



# Sotilas- urheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu  
42. vuosikerta • Nro 5 • 1.12. 2023



Pienten joukko-osastojen VLK-ohjaajat kokoontuivat aamujumppaan Liikuntakeskus Pajulahden rantaan laiturille kesäkuussa Sotilasurheiluliiton koulutustilaisuudessa.

## Varusmiesten vapaa-ajan

liikuntakerhoissa 447 suoritusta päivittäin

**Varusmiehet ovat tehneet** vapaa-ajan liikuntakerhoissaan 139 949 liikuntasuoritusta vuoden alun ja marraskuun 10. päivän välillä. Jos aktiivisuus jatkuu samanlaisena, suorituksia kertyy vuoden loppuun mennessä 163 000.

• SIVUT 3 ja 7

## Kamppailulajien mestaruuksista

kilpailtiin Rovaniemellä ja Sodankylässä

**Urheilukoulun alovak** Nestori Mannila paini kaksinkertaiseksi Sotilasurheiluliiton mestariksi. Utin jääkäriyrykmentin joukkue Spartan Gym Ambassadors voitti Military Crosstraining -tiimikilpailun.

• SIVUT 4 ja 5

Military Crosstraining -tiimikilpailun lajit testasivat monipuolisesti kilpailuihin osallistuneiden fyysisiä ominaisuuksia.



## sisäsivuilla



Everstilutnantti evp. Ismo Rairama korostaa myönteisen kokemuksen merkitystä liikunnan harrastamisessa.

## Valmennus on tiimityötä

**KooKoon** SM-liiga- ja U20 -joukkueiden fysiikkavalmentajana toimiva Ismo Rairama sanoo, että ennestään itsestään selvyytensä hallitut tai omatut asiat esimerkiksi ketteryys, kestävyys ja vaikkapa liikkuvuudet tuntuvat olevan katoava luonnonvara.

• SIVU 6

## Varusmiehen liikunta-innostus lähtee tupatasolta

- **Oma tupa** ja sen esimies on kaiken lähtökohta. Seuraava porras tässä pienoyhteiskunnassa on innokas ja liikuntamyönteinen joukkueen kouluttaja, Porin prikaatin komentaja, prikaatikenraali Vesa Valtonen sanoo.

• SIVU 8

## mielipiteet

## Unelma liikkuvista varusmiehistä

• SIVU 2



# päätoimittaja

## Unelma liikkuvista varusmiehistä

Varusmiesten liikuntakerhot (VLK) ovat houkutelleet varusmiehiä liikkumaan vuoden 1987 helmikuun saapumiserästä alkaen. Ajatus varusmiesten liikuntakerhoista syntyi, kun Sotilasurheiluliiton silloinen toiminnanjohtaja Sauli Pollari järjesti vuoden 1985 lokakuussa Uudenmaan Jääkäripataljoonan varusmiehille kyselyn harrastuksista. Kyselyyn vastanneesta 273 varusmiehestä 233 ilmoitti mieluisimmaksi harrastukseksi liikunnan.

Tieto liikuntakerhojen synnystä on taltioidu kahteen Sotilasurheiluliiton toiminnasta tehtyyn historiateokseen sekä Sotilasurheiluliiton nettisivuille, mutta aina silloin tällöin toiminnan alkuvaiheet on syytä kerrata jossain ajankohtaisemmassa julkaisuissa kuten vaikkapa Sotilasurheilu-lehdessä.

**Tarpeen alkuaikojen** muisteleminen herätti Sotilasurheiluliiton toteuttamassa liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeessa esiin tullut aikamoinen tietämättömyys kerhojen toiminnasta.

Varusmiesten liikuntakerhojen toiminnassa oleellisin muistettava ja ymmärrettävä asia on se, että Sotilasurheiluliitto ei tuputa joukko-osastoille mitään ylimääräistä,



KEIJO SUOMALAINEN

**Kun joukko-osastot järjestävät varusmiehilleen asianmukaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa, varusmiehet varmasti hyödyntävät mahdollisuudet.**

vaan haluaa vain muistuttaa, että varusmiehet viettävät edelleen karsarmeilla vapaa-aikaansa ja haluavat vapaa-ajalleen mielekästä tekemistä.

Varusmiehet ovat joukko-osastojensa vastuulla koko sen ajan, kun he suorittavat varusmiespalvelustaan. Joukko-osastot vastaavat siis siitäkin, mitä varusmiehet tekevät vapaa-ajallaan.

**Kun joukko-osastot** järjestävät varusmiehilleen asianmukaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa, varusmiehet varmasti hyödyntävät mahdollisuudet. Joukko-osastojen pitää myös tiedottaa aktiivisesti liikuntamahdollisuuksista.

Jotkut joukko-osastot ovat si-

sällyttäneet varusmiesten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksien kehittämisen sekä mahdollisuuksista tiedottamisen joukko-osastossa työskentelevän henkilön tehtäväluetteloon.

Nämä henkilöt kuuluvat liki poikkeuksetta joukko-osastojen liikuntakasvatushenkilöstöön. He jos ketkä tietävät, mitä liikunta merkitsee ihmisen kehelle ja mielelle. He seuraavat aktiivisesti, millainen liikunta kiinnostaa ja innostaa suomalaisia nuoria. He myös osaa kasvattaa nuoria nauttimaan liikunnasta.

Kun varusmiesten vapaa-ajan liikunnan edistäminen on vastuutettu joukko-osastossa jollekin henkilölle, ja kun tämä henkilö vielä

hoitaa saamansa tehtävän asianmukaisesti, tulos näkyy Liikkuri-sivustoon kertyneiden liikuntasuoritusten määrässä selvästi. Erityisen selvästi se näkyy, kun tehtävää on nimetty hoitamaan henkilö, joka on kiinnostunut varusmiesten liikuttamisesta.

**Liikunnallisen elämäntavan** juurruttaminen varusmiehiin on erityisen tärkeää, koska maamme puolustusratkaisu perustuu asevelvollisuusarmeijaan ja sen fyysiseen ja henkiseen kuntoon. Oikeilla toimilla joukko-osastot saavat hoidettua tämänkin tehtävän onnistuneesti. Jokaisesta joukko-osastosta löytyy varmasti henkilö tai jopa kaksi, joka haluaa edistää varusmiesten mahdollisuutta liikkua.

Valtion liikuntaneuvosto on asettanut puolustusministeriön liikunnan ja liikkumisen tuloskorttiin yhdeksi mittariksi varusmiesten liikuntakerhojen ja kerhoissa harrastetun liikunnan määrän.

Tältä vuodelta tuloskorttiin näyttää kertyvän 150 000 liikuntasuoritusta. Mahdollisuudet ylittää kaksinkertaiseen määrään ovat olemassa, kunhan jokainen joukko-osasto pyrkii saamaan liikuntakerhojen toiminnan parhaiden joukko-osastojen tasolle.

# puheenjohtaja

## Sotilasurheiluliiton toiminta myötätuudessa

Koronaepidemia lähestulkoon lamautti liikuntakentän, ja vaikutti vahvasti myös Sotilasurheiluliiton toimintaan. Kilpailutoiminta jouduttiin käytännössä keskeyttämään etätahtumia lukuun ottamatta.

Toimintamme tärkein elementti, varusmiesten liikuntakerhotoiminta, jouduttiin niin ikään keskeyttämään.

Kerhojen toiminta perustuu täysin vapaaehtoisuuteen. Toinen tärkeä toimintaperiaate on aina ollut toiminnan jatkuvuuden turvaaminen varusmiesikäluokilta toiselle. Tämä on taattu liiton järjestämällä kerho-ohjaajakoulutuksella, mutta myös hiljaisen tiedon ja käytänteiden siirtämisellä ikäluokkien vaihtaessa kerhojen vetämisen ”rintamavastuun” hetken aikaa yhdessä toimimalla.

**Pandemian rajoitteiden** vuoksi liikuntakerhotoiminnan perusta pääsi kuivumaan kasaan, eikä tiedonsiirtoa ikäluokalta toiselle päästy toteuttamaan lainkaan. Samaan aikaan myös kerho-



JUHA KYLÄ-HARAKKA

**Yleisen taloustilanteen heijasteet liikuntamaailmaan ovat konkretisoituneet voimakkaasti kaikille toimijoille, myös sotilasurheilun puolelle.**

ohjaajakoulutus oli olosuhteiden pakosta keskeytettyä. Sotilasurheilun ja erityisesti liikuntakerhotoiminnan tilalle syntyi tyhjiö.

Pandemiarajoitusten poistuessa liitto tahtoi mahdollisimman nopeasti uudelleen käynnistää varusmiesten motivaatioon, kuntoon ja palvelusviihtyvyyteen merkittäväällä tavalla vaikuttavan liikuntakerhotoiminnan.

Perustettiin varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke, jonka tavoitteeksi annettiin palauttaa toiminnan taso pandemiaa edeltävälle tasolle.

**Hankkeelle annettu tavoite** oli kunnianhimoinen, mutta nyt hankkeen loppuraportin valmistuttua voimme todeta hankkeen onnistuneen. Liikuntakerhotoiminnan tavoitavuus ja intensiteetti on onnistuttu ei ainoastaan elvyttämään, vaan oikeasti nostamaan uudelle tasolle.

Tästä suurin kunnia kuuluu hankehenkilöstölle ja varuskuntien liikuntakerhovastaaville, jotka vapaaehtoisperusteisesti ovat jaksaneet uskoa toiminnan merkittävyyteen ja sen tärkeyteen. Hankkeen pohjalta kaikkiin jouk-

ko-osastoihin on koulutusten lisäksi tehty ainakin kaksi seurantakäyntiä, ja näin päästy todella kiinni kunkin joukko-osaston arkeen ja erityispiirteisiin, ja päästy todentamaan toiminnan vaikutavuus. Kiitos hankehenkilöstölle loistavasta työstä!

**Yleisen taloustilanteen** heijasteet liikuntamaailmaan ovat konkretisoituneet voimakkaasti kaikille toimijoille, myös sotilasurheilun puolelle. Täysin ymmärrettävistä syistä myös osa Sotilasurheilupoolin tukijoista on joutunut luopumaan yhteistyösopimuksista liiton kanssa.

Liiton puolesta haluan kiittää luopuneita tukijoita monivuotisesta hyvästä yhteistyöstä kansanne. Samalla haluan kiittää koko Sotilasurheilupoolia tärkeästä tuestanne. Te olette varusmiesten liikuntakerhotoiminnan mahdollistajia, ja osaltanne auttamassa liittoa sen tärkeimmässä tehtävässä. Liikunnalla valmiutta!

# toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

## Sotilasurheiluliitto etsii sponsoreita

Liitto hakee uusia sponsoreita tukemaan varusmiesten ja henkilökunnan liikuntatahtumia sekä varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoja. Yhteiskunnan taloudellinen tilanne näkyy myös Sotilasurheiluliitossa. Urheiluhallien ja yleisten kulujen nousu yhdessä yritysten mahdollisuuksiin sponsoroida liikuntaa ja urheilua vaikuttaa tilanteeseen.

Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee Suomen Sotilasurheiluliittoa joukossa muut liikuntaa edistävät järjestöt. Tuki kattaa kolmanneksen liiton toiminnasta. Maanpuolustussäätiöiden tuet ovat iso apu liiton valtakunnalliselle liikuntatoiminnalle ja kattavat toisen kolmanneksen. Loput liiton rahoituksesta on saatu sponsoreilta Sotilasurheilupoolin markkinointiyhteistyösopimusten kautta. Tähän viimeisimpään liitto hakee uusia kumppanuuksia tuleville vuosille varmistamaan toiminnan laadukkaan jatkumisen.

**Laatua on myös näkynyt** kentällä hienosti tänä syksynä. Sodankylän Varuskunnan Urheilijat yhdessä Jääkäriprikaatin kanssa teki valtavan työn järjestäessään kahdet isot liiton mestaruuskilpailut ja onnistui niissä erinomaisesti.

Minulla oli suuri ilo seurata Military Cross-training -tiimikilpailua Rovaniemellä ja todistaa, kuinka sotilaista löytyy voimaa, kestävyyttä, nopeutta ja taitoa mitä vaativimmissa lajeissa. Samaa pääsin näkemään myös perinteisillä Kampailupäivillä, jotka järjestettiin tänä vuonna Sodankylän Jääkäriprikaatissa.

Etenkin mieltäni lämmitti Jääkäriprikaatin omien varusmiesten osallistuminen niin suurella joukolla kilpailuihin, osalla ollessa vain hyvin vähän taustaa kampailulajeista. Molemmista tapahtumista valtava kiitos ja kumarrus kaikille toimitsijoille ja kilpailujen johtajille. Teitte uskomattoman hienot tapahtumat!

**Joukko-osastoissa on tapahtunut** valtavasti myös paikallisesti. Liikuntakerhojen suoritustasot ovat nousseet huomasti. Nyt on saavutettu ennen koronaepidemiaa ollut suoritusten määrä ja menty siitä jo ylitse reippaasti. Kun vuonna 2019 kirjattiin noin 118 000 suoritusta, niin nyt kirjausten määrä lähestyy jo 150 000 suoritusta.

Liikuntakerhojen suorituskerrat eivät kerro joukko-osaston varusmiesten absoluuttista liikkumisen määrää, koska monet varusmiehet liikkuvat myös niin, että suorituksia ei kirjata liikuntakerhojen suorituksiksi. Merkinnät ovat kuitenkin olleet hyvää suuntaa antava mittari joukko-osastojen varusmiesten vapaa-ajan liikkumisen tilanteesta. Myös varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen loppukyselyssä kaikki kyselyyn vastanneet joukko-osastot ilmoittivat liikuntapaikkojensa käyttöasteen nousseen tänä vuonna. Tästä on hyvä jatkaa ensi vuoteen.



### 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

### Mediamyynti

Saarsalo Oy  
Roni Hurskainen,  
roni.hurskainen@saarsalo.fi  
puh. 044 752 0320  
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



# Varusmiesten

## vapaa-ajan liikuntakerhoissa 447 suoritusta päivittäin

Varusmiehet ovat tehneet vapaa-ajan liikuntakerhoissaan 139 949 liikuntasuoritusta vuoden alun ja marraskuun 10. päivän välillä. Jos aktiivisuus jatkuu samanlaisena, suorituksia kertyy vuoden loppuun mennessä 163 000.

Sotilasurheiluliitto vauhditti liikuntakerhojen toiminnan palautumista koronaa edeltävälle tasolle kahden vuoden mittaisella VLK-hankkeella.

Hanketta johtanut kapteeni evp. Santeri Martikainen on erittäin tyytyväinen hankkeen onnistumiseen.

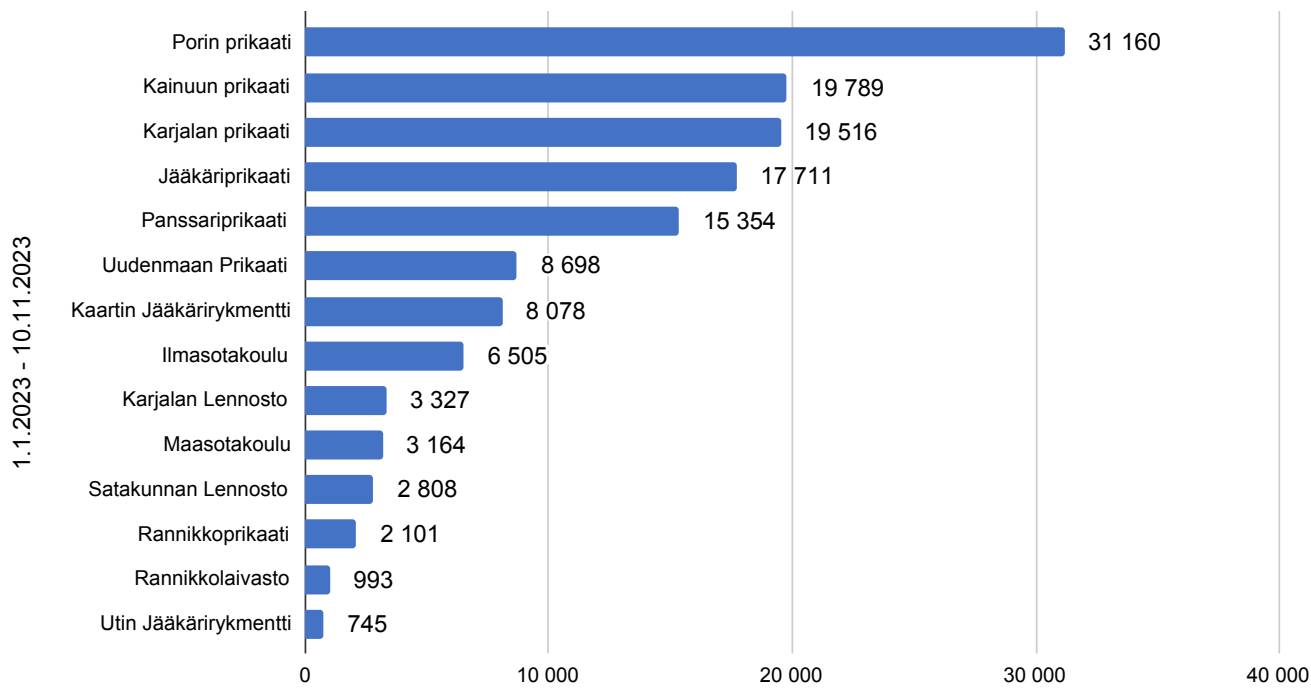
- Hanketyöryhmän johtajana minulle jäi hankkeesta todella hyvä mieli. Lähdimme liikkeelle miltei nollassa. Kahden vuoden työllä saimme nostettua varusmiesten vapaa-ajan liikuttamisen hyvälle tasolle, Martikainen sanoo.

Erityisen maininnan arvoiseksi seikaksi Martikainen nostaa varusmiesten ja henkilökunnan kanssa käyty keskustelut kuhunkin joukko-osastoon parhaiten sopivasta toimintamallista.

Martikainen kertoo seuraneensa kiinnostuneena, millä tavalla varusmiesten vapaa-ajan liikunnan määrä on kasvanut joukko-osastoissa.

- Liikkurista on ollut hieno seurata esimerkiksi Karjalan

Suoritukset varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa (VLK)



Liikkuri-sivusto kertoo, kuinka innokkaasti kunkin joukko-osaston varusmiehet liikkuvat vapaa-ajan liikuntakerhoissaan.

prikaatin nousua yhdeksi aktiivisimmista VLK-joukko-osastoista.

Varusmiehet kirjaavat osallistumisensa liikuntakerhojen toimintaan Sotilasurheiluliiton hallinnoimaan Liikkuri-sivustoon.

Vähintään yhden liikunta-

suorituksen on kirjannut Liikkuriin 12 330 varusmiestä, mikä tarkoittaa, että liikuntakerhotoiminta on tavoittanut 65 prosenttia varusmiehistä.

Joukko-osastoittain tarkasteltuna ylivoimaisesti eniten liikuntasuorituksia on kertynyt Porin prikaatissa, jossa varus-

miehet ovat liikkuneet 31 160 kertaa. Kainuun prikaatissa varusmiehet ovat tehneet 19 789 ja Karjalan prikaatissa 19 516 liikuntasuoritusta.

Varusmiesvahvuudeltaan suurimpien joukko-osastojen sijoittuminen tilaston kärkeen on odotettu tulos, mutta vapaa-

ajan liikunnan kattavuus on ollut suurinta pienissä joukko-osastoissa. Ilmasotakoulun 450 varusmiestä ovat kerryttäneet peräti 6 505 liikuntasuoritusta.

Sotilasurheiluliitto raportoi varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhojen sekä kerhoissa tehtyjen liikuntasuoritusten

määrän vuosittain puolustusministeriön merkittäväksi ministeriön liikuttamisen ja liikunnan tulokorttiin.

TEKSTI JA KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN

## Valmiina palvelemaan Puolustusvoimia tulevien vuosikymmenien ajan

Lue lisää: [F35.com](https://www.f35.com)



### F-35 LIGHTNING II

NORTHROP GRUMMAN | BAE SYSTEMS | PRATT & WHITNEY

LOCKHEED MARTIN



# Nestori Mannila painii

## kaksinkertaiseksi Sotilasurheiluliiton mestariksi

Urheilukoulun alokas Nestori Mannila nappasi Sotilasurheiluliiton mestaruuden sekä kreikkalais-roomalaisessa painissa että vapaapainissa Sodankylässä järjestetyillä liiton kamppailupäivillä.

Nestori Mannilaa kiehtoo painissa lajin monipuolisuus.

Mannilan mestaruudet näyttivät jo ennakkoon varmalta, sillä hän oli voittanut tänä vuonna jo miesten Suomen mestaruuden sekä sijoittunut viidenneksi 20-vuotiaiden maailmanmestaruuskilpailuissa Jordanian pääkaupungissa Ammanissa.

Mannila koki kamppailupäivillä painimisen hauskaksi, koska hän sai vastustajakseen erilaisia kavereita.

- Aina on kiva päästä kokeilemaan kaikkea uutta, eikä aina tarvitse hakata päätä seinään ulkomailla, Mannila vertasi Sodankylän tunnelmia koviin kansainvälisiin koitoksiin.

### Kaksi kertaa MM-kisojen pronssiottelussa

Mannila on yltänyt kaksi kertaa maailmanmestaruuskilpailujen pronssiotteluun kreikkalais-roomalaisessa painissa, mutta hän omien sanojensa mukaan kokenut molemmilla kerroilla

karvaan tappion.

Lokakuun 25. ja 26. järjestetyillä kamppailupäivillä painiessaan Mannila oli suorittanut varusmiespalvelustaan reilun viikko.

- Viime viikon maanantaina astuimme palvelukseen Santahaminassa. Palvelus on alkanut uusiin asioihin totutella ja perehtyessä. Hyvin on mennyt tähän asti. Siellä vierähtää vuosi tai puoli vuotta.

Mannilla ei ole itse määrittänyt palvelusajalleen pituutta, koska siitä päättävät hänen mukaansa ylemmät henkilöt.

### Tavoite vuoden 2028 olympialaisissa

Painissa Mannilla on asettanut tavoitteensa seuraavaan viiteen vuoteen niin, että hän etenee rauhallisin mielin maailman parhaiden painijoiden joukkoon.

- Tähtäimessäni ovat vuoden 2028 olympialaiset. Sinne ei ole kuitenkaan mitään oikotietä, vaan minun pitää ensin perehtyä painimiseen ja päästä koputtelemaan maailman kärkeä, Mannila pohtii selkein ajatuksin tulevaisuuttaan.

Ensin kesänä Pariisissa järjestettäviin olympialaisiin Mannila ei ole kiiruhtamassa.



Nestori Mannilaa kiehtoo painissa lajin monipuolisuus.

- Pariisi ei ole ykkösajatuksenani tässä vaiheessa uraani. Minulla on ikää vasta 20 vuotta, ja olen siirtymässä nuorten sarjoista aikuisten sarjaan. Mutta jos halutaan, että kokeilen olympiapaikan saamista, niin kyllä minä kokeilen.

Vuoden 2028 kesäolympialaiset järjestetään Los Angelesissa Yhdysvalloissa.

Mannila painii 67 kilon sar-

jaassa. Ikäluokassaan hän kuuluu oman arvionsa mukaan viiden tai kuuden parhaan joukkoon maailmassa.

Kaksi tai kolme vuotta vanhemmat painijat mukaan laskettuna hän on kymmenen parhaan joukossa.

- Se on sitten päivästä ja tilanteesta sekä pienistä asioista kiinni, kuka ylimmällä pallilla seisoo.

### Ylistaron ja Vaasan kautta maailmalle

Mannila on syntynyt Ylistarossa, jossa hän aloitti painimisen viisivuotiaana. Seura oli Ylistaron Kilpa-Veljet 15-vuotiaaksi asti. Siirtyessään opiskelemaan lukioon Vaasaan hän vaihtoi seurakseen Vaasan Voima-Veikot.

- Vaasassa on lyseon lukio, jonka kautta pääsee Vaasan urheilupainotukseen, jossa otetaan huomioon urheilijan treenaaminen ja kaikki muuta asiat. Lyseo tekee yhteistyötä urheiluakatemia kanssa.

Mannila onkin tyytyväinen, että hän on voinut edetä urheilijan polkua pitkin.

- En vaihtaisi mihinkään. Näin on hyvä. Pääsen tällä tavalla viettämään urheilijan elämää ja katselemaan eri perspektiivistä mahdollisuuksia.

Mannila sanoo miettineensä jo jonkin aikaa, kuinka varusmiespalveluksen ja urheilun yhdistäminen onnistuu.

- Urheilukoulu tuntuu hyvältä ratkaisulta. Olen tosi kiitollinen, että Suomessa on tällainen mahdollisuus.

Palveluksessa ollessaan Mannila harjoittelee pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhean tiloissa. Vapailaan hän suuntaa harjoittelemaan ja viettämään vapaa-aikaansa Vaasaan.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
PAINILIITTO

Millog | Yhtiöt

**YHDESSÄ  
PAREMPI  
JA TURVALLINEN  
TULEVAISUUS.**

Elämyksiä joita et muualta saa.

MILLOG.FI

f y in | @Millog

TIKKA

**TIKKA T3x DEERHUNTER**

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

sako

**LIIJYTTÖMIEN 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



# Spartan Gym Ambassadors voitti Military Crosstraining -tiimikilpailun

Spartan Gym Ambassadors Kouvolasta ja Itä-Helsingin Voimanpesät kävivät tasaväkisen kamppailun Sotilasurheiluliiton Military Crosstraining tiimikilpailun voitosta. Rovaniemellä lokakuun puolivälissä järjestetyn kaksipäiväisen kilpailun päätyttyä joukkueiden välillä oli ero ainoastaan kaksi pistettä.

Spartan Gym Ambassadorsin joukkue Nikolas Lyyra, Hannes Kallioniemi, Santeri Koivunen ja Ville Pekala kokosi kuudesta kilpailulajista 572 pistettä ja vei voiton. Itä-Helsingin Voimanpesät ylsi joukkueellaan Aki Kukkonen, Marcus Duncker, Niki Hyvärinen ja Jesse Mörsky 570 pisteeseen ja sijoittui toiseksi. Cimicin joukkue Kai Uitto, Liina Kavekari, Mikko Koskimaa ja Suvi Niinimäki sijoittui kolmenneksi 521 pisteellään.

Ensimmäinen ja viides laji toivat kumpikin Spartan Gym Ambassadorsin tilille täydet sata pistettä. Kolmas ja kuudes laji kartuttivat joukkueen pistetilää yhteensä 196 pisteellä. Toisen lajin neljäs sija toi 94 pistettä. Neljännen lajin A-osioista kertyi 42 ja B-osioista 40 pistettä.

Itä-Helsingin Voimanpesät kokosi kahdesta lajista kummastakin sata pistettä. Kolme lajia toi kaksi pistettä vähemmän. Neljännen laji A-osio kartutti pisteitä vielä 44 pisteellä,

mutta B-osio toi vain 32 pistettä.

Kaikkiaan tapahtumaan osallistui 17 joukkuetta, joista neljä oli varusmiesten joukkueita.

## Monipuolinen ja hyvin järjestetty kilpailu

Spartan Gym Ambassadorsin joukkue koostui Utin Jääkäri-rykmentin henkilöstöstä. Joukkueen kapteenina toimi Nikolas Lyyra.

Lyyra kehuu kilpailua todella hyvin järjestetyksi ja monipuoliseksi.

- Kilpailussa testattiin kestävyyttä, voimaa ja taitoaakin. Päätöksentekokyky ja joukkueen sisäinen kommunikaatio olivat myös aika isossa roolissa.

Lyyra korostaa, että utiliteetti menestyivät joukkueena.

- Olen tyytyväinen joukkueesta. Kaikki joukkueemme jäsenet suoriutuivat kilpailusta todella hyvin. Se riitti kahden pisteen erolla voittoon. Voitto ei tullut helposti, mutta tuli kuitenkin.

Ensimmäinen laji järjestettiin Someroharjun kasarmialueen harjoituskentällä. Kilpailijoiden piti kuljettaa iso rengas kääntämällä eteenpäin, lastata kentällä olleet varusteet kuorma-auton lavetille, palauttaa varusteet takaisin kentälle ja rengas lähtöpaikalle. Spartan Gym Ambassadors voitti lajin suorittamalla tehtävät sekunnin alle neljän minuutin. (3.59)

## Varusmiesten joukkue sijoittui viidenneksi

Toisessa lajissa joukkueet juoksivat ensin kaksi kilometriä Ounasvaaran luontopolulla, kantoivat yhden joukkueensa jäsenen 500 metrin matkan luontopolun huipulle ja juoksivat 2,5 kilometriä maaliin. Joukkueen jäsenistä kaikki tai osa kantoivat painoliiviä suorituksen ajan.

Parhaan ajan ja lajivoiton saavuttivat Rovaniemen Ilmatorjuntapatteriston 1. Ilmatorjuntapatterin varusmiehet Matias Riipi, Julius Kolari, Joonas Rissanen ja Mika Ylikulju. He viipyivät taipaleella kaksi sekuntia päälle puolen tunnin. (30.02) Koko kilpailussa joukkue saavutti 499 pistettä ja sijoittui viidenneksi.

Toisen kilpailupäivän ensimmäinen laji oli 20/15/12 kalorien kuluttaminen hiihtoergometrissä ja 100 metrin uinti. Laji suoritettiin viestinä kukin joukkueen jäsen kerrallaan. Voiton lajissa otti Itä-Helsingin Voimanpesät. Aikaa kului lajin suorittamiseen viisi sekuntia alle kymmenen minuuttia. (9.55)

Neljäs laji oli jaettu A- ja B-osioon. A-osiossa kilpailijat pyrkivät suorittamaan kymmenessä minuutissa niin monta suoritusta kuin mahdollista (AMRAP). Liikkeinä olivat kyykky, maastaveto, rinnalle-

veto ja työntö. Eniten suorituksia kokosi joukkue Reposet Sini Kouri, Virpi Korpi, Jaakko Kuivila ja Anne Lähteenmäki. He saivat aikaan 290 suoritusta. B-osion lajina oli kalorien kuluttaminen ilmapastuspyörällä. Eniten suorituksia kerryttivät Rovaniemen Ilmatorjuntapatteriston 1. Ilmatorjuntapatterin varusmiehet. He voittivat B-osion 149 suorituksellaan.

Viidennessä lajissa joukkueilla oli kuusi minuuttia aikaa tehdä pareittain parhaat tulokset rinnallevetoon ja penkkipunnerrukseen. Lajin voitti Spartan Gym Ambassadors yhteistuloksellaan 470 kiloa.

Kuudennessa lajissa kaksi kilpailijaa suoritti samanaikaisesti 16 burbeeta boxin yli. Tämän jälkeen he siirtyivät renkailla tehden 42 varpaat renkaisiin -liikettä. Toiston jälkeen kilpailijat siirtyivät heittämään palloja kyykystä seinää vasten. Parin kilpailuosuus päättyi 42 leuanvetoon, minkä jälkeen toinen pari pääsi aloittamaan samanlaisen kilpailuosuuden.

Itä-Helsingin Voimanpesät oli lajin nopein. Voitto heltisi ajalla 9.31.

TEKSTI:  
JOUNI LEPPÄSAAJO  
KUVA:  
PUOLUSTUSVOIMAT



Joukkueen Old Grumpy Guys kapteenina toimi maavoimien komentaja, kenraaliluutnantti Pasi Välimäki. Joukkue oli kilpailussa yhdestoista 480 pisteellään.

# elisa

## Mikä tuote sopii minulle?

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

Aloita testi:



Leader PERFORMANCE

Power to perform.



# Valmennus on tiimityötä

Hyvää tulosta tekevän joukkueen valmentaminen ei ole mikään yhden hengen show, vaan työtä tehdään tiiminä. Valmennustyö on kuin pääaiheen, pelaamisen, tukitoiminto.

Teemme yhteen puhaltavaa kimppatyötä. Vaatimukset fysiikalle tulevat päävalmentajalta. Me toteutamme niitä, fysiikka-valmentaja Ismo Rairama avaa valmennusmaailman suhteita.

Rairama toimii tällä hetkellä jääkiekkjoukkue KooKoon Liiga ja U20 -joukkueiden fysiikkavalmentajana. Molemmissa joukkueissa perusasiat ovat samanlaisia: keväällä ja kesällä rakennetaan kauden pohjat ja tärkeimmät asiat testataan.

- Liigassa pelataan kauden aikana tuloksesta, joten pelaajien kehittäminen ei ole pelikaudella ykkösasia, vaan parhaan irti saaminen pelistä toiseen. Vastaavasti U20 joukkueessa pelataan toki tuloksesta, mutta oleellinen asia kauden aikana on myös pelaajien kehittäminen kohti Liigaa tai Mestistä eli miesten sarjoihin.

Vaatimukset fysiikalle tulevat päävalmentajalta.

- Oleellinen asia on jääräsitäksien ja fysiikan sopeuttaminen toisiinsa eli on tiedettävä mitä kummassakin tehdään, ettei kuoleteta toisen haluamia kehitettävistä jutuista.

## Läpiviennistä päiväohjelmaan

Valmentamiensa joukkueiden fysiikassa edetään pidemmän



Fysiikkavalmentaja Ismo Rairama toivoo liikunnan määrän lisäämistä kouluihin. Liikunnasta tulee saada positiivisia kokemuksia innostuksen herättämiseksi.

ajan suunnittelurungolla, joka jalostuu neljän viikon suunnittelurytmiin. Viikkosuunnitelman pohjalta rakennetaan päivittäiset ohjelmat huomioiden pelit ja kuormitus, jotta halut-

tuja ominaisuuksia saadaan kehitettyä tai ylläpidettyä.

- Päivittäinen työ on siis ohjelmien kirjoittamista ja harjoitusten vetämistä. Oleellisenä asiana noissa harjoitusten

vetämisessä on vaatimustason ylläpito, jotta haluttu harjoitusvaste saadaan aikaiseksi.

Valmennus on muutakin kuin kunnan kohottamista. Aina harjoittelu ei ole niin mukavaa varsinkaan pimeänä syksynä tai huonomman pelin jälkeen. Kannustaminen ja pelaajien kuuntelu ovat myös oleellisia päivittäisessä toiminnassa.

- Omat haasteensa tuovat sitten loukkaantuneet pelaajat, joita fysioterapeuttimme Matti Ranta ja Jaana Kekki kuntouttavat ja joita muuten harjoitetaan vamma sallimissa rajoissa entistä ehommiksi apuvalmentaja Janne Jupon johdolla. Vastaavasti Saku Järvi U20 apuvalmentajana avittaa minua harjoitusten vetämisessä.

## Painopiste on valittava pääasian pohjalta

Rairama toimi ennen nykyistä valmentajauraansa Länsi-Suomen huoltorykmentin esikuntapäällikkönä. Hän jäi eläkkeelle puolustusvoimauudistuksen yhteydessä.

- Olin jo toiminut apuvalmentajana jo tuolloisen työurani aikana. Tein siis töiden ohella valmentamista eräänlaisena vastapainona työelleni.

Ura Puolustusvoimissa antaa näkökulman tarkastella nykyistä koulutusohjetta fysiikkavalmentajan silmin.

- En ole perehtynyt uusimpaan koulutusohjeeseen, mutta ymmärrän hyvin, miksi lihas- ja voimakestävyyttä painotetaan. Pääasia on tuottaa taisteluelpoisia reserviläisiä sodan ajan joukkoihimme ja ilman noita painotettuja ominaisuuksia ei selviä varusmiehille annettava taistelukoulutuksesta.

Nykyinen rooli valmentajana tulee koulutusohjelmasta keskusteltaessa hyvin esiin.

- Hyvin toteutettuna lihas- ja voimakestävyysharjoitukset lisäävät myös tasapainoa ja tekniikkaa. Esimerkiksi yhden jalan maastaveto on vaativa liike myös tasapainolle kuten yhden käden tempaus tekniikalle. Teemme näitä erilaisia sovelluksia siis myös fysiikassa jääkiekon tukiharjoitteina.

Pallo- ja mailapeliin ystävänä Rairama toivoisi pelejäkin mahtuvan silloin tällöin päiväohjelmaan.

- Pääsääntöisesti nuoret pitävät peleistä enemmän kuin voimaharjoittelusta.

## Liikuntakipinän sytyttäminen on koko yhteiskunnan haaste

Työskennellessään nuorten parissa Rairama on havainnut valtavan muutoksen nuorten

kuntopuolella. Huoli jakautumisesta joko terveisiin tai työkyvyttömiin nousee esiin.

- Ennestään itsestään selvyttinä hallitut tai omatut asiat esimerkiksi ketteryys, kestävyys ja vaikkapa liikkuvuudet tuntuvat olevan katoava luonnonvara.

Valmentajana Rairama näkee korjausliikkeiden tarpeellisuuden.

- Liikunnan määrää tulisi mielestäni lisätä jo kouluissa. Lapsia sekä nuoria tulisi saada houkutelua liikunnan pariin, oli kyseessä sitten omaehtoinen tai ohjattu liikunta.

Rairama myöntää, ettei kannettu vesi kaivossa pysy. Pakotaminen ei tuo toivottua tulosta liikuntakärpäsen puremaan.

- Myönteinen kokemus liikunnasta on ainakin yksi selvä asia, jota tulisi vaalia. Tämä koskee niin kouluja, harrastustoimista liikuntaa kuin varusmiespalvelustakin.

Hänen mukaansa hintalapu yhteiskuntamme liikkumattomuudesta on tulevaisuudessa korkeampi sairaskuluineen kuin ajoissa tehty satsaus.

- Laji- ja muut valinnat ovat tässä sivuasia. Pääasia on, että lapset, nuoriso ja aikuiset liikkuisivat enemmän.

TEKSTI JA KUVA:  
JUHA SUSI

## Patria

Kun kaiken on pakko toimia.



www.patriagroup.com

**VLK**  
VARUSMIESTEN  
LIKUNTAKERHOT

**Kunnon  
liikuntaa**



## Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2024

Nro	Aineisto	Ilmestyy
1	5.2.2024	23.2.2024
2	8.4.2024	26.4.2024
3	3.6.2024	20.6.2024
4	9.9.2024	27.9.2024
5	18.11.2024	5.12.2024



# Liikuntakerhojen kehittämishanke saavutti tavoitteet

Sotilasurheiluliiton toteuttama kaksivuotinen varusmiesten liikuntakerhotoiminnan (VLK) kehittämishanke päättyi syyskuun lopussa.

**Olimme uskoneet**, että korona olisi jo laantunut ja pystyisimme aloittamaan koulutukset täysimittaisesti vuoden 2021 lopulla. Valitettavasti näin ei käynyt.

**Valoa hankkeen suuntaan** alkoi tulla toukokuussa 2022, jolloin pääsimme vierailemaan ensimmäisissä joukko-osastoissa Maasotakoulussa ja Panssariprikaatissa. Näissä tilaisuuksissa tujusimme viimeistään, että sana VLK ja sen sisältämä toiminta oli suurimmalle osalle henkilökuntaa ja varusmiehiä aivan uusi asia. Henkilökunnan ja varusmiesten vaihtuvuus oli ollut niin suuri, että VLK-toimijat olivat ehtineet suurelta osalta vaihtua epidemian aikana.

**Hanketyöryhmä joutui** siis aloitta-

maan liikuntakerhojen koulutuksen aivan alusta. Mitä VLK on, miten sitä johdetaan, kuka vastaa, montako lomapäivää? Muun muassa näihin kysymyksiin vastaillessa meni ensimmäinen joukko-osastokierros, joka sisälsi yhteensä 16 joukko-osastovierailua. Vierailut ajoittuivat vuodelle 2022.

**Ensimmäisten hankevierailujen** aikana oli kaikesta huolimatta havaittavissa, että olimme kaivattu vieras. Joukko-osastot halusivat varusmiehille mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Ne tiesivät entuudestaan, että Sotilasurheiluliitolla on antaa siihen lääke.

**Vuoden 2023 aloitimme** alueellisilla koulutuksilla, joihin saimme varusmiehiä jokaisesta varusmiehiä kouluttavasta joukosta ja henkilökuntaa miltei kaikista samoista joukoista. Näissä neljässä tilaisuudessa pystyimme menemään koulutuksissamme jo paljon eteenpäin, kun ei tarvinnut enää puhua perusteista.

Toimme koulutukseen aivan uuden tason markkinoinnista, tupaliigasta ja liikkurista. Muissakin aiheissa pystyimme jo haastamaan varusmiehet tekemään joukkonsa kerhotoiminnasta ”oman näköistä”

**Vuosi on jatkunut** joukko-osastovierailuilla. Olemme vierailleet kaikissa varusmiehiä kouluttavissa joukoissa vähintään kaksi kertaa. Joukko-osastojen toiminta on noussut aivan uuteen tasoon ja olemme päässeet liikkurissa lukemiin, jotka ylittävät tavoitteemme.

**Onnistuiko hanke, pääsimmekö tavoitteeseen?**

**Ensimmäinen tavoite** oli saada vuodessa 120 000 liikuntasuoritusta. Suorituksia tilastoivassa Liikkuri-sivustossa oli lokakuun lopussa 131 298 merkin-tää. Suorituksia on kertynyt kaksi kuukautta ennen vuoden loppua jo 12 000 yli tavoitteen.

## VLK VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOT

**Toinen tavoite** oli joukko-osastojen liikuntaresurssien hyödyntäminen. Uskoisin, että liikuntaresurssien käyttö on tehostunut. Hanketyöryhmän vierailuilla kyselemme paljon, miten teidän eri liikuntapaikkanne ovat käytössä. Joukko-osastojen henkilökunta ja varusmiehet ovat itse miettineet käytön tehostamiskeinoja. Karjalan prikaatin VLK-yhteyshenkilö vastasi kysymykseen näin: ”Tehostui ja muutti paikkojen käyttöä laadukkaammaksi”.

**Kolmas tavoite** oli joukko-osaston sisäisen tiedon lisääminen varusmiesten liikuntakerhotoiminnasta. Koulutuksessa olemme panostaneet markkinointiin. Olemme nähneet sosiaalisessa mediassa upeita mainoksia joukkojen kerhotoiminnasta. Näitä markkinoiteja on jaettu paljon joukko-osastojen someviestimissä.

**Hanketyöryhmän johtajana** minulle jäi hankkeesta todella hyvä mieli.

Lähdimme liikkeelle miltei nollassa tasolla. Kahden vuoden työllä saimme nostettua varusmiesten liikkumisen hyväälle tasolle joukko-osastoissa. Varusmiesten ja henkilökunnan kanssa oli hieno käydä keskusteluja ja mielipiteiden vaihtoa, mikä malli toimii kyseessä olevassa joukko-osastossa. Liikkurista on ollut hieno seurata esimerkiksi Karjalan prikaatin nousua yhdeksi aktiivisimmista VLK-joukko-osastoista.

**Yhteenvetona kaikesta.** VLK-toimii tätä kirjoitusta tehdessäni hyvin tai jopa erittäin hyvin suurimmassa osassa joukko-osastoja. Toiminta vaatii aina henkilökunnan ja varusmiesten yhteistyötä. Jatkaa samaan tapaan hyvää työtä joukoissa.

SANTERI MARTIKAINEN  
KOULUTUSPÄÄLLIKKÖ  
SOTILASURHEILULIITTO

## SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa



## VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

# RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen App Storesta tai Google Playstä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.



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

## Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubeessa!



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

## C.P.E.))

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



# Porin prikaatissa

## liikutaan paljon myös vapaa-ajalla, mutta kehitettävääkin riittää

Marraskuun puoliväliin mennessä Varusmiesten liikuntakerhojen (VLK) kävijämäärät kertoivat Porin prikaatin osalta varsin mairittelevia lukuja: Säkylässä yksittäisiä vapaa-ajan liikuntasuorituksia oli kertynyt yli 19 000 ja Niinisalossa runsaat 12 000.

Varusmiesmäärään suhteutettuna Säkylän kärkipaikkaa piti 1. Pioneerikomppania (20,7 käyntiä) ja Niinisalossa Raketinheitinpatteri (16,8).

Marraskuisena maanantaina joukko Säkylän pääkompanianpäälliköitä, VMTK:n varusmiehiä ja liikunta-alan väkeä kokoontui liikuntakasvatukseen, kapteeni Topi Hellstenin johdolla pohtimaan, mikä liikuntainnostuksen takana piilee ja miten asiaa voitaisiin edelleen kehittää.

Runsaan puolentoistatuntin intensiivisen keskustelun ja pohdinnan jälkeen toimittajan oli lähes pakko vetää ”peli poikki” ja todeta, että rakentava ajatustenvaihtoa ja kehitysideoita riittäisi vielä pitkään, mutta arkiset askareet itse kunkin osallistujan kohdalla vaativat myös oman aikansa.

Epäselväksi ei jäänyt se, että niin varusmiesten kuin perusyksikköjen edustajien sekä

liikunta-alan ammattilaisten sydän sykkii vahvasti tasokkaan liikunnan puolesta, tapahtuu se sitten palveluksessa tai vapaa-ajalla.

Mutta kehitettävääkin riittää.

Yksi esille nousseista pohdinnoista oli vapaa-ajan liikuntasuoritusten tilastointi. Nykyisin se pitkälti pohjautuu yksikkökohtaisiin suorituskerhoihin, mutta pitäisikö sitä kohdentaa enemmän yksilökohtaisiin suorituksiin ja eritoten niiden tasoon? Samalla voitaisiin pohtia tavoitteenasettelua eli montako kertaa ja millaista vapaa-ajan liikuntaa yksittäinen varusmies tarvitsisi, jotta se parhaiten palvelisi hänen tarpeitaan ja suoriutumistaan omassa palvelustehtävässään.

Palkitseminen ja osallistujien motiivit (suorituskerrat/kuntoisuuslommat), VLK-toiminnan tavoite niin osallistujan itsensä, VMTK:n, Sotilasurheiluliiton kuin Puolustusvoimien näkökulmasta herättivät nekin monipuolista keskustelua.

Ajatustenvaihdossa kävi selkeästi ilmi, että jo ennen varusmiespalvelusta aktiivisesti liikuntaa harrastaneet hyödynsivät VLK-toiminnan ja muidenkin liikuntavaihtoehtojen tarjontaa tehokkaasti. Haas-

teeksi jäävät ne varusmiehet, jotka vaativat ohjausta, opetusta ja kannustusta omaan liikuntainnostukseensa.

- Tämä on eniten laatua ja resursseja edellyttävää toimintaa, mutta samalla myös kaikkein tärkeintä, Hellsten tietää.

Hedelmällisen keskustelun lopuksi pohdittiin, pitäisikö Porin prikaatissa (ja miksei muissakin joukko-osastoissa) järjestää sisäinen paneelikeskustelu, jossa niin liikunta-alan, kentän kuin koulutusjohdon edustajat pohtisivat yhdessä mm. sitä, miten Puolustusvoimien ja VLK:n toiminnot voitaisiin synkronoida parhaiten palvelamaan puolustusvoimien ja varusmiesten liikuntatavoitteita ja -tarpeita.

Julkisessa keskustelussa nostetaan esiin varusmiesikäisten huono fyysinen kunto, mutta valitettavan pienelle huomiolle jää Puolustusvoimien tekemä työ sen kohentamiseksi ja kannustamiseksi huolehtia omasta fyysisestä hyvinvoinnistaan ja pärjäämisestään myös tulevaisuuden työelämässä.

TEKSTI JA KUVA:  
MATTI VIHURILA



Tommi Rantala (vas.), Henri Filatoff, Janne Ovaskainen, Gabriel Da Silva Tuomi ja Vilho Saarinen kävivät Porin prikaatin Kuntotalon punttisalilla vilkasta keskustelua Topi Hellstenin (oik.) johdolla varusmiesten vapaa-ajan liikuntaharrastuksesta.

## Varusmiehen liikuntainnostus lähtee tupatasolta

Porilaisten komentaja, prikaatinkenraali Vesa Valtonen silmäilee VLK-tilastoja tyytyväisin mielin. ”Porilaisten” vapaa-ajan liikuntasuoritukset päihittävät muiden valmiusyhtymien luvut mennessä.

- Tilastojen valossa näyttää siltä, että olemme ainakin jossain määrin onnistuneet luomaan tai ylläpitämään sen kaivatun liikuntakipinän parikymppisissä miehissä ja naisissa. Toivottavasti se jatkuu myös reservissä, läpi koko elämän.

Valtosen mielestä Varus-

miestoimikuntien organisoimat liikuntakerhot ovat tärkeässä roolissa tarjotessaan mielekää ja palauttavaa liikuntaa eri lajien muodossa. Porin prikaatissa uudet varusmiehet ohjataan liikunnan ja yhteisöllisyyden pariin VMTK:n alokaskaudella järjestämällä tupaturnauksilla, joissa kaikki alokkaat ovat mukana. Komentaja painottaa ruohonjuuritasolla tehtävän työn tärkeyttä.

- Oma tupa ja sen esimies on kaiken lähtökohta. Seuraava porras tässä pienenä-

teiskunnassa on innokas ja liikuntamyönteinen joukkueen kouluttaja. Komppania/patteritasolla pidän tärkeänä, että siellä järjestetään mielekkäitä, myös lihashuolto ja palautuminen huomioivia liikuntatapahtumia. Vanhempien varusmiesten ja henkilökunnan antama esimerkki ovat avainasemassa, ei tämä minun mielestäni ole sen kummempaa, Valtonen summaa.

TEKSTI:  
MATTI VIHURILA

**PODIUM**  
GYM SOLUTIONS OY

## 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

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



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

KERAVAN  
energia

## Luovuimme kivihiilestä jo vuonna 2001 ja turpeesta 2020

Energiantuotantomme on CO<sub>2</sub>-päästötöntä vuoteen 2030 mennessä. Olemme työssä jo pitkällä, sillä olemme pudottaneet CO<sub>2</sub>-päästöjä jo 88% vuoden 2010 tasosta.

Vastuullisuus on konkreettisia tekoja, ei vain suunnitelmia.

Valitse vastuullinen:  
[keravanenergia.fi/vastuullisuus](http://keravanenergia.fi/vastuullisuus)



Energiaa kuin pienestä kylästä

