



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
34. VUOSIKERTA • NRO 2 • 17.4. 2015



Huippukiipeilijä Anthony Gullsten:  
”On vain sinä vastaan reitti”

■ Sivu 2

SISÄSIVUILLA



Rastit löytyvät entistä nopeammin

■ Sivu 5



Kaaderi kunnossa, joukot puuskuttavat

■ Sivu 9



Raine Pöllänen oli kolmas Arctic Tough Vikingissä

■ Sivu 11

## Huippukiipeilijä Anthony Gullsten:

# ”On vain sinä vastaan reitti”

Suomen ehdottomaan eliittiin kilpakiipeilyssä kuuluva Anthony Gullsten on onnellinen nuori mies. Takana on juuri päättynyt varusmiespalvelus Urheilukoulussa Santahaminassa. Nyt hän panostaa täysillä kiipeilyyn. Seuraava iso tavoite on boulderoinnin Euroopan mestaruuskilpailut toukokuussa Itävalan Innsbruckissa.

23-vuotias Anthony Gullsten on harrastanut kilpakiipeilyä jo monta vuotta.

- Junnuna harrastin liikuntaa monipuolisesti, mutta en mitään lajia niin sanotusti tosissani. Kiipeilyyn sain ensi kosketuksen jo yli kymmenen vuotta sitten Ranskan Alpeilla sukulaisten opastamana. En ollut kokenut koskaan mitään vastaavaa ja innostuin lajista heti, Gullsten kertoo.

Varsin pian Gullsten ajautui mukaan Tapanilan Erän kiipeilykouluun ja taitojen karttuessa aloitti kilpakiipeilyn pari-kolme vuotta lajiin tutustumisen jälkeen. Varsin pian alkoi tulla menestystäkin. Pohjois-Helsingissä asuva Gullsten on voittanut urallaan muun muassa kaksi Pohjoismaiden mestaruutta boulderoinnissa ja neljä Suomen mestaruutta köysikiipeilyssä.

### Päälajina boulderointi

Kiipeily on erittäin monipuolinen laji, jossa voi harrastaa kiipeilyn eri alalajeja. Suomessa nopeimmin kasvaa sisäkiipeily, jonka alalajeja ovat köysikiipeily yli 12 metrisillä seinillä köysivarmistuksella ja boulderointi ilman köyttä 5-metrisillä seinillä. Ulkona kilpaillaan lisäksi kalliokiipeilyssä ja jääkiipeilyssä. Kalliokiipeilyssä ei ole kisoja, vaan eritasoisia reittejä. Jääkiipeilykisoja kylläkin on.

Anthony Gullstenin päälajit on boulderointi ja köysikiipeily.

- Boulderointi on helppo harrastaa Suomessa. Itse treenaan lukuisissa pääkaupunkiseudun kiipeilykeskuksissa kuten Salmisaaressa, Pasilassa, Herttoniemessä ja Konalassa. Treeni on pääasiassa kiipeilyä. Toki teen myös oheisharjoittelua omalla painolla. Kiipeily vaatii monipuolisia ominaisuuksia. Pitää olla sekä voimaa, lihaskoordinaatiokykyä ja kestävyyttä. Liika lihassmassa on vain haitaksi. Esimerkiksi Suomen ykkösnaiskiipeilijä Anna Laitinen on tullut lajiin pariin telinevoimistelun kautta, Anthony Gullsten erittelee.

### Ammattimainen satsaus

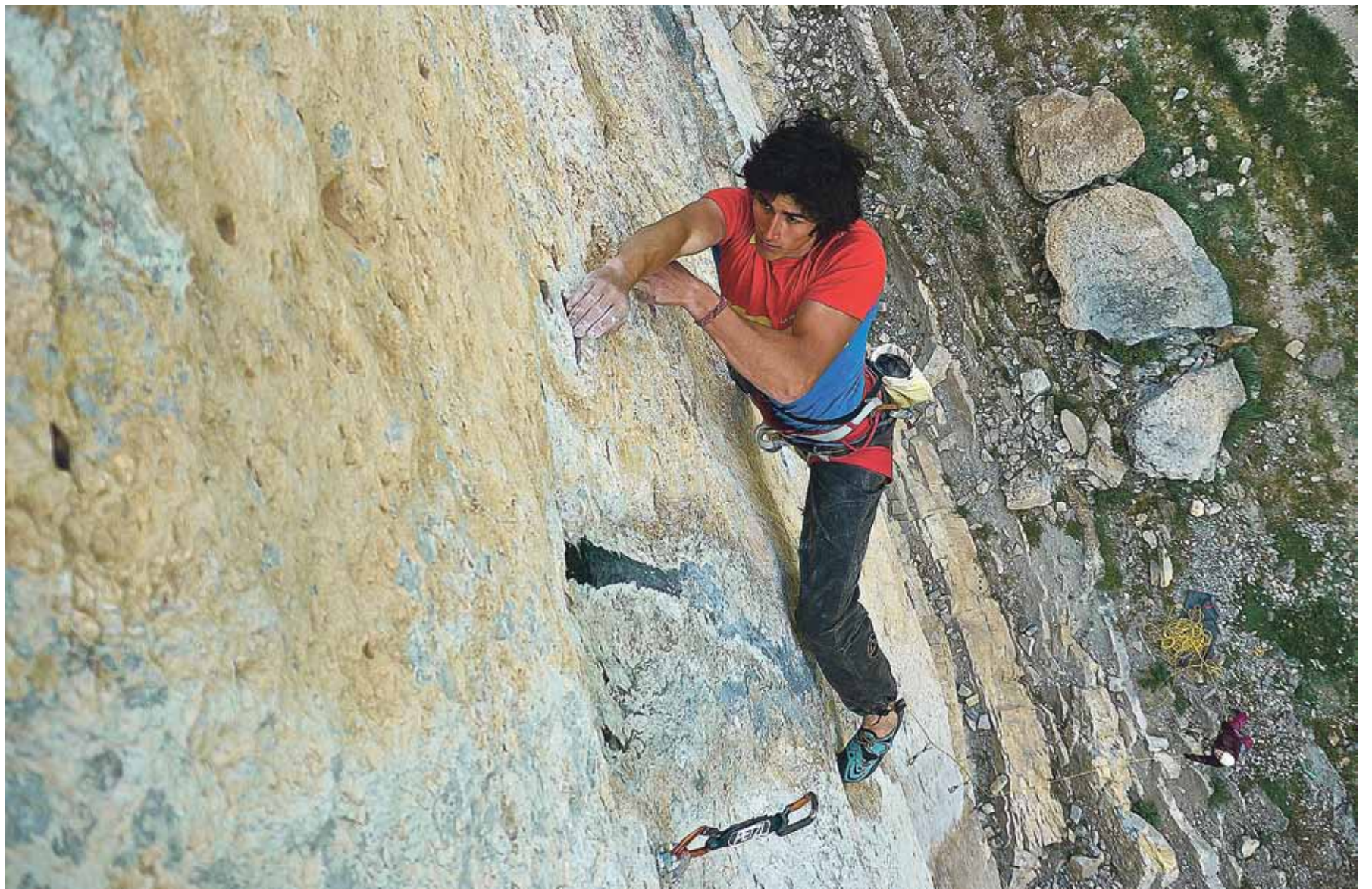
Anthony Gullsten panostaa nyt täysillä kilpakiipeilyyn.

- Ainakin toistaiseksi satsaa tähän ihan ammattimaisesti. Onneksi minulla on tukena muutama hyvä sponsori, mikä mahdollistaa tämän. Toukokuun Innsbruckin Euroopan mestaruuskilpailut on seuraava iso tavoite. Taso maailmalla on älyttömän kova. EM-boulderoinnissa karsitaan ensin yli sadan osallistujan joukosta kaksikymmentä semifinaalista viidellä reitillä. Niistä pääsee finaaliin kuusi urheilijaa. Semifinaaleissa ja finaaleissa kiivetään neljä eri reittiä. Finaalipaikka on kova tavoite, mutta siihen pitää uskoa.

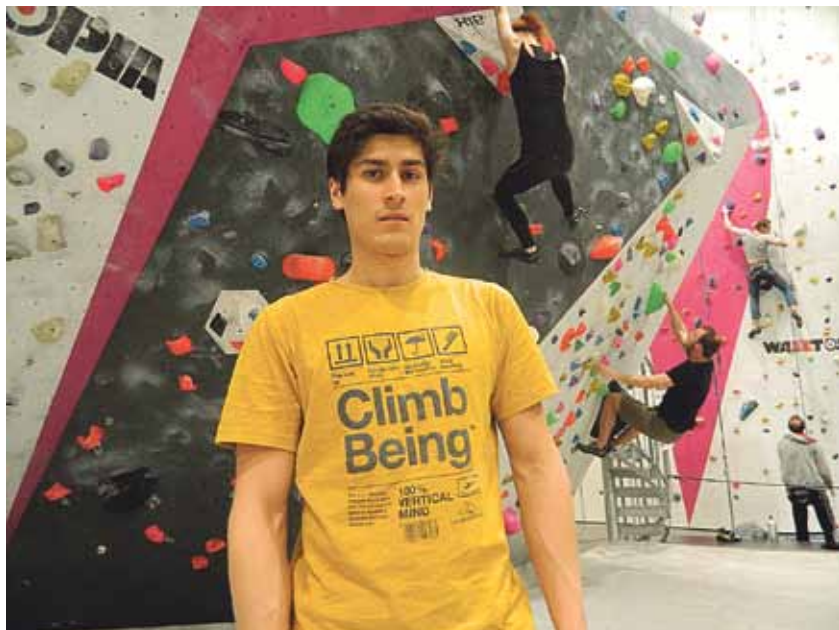
Gullstenin mukaan kiipeily eri alalajeineen on erittäin suosittua maailmalla.

- Euroopan kovimmat maat ovat keskisen ja eteläisen Euroopan maat kuten Sakas, Itävalta, Ranska, Italia, Sveitsi ja Espanja. Myös USA:sta ja Japanista tulee kovia urheilijoita, Anthony Gullsten tietää.

Anthony Gullsten on mielissään siitä, että kiipeilyharrastus kasvaa jatkuvasti ja uusia keskuksia tulee koko ajan. Laajemmasta massas-



Kiipeilijä Anthony Gullsten on ensimmäisenä suomalaisena suoriutunut erittäin vaativan 9 A-tason kalliokiipeilyreitit Urheilukoulun Espanjan leirillä.



Anthony Gullsten kotiutui korpraalina maaliskuussa Urheilukoulusta Santahaminasta ja satsaa tosissaan kiipeilijän uraansa.



Kiipeily on kasvatanut viime vuosina nopeasti suosiotaan uusien kiipeilykeskusten perustamisen myötä. Anthony Gullsten harjoittelee useasti Salmisaaren kiipeilykeskuksen erinomaisissa tiloissa.

ta yhä useampi alkaa panostaa lajiin tosissaan mikä taas nostaa tasoa kilpailun kiristessä. Gullsten onkin hieman harmistunut siitä, että liiton resurssit ovat kovin rajalliset.

- Tämä on ihan totista huippu-urheilua ja kisoihin on vaikea lähteä ilman riittävästi tukea, Anthony Gullsten pohtii.

### Varusmiespalvelus Urheilukoulussa Santahaminassa

Anthony Gullsten kotiutui varusmiespalveluksesta talvella maaliskuussa korpraalina.

- Lykkäsin tarkoituksella palveluksen aloittamista parilla vuodel-

misen kanssa oli joskus ongelmia. Hienoa oli päästä myös palvelusaikana kahden viikon kiipeilyleirille Espanjaan, Anthony Gullsten muistaa.

Anthony Gullstenin elämässä kiipeily on nyt ykkösasia.

- Elän nyt kiipeilyn ehdoilla tavoitteena kehittyä jatkuvasti. Toivottavasti ei tule loukkaantumisia. Sormet, jänteet ja nivelet ovat tässä lajissa kovilla. Opintojenkin aloittamista olen miettinyt, mutta en mitenkään vakavammin vielä nyt. Kesälle on suunnitteilla Etelä-Afrikan reissu. Ulkomaan retkillä kiipeilemme kalliokiipeilyä luonnonkallioilla. Se on niin erilaista sisäkiipeilyyn verrattuna, Anthony Gull-

sten toteaa.

Gullsten on ensimmäisenä suomalaisena kiivennyt ulkona 9 A-luokitellun erittäin vaikean reitin. Tämän reitin hän suoritti Urheilukoulun leirillä Espanjassa.

- Silloin kyllä kuumotti. Jos olisi pudonnut, niin siinä olisi varmaan murtunut jalka tai jotain muuta. On vain sinä vastaan reitti. Kaikki muu pitää sulkea ulkopuolelle. Siinä tämän lajin kova ydin, Anthony Gullsten sanoo.

TEKSTI:

JARI TEPPONEN

KUVAT:

SANTERI TURKULAINEN

JARI TEPPONEN

## Kiipeilyurheilu-fakta

### Kansainvälinen kiipeilyurheilutoiminta

- Ensimmäiset kiipeilykisat järjestettiin 1940 -luvun lopulla entisessä Neuvostoliitossa
- Virallinen kilpailutoiminta alkoi 1980 -luvulla
- Ensimmäiset MM-kisat järjestettiin 1991 Saksassa
- 2007 International Federation of Sport Climbing (IFSC) lajin kansainvälinen kattojärjestö
- 2010 Kansainvälinen Olympiakomitea kutsui IFSC:n virallisesti osaksi olympiaperhettä
- 2011 Kansainvälinen Olympiakomitea otti urheilukiipeilyn kandidaattilajiksi vuoden 2020 olympialaisiin
- IFSC:ssä on nykyään lähes sata jäsenmaata

### Kiipeilyurheilu Suomessa

- Suomen Alppikerhon perustamisesta 1962 alkoi järjestäytyneet kiipeilytoiminta Suomessa.
- Suomen Kiipeilyliitto perustettiin 1995. Liitto valvoo jäsenten etuja, kehittää kiipeily-, kilpailu- ja kiipeilykoulutustoimintaa sekä tiedottaa ja hoitaa ja kansainvälisiä yhteyksiä.
- Laji lähti voimakkaaseen kasvuun 2000 -luvulla sisäkiipeilyareenoiden rakentamisen myötä
- lähes 30 jäsenseuraa ja n. 20.000 harrastajaa

Tietoa internetissä

<http://www.climbing.fi/> - Suomen kiipeilyliiton sivut

<http://www.uiaa.ch/> - Kansainvälinen kiipeilyföderatio

<http://www.ifsc-climbing.org/> - Kilpakiipeilyn kansainvälisen kattojärjestö

<http://www.slouppi.net/> - Suomalainen harrastesivusto



Miesten kilpasarjan mitalikolmikko Jarkki Jaakkola (vas.) pronssia, Samuli Antikainen kultaa ja Kai Kaltainen hopeaa.

# Samuli Antikainen voitti squashmestaruuden

Alikersantti Samuli Antikainen Jääkäriprikaatista voitti sotilaiden squashmestaruuden. Espoossa pelatuissa kisoissa Antikainen kukisti miesten kilpasarjassa kaikki vastustajansa ilman erätappioita.

Oulussa asuva Antikainen edustaa siviilikisoissa kotikaupunkinsa seuraa Oulun Squash Klubia

Hopean otti everstiluutnantti Kai Kaltainen Porin Prikaatista, joka kukisti vanhan kilpakumppaninsa

komentaja evp. Jarkki Jaakkolan tiukassa ottelussa.

Miesten harrastajasarjan voiton vei kapteeniluutnantti Tuomas Mäkelä Rannikkoprikaatista, hopeaa teknikkokapteeniluutnantti Teemu

Palo Merisotakoulusta ja pronssia yliluutnantti Ari Repo Merisotakoulusta

Miesten yli 40 vuotta -luokan voitti kapteeniluutnantti Kari Keränen Merisotakoulusta. Hopeaa sai

kapteeni Asko Pirkkanen ja pronssia yliluutnantti Ari Repo

Perinteiset sotilaiden squashin SM-kilpailut pelattiin Espoossa 13.3.2015. Tapahtuma oli järjestetyksessään 16. kerta. Kisaa on pelat-

tu vuodesta 1999 alkaen ja pelipaikkoina on toiminut Helsinki, Espoo ja Lahti.

TESKTI JA KUVA:  
JARKKI JAAKKOLA



## HYVÄÄ UUTTA ENERGIAA.

Helsingin Energia on nyt Helen

**HELEN** MAAILMAN PARASTA  
KAUPUNKIENERGIAA  
HELEN.FI





# Rastit löytyvät entistä nopeammin

Alikersantti Aleksi Karppisen suksi luistaa entistä lujempaa. Kesäkuussa SK Pohjantähden hiihtosuunnistaja astui varusmiespalvelukseen yhdessä muiden lumilajien edustajien kanssa Urheilukouluun Kainuun Prikaatiin ja kova treeni on tuottanut tulosta.

Helmikuussa Norjan Hamarissa pidetyistä hiihtosuunnistuksen MM-kisoista irtoi alle 20-vuotiaiden pitkältä matkalta MM-kultaa ja keskimatkan kisassa hän uusi viime vuoden MM-hopeassa. Kolmas mitali irtoi viestistä.

Pitkän matkan MM-kulta irtoisi runsaan puolen minuutin erolla ennen Venäjän Vladislav Kiseleviä. Kaukana kulta ei ollut keskimatkalakaan, jossa muhoslainen hävisi kultataiston Venäjän Aleksandr Pavlenkolle 18 sekunnilla.

– Hamarin MM-kulta oli hieno kokemus. Sprintti meni siinä edellisessä päivänä persiilleen, mutta onnistuin sitten pitkällä matkalla. Nämä kisat olivat koko kesän mielessä ja näitä varten töitä tehtiin. Onnistuminen tuntui mukavalta ja antoi uskoa siihen, että on tullut tehtyä oikeita asioita, alikersantti Karppinen kertoo.

## Urheilukoulusta lisäpotkua

Päätöstä lähteä suorittamaan varusmiespalvelusta Kajaaniin urheilukouluun ei nuorukaisen ole tarvinnut katua. Kehut irtoavat kerjäämättä.

– Tämä on ollut tosi hyvä ratkaisu. Täällä on pystynyt panostamaan harjoitteluun ihan kunnolla ja kehitystä on tapahtunut. Alkuun sotilajuttuja oli luonnollisesti enemmän, mutta syksystä lähtien on pystynyt harjoitteluun todella hyvin, Karppinen arvioi.

– Vuoden aikana on tullut paljon kehitystä. Olen saanut kurottua eroa oikeisiin kilpahiittäjiin kiinni, vaikkon olekaan mikään erityisen vahva hiihtäjä. Hiihtosuunnistus on kuitenkin lajina niin erilainen perinteiseen kilpahiittoon verrattuna.

Kajaanissa varusmiespalvelustaan suorittavien lumilajien varusmiesten harjoittelu toteutetaan yhteistyössä Vuokatti-Ruka urheilukoulun kanssa. Vuokatin urheilupuisto mahtavine maastoineen on tullut tutuksi. Hiihto- ja maastokilpailuista vastaa akatemiavalmentaja Jussi Piirainen.

– Jussi Piiraisen kautta on tullut hiihto- ja maastokilpailuun uusia näkökulmia. Päiväohjelmat vaihtelevat tilanteen mukaan, mutta normipä-



Aleksi Karppinen eteni pitkän matkan kisassa tasaisen varmasti kohti nuorten maailmanmestaruutta.

vinä lähdemme aamulla armeijan autoilla Vuokattiin harjoitteluun. Vuokatissa Jussi vetää treenit, jonka jälkeen palataan takaisin kasarmille. Iltapäivällä on sitten normaalia palvelusta ja illalla pystyy tekemään vielä omaehtoisesti toisen harjoituksen, Aleksin Karppinen kertoo.

Omaa palveluspaikkaansa pohjiville nuorille lumilajien lahjakkuuksille Karppisella on selvä viesti.

– Ei kai lumilajien urheilijalle parempaa vaihtoehtoa voi olla. Täällä toimii kaikki ja pääsee harjoitteluun ammattitaitoisten valmentajien kanssa. Meille on järjestetty myös useita harjoitusleirejä, joilla saa panostaa täysillä harjoitteluun. Vaikka olemme ensimmäinen porukka, niin tämä on toiminut hyvin ja tänne kannattaa tulla, Karppinen vakuuttaa.

## Haasteita riittää

Hiihtosuunnistusharjoittelun järjestäminen on kohtuullisen haastavaa.

– Jos on tarjolla moottorikel-

kauria, niin mielellään sitä uraverkostolle lähtee. Niillä hiihtäminen kun on kuitenkin niin erilaista lauteihin verrattuna. Olisihan se mukava päästä myös uraverkostolla harjoitteluun ammattitaitoisten valmentajien kanssa. Meille on järjestetty myös useita harjoitusleirejä, joilla saa panostaa täysillä harjoitteluun. Vaikka olemme ensimmäinen porukka, niin tämä on toiminut hyvin ja tänne kannattaa tulla, Karppinen vakuuttaa.

Monien muiden hiihtosuunnistajien tapaan Aleksin ei malta olla kesäaikanaan metsästä poissa. Sulan maan suunnistuskisat ovat tärkeä osa valmistautumista talveen.

– Itse suunnistan kesäisin ja siellä on tarjolla iltarasteja joka viikko, joissa voi harjoitella. Hiihtosuunnistuksessa ei vastaavia harjoituskilpailuja ole tarjolla, nuorukainen harmittelee.

20 vuotta keväällä täyttäneellä alikersantilla on kesän korvalla tiedossa siirtyminen siviiliin ja tulevan talven lumilla hiihtosuunnistuksen osalta yleisiin sarjoihin. Suomalaismiehet ovat maailman kärkiluokkaa, eikä tunkeutuminen ykköskartiin tule olemaan mikään paraatimarssi.

– Ei siellä pysty ihan kärkisijoja joka kisoissa häytyttämään, se vaatii vuosia nousta huipulle miehissä. Mutta yksittäisiä hyviä suorituksia voi tulla, Aleksin arvelee.

Nuorukaisen viime vuodet ovat kulkeneet hiihtosuunnistuksen ehdoilla. 16-vuotiaana tie kulki Muihokselta Hankasalmelle suunnistus-

lukkioon. Urheilukoulussa suoritetun varusmiespalveluksen jälkeen suunnitelmassa on jäädä Vuokattiin hyvien olosuhteiden äärelle vielä vuodeksi.

– Vuokatissa on yhdeksän kuukauden urheiluhierojakoulutus ja se voisi seuraavana olla vuorossa. Sen jälkeen sitten ammattikorke-

kouluun maanmittausalalle tai liikunnanohjaajaksi, Karppinen kaavaillee.

TEKSTI:  
PEKKA MOLIIS  
KUVAT:  
PIRJO VALJANEN  
PEKKA MOLIIS



Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

Millog Oy on kunnossapitoon sekä elinjakson hallinta- ja materiaali palveluihin erikoistunut yritys. Puolustusvoimien strategisena kumppanina vastaamme maa- ja merivoimien materiaalin kunnossapidosta sekä erikseen sovituista ilmavoimien materiaaleista. Lisäksi tuotamme elinjakson hallinnan palveluita ja osallistumme asiantuntijana materiaalihankkeisiin. Toimintamme perustuu pitkäaikaisiin kumppanuussopimuksiin.

# Millog

www.millog.fi



Aleksi Karppinen suorittaa varusmiespalvelustaan Kainuun Prikaatin sijoitetussa Urheilukoulun joukkueessa.



# Sotilasurheiluliiton

**S**otilasurheiluliiton hallituksen kuuluu puheenjohtaja ja kymmenen varsinaista jäsentä. Puheenjohtajan ja hallituksen jäsenet valitsee seurojen edustajista koostuva liiton syyskokous kahden vuoden mittaisen toimikauden ajaksi. Hallituksen jäsenistä puolet on vuosittain erovuorossa.

Syyskokous valitsee jokaiselle hallituksen jäsenelle henkilökohtaisen varajäsenen. Varajäsenet ovat erovuorossa yhtä aikaa varsinaisen jäsenen kanssa.

Hallitus valitsee keskuudestaan kaksi varapuheenjohtajaa ja ottaa itselleen sihteerin.

Hallituksen tehtävänä on hoitaa liiton asioita lakien, liiton sääntöjen sekä liiton kokousten päätösten mukaisesti.

## Puheenjohtaja

### Timo Kakkola Eversti

Toimin esikuntapäällikkönä Puolustusvoimien logistiikkalaitoksen esikunnassa.

Olin nuorena kilpaurheilija; leipälajeina hiihtosuunnistus, suunnistus ja hiihto. Aktiivikilpauran jälkeen pelasin kaukalopalloa ja salibandyä työpaikkajoukkueissa ja puulaakihengessä. Suunnistus jatkui ohjelmassa sen verran, että sain kerättyä täyteen kolmekymmentä peräkkäistä Jukolan Viestin suunnistusta. Toimin myös kymmenkunta vuotta juniorisalibandyjoukkueen johtajana.

Nyt kun aktiiviuran päättymises-



Puheenjohtaja  
Timo Kakkola  
Eversti

täkin on jo yli kaksikymmentä vuotta, liikunnalla ja urheilulla on edelleen merkittävä rooli elämässäni. Liikuntani on nykyisin kuntoliikuntaa, hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämistä. Talvisin hiihdän mielelläni ja joskus pelaillen jääkiekkoa

ja salibandyä. Kesäisin aikaa kuluu golfin, pyöräilyn ja sauvakävelyn merkeissä. Suunnistustuntemaa tulee pidettyä yllä harvakseltaan Jukolan Viesteissä.

Olen ollut Sotilasurheiluliiton toiminnassa mukana ensin urheili-



Varapuheenjohtaja  
Ilkka Korkiamäki  
Priikaatikenraali



Varapuheenjohtaja  
Juha Kylä-Harakka  
Everstiluutnantti



Hallituksen jäsen  
Jouni Ilo  
Liikuntatieteiden maisteri  
Puolustusvoimien päävalmentaja



Hallituksen jäsen  
Santeri Martikainen  
Kapteeni



Hallituksen jäsen  
Jaakko Rautanen  
Kapteeni



Hallituksen jäsen  
Jari Sivula  
Yliluutnantti

**VOITA ITSESI, SAAVUTA TAVOITTEESI!**

**Kerää vähintään 10 henkilön ryhmä, saat -5%:n alennuksen matkan hinnasta!**

**Tukholma 3 vrk 29.-31.5.2015**  
**170€**  
Hoidamme myös ilmoittautumisesi Tukholman maratonille.

**Berliini 3 vrk 25.-28.9.2015**  
**860€**

**New York 4 vrk 30.10.-3.11.2015**  
**2330€**

**JUOKSIJA**

## Juoksija-lehden ja CWT Kaleva Travelin kaupunkimaraton-matkat 2015

Koe vuoden mahtavin juoksuelämys Tukholmassa, Berliinissä tai New Yorkissa!

**Varaa matkasi heti!**

Hinnat alkaen/henkilö. Palvelumaksu 22€/lasku. Osallistumismaksu maratonille lisämaksusta.

Lisätiedot ja varaukset 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

jana ja sitten järjestötehtävissä. Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuissa on ollut kilpailijana kuudessa eri lajissa. Liiton hallituksessa olen ollut kolmetoista vuotta. Olin kymmenkunta vuotta ampumasuunnistuksen lajijohtajana. Vuoden 2013 alusta olen toiminut liiton puheenjohtajana.

## Varapuheenjohtajat

### Ilkka Korkiamäki Priikaatikenraali

Työskentelen Pääesikunnassa johtamisjärjestelmäpäällikkönä. Johtamisjärjestelmäpäällikkö vastaa Puolustusvoimien johtamisjärjestelmän kehittämisestä ja valmiudesta sekä kyberpuoluksesta.

Minulla on kilpaurheilusta keskipitkien matkojen juoksijana ja nykyisin harrastan aktiivisesti monipuolista kuntoliikuntaa.

Olen Sotilasurheiluliiton hallituksen varapuheenjohtaja ja hallituksen edustaja Sotilasurheilu-lehden toimitusneuvostossa.

Näen Sotilasurheiluliitolla ja sen jäseneseuroilla vahvan roolin nyt ja tulevaisuudessa sekä Puolustusvoimien kilpaurheilua täydentävänä toimijana, mutta erityisesti varusmiesten ja henkilökunnan harrasteliikuntatoiminnan moottorina. Liiton keskeisenä tehtävänä on jäseneseurojemme toiminnan tukeminen. Joukko-osastoissa ja hallinto-yksiköissä johdon kannustava asenne vapaa-ajan liikuntaa ja seurojen toimintaa kohtaan on erittäin tärkeää. Toimintamme tukemiseen tarvitsemme jatkossakin yhteistyökumppaneita yrityskentästä.

## Juha Kylä-Harakka Everstiluutnantti

Palvelen puolustusministeriön resurssipoliittisella osastolla vanhempana osastoesiupseerina.

Asun Tampereella. Olen 46-vuotias.

Pidän itseäni elämäntapaliikkujana. Liikunta eri muodoissaan on ollut ja on edelleen erottamaton osa päivittäistä arkeani niin harraste-, kilpakuntoilu- kuin hyötyliikuntamielessäkin. Liikuntarutiineissani olen pysyttäytynyt myös ulkomaankomennusten aikana.

Sotilasurheilun saralla olen osallistunut liiton toimintaan vuoden 1991 valmistumisestani saakka. Olen toiminut puheenjohtajana Säkylän Varuskunnan Urheilijoissa, ja olen tällä hetkellä Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja. Liiton hallituksessa olen ollut yli kymmenen vuotta. Olen toinen liiton varapuheenjohtajista.

Vuosien varrella olen ollut muun muassa muokkaamassa mestaruuskilpailujemme lajivalikoimaa, laatimassa strategialinjauksia ja osallistunut yhteistyöjärjestelyihin niin puolustusvoimien kuin poolijäsenienkin kanssa.

Aion jatkossakin toimia aktiivisesti sekä seura- että liittotasolla. Näen Sotilasurheiluliiton roolin edelleen voimistuvan osana varusmiesten ja puolustusvoimien palkatun henkilöstön liikuttamista. Erittäin tervetulle ylläpitävän harrasteliikunnan rooli tulee kasvamaan. Tätä edesauttaa myös hallitustason näkemys suomalaisten liikunta-aktiiviteetin lisäämistarpeesta ja merkityksestä kansanterveydelle.

## Hallituksen jäsenet

### Jouni Ilo Liikuntatieteiden maisteri Puolustusvoimien päävalmentaja

Olen toiminut päävalmentajana ja myöhemmin toiminnallisena nimikkeenä valmennuksen johtajan tehtävässä Pääesikunnan koulutusosastolla 1.8.1989 lähtien. Välillä tehtävä oli Pääesikunnan henkilöstöosaston koulutussektorilla (2007–2014). Vastaan puolustusvoimien valmennus- ja kilpailutoiminnan valmistelusta.

Harrastin noin 20 vuotta painia ja siitä noin 10 vuotta maajoukkueessa. Sen jälkeen olin Painiliiton ototehtävissä vapaapainin valmentajana ja valmennusvaliokunnan jäsenenä. Toimin myös painiliiton Uudenmaan alueen vapaapainivalmentajana noin 8 vuotta. Olin perustamassa noin 25 vuotta sitten Espooseen painiseuraa. Siellä olen toiminut valmentajana sekä nyttemmin lähinnä painijaoston puheenjohtajana.

Sotilasurheiluliitossa olen ollut alusta alkaen kilpailu- ja valmennusvaliokunnan jäsen ja nyt ensimmäistä vuotta sitten hallituksessa. Olen ollut Tepposen Jarin seinän takana tai toisella puolella käytävää koko tämän yhteisen 25-vuotisen rupeaman. On selvää, että yhteistoiminta Sotilasurheiluliiton kanssa on ollut sitäkin kautta hyvin tiivistä. Kirjoitin aikoinaan myös monta vuotta Sotilasurheilu-lehteen ”päävalmentajan palstaa”. Lähinnä tehtävänäni on ollut kuitenkin omalta osaltani tukea Sotilasurheiluliiton toimintaa yhteistoimintasopimukseen liittyvien asioiden osalta sekä

# hallituksen esittely



Hallituksen jäsen  
Tomi Korjula  
Varastomies

Hallituksen jäsen  
Henry Lipponen  
Kapteeni



Hallituksen jäsen  
Simo Uusikartano  
Insinöörikommentajakapteeni

Hallituksen jäsen  
Kalle Virtanen  
Majuri

olla suora informaatiokanava ajan-kohtaisista asioista ja linjauksista puolustusvoimien liikunta- ja etenkin urheiluasioihin liittyen.

Oma liikunnan harrastaminen menee tällä hetkellä ”romukasan” ehdoilla. Hiihtäminen olisi kivaa, jos olisi lunta.

## Tomi Korjula Varastomies

Työskentelen Maasotakoulun materiaalikokouksen Haminan keskusvarastolla

Toimin Haminan Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtajana

Liikunta on kuulunut elämäni aina. Nykyään harrastan lenkkeilyä, kaukalopalloa ja salibandyä, jossa olen toiminut myös valmentajana.

Sotilasurheiluliittoon jouduin Jaakkolan Juhan täsmähankintana. Täytyy myöntää, että en ole katunut päätöstä lähteä mukaan.

Vastuualueenani on kilpailuvaliokunta

Kisoja kierrän itse joko kilpailemassa tai liiton hallituksen edustajana. Kisojen jälkeen viedään, kentän palautteiden mukaan, asioita eteenpäin hiottaviksi valiokuntiin.

Pooliyhteistyökumppaneille suuri kiitos kilpailujen mahdollistamisesta.

Tulevaisuuden haasteet: Pitkäaikaisen toiminnanjohtajamme Jari Tepposen eläköityminen syyskuussa sekä rahoituksen jatkuminen.

## Henry Lipponen Kapteeni

Siviilikoulutukseltani olen liikuntatieteiden sekä kasvatustieteiden maisteri sekä liikunnanohjaaja (AMK).

Työskentelen Puolustusvoimien Urheilukoulun valmennuskeskuksessa liikunta-alan aliupseerikursujen johtajana. Toimin myös liikunnanopettajana sekä liikunnan ammatillisten täydennyskoulutusten opintojen kursseilla.

Pääalajini on judo, jossa minulla on useita miesten SM-mitaleita.

Kilpailu-uran jälkeen olen toiminut Judoliiton nuorten maajoukkuevalmentajana vuosina 1993 - 2006. Judoliiton hallituksessa olen ollut vuodesta 2007 varapuheenjohtajana. Olen myös Judolehden päätoimittaja. Suomen Liikunnanohjaajien hallituksen kuuluin 2002 - 2008, josta puheenjohtajana 2007 - 2008. Suomen Liikunnanammattilaiset (SLA ry) varapuheenjohtajana toimin 2006 - 2009.

Vapaa-aikanani ohjaan ja valmennan nuoria judokkoita Lahden seudulla.

Sotilasurheiluliiton hallituksessa olen ollut vuodesta 2011. Vastuualueenani on talous ja -viestintävaliokunta. Olen myös toiminut kilpailujen järjestäjänä muun muassa kampsipäivillä.

Tulevaisuudessa haluan olla aktiivisesti kehittämässä varusmiesten vapaajan liikuntatoiminnan monipuolistamista. Sotilasurheiluliitto ei saa unohtaa henkilökuntaakaan ja heidän fyysisen toimintakyvyn kehittämistä.

Sotilasurheiluliitolla on tulevaisuudessa mahdollisuus olla merkittävä vaikuttaja suomalaisessa liikuntakulttuurissa, sillä sen toiminnan kohderyhmänä on suuri osa suomalaisista nuorista miehistä sekä vuosittain enenevä määrä nuoria naisia.

## Santeri Martikainen Kapteeni

Toimin Kaartin jääkäriyhtymässä liikuntakasvatusupseerina. Valmistuin vuonna 91 opistoupseeriksi, peruskurssi 48:lta. Aikaisempia tehtäviäni ovat olleet mm. erillaiset sotilaspoliisi-kouluttajan tehtävät ja Santahaminan komendantin tehtävät

Asun Vantaalla ja harrastan kuntoliikuntaa. Suosikkilajini kesällä on pyöräily ja talvella hiihto.

Olen ollut sotilasurheiluliiton eri tehtävissä noin 12 vuotta. Aluksi tehtäväni oli kouluttaa ”alueyhteyshenkilönä” varusmiehiä varusmiesten liikuntakerhotoimintaan (VLK). Myöhemmin, noin viisi vuotta siten minusta tuli nykyisen harraste- ja seuratoimikunnan puheenjohtaja, jossa tehtävissä toimin edelleenkin.

Olen VLK-fani. Mielestäni se on hienoa toimintaa, jolla mahdollistetaan varusmiesten liikkuminen heidän vapaa-ajallaan. On ollut hienoa nähdä, kuinka innokkaita varusmiehet ovat olleet koulutustilaisuuksissamme kerhotoiminnasta. Eikä pidä unohtaa ”potkua liikuntaan” hanketta, jonka aikana useaan varuskuntaan saatiin laadukas liikuntakerhotoiminta. Uskon myös, että tämä toiminta tukee hyvin Puolustusvoimien tavoitetta ”elinikäinen liikuntainnostus”.

Näen sotilasurheiluliiton toiminnan erittäin tärkeäksi, varsinkin nyt, kun liikunta on joutunut ahtaalle palvelusaikojen muutoksessa.

## Jaakko Rautanen Kapteeni

Työskentelen hallintosektorin johtajana 3. Logistiikkarykmentissä.

Harrastan sosiaalisia urheilulajeja, eli joissa pystyy keskustelevaan suoritusten aikana kuten jääkiekko, kaukalopallo, salibandy, jalkapallo jne. Olen toiminut jo edesmenneen Keuruun Varuskunnan Urheilijoiden hallituksessa ja nyt olen mukana Luonanjärven Varuskunnan Urheilijoiden hallituksessa, Sotilasurheiluliiton liittohallituksen ja kilpailuvaliokunnan puheenjohtajan tehtävien lisäksi.

Sotilasurheiluliiton tulevaisuutena näen, että kunhan puolustusvoimaudistuksen pöly laskeutuu ja ihmiset löytävät uudet seuransa, tulee Sotilasurheiluliiton kilpailu- ja harrastetoiminta aktivoitumaan, muutaman rauhallisemman toimintavuoden jälkeen eli ”Ilon kautta” sitten taas mennään vauhdilla.

## Jari Sivula Yli luutnantti

Toimin Satakunnan Lennostossa, suojausyksikön turvallisuusyksikössä, pelastusupseerina ja pelastusjoukkueen johtajana.

Olen Tampereen varuskunnan urheilijoiden jäsen. Olen toiminut Sotilasurheiluliiton hallituksessa jo useamman vuoden. Olen virkaurallani aiemmin toiminut mm. Hallin varuskunnan urheilijoiden puheenjohtajana, jolloin palvelin Ilmavoimien teknillisessä koulussa ja Ilmavoimien koelentokeskuksessa.

Hallin aikana suoritin Varalan Urheiluopiston liikuntaneuvojan tutkinnon ja toimin samaan aikaan liikuntakasvatusupseerina 6 vuotta silloisessa Lentotekniikkalaitoksessa.

Sotilasurheiluliiton toiminta on

mielestäni erittäin tärkeää, jotta henkilökunnan ja palvelustaan suorittavien varusmiesten liikunta harrastukset säilyvät.

Sotilasurheiluliiton tulevaisuuden näen haasteellisenä, jotta liiton ja sen jäsenten (varuskuntien urheiluseurat) voivat tarjota parhaan mahdollisen tavan viedä urheiluharrastuksia monipuolisesti eteenpäin puolustusvoimaudistuksen myllerryksessä.

## Simo Uusikartano Insinöörikommentajakapteeni

Palvelen järjestelmäninsinöörinä Puolustusvoimien logistiikkalaitoksen järjestelmäkeskuksen merijärjestelmäosaston taisteluväline-toimialan pintasodankäynnin sektorilla.

Omakohtainen liikunta on ollut pikkupojasta lähtien lähellä sydäntä: alkuun erilaiset pallopelit ja suunnistus. Nykyisin menevät kesät suunnistaen ja talvet erotuomari-tehtävissä niin salibandyssä kuin jääkiekossa.

Sotilasurheiluni ensimmäinen päätapahduma oli va-kersantina osallistuminen puolustusvoimien suunnistus- ja partiokisaan Ylämyllyllä vuonna 1984. Ja siitä lähtien ovat nämä kisat olleet aina kalenterissa. Pääasiana on ollut osallistuminen eikä niinkään se menestyminen.

Sotilasurheiluliiton toimintaan liittymisen tapahtui 1990-luvun alussa Turun Varuskunnan Urheilijoiden kautta, ensin sen hallituksessa ja myöhemmin sihteerinä. Vuosituhanteen alkupuolelta asti olen ollut Sotilasurheiluliiton hallituksessa

ja kilpailuvaliokunnassa päävastuuna palloilulajien erotuomariasiat.

”Ukkoutumisen” kasvun pysäyttäminen Sotilasurheiluliiton koko järjestöentän osalta, siinä yksi tulevaisuuden haaste Sotilasurheiluliitolle.

Iän myötä ja vuosia kunnossapidon toimialalla toimineena mottoni on: pidä myös itsestäsi huolta, pidä itsesi kunnossa.

## Kalle Virtanen Majuri

Palvelen 2. Logistiikkarykmentissä Länsi-Suomen varasto-osaston päällikkönä

Toimin Sotilasurheiluliitossa ampumasuunnistuksen lajivastaavaa Olen harrastanut monipuolisesti erilaisia kestävyyslajeja kansakouluikästä alkaen. Lajivalikoimassa ovat olleet mm suunnistus, hiihto, maasto- ja ratajuoksu, hölkkä, ampumahiihto sekä ampumasuunnistus.

Hämeenlinnan Suunnistajissa olen toiminut puheenjohtajana vuodesta 2007 alkaen sekä nuorisovastaavana vuodesta 2010. Sotilasurheiluliiton toimintaan olen osallistunut noin kahdenkymmenen vuoden ajan erilaisissa tehtävissä, joista mainittakoon Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtajuus viiden vuoden ajan sekä toimiminen Sotilasurheiluliiton hallituksessa varsinaisena ja varajäsenenä.

Sotilasurheiluliiton näen olevan keskeisessä roolissa niin varusmiesten kuin henkilökunnankin liikuntaharrastusten edistämiseksi.

## KURSSIPUVUT & ARMYBAGIT AMMATTITAITIDOLLA

KAIKKI ASELAJIT - TIKATUT LOGOT - RAHTIVAPAASTI - SOVITUKSET



OMAN YKSIKÖN LOGOLLA



NIKE LINA DRI-FIT TUULIPUKU, PARAS PUKU MARKKINOILLA! TEKINEN DRI-FIT TAKKA KESTÄVYDEN JA SÄÄLOUSUUTEET. JOUSTAVA VERKKOVUORI, ERGONOMIAA, VETOKETJUT TAKKI/HOUSUT. KOOT: S-HLL

€ 79.-

SISÄLTÄÄ:  
RINTALOGON  
+  
KURSSITUNNUKSEN




CRAFT FUNC JUOKSUVA, VERKKOVUORI, KEVYTTÄ TUULENPITÄVÄÄ MATERIAALIA, ERGONOMIAA MUOTOILU TAKKA HYVÄN LIUKKUVUUDEN. MATERIAALI SUOJAA TUULELTA JA SÄTELTÄ HYVIN. KOOT: S-HLL

## PARAS ARMYBAG! € 49,- LOGON + KURSSITUNNUKSEN



OMAN YKSIKÖN LOGOLLA



LAUKKU / REPPU

- MATERIAALI: 600D POLYESTER
- ERITTÄIN KESTÄVÄ
- KOKONNAISESTI VÄRIKÄÄ
- OLKAVARSI JA KANTOKARHVA
- SÄÄDETTÄVÄT HIHNAK JA LUKITSEVA VETOKEIJU
- SISÄLLÄ VERKKOKÄSKUT
- VEIKOKEIJULLA
- KILAVUUS: 68 LITRAA

PYYDÄ RÄÄTÄLÖITY TARJOUS - OMALLE YKSIKÖLLE SOPIVA VAIHTOEHTO!

pelipaita@pelipaita.fi - 09 8361662 - 040 5241051

# PELIPAITA.FI

ETC TEAM OY - PELIPAITA.FI - PAINATUS.FI



# Lahden Varuskunnan Urheilijat Sotilasurheiluliiton pieni suuri seura

Seura on perustettu samana vuonna kuin liitto eli 1968, tarkemmin 5. kesäkuuta.

Ensimmäinen puheenjohtaja oli Pauli Saikkonen ja hallituksen jäseninä olivat Tauno Palmi, Heino Avikainen ja Lauri Koivisto.

Tämä ei ole historiikki, vaan pikemminkin tribuutti 46-vuotiaalle seuralle, joka joutuu lopettamaan toimintansa Lahden varuskunnan ja Hämeen Rykmentin myötä.

Seura on järjestänyt kymmeniä, ellei satoja Sotilasurheiluliiton kisoja. Seuran jäsenet ovat voittaneet satoja, ellei tuhansia sotilasurheilumitaleja. Seura on lisäksi toiminut aktiivisena kilpailutoiminnan kehittäjänä ja järjestänyt kymmeniä valmentajakoulutustilaisuuksia.

## Menestyjiä monessa lajissa

Seuran toimintaa on kautta aikojen leimannut voimakas kilpailuviesti; on osallistuttu kaikkiin liiton lajeihin ja järjestetty monia kilpailuja.

Alkuaikojen kovimpia nimiä olivat suunnistajat Heino Avikainen ja Risto Orpana ja seuran ampujat Erkki Häkkisen ja Risto Pilvisen johdolla.

Viimeisen parikymmenen vuoden aikana menestyä ovat näyttäneet judokat Henry Lipponen (24 mitalia judosta, painista, krekosta

ja vapaapainista), Manne Isoranta (19 mitalia kaikista kamppailulajilajeista) ja ampuja Juha Haavisto (6 mitalia).

Yhtenä pitkäaikaisimpana jäsenenä testipäällikkö Jari Utriainen on voittanut 36 mitalia (salibandy, kaukalopallo, sulkapallo, squash, tennis).

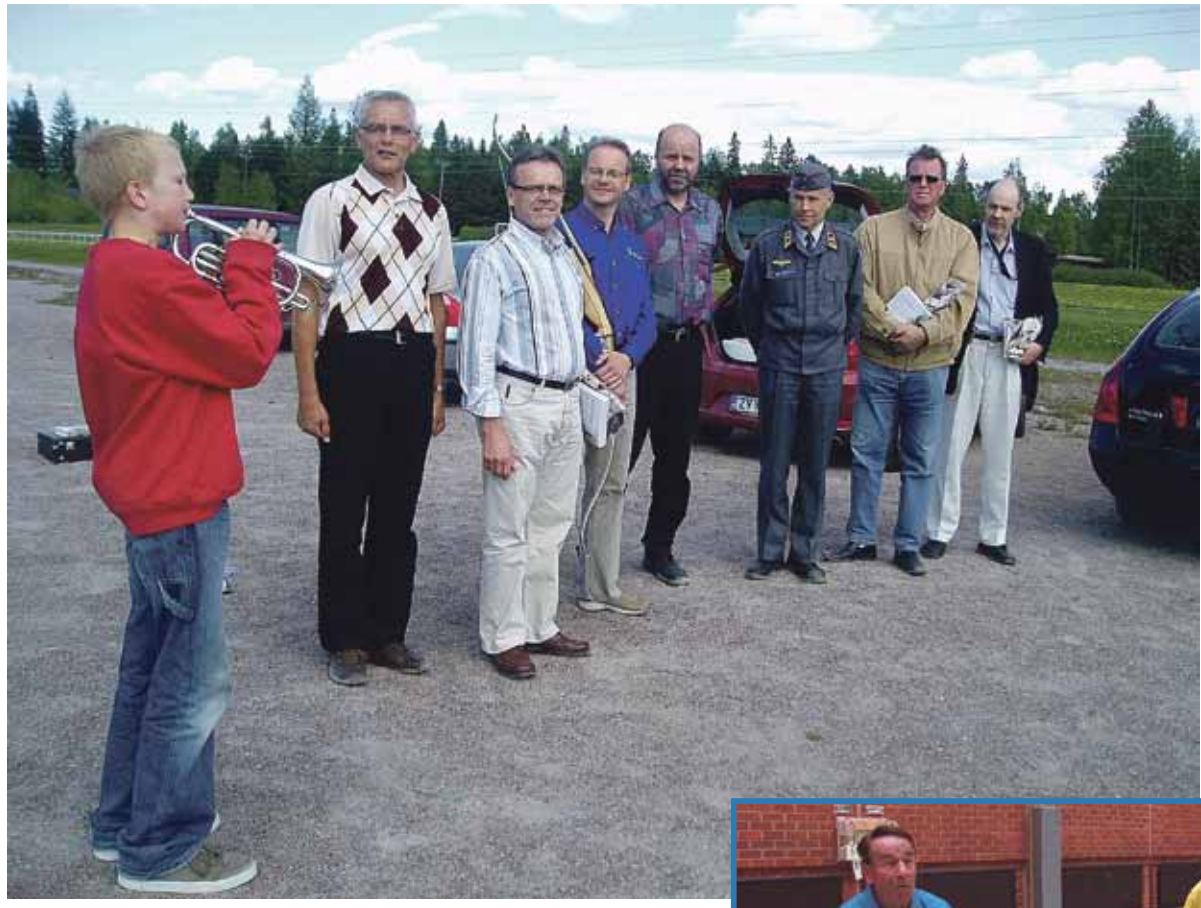
Yksilölajeissa menestystä on tullut etenkin golfissa, sulkapallossa, ilma-ase-ammunnassa, squashissa ja uinnissa.

Viimeisimpiä jättimenestyksiä tuli Porkkalan Varuskunnan Urheilijoiden uintikisoista viime vuoden helmikuulta: 16 mitalia ja kahdessa lajissa kolmoisvoitto ja viestissä kaksoisvoitto.

Kolmoisvoitto tuli myös viime vuoden maaliskuussa sotilassquashin epävirallisissa kisoissa.

Syyskuuisista kamppailupäiviltä Haminasta tuli toistakymmentä mitalia ja ilmeisesti ennätysmäisesti viisi kultamitalia; painija Antti Mäkiselle.

Yksityiskohtana on mainittava, että Manne Isoranta oli vuonna 2008 Lahden Kamppailupäivien johtajana, mutta osallistui siinä ohessa kaikkiin lajeihin. Mitali tuli judossa, vapaa- ja sotilaspainissa, soudussa, sotilaspainissa ja vapaaottelussa. Ikävä kyllä, Mannen vaimo oli seuraamassa vapaaotte-



lua ja Isorannan lupaavasti alkanut ura tyssäsi siihen...

Joukkuelajeissa mitaleita on tullut salibandyyn ikämiessarjoissa ja urheilukouluisten ansiosta varusmiesten salibandyssä ja kaukalopallossa sekä useissa yksilölajeissa.

Vuonna 1982 LahVU oli liiton paras seura yli 50 mitalilla. Seura oli myös paras valtakunnallisessa kuntoliikunnassa.

Tervettä röyhistelystä näky muun muassa seuran tiedotteesta vuodelta 1980: ”Olympiakisoihin on tänä vuonna osallistunut seurastamme seuraavat: Lake Placid: luutnantti Oiva Laitinen, valmentaja, kersantti Jouko Karjalainen yhdistetty, alikersantti Jari Puikkonen mäki, alikersantti Jari Kurri ja Jarmo Mäkitalo jääkiekko. Moskova: alikersantti Patrick ja Sixsten Wackström pyöräily, alikersantti Taisto Halonen ja vänrikki Pekka Rauhalainen paini”. Tämä lienee intohimoisen urheilumiehen, puheenjohtaja Juhan Nuoralan käsialaa.

## Aktiivinen kilpailujen järjestäjä ja kehittäjä

Kilpailujen järjestämisessäkin seura on etenkin viimeisen 25 vuoden aikana ollut aktiivinen.

Kirkkaimpina ampumasuunnistuksen sotilaiden MM-kisat Orimattilassa ja Hälvälässä vuonna 2007. Noiden järjestelyiden tuotolla on eletty tähän päivään asti ja varoista jää vielä jaettavaksi avustusta niille seuroille, joihin valtaosa lahvulaisista muuttuu vuoden aikana.

Toki seura on elänyt koko ajan säästeliäästi, mutta jäsenistöään hyvin tukien. Esimerkiksi vuoden 1971 suurin hankinta oli kymmenen markan ”starttipistoolin” osto. Seuralla on ollut myös juoma-

tomaatti, jonka toiminnasta vastasi vuodesta 1981 lentopalloilija Raimo Korhonen. Jäsenmaksu oli tuolloin yksi marka.

Suuria ponnisteluja vaativat myös juhluvuosina järjestetyt kamppailupäivät vuosina 1998 ja 2008.

Kaukalopallon kuumina vuosina 2000-luvun alussa järjestettiin sekä henkilökunnan että varusmiesten turnaukset.

1990-luvulla järjestettiin uintikisoja peräti kymmenen vuotta peräkkäin.

Aina suosittu sotilasgolf on järjestetty kaksi kertaa, kuten salibandykisojakin – viimeisenä viime vuoden henkilökunnan kisat Vierumäellä.

Hennalan asvaltilla katukoristurnauksia on järjestetty kolme kertaa. Kilpailutoiminnan kehittäjänä Lahden Varuskunnan Urheilijoiden vaikutus näkyi tänäkin päivänä. Uintikisoihin kehitettiin Lahdessa hengenpelastusuinti ja sotilas-5-ottelusta tuttu esteuinti.

Vuonna 1993 käynnistettiin yhdessä Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden Jari Puskalan kanssa sotilaiden sulkapallo Vierumäellä.

LahVU järjesti ensimmäinen sotilaiden säilytturnauksen 12 joukkueen kutsuturnauksena vuonna 1995. Suosio oli niin suuri, että liitto otti sen jo seuraavana vuonna viralliseksi lajikseen sekä henkilökunnalle, että varusmiehille.

Viimeisin lahvulainen innovaatio on seinäkiipeilykisa vuodelta 2011. Eero Virtasen isännöimänä viimeiset kisat Lahdessa olivat huh-tikuussa 2014.

## Kuntoliikuntaa ja seminaareja

Kuntoilu puoltakaan ei ole unoh-

Sotilasurheilupuolin jäsenyritysten edustajat vierailivat Hennalassa usein. Jousiammuntakisojen voittofanfaaria soittaa työelämään tutustumassa ollut Eetu Hyyppä, majuri Olli Hyyppän poika.



Lähes 150 vuotta lahvulaista osaamista sulkapallokentällä. Entinen puheenjohtaja Simo Kaukonen päällään uusi LahVU:n paita ja Ensio Venäläinen

dettu.

Legendaarisin kilpakuntotapahtuma on vuonna 1982 alkanut Harri Virtasen ja Raimo Korhosen vetämä Hennalan aamulenkki. Tapah-tumaan osallistui valtakunnan kärkinimiä Seppo Liutusta, Ismo Toukosta ja Ilkka Äyräväisestä lähtien.

Suomi Juoksee -tapahtuma oli vuosittainen perinne, jonka juoksuosuudesta jouduttiin vetämään pitkää tikkua.

Lahvulaisia on nähty myös Sulkavan Soudun kirkkovenessä.

Arkiliikunnassa tänä päivänä ylivoimaisesti suosituimpia ovat salibandy, sulkapallo ja voimaharjoittelu punttisallilla.

Koulutuksessa kruununa ovat olleet 16 Sotilasurheiluseminaaria, jotka käynnistettiin vuonna 1987.

Luennoitsijoina olivat muun muassa Jouko Turkka, Pertti ”Veltto” Virtanen, Juha Mieto, Heikki Kantola ja Kalevi Tuominen. Lisäksi Pentti Railovesi veti testaajakursseja, Jari Utriainen valmennuksen B-yleisöisiä ja Risto Pilvinen ammunnan B-lajiosia.

Vuosien varrella LahVU:n laivaa ovat ohjanneet: kapteeni Pek-

ka Saikkonen – 6.8.1969 (kapteeni Tauno Palmi 1969), majuri Eero Poutanen 6.9. 69 – 1974, kapteeni Pentti Eskeli 1974 – 75, majuri Juhan Nuorala 1976 – 1983, majuri Simo Kaukonen 1984 – 1994, majuri Teppo Karhu 1995 – 2010 sekä majuri Timo Gröhn 2011 – 2014.

LahVU on myös aina ollut edustettuna liiton hallituksessa ja eri valiokunnissa. Ainakin valmennuspäälliköt Jukka Pekkala ja Jari Utriainen ovat olleet jäseniä. Nykyisin LahVU:a edustaa Henry Lipponen.

Viimeiseen LahVU:n hallitukseen kuuluivat puheenjohtaja Timo Gröhn, Sami Sievänen, Sami Puranen, Heikki Jokinen, Eevamari Rauhamäki, Henry Lipponen, Sami Friberg, Mikko Kotinurmi, Joonas Asummaa ja Jari Utriainen.

Hallituksen harmillisena tehtävänä oli ajaa seuran toiminnot hallitusti alas. Lahden Varuskunnan Urheilijoiden perinne-esineitä tullaan säilyttämään Urheilukoulun Valmennuskeskuksessa Santahaminassa.

TEKSTI JA KUVAT:  
JARI UTRIAINEN

**HÄMEESSÄ ON VOIMAA JA PAROLASSA PANSSAREITA**

## PANSSARIMUSEO

**Pe 1.5. klo 10-15 Panssarimuseon Kewätsawutus -**  
käännetään kampaiksi kesäaikaan: toimintänäytöksiä mm. Comet, MAZ, T-55, klassikko ajoneuvoja, maamootoreita, kojuja, mukana Hämeen Mobilistit ja Panssarikilta Tapahtumaan ALUELIPPU

**La 4.7. klo 10-15 Panssarimuseon perinteinen Perhepäivä**  
ja sotilasajoneuvoparkki, toimintänäytöksiä, musiikkia, ohjelmaa lapsille klo 11.30, poniratsastusta, pompupulina, kasvomaalausta, akkuuutoja, kojuja ym. ALUELIPPU

**La 1.8. klo 10-15 Hobby Day**  
Esittelyssä: pienoismallarit, Battleground WWII miniatyyrisotapeli, airsoftaajat...  
Sotahistoriaa parhaimmillaan!  
Tule ja tutustu!

Hattulantie 334 - Parola - p. 040 5681 186 - www.panssarimuseo.fi

**Kesän Tri For Fun TRIATHLONIT**

Vantaa Triathlon, Kuusijärvellä

**VANTAA TRIATHLON 2015**

SPRINTTIMATKA (750 m + 20 km + 5 km)  
PERUSMATKA (1500 m + 40 km + 10 km)  
Kilpa- ja kuntosarjat - Lasten ja nuorten sarjat - Aloittelijat  
KUUSIJÄRVI, VANTAA 6.6.2015

**HELSINKI CITY TRIATHLON**

Heikki Mäkelä & Weetabix Triathlon

HELSINKI CITY TRIATHLON & WEETABIX TRIATHLON

300M UINTI - 10KM PYÖRÄILY - 3KM JUOKSU  
Aikuisten sarjat - Joukkueviestit  
Lasten Weetabix-Triathlon 9-15v - Aikuinen + lapsi -sarja  
UIMASTADION, HELSINKI 22.8.2015

Lisätietoa tapahtumista ja ilmoittautumisista:  
[www.triforfun.fi](http://www.triforfun.fi)

HEAD SWIMMING  
VELO & Oxygen  
KUULOHANSKA  
www.kuulohansa.fi  
PowerBar  
Crescent POLAR

**Reserviläisliitto**  
Reservin Aliupseerien Liitto  
1955-2015



# Kaaderi kunnossa, joukot puuskuttavat

Tuore tutkimus kertoo palvelukseen saapuvien alokkaiden olevan entistä huonommassa fyysisessä kunnossa. Rapakuntoisia on myös aiempaa suurempi osuus porukasta. Reserviläisiäkin potkittiin liikkumaan jo viime vuosikymmenellä Läskireservi-kampanjalla. Onneksi sentään kaaderi on kunnossa.

Palkatun sotilashenkilöstön fyysistä kuntoa ei ole mitattu yhtä pitkään ja yhtä suurella volyyymillä kuin kahta muuta yllämainitusta ryhmästä. Kapteeni Jarno Tyyskän esiupseerikurssin tutkielma antaa kuitenkin sen suuntaista tietoa, että ainakin upseerit ovat keskimäärin hyvässä kunnossa.

- Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia noin kymmenen vuotta virassa olleiden upseereiden aerobista suorituskykyä ja kehon koostumusta.

- Koehenkilöiden määrä oli lopulta 724 miestä.

Tutkimustiedon keruu ajoittui vuosille 2003 - 2013. Kaikki koehenkilöt testattiin ja kehonkoostumuksen mittaukset tehtiin kunkin esiupseerikurssin ensimmäisen kuukauden aikana. Toinen testi tehtiin kurssin loppuvaiheessa.

Tyyskän mukaan ensimmäinen testi kuvaa paremmin tutkittavien fyysistä tilaa, koska kurssille tulitiin suoraan työelämästä. Kukin oli harastanut liikuntaa omin halujensa ja kiinnostuksensa mukaan.

Tutkittavat oli hieman päälle kolmekymppisiä ja sotilasarvoltaan kapteeneja. Koejoukosta oli seuloitu pois naiset ja ulkomaalaiset kurssilaiset.

Kehonkoostumus tehtiin tavanomaisen tapaan ja rasvaprosentti selvitettiin pihitimitarilla. Maksimaalinen hapenkulutus mitattiin ns. valojänistestillä. Testivaihe ja -henkilöstö olivat kaikilla kurseilla Vierumäellä.

## Pitkiä ja salskeita

Koko joukolle ja koejaksolle oli Tyyskän mukaan leimallista se, että suuria muutoksia yleisellä tasolla ei ole tapahtunut. Esimerkiksi aerobinen kunto ei vaihdellut merkittävästi tarkasteluvoosina.

- Kun keskimääräinen VO2max oli 49.1 ml/kg/min, on se hyvää tasoa.

Varusmiespalvelukseen saapuvien alokkaiden keskipaino on viime vuosikymmenien aikana kasvanut jatkuvasti, mutta kapteenien joukossa tällaista ei tapahtunut tutkimusvuosikymmenen aikana. Myös keskipituus on keskimäärin pysynyt samana.

- Koehenkilöiden paino ja rasvaprosentti ovat kyllä tarkastelujakson aikana nousseet, mikä seurailee yhteiskunnan trendiä.

Tilastollisesti muutosta ei havaittu, jos tarkasteluvuosi 2003 (pieni kurssi) jätettiin huomioimatta. Niisäkin oltiin hyvällä tasolla.

- Upseerin pitää olla hyvässä kunnossa.

Koehenkilöt ovat olleet uralla jo kymmenisen vuotta, joten he tietävät, mitä ammatti vaatii.

- Nähdään myös eteenpäin. Virkavuosia on runsaasti edessä. Jakkaa pitää, Tyyskä arvioi.

## Työ jatkuu

Jarno Tyyskä pohdiskeli fyysisen toimintakykyyn liittyviä kysymyksiä jo vuonna 2008 tekemässään gradussa. Nyt tutkimukset ovat edenneet seuraavaan vaiheeseen.

Tyyskä opiskelee paraikaa Maanpuolustuskorkeakoulussa yleisesikuntaupseerikurssilla. Diplomitöissään hän käsittelee puolustusvoimien miessotilaiden suhtautumista fyysiseen kuntoon, kunto-

testaamiseen ja sen suoritusrajoihin sekä nykyiseen viikkoliikunta-käytäntöön.

Otanta on yli 7 000 miestä. Työ on toteutettu eri henkilöstöryhmien ammattijärjestöjen kautta webropol-tutkimuksena. Käsitellyssä on yli 2 000 miehen vastauksia.

## Joukoissa parantamisen varaa

Kun ”suomalaisia johdetaan edestä”, niin huolestuttaa, mitä takana tapahtuu. Etelä-Suomen Sanomissa ja kolmessa muussa maakuntalehdessä julkaistussa artikkelissa selviteltiin tuoreiden tilastojen valossa alokkaiden fyysistä kuntoa.

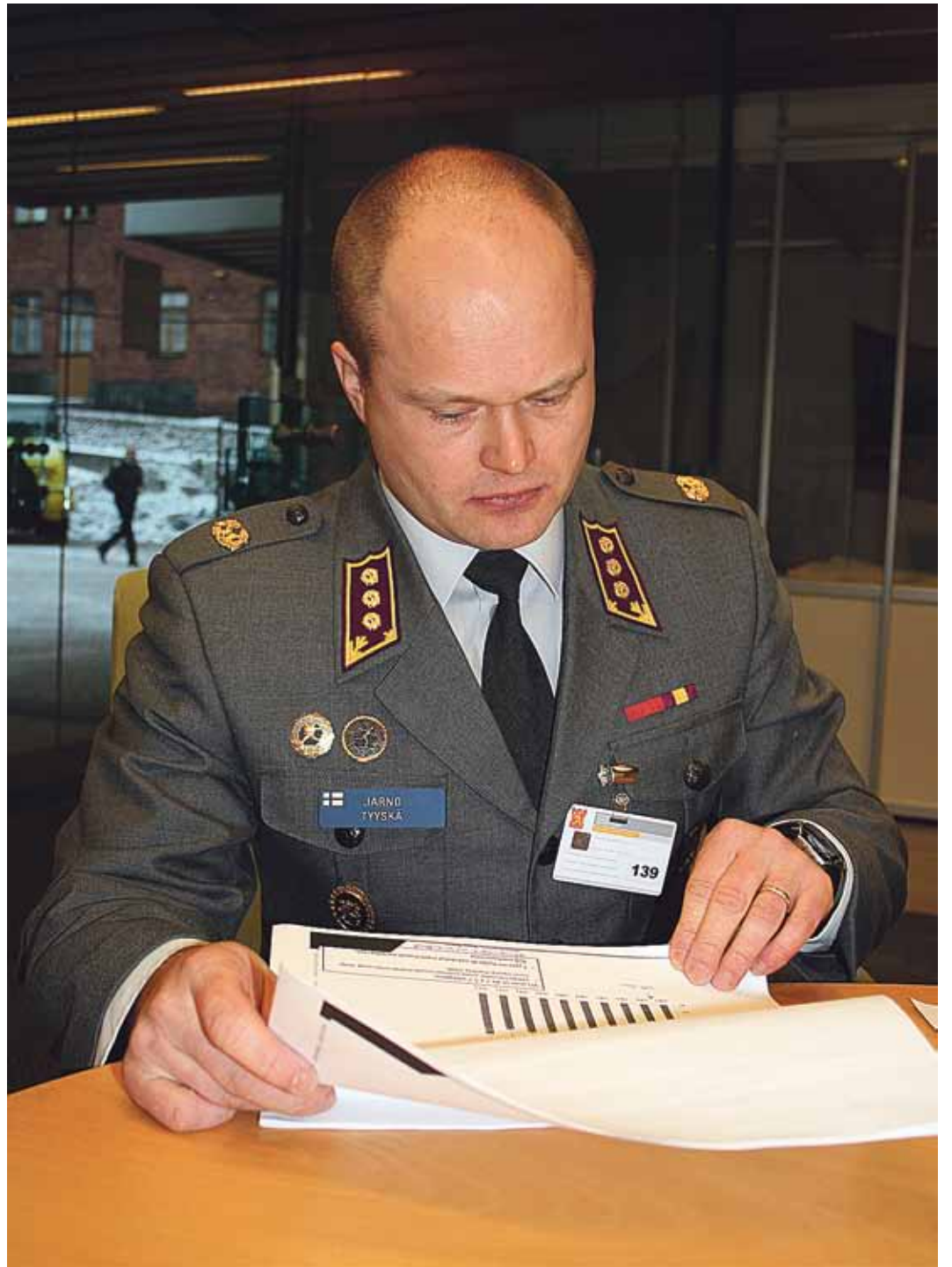
Varusmiesten kuntoa on vuosikymmeniä seurattu 12 minuutin juoksuperillä. Niin kiitettävän juoksuperille, yli 3 000 metriä, kuin keskiarvonkin käyrät ovat edelleen laskevia. Tällä vuosikymmenellä lasku on ollut varsin

loivaa, mutta molemmissa lähestytään huolestuttavasti viiden prosentin rajaa.

Rapakuntoisten eli alle 2 200 metrin tuloksen teki juuri ja juuri alle 25 prosenttia alokkaista. Tämän ryhmän osuus on kasvanut tällä vuosikymmenellä noin viidellä prosenttiyksiköllä.

Myös reserviläisten kunnan tasosta on saatu tuoretta tutkimustietoa. Vierumäen kehityspäällikkö, terveystieteen maisteri Oili Kettunen tutki väitöstyönsä yhteydessä pk-yritysten työntekijöiden sekä kertausharjoituksissa käyneiden nuorten miesten, kuntoa ja hyvinvointia. Tutkimuksessa ilmeni, että vain kolmasosa reserviläisistä oli hyväkuntoisia ja liikkui riittävästi.

TEKSTI:  
MATTI HILSKA  
KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN



Kapteeni Jarno Tyyskä esitteli tutkimustaan tammikuun lopulla Pääesikunnassa järjestetyssä sotilaan fyysistä toimintakykyä käsitelleessä miniseminaarissa.



Kadetit liittyivät sinisillä finaaliin asti ja pokkasivat ”pojan” mukaansa.

# Kadetit voittivat salibandyturnauksen

Jyväskylässä tammikuun lopulla pelatussa henkilökunnan salibandyturnauksessa vallitsi jälleen iloinen ja reipas henki. Huutoja: ”Reiska lapaan se syöttö!” ja ”Pena, etkö tuostakaan saanut sisään!” seurasi yleensä nauru eikä hammasten kiristys kuten virallisissa sarjapeleissä.

Muita henkilökunnan turnauksissa esiintyviä huumorilla esitettyjä letkauksia ovat: ”Mikä on, kun taidot eivät riitä?”, ”Mikä on, kun ei onnistu?” ja ”Miten 45-vuotias mies voi voittaa pistepörssin? Noh 20 eurolla.”

Turnauksessa nousi esiin myös urheilussa yleensä tunnistettu ilmiö, taikausko. Tässäkin turnauksessa esiintyi lukuisia merkkejä

tuosta ilmiöstä. Voittanutta paitaa ei vaihdeta tai pestä jne. Toisaalta syynä voi olla, ettei joukkueella ole toisia pelipaitoja. Taikauskon tuoma pelipaitauskollisuus on jopa joskus kärjistynyt niin, että turnauksien juryn on pitänyt kokoon-tua tekemään päätöksiä asiasta. Jyväskylässä näin ei sentään käynyt. Taikauskaisesti joukkueet kuitenkin pohtivat pelipaidan väriä pukuhuoneissaan. Jos paidan väriä vaihdettiin ja peli hävitettiin, syy oli paidan väriässä. Näin taikausko vain vahvistui entisestään.

Paitataikauskon kuvaus on turnauksen hengen mukaisesti kirjoitettu, mutta pala totuuttakin siinä on mukana, koska vuosittain tämä sama ilmiö nousee esiin. Siis vanhan

urheiluvalmennuksen leikkisän teesin kautta ”Kun selitykset urheilijalla loppuvat eikä ole syytä, joita voi esittää, on aika lopettaa urheilu”.

Maanpuolustuskorkeakoulun kadettien muodostama Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden ykkösjoukkue voitti A-sarjan. Kajaani sijoittui toiseksi. Luonetjärven ykkösjoukkue ylsi kolmanneksi.

Niinisalo voitti B-sarjan. Toinen oli Helsingin kakkosjoukkue.

Turnaukseen osallistui 12 joukkuetta.

TEKSTI:  
JAAKKO RAUTANEN  
KUVA:  
PETRI POUTA

**ORIGINAL S.W.A.T. TACTICAL FOOTWEAR**

MASTERMARK BRANDS

ARMORIA SISSOS

Inttistore Erätukku TURVALUOLA.FI

Outdoor KÄYTTÖALUE



## toiminnanjohtaja

JARI  
TEPPONEN

# Lasten ja nuorten liikkumattomuus on tikittävä aikapommi

**K**evät tekee tuloaan voimalla ja on aika siirtyä kesäisten liikuntaharrastusten pariin. Tätä kirjoittaessani avasin juuri eilen golfkauden ja toissapäivänä maantiepyöräilykauden. Kumpikin laji ovat varmoina kevään merkkejä omalla liikuntatarjottimellani.

Talvi - ainakin näin eteläisen Suomen horisontista katsoen - oli toisen kerran peräkkäin hiihtämisen kannalta kehno. Onneksi tekolumiladut ovat viime vuosina yleistyneet, jotta innokkaimmat hiihdon ystävät saavat edelleen nauttia monipuolisesti kehoa ja mieltä virkistävästä lajista. Itsellenikin Lohjan reilun kilometrin mittainen tykkilatu tuli talven aikana enemmän kuin tutuksi.

Sotilasurheiluliiton toiminnassa kuluvuosi on toimintojen vakiinnuttamisen aikaa. Voimassa on viimesyksyisessä liittokokouksessa hyväksytty Sotilasurheiluliiton uusi strategia vuoden 2017 loppuun saakka. Samoin allekirjoitimme joulukuussa päivitetyn yhteistyösopimuksen puolustusvoimien kanssa.

Sotilasurheiluliiton talous on tiukka, mutta vaka. Viime vuoden tilinpäätös oli kahden miinusmerkkisen vuoden jälkeen taas ylijäämäinen. Kiitos siitä kuuluu ennen kaikkea poolyhteistyökumppaneillemme sekä toimintaa arvokkaalla tavalla tukeville säätiöille.

Sotilasurheiluliiton opetus- ja kulttuuriministeriöltä saatava järjestöavustus on jo useamman vuoden pysynyt samalla tasolla. Täksi vuodeksi teimme toissamme töitä perustellen tarvetta sen nostamiselle ja jälleenyäänneisyyden korjaamiselle. Tuloks oli, että avustus pysyi entisen suuruisena. Sotilasurheiluliiton tärkeimmän kohderyhmän - varusmiesten - eteen tekemä liikuntakerhotyö ei sittenkään näytä olevan niin tärkeää kuin ainakin allekirjoittanut on ilmeisen naivistisesti luullut sen olevan.

Lasten ja nuorten liikkumattomuus on noussut yhdeksi kestopuheenaikheeksi. Jopa käynnissä olevan eduskuntavaalikampanjassakin sitä on sivuttu. Ensimmäinen nousu lööppeihin varusmiesten surkea

kunto. No, sen eteen Sotilasurheiluliittokin tekee kaiken voitavansa liikuntakerhotoiminta täsmäinstrumentinaan.

Nyt on viimeistään huomattu, kuinka naurettavan vähän ylä- ja ala-asteikäiset nuoret ja lapset liikkuvat. Luvut ovat suorastaan kammottavia. 12 - 18 -vuotiaiden nuorten ylipaino on kolminkertaistunut viimeisen 40 vuoden aikana. Vain joka kuudes yläasteikäinen liikkuu koulupäivän aikana riittävästi. Yhteiskunta ja koululaitos eivät ole reagoineet ajoissa. Suomesta on tullut kieltojen yhteiskunta eikä kaikesta voi syyttää tietokoneiden ja somemmailman koukuttavuutta.

Ensisijainen vastuu on lasten vanhemmilla, jotka ovat kiitettävästi omaksuneet suomalaisen kielto- ja sääntömentaliteetin. "Älä kiipeä puuhun, sieltä voi pudota" tai älä juokse, siinä voi tulla hiki", ovat ihan normaalia arkipäivää lasten vanhempien suusta kuulutuna.

Toinen lähes yhtä suuri vastuunkantaja kuin las-

ten ja nuorten vanhemmat, on koululaitos. Jos ja kun kohta ei todella aleta riittävän ponnekkaisiin toimenpiteisiin koululiikunnan nostamiseksi sille kuuluvaan arvoonsa, olemme järjestyneiden ongelmien edessä. Suurimpana esteenä uudistuksille on mustasukkaisesti omia aineviirejään puolustavat opettajat ja heidän edustamansa järjestöt.

Valitettavasti liikuntatuntien määrän lisääminen tuntuu olevan mahdotonta. On muitakin keinoja. Pohjois-Karjalassa käynnistetty Tuhat-hanke on kerännyt hyviä kokemuksia pitkiin välitunteihin siirtymisellä. Koulun välinelainaamo, liikuntasalien avaaminen ja viikoittain vaihtuvat lajikeilut säilyttävät lasten mielenkiinnon. Paikalliskokeiluita tuntekehyksiin saa tehdä. Eräässä kunnassa mietitään yläasteella 75 minuutin koulutuntiin siirtymistä, mikä mahdollistaa liikunnallisen pitkän välitunnin. Silloin opettajienkin olisi ideoitava koulutunneille jotain muuta kuin pulpetin kuluttamista.

## SOTILASURHEILU POOLI



pelipailla.fi



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

# Talvileiri kokosi jälleen perheitä Lappiin liikkumaan

Ensimmäiset Sotilasurheiluliiton talvileirit on pidetty Lapissa jo 1970-luvulla. Viime vuosina leirin tukikohta on ollut Sodankylässä, jossa se järjestettiin tänäkin pääsiäisenä. Leirillä oli nyt viitisenkymmentä liikkujaa, joista nuorimmat olivat eskarilaisia ja vanhimmat hiukan yli viisikymppisiä.

Leirin voi sanoa olevan järjestetty avaimet käteen -periaatteella. Lähtöillana saa rautatieasemalla junalipun käteensä, eikä sen jälkeen tarvitse seuraavien viiden vuorokauden aikana huolehtia itse oikeastaan mistään. Kaikki on nimittäin hoidettu ja mietitty viimeisen päälle!

Leirin loistavia järjestelyjä ja hyvää henkeä kuvastaa esimerkiksi se, että vaikka yöjuna oli menomatalla teknisen vian vuoksi myöhässä pari, kolme tuntia, niin ilmeet pysyivät aurinkoisina ja tunnelma korkealla. Jo junaan tulikin aamusella viesti, että Rovaniemen varuskuntaan suunniteltu aikainen aamiaisen korvataan lounaalla joululupukin naapurissa Napapiirillä.

### Linja-autossa on tunnelmaa

Matkat etelästä tehdään siis Rovaniemelle asti yöjunalla, minkä jälkeen hypätään firman vihreään bussiin. Auto vie ryhmän aamuisin hiihtokeskukseen ja tuo iltaisin Sodankylän jääkäriprikaatiin, jossa majoitutaan kasarmiin.

Tänä vuonna vietettiin kiirastorstai ja pitkäperjantai Pyhä-Luoston alueella ja seuraavat kaksi päivää Ylläksen maisemissa. Viides leiripäivä vietettiin Sodankylässä opouudella liikuntahallilla ja uimassa. Hiihtokeskuksissa porukka hajaantuu kuka mihinkin, rinteeseen tai laudulle, ja toisiinsa voi sitten törmäillä laavulla makkaraa paistellessa ja kuukkeleita ruokkiessa. Alkuihlasta kokoonnutaan ravintolaan syömään ennen kuin kuljetus lähtee takaisin Sodankylään.

Bussimatkoihin menee pari tuntia suuntaansa. Aikuiset lueskelevat ja torkkuvat, ja lapset pelailevat kännyköillään. Digitaalisten pelien ohella on autossa pelattu myös perinteisiä matkapelejä: laivaa on lastattu ahkerasti, ja etupenkeillä laskettiin silmä tarkkana, tuleeko vastaan enemmän punaisia, harmaita vai valkoisia autoja. Etelän lapset olivat ihmeissään, kun liikennettä on niin vähän: "Katsokaa, tuolla kävelee joku! Ihan totta isä, joku mies käveli tuossa tiellä!"



Maija Eskola ja Eemu Hutri olivat ensimmäistä kertaa leirillä. "Parasta kun saa olla porukassa ja löytää uusia ystäviä."



Alisa Mäenpää Sodankylästä nauttii, kun gondolissa saa ottaa lunkisti ja katsella maisemia.

lä leirillä kaipaa: kun on koko päivä urheiltu ulkona, syöty hyvin ja käyty päivän päätteeksi uimassa ja saunassa, unta ei enää tarvitse odotella. Kotioiloissa en muista koskaan kuulleen tätä lausetta: "Äiti, sammuta jo se valo, että täällä pääsee nukkumaan!"

### Lapin ja intin eksotiikkaa

Kuukkeleiden lisäksi tällä leirillä nähtiin metso, riekkoja, poroja sekä metsäjänis. Etelän asujalle myös lumihuippuiset tunturit ja korkeat lumikat ovat todellinen elämys.

Lapsille myös kasarmimajoitus tarjoaa oman kokemuksensa: "Miksi tähän sänkyyn on kirjoitettu TJ 50? Käveleekö sotilaat aina parijonossa? Miksi vessaa ei saa lukkoon?"

Tänä vuonna pari perhettä kävi lisäämässä Lapin tunnelmaa pitkänperjantaina Sattasen kylässä porokisoissa. Porokilpailujen voitot menivät paikallisille, mutta "junan tuomat" leiriläislapset pääsivät palkinnoille sekä suopungin että nutukhan heitossa! Palkintopokaalit saatiin kaikkien ihailtaviksi kasarmille iltapalapyötyään.

### "Tullaanhan me ensi vuonna uudestaan?"

Tuohon monen lapsen suusta tulleen kysymyksen vastaa mielellään, että totta kai tullaan, jos vain päästään! Sanalla sanoen pääsiäistä ei juuri voi enää paremmin viettää. Leirin johtaja Janne Mäenpää perheineen ja paikallisine tukijoukkoinen hoitaa hommansa kerta kaikkiaan erinomaisesti. Kiitos vuosien kokemuksen leirin järjestämisestä Jannella on valmiina kaikki mahdollinen puhelinlaureista erityisruokavalioihin.

Leirin tunnelmasta ja toimivuudesta kertoo sekin, että monet perheet tulevat leirille uudestaan ja uudestaan. Lapset ovat kasvaneet vuosien varrella esikoululaisista teineiksi, ja viihtyvät yhä erinomaisesti. Leiriläisten eri-ikäisyys ja monimuotoisuus ovatkin yksi menestystekijä; porukasta löytyy sekä huippukuntoisia tosiharrastajia että sunnuntaihiittelijöitä, ja kaikki ovat yhtä tervetulleita. Pääasia on, että liikkuu!

TEKSTI:  
AULI AHO  
KUVAT:  
LEIRILÄISET



/rantasipi.fi



JÄSENETU  
-12%  
päivän hinnasta

## RENTOUDU KYLPYLÄSSÄ

OTA irtiotto arjesta ja lähde virkistävälle kylpylälomalle. Nauti kylpylän poreista, monipuolisista aktiviteeteista, hemmottelevista hoidoista sekä maukaasta ruoasta.

Jäsenetui on -12% päivän majoitushinnasta 1.12.2014 - 31.12.2015. 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)  
tuotetuunnuksella SIPIETU12





Kärkiäijä etenee vauhdilla omassa yksinäisyydessään umpihangessa tukinkantoesteellä. Katsojat vertasivat Raine Pölöstä lumilinkoon seurattessaan tämän etenemistä umpihangessa lumen pölytyssä.

# Raine Pölönen oli kolmas Arctic Tough Vikingissä

Maanpuolustuskorkeakoulussa palveleva kapteeni Raine Pölönen sijoittui kolmanneksi Kittilän Levillä maaliskuun 14. päivänä järjestetyssä Arctic Tough Viking -estejuoksu-kilpailussa. Pölönen suoriutui 15 estettä sisältäneestä viiden kilometrin radasta 36 minuutissa ja 19 sekunnissa.

Kilvan voiton nappasi tamperelainen ultraurheilija Heikki Hihanala. Hänen aikansa oli 33.55. Mika Rahja sijoittui ajallaan 35.20 toiseksi.

Pölösen suoritusta korostaa, että hän juoksi toisessa lähtöerässä, jossa reitit eivät vielä olleet tampaantuneet lainkaan. Ykkös- ja kakkossijan saavuttaneet juoksivat iltapäivän lähtöerässä, jolloin urat olivat jo kovettuneet. Tämä kuitenkin kuuluu extreme-juoksujen luonteeseen,

jossa avainasemassa varsinaisen kilpailun sijaan on osallistujilla itsensä voittaminen.

## Rankka rata

- Alun nousu kilpailukeskuksesta Levitunturin huipulle todellakin keräsi maitohappoa lihaksiin. Nousu-aikeiset kolme estettä vielä lisäksi väit rasiutusta, Pölönen kertoo.

- Loppureitti ei myöskään antanut mahdollisuutta palautua, joten kuormitus vain kasvoi loppua kohti.

Esteet reitillä olivat Pölösen mielestä monipuoliset.

- Esteillä tarvittiin voiman lisäksi myös ketteryyttä ja uskallusta, ja kokonaisuudessa kestävyyttä. Mielestäni Levin esteet ja radan kokonaisuus vaativat taistelukentällään

vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia.

- Kokonaisuutena kilpailu oli mielenkiintoinen. Osallistuin viime syyskuussa Kaisaniemen kilpailuun. Suunnitelmani on jatkaa edelleen perinnettä.

## Monipuolinen urheilija ja liikkuja

Kapteeni Pölönen harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Juoksemisen ja kuntosaliharjoittelun lisäksi hän harrastaa uintia ja pyöräilyä, sekä näiden johdannaisena triathlonia. Talvikaudella hiihto on sääolosuhteiden mahdollistaessa ykköslaji.

- Tänäkin talvena takana on Finlandia-hiihdon vapaan hiihtotavan 50 kilometriä.

- Suosittelen estejuoksutapahtumia erilaisista liikuntatapahtumista

kiinnostuneille. Kilpailuissa ei tarvitse olla teräsmies, vaan jokainen voi kilpailuiden luonteen mukaisesti tehdä suorituksesta itselleen sopivan, joko yksin tai oman joukkueensa kanssa, Pölönen sanoo.

Arctic Tough Viking -estejuoksuun osallistui 372 kilpailijaa.

Puolustusvoimat ja Sotilasurheiluliitto ovat kilpailun yhteistyökumppaneita. Puolustusvoimien asettamia esteitä oli kisassa kolme. Kilpailijat alittivat reitillään kaksi rinteeseen ajettua Pasia sekä ryömivät lumikammissa.

TEKSTI:  
JUHA KYLÄ-HARAKKA  
KUVA:  
ESA PALMI

## Kilpailut

### •• Ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailut ja maailmancupin 3. ja 4. osakilpailu Nammo Lapua Games

Kauhajoen Karhu järjestää ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailut sekä maailmancupin 3. ja 4. osakilpailut 15. - 16.5.2015 Kauhajoella.

Kilpailun yhteydessä järjestetään myös sotilaiden Suomen mestaruuskilpailut ja Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut

Ohjelma

Perjantai 15.5.2015

Henkilökohtainen kilpailu sprinttimatkoilla.

Lähtö minuutin välein, suunnistuslenkki, ammunta makuulta 5 ls, mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus, ammunta pystystä 5 ls (H/D16 ja H/D14v makuulta), mahdolliset sakkokierrokset ja juoksu maaliin. H/D14 sarjat saavat ampuu tulta.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70

Puolustusvoimien mestaruuskilpailussa (henkilökohtainen kilpailu) sarjat varusmiehet, H21, H40, H50 ja naiset.

Puolustusvoimien joukkuekilpailuun lasketaan kaksi varusmiestä ja kaksi nopeinta miestä sarjasta H21 tai H40.

Kohdistukset klo 16.00-17.20

Ensimmäinen lähtö alkaen klo 17.30.

Lauantaina 16.5.2015

Henkilökohtainen normaalimatka massalähtönä.

Lähdöt porrastettuna sarjoittain yhteislähtöinä, suunnistuslenkki, ammunta makuulta 10 ls, mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus, ammunta pystystä 10 ls (H/D16 ja H/D14 makuulta), mahdolliset sakkokierrokset ja juoksu maaliin. H/D14 sarjat saavat ampuu tulta.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70

Puolustusvoimien varusmiehet kilpailevat sarjoissa H/D 20 ja H/D 21.

Kohdistukset klo 9.00-10.30

Ensimmäinen lähtö klo 11.00.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset ensisijaisesti kilpailun verkkosivuilta löytyvällä sähköisellä ilmoittautumiskaavakkeella tai sähköpostilla karhu@karhusuunnistus.fi. Ilmoittautumisten on oltava perillä viimeistään sunnuntaina 10.5.2015 kello 24.00. Ilmoittautumisen yhteydessä on ilmoitettava sarja, syntymävuosi, Emit-numero, ja vuokra-Emit tarve.

Osanottomaksut

Sprint-matka 18 € / kilpailija; Normaalmatkan kilpailu 20 € / kilpailija. Maksetaan ilmoittautumisten yhteydessä Kauhajoen Karhun suunnistusjaoston tilille FI 93 4730 4020 1136 36. Emit-kortin vuokra on 5€, maksulla saa kortin vuokralle molempiin kilpailuihin.

Vuokrattujen Emit-korttien nouto kilpailutoimistosta perjantaina (5 €/Emit) maksu käteisellä. Palauttamattomasta Emit-kortista peritään 70 €.

Kilpailijoiden vakuutus

Kilpailija vastaa omasta ampumavakuutuksestaan. Kilpailun järjestäjä ei ole vastuussa kilpailijoiden vakuuttamisesta.

Opastus

Kilpailukeskus Sotkan ampumahiihtostadion, Kauhajoki. Opastus kantatie 67:ltä Kauhajoen Aronkylän kohdalta (Kt 67 ja kt 44 risteys), josta ajoaika 15 min. Kilpailukeskuksen osoite on Sotkantientie 230, 61800 Kauhajoki

Majoitusvaihtoehtoja

Majoitusta voi tiedustella mm. seuraavista majoituspaikoista: www.krouvi.fi 5 km kilpailukeskukseen, www.helminkortteeri.fi 5 km kilpailukeskukseen ja www.aronkeidas.fi 7 km kilpailukeskukseen.

Tiedotus

Kauhajoen Karhun suunnistusjaoston verkkosivut: www.karhusuunnistus.fi

Minna Rotola-Pukkila, minnarotola@gmail.com, 040 839 4005



**TÄHTÄIMESSÄ MENESTYS**

*Passion for Precision*

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



"Friendship through Sport"  
The International Military Sports Council  
<http://www.cism-milspport.org>



### Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu

Nro	Aineisto	Ilmesty
3	29.5.2015	12.6.2015
4	18.9.2015	2.10.2015
5	20.11.2015	4.12.2015

# Arktista estejuoksua Levillä Kisa ensimmäistä kertaa napapiirin pohjoispuolella

Maailman ensimmäinen arktinen extreme-estejuoksukilpailu Arctic Tough Viking järjestettiin Levillä lauantaina 14.3.2015. Kilpailupaikana toimi Levin talviurheilukeskus Kittilässä, kilpailukeskuksena Levikeskus. Varsinainen estejuoksureitti rakennettiin eurinteen maisemiin. Koska kilpailua varten ei suljettu kuin eturinteen sivun Snow Park, olivat kisakeskuksen tuntumassa tunnelmaa luomassa myös normaalin talvipäivän laskettelijat.

Kilpailuun starttasi 372 kilpailijaa. Kaukainen sijainti etelän kaupungeista ja ensimmäinen järjestettävä kilpailu huomioiden osallistujamäärä oli huomattava. Katsojia kisakeskukseen kertyi noin 1500.

## Palaute määräsi jatkosta

Suomen ensimmäinen Tough Viking -kilpailu järjestettiin syyskuun alussa viime vuonna. Kilpailusta saadun positiivisen palautteen perusteella järjestäjät päättivät kilpailun jatkamisesta. Samalla syntyi myös päätös maailman pohjoisimman estejuoksutapahtuman järjestämisestä Levillä talviaikaan. Syksyn kilpailusta saadun palautteen perusteella kilpailijat olisivat kaivanneet jopa enemmän ja vaativampia esteitä. Tämän vuoksi kilpailureitin ja esteiden haastavuuteen todella



Kilpailukeskuksessa kilpailijat ryömivät kahden peräkkäisen panssariajoneuvon alitse. Este toimi varsinaisena katsojamagneettina.



Lumesta rakennetun noin kuusimetrisen rampin päälle juoksu vaati kovan alkuvauhdin, varsinkin kun nousuun tultiin suoraan panssariajoneuvon alta ryöminnästä.



Tasapainoeste haastoi kilpailijat motorisesti rankan Levin huipulle nousun jälkeen.

panostettiin Levillä.

- En usko, että tämän radan suorittamisen jälkeen tullaan pyytämään lisää vaativuutta, ratamestari Jaakko Huovila tuumi ennen kilpailua.

## Korkeuseroja ja monipuolisia esteitä

Rankalla radalla oli 250 metriä korkeuseroa viiden kilometrin matkalla.

Haastavuutta toivat estejuoksuun kuuluvat esteet. Esteitä oli reitillä 16. Näihin kuului muun muassa seinänylyksiä, ryöminästä ylämäkeen ja tunneleissa, haastava "monkey bar" -vaakatikapuu, tasapainoilua liinoilla puiden välissä, tukinkantaa, köysikiipeilyä, yli viisimetristen kuormaverkkojen ylityksiä, panssariajoneuvojen ali ryöminästä sekä loppuun sijoitettu jäävesiallas.

Osa esteistä edellytti estejuoksukilpailuille tyypillisesti kilpailijoiden yhteistoimintaa. Yhteisöllisyys onkin suuri osa kilpailuiden tunnelmaa.

## Rankka reittiprofiili

- Reitin rankkuudesta kertoo, ettei kukaan kilpailun kärkejuoksijoistakaan kyennyt juoksemaan koko reittiä. Kaikilla tuli välillä myös kävelyosuuksia. Reitti esteineen ei mahdollistanut palaatteluja, vaan alun tiukassa nousussa kerätyt maitohapot seurasivat mukana lihaksissa maaliin saakka, ratamestari Huovila summaa saamaansa palautetta.

Ratamestari Huovila ja kilpailun toinen puuhämies, yhteistyökumppanuuksista vastaava Tuukka Josefsson juoksivat itsekin viimeisessä kilpailulähdössä.

## Juoksua umpihangessa

Esteiden väliset juoksuosuudet olivat nivusiin asti upottavassa lumihangessa. Osan esteistä muodostivat lumilautakouru pujottelujuoksuineen, Snow Parkin ylämäkeen juosten ylittävät hyyppirit ja lu-

mesta rakennettu reilu viisimetrisen skeittirampin mukailtava este.

- Runsas lumimäärä ja huomattavat korkeuserot mahdollistivat mielikuvituksen käytön reitin suunnittelussa, Huovila sanoo.

- Yhteistyö Levin hiihtokeskuksen henkilöstön kanssa sujui erinomaisesti.

## Puolustusvoimat näkyvästi mukana

Puolustusvoimat ja Sotilasurheiluliitto olivat mukana kilpailujärjestelyissä Tough Viking -organisaation kanssa tammikuussa 2015 allekirjoitetun yhteistoimintasopimuksen mukaisesti. Kolmikantasopimuksen yhteisenä tavoitteena on innostaa ja motivoida varusmiehiä, reserviläisiä ja puolustusvoimien palkattua henkilöstöä liikkumaan, luoda näille mielenkiintoisia harjoituksia ja tarjota harjoittelulle haasteellinen tavoite.

Sotilasurheiluliitto ja puolustusvoimat olivatkin kilpailussa näkyvästi esillä. Sodankylän Varuskunnan Urheilijat ja Jääkäriprikaati toivat järjestelyillään maanpuolustushenkisyttä kolmella sotilasesteellä, joilla valvojina toimivat varusmiehet lumipuvuissaan. Kilpailun maalialueen keskuksena toimivat puolustusvoimien korjaamosuojat, joista niin ikään vastasivat varusmiehet. Suurimman huomion varasivat ja varmasti eniten valokuvaajia kiinnostivat esteinä toimineet reitin loppuun sijoitetut panssariajoneuvot keskellä kilpailukeskusta.

## Toimivaa yhteistyötä

Yhteistyö sotilaiden ja kilpailuorganisaation välillä toimi erinomaisesti kilpailun suunnitteluvaiheesta alkaen.

- Puolustusvoimat toi kilpailuun näyttävyyttä. Sotilaiden ja sotilaskaluston läsnäolo selvästi kiinnosti ja innosti sekä kilpailijoita että katsojia. Saamamme palautteen mukaisesti haluamme yhteistyön jatkuvan ehdottomasti tulevaisuudessakin, kilpailun johtaja Tuukka Jo-

sefsson Tough Viking -organisaatiosta sanoo.

## Kansainvälistäkin näkyvyyttä

Kilpailun erikoislaatuisuuden vuoksi se sai näkyvyyttä kotimaisen tiedostusvälineiden lisäksi myös ulkomailla.

- Kilpailumme ja yhteistyö puolustusvoimien kanssa uutisoitiin laajasti myös ulkomailla. Ehkä eksotisoin uutisoija oli Al-Jazeera, jonka uutisista en ainakaan itse ole aiemmin kotimaisia urheilutapahtumia löytänyt, Josefsson kertoo.

## Kohti Kaisaniemen kilpailua

Seuraava Tough Viking -estejuoksukilpailu kilpailaan Helsingin Kaisaniemessä 5.9.2015. Kaisaniemen kilpailussa yksi kilpailun lähtöeristä on pelkästään sotilaille. Kilpailuun voi osallistua yksilönä, taistelijaparina tai joukko-osaston nelihenkisellä joukkueella. Yhtenä tarkoituksena onkin selvittää vuoden 2015 Sotilasurheiluliiton Tough Viking -mestaruudet. Sotilasurheiluliitto vastaa kunkin joukko-osaston mestaruuskilpailuun osallistuvan nelihenksen joukkueen osallistumismaksuista.

- Kaisaniemen kilpailun valmistelut ovat jo käynnissä. Yhdessä puolustusvoimien kanssa on valmisteilla viimevuotista rankempi ja enemmän esteitä sisältävä rata, Huovila sanoo.

- Maalle sijoitettujen esteiden lisäksi käytetään hyväksi myös kilpailualueen vesielementtiä. Niinpä on jo tehty tukipyynnö merivoimille, ratamestari Jaakko Huovila vihjaa tulevista haasteista.

TEKSTI:  
JUHA KYLÄ-HARAKKA  
KUVAT:  
MATTI ASUMALAHTI  
JANI KARPPA  
JULIUS KONTINEN



## Kunnolla korvaava kotivakuutus kodillesi Fenniasta!

Parhaan turvan kodillesi antaa Fennian laaja kotivakuutus. **Se voi korvata jopa kuusi vuotta vanhan rikkoutuneen kodinkoneen** uudella vastaavalla. Rahakorvauksen sijaan voit saada uuden koneen kotiin toimitettuna ja vanha viedään pois. Halutessasi kone myös asennetaan paikoilleen.

Ota yhteys, niin kerromme lisää. Samalla kannattaa hoitaa myös perheen ja muun omaisuuden vakuutukset ajan tasalle. Fenniasta saat kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

Tervetuloa lähimpään Fenniaan tai soita puhelinpalveluumme, p. 010 503 8808 ma-pe klo 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

