



Sotilasurheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
38. VUOSIKERTA • NRO 5 • 13.12. 2019



WUHAN 2019
7th CISM Military World Games

创军人荣耀 筑世界和平
Military World Peace



Elias Kuosmanen
haluaa menestystä
Tokiossa

■ Sivu 7

SISÄSIVUILLA



Oskari Mäkinen saalisti kahdeksan mitalia kamppailupäiviltä

■ Sivu 3



Utin kamppailupäivien avauslajina raju ja viihdyttävä sisäsoutu

■ Sivu 4



Juha Kylä-Harakka aloittaa liiton puheenjohtajana

■ Sivu 8



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Varusmiesten liikuntakerhot puolustusministeriön mittariksi

Varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhot ovat olleet keskeinen osa Sotilasurheiluliiton toimintaa vuodesta 1987 alkaen. Sotilasurheiluliitto on kouluttanut varusmiehiä liikuntakerhojen ohjaajiksi ja vastuuhenkilöiksi. Varusmiestoimikunnat ovat olleet liiton yhteistyökumppaneita ja käytännön toimijoita joukko-osastoissa.

Kerhojen sekä niiden toimintaan osallistuneiden varusmiesten määrät ovat vaihdelleet vuosittain. Vuonna 1996 tehdyn kyselyn mukaan lähes 40 prosenttia varusmiehistä osallistui kerhojen toimintaan. Vuosina 2011 - 2013 toteutetun kerhotoiminnan kehittämishankkeen alkaessa kerhojen toimintaan osallistui 25 prosenttia varusmiehistä. Hankkeen päättyessä kerhot toimivat kaikissa varusmiehiä kouluttavissa joukko-osastoissa. Liikuntasuorituksia kerhoissa kertyi vuoden aikana 203 296. Tänä vuonna liikuntasuorituksia kertyy 120 000.

Liikuntakerhotoiminnan 33 vuotta jatkuneelle taipaleelle sisältyy kolme kehittämistoimenpidettä. Varusmiehet kunnossa kaiken ikää -projekti, Varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämisprojekti sekä Potkua liikuntaan -hanke ovat tuoneet nostetta toimintaan. Toiminnan perusajatus varusmiesten omaan tahtoon perustuvasta liikunnasta on pysynyt samana.

Tuoreimman nosteen liikuntakerhotoiminta sai kuluvan vuoden kesäkuussa, kun Valtion liikuntaneuvosto sisällytti liikuntakerhojen sekä niiden toimintaan osallistuvien varusmiesten määrän keskeiseksi mittariksi puolustusministeriön kanssa laatimaansa liikunnan ja liikkumisen tuloskorttiin.

Valtio pyrkii vaikuttamaan ministeriöiden tuloskorkeissa mainituilla toimilla suomalaisten liikkumiseen ja liikuntaan. Puolustusministeriön kehittämiskohteeksi Valtion liikuntaneuvosto on määrittänyt muun muassa varusmiespalveluksen aikaisen vapaaehtoisen liikunnan osallistumisasteen kasvattaminen. Neuvosto on kirjannut korttiin esimerkiksi laadukkaat matalankynnyksen liikunta-mahdollisuudet.

Muita kehittämiskohteita ovat reserviläisten kunnan seuranta ja tietopohja, elintapojen puheeksi ottamisen ja mahdollisten tukitoimien entistä parempi tarjoaminen osana kutsuntoja, varusmiespalvelukseen saapuvien kuntotason kehittäminen laaja-alaisessa yhteistyössä ja varusmiespalveluksen jälkeen hyvän fyysisen kunnan ylläpito reservissä. Esimerkkeinä mainitaan liikunnan puheeksi ottaminen ja liikuntaneuvonta osana kertausharjoituksia.

Liikuntakerhotoimintaa käynnistävänä projektiryhmän puheenjohtajana toimi sittemmin Sotilasurheiluliiton puheenjohtajaksi edennyt Kalervo Sippi. Hän arvioi liikuntakerhotoiminnan kehittämismahdollisuuksia Potkua liikuntaan -hankkeen julkistamistilaisuudessa sanoen, että jos joukko-osastosta löytyy liikuntaistävällinen komentaja sekä yhdestä kahteen henkilöä, joita sisäinen palo ajaa liikuntakerhotoimintaan, edellytykset kehittymiselle ovat olemassa.

Sipin näkemystä mukaillen voi nyt perustellusti patistella komentajia ja muitakin varusmiesten liikkuttamisesta vastaavia henkilöitä, että nyt teille on

”Valtio pyrkii vaikuttamaan ministeriöiden tuloskorkeissa mainituilla toimilla suomalaisten liikkumiseen ja liikuntaan. Puolustusministeriön kehittämiskohteeksi Valtion liikuntaneuvosto on määrittänyt muun muassa varusmiespalveluksen aikaisen vapaaehtoisen liikunnan osallistumisasteen kasvattaminen.

asetettu haaste varusmiesten liikuntakerhojen toimintaedellytysten kuntoon saattamiseksi.

Pelkästään jo se, että komentaja on kiinnostunut, millä tavalla liikuntakerhot toimivat hänen joukko-osastossaan, saa yhdestä kahteen henkilöä toimimaan joukko-osastossa.

Jo nyt Sotilasurheiluliiton johto tietää, kuinka aktiivinen kukin joukko-osasto on. Jatkossa sen tietää myös valtion ylin johto, kun luvut kirjataan näkyviin tuloskorttiin. Tilaston perusteella voi teh-

dä mielenkiintoisia päätelmiä.

TEA-viisari mittaa kuntien aktiivisuutta terveyden edistämiseksi. Sotilasurheiluliiton hallinnoima Liikkuri-sovellus mittaa joukko-osastojen aktiivisuutta varusmiesten liikkuttamisesta. Kunnissa TEA-viisarin tuottama tieto on aiheuttanut toimenpiteitä ja ennen kaikkea toimenpiteiden vastuuttamista. Olisi ihme, ellei Liikkurin antama tieto johda samaan kehitykseen joukko-osastoissa.

Mahdollisesta joukko-osastojen palkitsemisesta ei ole kantaanut tietoa, mutta ehkäpä Sotilasurheiluliitto ja puolustusvoimien liikuntajohdon kehittävät ensi vuoden aikana jonkin näkyvän kannustepalkinnon, sillä pitäähän hyvät suorituset aina palkita.

Sotilasurheiluliitto järjestää tammikuussa kolme kahden päivän koulutustilaisuutta. Koulutus isojen joukko-osastojen VLK-toimijoille järjestetään Tampereella Varalan urheilupuistossa tammikuun 2. - 3. päivänä. Pienten sekä merellisten joukko-osastojen koulutettava kokoon tuetaan samaan paikkaan tammikuun 9. - 10. päivänä. Pohjoisten joukko-osastojen toimijat saavat koulutuksen Kuusamossa Oivangin nuorisokeskuksessa 14. - 15. tammikuuta.

VLK-toiminnan toteuttajina toimivat varusmiestoimikunnat ovat saaneet tiedon koulutustilaisuudesta, mutta jospa tieto leviää tätä kautta myös joukko-osastojen muille toimijoille.

Työ kaikkien varusmiesten liikkuttamiseksi kannattaa aloittaa nyt eikä huomenna.



puheenjohtaja

AHTI
KURVINEN

Ensi vuosikymmenen haasteet

Kuten moni muukin viisikymppinen myös Suomen Sotilasurheiluliitto on hyvässä kunnossa. Emme varmaan yllä ihan olympialaisiin, mutta kansallisissa mitteloissa ollaan kyllä pallilla. Liitto on siis kykenevä ylläpitämään ja parantamaan jäsenistönä liikuntaedellytyksiä. Haasteitakin toki on. Eräs merkittävä ponnistus heti ensi vuodesta alkaen on Sotilasurheiluliiton ja Puolustusvoimien välisen yhteistyön jatkaminen ja kehittäminen.

Suomen sotilasurheiluliitto on valtakunnallinen liikuntajärjestö, joka tuottaa vapaa-ajan liikuntapalveluja puolustusvoimien ja rajavartiolaitoksen varusmiehille, henkilökunnalle, henkilökunnan perheenjäsenille sekä reserviin siirtyneelle henkilöstölle. Unohtaa ei myöskään sovi meidän yhteistyökumppaneitamme, samaa perhettä kun ollaan.

Liiton kannalta keskeisinä toimijoina ovat varuskunnissa toimivat jäsenseurat. Niiden kehittyminen oikeaan suuntaan on liiton toiminnalle kenties se keskeisin menestystekijä. Jäsenseurojen toiminnan taso kun vaikuttaa suoraan kilpailutoimintaan.

Voimme olla aidosti ylpeitä varusmiestemme tämän hetkisestä aktiivisesta liikkumisesta. Liiton koordinoima varusmiesten liikuntakerhotoiminta on korkeatasoista. Eri liikuntakerhojen varusmiesvetäjät koulutetaan valtakunnallisilla Sotilasurheiluliiton järjestämällä koulutuspäivillä. Tänä vuonna varuskuntien eri liikuntakerhoissa urheilua ja harrastetaan eri liikuntamuotoja yli 120.000 kertaa. Rekisteröityjä käyttäjiä Sotilasurheiluliiton ”Liikkuri”-järjestelmällä on yli 13.000. Numerot puhuvat puolestaan.

Puolustusvoimat kehittää toimintaansa jatkuvasti. Valmius, henkilökunnan lisääntyneen työmäärän sekä rajalliset taloudelliset resurssit aiheuttavat paineita muuttaa yhteiseloa myös Sotilasurheiluliiton kanssa. Tulevaisuuden yhteistyömallia ei kuitenkaan pidä tarkastella vain matemaattisten laskentakaavojen perusteella ja euro edellä. On huomioitava myös pehmeät arvot ja välilliset vaikutukset. Liikunta ja hyvähenkiset kilpailutapahtumat tarjoavat erinomaisen vastapainon taistelukentän kasvavien vaatimusten aiheuttamalle kuormitukselle sekä nyky-yhteiskunnan hektisyydelle. Toisaalta vapaaehtoisvoimin toimiva liitto on erityisen kustannustehokas kumppani järjestämään yhteiskunnallisesti merkittävää liikunnallista hyvinvointia. Kirjoitan tätä puheenjohtajan artikkelia nyt vii-

meistä kertaa. Kesällä päättyi liki 35-vuotinen sotilasurani. Tämän vuoksi katson velvollisuudekseni luopua myös Suomen Sotilasurheiluliiton puheenjohtajuudesta. Teen sen haikkein mielin.

Liiton tulevaisuuden ja kehittymisen puolesta olen luottavainen. Olen iloinen, että saan luovuttaa puheenjohtajuuden todelliselle sotilasurheilijalle, osavalle ja energiselle Juha Kylä-Harakalle. Olen tuntenut Juhana pitkään ja tiedän, että liitto on nyt hyvässä käsissä. Menestystä Juha puheenjohtajan tehtävässäsi!

Urheilu ja sotilasurheilu ovat olleet mukana koko elämäni ajan. Nyt yhteinen taival jatkuu reservissä.

Kerran sotilasurheilija – aina sotilasurheilija!



KANNEN KUVA:
PUOLUSTUSVOIMAT

Elias Kuosmanen paini hopeaa sotilaiden maailmankisoissa. Puolustusvoimien henkilöstöpäällikkö, kenraaliluutnantti Ilkka Korkiamäki osallistui palkintoseremoniaan.

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 Hilksa pj, Auli Aho, Henry Lipponen,
Asko Tanhuanpää ja Jari Tepponen

Toimituksen osoite

Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 69, 33541 Tampere
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
Sotilasurheilupuoliin 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-Pirkan Painotalo, Pori 2019

Suomalaiset menestyivät

ampumasuunnistuksen maailmancupissa

Suomalaiset saavuttivat kolme mitalisijaa ampumasuunnistuksen maailmancupissa. Miesten paras oli Antti Iivari. Mikko Hölsö sijoittui toiseksi. Satu Rautiainen oli kolmas naisten cupissa.

Maailmancupin kilpailukausi kesti peräti kuusi kuukautta. Ensimmäinen osakilpailu järjestettiin toukokuun alussa Tanskassa. Viimeinen osakilpailu kisattiin myös Tanskassa marraskuun alussa.

Maailmancupin 16 osakilpailusta ruotsalaiset isännöivät kuusi. Tanskalaiset ja suomalaiset järjestivät kumpikin neljä osakilpailua. Tsekkiläiset järjestivät kaksi osakilpailua.

Mikko Hölsö oli ainoa miesten sarjan kilpailija, joka osallistui kaikkiin osakilpailuihin. Hän voitti neljä osakilpailua. Kuusi kertaa Hölsö sijoittui toiseksi. Kolmas si-

ja heltisi neljä kertaa. Kerran Hölsö oli neljäs ja viides.

Kustakin voitosta Hölsö tienasi 30 pistettä. Toinen sija toi hänelle 27 ja kolmas sija 25 pistettä. Kun cupin kokonaispisteisiin lasketan mukaan 11 parhaan kilpailun pisteet, Hölsö kokosi 307 pistettä.

Antti Iivari osallistui 14 osakilpailuun, joista hän voitti kuusi. Toiseksi hän kiihuhti kaksi kertaa. Kaksi kertaa hän sijoittui kolmanneksi. Kerran Iivari oli neljäs sekä kerran kuudes, seitsemäs ja kahdeksas.

Pisteitä 11 parhaasta sijoituksesta kertyi 308.

Satu Rautiainen oli puolestaan ainoa naisten sarjan kilpailija, joka osallistui kaikki osakilpailuihin.

Rautiainen voitti kolme kilpailua. Yhtä useasti hän sijoittui toiseksi. Kaksi kertaa hän oli kolmas. Kuudentena Rautiainen oli kaksi kertaa

ja seitsemäntenä kerran. Kahdeksas hän oli neljä kertaa ja yhdeksäs kerran.

Pisteitä 11 parhaasta kilpailusta kertyi 283.

Ruotsin Martin Jansson sijoittui miesten cupissa kolmanneksi. Hän kokosi 293 pistettä.

Suomen miehistä Tapio Perä oli kymmenes 154 pisteellään.

Ruotsalaisalaiset nappasivat naisten cupin kärkisijat. Karin Stenback voitti cupin 308 pisteellään. Lisa Andersson kokosi 286 pistettä ja oli toinen.

Suomalaisista Mari Koivunen oli kuudes ja Nella Keskinen kymmenes. Koivunen kerrytti pisteitä 215 ja Keskinen 143.

TEKSTI:

KEIJO SUOMALAINEN

Oskari Mäkinen

saalisti kahdeksan mitalia
kamppailupäiviltä

Urheilukoulussa varusmiespalveluksensa aloittanut alokas Oskari Mäkinen otti ensimmäisen kulta-mitalinsa sotilaspenkissä sarjassa miehet 80 -100 kg.

Punnituksessa vaaka heilahti Mäkisen kohdalla lukemiin 80,7 kg. Rautaa tankoon Mäkinen laitatti tankoon Rautaa 1,8 kg yli oman painonsa, eli 82,5 kiloa.

Hyväksytyt nostoja kertyi 18 kappaletta, mikä oli kolme enemmän kuin Kouvolan Varuskunnan Urheilijoita edustaneella oppilas Samuli Aaltosella, joka tuli sarjassa toiseksi.

Judo on päälaji

Ensimmäinen mestaruus tuli Mäkiselle sivulajissa.

- Judo on siviilissä päälaajini, mutta kun salilla tulee penkkiä aina hinkattua, niin piti tulla koettamaan miten tämä täällä sujuu. Punttien vääntelyä tulee tehtyä lajinomaisena harjoituksena jatkuvasti.

- Käyn silloin tällöin myös nekkaleimassa tai siis nyrkkeilemässä ja välillä teen lukkopainia ja Brasiliaista jujutsua. Eli mahdollisimman monipuolista treeniä, Mäkinen kertoo.

Kovakuntoinen alokas oli kisoissa peräti kahdeksan mitalin mies. Kolme kultaa tuli sotilaspenkistä, vapaaottelusta ja lukkopainista. Kolme hopeaa heltisi nyrkkeilystä, judon omasta sarjasta ja avoimesta. Pronssit lyötiin käteen vapaa- ja kreikkalaisroomalaisesta painista. Lukkopainissa Oskari Mäkinen



Alokas Oskari Mäkinen ja kamppailupäivien mitalisaalis.

voitti miehet alle 85 kg sarjan. Lajia Mäkinen luonnehtii mielenkiintoiseksi.

- Se on aika pitkälti vähän niin kuin jujutsua, mutta siinä ei ole ryntteitä, mistä ottaa kiinni. Aika mattopainotteista pyörimistä se on. Ensimmäisen kahden minuutin aikana ei saa pisteitä, mutta sen jälkeen alkaa pistelasku. Niitä laskeaan aikailla samoin kuin vapaa-painissa, mutta sitten siihen päälle tulee kuristukset, käsilyöt ja suora nilkkalukko, mitalisti selvittää.

Maailmankisoissa neljänesfinaaleihin

Mäkinen ehti jo varusmiespalveluksensa alussa edustaa Suomea loka-kuussa Kiinan Wuhanissa järjestetyissä sotilaiden maailmankisoissa.

Urheilukoulun alokas ylsi judon 81 kilon sarjassa aina neljännesfinaaleihin saakka.

Mäkinen on erittäin tyytyväinen palveluolosuhteisiinsa.

- Minulla on oma fysiikkavalmentaja, joka lähettää minulle treeniohjelmat. Pyrin harjoittelemaan kaksi kertaa päivässä.

- Olen vasta alokas, mutta ihan hauskaa tämä on ollut tähän asti. Tykkään olla varusmiespalveluksessa.

Urheilukoulussa palvelee kuusi judokaa ja kolme painijaa. Heidän kanssaan tulee yleensä treenattua. Kaverit ovat tuttuja jo siviilistä, mitalirohmu hehkuttaa.

TEKSTI JA KUVAT:
KIMMO HAKANEN



Rauta oli kevyttä, kun Oskari Mäkinen niitä punnersi sotilaspenkissä.

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

Utin kamppailupäivien avauslajina

RAJU JA VIIHDYTTÄVÄ SISÄSOUTU

Concept Finnrowing Oy:n edustaja Markku Heiskanen virittelee Utin sotilaskodissa kuutta soutulaitetta, videotykkiä, kaapeleita ja tietokoneita. Näkymä on kuin jättimäisessä videopelissä. On alkamassa Sotilasurheiluliiton kamppailupäivien ensimmäinen laji – sisäsoutu.

Kuusi soutajaa kisa kerrallaan omassa painoluokassaan virtuaalisella tuhannen metrin radalla.

Soutajilla on hetki aikaa ennen suoritustaan virittää oman soutulaitteensa vastus sopivalle tasolle.

Kisa käynnistyy.

Tapahtuman juontaja Utin Petri Hynninen spiikkaa ja kannustaa soutajia.

Yleisö, jota on paikalla varmaankin kaikki päiville osallistuvat kilpailijat, huoltajat ja seuraajat, villiintyy hurjaan kannustamiseen.

Screeniltä näkyy jokaisen soutajan vene, käytetty aika, soudetut metrit ja etäisyydet muihin soutajiin sekä jäljellä oleva matka.

Kilpailijoiden kannustus muuttuu hirvittäväksi huudoksi maalin lähestyessä. Joku voittaa, mutta kaikkia soutajia kannustetaan maaliin saakka.

Sitten ovat vuorossa seuraavat kuusi uutta soutajaa.

Otto Siltanen soutaa kilpaa

Miesten sarjassa alle 75 kg voiton ottaa ylivoimaisesti tapaan Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden oppilas Otto Siltanen. Soutuharrastuksen erikoismiehenä hän päätti tulla kisoihin Parolannumelta ennen Reserviupseerikoulussa alkavalle kurssille tapahtuvaa ko-

mennusta.

- Olen asunut Irlannissa 6 vuotta, jolloin harrastin siellä rugbyä. Se oli kuitenkin liian raju laji minulle jonka vuoksi lopetin sen. Koulun kautta tutustuin sitten soutuun ja ihastuin siihen heti. Nykyisin soudan Takon Soutajien kanssa Tampereella, mestari kertoo.

Varusmiespalvelukseen ja sen tarjoamaan liikuntaan Siltanen on erittäin tyytyväinen.

- Olin tosi innostunut, kun sain Irlantiin tiedon, että pitää tulla tänne suorittamaan varusmiespalvelus ja pääsin samalla muuttamaan kotimaahan. Olin tosi onnekas, että pääsin juuri heitinkomppaniaan, missä on ollut tosi hyvät tavat ja mukavat tupakaverit sekä hyvä henki. Se on kannustanut minua ”sykkimään” siellä joka päivä. Olen nyt lähdessä RUK:iin hyvillä mielin.

- On hyvä että palvelusaikana liikutaan. Meillä on ollut joka tiistai lyhyt aamulenkki, jolloin herää hyvin. Marssitkin ovat mukavia kokemuksia, vaikka ovat rasittavia ja pitkiä. Olen pystynyt harrastamaan Parolannummen salilla tosi hyvin soutamista ja punttitreeniä.

- Minulla kuluu kaikki vapaa-aika soutuun liittyvään harjoitteluun, joten en ole voinut ottaa osaa muuhun VLK:n tarjoamaan liikuntaan, Siltanen tunnustaa.

Kati Saarimäki liikkuu monipuolisesti

Naisten sarjan yli 61,5 kg voittoon soutaa Kajaanin Varuskunnan Urheilijoiden viestimies Kati Saarimäki.

- Sovimme Kainuun prikaatista,



sa, että kaikki osallistuvat avauslajiin eli sisäsoutuun, joten lähdimme sitten kaikki mukaan ja tukemaan toisia. Minulla on muita kisalajeja täällä kuten nyrkkeily, sotilaspaini ja judo.

- Ennen varusmiespalvelusta harrastin nyrkkeilyä, jääkiekkoa, jalkapalloa, sählyä, koripalloa, lentopalloa, ratsastusta, juoksua, crossfittiä ja painonnostoa.

- Hain varusmiespalvelukseen vapaaehtoisena ja olen tosi tyytyväinen, koska tämä tarjoaa sellaisia kokemuksia ja itsensä haastamista, mitä ei missään muualla saisi.

- Olen nyt sotilaspoliisina ja haaveena on poliisin ammatti tulevaisuudessa, valottaa monipuolinen urheilunainen.

TEKSTI JA KUVAT:
KIMMO HAKANEN

Liikunnallinen monilajijakkuus viestimies **Kati Saarimäki** oli myös sisäsoudussa mestari.



Upseerioppilas **Otto Siltanen** otti sisäsoudussa selvän voiton omassa suosikkilajissaan.



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

 **KERAVAN energia**



TÄYDEN PALVELUN MATKATOIMISTO

SINUN NÄKÖISESI LOMAMATKA

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

Lue lisää: www.kalevatravel.fi

KOKEMUKSIA JA IDEOITA KOKOUKSIIN JA TAPAHTUMIIN

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

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

TÄYDELLISELLE LIIKEMATKALLE

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

Lue lisää: www.carlsonwagonlit.fi

 **Carlson Wagonlit Travel**

 **KALEVA travel**

 **CWT Meetings & Events**



 **Carlson Wagonlit Travel**



Hamina voitti varusmiesten futsalturnauksen

Hamina voitti varusmiesten futsalturnauksen

Haminan Varuskunnan Urheilijoiden joukkue ylisi mahtavaan vireeseen Kajaanisissa pelatussa Sotilasurheiluliiton futsalturnauksessa. Viiden varusmiehistä kootun joukkueen turnauksessa Hamina voitti kaikki ottelunsa selvin numeroin.

Ensimmäisessä ottelussaan Hamina löytyi Kuopion maalein 7 - 1. Kouvola taipui toisessa ottelussa lukemin 4 - 2. Kajaani poistui kolmannessa kentältä tappio 5 - 1 nis-kassaan. Haminan turnaus huipentui neljännessä ottelussa voittoon Säky-lästä maalein 3 - 1.

Hamina teki turnauksessa huikat 19 maalia, kun omaan maaliin pallo livahdi vain viisi maalia.

Haminan joukkueen pelaajat pelasivat erinomaista peliä. Erityisen vahvoja he olivat hyökkäyspelissä.

Kajaani oli turnauksen toiseksi paras joukkue. Ainoastaan ottelu Haminaa vastaan päättyi tappioon. Kouvola kaatui maalein 5 - 0. Säkyli hävisi lukemin 1 - 0. Kuopio hävisi maalein 3 - 1.

Hamina kuittasi kolmesta voitostaan 12 pistettä. Kajaani nappasi yhdeksän pistettä.

Kaksi kirkkainta mitalisijaa ratke-

si selvin pistein. Pronssisijan haltijan selvittämiseksi tarvittiin keskinäisten ottelujen maalierojen tarkastelua, sillä Pori, Kouvola ja Kuopio saivat yhdestä voitostaan kolme pistettä.

Säkyli ansaitsi lopulta pronssia. Kouvola oli neljäs ja Kuopio viides.

Haminan Jimi Lassila oli turnauksen ylivoimaisesti paras maalintekijä. Hän sujautti pallon maaliin peräti kymmenen kertaa. Lassilan joukkuekaveri onnistui maalilla neljä kertaa. Neljään maaliin ylsi myös Kuopion Patrik Alaharjula.

Perusta Lassilan maaleille löytyy jalkapallosta, jota hän on pelannut kotkalaisessa FC KTP:ssä. Jimbo lempinimen tunteva Lassila pelaa keskushyökkääjänä.

Vahvuusikseen Lassila nimeää seuransa kotisivuilla nopeuden ja fyysisyyden. Heikkouksia ovat oikea jalka sekä pääpelaaminen.

Lassilan esikuva on kuusi kertaa maailman parhaaksi jalkapalloilijaksi valittu Lionel Messi.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVA:
PUOLUSTUSVOIMAT

dosentti

Tasoryhmät varusmiesten fyysisessä koulutuksessa

Puolustusvoimissa on uusittu varusmiesten fyysisen ja liikuntakoulutuksen normeja 5-10 vuoden välein.

Vuonna 1998 tehtiin merkittäviä uudistuksia varusmieskoulutukseen palvelusajan jaksottelussa, johtaja- ja kouluttajakoulutuksessa sekä fyysisessä ja liikuntakoulutuksessa.

Fyysisen ja liikuntakoulutuksen sisältöjä uudistettiin tavoitteena nousujohteinen kuormituksen lisääntyminen siten, että koulutuksen kuormitus olisi huipussaan palveluksen lopulla. Liikuntakoulutuksen sisältöjä monipuolistettiin ottamalla ohjelmaan nuorten suosimia liikuntalajeja, kuten esterataja, kuntosaliharjoittelua, katukoripalloa ja salibandya. Liikuntakoulutuksen tuntimäärä myös kaksinkertaistettiin.

Ensimmäistä kertaa koulutuksessa otettiin huomioon kehon palautumisen edistäminen ja palauttava harjoittelu. Nuoret jaettiin palveluksen alussa kunto- ja liikunta-aktiivisuuden mukaisiin tasoryhmiin. Tasoryhmäajatteluun tavoitteena oli saada palvelusta suorittavien varusmiesten koulutuksen aiheuttama fyysinen kuormitus sellaiseksi, että se ei aiheuttaisi ylikuormitusriskiä tai lisäsi ennen aikaisten palveluksen keskeytysten sekä tuki- ja liikuntaelin vammojen riskiä.

Jurvelin yms. (2019) toteutti Kainuun Prikaatissa tutkimuksen, missä tarkasteltiin varusmiesten kuormittumista peruskoulutuskautena. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten peruskoulutuskauten aikainen fyysinen kuormitus

on yhteydessä varusmiespalvelusta edeltävään liikunta-aktiivisuuteen. Koulutusohjelma oli kaikille sama ja koulutettavat samassa koulutusryhmässä ilman tasoryhmäjakoa.

Varusmiehet kantoivat koko peruskoulutuskauten ajan (pl. yöuni) sykeliivejä ja aktiivisuusmittareita, joiden perusteella arvoitiin energiankulutusta, kehon kuormitusta sekä fyysistä aktiivisuutta. Näitä muuttujia yhdistämällä saatiin tietoa varusmiesten kokonaiskuormituksesta TRIPM-laskennalla (Training impulse, Bannister 1991).

Tutkimus toi esille, että peruskoulutuskauten keskimääräinen fyysinen kuormitus oli verrattavissa kestävyysurheilijoiden harjoitusmääriin. Aikaisemmin vähän liikuntaa harrastaneiden fyysinen kuormitus oli suurin.

Keskimäärin liikuntaa harrastaneiden kuormitus oli hieman vähän liikkuvia pienempi, kun taas liikunnallisesti aktiivisilla se oli selvästi alhaisiin. Peruskoulutuskauten fyysinen aktiivisuus oli pääosin matalatehoista kestävyystyypistä sotilaskoulutusta ja kovatehoista koulutusta oli vain vähän.

Tutkimus osoitti, että aiemmin vähän liikuntaa harrastaneiden fyysinen kuormitus oli yli 30 prosenttia suurempi kuin liikunnallisesti aktiivisten, kun koulutusohjelma oli samanlainen ja koulutus toteutettiin ilman tasoryhmiä. Lisäksi etenkin vähän liikkuvien fyysinen kuormitus oli erittäin korkea vastaten kestävyysurheilijoiden harjoitusmääriä. Tämä tarkoittaa, että noin kolmasosalla nuorista on liikunta-akti-

visuutensa ja kuntosensa perusteella kohonnut riski vammautua tai keskeyttää palvelus heti palveluksen alussa, koska koulutuksen fyysinen kuormitus on heille liian korkea.

Huono fyysinen kunto, alhainen palvelusta edeltävä liikunta-aktiivisuus ja ylipaino ovat merkittäviä riskitekijöitä ennen aikaiselle palveluksen keskeytykselle ja vammautumiselle (Taanila ym. 2011). Mikäli koulutettavat jaettaisiin tasoryhmiin, voitaisiin koulutuksen kuormitusmääriä tasoittaa turvalliselle tasolle ja samalla ennaltaehkäistä liikunta- ja tukielinvammoja sekä palveluksen ennen aikaisia keskeytyksiä.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vähän liikkuvien fyysinen kunto nousee peruskoulutuskauten aikana ja ero liikunnallisesti aktiivisiin supistuu merkittävästi (Santtila ym. 2008). Toisaalta on myös havaittu, että hyväkuntoisten nuorten fyysinen kunto jopa laskee palveluksen aikana (Santtila ym. 2012). Heitä on noin kolmannes varusmiehistä.

Hyväkuntoisten kohdalla voitaisiin kuormitusmääriä jopa lisätä, jotta heidän kuntosensa nousisi tasaisesti koko palveluksen ajan. Tasoryhmiin jakaminen tulisi ottaa huomioon tavalla tai toisella parhailaan käynnissä olevassa puolustusvoimien koulutusohjelma 2020 uudistuksessa, jotta välttyttäisiin liiallisen kuormituksen aiheuttamista riskitekijöiltä, ja myös motivoitaisiin hyväkuntoisia kovempaan harjoitteluun. Varusmiehiä ei tulisi kouluttaa samoilla kovilla koulu-



MATTI SANTTILA
DOSENTTI
MAANPUOLUSTUSKORKEAKOULU

tusmenetelmillä, millä ammattisotilaita koulutetaan eri asevoimissa.

Lähteet:

Banister E. Modeling elite athletic performance. In: Gree HJ, McDougal JD, Wenger H, editors. *Physiological Testing of Elite Athletes*. Champaign (IL, USA): Human Kinetics; 1991. p. 403-24.

Jurvelin H, Tanskanen-Tervo M, Kinnunen H, Santtila M, Kyröläinen H. Training Load and Energy Expenditure during Military Basic Training Period. *Med Sci Sports Exerc*. 2019; Jul 19. Epub ahead of print.

Santtila M, Häkkinen K, Karavirta L, Kyröläinen H. Changes in cardiovascular performance during an 8-week military basic training period combined with added endurance or strength training. *Mil Med*. 2008;173(12):1173-9.

Santtila M, Häkkinen K, Nindl BC, Kyröläinen H. Cardiovascular and neuromuscular performance responses induced by 8 weeks of basic training followed by 8 weeks of specialized military training. *J Strength Cond Res*. 2012; 26: 745-51

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

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

elisa DNA SONERA

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

Patria Kun kaiken on pakko toimia.

www.patria.fi

www.sotilasurheilu.fi



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSAAJO

Sotilasurheilua nyt ja tulevaisuudessa

V

uosi 2019 on ollut liiton 51. toimintavuosi.

Vuonna 1967 Puolustusvoimain komentaja nimisi toimikunnan suunnittelemaan Sotilasurheiluliiton perustamista ja vuonna 1968 komentaja hyväksyi liiton perustamisen. Suomen Sotilasurheiluliiton perustamiskokous pidettiin helmikuun 16. päivänä 1968 Helsingissä.

Siitä lähtien liitto on järjestänyt liikunta- ja urheilutapahtumia yhdessä jäsenseurojensa kanssa varusmiehille ja puolustusvoimien sekä rajavartiolaitoksen työntekijöille kaikissa varuskunnissa.

Toiminta on aina perustunut vapaaehtoisuuteen ja on muodostunut varusmiesten sekä palkatun henkilökunnan toiveiden mukaan. Vapaaehtoisuus on mahdollistanut liiton pysymisen ajan hermoilla mukautuvalla kilpailutoiminnallaan.

Vuonna 1987 liiton toimesta käynnistetty varusmiesten liikuntakerhotoiminta noudattaa samaa periaatetta. Varusmiehet päättävät itse liikuntaryhmi-

en sisällön / lajin varusmiesten toiveiden ja varuskunnan liikuntamahdollisuuksien mukaan. Toiminta on vuosien saatossa liikuttanut satoja tuhansia suomalaisia eri varuskunnissa.

Paikallinen seuratoiminta on vuosien saatossa muuttunut ja muuntautunut. Vuonna 1989 tilastoitiin noin 500 seuratasolla järjestettyä paikallista liikuntakilpailua, joihin osallistui yhteensä noin 20 000 henkilöä.

Tänä päivänä jäsenseurojen paikallinen toiminta ei ole enää yhtä laajaa. Toimintaa kuitenkin järjestetään ja osassa varuskuntien urheiluseuroja hyvinkin aktiivisesti.

Liiton hallituksen jäsenet on valittu jäsenseurojen toiminnasta kiinnostuneista aktiiveista.

Liitolla toimii hallituksen lisäksi viisi valiokuntaa; talous- ja tiedotus-, kilpailu-, harraste-, työ- sekä vuonna 2020 uutena valiokuntana aloittava seuratoimintavalioikunta. Kuhunkin valiokuntaan ha-

taan vapaaehtoisia tuomaan omaa asiantuntemustaan toiminnan kehittämiseen.

Valiokuntien kokoonpanot määritellään kunkin kalenterivuoden alussa. Kannustankin asiasta kiinnostuneita olemaan yhteydessä allekirjoittaneeseen, jos vapaaehtoistyöskentely liikunnan eteen on mielen päällä.

Liiton toiminta vuoden 2019 osalta alkaa olla loppuillaan. Vuoden aikana on järjestetty 12 mestaruustapahtumaa, joissa on kilpailtu yhteensä 29 eri lajissa.

Mestaruuskilpailujen lisäksi on järjestetty 15 kilpailutapahtumaa.

Varusmiesten liikuntakerhojen osalta marraskuuhun 2019 mennessä vuoden aikana on syntynyt yhteensä 111 225 hyväksyttyä suoritusta 37 eri lajissa.

Vuoden 2019 harrastetuin laji valtakunnallisesti tulee jälleen olemaan kuntosaliharjoittelu 61 181

käyntikerralla. Toinen sija menee perinteisesti lenkkeilyyn 16 714 suorituksella. Kolmanneksi suosituin ilta-ajan liikkumismuoto on uinti 7 662 suorituksella.

Käyntikerroissa toivottavasti vielä päästään rikkomaan 120 000 suorituksen raja ennen vuoden vaihdetta.

Liiton syyskokous pidettiin 25.10.2019 Helsingissä. Kokouksessa hyväksyttiin vuodelle 2020 toiminta- ja taloussuunnitelma, vahvistettiin liikunta- ja mestaruustapahtumat, vahvistettiin liittohallituksen kokoonpano henkilöstövalintoineen sekä asetettiin varusmiesten liikuntakerhotoiminnalle tavoite nostaa kerhojen määrä sekä kerhokäyntejä 2019 vuoden tasosta korkeammalle.

Lisää tietoa toiminnasta löytyy liiton nettisivuilta www.sotilasurheilu.fi.

”Elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoija”

Suomen Sotilasurheiluliitto ry:n visio 2018 - 2020

Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

concept 2
Concept2 sisäsoutu- ja SkiErg-hihtolaitteet

Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkkit.

Concept2 suulaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hihtogometri tasayönnon ja vuorohindon tehoharjoitteluun.



wattbike

Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta
Wattbike on innovatiivisin, hauskin ja kehittävin väline pyöräilyharjoitteluun. Kokeile ja totota se, minkä monet muut ovat jo havainneet!



CONCEPT
FINNROWING OY

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



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

RELOAD

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



Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



Vihtavuoren uusi versio on saatavilla latausoppaasta saatavilla myös verkkosivustollamme www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



C.P.E. »

Elias Kuosmanen haluaa menestystä Tokiossa

Puolustusvoimien Urheilukoulussa liikunta-aliupseerina työskentelevä Elias Kuosmanen kertoo tavoitteistaan ilman turhaa pullistelua. Kertoo kuitenkin niin vakaasti, että kuulijan on pakko ottaa puheet todesta. Suomestakin löytyy urheilijoita, joille tärkeintä ei ole olympiakisoihin pääsy, vaan siellä menestyminen.

- Minun tavoitteeni ei ole pelkästään päästä Tokion olympialaisiin, vaan tavoitteeni on menestyä siellä, painija Kuosmanen painottaa.

Kuosmanen kisaa kreikkalais-roomalaisen painin 97 kilon sarjassa. Mies tietää, miltä sarjan maailman kovimpien painijoiden rutistus kylkiluissa tuntuu. Lokakuussa Kiinan Wuhanissa käydyissä CISM:n MM-kisoissa tuloksena oli kolmen voiton ja yhden tappion jälkeen sotilaiden MM-hopeaa.

Finaalissa Venäjän Musa Evloev oli niukasti parempi lukemin 2-1. Sama mies voitti syyskuussa sarjan MM-kultaa Kazakstanin Nur-Sultaniin käydyissä MM-paineissa.

- Finaali oli aika tasainen. Heti aloituksessa Evloev tuli rajusti päälle ja iski olkapäällä nenään. Se matsi ei ollut mitään heittoilottelua, vaan kovaa käsipainia ja mies miestä vastaan kamppailua. En saanut hänen käsipainiaan aivan kuriin, mutta sellainen tuntuma jäi, että se kyllä vielä onnistuu, kommentoi Kuosmanen finaalia.

Ja katettakin puheille löytyy, sillä vuoden 2018 EM-kisoissa Venäjän Kaspiskissa Musa Evloev joutui tunnustamaan suomalaisen paremmaksi lukemin 3-1.

Vielä kovemmaksi kasvoksi suomalainen arvioi sarjassa Armenian Artur Aleksanyanin.

- Vuoden 2018 EM-kisojen jälkeen Evloev on ollut melko liidossa, eikä kukaan ole häntä kukistanut. MM-paineissa. Hän oli hieman helpommassa lohkopuolikkaassa ja Armenian Aleksanyan luovutti finaalin. Minusta tällä hetkellä armenialainen on sarjan ykkönen, mutta sen jälkeen tulee melko tasaista, Kuosmanen arvioi.

Paikkaa olympialaisiin ei herunut MM-kisoista

Nur-Sultanin MM-paineissa Kuosmanen sai alkukierroksilla havaita itsekkin armenialaisen vahvuuden. Rion olympiavoittaja otti suomalaisesta ylivoimaisen pistevoiton. Keräilyottelujen kautta olisi vielä ollut mahdollisuus ottaa himoittu olympiapaikka, joka oli tarjolla sarjan kuudelle parhaalle.

Kisalippua ei kuitenkaan tullut, sillä suomalaisuus ei ollut valttia kaukana idässä. Toisessa keräilyottelussaan Turkin Ildem Cenkiä vastaan Elias Kuosmanen oli tappiolla 3-1 ja jahtasi viime minuutit armotta turkkilaista. Muutama sekunti ennen loppua maton tuomaristo näytti yksimielisesti turkkilaisella varoitusta ja suomalaiselle kahta pistettä.

Tasatilanteessa voiton olisi vienyt Kuosmanen, mutta Turkin valmentaja vaati videotarkistusta ja kilpailujen jury muutti tuomiota siten, että suomalaiselle annettiin vain yksi piste. Yksi kisojen suurimmista skandaaleista oli valmis.

- Kyllä se tuomio harmitti (toimitajan lieventämä ilmaus) aika lailla. Jos tuomio tilanteessa olisi ollut toinen, niin kisat olisivat voineet päättyä aivan toisenlaisissa tunnelmissa. Ajattelin kuitenkin sitten, että olen 24-vuotias kaveri ja minä olen hyvässä kunnossa. Nyt ei ole aika painaa päätä alaspäin, vaan kääntää katse tulevaisuuteen, Elias Kuosmanen kertoo tunnelmistaan tuomion jälkeen.

- Videousinnassa ei aina nähdä kokonaisuutta, mutta ovat ne videotarkistukset monta tilannetta pelastaneetkin, Kuosmanen jatkaa.



Venäjän Musa Evloev (oikealla) voitti Elias Kuosmanen sotilaiden maailmankisoissa finaalissa pistein 2-1.

Keskinäiset ottelut ratkaisivat MM-paikan

Suomalaisittain 97 kilon sarjassa on todella kutkuttava tilanne. Vuoden 2018 ja 2019 EM-pronssimies Elias Kuosmanen rinnalla kisapaikasta kamppailee kolme vuotta nuorempi Arvi Savolainen, joka tänä vuonna voitti MM-kultaa alle 23-vuotiaiden sarjassa.

Paljon mediahuomiota saanut valintaprosessi syksyn MM-paineihin ratkesi vasta miesten keskinäisellä karsinnalla, jossa Kuosmanen oli parempi otteluvoitoin 2-1.

Ja pisteeksi iin päälle Kuosmanen ja syksyllä reserviin Urheilukoulusta päässyt Savolainen ottavat toisistaan mittaa painimolskilla myös harjoituksissa.

Ja vuodenvaihteesta lähtien ovat vielä töissäkin samassa firmassa, sillä varusmiespalveluksensa mallikkaasti hoitanut Arvi Savolainen aloittaa tammikuun alussa kolmi-vuotisen työpestinsä liikunta-aliupseeria. Näin ollen Suomen parhaat painijat ovat molemmat sotilaita!

- Keskinäiseen tekemiseen ja meidän väleihin kilpailutilanteella ei ole ollut vaikutusta. Molemmat pyrkivät parhaaseen mahdolliseen laatuun tekemisessä, Kuosmanen korostaa.

Ja vaikka kotimaassakin haastetta löytyy, niin olympiamolskilla ei tule vastaan yhtään suomalaista. Ellei sitten päävalmentaja Marko Yli-Hannuksela ryntää matolle voitokkaan finaalin jälkeen suojattiaan sytleilemään.

- Kovimmat vastustajat matkalla menestykseen löytyvät kuitenkin sieltä kansainvälisiltä molskeilta. Arvi on vain yksi kaveri, joka minun on pystyttävä kukistamaan. Keskityn nyt täysillä harjoitteluun ja pyrin parantamaan omassa painissa olevia puutteita, mies toteaa.

Helttiääkö paikka Euroopan karsinnoista

Suomalaiset painijat tavoittelevat olympiapaikkoja seuraavan keran maaliskuun puolivälissä Budapestissa väännettävissä Euroopan

olympiakarsinnoissa. Paikka Tokioon irtoaa sijoittumalla kahden parhaan joukkoon. 97 kilon sarjassa eurooppalaiset ottivat Kazakstanin MM-paineista kaikki jaossa

olleet kuusi kisalippua, joten siinä suhteessa suomalaisten urakka helpottuu.

Tosin sarjan taso on äärettömän kova ja seula olympialaisiin pai-

nissa tiukka. Mukaan pääsee vain 16 painijaa sarjaa kohden. Viimeinen paikka kisalipun hankintaan on huhti-toukokuun vaihteessa Bulgariassa painittava maailmanlaajuinen olympiakarsinta, jossa niin ikään on tarjolla kaksi kisalippua per sarja.

- Tällä hetkellä pystyn harjoittelemaan niin hyvin kuin haluan. Arvin kanssa treenaamme yhdessä koko ajan, tarvittaessa tulee sparraria ulkomailta ja kansainvälistä leiritystä on tarpeeksi. Asiat ovat hyvin, Elias Kuosmanen vakuuttaa.

Kumpi sotilaista lähtee ensimmäiseen olympiakarsintaan, on vielä tätä kirjoitettaessa vielä auki. Tammikuun 15. - 18. päivä Roomassa painittava UWW:n rankingturnaus on tärkein näyttöpaikka. Mikäli miesten keskinäisessä paremmuudessa on Italian jälkeen jokin epäselvää, niin seuraavan viikonlopun SM-kisat Vaajakoskella ovat mahdollinen lisänäyttöpaikka.

Elias Kuosmanen ottelut sotilaiden MM-kisoissa

97 kg / 24.10.

1/8-finaali: Vilius Laurinaitis

LTU - Elias Kuosmanen 0-5

1/4-finaali: Aliaksandr Hrabovik

BLR - Kuosmanen 1-4

1/2-finaali: Kuosmanen - Alimulati

Dalawubai CHN 3-0

FINAALI: Kuosmanen - Musa

Evloev RUS 1-2

TEKSTI:

PEKKA MOLIUS

KUVA:

PUOLUSTUSVOIMAT



VARALAN URHEILUOPISTO, TAMPERE

Liikunnanohjauksen peruskurssi

Hae
7.1.2020
alkavaan
ryhmään
varala.fi

Onko unelmiasi tehdä töitä tulevaisuudessa liikunta-alalla, Haluatko itsevarmuutta esiintymiseen ja ryhmän ohjaamiseen?

Kurssi antaa sinulle eväät urapolulle liikunnan ja valmennuksen parissa.



Lisätietoja:

Tomi Tervala

+358 44 3459 911

tomi.tervala@varala.fi



Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2020		
Nro	Aineisto	Ilmesty
1	14.2. 2020	28.2. 2020
2	9.4. 2020	24.4. 2020
3	12.6. 2020	26.6. 2020
4	11.9. 2020	25.9. 2020
5	13.11. 2020	27.11. 2020

Vakuutukset vaivattomasti kuntoon

Fenniasta saat kaikki vakuutukset kodille, perheelle ja yritykselle.

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

Tervetuloa tyytyväisten asiakkaidemme joukkoon!



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

Juha Kylä-Harakka

aloittaa liiton puheenjohtajana

Sotilasurheiluliiton syysliittokokous on valinnut liiton puheenjohtajaksi vuoden 2020 alkavaksi kaksivuotiskaudeksi 1. Logistiikkarykmentin komentajana toimivan eversti Juha Kylä-Harakan. 1. Logistiikkarykmentin esikunta toimii Kouvolassa.

Kylä-Harakka tuntee Sotilasurheiluliiton toiminnan ja toimijat erittäin hyvin. Hän on toiminut liiton paikallisissa seuroissa Säskylässä, Mikkelissä, Tampereella ja Helsingissä jo vuodesta 1991 lähtien. Säskylän ja Helsingin Varuskunnan Urheilijoissa Kylä-Harakka on toiminut puheenjohtajana. Liiton hallitukseen hän on kuulunut vuodesta 2006 lähtien. Viimeisimmät viisi vuotta hän on toiminut hallituksen varapuheenjohtajana.

Kylä-Harakka on aktiivisesti kehittänyt liiton toimintaa. Erityisen mielenkiinnon kohteena Kylä-Harakalla ovat olleet kamppailulajit sekä erilaiset massaliikuntatapahtumat. Hän on myös osallistunut kilpailujen ja tapahtumien järjestämiseen.

- Olen ollut muun muassa muokkaamassa mestaruuskilpailujemme lajivalikoimaa, laatimassa strategialinjauksia ja osallistunut yhteistyöjärjestelyihin niin puolustusvoimien kuin poolijäsenienkin kanssa.

Kylä-Harakka sanoo olevansa elämäntapaliikkuja.

- Liikunta eri muodoissaan on ollut ja on edelleen erottamaton osa päivittäistä arkeani niin harraste-, kilpakuntoilu- kuin hyötyliikuntamielessäkin. Liikuntarutiineissani olen pysyttäytynyt myös ulkomaa-komennusten aikana.

Kylä-Harakka on osallistunut kilpailijana liiton mestaruuskilpailuihin.

Vuoden 2020 helmikuussa ilmestyvä Sotilasurheilu-lehti esittelee tarkemmin uuden puheenjohtajan.

Jussi Ylimartimo valittiin hallitukseen uutena jäsenenä

Liiton hallituksessa jatkavat kaksivuotiskauden toisen vuoden Ann-Sofie Forssten, Tomi Korjula, Juha Kokko, Tatu Pulkkinen, Simo Uusikartano ja Kalle Virtanen.

Uudelle kaksivuotiskaudelle liittokokous valitsi Jouni Ilomäen, Maria Keinosen, Henry Lipposen ja Jussi Ylimartimon. Heistä Ylimartimo on hallituksen uusi jäsen.

Everstiluutnantti Ylimartimo työskentelee Lapin lennoston esikuntapäällikkönä Rovaniemellä. Hän on toiminut Helsingin Varuskunnan Urheilijoiden puheenjohtajana.

Liiton toimintaa ohjaa strategian mukainen visio: "Elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoija".

Liitto järjestää yhdessä varuskunnissa toimivien jäsenseurojensa kanssa kilpailuja ja tapahtumia lajeissa, jotka kiinnostavat jäsenistöä.

Vuonna 2020 liiton mestaruudet ratkotaan ampumasuunnistuksessa, frisbeegolfissa, golfissa, haulikko-



Juha Kylä-Harakan taival Sotilasurheiluliitossa on edennyt 30 vuodessa seuratus toimijasta liiton puheenjohtajaksi.



Sotilasurheiluliiton liittokokous valitsi Jussi Ylimartimon liiton hallitukseen.

ammunnassa, ilma-aseammunnassa, jääkiekossa, salibandyssä ja seinäkieppeilyssä sekä kamppailupäivien yhteydessä judossa, kreikkalais-roomalaisessa painissa, lukkopainissa, nyrkkeilyssä, sisäsoudussa, sotilaspainissa, sotilaspenkkipunnerruksessa, vapaaottelussa ja vapaapainissa.

Liitto kouluttaa ensi vuonnakin varusmiesten liikuntakerhojen ohjaajat ja vastuuhenkilöt. Liiton ta-

voitteena on saada kerhotoiminta näkymään kaikissa perusyksiköissä ja tavoittamaan kaikki palveluksessa olevat varusmiehet.

Liitto seuraa liikuntakerhojen sekä kerhojen toimintaan osallistuvien varusmiesten määriä Liikkurivertailulla sekä raportoi määrät puolustusvoimille ja puolustusmi-

nisteriöön. Valtion liikuntaneuvosto on asettanut määrät mittariksi puolustusministeriön liikunnan ja liikumisen tuloskorttiin.

Liiton tavoitteena on nostaa kerhojen ja kerhoihin osallistuvien varusmiesten määrää vuoteen 2019 verrattuna.

Puolustusministeriön hallinnon-

ala haluaa edistää liikuntaa sotilailisen valmiuden suorituskyvyn näkökulmasta.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVAT:
PUOLUSTUSVOIMAT
KEIJO SUOMALAINEN



"Friendship through Sport"
The International Military
Sports Council
<http://www.milsport.one/>