



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
32. VUOSIKERTA • NRO 2 • 26.4. 2013



livo
Niskanen
tähtää huipulle ■ Sivut 9

SISÄSIVUILLA



Pohjois-Suomen huolto-rykmentin johtoryhmä kuntoilee kahvakuulilla

■ Sivut 4 ja 5



Kehittämishanke on edistänyt liikuntakerhojen toimintaa

■ Sivut 7 ja 10



Mikael Wahlman tähyilee Euroopan esteille

■ Sivut 8

Salibandyturnaus liikutti kahta tuhatta varusmiestä

Liki kaksisataa varusmiestä kirmasi pallon perässä Tampereella helmikuun 21. päivänä järjestetyssä joukko-osastojen perusyksiköiden välisessä Powerade -salibandyturnauksessa. Joukko-osastossa käytyihin karsintaotteluihin osallistui kymmenkertainen määrä varusmiehiä.

- Tällaisia tapahtumia pitää saada lisää, Sotilasurheiluliiton hallituksen jäsen kapteeni Santeri Martikainen kiteytti turnauksen annin.

Sotilasurheiluliiton koulutus- ja seuratoimintavaliokunnan puheenjohtajana toimiva Kaartin Jääkäriyrykmentin liikuntakasvatusupseeri on oivaltanut, mikä on tärkeintä puolustusvoimien liikuntakasvatuksessa sekä Sotilasurheiluliiton toiminnassa.

- Liikuntakasvatusupseerin opetustilaisuudessa muut esittelivät henkilökunnan kuntotestien tuloksia, kun minä kerroin, kuinka varusmiehet liikkuvat Kaartin Jääkäriyrykmentissä.

Kuudetta kertaa järjestetty perusyksiköiden välinen salibandyturnaus on vakiinnuttanut asemansa tammikuussa palveluksensa aloittavien varusmiesten turnauksena. Heinäkuun saapumiserä pääsi viime vuonna mitteleämään Fast Scoopin paremmuudesta. Joukkueissa on myös edellisen saapumiserän varusmiehiä, joten pelaajien sotilasarvot vaihtelevat alokaasta upseerikokelaaseen.

Pienestäkin löytyy mahdollisuuksia

Jämsän Hallissa sijaitsevassa Ilmavoimien Teknillisessä Koulussa on kaksi perusyksikköä. Koulutuskomppaniassa palvelevat kutsunnoissa palvelukseen määrätty varusmiehet. Lentoteknillisellä aliupseerikurssilla palvelevat ovat hakeutuneet kurssille ja läpäisseet valintakokeet. Vuosittain Hallin varuskunnassa palvelee 350 varusmiestä.

Koulutuskomppanian joukkuetta loppurnauksessa luotsaavan alikersantti Teemu Jäppisen mukaan varusmiesten liikuntakerhot ovat mukavaa toimintaa.

- Hallissa toimii seitsemän kerhoa. Palloilulajien kerhot ovat kahden yksikön välistä kisailua. Selvitämme kumpi on parempi missäkin lajissa.

Jäppinen päätyi toiseksi kerhotoiminnasta vastaavaksi henkilöksi halukuuskyselyn kautta.

- Palvelin alokasajan Hallissa. Sen jälkeen kävin sotilaspoliisien aliupseerikurssin Kauhavalla. Kun palasin Halliin, minulta kysyttiin halukkuutta liikuntakerhotoiminnan vastaavaksi.

Suostumista edisti se, että Jäppinen oli aiemmin pelannut jalkapalloa.

- Viisi kautta pelas. Jalkapallo jäi, kun aloitin ammatillisen koulutuksen.

Kahden vastaavan lisäksi Hallin liikuntakerhojen toiminnasta huolehtii neljä ohjaajaa.

Salibandyturnauksen alkuotteluihin ilmoitautui Hallissa kuusi joukkuetta. Sairastumisten vuoksi joukkueiden määrä putosi viiteen.

- Alokkaiden joukkueita oli neljä ja vanhempien varusmiesten joukkueita yksi. Pelasimme karsinnat vapaa-ajallamme. Ensin pelasimme alkulohkot ja sitten playoff-ottelut.

Kilpapelajat ja harrastajat yhdessä

Karjalan Prikaatissa alkuturnauksen osallistui 15 joukkuetta, jotka pelasivat ensin joukkoyksiköiden ja sitten joukko-osaston paremmu-



Perusyksiköiden välinen salibandyturnaus sai varusmiehet liikkumaan.



Alikersantti Teemu Jäppisen mukaan Ilmavoimien Teknillisessä Koulussa pelattuun alkuturnaukseen osallistui viisi joukkuetta, vaikka joukko-ostossa on vain kaksi perusyksikköä.



Viestimies Tomi Vehmas sanoo, että salibandy sopii hyvin perusyksiköiden välisen turnauksen lajiksi, koska jokainen varusmies voi pelata omien taitojensa mukaan.



Alikersantti Juuso Karjula oli niin innoissaan turnauksesta, että hän olisi tullut pelaamaan jopa viikonloppuvapaallaan.

desta. Loppurnaukseen edennytti 1. Viestikomppanian joukkue sijoittui Itä-Suomen Viestipataljoonan karsinnoissa toiseksi, mutta voitti Karjalan Prikaatin karsinnat.

- Liikuntakerhojen ohjaajat järjestivät vapaa-ajallamme pelasimme turnauksen Kaartinhallissa, 1 Viestikomppanian joukkuetta johtava viestimies Tomi Vehmas kertoo.

Vehmas tuntee harrastesalibandyä lisäksi lajin kilpailullisen luonteeseen, sillä hän pelaa A-poikien Suomen mestaruusarjaa espoolaisen Westend Indiansien sekä miesten 2. divisioonan otteluita Kouvolan Susien maalivahtina.

- Salibandy mahdollistaa omien taitojen mukaisen harrastajamaisen pelaamisen. Tampereelle tulimme hyvillä mielin pelaamaan ja pitämään hauskaa.

Vehmas sanoo, että salibandy harrastetturnauksia kannattaa järjestää varusmiehille, koska ne tarjoavat mielenkiintoisia pelejä ja ovat helppoja järjestää.

Ensi kaudella Vehmas pelaa salibandyä sen mukaan, mihin hänen

rahkeensa riittävät.

Turnaus innostaa liikkumaan

Kainuun Prikaatista loppurnaukseen ylsi Tiedustelukomppanian joukkue. Karsintoihin osallistui 15 joukkuetta eli joukkue jokaisesta perusyksiköstä.

- Turnaus on todella onnistunut, kiittelee joukkueeseen kuuluva varusmiestoimikunnan varapuheenjohtaja, alikersantti Juuso Karjula.

Karjalan mukaan turnaus tuo vaihtelua normaaliin palvelukseen. Turnaus innostaa häntä jopa niin paljon, että hän osallistuisi mieluummin turnaukseen kuin lähtisi viikonloppuvapaalle.

- Urheilujuomia saisi enemmän, Karjula löytää sentään jotain korjattavaa turnauksesta.

Varusmiesten liikuntakerhojen toiminta on vireää Kainuun Prikaatissa.

- Kerhot ovat suosittuja. Emme pysyisi niin virkeänä, ellei meillä olisi toimintaa.

Kainuun Prikaatin liikuntatilat

tarjoavat liikuntakerhojen toimintaan erinomaisen mahdollisuuden.

- Urheilutilamme ovat loistavat. Ne ovat varuskuntien parhaat.

Liikuntaa harrastaakseen varusmiesten ei tarvitse suunnata kasarmialueen ulkopuolelle kuin yhdessä lajissa.

- Juoksulenkki kiertelee kasarmialueen ulkopuolella.

Lenkki on myös ainoa liikuntakerhotoiminnan muoto, joka on nostattanut negatiivista keskustelua.

- Lenkkejä ei enää väärinkäytösten vuoksi lasketa liikuntasuorituksiksi, joista varusmiehet ansaitsevat kuntotouslomaa.

Varusmiestoimikunnan väki pitää päivittäin yhteyttä henkilökuntaa.

- Saamme heidän avulla liikuntakerhoille uusia välineitä. He myös hoitavat tilojen varauksia.

Kaartin Jääkäriyrykmentti oli paras

Kaartin Jääkäriyrykmentti voitti Tampereella pelatun varusmiesten

Powerade-salibandyturnauksen. Suomenlahden Meripuolustusalue sijoittui toiseksi. Porin Prikaati oli kolmas.

Turnaukseen osallistuneet 15 joukkuetta selvittivät aluksi paremmuutensa neljässä lohossa.

Panssariprikaati voitti kaikki kolme vastustajaansa ykköslohkon otteluissa. Suomenlahden Meripuolustusalue ylsi samaan kakkoislohkossa. Kaartin Jääkäriyrykmentti oli yhtä hallitseva kolmoslohkossa. Neljännessä lohossa oli kolme joukkuetta. Siinä kaikki vastustajan voitti Porin Prikaati.

Lohkojen voittajat kohtasivat välillä. Suomenlahden Meripuolustusalue voitti Panssariprikaatin maalein 3 -1. Kaartin Jääkäriyrykmentti peittosi Porin Prikaatin lukemin 4 -2. Voittajat etenivät mestaruusotteluun. Häviäjät pelasivat pronssista.

Mestaruusottelussa Kaartin Jääkäriyrykmentti voitti Suomenlahden Meripuolustusalueen maalein 3 -0. Porin Prikaatin joukkue teki pronssiottelussa seitsemän maalia Panssariprikaatin viittä maalia vastaan ja

nappasi pronssiset mitalit.

Tampereen loppurnauksessa pelanneet joukkueet olivat perusyksiköiden joukkueita, jotka olivat voittaneet joukko-osastoissaan järjestetyt karsintaottelut.

Panssariprikaatia edusti turnauksessa Panssarihaupitsipatteri, Kaartin Jääkäriyrykmenttiä 1. Jääkärikomppania, Karjalan Prikaatia 1. Viestikomppania, Porin Prikaatia 1. Jääkärikomppania, Uudenmaan Prikaatia 2. Rannikkokomppania, Kainuun Prikaatia Tiedustelukomppania, Pohjois-Karjalan Prikaatia Kranaatinheitinkomppania, Maasotakoulu Rakuunaeskadroona, Suomenlahden Meripuolustusalueen 2. Komppania, Saaristomeren Meripuolustusalueen yhdistelmäjoukkue, Tykistörikaatia Raskasrakettinheitinpatteri, Viestirykmenttiä Esikuntakomppania, Ilmavoimien Teknillistä Koulua Koulutuskomppania, Hämeen Rykmenttiä Esikuntaeskadroona ja Pioneerirykmenttiä 1. Pioneerikomppania.

Teksti ja kuvat: Keijo Suomalainen

Kahvakuulalla lisää henkistä ja fyysistä jaksamista johtamiseen

Joulukuussa 2011 Pohjois-Suomen huoltorykmentin komentaja everstiluutnantti Pasi Virta mietti keinoja, kuina rykmentin johto ja esimiehet jaksaisivat parhaalla mahdollisella tavalla johtaa edessä olevan puolustusvoimauudistuksen rykmentissä. Keinoksi ideoitui fyysisen kunnan kohottaminen ja lajiksi kahvakuulaharjoittelu.

- Juttelin Pohjois-Suomen sotilaslääkin esikunnassa palvelevan majuri Seppo Määttän kanssa vuoden 2011 joulukuussa, että lähtisikö hän vetämään kahvakuulatreeniä meidän johtoryhmälle. Seppo lupautui. Aloin varovaisesti kysellä johtoryhmältä, mitä mieltä he ovat ajatuksesta. Kaikki lähtivät innolla mukaan. Johtoryhmän lisäksi pari muutakin rykmentin henkilöä on ollut koko ajan mukana, everstiluutnantti Pasi Virta kertoo projektin alkuvaiheista.

Kahvakuulaharjoittelu aloitettiin joka maanantaiaamu johdetuilla treeneillä. Kunnan ja taidon kehittyessä harjoittelun määrää on lisätty.

- Viime vuonna kesälomien jälkeen lisäsimme perjantaiaamuun palauttavan harjoitteen. Osa joukosta on harjoitellut silloin tällöin myös keskiviikkoamuisin.

Harjoittelun tulokset lupaavia

Everstiluutnantti Virran mukaan kaikkien harjoitteluun osallistuneiden henkinen ja fyysinen jaksaminen on parantunut huomattavasti. Harjoituksissa kaikki kannustavat toisiaan.

- Omalta kohdaltani ihmettelin



Jälleen on yhdet maanantaiaamuun treenit tehty. Everstiluutnantti Pasi Virta (takarivi vas.), majuri Tapio Alajoki, majuri Ari Henttonen, insinööri Sami Sääksjärvi (eturivi vas.), majuri Pekka Palatsi ja everstiluutnantti Jaakko Karppinen.

viime kesänä ollessani 120 kilometrin pyörämarssilla, että mistä johtunee erinomainen jaksaminen marssilla. Muuta selitystä ei ole kuin kahvakuulaharjoittelu ja sen tuoma kokonaisvaltainen lihaksiston hallinta, Virta kertoo tyytyväisenä.

Virran mukaan projektista olisi tuskin tullut mitään ilman valmentaja Seppo Määttän innostavaa vaikutusta.

- Toki hänen harjoitteet ovat olleet aika räväköitä, mutta toisaalta kyllä se näkyy tuloksissakin. Uskon, että meistä osa on saanut yhden elinikäisen henkilökohtaisen harjoittelumuodon.

Harjoittelu jatkuu edelleen. Virran mukaan harjoittelua tullaan jaloistamaan. Osa ryhmästä siirtynee käyttämään painoltaan kakkosella alkavia kuulia kukin kuntosaa mukaisesti.

- Tässä yhteydessä haluan kiittää majuri Seppo Määttää erinomaisesta tuesta ja kannustuksesta. Jos joku taho puolustusvoimissa haluaa ammattilaisen ohjausta kahvakuulaharjoitteisiin, on syytä ottaa yhteyttä Seppoon, everstiluutnantti Virta sanoo tyytyväisenä valmentajaansa.

Teksti ja kuva:
Harri Pekkala



Meillä voi puolustuskin uinahtaa

27 hotellia 22 kaupungissa

Varaukset
www.hotellimaailma.fi
tai 020 055 055


www.cumulus.fi



 **Liikuttaa Sinuakin!**

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

Millog

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

www.millog.fi

Seppo Määttä on kokenut kuntosaliohjaaja

Pohjois-Suomen huoltorykmentin johtoryhmän kahvakuulavalmentaja majuri Seppo Määttä on pitkä kuntosaleihin liittyvä kokemus. Kokemusta hänellä on kertynyt 1980-luvulta alkaen sisältäen kuntosalin ohjaaja- ja johtotehtäviä. Ensimmäisen kuntosaliohjaajien kurssin hän kävi vuonna 1987.

- Ala on ollut jatkuvassa muutoksessa ja eri suuntauksiin ja muotivirtauksiin tulee suhtautua avoi-

min mielin mutta kuitenkin terveellisesti kritiikillä. Perustyökalu eli ihmiskeho on pysynyt suurin piirtein samana, joten aika ajoin on syytä palata raakoihin perusasioihin, Määttä sanoo kokemuksellaan.

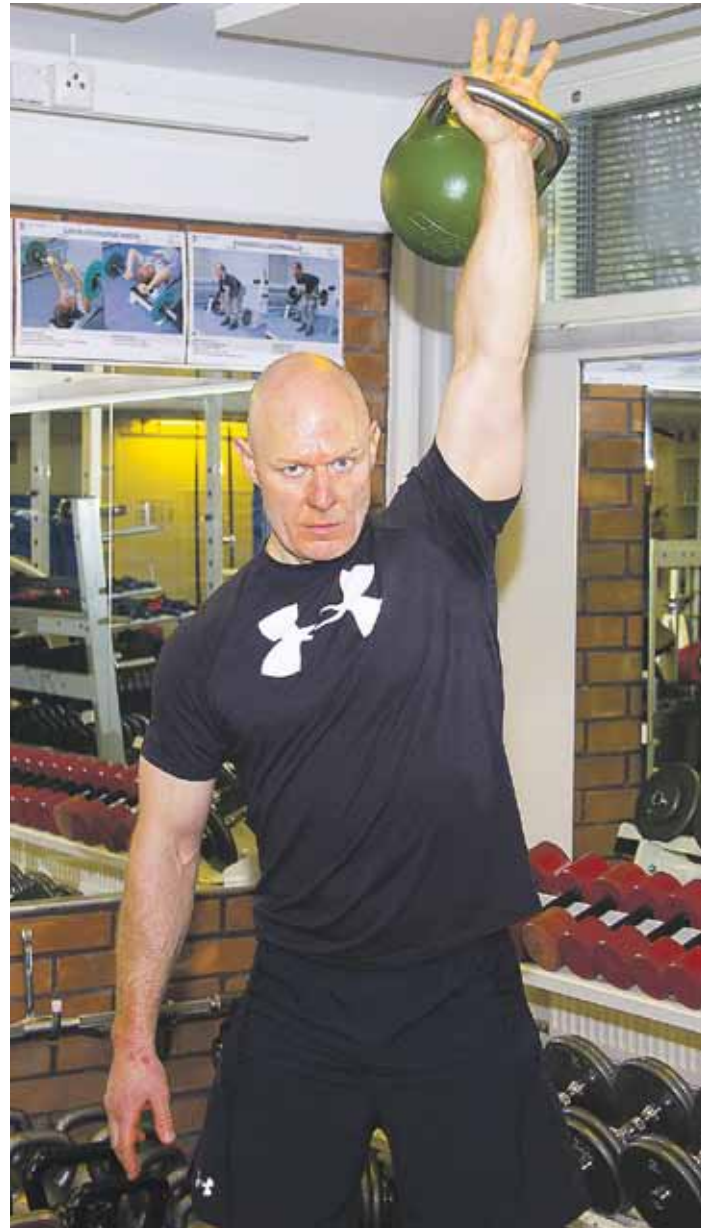
2000-luvun alussa Määttä sai tutustua Tamperelaisen Martti Napparin ajatuksiin harjoittelusta ja valmennuksesta.

- Oma kouluttautumiseni kahvakuula- ja muuhun toiminnalliseen

harjoitteluun sai tuolloin alkusäilyksen, Määttä kertoo.

Lisäoppia Määttä on hankkinut irlantilaisien ja ruotsalaisten kollegojen kanssa vuosien varrella.

Vuosina 2010 - 2011 majuri Seppo Määttä työskenteli Nordic Battlegroup'n (NBG) 11 esikunnassa Enköpingissä. Varuskunnassa tuettiin voimakkaasti liikuntaharrastusta. Päivittäin järjestettiin ohjattuja harjoituksia. Harjoitukset vaihte-



livat Pilateksesta kamppailulajeihin sekä kahvakuulatreenistä Crossfit-harjoituksiin. Määttä toimi esikuntatyön ohella yhtenä ohjaajista vastuualueena kahvakuulaharjoittelu ja omalla kehon painolla tehtävät har-

joitteet käyttäen perinteisiä köysiä, renkaita ja rekkitankoja. Perinteistä kuntosaliharjoitteluaakaan ei toki unohdettu. Aika Ruotsissa mahdollisti myös hänen oman osaamisensa kehittämistä liikunnan paris-

sa eri kursseilla.

- Tällä hetkellä käyn edelleen länsinaapurissa liikunnan merkeissä ja kuka tietää ehkä reserviin siirtymäni työ jatkuu liikunnan parissa vielä vuosia, Määttä valottaa tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Ruotsin mallin mukaisesti

Määttä sovelsi Pohjois-Suomen huoltorykmentin johtoryhmän harjoitteluun Ruotsin mallin mukaista menetelmää. Kevätkaudella 2012 pääpaino oli liikkeiden tekniikan hiomisessa, liikkuvuusharjoituksissa, tasapainoharjoituksissa sekä lihaskestävyyden lisäämisessä. Pääosin harjoittelu rakentui kahvakuulaharjoitteluun.

- Kahvakuula on toki vain yksi harjoitusväline muiden ohella. Tehdyt harjoitteet on sovellettavissa myös muihin kuntosaleilla löytyviin välineisiin tai maastossa käytetään vaikka hiekkasäkkejä. Kahvakuulaurheilu omana haastavana lajina on taas eri asia.

Harjoittelun tavoitteena oli totuttaminen oman kehon käyttöön kokonaisuutena eristämättä mitään erityistä lihasta. Kahvakuulaharjoitteluun lisättiin vähitellen omalla kehonpainolla tehtäviä harjoitteita. Harjoituksissa käytettiin perinteisen kuntopiiriharjoittelun lisäksi aikasarjoja, staattisia pitoja, tasapaino- ja liikkuvuusharjoitteita. Kehityksen mittarina käytettiin lihaskunto- ja kestävyystestien tuloksia sekä vertaamalla eri harjoituksissa tapahtunutta kehitystä kevään mittaan.

- Olen erittäin tyytyväinen Pohjois-Suomen huoltorykmentin johtoryhmän treniasenteeseen ja vuoden aikana saavutettuihin tuloksiin. Saadut tulokset olivat rohkaisevia, Määttä sanoo tyytyväisenä.

Teksti ja kuva:
Harri Pekkala

Sepon treenivinkit

Maanantai

Raskaita perusliikkeitä käyttäen painoja, jotka mahdollistavat 3-5 toistoa puhtaalla tekniikalla. Tavoitteena harjoituksesta on maksimaalisen voiman kehittäminen.

Liikkeet: Esim. etukyykky, yhdenjalan maastaveto, rinnalle veto ja työntö, tempaus jne..

Keskiviikko

Crossfit-tyyppinen kuntopiiriharjoitus ns. kovennettu "Cindy".

Harjoitus pitää sisällään:

- 5 leuanvetoa
- 10 punnerrusta
- 15 kyykkyä omalla kehon painolla ja lopuksi
- 20 kahvakuulahellautusta 24 kg kuulalla.

Harjoitus toistetaan 10 kierroksen ajan tai 20 min. Tavoitteena on tehdä ns. ohjaajaversio, jossa kaikkiin suorituksiin lisätään vähitellen 5 toistoa. Toisena vaihtoehtona keskivi-

kon treenikertaan ovat aikasarjat. Viisi perusliikettä, 5 min/ liike minuutin palautuksilla.

Perjantai

Nautitaan "kuuskymppisistä" tai Tabata-kuntopiiristä. Harjoitus alkaa 50 tempauksella +10 kyykkyllä jatkuen heti 40 tempauksella +20 kyykkyllä jne. päätyen 10 tempaukseen ja 50 kyykkyyn. Minuutin palauttelun jälkeen aloitetaan 50 etunojapunnerruksella + 10 kahvakuula heilautuksella, jatkaen 40 etunojapunnerruksella + 20 heilautuksella päätyen lopulta 10 punnerrukseen ja 50 heilautukseen. Lopuksi tehdään tiukka paketti keskivartaloliikkeitä ja sitten suihkuun.

Tabata-harjoitus muodostuu neljästä eri liikkeestä: etukyykky, vatsaliike kuulalla, soutuliike ja etunojapunnerrus. Liikesuoritus 20 s, 10 s tauko jne. yhteensä 8 kierrosta/liike (4min) , tauko 1 min, liikkeen vaihto ja eikon menoksi.



VOITTAMATON
VICTORINOX SWISS TOOL MILITARY

VARUSMIES:
OSALLISTU VLK-KERHOTOIMINTAAN
JA ANSAITSE TUNTUVA - 40 %
ALENNUS PUOLUSTUSVOIMIEN VALITSEMESTA VICTORINOX-MONITOIMITYÖKALUSTA.

KUULUTKO HENKILÖKUNTAAN?
PYYDÄ OMA KAMPANJAKOODISI
SUORAAN MAAHANTUOJALTA:
VILLE.VATOLA@MASTERMARKBRANDS.FI

RAKENNA OMA TYÖKALUSI:
WWW.VOITTAMATON.COM

MAHANTUOJA: Mastermark Brands Oy, Ravurinkatu 11, 20380 TURKU, (02) 2760 250, www.mastermarkbrands.fi

Wattbike



www.wattbike.com/fi

Laatutreeniä Any time!

Huonot sääolot voivat olla pyöräilijälle hidaste. Ovatko ne sitä jos voit parantaa tekniikkaasi, fyysikkääsi ja kehittää harjoitteluausi, olosuhteista huolimatta? Wattbikella voit, äärimmäisen tehokkaasti.

- Kilpailut
- Rankingit
- Tekniikka
- Fantastinen ajotuntuma
- Vastuksena ilma ja magneetti

Myynti & Vuokraus:
020 7288760,
toimisto@wattbike.fi

Concept2 Sisäsoutulaite

Legenda



- Kestävyysharjoittelu
- Kilpailutoiminta
- Soutuspinning
- Painonhallinta
- Lihashuolto
- Lämmittely
- Kuntoutus
- Rankingit

Concept2 SkiErg

Seuraava C2 Legenda?



- Lisää voimaa tasatyöntöön
- Luotettava monitori
- Treenaa kestävyyttä ja voimaa
- Testaus
- Kilpailut
- Kuntoilu
- Kuntoutus

www.skierg.fi
for faster skiing

Myynti ja vuokraus: puh 0207288760, toimisto@finnrowing.com

www.finnrowing.com

Huovinretki on liikuttanut suomalaisia jo puoli vuosisataa

Säkylässä kotipaikkaansa pitävä Huovinretki ry. viettää parhaillaan juhlavuotta. Toiminta käynnistyi Porin prikaatin siirtymisen myötä vuonna 1963, ja tänä päivänä Huovinretki liikuttaa vuosittain tuhansia kuntoliikunnan ystäviä niin jalan, suksilla kuin pyöräillen. Alusta alkaen Säkylän varuskunnalla ja Säkylän Varuskunnan Urheilijoilla on ollut keskeinen rooli toiminnan onnistumiseksi.

Huovinretken tapahtumat ovat puhtaasti kunto- ja luontoliikunta-tapahtumia, joten numerolappuja ei osallistujille ole jaossa. Ainoa kilpa käydään kuntien välillä osallistujaprozentista.

- Ilman varuskunnan myötämiehistä suhtautumista tämän mitta-kaavan tapahtumia olisi mahdoton järjestää. Toisaalta osallistujamäärät kertovat selkeästi, että kunto- ja luontoliikuntatapahtumille on tilausta. Maaliskuun laturetki oli samalla Suomen Ladun valtakunnallinen laturetki, jonka suojelijana toimi Porin prikaatin komentaja, eversti Juha Pyykönen. Retkelle osallistui runsaat 1 700 hiihtäjää, mikä on 2000-luvun ennätys. Kuntien välisen kilpailun voitti Säkylä, joka sai liikkeelle 2,53 % asukkaistaan. Eniten osallistujia oli Turusta, kaikkiaan 207 hiihtäjää, kertoo vuoden vaihteessa Huovinretki ry:n puheenjohtajana aloittanut kapteeni Petri Eskola, joka palve-

lee Porin prikaatin henkilöturvallisuuspäällikkönä.

Eskola on järjestyksessään kuudes puheenjohtaja. Häntä ennen ”Porilaisista” tehtävässä ovat toimineet retken alkuunpanija, everstiluutnantti Kalevi Kuusela, kapteeni evp. Seppo Kompuinen ja Säkylän sotilaskodin apulaiskodinhoitaja Pirkko Rajala.

Huovinretken tapahtumiin ei ole ennakkoihoitautumista, mikä asettaa haasteita huollon järjestelyille. Säkylän varuskunnan ohella lähtöpaikkoina toimivat Vampulan ulkoilumaja Huittisissa ja Virttaan erämaja Loimaalla.

- Pääosa retkeilijöistä lähtee varuskunnasta, missä huollon järjestelyistä vastaa Säkylän Varuskunnan Urheilijat. Heidän apunaan on myös jonkin verran Porin prikaatin varusmiehiä. Vampulassa huoltoa pyörittävät paikalliset maatalousnaiset ja Virttaalla eräseuran naiset. Huovinretki ry. on jo pitkään ymmärtänyt, että massatapahtumia järjestettäessä yhteistyökumppaneita pitää hakea muualtakin kuin urheiluseuroista, Petri Eskola tietää.

Polku- ja laturetken 5 – 35 km:n reitit kulkevat Porsaanharjun maastossa, joka on osa Porin prikaatin taisteluampuma-aluetta. Siellä ammutaan yli 250 päivänä vuodessa ml. viikonloput, joten sopivien ajankohtien löytäminen retkien järjestämiseksi vaatii tarkkaa en-



Kapteeni Petri Eskola aloitti Huovinretki ry:n puheenjohtajana vuoden vaihteessa. Hänen johdolla perinteiset retkitapahtumat jatkuivat entisellään, mutta tarkoituksena on kehittää myös uusia aktiviteettejä. Yksi sellaisista on lintubongaus-pyöräily.

nakkosuunnittelua. Niinpä mm. ensi vuoden laturetken ajankohta on jo lyöty lukkoon prikaatin kanssa. Hiihto tullaan järjestämään 2. päivänä maaliskuuta 2014, jolloin on kulunut lähes päivälleen 50 vuotta ensimmäisestä virallisesta Huovinretken laturetkestä.

Äkkilähdöllä kuutamohiihtoon

Huovinretken vakiotapahtumat keräävät kuntoliikkuja vuodesta toiseen, mutta uusiakin tapahtumia pyritään luomaan. Maaliskuussa yhdistys järjesti kuutamohiihdon Säkylän Pyhäjärvellä parin päivän varoitusajalla.

- Hiihdellessäni kuutamossa maaliskuisena sunnuntai-iltana tuli mieleeni, että nyt jos koskaan piti tarttua hetkeen. Pikaisten sähköpostitietojen jälkeen yhdistyksen hallitus teki maanantaina päätöksen kuutamohiihdon järjestämi-

sestä seuraavana keskiviikko-iltana, Petri Eskola kertoo.

Paikallislehden saatiin ilmoitus tapahtumasta viime tipassa. Säkylän kunta ja paikallinen terveydenhuollon kuntayhtymä välittivät tietoa tapahtumasta omia kanaviaan pitkin. Lopputuloksena oli lähes 50 hiihtäjää, jotka nauttivat upeasta kuutamosta ja mainiosta hiihtokelista Pyhäjärven jäälakeudella.

- Näyttää siltä, että ihmiset lähtevät innolla mukaan liikuntatapahtumiin lyhyelläkin varoitusajalla, kunhan olosuhteet ovat kunnossa, Eskola iloitsee.

Lintubongaus-pyöräily yhdistää liikunnan ja luontoharrastuksen

Huovinretken pyöräretki järjestetään tänä vuonna 9. kesäkuuta. Säkylän Pyhäjärven tai Köyliönjärven kiertäville reiteille ei ole yhteisiä lähtöpaikkoja. Matkaan voi lähteä

Sotilaista se kaikki alkoi

Porin prikaatin ensimmäiset osat siirtyivät Turusta upouuteen varuskuntaan Säkylän Huovinrinteelle elokuussa 1963. Huovinretki ry:n perustamissanat lausuttiin jo saman vuoden lokakuussa varuskunnan päällikön, everstiluutnantti Kalevi Kuuselan aloituksesta. Kuusela toimi mm. Suomen Ladun hallituksessa, ja hän oli ollut perustamassa laturetkitoimintaa Äänekoskella ja Oulussa.

Siirryttyään Säkylään everstiluutnantti Kuusela havaitsi, että paikakunnalla oli hiihtoperinteitä, harjulla loistavat hiihtomaastot ja sotilaskoti valmiina huoltotehtäviin. Hän kutsui koolle säkyläläisiä ja köyliöläisiä kuntoliikunnan ystäviä, ja 8. lokakuuta 1963 pidetyssä kokouksessa päätettiin yksimielisesti perustaa Säkylän ja Köyliön polku- ja laturetkitoimikunta, jonka puheenjohtajaksi Kuusela valittiin. Toimikunta ei turhia aikaillut, vaan järjesti ensimmäisen kaksipäiväisen polkuretken 26. – 27. lokakuuta. Ensimmäisenä päivänä liikkeellä oli varuskunnan väki noin 430 sotilaan voimin, ja toisena päivänä siviilien patikkaretken osallistui runsaat 400 kuntoilijaa. Suksilla oltiin liikkeellä ensimmäistä kertaa 1.3.1964, jolloin Säkylän Porsaanharjun ”lapinmaisemia” ihaili yli tuhat hiihtäjää.

Toiminta kasvoi voimakkaasti alkuvuosina, ja v. 1968 päätettiin perustaa Huovinretki ry. ja liittyä Suomen Ladun jäseneksi. Ensimmäinen pyöräretki järjestettiin kesällä v. 1972. Melko aikaisessa vaiheessa toiminnalle haettiin laajempaa kannatuspohjaa kutsamalla mukaan myös ympäristökuntia eli Alastaro, Eura, Oripää, Pöytyä, Vampula ja Yläne. Parhaimmillaan yksittäisellä retkellä on ollut osallistujia 106 kunnasta. Polkuretken osallistujamäärä, 2 063, on vuodelta 1993. Hiihtoretken ennätys on vuodelta 1982, jolloin liikkeellä oli 4 584 hiihtäjää.

Lisätietoja löytyy osoitteesta www.huovinretki.fi

Teksti:
Matti Vihurila

suoraan kotiovelta ja kunniakirjan lunastaa reitin varrella olevilta yhteyspisteiltä.

Työmatka- ja vapaa-ajanpyöräilyn lisäämiseksi Huovinretki ry. on ilmoittautunut mukaan leikkimieliseen Kilometrikisa 2013 -pyöräilykampanjaan, jossa joka kuukausi arvotaan pyöräilyaiheisia palkintoja. Suunnitelmissa on myös pyöräilyn ja lintuharrastuksen yhdistäminen.

- Järjestämme näin paikallisesti kansallisen pyöräilyviikon avajais-tapahtuman 11. toukokuuta Sarvonlahden lintutorilla Säkylässä. Jär-

jestelyissä ovat mukana Vähäsäky-län kyläyhdistys ja joukko paikallisia lintuharrastajia. Jokainen osallistuja voi itse määrittää pyöräilymatkansa pituuden, ja matkan varrelta voi poimia vaikkapa valkokuokot seuraavana päivänä vietettävän äitienpäivän iloksi. Tästä tulee oivallinen perheliihontapahtuma, missä voi yhdistää liikunnan riemun ja uusien elämysten kokemuksen, Petri Eskola uskoo.

Teksti ja kuva:
Matti Vihurila

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!

Kauhavan rauta ei ruostu

Voisi kuvitella, että kun puhutaan lakkautuspäätöksen saaneen joukko-osaston edustajien asenteesta vapaa-ajan liikuntatoiminnan jatkuvuuteen, siitä huokuisi hällä väliä -tunnelma.

Lentosotakoulussa Kauhavalla ei ollut merkkiäkään moisesta suhtautumisesta, kun Potkua liikuntaan -hanketyöryhmän edustajat Pertti Mörö ja Risto Korhonen vierailivat varuskunnassa. Joukko-osaston komentaja eversti Jukka Ahlberg ilmoitti avauspuheenvuorossaan varusmiesten liikuntakerhotoimintaa jatkettavan samalla hyväksi havaitulla tavalla kuin tähänkin asti niin kauan kuin varusmiehiä joukko-osastossa palvelee.

Joukko-osastoon astuu ennen lakkautusta palvelukseen vielä kaksi saapumiserää. Viimeinen varusmies kotiutuu joulukuussa 2014.

Tilaisuudessa paikalla olleet alikersantit Joonas Kallinen, Riku Soppela ja Miika Haukkala vastasivat vapaa-ajalla tapahtuvan kerhotoiminnan organisoinnista ja pääosin myös johtamisesta.

Heille liikkuminen on itsestään selvää, ja he haluavat auttaa myös muita löytämään saman tunteen. Kerhotoiminnan vetäjäksi ryhtyminen syntyi luontevasti.

- Edellinen kerho-ohjaaja ky-syi halukkuuttani. Siihen oli helppo vastata myöntävästi, Riku Soppela sanoo.

- Kerhotoiminnan organisointi ja vetäminen on mitä suurimmassa määrin tiimityötä. Me kolme johdamme useimmat kerhotapahtumat. Jos se ei ole mahdollista, niin hoidamme jonkun kerhoihin osallistuneen ryhmänjohtajan tilalle, varusmiestoimikunnan puheenjohtajana toimiva Joonas Kallinen kertoo.



Alikersantit Riku Soppela (vasemmalla), Miika Haukkala ja Joonas Kallinen huolehtivat siitä, että varusmiesten liikuntakerhot toimivat Lentosotakoulussa.



Yli luutnantti Matti Kujala kehuu varusmiesten liikuntakerhotoiminnan vaikutuksia myönteisiksi.

Yhteistyöllä se pelaa

Lentosotakoulun yksi perusvahvuuksista on henkilökunnan ja VLK-toimintaa pyörittävien varusmiesten hyvin toimiva yhteistyö. Joukko-osastosta löytyy mitava määrä liikuntaosaamista, joka on varusmiestoimijoiden käytettävissä.

- On ollut helppo lähestyä henkilökuntaa. Hyville ideoillemme on aina näytetty vihreää valoa, paikalla olleet varusmiehet sanovat.

Yksi suurimmista kerhotoiminnan haasteista on passiivisten, vähän liikkuvien varusmiesten tavoittaminen. Ongelman lieventämiseksi suunnitteilla on muun muassa paintball-tapahtuma ja biljarditurnaus. Kaikki kun eivät kiin-

nostu salibandystä tai muista suosikkilajeista.

- Henkilökunnan vinkkelistä katsottuna VLK-toiminta toimii erinomaisena yhteishengen kohottajana, kiteyttää toiminnan vaikutuksen joukko-osaston toimintaan yli luutnantti Matti Kujala, yksi keskeisimmistä toiminnan tukipilareista.

- Lisäksi liikuntakerhot toimivat hyvänä vaihteluna, virkistysenä ja

palveluksen rasituksesta palauttajana etenkin peruskouluskaudella, Kujala mainitsee.

Yhteistyön merkitys korostuu etenkin varusmiestoimijoiden vaihtuessa. Yhdessä toteutettu "testamenttipalaveri" antaa seuraaville toimijoille hyvän pohjan aloittaa. Nykyiset vastuun kantajat aikovatkin antaa seuraajilleen mahdollisimman hyvät eväät tulevina vas-

tuun kantajina.

Kysymykseen, mitä VLK-kerhotoiminta on varusmiehille tuli yhteinen vastaus. "Se on iloinen asia" Taidatko sen paremmin sanoa!

Teksti ja kuvat:
Risto Korhonen

TYÖKOKEMUSTA, JOTA ET KOTIMAASTA SAA

Kansainvälisissä kriisinhallintatehtävissä työskentelee tänäänkin satoja suomalaisia. Vapaaehtoisia ammattilaisia, kuten sairaanhoitajia ja it-osaajia, tarvitaan nyt mm. Libanonissa. Hae koulutukseen ja lähde palvelutehtävään, joka laajentaa osaamistasi ja tuo arvokasta työkokemusta. **Lue lisää: rauhanturvaajaksi.fi**

Haku käynnissä 24 h



Katso videot



www.youtube.com/puolustusvoimat



Puolustusvoimat

► Tee työtä, jolla on tarkoitus.

Sotilasurheiluliiton Mestaruuskilpailu & Vantaa Triathlon 2.6.2013 Kuusijärvi

Sotilasurheiluliiton Mestaruuskilpailujen:

Sarjat: Yleinen ja 40 v.

Kilpailumatka:

Uinti 750 m | Pyöräily 20 km | Juoksu 5 km

Vantaa Triathlonissa tarjolla lisäksi useita eri sarjoja ja lähtöjä kaikenikäisille sekä -kuntoisille harrastajille ja lajiin tutustujille!

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan!
www.vantaatriathlon.fi

Tutustu myös:
Helsinki City Triathlon & Weetabix Lasten ja Nuorten Triathlon
24.8.2013,
Uimastadion, Helsinki
www.triforfun.fi

Yhteistyössä



Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Mikael Wahlman tähyilee Euroopan esteille

Suomen esteratsastajien kärkeä karkaa Mikael Wahlman kotiutuva maaliskuun loppupuolella sekä Italiasta että Puolustusvoimien Urheilukoulusta Lahdesta.

Suunnitelmissa on paluu, eurooppalaisille kilpailuille. Jos on kilpailuradalla, niin tälläkin projektilla on monta estettä ylitettävänä ja monta tiukkaa käännöstä tehtävänä.

Vuosi sitten keväällä lahtelais-hollolalainen Wahlman valittiin ratsastajien vuoden tulokkaaksi. Hän osoitti kykynsä edellisenä syksynä voittamalla senioreiden Suomen mestaruuden esteratsastuksessa Ypäjällä. Tuolloin 19-vuotiaasta Wahlmanista tuli kaikkien aikojen nuorin seniorimestari.

Nuorena tulokkaana voidaan palkita alle 30-vuotias ratsastusurheilija, jolla on edellytyksiä menestyä myös tulevaisuudessa sekä on sijoituksia vaikealla tasolla ja kansainvälistä kokemusta. Palkinnon voi voittaa vain kerran.

Useita ykköstitiloja

Vuoden 2011 seniorimestaruuden jälkeen on menestystä tullut useasta muustakin kisasta. Viime vuoden

heinäkuussa Wahlman ja Silvercup ottivat ykköstitilan Ypäjän Finnderbyssä He suorittivat radan virheettää, vaikka ratsukko hyppäsi radan vasta toista kertaa. Edellisenä vuonna sijoitus oli neljäs.

Toukokuussa Wahlman voitti perinteikkäissä Turun Malja -kilpailuissa arvostetun kenraalin Malja -luoka Prestigellä ja otti kaksi neljättä sijaa Silvercupilla sekä pääluokassa (estekorkeus 140 cm + 145 cm) että avoimessa 140 cm luokassa.

Marraskuussa Wahlman ratsasti voitot kahdessa luokassa nuorten SM-hallikisoissa Tampereella. 135-sentin luokassa voitto tuli Prestigellä. 125 sentin esteet hän selvitte myös nopeimmin ja virheettömällä ratsastuksella allaan vasta 6-vuotias Gadrano.

- Kyllähän pari viime vuotta ovat kilpailullisesti menneet hyvin, Wahlman myöntää.

Omat hevoset

Kolmen edellä mainitun ratsun lisäksi Wahlmanin kisakäytössä on ollut tällä hetkellä kymmenvuotias Wilantos van Bon Cheval. Sillä hän



Ammattiratsastajan työ ei ole pelkästään satulassa istumista. Mikael Wahlmanin työpaikka on kotitilalla Hollolan Korpikylässä.

on kisannut isoissa luokissa.

- Moni ratsastaja kustantaa kilpailemisensa hevosen tai hevosten myynnillä.

Tämä on Wahlmannin mukaan tilanne myös hänen kohdallaan. Neljästä kisaratsusta vain 15-vuotiaan Prestigen tulevaisuus on nauhattu.

- Se jää aikanaan eläkkeelle tänne meille.

- Minulla on koulutettavana 3-4 nuorta hevosta, joista on tarkoitus tulla tulevaisuuden kisaratsuja.

Wahlman vastaa hyvin pitkälle omasta valmennuksestaan yhdessä tyttöstävänsä Valpuri Nyssösen kanssa. Siinä huippuratsastaja seuraa toista.

- Toinen silmäpari sivusta näkee paremmin ja pystyy heti korjaamaan virheet.

Ulkopuolista valmennusta Wahlman käyttää lähinnä vain ongelmatilanteissa. Kun yksilövalmennuksen tuntihinta on sata euroa, niin siihen ei hänen mukaansa ole taloudellisesti mahdollisuuksia.

- Halvempiakin vaihtoehtoja on, mutta tunti 4 - 5 muun ratsastajan joukossa menee vain toistojen tekemisen.

Euroopan kentille

Tämän kevään Wahlman ratsuineen viettää pääosin kotitilalla Hollolan

Korpikylässä.

- Toukokuussa Korpikylän Ratsastajat järjestävät ensimmäiset isot kisansa, joihin odotetaan useita kymmeniä ratsukoita.

Kisavalmistelut työllistävät Wahlmania normaalien rutiinien lisäksi.

Kesällä Wahlmanin tarkoitus on suunnata eurooppalaisille kisakentille, alkuvaiheessa Skandinaviaan. Tähtäimessä ovat myös Keski-Euroopan maat, mutta sillä tiellä on vielä monta muttaa.

- Siellä osanottomaksut ovat kovat suhteessa palkintorahoihin.

Huippupalkintojakin on jaossa, mutta niihin luokkiin ei Wahlmanin mukaan suomalaistalleista ratsuja

löydy. Lukuisia suomalaisia ratsastajia on töissä keskieurooppalaisilla talleilla. Siellä on mahdollisuus myös monipuoliseen valmennukseen, mutta tämä vaihtoehto ei häntä tässä vaiheessa kiinnosta.

- Se ei minulle riitä, että saa kilpailla valkoisissa ratsastushousuissa.

Tallityöntekijöiden palkat ovat pienet. Palkinnot ja voittorahat menevät hevosten omistajille.

- Yhteistyökumppanien ja sponsorien paikkoja on avoinna, Wahlman lupaa.

Teksti ja kuva: Matti Hilska

TULE JA KOE KAIKKIEN AIKOJEN MM-SUUNNISTUSTAPAHTUMA VUOKATISSA 6.-14.7.

Nauti kauniista vaaramaisemista yleisökilpailussa Kainuun Rastiviikolla ja näe lajin huiput mitalitaistossa!

Ilmoittaudu mukaan Rastiviikolle 31. 5. mennessä!

Muista myös 8.7. ainutlaatuinen Holiday Club Katinkulta Open Sprint, jossa kaikki pääsevät suunnistamaan MM-karsintaradoille!

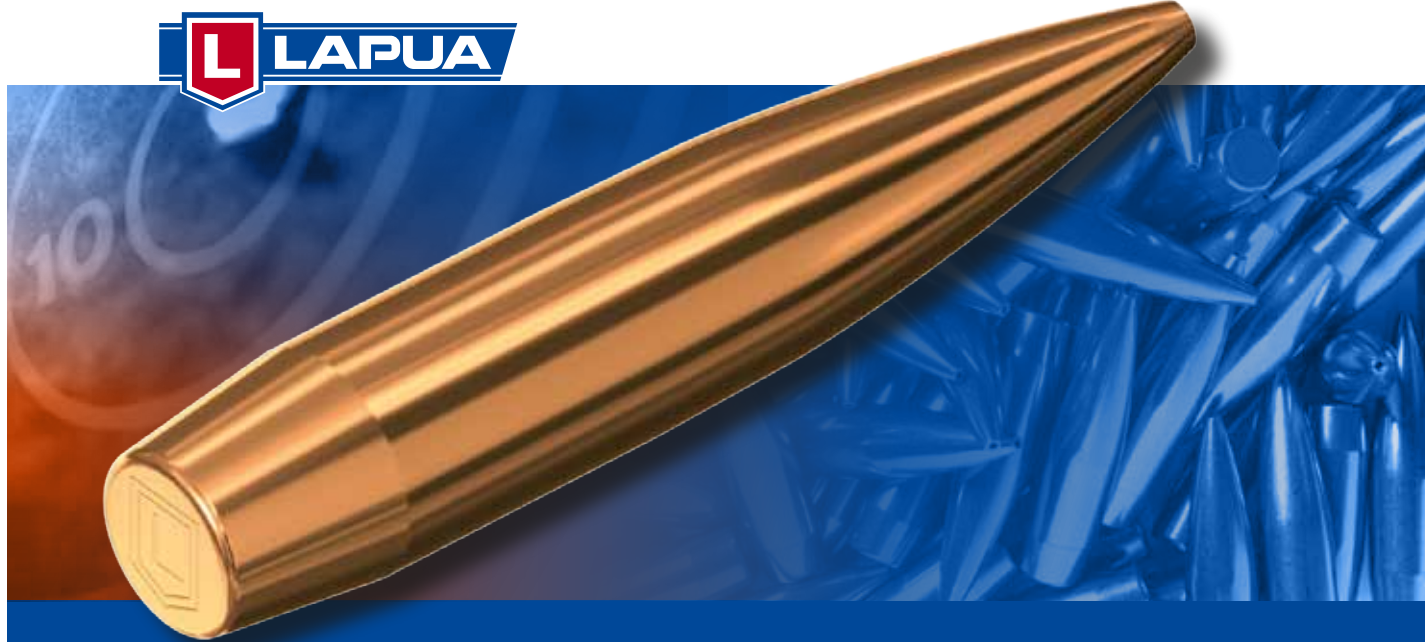


Lisätietoja: www.woc2013.fi



16. KESÄYÖN MARSSI

Pirkkala
la 8.6.2013
www.kesayonmarssi.fi



Testaa Lapuan uutudet - Scenar¹-luodit

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

Iivo Niskanen tähtää huipulle

Ranskan Annecyssä käytyjen sotilaiden maailmankisojen jälkeen sotilaspassin kätteensä saanut ja Kainuun Prikaatin hyvästellyt Iivo Niskanen on suunnitellut lähivuosien askelmerkit valmiiksi.

- Ensi talvena tavoitteena on Oshin olympialaiset. Lahden MM-kisoissa vuonna 2017 haluan olla Suomen kärkiihittäjä ja kamppaila MM-mitaleista. Siihen on muutama kausi aikaa ja se on mahdollista. Lahteen asti pysyn täysin ammattihiihtäjänä, sillä puolivaloilla tätä on turha tehdä. Opiskelupaikan varmaan hankin, mutta opinnot saavat odottaa, Iivo tuumaa.

Jo kuluvana kautena paikka aikuisten MM-kisoissa oli kiikarissa. Sitä silmällä pitäen miesten maajoukkueeseen nousut Iivo jätti oman ikäluokkansa MM-kisat väliin, mutta aina kaikki ei mene kuin Strömsössä.

- Alkukaudesta pääsin hiihtämään maailman cupia, mutta sitten tuli sairastuminen Tour de Skilä ja putosin pois seuraavalta kierrokselta. Sitten ei tullut enää oikein näyttöpaikkoja. Tuntuu olevan hyvin vaikeaa etenkin miesten puolella vaihtaa porukkaa. Toisaalta jos hiihdät tarpeeksi lujaa, niin aivan varmasti mahdut joukkueeseen. Ei Suomessa niin kovia mieshiihtäjiä ole.

Heinäkuussa varusmiespalveluksen aloittanut Iivo rytmitti asevelvollisuuden suorittamisen hiihdon ehdoilla. Marraskuun alusta maaliskuun alkupuolelle asti aika kului pelkästään hiihtämiseen keskittyen. Palvelun loppuosaan ajoituivat siten sotilaiden SM-kisat Liperissä ja maailmankisat Ranskassa.

Kehoa pitää kuunnella

Vieremältä kotoisin oleva 21-vuotias Niskanen on viime vuodet asunut Vuokatissa. Urheilulukiossa vierähti aikaa neljä vuotta.

- Läheinen sijainti Vuokattiin ratakaisi palveluspaikan valinnan. Kun täällä oli tullut asusteltua jo 4 - 5 vuotta, niin valinta oli helppo. Tämän avulla sain matkustuspäivät minimiin. Kainuun Prikaatissa aiemmin palvelleelta Hyvärisen Pertulta olin kuullut hommien pelaavan täällä. Meillä oli myös hyvä hiihtoporukka treenaamassa.

Niskasen valmentaja on Vuokatin urheiluakatemiassa valmentajana toimiva Esko Paavola. Varusmiespalvelus tosin heitti paljon vastuuta myös urheilijalle itselleen.

- Palvelusaikana on joutunut itse



Jääkäri Iivo Niskanen hiihti 15:nneksi vapaa hiihtotavan 15 kilometrillä Ranskan Annecyssä järjestetyissä sotilaiden maailmankisoissa. Hän hävisi kilvan voittaneelle ranskalaiselle Robin Duvillardille 2 minuuttia ja 17,6 sekuntia.

Tiedossa hikisiä hetkiä huippuhiihtäjänä



Sotilaiden maailmankisojen pariviestissä Iivo Niskanen oli 11:s yhdessä Kusti Kittilän kanssa. Partiohiihdossa Suomen joukkue Timo Antila, Ahti Toivanen, Iivo Niskanen ja Kusti Kittilä oli yhdeksäs.

kuulemaan enemmän omaa kehoa. On pitänyt osata päättää, milloin mitään tekee. Joskus on parempi huilata, kuin lähteä tekemään ohjelmaan merkittävä harjoitusta valmiiksi väsyneenä.

Moni varusmiespalvelukseen tuleva alokas on unohtanut, että harjoittelun ja varusmiespalveluksen yhdistämisessä maltti on valttia. Parempi on tehdä vähemmän terveenä, kuin enemmän sairaana.

- Suositellen ottamaan ensimmäiset 4 - 8 viikkoa hieman kevyemmin. Kunto ei minnekään katoa, vaan tärkeintä on välttää alun sairastelut. Myös lihahuoltoon pitää kiinnittää aiempaa enemmän huomiota, Iivo opastaa tulevia varusmiesurheilijoita.

Kaikkienensa palvelusaika Kainuun Prikaatissa jätti hyvän kuvan toiminnasta Suomen suurimmassa varuskunnassa.

- Kun teki parhaansa myös prikaatilla ollessa, niin hommat kylä hoituivat. Kunnialla pystyi suoriutumaan niin harjoittelusta kuin varusmiespalvelusta. Heikinhallin punttisali on sellainen paketti, että monessa paikassa siviilissäkään sellaista ei tule vastaan.

- Vuokatin läheisyys on täällä etuna. Ihan varuskunnan portin takaa ei löydy tarpeeksi kovia rullahiihtonousuja, vaan niitä pitää hakea Vuokatista. Vuokatin alueen merkitys tulee vain kasvamaan tulevaisuudessa, kun Urheilukoulun lumilajit tulevat tänne, Niskasen arvioi.

Teksti:
Pekka Moliis
Kuvat:
Juha Toivo

tapahtumat

•• Sotilasurheiluliiton sotilaan ergonomialeiri

Kouvolan Varuskunnan Urheilijat ja Karjalan Prikaati järjestävät Sotilasurheiluliiton sotilaan ergonomialeirin Vekaranjärvellä 17. - 18.5.2013.

Tavoitteena on harjaantua liikkumaan tehokkaasti ja turvallisesti taistelukenttää mukailevissa rakenteissa ja maastoissa, sekä nostamaan ja kantamaan tehokkaasti ja turvallisesti.

Leirillä harjoitellaan esteradalla, parin kanssa/partiona ja oman kehon painolla. Harjoitteista löytyy jokaiselle sopivia versioita oman kunnan ja osaamisen mukaan. Leirin yksi teema on "esterata liikuntapaikkana ja oma keho harjoitusvälineenä".

Leiri on tarkoitettu ensisijaisesti puolustushallinnon ja rajavartiolaituksen palikatulle henkilöstölle sekä varusmiehille. Osallistujien tulee olla perusterveitä ja 15 vuotta täyttäneitä. Nuorehko ikä, huippukunto, taikka voimistelijan notkeus eivät ole vaatimuksia leirille osallistumiseen. Leiriläisillä on oltava omat tapaturma ym. vakuutukset. Leirimaksu on 40 euroa.

Leirin johtajana toimii sotilasmestari Jari Jäske ja kouluttajina kapteeni Mikko Suihkonen ja yliluutnantti Manne Isoranta MPKK:ta.

Lisätietoja leiristä antavat Jari Jäske 050 462 4333, jari.jaske@mil.fi tai Manne Isoranta 0299 530 430, manne.isoranta@mil.fi

PANSSARIMUSEO

Hattulantie 334 - Parola **1.5.-30.9. ma-su klo 10-18**
(juhannusaattona suljettu)
1.10.-30.4. ma-su klo 10-15
(23.12.,29.12:2013 suljettu)



Puh. 040 5681 186
www.panssarimuseo.fi

Ke 1.5. klo 10-15 Panssarimuseon Kewätsawutus
- käännetään kampaikselti kesäaikaan, yhdessä Hämeen Mobilis-
tien ja Panssarikillan kanssa, **LUVASSA SAVUA JA PAUKETTA**
Toimintänäytös klo 12. Tapahtumaan aluelippu.

La 6.7. klo 10-15 Perhepäivä ja sotilasajoneuvojen
kokoontumisajot: useita toimintänäytöksiä, sotilaspoliisikoiran-
näytöksiä, lapsille Sikapossu Selmeri klo 11.30 ym.
Tapahtumaan aluelippu.

Yllä mainittujen tapahtumien pysäköinti Panssariprikaatin
P-paikoilla, josta ilmaiset nonstop-kuljetukset museolle.

La 3.8. klo 10-15 esittelyssä militariaharrastuksia:
Airsoftaajat, pienoismallarit, Battleground World War II-
miniatyyrisotapeli, militariakeräilijöitä ym.
Liikkeellä sään salliessa radio-ohjattava 1:6 T-26 ja/tai Sturmii

Vaihtuvat näyttelyt

- Rynnäkkötykkipataljoona uusiutuu - Sturmgeschützeit saapuvat 1943
- Kaukasukselta Kannakselle, suomalaiset SS-vapaaehtoiset Panssari-
- divisioonassa 1943 - 1944

www.sotilasurheilu.net

Pyydä edullinen sähkötarjous Keravalta.



KERAVAN ENERGIA OY www.keravanenergia.fi

SOTILASURHEILU POOLI

Turvatoimi Oy

VICTORINOX **Helsingin Energia**

concept 2 **KERAVAN ENERGIA OY**

Carlson Wagonlit Travel **KALEVA**

Nammo
Nammo Lapua Oy

CUMULUS
www.cumulus.fi

Patria

Millog

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa



toiminnanjohtaja

Jari
Tepponen

Uutta innovaatiota VLK-toimintaan

Olemme saaneet taas kokea upean vanhan hyvän ajan talven. Maaliskuu taisi olla aurinkoisin ja kylmin miesmuistiin. Tätäkö se ilmastonmuutos oikeasti onkin? Sotilasurheiluliiton alkuvuoden toiminnan painopisteessä ovat olleet laadukkaat kilpailutapahtumat ja Potkua liikuntaan -hankkeen joukko-osasto-kohtaisten käyntien valmistelu ja aloittaminen.

Kilpailutoiminnan keskiössä ovat alkuvuonna olleet joukkuelajien turnaukset kaukalopalloissa ja salibandissa. Turnaukset ovat olleet erinomaisesti järjestettyjä ja hyvähenkisiä. Liiton strategiaan kirjattu visio: ”Yhdessä liikkumalla terveyttä ja hyvää oloa on toteutunut niissä mitä mainioimmalla tavalla. Kaukalopalloissa ei enää järjestetä C-sarjan turnausta joukkumäärien vähenemisen takia.

Ilma-asekilpailu järjestettiin helmikuussa Tikka-koskella. Osallistujamäärä oli valitettavan vähä-

nen. Kilpailu kaipaa uudistumista. Yhteistyö muiden maanpuolustusalan järjestöjen kanssa olisi yksi ratkaisu lajin tulevaisuudelle.

Sotilasurheiluliiton kilpailutoiminnan strategian mukaisesti kilpailuja järjestetään niissä lajeissa, joista jäsenistö on kiinnostunut. Pari uutta mielenkiintoista lajikandidaattia on tulossa mukaan.

Frisbeegolfissa järjestettiin ensimmäinen epävirallinen tapahtuma viime vuonna Oulussa. Kokeilua jatketaan tänä vuonna elokuussa. Kuulin juuri, että Aliupseeriliiton frisbeekisoihin toukokuussa Jyväskylässä on tulossa yli 60 pelaajaa. Laji on myös suosittu nuorison keskuudessa ja sitä harrastetaan varusmiesten liikuntakerhoissa. Siinäkö tulevaisuuden uusi virallinen mestaruuskilpailulaji?

Kilpailuvaliokunta linjaa tulevan strategiatyön aikana lajivalikoiman. Jo ensi vuonna siirrytään

palloilulajeissa vain yhteen ikämiessarjaan. 2015 alusta lajivalikomaan tulee muitakin muutoksia. Periaatteena tulee olemaan se, että lajivalikoimaa ei ainakaan lisätä. Harrastajia vetävät lajit säilyvät lajikirjossa.

Potkua liikuntaan -hankkeen kolmas vuosi etenee suunnitellulla tavalla. Hanketyöryhmä on aloittanut maaliskuussa Road Shownsa kiertämällä toissavuotiseen tapaan kaikki varusmiehiä kouluttavat joukko-osastot. Hanketyöryhmä luovuttaa käynnillä paikallisille VLK-toimijoille muistitikut, joihin on kerätty muutamien joukko-osastojen hyviksi todettuja toimintamalleja ynnä muuta sellaista valtakunnallisesti hyödynnettäviksi. Samoin käynnillä jaetaan Ultimate-bägejä. Laji on kovasti nostamassa suosiotaan nuorten keskuudessa. Lähiainakoina liiton koulutusvaliokunnan edustajat neu-

vottelevat Ultimatiin kanssa yhteistyön aloittamisesta lajissa.

Viikolla 17 hankkeen Road Show vierailee Tykistöprikaatissa. Joukko-osasto on koko ajan kulkenut VLK-toiminnan eturintamassa. Liikuntakasvatukseen toimiva Ilari Köykkä haluaa nostaa kerhotoiminnan raportoinnin 2000-luvun tasolle.

Kyseessä on internetpohjainen kulunvalvontajärjestelmä, joka on kehitetty varuskuntien liikuntakerhotoiminnan hallintaan, ylläpitoon ja raportointiin. Tavoitteena on, että ohjelma otetaan käyttöön ja pilotoidaan Niinisalossa tämän ja ensi vuoden aikana ja saadaan käyttöön yleisesti 2015. Näen uudistuksessa ratkaisun ainaiseen VLK-toiminnan kirjaamisongelmaan. Liiton tehtävän on hankkia rahoitus erinomaiselle idealle.

kokoukset • kilpailut • tapahtumat

•• Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut

Sotilasurheiluliiton 38. tennismestaruuskilpailut järjestetään 7.-11.8.2013 Suomen Urheilupuistolla Vierumäellä. Varusmiesten sarjat 7.-8.8., henkilökunnan ja reserviläisten sarjat 9.-11.8.

Sarjajako: 1) Valioluokka, saa osallistua STL:n A-luokan pelaajat, 2) A-luokan 2-peli avoin kaikille (pl. varusmiehet), 3) A-luokan 4-peli avoin kaikille (pl. varusmiehet), 4) B-luokan 2-peli x), 5) B-luokan 4-peli x), x) saa osallistua pelaaja, joka ei ole, eikä ole ollut STL:n tasotilustilalla valio, A- eikä B-luokissa eikä edellisvuosien mestaruuskilpailujen B-luokan 2-pelin finaaliissa, 6) Ikämiesten 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on tänä vuonna täyttänyt tai täyttää 45 v, eikä kuulu STL:n valio- tai A-luokkaan, 7) Ikämiesten 4-peli. Samat rajoitukset kuin sarja 5, 8) Veteraanien 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka tänä vuonna on täyttänyt tai täyttää 60 v, 9) Veteraanien 4-peli. Samat rajoitukset kuin sarja 7, 10) Yliveteraanien 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on tänä vuonna täyttänyt tai täyttää 70 v, 11) Yliveteraanien 4-peli. Samat rajoitukset kuin sarja 9, 12) Superveteraanit 4-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on tä-

nä vuonna täyttänyt tai täyttää 75 v, 13) Naisten 2-peli. Saa osallistua pelaaja, joka on puolustusvoimien tai rajavartiolaitoksen palveluksessa tai on sarjojen 1-12 pelaajien avio-/avopuoliso, 14) Seka 4-peli. Parin saa valita itse, 15) Varusmiehet 2-peli. Kilpasarja: STL:n A, B ja C-luokka, 16) Varusmiehet 2-peli. Harrastelijat: STL:n D-luokka ja luokattomat, 17) Nuoret perheenjäsenet (myös lastenlapset) Sarjat iän ja taitojen mukaan, 18) Reserviläiset kilpasarja 2-peli STL:n A- ja B-luokkalaiset, 19) Reserviläiset kilpasarja 4-peli STL:n A- ja B-luokkalaiset, 20) Reserviläiset harrastajasarja 2-peli STL:n C- ja D-luokkalaiset, 21) Reserviläiset harrastajasarja 4-peli STL:n C- ja D-luokkalaiset ja luokattomat

Kaikki sarjat pyritään pelaamaan ulkokentillä. 4-peleissä parit arvotaan sarjoissa 3, 5, 7, 9, 11 ja 12. Reserviläiset saavat valita 4-peliparinsa etukäteen. Kilpailijat saavat osallistua korkeintaan kahteen sarjaan ja varusmiehet vain sarjoihin 15-16. Kaikki sarjat, pl. varusmiehet, pelataan lohkopelina (jokaiselle tulee vähintään kaksi ottelua/sarja). Varusmiessarjat pelataan 7.-8.8. Ottelet alkavat 7.8. klo 10. Henkilökunnan ja reserviläisten sarjat pelataan 9.-11.8. Ottelet alkavat perjantaina 9.8. klo 10:30. Otteleajat ovat nähtävillä www.tennisopen.fi ma 5.8. klo 12 alkaen. Kilpailujen avajaiset 9.8. klo 10. Rantasauna varattu kilpailijoille 9.8. klo 21 alkaen.

Osanottomaksut kaksinpelistä 30 euroa/hlö ja nelinpelistä 20 euroa/hlö sisältäen käsiohjelman ja kisatarran. Maksetaan Vierumäellä ennen ensimmäistä ottelua.

Sitovat ilmoittautumiset 3.8.2013 mennessä pääsääntöisesti www.tennisopen.fi tai ilmoittautumislomakkeella (www.sotilasurheilu.net tai Risto Luukkaselta). Kirjalliset ilmoittautumiset os: Risto H Luukkanen, Laiduntie 9, 04300 TUUSULA. Arvonta suoritetaan Tuusulassa ilmoittautumisajan umpeuduttua.

Henkilökunnan ja reserviläisten majoitus ja ruokailu ovat Urheilupuistolla. Hintaa täyshoidolla Pihkalassa 76 euroa/vrk ja rivitalossa 84 euroa/vrk sisältäen majoituksen, 2-4 hh, aamupalan, lounaan ja Päivällisen. Varusmiesten majoitus on Hämeen Rykmentissä kasarmiteiloissa 6.8. alkaen ja on maksuton. Vierumäellä majoittamisen henkilökunnan hintaan maksaa varusmiehet itse. Maksut Urheilupuiston vastaanottoon pois lähdeittäessä. Majoituspyyntö on ehdottomasti ilmoitettava 26.7. mennessä Risto H Luukkaselle; luukkanen.risto@kolumbus.fi tai p. 0400 458565

Tiedustelut liikuntaneuvos Risto H Luukkanen, p 0400 458565.

SUOMI – VALKO-VENÄJÄ
OLYMPIASTADIONILLA
PE 7.6.2013 KLO 19

YKSI KAIKKIEN, KAIKKI YHDENTOISTA PUOLESTA

LIPUT ALK. 17,50/8,50 e
VARUSMIESKORTILLA
LIPUT ALK. 8,50 e
Hinnat sis. toimituskulut

ILTA-SANOMAT itella Nordea VEIKKAUS

lippupalvelu 0600 10 800 (1,96 € / min. + pvm.)
0600 10 020 (6,79 € / puh. + pvm.)
ticketmaster - Suomi

Karavaani kulkee - koirat eivät hauku

Potkua liikuntaan -hankkeen kolmannen vuoden keskeisin ja työelämään työväihe, varusmiehiä kouluttaviin joukko-osastoihin suuntautuvat työvierailut ovat hyvällä alulla. Lähes kaikki päivämäärät on saatu sovittua ja muutama käynti on jo toteutettukin.

Vierailut aloitettiin niistä joukko-osastoista, joiden toiminta lakkaa kuluvan- tai ensi vuoden lopussa. Hanketyöryhmän edustajissa se herätti ristiriitaisia ajatuksia. Kyseessä on ollut pelkästään VLK-toiminnassa ansioituneita joukkoja. Heidän luomillaan, paikallisesti olosuhteisiin räätälöidyillä hyvillä toimintamalleilla olisi käyttöä jatkosakin. Tarvitsee vain keksiä keinot niiden siirtämiseksi jäljelle jääviin joukko-osastoihin.

Turhaapa sitä stressattiin. On ollut hienoa todeta, että missään ei ole ollut vastassa pelkkää hautajaistunnelmaa. Huolimatta lukemattomista käsillä olevista haasteista niin organisaationa kuin henkilökohtaisellakin tasolla, huokui paikalla olleista vahva työmoraali. Se tarkoittaa hyvän toiminnan jatkumista loppuun saakka ja halua olla edelleenkin kehittämissä myös vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia.

Erityisen hyvin näyttäisi hankkeen aikana kehittyneen henkilökunnan ja varusmiestoimijoiden välinen yhteistyö. On muuten perusedellytys toiminnan onnistumiselle! Komentajatasollahan ongelmaa ei ole enää aikoihin ollut, ja suurin osa liikuntasektorin henkilöstöstä on aktivoitunut kerhotoiminnan tukemisessa. Ainakin pyydettyä ja käskettyä. Sorry vaan liikarit! Väliportaan henkilökunnan

reagointi vaihtelee suuresti paikkakunnittain.

Varusmiehillä ei esienneongelmia ole esiintynyt. Heillä on ideoita ja halu toteuttaa niitä. Kun tiedosta on joku henkilökuntaan kuuluva, joka aidosti tekee töitä toteuttamisen edellytysten eteen, syntyy aina tulosta. Syntyneestä tuloksesta hyötyvät niin varusmiehet kuin koko joukko-osastokin.

Tiivis palvelusrytmi ja vaativa koulutus synnyttävät monenlaisia tarpeita. Osalla on vaikeuksia ylläpitää liikuntaharrastustaan ja sen myötä fyysisistä ja henkistä kuntoon. Toiset taas kaipaavat palautumista edistävää, rentouttavaa ja motivaatiota kohottavaa kerhotarjontaa. Kaikille irtiotto arkirytmistä te-

kee hyvää. Ja uuden kokeileminen.

Karavaani jatkaa kulkuaan. Ennen lokakuun loppua hanketyöryhmä on käynyt jokaisessa varusmiehiä kouluttavassa joukko-osastossa. Käytyjen vierailujen myötä olemme saaneet todella hyvän ja ajantasaisen kuvan joukko-osastoissa vallitsevasta tilanteesta ja heidän toiveistaan. Se antaa myös Sotilasurheiluliitolle vankkaa asiapohjaa, kun se ryhtyy laatimaan uutta toimintastrategiaansa vuodelle 2015 ja siitä eteenpäin.

Vaikka hiihtokelit jo loppuvat, niin Hyvää kevättä kaikille! Tasa-
puolisesti.

Teksti:
Risto Korhonen

VEIKKAUS
Iloa elämään.



Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu

Nro	Ilmestys	Aineisto
3	14.6.2013	31.5.2013
4	11.10.2013	27.9.2013
5	13.12.2013	29.11.2013

2013 JÄÄKIEKON MM-KOTIKISAT HELSINGISSÄ 3.-16.5.



NORTHERN
STARS OF
ICE HOCKEY

VIIMEISET LIPUT MYYDÄÄN NYT, TOIMI HETI.

SUOMEN OTTELUT:

PVM	Ottelu (klo)	Liput: I kat	II kat	*laps.
Pe 3.5.	FIN-GER (20:15)	149 €	119 €	89 €
La 4.5.	FIN-SVK (20:15)	149 €	119 €	89 €
Ma 6.5.	FIN-FRA (20:15)	79 €	59 €	49 €
Ke 8.5.	USA-FIN (20:15)	149 €	119 €	89 €
Pe 10.5.	RUS-FIN (20:15)	189 €	149 €	99 €
La 11.5.	FIN-AUT (16:15)	79 €	59 €	49 €
Ti 14.5.	LAT-FIN (20:15)	99 €	79 €	69 €
To 16.5.	**QF3 FIN-? (18:30)	249 €	199 €	149 €

*lapset 4-12-v. I kategoria **Edetessään neljännesfinaaleihin, pelaa Suomi Helsingin iltatoittelussa (QF3) Kaikki oikeudet muutoksiin pidätetään.

ANSAITSE VAROJA SEURAMYNNILLÄ

Nyt urheiluseuroilla – lajista riippumatta – on mahdollisuus kerätä rahaa toimintaansa myymällä kisalippuja (ei koske Suomen pelejä). Esim. 39 €:n arvoisesta lipusta maksetaan joukkueelle tai seuralle provisiota 19 €.

Lisää seuramyynnistä: leijonat.fi

Seuralipunmyynti: lippu.fi/seuramyynti

KESKELLÄ KISAHUUMAA – HOCKEY GARDEN

Maksuton Hockey Garden Hartwall Areenan etupihalla on avoinna jokaisena pelipäivänä. Katso pelit jättiscreeniltä, kuuntele kiekkolegendoja sekä nauti mm. Jukka Pojasta, JVG:sta ja Mokomasta livenä. Katso lisää: leijonat.fi

LIPPUJEN HINNAT ON
PORRASTETTU PELIEN MUKAAN,
JUNIOREJA UNOHTAMATTA.

lippu.fi ✦ **0600 900 900**
1,97 €/MIN. + PVM | KLO 7-22

VIP-PAKETIT JA RYHMÄT: INFRONT FINLAND OY 09 424 71100 /
MYynti@INFRONTSPORTS.COM / WWW.INFRONTSPORTS.FI

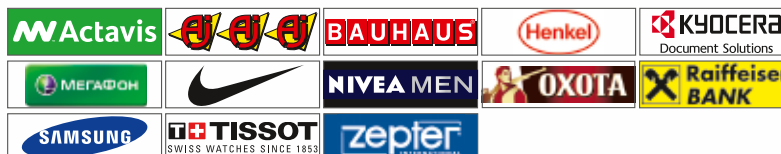
GOVERNED BY:



OFFICIAL MAIN SPONSOR:

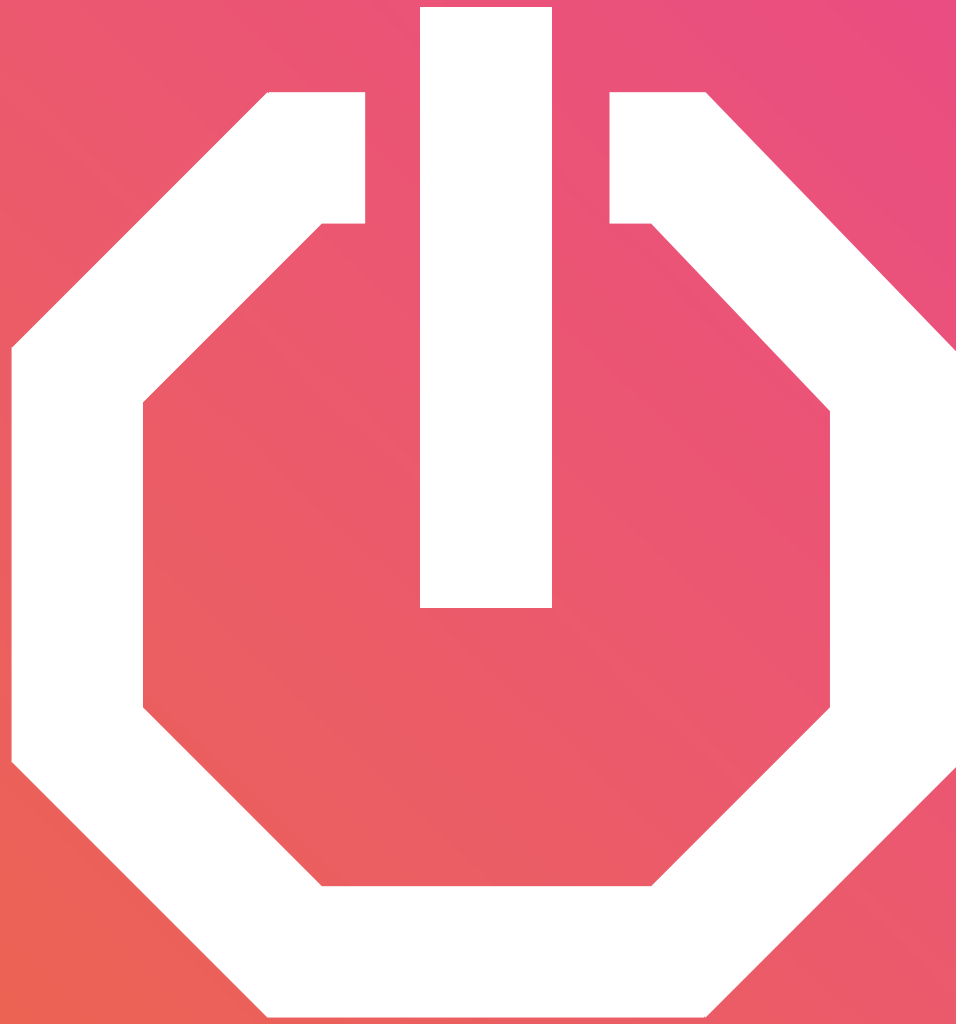


OFFICIAL SPONSORS:



PARTNERS:





VALMIUSTILASSA OLEVAN
KODINELEKTRONIIKAN OSUUS KODIN
SÄHKÖNKULUTUKSESTA ON JOPA

3-10%

Kaikki kodinelektroniikka kannattaa sammuttaa virtakytkimestä, kun niitä ei käytä. Esimerkiksi hifi-laitteet saa kerralla pois päältä katkaisijalla varustetun jatkojohdon avulla. Pienillä käytännön teoilla säästämme paitsi energiaa myös rahaa.

Lue lisää vinkkejä ja tee sähkösopimus osoitteessa www.helen.fi



**HELSINGIN
ENERGIA**