



# Sotilasurheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
37. VUOSIKERTA • NRO 4 • 28.9. 2018

Suomen Sotilasurheiluliitto ry  
**50v**  
1968-2018



## Puolustusvoimain komentaja

pyöräilee työmatkansa ympäri vuoden

■ Sivut 8 ja 9

SISÄSIVUILLA



Varusmiespalvelus on kasvamisen aikaa

■ Sivu 5



Ilkka Aaltonen henkilökunnan ja Lauri Hacklin varusmiesten golfmestariksi

■ Sivut 6 ja 7



Liikuntakerhot liikuttavat Vekaranjärvellä

■ Sivut 12 ja 13

# Tangokuningatar Maria Tyysterille

## palvelusaika oli elämän parhaita kokemuksia

**V**uoden 2014 tangokuningatar Maria Tyysterillä, 30, on monet "kasvot". Hän on napakka reservin vänrikki, sotilassoittokunnan ammattisolisti, pidetty iskelmälaulaja, kesäteatterin näyttelijä sekä vaimo ja pienen pojan äiti.

Marian musiikkiura lähti jo musiikkileikkikoulusta. Ura on sisältänyt kuorolaulua, konserttikanteletta ja pianonsoittoa. Hän soittaakin nykyään kannelta laulamisen lisäksi.

Kosketus tanssimusiikkiin tuli 16-vuotiaana, kun hän teki ensimmäisen levytyksensä. Siitä syttyi kilpailukipinä ja hänelle kolmansilla Tangomarkkinoilla tuli voitto.

Puolustusvoimat kiehtoivat häntä myös.

- Kotikasvatuksen kautta syntyi isänmaan rakkaus. Toisaalta Puolustusvoimat oli minulle tuttu siten, että veljeni on Satakunnan lennoston majuri ja isä oli sotilassoittokunnassa.

- Kun Lappeenrannassa kuulin sotilassoittokunnan konsertin, tiesin että tuonne minäkin joskus tahdon.

### Kiitettävää tasa-arvoa

Maria aloitti Hämeen rykmentissä Hennalassa. Hän jatkoi Reserviupseerikoulussa Haminassa, kunnes kotiutettiin loukkaantumisen vuoksi. Tauko jalan hankalan murtumisen takia kesti kaksi vuotta.

- En koskaan kohdannut vähätelyä tai työtöteilyä. Minuun suhtauduttiin samalla tavalla kuin miespuolisiin varusmiehiin. On se tietysti naisesta itsestään kiinni, että ei odota erityiskohtelua.

- Kun palasin Reserviupseerikouluun niin suhtautuminen oli, jos mahdollista, vieläkin parantunut.

Olin ainoa nainen ja meitä puhuteltiin "hyvät herrat ja hyvä rouva", kunnes sanoin, että ei minua tarvitse erikseen mainita, Maria nauraa.

Maria oli kunnianhimoinen ja halusi tehdä parhaansa. Hän oli mukana varusmiessoittokunnassa jo Lahdessa.

- Hennalassa oli kuntosali, mutta sinne en paljoa ehtinyt, koska suuri osa ajasta meni bussissa matkustaessa keikkamatkoille. Nukuttiin milloin ehdittiin. Meille oli kuitenkin järjestetty ohjattua liikuntaa keikkojenkin ohessa ja se teki todella hyvää. Oli tärkeää saada pitää kunnosta huolta, koska keikkapaikoilla kannettiin ja kasattiin kaikki esiintymiseen tarvittava kalusto itse.

### Uusi käänne uralla

Reserviupseerikoulua Maria sanoo fyysisesti rankaksi, mutta antoisaksi.

- Kunto parani entisestään, koska jo 25-30 kilometrin fillarimatkoja oli lähes joka viikko ja sitten olivat minulle hyvin mieleiset leirit. Kilojakin lähti kymmenen, vaikka ruoasta ei ollut pulaa.

- Johtajakoulutuksesta pidin monessakin mielessä. Syntyi hyvä yhteishenki, meistä koulutettavista tuli hyviä kavereita ja yhdessä tekeminen tuntui hyvältä. Hyvä kunto auttaa jaksamaan myös henkisesti, itsetuntokin nousee.

Palvelusaikansa jälkeen Maria teki yllättävän ratkaisun.

- Osin palveluksen ansiosta olin niin innostunut, että opiskelin personal traineriksi sekä hyvinvointi- ja ravintovalmentajaksi. Tänä syksynä syvennän osaamistani psykologiseen valmennukseen.

Maria on aviossa basisti Juha Kulmalan kanssa ja heillä on pian

parivuotias poika.

- Elämäni on sotilassoittokunnan kanssa keikkailua, oman Rodeo-bändin kanssa keikkoja countryvaikutteisen tanssimusiikin parissa sekä rytmiliikunnan ohjausta ja valmennuksia. Tärkein osa elämäni on tietysti perhe.

Maria sai yllättäen kutsun valtakunnalliselle, kuukauden mittaiselle maanpuolustuskurssille.

- Olen tosi otettu, sillä tämä kurssi on todella arvostettu kutsukurssi. Paljon tätä korkeampaan seuraan ja koulutukseen ei siviilinä tai reserviläisenä maanpuolustuksessa pääse, hän iloitsee.

TEKSTI:  
MARJA NYMAN  
KUVAT:  
MARIA TYYSSTERIN ALBUMI  
TITTA HOLANNE



Reservin vänrikki Maria Tyyster kiittää palvelusaikaansa yhdeksi elämänsä parhaimmista kokemuksista. - Sain kipinän jopa uuteen ammattiin.

Marialla on keikkoja sekä tanssibändinsä että sotilassoittokuntien kanssa.

**Polar therm MIL** THE HEAT IS ON™

Photo courtesy of USAF

**HDU-43**  
Lentokonelämmitin  
(NSN 4520-58-000-0441)

*Yli 6000 lämmitintä käytössä  
Etelänavalta Alaskaan*

Skannaa QR-koodi ja  
käy lukemassa tarina:  
"Story of two water bottles"

www.polartherm.fi

**ROBONIC**  
UAV launching systems

[www.robonic.fi](http://www.robonic.fi)

ONNITTELEMME  
50-VUOTIASTA  
SOTILASURHEILULIITTOA

ALIUPSEERILIITTO

KORKEALAATUISET  
SHELL-LÄMMITYSÖLJYT

LÄMPÖPUISTOLTA  
NOPEASTI JA EDULLISESTI.

**LÄMPÖPUISTO**

ASIAKASPALVELU 0800 19292  
WWW.LAMPOPUISTO.FI

# Luonetjärvi voitti

## Military crosstrainingin joukkuekilpailun

Ensimmäinen Sotilasurheiluliiton järjestämä Military Crosstrainingin joukkuekilpailu kisattiin Turussa syyskuun 1. päivänä. Kilpailuun osallistui 11 joukkuetta erilaisin kokoonpanoin.

Kilpailu oli houkutelut mukaan eri-ikäisiä miehiä ja naisia ympäri valtakunnan. Kilpailuun nähtiin niin varusmiehiä, kadetteja kuin henkilökuntaakin. Nuorimman ja vanhimman kilpailijan välillä oli iässä eroa yli kolmekymmentä vuotta.

Kilpailussa testattiin joukkueiden voimaa, kestävyyttä ja ennen kaikkea yhteistoimintaa viiden erilaisen lajin osalta. Joukkueet saivat itse suunnitella strategiansa suoriutuksiin. Voimaa ja taitoa vaativissa tehtävissä tasajako ei välttämättä ollut taktiikkaa, vaan joukkueen tuli todellakin tuntea omat vahvuutensa ja heikkoutensa.

Kilpailun voiton vei Luonetjärven Varuskunnan Urheilijat energisellä suorituksellaan.

Tuloksiin ja lajeihin voit käydä tutustumassa Sotilasurheiluliiton nettisivuilla.

### Joukkuekilpailu nostattaa yhteishenkeä

Joukkuekilpailun idean takana on Sotilasurheiluliiton kilpailuvaliokunnassa vaikuttava prikaatikenraali Janne Jaakkola.

- Joukkuekilpailun henki sopii hyvin sotilaille, kaveria autetaan. Jokainen tekee parhaansa tiimin eteen omalla tasollaan, Jaakkola kertoo.

- Crossfit sopii lajina kaikenikäisille, koska suoritukset skaalataan yksilön kunnon mukaan. Kilpailun jälkeen jokainen on yhtä väsynyt.

Kenties tämän takia joukkuekilpailuun osallistumisen kynnyks on matalampi kuin yksilökilpailuun: takana on joukkueen tuki ja jokainen tekee suoritukset oman tasonsa mukaan.

Prikaatikenraali Pasi Välimäki kannustaa alaisiaan Karjalan prikaatissa liikkumiseen ja yhdessä tekemiseen. Prikaatista olikin mukana kaksi joukkuetta, Piikki ja Ukko. Joukkueet oli nimetty perinteitä kunnioittaen JR25 ja JR8 mukaan.

- Yhdessä tekeminen ja esimerkin näyttäminen on tärkeää. Siksi lähdin myös itse mukaan kilpailuun, Välimäki kertoo.

Halukkaita joukkueisiin riitti, mutta lopulta mukaan valikoituivat henkilöt, jotka osoittivat motivaationsa yhteisissä treeneissä. Crossfitin suosio näkyy prikaatissa myös ulkoharjoitusalueiden käytösteessä. Käyttäjistä suurin osa ei ole lajin varsinaisia harrastajia, mutta ovat innostuneet kokeilemaan lajinomaista harjoittelua.

### Voimaa erilaisuudesta

Kadettikurssi 104:n joukkue oli lähtenyt kisaan mukaan sekajoukkueella, johon kuuluivat Miina Tuovila, Peppiina Kajanne, Daniel Vitikko ja Jiri Kaplas. Kisassa joukkue sijoittui hienosti seitsemänneksi.

Joukkueen miehet kehuivat sekajoukkueen henkeä:

- Kyllä siinä sai itsekin hurjasti tsemppiä, kun katsoi, miten mimmit vetivät parina maastavetoja. Ei siinä itse voinut jäädä huonommaksi.

Joukkueen tsemppihengen saattoi nähdä myös viimeisessä lajissa, jossa joukkue nakutti hurjalla lopputuloksella itsensä tasoihin erän muiden joukkueiden kanssa viimeisessä liikkeessä, handstand push upissa. Yleisössä ei voinut katsoja kuin pidättää henkeään suoritusta katsellessa. Siinä tiivistyi joukkueurheilun ydin kaikessa hienoudessaan: yhdessä tehden on kaikki mahdollista.

### Yhdessä tsemppä

Yleisesikuntaupseerikurssi 59:n joukkue lähti mukaan haasteesta, jonka heitti kilpailun idean isä, prikaatikenraali Janne Jaakkola.

- Kenraalille ei voinut sanoa ei, naurahtaa joukkueessa kilpaillut Sebastian Kekki.

Joukkueen muut jäsenet olivat Mikko Koskimaa, Mikko Beckström, Juha Paakkari ja varajäsenenä Heikki Ahtiainen. Ahtiainen pääsi mukaan kilpailuun Kekin loukkaannuttua ensimmäisessä lajissa.

- Tilanne oli hieman haastava, koska en ollut harjoitellut lajeja muiden kanssa etukäteen. Se toi oman sävöksensä suoriutuksiin, kun lajit eivät olleet tuttuja, Ahtiainen kertoo.

- Täällä sai kokeilla myös omia rajojaan eri lajeissa, yllätyksiä tuli suuntaan ja toiseen. Jokainen ylitti itsensä monta kertaa



Military Crosstrainingin joukkuekilpailun suosio yllätti. Joukkueita olisi tullut enemmän, mitä järjestäjät olivat valmiit ottamaan vastaan.

Kilpailu jätti hyvän mielen joukkueen jäseniin.

- Tämä oli hieno kilpailu. Kisan henki ja ilmapiiri oli hyvä, kaikki kannustivat toisiaan, Paakkari sanoo.

- Kannustuksella oli ihan uskomaton vaikutus. Monta kertaa oli-

sin lopettanut jo, ellei olisi kaverit huutaneet vieressä.

- Tulemme ehdottomasti ensi vuonna uudestaan. Tässä on vuosi aikaa treenata, Sebastian Kekki lupaa.

Joukkueen johtajana toiminut Mikko Koskimaan tiivistää fiilikset.

- Olen ylpeä meistä. Samanlaisen tunteen kanssa sai varmasti jokainen joukkue lähteä kotiin.

TEKSTI:  
MARIA KEINONEN  
KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO

# 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

# Monipuolinen tarjonta motivoi liikkumaan

**A**ikuiset viettävät valtaosan valvellaoloajastaan paikallaan istuen tai makuulla. Reippaampaan liikkumiseen käytetään alle tunti päivässä.

Lapset ja nuoret ovat paikallaan istuen tai makuulla keskimäärin puolet valvellaoloajastaan ja liikkuvat vähintään reippaasti vajaat kaksi tuntia päivässä.

Keskimäärin viidesosa tutkimuksen osallistujista toteutti kestävyysliikuntasuosituksen eli harasti reipasta kestävyystyypistä liikuntaa ainakin kolmena päivänä viikossa yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia siten, että yksittäinen liikuntakerä kesti vähintään 10 minuuttia.

Näin tiivistää suomalaisten fyysisen aktiivisuuden raportti, jonka opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi syyskuun 6. päivänä.

Valtioneuvoston kanslia julkaisi huhtikuun 5. päivänä raportin, jonka mukaan liikkumattomuuden vuosittaiset yhteiskunnalliset kustannukset ovat useita miljardeja euroja.

Raporttien havainnot ovat hätkähdyttäviä. Meistä jokainen tietää varmasti, mitä liikkumattomuutemme aiheuttaa kehöllemme ja mielellemme. Ne rapistuvat, mutta silti emme liiku. Käsittämätöntä tässä kaikessa on se, että kun annamme tärkeimmän omaisuutemme rapistua, pidämme erittäin hyvää huolta autostamme ja asunnostamme.

Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministeri Sampo Terho kirjoittaa opetus- ja kulttuuriministeriön raportin esipuheessa, että keskeiset julkishallinnon toimenpiteet väestön fyysisen aktiivisuuden lisää-

miseen on kirjattu laatuun ensimmäiseen Liikuntapolitiiseen selontekoon, joka tuodaan eduskunnan käsittelyyn vielä syksyn 2018 aikana.

Liikuntapolitiinen selonteko olisi pitänyt laatia jo silloin, kun ensimmäiset merkit suomalaisten laiskasta liikkumisesta ilmaantuivat. Huoli suomalaisten fyysisestä aktivoimisesta jäi kuitenkin liikuntajärjestöille. Suomalaisen liikunnan kattojärjestö Suomen Liikunta ja Urheilu ry hyväksyi vuoden 2010 kevätkokouksessaan vision: "Olemme maailman liikkuvien urheilukansa - vuonna 2020".

Seuraavat vuodet kuluivat kuitenkin keskeisten liikuntajärjestöjen uudelleenorganisoinnissa. SLU, Nuori Suomi ja Suomen Kuntoliikuntaliitto yhdistyivät vuoden 2013 alussa Valo, Valtakunnallisen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry:ksi. Viime vuoden alussa Valo ja Olympiakomitea yhdistyivät uudeksi Olympiakomiteaksi. Suomalaisen liikuttaminen jäi paitsioon.

Toimia suomalaisten liikuttamiseksi on perätty näiden vuosien aikana useammassakin mielipidekirjoituksessa. Euroopan yleisurheiluliiton hallituksen jäsen Antti Pihlakoski kirjoitti Turun Sanomissa 5.9.2014 julkaistussa kolumnissaan, että mukaan tulee motivoitua ne tahot, jotka kuuluvat jokaisen ihmisen arkeen, koulut ja työyhteisöt etunenässä. Lisäksi tarvitaan yksilöiden liikuntamotiivia tukevia porkkanoita ja fiksusti suunniteltua propagandaa.

Liikuntapolitiiseen selontekoon kohdistuu runsaasti odotuksia, mutta jääkö selonteko pelkäksi

**” Suomen Sotilasurheiluliitto sekä liiton varuskunnissa toimivat seurat ovat 50 vuoden ajan innostaneet puolustusvoimissa palvelevia varusmiehiä, henkilökuntaa ja henkilökunnan perheitä pitämään fyysisestä kunnostaan huolta.**

politiiseen tahdon ilmaisuksi ilman, että se tarjoaisi helposti ja tuloksellisesti toteutettavia toimia suomalaisten aktivoimiseksi. Selonteon verkkokuulemiseen osallistui 4246 henkilöä, joten ideoita suomalaisten liikuttamiseen on varmasti kertynyt riittävästi.

Puolustusvoimain komentaja, kenraali Jarmo Lindberg sanoo tämän lehden keskiaukeamalla julkaistussa jutussa, että me emme liiku pakottamalla, vaan tarvitsemme liikkumiseen sisäisen halun. Hänen mukaansa halu liikkua saattaa syntyä, kun koostamme meille mieluisan liikuntamuodon. Lindberg on kokenut työmatkapyöräilyn itselleen sopivaksi liikuntamuodoksi.

Pihlakoski kirjoitti kolumnissaan, mikäli jokainen koulupäivä sisältäisi kannustavasti toteutettua

liikuntaa, todennäköisyys liikunnallisen elämäntavan syntymiseen kasvaisi merkittävästi.

Suomen Sotilasurheiluliitto sekä liiton varuskunnissa toimivat seurat ovat 50 vuoden ajan innostaneet puolustusvoimissa palvelevia varusmiehiä, henkilökuntaa ja henkilökunnan perheitä pitämään fyysisestä kunnostaan huolta.

Yksi liiton merkittävimmistä toiminnoista on jo vuodesta 1987 alkaen ollut varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhotoiminta. Kerhoissaan varusmiehet ovat saaneet harrastaa liikuntamuotoja, jotka kiinnostavat heitä. Kerhojen toimintaan osallistuminen on ollut vapaaehtoista. Liikuntakerhot innostavat varusmiehiä harrastamaan liikuntaa jopa niin, että he viihtyvät vapaa-ajallaan kasarmeilla.

Lukuisten eri toimijoiden järjestämistä liikuntakerhoista voi löytyä ratkaisu suomalaisten liikuttamiseen. Olympiakomitean nettisivuilta löytyy vinkkejä kerhotoiminnan käynnistämiseen. Sivut opastavat selvittämään paikkakunnan kerhotoiminnan tilanteen ennen kerhotoiminnan suunnittelun aloittamista. Apua selvittämiseen löytyy sivujen mukaan kunnan kerhokoordinaattorilta.

Myönteistä ajattelua kerho- tai harrastustoiminnan mahdollisuuksista hillitsee kuitenkin tieto siitä, että Suomen liki kolmestatuhanesta koulusta osallistui 250 koulua syyskuun alussa järjestettyyn valtakunnalliseen harrastusviikkoon. Kahdeksan ja puolen prosentin osallistumisaktiivisuudesta ei voi riemuita kukaan, mutta hyvää siinä on se, että edes tämän verran kouluja osallistui viikkoon.



## puheenjohtaja

TIMO  
KAKKOLA

# Mitä Sotilasurheiluliitto antaa?

**S**uomen Sotilasurheiluliitto antaa jäsenistölleen mahdollisuuden elinikäisen liikuntakipinän syyttämiseen.

Mitä muuta se antaa?

Kysymykseen saa ehkä helpoiten vastauksen katsomalla peiliin ja muistelemalla menneitä.

Kun tulin Sotilasurheiluliiton toiminnan piiriin 80-luvun puolivälissä, oli harrastanut kilpaurheilua suunnistuksessa ja hiihtosuunnistuksessa jo parikymmentä vuotta ja tulokulmana oli kilpaurheilijan näkyminen. Niinpä liitto tarjosi mahdollisuuden kilpailla liiton mestaruuksista yösuunnistuksessa, hiihtosuunnistuksessa ja ampumasuunnistuksessa. Myöhemmin liiton kilpailutoiminta tarjosi matalan kynnyksen kisailla joukkueen mukana kaukalopallossa ja salibandyssä. Nyt, veteraani-ikäen kynnyksellä kilpaileminen golfissa tuntuu sopivimmalta.

Varuskunnan urheiluseurat ovat tarjonneet myös reppurille vaivattoman tavan löytää kotiseura ja uusi harrastajaporukka uudella paikkakunnalla.

1980-luvun lopulla sain sivuosuman varusmiesten liikuntakerhotoimintaan. Liitto halusi tehdä tähän uuteen toimintamuotoonsa jonkinlaisen mainoskampanjan ja Uudenmaan Jääkäripataljoonaa pyydettiin tukemaan mainoskuvauksissa. Santahaminan Saharaan käskettiin kirjaamaan kuvauksiin pataljoonan suunnistusjoukkue nuoren valmentajajäsenen johdolla. Muutoin en UudJP:n kärkekompaniassa tuolloin juurikaan saanut havaintoa VLK-toiminnasta.

Ensimmäistä kertaa Pääesikunnassa palvellessani ajauduin mukaan SotUL:n järjestötoimintaan. Tosin "sakariporras" oli vielä silloin kaukana, kun Kalervo Sipin johdolla puuhattiin ensimmäistä Ke-

säyön marssia Tuusulaan. 2000-luvun alussa tulin valituksi liiton hallitukseen ja sain tehtäväkseni Suomen ampumasuunnistustoiminnan kehittämisen. Tämä pesti kesti liki kymmenen vuotta. Toiminta oli aluksi melko pienimuotoista, mutta erityisesti laajentamalla ampumasuunnistuksen harrastustoimintaa siviiliyhteiskunnan puolelle, saatiin toimintaa laajennettua. Myös maajoukkueen koko alkoi kasvaa. Eri maiden tapaan urheilulla ja järjestäällä kilpailutapahtumia oli mielenkiintoista tutustua. Erityisen hienoa oli oppia tuntemaan erilaisia, upeita ja lahjakkaita huippu-urheilijoita.

Liiton puheenjohtajapestin aikana on ollut mahdollista tehdä vapaaehtoistyötä pyyteettömien, lahjakkaiden ja kieltämättä samanhenkisten ihmisten kanssa. Liikunnan – niin terveystoiminnan kuin kilpailuliikunnan – äärettömän tärkeän merkityksen ymmär-

täneitä on mukana niin liiton toiminnassa kuin yhteistyötahojen ja kumppaneiden joukossa. Kuten useimmissa muissakin liikuntajärjestöissä, niin myös Sotilasurheiluliitossa vapaaehtoisperiaatteella tehdään elintärkeää ja hienoa työtä yhteiskunnan tulevaisuuden eteen.

Olen päässyt osallistumaan myös mahtaviin yhteisiin tapahtumiin liiton eri toiminnoissa. Takavuosien valmentajareiteilyt, lukuisat Sulkavan soudut liiton ja sotilasurheilupoolin yhteisessä veneessä sekä viime vuosina varttuneemmalla iällä hiihdetyt sotilas-SM-kilpailujen talvipartiohiihdot liiton joukkueella ovat erityisesti jääneet mieleen.

Tätä Sotilasurheiluliitto on minulle antanut. Olenko ollut onnekas?



KANNEN KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN

Kenraali Jarmo Lindberg saapuu työpaikalleen Pääesikuntaan aamuunsa pyöräilylenkin päätteeksi.

### Julkaisija

Suomen Sotilasurheiluliitto ry

### Päätoimittaja

Keijo Suomalainen  
puh. 040 582 7770  
sähköposti: keijo.suomalainen@sotilasurheilu.fi

### Toimitussihteeri

Jouni Leppäsaajo  
puh. 0299 510 174  
sähköposti: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

### 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

Sata-Pirkkan Painotalo, Pori 2018



Sandis Trailin startti on tapahtunut.

## Sandis Trailissa maaliin 191 kilpailijaa

Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden järjestämä Sandis Trail -polkujuoksu kilpailtiin erinomaisissa -jopa helteisissä - olosuhteissa Santahaminan suljetulla sotilassaarella.

Aiemmasta pidemmiltä ja vaativilta 9 ja 18 kilometrin matkoilta maaliin selviytyi kaikkiaan 191 kilpailijaa.

Saaren ympäri kiertäneellä reitillä oli vaihtelevan polun lisäksi ranta- ja -kivikkoja sekä uoppa-

vaa hiekkaa.

Monenlaiset maastotyypit haastivat osallistujat noususumman ollessa lyhyemmälläkin matkalla noin 200 nousumetriä.

Reitillä oli myös muutamia sotilasesteradan esteitä.

Huikkeit merimaisemat palkitsivat kuitenkin mukaan lähteneet ja maalissa odottanut tykkisoppa kruunasi urakan.

Miesten pitkän matkan voitta-

jaksi juoksi Tuomas Tervo, Maria Gahmbergin hallitessa naisten pitkä matkaa.

Lyhyellä lenkillä rivakimmat olivat Marko Niskanen ja Reetta Peltonen.

Nyt kolmatta järjestetty tapahtuma saanee jatkoa kesäkuussa 2019.

teksti ja kuva:  
JUSSI YLMARTIMO

# Varusmies- palvelus

## on kasvamisen aikaa

Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministeri Sampo Terholle oli itsestään-selvitys astua armeijan harmaisiin.

- Perin kotoa vahvan isänmaallisuuden. Molemmat isoisäni olivat sotaveteraaneja ja suojeluskuntalaisia ja isäni on reserviupseeri. Harkitsin itse jopa sotilasuraa.

Ministeri Terho on Kirkkonummelta kotoisin ja Upinniemi olisi ollut luonteva vaihtoehto palveluspaikkana.

- Halusin kuitenkin palvella maavoimissa, ja toisekseen ehkä tarvitsin hieman etäisyyttä kotiin. Palvelin Porin prikaatissa kaikki 330 päivää.

Terho pohtii alokasajojaan.

- Olihan se lukioista tulleelle nuorukaiselle aivan erilaista elämää kuin mitä siihen saakka olin elänyt. Maanpuolustusoppien lisäksi opin paljon henkilökohtaisella tasolla ihmisenä. Palvelusaikana kasvoin henkisesti, opin olemaan vähemmän itseksä ja toimimaan muiden kanssa. Opin toimimaan jonkin hyväksi, isänmaan hyväksi.

### Puolustusvoimat seuraa aikaa

Varusmiespalvelus on muuttunut vuosien myötä, ja ministeri Terho ymmärtää sen hyvin.

- Nykyisillä varusmiehillä on erilaiset valmiudet ja erilainen elämäkokemus kuin vaikkapa minun aikani 1990-luvulla. Muun muassa koulutusopit ovat kehittyneet ja koulutus on mennyt myönteisempään ja yksilöllisempään suuntaan. On tärkeää seurata aikaa.

- Syväjohtaminen on kehittynyt niin, että suorittavia sotilaita osallistutetaan ongelmanratkaisussa enemmän ja he saavat enem-

män luottamusta. Maanpuolustus-koulutuksen tarkoitus ei ole pelkäämään v-käyrän kasvattaminen. Kaikkein tärkeintä on, että varusmiehet kokevat palveluksen mielekkääksi.

Nuorille miehille ja naisille tarjottavat vapaa-ajan liikuntapalvelut Terho näkee tärkeiksi.

- Itse en juurikaan ehtinyt osallistua. Palvelus itsessään oli melkoinen kuntokoulu ja aliupeerikoulussa meni Cooperin testikin 3300 metriin. On kuitenkin varsin tärkeää, että on monipuolisia virikkeitä. Osa tykkää mennä nostelemaan punteja, joku taas tahtoo tehdä jotain muuta. Minun aikani mentiin usein kirjastoon tai pelattiin sakkia. Silloin matkapuhelimet tekivät vasta tuloaan, vain muutamalla oli kännykkä ja niitä lainattiin tai sitten jonetettiin maksulliseen lankapuhelimeen. Nykyisin tabletit ja älypuhelimet tarjoavat kokonaisen viihde-maailman.

### "Suositellen rauhanturvatehtäviä"

Vuonna 2005 Sampo Terho palveli Eufor-joukoissa Bosnia-Hertsegovinassa puoli vuotta.

- Se oli ensimmäinen kerta, kun työskentelin pelkäämään kansainvälisessä ympäristössä. Oli opittava toiminaan erilaissa toimintakulttuuri- ja kieliympäristössä. Englanti oli yhteinen kieli. Tuo aika kasvat- ti kärsivällisyyttä. Kaikki toimi hie- man hitaammin ja vaivalloisemmin kuin mihin Suomessa on totuttu. Mutta yhdessä opittiin tekemään ja toimimaan.

- Rauhanturvajoukot on hieno kokemus, mutta toki muun muassa olosuhteet vaihtelevat sijoituspaikan mukaan. Kannustan ehdotto-

masti niitä, jotka pohtivat hakemista ja lähtemistä. Se on suuri mahdollisuus. Kaiken lisäksi noissa tehtävissä on kohtuullisen hyvät tienetit. Minäkin maksoin tuon ajan tuloksella opintolainat pois.

### Sosiaalinen media kohtaamispaikkana

Vuodet 2006–2010 Terho työskenteli Maanpuolustuskorkeakoulussa, puolet ajasta strategiatutkina ja puolet mediatutkijana.

Terho kertoo, että strategiatutkijat selvittivät kansainvälisen yritysmaailman menetelmiä ja etsivät mitä sieltä voisi oppia.

- Oli mielenkiintoista tutustua yritysmaailman logiikkaan. Suhteessa Puolustusvoimiin se on aina "sotatilassa" johtuen kilpailusta. Puolustusvoimat sen sijaan pyrkii turvaamaan rauhan tilan.

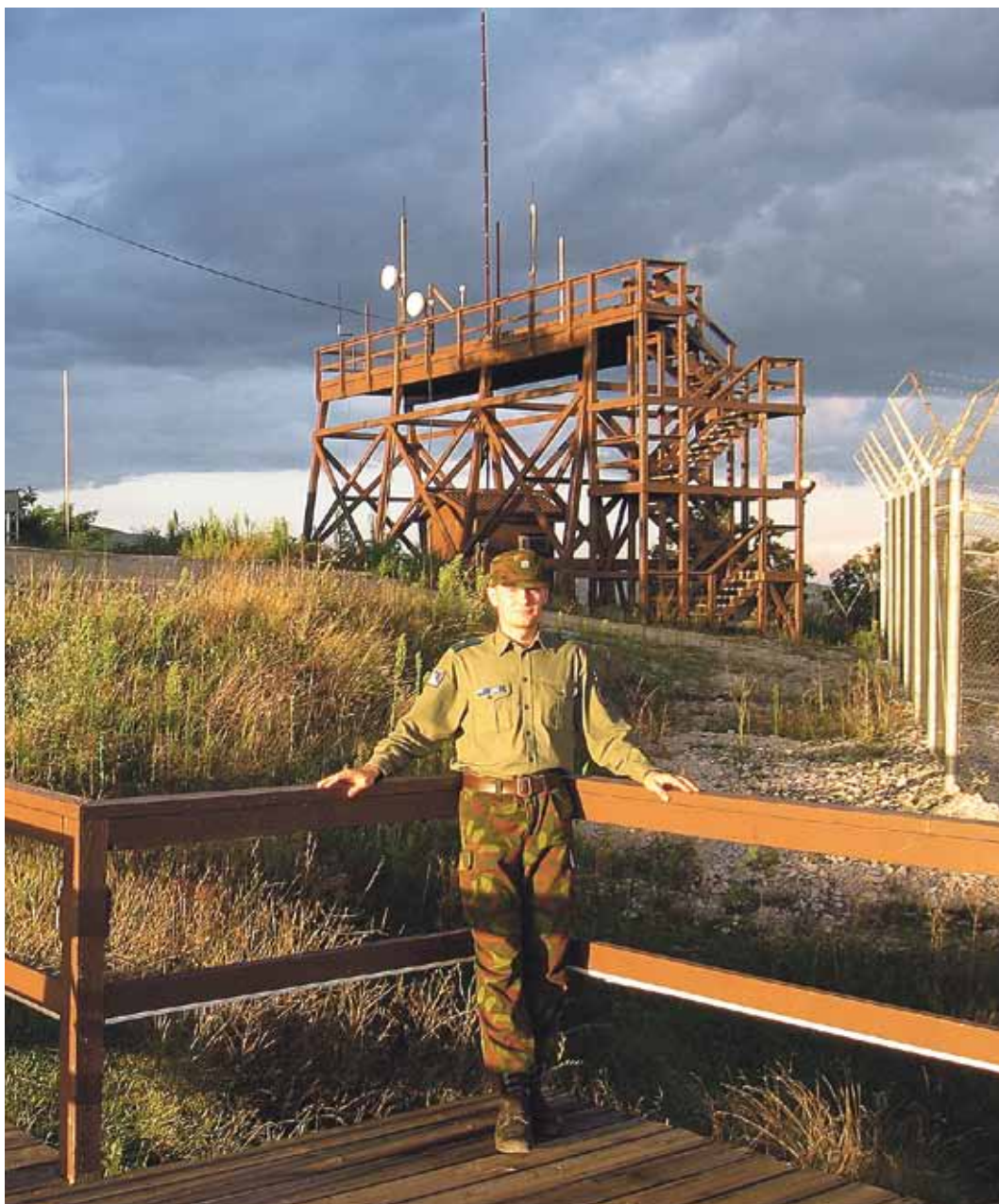
- Mediatutkijan työssä sain olla mukana kartoittamassa nuorten suhtautumista maapuolustukseen. Muun muassa kyselytutkimuksilla se havaittiin vahvaksi, jota se lienee edelleen. Etsimme myös uusia kanavia nuorten tavoittamiseen. Vahva sosiaalinen media oli vasta tuloillaan. Silloin ei juuri tiedetty facebookista, IRG Galleria oli vahvin väline, Terho naurahtaa.

- Sosiaalinen media oli uutta ja ihmeellistä, mutta nyt se on nuorten ja vähän vanhempienkin arkipäivää.

TEKSTI:  
MARJA NYMAN  
KUVAT:  
LAURA KOTILA,  
VALTIONEUVOSTON KANSLIA  
SAMPO TERHON ALBUMI



Eurooppa-, kulttuuri- ja urheiluministeri Sampo Terho käynnisti liikuntapolitiittisen selonteon valmistelun vuosi sitten. Selonteko annetaan eduskunnalle kuluvan vuoden aikana.



Sampo Terhon sotilasarvo on ylikersantti. Hän palveli vuonna 2005 rauhanturvajana Bosnia-Hertsegovinassa.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

# ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

Yhtiö	Nopeus
elisa	Ennen DNA:ta ja Soneraa
DNA	
SONERA	

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



Ilkka Aaltonen pelasi Sotilasurheiluliiton golfmestaruuskilpailussa tasaisen varmasti. Hän teki 12 väylällä tuloksen par, kolmella tuloksen bogey ja kolmella tuloksen birdie. 18 väylän tulos oli 72 lyöntiä eli par.



Ilkka Aaltonen harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Hän on osallistunut tänä vuonna Sotilasurheiluliiton mestaruuskilpailuin salibandysä, jääkiekossa ja golfissa.



## 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)

 KERAVAN  
energia

## Aaltosen riskinotto kantoi hedelmää

Elokuun lopulla Tahko Golfilla kamppailtiin viimeiselle viheriölle saakka Sotilasurheiluliiton henkilökkunnan golf-mestaruuksista. Kainuun prikaatissa työskentelevän vääpeli Ilkka Aaltosen riskinotto viimeisellä reiällä tuotti tulosta ja Maasotakoulun komendantti, ylläluutnantti Antti-Pekka Kaarna joutui taipumaan kakkoseksi. Kärkipari noteerasi hienokuntoisella kentällä tulokset 72 ja 73.

- Ennen viimeistä väylää minulla ei ollut tietoa kokonaistilanteesta. Väylä oli par 5 ja mietin etukäteen, pelaanko varman päälle väilyönillä vai otanko riskin. Otin sitten riskin ja pääsin suoraan viheriön etureunalle. Siitä sain sitten kahdella putilla birdien. Se olikin sitten pelin ratkaisu, Aaltonen kertoo pelin ratkaisua.

20 vuotta golfia harrastanut Kattinkulta Golfia edustanut Ilkka Aaltonen ei oman kertomansa enää takavuosien malliin ole lajiin panostanut. Parhaimmillaan Aaltosen arvio pelinsä olleen vuosien 2010-2011 tienoilla, kun ensin Finnish Tourin haastajakierrokselta irtosi sijoituksia kolmen joukossa, jotka poikivat pelioikeuden seuraavan vuoden Finnish Tourille.

- Pelimäärät ovat omalta kohdaltani laskeneet parhaista vuosista, mutta yhä edelleen se on hienoa puuhaa. Kentällä saa nollattua ajatukset, kun pitää keskittyä pelaamiseen. Henkinen puoli on erittäin tärkeä asia, sillä yksi herpaantuminen voi pilata koko kierroksen.

- Tänä vuonna en ole pelannut mitään huipputuloksia, mutta toisaalta

pelin on ollut melko tasaista. Kierrokset ovat olleet sitä tasaista 75-76 luokkaa, Ilkka Aaltonen sanoo.

### Loistavat olosuhteet pelaamiselle

Vaikka mies ei golfin enää takavuosien tuntimääriä panosta, niin se ei tarkoita, että pelaamaan olisi menty kylmiltään.

- Kauden päättymisen jälkeen pidän aina muutaman kuukauden selkeän tauon. Vuodenvaihteen jälkeen aloitan lyöntiharjoittelun ja pyrin kerran viikossa käymään harjoittelemassa. Keväällä on sitten reissu etelän aurinkoon pelaamaan. Kun perhe on lomalla mukana, niin ihan golfin ehdoilla ei voi mennä, mutta sopivassa määrin siinä pääsee aloittamaan kautta, Aaltonen kertoo kauteen valmistautumisestaan.

Kajaanissa asuvalla Ilkka Aaltosella on puolen tunnin matkan päässä kolme golf-kenttää. Kattinkullassa on kolmen kentän kokonaisuus, Paltamossa 18 reikää ja Kajaanin keskustan tuntumassa sijaitseva Kajaanin Golfin kenttä on 9-reikäinen. Tuoreen golf-mestarin arvion mukaan Kainuun kentät ovat olleet päättäneenä kesänä loistavassa kunnossa.

- Hyvä kentänhoito ja hyvät olosuhteet ovat varmistaneet sen, että kentät ovat olleet niin hyvässä kunnossa kuin ne vain voivat olla. Täällä on viisi täysin erilaista kenttää puolen tunnin matkan päässä toisistaan. Kaikille kentille pääsee hyvin pelaamaan ja olosuhteet ovat aivan erinomaiset, Aaltonen toteaa.

### Kolmas mestaruusturnaus

Elokuun lopulla Tahkolla käyty golf-kisa oli Aaltoselle jo vuoden kolmas Sotilasurheiluliiton turnaus, johon hän osallistui.

- Helmikuussa olin Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden kakkosjoukkueessa mukana salibandysä ja jääkiekosta tuli toukokuulla miesten A-sarjasta pronssia. Tämä golf-turnaus oli sitten kolmas Sotilasurheiluliiton turnaus, Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden jääkiekkojoukkueen maalivahtina pelaava Ilkka Aaltonen kertoo.

Puolustusvoimien palvelukseen vääpeli Ilkka Aaltonen astui vuonna 2006. Tällä hetkellä hän työskentelee kouluttajana 1. tuliasemapaterrissa Kainuun prikaatissa.

-Työnantaja suhtautuu meillä erinomaisesti liikuntaharrastuksiin. Viikkoliikuntana meillä pyörii aktiivinen salibandy ruokatuntisin, jossa minäkin käyn pelaamassa. Heikin-hallilta löytyy myös golfille lyöntipaikka ja matot, Aaltosen kehaisee.

Ilkka Aaltosen toiveissa on päästä parin vuoden kuluttua pelaamaan golf-mestaruudesta omalla kotikentällä.

-Vuoden 2020 Sotilasurheiluliiton golf-mestaruuskisojen isäntäpaikkakuntaa ei ole vielä määrätty. Kattinkulta Golf ry on kiinnostunut kisat järjestämään. Toivottavasti myös kisat saamme, sillä Kattinkullassa kaikki palvelut pelaavat ja kenttä on hieno, Aaltonen vakuuttaa.

TEKSTI JA KUVAT:  
PEKKA MOLIIS

# Lauri Hacklin varusmiesten golfmestariksi Tahkolla

## Kuudes jatkoreikä ratkaisi mestaruuden

Niinialossa palveleva mestari sanoo tehneensä voiton eteen niin kovan päivätyön, että kolme kuntsaria tuntuisi vähintäänkin kohtuulliselta.

Varusmiesten golfmestaruus vuosimallia 2018 ratkesi Tahko Golfin New Course kentällä tavalla, joka ei jättänyt ketään kisaa seurannutta kylmäksi. Hyvällä syyllä voi sanoa, että draaman kaari oli varsinkin lopussa lakikorkeudessa.

Mestaruuden vei nimiinsä Porin prikaatin Niinisalon varuskunnassa palveleva Rauma Golfin Lauri Hacklin, joka päätyi samaan 68 lyönnin tulokseen Aulanko Golfin Lassi Burmanin kanssa. 68 lyöntiä on Tahkon yhden kierroksen ennätys, mutta sekään ei vielä riittänyt.

- Voitto ratkesi vasta kuudennella jatkoreikäällä, 23-vuotias Hacklin kertaa.

- Mestaruus tuli lopulta aika peruspelillä, joka bonuksena oli muutama hyvin upponnut putti. Lyöntivirheitä ei tullut ja pystyin pitämään pallon pelissä. Ei siinä tarvinnut kauheasti hikoilla, mestari analysoi peliään.

- Tahko on todella hieno kenttä, vähän kuin olisi mennyt eri maahan ja hienot olivat palkinnotkin. Sain mestaruudesta muun muassa Suunnon kellon, mutta kuntsareista ei ole vielä ehditty puhua. Yhdestä vihjattiin, mutta se vaikuttaa aika vähältä. Jouduin sentään istumaan auton ratissa puolen vuorokautta ja jatkoreikätkin olivat melkoinen urakka, miettii Hacklin.

### Kuusi vuotta Yhdysvalloissa

Raumalla varttuneen ja nykyisin Porissa asuvan Lauri Hacklinin tarina ei ole ihan tavallinen. Nuorukainen saapui asepalvelukseen lähes suoraan Yhdysvalloista, missä hän vietti yhteensä kuusi vuotta opiskellen ja golfia pelaten.

- Lähdin 16-vuotiaana vaihto-op-

pilaaksi Georgian osavaltiossa sijaitsevan vähän Raumaa pienemmän Romen kaupungin Darlington Schooliin. Rakastuin sikäläiseen elämänmenoon ja keikka venyi lopulta huomattavasti suunniteltua pidemmäksi, kun sain kaksivuotiset stipendit Central Alabama Community Collegen ja College of Coastal Georgiaan.

- Olin jo lähtiessäni tehnyt itseleni selväksi, että tulen Suomeen armeijaan, mutta se siirtyi opiskelun takia, markkinoinnin BBA-tutkinnon (Bachelor of Business Administration) suorittanut ja Coastal Georgian parhaaksi miespuoliseksi urheilijaksi arvostettu Hacklin kertaa.

- Lähtö Pohjois-Amerikkaan oli iso elämänmuutos, mutta tulo armeijaan oli ehkä jopa vieläkin isompi. Yhdysvallat oli minulle itsenäistymisen aikaa, mutta täällä ei tarvitsi juurikaan käyttää omia aivoja, vertaa Hacklin paljonpuhuvaa hymy suupielessään.

### Tiedustelijasta tykkimieheksi

Heinäkuussa varusmiespalveluksensa aloittanut Lauri Hacklin siirtyi siviiliin kuuden kuukauden jälkeen juuri joulun alla. Erikoista on se, että varusmiesten golfmestaruuden voittaessaan Hacklin oli tiedustelija, mutta tätä haastattelua tehtäessä arvo on vaihtunut tykkimieheksi.

- Pääsin sinne, mihin halusinkin eli urheilutalon päivystäjäksi. Tiedustelukomppaniastakin pääsi hyvin treenaamaan, mutta uusi paikka mahdollistaa monipuolisemman harjoittelun. Jatkossa salille voi mennä myös päivällä, jos työtehtävät antavat myöten.

- Oikeastaan tetsaaminen on räsittänyt ainoastaan valmistautessani Aura Golfissa järjestettyihin SM-kisoihin. Mies oli kieltämättä

aika pehmeä, kun takana oli kaksi viikkoa metsässä 30 asteen helteessä kymmenen tuntia päivästä. Olin mukana kahdella viimeisellä kierroksella, mutta pelivire oli mitä oli, Hacklin kertaa.

Lauri Hacklin vakuuttaa olevansa tosissaan sanoessaan, että on kaikesta huolimatta nauttinut ajastaan armeijan leivissä.

- Olen saanut paljon uusia hyviä kavereita, vaikka olenkin vähän muita vanhempi. Huumorintajuinen, avoimena ja helposti mielipiteeni sanovana kaverina en koe kokeneeni minkäänlaisia sopeutumisen vaikeuksia. Eikä valittamista ole ollut myöskään esimiesten suhtautumisessa urheiluun, neljästä viiteen kertaan viikossa päivän palveluksen jälkeen Kalifornian kentällä Porissa harjoitteleva Hacklin tiivistää.

### Ratkaisut tehdään korvien välissä

Varusmiespalveluksen jälkeen Lauri Hacklinilla on selkeät suunnitelmat tulevaisuutta ajatellen.

- Tarkoitus on palata heti ensi vuoden alussa Yhdysvaltoihin ja mitä suurimmalla todennäköisyydellä Georgiaan. Olen vielä nuori ja haluan katsoa, mihin sataprosenttinen keskittyminen golfiin voi johtaa. Täysipäiväinen pelaaminen on mahdollista sponsorituella, hän ilmoittaa.

Vahvimiksi puolikseen golfissa Hacklin laskee puttaamisen ja pitkät lyönnit. Huonointa on vastaavasti lähipeli ainakin ajoittain. Sitä ei voi kehittää kuin toistoilla ja omaan psyykeen porautumalla.

- Golf on laji, missä tärkeimmät ratkaisut tapahtuvat lopulta vain kymmenen sentin kentällä. Se kenttä sijaitsee korvien välissä, Lauri Hacklin tietää.

TEKSTI JA KUVAT:  
ASKO TANHUANPÄÄ



Lauri Hacklinin putti on etenemässä kohti reikää Pomppusten kentällä Raumalla.



Varusmiespalveluksen jälkeen Lauri Hacklin aikoo palata Atlantin taakse ja katsoa, mihin täysipäiväinen panostus golfiin voi johtaa.

## PAREMPI VÄLIPALA

Leaderin Protein So Much Taste -proteiinipatukat ovat Suomen myydyin patukkasarja josta löytyy myös täysin gluteenittomia ja laktoosittomia vaihtoehtoja.

**LEADER**  
Parasta sinulle

**LEADER SO MUCH TASTE! PROTEIN High Protein Bar** 61g

**LEADER SO MUCH TASTE! PROTEIN High Protein Bar** 61g

**LEADER SO MUCH TASTE! PROTEIN High Protein Bar** 61g

[www.leader.fi](http://www.leader.fi)

# Puolustusvoimain komentaja pyöräilee työmatkansa ympäri vuoden

- Kaikkein tärkeintä liikunnan harastamisessa on se, että halu liikua lähtee ihmisen sisästä. Jos omaa tahtoa ja motivaatiota ei ole, liikuminen ei luonnistu käskemällä, puolustusvoimain komentaja, kenraali Jarmo Lindberg kiteyttää liikunnalliseen elämäntapaan sisältyvän haasteen.

Omaa kuntoa Lindberg pitää yllä pyöräilemällä työmatkansa.

- Tulin Helsinkiin puolustusvoimien valmiuspäällikön tehtävään vuoden 2006 keväällä. Siitä lähtien olen tehnyt työmatkani pyörällä ympäri vuoden. Se on takuuvarmata tapa saada perusliikunta.

Lindberg ei suinkaan kulje suorinta tietä asuntonsa ja työpaikkansa väliä. Hän hyödyntää pääkaupunkiseudun hyvät pyöräilymahdollisuudet ja tekee tunnin lenkin joko töihin tullessaan tai kotiin palatessaan tai molempiin suuntiin.

- Oleellista on se, että tekee lenkin ympäri vuoden. Viime talvet ovat olleet Helsingissä sellaisia, että täällä pystyy pyöräilemään. Viime talvena helmikuu oli haasteellinen, mutta tammikuussa pystyi pyöräilemään hyvin.

## Pyöräilylenkit ovat elämäntapa

Lindberg luonnehtii aamuisia pyöräilylenkkejään elämäntavakseen.

- Puolen tunnin tai tunnin ulkoilu, kunnan hikoilu ja hapensaanti sekä suihku käynnistävät työpäiväni mahdollittoman hyvin.

Työpäivän reipasta alkua kuvastaa se, että Lindberg on tehnyt lenkin, lukenut uutiset ja käsitellyt sähköpostit kahdeksaan mennessä.

- Olen tehnyt näin normaalin rutiinina lähes jokaisena toimistopäivänä.

## Kilot pysyvät kurissa pyöräilemällä

Puolustusvoimain komentajan työpäivät ovat pitkiä. Usein niihin kuuluvat ilta-aikaan ajoittuvat tapaamiset ja ruokailut. Ruoka saattaisi kerryttää helposti ylimääräisiä kiloja, mutta niitä ei näy Lindbergin kehossa.

- Ruokavalio on paljon haasteellisempi, koska virkatehtävissä tulee niin paljon tilaisuuksia, missä muut päättävät mitä syödään. Minulla ei ole sellaista periaatetta, että ilmoitaisin rocktähtien tapaan etukäteen tilaisuuksien järjestäjille ruokatoiveitani, vaan syön sitä mitä isäntäväki tarjoaa. Kaikenlaista on tullut syöttyä. Onko se ollut aina terveellistä. Välttämättä ei, Lindberg vastaa uteluihin ruokavalion osuudesta painonhallintaan.

Lindberg nostaa ruokatarjonnan esimerkiksi elokuun viimeisen

viikon tilaisuudet.

- Minulla on tällä viikolla viisi iltatilaisuutta, joihin jokaiseen sisältyy jonkunlainen illallinen. Jonkun mielestä se ei ole terveellistä. Senpä takia tässä pitääkin polkea melkein joka päivä.

## Uni otettava silloin kun siihen on mahdollisuus

Elämäntapojensa terveellisyyttä arvioidessaan Lindberg kertoo eläneensä jo useamman vuoden epä säännöllisesti rytmitettyä elämää. Haastattelua edeltävä iltana hän on osallistunut Ranskan presidentti Emmanuel Macronin valtiovierailun johdosta järjestetyille illalliselle, joka on päättynyt vasta puolilta öin.

- Uni pitää ottaa siellä, missä tauot tai ohjelma sen suovat. Riittävää lepoa voi myös hakea ajoneuvoilla tai muilla laitteilla tehtävien matkojen ajalta. Tässäkin pitää rehellisesti todeta, että jonkun mielestä tällainen elämäntapa ei näytä välttämättä ihan terveelliseltä.

## Henkilökunta on hyvässä kunnossa

Puolustusvoimien henkilökunta on Lindbergin mukaan kokonaisuudessaan hyvässä kunnossa.

- Tiedämme henkilöstömme kunnan, kun olemme testanneet heitä

pitkään ja kattavasti. Henkilökohdainen kuntoindeksi on eri henkilöstöryhmissä kolmen ja puolen paikkeilla, mikä tarkoittaa sitä, että sekä sotilaat että siviilit ovat hyvässä kunnossa.

Lindberg arvioi, että puolustusvoimien sotilaat ovat varmasti paremmassa kunnossa kuin suomalaiset keskimäärin. Hänen mukaansa niin pitääkin olla tehtävien puolesta.

- Tämä on oma arvioni. Tieteellisesti on vaikea mennä sanomaan, koska meillä ei ole testattu koko väestön kuntoa. Meillä ei ole referenssitietoa.

## Kuntotestit vaikuttavat ylenlyksiin ja uraan

Puolustusvoimista annetun lain 43 § säättää, että ammattisotilaan tulee ylläpitää virkatehtäviensä edellyttämiä sotilaan perustaitoja ja kuntoa. Lindbergin mukaan sotilaat noudattavat säännöstä pääsääntöisesti hyvin.

Puolustusvoimat tekee henkilökunnalleen vuosittain kuntotestit. Testien tulokset vaikuttavat uralla etenemiseen ja ylenlyksiin.

- Kenttäkelpoisuus pitää olla vähintään tyydyttävä, jotta henkilö määrätään vaativampaan tehtävään tai ylennetään. Valmistelijat katsovat jokaisen henkilön kohdalta, miten testit on suoritettu ja läpäisty. Niin kuin aina on joitakin henkilöitä, jotka eivät syystä tai toisesta tee näin. Ymmärrettävää on se, että joku ei ole suorittanut testejä lääkärintodistuksen perusteella.

Lindberg pitää mielenkiintoisena havaintoa, että pitkän aikavälin tarkastelussa kantahenkilökunnan ja varusmiesten lihaskunto on hyvällä tasolla, kun kestävyyspuolella on enemmän tehtävää.

## Varusmiesten kunnan lasku on tasaantunut

Puolustusvoimat kertoo vuosittain, millaisessa kunnossa palvelukseen astuvat varusmiehet ovat.

- Julkisesti on hyvin tiedossa, että keskipaino on noussut ja perinteisen Cooperin testin tulos on laskenut. Lihaskunto on pysynyt paremmalla tasolla.

Varusmiesten fyysisissä ominaisuuksissa tapahtui 1990-luvulla merkittävä huonontuminen, mikä ei ole jatkunut enää 2000-luvulla.

- En ole saanut vastauksia, kun olen kysellyt syitä 1990-luvulla tapahtuneeseen selvään painon nousuun ja kunnan laskuun. 2000-luvulla muutos ei ole ollut niin jyrkkää.

## Vertailevaa tutkimusta tarvitaan

Lindberg pitää aiheesta käytyä keskustelua oikeutettuna, mutta hän kaipaava keskusteluun vertailua länsimaissa tapahtuneesta kehityksestä.

- Toivoisin, että meiltä löytyisi tutkijoita ja eri maista vertailukelpoisia lähteitä, jotta saisimme tietoa, mikä on ollut kehityskulku esimerkiksi saksalaisten, hollantilaisten, ruotsalaisten tai belgialaisten nuorten osalta. Epätieteellinen arvioni on, että olemme osa länsimaista kehitystä.

Ennen varusmiespalvelustaan nuoret käyvät lääkärintarkastuksessa, jossa selvitetään heidän edellytyksensä selviytyä palveluksesta.

- Tarkastus on tärkeä henkilölle itselleen sekä puolustusvoimille, jotta tiedämme, kykeneekö henkilö suorittamaan varusmiespalveluk-

sensa ja onko hän sijoituskelpoinen sodan ajan joukkoihin.

## Toimintakykyisiä suomalaisia riittää

Lindberg sanoo, että normaali työkykyinen suomalainen suoriutuu puolustusvoimien tehtävistä.

Nuoren fyysisen kunnan heikkeneminen ei Lindbergin mukaan vaikuta puolustusvoimien kykyyn hoitaa sille säädetty tehtävät.

- Palveluksensa keskeyttäneiden osuus on säilynyt samana tai jopa laskenut, mikä tarkoittaa sitä, että meille on riittänyt toimintakykyisiä suomalaisia koulutukseen sekä sodan ajan sijoituksiin.

## Ääripäiden osuus kasvaa

Suomalaisten fyysisen kunnan tasosta Lindberg nostaa esille polarisaation.

- Meillä on paljon väkeä, joka on erittäin hyväkuntoisia ja pitää hyvää huolta fyysisestä kunnostaan. Sitten on väkeä, joka ei ole millään tavalla kiinnostunut liikunnasta.

Lindberg muistuttaa, että myös puolustusvoimissa on tehtäviä, jotka eivät edellytä tekijältään huipunkuntoa.

- Olemme viime aikoina tarkastelleet ja määritelleet fyysisiä toimintakykyvaatimuksia eri tehtäviin ja eri tasoille. Erikoisjoukoissa vaatimustaso on joka suhteessa aivan erilainen kuin teknisissä tehtävissä tai toimistotehtävissä.

## Uusia harrastuksia on tullut liikunnan tilalle

Nuorten kuntoa arvioidessaan Lindberg muistuttaa, ettei hän ole suomalaisen yhteiskunnan toimintakyvyn ja liikunnan harrastuneisuuden ammattilainen.

- Puhun vain puolustusvoimien puolesta. Muiden henkilöiden pitää arvioida tieteelliseltä taustalta suomalaisten liikkumista.

Nuorten kunnan heikkenemisen Lindberg arvioi johtuvan arkiliikunnan vähenemisestä sekä uusista harrastusmuodoista.

- Takavuosien harrastusten rinnalle on tullut paljon harrastuksia, jotka vievät mielenkiintoa ja aikaa, mutta eivät ole fyysisesti vaativia.

Esimerkkinä uusista harrastuksista Lindberg mainitsee elektronisen urheilun, jossa harrastajat pelaavat videopelejä urheilullisesti.

- Suomalaisia oli juuri mukana e-urheilussa maailmanmestaruuden voittaneissa joukkueissa ja saivat palkkioksi miljoonia euroja. Taidot ja mielenkiinto siirtyvät yhteiskunnassa eri suuntaan.

Nuorten kunnosta puhuttaessa Lindberg laajentaa tarkastelun toimintakykyyn.

- Jos lihaskunto ja kestävyyskunto on vähänkään normaalilla tasolla, niin sitten pitää tarkastella henkistä toimintakykyä.

## Koululiikuntaa kannattaa kehittää

Nuorten fyysisen kunnan nostajana Lindberg nostaa avainasemaan koululiikunnan mahdollisuudet tarjota kiinnostavia harrastusmuotoja.

- Tarjottavien vaihtoehtojen pitää kohdata henkilön oma mielenkiinto ja fyysinen kyky. Innostus liikunnan harrastamiseen pitää lähteä ihmisen sisästä. Ulkopuolelta sitä on vaikea pakottaa.

Lindberg muistuttaa, että kukaan ei varmasti myöhemmällä iällä har-



rasta vapaaehtoisesti lajia, jota harastamaan hänet on nuorena pakotettu ja josta hän on saanut vastenmielisiä kokemuksia.

- Puolustusvoimat elää suomalaisen yhteiskunnan kehityksen ehdoilla. Me emme pysty tekemään lyhyen palveluksen aikana määräänsä enemmän taikatemppeja kunnan nostamiseksi.

## Puolustusvoimat vaikuttaa työryhmissä

Puolustusvoimien toiminta suomalaisten paremman kunnan puolesta onnistuu Lindbergin mukaan osallistamalla yhteiskunnallisten työryhmien työhön.



Keskinnäinen Vakuutusyhtiö Fennia

## Vakuutukset vaivattomasti kuntoon

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 asiakkaidemme joukkoon!

Puhelun hinta: 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min.







Kenraali Jarmo Lindbergin mielestä on hienoa, mikäli liikuntakerhotoiminnasta löytyy elinikäinen harrastus tai vaikkapa satunnainen harrastus, josta harrastaja saa itselleen hyviä hetkiä ja mielihyvää.

neita urheilijoita, joilla monella on ryhmätoiminnan edellytykset hyvällä tasolla.

#### Sotilasurheiluliitolla monipuolistaa tarjontaa

Puolustusvoimat ja Suomen Sotilasurheiluliitto ovat tehneet yhteistyösopimuksen varusmiesten ja henkilökunnan vapaa-ajan liikunnasta.

- Järjestö, joka seuraa varusmiesten ja henkilökunnan liikuntaintressejä, tukee puolustusvoimien toimintaa. Laadukkaat ja runsaat palvelut varusmiehille ja henkilökunnan ovat hyvä asia. Hienoa on se, että henkilölle annetaan mahdollisuus valita liikuntamuoto omien mieltymystensä mukaan.

Sotilasurheiluliitto ja liiton varuskunnissa toimivat jäsen seurat ovat itsenäisiä toimijoita.

- Itsenäisyys antaa vapautta ja joustavuutta toiminnan muutoksiin. Kun toiminta vielä tapahtuu sopimuksen rajoissa, niin mikäpä siinä.

#### Liikuntakerhot ovat erittäin hyvä asia

Yksi Sotilasurheiluliiton merkittävimmistä toimintamuodoista ovat varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhot, joissa varusmiehet pääsevät harrastamaan itselleen mieluisia lajeja.

- Olen kuullut viime aikoina kommentteja, että varusmiehet osallistuvat toimintaan niin, että he eivät välttämättä halua rynnätä vapaa-ajallaan varuskunnasta ulos. He kokoavat porukan ja lähtevät pelaamaan. Se, että tällaista toimintaa järjestetään ja tuetaan, on erittäin hyvä asia.

Lindberg sanoo, että parhaimmillaan varusmies voi löytää liikuntakerhon monipuolisesta tarjonnasta itselleen sopivan liikuntamuodon.

- Jos kotipuolella ei ole ollut tarjolla jotain lajia, se voi tulla tätä kautta eteen varusmiespalveluksen aikana. Kerhosta saattaa löytyä yllättäväkin laji. Jos varusmies alkaa harrastaa lajia, hänelle itselleen on tehty palvelus sekä yhteiskunnalle yleishyödyllinen teko, kun on saatu motivoitua joku liikkumaan.

TEKSTI JA KUVAT:  
KEIJO SUOMALAINEN



Kenraali Jarmo Lindberg korostaa, että liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen tarvitaan oma sisäinen halu.



## Yhdessä parempi ja turvallinen tulevaisuus!

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

**Millog**  
www.millog.fi

- Meidän väkeä osallistuu moniin yhteiskunnallisiin työryhmiin, joissa käsitellään liikuntaa. Minusta se on luonteva kanava vaikuttaa asioihin.

Lindberg muistuttaa, että liikunta-asiat ovat suomalaisessa yhteiskunnassa muualla kuin puolustusvoimissa.

- Puolustusvoimat vastaa palveluksessaan olevien henkilöiden liikunnasta. Seuraamme ja pyrimme edistämään heidän liikkumistaan.

#### Yhteensovittaminen on onnistunut

Puolustusvoimien henkilökuntaan kuuluu henkilöitä, jotka kilpaile-

vat urheilussa huipputasolla. Nuoret huippu-urheilijat voivat suorittaa varusmiespalveluksensa puolustusvoimien urheilujoukoissa.

- Pyrimme sovittamaan yhteen puolustusvoimien, liikunnan ja huippu-urheilun edun. Ehkä olemme onnistuneet yhteensovittamisessa, kun siitä tulee positiivista palautetta, mutta tärkeää on se, että fyysisesti huippukuntoisia ihmisiä on puolustusvoimien sotilaallisissa tehtävissä.

Urheilukoulussa palvelevat varusmiehet saavat tiedustelualan johtajakoulutuksen.

- Puolustusvoimat saa tiedustelutehtäviin huipputason motivoitu-

## dosentti

## Joka kolmas vapaaehtoisen asepalveluksen aloittava nainen on huonossa kunnossa ja ylipainoinen

**P**ääesikunnan koulutusosasto on selvittänyt muutoksia vapaaehtoisen asepalveluksen aloittavien naisten fyysinen kunnon ja kehonpainossa. Naiset eivät aiemmin ole olleet tämän tutkimusaiheen kohderyhmänä, mutta nuoria miehiä on kuitenkin tutkittu paljon. Tutkimusten mukaan palveluksensa aloittavien varusmiesten fyysinen kunto on laskenut tasaisesti ja kehonpaino noussut viimeisten vuosikymmenten aikana. Fyysisen kunnan lasku on tasaantunut viimeisen kymmenen vuoden aikana ja kehonpainon nousu jopa pysähtynyt. (Santtila yms. 2018).

Naisia koskevan tutkimusaineiston muodosti 3875 vapaaehtoisen asepalveluksen aloittanutta naista, joiden keski-ikä oli 19,9 vuotta. Tutkimuksessa verrattiin 12-minuutin juokstestit- ja lihaskuntotestituloksien (vauhditon pituushyppy, istumaan nousu ja etunojapunnerrus) sekä kehonpainon muutoksia saapumisierien välillä vuosien 2005-2015 aikana. Kuntotestit ja mittaukset on suoritettu peruskoulutuskaudella kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana, joten ne kuvaavat hyvin nuorten naisten lähtökohtatilannetta.

Tutkimus osoitti, että palveluksensa aloittavien naisten 12-minuutin juokstestin keskiarvo ei ole muuttanut tutkimusvuosien aikana, joskin yleinen trendi on ollut laskeva. Huolestuttavasti huonon juokstestituloksen (alle 2000 m) saavuttaneiden osuus on kasvanut merkittävästi 19,6 prosentista 27,8 prosenttiin. Lihaskuntotestien tuloksissa ei havaittu muutoksia pois lukien etunojapunnerruksessa, jonka keskiarvo laski (24±13 vs. 21±11 toisto/min). Naisten kehonpaino nousi 2,8 kiloa vuosien 2005-2015 aikana ja ylipainoisten osuus (BMI yli 25) kasvoi 20 prosentista 32 prosenttiin.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että vapaaehtoiseen asepalvelukseen astuvien naisten kestävyyskunto on säilynyt samalla tasolla vuosien 2005-2015 aikana. Juokstestin keskiarvo oli kuitenkin 11 prosenttia (2187 m vs. 2460 m) alhaisempi kuin palveluksensa aloittavien nuorten varusmiesten. Lihaskunnossa naisten ylävartalon suorituskyky on heikentynyt mittausvuosien aikana, mutta muutoin lihaskunto on säilynyt muuttomattomana. Heikkokuntoisten ja ylipainoisten määrä on lisääntynyt tutkimusvuosien aikana ja kehon keskipaino on noussut. Joka kolmas nainen oli palveluksensa alussa heikossa kunnossa ja/tai ylipainoinen. Huono kunto ja ylipaino ovat tutkimusten mukaan merkittäviä tuki- ja liikuntaelinvammojen sekä ennenaikaisen palveluksen keskeyttämisen riskitekijöitä (Taanila yms. 2011).

Fyysisen kunnan merkitys korostuu erityisesti sellaisissa sotilastyötehtävissä, joissa joudutaan toimimaan raskaiden taakkojen ja kantamusten kanssa. Tämän vuoksi tulisi kiinnittää erityistä huomiota huonokuntoisten ja ylipainoisten naisten yksilölliseen valmennukseen jo ennen



MATTI SANTTILA  
DOSENTTI  
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

vapaaehtoisen asepalveluksen aloittamista sekä palveluksen aikana.

Alkuperäinen artikkeli on julkaistu Military Medicine -lehdessä – Santtila M, Pihlainen K, Koski H, Ojanen T, Kyröläinen H. Physical Fitness and Body Anthropometrics Profiles of the Female Recruits Entering to Voluntary Military Service. MilMed. 2018.

## Lähteet:

Santtila M, Pihlainen K, Koski H, Vasankari T, Kyröläinen H. Physical Fitness in Young Men between 1975 and 2015 with a Focus on the Years 2005-2015. Med Sci Sports Exerc. 2018; 50: 292-298.

Taanila 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; 11:590.



Mika Myllylä ja Rikhard Wallenius voittivat A-sarjan nelinpelin Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskisoissa. Toiseksi sijoittuivat Tommi Nordberg ja Tommi Heikkala, joista Heikkala puuttuu kuvasta. Kolmansia olivat Timo Latikka ja Kimmo Taskinen. Palkinnot jakoi kilpailunjohtaja Risto H. Luukkanen.

## Trap-ampuja osuu tennispalloonkin

Suomen Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut järjestettiin Vierumäellä. Kilpailut olivat järjestyksessään 47. Tennis on näin ollen ollut melkein koko liiton 50-vuotishistorian ajan yhtenä mestaruuskilpailulajina.

Säätkin suosivat tämänvuotisia kisoja, joten ottelut saatiin pelattua ulkona massakentillä hyvissä olosuhteissa.

Ainoa asia mikä askarruttaa kilpailunjohtajaa liikuntaneuvos, majuri evp. Risto H Luukkasta on kisojen osanottajamäärä ja ennen kaikkea varusmiesten vähäinen määrä.

- Kisoihin osallistui ainoastaan viisi varusmiestä.

Kaikissa aikaisemmissakin kisoissa kilpailunjohtajana toiminut Luukkanen sanoo, että parhaimmillaan varusmiesten sarjassa oli yli 50 osanottajaa

Tämänvuotisissa kisoissa ei suurista prikaateista kuten Porin prikaatista, Kainuun prikaatista eikä

Panssariprikaatista ollut yhtään penilaajaa. Samoin merivoimat ja ilmavoimat loistivat poissaolollaan

Luukkanen on iloinen siitä, että kisoissa nähtiin muutamia uusia pelaajia. Tällaisia olivat A-sarjan nelinpelin voittaneet Rikhard Wallenius ja Mika Myllylä, jotka palvelevat 2. Logistiikkarykmentin turvallisuusyksikössä Tammelassa.

Vääpeli Mika Myllylän varsinainen päälaji ei suinkaan ole tennis vaan ammunta. Hän kuuluu puolustusvoimien haulikkolajien valmennusryhmään. Kauden päätavoite on lokakuussa Italiassa järjestettävät sotilaiden maailmanmestaruuskisat.

- Puolustusvoimat tukee ammunta- ja harjoitusvapailla. Iso kiitos tästä kuuluu vartioston johtajalle, vääpeli Kristian Johanssonille.

- Parhaita saavutuksiani ovat Euroopan mestaruuskilpailujen joukkuehopea ja kaksi henkilökohtaista Suomen mestaruutta. Viimeisin me-

nestys on elokuulta, jolloin voimme joukkuekilpailussa Pohjoismaiden mestaruuden, Myllylä kertoo.

- Tennikseen innostuin jo pikkupoikana, kun naapuri rakensi tontille tenniskentän

- Pelaan kahdesta kolmeen tuntia viikossa enimmäkseen talvella. Tarkoituksemme on uusia ensi vuonna nelinpelin mestaruus ja menestyä myös kaksinpelissä.

Myllylän muita harrastuksia ovat jo työnkin puolesta palveluskoirat sekä tennis, hiihto ja metsästäys.

Seuraavat Sotilasurheiluliiton tennismestaruuskilpailut pelataan Vierumäellä 1. - 4.8.2019

- Olemme neuvotelleet Suomen Rauhanturvaajaliiton kanssa, että rauhanturvaajatehtävissä palvelleet miehet ja naiset voisivat osallistua näihin kisoihin. Luonnollisesti omissa sarjoissaan, Luukkanen sanoo.

TEKSTI JA KUVA:  
PAULIINA LUUKKANEN

## Kuntosalirakentaja PALVELUKSESSASI!



**concept 2**

Concept2 BikeErg on uusin tulokas urheilullisessa tuotepereheessä.

SkiErg hiihtoergometri tasatyön ja vuoro- hiihdon tehoharjoitteluun.

Concept2 soitelaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan.

**wattbike**

**Kehitä, mittaa, testaa kuntoile ja laihduta!**

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



Sotilasurheiluliiton pitkäaikainen yhteistyökumppani

**CONCEPT**  
FINNROWING OY

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

www.conceptfinnrowingshop.fi

## Kamppailupäivät - A.S.P Games 2018

Kouvolaan Varuskunnan Urheilijat ja Utin Jääkäriyrkmentti järjestävät Sotilasurheiluliiton Kamppailupäivät Utin varuskunnassa Kouvossa 23. - 26.10.2018.

Lajit: Vapaaottelu, Lukkopaini, Sotilaspaini, Sotilasjoukkuepaini, Nyrkkeily, Judo, Kreikkalais-romalainen paini, Vapaapaini, Sotilaspenkkipunnerrus, Sisäsoutu 1 000 m

Ilmoittautuminen: 12.10.2018 klo 16.00 mennessä.

Lisätiedot: www.sotilasurheilu.fi/ajankohtaista/tapahtumakalenteri



# Jatkumo tärkeää varusmiesten liikuntakerhoissa

Urheiluseuroissa vapaaehtoisten ohjaajien merkitys on suuri. Sitä se on myös varusmiesten vapaa-aikaa elävöittävässä liikuntakerhoissa, joita suomalaisissa varuskunnissa on pyritetty vuodesta 1987 lähtien, kun Sotilasurheiluliiton silloinen toiminnanjohtaja Sauli Polarin ideoi uuden toimintamallin. Kainuun prikaatissa toimii tälläkin hetkellä kymmenkunta erilaista liikuntakerhoa vapaaehtoisvoimin.

- Suosituimpia lajeja ovat futsal ja salibandy. Niihin tulee mukaan todella hyvin porukkaa ja osallistujia on iltaisin 30-40. Osallistujien määrä riippuu tietenkin siitä, miten porukkaa on lomilla ja millaisia harjoituksia on menossa, Kainuun prikaatin varusmiestoimikunnan TOS-asiamies, alikersantti Aleks Hakala kertoo.

Kainuun prikaatissa suurin osa ohjaajista on 12 kuukauden varusmiespalvelusta suorittaneita, jotka jo palveluksen alkuvaiheissa ovat osoittautuneet aktiivisiksi lajin harastajiksi.

- Jatkumo kerhojen pyörittämisessä on erittäin tärkeää. Meillä on tapana, että siviiliin lähtevät kerhonvetäjät rekrytoivat uusia vetäjiä sieltä kerholaisten joukosta. Salibandyyn ja futsaliin on saatu hyvin vetäjiä. Lisäksi meillä on nyt hyvä tilanne kamppailulajeissa. Meillä on ohjelmassa muun muassa judo, lukkopainia ja nyrkkeilyä, alikersantti Hakala mainitsee.

Pääasiassa kerhot järjestetään Heikinhallilla, joka tarjoaa erinomaiset olosuhteet monelle eri la-

jille.

- Meillä on yleensä kaksi kerhoa illassa, jotka ovat pituudeltaan 45 minuuttia. Periaatteessa voi olla samaan aikaan kaksikin kerhoa, jos toinen pidetään yläkerrassa ja toinen alhaalla. Joissain lajeissa on myös tasoryhmiä. Silloin varusmies voi valita kumpaan kerhoon menee pelaamaan. Jos kamppailukerhossa on kaksi vetäjää, niin toinen voi katsoa "ammattilaisten" perään ja toinen toimii vähemmän harrastaneiden kanssa, Aleks Hakala sanoo.

## Sotilasurheiluliitto kouluttaa ohjaajat

Liikuntakerhojen pyörittäminen Kainuun prikaatissa on mahdollista usean tahon yhteistyön tuloksena. Varusmiestoimikunta etsii vapaaehtoiset ohjaajat. Sotilasurheiluliitto kouluttaa kustakin saapumiserästä liikuntakerhojen ohjaajia joukko-osastoihin sekä henkilökuntaan kuuluvat VLK-toiminnan valvojat ja yhteyshenkilöt.

Kainuun prikaati antaa puolestaan tilat käyttöön kerhoille. Sama on tilanne myös muissa varuskunnissa.

- Liikuntakerhojen lajivalikoima kumpuaa varusmiesten toiveista. Aloittamisen ja jatkamisen ratkaisee aina se, löytyykö kerhoille pitäjää ja harrastajia. Kerhoissa pyritään siihen, että se on muutenkin kuin pelkkää pelaamista. Eli lämmitellään, harjoitellaan tekniikkaa ja venytellään ihan niin kuin missä muissa harjoituksissa tahansa, kapteeni Antti Ukkonen sanoo.



- Heikinhallilla pidettävien ohjattujen liikuntakerhojen lisäksi meillä on myös hyvät mahdollisuudet lenkkeilyyn ja hiihtämiseen. Myös frisbeegolf-rata löytyy varuskunnan sisäältä Heikinhallin uimahalli-

ja kuntosali ovat myös aktiivisessa käytössä iltaisin. Kaikki liikunnan harrastaminen tukee myös varusmieskoulutusta, kapteeni Ukkonen jatkaa.

Moni varusmiesaikanaan liikun-

takerhoja vetänyt on saanut ohjaajan toiminnasta kipinän aloittaa liikuntakerhojen vetäminen ja jopa varsinainen valmennustoiminta myös siviilissä.

- Jokainen varusmies, joka on toi-

alikersantit Katharina Viik ja Aleks Hakala sanovat, että jatkuvuus on tärkeää varusmiesten liikuntakerhojen toiminnassa.

minut kerhon pitäjänä vähintään 10 kertaa saa todistuksen vapaaehtoisuustyöstään. Aktiivisia kerhon pitäjiä ja liikuntakerhoihin osallistujia kannustetaan myös kuntoisuuslomilla, Antti Ukkonen kertoo.

## Koulutus lyö tahtia

Omat rajoitteensa kerhonojaajille asettaa oma varusmieskoulutus. Kun palvelus kutsuu, niin sinne mennään.

- Minua vähän harmittaa, kun en ole pystynyt itse vetämään kerhoja toivotusti, mutta meidän yksikön P-kausi oli niin raskas ja tiivis, ettei ole oikein ollut mahdollisuutta. Mutta nyt pitäisi helpottaa ja ehtiä paremmin, alikersantti Katharina Viik sanoo.

Viik itse harrastaa SM-tasolla saakka cheerleadingia, mutta huutosakkikerhoa hän ei suinkaan vedä prikaatilla.

- Minulle ei ole vielä tullut selkeää yhden lajin kerhoa, kokeilen vielä eri lajeja täällä. Yleistasolla täällä on hyvät paikat liikuntakerhoille ja peruslajit pystyy toteuttamaan hyvin, Viik arvioi.

TEKSTI JA KUVA:  
PEKKA MOLIS

## KOTIMAINEN TOIMIJA



**LEADER**  
Parasta sinulle  
Leader.fi

## 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)

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

Carlson  
Wagonlit  
Travel

KALEVA  
travel

CWT  
Meetings&Events



Carlson  
Wagonlit  
Travel

# Liikunta-kerhot

## liikuttavat Vekaranjärvellä

Karjalan prikaatin kisamontussa Vekaranjärvellä käy kova hyöriä. Joka puolella laajaa kenttää näkyy useita sotilasryhmiä, jotka vetävät köyttä, kisaavat mölkyneitossa, yrittävät rakentaa ihmispyramideja, osallistuvat liikenneturvalisluuskoulutukseen, heittävät käsikranaatteja ja saapuvat hikisenä maaliin.

Varusmiesten liikuntakerhotoinnin vastuuhenkilö, liikunnanohjaaja Miamari Korpelainen selvittää, mistä on kysymys.

- Heinäkuun saapumiserällä on meneillään kansalaiskasvatukseen liittyvät oppitunnit ja harjoitukset. Kaikkiaan 17 perusyksikön tapahtumat viedään läpi kolmessa päivässä. Tänä päivänä ovat vuorossa pioneerit ja ilmatorjuntamiehet. Olemme lisänneet näille päiville yksiköiden liikuntakerhojen ideoimia kohteita, joita VLK-vastaavat vetävät. Lisäksi käynnissä on prikaatin partiokilpailu. Kilpailun käsikranaatinheitto sekä maali sijaitsevat kisamontussa.

### Toiminta kattavaa

- VLK-toimintaa ohjaa meillä noin 45 henkilöä. Olen itse saanut olla jo vuodesta 2009 alkaen henkilökuntaan kuuluvana VLK-vastaavan kehittämissä toimintaa, joka perustuu varusmiesten vapaaehtoisuuteen ja heidän liikuntaharrastuksiinsa. Meillä on jokaisessa perusyksikössä yhdestä kolmeen vastaavaa. Pää-

sääntöisesti perusyksiköt järjestävät oman yksikkönsä liikuntakerhotoinnin. Joku perusyksikön vastaajista toimii samalla joukkoyksikön vastuuhenkilönä. Varusmiestoiminnassa on yksi VLK-toimintaa koordinoiva varusmies. Prikaatin VLK-toiminnassa järjestetään myös yhteisiä tapahtumia ja turnauksia, kuten jalkapallo, pingis ja salibandy.

- Toiminta pyritään pitämään käynnissä saapumiserien vaihtuessa koko ajan. Aliupseerikursssilta valitaan uudet VLK-vastaavat. Heidät koulutetaan tehtäviinsä ennen uuden saapumiserän alkamista. VLK-toiminta pääsee käyntiin noin kaksi viikkoa palvelukseen astumisen jälkeen, koska terveystarkastukset kestävät sen aikaa. Kaikki toimintaan valitut henkilöt ovat vapaaehtoisia. Joka yksiköstä on löytynyt hyvin vapaaehtoisia toimintaa pyörittämään, itsekin lentopalloa harrastava liikunnanohjaaja mainitsee.

Alikersantti Kasper Suominen toimii Varusmiestoimikunnan VLK-vastaavana ja SOME-agenttina.

- Meillä on myös viikoittaisia kampaalukerhoja kaikille prikaatin varusmiehille, mutta suosituimmassa lajeissa, esimerkiksi salibandysä eivät prikaatin tilat enää riitä. Tämän vuoksi järjestämme toimintaa enemmän yksiköittäin kuin koko prikaatin laajuisesti. VLK-vastaavat toimivat omissa yksiköis-

sään ja ottavat yhteyttä varusmiestoimikuntaan, jos on jokin hankalampi järjestettävä juttu. Tällöin me otamme yhteyttä henkilökuntaan ja kysymme, onnistuuko asian järjestäminen. Joka toinen viikko pidetään VLK-kokous, johon tehdään kokouskutsut. Kokoukseen tulevat kaikki yksiköjäsenet. Tiedotuksen hoidamme yleensä perusyksiköissä perinteisellä VMTK ilmoitustaululla, mutta parhaiten tieto menee perille Facebook-sovelluksessa. Molemmilla saapumiserillä ovat omat sivut, jonne päivitetään tietoa liikuntamahdollisuuksista, Suominen kertoo.

### Salibandy harrastetuin

- Salibandy on ehdottomasti suosituin. Siihen löytyy pelaajia joka yksiköstä. Ihan perinteistä lenkkeilyä harrastetaan myös paljon, 3. Ilmatorjuntapatterin VLK-vastaava, alikersantti Nita Kirjarinta kertoo.

- Jalkapallo on myös erittäin suosittua, täydentää alikersantti Sebastian Yrjölä, joka on Kymen pioneeripataljoonan VLK-vastaavana itsekin innokas futari.

- Kaartinhallin alakertaan rakennettu uusi kuntosali on joka ilta kovassa käytössä, Yrjölä kertoo.

- Erilaiset kampaalulajit ovat hyviä esimerkkejä erikoisista lajeista. Meiltä löytyy varusmiehiä, joilla on kokemusta monen vuoden ajalta erilaisista kampaalulajeista. Kun



valitsemme yksiköihin uudet VLK-vastaavat, kyselemme halukkaiden lajitaustaa ja katsomme, minkälaisia kerhoja pystymme järjestämään, Suominen kertoo.

- Muutama vapaaottelija käy treenivapailla Kouvolassa joka viikko treenaamassa, Yrjölä sanoo.

Kaikkia lajeja ei kuitenkaan ole joka viikko tarjolla. Joidenkin erikoisempien lajien järjestämiseen pitää paneutua.

- Kiipeilyä harrastaa aika moni, mutta täällä ei ole siihen mahdollisuutta. Ampuajiakin täällä on, mutta heille ei ole järjestetty erillistä harjoittelumahdollisuutta. Tosin sotilaiden ammutakisoihin heidät kylä rekrytoitiin, Kirjarinta naurahtaa.

- Muutaman kerran olemme käyneet kiipeilemässä Utti-hallin seinällä. Kouvolan kiipeilijöiltä tulee silloin ohjaaja sekä välineet, Miiamari Korpelainen kertoo.

- Haluaisimme järjestää fatbikepyöräilyä, jota ainakin Santahaminassa on järjestetty vuokrapyörillä. Se on aika suosittu juttu. Täälläkin olisi varmasti kiinnostusta sellaiseen, Esikuntakomppanian VLK-vastaava, alikersantti Jeremias Kulppi esittää.

### Ajanmukaiset tilat

- Kaartinhallin peruskorjaus valmistui vuonna 2014. Käytännössä silloin uusittiin kaikki. Kolme liikuntasalia, uimahalli, kuntoilusalu, testahuone sekä pukeutumis- ja pesutilat saneerattiin.

- Saimme vuonna 2015 myös uuden yleisurheilukentän, jolla on neljä 400 metrin Tartan-pinnoitettua juoksurataa. Kentän keskellä on tekonurmipintainen pallokenttä. Muutaman vuoden on ollut käytössä myös frisbeegolfraita. Pitkällä kierroksella Ahvenlammen ympäri pääsee heittämään kaikilla 22 väylällä. Lyhyempi kierros lähtee Kaartinhallin kulmasta ja päättyy Sotilaskodin taakse, Korpelainen kertoo.

- Kaartinhallin tilat ovat iltaisin aika ruuhkaisia varsinkin nyt, kun prikaatissa on Kinon ja Sotilaskodin remontit käynnissä. Sen vuoksi yhden liikuntasalin tilat on varattu korvaaviksi tiloiksi ja meillä on käytössä rajoitetuimmat tilat. Tämän vuoksi olemme keskittyneet pääasiassa siihen, että saamme homman pyörimään muita lajeja

korostamalla, Suominen selvittää.

### Toiminta innostavaa

Kaikki haastatellut VLK-vastaavat kertoivat yksikkönsä varusmiesten olevan tyytyväisiä toimintaan, mutta Liikkuri-sovelluksesta tulee negatiivista palautetta.

- Yksiköissä tykätään liikkua hyvin paljon ja paljon löytyy aktiivista porukkaa. Ensimmäiset kaksi viikkoa olivat pahimmat. Silloin kukaan ei voinut mennä liikkumaan, kun terveystarkastukset olivat tekevä. Tälle saapumiserälle otettiin käyttöön Liikkuri-sovellus. Se ei oikein toimi vielä kunnolla, Kirjarinta mainitsee.

Kasper Suominen kertoo, että kuntoisuuslomien ansaitsemismahdollisuus kannustaa omaehtoiseen kuntoiluun. Hänen mukaansa yhteen kuntoisuuslomaan tarvitaan 15 liikuntasuoritusta ja yksi suoritus hyväksytään 45 minuutin liikunnasta.

- Suorituksia voi saada vain yhden päivässä. Liikkuriin pitäisi kyetä lataamaan ohjaajatuunniksi liikuntasuorituksia, mutta ongelmia on ollut koko ajan, Yrjölä sanoo.

- VLK-toiminnassa suurin haaste on se, että täällä on aktiivisempia liikkujia, jotka ovat liikkuneet jo siviilissä ja sitten sellaisia, jotka eivät ole liikkuneet niin paljon. Me saamme aktivoitua hyvin niitä, jotka ovat liikkuneet aiemmin. Toivotavasti me saamme VLK-toiminnalla aktivoitua myös niitä, jotka eivät ole harrastaneet mitään liikuntaa. Täällä tilat ovat ilmaiset ja puutteet hyvät. Täällä pääsee aloittamaan ilmaiseksi jonkin liikuntaharrastuksen, jota voi mahdollisesti jatkaa omalla paikkakunnallaan palveluksen jälkeen. Erilaisia liikuntalajeja löytyy moneen lajiin. Kannustankin kaikkia aloittamaan liikunnan harrastamisen viimeistään intin aikana, VMTK:n VLK-vastaava Kasper Suominen kehottaa.

- Mielestäni yhteistoimintaa perus- ja joukkoyksiköiden välillä tulisi vieläkin parantaa, jotta toiminta saataisiin helpommaksi. Kun Liikkuri-järjestelmä saadaan toimimaan kunnolla, se helpottaa kaikkia toimijoita, liikunnanohjaaja Miiamari Korpelainen ennustaa.

TEKSTI JA KUVAT:  
KIMMO HAKANEN



## SOTILASURHEILU POOLI



ORIGINAL S. W. A. T.  
TACTICAL FOOTWEAR

C.P.E.

elisa

HELEN

concept 2  
FINNROWING

KERAVAN  
energia

Carlson  
Wagonlit  
Travel

KALEVA  
travel

Nammo  
Nammo Lapua Oy

Patria

ZERO6

Millog

Fennia

Nämä yritykset tukevat  
Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa



Yhtenä VLK-vastaavien ideoimana kuntoilu-kohteena oli köyden-veto.



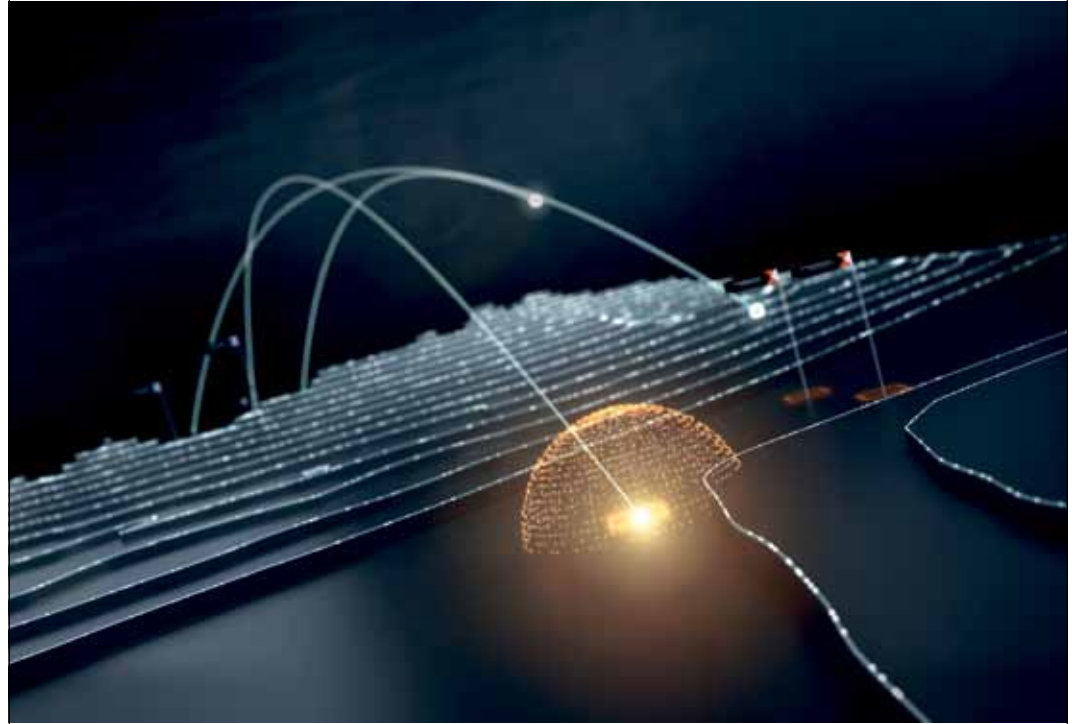
Karjalan prikaatin VLK-vastaavat suunnittelevat liikuntatapahtuman kohteita. Vasemmalta alikersantit Nita Kirjarinta, Kasper Suominen, Jeremias Kulppi ja Sebastian Yrjölä.



Tämä porukka järjesti kisamontussa liikunta-kohteita ilmatorjuntamiesten ja pioneerien kansalaiskasvatuspäivänä. Alarivi vasemmalta: alikersantit Henri Majuri, Zana Rashad, Kasper Stenberg ja Ibrahim Ozdoev. Yläriivi vasemmalta: alikersantti Kasper Suominen, liikunnanohjaaja Miiamari Korpelainen sekä alikersantit Nita Kirjarinta ja Sebastian Yrjölä.

**Patria**

Kun kaiken on pakko toimia.



[www.patria.fi](http://www.patria.fi)

**MPK**  
MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS  
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

**Lisää liikettä**

Fyysistä koulutusta reserviläisille

Reserviläisenä voit kehittää fyysistä toimintakykyäsi Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kursseilla. Mukana on niin marseja, jotoksia, kuntotestejä kuin testaajakoulutustakin.

Tutustu koulutustarjontaan netissä!

[www.mpk.fi/liikunta](http://www.mpk.fi/liikunta)

#lisääliikettä



**LISÄÄ LIIKETTÄ**

Kuva: Karo Holmberg



## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSAAFO

# Monipuolisesta lajitarjonnasta pidettävä kiinni

**A**loittaessani työni Sotilasurheiluliitossa kolme vuotta sitten näin monipuolisen organisaation hahmottamatta sitä kaikkea kokonaisuutena, mitä ja miten liitto liikuttaa. Omasta palvelusajastani oli vierähtänyt tovi ennen tuloani liiton toiminnanjohtajaksi. Palvelusaikanani osallistuin Puolustusvoimien sotilas-5-otteluun ja yleisurheilun SM-kilpailuihin. Liiton toimintaan en tällöin vielä päässyt mukaan. Reservissä tutuksi tulivat reserviläisliiton jotokset, reserviupseeriliiton 5-ottelukilpailut ja useat sotilastaitokilpailut niin Suomessa kuin ulkomailla.

Lähtökohtaisesti liiton laaja kilpailutoiminta sekä lajivalikoima tulikin yllätyksenä. Sotilaslajien vähyys yllätti myös alkuunsa. Ymmärrys karttui kuitenkin nopeasti, kun pääsin jokaisen liiton kilpailun katsomaan paikan päällä jo ensimmäisen vuoden aikana. Liiton kilpailutoimintaa järjestetään jäsenseurojen jäsenten toiveiden ja järjestämisenokkuuden mukaan. Ei siis ihme, että vapaa-ajalla liikuttavat lajit sotilailta, varusmiehiltä ja palkatulla henkilökunnalla ovat aika pitkäl-

ti samat, jotka saavat siviilipuolella väen liikkeelle. Olen liitossa työtä tehdessäni ja liiton kilpailuja seurattessani pistänyt merkille, että kilpailutapahtumat ovat itsessään liikuntaan aktivoivia ja kannustavia. Harva lähtee ilman harjoituskertoja liiton kilpailutoimintaan. Myöskin harva jättää lajin harrastamisen siihen. Itse kilpailutoiminnan järjestäminen itsessään lisääkin jo liikuntaa.

Monipuolisesta lajitarjonnasta on kuitenkin pidettävä kiinni. Kannustankin seurojen jäseniä olemaan aktiivisia omaa seuraansa ja liittoa kohtaan uusien lajien saamiseksi kilpailukalenteriin. Näin mahdollistamme laaja-alaisen sekä monipuolisen kilpailutarjonnan.

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta tuli minulle isona yllätyksenä työtehtävänä aloittaessani. Kuinka paljon varuskunnissa liikutaankaan ilta-aikaa. Liiton tarjoama laadukas koulutus liikuntakerhojen toiminnan pyörittämiseen on ehdoton ehto hyväällä varusmiesten vapaa-ajan liikuntatoiminnalle. Nyt kolme vuotta koulutustoimintaa nähneenä on

edelleen hieno havaita, kuinka varusmiehet saavat koulutustilaisuuksiin hyvine kysymyksineen ja lähtevät sieltä intoa sekä uusia ideoita täynnä takaisin varuskuntaansa.

Yhtään ei voi myöskään vähätellä varuskuntien urheiluseurojen paikallista toimintaa. Kolmen vuoden aikana olen päässyt näkemään, kuulemaan ja osallistumaan mitä loistavimpiin paikalliseen varuskuntien urheiluseurojen tapahtumiin ja aktiiviteetteihin. Te seurojen aktiivitoimivat teette erittäin arvokasta työtä paikallisen liikuntamahdollisuuksien eteen ja tuotte monelle ihmiselle arvokkaan mahdollisuuden liikkua sekä viettää vapaa-aikaa liikunnan parissa.

Liiton toimiminen ampumasuunnistuksen lajiliittona Suomessa on myös yksi osa laaja-alaista liikuntatarjontaa. Mikä voisi olla osuvampi laji sotilaille kuin suunnistus ja ammunnan yhdistäminen. Toiminnassa mukana työni puolesta ollessani, olen myös itse päässyt harrastuksen makuun. Lajia ennen liittoon tuloa kokeilemattomana, voin

sanoa, että mukaan on helppo tulla harrastamaan. Tänä vuonna ensimmäistä kertaa järjestetty viiden osakilpailun Lapua Cup onkin loistava paikka läheteä lajin pariin. Hyvän osallistujamäärän saavuttaneena Cup tulee jatkumaan tulevaisuudessakin.

Nämä kolme vuotta ovat tarjonneet itselleni huiuman kokemuksen olla mukana kehittämässä sotilasurheilua valtakunnallisesti. Sotilasurheiluliitto on tehnyt jo 50 vuotta ansiokasta työtä tarjoten mahdollisuuden liikkua. Tutkimukset Suomessa väestön liikkumisesta eivät tule ennusteiden mukaan tulevaisuudessa paranemaan, vaan työsarkea tulee riittämään. Sotilasurheiluliitto yhdessä varuskuntien urheiluseurojen kanssa tulee jatkossakin olemaan erittäin tärkeässä asemassa kantomassa kortensa kekon ihmisten liikuttamiseksi. Uskon, että tulemme tulevaisuudessa näkemään yhtä laaja-alaista ja laadukasta toimintaa kuin tähänkin asti, kun sen yhdessä jäsenseurojen kanssa mahdollistamme.

## Riku Vink ja Jan Miettinen frisbeegolfin mestareiksi

Sotilasurheiluliiton frisbeegolfmestaruudesta taisteltiin 6.9.2018 Helsingissä Kivikon ja Santahaminan frisbeegolfraidoilla. Varusmiesten sarjassa kärkipaikan otti Helsingin Varuskunnan Urheilijoita edustanut

Riku Vink. Henkilökunnan sarjassa kärkinelikko oli tasainen. Bogiton päivä toi Jan Miettiselle lopulta henkilökunnan sarjan voiton.

Aamun ensimmäinen kierros pelattiin kello 9 alkaen aurinkoisessa

säässä Kivikon radalla.

Varusmiesten sarjassa kärkipaikan otti Vink, joka on ollut mukana jo niin SM-kisojen kärkikymmenikössä kuin Disc Golf World tourin osakilpailuissakin. Takana neljän heiton päässä oli Hämeenlinnan Aleksi Lohtander. Lohtanderin perässä iskuetäisyydellä olivat Helsingin Ilmari Perttu sekä Kouvolan Raul Mononen.

Henkilökunnan sarjassa ei tapahtunut vielä suuria irtiottoja ja kärki oli tasainen. Piikkipaikkaa piti Kouvolan Jari Honkanen, mutta neljän heiton sisällä olivat myös bogittomat kierrokset pelanneet Lappeenrannan Joonas Hytti, ja Helsingin Jan Miettinen sekä Kouvolan Jarkko Kauppinen.

Kivikon kierroksen jälkeen siirryttiin ruokailemaan Santahaminan. Toinen kierros aloitettiin Santiksen radalla kello 13. Santa-

haminan uusittu rata toi monipuolista vaihtelua, jossa vuorotellen korostuivat heittojen pituudet Saharan alueella ja tarkat heitot metsäväylillä. Eroja alkoi jo hiukan syntyä. Lämmin sää ja pitkät väylät näyttivät aika ajoin testaavan pelaajien fyysisistä suorituskykyä.

Varusmiesten sarjan kärki pysyi pitkälle samana, kun Vink piti piikkipaikan koko kisan ajan, mutta bogittoman kierroksen Santahaminassa pelannut Mononen nousi sarjan hopeamitalille.

Pronssimitalin vei erinomaisen ensimmäisen kierroksen tuoman edun turvin Lohtander, vaikka hänen takanaan Jani Ikonen ja Ilmari Perttu kirivät hänen etumatkaansa lähes koko kierroksen ajan.

Henkilökunnan sarjassa kärkinelikko pysyi saman myös toisen kierroksen ajan. Miettinen jatkoi varmaa suorittamista ja vältti bogit

väylillä. Bogiton päivä toi Miettiselle henkilökunnan sarjan voiton. Voittotaistelu ratkesi, kun Hytille merkittiin Santiksen 10. väylällä hänen päivän ainoa boginsa. Tämä jätti hänet hopeamitalille ja sudden death -ratkaisulta välttyttiin. Henkilökunnan sarjassa kolmannen sijan otti ensimmäisen kierroksen johdossa ollut Kauppinen.

Joukkuekisassa kisaili 12 joukkuetta. Maasotakoulua edustavat Joonas Hytti ja Lauri Huotarinen nappasivat kultamitalin Kadettikoulua edustavien Jan Miettisen ja Juhana Parviaisen jäädessä hopealle kolmen heiton päähän.

Pronssimitalit ripustettiin Panssariprikaatin Pertti Altin ja Henri Niemisen kaulaan.

Kilpailussa kisailtiin myös Powergripin sponsoroimilla CTP (Closest To Pin) väylillä. Lähimmäksi koria Kivikon 1. väylällä yl-

si 77cm tuloksella Markus Kovalainen ja Santiksen väylällä 18 Santeri Huttu. Tarkimmat heittäjät palkittiin kisaa sponsoroineen Powergripin tuotepalkinnoilla.

Kilpailuun osallistui tänä vuonna 55 pelaajaa. Varusmiesten sarjan osanottoa rajoitti todennäköisesti hiukan majoitusmahdollisuuden puute Santahaminassa. Viime vuosien aikana kisoissa on näkynyt selvä tasonnousu henkilökunnan kärkikahinoissa.

Se näkyy hyvin siinä, että henkilökunnan sarjassa peräti kuusi kärkipelaajaa olivat toisistaan vain yhden heiton erolla. Positiivista oli myös huomata, että henkilökunnan sarjaan tulee joka vuosi uusia pelaajia.

TEKSTI:  
PEKKA TIKKANEN

**Isänmaa tarvitsee puolustajansa – upseerin.  
Upseeri tarvitsee puolustajansa – Upseeriliiton.**



# SAAB

# C.P.E. >>>

# Suomalaiset sotilasampujat menestyivät

Suomi menestyi Säkylässä ja Hollolassa järjestetyissä ammunnan pohjoismaisissa mestaruuskilpailuissa odotetun hyvin, kun Juho Autio voitti henkilökohtaisen mestaruuden kiväärin pika-ammunnassa, Marko Talvitie pistoolin pika-ammunnassa ja Petri Ylinen pistoolin maastoammunnassa. Muita henkilökohtaisia mitaleita saivat Juho Kurki, Joonas Kallio (2 kpl) ja Kai Jahnsson. Joukkuekilpailuissa miesten pistoolijoukkue saavutti mestaruuden isopistoolissa ja pistoolin pika-ammunnassa.

Naiset jäivät tällä kertaa ilman mitaleita. Suomi sijoittui maakilpailussa neljänneksi, mihin keskeisin syy lieenee se, ettei Suomella ollut pistoolilajeissa naisjoukkuetta.

Satu Korhola antoi suomalaisista naisista kovimman vastuksen ulkomaalaisille. Hän ylitti kokonaisuudessaan kilpailuissa hieman oman tasonsa, mitä voidaan pitää hyvän kilpailijan tunnusmerkkinä. Erityisesti pienoiskiväärin asentokilpailu sai hymyn nousemaan myös Sadun omille poskille.

## Alokkaana Qatarissa

Urheilukoulussa palveleva vänrikki Satu Korhola kilpaili Suomen joukkueessa pienoiskiväärin 50 metrillä ja ilmakiväärin 10 metrillä. Ammunnan 8-vuotiaana aloittanut Satu edustaa siviilissä Mikkelin Ampujia. Varusmiespalvelus Urheilukoulussa vuonna 2016 sai varsin erikoisen startin, kun jo peruskoulutuskautella Satu komennettiin ammunnan sotilaiden MM-kisoihin Qatarin.

- Osallistuin pienoiskiväärin 50 m:n kisaan erittäin kuumissa olosuhteissa. Alokkaalle MM-kisaedustus oli todella hienoa kokemus, Satu muistelee.

Sittenmin hän on käynyt kilpailemassa mm. Ruotsissa, Virossa ja Sveitsissä.

Niin varusmiesaikana kuin nyt väliaikaisessa palveluksessa Satu Korhola on kuulunut puolustusvoimien kiväärilajien huippu-urheiluryhmään. Tämä on mahdollistanut tehokkaan valmentautumisen yllälu-

nanti Hannu Teiton ja majuri evp. Matti Viljakaisen johdolla.

- Olen kehittynyt todella paljon ampujana, vaikkakin se huippusuoritus on vielä tekemättä. Ampumatekniikka alkaa olemaan hyvällä mallilla, mutta pään kanssa on vielä kehitettävää. En ole käynyt psykisellä valmentajalla, mutta toisten ampujien kanssa asioista keskustellaan avoimesti.

Vuosittaiset laukaussuoritusmäärät ovat ilmakiväärillä ja pienoiskiväärillä molemmilla noin 10 000 ja vapaakiväärillä 3 000 - 4 000 laukausta. Tämän lisäksi hän osallistuu 20 - 30 kilpailuun.

## Kivääriampujat Urheilukouluun

PM-kisojen tavoitteena 22-vuotiaalla Sadulla oli oman henkilökohtaisen tuloksen parantaminen ja kilpailutilanteen hallinta. Pienoiskiväärin asentokisassa hänen sijoituksensa oli 8./16 ja makuulta 9./16. Ilmakiväärissä hän oli paras suomalainen sijoittuen kahdeksanneksi. Ampuja itse vakuuttaa olevansa tyytyväinen tuloksiinsa.

Satu Korhola kannustaa suomalaisia "kiväärityttöjä" hakeutumaan lokakuussa Urheilukouluun.

- Ammunta kaipaa uusia tekijöitä, ja omakohtaisesti tiedän, että Urheilukoulussa saa ammattitaitoista valmennusta ja tukea, mikä mahdollistaa kehittymisen ampujana.

Mikäli ammunta kiinnostaa, hän suosittelee myös sotilasuralle hakeutumista. Itse hän aloittaa syksyllä energiatekniikan opinnot Lappeenrannan teknillisessä yliopistossa, muttei poissulje mahdollisuutta valmistumisen jälkeen hakeutua töihin puolustusvoimiin.

- Ammunta on melko kallis harrastus, mutta puolustusvoimien valmennus- ja patruunatuki antavat erinomaiset puitteet ampujana kehittymiselle, Satu tietää.

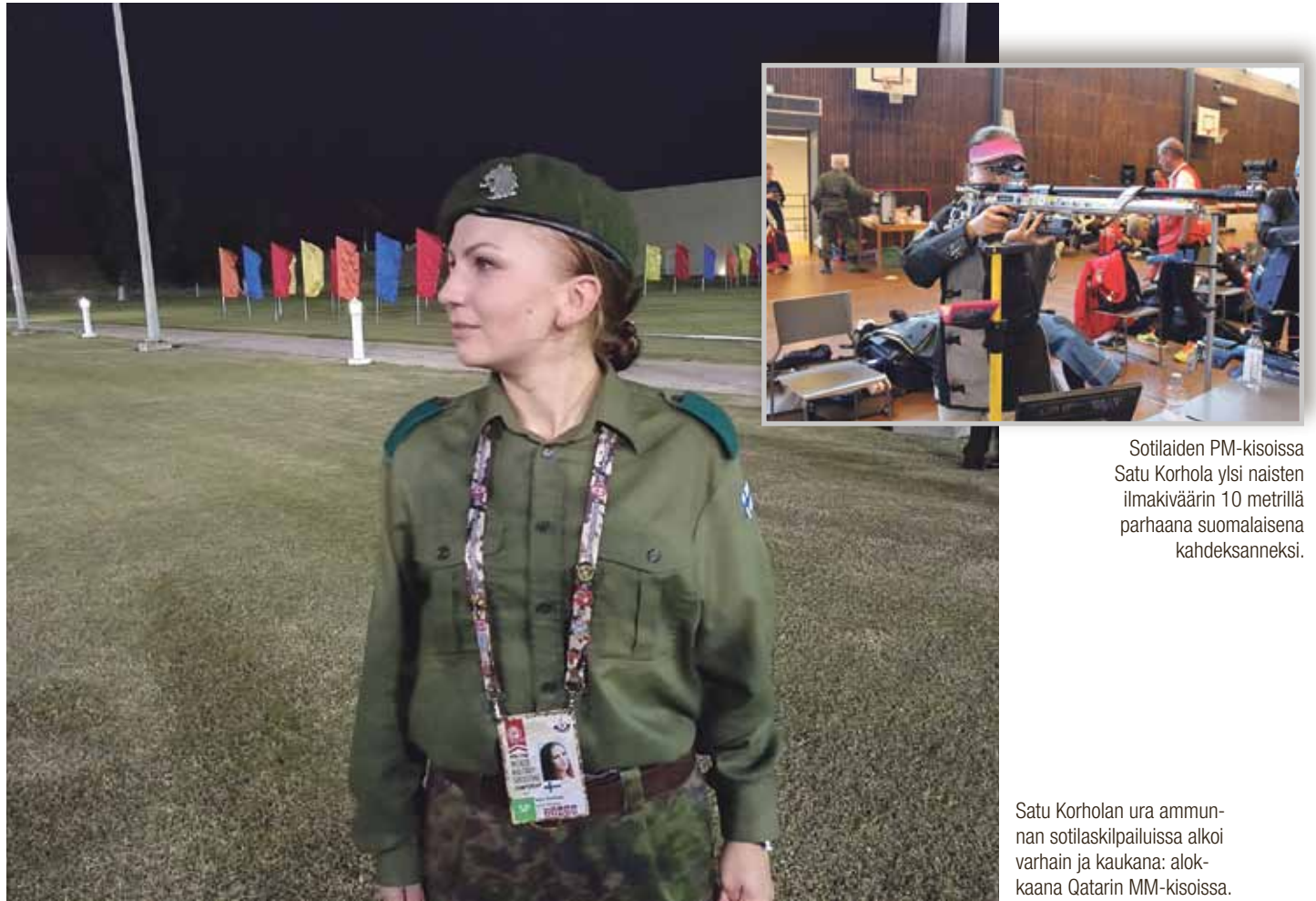
TEKSTI:

MATTI VIHURILA

KUVAT:

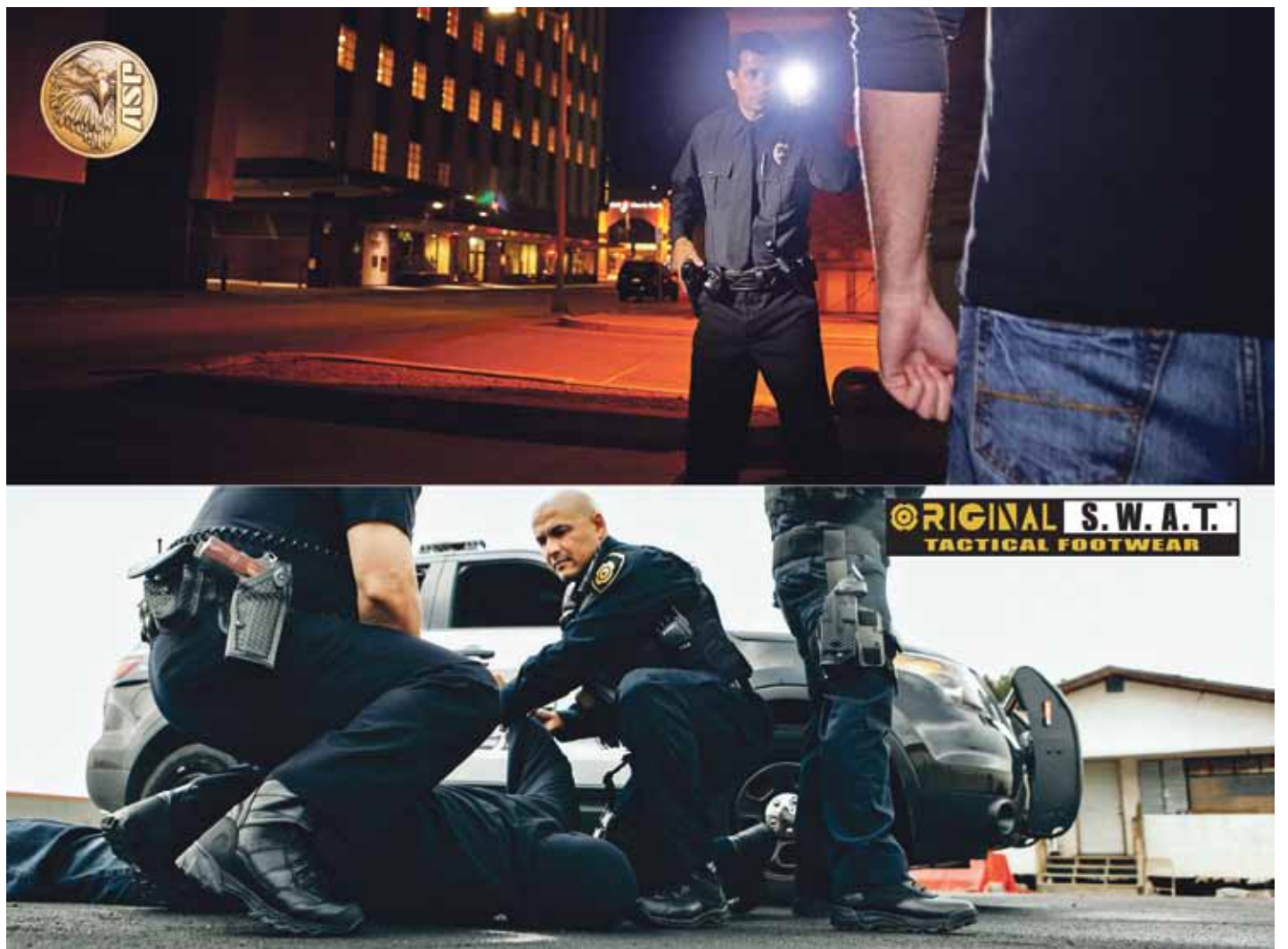
MATTI VIHURILA JA

SATU KORHOLAN ARKISTOT



Sotilaiden PM-kisoissa Satu Korhola ylsi naisten ilmakiväärin 10 metrillä parhaana suomalaisena kahdeksanneksi.

Satu Korholan ura ammunnan sotilaskilpailuissa alkoi varhain ja kaukana: alokkaana Qatarin MM-kisoissa.



## JOS KRIISINHALLINTA-TEHTÄVÄSSÄ ON SATTUNUT...

Jos loukkaannuit tai sairastuit kriisinhallinta-tehtävässä, voit hakea korvauksia Valtiokonttorilta.



→ KATSO LISÄÄ VALTIOKONTTORIN VERKKOSIVULTA.



valtiokonttori.fi/  
kriisinhallintahenkilöt

Valtiokonttori  
Statskontoret  
State Treasury



Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2018

Nro	Aineisto	Ilmestyy
5	16.11.2018	30.11.2018



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 uusin versio latausoppaasta saatavilla myös osoitteessa [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)



Vihtavuori  
reodata nyt  
mobiilissa!

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!





# USKOTTAVAA MAANPUOLUSTUSTA MYÖS SEURAAVAT 100 VUOTTA.

LOCKHEED MARTIN  
RAKENTAA PAREMPAA HUOMISTA.®

Onnittelemme Suomen puolustusvoimia 100. toimintavuoden johdosta. Me suomalaiset haluamme suojella itsenäisyyttämme. Mikään teknologia ei turvaa ilmapuolustustamme ja itsenäisyyttämme yhtä hyvin kuin F-35 Lightning II. Viidennen sukupolven häiveominaisuudet tekevät F-35:stä lähes mahdottoman havaita, ja hävittäjän sensorifuusion tuottama ennennäkemätön tilannekuva tarjoaa ainutlaatuisia etuja johtamisjärjestelmälle. Sillä tavoitteena ei ole voittaa taistelua, vaan varmistaa voitto jo ennen taistelua. Myös tulevina vuosikymmeninä.

Lisätietoa: [F35.com](http://F35.com)

## F-35 LIGHTNING II

NORTHROP GRUMMAN | BAE SYSTEMS | PRATT & WHITNEY

LOCKHEED MARTIN