



Sotilasurheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
35. VUOSIKERTA • NRO 4 • 30.9. 2016



Miljoonan euron ”varuste-pankkiiri”

■ Sivu 2

SISÄSIVUILLA



Jorma Heinonen
ampuma-
suunnistuksen
maailman-
mestari

■ Sivu 5



Urheilukoululla iso rooli
painin tulevaisuudessa

■ Sivu 7



Koripallo liikutti
koko prikaatia Parolannummella

■ Sivu 11

Petteri Vuorisesta tuli eläkkeelle jäätyään kahden liiton ja viran mies **Miljoonan euron ”varustepankkiiri”**

Petteri Vuorisen kotitalon olohuone on kauliisti sanottuna kuin ”Ruotsiin lähtävä laiva” – täynnä kaaosta, eikä totisesti kovinkaan hallittua sellaista. Pöytäpinnat, tuolit ja lattiat ovat täynnä eksoottisista maista lähetettyjä pahlavilaatikoita, urheiluasusteita muovipusseissa tai ilman muovipusseja. Yhdessä nurkassa on kasa urheilujuomapurkkeja. Pihasta pressun alta löytyy vielä kasapäin isoja pahlavilaatikoita. Autotalliaan Vuorinen ei edes haluaisi kameralle näyttää.

- Nyt on tilanne päällä, Keski-Eurooppaan leirille lähtevän hiihtomaajoukkueen tavarat pitäisi saada pakattua ensi viikoksi, Vuorinen puolustautuu.

Palataan ajassa 35 vuotta taaksepäin ja lähdetään etsimään selitystä sille, miksi Petteri Vuorisen, vuon-

na 2011 eläkkeelle jääneen säkyläläisen opistoupseerin koti näyttää urheiluliikkeen varastolta. Elettiin vuotta 1981, kun ase- ja huoltopuolen koulutuksen saanut nuori ammattisotilas saapui ensimmäiseen työpaikkaansa Porin Prikaatiin.

- Roikuin siihen aikaan vielä suunnistajana kotimaisen kärjen tuntumassa, vaikka en ikinä yhtään henkilökohtaista SM-mitalia voittanutkaan. Jossain vaiheessa huomasi, ettei minusta tosiaankaan tule huippusuunnistajaa. Päätin keskittyä valmentamiseen. Kävin A-tasolla kaikki mahdolliset valmennuskurssit. Olin vielä mukana ensimmäisellä ammattivalmentajakurssillakin, Vuorinen ynnää.

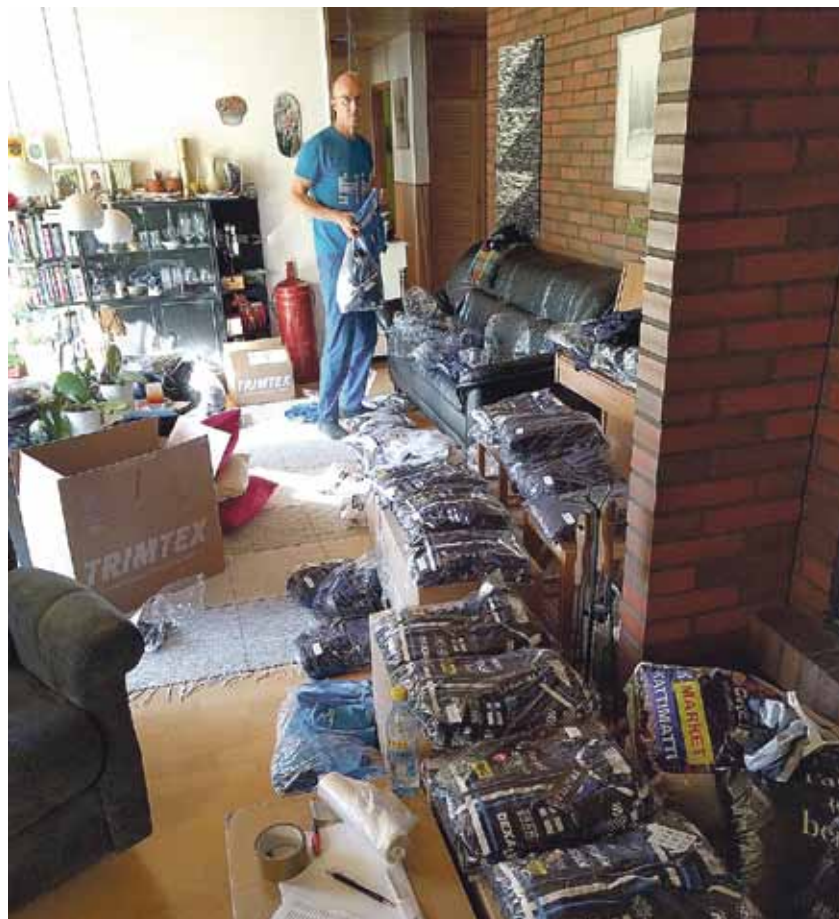
- Samalla kurssilla olivat muun muassa purjehduksesta Märt Loog, luistelusta Pekka Puolakka, ammunnasta Lähdesmäen Arska ja tietysti hiihdon MM-mitalisti Jaa-

na Savolainen, Vuorinen muistaa.

Liitoista soitettiin takaisin hommiin

Petteri Vuorisesta tuli Porin Prikaatin liikuntakasvatusupseeri ja samoin tein puolustusvoimain suunnistajien päävalmentaja. Maajoukkueen kakkosvalmentajaksi eli päävalmentaja Totte Smedslundin aisariksi Vuorinen nostettiin vuonna 1993. Siinä tehtävässä hän jatkoi aina vuoteen 2005 asti.

- Ei mennyt kuin pari vuotta ennen kuin Suunnistusliitosta jo soitettiin takaisin hommiin. Vuodesta 2008 lähtien olen ollut johdosta ja huollosta vastaava Team manager. Titteli on hieno, mutta käytännössä kannan edelleen kasseja, istun urheilijoiden kanssa karanteenialueella kaurapuuroa keittämässä, tilaan autot, hotellit ja matkat ja vastaan vielä varusteistakin. Nykyisin



Vuorisen perheen omakotitalon olohuone toimii tarvittaessa myös pakkaamona – ja tarvetta on useamman kerran vuodessa.



Petteri Vuorisen käsien kautta kulkevat myös maajoukkueiden juomat ja lisäravinteet.

Pahimpana vuonna 220 yötä hotellissa

Petteri Vuorinen laskee tilaavansa, pakkaavansa ja myös jakavansa vuositasolla varusteet noin 300 maajoukkueurheilijalle. Aikansa hän paljastaa jakavansa melko tarkkaan puoliksi suunnistuksen ja hiihdon kesken. Palkka molemmista liitoista tulee oman toiminimen tilille.

- Kun varusteiden hinnat laskevat liittojen tekemien sopimusten arvoilla, liikkuu minun käsieni kautta vuodessa varmaankin miljoonan euron verran tavaraa. Siihen sitten vielä kaikki muu eli matkat, hotellit ja vastaavat päälle, Vuorinen paljastaa.

- Pahimpana vuonna yöpymisiä maailmalla taisi tulla 220, mutta nyt selviän ehkä sadalla päivällä. Suunnistuksessa kierrän käytännössä enää vain aikuisten kesäkielit ja hiihdossa arvokisojen lisäksi muutaman leirin. Varusteita jaetaan sitten aina sopivissa väleissä. Lappeenrannan Jukolaan ajaessani poikkesin ensin Lahteen, minne jätin nuorten mäkijoukkueen vaatteet ja sieltä jatkoin Miehikkälään hiihtosuunnistusmaajoukkueen varusteiden kanssa. Alun perin piti vielä jakaa nuorten EM-ryhmän vaatteet Jukolassa, mutta ikävä kyllä niihin oli tullut vahingossa hiihtosuunnistusmaajoukkueen logot. Onneksi aikaa sentään jäi vielä B-vaihtoehtoonkin.

Logojen silittäjä ja grillinkokoaja

Suurimmat haasteet Petteri Vuorisen työlle tuovat vaihtuvat sponsorit, olympialaisten koko ajan liikkuvat logomääräykset ja pitkät toimitusajat.

- Osa tavarasta täytyy tilata jo yhdeksän kuukautta ennen varsinaista tarvetta, vaikka ei edes tiedä, ketkä ovat mukana maajoukkueessa. Joskus siinä voi sitten käydä niinkin kuin viime talvena kävi, ettei joudun itse silittämään vaatteisiin 4 000 logoa. Jossain vaiheessa



Kuistille pakattujen pahlavilaatikoiden valmistusmaat – Kiina, Sri Lanka, Vietnam – osoittavat, että tavaraa haalitaan ympäri maailmaa. Vastaavia laatikoita on yhdeksän kuormalavan verran ja useammassa kerroksessa säkyläläisen Intlogin varastossa.

piti kasata vielä Italian vuorilla 3 000 metrin korkeudessa käsipöydällä grillikin, jotta saisimme kuvia uuden sponsorin eli Atrian tuotteista. Ei tämä aina niin hauskaakaan ole, Vuorinen huokaa.

- Mutta urheilijoiden menestys kuittaa kaiken muun, sille ei tule ikinä kynniseksi, Vuorinen heittää.

Suomi isännöi ensi talvena taas hiihdon MM-kisoja. Petteri Vuorinen sanoo uskovansa, että siniristin hulmutessa päästään juhlimaan useamman kerran.

- Olen vakuuttunut siitä, että menestys on parempi, mihin vii-

me vuosina on totuttu. Ja jos kaikki menee nappiin, on Satakunnan oma poika Ristomatti Hakola yksi juhlan aiheista.

Kaiken muun ohessa Vuorinen jatkaa edelleen myös valmentajana. Tallin nimekkäimmät urheilijat ovat Sören ja Sanna Nymalm, Noora Keskinen ja Eero Heinonen edustavat puolestaan tulevaisuutta.

- Töitä teen oman Valmennus Vuorinen -toiminimen nimissä, Vuorinen tarkentaa.

TEKSTI JA KUVAT:
ASKO TANHUANPÄÄ



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Fennia

Järkevää turvaa jokaiseen kotiin

Vakuutukset tuovat turvaa elämään. Fenniasta saat kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

Hoida vakuutusturviasi nyt ajan tasalle. Soita p. 010 503 8808 tai tutustu osoitteessa www.fennia.fi.

Tervetuloa tyytyväisten asiakkademme joukkoon!

Puhelujen hinnat: Soitto 0105 -alkuisiin palvelunumeroihimme maksaa lankapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 6,00 snt/min ja matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min



Santtu Malinista varusmiesten golfmestari

Taidot ovat vielä tallella

Hämeenlinnalainen Santtu Malin ottaa golfin pelaamisen tällä hetkellä hauskana harrastuksena, ei enää niinkään hampaat irvessä tapahtuvana puurtamisena.

Malinin taidot ovat kuitenkin edelleen tallella. Siitä nähtiin osoitus syyskuun 7. päivänä pelatussa XXVIII Sotilasgolf -kilpailussa Laukaan Peurunkagolfissa, jossa Malin voitti varusmiesten tasoituksettoman sarjan tuloksella 74 lyöntiä.

Malinin voittomarginaali toiseksi sijoittuneeseen Arttu Pihlavaan oli neljä lyöntiä. Eino Liinamaa (79) oli kolmas.

Malinin tunnelmat kilpailusta olivat totta kai voiton myötä erittäin positiiviset, mutta voittoakin paremmin hänen mieleensä jäi yhteislähtönä tapahtuneen kilpailun lähtölaukaus, joka ei ollut aivan perinteinen sumutorven töräys.

- Kilpailu alkoi kymmeneltä, ja lähtölaukauksena golfkentän yli lensi Hornet. Se oli vähän erilainen avaus golfkilpailulle, hämeenlinnalaisista Tawast Golfia edustava

Malin muistelee.

- Jos itse pelisuoritusta miettii, niin pelaamiseni oli sellaista tasaisista tuuppaamista, tein neljä bogia ja kaksi birdieä. Mutta kisa meni siis siihen nähden hyvin, etten ollut melkein kuukauteen koskenut mailoihin.

Hienoja muistoja

Poikien maajoukkueen vakiokasvoin kuuluneen Malinin golftaidot ovat vieneet häntä moniin eri maihin pelaamaan ja kilpailemaan. Näitä muistoja Malin arvostaa.

- Kyllähän se ura juniorimaajoukkueessa oli hienoa aikaa. Päästiin matkustelemaan ja pelaamaan vähän isompiakin kilpailuja ulkomailta. Parhaana kokemuksena niistä on jäänyt mieleen EM-joukkuekilpailut golfin synnyinseuduilla Skotlannissa. Se oli hieno kisa, Malin kertoo.

Malin kartutti hienojen golfkokenemusten arkkuaan myös tänä kesänä, kun hän osallistui kotikentäl-



Santtu Malin (keskellä) voitti 74 lyönnilläään varusmiesten golfmestaruuden. Arttu Pihlava (oikealla) oli toinen 78 lyönnilläään ja Eino Liinamaa kolmas 79 lyönnilläään.



Varusmiesten B-sarjan voitti Tommi Taimisto (vasemmalla). Konsta Könönen oli toinen ja Elias Sankala kolmas.

län Tawast Golfissa järjestettyihin aikuisten lyöntipelin SM-kilpailuihin, joissa hän sijoittui komeasti ja etululle kahdeksannelle sijalle.

Sijoituksen arvoa nostaa entisestään se, että SM-kilpailut olivat tänä vuonna avoimet myös ammattilaispelaajille. Malin jättikin taakseen monta kovaa ammattilaista.

Haaveissa kaupparokkeakoulu

Malin suorittaa varusmiespalvelustaan Ilmatorjuntapatterissa, Parolannummella. Loppusuoralle kääntyvän palveluksen jälkeen edessä siintävät opiskeluvuodet.

- Olisihan se hienoa päästä kaup-

pakorokkeakouluun, se on tavoite, Malin kertoo tulevaisuudestaan.

Ihan pelkällä haaveilulla korkeakoulupaikka ei irtoa, vaan se vaatii kovaa työtä. Mutta golfissa maan eturivin junioripelaajaksi yltäneelle kaverille se on sopiva haaste.

- Intin jälkeen menen hetkeksi aikaa töihin, mutta sen jälkeen pitää aloittaa luku-urakka ja tehdä töitä koulupaikan eteen, Malin tietää.

TEKSTI:

JUHA HAKULINEN

KUVAT:

JOUNI LEPPÄSAAJO

TEE SÄHKÖSOPIMUS AURINGON, TUULEN JA VEDEN KANSSA

Helenin Ympäristösähkö tuotetaan uusiutuvilla, puhtailla luonnonvoimilla - auringolla, vedellä ja tuulella. Tee sopimus, joka on sopusoinnussa luonnon kanssa. Sinä voit vaikuttaa omilla valinnoillasi.

[helen.fi/ympäristösähkö](https://helen.fi/ymparistosahko)

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA


HELEN



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Liikunnan hyvät tarinat julki

Puolustusvoimat on Suomen suurin kuntokoulu. Tällaisen johtopäätöksen tein jälleen kerran kootessani tämän Sotilasurheilu-lehden numeron aineistoa.

Tämä lehti kertoo, kuinka yli tuhat varusmiestä on osallistunut katukoripalloturnaukseen Panssariprikaatissa. Varusmiehille Rannikkoprikaatin pääatukohdassa Kirkkonummen Upinniemessä järjestetystä liikuntatapahtumasta tehty juttu löytyy lehden sivuilta. Senkin lehti tuo julki, että Kainuun prikaatin esikuntapäällikkö osallistui yhdessä joukko-osastonsa tennistä pelaavien varusmiesten kanssa Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailuihin.

Sotilasurheilu-lehden julkaisijayhteisön Suomen Sotilasurheiluliitto r.y:n vastuulla on varusmiesten ja henkilökunnan vapaa-ajan liikunta. Siksi lehti kertoo ensisijaisesti tällaisista tapahtumista ja liikunnan harrastajista. Näistäkin osa jää vailla lehden palstatilaa jo siitä syystä, että tieto ei kulje lehden tekijöille tai lehden sivut ovat juuri sillä hetkellä täynnä.

Varusmiesten tai henkilökunnan palvelukseensa harrastamasta liikunnasta lehti julkaisee juttuja harvoin. Varusmiehillä fyysisen koulutuksen osuus on lähes puolet koulutukseen käytettävästä ajasta, joten monet mukavat palvelusliikunnan riemut jäävät esittelemättä.

Lehti pyrkii nostamaan esille liikuntatapahtumia, jotka olisivat helposti kopioitavissa kaikki joukko-osastoihin. Panssariprikaatin komentajan sekä Kainuun prikaatin esikuntapäällikön aktiivisuus kannattaa mainita esimerkkinä siitä, mikä merkitys henkilökunnan toimilla on varusmiesten liikunnallisten virikkeiden luojana.

” Ensin suomalaiset purkivat pettymystään olympialaisten menestymättömyyteen. Leo-Pekka Tähten voitettua paralympialaisten kullan rupesivat urheilutoimittajat saamaan neuvoja vuoden urheilijan valintaan. Kommentit viestivät siitä, että urheilu kiinnostaa edelleen suomalaisia.

Varusmiesten liikuntakerhoissa täyttyy kolmas-kymmenen toimintavuosi. Toiminnan laatu ja laajuus on vaihdellut melkoisesti vuosien varrella, mutta toiminta on jatkunut. Vuosina 2011 - 2013 toteutettu liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke on piristänyt toimintaa merkittävästi.

Sotilasurheiluliiton liikuntakerhojen ohjaajille ja vastuuhenkilöille järjestämät koulutustilaisuudet ovat rohkaisseet varusmiehiä kertomaan varusmiesten liikuttamiseen tähtäävät ideansa henkilökunnalle. Joukko-osastojen johtohenkilöille on kiirinyt tieto erinomaisesta varusmiesten liikuttamismenetelmästä kehittämishankkeen sekä koulutustilaisuuksiin osallistuneen henkilökunnan kautta. Varusmiesten liikuntakerhot ansaitsevat erityishuomion joukko-osastoissa.

Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtajaksi vuosien palkattu Jouni Leppäsaajo kiertää joukko-osastoja nuoruuden innolla. Hän kuuntelee mielellään tarinoitane onnistumisistanne varusmiesten ja henkilökunnan liikuttamisesta sekä tekee niistä juttuja niin liiton nettisivuille kuin Sotilasurheilu-lehteen.

Olen kannustanut Jounia merkitsemään tarinane muistiin kertomalla esimerkin Suomen Metsätalouden entisestä toiminnanjohtajasta Juha K. Kairikosta. Eräneuvoksen arvonimen vuonna 2002 saanut Kairikko kiersi metsästyseuroissa. Aina kun hän palasi reissultaan, hänellä oli muistiinmerkittynä tarina, jonka hän kertoi seuraavassa liiton lehden numerossa kaikille lehden lukijoille. tarinat olivat Jahti-lehden parasta antia.

Tarina onnistuneesta liikuntatapahtumasta innostaa aivan varmasti muitakin järjestämään samanlaisia tai jopa paranneltuja versioita tapahtumasta. Toivon, että voimme julkaista vähintään yhden tarinan onnistuneesta tapahtumasta ensi vuoden jokaisesta Sotilasurheilu-lehden numerosta.

Suomalaisessa huippu-urheilussa onnistumisista kertovien tarinoiden määrä on jäänyt tänä vuonna vähäiseksi. Sen sijaa pinnalla ovat olleet urheilujohdon epäonnistumiset talousasioissa. Tarinat epäonnistumisista saavat kenen tahansa mielen murheelliseksi. Itse en edes kehtaa sanoa, kuinka paljon minua on harmittanut tällainen julkisuus.

Sentään yksi suomalaisurheilija ylsi mitalille Rion olympialaisissa. Tampereen Voimailuseuran nyrkkeilijä Mira Potkonen saavutti pronssia 60-kiloisten sarjassa.

Rion paralympialaisista suomalaisurheilijat saavuttivat sentään kolme mitalia. Leo-Pekka Tähti voitti pyörätuolikelauksen T54-luokassa sadan metrin kisan. Marjaana Heikkinen oli toinen F34-luokan keihäänheitossa. Henry Manni kelasi kolmanneksi T34-luokan sadalla metrillä.

Ensin suomalaiset purkivat pettymystään olympialaisten menestymättömyyteen. Leo-Pekka Tähten voitettua paralympialaisten kullan rupesivat urheilutoimittajat saamaan neuvoja vuoden urheilijan valintaan. Kommentit viestivät siitä, että urheilu kiinnostaa edelleen suomalaisia. Erityisesti kiinnostaa, millä tavalla suomalaisurheilijat menestyvät, ja kuinka menestymistä arvostetaan.

Olen saanut yli kolmenkymmenen vuoden ajan osallistua vuoden urheilijan valintaan. Kymmenen parhaan urheilija listan täyttäminen on vaatinut ainakin minulta tiukkaa pohdintaa ja vertailuja. Aina en ole ollut enemmistön kanssa samaa mieltä, mutta en ole myöskään purnannut valinnoista.

Vuoden urheilijan ovat valinneet vuodesta 1947 alkaen Urheilutoimittajain liiton jäsenet. Valintaa varten liito on laatinut säännösten, mutta valinta on loppujen lopuksi liiton jäsenten yhteinen näkemys urheilulajien ja urheilijoiden arvostuksesta heidän mieltään.

Niinialon Varuskunnan Urheilijat ja Porin Prikaati järjestävät Sotilasurheiluliiton kamppailupäivät 25. - 28.10.2016 Niinisalossa. Kilpailukeskus on Kankaanpään urheilukeskuksessa. Toivotan kaikille kisoihin osallistuville intoa ja halua menestyä.



puheenjohtaja

TIMO
KAKKOLA

Liiton kilpailutoiminta on nousujohteista

Sotilasurheiluliitto huolehtii jäsenistönsä tarpeiden mukaisesta kilpailu-, kuntoliikunta- ja koulutus-toiminnan järjestämisestä.

Yksi päätehtävistä on siis kilpailutoiminta. Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuja liitto järjestää 16 lajissa. Näitä ovat ampumasuunnistus, golf, ilma-aseammunta, judo, jääkiekko, maratonjuoksu, kaukalopallo, nyrkkeily, paini, pesäpallo, salibandy, sisäsoutu, sotilaspennkipunnerrus, tennis, uinti ja vapaaottelu.

Kilpailutoimintaan ja -kalenteriin on otettu mukaan myös kuntoliikuntatapahtumia, ajan hengen mukaan. Näissä lajeissa ei järjestetä varsinaisia urheiluliiton mestaruuskilpailuja. Sotilasurheiluliitto on mukana mm. Tough Viking -estejuoksukilpailun järjestelyissä Helsingissä, polkujuoksutapahtumassa Santahaminassa sekä Lost in Kajaa-ni -tapahtumassa.

Miltä sitten näyttävät eri lajien osallistujatilat? Sotilasurheiluliiton kilpailuissa on tehty vuosittain hieman alla 2 000 kilpailusuoritusta. Tänä vuonna osallistuminen alkuvuoden kilpailuihin on ollut sen verran vireää, että on syytä olettaa 2 000 kilpailusuorituksen rajan rikkoutuvan. Kilpailuissa enemmistö osallistujista on puolustusvoimien henkilökuntaa. Varusmiesten osuus osanottajista on viime vuosina ollut noin 40 prosenttia.

Vuonna 2015 suosituimpia kilpailuja olivat salibandy, ampumasuunnistus, golf ja kamppailupäivät. Salibandy oli ainoa laji, jossa kilpaili yli kolmesataa urheilijaa, muut suosituimmat ylsivät kahdensadan kilpailusuorituksen paremmalle puolelle.

Kovimpia suosionsa nostajia ovat olleet frisbeegolf ja polkujuoksu. Polkujuoksussa oli tänä vuonna 250 osallistujaa. Odotan frisbeegolfiltaan nousua kolmenumeroisiin osallistujalukuihin

jo ensi vuonna.

Vaatimattomimmoin osallistujia keräävät edelleen ilma-asekilpailu, tennis ja maratonjuoksu. Myös uutuuslaji seinäkiepeily vielä antaa odottaa osallistujaryntäystä. Haastan nämä lajit osallistujatalokoihin: ensi vuonna jokainen osallistuja tuokoon uuden osallistujan mukanaan!

Liitto haluaa pitää huolta myös sotilasurheilun perinteistä. Tällöin pesäpalloa ei voida eikä haluta ohittaa. Toivottavaa kuitenkin olisi, että useammat urheiluseurat lähettäisivät joukkueensa liiton mestaruusturnaukseen.

Uusissa lajeissa järjestetään aluksi kilpailut ilman liiton mestaruusstatusta. Kun kilpailutoiminta on vakiintunutta, voidaan lajille antaa mestaruuskilpailustatus. Odotan, että osallistujamäärinen kasvaessa myös frisbeegolfissa, seinäkiepeilyssä ja military cross trainigissa voitaisiin jakaa lii-

ton mestaruustittelit.

Sotilasurheiluliitto on ampumasuunnistuksen lajiliitto Suomessa. Lähetämme siis vuosittain joukkueen Maailmanmestaruuskilpailuihin ja Maailman Cupiin. Suomen ampumasuunnistuksen maajoukkueen urheilijat ylsivät tänäkin vuonna huikeraan tulokseen lajin MM-kilpailussa Tšekin Jachymovissa. Saaliina oli yhteensä yksitoista mitalia ja veteraanisarjoissa tusinan verran lisää.

Aika ajoin kuuluu puhetta siitä, että jokin laji ei olisi sotilasurheilulaji. Minua tällaiset puheet ihmetyttävät. Sotilasurheilua ovat kaikki ne lajit, joita puolustusvoimien henkilöstö harrastaa. Sotilasurheiluliitto haluaa tarjota jäsenistölleen niitä tapahtumia, joita jäsenistö haluaa harrastaa.

Sotilasurheiluliiton kilpailutoiminta jaksaa hyvin.



KANNEN KUVA:
ASKO TANHUANPÄÄ

Petteri Vuorinen huolehtii vuodessa kolmensadan maajoukkueurheilijan varustamisesta.

Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja

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

Toimitussihteeri

Jouni Leppäsaajo
puh. 0299 510 174
sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.net

Toimitusvaliokunta

Matti Hilska pj, Auli Aho, Henry Lipponen,
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
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 Alvetta
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 2016

Avovesiuinti on luontoliikuntaa ja sotilasurheilua puhtaimmillaan

Avovesiuinti on yksi uusimmista tulokkaista luontoliikunnassa. Avovesiuinti on monille tuttua Triathlonin osana, mutta ei omalla lajinaan. Avovesiuinti on lajina houkutteleva, koska suorituspaikoja on Suomessa lähes kaikkialla. Märkäpuku päällä veden alhainen lämpötilakaan ei ole ongelma. Lisäksi avovedessä voi uida olematta riippuvainen rata- tai hallivoroista.

Loppukesän 2015 avovesiuinteilla eri puolilla pääkaupunkiseutua yhdessä Harri Saarikosken kanssa syntyi idea tarjota samoja kokemuksia avovesiunnista muillekin. Harrin leipätyöhön liittyvät myös märkäpuvut, joten kokemusta aiheesta löytyi meiltä molemmilta. Helsingin Varuskunnan Urheilijoissa asiaa puitamme päättimme tehdä uuden aluevaltauksen kilpailurintamalla, ja tuoda avovesiuintitapahtuman Helsingin kaupunkiin historialliselle soutustadi-

onille. Työnimeksi päätettiin 2XU Urban Swim Challenge. Ajatuksena oli luoda matalan osallistumiskynnyksen hyvähenkinen kuntoliikuntatapahtuma unohtamatta kilpailuhenkisiä uimareita. Kilpailumatkoiksi päätettiin 1500 m ja 3000 m. Märkäpuvun käyttö päätettiin veden alhaisen lämmön vuoksi pakolliseksi.

Järjestelyt soutustadionilla vaativat runsaasti sovittelua ja yhteydenpitoa muiden alueen toimijoiden kanssa. Alueella toimii suuria vene-seuroja ja melontaseuroja. Uintireitin poikki liikennöi säännöllinen vesibussiliikenne. Kilpailualueita hallinnoi soutuseura. Poliisille täytyi tehdä yleisötalousoilmoitukset ja järjestää järjestysmiestötoiminta. Veturivallisuusjärjestelyt ja lääkintähuolto olivat luonnollisesti tärkeitä. Kilpailualue täytyi rakentaa muuttaman tunnin aikana. Tämän kaiken yhteensovittaminen vaati runsaas-

ti yhteydenottoja, järjestelyitä, sopimista ja tietysti yhteistyökumppaneita. Tärkeimpinä näistä olivat Suomen Uimaopetus- ja Hengenvälitysluoto, Kaartin Jääkäriyritys, crossfit-seura Crossfit8000 ja 2XU Suomi -yritys. Tapahtuman tuotto lahjoitettiin Itämeren hyvinvoinnin tukemiseen John Nurminen säätiölle.

Lopputuloksena avovesiuinti 2XU Urban Swim Challengeen ilmoittautui yli sata uimaria. Sateisen sään ja kylmän meriveden (noin +14C) seurauksena uimareita uskaltautui starttiviivalle veteen tapahtumapäivänä 84. Saatu palaute oli erittäin positiivista, ja tapahtuma on tarkoitus järjestää myös ensi vuonna.

teksti:
JUHA KYLÄ-HARAKKA

Jouni Heinonen

Ampumasuunnistuksen vaatimaton menestyjä

Hämeenlinnalainen Jouni Heinonen saavutti heinäkuussa kolme ampumasuunnistuksen MM-mitalia.

Ensimmäisen kilpailupäivän sprintissä Jouni Heinonen ampui ja suunnisti hopealle ja kirkasti mitalin toisena kilpailupäivänä kisatulla normaalimatalla kultaiseksi. Viestissä Heinonen ankkuroi joukkueensa hopealle.

Tulokset puhuvat puolestaan

Haapasaaren merivartioasemalla Suomenlahden merivartiostossa vanhempana merivartijana työskentelevä Jouni Heinonen on harrastanut suunnistusta 10-vuotiaasta asti. Sotilasurheilussa; suunnistuksen ja ampumasuunnistuksen parissa Heinonen on ollut mukana vuodesta 2008 alkaen.

- Ampumasuunnistuksessa pikamatkan ja viestin kulta 2009, normaalimatkan kulta 2012 sekä tämänvuotiset Tšekin MM-kisat, Heinonen luettelee ampumasuunnistuksen menestyksiään.

- Suunnistuksen puolella on tullut muutamia huippujuoksia Jukolassa ja Tiomilassa. Niitä arvostan itse paljon.

Menestyksestä huolimatta ampumasuunnistusmaajoukkueen kaverit kertovat Jouni Heinosen olevan vaatimaton mies, joka ei turhaan tee numeroa itsestään vaan antaa tulosluettelon puhua puolestaan.

Työ rytmittää harjoittelua

Vuositason Heinonen harjoittelee noin 400 tuntia.

- Harjoitteluun vaikuttaa paljon se, että olen viikon töissä ja viikon vapaalla vuorotellen. Työpäivät ovat yleensä 10 - 12 -tuntisia ja silloin joutuu miettimään miten harjoittelee, jotta kokonaisrasitus ei kasva liian suureksi, Heinonen kertoo.

36-vuotias Jouni Heinonen työskentelee Haapasaarella, joka sijaitsee Kotkan eteläpuolella noin 25 kilometrin päässä mantereelta.

- Töissä tulee juostua saareissa tai huonolla säällä juoksumatolla tai tehtyä voimaharjoitus kuntosalilla. Vapailta sitten voi käytännössä harjoitella kuin ammattilaiset. Silloin pääsääntöisesti juoksen tai suunnistan. Harjoitusmääräni on vuositason melko alhainen, ja laadukas tehoharjoittelu on vähäistä työviikoilla, mutta en koe sitä ongelmaksi. Siihen on vain osattava suhtautua niin, että joka viikko ei ole huippuvireessä, Heinonen sanailee.

Töiden takia suunnistukseen tulee välillä pitkiä taukoja ja niiden Jouni Heinonen kertoo näkyvän heti varsinkin maastoaskeleissa ja suunnistusajatuksessa.

Kolme mitalia Tšekistä

Viime vuonna ampumasuunnistuksen MM-kilpailut käytiin Mikkeliissä. Siellä Jouni Heinosen henkilökohtaiset kisat menivät alavireisesti ja ainoa mitali tuli viestistä, jossa hän sijoittui pronssille yhdessä Olli-Markus Taivaisen ja Antti Iivarin kanssa.

- Sanoin Mikkeliissä etten enää lähde näihin kisoihin huonossa kunnossa ja osin ajattelin, että ne olivat viimeiset kisat. Talvella en paljon ajatellut tulevia kilpailuja.

Keväällä hyvin menneiden sotilaiden SM-kilpailujen jälkeen Heinonen päätti kuitenkin lähteä tavoittelemaan maailmanmestaruusmenestystä tänäkin vuonna ja harjoitella niitä silmällä pitäen.

Lappeenrannassa juostu Jukolan

viesti oli Heinosen kesän päätavoite. Siellä hän juoksi KooVeen kaksojoukkueessa neljännen osuuden ollen osuutensa kahdeksanneksi nopein.

- Kunnonajotus tähtäsi Jukolaan ja oli onnistunut, vaikka keväällä olikin pieniä vammoja jalassa. Harjoitteluun ja kunnonajotukseen vaikutti paljon keväällä ja alkukesästä pidetyt lomat, jotka mahdollistivat hyvän harjoittelun ennen Jukola ja MM-kilpailuja.

- Jukolan jälkeen ajattelin, että menestymismahdollisuudet MM-kilpailuissa ovat todella hyvät, sillä kunto oli kohdallaan. En kuitenkaan asettanut mitään sijoitustavoitteita koska tiesin, että muutkin on kovassa kunnossa ja pienet asiat vaikuttavat lopputulokseen, Heinonen kertoo.

- Maasto oli Tšekissä juuri sellaista mitä odotin. Sprinttisuunnistuksen rata oli ihan normisuunnistusta, mikä ehkä yllätti hieman. Kelit olivat onneksi hieman viilempiä kuin oli ennustettu ja se sopi minulle, Heinonen kuvailee ja kertoo tehneensä kilpailussa hallituja, rauhallisia suorituksia.

- Minulla oli koko ajan luottamus omaan tekemiseen jokaisella osa-alueella ja ajattelin, että se riittää menestymiseen.

Ensi vuonna kolme kultaa

Jouni Heinonen kertoo ampumasuunnistuksessa vahvuudekseen hyvän suunnistustaidon, joka korostuu erityisesti normaalimatkan paikottelussa. Heikkoudeksi Heinonen mainitsee hitaan ampumatyöskentelyn, joka johtuu ammuttarajoitusten vähyydestä.

- Ammuttarajoittelu painottuu lähinnä kevääseen ja kesään, aikaan ennen kisoja. Vapailta ollessa käyn ampumassa kerran tai pari viikossa.

Tulevaisuuden osalta Jouni Heinonen ei ole luonut suuria tavoitteita eikä suunnitelmia.

- Yritän elää ja nauttia elämästä päivä kerrallaan. Urheilun saralla on muutamia haaveita joita voisi vielä tavoitella, mutta vuosittain on pohdittava, onko valmis panostamaan niihin niin paljon kuin menestys vaatisi.

- Ampumasuunnistuksessa kukaan ei ole tainnut voittaa kolmea MM-kultaa samoissa kisoissa, mutta ehkä ensi vuonna jo on, Heinonen naurahtaa ja mainitsee toivonsa lisäksi hyviä suorituksia Jukolan viestissä ja Tiomilassa.

Tšekissä käydyt kilpailut olivat suomalaisten juhlaa, sillä saaliina oli yleisissä sarjoissa yhteensä yksitoista mitalia.

TEKSTI JA KUVAT:
TERHI SILLANPÄÄ-REITTI



(Pieni kuva.) Viestissä Jouni Heinonen kisasi Suomen ykkösjoukkueen ankkurina. Joukkue, jonka muut kilpailijat olivat Jarno Kallio-Könnö ja Mikko Hölsö, sijoittui toiseksi.

Jouni Heinonen eteni vauhdikkaasti ampumasuunnistuksen sprinttikisassa, sillä hän hävisi kolmesta sakkolenkistään huolimatta kisan voittaneelle Johan Eklöville ainoastaan seitsemän sekuntia. Eklöv kiersi sakkolenkin kerran.



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

RELOAD

Vihtavuori
relodata nyt
mobiilissa!



Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen **App Store**sta tai **Google Play**stä! Saat viimeisimmät jällelataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.





Vihtavuoren uusien versiojen latausoppaasta saatavilla myös ohjeita yhteisöissä www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!




Liikuntakerhot

vahvassa asemassa varusmiesten vapaa-ajalla

Sotilasurheiluliiton varusmiesten liikuntakerhojen koulutuskierro huipentui pohjoisen alueen koulutustilaisuuteen Kuusamoon. Kesän aikana järjestettiin neljä VLK-koulutustilaisuutta varusmiehille. Kunkin tilaisuuteen osallistui keskimäärin viisitoista varusmiestä.

Joukko-osastot olivat valinneet koulutukseen osallistuneet varusmiehet hyvin. Aktiivisuus ja kiinnostus liikuntaa kohtaan oli kaikissa koulutustilaisuuksissa erinomaista.

Suurimmalla osalla nuorista oli liikuntaharrastuksen lisäksi kokemusta myös kilpaurheilusta eri lajeissa. Monella varusmiehillä oli jo entuudestaan kokemusta urheiluvallmentamisesta tai liikunnanohjaamisesta. Moni ilmoitti olevansa kiinnostunut aloittamaan opinnot liikunta-alalla varusmiespalveluksen jälkeen.

Koulutustilaisuudet noudattivat hyväksi havaittua sisältöä. Tilaisuuksien alkuun varusmiehet esittelivät oman joukko-osastonsa VLK-toimintaa ja varuskuntiansa liikuntamahdollisuuksia. Kunkin esityksen jälkeen käytiin keskustelua varuskuntien välillä hyvistä toimintamalleista ja toiminnan kehittämistä.

Eroja varuskuntien välillä oli suuresti. Isoissa varuskunnissa yksiköille oli suunnattua omia VLK-kerhoja varusmiesten määrästä johtuen. Pienissä varuskunnissa järjestettiin yhteisiä liikuntakerhoja, joihin osallistuttiin monesta eri yksiköstä.

Lajeina perinteiset salibandy, kuntosali, ja jalkapallo pitivät edel-



Liikuntakerhojen ohjaajien koulutustilaisuuteen kuuluu aina myös liikunnallinen osio. Itäisen alueen tilaisuudessa henkilökunta haastoi varusmiehet pelaamaan rantalentopalloa.

leen kärkisijaa osallistujia määrissä. Hyviä yksittäisiä esille nousseita uusia liikuntakerhoja olivat myös mm. keilaus, purjehdus, kalastus, laskettelu ja crossfit.

Oikean ajankohdan löytäminen tärkeää

Samat haasteet nousivat esille koulutustilaisuuksissa kuin aiemmilla kerroilla.

Suurin yksittäinen tekijä kaikissa

varuskunnissa oli oikean ajan löytäminen kerhon järjestämiseen, jotta mahdollisimman moni pääsisi osallistumaan.

Tiedottaminen nähtiin myös jokaisessa paikkaa kehittäminen kohteeksi. Selkeää parannusta siinä oli kuitenkin tapahtunut. Moni varuskunta hyödyntää info-televisioita, perinteisen paperijulisteen kanssa. Hyvin monessa paikkaa oli myös otettu käyttöön WhatsApp puhelin-

sovellus, jossa viestittiin kerhovetäjäiden välillä. Facebook-yhteisöpalvelu oli käytössä suurimmassa osassa varuskuntia tiedottamisessa.

Kaksi päivää kestävä koulutus sisälsivät suurimman osan ajasta ryhmätöitä. Aiheita olivat mm ohjaajien rekrytointi, liikuntatapahtuman järjestäminen, tiedottaminen ja yksittäiset liikuntakerhotilaisuudet.

Teoriassa käytiin keskustelujen kautta hyvän ohjaajan tunnusmerk-

kejä ja liikunta kerhojen sisältöä.

Jokaisessa koulutuksessa oli myös mukana liikuntaa. Etelän koulutuksessa lajeina olivat voimaharjoittelu, futsal, pesäpallo ja rantalentopallo. Pohjoisen koulutuksessa lajit olivat melonta ja köysirata.

Osa liikunnasta oli varusmiesten itse ohjaamia, ja toimivat samalla harjoittelutilaisuutena liikunnanohjaamiseen. Varusmiehet suunnittelivat liikuntasuoritusten sisällön ryh-

missä ja ohjasivat sen muille ryhmille. Suorituksen jälkeen annettiin palaute ohjaamisesta ja keskusteltiin kehityskohteista.

Koulutuksen lopussa kerättiin kaikilta osallistujilta palaute. Varusmiehet pitivät koulutusta erittäin hyvänä. Enemmän toivottiin itse liikuntaa ja vielä kolmatta koulutuspäivää.

TEKSTI JA KUVA:
JOUNI LEPPÄSAAJO

ORIGINAL S.W.A.T. TACTICAL FOOTWEAR



"Taktisella suorituskyvyllä on väliä."

Meille tämä on enemmän kuin vain motto. Se on tinkimätön perusarvomme jokaisen valmistamamme jalkineen kohdalla. Tiedämme että varusteissasi vaadit usein eniten juuri kengiltäsi. Otamme mielellämme haasteen vastaan ja vertaamme kenkiämme rinta-rinnan minkä tahansa muun merkin kanssa ja näytämme sinulle, että me olemme johtajia suorituskyvyssä, kestävytydessä ja laadussa. Kenkiemme tarkoitus on parantaa asiakkaidemme suorituskykyä, mukavuutta ja turvallisuutta valmistamalla maailman parhaat taktiset jalkineet. Kenkien ovh 109,00-189,00 €

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

Inttistore

ARMORIA

Erätukku

SISSOS

TURVALUOLA.FI

Outdoor

SEITSEMÄSKIN KERTA TODEN SANOO.

Elisan 4G-verkko oli jälleen tutkitusti Suomen kattavin*.
Jo seitsemättä kertaa peräkkäin.

JO 7. KERRAN TUTKITUSTI KATTAVIN* 4G-VERKKO

Elisan 4G-verkko on tutkitusti kattavin*
*Lähde: ECE Oy, Tutkimus 11/2015.

elisa SAUNALAHTI



Varusmiespalvelustaan Urheilukoulussa suorittavat Vili Ropponen (päällä) ja alla oleva Roni Purolainen ovat ottaneet monet kerrat yhteen molskilla.

Urheilukoululla iso rooli painin tulevaisuudessa

Puolustusvoimien Urheilukoulu Kaartin Jääkäriyrykmentissä on suomalaisen huippupainin tulevaisuuden kannalta suuren vastuun kantaja. Parin vähävikisemmän vuoden jälkeen painijoita on suuri joukko varusmiespalvelustaan suorittamassa Urheilukoulun riveissä.

Huhtikuussa astui palvelukseen peräti 11 painijaa, kun edellisenä vuonna heitä oli vain kolme. Ja ensi vuodellekin on jo nyt alustavasti tiedossa todella tiukka nippu lajin tulevia tähtiä.

- Nämä lähivuosien saapumiserät pitävät sisällään ne nuoret suomalaiset painijat, joiden joukosta nousevat tulevat edustuspainijat. Siellä on kavereita, jotka tosissaan tavoittelevat olympiapaikkoja vuoden 2020 Tokion olympialaisiin, arvioi Suomen Painiliiton hallituksen jäsenen ja valmennusvaliokunnan puheenjohtaja Marko Korpela.

Läpimurron paikka

Marko Korpela todellakin tietää mistä puhuu, kun kyse on painin ja varusmiespalveluksen yhteensovittamisesta. Mies itse oli aikanaan Lahden Urheilukoulun painiväen varusmiehiä ja myöhemmin sotilasurallaan toimi myös Urheilukoulun johtajana. Tällä hetkellä hän toimii lisäksi Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton, CISM:n painin lajipresidenttinä.

- Vaikka nuoret painijat ovat pitkään harjoitelleita kavereita, niin monille näistä nuorista Urheilukoulu on se paikka, jossa todella opitaan, mitä ammattimainen harjoittelu on. Kun itse olin aikoinaan Lahdessa, niin Pertti Vehviläinen opetti meidät harjoittelemaan. Ja armeijassahan se oppiminen on helppoa, kun mennään minne käsketään, Korpela naurahtaa.

Ensi vuonna järjestetään alle 20-vuotiaiden painin MM-kisat Tampereella. Elokuun alussa käytävissä kisoissa nähtäneen useita varusmiehiä tositoimissa.

- Nuorten MM-kisat ovat mielenkiintoinen tapahtuma. Se on tärkeä etappi nuorille painijoille matkalla kohti Tokion olympialaisia, Marko Korpela aprikoi.

Harjoittelua yhteisvoimin

Kersantti Ville Käki vastaa Santa-

haminassa painijoiden käytännön kuvioista ja on samalla painin lajivastaava.

Käki korostaa valmennuksen tapahtuvan tiiviissä yhteistyössä pääkaupunkiseudun urheiluakatemian Urhean ja alueen painiseurojen kanssa.

- Valmennus tapahtuu yhteistyössä Urhean kanssa. Painin nuorten olympiavalmentaja Ari Härkänen vastaa harjoittelusta ja hänen laatimien ohjelmien mukaan mennään. Meillä on joukossa myös yksi vapaapainija (Miska Suhonen) ja hänellä on sitten hieman eri kuviot. Hän harjoittelee vapaapainin NOV-valmentaja Hannu Rantalan ohjeiden mukaan, Käki kertoo.

- Yhteistyö valmentautumisessa on erittäin tärkeää. Ei tätä pystyisi yksin Puolustusvoimien hoidamaan. Yhdessä voidaan varmistaa, että harjoitteluvastustajia löytyy ja harjoittelu on riittävän tasokasta, kersantti Käki painottaa.

Suosio kasvussa

Hyvä kello kauas kantaa. Urheilukoulun kiinnostavuus nuorten painijoiden silmissä on kasvanut selkeästi viime vuosina. Tasokkaan päivittäisharjoittelun lisäksi hieno kädenojennus pienelle lajille ja sen edustajille on useampana kesänä perättäin Unkarissa järjestetty kansainvälinen leiri.

- Unkarin leiristä on tullut paljon kiitosta. Monellakaan nuorella painijalla tai heidän seurallaan ei olisi mahdollisuutta vastaavalle leirille omin varoin lähteä. Olemme olleet siellä kamppailuryhmän kanssa useampana vuonna ja kokemukset ovat positiiviset, Käki kertoo.

Painilla on tällä hetkellä Santahaminassa poikkeuksellisen suuri ryhmä.

Varusmiespalvelustaan ovat suorittamassa kreikkalais-roomalaisen painin taitajat Niko Erkkola (Ilmajoen Kisailijat), Tomi Eronen (Popinniemen Isku), Miika Lähdesmäki (Ilmajoen Kisailijat), Mikko Peltokangas (Lapuan Virkiä), Iiro Piippo (Vaajakosken Kuohu), Mattias Poutanen (Auranmaan Painiseura), Roni Purolainen (Koozee), Sakke Purolainen (Koozee), Vili Ropponen (Il-

majojen Kisailijat) ja Rami Syrjä (Seinäjoen Painimiehet).

Vapaapainijoiden ainoa edustaja on Vaajakosken Kuohun Miska Suhonen.

- Näin isoa ryhmää ei minun aikana ole ollut. Onhan se tietenkin erilaista junaila käytännön asioita 11 painijalle, kuin kolmelle. Mutta kyllä asiat on tähän saakka saatu hoidettua, Käki vakuuttaa.

Painijat tyytyväisiä

Vili Ropponen on yksi varusmiespalvelustaan Urheilukoulussa suorittavista painijoista. Varusmiespalveluksen alkuajaksi on hallinnut arvokisaputki Suomen edustajana juniorien kreikkalais-roomalaisen painin 74 kilon sarjassa. Joustoa on armeijan puolelta löytynyt ja nuorukainen on tyytyväinen järjestelyihin.

- Urheilukoulu on ollut tosi hyvä paikka painijan kannalta. Olen saanut hyvin urheilukomennuksia, jotta pääsin harjoittelemaan ja keskittymään rauhassa kesän arvokisoihin, oppilas Vili Ropponen kertoo.

Toukokuun lopulla olivat Pohjoismaiset mestaruuspainit Tallinnassa (1.), kesäkuulla EM-kisat Bukarestissa (13.) ja kesän päätteeksi MM-painit Ranskassa (24.). Varusmiesajaksi on osunut myös miesten kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisat, joissa tuli hopeaa normaali sarjaa ylempänä.

- Valmistautuminen arvokisoihin on tapahtunut suurimmaksi osaksi kotisalilla Ilmajoella ja maajoukkueleireillä. Noissa Urheilukoulun yhteisissä aamu- ja iltaharjoituksissa olen ollut vähemmän mukana urheilukomennusten takia, mutta nyt arvokisojen ollessa takana sinnekin pääsee. Pojat ovat kyllä kehuneet sielläkin homman sujuvan, Ropponen kertoo.

Hyvä henki

Kovaan Ilmajoen Kisailijoiden painitalliin kuuluva nuorukainen on tyytyväinen painiporukan ryhmähenkeen.

- Ainahan armeijan ja painiuran sovittamisessa omat haasteensa on, mutta se pitää vain ottaa sillä tavalla, että tämä on se yksi vuosi ja pakollinen homma. Meillä on

iso ja hyvähenkinen porukka painijoita koolla. Tuttujen kavereiden kanssa armeija-aikakin kuluu nopeasti, Vili Ropponen kehaisee.

Ja vaikka niitä urheilukomennuksia kesän aikana paljon on ollutkin, niin Santahaminan pölyvät hiekkakentät ovat tulleet tu-

ksi. Yksi ”pikkujuttu” tosin on vielä jäänyt tekemättä.

- Kyllä Santahaminan hiekkakentät ovat tutuksi tulleet. Ja metsäleiritkin olen ollut mukana yhtä lukuun ottamatta. Sotilasvalaa en ole ehtinyt vannomaan. Sen vannon nyt syksyllä kesälajien saapu-

miserän urheilijoiden kanssa, Vili Ropponen kertoo.

TEKSTI: PEKKA MOLIS
KUVA: SUOMEN PAINILIITTO, MERJA LINTALA

KURSSIPUVUT & ARMYBAGIT AMMATTITAITDOLLA

KAIKKI ASELAJIT - TIKATUT LOGOT - RAHTIVAPAASTI - SOVITUKSET



KURSSIPUKU NIKE DRI-FIT

€ 80 SISÄLTÄÄ RINTALOGO + KURSSITUNNUKSEN



UUDET 2-VÄRISET LOGOT

NIKE LINER DRI-FIT TUULIPUKU, TEKNINEN DRI-FIT TAKAA KESTÄVYYDEN SÄÄOLOSUHTEISSA. JOUSTAVA VERKKOJUORI, VAHVAT VETOKETJUT TAKISSA, HOUSUISSA. KOOT: S - XXL

PARAS ARMYBAG € 48 SISÄLTÄÄ LOGO + KURSSITUNNUKSEN



- Matriaali: 600 D POLYTECH
- ERITTÄIN KESTÄVÄ
- KOKOONTAITETTAVAT OLKA/KANTOHIHNOT
- LUKITTAVAT VETOKETJUT
- SISÄLLÄ VERKKOTASKU VETOKETJULLA
- PALJON YKSITYISKOHTIA
- TILAVUUS 68 LITRAA

SA-INT
11/16

PYVDÄ RÄÄTÄLÖITY TARJOUS - OMALLE YKSIKÖLLESI!
pelipaita@pelipaita.fi / 09 836 1662 / 040 5241051

PELIPAITA.FI

ETC TEAM OY - PELIPAITA.FI - PAINATUS.FI

Tough Viking

tarjosi hienon tunnelman

Tough Viking -esterakilpailu järjestettiin Helsingissä 10.9.2016. Radan pituus oli noin kymmenen kilometriä. Reitin varrelle oli sijoitettu yli kaksikymmentä estettä.

Kilpailijat lähetettiin radalle omilla aikaryhmissään. Mahdollista oli kilpailla joko joukkueena tai yksilönä.

Puolustusvoimat tarjosi ilmaispaiikkoja halukkaalle. Iltapäivän lähdössä näkyikin reippaita sotilaita edustuspaidat päällään.

Tunnelma kisapaikalla oli latautunut. Lähtöpaikan luona jonotettiin omaan lähtöön musiikkia kuunnellen.

Ensimmäinen haaste oli päästä ohi amerikkalaisen jalkapallon pelaajista, jotka antoivat kaikkensa vaikeuttaakseen kilpailijoiden etenemistä. Useampi mustelma siellä jaettiin, mutta este ei ollut lähipääsemätön.

Reitti kulki pitkin Kaisaniemellä kahden kiertä, joiden välillä saattoi nähdä jännittäviä vilauksia seuraavalla kierroksella olevista esteistä.

Helppoja ja vaikeita esteitä

Esteiden haastavuus vaihteli hel-

poista kiipeily- ja ryömintätehtävistä koko kehon voimaa ja ennen kaikkea rohkeutta vaativiin esteisiin. Eniten vaikeuksia taisi aiheuttaa viiden metrin korkuinen, ylösuostava ramppi, joka karsi jyvät akanoista tehokkaasti.

Suorittamatta jääneistä esteistä sai kilpailija sakkoa 20 yleisliikettä, eli burbeeta, joten kannatti ehdottomasti ainakin yrittää suorittaa jokainen este.

Muut Puolustusvoimat oli asettanut kilpailuun esteitä. Paikan päällä nähtiin muun muassa vaunun ylitystä ja alitusta, sekä maastoverkkojen alitse ryömimistä. Ihan tuli mieleen omat alokasajat ja perusasioiden opettelu Parolannummen "Lekellä" viisitoista vuotta sitten!

Omista suosikkieisteistäni täytyy mainita ainakin köysikiipeily ja muutkin kiipeilyesteet.

Harvemmin sitä tulee kiipeilyä näin sydämensä kyllyydestä, ryömittä nautinnollisesti mudassa ja lotrattua vedessä vaatteet päällä. Kilpailu antaa ihmisen olla hetken aikaa kuin lapsi ja heittää totut käyttäytymisnormit hetkeksi syrjään. Liikunnan ilon saattoi nähdä jokaisen kilpailijan kasvoilta.

Hyvä henki leimasi radan suorittamista kauttaaltaan. Kilpakump-

paneita autettiin esteillä myös yli joukkuerajojen.

Tällainen esterakilpailu mittaa monipuolisesti liikkujan ominaisuuksia. Siinä pärjääkin parhaiten urheilija, joka on tasaisen hyvä jokaisella osa-alueella. Koetukselle joutuu niin kestävyys- kuin voimaominaisuudetkin, ketteryudesta ja elastisuudesta puhumattakaan. Myös rohkeutta tarvitaan korkeiden esteiden ylittämiseen.

Sopii kaikille sotilaille

Kilpailija joutuu radan varrella juoksemaan, uimaan, hyppimään ja kiipeilemään. Sotilaille tällainen liikunta on tuttua esimerkiksi omilta esteradoiltoilta.

Tough Viking -kilpailu eroaa esteradan suorittamisesta nimenomaan hienon tunnelmansa ja pidemmän radan osalta.

Kilpailu sopii kaikille sotilaille lajitaustasta, iästä ja kunnosta huolimatta, jos ihminen on vain valmis heittäytymään ja kokeilemaan jotakin uutta.

Tule mukaan ensi vuonna!

TEKSTI JA KUVA:
MARIA KEINONEN



Kapteeni Maria Keinonen osallistui Tough Viking -esterakilpailuun. Hän suosittaa kilpailua muillekin sotilaille jo kilpailun hienon tunnelman vuoksi.

Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

BODY-BIKE spinning-pyörät



Body-Bike on laadukas ja tunnettu Tanskalainen spinning-pyörä. Koteloitu rakenne tekee siitä liikaa ja pölyä kestävä sekä erittäin tyylikkään näköisen. Viimeistely design yhdessä luotettavan ja hiljaisen tekniikan kanssa tekee Body-Bikesta suosittuun spinningpyörän.



concept 2

Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hiihtolaitteet

Concept2 soutu- ja hiihtolaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiihtoergometri tasatyyppönnön ja vuorohiihdon tehoharjoitteluun.



CYBEX

Maailmalla erittäin suosittujen CYBEX-kuntosalilaitteiden yliverlainen biomekaniikka takaa paremmat tulokset lyhyemmässä ajassa. Kun laadukas, tehokas ja turvallinen harjoittelu ovat sinulle yhtä tärkeitä asioita kuin meille ja huippu-urheilijoille - valintasi on Cybex!



wattbike

Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

Wattbike on innovatiivisin, hauskin ja kehittävin väline pyöräilyharjoitteluun. Kokeile ja totea se, minkä monet muut ovat jo havainneet!



noname



TILAA
KOTIMAISET
NONAME
SEURA-ASUT
YKSILÖLLISESTI
SUUNNITELTUNA
JUURI TEIDÄN
SEURALLE.

Tarjoamme kattavan valikoiman maastohiihto-, yleisurheilu-, suunnistus ja pyöräilyvaatteita asiakkaan toivomilla väreillä ja designeilla. Pyydä tarjous!

Kimmo Laukkanen +358 50 454 7832 kimmo@nonamesport.com
Tuija Laukkanen +358 44 712 6522 tuija@nonamesport.com

Noname Brand Store, Satamakatu 26, 33200 TAMPERE
www.nonamesport.com



P. 0207 288 760 • toimisto@finnrowing.com
www.finnrowing.com • www.wattbike.com/fi
www.conceptfinnrowingshop.fi

Toisen tyyppinen liikuntatapahtuma

Sotilasjuoksutapahtuma järjestettiin ensimmäistä kertaa varusmiehille Upinniemiä elokuussa. Varusmiehillä oli mahdollisuus kiertää eri toimipisteillä suorittamassa monipuolisia liikuntarasteja, sekä osallistua neljän hengen ryhmissä sovellettuun estejuoksurataan.

Tapahtuma sai alkunsa kun markkinointi toimisto Ofrd otti yhteyttä Upinniemen ja Sotilasurheiluliiton. He halusivat yhteistyössä paikallisten urheiluseura Crossfit Kirkkonummen kanssa järjestää liikuntatapahtuman varusmiehille.

Liikuntakasvatusala suunnitteli tapahtuman ja esitteli sen komentajalle. Tämän jälkeen markkinointi toimistolle annettiin ohjeet tapahtuman järjestämiseksi.

Tapahtuma oli prikaatille ja Sotilasurheiluliitolle maksuton.

Hengähdystauko palvelukseen

- Tällä tapahtumalla pyrittiin saa-

maan hengähdystaukoa palvelukseen ja järjestämään motivoivaa liikuntaa. Yksiköt saivat ennakkotietoa tapahtumasta. Viikkoa ennen tapahtumaa oli ilmoittautumisen joukkuekilpailuun halukkailla. Prikaati jaettiin kahteen osaan aamupäivälle ja iltapäivälle. Tapahtumassa oli yhtä aikaa kolmesta viiteen yksikköä kerrallaan, luutnantti Patrik Arpia kertoo.

Yksiköt saapuivat kentälle yhteisen alkulämmittelyyn. Lämmittelyn jälkeen vuorossa olivat kentälle rakennetut viisitoista eri liikunnallista rastia muun muassa riipunta, renkaatyöntö, hiekkasäkki kanto, koripallon heitto, pöytäfudis, köydenveto, kranaatinheitto ja ensisammutus. Aikaa yksiköillä oli kolme tuntia tehtävärasteihin ja esterataan.

Sitten halukkaat joukkueet pääsivät osallistumaan sotilasjuoksurataan. Juoksurata oli tehty osaa sotilasteradan esteitä hyödyntäen.



Sotilasjuoksu testasi osallistujien kykyä selviytyä esteistä.



Täytetyillä juoma-astioilla testattiin lihaskuntoa.

Korkeimmat esteet oli jätetty pois ja osaa esteistä oli muokattu. Esimerkiksi montusta tuli noutaa pelastuspuvussa ollut painonukke. Rataan oli lisäksi tehty omia esteitä, joihin kuului muun muassa haavoituneen evakuointi.

Henkilökunta muissa tehtävissä

Tärkein asia oli, ettei tapahtuma keskeytä koulutusta. Päiväksi valit-

tiin päivä, jolloin henkilökunta oli valitsemassa varusmiehille palveluspaikkoja. Tällöin henkilökunta ei ole kouluttamassa mitään isompaa koulutusta.

- Varusmiehet antoivat erittäin hyvää palautetta tapahtumasta. Tapahtuma oli kaikin puolin helposti järjestettävissä, kun varusmiehet toimivat radan rakentajina ja toimitsijoina rasteilla kuitenkin siten että pääsivät itse myös liikku-

maan. Urheiluseura oli meille en-tuudestaan tuttu. Crossfit Kirkkonummi on käynyt ohjaamassa varusmiesten liikuntakerhoissa iltasin kuntopiiriä, sekä henkilökunnalle viikoittain lihaskuntoharjoittelua, liikuntakasvatusupseeri Ville Kima kertoo.

TEKSTI JA KUVAT:
JOUNI LEPPÄSAAJO

dosentti

Liikkumattomuus vaaraksi terveydelle

Passiivinen elämän tapa ja siihen usein liittyvä runsas istuminen ovat maailman laajuisesti merkittävien uhka lisääntyville elämäntapasairauksille ja ennaltaehkäisytoimille (Matthews ym. 2012, Veerman ym. 2012, Ekelund ym. 2014). Tutkimukset ovat osoittaneet jo useiden vuosien ajan, että kaiken ikäisten ihmisten liikunta-aktiivisuus ja arkinen fyysinen aktiivisuus ovat terveyden ylläpidon näkökulmasta liian alhaisella tasolla niin Suomessa kuin muissakin läntisissä hyvinvointivaltioissa (Husu ym. 2010, Chen ym. 2013). Viime vuonna julkaistu suomalainen ”Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa” – tutkimusraportti toi huolestuttavasti esille, että vain viidesosa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Kokko & Hämylä, 2015). Vastaavasti vain viidellä prosentilla lapsista ja nuorista passiivoina oli suositellulla tasolla eli enintään kaksi tuntia päivässä.

Kaiken kaikkiaan terveyden kannalta riittävästi liikkuvia on vain noin puolet kansalaisistamme. (Husu ym. 2010) ja vähintään puolet suomalaisista aikuisista on ylipainoisia (FINRISKI 2012). Liikkumattomuus onkin noussut Maailman Terveysjärjestön (WHO) mukaan ennaltaehkäistävien kuolemien riskinä neljännelle sijalle. Se on riskitekijänä yleisempi kuin ylipaino ja tupakointi. Liikkumattomuus aiheuttaa lisäksi ihmiskunnalle vuosittain kymmenien miljardien eurojen laskun terveydenhuoltokuluihin ja tuottavuuden laskuun ja siihen kuolee vuosittain lähes 5 miljoonaa ihmistä (Ding yms. 2016). Säännöllinen liikunta sekä fyysisesti aktiivinen elämäntapa ennaltaehkäisevät sydän- ja verisuonisairauksia, tyyppin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia, eräitä syöpiä ja ylipainoa. Liikkumalla on lisäksi positiivi-

nen vaikutus ihmisten henkiseen hyvinvointiin, elämän laatuun ja työkykyyn. (Blair ym. 1996, Erikssen 2001, Ekelund ym. 2014).

Tutkimuksen ovat myös osoittaneet, että itsenäisenä riskitekijänä liiallinen istuminen lisää merkittävästi ennenaikaisen kuoleman riskiä. Riski on sitä suurempi, mitä enemmän istuu vuorokauden aikana (mm. Chen ym. 2013). Liikunnan lisääminen ja istumisen merkittävä vähentäminen olisivat suositeltavia toimenpiteitä ihmisten terveysriskien vähentämiseksi. Koster yms. (2012) ehdottivat, että fyysisen aktiivisuuden suositukseen tulisi liittää myös suositukset istumisen enimmäismäärästä. Suositeltu enimmäismäärä istumiselle näyttäisi olevan alle seitsemän tuntia vuorokaudessa ja sen aikana istumisen tulisi sisältää aktiivisia taukoja (mm. Chen ym. 2013). Ekelund ym. (2016) havaitsivat, että jo vähäinenkin lisäys liikunta-aktiivisuudessa vähentää terveysriskejä ja ennaltaehkäisee kuolleisuutta. He myös havaitsivat, että keskitetyn 60–75 minuuttia kestävä päivittäinen liikunta näyttäisi eliminovan lähes kokonaan tuloon (yli 8 tuntia) istumisen haittavaikutukset. Tosin runsas TV:n katselu eliminoi liikunnan hyödyt, koska siihen liittyi usein tarpeetonta syömistä (Ekelund ym. 2016).

Liikunta on hyvä lääke ja sitä pitäisi tutkimusten mukaan nauttia päivittäin ja lasten jopa useita tunteja. Kansallisesti suositellaan, että kestävyystyypistä liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 3–5 kertaa viikossa. Tämän lisäksi kehon lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi kehittää 2–3 kertaa viikossa (UKK-instituutti, 2009). Edellä mainitut suositukset on myös asetettu puolustusvoimien palkatun henkilöstön ja asevelvollisten liikuntasuosituksiksi. Kuten edes mennyt pre-



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

sidentimme Urho Kekkonen ainoanaan totesi, että ”Kaikki syyt, jotka estävät liikkumisen ovat tekosyyt”, pitää edelleen paikkansa.

Lähteet:

Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, Matthews CE, Bauman AE, van der Ploeg HB. Daily Sitting Time and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis. PLOS ONE; 2013; 8: 11: e80000.

Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W, Pratt M. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. Lancet. 2016 Jul 27; pii: S0140-6736(16)30383.

Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ3, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, Bauman A, Lee IM; Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. Lancet. 2016; 27; pii: S0140-6736(16)30370-1.

Husu P, Paronen O, Suni J, Vasankari T. Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2011:15. Puolustusministeriö. Suomalainen asevelvollisuus. Painoyhtymä 2010. ISBN: 978-951-25-2135-7.

Kokko S, Hämylä R (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. ISBN 978-952-263-344. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015: 2.

Koster A, Caserotti P, Patel KV ym. Association of sedentary time with mortality independent of moderate to vigorous physical activity. PLoS One 2012; 7: e37696.

Liikuntapiirakka. Terveiden liikuntasuositukset. 2009. UKK-instituutti.

Matthews CE, George SE, Moore SC, Bowles HR, Blair A, Park Y, Troiano RP, Hollenbeck A, Schatzkin A. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. Am J Clin Nutr 2012; 95: 437-45.

Veerman JL, Healy GN, Cobiak LJ, Vos T, Winkler EA, Owen N, Dunstan DW. Television viewing time and reduced life expectancy: a life table analysis. Br J Sports Med 2012; 46: 927-30.

WHO Library Cataloguing-in-Publication Data Global status report on noncommunicable diseases 2010. World Health Organization 2010. ISBN 978 92 4 156422 9.



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 sovitusta ilmavoimien materiaaleista. Lisäksi tuotamme elinjakson hallinnan palveluita ja osallistumme asiantuntijana materiaalihankkeisiin. Toimintamme perustuu pitkäaikaisiin kumppanuussopimuksiin.

Millog

www.millog.fi



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Varuskunnissa hyviä toimintamalleja

Vuosi on kulunut, kun aloitin toiminnanjohtajan tehtävissä liitossa. Kuluneen vuoden aikana olen ennättänyt kiertämään kaikki liiton mestaruuskilpailut ja tapahtumat, joita on järjestetty. Lisäksi olen osallistunut jokaiseen kuluneen vuoden VLK-koulutustilaisuuteen.

Kuluvana vuonna suurimmat osallistujamäärät keräsivät jääkiekko ja salibandy.

Erityisesti haluan nostaa esille frisbeegolfkilpailun, joka jo toista vuotta putkeen lähes tuplasi kilpailijoiden lukumäärän. Kilpailuun otti osaa 72 heittäjää, joista henkilökuntaa oli 44 osallistujaa.

Tänä vuonna uutena lajina aloittanut Military Crosstraining sai myös hyvän vastaanoton, mikä vuoksi laji tullaan näkemään myös ensi vuonna kilpailukalenterissa. Ensi vuoden kilpailupaikka tulee olemaan Hämeenlinna.

Eritoten omasta puolestani oli ilo nähdä liiton pesäpalloturnaus, joka pienestä osanotosta huolimatta saatiin järjestettyä. Lajin pysyminen liiton

kalenterissa edellyttää järjestävän jäsenseuran lisäksi riittävää osallistujamäärää.

Uutena lajina tänä vuonna kokeiltiin haulikon skeet ja metsästysammuntaa. Kiinnostusta lajia kohtaan on ja ensi vuodelle yritetään haasteista huolimatta löytää kilpailulle mahdollisimman hyvä ajankohta.

Loppuvuosi pitää sisällään vielä salibandyn +40 sarjan henkilökunnan mestaruusturnauksen sekä kamppailu-urheilun vuoden kohokohdan kamppailupäivät Niinialossa.

Jälkimmäinen tapahtuma kerää varmasti jälleen toistasataa harrastajaa ja urheilijaa kamppailemaan paremmuudesta. Lajit ovat pysyneet aikaisemista vuosista samoina, kilpailulajeina ovat judo, paini, sotilaspaini, nyrkkeily, vapaaottelu. Näiden lisäksi tapahtumassa kilpailaan sisäsuuden ja sotilaspennkkipunnerruksen henkilökunnan ja varusmiesten mestaruuksista.

Tänä vuona uutena kokeiluna on vapaaottelu

koulutustilaisuus ennen ensimmäistä kilpailupäivää. Koulutus on suunnattu kaikille lajista kiinnostuneille, aloittelijoille, kilpailijoille ja Niinialon varuskunnan palveleville. Kouluttajana toimii yksi Suomen kokeneimmista vapaaottelijoista ammattivapaaottelija Marcus Väntinen, joka pitää hallussaan Cage organisaation kevyen raskaansarjan mestaruusvyötä.

Vuoden varrella olen päässyt hyvin näkemään myös varuskuntien ja jäsenseurojen paikallista toimintaa. Jo nyt vastaani on tullut monia hyviä liikuntatapahtumia ja toimintamalleja, jotka voisivat toimia myös monessa muussa varuskunnan urheiluseurassa.

Paljon on myös hyviä tapahtumia ja liikuntatoimintaa, jotka eivät ole valtakunnan tasolla esillä. Siksi liitto tulee loppuvuodesta lähestymään jäsenseurojaan jäsenkyselyllä, jolla kartoitetaan jäsenseurojen liikuntatoimintaa ja varuskuntien liikuntamahdollisuuksia.

Liitossa on koottu työryhmä kokoamaan jäsenkyselyn tulokset. Kyselyn jälkeen tullaan valitsemaan hyviä olemassa olevia toimintamalleja, joita lähdetään kokeilemaan muiden jäsenseurojen käyttöön.

Sotilasurheiluliiton syysliittokokous tullaan järjestämään 29. marraskuuta pääesikunnassa. Käsiteltävinä asioina ovat ensi vuoden toimintasuunnitelma, budjetti, valiokuntien kokoonpanot ja hallituksen valinta ensivuodelle. Syysliittokokoukseen ovat tervetulleet kaikki jäsenseurojen edustajat.

Ennen liittokokousta järjestään 20. lokakuuta liittoseminaari. Kutsuttuna ovat hallituksen jäsenet ja varajäsenet, kaikki valiokuntien jäsenet, jokaisen jäsenseuran edustaja ja erikseen kutsutut henkilöt. Lisätietoa tarkemmin seminaarista allekirjoittaneelta.

Puolustusvoimat Kymijokiviestissä

Kymijokiviesti on Kymenlaakson liikunta ry:n vuodesta 2012 alkaen järjestämä juoksutapahtuma. Kilpailureitti seuraillee Kymijokea Korian silloilta Kotkaan Merikeskus Vellamoon. Matka on jaettu kahdeksaan 6-13 km:n mittaiseen osuuteen.

Puolustusvoimat on ollut hyvin esillä tapahtumassa, joka on kasvanut jo vajaan kolmenkymmenen joukkueen vahvuiseksi juoksujuhlaksi. Viestissä on vuosien varrel-

la kilpaillut joukkueita Itä-Suomen sotilasläänin esikunnasta, Karjalan prikaatista, Utin jääkäriyrykmentistä, Reserviupseerikoulusta ja Maanpuolustuskorkeakoulusta.

Parin sotilaan mieleen virisi ajatus osallistua viestiin Puolustusvoimien piiristä kootulla joukkueella, joka pystyisi taistelemaan kilpailun kärkisijoista. Mukaan saatiinkin kovia juoksijoita ja tulokset olivat sen mukaiset. Vuonna 2015 joukkue ”Maavoimat” sijoittui neljän-

neksi. Tänä vuonna juostussa viestissä joukkue ”Puolustusvoimat” oli hienosti toinen. 68,74 km:n kokonaismatka taitui joukkueelta aikaan 4:04:05 h eli huimaa 3:33 min/km keskivauhtia.

Tarkoituksena on pyrkiä parantamaan Puolustusvoimien joukkueen sijoitusta vuonna 2017 vielä yhdellä pykälällä ja mahdollisesti osallistua kisaan kahdella kilpailukyisellä joukkueella. Viesti juostaan kesäkuun alkupuolella. Asiasta kiinnos-



Kersantti Mikki Lehtonen (UTJR) on lähdössä kiidättämään majuri Kimmo Alesmaan (PE) tuomaa viestiä.

tuneet kovakuntoiset juoksijat ottaa yhteyttä everstilutnantti Riku Mikkosen (MAASK) tai majuri Timo Ronkaiseen (PE). Itse tapahtumasta tietoa on saatavissa osoitteesta: <http://www.kymijokiviesti.fi/>.

Tulokset: 1) Kymen Vartiointipalvelu 3.53.27, 2) Puolustusvoimat 4.04.05, 3) Jannen Iltalenkki Team 4.05.15, 4) JANA-PRO Oy 4.30.21, 5) FIXUS TEAM 4.38.02, 6) Uu-

non Ontuva Elämä 4.38.07, 7) Reserviupseerikoulu 4.47.56, 8) Uusimaa juoksee/porvoo 5.01.14, 9) Uunon Ontuva Elämä 2 5.06.03, 10) Team GrönSy 5.10.42, 11) Anjalan Liitto 5.12.15, 12) Karjalan Prikaati 5.13.09, 13) Pyroll Areena 5.27.12, 14) Marttilankadun Maratoonarit 5.30.42, 15) Mairettiimi 5.34.05, 16) Kymen Seudun Osuuskauppa 5.38.05, 17) Lopen

Uupuneet 5.46.11, 18) Liikunta-seura JPS-75 5.49.46, 19) Kotkamills 5.54.25, 20) Juoksuklubi-naiset 5.57.23, 21) Metsään.fi 5.58.43, 22) Team Jaala 6.05.07, 23) Juoksuklubi-miehet 6.19.33, 24) Metsään.fi 2 6.21.12, 25) Kerran vielä Woi-koski 6.27.59

TEKSTI JA KUVAT:
RIKU MIKKONEN



Kun pelaaminen haittaa, soita, chattaa, kysy tai keskustele netissä.
peluuri.fi

0800 100 101 (ma-pe klo 12-18)

Pelaaminen on useimmille harmitonta viihdettä, mutta se voi johtaa myös ongelmiin. Suomessa yli 100 000 henkilölle aiheutuu pelaamisesta erilaisia haittoja. Peluuri tarjoaa apua pelaajille, heidän läheisilleen ja työssään peliongelmaa kohtaaville.



Osa joukkueesta poseeraa maalissa. Majuri Timo Ronkainen (PE), kapteeni Juha Hirsimäki (KAARTJR), luutnantti Markus Hämläinen (KARPR), kapteeni Mikko Suihkonen (MPKK), everstilutnantti Riku Mikkonen (MAASK).



Panssariprikaatin varusmiestoimikunnan järjestämään katukoripalloturnaukseen osallistui yli tuhat varusmiestä.

Koripallo liikutti koko prikaatia Parolannummella

Panssariprikaatissa varusmiehet järjestivät heinäkuussa koko viikon mittaisen katukoripalloturnauksen. Turnaus koostui kahdestoista miniturnauksesta, jossa kussakin kilpailtiin oman yksikön mestaruudesta.

Joukkueet peleihin muodostuivat varusmiestuvista. Pelien tavoitteena oli liikunnan lisäksi edistää ryhmäytymistä, sekä vahvistaa tuvan yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä.

Kussakin turnauksessa voittajajoukkue sai Sotilasurheiluliiton lahjoittaman pokaalin.

Komentaja ehdotti ja varusmiestoimikunta järjesti

- Alkuperäisen idea turnaukseen saimme prikaatin komentajalta, joka ehdotti varusmiestoimikunnan puheenjohtajalle turnauksen järjestämistä. Sen jälkeen aloitimme suunnittelut yhdessä liikuntakasvatustupseeri Mika Hakalan kanssa, Miikka Puoskari prikaatin varusmiestoimikunnasta kertoo.

- Kaikki pelit päätettiin järjestää yhdessä paikkaa. Kuljetimme kaikki prikaatin katukoripallokorit ilmatunturintayksikön pihalle. Kaupasta kävimme ostamassa liitua, joilla merkitsimme pelikentät.

- Varusmiestoimikunta ei ole aikaisemmin järjestänyt näin isoa liikuntatapahtumaa Panssariprikaatissa. Laskimme että otteluita tulee yli kolmesataa ja pelaamaan saadaan

yli tuhat varusmiestä. Osa varusmiehistä aloitti valmistautumisen jo ennen turnausta lainaamalla koripalloja varusmiestoimikunnasta.

- Uskon, että turnauksen jälkeen koripallo tulee ainakin hetken aikaa näkymään myös vapaa-ajan liikunnassa. Ainakin pelit puhuttivat vielä turnauksen jälkeinkin ja jäivät mieleen, Puoskari sanoo.

Hyvä esimerkki kaikille joukko-osastoille

Turnaus oli erittäin hyvä esimerkki siitä, kuinka kokonaista joukko-osastoa voidaan liikuttaa ilta-aikaan varusmiesten itsensä johtamana. Pelit toivat vaihtelua palvelukseen, ja moni mukana ollut kertoi, ettei muuten olisi koripalloa välttämättä lähtenyt pelaamaan. Varusmiehet olivat erittäin mielissään turnauksesta.

Turnauksen yleisjärjestelyt hoituivat silmin nähden hyvin varusmiesten itse järjestämänä. Tapahduma on järjestettävissä muissakin varuskunnissa helposti. Sotilasurheiluliiton järjestämissä varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajakoulutuksissa turnauksen järjestäminen on ollut yksi ryhmätöiden aiheista. Tässä saatiin hyvä esimerkki, kuinka koulutus tukee varusmiehiä vastaavien tapahtumien järjestämisessä.

TEKSTI JA KUVAT:
JOUNI LEPPÄSAAJO



Mestarit palkittiin Sotilasurheiluliiton lahjoittamalla pokaalilla.

kokoukset

•• Sotilasurheiluliiton syysliittokokous

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen syysliittokokous pidetään tiistaina 29.11.2016 klo 13.00 Helsingissä osoitteessa Fabianinkatu 2 sijaitsevassa Keskuspaviljongin kokoustila Junttilassa. (Pääsikunta)

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

Ohjelma

12.00 - 13.00 Lounas ja kokousaineiston jako

13:00 - Liittokokous ja kahvi

Ilmoittautumiset kokoukseen osallistumisesta on tehtävä 17.11.2016 mennessä toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajolle. Puhelin: 0299 510 174 Sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.net

Tervetuloa syyskokoukseen.

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n hallitus



Kunnanjohtaja Heidi Rämö iloitsee uuden toimintakulttuurin tuomista 600 ideasta.

Ideoiden määrä räjähti kasvuun Lempäälässä

Ideoiden määrä on Lempäälän kunnassa muuntunut muutamasta vuosittaisesta aloitteesta jo yli 600 idean määrään. Uusi kunnan rohkea toimintatapa on jo rohkaissut kunnan työntekijöitä ideoimaan sitä, miten asioita voisi omassa työssä kehittää ja tehdä fiksummin.

Yhdessä tekemisen kulttuuri ja uusien kekseliäiden toimintatapojen luominen on tärkeä osa Lempäälän kunnan uutta strategista viestiä. Tämä viesti on tullut uuden strategiatyön kautta lähelle työntekijöiden arkea. Rohkea uusi toimintatapa on rohkaissut myös työntekijöitä ideoimaan omaa työtään kehittävistä asioista.

Uutta toimintakulttuuria esiteltiin henkilöstölle keväällä järjestetyssä kehittämistilaisuudesta, joiden toteutuksessa apuna toimi Kiscsconsulting Oy. Tilaisuudessa oivallettiin yhdessä tekemisen tärkeys ja kuultiin esimerkkejä siitä, miten pienetkin ideat ovat parantaneet merkittäväällä tavalla asiakaspalveluamme tai olleet taloudellisesti tehokkaita ratkaisuja.

- Omasta organisaatiostamme kerrottujen esimerkkien kautta henkilöstö rohkaistui ideoimaan ja tilaisuusien tuloksena saimmekin henkilöstöltämme huikeat 600 uutta ideaa, kunnanjohtaja Heidi Rämö iloitsee.

Yksi tilaisuudessa esiin nousseista ideoista on eri-ikäisten kuntalaisten kohtaaminen.

- Idea auttaa parantamaan palveluitamme, jos esimerkiksi päiväkodit järjestäisivät ikäihmisten iloksi ohjelmaa. Tällaiset ideat ovat to-

della tärkeitä toimintojemme uudistamisen ja palvelun parantumisen kannalta äärimmäisen tärkeitä. Ideoiden avulla voimme myös löytää palveluistamme monia sellaisia kohtia, missä on saavutettavissa selkeitä synergiahyötyjä.

Ideoista 11 käsitteli kunnan asukkaiden liikuttamista. Ideoissa toivottiin mahdollisuutta päästä päivällä liikkumaan koulujen liikuntatiloihin. Liikuntavälineitä ehdotettiin lainattavaksi kirjastoista. Lasten ja nuorten liikuntakalenterin kokoaminen koettiin tarpeelliseksi. Päiväkoteihin haluttiin liikuntatimejä.

Viisi ideaa liittyi kunnan oman henkilökunnan liikuntamahdollisuuksiin. Kunnan toivottiin kannustavan työntekijöitään liikkumaan erilaisten bonuksien avulla. Mahdollisuutta käyttää työaikaa tunti tai kaksi viikossa liikkumiseen ehdotettiin.

Nyt johto on Lempäälän kunnassa käännyt hihat ja ideoita on alettu käsittelemään toden teolla.

- Innolla odotan, mitä kaikkea meidän onkaan mahdollista saavuttaa, kun nämä kaikki 600 ideaa viehdään käytäntöön. Muutos näkyy jo nyt taloutemme kohenemisena ja vieläkin parempaa on selvästi luvassa, Rämö sanoo.

Lempäälä on pirkamaalainen kunta, joka on tunnettu parhaasta asukkaiden tyytyväisyydestä. Lempäälä on vahvan ideakulttuurin ja keskinäisen yhteistyön kunta. Lupaa tehdä ja toteuttaa asioita korostetaan Lempäälässä.

Katso videoita varusmiesten liikuntatapahtumista.



Panssariprikaatin katukoripalloturnaus



Rannikkoprikaatin sotilasjuoksu



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



Sotilasurheilu -lehden
ilmestymisaikataulu 2016

Nro	Aineisto	Ilmesty
5	18.11.2016	2.12.2016



Kainuun prikaatin tennisjoukkue. Oikealta viestimies Jaakko Matikainen, viestimies Matias Heinonen, eversti Rainer Peltoniemi, alikersantti Paavo-Petteri Kelho ja viestimies Viljami Kirjavainen.

Tenniksessä

Kainuun prikaatin varusmiesten juhlaa

Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut pelattiin tänä vuonna jälleen Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä. Tämän vuoden kilpailuissa henkilökunnan sarjoissa oli mukana reilut neljäkymmentä osallistujaa. Mikä ilahduttavaa, näiden lisäksi mukana oli 14 varusmiestä.

Suurin osa varusmiehistä tuli Kainuun prikaatista.

- Tenniksen harrastajat selvitetiin koko prikaatista alokaskeseyden yhteydessä, jota täydennettiin tiedottamalla asiasta sosiaalisessa

mediassa. Kävimme varusmiesten kanssa harjoittelemassa muutamaan otteeseen yhdessä ennen turnausta. Treenien myötä henki tiivistyi. Saimme muodostettua turnaukseen hyvähenkisen joukkueen, Kainuun prikaatin esikuntapäällikkö, eversti Rainer Peltoniemi kertoo.

Menestystä tuli niin varusmiesten kilpa- kuin harrastesarjassa. Kilpasarjassa voiton otti Kainuun prikaatin Jaakko Matikainen. Hopealle sijoittui Matias Heinonen samasta joukko-osastosta. Pronssil-

le tuli Uudenmaan prikaatin Filip Von Troil.

Harrastesarjan voitto meni niin ikään Kainuun prikaatiin, kun Viljami Kirjavainen saavutti mestaruuden. Muut mitalit menivät Sodankylään/Rovaniemelle kun Jääkäriprikaatin Jukka Palosaari otti hopeaa ja saman varuskunnan Juha-Matti Heinonen pronssia.

- Olen todella ylpeä meidän varusmiehistämme. Saimme koottua prikaatista hyvän joukkueen, jossa oli alusta alkaen erinomainen pe-

lihenki ja asenne. Tämä heijastui myös kentälle miesten otteisiin. Varusmiehet ylittivät odotukset.

Peltoniemi osallistui itsekin mestaruuskilpailuihin saavuttaen A-sarjan nelinpelissä pronssia yhdessä parinsa Tero Parikan kanssa.

- Aina voi olla tyytyväinen kun saa aikaan tiukkoja pelejä ja paikat pysyvät kunnossa, tenniksen itse vasta aikuisiällä aloittanut ja nyt jo useamman vuoden Suomenlinnan Verkkopalloseuran puheenjohtajana toiminut Peltoniemi sanoo.

kohtainen tulos mikä tahansa, muutakin urheilua aktiivisesti harrastava Peltoniemi kertoo.

Turnauksen jälkeen varusmiehet ovat omaehtoisesti innostuneet jatkamaan treenaamista kotivaruskunnassa Kajaanissa ja mukaan on tullut myös uusia pelaajia.

- Hyvien kokemusten saattamana jatketaan myös ensivuonna. Katsotaan millainen joukkue Kainuun prikaatista silloin saadaan puolustamaan mestaruuksia, Peltoniemi heittää samalla pienen haasteen muille varuskunnille.

Kysyttäessä mikä on paras muisto Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailuista, niin vastaus ei yllätä.

- Tämän vuoden Kainuun prikaatin saavuttama koko joukkueen mainio tulos on ehdottomasti yksi parhaista kohokohdista. Joukkueen kokoaminen ja yhteistreenit Kajaanissa sekä turnausmenestys

Vierumäellä olivat hienoja kokemuksia koko joukolle, Peltoniemi mainitsee.

Peltoniemi kiittää myös kilpailujenjohtajaa liikuntaneuvosta majuri Risto H. Luukkasta ja hänen tiimiänsä turnauksessa vallitsevasta ainutlaatuisesta ilmapiiristä ja hyvästä urheiluhengestä.

- Toki kentällä ollaan tiukasti mies-miestä vastaan, mutta pelien lomassa on aikaa myös sosiaalisuuteen. Kaikkien pelaajien puolesta suurkiitokset Ristolle ja kumppaneille hienosta turnauksesta.

Kolme tuplamestaria

Tämänvuotisissa kilpailuissa yksi ilahduttavimmista asioista oli, kun sekanelinpeliin osallistui peräti neljä paria. Mestaruuden vei tällä kertaa pari Jaakko Luukkanen ja Kirsi Nordberg. Hopeaa saavutti viime vuoden tapaan Hannu Ahola ja Paula Suonvieri. Pronssille itsensä pelasi pari Tapani Tiainen ja Irja Taskinen.

Kilpailuissa nähtiin kolme tuplamestaria. A-sarjan kaksinpelin voittanut Pekka Salonen voitti myös A-sarjan 4-pelin yhdessä Pekka Hiltusen kanssa. Seuraava kaksoismestari löytyi ikämiesten sarjasta kun Tommi Väinö voitti ikämiesten 2-pelin sekä yhdessä parinsa Tapio Paappasen kanssa 4-pelin mestaruuden. Kolmas tuplamestari oli sekanelinpelin mestaruuden lisäksi naisten 2-pelin kultaa voittanut Nordberg.

Kilpailut onnistuivat jälleen kerran mainiosti vaikka viikonloppuna jouduttiin sadekuurojen vuoksi pelaamaan suurin osa peleistä sisäkentillä.

- Minua ilahdutti Kainuun prikaatin suuren joukkueen ohella se, että Sodankylän Jääkäriprikaatista oli tullut jopa neljä varusmiestä mukaan, kilpailujenjohtaja Risto H. Luukkanen tuumii.

Ensi vuoden kilpailut pelataan jälleen kerran Vierumäellä. Ajankohta on 2-6.8.2017.

- Varusmiehet aloittavat perinteisesti jo keskiviikkona (2.8) pelaamaan. Henkilökunnan sarjat alkavat sitten torstaina (3.8), Luukkanen kertoo.

- Merkitkää ajankohta kalenteriin ja rekrytoikaa uusia ja jo aikaisempina vuosina mukana olleita pelaajia mukaan.

Jatkoa luvassa

Peltoniemi on ollut mukana Vierumäen tenniskilpailuissa jo useampana kertana ja on aina viihtynyt kyseisessä turnauksessa.

- Vierumäellä on loistavat olosuhteet, ja turnauksessa on kannustava ilmapiiri. Turnausviikonloppuun jälkeen pelit tuntuvat mukavasti kaikilla kropassa, oli henkilö-



Eversti Rainer Peltoniemi osallistui myös itse Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailuihin.

TEKSTI JA KUVAT: PAULIINA LUUKKANEN

SOTILASURHEILU POOLLI

PELIPAITA.FI

VICTORINOX

ORIGINAL S. W. A. T. TACTICAL FOOTWEAR

noname

elisa

HELEN

concept 2 FINNRÖVING

KERAVAN energia

Carlson Wagonlit Travel

KALEVA travel

Nammo Nammo Lapua Oy

Patria

CUMULUS www.cumulus.fi

Millog

Fennia

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa