



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
43. vuosikerta • Nro 5 • 5.12. 2024



Jesse Mörsky (vas.), Liina Kavekari, Niki Hyvärinen ja Juuso Kärki Sotilasurheiluliiton Military crosstraining-tiimikilpailun reppujuoksusuorituksessa. Kuva: Maanpuolustuskorkeakoulu / Eki Uotila

Kamppailupäivillä oli upea tunnelma, kun kaikki olivat mukana kannustamassa omiaan. Kuva: JARI VAARA

Kamppailupäivät onnistuivat hyvin

Päivillä kaksisataa osallistujaa ratkoi Sotilasurheiluliiton mestaruudet judossa, nyrkkeilyssä, kreikkalais-roomalaisessa painissa, vapaapainissa, vapaaottelussa ja sotilaspainissa. Niinisaalon Varuskunnan Urheilijat ja Porin prikaati järjestivät päivät Niinisaalossa ja Kankaanpään kaupungin liikuntakeskuksessa.

• SIVUT 4-6

CF Jyystö voitti

Military crosstrainingin tiimikilpailun

Ylikersantti Juuso Kärjen aloitteesta perustetussa CF Jyystössä kilpailivat Kärjen lisäksi everstiluutnantti Liina Kavekari, yliluutnantti Niki Hyvärinen ja yliluutnantti Jesse Mörsky.

• SIVU 7



Jesse Mörsky (vas.), Liina Kavekari, Niki Hyvärinen ja Juuso Kärki Sotilasurheiluliiton Military crosstraining-tiimikilpailun reppujuoksusuorituksella. Kuva: MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU / Eki UOTILA

sisäsivuilla



Manne Isoranta sanoo, että työskentely erilaisessa fyysisessä kunnossa olevien henkilöiden kanssa on mielenkiintoista. Kuva: JUHA SUSI

Liikuntakasvatusupseeri on mahdollistaja ja sparraaja

Elokuun alusta alkaen Karjalan prikaatin liikuntakasvatusupseerina toiminut kapteeni Manne Isoranta näkee oman tehtävänsä olla mahdollistaja ja sparraaja kaikille liikkujille sekä liikuntakouluttajille.

• SIVU 3

Vesa Nissinen toimii Suomen Ampumaurheiluliiton puheenjohtajana

Kasvatustieteen tohtori, eversti evp. Vesa Nissinen toimii Suomen Ampumaurheiluliiton puheenjohtajana. Nissinen tunnetaan syväjohtamiseksi nimetyn johtamismallin kehittäjänä ja valmentajana, mutta kuinka hyvin syväjohtaminen sopii urheilijoiden johtamiseen?

• SIVU 8

mielipiteet

Sotilasurheilua läpi elämän

• SIVU 2

päätoimittaja

Yhä useampi varusmies liikkumaan vapaa-aikanaan

Varusmiesten liikuntakerhojen määrä sekä osallistujien tai kirjattujen suoritusten määrä on yksi yhdeksästä keskeisestä mittarista puolustusministeriön liikunnan ja liikkumisen tulokortissa.

Valtion liikuntaneuvosto valmisti ministeriöiden liikunnan ja liikkumisen tulokortit yhteistyössä ministeriöiden kanssa vuonna 2019. Tulokorttien tiedot on päivitetty liikuntaneuvoston toimikaudellaan 2019 - 2023 ministeriöissä tekemien arviointien perusteella kuluvan vuoden tammikuussa.

Valtion liikuntaneuvosto suosittaa kehittämään toimintaa niin, että varusmiespalveluksen aikana tarjotaan monipuolisia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, jotta yhä useampi varusmies liikkuisi vapaa-ajallaan.

Suomen Sotilasurheiluliitto on järjestänyt varusmiehille vapaa-



KEIJO SUOMALAINEN



Ohjatut kerhot ovat muuttaneet omatoimiseksi harrastamiseksi joukko-osastojen kuntosaleilla ja yksiköiden kuntonurkkauksissa.

ajan liikuntaa Puolustusvoimien kumppanina vuodesta 1987 lähtien.

Toimintamuotona ovat liikuntakerhot, joita Sotilasurheiluliiton varusmiehistä kouluttamat ohjaajat ohjaavat. Joukko-osastoissa toiminnasta huolehtivat varusmies-toimikunnat.

Varusmiesten vapaa-ajan liikunnan laatu ja laajuus ovat vaihdelleet melkoisesti 38 vuoden ai-

kana. Palloilulajien kerhot sekä uinti- ja hölkkäkerhot ovat olleet suosittuja koko toiminnan ajan.

Kuntosaliharjoittelu on nousut selvästi suosituimmaksi viime vuosina

Yli luutnantti Antti Palokangas tutki viime vuoden maaliskuussa julkaistussa sotatieteiden maisterikurssin Pro Gradu -tutkielmassaan Taistelijan keho -ohjelman

mukaisen liikuntakoulutuksen toteutumista Jääkäriprikaatin arktisessa toimintaympäristössä. Tutkielmassa on mainintoja myös varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta.

Palokangas kirjoittaa muun muassa, että aiempaan tutkimukseen peilaten voimaharjoittelun suuri osuus vapaa-ajan liikunnassa on positiivinen havainto varusmiespalveluksen itsessään tarjotessa yleensä riittävästi kestävyysharjoittelua.

- Vähemmän liikkuneiden tai liikkumattomien varusmiesten aktivoimiseksi tulisi yhä enemmän suunnitella myös ohjattuja liikuntaharjoitteita osaksi VLK-toimintaa, Palokangas suosittaa.

Uskon, että suositus on keskeisesti esillä tammikuussa järjestettävissä VLK-ohjaajien koulutustilaisuuksissa.

puheenjohtaja

Sotilasurheilua läpi elämän

Oma historiani sotilasurheilun parissa alkoi jo oman varusmiespalvelukseni aikana vuonna 1987. Sen jälkeen matkalle on mahtunut lukuisia eri lajien kilpailu- ja liikuntatapahtumia niin kilpailijana, osallistujana kuin järjestäjänä, valmentamista, ohjaamista, seuratoimintaa ja urheilujohtamista.

Kaiken yhdistävänä tekijänä on kuitenkin ollut aina toiminnan vapaaehtoisuus ja omaehtoisuus, ”rakkaus lajiin”.

Omat virkatehtävät kulkivat aina käsi kädessä sotilasurheilun kanssa, muuttuen eri palvelupaikoilla eri tehtävissä myös sotilasurheilun osalta.

Alkuvaiheen toimintaan osallistuminen rivijäsenenä jalostui toiminnan järjestämiseksi, toiminnan johtamiseksi ja järjestelemiseksi seuratasolla, ja sittemmin liiton hallitustyöskentelyn kautta päätyen yli kymmeneksi vuodeksi varapuheenjohtajan ja puheenjohtajan tehtäviin.

Viimeiset kaksi vuotta puheenjohtajakaudestani olin jo reservissä, katsellen toimintaympäristöä ja sen kehittymistä täysin uudesta lähestymiskulmasta.



JUHA KYLÄ-HARAKKA



Varta vasten aloitetun varusmiesten liikuntakerho-hankkeen myötä liikkumisen taso saatiin kuitenkin nostettua aikaisemmalle tasolle, ja jopa kehitettyä sitä.

Puheenjohtajakaudeltani ei puuttunut muutoksia eikä haasteita. COVID-pandemia käytännössä keskeytti kokonaan perinteisen sotilasurheilutoiminnan. Jouduimme liittona muuttamaan toimintaamme merkittävästi pyrkiessämme pandemian aikanakin pitämään jäsenistön liikkeessä.

Pandemian jälkeen aikaisemman sotilasurheiluaktiivisuuden palauttaminen oli todella vaikeaa, ja vaati kaikilta sotilasurheilutoimijoilta suuria ponnisteluja. Varta vasten aloitetun varusmiesten liikuntakerho-hankkeen myötä liikkumisen taso saatiin kuitenkin nostettua aikaisemmalle tasolle, ja jopa kehitettyä

sitä. Varusmiesten liikkuttaminen oli ja on edelleen liiton kärkitavoite. Jälkikäteen tarkasteltuna onnistuimme pandemian aiheuttamassa vaikeassa tilanteessa hyvin.

Vuosien saatossa sotilasurheilun rooli ja merkitys oli puolustusvoimissa kärsinyt inflaation. Lähes kaikilla toimintatasoilla kilpaurheilu nähtiin rasitteena, ja kuntoliikunta turhana resurssien syöjänä. Joka-päiväisessä toiminnassa yritettiin olla näennäisen tehokkaita, huomioimatta fyysisen kunnon merkitystä jokaisen sotilaan elämässä.

Puheenjohtajakauteni toisen

liikunnallisen muutoksen mahdollisesti Venäjän hyökkäys Ukrainaan. Sodan ja taistelujen kuva osoittautui edelleen perinteiseksi. Sodankäynti olikin edelleen kestävyyslaji, johon liittyi nopeita voima- ja nopeussuoritteita. Fyysisen kunnon merkitys nousi jälleen ensiarvoiseksi osaksi sotilaan toimintakykyä.

Sotilasurheiluliitto yhdessä puolustusvoimien kanssa panosti entistäkin enemmän nimenomaan kuntoliikuntaan. Liiton uudeksi toiminnan perusteeksi muodostui ”Liikunnalla valmiutta”. Puolustuskykyisen kansakunnan on oltava myös hyvässä fyysisessä kunnossa selviytyäkseen.

Siirryn vuodenvaihteessa sotilasurheilun taustatueksi, jatkan edelleen hyvän asian puolesta mutta toisella toimintatasolla. Olen erittäin tyytyväinen luovuttaessani puheenjohtajan tehtävät loistavalle pitkän linjan liikuntamiehelle Jussi Ylimartimolle, jonka tiedän jatkavan määrätietoisesti työtä puolustusvoimien henkilöstön liikkuttamiseksi ja siten valmiuden ylläpitämiseksi.

Liikunnalla valmiutta!

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Liikunnan monipuolisuus on laadun mittari

Kukin meistä on varmasti joskus miettinyt, että omaa liikkumista voisi monipuolistaa.

UKK-instituutin liikkumisen suositus aikuisille on 2 tuntia 30 minuuttia reipasta sydämen sykettä kohottavaa tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista viikossa. Liikuntatapahtumia ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa.

Varusmiespalvelusta suorittavalla tämä toteutuu suurimmalla osalla, mutta on myös tehtäviä, joissa fyysinen kuormitus ei riitä.

Kun aika koittaa reserviin, niin isolla osalla arjen kuormitus tippuu valtavasti. Tulee se aika, jolloin liikkumista on lisättävä.

Liikkumismuodoksi löytyy yleensä joku jo opittu liikkumistapa. Iso osa suuntaa joko kuntosalissa tai lenkille. Toinen suuri joukko löytää joukkue- ja ryhmäliikunnasta oman liikkumisen muodon.

Varusmiespalveluksen aikana saadut liikuntakokemukset antavat loistavan pohjan reserviin liikuntamuodon otteeseen tarttumiseen.

Varusmiesten liikuntakerhoissa on painotettu joukko-osastoja järjestämään liikuntaa monipuolisesti kaiken kuntoisille niin yksilö kuin joukkue- ja ryhmäliikuntamuodoissa. Näillä liikuntakerhoissa koetuilla hyvillä liikuntakokemuksilla on valtava positiivinen merkitys pitkälle tulevaisuuteen.

Tätä samaa tavoitetta haetaan myös liiton valtakunnallisilla liikuntatapahtumilla.

Monipuolinen liikuntatapahtuma tarjoaa mahdollisimman monen eri varusmiehen ja henkilökunnan edustajan saamisen liikkeelle.

Oman liikuntalajin harrastaminen on aina tehokkaampaa, kun edessä odottaa tavoitteena liikuntatapahtumaan osallistuminen.

Tapahtuma paikkakunnat pyritään löytämään siten, että matkustaminen ei tuottaisi suurta haastetta millekään joukko-osastolle.

Järjestäjät toimivat vapaaehtoisesti, eli kun halukas kilpailunjärjestäjä löytyy paikasta, kun valitaan ellei halukkaita ole useita.

Haluan antaa nyt suuren kiitoksen tämän vuoden liiton alaisten tapahtumien järjestäjille, olette tehneet äärimmäisen hienoja liikuntatapahtumia tänäkin 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
2024

Liikuntakasvatusupseeri on mahdollistaja ja sparraaja

Karjalan prikaatin liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Manne Isoranta näkee oman tehtävänsä olla mahdollistaja ja sparraaja kaikille liikkujille sekä liikuntakouluttajille.

- Siitä se lähtee, että liikuntapaikat ovat kunnossa ja käytettävissä. Tällaisessa isossa joukossa niitä tulee olla riittävästi. Päällekkäisyyksien välttämiseksi myös varausjärjestelmien tulee olla toimivia.

Apunaan Isorannalla on palikatun liikuntahenkilöstön (liikunnanohjaaja ja kaksi vahvistamaria) lisäksi liikunnan tukiryhmä, joka koostuu noin kymmenestä varusmiehestä.

- He ovat eri lajin osaajia, vähintään SM-tasolla. Koulutamme heidät myös uimavaloiksi ja hyödynnämme heidän osaamistaan harjoitusten vetämisessä.

Ideana on tarjota palvelua perusyksiköille päivinä, jolloin henkilökunta on kiinni muissa tehtävissä. Esimerkiksi itsearvioinneissa tai infotilaisuuksissa.

- Vähennetään kuormaa perusyksiköiltä. Samoin eri kilpailut ja tapahtumat pyritään pääosin järjestämään omin toimin.

Omaa osaamistaan Isoranta haluaa hyödynnettävän vaikkapa koulutuskausuunniteluissa tai henkilökunnan täydennyskoulutuksessa.

- Usein liikuntaharjoitukset suunnitellaan joko aamu- tai iltapäivän kestävästi harjoitteina. Minulla on antaa vinkkejä, kuinka liikuntaa saadaan sovellettua muun ohjelman ohien. Tehtäväni on neuvoa, opastaa ja sparrata.

Uudistus ei jalkaudu pelkällä asiakirjalla

Isoranta aloitti nykyisessä tehtävässään elokuun alusta. Ura liikunnan parissa on vienyt hänet Porin prikaatin, Urheilukoulun ja Maanpuolustuskorkeakoulun kautta Vekaranjärvelle. Siirron taustalla oli halu hyödyntää omaa ammattitaitoa paremmin.

- Katson, että täällä pääsen toimimaan eri kuntotasoisten ihmisten kanssa. Se tekee työstäni mielenkiintoisen.

Ensimmäisten kuukausien aikana tehdyt havainnot koulutuskausuunnitelmien Taistelijan keho -ohjelman jalkautumisen kuitenkkin huolestuttivat.

- Ei se ihan täysin lentoon ole lähtenyt. Ehkä se on nähty liian monimutkaisena, vaikka loppujen lopuksi asia on hyvin yksinkertainen. Voima, kestävyys ja toiminnallisuus harjoitteita voidaan suunnitella lyhyinä tapahtumina muun koulutuksen ohien hyvin jouhevasti.

Liikuntakerhoihin tasoryhmiä

Asuminen reppurina on mahdollistanut liikuntakerhojen tilaisuuksien seuraamista iltaisin. Niidenkin toimintaa voidaan tehdä.

- Liikuntakerhoissa pitää olla ihan perusteita aloittelijoille, mutta myös ryhmiä aktiivisille liikkujille. Suunnitelmissa on ottaa tasoryhmiä käyttöön vuoden alusta.

Isoranta korostaa puheissaan myös lihashuollon ja palautumisen merkitystä.

- Jos päivät ovat tiukkaa taistelukoulutusta, niin illalla kannattaa huoltaa kehoaan. Tässäkin liikuntakerhot ovat

tärkeässä roolissa.

Liikuntakerhojen toimintaa seurataan kävijämäärillä, Liikkuri-merkinnöillä. Isoranta herättelee ajatusta, voisiko niiden toimintaa arvioida myös muilla tavoilla.

- Ehkäpä myös auditoimalla kerhojen toimintaa.

Ympäri mennään, yhteen tullaan

Isorannan 30-vuotinen ura liikuntakoulutuksen parissa antaa hyvän pohjan tarkastella missä liikuntakoulutuksessa mennään nykyisin.

- Fyysisestä toimintakyvystä puhutaan nykyisin Puolustusvoimissa huomattavasti enemmän kuin 30 vuotta sitten, mutta käytännössä tehdään huomattavasti paljon vähemmän. Samat asiat kuin urani alussa tuntuvat pyörivän yhä uudelleen. Lisäksi mitkään tutkimukset eivät osoita taistelukentän fyysisen kuormituksen vähentyneen viimeisen 30 vuoden aikana.

Käytössä on toimintakykyohjelmia ja liikuntasuosituksia, mutta siitä huolimatta osa on entistä passiivisempia liikkumaan.

- Esimiehet suhtautuvat positiivisesti, mutta siitä huolimatta asenne ei tunnu aktivoivan kaikkia.

Isoranta kantaa huolta myös henkilökunnan kunnosta ja jaksamisesta.

- Ammattisotilaan tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämiä sotilaan perustaitoja ja kuntoa. Kuntoa tulee pitää yllä myös siirryttäessä reserviin. Syö, nuku ja treenaa on kaikkien hyvä muistaa.

TEKSTI JA KUVA: JUHA SUSI



Manne Isoranta haluaisi tähän kuntosaliin useampia suorituspaikkoja samaa liikettä varten, jotta sali mahdollistaisi vaikkapa joukkueen rasti-harjoittelun.

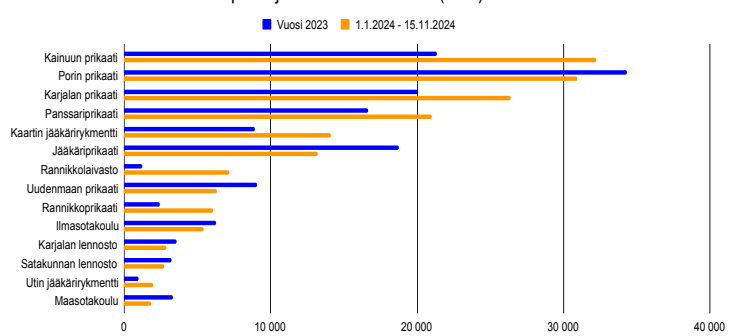
Patria

Kun kaiken on pakko toimia.



www.patriagroup.com

Suoritukset varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhoissa (VLK)



Kaavion palkit kertovat hyvin varusmiesten vapaa-ajan liikuntasuorituksessa tapahtuneet muutokset.

Varusmiesten liikuntasuoritukset vapaa-ajalla lisääntyneet paljon

Varusmiehet ovat kirjanneet 172 335 vapaa-ajan liikuntasuoritusta Liikkuri-sivustoon vuoden alun ja marraskuun 15. päivän välisenä aikana.

Jos aktiivisuus jatkuu samana, suorituksia kertyy vuoden loppuun mennessä 200 000, kun viime vuonna suorituksia kertyi 150 282.

Eniten suorituksia ovat kerryttäneet Kainuun prikaatin varusmiehet, jotka ovat liikkuneet 32 213 kertaa.

Porin prikaatin varusmiehet ovat kerryttäneet 30 913 suoritusta, mikä on toiseksi suurin

joukko-osastokohtainen määrä. Kolmanneksi eniten suorituksia ovat tehneet Karjalan prikaatin varusmiehet, jotka ovat liikkuneet vapaa-aikanaan 26 393 kertaa.

Eniten suoritusten määrää ovat kasvattaneet viime vuoden määrän suhteutettuna Rannikolaivaston varusmiehet, joiden suoritusten määrä kasvanut koko viime vuoden 1 258 suorituksesta 7 183 suoritukseen. Suoritusten määrä on lähes kuusinkertaistunut.

Rannikoprikaatin varusmiehet ovat kasvattaneet suhteelli-

sesti tarkasteltuna suoritusten määrää toiseksi parhaiten. Viime vuoden 2 438 suoritusta on kasvanut 6 060 suoritukseen.

Määrällisesti eniten suorituksiaan ovat kasvattaneet Kainuun prikaatin varusmiehet, jotka ovat tehneet tänä vuonna 10 867 suoritusta enemmän kuin viime vuonna.

Karjalan prikaatin varusmiesten suoritukset ovat lisääntyneet 6 366 suorituksella vuoden takaisesta.

TEKSTI JA KAAVIO: KEIJO SUOMALAINEN

Onnistuneet

Kamppailupäivät Kankaanpäässä



Joukkueenjohtajien palavereissa kisojen aikana tiedotetaan tapahtuman kulusta ja sovitaan mahdollisista aikataulumuutoksista.

Niinisalon Varuskunnan Urheilijat ja Porin prikaati järjestivät jälleen kerran kaikin puolin onnistuneet Sotilasurheiluliiton Kamppailupäivät lokakuun lopulla Kankaanpäässä.

Päivillä kilpailtiin Sotilasurheiluliiton mestaruuksista judossa, kreikkalais-roomalaisessa painissa, vapaapainissa, sotilaspainissa, sotilaspainin sprinttijoukkuekilpailu, lukkopainissa, nyrkkeilyssä ja vapaaottelussa.

Kamppailupäivien joukkueet saapuivat Niinisalon varuskuntaan tiistaina 29.10. Mestaruuksista kamppailtiin keskiviikkona ja torstaina.

Porin prikaatin esikuntapäällikkö, everstiluutnantti Teemu Hokkanen korosti päivien avajaisissa pitämässään puheessa hyvän fyysisen kunnon merkitystä ja kannusti kaikkia kamppailemaan rehdisti.

Kaksisataa kamppailijaa

Avajaisten jälkeen molskit, tamentit ja kehät täyttyivät innokkaista kamppailijoista, joita oli kaksisataa.

Kilpailujen johtajana toimi Porin prikaatin Niinisalon toimipisteessä liikunta-aliupseerina työskentelevä vääpeli Aleks Forsberg. Hän oli tyytyväinen kilpailijoiden määrään sekä kilpailujen onnistumiseen.

- Osallistujamäärä oli tosi hyvä. Määrä tuplaantui viime vuoden kilpailusta. Tämä on samalla osoitus sotilasurheilun kiinnostuksen lisääntymisestä ja hyvästä työstä sen eteen eri varuskunnissa.

Yhteistyö toimi

- Kilpailut onnistuivat hyvin. Saimme hyvää palautetta. Yhteistyö niin Porin prikaatin kuin Kankaanpään kaupungin kanssa toimi loistavasti. Toki iso kiitos kuuluu Niinisalon Varuskunnan Urheilijoille, joka isännöi tämänkertaisia päiviä.

- Nämä pari päivää vaativat osallistujilta hyvää fyysistä kuntoa, sinnikkyyttä ja henkistä voimaa. Oli hienoa seurata nuorten otetta ja motivaatiota kamppailla rehdisti eri lajeissa.

- Kankaanpään liikuntakeskuksen tilat sopivat erinomaisesti tällaisen tapahtuman järjestämiseen, Forsberg kehuu.

Niinisalon Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja, kapteeni Juha Vartiamäki oli myös tyytyväinen tapahtumaan.

- Hienoa oli runsas osanotto.

Hyvä tapahtuma

- Tämä on Sotilasurheiluliiton ja tietysti puolustusvoimien kannalta hyvä tapahtuma, kun liikutellaan suuria massoja isossa tapahtumassa ja saadaan hyviä kamppailuja.

- Toki tämä vaati paljon työtä, mutta on se sen arvoista. Tässä on hyvä pohja rakentaa ja saada kaikki toimimaan.

- Meillä on erittäin hyvä yhteistyö Kankaanpään kaupungin kanssa saada liikuntakeskuksen tilat käyttöömmee, Vartiamäki sanoo.

Vartiamäki oli tyytyväinen myös talkoolaisten panokseen.

- Niinisalon Varuskunnan

Urheilijoissa on hyvä porukka. Heissä on myös kamppailulajien harrastajia ja vetäjiä. He tietävät eri lajeista paljon.

- Samoin iso kiitos kaikille eri lajien tuomareille. He tulevat mielellään päiville. Heidän panoksensa päivien onnistumiseen on ehdoton.

Kaupungilta toimivat tilat

Kamppailupäivien kilpailupaikkana toimi Kankaanpään liikuntakeskus. Peruskorjauksen myötä keskukseseen on saatu hyvät tilat kamppailupäivien tyyppisten tapahtumien järjestämiseen. Keskuksessa on riittävästi kamppailu- sekä lämmittelytiloja.

- Liikuntakeskuksen tilat sopivat hyvin tällaisten isojenkin tapahtumien järjestämiseen. Edellisen kerran kamppailupäivät järjestettiin täällä pari vuotta sitten, kun olimme saaneet ison remontin valmiiksi. Jo silloin saimme hyvää palautetta tiloistamme ja toiminnoistamme.

- Samalla tämä on valtakunnallinen näyteikkuna meistä, sillä varusmiehiä ja henkilöä tulee tänne ympäri Suomea.

- Olemme ylpeitä saadessamme isännöidä tätä hienoa tapahtumaa, Kankaanpään kaupungin liikunta- ja hyvinvointikoordinaattorina toimiva, kapteeni evp. Ilari Köykkä sanoo.

Köykan mukaan palaute on ollut niin hyvää, että Kamppailupäivät voidaan järjestää Kankaanpäässä vaikka joka vuosi.

Ensi vuonna kamppailupäivät järjestetään Karjalan prikaatissa. Päivämääräkin on tiedossa eli 9. - 12.12.2025. Kouvolan Varuskunnan Urheilijat ja Karjalan prikaati toivottavat kaikki sotilasurheilijat tervetulleiksi kamppailemaan silloin.

TEKSTI JA KUVAT:
JARI VAARA

Kannustusta ja jännitystä ei puuttunut päivien aikana.



Mikä tuote sopii minulle?

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

Aloita testi:



Leader PERFORMANCE

Power to perform.

www.cpe.fi

C.P.E.

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

Rohkeasti mukaan matalalla kynnyksellä

Kamppailupäiville osallistui seitsemän naista. Kaikki haastatellut pitivät päivästä ja päivien tunnelmasta. Kaikki sanoivat tapahtuman olevan ainutkertainen ja kannustivat lähtemään rohkeasti kamppailemaan eri lajeihin.

Vaikka harrastuneisuutta on tai on ollut nuorempana, niin monelle osallistuminen ja erityisesti päivien lajit olivat ensimmäinen kerta.

Aliupseerioppilas Laura Teivonen Jääkäriprikaatista korosti päivien tunnelmaa.

- Olen harrastanut potkurvyrkkelyä vuoden verran. Minulla on vähän kokemusta myös nyrkkeilyyn. Täällä osallistuin nyrkkeilyyn ja sotilaspainiin. Tämä oli ensimmäinen kerta. Oli tosi kivaa. Täällä on kiva tunnelma, Teivonen kertoo.

Kilpaileminen innosti

Myös kilpaileminen oli monelle mieluista ja kamppailujen monipuolisuus.

- Osallistuin lukkopainiin ja nyrkkeilyyn. Tämä oli ensimmäinen kerta. Hauskaa oli. Tykkään kilpailla. Täällä saa tehdä sitä tosissaan ja kuitenkin rehdisti. Tämä on monipuolista urheilua, kadetti Säde Lahtinen Maasotakoulusta sanoo.

Lahtinen opiskelee Helsin-

gin Santahaminassa, mutta asuu tällä hetkellä Kankaanpäässä.

Päivien yksi tärkeä tavoite on tuoda yhteen kamppailijoita niin varusmiehiä kuin kanta-henkilökuntaa liikunnan pariin. Moni korosti uusien ystävien kohtaamista ja saamista päivien aikana.

- Osallistuin sotilaspainiin, vapaapainiin sekä sprinttiin. Olen harrastanut painia Laihan Lujassa. Nämä olivat parhaimmat päivät ikinä. Hauskaa on ollut. Olen tavannut uusia kavereita. Se on ollut ehkä parasta. Tästä sain kipinän. Minun on aloitettava painiharrastus uudelleen. Kerran olen ehtinyt treenata tähän. Tämä sopii kaikille. Kannattaa koittaa, aliupseerioppilas Sara Rehula Porin prikaatista kehottaa.

Naisia enemmän

Toivottavasti vuoden päästä Kouvolan Vekaranjärvellä nähdään vieläkin enemmän naisia kamppailemassa eri lajeissa.

Nopea haastattelukierros toi esiin sen, että kannattaa osallistua. Tätä mieltä oli myös upseerikokelas Venla Salmela Kainuun prikaatista.

- Osallistuin lukkopainiin, judoon ja vapaapainiin. Lukkopainista tuli voitto, mutta judossa olin kujalla. En saanut edes pukua päälle. Olen pienes-



Upseerikokelas Venla Salmela, kadetti Säde Lahtinen sekä aliupseerioppilaat Laura Teivonen ja Sara Rehula kannustavat osallistumaan Kamppailupäiville.

tä asti kamppailut. Tässä on aina laitettava koko kroppa peliin. Rupeaa hapottamaan, kun on päivän vääntänyt. Kannattaa kaikkien naisten kokeilla. Tässä saa uusia tuttuja. Rohkeasti

mukaan matalalla kynnyksellä, Salmela kannustaa.

TEKSTI JA KUVAT: JARI VAARA



Upseerikokelas Venla Salmelalla on ote, ja aliupseerioppilas Sara Rehula on lähdössä ilmojen teille.



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



TOIMINTASI TURVAAJA.

HYVÄÄ JOULUA & TURVALLISTA UUTTA VUOTTA!



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



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

Kukaan ei jäänyt kylmäksi

Kamppailupäivillä

Kamppailupäivät eivät jättäneet ketään kylmäksi. Eri lajien ottelijat antoivat iskun iskusta ja heiton heitosta. Varuskuntien joukkueiden lepo vuoroissa olevat urheilijat ja joukkueiden johtajat kannustivat omia kamppailijoita tunteella ja äänekäästi, kuten pitääkin.

”Käännä selälleen, mene päälle, iske vartaloon, paina kyynärpäällä, hallitse koko ajan!” ja muita kannustuksia vahvistettiin voimasanoilla. Katsojatkana eivät jääneet kylmäksi, vaan Sotilasurheiluliiton Kamppailupäiviä oli mielenkiintoista seurata.

Eri lajeihin osallistuneet varushenkilöt olivat samaa mieltä päivien annista. Moni oli ensimmäistä kertaa osallistumassa niin nyrkkeilyyn, vapaaotteluun kuin painiin tai judoon. Se ei tahtia haitannut ja kaikkiin eriin mentiin voittamaan.

Tutustumista uusiin lajeihin

Aliupseerioppilas Petrus Eskeliselä vapaaottelu oli uusi tuttavuus. Hän suorittaa varusmiespalvelustaan Utin jääkäriyrykmentissä ja edusti kilpailuissa Kouvolan Varuskunnan Urheilijoita.

- Kilpailin ensimmäistä kertaa vapaaottelussa. Potkiminen ja lyöminen on vähän erikois-



Aliupseerioppilas Elias Tihisen vasen suora jää aliupseerioppilas Miko Lallukan torjuntaan harrastesarjan nyrkkeilyssä.

ta, mutta oli annettava iskuja ja potkuja kaverille. Ei ole ennen tullut lyötyä tai potkittua. Seuraavaksi osallistun judoon. Hieno kokeilla eri lajeja, Eskelinen sanoo.

Samoilla ajatuksilla oli liikkeellä tykkimies Luukas Granholm Niinisalon Varuskunnan Urheilijoista. Hän palvelee Porin prikaatin Niinisalon toimipisteessä.

- Olen kokeillut nyrkkeilyä pari kertaa, mutta pesäpallo on varsinainen harrastukseni. Osallistuin Porin prikaatin joukkueessa Sotilasurheiluliiton

pesäpalloturnaukseen. Tänne tulon testaamaan itseäni. Kokemusta ei tosiaan ole paljon. Minulla on vahvat pitkät kädet ja olen nopea. Eiköhän sillä pärjää. Mitä on tavoitteena, Granholm kertoo.

Moni kilpailija osallistui kahteen tai kolmeen lajiin. Vastustajan kanssa väentäminen ja iskeminen vei monesta mehut pois.

Vielä kun kahden päivän aikana on mentävä lajista toiseen pienellä lepoajalla, niin varmasti päivien jälkeen oli hyvä pitää muutama lepopäivä.

Päivien anti ilahdutti

Kaikki kuitenkin pitivät Kamppailupäivien annista paljon. Tuntui, että tärkeintä ei ole voitto, vaan hyvät rehdit kamppailut, uudet ystävät ja hieno kokemus.

Aliupseerioppilas Eemeli Santala kuvaili painimista hauskaksi lajiksi. Myös vastustajan kohtaaminen oli hänestä hauskaa. Seuraavaksi hän oli menossa lukkopainiin.

Judon avoimessa sarjassa Urheilukoulun alokas Ville Kivelä otti voiton ja totesi olevan hie-



Sotilaspainissa pisteen arvoinen suoritus on nostaa kaveri ilmaan. Ylikeransanti Toni Viljanen Porkkalan Varuskunnan Urheilijoista voitti aliupseerioppilas Ville Koposen Karjalan prikaatista.

noa päästä kaikkien kanssa ottelemaan. Avoimessa sarjassa painoluokalla ei ole väliä.

- Tässä otellaan kaikki kaikkia vastaan. Eniten voittoja saanut on sarjan voittaja. Muuten meni hyvin, mutta iso kaveri tuotti haastetta. Ei lähtenyt heitto, kun kaveri oli niin iso, Kivelä myhäili.

Tarpeellinen osa liikuntatarjontaa

Kamppailupäivät ovat ilmeisen tarpeellinen osa Sotilasurheiluliiton liikuntatarjontaa, sillä parisataa kilpailijaa osoitti hyvillä kamppailuotteilla, rehtiydellä ja kannustuksella päivien

tuottavan liikunnan riemua sekä uusia kokemuksia ja ystäviä.

Varushenkilöille oli tarjolla myös valistusta, kun Irti nuuskasta -hankkeen neuvojat keskustelivat niin käyttäjien kuin muiden kanssa nuuskan käytön lopettamisesta ja haitallisuudesta.

Hanke pyrkii vierailemaan jokaisessa varuskunnassa. Sotilaskodeissa tavataan varushenkilöitä. Sotilasurheiluliiton kanssa tehdyn sopimuksen mukaan hankkeen neuvojat käyvät kolmessa liiton tapahtumassa.

TEKSTI JA KUVAT:
JARI VAARA



Hae lokakuussa 2025 alkavaan poliisikoulutukseen 7.1.–17.2.2025!

polamk.fi



**YKSI POLIISI, SATA URAA
EN POLIS, HUNDRA KARRIÄRER**

Military crosstraining

kehittää tasaisesti fyysisen kunnon eri osa-alueita

Porin prikaatin Säkylän toimipisteessä työskentelevä liikuntakasvatusaliupseeri, ylikersantti Juuso Kärki paljastaa haastattelun lopulla olleensa aamulla hieman harmissaan. Ei siksi, että paluu Sotilasurheiluliiton Niinisalossa järjestetyiltä kamppailupäiviltä viivästyivät ottelutapahtumat alkoivat vasta kello 8. Sitä ennen oli hyvää aikaa omaehtoiseen reippailuun, Kärki kertoo kuin ohimennen aamurutiineistaan.

- Olo oli hieman flunssainen ja aamuliikunta jäi väliin, mikä kaivelee. Kamppailupäivillä ottelutapahtumat alkoivat vasta kello 8. Sitä ennen oli hyvää aikaa omaehtoiseen reippailuun, Kärki kertoo kuin ohimennen aamurutiineistaan.

Pitää osata valmistautua ihan kaikenlaisiin fyysisiin haasteisiin

Lapulla syntyneen 31-vuo-

tiaan Kärjen lajivalikoima on laaja: jääkiekko, jalkapallo, golf, triathlon sekä crossfit ja sen sotilasversio Military crosstraining, joista viimeksi mainitut ovat olleet päälajeina lähes kymmenisen vuotta.

Kaikkietävä Wikipedia kertoo crossfitin olevan kuntoilu- muoto, jossa tavoitteena on kehittää tasaisesti eri fyysisiä ominaisuuksia. Lajin kohderyhminä ovat erityisesti fyysistä kestävyyttä vaativat ammattiryhmät kuten poliisit, palomiehet, ensihoitajat ja sotilaat.

- Lajissa viehättää monipuolisuus, ja aina löytyy kehitettävää muun muassa pika- ja kestävyysjuoksussa, painon- ja voimanostossa, voimistelussa ja monessa muussa liikunnan osa-alueessa. Tässä lajissa pitää osata valmistautua ihan kaikenlaisiin fyysisiin haasteisiin. Osatehtävistä voidaan

etukäteen antaa vinkkejä, mutta lopullisesti ne selviävät vasta suorituspaikalla, Kärki kertoo crossfitin kiinnostavuudesta.

Kärki kuuluu Sotilasurheiluliiton järjestämän Military crosstraining -tiimikilpailun voittajajoukkueeseen. Mukana oli 24 joukkuetta.

Kaksipäiväisessä kisassa testattiin 4-henkisten joukkueiden kestävyyttä muun muassa uinnissa, 6–9 kiloisen kuntopallon maasta ylös -nostossa, sprinttijuoksussa ja ketteryudessa, reppujuoksussa (2 x 20 kg ja 1 x 10 kg) ja monissa muissa, ei niin tavanomaisissa suorituksissa tai crossfitille tyypillisissä lajeissa.

- Joukkueemme vahvuus oli tasaisuudessa – huonoin sijoituksemme eri osatehtävissä oli neljäs. Tässä lajissa isossa roolissa on myös taktiikka eli pyrimme hyödyntämään jokaisen jäsenen vahvuuksia maksimaalisesti, esimerkiksi reppujuok-



sussa kantajia vaihdeltiin optimaalisesti, Kärki kertoo.

CF Jyystö yhdistää puolustushaarat ja henkilöstöryhmät

Kärjen aloitteesta perustettuun CF Jyystöön kuuluvat nykyisin Satakunnan lennon Lentotekniikkaläivueen komentajana toimiva everstiluutnantti Liina Kavekari sekä parhailaan Maanpuolustuskorkeakoulussa maisteriopintojaan suorittavat yliluutnantit Niki Hyvärinen ja Jesse Mörsky, Juuson paras kaveri.

Mikä onkaan nimen syntyhistoria?

- Kyllä se viittaa jaksamiseen. Silloinkin, kun tuntuu, että voimat loppuvat, pitää vaan jatkaa – ”jyystää, jyystää” – maaliin asti. Ennen ki-

soja emme tehneet yhteisharjoituksia, vaan jokainen harjoitteli oman ohjelmansa mukaan.

Aktiiviharrastuksen lisäksi ylikersantti Kärjellä on monipuolinen liikunta-alan koulutus. Vuosina 2014–2019 hän suoritti liikunta-alan opintoja Varalassa, Vierumäellä ja Kajaanissa valmistuen ensin liikuntaneuvojaksi ja myöhemmin liikunnanohjaajaksi (AMK). Aliupseeriston perustason opinnot Kärki suoritti Maasotakoulussa Lappeenrannassa ja aloitti aktiivipalveluksen Jääkäriprikaatissa Sodankylässä.

- Kun Säkylään haettiin liikuntakasvatusaliupseeria, päätin haastaa itseni ja lähteä katsomaan, mitä Suomen suurimmalla joukko-osastolla on

Porin prikaatiin siirtynyt ylikersantti Juuso Kärki päätti haastaa itsensä ja katsoa, mitä isolla joukko-osastolla on tarjottavanaan liikunnan saralla.

tarjottavanaan. Prikaatilla on erinomaiset puitteet liikuntakasvatukselle ja liikuntaharrastukselle, Kärki on todennut.

Ensi vuonna mitellään Säkylässä

Juuso Kärki on lupautunut innolla ja kunnialla järjestämään Säkylässä seuraavan vuoden joukkuekisan. Viimeksi joukkueita oli 24, mutta onko määrää varaa kasvat- ta? Entä miten lajia voitaisiin markkinoida varusmiehille?

- Ajattelen, että runsaat 30 joukkuetta voisi olla maksimi. Mitä enemmän lähtijöitä, sitä enemmän eri osatehtäviä pitäisi karsia tai lyhentää, jolloin taas laatu ja vaatavuus kärsivät. Tarkoituksena on kuitenkin mitata mahdollisimman monia fyysisen kunnon osa-alueita. Varusmiesten keskuudessa lajin tunnettavuutta voisi kasvattaa esimerkiksi perusyksiköiden sisäisillä, pienimuotoisilla kisoilla ja edelleen joukko-osastojen mestaruuskisoilla. Perinteisten sotilaslajien rinnalla Military crosstraining vahvistaa osaltaan sotilaiden valmiuksia ja jaksamista omissa tehtävissään niin rauhan kuin sodan aikana, ylikersantti Juuso Kärki pohtii.

TEKSTI JA KUVA: MATTI VIHURILA



SECD-DAY

Conference and Exhibition

29.–30.1.2025

Helsingin Messukeskus

SecD-Day esittelee suomalaisia teknologisia innovaatioita ja osaamista puolustus-, turvallisuus-, avaruus- ja ilmailualalla.

Korkeatasoinen konferenssi-ohjelma teemalla "There is no security without industry" tarjoaa näkökulmia alan ajankohtaisuuteen.

Viranomaiset pääsevät tapahtumaan veloituksetta sekä poliisiammattikorkeakoulun, pelastusopiston ja maanpuolustuskorkeakoulun opiskelijat.

Rekisteröidy tai osta liput osoitteesta:
secd-day.fi

Syväjohtamisen malli

sopii täydellisesti myös urheiluvalmennukseen

Omien kokemusten reflektoinnista saatu ja kriittisesti arvioitu tieto sekä väitöskirjaan harvoidut johtamismallit ovat olleet perusta syväjohtamisen mallin syntyyn. Mallin kantavana ajatuksena on, että johtaja kehittää jatkuvasti omia johtamistaitojaan.

Eversti evp, kasvatustieteen tohtori Vesa Nissinen lähökohdat johtamisen tutkimiseen ja syväjohtamisen mallin rakentamiseen juontavat jo varusmiespalveluksen ja kadettikoulun aikaisiin kokemuksiin johtajakoulutuksessa.

- Varusmiespalveluksen aikaiset kokemukset johtamisessa jäivät vähäisiksi, eivätkä motivoineet ainakaan johtajana kehittämiseen. Palvelukseen astuessa odotukset ja motivaatio olivat kovat, Nissinen ku-

vailee.

Sotilaan ammatti kuitenkin kiinnosti, mutta Kadettikoulun johtamiskoulutus rajoittui yksittäisiin harjoituksiin. Lopuksi vain maastossa pystyi tekemään joitakin johtajasuorituksia.

- Olen ilmeisen kriittinen ihmistyyppinä, joka haluaa ilmaista itseään. Siksi jo nuorena upseerina pohdin, että juuri johtajakoulutuksessa olisi kehittämisen varaa.

Kokemuksen kautta kehittämään

Varusmiesten johtajakoulutukseen avautuikin hyvä työmaa, kun Nissinen työskenteli kuusi vuotta Reserviupseerikoulussa uransa alkuvaiheissa. Todellinen unelmapaikka johtamisen kehittämiseen avautui, kun hän siirtyi kadettien joh-

tamisen opettajaksi Maanpuolustuskorkeakouluun vuonna 1995 valmistuessaan yleisesikuntaupseerikursilta.

Jo ensimmäiset havainnot synnyttivät isoja kysymyksiä opetussuunnitelmasta.

- Ensinnäkin ihmisten johtamista opetuksessa ei juurikaan huomioitu. Toisekseen johtajana kehittymisestä ei puhuttu mitään.

- Johtopäätöksenä oli, että kirjoja lukemalla ei kasvetta johtajaksi. Omista johtamiskokemuksista pitää ottaa oppia ja palautteella on sen vuoksi johtajana kehittymisessä aivan keskeinen rooli, Nissinen luonnehtii.

Ihmisiä johdetaan ja valmennetaan

Syväjohtamisen malli soveltuu johtajien kouluttamiseen Puolustusvoimissa, työyhteisöjen kehittämiseen, opettajakoulutukseen, mutta myös urheiluvalmennukseen.

Urheiluvalmennuksen kontekstissa syväjohtamisen kulmakivet pätevät erinomaisesti. Mallin mukaisesti valmentajan käyttäytymisen tulee koostua luottamuksen rakentamisesta, motivoinnista, älyllisestä stimuloinnista ja valmennettavan yksilöllisestä kohtaamisesta, jossa korostuu ihmisen arvostus. Mallin mukaan johtajan tulisi koko ajan kehittää omia valmennustaitojaan ja näyttää näin omaa esimerkkiä jatkuvan oppimisen merkityksestä.

- Kanssaihminen on kohdattava yksilöllisesti, arvostaen, välittäen sekä vuorovaikutusta ja keskusteluyhteyttä rakentaen. Vain tällä tavalla syntyy yhteys, joka on ihmisiä johdettava aivan keskeistä, Nissinen sanoo.

- Luottamus ja arvostus kasvattavat valmennussuhteessa psykologista turvallisuutta.

Nissinen mukaan taitolajien



Vesa Nissisen mukaan syväjohtamisen mallia voi soveltaa erinomaisesti urheiluvalmennukseen.

valmennuksessa urheilijan on itse opittava analysoimaan suorituksiaan.

Älyllisessä stimuloinnissa eli oppimisen edistämisessä valmennussuhteen laatuun vaikuttaa se, missä vaiheessa urheilijan ura on. Uran alkuvaiheessa olevalle työ on perusoppien valmentamista ja huipputasolle ammattilaisuuden johtamista.

Nissinen muistuttaa, että oman valmennuksen avuksi on aina rakennettava itselleen verkostoa, jossa on saatavissa apua, ja josta löytyy uusinta tietoa myös yli lajirajojen.

Nissinen on murheellinen suomalaisen huippu-urheilun tilanteesta Pariisin olympialaisten jälkimainingeissa. Syitä heikkoon tulostasoon on

varmasti monia, kuten esimerkiksi huippukunnon ajoittamisen epäonnistuminen.

- Voittamisen kulttuuri on kadoksissa ja psyykkisen valmennuksen tulokset eivät riitä. Siinä muutamia asioita pohdittavaksi.

- Urheilijan on valmistaututtava kohtaamaan kaikki paineet, niin kilpailutilanteissa kuin median kanssa toimittaessa. Paineiden hallintaa annetaan välineet vain ja ainoastaan valmennuksessa.

Valmennusakatemiassa huippuosaamista

Esimerkkinä valmentamisen verkostosta Nissinen mainitsee ISSF Academyn, joka on tämän vuoden maaliskuussa toimintansa aloittanut Kan-

sainvälisen ampumaurheiluliiton valmennukseen keskittyvä organisaatio.

Se tarjoaa valmennuskoulutusta ja akatemiassa on valmentajina ampumaurheilun eri lajien osaajia aina olympiavoittajia myöten.

- Syväjohtamisen menetelmät toimivat tässäkin kontekstissa erinomaisesti, sillä ihmisen perustarpeet ovat samat kaikissa kulttuureissa.

Syväjohtamisen tekijänoikeudet omistaa Deep Lead Oy, jonka asiantuntevaan ja vahvistuvaan valmennuskumppaniverkostoon kuuluu tällä hetkellä noin neljäkymmentä osaavaa valmentajaa.

TEKSTI JA KUVA:
ARI PAKARINEN



Sydämellä mukana maanpuolustustyössä

Sotilaskotiyhdistykset hankkivat varuskuntiin harrastus- ja urheiluvälineitä.

Varusmiesten ja reserviläisten hyvinvointia tukien – jo yli sata vuotta.

WWW.SOTILASKOTILIITTO.FI
FI SE EN

SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2025

Nro	Aineisto	Ilmestyy
1	17.2.2025	7.3.2025
2	22.4.2025	9.5.2025
3	16.6.2025	4.7.2025
4	15.9.2025	3.10.2025
5	17.11.2025	5.12.2025



VIHTAVUORI
The Power of Accuracy

RELOAD

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

Download on the **App Store**

GET IT ON **Google Play**

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

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!