



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
35. VUOSIKERTA • NRO 2 • 22.4. 2016



Liikuntakerhojen ohjaajat järjestivät liikuntapäivän Niinisalossa

■ Sivun 12

SISÄSIVUILLA



Parasta
pääsiäisenä on
leiri Lapissa

■ Sivun 6



Mikkonen
tähtää tiukasti
MM-Lahteen

■ Sivun 8



Kova,
kovempi,
crosstraining

■ Sivun 10

Liikuntapäällikkö, majuri Harri Kosken takana olevat taulut kertovat toimista, joilla puolustusvoimat kannustaa henkilökuntaansa, varusmiehiä ja reserviläisiä huolehtimaan kunnostaan.



Liikuntapäälliköllä tutut haasteet

Puolustusvoimien tuoreella liikuntapäälliköllä Harri Koskella on oikeastaan kolme suurempaa pohdiske-lun aihetta: reservi, varusmiehet ja ammattisotilaat. Kaikki ryhmät eivät ole samanlaisia, mutta jokai-

ssa osa-alueessa löytyy liikuntaan tai fyysiseen suorituskyykyyn liittyvä kehittämistä. Toisilla enemmän, toisilla vähemmän.

Majuri Koski aloitti nykyisessä tehtävässään kuluvan vuoden alussa.

Kaikista kolmesta ryhmästä on

runsaasti tutkimustietoa, osin pitkältikin aikaväliltä. Tuoretta on tulos- lassa tänä keväänä.

- Ryhmistä paras tilanne fyysisen kunnan ja liikunnan harjoittamisen kannalta on ammattisotilail- la, Koski sanoo.

Esimerkkinä käy Sotilasurheilu-

lehden edellisessä numerossa esitelty Jarmo Tyyskän tutkimus.

- Silti nuorten ammattilaisten ryhmässä on eniten toivomisen va- raa.

Reserviläisistä tuoretta tietoa

Elintason nousun myötä suomalainen reservi on viime vuosikymmeninä paitsi laiskistunut myös pulskistunut. Paljon on puhuttu ja kirjoitettu läskireservistä.

Reserviläistenkin kuntoa on testattu vuodesta 2003 lähtien. Noin 800 reserviläistä testattiin viime vuonna usean eri harjoituksen yhteydessä.

- Tuloksia raportoidaan tänä keväänä, joten uutta vertailupohjaa- kin on.

Varusmiesikäluokkien kunto- käyriä on tilastoitu jo vuosikymmeniä. Käyrät ovat olleet jatkuvas- ti laskusuunnassa. Kun ikäluokan joukoissa on etistä enemmän todella huonokuntoisia, niin suuresta hyväkuntoisten joukosta huolimatta keskiarvot ovat Kosken mukaan las- keneet. Onneksi käyrän laskusuun- ta on ollut suhteellisen maltillinen.

Puolustusvoimissa on aika-ajoin keskusteltu kuntotestaamisen voi- makkaasta uudistamisesta ottamalla mallia muiden maiden asevoimista.

Koululiikunnassakin cooperin tes- tit ovat jäämässä pois ohjelmasta.

- Mitään merkittävä muutos- ta testaamiseen ei ole odotettavisa- sa. 12 minuutin juoksu on helpos- ti järjestettävä massatesti. Tulok- sia on todella pitkältä aikaväliltä. Sillä on myös kansanterveydellistä merkitystä.

Varusmiesten osalta tilanne ei kuitenkaan ole aivan niin lohduton kuin Kosken mukaan vain tilastoja tuijottamalla näkee.

- Yhteiskunta on heräämässä ti- lanteeseen ja koululiikuntaa ollaan lisäämässä.

Myös muuta koulupäivään liit- tyvää liikuntaa ollaan tehostamas- sa, niin välitunneille kuin liikunta- kerhoihin.

Varusmiesten liikuntakoulutus- sen lisäämisen ei Kosken mukaan ole mahdollista.

- Uudet asetet ja koulutuksen tiu- kemmat vaatimukset eivät anna mahdollisuutta lisäämiseen, mutta fyysinen kunto kohenee myös mars- si- ja taistelukoulutuksessa.

Potkua kerhoista

Varusmiesten liikuntakerhot toimi- vat lähes kaikissa varuskunnissa. Kosken mukaan toiminnan aktii- visuus vaihtelee paikkakunnittain,

mutta ne on tarkoitus käydä läpi lähitulevaisuudessa. Jos varusmie- hellä ei ole ollut kiinnostusta liikun- taan ennen palveluksen alkua, mee- nee palveluksen ulkopuolinen aika helposti muuhun. Toisaalta liikunta- kerhot mahdollistavat ja ovat myös onnistuneet sytyttämään liikuntaki- pinän, mikä on pysynyt elossa myös siviilielämänsä siirryttyä.

Niin varusmiehillä kuin kanta- henkilökunnallakin on useassa la- jissa omat kilpailutapahtumansa. Osanottomäärät ovat laskeneet, vaikka samassa tapahtumassa on pidetty myös henkilökuntajärjestö- jen mestaruuskisoja.

- Kansainvälisellä tasolla on tar- koitus jatkaa entisessä kehyksessä, mutta kansallisen tason kilpailuta- pahtumia pohdimme Iloäen Jou- nin kanssa.

Jouni Iloäki toimii puolustus- voimissa valmennuksen johtajana.

Puolustusvoimien etu ei ole lo- pettaa kisoja, koska ne myös mo- tivoivat liikkumaan. Toisaalta esi- merkiksi poliiseille kisat on siirret- ty tapahtumaan vapaa-ajalla.

TEKSTI:

MATTI HILSKA

KUVAT:

JOUNI LEPPÄSAAJO

ORIGINAL S.W.A.T. TACTICAL FOOTWEAR



"Taktisella suorituskyvyllä on väliä."

Meille tämä on enemmän kuin vain motto. Se on tinkimätön perusarvomme jokaisen valmistamamme jalkineen kohdalla. Tiedämme että varusteissasi vaadit usein eniten juuri kengiltäsi. Otamme mielellämme haasteen vastaan ja vertaamme kenkiämme rinta-rinnan minkä tahansa muun merkin kanssa ja näytämme sinulle, että me olemme johtajia suoritusky- vyssä, kestävytydessä ja laadussa. Kenkiemme tarkoitus on parantaa asiakkaidemme suorituskykyä, mukavuutta ja turval- lisuutta valmistamalla maailman parhaat taktiset jalkineet. Kenkien ovh 109,00-189,00 €

Virkamiestukuista erikoishintaisia jalkineita voivat tiedustella: poliisit, rajavartiolaito, tullivirkailijat, sairaankuljetushenkilö- kunta, Puolustusvoimien kantahenkilöstö, palo- ja pelastuslaitoksen henkilökunta, vartijat ja järjestyspalvelusajat.

Inttistore

ARMORIA

Erätukku

SISSOS

TURVALUOLA.FI

Outdoor



Harri Koski pitää kuntoaan yllä harjoittelemalla muun muassa Pääesikunnan kuntosalilla.

Varusmiehet pelasivat salibandymestaruudesta Panssariprikaatissa

Panssariprikaatin varusmiehet järjestivät joukko-osastossaan yksiköiden välisen salibandyturnauksen. Prikaatin 14 yksiköstä turnaukseen osallistui 12 yksikköä. Keskimäärin pelaajia oli kunkin yksikön joukkueessa kymmenen, joten reilusti yli sata varusmiestä kilvoitteli joukko-osastonsa salibandy-mestaruudesta.

Palkinnoksi voittajat saivat Sotilasurheiluliiton lahjoittaman kiertopalkinnon lisäksi liput Hämeenlinnan Pallokerhon SM-liigan jääkiekko-otteluun.

Panssariprikaatin varusmies-toimikunnan puheenjohtaja, alikersantti Lauri Jäämaa oli saanut myös paikallisen ravintolan sponsoroimaan voittajajoukkueen pelaajille illallisen.

Turnauksen yleisjärjestelyistä vastasi varusmies-toimikunnan liikuntakerhojen pääkoordinaattori, korpraali Lassi Sippola. Turnauksen ottelut pelattiin varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhojen vuoroilla.

- Panssariprikaatissa toimii iltaisin useita eri liikuntakerhoja. Salibandykerhot ovat olleet todella suosittuja. Välillä on ollut jopa 50 varusmiestä odottamassa pelaamista, Sippola kertoo.

Ville Lastikan tavoitteena ovat aikuisten MM-kisat

Alikersantti Ville Lastikka dominoi kentällä voittaen turnauksen maali- ja pistepörssin sekä tehden hatutempun finaaliottelussa. Lastikka pelaa tällä kaudella Hämeenlinnan Steelersissä 1-divisioonassa, jos-



Salibandy on yksi varusmiesten liikuntakerhojen suosituimmista lajeista.

Yksiköiden välinen salibandyturnaus sai varusmiehet liikkumaan Panssariprikaatissa.

taisin monipuolisesti myös tarjolla. Tämä turnaus on ollut erittäin hauska. Finaali oli vähän totinen, mutta oli kiva höntsätä, Lastikka sanoo.

Lastikka tähtää huipulle urheilussa. Viime vuonna hän oli voittamassa nuorten maailmanmestaruutta salibandysä. Haaveena Lastikalla on päästä aikuisten MM-kisoihin. Varusmiespalveluksensa jälkeen hän aikoo hakea Jyväskylään opiskelemaan liikuntatieteitä.

- Opiskelut vaikuttavat ensi kauden pelaamiseen ratkaisevasti.

Panssariprikaatin varusmiehet aikovat voittaa mestaruuden

Sotilasurheiluliiton salibandy-mestaruuskilpailut järjestetään Utissa 28. päivänä huhtikuuta. Panssariprikaatin tavoitteena on mestaruus. Alustavassa joukkueen kokoonpanolistassa jokaisella pelaajalla näyttää olevan sarjatason kokemusta.

Listalta löytyy muun muassa aikuisten 1-divisioonan pelaajia, nuorten SM-sarjan pelaajia ja jopa Kanadan maajoukkueen edustuspelaajakin. Jo ennen turnausta voi todeta, että tällä kokoonpanolla Panssariprikaati tulee olemaan kova vastus.

TEKSTI:
JOUNI LEPPÄSAAJO
KUVAT:
PUOLUSTUSVOIMAT,
HENRY ANDERSSON

sa hän johtaa divarin pistepörssiä varusmiespalveluksesta huolimatta. Ennen varusmiespalvelusta Lastikka kysyttiin pelaamaan useaan liiga-joukkueeseen, jopa Ruotsia myöten.

- Valitsin kuitenkin varusmiespalveluksen. Ratkaisu on ollut hyvä. Olen tykännyt saamastani koulutuksesta täällä. Harjoittelemaan olen päässyt hyvin. Liikuntaa on il-

AURINKO-ENERGIAA MYÖS SINNE, MINNE AURINKO EI PAISTA.

Paistaa se aurinko välillä tänne pohjoiseenkin - ja silloin me otamme siitä kaiken tehon irti sekä sähkön että lämmön tuotannossa. Tässä yksi syy, miksi Helenin energiaratkaisut on palkittu maailman tehokkaimpina. Ryhdy sinäkin sähkön-tuottajaksi ja hanki oma aurinkopaneeli, hintaan 4,40 €/kk. Lue lisää: helen.fi

HELEN MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA



Ampumasuunnistajien harjoitusleirin ohjelmaan kuului luonnollisesti suunnistusharjoitus.

Paras maa ampumasuunnistuksessa

Sotilasurheiluliiton ampumasuunnistuksen maajoukkueen harjoitusleiri järjestettiin Tammisaarissa huhtikuun 1.-3. päivänä. Joukkueen tämän vuoden päätaivoite on lajin MM-kilpailuissa Tšokeissa. Päävalmentaja Kalle Virtanen asettaa tavoitteeksi viimevuonna saavutetun tason, eli maailman paras maa.

Leirillä harjoiteltiin lajitaitoa ja osaamista, sekä nostettiin yhteishenkeä. Olosuhteet olivat erinomaiset, keli lämmin ja metsä lumeton. Leirin järjestelyvastuussa oli Daniel Forsell.

Ensimmäisenä päivänä oli sprinttisuunnistus ja ammunta.

Toinen leiripäivä alkoi aamulla yhteislähdöllä 8,5 km suunnis-

tusreitille, jonka jälkeen harjoitettiin ampumista. Iltapäivällä ammuttiin ampumataitotesti ja päivän päätteeksi tehtiin vielä juoksuve-toharjoitus.

Sunnuntaina kisattiin lajinomainen kilpailu, jossa oli mahdollista antaa jo näyttöjä kesän MM-kilpailuihin.

Viikonloppu oli kokonaisuudes-

sa fyysisesti kova ja aikataulultaan tiivis.

- Leirillä on tärkeä merkitys ampumasuunnistuksen harjoittelussa, maajoukkueen vakioedustaja Mikko Hölsö sanoi.

Sotilasurheiluliitto toimii Suomessa ampumasuunnistuksen kansallisena lajiliittona. Liitto huolehtii ampumasuunnistuksen Suomen

mestaruuskilpailujen järjestämisestä sekä nimeää edustusjoukkueen lajin maailmanmestaruuskilpailuihin

Ampumasuunnistuskilpailu koostuu kolmesta osalajista, jotka ovat ammunta, kartanluku ja suunnistus. Kilpailijoiden välinen sijoitus ratkeaa kokonaisajan perusteella. Ampumapaikalla kilpailijat am-

puvat osumasta kaatuviin tauluihin sekä maakulta että pystystä. Jokainen ohilaukaus tuo kilpailijalle joko sakkoaikaa tai sakkokierroksia. Aseenaan kilpailijat käyttävät pienoiskivääriä tai ampumahihtopienoiskivääriä.

TEKSTI JA KUVA:
JOUNI LEPPÄSAAJO

noname

TILAA
KOTIMAISET
NONAME
SEURA-ASUT
YKSILÖLLISESTI
SUUNNITELTUNA
JUURI TEIDÄN
SEURALLE.

Tarjoamme kattavan valikoiman maastohiihto-, yleisurheilu-, suunnistus ja pyöräilyvaatteita asiakkaan toivomilla väreillä ja designeilla. Pyydä tarjous!

Kimmo Laukkanen +358 50 454 7832 kimmo@nonamesport.com
Tuija Laukkanen +358 44 712 6522 tuija@nonamesport.com

Noname Brand Store, Satamakatu 26, 33200 TAMPERE
www.nonamesport.com

CWT Kaleva Travelin maratonmatkat 2016



Tukholma 3 vrk
3.-5.6.2016

alk. **120€**

Hinta akaen/henkilö
4 hengen C-luokan
hytissä.

Paikkoja
rajoitetusti,
vara oma
heti!

Berliini 3 vrk
23. - 26.9.2016

alk. **860€**

Osallistumismaksu
maratonille ei sisälly
matkan hintaan.

Tukholman maratonristeily - täydellinen paketti:

- Laivamatkat Helsinki - Tukholma - Helsinki
- Bussikuljetukset stadionille ja takaisin satamaan
- Juoksunumeroiden toimitukset laivalle
- CWT Kaleva Travelin matkanjohtajapalvelut
- Luentoja ja viime hetken vinkkejä Juoksija-lehden asiantuntijoilta
- Jumppaa, hierontaa ja lääkäripalvelut
- Monipuolista ohjelmaa juoksijoille ja paluumatkalla maratonbileet!

Berliinin maratonmatka

- Air Berlinin edestakaiset lennot turistiluokassa
- Lentokenttäverot ja matkustajamaksut
- Kolmen vuorokauden majoitus valitussa huonetyypissä
- Aamiainen hotellissa
- Pastabuffet lauantai-iltana hotellilla
- Lentokenttäkuljetukset
- Käynti maraton-expossa
- Juoksija-lehden matkanjohtaja

Lisätiedot ja varaukset online:
www.kalevatravel.fi/
matkapaketit/urheilumatkat

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

Carlson
Wagonlit
Travel

KALEVA travel



Santeri Luntamo nauttii eväshetkestä Ylläksen juurella.



Fenniaasta 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.



Parasta pääsiäisessä LEIRI LA

Talvileirille osallistuvien lasten mielestä pääsiäisperinteet ovat yhtä kuin hiihto, laskettelu, makkarapaisto ja porot.

Liiton talvileirille Lappiin kerääntyi jälleen bussillinen puolustusvoimien henkilökuntaa perheineen. Noin puolet porukasta oli lapsia, joista nuorin oli yksivuotias.

Etenkin eteläisestä Suomesta tuleville lapsille ja nuorille leiri voi olla ainoa kerta vuodessa, kun pääsee kunnolla harrastamaan talvilajeja. Lapset nauttivatkin pohjoisen lumesta sydämensä kyllyydestä: heti Rovaniemen asemalle astuessa heiteltiin ensimmäiset lumipallot, ja osa teineistäkin kapusi korkeiden lumikasojen päälle pelkämästä kiipeilyn ilosta.

Leirin johtajana toimi kymmenettä kertaa Jääkäriprikaatista Janne Mäenpää, jonka vaimo Mari ja lapset ovat tiiviisti leirillä mukana ja apuna. "Meidän lapset eivät muusta pääsiäisestä tiedäkään", Mäenpää nauravat, "he kun ovat olleet pienestä pitäen mukana joka kerta."

Poroja ja kuukkeleita

Monelle perheelle on käynyt samoin: kun on kerran lähtenyt talvileirille, ei voi enää toisenlaista pääsiäisen viettoa ajatellakaan. Iso osa leiriläisistä on matkassa yli kymmenettä kertaa. Lapset ovat kasvaneet hangessa taapertavista mukuuloista sujuviksi nuoriksi suksijoiksi. Murrosikäiset nuoret haluavat tulla vanhempiansa kanssa leirille yhä uudestaan, mikä kertoo paljon leirin erinomaisesta hengestä.

Mikä leirissä sitten viehättää ja koukuttaa? Vanhemmille vajaan viikon reissu on käytännössä all inclusive -lomapaketti: kaikki on mietitty valmiiksi välipaloja ja hissilippu-



jen ryhmälennuksia myöten. Itse ei tarvitse tehdä muuta kuin liikkua ja nauttia. Tunnelma on korkealla koko reissun ajan.

Lasten kommentit leirin hyvistä puolista kattavat koko leiriohjelman: "Kivointa on kun illalla pääsee uimaan ja kun sai ruokkia poroja", kertoo ekaluokkalainen Laura

Suojanen. "Iltauinnit on parhaita", myöntää 10-vuotias Hilla Kivinen ja jatkaa: "Hiihtäminen on hauskaa, vaikka en tykkää tasaisella hiihtämisestä. Se on tylsää. Ylämäetkin on parempia kuin tasamaa."

Vanhemmat lapset arvostavat hiihtokeskusten eritasoisia lasketelurinteitä, eväshetkiä laavuilla ja hienoja maisemia. Sosiaalisen median meni monia kuvia auringossa kimaltavista tuntureista ja kuukkeleista, jotka ovat niin kesyjä, että tulevat syömään kädestä.

Tapa- ja tupakasvatusta

Lapset saavat leirillä myös aavistuksen siitä, mitä armeijassa tehdään. Kasarmimajoitus herättää kysymyksiä, joista vaikeimpiin aikuiset pohtivat yhdessä vastausta bussimatkoilla: "Saako armeijaan ottaa mukaan unilelun?" Koska yleinen palvelusohjesääntö ei käsittele pehmoleluasiaa, bussiraati päätyi siihen, että kyllä unilelu saa olla, kunhan pupu tai unirätti viettää päivät varusmiehen kaapissa eikä loju sängyllä.

Leirillä lapset näkevät, miksi sovitusta aikatauluista pidetään kiinni ja huomaavat, kuinka helppoa on, kun asiat on valmisteltu etukäteen. Tittleitä tai sotilasarvoja ei mietitä, mutta johtajan sanaa kuunnellaan. Lasten ilmeet olivatkin näkemisen arvoiset, kun lauaintain iltapalapyötyä Janne ilmoitti naama perusluokemilla asettavansa kasarmin herätyksen aamuneljäksi, jotta kaikki siirtävät kellons jämpästä kesäaikaan yhtäaikaan. Nauru raikui vasta kun isien ja äitien pokka petti.

Lapset saavat leirillä uusia kaveriteita eri puolilta maata, ja puhelinnumeroja vaihdeltiin. Ensimmäiset viestit kulkivat jo samana iltana kun oli palattu kotiin: "Nähdänpö taas ensi pääsiäisenä lapissa?"

TEKSTI:
AULI AHO
KUVAT:
VESA LUNTAMO
AULI AHO
KUUTTI KIVINEN



Vielä muutama kilometri ja ollaan valmiina päivälliselle!

ä on APISSA



Talvileiriläisenä on helppo hymyillä.



Porojen syöttäminen oli yksi leirin kohokohdista.



Sosiaaliseen mediaan ladattiin monta selfiä matkan aikana.

Kiitokset kuuluvat Jannelle

Talvileirin järjestelyistä vastasi tänäkin vuonna Janne Mäenpää Sodankylän Varuskunnan Urheilijoista. Janne palkittiin monivuotisesta työstään liiton pronssisella ansiolaatalla ja sai leiriläisiltä sydämelliset aplodit, sillä paremmin hommaa ei kerta kaikkiaan voi hoitaa.

Erinomaiset järjestelyt näkyvät kaikessa suurista kokonaisuuksista pieniin yksityiskohtiin - huumoriaakaan unohtamatta: kasarmiin tullessa oli suuren maailman tyyliin tupien vaahtomuovipatjoilla kaikilla pieni makeinen odottamassa!

Kaikkea ei Jannekaan tee yksin, sillä vääpelinä oli Antti Pipinen ja muuna apuna koko Mäenpään perhe. Mäenpään lapset toimivat muun muassa juoksupoikina ja köysimiehinä, ja Mari-vaimo hoiteli ruokaa ja muuta huoltoa vuosien kokemuksella.

Leirin lopussa johtajalle kerätty ja annettu lahjakortti luovutettiin tänä vuonna Marille, jonka pääsiäisloma kuluu vuodesta toiseen talvileirin järjestelyissä.

TEKSTI JA KUVA:
AULI AHO



Leirin viimeisenä päivänä otettiin sisäliikuntahallilla. Janne Mäenpää auttoi Laura Suojasta kiipeilyvaljaiden pukemisessa.

dosentti

Voimaa vai kestävyyttä?

Nykyaikaisessa sodankäynnissä taistelut ovat muuttuneet aiempaa intensiivisimmiksi ja epäsymmetrisiksi. Aikaisempien metsätaistelujen sijaan taistelut ovat siirtyneet yhä useammin asutukseen. (Rayson yms. 2010). Työ sotilasyhteisöissä on edelleen vaativaa, missä sotilailta vaaditaan riittäviä fyysisiä ja henkisiä ominaisuuksia. Sotilasyhteisöt sisältävät runsaasti painavien taakkojen nostamista, kantamista ja vetämistä, joita toistetaan useita kertoja vuorokaudessa jopa useiden viikkojen ajan. Säännöllinen fyysinen harjoittelu onkin sotilaan taisteluvalmiuksien ylläpidossa välttämätöntä. Tämä on herännyt voimakasta keskustelua sotilaiden keskuudessa siitä, millaista sotilaan fyysisen harjoittelun tulisi olla. Tulisiko sen painottaa voiman vai kestävyysominaisuuksien kehittämiseen?

Kestävyysharjoittelulla kehitetään sotilaiden hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskykyä. Hyvä kestävyyskunto auttaa jaksamaan pitkäaikaisessa fyysisessä kuormituksessa, kuten vuorokausia kestävässä taistelussa. Se tehostaa myös elimistön kykyä palautua nopeammin edellisestä kuormituksesta. Kestävyyskunto on lisäksi yhteydessä parempaan henkiseen hyvinvointiin sekä useiden elintarvikkeiden, diabetekseen ja ylipainoon (Blair yms. 2004).

Voimaharjoittelun tavoitteena on kehittää sotilaiden lihasten voimantuottoa joko lihaksen poikkipinta-alaa kasvattamalla tai lihaksen hermotusta parantamalla. Hyvät kehon voimantuotto-ominaisuudet auttavat sotilaita selviytymään paremmin raskaiden taakkojen nostamisesta ja kantamisesta. Hyvä lihas- ja keuhko- ja sydän- ja verisuonijärjestelmä tuki- ja

liikuntaelinsairauksien syntymistä (Parkkari yms. 2011), joiden riski on sotilastyössä normaalia väestöä suurempi. Voimaharjoittelusta hyötyvät erityisesti pienikokoiset sotilaat ja naisotilaat, joiden lihasten koko ja voimantuotto-ominaisuudet ovat sotilasyhteisöihin nähden alhaiset (Epstein yms. 2013).

Mikäli harjoittelussa keskitytään vain yhden ominaisuuden harjoittamiseen, toisen ominaisuuden kehittäminen osittain estyy tai ainakin hidastuu. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yhdistetty kestävyys- ja voimaharjoittelu optimaalisesti ohjelmituna on tehokas tapa kehittää kokonaisvaltaisesti sotilaan fyysisiä toimintakykyä (Kraemer yms. 2005, Santtila yms. 2014). Tämän lisäksi laadukas keuhko- ja liikkuvuusharjoittelu tehostavat toimintakyvyn kehittämistä.

Vastaus alussa esitettyyn kysymykseen voimaa vai kestävyyttä on tutkimustulosten perusteella siten molempia. Sotilaan tulisi harjoitella säännöllisesti vähintään 3-4 kertaa viikossa sekä kestävyys- että voimaominaisuuksiaan. Harjoittelun painotusta tulisi ohjelmoida 4-6 viikon jaksoissa. Samanaikaisesti harjoittelun tehoa tulisi vaihdella siten, että välillä on kovia harjoitusjaksoja ja toisaalta myös palauttavia jaksoja. Harjoitusärsykeiden vaihtelu sekä riittävä palautumisaika ovat elimistön kehittämisen elinehto. Monipuolisuus, nousujohteisuus ja säännöllisyys takaavat hyvät harjoitustulokset pitkälläkin aikavälillä. Parhaan hyödyn aikaan saamiseksi tulisi harjoittelu kytkeä todellisiin työtehtäviin (Rayson yms. 2010). Sotilaan harjoittelussa tulisi olla mukana oikeita työtehtäviä simuloivia harjoitteita, kuten haavoituneen evakuoimista, esteratajuoksua tai toimintaa taistelusimulaattoreissa. Näiden harjoitteiden tavoitteena



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

on sotilaan toiminnallisen toimintakyvyn sekä työergonomian kehittäminen (Harman yms. 2008).

Lähteet:

Blair SN, Church TS. The fitness, obesity, and health equation. Is physical activity the common denominator? *JAMA*. 2004; 292:1232-1234.

Epstein Y, Yanovich R, Moran DS, Heled Y. Physiological employment standards IV: integration of women in combat units physiological and medical considerations. *EJAP*. 2013; 113: 2673-90.

Harman EA, Gutekunst DJ, Frykman PN, yms. Effects of two different eight-week training programs on military physical performance. *J Strength Cond Res* 2008; 22: 524-534.

Kraemer WJ, Vescovi JD, Volek JS, yms. Effects of Concurrent Resistance and Aerobic Training on Load Bearing Performance and the Army Fitness Test. *Mil Med*; 2004; 169:994.

Rayson M, Holliman D, Belyavin A. Development of physical selection procedures for the British Army. Phase 2: relationship between physical performance tests and criterion tasks. *Ergonomics*. 2010; 43(1):73-105.

Parkkari, J, Taanila, H, Suni, J, yms. Neuromuscular training with injury prevention counselling to decrease the risk of acute musculoskeletal injury in young men during military service: A population-based, randomized study. *BMC Med* 2011; 9: 35.

Santtila M1, Pihlainen K, Viskari J, Kyröläinen H. Optimal Physical Training during Military Basic Training Period. *J Strength Cond Res*. 2015; 29: Suppl 11:154-7.

KURSSIPUVUT & ARMYBAGIT AMMATTITAITOILLA

KAIKKI ASELAJIT - TIKATUT LOGOT - RAHTIVAPAASTI - SOVITUKSET



SA-INT
1/16

CRAFT



OMAN YKSIKÖN LOGOLLA

80 €

SISÄLTÄÄ:
RINTALOGON
+
KURSSITUNNUKSEN



NIKE LINAARIT DRI-FIT TUULIPUKU, PARAS PUKU MARKKINOILLA! TEKNIINEN DRI-FIT TAKKA KESTÄVYYDEN JA SÄÄNLOSUUTEET. JOUSTAVA VERKKOVUORI, ERGONOMINEN, VETOKETJUT TAKKI/HOUSUT. KOOT: S-HHLL

CRAFT FUNC JUOKSUVAUVA, VERKKOVUORI. KEVYTTÄ TUULENPIITÄVÄÄ MATERIAALIA. ERGONOMINEN MUOTOILU TAKKA HYVÄÄ LIIKKUVUUTTA. MATERIAALI SUOJAA TUULELTA JA SATEELTA HYVIN. KOOT: S-HHLL

PARAS ARMYBAG! 48 € SISÄLTÄÄ: LOGON + KURSSITUNNUKSEN



OMAN YKSIKÖN LOGOLLA



LAUKKU / REPPU

MATERIAALI: 600D POLYESTER
ERITTÄIN KESTÄVÄ
KOKOONKAITETTAVAT
OLKAVIHAT JA KANTOKARHAT
SÄÄTELTÄVÄT HIHNET JA
LUKITAVA VETOKETJU
SISÄLLÄ VERKKOKANSKUE
VETOKETJULLA
KOKO: 68 LITRAA

PYYDÄ RÄÄTÄLÖITY TARJOUS - OMALLE YKSIKÖLLE SOPIVA VAIHTOEHTO!
pelipaita@pelipaita.fi - 09 8361662 - 040 5241051

PELIPAITA.FI



SOTILASPOOLIN
VIRALLINEN
JÄSENYYTYS

ETC TEAM OY - PELIPAITA.FI - PAINATUS.FI

Kersantti Juho Mikkonen on ollut pian viisi vuotta Kainuun Prikaatin mies. Lahden MM-hiihtoihin mies valmistautuu tosimelellä.



Mikkonen tähtää tiukasti MM-Lahteen

Kainuun prikaatissa työskentelevä kersantti Juho Mikkonen on merkinnyt punakynällä yhden erityisen tärkeän päivämäärän kalenteriinsa. Kaikki on taatusti pelissä 23.2.2017, kun Lahden maailmanmestaruushiihtojen toisena päivänä jaetaan kultaa ja kunniaa sprintti-hiihdossa.

- Lahden MM-kisat ovat ensi vuoden ainoa tavoite. Sinne ja vain sinne on tähtäin, Juho Mikkonen

vahvistaa.

Kotikisat, tuttavat katsomossa ja mies elämänsä kunnossa ovat unelma, jonka eteen kannattaa töitä paistaa.

- Urani aikana tuskin toista kertaa enää pääsen kotikisoissa hiihtämään. Lahden uudesta sprinttiladusta on jäänyt hyvä maku. Aiemmin Lahdessa saattoi pärjätä vähän tuurillakin, mutta nyt reittiä on muutettu vaativampaan suuntaan. Siinä on kaksi selkeää hiihdettävää nousua ja maaliin tullaan ai-

ka vauhdilla, Mikkonen analysoi sprinttireittiä.

Panostus MM-hiihtoihin tulee näkymään kesän ja syksyn harjoittelussa.

- Harjoituskautta viedään varmaan pikkaisen pidemmälle marras-joulukuulle kuin aiemmin. Siinä on tosin alkukaudesta jotain vapaan sprinttejä, joissa on MM-näytöhän tuurillakin, mutta nyt reittiä on muutettu vaativampaan suuntaan. Siinä on kaksi selkeää hiihdettävää nousua ja maaliin tullaan ai-

Jatkopesti toiveissa

Kuhmo-Skin värejä kotimaan kisoissa ylpeydellä kantava Juho Mikkonen on työskennellyt Kainuun prikaatissa marraskuusta 2011 lähtien kouluttaja-aliupseerin määräämisessä virassa liikunta-aliupseerina. Viiden vuoden pesti päättyy ensi syksynä, mutta mies itse on valmis sopimusta jatkamaan, jos sitä vain hänelle tarjotaan.

- Pääsin heti intin jälkeen tähän

hommaan. Se on ollut hyvä tuki ja turva hiihtouran tässä vaiheessa. Jos vaan sopimusta on mahdollista jatkaa, niin vielä muutaman jatkovuoden ottaisin mielusti vastaan, Mikkonen vakuuttaa.

Mikkosen sopimus mahdollistaa täysipäiväisen panostuksen urheilu-uran luomiseen. Tosin oikeita töitä täytyy välillä tehdä, mutta pääpaino on harjoittelussa. Aiemmin työtunnit tuli tehtyä Pohjois-Suomen Viestipataljoonassa, mutta viimeisen reilun vuoden ajan työpisteinä on ollut liikuntapuoli ja Heikinhalli.

- Pääosa työajasta koostuu harjoittelusta. Tämä työnteko tasapainottaa elämää. Arki ei ole ympäri vuoden pelkkää urheilijan elämää, vaan on tekemisissä muidenkin ihmisten kanssa. Tässä liikunta-alalla on mukava olla normaaleissa töissä, kun koko porukka niin urheiluhenkistä, Mikkonen kehaisee.

Talvi ilman arvokisoja

Hiihtäjille kulunut talvi oli talvi ilman arvokisoja. Edes Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton (CISM) mestaruuskisoja ei hiihdetty tänä talvena, kun Etelä-Korean olympiamaisemiin myönnettyille kisoille ei löytynyt vastuullista järjestäjää. Talvi ilman arvokisoja toi hieman uusia virityksiä harjoitteluun.

- Etenkin kesällä harjoittelussa oli hieman erilaisia harjoitteita ja myös harjoitusmäärissä pystyi tekemään kokeiluja. Ihan hyvä ja tasapainoinen kausi on ollut kokeiluista huolimatta. Selkävaivoja oli vähän alkukaudesta ja pari flunssaa

sairastin, mutta muuten kausi meni hyvin, Juho Mikkonen aprikoi.

Maaillmancupin osalta tavoitteet jäivät saavuttamatta, mutta kotimaassa kulki paremmin.

- Maaillmancup oli jonkin asteinen pettymys, sillä parhaaksi sijoitukseksi jäi Davosin maailmancupin sprintin 14. sija. Sen sijaan SM-kisoissa onnistuin voittamaan ensimmäisen miesten SM-kullan sprintissä tammikuulla ja sitten vielä Taivalkoskelta kaksi SM-pronsssia, ynnäilee kersantti kauden saldoon.

Kuusamon Rukalla hiihdetyssä 50 kilometrin SM-kisassa Mikkonen kiiruhti hopealle.

Keho on viestinyt kisoissa selkeää kieltä siitä, että eteenpäin on menty.

- Sprinttimestaruus ja kestävyysominaisuuksien kehittyminen ovat kuluneen talven parasta antia. Nyt alkavat kestävyysominaisuudet olemaan sillä tasolla, että pystyy sprintin viemään kunnialla läpi. Siinä kun tulee 2,5-3 tunnin aikana 4x3 minuutin hiihtoa, niin kestävyyttä kysytään, Mikkonen huomauttaa.

Ja kun hiihtäjän kesäloma on ennen kesää takanapäin, niin tähtäin on tiukasti Salpausselän nousuissa ja laskuissa.

- Nyt on sitten ruvettava kaivamaan nopeutta esiin. Lahden sprintissä on lyhyt maalisuora ja siinä kysytään kirikykyä. Vauhtia on saatava lisää, Juho Mikkonen korostaa.

TEKSTI JA KUVA:
PEKKA MOLIS

VIHTAVUORI
The Power of Accuracy

Where the world's best powder comes from.

Premium powder for every load.

For nearly 90 years Vihtavuori powders have been known for reliable performance in all conditions and disciplines. A wide range for every shooter to find suitable gunpowder for their own charge, gun and style.

Powders consistent quality and performance reliability are greatly appreciated by both hunters and competitive shooters. With Vihtavuori you are sure to score both when hunting, as well as at the Olympic Games and championships around the world.

www.vihtavuori.com

Klikkaa
www.sotilasurheilu.net

Rajalta kaksi joukkuetta JÄÄKIEKKOTURNAUKSESSA

Rajavartijat osallistuvat kahdella joukkueella Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnaukseen. Pääkaupunkiseudun HC Raja on ollut mukana aiemminkin, mutta nyt kaukaloon luisteli myös Kaakkois-Suomen rajavartioston henkilökunnasta koottu joukkue.

Joukkueen puuhamiehet Jani Sutinen ja Toni Turunen kertovat, että joukkueen kokoaminen jäi viime tinkaun.

- Rajavartiolaituksen turnaus on yleensä järjestetty keväisin. Tänä keväänä se jäi järjestämättä. Siitä heräsi idea, että johonkin turnaukseen pitäisi lähteä. Sattumalta katsoin Sotilasurheiluliiton nettisivut ja huomasin tämän turnauksen. Meillä ei ole ollut tietoa turnauksesta, vaikka toinen Rajan joukkue on osallistunut turnaukseen, Turunen sanoo.

Harjoittelua ja harrastekiekkoa

Joukkueen kokoaminen oli Turusen mukaan helppoa, sillä yhtä pelaajaa lukuun ottamatta joukkue pelaa Jääkiekkoliiton Kymi-Saimaan alueen harrastekiekkosarjaa.

Joukkue harjoittelee UK Areenalla Lappeenrannan Kisapuistossa. Vuonna 2010 valmistuneen yksityisen harjoitushallin vieressä on jääkiekon SM-liigassa pelaavan Saimaan Pallon kotiareena.

- Pyörityämme hallissa rajamiesten vuoroa.

Pääosa joukkueen pelaajista asuu Lappeenrannassa.

- Itse olen Imatralta. Muutama pelaaja asuu Lappeenrannan ja Imatran rajalla olevassa Rauhassa. Rauha on entisen Joutsenon kunnan kylä. Nykyään Rauha on Lappeenrannan kaupungin itäisin kaupunginosa.

Viranomaiset yhdessä jäällä

Rajan tunnin vuoro on hallissa perjantaisin kello 10.30 - 11.30.

Sutinen nimeää harjoitusvuoron viranomaisten vuoroksi, vaikka pääosa vuoron käyttäjistä kuuluu Rajavartiolaituksen henkilökuntaan.

- Vuorollamme harjoittelee muutama henkilö Maasotakoululta, poliiseja ja palomiehiä.

Vuoroihin ei sisälly pelaamista kummempia harjoitteita.

- Musta ja valkoiset joukkueet vastakkain. Kiekko jäähän ja 45 minuuttia peliä.

Joukkue voi harjoitella hallissa myös tiistaisin. Toinen vuoro on



Toni Turunen on siirtynyt kentältä maaliin juniorina alkaneen harrastuksensa aikana.

B-lohkon kolmanneksi

Kaakkois-Suomen rajavartioston joukkueella ei ollut Turusen mukaan minkäänlaista käsitystä turnauksen osallistuvien joukkueiden tasosta.

- Meillä ei ollut etukäteen mitään käsitystä mahdollisuksistamme. Tavoitteenamme on päästä päätyyn saakka. Näyttää, että vastaamme on tulossa kovempaa porukkaa. Voi olla, että joudumme jossain vaiheessa turbulenssiin.

Kaakkois-Suomen rajavartioston joukkue on osallistunut aikoinaan Sotilasurheiluliiton jääkiek-

koturnaukseen, mutta tällä kertaa mukana olleelle joukkueelle kerta oli ensimmäinen.

Kaakkois-Suomen rajavartioston joukkue voitti B-lohkon neljästä ottelustaan kaksi ja hävisi kaksi. Joukkue teki 11 maalia. Päästettyjä maaleja kertyi 16.

Lohkon kolmas sija tiesi jatkoottelua A-lohossa kolmanneksi sijoittunutta Rajavartiolaituksen toista joukkuetta HC Rajaa vastaan. HC Raja voitti ottelun maalein 4-1.

TEKSTI JA KUVAT:
KEIJO SUOMALAINEN

tarpeellinen, koska pelaajat tekevät vuorotyötä.

- Vuorotyö rajoittaa pääsyä harjoittelemaan. Yövuoron jälkeenkään ei aina jaksaa lähteä harjoittelemaan.

Työkavereista seuraa vapaallakin

Sutinen kokee joukkueessa pelaamisen hyväksi vastapainoksi työlelle.

- Työkavereita on mukava nähdä vapaa-ajallakin. Meillä on hyvä porukka. Olemme pelanneet yhdessä pari vuotta.

Reissua Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnaukseen Hämeenlinnaan Sutinen luonnehtii erittäin mukavaksi kahden päätöstahtumaksi.

Pelaaminen vie Turusen ajatukset hyvin pois työstä.

- Jäällä ei tarvitse keskittyä mihinkään muuhun kuin pelaamiseen.

Urheileminen yksin ei innosta Turusta

- Minua joukkueessa pelaaminen

sytyttää erityisesti.

Turuselle on tärkeää, että hän saa liikkua kavereidensa kanssa.

- Kavereitahan ne työ- ja kurssikaveritkin ovat, Turunen tuumii naurahtuen.

Kenttäpelaajasta maalivahdiksi

Turunen on pelannut jääkiekkoa juniorista saakka.

- Olen kasvanut joukkueurheilun. Siitä on tullut osa elämäntapaani.

Sotilasurheiluliiton turnauksessa Turunen pelasi joukkueensa maalivahdina. Koko juniori-ikänsä hän pelasi kenttäpelaajana.

- Vasta aikuisena olen siirtynyt maalivahdiksi.

Turusen korviin saakka ei ollut kantautunut kokonaisen turnaus-ten kävijän tieto, että osaava maalivahdi vie joukkueensa turnauksensa pitkälle.

- En olet kuullut sellaista. Se ei ole meidän taktiikkamme.



Kestävää kehitystä elinjakson alusta loppuun.

Millog Oy on kunnossapitoon sekä elinjakson hallinta- ja materiaali palveluihin erikoistunut yritys. Puolustusvoimien strategisena kumppanina vastaamme maa- ja merivoimien materiaalin kunnossapidosta sekä erikseen sovitusta ilmavoimien materiaaleista. Lisäksi tuotamme elinjakson hallinnan palveluita ja osallistumme asiantuntijana materiaalihankkeisiin. Toimintamme perustuu pitkäaikaisiin kumppanuussopimuksiin.

Millog

www.millog.fi



Toni Turunen (vasemmalla) ja Jani Sutinen johdattivat Kaakkois-Suomen rajavartioston joukkueen Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnaukseen.



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAFO

Päällekkäisyyksiä pitää välttää

Kevät etenee kovaa vauhtia kohti kesään. On aika pysähtyä hetkeksi liiton asioiden äärelle ja summata kuluneen talven ja kevään tärkeimmät asiat. Ennen kuin pääsen vauhtiin, haluan kiittää kaikkia aktiivisia jäsenseurojen toimihenkilöitä. Olen ollut tyytyväinen järjestettyihin tapahtumiin ja kilpailuihin, joita ei olisi ilman aktiivisia toimihenkilöitä. Iso kiitos teille!

Viestimisessä puolustusvoimien asianhallintajärjestelmä (PvAH) jatkaa tärkeimpänä kanavanamme tapahtumien tiedottamisessa. Tämän lisäksi samat tiedotettavat asiat toimitetaan myös sähköpostilla. Kevään aikana sotilasurheilulehden jake-luun tullaan varuskunnissa tekemään tarkennusta uudella ohjeistuksella. Liiton sosiaalisen median palvelut ovat jatkaneet tasaisesti kasvuaan kuten myös verkkosivujen kävijämäärät.

Suomen Sotilasurheiluliiton kevätkokous järjestettiin 29. päivä marraskuuta pääesikunnassa. Läsnä jäsenseuroista olivat HämVU, HelVU, TamVU, TurVU ja LuoVU. Viime vuoden tilinpäätöksen tulos jäi alijäämäiseksi.

Tapahtumien osallistujia määrässä pysyttiin aiempien vuosien tasossa. Viime vuoden miinusta korjaa Sotilasurheiluliiton opetus- ja kulttuuriminstriöltä saatavan järjestöavustuksen nouseminen kuluvalle vuodelle. Myös budjetin seuraamista tullaan hallituksen toimesta tehostamaan.

Alkuvuoden liiton tapahtumien osalta olen onnekkaasti päässyt seuraamaan kaikki kilpailut tähän mennessä. Näistä etenkin kiipeilykilpailut jäivät hyvin mieleen. Tapahtumassa oli hieno määrä myös uusia lajinharrastajia kokeilemassa kiipeilyä kilpailumuotona. Kiipeiltäviä ratoja oli pari-

sen kymmentä, joista jopa itse muutaman pystyin kiipeämään. Liiton tuleekin huolehtia myös jatkossa, että kilpailuista löytyy myös harrastesarja, johon voi osallistua matalammalla kynnyksellä.

Näkökantaa Sotilasurheiluliiton kilpailutoiminnan kehittämiseen tuli tutustumiskäynnillä ilmavoi-mien kiekkokisoihin. Jatkossa on hyvä huomioida kilpailujen ajankohdat siten, että päällekkäisyyksiä sattuisi mahdollisimman vähän. Tämän lisäksi hyvän vaikutelman sain puolustusvoimien hiihdon SM-kilpailuista, johon osallistuin partiohihtoon liitonhallituksen joukkueella.

Partiohihdon yhteydessä liitonjohto tutustui myös varusmiesten liikuntakerhojen toimintaan Jääkäriprikaatissa. Voin todeta, että olen yllättynyt toiminnan laajuudesta ja liikuntamahdollisuuksista. Viikon Sodankylässä huipensi Sodankylän Va-

ruskunnan Urheilijoiden järjestämä Sotilasurheiluliiton perheleiri. Järjestelyt toimivat ongelmitta. Sää suosi ulkoilijoita, ja Lappi tarjosi paras-taan. Toivottavasti ensi vuonna mukaan lähtee uusia kasvoja!

Kalenteriin on myös mahtunut hyvä määrä sotilasurheilupoolin tapaamisia. Uutena poolijäsenenä toivotan tervetulleeksi Noname Collection Oy:n, joka aloittaa tiiviin yhteistyön etenkin Sotilasurheiluliiton alaisen ampumasuunnistuksen maajoukkueen kanssa.

Poolissa jatkaa myös vanha kumppanimme ECT Team Oy, tunnetuin pelipaita.fi. Näin myös jatkossa saamme liiton VLK-koulutuksiin ohjaajapaidat heidän kauttaan.

Kova, kovempi, crosstraining

Suomen ensimmäiset Military Cross Training -kilpailut käytiin 8.4.2016 Jyväskylässä paikallisella crossfit -salilla. Suomen kovakuntoisimman sotilaan tittelistä kilpaili 26 miestä ja neljä naista.

Kilpailu koostui neljästä lajista, jotka sisälsivät voimaa, kestävyyttä ja ketteryyttä mittavia tehtäviä. Helpolla ei yhdessäkään lajissa päässyt, vaan kilpailijan tuli an-

taa kaikkensa jokaisessa tehtävässä. Lajien kestot olivat maksimissaan 12 minuuttia, kaikille tuttu suoritus-aika cooperin testistä.

Ensimmäinen laji "Kankaan triathlon" sisälsi sisähihtoa ja -soutua sekä juoksua painavan säkin kanssa. Lajia oli maustettu kaksimetrinen seinän ylityksellä, joka piti suorittaa hiihdon ja juoksun jälkeen.

Aikarajana tässä lajissa oli 12

minuuttia, jonka jälkeen sai sakkoa jäljelle jääneistä soutamattomista metreistä. Voittaja oli tässä lajissa nopeimmin tehtävät suorittanut sotilas.

Toinen laji "MC total" mittasi puhtaasti voimaa. Tehtävänä oli 12 minuutin aikana saavuttaa maksimitulos yhdellä toistolla ylöstyönössä, kolmella toistolla etukyykysä ja viidellä toistolla maastavedossa. Kilpailija sai neljän minuutin



Sotilasurheiluliiton hallituksen jäsen Maria Keinonen osallistui Military Cross Training -kilpailuun.



Keravan Energian Biosähkö



Haluatko tukea kohtuuhintaisen ja ympäristöystävällisen energian paikallista tuotantoa, kotimaisia polttoaineita ja suomalaista työtä?

Valitse Keravan Energian Biosähkö.
Ympäristöystävällistä energiaa läheltäsi.
www.keravanenergia.fi



ajan kokeilla omia ennätystään jokaisen liikkeen osalta. Voittaja oli se, joka sai suurimman yhteenlas- ketun kilometrin nostettua.

Kolmannen lajin nimi oli yksinkertaisesti "Simple" ja hyvin yksinkertainen oli tehtäväkin. Laji aloitettiin polkemalla assault bikella maksimimäärä kaloreita, jotka muutettiin suoraan pisteiksi. Tämän jälkeen tehtiin kymmenen seinäpallon heittoa ja kymmenen etuheilautusta kahvakuulalla, näitä toistettiin viiden minuutin ajan niin monta kuin vain ehti.

Jokaisesta hyväksytyistä toistoista sai kilpailija yhden pisteen ja voittaja oli eniten pisteitä kerännyt sotilas. Kuulostaa helpolta, mutta kilpailijoiden ilmeistä näki kuinka nopeasti seinäpallo sai maitohapot liikkeelle.

Neljäs laji "Chipper" pysyi suuren salaisuutena kilpailun loppuun saakka. Tähän finaaliin pääsivät kaikki naiset sekä kolmen ensimmäisen lajin perusteella 14 parasta miestä. 12 minuutin aikana tuli suorittaa laaja valikoima ketteryyttä, tekniikkaa ja voimaa mit-

taavia tehtäviä.

Tehtävät sisälsivät muun muassa köysikiipeilyä, leuanvetoa, erilaisia boksien ylityksiä painojen kanssa ja ilman sekä miehillä viimeisenä herkkuna muscle uppeja tangolla.

Finaalilaji oli erinomaisesti rakennettu ja siinä todellakin erottuivat jyvät akanoista. Yleisön kannustaessa jokainen kilpailija antoi kaikkensa viimeiseen hikipisaraan saakka.

Kilpailut olivat kilpailijan näkökulmasta todella positiivinen kokemus. Jatkossa olisi mukavaa nähdä entistä enemmän rohkeita ja yllytyshulluja sotilaita kilpailemassa Suomen kovimman tittelistä. Crossfit sopii urheilulajina erinomaisesti sotilaille, koska se kehittää monipuolisesti niin voima- kuin kestävyysominaisuuksia sekä ketteryyttä ja liikkuvuutta.

Näissä kilpailuissa oli mukana monta lajia harrastamatonkin sotilasta hyvällä menestyksellä. Fyysinen monipuolisuus ja henkinen kantti ovat ne ominaisuudet, joka tällaisessa kilpailussa ratkaisevat voittajan!

TEKSTI:
MARIA KEINONEN
KUVAT:
JOUNI LEPPÄSAAFO
LEA TERVALA

HÄMEESSÄ ON VOIMAA JA PAROLASSA PANSSAREITA

PANSSARIMUSEO

Su 1.5. klo 10-15 Panssarimuseon Kewätsawutus -
hännetään kampiakselit kesäaikaan: toimintanäytöksiä
klassikko ajoneuvoja, maamoottoreita, kojuja, mukana
Hämeen Mobilistit ja Panssarikilta (ALUELIPPU)

La 2.7. klo 10-15 Panssarimuseon perinteinen Perhepäivä
ja sotilasajoneuvoparkki, toimintanäytöksiä, musiikkia, akkuautoja,
poniratsastusta, pomppulinna, kasvomaalausta, rodeohärkä, kojuja ym.
ALUELIPPU. Lisäksi tela-ajelua ja paintball-kokeilumahdollisuus
erillistä hintaa vastaan. Pysäköinti
PSPR:n pysäköintipaikalla, josta
maksuttomat nonstop-kuljetukset
La 6.8. klo 10-15 Hobby Day
mm. pienoismallikilpailu
Armour Challenge -
panssarivaunu 100 v
Sotahistoriaa parhaimmillaan!
Tule ja tutustu!

Hattulantie 334 - Parola - p. 040 5681 186 - www.panssarimuseo.fi

Sopimuksen allekirjoittivat Noname Collection Oy:n toimitusjohtaja Peter Ivars ja Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, prikaatikenraali Timo Kakkola.



Sotilasurheiluliitto ja Noname Collection aloittivat yhteistyön

Sotilasurheiluliitto ja Noname Collection Oy ovat allekirjoittaneet markkinointiyhteistyösopimuksen vuosille 2016 - 2017. Noname on vuonna 1999 perustettu urheiluvaatteiden suunnitteluun, valmistukseen ja markkinointiin keskittyvä yritys.

Noname tarjoaa suunnistukseen todella kattavaa tuotevalikoimaa. Nykypäivänä suosituksi suunnistajien keskuudessa on noussut digitaalipainotekniikka. Digitaalipaino

antaa mahdollisuuden profiloitua asuun todella näyttävillä designeilla, jotka eivät vaikuta asun ominaisuuksiin, vaan pitävät ne huipputasolla. Paidoista löytyvät niin strukturoidut polyesteripaidat (combat/battle) kuin reikäkangaspaidatkin. Kokeneemille pihkaniskoille on valikoimassa ommellut paitamallit lyhyt- tai pitkähihaisena.

Sotilasurheiluliitto on ampumasuunnistuksen lajiliitto Suomessa. Ampumasuunnistuksen maajoukkue käyttää jatkossa kilpailuasui-

naan Nonamen varusteita.

Noname toimii pääyhteistyökumppanina kesällä järjestettävissä polkujuoksupahtumissa. Helsingin Varuskunnan Urheilijat järjestää Santahaminassa 6.-7. toukokuuta Sandis TrailRun -polkujuoksupahtumaa. Ensimmäisenä päivänä kilpailevat puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen henkilökunta. Seuraavana päivänä 300 ennakkoon ilmoittautuneella siviilillä on mahdollisuus tulla juoksemaan merkatu reitti "suljetulle saarelle".

Toinen tapahtuma on ensimmäistä kertaa järjestettävä Haminan Vali Trailrun. Kilpailun pääjärjestäjänä toimii Haminan Varuskunnan Urheilijat. Reitti kulkee historiallisen Haminan linnoitusten reunamia pitkin. Vahvana tukijana tapahtumassa toimii Reservinupseerikoulu.

TEKSTI JA KUVA: JOUNI LEPPÄSAAJO

kilpailut

•• Kouvolan puolimaratonin ja Sotilasurheiluliiton puolimaratonin osakilpailu

Järjestyksessään 9. Kouvolan puolimaratonin juostaan lauantaina 28.5.2016. Tapahtuma on kolmas ja viimeinen kilpailu Sotilasurheiluliiton puolimaratonin mestaruudesta, joka ratkaistaan parhaan juoksuajan perusteella M ja N sarjoissa.

Kouvolan Puolimaraton: Myl, MSotUL, M40, M50, M60, Nyl, NSotUL, N40 ja Kuntoilijat.

Kouvolan Varti (11,260 km): Kuntoilijat.

Kouvolan jäähalli (os. Topinkuja 1, 45100 Kouvola), KSS Areena, klo 12

Os.maksu 20 e ja SotUL:n jäsenyksen maksu kaikissa sarjoissa ja molemmilla matkoilla. Ilmoittautumisen lisätiedoissa ilmoitettava SotUL:n jäsenyksen maksu. Joukkue 150 e/hallyks/j-os (vähintään 10 osallistujaa, jonka jälkeen muut hallyks:n/j-os:n juoksijat 15 e/osallistujaa). Hallyks:n/j-os:n joukkueen juoksijat voidaan ilmoittaa molemmille matkoille ja kaikkiin sarjoihin. Ilmoittautumiset ovat sitovia, osallistumismaksu voidaan siirtää seuraavalle vuodelle ainoastaan lääkärin todistusta vastaan. Ilm. 22.5. mennessä. Jälki-ilm. 35 e ajalla 23.5. - 27.5. ja kilpailupaikalla 28.5. klo 9 - 10.30. Ilm. Internetin / tapahtuman kotisivujen kautta. Os.maksu tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä Kouvolan Varuskunnan Urheilijoiden tilille: Osuuspankki, Kouvola, FI25 5750 0120 1757 09. Maksettaessa tulee käyttää viitenumeroa 55.

Puolimaratonin reitti kulkee yhtenä lenkinä pääosin pyöräteillä (asfalttipinta) Kouvolan ja Kuusankosken välillä ja se on mitattu virallisesti SUL:n hyväksymän mittaan toimenpitein. Reitillä on neljä järjestäjän juottoasemaa ja tädet kilometrit reitillä on merkitty. Kouvolan Vartin alkumatka 7 km ja lopusta 1 km on yhteistä reittiä puolimaratonin kanssa.

Autot voidaan pysäköidä Kouvolan jäähallin tai Kouvolan uimahallin pysäköintipaikoille. Kilpailutoimisto sijaitsee Kouvolan jäähallin sisätiloissa. Arvotavarasäilytys on järjestetty jäähallilla. Lähtö tapahtuu molemmille matkoille yhteislähtönä Kouvolan pesäpallostadionilta tasan kello 12. Huolto- ja pesutilat, SPR:n ensiapupiste ja kahvio ovat jäähallissa. Reitit varrella on sairasauto. Tapahtumasivut ja yhteystiedot: <http://kouvolanpuolimaraton.fi>, kouvolanpuolimaraton@gmail.com, Kimmo Hakaniemi 040 584 1384.

Järjestäjä: Kouvolan Varuskunnan Urheilijat ry

kilpailut

•• Ampumasuunnistuksen SM-kilpailut ja maailmancupin osakilpailut

Ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailut ja maailmancupin 3. ja 4. osakilpailu, 6.-7.5.2016 Vimpelissä.

Kilpailun yhteydessä järjestetään myös sotilaiden Suomen mestaruuskilpailut ja Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailut.

Perjantai 6.5.2016

Henkilökohtainen kilpailu sprinttimatkoilla.

Lähtö minuutin välein, suunnistuslenkki, ammunta makuulta 5 ls, mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus, ammunta pystystä 5 ls (H/D16 ja H/D14v makuulta), mahdolliset sakkokierrokset ja juoksu maaliin. H/D14 sarjat saavat ampuu tulta.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70

Puolustusvoimien mestaruuskilpailussa (henkilökohtainen kilpailu) sarjat varusmiehet, H21, H40, H50 ja naiset.

Puolustusvoimien joukkuekilpailuun lasketaan kaksi varusmiestä ja kaksi nopeinta miestä sarjasta H21 tai H40.

Kohdistukset klo 16.00-17.30

Ensimmäinen lähtö alkaen klo 18.00.

Lauantai 7.5.2016

Henkilökohtainen normaalimatka massalähtönä.

Lähdöt porrastettuna sarjoittain yhteislähtönä, suunnistuslenkki, ammunta makuulta 10 ls, mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus, ammunta pystystä 10 ls (H/D16 ja H/D14 makuulta), mahdolliset sakkokierrokset, suunnistus ja juoksu maaliin. H/D14 sarjat saavat ampuu tulta.

Sarjat: H14 - H70, D14 - D70

Puolustusvoimien varusmiehet kilpailevat sarjoissa H/D 20 ja H/D 21.

Kohdistukset klo 9.00-10.30

Ensimmäinen lähtö klo 11.00.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset sähköpostilla jari.kivimaki@japo.fi. Ilmoittautumisen on oltava perillä viimeistään perjantaina 29.4.2016 kello 24.00. Ilmoittautumisen yhteydessä on ilmoitettava sarja, syntymävuosi, Emit-numero, ja vuokra-Emit tarve.

Osanottomaksut

Sprint-matka 18 € / kilpailija; Normaalimatkan kilpailu 20 € / kilpailija. Maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Alajärven Ankkurien suunnistusjaoston tilille

FI63 5188 0740 0017 17 Emit-kortin vuokra on 5€, maksulla saa kortin vuokralle molempiin kilpailuihin. Palauttamattomasta Emit-kortista peritään 70 €.

Kilpailijoiden vakuutus

Kilpailija vastaa omasta ampumavakuutuksestaan. Kilpailun järjestäjä ei ole vastuussa kilpailijoiden vakuuttamisesta.

Opastus

Kilpailukeskus Lakis Sport centerin ampumahiihtokeskus. Tieltä nro 68 Hoiskosta 6,5 km Vimpeliin päin, josta ajoaika n 5 min.

Majoitus

Katso linkistä http://www.alajarvi.fi/Suomeksi/Matkailu/Majoitu_Alajarvella

Tiedotus Paula Halla-aho, paula.halla-aho@alajarvi.fi, 040-8649132

Tervetuloa!

Alajärven Ankkurien suunnistusjaosto ja Seinäjoen Hihtoseura

•• Skeet- ja metsästyshaulikko-kilpailut

Kajaanin varuskunnan urheilijat järjestää yhteistyössä Kajaanin Ampujat ry:n kanssa haulikon Skeet 75+50 kiekkoa (lisenssiurheilijat) sekä metsästyshaulikko 50+50 (harrastajat) kilpailut 26. - 27.7.2016 Kajaanin Ampujat ry:n haulikkoradalla Hoikanportissa Kajaanissa.

Kilpasarja lisenssiampujille M, M-50, N

Skeet

26.7. Alkukilpailu 75 kiekkoa

27.7. Loppukilpailu 50 kiekkoa + finaali 25 kiekkoa

Ammutaan SAL: sääntöjen mukaisesti

Hinta 40 €

Harrastajasarja M, M-50, N

Metsästyshaulikko 50 + 50 kiekkoa

26.7. Alkukilpailu 50 kiekkoa

27.7. Loppukilpailu 50 kiekkoa + mahdolliset ratkonnat

Ammutaan SML:n sääntöjen mukaisesti

Hinta 30 €

Mahdollisuus ampuu harjoituskierroksia 25.7. kello 15 - 20. Hintaa 5,00 €/25 kiekkoa maksetaan suoraan paikanpäällä Kajaanin Ampujat ry:lle.

Kilpailujen johtaja sotilasmestari Ahti Kärkkäinen

Skeetin lajihohtaja kersantti Miikkael Kärkkäinen

Metsästyshaulikon lajihohtaja yliluutnantti Tanelli Lemmettylä

Ilmoittautuminen/tiedustelut 21.7. mennessä ahti.karkkainen@mil.fi tai puh. 0299 451 622

Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2016		
Nro	Aineisto	Ilmestyy
3	3.6.2016	17.6.2016
4	16.9.2016	30.9.2016
5	18.11.2016	2.12.2016

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

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

Liikuntakerhojen ohjaajat

järjestivät liikuntapäivän Niinisalossa

Porin prikaatin Niinisalon toimipisteessä järjestettiin helmikuun lopulla liikuntapäivät varusmiehille. Päivien tavoitteena oli liikuttaa varusmiehiä moninaisin eri tavoin ja luoda liikunnan iloa yhteisen tekemisen kautta.

Maanantaina 22. helmikuuta liikuntapäivästä nautti Satakunnan tykistörykmentti noin 500 varusmiehen voimin ja tiistaina 23. helmikuuta rapiat 300 varusmiestä Pohjanmaan jääkäripataljoonasta sekä Varsinais-Suomen huoltopataljoonasta.

Pääteemana päivien aikana olivat sukset ja niiden kanssa liikkuminen erilaisissa olosuhteissa.

Liikuntapäivien johtajana toimi liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Ilari Köykkä apunaan varusmiesten liikuntakerhojen koordinaattori, alikersantti Ville Kastinen 1. patterista ja muut VLK-ohjaajat.

Heidän tehtävänään oli kapteeni Köykin ohjeistuksen mukaan luoda rasteja kolmeen eri pisteeseen varuskunnan alueella, joissa hyödynnettäisiin suksia mahdollisimman hauskaalla ja monipuolisella tavalla.

Varsinkin VLK-ohjaajien ja alikersantti Kastisen merkitys liikuntapäivien onnistumiseen korostui, koska he ideoivat ja toteuttivat kaikki päivien aikana suoritettavat rastit.

Aamupäivän aikana suoritettiin rasteja varuskunnan alueella. Ilta-päivällä hiihrettiin varuskunnasta Kankaanpään uimahalliin, jossa oli mahdollisuus kokeilla soti-



lasesteuintia.

Varuskunnan rastit jaettiin kolmeen eri pisteeseen: hiihtomaalla, lippukentällä ja ratsastuskentällä suoritettaviin. Hiihtomaassa suoritettiin hiihtohinaus moottorikel-

kan perässä, viestimutainen este-nousu mäkeä pitkin sekä perinteinen mäenlasku.

Lippukentällä toteutettiin valokuvasuunnistus, auton vetäminen köyden avulla sekä crossfit-tyylinen

traktorin renkaan nostaminen käsin ja liikuttaminen lekojen avulla.

Ratsastuskentällä kisailtiin leikkimielisesti frisbeegolfin, hankijalkapallon ja käsipallon merkeissä – suksia apuna käyttäen.

Kun aamupäivän riennot saatiin päätökseen ja lounas nautittua, suoritettiin yhteislähtö hiihtäen varuskunnasta Kankaanpään uimahalliin. Matkaa suksilla taitettuna tuli rapiat seitsemän kilometriä.

Renkaan kierittäminen sivuttain vaati lihasvoimaa.

Uimahallilla oli mahdollisuus kokeilla sotilasesteuintia, johon osallistui jokainen varusmies. Rata oli vaativahko, jossa todistettiin mitä mallikkaimpia suorituksia. Rankan päivän päätteeksi varusmiehet palkittiin lämpimällä suihkulla ja saunalla.

Kaiken kaikkiaan liikuntapäivät olivat erinomainen menestys. Osallistuneet varusmiehet olivat intoa täynnä ja kokeilivat uusia lajeja ilman ennakkoluuloja.

Myös suksien käyttö sai kiitosta monelta, sillä hiihtämistä oli ennen palvelusta hieman vierastettu, mutta liikuntapäivän myötä niiden käyttö ei tunnu enää niin vieraalta.

Rastien monipuolisuus ja yhdessä tekeminen korostuivat varusmiesten keskuudessa, joten VLK-ohjaajat yhdessä koordinaattori alikersantti Kastisen kanssa onnistuivat hienosti annetusta tehtävästään.

Liikuntapäivän arvosanaksi tuli 3,8. Palaute otettiin jokaiselta liikuntapäivään osallistuneelta varusmieheltä. Tämä antaa hyvän suuntaviivan tulevaan suunnitteluun varusmiesten fyysisen koulutuksen kehittämiseksi.

TEKSTI:

ILARI KÖYKKÄ

KUVAT:

PUOLUSTUSVOIMAT,

TOMI TURUNEN

**SEITSEMÄSKIN KERTA
TODEN SANOO.**

Elisan 4G-verkko oli jälleen tutkitusti Suomen kattavin*.
Jo seitsemättä kertaa peräkkäin.

JO 7. KERRAN
TUTKITUSTI
KATTAVIN*
4G-VERKKO

Elisan 4G-verkko on tutkitusti kattavin*
vertaavverkoja.fi
*Lähde ECE Oy, Tutkimus 11/2015

elisa
SAUNALAHTI



Jalkapalloa voi pelata myös suksi toisessa jalassa.

Varusmiehet pääsivät kokeilemaan esteuintitaitojaan.