



Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
36. VUOSIKERTA • NRO 4 • 29.9. 2017



Miko Männistö

pelasi varusmiesten
golfmestariksi

■ Sivun 3

SISÄSIVUILLA



Ilmajoen
nuoret miehet
mitalimetsällä

■ Sivun 2



Tenniksessä
Ristomatti
Lanteen
ylivoimaa

■ Sivun 7



Juuso
Hietaselle
lähivaruskunta
oli helpoin
vaihtoehto

■ Sivun 9



Harvinainen näky suomalaisessa urheiluelämässä. Kesän EM-paineissa kelpasi poseerata mitalien kanssa Suomen lipun edessä. Konsta Mäenpää jatkoi vielä Tampereella MM-pronssilla, kun Toni Metsomäen oli tyytyminen viidenteen sijaan.

Toni Metsomäki ja Konsta Mäenpää ovat suomalaisen painin tulevaisuuden toivoja. Marko Yli-Hannukselan olympiamenestys toi pikkupojat molskille ja siellä on pysytty.

Ilmajoen nuoret miehet mitalimetsällä

Urheilukoulussa on saatu kuluneen kesän aikana viettää paritkin mitalikahvit painijoiden toimesta. Ilmajoen Kisailijoita edustavat oppilaat Toni Metsomäki ja Konsta Mäenpää nappasivat EM-pronssia heinäkuun alusta Dortmundin EM-paineista.

Mäenpää otti vielä MM-pronssia Tampereen kotikisoista 120 kilon sarjasta. Metsomäki paini niin ikään pronssimatsissa, mutta joutui tunnustamaan valkovenäläisen pis-

tein 12-9 paremmakseen.

Etenkin Konsta Mäenpään raskaan sarjan pronssimatsissa Puolan Patrik Komensiko vastaan Pirkka-hallin katto suorastaan kohoili. Pohjalainen myllytti puolalaisesti ylivoimaisen pistevoiton 8-0 alle kahdessa minuutissa.

Ottelun kohokohta oli, kun Mäenpää sieppasi kaverin matosta sylleilynsä ja marssi keskeemmälle mattoa viskaten tätä neljän pinnan arvoisesti. Heitossa ei ollut mitään merkkiä varman päälle peluusta.

- Jos hyvän paikan saa, niin pak-

kohan se on heittää. Ja kun keskelle mattoa heittää, niin siitä voi vielä päästä jatkamaan tilannetta, kertaa Konsta Mäenpää tilannetta.

Tähtäin Tokiossa 2020

Konsta Mäenpää on selvästi alipainoinen vielä raskaaseen sarjaan. Kiloja tarvitaan lisää lähivuosina, sillä miesten sarjoihin siirryttäessä raskaan sarjan raja on 130 kiloa.

- Normaalipainoinen on 108-110. Kyllä vastustajat ne aika isoja on, mutta pitää vain mennä omilla vah-

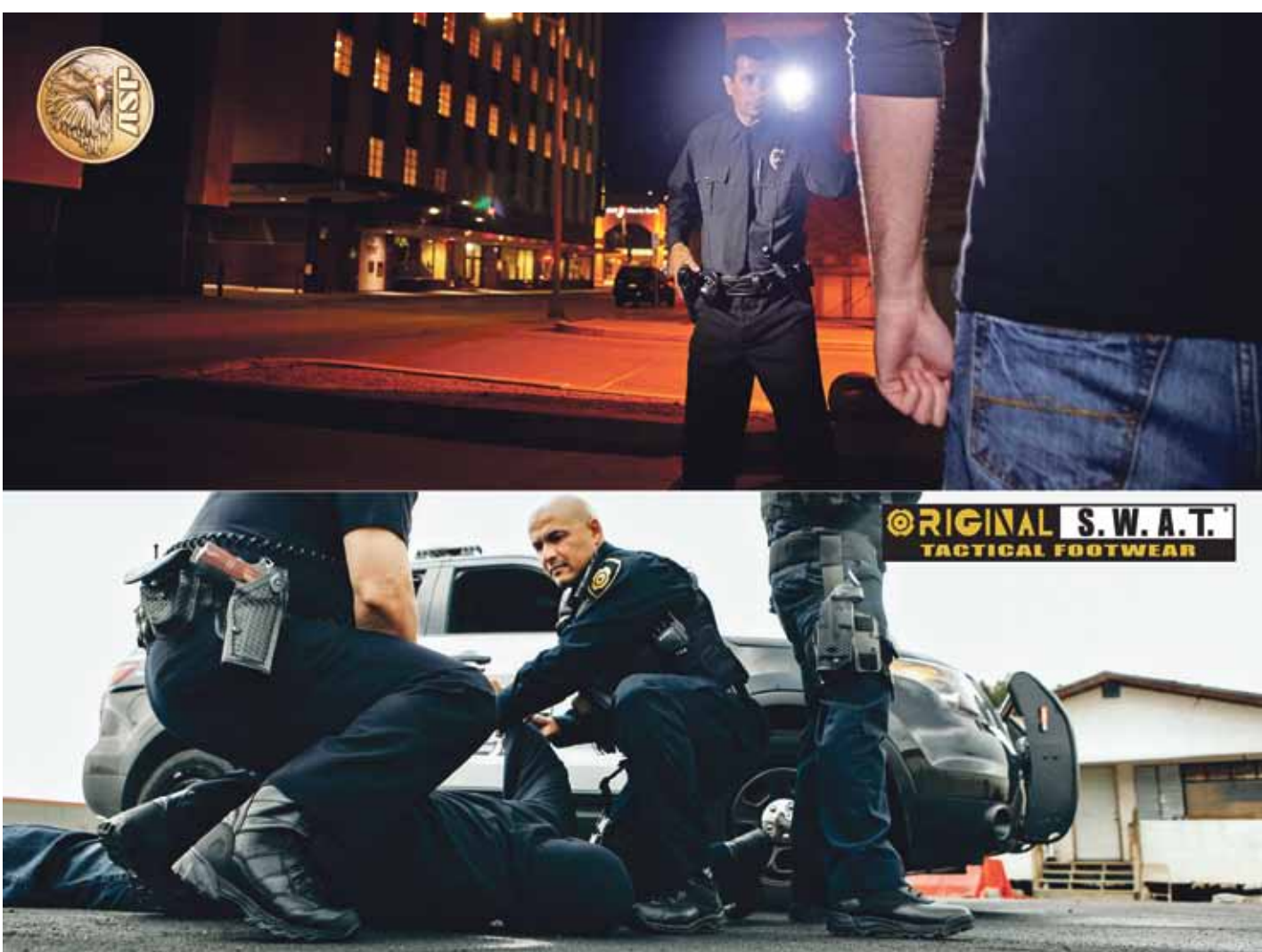
vuuksilla päin miestä. Vedot alempan sarjaan alkoivat olla sitä luokkaa, että tämä raskas tuntuu paremmalta. Jos viisi kiloa vuodessa saisi vuodessa lisää voimaa ja massaa, niin sitten olisi painot kunnossa raskaaseen sarjaan, kun Tokion olympiapaikoista ruvetaan painimaan, Konsta Mäenpää tuumaa.

Myös seura-, ikä- ja treenikaveri Toni Metsomäki on suunnannut jo katseet kohti Tokion vuoden 2020 olympialaisia.

- Tässä on kolme vuotta enää Tokion olympialaisiin ja sinne tähdä-



Arvi Savolainen (istumassa) on Konsta Mäenpään kova kilpakumppani läpi poikavuosien. Kaksinkertaisia arvokisamitalisteja molemmat päättäneiltä suvelta.



tään. Maaliskuussa 2018 päästään siviiliin ja pitää sitten katsoa, miten eteenpäin mennään. Nopealla tahdillaan ne kisat tulee, joten täysillä pitää treenata, Metsomäki tuumaa.

Kantona kaskena Metsomäellä on erityisesti kaksinkertainen olympiakävijä Rami Hietaniemi.

- Pitää vaan tehdä töitä ja olla sitten parempi kuin kaveri.

Urheilukoulu yllätti

Nuorukaiset ovat erittäin tyytyväisiä varusmiespalveluksen ja huipulle tähtäävän harjoittelun yhdistämiseen Santahaminassa.

- Kaikki on sujunut hyvin. Olemme päässeet hyvin harjoittelemaan ja keskittymään kisoihin urheilu-komennusten kautta. En etukäteen edes olettanut, että tämä toimii näin hyvin, tunnustaa Toni Metsomäki.

Tärkeä askel matkalla kohti Tampereen MM-menestystä oli urheilukoulun perinteinen Unkarin leiri. Metsomäki oli samaan aikaan miesten krekon maajoukkueen kanssa leireilemässä, mutta Mäenpää oli Pustalla vääntämässä.

- Se oli hyvä leiri. Siellä sai hyvin matsia, kun päästiin koko kaksi viikkoa treenaamaan unkarin maajoukkuepainijoiden kanssa, Konsta Mäenpää kiittelee.

Urheilukoulun painijoiden aamutreenneissä mukana ovat Helsingin seudun urheilukatemian eli Urhean painijat. Painin ex-päävalmen-

taja Juha Lappalainen toimii tällä hetkellä nuorten olympiavalmentajana pääkaupunkiseudulla ja vastaa myös urheilukoulun painijoiden päivittäisharjoittelusta.

- Tänä vuonna on ollut neljään vuoteen paras kesä armeijan ja harjoittelun yhdistämisessä. Mitään ongelmia ei ole ollut, vakuuttaa ilmajokisten henkilökohtainen valmentaja, Pohjanmaan suunnalla nuorten olympiavalmentajana toimiva Jarkko Ala-Huikko.

Ei pelkkää painimista

Pelkkää valmennuskeskuksissa leireilyä ei huippu-urheilijan elämä urheilukoulussakaan ole. Leirejä on tarjolla myös metsän siimeksessä.

- Olen minä tähän mennessä kolme leiriä metsässä ollut. Varmaankin kymmenkunta vuorokautta kaikkiaan, mietiskeli Metsomäki loppukesästä.

Ja minkä arvoinen on muuten painin EM-pronssi lomavuorokausilla mitattuna?

- Siitä sai neljä vuorokautta kuntoisuuslomaa. Sen saa käyttää sitten ylimääräisenä urheilukomennuksena, Toni Metsomäki paljastaa.

TEKSTI:

PEKKA MOLIS

KUVAT:

PEKKA MOLIS JA

JARKKO ALA-HUIKKU

(SUOMEN LIPPU -KUVA)

Miko Männistö

pelasi varusmiesten golfmestariksi

Alikersantti Miko Männistö voitti varusmiesten sarjan lyöntipelin Naantalissa Kultaranta golfin kentällä pelatussa Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailuissa.

Rannikkoprikaatissa veneenkuljettajana palveleva Männistö kiersi par 72 kentän 70 lyönnillä eli kaksi lyöntiä ihannetulosta paremmin.

Toiseksi kilvassa sijoittui Petteri Salmi 75 lyönnillään. Miro Vihanto oli kolmas. Hänelle lyöntejä kertyi 76.

Voitto heltisi tutulla kentällä

Männistö pelasi mestariksi kentällä, joka on hänelle erittäin tuttu.

- Aloitin golfin harrastamisen täällä Kultarannassa kymmenvuotiaana. Golf on ollut rakas harrastus tosi kauan.

Männistö sanoo kiertäneensä suhteellisen aktiivisesti nuorten kisoja.

- Nyt pelaaminen on jäänyt varusmiespalvelukseni vuoksi vähän vähemmälle.

Männistö sanoo hyötynensä kotikentällään pelaamisesta.

- Kyllähän minä hyödyin siitä, että tiedän tietyt paikat. Joku voisi sanoa, että kotikentästä on haittaa, mutta tällä kertaa meni näin.

Mahdollisuus voittoon kävi Männistön mielessä ennen kilpailua, mutta sen kummemmin hän ei ajatellut asiaa.

- Tulin pelaamaan ja nauttimaan päivästä. Onhan tämä makea palveluspäivä.

Männistö on ehättänyt palveluk-



Miko Männistö (keskellä) oli iloisen yllättynyt voitettuaan varusmiesten golfkisan. Petteri Salmi (vasemmalla) oli toinen ja Miro Vihanto (oikealla) kolmas.

sensa lomassa voittamaan myös merivoimien golfmestaruuden.

- Kisat pelattiin tällä kentällä aikaisemmin tänä vuonna. Satuini voittamaan nekin.

Ensi kausi vielä junioreissa

Ensi kausi on Männistölle viime-

nen junioreissa.

- Tavoitteenani on lähteä ainakin Finnish Junior Tourille. Pelaan mahdollisesti myös joitain Finnish Tourin kisoja.

Varusmiespalveluksensa jälkeen Männistö aikoo päästä opiskelemaan kauppariikkejä.

- Olen hakenut puolivaloilla

kaksi kertaa, eikä ole onnistunut. Nyt ajattelin panostaa kunnolla ja katsoa riittääkö osaamiseni sinne asti.

Männistön päätätään on Turun yliopisto.

- Vaasa on varmaan kakkosvaihtoehto.

Pääsykokeisiin valmistautumi-

nen ei vie kokonaan Männistön aikaa, vaan hän aikoo myös tehdä töitä.

Männistö vaikuttaa tyytyväiseltä varusmiespalveluksensa sujumiseen.

- Palvelus alkaa olemaan voiton puolella. Astuin palvelukseen tammikuussa. Aamuja on jäljellä

93 tai 92. Mukavaa touhua se on ollut kivassa seurassa.

TEKSTI JA KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

TEE SÄHKÖSOPIMUS AURINGON, TUULEN JA VEDEN KANSSA

Helenin Ympäristösähkö tuotetaan uusiutuvilla, puhtailla luonnonvoimilla - auringolla, vedellä ja tuulella. Tee sopimus, joka on sopusoinnussa luonnon kanssa. Sinä voit vaikuttaa omilla valinnoillasi.

[helen.fi/ympäristösähkö](https://helen.fi/ymparistosahko)

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA


HELEN



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Ammattimaisuus riippuu urheilijasta

Suomalaiset yleisurheilijat eivät menestyneet Lontoossa elokuun alkupuoliskolla järjestetyissä maailmanmestaruuskilpailuissa. Parhaiten sijoittui Tero Pitkämäki heittämällä keihäskisassa viidenneksi.

Yle urheilu kysyi kilpailujen jälkeen urheilijoilta syitä heikkoon menestykseen. Kyselyyn vastasi 17 urheilijaa. Heistä peräti 82 prosenttia oli sitä mieltä, että Suomessa on erittäin tai melko vaikeaa toimia huippu-urheilijana ammattimaisesti. Vastaajista 53 prosenttia arvioi, että Suomi ei ole pysynyt kansainvälisessä kehityksessä mukana.

Yleisurheilijoiden lajiliiton toimivan Urheiluliiton toimitusjohtaja Jarmo Mäkelä ei yhtynyt täysin vastaajien näkemyskseen. Yleisurheilu ei Mäkelän mukaan ole ammattiuurheilulaji muissakaan maissa.

Olympiakomitean toimitusjohtaja Mikko Salonen kertoi keskusteleensa yleisurheilijoiden antamasta palautteesta Urheiluliiton kanssa.

Yleisradion urheilutoimitus on tuonut julkisuuteen keskustelun, jota on jo käyty yleisurheiluväen keskuudessa. Lajin sisäinen keskustelu on myös johtanut kehittämistoimiin. Toimet ovat vain jääneet kovin vähäisiksi tai ne eivät ole ainakaan kannustaneet urheilijoita menestykseen.

Koko keskustelun voi kiteyttää taloudellisesta näkökulmasta yhteen asiaan, joka on puute rahasta. Urheilijat haluaisivat samanlaisen toimeentulon kuin kuka tahansa ammattiaan harjoittava henkilö, jotta he pystyvät urheilemaan ammattimaisesti. Urheiluliitto ei taas ole niin varakas liitto, et-

tä se pystyisi maksamaan palkkaa urheilijoilleen.

Suomessa on käytössä apurahajärjestelmä, jossa opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää olympiakomitean huippu-urheiluyksikön tekemän esityksen perusteella urheilijoille verottomia urheilija-apurahoja. Apurahan tavoitteena on luoda urheilijalle taloudelliset edellytykset ammattimaiseen valmentautumiseen.

Kuluvana vuonna apuraha saa 140 kesälajien ja 80 talvilajien urheilijaa yhteensä 1 866 000 euroa. Suurimman apurahan eli 20 000 euroa saa 31 urheilijaa. 10 000 euroa saa 60 urheilijaa ja 5 000 euroa 129 urheilijaa. Yleisurheilijoita tukea saavien luettelosta löytyy 37.

Jotkut urheilijat ovat yhdistäneet urheilun ja opiskelun. Opintotuet ja pankista opiskelua varten otetut lainat avittavat heidän toimeentuloaan.

Kunnat sekä valtio ovat palkanneet urheilijoita sopimuksin, joihin sisältyy velvoite tehdä töitä harjoittelun ja kilpailemisen lomassa.

Puolustusvoimien palveluksessaakin on urheilijoita. Suunnistajat Miika Kirmula ja Olli-Markus Taivainen kertovat urheilullisesta menestyksestään sekä palveluksesta tämän lehden takasivulla olevassa jutussa. Keihäänheittäjä Ari Mannion sekä kuulantyyöntäjä Arttu Kankaan toimia ja tavoitteita on esitelty aiemmissa Sotilasurheilu-lehdissä.

Puolustusvoimat on mahdollistanut nuorten urheilijoiden varusmiespalveluksen siten, että palvelus häiritsee mahdollisimman vähän nuoren urhei-

” Urheilijoiden asennetta valmentautumiseen ja kilpailemiseen kannattaa selvittää. Jokainen urheilija sanoo varmasti tekevänsä parhaansa, mutta urheilijan paras saattaa olla riittämätön menestyksen kannalta.

lullista kehittymistä. Urheilukoulussa varusmiespalveluksena suorittaneet urheilijat ovat olleet tyytyväisiä järjestelyyn.

Jääkiekkoa amatikseen pelaava Juuso Hietaanen kertoo sivulla 9 julkaistussa jutussa, että hän oli tyytyväinen palvelukseensa Panssariprikaatissa.

Keskustelussa urheilijoiden mahdollisuudesta

urheilla ammattimaisesti pitää muistaa, että viime kädessä urheilija itse vastaa siitä, kuinka ammattimaisesti hän toimii. Osaava valmentaja ja oikealla tavalla järjestetty tuki edistävät urheilijan taivalta menestykseen. Paraskaan valmentaja ja täysimääräinen tuki eivät johda mihinkään, jos harjoittelu- ja kilpaileminen tuntuvat urheilijasta itseltään väkinäiseltä.

Ammattiuurheilijoilla on ollut vakuutukseen perustuva sosiaaliturvajärjestelmä vuodesta 1995 alkaen. Vakuutettujen urheilijoita on viime vuosina ollut tuhat. He ovat kahdeksaa urheilijaa lukuun ottamatta joukkuelajien urheilijoita. Yksilöurheilijoiden vakuuttaminen on ollut vuodesta 2009 lähtien vapaaehtoista.

Tilastoa vakuutettujen urheilijoiden määrästä voisi tulkita niin, että vain kahdeksan yksilölajin urheilijaa kokee itsenä ammattilaiseksi. Toivottavasti ajatelma tällaisesta on täysin väärä, ja kaikki yksilölajienkin urheilijat tuntevat olevansa tai ainakin haluavat olla ammattilaisia.

Urheilijoiden asennetta valmentautumiseen ja kilpailemiseen kannattaa selvittää. Jokainen urheilija sanoo varmasti tekevänsä parhaansa, mutta urheilijan paras saattaa olla riittämätön menestyksen kannalta. Ainakin jotain puuttuu, kun valmentaja sanoo valmennettavastaan, että eihän hän harjoittele riittävästi.



puheenjohtaja

TIMO
KAKKOLA

Positiivisia merkkejä ilmassa

Olemme viime aikoina saaneet kuulla ikäviä uutisia ja lukea meillä ennen kokemattomista yllättävistä ja surullisista tapahtumista. Tästä syystä onkin hienoa havahtua siihen, että myös paljon hyväkin on tapahtunut ja positiivisia merkkejä on haistettavissa syysilmasta.

Muutamman viikon lehdistöseuranta kertoo muun muassa sen, että suomalaisten ravintotottumukset ovat parantuneet. Ollaan siirtymässä äärimmäisten dieettien sijaan monipuoliseen ja terveellisempään ruokavalioon. Mättöruoan sijaan pika-ruokaloissakin on vaihtoehtoina terveellisempi annos. Kotimainen ruokakulttuurimme suosii kohutuullisempia annoskokoja kuin esimerkiksi amerikkalainen.

Terveet elämäntavat ovat muutoinkin muodissa.

Nuoret käyttävät alkoholia vähemmän kuin aiemmin, myös tupakointi on vähentynyt.

Kuntoilu on nostamassa suosiotaan. Ajan hengen mukaan pururataa ei kuitenkaan välttämättä kierretä yksin. Liikutaan yhdessä muiden kanssa massatapahtumissa. Eikä juurikaan puhuta hölkistä, vaan nykyisin polkujuostaan tai harrastetaan trail runia. Yksin puurtamisen sijaan yksilöurheiluunkin on tullut yhdessä tekemisen ja toisten auttamisen henki.

Myös ikäihmiset liikkuvat aiempaa enemmän. Saimme lehtijutusta hiljattain lukea yli 80-vuotiaan kolmestasadasta vuosittaisesta golfkierroksesta.

Huippu-urheilun puolella avataan uusia polkuja, kun perinteisimmissä menestyslajeissa vieteään suvantovaihetta. Lentopallomenestystä ja sii-

” Kaikkein onnellisin olen kuitenkin suomalaisten kyvystä käyttää luontoamme terveysliikunnan ja urheilun suorituspaikkana.

hen liittyvää laji-innostusta olemme saaneet seurata jo jonkin aikaa. Viimeisin boomi on Susijengin vahvat otteet ja koripalloinnostuksen räjähtä-

minen. Näihin molempiin lajeihin kuuluu myös hyvähenkinen fanikulttuuri.

Kaikkein onnellisin olen kuitenkin suomalaisen kyvystä käyttää luontoamme terveysliikunnan ja urheilun suorituspaikkana. Suunnistus ja hiihto ovat tasaisesti kasvattaneet suosiotaan kaikkien ikäluokkien kuntourheilumuotona.

Nyt syksyn tullen osaamme yhdistää luonnossa huvia ja hyödyn. Some on tulvillaan kuvia marjastusretkistä ja muhkeista sienisaaliista. Superfoodia tankataan ja varastoidaan. Valistuneimmat varhaiskasvatijatkin ovat huomanneet luonnon ja luonnossa liikkumisen merkityksen. Lasten metsäpäiväkodeissa opitaan arvostamaan luontomme arvoja.

Ilmassa on hyviä merkkejä.



KANNEN KUVA:
KEIJO SUOMALAINEN

Miko Männistö voitti varusmiesten golfmestaruuden. Palkinnot luovutti hänelle 29. kerran Sotilasgolfin palkinnot jakanut Risto Luukkanen.

Urlus-säätiö palkitsi Sotilasurheiluliiton

Suomen Sotilasurheiluliitto on saanut tänään erittäin merkittävän tunnustuksen, kun Urlus-säätiö palkitsi liiton työn varusmiesten liikuntaharrastuksen edistäjänä Finlandialolla järjestetyssä Nuku rauhassa -hankkeen päätapahtumassa.

Säätiö perustelee palkitsemistaan sillä, että Sotilasurheiluliitto on tehnyt yhteistyössä varusmies-toimikuntien kanssa pitkäjänteistä ja innovatiivista työtä varuskuntien liikuntaolosuhteiden kehittämiseksi.

- Samalla on tuettu myös muiden henkilöstöryhmien liikuntamahdollisuuksia. Erityisen ansiokasta on ollut panostaminen uusiin liikuntamuotoihin sekä toisaalta yhteisöllisyyttä vahvistaviin joukkuelajiin, Urlus-säätiö perustelee palkitsemistaan.

Urlus-säätiö palkitsi Sotilasurheiluliiton lisäksi Maanpuolustuksen Tuen, Reserviläisurheiluliiton, Akateemisen Maanpuolustusyhdistyksen, Kadettikunnan ja Helsingin Pelastusliiton.

Urlus-säätiön tarkoituksena on käytettävissä olevilla varoilla tukea maan ja etenkin Helsingin seudun liikuntakasvatus- ja urheiluelämää sekä muutoin edistää maanpuolustuksellista ja muuta maan itensäisyyttä tukevaa toimintaa.

Sotilasurheiluliiton saama palkinto on suuruudeltaan 10 000 euroa.

Sotilasurheiluliitto järjestää yhdessä varusmies-toimikuntien kanssa varusmiehille liikuntakerhotoimintaa. Kerhojen toiminta perustuu varusmiesten omaan haluun harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan.

Varusmiehet valitsevat kerhoissa harrastettavat lajit. He myös toimivat kerhojen ohjaajina. Sotilasurheiluliitto kouluttaa kerhojen ohjaajat sekä huolehtii kerhojen toimintaedellytyksistä yhdessä joukko-osastojen kanssa.

Liikuntakerhotoiminta alkoi joukko-osastoissa 30 vuotta sitten. Toiminnan laajuus ja laatu on vaihdellut vuosien varrella huomattavasti.

Sotilasurheiluliitto on edistänyt kerhojen toimintaa Kunnossa Kaiken Ikää -projektin, liikuntakerhotoiminnan kehittämisenprojektin sekä Potkua liikuntaan -hankkeen avulla.

Viimeisimpänä kehittämistoimenpiteenä käyttöön on otettu kerhotoiminnan laajuuden ja osallistumisaktiivisuuden kokoava sähköinen tietojärjestelmä.

Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja

Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770

sähköposti: keijo.suomalainen@sotilasurheilu.net

Toimitussihteeri

Jouni Leppäsaajo
puh. 0299 510 174

sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.net

Toimitusvaliokunta

Matti Hiiska pj, Auli Aho, Henry Lipponen,
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto

Jouni Leppäsaajo
PL 25, 00131 Helsinki
puh. 0299 510 174

Ilmoitusmarkkinointi

Mikamainos Oy
puh. 050 528 7782
Työmiehenkatu 17, 20320 Turku
mika.sainio@mikamainos.fi

Ilmoitusaineisto

Mikamainos Oy:n myymät ilmoitukset:
mika.sainio@mikamainos.fi
puh. 050 528 7782
Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi
puh. 050 564 4425

Taitto ja sivunvalmistus

BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
puh. 050 564 4425
sähköposti: tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka

Pirkanmaan Lehtipaino Oy, Tampere 2017

Kovan koulun käynyt

Sotilasmestari Esa Ek on ainoa USA:n Sergeants Major Academyssä valmistunut suomalainen.

- Tuonne minä haluan! Maali oli valittu, kun Esa Ek kuuli, että suomalaiset pääsevät opiskelemaan USA:n Sergeants Major Academyyn. Se tunnetaan kovan koulun kouluna.

- Kovan koulu ikinä, vakuuttaa 45-vuotias hattulalainen Ek paris-kuukautta kotiinpaluun jälkeen.

Hän on ensimmäinen ja ainoa United States Army Sergeants Major Academyssä (USASMA) valmistunut suomalainen.

Mikä on USASMA?

- Siellä suoritetaan USA:n armeijan alipuseerien korkein koulutustaso eli sotilasmestarikurssi. Kun sata sotilasta värväytyy USA:n armeijaan, joukosta yksi etenee uransa aikana sinne.

USA:n armeijalla koulutus on viisiportaista. Porukkaa jää tasoiselle ja yksi prosentti etenee korkeimmalle portaalle.

- Koulutus on alipuseereille sama, joka annetaan kapteeneille ja majureille heidän kurseillaan. Sotilasmestari toimii pataljoonan, prikaatin tai divisioonan komentajan kanssa yhteistyössä neuvonantajana. Tehtävä on näin erilainen kuin Suomessa.

Isän jalanjäljillä

Esa Ek tiesi USASMA:n vaativan lujaa peruskuntaa. Hattulan Katinalan olohuoneessa puhuu harkitusti sotilas, joka on tikissä. Hän seuraa isänsä jalanjälkiä: isä on opistouseeeri evp.

- Jo 7-vuotiaana ilmoitin, että minusta tulee sotilas, kertoo Ek hymyillen.

Ekillä ei ole kilparheilijan taustaa, liikunta on ollut kuitenkin osa hänen elämänsä pienestä pitäen.

- Talvet pelattiin koulun jälkeen lätkää kunnes ilta pimeni, kesällä oli futis. On ollut aikoja, jolloin en ole tehnyt paljon kunnan eteen, mutta sitten olen taas aloittanut kuntoilun.

- Olen pyrkinyt pitämään peruskunnan vähintään kohtuullisena. Välillä on kausia enemmän kuntosalilla, sitten välillä lenkkeilyä enemmän.

Esa Ek syntyi Keravalla, missä kävi koulut. Armeijan työt hän aloitti 1993 Santahaminassa vakantantina vartiostossa. Seuraavana vuonna oli vuorossa vartiopäällikön tehtävät Parolassa.

Länsi-Suomen sotilasläänin esi-

kunnassa - sen operaatiokeskuksessa tilannevalvonta-alipuseerina ja valvontajohtajana - vierähti viisi vuotta. Maasotakoulussa Ek oli kouluttajana.

Vielä hetken Ek on työssä Tammelassa 2. logistiikkarykmentin vartiostonjohtajana.

Armeija kansainvälistyy

USA:n suuntaan Ekiä työnsivät työt Kosovossa ja Afganistanissa.

- Puolustusvoimille kansainvälisyys on tätä päivää.

Ek kiittelee vaimoa, joka on tehnyt maailmalle lähdöt mahdolliseksi. Kotona on ymmärretty, että hän haluaa opiskella, oppia - kehittyä ihmisenä ja sotilaina.

Palataan kovaan kuntoon.

- Asia mietitytti ennen lähtöä, mutta tiesin tason. Treenasin ja pohja oli olemassa - vähän sitä nostin.

- USA:n armeijassa liikunta on tosi tärkeä asia. Sotilaat harjoittelevat koko uran ohjatusti. Meilläkin oli kolme kertaa viikossa aamu-
liikuntaa, tunnin setti. Lämmittely, parin mailin juoksu ja venyttely.

- Liikunta on elämäntapa ja se on itse asiassa pakko olla. Jos ei läpäise kuntotestiä edes uusinnassa, saa kenkää.

Ek toteaa systeemin tyyliksi ja Suomeen sopimattomaksi. Mutta: eri maat, eri tavat. Peruskunnan mittareilla kahta maata voi vertailla.

- Jos Suomessa sotilaan kunto on hyvä tai kiitettävän rajalla, niin USASMA:ssa se on "just pääsee lävitse". Välillä joutui kaikkensa antamaan!

Valtava varuskunta

USASMA:n koti on Texasin Fort Blissin noin 30 000 sotilain varuskunta, missä on muun muassa koulut ja päiväkodit. Erityisen mieleenpainuvaa Ekille oli tapa, jolla perheet olivat mukana varuskunnan elämässä.

- Meitä oli yhteensä 575 opiskelijaa, joista 50 kansainvälistä. Varsinainen kurssi oli jaettu viiteen parin kuukauden lukukauteen. Opiskelimme muun muassa johtamista, teimme hyökkäyssuunnitelmia ja logistiikkaa.

Ekin opiskelu alkoi kahden kuukauden valmistavalla jaksolla, joka on pakollinen kansainvälisille opiskelijoille.

- Opiskelimme akateemisen kirjoittamisen tavat ja muodot. Kurssi oli tarpeen, koska akateemisessa opiskelussa kokeet olivat määrätyn tyypisiä esseitä. Samalla sain tosi



hyvän kielikykyyn.

Suomalainen taitaa englannin

Englannin taito ei Ekiä pelottanut, vaikka hän opiskeli viimeksi koulussa kieltä 90-luvun alussa.

- Kosovon kansainvälisessä sotilaspoliisissa työkieli oli englanti. Jo silloin huomasin suomalaisten pärjäävän hyvin koulussa saadulla kielitaidolla. Sitä pärjää kun uskaltaa puhua.

Ennen USA:han lähtöä Ek suoritti nelostason kielitutkinnon, mitä aikoo edelleen korottaa. Kielitaito testattiin vielä USA:ssa.

Kokemuksen kokonaisuuden kuvaamiseksi Ek hakee hetken sanoja.

- Koulu on yhdysvaltalaisille iso osa maisteriopintoja. Erityisen vaativa se on kansainvälisille opiskelijoille. Koulua oli yhdeksästä viiteen, tehtäviä tein kuudesta yhdeksään. Sitten nukkumaan ja aamulla kouluhommia, jos ei ollut liikuntaa. Loppupuolella vähän helpotti.

Esa Ek oli reissussa hieman yli vuoden. Hän on tyytyväinen - niin opiskeluun kuin kaikkeen kokemaansa ja moniin uusiin kavereihin. Hieno kokemus oli laskea seppelettä Washingtonissa Arlingtonin hautausmaalla tuntemattoman sotilaan haudalle.

Henkeä kohottavat kurssin juoksupahtumat lämmittävät kuten myös kansainvälisen joukon futisjoukkue, vaikka sen menestyksen Esa Ek kuittaa nauraen "kai me jotain pelejä voitettiin".

Kovan koulun kävijä aloittaa 1. lokakuuta työt Maasotakoulussa esikuntamestarina. Ja totta kai: kansainväliset tehtävät kiinnostavat edelleen Esa Ekiä.

TEKSTI:
MARKKU PELTONEN
KUVAT:
ESA EKIN ALBUMI



Ohjattu aamulenkki kuului opiskelijoiden ohjelmaan kolme kertaa viikossa.

Opiskelijat pitivät kuntoaan yllä muun muassa pelaamalla jalkapalloa.



Esa Ek suoritti Yhdysvaltojen armeijan sotilasmestarikurssin ensimmäisenä suomalaisena.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

elisa DNA SONERA

elisa.fi/vertaaverkkoja
*Lähde ECE Oy, Tutkimus 10/2016.

Niin hauskaa että vatsaan koskee

Osallistuin syyskuun alussa jo kolmatta kertaa Tough Viking -esteratakilpailuun. Muistan hyvin ensimmäisen kertani tässä urheilutapahtumassa erästä tietystä syystä: minulla oli hurjan hauskaa!

Kuvailen yleensä kokemustani kertomalla reitin varrella esiintyvistä erilaisista esteistä ja muistan mainita niistä ne pelottavimmat ja sotkuisimmat. Nautin aina eniten sellaisista esteistä, joissa saa kiipeillä, mennä veteen vaatteet päällä tai sotkea kätensä mutaan.

Oloni on aina riehakas läpi radan ja maaliin tullessa on iso hymy kasvoilla.

Kävin viime vuonna hölkötlemässä väriestejuoksun muutaman ystäväni kanssa. Tapahtuman tunnelma oli iloinen ja rata oli helppo eri-ikäisten ja -kuntoisten ihmisten suoritettavaksi.

Aivan kuin itsekseen tapahtumasta tuli myös hyvä treeni, kun teki mieli hyppiä ja tanssia musiikin tahtiin. Myös tässä tapahtumassa nautin suuresti tietynlaisesta vapaudesta liikkua ja käyttää kroppaa huolehtimatta siitä, miten hassulta se saattaa näyttää.

Tough Vikingin ja väriestejuoksun kaltaiset liikuntatapahtumat tarjoavat aikuiselle ihmiselle hyvän syyn olla hetken aikaa kuin lapsi ja nauttia liikunnan riemusta normaalisti poikkeavalla tavalla.

Perinteiset käyttäytymisnormit voi heittää hetkeksi syrjään ja ihmisen voi antaa itsensä riehua hullun lailla ilman pelkoa muiden kummastelusta tai paheksunnasta.

Miksei myös arjen liikunta voisi olla yhtä hauskaa? Tarvitseeko aina noudattaa orjallisesti treeniohjel-

Kunnolla kuntoon

Artikkelisarja kertoo tavallisesta Puolustusvoimien työntekijästä, joka mieltää itsensä peruskuntoliijaksi. Sarjassa pohditaan fyysisen kunnan merkitystä kuntoilijan näkökulmasta, testataan erilaisia välineitä ja liikuntamuotoja sekä osallistutaan Sotilasurheiluliiton tapahtumiin.

maa tai tehdä niitä totuttuja samoja lajeja viikosta ja vuodesta toiseen?

Joskus saattaa tehdä hyvää sekä mielelle että kropalle heittää hetkeksi vapaalle, varsinkin jos liikuntamotivaatio on ollut pitkään ka-teissa.

Viimeisin oma inspiraation läh-teeni on ollut trampoliinipuisto. Ky-seessä on nimensä mukaisesti suuri tila täynnä trampoliineja. Tunti kuluu äkkiä hypellessä ja voltteja harjoitellessa.

Rasitustasoltaan trampoliinihyp-pely vastaa ihan mitä tahansa ran-keempaa treeniä ja tunnin jälkeen tietää kyllä tehneensä. Toinen vii-meaikaisista löydöistäni on seikkai-lupuisto. Välillä on mukavaa haas-taa itseään muutenkin kuin pelkän voiman ja nopeuden osalta.

Kiikkerien köysien varassa usean metrin korkeudessa edetessä tasa-paino ja keskivartalon lihakset pää-sevät aivan uuteen työhön, pääko-pasta puhumattakaan.

Liikunta on hauskaa. Siinä mis-sä yhdelle tuottaa nautintoa uusi-en asioiden kokeileminen, toiselle mielihyvä saattaa syntyä seurasta tai omien rajojen ylittämisestä tu-tussa lajissa.

Jos liikunta alkaa maistua puulta ja treenimotivaatiota pitää etsiä kas-sin pohjalta taskulampun kanssa, on syytä pysähtyä hetkeksi miettimään vaihtoehtoja.

Itselleni syksyn kylmenevät sää-

ja pimenevät illat aiheuttavat luon-nollisen siirtymisen ulkoliikunnas-ta sisätiloihin.

Vuosi jaksottuu vuodenaikojen mukaan: loppusyksystä alkuke-vääseen treenailen mieluiten salil-la, kun taas lämpimänä vuodena-ikana on suorastaan synti olla naut-timatta aurinkoisista päivistä ulko-liikunnan merkeissä.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita treenivuoden jaksottelua puhtaasti painojen kalistutteluun tai maanteillä juoksenteluun, vaan sekä lihaskun-totreeniä että pitkäkestoisia lenk-kejä tule tehtyä tasaisesti ympäri vuoden.

Kesällä voi kahvakuulaa heilu-tella pihamaalla ja talvella kunto-pyörän päällä voi vierähtää useampi tunti. Mielikuvitustaan käyttämäl-lä voi omaa lempiliikuntamuoto-aan harrastaa vuodenaikasta ja sää-stä huolimatta lähes minkä vain la-jin parissa.

Ystäväni löysi geokätköilystä motivoivan lajin itselleen. Kätköjä etsiessä kertyy askeleita kuin huo-maamatta ja vaikeimpien piilojen löytäminen on vaatinut hyvän kunnon lisäksi uskallusta ja kekseliä-ysyitä.

Ystäväni on kävellyt tämän uo-den aikana satoja tunteja ja kilomet-rejä, kiipeillyt puissa ja kavunnut korkeita mäkiä sekä ryöminyt ketunkoloissa ja ratkonut arvoituksia päästäkseen kätköille.



Kirjoittaja: Maria Keinonen
Ikä: 36 v

Sukupuoli: nainen
Pituus: 155 cm
Paino: pitää olla pikkasen pläs-ki!

Lajit: kuntosalii, juoksu, pyöräily, sekalainen liikunta kulloisenkin kiinnostuksen kohteen mukaan
Tavoite: olla elämänsä kunnossa lopun ikää

Nyt kokeilussa: hassutteliikunta. Suomi100-liikuntahaasteen liik-keet: tammikuu 100 s lankkua, helmikuu: 100 askelkyykkyä, maaliskuu: 100 punnerrus-ta, huhtikuu: 100 haarahyppyä, toukokuu: 100 selkälihasliikettä, kesäkuu: 100 kyykkyä, heinäkuu: 100 s sivulankkua, elokuu: 100 askelhyppyä, syyskuu: 100 s kä-silläseisontaa

Seuraa myös Facebookissa, Twit-terissä ja Instagramissa:
@sotilasurheiluliitto,
#sotilasurheiluliitto

Milloin olet viimeksi kokeillut jo-takin uutta liikuntamuotoa? Milloin viimeksi liikkuminen tuntui erityi-sen hyvältä ja sai sinut nauramaan? Jos siitä on vierähtänyt jo tovi, mik-sipä et kokeilisi jotakin uutta jo tänään! Suomi100 -liikuntahaasteen syyskuun liikkeenä on käsilläsei-sonnan harjoittelua. Liikettä ei tar-vitse tehdä haasteen vaatimaa yh-tämittaista sataa sekuntia, vaan sen voi jaksotella pienempiin eriin. Pää-asia, että kokeilet!

Onnistumisen ilo lienee vaikean haasteen jälkeen se tekijä, joka saa geokätköilijän lähtemään aina uudelleen etsintäretkelle. Minusta täl-lunainen on erinomainen esimerkki siitä, miten monipuolisesti ihminen

voi liikkua.

Aina liikunnan ei tarvitse olla yksioikoista puurtamista, vaan siihen voi liittyä myös hauskanpidon ele-mentti.

Mieti hetki omaa liikkumistasi.

noname

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

Tarjoamme kattavan valikoiman maastohiihto-, yleisurheilu-, suunnistus ja pyöräilyvaatteita asiakkaan toivomilla väreillä ja designeillä. 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

Patria

Luotettava kumppani kaikissa olosuhteissa



Kokelas Ristomatti Lanne myhäili tyytyväisenä voitettuaan varusmiesten tennismestaruuden.

Tenniksessä

Ristomatti Lanteen ylivoimaa

Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut järjestettiin jälleen kerran Suomen Urheiluopistolla Vierumäellä elokuun alussa. Mukana oli kaiken kaikkiaan 44 pelaajaa seitsemässä eri sarjassa.

- Jouduimme valitettavasti pelaamaan suurimman osan peleistä täällä kertaa sisäkentillä epävakaiden säiden vuoksi. Mutta se ei haitannut järjestelyitä eikä pelaajia. Kaikki sujui hyvin ja näimme jälleen monia tiukkoja ja hienoja pelejä, kilpailunjohtaja liikuntaneuvos, majuri evp. Risto H. Luukkanen kertoo.

Huippupelaaja mukana

Tällä kertaa kilpailussa oli mukana myös Suomen mestaruuden tenniksessä voittanut varusmies, nimeltään Ristomatti Lanne.

Lanne oli automaattisesti ykkösjohdettu varusmiesten kilpasarjassa ja hän voittikin kaikki pelinsä suoraan kahdessa erässä.

- 8 kuukauden ottelutauon jälkeen pelit tuntuivat yllättävän hyviltä. Olkapäävamman varjosti vielä syöttämistä, Satakunnan lennostossa upseerikokelaana palveleva Lanne sanoo.

Lanne hävisi neljässä pelaamassaan ottelussa yhteensä vain viisi peliä. Avauspäivän ensimmäiset ottelut jouduttiin pelaamaan sisällä, mutta illalla ja seuraavana päivänä ottelut päästiin pelaamaan ulkona massakentillä.

- Odotin ensimmäisen päivän sisäkentillä pelattujen otteluiden olevan tasaisempia, koska olosuhteet olivat hyvin erilaiset. Tasaisin peli oli kuitenkin toisen päivän otte-

lu kakkossijoitettua Kaartin Jääkäriyrykmentissä palvelevaa Mikko Kauppilaa vastaan, 24-vuotias Lanne sanoo.

Tulevaisuus auki

Lanne ei pysty varmuudella vielä sanomaan onko ammattilaishaaveet tenniksen suhteen jo kokonaan unohdettu.

- Harkitsen vakavasti myös uraa puolustusvoimissa. Tennistä tulen aina pelaamaan jollain tasolla ja yritän pysyä maan kärkipelaajien tahdissa niin pitkään kuin mahdollista. Ammattilaishaaveet ovat kuitenkin valitettavasti ehkä jo karanneet liian kauas. Mutta toisaalta kaikki on aina mahdollista, kaksinpelin Suomen mestaruuden vuonna 2016 voittanut Lanne kertoo.

Lanne lähettää isot kiitokset joukko-osastolleen osallistumisesta Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailuihin.

- Pääsin osallistumaan turnaukseen, vaikka samaan aikaan olisi ollut tärkeä peruskoulutuskauten taisteluharjoitus, Lanne sanoo hymyillen.

Kisat jatkuvat Vierumäellä

Tämän vuotisissa kilpailuissa oli selkeästi kaksi osallistujamäärältään suurehkoa sarjaa: ikämiehet ja sekanelinpeli.

- Isot kiitokset niin pelaajille kuin järjestelytoimikunnalle onnistuneesta turnauksesta. Minua harmitti se, että emme saaneet tänä vuonna lainkaan henkilökunnan B-sarjaa pystyyn. Toivottavasti asia korjaan-

tuu ensi vuonna, Luukkanen sanoo.

Tämän vuoden kilpailuissa oli monia tuplamitalisteja. Saku Kulmala saavutti A-sarjan kaksinpelin hopeaa sekä voitti yhdessä veljensä Riku Kulmalan kanssa A-sarjan nelinpelin.

Ikämiesten kaksinpelin voittanut Timo Latikka voitti myös A-sarjan nelinpelissä hopeaa. Ikämiesten nelinpelin Pertti Kiviniemen kanssa voittanut Tommi Vainio, saavutti hopeaa saman sarjan kaksinpelissä. Kiviniemi saavutti lisäksi hopeaa veteraanien kaksinpelissä.

Kisojen ainoa tuplamestari oli Markku Järvi. Hän voitti veteraanien kaksinpelin ja nelinpelin yhdessä Hannu Aholan kanssa. Ahola puolestaan voitti lisäksi Paula Suonvieren kanssa sekanelinpelin pronssia.

Naisten sarjassa tapahtui yllätys, kun seitsemän edellistä vuotta sarjan voittanut Kirsi Nordberg sijoittui toiseksi, Paula Suonvieren saavuttaessa kultaa. Nordberg voitti turnauksessa kuitenkin kultaa sekanelinpelissä yhdessä Tapani Tiainen kanssa.

Ensi vuoden kilpailut pelataan jälleen Vierumäellä elokuun alussa. Varusmiehet pelaavat 1-2.8.2018 ja henkilökunnan sarjat pelataan 2-6.8.2018.

- Toivon, että ensi vuoden kilpailuihin osallistuu tämän vuotisten pelaajien lisäksi uusia pelaajia, Luukkanen tuumii.

TEKSTI JA KUVA:
PAULIINA LUUKKANEN

SINUSTAKO R-KAUPPIAS?

Haemme nyt kauppiaita eri puolille Suomea

Jos saat virtaa asiakaspalvelusta ja olet yrittäjähenkkinen, tule Ärrälle kauppiaaksi. R-kioskilla on helppo aloittaa kauppiaana, etkä tarvitse suurta alkupääomaa.

Kiinnostuitko?

Tule kuulemaan lisää **kauppiaainfoon**. Jatkuvasti päivittyvät ajat ja paikat löytyvät nettisivuiltamme. Voit myös osallistua etänä webinaarina toteutettaviin infoihin.

Ota rohkeasti yhteyttä

rekrytointipäällikkö **Asko Aaltonen**, puh. 046-875 1134
rekrytointipäällikkö **Kirsi Parviainen**, puh. 0400-814 863
rekrytointi@r-kioski.fi



www.r-kioski.fi/kauppiaaksi

”Ketjulta saa tukea ja kauppiaiden kesken on hyvä yhteishenki.

R-kauppias Alisa,
Helsinki



Liikkuri tiedottaa liikuntakerhojen toiminnasta sekä mahdollistaa kerhoihin ilmoittautumisen. Sotilasurheiluliitolle Liikkuri tuottaa tietoa varusmiesten vapaa-ajan liikunnan suosiota.



Liikkuri aktivoi liikuntakerhotoimintaa

Sotilasurheiluliiton harrastevaliokunta mietti vuonna 2015 kehityskohteita varusmiesten liikuntakerhotoimintaa. Kerhoihin ilmoittaminen ja niistä tiedottaminen olivat yksi keskeisiä esille nousseita avainkohtia toiminnan kehittämisessä. Valiokunta ehdotti liittohallituksen kehittämissuunnitelmaa, jossa luotaisiin digitaalinen ilmoittautumisjärjestelmä Liikkuri.

Sotilasurheiluliiton saatu rahoitus hankkeelle päätti liittohallitus aloittaa Liikkurin tekemisen. Vuonna 2016 lopulla aloitettiin suunnittelu ja kuluvan vuoden alussa käytännön testaaminen Porin prikaatissa ja Kaartin jääkäriyhtymässä Santahaminassa.

Kouluttajan tehtävissä toimiva kersantti Jere Åkerlund Tikkakosken Ilmasotakoulusta on toiminut myös VLK-vastuuhenkilönä henkilökunnasta kesästä 2017 lähtien.

Olen aina ollut liikunnan kanssa tekemisissä, joko itse liikkumassa tai ohjaamassa liikuntaa. Varusmiehenä olin myös VLK-ohjaajana.

Kesällä 2017 aloitin VLK-vastaavana henkilökunnasta samoihin aikoihin, kun aloitin työtehtävät kouluttajana palvelukseni jälkeen. Liikkuri järjestelmä vaikuttaa oikein hyvältä ja tuo varmasti paljon lisää mahdollisuuksia toimintaan. Nykyään kaikilla on puhelimet käytössä ja kaikki hoidetaan internetissä, joten tällainen ohjelma on todella luonteva ottaa käyttöön. Åkerlund sanoo liiton VLK-koulutustilaisuudessa Pajulahden Urheiluopistolla.

Liikkurin käyttö on aloitettu kuudessa varuskunnassa. Liitolle saadaan arvokasta tietoa järjestelmän myötä eri liikuntalajien käyttöasteista. Ennakkoon tiedetyt vahvat lajimuodot kuntosaliharjoittelu, lenkkeily ja salibandy pitävät kolmenkuukauden aktiivikäytön jälkeä karkisijojia. Yllättäviä lajeja on kuitenkin noussut esille kuten amerikkalainen jalkapallo ja venyttely.

Kaartiin jääkäriyhtymässä oli käytössä oma sähköinen VLK-tilastointi jo ennen Liikkuri järjes-

telmää. Nykyinen järjestelmä mahdollistaa myös kerhoihin ilmoittamisen.

- Tämä vaikuttaa todella hyvältä ja helpottaa varmasti monen paikallisen VLK-kerhotoimintaa. Kaartin jääkäri Linus Eerola kertoo.

- Tämä on tullut ehdottomasti tarpeeseen. Uskon, että tulevaisuudessa kun Liikkuria kehitetään, niin meillä on todella hyvä sovellus käytössä liikuntakerhoille, Kaartin varusmiestoimikunnan puheenjohtaja, alikersantti Kasper Koski sanoo.

Kehitysideoita järjestelmän kehittämiseen tulee vielä paljon. Tulevaisuuteen on mietitty mm. frisbeegolf välineiden varaamista ja lainaamista järjestelmän kautta. Jo nyt järjestelmää käytetään aktiivisesti liiton kilpailutoiminnan tiedottamiseen. Jää vain nähtäväksi, mitä muuta vapaa-ajanliikuntaa edistävää sovellus voi saada aikaan.

TEKSTI JA KUVA:
JOUNI LEPPÄSÄÄJO

dosentti

Miksi lasten ja nuorten liikuntavammat lisääntyvät?

Kuluneena kesänä havahduin siihen, että viime aikoina on lehdistössä ollut runsaasti artikkeleita lasten ja nuorten liikuntavammoista ja niiden lisääntymisestä.

Kirjoitukset ovat liittyneet etenkin urheiluseuroissa tapahtuviin liikuntavammoihin. Niiden syyksi on usein arveltu joko vääränlaisia tai liiallista harjoittelua tai jopa tiettyä yksittäistä harjoitusliikettä.

Voiko todellakin yksittäinen harjoitusliike, kuten esimerkiksi lankutus johtaa murtumiin selkärangassa? Vai onko kysymyksessä kuitenkin jokin laajempi ongelma, kuten huonosti rytmitty tai ohjattu harjoittelu, vähäinen arkiliikunta tai muutoin passiivinen elämäntapa?

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – tutkimukseen (LIITU) osallistuneista nuorista noin puolet ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä. Pojilla vammoja esiintyi tyttöjä useammin.

Loukkaantumisia sattui eniten urheiluseuratoiminnassa ja vähiten koululiikunnan aikana. Loukkaantumisten osuudet olivat yhtä suuria eri ikäryhmissä niin urheiluseuratoiminnassa kuin koululiikunnassa.

Eryteisesti pojille sattui enemmän loukkaantumisia urheiluseuroissa kuin tytöille. Tytöt loukkaantuivat poikia useammin vapaa-ajan liikunnan aikana.

Koululiikunnassa ei ollut eroa sukupuolten välillä. Loukkaantumisia sattui eniten niissä lajeissa, joihin liittyy iskuttavaa liikettä ja harastajamäärät ovat suuria, kuten jalkapallossa, jääkiekossa ja saliban-

dyssä, ratsastuksessa ja tanssissa. (Parkkari ym. 2016)

Myös sotilasympäristössä tuki- ja liikuntavammat ovat merkittävä haaste. Sotilaiden tuki- ja liikuntavammojen on todettu olevan yhteydessä huonoon kestävyys- ja lihas-kuntoon, ylipainoon, tupakointiin sekä alhaiseen liikunta-aktiivisuuteen (Taaniola ym. 2011). Sotilasnaiset ovat vammoille miehin alttiimpia (Knapik ym. 2014).

Vammat liittyvät usein suurten taakkojen kantamiseen tai runsaaseen juoksemiseen kovilla alustoilla.

Näyttäisi siltä, että aktiivinen liikunnan harrastaminen ei suojaa vammoilta, vaan vammat lisääntyvät harrastamisen määrän noustessa.

Kuinka paljon lasten ja nuorten liikuntavammoista aiheutuu tottumattomuudesta säännölliseen liikuntaan, vääränlaisesta harjoittelusta tai parantuneesta seulonasta on vaikea sanoa.

Vammoja esiintyy eniten niissä lajeissa, joissa hypätään, loikitaan tai juostaan paljon. Herääkin kysymys, onko nuorten lihaskunto ja motorinen osaaminen riittävän hyvällä tasolla näiden lajien harrastamiseen? Onko harjoittelu näissä lajeissa ollut liian yksipuolista? Vai lisääkö lasten ja nuorten liikuntavammoja merkittävästi vähentynyt liikunta-aktiivisuus ja lisääntynyt istumiseen käytetty aika (Kokko & Mehtälä 2016)?

Liikuntavammojen ehkäisytyön tehostamista tarvitaan joka tapauksessa. Tässä kodit, koulut ja liikuntaseurat ovat avainasemassa. Seu-



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

raavan kerran toimenpiteitä koko ikäluokalle voidaan kohdentaa varusmiespalvelun aikana. Vaikka liikkuminen ja urheilu lisäävät merkittävästi loukkautumisen riskiä, niin niiden muut hyödyt ovat terveydelle, toimintakyvylle ja elämänlaadulle kiistattomia. Kuten antiikin ajan lääkäri Hippokrates suosittajana sitten totesi, on kävely ja liike paras lääke ihmiselle.

Lähteet:

Parkkari J, Räisänen A, Pasanen K ja Rimpelä A. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Raportissa "Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa" (LIITU) tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2016:4. 978-952-263-441-2.

Kokko S & Mehtälä A (toim.) Lasten ja Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa" (LIITU) tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2016:4. 978-952-263-441-2.

Knapik JJ, East WB. History of United States army physical fitness and physical readiness training. US Army Med Dep J. 2014; (2-14): 5-19.

Taaniola H, Hemminki AJ, Suni JH, Pihlajamäki H, Parkkari J. Low physical fitness is a strong predictor of health problems among young men: a follow-up study of 1411 male conscripts. BMC Public Health. 2011; 25; 11:590.



TÄYDEN PALVELUN MATKATOIMISTO

SINUN NÄKÖISESI LOMAMATKA

CWT Kaleva Travel toteuttaa kaikki lomaunelmasi kaupunkilomista rantalomiin, kulttuurilomista aktiivilomiin tai vaikkapa risteilyille maailman merille. Koko maailma on avoin, sillä räätälöimme vapaa-ajan matkat juuri sinun toivomustesi mukaan.

Lue lisää: www.kalevatravel.fi

KOKEMUKSIA JA IDEOITA KOKOUKSIIN JA TAPAHTUMIIN

CWT Meetings & Events tarjoaa kokonaisvaltaisia kokous- ja tapahtumapalveluita pohjautuen vahvaan kymmenien vuosien ammattitaitoon, hyviin yhteistyökumppanisuhteisiin ja maailmanlaajuiseen palveluverkostoon.

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

TÄYDELLISELLE LIIKEMATKALLE

CWT lupaa täydellisen liikematkakokemuksen. Joka ainoa kerta. Parhaan teknologian avulla autamme matkustajaa kaikissa tilanteissa nopeasti – asiakas voi keskittyä tärkeimpään, omien työasioiden hoitamiseen. Olemme siellä missä sinäkin, yli 150 maassa.

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi



Komentaja haastoi varusmiehet

Niinisaloon varuskunnassa järjestettiin 18. toukokuuta 2017 saapumiserien 2/16 ja 1/17 kotiutuville varusmiehille viimeinen Cooper-testi eli niin kutsuttu kotiutumiskooper. Pohjanmaan Jääkäripataljoonan komentaja, everstiluutnantti Mikko Saarelainen asetti varusmiehille haasteen juosta Cooper-testi yhdessä komentajan kanssa.

Komentajan haasteessa ne varusmiehet, jotka juoksivat yhtä hyvän tai paremman tuloksen kuin komentaja, pääsivät lomille ja ansaitsivat yhden kuntoisuusloman.

Erikoista haasteessa oli se, että komentaja halusi tuoda mukaan ammattisotilaan ilmeen: Saarelainen suoritti testin taisteluvastuksessa, johon kuului kypärä, maastopuku, taisteluliivi, rynnäkökivääri sekä marssikengät.

Edestä johtaminen fyysisessä koulutuksessa motivoi alaisia yrittämään parhaansa, kuten aikanaan kenraali Enroth johti alaisiaan kriisin aikana.

Tapahtuman toteutus

Kotiuttamistestistä luotiin joukkoyksikön suuruinen tapahtuma, joka toteutettiin kuudessa erässä. Ensimmäinen juoksi, toinen laski kierroksia, kolmas verrytteli, ja loput kannustivat juoksijoita.

Viiden ensimmäisen erän varusmiehet joutuivat antamaan kaikkensa, sillä komentaja Saarelaisen tulokset

mitattiin vasta viimeisessä erässä.

Kuntoisuuslomat mielissään varusmiehet seurasivat tarkkaavaisesti komentajan suorituksen etenemistä. Kaksitoistaminuuttisen tullessa täyteen tunnelma kentän laidalla nousi huippuunsa: "Hei, me lähdetään tänään lomille!"

Everstiluutnantti Saarelaisen tulos Cooper-testissä nousi 2690 metriin, joka on erinomainen tulos hänen ikäiseltään mieheltä ilman taisteluvastusta, mutta taisteluvastuksessa tulos korostaa erityisesti suorituksen arvoa.

Tämän ymmärsivät myös komentajan suoritusta seuranneet varusmiehet. Normaalisti saapumiserien kotiutumiskooperin tulokset ovat laskevat varusmiespalveluksen lähtötötestistä, mikä ei ole antanut oikeaa kuvaa puolustusvoimien fyysisestä koulutuksesta.

Monesti vaikuttavana tekijänä on ollut loppupalveluksen motivaation puute: viimeinen Cooper nähdään usein vain pakollisena suorituksena ennen kotiutumista.

Uutta potkua puolustusvoimien liikuntakoulutukseen

Everstiluutnantti Saarelaisen haasteen kautta pakollista suorittamista lähestyttiin eri näkökulmasta: järjestettiin joukkoyksikkökohtainen tapahtuma, jossa henkilökunta, tässä tapauksessa komentaja, laittoit it-

ensä totaalisesti likoon varusmiesten kanssa.

Henkilökunnan haastaminen kannustaa varusmiehiä yrittämään parhaansa ja antaa oikeamman kuvan juoksutuloksesta ja puolustusvoimien fyysisestä koulutuksesta, kun jokainen tekee suorituksensa motivoituneena.

Varusmiesten innostus ja juoksutulokset osoittivat, että tämän tyypilliselle järjestelyille on jatkumoa puolustusvoimien liikuntakoulutuksessa.

Jatkossa vastaavanlaisia tapahtumia pyrittäisiin järjestämään siten, että juoksuvoimissa varusmiehet haastaisivat oman perusyksikön henkilökunnan jäsenet taisteluvastuksessa ja ammattisotilaiden ylpeydellä.

Oman esimiehen päihittämisen lisäksi varusmiesten motivaatiota tulisi olla lisäämässä joku porkkana kuten tässä tapauksessa mahdollisuus lomille lähdöstä.

Tapahtuman aikainen henki antoi suorituksiin valtavasti lisäpotkua ja joka oli käsin koskettavissa Niinisalossa järjestetyn kotiutumiskooperin yhteydessä.

TEKSTI:
ILARI KÖYKKÄ
JOAKIM VIGELIUS

Maajoukkuepakki Juuso Hietaselle lähivaruskunta oli helpoin vaihtoehto

Venäjällä KHL:ssä jo seitsemättä kautta kiekkoileva puolustaja Juuso Hietanen kävi aikoinaan armeijan Parolannummen Panssariprikaatissa. Palveluspaikka, joka sijaitsi lähellä kotikaupunkia Hämeenlinnaa, oli hänelle paras ja helpoin vaihtoehto, eikä hän edes miettinyt Urheilukouluun menoa.

- En tunne jääneeni mitään paitasi sen takia, että en ollut Urheilukoulussa. Treenivapaatkin toimivat Panssariprikaatissa niin hyvin, että pääsin aina lähtemään aamun harjoituksiin, Hietanen kertoo.

Kun Hietanen tammikuussa 2005 astui palvelukseen, hän oli HPK:n sopimuspelaaja, mutta alkukauden hän oli ollut lainalla Lahden Pelicansissa. T

akana olivat myös vuodenvaihteen 20-vuotiaiden MM-kisat, joiden jälkeen armeija heti kutsuikin. HPK:sta samaan aikaan inttikaverina oli hyökkääjä Joni Lappalainen.

Sattui kylmä talvi

Juuso Hietasen palvelusaika huoltokomppaniassa kesti kuusi kuukautta. Alokasleireistä hänelle jäi mieleen ennen kaikkea hyytävä sää.

- Se talvi oli tosi kylmä, ja lunta oli paljon. Metsässä touhuttiin kovassa pakkasessa, Hietanen muistelee.

Yli kymmenen vuoden takaisesta inttiäjästä Hietasen muistiin nousevat päällimmäisenä myös puolustuvoimien hyvät ruoat ja aikaiset herätykset. J

ääkiekon kannalta armeija ei antanut erityistä ekstrapia, sillä treenit siellä eivät olleet hänen mukaansa kovinkaan raskaita fyysisesti. Sen sijaan jo valmiista hyvästä kunnosta oli etua muun muassa testeissä, joissa pystyi ansaitsemaan kuntsareita.

Alokasvaiheen jälkeen Hietanen jatkoi kasarmilla toimistohommista, ja loppuajan hän kuului komennusjoukkueeseen. Matka kaupunkiin jäähallille oli niin lyhyt, että kiekkoilijat saattoivat päästä kesken leirienkin käymään harjoituksissa ja palaamaan jäätreenien jälkeen takaisin metsäteltalle.

Armeijaan menoa sinänsä Hietanen piti itsestään selvänä. Hän halusi asian alta pois heti kun mahdollista.

- Sitä ei ollut mitään syytä pitkitää. Nuorena moni pystyy ottamaan armeijassa itselleen ikään kuin aikalisän ja miettimään tulevaisuuden suunnitelmia. Ainakin minulle kuusi kuukautta oli myös ihan riittävä aika, Hietanen sanoo.

Puolen vuoden aikana Hietanen sai komppaniasta uusia tuttuja, joiden kanssa hän moikkaili kun tapaa, mutta sen parempia kavereita ei hänelle armeijasta jäänyt.

Kolmannen polven kiekkoilija

Juuso Hietanen on harvinaisuus suomalaisessa jääkiekkoyhteisössä, sillä hän on ensimmäinen kolmannen polven pääsarjatason pelaaja Suomessa. Kaikki kolme suvun edustajaa ovat olleet kentällä puolustajina. Juuson isä Juha Hietanen pelasi



Juuso Hietanen vietti kesälomaa kotikaupungissaan Hämeenlinnassa. Heinäkuun puolessavälissä Venäjä jo kutsui.

HPK:ssa ensin ykkössarjaa ja sitten SM-liigaa kauden 1983-84, ja isoisä Aarno "Hidu" Hietanen pelasi Hämeenlinnan Tarmossa kaudet 1949-50 ja 1958-59. Juha Hietasen paita on nostettuna Rinkelinmäen jäähallin kattoon.

HPK:ssa Juuso Hietanen sai juhlia suomenmestaruutta vuonna 2006. Ulkomaille hän lähti seuraavana vuonna 22-vuotiaana. Ensimmäinen kutsu Ruotsiin pääsarjan Brynäs, missä hän kiekkoili kolme kautta. Sieltä hän siirtyi vuodeksi HV71:een. Venäjälle hän matkusti kesällä 2011 osoitteenaan KHL-seura Torpedo Nizhny Novgorod.

Viimeiset kaksi kautta hämeenlinnalaispuolustajana on kiekkoillut Moskovan Dynamossa. Ura jatkuu Venäjällä ja Dynamossa myös tällä kaudella.

KHL:ssä Hietanen on saanut tunnustusta muun muassa siten, että viime kaudella hänet valittiin koko liigan tammikuun puolustajaksi. Suomen A-maajoukkueeseen hän on kuulunut vuodesta 2009 lähtien.

Venäjä tullut jo tutuksi

Tulevaisuudessa 32-vuotiaan Hietasen ura etenee vuoden tai kaksi kerrallaan. Ensimmäiset Venäjältä olivat aikoinaan hänelle uusien asioiden ihmettelyä, mutta nykyisin hän elää maassa jo kuin kotonaan.

Venäläiset ovat hänen mukaansa hyvin isänmaallisia ihmisiä, mutta suomalaisista he pitävät ja he arvostavat

maatamme ja kansalaisiamme. Mitään negatiivista hän ei ole sikäläisten kuullut sanovan naapureistaan.

- Moskova on ihan länsimainen kaupunki. Kieltäkin olen jo vähän oppinut niin, että pärjään hallilla. Mutta vähän paremmin sitä kyllä jo pitäisi osata, Hietanen nauraa.

Jääkiekon jälkeistä elämää Hietanen ei ole vielä sen kummempin miettinyt, mutta yksi asia vaikuttaa kuitenkin varmalla: hän asettuu vaimonsa Annikan kanssa asumaan Hämeenlinnaan, mistä molemmat ovat myös kotoisin. Kesälomaansaakin pariskunta vietti tuttuun tapaan syntymäkaupungissaan.

- Maailmalta on aina kiva tulla kotiin. Suomea oppii arvostamaan, kun on ollut monta vuotta ulkomailta. Eniten kaipaen kauden aikana perhettä ja ystäviä. Venäjältä ei juuri ehdi käymään välillä Suomessa, Hietanen sanoo.

Kuten monella muullakin kiekkoilijalla, Hietasellakin mieli palaa kesällä viheriöille. Hän on kuitenkin toistaiseksi joutunut lomaharrastuksestaan vähän luopumaan ajanpuutteen takia.

- Mielelläni kävisi enemmän golfiakin pelaamassa, mutta varmaan sitten muutaman vuoden päästä siihen on enemmän aikaa.

TEKSTI JA KUVA:
LEA KARMALA



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Fennia

Järkevää turvaa jokaiseen kotiin

Vakuutukset tuovat turvaa elämään. Fenniasta saat kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

Hoida vakuutusturvasi nyt ajan tasalle. Soita p. 010 503 8808 tai tutustu osoitteessa www.fennia.fi.

Tervetuloa tyytyväisten asiakkademme joukkoon!

Puhelujen hinnat: Soitto 0105 -alkuisiin palvelunumeroihin maksaa lankapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 6,00 snt/min ja matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 17,17 snt/min



HelVU rakennutti liikuntapaikan

Uusi liikuntapaikka näki päivänvalon heinäkuun alussa Santahaminassa. Kyseessä on ulkoilukenttä, jossa voi pelata niin katukorista, salibandyä kuin muitakin asfalttialustalle sopivia pelejä.

Kentän rakentamisen mahdollisti Helsingin varuskunnan urheilijat. HelVU kustansi koko kentän rakentamisen pohjatöineen ja asfalttoimisineen.

Helsingin varuskunnan urheilijat tukee pääkaupunkiseudun va-

rusmiesten liikuntaa. Tällä kertaa seura päätti Kaartin jääkäriyrykmentin toiveen mukaisesti rakennuttaa monitoimikentän aivan yksiköiden kasarmien viereen. Tavoitteena on houkuttaa mahdollisimman monta varusmiestä liikkumaan.

Kaartin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatuspupseeri, kapteeni Santeri Martikainen on ollut kentän käytön määräästä yllättänyt.

- Siellä on joka ilta pelit käynnissä. Välillä pelataan salibandyä ja

välillä katukoripalloillaan. Mahtavaa, että kenttä on löytänyt käyttäjänsä. Suuri kiitos kuuluu Helsingin varuskunnan urheilijoille kentän rakentamisesta.

Helsingin varuskunnan urheilijat on ollut merkittävä tukija Santahaminan liikuntapaikkojen kehittämisessä ja rakentamisessa. Liikuntapaikkojen kehittämisen ja varusmiesten liikuttamisen mahdollistaa yhteistyötä jatketaan HelVU:n kanssa myös tulevaisuudessa.



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Monipuolista liikuntaa sekä urheilua nyt ja tulevaisuudessa

Tulevaisuuden visio laatiminen ja strategiset tavoitteiden valinta liiton toiminnalle tullaan muodostamaan liittokokouksessa Varalan Urheilupuistolla 3. lokakuuta. Myös liiton vuoden 2018 toimintasuunnitelma tullaan päättämään liittokokouksessa. Urheilupuisto on hyvä paikka suunnitella liiton tulevaisuutta. Tampere on myös valittu paikkakunnaksi, jotta mahdollisimman moni jäseneseurojen edustaja pääsisi paikan päälle.

Liiton perimmäinen tarkoitus tulee varmasti säilyttämään saman myös kokouksen jälkeenkin. Tehtävä ”järjestää liikuntaa yhdessä varuskuntien urhei-

luseurojen kanssa Puolustusvoimien ja Rajavartiolaituksen varusmiehille, henkilökunnalle ja heidän perheen jäsenilleen sekä evp. henkilöille” on keskiössä tulevaisuuden toimintaa suunniteltaessa. Tämän tehtävän eteen on tehty vuosia hyvää työtä paikallisesti ja valtakunnallisesti.

Hyvä työ on myös havaittu liiton ulkopuolella. Tästä on tuloksena liiton saama palkinto lokakuussa Urhus-säätiöltä. Säätiön palkintoperusteluissa, keuhuttiin etenkin liiton organisoimaa varusmiesten liikuntakerhotoimintaa (VLK).

VLK-toiminnan kehitetään jatkuvasti ja siinä

otetaan vahvasti huomioon varusmiesten mielipiteet joukko-osastotasolla sekä liittotasolla. Myös henkilökuntaan on kuunneltava, jotta VLK-toiminnan edellytyksiä voidaan kehittää. Tämän vuoksi liitto järjestää 3. - 4. lokakuuta ylimääräisen pelikästäjän henkilökunnalle suunnatun valtakunnallisen VLK-koulutuksen.

Tavoitteena on kartoittaa nykytilaa varuskunnissa henkilökunnan kannalta, tuoda hyviä esimerkkejä toiminnan järjestämisestä eri varuskunnissa kaikkien tietoisuuteen sekä kouluttaa liiton VLK-ilmoittautumisjärjestelmä Liikkurin käyttö.

Myös lajiliittojen yhteistyö on osoittautunut hyväksi tavaksi kehittää VLK-toimintaa. Keväällä testattu ja nyt syksyllä alkanut VLK-Tupaliiga on liikuttanut jo satoja varusmiehiä ympäri Suomen varuskuntia. Tupaliigan järjestämisessä on mukana Suomen Salibandyliitto joka tarjoaa materiaalia ja turnauksenpistejärjestelmän varuskuntien käyttöön 3 vs. 3 -salibandyotteluihin. Vastaavaa konseptia voisi liitto kokeilla myös muissa lajeissa.

Joukosta voimaa Tough Vikingiin

Tough Viking -esteratakilpailu juosti Helsingissä sateisessa säässä 9.9. Radalla oli pituutta noin kymmenen kilometriä ja matkalle oli rakennettu 29 erilaista voimaa ja rohkeutta koettelevaa estettä.

Kilpailuun sai osallistua joukkueena tai yksilökilpailijana. Lähtösuoralla näkyi paljon erilaisia tiimejä yhdenmukaisine varusteineen ja kasvomaalauksineen.

Yksi huomiota herättävimmistä joukoista olivat ensimmäisen vuosikurssin kadetit, jotka osallistuivat kilpailuun osana viikonlopun ryhmäytymisharjoitustaan. Mikä olisikaan ollut parempi tapa nostattaa ryhmähenkeä kuin tällainen kilpailu!

Tough Viking on esteratakilpailuna vaativa. Osa esteistä on lähes mahdotonta ylittää ilman kaverin apua. Tällaisia olivat tämän vuoden kilpailussa esimerkiksi pyramidiksi ladotut kontit tai monimetrisen ramppi, joiden päälle kilpailijan tuli päästä keinolla millä hyvänsä.

Raine Pölönen Maanpuolustuskorkeakoululta lähti kilpailuun yksin.

- Olisin tarvinnut apua viimeisellä esteellä, mutta silloin ei ollut ketään samaan aikaan siinä. Itse autoin parilla esteellä muita, ja juostessa vaihdettiin läpsyjä, mutta muuten pyrin pitämään vauhtia päällä. Pölönen kertoo omasta suoritusestaan.

Radan haastavuudesta huolimatta Pölönen juoksi kokonaiskilpai-

lussa kymmenennelle sijalle, mikä on huikea saavutus tuhansien osallistujien kilpailussa.

Kilpailijat auttavat toisiaan

Nils Salonen Panssariprikaatista lähti kilpailuun ystävänsä kanssa. Kilpailuun kuuluvan yhteishengen mukaisesti miehet autoivat radalla myös täysin tuntemattomia ylittämään esteet.

- Useilla esteillä tuli autettua ihmisiä pidemmänkin aikaa, esimerkiksi irlantilaisella pöydällä, jossa käsieni kautta kulki useampikin kilpailija ylös. Minulle loppuajaksi ei ollut millään tavalla ratkaiseva, joten on ajatellut muiden auttamista mitenkään negatiivisesti, Salonen sanoo.

Tämä onkin yksi Tough Viking -kilpailun yksi parhaimmista piirteistä: yhteishenki vallitsee kilpailijoiden kesken yli joukkuerajojen ja apua saa esteiden ylittämiseen, kun vain osaa pyytää.

Vaikka Tough Viking saattaa kuulostaa haastavalta esteratakilpailulta, on tavallisen kuntoilijankin mahdollista läpäistä rata.

Pölönen mukaan kilpailu sopii kaikille sotilaille.

- Kilpailu on tietyllä tavalla haasteellisempi ja huomattavasti monipuolisempi kuin varuskuntien 500 metrin esterata. Valmistautumiseen riittää peruskunto, jos aikoo vain päästä maaliin. Jos aikoo mennä kovempaa, niin olisi hyvä juos-



Ensimmäisen vuosikurssin kadetit osallistuivat kilpailuun osana viikonlopun ryhmäytymisharjoitustaan.

ta maastossa, kiipeillä telineillä ja köydellä sekä kantaa erilaisia taakkoja. Eli toiminnallista treeniä, mikä muutenkin pitäisi sotilaille olla tuttua, Pölönen pohtii.

- Mielestäni kuka tahansa voi osallistua kilpailuun. Jos joku este tuntuu ylivoimaiselta, sen pys-

tyy aina suorittamaan korvaavalla toimenpiteellä, kuten pienen sakkolenkin juoksemisena. Kyse on itsensä haastamisesta ja elämyksestä, Salonen täydentää.

Tough Vikingin kaltaisessa esteratakilpailussa on matala osallistumiskynnys. Salaisuus piilee juuri-

kin joukossa: yhdessä tehden ja kaveria auttaen esteiden ylitys mahdollistuu, vaikkei yksilöllä itsellään aivan riittäisi taidot tai voima. Apua saa pyytää ja sitä annetaan. Kilpailun yhteishenki ulottui tämän vuoden kilpailussa myös pukukoppiin saakka: lätkäkköön pudonneiden

vaihtosukkien tilalle tarjosi vieruskaveri, aivan tuntematon henkilö, tilalle omaa varapariaan. Kaveria ei jätetä, eikä toista Tough Viking -kilpailijaa.

TEKSTI JA KUVA:
MARIA KEINONEN



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen **App Store**sta tai **Google Play**stä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.



Vihtavuoren uusin versio latausoppaasta saatavilla myös verkkosivustossa www.vihtavuori.com

Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

concept 2
Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hiitolaiteet

Concept2 soutu- ja SkiErg-hiitolaiteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiitoharjoittelun tasatason ja vuorohiiton tehoharjoitteluun.



SkiErg

wattbike
Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

Wattbike on innovatiivisin, hauskin ja kehittävin väline pyöräilyharjoitteluun. Kokeile ja tote se, minkä monet muut ovat jo havainneet!



CONCEPT
FINNRROWING OY

P. 0207 288 760 • toimisto@finnrrowing.com
www.finnrrowing.com • www.wattbike.com
www.conceptfinnrrowingshop.fi

VLK VLK VLK

menneitä muistellen, nykytilannetta ja tulevaisuutta

• Mennyt

Syksyllä 1987 – siis 30 vuotta sitten – pidettiin VLK-toiminnan alkumetreillä henkilökunnan koulutustilaisuus. Tilaisuuteen pyydettiin raporttia/ajatuksia joukkojen senhetkisestä VLK-tilanteesta. Mukana oli suuri määrä eri varuskuntien edustajia.

Tilaisuuden palautteissa tuotiin esille mm seuraavia asioita: tilaisuus kolmipäiväiseksi, lisää liikuntaa, ryhmätyöt hyviä sekä kokoonnutaan pian uudelleen kertomaan hyvistä käytännöistä.

Nykyäänkin osallistujilta pyydetään myös palautteita tilaisuuksista, jotta voimme kehittää toimintaa ja pysyä ajan tasalla siitä, mikä on kullakin hetkellä ”in ja out”.

Palautteet tietysti tulevat varusmiehiltä, koska henkilökuntaa ei joka paikasta ole mukana ja toisaalta käsiteltävät asiat koskevat valtaosin varusmiehiä.

Mutta palautteet – kaikki neljä henkilökunnan koulutuksessa tulutta palautetta tulee joka kerta josakin muodossa esille. Lisäksi toivotaan, että saataisiin keskustella eri varuskuntien toimijoiden kanssa keskenään enemmän. Siis palautteen osalta oikeastaan ”mikään ei ole muuttunut”.

• Nykytilannetta

Koulutus on vuosien varrella kyllä muuttunut. Entistä vähemmän, josko ollenkaan, pidetään ”kalvosulkeisia”. Vain VLK-toiminnan perusajatus käydään yhteisesti läpi ja sitten puheenvuoron saavatkin joukkojen edustajat.

He esittelevät omaa toimintaansa ja tällöin muut saavat jo siinä vaiheessa ideoita omaan toimintaansa. Tämän lisäksi tehdään ryhmätöitä eri asioista ja ryhmät jaetaan siten, että ryhmässä on jokaisen mukana olevan joukon edustajia.

Näin he voivat kertoa omia näkemyksiään asioista ja saavat itselleen muiden ajatuksia. Siis hyvät käytännöt vaihtavat omistajia ja ne siirtyvät ajatuksen tasolla kehitettäväksi omaan toimintaan.

Selvähän on, että toiminnassa ei ole vain yhtä selkeää mallia. Kaikki joukot ovat VLK-asian suhteen erilaisia – toisissa paikoissa käytettävät liikuntamahdollisuudet löytyvät varuskunnan alueelta, toisissa paikoissa ne joudutaan hakemaan ”aitojen” ulkopuolelta. Tämä asettaa isoja haasteita toiminnalle.

Olipa haaste sitten järjestää toimintaa varuskunnan sisällä tai ulkopuolella, niin henkilökunnan osuus siinä on erittäin tärkeä.

Henkilökunta luo taustalla asioita, joita varusmiehet eivät yksin voi eivätkä pysty järjestämään. Toiminta ei ole päivittäistä eikä joka viikkoista, mutta varusmiesten pitää tietää mistä apu löydetään, kun sitä tarvitaan.

Voi sanoa, että niissä paikoissa joissa henkilökunta on toiminnassa mukana, toiminta on erittäin hyvää ja laadukasta. Tämä tulee esille joka kerta, kun varusmiehet esittelevät joukkonsa toimintaa.

Vuosien kokemuksella voi sanoa, että henkilökunnan rooli on merkittävä ohjaajien valinnoissa. Heidän pitää kertoa uusille ehdokkail-

le toiminnan hyödyt, toiminnasta saatavat ”porkkanat” sekä toiminnan yleisperiaatteet.

Varusmiehet tekevät pohjatyön erilaisilla kyselyillä ym., mutta henkilökunnan edustaja kertoo sopivalta hetkellä omat asiansa.

VLK-tilaisuuksissa kun varusmiesedustajien kanssa keskustellaan, niin he pitävät henkilökunnan panostusta toimintaan erittäin tärkeänä. Näin heille muodostuu entistä enemmän se käsitys, että heidän työtään arvostetaan suuresti joukko-osastoissa.

VLK-ohjaajat ja toiminnassa mukana olevat varusmiehet tekevät vapaa-aikanaan ”hatunoston” arvoista työtä kaikille joukko-osastojen varusmiehille!

He hyötyvät toiminnasta paljon muutakin kuin vain esim. ”kuntosarin ja t-paidan”. He saavat kokemusta toimimisesta joukon edessä, oppivat organisoimaan toimintaa, voivat hyödyntää oman lajinsa ammattitaitoa ja paljon muuta hyötyä.

• Tulevaisuutta

Sotilasurheiluliitto järjestää loka-kuun alussa henkilökunnan VLK-tilaisuuden. Tilaisuuteen toivotaan osallistujia kaikista varusmieskoulutusta antavista joukko-osastoista.

Tilaisuuksia on yritetty järjestää ”alkuinnostuksen” jälkeenkin vuosien varrella muutaman kerran, mutta valitettavasti ne on jouduttu perumaan vähäisen osallistujamäärän takia. Toivottavasti nyt ei käy näin!

Tilaisuudessa pyritään keskustelemaan yhdessä toiminnan haasteis-

ta sekä hyvistä käytännöistä, joita on olemassa.

Tätä tehdään osin ryhmätöinä ja pyritään siihen, että ryhmät jaettaisiin niin, että suuret joukko-osastot ovat samassa ja pienet samassa ryhmässä. Samaa käytäntöä tullaan kehittelemään seuraavalla VLK-johtajakoulutuskierroksella joulou/tammikuussa.

VLK-toiminta on joukko-osastoissa parantunut vuosien mittaan. Potkua Liikuntaan-hanke muutama vuosi sitten virkisti merkittävästi toimintaa.

Siitä on tosin jo hetki aikaa ja valitettavasti asiasta on joissakin paikoissa jäljellä vain muisto. Monissa paikoissa kuitenkin sen hedelmiä nautitaan edelleen.

Mutta olisiko jo kohta aika seuraavalle projektille – hankkeen jälkeä joukko-osastoja on lakkautettu ja koulutusrytmikin on muuttunut. Siispä katsottaisiin nykytilannetta tarkasti ja luotaisiin näkyvät tulevaisuuteen.

Sodan aikana kaukopartiomiehiltä tiedusteltiin eturintamalla kovasti, mihin he ovat menossa. Vastauksena oli käden heilautus ja sana ”Eteenpäin”.

Toivotaan, että VLK-asioissaakin mennään eteenpäin yhteistyössä henkilökunnan ja varusmiesten voimin. Se on toiminnalle erittäin tärkeä asia.

TEKSTI:
PERTTI MÖRÖ

Suomalaiset

onnistuivat ampumasuunnistuksen MM-kilpailujen sprintissä

Suomen miehet ottivat kaksoisvoiton ampumasuunnistuksen maailmanmestaruuskilpailujen sprinttimatkalta. Mestaruuden voitti Antti Iivari. Hopealle kiiruhti Mikko Hölsö. Vasta 17 vuotias Nella Keskinen voitti maailmanmestaruuden naisten sarjassa.

- Maasto oli kyllä aika raskas. Suurempia virheitä ei tullut. Katsottiin Mikon kanssa, että aika risittiin on juostu. Samat sakot myös ammuttiin. Tätä se on, kun treenaa yhdessä, Iivari arvioi suoritustaan.

Hopeaa voittanut Hölsö oli myös tyytyväinen omaan suoritukseen. - Aika liki sama aika oli Antin kanssa maalissa. Reitti oli hyvä vaikka maasto oli aika vaativa alussa.

Nella Keskisellä oli hymy herkässä maaliin tulon jälkeen.

- Lähdin vähän liian lujaa ensimmäiselle, niin tuli virhe. Toiselle rastille löysin myös hieman koukaten. Sen jälkeen rupesi sujumaan hyvin. Juoksu alkoi kulkea ja rasti löytyivät. Ammunta meni myös hyvin tänään, vain yksi huti makuulta sekä pystystä. Toinen suunnistuslenkki meni sitten vielä ihan nappiin. En voi olla kuin tyytyväinen, Keskinen sanoo.

Maajoukkueen päävalmentaja Kalle Virtanen oli myös tyytyväinen.

- Ei satanut kahta päivää perä-

käin, Virtanen tuumaa.

Normaalimatalla Suomalaiset jäivät niukasti mitalisijojen ulkopuolelle. Suomen maajoukkueen urheilijoista parhaille sijoille ylsivät naisista Eevamari Rauhamäki viidenneksi ja Antti Iivari miehissä kuudenneksi.

Naisten sarjassa kärkikolmikron muodosti Karin Stenback (SWE), Frida Wallström (SWE) ja Tanskan Nina Najbjerg. Suunnistus ja paikoitus olivat erittäin tasainen kärkikymmenikössä naisten sarjassa. Ratkaisut nähtiin lopulta ammun-
nassa.

Johan Eklöv voitti vakuuttavasti miesten sarjan. Juoksuosuuden toiseksi nopein aika ja ammunna-
ta vain kaksi sakkoo takasivat ruotsalaisen voiton. Ruotsalaiset ottivat kaikkiaan viisi ensimmäistä sijaa palkintopallilla miehissä. Kuudenneksi tullut Antti Iivari jäi pronssista muutaman minuutin kokonais-
ajassa.

Suomalaisia osallistui kaiken kaikkiaan ensimmäisen päivän normaalimatalle 55 kilpailijaa. Kilpailijoita starttasi yhteensä 133. Osallistujia oli tullut Suomen ja Ruotsin lisäksi, Tanskasta, Saksasta, Tšekistä, Englannista ja Belgiasta.

TEKSTI:
JOUNI LEPPÄSAAJO



Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2017

Nro	Aineisto	Ilmestyy
5	17.11.2017	1.12.2017



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



TULE RÄÄTÄLÖIMÄÄN KENKÄSI ZEROG YKSILÖLLISILLÄ POHJALLISILLA!

VARUSMIEHILLE JA PV:N HENKILÖSTÖLLE

44.00€
(norm. 49.90€)

Varaa sovitus aika helposti osoitteessa www.zerog.fi
ZeroG liike sijaitsee Eerikinkatu 4, 00100 Helsinki
Ilman ajanvarausta 4-Runners myymälässä
Kauppakeskus Kluuvissa.

ZEROG
YOUR BEST FIT EVER

Kirmula ja Taivainen

on sotilassuunnistajien kärkiduo

Suomen sotilassuunnistajien johdottajien Miika Kirmulan ja Olli-Markus Taivaisen kausi on ollut kaksijakoinen. Sotilaiden MM-suunnistuksissa kesäkuussa Haminassa parivaljakko otti hienosti keskimatkalla hopeaa ja pronssia Taivaisen lyödessä Kirmulan niukasti yhdeksällä sekunnilla. Suunnistuksen MM-kisoissa Virossa Kirmula oli pitkällä matkalla 19. ja Taivainen keskimatkalla 25.

Angelniemen Ankkuria edustavan 22-vuotiaan Miika Kirmulan harjoituskausi jäi kovin vajavaksi jalkaongelman takia.

- Minulla oli pitkäaikainen jalan rasitusmurtuma sääressä ja pääsin aloittamaan juoksuharjoittelun vasta helmikuussa. Kuntoon pääsemisessä tuli sen takia aikamoisen kiire. Keskimatkan pronssi sotilaiden MM-kisoissa oli siihen nähden aika optimisuoritus, Miika Kirmula sanoo.

Pitkällä matkalla Haminassa Kirmula haparoi ensimmäisellä pitkällä rastivälillä ja perään lähtenyt puolalainen iski peesiin.

- Kaveri tuli puoli metriä perässä koko ajan ja sai palkkioksi pronssia, Kirmula harmittelee.

MM-suunnistuksissa Virossa heinäkuun alussa Miika Kirmula pääsi juoksemaan pitkän matkan ja vies-

tin.

- Pitkällä matkalla tein liikaa pieniä virheitä ja sijoitus oli 19. Fyysisesti eväitä olisi ollut paljon parempaan. Viestialoitus meni nappiin ja pääsin juoksemaan kärkiletkassa varman kontrolloidun juoksun tullen vaihtoon 8 sekuntia kärjestä kuudentena, Kirmula muistaa.

Kirmulan kisakausi pakettiin jo heinäkuussa

Miika Kirmulan kausi käytännössä päättyi Viron MM-suunnistuksiin.

- Minua on Viron kisojen jälkeen vaivannut lonkan koukistajan vaiva enkä ole juossut yhtään kisaan sen jälkeen.

Vaiva on jo helpottanut, ja Kirmula valittiin Sveitsin syksyiselle Maailman Cup -kiertueelle.

- Päätimme kuitenkin valmentajani Janne Salmen kanssa, että en lähde kiertueelle, vaan asetan tavoitteeksi jo ensi kauden, johon haluan päästä valmistautumaan täysipainoisesti. Tulevan kauden kolme päätavoitetta ovat Euroopan mestaruuskisat Sveitsissä, MM-kisat Latviassa ja sotilaiden MM-suunnistukset Ecuadorissa, Kirmula paljastaa.

Miika Kirmula palvelee kersanttina Kaartin Jääkärirykmentin Urheilukoulussa Santahaminassa.

- Sopimus on kolmevuotinen. Ensi vuosi on siitä viimeinen. Toimenkuvaan kuuluu suunnistuksen lisäksi Urheilukoulun testiasemalla apulaisena toimiminen, Kirmula sanoo.

Taivaiselle hopeaa sotilaiden MM-kisoissa

28-vuotiaan Kainuun Prikaatin liikuntakasvatustaljo Olli-Markus Taivaisen CISM:n keskimatkan kisa Haminassa oli lähes täysosuma, kun palkintona oli hopeamitali.

- Minulla on ollut paha siitepölyallergia jo monta vuotta. Valmistauduinkin Haminan kisoihin leireilemällä Ivalossa siitepölystä vapaalla alueella pari viikkoa. Pitkän matkan kisaan en vaan ollut tarpeeksi hyvin palautunut ja jäin 14:nneksi, Taivainen selvittää.

Maailmanmestaruussuunnistuksessa Virossa Taivainen pääsi juoksemaan keskimatkan kilpailun.

- Alku lähti hyvin ja virheettömästi liikkeelle, mutta sitten tein karmaisevan kolmen minuutin virheen ja kisa oli siinä. Iso pettymys hän se oli, Taivainen toteaa.

Olli-Markus Taivainen vaihtoi tänä kaudeksi kasvattajaseurastaan Pellon Ponnesta mikkeliiläiseen NAVIIN.

- Kyllähän kyselyjä tuli monel-



Kersantti Miika Kirmula on asettanut yhdeksi ensi kesän tavoitteekseen Ecuadorissa järjestettävät sotilaiden maailmanmestaruussuunnistukset.



ta taholta, mutta NAVISSA kiehotti pitkäaikainen projekti. Siellä on lupaavia nuoria joille voin jakaa kokemuksiani. Tykkään tästä enemmän kuin siitä, että juoksisin arvoviestissä jonkun lyhyen osuuden jossain huippuseurassa. Sopimus NAVIN kanssa on aluksi kolmevuotinen. Valmentaminen tulevaisuuden ammattina kiinnostaa kovasti joten NAVISSA saan siihen käytännön kokemusta, Taivainen selvittää.

Taivaisen sopimus Kainuun prikaatissa loppuu vuodenvaihteessa. Mitä sen jälkeen?

- Alustavasti on ollut puhetta vuoden jatkopahvista. Vielä ei Pääesikunnan suunnalta ole asialle tullut vihreää valoa, Taivainen toteaa.

TEKSTI:
JARI TEPPONEN
KUVAT:
SUOMEN SUUNNISTUSLIITTO
PIRJO VALJANEN

Olli-Markus Taivainen odottaa päätöstä, saako hän jatkaa puolustusvoimien palveluksessa vielä ensi vuoden.



Kestävää kehitystä
elinjakson alusta
loppuun.

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

Millog

www.millog.fi