



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
33. VUOSIKERTA • NRO 4 • 12.9. 2014



Sitä pitää olla tarjolla, mitä nuoret haluavat
Niinisalo on edelläkävijä

■ Sivun 7

SISÄSIVUILLA



”Ei munkkia,
vaan punttia”
VLK-toiminta
kannustaa
varusmiehiä
vapaa-ajan
liikuntaan

■ Sivun 2



Rajua kontaktia, rehtiä meininkiä

■ Sivun 9



Urheilukoulu
hyvästeli
Hennalan

■ Sivun 12

”Ei munkkia vaan punttia” VLK-toiminta kannustaa varusmiehiä vapaa-ajan liikuntaan

Varusmiesten liikuntakerho- toiminnan (VLK) pyörittäminen kuuluu Varusmies-toimikuntien (VMTK) tehtäviin. Porin prikaatissa Säky- lässä VLK-koordinaattorina toimii VMTK:n sihteeri, jääkäri Viljami Kaskiluoto.

- Rekrytoin eri kerhojen vetäjät, perehdytän heidät tehtäviin- sä ja vastaan kerhojen toiminnasta yleisellä tasolla, Kaskiluoto kertoo.

Säkylässä toimii parhaillaan kymmenen eri liikuntakerhoa: sähly, futsal, uinti, koripallo, pun- ti, lenkki, sulkapallo ja pingis, fris- beegolf, suunnistus ja kamppailu. Eniten kävijöitä vetävät puntti- ja lenkkikerhot. Kerhot toimivat la- jista riippuen yhdestä neljään ker- taan viikossa.

- Varusmiehet näyttävät suosivan nimenomaan niitä kerhoja, joissa liikunta ei ole ohjattua, vaan joissa jokaisen oma-aloitteisuus korostuu.

Varusmiehillä on VLK-toimin- nan myötä mahdollisuus ansai- ta kuntoisuuslomia. Porin prikaati noudattaa Maavoimien esikunnan linjausta, jossa yhteen VLK-merk- kiin vaaditaan arkipäivänä (ma - to) tehty tunnin liikuntasuoritus, ja kuntoisuusloman ansaitsee 12 mer- kistä. Kuntoisuuslomia voi saada enintään kaksi. Viimeisin kävijäti- lasto on huhti- - toukokuulta, jolloin kerhoissa kirjattiin runsaat 2 300 VLK-merkkiä, joilla ansaitsee lä- hes 200 ”kuntsaria”.

Jääkäri Viljami Kaskiluodon mielestä VLK-toiminta houkutte- lee hyvin varusmiehiä vapaa-ajan liikuntaan. Itse hän osallistuu pun- ttikerhon toimintaan.

- Täällä armeijassa ympäristö an- taa kannustavan viestin, että fyys- istä liikuntaa kannattaa harrastaa niin oman hyvinvoinnin kuin pal- veluksessa jaksamisen kannalta. ”Ei munkkia vaan punttia” on meidän VLK-toiminnan motto, Kaskiluoto runoilee.

Ei pelkästään kuntsarien tähden

Porin prikaatin Kuntotalon puntti- salissa käy kova vilske elokuisena tiistai-iltana. Prikaatin VLK-puntti- kerhon treeneihin osallistuvat lähes kolmekymmentä varusmiestä hiko- levat monipuolisesti varustetun sa- lin laitteissa kehittäessään fyysistä kuntoa ja kestävyyttä vapaa-ajal- laan. Joukossa on niin heinäkuun saapumiserän alokkaita kuin koke- neempiakin konkareita.

Yksi heistä on kuljettajana ja lää- kintämiehenä palveleva jääkäri Sa- mi Isokallio. Hän on harrastanut liikuntaa aktiivisesti jo ennen va- rusmiespalvelusta, mutta ”intissä” määää on hieman vielä lisääntynyt.

- Huovrinteellä on erinomaiset puitteet - hyvä kuntosalin ja moni- puoliset lenkkimaastot. Itse pyrin käymään lenkillä, salilla tai uimas- sa lähes päivittäin.

Isokallion mielestä VLK-kerhoi- hin osallistumisesta ansaittavat kun- toisuuslomat ovat hyvä lisä, mut- tei tärkein syy aktiiviseen liikku- miseen.

- Oman hyvinvoinnin ja kunnan takia täällä liikutaan. Olen kysy- nyt asiaa myös tupakavereiltani, ja valtaosa heistä on kanssani samaa mieltä.

- Palveluksessa harrastettava lii- kunta on mielestäni melko suppeaa, mutta vapaa-ajalla lajikirjoa voi laa- jentaa, Isokallio perustelee.

Aktiivinen liikuntaharrastus jatkunee reservissä

Alokas Aleksi Tuovinen antaa kyy- tiä yhdelle salin monista sou- tulaiteista. Entisen jääkiekkoilijan pe- ruskunto on kestänyt hyvin perus- koulutuskauden rasitukset, mutta monipäiväiset maastoharjoitukset ovat osoittaneet, ettei pieni kohotus olisi pahitteeksi.

- Jääkiekkoilu loppui yläasteel- la. Sen jälkeen olen pelaillut satun-



Kuljettaja-lääkintämies Sami Isokallio harrasti liikuntaa aktiivisesti jo siviilissä, mutta varus- miespalveluksen aikana määrä on lisääntynyt entisestään. Hän pyrkii käymään lenkillä, salilla tai uimassa lähes päi- vittäin.



SUKELLA KYLPYLÄN POREISIIN

RENTOUDU kylpylässä ja nauti ravintoloiden tarjoamista herkuista sekä moni- puolista aktiviteeteista.

Jäsenetusi on -12% päivän majoitushinnasta 1.1. - 31.12.2014. Hinta sisältää majoituksen, runsaan buffet-aamiaisen ja kylpylän allasosaston käytön. Etuhintaisia huoneita on myynnissä rajoitetusti.

Lisätietoja jäsenedusta www.rantasipi.fi/liittotarjoukset/fi_FI/sotilasurheiluliitto/

Varaukset www.hotellimailma.fi
tuotetunnusella SIPIETU14



naisesti jalkapalloa. Nyt päätin ot- taan itseäni niskasta kiinni ja paran- taa kuntoa, kun mahdollisuudet ovat siihen hyvät. Vapaa-ajalla käyn lii- kumassa vähintään kahdesti viikos- sa, toki palveluksen sallimissa puit-

teissa, tuleva lääkintämies kertoo.

Puolustusvoimien tavoitteiden mukaisesti Tuovisella on aikomus jatkaa aktiivista liikuntaharrastus- ta kotiutumisen jälkeen.

- Pyrin siihen, että saisin siirret-

tyä tämän jaksamisen myös reser- viin, alokas Aleksi Tuovinen visioi.

TEKSTI JA KUVAT:
MATTI VIHURILA

Alokas Aleksi Tuovinen päätti ottaa itseään niskasta kiinni ja ryhtyä aktiivisesti parantamaan kuntoaan va- rusmiespalveluksen aikana. Reservi siintää vielä kaukana, mutta vakaa tarkoitus on jatkaa liikuntaharrastusta myös siellä.



Porin prikaatissa toi- mii kymmenen va- rusmiesten liikuntaker- hoja (VLK). Suosituin on punttikerho, joka kokosi elokuisena tiis- tai-iltana Kuntotaloon lähes 30 voimailijaa.

Kaartin Jääkärirykmentti koulutti ohjaajia liikuntakerhoihinsa

Kaartin jääkärirykmentti järjesti VLK-ohjaajien koulutustilaisuuden Kisakallion urheiluopistolla Lohjalla kesäkuun 13. – 14. päivänä. Eversti Jukka Valkeajärven aikoinaan ideoimaan koulutuksen osallistui tällä kertaa 14 VLK-ohjaajaa. He tulevat pyörittämään Santahaminan liikuntakerhoita syksyn ja talven aikana.

Koulutuksesta tuli jälleen keran monipuolinen ja tiukka kokonaisuus, joka pakotti varusmiehet sanomaan tilaisuuden lopussa: ”ei jaksakaan enempää”. Kisakallion tilat mahdollistivat tilaisuuden harjoitella laadukasta kerhon ohjausta. Lisäksi Kisakallion omat liikunnanohjaajat olivat ohjattu vetämään VLK-ohjaajien koulutusta tukevaa liikuntaa.

Tulevat kerho-ohjaajat saivatkin tietopaketin, jolla Kaartin jääkärirykmentin VLK-kerhotoiminta pidetään hyvällä tasolla jatkossakin. Koulutuksen aiheina olivat muun muassa oikeaoppisen liikuntakerhon rakenne alkulämmittelyineen ja jäähdyttelyineen, oikeanlainen ruokavalio, treeniohjelman teko ja totta kai itse kerhojen vetämisen harjoittelua.

Motivaatio kasvaa

Koulutukseen osallistuneet varusmiehet olivat tyytyväisiä koulutuksen sisältöön. Kaikille jäikin hymy huulille reissusta.

Koulutukseen osallistunut Kaartin Jääkäritoimikunnan varapuheenjohtaja, kaartinjääkäri Samuel Sa-

ranpää piti tilaisuutta hyvänä tapana kehittää yhteishenkeä ja antaa ohjaajille kattava paketti kerhojen sisällöstä ja toiminnasta.

- Tällainen hieno tapahtuma antaa kerhojen ohjaajille varmasti motivaatiota hyvän kerhotoiminnan järjestämiseen sekä eväät monipuolisen ja laadukkaan sisällön järjestämiseen kerhoissa, Saranpää tiivistä koulutuksen sisältöä.

Varusmiehiltä positiivista palautetta saatiin erityisesti runsaasta liikunnan määrästä, hyvistä järjestelyistä, mielenkiintoisista ja selkeistä oppitunneista, sekä hyvästä vaihtelusta tavalliseen palvelukseen.

Toimiva ja hyvä käytäntö

Tilaisuuden johtanut Kaartin jääkärirykmentin liikuntakasvatuspääseeri, kapteeni Santeri Martikainen, pitää koulutustilaisuutta hyvänä mahdollisuutena pitää rykmentin VLK-toiminta jatkuvasti korkealla tasolla.

- Tilaisuudessa saan heti ”kopin” uusista vetäjistä, pystyn antamaan heille kaiken tarvittavan tiedon laadukkaasta kerhotoiminnasta sekä saamme porukasta heti alkuun jo tiiviin ja yhtenäisen joukon, Martikainen kertoo.

- Ympäristönä Kisakallio toimii meille hyvän sijaintinsa ja liikuntamahdollisuuksien takia loistavasti. Pääsemme irtautumaan varuskunnan normaali toiminnasta ja keskittymään täysin oman kerhotoiminnan kehittämiseen. Toivottavasti muissakin joukko-osastoissa innostu-



Kahden päivän koulutus edistää merkittävästi varusmiesten edellytyksiä toimia ohjaajina liikuntakerhoissa.

taan tästä Kaartin Jääkärirykmentissä käyttöön otetusta koulutusmallista, Martikainen sanoo.

Martikainen haluaa myös kiittää

paikallisia sotilaskotiyhdistyksiä ja säätiöitä taloudellista tuesta tilaisuuden järjestämisessä.

Kaartin jääkärirykmentin VLK-

toiminta on ollut jo vuosia hyvällä tasolla. Nyt toiminnan painopiste on palvelusliikunnan kehittäminen. Tästä onkin jo tullut hyviä tulok-

sia viime loppukyselyn perusteella.

TEKSTI JA KUVA:
SANTERI MARTIKAINEN

HYVÄÄ HUOMISTA.



Hiilineutraaliksi kutsutaan toimintaa, joka ei kasvata ilmaston lämpenemistä lisäävästä hiilidioksidista. Jo nyt tuotamme sähköä ja lämpöä maailman tehokkaimmalla yhteistuotannolla, mutta tavoitteemme ovat vielä korkeammalla. Tulevaisuutemme on hiilineutraali.

Lue lisää hyvästä huomisesta: helen.fi/CO2neutraali



Henri Tienvieri ja Jaakko Juntunen frisbeegolfin mestareiksi

Säkylän Varuskunnan Urheilijoiden Henri Tienvieri voitti henkilökunnan ja Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden Jaakko Juntunen varusmiesten sarjan sotilaiden frisbeegolfmestaruuskisoissa.

Tienvieri ja Juntunen kiersivät Hattulan Parolannummen 12-väyläisen par 37 radan selvästi alle ihannetuloksen molemmilla kisakierroksillaan.

Tienvierelle kertyi ensimmäisellä kierroksella 32 ja toisella kierroksella 34 heittoa, joten hänen heittojensa kokonaismäärä oli 66.

Juntunen heitti ensimmäisellä kierroksellaan 33 kertaa. Toisen kierroksen kiertämiseen hän tarvitsi yhden heiton enemmän. Koko kisan heittojen määrä oli 67.

Toiseksi henkilökunnan mestaruusmittelössä sijoittui Lappeenrannan Lauri Huotarinen. Hän heitti kiekkoa kahden pelikierroksen aikana 71 kertaa. Kierrokset olivat tasaisia. Ensimmäinen vaati 35 ja toinen 36 heittoa.

Tampereen Matti Hintikka käytti kahteen kierrokseen 73 heittoa ja sijoittui kolmanneksi. Hän ei ensimmäisen kierroksen 38 heitollaan kilvoitellut mitaleista. Toisen kierroksen 35 heittoa nostivat hänet kuitenkin kolmanneksi.

Säkylän Saku Anttila johti varusmiesten kisaa ensimmäisen kierroksen jälkeen kahdella heitolla. Hän teki 31 heitollaan kisojen parhaan kierroskohtaisen tuloksen. Toisen kierroksen 37 heittoa pudottivat Anttilan hopealle. Mestaruus jäi yhden heiton päähän.

Rovaniemen Juuso Haapala oli 72 heitollaan varusmiesten kisan kolmas. Hän käytti ensimmäisen kierroksen kiertämiseen 34 heittoa. Toinen kierros vaati neljä heittoa enemmän.

Joukkuekilvan voiton vei Säkylä 146 heitollaan. Kajaani oli toinen 148 heitollaan. Rovaniemen ja Tampereen joukkueet kokosivat 153 heittoa ja jakoivat kolmannen sijan.

Kainuun prikaatin Teknisessä komppaniassa alikersanttina palveleva Juntunen kertoo harrastelleensa kaikkia mahdollisia liikuntamuotoja. Lajivalikoimat löytyy muun muassa jalkapallo ja salibandy.

Varusmiesten mestaruus ensimmäisessä kisassa

Frisbeegolf valikoitui lajiksi mielenkiintoisuutensa vuoksi.

- Kerran lähdin heittämään kiekkoa. Kun kiekko rupesi lentämään pidemmälle, innostuin lajista.

Juntunen harrastaa frisbeegolfia kolmatta kesää. Varusmiesten mestaruuskilpailu oli ensimmäinen kisa, johon hän osallistui.

Kisakokemus ja varusmiesten mestaruusmitali olivat ilmeisen innostavia.

- Lähdän seuraaviin kisoihin, Juntunen sanoo tulevaisuudestaan frisbeegolfin harrastajana.

Henkilökunnan mestaruuden voittanut Tienvieri tarttui frisbeegolfissa käytettäviin kiekkoihin jo viisi vuotta sitten.

- Rupesin ensimmäisen kerran heittämään vuoden 2009 loppukestästä.

Tienvieren innosti harrastamaan frisbeegolfia tamperelainen Jussi Meresmaa, joka järjestää Euroopan isoimpia turnauksia.

- Tampereen Epilässä järjestettiin vuonna 2009 Major-tasoinen European Open -turnaus. Kilpailuun osallistui maailman parhaat pelaajat. Meni katsomaan kisoja. Innostuin heti, kun näin amerikkalaisten ammattipelaajien heittävän hienoja pitkiä siivuja kiekkoillaan.

Tienvieri oli niin innoissaan lajista, että hän meni jo seuraavana päivänä kokeilemaan heittojensa onnistumista kaveriltaan lainaamillaan kahdella kiekolla. Lähimmät radat hän selvitti netin avulla.

- Se oli sitten heti menoa. Samana kesänä hommasin omat vehkeet.

Onnistumisen tuoma hieno tunne innostaa

Tienvieri sanoo vieläkin kokevansa lapsenomaisen innostuksen tunteen, kun hän saa kiekon lentämään hienosti taivaalle ja pitkälle.

Kriisinhallintaoperaatioiden vuoksi Tienvieren harrastaminen keskeytyi kahdeksi kesäksi.

- Kävin Afganistanissa ja Kosovossa.

Tällä hetkellä Tienvieri palvelee puolustusvoimissa sopimusotilana. Hän toimii tilannevalvojana Porin prikaatin operaatiokeskuksessa.

Tienvieri kertoo harrastaneensa ja harjoitelleensa frisbeegolfia määrätietoisesti viime elokuusta lähtien. Hän on Tampereen Frisbeeseuran jäsen.

Tienvieri on myös kilpaillut ahkerasti tänä kesänä.

- Olen kiertänyt amatöörien Powergrip-touria. Minulla on takana kuusi kilpailuviikonloppua.

Tienvieri sai äskettäin osallistumisoikeuden amatöörien Suomen mestaruuskilpailuihin. Tavoitteeseen Tienvieri asettaa sen, että hän



Henri Tienvieri kokee onnistumisen iloa, kun hän saa kiekkonsa lentämään haluamallaan tavalla.



Jaakko Juntunen voitti varusmiesten mestaruuden pelattuaan kaksi kierrosta tasaisen varmasti.



Parolannummen frisbeegolfradan lyhyet väylät vaativat pelaajilta tarkkoja heittoa.

pystyisi pelaamaan koko viikonloppuun peliä, johon hän itse on tyytyväinen.

- Sijoitusta on hyvin vaikea sanoa, koska siellä on tosi kova taso. Mikäli pystyn pelaamaan niin, että olen tyytyväinen, jopa kymmenen joukkoon sijoittuminen on realistinen tavoite.

Ammattilaisuus kiinnostaa henkilökunnan mestaria

Tienvieri pelaa amatöörinä, mutta ammattilaisuus kiinnostaa tavoitteena häntä.

- Ehkä jonain päivänä saan pronstatuksen. Pääsy SM-kisoihin on lähivuosien tavoitteenani. Ehkä pää-

sen ensi vuonna tai sitten seuraavana vuonna.

Ammattilaisuus ja kilpailuista saatavat palkintorahat eivät vielä tuo frisbeegolfin harrastajalle elantoa Suomessa.

- Meillä on kourallinen pelaajia, jotka laji elättää, mutta hekin tekevät kilpailemisen lisäksi muita töitä

lajin ääressä. Jotkut suunnittelevat ratoja. Jotkut osallistuvat muuhun oheistoimintaan. Kilpailurahoilla ei kukaan elä.

TEKSTI JA KUVAT: KEIJO SUOMALAINEN



@wattbikeFIN



jotta SINÄ kehittyisit!

- Vastuksena ilma ja magneetti • Fantastinen ajotuntuma
- Loistava treeneihin ja testeihin! • Rankingit • Kilpailut • Tekniikka
- Tehostaa ajankäyttöäsi • Monitorissa 8 testiä vakiona
- Kehitetty yhdessä Ison-Britannian Pyöräilyliiton kanssa



Sports Technology Awards 2014
- Voittaja kategoriassa
Best Training Technology

Maahantuonti, myynti ja vuokraus: Indoor Sports Oy Finland
020 7288760, toimisto@wattbike.fi

www.wattbike.com/fi



Indoor Sports
Oy Finland

concept 2
FINNROWING OY
Soudut & SkiErgot
myös meiltä
- Finnrowing -



Mikko Suhonen ja Eero Riikonen armeijan sotisovassa...

Rauman Lukon Mikko Suhoselle ja Eero Riikoselle armeijaan meno oli itsestäänselvyys

Joukkueetaustasta iso apu sopeutumiseen

Kaksikymppiset raumalaisnuorukaiset Mikko Suhonen ja Eero Riikonen kuuluvat siihen suomalaispoikien valtuutukseen, jolle armeijaan lähteminen on itsestäänselvyys ilman vaihtoehtoja. Rauman Lukon A-nuorten joukkueen puolestajille kysymys on velvollisuudesta, joka pitää hoitaa pois ennen elämän seuraavalle askelmalle siirtymistä.

- Toisenlaisissa olosuhteissa olisi varmasti lähtenyt tosissani hakemaan paikkaa RUK:ssa, mutta nyt mennään jääkiekko edellä ja kotiutetaan puolen vuoden palveluksen jälkeen. Tähtäin on SM-liigassa ja sen eteen tehdään kaikki mahdollinen, Suhonen tiivistää.

- Isäni on reservin upseeri samoin kuin tuon Mikonkin isä ja siltä pohjalta RUK olisi tosiaankin ollut luonteva vaihtoehto. Tärkein-

tä on kuitenkin se, että hoitaa tuon lyhyemmän ajan kunnialla läpi, Riikonen säestää ystävänsä ja joukkueoveriaan.

Urheilijat samassa joukkueessa

Lukon miehet palvelevat Porin Prikaatin kolmoskompaniassa niin sanotussa Delta-joukkueessa, mihin on koottu muitakin nuoria huippu-urheilijoita.

Mukana on Lukon lisäksi kiekkoilijoita muun muassa Porin Ässistä, Turun Palloseurasta. Urheilutautustaa löytyy lisäksi esimerkiksi jalkapallosta ja salibandystä.

- Siitä ei ole ainakaan haittaa, että ymmärrämme toinen toisiamme, puhumme tavallaan samaa urheilijan kieltä, Eero Riikonen näkee.

Urheilijoiden keskittäminen yh-

teen yksikköön ei tarkoita suinkaan sitä, että urheilijoille tarjottaisiin spesiaali-etuksia. Pikemminkin päinvastoin.

- Peruskoulutuskaudella on tehty kaikki se sama, mitä muutkin ovat tehneet ja treeneissä on käyty omalla ajalla. Ei urheilijalle sallita yhtään sen enempää mähkimistä ja lusmuilua kuin muillekaan. Mutta mitä enemmän tekee ja antaa, sitä enemmän saa takaisin. Jos ja kun hoitaa hommansa kunnolla, ei peleihin ja harjoituksiin pääsemisessä ole ongelmia, Riikonen tietää.

- Täällä pätee sama perussääntö kuin joukkueessakin eli minkä taakseen jättää, sen edestään löytää. Oman pään käyttöä ei ole kielletty joukkuepelaajaltakaan ja kylä siihen on annettu mahdollisuus armeijassakin, heittää Mikko Suhonen väliin.



...ja Lukon peliveikeissä.

Joukkueurheilija osaa säännöt

Sekä Eero että Mikko ovat yhtä mieltä siitä, että joukkueetaustasta on ollut selvää hyötyä armeijaan sopeutumisessa. Jos on oman joukkueen kanssa yhdessä yli 300 päivänä vuodessa, ymmärtää hyvin naapurin käyttäytymistä myös armeijassa.

- Joukkueurheilijalle on jo luonnostaan selvää, mitä joukkuekuri merkitsee, miten joukkue toimii ja miten siellä toimitaan. Sitä kautta on tullut varmasti niin sosiaalisuutta kuin kykyä työskennellä osana tiivistä porukkaa. Vanha totuus siitä, että joukkue on tasan yhtä hyvä kuin se heikoin lenkki, toimii armeijassakin, Suhonen painottaa.

Kaverit heittävät tornareita

Nuoret jääkiekkoilijat ovat olleet kompaniansa kärkipäätä kaikissa

kuntotesteissä, Mikko juoksi coopera 3140 metriä ja Eero puolestaan 3070 metriä. Kunto on kestänyt, vaikka illalla on kieltämättä välillä väsyttänytkin.

- Ei tämä onneksi ole sentään ollut missään vaiheessa niin raskasta, mitä vanhemmat pelikaverit pelottelivat. Tornareita (tornihuhu) tulee vieläkin treeneissä niin vasemmalta kuin oikealtakin, Riikonen virnistää.

Reilun kuukauden palveluksen jälkeen Suhonen ja Riikonen ilmoittavat kuin yhdestä suusta, että toistaiseksi hienointa on ollut ammunnoissa.

- Jos on ampunut aikaisemmin ainoastaan ilmakiväärillä, niin ei voi olla yllättymättä. Minä en olisi osannut ikinä kuvitella, että rynnäkkökivääri voisi olla noin tarkka ase vielä 150 metrin matkallakin, Eero Riikonen sanoo.

- Ammunnoissa ei ole ollut mi-

tään ongelmia, mutta käsikranaatin heitto vaatii vielä harjoittelua, Mikko Suhonen myöntää.

Ruoka hyvää ja riittävästi

Entä sitten viime aikoina arvostelua osakseen saanut armeijan ruoka? Isoilla jääkiekkoilijoilla on iso kulutus eli onko ruokaa riittänyt?

- Olemme porukalla ihmetelleet, miten ihmeessä joku voi sanoa keittiön ruokia huonoiksi. Meillä on Äijänsuon jäähallin Fosters -ravintolassa viimeinen päälle hyvät lounaat, mutta eivät nämä armeijan tarjonnat jää siitä yhtään. Ja lisää saa hakea tasan niin paljon kuin katsoo tarvitsevansa, vakuuttaa Riikonen.

TEKSTI JA KUVAT: ASKO TANHUANPÄÄ



www.tac-stick.fi



Look at TAC-POWER BLADE video now.

www.tac-stick.fi

TAC-STICK OY

41400 Liestuore, Finland
Tel. +358-14-862 011, Fax +358-14-862 096
E-mail: tac-stick@tac.inet.fi, www.tac-stick.fi



Highest Creditworthiness
Solidnet 2013

Sitä pitää olla tarjolla, mitä nuoret haluavat

Niinisalo on edelläkävijä

Tykistöprikaatin liikuntakasvatuspäälliköksi Ilari Köykkää ei voi syyttää sen enemmän leipääntymisestä kuin ideoiden puutteestaakaan, vaikka hyvin ansaittu eläköityminen alkaakin jo hapotella etummaastossa. Kapteeni Köykin sinnikkyys ja jatkuva innovaation hedelmiä ovat muun muassa Niinisalon crossfit center, liikuntapuisto ja hiihtomaa.

Kaiken takana on kapteeni Köykin vilpittönsä halu saada suomalaisen varusmiehen kuntoon ja sitä kautta elinikäisen liikuntakäsitin syyttämisen.

- Meidän pitää seurata koko ajan aikaamme ja löytää ajan tasalla olevia aktiviteetteja ja toimintamenetelmiä. Yksi tämän päivän suosikkilajeista on crossfit, joten meidän on tarjottava nuorille mahdollisuus se harrastamiseen, Köykkä selvittää.

- Minusta ei ole väärin seurata muotia, jos muodin kautta syntyy motivaatio liikkumiseen. Hyvä esimerkki tästä on siviilipuolella suuressa suosiossa oleva extreme run -tyyppinen tapahtuma, jonka me sovelsimme sotilasympäristöön. Mukana oli heti ensimmäisellä kerralla reilut 150 osanottajaa. Seuraavalla kerralla se on tarkoitus avata myös siviileille, hän paljastaa.

Suorituspaikat ja virikkeitä kuntoon

Itse edelleen aktiivisesti ampumahiihdossa ja -juoksussa, nykyisin tosin enää "Hivenen harmaantuneet" -sarjassa kilpaileva Ilari Köykkä on toiminut Tykistöprikaatin liikuntakasvatuspäällikönä päätoimisesti vuodesta 1994 lähtien. Keväällä hän sai Haaga-Helia ammattikorkeakoulusta kateensa ylempään korkeakoulututkinnon todistuksen liikunta-alan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelmasta.

- Olen lähtenyt liikkeelle siitä, että kehittämällä itseäni sekä omaa ammattitaitoani pystyn antamaan enemmän myös varusmiehille, Köykkä sanoo.

Yksi niistä moottoreista, jotka ajavat Köykin kaltaisia ihmisiä eteenpäin on varusmiesten kunto, joka on laskenut viimeisten 20 vuoden aikana huolestuttavalla tavalla. Nyt lasku näyttää pysähtyneen, mutta kysymys ei ole välttämättä lisääntyneen liikunnan vaikutuksesta.

- Nyt ollaan ilmeisesti sillä tasolla, mille pääsee tekemättä mitään. Sikäli mikään ei ole kuitenkaan muuttanut 20 vuoden takaisesta, että tämänkin päivän varusmies saadaan motivoitumaan liikkumisesta, jos vain virikkeitä ja suorituspaikat ovat kunnossa. Enää eivät pelkät lenkipolut, hiihtoladut, uima-allas ja punttisali riitä.

Koko perusyksikkö mahtuu pelaamaan

Niinisalossa yksi tärkeä motivaation lähde on vuonna 2011 Kankaanpään kaupungin tuella valmistunut moderni liikuntapuisto, joka pitää sisällään pinnoitetun juoksuradan, jalkapallokentän, koripallokentän, kaksi lentopallokenttää ja kaksi beach volley -kenttää, kaikki tietyt täysimittaisia.

- Tähän mahtuu samaan aikaan 14 joukkuetta eli käytännössä kokonainen perusyksikkö. Liikkeelle lähdetään siitä, että ensin opetetaan jokaisen saapumiserän varusmiesjohtajat ja he opettavat edelleen paikkojen käytön alaisilleen. Kaikilla suorituspaikoilla on lisäksi varuskunnan multimediapöytäsovellusten toteuttamat opaste- ja havainnetaulut, Ilari Köykkä esittelee.

Opasteet voiman ja kunnan mukaan

Opastetaulut ovat paikallaan myös viime keväänä valmistuneessa crossfit-keskuksessa, josta löytyvät



Niinisalon crossfit-keskuksessa voi harjoitella oman kunnan ja voimien mukaan. Tässä ruskolaisen Lassi Pihlavan (edessä) ja raumalaisen Joni Jusin (kesk.) tyylinäyte rengaspisteellä.



Renkkitankotelineelle mahtuu kerralla toistakymmentä kuntoliijaa. Liikuntakasvatuspäälliköksi Ilari Köykkä (vas.) näyttää tässä oikeaoppisen leuanvedon mallia.



Kapteeni Köykkä esittelee opastetaulua. Vastaavat löytyvät kaikilta suorituspaikoilta.



Niinisalon liikuntapuistoon mahtuu yhdellä kertaa kokonaisen perusyksikön väki pelaamaan.

käytännössä kaikki monipuoliseen teoharjoitteluun tarvittavat välineet. Tauluissa on harjoitteet jaettu kolmelle kunto- ja osaamistasolle, mikä helpottaa liikkeelle lähtöä.

- Välineitä on niin lihakunto- kuin voimaharjoitteluunkin. Vanhan liiton punttitangot on korvat-

tu välineillä, jotka motivoivat yrittämään. Täältä löytyy muun muassa erikokoisia ja -painoisia renkaita, kattava kahvakuulavalikoima, veto- ja työntökelkkoja ja lekoja, toki niitä levytankojakin on tarjolla.

- Alue on iltaisin todella kovassa käytössä ja myös siviilit ovat löytä-

neet tänne harjoittelemaan, Köykkä painottaa.

Hiihtomaassa jopa half-pipe-kouru

Aivan liikuntapuiston ja crossfit-keskuksen kupeessa sijaitsevat hiihto- ja saunahiihtomaat. Alueella on jopa varusmiesten itse vapaa-aikanaan rakentama half-pipe-kouru.

- Usko tai älä, mutta yksi suo-

situimmista suorituspaikoista on tahdon portaiksi nimetty portaikko, johon myös kymmenen kilometrin mittainen Military Extreme Run huipentui. Sitä ennen oli pitänyt ylittää itsensä niin suolla, este-radalla kuin järveissäkin. Tyyliin sopien kilpailijoiden piti myös alittaa muutama vaunu, Ilari Köykkä paljastaa.

Jos joku Köykkää harmittaa, niin

tietoisuus siitä, että hän ei pääse itse seuraavan extreme run -kisan reitit suunnittelemaan. Kahdesti aiemmin rauhanturvatehtävissä ollut kapteeni aloitti nimittämisen syyskuussa vuoden mittaisen sotilastarkkailijapöytä UNTSO-opeeraatioissa.

TEKSTI JA KUVAT:
ASKO TANHUANPÄÄ



Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

Edistyksellistä osaamista valmistuksesta varastointiin.

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

Rajua kontaktia, rehtiä meininkiä

Tasaisen tasokkaita pelejä ja rajua kontaktia, mutta reilua meininkiä nähtiin elokuussa varusmiesten salibandymestaruuskisoissa Kouvolan Vekaranjärvellä.

Seitsemän osallistujajoukkueen ykköseksi ylsi Helsingin Varuskunnan Urheilijat, toinen oli Hämeenlinna.

– Tavoite on tuoda mainetta ja kunnia omalle varuskunnalle, kietytti kolmoseksi sijoittuneen Säkylän VU:n Markus Mattila.

Tasapisteisiin Kouvolan kanssa päätyneelle porukalle pronssin ratkaisi keskinäisen ottelun voitto.

Porin Prikaatin 3. Jääkärikomppaniassa aloksaikaansa suorittanut Markus ei ollut turnauksen ainoa liigatason pelaaja. Nokian KRP:n eli Kristittyjen Palloilijoiden puolestaja kokeili varusmieheisessä vaihteeksi hyökkääjänkin hommia. Tauolla nuorimies keräili joukkuetovereineen voimia päivän toiseen peliin. Univelkaakin oli ehtinyt kertyä.

Annatte vain kaikkenne

Aamuyhdeksältä Kaartinhallissa käynnistynyt turnaus takasi osallistujilleen pitkän päivän, joka osalla venyi toisen vuorokauden puolelle. Pitkämattaisimmat tulivat Rovaniemeltä.

Säkyläläisetkin joutuivat heräämään jo klo 4.45. Alkumatka meni torkkuessa. Viimeiset pari tuntia hiottiin taktiikkaa, tai paremminkin makusteltiin valmentajan neuvoa: ”Riittää kun annatte kaikkenne”.

– Totta kai, loppuun mennään vaikka tahdonvoimalla, lupaili Markus, joka luonnehti itseään kohtuullisen laukaisun omaavaksi raatajaksi.

18-vuotiaan varusmiehen tulevaisuus näyttää olevan taattu varsin pitkäksi aikaa – hänet oli juuri valittu aliupseerikurssille. Armeija toki vaikuttaa urheiluun, joka Maruksella näillä näkymin säilyy siviilissäkin harrastuspohjalla. Nuorten maajoukkueleirille kutsuttu pelaaja ei romahtanut, vaikka edustuspelejä ei vielä eteen tullut.

– Panostan mieluummin seuraajoukkueeseen. Siinä tähtään niin pitkälle kuin pääsen.

Rennosti ennen matsia

Turnauksen järjestäjaseuran, Kouvolan VU:n riveissä pelasi peräti viisi Porvoon Salibandyseuran nuorta lupausta. Joakim Ervastille,



Säkylän Varuskunnan Urheilijat on valmiina antamaan kaikkensa.



Konsta Kareisen (vas.), Miro Anttilan, Joakim Ervastin, Jere Hämäläisen ja Sakari Halttusen yhteinen peliura jatkuu intissäkin.

Sakari Halttuselle, Konsta Kareiselle, Miro Anttilalle ja Jere Hämäläiselle on kertynyt jo reilut kymmenen yhteistä pelivuotta.

– Ja nyt suoritetaan varusmiespalvelusta kimpassa Kouvolassa, kertoo puhemieheksi joutunut Joakim.

PSS:n hyökkääjän yksikkö Karjalan Prikaatissa on 2. Viestikomppania. Kaverukset ottavat vielä rennos-

ti ennen seuraavaa matsia, seuraten silti sivusilmällä kentällä huhkivia kilpailijoita.

Vekaranjärven pelejä tuomaroinut, itsekin varusmies-pelaaja Max Millner luonnehtii turnausta kovavauhtiseksi ja hyvätasoiseksi. Saaristomeren meripuolustusalueella matruusina palveleva turkulainen on päässyt seuraamaan lähituntumasta salibandyyn kohisten kasvavaa suosiota. Saavutuksia, muun muas-

sa A-junioreiden SM-titteli, on kertynyt Turun PS:n riveissä.

– Salibandy on helppo laji – sisäpelinä siinä tarvitaan vain kengät ja maila. Vaivattomuuteen perustuneen myös kuntoilupeli sählyn menestys.

Salibandyä hulpeissa puitteissa

Helsingin Energia Games -salibandyyn varusmiessarja sai hulpeat

puitteet vasta ehottetussa Kaartinhallissa. 40-vuotiaassa betonirakennuksessa ennalleen jäi vain kuori. Kaikki toiminnot, kuten allastekniikka ja ilmastointi, päivitettiin.

– Vekaranjärvelläkään ei välttämättä tiedetä, miten monipuolinen urheilukeskus meillä on, arvelee Karjalan Prikaatin liikuntakassavastuusta vastaava kapteeni Petteri Lepistö.

14 kuukautta kiinni olleen ja al-

kukesästä taas käyttöön otetun hallin arvo nousee arvoaan arvaamaan, jähka kaikki sen kohennukset selviävät lukuisille käyttäjilleen. Uima- ja urheiluhalleihin sekä uuttaan kiiltävään kuntosalin lie-nee kohta tungosta.

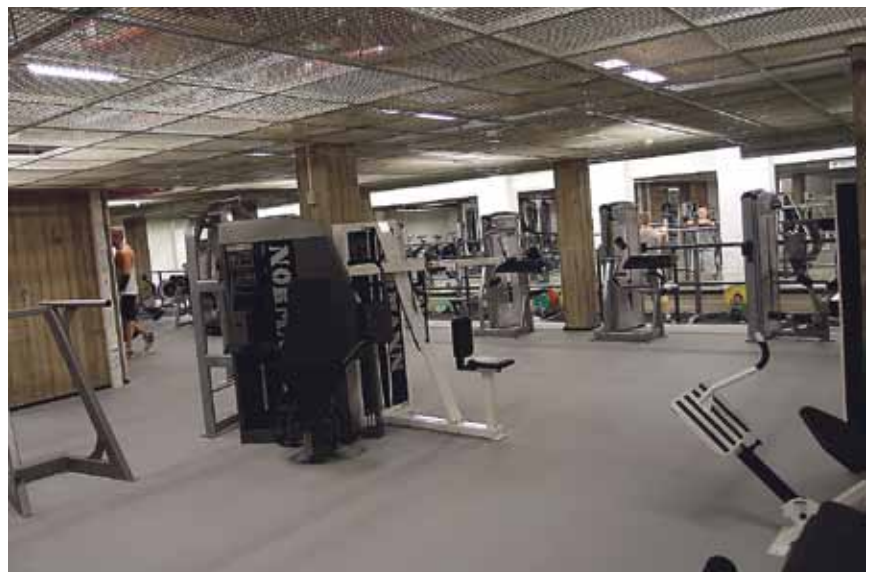
TEKSTI JA KUVAT:
HANNELE NIEMI



Säkylän ja Helsingin otteluun sisältyi sekä vauhtia että kovakontaktisia tilanteita.



Uimahalli lienee syksyllä entistäkin ahkerammassa käytössä.



Yksiköissä ei tarvitse enää ahtautua nurkkiin treenaamaan, kun Kaartinhalli alkukesästä avasi ehottetun tilansa. Kuntoilusalin ohella uudistettiin uima- ja urheiluhalli.

Uikkarit ja surffilaudat kovassa käytössä

Suomalaisen liikuntaverkkopalvelu HeiaHeian tilastojen mukaan helteenä heinäkuu teki suomalaisista vesipetoja: verrattuna kylmempään kesäkuuhun, avovesissä uiminen yli viisinkertaistui. HeiaHeian mukaan heinäkuu rikkoi ennätysiä: avovesiuintia ei ole kirjattu näin paljon yhdenkään kuukauden aikana siten verrattuna perustamisen vuonna 2010.

HeiaHeian tilastot näyttävät, että poikkeuksellisen lämmin heinäkuu ajoi suomalaiset sankoin joukoin vesiurheilemaan. Avovesiuintia kirjattiin heinäkuun aikana viisi kertaa niin paljon kuin kesäkuussa, jolloin säät eivät olleet yhtä suosiolisista. Vuoden 2013 heinäkuuhun verrattuna kasvua oli yli sata prosenttia.

– Näin paljon Suomen luonnonvesissä ei tilastojemme perusteella ole uutu koskaan koko palvelun nelivuotisen historian aikana. Samalla esimerkiksi punntisilla käynnit ja erilaiset ohjatut sisäliikuntamuodot vähenivät parillakymmenellä prosentilla kesäkuuhun näh-

den, palvelun toimitusjohtaja Jussi Räisänen kertoo.

Sisäliikuntamuodot, kuten punttitali, jumppaaminen, Bodypump, Crossfit, Zumba sekä Spinning kärsivät kaikki hellekeleistä; yhteensä näiden lajien harrastaminen las-ki noin 18 prosenttia kesäkuuhun verrattuna. Samalla melonta tuplaantui kesäkuuhun nähden, ja trendilaji suppaus (Stand Up Paddling eli seisten melonta) nousi top 100-listan sijalle 75.

Kokonaismäärissä mitattuna helteellä ei ollut merkittävää vaikutusta liikuntaan. HeiaHeian sataa suosituinta lajia kirjattiin Suomessa vain vajaat 5 prosenttia vähemmän kuin viileän kesäkuun aikana.

– Kaiken kaikkiaan Suomessa liikutaan melko tasaisesti ympäri vuoden, mikä on terveydellisesti näkökulmasta ilahduttava uutinen. On tietysti hienoa, että vuodenaikojen myötä lajikirjooon tulee monipuolisuutta, mikä on sekin tärkeää liikunnan terveysvaikutusten kannalta, Jussi Räisänen sanoo.



LAPUA® NATURALIS
PUHTAUS ON
PUOLI RUOKAA

Passion for Precision

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

Mikko Hölsö ja Sari Suomalainen ampumasuunnistuksen maailmanmestareiksi

Suomalaiset menestyivät jälleen mainiosti ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailuissa. Saksassa järjestetyissä kilpailuissa suomalaiset voittivat viime vuoden MM-kisan tapaan kahdeksan mitalia.

Kolmipäiväiset kilpailut avannut normaalimatkan kisa toi suomalaisille kaksi mitalia. Eevamari Rauhamäki sijoittui naisten kisassa kolmanneksi. Samoin teki Jarno Kallio-Könnö miesten sarjassa.

Ruotsalaiset nappasivat kirkkaimmat mitalit molemmissa sarjoissa. Naisten paras oli Frida Wallström. Lisa Andersson sijoittui toiseksi. Johan Eklöv voitti miesten maailmanmestaruuden. Martin Jansson ylsi hopealle.

Mikko Viitamäki oli miesten kilpailussa neljäs, Mikko Hölsö kuudes, Juha Tolonen yhdeksäs, Risto Haikonen yhdestoista, Jouni Heinonen kahdestoista, Antti Iivari neljästoista, Matti Vainionpää viidestoista ja Tapio Perä kahdeskymmenes.

Sari Suomalainen oli yhdeksäs naisten kisassa.

Kaksoisvoitot pikamatkalla

Toinen kilpailupäivä olikin suoma-

laisten juhlaa. Naisten pikamatkan kisan voitti Sari Suomalainen. Eevamari Rauhamäki kiiruhti hopealle. Lisa Andersson sijoittui kolmanneksi. Miesten pikamatkalla mestariksi suunnisti ja ampui Mikko Hölsö. Antti Iivari oli toinen. Hänen kanssaan kakkostilan jakoi normaalimatkan maailmanmestari Johan Eklöv.

Jarno Kallio-Könnö oli neljäs, Jouni Heinonen viides, Matti Vainionpää kuudes, Mikko Viitamäki seitsemäs, Juha Tolonen yhdeksäs ja Tapio Perä viidestoista.

Kilpailujen päätöspäivänä ruotsalaiset voittivat sekä naisten että miesten viestit. Suomalaiset sijoituivat hopealle.

Suomen joukkueen johtaja Kalle Virtanen oli erittäin tyytyväinen suomalaisten menestymiseen.

- Aivan upea suoritus taas keran joukkueelta. Sprinttikilpailussa olimme aivan ylivoimaisia. En voi kuin olla ylpeä joukkueestamme, Virtanen iloitsi.

Kisat ja laji saivat medianäkyvyyttä

Ampumasuunnistuksen MM-kilpailut järjestettiin ensimmäistä kertaa Saksassa.

Kilpailupaikkakuntana oli vii-

tisenkymmentä kilometriä Berliinistä kaakkoon sijaitseva Storkowin kaupunki.

Kisojen avajaisissa puhuivat Brandenburgin osavaltion infrastruktuuri- ja maatalousministeri Jörg Vogelsänger sekä Storkowin kaupungin pormestari Cornelia Schulze-Ludwig.

Kilpailut saivat yllättävän laajasti näkyvyyttä alueellisissa tiedotusvälineissä, vaikka Saksa pelasi samaan aikaan jalkapallon maailmanmestaruudesta, eikä ampumasuunnistus ole tunnettu laji Saksassa.

Lehden julkaisivat kisoista useita juttuja. Myös radio ja televisio raportoivat kisoista.

Vuoden päästä ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskisat kisailaan Suomessa. Kilpailupaikkana on Mikkelin Kyrönpelto.

- Eiköhän sieltäkin vähintään kahdeksan mitalia oteta, Virtanen lupaa.

TEKSTI:

KEIJO SUOMALAINEN

KUVAT:

MIKKO VIITAMÄKI



Mikko Hölsö (kesk.) voitti pikamatkalla jo seitsemännen ampumasuunnistuksen maailmanmestaruutensa. Antti Iivari (vas) ja Johan Eklöv jakoivat toisen sijan.



Sari Suomalainen (kesk.) voitti pikamatkalla ensimmäisen ampumasuunnistuksen maailmanmestaruutensa. Eevamari Rauhamäki (vas.) oli toinen ja Lisa Andersson kolmas.

KURSSIPUVUT & ARMYBAGIT AMMATTITAITIDILLA

KAIKKI ASELAJIT - TIKATUT LOGO - RAHTIVAPAASTI - SOVITUKSET O,-



€ 78

HINTA SISÄLTÄÄ RINTALOGON+ KURSSITUNNUKSEN

NIKE LINER DRI-FIT TUULIPUKU

- MATERIAALI: TEKNIINEN DRI-FIT
- ERGONOMINEN MUOTOILU
- JOUSTAVA VERKKOVUORI
- VETOKEIJUTASKUT TAKKI/HOUSU
- KOOT: S-HLL

PARAS ARMYBAG! € 48 HINTA SIS. LOGO + KURSSITUNNUKSEN



LAUKKU / REPPU
MATERIAALI: GOOD POLYESTER
ERITTÄIN KESTÄVÄ
OLKAVIIVAT JA KANTOKARVAT
SÄÄTELTÄVÄT HIHNOT JA
LUKITAVA VETOKEIJU
SISÄLLÄ VERKKOKESKUS
VETOKEIJULLA
TILAVUUS: 68 LITRAA

PYYDÄ RÄÄTÄLÖITY TARJOUS - OMALLE YKSIKÖLLE SOPIVA VAIHTOEHTO!

TOIMITUKSET VARMASTI JA NOPEASTI!

pelipaita@pelipaita.fi - 09 8361662 -040 5241051

SA-INT
kurssituotteet
netissä

PELIPAITA.FI

ETC TEAM OY - PELIPAITA.FI - PAINATUS.FI

JUOKSIJA

Tukholman maratonristeily 29.-31.5.2015

Juokse oma tavoitteesi kauniissa Tukholmassa innokkaiden kannustushuutojen saattelemana. Sopivan haasteellinen reitti sopii niin ensikertalaisille kuin konkareillekin. Yhteistyökumppanimme Juoksija-lehden asiantuntijat ovat myös mukana kertomassa vinkkejä hyvään juoksuun. CWT Kaleva Travelin järjestämät palvelut takaavat tiiviin maraton- ja juoksupainotteisen tunnelman koko matkan ajan.

| Matkan hinta/henkilö | 4hh | 3hh | 2hh | 1hh |
|----------------------|-------|-------|-------|--------|
| C4-luokka | 170 € | 206 € | 265 € | 462 € |
| B2P-luokka | - | - | 271 € | 468 € |
| B-luokka | 207 € | 238 € | 302 € | 505 € |
| A-luokka | 230 € | 271 € | 359 € | 617 € |
| LXB-luokka | - | - | 411 € | 669 € |
| Sviitti | - | - | 747 € | 1342 € |

Hintaan sisältyy
• risteily Viking Linella valitussa hytti luokassa • bussikuljetukset Tukholmassa: satama-stadion-satama • meriaamiainen meno-paluu • menomatalla monipuolinen, pastapainotteinen buffettillainen • paluumatkalla buffettillainen • Juoksija-lehden tervetuloilaisuus ja lehden asiantuntijaryhmän palvelut laivalla
• CWT Kaleva Travelin matkanjohtajan palvelut • juoksunumeroiden toimitus laivalla
Ilmoittautumiset maratonille
Hoidamme maratonilmoittautumiset ja toimitamme juoksunumerot laivalle. Ilmoittautumismaksu 112 €/hlö (ei sisällä peruutusturvaa 11 €/hlö).
Palvelumaksu 22 €/lasku.

Kun varaat juoksunumerosi risteilyvarauksen yhteydessä 14.11.2014 mennessä - saat Viking Linen etukortin!

alk./henkilö

170 €

C4-luokan hytissä

Lisätietoa ja varaukset kätevästi online: www.kalevatravel.fi



Jääkiekon MM-kisat 2015 Prahassa. Lähde kannustamaan Leijonat voittoon! Matkapaketit ajalle 14.-18.5. nyt myynnissä. Varaa omasi.

CWT Kaleva Travel
Ruoholahdenkatu 23, Helsinki
puh. 020 561 5538, ma-pe 9-17
urheilu@kalevatravel.fi

Carlson
Wagonlit
Travel

KALEVA travel



toiminnanjohtaja

JARI
TEPPONEN

Yhteistoimintasopimus puolustusvoimien kanssa päivitty

Helteinen kesä alkaa olla takanapäin ja katseet on suunnattu kohden syksyä. Sotilasurheiluliiton toiminnassa kesäkausi on painottunut varusmiesten liikuntakerhotoiminnan koulutuskierroksen järjestelyihin heinäkuussa ja loppukesän muutamaani mestaruuskilpailuihin.

VLK-koulutukset heinäkuussa Pajulahdessa, Varalassa ja Kuusamon Oivangissa vahvistivat sitä käsitystä, että Potkua liikuntaan -hankkeen myötä saatu positiivinen kierre kerhotoiminnassa on saanut jatkumoa. Innokkaita osallistujia oli lähes kaikista joukko-osastoista. Myös henkilökuntaan kuuluvia tukihenkilöitä osallistui koulutustilaisuuksiin.

Vaikka VLK-toiminta onkin varusmiesten itsensä suunnittelemaa ja toteuttamaa toimintaa, hiippuu se helposti, mikäli taustalla ei ole henkilökuntaan kuuluvia toimintaa tukevia ja ylläpitäviä henkilöi-

tä. Varusmiesten jäävät kovin yksin, jos toiminta ei saa tukea henkilökunnalta.

Muutaman viime vuoden aikana VLK-koulutusorganisaatiomme on saanut värvättyä monta nuorempaan henkilökuntaan kuuluvaa innokasta VLK-henkistä tukihenkilöä. Joukossa on niin liikunnanohjaajia kuin sopimussotilaita.

Puolustusvoimauudistuksen myötä näitä liikuntapuolen tehtäviä ollaan vähentämässä. Monelle henkilölle ei löydy jatkoa liikunta-alan tehtävissä tai heidät määrätään esimerkiksi kenttäkoulutus-tehtäviin. Tämä on varteenotettava ja vakava uhka koko VLK-toiminnan tulevaisuudelle. Puolustusvoimat markkinoi itseään Suomen suurimpana kuntokouluna. Pelkona on, että tässä tapauksessa lapsi mene pesuveuden mukana.

Sotilasurheiluliitossa valmistellaan parhaillaan

osana liiton strategiatyötä puolustusvoimien kanssa voimassa olevan yhteistyösopimuksen päivittämistä. Nykyinen sopimushan on vuodelta 2008, joten sen päivitys on hyvinkin ajankohtainen.

Yhtenä tärkeänä palasena sopimuksessa on varusmiesten liikuntakerhotoiminta. Sopimushan on puitesopimuksen luonteinen, johon on kirjattu joukko VLK-toimintaakin koskevia suosituksia.

VLK-toiminnan osalta sopimusta valmistellut työryhmä tulee esittämään seuraavia asioita kerhotoiminnan tukemiseksi:

- VLK-toiminnasta muodostuu selkeästi yksi tärkeäksi koettu osa joukko-osaston toiminnan kokonaisuudessa,

- Yleisten toimintaedellytysten luominen ja ylläpito; liikuntapaikat, liikuntavälineet, toiminnan ohjeistus, räätälöity toimintamalli sekä henkinen

ja aineellinen tuki,

- VLK-toiminnalle nimetään tukihenkilö(t) palikatusta henkilöstöstä,

- VLK-toiminnasta annettava informaatio on saatettava palvelukseen astuneiden varusmiesten tietoon mahdollisimman pian,

- VLK-toiminnan jatkuvuuden turvaaminen ikäluokkien vaihtuessa toteutetaan yhteistyössä henkilökunnan kanssa ja

- Joukko-osastot vastaavat varusmiesten ja kantahenkilökunnan komentamisesta koulutuksiin mukaan lukien kuljetuskustannukset.

Toivon, että kirjaukset menevät sellaisenaan sopimukseen ja ne myös toteutuisivat joukko-osastoissa. Sillä varmistetaan VLK-toiminnan jatkuvuus ja taataan osaltaan varusmiesten palvelusa jaksaminen.

kokoukset • kilpailut • tapahtumat

•• Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailut Carlson Wagonlit Travel Golf

Turun Varuskunnan Urheilijat, Saaristomeren meripuolustusalue, Kultaranta resort ja Sotilasurheiluliitto järjestävät XXVI Sotilasgolfin Naantalissa Kultaranta resortin kentällä 17. - 19.9.2014.

Kilpailun johtajana toimii yliluutnantti Petteri Kari p. 0299 311 140. Kutsuvieraskilpailun isäntä on liikuntaneuvos (maj evp) Risto H Luukkanen, puh. 0400 458 565

Kilpailutoimisto: Caddiemasterin toimisto caddie@kultarantaresort.fi tai 075 326 6000 Kilpailuun ilmoittaudutaan suoraan kilpailutoimistoon. Viitteenä Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailut. Ilmoittautumisessa on mainittava etu- ja sukunimi, tarkka hcp, varuskunnan urheiluseura sekä SGL:n alainen koti-

seura.

Kilpailujen tuomarit: Kultaranta golf nimeää

Kilpailun eri sarjojen lähtöajat:

Keskiviikko 17.9.2014 klo 13.00

Varusmiehet: lyöntipeli scr ja hcp, kelt, 1 tii

Torstai 18.9.2014 klo 09.30

Kutsuvieraskilpailu pb, yhteislähtö, kelt (m), pun (n)

Torstai 18.9.2014 klo 13.00

Joukkuekilpailu nelipallo (four-ball) sovellettu kelt.1 Joukkueen tuloksen muodostaa molempien pelaajien yhteenlaskettu lyöntimäärä reilältä. Pelataan samanaikaisesti scratch ja pistebogey -sarjat

Perjantai 19.9.2014 klo 08.00

A-sarja (hcp 0 -11.4) lyöntipeli scr ja hcp kelt, 1

B-sarja (hcp 11.5 - 36.0) lyöntipeli hcp, kelt, 1

Seniorit 55 vuotta: pb, kelt, 1

Naiset: pb, pun, 1

Veteraanit 65 vuotta: pb, pun, 1

Hcp rajat perustuvat tasoitusryhmiin 1-2 (A-sarja) sekä 3-5 (B-sarja) (Huom! Osallistumisoikeus myös tasoituksella 36.1 - 54 pelaavilla, mutta korkein huomioitava tasoitus on 36.0)

Ilmoittautuminen Caddiemasterille, josta kilpailijat saavat käsiohjelman, tuloskortin ja rangeoletin. Käsiohjelmassa on yleisohjeet, kilpailumääräykset, paikallissäännöt ja lähtöajat sarjoittain.

Kilpailumaksu maksetaan kilpailupaikalla caddiemasterille.

Osallistumismaksut varusmiesten sarja 55 euroa, henkilökohtaiset sarjat 55 euroa ja joukkuekilpailu 110 euroa. Osallistumismaksut sisältävät kaikissa sarjoissa rangeoletin ja lounaan.



Fenniasta kattava turva autollesi!

Parhaan turvan henkilöautollesi antaa **Fennian Premiumkasko**. Se on laajin ja kattavin pakettiratkaisu sinulle, joka haluat varmistaa, että kaikki on kunnossa.

Premiumkasko on turvanasi myös pysäköintihallissa. Se korvaa pysäköidylle autolle sattuneet vahingot, kun aiheuttajaa ei saada selville.

Ota yhteyttä Fenniaan, niin kerromme lisää. Samalla kannattaa hoitaa myös muut vakuutukset ajan tasalle. Meiltä saat kätevästi kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

Tervetuloa lähimpään Fenniaan tai soita puhelinpalveluumme, p. **010 503 8808** ma-pe 8-18.

Puhelujen hinnat
Soitto 010 5 -alkuisiin palvelunumeroihimme maksaa
lankapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 6,00 snt/min
ja matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min



Pallokulttuuri

Tänä vuonna pallo on saanut kyytiä ja saa vieläkin. Saimme ihas-tella jalkapallon maailmanmestaruuskisoja, jossa tehtiin hienoja syöttöjä, upeita taktisia kuvioita ja loistavia maaleja. Annettiin potkua pallolle.

Tulossa on vielä koripallon ja lentopallon MM-kisat. Niissä kummassakin Suomi on mukana, ja todella suuret fanilauomat ovat täältä kannustamassa pelaajiamme. Pallokulttuuri elää todella voimakasta nousukautta. Tällaisella yhteistyöllä varmaan saavutetaan resurssihimme nähden paras lopputulos. Ollaan samaa perhettä, jolla on yhteinen päämäärä.

Niin, muistammehan kaikki vielä Potkua liikuntaan -hankkeen? Siinähan kolmen vuoden ajan erilaisin keinoin pyrittiin saamaan joukko-osastoihin heille sopivaksi räätälöity varusmiesten liikuntakerhotoiminnan malli (VLK). Joukot itse miettivät ja ideoivat heille sopivaa mallia. Siihen Sotilasurheiluliiton määrittämä hanketyöryhmä antoi virkeitä ja ideoita.

Tavoitteena oli yhteistyöllä -henkilökunta ja varusmiehet - saada aikaan resursseihin nähden paras lopputulos VLK-toiminnassa. Oltaisiin samaa perhettä, jolla on yhteinen päämäärä.

Hups, taisin kirjoittaa saman asian taas - siis yhteistyö ja yhteinen päämäärä. On vain niin, että pallo ei vaan pyöri eikä vieritseeseen, jonkinlainen potku ja muu räätälöity taktiikka siihen tarvitaan.

Kesän VLK-johtajien koulutustilaisuudet on pidetty. Oli tilaisuuksia, joissa henkilökuntaa oli mukana kiitettävästi ja tilai-



suuksia joissa heitä taas juurikaan ei ollut. Oli uusia innokkaita asiasta kiinnostuneita sekä "vanhoja konkareita", jotka jo hankkeen aikana olivat toiminnassa kiitettävästi mukana. Oikeastaan mikään ei muuttunut edellisistä kerroista. Mutta kuitenkin jotain pientä huolenaihetta olin havaitsevani.

Hieman kuulin sellaisia huhuja, että muutamien aktiivisten henkilökuntaan kuuluvien työtehtävät ovat ehkä muuttumassa tai jopa kokonaan loppumassa. Tällä asialla voi olla hieman vaikutusta VLK-toimintaan, koska pienenä vaarana on, että silloin todella tärkeä elementti toiminnassa - henkilökunnan tuki - saattaa vähentyä. Ei ole enää niin paljon aikaa ja resurssia panostaa toimintaan. Kun lisäksi tiedetään, että monessa paikassa toiminnasta vastaa vain yksi henkilö, niin pieniä pilviä aurinkoisella taivaalla näky.

Toinen asia, mikä tilaisuuksissa tuli esille, oli se että Potkua liikuntaan -hankkeen nimi oli hieman vieras mukana olleille uusille henkilökunnan edustajille. Toivottavasti hankkeesta tehty kattava joukko-osastoihin lähetetty raportti saavuttaa heidät sekä kaikki ne tahot, jotka VLK-toiminnassa muodossa tai toisessa ovat mukana.

Yhteistyöllä yritetään mennä eteenpäin. Yhteistyötä myös puolustusvoimat ja Sotilasurheiluliitto tekevät VLK-toiminnan kehittämisessä ja ylläpitämisessä. Toiminnan tukemisen tavoite, jonka me kaikki tiedämme, on molemmilla sama.

Jatketaan "potkun" viitoittamalla tiellä!

PERTTI MÖRÖ
SOTILASURHEILULIITON
VLK-VASTAAVA



Yliluutnantti evp. Kari Velling sai palvelusuransa päätteeksi naukata nimellään varustetun laatan Valmentajien tauluun.

Urheilukoulu hyvästeli Hennalan

Puolustusvoimien Urheilukoulun Lahden kausi alkaa olla paketissa. Viimeiset kesälajien urheilijat kotiutuvat Hennalasta syyskuussa. Lahdessa 35 vuoden pituiseksi yltänyt kausi sinetöity lopullisesti vuoden vaihteessa, jolloin toiminta jatkuu Santahaminassa ja Kajaanisissa.

Koulun toiminta-aika Lahdessa on vain muutaman vuoden pitempi kuin Kari Vellingin työura talossa.

Telinevoimistelija Velling hakeutui talon jo varusmiespalvelukseen vuosiksi 1982 - 83. Sen jälkeen oli vuorossa liikunnanohjaajaopiskelut Vierumäellä.

Kyllösen Olli ja Utraisen Jari tulivat esittelemään kurssilaiselle koulua ja mainitsivat lopuksi, että talossa olisi pari kesäkessun paikkaa vapaana. Yhden kaverin kanssa päättimme kokeilla hommia. Sille tielle jäin.

Yliluutnantti Velling siirtyi reserviin kuluvan vuoden elokuussa.

Monipuolista valmennusta

1980-luvun lopulla toiminta Urheilukoulussa oli nykyistä enemmän sotilaspainotteista. Tämä johdatti Vellingin mukaan muun muassa siitä, että henkilökuntaa oli enemmän ja joukossa puhtaasti sotilaskouluttajia. Nykyään valmennus ja sotilaskoulutus ovat samoissa käsissä, mitä järjestelmää Velling pitää parempana.

- Itse olen aina viihtynyt. En-

kä ole kavahtanut sotilaskouluttajan työtä, kun siihen on tarjoutunut mahdollisuus.

Telinevoimistelussa kymmenen SM-kultaa ja kolmasti MM-kisoisakin taiteillut Velling on luonnollisesti toiminut oman lajinsa valmennusvastaavana, kun koulussa on ollut voimisteluryhmiä.

- Valmennuksen vanhimpana toimiessani vastuualueena on ollut myös yksittäisiä urheilijoita kuten lumilautailijoita, alppihiittäjiä, pikaluistelijoita ja paljon muita.

Urheilukoulun valmennusta on pidetty korkeatasoisena, mutta sillä on Vellingin mukaan myös kääntöpuolensa.

- Kun urheilija on tullut meillemme, niin joidenkin henkilökohtaiset valmentajat ovat ottaneet se ikään kuin lomana. Valmennusta on jatkettu taas vuoden jälkeen. Tällainen ratkaisu ei ole ollut minusta hyvä.

Velling antaa tunnustusta pitkäaikaiselle työnantajalleen, joka suhtautunut myönteisesti henkilökuntansa opiskeluihin ja lisäkoulutukseen. Hänkin on täydentänyt koulutustaan valmentajan erikoisammattitutkinnolla sekä urheiluhallinnon tutkinnolla.

Palvelusuransa viimeiset vuodet Velling on työskennellyt Urheilukoulun testiasemalla. Hänen siirtymään reserviin ei testiupseerin tehtävää enää täytetä.

- Se on valitettavaa, että vahvuus putoaa vain kahteen.

Kari Velling on työnsä ohella toi-



Vielä kerran viiskasiin. Yliluutnantti evp. Kari Velling entisen työpaikkansa ovella. Testiasema toimi pukuhuoneena valmistautumisessa Urheilukoulun viimeisen perinnepäivän viettoon Lahdessa.

minut pitkään valmentajana myös vapaa-ajallaan, kuten moni muukin urheilukoululainen. Kotikaupungissaan Heinolassa hän vastasi kuutena kesänä paikallisen Kiekon A- ja B-junioreiden kesätreeneistä. Neljänä kautena hän oli myös seuran divarissa pelanneen edustusjoukkueen kakkosvalmentajana.

Laattoja tauluun

Urheilukoulun näyttävien perinnesine Mestareiden taulu sai perinnepäivänä kuusi uutta urheilijaa. Tommi Kivistö, Jussi Veikkanen, Sami Vatanen, Jori Lehterä, Miikka Salomäki ja Iiro Pakarinen saivat laattansa 183 aikaisemman mestarin arvokkaaseen rivistöön. Nimilaattoja olivat naulaamassa Veikka-

nen ja Kivistö. Mestareiden tauluun saa laattansa Urheilukoulun käynyt varusmies, joka on päässyt mitaleille MM- tai olympiakisoissa.

Toinen arvokas tapahtuma juhlassa oli Valmentajien taulun naukaus. Tauluun pääsyn vaatimukseksi on, että on toiminut Urheilukoulun valmentajana menestyksekkäästi vähintään kymmenen vuotta ja että on siirtynyt reserviin tai Urheilukoulusta pois. Uusia Valmentajien taulun "jäseniä" ovat yliluutnantti Kari Velling ja kapteeni Pertti Laamanen.

TEKSTI:
MATTI HILSKA

KUVAT:
JARI KARINKANTA
MATTI HILSKA



Sosionomi, kapteeni evp. Esko Lammi on jälleen saanut valmiiksi yhden historiateoksen.

Lahden aikakaudesta koostettiin kirja

Urheilukoulun 35 vuotta kestäneestä Lahden toimikaudesta koostettiin myös kirja. Sen kirjoitti tunnettu tietokirjailija, kapteeni evp. Esko Lammi.

Lammi on tehnyt useita varikohistorioita, Sastamalan seudun paikallishistoriaa sekä myös puolustusvoimien perusteellisen urheilun ja liikuntahistorian Tuli ja liike-teoksen. Urheilukoulun historiikki on hänen 14. teoksensa.

- Tämän teoksen kirjoittaminen poikkesi aiemmista sillä, että mukaan tuli aineistoa kasaamaan historiiikkitoimikunta. Osittain siitäkin syystä, että olen ollut 17 vuotta poissa aktiivipalveluksesta. Tietojen pitää olla ajan tasalla.

Toimikuntaan kuului joukko-osaston entisiä komentajia, koulun johtajia ja henkilökuntaa sekä puolustusvoimien liikuntavaikuttajia.

Lammi harmittelee sitä, että puolustusvoimissakin on siirtynyt sähköiseen arkistointiin.

- Historiantutkijan kannalta tämä vaikeuttaa tiedonhankintaa, koska pääsyä noihin arkistoihin ei ole

kaikilla. Paperiarkistointi olisi edelleenkin parempi järjestelmä.

Muutos on ollut pysyvää puolustusvoimissa. Tämä tapahtumaketju on koskenut myös Urheilukoulua. Nämä vaiheet löytyvät luonnollisesti Lammin kirjasta.

Joukkoyksiköllä on myös muutama erityispiirre, kuten testaus- ja tutkimustoiminta sekä huippu-urheilijoiden tuoma mediajulkisuus. Omia varusmiespalvelusaikojaan muistelevat muun muassa pujotellun maailmanmestari Kalle Palander sekä mäkihypyssä olympiakultaa voittanut Toni Nieminen. Tutkimus- ja testaustoiminnasta on kirjaan saatu mahdutettua vain pinta-araapaisu.

- Aineistoa on niin runsaasti, että tuloksia tulisi hyödyntää paremmin. Graduina tai muina opinnäytteinä tulokset antaisivat varmasti lisätietoja esimerkiksi varusmiesten fyysisen kunnan muuttumisesta vuosien saatossa.

TEKSTI JA KUVA:
MATTI HILSKA



MATTI HILSKA

SOTILASURHEILU POOLI



Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Post scriptum

Suomalainen varusväki saa harvemmin paistella julkisuuden valokeilassa. Useimmiten asiana kasarmialueelle on kausi-influenssa saapuminen kaatamaan varusmiehiä. Joskus, onneksi harvemmin, uutisoidaan sanoin ja kuvin varuskunnan lakkauttamista.

Hennala on ollut positiivinen poikkeus tässä tapauksessa. Huippu-urheilu on suomalaisten lempilapsi. Urheilukoulusta sitä ainesta on aina löytynyt.

Koulussa on avattu ovet mediallylle mielellään. Yhä useammin on oikein kutsuttu paikanpäällekin. Olympiavoittajien ja muiden huipujen saapuminen varusmiespalvelukseen maailmalta on edelleenkin iso uutinen. Tätä missiota ei pi-

dä unohtaa tulevaisuudessakaan.

Sotilasurheilu-lehdelle koulu on ollut ehtymätön aiheiden paikaka. Allekirjoittanut on saanut uutisoida Lahdesta jostain 1980-luvun puolivälistä lähtien. Juttuja on syntynyt useita kymmeniä. Toivotavasti tämäntyylinen sisältötuotanto onnistuu myös pääkaupunkiseudulla.

Urheilukoulu on ollut useiden kansainvälisten kisojen järjestäjänä, onnistuneesti. Sotilas-5-ottelun maailmanmestaruuskisat muutama vuosi sitten veivät tapahtumajärjestelyt Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton, CISM:n mitta-kaavassa aivan uudelle tasolle. Oli hienoa olla mukana, vaikkakin aivan pieninä rattaana koneistossa.

Päijähämäläisittäin katsottuna Urheilukoulun täällä olo ei ole ollut pelkkää PR-juhlaa. Vetovoimaisena paikkana koulu on tuonut merkittävän vahvistuksen paikallisten seurojen toimintaan. Lahtelaisen liigakiekkoilun alkuvuosina paikallisseuran riveissä oli usein vähintään kentällinen urheilukoululaisia.

Ensimmäinen lahtelaisseurasta NHL:ään varattu kiekkoilija oli muuan JyP-kasvatti Raimo Summanen. Yksilölajeista voisi mainita vaikka Saksasta Lahden Ahkeeraan saapunut maileri Peter Dondorffin ja monet muut.

Kaikkein merkittävin, mutta samalla ehkä näkymättömin vaikutus tälläkäläiseen urheiluelämään on