



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
36. VUOSIKERTA • NRO 3 • 16.6. 2017



## Military Run

sai ihmiset liikkumaan  
Parolannummella  
ja Niinisalossa

■ Sivut 3 ja 7

SISÄSIVUILLA



**Mikko Hölsö**  
hallitsee  
ampuma-  
suunnistusta

■ Sivut 2 ja 12



**Terveitä**  
aamuja ja  
virkeitä  
varusmiehiä

■ Sivut 5



**Pakohuoneet**  
innostavat  
Vekaran-  
järvellä

■ Sivut 11

# Mikko Hölsö kiiruhtaa kärjessä

**M**ikko Hölsö jatkaa edelleen taivaltaan ampumasuunnistuksen keuhkomestajana.

Ylistarolainen kapteeni voitti sekä pika- että normaalimatkan Suomen mestaruudet toukokuun ensimmäisen viikon lopulla Punkalaitumella. Samalla hellsivät maailmancupin ensimmäisten osakilpailujen voitot.

- Pitkäjänteinen työ ja monipuolinen harjoittelu tuottavat tulosta, Sotilasurheiluliiton varapuheenjohtaja ja ampumasuunnistuksen laji-johtaja, everstiluutnantti Kalle Virtanen tuumi.

Sotilasurheiluliitto toimii ampumasuunnistuksen lajiliittona Suomessa.

Punkalaitumella pikakilpailun toisella sijalle ylsi nuori Eeli Viholainen. Hölsöön eroa kertyi tosin kaksi minuuttia ja yhdeksän sekuntia.

Hölsö pitää mukavana sitä, että hänelle ilmaantuu uusia nuoria haastajia.

- Tällä hetkellä olen niin hyvässä kunnossa, että nuorten pitää olla hyvässä kunnossa, jos meinaavat pärjätä, 45-vuoden ikään varttunut Hölsö sanoi.

- Mennään vuosi kerrallaan ja katsotaan. Jos terveyttä riittää, niin mikäs tätä lajia on harrastaessa, Hölsö vastasi uteluihin ykkösaseman pitävyydestä.

## Kahdet MM-kilpailut

Ampumasuunnistuksessa Hölsön tähtäin on tänä vuonna asetettu elokuussa Ruotsin Sundsvallissa järjestettäviin maailmanmestaruuskilpailuihin.

Punkalaitumelle Hölsö saapui so-



Mikko Hölsö nousi kahdesti ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailujen korkeimmalle palkintopallille. Pikamatkan kilpailun palkintojen jaossa hän sai rinnalleen Eeli Viholaisen ja Risto Haikosen.

tilaiden suunnistusvalmennusryhmän leiriltä Haminasta. Tämän Sotilasurheilu-lehden numeron ilmestyessä Hölsö suunnistaa Haminassa järjestettävissä sotilaiden maailmanmestaruuskilpailuissa. Suomesta kisoihin osallistuu seitsemän miehen joukkue.

- Suomen terävin kärki on hyvässä kunnossa, mutta sitten on sairastumisia ja vastoinkäymisiä. Rivistöt näyttävät olevan tällä hetkellä aika lailla harvat.

Maastot Haminassa ovat hyväpohjaiset, vauhdikkaat ja pienipiirteiset.

- Maastot vaativat tarkkuutta samalla, kun tossun pitää liikkua.

Sotilaiden MM-kisat päättyvät niin, että suunnistajat ehtivät viikkoa ennen juhannusta Joensuussa järjestettävään Jukolan viestiin.

- Jukolan viestiin osallistun seurani joukkueessa ilman mitään tavoitteita. Viesti on minulle vain jokavuotinen tapahtuma, Hölsö tuumii.

## Eeli Viholainen ehätti toiseksi

Toiseksi kiiruhtanut kokelas Eeli Viholainen kuuluu Kainuun prikaatin urheiluvallmennettaviin.

- Prikaatissa on tapana lähettää urheilijoita sotilaskilpailuihin. Nämä olivat minun kolmannet sotilaskilpailuni. Näitä ennen olen osallistunut suunnistus- ja ampumahiihtokilpailuihin.

Viholainen on päättämässä varusmiespalvelustaan. Palvelusta on jäljellä ainoastaan 41 päivää.

- Tämä on kohta pulkassa. Katsotaan sitten, mitä tämä jälkeen. Kainuun prikaatin omat urheiluvallmennettavat palvelevat esikunta- ja viestikomppaniassa.

- Pääosa meistä on kestävyyslajien urheilijoita, kuten suunnistajia ja hiihtäjiä. Yksi ampuja oli, mutta häntä ei ole enää.

Urheilukoulun varusmiehet palvelevat omassa yksikössään.

- Joitain reissuja teemme yhdessä, mutta muuten emme ole tekemisissä.

## Puolustusvoimien palvelus kiinnostaa

Ennen varusmiespalvelustaan Viholainen asui Jyväskylässä.

- Päätin, että menen varusmiespalvelukseen vuoden 2015 tammi-kuussa, kun siirryn miesten pääsarjaan. Mutta kun koulut olivat kesken, lykkäsin palvelustani puoleltoista vuodelle. Nyt kuljen Kajaa-niin Tampereelta, Viholainen kertoo.

Palvelusjärjestelyään Viholainen luonnehtii hyväksi päätökseksi.

Tampereelle Viholainen muutti tulevia opintojaan ajatellen.

- En ole vielä hakenut opiskelumaan.

Yksi vaihto on, että Viholainen hakeutuu puolustusvoimiin liikunta-alan töihin.

- Se on vielä auki. En tiedä, mitä tapahtuu.

## Satsaus syksyn suunnistus kisoihin

Alkaneen kauden tärkeimmäksi tavoitteeksi Viholainen oli asettanut

sotilaiden maailmanmestaruuskilpailut. Karsintakilpailu ei kuitenkaan sujunut niin hyvin, että paikka joukkueeseen olisi avautunut.

Syksyn SM-kisoihin Viholainen sanoo satsaavansa täysillä.

Viholainen on taistellut viime vuoden loukkaantumisten kanssa.

- Ne on nyt selätetty. Suunta on eteenpäin.

Jukolan viestiin Viholainen osallistuu Suunta Jyväskylän joukkueessa.

- Osuus riippuu kunnosta, joka minulla on kesän alussa. Mahdollisesti suunnistan pitkän yön tai sen jälkeisen yöosuuden. Aloittajaksi en lähde.

Risto Haikonen sijoittui miesten pikamatkan SM-kilpailussa kolmanneksi. Normaalmatkan kilpailuissa hän kiiruhti toiseksi. Tapio Perä on normaalimatalla kolmas.

Caroline Sandelin voitti naisten Suomen mestaruuden pika- sekä normaalimatalla. Meri Majjala oli toinen pikamatalla ja Johanna von Frenckell kolmas. Normaalmatalla Annuka Siltakorpi oli toinen ja Eevamari Rauhamaa kolmas.

TEKSTI JA KUVAT:  
KEIJO SUOMALAINEN

**PUUHAMAA®**

**serena**

**VISULAHTI**

**NAUTI LOMALLA!**

**TROPICLANDIA**

**EDULLISEMMIN PERHELOMALLE!**

**FUNTOUR**

**serena + PUUHAMAA®**

**39€**

**Kaksi päivää HUVITTELUA ja yö leirintäalueella neljälle VAIN 144€**

**Sis. hlömaksut 2+2, asuntoauton / vaunun, sähköliittännän sekä 4 kpl kahden päivän Visulahti-rannekeita.**

**Tropiclandia-paketti 123,50€ alk.**

**Sis. hlömaksut 2+2, asuntoauton / vaunun, sähköliittännän sekä 4 kpl rannekeita Tropiclandiaan.**

**TERVETULOA! TÄLLÄ KUPONGILLA -2€**

Max 5 hlöä. Alennus koskee normaalihintaista yhden päivän ranneketta tai sisäänkäymäksä. Alennusta ei voi yhdistää muihin kampanjoihin. Alennus voimassa kesäkauden 2017.

**PUUHAMAA.FI SERENA.FI VISULAHTI.FI TROPICLANDIA.FI**



Caroline Sandelin voitti sekä pika- että normaalimatkan Suomen mestaruuden ampumasuunnistuksessa. Pikamatalla toiseksi sijoittui Meri Majjala. Johanna von Frenckell oli kolmas.



Panssariura pöllysi, kun kaksisataa juoksijaa sääntäsi matkaan.

Lehijärven vesi tarjosi viiennystä kilpasarjan juoksijoille.

# Military Run juostiin Parolannummella

Parolan Visa ja Panssariprikaati järjestivät viidennen Military Run -juoksutapahtuman Hattulan Parolannummella toukokuun 20. päivänä.

Nimensä mukaisesti juoksua oli vaikeutettu panssarivaunun alitukella, vedessä juoksulla ja sotilassesteradalla. Juoksuvauhtia hillitsi myös vaativa maasto kunnan mäkiin.

Miehet sekä naiset juoksivat kilpasarjassa 14 kilometriä. Miesten

kilpasarjan voittaja Olli Miettinen selvisi taipaleesta 49 minuutissa ja 22 sekunnissa. Kolme edellistä kilpailua voittanut Tero Miettinen jäi voittajasta minuutin ja 31 sekunnin päähän ja sijoittui toiseksi. Kolmanneksi sijoittunut Jani Mäntytörmä hävisi voittajalle jo 7 minuuttia ja 32 sekuntia.

Olli Miettinen on harrastanut pyöräilyä 20 vuotta. Erityisesti hän viihtyy maastopyörän satulassa. Yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailussa hän on voittanut 11 mitalia. Hänen seuransa on Tawast Cycling Club.

Miettinen on osallistunut myös triathlonkisoihin sekä seikkailukilpailuihin. Hän kertoo tykkäävänsä polkujuoksusta sekä suunnistuksesta varsinkin silloin, kun rastit löytyvät

Liikunnallisen elämäntavan Miettinen on omaksunut jo lapsena Mikkelissä. Liikuntaa hän harra- rasti myös opiskellessaan kauppa-

tieteiden maisteriksi Itä-Suomen yliopistossa Joensuussa.

Tuloksellisesta harjoittelusta kiinnostunut 33-vuotias Miettinen asuu nykyään Hämeenlinnassa.

Military Runiin Miettinen osallistui ensimmäistä kertaa.

Miettinen eteni juoksuletkan keulilla alusta alkaen. Kahden kilometrin taipaleen jälkeen hän kasvatti etumatkaansa vähitellen.

Tämän kesän päätavoitteena Miettisellä on Tahkolla elokuun 5.

päivänä järjestettävä täydenmatka triathlonkisa.

Naisten kilpasarjan voitti Mari Lehtelä. Elina Honkavuori oli toinen ja Kerttu Niinimäki kolmas. Lehtelän aika oli 1.05.29. Honkavuori hävisi hänelle 24 sekuntia. Niinimäki jäi voittajasta 52 sekuntia.

Panssariprikaatin liikunta-aliupseeri Pasi Suvisola seurasi kisaa tyytyväisenä.

- Panssariprikaatin on aina teh-

nyt yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Aikoinaan Visa järjesti Lehin lenkin, jossa olimme mukana. Kun he viisi vuotta sitten tekivät esityksen tästä tapahtumasta, lähdimme mukaan. Lahjoitimme naisten sekä miesten kilpasarjaan kiertopalkinnot, Suvisola kertoo.

TEKSTI JA KUVAT:  
KEIJO SUOMALAINEN

## 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**





Hankijalkapallo innosti varusmiehiä liikkumaan Jääkäriprikaatissa järjestetyssä Terveitä aamuja -tapahtumassa.

# Terveitä aamuja ja virkeitä varusmiehiä

**S**unnuntaiaamu on vasta aluillaan, kun lumipukuiset varusmiehet marssivat reput selässä palloilukentälle. Pakkasmittari näyttää -13 ja taivas on kirkas. Tukikomppanian varusmiehet aloittivat päivänsä hankijalkapalloturnauksella. Joukon mukana on pelaamassa myös heidän kouluttajansa, joka kannustaa omalla esimerkillään taistelemaan joukkueiden välisestä heruudesta.

Jääkäriprikaatissa, Sodankylän varuskunnassa, järjestettiin Terveitä aamuja -tapahtuma 19.2.2017. Saapumiserien 2/16 ja 1/17 varusmiehille suunnattu tapahtuma toi virkistystä reilun viidensadan osallistujan palvelusarkeen. Päivän kokonaiskoordinoinnista vastasi koulutusosasto yhdessä jääkäritoimikunnan kanssa.

Hankijalkapalloturnauksen lisäksi päivän ohjelmaan kuuluivat elämäntilanteen liittyvät luennot sekä mahdollisuus suorittaa hengen-

pelastusuintitesti.

Yhteiskuntatieteiden maisteri, psykoterapeutti Satu Hoikka-Hietanen herätteli luennoillaan varusmiehiä ajankohtaisilla teemoillaan: suurennuslasin alla olivat muun muassa päihteet, erilaiset riippuvuudet ja sosiaalinen media.

Luentojen yhteydessä jääkäritoimikunta antoi tietoiskun Filha ry:n organisoimasta lntti ilman tupakkaa ja nuuskaa-kampanjasta, jossa on mahdollisuus saada kukkaroon kahisevaa ja voittaa tuhat euroa.

## Ryhmähengen merkitys korostui

Hankijalkapallopelit sujuivat hyvin ja varusmiehet olivat ladattu positiivisella vireellä. Ryhmähengi ja sen merkitys korostuivat päivän aikana.

Jokainen komppania jäi omalla tavallaan mieleen. Tukikomppania oli kilpailuhenkisin, Huolto- ja varusmiehen pelasi taitopeliä ja 1. jääkärikomppania oli pelityyliltään raujui. 3. jääkärikomppaniassa ku-

koisti linjaylpeys, summaa alikersantti Joonas Kuusisto, joka toimii jääkäritoimikunnan puheenjohtajana.

Jääkäritoimikunta palkitsi jokaisesta komppaniasta yhden turnauksessa ansioituneen ja reilua peliä pelanneen varusmiehen liikunta-aiheisella palkinnolla.

Onnistumisen elämyksiä koettiin myös veden äärellä, kun vapaaehtoiset osallistuivat hengenpelastusuintitestiin.

Suoritukset olivat varsin onnistuneita, sillä uimien urheilumerkkejä myönnettiin jopa suurmestari luokkaan saakka.

## Jääkäritoimikunta ansioitui järjestelyissä

Jääkäritoimikunnan rooli oli suuri Terveitä aamuja -tapahtumassa. Ohjelman suunnittelu, aikataulujen laatiminen sekä yhteistyö yksikköedustajien kanssa kehittivät organisoitukykyä, vuorovaikutustaitoja sekä kokemusta tapahtuman

järjestämisestä.

Oli palkitsevaa huomata, että tällainen iso tapahtuma sujui jouhevasti ja sai positiivista palautetta. Joukkuelajit ovat varusmiesten mieleen ja edistävät ryhmäytymistä, Kuusisto sanoo.

Varusmiehillä on monipuoliset mahdollisuudet harrastaa vapaa-ajan liikuntaa Sodankylän varuskunnassa.

Jääkäritoimikunta vastaa varusmiesten liikuntakerhotoiminnasta. Liikuntakerhoja järjestetään muun muassa uimien, palloilun, kuntosaliharjoittelun ja kehonhuollon merkeissä.

Liikuntapäivät, joita järjestetään keskimäärin kaksi kertaa vuodessa, ovat erinomaisia näytönpaikkoja jääkäritoimikunnan edustajille.

TEKSTI:

ESSI FONSELIUS

KUVA:

JÄÄKÄRITOIMIKUNTA



te-palvelut.fi

Risteilijäläivä ovat vaativan innovaatio- ja teknologia-tason kelluvia kaupunkia ja niiden parissa työskentely on mielenkiintoista ja haastavaa. Meyer Turku Oy on erikoistunut ympäristöystävällisten risteilyalusten, autolautojen ja erikoisalusten rakentamiseen.

Palvelusaika loppumassa eikä töitä vielä tiedossa? Hae Rekry-koulutukseen!

Turun telakalle etsitään jatkuvasti lahjakkaita ja motivoituneita ihmisiä jotka ovat valmiita työskentelemään monipuolisissa työtehtävissä.

Nyt sinulla on mahdollisuus hakea Rekry-koulutukseen. Meyer Turku Oy:n Laivanrakennusoppilaitos kouluttaa Turussa 6 kk työvoimapolitiittisena koulutuksena laivalevyseppähiisaajia ja putki- ja koneasentajia. Koulutuksen hyväksytyt suorittaneilla on mahdollisuus työllistyä meriteollisuuteen.

Laivanrakentajalla tulee olla hyvä työasenne, hyvä peruskunto, hyvät kädentaidot ja kiinnostusta tekemäänsä työtä kohtaan. Tarkkuus ja huolellisuus ovat laivanrakentajan perusominaisuuksia.

**Koulutusajat ovat:**

Laivalevyseppähiisaaja: 18.9.2017 - 4.4.2018 ja 2.10.2017 -18.4.2018.  
Putki- ja koneasentaja: 4.9.2017 - 19.3.2018.

Hae koulutukseen heinäkuun loppuun mennessä.

## Työvoimakoulutus

Hakijat kutsutaan haastatteluihin hakemusten perusteella, joten täytähän hakemuksen huolella ja kerrothan siinä myös miksi haluat koulutukseen. Hakemuksessa kannattaa kertoa myös kädentaitoa vaativista tai urheiluun ja ulkoiluun liittyvistä harrastuksista.

Koulutus on työvoimapolitiittinen joten hakijan tulee olla työtön tai työttömyysuhan alainen.

Lisätietoja koulutuksista ja hakumenettelystä: <http://bit.ly/meyerkoulutus>

## SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa



# Palautuen paremmaksi

Motivaatio liikunnan harrastamiseen on kuntoilijalle arvokas asia. Itselleni se on niin arvokas, etten rajoita itseäni silloin kun motivaatio on huipussaan. Saatan tehdä monituntisia treenejä ja vähät välittää lepopäivistä silloin, kun liikunta maistuu ja on inspiraatiota tehdä. Palautuminen on kuitenkin kuntoilijalle tärkeää. Palautuminen koostuu muun muassa lepopäivistä, lihahuollosta, palauttavista harjoituksista, kunnollisesta yöunen määrästä sekä monipuolisesta ja terveellisestä ravinnosta. Myöskään henkistä palautumista ei kannata aliarvioida: jos treeni maistuu puulta, lienee aika tehdä jotakin aivan muuta.

Olen saanut itseni nyt kiihkeään treenimoodiin. Kevään juoksuharjoittelu huipentui Helsinki City Runiin toukokuun puolella välissä ja juoksu sujui suunnilleen siinä vauhdissa kuin olin tavoitteeksi asettanut. Yksittäisenä liikuntaharjoituksena tämä oli kevään harjoitusten osalta raskaimmasta päästä keston ja intensiteetinsä johdosta. Palautuminen tällaisista tapahtumista kestää normaalia pidempään, mutta palautumista voi auttaa eri keinoin.

Syke ja omat tuntemukset ovat yksinkertainen keino tarkkailla palautumista. Pidempään jatkunut rasitus tuntuu lihaksissa nopeammin alkavana väsymyksenä ja näkyy normaalia korkeampana sykkeenä sekä harjoituksen että levon aikana. Uni saattaa häiriintyä ja keho voi reagoida rajuun rasitukseen yöhikoilulla tai vilunväireillä.

Pitkittyessään kova rasitustila saattaa johtaa ylikuntoon, josta toipuminen kestääkin sitten huomattavan kauan. On siis kaikin puolin edullisempää ja järkevämpää huolehtia riittävästä määrästä lepoa tiiviin treeniputken aikana.

## 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.

Venyttely on asia, jonka kaikki tietävät hyödylliseksi, mutta jonka monet laiminlyövät täysin. Nostan myös oman käteni ylös virheen merkiksi.

Kaikenlaisia tekosyitä sitä on tullut keksittyä matkan varrella, jotta välttyisin venyttelemästä: ”liikunnan jälkeen ei kannata tehdä pitkiä venytyksiä” tarkoittaa minulla, että en venytle ollenkaan ja ”pidän yhden lihahuoltopäivän viikossa” kuittaa kaikki venyttelyt täysin, jopa tälle lihahuoltopäivälle suunnitellun pitkän venyttelyn, ”kun kävin sentään hieronnassa”.

Venyttelyä kannattaa kuitenkin harrastaa säännöllisesti, koska palautumisen lisäksi se edistää liikkuvuutta, vähentää loukkaantumisriskiä ja tuo lisää tehoa itse treeniin.

Olen viime vuosina huomannut säännöllisen ja monipuolisen lihahuollon olevan välttämätöntä oman toimintakyvyn säilyttämiselle. Kii-vaimpina treenikausina käyn säännöllisesti hieronnassa, yritän muistaa venyttelyn tärkeyden ja rullailen lihaskalvoja auki putkirullan ja tennispallon avulla. Myös jooga on mukana säännöllisessä harjoittelussa.

Urheilutapahtuma on kuntoilijalle usein jännittävä ja toisinaan ainutkertainenkin tapahtuma. Tapahtumaan harjoittelu on voinut alkaa jo edellisena vuonna ja mitä lähemmäs tapahtumaa päästään, sitä enemmän ajatukset pyörivät oman suorituksen onnistumisessa. Harjoittelu muuttuu

systemaattisemmaksi ja takaraivossa kummittelee jatkuvasti ajatus: ”teinkö tarpeeksi?” Kurinalaisuus treenaamisessa lisääntyy, koska aika uhkaa loppua kesken. Mieli kiertää tulevaa tapahtumaa ja yrittää ennakoida omia tuntemuksia.

Kuntoilija on siis jo ennen itse urheilutapahtumaa antanut huomattavan henkisen panostuksen itse suoritukseen. Onkin siis luonnollista, että suorituksen jälkeen iskee varsin pian fyysisen lisäksi myös henkinen väsymys. Välttämättä lajinomainen treeni ei maistu entisen lailla ja kaikki suunnitelmallisuus harjoittelusta katoaa.

Tunnistan nämä käyttäytymismallit itsessäni ja sallinkin itselleni rantalajit treenauksessa urheilutapahtumien jälkeen. Kaikkea mitä mieleen juolahtaa voi ja pitääkin tehdä. Lihakset ja verenkiertoelimitys rakastavat uusia ärsykeitä, joten missään nimessä ”teenpä mitä mieleen juolahtaa”- treenaaminen ei mene hukkaan. Henkisesti tällainen ylläpitää tavallisen kuntoilijan liikuntainnostusta ja motivaatiota jatkaa liikunnallista elämäntapaa.

Jatkuva treenaaminen ilman mahdollisuutta palautua on ääripää, johon ei kannata ajautua, tuntuu liikunta miten kivalta tahansa. Toinen ääripää palautumisen harjoittamisessa on jatkuva sellainen. Olen omassa käyttäytymisessäni törmännyt kahteen ilmiöön: 1) jokaisessa treenissä säästelee itseään seuraavaan



Kirjoittaja: Maria Keinonen

Ikä: 36 v  
Sukupuoli: nainen  
Pituus: 155 cm  
Paino: Jo lähellä ihannetta!  
Lajit: kuntosali, juoksu, pyöräily, sekalainen liikunta kulloisenkin kiinnostuksen kohteeseen mukaan  
Tavoite: olla elämänsä kunnossa lopun ikää  
Nyt kokeilussa: palautumisen seuranta  
Suomi100-liikuntahaasteen liikkeet: tammikuu 100 s lankua, helmikuu 100 askelkykyä, maaliskuu 100 punnerrusta, huhtikuu: 100 haarahyppyä, toukokuu: 100 selkälihasliikettä ja kesäkuu: 100 kyykkyä  
Seuraa myös Facebookissa, Twitterissä ja Instagramissa:  
@sotilasurheiluliitto,  
#sotilasurheiluliitto

enemmän lenkille kuin pitseriaan. Tällaiset valinnat ovat helppoja päätettyä etukäteen, mutta itse tilanteessa vaikeita toteuttaa, kun makuupussi kutsuu tai vatsa huutaa tyhjyyttään. Yhden keinojen olen keksinyt liikkuu mahdollisissa paikoissa ja ajankohdissa. Kun on vain niukasti aikaa eikä ole mahdollisuutta vaihtaa liikuntatarusteita päälle tai käydä suihkussa, teen lihaskuntoliikkeitä siinä varustuksessa kuin olen. Saatan päättää vaikkapa tehdä tuhat kyykkyä päivän aikana tai sata punnerrusta ennen seuraavaa ruokailua. Silloin tällöin jumppaillessa ei tule niin hiki, että tarvitsisi mennä suihkuun, mutta kroppa kiittää kun se saa hiukan liikettä. Tuhat kyykkyä vuorokaudessa kehittää enemmän kuin nolla kyykkyä.

harjoituskertaan tai 2) tauko venyyn niin pitkäksi, ettei lopulta liiku ollenkaan. Ensiksi mainittu seikka ilmenee ajattelumalleissani siten, että en uskalla ottaa itsestäni niin paljon irti kuin vois ja kuin olisi silloin tällöin kehityksen kannalta suotavaa. Aina on olevinaan nurkan takana jokin treeni tai urheilutapahtuma, johon pitää säästellä itseään. Tällainen ajattelumalli tekee treeneistä tasanapaksuja ja estää kehityksen.

Toiseksi mainittu seikka saattaa olla monelle tuttu kiireisimpinä aikoina töissä. Liikunnasta tulee epä-säännöllistä ja sen harrastaminen saattaa jäädä kokonaan. Vaatii normaalia enemmän panostusta ja suunnittelua, toisinaan myös perustarpeiden priorisointia in pitää yllä liikuntaa kiireisessä elämäntilanteessa. Muistan joskus valinneeni aamulenkien sijasta, että olisi saanut nukkuu tunnin pidempään tai lähtenyt

**LEADER**  
Best for you

# DREAM COME TRUE

TÄYTETTYJEN UNELMIEN SALAISUUDET

RAPEAN ROUSKUN SUKLAAKUORRUTE

PÄHKINÄN JA CRISPIN PALOJA

LEADERIN OMA TOFFEERESEPTI

PALJON PROTEIINIA, VÄHÄN SOKERIA

**LEADER DREAM**  
PROTEIN BAR - SALTED NUTS & CARAMEL

**LEADER DREAM**  
PROTEIN BAR - CRISPY CARAMEL

**LEADER DREAM**  
PROTEIN BAR - CHOCOLATE & COOKIES

SALTED NUTS & CARAMEL      CRISPY CARAMEL      CHOCOLATE & COOKIES

WWW.LEADER.FI

# Massa- liikunta

## aktivoi huono- kuntoisenkin varusmiehen

Porin prikaatissa Niinisalossa kuntoiltiin urakalla 11. päivänä toukokuuta järjestetyssä Military Extreme Run -tapahtumassa. Toista kertaa järjestetty kilpailu haastoi osallistujia ylittämään itsensä ja omat odotuksensa.

Tapahtuman vaativat esteet mittasivat sekä sotilaallista osaamista että fyysistä kuntoa, jotka luovat pohjaa sotilaiden taidoille. Haastava rata tarjosi varusmiehille ainutlaatuisen kokemuksen lisäksi heidän kampaamaansa kovaa koulutusta, tapahtuman isä, liikuntakasvatusupseeri kapteeni Ilari Köykkä sanoo.

Monipuolinen reitti piti sisällään useita matkaa hankaloittavia esteitä. Sillat, kuljetusajoneuvot ja raketinheittimet alitettiin niin pehmeässä hiekassa kuin upottavassa mudassa. Varuskuntaa ympäröivän maaston lisäksi reitillä hyödynnettiin varuskunnan omaa esterataa. Haastetta lisäsi päivää edeltänyt pakkasyö, sillä vesiesteet olivat vielä osittain jäässä ratamestari, kersantti Ristomatti Hakolan testatessa radan kilpailuamuna.

### Kilpailua ja motivoivaa liikuntakoulutusta

II Military Extreme Run oli jaet-

tu kahteen eri osaan: kilpasarjaan ja harrastajasarjaan. Kilpasarjassa taisteltiin aikaa vastaan, kun taas harrastelijasarjassa itseä vastaan.

Osallistujia tapahtuma keräsi yli 300. Valtaosa heistä oli Niinisalossa palvelevia varusmiehiä, mutta kilpasarjassa osallistujia oli myös Porin Ässistä, Pohjanmaan poliisilaitokselta sekä varuskunnan henkilökunnasta.

Kilpasarjan voittanut ja Niinisalossa lääkintämiehenä varusmiespalvelustaan suorittava jääkäri Joonna Huila kuvasi kisaa hienoksi ja rataa tarpeeksi raskaaksi. Huila kannusti myös koko henkilökuntaa osallistumaan juoksuun varusmiesten tapaan.

Tunnelma kilpailussa oli korkealla, mikä näkyi taistelijoiden kasvoilta suorituksen aikana. Myös varusmiesten palaute puhuu massaliikunnan puolesta: osallistujilta kerättyjen palautteiden pohjalta peräti 83 % varusmiehistä piti tapahtumaa motivoivana osana fyysistä koulutusta.

Toiminnantäyteisestä päivästä taltioituja kuvia esiteltiin Niinisalon sotilaskodin suurella valkokankaalla, jonka kautta jokainen ulkopuolinenkin pystyi eläytymään juoksi-



Varusmiesten tyytyväisyys tapahtumaan näkyi heidän olemuksestaan.

joiden koetteluksi.

Niinisalon varuskunnassa suunnitellaan kilpailun laajentamista. Kisa pyritään jatkossa järjestämään molemmille saapumiserille, ja järjestelyt elokuusta juoksuun onkin jo aloitettu. Tavoitteena järjestäjillä on rikkoo 800 hengen osallistujamäärää.

TEKSTI:  
ILARI KÖYKKÄ  
JOAKIM VIGELIUS  
KUVAT:  
PUOLUSTUSVOIMAT



Varuskunnan esteradalta löytyi ryömiä alitettava este.



Osallistujat eivät arkailleen ylittäessään vesiesitetä koleassa säässä.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

# ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

Yhtiö	Nopeus (suhteellinen)
elisa	100%
DNA	~80%
SONERA	~60%

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

elisa





# Sotilasurheilupooli vieraili Santahaminassa

Sotilasurheilupoolin tapaaminen järjestettiin Santahaminassa 15.5.2017. Poolin jäsenyrityksistä paikalla olivat Elisa Oyj Yrityssiakkaat, Mastermark Brands Oy, Helen Oy, Millog Oy, Nomade Collection Oy ja ZeroG Oy: edustajat.

Tilaisuutta isännöi Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsääjo ja viestintä- ja talousvaliokunnan puheenjohtaja Henry Lipponen sekä harrastevaliokunnan puheenjohtaja Santeri Martikainen.

Tapahtumassa tutustuttiin Maanpuolustuskorkeakoulun historiaan ja nykyiseen upseerien koulutusjärjestelmään, johon osallistujat tutustutti yhteiskuntasuhteiden ja kansainvälisten asioiden johtaja, everstiluutnantti Marko Kivelä. Poolin jäsenten kommentteissa heijastui, että esitys oli innostava ja mielenkiintoinen.

Seuraavaksi oli ohjelmassa tutustuminen Kaartin jääkäriyrykmentin järjestämään maanpuolustuskurssin jatkokurssi 100:n kenraaliharjoitukseen. Tilaisuuden avasi Kaartin jääkäriyrykmentin apulaiskomentaja, everstiluutnantti Jyrki Kaisanlahti pitämällä laajan esityksen kaukunkijääkärien toimintakentästä ja koulutuksesta.

## Urheilijat tekevät kaiken kunnolla

Puolustusvoimien urheilukoulun valmennuspäällikkö Jari Karinkanta kertoi huippu-urheilijoiden varusmiespalveluksesta. Poolin jäseniä kiinnosti erityisesti, miten huippu-urheilijat kykenevät käymään vaa-



tivan koulutuksen kovan harjoittelun ohella.

Karinkanta totesi, että kyse on urheilijoista, jotka ovat tottuneet rytmittämään harjoittelun ja muun elämän niin, että opinnot tai työtehtävät on mahdollista hoitaa laadukkaasti. Urheilijat asennoituvat varusmiespalvelukseen että, kun jokin tehdään, niin se tehdään kunnolla.

Mielenkiintoisten esitysten jälkeen vieraat tutustuivat kalustoesittelyyn, jossa heille esiteltiin nykyaikaiseen taistelijaan varustusta ja kau-

punkijääkärien toimintaa rakennetulla alueella. Helsinki simulaatorissa nähty esitys oli vieraille konkreettisesti toimintaa ja sen laatua kuvaava osuus.

Toiminnallinen osuus päätettiin siihen, että osallistujat pääsivät seuraamaan taisteluampunanäytöstä. Vieraiden joukossa oli muutamia henkilöitä, jotka muistelivat omaa varusmiespalvelusta kaiholla.

Vieraat kommentoivat, että toiminta vaikuttaa tehokkaalta. Ennen kaikkea he korostivat sitä, että varusmiesten asenne näyttää olevan

innostunut. Toisena huomiona vieraat nostivat esiin, että koulutus on selvästi mennyt perille, koska toiminta vaikuttaa ammattimaiselta

## Vahva halu edistää toimintakykyä

Tilaisuus päättyi tyylikkääseen ruokailuun Santahaminan upseerikerholla. Ruokailu antoi poolin jäsenyritysten edustajille mahdollisuuden keskustella Sotilasurheiluliiton hallituksen jäsenten kanssa rennoissa tunnelmissa.

Keskustelussa nostettiin esille näkökulmia, kuinka pooliyritykset voisivat kannustaa varusmiehiä ja puolustusvoimien henkilökuntaa liikkumaan terveytensä kannalta vähintäänkin riittävästi.

Keskustelussa kävi myös ilmi, että poolin jäsenillä on vahva halu olla mukana toiminnassa, jossa he voivat vaikuttaa varusmiesten fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen sekä kantaa kortensa kekoon hyvinvoivan reservin rakentamisessa.

Poolitapaamiset ovat oiva paikka esitellä puolustusvoimien toimintaa

Sotilasurheilupooliin kuuluvien yritysten edustajat pääsivät Santahaminan vierailullaan seuraamaan taisteluammuntaa.

ja ympäristöä, jossa varusmiehet ja henkilöstö työskentelevät.

Tapaamiset mahdollistavat keskustelun sekä suuntaviivojen asettamisen sille, kuinka voimme tukea nuorisoomme terveempiin elämäntapoihin.

Ensiarvoisen tärkeää, että Sotilasurheiluliiton puheenjohtajisto ja hallituksen jäsenet ovat aktiivisesti mukana erilaisissa tapahtumissa.

Kuluvalle vuodelle suunnitelluista poolitapahtumista ovat vielä edessä Sulkavan suursoutujen retkisoutu sekä golfmestaruuskilpailujen kutsuvierasgolf.

Poolin jäsenyritysten edustajia pääsemme näkemään kunkin yhteistyökumppanin mukaan nimeytyissä Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuissa.

Kilpailutkin ovat mainio tilaisuus päästä kahdenkeskisiin keskusteluihin, mutta ennen kaikkea ne ovat tilaisuuksia, joissa jäsenyritykset saavat kontaktin jäsenistöömme ja näin he kuulevat kentältä toiminnastamme ja sen vaikuttavuudesta.

TEKSTI:

HENRY LIPPONEN

KUVA:

JOUNI LEPPÄSÄAJO

**Weber Master-Touch GBS 57 cm BRIKETTIGRILLI**  
Perinteisten pallogrillien karkikaartia.

- Tilava suljettu tuhkalaatikko on helppo irrottaa ja tyhjentää yhdellä kädellä
- Helppo puhdistaa - tuhkan poisto näppärästi One-Touch-puhdistusjärjestelmällä
- Murtumattomien, säänkestävien kumipyörien ansiosta grilliä on helppo siirrellä terassilla
- Grillausalue 57 cm
- Posliiniemaloitu pohja ja kansi
- Gourmet BBQ -saranoitu grilliritilä
- Kannessa integroitu lämpömittari
- Kaksi Char-Basket-brikettikoria
- Teräksinen One Touch -puhdistusjärjestelmä
- Kansipidike
- Alumiinipelti
- Brikettimitta

42-0206 | 299,00

**Weber Briketit FSC 8 kg +10 %**  
Täysin ainutlaatuisia ja ympäristöystävällisiä brikettejä, jotka ovat käyttövalmiita 20 minuutissa ja joiden tehokas palamis aika on yli 3 tuntia.

85-00173 | 15,90 (1,81/kg)

**weber**

**motonet**  
VAPAA-AIKA | KALASTUS | VENE | KOTI | TYÖKALUT | AUTO | MOOTTORIPYÖRÄ  
www.motonet.fi

**noname**

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

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

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

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



## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSAAFO

# Puolivuotiskatsaus

**K**ulunut puolivuosi 2017 on pitänyt jälleen sisällään sarjan hienoja liiton tapahtumia ja mestaruuskilpailuja. Liiton mestaruuskilpailujen osallistujamäärissä on pysytty keskiarvoisesti samassa verrattuna vuoden 2016 ensimmäiseen puolivuosiin. Loppuvuoteen mahtuu vielä aimo annos sotilasurheilua. Etenkin Rovaniemellä järjestettäviä kamppailupäiviä on syytä odottaa innolla.

Valtakunnallisia ja paikallisia liikuntatapahtumia on ollut myös runsaasti. Liitto tulee jatkossakin tarjoamaan markkinointia, tulospalvelua ja palkintoja paikallisiin varuskuntien urheiluseurojen tapahtumiin.

Yhteistyössä eri valtakunnallisten liikuntajärjestöjen kanssa on myös tuettu eri varuskuntien omia liikuntatapahtumia. Tulevia sellaisia tulevat olemaan Panssariprikaatin katukoripalloturnaus ja Rannikkoprikaatin Sotilasjuoksu.

Myös uutta toimintaa on ollut vireillä kevään aikana. Yhteistyössä Suomen Salibandyliiton kanssa

pilotoitiin salibandyn tupaliiga-konseptia Kaartin jääkäriyrykmentissä varusmiesten vapaa-ajalla. Turnaus sai erittäin positiivista palautetta osallistuneilta varusmiehiltä.

Turnauksessa varusmiestuvat pelasivat 3 vs. 3 salibandyotteluita toisiaan vastaan. Salibandyliitto oli mukana tarjoamassa oman tulospalvelunsa käyttöön sekä järjesti tapahtumaan osan palkinnoista. Kyseinen pelimalli tullaan esittelemään kesän tulevissa varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajakoulutuksissa.

Jokainen varuskunta saa turnauspaketin, joka sisältää tuomareiden varusteet (liivit, pillit, kellot, muistiinpanovälineet), pelipalloja, palkintoja, säännöt, otteluohjelmamallit ja kymmenen Salibandyliiton lahjoittamaan salibandyliiton voittajatuvalle palkinnoksi. Turnauksen voittaja saa myös mahdollisuuden osallistua Sotilasurheiluliiton ja Salibandyliiton järjestämään tupaliigafinaaliin lokakuussa.

Varusmiesten liikuntakerhojen aktiivinen toiminta on myös havaittu varuskuntien ulkopuolella. UR-

LUS-säätiö on päättänyt palkita Suomen Sotilasurheiluliiton erillispalkinnolla pitkäaikaisesta työstä varusmiesten liikuntakerhotoiminnan hyväksi ja innovatiivisesta työstä liikuntaolosuhteiden kehittämistä sekä muiden Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilöstöryhmien liikuntamahdollisuuksien kehittämistä. Yhtenä palkitsemisperusteena mainitaan myös erityisen ansiokas panostaminen uusiin liikuntamuotoihin sekä yhteisöllisyyttä vahvistaviin joukkuelajeihin.

URLUS-säätiön tarkoituksena on tukea maan ja etenkin Helsingin kaupungin liikuntakasvatus- ja urheiluelämää. Säätiö edistää myös maanpuolustuksellista ja maan itsenäisyyttä tukevaa muuta toimintaa.

Liikuntakerhotoimintaan tullaan panostamaan myös jatkossa. Isona odotettuna asiana varuskunnat ovat saaneet nyt käyttöönsä sähköisen verkko-työkalun Liikkurin suorituskerrojen merkittämiseen ja kerhoihin ilmoittautumiseen. Käyttökoulutusta tullaan antamaan kesän valtakunnallisilla

VLK-koulutuspäivillä sekä henkilökunnalle tulevana syksynä järjestettävillä henkilökunnan VLK-päivillä. Koulutusta tarjotaan myös suoraan joukko-osastoihin tarpeen mukaan.

Henkilökunnan vapaa-ajanliikuttamishanke HEL-KE on käynnistynyt seurojen toimintakyselyllä. Seuraavaan lehteen saamme katsauksen varuskuntien urheiluseurojen toiminnasta tällä hetkellä. Liitto valmistautuu kyselyn tulosten pohjalta arviomaan seurojen toiminnan tulevaisuutta ja tukemista strategiasaan seuraavalle kolmelle vuodelle.

Liiton talous on pysynyt vuoden 2017 toimintasuunnitelman raameissa. Opetus- ja kulttuuriministeriön avustus sekä Sotilasurheilupuolin kuuluvien yritysten, Maanpuolustuksen kannatussäätiön ja Puolustusvoimien tukisäätiön tuki ovat mahdollistaneet liiton toimintasuunnitelman mukaisen toiminnan tänäkin vuonna.

## Uusi testi sotilaan lajinomaisen kunnan arvioimiseen

Ammattisotilaan lakisääteisenä velvollisuutena on ylläpitää tehtäviensä edellyttämä ammattitaito ja fyysinen kunto, mutta tehtäväkokoisten kuntovaatimusten määrittäminen on haastavampaa.

Yksi keino on simuloida sotilaille tyypillisiä liikesuorituksia ja arvioida suorituksen kestoa muihin fyysisen kunnan muuttujiin.

Koska Puolustusvoimissa ei ole toistaiseksi ainakaan laajemmassa käytössä vastaavaa lajinomaista testiä, kriisinhallintajoukkojen toimintakykytutkimukseen (KRITOKY 2014) kehitettiin 243 metriä pit-

kä, juoksua, syöksyä, ryökimistä, taakankantoa ja haavoittuneen evakuoitua sisältävä tehtävärata.

Sotilaiden varustuksena testissä oli helleasu, varsikengät, varusteliivi kolmella täydellä lippaalla, raskas suojaliivi, kypärä (yhteispaino 20 kg) sekä rynnäkkökiväärinjäljelmä (3 kg).

Rata ohjeistettiin etenemään tilanteen mukaisesti ja maksimaalisella teholla ja nopeudella. Radan alussa sotilaat nousivat makuuasennosta ylös ja suorittivat neljä 6 metrin syöksyä eri suuntiin muovikartioilla merkityille alueille.

Viimeisen syöksyn päätteeksi sotilaat jatkoivat ryömimällä 11 metrin matkan, minkä jälkeen he juoksivat 22 metriä seuraavalle merkille. Juoksua jatkettiin toinen 22 metrin välimatka, ylittäen kolme 40 senttimetrin korkeista estettä.

Tämän jälkeen sotilaat nostivat kaksi kahvakuulaa (2x16 kg), kantoivat niitä viiden metrin matkan sekä laskivat ne maahan kaikkiaan neljä kertaa. Kantamistehävän jälkeen sotilaat suorittivat 42,2 metrin pujottelujuoksuosuuden.

Ennen maaliin juoksua sotilaat raahasivat 24 metriä kahta toisiinsa

sa narulla yhdistettyä hiekkasäkkiä (65 kg), jotka kuvasivat evakuoitavaa taistelija.

Suorituksen kesto oli keskimäärin kaksi ja puoli minuuttia. Oheismittaukset osoittivat, että suoritus oli anaerobinen ja varsin uuvuttava.

Regressioanalyysin perusteella merkitseviksi tehtäväradan suoritusaikaa ennustaviksi muuttujiksi alkumittausvaiheessa määrittyivät vertikaalihyppy (ylöspäin) taisteluvälikäynnin, 3000 metrin juoksu- ja punnerrustestin tulos.

Näistä vertikaalihyppy selitti it-

senäisenä muuttujana 47 % variatiosta tehtäväradan suoritusajassa ja 3000 metrin juoksu- ja punnerrustestin kanssa muuttujien selitysaste nousi 61 %:iin. Kaikki muuttujat yhdessä selittivät 66 % tehtäväradan suoritusajan muutosta ( $R=0,82$ ,  $R^2=0,66$ ,  $p<0,001$ ).

Tutkimus tukee ajatusta, jonka mukaan tehtäväradan kaltaisiin liikesuorituksiin mahdollisesti joutuvan sotilaan harjoitteluun tulisi sisällyttää kestävyyskuntoa edistävää harjoittelun lisäksi jalkojen nopeusvoimaominaisuuksia sekä yleistä lihaskuntoa kehittäviä harjoitteita.

Tutkimus on julkaistu amerikkalaisessa Journal of Strength and Conditioning Research -lehdessä.

(Pihlainen K, Santtila M, Häkkinen K, Kyröläinen H. Associations of physical fitness and body composition characteristics with simulated military task performance. J Strength Cond Res. 2017 May 25. doi: 10.1519/JSC.0000000000001921. [Epub ahead of print])

TEKSTI:  
KAI PIHLAINEN



## Keravan Energian Biosähkö



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

Valitse Keravan Energian Biosähkö.  
Ympäristöystävällistä energiaa läheltäsi.  
[www.keravanenergia.fi](http://www.keravanenergia.fi)



## Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

Millog Oy on kunnossapitoon sekä elinjakson hallinta- ja materiaaliin 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](http://www.millog.fi)



# Mikko Hölsö

## voitti myös Ruotsissa

Ampumasuunnistuksen maailmancupin osakilpailut kolme ja neljä olivat ohjelmassa Falunissa 26.5. ja 27.5. Lisäksi Falunissa järjestettiin pariviestikilpailu 28.5. Suomelta kisoihin osallistui kahdeksan miestä ja neljä naista. Kilpailumaasto oli sama kuin vuoden 2016 10-MILA:n maasto.

Perjantaina 26.5. ohjelmassa olivat sprinttimatkat. Miehillä matkaa oli noin 4 km ja naisilla 3,5 km. Sprintti juostiin metsäsprinttinä erittäin polkurikkaassa maastossa. Polkujen runsaus osoittautui usealle kilpailijalle myös haasteeksi. Ammunnat, olivat sprintille ominaiset, viisi laukausta makuulta ja pystystä. Ammunnat suoritettiin kahdessa osassa suunnistuksen ensimmäisen ja toisen lenkin jälkeen.

Mikko Hölsö jatkoi siitä mihiin maailmancupin ensimmäisissä osakilpailuissa jäi. Hölsö suunnisti lähes virheettää ja ampui kohtalaisesti saaden ainoastaan kolme sakkoa (1+2) kirjauttaen sprintin voittoajaksi 26:34. Toiseksi ylsi Ruotsin Karl Walheim, joka jäi Hölsölle lähes puolitoista minuuttia. Hienoa suomalaismenestystä täydensi Daniel Forsell kolmannella sijallaan jääden hopeasta ainoastaan 12 sekuntia.

### Caroline Sandelin voitti naisten pikamatkan

Naisissa Caroline Sandelin jatkoi erinomaista kevättään tekemällä vakuuttavaa jälkeä niin suunnistuksessa kuin ammunassa. Sandelin selvitti ammunnat kolmella sakolla ja suunnisti varmasti voittaan Ruotsin Lisa Anderssonin 46 sekunnilla loppuajallaan 30:41. Kolmanneksi naisten sprintissä sijoittui Tanskan Nina



Caroline Sandelin voitti pikamatkan kilpailun. Lisa Andersson oli toinen ja Nina Najbjerg kolmas.

Najbjerg jääden Sandelinille yhden minuutin ja 12 sekuntia.

Lauantaina 27.5. vuorossa olivat normaalimatkan kisat. Normaalimatkaan kuului noin 3 km tarkkuussuunnistus, jossa suunnistajan tuli sijoittaa kymmenen viitoitetulla reitillä olevaa tai reitiltä tähytettävää rastia kartalle mahdollisimman tarkasti. Jokaisesta virhemillimetristä suunnistaja sai yhden minuutin aikasakon.

Tarkkuussuunnistuksen jälkeen miehillä oli vuorossa 9 km ja naisilla 8 km suunnistusosuus Falunin mäkisessä ja kivikkoisessa maastossa. Suunnistukseen jälkeen kilpailijat päätyivät ampumapaikalle, jossa kukin ampui 10 laukausta makuulta ja 10 laukausta pystystä. Jokainen ohi ammuttu laukausta antoi kahden minuutin aikasakon. Jottei suoritus olisi liian kevyt, tarjosivat Falun ja Ruotsi 30 asteen helteen kisapäivälle. Normaalimatka kehkeytyikin monelle selviytymistäistelulle.

### Eevamari Rauhamäki oli toinen normaalimatalla

Naisten sarjassa Eevamari Rauhamäki teki vakuuttavaa jälkeä tarkkuussuunnistuksessa ja ampumapenkalla. Rauhamäki oli hieman pettynyt suunnistuslenkin virheisiin, jotka saattoivat viedä häneltä kirkkaimman mitalin. Rauhamäki sijoittui kilpailussa upeasti toiseksi häviten Ruotsin Lisa Anderssonille reilut kuusi minuuttia. Ruotsin Carina Svensson ahkeroi kolmanneksi jääden Rauhamäelle reilut kaksi minuuttia.

Miesten sarjassa Mikko Hölsö näytti rautaisella suorituksellaan mallia muille. Hölsö voitti miesten sarjan reilulla kahdeksalla minuutilla. Hölsö suoriutui kaikista kilpailun elementeistä varmuudella tekemättä suurempia virheitä ja yhdistettyinä rautaiseen vauhtiin oli tulos ylivoimainen. Kilpailun toinen Ruotsin Martin Jansson ja kolmas Karl Walheim jäivät kahdeksan ja yhdeksän minuutin päähän voittoajasta. Suomen Risto Haikonen ja Antti Iivari urakoivat itsensä kilpailun viidenneksi ja kuudenneksi.

Hölsö totesi ruotsalaisessa haastattelussa olevansa paremmissa kunnossa mitä on ollut pitkään aikaan ja syy tähän löytyi suunnistuksen sotilaiden MM kisoista, jotka järjestetään tänä vuonna Haminassa. Kotimaan MM-kisat ovat motivoineet ampumasuunnistuksen lajilegendaa harjoittelemaan ahkerasti.

### Viestijoukkueet olivat toiseksi parhaita

Sunnuntaina 28.5. vuorossa olivat pariviestinä toteutetut viestikilpailut.



Mikko Hölsö (edessä) voitti ampumasuunnistuksen maailmancupin toisessa osakilpailussa molemmat matkat. Matti Vainionpää oli pikamatalla kymmenes.

lut. Suomen naiset saivat lähtöviivalle kaksi joukkuetta ja miehet neljä joukkuetta. Viestikilpailu rakentui samankaltaisesti kun sprinttikilpailu, jossa suunnistuslenkkien välissä ammutaan.

Eroavaisuutena oli se, että viestissä ampujalla on käytössään 3 varapatruunaa kutakin ampumapahtumaa kohden. Sakkokierros ja suunnistusosuus ovat viestissä pitempiä kuin sprinttikilpailussa. Naiset suunnistivat 5,5 km ja miehet 6,5 km osuuksia.

Naisten viestissä Suomen ykkösjoukkue, johon kuuluivat Meri Majjala ja Eevamari Rauhamäki, taisteli voitosta vielä viimeiseen suunnistukseen saakka. Rauhamäki, joka ankuroi suomen joukkuetta, teki maastossa virheen, jonka seurauksena Tanskan ykkösjoukkueen Nina Najbjerg pääsi kiittaamaan viestikilpailuvoiton yhdessä parinsa Anna Edsenin kanssa. Rauhamäki sai itsenä kootua viimeiseen ammun-

taan, jossa hän oli samanaikaisesti Ruotsin ykkös- ja kakkosjoukkueen kanssa. Rauhamäki ampui upeasti nollat ja toi suomen joukkueen hienosti kisan toiseksi. Suomen kakkosjoukkue, johon kuuluivat Rafaela ja Johanna von Frenkell, sijoittui viestin seitsemänneksi.

Miesten viestissä ankuriuosuuden alussa näytti siltä, että Ruotsi karkaa kaksoisvoittoon. Suomen kakkosjoukkue oli tehnyt toisen osuuden alussa suuren suunnistusvirheen, mikä tiputti joukkueen kolmannelta sijalta kuudenneksi.

Ruotsin kärkijoukkueita ajoivat yhdessä takaa Suomen ykkös-, kakkos- ja kolmosjoukkueet sekä Ruotsin kakkosjoukkue. Makuuammunnan jälkeen takaa-ajoa jatkoivat nolla-ammunnoillaan Suomen ykkösjoukkueen Mikko Hölsö sekä kakkosjoukkueen Daniel Forsell. Suomalaisen saavuttua pystyammuntaan, oli Ruotsin ykkösjoukkue juoksijoinaan Henrik Jonsson ja Karl

Walheim jo varmistanut kisan voiton, mutta Ruotsin kolmas joukkue oli joutunut sakkokierroksille. Forsell onnistui ampumaan pystyapaikalta puhtaasti ja nosti Suomen kakkosjoukkueen hienosti kilpailun toiseksi. Joukkueen avausosuuden oli juossut Antti Iivari, joka toi joukkueen vaihtoon kolmantena.

Falunin kisaviikonloppu oli Suomen ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskisoihin. Tuolloin Suomea edustanee kymmenen miestä ja naista.

Tarkemmat tulokset löytyvät internetsivuilta: <http://idrottonline.se/SvenskaMangkampforbundet/Arbetsrum/Orienteringsskytte/Nyheter>

TEKSTI:

DANIEL FORSELL

KUVAT:

PETJA PÖYHÖNEN

# www.sales.cpe.fi



BLACK EAGLE® TACTICAL 2.0 GTX



GORE-TEX

LIGHTWEIGHT & WATERPROOF



Always one step ahead

C.P.E.®