



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
35. VUOSIKERTA • NRO 5 • 2.12. 2016

Kamppailulajien mestaruudet ratkottiin Kankaanpäässä

■ Sivut 6-8



SISÄSIVUILLA



Jaana Sundberg
päättää
palveluksensa
tyytyväisenä

■ Sivut 3



Teemu Lassila
voitti kultaa
kahdessa
lajissa

■ Sivut 5



Omaehtoinen
liikunta on
reserviläiselle
mahdollisuus

■ Sivut 12

Johtavalle analyytikolle

Petteri Sihvoselle jäi Urheilukoulusta vain hyviä muistoja

Johtavana jääkiekkoanalyttikona tunnetuksi tulleella hämeenlinnalaisella Petteri Sihvosella on pelkästään hyviä muistoja omista Urheilukouluajoistaan Lahdessa. Sihvon pelasi itse jääkiekkoa, kun

hän astui palvelukseen vuonna 1989. Hän sai pari vuotta lykkäystä, sillä hän opiskeli jääkiekon takialukion viidessä vuodessa.

- Pelasin ensimmäistä liigakauttani KooKoossa, mikä oli myös varmasti yksi tekijä pääsyssäni urheilujoukkoihin. Voin sanoa, että olin silloin parhaimmillani pelaajana, ja Urheilukoulu sopi minulle aivan täydellisesti. Lahti oli vielä lähellä Kouvola, Sihvon sanoa.

Urheilukoululla oma joukkue

Pyrkiminen urheilujoukkoihin oli Sihvoselle itsestään selvää. Hän halusi käydä armeijan ja mietti, mikä paikka hyödyttäisi parhaiten pelihommaa. Jostain muualta olisi voinut saada vielä paremmin lomaa, mutta hän ajatteli, että urheilujoukoissa urheilu korostuu ja siellä saa harjoitella mielin määrin.

Urheilukoulussa oli tuohon aikaan jääkiekossa oma joukkuekin, joka pelasi A-nuorten mestaruussarjaa.

- Peleihin eivät aina kaikki päässeet mukaan, mutta joukkue loi yhteishenkeä porukkaan. Velipoikani (Toni Sihvon) pelasi Hockey-Reippaan joukkueessa, ja sain pelata silloin häntä vastaan, sen ainoan kerran urallani.

Urheilukoulun joukkue katosi myöhemmin kartalta. Sihvon arvelee jopa, että hän oli joukkueessa mukana sen viimeisenä toimintavuotena.

Törmänen, Jantunen, Nikkola...

Samaan aikaan Sihvon kanssa Urheilukoulussa oli 15 - 20 jääkiekkoilijaa, kuuluisimpina heistä myöhemmät maailmanmestarit Antti Törmänen, joka valmentaa tällä kaudella HIFK:ta, ja Mika Strömberg. Liigapelaajista siellä olivat Marko Jantunen, Veli-Pekka Kautonen sekä silloiset superlupaukset Petri Aaltonen ja Petro Koivunen. Talvilajeissa tunnetuin oli kuitenkin mäkihyppääjä Ari-Pekka Nikkola. Kesälajeissa kouluttajina olivat Kolehmainen melojaveljekset.

Huvittavana juttuna Sihvon mieleen on jäänyt, kuinka hänen tupakaverinsa Marko "Jarna" Jantunen otti välillä kääron mukaan ja lähti treffeille tyttöystävänsä kanssa.

- Jarna oli ihan kuin Tuntemattoman sotilaan Rahikainen. En tiedä, kerrotaanko tuosta treffijutusta hänen kirjassaan. Monenlaisia tyyppejä siellä armeijassa oli, niin kuin on Tuntemattomassakin. Arki vaatii myös huumoria.

Pakkastalvesta Sihvoselle jäi mieleen yksi hauskimista kokemuksista, kun porukka värjötteli metsäleirillä ja syytti tulia lämpimykseen.

- Siellä tuli semmoinen olo, että selviääkö tästä hengissä. On se kumma, että jälkepäin hienoim-

pia muistoja ovat ne, kun oltiin hetki ihan kovimmilla. Muistan myös, kun meitä siirrettiin johonkin ja me raavaat miehet hakeuduimme toistemme lämpöön, ihan yhtä aikaa. Mitään ei erikseen sovittu, se oli pakko. Nyt tuokin tuntuu hienolta muistolta.

Armeijan jälkeen Sihvon otti käyttöönsä sloganin, joka on tullut hyvin tutuksi hänen perheelleen.

- On minkälaisia murheitä tahansa, minulla on tapana sanoa, että kyllä armeijan käynyt mies kestäää.

Vaari oli ylpeä

Sotilasarvoltaan Sihvon on vänrikki. Hän arvelee, että hänet määrättiin suoraan reserviupseerikursseille sen vuoksi, että hän oli käynyt lukion.

- Mietin kyllä silloin, että jaksaisiko itse tehdä sitä ammattina, mutta jotenkin päädyin ajatukseen, että ehkä en jaksaisi. Ymmärrän kyllä täysin koko instituution merkityksen, mutta en ole mikään kauhean sotilaallinen tyyppi.

Todella ylpeä Sihvon pääsystä urheilukouluun ja vielä vänrikiksi oli hänen Veikko-vaarinsa (Viitaluoma), joka oli itse sotaveteraani ja invalidi. Vaarin iloksi myös Toni-veli kävi pari vuotta myöhemmin samat kuvat.

Armeijan jälkeen Sihvon on palannut Urheilukouluun kerran, kun häntä pyydettiin pitämään siellä johtajuusluento. Koulun asemaa yhteiskunnassa hän kuvailee sanalla tarpeellinen.

- Läpi Suomen armeijan histori-



Petteri Sihvon pitää nykyään kunnostaan huolta muun muassa sauvakävelen.



Toivotamme kaikille asiakkaillemme ja yhteistyökumppaneillemme rauhallista joulua ja turvallista uutta vuotta!

Millog
www.millog.fi

an armeija on arvostanut totta kai urheilullisia kavereita. Urheilulla, isänmaallisuudella ja armeijalla on tietynlainen liitto, ja se jatkuu. Siihen liittyy myös esikuvallinen puoli, sillä fakta on, että armeijakäisten kunto on keskimäärin rapistumaan päin. Urheilijat ovat kovassa kunnossa ja sääntöisiä. Tosin on muitakin joukkoyksiköjä, joissa on kovakuntoisia poikia.

Hyvää pohjaa valmentamiseen

SM-liiga jäi Sihvosella pelaajana kahteen kauteen, mutta ura jatkui vielä divisioonissa. Myöhemmin hän siirtyi vaihtopenkin taakse divisioona-, liiga- ja juniorivalmentajaksi. Viimeksi hän valmensi HPK:ssa D-junioreita. Valmentajauran kannalta urheilukoulu oli hänen mielestään mahtava paikka.

- Keskustelut muiden lajien urheilijoiden kanssa olivat todella avartavia. Treenasimme painijoiden ja judokan kanssa, he olivat kovia poikia. Mutta pakko on sanoa, että kaikkein kovimmin treenasivat hiihtäjät.

Nykyisillekin urheilua harrastaville nuorille Sihvon suosittelee ehdottomasti Urheilukoulu. Siellä ei hänen mukaansa päästä yhtään sen helpommalla kuin muissakaan yksiköissä, vaikka toisin usein ajatellaan. Vain ihan huippu-urheilijat ovat saaneet erivapauksia. Hän tohtii hieman arvostella koulun taannoista mediastrategiaa.

- Ymmärrän että urheilujoukkoihin halutaan jääkiekkoilijoita. Sitteen kuviin pannaan Mikko Koivu kivääri kädessä. Huippujen kautta ei Urheilukouluu kuitenkaan pidä markkinoida. Nyt asia onkin jo muuttunut, opiksi on otettu.

Happea vetäen ja nauttien

Viittäkymppiä lähestyvä Sihvon asuu kahden keskimmäisen lapsensa kanssa rintamamiestalossa Hämeenlinnan Sairiossa. Hän sanoo elämäntapaansa ihanaksi, vaikka hänellä onkin peukalo hieman keskellä kämmentä. Tänä syksynä hänestä on tuntunut hyvältä sekin, että hänellä ei ole mitään joukkuetta luotsattavanaan.

- Vuodesta 1998 valmentanut tavalla tai toisella joka vuosi. Nyt on suuri nautinto vetää happea. Riippumatta siitä, minkä ikäisiä on valmentanut, se on vienyt henkisen energian. Edes katua ei voinut ylittää ilman, ettei ajattelisi lätkää. Nuorten kanssa on vielä tosi iso vastuu.

Valmennusajatuksia Sihvon ei silti ole suinkaan haudannut.

- Vähän on juonittu niin, että siten kun Kärppiä valmentavilla veljelläni ja hänen kollegallaan Mannerin Mikolla on jokin pesti jossain, menisin siihen kolmanneksi ikään kuin senioriasiantuntijaksi. Siinä saisin hyödyntää analyytikon taitojani.

Nykyisin Petteri Sihvosta kuullaan ja nähdään eri sähköisillä kanavilla, sillä hän tekee ohjelmaa Yle Puheelle ja kirjoittaa blogia ahvenanmaalaiselle rahapeliyhteisölle Pafille. Monen vuoden ajan hän on kirjoittanut myös kolumneja Hämeenlinnan Kaupunkiutuusiin.

TEKSTI JA KUVA:
LEA KARMALA

Jaana Sundberg päättää palveluksensa tyytyväisenä

Kamppailupäivien katsomossa istuva Jaana Sundberg seuraa erityisen tarkkaavaisesti, mitä tapahtuu judotatamilla. Suomessa naisten alle 52 kilon sarjaa vuodesta 2003 lähtien hallinnut judoka ei tällä kertaa kamppaile Sotilasurheiluliiton mestaruuksista. Taival huippu-urheilijana ja palveluspuolustusvoimissa urheilijavakanssilla päättyy vuoden vaihteessa.

Jaana Sundberg suoritti naisten vapaaehtoiseen asepalvelukseen vuonna 2003 Urheilukoulussa, joka sijaitsi tuolloin Lahdessa Hennalan kasarmeilla.

- Muistot palveluksesta ovat hyvät. Osallistuin silloin kamppailupäivillä aika moneen lajiin.

Riihimäellä syntynyt ja aikuisikään varttunut Sundberg muutti asepalveluksensa jälkeen Tampereelle, jossa tarjolla oli hyvien harjoitteluolojen lisäksi mahdollisuus opiskella ammattikorkeakoulussa liiketalouden tradenomiksi.

- Valmistumisen jälkeen mietin, että mitä seuraavaksi. Lajikentälläkin oli tapahtunut muutoksia. Lahteen oli muodostunut hyvä porukka. Muutettuni Lahteen kuulin, että Hennalaan on tulossa paikka haettavaksi. Laitoin paperit sisään ja pääsin viiden vuoden sopimuksella alipuseerin virkaan, Sundberg kertoo Sundberg aloitti työnsä Urheilukoulussa vuoden 2009 tammikuussa, joten väliin mahtui muutakin tekemistä.

- Viisi vuotta meni, että sain suo-

ritettua tutkinnon. Vuoden tein päätökseni. Koko ajan panostin urheiluun. Urheilu oli ykkönen. Sen ehdoilla tein elämäni valinnat kuten muuton Lahteen.

Palvelus jatkoivat uraa

Sundberg on kaikin puolin tyytyväinen työskentelynsä Urheilukoulussa.

- Urheilukoulu on mahdollistanut urheilijan uran jatkumisen näin pitkälle. Olen pystynyt urheilemaan ja kilpailemaan ammattimaisesti, 33-vuotias edelleen Lahdessa asuva kersantti sanoo.

Sundberg on löytänyt Urheilukoulusta muutakin sisältöä elämäänsä.

- Työ urheilukoulussa tarjoaa hyvää vastapainon huippu-urheilulle. Työympäristö, jossa on ammattitaitoisia urheilualan ihmisiä, antaa myös hyvää sparrausapua.

Urheilukoulu toimi vuoden 2014 loppuun saakka Hämeen Rykmentin joukkoyksikkönä. Rykmentin toiminnan loputtua Urheilukoulu siirtyi Helsingin Santahaminassa toimivan Kaartin Jääkärirykmentin joukkoyksiköksi.

Muutos tiesi Sundbergille työn siirtymistä Helsinkiin sekä tehtävien muuttamista. Nykyään hän toimii valmennuskeskuksessa testauspäällikön apulaisena.

- Testauspäällikön apulaisena toimin, kun harjoittelu- ja kilpailukalenteriäni sen sallii. Lisäksi toimin kamppailulajien valmennusryh-

mässä. Heillä on palveluksensa aikana kahdeksan leiriä.

Aktiiviuransa Sundberg aikoo päättää tähän vuoteen. Edessä ovat vielä Sveitsin Usterissa joulukuun 7. - 12. päivänä järjestettävät sotilaiden maailmanmestaruuskilpailut.

- Olen hakeutunut opiskelemaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliseen tiedekuntaan. Tarkoitukseni on suorittaa valmennus- ja testausopissa liikuntatieteiden maisterin tutkinto.

Tutkinnon jälkeistä aikaa Sundberg ei ole vielä suunnitellut, mutta työ puolustusvoimissa kiinnostaa.

- Minulla on kahdeksan vuoden työkokemus puolustusvoimista. Paluu puolustusvoimiin kiinnostaa ehdottomasti. Urheilukoulussa on kuntotestauksen puolella hyvin aktiivista toimintaa. Muutenkin valmennustoiminta on kiinnostavaa.

Huippuhomma

Sundberg kertoo miettineensä kamppailupäiville ajaessaan asioita, joita olisi halunnut muuttaa palvelusajallaan. Pohdintoista huolimatta muutettavaa ei löydy.

- Vapaaehtoiseen asepalvelukseen pääseminen oli minulle lottovoitto. Menin sinne vapaaehtoisesti ja urheilun takia. Sain siltä vuodelta kaiken, minkä halusin. Totta kai välillä rassasi harjoittelua, kun kuormitusta tuli, mutta se piti huomioida kokonaisuudessa.

Vapaaehtoisen asepalveluksensa



Jaana Sundberg edusti Suomea vuonna 2012 järjestetyissä Lontoon olympialaisissa. Taival Pekingin ja Rion olympialaisiin päättyi karsinnoissa.

aikana Sundberg osallistui Ateenan olympialaisten karsintaan.

- Oli lähellä, etten päässyt olympialaisiin inttivuoteni aikana.

Työnsä Urheilukoulussa Sundberg nimeää huippuhommaksi.

- En vaihtaisi mitään.

Sundberg pitää urheilijan palve-

lusta puolustusvoimissa onnistuneempina ratkaisuna kuin opetusministeriön apurahaa.

- Palvelus ei pääty, jos vuoden aikana ei synny tulosta vaikkapa ison loukkaantumisen takia. Viiden tai kolmen vuoden sopimus antaa työrauhan ja mahdollisuuden tehdä tu-

lostaa pidemmällä ajalla.

Sundberg toivoo, että opetusministeriökin myöntäisi apurahat pidemmälle ajalle kuin vuodeksi kerrallaan.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

MAAILMAN PARASTA
JOULUN AIKAA JA
HYVÄÄ UUTTA
ENERGIAA
VUODELLE 2017!

Teemu Lassila

voitti kultaa kahdessa lajissa

Teemu Lassila riemuitsi huhtikuun alussa Hämeenlinnassa Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruutta. Frisbeegolfin kullan Panssariprikaatissa aliupseerina palveleva ylikersantti nappasi elokuun lopulla Jyväskylässä.

Lassila on pelannut jääkiekkoa kymmenvuotiaasta lähtien. Nyt 28-vuotias valkeakoskelainen pelaa kakkosdivisioonan pelejä kotikaupunkinsa seuran Kiekko-Ahmojen edustusjoukkueessa.

Frisbeegolfia Lassila on harrastanut viiden - kuuden vuoden ajan. Lajin harrastaminen alkoi, kun Lassilan kaverit olivat ruvenneet heittelemään ja pyysivät häntä mukaan.

- Naureskelin siinä vaiheessa, että lähdetään nyt mukaan metsään tallustelemaan. Muutaman heiton heittelin heidän kanssaan. Siitähän se innostus lähti.

Lassila sanoo olevansa sen verran kilpailuhenkinen, että hän ryhtyi pian kisaamaan kavereidensa kanssa, kuka saa parhaan tuloksen.

Väylät suosivat vasenkätisiä

Lassila heittää kiekkoa vasemmalla kädellä, mikä hyödyttää häntä tiettyillä radoilla ja tuo taas haasteita toisilla.

- Vasenkätisiä heittäjiä on vähän. Jotkut radat suosivat meitä. Kilpailussa käytetty Jyväskylän Hiiskan rata on suotuisampi vasenkätiselle heittäjälle.

Vasenkätisyys ei Lassilan mielestä kuitenkaan ratkaissut kisaa, koska kilpakumppanit olivat kovia.

- Heitto sopi minulle hyvin ja pääsin voittamaan kisan.

Lassila nimeää sotilaiden kisan voittamisen parhaaksi saavutukseensa. Muutoin hän on kilpailullisuuksistaan viikkokilpailuissa.

- Heiton sopia minulle hyvin ja pääsin voittamaan kisan.

Lassila nimeää sotilaiden kisan voittamisen parhaaksi saavutukseensa. Muutoin hän on kilpailullisuuksistaan viikkokilpailuissa.

- Heiton sopia minulle hyvin ja pääsin voittamaan kisan.

Lassila nimeää sotilaiden kisan voittamisen parhaaksi saavutukseensa. Muutoin hän on kilpailullisuuksistaan viikkokilpailuissa.



Teemu Lassila työskentelee Panssariprikaatissa panssarialiupseerina.

Toisen kierroksen alkupuoliskolla Lassilan peli ei kulkenut kunnolla. Toisella väylällä heittoa kertyi kaksi ja yhdeksännellä väylällä kolme yli parin. Kolmella väylällä par ylittyi yhdellä heitolla. Kun muut väylät sujuivat pariin, Lassila oli kahdeksan heiton päässä parista yhdeksän väylän jälkeen. Kymmenennellä väylällä eri kasvoi jo yhdeksän heittoa.

Yhdennentoista ja kahdennentoista väylän Lassila heitti pariin, mutta sitten hän aloitti uskomattoman kirin kohti voittoa. Heitot onnistuivat mainiosti ja toivat jokaiselta kuudelta väylältä yhden heiton alle ihannetuloksen. Kierroksen päättyessä ero pariin oli enää kolme heittoa.

- Hiiskan radalla plus neljä ja kolme tulokset ovat mielestäni hyviä tuloksia.

Kisa huipentui kuuteen birdieen

Lassila kiittelee voitostaan pelikavereitaan Ville Rosenlundia ja Pekka Tikasta.

- Pekka ja Ville rupesivat tsemppaamaan minua väylällä 12. He käskivät minua nollaamaan tilanteen ja rakentamaan peliä uudestaan. Heitin loppuun kuusi birdietä putkeen.

Heidän ansiostaan kisa sitten ratkesikin.

Teemu Lassila voitti henkilökunnan kilpailun 129 heitolla. Pekka Tikkanen heitti 131 kertaa ja oli toinen. Kolmanneksi sijoittunut Olli Pylsy käytti väyliä kiertämiseen 132 heittoa.

Varusmiesten paras oli Atte Aitakorpi 129 heitolla. Samuli Huikeksi Kankaanranta oli kolmas. Hänellä heittoa kertyi 133.

Henkilökunnan sarjaan osallistui 44 kilpailijaa. Varusmiesten sarjan voitosta kilvoitteli 34 kilpailijaa.

Laji houkuttaa liikkumaan ulkona

Voitostaan huolimatta Lassila ei aseta tulevaisuuteensa kilpailullisia tavoitteita. Hän pitää lajia hyvänä harrastuksena ja ajanvietteenä.

- Henkilökohtaisena tavoitteenaani on kiekon heittäminen ja kavereitten kanssa ulkona kisailu.

Sotilasurheiluliitto saattaa nimetä frisbeegolfin liiton viralliseksi mestaruuskilpailulajiksi. Lassila ei usko kilpailullisen arvon muuttavan tapahtuman luonnetta.

- Tapahtuma saattaa saada vielä muutaman kovakätisen heittäjän mukaan, mutta en usko, että tapah-



Teemu Lassila voi testata heittojensa sujuvuutta vaikka ruokataulla, sillä Parolannummen frisbeegolfrata sijaitsee hänen työpaikkansa naapurissa.

tuma muuttuu mitenkään sen suoremmin.

Henkinen kantti joutuu koetukselle

Frisbeegolf ei vaadi harrastajaltaan kovaa fyysistä ponnistelua, koska radat ovat melko helppokulkuisia.

Henkistä kestävyyttä koetellaan sitäkin enemmän.

- Pää pitää pystyä pitämään kassassa, kun tulee hyvää tulosta. Kiekkot rupeavat lentelemään sinne tänne pienestäkin muutoksesta.

Golfin harrastaminen on tarjontanut monelle ikäihmiselle mahdol-

lisuuden harrastaa liikuntaa. Sama pätee frisbeegolfiin.

- Frisbeegolfarilla ei ole ikää. Hän voi olla nuori tai vanha.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN

Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

concept 2[®] Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hiitolaiteet

Concept2 soutu- ja hiitolaiteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiitolaite on tasatason ja vuorohiiton tehoharjoitteluun.



wattbike

Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

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



Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkit.



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



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

Jussi Aho ja Veerti Pykäläinen nauttivat Kamppailupäivien tunnelmasta



Veerti Pykäläinen voitti 1000 metrin sisäsoudussa alle 75 kilon painoluokan ajallaan 3.17,2. Jussi Aho sijoittui kolmanneksi. Hänen aikansa oli 3.24,1.

Utin Jääkäriyrykmentin oppilaat Jussi Aho ja Veerti Pykäläinen painivat kultaa sotilaspainissa. Aho voitti alle 65 kg sarjan ja Pykäläinen huuhtoi kultaa alle 75-kiloisissa. Laskuvarjojääkärioppilaat osallistuivat myös sisäsoutuun, jossa Pykäläinen voitti kevyen luokan alle 75 kiloa 1000 metrin soudun ja Aho nappasi pronssia.

- Aivan uskomattoman hieno tapahtuma, joka katkaisee mukavasti rankan laskuvarjojääkärikoulutuksen, taistelijat kertovat Kamppailupäivien urakkansa jälkeen.

19-vuotias oululainen Jussi Aho on harrastanut monipuolisesti eri urheilulajeja koko ikänsä.

- Olen harrastanut monipuolisesti useampaakin lajia, kuten jalkapalloa, salibandyä, hiihtoa ja juoksua. Kamppailulajitustaa minulla ei ole, Aho selvittää.

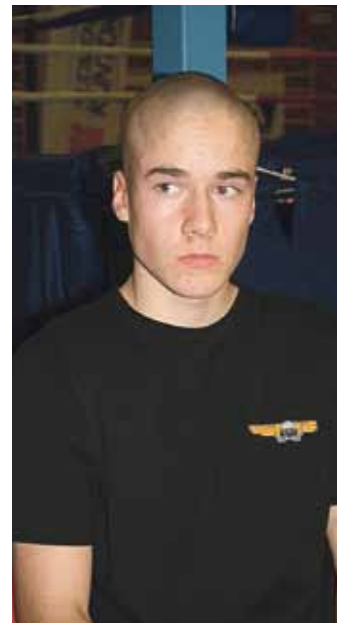
Joensuusta kotoisin oleva Veerti Pykäläinen on sen sijaan maajoukkue-tason urheilija.

- Pelaan oppopalloa Joensuun Urheiluskelkkoissa. Aloitin lajin 3 vuotta sitten ja aika pian pääsin maajoukkuerinkiin, jossa olen ollut nyt pari vuotta, Pykäläinen sanoo.

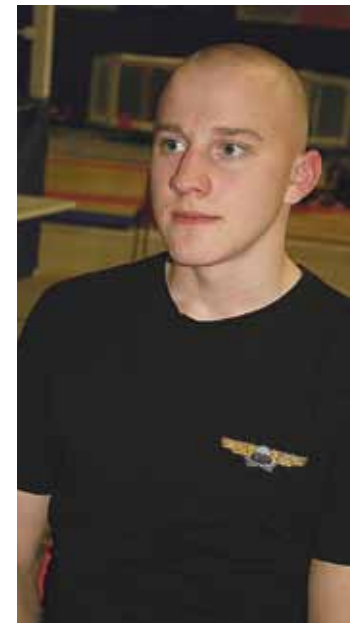
Kamppailupäivien yhteishenki on kiehtova

Aho ja Pykäläinen kertovat, että tie Kamppailupäiville avautui rykmentissä järjestetyn karsintakilpailun kautta.

- Meille järjestettiin aikaisemmin syksyllä karsintatapahtuma, johon kaikki laskuvarjojääkärikoulutuksessa olevat 60 varusmiestä osallistuivat. Itse halusimme nimenomaan sotilaspainiin ja saimme sitä kautta paikan joukkueeseen. Karsintojen jälkeen emme juurikaan ehtineet sotilaspainia treenaamaan, sillä tiivis varusmieskoulutus ja metsäkeikat ovat vieneet kaiken jana. Lisäksi osallistuimme vielä bonuksena si-



Jussi Aho oli paras sotilaspainin alle 65 kilon sarjassa.



Veerti Pykäläinen voitti sotilaspainissa alle 75 kilon sarjan.

säsoutukilpailuihin, Aho ja Pykäläinen selvittävät.

Utin Jääkäriyrykmentin soturit keuhuvat kilvan Kamppailupäivien urheiluhenkä ja tunnelmaa.

- On ollut mahtava tapahtuma ja vastannut täysin odotuksia. Hienointa täällä on ollut yhteishenki paitsi meidän oman joukkueen, niin myös kaikkien muiden varuskuntien joukkueiden välillä. Päivällä otellaan rajusti, mutta illalla saunassa on ollu mukava vaihtaa ajatuksia muiden joukkueiden varusmiesten kanssa, Aho ja Pykäläinen selvittävät innostuneesti.

Jussi Aho ja Veerti Pykäläinen aloittivat varusmiespalveluksensa Utissa heinäkuun alussa.

- Hakeuduimme laskuvarjojääkärikoulutukseen, koska siellä saa kovaa ja haasteellista koulutusta. Odotimme rankkaa vuotta ja sitä se on tosiaan ollut. Kouluttajamme ovat

aivan loistavia ja samoin yhteishenki laskuvarjojääkäreiden kesken on ollut mahtavaa. Mennään eteenpäin sillä periaatteella, että ketään ei jätetä, Aho ja Pykäläinen kertovat.

Jussi Aho kertoo, että varusmiespalveluksen jälkeen hänellä on valmiina opiskelupaikka Rovaniemellä luokanopettajakoulutuksessa. Pykäläinen puolestaan suuntaa kulkunsa Espooseen Aalto-yliopistoon lukemaan koneenrakennustekniikkaa. Myös sotilasura on hänellä vielä pohdinnassa.

- Hieno tapahtuma, joka jää muistilokeroihimme yhtenä varusmiesajan kohokohtana, Jussi Aho ja Veerti Pykäläinen sanovat.

TEKSTI:
JARI TEPPONEN
KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN



Utin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatusupseeri, yliluutnantti Petri Hynninen halusi tuntea kamppailusta syntyvän tunteen osallistumalla judo-otteluihin.

Henri Tuurala

kokeili lajeja ja menestyi

Upseerioppilas Henri Tuurala oli yksi Sotilasurheiluliiton kamppailupäivillä useita lajeja urakoineista kilpailijoista.

- Haluan kokeilla erilaisia lajeja.

Tuurala kertoo sotilaspenkin ja sisäsoudun olevan itselleen varmoina lajeja.

- Saatan olla hyvä haaste niissä. Sotilaspenkissä tuli jo eilen hopeaa. Olen ihan tyytyväinen.

Kreikkalais-roomalaiseen painiin ja vapaapainiin Tuurala osallistuu, jotta hän pääsee kokemaan, miltä tuntuu otella näissä lajeissa.

- En ole ikinä harjoitellut lajeja.

Tuuralan oma laji on judo.

- Ihan mielellään osallistun junaan.

Urheilukoululle

Kiitost Urheilukoulu on Tuuralan mielestä urheilijalle ehdottomasti paras paikka palvella.

- Saamme siellä hyvät välipalat. Muonituskeskuksen safkoissa voisi olla vähän enemmän vaikka proteiinia. Aina ne eivät ole sitä, mikä sopisi urheilijalle parhaiten.

Urheilukoulussa palveleva varusmies pääsee Tuuralan mukaan harjoittelemaan hyvin.

- Harjoitteluolosuhteet ovat optimaaliset.

Urheilukoulun tekstiasemalle Tuurala antaa arvosanan erittäin hyvä.

- Asemalla pääsee testaamaan ihan kaiken, mitä omasta kehostasi

haluat testata. Asemalla on pätevä henkilökunta. Jos on paikka rikki, he osaavat neuvoa, mitä kuuluu tehdä. He teippailevat ja pistävät paikat kuntoon.

Tuurala naurahtaa, kun kuulee kysymyksen, että testiasemalta olisi löytynyt tietoa sotilaspenkkipunnerruksessa pärjäämiseen.

- En ole saanut testiasemalta mitään vinkkiä. Itsekseni olen testailut, että tulisiko lajista yhtään mitään. Ja kun siitä tuli, ajattelin mennä testaamaan. Mitään ei voi hävitä.

Neljä mitalia

Tuuralan lajikoikeudet tuottivat myös tulosta. Hän voitti sarjansa niin



Henri Tuurala hyödynsi kamppailupäivien mahdollisuuden kokeilla lajeja.



Sisäsoudussa Henri Tuurala souti 1000 metriä ajassa 3.36,7. Ajallaan hän sijoittui alle 75 kilon painoluokassa yhdeksänneksi.

vapaapainissa kuin kreikkalais-roomalaisessa painissa. Judossa Tuurala ylsi loppuotteluun, mutta hävisi ottelun Stefan Rönkölle. Palkinnoksi hän sai hopeisen mitalin. Neljännen mitalinsa Tuurala sai sotilaspenkkipunnerruksesta, jossa hän sijoittui sarjassaan toiseksi. Sisäsoudussa Tuurala oli yhdeksäs.

Tuurala on voittanut nuorten sarjoissa useita Suomen mestaruuksia. Viimeisin mestaruus heltisi 21-vuotiaiden sarjassa viime helmikuussa Tampereella järjestetyssä kisassa. Voittoja on kertynyt myös kansain-

välisistä kilpailuista.

Tuurala kuuluu alle 21-vuotiaiden judomaajoukkueeseen kuluvan vuoden loppuun saakka. Edessä on siirtyminen aikuisten sarjaan.

- Koetan pysyä miesten tahdissa. Kisaaminen kannattaa luultavasti jättää vähemmälle ensimmäisenä aikuisten sarjan vuotena. Kiertelen kisoja vain kotimaassa ja Pohjoismaissa. Euroopan kisoihin rahkeet eivät välttämättä riitä.

Tulevaisuudessa Tuurala lupaa tehdä parhaansa, jotta hänen uransa edistyisi.

- Ensimmäinen vuosi näyttää, mihin suuntaa ura lähtee kulkemaan.

Urheilemisen lisäksi Tuurala haluaa myös opiskella. Vielä hänellä ei ole opiskelupaikkaa, mutta senkin hankkiminen tulee ajankohtaiseksi.

- Minun pitäisi aloittaa opiskelu pikku hiljaa sen jälkeen, kun kotiutun 30. päivänä maaliskuuta, Henri Tuurala pohtii.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN

Uttilaiset piristävät

Utin jääkäriyrykmentin varusmiehet ja henkilökunta on viime vuodet piristänyt mukavasti Sotilasurheiluliiton kamppailupäivien ilmapäiriä. Uttilaiset kamppailevat erittäin voitontahtoisina. Kukin kamppailija saa vuorollaan muiden uttilaisten äännekkään kannustuksen.

Utin jääkäriyrykmentin varusmiehet ja henkilökunta muodostavat Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueen rungon. Joukkue täydentyy Karjalan prikaatin varusmiehillä ja henkilökunnalla.

- Meillä on ollut perinteisesti isoin joukkue. Nyt meillä on 30 urheilijaa, joista kahdeksan on Karjalan Prikaatista, Utin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatusupseeri, yliluutnantti Petri Hynninen kertoo.

Uttilaisten tavoitteena on osallistua jokaiseen lajiin.

- Peruuntumisia tuli tänä vuonna sairastumisten vuoksi, minkä vuoksi osallistujia ei ole aivan jokaisessa lajissa.

Kovakuntoinen joukkue

Perustan uttilaisten menestykselle luo kova henkinen ja fyysinen kunto sekä kamppailukoulutus.

- Kamppailu- tai lähitaistelukoulutusta on 50 - 100 tuntia. Se on edelleen merkittävä osa koulutusta.

Moni Utin jääkäriyrykmenttiin varusmiespalvelukseen hakeutuva nuorukainen harrastaa kamppailulajia.

- Rekrytoimme varusmiehiä kamppailulajien harrastajista. Näemme kamppailupäivät hyvänä rekrytointipaikkana. Haluamme näkyä täällä.

Lähitaistelukoulutus etenee Utissa puolustusvoimien lähitaistelukoulutusoppaan mukaisesti.

- Lähitaistelukoulutus on Krav Maga -pohjainen. Kamppailukoulutuksessa on tosi paljon mukana vapaaottelun elementtejä. Utissa on ollut kymmenen vuotta oma seura, jonka kautta elementtejä on tullut.

Sotilaspainin on kamppailupäivien suosituin laji. Sama tilanne on Hynnisen mukaan Utissa.

- Sotilaspainia olemme harjoitelleet. Muhin lajeihin laitamme urheilijat, jotka ovat aiemmin harrastaneet lajia.

Lähitaistelun jäljittelyä

Hynninen kokee kamppailukisan tapahtumana, jossa taistelukentän oloja voidaan simuloida turvallisesti.

- Jokaisen sotilaan pitäisi kokea tuntemukset, jotka syntyvät vastustajan maton reunalla tuijottaessa.

Ne ovat aivan samat kuin oikeassa kapinassa.

Hynninen sanoo, että juuri niiden tuntemusten kokemisen vuoksi hän osallistuu kamppailukisoihin vielä nelikymppisenä.

- Ryhmähänki, joka syntyy tällaisissa kisoissa joukkueen keskuudessa, on aivan sama, mikä syntyy juoksuhaudassa.

Hynninen oli valinnut kilpailulajikseen judon.

- Osallistun itselle tutuimpaan lajiin. Olen lapsena harrastanut judoa. Täyskontaktilajeihin alan olla liian vanha. Kamppailupäivillä en halua soutaa tai osallistua penkkipunnerrukseen, yliluutnantti Petri Hynninen pohtii lajivalintojaan.

Hynnisen oma laji on suunnistus.

Utin jääkäriyrykmentti kouluttaa laskuvarjojääkäreitä henkisesti ja fyysisesti vaativiin tiedustelu- ja taistelutehtäviin. Kaikki laskuvarjojääkärit saavat vähintään aliupseerin koulutuksen. Palvelus kestää 347 vuorokautta. Koulutukseen hakeutuu vuosittain liki 400 henkilö, joista 60 - 80 valitaan koulutukseen.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

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

Kunnan ja varuskunnan yhteistyö edistää LIIKUNTAA

Sotilasurheiluliiton kamppailupäivien vastuullisena järjestäjänä toimi Niinisaloon Varuskunnan Urheilijat. Kisojen järjestämistä edisti Porin prikaatin ja Kankaanpään kaupungin tuki.

- Kankaanpään kaupunki antoi veloituksetta käyttöömme liikuntakeskuksen tiloja, kilpailujen johtaja, kapteeni Jukka Lehtinen iloitsee.

Kilpailujen onnistumisen takasivat osaavat toimihenkilöt.

- Tuomari- ja toimitsijatehtäviä hoitivat oman innostuneen henkilöstömme lisäksi kamppailulajien ammattilaiset, joita olimme voineet kutsua vapaaehtoiseen harjoitukseen.

Varuskunnan merkitys erittäin suuri

Kankaanpään kaupungin vapaa-aikasihteeri Ullamarja Kontiainen kehuu mieluusti varuskunnan ja kaupungin välisen yhteistyötä.

- Varuskunnan merkitys kaupungin liikuntapalveluihin on ollut vuosikymmenten ajan erittäin suuri. Olemme tehneet yhteistyötä liikunta-alueissa, -tapahtumissa ja -tiloissa.

Esimerkkinä yhteistyöstä Kontiainen mainitsee urheilukentän, latukoneen ja hiihtoladut.

- Rakensimme Niinisaloon urheilukentän yhdessä varuskunnan kanssa. Latukoneen ostimme aikanaan puoliksi. Meillä on upea hiihtoreitistö, joka teemme yhdessä va-

ruskunnan kanssa. Meillä on vakituiset uimahallivuorot varuskunnan väelle.

Kamppailupäivät on hyvä esimerkki yhteistyötä tapahtumien järjestämisessä.

- Mahdollistimme tapahtuman järjestämisen antamalla tilamme maksutta käyttöön. Puolin ja toisin jeesaamme toisiamme.

Liikuntapalvelut kuuluvat Kankaanpään kaupungissa kulttuuri- ja vapaa-aikalautakunnassa päätettäviiin asioihin. Lautakunnan puheenjohtajana toimii puolustusvoimien upseerin virasta eläkkeelle jäänyt Hannu Palmgrén.

- Lautakunta ja päättäjät sanovat viimeisen sanan, mutta totta kai käymme neuvotteluja ja palavereita yhteisesti.

Urheilijoiden tuoma julkisuus tosi tärkeä

Porin prikaatin Niinisaloon toimipisteessä työskentelevät huippu-urheilijat tekevät vajaan 12 000 asukkaan Kankaanpään kaupunkia tunnetuksi varsin hyvin. Kontiainen mukaan urheilijoiden tuoma myönteinen julkisuus on kaupungille tosi tärkeä asia.

- Olemme tunnettuja siitä, että meiltä löytyy paikkakunnan pienuudesta huolimatta todella kovan tason urheilijoita ja heitä kasvaa koko ajan lisää. Meillä on erittäin voimakas seuratoiminta, mikä näkyy siinä että meillä on todella paljon

liikunnan harrastajia sekä SM-tason urheilijoita.

Niinisaloon varuskunnassa työskentelee tällä hetkellä kaksi lajisaa Suomen parhaiden joukkoon yltävää urheilijaa. Arttu Kangas on voittanut kuuluntäynnön Suomen mestaruuden neljän viimeisimmän vuoden aikana järjestetyissä Kalevan kisoissa. Ristomatti Hakola hiihti SM-kultaa perinteisen hiihtotavan 50 kilometrin kisassa vuonna 2012 ja aikoo menestyä Lahdes- ja helm- ja maaliskuun vaihteessa järjestettävissä maailmanmestaruushiihdoissa. Hakola on yltänyt SM-tasolle myös suunnistuksessa ja pesäpallossa.

- Kangas ja Hakola tulevat hyvin helposti esittäytymään tapahtumiimme. He toimivat meidän priihmisinä.

Kankaanpään kaupunki on laittanut talouttaan tasapainoon useamman viime vuoden ajan. Liikunnan investointeihin ei ole liiennyt varoja. Nyt edessä on liikuntakeskuksen peruskorjaus ja laajennus.

- Päättäjät ovat huomanneet, että liikuntakeskuksemme on tullut tiensä päähän. He ovat tehneet päätöksiä, joilla saamme varat liikuntakeskuksemme uusimiseen sekä liikunta-alueittemme kunnostamiseen, vapaa-aikasihteeri Ullamarja Kontiainen iloitsee.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN



Kankaanpään kaupungin vapaa-aikasihteeri Ullamarja Kontiainen on erittäin tyytyväinen varuskunnan ja kaupungin yhteistyöhön.



TÄYDEN PALVELUN MATKATOIMISTO

SINUN NÄKÖISESI LOMAMATKA

CWT Kaleva Travel toteuttaa kaikki lomaunelmasi kaupunkilomista rantalomiin, kulttuurilomista aktiivilomiin tai vaikkapa risteilyille maailman merille. Koko maailma on avoin, sillä räätälöimme vapaa-ajan matkat juuri sinun toivomustesi mukaan.

Lue lisää: www.kalevatravel.fi

KOKEMUKSIA JA IDEOITA KOKOUKSIIN JA TAPAHTUMIIN

CWT Meetings & Events tarjoaa kokonaisvaltaisia kokous- ja tapahtumapalveluita pohjautuen vahvaan kymmenien vuosien ammattitaitoon, hyviin yhteistyökumppanisuhteisiin ja maailmanlaajuiseen palveluverkostoon.

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

TÄYDELLISELLE LIIKEMATKALLE

CWT lupaa täydellisen liikematkakokemuksen. Joka ainoa kerta. Parhaan teknologian avulla autamme matkustajaa kaikissa tilanteissa nopeasti – asiakas voi keskittyä tärkeimpään, omien työasioiden hoitamiseen. Olemme siellä missä sinäkin, yli 150 maassa.

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi



Liikuntapäällikkö intoutui seuraamaan kamppailuja

Puolustusvoimien liikuntapäällikkö, majuri Harri Koski oli ensimmäistä kertaa Sotilasurheiluliiton kamppailupäivillä.

Ennen haastattelua hän oli ehtinyt seurata hetken painitteleita ja nyrkkeilyä.

- Erittäin mielenkiintoiselta vaikuttaa. Urheiluhimosenä jäin oikein tapittamaan hienoja matseja.

Koski uskoo, että kamppailupäivät antaa hänelle paljon jo sen vuoksi, että päivät on tänä vuonna toinen Sotilasurheiluliiton tapahtuma, jota hän ehtii edes päiväksi paikan päälle seuraamaan.

- Kamppailupäivät on tapahtuma, jossa puolustusvoimien ja Sotilasurheiluliiton yhteistyö näkyy käytännössä.

Koski on tyytyväinen, että yhteistyö toimii hyvin kilpailutapahtumissa. Hän toivoo, että harrasteliikuntaankin löytyä tulevaisuudessa yhtä toimivia ratkaisuja.

Kamppailut koettelevat henkistä kanttia

Kamppailupäivien luonteeseen kuuluu, että sotilaat laitetaan kamppailemaan toisiaan vastaan.

- Sotaa voidaan simuloida monella tavalla, mutta kamppailulajit koettelevat henkistä kanttia todellisuudessa. Voin vain kuvitella mitä minusta tuntuisi, jos nousisin ensikertalaisena vapaaotteluhäkkinä.

Koski pohtii kuinka lähelle kamppailulajeissa päästään taistelukentän tilannetta.

- Kamppailuissa edetään sääntöjen mukaan, jolloin vahingoittumisen mahdollisuus on minimoitu, mutta tilanne on silti melkein sama kuin voisi kuvitella olevan taistelukentällä.

Koski sanoo, että kilpailutilanne testaa monessa muussakin lajis-



Puolustusvoimien liikuntapäällikkö Harri Koski ja Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsäjo silmäilivät, mitä paikallinen lehti kirjoittaa kamppailupäivistä.

sa stressinsietokykyä ja painetilassa toimimista, kun edetään riittävän huipulle.

Koski on toiminut puolustusvoimien liikuntapäällikkönä vajaan vuoden. Puolustusvoimien palvelusta hänelle on kertynyt yli 30 vuotta, joten hän pystyy arvioimaan, millä tavalla liikuntakasvatusta arvostetaan puolustusvoimissa.

- Kyllä liikuntakasvatusta arvostetaan, mutta puolustusvoimissa näkyy sama ilmiö kuin tavallisella ihmisellä ja kuntourheilijalla, joka haluaa olla hyvässä kunnossa. Aina etsitään oikotietä.

Koski muistuttaa, että liikuntakasvatukseen on osa-alue, jossa asioita ei tehdä helposti.

- Tahtoo unohtua, että täytyy olla nöyrä arkityölle. Ei pidä kuvitella, että me pomppaamme viikossa tai kahdessa aivan eri suoritusasteelle. Työtä pitää tehdä jatkuvasti tässä toimintakyvyn osa-alueessa.

Mieli ja keho kulkevat samassa

Puolustusvoimien liikuntakasvatusta

ei Kosken mukaan tähtää pelkästään fyysisen kunnan kohottamiseen.

- Puolustusvoimien liikunnasta puhuttaessa unohtuu usein, että tämä on muutakin kuin pelkkää fyysikkä. Päänuppi kulkee koko ajan mukana. Aivot antavat käskyjä lihaksille. Moni urheilulaji edellyttää nupin käyttöä. Psykyä ja fyysistä toimintaa ei saisi eritellä liikaa toisistaan.

Koski sanoo, että monet toimijat tahtovat nykyään laittaa herkästi henkisen kunnan etusijalle.

- Minun ajattelussani keho ja mieli kulkevat ihan samassa itämaiseen oppityyliin.

Puolustusvoimissa on aina välillä uskottu, että uusi tehokkaampi välineistö korvaa ihmisten toiminnan.

- Fiksuimmat ymmärtävät, että kaiken takana on siltäkin ihminen, joka ratkaisee lopullisen tuloksen, olipa kone mikä hyvänsä, liikuntapäällikkö, majuri Harri Koski sanoo.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

Kolmen joukko-osaston SALI-BANDY-TURNAUS

Karjalan Prikaatin varusmiestoukunnan ja varusmiesten liikuntakerhojen vetäjät järjestivät salibandyturnauksen kolmen kymenlaakso-laisen joukko-osaston kesken. Turnauksen osallistivat järjestäjän lisäksi Maasotakoulu Haminasta ja Utin jääkäriyrykmentti Kouvola-

Tavoitteena oli pelien ohella lisätä joukko-osastojen varusmiestoukuntien välistä yhteistyötä

Pelaajat turnaukseen rekrytoitiin varusmiesten liikuntakerhoista. Varusmiestoukunnat kokosivat ilmoittautumiset. Karjalan Prikaatissa jouduttiin järjestämään suu- resta halukkuudesta johtuen karsinatapahtuma.

Tapahtuman projektipäällikkönä toimi Karjalan Prikaatin varusmiestoukunnan puheenjohtaja Lari Lindholm. Haminan Maasotakoulussa varusmiehet kokosi turnaukseen varusmiestoukunnan varapuheenjohtaja, alikersantti Matias Lehtinen. Lehtinen tuli lomiltaan seuraamaan peliä, vaikka ei itse pelannutkaan.

Ottelut aloitettiin maanantaina marraskuun 7. päivänä kello 10. Fi-naaliottelu päättyi kello 15.45.

Loppuottelussa Karjalan Prikaa-

tin joukkue oli vahvin vieden turnauksen mestaruuden.

- Tapahtumalle on tarkoitus saada jatkoa. Ajatus on, että pelit palattaisiin syksyisin, kun keväisin on Sotilasurheiluliiton turnaus. Vetovastuu turnauksen järjestämisestä vaihtuisi aina vuosittain, Lari Lindholm kertoo.

- Kotiudun joulukuussa, Varusmiestoukunnan seuraava puheenjohtaja on haussa tällä hetkellä. Tarkoitus on saada perehdytys mahdollisimman nopeasti käyntiin valinnan jälkeen.

Turnauksessa noudatettiin salibandyliiton sääntöjä pieniä peliajallisia muutoksia lukuun ottamatta.

Tuomarina turnauksessa toimi jo ennen varusmiespalvelustaan Salibandyliiton sarjoissa pelannut kokes Ronald Ranta.

Välillä turnauksessa tunteet nousivat ja peli alkoi olla taistelua joka pallosta.

Turnausta valvoivat henkilökunnasta liikunnanohjaaja Suvi-Tuuli Kangasmäki ja liikuntakasvatuspseeri Petteri Lepistö.

TEKSTI: JOUNI LEPPÄSAAJO

dosentti

Pitkään ja rauhallisesti vai intervalleja

Korkeatehoinen, mutta lyhytkestoinen intervalliharjoittelu eli HIIT (high intensity interval training) on noussut liikuntaa harrastavien keskuudessa suosituksi kestävyysharjoitukseksi. Intervalliharjoituksella, vauhteileikkelyksikin kutsutulla, tarkoitetaan eri tehoisten, vauhteisten ja kestoisten "spurtiharjoitusten" kokonaisuutta.

Harjoitus kestää yleensä lämmittelyineen 20–30 minuuttia riippuen intervallien kestoista. Se voidaan tehdä juosten, hiihtäen, pyöräillen, uiden, kuntopiireinä tai lähes kaikkia mahdollisia liikuntamuotoja hyödyntäen.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvällä kestävyyskunnolla on yhteys parempaan työkykyyn, henkiseen hyvinvointiin, oppimiskykyyn sekä useiden elintason sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien, II-tyypin diabeteksen sekä ylipainon ennaltaehkäisyyn (mm. Blair ym. 2004).

Perinteisesti on uskottu, että vain pitkäkestoinen ja keskitehoinen "räkä poskella" harjoittelu olisi erityisen hyödyllistä ihmisen hengitys- ja verenkiertoelimestöille, terveydelle sekä toimintakyvylle. Viimeaikaiset tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että lyhytkestoiset ja intensiiviset intervalliharjoitukset ovat lähes yhtä tehokkaita kestävyysharjoituksia kuin pitkäkestoiset harjoitukset (mm. Helgerud ym. 2007, Gibala ym. 2012).

HIIT on tehokas kestävyysharjoitus kaiken ikäiselle ja kuntoisille ihmisille, josta kertoo lyhyel-

lä aikavälillä saavutetut merkittävät kunto- ja terveyshyödyt (Gibala ym. 2012). Lyhytkestoisuutensa vuoksi on HIIT aikaa säästävää liikuntaharjoitus, mikä sopii hyvin pitkiä työpäiviä tekeville tai runsaasti matkustaville ihmisille.

Tyypillinen HIIT sisältää 4 kertaa 4 minuutin intervalleja juosten tai muuten liikkuen. Harjoitus tehdään lähes maksimisykkeellä (noin 90–95% maksimisykkeestä). Palautumisaika intervallien välillä on 4 minuuttia (Helgerud ym. 2007).

Tämän tyyppisiä harjoituksia ovat tehneet muun muassa norjalaiset optimoimissaan huippuuhijäijensä maksimaalista hapenotto-kykyä. Palloilulajeissa, kuten jalkapallossa ja jääkiekossa, on perinteisesti tehty harjoituksia, jotka sisältävät 5-10 kertaa 1 minuutin kestäviä kovatehoisia intervalleja juosten tai kuntopyöräillen. Palautumisaika intervallien välillä on ollut minuutin (Helgerud ym. 2011). Myös selvästi lyhyemmät intervallit ovat osoittaneet tehokkaiksi harjoituksiksi.

Burgomaster ym. (2008) havaitsivat tutkimuksessaan, että lyhyet selvästi alle minuutin kestävät HIIT-harjoitukset tuottivat merkittäviä hyötyjä hengitys- ja verenkiertoelimestön suorituskyvylle sekä kehon rasva-aineen vaihdunnalle.

Harjoitukset sisälsivät 30 sekunnin intervalleja, joita toistettiin 4-6 kertaa. Niiden intensiteetti oli 90–95% maksimisykkeestä ja palautumisaika intervallien välillä oli 4,5 minuuttia. Harjoituksia tehtiin kolmesti viikossa kuuden viikon ajan.

HIIT:in tyyppistä harjoittelua on toteutettu menestyksellisesti myös Tanskan asevoimissa, missä sotilaat testasivat ns. mikroharjoittelumenetelmää. Sotilaat harjoittelivat päivittäin sotilasvaruksessa 10–15 minuuttia. Tavoitteena oli, että harjoitukset tehdään joka päivä myös taistelutehtävien aikana operaatio-alueella (Gillen yms. 2014).

Harjoitusten intensiteetti oli lähes maksimaalinen (vähintään 90% maksimisykkeestä). Harjoitukset sisälsivät monipuolisesti eri liikuntamuotoja, kuten esimerkiksi juoksupurteja, hiekkasäkin nostoja sekä kuntopiiri- ja keuhko-

Yksittäinen harjoitus koostui lyhyestä lämmittelystä ja jäähdytystä sekä lyhyistä alle minuutin kestävästä intervallista. Intervallien välinen palautumisaika oli minuutin. Tutkijat havaitsivat, että näin harjoitellen sotilaiden kestävyyskunto parani tai säilyi vähintään alkuperäisellä tasolla (Gillen ym. 2014).

Kuinka siis kannattaa kestävyys- ja rauhallisesti vai lyhyesti maksimaalisella teholla. Fyysinen kunto kehittyy parhaiten harjoitusärsykeitä vaihtelemalla, joten harjoitteluohtelun tulisi sisältää sekä pitkäkestoisia ja matalatehoisia että lyhytkestoisia, mutta intensiivisiä harjoituksia.

Pitkäkestoisien ja matalatehoisten harjoittelun merkitys korostuu rakennettaessa pohjakuntoa ja elimistön palautumista edistettäessä. Intervalleilla tehostetaan harjoittelua, haetaan ns. "kuntopiikkiä" ja pyritään parantamaan erityisesti kehon



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

maksimaalista hapenotto-kykyä.

Yhdessä nämä muodostavat tehokkaan harjoituskokonaisuuden ottamalla kuitenkin huomioon yksilölliset tarpeet sekä harjoitustaustan.

Lähteet:

Blair SN, Church TS. The fitness, obesity, and health equation. Is physical activity the common denominator? *JAMA*. 2004; 292:1232-1234.

Burgomaster KA, Howarth KR, Phillips SM, Rakobowchuk M, Macdonald MJ, McGee SL, Gibala MJ. Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *J Physiol*. 2008; 1: 586: 151-60.

Gibala MJ, Little JP, Macdonald MJ, Hawley JA. Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. *J Physiol*. 2012; 590: 1077-84.

Gibala MJ, Gagnon PJ, Nindl BC. Military Applicability of Interval Training for Health and Performance. *J Strength Cond Res*. 2015; 29 Suppl 11: S40-5.

Gillen JB 2014. Congress Presentation ICSP 2014 Boston.

Helgerud J, Hoydal K, Wang E, Karlsen T, Berg P, Bjerkaas M, Simonsen T, Helgesen C, Hjorth N, Bach R, Hoff J. Aerobic high-intensity intervals improve VO2max more than moderate training. *Med Sci Sports Exerc*. 2007; 39: 665-71.

Helgerud J, Rodas G, Kemi OJ, Hoff J. Strength and endurance in elite football players. *Int J Sports Med*. 2011; 32: 677-82.



Kun pelaaminen haittaa, soita, chatkaa, 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.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

Verkko	Nopeus
elisa	100%
DNA	~80%
SONERA	~70%

elisa.fi/vertaaverkkoja
*Lähde ECE Oy, Tutkimus 10/2016.



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Vuosi 2016

Sotilasurheiluliiton 48. toimintavuosi on pian takana. Vuosi on ollut ensimmäinen kokonainen vuosi minulle toiminnanjohtajana liitossa. On ollut ilo nähdä kilpailuissa ja koulutuksissa koko toiminnan laajuus ja etenkin monipuolinen eri lajien kirjo liitossa.

Vuoden 2016 aikana järjestettiin yli kaksikymmentä eri liikuntatapahtumaa liiton alaisuudessa. Nämä keräsivät yli kolmetuhatta osallistujaa varusmiehistä ja henkilökunnasta. Isoimmat osallistujia määrät nähtiin salibandyssä ja jääkiekossa.

Ensi vuoden toimintasuunnitelmassa kilpailujen ajankohtia on pyritty parantamaan. Tavoitteena on

ollut estää ajankohtien päällekkäisyyksiä Puolustusvoimien SM-kilpailujen ja maa-, meri- sekä ilmavoimien muiden kilpailujen kanssa.

Tulevalle vuodelle on tulossa myös muutama uusi tapahtuma. Varusmiesten liikuntakerhojen koulutuksissa, liiton palautteissa on kilpailutoimintaan toivottu futsalia. Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat järjestää valtakunnallisen varusmiesten pilotti turnauksen futsalissa 22. huhtikuuta 2017. Hyvän palautteen saanut Military Crosstraining saa myös jatkoa. Ensi vuoden Sotilasurheiluliiton kilpailut käydään Hämeenlinnassa 8. huhtikuuta.

Liiton toiminnan keskiössä tulevat edelleen ole-

maan jäsen seurat. Seurojen toimintaa tullaan kartoittamaan jäsenkyselyllä tulevan talven aikana. Tavoitteena on löytää hyviä paikallisia toimintamalleja, joita olisi mahdollista järjestää myös muissa seuroissa. Liitto on perustanut työryhmän keräämään kyselyn tulokset ja valitsemaan toimintamuodot, joita liiton tuella tullaan pilotoimaan muutama jäsen seurassa.

Varusmiesten liikuntakerhojen kehittäminen valtakunnallisella tasolla tulee edelleen olemaan yksi koulutustoiminnan painopistealueista. Ensi vuonna järjestetään kahdeksan alueellista varusmiesten liikuntakerhojen koulutustilaisuutta varusmiehille

ja henkilökunnalle.

Ensi vuoden alusta alkaen liitto tarjoaa varusmiesten liikuntakerhojen käyttöön uuden ilmoittautumisjärjestelmän, helpottamaan liikuntatoiminnan arkea. Järjestelmä mahdollistaa liikuntakerhoihin ilmoittautumisen lisäksi omien liikuntakäyntikerhojen seuraamisen, varuskuntatasolla laji- ja yksikkökohtaisen seurannan sekä liittotasolla saamme reaaliajassa tietoa toiminnan laajuudesta ja lajipainotteista. Näin olleen pystymme jatkossa löytämään entistä paremmin yhteistyökumppaneita tukemaan liikuntakerho toimintaamme.



www.sotilasurheilu.net

Marcus Vanttinen koulutti vapaaottelijoita

Sotilasurheiluliiton kampaailupäivillä kokeiltiin uutta konseptia, tarjoamalla kilpailuihin saapuville koulutusta vapaaottelusta. Koulutus oli tarjolla ottelijoille, tuomareille, huoltajille sekä Porin prikaatin henkilökunnalle. Koulutus keräsi hyvän kiinnostuksen jo ennakoon. Tatalle saapui loppujen lopulta viitisenkymmentä vapaaottelusta kiinnostunutta.

Niiniasaloon saapui ammatikseen lajissa kilpaileva Marcus Vanttinen.

- Osallistuin itse kymmenen vuotta sitten näihin kisoihin, kun suoritin varusmiespalvelusta. Silloin vapaaottelu oli näytöslajina. Siitä tarttui vahva kiinnostus ja innostus lajiin. Nyt takana on kolmekymmentä ottelua ammattilaisena vapaaottelussa ja lukuisia otteluita muissa kampaailulajeissa. Utin laskuvarjojääkärikoulutuksen saanut, reservin ylikersantti Marcus Vanttinen kertoo.

Vanttinen ottelee ammatikseen ja pitää hallussa Cage organisaation kevyenraskaansarjan sarjan mestaruusvyötä. Ottelemisen lisäksi Vanttinen valmentaa työkseen myös muita ottelijoita.

- Vapaaottelun harrastesarjaan osallistuvien ottelijoiden olisi hyvä saada peruskoulutusta lajista ennen kisoihin tulemistä. Tässä varmasti Suomen Vapaaotteluliitto ja paikalliset seurat voisivat tehdä varuskunnan urheiluseuran kanssa yhteistyötä, Vanttinen mainitsee vinkkinä ensivuoden kilpailuihin.



Marcus Vanttinen neuvoi ottelijoita yksityiskohtaisesti.

Kersantti Antti Patrokka toimii kouluttajana Utin jääkäriyhtymän laskuvarjojääkärikomppaniassa. Patrokka harrastaa vapaaottelua ja lukkopainia.

- Koulutus oli kaikkiin puolin hyvä. Siinä oli hyvin rakennettu sisältö. Koulutus oli hyvä etenkin niille, joilla ei ollut vapaaottelusta kokemusta aikaisemmin. Utissa koetaan vapaaottelu hyödyllisenä lajina koulutuksen rinnalla. Lajissa yhdistyvät hyvin kaikki kampaailulajit ja teknikat. Tästä olisi paljon hyötyä etenkin henkilöstölle.

- Hyvä asia, että kampaailupäivillä on tarjolla tämän tyyppistä koulutusta. Se parantaa eri lajien tietoisuutta. Tätä on hyvä jatkaa. Jatkossa voisi olla myös muiden lajien peruskoulutusta kuten judosta ja vapaa-painista, Patrokka sanoo.

- Kehässä voi tulla potkuja, lyön-
tejä ja voi joutua viedyksi mattoon. Ottelun voi hävitä nopeasti pystyssä yllättäviin iskuihin, kuristukseen tai joutua jalka- tai käsilukkoon. Lajikokemus opettaa varautumaan eri tilanteisiin ja parantaa taitoja ottaa vastaan iskuja. Taktinen kampaailutaito myös kehittyi, kun oppii kamp-

paimaan eri taktiikoilla erityyppisiä vastustajia vastaan. Jos ei pärjää pystyssä nyrkkeilytaidoissa, voi hyvää painijaa viedä ottelun mattoon ja voittaa sen siellä, luutnantti Elias Kunnas Utin jääkäriyhtymästä kertoo.

Uudenmaan prikaatista koulutukseen osallistui jääkäri Janne Kinnunen.

- Koulutus oli hyvä. Kokeilin ensimmäistä kertaa elämässäni vapaaottelua. Se teki kyllä vaikutuksen. Olen katsonut verkosta vapaaottelua, mutta en ole itse ikinä ennen kokeillut. Ennen kampaailupäiviä en tiennyt mitä laji pitää sisällään, mutta nyt minulla on selkeämpi kokonaisuus, Kinnunen sanoo.

TEKSTI:

JOUNI LEPPÄSAAJO

KUVA:

PUOLUSTUSVOIMAT,
MERJA HÄMÄLÄINEN

Sotilasurheiluliitto ja CWT jatkavat yhteistyötään

CWT Finland Oy:n toimitusjohtaja Virpi Paasonen ja Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, prikaatinkenraali Timo Kakkola allekirjoittivat jatkosopimuksen Sotilasurheilupooliin syyskuussa Helsingissä.

CWT Finland / Kaleva Travel on ollut mukana Sotilasurheilupoolissa alusta lähtien.

Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailut on vuodesta toiseen kilpailtu Carlson Wagonlit Travel nimen alla. Näin tapahtuu jatkosakin. Ensi vuonna golfmestaruudet ratkotaan Turussa, jossa myös pooliyritykset pääsevät ottamaan mittaa toisistaan.

- Tapahtuma on ollut erittäin mukava. Siellä on päässyt keskustelemaan hyvin muiden liiton kumppaneiden kanssa, asiakkuuspäällikkö Ulla Nyman kertoo. Ulla Nyman on myös osallistunut muun CWT Finlandin väen kanssa Sotilasurheiluliiton ja -poolin yhteisessä veneessä Sulkavan Suursoutujen retkisoutuun.

Venekunta on jälleen ensi vuonna lähdössä vesille. Nähtäväksi jää kuinka moni pooliyrityksistä ottaa haasteen vastaan 52 km soudussa.

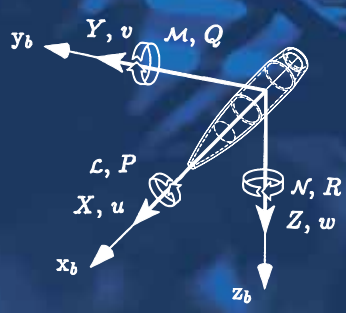
TEKSTI:

JOUNI LEPPÄSAAJO



BALLISTICS

LAPUA BALLISTICS



MARKKINOIDEN LUOTETTAVIN JA TARKIN LASKURI



www.lapua.com

Maksuton sovellus ladattavissa

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



UPSEERILIITTO

Upseerien edunvalvoja

www.upseeriliitto.fi



Sotilasurheilu -lehden ilmistymisaikataulu 2017

Nro	Aineisto	Ilmestyy
1	10.2.2017	24.2.2017
2	13.4.2017	28.4.2017
3	2.6.2017	16.6.2017
4	15.9.2017	29.9.2017
5	17.11.2017	1.12.2017

Pelihimo ei riivaa puolustusvoimissa

Sairaallinen uhkapelaaminen ei juuri haittaa puolustusvoimien varusmiesten eikä kadettien toimintaa, vaikka ilmiö onkin suomalaisessa yhteiskunnassa varsin yleinen.

- Arvion mukaan ainakin 1 - 3 prosenttia aikuisväestöstä kärsii jonkin asteisesta uhkapelihimosta, psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen kirjoitti vuosi sitten Lääkärikirja Duodecimissa julkaistussa artikkelissa.

Puolustusvoimien lääkärit ovat tehneet vuosien 2006 - 2015 aikana vain yhdestä kolmeen pelihimo-diagnoosiin vuosittain.

- Kovin laajana ongelmana pelaaminen ei näy varusmiehissä ja kadeteissa, psykiatrian ylilääkäri, lääkintäkapteeni Pekka Räisänen kertoo.

Diagnoosin F63.0 nimi on englanniksi Pathological Gambling. Suomessa käytetään ilmaisuja sairaalloon uhkapelaaminen ja pelihimo.

Muita ongelmia mukana

Pelihimoon liittyy varsin usein muita ongelmia.

- Diagnooseja on ollut 16 viimeisimmän kymmenen vuoden aikana. Lähes puolella on ollut yksi tai kaksi lisädiagnoosia. Yleensä ne ovat olleet masennusta, ahdistusongelmaa tai alkoholin liikakäyttöä.

Räisänen sanoo saaneensa sosiaaliterapeuteilta viestejä, joiden mukaan kuraattorit kohtaavat isoissa joukko-osastoissa vuosittain muutama peliongelmaisen.

- Heistä korkeintaan yksi päättyy lääkäriin.

Räisänen muistuttaa, että on myös olemassa diagnoosi Z72.6 -uhkapeli ja vedonlyönti ilman riip-

puvuutta.

- Lievemmän diagnoosin olemassa oloa monet eivät edes tiedä. Z72.6 -diagnoosia ei ole tehty puolustusvoimissakaan yhtään kymmenen vuoden aikana.

Marginaalinen ilmiö

Puolustusvoimien sosiaalipäällikkö Hannu Maijanen teki juttua varten kyselyn Jääkäriprikaatiin, Karjalan prikaatiin ja Porin prikaatiin.

- Näin pienellä otoksella asioita ei välttämättä voi yleistää, mutta samantyyppisiä havaintoja näissä joukko-osastoissa ilmiöön kuitenkin liittyy.

Sosiaaliterapeutit luonnehtivat pelihimonia ja -riippuvuutta varsin marginaaliseksi ilmiöksi. Uhkapelaamiseen liittyvät ongelmat eivät yleensä nouse esiin varusmiesten keskustellessa heidän kanssaan.

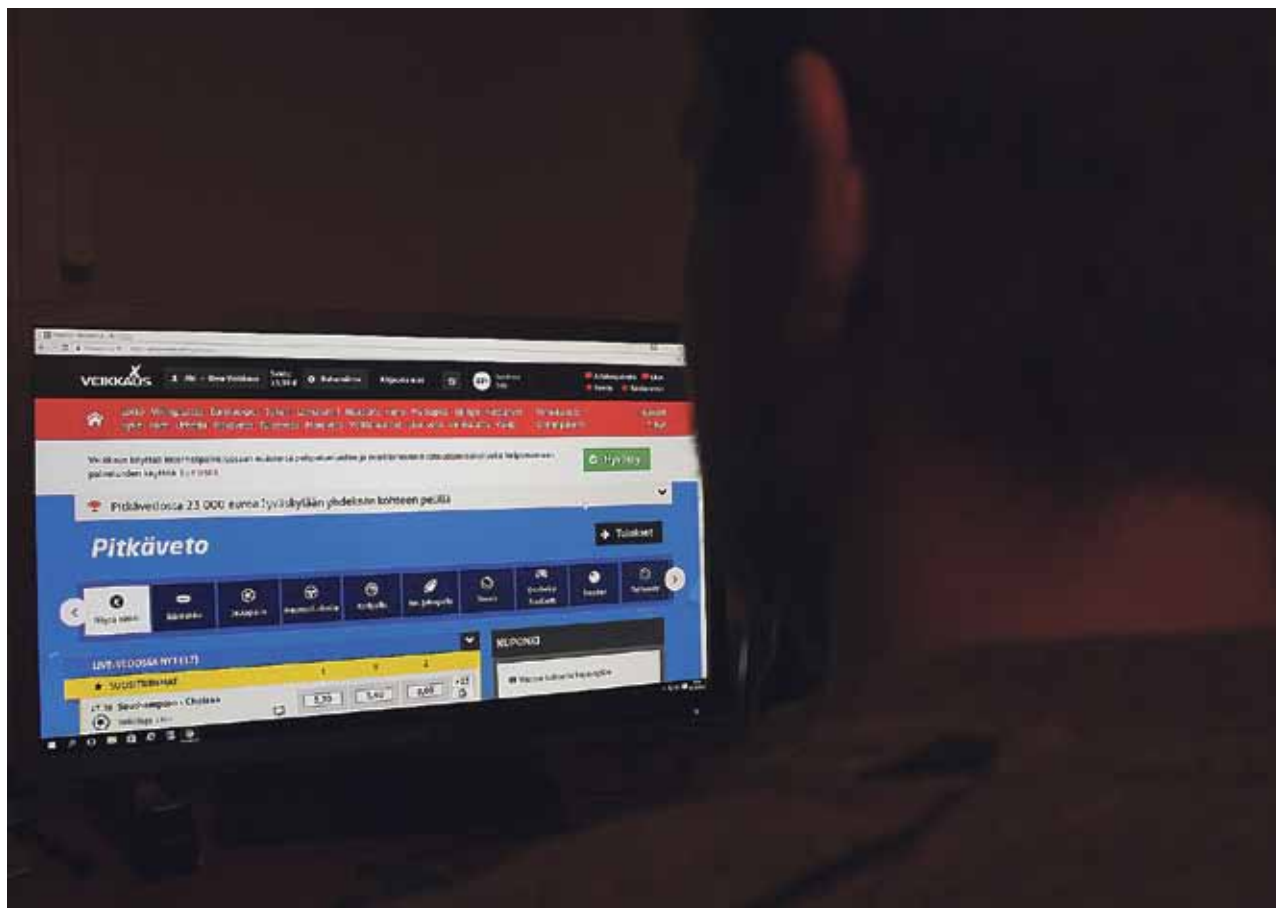
- Asia ei ole tullut vastaan joukko-osastojen suljetuissa Facebook-ryhmissä, joissa varusmiehet voivat keskustella keskenään, Maijanen summaa kolmen joukko-osaston sosiaaliterapeuttien vastauksia.

Taloudellisia ongelmia löytyy

Taloudelliset ongelmat ovat kuitenkin yksi tärkeimmistä syistä, jonka vuoksi varusmiehet käyvät sosiaaliterapeutin luona.

- Ongelmien taustalla ovat pääsääntöisesti muut toimeentuloon - ei pelaamiseen - liittyvät vaikeudet esimerkiksi osamaksusopimukset ja elinkustannusten sopeuttamisen vaikeus matalaan tulotasoon.

Tapauksissa, joissa puhutaan varusmiesten rahapeli-riippuvuudesta, ongelmat ovat yleensä alkaneet jo ennen varusmiespalvelusta. Ta-



Nuorten aikuisten rahapelaaminen on yleistynyt hieman kuluva vuosikymmen aikana.

loutellisten vaikeuksien taustalla saattaa olla esimerkiksi maksuhäiriömerkintöjä.

- Sosiaaliterapeutteiden näemyksen mukaan peliriippuvuus ei tosiaanakaan ole kaikkein suurin ongelma riippuvuuksista. Verkkopelaaminen ja riippuvuus siitä saattaa olla paljon yleisempää.

Pelihimo tai -riippuvuus ei ole noussut keskustelujen aiheeksi puolustusvoimien lääkärin keskuudessa.

Sosiaalialan henkilöstössä tapaukset herättävät pienimuotoista

keskustelua, mutta aiheesta ei ole keskusteltu laajemmin.

- Asia voidaan ottaa esityslistalle johonkin sosiaalialan tai toimintakyvyn koulutustilaisuuteen, Maijanen sanoo.

Ei yksin vapautu palveluksesta

Lääkintäkapteeni Pekka Räisänen sanoo, että pelihimo tai -riippuvuus ei yksin vapauta varusmiestä palveluksesta. Vapautuksen syynä lienevät hänen mukaansa muut psykiat-

riset ongelmat.

Vaikka peliongelmaisia on puolustusvoimissa vähän, heille löytyy monenlaista apua ennaltaehkäisevistä luennoista lähtien aina suoraan hoitoonohjaukseen saakka.

- Joissakin varuskunnissa on pidetty luentoja peliriippuvuudesta ja tehty yhteistyötä muun muassa EHYT ry:n ja Pelirajat -hankkeen kanssa. Jos varusmies ottaa asian esille keskusteluissa sosiaaliterapeutin kanssa, niin asiaa voidaan selvittää yhteistyössä esimerkiksi A-klinikkasäätiön kans-

sa tai netistä löytyvien palveluiden avulla.

Varusmies voi keskustella ongelmistaan joukko-osastossaan sosiaaliterapeutin, papin, sairaanhoitajan tai lääkärin kanssa.

- Vaikeissa tapauksissa varusmies ohjataan siviilipuolen peliriippuvuusryhmiin. Liitännäisongelmat ja -diagnoosit pyritään hoitamaan puolustusvoimissa, Räisänen sanoo.

TEKSTI JA KUVA:
KEJO SUOMALAINEN

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 kenkiamme rinta-rinnan minkä tahansa muun merkin kanssa ja näytämme sinulle, että me olemme johtajia suorituskyvyssä, kestävytydessä ja laadussa. Kenkiamme tarkoitus on parantaa asiakkaidemme suorituskykyä, mukavuutta ja turvallisuutta valmistamalla maailman parhaat taktiset jalkineet. Kenkien ovh 109,00-189,00 €

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

Inttistore ARMORIA Erätukku SISSOS TURVALUOLA.FI

KURSSIPUVUT & ARMYBAGIT AMMATTITÄIDÖLLÄ

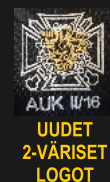
KAIKKI ASELAJIT - TIKATUT LOGOT - RAHTIVAPAASTI - SOVIKSET - NOPEAT TOIMITUKSET

KURSSIPUKU NIKE DRI-FIT

€ 80 SISÄLTÄÄ RINTALOGON + KURSSITUNNUKSEN



OMAN YKSIKÖN LOGOLLA



SA-INT 11/16

PARAS ARMYBAG

€ 49 SISÄLTÄÄ LOGON + KURSSITUNNUKSEN



OMAN YKSIKÖN LOGOLLA

MATERIAALI: 600 D POLYTECH. ERITTÄIN KESTÄVÄ, LUKITTAVAT VETOKETJUT, SISÄLLÄ VERKKOTASKU, PALJON YKSITYSKOHTA, TILAVUUS 68 LITRAA

NIKE LINER DRI-FIT TUULIPUKU, TEKNINEN DRI-FIT TAKAA KESTÄVYDEN SÄÄLOSUHTEISSA. JOUSTAVA VERKKOVUORI, VAHVAT VETOKETJUT TAKIASSA, HOUSUISSA. KOOT: S - XXL

PYVÄ RÄÄTÄLÖITY TARJOUS - OMALE YKSIKÖLLE!
pellipaita@pellipaita.fi / 09 836 1662 / 040 5241051

SPORTSWEAR

KAIKKI PELIASUT JA EDUSTUSASUT
SUUNNITTELU JA MERKKAUKSET
MADE IN FINLAND

SPORTTISET
HUIPPUMERKIT
MONNEEN MEMOON

CRAFT

TEE JAYS

SWI SOUTHWEST

USSELL

HH

CUITER & BUCK

casall

SPIRO



PELLIPAITA.FI

ETC TEAM OY - PELLIPAITA.FI - PAINATUS.FI

Omaehtoinen liikunta on reserviläiselle mahdollisuus

Reserviläisten kuntoa moititaan julkisuudessa huonoksi. Reserviläisten vastaus moitteeseen on omalla joukolla omaehtoisesti tehtävä liikuntaharrastus.

Keski-Suomessa maakuntakomppanioiden reserviläiset harrastavat liikuntaa vapaaehtoisesti. Maakuntakomppania on erinomainen viite-ryhmä, koska paikallisen joukon kokoaminen on helppoa myös liikuntaharrastusten pariin.

Perinemarssien ja kenttäkelpoisuusasioiden järjestelijä Perttu Hietanen kertoo, että joukossa on useita aktiiveja, joilla on osaamista urheilun saralla.

- Porukassa ei ole mitään erityistä liikuntaorganisaatiota, vaan aktiivien vahvuuksien mukaan mennään. Omasta takaa löytyy kuntosaliohjelmien tekijöitä ja ohjaajia. Vuosittaiset kuntotestit on erinomaisen kannuste liikunnan harrastamiseen. Myös tulevat kertausharjoitukset liikkuvat joukkoa jo ennakkoon.

Maakuntakomppanian kenttäkelpoisuusaktiviteetteja ovat olleet niin sanotut kunniamarssit Muoniossa ja Raateessa. Nämä marssit ovat olleet 30:n ja 50 kilometrin pituisia jotoksia. Suunnitteilla on Ilomantsin 65 kilometrin marssi vuonna 2017. Toimintaa ovat täydentäneet erilaiset reserviläiskilpailut ja marssitapahtumat. Maakuntakomppanian joukkue osallistui Hirvenhiihdon SM-hiihtojen metsästäjäsarjaan vuonna 2013.

Monipuolisuutta harjoitteluun

Kuntosalitoimintaa ohjaa ja henkilökohtaisia harjoitusohjelmia tekee

Antti Leppäkorpi Jyväskylästä.

- Olen harjoitellut kuntosalilla 15-vuotiaasta lähtien. Palasin joku vuosi sitten vielä samalle salille, jossa aloitin harjoittelun 26 vuotta sitten. Jossain vaiheessa kampaailulajit veivät kuntosalijasta ison osan, mutta nykyään saliharjoittelu on selkeä pääläji, Leppäkorpi kuvailee harjoittelustaansa.

Ohjelmia on tehty aina vasta-alikajista vanhoihin konkareihin, joilla on takanaan pitkä tauko harjoittelusta. Saliharjoitteluun on tullut paljon uusia oppeja, erityisesti ravinnon ja palautumisen suhteen. Oikein ja riittävän rauhallisesti aloitettu saliharjoittelu sujuu ilman vammoja ja tuloksia näkyy jo muutamassa kuukaudessa. Oikeanlaisella ravinnolla on ratkaiseva merkitys palautumiseen, lihasten kehittymiseen ja myös urheiluvammojen ehkäisyyn.

Yhdessä tekemistä

Yhteistyötä käytännön järjestelyissä tehdään Sotilaspoliisikillan, Jyväskylän reserviupseerin ja Maanpuolustusyhdistyksen kanssa.

- Osallistumme MPK:n talvi- ja kesämarsseihin ja reserviupseereiden marssiharjoituksiin. Puolustusvoimilta olemme saaneet kuljetus- ja muonitustukea marssikilpailuihin ja kunniamarsseihin. Toivoin, että puolustusvoimat kutsuisivat myös talviaikaan kertausharjoituksiin. Hiihto- ja talven selviytymistaidot ovat vaarassa kadota, kertoo Hietanen.

Toiminnalla on tietenkin myös



Maakuntakomppaniaa kookkaa Muoniossa.

sosiaalinen tilaus ja joukkoa yhteen hitsaava vaikutus. Hietasen mukaan harjoituksissa käydään aina keskustelua hyvän kunnan merkityksestä. Joukossa yhteinen johtopäätös on se, että porukkatreenejä voisi olla

enemmänkin.

Leppäkorpi on samoilla linjoilla Hietasen kanssa joukkohengen vahvistamisesta liikuntaharrastuksen avulla.

- Joukon sisältä löytyy eri lajien osaajia. Osaamisesta jutellaan paljon esimerkiksi harjoituksissa ja treeneistä sovitaan oman Facebook-sivun kautta. Treeniseurain saaminen on vain omasta aktiivisuudesta kiinni. Yhdessä treenaaminen ja sopiva pieni keskinäinen kilpailu ovat varmasti hyviä yhteishengen kohottajia, toteaa Leppäkorpi.

TEKSTI:
ARI PAKARINEN
KUVAT:
PERTTU HIETANEN
ARI PAKARINEN



Antti Leppäkorpi ohjaa Jari Sälpään uusien liikkeiden kanssa.

Liikunnan harrastus miellyttää aluetoimistoa

Panssariprikaatin Keski-Suomen aluetoimiston päällikkö, everstiluutnantti Jukka Kentala on hyvin tyytyväinen alueensa reserviläisten ja erityisesti maakuntakomppanioiden liikuntaharrastukseen.

Sotilaskunnan ja kenttäkelpoisuuden ylläpitoa toteutetaan itsenäisesti yksiköiden omin toimenpitein. Harjoittelu tapahtuu usealla eri tavalla aina kampaailulajeista marssitapahtumiin.

- Minua lämmittää se, että jotosperinteeseen liittyy myös ripaus veteraani- ja perinnetyötä. Joukkomme ovat seuranneet kunniamarssilla perinnejoukkojemme Jalkaväkirykmenttien 48 ja 50 taistelujen teitä, Kentala luonnehtii tapahtumia.

Marssitoiminnasta on toimitettu myös kirja Jalkaväkirykmentin jalanjäljillä -kirja.

Aluetoimiston intressissä on seurata ja tarvittaessa tukea myös maakuntakomppanioiden liikunta-aktiiviteetteja.



Aluetoimiston päällikkö everstiluutnantti Jukka Kentala pitelee kädessään Perttu Hietasen yhdestä perinemarssista tekemää Jalkaväkirykmentin jalanjäljillä -kirjaa.

- Aluetoimisto on pystynyt kuitenkin säilyttämään kiinteän yhteyden keskisuomalaiseen reserviin Puolustusvoimauudistuksen ja va-

ruskuntien lakkauttamisen jälkeen.

TEKSTI JA KUVA:
ARI PAKARINEN



Keravan Energian
Biosähkö

Haluatko tukea kohtuuhintaisen ja ympäristöystävällisen energian paikallista tuotantoa, kotimaisia polttoaineita ja suomalaista työtä?

Valitse Keravan Energian Biosähkö.
Ympäristöystävällistä energiaa läheltäsi.
www.keravanenergia.fi

 KERAVAN
energia