



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
31. VUOSIKERTA • NRO 1 • 24.2. 2012



Potkua liikuntaan

-hanke on piristänyt varusmiesten liikuntakerhojen toimintaa

■ Sivu 3

SISÄSIVUILLA



Patria palkitsi Tykistörikaatin ja Karjalan Lennoston liikuntakerho-toiminnan

■ Sivu 5



Pisto kerrallaan kohti olympialaisia

■ Sivu 9

Potkua liikuntaan -hanke on piristänyt varusmiesten liikuntakerhojen toimintaa

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke on tuonut uutta potkua liikuntakerhojen toimintaan. Kerhojen lukumäärä ja lajivalikoima on kasvanut. Varusmiehet liikkuvat kerhoissa aiempaa ahkerammin.

Piristynyt toiminta näkyy myös liikuntakerhojen johtajien ja vastuhenkilöiden koulutustilaisuuksissa.

- Koulutustilaisuuksiin osallistuvien varusmiesten määrä on kasvanut niin, että koulutettavat ryhmät alkavat olla kohta liian suuria. Asiahan on positiivinen. Sanoma on mennyt perille. Henkilökunnan osuus on myös lisääntynyt. Joistain joukko-osastoista koulutustilaisuuksiin osallistuu jopa kaksi henkilöä, hanketyöryhmän vetäjänä toimiva Pertti Mörö sanoo.

- Lisäksi joukko-osastoissa on tehty liikuntakerhotoiminnasta ohjeita, yhteistyö henkilökunnan kanssa on tiivistynyt ja toiminta on organisoidumpaa kuin aikaisemmin.

Kerhoissa kertyi vuodessa 158 981 liikuntasuoritusta

Kerhotoiminnan piristyminen näkyy erityisesti joukko-osastoista kootuista raporteista. Kerhoissa kertyi viime vuoden loppupuoliskolla 88 581 liikuntasuoritusta, kun vuoden alkupuoliskon aikana liikuntasuoritusten määrä jäi vielä 70 400 kertaan. Prosentteina mitattuna liikuntasuoritusten määrä kasvoi 25,8 prosenttia.

- Olemme koonneet raporttiin tiedot liikuntakerhoissa järjestetystä toiminnasta. Varusmiesten omatoimiset liikuntasuoritukset puuttuvat raportista. Samoin muutamista joukoista puuttuvat myös "kuntasarilenkit".

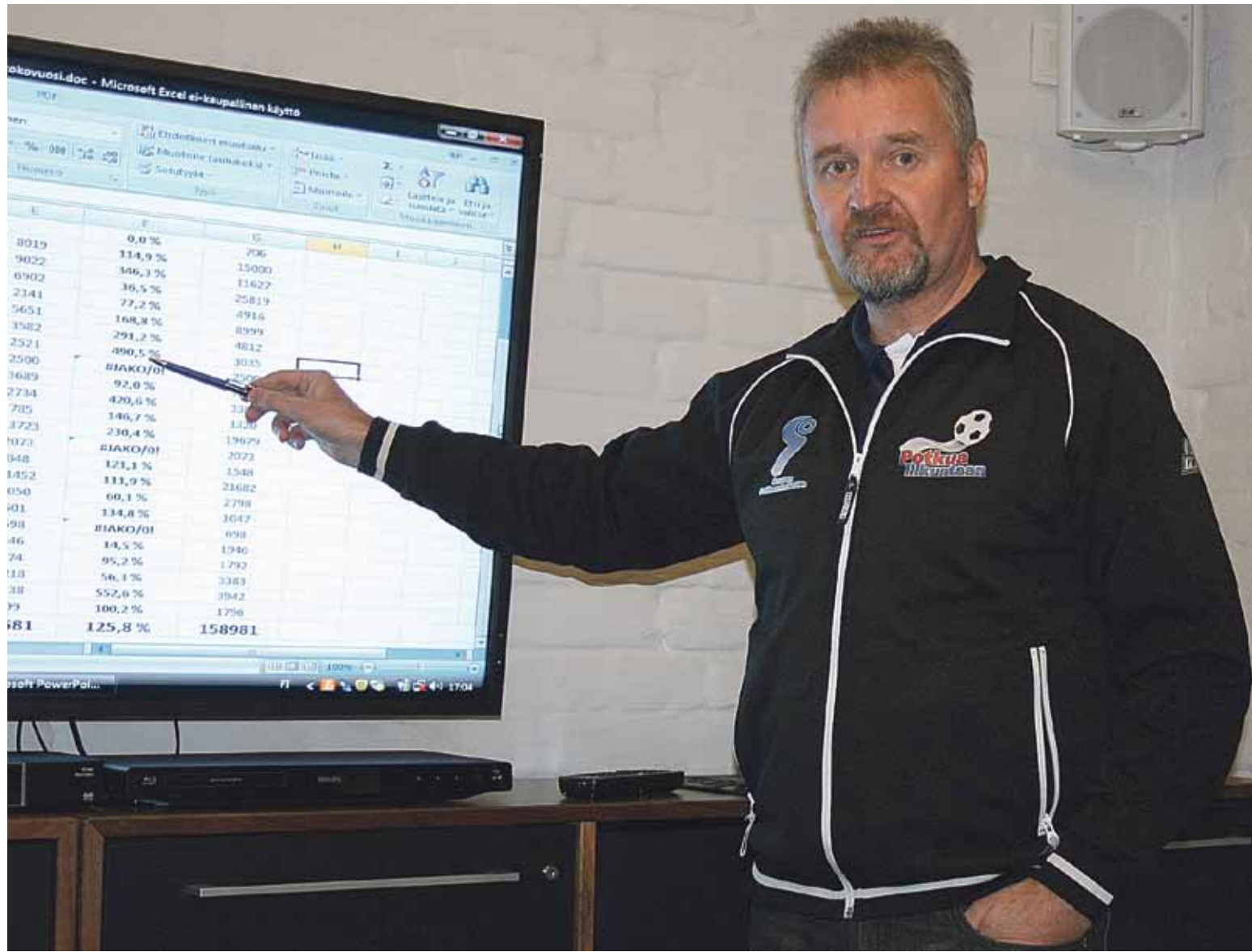
Mörö korostaa, että varusmiehet liikkuvat omalla ajallaan huomattavasti enemmän kuin raportin luvut kertovat.

Varusmiesten liikuntakerhot järjestävät kaikille varusmiehille suunnattuja ohjattuja liikuntamahdollisuuksia. Nuorten suosimat lajit ovat päättyneet useimpien kerhojen ohjelmistoon, mutta kerhot tarjoavat myös mahdollisuuden tutustua uusiin lajeihin.

Varusmiehet järjestivät viime vuoden aikana kerhoja 45 lajissa.

Komentajien ja henkilökunnan tuki edistää toimintaa

Mörö sanoo toiminnan piristymisen johtuvan joukko-osastojen myönteistä suhtautumista kehittämissuhteeseen sekä liikuntakerhojen toimintaan. Hän korostaa joukko-osastojen komentajien merkitystä



• Kapteeni evp Pertti Mörö toimii Sotilasurheiluliiton koulutuspäällikkönä. Hän vastaa erityisesti varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajien kouluttamisesta sekä liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeista.

kerhojen toiminnan edistäjänä.

- Puolustusvoimissa on hyvin todennäköistä, että kun komentaja on jonkin asian takana, niin muutkin suhtautuvat asiaan myönteisesti.

Toiminnan ydinasiaksi Mörö nostaa henkilökunnan tuen kerhojen toimintaa järjestäville varusmiehille.

- Tarvitsemme henkilökuntaa yhteistyökumppaneiksi, koska ilman henkilökunnan ja varusmiesten toimivaa yhteydenpitoa toiminnalta puuttuu perusta.

Pystyvinkään varusmies ei onnistu Mörön havaintojen mukaan järjestämään toimintaa hänelle ennestään oudossa ympäristössä yksin.

- Henkilökunta tuntee paikalliset liikunta mahdollisuudet ja pystyy opastamaan varusmiehiä hyödyntämään ne.

Mörö on erittäin tyytyväinen henkilökunnan aktiivisuuden lisääntymiseen. Erityisesti häntä ilahduttaa se, että useassa joukko-osastossa on löytynyt useampia kuin yksi kerhojen toiminnasta innostunut henkilö.

- Kaikki mukaan saadut henkilöt eivät ole liikunta-alan ihmisiä, mutta eipä heidän tarvitse ollakaan.

Useamman henkilön osallistuminen varmistaa sen, että toiminta jatkuu vähintäänkin entisenlaisena henkilöiden poissaoloista, siirroista tai eläkkeelle jäämisistä huolimatta.

Käynnit joukko-osastoissa antoivat runsaasti tärkeää tietoa

Mörö nostaa hankkeen merkittävimäksi asiaksi hanketyöryhmän mahdollisuuden kiertää joukko-osastot. Hänen mukaansa tietoa kertyi matkustamiseen käytettyihin varoihin ja aikaan verrattuna erittäin runsaasti.

- Pystyimme selvittämään koko maan liikuntakerhotoiminnan edellytykset sekä toiminnan laajuuden käymällä jokaisessa joukko-osastossa. Käynnit olivat oikeastaan aivan selkeä ja paras vaihtoehto tilanteen selvittämiseksi.

Mörö on erittäin tyytyväinen siihen, että hanketyöryhmä pääsi käymään jokaisessa joukko-osastossa. Työryhmän vastaanottoa ja käyntien ilmapiiriä hän luonnehtii erittäin myönteiseksi.

- Komentaja osallistui käyntiimme jokaisessa joukko-osastossa jollain tavalla. Jotkut komentajat osal-

listuivat aloitus- tai päätöstilaisuuteen. Joissain joukko-osastoissa komentaja oli mukana lähestulkoon koko käyntimme ajan.

Joukko-osastot olivat valmistautuneet käynteihin esimerkiksi. Vastaukset hanketyöryhmän ennalta lähettämiin kysymyksiin ja tehtäviin olivat valmiina arvioitavaksi.

- Hanketyöryhmän tehtäväksi jäi joukko-osaston näkemysten täydentäminen osaamisensa ja kokemusensa perusteella.

Mörö uskoi ja luotti jo hanketta valmistellessaan, että hanke saa paljon aikaa myönteistä kehitystä.

- Liikuntakerhotoiminnan kehittäminen oli ollut vuosikautia tapetilla. Toteutimme vuosina 2003 ja 2004 Ilmavoimien Teknillisessä Koulussa liikuntakerhotoiminnan kehittämissuhteeseen, jossa pääsimme vähän eteenpäin. Tulokset olivat hyviä, mutta valitettavasti emme päässeet markkinoimaan niitä muihin joukko-osastoihin.

Toinen vuosi tuo uuden lajin ja laajasti liikuttavan tapahtuman

Kolmivuotinen Potkua Liikuntaan -hanke on saanut ensimmäisenä

vuotenaan varusmiesten liikuntakerhotoiminnan viritämään jokaisessa joukko-osastossa. Toisen vuoden tavoitteeseen hanketyöryhmä on asettanut toiminnan laajentumisen uuden lajin sekä mahdollisimman monia varusmiehiä liikuttavan tapahtuman avulla.

- Selvitämme parhaillaan, kuinka innostava liikuntamuoto FastScoop on. Jos varusmiehet innostuvat lajista, hankimme jokaiseen joukko-osastoon välineet. Toivomme, että saisimme uuden lajin avulla liikkumaan sellaisetkin varusmiehet, jotka eivät innostu nykyisistä lajeista. Olemme ajatelleet, että järjestämme lajissa valtakunnallisen turnauksen.

- Massaliikuntatapahtumaa olemme ryhtyneet suunnittelemaan niin, että olemme kysyneet kuudesta joukko-osastosta, millaisella tapahtumalla saisimme mahdollisimman monen varusmiehen liikkumaan.

Mörö lupaa, että hanketyöryhmä pitää edelleen tiiviisti yhteyttä joukko-osastoihin.

- Emme ole missään tapauksessa lähenteet toteuttamaan hanketta ammu ja unohda -periaatteella.

Luotujen yhteyksien pitäminen yllä sekä niiden laajentaminen on tärkeää. Tiivistämme yhteistyötä varusmiestoimikuntien kanssa, koska varusmiestoimikunnat ovat monissa joukko-osastoissa aktiivisia liikuntakerhojen järjestäjiä.

Hanketyöryhmä pitää joukko-osastoihin yhteyttä myös vuoden alussa ja puolivälissä järjestettävissä varusmiesten liikuntakerhojen johtajien ja vastuhenkilöiden koulutustilaisuuksissa.

- Vuoden alussa järjestettyihin koulutustilaisuuksiin osallistuneille annoin tehtäväksi mennä tapaamaan joukko-osaston yhteyshenkilöä, Potkua Liikuntaan -sanaparin markkinoinnin ja seuraajien rekrytoinnin ja perehdyttämisen hoitamisen riittävän ajoissa, Mörö kuvailee varusmiesten liikuntakerhojen ja kehittämissuhteiden yhtymäkohtia.

Teksti ja kuva: Keijo Suomalainen

Varusmiehen näkökulma

Varusmiesten liikuntakerhot monipuolistavat palveluksen

Tammikuussa pääsin Ruotuväki-lehden toimittajan roolissa osallistumaan Sotilasurheiluliiton Tampereella järjestämään varusmiesten liikuntakerhojen johtajien ja vastuhenkilöiden koulutustilaisuuteen. Koulutuksen aikana yllätyin eniten siitä, että hyvin harva tietää, mitä varuskunnissa niinkin näkyvä asia kuin varusmiesten liikuntakerhotoiminta (VLK) edes on.

Varusmiesten liikuntakerhot pyörittävät kaikissa Suomen varuskunnissa, tarkoituksenaan monipuolistaa palveluksen liikuntakoulutusta sekä ennen kaikkea innostaa nuoria tarttumaan elinikäiseen liikuntaharrastukseen. Iltaisin järjestettävään kerhotoimintaan osallistuminen on vapaaehtoista, ja aktiiviset kävijät voivat ansaita itselleen jopa kuntoisuuslomapäiviä.

Varuskunnissa kerhoja järjestävät ja ohjaavat pääasiassa varusmiestoimikuntien (VMTK) jäsenet, joiden edustajille Sotilasurheiluliiton jokavuotiset koulutustilaisuudet on suunnattu. Tampereen tilaisuudessa usean varuskunnan edustajat, varusmiehistä kantahenkilöstöön, osoittivat aitoa kiinnostusta liikuntakerhojen laadukkaasta kehittämisestä omassa joukko-osastossa.

Kerhojen vetäjät ja varusmiestoimikuntien edustajat esittelivät omien kerhojensa toimintaskaalaa, jakoivat ideoita ja miettivät yhdessä ratkaisuja käytännön ongelmiin. Yhteistyö varusmiesten ja kantahenkilökunnan sekä varuskuntien välillä pitää toiminnan elossa ja tarjoaa vuosittain yhä uusia kehitysmahdollisuuksia.

Erityisesti myös Sotilasurheiluliiton val-

takunnallinen Potkua Liikuntaan -hanke on viime vuosina edistänyt kerhotoiminnan kehittämistä antamalla jokaisen Suomen varuskunnan varusmiestoimikunnalle henkilökohtaista tukea kerhojen ideoisissa ja käytäntöönpanossa. Hankkeen myötä on tulossa myös uudistuksia, kuten vauhdikkaan uuden FastScoop -urheilulajin saapuminen kaikkiin varuskuntiin tämän vuoden aikana.

Haasteita liikuntakerhotoiminnan jatkumiselle toki on.

Varusmiestoimikunnat, joiden harteilla liikuntakerhojen käytännön järjestäminen miltei koko painollaan lepää, voivat varuskunnassa saada hyvin vähän aikaa ilman kantahenkilöstön aktiivista tukea. Vaikka moni henkilöänsä kuuluva varmasti pitää liikuntakerhotoimintaa tärkeänä, mo-

nipuolisuutta lisäävänä elementtinä ohjattuun liikuntakoulutukseen, harvalla on kuitenkaan aikaa ja mahdollisuuksia valvoa toimintaa ja auttaa kerhojen järjestelyssä.

Joissain varuskunnissa harjoitetaan käytäntöä, jossa yksi henkilöstöön kuuluva on valtuutettu vastaamaan liikuntakerhotoiminnasta yhdessä varusmiestoimikunnan kanssa osana työtehtäviään. Kantahenkilökunnan avulla kerhot saavat näkyvyyttä ja taloudellista tukea, ja pysyvän henkilöstön tehtäväksi jää pitää toimintainto hengissä saapumiserästä toiseen.

Lisäksi liikuntakerhotoiminnan päätavoite, liikuntaa harrastamattomien nuorten innostaminen, on jatkuva kehityskohde. Elinikäisen liikuntakipinän sytyttäminen ei ole helppo tavoite, mutta yritystä selvästi on se-

kä aktiivisten varusmiesten, henkilökunnan että Sotilasurheiluliiton puolelta. Varusmiespalvelus on viimeinen mahdollisuus vedota kokonaiseen ikäluokkaan kollektiivisesti, ja liikuntakerhotoiminta auttaa osaltaan innostamaan terveisiin elämäntapoihin, jotka voivat jatkaa vielä varuskunnan porttien sulkeuduttua selän takana.

Sakari Nuutila Kaartinjääkäri





• Yli luutnantti Ville Kotikumpu (vas.) ja yli luutnantti Kari Mäkinen ovat mukana liikuttamassa niin varusmiehiä kuin henkilökuntaa.

• Hyväkuntoinen henkilökunta tekee hyvää työtä. Kainuun Prikaatissa aktivoidaan väkeä liikkeelle monin eri tavoin.



Kainuun Prikaati liikuttaa laajasti

Vuoden 2011 liikuntavaikuttajana palkittu Kainuun Prikaati on palkintonsa ansainnut. Yksi maan suurimmista varuskunnista liikuttaa esimerkiksi niin henkilöstön kuin koulutettavat varusmiehet. Lisäksi varuskunta säteilee laajasti ympäröivään maakuntaan tiiviin verkostoitumisen ansiosta.

- Kainuun Prikaati on äärimmäisen liikuntamyönteinen toimija tällä alueella. Isona toimijana se on Kainuussa järjestettävissä arvokisoissa mukana vahvalla panoksella. Urheiluakatemia rakentamisen suhteen prikaati on ollut ratkaisevas-

sa asemassa. Varuskunnan alueella on järjestetty yhteistyössä jopa yhteisiä työ-päiviä, Kainuun Liikunnan toiminnanjohtaja Hannu Tikkanen niputtaa.

Kajaanin keskustan kupeessa sijaitseva varuskunta-alue pitää sisällään nykyaikaiset liikuntatilat, joiden kruunun jalokivenä on vastikään peruskorjattu Heikinhalli. Kun sisäliikuntatiloihin yhdistetään kainuulaiset ulkoilumahdollisuudet, niin koossa on varsin vetävä paketti.

- Varuskunta on erittäin hyvällä paikalla. Sellaista lajia ei juuri

ole, mitä ei täällä pystyisi harrastamaan, kilpailu- ja valmennustoitinnasta vastaava yli luutnantti Kari Mäkinen arvioi.

Henkilöstöä liikuttaen

Henkilöstölle Kainuun Prikaati tarjoaa testaus- ja liikuntaneuvontaa, mahdollistaa viikkoliikunnan, osallistumisen vapaa-ajan liikuntapahtumiin sekä kannustaa ruokantiliikuntaan. Hyväkuntoinen väki tekee hyvää jälkeä työelämässä.

- Heikinhalli on erittäin tärkeä henkilökunnan ruokantiliikunnan suhteen. Uimahalli, kuntosali ja salibandy ovat suosituimpia liikuntamuotoja. Tuemme henkilöstön osallistumista erilaisiin liikuntapahtumiin kuten iltarasteille, maratoneille ja massahiihtoihin, Mäkinen kertoo.

Aivan kaikkea henkilökunnan ja varusmiesten liikuttamista ei hoideta prikaatin omalla alueella. Vuokatin urheiluopiston alueella olevat hiihtoputki ja ensilumenlatu ovat käytettävissä. Ja kun varuskunnan sijainti on aivan Kajaanin keskustan kainalossa, niin kaupungin tarjoamia liikuntapalveluja hyödynnetään myös.

- Henkilökunnalle meillä on myös Kajaanissa jäähallivuo-roja, yli luutnantti Ville Kotikumpu kertoo.

Kuluvan vuoden liikunta-aktiivisuuskampanjassa kehoitetaan hyödyntämään myös työmatkat kävelen, juosten, pyöräillen tai hiihtäen. Prikaatilla on kaksikymmentä kuntotestaa-jaa, jotka pitävät kuntotestejä ja antavat liikuntaneuvontaa henkilökunnalle. Samalla henkilöstöä kannustetaan hyödyntämään kahden tunnin palkallista viikkoliikuntamahdollisuutta.

Varusmiehiltä kiitosta

Kainuun Prikaatin tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat vuodesta toiseen saaneet kiitosta eri saapumisryhmien kotiutuvilta varusmiehiltä. Moni sohva-peruna on kunnan olosuhteissa intoutunut kunnan kohotukseen. Varusmiesten vapaa-ajan

liikuntakerhoissa oli 9 000 kävijää edellisen puolen vuoden ajalla. Aktiivisesti kilpaurheilua harrastavat varusmiehet ovat vuosien saatossa tulleet tutuiksi monen kajaanilaisen erikoisseuran harjoituksissa.

Yhteistyö on vain lisääntynyt viime aikoina, kun Vuokatin Urheiluakatemia on tullut kuvioihin mukaan. Tämä on mahdollistanut varusmiehille ammattivalmentajien pitämät harjoitukset. Paikallista nuorista, Kainuuseen saapuneista opiskelijoista ja varusmiehistä koostuvat ryhmät harjoittelevat ohjatusti akatemiavalmentajien vetämissä harjoituksissa.

- Eniten urheiluakatemia käynnistyminen toi uutta ei-sotilaslajeihin. Salibandysa, jääkiekossa ja pesäpallossa meillä ei ole ollut aiemmin mahdollisuutta tämän kaltaiseen harjoitteluun.

- Hallinnollinen työ vie paljon aikaa meiltä liikuntapuolen työntekijöiltä, eikä valmennukseen ole mahdollista panostaa tarpeeksi. Nyt meillä käytössä on esimerkiksi maastohiihtopuolella Vuokatin ammattivalmentajat, Kotikumpu kertoo.

Urheiluakatemiassa on rakennettu Vuokatti - Kajaani -akselille nuorten urheilijoiden urapolkua, joka mahdollistaa urheilijan elämän, opiskelun ja varusmiespalveluksen yhteensovittamisen. Akatemian siipien alla harjoittelevat niin toisen asteen opiskelijat, varusmiehet kuin ammattikorkeakoulussa opiskelevat nuoret urheilijat.

Pesäpallokenttien legendoihin kuuluva Jymy-ikoni Janne Vuorinen toimii akatemian koordinaattorina ja ikiliikkujana. Vuorinen on

erittäin tyytyväinen yhteistyöhön.

- Alueella oleva iso varuskunta on meille erittäin luonteva yhteistyökumppani urheilupolun tässä vaiheessa. Jo nyt monet opiskelijat ovat siirtyneet toiselta asteelta varusmiespalvelukseen ja harjoittelu urheiluakatemia ryhmissä jatkuu, Vuorinen kertoo.

Haasteita riittää

Tulevaisuudessa panokset Kainuussa vain kovenevat, sillä huippu-urheilun muutostyöryhmän linjaukset eivät ainakaan heikennä Vuokatin urheiluopiston asemaa maastohiihdon keskuksena. Urheilukoulun lumilajien siirto Kainuuseen tuo entisestään lisää virtaa toimijoiden ranteisiin.

- Prikaatin merkitys tulee jatkossa vain kasvamaan, kun maakunnissa lisääntyä tietoisuus Vuokatin urheiluakatemia tarjoamista mahdollisuuksista. Prikaatin liikuntapuolen henkilökunnan asenne on huippuluokkaa ja meillä on erittäin hyvä ja vahva yhteinen näkemys tulevastakin, Vuorinen jatkaa.

Kainuun Prikaatin liikuntakasvatuspääsi, kapteeni Juha Toivo joukkoon on valmis uusiin haasteisiin. Vaikka huippu-urheilijoita on tulossa, niin työtä tehdään kaikkien varusmiesten kunnan kohottamiseksi.

- Lumilajien siirtyminen Kainuun prikaatiin asettaa mielenkiintoisen haasteen huippu-urheilun ja varusmiespalveluksen yhdistämiseksi. Normaalin varusmieskoulutuksen osalta omat haasteensa on fyysisen suorituskyvyn ja liikunta-aktiivisuuden polarisoinnissa. Peruskoulutuskausi tulisi nähdä kaikkien osalta peruskuntokautena, jolla kuntoerojen välistä kuilua tulisi kehittyessä, Toivo pohtii.

Lähi-vuosina Kajaanissa koulutetaan varusmiehiä yhä enemmän. Vaikka puitteet ovat kunnossa, niin tuleen ei auta jäädä makaamaan.

- Varuskunnassa olevien liikuntatilojen kapasiteetti on jo tällä hetkellä lähellä maksimitasoa. Eniten olosuhteisiin kyettäisiin vaikuttamaan palloilukentän nykyaikaistamisella, kapteeni Juha Toivo arvioi.

Teksti:
Pekka Moliis
Kuvat:
Kainuun Prikaati
Pekka Moliis

Puolustusvoimien strateginen kumppani Millog Oy vastaa maavoimien ajoneuvo- ja panssarikaluston, ase- ja elektroniikkajärjestelmien ja -laitteiden asennuksista, modifikaatioista ja kunnossapidosta sekä osallistuu maavoimien materiaalihankkeisiin.

Millog

www.millog.fi

Millog Oy
Hatanpään valtatie 30
33100 TAMPERE
Puh. 020 469 7000



Kajaani

Kajaani on yhden Suomen suurimman varuskunnan Kainuun Prikaatin kotikaupunki.

Lisätietoja
- www.kajaani.fi
- (08) 61 551

Patria palkitsi Tykistöprikaatin ja Karjalan Lennoston liikuntakerhotoiminnan

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta on ollut Tykistöprikaatissa ja Karjalan Lennostossa niin onnistunutta, että joukko-osastot saivat Patrian kahvakuulat Helsingissä 25. päivänä järjestetyssä puolustusvoimien liikuntavuoden avajaistilaisuudessa.

Toista kertaa toteutettu palkitseminen perustuu Patrian ja Suomen Sotilasurheiluliiton yhteistyössä toteuttamaan varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeeseen. Vuosi sitten Patria palkitsi Kaartin Jääkäriyrykmentin.

Liikuntakerhojen toiminta on ollut Kankaanpäässä sijaitsevassa Tykistöprikaatissa useiden vuosien ajan esimerkillistä. Toiminta on organisoitu ja ohjeistettu hyvin. Henkilökunta tukee varusmiehiä liikuntakerhojen järjestämisessä. Tykistöprikaatin varusmiehet ja henkilökunta osallistuvat aktiivisesti liikuntakerhojen johtajien ja vastuhenkilöiden koulutustilaisuuksiin. Tykistöprikaatin on huolehtinut toiminnan jatkuvuudesta.

Siilinjärvellä olevassa Karjalan Lennostossa liikuntakerhot eivät toimineet lainkaan. Hanketyöryhmän käynnin jälkeen toiminta virisi nopeasti. Joukko-osaston komento- ja antoi tukensa toiminnan käynnistämiseksi. Varusmiesyksikön päällikkö otti aktiivisen roolin toiminnan ohjauksessa ja kehittämiseksi. Toiminta on ohjeistettu selkeästi. Varusmiestoimikunnan toimihenkilöt ja kolme henkilökuntaan kuuluvaa tukihenkilöä on sitoutettu toimintaan.

Patrian puolesta kahvakuulat luovuttivat markkinointijohtaja Jukka Holkeri ja viestintäjohtaja Birgit



• Patria Oyj:n markkinointijohtaja Jukka Holkerin luovuttamat kahvakuulat ottivat vastaan Tykistöprikaatista kapteeni Ilari Köykkä (vasemmalla) ja everstiluutnantti Mikko Viitala sekä Karjalan Lennostosta everstiluutnantti Jarno Juurakko ja kapteeni Joni Pirinen.

ta Selonen.

Holkerin mukaan Karjalan Lennoston ja Tykistöprikaatin aktiivisuus toimii hyvänä suunnannäyttäjänä liikuntakerhojen toiminnan kehittämisessä.

Liikunta-aktiivisuus tuo hyvinvointia ja viihtyvyyttä

Tykistöprikaatin palkintoa noutaneen everstiluutnantti Mikko Viitalan mukaan liikunta-aktiivisuus näkyy prikaatissa varusmiesten ja henkilökunnan hyvinvointina ja viihtyvyytenä.

- Meillä on yhteinen tekemisen

meininki. Varusmiehet viihtyvät, kun heillä on tekemistä iltavapaillaan, ja aika kuluu nopeammin, Viitala sanoo.

- Meillä on erinomaiset liikuntatilat. Kuntotalomme on kaikin puolin vaatimukset täyttävä, Sieltä löytyy salibandykenttä, erinomainen voimailutila sekä kamppailutiloja.

- Uimassa käymme Kankaanpään uimahallissa. Hämeen kangas on vieressä. Siellä voimme lenkkeillä ja hiihtää. Meillä on myös esterata.

Viitala arvioi, että Tykistöprikaatissa palvelevat varusmiehet voivat harrastaa palveluksensa aikana melkein kaikkia niitä lajeja, joita he harrastavat siviilissäkin.

Kapteeni Ilari Köykkä luonnehtii kuntotaloa varuskunnan sydämeiksi liikunnan näkökulmasta tarkasteltuna.

- Kuntotalollamme käy vuosittain 80 000 henkilöä. Kuntotalolla saattaa arki-iltoina olla parhaimmillaan 150 varusmiestä, jotka osallistuvat erilaisiin liikuntakerhoihin, Köykkä mainitsee.

Karjalan Lennostossa kaikki varusmiehet palvelevat Tukikohtakomppaniassa, joten komppanian päällikkö Joni Pirinen on voinut seurata liikuntakerhojen toiminnan viriämistä lähietäisyydeltä.

- Varusmiehet kävivät lenkillä ja puintisilla. Se oli yksittäisten va-

rusmiesten vapaa-ajan liikuntaa, Pirinen kuvaa lähtötilannetta.

Oikeanlaisten ohjaajien löytäminen on tärkeää

Kerhotoiminta on Pirisen mukaan käynnistynyt pienin askelin.

- Ohjeistimme toiminnan sekä sitoutimme henkilökunnan tukemaan toimintaa. Kerhotoiminta oli vielä viime vuonna satunnaista. Toiminta lähti kunnolla käyntiin vasta tämän vuoden alussa, kun löysimme oikeanlaiset henkilöt ohjaajiksi.

Haasteita toiminnalle tuo se, että Karjalan Lennostossa palvelevat

varusmiehet ovat pääosin kotoisin lennoston lähialueelta. He kulkevat vapaillaan koteihinsa.

- Aluksi meillä oli ohjaajia, jotka eivät olleet paikalla, kun heitä olisi tarvittu ohjaamaan kerhoja. Nyt olemme onnistuneet löytämään sellaisia ohjaajia, että liikuntakerhot voivat kokoontua säännöllisesti.

Pirinen kehuu kerhotoimintaa osallistuvien varusmiesten määrää huomattavaksi, kun se suhteutetaan Tukikohtakomppaniassa palvelevien varusmiesten määrään.

- Kerhossa on kerrallaan joukkueellinen varusmiehiä, kun komppaniassamme on kolme joukkuetta. Olemme saaneet varusmiehet osallistumaan tehokkaalla ilmoittelulla.

Pirinen on erityisen ilahtunut siitä, että liikuntakerhotoiminta heijastelee myönteisesti myös palvelukseen sekä palvelusliikuntaan. Hän sanoo nähneensä, kuinka kerhoharjoituksen saanut varusmies ohjasi Potkua liikuntaan -hankkeen paita päällä palvelusliikuntaan kuuluvaa jumppaa ja haavainneensa, että kaikilla jumppaan osallistuneilla oli hauskaa.

- Jumppaliikkeet olivat Hugopeikon liikkeistä johdetut. Itsekin hymyilin jumpan nähtyäni. Kerhotoiminta on tuonut palveluksen puolelle toisenlaisella asenteella pidettyjä harjoituksia.

Karjalan Lennoston liikuntatilat ovat vaatimattomat, mutta mahdollisuuksia löytyy muista tiloista.

- Salibandyä pelaamme autotalissa.

Teksti ja kuva: Keijo Suomalainen



Saisiko olla kattavin* 3G-verkko? Vai laitetaanko samantien myös 4G-nopeudet?

Elisan uudet 4G-nopeudet mahdollistavat sovellusten käytön uskomattoman nopeasti ja sujuvasti, nyt jo 140 paikkakunnalla.



www.elisa.fi/verkkokauppa



Soita 010 19 13 19
(ark. 8.00-16.30)



Varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen osoitteessa www.elisa.fi/ajanvaraus

elisa

siinä on ideaa.



• Ari Mannio aikoo menestyä tänä vuonna sekä Helsingissä järjestettävissä yleisurheilun Euroopan mestaruuskisoissa että Lontoon olympialaisissa.

Kersantti Ari Mannio nappasi vuoden sotilasurheilijan tittelin

Puolustusvoimat nimesi keihäänheittäjä Ari Mannion vuoden sotilasurheilijaksi. Nimeämisen johdosta annettava kunniakirjan ja komean lasilautasen Mannio sai Pääesikunnan tiloissa tammikuun 25. päivänä järjestetyssä palkitsemistilaisuudessa.

Puolustusvoimien Urheilukoulussa aliupseerina palveleva kersantti Mannio voitti keihäskisan heinäkuussa Brasilian Rio de Janeiroissa järjestetyissä sotilaiden maailmankisoissa. Sotilaiden maailmanmestaruus heltisi 82,48 metrin heitolla.

Turussa elokuussa järjestetyissä yleisurheilun Suomen mestaruuskisoista Mannio voitti keihäänheiton mestaruuden tuloksellaan 85,12 metriä.

Etelä-Korean Daegussa järjestettyjen yleisurheilun maailmanmestaruuskisojen keihäs-finaalista Mannio karsiutui 80,27 metrin heitollaan.

Tänä vuonna tavoiteltavana on kaksi arvokisamitalia

Tulevan kesänä yleisurheilijat kisaavat sekä Euroopan mestaruus- että olympiamitaleista. Euroopan mestaruuskilpailut järjestetään kesäkuussa Helsingissä. Elokuussa järjestettävien olympialaisten isäntäkaupunki on Lontoo.

- Satsaan kaikkiäni ensi kesään niin, että pärjäisin kummassakin kisassa.

Mannio työskentelee Lahdessa Hennalan varuskunnassa. Työpaikakunnalla ollessaan hän harjoitte-

lee Lahden naapurikunnassa Nastolassa olevassa Pajulahden liikunta-keskuksessa.

- Pajulahdessa on uusi hyvä halli. Mannio on kotoisin Lehtimäen kunnasta, joka on nykyään Alajärven kaupungin taajama. Hänen seuransa on Lehtimäen Jyske.

- Kotipuolella ollessani harjoitelen Kuortaneen urheiluopistolla.

Mannio on tyytyväinen harjoitteluunsa sekä tähänhetkiseen olotilaansa.

- Nyt tuntuu ja näyttää tosi hyvältä. Kesään on kuitenkin pitkä aika. Minun pitää malttaa tehdä huolella hommia.

Puolustusvoimissa työskentely ja urheileminen on Mannion mielestä erinomainen yhdistelmä.

- Tämä on niin hyvä mahdollisuus kuin urheilijalle vaan voi oikeastaan olla. Työstä saa hyvää vastapainoa urheilulle ja urheilusta työlle.

Mikko Koivu kiekkoili vuoden varusmiesurheilijaksi

Vuoden varusmiesurheilijan tittelin sai jääkiekkoilija Mikko Koivu. Urheilukoulussa varusmiespalveluksensa suorittanut korpraali Koivu toimi palveluksensa aikana kapteenina Suomen jääkiekkomaajoukkueessa, joka voitti mestaruuden viime keväänä Slovakiassa pelatuissa maailmanmestaruuskisoissa.

Koivu ei päässyt noutamaan palkintoaan henkilökohtaisesti, sillä Minnesota Wildin kapteenilla riittää kauden aikana puuhaa Pohjois-Amerikan ammattilaiskauskaaloissa. Palkinnon otti vastaan Mikon isä Jukka Koivu, joka myös nouti vastaavan palkinnon toisen poikansa Saku Koivun puolesta vuonna 1994.

Palkitsemistilaisuuteen lähettämässään videotervehdyksessä Mikko Koivu kiitti puolustusvoimia

mahdollisuudesta suorittaa varusmiespalveluksena Urheilukoulussa.

Marko Leppä ylsi vuoden sotilasvalmentajaksi

Pistooliampujien valmentaja Marko Leppä ylsi vuoden sotilasvalmentajaksi. Myös Marko Leppä palvelee Urheilukoulussa. Hän on toiminut pitkään ja menestyksellisesti puolustusvoimien, Urheilukoulun ja Suomen Ampumaurheiluliiton valmentajana. Lisäksi yliluutnantti Leppä kouluttaa valmentajia.

Kainuun Prikaatissa palveleva kersantti Olli-Markus Taivainen ja Hämeen Rykmentissä palvellut vänrikki Sami Orpana saivat puolustusvoimien erikoistunnustuksen.

Taivainen toi Ruotsissa järjestetyistä hiihtosuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailuista tuliaisinaan kaksi kultamitalia. Mestaruudet heltisivät sprinttikilpailussa ja viestissä. Sotilaiden maailmankisojen pikakilpailussa hän oli paras suomalainen sijoittumalla viidenneksi.

Orpana kuului Suomen partioon, joka voitti partiohiihdon mestaruuden Bosnia ja Hertsegovinan pääkaupungissa Sarajevossa järjestetyissä sotilaiden maailmanmestaruuskisoissa. Suomi on voittanut partiohiihdon maailmanmestaruuden edellisen kerran vuonna 1993. Suomalainen varusmies voitti mestaruuden ensimmäistä kertaa.

Suomen jääkiekkomaajoukkueessa maailmanmestaruuden voittaneen korpraali Mikael Granlundin puolustusvoimat palkitsi liikunnan ja sotilasurheilun kilvellä. Granlund toimii valmentajana ja esikuvana kutsuntaikäiselle suunnatussa nettipalvelussa MarsMars.fi.

Teksti ja kuvat:
Keijo Suomalainen



• Mikko Koivu kiitti videon välityksellä Urheilukoulun palvelusoloja. Kiitoksia kuuntelevat vara-amiraali Juha Rannikko, kontra-amiraali Antero Karumaa ja Jukka Koivu.

Varusmiesten liikuntakerhoista tietoa Facebookiin

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke on luonut Potkua liikuntaan -sivun Facebookiin. Sivun tarkoituksena on liikuntakerhojen käyttöön niin, että ne voivat esitellä sivulla kuvin ja kommentein toimintaansa.

Kehittämishanketta toteuttavan Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jari Tepponen uskoo, että sivusta muodostuu ennen pitkää kaikkien kerhotoimintaan osallistuvien henkilöiden kohtaamispaikka.

- Sivulta löytyvät hyvät toiminnalliset kuvat sekä niihin liitetyt

nasevat kommentit, saavat ihmiset seuraamaan, mitä liikuntakerhoissa tapahtuu.

- Sivun laajentaa kerhojen toimintaa joukko-osastoista toiseen, kun varusmiehet tai henkilökunta huo- maavat, että jossain joukko-osastossa on ideoitu ja toteutettu kerhotoimintaa uudessa lajissa tai uudella tavalla.

Hanketyöryhmä on Tepposen mukaan pohtinut erityisesti keinoja, joilla tieto liikuntakerhojen toiminnasta saavuttaa jokaisen varusmiehen.

- Toimintaa pitää esitellä kaikissa mahdollisissa paikoissa. Netissä ja sosiaalisessa mediassa tieto leviää laajalle.

Tepponen ei pelkää liikuntakerhojen toiminnan siirtymistä saleilta nettiin.

- Tavoitteemme on aivan päinvastainen. Kerromme netissä niin innostavia tarinoita liikunnan harrastamisesta, että netissäkin viihtyvä henkilö päättää lähteä liikkumaan.

Teksti:
Keijo Suomalainen

Peitto
olalle vie
– ja lepo!

26 hotelleja 22 kaupungissa

Varaukset www.hotellimaailma.fi
ja 020 055 055

CUMULUS
www.cumulus.fi

Vuoden sotilasvalmentaja Marko Leppä:

Varusmiespalvelus vie urheilu-uralla eteenpäin

Vuoden 2011 sotilasvalmentajaksi valittu yliluutnantti Marko Leppä näkee, että varusmiespalvelus parantaa nuoren ampujalajakkuuden tuloskehitystä. Nuoret eivät juuri ole harjoitelleet systemaattisesti ja ammattimaisesti ennen armeijaa, joten hyvin suunniteltu valmennus vie vääjäämättä urheilu-uralla eteenpäin.

Hämeen Rykmentin Urheilukoulussa valmennustyötä tekevän Lepän mukaan varsinkin ampujien fyysiset ominaisuudet paranevat.

- Fyysiset harjoitukset korostuvat varusmiespalveluksen aikana ja se johtaa parempaan kestävyYTEEN, joita moni ei ole pitänyt tärkeinä ennen armeijaa. Saatujen urheilijapalautteiden perusteella voi todeta, että lähes jokainen ampuja on kehittynyt varusmiespalveluksen aikana, vaikka Urheilukouluun tuleekin joskus jopa valmiita nuorten maailmamestareita.

Yliluutnantti Leppä on pitkänlinjan menestyksekkäs ampumavalmentaja, joka toimii aktiivisesti kolmella eri sektorilla eli puolustusvoimien edustusvalmentajana, Urheilukoulun valmentajana sekä Suomen Ampumaurheiluliiton (SAL) valmentajana sekä valmentajien kouluttajana. Lisäksi hänellä on useita menestyviä nuoria henkilökohtaisia valmennettavia.

Leppä valittiin vuonna 1999 puolustusvoimien edustusvalmennusryhmään pistooliampujaksi, missä hän sai kipinän valmennustyöhön.

- Into toisten tekemiseen puutumiseen ja oman kehityksen hita-

us johtivat siihen, että aloin kiinnostua valmennustoiminnasta syvällisemmin. Olinhan ollut koulutamassa ja valmentamassa omassa joukko-osastossa varusmiesampujia päivittäin.

Valmennusyhteistyö kantaa parhaan hedelmän

Leppä on sotilaskoulutuksen lisäksi suorittanut Valmentajan erikoisammattitutkinnon ja ISSF:n kansainvälinen valmentajatutkinnon sekä Johtamisen erikoisammattitutkinnon. Urheilukoulun hyvät yhteydet lajiliittoihin on Lepän mukaan yksi suomalaisen urheilun tukijalka.

- Yhteistyöllä syntyy hyvät synergiaedut monella tasolla. Valmennuksen osalta SAL on kehittänyt omaa valmentajien koulutusohjelmaa yhdessä muiden lajiliittojen kanssa. Tiedän, että meillä on monia huippuvalmentajia, jotka kelpaisivat valmentamaan moneenkin maahan, mutta määrä ei ole riittävä laajamittaiseen valmennustoimintaan, vielä. Onneksi asia otetaan nykyään vakavasti.

Toisen esimerkin yhteistyön hedelmistä Leppä kertoo maajoukkueetasolta, missä SAL:n iso- ja vakio-pistoolijoukkueessa on samoja ampujia kuin puolustusvoimien pistooliedustusvalmennusryhmässä.

- Valmentamalla molempia ryhmiä tietää hyvin, miten urheilija harjoittelee ja pystyy omalla toiminnallaan helpottamaan urheilijan elämää. Urheilukoulu on oma

haaransa, tosin erittäin hedelmällinen sellainen. Siinä pääsee kehittämään seuraavan sukupolven tulevia "Henri Häkiksiä". Meillä on usein yhteisleirejä muun muassa Urheilukoulun ja SAL:n kiväärimaajoukkueen kanssa.

Ampumaurheilu ei pääse riittävästi esiin mediassa

Suomessa on käytössä osin menestykseen pohjautuva rahoitusjärjestelmä. Ampumaurheilu on ainoa kesäolympialaji, joka on tuonut mitalin kaikista 2000-luvun olympialaisista. Tällä menestyksellä Olympiakomitea on laittanut ammunnan järjestelmätukilajien ryhmään. Tämän ryhmän tuki on ollut Lepän mukaan hyvää, mutta hänen mielestään ampumaurheilun tasoa voitaisiin nostaa entisestään panostamalla enemmän hyvään seuratoimintaan ja nuorten innostamiseen lajin pariin.

- Ammunta kun ei ole mitenkään mediaseksikäs laji, jonka vuoksi harrastajamäärät ovat aika alhaiset. Tuloksia syntyy vasta pitkällä jännteellä. Liian moni lopettaa lajin harrastamisen liian aikaisin. Vain järjestämällä hyvää seuratoimintaa ja korostamalla ammuntaa hyvänä harrastuksena, joka muun muassa parantaa hyvin keskittymiskykyä, voidaan saada nuoret ja heidän vanhempansa kiinnostumaan. Sen saati ohakuinen media esimerkiksi koulusurmien osalta vaikeuttaa tätä missiota, Leppä tuumii.



• Urheilukoulun oppilas ja Suomen Ampumaurheiluliiton olympiavalmentaja Juho Kurki saa kullannarvoisia neuvoja Marko Lepältä.

Puolustusvoimat antaa hyvän pohjan ponnistaa

Leppä kertoo olevansa yllättynyt ja kiitollinen saamastaan vuoden sotilasvalmentaja -tunnustuksesta

- Silloin harvoin, kun ammunta saa palstatilaa lehdistössä, puhutaan yleensä toiminnasta, jolla ei ole mitään tekemistä ampumaurheilun kannalta. Koen, että tällainen tunnustus on myös palkinto koko ampumaurheilulle.

Lahjakkaita nuoria ampujia siviilirintamalla valmentava Leppä toteaa, että ilman puolustusvoimien ja Urheilukoulun hyvää suhtautumista ja koko valmennusketjää koskevaa syvää näkemystä, ei monitahoi-

nen valmennustoiminta olisi mitenkään mahdollista.

- Tällaisella monen tason valmentamisella saadaan asiantuntemusta myös puolustusvoimien omaan toimintaan ja hyvä valmennus lisää nuorten urheilijoiden haakeutumista Urheilukouluun.

Vuoden sotilasvalmentaja pitää puolustusvoimia parhaana mahdollisena työnantajana ampumaurheilussa huipulle aikovalle urheilijalle.

- Nousemalla puolustusvoimien edustusvalmennusryhmään urheilija saa niin materiaalista kuin työajallista tukea. Meillä on jo ampumaurheilijoita kansainvälisellä huipulla. Pistooliampuja Kai Jahnsson ja kivääriampuja Henri Häkkinen ampuivat molemmat edellisissä

olympialaisissa.

- Molemmat edustavat Suomea helmikuussa ammuttavissa EM-kisoissa Vierumäellä. Uskon, että Häkkinen saa Lontooseen olympiapaikan, joka Jahnssonilla jo on. Jos johonkin toivoisin lisäsaatusta, niin se olisi kansainvälinen kilpailutoiminta. Tällä saataisiin koivuutta lisää. Käymme vuositasolla yhden kansainvälisen kilpailun ja PM- ja MM-kisat vuosittain, mutta kansainvälisissä kisaavat usean kansainvälisen "startin", Lepä summaa.

Teksti:
Samuli Vahteristo
Pasi Wedman

Patria Oyj, Kaivokatu 10, FI-00100 Helsinki, Finland, www.patria.fi



Patria

www.patria.fi

Patria ja Suomen Sotilasurheiluliitto haluavat edistää varusmiesten liikunnallisuutta tekemällä yhteistyötä Potkua liikuntaan -hankkeessa.

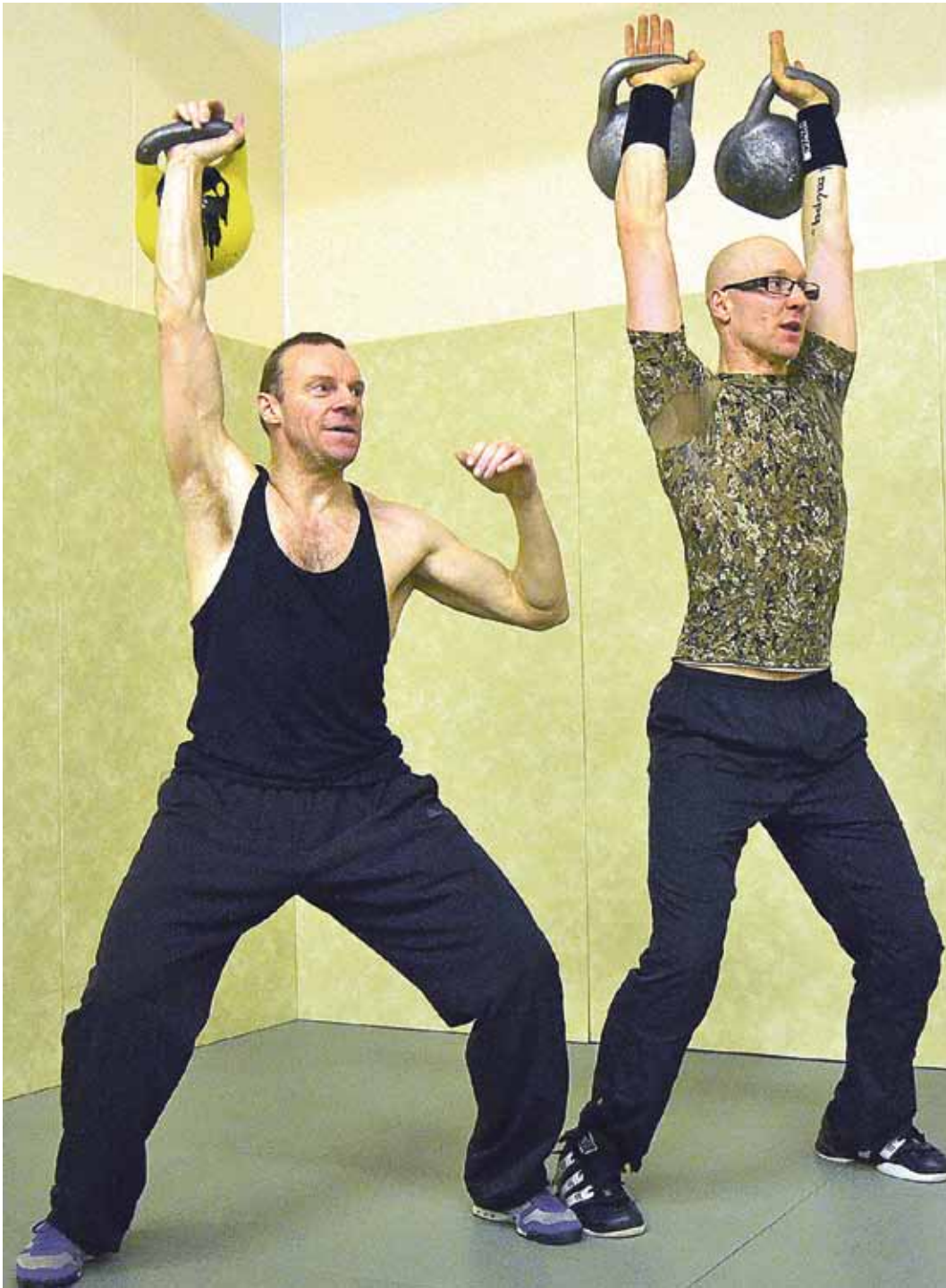
Vastuullisuus ja toiminnan jatkuva kehittäminen ovat tärkeä osa tapaamme toimia!



Potkua
liikuntaan

Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishanke

Liikunnalla laatua nuorten elämään!



• Sotilasurheiluliiton ensimmäisen kahvakuulaohjaajakurssin kouluttajina toimivat kokeneet kahvakuulaharjoittelun taitajat sotilasmestari Jari Jäske (vas) ja kapteeni Simo Lapatto.

Kahvakuulaoppia tarjolla

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat tekee tärkeän päänavauksen järjestämällä ensimmäisen Sotilasurheiluliiton kahvakuulaohjaajakurssin maaliskuun lopulla Vekaranjärvelä.

Kahden päivän pituinen kurssi antaa valmiudet turvallisen kahvakuulaharjoittelun ohjaamiseen. Kurssin aikana opetellaan kahvakuulan erilaisia nostotekniikoita ja liikevariaatioita sekä harjoitusten rytmitystä ja rakennetta.

Osallistujille on luvassa kurssitodistus sekä riittävän tason saavuttaneille ohjaajakurssimerkki.

Kahvakuulan suosio kasvaa huimasti

- Suomeen noin kymmenen vuotta sitten rantautunut kahvakuulaharrastus on lähtöisin entisen Neuvostoliiton voimailusaleilta, tulevan kurssin pääkouluttaja sotilasmestari Jari Jäske kertoo.

- Alun perin kahvakuulat olivat viljavaan punnukseita. Englannissa sirkuksen voimamiehet käyttivät esityksissään myös vastaavia rautapalloja.

- Nykyisin jokaisen varuskunnan kuntosaleille ja perusyksiköihin on hankittu varusmiesten ja henkilökunnan käyttöön eripainoisia kahvakuulia. Kuulien painot ovat yleensä 8 kilon jaolla päättyen 32 kilon painoon. Tosin nyt kaupat ovat pullollaan kahvakuulia ja niitä saa 2 kilon välein.

Lajissa myös kilpaillaan. Viralliset kahvakuulakilpailut järjestetään Suomen Painonnostoliiton alaisuudessa.

nessa.

- Harrastuksen aloittamiseksi on hyvä osallistua ensin ohjatulle kurssille, jotta opitaan oikea nostotekniikka ja vältetään ikäviltä loukkaantumisilta ja vammoilta.

- Maaliskuun 30.-31. päivien aikana pidettävältä kurssilta saa parhaat valmiudet harrastuksensa aloittamiseksi, kuulatreenien järjestämiseksi omassa joukko-osastossa tai perusyksikön kouluttajan liikuntapätevyyskursin lisäämiseksi, kurssin johtajana toimiva kapteeni Simo Lapatto mainostaa.

Kurssilla on kokeneet kouluttajat.

Kurssin puuhames Jari Jäske innostui kahvakuulaharjoittelusta heti siitä kuultuaan. Kymmenen vuoden aikana hän on kolunnut maassamme järjestettyjä kahvakuulakursseja yhden jos toisenkin. Häntä voidaankin hyvällä syyllä pitää yhtenä Suomen kahvakuulan kärkiosaajana yhdessä Martti Napparin ja Tuomo Kilpeläisen kanssa.

Jäske on myös aiemmin itse järjestänyt kahvakuulakursseja. Hänen järjestämällään kurssilla oli jokuunen vuosi sitten oppilaana tulevan Sotilasurheiluliiton kurssin johtaja Simo Lapatto.

Kahvakuulaharrastuksen erinomaisuudesta Jäske kertoo vuolaasti.

- Olen aina harrastanut kuntoilua ja kehon fyysistä kehittämistä. Halusin kuitenkin vähentää harjoittelusani erilaisten yksipuolisten kuntolaitteiden käyttöä ja hankkia niiden

tilalle enemmän toiminnallista koko kehon ergonomiasta ja liikeketjuja hyödyntäviä harjoituksia.

- Kun luin ensimmäisen kerran kahvakuulasta tajusin heti, että tässä on väline harjoituksieni muuttamiseksi.

- Aikoinaanhan tehtiin fyysistä työtä raskailla välineillä pitkiä aikoja nostaten, kantaen, vetäen, työntäen ja kannatellen. Niissä hommissa koko keho rasittui tasapuolisesti.

- Kahvakuula tarjoaa kaikki samat elementit, mitkä ovat perinteisessä raskaassa työssä. Sen avulla voidaan kehittää kestävyyttä, voimaa ja samalla koko kehon lihasten hallintaa, Jäske perustelee harrastustaan.

- Kahvakuulaharjoituksia voi liittää kaikkiin harjoituksiin, kunhan pakkaa vain kuulat mukaan, Simo Lapatto jatkaa keskustelua.

- Itselläni kahvakuulat ovat olleet mukana ampumaleireillä ja jopa sotaharjoituksissa. Treeniä varten ei kotonakaan tarvitse ajaa kuntosalille ja käyttää aikaa sekä rahaa täysin turhaan.

- Yhden kahvakuulaharjoituksen voi vetää alle tunnissa vaikka uutisia katsoessa ja erilaisia liikevariaatioita on satoja, maraton-juoksua harastava Lapatto kertoo.

Kurssista on lisää tietoa tämän lehden toiseksi viimeisellä sivulla sekä Sotilasurheiluliiton nettisivuilla.

Teksti ja kuva:
Kimmo Hakanen

Aktiivisesta elämäntavasta ammatti

Syksyllä 2012 Vierumäellä alkavaa koulutusta

Liikunnanohjauksen perustutkinto, Liikuntaneuvoja, 120 ov

Nuorten koulutus

Liikunnanohjauksen perustutkinto antaa valmiuksia monipuolisiin liikunta-alan tehtäviin sekä hakukelpoisuuden korkeakouluihin. Koulutusohjelmaan voivat hakea sekä peruskoulu- että ylioppilaspohjaiset hakijat. Haku **toisen asteen yhteishaussa 27.2.-16.3.2012** osoitteessa: www.haenyt.fi.

Lasten ja nuorten valmentajaksi liikunnanohjauksen perustutkinnolta

Koulutus on tarkoitettu vähintään 18 vuotta täyttäneille lasten ja nuorten valmennustoiminnassa mukanaoleville ohjaajille ja valmentajille. Koulutukseen hakeudutaan **erillishakuna** suoraan oppilaitokseen. **Haku päättyy 27.4.2012.**

Lisätietoja: www.vierumaki.fi/lpt tai opintosihteeri Ulla Stenberg ulla.stenberg@vierumaki.fi, p. 03-8424 1022

Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto, Liikunnanohjaaja (AMK), 210 op

Nuorten koulutus

Nuorten koulutukseen voivat hakea liikunnallisesti suuntautuneet ylioppilastutkinnon tai toisen asteen ammatillisen perustutkinnon suorittaneet.

Monimuotokoulutus

Koulutus on suunnattu työssä oleville liikunnanohjaajan opistoasteen tutkinnon, liikunnanohjauksen perustutkinnon tai liikunnan ammattitutkinnon suorittaneille.

Haku molempiin AMK tutkintoihin ammattikorkeakoulujen kevään yhteishaussa **5.3.-3.4.2012** osoitteessa: www.amkhaku.fi.

Lisätietoja:

www.haaga-helia.fi tai opintosihteeri Riikka Kirjonen, riikka.kirjonen@haaga-helia.fi, puh. 040-488 7570 sekä opintosihteeri Marja Gran, marja.gran@haaga-helia.fi, puh. 040-488 7446.

VIERUMÄKI

SUOMEN URHEILUOPISTO VIERUMÄKI

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu

Hae opiskelemaan Vierumäelle

Massat liikkeelle yhteistyöllä

Potkua liikuntaan -hanketta on takana yksi vuosi. Se ei ole ollut todellakaan mitään loppoaikaa. Hankkeelle nimetty hanketyöryhmä on työstänyt yhtä vaille jokaisen varusmiehiä kouluttavan joukko-osaston edustajien kanssa juuri heille sopivaa palvelu- ja vapaa-ajan liikunnan yhteistyömallia. Ilmapiiri tapaamisissa on ollut poikkeuksetta erinomaisen kehityshakuinen. Olemme tunteneet olevamme yhteisellä asialla.

Tuntuu vähän pahalta käsitellä tulevaisuutta, kun juuri tänään olemme saaneet tiedon lakkautettavista ja sulautettavista joukko-osastoista. Itsekin oman joukko-osastoni lakkautumisen kokeneena voin vain elää kaikkien Teidän mukana, joita asia omakohtaisesti koskettaa.

Potkua liikuntaan -hanke jatkuu kaikesta huolimatta. Eihän se hankke niin kovin tärkeä ole, vaan se että varusmiehikäsnuoret liikkuvat, ja mahdollisimman moni löytää liikuntakipinän. Hankkeen toimenpiteillä voimme edesauttaa tämän tavoitteen saavuttamista. Jo nyt voidaan perustellusti todeta, että tähän saakka tehdyt toimenpiteet ovat alkaneet purra.

Hanketyöryhmä on saanut toisen vuosipuoliskon väliraporttinsa valmiiksi. Se sisältää runsaasti positiivisia asioita. Jokaisessa varusmie-

hiä kouluttavassa puolustusvoimien joukko-osastossa on jo organisoitua liikuntakerhotoimintaa. Toiminta on löydetty myös rajavartiolaistoksen joukoissa. Onttolan malli sopii malliksi monelle muullekin. Tietoisuus varusmiesten liikuntakerhoista sekä kerhojen näkyvyys on lisääntynyt joukko-osastoissa. Uusia kerholajeja on syntynyt. Kirjattujen ja raportoitujen liikuntasuoritusten määrä on lisääntynyt 25,8 prosenttia puolen vuoden aikana. Joukko-osastokohtaisia ohjeistuksia on luotu ja päivitetty.

Positiivinen tulos on näkynyt myös vuodenvaihteessa ja sen jälkeensä järjestetyissä liikuntakerhojen johtajien koulutustilaisuuksissa. Uusia motivoituneita henkilökuuntajia on tullut mukaan. Varusmiesedustajat ovat tulleet tilaisuuksiin entistä valmistautuneimpina. Innostuneisuus tilaisuuksien päättyessä on ollut käsin kosketeltavaa.

On perusasioita, jotka eivät muutu. Henkilökunnan tuki on ehdoton kerhotoiminnan edellytys. Ilman sitä eivät parhaakaan varusmiesohjelmajot voi varuskunnassa operoida. On todella outoa, että osa liikuntasektorista edustavasta henkilökunnasta kokee, ettei asian tukeminen heille kuulu. Sehän on niitä varusmiesohjelmajot juttuja. Ih-

metellen suuresti sellaisten päätyönään liikuntatoiminnasta vastaavien henkilöiden asennetta, joita ei varusmiesten liikuttaminen kiinnosta. Onneksi positiivisiakin poikkeuksia löytyy enemmän kuin yhden käden sormilla laskien. Kiitos teille upeasta työstänne.

Olisi sinisilmäistä olettaa, että kehitys olisi vain suoraviivaisesti nousevaa. Kun yhteen saapumiserään sattuu valikoitumaan vähemmän tehokkaita toimijoita, alkava alamäki on valmis ilman henkilökunnan kannustavaa tukea. Tästäkin löytyy pari varoittavaa esimerkkiä päättyneen hankevuoden ajalta. Jatkossa olisikin tärkeää, että liikuntakerhotoiminnan koordinointi, tarvittavan tuen järjestäminen ja jatkuvuuden varmistaminen löytyisivät joidenkin henkilökuntaan kuuluvien tehtäväkuvauksesta kuhunkin joukko-osastoon soveltuvin prosenttiosuuksiin.

Hankkeen tämän vuoden painopisteinä ovat massojen liikuttaminen ja jatkuva yhteistyö joukko-osaston edustajien ja hanketyöryhmän välillä. Toimenpiteitä tehdään koko ajan. Yhteistyössä!

Liikunnallista kevään odotusta!

Risto Korhonen



Liikuttaa Sinuakin!



• Sotilasurheilupuolin jatkosopimusten allekirjoitustilaisuuteen Pääesikunnassa osallistivat Kyösti Halonen (vas), Jan-Erik Lagerström, Marko Lievonen, Jussi Lehto, Kalevi Westerlund, Pasi Mäenpää ja Jari Tepponen.

Elisa, Keravan Energia ja Restel jatkavat poolissa

Sotilasurheiluliiton ja sen yhteistyökumppaneiden muodostamassa Sotilasurheilupuolissa on allekirjoitettu kolme merkittävää jatkosopimusta. Sopimukset pooliyhteistyön jatkosta allekirjoittivat Elisa Oyj, Keravan Energia ja Restel Group Oy. Allekirjoitustilaisuus järjestettiin perjantaina 16. joulukuuta Pääesikunnassa.

Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja prikaatikenraali Kyösti Halonen oli tyytyväinen yhteistyön jatkumiseen kyseisten yritysten kanssa.

- 1990-luvun puolivälissä aloitettu poolitoiminta on merkittävällä tavalla lisännyt Sotilasurheiluliiton resursseja, Halonen totesi allekirjoitustilaisuudessa.

Elisa Oyj:n puolesta sopimuksen allekirjoittivat johtaja Pasi Mäenpää ja myyntijohtaja Kalevi Westerlund.

Keravan Energian sopimuksen allekirjoitti toimitusjohtaja Jussi Lehto.

Restel Group Oy:n poolisopimuksen allekirjoitti myyntijohtaja Jan-Erik Lagerström.

Sotilasurheiluliiton puolesta poolisopimukset allekirjoitti puheenjohtaja, prikaatikenraali Kyösti Halonen.

Teksti:
Jari Tepponen
Kuva:
Keijo Suomalainen



• Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, prikaatikenraali Kyösti Halonen ja Millog Oy:n toimitusjohtaja Aarne Nieminen vahvistivat allekirjoituksillaan Sotilasurheilupuolin sopimuksen.

Millog Oy liittyi Sotilasurheilupuoliin

Maavoimien puolustusmateriaalin elinjaksen tukipalveluita tuottava Millog Oy on liittynyt Sotilasurheilupuoliin.

Millogin toimitusjohtaja Aarne Nieminen ja Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja Kyösti Halonen allekirjoittivat tammikuun 24. päivänä Tampereella kaksivuotisen yhteistyösopimuksen.

Sopimuksen mukaan Millog perustaa henkilöstölleen liikuntaseuran, joka saa Sotilasurheiluliiton jäsenyyden. Millogin henkilöstö saa näin täydet osallistumisoikeudet kaikkeen liiton toimintaan. Millog Oy on vuoden 2009 alusta perustettu yritys, jolta Suomen maavoimat hankkii vaativat kunnossapitopalvelut. Yhtiö on puolus-

tusvoimien strateginen kumppani. Millogilla on toimipisteet Tampereella sijaitsevan pääkonttorin lisäksi Riihimäellä, Hattulassa, Nokialla, Ruovedellä, Laukaassa, Juupajolla ja Tervolassa. Millogin henkilöstön määrä on noin 700.

Millog Oy:n toimitusjohtaja Aarne Nieminen oli tyytyväinen allekirjoitetusta yhteistyösopimuksesta.

- Sotilasurheiluliitto on meille mieluinen yhteistyökumppani, jonka kanssa yhteistyössä voimme merkittävästi parantaa henkilöstömme liikunta- ja työhyvinvointipalveluja, Nieminen painotti.

Teksti ja kuva:
Jari Tepponen



”Friendship through Sport”
The International Military Sports Council
<http://www.cism-milspport.org>

• Alexander Lahtinen (oik.) ylsi nuorten MM-miekkailuissa Jordaniassa pronssille kalvassa.



Pisto kerrallaan kohti olympialaisia

Suomalaisia miekkailijoita on harvakseltaan ollut mukana olympialaisissa. Edellinen kerta oli Atlantassa vuonna 1996. Kamppailija oli Minna Kääriäinen. Hän on myös vuoden 1994 pronssillaan toistaiseksi ainoa suomalainen aikuisten maailmanmestaruusmitalisti lajissa.

Alexander Lahtisella on viime vuodelta nuorten maailmanmestaruuspronssi. Hänen tähtäimessään on olla seuraava suomalainen olympiamiekkailija. Helmikuun lopulla 21 vuotta täyttävä Lahtinen palvelee tällä hetkellä Urheilukouluksessa Lahdessa.

- Tavoite on olla mukana ensi kesänä Lontoon olympialaisissa ja pidän mahdollisuksiani hyvin realistisina.

Katetta hänen toiveikkudellekin on. Viime vuonna hänet valittiin lajinsa parhaaksi saavutuksinaan maailmanmestaruuspronssin lisäksi myös Suomen mestaruuskulta. Vuonna 2010 hän oli paitsi miesten sarjan myös alle 20-vuotiaiden mestari. Nuorissa tuli myös Pohjoismaiden mestaruuskulta.

Suomella ei vielä ole olympiapaikkaa Lontooseen, mutta niitä on vielä jaossa keväämmällä Bratislavassa. Paikkoja on jaossa neljä. Niistä lähtee kamppailemaan myös yksi suomalainen miesmiekkailija. Käytännössä Lahtisen lisäksi Bratislavan-matkasta kamppailee myös

kolme muuta.

Maailmanmestaruuskisojen 12 parasta saivat suoran olympiapaikan ja joukossa on myös eurooppalainen parhaimmisto. Lajin huippumaita tällä mantereella ovat muun muassa Italia, Ranska ja Viro.

Virolainen on myös Lahtisen valmentaja Peeter Nelis.

Kalpa aseena

Lahtisen kilpailuase on kalpa.

- Se on yksinkertainen ja myös yleisin kilpailijoiden käyttämä ase.

Muut aseet miekkailussa ovat floretti ja säilä.

- Kalvassa vain osumat ratkaisevat. Osuma-alueetta on koko vastustaja. Muissa aseissa osuma-alueet ovat ylävartalossa. Floretissa kädetkin on rajattu pois. Näissä aseissa pisteytykseen kuuluvat myös muutamit muut hienoudet kuin vain osumat.

Kalpamiekkailijan parhaaksi ominaisuudeksi Lahtinen sanoo kovapäisyyden.

- Se tarkoittaa tässä tapauksessa nimenomaan paineensietokykyä.

Alexander Lahtisen lajivalinnsa ei ole mitään ihmeteltävää.

- Isäni aloitti miekkailun samoihin aikoihin, kun synnyin. Siitä lähtien olen ollut miekkailusaleilla.

Oman miekkailu-uransa Lahtinen aloitti kahdeksanvuotiaana.

Alexander Lahtinen on Urheilu-

koulussa 6 kuukauden jääkäriopintojensa jälkeen pelänneenä.

- Sen jälkeen tarkoitukseni on ponnistaa pelkästään miekkailuun.

Suunnaksi Lahtinen ottaa Budapestin, mikä on yksi eurooppalaisen miekkailu Mekoista.

- Lontoon olympialaisten jälkeen siintävät jo Rio kisat. Jos ei Lontoo, niin sitten sinne.

Tukiurheilija

Lahtinen on saanut tälle vuodelle 7 500 euron urheilija-apurahan. Viime vuoden lopulla hän sai myös SH4-tukirengas 2 500 euron apurahan. Sami Hyypiän perustama rengas tukee huipulle tähtäviä urheilijoita.

Miekkailu on tällä hetkellä hyvässä nosteessa.

- Jäsenseuroja on nykyään hy-

vin eri puolilla Suomea, liiton toiminnanjohtaja Lena Tallroth-Kock kertoo.

Lajin harrastajia näissä yli 20 seurassa on noin 2 000. Seuroja on syntynyt aina Oulua myöten paikkakunnille, joilla ei välttämättä ole ollut vanhaa miekkailuperinnettä tai vanhaa tai kokenutta ”lajiveturia”.

- Nyt kannetaan sitä vuosien työn hedelmää, mitä lajin eteen on tehty.

Tallroth-Kock myöntää, että menee toki vuosia ennen kuin tämä näkyy huippumenestyksenä, mutta kärkeä vaati taustalleen myös leveyttä.

Teksti:
Matti Hilska
Kuva:
Anttoni Vesterinen

Alexander Lahtinen

Lempinimi: Alex
Syntymäaika: 28.2.1991
Seura: Helsingin Miekkailijat Ry (HFM)
Valmentaja: Peeter Nelis
Siviilistäyty: Naimaton
Ammatti: ylioppilas/varusmies
Paikka: Hämeen Rykmentti/Urheilukoulu
Harrastukset: Lumilautailu
Kätisyys: Oikea

Ase: Kalpa
Aloittanut miekkailun: 1999
Parhaat saavutukset:
MM 20v 2011 pronssia ja 2009 7. sija
MM 20v 2009 7. sija
MM 17v 2008 14. sija
PM 20v kultaa 2008 ja 2010
PM 17v 2006 ja 2007 3.
SM miehet kultaa 2010 ja 2011.
SM pojat alle 20v 2006 ja 2010



Ole-Kristian Bryhn (NOR) - kultaa ja uusi CISM ME!

CISM 2011 Rio de Janeiro / 300m Standard Rifle 3 Positions Men / 590 / Lapua Scenar^l

Nammo Lapua Oy, PL 5, 62101 LAPUA
Puh. 010 5233 800, Faksi 06 4310 244
www.lapua.com



toiminnanjohtaja

Jari
Tepponen

Puolustusvoimauudistus koskee myös Sotilasurheiluliittoa

Sotilasurheiluliiton toimintavuosi on käynnistynyt vauhdilla. Potkua liikuntaan -hankkeen ensimmäinen vuosi on takana ja tulokset ovat olleet hyviä. Hanketyöryhmän suorittama Road Show eli käynnit kaikissa varusmiespalvelua antavissa joukko-osastoissa antoivat selkeän kokonaiskuvan varusmiesten liikuntakerhotoiminnan tilasta.

Tammikuussa järjestetyt liikuntakerhojen johtajien ja vastuuhenkilöiden koulustilaisuudet osoittivat hankkeen myönteiset vaikutukset varuskuntien vapaa-ajan liikunnassa. Liikuntakerhotoiminnan taso ja laatu ovat nousseet. Toiminnan suhteen nukkuvia joukko-osastoja ei juuri enää ole. Liikuntakerhotoiminnan yksi kulmakivistähän on henkilökunnan tuki toiminnalle. Iloksenne olemme voineet todeta, että uusia henkilökuntaan kuuluvia toimijoita on hankkeen myötä saatu mukaan aikaisempia vuosia enemmän.

Iloinen asia tammikuussa Varalassa järjestetyssä liikuntakerhojen johtajien ja vastuuhenkilöiden koulustilaisuudessa oli Sotilaskotiliiton lahjoittamien salibandyvarusteiden luovutustilaisuus. Sotilaskotiliiton tuella saatiin varusmiesten liikuntakerhotoiminnalle melkoinen pirstyruske kaikkiin varusmiesjoukkoihin lahjoitettujen pelivälineiden myötä.

Puolustusvoimat jätti tammikuun loppuun mennessä puolustusvoimauudistuksen ratkaisumallinsa valtiojohdon käsittelyyn. Uudistuksella on suuret vaikutukset myös Sotilasurheiluliiton toimintaan. Seurakentältä katoaa muutama jäsen seuraavaan kolmivuotiskauden aikana. Lakkautusuhan alla olevat seurukset ovat sitä paitsi hyvinkin toimivia ja toiminnallisia. Varuskuntien koko kasvaa. Se tuottaa omat haasteensa niissä toimiville seuroille. Toki se on myös iso mahdollisuus.

Sotilasurheiluliitto muokkasi organisaatiotaan viime syksyn syyskokouksessa. Uusi koulutus- ja seuratoimintavaliokunta joutuu ensitöikseen ison haasteen eteen. Potkua liikuntaan -hankkeesta saadut hyvät kokemukset on siirrettävä myös seuratoimintaan käynnistämällä erillinen seurojen kehittämishanke. Hanke vaatii toki rahoitusta ja sen varmistaminen on ensimmäinen tehtävä.

Sotilasurheiluliiton strategia päivitettiin liiton syyskokouksessa ja on voimassa ensi vuoden loppuun. Tämän vuoden aikana on käynnistettävä uusi strategiatyö. Toimintaympäristömme muuttuu ja tämä on otettava uuden strategian laadinnassa huomioon. Pelkkä strategian päivittäminen ei muuttavassa tilanteessa riitä.

Sotilasurheiluliiton seuratoiminta on saamassa melkoisen pirstyruskeen. Puolustusvoimien strateginen kumppani Millog Oy on tehnyt yhteistyö-

sopimuksen Sotilasurheiluliiton kanssa. Millogissa on noin 700 työntekijää, jotka saavat täysivältaisen oikeuden perustettavan jäsenseuransa kautta osallistua Sotilasurheiluliiton toimintaan.

Sitä on ollut pienimuotoisena jo koko Millogin olemassaolon ajan, kun Millogin Kalkun kaukalopallojoukkue on osallistunut liiton kaukalopalloturnauksiin. Sotilasurheiluliiton harrastetoiminta on laajaa, joten toivottavasti Millogin työyhteisöt löytävät sankoin joukoin Sotilasurheiluliiton tarjoamat harrastemahdollisuudet. Millog-yhteistyö on malli, johon suuntaan Sotilasurheiluliiton toimintaa on jatkossa uudessa strategiassa suunnattava.

Urheilukoulu pilkootaan pois Lahdesta

Puolustusvoimien Urheilukoululle lyödään nyky muodossaan piste vuonna 2014. Urheilukoulu on ollut yksi Hämeen Rykmentin joukkoyksiköistä. Kun rykmentti puolustusvoimien säästöjen myötä lakkautetaan, tulee koululle lähtö Lahden varuskunnasta ja Hennalasta.

- Toiminta itsenäisenä joukkoyksikkönä lakkaa, mutta työ jatkuu uusissa kuvioissa, koulun johtaja, everstiluutnantti Marko Korpela selvittää.

Puolustusvoimien tiedotteessa mainittiin uusiksi urheilujoukko-osastoiksi Kainuun Prikaati ja Kaartin Jääkärirykmentti. Kajaani ja Santahamina olivat ne paikat, mistä urheilujoukot aikanaan Lahden kasattiin.

Hiihtolajien urheilijat palvelevat Kainuun Prikaatissa

Korpela vahvistaa ilmansuunnat, mutta miltei kaiken muun suunnittelu on vasta käynnistymässä. Nykyinen jako kesä- ja talvilajien kesken ei tule jatkumaan.

- Kajaaniin tulevat matkaamaan tulevaisuudessa lähinnä hiihtolajien urheilijat.

Näihin Korpela laskee maasto- ja ampumahiihtäjät, hiihtosuunnistajat, mahdollisesti myös lumilautailijat, freestyleistit ja alppilajien urheilijat. Näille Vuokatin tarjoamat mahdollisuudet ovat erinomaiset. Myös Kainuun Prikaatista löytyy valmennusosaamista.

- Muiden lajien osalta pitää muistaa, että valtakunnalliset valmennuskeskukset ovat Pajulahti ja Vierämäki Lahden naapurissa sekä Kuortane.

Korpela toteaa myös, että tiettyjen lajien painottuvan eteläisiin osiin maata.

- Pitää muistaa myös palvelusturvallisuus eli urheilijoiden matkat oman seuran tai joukkueen harjoituksiin.

Reilusti yli tunnin menevät matkat ovat hänen mielestään jo liian pitkiä.



• Urheilukoulun johtaja, everstiluutnantti Marko Korpela kertoi henkilökunnalle heti tuoreeltaan muutoksista.

Kaartin Jääkärirykmentti saa muiden lajien urheilijat

Pääkaupunkiseutu ja muu eteläinen Suomi tarjoavat hyvät harjoittelumahdollisuudet lähes lajille kuin lajille, mutta myös lumilajien urheilijoille. Toisaalta esimerkiksi lumilautailijat harjoittelevat paljon ulkomailla.

- Paljon on siis edelleenkin avoimia kysymyksiä, mutta pääasia on, että vastaisuudessaakin palvelukseen voidaan ottaa entinen määrä huippu-urheilijoita ja ylläpitää korkeat valintakriteerit.

Oma kysymyksensä on myös se, millaiset joukkotuoantovelvoitteet näille urheiluyksiköille asetetaan.

- Jos tuotetaan edelleenkin tiedustelijoita, niin miten järjestetään reserviupseerikoulutus. En oikein

usko, että kiinnostusta lähteä Haminaan riittää, koska siellä mahdollisuudet valmentautumiseen ja harjoitteluun eivät ole riittävät.

Tutkimus- ja valmennuskeskus

Niin koulun johtaja Korpela kuin sen testiasemaa johtava liikuntatieteiden maisterin Jari Utriainen muistuttavat, että Urheilukoulu on myös muutakin kuin vain varusmiesten valmentamista.

- Ei pidä unohtaa fysioterapiapuoletta ja mittavaa testaamisto-

mintaa. Urheilukoulu on ollut myös puolustusvoimien edustusurheilun valmennuskeskus.

Utriainen näkisi toimivimpana vaihtoehtona painopisteen sijoittamisen Santahaminaan.

- Olisi hyvin luontevaa maa-joukkueenkin kokoontua viimeistelyleirille Santahaminaan ja sieltä lähteä maailmalle.

Teksti
Matti Hilska
Kuva:
Jari Utriainen

Sotilasurheilun tietopankki
www.sotilasurheilu.net



Katso kaukaloon - pelimiehen maila on TAC



www.tac-stick.fi

TAC-STICK Oy

41400 Lievestuore
Puh. (014) 862 011
www.tac-stick.fi



HEI, MISSÄ KAUPASSA MUKA MYYDÄÄN SÄHKÖÄ?



Skannaa koodi ja katso tarjoukset netissä.

Plussasähkön nettikaupassa tietysti. Käy katsomassa tarjous, vertaa sitä nykyiseen sähkönhintaasi ja tee tilaus osoitteessa www.plussasähkö.fi Kaupan päälle saat K-Plussa-pisteitä kaikesta kuluttamastasi sähköstä!

⚡ Helsingin Energia

**PLUSSA
SÄHKÖ**

KPLUSSA