



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
45. vuosikerta • Nro 2 • 26.6. 2026



Karjalan prikaatin varusmiesten liikuntakerhoissa on komentaja Tommi Pekurisen mukaan hyvä meininki. KUVA: JUHA SUSI

Liikuntakerhot virkistävät

Karjalan prikaatin varusmiesten palvelusta

Kouvolan Vekaranjärvellä toimivan Karjalan prikaatin varusmiehet tekivät vapaa-ajan liikuntakerhoissaan 31646 suoritusta viime vuonna. Tärkeintä kerhojen toiminnassa on prikaatin komentaja, prikaatikenraali Tommi Pekurisen mukaa se, että ne tarjoavat varusmiehille mahdollisuuden virkistymiseen ja erilaisten liikuntamuotojen kokeiluun.

• SIVU 3

Sampo Voutilainen

oppi pistooliammunnan yllättävän nopeasti

Kainuun prikaatissa palveleva ylikersantti Sampo Vuotilainen aloitti pistooliammunnan harrastamisen kolme vuotta sitten. Nyt hän valmistautuu hankkimaan edustusosoikeuden vuonna 2028 Los Angelesissa järjestettäviin kesäolympialaisiin.

• SIVU 5



Sampo Vuotilainen ampui viime vuonna Norjan Elverumissa järjestetyissä sotilaiden MM-kilpailuissa hopeaa 25 metrin isopistoolissa. KUVA: PEKKA MOLIIS

sisäsivuilla



Henrika Backlund voitti triathlonin täydellä matkalla Suomen mestaruuden vuonna 2015. KUVA: JESPER SUNDSTRÖM

Henrika Backlund toimii nykyään urheilujärjestöjen johtotehtävissä

Henrika Backlund siirtyi upseerin uralta liikuntajärjestöjen johtotehtäviin. Finlands Svenska Idrottin pääsihteerin tehtävän jälkeen hän toimii Suomen Ladun toiminnanjohtajana. Hän on myös Suomen Olympiakomitean hallituksen ja Valtion liikuntaneuvoston jäsen.

• SIVU 4

Kutsuntaikäisten fyysistä toimintakykyä tuetaan monelta taholta

Puolustusministeriön käynnistämän Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen osaksi kutsuntojen sisältöä -hankkeen tavoitteena on tukea ja kannustaa nuoria kohti liikunnallista elämäntapaa ja parempaa toimintakykyä niin palvelusta kuin tulevaa elämää varten.

• SIVU 7

mielipiteet

Puolustushallinto edistämään nuorten toimintakykyä

• SIVU 2

päätoimittaja

Puolustushallinto edistämään nuorten toimintakykyä

Perusopetusikäisten fyysisen toimintakyvyn mittaus- ja palautejärjestelmä Move! sekä varusmiehille palvelukseen astumisen yhteydessä tehtävät kuntotestit ovat antaneet viime aikoina myönteisiä viestejä nuorten fyysisestä toimintakyvystä.

Niiden oppilaiden osuus, joilla fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia kulluttavalla tai haittaavalla tasolla, on laskenut viimeisen kolmen vuoden aikana 40 prosentista 37 prosenttiin.

Vuonna 2020 alkanut varusmiesten kestävyyskunnan nousu on jatkunut. Varusmiehet juoksivat kestävyyskuntoa mittaavassa 12 minuutin juoksutestissä viime vuonna 2414 metriä. Tulos on parantunut kuudessa vuodessa 56 metriä.

Myönteiset viestit antavat hyvää perustan tehdä entistä tiiviimmin yhteistyötä nuorten fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi.

Puolustusministeriössä on meneillään hanke, jonka tavoitteena on liittää liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen osaksi kutsuntoja. Toimintamalleja kokeillaan muutamilla paikkakunnilla vuosien 2025



KEIJO SUOMALAINEN



Puolustusministeriössä on meneillään hanke, jonka tavoitteena on liittää liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen osaksi kutsuntoja.

ja 2026 kutsunnoissa. Valittu toimintamalli on tarkoitus ottaa käyttöön kaikissa kutsunnoissa vuoden 2027 alkaen.

Hankkeessaan puolustusministeriö tekee laajaa ja tiivistä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Hankkeesta löytyy yksityiskohtaisempaa tietoa tämän Sotilasurheilu-lehden numeron sivulla 7 julkaistusta jutusta. Tämän tekstin tarkoituksena on arvioida hankkeen onnistumisen edellytyksiä.

Puolustushallinnon mahdollisuuksia vaikuttaa nuorten toimintakykyyn pidettiin vuosikymmenten ajan erinomaisina. Liki jokainen nuori mies sai oppia toimintakykynsä ylläpitämiseen Suomen

suurimmassa kuntokoulussa. Puolustusvoimat pyrki iskemään asepalveluksen suorittaviin nuoriin sellaisen liikunnallisen elämäntavan kipinän, että se hehkuisi läpi elämän.

Nyt asiat ovat toisin.

Maassamme järjestettiin viime vuonna 501 kutsuntatilaisuutta. Kutsuntaikäisiä eli vuonna 2007 syntyneitä miehiä oli 32 095. Heistä varusmiespalvelukseen määrättiin 24 486. Muiden kuin puolustushallinnon liikuntaa ja toimintakykyä edistävien toimien ulkopuolelle jäi kutsunnoissa 7 609 miestä. Palveluksen aikana heidän määränsä kasvaa keskeytyneen palveluksen vuoksi

jopa 10 000:een.

Edellä kerrotut luvut kuvaavat hyvin puolustusministeriön hankkeen laajuutta ja monimutkaisuutta. Puolustushallinnon pitäisi edistää liikuntaa ja toimintakykyä koko ikäluokan eli 60 000 nuoren keskuudessa, kun se saa tästä joukosta vain kolmanneksen koulutettavaksi sodan ajan joukkoja varten.

Kutsuntajärjestelmän uudistamisen tavoitteena on kasvattaa asepalvelukseen määrättävien sekä palveluksen suorittavien määrää. Asepalveluksen suorittaneiden määrä ei kuitenkaan kasvane enempää kuin tuhannella tai kahdellatuhannella henkilöllä. Tämäkin onnistuu vain, jos koko ikäluokalle järjestettävät Maanpuolustuspäivät saadaan sellaisiksi, että ne innostavat nuoria hakeutumaan aseelliseen palvelukseen.

Puolustushallinnolle voi vain toivottaa parhainta menestystä ja onnistumista nuorten liikuttamisessa. Samalla pitää kuitenkin muistuttaa, kuinka tärkeää sotilaallisen maanpuolustuksen kannalta on se, että hallinnon oma väki pitää kunnossaan huolta.

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Tavoite koko kansan liikuttaja

Sotilasurheilussa onnistumisia voidaan mitata monella tavalla. Voidaan katsoa osallistujamääriä, tuloslistoja, kilpailujen määrää, liikuntakerhokäyntejä tai järjestettyjä tapahtumia. Kaikki nämä ovat tärkeitä mittareita. Niiden avulla voidaan arvioida toiminnan laajuutta.

Silti kaikkein tärkein onnistuminen voi joskus olla paljon pienempi ja hiljaisempi. Se voi olla se hetki, kun yksittäinen varusmies lähtee ensimmäistä kertaa mukaan liikuntakerhoon. Se voi olla ensimmäinen salivuoro, lenkki, pallopelit tai lajikokeilu pitkään aikaan. Se voi olla myös se hetki, kun huomaa, ettei liikunnan tarvitse olla suorittamista, vaan se voi olla yhdessä tekemistä, palautumista ja hyvää oloa.

Varusmiespalvelukseen tullaan hyvin erilaisista lähtökohdista. Osa on harrastanut liikuntaa koko ikänsä. Osa on kilpaillut tavoitteellisesti. Osa taas ei ole löytänyt itselleen sopivaa tapaa liikkua. Siksi meidän tavoite ei ole tarjota toimintaa vain niille, jotka jo valmiiksi liikkuvat paljon. Yhtä tärkeää on tavoittaa ne varusmiehet, joille mukaan lähteminen on isompi askel.

VLK-toiminta tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden liikkua vapaa-ajalla palveluksen aikana ja kokeilla eri lajeja sekä löytää oma tapa harrastaa liikuntaa. Parhaimmillaan varusmiesten vapaa-ajan liikunta ei ole vain yksittäinen hikoiluhetki illassa, vaan väylä yhteisöllisyyteen, jaksamiseen ja parempaan viihtyvyyteen joukko-osastossa.

On hyvä muistaa, että liikkumiseen innostaminen ei tapahdu pelkästään käskyllä tai ohjatusti. Usein ratkaisevaa on esimerkki. Kun varusmiesjohtaja, VLK-ohjaaja tai palvelustoveri pyytää mukaan, kynnys lähteä mukaan liikkumaan madaltuu. Yhdessä liikkumaan lähteminen on monelle helpompaa kuin yksin puurtaminen.

Sotilasurheiluliiton tehtävä on järjestää yhdessä jäsenurojensa kanssa vapaa-ajan liikuntaa Puolustusvoimissa ja Rajavartioloissa. Koulutusten, tapahtumien, kilpailujen ja yhteistyön kautta, mutta varsinkin vaikuttavuus syntyy joukko-osastojen arjessa. Siellä, missä joku kokoa joukkueen, järjestää pelivuoron, turnauksen tai kannustaa kaverin mukaan lenkille.

Liiton visio liikunnalla valmiutta, ei tavoittele vain kovakuntoisimpia tai kilpailuissa menestyneitä. Tavoite on, että mahdollisimman moni varusmies jaksaa paremmin, palautuu paremmin ja löytää palveluksen aikana myönteisen suhteen liikkumiseen. Sama pätee myös henkilöuntaan. Jos liikunnan kipinä jää elämään ja muuttuu tavaksi, vaikutus kantaa pitkälle vuosiksi eteenpäin.

puheenjohtaja

Core kunnossa

Sotilasurheiluliiton kevätkokouksessa huhtikuun lopulla saimme todeta toimintamme olevan hyvällä tolalla. Ydin toimintomme - ”liittomme core” - varusmiesten liikuntakerhot lyövät paikallisia osallistujajäseniä ja kilpailukalenterimme tarjoaa jokaiselle tavoitteita ympäri vuoden. Muutaman haastovuoden jälkeen liiton talous on vakaalla pohjalla - mistä kiitokset erityisesti sotilasurheilupoolin kumppaneillemme.

Liittona osallistumme myös opetus- ja kulttuuriministeriön johdolla käytävään yhteiskunnalliseen keskusteluun koko kansan liikkumisesta ja toimintakyvystä.

Lämpimät kesäpäivät ovat täällä, ja meistä osalle se tarkoittaa lomaa, joillekin palveluksen loppusuoraa, osalle palveluksen aloittamista. Kaikkia meitä kuitenkin yhdistää kokonaisvaltainen toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpi-



JUSSI YLIMARTIMO



Todellinen core yhdistää fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn. Kun core on kunnossa, ryhti kohoaa ja resilienssi kasvaa.

to. Core on ydin, joka kantaa koko kroppaa ja mieltä. Sitä ei jaeta varusvarastolta, se rakennetaan itse. Hyvä core kantaa niin toimistosoturia kuin kaupunkijääkäriä.

Core ei ole pelkkää keskivartalon voimaa ja hallintaa, eikä keskivartalon merkitys rajoitu pelkkään fysiikkaan tai taisteluvälikäytön kantamiseen.

Todellinen core yhdistää fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn. Kun core on kunnossa, ryhti koho-

aa ja resilienssi kasvaa.

Coren harjoittaminen on helpompaa eikä vaadi suuria aikoja arki liikkumisen lomassa. Kesällä voidaan hetkeksi melkein unohtaa sisäsalit ja lisäpainot. Keskivartalo voi vahvistua rannalla, puistossa tai mökkilaiturilla.

Ota kaverit mukaan ja kokeilkaa kehonpainoharjoittelua nurmikolla. Jo muutama minuutti päivässä laadukkaita vetoja, lankkuja ja ta-

sapainoharjoituksia tekee ihmeitä. Keskivartalon herättely herättelee myös korvien väliä, juuri voimansiirtoon corea tarvitaan.

Sydänkesän koittaessakaan emme liittona uinaha, varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajakoulutukset ovat täydessä käynnissä. Oetaan heinäkuussa palvelukseen astuvan saapumiserän 2/26 alokkaat mukaan liikuntakerhoihin jo heti ensi viikoista pitäen maltti miellesä ja matkassa.

Heinäkuussa ratkotaan ampujajoukkojen Suomen mestaruudet Kärkölässä. Perinteinen multisport-seikkailumme Marski Challenge järjestetään Hämeessä. Koko tapahtumatarjontamme löytyy liiton sivuilta sotilasurheilu.fi - käyntikortissa.

Rentouttavaa ja liikunnallista kesää sotilasurheiluvälillä, pidetään core kunnossa!

Liikkumalla 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

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
2026

Karjalan prikaatin

liikuntakerhoissa pitää pystyä virkistymään

Karjalan prikaatin varusmiesten liikuntakerhon (VLK) Liikkuri-kirjauksen määrä nousi 3749 suoritusta vuosien 2024 ja 2025 välisenä aikana. Nousua oli eniten seurattavista liikuntakerhoista. Kaikkiaan kirjauksia kertyi prikaatissa viime vuonna yli 31000 suoritusta. Hyvä suuntaus jatkuu edelleen.

- Kasvua selittää osaltaan varsin monipuolinen tarjonta. Matalan kynnyksen osallistumismahdollisuudet ja aika moni käy kokeilemassa ihan uusia liikuntamuotoja, mitä ei ole siviilipuolella tehnyt, Karjalan prikaatin komentaja, prikaatikenraali Tomi Pekurinen avaa kasvun taustoja.

Komentaja kiittelee myös sitä yhteistyötä, mitä on tehty liikunta-alan henkilöstön ja prikaatin johdon välillä.

- On katsottu, mitä me toiminnalta oikein haluamme. Tärkeintä on tarjota mahdollisuus virkistymiseen ja erilaisen liikuntamuotojen kokeiluun.

Myös itse tapahtumiin on saatu järjestelmällisyyttä. Kerhon ja eri lajien vetäjille on painotettu, miten harjoitteet tulee johtaa.

- Ihan perinteisesti alkulämmittely lajinomainen harjoittelu, mahdollinen soveltava vaihe ja loppuverryttely. Näillä on saatu nostettua harjoitteiden tasoa ja hyödynnettävyyttä.

Pekurista ei huoleta liikuntakerhojen mahdollisesti aiheuttama liiallinen rasitus muun koulutuksessa kertyneen rasituksen lisäksi.

- Kyllä nykyajan asevelvolliset osaavat seurata hyvin omaa kertynyttä räsitusta ja jaksamista. Ja räsitusta voi säädellä myös osallistamalla kevyempiin tasoryhmiin. Lähdetään virkistyneenä pois eikä täysin hapottuneena kohti seuraavan päivän palvelusta. Aina voi ottaa rennommin. Virkistyminen on se kaikkein keskeisin juttu.

Pekurinen on toiminut Karjalan prikaatin komentajana vuoden alusta. Tähän aikaan on mahtunut myös liikuntakerhon harjoitusten seuraaminen.

- Hyvältä ne näyttävät. Niissä on hyvä meininki. Joissain kilpailullisemmissa joukkuelajeissa kierrokset tosin saattavat nousta liikaa, mutta se kuuluu kyseisiin lajeihin ja kilpailumentaliteettiin.

Taistelijan keho ja mieli koulutusohjelmat toimivat

Koulutus 2020 -uudistus toi puolustusvoimiin Taistelijan mieli ja taistelijan keho -toimintakyohjelmat. Enää näitä ei koeta irrallisiksi, vaan ne ovat sulautuneet jokapäiväiseen toimintaan.

- Ohjelma on ollut jo sen verran pitkään käytössä, että nuorimmat kouluttajat ovat käyneet ohjelman mukaisen koulutuksen itse varusmiehinä. Ja jatkokoulutamme edelleen henkilöstöämme tähän asiaan tulevana syksynä Urheilukoulun vetämänä.

Uutena tukena on Kymenlaaksossa toteutettava Kunnossa kassulle -hanke, joka on hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelman pilottihanke. Hankkeen etenemistä kävi helmikuussa seuraamassa myös liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Mika Poutala.

- Esittelimme hänelle Kymen liikunnan ja liikuntakoulutuksemme sisältöä sekä tietysti myös liikuntakerhojen toimintaa. Hän puolestaan korosti Puolustusvoimien merkitystä kansanterveyden edistämässä.

Vierailun yhteydessä oli käyty keskustelua myös mitä tapahtuu ennen varusmiespalvelusta.

- Keskustelimme mikä on yhteiskunnan vastuu. Koulut, vapaaehtoisjärjestöt, kunnat. Näissä on maakunnallisia eroavaisuuksia, mutta tavoite kaikilla on sama – tukea nuorten liikunnallisuutta. Ja tietysti minkälaista neuvontaa meillä on tarjolla ennen palvelusta yhteistoiminnassa alueellisten toimijoiden kanssa.

Pekurinen nostaa esimerkkinä esiin Maanpuolustuskoulu (MPK) järjestämät Kunnossa inttiin -kurssit.

- Meillä nämä kulkevat tänä vuonna Vekara26 nimellä. Tilaisuuksia on kaksi vuodessa, joista edellinen toteutettiin huhtikuun lopulla.

Liikunta jaksamisen tukena

Kevään aikana Yle uutisoi sotilaiden uupumisesta. Tilanne on tunnistettu myös Karjalan prikaatissa.

- Rytmi on tänä päivänä tiukka. Valmiudelliset tehtävät ovat

lisääntyneet. Harjoitusyksi virkistyy parhaillaan normaalin laadukkaan koulutuksen rinnalla. Kieltämättä se on kuluttavaa.

Keskustelussa nousee esiin liikunnan merkitys jaksamiselle.

- Annan tässäkin yhteydessä isot kiitokset meidän liikunta-alallemme, joka on ottanut tilanteen huomioon ja räätälöinyt ohjelmia. Kaikille on tarjolla varmasti itselleen mielekkäitä ja tilanteeseen sopivia vaihtoehtoja. Korostan myös kaveria ei jätetä -henkeä, nähdään toisen tilanne ja autetaan. Yhteisöllisyys auttaa myös jaksamaan.

Varusmiesten jaksamisesta puhuttaessa mainitaan keskeyttämisprosentit. Syinä ovat usein mielenterveys, sopeutumishäiriöt tai päihdeongelmat.

Komentaja kokee luvut liian korkeina.

- Tämä johtunee liian pitkästä ajasta kutsuntojen ja palvelukseen astumisen välissä. Fyysisinä syinä nousevat esiin tuki- ja liikuntaelinvammat. Nämä olisivat pienennettävissä nuoruuden aikaisilla liikuntatottumuksilla, jossa tarvitaan yhteiskunnan ja perheiden tukea.

Varusmiesten apuna on myös psykososiaalinen tuki, jota täydentää tukitaistelija-toimintamalli.

- Kyse on matalan kynnyksen kontaktoinnista perusyksiköissä luotettujen henkilöiden toimesta.

Sotilasurheilu on maanpuolustuksen ytimessä

Keskustelun siirtyessä komentajan omaan liikuntataustaan, esiin nousee rakkaus palloilu- ja joukkuelajeihin.

- Näistä erityisesti jääkiekko, jota itekin tuli pelattua juniorina Lahden Kiekko-Reippaassa. Nykyisin enemmän pyöräilyä ja salibandya.

Pekurinen haastaakin kaikki ottamaan ainakin yhden kaverin mukaan liikkumaan.

- Yhdessä tekeminen on parasta liikuntaa.

Tasavallan presidentti yleni Tomi Pekurisen prikaatikenraaliksi puolustusvoimain lippujuhlan päivänä 4. kesäkuuta 2026.

TEKSTI JA KUVA: JUHA SUSI



Aloittaessaan Karjalan prikaatin komentajana Tomi Pekurinen sanoi, että Karjalan prikaatin valmius ja toimintakyky syntyvät yksilöistä, jotka tekevät työnsä luotettavasti ja välittömällä otteella.

Millog

TOIMINTASI
TURVAAJA.

Varmaa toimintaa kaluston koko elinjaksolle.

MILLOG.FI

f y in | @Millog

Boulderkiipeilyn mestaruudet ratkottiin Lahdessa

Lahdessa maaliskuun 20. päivänä järjestettyyn Sotilasurheiluliiton boulderkiipeilyn mestaruuskilpailuun osallistui naisten sarjassa viisi, miesten sarjassa 15 ja varusmiesten sarjassa 17 kiipeilijää.

Boulderkiipeilyssä kiipeily tapahtuu matalilla korkeuksilla ilman varmistusvälineitä.

Naisten sarjan voitti Ippa Seppälä. Helmi Lyttinen oli toi-

nen ja Tuulikki Vainio kolmas.

Miesten sarjassa paras oli Emil Cedervik. Antti Pensola oli toinen. Mikko Niemi ja Jimi Törmä sijoittuivat kolmanneksi samalla pisteiden määrällä.

Varusmiesten mestaruuden nappasi Oiva Laakso. Aleksander sijoittui toiseksi ja Reima Hoikkala kolmanneksi.

Kilpailun aikana kiipeilijät ratkoivat monipuolisia ja tekni-

sesti vaativia reittejä, jotka testasivat niin voimaa, tekniikkaa kuin ongelmanratkaisukykyä.

Kilpailun erityiseksi kohokohdiksi nousivat varusmiesten sarjan huipputulos sekä naisten sarjan tiukka kilpailu.

TEKSTI: JOUNI LEPPÄSAAJO

Henrika Backlund

upseeri, urheilija ja liikuntavaikuttaja

Kapteeniluutnantti evp. Henrika Backlundin matka maalaistalon työstä upseeriksi, urheilujärjestön johtajaksi ja liikuntapolitiikan vaikuttajaksi on ollut vaiherikas ja mielenkiintoinen. Matkan varrelta mukaan on tarttunut arvokkaita kokemuksia ja näkemyksiä, joita tarvitaan liikunnan lisäämisessä osaksi jokaisen suomalaisen elämää.

Backlundilla ei ollut lähipiirissään tarjolla esimerkkejä naisten vapaaehtoisen asepalveluksen suorittajista, mutta silti hänellä oli vahva halu puolustaa maataan. Elisabeth Rehnin esimerkki kannusti taustalla.

Backlund arveli, että maalaistalon elämä ja työt antavat hyvän perustan palvelukseen.

- Hakeuduin naisten vapaaehtoisen asepalvelukseen. Minut valittiin palvelukseen, jonka aloitin Uudenmaan prikaatissa saapumiserässä 1/2002.

Backlund aloitti palveluksensa neljän muun naisen kanssa rannikkotyöstöyksikössä. Aliupseerikouluun hän kuitenkin hakeutui veneenkuljettajan koulutuksen kautta rannikkopääkärilinjalle.

- Halusin mahdollisimman paljon fyysistä harjoitusta. Huomasin, että kestävyyslajit sopivat minulle hyvin.

Kestävyysurheilu sai harrastajan

Backlund rupesi harrastamaan suunnistusta, sotilasviisiottelua ja triathlonia.

Sotilasura eteni reserviupseerikurssin kautta sopimus-sotilaaksi ja edelleen upseerin opintoihin Maanpuolustuskorkeakouluun.

- Ajattelin, että yhdistän urheilumisen ja ammattisotilaan uran.

Backlund valmistui sotatieteiden maisteriksi vuonna 2009. Sotatieteiden lisäksi Backlund opiskeli valtiotieteiden maisteriksi.

Työn ja urheilun yhdistäminen onnistui, kun Backlund koulutti varusmiehiä Uudenmaan prikaatissa, mutta kun tarjolle tulivat yksikön vara-

päällikön ja päällikön tehtävät, urheilemisesta piti luopua.

Liikuntaa ja urheilua ei arvosteta

Backlund käsittelee tavoitteellisen urheilun ja menestymään pyrkivän urheilijan arvostusta kokemuksensa kautta valtion liikuntaneuvoston nettisivuille kirjoittamassaan blogissa otsikon ”Liikunnalla ei ole tulevaisuutta ilman arvostusta” alla.

- Kilpailin tosissani triathlonissa, kun siirryin nuorena yliluutnanttina ensimmäiseen virkaani varusmieskoulutusta antavaan joukko-osastoon, sain käyttää osan työajastani harjoitteluun ja kilpailemiseen. Arvostettiinko tätä joukko-osastossa? Ei. Ainoastaan minä itse olin kiitollinen mahdollisuudesta. Taustatukea ei tullut mistään.

Backlund oli hämmentynyt liikunnan ja urheilun arvostamisen puutteesta Puolustusvoimissa, kun samanaikaisesti oli havaittavissa varusmiesten fyysisen kunnan lasku ja motoristen taitojen heikkeneminen.

- Kaikki mittarit osoittavat, kuinka katastrofaaliseen suuntaan väestön kunto on menossa Suomessa. Me kirjaimellisesti istumme itseämme kuoliaaksi, ja tämä alkaa jo päiväkodissa.

- Jos haluamme vahvan ja hyvinvoivan yhteiskunnan sekä meidän pienen maan myös jatkossa nousevan esille kansainvälisillä urheilu-areenoilla, meidän on arvostettava liikuntaa ja urheilua uudella tavalla.

Intohimo vei töihin liikuntajärjestöihin

Kuusi vuotta sitten Backlund hakeutui ruotsinkielisten urheiluliittojen kattojärjestön Finlands Svenska Idrott rf:n pääsihteeriksi. Hän ei suinkaan jättänyt upseerin virkaa sen vuoksi, että hän olisi kyllästynyt Puolustusvoimien toimintaan.

- Koin, että urheilujärjestön pääsihteerinä pystyin hyödyntämään intohimoni urheiluun ja liikuntaan sekä koulutukseeni ja kokemukseni johtajana.



Kapteeniluutnantti evp. Henrika Backlund on toiminut Puolustusvoimien palveluksen jälkeen aktiivisesti liikuntajärjestöissä. Suomen Ladun toiminnanjohtajana hän on toiminut maaliskuun 9. päivästä alkaen.

ta se, että meidän toiminta ei perustu kilpailemiseen. Tämä on erinomainen asetelma liikuttaa aidosti kaikkia. Se on myös useammille saavutettavaa ja edullista, koska meidän toiminta tapahtuu ulkona luonnossa,

Liikuntajärjestöjen johtaminen kuntoon

Suomessa toimi vuosina 1961 - 2012 Suomen Kuntoliikuntaliitto, joka pyrki Ladun ohella pyrki liikuttamaan laajasti koko kansaa. Kuntoliikuntaliitto koki itsensä erityisesti terveysliikunnan asiantuntijaorganisaationa.

Backlund ei koe, että jokin uusi liikuntajärjestö lisäisi suomalaisten liikkumista.

- Suomen liikuntajärjestökentälle tarvitaan ennen kaikkea johtamista. Se ei välttämättä tarkoita tiettyä järjestöä, mutta vaatii selkeät vastuut ja roolit nykyisten järjestöjen välillä.

Backlund oli ehdokkaana vuoden 2023 eduskuntavaaleissa. Hän kertoi olleensa ehdokkaana, koska hän on vilpittömästi huolissaan lasten ja nuorten passiivisesta elämäntavasta ja heikkenevästä kunnosta sekä siitä, mitä tämä konkreettisesti tarkoittaa yhteiskunnalle.

Perheiden ja lapsuuden liikuntaan tukea

Edellytykset liikunnalliseen elämäntapaan Backlund löytää lapsuudesta.

- Liikunnallinen elämäntapa syntyy varhain lapsuudessa ja meidän pitäisi luoda edellytykset liikunnalliseen varhaiskasvatukseen ja koulupäiviin, sekä tukea perheiden liikkumista.

- Itse olen syntynyt liikkumaan. Jos en pääse tekemään jotain fyysistä päivittäin, voin huonommin ja koko toimintakykyäni kärsii siitä.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
HENRIKA BACKLUND

Työ urheilujärjestössä on tuonut Backlundille jäsenyydet olympiakomitean hallituksessa sekä valtion liikuntaneuvostossa, Hän on myös valtion liikuntaneuvoston ennakointi-, tulevaisuus- ja yhdenvertaisuusjaoston puheenjohtaja.

Suomen Ladun toiminnanjohtajana Henrika Backlund aloitti maaliskuun 9. päivänä.

Backlund haluaa vahvistaa Suomen Ladun yhteiskunnal-

lista arvoa lisäämällä järjestön merkitystä Suomen liikuntapolitiisessa järjestelmässä.

- Olen FSI-vuosieni aikana löytänyt oman roolini Suomen liikuntapolitiisella kentällä. Koen erittäin arvokkaaksi sen, että voin jatkaa tätä vaikuttamistyötä ja laajentaa verkostojani entisestään osana Suomen Ladun tiimiä.

Petteri Orpon hallituksen hallitusohjelmaan sisältyvän

Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on, että eri ikäiset ihmiset liikkuvat aiempaa enemmän.

Suomen Ladussa on 90 000 henkilöjäsentä, joten jo sen vuoksi se on merkittävä liikuntajärjestö Suomi liikkeelle -ohjelmankin kannalta.

Suomen Latu on tehnyt vuosikymmeniä töitä suomalaisten ulkoilun ja liikunnan eteen. Meillä on ainutlaatuis-



Aikuisiällä pistooliin tarttunut Sampo Voutilainen tähtäsi jälleen EM-pronssia

Puolustusvoimat on viime vuosina ollut miellyttävän usein maailmalla menestyneen suomalaisen huippu-urheilijan työnantaja. Useimmiten kyseessä on liikunta-aliupseeri, joka on huipputasotensa ansioista saanut määräaikaisen pestin armeijan palkkalistoille.

Toukokuun alussa Kroatian Osijekissä isopistoolin Euroopan mestaruuskilpailussa pronssia napannut ylikersantti Sampo Voutilainen on poikkeus tästä suuntauksesta. Tammikuusta 2019 lähtien Kainuun prikaatissa työskennellyt Voutilainen innostui pistooliammunnasta tosimelellä vasta vuonna 2023.

- Minun urheilu-urani on ollut tosi nopea ja nousujohtainen. Puolustusvoimilla töissä ollessani ammuin ensin monta vuotta rynnäkkökiväärillä tavoitteellisesti ja harjoittelin sotilaiden SM-kisoihin. Syksyllä 2023 tuli innostus ryhtyä ampumaan pistoolilajeja, Sampo Voutilainen kertoo.

Aikuinen aloittelija

Vuonna 1997 syntyneen Sampo Voutilaisen innostuksen liekkiä oli sytyttämässä Kainuun prikaatissa tuolloin työskennellyt Joonas Kallio, joka oli maamme pistooliampujien kärkeä viime vuosikymmenellä. Miesten yhteistyö jatkuu yhä,

sillä Kallio toimii Voutilaisen valmentajana.

- Joonas rupesi alkuun markkinoimaan tätä pistoolihommaa ja antoi minulle lajin perusteet joskus 2020–2021. Olin kokeillut ampua pistoolilla joskus, mutta käytännössä ensimmäinen kerran tarkkuuslajeja ammuin silloin, kun Joonas opetti minulle lajin perusteet. Aloitin pistooliammunnan siis vasta aikuisiällä.

- Vuoden 2023 sotilaiden SM-kisojen jälkeen syttyi itsellä motivaatio siihen, että kuinka pitkälle pystyisin kehittämään itseäni urheilijana ja kilpailijana. Alkuun tavoitteena oli menestyä sotilaiden SM-kisoissa, mutta aika nopeasti ne tavoitteet siitä muutuivat, vaikka sotilaskisat yhä tärkeitä ovatkin, Voutilainen kertoo uransa alkuvaiheista.

Työnantajan tuki mahdollistaa

Tuoreen pistooliampujan uran tärkein tuki on ollut työnantaja. Viime vuodesta lähtien Sampo Voutilainen on kuulunut Puolustusvoimien edustusvalmennusryhmään ja siviilipuolella Suomen ampumamaajoukkueeseen.

- Kainuun prikaati on ollut todella ratkaisevassa asemassa mahdollistamassa urheilu-uraa. Kainuun prikaati antaa todella hyvin valmennusaikaa ja sillä minä käytännössä aloitin

silloin 2023–2024 päästäkseni puolustusvoimien edustusvalmennusryhmään. Tällä hetkellä käytännössä kaiken työajan urheilen, joten ammattiuurheilijasta puhutaan.

- Nyt pystyn keskittymään täysillä harjoitteluun ja urheiluun. Ilman puolustusvoimien valmennusjärjestelmää tämä ei olisi mitenkään mahdollista. Minä uskon, että kukaan maailman TOP30:ssa olevista kilpakumppaneistani ei käy päivätöissä, vaan tekee urheilua täysipäiväisesti. Kaikki panostavat täysillä lajiin, Sampo Voutilainen vakuuttaa.

Tuorein palkinto kovasta harjoittelusta tuli toukokuun alussa Kroatian Osijekissä käydyistä EM-kisoista, joista tuomisina oli isopistoolin EM-pronssi. Viime vuonna saaliina Ranskan EM-kisoista oli vakiopistoolin EM-pronssia.

Keväällä Jerevanissa ammutuissa ilma-aseiden EM-kisoissa Voutilainen sijoittui ilmapistoolissa kuudenneksi. Olympialaji ilmapistooli onkin miehen ykköslaji, vaikka EM-mitalit palkintokaappiin ovat tulleet iso- ja vakiopistoolleilla.

- Ilmapistoolilla teen sen kaisen työn. Pohjat olen silloin pari vuotta sitten opetellut kaikkiin muihin lajeihin, joten niitä ei tarvitse kuin ylläpitää. Ilmapistooli on se, jolla tehdään päivittäin kehitystyötä. Olympialaji edellä tämä toiminta menee.

- Viime marraskuun MM-



Ylikersantti Sampo Voutilainen tavoittelee Dohassa marraskuussa järjestettävissä ammunnan maailmanmestaruuskilpailuissa paikkaa vuoden 2028 Los Angelesin kesäolympialaisiin.

kisojen jälkeen ammuin ennen EM-kisoja varmaan viidet treenit ja yhdet kisat 25 metrin lajeja (iso- ja vapaapistooli). Ilmapistoolilla saa niin hyvin pidettyä kokonaisuutta, ettei tarvitse kuin muistutella asioita ennen kisoja. Se on lajina niin paljon vaikeampi, että kun pohjat 25 metrin lajeihin on aikanaan tehty hyvin, niin tämä riittää.

Kesäkuussa Sampo Voutilaisella on harjoittelussa ylimenokausi, mutta syksyn lähetessä on taas reissua maailmalle tiedossa. Ensimmäiset kolme paikkaa Los Angelesin vuoden 2028 olympialaisiin ilmapistoolin osalta ovat jaossa jo marraskuussa 2026 Dohan MM-kisoissa. Tuli paikka heti kättelyssä tai ei, niin työ ampuradalla jatkuu.

- Tuli paikka kisoihin missä vaiheessa tahansa, niin ei se minun päivittäiseen tekemiseen vaikuta. Joka päivä harjoituksissa kehitetään vain omaa tekemistä, Sampo Voutilainen mietiskelee askelmerkkejä kohti viiden renkaan kisoja.

TEKSTI JA KUVA:
PEKKA MOLIS

Lauri Korpi ui kolme mestaruutta

Porin prikaatissa palveleva alikersantti Lauri Korpi nousi kirkkaimmaksi tähdeksi Kouvolan Vekaranjärvellä huhtikuun 16. päivänä järjestetyissä Sotilasurheiluliiton uintimestaruuskilpailuissa. Korpi voitti mestaruuden kolmessa lajissa.

50 metrin perhosuinnissa Korpi ui ajan 24,67, joka on uusi sotilaiden Suomen ennätys. Lisäksi hän voitti 100 metrin vapaauintin ajalla 52,58 sekä 100 metrin sekauinnin ajalla 1.00,43.

Lajien voittajat
50 m estuinti: Jere Hanuksela 27,95 ja Tuulia Nakola 39,99

75 m pelastusuinti: Saku

Pietilä 1.03,75 ja Veera Latvala 1.16,08

50 m perhosuinti: Lauri Korpi 24,67 ja Iida Peltola 31,66

100 m vapaauinti: Lauri Korpi 52,58

50 m vapaauinti: Iida Peltola 29,42

100 m sekuinti: Lauri Korpi 1.00,43 ja Aada Koskela 1.19,26

50 m rintainti: Kaapo Laaja 31,15 ja Noora Vähä-Peltomäki 51,38

4 x 50 metrin vapaauintiviesti: Maanpuolustuskorkeakoulu 1.42,40

TEKSTI:
JOUNI LEPPÄSAAJO



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 yhteisöissä www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



Varusmiehille uusi koulutusohjelma



Puolustusvoimien liikuntapäällikkö, majuri Juha Kokko kertoo, että muutosten tavoitteena on selkeyttää Taistelijan kehon kokonaisuutta ohjaamalla, mitä ja milloin koulutetaan.

Patria

Kun kaiken on pakko toimia.



www.patriagroup.com

Puolustusvoimat on kehittänyt varusmiesten fyysistä sekä henkistä toimintakykyä vuodesta 2020 alkaen kahden ohjelman avulla. Taistelijan mieli on psykisen, eettisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittämiseen suunniteltu ohjelma. Taistelijan keho -ohjelman opein varusmiehet kohottavat fyysisistä kuntoaan ja opettelevat sotilaan tarvitsemia taitoja.

Nyt Puolustusvoimat on luopumassa Koulutus 2020 -ohjelmasta.

8.5.2026 ilmestyneessä Ruo-tuväki-lehden numerossa julkaistussa jutussa Pääesikunnan koulutuspäällikkö, prikaatikenraali Manu Tuominen kertoo, että tilalle on valmisteltu Koulutus 2026 -ohjelma.

Ohjelman toimivuutta testataan alkaneen kesän aikana. Laajempaan käyttöön ohjelma otetaan ensi vuonna.

Tuominen kertoo jutussa, mitä uutta opiskeltavaa varusmiehille on tulossa viimeaikaisten taistelulentän muutosten vuoksi. Hän luettelee uusiksi kouluttamisen aiheiksi jalkaväkimäntä, droonit ja Natoon liittymisen.

Tuominen myös mainitsee, että joukko-osastot ratkaisevat jatkossa, miten ne kouluttavat asiat. Hänen mukaansa Pääesikunta ei enää kerro, miten koulutetaan, vaan mitä koulutetaan.

Tuominen ei kerro jutussa, kuinka varusmiesten liikuntakoulutus muuttuu.

Liikuntakoulutuskin muuttuu

Pääesikunnan koulutusosastolla liikuntapäällikkönä työskentelevä majuri Juha Kokko vastaa varusmiesten liikuntakoulutuksen muutoksia koskeviin kysymyksiin seuraavasti:

1) Mitkä ovat Taistelijan keho -ohjelman keskeiset muutokset?

Koulutuksen tuntikehystä on tiivistetty, harjoitteita yksinker-

taistettu sekä sidottu toteutettavaksi eri koulutuskausiin. Erilisiä kestävyysharjoituksia on vähennetty, perusvoimaharjoittelua on lisätty esim. helppokot taistelijaparijumpat. Suunnistus- ja marssikoulutusta on lisätty. Myös muille kuin koulutusosaston ohjaamille koulutuskausille on lisätty fyysisen koulutuksen harjoitteita, jotka tulee toteuttaa. Koulutettavat aiheet ja tukimateriaali on koottu varusmiehille yhteisesti koulutettavien aiheiden TUVE PVMOODLE ja PILVI PVMOODLE Taistelijan keho työtilaan. Kouluttaja voi valita materiaalipankista paikkaan, tilanteeseen ja tavoitteeseen joukolleen sopivimman harjoitteen.

2) Mikä on muutosten tavoitteena?

Selkeyttää Taistelijan kehon kokonaisuutta, ohjaamalla mitä koulutetaan ja milloin koulutetaan. Tavoitteena tuottaa perusyksikköä tukeva tarkoituksenmukainen kokonaisuus (selkeä, helppokäyttöinen ja toteuttamiskelpoinen), hallittavissa oleva kokonaisuus (ylläpito: työtilat, harjoituskorit sekä aineistot). Tavoitteena on antaa koulutettaville perusteet oman fyysisen kunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Tavoitteena on myös, että koulutettavat löytävät oman tavan liikkuu säännöllisesti.

3) Kuka jatkossa kouluttaa Taistelijan keho -ohjelman?

Taistelijan keho harjoitteet kouluttaa joukkueen kouluttaja. Vaativimmassa harjoitteissa myös perusyksikön liikunnan karkiosajaan ammattitaitoa kannatta hyödyntää. Varusmiesjohtajilta löytyy myös varmasti osaamista, asennetta ja ammattitaitoa perusharjoitteiden kouluttamiseen. Tällöin joukkueen johtajan tulee antaa ajoissa perusteet ja vaatimukset varusmiesjohtajille. Viime kädessä joukkueen johtaja vas-

taa siitä, että koulutettaville pidettävät harjoitukset ovat laadukkaita ja turvallisia.

4) Miten Taistelijan keho -ohjelman kouluttajien kykyjä ja taitoja kehitetään?

Perusopetus annetaan Maanpuolustuskorkeakoulussa ja Maasotakoulussa. Joukko-osastot vastaavat uusien työntekijöiden perehdyttämiskoulutuksesta sekä omasta sisäisestä täydennyskoulutuksesta. Puolustusvoimien täydennyskoulutus tarjoaa Kaartin jääkäriyrykmentin Urheilukoulun toimeenpanemana erinomaiset fyysisen toimintakyvyn perus- ja jatkokurssit liikunnan karkiosajille. Kurssilla opitaan perusteita fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueiden harjoittamisesta sekä yksittäisten liikuntaharjoitusten suunnittelusta ja johtamisesta. Kurssi antaa valmiudet suunnitella ja johtaa taistelijan keho -ohjelman mukaisia harjoitteita. Lisäksi kurssilla käsitellään varusmiesten fyysisen kokonaisuormittamisen, sekä palautumisen arvioinnissa ja seurannassa käytettäviä keinoja ja menetelmiä.

5) Miten vaikutetaan henkilökunnan asenteisiin Taistelijan keho -ohjelmaa kohtaan?

Jokaisella meillä, korpuraalista – kenraaliin, on oma tärkeä roolimme olla edistämässä organisaatiomme toimintakulttuuria. Tavoitteena positiivinen, kannustava ja liikuntamyönteinen toimintaympäristö, missä jokainen ylläpitää tehtävänsä edellyttämää perustaitoja ja kuntoa. Ukrainan sodan kokemuksen mukaan sotilaan fyysinen toimintakyky on erittäin tärkeä osa menestymiselle taistelukentällä. Jokaisella sotilaalla tulee olla poikkeusolojen tehtävän vaatima fyysinen kunto. Se luo edellytykset kaikelle muulle toiminnalle.

6) Mikä on Taistelijan keho -ohjelman ja sen harjoitteiden taso mielestänne?

TUVE PVMOODLE ja PILVI PVMOODLE työtilojen Taistelijan keho harjoitteiden taso on laadukas ja monipuolinen.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
KAI PIHLAINEN

SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

VLK
VARUSMIESTEN
LIIKUNTAKERHOT

**Kunnon
liikuntaa**

Kunnossa Inttiin -kurssin päätteeksi järjestettävällä ryhmäkilpailulla haetaan sotilaille tärkeää ryhmähenkeä. Jos jollain ryhmän jäsenistä on haasteita esteen ylittämässä, kaverit kyllä jeesaa.



Kutsuntaikäisten

fyysistä toimintakykyä tuetaan monelta taholta

Puolustusministeriö on käynnistänyt valtakunnallisen hankkeen, joka tuo liikunnan ja toimintakyvyn edistämisen uudella tavalla osaksi kutsuntoja.

Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen osaksi kutsuntojen sisältöä -hankkeen tavoitteena on tukea ja kannustaa nuoria kohti liikunnallisempaa elämäntapaa ja parempaa toimintakykyä niin palvelusta kuin tulevaa elämää varten.

Hankkeen uusia toimintamalleja pilotoidaan ja kehitetään vuosina 2025 ja 2026. Tavoitteena on laajentaa ja vakiinnuttaa ne valtakunnallisiksi, pysyviksi käytännöiksi osaksi kutsuntaprosessia.

Tulevana syksynä pilotointi järjestetään 29 paikkakunnalla pidettävissä kutsunnoissa, joihin osallistuu noin 5 500 eli noin viidennes kutsuntaikäisistä ja naisten vapaaehtoiseen asepalvelukseen hakeutuneista.

Hankkeen kokonaisbudjetti on 2 miljoonaa euroa, joka rahoitetaan Suomi liikkeelle -ohjelman määrärahoista.

- Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa jaksamaan opinnoissa ja työelämässä, tukee mielenterveyttä ja ehkäisee monia sairauksia. Asepalveluksen kannalta riittävä toi-

mintakyky auttaa sopeutumaan palvelukseen, vähentää keskeyttämisriskiä ja ehkäisee rasitusvammoja. Lisäksi se tukee yksilön hyvinvointia pitkällä aikavälillä ja edistää kansanterveyttä. Toimintakykyinen reservi on myös keskeinen osa Suomen puolustuskykyä, erityisasiantuntija Ville Isola puolustusministeriöstä muistuttaa.

Työkaluja oman kunnan ja hyvinvoinnin edistämiseen

Hanke tarjoaa nuorille monipuolisia työkaluja ja tukea oman kunnan ja hyvinvoinnin edistämiseen.

Näitä ovat muun muassa kutsunnoissa toteutettavat toimintakyvyn kartoitus, liikuntaneuvonta ja -ohjaus, Puolustusvoimien kehittämä MarsMars-mobiilisovellus, liikuntapalveluseteli, verkkoviestintä ja yhteistyö paik-

listen toimijoiden kanssa.

Puolustusministeriö ja Puolustusvoimat vastaavat hankkeen koordinoinnista ja kutsuntaprosessin toteutuksesta. Maanpuolustuskoulutusyhdistys kantaa kortensa kekoon tarjoamalla uudistuneita Kunnossa Inttiin -kursseja.

Liikunnan aluejärjestöt vastaavat yksiköllisestä liikuntaneuvonnasta ja -ohjauksesta. Kunnat ja oppilaitokset ovat tärkeitä kumppaneita paikallisten liikuntamahdollisuuksien tarjoamisessa ja nuorten tavoittamisessa.

Lisäksi UKK-instituutin tutkimusyhteistyö, etsivän nuorisotyön Aikalisä!-toiminta ja yksityiset liikuntapalveluyrittäjät osallistuvat hankkeeseen.

Löydä "sisäinen leijonasi"

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen Lounais-Suomen maa-

puolustuspiiri järjestää vuosittain neljä Kunnossa Inttiin -kursseja, joille osallistuu kerrallaan 20–70 varusmiespalvelukseen valmistautuvaa tai siitä kiinnostunutta nuorta.

Miesten ja naisten osallistuminen jakaantuu keskimäärin suhteessa 60/40. Viikonlopun mittaisella kurssilla testataan osallistujien lihas- ja kestävyyskunto, luennoidaan varusmiespalveluksesta ja sen fyysistä vaatimuksista sekä

erilaista juoksu- ja voimaharjoitteista.

Pääpaino on liikunnallisilla harjoitteilla kuten hiihtomarsilla talvella.

- Kurssille osallistumista on turha pelätä. Yhtenä tavoitteena on, että kurssilaiset löytävät viikonlopun aikana oma "sisäisen leijonansa" ja sen myötä innostuvat harjoittelun jatkamisesta. Kova juttu on myös se, että kurssin kouluttajina toimivat tarkkaan valikoidut nuoret

reserviläiset, jotka omakohtaisesti tietävät varusmiespalveluksen haasteet, kertoo liikuntapäällikkö Jukka Jortikka Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen Lounais-Suomen maapuolustuspiiristä.

TEKSTI:
MATTI VIHURILA
KUVA:
MPK, PASI LINDROOS



Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2026

| Nro | Aineisto | Ilmestys |
|-----|------------|------------|
| 3 | 7.9.2026 | 25.9.2026 |
| 4 | 30.11.2026 | 18.12.2026 |

Opiskele ammattiin tai täydennä osaamistasi Suomen huipulla Inarissa!

Opiskele meillä luonto-ohjaajaksi, kokiksi, lähihoitajaksi, matkailun asiakaspalvelijaksi tai saamenkäsittöiden artesaaniksi.

Kysy vapaita opiskelupaikkoja!



sogsakk



Saamelaisalueen koulutuskeskus
Sámi oahpahusguovddáš
Sámi máttááhtáskuávdáš
Sáá'm škooltemkooškös

www.sogsakk.fi



Liikunnanohjaaja Petra Alanne on harrastanut aktiivisesti monipuolista liikuntaa kuten fitness- ja kuntosaliharjoittelua, laskettelua, hiihtoa ja suunnistusta.

Petra Alanne

ryhtyi edistämään Porin prikaatin liikuntaa

Sotilasurheilulehdessä 3/2025 kerroimme, että Puolustusvoimat suunnittelee liikuntakasvatusupseerien tehtävien siirtämistä sotilailta siviilityöntekijöille. Porin prikaatissa tähän ratkaisuun oli jo päädytty. Tehtävänkuvaus ja hakuprosessi olivat tuolloin työn alla.

Tehtävään valittiin liikunnanohjaaja (YAMK) Petra Alanne, joka on aiemmin toiminut liikunnanohjaajana muun muassa Kaarinan kaupungilla ja Rannikkolaivastossa. Lisäksi hän on työskennellyt uimaopettajana Suomessa ja matkatoimiston palkkaamana Espanjassa ja Kreikassa.

Alanne aloitti tehtävässä maaliskuussa.

Rannikkolaivaston liikunnanohjaajana nautin todella paljon työstäni ja päätin, että haluaisin jatkossakin työskennellä Puolustusvoimien liikuntalalla. Asun Turussa. Kun Säkylän paikka osui sopivan lähelle, päätin laittaa hakemuksen. Liikunnanohjaajan tehtävä vastaa myös entistä paremmin nykyistä koulutustani, jossa korostui liikunnan edistäminen, Petra Alanne kertoo.

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksella on hyvä perusta

Liikunta-alan toimialajohtajan tehtäväkenttä on varsin laaja ja käsittää Säkylän ja Niinisalon varuskunnat sekä Turun ja Vaasan aluetoimistot.

Hän vastaa asevelvollisten (vuosittain noin 3 000) ja palkatun henkilöstön (noin 700) liikuntakoulutuksen ja valmennustoiminnan suunnittelusta ja kehittämisestä sekä johtaa liikunta-alan työtehtävien suunnittelua ja jakamista.

Työnjohdollisina alaisina

Alanteella on kaksi liikuntakasvatusaliupseeria, fysioterapeutti, kaksi vahtimestaria sekä uinnin ja liikuntatilojen valvojina toimivia varusmiehiä.

Koen, että Puolustusvoimilla on hyvä perusta ja ajatus liikuntakoulutuksen ja -kasvatuksen takana, ja sitä on ollut luomassa ammattitaitoinen joukko. Liikunta-alan henkilöstö on olennaisessa osassa luomassa hyvät puitteet, koulutukset, valmennukset ja tapahtumat varuskunnalle. Liikuntahenkilöstön määrä heijastuu vahvasti liikuntakoulutukseen ja -kasvatukseen.

Alanne on aiemmin työskennellyt nuorten parissa ja tietää, etteivät nykynuorten liikunnalliset haasteet korjaannu pelkästään koululiikunnan lisäämisellä.

Mielestäni liikunnan määrää ei voi korostaa liikaa niin arjessa kuin koululiikunnassakaan. Jotta se tukisi paremmin Puolustusvoimien tarkoituksia, liikuntaa tulisi olla enemmän ja monipuolisemmin koulussa ja vapaa-ajallakin. Maksimaalinen liikuntasuoritus vaatii paljon myös henkistä puolta. Millä saisimme vahvistettua henkistä kapasiteettia kunnon lisäksi? Kaikki eivät ole urheilijoita eikä pidäkään olla, mutta millä pystymme voittamaan itsemme, jos sitä ei treenata jo kouluikäisenä?

Entä miten voitaisiin edistää niin varusmiesten kuin palkatun henkilöstön liikuntaaktiivisuutta?

Kyse on pitkälti liikunnan mahdollistamisesta, asioista, jotka helpottavat palveluiden löytämistä ja auttavat niiden kehittämistä. Palautteen kerääminen oikeilla kysymyksillä on olennainen osa kehittämistä, samoin oikeanlainen tiedottaminen ja näkyvyys, jotta saadaan

liikuntapalvelut mahdollisimman monen tietoisuuteen. Jos olemassa oleva tapahtuma tai palvelu ei ole saavuttanut oikeita ihmisiä, silloin jossain on puutteita. Ensin on tietenkin nähtävä ainakin yhden vuosikellon verran, miten nämä asiat Porin prikaatissa toimivat, Alanne pohtii.

VLK-toiminta lisää ryhmähenkeä ja aktiivisuutta

Alanne antaa tunnusta varusmiesten liikuntakerhojen toiminnalle.

Parhaimmillaan VLK-toiminta lisää ryhmähenkeä ja aktiivisuutta. Mikäli päivän fyysinen aktiivisuus on jäänyt vähälle, liikuntakerhot ovat hyvä tuki aktiivisuuden lisäämiseen. Toiminnan kautta on mahdollista löytää uusia kiinnostavia lajeja tai päästä itse opastamaan muita. VLK-toiminnan idea on mielestäni hyvä, mutta toimiakseen se vaatii innostuneita ja motivoituneita nuoria mukaan, kertoo Petra Alanne, jonka tehtäväkuvaan kuuluu varusmiesten vapaa-ajan liikuntatoiminnan ohjaaminen.

Liikunnanohjaajan työuran alku osui varsin haastavaan ajankohtaan, kun Säkylän Kuntotalo on remontissa. Näin kesäaikaan liikuntakoulutuksia on mahdollista pitää ulkona.

Varuskunnan ulkoliikuntapaikat ovat erinomaiset. Meille on valmistumassa elosyyskuussa väliaikainen liikuntahalli, jossa koulutuksia voidaan järjestää lähes normaaliin tapaan, Petra Alanne kertoo.

TEKSTI:

MATTI VIHURILA

KUVA:

PETRA ALANTEEN ARKISTO

Mikä tuote sopii minulle?

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

Aloita testi:



Leader PERFORMANCE

Power to perform.

Kajaani voitti mestaruuden jääkiekossa

Kajaanin Varuskunnan Urheilijat voitti Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruuden Hämeenlinnassa huhtikuun 9. ja 10. päivänä pelatussa turnauksessa.

Loppuottelussa kajaanilaiset voittivat kuopiolaisen JTB:n joukkueen maalein 2 - 1. Jarmo Kytömaa vei kuopiolaiset 0 - 1 johtoon. Arttu Fräntilä tasoitti lukemiksi 1 - 1. Samppa Meriläinen vei kajaanilaiset voittoon maalein 2 - 1.

Pronssiottelussa Kouvolan voitti Hämeenlinnan maalein 2 - 1. Varsinainen peliä päättyi Ville Vaijan ja Jarmo Kuokkasen maaleilla tasan 1 -

1. Voittomaalipailuissa Väinö Peltola onnistui nappamaan mitalit kouvolaalaisille.

Turnaukseen osallistui 13 joukkuetta.

Hämeenlinna nappasi varusmiesten ja Luonetjärvi henkilökunnan mestaruuden Sotilasurheiluliiton salibandyturnauksessa.

Hämeenlinna voitti varusmiesten loppuottelussa Karjalan prikaatin joukkueen maalein 6 - 4.

Varusmiesten pronssiottelussa Kainuun prikaati voitti Porin prikaatin Säkylän toimipiteen joukkueen maalein 3 - 2.

Henkilökunnan loppuotte-

lussa Luonetjärvi voitti Maanpuolustuskorkeakoulun joukkueen 3 - 2.

Henkilökunnan pronssiottelussa Lappeenranta voitti Helsingin maalein 5 - 1.

Henkilökuuna turnaus pelattiin Lappeenrannassa ja varusmiesten turnaus Haminassa. Kumpikin turnaus pelattiin maaliskuun 26. ja 27. päivänä.

Henkilökunnan turnaukseen osallistui kahdeksan joukkuetta. Varusmiesten turnauksessa pelasi viisi joukkuetta.

TEKSTI:

JOUNI LEPPÄSAAJO