DR51

Sotilas-urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU

38. VUOSIKERTA • NRO 1 • 22.2. 2019

Helsingin Varuskunnan Urheilijat

sai Vaikutusta kenttään -palkinnon

■ Sivu 5

SISÄSIVUILLA

Ylikersantti Joonas Kallio tähtää Tokioon

■ Sivu 2

Puolustusvoimat palkitsi urheilijoitaan

■ Sivu 6

Hämeenlinna voitti varusmiesten salibandymestaruuden

■ Sivu 9

Ylikersantti Joonas Kallio

TÄHTÄÄ TOKIOON

Tokiossa järjestetään olympialaiset ensi vuonna. Nuo kisat on ottanut tähtäimeensä myös Joonas Kallio. Melkoinen suoritus puhua asiasta ääneen, sillä 31-vuotias Suomussalmen Urheiluampujia edustava ampuja tarttui yhdellä kädellä pistooliin ensimmäistä kertaa syksyllä 2014.

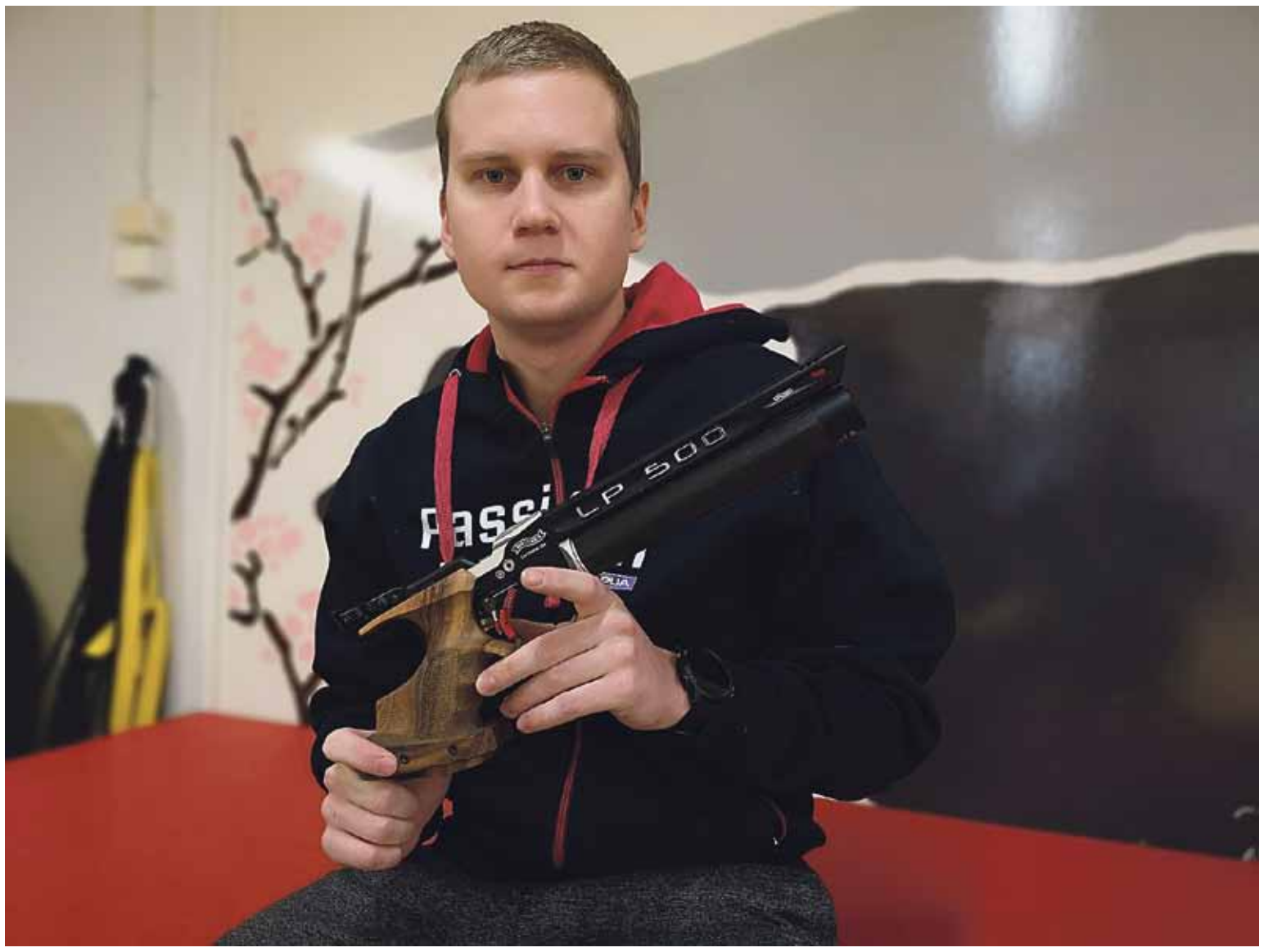
- Olin ampumassa palvelupistoolilla prikaatin ampumaradalla. Siellä sitten yksi mies ampui yhdellä kädellä. Homma näytti mielenkiintoiselta. Menin juttelemaan herrasmiehen kanssa, Kainuun prikaatissa työskentelevä ylikersantti kertoo ensikosketuksestaan pistooliammuntaan.

Yhdellä kädellä ampunut herrasmies oli Jorma Jäntti, joka otti Kallion hoiviinsa ja ryhtyi muokkaamaan hänestä ampujaa. Tosimielellä harjoittelu käynnistyi keväällä 2015.

- Moni kollegani olisi varmasti ollut paljon lahjakkaampi aloittamaan tosissaan isopistooliharjoittelun. Ne ensimmäiset laukaukset eivät todellakaan olleet pelkkiä kymppejä. Kukaan ei pystynyt näkemään ensimmäisistä tuloksistani, että minusta tulisi ampuja, Kallio naurahtaa.

Ilmapistooli on se laji, jossa Kallio olympiapaikkaa hakee. Tuttuja aseita ovat myös iso- ja vakiopistooli.

- Lajit tukevat hyvin toisiaan. Lajien haastavuus on mielenkiintoista. Ampuminen opettaa nöyryyttä ja pitkäjänteisyyttä. Tulin pistooliammuntaan mukaan sattuman kautta. Harrasteluvaihe jäi pois, kun aloin harjoittelemaan heti tosissaan, Joonas Kallio kertaa uransa alkuvaiheita.



Joonas Kallio aikoo päästä ampumaan Tokion olympialaisten ilmapistooliksaan.

Maailmancupeissa paikkoja jaossa

Nyt ollaan jo siinä tilanteessa, että maaliskuulla on lähtö Kroatiaan ilma-aseiden EM-kisoihin. Sotilaiden MM-kisoista on jo kokemusta isopistoolin osalta, mutta vielä viime vuonna näyttökisojen tulokset eivät riittäneet siviilipuolen MM-kisavalintaan. Silmissä siintelee jo kuitenkin vuosi 2020 ja Tokion olympialaiset. Helpolla eivät kisaliput irtoa, sillä ilmapistooliin on tarjolla 29 paikkaa, joista ensimmäiset jaettiin viime vuoden MM-kisoissa.

- Tänä vuonna uusia paikkoja on jaossa neljässä maailmancupin osakilpailussa, joista kolmeen viimeisimpään tulen osallistumaan. Jokaisesta maailmancup osakilpailusta jaetaan aina kaksi uutta paikkaa. Eli sinun ei tarvitse välttämättä ole aivan kärjessä, jos edellä olevat ovat jo kisapaikat lunastaneet. Viimeiset paikat jaetaan ensi keväänä EM-kisoissa, Kallio selvittää valintasysteemiä.

Kainuulaisampuja pitää mahdollisuuksiaan selvitä Tokioon aivan realistisina. Tosin se vaatii huippuonnistumista oikeana päivänä, mutta valtavaa tulosharppausta ei tarvitse tehdä. Laukausten on vain osuttava riittävän monta kertaa keskelle taulua ihan normaalilla tasolla.

- Kaikki on mennyt harjoittelussa hyvin. Nyt kun olen saanut kauden alkuun muutaman hyvän kisan alle, niin tulostasokin noussee vielä sinne 580 pisteen tasolle. Sen pitäisi riittää finaalipaikkoihin, Kallio uskoo.

Kai Jahnssonin opein eteenpäin

Sitten uran alkuvuosien valmentaja Jorma Jäntti on vaihtunut Kai Jahnssoniin. Nykyinen valmentaja edusti Suomea vuoden 2008 ja 2012 olympialaisissa, joten kokemusta on tarjolla taustalle.

- Mikään ei ole muuttunut valmentajanvaihdoksessa radikaalisti. On vain harjoiteltu kovaa, Joonas Kallio kertoo.

Heikinhallin alakerran ilma-aserata ja Hoikanportin ruutirata ovat Joonas Kallion tärkeimmät harjoittelupaikat. Viime vuosina lisääntynyt mentaali- ja kuivaharjoittelu onnistuu vaikka kotioloissa. Tykistöpuolen peruskoulutuksen saanut ylikersantti työskentelee kouluttajana Kainuun prikaatin kranaatinheitinkomppaniassa ja antaa tunnustusta Puolustusvoimille työnantajana matkalla koti olympiaunelmaa.

- Työnantajan puolelta tulee tärkein tuki harjoitteluun eli aika. Harjoitteluun menee töistä riippuen 20 - 30 tuntia viikossa. Leiriviikoilla harjoitustunteja saattaa tulla vieläkin enemmän. Työnantaja joustaa antamalla käyttää työaikaa harjoitteluun sekä kilpailutoimintaan. Ilman sitä en pystyisi urheilemaan tällä tasolla, Kallio tunnustaa.

Ammunta kuuluu niihin pienempiin lajeihin, jotka nousevat valokeilaan neljän vuoden välein, kun Suomen vähän kolhiintunutta urheilumainetta pitää puolustaa kunnian kentillä. Kun olympiamenestystä ja olympiapaikkaa ei vielä neljä vuotta ampuneella miehellä ole, niin talousasiat ovat tiukoilla. Mutta unelmiin kannattaa panostaa.

- Talous on tietysti suuri ongelma. Kaikesta mahdollisesta on pitänyt säästää ja sijoittaa rahat urheiluun. Se on täysin selvä asia, että ilman työnantajan tukea en pystyisi tähtäämään Tokioon, Joonas Kallio myöntää.

Teksti ja kuvat:
Pekka Moliis

Keskinäinen Vakuutusyhtiö Fennia

Vakuutukset vaivattomasti kuntoon

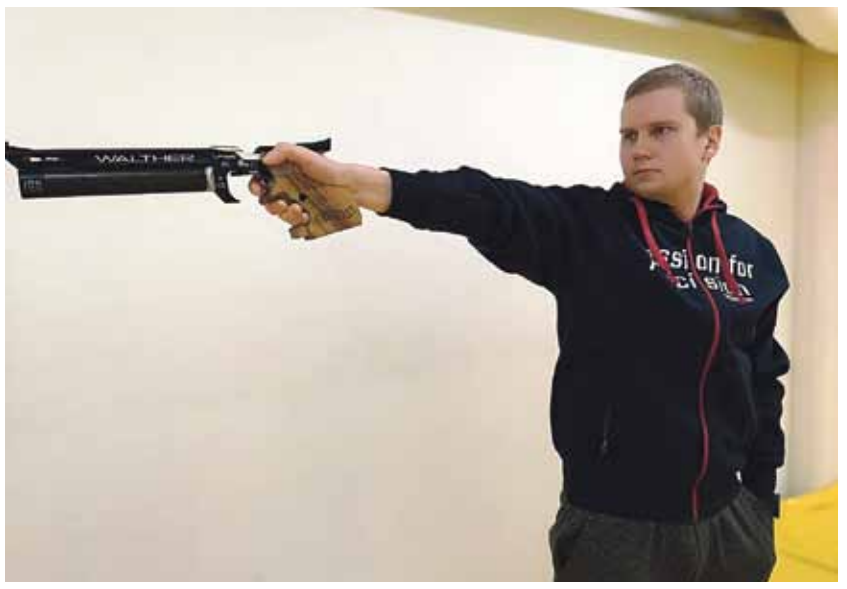
Fenniasta saat kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

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

Tervetuloa tyytyväisten asiakkaidemme joukkoon!

Fennia

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



Joonas Kallio on ampunut Suomen ennätyksen ilmapistoolin sekä pistoolin 24 laukauksen finaalissa. Ilmapistoolilla hän on saavuttanut tuloksen 240,4 pistettä. 50 metrin etäisyydeltä hän on ampunut pistoolilla 221,5 pistettä.

Liiton ilma-ase-mestaruudet ratkottiin Mikkelissä

Mikkelin Varuskunnan Urheilijat ja Mikkelin Ampujat järjestivät ensimmäistä kertaa liiton ilma-asemestaruuskilpailut Mikkelin Ampujat ry:n ampuma-areenalla, joka sijaitsee entisen Savon Prikaatin kuntotalon alakerrassa Karkialammella.

- Ampumatilat ovat erinomaiset, ja kapasiteettia olisi vaikka viisinkertaistaa osallistuja määrä. Meillä on, myös käytössä elektroniset ampumataulut, joilla saadaan kilpailijoiden tulokset suoraan tulospalveluun ja katsojien tietoon kilpailujen johtaja Sami Sipponen sanoo.

Osallistujien määrä jäi tänä vuonna vähäiseksi. Kilpailuun osallistui vain 15 kilpailijaa. Heistä kaksi ampui varusmiesten sarjassa.

- Siihen nähden mitä olen ehtinyt harjoittelemaan, suoritus meni hyvin. Kuusi pistettä jäin laji ennätyksestä. En ole ehtinyt ampua ilmakiväärillä. Se vaikuttaa ihan selkeästi. Aion kuitenkin kilpailla lajissa edelleen. Tavoitteenani on sotilasura varusmiespalveluksen jälkeen, niin laji sopii hyvin harrastukseksi, Säkylän Varuskunnan Urheilijoita edustanut alikersantti Mika Varjo kertoi.

Varjo vastasi päivän kovimmasta kuudenkymmenen laukauksen ilmakiväärituloksesta 610,5. Tulos toi hänelle voiton varusmiesten sarjassa.

Varjon seura on Mikkelin Ampumat.

Toinen osallistuja varusmiesten sarjassa oli kokelas Julia Rannikko Säkylästä. Rannikon siviiliseura on Salon Seudun Ampujat.

- Olen koskenut aseeseeni tänä vuonna kerran, niin sen puolesta kilpailuni meni minun ihan hyvin. Jäin muutaman pisteen lajiennätyksestäni, mikä yllätti itsenikin. Sain urheilukomennuksen helposti, vaikka palasin juuri reserviupseerikurssilta takaisin Säkylään. Olin kilpailuihin liittyen ajoissa liikkeellä. Kysyin mahdollisuutta lähteä kilpailemaan joukko-osastostani, mihin sain puollon. Liiton sivuilta löysin tarkemmat tiedot tapahtumasta.

Julia Rannikon tulos kuudenkymmenen laukauksen ilmakivääärikilpailussa oli kelpo 607,3. Tulos oli päivän toisiksi paras ilmakiväärissä.

Ilmakivääriammunnassa yleisen sarjan mestaruuden voitti Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden Juha Haavisto tuloksellaan 582,6. Yli 45-vuotiaiden sarjassa neljänkymmenen laukauksen kilpailun voitti Pentti Meri tuloksellaan 392,1.

Ilmapistoolissa käytiin yleisessä sarjassa tiukka kärjen kamppailu mitalien väreistä. Tutkimuslaitoksen Urheilijoita edustanut Marko Talvitie vei voiton tuloksellaan 554. Toiseksi sijoittui Jan Parhiala Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoista tuloksellaan 552. Kilpailussa ammuttiin kuusikymmentä laukausta.

Alikersantti Mika Varjo ja kokelas Julia Rannikko osallistuivat Sotilasurheiluliiton ilma-asemestaruuskilpailuihin.

Teksti ja kuva:
Jouni Leppäsaajo

päätoimittaja

22.2. 2019

Keijo Suomalainen

Kuinka huolissamme olemme liikkumattomuudesta?

Valtioneuvosto antoi eduskunnalle liikuntapoliittisen selonteon viime vuoden lopulla. Selonteon valmistumiseen liittyi monia odotuksia. Selonteon uskottiin ilmaisevan selkeästi valtion tahdon liikunnan lisäämisestä. Urheilu- ja liikuntaväki odotti löytävänsä selonteosta ratkaisuja toimintaedellytystensä parantamiseen.

Eduskunnassa marraskuun 20. päivänä käyty selonteon lähetekeskustelu nostatti kuitenkin ajatuksia siitä, että selonteko perustuu liikaa toiveisiin. Hallituksen ulkopuolisten puolueiden kuuluu luonnollisesti arvostella hallituksen toimia, mutta arvostelu osoittaa, että kaikki kansanedustajat eivät halua etsiä ratkaisuja suomalaisten liikkumattomuuteen.

Tosin sekin pitää muistaa, että selontekoa kehuneiden hallituspuolueiden kansanedustajien mainitsemat toimet saattavat hyvin helposti jäädä pelkäksi sanailuksi.

Uskottavuutta valtion halulta vaikuttaa suomalaisten liikkumattomuuteen vie jo se, että valtio rahoittaa liikuntaa vain 150 miljoonalla eurolla, kun kunnat edistävät asukkaidensa liikkumista 800 miljoonalla eurolla. Urheilun ja liikunnan kuuden miljardin taloudesta valtion satsaus on hävyttömän pieni.

Eduskuntavaalit ovat vajaan kuukauden päästä. Silloin jokainen äänioikeutettu suomalainen voi henkilökohtaisesti vaikuttaa, kuinka liikuntamyönteinen eduskunta meillä on seuraavat neljä vuotta.

Huoli suomalaisten liikkumattomuudesta ei ole noussut esille ainakaan vaalikampanjoiden alkupuolella. Turkinpa liikkumattomuus nousee yksittäisiä puheenvuoroja laajemmaksi huoleksi edes kampanjoiden loppupuolella. Keskustelua hillitsee merkittävästi liikkumattomuudesta aiheutuvien kustannusten hahmottaminen.

Valtioneuvoston selvityksen mukaan liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle vähintään kolme miljardia euroa vuodessa. Laskelmissa on huomioitu terveyden- ja sosiaalihuollon kustannukset, tuottavuuskustannukset, tuloverojen menetys, maksetut työttömyysturvaetuudet ja syrjäytymisen kustannukset.

Vähintäänkin liikuntaväen pitäisi olla huolissaan suomalaisten liikkumattomuudesta. Liikkumattomuus nakertaa tupajumin lailla liikunta-alan uskottavuutta ja toimintaedellytyksiä. Mihin tarvitsemme enää urheilu- ja liikuntaseuroja, mikäli suomalaiset eivät liiku? Mikä on liikuntaan liittyvän elinkeinotoiminnan tulevaisuus?

Liikuntaväellä on nyt erinomainen hetki nostaa suomalaisten liikkumattomuus yhdeksi vaaliteemaksi. Aiheesta kannattaa järjestää omia vaalitenttejä. Puolueet tietysti lähettävät tenttiin liikuntaan myönteisimmin suhtautuvat ehdokkaansa, mutta hyvä niinkin. Yksittäisen ehdokkaiden mielipiteet kannattaa selvittää lukemalla ehdokkaan kannanottoja, arvioimalla ehdokkaan toimintaa liikunnan parissa tai keskustelemalla ehdokkaan kanssa kasvotusten.

Pääministeriksi mielivältä ehdokkaalta olisi hyvä saada lupaus siitä, että hän edistää valtion henkilöstön toimintakykyä edellyttämällä, että jokainen valtiolla työskentelevä henkilö pitää huolta fyysisestä kunnostaan. Hyvä olisi kuulla, kuinka hän pitää huolta omasta kunnostaan.

Liikuntaväen pitää myös huolehtia siitä, että liikunnan lisääminen mainitaan mahdollisimman monta kertaa seuraavan hallituksen hallitusohjelmassa. Ministeriöittäin pitää pohtia, millaisin toimin kukin ministeriö voi edistää suomalaisten mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Liikunnan edistäminen ei saa jäädä pelkästään opetus- ja kulttuuriministeriö vastuulle, vaikka urheilu- ja liikunta-asiat kuuluvatkin ministeriölle.

> **Vähintäänkin liikuntaväen pitäisi olla huolissaan suomalaisten liikkumattomuudesta. Liikkumattomuus nakertaa tupajumin lailla liikunta-alan uskottavuutta ja toimintaedellytyksiä. Mihin tarvitsemme enää urheilu- ja liikuntaseuroja, mikäli suomalaiset eivät liiku? Mikä on liikuntaan liittyvän elinkeinotoiminnan tulevaisuus?**

Puolustusvoimat toteutti viime vuosikymmen lopulla kolmivuotisen Kannusta kaveri kuntoon -kampanjan. Kampanja tuotti niin hyviä tuloksia, että puolustusvoimat jatkoi kanpanjointia kuluvan vuosikymmenen alussa teemalla: ”Nauti elämästä kunnolla”.

Yrityksistä löytyy hyviä esimerkkejä siitä, kuinka ne ovat kannustaneet henkilöstöään huolehtimaan kunnostaan. Kaikki tällaiset hyvät käytännöt liikunnan lisäämiseksi pitää kopioida koko suomalaiseen yhteiskuntaan.

Sotilasurheiluliitolla on merkittävä rooli nuorten liikunnan lisäämisessä. Liitto on jo 30 vuoden ajan vastannut yhdessä varusmiestoimikuntien kanssa varusmiesten liikuntakerhotoiminnasta kaikissa varusmiehiä kouluttavissa joukko-osastoissa. Liitto on kouluttanut kerhojen ohjaat. Varusmiehet ovat suunnitelleet toiminnan ja myös toteuttavat sen.

Liikuntakerhotoiminta alkoi varusmiesten omasta halusta harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla varuskunnissa. Liikuntakerhoihin osallistumisesta kootut tilastot kertovat, että varusmiehet haluavat liikkua edelleen. Liikkuri-sovellukseen kertyi viime vuonna 99 414 liikuntasuoritusta, vaikka sovellus ei ollut vielä käytössä kaikissa joukko-osastoissa. Alkuvuoden tiedot joukko-osastoista enteilevät tälle vuodelle huomattavasti suurempia osallistujamääriä.

puheenjohtaja

Ahti Kurvinen

Vapaaehtoisuuden voima

Eräiden tutkimusten mukaan ihmisen aivot ovat viisikymppisinä parhaimmillaan. Tietoa ja kokemusta on karttunut matkan varrella sovellettavaksi haastavimpiinkin tilanteisiin. Ikää ei kuitenkaan ole liiaksi haittamaan laaja-alaista ajattelua tai asioiden muistamista. Työntekijänä ihminen on siis parhaimmillaan juuri täytettyään viisikymmentä vuotta.

Suomen Sotilasurheiluliitto käynnisti juuri viidennenkymmenennen ensimmäisen toimintavuotensa. Liitto on siis parhaassa iässä toimimaan jäsenistönsä liikuntaedellytysten ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Tunnen olevani etuoikeutettu tullessani valituksi liiton uudeksi pelaaja-valmentajaksi. Edellisten puheenjohtajien jättämä perintö ja menestys ovat velvoittavia.

Suomen sotilasurheiluliitto on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka tuottaa vapaa-ajan liikuntapalveluja Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen varusmiehille, henkilökunnalle, henkilökunnan perheenjäsenille sekä reserviin siirtyneelle henkilöstölle. Keskeisinä toimijoina ovat varuskunnissa toimivat jäsenseurat. Nöyränä olen saanut seurata aktiivisen jäsenistömme liikunnan hyväksi tekemää pyyteetöntä työtä. Hattu päästä!

Ensimmäisten havaintojeni perusteella liiton toiminta on hyvällä tasolla. Erityisesti varusmiesten liikuntakerhotoiminta on korkeatasoista. Samoin liiton kilpailutoiminta täyttää laatukriteerit kirkkaasti. Jäsenseurojen toiminnan aktiivisuus ja liikuntatarjonta vaihtelevat paikkakunnittain. On hyvä selvittää jäsenseurojemme tilanne ja mahdolliset alueelliset haasteet. Näin tehden tilanneymmärrys paranee ja pystymme yhdessä kehittämään liikunnan tarjontaamme.

Sotilasurheiluliiton on selvitettävä myös mahdollinen roolinsa Puolustusvoimien henkilökunnan liikunnan kehittämisessä. Työtä riittää kaikille toimijoille, sillä onhan tavoitteena Puolustusvoimien henkilöstön työssä jaksamisen, työhyvinvoinnin ja terveyden parantaminen. Yhteistyön kohderyhmänä olisivat erityisesti huonokuntoiset työntekijät.

Taistelukentän kasvavien vaatimusten ja nykyyhteiskunnan hektisyyden vuoksi kaikki jäsenistömme jaksamisen eteen tehty työ on tarpeellista ja arvokasta. Puolustusvoimien ja Sotilasurheiluliiton yhteistyön muodot vaativat huolellista suunnittelua. On pyrittävä hyödyntämään jo käytössä olevia toimintatapoja ja sovelluksia. Näin varmistetaan, ettei aktiivinen vapaaehtoisuuteen perustuva toimintamme kuormitu liiaksi ja samalla vaaranna liiton tällä hetkellä tarjoamia laadukkaita liikunta- ja kilpailupalveluja.

Yhdessä liikunnan puolesta!

Sotilasurheilu
SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
38. VUOSIKERTA • NRO 1 • 22.2. 2019

Kannen kuva:
Keijo Suomalainen

Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja Ahti Kurvinen luovutti ja Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja Jussi Ylimartimo ja puuhamies Santeri Martikainen ottivat vastaan Vaikutusta kenttään -palkinnon.

Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

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

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

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

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

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

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

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

Painopaikka
Sata-Pirkan Painotalo, Pori 2019

Luonetjärvi voitti salibandymestaruuden

Luonetjärven Varuskunnan Urheilijoiden ykkösjoukkue nappasi Sotilasurheiluliiton salibandymestaruuden henkilökunnan sarjassa. Mestaruustaistossa luonetjärveläiset voittivat kadeteista kootun Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden ykkösjoukkueen maalein 3 - 2.

Mestaruus ratkesi vasta rangaistuslaukauskilpailussa, sillä varsinainen peliaika päättyi tasatulokseen 2 - 2 eikä viiden minuutin jatkoaikakaan tuonut ratkaisua.

Voittomaalin veivasi Jere Åkerlund. Jyväskyläläisten Happeen ja MSM salibandyn riveissä salibandyä pelannut taitaja onnistui muutenkin vastustajan maalilla. Hän antoi syötön Mikael Kuhlbergin tekemään Luonetjärven avausmaaliin sekä teki itse joukkueensa toisen maalin.

Kadeteista maalinteossa onnistuivat Roope Rohamo ja Konsta Nurmela.

Luonetjärvelle kertyi kaksi kahden minuutin jäähyä. Kadetit selvisivät yhdellä kahden minuutin jäähyllä.

Kajaani Varuskunnan Urheilijoiden ykkösjoukkue kaatoi pronssiottelussa Kaartin jääkärirykmentistä kootun Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden kakkosjoukkueen maalein 3 - 0.

Luonetjärven Jere Åkerlund teki turnauksessa kymmenen maalia ja antoi kahdeksan maaliin johtanutta syöttöä. Maalitilastossa hän sijoittui kärkeen yhden maalin erolla ennen Kajaanin Antti Materoa.

Pistepörssin kärkeen kiri Kajaanin Matti Kauppila, joka teki viisi maalia ja antoi syötön peräti 16 maaliin. Åkerlundille maalisyöttöjä kertyi kahdeksan, mikä toi hänelle yhdessä maalien kanssa 18 pistettä ja kakkostilan.

Hämeenlinnassa järjestettyyn Sotilasurheiluliiton salibandymestaruusturnaukseen osallistui 13 henkilökunnan ja kahdeksan varusmiesten joukkuetta. Juttu varusmiesten turnauksesta löytyy sivulta 9.

Teksti:
Keijo Suomalainen

Majuri Juha Kokko, kapteeni Santeri Martikainen ja everstiluutnantti Jussi Ylimartimo ottivat tyytyväisinä vastaan Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden saaman Vaikutusta kenttään -palkinnon.

Helsingin Varuskunnan Urheilijat sai

Vaikutusta kenttään -palkinnon

Sotilasurheiluliitto palkitsi Helsingin Varuskunnan Urheilijat Vaikutusta kenttään -kiertopalkinnolla. Liiton puheenjohtaja, eversti Ahti Kurvinen luovutti palkinnon seuran edustajille Pääesikunnassa pidetyssä Vuoden sotilasurheilija -tilaisuudessa.

Luovutuspuheessaan Kurvinen kiitti seuraa sanoen, että seura on toiminut esimerkillisesti omalla vastuualueellaan jo vuosikymmenet.

- Seura on järjestänyt aktiivisesti pakallista liikuntatoimintaa ja on ollut Sotilasliiton viime vuosien aktiivisimpia jäsenseuroja myös liiton tapahtumien järjestäjänä.

Palkinnon ottivat vastaan Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja, everstiluutnantti Jussi Ylimartimo sekä seuran monessa mukana oleva puuhamies, kapteeni Santeri Martikainen.

Ylimartimon mukaan palkitseminen yllätti täysin koko seuran porukan.

- Olemme oikein iloisia, että seuramme kenttätyö on huomioitu näin arvokkaalla tavalla.

Seura liikuttaa varusmiehiä ja henkilökuntaa

Ylimartimo arvioi seuransa ansioiksi varusmiesten liikuntakerhotoiminnan aktivoimisen, hallintoyksiköihin osoitetun tuen liikuntavälineiden hankkimiseen, vahvan osallistumisen ja menestymisen Sotilasurheiluliiton kilpailuissa sekä vireän oman toiminnan.

- Helsingin Varuskunnan Urheilijat on löytänyt mukavasti oman roolinsa pääkaupunkiseudun varusmiesten ja palkatun henkilökunnan liikuttajana.

Ylimartimo nostaa seuransa yhdeksi vahvuudeksi aktiivisen ja sitoutuneen hallituksen, jossa edustajia on käytännössä jokaisesta alueen hallintoyksiköstä.

- Hallituksen selkeät vastuunjaot helpottavat muun muassa erilaisten liikuntatapahtuminen ja kilpailujen järjestämistä. Olemme myös kohtuullisen hyvin tunnistaneet ja toteuttaneet kentän toiveita toiminnan suuntaamisessa, Ylimartimo jatkaa seuransa vahvuuksien luettelointia.

Seuransa haasteena Ylimartimo näkee pääkaupunkiseudun useat hallintoyksiköt.

- Lukuisat hallintoyksiköt tuovat HelVU:n toimintaan volyymia, mutta edelleen on panostettava seuran tunnetuksi tekemiseen ja siihen, että alueen väki tuntee laajasti mahdollisuudet kuntoliikkua ja kilpaillakin seuran puitteissa ja lajitarjonnassa.

Seura aikoo pitää yllä nykyisen tason

Ylimartimo sanoo, että seuran toiminnassa ei ole vuositasolla juurikaan kiristämisen varaa.

- Pyrimme pitämään yllä nykyisen toiminnan ja tapahtumien tason.

Yhteistyö Sotilasurheiluliiton kanssa pelaa Martimon mielestä hyvin.

- Jatketaan samaan malliin.

Sotilasurheiluliitto on palkinnut merkittävällä tavalla liiton toimintaa edistäneen henkilön, yhteisön tai tapahtuman Vaikutusta kenttään -kiertopalkinnolla vuodesta 2015 lähtien.

Sotilasurheiluliiton toimintaan aktiivisesti osallistunut sekä liiton toimintaa kehittänyt Risto Korhonen sai palkinnon haltuunsa ensimmäisenä. Toisena vuonna liitto palkitsi Helen Oy. Kolmas palkittu oli vielä nykyäänkin liiton kouluttaja, kouluspäällikkönä ansiokkaasti toiminut Pertti Mörö. Vuosi sitten palkinnon sai Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat.

Tärkeimpänä valintakriteerinä on palkittavan henkilön, seuran tai tapahtuman vaikutus kentällä. Palkinnon siis voi saada yksi tai useampi henkilö kerrallaan tai vaikka tapahtuma. Valinnan palkittavasta tekee Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja liiton hallituksen esityksestä. Kiertopalkinnon hengen mukaisesti Sotilasurheilupoolin pitkäaikainen jäsen ja liiton tukija, Nammo-Lapua Oy, on lahjoittanut ajatusta tukevan kiertopalkinnon.

Teksti ja kuva:
Keijo Suomalainen

Kriisiviestintä ei ole vaihtuva trendi

Millaiset asiat synnyttävät kriisejä ja miten ne eskaloituvat? Miten voi ennakoida kriisitilanteita yhä nopeammaksi muuttuneessa maailmassa? Kriisiviestinnän asiantuntija Sara Lindström valmensi liikunta- ja urheilujärjestöjen toimijoita varautumaan kriiseihin ajassa, jossa yksi somepäivitys voi haastaa koko toimialan.

Elämme jatkuvan hälyn maailmassa, jossa on vaikea erottua ja jossa tieto leviää nopeasti. Kriisi ei kysy virka-aikaa, kun kommunikaatiovalta on jokaisella: kuka tahansa voi haastaa kenet tahansa milloin tahansa eri kanavien kautta. Yritysten ja yhteisöjen odotetaan toimivan vastuullisesti ja epäkohtiin puututaan herkästi. Ne joutuvat ottamaan kantaa asioihin, joista ei ole aiemmin ollut tarve sanoa mitään.

Toiset alat ovat kriisialttiimpia kuin toiset, koska ne kiinnostavat suurta yleisöä ja herättävät tunteita. Urheilusta kaikilla on mielipide. Vanhustenhoito koskettaa kaikkia vähintään lähipiirin kautta. Toisaalta yhden moka voi sataa muiden laariin. Esimerkiksi Me too -ilmiö on haastanut kaikki toimialat.

– Suurimmat kohut syntyvät tänä päivänä moraalisesti tai eettisesti arveluttavista tapauksista, vaikka taloudellinen vahinko ei olisi suuri. 100 000 euron petos voidaan ohittaa helpommin kuin yhdenvertaisuuden kyseenalaistava möläytys, Sara Lindström kuvasi.

Kun kriisi tulee, kyseenalaistetaan organisaation olemassaolo usein monesta suunnasta. Tukea ei tule automaattisesti. Media on aina pienen ihmisen puolella. Työntekijä on aina uskottavampi kuin yritys. Urheilijan kokemus on aina uskottavampi kuin järjestelmän, vaikka tarina ei olisi totta.

– Kriisissä on kysymys maineenhallinnasta. Kriisit lähtevät liikkeelle tyypillisesti omista möläytyksistä tai median paljastamista epäkohdista. Myös sosiaalinen media on yhä useammin kriisien sytyke ja alusta niiden leviämiselle. Tieto vuotaa myös suljetuista ryhmistä. Yleisohje onkin, että mitään luottamuksellista tietoa ei jaeta somessa, Sara Lindström sanoi.

Paras tapa varautua kriiseihin on estää niitä syntymästä. Suuri osa kriiseistä nimittäin eskaloituu asioista, jotka ovat tiedossa. Merkit ovat olleet olemassa; kriisi tulee harvoin kuin salama kirkkaalta taivaalta.

Siksi on tärkeää, että yhteisössä on yhteisiä pelisääntöjä, keskustelua käydään myös vaikeista aiheista ja epäkohtiin uskalletaan puuttua. Avoimuuteen kannustaminen on hyvää ennakointia.

– Kaikkeen ei voi varautua. Moraalisiin asioihin liittyvät kolhut ovat kuitenkin yleensä sellaisia, joista on tiedetty, mutta katsottu läpi sormien. Hyviä mittareita ovat henkilöstö- ja jäsenkyselyt. Oman yhteisön jäseniä kannattaakin rohkaista kertomaan arvojen vastaisesta toiminnasta.

Kriisi on aina viestinnän osalta tilannesidonnainen. Etukäteen ei voi tietää, mikä eskaloituu, mikä ei. Tarvitaan siis tapauskohtainen harkinta, kuinka laajoihin toimenpiteisiin ryhdytään. Mitä aiemmin ollaan liikkeellä, sitä parempaan lopputulokseen voidaan päästä.

– On aina parempi varautua turhaan kuin sivuuttaa mahdollinen kriisi. Ylpeys, itsetietoisuus ja kyvyttömyys katsoa omaa toimintaa ulkopuolelta ovat usein kriisiviestinnän epäonnistumisen pahimmat syyt.

– Hyvällä kriisiviestinnällä voidaan ehkäistä ajautuminen negatiiviseen kierteeseen, joka ruokkii itseään mediassa. Pienet asiat nostetaan esiin, kielteiset uutiset menevät helposti läpi, ja ne uskotaan. Negatiivinen kierre on epäreilu, ja siitä on vaikea päästä pois, Lindström kuvasi.

Kaikki kriisiviestintä lähtee tapauksen moraalisen ydinkysymyksen tunnistamisesta. Tämä vaikuttaa siihen, kuinka suuri kriisistä tulee ja kuinka nopeasti siitä pääsee yli.

– On huomattava, että se, mikä voi olla juridisesti oikein, ei mene aina suuren yleisön oikeustajuun. Argumentti, että joku on laillista, ei selitä mitään, Lindström muistutti.

Kriisiviestinnän tehtävänä on minimoida kriisistä aiheutunut vahinko maineelle ja taloudelle ja palauttaa julkinen keskustelu normaaliksi. Sen avulla tilanne voidaan saada hallintaan sisäisesti ja ulkoisesti.

– Tilanne ei palaudu normaaliksi, jos panet pään pensaaseen. Viestinnän tavoitteena on palauttaa normaali päiväjärjestys, jotta voidaan keskittyä ydintekemiseen.

Kriisiviestinnän ennakointiin kuuluvia perusasioita ovat riskien tunnistaminen ja uhkaskenaariot, kriisiviestintäsuunnitelman tai toimintaohjeen luominen, media- ja someseuranta, puhemiesten valinta sekä median että somen osalta sekä kriisiviestintään valmentautuminen.

Viestintäsuunnitelmassa määritellään puhemiesten lisäksi keskeiset viestit, kohderyhmät ja kanavat. Siihen kuuluu myös Q & A (Questions and Answers) -osio, johon on haarukoitu kaikkein kiperimmät kysymykset ja vastaukset niihin.

– Jos kriisi yllättää, olennaista on, että jokainen työntekijä tai rivijäsen tietää etukäteen perusasiat eli kenelle ilmoittaa kriisistä ja kuka vastaa kriisinhoidosta, Lindström kiteytti.

Teksti:
Suomen
Olympiakomitea

Skeet-ammunnassa menestyksellisesti kilpaillut Eetu Kallioinen on asettanut tavoitteensa ensi vuonna Tokiossa järjestettäviin olympialaisiin.

Puolustus-voimat palkitsi urheilijoitaan

Puolustusvoimat palkitsi vuoden 2018 varusmiesurheilijana reservin alikersantti Eetu Kallioisen. Vuoden sotilasurheilija palkinnon sai kersantti Marika Teini. Yliluutnantti Markku Rimpiläisen puolustusvoimat palkitsi vuoden sotilasvalmentajana.

Eetu Kallioisen laji on skeet-ammunta. Kallioinen voitti lajissaan sekä yleisen sarjan että nuorten Suomen mestaruuden, sijoittui viidenneksi nuorten Euroopan mestaruuskilpailuissa ja oli kymmenes nuorten maailmanmestaruuskilpailuissa.

Kallioinen suoritti varusmiespalveluksensa Urheilukoulussa, josta hän kotiutui alikersanttina. Nykyään hän palvelee Urheilukoulussa sopimussotilaana. Sotilasarvon on kersantti.

Kallioinen aikoo ampua Tokiossa

Kallioisen tavoite on asetettu Tokiossa vuonna 2020 järjestettäviin olympialaisiin. Tokioon hän pääsee ampumaan, mikäli suomalainen ampuja hankkii ensi edustuspaikan Suomelle, ja mikäli ampumaurheiluliitto esittää ja olympiakomitea nimeää hänet Suomen edustajaksi.

- Aina jokaisessa asiassa on mutkia matkassa. Mutkat ovat suuria, mutta ne ovat pieniä, Kallioinen sanoo arvoituksellisesti.

Yksinkertaisesti ilmaistuna Kallioisen pitää vain voittaa kaksi kertaa oikeassa paikassa. Ensimmäisen kerran pitää onnistua tänä vuonna järjestettävissä maailmancupin kilpailuissa, joissa edustuspaikkoja on tarjolla. Yksi kilpailu järjestetään Hollolan Hälvälässä 11. - 22. päivänä elokuuta.

Toisella kerralla Kallioinen tarkoittaa edustuspaikan ansaitsemista itselleen.

- Sen jälkeen pitää voittaa kisa Tokiossa.

Kallioinen arvio, että hänellä on hyvät mahdollisuudet kaikkeen tähän, mikäli kaikki on kohdallaan.

- Minulla on ollut aina sen verran kova itseluottamus, että täyteen sataan on mahdollisuus, Kallioinen sanoo tarkoittaen onnistumisprosenttia.

Huippupiikki jäi uupumaan

Kallioinen kehuu palvelustaan Urheilukoulussa.

- Urheilukoulu mahdollisti suuren ja monipuolisen harjoittelun. Harjoittelin tosi paljon fysiikkaa ja kaikkea muuta. Jos olisin suorittanut normaalin varusmiespalveluksen esimerkiksi Parolassa, harjoitusmääräni olisi jäänyt tosi paljon pienemmäksi

Harjoittelu mahdollisti Kallioisen mukaan viime vuoden onnistumisen.

- Ammunnan taso nousi yleisesti ja tasoittui, mikä oli hyvä asia. Emme ehkä saavuttaneet hakemaamme tasoa, kun huippupiikki ja mitalit jäivät saamatta kansainvälisissä kilpailuissa.

Kallioinen asuu Lopella ja harjoittelee Topenon kylässä sijaitsevassa Lopen ampumaurheilukeskuksessa.

- Lopella on yksi Suomen parhaimmista radoista. Viime kesänä radalla ammuttiin yleisen sarjan Suomen mestaruuskilpailu, jonka voitin.

Kallioisen seura on vuonna 2004 toimintansa aloittanut Ala-Hämeen ampujat. Seuran kotipaikka on Loppi.

Teini menestyi suunnistuksessa

Marika Teini palvelee Urheilukoulussa liikunta-aliupseerina. Hän voitti viime vuonna suunnistuksen keskimatkalla Euroopan mestaruuden sekä oli toinen saman matkan maailmanmestaruuskilpailuissa Pitkän matkan maailmancupissa Teini sijoittui viidenneksi.

Kunnonajoitus ja leireily kauden pääkisoja kohti onnistuivat Teinin mukaan erinomaisesti.

- Pystyin myös tärkeimmissä kilpailuissani pitämään pääni kylmänä ja tekemään onnistuneen suorituksen, Teini kertoo

Teini on kiitollinen saamastaan huomionosoituksesta.

- Tiedän, että taso on ollut tässä kilvassa kova tänä vuonna. Lajien välinen vertailu on aina vaikeaa, joten palkinto osoittaa arvostusta lajiani ja saavutuksiani kohtaan.

Rimpiläinen valmentaa yleisurheilijoita

Rimpiläinen on pitkäaikainen puolustusvoimien ja Urheilukoulun yleisurheiluvalmentaja. Hän valmentaa vuosittain Urheilukoulussa varusmiespalvelustaan suorittavia yleisurheilijoita. Lisäksi Rimpiläinen valmentaa siviilissä tyttöjen kestävyysjuoksuryhmää. Menestystä on tullut nuorten PM- ja EM-kilpailuissa.

Joukko-osastojen välisissä kilpailuissa ratkottavat kiertopalkinnot sai vuodeksi haltuunsa Kainuun prikaati.

Puolustusvoimat palkitsi vuoden 2018 sotilasurheilijat tammikuun 17. päivänä Pääesikunnan järjestetyssä tilaisuudessa.

Kadetti Aleksi Lepän puolustusvoimat palkitsi kannustepalkinnolla. Leppä voitti kivääriammunnan MM-kilpailuissa 300 metrin kivääri 3x40 laukausta sekä 300 metrin vakiokivääri 3x20 laukausta kilpailun.

Joukko-osastojen välisissä kilpailuissa ratkottavat kiertopalkinnot sai vuodeksi haltuunsa Kainuun prikaati.

Teksti ja kuva:
Keijo Suomalainen

Huippu-urheilun arvostus parantunut

Huippu-urheilun arvostus on väestön keskuudessa parantunut ja kiinnostus suomalaista huippu-urheilua kohtaan on kasvanut kahden viime vuoden aikana. Tämä käy ilmi KIHUn ja Kantar TNS:n keväällä 2018 toteuttamasta kyselystä. Kyselyssä selvitettiin huippu-urheilun arvostusta ja vaikutusta yhteiskuntaan, väestön luottamusta Suomen Olympiakomiteaan, urheilun seuraamista sekä kansalaisten toiveita menestyslajeista. Kyselyyn vastasi yhteensä 1569 iältään 15-74-vuotiasta suomalaista.

Verrattuna vuoden 2016 vastaavan kyselyyn suurin muutos oli suomalaisurheilijoiden kansainvälisestä menestyksestä kiinnostuneiden osuuden nousu 59 prosentista 77 prosenttiin. Kansalaiset uskovat vahvasti, että suomalaisten urheilijoiden menestys lisää maamme mainetta, vahvistaa hyvää mieltä ja kansallista identiteettiä. Yli puolet vastaajista kokee, että menestys lisää osallistumista liikuntaan ja urheiluun.

Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön johtaja Mika Lehtimäki sanoo, että kyselyn tulokset vahvistava viime keväänä valmistuneen huippu-urheilun yhteiskunnallisen perustelun johtopäätöksiä.

– Suomalaiset ovat saaneet unohtumattomia elämyksiä huippu-urheilusta ja on hienoa huomata, että huippu-urheilun merkitys säilyy myös tässä ajassa. Huippu-urheilu rakentaa yhteisöllisyyttä, luo esikuvia, opettaa hyvää kilpailua ja muita elämäntaitoja ja antaa yhteiskunnalle enemmän kuin ottaa, Lehtimäki kertoo.

Väestökyselyn mukaan urheilua seurataan Suomessa aktiivisesti, eikä seuraamisessa ole nähtävissä suurta murrosta. Noin 40 prosenttia aikuisväestöstä seuraa urheilu-uutisia tai lukee urheilusivuja lehdistä ja kolmasosa katsoo urheilulähetyksiä vähintään viikoittain. Yli puolet (57 %) vastaajista oli seurannut urheilutapahtumia paikan päällä viimeksi kuluneiden 12 kuukauden aikana.

Olympialaisilla on monilajisena suurtapahtumana erityinen merkitys suomalaisille. PyeongChangin talviolympialaisia seurasi neljä viidestä (82 %) ja Paralympialaisia kaksi kolmesta (67 %) suomalaisesta 15–74-vuotiaasta.

Jääkiekon asema suomalaisen urheilun johtavana yleisölajina on kyselyn mukaan erittäin vahva. Kun lasketaan yhteen lajia paikan päällä ja mediassa seuraavat sekä lajista kansainvälistä menestystä toivovat, yltää jääkiekko väestöön suhteutettuna yhteensä 4,6 miljoonan mainintaan. Yllättävänä voidaan pitää sitä, että jääkiekkoa menestyslajina kannattivat hieman enemmän naiset kuin miehet.

Seuraavaksi suosituimmat lajit, yleisurheilu, jalkapallo ja maastohiihto, saivat noin 2,4 miljoonaa mainintaa. Nousevia lajeja suosiossa ovat mm. ampumahiihto, jalkapallo, autourheilu ja koripallo. Myös vammaisurheilu ja e-urheilu ovat saanet omat kannattajakuntansa.

– Huippu-urheilun lajikirjo on kasvanut viime vuosikymmeninä. Suomalaisessa urheilussa voidaan sanoa olevan neljä keskeistä sektoria, joista olympiayksilöurheilu muodostaa yhden, paralympialajien yksilöurheilu toisen, ja sen lisäksi meillä on menestyviä joukkuepelejä ja ei-olympialajeja. Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön tehtävä on tukea tätä kokonaisuutta ja saattaa parhaat urheilijat toimimaan parhaiden kanssa, parhaassa valmennuksessa ja parhaissa olosuhteissa, Lehtimäki sanoo.

Teksti:
Suomen Olympiakomitea

AJAT MUUTTUVAT

– miten vastata muutokseen?

Varuskunnissa toimivat Suomen Sotilasurheiluliiton jäsenseurat voitaisiin lakkauttaa, koska niillä ei ole mitään annettavaa jäsenilleen! Aika rankasti sanottu, mutta tämän tapainen lausahdus kuultiin puolustusvoimien liikuntakasvatustoimialan päivillä Helsingissä. Asiasta virisi vilkas keskustelu. Monet isojen varuskuntien liikunta-alalla työskentelevät myötäilivät lausumaa.

Säkylän Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja, majuri Kimmo Levander toppuuttelee sentään hieman. Hänen mielestään liikunnan ja terveiden elämäntapojen korostaminen sekä niihin kannustaminen pitää olla keskeisellä sijalla jokaisessa varuskunnassa.

- Sotilasurheiluliitolla ja sen jäsenseuroilla on edelleen paikkansa etenkin varusmiesten ja henkilökunnan liikuttajana. On myös aika etsiä yhdessä sellaiset toimintamuodot, jotka sopivat varuskuntien kiireiseen arkirytmiin, Levander tuumii.

Perheenjäsenten ja evp-henkilöiden osallistuminen vähäistä

Ajat ovat Levanderin mukaan muuttuneet Huovinrinteellä. Kantahenkilökunta ei enää juurikaan asu varuskuntien lähialueella. Heidän työolosuhteensa ja ajat ovat muodostuneet uudenlaisiksi. Huovinrinteen kuntoilutiloissa ei juurikaan näy henkilökunnan perheenjäseniä tai evp-henkilöstöä. Vapaaehtoisia on vaikea löytää Sotilasurheiluliiton kilpailujärjestelyihin, koska jokaisella on oma työ hoidettavana. Vähäinen vapaa-aika halutaan viettää perheen parissa. Prikaati ottaa vastuulleen puolustusvoimien toimintakäskyssä sille linjatut Sotilasurheiluliiton kilpailut.

Varuskunnan urheilijoiden toiminnan pitää keskittyä ruokatuntiliikuntaan tai työpäivän ohessa tapahtuvaan liikuntaan, mutta tässäkin asiassa ainakin oma joukkoosastomme, Porin prikaati ja sen liikuntakasvatusalan henkilöt ovat ottaneet vastuuroolin. Sotilasurheiluliiton kilpailuihin lähtee aina Porin prikaatin joukkue, vaikka tulosluettelossa osallistujan perässä lukee Säkylän tai Niinisalon Varuskunnan Urheilijat.

- Säkylän Varuskunnan Urheilijoilla ei ole käytössä muita tuloja kuin jäsenmaksut. Niillä ei ihmeitä tehdä. Näin Porin prikaatille lankeaa kilpailumatkojen kuljetusvastuu ja monissa muissakin asioissa maksajan rooli, Levander listaa.

Säkylän Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja, majuri Kimmo Levanderin mukaan on aika etsiä uusia toimintamalleja varuskunnissa toimivien urheiluseurojen toiminnan vireyttämiseksi. Säkylässä kannustetaan jakamalla jokaiselle kiitettävän kenttäkelpoisuuden suorittaneelle ”Taistelukunnossa”-urheilupaitaa.

Työmatkan aikana tapahtuvien liikuntamahdollisuuksien lisääminen on Levanderin mukaan yksi keino, jonka osalta Säkylän Varuskunnan Urheilijat voisi tehostaa toimintaansa.

- Turkuun matkaavien työmatkan varrella on golfkenttä ja tarkoitus on neuvotella, josko seuramme jäsenet saisivat alennuksia Green Fee -maksuihin. Etuisuuksia voisi neuvotella myös urheiluvälinekauppoihin, ainakin Niinisalon Varuskunnan Urheilijat on toiminut tässä edelläkävijänä, Levander sanoo.

Kultaisten muistojen aikaan ei paluuta

Levander on kasvanut Huovinrinteen kasarmialueen tuntumassa. Varuskunnan liikuntapaikat sekä liikunta-alan henkilöstö ovat hänelle kotoisan tuttuja.

- Noihin kultaisten muistojen herättämiin aikoihin ei ole enää paluuta. Sotilasurheiluliitto on kyllä aistinut muutoksen ja hakenut uusia toimintatapoja. Niitä vain pitää etsiä nykyistä ponnekkaammin. Se voisi tapahtua kokoamalla varuskunnissa toimivat liikunta-alan ihmiset yhteen etsimään viisasten kiveä. Jokaisen varuskunnan toimintaympäristö ja mahdollisuudet ovat erilaiset ja ne pitää ottaa huomioon.

Ajat muuttuvat – miten vastata muutokseen? Levander haastaa niin Sotilasurheiluliiton johdon kuin varuskuntien liikunta-alalla toimivat etsimään vastausta, miten vuonna 1968 perustettu Suomen Sotilasurheiluliitto ja sen jäsenseurat pystyisivät entistä näkyvämmin nykyisessä toimintaympäristössä harrastamaan sekä järjestämään työkykyä ja elämisen tasoa kohottavia liikuntamuotoja, koulutusta sekä kilpailutoimintaa.

Teksti ja kuva:
Samuli Vahteristo

Minna Nenonen Reserviläisurheiluliiton varapuheenjohtajaksi

Reserviläisliiton hallituksen jäsen Minna Nenonen Salosta on valittu Reserviläisurheiluliiton (RESUL) varapuheenjohtajaksi vuosiksi 2019–2021. Päätöksen asiasta teki RESUL:n hallitus. Tuore varapuheenjohtaja painottaa kenttätyön ja kentän palautteen merkitystä reserviläisurheilun kehittämisessä.

Liikunta on Reserviläisliiton paikallisten yhdistysten ydintoimintaa. Vuonna 2018 Reserviläisliiton yhdistyksissä järjestettiin 5500 kuntoliikuntatilaisuutta, joissa kirjattiin yhteensä 33 600 osallistumiskertaa. Suuressa osassa näistä tapahtumista RESUL toimi yhdistävänä voimana keräten yhteen eri maanpuolustusjärjestöjen toimijat.

Useiden järjestöjen rooli liikuntatapahtumissa edellyttää sitä, että maanpuolustusjärjestöjen välillä on oltava toimiva ja kitkaton yhteys. Näin ollen Reserviläisliiton hallituksessa vaikuttavan Minna Nenosen valinta nyt myös Reserviläisurheiluliiton varapuheenjohtajaksi vahvistaa hallitustason tiedonkulkua ja hyvää yhteyttä liittojen välillä. Nenonen on tyytyväinen Reserviläisurheiluliiton hallituksen ja tuoreen puheenjohtaja Erkki Saarijärven linjauksiin kenttätyön merkityksen vahvistamisesta Reserviläisurheiluliitossa.

– Olen toiminut reserviläisliikunnan parissa 20 vuotta ja ollut mukana rakentamassa toimintaa niin yhdistys-, piiri-, liitto- kuin kansainväliselläkin tasolla. Kaikilla näillä tasoilla on aina ollut ensiarvoisen tärkeää kuulla niiden palautetta, ketkä tapahtumiin osallistuvat ja ketkä niitä käytännössä rakentavat. Reserviläisurheiluliitossa on nyt oikea kurssi tämän osalta, Nenonen pohtii.

Reserviläisurheilu on aina ollut tärkeä osa Nenosen toimintakenttää. Hän on ollut mukana useamman valtakunnallisen jotoksen järjestelyissä johtajana, varajohtajana, tehtäväpäällikkönä ja teknisenä asiantuntijana sekä toiminut tapahtumamarkkinoinnissa. Kansainvälisessä reserviläistoiminnassa Nenonen on mm. toiminut reservin aliupseerien kansainvälisen kattojärjestö CISOR:in sotilasmoniottelun kilpailunjohtajana Karjalan prikaatissa vuonna 2017 ja toimii kilpailunjohtajana myös kesällä 2019, kun seuraava vastaava moniottelu järjestetään Porin prikaatissa Säkylässä.

Nenonen nimettiin joulukuussa 2018 Vuoden Reserviläiseksi, jolloin hän oli 29. henkilö ja ensimmäinen nainen, joka nimettiin Vuoden Reserviläiseksi. Nenonen työskentelee tällä hetkellä Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) Lounais-Suomen maanpuolustuspiirin koulutussihteerinä.

Teksti:
Reserviläisliitto

palvelukseen halutaan

SINUSSA ON AINESTA
KÄYTÄ SITÄ

Kesärekry
käynnissä nyt!
www.securitas.fi
SECURITAS

Vain kolmasosa

lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaan

Kyselytietojen perusteella suosituksen mukaan liikkuvien lasten ja nuorten osuus on hieman kasvanut viimeisen neljän vuoden aikana. Liikemittaritietojen mukaan liikkumisessa ei sen sijaan ole tapahtunut muutosta. Vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu suositusten mukaan, eli vähintään tunnin reippaasti tai rasittavasti jokaisena päivänä. Liikkuminen vähenee selvästi iän myötä ja samalla paikallaanolon määrä lisääntyy. Paljon liikkuvat lapset ja nuoret kokivat vähemmän yksinäisyyttä ja heidän terveyden lukutaitonsa oli parempi kuin vähän liikkuvilla.

Muun muassa nämä tulokset selviävät vuonna 2018 toteutetusta Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksesta. Uusimmassa LIITU-raportissa esitellään laajasti tutkimustuloksia 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumisesta ja paikallaanolosta sekä näihin yhteydessä olevista tekijöistä. LIITU-tutkimuksessa mitattiin paikallaanoloa, liikkumista ja ensimmäistä kertaa myös unta liikemittareilla koko vuorokauden ajalta. Kyselyihin vastasi yli 7000 lasta ja nuorta, ja liikemittarimittauksiin osallistui lähes 3000 oppilasta.

LIITU-tutkimuksen kyselytietojen mukaan liikuntasuosituksen täyttävien lasten ja nuorten määrässä on pieniä positiivisia muutoksia. Liikemittaritietojen perusteella liikkumisen määrässä ei ole tapahtunut muutosta ja erityisesti rasittavan liikkumisen määrä on pieni – keskimäärin 15 minuuttia päivässä. Jo pitkään vallalla olleen trendin mukaan liikkuminen vähenee ja paikallaanolo lisääntyy iän myötä, erityisesti yläkouluiässä.

– Erityisenä huolenaiheena on yläkouluikäisten nuorten liikkumisen vähäinen kokonaismäärä. Liikemittarimittausten mukaan ykkösluokkalaisista 71 prosenttia saavutti suosituksen, mutta yhdeksäsluokkalaisista vain 10 prosenttia, sanoo mittauksista vastanneen UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari.

Lasten ja nuorten liikkumista tuleekin edistää monipuolisesti ja aiempaa kohdennetummin. Paljon ja vähän liikkuville tulee toteuttaa erilaisia toimia.

– Vähän liikkuville tulee tarjota heitä kiinnostavia matalankynnyksen liikuntamuotoja. Samalla, tällä hetkellä paljon liikkuvien osalta toimet tulee suunnata siihen, että liikkuminen ei vähenisi iän myötä, sanoo tutkimuksesta vastaava apulaisprofessori Sami Kokko Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Yksi huolestuttavista tuloksista on se, että lapset ja nuoret antoivat liikkumiselle vähemmän merkityksiä kuin aiemmin. Esimerkiksi virkistymistä ja rentoutumista liikunnan avulla arvostettiin selkeästi vähemmän. Lapset ja nuoret myös raportoivat määrällisesti useampia esteitä liikkumiselle nyt kuin neljä vuotta sitten. Eniten osuuttaan oli kasvattanut harrastamisen kalleus. Kyselytutkimuksesta myös selvisi, että yli kaksi tuntia päivässä ruudun ääressä viettävien osuus kasvoi, kun vähintään viitenä päivänä ruutuajan suosituksen ylittävien osuus lisääntyi 2016 vuoden 49 prosentista 2018 vuoden 55 prosenttiin.

Tutkimuksen mukaan paljon liikkuvilla lapsilla ja nuorilla oli vähemmän yksinäisyyden kokemuksia kuin vähän liikkuvilla ikätovereilla. Paljon liikkuvat arvioivat myös oman terveytensä ja terveyden lukutaitonsa paremmaksi kuin vähän liikkuvat.

– Tutkimuksen mukaan vähän liikkuvilla oli muita useammin useanlaisia terveyshuolia, kuten oireilua ja yksinäisyyttä, Kokko kertoo.

– Liikunta ei ole vain erillistä suorittamista, vaan pieniä oivalluksia arjessa, perheissä sekä eri alojen ammattilaisten keskuudessa. Erityisesti liikkumisen merkitystä tulisi korostaa ja esteitä purkaa kaikilla toiminnan tasoilla, Vasankari sanoo.

LIITU-tutkimus on hyvä esimerkki liikuntapoliittisesta tarpeesta syntyvästä uudenlaisesta liikuntatutkimuksesta, joka ei olisi mahdollista ilman laajaa kansallista yhteistyöverkostoa.

Teksti:
Suomen
Olympiakomitea

dosentti

Muuttuvat liikuntatrendit

Matti Santtila
Dosentti
Maanpuolustuskorkeakoulu

American College of Sport Medicine (ACSM) julkaisee vuosittain kyselytutkimukseen perustuvan raportin, joka sisältää tietoja alkavan vuoden liikuntatrendeistä. Kyseinen raportti on julkaistu jo kolmentoista vuoden ajan, joten se kuvaa hyvin muutoksia maailmanlaajuisissa liikuntatrendeissä sekä ihmisten liikuntakäyttäytymisessä pitkällä aikavälillä.

Vastaajina sähköiseen kyselyyn ovat olleet tuhannet liikunta-alan ammattilaiset ympäri maailmaa.

Uusimman raportin mukaan vuoden 2019 suosituin liikuntatrendi tulisi olemaan kannettavat tekniset laitteet, kuten esimerkiksi älypuhelimet, syke- ja hyvinvointimittarit sekä aktiivisuutta ja paikkatietoja mittaavat laitteet.

Toiseksi suosituin on ryhmäliikunta, joka määriteltiin yli viiden hengen ryhmissä tapahtuvaksi liikunnaksi. Ryhmäliikunta sisältää kohderyhmälle räätälöityjä eri tehoisia ryhmäharjoituksia, kuten kuntojumppaa, sisäpyöräilyä ja tanssia.

Kolmanneksi listalla kiri viime aikoina laajasti tutkimuksenkin kohteena ollut korkeatehoinen intervalliharjoittelu eli HIIT (high intensity interval training). Sitä voidaan tehdä muun muassa juoksemalla, kuntopyörällä tai kuntopiirinä.

Harjoitus sisältää kolmesta kymmeneen lähes maksimitehoista intervallia kuntoilijan lähtötasosta riippuen. Se sopii hyvin kaikenikäisille ja kuntoisille liikkujille ollen myös ajankäytöllisesti tehokas harjoitusmuoto. HIIT -harjoittelun suosio on ollut korkea jo vuodesta 2014 lähtien.

TOP 20 joukkoon pääsivät myös liikuntaohjelmat ikääntyville ihmisille, kehonpainoharjoittelu, sertifioidun ja ammattimaisen kuntovalmentajan palkkaaminen, jooga, personal training, toiminnallinen harjoittelu ja liikuntareseptit (Exercise is Medicine).

Listalta putosivat muun muassa kuntopiiriharjoittelu (circuit weight training), urheilusuoritukseen tähtäävä harjoittelu sekä syvien keskivartalon lihasten harjoittelu (core training).

Erilaisten liikuntatrendien seuranta näyttäisi olevan tarpeellista, koska se antaa yrityksille kuvan uudistumistarpeista ja yksittäisille ihmisille liikuntatarjonnan monipuolisuudesta.

Liikunta-alan yritysten tulee hyväksyä se, että liikuntatrendit vaihtuvat ja tarjontaa pitää uudistaa säännöllisesti. Seurannan perusteella voidaan tehdä myös tärkeitä uudistuksia investoimalla kasvussa oleviin liikuntapalveluihin sekä kehittyviin liikuntatrendeihin.

Ajantasaiset ja monipuoliset liikuntapalvelut sekä -ohjelmat tuovat tarvittavaa vaihtelua perinteiseen palvelutarjontaan ja mahdollisesti uusia asiakkaita yrityksille.

Kaikenlainen liikunta, joka kannustaa ihmisiä liikkumaan on tarpeellista. Liikunta, josta yksilö itse pitää ja kokee sen miellyttävänä, lisää liikuntamotivaatiota ja harrastamisen säännöllisyyttä.

Professori Urho Kujala totesi viime vuoden liikuntatieteen päivillä, että yksilöllisesti räätälöity liikunta on tarpeellista, koska yksilöiden välisistä eroista johtuen sama liikuntasuositus ei sovi kaikille.

Liikuntatrendien uusiutuminen tulisi ottaa huomioon myös henkilöstön työpaikkaliikunnan kehittämisessä.

Vastaavasti varusmiehille tarjottavan liikuntakoulutuksen tulisi seurata ajan henkeä, jotta nuorissa saadaan syttymään palveluksen aikana elinikäinen liikuntaharrastus, joka jatkuu reservissä.

Sotilasurheiluliitto on esimerkillisesti seurannut nuorten liikuntakäyttäytymisen muutoksia tarjoamalla trendikkäitä liikuntamuotoja, kuten frisbee golf, futsLähteet:

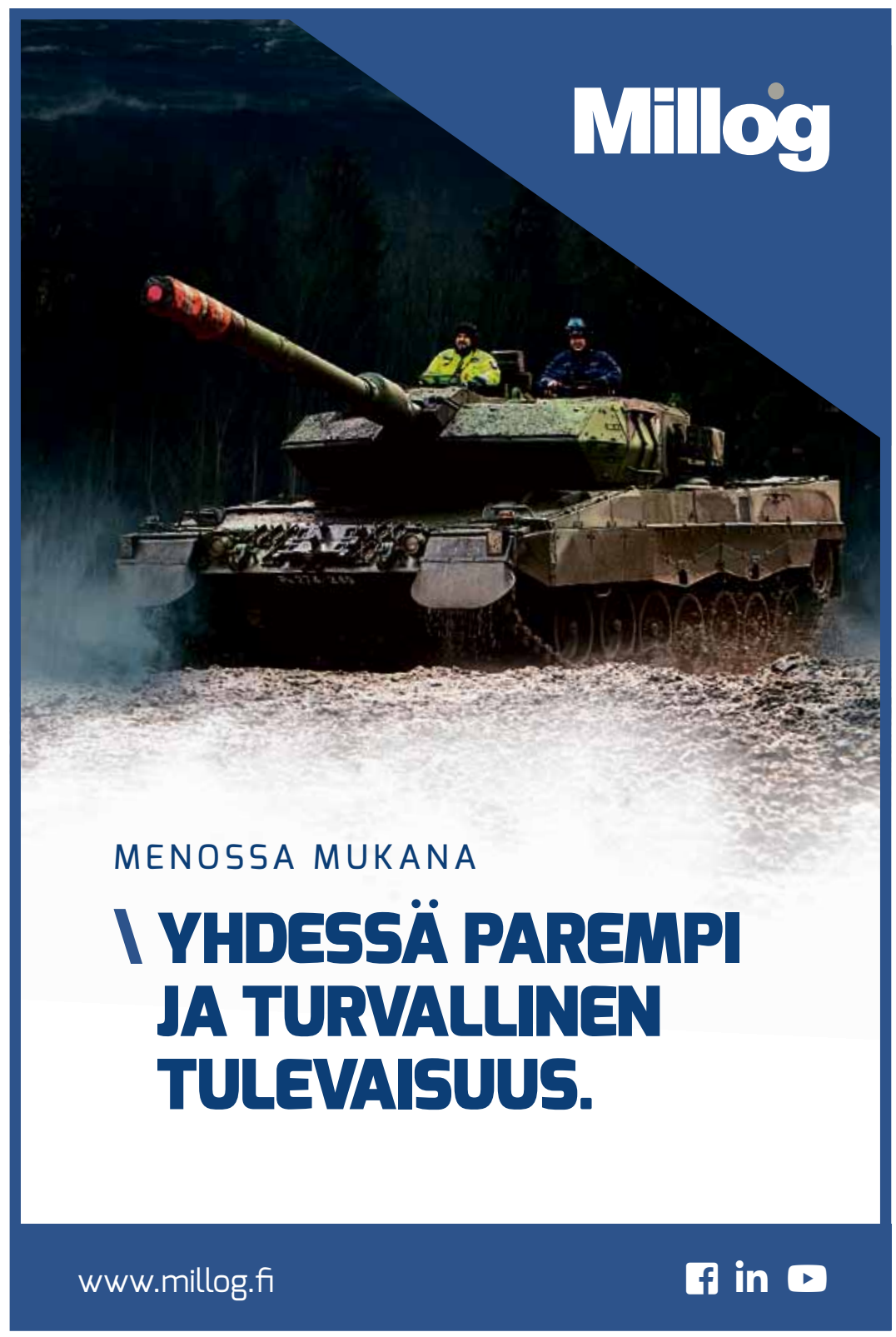
Walter TR. Worldwide survey of fitness trends for 2019. ACSM's Health & Fitness Journal: 2018; 22; 6; 10–17.

SINUN NÄKÖISESI LOMAMATKA
CWT Kaleva Travel toteuttaa kaikki lomaunelmasi kaupunkilomista rantalomiin, kulttuurilomista aktiivilomiin tai vaikkapa risteilyille maailman merille. Koko maailma on avoin, sillä räätälöimme vapaa-ajan matkat juuri sinun toivomustesi mukaan.
Lue lisää: www.kalevatravel.fi

KOKEMUKSIA JA IDEOITA KOKOUKSIIN JA TAPAHTUMIIN
CWT Meetings & Events tarjoaa kokonaisvaltaisia kokous- ja tapahtumapalveluita pohjautuen vahvaan kymmenien vuosien ammattitaitoon, hyviin yhteistyökumppanisuhteisiin ja maailmanlaajuiseen palveluverkostoon.
Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

TÄYDELLISELLE LIIKEMATKALLE
CWT lupaa täydellisen liikematkakokemuksen. Joka ainoa kerta. Parhaan teknologian avulla autamme matkustajaa kaikissa tilanteissa nopeasti – asiakas voi keskittyä tärkeimpään, omien työasioiden hoitamiseen. Olemme siellä missä sinäkin, yli 150 maassa.
Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

Carlson Wagonlit Travel | KALEVA travel | CWT Meetings&Events | Carlson Wagonlit Travel



Hämeenlinna
voitti varusmiesten salibandymestaruuden

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue ei antanut vastustajilleen minkäänlaista armoa varusmiesten pelatessa Sotilasurheiluliiton salibandymestaruudesta helmikuun 7. päivänä Hämeenlinnassa.

Hämeenlinnan aloitti mestaruusturnauksen suorastaan murskaavasti. Niinisalo hävisi maalein 5 - 0. Porkkala kaatui lukemin 6 - 0. Aamupäivärupeaman huipennuksena Dragsvik joutui poistumaan kentältä 13 - 0 tappio saattelemana.

Iltapäivän aluksi Hämeenlinnan kohtasi toistamiseen Niinisalon. Ottelu päättyi niinisalolaisten kannalta vielä tylymmin kuin aamun kohtaaminen. Hämeenlinna voitti ottelun maalein 9 - 0.

Luonetjärvi kesti Hämeenlinnan vauhdissa paremmin kuin muut joukkueet. Ottelu päättyi hämeenlinnalaisten voittoon 5 - 2. Helsinki kaatui jälleen isolla maalierolla lukemin 7 - 0.

Porkkala ylsi hopealle

Mestaruusottelussa Hämeenlinna sain vastaansa Porkkalan, joka oli aiemmissa otteluissaan voittanut Dragsvikin 5 - 0, Niinisalon 2 - 1, uudemman kerran Dragsvikin 9 - 1 ja Säkylän 6 - 0. Ottelu Kajaania vastaan päättyi tasatulokseen 3 - 3.

Hämeenlinna oli voittanut aamupäivällä Porkkalan maalein 6 - 0, mikä enteili selvänumeroista taistoa mestaruudesta. Tosin kuitenkin kävi. Juho Kähkönen onnistui tekemään hämeenlinnalaisten ainoaksi jääneen maalin vasta ajassa 15.11. Porkkala jäi kuitenkin maaleitta, ja Hämeenlinna vei mestaruuden.

Porkkalan joukkueessa kapteenin nauhaa kantoi käsivarressaan tykkimies Niklas Laurila. Salibandyä nuorukainen on pelannut menestyksellisesti Oilersin A-junioreissa. Viime kaudella SM-sarjan 20 ottelussa kertyi peräti 42 tehopistettä. Kuluvan kauden 15 ottelussa on kertynyt 29 pistettä.

- Pelini ovat sujuneet oikeastaan aika hyvin, Laurila arvioi.

Porkkalan joukkueeseen Laurila sanoo päätyneensä kutsuttuna. Kutsu on ollut ilmeisen mieluinen miehen ilmeestä ja kommenteista päätellen.

- Mieluummin olen täällä kuin metsässä tai nakkihommissa. Onhan tämä erilainen palveluspäivä.

Halukkaita oli tarjolla runsaasti

Pelaamaan halunneiden listassa oli Laurin mukaan paljon nimiä.

- Otimme parhaat päältä ja jätimme akanat lakanoihin, Laurila naurahtaa.

Vakavoiduttuaan Laurila kertoo, että liikuntakasvatusupseerit selvittivät pelaajien osaamisen ja valitsivat joukkueen.

- Tällä joukkueella pelaamme. Pelit ovat sujuneet ihan hyvin.

Laurila kertoo joukkueensa koostuvan sarjapelaajista.

- Kaikki pelaavat jossain joukkueessa. Mukana on aika paljon A-juniorien ykkösdivarissa pelaavia pelaajia.

Laurila odottelee jo innokkaasti kotiutumistaan, joka on edessä 41 aamun jälkeen.

- Aamut käyvät vähiin. Reservi-aurinko paistaa jo, Upinniemessä palveleva Laurila sanailee.

Helsinki jälleen mukana

Helsingin Varuskunnan Urheilijat ei osallistunut viime vuona varusmiesten turnaukseen. Tällä kertaa seuran oli saanut joukkueen jalkeille.

Joukkueen kapteenina toimineen kokelas Miika Peräkylän mukaan joukkue koottiin Facebookissa ja yksiköissä tehdyllä kyselyllä.

- Joukkue koottiin pelaajista, jotka pääsivät mukaan. Leirit ja tehtävät rajoittivat joukkueen kokoamista, mutta saimme onneksi koottua sellaisen joukkueen, että pystyimme lähtemään tänne.

Peräkylän arvioi, että turnaukseen osallistuminen virkistää varmasti jokaista varusmiestä.

- Tämä on hyvää ja mukavaa hommaa. Saamme tehdä välillä muutakin kuin seisoa muodossa ja marssia syömään

Liikuntakerhot tarjoavat Santahaminassakin varusmiehille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa.

- Varusmiestoimikunta järjestää liikuntakerhoja, joissa voi pelata on salibandyä, uida ja harrastaa muita lajeja.

Peräkylä kertoo pelanneensa salibandyä yhdeksän vuotta.

- Pelasin B-junioreissa ykkösdivaria. Tällä hetkellä pelaan miesten joukkueessa kolmosdivaria. Seurani on Vihdin Salisudet.

Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden joukkue sijoittui turnauksessa seitsemänneksi.

Pistepörssin kärjen valtasivat mestarijoukkueen Hämeenlinnan pelaajat. Paras oli Max Salonen. Hän teki viisi maalia ja syötti seitsemän. Juho Pietilä teki kolmen maalia. Kahdeksasta hänen syötöstään tehtiin maali. Porkkalan Niklas Laurila oli neljällä maalillaan ja kuudella syötöllään kolmas.

Teksti ja kuvat:
Keijo Suomalainen

Porkkalan kapteeni, tykkimies Niklas Laurila johti joukkueensa hopealle varusmiesten salibandyturnauksessa.

Helsingin kapteeni, kokelas Miika Peräkylä teki turnauksessa yhden maalin.

"Friendship through Sport"
The International Military Sports Council
http://www.cism-milsport.org

Kuntosalilaitteet
laadukkaaseen harjoitteluun!

concept 2
Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hiihtolaitteet
Concept2 soutulaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiihtoergometri tasatyönnön ja vuorohiihdon tehoharjoitteluun.

Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkit.

SkiErg

wattbike
Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta
Wattbike on innovatiivisin, hauskin ja kehittävin väline pyöräilyharjoitteluun. Kokeile ja totea 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

toiminnanjohtaja

Jouni
Leppäsaajo

Uudenvuodenlupaukset liikkeelle

Moni meistä teki vuoden vaihteessa itselleen lupauksen oman kunnon kohottamisesta. Lupaus on lupaus, ja sen saavuttamiseksi on hyvä asettaa myös tavoite. Tuleva Sotilasurheiluliiton kilpailuvuosi antaa monipuolisen lajivalikoiman eri kilpailuja ja tapahtumia oman tavoitteen asettamiseksi. Kilpailu- ja tapahtumakalenteri sekä ilmoittautumisohjeet julkaistaan aina liiton verkkosivuille www.sotilasurheilu.fi

Kun tavoite on asetettu, niin oma henkilökohtainen liikunta tai harjoitussuunnitelma on huomattavasti helpompi suunnitella. Vaikkei sitä suunnittelisikaan, niin tavoite ohjaa omaa liikkumista ja kuntoilua tavoitteen asettamaan suuntaan. Näin olleen se helpottaa huomattavasti omaa tekemistä viikoittaisessa liikkumisessa.

Liikuntalajin pelaamisen tai harrastamisen lisäksi on syytä muistaa oheisharjoittelun tärkeys. Puolustusvoimien Mars Mars -sovellus on kelpo työkalu liikkeelle lähtemiseen. Oikeiden liikkeiden metsästämisen sijaan on syytä muistaa, että usein riittää pelkkä monipuolinen liikkuminen. Se antaa jo paljon lisää pelkälle yhden liikuntalajin suorittamiselle.

Jäsenseurat, kannustan teitä miettimään paikallisesti oheisharjoittelun tukemista. Jo alennuksen saaminen paikalliselta kuntosalilta voi olla osalle jäsenistä yksi kimmoke liikkumiseen aloittamiseen. Uskon ja tiedän, että on paljon toimijoita, jotka ovat valmiit tekemään paikallisten sotilasurheiluseurojen kanssa yhteistyötä.

Seura-aktiivit, olemme liittona käynnistäneet uuden suunnitelman jäsenseurojen kehittämiseksi. Tulemme järjestämään kuluvan vuoden aikana entistä useampia seuratapaamisia, sekä olemme suunnittelemassa seurojen edustajien valtakunnallista koulutusta. Kentällä olevat toimijat ovat vuosien varrella muuttuneet kovasti aikaisemman liiton seurakoulutuksen jälkeen. Myös varuskunnat ja varuskuntien urheiluseurat ovat muuttuneet. Uskon vahvasti kuitenkin, että vaikutusta kenttään saadaan valtavasti jäsenseurojen kautta, kunhan vain toimintamuodot palvelevat jäsenistön toiveita ja tarpeita.

Uudet toimijat ovat aina tervetulleita seurojen ja liiton toimintaan. Kannustan kaikkia asiasta kiinnostuneita olemaan itse aktiivisia ja ottamaan paikkakunnalla toimivaan Sotilasurheiluliiton jäsenseuraan yhteyttä. Sotilasurheiluliiton paikallisissa ja valtakunnallisissa asioissa voitte ottaa yhteyttä suoraan allekirjoittaneeseen. Tehdään tästä liikuntakentästä ja liikkumisesta yhdessä parempaa.

Varusmiehet, palveluksenne aikana teille on tarjolla joukko-osastossanne iltaisin todella monipuolinen kattaus vapaa-ajan liikuntaa. Sotilasurheiluliitto koulutti tammikuussa yli sata varusmiestä hallinnoimaan, kehittämään ja ohjaamaan joukko-osastossa toimivia varusmiesten liikuntakerhoja. Uudet varusmiestoimijat osoittivat koulutustilaisuuksissa jälleen, että kaikkea ei ole vielä kokeiltu. Uusia ideoita tuli yllättävän paljon aiempiin vuosiin verrattuna. Hyvät varusmiehet, teille on luvassa liikuntakehojen järjestämiä hyviä liikuntatapahtumia. Muistakaa myös itse ehdottaa johtajillenne ja varusmiestoimikuntiin toiveita sekä ajatuksia liikuntakerhojen teemoiksi.

Sotilasurheiluliitto isännöi ampumasuunnistuksen MM-kilpailut

Ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailut järjestetään tänä vuonna Suomessa. Kansallisena lajiliittona toimiva Suomen Sotilasurheiluliitto on sopinut, että kilpailut järjestää Hollolan Urheilijat. Kilpailupaikkana elokuun alussa järjestettävissä kilpailuissa on Hälvälän harjoitusalue Hollolassa.

- Hälvälä tarjoaa kilpailulle erinomaisen tapahtumaympäristön, Sotilasurheiluliiton varapuheenjohtaja, everstiluutnantti evp. Kalle Virtanen kiittelee.

Virtanen myös kiittää Hollolan Urheilijoita siitä, että seura otti kilpailun järjestettäväkseen.

- Uskon, että kilpailut onnistuvat hyvin. Kilpailunjohtaja Henri Rauhamäki saa aivan varmasti koottu osaavan kilpailuorganisaation. Kilpailusihteerinä toimiva Mikko Reitti on aikoinaan kilpaillutkin lajissa.

Hälvälän maastot ovat tuttuja Virtaselle niin vuoden 2007 ampumasuunnistuksen MM-kisoista kuin viime vuoden Jukolan viestistä.

- Hälvälässä on tarjolla mielenkiintoisia rastipisteitä sekä vaihtelevia reittivaihtoehtoja. Pitkällä matkalla tarvitaan taitoa ja kuntoa, sillä Hälvälän supikot eivät päästä ketään helpolla kisan läpi.

Kilpailujen avajaiset järjestetään torstaina 1. päivänä elokuuta. Samana päivän kilpailijoille on varattu mahdollisuus viralliseen harjoitteluun. Normaalimatkan mestaruudet ratkotaan perjantaina. Lauantaina vuorossa ovat sprinttimatkan kilpailut. Viestimitalien haltijat ratkotaan sunnuntaina.

Suomi saavutti yhdeksän mitalia vuoden 2007 MM-kisoista. Mikkelissä vuonna 2015 suomalaiset kokosivat peräti 14 mitalia.

- Mikkelin menestykseen emme ehkä yllä, mutta tarkoituksenamme on nousta jälleen lajin ykkösmaaksi. Ruotsalaiset ovat hallinneet lajia pari viime vuotta, Virtanen sanoo.

Suomen Sotilasurheiluliitto on vallinnut ampumasuunnistuksen maajoukkueeseen kaudelle 2019 miehet: Jouni Heinonen, Mikko Hölsö, Antti Iivari, Matti Vainionpää, Tapio Perä, Juha-Matti Huhtanen, Risto Haikonen, Tommi Oksanen, Petja Pöyhönen, Joona Huila, Daniel Forsell ja Severi Hölsö sekä naiset: Caroline Sandelin, Satu Rautiainen, Nella Keskinen, Sofia Joronen, Eeva-Mari Rauhamäki ja Henriikka Hölsö.

Maajoukkuetoiminnan päätähtäin on menestyminen MM-kilpailuissa sekä maailmancupissa.

MM-kilpailujen virallinen joukkue valitaan kevään 2019 kilpailujen tulosten perusteella sekä aikaisempien näyttöjen perusteella. Joukkue nimetään 17.6.2019 mennessä.

Ensimmäinen maailmancupin osakilpailu järjestetään Tanskassa huhtikuun 4. - 6. päivänä. Toukokuun 10. ja 11. päivänä maailmancupin pisteistä kisaillaan Imatralla.

Teksti:
Keijo Suomalainen

kokouksia

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen kevätkokous

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään perjantaina 18. maaliskuuta 2019 kello 13.00 Helsingissä. Tarkka kokouspaikka ilmoitetaan Sotilasurheiluliiton nettisivuilla www.sotilasurheilu.fi

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

Seuran virallisella edustajalla tulee olla jäsenyhdistyksen antama valtakirja.

Kello 11.30 - 13.00 Lounas, valtakirjojen tarkastus ja kokousaineiston jako

Kello 13.00 Liittokokous

Ilmoittautumiset kokoukseen osallistumisesta 13.3.2019 mennessä toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajolle: p. 0299 510 174, PVAH tai email: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi.

Tervetuloa kevätkokoukseen!

Helsingissä 8.2.2019

Liittohallitus

C.P.E.

tapahtumat • kilpailut

Ampumasuunnistuksen avoimet Suomen ja Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut sekä maailmancupin 3. ja 4. osakilpailu.

Nammo Lapua Games

Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijat järjestää yhdessä SK Vuoksen sekä Imatran Urheilijoiden kanssa ampumasuunnistuksen avoimet Suomen ja Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut Imatralla 10. - 11.5.2019.

Kilpailujen yhteydessä järjestetään ampumasuunnistuksen maailmancupin 3. ja 4. osakilpailu sarjoissa H/D 21.

Perjantai 10.5.
Henkilökohtainen kilpailu sprinttimatkoilla.

Lähtö minuutin välein: suunnistus, ammunta (makuu) 5 ls + mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus, ammunta (pysty) 5 ls (alle 16v makuulta) + mahdolliset sakkokierrokset ja juoksu maaliin.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70.

Varusmiehet kilpailevat sarjoissa H/D 20 ja H/D 21, joiden tuloksista yhdistetään varusmiesten tulokset.

Kohdistukset klo 15.00. Ensimmäinen lähtö klo 16.30.

Lauantai 11.5.
Henkilökohtainen kilpailu normaalimatkoilla, massalähtönä.

Lähdöt porrastettuna sarjoittain yhteislähtöinä: suunnistus, ammunta (makuu) 10 ls + mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus, ammunta (pysty) 10 ls (alle 16v makuulta) + mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus ja juoksu maaliin.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70

H/D 14 sarjoissa tuen käyttö ammunnassa sallittu.

Varusmiehet kilpailevat sarjoissa H/D 20 ja H/D 21, joiden tuloksista yhdistetään varusmiesten tulokset.

Kohdistukset klo 9.00. Ensimmäinen lähtö klo 10.30.

Ilmoittautumiset 2.5.2019 kello 24.00 mennessä sähköpostilla osoitteeseen: BOWC2019@gmail.com Ilmoitettavat tiedot: Sukunimi, etunimi, seura, syntymävuosi, sarja, osallistuvat matkat, Emit -numero tai vuokrakilpailukortin tarve (5 euroa).

Osanottomaksut: Pikamatka 20 € / kilpailija. Normaalimatkan kilpailu 24 € / kilpailija.

Maksetaan 2.5.2019 mennessä Lappeenrannan Varuskunnan Urheilijoiden tilille FI05 8000 1900 6439 91 Maksun tietoihin on merkittävä osallistujien nimet.

Kaikissa sarjoissa emit-leimaus molemmissa kilpailuissa. Mahdollisuus vuokrata emkt-kortti. Palauttamattomasta emit-kortista peritään 80 euroa.

Kartta: Sprinttikilpailu 1:4000, 4/2019, tulostekartta. Normaalimatka 1:10 000, 4/2019, tulostekartta.

Pukeutuminen maasto-olosuhteissa, ei peseytymismahdollisuutta.

Opastus Imatralla VT6:den ja korvenkannantien liittymästä kilpailukeskukseen, joka sijaitsee Ukonniemen stadionilla. Ajoaika noin 5 min, matkan 3 km.

Pysäköinti kilpailukeskuksen välittömässä läheisyydessä. Kävelymatka noin 500 metriä. Ei pysäköintimaksua.

Kiellettyalue : Kilpailualueen, Ukonniemi-Rauha välinen maasto, on kiellettyä aluetta. Järjestäjä pyytää kilpailijoita huoltajineen kunnioittamaan kieltoa.

Järjestäjät suosittelevat majoitusta Imatran Kylpylään, jonne matkaa kilpailukeskuksesta noin 1 km, osoitteessa, Purjekuja 2, 55420 Imatra. www.imatrankylpyla.fi

Järjestäjä on ennakkovarannut Imatran Kylpylään vuodepaikkoja osallistujille. Sopimushinnat:

Majoitus, Sporthuone, Standardihuone, Promenadihuone
2 hengen huone, 80 eur/vrk, 114 eur/vrk, 134 eur/vrk
3 hengen huone, 110 eur/vrk, 144 eur/vrk, 164 eur/vrk
4 hengen huone, 140 eur/vrk, -,194 eur/vrk

Varaukset koodilla ´BOWC2019´. Hintoihin sisältyy kuntosalin ja kylpylä Taikametsän vapaa käyttö sekä runsas buffet-aamiainen. Majoitus on varattava 2.5.2019 mennessä: myynti@imatrankylpyla.fi tai puh. 0300 870 502 (0,69€/min+pvm/mpm).

Järjestäjä suosittelee ruokailemaan Imatran Kylpylässä. Kilpailukeskuksessa on kahvio, josta voi ostaa virvokkeita, kahvia/teetä sekä makeaa ja suolaista purtavaa.

Imatran Kylpylässä on mahdollisuus buffetruokailuun perjantaina 10.5. kello 17.00 - 21.00. Raikas salaattipöytä, päivän keitto, kylmiä kala- ja lihaleikkeleitä, pastaa sekä lämpimät pääruokavaihtoehdot. Lisäksi leivät sekä jälkiruokapöydän pikkumakeat ja kahvi/tee/kaakao. Ruokajuomina maito, vesi ja kylpylän oma kotikalja.
Hinta: 17 €/hlö. Ruokailu on varattava etukäteen 6.5.2019 mennessä: myynti@imatrankylpyla.fi tai puh. 0300 870 502 (0,69€/min+pvm/mpm).

Tiedotus: Kilpailusivut: www.skvuoksi.fi.

Toimihenkilöt: kilpailunjohtaja Jari Kivelä p. 02 99 460 721 sposti: BOWC2019@gmail.com, ratamestari: Teemu Korhonen, kilpailun valvoja: Marko Haapiainen

Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailut

Porkkalan Varuskunnan Urheilijat (PORKVU) ja Rannikkoprikaati (RPR) järjestävät Suomen Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailut Upinniemen varuskunnan uimahallissa 12.3.2019.

Kilpailut uidaan 25 metrin uima-altaassa, jossa on neljä rataa. Sähköinen ajanotto.

Lajit uidaan yllä esitetyssä järjestyksessä: Jakso 1, 1) 50 m esteuinti M, 2) 50 m esteuinti N, 3) 50 m esteuinti M35, 4) 100 m vapaauinti M, 5) 50 m vapaauinti N, 6) 50 m vapaauinti M35, 7) 50 m vapaauinti M45, 8) 100 m sekauinti M, 9) 100 m sekauinti M35, 10) 100 m sekauinti M45, Jakso 2, 11) 50 m rintauinti M, 12) 50 m rintauinti N, 13) 50 m rintauinti M35, 14) 50 m perhosuinti M, 15) 50 m perhosuinti N, 16) 50 m perhosuinti M35, 17) 100 m pelastusuinti M, 18) 100 m pelastusuinti N, 19) 100 m pelastusuinti M35, 20) 4 x 50 m vapaauintiviesti

Aikataulu: verryttely 8.00–9.45, kilpailupuhuttelu (jjoht.) 9.15–9.30, kilpailun avajaiset 9.50–9.55, jakso 1 10.00–12.00, palkintojen jako 12.45–13.00, jakso 2 13.00–14.30, palkintojen jako ja päättäjäiset 14.30–14.45

Kaikki tapahtumat ovat Upinniemen varuskunnan uimahallissa.

Kilpailussa noudatetaan Suomen Uimaliiton kilpailusääntöjä pois lukien esteuinti ja pelastusuinti.

Esteuinnissa noudatetaan sotilas-5-ottelun esteuinnin sääntöjä. Rata sisältää neljä (4) estettä (este 1: ylitys- ja alituspuomi, este 2: alituslautta, este 3: koroke ja este 4: alituspuomi).

Pelastusuinnin kulku: Lähtö, pelastushyppy, pelastusuinti 25 m, sukellus 10 m, uinti 10 metristä 50 metriin, sukellus kaksi rengasta, nuken sukellus pohjasta noin 4 metrin syvyydestä, uinti nuken kanssa 50 metriä, maaliin tulo nukke hallussa

Kilpailujoukkueilla on mahdollisuus kasarmimajoitukseen Upinniemen varuskunnassa 11.–12.3.2019. Majoitustarve on ilmoitettava ilmoittautumisen yhteydessä.

Järjestäjä varaa majoittujille petivaatteet, jotka joukkueen johtaja kuittaa itselleen joukkueen saapuessaan majoituskasarmiin.

Majoitus ja petivaatteet on luovutettava 12.3.2019 kello 8.00 mennessä.

Kilpailujoukkueet ruokailevat varuskuntaravintola Ankkurin isossa varusmiessalissa.

Kilpailujoukkueet (joukko-osastot/vast.) tilaavat muonituksensa itse Webmysli-tietojärjestelmällä 5.3.2019 mennessä.

Henkilökunta maksaa kaikki varuskuntaravintola Ankkurissa ruokailemansa ruuat lounaan (12.3.2019) yhteydessä varuskuntaravintola Ankkurin henkilöstösalin kassalla. Maksuvälineinä käyvät käteinen, pankkikortti tai Leijonakortti.

Ruokailuajat: Aamupala 6.30–8.00, lounas 10.45–12.45, päivällinen 16.00–18.00, iltapala 19.30–20.00

Osallistumismaksu on henkilökohtaisessa kilpailussa 6 euroa/laji ja viestikilpailussa 15 euroa/viestijoukkue.

Osallistumismaksut tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä PorVU:n tilille, Danske Bank FI73 8020 0710 4356 85 (DABAFIHH). Viestikenttään UINTI2019/"joukkueen tai osallistujan nimi".

Ilmoittautumiset kilpailuun sähköpostilla yliluutnantti Ville Kimalle ville.kima@mil.fi 5.3.2019 mennessä. Määräajan jälkeen tulleita ilmoittautumisia ei huomioida.

Lisätiedot: Kilpailun sihteeriltä yliluutnantti Ville Kimalta, puhelin 0299 321 708 ja sähköposti ville.kima@mil.fi.

Sotilasurheiluliiton C.P.E. Military Crosstraining

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat, Crossfit Kuusankosken ja Karjalan prikaati järjestää Sotilasurheiluliiton C.P.E. Military Crosstraining -kilpailut 7.-8.6.2019 Vekaranjärvellä ja Kuusankoskella. Varusmiesten kilpailu järjestetään Karjalan prikaatissa Vekaranjärvellä. Henkilökunnan kilpailu järjestetään Crossfit Kuusankoski, Kuusankoskella.

Kilpailijoiden tulee olla Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilökuntaa, varusmiehiä tai sotilasopetuslaitoksissa opiskelevia. Osallistujat otetaan kilpailuun ilmoittautumisjärjestyksessä.

Kilpailun sarjat ovat: Miehet YL kilpasarja, naiset YL kilpasarja, miehet 40 v kilpasarja, varusmiehet (miehet ja naiset). Lisäksi järjestetään harrastesarja (miehet ja naiset). Mikäli naisten 40 v sarjaan tulee kolme osallistujaa, niin sarja järjestetään, muuten osallistuminen naisten kilpa tai harrastesarjaan. Henkilökunnan kilpailusarjoihin osallistuminen edellyttää karsintasuorituksen tekemistä ja tuloksen toimittamista järjestäjälle.

Sarjojen kolme parasta palkitaan Sotilasurheiluliiton mitalein ja esinepalkinnoin.

Suomen Sotilasurheiluliiton kilpailut ovat SUEK alaista toimintaa, joissa pätee kansainväliset säännöt dopingaineista. Lisätietoja www.suek.fi/kielletyt-aineet-ja-menetelmät.

Ohjelma

Perjantai 7.6.2019 Varusmiesten MCT2019 kilpailu Vekaranjärvi
Klo 9–11 Alkukilpailut
Klo 12 Finaalit
Klo 13 Palkintojen jako

Lauantai 8.6.2019 Henkilökunnan MCT2019 kilpailu Kuusankoski
Klo 9–14 Alkukilpailut
Klo 15 Finaalit
Klo 16 Palkintojen jako

Lajeilla testataan kilpailijoiden fyysistä kestävyyttä, liikkuvuutta ja voimaa. Osallistujan täytyy kyetä liikuttamaan ja hallitsemaan oman kehonsa lisäksi ulkoisia kuormia. Kilpailulajeja julkaistaan kevään aikana Sotilasurheiluliiton Facebook sivulla www.facebook.com/sotilasurheiluliitto (SOTUL Military Crosstraining 2019) sekä osoitteessa www.sotilasurheilu.fi/militarycrosstraining2019

Ilmoittautuminen päättyy 17.5.2019 klo 12. Kilpailuun otetaan henkilökunnan sarjoihin yhteensä 60 kilpailijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Varusmiesten sarjassa ei ole osallistumisrajoituksia. Ilmoittautuminen www.sotilasurheilu.fi/militarycrosstraining2019-Ilmoittautumismaksu on 20 € / henkilökunta ja 10 e varusmiehet. Osallistumiset maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden tilille FI2557500120175709(OKYOFIHH). Viestikenttään kirjataan urheilijan / urheilijoiden nimet.

Varusmieskilpailijoilla on mahdollisuus majoittua Vekaranjärvelle 6.-7.6.2019 välisenä yönä. Varaukset 29.5.2019 klo 12:00 mennessä Petteri Lepistö puh. 0299 432408.

Henkilökunta vastaa itse omista majoittumisista.

Kilpailujoukkueet (joukko-osastot/vast.) tilaavat varusmiesten muonitukset itse Webmysli-tietojärjestelmällä varuskuntaravintola Linnasta 29.5.2019 klo 16:00 mennessä. Henkilökunnan on mahdollista ruokailla kilpailupäivänä sopimushintaan omakustanteisesti kilpailupaikan vieressä sijaitsevassa Kymin Huvilassa. Kilpailun lajit mahdollistavat ruokailun lajien välissä.

Kilpailunjohtaja Jussi Annala, kilpailusihteeri Petteri Lepistö 0299 432 408, tiedotus, viestintä ja tulokset: Jouni Leppäsaajo 0299 510 174 tai jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi www.sotilasurheilu.fi/militarycrosstraining2019

Boulderkiipeilyn Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut

Suomen Sotilasurheiluliiton kymmenennet seinäkiipeilykilpailut (boulderointi) järjestetään perjantaina 22.3.2019 Lahdessa, Saksalan sisäkiipeilysalilla (YogaRocks). Tapahtuman järjestää Helsingin Varuskunnan Urheilijat (HelVU). Seinäkiipeilykilpailuihin voivat osallistua Sotilasurheiluliiton jäsenseurojen jäsenet ja Puolustusvoimien sekä Rajavartiolaitoksen henkilöstö ja varusmiehet.

Tapahtumaan osallistuvalla on kolme tuntia aikaa kiipeillä. Kiipeiltävänä on noin neljäkymmentä reittiä. Osa reiteistä on rakennettu siten, että ensikertalaisellakin on mahdollisuus suorittaa ne. Kiipeilijöille jaetaan tuloskortit, joihin he merkitsevät kiipeämänsä reitit. Eniten pisteitä kerännyt voittaa sarjansa. Vaikeammat reitit kerryttävät enemmän pisteitä kuin helpot.

Täyttä vuosikymmentään juhlistava kilpailu sisältää tällä kertaa myös sotilashaasteen.

Kilpailu sisältää muutaman reitin, jotka on suoritettava taisteluvarustuksessa. Varusmiehiä ja kadetteja pyydetään ottamaan varustukseen maastopuku ja maihinnousukengät mukaan. Henkilökunta voi käyttää kilpailun järjestäjän toimittamia varusteita.

Kilpailun kokonaisaika klo 11.00 - 15.40. Ilmoittautuminen Yoga Rocksin vastaanotossa avautuu klo 11.00. Tervetulosanat ja ohjeet kilpailijoille Yoga Rocksin vastaanotossa klo 11.50. Kilpailu aika klo 12.00 - 15.00. Tapahtuman päätös ja palkintojen jako klo 15.15 - 15.40

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

Ilmoittautuminen lähetetään kilpailunjohtajan sähköpostiin eero.virtanen@mil.fi 18.3.2019 mennessä.

Ilmoittautumisessa on ilmettävä: 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. Jokaisella kilpailijalla on oltava kilpailupaikalle tullessaan tieto, kuinka hänen kohdaltaan laskutus tapahtuu (esim. sähköisen laskutuksen ohje/ laskutusosoite).

Kilpailutoimisto sijaitsee tapahtumapaikalla, YogaRocksin tiloissa. Kiipeilysalin osoite on Saksalankatu 26, 15100 Lahti (puh. 0400 308 307). www.yogarocks.fi

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

Tiedustelut: kilpailunjohtaja Eero Virtanen eero.virtanen@mil.fi 040 7020701.

SOTILASURHEILU POOLI
C.P.E.
elisa
HELEN
concept 2
KERAVAN energia
Carlson Wagonlit Travel
KALEVA travel
Nammo Lapua Oy
Patria
Fennia
Millog
Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2019

Nro	Aineisto	Ilmestyy
2	12.4.2019	26.4.2019
3	31.5.2019	14.6.2019
4	13.9.2019	27.9.2019
5	15.11.2019	29.11.2019

Military Crosstrainingin

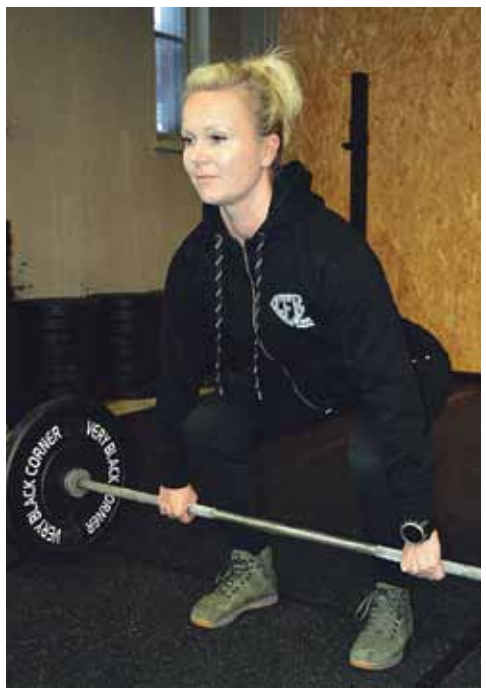
mestaruudet ratkotaan Kouvolassa

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat, CrossFit Kuusankoski ja Karjalan prikaati järjestävät Sotilasurheiluliiton neljännet C.P.E. Military Crosstraining -kilpailut kesäkuun 7. - 8. päivänä Vekaranjärvellä ja Kuusankoskella. Kilpailun eri lajeissa hikoillaan niin sisällä kuin ulkonakin. Vaatimuskynnys tehdään niin matalaksi, että mahdollisimman moni voi osallistua tulevaan tapahtumaan.

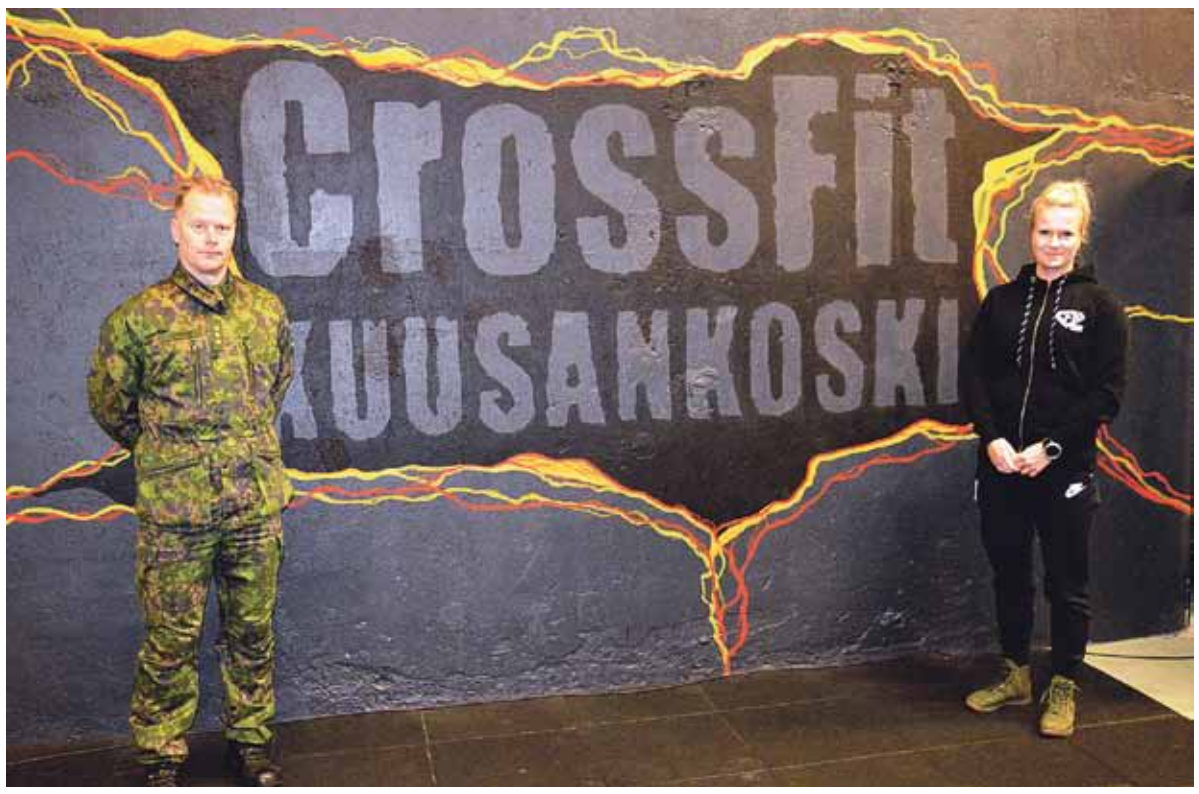
- Ensimmäiset Military Crosstraining -kilpailut järjestettiin Jyväskylässä vuonna 2016. Kilpailumme johtaja, everstiluutnantti Jussi Annala on lajin innokas harrastaja. Hän on osallistunut useisiin kilpailuihin. Innostuksemme tapahtuman järjestämiseen lähti siitä, kun voitimme viime syksynä Sotilasurheiluliiton tiimikilpailun Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueella, kilpailun sihteeri, kapteeni Petteri Lepistö mainitsee.

Minkälaisesta lajista on siis kyse?

- CrossFit on kuntoilumuoto, jossa tavoitteena on kehittää tasaisesti eri fyysisiä ominaisuuksia erilaisilla lihasvoima-, kestävyys-, nopeus- ja notkeusharjoitteilla, CrossFit Kuusankosken yrittäjä Sanna Saku kertoo.



Erilaiset nostot kuuluvat oleellisesti CrossFit harjoitteisiin. Tässä nousee yrittäjä Sanna Sakun nostamana perinteiset naisten käyttämät painot.



Kilpailun sihteeri kapteeni Petteri Lepistö ja yrittäjä Sanna Saku toivottavat henkilökunnan sarjojen kilpailijat tervetulleiksi neljänsiin Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining -kilpailuihin Kuusankoskelle.

Sakun sali toimii jo viidettä vuotta Kymin entisen paperitehtaan historiallisessa kiinteistössä. Hänen asiakaskunnasta on enemmistö naisia.

- Olemme yksi Suomessa toimivista lisensoiduista CrossFit saleista.

Military Crosstraining -kilpailu koostuu neljästä tai viidestä osatehtävästä, joista saadut tulokset ratkaisevat paremmuuden. Osatehtävät saattavat sisältää työntöjä, nostoja, punnerruksia, soutua, kuorman kantoa ja kaikkia oman kropan liikuttamiseen liittyviä suoritteita kuten juoksua, hyppyjä ja ketteryystehtäviä. Paremmuus mitataan eri parametreillä kuten aika, suorituskerta, kilo, matka ja teho.

Tehtävät julkistetaan kevään aikana

- Kevään mittaan tulemme julkistamaan Sotilasurheiluliiton Internet- ja Facebook-sivuilla, mitä osatehtäviä tuleva kisa pitää sisällään, kilpailusihteeri Lepistö sanoo.

Lepistön mukaan vaatimustasot ovat henkilökunnan sarjoissa maltilliset.

- Tasot pitää pystyä suorittamaan.

Kaikki henkilökunnan sarjat (Myl, Nyl, Masters M ja N sekä Harrastesarja) kilpaillaan lauantaina 8.6. Kuusankosken CrossFit salilla. Varusmiesten (miesten ja naisten) sarjat ratkotaan perjantaina 7.6. Vekaranjärvellä, jossa varusmiehet myös majoittuvat.

- Osatehtävät ovat varusmiesten sarjoissa kevyempiä kuin henkilökunnan sarjoissa, Lepistö kertoo.

- Perustaistelijan hyvällä kestävyydellä, lihaskunnolla ja koordinaatiolla selviytyy mainiosti kisan läpi.

Tulevan tapahtuman kilpailukutsu on julkaistu tämän lehden numerossa.

TEKSTI JA KUVAT:
KIMMO HAKANEN