



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
36. VUOSIKERTA • NRO 5 • 1.12. 2017



## Sotilasurheiluliiton kamppailupäivät järjestettiin Rovaniemellä

■ Sivut 3, 5-7

SISÄSIVUILLA



Armeijasta  
kaikki irti

■ Sivu 2



Vireää  
toimintaa  
Kainuun  
prikaatissa

■ Sivu 11



Tommi Rantalan  
laji on  
maahockey

■ Sivu 12



# Armeijasta kaikki irti

## Tähtäin tulevissa vuosissa

**K**un ampumahiihtäjä Jaakko Ranta astui viime keväänä varusmiespalvelukseen, niin palvelupaikka oli selvä. Urheilukouluun ja lumilajien edustajana Kajaaniin. Kuluneet kuukaudet ovat vahvistaneet nuorukaisen ajatusta siitä, että valinta oli oikea.

- Urheilukoulussa on kyllä asiat pelanneet hyvin. Kavereita oli ollut täällä suorittamassa asepalvelusta jo aiemmin ja heiltä kuulin paljon systeemeistä. Jos tässä vain terveenä säilyy talven, niin en usko varusmiespalveluksesta olevan mitään haittaa kehitykselle.

Tällä hetkellä Rannan armeijapunkka on Santahaminassa, jossa urheilukoululaiset käyvät RUK:n.

- Ajattelin, että otetaan kaikki vastaan, mitä talo tarjoaa. Santahaminassa pääsee harjoittelemaan ihan hyvin, vaikka lumet kauempaan ovatkin. Haminaan en varmaan olisi RUK:ta lähtenyt suorittamaan. Siellä urheilupuoli kärsii enemmän, Ranta arvioi.

### Tasapainoilua rasituksen kanssa

Vaativa huipulle tähtäävä harjoittelu ja varusmiespalveluksen suorittaminen kunnialla voivat olla mahdollon yhtälö, jos kumpikaan ohjelma ei jousta.

Jaakko Ranta on sisäistänyt henkilökohtaisten valmentajiensa Vesa Lehtimäen ja Jari Nordblomin

kanssa sen, että harjoitusohjelmia rakennettaessa ja toteutettaessa on huomioitava varusmiespalveluksen tuoma rasitus.

- Totta kai rasitusta tulee paljon enemmän. Kun aamutreenien jälkeen lähdetään tiedusteluhommia harjoittelemaan, niin ei siinä pysty päivän otamaan. Se tuo sellaisen pienen vivahteen harjoitteluun, kun ei voi olla ihan varma, että kaikki on mennyt oikein. Syksy on kuitenkin sujunut hyvin ja kaiken pitäisi olla kunnossa.

Jaakko Rannan päätavoite on helmikuun lopulla Viron Otepäässä käytävät alle 21-vuotiaiden MM-kisat. Viime talvena Slovakian MM-laduilla Ranta oli pikamatkalla 19. ja takaa-ajossa sijoitukseksi tuli 27.

- Mikäli terveenä pääsee valmistautumaan kisoihin, niin tähtäin on kymmenen joukkoon ja kyllä pieni mitalinkiiltokin on silmissä. Suosikkimatani nuorten kisoissa on pikamatka, kun yhteislähtöä junnuissa ei hiihdetä. Pikamatkalla onnistuminen takaa myös hyvät asemat takaa-ajoon, Ranta kuvailee.

### Tähtäin huipulla

Nuorukaisen Maailman Cup debyytti tapahtui viime maaliskuussa Holmenkollenilla.

Sijoitus jäi vielä miesten joukossa vaatimattomaksi, mutta ampumapenkka-ajat kertoivat vuonna 1997 syntyneellä upseerioppilaalla olevan menestysedellytykset

kohdillaan ammunnan osalta.

- Ampuminen on ollut aina minulle se vahvempi alue. Holmenkollenin ampumapenkka-ajoissa taisin olla koko porukan neljänneksi nopein.

MC- ja IBU Cup ovatkin ensi talvena kisaohjelmassa, mikäli valinnat vain osuvat kohdilleen.

-IBU Cup on erittäin hyvä kisasarja, jossa näkee missä mennään. Kun siellä pystyy sijoittumaan 20 joukkoon säännöllisesti, niin silloin pystyy olemaan onnistuessaan MCPisteillä. Liiton taholta on ilmoitettu, että alkavan kauden aikana saadaan IBU Cupiin entistä enemmän taloudellista panostusta huoltoon, Ranta toteaa tyytyväisenä.

Entä milloin kilpaillaan Maailman Cupin palkintorahoista maailman huippujen kanssa?

- Ainakin pari vuotta tässä vielä menee. Holmenkollenilla jäin hiihtojoukkoon pikamatkalla sellaiset kolme minuuttia kärkeen. Sen jälkeen on ainakin tiennyt, mitä on parannettava. Oikotietä hiihtovauhdin parantamiseen ei ole, vaan se vaatii oikeanlaista työntekoa, Jaakko Ranta muistuttaa.

TEKSTI JA KUVA:  
PEKKA MOLIIIS



Haastattelua tehtäessä upseerioppilas Jaakko Ranta oli valmistautumassa käynnistyvään kisakautteen Vuokatin Urheilupuistolla Ampumahiihtoliiton Talent-ryhmän leirillä.



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Fennia

## Järkevää turvaa jokaiseen kotiin

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

Hoida vakuutusturviasi nyt ajan tasalle. Soita p. 010 503 8808 tai tutustu osoitteessa [www.fennia.fi](http://www.fennia.fi).

Tervetuloa tyytyväisten asiakkademme joukkoon!

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



## Urheilukoulun kautta kohti huippua

Suomen Ampumahiihtoliiton päävalmentaja Antti Leppävuori tunnustaa varauksetta urheilukoulun merkityksen nuorten urheilijoiden uralla.

- Urheilukoulu on meille erittäin tärkeä. Se mahdollistaa meidän nuorille urheilijoille panostamisen täysillä urheiluun lukion jälkeen. Ampumahiihdon puolelta urheilukoulussa ovat Talent-ryhmään kuuluvat Jaakko Ranta, Tuukka Invenius ja Aapo Erkkilä, Leppävuori toteaa.

Toista kauttaan ampumahiihtäjien päävalmentaja toimiva Leppävuori näkee lumilajien osalta homman toimivan hyvin.

- Urheilukoulussa on nyt löydetty hyvä combo yhdistää nämä kaksi asiaa. Jonkin verran sotilaskoulutus haittaa harjoittelua, mutta pääosin varusmiespalvelukseen kuuluvat asiat hoidetaan siellä palveluksen alkupäässä ja syksyn urheilijat pääsevät keskittymään harjoitteluun, Leppävuori arvioi.

Tuleva talvi on olympiatalvi, kun kultaa ja kunniaa on jaossa helmikuussa Etelä-Korean Pyeongchangissa. Antti Leppävuori on luottavaisin mielin kisakauden kynnyksellä. Kaisa Mäkäräinen ja Mari Laukkanen ovat joukkueen valttikortit, mutta tässä vaiheessa kautta valmentaja uskoo ampumapenkalla nähtävään useampiakin suomalaisia, vaikka olympiakomitean valintakriteerit kisoihin ovat tiukat.

- Viime kauteen verrattuna olemme hyvässä tilanteessa. Testitulokset ovat parantuneet tasaisesti ja ammunnessa on menty eteenpäin. Liiton tavoitteena on saada viestijoukkueet olympialaisiin niin miehissä, kuin naisissa. Miehille se on todella kova tavoite, mutta naisten osalta se on realistinen tavoite, Leppävuori pohtii.

TEKSTI:  
PEKKA MOLIIIS



Upseerioppilas Sari Tanninen osoitti, että uusia lajeja kannattaa kokeilla ennakkoluulottomasti.



# Sari Tanninen sisäsoudun valtiatar

Sotilasurheiluliiton Kamppailupäivien avauslajina oli sisäsoutu. Kilpailujen kovimmasta suorituksesta vastasi upseerioppilas Sari Tanninen, joka souti naisten yli 61,5 kilon sarjan tuhannella metrillä kovan ajan 3.30,9. Se oikeuttaa naisten sarjassa Suomen kaikkien aikojen tilastossa kymmenen parhaan joukkoon.

Suorituksen kovuutta kuvastaa se, että Pekingin olympialaisten pa-

riairokaksikossa hopeaa soutanut Minna Niemisen paras noteeraus on vain viisi sekuntia parempi kuin Tannisen Someroharjun varuskunnan sotilaskodissa soutama aika.

Reserviupseerikoulussa parhailaan palveleva Sari Tanninen ei ollut koskaan aikaisemmin osallistunut sisäsoutukilpailuun.

- Tämä oli ihan ensi kokeilu. Toki sisäsoutulaite on tuttu väline, mutta olen käyttänyt sitä lähinnä läm-

mittelyyn saliharjoittelun yhteydessä. Hurja lajihän tuo tonnin sou-tu on. Uskoisin, että aika paranisi helposti muutamalla sekunnilla jos saisin alle tekniikkaharjoittelua laitteella, 20-vuotias Tanninen sanoo.

Kainuun Prikaatiin tammikuussa kokelaaksi palaavan Tannisen liikunnallinen tausta on kohtuullisen monipuolinen.

- Rovaniemellä asuessamme treenasin muutaman vuoden nyrkkei-

lyä. Kilpaottelut kuitenkin jäivät ottelematta lähinnä vastustajien puutteen takia. Sodankylään muuttuamme innostuin snowcrossista eli kilpamoottorikelkkailusta. Sen ohella ajoin tuntuman ylläpitämiseksi kesäisin motocrossia. Kiersin muutaman talven MM-osakilpailuja pohjoisessa Norjassa, Ruotsissa ja Suomessa.

Sari Tannisen isä Matti Tanninen palvelee Jääkäriprikaatissa Sodan-

kylässä kapteenina.

- Iskän kanssa kierrettiin kisoja. Ilman hänen tukeaan ja sponsorointiaan se ei olisi ollut edes mahdollista, Sari Tanninen kertoo.

Sari Tannisella on opiskelupaikka Helsingin yliopiston maatalous-metsätieteelliseen tiedekuntaan, mutta myös sotilasura puolustusvoimien palveluksessa kiinnostaa.

- Varusmiespalvelukseni päättyy

kesäkuussa. On paljon mahdollista, että pyrin sen jälkeen joksikin aikaa vänrikiksi puolustusvoimiin pohtimaan mille alalle lopullisesti suuntaudun, sisäsoutulahjakkuus Sari Tanninen miettii.

TEKSTI JA KUVA:  
JARI TEPPONEN

**SUOMI ON MAAILMAN  
PARAS SUOMI**

Onnea satavuotias Suomi!  
Niin monella mittarilla olemme maailman paras maa, tai ainakin parhaiden joukossa, että saamme kaikki olla siitä sekä ylpeitä että kiitollisia.

MAAILMAN PARASTA KAUPUNKIENERGIAA  
**HELEN.FI**

**HELEN**





## päätoimittaja

KEIJO  
SUOMALAINEN

# Urheilijan sananvapautta ei pidä suitsia

**U**rheilutoimittajain liitto järjesti marraskuun 3. päivänä Helsingissä urheilujournalismin juhlaseminaarin. Puolen päivän pituinen seminaari tarjosi seminaariin osallistuneille monenlaista mielenkiintoista pohdittavaa.

Seminaarin avausosiossa urheilumanageri Harri Halme, Hiihtoliiton viestintä- ja yhteyspäällikkö Soili Hirvonen, Yle Urheilun toimituspäällikkö Joose Palonen ja Elmo-lehden toimituspäällikkö keskustelivat paneelissa toimittajien ja urheilijoita edustavien toimijoiden välisen yhteistyön sujuvuudesta otsikon: ”Yhteistyötä vai köydenvetoa?” alla.

Keskustelu sujui maltillisesti, vaikka siihen oli ennalta ladattu voimakasta reiviirin puolustamista. Managerit ja viestintäpäälliköt kun saattavat estää jonkin urheilijan kannalta ikävän tiedon päättämisen julkisuuteen. Toimittajillehan tällainen tieto tarjoaisi suorastaan herkullisen aiheen juttuun.

Halme ja Hirvonen puolustivat oikeuttaan toimia urheilijoiden opastajina myös julkisuuteen liittyvissä asioissa. Opastajan rooli tuntuu tarkoituksenmukaiselta, mutta jo managerit ja viestintäpäälliköt ryhtyvät asettelemaan sanoja urheilijoiden suuhun, olemme pahasti hakoteilla.

Suomalaiset urheilijat ovat Suomen kansalaisia siinä missä meistä kuka hyvänsä. Meillä on Suomen perustuslakiin kirjattu sananvapaus. Perustuslain mukaan sananvapautteen sisältö oikeus ilmaista, julkistaa ja vastaanottaa tietoja, mielipiteitä ja muita viestejä kenenkään ennakolta estämättä.

Olen toiminut sivutoimisena urheilutoimittaja-

na 35 vuotta. Tuona aikana en ole kertaakaan joutunut tilanteeseen, että urheilija joutuisi asettelemaan sanansa managerin tai viestintäpäällikön tahdon mukaisesti. Olen saanut haastatella urheilijaa aina kahden kesken. Urheilijat eivät ole juurikaan korjanneet heistä tekemiäni juttuja. Jotain väärinymmärryksiä on tietysti sattunut.

Lieneekö kokemukseeni syynä se, että en ole koskaan tehnyt urheilijoista sensaatiojuttuja. Urheilijat ovat saaneet kertoa tuntemuksistaan juuri sillä tavalla kuin ovat halunneet. Ehkä minun pitäisi tutkiskella itseäni. Olenko ehkä liian lempeä toimittaja? Yhtään ikävää kysymystä en ole jättänyt tekemättä. Enkä ole jättänyt niihin saamiini vastauksia jutusta pois.

Seminaarin päätösosiossa sosiaalisen median asiantuntija Anu Laitila pohti sosiaalista mediaa urheilijan viestinnässä. Oman näkemyksensä aiheesta kertoi videon välityksellä ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräinen. Kiekonheittäjä Sanna Kämäräinen kertoi omista kokemuksistaan. Urheilumanageri Harri Halme ja Markkinointitoimisto Tovarintuotoimittaja Jussi Pirhonen esittelivät omia ajatuksiaan.

Puheenvuoroja kuunnellessani rupesin pohtimaan, että pitääkö meidän urheilutoimittajien olla mustasukkaisia, kun emme enää saakaan julkaisut uutisia ensiyön oikeudella. Päädyin ajatukseen, että ei pidä olla. Meidän pitää huomata urheilijan sosiaalisessa mediassa julkaisema kommentti ja ryhtyä töihin kommentin taustojen selvittämiseksi.

**” Suomalaiset urheilijat ovat Suomen kansalaisia siinä missä meistä kuka hyvänsä. Meillä on Suomen perustuslakiin kirjattu sananvapaus. Perustuslain mukaan sananvapautteen sisältö oikeus ilmaista, julkistaa ja vastaanottaa tietoja, mielipiteitä ja muita viestejä kenenkään ennakolta estämättä.**

si. Hyvin usein tuloksena on hyvän journalismin kriteerit täyttävä juttu.

Urheilijoille, jotka ovat vasta matkalla lajinsa huipulle, sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden markkinoida itseään. Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuissa varusmiesten sarjassa menestynyt nuori saattaa olla hienosti esillä sosiaalisessa,

vaikka hänestä ei löydy mitään tietoa hänen lajiliittonsa medioista. Muutaman nuoren urheilijan olen yllättänyt haastattelussa kysymällä häneltä asiaa, jonka hän on julkaisut sosiaalisessa mediassa. Vastauksen aluksi olenkin saanut kommentin, sinä olet käynyt Facebook-sivullani.

Seminaarin keskeisimmässä osiossa luennoitsijat esittelivät ajatuksiaan media-alan muuttumisesta tekoälyn ja automatiikan kehittyessä. Ylen kehittämisen päällikkö Mika Rahkonen arvioi, että Toimittaja 3000:ssa on vähemmän tyyppivikojä ja pienempi kulutus. Tieto Oyj:n innovaatiojohtaja Taneli Tikka vastasi kysymykseen, miten robotiikka muuttaa media-alaa. Ylen verkkokehityksen tuottaja Erno Kulmala johdatti seminaarin osallistujia katsojasta kokijaksi. Osallistujat pääsivät myös kokeilemaan mäkihyppysimulaattoria ja Mutka360 -virtuaalista ralliteosta.

Tekoäly saattaa syrjäyttää varsin pian toimittajat rutiinijuttujen tekijöinä. Toimituksiin tulee automaatti, joka ottaa vastaan joukkueen johtajan tai valmentajan kommentin ottelusta ja yhdistää tulostietoon. Yhdistelyn tuloksena syntyy muutaman rivin juttu. Toimittajat vapautuvat tekemään juttuja, joissa vaaditaan monesta tietolähteestä hankittujen tietojen analysointia.

Mielenkiinnolla odotan hetkeä, jolloin saan julkaista Sotilasurheilu-lehdessä ensimmäisen tekoälyn kirjoittaman jutun. Tuskinpa lehden päätoimittaja korvataan aivan lähitulevaisuudessa tekoälyllä.



## puheenjohtaja

TIMO  
KAKKOLA

# Elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoija

**S**uomen Sotilasurheiluliitto hyväksyi strategia-seminaarissa viimeistellyn uuden strategiansa syysliittokokouksessa lokakuun alussa.

Hyväksytyssä strategiassa liiton toiminnan visio on ”Elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoija”. Siinä on sisäinrakennettuna ajatus, jonka mukaan nuorilla on esimerkiksi koululiikunnan kautta liikuntainnostus jo sisäinrakennettuna. Sotilasurheiluliiton tehtävänä on aktivoida tämä innostus elinikäiseksi.

Visiota lähdetään liiton 50-vuotisjuhlavuonna tavoittelemaan kolmen keihäänkärjen avulla. Näitä keihäänkärkiä ovat varusmiesten vapaa-ajan liikunta, mukautuva kilpailutoiminta ja yhdessä Puolustusvoimien liikunta-alan kanssa toteutettava innostava henkilökunnan liikunnan edistäminen. Leiritointia ja seuratoimintaa ylläpidetään. Tukitoiminnot; poolitoiminta, viestintä, hallinto ja talous

on oltava tasapainossa.

Strategia perustuu useamman vuoden aikana kehitettyihin ja useamman kerran päivitettyihin aikaisempiin strategioihin. Liiton alkuperäinen tehtävä 50 vuoden takaa ei juurikaan ole muuttunut. Vuonna 1968 tehtäväksi määritettiin ”järjestää varusmiesten, henkilökunnan ja viimeksi mainittujen perheenjäsenten vapaa-ajan liikunta”.

Liiton toimintamuodot tulevatkin vuosina voidaan jakaa kuuteen osaan. VLK-toiminta on liiton lippulaiva jatkossakin. Varusmiesten ja henkilökunnan mestaruuskilpailujen ja liikuntatapahtumien on oltava valtakunnallisesti arvostettuja, hyvin järjestettyjä ja kilpailukalenterin on vastattava joustavasti kentän vaatimuksiin. Liitto kehittää edelleen ampumasuunnistuksen lajiliittona lajiaan Suomessa, osana kansainvälistä lajin kehitystä. Jäsenseurojen järjestämää liikuntatoimintaa tue-

**” Varusmiesten ja henkilökunnan mestaruuskilpailujen ja liikuntatapahtumien on oltava valtakunnallisesti arvostettuja, hyvin järjestettyjä ja kilpailukalenterin on vastattava joustavasti kentän vaatimuksiin.**

taan resurssien puitteissa. Henkilökunnan perheille suunnattua leiritointia järjestetään kysynnän mukaan. Yhteistyötehtävät Puolustusvoimien liikunta-alan kanssa korostuvat erityisesti henkilö-

kunnan vapaa-ajan liikunnan järjestelyissä.

Liitto toimii kiinteässä yhteistyössä muiden liikunta- ja maanpuolustusjärjestöjen kanssa. Kaikki toimintamuodot mahdollistuvat, kun liiton viestintä, hallinto ja talous ovat kunnossa ja poolitoiminta on aktiivista ja järjestynyttä.

Liiton uuden strategian jalkauttaminen aloitetaan loppuvuoden ja alkavan juhluvuoden aikana. Osa kehitettävistä toiminnoista projektoidaan, osaa viedään eteenpäin valtiokuntatyön ja hallinnon jokapäiväisen työn kautta. Kaikilla osa-alueilla jokaisen vapaaehtoisen apu ja tuki on enemmän kuin tervetullutta!

Lähtekäimme kaikki yhdessä rakentamaan seuraavaa menestyksellistä puolivuosisatua Suomen Sotilasurheiluliitolle!



KANNEN KUVA:  
PUOLUSTUSVOIMAT

Joel Ylitalo ja Evert Torniainen kohtasivat Sotilasurheiluliiton kamppailupäivien judo-ottelussa Rovaniemellä.

### 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

Sotilasurheilupooliin 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

# Komentaja

## sai tietoa liiton toiminnasta

Puolustusvoimain komentaja, kenraali Jarmo Lindberg oli erityisen kiinnostunut Sotilasurheiluliiton kehittämishankkeista, kun puheenjohtaja, prikaatikenraali Timo Kakkola ja toiminnanjohtaja, liikunnanohjaaja Jouni Leppäsaajo esittelivät hänelle liiton toimintaa tapaamisessa syyskuun lopulla.

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhojen toimintaa liitto aktivoi parhaillaan käyttöön otettavalla Liikkuri-nettisivustollaan. Komentajaa kiinnostivat sovellukseen kolmen kuukauden käytön aikana kertyneet tiedot varusmiesten aktiivisuudesta sekä lajien suosiosta. Kolmanneksi eniten osallistumismerkintöjä koonneen uinnin suosio yllätti hänet.

Komentaja toivoi liiton löytävän keinot henkilökunnan aktivointiin henkilökunnan vapaa-ajan liikunnan kehittämishankkeissa. Liitto toteuttaa vuosille 2017 - 2021



Puolustusvoimain komentaja, kenraali Jarmo Lindberg (oikealla) pitää kunnostaan huolta muun muassa pyöräilemällä. Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, prikaatikenraali Timo Kakkola suunnistaa.

ajoituvan hankkeen yhteistyössä puolustusvoimien liikunta-alan, Urheilukoulu ja Maanpuolustuskorkeakouluun kanssa.

Kehittämishankkeiden lisäksi komentaja sai tietoa liiton toiminnan

tarkoituksesta ja tavoitteista, taloudesta, kilpailuista ja historiasta.

TEKSTI JA KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN



# Mikä juttu tämä on?

## Presidenttipari yllätti kutsulla Linnan juhliin

Urheilukoulussa palvelevalla upseerioppilas Elias Kuosmasella on ollut vilkas ja yllätyksellinen vuosi. Sen yllätyksen raamikas painija koki marraskuun alussa postia selatessaan. Sieltä nimittäin löytyi kutsu presidentti Sauli Niinistön isännöimiin itsenäisyyspäivän Linnan juhliin.

- Se oli tosi kova yllätys. Kun katsoin postia, niin mietin, että mikä juttu tämä on. En odottanut missään nimessä, että tässä vaiheessa kutsu linnanjuhliin tulee, Kuosmanen tunnustaa.

Suomen edustustehtävien hoitaminen kunnialla on ollut aina nuorukaiselle kunniatehtävä. Sotilaiden MM-paineista on tullut tälle vuodelle pronssia ja alle 23-vuotiaiden EM-paineista hopeaa. Varusmies-aika on herättänyt myös pohtimaan syvemmin niitä tekoja, joita suomalaiset nuoret miehet vuosikymmeniä sitten ase kädessä tekivät.

- Itsenäisyys merkitsee minulle älyttömän paljon. Nyt armeijassa on alkanut paljon paremmin tajuaamaan, minkälaisen työn veteraanit ovat tehneet sodassa sen eteen, että me pystymme tänä päivänä edustamaan näin hienoa maata, Kuosmanen pohtii.

### Hienoja kokemuksia

Tänä vuonna 22 vuotta täyttävä Elias Kuosmanen tuntee saaneensa Urheilukoulusta paljon muutakin, kuin riittävän määrän urheilukokemuksia maajoukkueen kisa- ja leirimatkoille.

- Varusmiespalvelus on tarjonnut niin hienoja ja erilaisia kokemuksia, ettei niitä voinut edes kuvitella etukäteen saavansa. Olimme mukana presidentti Mauno Koiviston hautaisissa, Lippupäiväjuhlan valtakunnallinen paraati oli hieno kokemus ja Italian presidentin vierailu päästiin kokemaan läheltä. Olimme siinä Saulista ja Italian presidentistä vain muutaman metrin päässä laittamassa punaisia mattoja, Kuosmanen toteaa.

Tällä hetkellä Kuosmanen on RUK:ssa, jonka urheilukoulun varusmiehet suorittavat Santahaminassa.

- Olen jopa positiivisesti yllätynyt siitä, kuinka järkeviä asioita tänä päivänä intissä tehdään. Me on päästy oppimaan asioita, jotka auttavat meitä sotilaina, jos jokin maata uhkaa. Varmaan meillä on karstittu kaikki ylimääräinen tekeminen pois ja korvattu se urheilulla, mutta kaikkiaan olen erittäin tyytyväinen siihen, että päätin olla varusmiespalveluksessa koko vuoden.

- Minullahan olisi ollut mahdollisuus selvittää puolellakin, mutta ratkaisu jäädä armeijaan vuodeksi on ollut hyvä. Esimerkiksi urheilukoulun puolelta tulevat fysiologgi- ja asiantuntijapalvelut ovat sellaisia asioita, joista olisi siviilissä joutunut maksamaan todella paljon, Kuosmanen painottaa.



Kutsu Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavastaanotolle yllätti Elias Kuosmanen.

### Tähtäin Tokiossa

Aikanaan kadettien MM-kultaa ja junioreissa niin ikään mitaleille yltänyt Elias Kuosmanen on niitä nuoria painijoita, jotka on rengastettu punakynällä painipäättäjien papeereissa, kun pohditaan potentiaalisia Tokion olympialaisiin yltäviä urheilijoita.

- Tokio on tähtäimessä ja ennen sitä on tavoitteena menestyä miesten arvokisoissa. Painiin panostan lähivuodet täysillä, painija lupaa.

Myös Puolustusvoimilla voi olla sormensa sopansa, kun keitellään kääremekeittoa, jota nauttimalla kisa- ja kouraan lyötäisiin.

- Tavoitteenani on jäädä varusmiespalveluksen jälkeen Puolustusvoimien palvelukseen urheilijana liikunta-aliupseerina. Olen laittanut jo paikkaa varten paperit sisään. Tuo paikka minulla on ollut tavoitteena koko ajan ja sen eteen olen töitä tehnyt.

- Puolustusvoimien tarjoamat ammattuurheilijan paikat ovat tänä päivänä niitä ainoita hommia, joissa saa palkan ja voi panostaa huippu-urheilijan uraan. Työsopimukseen kuuluva työvastuukaan ei haittaisi, vaan se voisi olla vain hyvää vaihtelua, arvioi Kuosmanen unelmatyöpaikkaansa.

### Elias Kuosmanen

- syntynyt 1995
  - sarja kreikkalais-roomalainen paini 98 kg
  - seura Helsingin Haka
- Arvokisat 2017:
- |               |    |
|---------------|----|
| • EM-23       | 2. |
| • CISM        | 3. |
| • EM seniorit | 10 |
| • MM seniorit | 15 |

Ennen Linnan juhliin jonoa astelemisesta Kuosmasella on vielä yksi pieni ongelma ratkaistavana. Tosin voi olla, että päivärahanmaksaja hoitaa tuon päätöksen nuorukaisen puolesta.

- Pällikkö aikanaan uhkaili, että jos jollekin kutsu Linnan juhliin tulee, niin sinne mennään sitten armeijan vaatteet päällä. Itse kyllä menisin mieluummin jossain muissa vaatteissa, mutta pitänee käydä juttelemassa päällikön kanssa. Kyllähän sieltäkin varmaan ihan tiptop-kamat käyttöön saisi, Kuosmanen naurahtaa.

TEKSTI:  
PEKKA MOLIIS  
KUVAT:  
JARI TEPPONEN  
ELIAS KUOSMANEN



Elias Kuosmanen (vasemmalla) koh-tasi Arttu Kankaan Sotilasurheiluliiton kamppailupäivillä sotilaspainin superfi-naalissa. Kuosmanen voitti kuulantyohtäjän puhtaasti 6 - 0.

Toivotamme kaikille  
asiakkaillemme  
ja yhteistyökumppaneillemme  
rauhallista joulua  
ja turvallista uutta vuotta!

# Millög

www.millog.fi

Lahjoitamme joulutervehdyksiin varatut rahat syöpää sairastavien lasten ja nuorten hyväksi.





Sotilaspoliisialikersantti Evgeni Rozov esitti vakuuttavaa kehätyöskentelyä Rovaniemen Kampailupäivillä. Haaveena on nousta joku päivä vapaaottelun ammattilaiskehään.

- Kampailulajien harrastaminen on äärimmäisen monipuolista ja palkitsevaa, kun oppii jonkun uuden tekniikan. Tässä pääsee purkaa energiaa ja tulee mieleton fiilis mies miestä vastaan rehdisti kamppaillessa, Evgeni Rozov miettii.

### Haaveena ammattilaisuus

Evgeni Rozoville on selvää, että harrastus jatkuu täysillä myös siviilissä.

- Kotiudun joulukuussa ja aion tähdätä yhä korkeammalle nimenomaan vapaaottelussa. Vahvuuteni on mattopaini ja se pitää olla kinnissä, jos meinaa pärjätä. Edessä on valtava määrä työtä, jotta haaveeni ammattilaisuudesta voisi joskus toteutua, Rozov pohtii.

Evgeni Rozov on kiitollinen saastaan koulutuksesta Karjalan Prikaatissa.

- Vekaralla on aivan loistavat mahdollisuudet vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet. Saamani sotilaspoliisikoulutus on ollut todella korkeatasoista ja asiantuntevaa. Erityistunnustus siitä kersantti Timi Heikkilälle, joka on innostava ja asiantunteva kouluttaja, Rozov kiittää.

Evgeni Rozovilla on selvät suunnitelmat tulevalle siviilillä.

- Tavoitteeni on päästä opiskelemaan joko poliisiksi tai ensihoitajaksi, Rozov suunnittelee.

TEKSTI JA KUVA:  
JARI TEPPONEN

# Evgeni Rozov taitaa vapaaottelun

Kouvolan Varuskunnan Evgeni Rozov oli yksi Kampailupäivien parhaista vapaaottelijoista. 20-vuotias Karjalan Prikaatin sotilaspoliisialikersantti voitti +93 kiloisten C-sarjan loppuottelussa Säkylin kersantti Jari Ojalan kolmannessa erässä käsilukolla hyväntasoisessa ottelussa.

Kymmenen vuotta sitten Venäjältä Suomeen muuttanut Evgeni Rozov on harrastanut aktiivisesti kamppailulajeja 14-vuotiaasta. - Aloitin kamppailulajien harrastamisen combat sambon parissa Hessa Sambo 2000 -seurassa. Combat sambo on vapaaottelun sukulaisla-

ji, jossa varustuksena on judotakki ja kypärä, Evgeni Rozov selvittää.

Parin vuoden jälkeen Rozov siirtyi nyrkkeilyyn.

- Nyrkkeilyä ehdin harrastaa vuoden verran Helsingin Kehä-Kotkissa. Sitten minulta murtui nenä ja kamppailulajien harrastamiseen tu-

li taukoa. Seuraavaksi kokeilin brasilialaista jujutsua. Siinä minulla oli sama valmentaja kuin combat sambossa, Rozov sanoo.

Evgeni Rozovilla ei ole vielä kovin monta ottelua takanaan.

- Combat sambossa ja brassijujutsussa olen otellut muutaman ker-

ran, mutta nyt tähtään on vapaaottelun puolella. Karjalan Prikaatin kisoissa osallistuin tekniikkanyrkkeilyyn, mutta täällä vain vapaaotteluun, kun piti valita jommankumman lajin välillä, Rozov selvittää.

Mikä ajaa parikymppisen Rozovin salille ilta illan jälkeen?

**Lahjakone**  
Harrastavan ihmisen lahjateet.

1. VALITSE LAHJAN SAAJÄ  
2. PAINA START-NAPPIÄ  
3. VAIHDA TUOTE HALUTESSÄSI

Autoilija

Rakentaja

Motoristi

Leikkija

Grillaaja

Harrastaja

Kalastaja

Veneilijä

Mökkeilijä

START

 <b>Airam Suomi 100 v JUHLATERMOS 0,7 l</b> 55-03207   14,90	 <b>Tactikka Core OTSAVALO</b> 55-04076   54,90	 <b>Dremel® 3000 4 Star MONITOIMITYÖKALUSARJA</b> 70-00211   99,00	 <b>TELWIN Drive 13000 APUKÄYNNISTIN/VARAVIRTALÄHDE 800 A 12 V</b> 45-5612   149,00
0-30 € VAIHDA TUOTE	30-60 € VAIHDA TUOTE	60-120 € VAIHDA TUOTE	120 € -> VAIHDA TUOTE

SURFFAA  
MOTONETIN  
VERKKOSIVUILLE  
ja nappaa mukaan  
helpot lahjavinkit  
koko perheelle

www.motonet.fi/  
lahjakone



# Kamppailupäivät

## siirtyivät sosiaaliseen mediaan

Sotilasurheiluliiton kamppailupäivät Rovaniemen Someroharjun varuskunnassa näkyivät laajasti sosiaalisessa mediassa. Paljon kiitosta saivat eri lajien erinomaiset livestream-lähetykset.

Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo kertoo, että internetissä seurattavat livestream-lähetykset ovat tulleet jäädäkseen liiton kilpailutoiminnassa.

- Streemaus verkkoymäristössä on nykyaikaa ja meidän on pyrittävä kehityksen kelkassa mukana. Ensimmäisen kerran kokeilimme livestream-lähetystä viime vuonna Sotilasurheiluliiton henkilökunnan salibandyseurustuskilpailujen yhteydessä. Utissa. Salibandykenttä oli vain turhan iso, jotta katsoja olisi päässyt kunnolla pelin tuokseen kiinni verkon kautta, Leppäsaajo muistaa.

Kokeilu jatkui viime syksynä Kankaanpäässä.

- Viime vuoden Kamppailupäivillä kokeilimme streemausta Kamppailupäivien eri lajien finaaliottelusta Kankaanpään liikuntahallissa. Siellä käytimme lähetysten tallentamiseen kannettavan tietokoneen webkameraa ja kuvan laadussa oli parantamisen varaa, Leppäsaajo selvittää.

Rovaniemen Kamppailupäivien puuhamiehet kapteeni Jyrki Syväniemi ja ylikuulannut Jari Tenno olivat viime vuonna seuraamassa Kankaanpään tapahtumaa ja päättivät, että kisojen seuraamiseen sosiaalisessa mediassa on panostettava.

- Some on nykyaikaa ja kisojen on eletävä reaaliajassa myös seurannan



Sotilasurheiluliiton toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo seuraa Kamppailupäivien kilpailutoimistossa Someroharjun varuskunnan liikuntasalissa meneillään olevia vapaapainikamppailuja.

ja tulospalvelun puolella, Syväniemi ja Tenno muistuttavat.

- Rovaniemen kamppailupäivillä on järjestäjien puolesta erinomainen ulkoinen kamera ja lähetysten laatu oli erinomainen, Jouni Leppäsaajo kehaisee.

Kehittämiskohteitakin Leppäsaajo livestreemauksessa näkee.

- Kehityskohteena näkisimme kahden kameran käyttömahdollisuuden ainakin näin suuressa tapahtumassa kuin mitä Kamppailupäivät on. Lisäksi tarvitaan vielä henkilö teke-

mään tekstipäivitystä eli täydentämään lähetystä reaaliaikaisilla tilanteilla ja tuloksilla, Leppäsaajo suunnittelee.

Toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajon mukaan suorien verkkolähetysten lisääminen jatkossa moniin

muihinkin liiton kilpailuihin on yksi liiton kilpailutoiminnan painopistealueita.

Sotilasurheiluliitto näkyy tällä hetkellä sosiaalisessa mediassa seuraavasti:

<https://facebook.com/suomen->

sotilasurheiluliitto/, [www.sotilasurheilu.fi/youtube](http://www.sotilasurheilu.fi/youtube), <https://twitter.com/sotilasurheilu>, <https://www.instagram.com/sotilasurheilu>.

TEKSTI JA KUVA:  
JARI TEPPONEN



# PUOLUSTAMASSA ITSENÄISYYTTÄ

Ihmisten ja kansakunnan varjelu nykypäivän haasteellisessa ja vaativassa ympäristössä vaatii ilmaherruutta. Tätä Gripen tarjoakin. Se takaa vapauden monipuoliseen toimintaan milloin tahansa ja minkälaisissa tehtävissä tahansa. Käyttäessäsi Gripeniä alueellisen koskemattomuuden ja itsenäisyyden turvaamiseksi olet aina tilanteen tasalla.

Gripenin kyky vastata Suomen operatiivisiin tarpeisiin ja vaatimuksiin ei ole sattumaa. Se on syntynyt ja varttunut pohjoisessa ja täten luotu näitä olosuhteita varten. Gripen on perinteikkään innovatiivisen ajattelutapamme tuotos. Siksi se tunnetaan nimellä: The Smart Fighter - älykäs hävittäjä.

[www.saab.fi](http://www.saab.fi) [www.gripen.com](http://www.gripen.com)



**SAAB**



## Salibandymestaruudet ratkotaan Hämeenlinnassa

Sotilasurheiluliiton salibandymestaruusturnaus pelataan Hämeenlinnassa tammikuun 25. - 27. päivänä. Pelipaikkana on Hämeenlinna-eluksessa 2014 valmistunut sisäpalloiluhalli, Elenia Areena.

Varusmiehet pelaavat keskinäisen turnauksensa torstaina 25.1. kolmessa kaukalossa.

Henkilökunta pelaa oman turnauksensa kahdessa kaukalossa perjantaina ja lauantaina 26. - 27.1.

Henkikunnan turnauksessakin kaukaloiden määrä voidaan tarvittaessa nostaa kolmeen.

Varusmiesten joukkueet voivat majoittua turnausta edeltävän yön Riihimäen kasarmeilla. Henkilökunnan joukkueet majoittuvat Hämeenlinnan seutukunnan majoitusliikkeissä.

Turnaus on sekä Suomen Sotilasurheiluliiton että Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden 50-vuotis-

juhlaturnaus.

Turnauksen johtajan toimii Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtaja Tatu Pulkkinen.

Kutsu turnaukseen julkaistaan turnauksen yksityiskohtien valmistuttua Sotilasurheiluliiton nettisivuilla ja lähetään joukko-osastojen liikuntakasvatusupseereille.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN

## dosentti

### Onko 10000 askelta riittävästi?

Liikunnan terveyshyödyt ovat yleisesti hyväksytyjä. Säännöllinen liikunta muun muassa ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, II-tyyppin diabetesta, tiettyjä syöpiä ja ylipainoa (mm. Blair ym. 2004).

Toisaalta kansainvälinen terveysjärjestö (WHO) on tuonut esille, että liikkumattomuus ja passiivinen elämäntapa ovat nousseet yhdeksi merkittävimmistä riskeistä ihmisten terveydelle ja ennaltaehkäisy-keinoille.

Huolestuttavasti yli puolet ihmisistä ei harrasta terveytensä kannalta riittävästi liikuntaa ja nuoristakin vähintään joka kolmas on ylipainoinen (NCD 2017).

Liikuntasuositusten mukaan ihmisten tulisi harrastaa monipuolista liikuntaa lähes päivittäin. Professori Urho Kujala toteaa liikuntatieteen päivillä, että yksilöiden välisistä eroista johtuen sama liikuntasuositus ei kuitenkaan sovi kaikille.

Hän suositteli yksiköllisesti räätälöityä ja kullekin henkilölle sopivaa liikuntaa. Terveyttä edistävän liikunta-aktiivisuuden tavoitteena on käytetty 10000 askelta päivässä.

Osa tutkijoista pitää askeliin perustuvaa tavoiteasettelua huonona, koska 10000 askeleen tavoite voi olla liian vaativa passiivisille liikkujille.

Tudor-Locke & Bassett (2004) raportoivat yli kymmenen vuotta sitten sen hetkisiin tutkimusnäyttöihin perustuen, että alle 5000 askelta päivässä kävelevä henkilö voidaan luokitella passiiviseksi.

Vähän liikkuvaksi voidaan luokitella 5000–7499 askelta päivässä kävelevä ja aktiiviseksi 10000–12499 askelta kävelevä. Henkilö, joka kävelee yli 12500 askelta päivässä, voidaan luokitella erittäin aktiiviseksi.

Reserviläistutkimus 2015 toi esille, että noin kolmannes reserviläisistä harrasti vapaa-ajan liikun-

taa vähintään kolme kertaa viikossa ja noin 60 prosenttia enintään kerran viikossa (Vaara & Kyröläinen 2016). Ei lainkaan liikkuvia oli noin viidennes reserviläisistä. Reserviläisille kertyi aktiivisuustilastusten perusteella keskimäärin vain 7500 askelta päivässä, mikä on selvästi alle suositusten.

Viimeisin skotlantilaisille postityöntekijöille tehty tutkimus osoitti, että yli 15000 askelta päivässä kävelleet olivat muita terveempiä ja hoikempia (Tigbe ym. 2017). Tutkijat kuitenkin totesivat, että vähäisempiäkin liikunta on ihmisten terveydelle hyväksi, mutta parhaan terveyshyödyn saavuttivat vähintään 15000 askelta päivässä kävelleet työntekijät.

Askelmääriin perustuva aktiivisuustavoite on varsin käytännöllinen ja helposti mitattava. Askelmittareita pidetään kuitenkin epätarkkoina, koska ne helposti yliarvioivat askelmääriä antaen väärän kuvan todellisesta liikemäärästä.

Tutkimusten mukaan luotettavien askelmittari näyttäisi olevan kiihtyvyyssanturiin (3-akselinen) perustuva ja vyötäröllä kannettava mittari (Vähä-Ypyä ym. 2015).

Kaikki keinot, jotka edistävät ihmisten liikkumista, ovat tervetulleita. Siksi askelmittareihin tulisi suhtautua mieluummin myönteisesti kuin kriittisesti, mikäli ne lisäävät ihmisten motivaatiota säännölliseen liikkumiseen.

Vähäisenkin liikunnan lisäys, joka perustuu esimerkiksi askeleisiin, on terveydelle hyödyllistä. Toissijaista on se, onko mittausmenetelmä riittävä tarkka.

Tutkimukset ovat tähän asti tuoneet esille, että alle 5000 askeleen määrä olisi liian alhainen terveyden ylläpitämiseksi ja 10000 askelta olisi jo riittävästi. Onko siis 10000 askelta riittävästi, vai liian vähän? Tästä tarvinnee vielä lisää tutkimusta.



MATTI SANTTILA  
DOSENTTI  
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

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

NCD Risk Factor Collaboration. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *Lancet* 2017; DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3).

Tigbe WW, Granat MH, Sattar N, Lean ME4. Time spent in sedentary posture is associated with waist circumference and cardiovascular risk. *Int J Obes (Lond)*. 2017; 41:689-696.

Tudor-Locke C, Bassett DR Jr. How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. *Sports Med*. 2004; 34: 1-8.

Vaara J, Kyröläinen H (Toim.). Reserviläisten toimintakyky vuonna 2015 loppuraportti. *Juvenes Print, Tampere* 2016. ISBN: 978-951-25-2780-9 (pdf).

Vähä-Ypyä H, Vasankari T, Husu P, Suni J, Sievänen H. A universal, accurate intensity-based classification of different physical activities using raw data of accelerometer. *Clin Physiol Funct Imaging*. 2015; 35: 64-70.

WHO Library Cataloguing-in-Publication Data Global status report on noncommunicable diseases 2010. *World Health Organization* 2010. ISBN 978 92 4 156422 9.

**SOTILASURHEILU POOLI**

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

## Painijat vahvoina MM-molskilla

Urheilukoulussa palvelevien painijoiden arvokisamenestys jatkui myös Puolassa painituissa alle 23-vuotiaiden MM-paineissa. Kreikkalais-roomalaisen painin 98 kilon sarjassa vääntänyt upseerioppilas Elias Kuosmanen voitti kolme ensimmäistä otteluaan, mutta kärsi finaalissa 5-3 tappion Venäjän Aleksandr Golovin.

Allkukierroksilla tullut selkävoitto azerien Orkhan Nuriyev oli erityisen makea.

Päivän kohokohta. Kolmissa arvokisoissa turpaan kyseiseltä herralta, nyt vikoilla sekunneilla kaveri selälleen, hehkutti Kuosmanen huippuhetkeään.

Toisen MM-mitalin Suomelle vänsi Urheilukoulun oppilas Toni Metsomäki 85 kilon sarjassa. Päivän saalis oli neljässä ottelussa kolme voittoa. Pronssimatsin vastustaja luovutti, kun taululla oli jo pinnan 8-1.

TEKSTI:  
PEKKA MOLIIS

**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](http://www.nonamesport.com)

## Kaartinjääkäreiden kesäkauden päättäjäiset

Kaartin jääkäriyrykmentin toimintakykysektori järjesti yhdessä varusmiestoimikunnan kanssa kesäkauden päätöstapahtuman Santa-haminassa elokuun loppupuolella. Tapahtumassa varusmiehet pääsivät pelaamaan katukorista, futsalia, katusählyä, fribeegolfia sekä pyöräilemään Fatbikeilla.

Varusmiestoimikunta oli myös hankkinut kaartinjääkäreille pientä purtavaa. Tapahtumaan osallistui arviolta 500 varusmiestä.

Tapahtuma oli järjestetty yhteistyössä YMCA Finlandin (Suomen NMKY:n liitto) kanssa. Hyvinvointi 2018-projekti on laaja-alainen YMCA Finlandin ja puolustusvoimien välinen varusmiehen hyvinvointiin, toimintakyvyn parantamiseen ja vahvistamiseen liittyvä hanke.

Hankkeeseen liittyen YMCA toi tapahtumaan paikalle yökoriapallotoiminnan, frisbeegolf ammatillaiset The natural born discgolfersista, heittotutkan sekä futsal kentän. Tapahtumassa musiikista vastasi NMKY:n oma dj. Salibandypelit ja fatbike-testaukset hoituivat Santa-haminan omilla välineillä.

### Onnistunut tapahtuma

Varusmiestoimikunnan varapuheenjohtajan korpraali Leevi Leivon mielestä tapahtuma oli onnistunut.

- Varusmiehillä näytti olevan mu-



Erilaiset liikuntatapahtumat parantavat varusmiesten palvelusviihtyvyyttä.

kavaa ja he pääsivät tutustumaan muiden yksiköiden varusmiehiin.

Haasteena Leivo totesi varusmiesten suuren osallistujamäärän.

- Liikkujia oli niin paljon, että jonoja syntyi liikuntapaikoille.

Liikunnanohjaaja Mari Riekkinen suunnitteli yhdessä varusmiestoimikunnan kanssa tapahtuman. Riekkinen kiittelee YMCA Finlandia tapahtuman järjestämisestä ja siitä, kuinka helppoa yhteistyö heidän kanssaan oli. Hän kannustaa myös muita varuskuntia ottamaan

yhteyttä YMCA Finlandiin vastaavien tapahtumien järjestämisessä.

Kaartin jääkäriyrykmentissä nähdään, että vastaavat tapahtumat tuovat mukavaa vaihtelua varusmiesten arkeen. Toimintakykysektori yhdessä varusmiestoimikunnan kanssa tulee järjestämään talvella samanlaisen tapahtuman. Tuolloin pääpaino tapahtumassa on talvilajeissa.

TEKSTI JA KUVA:  
MARI RIEKKINEN



# Kontaten kotiin

Tämän vuoden viimeisen artikkelin aiheena piti olla kaamosväsymys, mutta otsikko vaihtui viime metreillä erään henkilökohtaisen takaiskun takia. Olen selvinnyt melko vähillä urheiluvammoilla läpi aktiivisen ikäni, mutta nyt sitten napsahti.

Eräänä sateisena syysaamuna kompastuin pururadalla lojuneeseen liukkaaseen keppiin, jolloin nilkkani sanoi naks ja poks. Siinä sitten kylmässä maassa kivusta kirollisessani mietin, että pitäipä sattua juuri kun lähdin liikenteeseen ilman puhelinta ja sellaiseen aikaan, ettei vastaan tule suurella todennäköisyydellä ketään.

Kotiin oli kuitenkin päästävä, joten ensin ryömittäni ja kontatuaani vaatteeni märäksi kiukustuin ja kampein itseni pystyyn. Kotiin nilkutellessani ja sadepilville voimaisanoja huudelllessani pohdin, että verveyttä ei tule pitää itsestään selvyytenä.

Tätä kirjoittaessani olen paranneltanut nivelsiteitäni reilun kuukauden verran. Liikunta on ollut tällä ajanjaksolla käytännössä lähes kokonaan pois arkirutiinistani. Ihmiset ovat kertoilleet omista loukkaantumisistaan ja olen saanut kullannarvoisia vinkkejä muun muassa kuntoutukseen.

Liikunnan ja myös oman toiminnan vapauden merkitys on noussut suureen arvoon, koska se mahdollisuus on ollut jo näin kauan poissa ulottuviltani. Olen samalla kerännyt aivan huikean treenimotivaation ja siinä onkin pitelemistä, kun pääsen taas täysipainoisesti liikkumaan!

Ehkä hiukan liioittelin kertoessaani, etten ole päässyt ollenkaan liikkumaan. Toki yläkroppaa on voinut treenata kuntosalilla, mutta se

## Kunnolla kuntoon

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

ei korvaa täysipainoisen liikunnan tuottamaa euforian tunnetta.

Kaipaani sitä olotilaa, kun saan kunnolla sykkeen nousemaan rannalla harjoituksella, jalkojen suuret lihakset räjähtänyt äärimmilleen tai väsyttynyttä itsensä tunteja kestäväällä aerobisella treenillä. Liikunnan tuottamaan hyvinvointitunnetukseen on helppoa jäädä koukkuun.

Alun perin minun piti tässä artikkelissa pohdiskella pimeän ajan vaikutusta liikuntamotivaatioon ja niitä keinoja, joilla ihminen saa itsensä liikkeelle huonommallakin säällä.

Tapahtuneen johdosta omat ajatukseni askartelevat siinä hienossa hetkessä, kun pääsen tekemään täysipainoisen liikuntaharjoituksen ensimmäistä kertaa pitkään aikaan. Kuitenkin sama huoli kiertää mielessäni, kuin yleensäkin tähän aikaan vuodesta: miten saan palautettua liikunnan takaisin normaaliin arkirutiiniin.

Useimmiten oman liikkumisen määrän minimoin pimeä vuodenaika ja märät kelit, nyt syy on toinen.

Palaan tämän vuoden ensimmäiseen päätökseen: liiku puoli tuntia päivässä, tapa vapaa. Tuosta ajatuksesta on jo yksitoista kuukautta, mutta sen perimmäinen tarkoitus osuu maaliin.

Hiljalleen totuttautumalla kroppakin alkaa lopulta vaatia liikettä ja liikkumaan lähteminen helpottuu kerta kerralta.

Talven tullessa vetäydyn sisätiloihin liikkumaan. Olen varsinainen vilukissa, joten koen talvisen ulkoliikunnan epämiellyttävänä. Palelua kestää toki vain lämmittelyn ajan, mutta sekin on liikaa omalle mukavuudenhallukseni.

Talvikauden treenaankin yleensä sisätiloissa voimaharjoittelun ja erilaisten aerobisten laitteiden, kuten juoksumaton ja kuntopyörän parissa.

Lihaskuntotesti onkin hyvä tehdä alta pois alkuvuodesta ja keskittyä säiden lämpiämisen myötä juoksuharjoitteluun. Ensi keväälle olen ilmoittautunut taas puolimaratonille.

Olen huomannut, että pienet tavoitteet urheilutapahtumien muodossa motivoivat systemaattiseen ja säännölliseen harjoitteluun. Vuosien varrella olen kehittänyt hyväksi havaitun reseptin oman kuntotasoni ja liikunnallisuuden ylläpitämiseen. Mottoni kuuluu: ”liiku miten liikut, kunhan liikut”.

Ympyrä on taas sulkeutunut ja palaan perusasioiden äärelle: mikä saa ihmisen liikkumaan ja mikä motivoi tavallista kuntoilijaa?

Motivaatiotekijöitä on varmasti niin monta kuin on kuntoliikkujaakin ja syyt liikunnan harrastamiseen vaihtelevat yksilölläkin kausittain.

Oma motivaationi kumpuaa tällä hetkellä liikunnan kieltämisestä. Janoan salille ja pururadalle samalla tavoin kuin laihduttaja katselee



**Kirjoittaja: Maria Keinonen**

Ikä: 37 v

Sukupuoli: nainen

Pituus: 155 cm

Paino: joulukiloja odotellessa

Lajit: kuntosalilla, juoksu, pyöräily, sekalainen liikunta kulloisenkin

kiinnostuksen kohteiden mukaan

Tavoite: olla elämänsä kunnossa

lopun ikää

Nyt kokeilussa: hassutteluliikunta.

Suomi100-liikuntahaasteen liikkeet: tammikuu 100 s lankkua,

helmikuu: 100 askelkyykyä,

maaliskuu: 100 punnerrusta,

huhtikuu: 100 haarahyppyä,

toukokuu: 100 selkälihakliikettä,

kesäkuu: 100 kyykyä, heinä-

kuu: 100 s sivulankkua, elokuu:

100 askelhyppyä, syyskuu: 100

s käsilläseisontaa, lokakuu: 100

luistelukykyä, marraskuu: 100

kiertovatsaliikettä, joulukuu:

100 burbeeta

Seuraa myös Facebookissa, Twit-

terissä ja Instagramissa:

@sotilasurheiluliitto,

#sotilasurheiluliitto

lee nälkäisenä suklaakakkua kauppan hyllyllä.

Toivon muistavani tämän ajanjakson motivaatiotekijänä tulevaisuudessa niinä hetkinä, kun liikkuminen ei huvita eikä oikein jaksai-

si vetää lenkkikenkiä jalkaan. Asioiden arvon ymmärtää valitettavan usein vasta, kun ne menettää.

Tämän ajatuksen myötä toivottan oikein mukavaa joulunodotusta kaikille Sotilasurheilulehden lu-

kijoille! Tehdään myös ensi vuodesta entistä liikunnallisempi arvostaa omaa terveyttä ja niitä mahdollisuuksia, joita se suo liikunnan harrastamiseen.

## 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](http://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](http://www.carlsonwagonlit.fi)**

**TÄYDELLISELLE LIKEMATKALLE**  
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](http://www.carlsonwagonlit.fi)**

## Patria

Luotettava kumppani kaikissa olosuhteissa





## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSÄÄJO

# ”Elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoija”

**S**uomen Sotilasurheiluliiton liittokokouksen valitsema uusi liiton visio on ”Elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoija”. Tänä vuonna liittokokouksessa oli edustettuna yli puolet liiton jäsenseuroista. Yhtenä nostavana tekijänä oli varmasti henkilökunnalle varusmiesten liikuntakerhojen toiminnasta järjestetty koulutustilaisuus, joka järjestettiin heti liittokokouksen jälkeen.

Liittokokouksessa päätettiin nostaa Sotilasurheiluliiton budjettia ensi vuodelle liiton täyttämässä 50 vuotta. Juhlavuoden aikana liiton historiaa on esillä viidessä juhluvuoden tapahtumassa, jotka ovat salibandyn, jääkiekon, golfin mestaruusturnaukset sekä ampumasuunnistuksen SM-kilpailut ja Kampupäivät. Juhlavuoden huipentaa Sotilasurheiluliiton syysliittokokous ja päiväjuhla loka-

kuussa 2018. Tuolloin myös julkaistaan Sotilasurheiluliiton 50-vuotishistoriikki.

Vuosi 2017 on kilpailujen ja koulutuksien osalta päätöksessä. Vuosi on ollut jälleen täynnä loistavia paikallisia urheilutapahtumia ja liiton mestaruuskilpailuja. Osallistujamäärät ovat vaihdelleet paljon lajin, ajankohdan ja paikkakunnan suhteen.

Liiton kilpailuvaliokunta pyrki jatkossakin löytämään parhaan ajankohdan kilpailuille yhdessä paikallisen varuskunnan kanssa. Kentältä saadun palautteen perusteella joukko-osastojen tiukka palvelusrytmi asettaa myös haasteita kilpailuihin pääsemiseen. Varusmiehelle kilpailuun osallistuminen on pieni hetki palveluksen kuluissa, mutta huikeaa kokemus ja muisto palveluksen jälkeen.

Aikaa ainakin löytyy iltaisin varusmiesten lii-

kuntakerhoihin. Kilpailuja ja turnauksia voi järjestää joukko-osastoissa myös tällöin. Ensimmäinen valtakunnallinen varusmiesten liikuntakerhojen tupaliiga pelattiin kymmenessä varuskunnassa ilta-aikaan.

Tupaliiga on Sotilasurheiluliiton ja Suomen Salibandyliiton yhteishanke, jossa varusmiestuvat pelaavat kolme vastaan kolme salibandyä ilman maalivahtia 12 minuuttia toista varusmies tupaa vastaan. Salibandyliitto palkitsi kunkin varuskunnan parhaan tuvat uusilla salibandy-mailoilla. Peleihin saatiin kahdestakymmenestä varusmiestä aina parhaimmillaan kolmeensataan varusmiestä pelaamaan.

Vastaavaa mallia on liiton harrastevaliokunta miettinyt nyt myös katukoripalloon. Koripallo on

yksi suosituimmista pallopeleistä varusmiesten liikuntakerhoissa.

Koripallon suosion on osoittanut myös ilmoitusjärjestelmä Liikkuri. Viisi varuskuntaa on käyttänyt aktiivisesti järjestelmää jo viisi kuukautta. Lajeista kärkipaikkaa pitää kuntosali, juoksu ja yllättäen uinti. Ensi vuoden alusta alkaen käyttö alkaa viidessä uudessa varuskunnassa. Tavoite on saada koko VLK-toiminta vuoden 2018 loppuun mennessä järjestelmän piiriin. Liikkuri toimii verkkoselaimessa vlk.liikkuri.fi osoitteessa. Käyttämiseen riittää mikä tahansa verkkoselaintietokoneelta, puhelimen tai tabletti. Järjestelmän aktiivinen kehittäminen ja päivittäminen jatkuvat edelleen.

# Helsingille sekä A- että B-sarjan voitot

Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden joukkueet voittivat mestaruudet Jyväskylässä syyskuun loppulla pelatussa Sotilasurheiluliiton jääkiekkoturnauksessa. Helsingin ykkösjoukkue voitti Kuopion maalein 4 - 2 A-sarjan loppuottelussa. Kakkosjoukkue kaatoi puolestaan B-sarjan loppuottelussa Säkylyn lukemin 3 - 2.

Helsinki aloitti A-sarjan loppuottelun tehokkaasti. Helsinkiläiset johtivat ottelua maalein 2 - 0 ajassa 7.03. Ensimmäisen maalin laukoi helsinkiläisille Juho Kauppinen. Toisen maalin teki Jan Miettinen.

Kuopio nousi maalin tuntumaan 24 sekuntia Helsingin toisesta maalista.

Joukkueet pelasivat lukemissa 2 - 1 aikaan 10.19 saakka, jolloin Joni Kentalta teki Helsingin kolmannen maalin. Kolme minuuttia myöhemmin Mikko Hankaniemi lisäsi helsinkiläisten johdon lukemiin 4 - 1.

Joel Jalojärvi teki kuopiolaisille toisen maalin ajassa 21.32. Lukemat 4 - 2 jäivät ottelun loppunumeroiksi.

Helsingin kakkosjoukkue aloitti B-sarjan finaalin yhtä reippaasti kuin ykkösjoukkue A-sarjan finaalin. Niko Valjakka vei helsinkiläiset 1 - 0 johtoon ajassa 6.45. Rasmus Meller teki helsinkiläisten toisen maalin ajassa 13.52.

Säkylläläiset saivat pelinsä kulkemaan ja kuroivat helsinkiläis-

ten johdon kiinni. Ensin Helsingin maalilla häiri onnistuneesti Erkkä Filatoff ja sitten Marius Foudila.

Tasaväkiset asetelmat eivät kestäneet ottelun loppuun saakka, sillä Juha Kokko teki voittomaalin ajassa 21.51.

Luonetjärven Pasi Hokka oli turnauksen maalitykki peräti 14 osuamallaan. Maalien lisäksi hän antoi yhden maaliin johtaneen syötön ja nappasi näin pistepörssin ykkössijan. Joukkuekaveri Jose Heinänen sijoittui viidellä maalillaan ja seitsemällä syötöllään pistepörssissä toiseksi. Pistepörssin kolmas sija meni Luonetjärvelle. Jukka Kaisamatti teki kaksi maalia ja antoi yhdeksän syöttöä.

Luonetjärveläiset tekivät turnauksessa peräti 33 maalia, mikä toi heille joukkueiden maalitilastossa ykkössijan.

Turnauksen arvokkaimmaksi pelaajaksi (MVP) valittiin Helsingin ykkösjoukkueen Juho Korhonen. Parhaana pelaajana palkittiin Kuopion Aapo Lappalainen. Hänen joukkuekaverinsa Manu Siirilä sai parhaan maalivahdin palkinnon.

Turnaukseen osallistui kymmenen joukkuetta.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
JOUNI LEPPÄSÄÄJO



Sotilasurheiluliiton jääkiekkomestaruuden voittaneessa Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden ykkösjoukkueessa pelasivat Maanpuolustuskorkeakoulun kadetit.

## Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

**concept 2**  
Concept2 sisäsuutu- ja SkiErg-hiihtolaitteet

Concept2 suutalaitteiden globaalit markkinajohtajat on jo legendeja lajissaan. SkiErg hiihtokoneita laajasti ja vuorokauden tehoharjoitteluun.

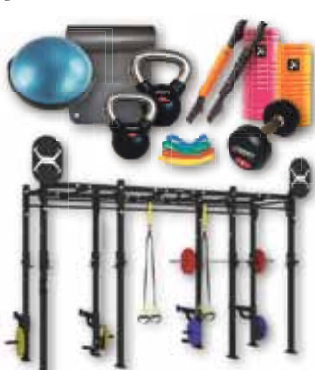


**wattbike**  
Kehitä - mittaa - testaa - kuntoille - laihduta

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



Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkät.



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

# RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen App Storesta tai Google Playstä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.



Vihtavuoren uusien versiojen latausoppaasta saatavilla myös latausoppaassa  
sivustissa [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)

## Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubeissa!



**CONCEPT**  
FINNROWING OY

P. 0207 288 760 • toimisto@finnrowing.com  
www.finnrowing.com • www.wattbike.com/finnrowing  
www.conceptfinnrowingshop.fi



# Vireää toimintaa Kainuun prikaatissa

Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja Timo Kakkola ja toiminnanjohtaja Jouni Leppäsaajo perehtyivät varusmiesten liikuntakerhojen sekä Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden toimintaan vieraillessaan Kainuun prikaatissa marraskuun 7. päivänä.

Liikuntakerhojen toimintaa esitteli prikaatin varusmiestoimikunnan työ-, opiskelu- ja sosiaaliamies (TOS-asiamies) Joni Päivinen. Joulukuussa kotiutuva alikersantti Päivinen oli hyvin tietoinen liikuntakerhojen toiminnasta.

- Salibandy vetää varmasti aina joka kerta kerhot täyteen. Lenkkeily on myös saatu toimimaan erittäin hyvin. Kamppailutoimintaa kysytään myös usein, mutta harrastajamäärät ovat niissä kuitenkin pieniä.

- Voi kuitenkin sanoa, että kaikki kerhot toimivat oikein hyvin. Aina voimme toki parantaa. Tästä on suunta vain ylöspäin. Tulemme varmasti saamaan parannusta aikaan, kun otamme käyttöön Sotilasurheiluliiton ilmoittautumisjärjestelmän, Liikkurin, Päivinen kertoo.

## Varusmiesten suuri lukumäärä on haaste

- Varusmiesten suuri määrä on haasteena toiminnassa. VLK-vuorot täytyy varata hyvissä ajoin ja oh-

Alikersantti Joni Päivinen esitteli varusmiesten liikuntakerhojen toimintaa Sotilasurheiluliiton puheenjohtajalle ja toiminnanjohtajalle. Kuvattavaksi hän asetettiin Kainuun prikaatin liikuntahallin aulassa. Halli on saanut nimensä Heikinhalli viisissä olympialaisissa telinevoimistelussa mitaleille yltäneen Heikki Savolaisen mukaan.



jaaja varmistaa ennen kerhon järjestämistä. On ollut hienoa nähdä varusmiestoimikunnan tehtävissä toinenkin puoli joukko-osaston toiminnasta sotimisen lisäksi, Päivinen sanoo.

Varusmiestoimikunnan tehtävissä toimivat henkilöt vaihtuvat joulukuussa. Samalla vaihtuu myös liikuntakerhojen toiminnasta vastaava TOS-asiamies. Uutta henkilöä on rekrytoitu alipseerikurssin oppilaille pidetyllä varusmiestoimikunnan luennolla.

Varusmiestoimikunnan puhevuoron jälkeen Kakkolalle ja Leppäsaajolle esiteltiin Sotilasurheiluliiton jäsenseuran, Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden toimintaa.

Varuskunnan urheiluseuran edustajat ovat osallistuneet aktiivisesti Sotilasurheiluliiton kilpailutapahtumiin.

- Menestystäkin on tullut monesta lajista, Varuskunnan Urheilijoiden edustaja Janne Läätö kertoo.

## Kajaani toi lajivalikoimaan haulikkoammunnan

Kajaanilaiset ovat myös tuoneet liiton kilpailuvalikoimaan uuden lajin, haulikkoammunnan.

- Ensimmäisenä vuonna kiso-

hin osallistui alle kymmenen henkilöä. Tänä vuonna määrä nousi jo yli kolmeen kymmeneen. Ensi vuodelle tavoittelemme vielä isompaa osallistujien määrää. Ei pidä antaa periksi heti ensimmäisen kerran jälkeen, Läätö tuumaa.

Seura on kiinnostunut järjestämään tulevaisuudessa myös Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailut.

Vierailun lopuksi prikaatin liikuntavahtimestarit esittelevät Heikinhallin liikuntatilat. Vanhasta rakennuksesta on otettu kaikki tila liikuntakäyttöön. Hyviä innovoivia ratkaisuja on myös käytetty. Näistä hyvänä esimerkkinä on liikuntahallin katosta laskettava pesäpallon ja golfin lyöntiverkko. Aktiivinen tilojen käyttö näkyy hyvin. Vierailun aikana miltein jokaisessa liikuntatilassa on väkeä liikkumassa. Prikaatin yhdestä oppaasta löytyvä slogan ”Vyötärön portinvartija” kuvaa hyvin myös prikaatin liikuntatoimintaa.

TEKSTI JA KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO



## Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2018

Nro	Aineisto	Ilmestyy
1	9.2.2018	23.2.2018
2	13.4.2018	27.4.2018
3	1.6.2018	15.6.2018
4	14.9.2018	28.9.2018
5	16.11.2018	30.11.2018



## 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](http://www.keravanenergia.fi)



Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

# ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

elisa DNA SONERA

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





Tommi Rantala EM-kisoissa Maltaa vastaan vuonna 2015.



Tommi Rantala näyttää, miten maahockeymailasta pidetään kiinni.

## Porin prikaatissa liikunta-alalla työskentelevän Tommi Rantalan laji on maahockey "Rajulta kuulostava herrasmieslaji"

Suomen maahockeymaajoukkueessa reilut 30 ottelua pelannut Tommi Rantala yllättyi totaalisesti, kun tiedustelen häneltä heti haastattelun jälkeen musiikkimiestäustaa.

Kysymyksen takana ovat vuoden 1968 olympialaiset Meksikossa. Tulen urheilutoimittajan eli tämän jutun kirjoittajan mieleen jäi lopulta pronssia voittanut Intian joukkue, jonka 15 pelaajasta peräti kymmenen sukunimi oli Singh eli vapaasti suomennettuna laulaa.

Ei. Rantala ei ole musiikkimiehiä, mutta maahockeytä hän osaa. SM-sarjaa niin sisällä kuin ulkonaakin alun perin Karkkilasta kotoisin oleva ja nykyisin Raumalla asuva Rantala, 33, on pelannut 17-vuotiaasta lähtien.

- Television kautta lähti minun kiinnostukseni maahockey-nimiseen peliin. Ensimmäiset pelit seurasin sitä kautta ja Saksassa pääsin sitten näkemään Bundeslii-

gan pelejä. Pelasin itse juniorisarjoissa jääkiekkoa ja jalkapalloa ja olin myyty uudelle lajille.

- Ensikokemukseni lajiin sain urheilulukiossa Helsingissä 16-vuotiaana ja heti seuraavana vuonna pelasin jo miesten SM-sarjaa. Maajoukkueessa olin ensimmäisen kerran 2007. Hävisimme Liettualle 1-3.

### Eric von Frenckell toi lajin Suomeen

Tässä vaiheessa lienee syytä palata hetkeksi maahockeyn juurille. Nykyikäisen maahockeyn säännöt kehitettiin Englannissa vuonna 1852 ja nykyisin lajin kansainväliseen kattojärjestöön kuuluu jo lähes 150 maata. Ensi kertaa maahockey tuli olympialaisten ohjelmaan vuonna 1908. Yhtäjaksoisesti se on ollut mukana vuodesta 1928.

- Maahockey on mailapeli, jossa on paljon samoja elementte-



Turkulaisen HC Kilpparin hyökkääjä Tommi Rantala (vas.) ohittaa Seinäjoki Unitedin Ville Rynnäksen viime syksyn SM-finaalissa. - KUVA: RAINER LÖNNBÄCK

jä kuin jalkapallossa. Takavuosina moni suomalainen maajoukkuepelaaja tuli joko jalkapallosta tai jääkiekosta, nykyisin pelaajia huipputasolle on saatu myös jääpallosta ja

salibandyä.

Suomeen maahockeyn toi Saksassa opiskellut, sittemmin olympiakomiteasta tuttu Eric von Frenckell viime vuosisadan en-

simmäisellä vuosikymmenellä. Hän julkaisi myös lajin ensimmäisen suomalaisen sääntökirjan vuonna 1916.

- Nykyisin meillä on noin 20 maahockeyseuraa ja vastaavasti pelaajia alle tuhat. Siihen määrään kuuluvat niin miehet, naiset, juniorit kuin ikämiehetkin. Turussa maahockeyn ympärillä toimii jopa koululaisten iltapäiväkerhoja.

- SM-sarjassa joukkueita on viisi ja ykkösdivisioonassa seitsemän. Sisähoockeyn SM-sarjassa pelaa samaten viisi joukkuetta. Sisähoockey on lajina kuin salibandy jääkiekkoon verrattuna tai futsal jalkapalloa ajatellen.

### Yhteistä jääkiekkoon, futikseen ja sählyyn

Jalkapalloa Jokereissa A-junioriin asti ja jääkiekkoa Forssan FPS:ssa B-junioriin pelanneen Tommi Rantalan oma kasvattajaseura maahockeyssä on helsinkiläinen TMP eli Työväen Mailapojat. Erikoinen yhteensattuma on, että TMP:n ainoa miesten Suomen mestaruus on peräisin vuodelta 1963, jolloin myös Rantalan nykyisen kotikaupungin Rauman ylpeys Lukko voitti toistaiseksi ainoan mestaruutensa jääkiekossa.

Nykyisin Rantala pelaa SM-sarjaa niin sisällä kuin ulkonaakin turkulaisen HC Kilpparin joukkueessa. Lisäksi hän valmentaa Porin Narukerän juniorijoukkuetta, jonka pelaajista suurimmalla osalla on jääpallotausta.

- Moni jääpallolija on todennut, että maahockeyn myötä syötöt ovat koventuneet ja pallonkäsittelytaito myös talvikauden jääpallopeleissä parantunut huomattavasti.

- Jääkiekkoon, jääpalloon, salibandyyn ja myös futikseen verrattuna yhteistä on se, että myös maahockey perustuu silmän ja käden koordinaatioon. Jalkapallosta tuttuja varusteita ovat sääri- ja hammasuojat, mutta maila poikkeaa yhdessä mielessä täydellisesti kaikista muista mailapeleistä. Maahockeymailassa ei ole nimittäin lainkaan leftiä ja rightiä.

- Toinen puoli mailasta on sileä, toinen kupera ja mailaote on aina samanlainen, mikä toimii myös turvallisuustekijänä.

Tommi Rantala, reservin alikersantti, suoritti varusmiespalveluksensa Upinniemessä 2003-2004.

Ennen kuin tuli valituksi Porin prikaatin kuntotalon vahtimestariksi vuonna 2015 hän ehti toimia muun muassa Suomen Hockeyliiton valmennus- ja viestintäpäällikkönä sekä alle 16-vuotiaiden maajoukkueen valmentajana.

- Nykyisessä työssäni toimin liikunta-alan varusmiesten esimiehenä, vastaan kuntotalon käytännön toiminnasta, pyrin antamaan käytännön työkaluja myös ryhmänjohtajille ja huolehdin puolustusvoimien kuntotestien järjestämisestä niin ammattisotilaille, kriha-tehtäviin lähteville kuin siviileillekin.

- Minun lisäksi liikunta-alalla Säkylässä on kolme muuta palkattua miestä eli liikuntakasvatussupseerit Topi Hellsten ja Jussi Alanko sekä fysioterapeutti Jussi Sihvonon.

### Maahockey tutuksi myös varusmiehille

Porin Prikaatin kuntotaloa Tommi Rantala kuvaa parhaaksi mahdolliseksi paikaksi omakohtaisen harjoittelun kannalta. Varusmiehille hän kertoo esitelleensä omaa lajiaan rastimuotoisesti taloon tutustumisen ohessa.

- Viime saapumiserässä myllyn läpi meni useita satoja kavereita. Suurin osa heistä ei ollut koskaan edes nähnyt maahockeyn pelivälineitä. Toki mukana on myös niitä, joille laji on ennalta tuttu. Nytkin rivissä on muutamia, jotka pelaavat maahockeyä Urjalassa. Heidän kanssaan ollaan viritelty yhteisiä treenejäkin.

Tommi Rantala sanoo uskovansa siihen, että Suomen maahockey on vielä joskus mukana myös olympialaisissa. Toistaiseksi ainoa osallistuminen on vuodelta 1952 Helsingin olympiakisoista, minkä jälkeen lähimpänä pelioikeutta oltiin 1980 Moskovassa.

- Suomen maajoukkue pelaa tällä hetkellä eurooppalaisella Challenge-tasolla eli käytännössä maanosan D-sarjassa. Suunta on kuitenkin nousujohteinen, Rantala vaikuttaa.

TEKSTI:

ASKO TANHUANPÄÄ

KUVAT:

ASKO TANHUANPÄÄ JA

TOMMI RANTALAN ARKISTO

