



# Sotilas- urheilu

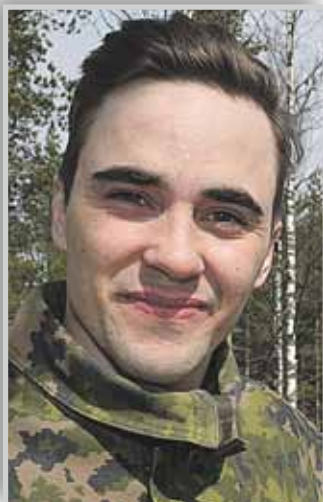
SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
36. VUOSIKERTA • NRO 2 • 28.4. 2017



## Alokas Mäkiaho tähtää olympialaisiin

■ Sivun 2

SISÄSIVUILLA



Nyt  
kiristetään  
ruuvia

■ Sivun 5



Henkisiä  
kynnyksiä ja  
itsensä  
voittamista

■ Sivun 7



Seinäkiipeily  
innosti  
kadetteja

■ Sivun 12

# Alokas Mäki- aho

## tähtää olympialaisiin

**J**os kaikki menee kuin Strömsössä, niin alokas Mäkiaho joutuu hakemaan ensi talvena vapaata varusmiespalveluksesta Etelä-Korean reissua varten. Siellä kun järjestetään talviolympialaiset ja nuori yhdistetyn taitaja Arttu Mäkiaho on asettanut tähtäimensä kisoihin.

Varusmiespalveluksen ja olympiavuoden yhdistäminen voi äkkiä kuulostaa melkoiselta haasteelta, mutta ainakin haastattelua tehtäessä Mäkiaho on erittäin positiivisella mielellä odottamassa tulevia hikiisiä kuukausia. Viidakkorumpu yhdistetyn edellisen ryhmän harjoittelun järjestymisestä Kainuun prikaatissa on saanut runsaasti kehuja lajipiireissä.

- Pari vuotta sitten täällä oli yhdistetyn porukkaa varusmiespalveluksessa. Poikien mukaan hommat toimivat urheilukoulussa todella hyvin. Kainuun prikaatilla on hyvät punttisalit, Vimpelinvaaran treeni- maastot ovat vieressä ja Vuokattiin

ei ole pitkä matka, Arttu Mäkiaho listaa isoja plussia.

### Palvelukseen kotikulmilla

Arttu Mäkiaho on syntyjään kajaanilainen, mutta asunut viimeiset neljä vuotta Vuokatissa, jossa on käynyt urheilulukion ennen varusmiespalvelukseen astumista. Treenipaikat ovat siis taatusti tutut prikaatin tiloja lukuun ottamatta. Ryhmässä treenaamisen nuorukainen uskoo tuovan lisää sykettä tekemiseen.

- Vuokatissa treenaaminen yhdistetyn urheilijalle on kuitenkin aika yksinäistä hommaa. Nyt meitä on kolme yhdistetyn kaveria yhtä aikaa armeijassa, kun Hirvosen Eerokin lykkäsi inttiin tuloa vuodelle. Lisäksi urheilukoulussa saa hyvää kiriapua treeneissä niin maastohiihtäjiltä, kuin mäkihyppääjiltä, Mäkiaho myhäilee.

Olosuhteiden suhteen ainoa kysymysmerkki tulevalle vuodelle on, että miten Vuokatin K90-mäki on



Yhdistetyssä nuorten maailmanmestaruuden voittanut Arttu Mäkiaho aloitti varusmiespalveluksensa Kainuun prikaatissa huhtikuun 10. päivänä.



Arttu Mäkiaho on suunnannut katseensa ensi talvena Etelä-Korean Pyeongchangissa järjestettäviin talviolympialaisiin.

mukana pyrkimässä olympialaisiin. Etenkin Hannun hiihtovuhti on sitä, mikä itselläänkin on tavoitteena. Kun edustuspaikoista on kova kilpailu, niin aina joukkueeseen mahtuessaan tietää, että sauma on myös menestyä.

20-vuotiaalla Mäkiaholla on paljon töitä edessä, mutta usko omaan tekemiseen on kova.

- Eniten parannettavaa on mäessä. Kun mäen jälkeen on 20:n joukossa, niin silloin tietää, että pystyy taistelemaan kunnan sijoituksista. Tilanne on sama oikeastaan koko yhdistetyn porukalla. Kun mäessä on onnistuttu, niin vauhti ladulla riittää.

Kehuja saa yhdistetyn nykyisen maajoukkueen yhteishenki. Väliin todella syvissä vesissä lymyillyt laji nuorine edustajineen on yksi Suomen lumilajien valttikorteista tulevaisuudessa.

- Meidän porukassa ei kyllä mitään kyräilyä. Yhdessä treenataan ja toisia kiritetään. Mannisen Hannua lukuun ottamatta meidän joukkueen keski-ikä on maailman cupeissa viime kaudellakin ollut siinä 20 vuoden tienoilla. Porukalla on puhuttakin, että kun jaksetaan muutama vuosi vielä töitä tehdä, niin menestys tulee olemaan aivan toista luokkaa.

Mutta ennen ensi talven olympialaisia on otettava hikeä pintaan niin Hoikankankaan maastoissa rynnäkököivääri kourassa, kuin lajitreenissä valmentajan käskytäänä.

- Eka pari kuukautta tulee varmasti olemaan varusmiespalveluksen suhteen kiireistä aikaa. Se tulee olemaan iso haaste. Pitää muistaa vain jättää välillä treenejä tekemättä, jos siltä kropassa tuntuu.

- Se varmasti auttaa tilannetta, kun valmentaja asuu Vuokatissa ja häntä pääsee näkemään päivittäin treenin yhteydessä. On helpompi tehdä muutoksia harjoitteluun, jos alkaa homma mennä pois raiteiltaan, Arttu Mäkiaho uskoo.

TEKSTI JA KUVAT:  
PEKKA MOLLISS



## 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](http://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](http://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](http://www.carlsonwagonlit.fi)**

Carlson  
Wagonlit  
Travel

KALEVA  
Travel

CWT  
Meetings&Events



Carlson  
Wagonlit  
Travel

käytössä. Mäkiavanhus alkaa olla tiensä päässä.

- Jos mäki menee remonttiin, niin sitten varmaan joudutaan lisäämään reissuja Rukalle ja Lahteen. Vuokattiin tarvittaisiin uusi iso mäki tai nykyinen mäki pitäisi kunnostaa. Vaikka mäki on vanhentunut, niin kyllä siinä normaalissa päivittäisharjoittelussa pystyy pitämään hyppyä yllä, Arttu Mäkiaho arvioi.

Kainuun Hiihtoseuran edustaja on viihtynyt lumella vahtosammuttimen mittaisesta lähtien. Ensimmäisen hiihtohommassa, mutta jo eka luokkalaisena poika nousi Kajaanin Vimpelinvaaran pienimpiin hyppyreihin.

- Äiti oli nähnyt kaupan seinässä lapun, jossa Kainuun Hiihtoseura ilmoitti etsivänsä uusia ”jannehosia”. Sitä mentiin kokeilemaan ja sille tielle jäin. Yhdistetyssä kiehto sen monipuolisuus. Kun yhdistetään kaksi niin erilaista lajia, niin yksikään treeniä ei ole samanlainen. Se on jatkuvaa tasapainoteltua ja oikean rytmityksen hakua, Arttu Mäkiaho pohtii.

### Valmentajanvaihdos toi tasapainon

Tasapainoteltua kahden lajin välillä tuli viime kaudeksi uusi kippari, kun itsekin Suomea olympialaisissa edustanut Topi Sarparanta otti kokonaisvaltaisen vastuun Mäkiahon valmentamisesta.

-Minulla oli aiemmin erikseen hiihto- ja mäkiavalmentaja. Kun Topi tuli mukaan, niin asioita alettiin tehdä entistä enemmän nimenomaan yhdistetyn vinkkelistä. Pohjat olivat kyllä kunnossa molempien lajien osalta, mutta sen kultaisen keskittien löytäminen oli vaikeaa. Nyt se tuntuu onnistuneen, Mäkiaho arvioi.

Rytmityksen onnistumisesta parhaiten kertoo onnistuminen nuorten MM-hiihdoissa Yhdysvaltain Park Cityssä. Henkilökohtainen MM-kulta ja -hopea kaulassa reissusta palannut Mäkiaho sai komean palkinnon viimeisenä junnuvuotenaan.

- Onnistumisella oman ikäluokan MM-kisoissa viimeisenä junnuvuonna on todella iso merkitys. Aiempiä vuosina olin väliin ylikunnossa ja väliin sairaana, eikä onnistumisia tullut. Nyt on aivan erilaisista siirtymä lopullisesti aikuisten sarkoihin. Ja kyllähän menestyminen helpottaa myös omaa taloudellista tilannetta. Tähän saakka on menty paljon vanhempien kustannuksella.

### Kilpailu kirittää

Aikuisten MM-kisat tulivat tutuksi Lahden kisoissa. Siellä Mäkiaho oli mukana avausmatkalla, mutta loppukisojen ajan se neljäs suomalainen kisahommassa oli konkari Hannu Manninen.

- Onhan se hienoa, että Hannu on

# VLK koulutuksissa

## uusia lajeja ja ammattiosaamista

Varusmiesten liikuntakerhojen valtakunnallinen koulutuskierue huipentui pohjoisen alueen koulutukseen Kuusamoon. Sitä ennen järjestettiin kolme koulutustilaisuutta Tampereella ja Lahdessa etelän varuskunnille. Koulutuksiin osallistui varusmiehiä jälleen kaikista joukko-osastoista.

Alikersantti Jose Gieschler osallistui Liikuntakeskus Pajulahdessa järjestettyyn itäisen alueen koulutukseen. Gieschler toimii apukouluttajana Maastokoulussa Haminassa, jossa hän on ryhtynyt vapaa-ajallaan myös VLK-ohjaajaksi.

- Halusin tarjota enemmän liikuntalajeja mukaan viikko-ohjelmaan. Kun kuulin ensimmäisen keran VLK-toiminnasta varusmiestöimikunnan oppitunnilla, lähdin heti mukaan salibandy- ja jalkapallokerhoon. Nyt haluan tuoda oman lajiosaamiseni tarjolle muille varusmiehille amerikkalaisesta jalkapallosta. Ajatus on järjestää lajiin tutustumista lippupallon pelimuodossa. Suunnitelmissa on pyytää paikallista jenkkiputisiseuraa esittämään kerhossa.

Gieschler on harrastanut lajia jo vuosia ja on ollut mukana lajin U19 maajoukkueessa. Tällä hetkellä hän edustaa Mikkelin Bouncers seuraa.

Koulutuksiin kuuluu teorianopetuksen ja ryhmätöiden lisäksi liikuntaosioita. Näissä liikuntaosiossa kokeiltiin tällä kertaa myös erikoisempia lajeja sekä perinteisiä lajeja tekniikkaa hyödyntäen.

Läntisen alueen koulutuksessa



Sotilasurheiluliitto kouluttaa varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajia vuosittain kahdeksassa koulutustilaisuudessa.

Varalan urheiluopistolla mallisuusoritus salibandykerhosta toteutettiin käyttäen Suomen Salibandyliiton pistemestari puhelinsovellusta. Sovellukseen syötetään pelaaja määrä per ottelu ja pelaajien nimet, jonka jälkeen sovellus arpoo kuhunkin viiden minuutin otteluun eri pelaavan kokoonpanon. Näin ollen joukkueet vaihtuvat kokoajan ja peli pysyy pitkään mielekkäänä ja vaihtuvana.

Itäisen alueen koulutuksessa Pajulahdessa suurin osa varusmiehistä kokeili ensimmäistä kertaa oppo-

palloa malliliikuntakerhona. Lajissa tavoite on saada pohjaan itseltään painuva pallo vedelle alla olevaan vastustajan koriin. Kiinnostus lajia kohtaa heräsi usealla varusmiehellä.

### Ohjaajaksi voi löytää liikuntaneuvoja

Uppopallosta kiinnostui lajikokeilun jälkeen myös upseerikokelas Miika Irtola Utin jääkäriyrykmentistä.

- Hieno, raskas ja kova laji on

kyllä tämä. Meille on järjestetty Kouvolaan mahdollisuus mennä kokeilemaan lajia henkilökunnan järjestämänä muutaman iltana. En ole kuitenkaan vielä osallistunut, mutta nyt heräsi kiinnostus.

Koulutukseltaan Irtola on liikuntaneuvoja. Ennen varusmiespalvelustaan hän ehti tehdä vuoden verran töitä nuorisovalmentajan tehtävissä Kouvolan Suunnistajissa.

- Ennen armeijaan tiesin, että Puolustusvoimissa liikuntaan paljon. Harjoitusvapaalle on mahdollisuus päästä iltaisin. Oma lajini

on suunnistus. Pääsin myös osallistumaan suunnistuksessa Puolustusvoimien mestaruuskilpailuihin henkilökohtaisella matkalla ja partiosuunnistuksessa.

- Minun mielestäni on hyvä, että on VLK-kerhoja. Niissä pääsee kokeilemaan uusia lajeja. Moni varusmies voi saada sieltä täysin uuden harrastuksen itselleen.

- Meillä Utissa pitäisi tehdä liikuntakerhoissa enemmän yhteistyötä toisten yksiköiden kanssa. Näin saataisiin parempia kerhoja ja enemmän osallistujia toimin-

taan. Voisimme järjestää vaikka lumijalkapallo-ottelun yksiköiden välille. Myös yksiköiden yhteinen salibandyvuoro on mietinnässä. Täällä koulutuksessa syntyi myös ajatus järjestää keväällä paintball-tapahtuma joukko-osastossa. Nähtäväksi jää, mitä ennatämme järjestää, ja mihin mahdollisuudet riittävät.

TEKSTI JA KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

# TEE SÄHKÖSOPIMUS AURINGON, TUULEN JA VEDEN KANSSA

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

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

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA

  
HELEN



## päätoimittaja

KEIJO  
SUOMALAINEN

# Henkilöstöliikunta kannattaa

**S**uomessa on yhdentoista vuoden ajan palkittu Aktiivisin työpaikka -tunnustuksella yritys tai yhteisö, joka on menestyksellisesti kannustanut henkilökuntaansa harrastamaan liikuntaa. Viimeisin tunnustuksen saaja on tamperelainen Kiihto Oy. Puolustusvoimat sai tunnustuksen vuonna 2011. Muut tunnukset saajat ovat Osuuskauppa Suur-Savo, Siimapuiston päiväkotia, Best-Hall Oy, HUS-konserni, Steveco Oy, Lemminkäinen Oyj, Sampo Pankki Oyj, UPM Raflatac Oyj ja Posti Oyj.

Palkitsemisen aloitti vuonna 2006 Suomen Kuntoliikuntaliitto, joka halusi tunnustuksellaan tukea henkilöstöliikuntakulttuuria. Liiton tehtävä oli edistää kansalaisten liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa sekä liikunnallisen elämäntavan avulla saavutettavaa hyvinvointia ja terveyttä.

Suomalaisen liikunnan ja urheilun rakennemuutokset ovat tienneet palkitsijan vaihtumista. Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio, Valo sai palkitsemisen vastuun vuoden 2013, kun Kuntoliikuntaliitto, Nuori Suomi ja Suomen Liikunta ja Urheilu siirsivät toimintansa Valoon. Olympiakomitean tehtäviin tunnustuksen antaminen on kuulunut vuoden alusta lähtien, kun Valo sulautui Olympiakomiteaan.

Olympiakomitea käynnisti vuoden 2017 aktiivisimman työpaikan haun huhtikuun 10. päivänä. Hakuohjeissaan olympiakomitea kutsuu hakua kaikille työpaikoille soveltuvaksi kilpailuk-

si. Kilpailu alkaa netissä toteutettavalla kyselyllä, jossa työpaikka kertoo henkilöstönsä liikuttamiseksi tekemänsä toimet. Vastauksiinsa perustuen työpaikka saa palauteraportin, josta ilmenevät työpaikan liikuntaohjelman vahvuudet, kehityskohteet sekä konkreettiset toimenpide-ehdotukset. Saataviin kuuluu myös palautetilaisuus. Mikäli työpaikka saa yli puolet selvityksen pisteistä, sille myönnetään Aktiivisin työpaikka -sertifikaatti sekä se voi osallistua valtakunnalliseen kilpailuun Aktiivisin työpaikka -tittelistä. Kilpailuun osallistuminen maksaa 500 euroa.

Työntekijöiden liikunnan tukeminen nostattaa erilaisia mielipiteitä. Jotkut ovat vahvasti sitä mieltä, että työntekijän pitää vapaa-ajallaan ja omilla varoillaan pitää itsensä niin hyvässä kunnossa, että hän suoriutu työstään esimerkittäisesti sekä ilman sairauspoissaoloja. Toisten mielestä työnantajan pitää panostaa työntekijöidensä liikuttamiseen ja hyvässä kunnossa pitämiseen jo sen vuoksi, että he jaksavat puurttaa henkistä ja fyysistä kestävyystä vaativissa työtehtävissä.

Taloudellisesti tarkasteltuna henkilöstöliikuntaan sijoittaminen on kannattavaa toimintaa, sillä tutkimusten mukaan investointi palautuu takaisin jopa viisi ja puoli -kertaisena. Joissain laskelmissa tuotto on tosin jäänyt puolitoistakertaiseksi. Tutkimukset on tehty Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Vuosikymmenten takaa mieleen on jäänyt

**” Henkilöstöliikuntaan panostaminen on erittäin tärkeää senkin vuosi, että vain kymmenen prosenttia työkäisistä täyttää liikunnan terveys-suositukset.**

arvio, että liikuntaan sijoitettu markka tuo neljän markan hyödyn.

Esimerkkilaskelmamme voimme tehdä vaikka puolustusvoimista. Puolustusvoimissa työskentelee 12 000 henkilöä. Mikäli puolustusvoimat panostaa henkilöstönsä liikuttamiseen verottajan henkilöä kohden salliman maksimisumman eli 400 euroa, puolustusvoimat tarvitsee rahaa 4,8 miljoonaa euroa. Mikäli henkilökunnan liikuntaan panostetuista varoista palautuu takaisin puolet kansainvälissä tutkimuksissa mainitusta maksimista, puolustusvoimat saa 8,4 miljoonan euron hyödyn. Kun laskelman ulottaa koskemaan kaikkia Suomen

työntekijöitä, puhumme jo 1,4 miljardin hyödyestä. Puolustusvoimien toimintamenot ovat ainoastaan puoli miljardia suuremmat.

Laskelma havainnollistaa hyvin, kuinka merkittävistä summista on kysymys työntekijöiden liikuttamisessa. Juuri merkittävyyden vuoksi tuntuu kummalliselta, että henkilöstöliikunnan edistäminen on jäänyt liikuntavaen huoleksi. Active Workplace -ohjelma on sentään Maailman terveysjärjestön WHO:n käynnistämä.

Työ- ja elinkeinoministeriö oli ainakin vielä viisi vuotta sitten kiinnostunut työntekijöiden työhyvinvoinnista ja terveydestä. Vuonna 2012 julkaistussa työelämän kehittämisstrategiassa mainitaan, että vuonna 2020 liikunnan merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa tunnustetaan työpaikoilla. Strategian mukaan työhyvinvointiin ja terveyden panostetaan hyvin toimivissa työyhteisöissä, ja että nämä panostukset tuottavat itsensä takaisin.

Henkilöstöliikuntaan panostaminen on erittäin tärkeää senkin vuosi, että vain kymmenen prosenttia työkäisistä täyttää liikunnan terveys-suositukset. Vapaa-ajalla liikkuminen on kyllä lisääntynyt, mutta työmatkalla ja töissä liikkuminen on vähentynyt. Kymmenen minuutin reipas jumppa-hetki jokaisen työpäivän keskellä edistää jo kummasti ihmisen terveyttä.



## puheenjohtaja

TIMO  
KAKKOLA

# Suomen Sotilasurheiluliiton digiloikka

**S**ipilän hallitusohjelman yhtenä kärkihankkeena on digiloikka. Tavoitteillassa Suomi on ottanut tuotantuosloikan julkisissa palveluissa ja yksityisellä sektorilla tarttumalla digitalisaation mahdollisuuksiin ja purkamalla turhaa sääntelyä ja byrokratiaa. Suomen ketterää uudistumista tuetaan luottamukseen, vuorovaikutukseen ja kokeilujen hyödyntämiseen perustuvalla johtamiskulttuurilla.

Luodaan yhteiset, **tiedon hallintaa parantavat välineet ja palvelumalli** keskeisten tietovarantojen asiakaslähtöiseen hyödyntämiseen. Lisäksi rakennetaan uusia kansallista palveluarkkitehtuuria käyttäviä avoimia rajapintoja. Parannetaan julkisen hallinnon ydintiedon hallintaa ja lisätään avoimen tiedon jakelua.

Kielitoimiston mukaan digiloikka tarkoittaa palvelujen digitalisoinnin nopeuttamista tai digitalisaation tuomista eri toimintoihin.

Sotilasurheiluliiton digitalisaation etenemistä on taannoin jo lehtemme sivulla kuvattukin – tai ainakin yhtä osaa siitä. Sosiaalisen median käyttö liiton toiminnan viestinnässä on jatkanut kehittymistään. Facebookissa on tällä hetkellä tuhannen aktiivista liiton tilin seuraajaa. Instagramissa ja Twitterissäkin satoja. Liiton kotisivuilla käydään vajaan sadan vierailun päivätahtia, huipun ollessa kuusisataa vierailua. Analyysin mukaan kotisivujen rakenne on hyvällä tasolla, sivusto aukeaa riittävän nopeasti ja mukautuu hyvin erilaisille päätelaitteille. Parannettavaa löytyy muun muassa meta-tietojen käytössä ja otsikoiden sanavalinnoissa.

YouTuben käyttö on kehittynyt koko ajan. Liiton taustamien live-streemaukset ovat jo arkipäivää.

Sosiaalisen median käyttö viestinnässä on toki tärkeää ja sen kehittäminen välttämätöntä. Sillä ei kuitenkaan mielestäni saavuteta hallitusohjelman

digiloikkatavoitetta. Tähän tarvitaan menetelmiä ja välineitä arkipäivän helpottamiseen ja tuottavuuden lisäämiseen.

Liitto on tuottanut kilpailujen järjestäjille apuvälineen tilastoida ja hallita erilaisten turnausten järjestämistä. Otteluohjelman laatiminen, tulosten hallinta ja pistepörsien ylläpito onnistuu vaivatta. Ohjelma on kaikkien jäsentemme käytössä ja sen käyttöön on saatavissa käyttäjätunnuksia liiton toimistosta.

Merkittävin tämän hetken digiloikan vauhdin otossa on Liikkuri-sovelluksen tuottaminen varusmiesten liikuntakerhotoiminnan hallinnointiin. Ensi kesän saapumiselle käyttöön tuleva appi mahdollistaa joukko-osastojen liikuntakerhoihin ilmoittautumisen ja käynnin rekisteröinnin, tilastointin ja raporttien tekemisen. Kuntoisuuslomien ja muiden palkintojen hallinnointi onnistuu myös.

Myös mahdolliset materiaalien lainaaminen voidaan hoitaa Liikkurilla. Sovellusta voi käyttää myös joukko-osaston liikuntakerhotoiminnan ilmoitustauluna. Kaikki tapahtuu omalta mobiilipäätteeltä tai vaikka väepelin toimiston tietokoneelta. Tiedot tallentuvat ja ovat käsiteltävissä valtakunnallisesti, esimerkiksi liiton toiminnanjohtajan käyttöön. Pilotisovelluksen kokeilukäyttö on onnistunut erinomaisesti ja uskon, että Liikkurilla saadaan osaltaan kehitettyä liikuntakerhojen toimintaa ja helpotettua toimihenkilöiden työtä.

Liitto on aloittanut hyvän digiloikan leiskautuksen. Emme kuitenkaan tyydy yhteen loikkaan. Jatkamme yhdessä työtä ja teemme siitä monidigiloikan.

# Historiikin

## kirjoittaminen etenee suunnitellusti

Suomen Sotilasurheiluliitto julkaisee ensi vuonna liiton täyttävässä 50 vuotta historiikkiteoksen, joka on lajissaan toinen.

Ensimmäisen historiikin kirjoitti vuosina 1987 – 1988 everstiutnantti evp. Kalevi Römpötti ja se julkaistiin vuonna 1988 liiton täyttävässä 20 vuotta. Ensi vuonna julkaistavan historiikin kirjoittajaksi liitto valitsi tietokirjailija, kapteeni evp. Esko Lammin, joka on kirjoittanut muun muassa Liike ja Tuli-teoksen sekä Urheilukoulun vuonna 2014 julkaistun historiikin.

Esko Lammi kertoo kirjoittamistyön edistyneen projektisuunnitelman mukaisesti, vaikkakin kirjoittustyön alkaminen viivästyi rahoitusteknisistä syistä muutaman kuukauden.

- Työhön pääsin käsiksi tämän vuoden tammikuussa.

Helmikuussa pidetyssä historiikkityöryhmän kokouksessa käytiin perusteellisesti lävitse lähdemateriaaliksi ja purettiin aiem-

min edellisenä syksynä kokoontuneen työryhmän esitys historiikkisä käsiteltävistä aihepiireistä.

- Nyt kun olen käynyt lähdemateriaalin lävitse, itselleni on hahmottunut historiikkiin kirjattavat asiakokonaisuudet, Lammi sanoo.

- On selvää, että kilpailu- ja koulutustoiminta sekä varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminta (VLK) ovat pitkän aikavälin tarkastelussa mukana. Monia muitakin aihekokonaisuuksia, kuten perheleikuntaleirit, liiton toimintaorganisaation kehittyminen ja tutkimustoiminta sekä yhteistoiminta eri tahojen kanssa samoin kuin Sotilasurheilu-lehden moninainen vaikutus liiton toimintaan, tulee saamaan oman osansa teoksen sisällössä.

- Liiton puheenjohtajien, liiton muun johdon, toiminnanjohtajan ja koulutusjohtajien sekä eri valiokuntien ja aluetoimijoiden osuutta liiton kehityksessä seurataan kuluneiden 50 vuoden ajalta. On ta-

paus, että yksi ja sama henkilö on saattanut 30-vuotisen puolustusvoimissa tekemänsä palvelusuransa aikana toimia kaikissa mahdollisissa portaisissa sotilasurheilun saralla alkaen seurajohtajan tehtävistä ja päätyen liiton puheenjohtajaksi. Uskon, että saamalla nyt valmisteilla olevaan historiikkiin myös näiden henkilöiden arvokkaita mielipiteitä ja näkemyksiä, saamme historiikkita mielenkiintoisen kirjan.

Historiikkityöryhmän kesken on sovitto keskinäinen työnjako, kuten kuvien valitseminen aihepiireitään, tilastotietojen kokoaminen ja haastattelujen toteutus, joka tulevat ajankohtaisiksi kesän ja syksyn 2017 kuluessa.

Historiikin kirjoittaja toivoo, että sotilasurheiluseurat näkisivät myös historiikkihankeen tärkeäksi omalta osaltaan ja lähettäisivät liiton toiminnanjohtajalle muutama sivun mittainen historiikin seuratoiminnastaan tämän vuoden syksyn mennessä.



KANNEN KUVA:  
PEKKA MOLIS

Arttu Mäkiaho tunnetaan tunnollisena harjoittelijana. Hän haluaa menestyä yhdistyn hihdon kilpailuissa.

### Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

### Päätoimittaja

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

### Toimitussihteeri

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

### Toimitusvaliokunta

Matti Hilksa pj, Auli Aho, Henry Lipponen, Askko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

### Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto  
Jouni Leppäsaajo  
PL 25, 00131 Helsinki  
puh. 0299 510 174

### Ilmoitusmarkkinointi

Mikamainos Oy  
puh. 050 528 7782  
Työmiehenkatu 17, 20320 Turku  
mika.sainio@mikamainos.fi

### Ilmoitusaineisto

Mikamainos Oy:n myymät ilmoitukset:  
mika.sainio@mikamainos.fi  
puh. 050 528 7782  
Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:  
tarmo.hurskainen@bestpress.fi  
puh. 050 564 4425

### Taitto ja sivunvalmistus

BestPress Ay, Tarmo Hurskainen  
puh. 050 564 4425  
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

### Painopaikka

Pirkanmaan Lehtipaino Oy, Tampere 2017

# Ristomatti Hakola kiristää ruuvia

Ristomatti Hakola ylsi Lahden MM-hiihdoissa uransa toistaiseksi parhaimpaan suoritukseensa. Kankaanpääläinen kiri kuudenneksi vapaan tyylin sprintissä. Silti hän ei aio latu-urallaan nauautua kumpaankaan. Vastaisuudessa käyvät niin molemmat hiihtotyylit kuin sprinttiä pitemmätkin matkat.

Hakola on pidetty perinteisen tyylin taitajana, mutta Lahdessa valinta kohdistu vapaaseen sprinttiin perustuen menestysmahdollisuuksiin. Ensi talven olympialaisissa sprintti kisataan perinteisellä, ja sen hän on asettanut päätaivoitteekseen.

- Muutkin matkat kyllä käyvät.

Kaksi vuotta sitten Hakola oli Falunin MM-sprintissä yhdeksäs, ja häntä pidettiin yllättäjänä. Nyt pääsyssä sprinttifinaaliin ei enää ollut yllätyksen makua, vaan pikemminkin ennakoituna tuloksena, jonka merkkejä oli ollut ilmassa jo alkukautena.

Hakolan kahden vuoden aikana tapahtuneen kehityksen eteen ei ole tehty mitään poppakonsteja.

- Samalla perustalla on tehty pitkään työtä, jatkuvaa työtä. On vaan lisätty kierroksia.

## Olympialaiset jo ensi talvena

Seuraavin olympialaisiin Etelä-Koreassa on haastatteluhetkelläkin jo alle vuosi. Miten valmistautuminen tulevaan kauteen tapahtuu, tuleeko muutoksia?

- Kiristetään vaan ruuvia. Lisää kierroksia, tunteja, kilometrejä ja tehoja.

Hakola on harjoituskaudet pääasiassa kotimaassa. Viime vuonna hän leireili vain kerran ulkomailla.

la. Tällä linjalla on pääosin tarkoitus jatkaa.

Lahden ajan kisatapahtumista Hakola haluaa erityisesti nostaa esiin sen mahtavan kannustuksen, mitä koko kisaprosessin aikana tuli. Jo kotivaruskunnassa Niinisalossa järjestetty kannustusmylvintä Islannin jalkapallojoukkueen tapaan sai messevät katsojaluvut Facebookissa.

- Kiitos ideasta esimiehelleni Ilari Köykälle.

Hakola kehuu myös Lahden kisa-fiilistä ja kannustusta suomalaisille, mutta myös muille kilpailijoille. Lahden kisoissa palkintojen jakoon Kauppatorin podiumille kutsuttiin lajien kuusi parasta.

- Kun sen on nyt ensimmäisen kerran kokenut, nähnyt ja kuullut, niin sinne on päästävä toisenkin kerran. Ja silloin metallia hakemaan.

Ristomatti Hakola työskentelee urheilija-aliupseerina Porin prikaatissa Niinisalossa.

- Tulin palvelukseen ikäluokassa 2/2010 ja siitä lähtien olen ollut talossa. Kiitos menestyksestä kuuluu myös työnantajalle. Meillä on tällä aikakava ryhmä: Arttu Kangas, Juho Kurki ja minä. Enkä minä ole se kovin.

TEKSTI:

MATTI HILSKA

KUVA:

EETU-PEKKA HEISKANEN/LAMK

Ristomatti Hakola sai raivokasta kannustusta Lahden Hiihtostadionin yleisöltä aina hiihtokansan silmien edessä ollessaan.



Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

# ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

elisa DNA SONERA

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

## Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

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

# Millog

www.millog.fi



Hämeenlinna ja Säkyliä kamppailivat tiukasti. Ottelun vei 5-0 Säkyliä.

# FUTSAL

sopii hyvin Sotilasurheiluliiton lajiperheeseen

Sotilasurheiluliiton valtakunnallinen Futsal-turnaus pelattiin Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden isännöimänä Jyväskylän Hipposhallissa 22. helmikuuta. Turnaus pelattiin kahdeksan joukkueen voimin yksipäiväisenä. Pelirytmä oli kiivas ja kentällä nähtiin kovia kamppailuja.

Ottelukaavio oli laadittu siten, että joukkueet jaettiin kahteen lohkokoon, joista karsittiin kaksi parasta kummastakin välieriin. Jokainen joukkue pelasi vähintään kolme ja loppuottelijat viisi ottelua päivän aikana. Turnaus testasi pomminvar-

masti joukkueiden fyysiikan.

Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueessa pelannut Aaro Vihersola avasi maalitilinsä ensimmäisessä ottelussa ja pistetili karttui koko turnauksen aikana 3 maalin ja 1 syötön verran. Vihersola oli tyytyväinen joukkueensa otteisiin.

- Olemme saaneet hyvän joukkueen kasaan vaikkakin aika myöhäisessä vaiheessa. Meillä on jalkapallo- ja futsal-taustaista porukkaa ja meidän tavoitteena onkin voittaa tämä turnaus.

Vihersola kertoo itse pelanneensa jalkapalloa 14 vuotta. Kotiseu-

ra on HJK.

- Vekaranjärvellä on ollut hyvät mahdollisuudet treeniilla tätäkin lajia. Asenne vapaa-ajan liikuntaharrastukseen on varuskunnassa hyvä. Alokasaika on takana ja uudet haasteet odottavat palveluksessa.

## Futsal on yhä suosittumpaa

Toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaari on tyytyväinen futsalin suosion kasvuun.

- Turnaukseen oli ilmoittautunut

10 joukkuetta, mutta olosuhteiden ja käytettävissä olevan ajan vuoksi turnaukseen otettiin kahdeksan joukkuetta.

Laji liikuttaa yhä laajempaa joukkoa varusmiehiä ja olosuhteet varuskunnissa mahdollistavat lajin harjoittelun.

- Tämä on erinomainen laji meidän lajivalikoimassa ja antaa mahdollisuuden niille varusmiehille, jotka eivät kesällä voi osallistua puolustusvoimien jalkapallomestaruuskisoihin, osallistua kovaan turnaukseen. Myös kantahenkilökunta varuskunnissa on löytänyt futsalin

ja se edesauttaa lajin suosiota varuskunnissa.

## Kovan päivän turnauksessa saatiin vakuuttava mestari

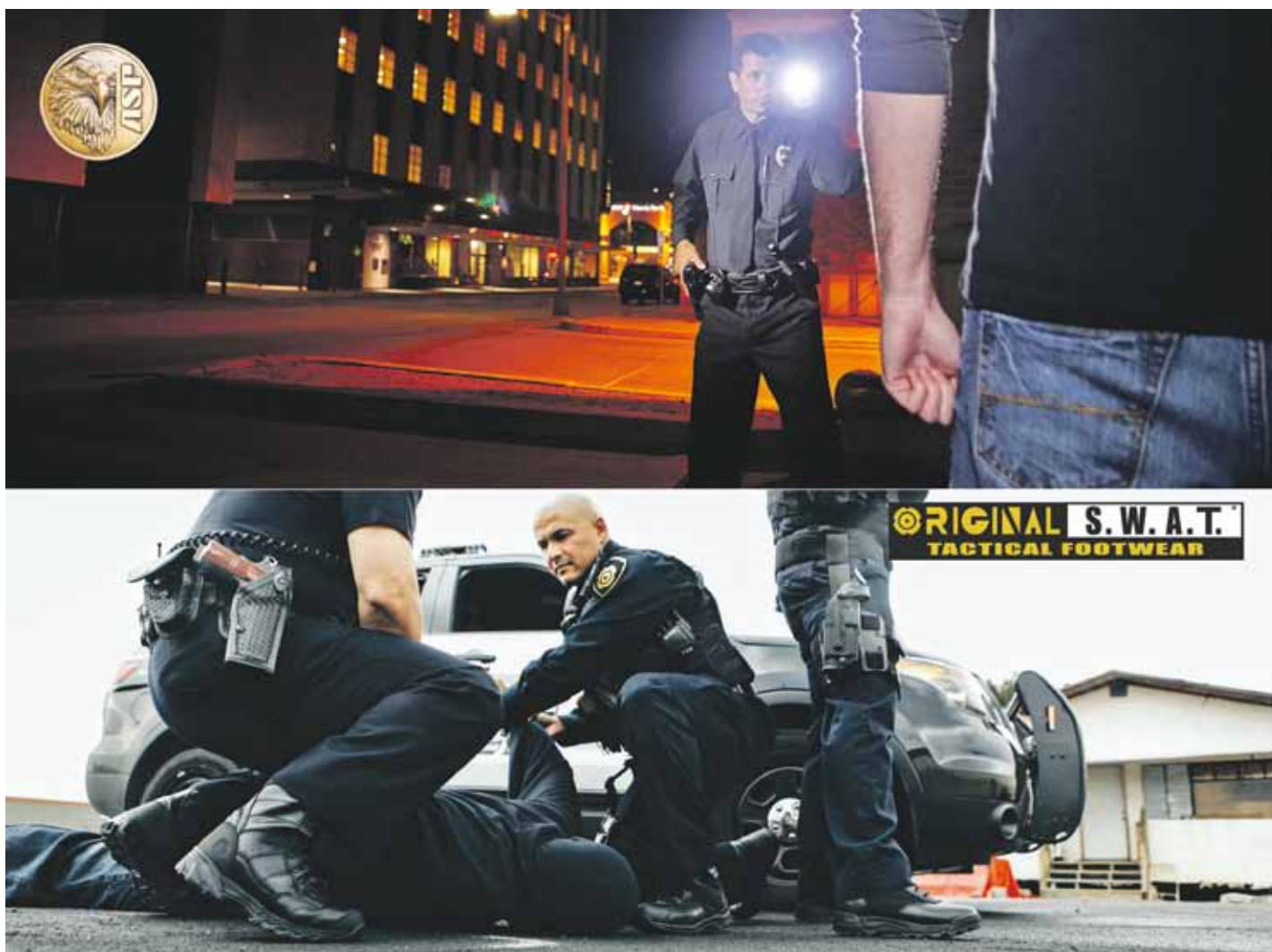
Vahva Säkyliän Varuskunnan Urheilijoiden joukkue esitti vakuuttavia otteita kiivasrytmisen turnauksen alusta alkaen. Alkulohkossa nöyrytyivät Hämeenlinnan ja Tampereen varuskuntien joukkueet. Pisteet tassaattiin kajaanilaisten kanssa. Välierässä kaatui omassa alkulohkossaan hyvin pelannut Kouvolan jouk-

kie taistellen lukemin 4-1.

Finaalissa kohtasivat saman alkulohkon kaksi parasta joukkuetta. Säkyliä otti Kajaanin mestaruuden maalein 3-2 ja juhli vuoden 2017 futsal-mestaruus viemisinään kotivaruskuntaan.

Turnauksen maali- ja pistekuningas oli Säkyliän Mikke Louhela 6 maalilla ja 2 syötöllä.

TEKSTI JA KUVAT: ARI PAKARINEN



Aaro Vihersolaa hymyilytti hyvin käyntiin lähtenyt turnaus.

# Henkisiä kynnyksiä ja itsensä voittamista

Ihminen keksii itselleen erilaisia kynnyksiä. Varsinkin liikunta-aktiivisuuden suhteen nämä ovat useimmiten puhtaasti henkisiä ilman ylitsepääsemättömiä esteitä. En ehdi, en osaa, en uskalla, en pysty, en halua. Minäkin kamppailen omien henkisten kynnysten kanssa ajoittain.

Useimmiten syynä on kiire: liikunnalle on vaikeaa löytää aikaa. Toisinaan syynä on puhtaasti motivaation puute. Juurikin motivaation puutteen kanssa jouduin painimaan alkuvuodesta. Kun säännölliseen liikkumiseen tulee pidempi tauko, on vaikeaa aloittaa uudelleen. Silloin pitää houkutella itsensä liikkeelle pienin askelin liikoja vaatimatta.

Minä tein sen päättämällä tammi-kuussa yhden ainoan asian: liiku päivittäin puolen tunnin verran, tapa vapaa. Kiireisinä päivinä saatan hoitaa tämän velvoitteen hyötyliikuntana kotitöiden ohessa. Imurointi tai pihatöiden tekeminen painoliivin kanssa nostaa kummasti sykettä. Pyykkejä viikatessa tai ruokaa laitaessa voi tehdä kyykkyjä.

Vain mielikuvitus on rajana kotona toteutettavalle pienelle kotityö-kuntojumppalle. Aikaakin säästyy kun yhdistää kaksi aktiviteettia. Pikku hiljaa olen päässyt taas liikunnan makuun. Aamu ei käynnisty ilman ulkoilua.

Ystävänä keksi toisenlaisen keinoon motivoida itseään. Hän totesi, että koska päivittäin pitää kuitenkin käydä suihkussa, voi ihan hyvin ennen pesuhetkeä tehdä puolen tunnin kahvakuulajumpan. Lähes jokaisesta päivästä löytyy kolmekymmentä minuuttia vapaata aikaa, vaikkapa televisiota katsellessa.

Eräs liikunta-alan ammattilainen

## Kunnolla kuntoon

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

totesi minulle kerran, että kokonaisuus ratkaisee. Ei pidä vaipua synkkyteen, jos välistä jää treenikerä tai kokonainen kuukausi. Ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta on hyvä, jos vuositasolla liikunta pysyy säännöllisenä. Ja tällä hän ei tarkoittanut kerran vuodessa tapahtuvaa sotilaan kuntohuippua, vaan epäsäännöllisen säännöllistä liikunnan harrastamista, jossa avaintekijänä on jatkuvuus.

Yritän siis liikkua edes hieman. Toimistopäivinä yritän muistaa nousta ylös vähintään kerran tunnissa ja tehdä jonkin pienen jumpan. Jumppa voi olla portaissa kävelyä, askelkyykkyjä tai liikkuvuutta edistäviä dynaamisia venytyksiä. Mitä tahansa, mikä laittaa veren kiertämään ja piristää yleistä olotilaa. Maaliskuun Suomi100-haasteen toteutin työpäivän kuluessa tällä periaatteella: kahvi- ja lounastauoilla suoritin jokaisen aikana yhden liikkeen. Käy katsomassa video Facebookista!

Huippukausina liikun paljon ja kokeilen ennakkoluottomasti erilaisia lajeja. Eräänlainen kynnyksen uuden asian opettelussa. Silloin ei pidä jännittää sitä, mitä muut minusta ajattelevat. Kaikki ovat joskus olleet samassa asemassa. Innokas oppija ei koskaan näytä hölmöltä. Kokeneet liikkujat opastavat tekniikka-asioissa ja treenin suunnittelussa mielellään, kun vain us-

kaltaa heiltä kysyä. Maaliskuussa osallistuin Sotilasurheiluliiton järjestämään seinäkiipeilykilpailuun, vaikka en laji harrastakaan. Päivä oli mielenkiintoinen ja muutaman radan pääsin ylös asti. Seinäkiipeily on oivallinen esimerkki matalan aloittamiskynnyksen lajista: kenget voi vuokrata seinäkiipeilysalilta ja sen kummempia taitoja ei tarvita lajin kokeilemiseen. Kuitenkin haastavuutta ja opittavia asioita löytyy kokeneellekin konkariille. Uusiin taitojen opettelu on palkitsevaa ja pitää mielenkiinnon yllä liikunnan harrastamiseen.

Itsensä voittaminen tuntuu hyvältä. Oma kilpailuviitini ei riitä muiden voittamiseen, vaan parhaimmat kikkini saan siitä tunteesta, kun yritän tosissani ja onnistun ylittämään omat fyysiset ja henkiset kynnykseni. Seuraava haasteeni on puolimaratoin juokseminen toukokuussa. Minua jännittää tämä juoksu jo etukäteen, koska polveni on reistaillut pitkän matkan juoksussa viimeiset kymmenisen vuotta. Tämä kynnyksen on kuitenkin lähinnä henkinen, koska kuntoni kyllä riittää eikä lääkäri ole kieltänyt juoksemista.

Seurasin Sotilasurheiluliiton järjestämää Military crosstraining-kilpailua Hämeenlinnassa huhtikuussa. Ymmärrän hyvin crossfitin suosion, sillä eritasoiset liikkujat voivat treenata yhdessä ja jokainen löytää varmasti omat vahvuutensa



Kirjoittaja: Maria Keinonen

Ikä: 36 v  
Sukupuoli: nainen  
Pituus: 155 cm  
Paino: hiukan vähemmän kuin alkuvuonna  
Lajit: kuntosalii, juoksu, pyöräily, sekalainen liikunta kulloisenkin kiinnostuksen kohteen mukaan  
Tavoite: olla elämänsä kunnossa lopun ikää  
Nyt kokeilussa: seinäkiipeily ja pitkän matkan juoksu  
Suomi100-liikuntahaasteen liikkeet: tammikuu 100 lankkua, helmikuu 100 askelkyykkyä, maaliskuu 100 punnerrusta, huhtikuu..  
Seuraa myös Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa: @sotilasurheiluliitto, #sotilasurheiluliitto

luaa kehittyä. Kuntoliikkuja määrittelee nämä kynnykset itse.

Liikunta ei ole aina helppoa eikä mukavaa, mutta pitkällä tähtäimellä sillä on vertaansa vailla olevia positiivisia vaikutuksia ihmisen yleiseen hyvinvointiin. Meillä jokaisella on omat henkiset tai fyysiset kynnyksemme, mutta jokainen meistä voi ne ylittää tavalla tai toisella. Vuoden 2016 urheilijana palkittu Leo-Pekka Tähti on mielestäni erinomainen esimerkki siitä, kuinka ihmisen ei tarvitse hyväksyä suuria fyysisiä esteitä harrastaakseen liikuntaa itselleen sopivalla tavalla. Miten sinä voitat omat kynnyksesi?

lajissa. Minulle crossfit edustaa liikuntamuotoa, joka on itse asiassa yhdistelmä kaikkia kuviteltavissa olevia lajeja. Miksei se siis sopisi liikkujalle kuin liikkujalle taustoista ja henkilökohtaisista ominaisuuksista huolimatta? Tässä palaan taas

ajatukseen: liiku miten liikut, kunhan liikut. Liikunnan tulisi pääsääntöisesti olla miellyttävää ja aiheuttaa positiivisia tunteita suorituksen aikana ja sen jälkeen. Toisinaan pitää kuitenkin mennä ulos omalta mukavuusalueeltaan, jos ha-

JALKAPALLON MM2018-KARSINTA

**HUUHKAJAT  
TIEN PÄÄLLÄ**

**SUOMI - UKRAINA**  
SU 11.6. KLO 19.00, TAMPERE  
**SUOMI - ISLANTI**  
LA 2.9. KLO 19.00, TAMPERE

Muista myös: A-maottelu Suomi - Liechtenstein ke 7.6. Turku

LIPUT ALKAEN  
22,50 / 16,50\* / 11,00 €  
Hinnat sis. käsittelykulut  
ticketmaster®  
lippupalvelu

\* ) ml. varusmiehet

ILTALEHTI | Telia | Volkswagen

## dosentti

## Liikunta, aivot ja oppiminen

**L**iiikunnan positiiviset vaikutukset terveyteen ja toimintakykyyn ovat laajasti hyväksytyjä ja tiedostettuja. Säännöllinen liikunta sekä aktiivinen elämäntapa ennaltaehkäisevät muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinten sairauksia sekä lihavuuttoa. (Blair ym. 2004, Ekelund ym. 2016).

Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa lisää myös ihmisten yleistä hyvinvointia sekä parantaa heidän työkykyään.

Liikunnan vaikutuksista aivojen toimintaan ja oppimiseen on aiemmin ollut saatavilla vähemmän tutkittua tietoa. Tiedon lisääntymisen myötä ymmärrys liikunnan ja aivojen toiminnan yhteydestä oppimiseen on lisääntynyt. iikunnan havaittu vaikuttavan aivojen toimintaan samalla tavalla kuin se vaikuttaa muidenkin elinten toimintaan (Svuoja & Tammelin 2016). Liikunta lisää muun muassa aivojen

veronkiertoa ja parantaa niiden hahmossa.

Liikunta lisää myös aivojen välittäjäaineiden määrää ja hermosolujen uudis muodostusta eli neurogeneesiä (Vaynman ym 2004, Davenport 2010, Cassilhas ym. 2016). Liikunta ja parempi fyysinen kunto on yhteydessä aivotoiminnan kehittymiseen, uuden oppimiseen sekä muistamiseen (Chaddock ym. 2010).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan vaikutukset aivojen toimintaan näyttäisi olevan moninaiset. Liikunnallisesti aktiiviset ja hyväkuntoiset lapset menestyvät paremmin koulussa kuin huonokuntoiset sekä passiiviset lapset (Donnelly ym. 2016). L

iiikunta parantaa myös oppilaiden itsetuntoa ja lisää kouluviihtyvyyttä (Kristjansson ym. 2009). Liikunnallinen elämäntapa edistää koulun työrauhaa.

Ikääntyneillä liikunnallinen elämäntapa ennaltaehkäisee ja vähentää muistisairauksia, kuten esimer-

kiksi Alzheimeria ja vähentää muutenkin muistitoimintojen heikentymistä (Sofi ym. 2011, Cassilhas ym. 2016). Pitkälä ym. (2013) havaitsivat, että intensiivinen sekä pitkäkestoinen kestävyys, voima- ja tasapainoharjoittelu paransi Alzheimer-tautia sairastavien vanhusten toimintakykyä ja vähensi taudin aiheuttamia oireita, kuten kaatumisia. Lisäksi saatiin vähennettyä sairauksista aiheutuvia terveydenhuollon kustannuksia.

Liikunta siis näyttäisi olevan yksi parhaista lääkkeistä vaivaan kuin vaivaan. Siksi liikunta on tehokas lääke myös aivojen toimintaan, oppimiseen sekä muistisairauksien ennaltaehkäisyyn.

Liikkumisen tulisi olla koko elinikään kestävä, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa liikunnallista elämäntapaa. Monipuolinen liikunta lisää ihmisen motorista kehitystä sekä edistää tietojen ja taitojen oppimista.

Kaiken tyyppinen ja monipuoli-



MATTI SANTTILA  
DOSENTTI  
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

nen liikunta on hyödyllistä, kun halutaan edistää aivojen hyvinvointia ja ennaltaehkäistä muistisairauksia. Yhdessä liikkuminen lisää sosiaalista kanssakäymistä ja samalla yleistä hyvinvointia.

Luonnossa liikkumisen on myös todettu edistävän henkistä hyvinvointia ja aivojen toimintaa. Liikkuva koulu ohjelma näyttäisi olevan onnistunut toimenpide liikunnallisen elämäntavan opettamiseen koululaisille jo ala-asteelta lähtien. Tahko Pihkalan sanoin, kun ”veri kiertää varpaissa, se kiertää aivoissa”.

Lähteet:  
Blair SN, Church TS. The fitness, obesity, and health equation. *Is physi-*

*cal activity the common denominator?* JAMA. 2004; 292:1232-1234.  
Cassilhas RC, Tufik S, de Mello MT. Physical exercise, neuroplasticity, spatial learning and memory. *Cell Mol Life Sci.* 2016; 73: 975-83.

Chaddock L, Erickson KI, Prakash RS, Kim JS, Voss MW, Vanpatter M, Pontifex MB, Raine LB, Konkel A, Hillman CH, Cohen NJ, Kramer AF. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain Res.* 2010; 28; 1358:172-83.

Davenport MH, Hogan DB, Eskes GA, Longman RS, Poulin MJ. Cerebrovascular reserve: the link between fitness and cognitive function? *Review. Exerc Sport Sci Rev.* 2012; 40(3):153-8.

Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etmier JL, Lee S, Tomporowski P, Lambourne K, Szabo-Reed AN; Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.* 2016; 48: 1223-4.

Ekelund U, Steene-Johannessen J,

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

Kristjánsson AL, Sigfusdóttir ID, Allegrante JP, Helgason AR. Adolescent health behavior, contentment in school, and academic achievement. *Am J Health Behav.* 2009; 33: 69-79.

Sofri F, Valecchi D, Bacci D, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Macchi C. Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies. *J Intern Med.* 2011; 269: 107-117.

Svuoja H ja Tammelin T. Liikunta ja hyvä kunto luovat edellytyksiä hyvään koulumenestykseen ja elinikäiseen oppimiseen. *Liikunta&Tiede* 2016; 53: 5: 48-51.

Vaynman S, Ying Z, Gómez-Pinilla F. Exercise induces BDNF and synapsin 1 to specific hippocampal subfields. *J Neurosci Res.* 2004; 1;76: 356-62.

## Talvileirillä kivaa yhdessäoloa

Vihdoin pääsee pakkaamaan tavaroita. Edessä on lähtö joka vuonna yhtä odotetulle Sotilasurheiluliiton talvileirille. Tälle matkalle laukan pakkaaminen on helppoa: pari teknistä alusasia, neuleita ja college housuja sekä lasketteluvälineet. Mahdutan mukaan myös hiihto-asun. Suunnitelmissa on siirtyä pois mukavuusalueelta ja hiihtää ensimmäisen kerran alla-asteen koululiikunnan.

Juna on taas myöhässä. Vain kolmekymmentä minuuttia tosin. Viimeksi odotimme kolme tuntia laiturilla. Leirin WhatsApp-ryhmässä viitsailaan myöhässä olemisen olevan perinne.

Aamulla on vaikea herätä. Junassa uni on tullut katkeillen. Junan suihkusta vesi tulee katkeillen. Rovaniemellä junaan siirrytään tuttuun vihreään bussiin ja matka kohti Yllästä alkaa. Bussissa odottaa suurimmaksi osin tuttu porukka. Tänä vuonna osallistujia on 62 - enemmän kuin ennen.

Leiripäivät muistuttavat pitkälti toisiaan. Aamun heräämisvaikeudet eivät katoa. Bussissa nuoret löytävät heti taka-osan. Aikuiset jäävät pienempien lasten kanssa eteen. Bussimatkat ovat muodostuneet yhtä tärkeiksi osaksi leiriä kuin laskettelu ja hiihto. Takaosastossa pitkät matkat taittavat korttia pelaten, tentteihin lukien ja nukkumisen; väsymystä esiintyy niin aamuisin kuin iltapäivälläkin rannan lasketteluun tai hiihton jälkeen. Tunnelma on yleensä leppoisaa railakasta, mutta perheleirille ominaisesti välillä syntyy pientä kitkaa kun sisäruksot ottavat yhteen.

Päivän tunturikohteessa porukka jakautuu hiihtäjiin ja laskettelijoihin. Valitun lajin parissa pysytään pitkälti koko leiri. Osa leiriläisistä kuitenkin päätyy testaamaan päivänä tai parina myös sitä vieraampaa lajia. Oma hiihtokokeiluni sijoittuu keskelle leiriä. Kaksi edellistä laskettelulle omistettua päivää Ylläksellä tuntuu jaloissa. Edellisensä il-



Ennätyskelliset 62 henkilöä osallistui Sotilasurheiluliiton talvileirille.

Korttirinkiin löytyi aina innokkaita osallistujia.

tana tupatoveri on nauranut töpöttävälle kävelytyylilläni kiitos jumituneiden pohkeiden. Hiihtovauhdin vastatessa pääosin kävelyvauhtia, 18 kilometrin urakointi Luoston maisemissa toimii sopivasti palauttavana. Tänä iltana pystyn kävelemään taas normaalisti.

Viimeinen päivä on aina haikaa. Leiripäivät ovat tuntuneet kuluvan liian nopeasti. Kasarmin siivouksen jälkeen lähdetään vielä kerran Pyhälle laskemaan. Ennen tunturimaisemista junalle lähtöä pääsee saunomaan. Junaan astumisen jälkeen tavarat jätetään nopeasti makuuvaunuun, minkä jälkeen kiirehditään valtaamaan pöytä ravintolavaunusta. Pöytä on tarpeellinen, kun vielä kerran pelataan yhdessä korttia. Vähitellen leiriläiset luovuttavat väsymystä vastaan taistelemisen ja lähtevät nukkumaan. Ravintolavaunusta lähtiessäni huikkaan muille: ”Ensi vuoteen!”. WhatsApp-ryhmän nimeksi vaihdetaan ”talvileiri -18, odotus”. Innokkaimmat kyselevät jo koska ilmoittautuminen alkaa.

TEKSTI:  
LOVIISA HURME  
KUVAT:  
JOUNI LEPPÄSAAJO  
MINNA LANTTO

## Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

### concept 2 Concept2 sisäsuutu- ja SkiErg-hiihtolaitteet

Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkit.

Concept2 soitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiihtogonit lisääntyneen ja vuorokauden tehoeritteluun.



### wattbike Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

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



# SYKÄHDYTTÄVIÄ SEIKKAILUJA

## ADVENTURER

GPS-OUTDOOR-KELLLOT

TOMTOM SPORTS

WWW.TOMTOM.COM

SYKKEENMITTAUS RANTEESTA | GPS- JA KORKEUSMITTAUS | AKTIIVISUUSMITTAUS

CONCEPT  
FINNRÖWING OY

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



# Reserviläisiä kannustetaan omaehtoiseen LIIKUNTAAN

Reserviläisten kunnosta ja liikunta-aktiivisuudesta on esitetty huolestuneita arvioita viime vuosina. Miten puolustusvoimat suhtautuu lehden joulukuun numerossa esiteltyyn reserviläisten keski-suomalaisen mallin mukaiseen omaehtoiseen liikuntaharrastukseen ja kenttäkelpoisuuden ylläpitoon?

Puolustusvoimien liikuntapäällikön majuri Harri Kosken mukaan reserviläisiä on testattu kertausharjoituksissa liittyen reserviläisten kuntotutkimuksiin vuodesta 2003.

- Jo alussa tehtiin suunnitelma tehdä tutkimuksia 5 vuoden välein seurataksemme reserviläisten kunnan kehittymistä. Vuonna 2008 järjestettiin toinen tutkimukseen liittyvä testaus. Tarkoituksena oli tehdä testit tehdä myös vuonna 2013, mutta kertausharjoitusvuorokausien niukkuuden takia testit siirrettiin vuoteen 2015, Koski kertoo.

On tarkoituksenmukaista testata ja tutkia, mikä on reservin fyysisen toimintakyvyn tila myös jatkossa. Vuodelle 2018 on suunniteltu tehtäväksi pitkittäistutkimus samalle henkilöstölle, jolle mittaukset tehtiin vuonna 2008.

Tarkoituksena on saada selville miten samojen henkilöiden kunto on muuttunut 10 vuodessa. Mikäli tutkimus päästään toteuttamaan riittävällä otannalla saadaan kansainvälisestikin ainutlaatuista tutkimusaineistoa samoihin henkilöihin kohdistuvasta tiedosta.

Koski sanoo, että tutkimuksiin

osallistuneet reserviläiset ovat ottaneet kuntotestauksen hyvin vastaan ja testit ovat olleet onnistuneita.

- Tulokset kertovat vääjäämättä saman, minkä kertovat varusmiestenkin kuntotilastot. Kestävyyskunto heikkenee, mutta lihaskunnossa ei tapahdu niin suuria muutoksia. Testien huolestuttavin sanoma on kuitenkin se, että suurin osa ei täytä sodan ajan tehtäviensä edellyttämän fyysisen toimintakyvyn tällä hetkellä käytössä olevia yleisiä kriteereitä.

## Ei vain suunnitelmia, vaan myös tekoja

Pelkästään valistamisella ihmisiä ei saada liikkeelle. Käytännön toimenpiteinä on parhaillaan menossa laaja tehtäväkohtaisten fyysisten toimintakyvyvaatimusten määrittelytyö, jonka tulokset vaikuttavat toivottavasti liikuntakäyttäytymiseen 5 – 10 vuoden aikajänteellä.

Kosken mukaan käytännössä tullaan vaatimaan tehtäviin soveltuvaa kuntoa ja valitsemaan yhä paremmin erityyppisiin tehtäviin soveltuvia henkilöitä.

Reserviläisiä kannustetaan jo nyt ottamaan käyttöön marsmars.fi-nettisivellus, jonka avulla voi saada ohjeita kuntosuunnittelukseksi ja seurata sitä.

Reserviläisurheiluliiton ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kanssa kehitetään toimintamallia, joissa järjestöillä olisi tuki ja mah-

dollisuus testata puolustusvoimien testeillä ja vaatimusrajoilla reserviläisiä vapaaehtoisissa harjoituksissa.

- Koen erittäin positiivisena keski-suomalaisen reserviläisten ja kaiken omaehtoista liikuntaa edistävän toiminnan. Se edistää koko maanpuolustusta ja siinä tarvittavaa fyysistä toimintakykyä. Puolustusvoimien omat resurssit eivät riitä ylläpitämään reservin toimintakykyä, joten aktiivisten toimijoiden vapaaehtoinen tuki ja paikalliset toimintamallit ovat erittäin tärkeitä, Koski summaa.

TEKSTI:  
ARI PAKARINEN  
KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN

Puolustusvoimien liikuntapäällikkö, majuri Harri Koski haluaa, että reserviläiset pysyvät huolta kunnostaan.



**TULE RÄÄTÄLÖIMÄÄN KENKÄSI ZEROG YKSILÖLLISILLÄ POHJALLISILLA!**

—  
VARUSMIEHILLE JA PV:N HENKILÖSTÖLLE

**44.00€**  
(norm. 49.90€)

Varaa sovitus aika helposti osoitteessa [www.zerog.fi](http://www.zerog.fi)  
ZeroG liike sijaitsee Eerikinkatu 4, 00100 Helsinki  
Ilman ajanvarausta 4-Runners myymälässä  
Kauppakeskus Kluuvissa.

**ZEROG**  
YOUR BEST FIT EVER

**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](mailto:kimmo@nonamesport.com)**  
**Tuija Laukkanen +358 44 712 6522 [tuija@nonamesport.com](mailto:tuija@nonamesport.com)**

**Noname Brand Store, Satamakatu 26, 33200 TAMPERE**  
[www.nonamesport.com](http://www.nonamesport.com)



## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSAAJO

# Kohti uutta strategiaa

**S**otilasurheiluliitto on aloittanut seuraavan kolmi-vuotisen strategian alustavan suunnittelun. Sotilasurheiluliiton strategia linjaa liiton toiminnan keskeiset asiat 2018–2020 toimintavuosille. Strategia määrittää perusteet liiton eri toimielinten toiminnolle. Kevään ja kesän aikana valiokunnat antavat selvityksen liitonhallitukselle toimialueensa keskeisimmistä kehityskohteista, haasteista ja nykyisen toimintaympäristönsä puitteet. Strategian koonti tapahtuu liitohallituksen seminaarissa lokakuussa ja lopullisesta hyväksynnästä päättää liittokokous marraskuussa.

Strategiassa huomioissa ovat myös liiton kaksikymmentävuotinen jäsenseuraa. Jäsenseuroilla on hyvät mahdollisuudet parantaa joukko-osastojen liikuntatarjontaa. Liiton kilpailutoiminnan yhteydessä olen päässyt kuulemaan hyvin kattavasti monen seuran toiminnan laajuuden, haasteet ja mahdollisuudet. Seuratoiminnan keskeisenä haasteena tunnetaan olevan aktiivitoimijoiden saaminen mukaan toiminnan pyörittämiseen. Monella nykyisellä toimi-

jalla on myös usein muita luottamus ja toimitsija-tehtäviä muissa alueen liikuntaseuroissa. Aktiivisia toimijoita tulisi seurojen myös kannustaa pyymään mukana toiminnassa, tästä muistutuksena liiton palkitsemisjärjestelmä.

Jäsenurakysely tulee olemaan tärkeässä asemassa tulevaisuuden toimintamuotoja suunniteltaessa. Se myös tulee luomaan pohjan liiton resurssien suuntaamiselle, jäsenseurojen toimintaedellytysten parantamiseksi paremmin.

Kahdenkymmenenkuuden jäsenseuran toiminta on laaja ja vaihtelevaa. Osa seuroista on paikakunnallaan merkittävässä asemassa alueensa liikuntatoimintoja järjestävänä tahona. Toisilla toimintamuodot ovat jääneet yksittäisien lajitoimintojen varaan tai muutama tapahtumaan vuodessa. Toimintamuotojen laajassa joukossa on loistavia esimerkkejä, kuinka varuskunnan urheiluseura voi liikkua. Toiminnasta tulee muistaa tiedottaa, jotta uudet seuratoimijat löytävät mukaan seuratoimintaan.

Liitto pyrkii omalta osaltaan myös auttamaan jäsenseurojaan toiminnan tiedottamisessa. Selvitystyössä on Olympiakomitean jäsenliitoille ja heidän alaisille seuroille tarjolle tuleva verkkosovellus jäsentenhallintaan. Tämä mahdollistaisi parhaassa tapauksessa vaivattomamman yhteydenpidon jäseniin tapahtumien ja toimintojen tiedottamisessa. Myös perinteiset jäsenrekisteripalvelut ovat Olympiakomitea toteuttamassa järjestelmään, kuten tapahtumalaskutuksen, lisenssien tilaamisen ja varustehankintatilaukset.

Digitaaliset palvelut ovat tulleet jäädäkseen myös liikuntakenttään ja kehittyvät vauhdilla koko ajan. Liiton tulee pysyä vauhdissa mukana. Paluita valitessa tulee kuitenkin säilyttää maltti ja seurata mitkä keskeiset toiminnot auttavat tai tuovat merkittävästi parannusta nykyiseen.

Varusmiesten liikuntakerhojen ilmoittautumisjärjestelmä Liikkuri on tästä hyvä esimerkki. Palvelu tulee mahdollistamaan vaivattomamman mahdollisuuden osallistua kerhotoimintaan, kun varus-

kunnan kerhotarjonnan voi tarkistaa käden käänteessä omasta puhelimestaan. Täten päästään myös varusmiestoimikunnassa helpommalla, kun paperien tulostaminen vähentyy ja hallinnointi on 24/7 mukana saatavilla.

Liiton kilpailutoiminnan on myös pysyttävä menossa mukana. Haasteena on edelleen laajasta ja tapahtumista kiinnostuneiden tavoittaminen. Tästä johtuen kilpailuihin ilmoittautumista on siirretty entistä enemmän liiton ilmoittautumisjärjestelmän piiriin. Näin ollen edellisten vuosien kiinnostuneet tavoitetaan myös seuraavina vuosina tapahtuman lähestyessä varmuudella. Tämä ei varmasti yksinomaan riitä osanottajien maksimoimiseen tapahtumissa. Ajankohta on selkeästi myös ollut vaikuttamassa monen tapahtuman onnistumiseen. Nähtäväksi jääkin tulevien kevään ja kesäntapahtumien aikataulun osuvuus lajin parissa toimivien kalentereihin.



**Liikuttaa  
Sinuakin!**

## Niinisalon kuulumisia

Palasin vuoden alussa yhdeksän kuukauden tauon jälkeen takaisin töihin Niinisalon varuskuntaan. Huomasin Niinisalon henkilöstön liikkuvan aktiivisesti viikkoliikunnan merkeissä. Liikkuminen jatkuu illan aikana kaukalopallon, painin, pesäpallon, sulkapallon, hiihdon sekä monien muiden lajien merkeissä. Lisäksi moni sotilas valmentaa vapaa-aikanaan siviiliurheiluseuroissa.

Varusmiesten liikuntakerhoja seurataan ja suorituksia laske-

taan, mutta henkilökunnan liikunnan dokumentointi jää vähäisemmälle. Niinisalon varuskunnassa sijaitsevalta urheilutalolta henkilökunnalla on mahdollisuus osallistua salibandyyn kahdesti viikossa ja sulkapalloon kolmesti viikossa. Kerran viikossa on ammattilaisen vetämä lihaskuntoharjoitus. Lisäksi talolta löytyy painimatto ja iso kuntosalit, jotka ovatkin kovassa käytössä päivittäin.

Kesällä henkilökunta liikkuu pesäpallon, frisbeegolfin, crossfitin,

esteradan, suunnistuksen sekä lenkkeilyn merkeissä. Varuskunnan portin vierestä löytyy kaupungin kanssa yhteistyöllä valmistunut urheilukenttä tekonurmineen.

Henkilökunta osallistuu Sotilasurheiluliiton järjestämiin kilpailutapahtumiin sekä järjestää itse kilpailuja Sotilasurheiluliiton lipun alla.

Tämä työnantajan antama mahdollisuus viikkoliikuntaan on valtava etu niin työntekijöille kuin työnantajallekin. Henkilöstö pysyy kunnossa ja pienen liikunnan

jälkeen arkinen aherrus maistuu paremmalta. Olen huomannut kuinka henkilökunnan sosiaaliset suhteet paranevat ja yhteistyö liikunnan ulkopuolellakin sujuu helpommin.

Viikkoliikunnassa ei katsella sotilasurheiluja, vaan kentällä häärii yhtä aikaa siviilejä ja sotilaita kersantista everstiluutnanttiin. Tämä kertoo omalta osaltaan joukon hyvästä yhteishengestä. Ainoana haasteena viikkoliikunnan jatkumossa ovat pitkät sotaharjoitusputket, mutta niiden jälkeen on vain heitet-

tävä verkot uudelleen vesille.

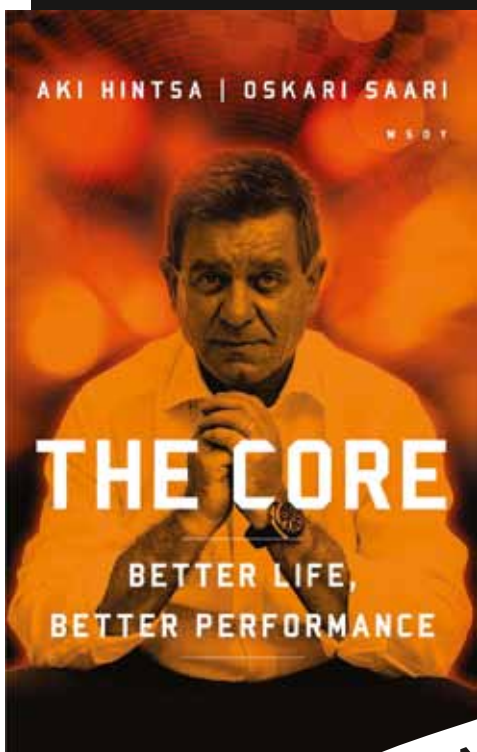
Toivottavasti myös kaikki nuoret sotilaat löytävät tiensä saleihin ja kuntopoluille. Lisäksi toivon Niinisalon varuskunnan urheilijoiden järjestötoiminnan aktivoitumista. Halukkaita edustajia kyllä löytyy lipun alle!

Liikunnallisista terveisin.

MATTI KUJALA  
YLILUUTNANTTI

# booky.fi

Suomen suurin verkkokirjakauppa



SOTILASURHEILUN  
PUOLESTA

WWW.BOOKY.FI

Suomi 100  
vuotta



## 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](http://www.fennia.fi).

Tervetuloa tyytyväisten asiakkademme joukkoon!

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

Fennia

# Kuitunen ja Vartia

## Military Crosstrainingin ykköset

### Monipuoliset lajit keräsivät kiitosta

Suomen kovakuntoisimmista sotilaista puhuttaessa tarvitsee mainita ainakin kaksi nimeä, kapteeni Timo Kuitunen ja kapteeni Liina Vartia, jotka kruunattiin huhtikuun alkupuolella Hämeenlinnassa järjestetyn Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining -kilpailun voittajiksi.

Lounetjärven varuskunnan urheilijoita edustava Kuitunen oli miesten

kilpailussa omaa luokkaansa kolmella lajivoitollaan. Kaksi muuta lajivoittoa kirjattiin Rajalan Urheilijoiden Petri Lehtiselle ja Iiro Reiniölle.

Crossfit-lajeista koostunut kilpailumuoto miellytti Kuitusta.

- Harrastajapohjalla tässä ollaan kaikki liikkeellä. Olen todella tyytyväinen siitä, minkälaiset lajit täällä olivat ohjelmassa, voittaja kehuu Crossfit Hämeenlinnan salilla käytyä tapahtumaa.

Crossfit on viime aikoina ollut yksi nopeimmin kasvavista urheilulajeista Suomessa. Kuitunenkin kuuluu lajin aktiivisiin harrastajiin.

- En voi sanoa, että siitä ihan elä-



Kapteeni Liina Vartian reissut CrossFit Hämeenlinnan salille ovat menestyksekkäitä. Joulukuussa hän voitti naisten sarjan Linna Masters -kilpailussa. Nyt heltisi naisten sarjassa Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining -kilpailun voitto.



Kymmenen minuutin pituinen kolmen lajin toistokierros alkoi soudulla, jossa kilpailijan piti kuluttaa 30 kaloria kullakin soutu-kerralla. Muut lajit olivat kahvakuulan tempaus ja kuntopallon heitto. Toistoja piti kertyä 30.

mäntäpa olisi tullut, mutta se on tapa, jolla nykyään treenaan. Kilpailen aina välillä, se on mukava tapa käydä haastamassa itseään.

Naisten kilpailun voittanut Vartia oli Kuitusen kanssa samoilla linjoilla lajin monipuolisuudesta. Omaan urakkaansa hän oli pääosin tyytyväinen, mutta päivän avannut juoksu lisäpainon kanssa jätti hieman hampaankoloon.

- Juoksu on joskus ollut vahvuuk-

siani, mutta ei enää. Se jäi vähän kai-velemaan, kun hävisin loppukirissä. Muuten oli hyvä päivä, Vartia sanoi.

Kilpailunjohtajana toiminut Panssariprikaatin liikuntakasvatustaliohjaaja Pasi Suvisola harmitteli kilpailijajoukossa käynnystä katoa. Kilpailuihin oli alkukarsintojen jälkeen ilmoittautunut 40 urheilijaa, mutta vain 26 heistä tuli lopulta paikalle. Muuten Suvisolan miitteet kilpailusta olivat varsin positiiviset.

- Päivä sujui oikein hienosti. Lähemmäs 30 urheilijaa tekivät parhaansa koko päivän, ja siinä näkyi sitä sotilaallista sisua ja loppuun asti yrittämistä, Suvisola kehuu.

Suvisolan mielestä Military Crosstrainingin lajivalikoima oli hyvä, mutta kehitysideoitakin häneltä löytyi.

- Tämä kilpailu sopii Sotilasurheiluliiton toimintaan oikein hyvin. Ehkä lajit hakevat vielä hieman muotoaan. Tarvitsee miettiä, miten saisimme sotilaan toimintakykyä tuotua vielä paremmin esille. Ehkä va-

rustusta ja sitä sotilaan toimintaympäristöä voisi ottaa vielä enemmän mukaan, Suvisola pohti.

- Ja loppuun on vielä pakko sanoa kiitokset kaikille yhteistyökumppaneille, Suvisola huikkasi.

Kilpailua isännöivät Hämeenlinnan varuskunnan urheilijat ja Panssariprikaati.

TEKSTI:  
JUHA HAKULINEN  
KUVAT:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

## Tyhjensikö Lahti Sotshin pajatson?

Kolmas Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton World Winter Games -tapahtuma järjestettiin osin ennen osin yhtä aikaa Lahden MM-hiihdojen kanssa.

Vaikka Sotshissa kävivät ennen kisoja, niin Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja kuin pääsihteerikin, niin itse kisat olivat tasoltaan kuin Virolahden Sammon Haili-kisat parhaimpina vuosinaan.

Näin oli ainakin hiihdon osalta.

Osanottajia Sotshissa oli monestakin tunnetusta hiihtomaasta, mutta vähintään yhtä montaa jäi kaipaamaan. Jälkimmäiseen ryhmään kuuluvat osallistuivat kuitenkin Lahden kisoihin.

Sotshin hiihtojen lähtö- ja tulostiltoja selatessaan sai lähes turhaan etsiä maailmancup-tason hiihtäjiä. Vain muutama nimi löytyi.

Lahdessa sotilashiihtäjiä oli mukana kosolti, vaikkei Kansainvälisen Hiihtoliiton kilpailijaesittelyssä enää tarvitse ammattia tai työnantajan mainitakaan. Tärkeimmäksi on nostettu, suksien, monojen ja siteiden valmistaja.

Muutama kilpailija sentään kikutettiin kiireellä Lahteen. Heistä parhaiten menestyi Venäjän Alexei Chervotkin viestihopeallaan. Suo-

malaisista molempiin kisoihin osallistui vain Kosti Kittilä.

Myös ampumahiihdon puolella kärsittiin pulaa maailmancupin nimihiihtäjästä. Isäntämaalla oli tosin laittaa ladulle maailmanmestareita.

TEKSTI:  
MATTI HILSKA



# VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

# RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen **App Store**sta tai **Google Play**stä! 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 on jälleenlatausoppaasta saatavilla myös soffitteessa [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



## Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



# SOTILASURHEILU POOLI

















Nämä yritykset tulevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2017		
Nro	Aineisto	Ilmestyy
3	2.6.2017	16.6.2017
4	15.9.2017	29.9.2017
5	17.11.2017	1.12.2017

# Seinä- kiipeily- kilpailu

## innosti kadetteja

Peräti 17 ensimmäisen vuosikurssin kadettia osallistui Lahdessa maaliskuun 24. päivänä järjestettyyn Sotilasurheiluliiton seinäkiipeilykilpailuun. Kilpailun osallistujamäärät ovat kasvaneet vuosittain. Tänä vuonna kilpailuihin osallistui hienot 35 innokasta harrastajaa.

Kisareittejä oli messevät 42 kappaletta, joissa riitti haastetta kaiken tasoille osaajille. Reiteissä oli nykyisen urheilukiipeilytrendin mukaisia isoja muuveja sisältäviä boxireittejä sekä perinteikkäämpää ote-  
kiipeilyä. Reittien jyrkkyys vaihteli vertikaalista tasapainoilusta aina kattokiipeilyyn saakka.

Reitit oli nimetty kisan perinteitä kunnioittaen osallistujien nimen ja ominaisuuksien innoittamina. Esimerkkinä ”Hissi Jumanka” reitti kertoo Jussi Himangan käsittämättömistä voimista edetä reitillä varmasti kuin hissi aina ylimpään kerrokseen saakka.

Naisten sarjan voittajan panterimaista ketteryyttä taas kuvasi reitti ”Maarz the ruthless pink panther”. Mitä sitten haettiin reitin nimellä ”Toteemi Leppäsaajolle”? Ehkäpä tällä sitoutettiin Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtajaa treenaamaan

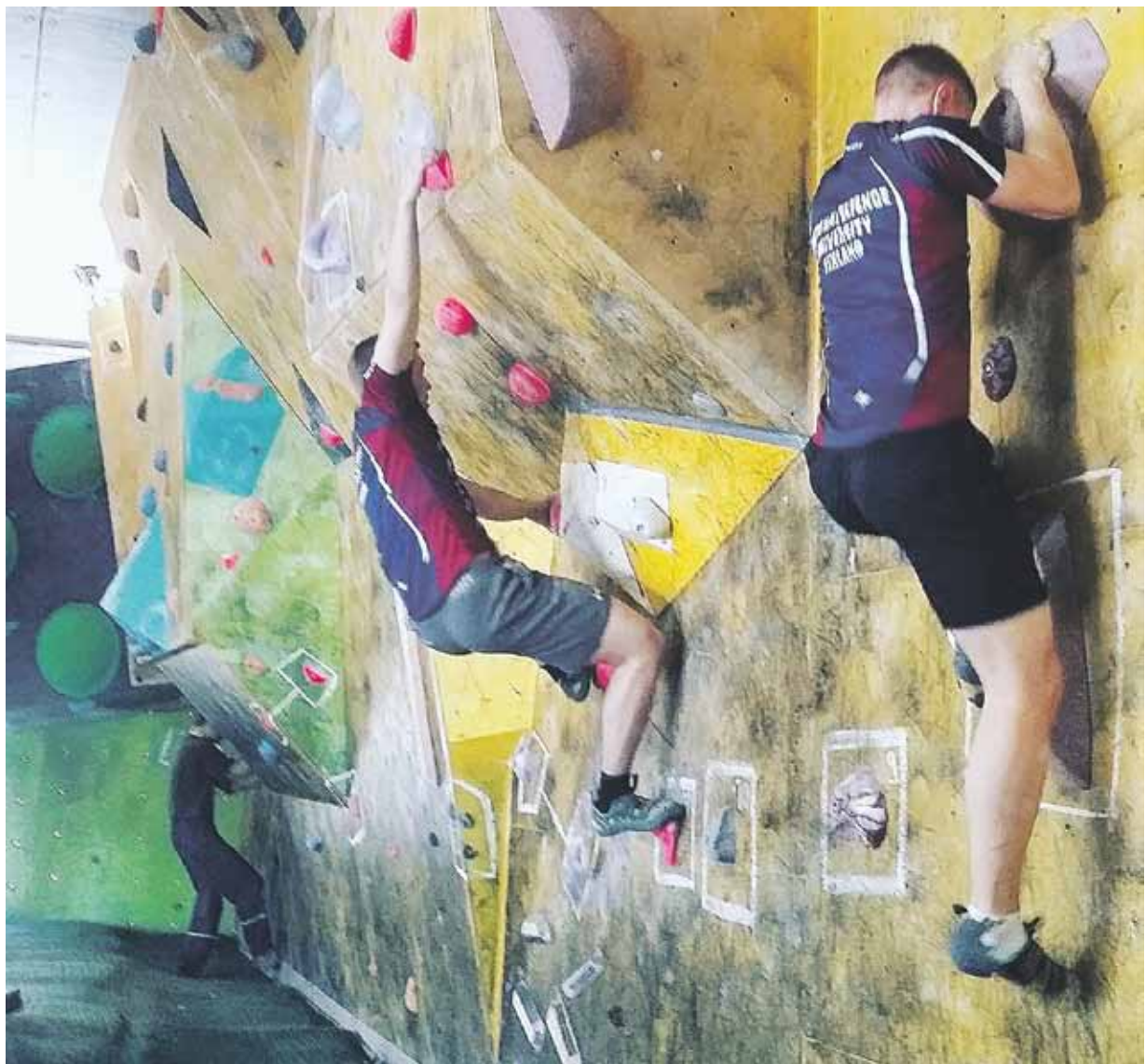
entistä kovemmin ensi vuoden kilpailuun?

Kilpailijoilla oli kolme tuntia aikaa kiivetä reittejä. Pisteitä kiivetyistä reitistä sai sitä enemmän mitä harvempi reitin pääsi toppiin. Näin ollen vaikeat reitit kerryttivät enemmän pistesaldoa kuin helpot reitit.

Tunnelma kisoissa oli rento, vaikka kaikki olivat tosi mielessä tekemässä kovaa kilpailusuoritusta. Kilpakumppaneita neuvottiin ja ongelmiin yritettiin löytää yhdessä parhaat ratkaisut.

Naisten sarjan voittajaksi palasi kahden vuoden tauon jälkeen Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden Marke Hietapakka. Marke jätti vuoden 2015 ja 2016 kisat väliin ja teki hienon comebackin ottamalla selvän voiton kilpasiskoistaan. Hopean nappasi Helsingin kadetti Katja Sirviö.

Kolmannesta sijasta käytiin äärimmäisen tasainen kamppailu viime vuoden voittajan Säkylän Sini Rantamaan ja Kouvolan Suviuuli Kangasmäen kesken. Tasaisuuden vuoksi Sinille ja Suviuulille osoitettiin lopulta superfinaalireitti, jossa jokaisesta otteesta sai yhden pisteen. Tässä ankarassa kamppailussa Sini kurotti lopulta yhden otteen pidemmälle ja korjasi pronssin Säkylään.



Sotilasurheiluliiton seinäkiipeilykilpailujen muoto on boulderointi, jossa kilpailijat kiipelevät ilman varmistusvälineitä matalalla kiipeilytekniikoitaan ja lihasvoimaansa hyödyntäen.

Varusmiesten sarjassa tehtiin poikkeus kilpailusääntöihin. Riihimäen kokeilas Katariina Haime halusi ehdottomasti osallistua varusmiesten sarjaan, koska hän halusi kamppailla kiertopalkinnosta, johon on muutama vuosi takaperin kirjoitettu hänen veljensä Henerin nimi.

Katariinan kiipeilykunto osoitautuikin odotetun kovaksi ja hän vei kirkkaimman plaketin Riihimäelle. Katariinan voitto ei kuitenkaan ollut ylivoimainen sillä Turun oppilas Nooa Soini antoi erittäin tiukan vastuksen sijoittuen toiseksi.

Kolmas sija meni myös Turkuun oppilas Anssi Kaisalmelle. Varusmiesten sarjaan osallistui myös Kouvolan ja Hämeenlinnan kovan kuntoisia edustajia.

Miesten sarjassa käytiin kirkkaimmasta palkinnosta jälleen ankara kamppailu Turun Antti Pensolan ja Lappeenrannan Jussi Himangan välillä. Antti otti lopulta niukan pistevoiton kuten jo useana edellisvuotena, mutta kisaa katsellessa oli mahdollonta sanoa, kumpi herroista on kovemmassa kunnossa.

Kolmanneksi sijoittui Porkkalan Samu Tanskanen. Samu on kehittänyt parissa vuodessa huikeas-

ti eikä vielä ole syytä valaa herraa pronssiin, vaan Samu tulee haastamaan kirkkaammat sijoitukset tosi mielessä jo ensi vuoden kisoissa.

ti eikä vielä ole syytä valaa herraa pronssiin, vaan Samu tulee haastamaan kirkkaammat sijoitukset tosi mielessä jo ensi vuoden kisoissa.

TEKSTI:

EERO VIRTANEN

KUVA:

JOUNI LEPPÄSAAJO



# COLLABORATE TO INNOVATE

Yli 50 vuoden maailmanlaajuisella kokemuksellaan Saab ymmärtää nykyajan taistelukentän haasteet. Tulitukiaseemme kokoavat yhteen tehokkuuden, kevyen painon ja älykkyyden.

Monipuolinen ja edeltäjänsäkin kevyempi Carl-Gustaf M4 -tulitukijärjestelmä ja älykäs AT4-kertakäyttöinen panssarintorjunta ja tulitukiperhe tarjoavat monipuolista ja taistelutestattua tukea vastaamaan jatkuvasti muuttuviin taistelukentän haasteisiin.

Jatkuvasti menestyksekkäitä yhteistyökumppanuuksia rakentaen, Saabin *thinking edge* -ajattelutapa johtaa uusiin ja innovatiivisiin teknologioihin, joihin joukkonne voivat aina luottaa.

www.saab.fi



# SAAB