



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
37. VUOSIKERTA • NRO 2 • 27.4. 2018

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



## TALVILEIRI virkisti jälleen

■ Sivu 11

SISÄSIVUILLA



**Kesä avaa  
lisää liikunta-  
mahdollisuuksia  
Turussa**

■ Sivu 5



**Aku Louhimies  
- komppaniansa paras ryömijä**

■ Sivu 7



**Varusmiesten liikuntakerhosta  
alkoi elämän mittainen ura**

■ Sivu 12



# Urheilu- koulussa palvelleet

## suunnistajat ratkovat paremmuutensa Jukolan viestissä

**P**uolustusvoimien urheilukoulun entiset varusmiehet kokoavat kaksi joukkuetta Hollolan Hälvälässä suunnistettavaan Jukolan viestiin. Joukkueet koostuvat suunnistajista, jotka suorittivat varusmiespalveluksensa vuosien 1981 ja 1983 saapumiserissä.

Eversti evp. Timo Pöysti on saapumiserän III/81 innoittaja. Hän otti saapumiseränsä muihin suunnistajiin yhteyttä vuoden 2014 syksyllä, kun puolustusvoimien toiminta oli päättymässä Lahden Hennalassa.

Pöysti kysyi palveluskavereidensa halukkuutta tavata 32 vuoden jälkeen. Kaikki vastasivat myöntävästi. Lahteen kokoontui ryhmä, johon kuuluvat Juha-Pekka Harju, Juha Hölttä, Juha Koskela, Risto Metsälä, Pekka Nikulainen, Jyrki Saari-vaara ja Markku Virtanen.

- Tapasimme Hennalassa hieman ennen Hämeen Rykmentin lakkauttamista. Isäntänä toimi rykmentin komentaja Risto Kolstela, joka on itsekkin suunnistaja. Olli Hyppö oli Urheilukoulun puolelta myös mukana. Tuolloin syntyi päätös osallistumisesta joukkueella Hälvälässä pidettävään Jukolaan.

Saapumiserän suunnistajat eivät ole Pöystin mukaan pitäneet yhteyttä palveluksensa jälkeen koko porukalla.

- Suunnistus lajina on yhdistänyt silloin tällöin eri tapahtumissa. Aiempien omien seurakaverieni kanssa olemme pitäneet yhteyttä.

Pöysti on suunnistanut Juha-Pekka Harjun ja Risto Metsälän kanssa porilaisessa suunnistuksen erikois-seurassa Rastikarhuissa.

### Mukavat kaverit ja hyvä henki paras muisto

Mukavat palveluskaverit ja hyvä henki ovat Pöystin parhaimmat muistot Urheilukoulusta.

- Palvelus oli tiivis. Loppuosa ei ollut. Urheilukoulussa oli onnistuttu jo tuolloin hyvin yhdistämään sotilaskoulutus ja urheilupalvelus.

Jokainen harjoitus ei ollut Pöystin mukaan ihan kiitettävä.

- Kouluttajien ammattitaidostahan ne olivat lähinnä kiinni - kuten nykyäänkin.

Urheilukoulussa palvelee urheilijoita, jotka ovat ehtineet nousta tai nousevat myöhemmin julkisuuden henkilöiksi.

- Ainakin sen ajan pikajuoksu-suuruus Suomessa eli luokkakaverini Kimmo Saaristo ja pyöräilijä Kari Myyräläinen sekä jalkapalloilija Esa Pekonen tulevat heti mieleen.

Urheilukoulun kouluttajista Pöystillä on hyviä muistoja.

- Urheilukoulussa oli hyviä johtajia ja kouluttajia. Juhani Nuorala, John Laukka ja Pentti Rautavuo olivat miehiä paikallaan.

### Kouluttajien esimerkki houkutti upseeriksi

Pöysti sanoo palveluksensa vaikuttaneen suuresti siihen, että hän hakeutui puolustusvoimien palvelukseen.

- Varsinainen päätös syntyi vasta palveluksen aikana. Ei ollut mitään, mihin olisi pitänyt. Erityisesti hyvien kouluttajien asenne ja työmoraaali kannustivat hakeutumaan sotilasuralle.

Urheilukoululaisten parhaat tulokset, ainakin kestävyyslajeissa, syntyvät Pöystin mukaan vasta hieman palveluksen jälkeen.

- Itsekin kärsin tuolloin pahasta ylikunnosta. Nuorena ei "oman kropan kuuntelu" välttämättä mene aina ihan nappiin. Parhaiten taisi menestyä Jyrki Saari-vaara, joka voitti tuona vuonna muistaakseni sekä pitkän matkan että yösuunnistuksen Suomen mestaruudet ikäluokassamme.

- Varmasti nykyäänkin urheilijalle on puolustusvoimien tiivistyneessä palveluksessa erityinen haaste yhdistää fyysisesti rasittava palvelus varsinaiseen laji-kohtaiseen fyysisen harjoitteluun.

Parhaiten saapumiserässä III/81 palvelleista suunnistajista on menestynyt Pekka Nikulainen.

- Pekka oli viides henkilökohtaisessa kisassa vuonna 1985 Australiassa järjestetyissä maailmanmestaruuskilpailuissa.

### Kahta vuotta nuoremmat vastasivat haasteeseen

Haaste osallistumisesta lähti mui-

den saapumiserien suunnistajille. Saapumiserän III/83 suunnistajat ottivat haasteen vastaan.

- Me vastasimme haasteeseen, everstiluutnantti Teijo Oksanen kertoo.

Oksanen mukaan useimmat saapumiserässä palvelleet kilpailevat edelleen aktiivisesti ja tapaavat keksäisin kilpailuissa.

Saapumiserässä III/83 palvelivat Jarmo Lindroos, Pertti Linnainmaa, Jouni Loukkahti, Leo Pyymäki, Teijo Oksanen, Olli Ranta, Ove Simosas ja Jarmo Tonder ja Jari Vesterinen.

Pöystin lailla Oksanen päätyi Kadettikouluun ja puolustusvoimien palvelukseen upseeriksi.

- Urheilukoulu antoi hyvän mallin siitä, miten työn ja huippu-urheilun voi yhdistää.

Parhaiten saapumiserän III/83 suunnistajista menestyivät aktiivurillaan Jarmo Tonder ja Leo Pyymäki, jotka kumpikin voittivat muun muassa pääsarjan Suomen viestimestaruudet.

- Kumpikin muuten ratkaisi voitot ankuriolosuhteilla joukkueillean, Jarmo Kalevan Rastille vuonna 1987 ja Leo Rastikarhuille seuraavana vuonna.

### Jukolan viestin voitto puuttuu

Kummankaan saapumiserän suunnistajien joukosta ei löydy Jukolan viestin voittajaa.

- Useana vuonna juoksimme kärkisijoille, mutta voittoon emme yltäneet. Ruotsalaiset joukkueet hallitsivat viestiä 1980-luvulla ja



Juha Koskela (vasemmalla), Jyrki Saari-vaara, Timo Pöysti, Markku Virtanen, Risto Metsälä, Juha Hölttä, Pekka Nikulainen ja Juha-Pekka Harju palvelivat saapumiserässä III/81.

1990-luvun alussa, Oksanen kertoo mainiten joukkueista Almbyn, Ravinen ja Södertäljen.

Parhaimmillaan Oksanen ylsi Helsingin NMKY:n joukkueessa Jukolassa kuudenneksi ja Helsingin Suunnistajien joukkueessa Tiomilassa toiseksi.

Pääosa saapumiserän III/83 joukkueesta kilpailee suunnistuksen ikäsarjoissaan (H50- ja H55) edelleen.

- Kovimmassa kunnossa on Leo Pyymäki. Hän voitti viime syksynä H50- sarjan Suomen mestaruuden erikoispitkillä matkoilla, vaikka mukana oli jo neljä vuotta nuorempiakin.

Oksanen kokeili puolestaan ampumasuunnistusta, jossa hän saavutti mitaleita EM-, PM- ja SM-tasolta.

### Palveluksesta kertyi paljon kivoja muistoja

Palveluksestaan Urheilukoulussa Oksaselle kertyi kivoja muistoja vaikka kuinka paljon.

- Ampumaleirit, ratsumiestanssaiset, alokasajan yhteinen tupa Vegarus polkupyöräilijöiden kanssa, ampumahiihtovalmennus, johon jäin vähän koukkuun sekä puolustusvoimien mestaruus partiosuunnistuksessa vuonna 1984 joukkueella Pentti Rautavuo, Reijo Mattinen, Pertti Linnainmaa ja Teijo Oksanen, Oksanen luettelee.

Huonoja muistoja Oksaselle ei jäänyt.

- Aikanaan varmasti monikin asia ketutti, mutta ne ovat unohtuneet. Ihmismieli on sillä tavalla lempeä että vanhoista asioista muistaa vain hyvät puolet. Hälvälän taistelukulutus- tai ammuntopäivien jälkeen saimme juosta kasarmille Hennalaa ja aina Kärpäsenmäen kohdalla iski leivän tuoksuinen nälkä, kun Oululaisen leipomo oli tuuletanut tilojaan.

Vuoden 1984 kesäolympialaiset isännöi Los Angeles.

- Olympialaisiin lähti meistä vain meloja Veli-Pekka Harjola.

Oksanen muistaa palveluskaveristaan jalkapalloilijaa Mika Lipposen sekä Markku Kanervan.

- Lipponen harjoitteli jo silloin niin kovaa, että hän kävi lenkillä jopa suunnistajien ja kestävyysjuoksijoiden kanssa. Maratoonari Harri Hännisen kanssa teimme pitkiä pk-lenkkejä.

### Matti Nykänen kiinnosti mediaa

Talvilajien palvelukseen astumisen Oksanen muistaa melkoisesta mediasirkuksesta.

- Matti Nykäsen astui tuolloin palvelukseen. Paikalla oli lehdistöä, puheita pidettiin ja muistaakseni Matti toivotettiin tervetulleeksi ihan kukkapuskan kera.

Urheilukoulun henkilökunnasta Oksanen mieleen on jäänyt koulun johtajana toiminut Juhani Nuorala, suunnistajien valmentajana toiminut Pentti Rautavuo sekä määrällisessä palveluksessa ollut Reijo Mattinen.

Rautavuo oli voittanut Jukolan viestin vuosina 1967 ja 1968 Asikkalan Raikkaan joukkueessa. Mattinen sijoittui toiseksi Rajamäen Rykmentin joukkueessa vuosina 1992, 1994 ja 1996. MM-kilpailujen viesteissä Matti ylsi kerran toiseksi ja kaksi kertaa kolmanneksi.

Saapumiserän III/83 suunnistajien joukkue on pitänyt viime vuonna kaksi yhteisharjoitusta.

- Toinen yhteisharjoitus oli Hollolan Rahametsän supikossa. Keväälle on suunnitteilla vielä yksi yhteisharjoitus. Kukin on harjoitellut talven aikana tahollaan.

### Eskadronan herruus ratkeaa Hälvässä

Joukkue on pitänyt yhteyttä sähköpostiviesteillä sekä kannustanut toistensa harjoittelua sosiaalisessa mediassa.

- Haaste vanhemman saapumiserän kanssa on antanut läpäontta harjoitteluun. Odotettavissa on tiukka ja reilu kamppailu eskadronan herruudesta. Varsinaisena tavoitteena on ehjä suoritus ja kiva viikonloppu vanhojen muisteluiden parissa, Teijo Oksanen sanoo.

Vaikka joukkueiden osallistumisissa on mukana aimo annos pilkettä silmäkulmissa, kilpailullisuuttakin löytyy molemmilta.

- Tavoitteena on joukkueena toteuttaa hieno tapahtuma yhdessä ja voittaa luonnollisesti ainakin Urheilukoulun käyneiden nuorempien junioreitten joukkueet, Timo Pöysti kertoo.

Kuntohuippu ajoitetaan Pöystin mukaan kesäkuun toiseen viikonloppuun.

- Tässä iässä mennään jo totutulla kaavalla eli käydään lenkillä, kun vain ehditään ja pystytään.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVAT:  
URHEILUKOULU



Saapumiserässä III/83 palvelivat: Jarmo Lindroos (takarivi vasemmalta), Pertti Linnainmaa, Jouni Loukkahti, Leo Pyymäki, Teijo Oksanen ja Jari Vesterinen sekä Olli Ranta (edessä vasemmalta) ja Ove Simosas. Valapäivänä otetusta kuvasta puuttuu Jarmo Tonder.



# Olympiafinaalikaan ei harmita enää kankaanpääläistä Mitalikoroke siintää Hakolan tähtäimessä

Ristomatti Hakola sanoi muutama vuosi sitten Sotilasurheilu-lehden haastattelussa, että pääsy Tykistöpriikaatin liikuntakasvatuspseeriksi antaa hänelle mahdollisuuden tavoitella maailman terävintä hiihtohuippua. Etelä-Korean Pyeongchangissa järjestetyt olympialaiset näyttivät, että se huippu ei ole enää kovin kaukana.

Suomen ehdottomaksi ykköstyksiksi sprinttihiihdossa noussut Hakola selvisi olympialaisten sprintissä komeasti finaaliin, missä hänen osakseen jäi kuitenkin viimeinen sija. Siinä vaiheessa se harmitti, mutta nyt tilanne on jo toinen.

- Olin mukana toisessa välierässä ja palautumisaikaa ennen finaalia jäi ratkaisevat 5 - 6 minuuttia vähemmän kuin ykköserän miehille. Sekin on huipputasolla pitkä aika, kun tähtää mahdollisimman kovaan sijoitukseen. Finaalipaikkakin elämän toistaiseksi tärkeimmässä kilpailussa on kuitenkin hieno saavutus, Hakola vakuuttaa.

Juuri 27 vuotta täyttäneen kersantin kausi oli muutenkin upea. Korean lisäksi hän selvisi sprinttifinaaliin viidesti maailmancupissa (Falun, Lenzerheide, Davos, Ruka ja Lahti).

- Ei kauteen kauhean montaa huonoa kisaa mahtunut mukaan. Taas mentiin yksi ratkaiseva askel eteenpäin ja seuraavaksi pitääkin sitten varmaan jo alkaa miettiä mitalikoroketta, ynnää Hakola.

## Pronssia CISM:n mestaruuskisoista

Sotilasurheilu tavoitti Ristomatti



Ristomatti Hakola vauhdissa kuluvan vuoden Tour de Ski-hiihtosarjan perinteisellä 15 kilometrillä.

kin riitti parhaan suomalaisen titteliin. Yhden ohilaukauksen ampu-neelle mestarille, Sveitsin Benjamin Wegerille hän hävisi vajaat kolme minuuttia.

## Nautiskelua Lapin kevätluonnossa

Ristomatti Hakolan kausi päättyi Ylläksen ja Levin maastossa huhtikuun puolivälissä järjestettyyn pitkän matkan hiihtosarjan finaaliin, minkä jälkeen ohjelmassa oli kaksi hyvin ansaittua lomaviikkoa.

- Keväällä oli nautinto päästä nautiskelemaan pari viikoksi Lapin luonnosta ja muutenkin mentiin hetki vähän rauhallisemmin. Täytyy pitää huolta, ettei treenikausi pääse alkamaan ylikunnon merkeissä.

Töihin Porin Priikaatin liikuntakasvatuspseeriksi Hakola palaa vapun jälkeen, jolloin alkaa arki myös harjoitusten merkeissä. Ennen treenikauden aloittamista hän aikoo kuitenkin käydä vielä perustavaa laatua olevan palaverin hiihdon uuden päävalmentajan Matti Haaviston kanssa.

TEKSTI:  
ASKO TANHUANPÄÄ  
KUVA:  
TERO VEHKAMÄKI

Hakolan Itävallan Hochfilzenistä, missä hän osallistui Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton CISM:n mestaruuskisoihin. Vapaan 15 kilometrin lisäksi Hakola kantoi myös asetta selässään, sillä mies oli mukana niin ampumahiihdon pikakilpailussa kuin partiohiihdossakin.

- Sijoituin puolitoista vuotta sit-

ten pronssille ampumahiihdon Pohjanmaan piirinmestaruuskisoissa, mutta sen jälkeen en ole ampunut kertaakaan. Jossain vaiheessa lajia voisi tuki kokeilla vähän enemmänkin, mutta toistaiseksi keskitytään vielä ihan täysillä maastohiihtoon, Hakola selvitti.

- Olosuhteet Itävallassa olivat

onkeksi sellaiset, että ne tasoittivat eroja. Lämpöä oli 15 astetta. Laddulla upposi pahimmillaan 30 senttiä joka työnnöllä, Hakola kuvaili.

Edellisissä CISM:n kisoissa vuonna 2015 parisprintin kultaa Juho Mikkosen kanssa voittanut Hakola saalisti Itävallasta uransa toisen CISM-mitalin sijoittumalla 15

kilometrillä kolmanneksi. Mestaruuden vei Sveitsin moninkertainen arvokisamitalisti Dario Cologna, jolle Hakola hävisi reilut 40 sekuntia. Väliin mahtui vielä Lucas Bögl Saksasta.

Ampumahiihdossa viisi sakkokierrosta hikoilleen Hakolan sijoitus oli neljäskymmenes, mutta se-

# TEE SÄHKÖSOPIMUS AURINGON, TUULEN JA VEDEN KANSSA

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

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

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA

  
HELEN





## päätoimittaja

KEIJO  
SUOMALAINEN

# Sotilasurheiluliitto mahdollisti varusmiesten vapaa-ajan liikunnan

**V**arusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhot ovat toimineet joukko-osastoissa vuoden 1987 helmikuun saapumisesta alkaen. Kalevi Römpötti on kertonut liikuntakerhotoiminnan alkuvaiheet kirjoittamassaan Sotilasurheiluliiton 20-vuostishistoriassa. Toiminnan myöhemmät vaiheet käyvät ilmi loka-kuussa julkaistavasta Sotilasurheiluliiton 50-vuotishistoriasta. Teoksen on kirjoittanut Esko Lammi.

Varusmiesten vapaa-ajan suuntaaminen liikunnallisiin harrastuksiin on herättänyt mielenkiintoa henkilökunnan keskuudessa jo 1960-luvun alussa. Kapteeni Aimo Airola pohtii aihetta Sotakorkeakoulun diplomityössään: ”Puolustusvoimain osuus yleisen liikuntaharrastuksen suuntaamisessa sotilaskoulutuksen päämääriä sekä koko kansan maanpuolustusvalmiutta palvelevaksi”. Työ on julkaistu 16.7.1962. Luettavaksi se löytyy Kansallisarkiston digitaaliarkistosta.

Airolan tekemässä kyselyssä 68 prosenttia varusmiehistä ilmoitti harrastavansa liikuntaa vapaa-ajallaan. Harrastajista 28 prosenttia liikkui vähintään kerran viikossa ja 72 prosenttia satunnaisesti. Selvästi suosituimmat liikuntamuodot olivat pallopelit, joita harrasti 38 prosenttia liikkujista.

Airola arvio varusmiesten liikuntaharrastuksen kehittämistä diplomityönsä osiossa: ”Mahdollisuudet kehittää puolustusvoimissa tapahtuvaa liikuntaharrastuksen suuntaamista”.

- Erään, ainakin teoreettisen, ratkaisumahdollisuuden tarjoaisi varusmiehistä itsestään kokoonpantu ”valvontatoimikunta”, joka valvoisi ja veisoi kirjoihin suorituksia. Tällainen toimikunta voisi ol-

la esimerkiksi jokaisessa perusyksikössä.

Liikuntasuoritusten valvonta vaatisi Airolan mukaan jokaiselle miehelle harrastuskortit.

- Harrastuslajeina varusmiehillä olisivat samat lajit kuin urheiluseurojen kuntosuorituslajit. Tällöin voitaisiin myöhemmin päästä siihen, että sama harrastuskortti harrastusmerkintöineen kiertäisi miehen mukana siviilistä sotaväkeen ja jälleen siviiliin.

Airola myös esitti tulosten näkyvää palkitsemista.

- Harrastuskorttiin liittyvänä olisi kehitettävä harrastusmerkit ja yhtenäistettävä ne samoin kuin urheilumerkitkin urheiluseurojen kanssa. Harrastusmerkkiä niin kuin urheilumerkkiäkin tulisi voida kantaa sotilaspuvussa.

Kapteeni Antero Pärssinen tutki Sotakorkeakoulun diplomityössään varusmiesten asennoitumista liikuntakasvatukseen varusmieskoulutuksen eri vaiheissa. Työ valmistui 23.7.1971. Tämähän työ löytyy Kansallisarkiston digitaaliarkistosta.

- Palveluksessa tapahtuvan liikunnan vastapainona tutkittiin, missä määrin varusmiehillä on mielenkiintoa vapaaehtoisuuteen liikunnan harrastuksiin palvelusajan ulkopuolella, Pärssinen kirjoittaa diplomityössään.

Väittämään: ”Varusmies ei tunne mielenkiintoa vapaaehtoisuuteen liikunnan harrastuksiin vapaa-aikana” yhtyi 55,41 prosenttia vastaajista. Eri mieltä oli 37,64 prosenttia. Kantaansa ei osannut ilmaista 6,96 prosenttia vastaajista.

Pärssinen näki varusmiesten vapaa-ajan liikun-

**” Uudenmaan Jääkäripataljoonassa tehdyssä harrastuskyselyssä 273 varusmiehestä 223 ilmoitti mieluisimmaksi harrastukseksi liikunnan. Peräti 81,68 prosenttia kyselyyn vastanneista varusmiehistä halusi harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa.**

nassa mahdollisuuden parantaa yleistä viihtyvyyttä puolustusvoimissa palvelevien keskuudessa.

Pärssinen myös esitti näkemyksensä toiminnan järjestämisestä.

- Käyttökelpoisena menetelmänä tulisi tällöin kyseeseen muun muassa joukko-osastojen liikuntakasvatustaliopeereiden työn osittainen suuntaaminen varusmiesten vapaa-ajan liikunnan järjestelyihin siten, että heidän työaikansa käsittäisi joko aamu- tai iltapäivän ja illan, joka käytettäisiin kokonaan varusmiesten harrastusliikunnan ohjaamiseen

varusmiehistä valittujen apulaisten avustamana.

Airola ja Pärssinen pohtivat varusmiesten liikunnan harrastamista puolustusvoimien ja puolustusvoimien henkilökunnan johtamina, kun Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Sauli Pollari ryhtyi vuonna 1985 selvittämään asiaa varusmiesten näkökulmasta.

- Ajatus lähti siitä, että mietin mitä itse olisin halunnut oman varusmiespalvelun aikana tehdä. Minun mielestäni vapaaehtoisuus liikunnassa varusmiehenä voisi kiinnostaa muitakin kuin itseäni. Toimin siis oman intuitioni pohjalta. En tiennyt Airolan diplomityötä, Pollari kertoi.

Uudenmaan Jääkäripataljoonassa tehdyssä harrastuskyselyssä 273 varusmiehestä 223 ilmoitti mieluisimmaksi harrastukseksi liikunnan. Peräti 81,68 prosenttia kyselyyn vastanneista varusmiehistä halusi harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa.

Römpötti kirjoittaa Sotilasurheiluliiton 20-vuotishistoriassa, että kerhotoiminnalla oli siten ilmeinen ”yhteiskunnallinen tilaus”.

Sotilasurheiluliiton merkitys varusmiesten vapaa-ajan liikunnan mahdollistajana nousee hyvin esiin edellä kerrotun perusteella. Liitto on rohkaissut varusmiehiä järjestämään itselleen toiveidensa mukaista harrastustoimintaa vapaa-ajallaan. Liitto myös huolehtii liikuntakerhojen ohjaajien ja vastuhenkilöiden kouluttamisesta. Varusmiesliiton kunnat ja niiden kautta jokainen varusmies ovat toiminnassa liiton tärkeimpiä yhteistyökumppaneita.



## puheenjohtaja

TIMO  
KAKKOLA

# Varusmiesjohtajat fyysisen koulutuksen järjestäjinä

**U**lkoilin viime viikonloppuna koirani kanssa tuuissa maisemissa Santahaminan luonnonkauniilla saarella. Ajatus oli samalla ”tarkastaa” Kaartin jääkäriyrykmentin VLK-lenkin järjestelyt. Saarella marssessani törmäsin Kaartin Jääkäriyrykmentin liikuntaharjoitukseen.

Väkeä oli menossa pelaamaan salibandyä MPKK:n salille. Frisbeegolfia aloitettiin Saharan laidassa. Katukorista viritettiin alapihalla. Kuntosalille oli liikehdintää. VLK-lenkillä oli Etelä-kärjen suunnassa hikisiä liikkujia. Seuraavana päivänä rastikoulutuksena pelattiin pesäpalloa ja fastscoopia, harrastettiin military crosstrainingiä ja kampaailulajeja sekä opetettiin taukoliikuntaa.

Päätin ottaa moisesta liikuntaryntäyksestä tarpeeksi selvää.

Selvisi, että kyseessä oli aliupseerikurssin kou-

lutustaidon jatkokurssi. Kurssilla opetettiin fyysisen toimintakyvyn ylläpidon ja kehittämisen perusteita sekä opeteltiin suunnittelemaan ja johtamaan laadukasta ja sotilaan toimintakykyä tukevaa liikuntakoulutusta. Eri puolella saarta havaitsemani aktiviteetit lisäksi kurssiin kuuluivat muun muassa luennot kuormitusfysiologian perusteista ja liikuntakoulutuksen järjestämisestä. Lisäksi suunniteltiin, valmisteltiin ja toteutettiin harjoitus, jonka sai ihan itse johtaa kurssikavereille.

Siis mitä parhaita liikuntakoulutusta, liikunnan johtamisharjoitusta, jopa valmennuskoulutusta! Tulevat varusmiesjohtajat pääsivät harrastamaan tuttua liikuntaa ja kokeilemaan uusia lajeja, heillä oli hauskaa ja uskon, että he oppivat myös valmennuksen alkeita.

Liikuntakurssin kouluttajilla oli käytössään kou-

**” Tulevat varusmiesjohtajat pääsivät harrastamaan tuttua liikuntaa ja kokeilemaan uusia lajeja, heillä oli hauskaa ja uskon, että he oppivat myös valmennuksen alkeita.**

keatasoinen opas, joka käsittelee kunnan kehitymistä optimaalisen kuormittamisen ja palautumisen näkökulmasta. Lisäksi oppaassa tarkastellaan

fyysisen koulutuksen piirteitä ja johtajan merkitystä motivoivana liikuttajana. Teoriaopetuksessa pohdittiin yhdessä, mihin sotilas tarvitsee keskeisyysharjoittelua, voimaharjoittelua, nopeusharjoittelua, taitavuustekijöiden harjoittelua tai liikkuvuusharjoittelua. Lisäksi käsiteltiin harjoittelun ja levon rytmittämistä sekä liikuntaharjoituksen järjestämisessä huomioitavia asioita.

Uskon, että tällä kurssilla saatiin hieman vähennettyä liikkumattomuudesta aiheutuvaa 3 miljardin kustannusvaikutusta yhteiskunnalle.

Siis hieno suoritus Kaartin Jääkäriyrykmentiltä ja Puolustusvoimien liikunta-alalta!

Ai niin, ne VLK-lenkin kuitausvihkot olivat ihan hyvässä kunnossa!



KANNEN KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

Jonne, Manne ja Roope Isoranta viihtyivät talvilleireillä.

### Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

### Päätoimittaja

Keijo Suomalainen  
puh. 040 582 7770

sähköposti: keijo.suomalainen@sotilasurheilu.net

### Toimitussihteeri

Jouni Leppäsaaajo  
puh. 0299 510 174

sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.net

### Toimitusvaliokunta

Matti Hiilka pj, Auli Aho, Henry Lipponen,  
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

### Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto

Jouni Leppäsaaajo  
PL 25, 00131 Helsinki  
puh. 0299 510 174

### Ilmoitusmarkkinointi

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

### Ilmoitusaineisto

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

### Taitto ja sivunvalmistus

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

### Painopaikka

Sata-Pirkan Painotalo, Pori 2018

# Liiton 50-vuotisjuhla loka-kuussa Helsingissä

Sotilasurheiluliitto juhlii 50-vuotista taivaltaan Helsingin Santahaminassa Maanpuolustuskorkeakoulun juhlasalissa lokakuun 12. päivänä kello 14.30 alkaen.

Juhlatilaisuus noudattaa perinteistä vuosipäiväjuhlan kaavaa. Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, kenraalimajuri Timo Kakkola toivottaa vieraat tervetulleeksi juhlaan.

Yhteisönsä tervehdyksen juhli-alle liitolle ovat lupautuneet tuomaan puolustusvoimain komentaja, kenraali Jarmo Lindberg sekä eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministeri Sampo Terho.

Puolustusvoimat on Sotilasurheiluliiton merkittävin yhteistyökumppani ja tärkeimmät toiminnan kohderyhmät löytyvät puolustus-

voimista. Liikuntalain mukaisena liikuntajärjestönä liitto saa toimintansa perusrahoituksen opetusministeriöltä.

Juhlan päätapahtuma on Sotilasurheiluliiton 50-vuotishistoriateoksen julkistaminen. Teoksen kirjoittaja sosionomi, kapteeni evp. Esko Lammi luo puheessaan katsauksen liiton historiaan.

Juhlassa palkitaan liiton toiminnassa ansiotuneita henkilöitä.

Juhlapäivä alkaa liiton syysliittokokouksella ja päättyy noutopöytätarjoiluun.

Juhlan tarkoituksena on koota yhteen liiton toimintaan 50 vuoden aikana osallistuneita henkilöitä ja yhteisöjä sekä liiton yhteistyökumppaneita.

Juhlatoimikuntaa johtaa liiton va-

rapuheenjohtaja, everstiluutnantti Kalle Virtanen. Hänen mukaansa juhlapäivän valmistelut ovat edenneet jo varsin pitkälle.

- Ensimmäisenä toimenpiteenä sovitimme juhlan ajankohdan puolustusvoimain komentajan ja urheiluministerin kalentereihin. Sitten vahvistimme juhlapaikan ja soitokunnan varaukset. Ruokatarjoilusta pyysimme vaihtoehtoiset tarjoukset. Päädymme valitsemaan noutopöydän tarjolla olevan ruoan ja hinnan perusteella. Parhailaan viimeisteleme kutsuttavien listaa, Virtanen kertoo.

TEKSTI:

KEIJO SUOMALAINEN





Liikuntakasvatuspseeri Petteri Kari ja Turun Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja Sami Halmo uskovat pienistä harrastusmahdollisuuksien haasteista huolimatta seuran ja varuskunnan mahdollisuuteen tukea sotilaiden liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja.

## Kesä avaa lisää liikuntamahdollisuuksia Turussa



Tänä vuonna 50 vuotta täyttävä Turun Varuskunnan Urheilijat katsoo luottavavana tulevaisuuteen. Seuran tehtävä on tarjota ja tukea monipuolista liikuntaa sekä mahdollistaa jäsentensä osallistuminen Sotilasurheiluliiton ja yhteistyötahojensa kilpailutapahtumiin.

- Meillä on eri jaostojen alaisuudessa (6) mahdollisuus innostaa varusmiehet, palkattu henkilöstö ja heidän perheenjäsenet liikuntaharrastusten pariin. Toimintamme painopiste on siirtynyt enemmän liikunnan ilon ja urheilun mahdollistamiseen, kuin esimerkiksi paikallisen kilpailutoiminnan järjestämiseen, seuran puheenjohtaja Sami Halmo kertoo.

Turun Varuskunnan Urheilijat on hyödyntänyt myös kaupungin monipuolista tarjontaa ja seuran jäsenet saavat yhteistyökumppaneilta alennuksia tuotteista ja liikuntavälinehuollosta. Turun kaupunki tarjoaa varuskunnan urheilijoil-

le samat jäsenpohjaan ja harrastusaktiivisuuteen perustuvat liikuntatutet kuin muillekin Turun alueen urheiluseuroille.

- Tämä on vähän sellaista oravannahkakauppaa, sillä tukirahoilla ostamme kaupungilta liikuntasalivuoroja. Yhtä kaikki kyseessä on varmaan molemminpuolinen hyöty, joka ennen kaikkea palvelee jäseniämme, majuri Halmo kertoo.

Turkulaiseen urheiluperinteeseen on hänen mukaansa liittynyt aina vahvana jääkiekko. Sen suosio näkyy myös ammattisotilaiden keskuudessa.

- Seuran jäsenistä noin 40 henkeä käy pari kertaa viikossa Turku-hallissa ylläpitämässä kuntoaan jääkiekkokaukalossa. Aika moni henkilökunnasta on hurahtanut golfiin. Sen myötä olemme ottaneet viime vuosina järjestelyvastuuta ja hoitaneen pari kertaa Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailut Kultaranta Golfissa, Naantalissa.

Kesällä henkilökunta käy kerran viikossa heiluttamassa käyrälappaisia mailoja Pansion ulos rakennetulla salibandykentällä. Salibandy on suosittu liikuntamuoto myös varusmiesten keskuudessa. Kentän lähituntumassa on monipuolinen CrossFit-harjoittelupaikka, jossa voi trimmata lihaskuntoaan entistä kimmoisammaksi.

Heikkilän kasarmialueella on myös monipuolinen kuntoilusal, jossa voi jaksottaa toimistopainotteisen työpäivän sopivassa tahdissa.

Osa jäsenistä ylläpitää aseksitelytaitoa harrastamalla IDPA-ammuntaa. Se on uusi kehittyvä toiminnallisen ammunnan muoto. IDPA-ammunnan harrastaminen on noussut erittäin laajaksi TurVU:n jäsenistön parissa.

Toiminnan suunnittelussa ja painotuksissa pitää Halmon mukaan huomioida se tosiseikka, että Turun eri seurat imevät harrastajia omaan toimintaansa ja kaupungin moni-

puolinen syke kutsuu varusmiehiä vapaa-ajan muihin rentoihin.

- Tehtävämme on toki innostaa ja luoda mahdollisuuksia, mutta harrastajia emme saa väkisin mukaan. Olemme toisaalta aika tyytyväisiä harrastajamääriin ja siihen tukeen, jonka seurana pystymme eri liikuntamuotojen harrastajille tarjoamaan. Seuraamme myös liikunnan trendejä ja pyrimme avaamaan uusiin toimintamuotoihin mahdollisuuksia, Halmo summaa.

Hän kiittää myös Sotilasurheiluliittoa kilpailutoiminnan järjestämisen johtovastuusta ja sotilasurheilun terveiden päämäärien ja liikunnallisten arvojen esiin nostamisesta.

- Juhlimme 50-vuotista tavaltaamme osallistamalla SotUL:n kilpailu- ja muuhun toimintaan aina kun se palveluksen sallimissa rajoissa on mahdollista.

TEKSTI JA KUVA:  
SAMULI VAHTERISTO

Pansion salibandykentän pinta on vielä pääosin lumen peitossa, mutta liikuntakasvatuspseeri Petteri Kari uskoo sen olevan varusmiesten käytössä jo toukokuun alkuun mennessä.

## Toivelistalla nurmikentän korjaus

Rannikkolaivaston liikuntakasvatuspseeri Petteri Karilla on 11 vuoden kokemus varusmiesten liikuntakerhojen (VLK) vetämisestä. Hänen mukaansa mahdollisuudet eri liikuntamuotojen harrastamiseen ovat parantuneet vuosi vuodelta.

Turun alueella palvelee noin 200 varusmiestä, mutta purjehduskaudella säännöllisen vapaa-ajan liikunnan järjestely on Karin mukaan haasteellista. Meneillään oleva liikuntasaliremonttikin lisää järjestämismurheita.

- Talven aikana olemme pystyneet pyörittämään vain varusmiesten voimailukerhoa.

Edellytykset liikunnan harrastamiseen Turussa ovat hyvät niin Pansiossa kuin Heikkilässä, ja ne paranevat kun Pansion liikuntasalin remontti kasarmikorjauksen yhteydessä valmistuu tämän vuoden lop-

puun mennessä.

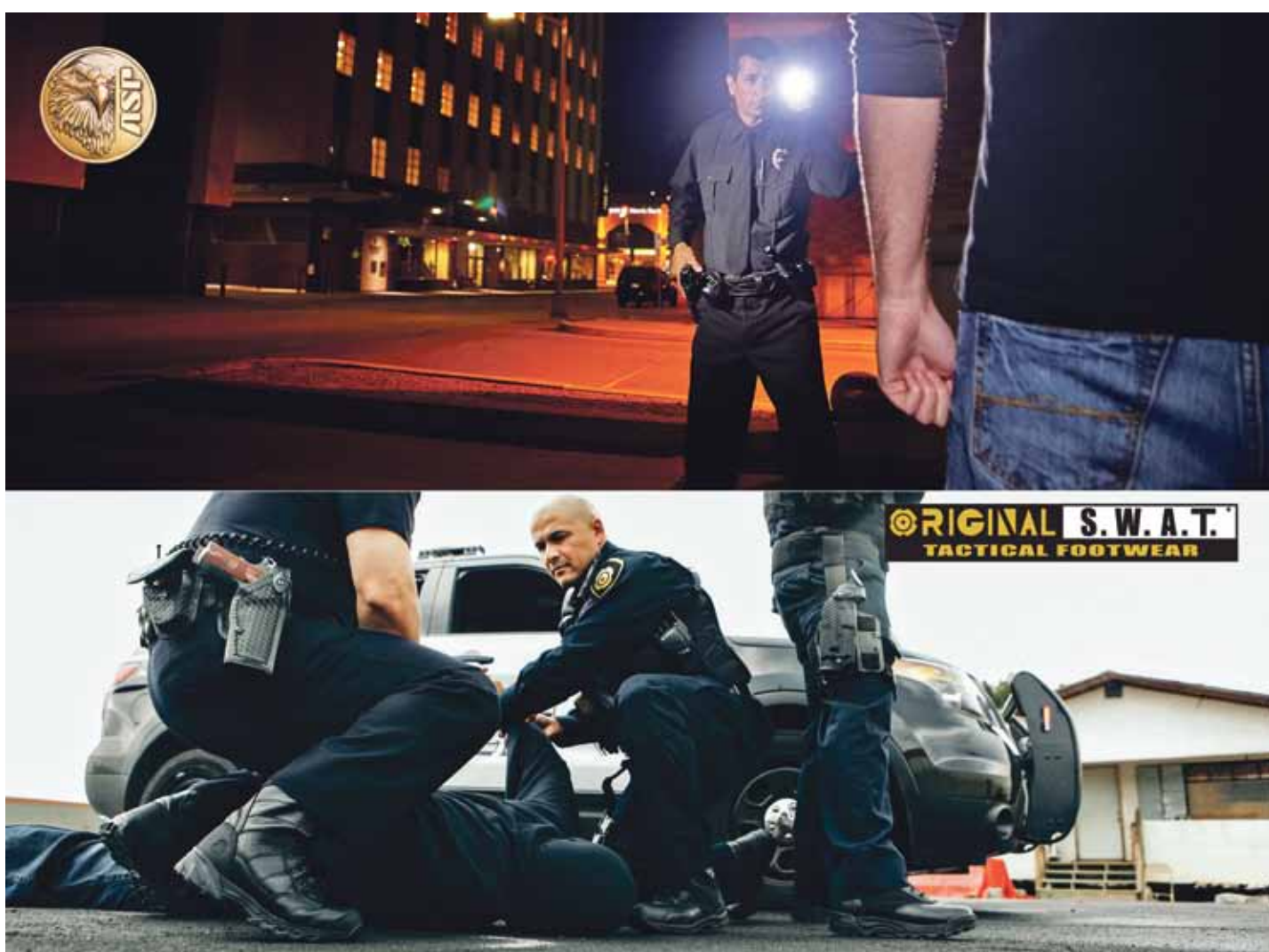
- Salin ilmanvaihto korjataan, lattiapinta uusitaan ja seinäpinnat ehostetaan maalilla. Sali on remontin jälkeenkin edelleen liian pieni, mutta parempi kuin ei mitään.

- Nykyinen tilanne paranee, kun voimme lumien sulettua avata ulkona sijaitsevan Pansion erinomaisen lähiliikuntapaikan, kapteeniluutnantti Kari sanoo.

Jalkapalloilijan taustan omaavalla Karilla on yksi toive liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi.

- Veden vaivaama epätasainen Pansion nurmikenttä tulisi kunnostaa ja pinnoittaa kumiruohokentällä jolloin se mahdollistaisi myös pesäpallon pelaamisen.

TEKSTI JA KUVA:  
SAMULI VAHTERISTO





# Oskari Hämäläinen

## priimukseksi pitkän linjan kautta

Puolustusvoimien Urheilukoulun maaliskuisessa kotiuttamistilaisuudessa nähtiin varsin poikkeuksellinen asuvalinta. Reserviupseerikurssin priimusmiekan vastaanottanut Oskari Hämäläinen oli toki formussa, mutta poliisin virkapuvussa.

Hän työskentelee ylikonstaapelina Helsingin poliisilaitoksessa. Hämäläisen laji on jalkapallo, mutta kentillä hänet on nähty jo pitkään erotuomarin roolissa.

Hämäläinen aloittaa tänä keväänä kolmannen kautensa Veikkausliigan tuomarina, mutta tavoitteet ovat asetettu pidemmälle eli kansainvälisille kentille.

- Olen käynyt Euroopan Jalkapalloliiton UEFA:n CORE-koulutuksen Sveitsissä.

Kahden vuoden välein jokaista kansallista jalkapalloliittoa pyydetään lähettämään CORE:een erotuomari ja kaksi avustavaa tuomaria. Näillä nuorilla tuomareilta odotetaan kykyä nousta Kansainvälisen liiton FIFA:n tuomareiksi.

- Koulutukseen kuului kaksi lähiopetusjaksoa Sveitsissä, mutta opetus ei ollut pelkkää videoiden katselua ja luentojen kuuntelemista. Mukana oli paljon käytännön harjoituksia.

Opittuja asioita kurssilaiset kävivät käytännössä testaamassa Sveitsin ja Ranskan kolmos- ja nelossarjojen otteluissa.

Mitä tulvaisuus mahdollisesti tuollessaan, sitä Hämäläinen on käynyt jo pari kertaa aistimassa. Hän on toiminut neljäntenä erotuomarina Skotlannin sarjan ottelussa ja myös vastaavalla tasolla Serbiassa.



Oskari Hämäläinen oli reserviupseerikurssin priimus ja osoitti kuntotesteissäänkin, että jalkapalloerotuomari on myös huippu-urheilija.

**Haluatko edullisen sähkösopimuksen, jonka voit irtisanoa milloin tahansa?**

**Valitse joustava ja riskitön Varttisähkö.**

[keravanenergia.fi/varttisahko](http://keravanenergia.fi/varttisahko)

 **KERAVAN energia**

**Energiaa kuin pienestä kylästä!**

Molemmissa otteluissa katsojamäärä oli yli 20 000.

Suomalaisia FIFA-tuomareita on tällä kaudella viisi ja avustavia kahdeksan. Naisilla vastaavat luvut ovat kolme ja neljä. Tämän lisäksi on vielä neljä futsaltuomaria. Esitykset tuomareista FIFA:lle tekee Palloliitto.

Ennen liigakauden alkamista erotuomaritkin leireilevät Espanjassa, jossa mukana on myös FIFA:n kouluttaja.

- Suomalainen erotuomariin koulutus kyllä kestää vertailun ihan kansainvälisestikin.

### Älämölö ei vaikuta

Suomalaista jalkapalloyleisöä on usein moitittu hiljaiseksi ja vaikeaksi, mutta välillä koväänistäkin kannustusta löytyy, mikä Hämäläisen mukaan se on aivan hyvä asia. Joukkoon mahtuu asiatontakin älämölöä, mutta se ei tuomarin työskentelyyn vaikuta.

- Sitä keskittyy niin kommunikointiin muiden erotuomareiden sekä pelaajien kanssa, ettei huutelua sillä lailla kuule.

Pienen tivaamisen jälkeen Hämäläinen suostuu arvioimaan kotimaisen liigan yleisöä ja valistuneimmat löytyvät Tampereelta, ehkä.

Oskari Hämäläisen tuomariura

alkoi jo junioreikäisenä.

- Ensimmäisen ottelun vihelsin 15-vuotiaana.

Hän jatkoi kuitenkin samaan aikaan pelaajauraansa. Se hupuntui Ykkösessä helsinkiläisen PK-35:n ykkösmalivahtina.

- Siihen se sitten jäi. En mielestäni kehittynyt riittävästi ja päässyt tavoitteisiini. Urheiluvammatkin toivat omat murheensa. Päätin keskeyttää tuomarointiin.

### Pitkä palvelusaika

Oskari Hämäläisen varusmiespalvelus sujui, kuten kuvastakin näkyy, hieman pitemmän kaavan mukaan.

-Aloitin erikoisjääkärikoulutuksessa Immolassa vuonna 2013, mutta stoppi tuli aukkiykkösen jälkeen.

Aiemminkin ongelmia tuottanut olkapää vaati leikkaushoitoa ja Hämäläinen päätti keskeyttää palveluksen ja hoitaa asian kuntoon. Samalla hän ehti hakea poliisin ammattikoulutukseen. Opiskelu kesti kolme vuotta ja hän valmistui ammattiin vuonna 2017.

Edessä oli paluu ruotuun ja hänellä olisi ollut paikka Immolassa. Koti oli kuitenkin itäisessä Helsingissä ja Santahamina lähellä.

- Kaartin jääkäriyrykmentissä suoritin aukkiykköksen ja jatkoin sotilaspoliisien kouluttajana.

Rykmentissä toimi myös Urheilukoulu ja kun Hämäläiselle avautui mahdollisuus osallistua sen reserviupseerikurssille eli hänen tapauksessaan jälkirukkiin, hän jatkoi palvelustaan yli normiajan. Kurssissa hän selviytyi priimukseksi. Siviili ja paluu poliisimieheksi tapahtui heti kurssin päätyttyä.

- Olen saanut palvelella kahdesa erikoisjoukossa ja yhdessä perinteisemmässä. Tämä on ollut hieno kokemus.

### Perimmäiset kysymykset

Oskari Hämäläinen tunnustautuu intohimoiseksi jalkapallon ystäväksi, kuten peli- ja määrätietoinen tuomariurakin kertovat. Vapaa-aikaan liittyy tuomariurasta lisäksi myös tietysti jalkapallon seuranta. Niin kentän reunalla kuin televisiossa.

- Satelliittikanavat ovat käytössä, mestarien liigaa, brittifutista ja Espanjan pelejä tulee seurattua.

Ja kun tuomari katsoo peliä, niin hän katsoo sitä tuomarin silmin ja näkökulmasta.

TEKSTI:  
MATTI HILSKA  
KUVAT:  
JARI UTRIAINEN



Urheilukoulun kotiuttamisjuhlassa palkittuja: keilaaja Teemu Putkisto, pallojuristi Oskari Hämäläinen, painija Elias Kuosmanen sekä Krister Kamphuis, jonka laji on taekwondo.





Tuntamaton sotilas-elokuvan menestyksestä nöyrän iloinen ja kiitollinen Aku Louhimies työstä produktiota lähes kolme vuotta.

# Aku Louhimies

## - komppaniansa paras ryömiä

Reservin luutnantti Aku Louhimies naurahtaa hyväntahtoisesti varusmiespalvelusajan muistolleen.

- Olin ylpeä kun sain päivän ylimääräistä kuntoutuslomaa tunnustuksena siitä, että olin jossakin asiassa komppaniani paras, eli paras ryömiä.

Yksi Suomen tunnetuimpia ohjaajia ja käsikirjoittajia Aku Louhimies, 49, vietti alokasaikansa Parolan panssariprikaatissa. Aliupseerikurssille hän siirtyi Karjalan Prikaatiin Vekarajärvelle, sieltä Reserviupseerikouluun Haminaan ja palasi sittemmin perusyksikköön - Parolaan.

- Olin yhden lukiovuoden Yhdysvalloissa vaihto-oppilaana, kävin Suomessa lukion loppuun ja sen jälkeen menin suorittamaan asevelvollisuuteni 19-vuotiaana.

- Jenkeissä harrastin painia ja muita kamppailulajeja. Olin aika hyvässä kunnossa eikä rinkan kantaminen tuottanut suuria vaikeuksia. Aikanaan mietin myös erikoisjoukkoja, mutta yliopisto-opinnot houkuttivat.

### Rankka fyysinen projekti

Armeijan jälkeen Louhimies opiskeli historiaa Helsingin yliopistossa. Elokuvaohjaajaksi hän valmistui Taideteollisesta korkeakoulusta.

Louhimiehen tämän hetken tunnetuin ja kansainväliseen levitykseenkin päätyntä työ on Väinö Linnan romaaniin ja kirjailijan alkuperäiseen, sensuroimattoman tuotannon sisältöön perustuva elokuva Tuntamaton sotilas. Toinen käsikirjoittaja on Louhimiehen kanssa Haminaa palvellut Jari Rantala.

Suurin osa elokuvan tunnetuista näyttelijöistä on varusmiespalveluksen suorittaneita. Osa heistä on siviilipalvelusmiehiä ja osa asevelvollisuudesta vapautettuja.

- Jo ennen kuvauksia näyttelijät treenasivat pitkään lihaskuntoa, tasapainoa, joustavuutta ja kestävyyttä satoja valmentajia kouluttaneen Topi Lösösen laatiman kunto-ohjelman mukaisesti. Oli hienoa nähdä



Alikersantti Rokkan roolin näyttelijä, reservin ylikersantti Eero Aho on saanut paljon kiitosta vaikuttavasta suorituksestaan. Elokuvan on nähnyt jo pitkälti yli miljoona katsojaa.

da miten Rokkaa esittänyt lähes viisikymppinen Eero Ahokin juoksi kuin nuorukaiset, Louhimies naurahtaa.

- Elokuva on fyysisestikin vaativa. Idea oli turvallisuuden takaaminen, jotta kukaan ei loukkaantuisi maastossa.

### Majoitus ja muona teltoissa

Elokuva toteutettiin yhdessä Puolustusvoimien kanssa. Maanpuolustuskoulutusyhdistys valmensi näyttelijöitä muun muassa aseiden käsittelyssä, maastotaidoissa ja hiihtämisessä.

Kuvauksia tehtiin sekä kesällä että talvella, yhteensä 80 päivää. Avustajakin oli lähes pari tuhatta. Suurin osa maastokohtauksista kuvattiin Vekarajärvellä.

- Halusimme alusta alkaen päästä mahdollisimman lähelle aitoa tunnelmaa. Näyttelijät kantoivat itse varusteensa maastoon, söivät muonansa ja asuivat teltoissa, jotka he lämmittivät itse. Jos kipinämikko nukahti, se tiesi kylmää yötä.

- Vuosi sitten helmikuussa teimme kuvauksia Kainuussa ja Kuhmossa lumiolosuhteiden takia. Meitä avustivat loistavasti varuskunnat ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen ahkerat reservit. Tunnelma oli korkealla vaikka oli kovat pakkaset. Hangilla kuvattaessa piti onnistua kerralla, koska liikkumisesta jäi jäljet.

### Liikuntakerhot innostavat

Luonnossa liikkumista rakastava Louhimies palasi Vekarajärven metsissä muistoihinsa varusmiespalvelusajoista.

- Parolan panssariprikaati oli jo silloin moderni ja kiva yksikkö. Kantahenkilökunta oli asiallista ja mukavaa ja meininki oli innostava. Palvelusaika antoi paljon hyviä sosiaalisia kokemuksia ja olihan se läpileikkaus erilaisista sen hetken nuorukaisista kautta maan.

- Opiskelin ahkerasti, mutta pidin myös kunnostani huolta. Juoksin ja kävin salilla. Parolassa toimin oppilaskunnan historiajaostossa ja olen saanut jopa Jalkaväen mitalinkin sieltä, Louhimies kertoo.

Jo useamman kerran kertausharjoituksissa käynyt Louhimies kiittää sitä, että varusmiesten hyvinvointiin kiinnitetään nykyisin huomioita monin eri tavoin. Varuskuntien vapaaehtoisia liikuntakerhoja hän pitää kannustavina ja innostavina vapaa-ajan toimintoina, joiden antama kipinä harrastaa urheilua voi säilyä vaikka läpi elämän.

TEKSTI:  
MARJA NYMAN  
KUVAT:  
ELOKUVAOSAKEITYHTÖ  
SUOMI 2017  
JUULI ASCHAN



## Vakuutukset vaivattomasti kuntoon

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 asiakkaidemme joukkoon!



Puhelun hinta: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min.





Harri Valkama (oikella) on johtanut Panssariprikaatin joukkuetta Sotilasurheiluliiton kamppailupäivillä. Tällä kertaa joukkueeseen kuului muun muassa Eppu Riihelä.

# Panssari- prikaatissa

## kovia kamppailu-urheilijoita

Lajivalikoima kasvaa urheilussa koko ajan. Näin myös varusmiespalvelustaan suorittavien parista löytyy yhä useamman urheilumuodon harrastajia. Erilaiset kamppailulajit ovat kasvattaneet suosiotaan jatkuvasti. Sotilasurheiluliitolla on näille eri lajeille myös omat kamppailupäivänsä.

Panssariprikaatissa palvelee parhaillaan muutama eri lajin valtakunnallinen huippu. Heille löytyy Parolannumelta, ei henkilökoh- taista valmentajaa, mutta kokenut ohjaaja yliluutnantti Harri Valkama.

- Aktiivinen valmentaminen voi nuorempina aikaa paljonkin leireineen ja kilpailumatkoineen. Sit- ten aika muuttui ja muut asiat ajoivat urheilun ohi. Suoritin Pajulahden urheiluoistossa valmentajan ammattitutkinnon vuosina 2007 - 2008, lajina nyrkkeily.

- Työpaikalla kieltäydyin monta vuotta koko touhusta, mutta nyttem- min olen ollut joukkueet mukana kamppailupäivillä neljä - viisi ker- ta, 49-vuotias komppanian vääpe- lin vakanssilla toimiva Valkama va- lottaa uraansa.

- Valmennusura oli Hämeenlin- nan Kisassa nyrkkeily ja Järven- pää Kehäkarhuissa potkunyrkkei- lyssä ja nyrkkeilyssä. Potkunyr- keilyssä tuli kierrettyä maajouk- ueen mukana melkoisesti myös ulko- mailla. Nyt kamppailulajit ovat va- rusmiesten keskuudessa varsin suos- ittuja. Vaihtelua on tosin saapumi- serittäin jonkin verran. Kamppailu- päiville lähtevän joukkueen koko vaihtelee viidestä viiteentoista, Val- kama arvioi nykytilannetta.

Kamppailulajeista sotilaspaini on tarkoitettu täysin amatööreille tar- koitettu. Lisenssikilpailijat on sul-

jettu pois.

Mies tuntee, että salille mennessä sen hajusta tulee "mystinen fiilis", mutta hän ei aio silti palata aktiivi- seen valmennustoimintaan.

- Ajan vievät eläkkeen odotus ja golfin peluu.

### Eppu Riihelä menestyy lajeissaan

Prikaatissa Valkama pitää "huollet- tavistaan" etenkin Riihelää potenti- aalisena menestyjänä "hyvänä ko- konaisvaltaisena paketina".

Riihimäellä kasvanut ja nyt pari vuotta Lahdessa asuneen Eppu Ri- ihelän lajit ovat brasilialainen jujut- su, lukkopaini ja hieman myös va- paaottelu. Nuoren miehen menes- tyslistakin on jo kasvanut pituutta melkoisesti. Jujutsussa on taskus- sa 16-vuotiaiden EM-kulta Portu- galista muutama vuosi sitten. Suo- men mestaruuksia on kertynyt jo puolenkymmentä eri ikäluokissa.

- Riihimäellä isoveli innosti jos- kus kaksi- kolmetoistavuotiaana ko- keilemaan ja varsin pian jäin kouk- kuun. Riihimäen Herakles valmen- si nuoria todella hyvin. Nyt Lahdes- sa olot ovat tosi hyvät ja valmen- nus erinomaista. Nuorena esimer- kiksi pallopeleissä en jotenkin saa- nut energiaani purettua riittävästi. Omissa lajeissa mies miestä vastaan on minulle tosi koitosta.

- Sarjani on joko 60 tai 70 kiloa. Yleensä olen 70-kiloisissa. Vaikka painonhallinta onkin tekniikkalaji, niin minulle se ei tuota vaikeuksia. Varusmiespalvelus haittaa hieman. Harjoittelemaan ei ehdi aivan tar- peeksi. Prikaatissa on kyllä kelvol- liset olot treenaamiseen.

Kamppailupäiviltä Riihelälle kertyi "kuntsareita" vapaaottelun

ja sotilaspainin voitoista sekä ju- don hopeasta. Miehen kotiutumi- nen on kesäkuussa ja sen jälkeen hän suunnittelee hakeutuvansa jo- ko palomiehen tai poliisin uralle.

### Judoka Henri Hannula aikoo olympialaisiin

Nyt 20-vuotiaan Henri Hannu- lan isä vei poikansa Lammilla paini- harjoituksiin junnupainiin. Niiden lisäksi harrastuksiin kuuluivat myös jalkapallo ja salibandy, jot- ka ovat edelleenkin Hämeenlinnan Lammilla vahvoja lajeja. Myöhem- min judo alkoi kiinnostaa ja Lam- min Judoseura sai hyvän jäsenen. Jatkossa vanhemmat kuljettivat poi- kaansa harjoituksiin Hämeenlinnan keskustaan paikallisen Judoseuran harjoituksiin ja sieltä henkilökoh- taiseksi valmentajaksi tuli Olli Paa- simaa.

- Vaikka voitinkin viime vuon- na aikuisten mestaruuden, en sil- ti katsonut tarpeelliseksi hakeutua Urheilukouluun. SM-tasolta minul- la on kaikkiaan viisi mestaruutta. Valmennussuhde Paasimaan kanssa ei juurikaan kärsi varusmiespalve- luksesta. Jonkin verran soitellaan ja harjoituksissa nähdään usein, Han- nula korostaa.

- Prikaatissa palvelus haittaa lä- hinnä aamutreenejä. Illalla pääsen hyvin mukaan harjoituksiin. Täällä on joka yksikössä hyvät kuntosalit voimailuun. Tavoitteet ovat ensin MM-tasolla ja miksei sen jälkeen myös olympialaisiin, jo noin kym- menessä maassa kilpaillut Hannu- la tähtää tosissaan huipulle.

TEKSTI JA KUVA:  
PENTTI TALIKAINEN

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

# ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

elisa DNA SONERA

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

elisa



Oppilas Eetu Mustonen voitti pronssia alikersantti Ben Huang kulta ja aliker- santti Joel Knorn hopeaa varusmiesten sarjan seinä- kiipeilykilpailussa.

## Ben Huang voitti maksimipistein kiipeilykilpailun

Alikersantti Ben Huang Helsingin Varuskunnan Urheilijoista voitti ylivoimaisesti varusmiesten sarjan Sotilasurheiluliiton kiipeilykilpai- luissa. Huang ylsi voittoon mak- simipistein.

Helsingissä Kaartin Jääkäri- rykmentissä seinäkiipeilyllään myös il- taisin. Varusmiesten seinäkiipeilyn liikuntakerhoa vetävä alikersantti Huang näytti muille mallia Lahden YogaRocks kiipeilykeskuksella pi- detyissä bouldering kiipeilyn kil- pailuissa.

Kilpailussa oli kierrettävänä 40

rataa kolmen tunnin maksimijassa. Mikään radoista ei ollut liian vaati- va Huangille. Hän suoriutui hyväk- syytysti kaikista radoista. Täydet sa- ta pistettä varmistivat hänelle hel- pon voiton.

Toiseksi tullut alikersantti Joel Knorn Säkylän Varuskunnan Ur- heilijoista ylsi myös hyvään suori- tukseen 59,4 pisteellä.

### Antti Pensola oli henkilökunnan ykkönen

Henkilökunnan sarjan mestaruuden

voitti jälleen insinööri Antti Pen- sola Turun Varuskunnan Urheilijoista kelpotuloksellaan 66,6.

Naisten sarjan mestaruus jaettiin Marke Hietapakan ja kadetti Kat- ja Sirviön.

Kilpailuun osallistui 45 kilpai- lujaa. Heistä 13 osallistui varusmie- sten sarjaan, 26 henkilökunnan sar- jaan ja viisi naisten sarjaan.

TEKSTI JA KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO





Lunta riitti mainiosti suksien alle tämänvuotisessa Kaukopartiohihdossa.

## 20. Kaukopartiohihto keräsi yli 200 hiihtäjää

Viidelle eripituiselle hiihtomatalle starttasi helmikuuisena viikonloppuna Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden järjestämässä Kaukopartiohihdossa 220 hiihtäjää.

Kaukopartiomiesten perinteitä vaalivassa tapahtumassa matkoja oli tarjolla kolmestakymmenestä aina kolmeensataan kilometriin saakka. Suosituimpia matkoista olivat 75 kilometrin pikamatka ja 150 kilometrin keskimatka.

Harvassa olivat hiihtäjät, jotka lähtivät pitkille, 225 kilometrin ja 300 kilometrin, matkoille. Loppujen lopuksi kolme hiihtäjää selvitettiin 300 km matkan maaliin saakka.

Perjantaina 16. päivä helmikuuta varhain aamulla 0530 Utin liikuntahallin parkkipaikka alkaa täyttyä ensimmäisistä autoista. Aikaa on 30 minuuttia viralliseen lähtöön ja sukseen valmistelu on käynnissä. Alkamaassa on kahdeskymmenen kaukopartiohihto.

Hiihto on kaukopartiomiesten perinteitä vaaliva tapahtuma jossa matkat ovat 30 km sprintti, 75 km pikamatka, 150 km keskimatka sekä pitkät matkat 225 km ja 300 km. Maksimi aika matkojen suorittamiseen on 48 tuntia.

Toista kertaa hiihtoon osallistuva Jari Malmivaara 1. Logistiikkarykmentin esikunnasta hiihti 300 km pitkän ensimmäistä kertaa. Latu oli oikein hyvässä kunnossa olosuhteisiin nähden ensimmäisellä 75 km pätkällä. Vain muutamassa kohdas-

sa pellolla oli maa näkyvissä ojan ylityksien kohdalla.

### Keli suosi hiihtäjää

- Lumitilanne oli tänä vuonna parempi kuin viimevuonna, tapahtuman kaksikymmentä vuotta järjestänyt kilpailunjohtaja Jorma Laukkanen sanoo.

Lehdissä kirjoitettiin 20 vuotta sitten, että varusmiehet eivät osaa hiihtää.

- Päätimme testata väitteen ja lennätimme laskuvarjojääkärit Pajulahteen, josta hiihdimme takaisin varuskuntaan Uttiin. Keli oli tuolloin todella haastava, mutta perille tulimme hyvää vauhtia. Seuraavana vuonna kutsuimme varuskunnasta mukaan henkilökuntaa ja reserviin päässeitä entisiä laskuvarjojääkäreitä. Vuosien mittaan tapahtuma on kasvanut pikku hiljaa isommaksi. Hiihtäjien ammattitaito on kasvanut huollossa ja pukeutuminen on kehittynyt valtavasti, Utin jääkäriyrykmentin eläkkeelle siirtynyt entinen liikuntakasvatustupseeri Laukkanen kertoo.

Vuoden 2018 hiihtoreitti kulki Utin liikuntahallilta Pajulahden liikuntakeskukselle 75 km matkan, jota hiihtäjät kulkivat edestakaisin. Reitin alussa Kouvolan keskusta kierrettiin Hakkujärven ja Lappajärven kautta Kuusankoskelle, josta matka jatkui latupohjia pitkin aina

## Joonas Kouvo voitti military crosstraining -kilpailun

Joonas Kouvo kirkasti viime vuoden hopeasijan miesten sarjan kulkemalla Sotilasurheiluliiton military crosstraining -kilpailussa.

Naisten sarjan mestaruus meni jo toistamiseen Liina Vartialle.

Varusmiesten paras oli laskuvarjojääkäri Robert Häkki.

Jussi Annala voitti kilpailuissa ensimmäistä kertaa olleen henkilökunnan +40 vuotta sarjan.

Kolmatta kertaa järjestetty liiton

military crosstraining -kilpailu koki 34 kilpailijaa mittleämään kovakuntoisimman sotilaan tittelistä.

Kilpailu koostui neljästä osalajista.

Military crosstrainingin mestaruuksista kilpailtiin Utin jääkäriyrykmentin tiloissa perjantaina huhtikuun 13. päivänä

TEKSTI: JOUNI LEPPÄSAAJO

## dosentti

# Sotilaan fyysisen suorituskyvyn tutkijat kokoontuivat



MATTI SANTTILA  
DOSENTTI  
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

Neljäs kansainvälinen sotilaan fyysisen suorituskyvyn kongressi järjestettiin 28.11 - 1.12.2017 Melbourne Australiassa. Sen kansainvälinen nimi on vakiintunut seuraavasti "International Congress on Soldiers' Physical Performance (ICSPP)". Tapahtuma oli jatkoa Suomen vuonna 2005 aloittamalle kongressisarjalle. Vuoden 2017 kongressiin osallistui noin 530 tutkijaa ja asiantuntijaa 32 eri maasta.

Kongressin tavoitteena on koota yhteen sotilaan fyysisen suorituskyvyn tutkijat ja asiantuntijat sekä vaihtaa aiheeseen liittyvää ajankohtaista tutkimustietoa. Sotilaan fyysisistä suorituskykyä on lähestytty kolmesta näkökulmasta, joita ovat liikuntatieteellinen, käyttäytymistieteellinen sekä lääketieteellinen näkökulma. Kongressin tieteellinen taso on ollut korkea ja se on lisännyt osallistujien osaamista kyseisillä tutkimusalueilla. Tiedon vaihto on ollut avointa ja tutkijoiden esitykset sisältäneet tuoretta tietoa ilmiöistä, jotka ovat ajankohtaisia sotilaan fyysisen suorituskyvyn kehittämisessä. Kongressin painopistealueita olivat tällä kertaa "Ihminen ja kone integraatio", fyysisen suorituskyvyn vaatimukset, fyysinen kunto ja kuormittuminen sekä vammat ja niiden ennaltaehkäisy. Kongressissa oli lisäksi runsaasti esityksiä niin maa-, meri- ja ilmavoimien erityisvaatimuksista.

"Ihminen ja kone integraatio" osuuden esitykset keskittyivät siihen, miten sotilaan kuormittamista kyetään vähentämään yhä enenevässä määrin koventuvissa taisteluloosuhteissa. Tutkijoiden mukaan nykyaikaisen taistelulokentän vaatimukset ovat ihmisen suorituskyvyn äärrajoilla. Yleisesti todettiin, että sotilaan operatiivinen työ on sekä fyysisesti että henkisesti erittäin vaativaa. Siksi erilaisten robottien ja teknisten apuvälineiden, kuten esimerkiksi exoskeleton laitteiden kehittäminen ja niihin liittyvä tutkimus ovat sotilaan suorituskyvyn ylläpidon kannalta tulevaisuuden avainalueita. Tekniikan ja tuotekehityksen kehittymisestä huolimatta on sotilaan kannettavan lisäkuorman määrä lisääntynyt merkittävästi viimeisen sadan vuoden aikana. Lisäkuorma ja taakkojen kantaminen onkin yleisin sotilastyötehtävä sekä myös tuki- ja liikuntaelinvammojen aiheuttaja.

Sotilaan tehtäväkohtaiset fyysisen suorituskyvyn vaatimukset olivat laajasti esillä eri esityksissä. Useissa asevoimissa ollaan siirtymässä perinteisistä kuntesteista tehtäväkohtaisiin suorituskykytesteihin. Kuntotestit ovat edelleen yleisiä, kun rekrytoidaan uusia sotilaita palvelukseen. Työssä olevien ammattisotilaiden fyysistä suorituskykyä arvioidaan aiempaa yleisemmin tehtäväkohtaisilla testeillä. Tyypillisiä tehtäväkohtaisia testejä ovat muuan muassa taakan nostaminen ja kantaminen, haavoittuneen evakuointi, kaihautuminen ja hiekkasäkin täyttäminen tai erilaiset simulaatiot. Vastaava kehityksen suunta on myös nähtävissä Suomessa ja muissa pohjoismaissa. Esityksissä korostuivat lisäksi sotilaan fyysinen harjoittelu sekä kognitiivinen ja henkinen valmennus.

Suomalaisilla oli kongressissa johdettavanaan oma sessio, jossa esiteltiin sotilaan fyysisen kunnan ja liikunta-aktiivisuuden muutoksia viime vuosikymmenien aikana. Allekirjoittanut ja tutkija Jani Vaara Maanpuolustuskorkeakoulusta esitimme tutkimustuloksia varusmiesten ja reserviläisten fyysisessä kunnossa sekä kehonkoostumuksessa tapahtuneista muutoksista. Johtopäätöksissä totesimme, että nuorten miesten fyysisen kunnan lasku jatkuu, joskin se on osin hidastunut. Samaa aikaan myös kehon keskipainon nousu näyttäisi hidastuneen (Santtila ym. 2017, Vaara ym. 2017). Suomalaisen kuntomuutoksiin liittyy samankaltaisuuksia myös muissa asevoimissa. Saksassa on havaittu, että miessotilaiden kestävyyskunto laskee, mutta lihaskunto ei muutu (Leyk ym., 2017). Yhdysvalloissa ammattisotilaiden kuntomuutokset ovat olleet ristiriitaisia. Siellä on havaittu lievää laskua rekrytointi- ja liikkuvuuden osuudessa. Tutkimusten mukaan merkittäviä riskitekijöitä vammautumiseen ovat alhainen aerobinen ja lihaskunto, pieni kehon koko, naisukupuoli, aiempi vamma, tupa-

kointi, alhainen liikunta-aktiivisuus ja huono nostoergonomia sekä runsas juokseminen kovilla alustoilla (Jones, 2017). Tuki- ja liikuntaelinvammat ovatkin yleisin työstä poissaolon syy sotilailla sekä merkittävä varusmiespalveluksen ennen aikaisen keskeytyksen syy. Laadukas fyysinen harjoittelu, hyvä työergonomia ja monipuoliset sotilastyötaidot ovat tehokas keino vammojen ennaltaehkäisyssä.

Sotilaan fyysisen suorituskyvyn kongressi kokoaa arvokkaalla tavalla alan asiantuntijat yhteen. Kongressipalaute on vuosien saatossa ollut erittäin myönteinen. Korkea tieteellinen sisältö takaa laadullisesti hyvätasoisia esityksiä ja arvokasta tutkimustietoa osallistujille. Kongressin abstraktit on julkaistu Journal of Science and Medicine in Sport -lehdessä (ICSPP, 2017). Suomen puolustusvoimien ja Jyväskylän yliopiston rooli tapahtuman perustajana on saanut runsaasti kiitosta ja huomiota. Arvostuksen osoituksena voidaan todeta, että professori Heikki Kyröläinen oli kutsuluennoitsijana Australiassa. Seuraavan kerran kokoonnutaan Kanadassa vuonna 2020. Tämän jälkeenkin on jo useita ehdokkaita tulevien kongressien järjestäjiksi.

### Lähteet:

ICSPP 2017 Abstracts, JSMS 2017; Vol. 20, Suppl. 2, P S1-S178.

Jones B. Musculoskeletal Injury Prevention in the U.S. Army: Evolution of the Science and Public Health Process. ICSPP 2017.

Leyk D, Rohde U, Gorges W, Rütger T, Witzki A. Physical fitness of German Soldiers 2010-2015. JSMS 2017; Vol 20, Suppl. 2, P. S11.

Knapik J, Sharp M, Steelman R. Secular trends in the physical fitness of United States Army recruits, 1975-2013. JSMS 2017; Vol 20, Suppl. 2, P. S12.

Santtila M, Pihlainen K, Koski H, Kyröläinen H. Physical fitness trends in Finnish male conscripts between 1975 and 2015 and female recruits during 2005-2015. JSMS 2017; Vol 20, Suppl. 2, P. S12.

Vaara J, Santtila M, Koski H, Kyröläinen H. Physical activity and physical fitness trends in Finnish reservists during 2003-2015. JSMS 2017; Vol 20, Suppl. 2, P. S12.



# VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

# RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-taustatiedotsovellus Applen **App Store**sta tai **Google Play**stä! Saat viimeisimmät jällelataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.

Download on the **App Store**

GET IT ON **Google Play**

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

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



## Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!







## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSAAFO

# Varuskuntien seuratoiminta mahdollistaa

**E**nsimmäiset urheiluseurat perustettiin varuskuntiin jo 50 vuotta sitten. Pitkän ajan saatossa paikallisten seurojen toiminta on ollut laajaa ja kirjavaa. Vahvasta paikallisesta kilpailutoiminnasta on siirrytty viikkoliikunnan tukemiseen monissa seuroissa. Tällä on saatu monessa paikassa myös uusia toimijoita mukaan ideoimaan seuran toimintamuotoja. Valtakunnallisessa liiton kilpailutoiminnassa seurukset ovat edelleen päänyttämällä itse kilpailunjärjestäjänä.

Toiminnan tarkoitus on hyvä pitää mielessä varuskuntien urheiluseuroissa. Paikallisen varuskunnan liikuntatoiminnan tukeminen, kehittäminen ja järjestäminen on huomioito monessa seurassa hyvin. Jotta paikallisen urheilukilpailut, liikuntapahtumat, liikuntavuorot ja peli-illat saavat jatkos-

sakin varuskunnan ihmiset liikkumaan, on seurojen hyvä muistaa pitää toiminta avoimena kaikille ja tiedottaa toiminnastaan jatkuvasti. Hyviä esimerkkejä löytyy valtakunnallisesti paljon muun muassa seuran omat verkkosivut, Facebook-sivut ja seuralehti tai vuosijulkaisu perinteistä ilmoitustaulua unohtamatta. On tärkeää hyödyntää näitä kanavia, sillä perinteinen "puskaradio" ei aina tavoita kaikkia. Liiton ja myös seurojen toiminta on aina toimijoista kiinni. Se määrittelee pitkälti, miltä toiminta näyttää ja mitä järjestetään.

Aktiivisia seuratoimijoita on harvoin liikaa. Nykypäivänä vapaaehtoistehtäviin on joka alalla haastava saada toimijoita. Pelkkä "lajirakkaus" ei aina riitä vaan vaaditaan myös aikaa. Uusien seuratoimijoiden etsimistä ei pidä kuitenkaan lopet-

taa. Läpinäkyvä seuran toiminta ja vahva tiedottaminen auttavat tässä. Hyvä hallintotapa ennakkoon tiedotettuina vuosikokouksineen auttaa uutta toimijaa tulemaan mukaan. Suuri osa seura-aktiiveista saadaan kuitenkin mukaan toimintaan henkilöltä suoraan kysymällä. Onkin tärkeää kartoittaa mahdollisten vapaaehtoisten halukkuutta tulla mukaan toimintaan jo hyvissä ajoin ennen seuran vuosikokousta. Liikkuja varuskunnissa riittää, ne jotka voisivat myös tulla järjestämään liikuntaa, on vain löydettävä. Työuraansa aloittava henkilökunta on etenkin tärkeä saada mukaan seuran järjestämään liikuntatoimintaan. Sitä kautta voi aina löytyä myös uusia seura-aktiiveja toimintaa pyörittämään.

Liitto pyrkii parhaansa mukaan tukemaan myös paikallista toimintaa. Oman seuran paikallisen ta-

pahtuman avaaminen valtakunnalliseksi tapahtumaksi onnistuu liiton kilpailuvaliokunnan kautta, kunhan on liikkeellä hyvissä ajoin. Parhaaksi suunnitellaan vuoden 2019 kilpailutoimintaa. Uutena työkaluna liitto on aloittanut Suomen Olympiakomitean digitaalisen Suomi Sport -palvelun testauksen. Internetissä toimivassa, alkujaan jäsenrekisteriksi suunnitellussa palvelussa seura voi hoitaa jäsenmaksujen keräämisen lisäksi myös toiminnastaan tiedottamista sekä harjoitusvuorojen ja liikuntapahtumien ilmoittautumiset. Palvelua testataan kevään ja kesän ajan liitossa ja Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoissa. Lisätietoja tullaan kertomaan kokeilujakson jälkeen. Ennen sitä tulen lähestymään seuroja jäsentieto ja palautekyselyllä. Aktiivista liikunnallista kevättä toivottaen.

# Keilat kaatuvat

Keilailu on varmaan Suomen väärinymmärretyin laji. Kaikki eivät käsitä, että hohto- ja kilpa-keilailu ovat kaksi täysin eri lajia, vaikka välineet näyttävät samalta. Ja että laji nauttii olympiakomitean arvostusta. Tänä vuonna tukiraha lähes tuplaantui 37 tuhanteen euroon.

Ja ennen kaikkea: keilailu on ylivoimaisesti Suomen menestynein palloilulaji kansainvälisesti mitattuna. Suomi on maailman rankingissa neljäs 169:lla arvokisamitalilla, joista 58 kultaista. EM-tilastoissa Suomi on Ruotsin jälkeen kakkosena 109:lla mitalilla.

Viime vuoden huhtikuussa kaksi nuoren maajoukkuekeilaajaa astui palvelukseen Santahaminaan ja Urheilukouluun. Kuopiolainen Teemu Putkisto edustaa Lahti Bay-seuraa ja joensuulainen Tomas Käyhkö hallitsee liigamestaria Varkauden Mainareita.

Keilahistoria Urheilukoulussa alkaa vuodesta 1998, jolloin ensimmäiset kaksi keilaajaa valittiin Hennalaan. Tähän mennessä keilaajia palveluksensa Urheilukoulussa on suorittanut vain yksitoista urheilijaa.

Vähälukuisuus ei ole ainakaan kiinni siitä, että keilaajat eivät pärjäisi Urheilukoulun vaativassa tiedustelukoulutuksessa. Maaliskuussa kotiutuneet Putkisto ja Käyhkö paransivat molemmat juoksutestituloksiaan, Putkisto toiseksi eniten koko yksiköstä. Lihaskunnossakin tapahtui muutoksia parempaan. Lihaskuntoa ja vartalon hallintaa tarvitaan tässä tarkkuuslajissa. Päivän lajiharjoituksissa tulee heitettyä seitsemän kilon palloa noin 3000 kilon edestä ja kaikkien heittojen on osuttava siihen oikeaan "taskuun".

## Tomas Käyhkö heittää kahdella kädellä

Käyhkö kuuluu niihin keilaajiin, jotka heittävät kahdella kädellä. Tyyli on selvästi rasittavampi kuin yhden käden tyyli.



Keilaajilla oli aina tarvittaessa käytössään vuokra-auto. Matka Tallin keilahalliin kesti vajaa puoli tuntia.



Teemu Putkisto palkittiin kotiuttamisjuhlassa saapumiseränsä parhaiten kehittyneimpänä urheilijana. Saapumiserän paras urheilija oli painija Elias Kuosmanen.

- Valtaosa nuorten maajoukkuekeilaajista heittää kahdella kädellä, Käyhkö kertoo.

- Tekniikka saa alkunsa siitä, että kun nuorena aloittaa, ei jaksa heittää kuin kahdella kädellä, Käyhkö hymähtää.

Fysiikan kehittymisestä ja raskeasta palveluksesta huolimatta lajijerkkyys ei ole kadonnut. Heinäkuun parhaaksi keilaajaksi Suomessa valittiin alikersantti Putkisto. Hän keilasi ensimmäiset arvokisamitalinsa nuorten Pohjoismaisissa kisoissa Talissa, vaatimattomasti neljä kultaista, ollen samalla kisojen paras keilaaja. Samalla aukesi paikka nuorten MM-kisoihin. Putkisto valittiin saapumiseränsä kehittyneimmäksi urheilijaksi yli 70

muun joukosta.

Käyhkö taas oli heittänyt täysiä eli kolmensadan pisteen sarjoja ennen palvelusta 22. Urheilukoulussa niitä kertyi peräti yksitoista lisää.

Olosuhteet keilailun valmentautumiseen ovat Santahaminassa ihanteelliset. Komppanian vierssä olevassa Valmennuskeskuksessa on punttisali, toiminnallinen tila sekä testaus- ja fysioterapiapalvelut. Maastossa taas hyvä pururata, jossa talvella hyvät ladut sekä uudenkarhea Urheilukoulun crossfit-lähiliikuntapaikka.

- Lajiharjoitteluun Taliin on matkaa vain puoli tuntia. Kun Kaartin logistiikka on hyvällä tasolla, saimme aina tarvittaessa auton käyttöömmme. Lisäksi sovimme hallin

siivojien kanssa ovien avauksen jo puoli yhdeksältä. Olimme erityisasemassa. Halli oli pari tuntia hiljaisena ja valittavana oli 36 rataa, keilaajat hymyilevät.

Peruskoulutuskauden jälkeen arkiarvonnasta oli joka tiistaista torstaihin aamupäivät. Illalla pystyi vielä tekemään toisen lajiharjoituksen, Käyhkö ja Putkisto sanovat tyytyväisinä.

- Suurimpia yllätyksiä oli, että muut lajit pitivät keilailua urheiluna siinä missä muutkin lajit. Lisäksi oli hieno ottaa oppia toisten lajien harjoittelusta, Putkisto kertoo.

TEKSTI JA KUVAT:  
JARI UTRIAINEN

## Keilailusta

Suomen ensimmäinen keilahalli valmistui Helsinkiin vuonna 1913.

Suomen Keilailuliitto perustettiin vuonna 1939 ja Kansainvälinen liitto FIQ vuonna 1952.

Suomessa ensimmäiset MM-kisat järjestettiin vuonna 1954. Kisoihin osallistui seitsemän maata ja 58 keilaajaa. Neljä vuotta myöhemmin Kalle Asukkaasta tuli ensimmäinen suomalainen maailmanmestari. Toisiin Suomessa järjestettyihin MM-kisoihin vuonna 1987 osallistui jo 450 urheilijaa 44:stä eri maasta.

Täli, Suomen suurin keilahalli vihittiin käyttöön 1973. Avausheiton

heitti presidentti Urho Kekkonen.

Vuonna 1997 hohto-keilailu rannautuu Suomeen. Hohtopallo on muovia ja sormet uppoavat syvälle reikiin. Kun taas kilpa-keilailu on aktiivipallo, purettuun rataan otamalla kierteen. Kierre tehostuu pidemmällä sormioiteella; etu- ja keskisormi uppoavat vain ensimmäiseen niveleeseen. Kilparadat ovat korkealaatuisempia kuin hohtoradat ja niitä huolletaan paremmin. Kilpallan maksimipaino on 16 paunaa eli noin 7,2 kiloa - hoidossa heitetään yleensä kevyemmällä palloilla.

Vuonna 2005 EM-kisoissa Suo-

men miehet voittivat kaikki kuusi kultamitalia ja saavuttivat kolmoisvoiton all eventsissä ja masterseissa. All events -kilpailussa lasketaan kaikki kilpailuheitot yhteen ja mastersissa kisojen kahdeksan parasta kilpailevat kaikki kaikkia vastaan.

Keilailu sopii lajina lähes kaikille. Tarvittaessa apuna ovat ratakaitteet, kourut, rampit ja suuntakaitteet. Sormivammaisille on kehitetty erityinen kahvapallo.

Hanko - Kittilä -välimaastosta löytyy yli 140 keilailuhallia ja lisensseikeilaajia lähes 11 000. Yksi ongelma tosin on, että lisenssi-

laajien suurimmat ikäluokat ovat jo yli kuusikymppisiä.

Keilailun pistelaskujärjestelmä voi ihmetyttää. Kun sarjaan kuuluu 12 heittoa ja jos joka kerran saa kaikki kymmenen keilaa kaatumaan tulos olisi 120, mutta kun ei? Tulos 300 johtuu siitä, että jokainen paikka heittoa lisää seuraavan ruudun tulokseen. Kaato taas kertaan pisteitä kahdesta seuraavasta heitosta.

TEKSTI:  
JARI UTRIAINEN

## Kommentti

Itselläni, kuten monella muullakin oli keilailusta tämä hohto-keilailun mielikuva: halli pimeänä, musa raukuu, kristallipallo pyörii katossa ja virvokkeita kuluu.

Keilailun monimuotoinen maailma avautui kunnolla vasta nyt, kun sain olla kahden lahjakkaan urheilijan mukana melkein vuoden. Erityisesti jäi mieleen, kuinka intohimolla liiton päävalmentajat Sami Konsteri ja Jarmo Ahokas sekä toiminnanjohtaja Sami Järviällä paneutuivat poikien valmennukseen.

Etenkin yksi kahdeksasta valmennusleiristämme jäi mieleen. Konsterin isännöimä halli Saloran vanhoissa tiloissa Salossa. Tarjolla oli huipputaso valmennusapu, edullinen majoitus ja erikseen järjestetty täysnuonitus itse osallistui valmennukseen varmaan lähinnä henkisen valmennuksen kautta.

JARI UTRIAINEN



# Talvileiri

## virkesti jälleen

Sotilasurheiluliiton talvileiri kokosi kolmisenkymmentä innokasta laskettelijaa ja hiihtäjää Lappiin.

Sodankylän Varuskunnan Urheilijat tarjosivat jälleen loistavat puitteet puolustusvoimien henkilökunnan perheille talvilajien harrastamiseen. Hiihtoa ja laskettelua viiden päivän ajan Pyhällä, Luostolla ja Ylläksellä loistavassa säässä.

Jo toistakymmentä vuotta yhtäjaksoisesti järjestetty talvileiri toi leiriläiset ensin yhteisjunakuljetuksella Rovaniemelle torstaina 29.3. Matka jatkui sieltä aamiaisen kautta Pyhänturille. Pyhänturi sijaitsee noin 130 km Rovaniemeltä Pohjoiseen.

Tunturin laskettelukeskuksen 14 rinnettä tarjosivat hyvät puitteet aloittelevasta laskettelijasta aina kokeneempaan menijään. Rinteiden ohessa tunturin löytyi myös hyvät vapaalaskumahdollisuudet

Hiihtäjää Pyhänturi sitten suosiikin. Loistavat kunnossa olevia latuja riittää yli satakilometriä. Monipuolista maastoa, niin tasaista kuin mäkiäkin on tarjolla vapaalle ja periteliselle yllin kyllin.

Leirille osallistuville on järjestäjän toimesta eväät kullekin päivälle. Päivällinen nautittiin ensimmäisenä päivän Pyhän luontokeskuksella. Illalla ruokailun jälkeen oli linja-auto kuljetus Sodankylän jääkäriprikaatiin, jossa leirille osallistujat majoituivat perheineen kukin omaan tupaan komppaniassa.

Jokaisena leiripäivänä varuskunnassa on tarjolla uinti- ja saunomismahdollisuus. Nälkäisenä ei myöskään tarvitse mennä nukkumaan. Iltaapalaa on tarjolla ja samalla pääsee valmistamaan eväät jo seuraavalle päivälle kukin itselleen.

Toinen leiripäivä suunnattiin myös Pyhänturille, aamiaisen jälkeen yhdeksän aikaan aamusta linja-autokuljetuksella. Aurinko paistoi koko päivän pilvettömältä taivaalta. Päivällä oli mahdollisuus saunoa tunturin viereissä Pyhäjärven ja käydä avannossa. Viiden aikaan ruokailun jälkeen siirryttiin takaisin varuskuntaan.

Kolmannen leiripäivän kohteena oli Luoston tunturi. Keli oli jälleen mitä upein. Osa väestä suuntasi päiväksi laskettelurinteeseen, tois-



Sotilasurheiluliitto on järjestänyt varuskuntien varhaisnuorisolle tarkoitettuja liikuntaleirejä vuodesta 1984 alkaen.

ten hiihtää ja hyödyntäen Luoston kylpylää. Myös Luostolla oleva amestikaivos kiinnosti väkeä tutustumaan kaivoksen esittelykierrokselle.

Päivällisen jälkeen illaksi oli ohjelmassa yhteistä liikuntatoimintaa salibandyn ja venyttelytuokion merkeissä.

Viimeiseksi kahdeksi päiväksi tunturi vaihtui Yllänturiksi. Suomen suurimpiin hiihtokeskuk-

siin kuuluva Ylläs, tarjoaa loistavat puitteet kaikkiin talviaktiviteetteihin. Viimeisinä päivinä hiihtokilometrejä alkoi olla osalla leiriläisistä jo melkein toistasataa. Voikin todeta, että pituudeltaan leiri on juuri sopiva.

Leirille osallistui toistamiseen kapteeni Manne Isoranta lasten kanssa.

- Leiri on kyllä aivan loistava. Helppous tässä on parasta. Ei tarvit-

se huolehtia juuri mistään. Aamulla on aamupala ja kuljetukset suoraan rinteille. Jos on isompia lapsia, niin voi itse hiihtää ja lapset voivat lasketella. Nälän koittaessa tulee ajoneuvolle, missä eväät ovat valmiina. Linja-autossa voi myös hyvin vähän levätä ja sitten taas jatkamaan. Päivän reissusta tullessa varusteet kuivaushuoneeseen kuivumaan ja lapset uimahallille uimaan sekä saunomaan. Kasarmil-

la on iltapala ja jokaisella perheellä oma tupa, jossa on enemmän tilaa kuin hotellihuoneessa. Kokonaisuus on aivan loistava, tässä tulee vanhemmillekin loma, kun ei tarvitse huolehtia fasilitteiteistä, Isoranta sanoo.

TEKSTI JA KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

## tapahtumat • kilpailut

### Tennismestaruuskilpailut

Sotilasurheiluliiton 47. tennismestaruuskilpailut järjestetään 1. - 5.8.2018 Suomen Urheiluopiston tenniskentillä Vierumäellä.

Ilmoittautuminen 29.7.2018 mennessä netissä [www.sotultennis.net](http://www.sotultennis.net). Osanottomaksut kaksinpeli 40 euroa ja nelinpeli 30 euroa (sisältäen kisatarran ja käsiohjelman) maksetaan paikanpäällä ennen 1. ottelua.

Kilpailussa käytetään keltaisia Dunlop All Court palloja.

Kilpailujen avajaiset pidetään torstaina 2.8.klo 11.00 Suomen Urheiluopiston tiloissa Vierumäellä. Varusmiesten sarjat pelataan 1. - 2.8. Ottelut alkavat ke 1.8. klo 11.00. Henkilökunnan sarjat pelataan 2. - 5.8. Ottelut alkavat to 2.8. klo 11.30. Kaikki sarjat pl varusmiesten sarjat pelataan lohokopeleina. Jokaiselle tulee vähintään kaksi ottelua/sarja.

Otteluaajat tiedusteltavissa 1.8. klo 12:00 alkaen [www.sotultennis.net](http://www.sotultennis.net)

Rantasauna on varattuna kilpailijoille 3.8. klo 21.00 - 22.30. Naisille oma sauna

Sarjajako: 1) A-luokan 2-peli avoin kaikille pl. varusmiehet, 2) A-luokan 4-peli avoin kaikille pl. varusmiehet, 3) B-luokan 2-peli saa osallistua pelaaja, joka ei ole eikä ole ollut STL:n tasoituslistalla valio, A- eikä B- luokissa eikä edellisvuosien mestaruuskilpailujen B-luokan 2-pelin finaalissa, 4) B-luokan 4-peli Samat rajoitukset kuin kaksinpelissä, 5) Ikämiesten 2-peli Saa osallistua pelaaja, joka on tänä vuonna täyttänyt tai täyttää 45 vuotta eikä kuulu STL:n A-luokkaan, 6) Ikämiesten 4-peli Samat rajoitukset kuin kaksinpelissä, 7) Veteraanien 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on tänä vuonna täyttänyt tai täyttää 65 vuotta, 8) Veteraanien 4-peli. Samat rajoitukset kuin kaksinpelissä, 9) Naisten 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on puolustusvoimien tai rajavartiolaitoksen palveluksessa tai on sarjojen 1-12 pelaajien avio- tai avopuoliso, 10) Seka 4-peli. Parin saa valita itse, 11) Varusmiehet 2-peli. Kilpasarja: STL:n A, B ja C-luokkalaiset, 12) Varusmiehet 2-peli. Harrastelijat: STL:n D ja E-luokkalaiset ja luokattomat

Kaikki sarjat pyritään pelaamaan ulkokentillä.

4-peleissä parit arvotaan sarjoissa 2, 4, 6, 8

Kilpailijat saavat osallistua korkeintaan kahteen sarjaan.

Varusmiehet saavat osallistua vain sarjoihin 11 tai 12.

Rajatapauksissa pelaajan sarjan ratkaisee kilpailutoimikunta. Arvonta suoritetaan Tuusulassa ilmoittautumisaajan päätyttyä.

Henkilökunta majoittuu ja ruokailee Urheiluopistolla. Hinnat: Ilkka/Jukola/Humiseva/Juurtola ruokailut Wanhasali ½-hoito 71,00/hlö/vrk; Juurtola/VCC tai muu huone, jossa ruokailut Country Clubilla ½-hoito 75,00/hlö/vrk, 1hh-huoneen lisämaksu on 35€/vrk ½-hoito sisältää aamupalan ja päivällisen.

Varusmiehet majoittuvat ja syövät urheiluopistolla. Lähettävä joukko-osasto maksaa kustannukset. Maksu suoritetaan Urheiluopiston kassaan pois lähettäessä.

Majoituspyyntö on ehdottomasti ilmoitettava 29.7. mennessä Luukkaselle sähköpostilla [luukkanen.risto@kolombus.fi](mailto:luukkanen.risto@kolombus.fi) tai puhelimitse 0400 458 565. Osallistuminen rantasaunatilaisuuteen pyydetään tekemään ilmoittautumisen yhteydessä

Lisätietoja antaa liikuntaneuvos Risto H Luukkanen puhelin 0400 458 565.

### Ampumasuunnistuksen Suomen ja Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut, maailmancupin 5. ja 6. osa kilpailu, Nammo Lapua Games

Alahärmän Kisa järjestää yhteistyössä SHS:n kanssa avoimet ampumasuunnistuksen Suomen ja Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut Kuhavan Alahärmässä 11 - 12.5.2018. Kilpailujen yhteydessä järjestetään ampumasuunnistuksen maailmancupin viides ja kuudes osakilpailu sarjoissa H/D 21.

Perjantai 11.5.

Sprinttikilpailu (suunnistus - makuuammunta (5), sakkokierrokset - suunnistus - pystyammunta (5), sakkokierrokset - juoksu maaliin).

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70.

Kohdistukset klo 15.00 alkaen. Ensimmäinen lähtö 16.30

Lauantai 12.5.

Massalähtökilpailu normaalimatkana (suunnistus - makuuammunta (10), sakkokierrokset - suunnistus - pystyammunta (10), sakkokierrokset - suunnis-

tus - maali).

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70.

Kohdistukset klo 9.00 alkaen. Ensimmäiset lähdöt 10.30

Ilmoittautumiset 30.4.2018 mennessä sähköpostitse osoitteeseen: [roope.nasi@gmail.com](mailto:roope.nasi@gmail.com).

Ilmoittautumisen yhteydessä ilmoitettava sarja, syntymävuosi, Emit-numero tai tarve vuokra-emitille (5 euroa).

Kilpailussa käytetään emit-leimausta. Mikäli järjestäjältä vuokrattu leimasin katoaa, peritään siitä 70 euron maksu.

Kilpailussa käytettävän aseiden on oltava pienoiskivääri kaliperiltään 5,6mm/.22.LR, aseiden laukaisuasteen on kestävä 0,5kg ja aseessa ei saa olla kantovaljaita. H/D 14 saa käyttää ammunassa tukea apuna.

Osanottomaksut sprinttikilpailu 18 euroa/kilpailija, massalähtökilpailu 20 euroa/kilpailija maksetaan 2.5.2018 mennessä Alahärmän Kisan tilille IBAN: FI78 4740 3020 0020 94, BIC: POPFFI22.

Kilpailukeskuksena toimii Yliviitalan liikuntakeskus, joka sijaitsee Kuhavan kaupungissa entisen Alahärmän kunnan alueella. Opastus kilpailukeskukseen alkaa valtatieltä 19, Ylihärmän kohdalta. Kilpailukeskuksen osoite on Yliviitalantie 846, Härmä. Kilpailukeskuksessa on sisätilat peseytymiseen ja buffetti. Paikalla myös ampumatarvikkeiden myyjä.

Suosittellemme majoittumista Härmän Kylpylässä tai PowerParkissa.



### Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2018

Nro	Aineisto	Ilmestyy
3	1.6.2018	15.6.2018
4	14.9.2018	28.9.2018
5	16.11.2018	30.11.2018

# C.P.E.》》》



# Varusmiesten liikuntakerhosta alkoi elämän mittainen ura

Eipä arvannut nuori salskea luutnantti, mitä oikein oli tekemässä, kun lupautui lähtemään mukaan varusmiesten liikuntakerhon ohjaajakurssille. Elettiin vuotta 1988, tapahtumapaikka oli Kainuun Priikaati ja tuo nuori luutnantti Jouko Salmela.

- Siitä se minun valmentaja- ja ohjaajaura lähti liikkeelle. Vaikka olin harrastanut eri lajeja koko ikäni, niin valmentajana tai liikuntaryhmän ohjaajana en ollut koskaan toiminut, Jouko Salmela muistelee 30 vuoden takaisia tapahtumia.

Tänä päivänä ohjaajina varusmiesten liikuntakerhoissa toimivat varusmiehet, mutta alkuajoina kerhojen vetovastuu oli kantahenkilökunnan jäsenillä.

Kun porukasta löytyi joku urheiluhenkkinen, niin häneen iskettiin kiinni tiukasti.

- Minut pyysi koulutukseen mukaan Kainuun priikaatissa työskennellyt kapteeni Harri Partanen. Ensimmäinen koulutus oli Virpinien urheiluopistolla Haukiputaalla. Se antoi hyvät pohjat siihen, miten kerhotoiminnassa varusmiehiä ohjataan. Meillä oli myös Jari Tepposen pitämä hyvä jatkokoulutus Porin priikaatissa Säkylässä, Salmela muistelee.

## Heikinhallissa hikoiltiin

Kajaaniin varuskunnan ylpeys, Heikinhalli, oli kerhotoiminnan keskus. Siellä varusmiehet saivat paidan selän märkeksi vapaaehtoisien liikunnan parissa kaksi kertaa viikossa. Tosin uimaan menneet varusmiehet tuskin paitaansa kastelivat, vaikka



Jouko Salmela on palkittu Keski-Pohjanmaan Urheilugaalassa vuoden valmentajana sekä vuoden liikuttajana.

muuten likomärkiä olivatkin.

- Kerhotoiminta oli pääasiassa pelaamista, mutta uimaankin saivat halukkaat mennä. Lentopallo oli suosituin harrastusmuoto. Silloin tulivat myös ensimmäiset sähkömailat varuskuntaan, Salmela muistelee.

- Noihin aikoihin hallilla ei ollut vielä punttisalia. Silloin tehtiin ensimmäisiä esityksiä esikuntaan punttisalin saamiseksi. En muista tarkkaan, tuliko se aloite liikuntakerhon kautta vaiko aliupseerikoulun oppilaskunnan kautta, Jouko Salmela jatkaa.

## Lentopallo suosituin

Lentopalloa iskettiin iltaisin verran tosissaan ja hyvällä porukalla, että menestystä tuli myös puolustusvoimien mestaruuskisoista.

- Kerhossa rupesi pyörimään

todella hyviä pelimiehiä. Silloin oli varusmieslääkärinä priikaatissa huippupesäpallolijana Hannu Litmanen, josta tuli myöhemmin urheilulääkäri. Hän oli loistava pelimies myös lentopallossa. Kokosimme joukkueen varusmiehistä ja kantahenkilökunnasta ja sijoituim-

me porukalla kolmanneksi puolustusvoimien mestaruuskisoissa, Jouko Salmela kertoo.

Ja sen verran sitoutunut kerhon ohjaaja Salmela oli, että poikamieheltä meinasin naisetkin päästä unohtumaan. Tosin vain yhden kerran.

- Vaimon mukaan kerran jäi trefitkin väliin varusmiesten liikuntakerhon takia, Jouko nauraa.

## Upseerista opettajaksi

1990-luvulle tultaessa sotilasura sai kuitenkin jäädä, kun liikunnasta löytyi se lopullinen työura ja elämäntilanne harrastus.

- Vuonna 1991 hain kahden vuoden virkavapaata armeijasta ja aloin opiskella opettajaksi. Valmistuin vuonna 1993 ja siitä lähtien olen työskennellyt liikunnanopettajana, Kokkolassa asuva Salmela kertoo.

Sodankylän varuskunnan kasvatin liikunnanohjaukset eivät ole siviilipuolella jääneet pelkästään palkkatyön pariin. Illat ovat kuluineet lentopallovalmentajana Kokkolan Tiikereissä, omien lasten liikuntaharrastuksen myötä yleisurheilukentillä ja viimeiset vuodet Kälviän Tarmon painisalilla.

- Eihän noista valmennushommista tahdo osata olla pois. Kyllä junnujen valmentaminen ja se, että näkee nuorten kehittyvän, on parasta tässä hommassa, Jouko Salmela toteaa 30 vuoden ohjaajauransa kokemuksista.

TEKSTI JA KUVA:  
PEKKA MOLLIS



Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

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

# Millog

www.millog.fi

## Kuntosalirakentaja PALVELUKSESSASI!



**concept 2**

Concept2 BikeErg on uusin tulokas urheilullisessa tuoteperheessä.

SkiErg hiihtoergometri tasatyön ja vuoro- hiihdon tehoharjoitteluun.

Concept2 soutulaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan.

**wattbike**

Kehitä, mittaa, testaa kuntoile ja laihduta!

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



Sotilasurheiluliiton pitkäaikainen yhteistyökumppani

**CONCEPT**  
FINNROWING OY

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

www.conceptfinnrowingshop.fi