



# Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU  
39. VUOSIKERTA • NRO 5 • 27.11. 2020



Varuskunnan urheiluseura on  
**MAHDOLLISTAJA**

■ Sivu 3

SISÄSIVUILLA



Karjalan lennoston apumekaanikot marssivat 50 kilometriä

■ Sivu 4



Kiipeilykerho tuo vaihtelua inttiarkeen ja tehokasta treeniä

■ Sivu 5



Liikunta on pitänyt Markus Hanskan sutjakassa kuosissa

■ Sivu 8



## päätoimittaja

KEIJO  
SUOMALAINEN

# Eettisyys etusijalle Veikkauksen peleissä

**K**un maassamme ryhdyttiin murehtimaan rahapelituottojen hupenemisesta, ilmoille kumpusi keskustelu myös pelaamisen haitoista. Jotkut esittivät näkömääriä, että ovatko avustukset, joita valtio jakaa rahapelien tuoton perusteella, eettisen tarkastelun kestäviä.

Työväen Urheiluliitto, Suomen Valtakunnan Urheiluliitto ja Suomen Palloliitto perustivat Oy Tippaustoisimisto Ab nimisen veikkauksiyhtiön vuonna 1940. Yhtiön ensimmäinen pelimuoto oli voittajaveikkaus. Tippaustoisimiston nimi muuttui vuonna 1941 Veikkaustoisimistoksi ja voittajaveikkauksen nimi vuonna 1951 vakioveikkaukseksi.

Ensimmäiset rahapelaamiseen liittyvät muistoni ovat 1960-luvulta, kun isäni veikkaukupunkkia täyttäänsään ja kyseli minulta vinkkejä ottelujen tuloksista. Jotta olisin osannut antaa mahdollisimman hyviä neuvoja, minun piti ryhtyä seuraamaan jalkapalloa, koska vakioveikkauksen kohteina olivat kesäisin kotimaan ja talvella Englannin jalkapallotarjojen pelit.

Kun pelien tulosten veikkaaminen perustui tietoon joukkueista ja niiden kulloisestakin menestymismahdollisuudesta, minulle muodostui mielikuva eettisen tarkastelun kestävästä toiminnasta. Ja kun vielä tiesin, että valtio ohjaa Veikkauksen tuoton liikuntajärjestöjen avustamiseen, myönteinen mielikuva vahvistui entisestään.

Vaikka Veikkauksen urheilupelien valikoima on laajentunut, olen uskonut, ettei urheilukilpailu-

jen tulosten veikkaaminen aiheuta ainakaan suurta rahapeliongelmia. Aiheesta käyty keskustelu sai minut kuitenkin tarkastelemaan asiaa tarkemmin.

Urheilupelien osuus Veikkauksen liikevaihdosta oli 24,1 prosenttia vuonna 2016. Kun valtio yhdisti Veikkauksen, Fintoton, Raha-automaattiyhdistyksen rahapelitoiminnat vuonna 2017, urheilupelien osuus Veikkauksen liikevaihdosta supistui. Vuonna 2018 urheilupelien osuus oli liikevaihdosta 16,9 prosenttia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos julkaisi huhtikuussa väestötutkimuksen suomalaisten rahapelaamisesta. Tutkimus tarkasteli 15–74-vuotiaiden Manner-Suomessa asuvien suomalaisten rahapelaamista ja rahapeliongelmaa vuoden 2019 aikana. Tutkimukseen osallistui 3 994 suomalaista.

Vastaajista 78 prosenttia ilmoitti pelanneensa vähintään yhtä Veikkauksen tarjoamaa rahapelityyppiä. Tutkittussa väestöryhmässä oli 2 917 000 pelaajaa. Vastaajista 13,4 prosenttia ilmoitti veikkaneensa tai pelanneensa vedonlyöntiä. Henkilöinä ilmaistuna veikkaajia tai vedonlyöntiä pelanneita olisi 391 000.

Kun urheilupelit toivat Veikkaukselle liikevaihtoa 535 miljoonaa euroa, jokainen veikkaaja tai vedonlyöntiä pelaava henkilö käytti pelaamiseen keskimäärin 1 368 euroa vuodessa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kolmella prosentilla ilmeni peliongelma. Tutkittussa väestöryhmässä

**Tutkimuksiin perehtyminen muutti käsitykseni urheilutulosten perusteella järjestettävien veikkauksen ja vedonlyöntien eettisyydestä. Toiminta ei olekaan niin harmitonta kuin olen kuvitellut. Nyt olen vahvasti sitä mieltä, että valtion pitää Veikkauksen omistajana suitsia tehokkaammin peleistä aiheutuvia haittoja. Peleissä pitää nostaa etusijalle eettisyys.**

peliongelmaisia olisi näin ollen 112 000.

Peliongelma ilmeni kahdeksalla prosentilla veikkaneista tai vedonlyöntiä pelanneista eli 31 000 henkilöllä. Peliongelmaa ei voida kuitenkaan yhdistää veikkaamiseen tai vedonlyöntiin, koska vastaajat ilmoittivat pelaavansa keskimäärin 4,6 peliä.

Veikkaus on teettänyt Taloustutkimuksella tutkimuksia rahapelien pelaamisesta. Vuoden 2018 huhtikuussa julkaistussa tutkimuksessa kerrottiin, että pelattujen pelityyppien mukaan tarkasteltuna peliongelmaiset korostuvat raha-automaattija kasinopelejä muualla kuin internetissä pelaavilla sekä urheilu- ja vedonlyöntipelejä pelaavilla. Urheilu- ja vedonlyöntipelejä pelaavien peliongelmaisten osuus oli 15 prosenttia, mikä tarkoittaa 17 000 pelaajaa.

Pelaamisesta aiheutuvia haittoja ehkäisevä ja vähentävä Peluuri kertoo vuodelta 2019 laatimassaan raportissa, että ensisijainen ongelma aiheuttava peli oli 39 yhteydenotossa vedonlyönti tai veikkaus netissä. Vedonlyönti tai veikkaus pelipisteissä oli kymmenessä yhteydenotossa ensisijainen ongelma aiheuttava peli. Vedonlyöntin tai veikkauksen osuus oli 912 yhteydenotosta 5,4 prosenttia. Tämä tarkoittaisi kuuttatuhatta peliongelmaista.

Tutkimuksiin perehtyminen muutti käsitykseni urheilutulosten perusteella järjestettävien veikkauksen ja vedonlyöntien eettisyydestä. Toiminta ei olekaan niin harmitonta kuin olen kuvitellut. Nyt olen vahvasti sitä mieltä, että valtion pitää Veikkauksen omistajana suitsia tehokkaammin peleistä aiheutuvia haittoja. Peleissä pitää nostaa etusijalle eettisyys. Jos tuottoja kertyy vielä tällaisen linjauksen jälkeen, tuottoja voidaan käyttää liikuntajärjestöjen valtionavustuksiin.



## puheenjohtaja

JUHA  
KYLÄ-HARAKKA

# Uusia ajatuksia liikunnan järjestämiseksi

**L**iikuntavuosi 2020 on lähestymässä kohti päätöstään. Vuoden päättyessä on tapana peilata kulunutta vuotta ja sen tapahtumia samalla jo luoden katse eteenpäin. Vuodesta 2020 jää kaikille päällimmäisenä mieleen korona-virus ja sen aiheuttamat muutokset arkeen. Koronan vaikutus Sotilasurheiluliiton toimintaan päättyvänä vuonna oli merkittävä ja huomattavasti suurempi kuin osasimme alkuvuodesta vielä odottaa. Valitettavasti tilanteen päättymistä ei vielä ole näköpiirissä.

Poikkeavan tilanteen välittömänä seurauksena Sotilasurheiluliitto muiden mukana joutui peruuttamaan pääosan vuoden 2020 kilpailu- ja koulutus-tapahtumistaan. Vaikka osa siviilimaailman lajiliitoista järjesti omia kilpailuitaan samoilla säännöillä ja Olympiakomitean suosituksilla, jotka koskevat myös Sotilasurheiluliittoa, perui oma liittomme kilpailutapahtumansa.

Tilaisuusien peruminen perustui jäsenkuntaam-

me, joka koostuu pääosin aktiivipalveluksessa olevista sotilasta ja palvelustaan suorittavista varusmiehistä. Käytännössä koko jäsenistömme lisäksi puolustusvoimien omat määräykset, jotka ovat osin siviiliversioitaan tiukemmat. Tämä on luonnollista, koska puolustusvoimien on kaikissa oloissa ja tilanteissa kyettävä toteuttamaan oma valmiudellinen tehtävänsä. Niinpä olemme olleetkin lajiliitoista ensimmäisenä perumassa omia tapahtumiamme.

Varusmiehet ja palkattu henkilöstö on jaettu koronan vuoksi kohortteihin, jotka eivät saa joutua kosketuksiin keskenään. Tämä on asettanut haasteita kilpailutoiminnan lisäksi myös varusmiesten liikuntakerhotoiminnan järjestämiseksi. Toisaalta osassa varuskunnista liikuntatilat ovat olleet jopa paremmin käytössä vain kolmanneksen varusmiesvahvuudesta ollessa kerralla niitä käyttämässä.

Vallitseva tilanne on kannustanut uusien liikuntamuotojen ja -tapojen käyttöönottoon. Liikunnan vakavasti ottavilla jäsenillämme onkin ollut runsaasti uusia jopa mullistavia ajatuksia liikunnan järjestämiseksi. Etähaasteiden kautta kilpailutoiminta on pysynyt myös yhteisöllisenä. Arkiliikunta on löytänyt uusia muotoja. Osalle etätyö on mahdollistanut uusia liikuntakokeiluja, osan panostessa lähityöskentelyyn liittyen työmatkaliikuntaan välttääkseen julkisia liikennevälineitä.

Yleisessä korona-tilanteessa kaikille on varmasti kirkastunut myös fyysisen suorituskyvyn ja hyvän fyysisen kunnan merkitys. Tiedotusvälineet ovat tuoneet selkeästi esille, miten koronankin osalta ylityö ja liikkumattomuus sekä niiden seurauksena esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit ja diabetes saattavat ihmisiä suorastaan hengenvaaraan näiden sairastuessa. Näihinkin hyvinvointisairauksiin liikunta on lääke, joka auttaa yhteisissä kamp-

pailussa koronaa vastaan.

Korona vaikuttaa arkeen ja vaatii varsinkin kasvokeskuksissa eristäytymistä muista ihmisistä. Tämä vaikuttaa myös henkiseen vireyteen ja muodostuu osalle ihmisistä henkisesti raskaaksi. Liikunnan merkeissä, erityisesti ulkotiloissa, voi kukin täydentää myös omia sosiaalisia kontaktejaan. Tällöin liikunta fyysisen hyvinvoinnin rinnalla tuottaa myös henkistä hyvinvointia ja vastapainoa eristytymiselle ja ihmiskontaktien vähenemiselle.

Yhteenvetona voikin todeta, että liikunta on Sotilasurheiluliiton ja puolustusvoimien ase ja vastalääke koronaa vastaan. Se on kaikkien ulottuvilla ja käytettävissä, eikä maksa mitään. Toivotan liiton jäsenistöille ja kaikille yhteistyökumppaneille oikein liikunnallista, aktiivista, turvallista ja tervettä loppuvuotta sekä alkavaa Uutta Vuotta!



KANNEN KUVA:  
ARI PAKARINEN

Tatu Pulkkinen on saanut Hämeenlinnan varuskunnan väen innostumaan omasta urheiluseurastaan.

### 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 Hilska pj, 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  
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-Pirkan Painotalo, Pori 2020

# Haasteet saavat liikkumaan

Sotilasurheiluliitto on innostanut Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilökuntaa ja varusmiehiä liikkumaan erilaisilla haasteilla, kun liitto on joutunut koronaviruksen vuoksi perumaan kilpailutapahtumiaan.

Haix Challenge -marssihaasteseen osallistui yli 60 marssija. He taittoivat taivalta marssien yhteensä yli 3 000 kilometriä.

Sotilaan perussuorituskykyä mitattiin 50 km marssilla; omavalintaisella reitillä ja vapaavalintaisilla varusteilla.

Osallistujia oli Ivalon Rajavartiostasemalta aina Merivoimiin saakka. Myös varusmiehiä saatiin hienosti innostumaan marssihaasteesta. Muun muassa Karjalan lennostosta marssille osallistui toistakymmentä varusmiestä.



kelä ja Vertti Roininen.

Liitto muistaa marssijoita hiha-

merkillä. Parhaillaan käynnissä olevassa Polar-kävelyhaasteessa askelia on kertynyt jo liki seitsemän miljoonaa.

Kävelyhaasteessaan Sotilasurheiluliitto on haastanut Puolustusvoimien ja Rajavartioliitoksen henkilökuntaa ja varusmiehiä seuraamaan askeliaan niin, että seitsemän päivän aikana kertyisi satatuhatta askelta.

Kun haastetta oli jäljellä vielä kolme viikkoa, liitolle oli ilmoitettu 6 636 090 askelta.

Haasteeseen osallistuneiden kesken arvotaan kolme Polar Grit X sykemittaria.

Talven aikana liitto aikoo esittää hiihtohaasteen.

Sotilasurheiluliiton markkinointiyhteistyökumppani C.P.E Production arpoi viidelle onnekkaille uudet maiharit marssin suorittamisesta. Onnekkait olivat Santtu Hurme, Markus Iivari, Jere Juka, Santeri Mä-

# Varuskunnan urheiluseura on MAHDOLLISTAJA

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijat ry oli kuihtumassa pöytälaatikkoseuraksi. Toimintaa ei ollut, vaikka tarvetta toiminnalle todistettiin oli. Tarvittiin ”se joku”, joka laittaa pyörät taas pyörimään.

Vuonna 2017 toiminnan koordinaattoriksi ja seuran puheenjohtajaksi nousi **Tatu Pulkkinen**, joka tekee päivätyötään Hattula-Riihimäen varuskunnassa.

## Toiminta vaatii tekoja

Pulkkinen kertoo, että säsäyksen toiminnan käynnistämiseksi hän sai Panssariprikaatin liikuntakasvatuspäällikön Mika Hakalalta. Hänen kätensä olivat kiinni liikuntakasvatuspäällikön työssä, mutta hän oli havainnut tarpeen henkilökuntaa ja varusmiehiä liikuttavalle Sotilasurheiluliiton toiminnalle.

– Ei ollut toimintaa, eikä varoja toimintaan. Toiminta vaatisi myös tekijöitä, jotka suunnittelevat ja järjestävät tapahtumia. Pulkkinen kuvaili lähtötilannetta.

Toiminta oli kutistunut vain muutamien henkilökuntaan kuuluvien kilpailumaksujen hoitamiseen, mutta toiminnan pyörittämiseen ei saatu varoja mistään.

– Kun lähdin mukaan toimintaan 2017, oli missio selvä. Aloittaa toiminta ja luoda edellytykset toiminnalle myös taloudellisesti. Tiesin kyllä, että urheiluseuran herättely tulee teettämään töitä, ja että työ ei kuulu joukko-osaston vaan ihmisten tehtäväksi.

## Oma liikuntaharrastus kannustimena

Pulkkinen oli lapsuudessa ja nuoruudessa aktiivinen liikkija. Kotipaikkakunnalla Lopella oli tarjontaa ja mahdollisuuksia erilaisten lajien harrastamiseen ja kilpailutoimintaan, vaikka kyseessä oli vain 5 000 asukkaan maalaiskunta.

Myöhemmin hänen rooliinsa isänä kuului lasten kuljettaminen harrastuksiin ja liikunnan pariin 2000-luvun alkuvuosina. Oma liikunta jäi taka-alalle, mutta aktiivinen seuratyö piti hänet kuitenkin kiinni liikunnassa.

Käänteentekevä muutos tapahtui joulukuussa 2012, kun Pulkkinen oma poika haastoi hänet seikkailu-urheilukisaan.

– Siitä alkoi harjoittelu muun muassa hiihdossa, joka oli vanha kilpailulajini. Kunto oli päässyt rapistumaan ja oli mietittävä myös muuta elämäntaparemonttia. Ruokailutottumukset piti muuttaa ja siinä kohdassa oli sopiva kohta lopettaa myös tupakointi, Pulkkinen summaa.

Kipinä syttyi ja vuodesta 2013 Pulkkinen on kilpaillut seikkailu-urheilussa ja järjestänyt tukijoukkoineen Marski Challenge multisport -seikkailua, jossa edetään vaihtelevissa maastoissa ja upeissa luontokohteissa jalan, pyöräillen ja meloen.

## Yhteistyötä ja vuoropuhelua

Yhteistyö joukko-osaston kanssa on välttämätöntä ja se on vasta-vooroista.

– Varuskunnan urheilijat tarvitsevat tukea, mutta samaan aikaan voidaan tarjota tukea joukko-osastolle henkilöstön liikuttamisessa. Ymmärrän, että varusmiesten palvelus on tiivistä ja siinä ei saa olla häiriötekijöitä. Sotilasurheiluliiton kilpailuissa varuskunnan urheilijoilla on järjestelyvastuita ja tukea saadaan joukko-osastolta. Tästä esimerkkinä salibandymestaruuskilpailut varusmiehille ja henkilökunnalle. Vuoropuhelu on joukko-osaston kanssa jatkuvaa, Pulkkinen luonnehtii.

– Esimiesten asenne alaisten osallistumiseen on avainasemassa. Joukko-osastossani siirryttiin käytäntöön, jossa varuskunnan urheilijoiden tapahtumat ja niiden tukeminen kirjataan toimintakäskyyn. Tämä menettely takaa, että mikään tapahtuma ei tule yllätyksenä joukkokyksiköille ja toiminta on suunnitelmallista.

Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden toiminnassa pyritään mahdollisimman monipuoliseen tarjontaan, johon jokainen voi osallistua ja saavuttaa elinikäisen liikuntakäsitin. Monipuolisuutta tarjotaan esimerkiksi liikuntapäivien lajikoikeuksissa.

Sotilasurheiluliitto on satsannut viime vuosina varusmiesten liikuntakoulutukseen ja varuskunnissa pyörivät varusmiesten liikuntakerhot. Varuskunnan urheilijoiden tehtävänä on tukea varusmiesten liikuntakerhojen toimintaa ja mahdollistaa sekä kannustaa koko henkilöstöä osallistumaan Sotilasurheiluliiton kilpailuihin ja tapahtumiin.

TEKSTI JA KUVA:  
ARI PAKARINEN

Tatu Pulkkinen kokee Hämeenlinnan Varuskunnan Urheilijoiden olevan monipuolisen liikuntaharrastuksen mahdollistaja niin varusmiehille kuin varuskunnan koko henkilöstölle.



# Yhdistetään voimat



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

# Karjalan lennoston apumekaanikot marssivat 50 kilometriä

Kahdeksantoista Karjalan lennostossa varusmiespalvelustaan suorittavaa Hornet-apumekaanikkoa innotui testaamaan suorituskykynsä rajoja Sotilasurheiluliiton järjestämässä Haix Challenge -marssihaasteessa. Varusmiesten innoittajana toimi heidän kouluttajansa luutnantti **Vertti Roininen**.

Puolustusvoimat on jakanut varusmiehet ja heidän kouluttajansa osastoihin koronaviruksen leviämisen estämiseksi.

- Koronakohortoinnin seurauksena syntynyt tarve järjestää koulutusta viikonloppuisin laitto mieltämään erilaisia monipuolisia tapoja järjestää koulutusta. Intranettiin jaettu ilmoitus Haix Challengesta sopi tarkoitukseen kuin nyrkki silmään, Roininen kertoo

- Etenkin se, että kyse oli haasteesta, sai nuoret kilpailuhenkiset varusmiehet innostumaan. Motivatio marssille lähti heistä itsestään.

Osallistujat saivat valita Haix Challenge -marssihaasteesta suoritettavakseen joko 25 tai 50 kilometrin jalkamarssin. Roinisen johtama varusmiesosasto marssi 50 kilometriä.

- Annoin varusmiehille vallan päättää kumpi matka kuljetaan. Sanoin suorittavani itse joka tapauksessa 50 kilometrin marssin omalla vapaa-ajallani, jos emme suorita sitä yhdessä. Edestä johtamisen tehokkuus todisti itsensä jälleen.

Apumekaanikot ovat suorittaneet aliupseerikurssin Ilmasotakoulun lentoteknisellä linjalla. Johtajakoulutuksen ja lentotekniikan opiskelun lisäksi kurssin ohjelmaan sisältyy myös jalkamarsseilla vaadittavien taitojen kehittämistä.



Karjalan lennoston Hornet-apumekaanikot marssivat luutnantti Vertti Roinisen esimerkin innoittamana 50 kilometriä Sotilasurheiluliiton Haix Challenge -marssihaasteessa.

- Haaste oli varusmiesten pisin yhtämittainen marssi. Aiempi pidempi marssi oli ollut aliupseerikurssin ryhmätaitokilpailu, jonka päivämäärät olivat lyhyempiä.

## Nestetasapainon ylläpitäminen erityisen tärkeää

Ennen marssia sekä marssin aikana Roininen korosti varusmiehille nes-

teen nauttimisen tärkeyttä. Ravintoa varusmiehet saivat heille ennen marssia jaetusta vuorokauden taistelumuonapakkauksesta.

Roinisen mukaan varusmiehille valkeni marssin aikana konkreettisesti, miltä tuntuu marssia ensimmäistä kertaa 50 kilometriä yhtäjaksoisesti.

- Kuulimme joitakin epäuskoisia kommentteja suoriutumuksesta, mutta pääsääntöisesti joukon ilme oli hyvä.

Kaveria autettiin, kun reppu meinasi painaa liikaa. Vettä tarjottiin, kun toiselta pääsi loppumaan.

Marssiosasto piti pidemmän lounastauon matkan puolivälissä. Muut tauot olivat 5 - 10 minuutin mittaisia levähdyksiä ja vesitäydennyksiä. Niiden aikana varusmiehet ehtivät säästää varusteitaan ja vaihtaa sukkiaan.

- Keitimme aamulla vettä trangoilila termospulloihin, jotta ruokailu ei

veny liian pitkäksi ja siten hankaloita uudelleen liikkeellelähtöä kangistumisen takia. Pieni verryttely ruokailun lomassa virkisti joukkoa huomattavasti.

## Osasto pysyi koossa alusta loppuun

Roininen on tyytyväinen johtamansa osaston suoritukseen erityisesti siksi, että osasto lähti matkaan ja saapui perille yhtenä joukkona.

- Yhden osallistujan pientä rasitusvammaa lukuun ottamatta osasto selvisi rakoista ja hiertymistä huolimatta loppuun saakka.

Roininen uskoo, että jokainen marssin osallistunut varusmies oppi itsestään ja toimintakyvystään paljon.

- Kukaan ei tippunut matkasta väsymisen takia. Pitkäkestoinen rasitus kuumana päivänä vaati tasaista energian ja nesteiden saantia.

Omaa onnistumistaan Roininen luonnehtii sen kautta, mitä varusmiehet ihmettelivät marssin loppusuoralla.

- Eikö kouluttajan jalkoihin satu vielä ollenkaan?

## Väsynyt itseensä tyytyväinen joukko

Marssisuorituksen jälkeisiä tunnelmia kuvaa hyvin Roinisen maininta siitä, että perillä oli hienoa nähdä väsynyt, mutta itseensä tyytyväinen joukko.

Marssin jälkeisen sunnuntain marssijat käyttivät palautumiseen.

- Marssin osallistuneiden varusmiesten kävelytyyleistä päätellen

palautumismahdollisuus tuli tarpeeseen.

Roininen nostaa marssin suurimaksi yksittäisen koulutustavoitteeksi henkilökohtaisen toimintakyvyn rajojen etsimisen.

- Toisena tavoitteena oli näyttää, kuinka suuri osa pidemmänkin marssin suorittamisesta on kiinni itseluottamuksesta. Hyvä ryhmäkoheesio vie todella pitkälle.

## Toivottavasti muutkin kouluttajat näyttävät esimerkkiä

Roininen sanoo kuulleensa, että hän on ollut tämän saapumiserän ensimmäinen kouluttaja, joka marssii itse varusmiesten kanssa

- Toivon, että tämä innostaisi muitakin kouluttajia haastamaan kouluttamansa varusmiehet erilaisiin liikunnallisiin ja kehittäviin haasteisiin.

Roininen itse liikkuu aktiivisesti ja monipuolisesti. Aiemmin hän on pelannut kilpasarjoissa muun muassa amerikkalaista jalkapalloa ja rugbya, mutta nykyisin kilpaurheilu on jäänyt ajanpuutteen vuoksi taka-alalle

- Hyöty- ja arkiliikunta on nousut isoon rooliin. Harrastan pyöräilyä ja kuljen pyörällä työmatkaa aktiivisesti. Kilometrikisa on ollut hyvä kannustin työmatkapyöräilyn aloittamiseen. Ensi talven tavoitteena on aloittaa talvipyöräily. Pyöräilyn lisäksi uin ja käyn kuntosalilla.

TEKSTI:  
KEIJO SUOMALAINEN  
KUVA:  
JOONA TIKKA

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

# ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN\*

elisa DNA SONERA

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

# Millog

Rohkea vastuunkantaja  
Osaava uudistaja  
Reilu kumppani

Rauhallista joulua ja turvallista tulevaa vuotta.

f \ y \ in millog.fi

# Kiipeilykerho

tuo vaihtelua inttiarkeen ja on tehokasta treeniä

Koronarajoitukset ovat aiheuttaneet haasteita varusmiesten vapaa-ajan liikunnan järjestämiseen. Panssariprikaatissa on kuitenkin tehty paljon töitä sen eteen, että mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen on koko ajan tarjolla.

Uusin näistä mahdollisuuksista on kiipeilykerho. Panssariprikaatin Varusmiestoimikunta on alkanut järjestämään viikoittain reissuja seinäkiipeilemään. Prikaatin varusmiehille on varattu vakiovuoro Hämeenlinnan kiipeilykeskus Häkkiin.

Varusmiestoimikunnan edellinen varapuheenjohtaja, panssarihuoltomies Eriksson suunnitteli kiipeilyreissuja jo keväällä, juuri ennen koronarajoituksia.

Kun liikuntakasvatusaliupseeri vääpeli Pasi Suvisola kertoi esikuntapäällikön näyttäneen vihreää valoa kiipeilykerholle, kaivoivat nämä suunnitelmat pöytälaatikosta uudelleen esiin.

Olen toiminut tehtävässäni vasta pari kuukautta, joten oli mahtavaa päästä järjestämään jotakin tällaista. Varusmiehet ovat olleet innokkaita. Olen saanut kiitosta siitä, että järjestämme toimintaa myös poikkeusoloissa.

Lähtökohtana oli se, että varusmiesten terveys turvataan myös kiipeilyreissuilla ja suosituksia noudatetaan. Reissuun lähteekin varusmiehiä vain yhdestä osastosta kerrallaan. Huomiota kiinnitetään myös käsihygieniaan ja turvaväleihin.

Kyselin parilta varusmieheltä fiiliksiä kiipeilyn jälkeen. Ensimmäinen heistä toimi ryhmän vetä-

jänä. Hän kertoi lähteneensä mukaan, koska halusi kiipeillä pitkän tauon jälkeen.

Varusmiehen mukaan homma toimi, porukka oli mukavaa ja kaikki tykkäsivät. Myös paikat olivat kuulemma kiipeilyn jälkeen kipeinä, vaikka yrittikin vetää rauhallisemmin.

Toinen varusmiehistä kertoi lähteneensä reissuun, koska sillä sai vähän vaihtelua inttiarkeen. Haastateltava on kiipeilyt satunnaisia kertoja ennenkin. Reissusta jäi hänelle hyvä fiilis, niin sanotusti 6/5. Treenin tehokkuuden varusmies kertoi tuntevan ainakin käsivarsissa.

Kiipeily on boulderointia, ilman varmistusköyksiä matalilla seinämuodoilla. Aloittaminen on siis helppoa, vaikka kokemusta ei olisi. Reissuihin onkin lähtenyt niin lajin harrastajia kuin aivan kokemattomia. Tämä on yksi tavoitteistamme - antaa varusmiehille mahdollisuus tutustua uusiin lajeihin ja löytää jopa pysyvä harrastus.

Mielestäni muiden varuskuntien kannattaisi ehdottomasti miettiä vastaavaa. Tärkeää on tietenkin toimia paikallisten olosuhteiden sallimissa rajoissa. Pieni irtautuminen inttiarjesta virkistää varmasti varusmiesten mieltä.

AINO KARJALAINEN  
PANSSARIHUOLTOMIES  
VARAPUHEENJOHTAJA  
PANSSARIPRIKAATIN  
VARUSMIESTOIMIKUNTA



Panssariprikaatin varusmiehet kiipeilevät vakiovuorollaan Hämeenlinnan kiipeilykeskus Häkkiin.

## Kuntosalilaitteet laadukkaaseen harjoitteluun!

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

Concept2 soutu- ja hiihtolaitteiden globaali markkinajohtaja on jo legenda lajissaan. SkiErg hiihtoergometri tasatyön ja vuorohiihdon tehoharjoitteluun.



**SkiErg**

**wattbike**

Kehitä - mittaa - testaa - kuntoile - laihduta

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



Meiltä myös kaikki kuntosalin pientavarat ja laitteet esim. räkit.



**MILITARYWORK**

Military Work perustettiin vuonna 2012 Ruotsissa, ja Suomessa olemme toimineet vuodesta 2017 alkaen.

Nyt on aika jollekin uudelle.

We will continue to help our customers build a stronger society, we are just changing our uniform.

We are MW Group - Serving a strong society

**MW**

**G R O U P**

**CONCEPT**  
FINNROWING OY

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



## toiminnanjohtaja

JOUNI  
LEPPÄSAAFO

# Varusmiesten liikkuminen on turvattava koronasta huolimatta

**V**uosi 2020 on ollut täysin poikkeuksellinen koko liiton historiassa. Koronavirus on lamauttanut osan varusmiesten liikuntakerhotoiminnasta. Myös kilpailutoimintaa on jouduttu karsimaan epidemian takia.

Etähaasteilla on onneksi löydetty korvaavia tapoja liikuttamiseen. Osa liiton kilpailuista järjestetään ulkona, mikä on mahdollistanut niiden järjestämisen epidemiasta huolimatta.

Varusmiesten liikuntakerhoissa on paljon liikuntamuotoja. Osa lajeista voidaan harrastaa täysin turvallisesti koronasta huolimatta. Esimerkiksi lenkkeily onnistuu mainiosti.

Isoin muutos käytännön toimintaan on ollut varusmiesten jako koulutusosastoihin. Harjoitusalueella vietetyillä viikoilla liikkuminen on ollut rajallista. Jako kolmeen koulutusosastoon on kuitenkin antanut normaalia enemmän tilaa isojen varus-

kuntien liikuntapaikoille.

Motivaatio liikkumiseen pitäisi syntyä sisäisesti, mutta varusmiehiä on motivoitunut pitkälti liikunnan mahdollisuus kuntoisuuslomaa. Epidemian seurauksena muuttanut varusmiesten viikkorytmi on kuitenkin vaikeuttanut kuntoisuuslomien myöntämistä. Vuoden alusta tullut rajaus varusmiesten kuntoisuuslomiin on myös vaikuttanut varusmiesjohtajien halukkuuteen osallistua kerhojen toimintaan sen jälkeen, kun he ovat saavuttaneet kerhoista ansaittavan yhden ainoan kuntoisuusloman.

Valoa näkyy kuitenkin tunnelin päässä.

Liikuntakerhojen toimintaan osallistumisesta ansaittava kuntoisuusloma on palaamassa kolmiporaiseksi vuoden alusta alkaen. Muutos mahdollistaa sen, että pidemmän palveluksen suorittavat varusmiehet voivat ansaita maksimissaan kolme kuntoisuuslomapäivää. Yhteen kuntoisuuslomapäivään

tarvitaan 15 liikuntasuoritusta.

Virusta vastaa kehitetään rokotetta hyvää vauhtia, jolloin paluuta normaaliin liikunta-arkeen voisi mahdollisesti nopeuttaa.

Haasteena tulee kuitenkin varmasti olemaan liikuntakerhotoiminnan osittainen notkahdus. Tiedonsiirto edelliseltä saapumiseraältä seuraavalle on ollut puutteellista. Tämä tiedostettu haaste nostaa kerho-ohjaajien koulutukset erittäin tärkeään asemaan tulevina vuosina.

Liiton harrastevaliokunta on valmistautunut tehostamaan ja lisäämään koulutustilaisuuksia varusmiehille sekä toimintaa valvovalle henkilökunnalle. Uskon täysin, että hyväksi koetut toimintamallit ja vakiintuneet käytännöt tullaan saamaan nopeasti jalkautetuksi kentälle, kun epidemia hellittää.

Sotilasurheiluliiton tekemä työ varusmiesten ja myös henkilökunnan liikkuttamiseksi ei olisi

mahdollista ilman yhteistyökumppaneita. Kaikki markkinoituyhteistyökumppanimme Sotilasurheilupoolissa ovat erittäin tärkeässä roolissa mahdollistamassa liiton toimintaa. Kiitos siis kaikille teille kumppanit, jotka olette olleet tukemassa sotilasurheilua ja siten parantamassa maanpuolustusta. Iso kiitos kuuluu myös Puolustusvoimien tukisäätiölle ja Maanpuolustuksen kannatussäätiölle, jotka mahdollistavat varusmiesten liikuntakerhotoiminnan. Ilman teidän panostanne liiton toiminta ei olisi yhtä laajaa ja laadukasta eikä yli sataatuhatta liikuntasuoritusta saavutettaisiin vuosittain.

Katset on nyt vuoden lopussa suunnattava jo tuleviin vuosiin. Tehdään kaikki yhdessä mahdolliseksi mielekäs liikunta ikään tai kuntotasoon katsomatta!

# Golfkentillä rikottiin neljän miljoonan kierroksen raja

Golfin ennätysvuosi jatkui – Suomessa on ensimmäistä kertaa ylitetty neljän miljoonan golfkierroksen raja. Marraskuun alkuun mennessä on pelattu yli 4,1 miljoonaa kierrosta, mikä on 40 prosenttia enemmän kuin vuonna 2019. Mitähistorian aikana vuodesta 2014 alkaen kierrosmäärät ovat pysyneet 2,6 ja kolmen miljoonan kierroksen välillä.

Samalla golfin kansanterveydellisen vaikuttavuus on kasvanut merkittävästi. Golfseuroissa on keskimäärin yli tuhat jäsentä, mikä tekee niistä usein alueensa suurimpia urheiluseuroja.

- Golf liikuttaa erittäin paljon ja tuo tutkitusti monipuolista hyvin-

vointia. Kierroksella kävellään keskimäärin kymmenen kilometriä, mikä tarkoittaa golfareiden kävelleen tänä vuonna käsittämättömät 40 miljoonaa kilometriä! Lisäksi pelatesa pääsee nauttimaan monipuolisesta luontoympäristöstä ja ulkoilmatunteja kertyy kierroksella neljästä viiteen, Golfliiton toiminnanjohtaja **Juha Korhonen** iloitsee.

Korhosen mukaan pelaamisen kasvu kuitenkin ylitti jopa liiton omat ennakkokaavailut. Ja historiallinen lukema vain nousee, sillä golfkentillä pelataan yhä marraskuussakin. Sama kasvutrendi näkyy muissakin Pohjoismaissa, myös Ruotsissa kierrosmäärien kasvu on noin 40 prosenttia.

Golfin tarkat kierrosmäärät saadaan seurajärjestelmien toimittajilta. Reilusta neljästä miljoonasta kierroksesta tavallisia eli harjoituskierroksia oli 3,8 miljoonaa (+ 47 prosenttia) ja kilpailukierroksia 0,3 miljoonaa (- 10 prosenttia). Näistä luvuista puuttuvat Golfliiton ja Suomen Golfseurojen järjestämät kansalliset kilpailut, yhteensä reilut 20 000 kierrosta.

Kasvu jakautui melko tasaisesti omalla kotikentällä pelattuihin harjoituskierroksiin sekä vieraspelaajien pelaamiin kierroksiin. Kotikentällä pelattujen kierrosten määrä nousi lähes puolella ja vieraskierrosten noin 40 prosentilla.

- Kisakierrosten määrän lasku on

ymmärrettävää, koska alkukaudesta kilpailutoimintaa ei käytännössä järjestetty. Siihen nähden toteutunut luku on kova. Kenttien talouden näkökulmasta vieraskierrosten määrän kasvu kompensoi hyvin vähentyneistä kilpailutoiminnasta menetettyjä tuottoja ja toi seuroille ja kenttäyhtiöille miljoonien eurojen lisätulot, Golfliiton tietopalveluiden asiantuntija Aarni Nordqvist kertoo.

Räjähdyksimäisen kasvun seurauksena yhdeksi puhutuimmista asioista golfoimialalla on noussut lähtöaikojen saatavuus.

- Vuoteen 2017 verrattuna käytännössä samalla kapasiteetilla pelattiin yli 1,5 miljoonaa kierrosta enemmän. Ei siis mikään ihme, että läh-

töaikojen saatavuuden arvosanat Pe-laaja Ensin -asiakaskokemuskeskelyssä ovat laskeneet voimakkaammin kuin millään muulla kokemustekijällä aikaisemmin. Golfyhteisöillä on nyt tärkeän pohdinnan paikka miten pelituuotteita ja varausoikeuksia päivitetään tulevaisuudeksi, Nordqvist valaisee.

Merkittävänä aikuisväestön liikuttajana golfilla on positiivinen vaikutus kansanterveyteen ja sitä kautta myös kansantalouteen.

Kierros golfia raikkaassa ilmassa tarjoaa sydämelle ja keuhkoille hyvän treenin – 18 reiän aikana tulee huomaamatta käveltyä noin 10 km. Säännöllinen liikunta parantaa kunnon lisäksi myös unta ja pitää pai-

non kurissa.

Lukuisissa tutkimuksissa todettujen fyysisten hyötyjen lisäksi golf on hyvä liikuntamuoto myös ihmisen henkiselle hyvinvoinnille. Luonnon keskellä kauniissa ympäristössä liikkuminen ja pelaaminen rentouttaa, virkistää mieltä ja lyöntien suunnittelu pitää muistin terässä.

Golf on hyvin sosiaalinen ja yhteisöllinen harrastus, jota eritasoiset pelaajat voivat pelata yhdessä. Golf sopii erinomaisesti yhteiseksi tekemiseksi koko perheelle.

TEKSTI:  
SUOMEN GOLFLIITTO



## TÄYDEN PALVELUN MATKATOIMISTO

**SINUN NÄKÖISESI LOMAMATKA**  
CWT Kaleva Travel toteuttaa kaikki lomaunelmasi kaupunkilomista rantalomiin, kulttuurilomista aktiivilomiin tai vaikkapa risteilyille maailman merille. Koko maailma on avoin, sillä räätälöimme vapaa-ajan matkat juuri sinun toivomustesi mukaan.  
**Lue lisää: [www.kalevatravel.fi](http://www.kalevatravel.fi)**

**KOKEMUKSIA JA IDEOITA KOKOUKSIIN JA TAPAHTUMIIN**  
CWT Meetings & Events tarjoaa kokonaisvaltaisia kokous- ja tapahtumapalveluita pohjautuen vahvaan kymmenien vuosien ammattitaitoon, hyviin yhteistyökumppanisuhteisiin ja maailmanlaajuiseen palveluverkostoon.  
**Lue lisää: [www.carlsonwagonlit.fi](http://www.carlsonwagonlit.fi)**

**TÄYDELLISELLE 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)**

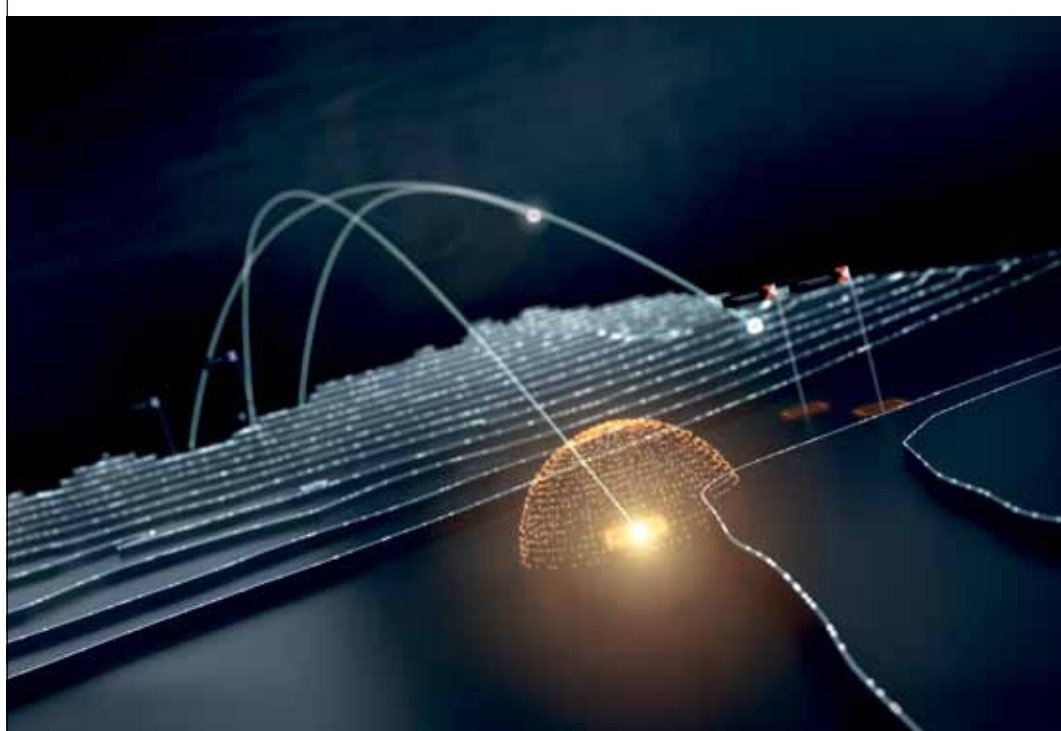






## Patria

**Kun kaiken on pakko toimia.**



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

# Strategia määrittää kärkitavoitteet

Sotilasurheiluliiton strategiaa valmisteltiin kussakin liiton valiokunnassa ennen liittohallituksen laatimia lopullisia suuntaviivoja, minkä jälkeen liittokokous hyväksyi 16.10. uuden liiton kolmivuotisen strategian ohjaamaan toimintaa ja vuosisuunnittelua.

Liiton visio säilyi edelleen ”elinikäisen liikuntainnostuksen aktivoijana”. Kärkitavoitteeksi nostettiin varusmiesten liikuttaminen, henkilökunnan aktivointi, liikuntamyönteisen asenneilmapiirin luominen ja liiton toiminnan resurssien turvaaminen tulevaisuudessa.

Varusmiesten liikuttaminen tullaan toteuttamaan nykyaikaisilla ja monipuolisilla liikuntakerhoilla sekä harrastekilpailutoiminnan avulla.

Tavoitteena on liikuntakerhojen käyntikertojen ja kerhojen määrän kasvattaminen sekä varusmiesten ja henkilökunnan kouluttaminen varusmiesten liikuntakerhojen toiminnan mahdollisuuksista ja hyödyistä. Tavoitteiden toteutuminen edellyttää joukko-osastojen tukemista liikuntakerhojen järjestämisessä.

Keskeiset toimenpiteet tulevat edelleen olemaan alueellisessa varusmiesten liikuntakerhojen johtajakoulutuksen järjestämisessä, ilmoittautumissivusto Liikkurin kehittämisessä, henkilökunnan kouluttamisessa, infotilaisuuksien järjestämisessä, joukko-osastokäynneissä ja kerhojen toimintaedellytysten kehittämisessä yhteistyössä Pääesikunnan liikun-

tasektorin kanssa.

Tavoitteisiin pääsemisen mittareiksi on asetettu VLK-käyntikertojen määrän nostaminen neljällä prosentilla vuosittain ja kerhojen määrän nostaminen kahdella prosentilla vuosittain, kunkin joukko-osasto paikallinen tapaaminen vuosittain sekä jokaisen joukko-osaston

henkilökunnan edustajan osallistuminen koulutukseen vähintään kerran vuodessa.

Henkilökunnan aktivoimisen ja varusmiesten harrastekilpailutoiminnan tavoite on kilpailu- ja tapahtumatoiminnan järjestäjien ja resurssien jatkuvuuden turvaaminen, osallistujamäärien kasvattami-

## Edellytykset

Puolustusvoimien ylimmän johdon tuki

Toimiva ja avoin yhteistyö Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen sekä muiden sidosryhmien kanssa

Taloudellisten toimintaresurssien turvaaminen

Henkilöstön avoin ja positiivinen suhtautuminen Sotilasurheiluliiton toimintaan

Henkilöstön rekrytointi liiton ja seurojen toimintaan

## Strategia 2021–2023

### Kärkitavoitteet

**Varusmiesten liikuttaminen (Harrastevaliokunta)**  
- Nykyaikaiset ja monipuoliset varusmiesten liikuntakerhot  
- Varusmiesten harrastekilpailutoiminta

**Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilökunnan aktivointi (Kilpailuvaliokunta)**  
- Laadukas ja monipuolinen harrastekilpailutoiminta  
- Laadukas seuratoiminta

**Liikuntamyönteisen asenneilmapiirin luominen (Talous- ja viestintävaliokunta)**  
- Seurojen toiminnan tukeminen ja mahdollistaminen  
- Yhteistyö reserviläisliittojen kanssa

**Sotilasurheiluliiton toiminnan resurssien turvaaminen tulevaisuudessa (Työvaliokunta)**  
- Tulevaisuuden trendien seuraaminen  
- Ajanmukainen viestintä eri mediakanavissa  
- Liiton talouden turvaaminen  
- Yhteistyön tiivistäminen eri kumppaneiden kanssa



median ja verkkosivujen seuraajamäärien kehityksellä.

Tavoitteena on muun muassa verkkosivujen kävijämäärän nostaminen yli 500 kävijään per viikko ja sosiaalisen median palveluiden seuraajien kasvattaminen viidellä prosentilla per vuosi.

Toimenpiteet tulevat olemaan seuraajamäärien tarkasteleminen, uusien mediakanavien hyödyntäminen, yhteistyö Ruotuväki-lehden kanssa, yhteistyö varuskuntien tiedottajien kanssa, PV-Moodlen käyttöönotto liiton materiaaleissa sekä Sotilasurheilu-lehden jakelun tehostaminen.

Tulevan kolmivuotisen strategian onnistumisen selkeät edellytykset ovat Puolustusvoimien ylimmän johdon tuki liiton toiminnassa, toimiva ja avoin yhteistyö sidosryhmien kanssa, henkilöstön avoin ja positiivinen suhtautuminen Sotilasurheiluliiton toimintaan sekä henkilöstön rekrytointi liiton ja seurojen toimintaan.

Tämän toimintakauden strategian valmistelu yhteistyössä kenttävien kanssa tulee selkeästi lisäämään konkretia tulevien vuosien suunnitteluun. Myös vahvasti toimintaa arvioivat selkeät mittarit tulevat antamaan totuuden strategian onnistumisesta.

TEKSTI JA KUVA:  
JOUNI LEPPÄSAAJO



Kiitoksia kuluneesta vuodesta sekä menestyksellistä uutta vuotta!



### Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2021

Nro	Aineisto	Ilmestyy
1	12.2. 2021	26.2. 2021
2	16.4. 2021	30.4. 2021
3	11.6. 2021	25.6. 2021
4	10.9. 2021	24.9. 2021
5	12.11. 2021	26.11. 2021



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

# RELOAD

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



Vihtavuoren uusin versio latausoppaasta saatavilla myös yhteisöissä ja verkkosivustollamme [www.vihtavuori.com](http://www.vihtavuori.com)

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



## Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



# C.P.E.))

# LIIKUNTA

## on pitänyt Markus Hanskan sutjakassa kuosissa

Liikunta on tärkeä osa Puolustusvoimien logistiikkalaitoksen esikunnassa osastoupseerina työskentelevän kapteeni **Markus Hanskan** elämää. Peruskuntoaan hattulalainen opistoupseeri pitää yllä harjoittelemalla kuntosalilla, lenkkeilemällä ja hiihtämällä. Nuoria hän innostaa liikkumaan Hämeenlinnan hiihtoseuran nuorisovalmentajana.

Kimmoke liikkumiseen on Hanskan mukaan peräisin liikuntaan kannustavasta kodista sekä pienestä kunnasta, jossa kunnan asukkaat liikkuvat kaikkina vuodenaikoina aktiivisesti.

- Lajit vaihtuivat vuodenaikojen mukaan suunnituksesta ja yleisurheilusta hiihtoon sekä nyrkkeilystä lentopalloon.

Lastensa hiihtoharrastuksen myötä Hanska keskittyi maastohiihtoon.

- Maastohiihdossa toimin kolmen koon periaatteella: kuljeta, kannusta ja kustanna.

Ennen maastohiihtoon siirtymistään Hanska toimi jalkapalloerotuomarina. Yhtenä edellytyksenä tuomarin tehtäviin pääsemiseksi oli hyvä fyysinen kunto.

Liikunnan harrastaminen sekä nuorisovalmentajan ja suksihuoltajan tehtävät pitävät Hanskan edelleen hyvässä kunnossa.

- Vanhempi valtiomies pysyy näin kohtuullisen sutjakassa kuosissa.

### Sosiaalisuus on liikunnan rikkaus

Liikunnan harrastamisestaan Hanska nostaa päällimmäiseksi anniksi

sosiaalisuuden. Hän kertoo saaneensa liikunnan kautta valtavan määrän ystäviä eri puolilta maata.

- Se on selkeä rikkaus.

Liikuntasuoritukseen liittyvät tunteukset ovat puolestaan innostaneet Hanskaa jatkamaan harrastamista.

- Liikkuminen tuo hyvänolon tunnetta rasituksen myötä ja muistuttaa olemassa olollaan sotilaan velvollisuudesta pitää huolta omasta fyysisestä kunnostaan. Vaikka olenkin saanut viettää viimeisimmät palvelusvuoteni esikuntatyössä, liikunnan tarve ei ole kadonnut mihinkään.

### Liikunnasta saa voimaa henkiseen jaksamiseen

Liikunnan merkitys korostui Hanskan elämässä, kun hän palveli kriisinhallintaoperaatioissa.

- Liikunta yhdessä tai yksilönä toteutettuna on henkinen voimavara alati arvaamattomassa kriisinhallintaoperaatioissa. Liikunta tuo mukavaa vaihtelua arkeen ja auttaa jaksamaan seuraavaan päivään. Positiivinen kannustaminen ja yhteishenki, jota sain omalta osaltani operaatioissa kokea jäi vahvasti positiivisesti mieleen.

Hanska sanoo, että liikunnan harrastaminen onnistui operaatioissa perinteisin keinoin.

- Hyvä lenkkikaveri, toiminnallinen punttisali ja ulkona liikkuminen mahdollistava pelikenttä.

Liikunnan harrastaminen oli Hanskan mukaan tärkeää jokaisel-

le operaatioon osallistuneelle.

- Pääsääntöisesti jokainen kriisinhallintatehtävässä palveleva henkilö harrasti liikuntaa itselleen sopivimmalla tavalla. Mahdollisuuksia oli ja niitä käytettiin ahkerasti. Osallistuminen tukikohdan järjestämiin yhteisiin liikuntatapahtumiin oli kunnia-asia suomalaisille. Näin myös tapahtui mitä mielenkiintoisimmilla tavoilla, monikansallisessa esikunnassa henkilöstöpäällikkönä ja koulutuspäällikkönä palvellut Hanska kertoo.

Hanska kehuu kantahenkilökunnasta ja reserviläisistä koottua osastoa kiinteäksi ja innovatiiviseksi joukoksi.

- Hieno joukko.

### Liikunnan ammattilaiset auttavat muita

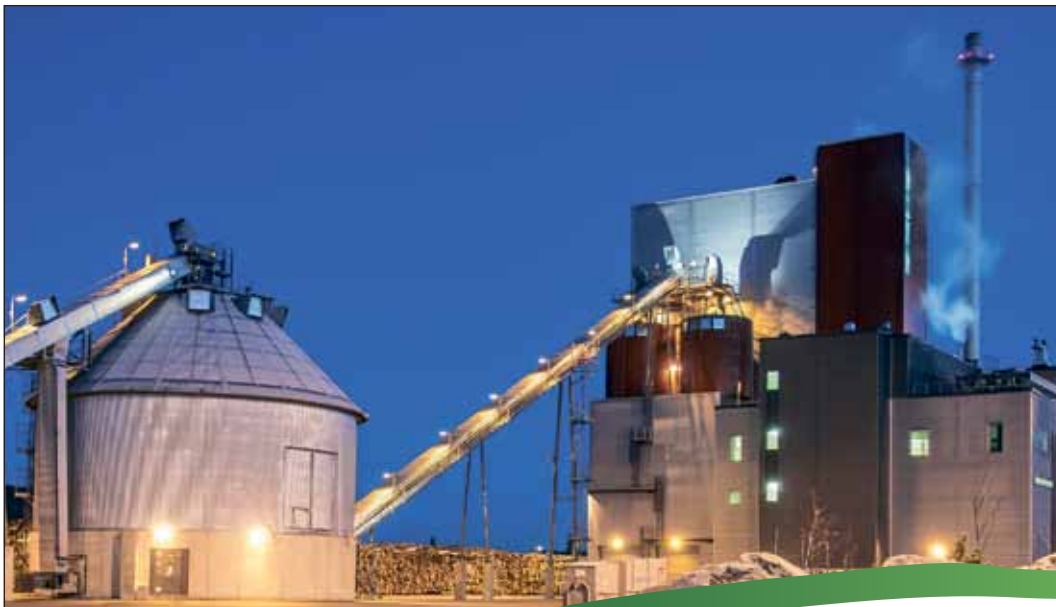
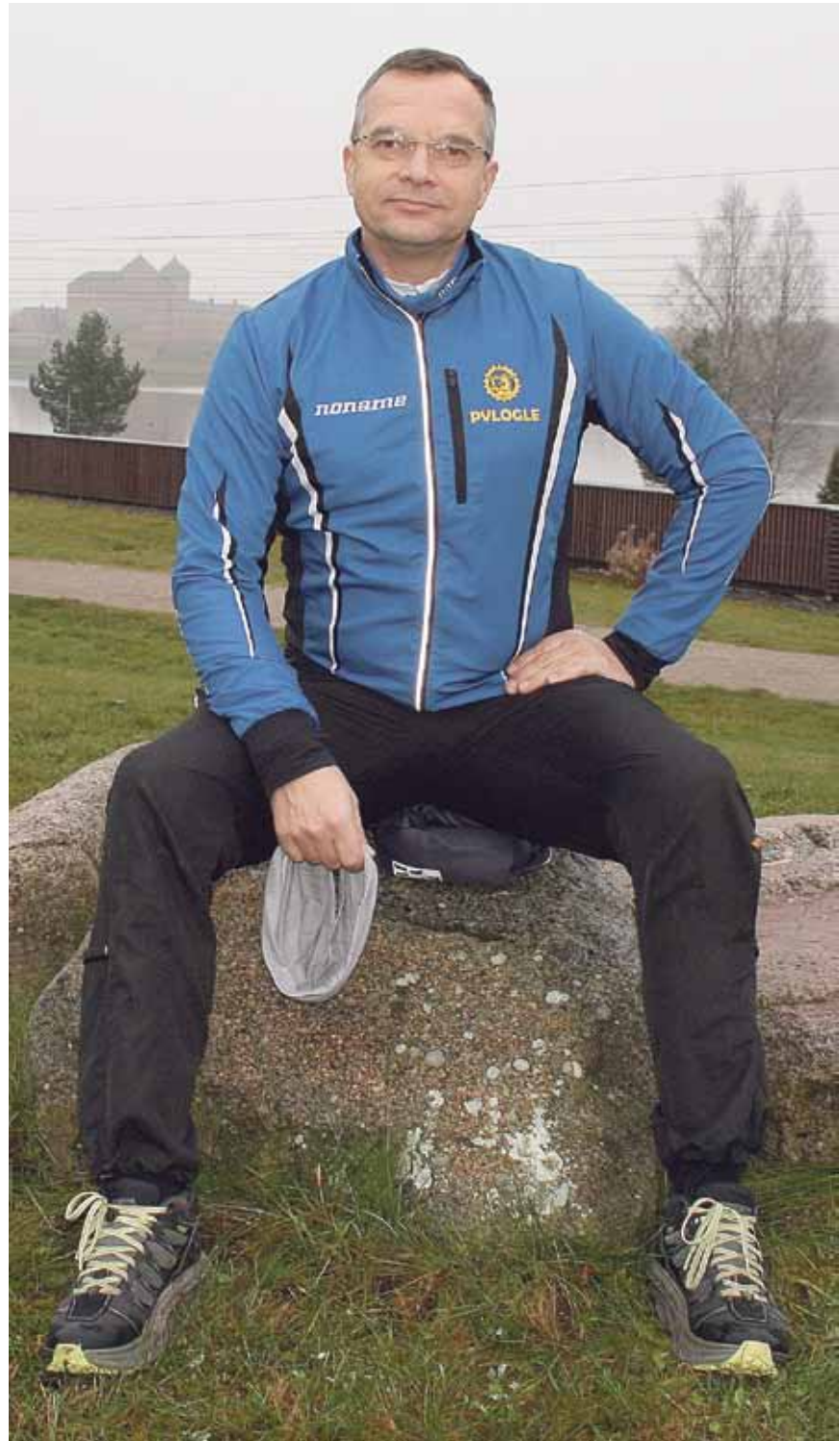
Puolustusvoimissa palvelevia liikunnan ammattilaisia Hanska kertoo arvostavansa sen vuoksi, että he auttavat pyyteettömästi muita työntekijöitä pysymään työkykyisinä.

- He aktivoivat meitä liikkumaan meille itse kullekin sopivimmalla tavalla.

Puolustusvoimien henkilökuntaa Hanska kiittää siitä, että niin moni heistä toimii aktiivisesti kotipaikkakuntansa urheiluseurojen moninaisissa tehtävissä.

- Tämä työ on korvaamatonta ja ensiarvoisen tärkeää talkootyötä.

TEKSTI JA KUVA:  
KEIJO SUOMALAINEN



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

# SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.®

elisa

 HELEN

 concept 2  
FINNBOWING

 KERAVAN  
energia

Carlson  
Wagonlit  
Travel

KALEVA travel

 Nammo  
Nammo Lapua Oy

**Patria** **Millog**

**MW**  
GROUP

Nämä yritykset tukevat  
Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa