



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
37. VUOSIKERTA • NRO 1 • 23.2. 2018

Suomen Sotilasurheiluliitto ry  
**50v**  
1968-2018



## Luonetjärvi ansaitsi Vaikutusta kenttään -palkinnon

■ Sivun 2

SISÄSIVUILLA



Säkylässä  
paukutetaan  
henskeleitä  
monimuotoiselle  
liikunnalle

■ Sivun 5



Kajaanissa puhallettu  
yhteen hiileen 50 vuotta

■ Sivun 6



Hämeenlinna taituroi  
varusmiesten salibandyestariiksi

■ Sivun 12



# Luonetjärvi ansaitsi

## Vaikutusta kenttään -palkinnon

**L**uonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden toiminta varusmiesten, henkilökunnan sekä henkilökunnan perheiden vapaa-ajan liikunnan edistäjänä on niin esimerkillistä, että Sotilasurheiluliitto palkitsi seuransa Vaikutusta kenttään -palkinnolla vuosittaisessa sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuudessa.

- Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat on ollut jo vuosia yksi Sotilasurheiluliiton malliseuroista paikallisen liikunnan järjestäjänä. Seura on myös lähettänyt kilpailijain tai joukkueen liiton kaikkiin mestaruuskilpailuihin viime vuosina. Seura on ollut aktiivisen liiton jäsenseura valtakunnallisten Sotilasurheiluliiton kilpailujen järjestäjänä. Seura on toiminnallaan vaikuttanut merkittävästi paikallisen sekä valtakunnallisen sotilasurheilukentän toimintaan, Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, kenraalimajuri Timo Kakkola kiitti palkintoa luovuttaessaan.

Palkinnon ottivat seuran puolesta vastaan vääpeli Arttu Kuukkanen ja kapteeni Jari Nurminen.

Seuran puheenjohtajana toimiva Kuukkanen luonnehti palkintoa painavaksi ja varsin mieluisaksi.

- Palkinto on kiva tunnustus tehdystä työstä ja osin vapaaehtoisuudesta.

Kuultuaan palkitsemisesta Kuukkanen yllättyi ensin, mutta kun hän mietti, millaisilla ansioilla palkinto jaetaan, palkinto ei enää ollutkaan yllätys.

- Palkitseminen käy järkeen, kun mietimme, mitä kaikkea olemme tehneet. Kuten perusteluissa mainittiin, olemme viime vuosina osallistuneet liiton jokaiseen tapahtumaan. Olemme järjestäneet vuodesta toiseen hyvin paljon liiton tapahtumia. Olen ollut itsekin niitä järjestämässä.

Puolustusvoimat muutti Luonetjärven varuskunnan nimen vuoden 2015 alussa Jyväskylän varuskunnaksi. Varuskunta sijaitsee Jyväskylän kaupungin Tikkakosken taajamassa. Matkaa kaupungin keskustaan kertyy parikymmentä kilometriä.



Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, kenraalimajuri Timo Kakkola luovutti ja vääpeli Arttu Kuukkanen ja kapteeni Jari Nurminen ottivat vastaan Vaikutusta kenttään -palkinnon.

### Liikuntakerhot toimivat aktiivisesti

Kaupungin tarjoamat mahdollisuudet viettää vapaa-aikaa ovat niin lähellä, että ne saattaisivat vaikuttaa seuran toimintaan.

- Varusmiesten liikuntakerhot toimivat meillä aktiivisesti, vaikka nuoret tykkäävät karata kaupungille pyörimään. Kaupungin läheisyydestä on ehkä enemmän hyötyä sen takia, että pystymme järjestämään mahdollisuuden harrastaa futsalia, salibandyä, jääkiekkoa ja frisbeegolfia.

- Jyväskylä ja Laukaa mahdollis-

tavat paljon. Lähellä on niin paljon liikuntapaikkoja.

Etäisyys Laukaan kunnan keskustaan on sama kuin Jyväskylän kaupungin keskustaan.

Varuskunnassa seura voi käyttää liikuntasalia ja kuntosalia.

- Liikuntasalimme on melko pieni. Pystymme pelaamaan siellä, mutta emme voi pelata esimerkiksi virallisia salibandyotteluita. Viidellä viitellä vastaan pelaaminen ei ole edes kovin miellyttävää.

- Kuntosalin remontti valmistui juuri. Kuntosalikin on verrattain pieni, mutta toimiva.

Ulkoliikuntamahdollisuudet ovat

Kuukkasen mukaan kohtuulliset.

- Mahdollisuudet ovat parantuneet koko ajan. Meillä on frisbeegolfrata ja kaksi beach kenttää. Viime kesänä valmistui Ilmasotakoulun killan tukemana Crossfit teline juoksuratoinen.

### Oma tahto saa liikkumaan

Kuukkanen korostaa sitä, että useimmiten liikuntamahdollisuuden löytäminen on kiinni omasta tahdosta ja mielikuvituksesta.

- Missä tahansa pystyy liikkumaan, kun asenne on oikea ja kek-

sii, mitä missäkin voi tehdä.

Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden edellinen puheenjohtaja yliluutnantti Sami Asikainen jättäytyi seuransa toiminnasta pois viime vuoden lopulla. Kuukkanen nimeää Asikaisen ratkaisun isoksi muutokseksi.

- Sami on ollut tosi aktiivinen toimija Sotilasurheiluliiton tapahtumissa järjestäjänä sekä mahdollistajana, että olemme saaneet osallistujia ja joukkueita tapahtumiin.

Seuran toiminta ja tulevaisuus eivät ole vaarassa, vaikka Asikaisen poisjäänti jättää ison loven.

- Onneksi muut kuin Sami eivät

jättäytyneet pois. Meillä on muitakin aktiivisia toimijoita. Muun muassa Jari Nurminen pyörittää meidän jääkiekkotoiminnan itsenäisesti. Emme putoa tyhjän päälle Meidän täytyy nyt järjestäytyä uudelleen ja ottaa sama into käyttöön. Hengähämme tänä vuonna pikaisen. Todennäköisesti emme järjestä liiton tapahtumia. Eiköhän se taas lähde siitä, kun löydämme omat paikkamme, Kuukkanen pohotti seuransa tulevaisuutta.

TEKSTI JA KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN

## Hyvät edellytykset jatkaa menestyksellistä toimintaa

Kymmenen vuotta Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtajana toiminut yliluutnantti Sami Asikainen arvio seuransa mahdollisuudet jatkaa menestyksellistä toimintaa hyväksi.

- Kaikki edellytykset ovat edelleen olemassa. Seura on vakava-rainen. Mukana on edelleen henkilöitä, jotka hyppäsivät kanssani samaan aikaan remmiin.

Asikainen ymmärtää sen, että hyvistä toimintaedellytyksistä huolimatta seuran toimintaa saattaa hii-pua hetkeksi.

- Vuoden rauhallisempi vaihe seuran toiminnassa on varmasti oikea ratkaisu, jotta seura pystyy organisoitumaan uudelleen. En usko, että eteen tulee ongelmia. Päinvastoin näen seuran tulevaisuuden edelleen valoisana. Jäsenmäärä on hyvä. Jääkiekon kaksi harjoitusvuoroa viikossa ja vastuu Ilmavoimien jääkiekkoturnauksesta koskettaa yli sataa jäsentä.

Yhdeksi seuran menestyksellisen toiminnan edistäjäksi Asikainen nostaa seuran yhteistoimintasopimukset Ilmavoimien Esikunnan ja Ilmasotakoulun kanssa.

- Kahdesta viikkoliikunnan mahdollistavasta jääkiekon harjoitus-

vuorosta olemme sopineet esimerkiksi niin, että Ilmasotakoulu maksaa Tikkakosken hallin jäävuoroista puolet ja osallistujat toisen puolen. Ilmavoimien Esikunnan kanssa olemme sopineet ilmailuviisiotelun valmennustoiminnasta sekä Ilmavoimien jääkiekkoturnauksen tuomaritoiminnasta.

Varuskunnallinen urheiluseuratoiminta eli Luonetjärvellä hiljaiseloa, kun Asikainen ryhtyi kymmenen vuotta sitten työkavereineen elvyttämään toimintaa.

- Seuran toiminta oli aika marginaalista, kun aloitin puheenjohtajana. Kasasimme silloin aktiivisen porukan henkilöistä, joka olivat osallistuneet Sotilasurheiluliiton toimintaan lähinnä kilpailijoina.

Aktiivittivat Asikaisen mukaan tavoitteekseen seuran nostamisen niin taloudellisesti kuin toiminnallisestikin takaisin jaloilleen. Puheenjohtajaksi Asikainen suostui muiden aktiivien pyynnöstä.

### Tapahtumia järjestämällä talous kuntoon

- Lähdimme kehittämään toimintaa nimenomaan tapahtumien järjestäjänä. Innokkaina otimme järjestettäväksemme liiton tarjoamia



kilpailuja. Kilpailuja järjestämällä saimme myös taloutemme kuntoon.

Taloudellisen tilanteen parantumisessa seura pystyi tarjoamaan palveluja jäsenistölleen.

- Järjestämme perhepäiviä ja reissuja jääkiekko-otteluihin. Olemme myös kustantaneet jäsenillemme liiton kilpailuihin osallistumista.

Asikainen sanoo, että ajoittainen innostuksen hiipuminen vaikuttaa varuskunnallisen seuran toimintaan samalla tavalla kuin muissakin seuroissa.

- Innokkuus tahtoo lähteä laskevalle käyrälle aina jossain vaiheessa. Pyrin olemaan itse edelleen koko ajan aktiivinen, jotta meillä ei olisi käynyt niin, mutta viimeisinä puheenjohtajavuosinani jouduin kantamaan päävastuun järjestelyistä. Sain apua tapahtumiin, mutta kaiken valmistelun jouduin hoitamaan itsekseni.

Seuran tavoitteena oli järjestää vuosittain yhdestä kolmeen kilpailutapahtumaa.

Sami Asikainen uskoo Luonetjärven VU:n tulevaisuuteen.

Asikainen joutui puntaroimaan omaa aktiivisuuttaan siirtyessään uuteen tehtävään.

- Väsähtämiseni huomasin, kun rupesin tekemään vuorotyötä. Päädyin siihen, että jospa annan jonkun muun tehdä seuratyötä.

### Muutos on mahdollisuus

Asikainen näkee muutoksen myös mahdollisuutena.

- Uudet henkilöt voivat tuoda seuran toimintaan jotain uutta.

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminnan Asikainen sai vastuulleen siirtyttyään Karjalan prikaatista Tikkakoskelle.

- Tikkakoskella vastuulleni tarjottiin aika pian VLK-toimintaa. Ville Salmenhaara oli toiminut vastuuhenkilönä. Kun hänen tehtävänsä muuttuivat, sain VLK-toiminnan vastuulleni.

Vastuuhenkilönä toimiminen oli Asikaisen mukaan helppoa, kun hän toimi samalla seuran puheenjohtajana.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
ETTA ASIKAINEN



# Kajaani yllätti kadetit

Vuorokausi käänsi asetelmat päälle Hämeenlinnassa pelatussa Sotilasurheiluliiton salibandy-mestaruusturnauksessa. Kadeteista koottu Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden ykkösjoukkue voitti Kajaanin ykkösjoukkueen turnauksen avausottelussa perjantaina maalein 5-1.

Lauantain mestaruustaistossa Kajaani oli vuorostaan parempi. Mestaruuspokaali matkasi Kajaani-

niin maalein 5-4.

Kajaanilaisten voitto katkaisi samalla kolme vuotta jatkuneen kadettien mestaruustaipaleen salibandyssä.

Kadettien kapteeni Oula Myllymaa on ollut voittamassa mestaruutta kahdella edellisellä kerralla.

- Meidän putki katkesi kirvelvästi tähän, mutta parempi joukkue voitti tänään. Lähdimme ehkä vähän liikaa kaverin peliin mu-



Sotilasurheiluliiton salibandyturnauksen johtaja Tatu Pulkkinen luovuttaa mestaruuspokaalin Kajaanin joukkueen kapteenina toimineelle Kalle Jänttille.



Kajaanin varuskunnan henkilöstön salibandyinnostus palkittiin Sotilasurheiluliiton mestaruudella.

kaan. Meidän vahvuuksia ovat kuitenkin liike ja vauhti. Niillä voitimme muut matsit. Tässä ottelussa jäimme seisovilla jaloilla katsemaan, mitä kaveri tekee. Kaverihan teki maalit paikoista. Siinä sitten jäimme heti jälkeen. Lopussa saimme oma jalan hyvin liikkeelle ja saimme pelistä kiinni, mutta se ei riittänyt tänään, Myllymaa sanoo.

Myllymaa on pelannut muutama vuosi sitten salibandyä kolmannessa divisioonassa. Muutoinkin joukkueeseen kuului divisioonatason pelaajia.

- Aika moni on pelannut A-nuor-

ten SM-sarjaa.

## Kajaanissa salibandybuumi

Kainuun prikaatin salibandyinnostusta ilmentää hyvin se, että Kajaani osallistui Sotilasurheiluliiton turnaukseen 26 pelaajalla, jotka muodostivat seuransa ykkös- ja kakkosjoukkueet.

- Meillä on todella kova buumi sählyssä. Maanantaina pelaamme kello 11 - 12 ruokispelejä. Harrastajia tulee joka kerran paikalle sen verran, että saamme pelattua, Kajaani-

nyin ykkösjoukkueen kapteeni Kalle Jäntti kertoo.

Varuskunnan oma halli on sen verran pieni, että se mahdollistaa peli neljällä neljää vastaan.

- Jatkossa voimme käydä kerran kuukaudessa pelaamassa Kajaanihallissa.

## WhatsApp-ryhmä informoi pelaajia

Salibandypelaajia on viime kesästä lähtien innostanut pelaamaan WhatsApp-ryhmä BA (Brigads All Stars)

- Aina kun olen mennyt pelaamaan, olemme saaneet aikaiseksi

jonkinlaisen pelin.

Jäntti on myös tyytyväinen harjoittelun tuottamaan tulokseen. Hän itse kertoo osallistuneensa 12 kertaa Sotilasurheiluliiton mestaruusturnaukseen ja nyt heltisi voittoa.

- Tätä on haettu pitkään. Olen ravannut tämän perässä. Nyt kun täytän 40 vuotta, pelit alkavat tuntua jo jaloisiani, mutta hyvältä tuntuu, Jäntti myhäilee mestaruuspokaali kädessään.

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

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA

  
HELEN





## päätoimittaja

KEIJO  
SUOMALAINEN

# Vireä viisikymppinen

**S**uomen Sotilasurheiluliitto perustettiin 50 vuotta sitten. Perustamispäivä helmikuun 16. päivän jo takanapäin, mutta ilman juhlaa liitto ei aio ohittaa merkkipäiväänsä. Lokakuun 12. päivänä liitto kokoontuu juhlatilaisuuksiensa sekä kutsuu ystävänsä ja kumppaninsa juhlatilaisuuteen Maanpuolustuskorkeakoulun tiloihin Helsingin Santahaminaan.

Liitto julkistaa juhlaansa yhteydessä 50-vuotishistoriateoksensa. Historiatoimikunnan jäsenenä uskallan jo nyt paljastaa, että historiateos sisältää mielenkiintoista tietoa liiton taipaleelta. Historian kirjoittaja Esko Lammi on poiminut liiton toimintakertomuksista sekä Sotilasurheilu-lehdestä kattavan otoksen liiton toimintaa. Tekstiä elävöittävät liiton toimintaan osallistuneiden henkilöiden henkilökohtaiset muistot toiminnasta. Erityisen mielenkiintoisia ovat neljän viimeisimmän puheenjohtajan Antti Simolan, Kalervo Sipin, Kyösti Halosen ja Timo Kakkolan katsaukset sekä 27 vuotta liiton toiminnanjohtajana toimineen Jari Tepposen havainnot.

Liiton toiminnan ensimmäiset kaksi vuosikymmentä on taltioitu Kalevi Römpötin kirjoittamaan historiateokseen. Noina vuosina tapahtui koko liiton olemassa olon kannalta niin merkittäviä tapahtumia, että Esko Lammi on ottanut ne mukaan 50-vuotishistoriaan. Jotkut toimijat epäilivät vielä 1970-luvulla, että Sotilasurheiluliiton toimintaa sisältyy liikuntapolitiittisia latauksia. Liitto ei meinannut saada muiden liikuntajärjestöjen tapaan valtiolta avustusta, kun liiton avustuskelpoisuutta ar-

vioineet henkilöt kokivat liiton toiminnan yhteiskunnallisesti merkitykselliseksi.

Viimeisimmän kolmenkymmenen vuoden ajan liitto on jäsenseuroineen voinut keskittyä liikuttamaan varusmiehiä, puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen henkilökuntaa sekä henkilökunnan perheenjäseniä. Toiminnan laatu ja laajuus on vauhdellut yksittäisissä seuroissa, mutta kokonaisuutena arvioituna toiminta on ollut vireää. Liiton mestaruuskilpailut ja tapahtumat ovat koonneet ilahduttavasti osallistujia, mutta myös seurojen omilla paikkakunnillaan järjestämät tapahtumat ovat saaneet toiminnan kohderyhmät hyvin liikkeelle.

Sotilasurheiluliiton toiminta on muuttunut melkoisesti alkuvuosista. Yksi merkittävä muutos on tapahtunut kilpailutoiminnassa. Yksittäisiä kilpailijoita houkuttelevien lajien osuus on vähentynyt mestaruuskilpailujen joukossa. Tilalle ovat tulleet joukkuelajit. Toinen muutos on koskenut liiton toiminnan kohderyhmiä. Varusmiehet sekä heidän vapaa-ajan liikunnasta huolehtiminen on noussut kärkeen, kun liitto toimintansa alussa kustansi puolustusvoimissa palvelleita kilpaurheilijoita kilpailumatkoille ulkomaille.

Hämeenlinnassa juhluvuoden avauksena järjestetty salibandyturnaus ilmensi hyvin liiton nykyistä olemusta. Varusmiehet yhdestätoista joukko-osastosta kirmasivat päivän pallon perässä taistelun liiton mestaruudesta. Henkilökunnan joukkueet ratkoivat keskinäisen paremmuutensa kahtena seuraavana päivänä.

Osa joukkueen pelaajista oli sarjoissa pelaavia

**” Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhot ovat toimineet vuodesta 1987 alkaen. Kerhot ovat koko Sotilasurheiluliiton historian merkittävin oivallus. Liikuntakerhoissaan varusmiehet pääsevät helposti kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Kokeilusta voi hyvinkin kehkeytyä elinikäinen harrastus ja fyysisen kunnon ylläpitomuoto.**

pelaajia, mutta valtaosa pelaajista oli päätyntyn pelimatalle oman kunnan eteen pelatuista paikallisista peleistä. Kajaanin mestaruus henkilökunnan sarjassa perustuu varuskunnan vallanneeseen salibandyinnostukseen. Kainuun prikaatissa innostus on nimetty ilmiöksi BA brigade allstars. Ruokatuntisalibandyä pelaa Kainuun prikaatissa aktiivisesti viitisenkymmentä henkilöä. Pelaajien määrä on merkittävä, vaikka määrän suhteuttaa prikaatissa työskentelevään 500 henkilöön.

Muutama vuosi sitten liitto järjesti varusmiesten salibandyturnauksen siten, että perusyksiköiden joukkueet pelasivat ensin joukko-osastoissa pääsystä valtakunnalliseen turnaukseen ja sitten valtakunnallisen turnauksen voitosta. Turnausmuodon tavoitteena oli saada varusmiehet liikkumaan. Näin myös tapahtui, sillä jokainen karsintaan osallistunut joukkue harjoitteli ennen karsintaa.

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhot ovat toimineet vuodesta 1987 alkaen. Kerhot ovat koko Sotilasurheiluliiton historian merkittävin oivallus. Liikuntakerhoissaan varusmiehet pääsevät helposti kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja. Kokeilusta voi hyvinkin kehkeytyä elinikäinen harrastus ja fyysisen kunnon ylläpitomuoto. Kerhojen toiminta perustuu varusmiesten omaan tahtoon ja innostukseen. Jotain liikuntamuotoa harrastava varusmies voi ryhtyä kerhon ohjaajaksi ja houkuttaa muita varusmiehiä mukaan.

Liikuntakerhojen ohjaajia kouluttamalla Sotilasurheiluliitto on antanut tuhansille suomalaisille mahdollisuuden toimia liikunnallisina innostajina työyhteisössään tai muualla yhteiskunnassa.

Sotilasurheiluliitto haluaa visiona mukaisesti olla elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoija. Liiton historia kertoo, millä tavoin liitto on aktivoitunut ihmisiä liikkumaan, ja kuinka liitto on onnistunut aktivoinnissaan.

Mielenkiintoista olisi selvittää tutkimuksen avulla, millä tavalla liitto on onnistunut kasvattamaan suomalaisten liikuntapäätöksiä.



## puheenjohtaja

TIMO  
KAKKOLA

# Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat vaikuttaa

**S**otilasurheiluliiton jäsenseurojen toiminnan tavoitteena on innostaa puolustushallinnon ja rajavartiolaitoksen palveluksessa olevaa henkilöstöä harrastamaan liikuntamuotoja, jotka edistävät heidän työkykyään ja elämisen tasoaan. Seurat tarjoavat kaikille henkilöstöryhmille suunnattuja tasokkaita ja houkuttelevia liikuntapalveluja. Seurat paneutuvat varsinkin urheiluseurotoiminnan ulkopuolella olevien perheiden liikuntamahdollisuuksien luomiseen.

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminnan järjestäminen on myös yksi keskeisimmistä seuratoiminnan muodoista. Seurat huolehtivat erityisesti liikuntakerhojen toimintaedellytysten järjestämisestä.

Seurat harjoittavat yhteistyötä sijaintipaikkakunnallaan toimivien muiden liikuntajärjestöjen sekä

kunnallisen liikuntatoimen kanssa.

Edellä kuvatut Sotilasurheiluliiton seuratoiminnan vaatimukset ovat moninaisia ja haasteellisia täyttää kaikilta osin. Nykyisin toiminnassa olevissa liiton seuroissa on monia, joilla on vahvuuksia eri osa-alueilla. Kaikilla osa-alueilla virkeästi toimivia seuroja on harvassa.

Kriteerit täyttävä seura kuitenkin löytyi, ja se päätettiin palkita Suomen Sotilasurheiluliiton Vaikutusta kenttään -palkinnolla.

Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat perustettiin vuonna 1968 ja se toimi aktiivisesti 1980-luvun taitteeseen saakka. Seuran toimintaa ryhdyttiin elvyttämään uudestaan vuodesta 1988 lähtien. Varusmiesten keskuudessa käynnistettiin sähkö- ja lentopalloturnaukset varuskunnan eri joukkojen välillä. Seura on edistänyt ja ohjannut va-

**” Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminnan järjestäminen on myös yksi keskeisimmistä seuratoiminnan muodoista. Seurat huolehtivat erityisesti liikuntakerhojen toimintaedellytysten järjestämisestä.**

rusmiesten liikuntakerhotoimintaa. Myös varuskunnassa olevien naisten liikuntakerhotoimintaa kehitettiin 1990-luvulla eri tavoin.

LuoVu on siis ollut jo vuosia yksi liiton malliseuroista paikallisen liikuntatoiminnan järjestäjänä. 2000-luvun toiminnasta mainittakoon viikoittainen jääkiekon ja salibandyharjoitusvuorotointi sekä viikonloppuisin henkilökunnan perheille suunnattu perheleikkuu. Valtakunnallisesti seura on lähettänyt kilpailijan tai joukkueen liiton kaikkiin mestaruuskilpailuihin viime vuosina. Viime vuodet LuoVu on ollut aktiivisin liiton jäsen-seura Sotilasurheiluliiton valtakunnallisten kilpailujen järjestäjänä. Seura on toiminnallaan vaikuttanut merkittävästi sekä paikallisen että valtakunnallisen sotilasurheilukentän toimintaan.

Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat on Vaikutusta kenttään -palkintonsa ansainnut!

Kiitokset ja onnittelet Keski-Suomeen!



KANNEN KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN

Arttu Kuukkanen ja Jari Nurminen kantoivat tyytyväisenä Vaikutusta kenttään -palkintoa.

### 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  
Sotilasurheiluliiton 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

Sata-Pirkan Painotalo, Pori 2018

### 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 Hiiska pj, Auli Aho, Henry Lipponen,  
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

### Toimituksen osoite

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

## Ampumasuunnistuksen Suomen cup alkaa pääsiäisenä

Ampumasuunnistuksen harrastajille on Suomessa tarjolla tänä vuonna normaalia enemmän kilpailuja, sillä Sotilasurheiluliitto yhteistyössä lajin maajoukkueurheilijoiden kanssa on käynnistämässä Suomen cupin.

Kilpailujen järjestäminen vaatii aina resursseja ja nyt maajoukkueen urheilijat ovat lupautuneet järjestämään avoimia kilpailuja maajoukkueen leirityksen yhteydessä. Kilpailuissa on kaksi sarjaa miehet ja naiset. Kilpailuista jaetaan pisteitä MC-taulukon mukaisesti, kuudesta kotimaan kilpailusta (sis. SM-kilpailut) neljä parasta huomioidaan lopputuloksiin. Yhteistulosten miesten ja naisten sarjojen parhaat palkitaan.

Ampumasuunnistuksen kilpailukausi käynnistyy toisena pääsiäispäivänä Tammisaareissa Daniel Forsellin toimiessa kilpailujen johtajana.

Daniel kertoo, että kilpailumuotona tulee olemaan normaalimatkan kilpailu massalähtönä

- Pääsiäisen aikaan Tammisaaren alueella on tarjolla hyviä suunnis-

tusharjoituksia, sekä kaksi kansallista suunnistuskilpailua, joita kannattaa hyödyntää ampumasuunnistuskilpailun lomassa.

### SM-kilpailut Kauhavalla

Alahärmän Kisa isännöi ampumasuunnistuksen SM-kilpailut Kauhavalla vanhan Ylihärmän kunnan Yliviitalan hiihtostadionilla 11. - 12.5.2018. Kilpailujen ensimmäiset lähdöt ovat perjantaina klo 16.30 ja lauantaina klo 10.30.

Yliviitalan pieni-piirteinen avokalliomaasto pienin korkeuseroin tarjoaa vauhdikasta suunnistusta, joka saattaa kostautua ohilaukauksina 20-paikkaisella ampumahihtostadionilla.

SM-kilpailujen virallinen kilpailukutsu tullaan julkaisemaan huhtikuun Sotilasurheilulehdessä. Ampumasuunnistuksen kilpailutoiminnan pääasiallinen tiedotuskanava tulee olemaan Sotilasurheiluliiton nettisivut osoitteessa: www.sotilasurheilu.fi/ampumasuunnistus. Sivuilta tullaan julkaisemaan kilpailukut-

ust, ohjeet ja tulokset.

### Kilpailut ja maajoukkueen leiritys 2018

29.3 - 2.4 Leiri, Tammisaari  
2.4 Avoin normaalimatkan kilpailu, Tammisaari  
6.-8.4 MC-kilpailut, Ruotsi Halmstad  
17. - 19.4 MC-kilpailut, Tanska  
11. - 12.5 SM / MC-kilpailut, Kauhava  
25. - 27.5 Leiri, Kouvola / Mikkeli  
27.5 Avoin yhteislähtö, Mikkeli  
30.6 - 1.7 MC-kilpailut, Ruotsi Lilla Edet  
17.7 Avoin yhteislähtö, Seinäjoki  
27. - 29.7 Leiri, Niinisalo  
29.7 Avoin sprintti, Niinisalo  
8. - 13.8 MM-kilpailut, Tanska  
28. - 30.9 MC-kilpailut, Ruotsi Huddersvall  
3. - 4.11 MC-kilpailut, Tanska  
30.11 - 2.12 Leiri, Säkyllä

TEKSTI:  
MIKKO HÖLSÖ



# Säkylässä paukutetaan

## henskeleitä monimuotoiselle liikunnalle

Menestykselliset urheilu- ja liikuntaperinteet omaava Porin prikaati ja sen piirissä toimiva Säkylän Varuskunnan Urheilijat kannustavat varusmiehiä ja palkattua henkilökuntaa liikuntaan ja kuntoiluun. Tässä työssä käytetään hyväksi myös uusia liikuntatrendejä.

- Säkylän Varuskunnan Urheilijat on seurana toiminut jo 48 vuotta. Toiminnassa on otettu aina huomioon varusmiesten toiveet. Seuraamme yhdessä varusmiestoimikunnan kanssa koko ajan mihin suuntaan liikunnan trendit siviilimaailmassa kehittyvät ja pyrimme tuomaan niitä toimintaamme mukaan, kertoo Säkylän Varuskunnan Urheilijoiden hallituksessa toimiva kapteeni Jussi Alanko.

Tänä vuonna on tarkoitus järjestää jo toista kertaa Military Extreme Run -estejuoksukilpailut, joissa kilpailijoiden kuntoa ja taitoa koetellaan noin seitsemän kilometrin matkalla erilaisten haastavien esteiden muodossa. Viime vuonna vastaava kisa oli menestys ja varusmiehet saivat kokeilla rajojaan uudella tavalla. Avuksi otetaan myös sosiaalinen media siviilien kiinnostuksen lisäämiseksi sekä tapahtuman markkinoinniseksi suurelle yleisölle.

Varusmiesten toiveita on pystytty osin täyttämään ja Alangon mukaan pari vuotta sitten Säkylään rakennettu frisbeegolfraita on saanut suuren suosion.

- Lähiviikkoina Säkylän Sotilas-kotiyhdistys lahjoittaa fatbike-pyörää varusmiesten kuntoilukäyttöön. Varusmiesten liikuntakerhot pyöri-



vät viitenä päivänä viikossa. Olemme myös vahvasti mukana Sotilasurheiluliiton järjestämissä kilpailuissa ja tapahtumissa. Lätkänpeluusta kiinnostunut henkilökunta on talkootyöllä hankkinut varoja jäähalliajan kustantamiseen. Kokonaisuutena kai voi kevyesti henskeleitä paukuttamalla sanoa, että moni-

muotoisesti ajan hermolla ollaan ja työtä kuntoiluun hyväksi tehdään, Alanko kertoo.

### Kuntosalitreeni on suosituin liikuntamuoto

Ylivoimaisesti suosituin liikuntamuoto Säkylässä on kuntosalilla

treenaaminen. Hyvin varustettu ja tilava kuntoilutila vetää puoleensa niin varusmiehiä kuin henkilökuntaa.

- Suosion määrästä kertoo se, että esimerkiksi tammikuun aikana kuntosalilla punnersi ja hikoili yli 4 000 kävijää. Kaikki eivät kirjaa itseään sisään, joten määrä on useita sato-

ja käyntejä enemmän. Varusmiesten lisäksi palkattu henkilökunta käyttää salia ahkerasti työpäivänsä lomassa, kertoo kuntotalon liikuntavahtimestari Tommi Rantala.

Rantalan mukaan parasta on, että liikuntakerhoissa on vastuulliset varusmiesvetäjät, joilla on omaa liikuntataustaa tai koulutusta kysei-

Kuntosali on osoittautunut ylivoimaisesti suosituimmaksi liikuntamuodoksi Porin prikaatissa palvelevien varusmiesten keskuudessa. Rauta on kevyttä ja lihakset jätteviä, kun jääkäri Joonas Jalonen, alikersantti Ville Jaakkimainen, upseerikoulu Marikki Jukarainen suorittavat päivän treeniohjelman.

sestä lajista. Se tuo liikuntaan mukaan oikeita suoritusapoja ja vähentää vammoja. Hikiänsä treeni voi kruunata rentouttavalla saunalla ja uinnilla kuntotalon uimahallissa.

- Tammikuussa uintisuorituksia kirjattiin yli 700. Uinti on lenkkeilyn ohella seuraavaksi suosituin liikuntamuoto. Varusmiestoimikunnan järjestämään salibandyn tupa-liigaan on ilmoittautunut 230 pelaajaa, joten ihan kivasti me saamme perusjäkärit mukaan. Tietenkin pystymme tarjoamaan myös huippu-urheilussa eteenpäin pyrkiville hyvät mahdollisuudet omatoimiseen valmentautumiseen.

TEKSTI JA KUVAT:  
SAMULI VAHTERISTO

Liikuntavahtimestari Tommi Rantalan ja liikuntakasvatusupseeri Jussi Alangon mukaan Porin prikaati pystyy tarjoamaan erinomaiset liikuntavälineet lähes mihin tahansa liikuntamuotoon. Niitä on hankittu Puolustusvoimien määrärahoihin ja Säkylän sotilaskotiyhdistyksen sekä varusmiestoimikunnan tukemana.



## Varusmies on kiitollinen ohjattava

Lääkintämieskoulutuksen Porin prikaatissa saanut jääkäri Julia Leino on yksi varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajista. Hän kertoo nauttineensa ohjaustyöstä.

- Varusmiehet ovat kiitollisia ohjattavia. Kiertelemme esimerkiksi kuntosalilla ja moni kysyy neuvoa. Syrjäsilmillä katsomme, ettei kukaan revi paikkojaan rikki väärällä suoritustekniikalla ja opastamme pääsemään oikeille raiteille. Varsinkin painonnosto vaatii oikeaa tekniikkaa, Leino kertoo.

Varusmiehet toimivat Leino mielestä pääsääntöisesti reilun pelin hengessä ja sääntöjä noudattaen.

- Välillä toki nuoruus, raisuus ja leikkimielit tulevat esille varsinkin salibandyssä. Jos peli lähtee lapa-sesta, vihellämme sen poikki ja palautamme sen uomiinsa.



Jääkäri Julia Leino aikoo varusmiespalveluksen päätyttyä jatkaa sosionoman opiskelua. Intissä hankittu hyvä kunto sekä ohjaustyössä saadut opetusaidot ovat plussana tulevalle elämänuuralla.

TEKSTI JA KUVA:  
SAMULI VAHTERISTO

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

# ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

elisa DNA SONERA

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

elisa



# Kajaanissa puhallettu

## yhteen hiileen 50 vuotta

Vaikka moni puolustusvoimien palveluksessa oleva alkaa viisikymppisenä laskeskella kuukausia eläkeikään, niin yksi poikkeus viisikymppisten joukossa on. Kajaanin Varuskunnan Urheilijat täytti helmikuun alussa 50 vuotta, mutta eläkkeelle ei virkeällä seuralla ole mitään kiirettä.

Hoikankankaalle vuosittain saapuvat lähes 4000 varusmiestä takavat sen, että työarkaa riittää. Ulospäin näkyvintä toimintaa on osallistuminen Sotilasurheiluliiton kilpailutoimintaan.

- Laskeskelin tuossa, että viime vuonna osallistuimme 13 eri lajin kilpailuihin 186 osallistujan voimin. Mitaleita tuli yli 50, seuran puheenjohtaja, majuri Jouni Kvist kertoo.

- Onhan näitä kisoja ihan riittävästi ja lajeja on laidasta laitaan. Jos vain varusmiehille näistä kaikista kisoista toivotettaisiin enemmän, niin koko ajan saisi 2-3 kantaenkilökunnan jäsentä olla menossa johonkin päin Suomea, seuran aktiiveihin lukeutuva liikunnanohjaaja ja Janne Lääti vahvistaa.

Vuosien saatossa seura on isännöinyt myös suosittuja Sotulin kamppailupäiviä. Eri kamppailulajit ovatkin olleet vuosien saatossa varuskunnan alueella erittäin suosittuja liikuntamuotoja. Pienin ”syyllinen” asiaan ei ole suinkaan yliluuttantantti Urpo Tapio, joka on järjestänyt eri lajien kilpailijoille harjoituksia, valmentanut nyrkkeilijöitä, sekä toiminut kisoissa huoltajana ja joukkueen johtajana.



Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden kantaviin voimiin lukeutuvat Jouni Kvist (vas.) ja Janne Lääti ovat molemmat luotuja liikkumaan. Heikinhallin liikuntapaikat ovat tulleet vuosien saatossa tutuksi.



Keskimäinen Vakuutusyhtiö Fennia

Perinteisten sotilasurheilulajien lisäksi seura on järjestänyt pari kesää sitten minitriathlonkisan, ja kahtena viime vuonna on ollut ampumaradalla haulikkoammuntakisat.

- Minitriathlonissa uitiin 300 metriä, 3 kilometriä juostiin ja 18 kilometriä pyöräiltiin. Se oli mukava pikku kisa, Kvist kehaisee.

### Aktiivisia toimijoita ei ole liikaa

Kolmatta kauttaan Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtajana toimiva Jouni Kvist vahvistaa varuskunnassa toimivan liikuntaseuran kokevan samoja ongelmia, kuin kasarmin ulkopuolella olevat ”siviiliseurat”.

- Tulijoita eri tapahtumiin kyllä on, jos vain löytyy jostain järjestäjät, jotka vapaaehtoisesti hoitavat järjestelyt. Meilläkin on oikeastaan 4-6 aktiivia, jotka tätä toi-

mintaa pyörittävät. Ihmisillä on paljon muitakin harrastuksia. Eli siinä suhteessa emme eroa mitenkään muista seuroista, majuri Jouni Kvist arvioi.

Varusmiesajan lyhennys, kiire työpaikalla ja sotilasperheiden muutto pois kasarmien kupeesta olevista kerrostaloista eri puolille Kajaanin ovat näkyneet toiminnassa. Kun aikanaan järjestettiin puisto- ja yhteisiä ulkoilureitoja lapsiperheille, niin tänä päivänä yksi suosituimmista liikuntamuodoista on salibandy.

Vaikka menestystä vastikään tulikin henkilökunnan salibandymestaruuden muodossa Hämeenlinnasta, niin merkittävimmät ansiot liittyvät suurempien massojen liikuttamiseen.

- Salibandya on pelattu Heikinhallissa ruokatuntisin vuosituhannen vaihteen tienoosta alkaen. Joka maanantai, keskiviikko ja perjantai

pelit pyörivät täyttä päätä. Osallistujien määrä vaihtelee 10 - 30 välillä. Kun on suurempia harjoituksia, niin silloin väkeä on vähemmän. Kun viikkoliikuntaan käytettävissä olevaa aikaa yhdistetään ruokatuntiin, niin siinä ehtii pelata tunnin verran, Janne Lääti kertoo.

Kajaanin Varuskunnan Urheilijoissa oli viime vuonna jäsenmaksun maksaneita jäseniä vajaat 200. Määrä ei ole kuitenkaan koko toisuus, sillä melkoinen osa jäsenmaksuista on ns. perhejäsenmaksun suorittaneita. Todellisuudessa maksavien jäsenten määrä onkin lähellä 400 jäsentä. Myös virkeitä eläkeläisiä kuuluu jäsenkuntaan.

- Maksetuista jäsenmaksuista on iso osa perheitä. Ja varusmieheltään kirjataan kaikki jäseniksi automaattisesti, seuran aktiivit kertovat.

TEKSTI JA KUVA:  
PEKKA MOLIIS

## Uudet VLK-alueyhteyshenkilöt aloittivat toimintansa

Isojen varuskuntien toiminta-alueen uutena yhteyshenkilönä aloitti liikuntavahtimestari Antti Annala.

- Olen ollut varusmiesten VLK toiminnassa mukana tiiviisti aina omasta varusmiespalveluksesta lähtien. Toiminnalla on tärkeä asema varuskunnan liikuttajana. Se myös parantaa varusmiesten palvelusmotivaatiota. Kokoonnuimme syksyllä 2017 henkilökunnan kanssa valtakunnallisesti pohtimaan VLK-toiminnan kehittämistä. Tällöin loimme seurantakyselyn varuskuntien koulutusalueille. Näiden kysymysten vastauksia olen kerännyt ensitöikseni. Omalla alueellani kerhot toimivat hyvin. Ilmoittautumisjärjestelmä Liikkuri on otettu hyvin käyttöön. Nyt se saadaan kokeilu-

käyttöön myös Karjalan prikaatissa. Varuskuntien olisi tärkeää muistaa mallintaa oma VLK-toimintansa organisaatiokaavioina. Näin olen myös varusmiehillä olisi helppompaa hahmottaa, miten toimintaa pyöritetään, Annala sanoo.

Joukko-osastojen varusmiesten liikuntakerhot on jaettu liitos- ja neljään koulutusalueeseen. Kullakin alueella toimii yksi tai useampi henkilökuntaan kuuluva alueyhteyshenkilö, joka pitää yhteyttä varuskuntien välillä.

Koulutusalueet ovat: alue 1 isot varuskunnat (Porin prikaati, Karjalan prikaati ja Panssariprikaati), alue 2 pienet varuskunnat (Maasotakoulu, Utin jääkäriyrykmentti, Satakunnan lennosto, Karjalan lennosto, Ilmasotakoulu ja Rajavartiolaite) ja alue 3 (Kaartin jääkäriyrykmentti, Rannikkoprikaati, Uudenmaan prikaati, Rannikkolaivasto)

taa mallintaa oma VLK-toimintansa organisaatiokaavioina. Näin olen myös varusmiehillä olisi helppompaa hahmottaa, miten toimintaa pyöritetään, Annala sanoo.

Joukko-osastojen varusmiesten liikuntakerhot on jaettu liitos- ja neljään koulutusalueeseen. Kullakin alueella toimii yksi tai useampi henkilökuntaan kuuluva alueyhteyshenkilö, joka pitää yhteyttä varuskuntien välillä.

Koulutusalueet ovat: alue 1 isot varuskunnat (Porin prikaati, Karjalan prikaati ja Panssariprikaati), alue 2 pienet varuskunnat (Maasotakoulu, Utin jääkäriyrykmentti, Satakunnan lennosto, Karjalan lennosto, Ilmasotakoulu ja Rajavartiolaite) ja alue 3 (Kaartin jääkäriyrykmentti, Rannikkoprikaati, Uudenmaan prikaati, Rannikkolaivasto)

ja alue 4 pohjoinen (Jääkäriprikaati ja Kainuun prikaati).

Pitkään toiminnassa mukana ollut yliluuttantantti Sami Asikainen jäi tehtävästä pois. Tilalle astui väepeli Arttu Kuukkanen Ilmasotakoululta. Itse aikoinaan VLK-kerhojen vetänyt nykyinen väepeli uskoo toiminnan kehittymiseen ja uusien ohjaajien rekrytointi hoituu parhaiten, Kuukkanen mainitsee.

- Meillä ilmavoimissa on tärkeää tehdä tiivistä yhteistyötä varuskuntien välillä VLK-toiminnassa. Etenkin siksi, että johtajakoulutuksen saavat varusmiehet tulevat meillä kaikista ilmavoimien joukoista. Johtajien kautta VLK-toiminnan tiedottaminen ja uusien ohjaajien rekrytointi hoituu parhaiten, Kuukkanen mainitsee.

TEKSTI:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

## 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







Valmennuspäällikkö Ville Isola luennoi Vierumäellä, jonne liiton valmennus on keskitetty.



Fitnessurheilun toiminnanjohtajan arkeen kuuluu myös palkintojen jakaminen kilpailuissa.

## Fitness vei **Ville Isolan** mukanaan

Liikuntafysiologian dosentti Juha Hulmin ja opiskelija Ville Isolan gradu-pohdiskelut olivat itse asiassa melkoinen onnenpotku suomalaiselle fitness-urheilulle.

Isolan opinnot Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä olivat loppusuoralla ja vain sopiva gradun aihe puuttui.

- Fitness-lajit olivat kiinnostaneet minua ja gradu päätettiin niistä, jos vaan saadaan rahoitus ja lajiliitto mukaan.

Näin myös kävi ja gradusta tuli myös osa liikuntatieteiden tohtori Hulmin johdolla lajin terveysvaikutuksia käsittelevää tutkimusta. Fitnessiä ei tällä tasolla ole tulkittu aiemmin.

- Tapasin Suomen Fitnessurheilun puheenjohtajan K.P. Ouraman. Hän innostui asiasta.

Sama oli suhtautuminen lajin urheilijoiden parissa, jotka tiedon alkaessa levitä tutkimuksesta ryhtyivät pommittamaan Isolaa päästäkseen mukaan.

### Kahdeksan Fitness-lajia

Fitnessissä kilpaillaan Suomessa kaikkiaan kahdeksassa eri lajissa. Kaikissa niissä tuomarointi perustuu arvosteluun, jossa kilpailijan lihaksiston ulkonäkö näyttää huomattavaa osaa. Ennen kilpailua pitää siis ylimääräinen rasva saada pois.

Kun kamppailu-urheilija pukeutuu Michelin-ukoksi ja menee saunaan hikoilemaan ennen punnitusta, niin fitnessissä laihduttaminen on paljon pitempi prosessi.

Urheilijat tutkittiin ennen dieetin alkamista, heti kisan jälkeen ja vielä 20 viikkoa kisatapahtuman jälkeen. Isolan mukaan suurin osa oli viimeisen tutkintakerran aikana jo palautunut lähtökuntoon.

Eroa oli kahden hormonin kohdalla.

- Mitä tapahtui ja miksi näin tapahtui. Se täytyy vielä selvittää.

Isolan mukaan tutkimuksesta jäi niin paljon dataa, että sitä jatketaan. Tavoitteena on väitöskirja,

jonka työstäminen on jo alkanut.

Jyväskylässä tehty tutkimus on kansainvälisestikin uraauurtava ja herätti suurta mielenkiintoa, kun puheenjohtaja K.P. Ourama esitteli sitä EM-kisojen foorumilla.

### Pian jo liiton mies

Tuolla tapaamisella vuonna 2014 puheenjohtaja Ouraman kanssa oli myös kauaskantoisempia seurauksia.

- Kysyin häneltä liiton valmennuksen kuvioita. Vastauksena oli tarjous ryhtyä käynnistämään asiaa.

Aiemmin valmentajat olivat enimmäkseen entisiä kilpailijoita. Nyt kaikki saavat samanlaisen koulutuksen Vierumäellä.

Ville Isola on nimetty vuoden fitness-valmentajaksi ja on nyt Suomen Fitnessurheilun valmennuspäällikkö. Tämän lisäksi hän työskentelee myös liiton toiminnanjohtajana.

Fitness on voimakkaasti kasvava kilpaurheilulaji.

- Vuonna 2015 sopimuksen omaavia urheilijoita oli jo noin 700.

Lisenssiurheilijat ovat myös kaikki antidopingsopimuksen allekirjoittaneita.

Fitnessiä on paljolti pidetty naisten kilpailulajina, mutta miesten osuus kasvaa voimakkaasti. Miesten lajeihin kuuluu mm. classic bodybuilding.

Kysymys on toki kehonrakennuksesta, mutta kisassa ei ratkaise vain lihasten äärimmäinen koko.

Kilpailijasta arvioidaan myös kokonaisuuden esteettisyys, kehon symmetria ja harmonia sekä tietyt lihasten erottuvuus.

Naisten lajeista on paljon julkisuutta saanut bikini fitness. Siinä kilpailijoilla ei saa olla liikaa lihasmassaa tai lihasten erottuvuutta. Kehon pitää olla sekä urheilullisen että terveen näköinen. Arvostelussa otetaan huomioon myös kasvot ja hiukset.

Liiton kilpailut järjestetään lajin kansainvälisen järjestön Interna-

tional Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB) sääntöjen mukaan. Suomen Fitnessurheilu on Suomen Olympiakomitean valtakunnallinen jäsenjärjestö.

### Väsyneet jääkärit

Kapteeni Ville Isola työskentelee Kaartin Jääkärirykmentissä, Urheilukoulussa reserviupseerikursin johtajana. Hänen lähimenneisyyteensä kuuluu myös toisen gradun tekeminen.

Sotatieteen maisteriopintojen lopputyössä hän tutki jääkärien kuormitusta uusitun taistelutavan mukaisessa harjoituksessa.

Jääkärit testattiin ensin kasarmioloissa. Sen jälkeen he osallistuivat viiden päivän mittaiseen hajautetun pataljoonan puolustustaiteluharjoitukseen, minkä päätyttyä mittaukset uusittiin.

- Toinen mittaus osoitti, että harjoitus oli jääkäreille hyvin kuormittava ja osa oli jopa yllirasittuneita.

Kolmas mittaus tehtiin viikonloppuvapaan jälkeen, jolloin silloinkin oli vielä havaittavissa, ettei palautumisaika ollut riittävä.

Tämäkin tutkimus kaipaa Isolan mukaan vielä syventävää jatkoa. Esimerkiksi miten kuormittavuus on otettava huomioon taistelutavan koulutuksessa ja toisaalta on selvitettävä jäärien tekemiset harjoitusta seuraavana viikonloppuvapaana, lepoa vai hupia?

TEKSTI:

MATTI HILSKA

KUVAT:

JARI UTRIAINEN

NFE (NORDIC FITNESS EXPO)

SUOMEN FITNESSURHEILU RY

## TÄYDEN PALVELUN MATKATOIMISTO

### SINUN NÄKÖISESI LOMAMATKA

CWT Kaleva Travel toteuttaa kaikki lomaunelmasi kaupunkilomista rantalomiin, kulttuurilomista aktiivilomiin tai vaikkapa risteilylle 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)**

### TÄYDELLELISELLE 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)**



# Elmo Kiuru

## ui lähelle Suomen ennätystä

Porkkalan Varuskunnan Urheilijoita edustanut Elmo Kiuru teki huiman ajan Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailujen esteuinnissa. Rannikkoprikaatissa uimavalvojana toimiva tykkimies kilpaili esteuinnissa ensimmäistä kertaa ja kellotti 50 metrin radan aikaan 26.37 sekuntia.

- Aika on vain noin sekunnin Suomen ennätystä, Rannikkoprikaatin liikuntakasvatusupseeri, yliluutnantti Ville Kima sanoo.

Huimalla ajalla irtosi selvä voitto miesten sarjasta.

- Pääsin kokeilemaan esteitä keran ennen kilpailuja. Minulla on aina ollut erittäin hyvä tekniikka vedenalaisessa uinnissa. Etenkin ”delfiinipotkuja” olen harjoitellut paljon kilpauinnissa uimaseurani harjoituksissa. Olen kilpailut koko ikäni eri uintimatkoilla. Paras saavutukseni on ollut pääsy nuorten ikä-mestaruusmaajoukkueeseen ja siten multinationals uintikilpailuihin kaksi kertaa. Vielä ei ole tullut kansainvälistä menestystä.

- Tavoite on opiskelupaikan varmistuttua, ruveta opiskelun ohessa harjoittelemaan jälleen kovemmin. Vielä on vähän aikaa varusmiespalvelusta jäljellä, joten periaatteessa ehtisin vielä yrittää parantaa esteuinnin aikaa. Vielä kun hi- on ensimmäisen ja viimeisen esteen tekniikka paremmaksi niin uskon, että aika voisi parantua vielä selkeästi, Keravan Uimareiden kasvatti nykyään Helsingfors Simsällskapia edustava Kiuru kertoo.

Myös pelastusuinnissa tehtiin erittäin kova tulos. Rannikkolai- vastossa palveleva meriviisiotteli- ja Joonas Kuivalainen ui miesten



Elmo Kiuru voitti esteuinnissa Sotilasurheiluliiton mestaruuden.

sarjan 100 metrin pelastusuinnissa ajan 1.51.67

- Tänä vuonna kilpailu suoritettiin tarkalleen Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry uinninvalvojen pelastusuinnin säännöin, kilpailujen johtajana toiminnut Karjalan prikaatin liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Petteri Lepistö kertoi.

Perinteisillä uintimatkoilla vertailupohjaa Suomen kärkeen ei suoraan voi verrata lajien ollessa 25 metrin altaassa lyhyempiä. Hyvän

tuloksen 25.79 ui kuitenkin miesten 50 metrin perhousuinnissa Nikita Saunonen Porkkalan Varuskunnan Urheilijoista.

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjesti mestaruuskilpailut Veikarjärjellä Karjalan prikaatin uimahallissa.

Kaikki kilpailun tulokset löytyvät liiton verkkosivuilta [www.sotilasurheilu.fi/tulokset](http://www.sotilasurheilu.fi/tulokset).

TEKSTI JA KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

## dosentti

# Lähes joka kolmas palveluksen aloittava nuori mies on huonossa kunnossa



MATTI SANTTILA  
DOSENTTI  
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Päeesikunnan koulutusosasto toimienpani tutkimuksen, jonka tavoitteena oli selvittää varusmiespalvelukseen aloittaneiden miesten fyysisessä kunnossa ja kehonkoostumuksen tapahtuneita muutoksia vuosien 1975 - 2015 aikana. Tutkimus oli jatkoa vuonna 2006 julkaistulle raportille (Santtila yms. 2006). Tutkimuksen otanta oli 627 142 tervettä nuorta miestä, joiden keski-ikä oli 19 vuotta.

Tutkimusaineisto sisälsi testituloksia kestävyys- ja lihaskunnosta sekä kehonkoostumuksesta. Kestävyyskunto mitattiin perinteisellä 12-minuutin juokstestillä vuosina 1975 - 2015. Lihaskunto arvioitiin viidellä testiliikkeellä (vuosina 1992 - 2010), joita olivat etunojapunnerrus, istumaannousu, selänno- leuanveto ja vauhditon pituushyppy. Lihaskuntotestiliikkeiden tulosten perusteella laskettiin lihaskuntoindeksi. Kehonkoostumuksen mittaukset (vuosina 1993 - 2015) sisälsivät kehon pituuden ja painon mittaukset sekä niiden perusteella laskettavan kehonpainoindeksin.

Joka kolmas palveluksen aloittaneista oli ylipainoinen (BMI yli 25,0) vuonna 2015. Keskipaino nousi 6,8 kg eli lähes yhdeksän prosenttia vuosien 1993- 2015 aikana, mutta nousu tasaantui viimeisen 10 vuoden aikana. Palveluksen aloittaneiden kestävyyskunto laski merkittävästi vuosien 1980 - 2015 aikana. 12-minuutin juokstestin keskiarvo laski näiden vuosien aikana 337 metriä eli 12,2 prosenttia. Samanaikaisesti huonon juokstestituloksen saavuttaneiden määrä lisääntyi seitsemänkertaisesti. Kii- tettävän tuloksen juosoiden määrä laski lähes nelinkertaisesti.

Lihaskunnoltaan heikon tuloksen saavuttaneiden määrä lisääntyi vuosien 1992 - 2010 aikana. Hyvän tai kiitettävän lihaskuntoindeksin omaavien määrä laski 26,7 prosenttia vuosien 1992 - 2000 aikana, mutta sen jälkeen lasku tasaantui. Kehonpaino oli käänteisessä yhteydessä juokstestitulokseen sekä lihaskuntoindeksiin. Ennustet vuosille 2015 - 2030 osoittavat, että kestävyyskunto laskee myös tulevien vuosien aikana. Mikään ennustemalli ei osoita sitä, että kunnan lasku olisi tasaantumassa tai jopa loppumassa.

Yhteenvetona voidaan todeta, että palveluksen aloittaneiden nuorten miesten keskipainon nousu on tasaantunut, mutta silti joka kolmas on ylipainoinen varusmiespalveluksen alussa. Heidän kestävyyskuntonsa on laskenut vuodesta 1980 lähtien ja lihaskunnoltaan heikkojen määrä on lisääntynyt vuosien 1992-2010 aikana. Lähes joka kolmas oli heikossa fyysisessä kunnossa ennen palveluksen aloittamista. Kehon suurempi paino oli yhteydessä huonompaan kestävyys- ja lihaskuntoon, jotka ovat riskitekijöitä palveluksen enneaikaiselle keskeyttämiselle.

Ennusteet kestävyyskunnan osalta kertovat, että nuorten miesten kunto laskee myös tulevan vuosikymmenen aikana, mikäli heidän liikuntakäyttäytymisensä ei saada aikaiseksi positiivisia muutoksia. Suomi ei ole ongelman kanssa yksi, sillä vastaavanlaisia tuloksia on havaittu muun muassa Norjassa ja Saksassa sekä uusimassa tutkimuksessa myös osittain USA:n asevoimissa (Dyrstad ym. 2005, Leyk ym. 2006 ja Knapik ym. 2018).

Lopuksi voidaan todeta, että

nuorten miesten heikko fyysinen kunto ja ylipaino aiheuttavat haasteita puolustusvoimien koulutusjärjestelmälle sekä suorituskyvylle. Sillä on lisäksi pitkällä aikavälillä vaikutusta miesten terveyteen. Kaikki toimet, jotka edistävät etenkin huonokuntoisten ja ylipainoisten liikunta-aktiivisuuden lisäämistä, ovat erityisen tarpeellisia. Koko yhteiskunnan tulisi tuottaa motivoivia ja innovatiivisia liikuntapalveluita etenkin nuorille.

Tutkimusraportti julkaistiin helmikuun alussa Medicine Science & Sport and Exercise lehdessä: Santtila M, Pihlainen Kai, Koski H, Vasankari T, Kyröläinen H. Physical Fitness in Young Men Between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005-2015. Medicine & Science in Sports & Exercise; 2018; 50: 2: 292-298.

Lähteet:  
Dyrstad SM, Aandstad A and Hallén J. Aerobic fitness in young Norwegian men: a comparison between 1980 and 2002. Scand J Med Sci Sports. 2005; 15:298-303.

Knapik J, Sharp M, Steelman RA. Secular Trends in the Physical Fitness of United States Army Recruits on Entry to Service, 1975-2013. J Strength Cond Res. 2017; 31: 2030-2052.

Leyk D, Rohde U, Gorges W, et al. Physical performance, body weight and BMI of young adults in Germany 2000-2004: results of the physical-fitness-test study. Int J Sports Med. 2006; 27: 642-7.

Santtila M, Kyröläinen H, Vasankari T et al. Physical Fitness Profiles in Young Finnish Men during the Years 1975-2004. Med Sci Sports Exerc. 2006; 38:1990-94.

# Judon Suomen mestari kamppailukerhon vetäjänä

Koko ikänsä judoa harrastanut alikersantti Jimi Koivisto lähti Karjalan prikaatissa kamppailukerhon vetäjäksi. Useamman SM-mitalin voittanut varusmies sai idean lähteä kerhonvetäjäksi kuultuaan opitunnilla varusmiesten liikunta-kerhoista.

- Varuskunnan liikunnanohjaaja kertoi VLK-kerhoista alokaskaudella. Kävin muutamassa kerhossa jo silloin. Kun aloitin aliupseerikoulun, ilmoitin yksikköni liikuntavastaavalle, että voisiko kamppailukerhon perustaa. Olisin valmis myös sitä ohjaamaan, kun pidän painimista, Tampereella Varalan urheilupuistolla järjestettyyn VLK-koulutukseen osallistunut Koivisto sanoo.

Liikuntaneuvojan ammattitutkinnon suorittanut Koivisto osallistui lokakuun 24. - 27. päivänä Rovaniemellä järjestetyille Sotilasurheiluliiton kamppailupäiville. Kultaa tuli judossa alle 90 kg sarjassa ja vapaassa sarjassa sekä vapaotte- lusta alle 95 kg sarjassa.

- Olen innostunut myös crossfitistä. Jos ennätän harjoittelemaan, niin minua kiinnostaisi osallistua Sotilasurheiluliiton military cross-training kilpailuihin.

Varusmiesten liikuntakerhojen koulutuspäiviin osallistunut Koivisto piti koulutuksesta saamaansa oppia erittäin hyvänä. Täällä pääsi keskustelemaan muiden isojen varuskuntien kanssa, miten heil-



Jimi Koivisto ohjaa Karjalan prikaatissa kamppailukerhoa. Jimi Koivisto ohjaa Karjalan prikaatissa kamppailukerhoa.

lä hoidetaan kerhotoiminta. Toki meillä on niin paljon porukkaa, että kerhoja ei voida tarjota kaikille, vaan ne joudutaan yksilöimään yksiköittäin.

- Nyt meidän yksikköön on tulossa testikäyttöön ilmoittautumisjärjestelmä Liikkuri. Voi olla, että tämän kautta saamme helpommin myös yhteisiä yksiköiden välisiä kerhoja aikaiseksi. Nyt me saamme kanavan, mitä kautta maksimi osallistujia määrää saadaan rajattua

ennen kerhon aloitusta.

- Varusmiesten liikuntakerhot ovat todella hyviä, kun pääsee kokeilemaan eri lajeja. Ei siviilissä pääse helpolla potkimaan jalkapalloa, vaan pitää liittyä ensin johonkin seuraan. Täällä sen kuin menee kokeilemaan, eivätkä tasoerot ole niin valtavia.

TEKSTI JA KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO



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

# Millog

[www.millog.fi](http://www.millog.fi)





Suomalaiset rauhanturvaajat tietävät, että säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on suora yhteys hyvinvoinnin edistämiseen.

# Rauhanturvaajat

## liikkuvat Kosovossa aktiivisesti

- Vapaa-ajalla joukko häviää ”kormyistään” liikkumaan kannustaen muita mukaansa. Tässäkään kaveria ei jätetä makaamaan, Kosovossa palvelevan suomalaisen rauhanturvaajaosaston vanhin everstiluutnantti Teijo Oksanen sanoo.

Oksanen on erittäin tyytyväinen henkilöstönsä liikunta-aktiivisuuteen ja mahdollisuuksiin harrastaa monipuolisesti liikuntaa.

Suomalainen osasto kuuluu Naton johtamaan KFOR-operaatioon, joka toimii YK:n valtuuttamana Kosovossa. Osastoon kuuluu 20 sotilasta, joista puolet palvelee esikunta- ja yhteysupseereina Pristinassa Camp Film Cityn alueella olevassa KFOR:n esikunnassa.

Toinen puoli palvelee yhteysupseeriryhmässä (Liaison and Monitoring Team, LMT) Drenasin alueella.

Mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ovat Pristinassa erinomaiset. Puitteet ovat hyvät ja niihin on

panostettu. Pääsy liikuntapaikkoihin on helppoa.

Vaihtoehtoja on monia. Kuntoa voi pitää yllä harjoittelemalla kuntosalilla, osallistumalla pilates harjoituksiin, crossfit-tunneille tai joukkuepeleihin, treenaamalla painia tai nyrkkeilyä tai vain tekemällä erilaisia harjoitteita juoksumatolla, kuntopyörällä tai 2,5 juoksuradalla. Lihashuollon voi suorittaa joko salilla ja saunassa. Kesällä Taipale-talon kattoterassi toimii erinomaisena kuntosalina taivasalla.

### Suomalaiset rakensivat sprinttisuunnistusradan

Tarjontaa löytyy varmasti jokaiselle oman mieltymyksen mukaan tai sitten niitä kehitetään itse. Suomalaiset rakensivat viime syksynä tukikohdan aitojen sisäpuolelle kolmen kilometrin sprinttisuunnistusradan kaikkien kansallisuuksien käytettäväksi.

Yhteysupseeriryhmä asuu Glogov-

acin kaupungissa omakotitalossa paikallisten keskuudessa, jossa ulkoliikunta on rajoitetumpaa. Erinomaiset olosuhteet kaikenlaiseen liikuntaan tarjoaa talo.

Kamppailu-urheilu, voimaharjoittelu kuntosalilla, pyöräily ja juokseminen auttavat rauhanturvaajia kehittämään lihaskuntoa, liikkuvuutta ja kestävyyttä. Talon juoksumatto on ahkerassa käytössä jo aamukuudesta alkaen.

Talon innokkaille kamppailulajien harrastajille hankittiin 3 x 3 metrin tatami. Tarvittaessa mattopintalaa voi myös suurentaa esimerkik-

si kesäistä ulkoarjoittelua varten.

### Suomen lippu löytyy jokaiselta huipulta

Ajoittaiset sunnuntaivapaat mahdollistavat liikunnan myös kauniissa Balkanin luonnossa. Kosovo tarjoaa keväällä mahtavat olosuhteet ja reitit vaelluksen ystäville. Vaellusmaastot ovat monipuolisia, vaihtelevia ja sopivan haastavia.

Maisemat vaihtelevat metsistä avomaastoihin, järviin ja lumisiin huippuihin. Kosovon korkein vuori, Gjeravica (2656m), on valloitet-

tu ja Rugovan kauneimmat laaksot nähty. Vaellus ei aina rajoitu vain Kosovoon, sillä huippu saattaa olla jaettu kahden tai jopa kolme valtion välillä.

Näin ollen voi sanoa astuneensa Albanian, Makedonian ja Montenegron rajoille. Suomen lippu on viety ylpeänä jokaiselle huipulle. Vuoden 2017 aikana vaellusmatkaa SOK-porukalla kertyi yli 111 km. Vaeltaminen lisää ryhmäkiinteyttä ja vahvistaa kaikkia kolmea toimintakyvyn osa-alueita.

Ampumataito on yksi sotilaan tärkeimmistä yksittäisistä perus-

taidoista. LMT-ryhmä käy säännöllisesti ampumassa ampumaradalla sekä harjoittelee aseenkäsittelyä osana päivittäistä toimintaa.

LMT-talon piha-alueelta löytyy myös ilmakiväärirata, jossa pääsee harjoittelemaan oikeaa liipaisutekniikkaa ja ilma-aseella tähtäämistä.

TEKSTI:

KETHLIN PIIRMA,  
JYRKI RUNOLA JA  
JOUNI PELTONEN

KUVA:  
SOK



”Friendship through Sport”  
The International Military  
Sports Council  
<http://www.milспорт.one/>



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.



Vihtavuoren uusin versio  
latausoppaasta saatavilla myös  
sivustossa [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)

Vihtavuori  
reodata nyt  
mobiilissa!



PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!







## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSÄÄJO

# Sotilasurheilua 50 vuotta

**S**uomen Sotilasurheiluliiton viideskymmenes toiminta vuosi on alkanut. Perustamisesta lähtien kilpailutoiminta on ollut yksi liiton kulmakivistä. Tarjolla on myös tälle vuodelle joukoittain eri mestaruus- ja kilpailutapahtumia monipuolisesti. Vuosien varrella lajit ovat muuttuneet ja eläneet kunkin ajan mukaan. Seurojen mahdollisuus ja halukkuus toimia kilpailujen järjestäjänä on ratkaisevassa asemassa. Haluan jo tässä vaiheessa kiittää juhluvuodentapahtumien järjestäjiä panoksesta sotilasurheilun eteen. Ilman aktiivisia jäsenseuroja ei liitto pystyisi niin monipuoliseen kilpailutarjontaan.

Liitto kannustaa myös jäsenseuroja paikallisen kilpailutoiminnan järjestämiseen. Kilpaileminen on tapa liikkua siinä missä kuntoilukin, ja se pitää yhtä lailla suorituskuntoa yllä. Se myös kasvattaa vireystilaa ja kertoo kunkin kilpailulajin mukaisesta tulokunnosta. Näin ollen pelkkä kilpailuun osallistuminen kasvattaa lisää motivaatiota liikkuu. Tämän vuoden osalta Helsingin Varuskunnan

Urheilijat on järjestämässä jälleen polkujuoksutapahtuman Sandis Trail Runin. Reitti on mennyt varuskunnan haastavimpia maastoja kierrelleen kymmenisen kilometriä. Mahdollisuutena on ollut kiertää reitti sotavarustuksessa tai ilman. Edellisen keran Helsingissä järjestetty juoksu keräsi kolmisen sataa juoksijaa ja kuntoilijaa.

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat pysyy jo toistakymmentä vuotta kestäneessä perinteessään järjestää 35 - 300 kilometrin mittainen hiihtotapahtuman kaukopartiohiihdon. Tänä vuonna lumitilanne näyttää oikein hyvältä. Tapahtumaan odotetaan toistasataa hiihtäjää.

Monet varuskuntien urheiluseurat tarjoavat loistavia tapoja liikkua arkena kuin viikonloppuisinkin. Hyvänä esimerkkinä on toiminut Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat (LuoVU) jo monet vuodet. Hyvästä seuratyöstä LuoVU palkittiin Vaikutusta kenttään -palkinnolla tammikuussa.

Mainitsemisen arvoista seuratoimintaa on myös ollut jo erittäin pitkään Sodankylän Varuskunnan

Urheilijoilla. Etenkin henkilökunnan perheille suunnatut tapahtumat ja valtakunnallinen liiton talvileirin järjestäminen on loistavasti esimerkki mahdollisuuksista mitä paikallisella seuratoiminnalla voidaan saada aikaan.

Oman varuskunnan seuratoiminnasta kiinnostuneiden kannattaa ottaa yhteyttä omaan seuraväkeen tai siirtyä seuraamaan paikallisen seuran verkkosivuja sekä Facebook sivua tuoreimmista tiedotteista. Kaikkien liiton jäsenseurojen yhteystiedot löytyvät osoitteesta [www.sotilasurheilu.fi/seurat](http://www.sotilasurheilu.fi/seurat)

Viideskymmenes toimintavuosi tulee tarjoamaan myös varusmiehille hyvät puitteet vapaa-ajanliikuntaan. Liitto on säilyttänyt varusmiesten liikuntakerhotoiminnan (VLK) strategiassaan keihään kärkenään. Toimintaa tullaan tehostamaan kuluvan vuoden aikana joukko-osastotapaamisilla sekä valtakunnallisilla koulutustilaisuuksilla.

Valtakunnallista ilmoittautumisjärjestelmää Liikkuria tullaan myös kehittämään palvelemaan yksittäisen varusmiehen ilmoittautumista ja tie-

dottamista kerhotoiminnasta. Järjestelmän kehitykseen on saatu joukoista paljon hyviä kehitysideoita. Tavoite on kuitenkin vielä saada toimintaa pyörittävien varusmiesohjaajien käyttöön laajat mahdollisuudet kerhoista viestimiseen järjestelmän avulla.

Tulevaisuus näyttää miten ja missä VLK kerhot pyöriivät aktiivisimmin sekä mitkä lajit liikuttavat eniten. Ensimmäisen puolen vuoden ilmoittautumisjärjestelmän käytön osalta voidaan todeta, että kärkepaikalla on kuntosalilla käynti, lenkkeily ja kolmantena salibandy.

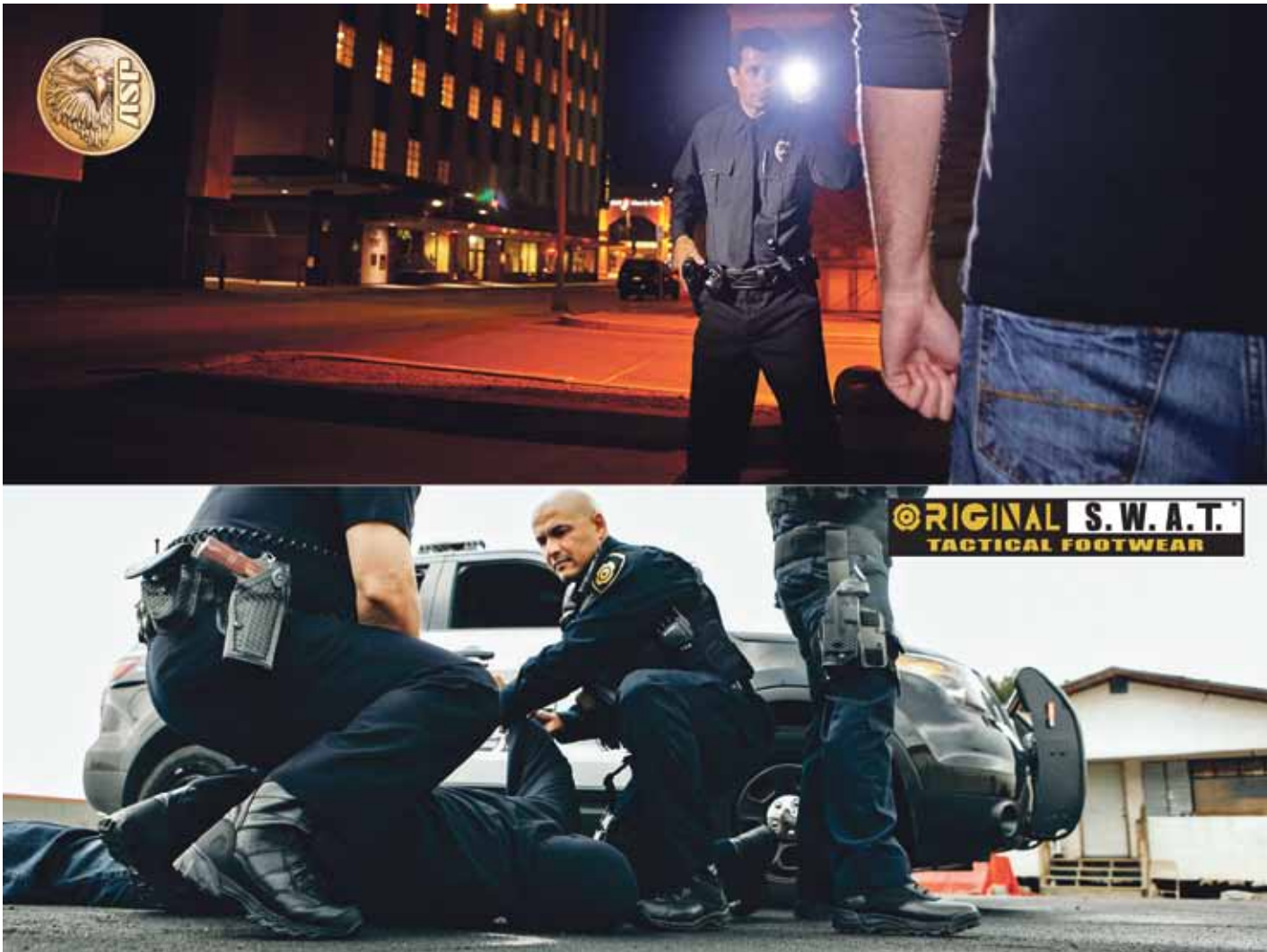
Juhlavuoden tulee huipentamaan syksyllä järjestettävä liiton 50 vuotta juhlatilaisuus, jossa julkaistaan myös liiton 50 vuotta historiikki.

Ennen sitä jäsenseurojen edustajien toivotaan osallistuvan sankoin joukoin 25.4. Helsingissä Pääesikunnan tiloissa järjestettävään liiton kevätkokoukseen.

Liikunnallista vuoden alkua toivottaen.



## Liikuttaa Sinuakin!



## Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

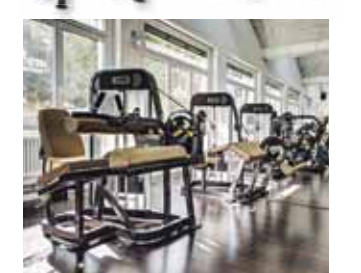
**concept 2**  
Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hiitollaitteet

Concept2 soutu- ja hiitollaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiitollaitteita lisätyön ja vuorohiihdon tehoharjoitteluun.



**wattbike**  
Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

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



**CONCEPT**  
FINNROWING OY

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

# C.P.E. >>>



# Ville Nokipii ja Marko Talvitie voittivat ILMA-ASEMESTARUUDET

Ville Nokipii ampui ilmakiväärillä ja Marko Talvitie ilmapistoolilla parhaan tuloksen Sotilasurheiluliiton ilma-aseimestaruuskilpailuissa. Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden edustaneen Nokipiin tulos oli 610,3. Ylöjärveläistä Tutkimuskeskuksen Urheilijoita edustanut Talvitie ylsi tulokseen 551.

Yleisen sarjan kilpailuissa ammuttiin kymmenen metrin matkalla 60 laukausta.

Seuroista eniten mitaleja voitti Tampereen Varuskunnan Urheilijat. TamVU:n mitalisaalis oli kaksi kultaa, kolme hopeaa ja kaksi pronssia.

Sotilasurheiluliiton ilma-aseimestaruuskilpailu ammuttiin Kouvolan Kuusankoskella tammikuun 26. päivänä. Kilpailupaikkana oli Kuusankosken Ampujien ilma-aserata, jossa oli käytössä elektroniset taululaitteet.

Kilpailusuorituksia kertyi kokonaisuudessaan 32. Ampujia oli yhteensä 25, mikä oli hieman vähemmän kuin edellisessä vuonna. Eniten osallistujia oli ilmakiväärin Y- ja Y45-sarjoissa, joissa molemmissa oli kahdeksan osallistujaa.

Varusmiesten sarjoihin ei ollut tänä vuonna osallistujia, koska varusmiesten vähyden vuoksi molemmat kilpailuihin osallistuneet varusmiehet halusivat kilpailla Y- ja N-sarjoissa. Siten saatiin niidenkin sarjojen kilpailua kovemmaksi.

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat järjesti kilpailut jo viidettä kertaa peräkkäin yhteistyössä Kuu-



Sotilasurheiluliiton ilma-aseimestaruudet ratkottiin Kouvolassa Puhjonmäen ilma-aseradalla.

sankosken Ampujien kanssa. Ampumaseuran ilma-aserata tarjoaa erinomaiset ja nykyaikaiset puitteet kilpailun järjestämiseksi.

Elektronisten taululaitteiden ansiosta kilpailusuorituksen aikana ampui ei tarvinnut käyttää kaukoputkia osuimien katsomiseen,

vaan osumat näkyivät ampumapaikalla näyttöiltä. Tauluihin ammutaan kuitenkin ihan normaalisti luodeilla, mutta laitteisto näyttää osumat näyttöllä ja laskee tulokset automaattisesti.

Tämän laitteiston avulla myös yleisö pystyi seuraamaan kahvios-

sa reaaliajassa tuloksia ja osumakuvioita suurelta kankaalta.

Virallisten lajien lisäksi mukana oli jo toista vuotta ilmakiväärissä yleinen harrastesarja, jossa ammuttiin 20 laukausta ilman erikoisvalmisteisia ampumavarusteita.

KouVU on ottanut harrastesar-

jan mukaan ylimääräisenä lajina, matalan kynnyksen lajina, johon osallistuminen ei vaadi aiempaa kilpailukokemusta, eikä paljoa harjoittelua.

Myöskään suuria investointeja ei tarvitse tehdä varusteiden osalta, vaan esim. urheiluvaatteet riit-

tävät. Harrastesarjaan ei osallistunut tällä kertaa enempää kuin yksi urheilija, järjestävän seuran Vesa Hartikainen.

TEKSTI JA KUVA:  
TONI MATILAINEN

## tapahtumat • kilpailut

### Seinäkiipeily

Suomen Sotilasurheiluliiton yhdeksänntä seinäkiipeilykilpailut (boulderointi) järjestetään perjantaina 23.3.2018 Lahdessa, Saksalan sisäkiipeilyosalilla (YogaRocks). Tapahtuman järjestää Helsingin Varuskunnan Urheilijat (HELVU). Seinäkiipeilytapahtumaan voivat osallistua Sotilasurheiluliiton jäsenseurojen jäsenet ja puolustusvoimien sekä rajavartiolaitoksen henkilöstö ja varusmiehet.

Tapahtumaan on lisäksi kutsuttu kilpailun ulkopuolisina Päijät-Hämeen pelastuslaitoksen henkilökunta.

Tapahtumaan osallistuvalla on kolme tuntia aikaa kiipeillä.

Kiipeiltävänä on noin kolmekymmentä reittiä. Osa reiteistä on rakennettu siten, että ensikertalaisellakin on mahdollisuus suorittaa ne. Kiipeilijöille jaetaan tulokortit, joihin he merkitsevät kiipeämänsä reitit. Eniten pisteitä kerännyt voittaa sarjansa. Vaikeimmat reitit kerryttävät enemmän pisteitä kuin helpot.

Ohjelma: Ilmoittautuminen Yoga Rocks'n vastaanotossa alkaen klo 11.20, Ter-

vetulosanat ja ohjeet kilpailijoille Yoga Rocks'n vastaanotossa klo 11.50, Kilpailu aika klo 12.00 - 15.00, Tapahtuman päätös ja palkintojen jako klo 15.15 - 15.30

Sarjajako: 1) Varusmiehet, 2) Naiset (Henkilökunta, EVP ja vapaaehtoisista asepalvelusta suorittavat) ja 3) Miehet (Henkilökunta ja EVP)

Ilmoittautuminen lähetetään kilpailunjohtajan sähköpostiin eero.virtanen@mil.fi 19.3.2018 mennessä.

Ilmoittautumisessa on ilmentävä: osallistujat sarjoittain (sotilasarvo/tehtävä, etunimi, sukunimi), seura ja joukko-osasto (esim. HELVU/KAARTJR)

Osallistumismaksu on 25 euroa. Osallistumismaksu maksetaan kiipeilysalin vastaanotossa mieluiten käteisenä tai maksukortilla. Mikäli varuskunnan urheiluseura vastaa kilpailumaksuista, on laskutusosoite tuotava kilpailijan mukana vastaanottoon. Mikäli puolustusvoimat vastaa kilpailumaksuista tulee käyttää pv:n maksukorttia tai ostotilausta.

Kilpailutoimisto sijaitsee tapahtumapaikalla, Yoga Rocks'n tiloissa. Kiipeilysalin osoite on Saksalankatu 26, 15100 Lahti (puh. 0400-308307). www.yoga-rocks.fi

Tapahtumapaikalle järjestetään kiipeilytossuja, sekä magnesiumia järjestäjän toimesta. Omien trossujen ja magnesiumin käyttäminen on sallittua. Kilpailun järjestäjä ei järjestä osallistujille kilpailuvakuutusta. Kiipeilyosalilla turvallisuusnäkökohdat on otettu hyvin huomioon (sali on kaupalliseen käyttöön hyväksytty virallinen kiipeilytila). Kiipeilyosalilla on pukuhuoneet ja suihkumahdollisuus.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen: Eero Virtanen eero.virtanen@mil.fi 040 7020701 (Kilpailun johtaja)

### Puolimaraton

Tuusulan varuskunnan Urheilijat ry järjestää perinteisesti Sotilasurheiluliiton puolimaratonin Tuusulanjärven maraton -juoksutapahtuman yhteydessä 5.5.2018

Sarjat sotilaspuolimaratonilla ovat naiset yleinen ja miehet yleinen

Tarkempia tietoja osoitteesta: <https://tuusulanjarvenmaraton.fi/>

### Military Crosstraining kilpailut

Utin jääkäriyrykmentti järjestää 2018 keväällä 13.4 Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining kilpailut.

Osallistujat kilpailevat toisiaan vastaan erilaisissa osalajeissa. Lajeja tulee olemaan noin 4-5, ja jokaisen lajin kesto on noin 10-20 minuuttia. Osalajien tuloksista muodostetaan kokonaistulos.

Suorittajista kolme parasta palkitaan sarjoissa miehet ja naiset kilpasarja, miehet ja naiset harrastesarja, +40 sarja, +50 sarja sekä varusmiesten miesten ja naisten sarjat.

Lajit suunnitellaan siten, että aikaisempaa Crosstraining / crossfit-taustaa ei tarvita.

Kisat järjestetään Utissa, 13.4.2018, noin klo 8.00 - 14.30.

Kilpailupäällikkönä toimii luutnantti Emil Jonsson (0299417715)

Tapahtuman Facebook sivut: Military Crosstraining 2018 Event

### Perheiden talvileiri

Suomen Sotilasurheiluliitto ja Sodankylän Varuskunnan Urheilijat järjestävät perinteisen talvileirin pääsiäisenä 29.3. - 2.4. Sodankylän Jääkäriprikaatissa. Leiri on perheleiri ja se on tarkoitettu niin lapsille kuin heidän vanhemmilleenkin. Osallistumisoikeus on kaikilla puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen palokkaiden henkilöstöön kuuluvilla ja heidän perheenjäsenillään.

Talvileirin ohjelma on monipuolinen. Ohjelmassa on mm. hiihtoa, laskettelua, sisäpelejä, uintia ja ohjelmallinen illanvietto ym. mukavaa toimintaa. Leirille osallistuminen edellyttää järjestäjien suunnittelemaan ohjelmaan osallistumista. Mukaan kannattaa ottaa omien mieltymysten mukaan maastohiihtovälineet, laskettelusukset/lumilauta, sisäliikuntavälineet ja uintiasu.

Talvileirin osallistumismaksulla saa junakuljetuksen Helsinki-Tampere-Rovaniemi-Tampere-Helsinki, leirin aikaiset kuljetukset, ruokailut, majoituksen ja vakuutuksen.

Talvileirin hinta on:

- junakuljetukseen osallistuville yli 17-vuotiaalle 380 euroa
- junakuljetukseen osallistuville alle 17-vuotiaalle 340 euroa
- itse talvileirin meno- ja paluukuljetuksensa hoitaville 250 euroa

Huom! Hissiliput eivät sisälly leirimaksuun.

Talvileirille voidaan ottaa 50 leiriläistä. Paikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kutakin viittä nuorta kohden toivotaan olevan yksi aikuinen. Leirin keskuspaikka on Sodankylän Jääkäriprikaati.

Sotilasurheiluliitossa järjestelyistä vastaa toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo, jouni.leppasaajo(at)sotilasurheilu.fi, (0299) 510 174

Paikallisista järjestelyistä vastaa Sodankylä Varuskunnan Urheilijoiden Janne Mäenpää, janne.maenpaa(at)mil.fi, (0400)650450

Ilmoittautuminen Sotilasurheiluliiton nettisivujen kautta: [www.sotilasurheilu.fi/ajankohtaista/tapahtumamahaku/liiton\\_talvileiri\\_\(henkilokunnan\\_perheille\).514.html](http://www.sotilasurheilu.fi/ajankohtaista/tapahtumamahaku/liiton_talvileiri_(henkilokunnan_perheille).514.html)



# SOTILASURHEILU POOLI

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

| Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2018 |            |            |
|---|------------|------------|
| Nro   | Aineisto   | Ilmestyy   |
| 2   | 13.4.2018  | 27.4.2018  |
| 3   | 1.6.2018   | 15.6.2018  |
| 4   | 14.9.2018  | 28.9.2018  |
| 5   | 16.11.2018 | 30.11.2018 |



# Hämeenlinna taituroi varusmiesten salibandymestariksi

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue ei tyytynyt vähempään kuin mestaruuteen varusmiesten salibandyturnauksessa kotikentällään Elenia areenalla. Mestaruusottelussa hämeenlinnalaiset saivat vastaansa Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden joukkueen, joka taipui hopealle maalein 3-1.

Varusmiesten turnaus alkoi kolmen lohkon peleillä.

Hämeenlinna hallitsi A-lohkoa voittaen kaikki kolme otteluaan. Maalierokin oli komea 20-3. Avausottelussaan hämeenlinnalaiset kaatoivat Niinisalon maalein 6-2. Toisessa ottelussa Rovaniemi joutui poistumaan kentältä 6-0 tappiinsa saattelemana. Kolmannessa ottelussaan hämeenlinnalaiset kaatoivat Dragsvikin maalein 8-1.

B-lohossa Kajaani oli liki yhtä ylivoimainen kuin Hämeenlinnan A-lohossa. Kolme voitettua ottelua toivat kajaanilaisille 13 maalia. Omaan maaliin pallo sujahti vain kaksi kertaa.

Avausottelussaan Kajaani kaatoi Sodankylän maalein 3-0. Kajaanilaisten maali pysyi koskemattomana myös Haminaa vastaan. Haminalaisten maalista pallo löytyi sen sijaan peräti seitsemän kertaa. Kolmannessa ottelussaan Kajaani voitti Luonetjärven lukemin 3-2.

C-lohkkoon riitti kolme joukkuetta, jotka pelasivat varsin tasaväkisesti. Kouvola ja Porkkala päätyivät yhden voiton ja yhden tasapelin jälkeen neljään pisteeseen. Joukkueiden maalierokin oli sama 3-2. Säky-lä hävisi lohossa kaikki ottelunsa.

Jatkolohkossa Hämeenlinna jatkoi näyttävää taivalta kohti loppuottelua. Porkkala hävisi ensi maalein 5-0. Sodankylää vastaan hämeenlinnalaisen vauhti hiipui kuitenkin



Panssariprikaatin varusmiesten muodostama Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue voitti varusmiesten salibandymestaruuden.

yllättäen, ja sodankyläläiset voittivat ottelun lukemin 0-1.

Rovaniemeä vastaan hämeenlinnalaisen peli kulki jälleen. Tuloksentena oli 8-2 voitto.

Toista jatkolohkoa hallitsi Kajaani. Niinisalo kaatui ensin maalein 3-1. Kouvola kärsi 5-1 tappion. Luonetjärvin hävisi maalein 4-2. Välieräotteluissa Hämeenlinna



Hämeenlinnan joukkueen kapteenina toimi alikersantti Jere Pulkkinen.

voitti Luonetjärven 10-4 ja Kajaanin Porkkalan 3-1. Näin Hämeenlinnan ja Kajaani etenevät mestaruustaitoon, kun Luonetjärvi ja Porkkala saivat kamppailu pronssimitalista.

## Porkkala pronssille

Porkkala voitti pronssiset mitali maalein 2-1.

Hämeenlinnan peli sujui yhtä

tappiollista ottelua lukuun ottamatta mallikkaasti koko turnauksen ajan.

- Pelin pitäisi näyttää tuolta, kun joukkueessa on toinen toistaan taitavampia toiselle tuttuja jätkeä. Meillä oli sellainen rosteri, että emme tulleet turnaukseen kuin hakemaan poikaa kotiin, joukkueen kapteeni, alikersantti Jere Pulkkinen iloitsi mestaruuspokaalista.

- Oli mukava pelata, kun jouk-

kuessa on iso nippu taitavia jätkeä. Pelaaminen ei ollut kenellekään vaikeaa. Jokainen pelaa tälläkin hetkellä SM-sarjaa. Pelejä on takana runsaasti. Varmaankin niitä on enemmän kuin millään muulla joukkueella, tamperelaisen Classicin riveissä Salibandyliigaa pelaa Pulkkinen kertoi.

Hämeenlinnalaisen Steelersin pelaaja Elmeri Saukkonen oli toinen pääsarjatasoinen pelaaja Hämeenlinnan joukkueessa. Muutoin joukkue koostui nuorten SM-sarjan pelaajista.

## Pelaajien sarjataso ei ratkaissut

Liigastatus ei Pulkkinen mukaan ollut kuitenkaan oikotie mestaruuteen.

- Jokainen jätke oli ihan pirun kova tänään.

Hämeenlinna siirtyi kaksi 12 minuutin pelijaksoa sisältäneen ottelun ensimmäisellä jaksolla 2-0 -johdun. Toisen pelijakson toisella peliminuutilla hämeenlinnalaiset kasvattivat etumatkaansa lukemiin 3-0. Kajaani onnistui tekemään ottelun ainoaksi jääneen maalinsa toisen pelijakson ajassa 7.15.

- Taisi olla päivän kahdeksas matti ja jalat pikku hiljaa vähän lopussa. Tietoisesti pelasimme rauhallisemmin, emmekä lähteneet suin päin hyökkäämään ja karvaamaan. Pidimme pelin hallussa, emmekä päästäneet kavereita paikoille, ja kun itselle tuli paikka, laitoimme pallon pussiin. Turha sitä on lähteä itseä enempää rasittelemaan.

Kajaanilaisen pelaajan huudahduksen Kajaanin paremmuudesta Pulkkinen kuittasi sanomalla, että onneksi salibandy on tulosurheilua.

- Tällä kertaa tulos näytti meille suotuisempia lukemia, Pulkkinen naurahti.

Kajaanilaisten harmin ymmärtää, sillä he joutuivat kokemaan turnauksen ainoa tappion loppuottelussa.

TEKSTI JA KUVAT:  
KEIJO SUOMALAINEN

Lomalle lähtijäät...!

..otetaanpa varmuudeksi Asento!

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

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ