



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
42. vuosikerta • Nro 3 • 16.6. 2023



Maanpuolustuskorkeakoulu

voitti jääkiekkomestaruuden

Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkue eteni Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnauksessa voitosta voittoon. Kuudessa ottelussa tehdyt 37 maalia ja kaksi päästettyä maalia ilmentävät hyvin joukkueen ylivoimaisuutta. Mestaruusottelussa joukkue kaatoi Hämeenlinnan maalein 4 - 0.

• SIVUT 3-5

Kadettitoverikunta järjesti

Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailutapahtuman

Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut saivat uuden järjestäjän, kun Kadettitoverikunta hoiti ensimmäistä kertaa sisäsoudun, sotilaspenkkipunnerruksen ja Military Crosstraining -kilpailun järjestelyt.

• SIVU 6



sisäsivuilla



Kestävyysskunnan heikkeneminen haastaa myös turvallisuusalan toimijat

- **Puolustusvoimat on merkittävä** instituutio, jonka palveluksessa olevien kunto kehittyy ja siten Puolustusvoimien rooli on kansanterveydellisestikin merkittävä, Puolustusvoimien henkilöstöpäällikkö, kenraalimajuri Rami Saari sanoo.

• SIVU 7

Kadeteille liikunnan riemua

- **Tuomme yhdessä** liikunta-aktivaattorin kanssa kurssille liikunnan riemua, Kadettitoverikunnan urheilupäällikkö Eemil Nieminen esittelee tehtävänsä kadettien liikuttajana.

• SIVU 8

mielipiteet

Puolustus- hallinto liikunnan edistäjänä

• SIVU 2

päätoimittaja

Puolustushallinto liikunnan edistäjänä

Liikunnan ja urheilun edistäminen on valtion liikuntaneuvoston tekemän arvion mukaan merkittävä osa puolustusministeriön hallinnonalan toimintaa. Neuvosto sanoo arviossaan, että liikunta ja urheilu ovat välineitä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi osana sotilaallisen valmiuden suorituskyvyn ylläpitoa.

Valtion liikuntaneuvosto on valtioneuvoston asettama opetus- ja kulttuuriministeriön asiantuntijaelin. Liikuntalain 6 pykälän mukaan neuvoston tehtävänä on arvioida erityisesti valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia liikunnan alueella.

Valtion liikuntaneuvoston toukokuun 15. päivänä julkaisema arvio nimeää viisi keskeistä toimenpidettä, jotka edistävät liikuntaa ja liikkumista puolustusministeriön hallinnonala. Varusmiesten liikuntakoulutus ja fyysinen koulutus aloittaa luettelon. Urheilukoulu, liikunta-aliupseerit, kansallinen ja kansainvälinen kilpailu- ja valmennustoiminta sekä täydennyskoulutus löytyvät kohdasta kaksi. Puolustusvoimien henkilöstöliikunta tulee seuraavana. Muu väestön liikunnan ja urheilun edistäminen on neljäs toimenpide. Liikuntaan liittyvä tut-



KEIJO SUOMALAINEN



Varusmiesten liikkuminen palveluksessaan ja vapaaajallaan on koko kansakunnan liikkuttamisen kannalta varmasti keskeisin toimenpide.

kimus- ja kehittämistoiminta sekä professuurit päättävät luettelon.

Arvio on erinomainen koonnos toimenpiteistä, joilla puolustusministeriö hallinnonala pyrkii edistämään liikuntaa ja liikkumista. Toimenpiteiden kirjo on laaja. Arviota lukiessa päällimmäiseksi ajatukseksi nousee, että puolustusministeriön hallinnonala on halunnut haastaa muut valtion hallinnonalat, koska niiden arviot ovat valmistumassa.

Arvio kertoo tarkasti, millaisia liikuntaa ja liikkumista edistäviä määräyksiä ja ohjeita hallinnonala on antanut.

- Puolustusvoimien kirjaukset ja tavoitteet henkilöstön ja varusmiesten fyysisen toimintakyvyn ja liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi näyt-

täytyvät poikkeuksellisen hyviltä valtionhallinnossa, arvio laatijat kirjoittavat johtopäätökset ja kehittämisuositukset -osiossa.

Arvio perustee hyvin, miksi puolustusministeriön hallinnonalan kannattaa edistää liikuntaa ja liikkumista.

- Nuorten ja työikäisten fyysisellä toimintakyvyllä on erityisen suuri merkitys Suomen kaltaiselle, yleiseen asevelvollisuuteen perustuvalle maanpuolustusjärjestelmälle.

Tutkimustoimintakin on esitelty hyvin.

Arvio ei kuitenkaan kerro, millä tavalla puolustusministeriön hallinnonala on onnistunut liikunnan ja liikkumisen edistäjänä.

Ainoa onnistumista kuvaava koh-

ta löytyy, kun arvio kertoo, että varusmiespalveluksen aikainen fyysinen toimintakyvyn kehittäminen näyttäytyy tuloksekkaalta, sillä palveluksen aikana kunto kehittyy etenkin niillä varusmiehillä, joilla lähtötilanne on heikko.

Valitettavan useassa kohdassa arvioon laatijat joutuvat toteamaan, että arviota ei voida tehdä tietojen puuttamisen vuoksi.

- Joukko-osastot eivät aina kirjaa liikuntakoulutusta osaksi viikkosuunnitelmia eikä sen toteutumista voida seurata, joten liikuntakoulutuksen osuutta kaikesta varusmieskoulutuksesta on vaikea arvioida.

Arvio ei myöskään kerro, mikä on tärkeintä liikunnan ja liikkumisen edistämiseksi. Varusmiesten liikkuminen palveluksessaan ja vapaaajallaan on koko kansakunnan liikkuttamisen kannalta varmasti keskeisin toimenpide. Kun varusmiehet huomaavat, kuinka kivaa liikunnan harrastaminen, ja mitä kaikkea hyvää se tuo heidän elämäänsä, edellytykset elinikäisen liikkumisen ainekset ovat olemassa.

Puolustusvoimien kannattaa tarjota varusmiehille kiinnostavaa ja innostavaa palvelusliikuntaa sekä tehdä Sotilasurheiluliiton kanssa yhteistyötä varusmiesten vapaa-ajan liikunnan edistämiseksi.

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Kannusta kaveri liikkumaan

Yhteisöllisyys on yksi iso syy monen ihmisen liikunnan harrastamisessa. Hyvät ja lähellä sijaitsevat liikuntapaikat luovat helpon pohjan liikunnalle, mutta aina se ei riitä. Monesti on niitä päiviä, jolloin oma motivaatiokaan ei riitä saamaan lenkkareita jalkaan. Tällöin moni saakin lisää virtaa ryhmäliikunnasta, joukkueliikuntalajeista ja yhdessä liikkumisesta pienemmässä porukassa.

Suunnitellessamme ja järjestäessämme joukko-osastoihin liikkumismahdollisuuksia tämä seikka olisi hyvä pitää mielessä. On kyse siten varusmiehistä tai henkilökunnasta yhdessä tekeminen kannustaa huononakin sadepäivänä.

Sotilasurheiluliiton varusmiehille kouluttama konsepti tupaliigasta on ollut tästä hyvä esimerkki. Alueellisissa VLK-koulutustilaisuuksissa näyttämällämme hyvin lyhyellä esimerkillä saimme varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajat innostumaan pienturnausten järjestämisestä yksiköissään. Lopputuloksena useampi tuhat varusmiestä liikkui palloilulajeissa oman tupansa kanssa palveluksen jälkeen vapaa-ajallaan. Tätä konseptia tulemme jatkamaan myös tulevissa kesä-heinäkuussa järjestämissämme varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajien koulutuksissa.

Sama konsepti voisi toimia myös henkilökunnalle, työporukan haasteissa toisensa, vaikka padelissa, frisbeegolfissa, salibandyssä tai jalkapallossa. Liikkumattomuus on meidän kaikkien yhteinen haaste. Joten näihin talkoisiin tarvitaan kaikki kynnelle kykenevät. Kannusta siis vähintään oma kollegasi liikkumaan yhdessä viikkoliikunnan aikana tai työpäivän jälkeen.

Iso osa liikkumisesta syntyy myös päivittäisistä askareista ja siirtymisistä. Siispi mieta hetkeksi omaa ajankäyttöäsi ja päivääsi. Voitko tehdä yhden tai useamman siirtymän kävelen, juosten tai vaikka pyörällä? Jos kuntosalia ei kuumana kesäpäivänä tunnu luontealta, olisiko piha- tai mökkitoissa vastaavaa tekemistä, joka nostattaisi hien ja hengästyksen pintaan? Lajilla ei ole väliä, kunhan keho saa mitä se tarvitsee eli liikettä.

Eri lajien kesän liikuntatapahtumat tarjoavat myös mainion vaihtoehdon saada hyvä tavoite liikkeelle lähtemiseen. Näissäkin mukavan yhteisen tavoitteen saa, kun haastaa työkaverin mukaan. Ottakaamme siis yhteinen tavoite ja haastakaa lähin ihminen liikkumaan tämän artikkelin luetuunne.

puheenjohtaja

Fyysisen kunnon merkitys kasvaa vuosien karttuessa

Kertausharjoitukseen jälleen ilmoittautuessani oli aistittavissa ilmapiiri, joka heijastelee Suomen jäsenyyttä NATO:ssa ja vahvaa maanpuolustushenkeä. Monen tuhannen hengen harjoitusjoukko koostuu varusmiehistä, reserviläisistä ja palkatusta henkilöstöstä sekä merkittävästä joukosta NATO-kumppanimaan sotilaita kalustoineen.

Harjoituksen kulkua ja toimintaa seurattaessa voisi jopa todeta ilmassa olevan ”suuren urheilujuhlan tuntoa” joukkojen ulosmitatessa harjoituksessa ”valmentautumisensa” hedelmiä varsinaisessa ”kisasuoritukseensa”. Harjoittelu tuottaa selkeästi tulosta tässäkin lajissa.

Oman joukkoni osalta oli ilo havaita, että tiiviiseenkin koulutusohjelmaan oli saatu sisällytettyä päivittäinen mahdollisuus jonkinlaiseen liikkumiseen, joko ohjatus- tai omaehtoisesti. Tämä fyysis-



JUHA KYLÄ-HARAKKA

tä ja henkistä vireystilaa nostava toiminta otettiin vastaan ilolla, ja muutenkin liikuntamyönteinen asenne toimintakyvyn ylläpitämiseksi oli tervetullut. Toivon, että vastaava järjestely oli otettu käyttöön eri joukoilla laajemminkin.

Nuorten operatiivisten joukkojen rinnalla harjoitukseen osallistui myös runsaasti varttuneempia

sotilaita niin palkatusta henkilökunnasta kuin reserviläisistäkin. Sotilaiden eläkeiän nousu, ja mahdollisesti reservinkin yläikärajan nousu, tulee jatkossa nostamaan sotilaiden ikää vanhemmissa ikäluokissa.

Tulevaisuudessa fyysisen kunnon merkitys tulee siis entisestään korostumaan, koska fyysinen kunto väistämättä vuosien karttuessa heikkenee. Nuorempien ikäluokien lähtökohtatason on siis nouseva, jotta se ei väistämättä laskiessaan putoa kriittisesti.

Fyysisen kunnon merkitys ikäluokasta riippumatta on maanpuolustuksen lisäksi myös kansallisesti ja yhteiskunnallisesti tärkeä. Sillä on suora vaikutus Suomen kilpailukykyyn, terveydenhuollon kuluihin ja työelämässä jaksamiseen.

Sotilasurheiluliitto kantaa omalta osaltaan vastuunsa kansallisen fyysisen kunnon ylläpidosta kan-

nustamalla varusmiesikäluokkia ja palkattua henkilökuntaa liikuntaan sekä tarjoamalla jäsenistölleen niin kuntoliikunta- kuin kilpailumahdollisuuksia.

Liitto ei voi kuitenkaan pakkottaa ketään liikkumaan. Tahdon liikua on oltava jokaisen oma. Tämän tahdon muodostumiseen sotilasorganisaatioissa on useita eri tapoja. Joukon kannustavuus yhdessä liikkumiseen ja positiivinen itselle mieluisten liikuntamuotojen löytäminen ovat tärkeitä.

Kaikkein merkittävin on kuitenkin johtajien esimerkki. Tämän esimerkin on lähdeittävä joukon komentajasta, ja kytkeydyttävä katkoksitta lähiesimiehiin. Kesän teemana voisikin olla kannustaa omaa joukkoa ja lähipiiriä liikuntaan, pitäen mielessä maailmantilanne ja se, että liikunta tuottaa valmiutta.



Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

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

Toimitussihteeri
Jouni Leppäsaajo
puh. 040 129 0504
jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimituksen osoite
Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 69, 33541 Tampere
puh.040 129 0504

Ilmoitusmyynti
Saarsalo Oy
Myllyhaantie 6 C, 33960 Pirkkala
Mikko Salmensuu, mikko.salmensuu@saarsalo.fi
puh. 044 777 5112
Jari Nummikoski, jari.nummikoski@saarsalo.fi
puh. 044 240 1181

Ilmoitusaineisto
Saarsalo Oy:n myymät ilmoitukset:
aineistot@saarsalo.fi

Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

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

Painopaikka:
PunaMusta 2023

Maanpuolustuskorkeakoulu voitti jääkiekkomestaruuden

Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkue sai vuodeksi haltuunsa Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnauksen mestaruuspokaalin. Turnauksen loppuottelussa joukkue kaatoi Hämeenlinnan maalein 4 - 0.

Joukkue eteni turnauksessa voitosta voittoon. Runkosarjan B-lohkoissa se voitti maalein 6 - 0 sekä Porin prikaatin että HD Utin joukkueet. Ylemmän jatkosarjan lohkoissa 1 Mikke-li kaatui maalein 13 - 0 ja Hämeenlinna 2 - 1. Välieräottelussa Kouvola joutui antautumaan maalein 6 - 1.

Joukkue teki turnauksessa

huikat 37 maalia eli keskimäärin kuusi maalia jokaisessa ottelussa. Oman päädyn maaliin kiekko päätyi ainoastaan kaksi kertaa. Joukkueen tehokkuus perustui siihen, että joukkueessa pelasi monta nuorten sarjoissa pelannutta jääkiekkoilijaa.

- Maanpuolustuskorkeakoulun kadetit muodostivat tähän turnaukseen kaksi joukkuetta. Ykkösjoukkueessa pelaavat parhaat jääkiekkoilijat ja meidän joukkueessa eli kakkosjoukkueessa loput, kakkosjoukkueen kadetti taustoitto joukkueiden olemusta turnauksen lomassa.



Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkue voitti jääkiekossa Sotilasurheiluliiton mestaruuden.



Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkueen pelaajat vierrailivat useasti Hämeenlinnan puolustusalueella.

Hämeenlinna hopealle

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueen jäsenet saivat turnauksesta muistoksi hopeiset mitalit ja kuuden pelin verran pelikokemusta.

Joukkue voitti runkosarjan A-lohkoissa Mikke-li maalein 9 - 2 ja Luonetjärven ykkösjoukkueen maalein 12 - 0.

Ylemmän jatkosarjan loh-

kossa 1 joukkue voitti HD Utin joukkueen lukemin 2 - 1 ja hävisi Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkueella samoin numeroin. Välieräottelussaan Hämeenlinna voitti Kuopion maalein 3 - 1.

Kuopio pronssille

Välieräottelussaan hävinneet Kuopio ja Kouvola ottelivat tur-

nauksen kolmannesta ja neljänestä sijasta.

Kuopio nappasi maalein 3 - 1 pronssiset mitalit. Kouvola sijoittui neljänneksi.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN



HELENILTÄ
SAAT KAIKKI
ENERGIAPALVELUSI
SAMASSA
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi

HELEN

Kadetti Lassi Helanen oli joukkueensa paras pelaaja

Kadetti Lassi Helanen taitaa edelleen Mikkelin Jukureiden juniorijoukkueissa oppimansa jääkiekon pelaamisen taidot. Tämän todisti Sotilasurheiluliiton mestaruusturnauksessa tehdyt yhdeksän maalia ja viisi syöttöä.

Muutoinkin Helanen pelasi niin taitavasti, että hänet palkittiin joukkueensa parhaana pelaajana.

22-vuotias Helanen on syntynyt Kuusankoskella eli nykyisen Kouvolan kaupungin yhdessä kaupunginosassa. Aikuiseksi hän on kuitenkin varttunut Mikkelissä, jossa hän on myös oppinut pelaamaan jääkiekkoa.

Helanen oli tyytyväinen sekä omaan että joukkueensa peliin. Päällimmäisenä hän ajatuksissaan oli juuri voittoon päättynyt mestaruusottelu.

- Peli kulki hyvin. Aamulla oli vielä vähän tahmeaa, kun pelasimme samaa joukkuetta vastaan. Turnauksen viimeiseen peliin saimme puristettua itseltämme ihan parhaan irti. Nyt on hyvä fiilis, kun saimme kaikista kirkkaimmat mitalit käsiimme.

Ennen varusmiespalvelustaan

Helanen pelasi Jukureissa A-juniorien SM-sarjaa.

- Astuessani varusmiespalvelukseen päätin keskittyä tähän hommaan ja lopettaa jääkiekon pelaamisen sarjoissa. Nyt tuntuu kivalta, että pääsen pelaamaan jälle tällaisissa turnauksissa.

Mikkeliläinen ja Jukurien kasvatti

Helanen sanoo olevansa henkeen ja vereen Jukuri ja mikkeliläinen.

- Kävin pyörähtämässä yhden vuoden Jyväskylässä. Pelasin JYPin C-junioissa yhden kauden.

Helanen kertoo arvostavansa Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruuden kaiken aikaisemman jääkiekkomenestyksensä yläpuolelle.

- Vaikka Tappara voitti eilen jääkiekon Suomen mestaruuden ja niille järjestettiin Tampereella torijuhla, niin meillekin voisi järjestää tästä mestaruudesta torijuhlan, Helanen pohtii.

Otteluiden tasojen vertaaminen on Helasen mukaan haasta-

vaa, koska hän on ehkä jo unohtanut sen, miltä tuntui pelata kilpatasolla.

- Kovaa täälläkin mennään.

Maanpuolustuskorkeakoulun ykkös- ja kakkosjoukkueen pelaajat olivat käyneet ennen turnausta harjoittelemassa pelaamista Helsingissä Myllypuron jäähallissa.

Joukkueiden välisiä eroja kysyttäessä kakkosjoukkueen pelaajat sanoivat olevansa pelitaidoiltaan heikompia ykkösjoukkueen pelaajiin verrattuna.

Helanen myöntää eron osittain.

- Kun nyt olemme saaneet kultaiset mitalit haltuumme, niin ehkä me sitten olimme hiukan parempia, mutta kyllä kakkosjoukkueenkin pelaajat pelasivat hyvin.

Helanen kertoo valmistuvansa upseeriksi vuonna 2025.

- Olen ensimmäisen vuoden kadetteja. Ehdin vielä pelata kadettina pari tällaista turnausta.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN



Kadetti Lassi Helanen palkittiin Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkueen parhaana pelaajana. Panssariprikaatin komentaja, eversti Rainer Kuosmanen onnittelee. Turnauksen järjestämisestä vastanneet Tatu Pulkkinen ja Satu Saloranta-Laakso valmistautuvat jakamaan mitalit.

Olemme syntyneet urheilusta ja hengitämme sitä.

Kaikilla edustamillamme tuotteilla voi harjoitella kovaa ja turvallisesti. Siitä hyötyy niin huippu-urheilija kuin varusmies.

Intohimomme on luoda laadukkaita harjoitusympäristöjä, joissa treenaaminen on nautinto.

Roni Peltonen
2021, 2022 painonnoston SM kultaa,
102 kg sarja
Santahaminan urheilukoulu 2019

Yhtiöt

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä joita et muualta saa.

MILLOG.FI

f y in | @Millog

SCYBEX | concept 2 | TORQUE | TRUE | wattbike | TOTALGYM



www.pgs.fi | myynti@pgs.fi | 020 728 8769

Kadetti Veikko Keski-Rauska

TORJUI LIKI KAIKEN

Kadetti Veikko Keski-Rauska vartioi Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkueen maalia niin tarkasti, että kiekko livahdi hänen selkensä taakse vain kaksi kertaa Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruusturnauksen kuudessa ottelussa.

Maalin onnistuivat tekemään Kouvolan ja Keski-Rauskalle varsin tutun Hämeenlinnan joukkueiden pelaajat.

- Kävin pari kautta sitten tuuraamassa Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden joukkueessa, kun heillä oli haasteita maalivahtien kanssa.

Entisen joukkueen kohtaaminen on pelaajalle aina haastavaa.

- Pelasimme Hämeenlinnaa vastaan kaksi kertaa. Perjantaina aamulla pelattu ensimmäinen ottelu oli tietysti vähän haastava, kun sain oikeastaan ensimmäisenä tilanteena keskellä ottelua torjuttavakseni kaksi rangaistuslaukausta. Pystyin keskittymään niihin yllättävän hyvin ja nollaamaan ne. Kun ottelu vielä meni rangaistuslaukauskilpailuun, ja torjuin nekin, koin onnistuneeni ottelussa.

Keski-Rauska kertoo päässeensä kiittämään onnistumistaan Hämeenlinnan joukkueessa pelanneille entisille työkavereilleen, joita hänelle on kertynyt, kun hän on työskennellyt sopimussotilaana sekä kadettina Panssariprikaatissa.

Pelin rytmiin pääseminen hankalaa

Harvoin torjuttavaksi tulevat laukaukset tekevät ottelusta maalivahdille hankalan.

- Sanoin monta kertaa joukkueelleni, että en pääse rytmiin kiinni, kun laukauksia ei tule tasaisesti. Tietyllä keskittymiselläni pystyin torjumaan yksittäiset laukaukset.

Keski-Rauska kehuu erinomaisesta pelistä ja menestyksestä koko joukkuetta.



Maanpuolustuskorkeakoulun ykkösjoukkueen maalivahtina pelannut kadetti Veikko Keski-Rauska kiitti koko joukkuetta voittoaistisesti sujuneesta turnauksesta.

- Saimme kasattua maailmanluokan joukkueen kadettiporukastamme. Menin aina luottavaisin mielin maalille. Tiesin, että omat pelaajat hyvin. Pystyin luottamaan koko joukkueeseemme, Keski-Rauska kertoo muiden pelaajien vaikutuksesta maalivahdin peliin.

Yhden pelaajan roolin Keski-Rauska haluaa nostaa esiin.

- Vaikka hyökkääjä Ville Salovaaraa ei palkittukaan, hän oli yksi rakentava tekijä. Hän pelasi hyvin omissa.

Sukelluksestaan tunnettu maalivahti

Hämeenlinnan Pallokerhon B-juniorien joukkueessa pelates-

saan Keski-Rauska sai aikaan vaihtoaition tulollaan melkoisen huomion sosiaalisessa mediassa. Videota, jossa hän sukkeltaa vaihtoaition laidan yli, on katseltu reilusti yli kaksisatauhatta kertaa.

- Siitä on jo muutama vuosi aikaa, mutta kyllä minä nytkin tuloin kerran vaihtoaition samalla tavalla laidan yli.

23-vuotias Keski-Rauska on asunut lapsuutensa ja nuoruutensa Hattulassa. Ylioppilaaksi hän kirjoitti Parolan lukiosta. Varusmiespalveluksensa Keski-Rauska suoritti kotipaikkakuntansa joukko-osastossa Panssariprikaatissa.

- Olin panssarivaunukompaniassa joukkueenjohtajana. Keski-Rauska ei suunnitel-

lut jääkiekkoilusta itselleen ammattia, koska hän pelasi jääkiekkoa harrastuksenaan.

- Varusmiespalvelukseni aikana pystyin vielä käymään harjoittelemassa, mutta pelaamiseni ei kuitenkaan ollut enää niin korkealla tasolla. Totesin silloin, että jääkiekko on minulle hyvää urheilua ja hauska harrastus. Jos pidemmälle mietti, upseerin uralla on kuitenkin varmempi tulevaisuus.

Keski-Rauska kertoo suunnitelleensa maalivahtivalmentajaksi ryhtymistä, mutta ainakin toistaiseksi suunnitelmat ovat jääneet ajatukseksi, kun kiirettä on riittänyt Maanpuolustuskorkeakoulun oppinnoissa.

- Saa nähdä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Tuleva työpaikkani on kuitenkin Hattulassa. Siinä vaiheessa arkeeni saattaisi mahtua jotain muuta, ja kun jääkiekko on edelleen lähellä sydäntäni, voisin ammentaa nuoremmille polville omaa osaamistani.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
PANSSARIPRIKAATI



Luovuimme kivihiilestä jo vuonna 2001 ja turpeesta 2020

Energiantuotantomme on CO₂-päästötöntä vuoteen 2030 mennessä. Olemme työssä jo pitkällä, sillä olemme pudottaneet CO₂-päästöjä jo 88% vuoden 2010 tasosta.

Vastuullisuus on konkreettisia tekoja, ei vain suunnitelmia.

Valitse vastuullinen:

keravanenergia.fi/vastuullisuus



Energiaa kuin pienestä kylästä



SUOMEN JÄÄKÄRIMUSEO



KAUHAVA

"Me jääkärit uskoimme yhä."

Tervetuloa perehtymään jääkärihistoriaan jääkäreiden omissa museossa!

Suomen jääkärimuseo
Jääkärintie 80, 62420 Korttejärvi, puh. 040 148 4420.
Lisätietoa www.kauhava.fi/jaakarimuseo



Vänrikki Nikke Päimi, kuva: Härmä-Seura ry



Everstiluutnantti Liina Kavekari voitti sotilaspenkkipunnerruksessa sekä Military Crosstraining -kilpailussa Sotilasurheiluliiton mestaruudet.



Uiminen maastopuvut yllä näytti altaan reunalta seurattunakin yllättävä vaativalta lajilta Military Crosstraining -kilpailussa.

Kadettitoverikunta järjesti

Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailutapahtuman

Helsingin Santahaminassa järjestettyihin Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuihin sisäosassa, sotilaspenkkipunnerruksessa ja Military Crosstraining -kilpailussa sisältyi ripaus historiaa ja kilpailijoiden välistä kamppailua fyysisistä ja henkisistä kuntoa koetellen.

Historiaa kilpailuihin toivat kilpailuja järjestäneet kadetit Kadettitoverikunnan urheilupäällikön Eemil Niemisen johdolla. Kadettitoverikunta järjesti ensimmäistä kertaa Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuja.

Yksittäiset kadetit ja kadet-

tien muodostamat joukkueet ovat osallistuneet Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuihin. Esimerkiksi jääkiekossa Kadettien joukkue on voittanut useita Sotilasurheiluliiton mestaruuksia.

Nieminen kertoi osallistuneensa viime vuoden lopulla Kankaanpäässä järjestetyille Sotilasurheiluliiton kamppailupäiville.

- Tavoitteenani on osallistua kamppailupäiville myös tänä vuonna, Nieminen lupaa.

Sisäsoutuun, sotilaspenkkipunnerrukseen ja Military Cros-

straining -kilpailuun osallistuminen vaati kilpailijoilta hyvää fyysistä ja henkistä kuntoa. Jotkut kilpailijoista näyttivät selviytyvän urakastaan helposti. Toiset taas saivat tehdä töitä toisissaan.

Sisäsoudussa matkana oli yksi kilometri. Onni Ahola saavutti miesten 75 kilon sarjassa ajan 3.05.4. Aki Kukkonen soutu saman painoluokan masters-sarjassa ajan 3.19.2. Alle 75 kiloisten sarjassa Jani Santeri Mäkinen ylsi aikaan 3.25.1. Naisten yli 61,5

kiloa sarjassa rivakimmin soutu Henna Karimäki. Hänen aikansa oli 3.39.4.

Sotilaspenkkipunnerruksessa sarjojensa kärkeen ylsivät Harri Karjalainen, Aki Kukkonen, Roope Ruokolainen, Liina Kavekari ja Henna Karimäki. Karjalainen punnersi 34 kertaa omaan painoonsa suhteutetut painot ylös. Kukkonen sai omat kilonsa ylös 15 ja Ruokolainen 13 kertaa. Naiset punnertavat 2/3-painoilla. Kavekari punnersi 32 kertaa. Karimäelle punnerruksia kertyi 14.

Military Crosstraining -kilpailu alkoi esteradalla, joka sisälsi Santahaminan esteradan esteitä, harjoitustelamiinujen

kanto-osuuden sekä kahden pansariajoneuvon ylittämisen ja yhden alittamisen.

Toisessa lajissa kilpailijat pääsivät uimaan maastopuvut yllään Maanpuolustuskorkeakoulun uima-altaaseen 200 metriä. 50 metrin uinnan jälkeen kilpailijan piti nousta altaasta ja suorittaa kymmenen etunojapunnerrusta.

Kolmantena lajina oli 1,5 kilometrin juoksu taisteluliivi yllä sekä kolmen harjoituskäsikranaatin heitto viisi metriä halkaisijaltaan olleelle alueelle. Ohi menneen heittonsa kilpailijat hyvitivät telamiinan kanssa tekemällään

etunojapunnerruksella, nostolla suorille käsille ja hypyllä. (Devils Burbee).

Miesten kilpailun voitti Joni Mäkinen. Totti Väisänen oli toinen. Naisten kilvan paras oli Liina Kavekari. Säde Lahtinen sijoittui toiseksi. Salla Lähtenmäki oli kolmas.

Miesten masters-sarjan paras oli Aki Kukkonen. Naisten masters-voiton nappasi Meri Louhisola.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN

Patria

Kun kaiken on pakko toimia.



www.patriagroup.com

Mikä tuote sopii minulle?

Tee lyhyt testi skannaamalla QR-koodi ja selvitä mitkä urheiluravinteet tukevat parhaiten tavoitteitasi.

Aloita testi:



Leader PERFORMANCE

Power to perform.

Kestävyysskunnan heikkeneminen haastaa myös turvallisuusalan toimijat

Tulevaisuuden tutkimuksen seuran Futura -lehti julkaisi maaliskuun numerossaan artikkelin tutkimuksesta, jossa laskettiin tulevaisuuden ennustemalli suomalaisten työikäisten miesten kestävyyskunnolle.

Mallin mukaan hyvän kestävyyskunnan omaa vuonna 2040 enää kuusi prosenttia 30-vuotiaista, kolme prosenttia 40-vuotiaista, kaksi prosenttia 50-vuotiaista, mutta 60- ja 70-vuotiaista enää vain alle puoli prosenttia.

Sotilasurheiluliitto julkaisi ennustemallin johdosta huolestuneen kannanoton. Liiton mielestä nyt on viimeinen hetki ryhtyä toimiin kestävyyskunnan heikkenemisen katkaisemiseksi. Toimenpiteiden suunnitteluun ja toteuttamiseen tarvitaan laaja yhteiskunnallinen ohjelma ja ihan jokaisen suomalaisen osallistumista.

Sotilasurheilu-lehti kysyi Puolustusvoimien henkilöstöpääliikettä kenraalimajuri Rami Saarelta, millaisena uhkana hän näkee ennustemallin mukaisen kehityksen Puolustusvoimille ja suomalaiselle maanpuolustuskyyville?

- Työikäisten miesten kestävyyskunnan heikkeneminen haastaa tulevaisuudessa myös turvallisuusalan toimijat, ellei suomalaisten liikuntakäyttäytymiseen saada muutosta. Liikunta- ja terveyskäyttäytymisen edistäminen kutsunnoissa on varmasti tulevaisuudessa entistä tärkeämpää.

- Puolustusvoimilla on pitkä fyysisen kunnan seurantalilasto varusmiehistä, joten ennuste ei tule yllätyksenä ja Puolustusvoimat on reagoanut aiemmissakin koulutus uudistuksissaan tilanteeseen. Tasoryhmät ja alokasajan orientaatiojaksot ovat esimerkkejä Puolustusvoimien tekemistä toimenpiteistä. Fyysinen kunto otetaan huomioon nykyisin ja tulevaisuudessa sijoitettaessa henkilös-

töä poikkeusolojen joukkoihin.

- Puolustusvoimilla on ammatillisotilaiden osalta toimiva seurantajärjestelmä, jonka hyödyntämistä voi tarvittaessa parantaa, mm. valvontaa ja ohjausta tehostamalla. Henkilökunnan osalta toimintakyvyn heikkenemisen uhkaan pyritään vastaamaan fyysisen toimintakyvyn minimivaatimuksista kiinnipitämällä. Itselläni on pääosin hyviä kokemuksia fyysisen kunnan testeistä, esimerkiksi tänä vuonna havaitsin taakankannossa, että pitää terästyttyä kropan kokonaisvaltaisessa ylläpidossa. Meillä fyysisen toimintakyvyn tavoitteisiin pääsyä tuetaan työaikaisella viikkoliikunnalla, joka säilytetään ja sen tehostamistoimia myös tarkastellaan.

- Sodankäyntiä ja sen fyysisiä erityispiirteitä on tarkasteltava ja tutkittava, koska ne vaikuttavat taistelijan fyysisiin vaatimuksiin. Venäjän hyökkäyssodan opit on otettava tarkasti huomioon, koska havainnot antavat suuntaa fyysisien vaatimusten määrittelylle. Tulevaisuuden teknologia saattaa myös vähentää fyysisiä vaatimuksia ainakin joissain tehtävissä.

- Tämä kaikki on kirjattu valmisteilla olevaan henkilöstöstrategiaan, joka julkaistaan tämän vuoden loppuun mennessä. Sen jälkeen valitut toimenpiteet käynnistetään ja niitä seurataan johtosuhteiden mukaisesti esimiestötoimin. Henkilöstöä tuetaan toimintakyvyn ylläpidossa, kuten aiemmin jo totesin.

Mitä mieltä olette yhteiskunnallisen ohjelman tarpeellisuudesta?

- Kaikki toimet ovat kannatettavia, joilla kansalaisten liikkumista tai liikuntamahdollisuuksia lisätään. Puolustusvoimat näkee ohjelman tärkeänä ja osaltaan jatkaa kansalaisten kunnan kehittämistä mahdollisuuksiensa rajoissa. Toivomme kaikkien hallinnonalojen aktiivista panostusta, koska ilman



Puolustusvoimien henkilöstöpääliikettä, kenraalimajuri Rami Saarela mukaan kaikki toimet, joilla kansalaisten liikkumista tai liikuntamahdollisuuksia lisätään, ovat kannatettavia.

merkittäviä yhteisiä toimia negatiivista kunnan kehitystä ei saada pysäytettyä. Ennustemalleista haluan kuitenkin todeta, että niistä tehtyihin laajempiin johtopäätöksiin saattaa sisältyä riskiä. Tarkoitin, että trendi voi olla ennustettua huonompi, mutta toisaalta tilanne ei ehkä kehitykään niin huonoksi kuin trendi sellaisenaan osoittaa. Mutta joka tapauksessa kunnan ylläpitoon ja parantamiseen kannattaa panostaa kaikki, mitä pystytään.

- Puolustusvoimat on merkittävä instituutio, jonka palveluksessa olevien kunto kehittyä ja siten Puolustusvoimien rooli on kansanterveydellisesti merkittävä.

Millä tavalla Puolustusvoimat voi mielestänne osallistua ohjelman toteuttamiseen?

- Puolustusvoimat liikuttaa vuosittain noin 20 000 varusmiestä, noin 30 000 reserviläistä ja yli 12 000 henkilökuntaansa kuuluvaa työntekijää. Tämän lisäksi Puolustusvoimat on mukana esimerkiksi kutsuntojen ja erilaisten tapahtumien kautta vieläkin laajemman asevelvollisten joukon liikunnan edistämistyössä.

- Puolustusvoimien tavoitteena on, että varusmies kotiutuessaan tietää fyysisen toimintakyvyn kehittämisen perusteet sekä saavuttaa oman sodan ajan sijoituksensa edellyttämän kuntotason. Tavoite saavutetaan noudattamalla kaikilla tasoilla annettuja koulutustavoitteita ja asetettuja määräyksiä. Tämän lisäksi Puolustusvoimat tuottaa runsaasti tutkimusaineistoja ja laatii tutkimusraportteja, jotka palvelevat kansanterveys-työtä ja Puolustusvoimien koulutuksen kehittämistä. Kansallista urheilutoimintaa tuetaan Urheilukoulun toiminnalla ja liikunta-aliupseerijärjestelmällä.

- Puolustusvoimien tarjoama 2-3 tunnin viikkoliikuntamahdollisuus henkilökunnalle on lähtökohta liikuntamyönteiselle elämäntavalle, jota pitäisi kannustaa kaikkien käyttämään. On tärkeää, että esimiehet kaikilla tasoilla ymmärtävät fyysisen toimintakyvyn ja henkisen jaksamisen välisen yhteyden kannustamalla viikkoliikuntaan ja huolehtimalla alustensa liikuntamahdollisuuksista sekä näyttämällä itse esimerkkiä. Hallintoyksiköissä on jatkossakin oltava riittävä henkilöstö liikunnan edistämistyöhön.

- Puolustusvoimat tunnistaa kilpaurheilun merkityksen valmiuden kannalta tärkeänä. Fyysisen suorituskyvyn ääriarajojen saavuttaminen ja kilpailutilanteen paineensiedon hallinta ovat yhteydessä taistelulentäällä mahdollisesti eteen tuleviin tilanteisiin. Tässä kokonaisuudessa Sotilasurheiluliiton tuki varusmiesten liikuntakerhotoiminnassa sekä kilpailutoiminnassa ovat tärkeässä asemassa.

KYSYMYKSET:

KEIJO SUOMALAINEN

VASTAUKSET:

RAMI SAARI

KUVA:

TUOMAS HÄRMÄ / RUOTUVÄKI

VLK

VARUSMIESTEN LIKUNTAKERHOT

Liikuntakerhot toimiviksi varusmiesten ja henkilökunnan yhteistyöllä

Sotilasurheiluliiton varusmiesten liikuntakerhojen kehittämissä hankkeen loppusuora hämmöttää syyskuun lopussa. Hankkeen aikana olemme vierailleet suurimmassa osassa joukko-osastoja kaksi kertaa ja loppuissa tulemme vierailemaan syyskuun loppuun mennessä vielä toisen kerran.

Kevään aikana olemme vierailleet hyvin erilaisissa joukko-osastoissa. On ollut isoa, pientä ja keski suurta joukko-osastoa, on ollut merivoimia, maavoimia, ilmavoimia. Myös toimintatavat ovat vaihdelleet paljon joukko-osastojen välillä. Kaikkia joukkoja on kuitenkin yhdistänyt toiminnan raju kehittyminen.

Puolitoistavuotta sitten toiminta oli kaikissa joukoissa hyvin vähäistä ja sanaa varusmiesten liikuntakerho/VLK ei tunnustettu. Nyt joukko-osastoissa on aivan eri tunnelmat. Vierailujen yhteydessä meille näytetään ylpeillen uusia videoita toiminnasta, uusia kerhoja, julisteita ja uudistuksia toiminnassa. Lisäksi henkilökunta ja varusmiestoimikunta silmäilee liikuria, että jos saadaan vielä noin monta liikkumiskertaa, päästään ohi tuosta joukko-osastosta. Vierailulla on ollut paikalla aina joukko-osastojen johtoa. Se tuki mitä johto antaa kerhotoiminnalle on korvaamatonta. Johto vastaa käytettävissä olevista resursseista ja luo mahdollisuudet toiminnan kehittämiseksi ja jatkamiselle. On ollut hienoa kuulla hanke-työryhmän edustajana sanat "teette tärkeää työtä", "me laitamme tämän asian kuntoon", "mietitään, miten saisimme tämän homman toimimaan". Kuten olen jo aikaisemmin sanonut, kerhotoiminta on henkilökunnan ja varusmiesten yhteistyötä, jos toinen puoli puuttuu, homma ei toimi.

Katson juuri nyt liikkurilistoja tämän vuoden osalta. Merkillä pantavaa on se, että olemme saaneet isot joukko-osastot liikkeelle. Viidessä kuukaudessa näissä joukoissa on liikuttu seuraavasti: Porin prikaati 12 028, Kainuun prikaati 7 325 ja Karjalan prikaati 7 317 liikuntasuoritusta.

Nämä luvut, kun laskee yhteen ja arvioi tulevan kerhotoiminnan jatkuvan samana, niin tulee vuodessa pelkästään kolmessa joukko-osastossa liikkuvien määrä ylittämään 60 000 suorituskertaa. Tämä luku on jo puolet hanketyöryhmän asettamasta tavoitteesta 120 000 liikkurimerkintää vuodessa.

Tällä perusteella uskon vahvasti hankkeen päässeen tavoitteeseen ja ylikin siitä. Olemmekin hanketyöryhmän kesken ottaneet salaiseksi tavoitteeksi, että jokainen varusmies liikkuisi 10 kertaa kerhoissa varusmiespalveluksen aikana. Tämä tarkoittaisi noin 200 000 liikuntakerhoa kerhoissa vuoden aikana.

Kesäkuun aikana tulemme vierailemaan ainakin seuraavissa joukoissa: Ilmasotakoulu, Porin prikaatin Niinisalon toimipiste, Kaartin jääkäriyrykmentti, Maasotakoulu sekä Kainuun prikaati. Odotan todellakin näissä joukoissa vierailua. Liikkurista olen jo huomannut, että homma toimii edellä mainituissa joukoissa, mutta jokainen vierailu on silti ainutkertainen ja yleensä me hanketyöryhmäkin saamme jotain uutta ideoita näistä vierailuista. Tulee mieleen sanonta "tee työtä, jolla on tarkoitus"

VARUSMIESTEN LIKUNTAKERHOTOIMINNAN KEHITTÄMISTYÖRYHMÄ
SANTERI MARTIKAINEN



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

RELOAD

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

Vihtavuoren uusin versio saatavilla myös latausoppaasta saatavilla myös yhteistyössä www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



Vihtavuori reloadata nyt mobiilissa!





Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2023

Nro	Aineisto	Ilmestyy
4	13.9.2023	29.9.2023
5	15.11.2023	1.12.2023

Kadeteille liikunnan riemua

- Tuomme yhdessä liikunta-aktiivaattorin kanssa kurssille liikunnan riemua, Kadettiverikunnan urheilupäällikkö Eemil Nieminen esittelee tehtävänsä kadettien liikuttajana.

Niemien opiskelee upseeriksi Helsingin Santahaminassa sijaitsevassa Maanpuolustuskorkeakoulussa. Sotilasuransa hän on aloittanut Porin prikaatissa Säkylässä, jossa hän muun muassa palveli sopimussotilaana ennen kadettikurssia.

Urheilijan taustaa Niemisellä löytyy kamppailulajeista. Ka-

dettina hän osallistui Kankaanpäässä marraskuun 19. - 20. päivänä järjestetyille Sotilasurheiluliiton kamppailupäiville. Lukkopainin yli 95 kiloisten kilpasarjassa hän sijoittui toiseksi.

- Tarkoitukseni on osallistua päiville tänäkin vuonna.

Kadetit ovat aktiivisia liikkujia

Kadetteja Nieminen luonnehtii aktiivisiksi ja oma-aloitteisiksi liikkujiksi.

- Punttisalilla on iltaisin pal-

jon porukkaa. Aamuisinkin siellä käy porukkaa. Ilmavoimien ja merivoimien kadeteilla on käynnissä juoksuhaaste. Kahteen viikkoon pitäisi saada mahdollisimman paljon juoksu-kilometrejä.

Sotilasurheiluliiton mestaruuksia kadetit ovat tavoitelleet ja voittaneet useissa lajeissa. Tuorein mestaruus heltisi kahden päivän pelirupeaman jälkeen Hämeenlinnassa järjestetyssä jääkiekkoturnauksessa.

Amerikkalaisessa jalkapallossa kadettien joukkue NDU



Kadettiverikunnan liikuntapäällikkö, kadetti Eemil Nieminen haluaa kohottaa sotilaiden fyysistä kuntoa.

turnauksen.

- Poliisiammattikorkeakoulun ja Pelastusopiston kanssa on ollut puhetta viranomaisolympialaisista, mutta ne siirtyvät kiireisestä keväästä syksyyn.

Opinnotkin sisältävät hyvin liikuntaa

Liikuntaa sisältyy myös kadettien opintoihin. Nieminen sanoo, että liikuntaa on ihan hyvin viikko-ohjelman puitteissa.

- Fyysisen kasvatuksen ryhmässä oppitunteja ja harjoituksia on jonkin verran. Yksi opintojakso koskee sotilaan toimintakykyä. Siinä on painotettu fyysistä toimintakykyä. Teimme testit, jotka vaikuttavat suoraan opintomenestykseen. Cooperin testin ja lihas-kuntotestin arvo on opinnoissa 50 pistettä. Yhteen opintojaksoon oli sisällytetty liikuntaa, jossa saimme vapaat kädet lajien valitsemiseen. Jotkut pelasivat jalkapalloa. Jotkut kävivät uimassa.

Kadettien vapaa-ajan liikunnasta ei ole Niemisen mukaan olemassa tilastoja, mutta hän veikkaa omatoimisen liikunnan keskiarvoksi kadettia kohtia 2-3 tuntia viikossa.

- Itse saatan harjoitella jopa typeriä määriä, kuten yhdeksänkin kertaa viikossa.

Nieminen tietää hyvin, että sotilaiden kunto on laskenut Cooperin testin tulosten perusteella.

- Jotain pitäisi miettiä tulevaisuuteen, jotta sotilaan kunto saataisiin kovemmaksi. Taistelukentillä möyriminen vaatii hyvää fyysistä kuntoa. Viikko-ohjelmaan pitää lisätä ohjattua liikuntaa, vaikka aamulenkin tyypeistä ja vastaavaa.

Niemisellä on myös havaintoja, kuinka joukko-osastot toteuttavat varusmiesten liikuntakoulusta, jota pitäisi olla kolme kertaa viikossa muun palveluksen ohessa.

- Osa yksiköistä tuntuu lyövään laimin koulutus 2020 mukana tullutta liikuntaa. Siinä on parantamisen varaa, kadetti Eemil Nieminen sanoo.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

TIKKA

TIKKA T3x DEERHUNTER

Suunniteltu sinulle, joka arvostat hyvää ergonomiaa ja toiminnallisuutta metsästysaseessasi. Lähtökohtana oli suunnitella käyttäjäystävällinen sopiva kivääri olipa saaliinasi sorkkaeläimet tai pienpedot. Säädettävä poskipaikka, Soft Touch otepinnat, uritettu piippu ja teflonoitu lukko varustettuna isommalla kämmennupilla. Saatavilla myös kaliiperissa 6,5 Creedmoor.

LYIJJYTTÖMIEN LUOTIEN TULEVAISUUS ON TÄÄLLÄ

Powerhead-perheen SAKO BLADE-luodissa on kolmilapainen BLADE -kärki, sekä 5-vaiheinen luotia laajentava rakenne. Tästä johtuen Blade sieneytyy erinomaisesti jopa pienimmillä iskunopeuksilla, esimerkiksi pitkällä ampumaetäisyyksillä. Samalla taataan myös korkea iskunkestävyys niin luosumissa kuin lyhyillä ampumaetäisyyksillä

SAKO OY | www.sakosuomi.fi

facebook.com/SakoFinland @sako_suomi

Black Knights on pelannut korkeakoulusarjaa.

- Putosimme sarjasta, mutta toivottavasti ensi kausi sujuu paremmin.

Amerikkalaisen jalkapallon korkeakoulusarjassa pela-

si tänä keväänä kuusi joukkueetta. Joukkueet ratkoivat lajin mestaruuden erittäin nopeaan tahtiin. Sarja alkoi helmikuun lopulla ja päättyi huhtikuun lopulla järjestettyyn kymmenenteen Student Bowl -mestaruus-

SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.®

elisa

PODIUM

LOCKHEED MARTIN

Patria

Millog

HELEN

KERAVAN energia

Leader

nammo

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

C.P.E.®

LEADING SUPPLIER OF
HIGH QUALITY RIOT GEAR,
BALLISTIC SOLUTIONS AND
TRAINING EQUIPMENT.