



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
36. VUOSIKERTA • NRO 1 • 24.2. 2017



Vuoden sotilasurheilija
Kristian Bäck
tähtää kultaan
Puolan EM-kisoissa

■ Sivü 2

SISÄSIVUILLA



**Vaikutusta
kenttään**
-palkitseminen
yllätti Pertti Mörön

■ Sivü 5



Lauri Lepistö tähtää huipulle

■ Sivü 7



**Mikko
Lehtovuori**
USA:n kautta
ammattilaiseksi

■ Sivü 9

Vuoden varusmiesurheilija

Kristian Bäck

tähtää kultaan Puolan EM-kisoissa

Vasalainen pituushyppääjä Kristian Bäck ponnkasi viime kesänä Amsterdamin EM-kisojen finaaliin ja sijoittui viidenneksi. Vaivaiset kaksi senttiä erottivat Bäckin pronssimitalista.

Silloin harmitti, mutta ei enää. Jos askelmerkit olisivat osuneet kohdilleen, finaalin ensimmäinen hyppy olisi venynyt yli 8 metriin ja mitaleille.

Tämän vuoden kisoihin Bäck lähtee luottavaisena. Kauden päätavoite on heinäkuussa nuorten EM-kilpailuissa Puolassa.

- Haen voittoa Puolassa. Nyt on kaikki edellytykset onnistua. Hyvältä näyttää, Bäck sanoo.

Joka vuosi puoli metriä lisää hyppyihin

Bäck pelasi lapsena jalkapalloa ja tennistä. Pituushyppyyn hän ryhtyi panostamaan enemmän vasta nelisen vuotta sitten, 16-vuotiaana. Kehitys on ollut huima: hyppy ovat pidentyneet joka vuosi lähes puoli metriä.

Juuri se oli yksi perustelu, kun Puolustusvoimat palkitsi Kristian Bäckin tammikuussa Finlandia-talossa vuoden 2016 varusmiesurheilijana. Reservin alikersantti Bäck suoritti varusmiespalveluksensa puolustusvoimien urheilukoulussa.

Hän paransi pituushyppynäytystään 45 senttimetrillä palveluksen-

sa aikana hyppäämällä kaksi kertaa 795 cm. Bäck on myös pituushyppyn nuorten Suomen ja Pohjoismaiden mestari.

Vanhemmat valmentavat nuorta urheilijaa

Yleisurheilukentät tulivat Kristian Bäckille tutuiksi jo pikkulapsena, sillä hänen äitinsä Natalia Bäck, entinen Kilpeläinen, oli aktiiviurallaan MM-tason kolmiloikkaaja ja pituushyppääjä. Häntä valmensi aviomies ja Kristianin isä Mikael Bäck.

Vanhemmat toimivat nyt molemmat poikansa valmentajina. Vanhempien esimerkki ja kannustus ovat vaikuttaneet paljon siihen, että Kristian Bäck tähtää ammattiurheilijaksi.

Bäck aloitti viime syksynä sähkö- ja automaatioinsinöörin opinnot Vaasan ammattikorkeakoulussa, mutta opiskelu etenee toistaiseksi verkkaisesti. Urheilu menee kaiken muun edelle.

- En oikeastaan harrasta vapaa-ajallanikaan mitään muuta, koska haluan vain urheilla, Bäck mieltii.

Esikuvanaan Kristian Bäck pitää Tero Pitkämäkeä. Keihäänheitäjän tyyli miellyttää, koska Pitkämäki pyrkii ahkerasti tavoitteisiin tekemättä kuitenkaan numeroa menestyksestään.

- Tero valmistui sähköinsinööriksi kolmessa vuodessa. Minulla menee kyllä vähän kauemmin, Bäck vimmistää.



Kristian Bäck harjoittelee talvikaudella useita Botniahallissa.



Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

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

Millog

www.millog.fi

Armeija opetti säännöllisyyttä

Varusmiesajaksi puolustusvoimien urheilukoulussa on jäänyt Bäckille mieleen enimmäkseen hyvänä aikana. Armeija opetti nuoren miehen arvostamaan rutiineja ja säännönmukaisuutta.

- Opim arnejassa sen, että asioiden eteen pitää tehdä töitä, Bäck sanoo.

Sotilaskoulutus oli Bäckistä mo-

nipuolista. Hän arvioi armeija-ajan kehittäneen häntä myös urheilijana, koska treenimahdollisuudet olivat hyvät. Pitkät kävelyt kasvattivat peruskuntoa ja kestävyyttä.

Fyysinen rasitus aiheutti kilpailujen alla tukkoisuutta jalkoihin, mutta Bäck suhtautui siihen armeija-aikaan kuuluvana ja ohimenevänä asiana.

- Se oli hienoa, kun pääsin ulkomaille treenaamaan. Urheilukomennusviikolla olimme myös koko

viikon treenaamassa, Bäck muistele.

Armeija-aikana syntyi myös ystävyssuhteita, joista jotkut jatkuvat edelleen.

- Kaipaan välillä puntitreenejä kavereiden kanssa. Sitä samaa fiilistä ja tsemppausta olisi kiva saada salille nytkin, Bäck sanoo.

TEKSTI JA KUVAT:
ANNE KYTÖLÄ



Kristian Bäck tavoittelee mitaleja tänä vuonna useista kisoista.

Jaana Sundberg

palkittiin vuoden sotilasurheilijana

Vuoden sotilasurheilijaksi valittu Jaana Sundberg kiittää puolustusvoimia siitä, että hän pystyi urheilemaan ja kilpailemaan ammattimaisesti 33-vuotiaaksi asti. Sundberg palveli alipseerin virassa Urheilukoulussa kahdeksan vuotta. Viimeisenä tehtävään hän toimi valmennuskeskuksessa testauspäällikön apulaisena.

Sundberg hallitsi judossa alle 52 kilon sarjaa Suomessa vuodesta 2003 lähtien.

Lontoon olympialaisissa vuonna 2012 Sundberg edusti Suomea. Viimevuotisten Rion olympialaisten karsintojen alussa hän poti olkapään vammaa. Otteleminen Riossa jäi haaveeksi.

Viimeiseksi kilpailuksi jäi Sveitsissä joulukuussa järjestetty Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailu. Sundberg sijoittui kolmanneksi.

Kohti maisterin tutkintoa

Nykyään Sundberg opiskelee Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa.

- 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 val-

mennustoiminta on kiinnostavaa, Sundberg sanoi joulukuun Sotilasurheilu-lehdessä julkaistussa haastattelussaan.

Sundberg on reservin luutnantti. Joulukuun Sotilasurheilu-lehti on luettavissa netissä osoitteessa: <http://www.e-julkaisu.fi/sotilasurheilu/5-2016/>

Mikko Niskanen vuoden sotilasvalmentaja

Vuoden sotilasvalmentajan palkinnon sai Urheilukoulussa suunnistajien valmentajana toimiva Mikko Niskanen.

Niskanen arvio, että palkitsemisen perusteena on tunnollinen val-

mennustyö Urheilukoulussa nuorten maajoukkueen kanssa.

- Tuen heitä suurella sydämellä. Meillä on nuorten kanssa hyvin suora vuorovaikutus. Se pehmentää armeijassa olemista ja mahdollistaa tehokkaamman harjoittelun.

Niskanen huolehtii fysioterapi- an ja testauksen käytöstä valmennukseen.

- Teen yhteistyötä myös Suunnistusliiton kanssa.

Valmentajana kahdessa seurassa

Siviilissä Niskasella on 16 - 18-vuotiaita nuoria valmennettavia kahdesta seurasta.

- Yksi heistä on jo ollut maajouk-

kuetehtävissä.

Viime vuonna Niskanen toimi tiimivalmentajana Rastivarsoissa.

- Loppuyökiireitteni takia heivasin siitä.

Rastivarsojen kotipaikka on Orimattila. Se on myös Niskas- en asuin- kaupunki.

- Asuinpaikan lähellä olevaan seuraan on helppo lähteä auttamaan ja tekemään treenejä

Rastivarsojen lisäksi Niskanen osallistuu kotkalaisen Kymin Suunnistajien valmennustoimintaa.

- Sydän on omassa kasvattaja- seurassani.

Kirmulan menestys osoitti järjestelmän toimivuuden

Urheilukoulussa ovat palvelleet ammattuurheilijoina suunnistajat Tero Föhr ja Miika Kirmula.

- Föhr palveli Urheilukoulussa, kun aloitin itse palvelukseni siellä. Kirmula oli varusmies.

Föhrin määräaikaisen virkasuh- teen päätyttyä vuoden 2015 lopussa hänen tilalleen tuli Miika Kirmula.

- Kirmula voitti varusmiespal- veluksensa aikana nuorten maailman- mestaruuden. Minusta se, että va- rusmies pystyy niinkin kovaan suor- itukseen palvelusaikaan, on yksi voitto Urheilukoulun järjestämälle.

Tavoitteet kesäkuun MM-kotikisoissa

Niskanen valmistautuu valmennet- taviensa kanssa kesäkuussa Hami- nassa järjestettäviin sotilaiden maa- ilmanmestaruuskilpailuihin.



Jaana Sundberg iloitsi, että hän sai päättää palveluksensa puolustusvoimissa vuoden sotilasurheilijana.

- Mitä parempaan kuntoon saame- me Kirmulan ja muut palveluksesa- na olevat suunnistajat, sitä parempi. Minulle olisi erityisen hienoa, että mahdollisimman moni varusmies mahtuisi joukkueeseen.

Mikko Niskas- en vuodet puolus- tusvoimien palveluksessa ovat täyt- tymässä. Seuraajakseen hän kaava- lee Kalevan Rastissa suunnistavaa Santeri Silvennoista. Silvennoinen

suunnisti Brasiliassa viime vuonna järjestetyissä sotilaiden maailman- mestaruuskisoissa.

- Silvennoinen voisi valmentaa ja urheilla. Hänellä on mahdollisuudet menestyä kilpailuissa. ylliluutnantti Mikko Niskanen pohtii.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN



Mikko Niskanen on tyytyväinen, kun hänen valmennetta- vansa kehittyvät pääsevät kansainvälisiin edustustehtä- viin.

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](http://helen.fi/ymparistosahko)

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA


HELEN

Palkitseminen yllätti Pertti Mörön

Vaikutusta kenttään -palkinnon saaminen yllätti Pertti Mörön täydellisesti. Mörö oli valmistautunut kouluttamaan varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajia Kuusamossa, kun Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo ilmoitti Pajulahdessa hänelle, ettei hänen tarvitse mennä Kuusamoon.

Mörön ajatuksissa kumpusivat monenlaiset ajatukset. Yksi niistä oli ihmetys omasta tekemisestään.

- Ihmettelin, mitä olen tehnyt, kun liitto ei tarvitse minua enää kouluttajaksi. Mietin, että kävikö minulle samalla tavalla kuin nuorten maajoukkueen valmentajalle MM-kisoissa eli sain potkut kesken kaiken.

Vähitellen Mörölle selvisi, että edessä onkin palkinnon noutaminen Finlandia-talossa järjestettävästä palkitsemistilaisuudesta.

- Olin hämmäntynyt ja yllättynyt. Kysyin vielä, että pitääkö minun todella tulla Helsinkiin. Leppäsaajo soitti kaksi puhelua. Niiden jälkeen ymmärsin, että sain ”käskyn” osallistua palkitsemistilaisuuteen.

Koulutustilaisuus johdatti toimintaan

Mörön taival VLK-toiminnassa ulottuu liki 30 vuoden taakse.

- Minun piti lähteä Risto Korhosen pitämään koulutustilaisuuteen Keuruulle vuonna 1989. En päässyt lähtemään, mutta kollegani pääsi. Seuraavana vuonna olin oppilaisena.

Kahden osallistumiskerran aikana silloisena VLK-toiminnan vastuukouluttajana toiminut Korhonen onnistui houkuttelemaan Mörön alueyhdyshenkilöksi.

Liikunta on ollut aina lähellä Mörön sydäntä. VLK-toimintaa lähtemistään hän pitääkin luontaisena asiana.

- Olin toiminut vuodesta 1988 liikuntakasvatukseen. Liikuntakerhotoiminta osui ja opposi minun.

Koulutusvaliokunnan puheenjohtajasta koulutuspäälliköksi

Sotilasurheiluliitossa Mörön ura urkeni hallituksen jäsenyyteen ja koulutusvaliokunnan puheenjohtajaksi.

- Hallitukseen minut valittiin 1990-luvun puolivälissä.

Hallituksessa Mörö ehti toimia

viitisentoista vuotta. Liiton koulutuspäälliköksi ryhtyminen vei hänet mahdollisuuden toimia valiokunnan puheenjohtajana.

- Olin vain hallituksen äsen.

Projekti kehitti toimintaa

Mörö on johtanut VLK-toiminnassa kaksi merkittävää kehittämistoimenpidettä. Hänen omassa joukko-osastossaan Ilmavoimien Teknillisessä Koulussa toteutettiin vuosina 2003 - 2004 VLK-toiminnan kehittämisprojekti.

- Rupesimme vuonna 2002 miettimään VLK-ihmisten kanssa voimmeko ottaa tulille toiminnan tehostamisjutun. Mietimme joukko-osastoa. Jostain kumman syystä joukko-osastoksi valikoitui oma joukko-osastoni Kuoreveden Hallissa.

Projektin toteuttaminen edellytti vielä Ilmavoimien Teknillisen Koulun johtajana toimineen eversti Jukka Liinamaan hyväksymisen.

- Liiton puheenjohtaja Kalervo Sipi tapasi Liinamaan. Saimme luvan projektin toteuttamiseen. Aloitimme projektin tammikuussa tilaisuudella, johon kutsuimme kaiken kouluttajana toimineen henkilökunnan sekä varusmiesjohtajat.

Projekti onnistui hyvin ja jätti jopa niin mukavia muistoja, että Liinamaa muisteli niitä vuonna 2013 Hallissa järjestetyssä perinnepäivän tilaisuudessa.

- Hän muisti projektin yhtenä tapahtumana kaikkien muiden johtajakautensa tapahtumien joukossa. Se oli hieno juttu, itsekin perinnepäivän tilaisuuteen osallistunut Mörö muistelee selvästi ilahuneena.

Hanke antoi potkua toimintaan

Liikuntakerhotoiminta sai Hallin projektista mukavasti nostetta, mutta tahto toiminnan kehittämiseen kaikissa varusmiehiä kouluttavissa joukko-osastoissa jäi elämään.

- Projekti nosti tietynlaisen hypen siellä täällä, mutta ei saanut aikaan sellaisia toimenpiteitä, joita me VLK-ihmiset olisimme halunneet puolustusvoimien kanssa tehdä. VLK-toiminta mainittiin puolustusvoimien normeissa, mutta ei sillä äänensävyllä, mitä me olisim-

me halunneet.

Patria Oyj:n kiinnostus varusmiesten hyväksi tehtävästä työstä sysäsi alulle kolmivuotisen hankkeen varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämistä.

- Suunnittelimme hankkeen toteutuksen hyvin. Vuoden 2010 syksyllä pidimme hankkeesta valtakunnallisen tiedotustilaisuuden Santahaminassa. Hanke alkoi vuonna 2011, jolloin hanketyöryhmä kiersi jokaisessa joukko-osastossa selvittämässä liikuntakerhotoiminnan tilanteen. Annoimme joukko-osastoille vinkkejä, kuinka VLK-toimintaa kannattaa kehittää.

Hanketyöryhmä antoi joukko-osastoille mahdollisuuden kehittää VLK-toimintaa omassa tahdissaan. Työryhmä toimi kehittämisen taustatukena toisen hankevuoden.

- Kolmantena vuotena kiersimme jälleen ja katsoimme, mitä on tapahtunut. Totesimme, että toiminta oli kehittynyt valtavasti.

Sekä projektista että hankkeesta puhuessaan Mörö käyttää ilmaisua tuli ja meni. Sillä hän haluaa kertoa, että kehittämistoimenpiteiden vaikutukset eivät kestä ikuisuutta.

- Mikäli kehitys olisi jatkunut samana kuin hankkeen aikana, voisimme kertoa nyt huimista luvuista.

Kehitettävää riittää vieläkin

Mörön mukaan joukko-osastot ovat esittäneet toiveita, että jotain pitäisi taas tehdä toiminnan kehittämiseksi.

- Eteläisen alueen VLK-ohjaajien koulutustilaisuudessa kuulin, että ryhmänjohtajat pitävät varsinkin liikuntakoulutusta hyvin paljon. Jopa 70 - 80 prosenttia liikuntakoulutuksesta tapahtuu heidän johdolla. Minulle tämä oli yllättävä tieto.

Tiedon kuultuaan Mörö rupesi jo pohtimaan, että Sotilasurheiluliito voisi tehdä puolustusvoimien kanssa yhä tiiviimpää yhteistyötä varusmiesten liikunnan järjestämisessä.

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta on muuttunut toimintansa aikana monella tavalla. Eniten toimintaan vaikuttavat Mörön mukaan kunkin hetken muoti-ilmiöt.

- Tietokoneet kaikkine elementteineen ovat vieneet osan varusmiehistä kerhoista pois. Se on selvästi havaittavissa.

Hyvä asiana Mörö näkee muu-



Palkitseminen sai hymyn karehtimaan Pertti Mörön kasvoilla.

toksessa sen, että liikuntakerhojen toiminta tunnetaan huomattavasti paremmin kuin 2000-luvun alussa.

- Tuolloin saattoi nousta ylös pari kättä, kun kysyimme, kuka tietää jotain VLK-toiminnasta. Toinen hyvä juttu on se, että henkilökunta on ruvennut käymään tilaisuuksissa. VLK-toiminnan asema on kasvanut joukko-osastoissa.

Varusmiesten ja henkilökunnan vuorovaikutus on lisääntynyt merkittävästi menneistä vuosista, mikä näkyy myös liikuntakerhotoiminnassa.

- Lähtymisestä on hienoja esimerkkejä. Niinialossa, Kaartissa ja Vekaranjärvellä henkilökunta ja varusmiehet keskustelivat yhdessä toiminnasta.

Hienoja hetkiä elämään

Mörö sanoo koko VLK-toiminnan tuoneen hienoja hetkiä hänen elämänsä.

- Olen myynyt sieluni tälle. Jos tämä on ottanut paljon, niin on tämä antanutkin paljon.

Mörö kiittelee jo lakkautettua joukko-osastoaan siitä, että sai tehdä töitä varusmiesten liikuntakerhojen hyväksi työajallaan.

- Muutama tunti saattoi vierähtää vapaa-aikaakin, Mörö sanoo virne kasvoillaan.

Virneen voi tulkita huoletta niin, että vapaa-aikaa kului huomattavasti enemmän kuin muutama tunti.

- En koe tätä työksi, vaan ajat-

telen, että mikäli pystyn antamaan jotain toimintaan osallistuville varusmiehille ja henkilökunnalle, teen sen mielelläni.

Koulutustilaisuudet tuovat virkistystä ja vaihtelua nykyään jo sotilaseläkkeellä olevan Mörön arkeen.

- Mukava lisä elämäni ovat 16 päivää kouluttajana. Pysyn ajan tasalla jopa puolustusvoimien hommista, kapteeni evp. sanailee.

Mörö voi jatkaa tehtävästään vielä vuosikaudet, sillä hän itse sanoo jatkavansa niin kauan kuin, joku sanoo, että eiköhän olisi jo aika.

TEKSTI JA KUVA:
KEUJO SUOMALAINEN

SOTILASURHEILU POOLI

ORIGINAL S.W.A.T. TACTICAL FOOTWEAR

noname

elisa

HELEN

concept 2

KERAVAN energia

Carlson Wagonlit Travel

KALEVA

nammo

Patria

ZERO5

Millog

Fennia

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

VIHTAVUORI
The Power of Accuracy

RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen App Storesta tai Google Playstä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Vihtavuoren uusin versio latausoppaasta saatavilla myös suomenkielisessä www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubeessa!

YouTube Facebook

Hyvää kuntoa metsästämässä

Mitä tarkoittaa hyvä kunto? Sotilaan kuntoa arvioidaan usein cooper-testin tuloksen perusteella. Mitä pidemmän matkan jaksat juosta 12 minuutissa, sitä kovempikuntoisempina sinua pidetään. Ikäiseni sotilas on hyvässä cooper-kunnossa juostessaan 2500 metriä (miehet) tai 2300 metriä (naiset).

Erinomaiseen tulokseen päästääseen joutuinkin sitten kipitämään kokonaisen kierroksen enemmän. Kertoako kuitenkin pelkkä cooper-tulos koko totuutta? Itse olen mielelläni ollut aina sitä mieltä, että ei kerro. Syy tähän löytyy omasta kehnosta cooper-menestyksestäni.

Olen viimeiset kuusitoista vuotta juossut useimpina vuosina saman matkan: 2300 metriä. Lohdutun itseäni kahdella seikalla: 1) lähellä eläkeikäni tämä tulos on jo erinomainen ja 2) olen pystynyt pitämään saman juoksukunnon yhdestä vuosikymmenestä seuraavaan.

Cooper-tulos ei ole kuitenkaan antanut minun määrittellä itseäni liikkujana ja kuntoilijana, vaan olen keskittynyt kehittämään omia vahvuksiani: kestävyyttä ja voimaa. En haluaisi treenata vain kuntotestejä varten ottaen kuntospurttin muutaman kerran vuodessa. Haluan harrastaa liikuntaa kehittäkseni omaa jaksamistani ja hyvinvointiani.

Sain osittaisen synninpäästön ikuiseen kamppailuuni vauhtikestävyuden kehittämiseksi teettäessäni fyysisiä ominaisuuksia mittaavan geenitestin. Huomasin mainoksen testistä internetissä ja mielenkiintoni heräsi välittömästi.

Näyte oli helppo ottaa kotona vanupuikolla ja postittaa labora-

Kunnolla kuntoon

Artikkelisarja kertoo tavallisesta Puolustusvoimien työntekijästä, joka mieltää itsensä peruskuntoilijaksi. Sarjassa pohditaan fyysisen kunnon merkitystä kuntoilijan näkökulmasta, testataan erilaisia liikuntamuotoja sekä osallistutaan Sotilasurheiluliiton tapahtumiin.

torioon kirjekuoressa. Tulokset eivät yllättäneet: geneettisten ominaisuuksieni perusteella minun on keskitasoa vaikeampaa kehittää aerobista kuntoani ja maksimaalista hapenotto kykyäni. Sen sijaan lihakseni eivät väsy kovinkaan helposti ja ne palautuvat nopeasti. Tämän olen huomannut myös normaalielämässä ja urheilutapahtumissa: jaksan hyvin pitkään omalla vauhdillani ja parhaimmillani olen kuntosalilla tai pitkällä marssilla.

Käsitykseni hyvän kunnon moniulotteisuudesta vain vahvistui näiden tulosten myötä. Ihmisillä on erilaisia taipumuksia ja kaikista meistä ei ole huippu-urheilijoiksi, eikä tarvitsekaan olla.

Olen tullut hyvän kunnon salaisuutta pohtiessani seuraavaan lopputulokseen: on ihan sama miten liikut, kunhan vain liikut. Itse arvostan kehollista monipuolisuutta ja sillä perustelenkin itselleni alati vaihtuvat innostuksen kohteeni.

Olen elämäni aikana ehtinyt kokeilla jos jonkinlaista lajia ja liikuntamuotoa. Liikun kausittain juuri sillä tavalla, kuin minun tekee mieli. Viime vuonna salitreeneit vaihtuivat juoksuun kesän lämmitessä ja vuodenvaihteessa innostuin seinäkiipeilystä. Kaikkea kannattaa kokeilla, eikö?

Kaikkihan tietävät, että ihmisen kannattaa harrastaa liikuntaa jo oman terveytensäkin takia. Usein se vain jää kiireen ja tekosyiden jal-

koihin.

Olen huomannut omassa elämässäni, että tietyt vuodenaajat runsaine työreissuineen aiheuttavat epä säännöllisyyttä sekä liikuntaan että syömiseen. Tämä taas aiheuttaa painonnousua ja liikunta-aktiivisuuden laskua. Ja nämä puolestaan vaikuttavat motivaatioon ylläpitää terveellistä elämäntapaa. Kierre on valmis. Aloittaminen on aina vain vaikeampaa.

Päätin jättää tekosyyt sikseen. Kävin tammikuussa kuntosaliketjun tarjoamassa inbody -mittauksessa. Mittauksella saa hyvää tietoa omasta kehonkoostumuksesta.

Laite mittaa rasvaprosentin, lihasmassan määrän ja jakautumisen kehossa sekä viskeraalisen, eli sisäelinten ympärillä olevan rasvan määrän. Itselleni nämä kaikki ovat tärkeitä tietoja treenien suunnittelussa ja kannustavat positiivisiin elämäntapa muutoksiin.

Liikuntaa voi harrastaa milloin ja missä vain, kunhan osaa käyttää luovuuttaan. Treenin ei tarvitse olla aina tunnin mittainen rääkki, vaan jo muutaman kymmenen minuutin mittainen kuntopiiri aiheuttaa positiivisia vaikutuksia aineenvaihdunnalle ja ylläpitää peruskuntaa silloin, kun ei ole aikaa enempään.

Oman kehon painolla tehtävät treenit eivät ole muodissa, mutta niitä voi tehdä paikasta ja välineistä riippumatta. Myös lenkkitosut mahtuvat mukaan pieneenkin kas-



Kirjoittaja: Maria Keinonen
Ikä: 36 v
Sukupuoli: Nainen
Pituus: 155cm
Paino: tarpeeksi
Lajit: Kuntosali, juoksu, pyöräily, sekalainen liikunta kulloisenkin kiinnostuksen kohteen mukaan
Tavoite: Olla elämänsä kunnossa lopun ikää
Seuraa myös Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa
Nyt kokeilussa: Kuntotestit

siin. Virkamatka tai sotaharjoitus ei ole siis enää tekosyy jättää liikumatta!

Uudenvuoden lupaukseni on tarkistaa sekä ruokavalioni että liikuntatottumukseni. Yhtenä haasteena aion toteuttaa vuoden 2017 aikana Sotilasurheiluliiton Suomi100-liikuntahaasteen.

Joka kuukausi tulee kuntopiiriin mukaan uusi oman kehon painolla

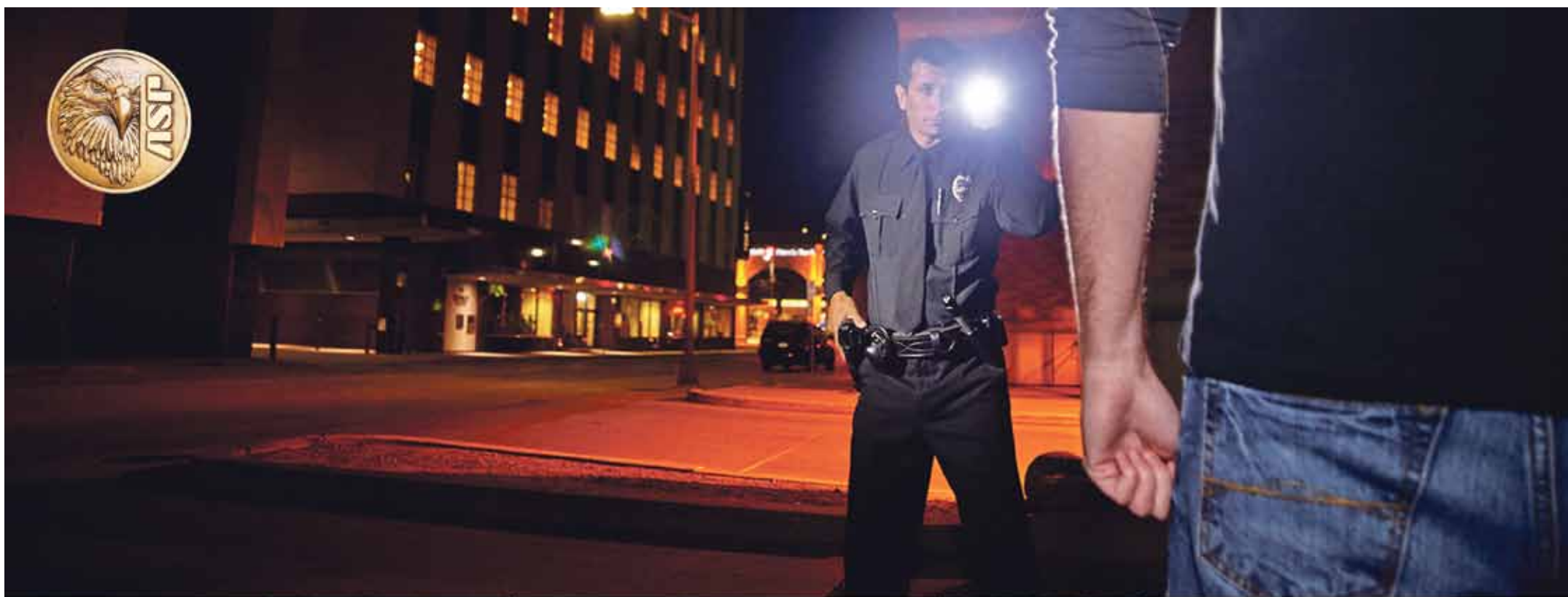
tehtävä liike, määränä on sata toista tai sata sekuntia staattista liikettä. Tammikuun liikkeenä oli sata sekuntia lankkua, helmikuussa tuli kuntopiiriin uudeksi liikkeeksi sata askelkykyä.

Entäpä maaliskuu? Voit ehdottaa minulle liikkeitä Facebookissa Sotilasurheiluliiton omalla sivulla. Ko-keile myös itse!

Aion haastaa itseni myös mu-

kaan erilaisiin urheilutapahtumiin ja näyttää, että vähäisemmälläkin cooperkunnolla voi nauttia liikunnasta ja kokeilla ennakkoluulottomasti uusia lajeja!

Sotilasurheiluliiton tapahtumakalenterista löydät sinäkin varmasti itsellesi sopivan lajin. Maaliskuussa kisataan seinäkiipeilyssä Lahdessa. Nähdäänkö siellä?



Lauri Lepistö tähtää huipulle

Puolustusvoimien urheilukoulussa Kainuun prikaatissa varusmiespalvelustaan suorittava maastohiihtäjä Lauri Lepistö on siitä harvinainen nuori hiihtäjä, ettei hän ole Vuokatin urheilulukion entisiä opiskelijoita. Kotipuolella Kouvola on ollut riittävät mahdollisuudet huipulle pyrkimiseen. Määrätietoinen eteneminen huippua kohti alkoi jo yläasteikäisenä paikallisessa urheilukategoriassa.

- Vuokatissa on tullut leireilyä ennen armeijaa paljon. Sen on Suomen parhaita paikkoja harjoitella. Siellä on kaikki kunnossa. Kajaanissakin pääsee hiihtämään, mutta puitteissa on parantamisen varaa. Aika usein me menemmekin Vuokattiin treenaamaan, alikersantti Lepistö kertoo.

Kainuun prikaatissa varusmiespalvelustaan suorittavista maastohiihtäjistä kolme nuorukaista valittiin alkuvuoden nuorten ikäluokkien MM-hiihtoihin. Lepistön lisäksi ikäluokkansa maailman vauhtia kävivät testaamassa Lepistön tapaan 23-vuotiaiden MM-kisoihin osallistunut Karri Hakala ja 20-vuotiaissa kisannut Verner Suhonen.

Varusmiesten parhaaksi saavutukseksi jäi Suhosen viides sija alle 20-vuotiaiden sprintissä. Lepistö oli sprintin karsinnan 14, mutta jatkohaaveet erissä menivät kolarointiin romanialaisen hiihtäjän kanssa. Sen jälkeen iski hengitysvaihtu ja 15 kilometrin vapaan startti tuotti 41. sijan.

- Kisat olivat iso pettymys. Sprintin epäonnen jälkeen ei ole onnistumisia tullut ja vapaan kisa oli iso pettymys. Kroppa ei pelittänyt ja keuhkot olivat todella ärtyneet, joten skiathlon jäi väliin, paketoiti Lepistö MM-kisat.

Puitteet kunnossa

Alikersantti Lauri Lepistö on tyyty-



väinen varusmiespalvelusaikansa urheilijan silmin katsottuna. Toki sotilaskoulutus asettaa omat rajoituksensa välillä omille suunnitelmille.

- Maajoukkueleireille on päästy ja sitten on ollut omia leirejä. P-kausi meillä oli täällä melko tiukka, mutta lokakuulla helpotti. Kol-

me kertaa viikossa pääsemme treenaamaan aamupäivisin ja sitten iltavapaisten aikana, Lepistö kertoo päivärytmistä kasarmilla.

Monen urheilijan ura on ottanut armeija-aikana takapakkia sairastelujen myötä. Virukset liikkuvat isossa sotilasjoukossa, mutta suurempia sairasteluja ei hiihtäjän koh-

dalle ole sattunut.

- Pari pientä flunssaa on ollut. Ensimmäinen oli heti tänne varusmiespalvelukseen tullessa loppukäväästä ja toinen sitten uusien alokkaiden tullessa. Mutta vastuskyky kasvoi niistä ja muuten olen saanut treenata terveenä, nuorukainen kertoo.

Alikersantti Lauri Lepistö (kesk.) on päässyt omasta mielestään harjoittelemaan suunnitellusti. Ennen Amerikan MM-kisamatkalle lähtöä piti vielä hoitaa pakolliset kokeet alta pois.

Kaikki käy

Alkukaudesta Lepistöltä kulki kotimaan laduilla parhaiten sprintti-hiihto. Siihen Hiihtoliiton B-maajoukkueeseen kuuluva nuorukainen ei ole mitenkään erityisesti panostanut.

- Jostain syystä niin vain on käynyt, että sprintti kulkee paremmin. Tietoisesti en ole siihen panostanut. Voihan olla, etten ole armeija-aikana pystynyt tekemään tarpeeksi hyvin kestävyysharjoituksia. Se on näkynyt nopeuden kehittymisenä. Toivottavasti ensi vuonna mennään eteenpäin kestävyyspuolella, Lepistö pohtii.

Tähän saakka paras kansainvälinen saavutus on vuoden 2016 alle 20-vuotiaiden MM-kisoissa saavutettu pronssi 10 kilometrin perinteisen kissa.

- Tällä hetkellä perinteinen on parempi hiihtotyylillä. Perinteinen vain harppasi viime kaudella eteenpäin. Perinteisellä minä viime vuonna 20-vuotiaiden MM-mitalinkin saavutin.

Kouvolan Hiihtoseura tunnetaan armoitettuna viestijoukkueena. Ville Nousiainen, Kari Varis ja kumppanit takaavat sen, että omasta seurasta löytyy vertailukohtia, kun sukset laitetaan jalkaan. Kouvolassa viestiperinteet ovat kunnia.

- Onhan siinä viestissä aina oma fiiliksensä. Se on mukavaa vaihtelua näiden henkilökohtaisten kisojen joukkoon.

Kun lumet alkavat sulaa Kainuussa, edessä on lähtö siviiliin. Tosin ajatuksissa on myös paluu armeijaan hieman pidemmäksi aikaa.

- Katsotaan nyt mitä tulevaisuus tuo tullessaan, mutta tosissaan panostan hiihtoon. Sopimussotilaan paikka Puolustusvoimien palveluksessa kiinnostaisi, mutta niihin on paljon pyrkijöitä, eikä vakansseja ole montaa. Ehkä sitten opiskelen harjoittelemisen ohessa, alikersantti Lepistö pohtii tulevaisuuttaan.

TEKSTI:

PEKKA MOLIIS

KUVAT:

PEKKA MOLIIS

SHL/TOUKO HÄKKINEN



Lauri Lepistö (226) oli 75:s Lahdessa tammikuun alussa hiihdytyssä Skandinavian cupin 15 kilometrin kisassa.

Valmentaja perhepiiristä

Lauri Lepistön valmentajana toimii hänen oma isänsä Karjalan prikaatin liikuntakeskusjohtaja, kapteeni Petteri Lepistö. Vankan kestävyysurheilijataustan omaava Lepistö aloitti poikansa valmentajana, kun nuori hiihtäjä oli alle 10 vuoden iässä.

- Koko ajan tässä on joutunut uutta opiskelemaan ja itseään haastamaan. Jatkuvasti pitää seurata mitä tapahtuu ja omaksua uutta, Petteri Lepistö kertoo.

Varusmiespalvelus ei ole valmentajan arvion mukaan aiheuttanut ongelmia harjoitusten suhteen.

Harjoittelumäärät ovat olleet lähes samalla tasolla edelliseen vuoteen verrattuna.

- Onhan siinä yhteensovittamista, mutta päivittäisestä tekemisestä on pystytty pitämään hyvin kiinni. Varusmiespalveluksen aikaisen harjoittelun soveltaminen omaan ohjelmaan ja maajoukkueleiritykseen vaatii yhteistyötä niistä vastaavien ennestään tuttujen akatemiavalmentaja Jussi Piiraisen ja maajoukkuevalmentajan Ville Oksasen kanssa, valmentaja Lepistö sanoo.

- Kokonaisrasituksen huomi-

oiminen on se tärkein asia, kun puhutaan varusmiespalvelustaan suorittavasta nuoresta urheilijasta. Harjoittelun ja palveluksen aiheuttaman kuormituksen huomiointi palautumiseen aiheuttaa suurimmat haasteet. Kun siviilissä olet tottunut nukkumaan 10 tuntia ja armeijassa lepoa tulee vain 6-8 tuntia vuorokaudessa, ilman päiviä, niin sen näkyy palautumisessa, Petteri Lepistö vertaa.

21-vuotiaan urheilijan latu yleisen sarjan kärkeen on hiekkä voiteltu. Petteri Lepistö uskoo, että lähivuosina harjoitusmääriä

voidaan vielä nostaa nykyisestä.

- Harjoittelutahtia pystytään vielä kiristämään. Eräässä lehtihaastattelussa Lauri arvioi, että 1000 tuntia on mahdollista treenata. Sen pystyy tekemään, jos vain ympärillä olevat olosuhteet ovat kunnossa. Ongelmana on jälleen se palautuminen. Mutta noihin määriin urheilijan pitää itse todella haluta harjoitella, Petteri Lepistö arvioi.

TEKSTI:

PEKKA MOLIIS



Pohjois-Karjalan ammattiopisto

Pohjois-Karjalan aikuisopisto

Haku ammatillisiin perustutkintoihin!
Yhteishaku 21.2.–14.3. | Erillishaku 21.2.–31.3.

Huom!

Perustutkinnon lisäksi voit suorittaa myös ylioppilastutkinnon!

Lisätietoja:

www.pkky.fi/hakijalle

www.pkky.fi/kansanopisto
yliopiston valmennuskurssit: www.pkky.fi/abi
www.pkky.fi/aiko > Koulutuskalenteri
www.pkky.fi/oppisopimus

sedu

Parasta Sedussa: OPISKELIJAT

Löydä tiesi hyvään tekemisen meininkiin. 40 ammattista löydät omasi peruskoulu- tai ylioppilaspohjalta. Urheilun ja opiskelun voi Sedussa yhdistää, esim. "sporttimerkonomi"

Yhteistyö Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemia kanssa toimii.

Huomaa uudet mahdollisuudet!

- Seinäjoella kone- ja tuotantotekniikkaa sekä sähkö- ja automaatiotekniikkaa = asentaja
- Kurikassa puualan koulutus teollisuuspuurakentajaksi
- Lapualla kylmäasentaja
- Lapualla matkailuala – ja uutena Ähtärissä



YHTEISHAKU 21.2. - 14.3.2017

Opintopolku.fi

www.sedu.fi • p.040 830 2275 • hakutoimisto@sedu.fi

Sotilaskoti- yhdistykset- ja säätiö tukevat kaartin- jääkäreiden liikkumista

Miltä kuulostaa 50 laadukasta pilatesrullaa tv-aulaan iltaisin tapahtuvaa lihahuoltoa varten tai pari monipuolista ulkoliikuntapaikkaa pururadan varteen? Tai kaksi kertaa koko viikonlopun kestävää varusmiesten liikuntakerhon (VLK) tilaisuuden kustantamista yhteensä 30 hengelle urheiluopistolla?

Kaikella tällä ovat paikalliset sotilaskotiyhdistykset ja säätiö tukevat kaartinjääkäreitä vuoden 2016 aikana.

Kaartin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Santeri Martikainen on syystäkin tyytyväinen yhdistyksien ja säätiön tukeen. Tuki on mahdollistanut paljon sellaisia asioita, joita emme pystyisi omien toimintamäärärahojen puitteissa toteuttamaan.

Martikainen on ollut myös tyytyväinen siihen, että tuki on tullut toimintakyselysektorille, ja se on pystytty suoraan kohdistamaan varusmiesten liikuntaan.

- Ainahan sitä on ajatus, että kuinka toimintaa voisi kehittää.

Kaartin jääkäreitä tukemassa pääkaupunkiseudulla ovat olleet seuraavat toimijat: Helsinki-Santahamina sotilaskotiyhdistys, Helsingin sotilaskotiyhdistys, Tuusulan sotilaskotiyhdistys ja sotilaskotisäätiö.

Kaikki he ovat halunneet olla mukana liikkuttamassa kaartinjääkäreitä.

Helsinki-Santahamina sotilaskotiyhdistyksen puheenjohtaja Sirpa Luostarinen sanooki, että liikunnan tukeminen on yhdistyksellemme tärkeä asia.

- Tahdomme olla mukana toiminnassa, jossa autamme varusmiehiä jaksamaan hyvin palveluksessa.

TEKSTI:
SANTERI MARTIKAINEN

KUVA:
LASSI JULIN



Helsinki-Santahamina sotilaskotiyhdistyksen puheenjohtaja Sirpa Luostarinen, liikunnanohjaaja Mari Riekkinen, kaartinjääkäri Pyry Partti ja kaartinjääkäri Arttu Taipale (takana)

noname

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

Tarjoamme kattavan valikoiman maastohiihto-, yleisurheilu-, suunnistus ja pyöräilyvaatteita asiakkaan toivomilla väreillä ja designeillä. 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

dosentti

Sotilasnaiset ja fyysinen toimintakyky



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Naissotilaiden määrän lisääminen puolustusvoimien henkilöstökoonpanossa on ollut voimakkaasti esillä viime vuosina. Naisten vahvuudet sotilaana ovat kognitiivinen osaaminen, kulttuurien ymmärtäminen, sosiaaliset taidot sekä korkea eettinen ymmärrys (Brundtland yms. 2012). Näitä ominaisuuksia tarvitaan useissa eri sotilastyötehtävissä, joita ovat muun muassa kouluttaja-, esikunta- ja kriisinhallinta-tehtävät. Naisten fyysinen toimintakyky ei kuitenkaan välttämättä ole riittävä fyysisesti vaativimpiin sotilastyötehtäviin, kuten esimerkiksi erikoisjoukkoihin.

Ensimmäiset naiset astuivat vapaaehtoiseen asepalvelukseen loka-kuussa 1995. Vuosittain palvelukseen aloittaa 450–500 naista ja yhteensä reserviin on koulutettu noin 7000 naista. Heistä noin 60 prosenttia on saanut johtajakoulutuksen. Naiset voivat suorittaa vapaaehtoisen asepalveluksensa kaikissa puolustushaaroissa ja aselajeissa. Puolustusvoimien palkatussa sotilashenkilöstössä palvelee nykyisin lähes 300 naista.

Kansainvälisessä tarkastelussa sotilaiden fyysisen toimintakyvyn vaatimukset vaihtelevat. Suomessa vaatimukset ovat samat niin mies- kuin naissotilaille, joskin ammattisotilaiden kuntotestien viitearvot ovat naisille ja miehille erilaiset. Tanskan ja Ruotsin asevoimissa vaatimukset ovat samat molemmille sukupuolille (Vaara yms. 2016). Norjassa on miehille ja naisille eri vaatimukset (Dedichen 2016). Yhdysvalloissa vaatimukset on määritetty puolustushaaroittain sekä aselajeittain ja eri sukupuolille asetetut vaatimukset eroavat toisistaan (Knapik & East

2014). Muista maista poiketen on Suomessa ammattisotilaan ylläpidettävä lakisääteisesti (laki puolustusvoimista. 11.5.2007/551. § 43) työtehtäviensä ja poikkeusolojen sijoituksensa edellyttämää kuntoa sekä ammattitaitoa.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että fysiologisista eroista johtuen naisten on vaikeampaa kuin miesten saavuttaa sotilaille asetettuja toimintakykyvaatimuksia (mm. Courtright ym. 2013). Naisilla on pienemmän kokonsa vuoksi vaikeuksia suurten taakkojen sekä lisäkuormien kantamisessa. Toisaalta tämä sama haaste koskee myös pienikokoisia ja huonokuntoisia miehiä. Naisten fyysisen työn kapasiteetti on rajallinen ja he väsyvät miehiä nopeammin samassa työssä pienemmän suorituskykyreserviensä vuoksi (Epstein ym. 2013). Tutkimusten mukaan naisilla on miehiä korkeampi riski tuki- ja liikuntaelinvammoille, mikä johtuu naisten pienestä kehon koosta ja lihassmassasta sekä erilaisesta luuston rakenteesta ja vahvuudesta. Kuitenkin riittävällä kestävyys- ja voimaharjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinvammojen syntyä (mm. Knapik ym. 2006, Epstein yms. 2013). Harjoittelulla voidaan myös rajallisesti pienentää miesten ja naisten välisiä eroja erityisesti voimaominaisuuksissa. Siksi naiset joutuvat harjoittamaan miehiä enemmän saavuttaakseen eri sotilastyötehtävälle asetetut minimivaatimukset sekä toimintakyvyn (Epstein yms. 2013, Courtright ym. 2013). Harjoittelusta huolimatta miesten ja naisten välinen ero toimintakyvyssä säilyy keskimäärin merkittävänä (Epstein yms. 2013, Courtright ym. 2013).

Poliittinen tahtotila on ollut, että naisia tulisi saada palvelukseen nykyistä enemmän. Eräs merkittävimmistä rajoittavista tekijöistä naisten rekrytoitumiselle puolustusvoimien palvelukseen on ollut valintakokeiden fyysisen toimintakyvyn minimivaatimukset (Vaara yms. 2016). Sukupuolten väliset erot tulisi tiedostaa aiempaa paremmin ja ne tulisi ottaa huomioon sekä operatiivisessa suunnittelussa että henkilövalinnoissa (Vaara yms. 2016). Kohdennetuilla henkilöstövalinnoilla, oikealla sijoittamisella sekä laadukkaalla fyysisellä harjoittelulla voidaan naisten määrää lisätä merkittävästi puolustusvoimissa.

Brundtland Steder F, Fleischer Fauske M. Tiltak for å øke kvinneandelen i Forsvaret. orsvarets forskningsinstitutt. FFI-rapport 2012/00903. ISBN 978-82-464-2125-4.

Courtright SH, McCormick BW, Postlethwaite BE, Reeves CJ, Mount MK. A meta-analysis of sex differences in physical ability: revised estimates and strategies for reducing differences in selection contexts. J Appl Psychol. 2013; 98: 623-41.

Dedichen LK. Regulation on Physical Fitness Testing in the Norwegian Armed Forces. 2016.

Epstein Y, Yanovich R, Moran DS, Heled Y. Physiological employment standards IV: integration of women in combat units physiological and medical considerations. EJAP. 2013; 113: 2673-90.

Knapik JJ. East WB. History of United States army physical fitness and physical readiness training. US Army Med Dep J. 2014; (2-14): 5-19.

Vaara J, Viskari J, Kyröläinen H, Santtila M. Naissotilaiden mielipiteitä ja kokemuksia fyysisestä kunnosta sekä kuntotestien suoritusvaatimuksista Puolustusvoimissa. Pääesikunta, koulutusosasto. ISBN 978-951-25-2803-5. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy, 2016

Mikko Lehtovuori

USA:n kautta ammattilaiseksi

Suomi sai elokuussa yhden golfammattilaisen lisää, kun lahtelainen Mikko Lehtovuori ilmoitti Suomen Golfliittoon amatööriuransa päättymisestä. 23-vuotiaalla Lehtovuorella oli viime vuonna myös kaksi muuta merkkipaalu. Hän valmistui keuhkokuumeeseen ja aloitti lokakuussa varusmiespalveluksen Urheilukoulussa Santahaminassa.

- Ajatus ammattilaiseksi siirtymisestä alkoi kypsyä viimeisenä opiskeluvuotena USA:ssa.

Pohjaa päätökselle antoi neljän vuoden opiskelu, pelaaminen ja ennen kaikkea valmistus Jenkkilässä.

- Niin ammattimaiseen toimintaan en olisi koskaan päässyt Suomessa.

Päätös lähdöstä rapakon taakse oli käytännössä selvä ylioppilaskokouksessa 2012. Suunta oli Pohjois-Carolinassa sijaitseva Campbell University.

Neljä vaihtelevaa vuotta

Ensimmäisen vuoden golfsaavutukset jäivät Lehtovuoren mukaan aika vaatimattomiksi. Oman osansa vaativat uuteen elämäntapaan ja olosuhteisiin totutteluun. Unohtaa ei sovi myöskään opiskelua, minkä senkin piti edistyä urheilun ohessa.

Seuraavana kesänä voitettiin 21-vuotiaiden SM-kulta antoi buustia ja itsevarmuutta toiselle

opiskeluvuodelle. Lehtovuori saavutti neljä top-10 sijoitusta kaudessa sekä valittiin kauden päätteeksi Big South All-Academic -joukkueeseen.

Vaikka kesä 2014 toi kotimaassa kaksikin SM-kultaa Lahden Golfin joukkueissa, kolmas yliopistovuosi oli Lehtovuoren mukaan keskenkertaista punnertamista läpi kauden.

- Menestys antoi odottaa itseään aina kevääseen asti. Jäin Liberty Spring Invitationalissa lyönnin päähän uusinnasta aivan mahtavan kilpailun päätteeksi ja konferenssifinaaleissa pelasin myös hyvin. Kauden loputtua sain myös hyviä uutisia; olin saavuttanut All-American kunniamaininnan, joka on korkein Yhdysvalloissa jaettava yliopistourheilutunnustus.

Viimeinen vuosi Pohjois-Carolinassa ei sujunut pelillisesti yhtä hyvin. Lehtovuori pelasi vain muutamia hajanaisia kisoja, koska ei mahtunut enää yliopiston nelimiehisteen joukkueeseen. Harjoittelu ja opiskelu jatkuivat kuitenkin tiiviinä.

Alkukesästä Lehtovuori valmistuikin kauppatieteiden kandidaatiksi (BBA) pääaineenaan laskentatoimi.

- Jos ammattilaisgolf ei enää jossain vaiheessa tunnu ”hyvältä”, on täällä mahdollisuus hankkia KTM:n paperit kahdessa vuodessa.

Syksyllä Santahaminaan

Lokakuussa alkanut varusmiespalvelus Urheilukoulussa sopi hyvin Lehtovuoren aikatauluun. Peruskoulutuskautella jäi lajiharjoittelu aika vähälle, ajankohtaan kuului muutenkin hieman löyhempi jakso lajiin.

Nykyisiin harjoittelumahdollisuuksiinsa Lehtovuori on tyytyväinen.

- Valmennuksesta täällä vastaavat liiton Pasi Purhonen ja Juha Skyttä. Lisäksi pääsen usein myös henkilökohtaisen valmentajani Riku Äyrin valvovien silmien alle Lahteen.

Mikko Lehtovuorella on pelioikeus Nordic Golf Leaguessa. Koko sarjan pelioikeutta hän lähtee tavoittelemaan helmi-maalikuussa Espanjaan. Sitä edeltää myös harjoittelujakso lämpimässä.

Pidempiaikaisena tavoitteena on tietysti menestys ko. sarjassa ja hankkia paikka seuraavaan kategoriaan eli Challenge Tourille.

Pitkän aikavälin tavoitteena tietysti on paikka Yhdysvaltain PGA Tourilla.

TEKSTI:
MATTI HILSKA
KUVAT:
HANNU LEHMAN



Mikko Lehtovuori on Lahden Golfin kasvatti.

Mikko Lehtovuori

Syntynyt: 18.02.1993
Kotiseura: Lahden Golf

Aloitti golfin 7-vuotiaana, pelasi juniorina myös koripalloa.

Tasotus: +2,5 siirtyessä ammattilaiseksi 23.8.2016, parhaimmillaan +3,1

Valmentaja: Riku Äyri

Paras kierrostulos: 64 (-8), Welten golf club, Slovakia (12 birdieä)

Slovakian alle 18-vuotiaiden avointen voitto vuonna 2010, toinen sija Scottish Boys Openissa 2011 sekä samana vuonna viides sija Belgian alle 21-vuotiaiden avoimessa kilpailussa.

21-vuotiaiden SM-kulta 2013

Vuonna 2014 hän oli Lahden Golfin joukkueessa voittamassa sekä miesten että junioreiden joukkueiden SM-kultaa.

www.mikkolehtovuori.fi

Järkevää turvaa jokaiseen kotiin

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

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

Tervetuloa tyytyväisten asiakkademme joukkoon!

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





toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Vuosi on alkanut vauhdikkaasti

S

uomen Sotilasurheiluliiton toimintavuosi 2017 on jo kovassa vauhdissa. Ensimmäiset kilpailutapahtumat on järjestetty ilma-asemestaruudessa ja uintilajeissa.

Kouvola Varuskunnan Urheilijoiden järjestämissä ilma-asekilpailuissa taso oli jälleen hyvä, ja osallistujia saatiin Kouvolaan runsaasti. Uutena sarjana tapahtumassa oli harrastesarja, jossa ammuttiin kaksikymmentä laukausta ilma-kiväärillä ilman ampumapukua.

Uintimestaruudet ratkottiin perinteisesti Porkkalan Varuskunnan Urheilijoiden ja Rannikkoprikaatin järjestämänä Upinniemiessä.

Osallistujamäärä liki kaksinkertaistui viime vuoteen verrattuna. Yli yhdeksänkymmentä osallistujaa kymmenestä eri joukko-osastosta saivat aikaan loistavat kilpailut. Pohjoisimmat kilpailijat olivat tulleet Sodankylästä saakka mittelemaan

mitaleista.

Kilpailujen taso oli korkea. Muun muassa 50 metrin perhosuinnissa tehtiin uusi Sotilasurheiluliiton ennätys aikaan 25,11.

Olympiamitalisti ja maailmanmestari Jani Sievinen saapui seuraamaan kilpailuja kutsuvieraana. Hän yllättyi runsaasta osallistujamäärästä ja kilpailujen kovasta tulostasosta.

Seuraavat kilpailut käydään henkilökunnan osalta salibandyssä.

Uutena tapahtumana varusmiehet pääsevät otamaan mittaa toisista kahdeksan joukkueen futsal turnauksessa Jyväskylässä, Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden järjestämänä.

Henkilökunnalle uutena tapahtumana 2017 toimintavuonna on puolimaraton Helsinki City Run tapahtumassa, jonka järjestää Suomen Urheiluliitto. Osallistuminen on järjestetty alennettuun hin-

taan liiton seurojen jäsenille. Liitto jakaa naisten sekä miesten sarjojen kolmelle parhaalle palkinnon tapahtuman jälkeen.

Kolmas uusi tapahtuma on yhteistyössä Crossfit 8000 Espoon kanssa järjestettävä viranomaisen SM-crosstraining. Kilpailussa poliisit ja palomiehet kohtaavat Puolustusvoimien sekä Rajavartiolaitoksen kovakuntoisimmat edustajat. Keväällä 8. huhtikuuta järjestettävissä Sotilasurheiluliiton military crosstraining kilpailuissa Hämeenlinnassa ratkaistaan liiton edustajat. Edustamaan pääsee liiton kilpailun kuusi kovakuntoisinta miestä ja kolme naista.

Vuoden alku piti myös sisällään talven VLK-koulutuskiertueen. Seuraavat koulutukset järjestetään kesä- ja heinäkuussa.

Varuskuntien liikuntakerhojen määrä näyttää pysyneen samana, toki muutamia paikkakohtaisia pa-

rannuksia on kuitenkin ollut.

Koulutuksiin osallistuvien varusmiesten osalta silmiinpistävä havainto oli että yhä suuremmalla osalla on joko liikunta/valmennusalan koulutusta tai on ohjannut/valmentunut jo ennen varusmiespalvelusta.

Koulutuksissa esiteltiin nyt myös pilottivaiheeseen päässyt VLK-ilmoittautumisjärjestelmä Liikkuri. Järjestelmää testataan ja kehitetään edelleen Kaartin jääkäryrityksessä Helsingissä ja Porin prikaatin Niinisalon varuskunnassa. Tavoite on, että järjestelmä on saatu toimivaan käyttökuntoon kesään mennessä.

Liiton kevätkokous tullaan järjestämään 19. huhtikuuta Pääesikunnassa Helsingissä. Kokouksessa summataan viimevuoden toiminta taloudellisesti ja toimintojen osalta. Paikan päällä toivotaan seurojen jäsenseurojen mukana oloa.

ZeroG liittyi Sotilasurheilupooliin

Yksilöllisiä jalkineiden pohjallisia valmistava ZeroG Oy on solminut markkinointiyhteistyösopimuksen Suomen Sotilasurheiluliiton kanssa. Sopimus liittää Zero G:n uutena jäsenenä Sotilasurheilupooliin, joka on liiton toimintaa tukevien yritysten vapaamuotoinen yhteisö.

ZeroG:n lisäksi pooliin kuuluvat Helen, Millog, Mastermark Brands, Nammo, Patria, CWT, Fennia, Finnrowing, Keravan Energia, Nomade Collection ja Elisa.

Sotilasurheilupooli on jo 22 vuoden ajan edistänyt Sotilasurheiluliiton toimintaa merkittäväällä tavalla. Ilman poolin jäsenyrityksiltä saatavaa sponsorituloa liiton toiminta oli-

si kovin erilaista. Jäsenyrityksilleen pooli tarjoaa toimivan yhteydenpöytäkanavan.

Poolin toiminta alkoi vuonna 1995, kun Sotilasurheiluliitto pyysi Pääesikunnassa palvelutta evers-tiulunantti Juhani Toukosta selvittämään tuntemiltaan yritysjohtajilta, kuinka he suhtautuisivat Sotilasurheiluliiton kanssa tehtävään pitkäjänteiseen markkinointiyhteistyöhön, joka antaisi myös yrityksille mahdollisuuden keskinäiseen kanssakäymiseen. Sotilasurheiluliiton toimintaan pooli toisi taloudellista varmuutta.

Kauppätieteiden maisterin tutkinnon suorittanut Toukonen tuns-

yritysten toimintatavat ja varsin pian hän esitteli Sotilasurheiluliiton johdolle Brotherin toimistokoneita Suomeen tuovan Enestamin, Opel:n henkilö- ja pakettiautoja myyneen EK-Auton ja Matkatoimisto Kalevan kanssa laatimiaan markkinointiyhteistyösopimuksia.

Muutamassa vuodessa Sotilasurheilupooli kasvoi kymmenen yrityksen yhteiseksi. Poolin jäsenyritykset ovat vuosien varrella vaihtuneet. Alkuaikojilla on edelleen mukana nykyisen nimellä CWT Kaleva Travel tunnettu Matkatoimisto Kaleva.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN



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

Carlson
Wagonlit
Travel

KALEVA travel

CWT
Meetings&Events



Carlson
Wagonlit
Travel



Sotilaspoliisit iloitsevat yksiköiden välisen salibandyturnauksen voittoa.

Yksiköiden välinen säbätturnaus Panssariprikaatissa

Panssariprikaatin varusmiestoimikunta järjesti marraskuussa varusmiehille yksiköiden välisen salibandyturnauksen.

Jokaisesta yksiköstä koottiin vapaaehtoisista pelaajista omaa yksiköä edustava joukkue, johon kaikki halukkaat pääsivät pelaamaan. Kokoon saatiin kahdeksan joukkuetta.

Osanottajia oli runsaasti, yhteensä noin sata. Halukkaita olisi ollut enemmänkin, mutta käynnissä olevat harjoitukset verottivat oman osansa osallistujista.

Varusmiehiä houkuteltiin mukaan turnaukseen erinäisillä palkinnoilla. Tarjolla oli kaikille osallistujille palautusjuomia ja muita urheiluun liittyviä oheistarvikkeita. Voittajajoukkueelle oli tarjolla kuntoisuuslomahdotus.

Sotilaspoliisit voittivat

Finaaliotteluun tiensä selvittivät autokomppanian joukkue ja sotilas-

poliisikomppanian johtajista koottu joukkue. Sotilaspoliisikomppania vei finaaliottelun nimiinsä tunteikkaan rangaistulaukauskilpailun jälkeen.

Voittajajoukkueelle luvattu kuntoisuuslomahdotus siirtyi kuitenkin toiseksi sijoittuneelle autokomppanian joukkueelle, koska voittajajoukkueen edustajat eivät olisi ehtineet käyttää kuntoisuuslomaansa reserviin siirtymisen takia.

Turnauksen pääjärjestäjän, varusmiestoimikunnan varapuheenjohtaja korpraali Patrik Smidtslundin mukaan yleinen tunnelma pelin aikana oli loistava, ja turnaus oli kaikin puolin onnistunut.

Otteluissa oli reilu meininki. Tunnekuohuja oli, mutta ylilyöntejä ei nähty otteluiden aikana ollenkaan ja osallistajat heittivät keskenään hyvähenkistä juttua pelien jälkeen, Smidtslund kertoo.

Varusmiestoimikunta on saanut hyvää palautetta turnauksen kulu-

Hankijajalkapalloa uusille alokkaille

Smidtslundin mukaan uusi tapahtuma on jo tiedossa, kun uudet alokkaat astuvat palvelukseen tammi-kuun alussa.

Alokkaille ollaan järjestämässä hankijajalkapalloturnaus luomaan tu-pahenkeä.

Varusmiehet ovat olleet Panssariprikaatissa aktiivisia varusmiesten liikuntakerhoissa. Parolassa järjestetään viikoittain salibandykerho, futsalikerho, kamppailu- ja joka keskiviikkona varusmiestoimikunta tarjoaa halukkaille kyydin Riihimäen uimahallille. Smidtslund kertoo salibandyyn olevan ylivormaisesti suosituin liikuntakerho Panssariprikaatissa.

TEKSTI:
OTTO TURKKI
KUVA:
ATTE MÄKINEN

Rannikkolaivasto monipuolisti liikuntapaikkansa

Kun Rannikkolaivasto oli vielä viimeistä vuotta Saaristomeren Meripuolustusalue, huomattiin liikuntamahdollisuuksissa puutteita verrattuna muihin varusmiehiä koulutaviin joukko-osastoihin. Tulosten mukaan Pansiossa oli silloin huonoimmat liikuntamahdollisuudet. Liikunnan tulisi kuitenkin olla inostavaa, monipuolista ja mukavaa. Aiempi ympäristö kaipasi huomattavaa päivitystä.

Nyt Rannikkolaivastossa komeilee uutuuttaan kiiltävä monitoimialue. Alueella voi harrastaa nykyajan hittitrendiä cross fit:iä, pelata beach volleytä, käyttää omapainokuntolaitteita, potkia palloa isolla nurmella ja laittaa monitoimiareenalle esimerkiksi tennis-, koripallo- tai jalkapallon pelin pystyyn.

Mielikuvitus rajana

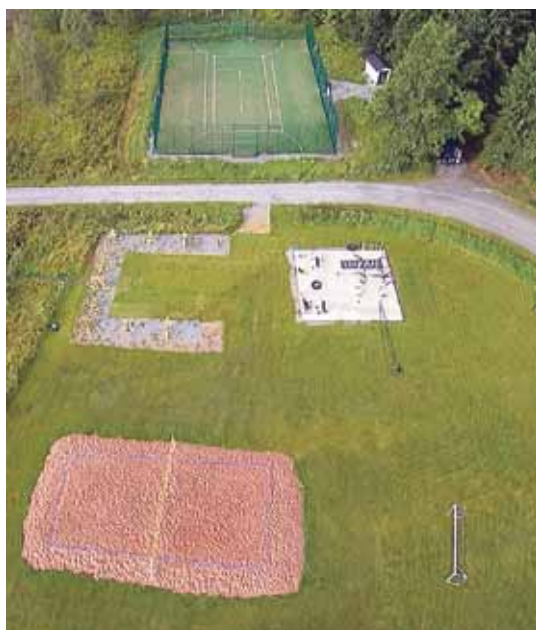
Rannikkolaivaston liikuntakasvatuseeri kapteeniluutnantti Petteri Kari kertoo ylpeänä kuinka monia mahdollisuuksia alueella onkaan.

- Vain mielikuvitus on rajana. Alueella pystytään järjestämään erilaisia kuntotestejä kuten Oulun mallin -testi sekä cross fit -radan eri välineet tarjoavat loputtoman määrän mahdollisuuksia, Kari havainnollistaa 8. Huoltolaivueen varusmiesten avulla.

Puolustusvoimien tarkoitus on saada asepalvelukseen tulevat innotumaan viimeistään tässä vaiheessa liikunnasta. Saapumisessa on paljon samaa ikäluokkaa, joten varusmiehinä nuoriin on viimeistä kertaa mahdollista vaikuttaa isossa massassa.



Lihasten kuntoa voi kehittää vaikkapa nostamalla painoja tai kiipeilemällä telineessä.



Rannikkolaivaston varusmiesten ja henkilökunnan mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kohenivat merkittävästi, kun Pansioon valmistui liikunnan monitoimialue.

Hyvää mieltä tuova irtioto

- Puolustusvoimien tulee seurata liikunnan trendejä ja käyttää mahdollisuuksien mukaan kaupunkien ostopalveluita hyväksi. Liikunnan on tarkoitus olla mielekästä ja mielenkiintoista varusmiehille. Eräänlainen hyvää mieltä tuova irtioto palvelusarjasta, kertoo kapteeniluutnantti Kari.

Mikäli asepalveluksessa saadaan liikunta-intoa syttymään, on urheilua helpompi jatkaa myös reservissä. Näin mahdollisuus parempikuntoisiin reserviläisiin erityisesti kriisitilanteissa mahdollistuu. Toinen kannustin liikuntakoulutukseen panostamisessa on varusmiesten sekä henkilöstön hyvinvointi.

Varusmiehet tuntevat olevan yhtä mieltä siitä, että liikunta tuo hyvää vastapainoa palvelukselle. Pallojen pelaaminen saattaa muutamien mielestä olla jopa hauskeempaa kuin esimerkiksi raskaat huoltotyöt laivalla. Hymy ei hyödy vaikka vetä niskaan välillä sataakin harjoittelun aikana.

Kun valaistus saadaan alueelle vielä kuntoon, kasvaa laitteiden käytettävä aika kapteeniluutnantti Petteri Karin mukaan noin 10,5 kuukauteen vuodessa. Käyttökerrat tulevat jatkossa pidentymään valaistuksen myötä.

Tämä mahdollistaa lähes ympärivuotisen käytön ja esimerkiksi varusmiesten mukaan suosittu lumijalkapallon pelaaminen. Varusmiehet ovat tyytyväisiä liikuntamahdollisuuksiin Rannikkolaivastossa, ja iloitsevat siitä, että toiveisiin on vastattu. Pansion kolmas beach volley -kenttä rakentui monitoimialueen myötä, ja nyt yhä useampi pääsee pelaamaan kesäisin.

- Loppu-aika vapaamuotoista liikuntaa, kapteeniluutnantti Kari huutaa.

Kaikki suuntaavat Väinämöinen-areenalle. Pian koko joukko pelaa täyttää häkää jalkapalloa naurun saattelemana. Heitä ei voi katsella hymyilemättä. Liikunnalla on todellakin suuri merkitys varusmiesten arjessa.

TEKSTI:
ROSAMARI RISSANEN
KUVA:
RANNIKKOLAIVASTO
ROSAMARI RISSANEN



Liikuttaa
Sinuakin!

kokoukset • kilpailut

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään perjantaina 19. huhtikuuta 2017 klo 13.00 Pääesikunnan Keskuspaviljongissa.

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

Seuran virallisella edustajalla tulee olla jäsenyhdistyksen antama valtakirja.

Klo 12 - 13 Lounas, valtakirjojen tarkastus ja kokousaineiston jako

Klo 13 Liittokokous

Ilmoittautumiset kokoukseen osallistumisesta 14.4.2017 mennessä toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo: p. 0299 510174, PVAH tai email:jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.net.

Tervetuloa kevätkokoukseen!

Helsingissä 31.1.2017

Liittohallitus

Ampumasuunnistuksen SM-kilpailut sekä maailmancupin 1. ja 2. osakilpailu Punkalaitumen Porttikalliolla 5.-6.5.2017

Kilpailuiden yhteydessä järjestetään myös ampumasuunnistuksen sotilas-SM-kilpailu ja Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut

Perjantai 5.5.2017

Henkilökohtainen kilpailu sprinttimatkoilla.

Kilpailun kulku:

Suunnistus - makuuammunta 5 ls + mahdolliset sakkokierrokset - suunnistus - pystyammunta 5 ls (H/D16 ja H/D14v ampuvat makuulta) + mahdolliset sakkokierrokset ja juoksu maaliin. H/D14 sarjat saavat ampuu tuelta.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70. Maailmancup vain sarjoissa D21 ja H21.

Sotilas-SM-kilpailu (henkilökohtainen) sarjat varusmiehet, H21, H40, H50 ja naiset.

Sotilas-SM-joukkuekilpailuun lasketaan kaksi varusmiestä ja kaksi yhdistetyn tuloluettelon nopeinta palkattua sotilashenkilöä sarjoista H21 ja H40.

Kohdistusammunta klo 16.00-17.15.

Lähdöt klo 18.00 alkaen. Lähtöväli sarjan sisällä yksi minuutti.

Lauantai 6.5.2017

Henkilökohtainen normaalimatka massalähtöinä.

Kilpailun kulku:

Suunnistus - makuuammunta 10 ls + mahdolliset sakkokierrokset - suunnistus - pystyammunta 10 ls (H/D16 ja H/D14v ampuvat makuulta) + mahdolliset sakkokierrokset - suunnistus. H/D14 sarjat saavat ampuu tuelta.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70. Maailmancup vain sarjoissa D21 ja H21.

Varusmiehet kilpailevat sarjoissa H/D 20 ja H/D 21.

Kohdistusammunta klo 9.00-10.15

Lähdöt sarjoittain klo 11.00 alkaen.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset sähköpostilla matti@halfors.com. Ilmoittautumisten on oltava perillä viimeistään perjantaina 28.4.2017 kello 24.00. Ilmoittautumisen yhteydessä on ilmoitettava nimi (Sukunimi Etunimi), seura, sarja, syntymävuosi ja Emit-numero tai vuokra-Emitin tarve.

Osallistumismaksut

Sprintti 18 € / kilpailija ja massalähtö 20 € / kilpailija. Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Punkalaitumen Kunnan suunnistusjaoston tilille:

IBAN: FI46 5365 0120 0155 22

BIC: OKOYFIHH

Emit-kortin vuokra on 5€, jolla saa kortin vuokralle molempiin kilpailuihin. Palauttamattomasta Emit-kortista peritään 70 €.

Kilpailijoiden vakuutus

Kilpailija vastaa omasta ampumavakuutuksestaan.

Opastus

Kilpailukeskuksena toimii Porttikallion ampumahiihtokeskus. Opastus tieltä nro 232 Punkalaitumen keskustasta noin 2,5 km Humpillaan suuntaan. Kilpailukeskuksen osoite on Laasjärventie, Punkalaidun.

Majoitus

www.punkalaidun.fi -> Palvelut -> Matkailu -> Majoitus- ja ruokapalvelut
www.loimaa.fi/mieluisaa-majoitusta
www.huittinen.fi/matkailu/majoitus
www.sastamalanseudulle.fi
www.urjala.fi/vapaa-aika-ja-kulttuuri/matkailu/majoittuminen

Sotilaat ja varusmiehet varaavat majoituksensa Porin Prikaatista.

Tiedustelut

Markus Salo 0407630304 tai markus.salo@poytya.fi

Tervetuloa!

Punkalaitumen Kunto



Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2017

Nro	Aineisto	Ilmestyy
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

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

elisa DNA SONERA

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

Hyvä kunto on kaikkien etu

Monissa korkeakouluissa on tarjolla opiskelijoille ja henkilökunnalle suunnattuja hyvinvointipalveluja. Maanpuolustuskorkeakoulu on jo lainmukaisen tehtävänsä takia velvollinen näyttämään esimerkkiä liikuntaan ja työkykyyn panostavana korkeakouluna ja työnantajana.

Maanpuolustuskorkeakoulun tavoitteena on tukea ja edistää kentäkelppoisuuden, fyysisen suorituskyvyn, terveyden ja työhyvinvoinnin tasoa siten, että henkilöstöllä ja opiskelijoilla on edellytykset normaaliolojen koulutustaidon ja työkyvyn sekä poikkeusolojen valmiuden ylläpitämiseen. Tästä pitävät huolta monipuoliset ja erinomaiset liikuntapaikat ja välineet sekä ammattitaitoinen henkilökunta, joka on aina valmis tukemaan liikunnallisissa asioissa.

Maanpuolustuskorkeakoulun toiminnan vahvuutena on se, että työnantaja tukee henkilöstönsä terveyden, hyvinvoinnin ja fyysisen kunnan ylläpitämistä. Liikuntapaikkoja kehitetään suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti käytettävissä olevien resurssien mukaan. Iso osa resursseista käytetään talon sisälle, joten sekä henkilökunta että opiskelijat saavat liikkua päivittäisessä arjessa erinomaisissa olosuhteissa.

Liikuntapaikat paras tuki

MPKK:n liikuntapaikkoja ovat muun muassa urheilukenttä, pallokenttä, kaksi kuntosalia, liikuntasali, spinningtila sekä kamppailutila. Lisäksi ohjattuna voi harrastaa viikoittain erilaisia ryhmäliikunnan muotoja kuten, joogaa, military crosstrainingiä (MCT), keskivartalotreeniä, salibandyä, jääkiekkoa, lihashuoltoa, kamppailulajeja ja vesiliikuntaa.

Toisen vuosikurssin kadetit Auvinen ja Lehtopelto toteavatkin, et-



Kevätiliikuntapäivän ohjelmaan kuului Zumbaa.

tä erinomaiset ja monipuoliset liikuntapaikat ovat paras tuki, mitä liikunnan harrastamiseen voi antaa.

- Tällä on runsas lajivalikoima ja täällä kannustetaan harjoitteluun ja löytämään itselleen oikea tapa liikkua, Auvinen sanoo.

Kadetit tietävät, että heidän tehtävänsä tulevassa työelämässä vaativat liikunnallisuutta ja monipuolista lajiosaamista.

- Meidän tehtävä on olla liikunnallisena esimerkkinä tuleville va-

rusmiehille ja innostaa heitä pitämään huolta kunnostaan myös reservissä.

Viimeisen vuoden opintojen aikana kadetit syventävät osaamistaan toimintakyvyn ja suorituskyvyn kehittämisessä.

- Ensinnäkin opetamme arvioimaan omaa kuntoa ja toimintakykyä, ja kolmantena vuonna painopiste siirtyy koulutettavan joukon suorituskyvyn kehittämiseen ja arvioimiseen.

Työnantaja, työterveyshuolto ja fyysisen kasvatuksen ryhmä yhteistyössä

Fyysisen kasvatuksen opetusryhmässä työskentelee liikuntapäällikön lisäksi opettaja, liikuntakasvatustupseeri sekä liikunnanohjaaja. Fyysisen toimintakyvyn opetus osana toimintakyvyn kokonaisuutta on eri tutkintotasojen opetuksen painopisteenä. Opetuksen lisäksi tarjotaan monipuolisia palveluja viikkoliikunnasta painonhallintakursseihin.

"Oman terveyden avaintekijät" (OTA) on vuosittain työterveyshuollon kanssa yhteistyössä järjestettävä palkatun henkilöstön terveyden, toimintakyvyn ja työhyvinvointiin keskittyvä kurssi. Kurssi on tarjolla jokaiselle, jolle elintapojen muutos on ajankohtaista.

Lisäksi tarjolla on henkilökohtaista opastusta terveyden, ravintoon ja harjoitteluun jokaisen oman henkilökohtaisen tarpeen mukaan. Tukea on tarjolla myös kuormittumiseen, stressinhallintaan ja palautumiseen liittyvissä asioissa.

Vuosittain järjestettävän hyvinvointiviikon tarkoituksena on saada henkilökunta kiinnittämään huomiota omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa ja saamaan keinoja stressinhallintaan sekä rentoutumiseen. Ohjelmassa on erilaisia luentoja, ryhtikartoituksia, hierontaa, In Body -kehonkoostumusmittauksia

ja monipuolista kehittävää, rentouttavaa ja palauttavaa liikuntaa.

Fyysisen työkyvyn testejä järjestetään säännöllisesti läpi vuoden. Testitulokset ovat koulutus- ja opetustapahtumia, joissa testien ohessa annetaan henkilöstölle ajankohtaista tietoa terveydestä, liikunnasta, harjoittelusta ja toimintakyvystä. Henkilökunnalle ja opiskelijoille korostetaan pitkäjänteistä, suunnitelmallista ja monipuolista fyysisen kunnan harjoittamista.

Koko korkeakoulu liikkumaan

Vaikka tilat ja resurssit ovat erinomaiset, kehitettävää löytyy edelleen niin henkilökunnan kuin opiskelijoiden liikunta-aktiivisuudessa. Maanpuolustuskorkeakoulussa on usean vuoden ajan ollut jokaisessa tulosyksikössä sekä jokaisella tutkinto-osaston kursseilla oma liikunta-aktivaattorinsa.

Aktivaattorin tehtävänä on tukea oman tulosyksikön tai kurssin henkilöstön liikunta-aktiivisuutta, hyvinvointia ja jaksamista. MPKK:n palkatun henkilöstön liikunta-aktivaattoreille järjestetään säännöllisesti toimintaa tukevaa koulutusta, jonka tarkoituksena on jakaa uusia ideoita käytännön työhön ja saada liikunta-aktivaattorit ymmärtämään tekemänsä työn tärkeys oman tulosyksikön työntekijöiden työhyvinvoinnin kannalta.

Maanpuolustuskorkeakoulun liikuntapaikat ovat monipuoliset ja

turvalliset, ja ne soveltuvat hyvin monenlaisen harjoitteluun. Päärakennuksen ja Santahaminatalon kuntosalin tilat ja välineet ovat kiihittävä tasoa. Päärakennuksessa on myös mahdollisuus uinti- ja hengenpelastuskoulutukseen, onhan Santahaminassa Suomen toiseksi vanhin uimahalli. Liikuntasali tarjoaa mahdollisuuden niin monipuoliseen palloiluliikuntaan kuin muuhunkin liikuntaan. Lihashuoltoon ja kamppailulajien harrastamiseen on tilat myös päärakennuksen alakerrassa. Lisäksi henkilökunnalla ja opiskelijoilla on mahdollisuus harjoittaa merikajakilla, SUP - laudalla tai kanoottilla meressä tapahtuvaa vesiliikuntaa. Ulkoliikuntapaikoista urheilukentän vieressä sijaitseva military crosstraining harjoittelualaue on aktiivisessa käytössä.

Työmatkaliikuntaa aktiivisesti harrastava Kadettikoulun johtaja, eversti Jukka Jokinen toteaa, että on helppo tarttua aamulla polkupyörän ohjaustankoon kun tietää, että työpaikalla on asianmukaiset peseytymistilat sekä tilat, joissa voi säilyttää liikuntavälineet.

Liikuntaa kilpailuista

Innokkaimmat opiskelijat ja henkilökuntaa kuuluvat osallistuvat erilaisiin kilpailuihin. Henkilökunnan osallistumista kilpailutoimintaan tuetaan maksamalla kilpailuiden osallistumismaksu, myöntämällä vapaata muusta palveluksesta sekä lainaamalla välineitä ja varusteita. Henkilökunta on osallistunut useana vuonna mm. Yritysmaraton -juoksutapahtumaan, Tukholman Maratonille ja Jukola -suunnistus-tapahtumaan.

Myös opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua erilaisiin urheilutapahtumiin aktiivisuutensa perusteella. Opiskelijoita kannustetaan ja tuetaan osallistumaan monipuolisesti kilpailutoimintaan ja vuosittain on osallistuttu esimerkiksi Oltermanniihihtoon, Extreme Run juoksutapahtumaan, Suomen Sotilasurheiluliiton kamppailupäiville tai amerikkalaisen jalkapallon korkeakoulusarjaan.

Maanpuolustuskorkeakoulu tarjoaa henkilöstölleen ja opiskelijoilleen erinomaiset puitteet oman toimintakyvyn, terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseen sekä kehittämiseen. Maanpuolustuskorkeakoulun toimintaympäristön vahvuutena on johdon myönteinen tuki, oma esimerkki liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan, avoin ja liikunnallinen ilmapiiri sekä erinomaiset ja monipuoliset liikuntavälineet ja liikuntapaikat.

TEKSTI JA KUVAT:
JUHA KOKKO

Lomalle lähtijäät...!

..otetaanpa varmuudeksi Asento!

Kondomi on tehokas suoja HIV-infektioita ja muita tarttuvia tauteja vastaan!

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ



Pallojenkin avulla voi harjoituttaa kehoaan.