



DR51

Sotilas- urheilu

SUOMEN SOTILASURHEILULIITON JULKAISU
40. VUOSIKERTA • NRO 3 • 25.6. 2021



PEKKA SÄRKIÖ

on mestari kakkoslajissaan

■ Sivu 5

SISÄSIVUILLA



Kuosmanen ei isompia pelkää - sarjanvaihto toi olympiapaikan

■ Sivu 3



Eeti Kallioinen ampui EM-pronssia ja olympiapaikan

■ Sivu 7



Historiaa tutuksi pyöräillen

■ Sivu 8



päätoimittaja

KEIJO
SUOMALAINEN

Liikkua kannattaa jo oman terveytensä vuoksi

” Liikunnalla on tutkitusti lukuisia hyviä vaikutuksia fyysisen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllisellä kohtuutehoisella liikunnalla on todettu olevan edullisia vaikutuksia myös useiden sairauksien ehkäisyssä.”

Näin viesti liikunnan vaikutuksista nettisivuillaan terveys- ja liikunta-alalla toimiva yksityinen tutkimus- ja asiantuntijakeskus UKK-instituutti. Tampereella vuodesta 1984 alkan toiminut instituutti on sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijakeskus terveysliikunnan alalla.

UKK-instituutti on myös antanut suosituksia liikunnan harrastamisesta. Työikäisen ihmisen pitäisi harrastaa sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Lihas kuntoa ja liikehallintaa pitäisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Me suomalaiset nimeämme terveytemme yhdeksi tärkeimmistä arvoistamme, mutta emme silti liikuntaa terveytemme kannalta riittävästi. Vain kolmanes yli 18-vuotiaista liikkuu terveysliikunta-suositusten mukaisesti. Neljännes ei liiku juuri lainkaan.

Havdamme liikuntamuutemme vasta, kun sairautsemme sairauten, jonka kehittymistä liikuntamuutteenne on saattanut edistää. Emme ole esimerkiksi havainneet, kuinka paljon istumme päivän aikana. Kun olemme tottuneet istumaan työpaikallamme,

mekin mieluummin kuin seisomme. Istumisesta on tullut meille tapa.

Kun kerran tiedämme liikuntamuuttemme riskit, miksi emme sitten liiku riittävästi?

Jotkut meistä väittävät, että he eivät ehdi liikkumaan jatkuvan kiireen vuoksi. Niin kiireisiä emme kuitenkaan ole, ettemme ehtisi liikkumaan 22 minuuttia päivässä. Vain tuon verran meidän pitää liikkua päivässä, jotta liikumme terveytemme kannalta riittävästi.

Reippaasti kävelen ehdimme talvalta 22 minuutissa 2,2 kilometriä. Päivittäiset kävelylenkit ja niiden tuoma hyvä tunne voisivat olla meille itse kullekin hyvä perusta säännölliseen liikuntaharrastukseen.

Asun Hämeenlinnassa kansallisen kaupunkipuiston naapurissa. Viimeisimmän vuoden aikana minua ovat ilahduttaneet puiston poluille runsain joukoin ilmaantuneet ikäihmiset. Jollain heistä askel on jo lyhyt, mutta he taivaltavat päivittäin reippaasti kävelen reilun kahden kilometrin lenkin. Monet heistä vauhdittavat kävelyään kävelysauvoilla.

Jos kerran ikäihmiset pitävät kunnostaan huolta, miksi me työikäiset emme tekisi samoin?

Yksittäinen ihminen tuskin ajattelee, millaisia taloudellisia vaikutuksia hänen sairautsemme aiheuttaa. Työntajat ovat sen sijaan panostaneet

” Jotkut meistä väittävät, että he eivät ehdi liikkumaan jatkuvan kiireen vuoksi. Niin kiireisiä emme kuitenkaan ole, ettemme ehtisi liikkumaan 22 minuuttia päivässä. Vain tuon verran meidän pitää liikkua päivässä, jotta liikumme terveytemme kannalta riittävästi.

työntekijöidensä liikuttamiseen jo vuosikymmeniä, sillä yksi sairauspoissaolopäivä maksaa yritykselle keskimäärin 400 euroa.

Valtiokonttori kertoo valtion virastoille antamassaan laskentaohjeessa, että sairauspoissaolopäivän hinta on valtiolla keskimäärin 404 euroa. Tällä perusteella Puolustusvoimat on laskenut sairauspoissaolojen aiheuttamaksi kustannukseksi 28,9 miljoonaa euroa vuoden 2020 henkilöstötilinpä-

töksesään.

Kustannuksen hahmottamista helpottaa, kun sitä vertaa vaikkapa Kainuun prikaatin budjettiin, joka on 50 miljoonaa euroa. Vaikka Puolustusvoimien henkilökunta sairastaa puoltolista päivää vähemmän kuin valtion henkilökunta keskimäärin, sairauspoissaolojen aiheuttama kustannus on Puolustusvoimissakin merkittävä.

Puolustusvoimat otti työkyvyn aktiivisen tuen mallin käyttöön vuoden 2019 alussa. Mallin tarkoitus on lisätä työhyvinvointia ja tuloksellisuutta, tukea työkykyä sekä vähentää sairauspoissaoloja. Ehkäpä juuri mallin ansiosta henkilötyövuotta kohden lasketun sairauspäivien lukumäärä laski 7,1 päivästä 5,9 päivään.

Kun sairauspoissaoloista aiheutuva henkilöä kohden lasketun 2 308 euron kustannus Puolustusvoimissa, koko Suomen työvoimassa kustannus on jo 6,2 miljardia euroa. Se on jo niin merkittävä summa, että kaikki mahdolliset keinot pitäisi käyttää suomalaisten aktivoimiseen liikkumaan.

Kaikkia sairauksia emme pysty missään tapauksessa välttämään, mutta jospa pyrkisimme välttämään edes ne, joihin liikunta on tutkimusten mukaan paras lääke.



puheenjohtaja

JUHA
KYLÄ-HARAKA

Varusmiesten liikuntakerhot ovat liiton avaintoimintaa

K oronan vaikutus liikuntaan ja urheiluun sekä sitä kautta Sotilasurheiluliiton toimintaan on muuttunut uudeksi normaaliolotilaksi. Puolustusvoimien koulutusjärjestelyt ovat vakiintuneet nykyisiin poikkeusjärjestelyihin. Koronaa liittyviä rajoituksia, määräyksiä, suosituksia ja toiminnallisia ohjeita pidetään jo luonnollisina. Välttämättä kaikki nuorimpien ikäluokkien edustajat eivät enää edes pidä nykytilaa omiensa tai poikkeavana. Ihmiset ovat mukautuneet tilanteeseen rajoitusten kestänytä jo yli vuodeksi.

Puolustusvoimat määrittelee tukensa ja osallistumisperusteet Sotilasurheiluliiton toimintaan Pääesikunnan koulutusosaston normilla. Normi sai tarkentavan käskyn, jolla annetaan palkatulle henkilöstölle mahdollisuus osallistua nyt poikkeusolosuhteissa Sotilasurheiluliiton toimintaan. Sen sijaan tiloja, kuljetuspalveluita tai muita tukea ei anneta. Varusmiehiltä Sotilasurheiluliiton tapahtumiin osallistuminen niin kilpailujana kuin järjestäjätöille kategorisesti kielletään.

Käskyt tarkennukset ovat vallitsevassa tilan-

teissa ymmärrettävät ja oikeat, ja tukevat hienosti yhteiskunnan kokonaisuutena linjauksia. Erinomaista Pääesikunnan käskystä on, että varuskuntien sisäistä Varusmiesten liikuntakerhotoimintaa (VLK-toiminta) kannustetaan aktiivisesti jatkamaan ja siten aktivoimaan palveluksessa olevia varusmiehiä mielekkääseen vapaa-ajan liikuntaan. Tämä on korona-aikanakin liiton kiistan avaintoiminta-alue.

Varusmiesten liikuntakerhotoiminta oli kiitettävällä, jos ei jopa erinomaisella, tasolla ennen korona-aallon rantautumista. Koronan mukanaan tuomien rajoitusten myötä toimintaa on jouduttu rajoittamaan, toimintaedellytykset ovat heikentyneet merkittävästi ja liikkujien aktiivisesti jatkamaan ja siten aktivoimaan palveluksessa olevia varusmiehiä mielekkääseen vapaa-ajan liikuntaan. Tämä on korona-aikanakin liiton kiistan avaintoiminta-alue.

Kaikesta huolimatta kerho-ohjaajia ja kyetty varuskunnallisesti kouluttamaan ja kerhoja järjestämään. Tämä on tapahtunut poikkeusjärjestelyin, joiden järjestämisestä on annettava erityisluotoon varuskuntien aktiiviselle palkatulle henkilöstölle kuin kerhojen varusmiehojaajille.

Koronan seurauksena on muodostunut liikunta-

kerhotoiminnan toiminnallinen katkos, joka vuoksi aikaisemmin perimätietona siirtynyt osaaminen ja kokemus on tavallaan kuivunut kokoon joukko-osastoissa. Osin toiminta joudutaankin ikään kuin käynnistämään uudelleen. Taistelussa olleiden joukkojen palauttamisesta toimintaan käytetään sotilaallisesti termiä taistelukykyyn palauttaminen.

Sotilasurheiluliitto suuntaa katseensa jo voimakkaasti koronan jälkeiseen normaaliaikaan. Suunnitteilla onkin vuoden 2022 alusta käynnistytävä varusmiesten liikuntakerhotoiminnan taistelukykyyn palauttaminen. Tätä varten on suunniteltu ja valmisteltu erillinen liikuntakerhotoiminnan koulutus- ja tehostamisohjelma, joka on tarkoitus käynnistää 2022 heti tilanteen mahdollistaessa.

Liiton toiminnan perustana on aina ollut järjestää jäsenistöä kiinnostavaa toimintaa jäsenseurojen kautta. Tämä on tarkoitettu jäsenseurojen ja jäsenistöä aktiivisuutta ottaa itse vastuuta itselle mieleisten tapahtumien ja liikunnan mahdollistamisesta myös muille.

Tässä yhteydessä haluan tuoda erikseen esille

toiminnallisesta harjoittelusta innostuneiden roolin. Toiminnallinen harjoittelun tunnetaan kaupallisella nimellä Crossfit, meillä liitossa Military Crosstraining-nimellä ja nyt vielä enemmän kuntoliikuntajärjestely Cross Fitness-nimellä. Lajin ilmeikkäät harrastajat ovat kunnostautuneet omalla aktiivisuudellaan järjestämällä kilpailuja, etäkilpailuja, etähaasteita ja viimeisimpänä myös verkkovalmennuskokonaisuuksia.

Kannustankin jäsenistöä tutustumaan ja kokeilemaan verkkovalmennusohjelmia nauttijoista harjoittelussa, ja varten on suunniteltu laaja aloitteleville matalalla aloituskyvyksellä.

Toivotan kotiutuvalla saapumisella motivaatiota pitää huolta fyysisestä kunnosta myös reservissä, ja palvelukseen astuttavalla saapumisella liikunta-aktiivisuutta paikallisten mahdollisuuksien mukaan heti palveluksen sen mahdollistaessa.

Oikein hyvää, liikunnallista, aktiivista ja rentouttavaa kesää koko jäsenistölle!



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

KANNEN KUVA:
MATTI HILSKA

Kenttäpölyä Pekka Särkö ja Timo Kilpälävat esteratsastuksessa.

Ilmoitusmarkkinointi

Mikamainos Oy
puh. 050 528 7782
työmaihenkatu 17, 20320 Turku
mika.salin@mikamainos.fi

Ilmoitusaineisto

Mikamainos Oy:n myymät ilmoitukset:
mika.salin@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 2021

Jopa viisi sotilasta Tokioon

Tokion olympialaisiin osallistuvaan Suomen joukkueeseen on tarjolla peräti viisi Puolustusvoimissa palvelavaa ammattisotilasta.

Kreikkalais-romalaiseen painiin osallistuvat Elias Kuosmanen ja Arvi Savolainen. Kuosmanen painii 130 kilon ja Savolaisen 97 kilon painoluokassa.

Eetu Kallioinen ja Lari Pesonen ampuvat Tokiossa haulikolla. Heidän lajinsa on skeet. Pesonen ampui maapaikan Suomelle jo vuonna 2019. Kallioinen puolestaan ampui maapaikan toukokuussa.

Moukarinheittäjä Aaron Kangas tavoittelee myös paikkaa Tokion kilpa-areenalla. Ensinnä hänen pitäisi kuitenkin rikkoo karsintarajaa 77,50 metriä.

Kuosmanen, Savolainen ja Kallioinen palvelevat Puolustusvoimien urheilukouluissa. Pesosen joukko-osasto on Panssariprikaati. Kangas palvelee Porin prikaatin Niinisalon toimipisteessä.

Viisikko palvelee huippu-urheilijoiden palikkaamiseen varatuissa alipuseerien viroissa. Virkojen teh-

tävänimike on liikunta-alipuseeri.

Virat täytetään kerrallaan kolmen vuoden määräajaksi. Puolustusvoimat valitsee virkoihin nimitettävät urheilijat yhdessä Suomen olympiakomitean kanssa.

Tällä hetkellä viroissa palvelee 12 henkilöä, joista kesälajien olympiaurheilijoita on kahdeksan. Heistä Tokioon on lähössä viisi.

- Puolustusvoimien kannalta valittujen määrä on tietojen loistava. Se osoittaa järjestelmän toimivuuden urheilijoiden perustuksessa eli valmentautumisessa, Puolustusvoimien päävalmentaja Jouni Ilo-mäki arvio järjestelmää, jossa olympialaisiin valmentautuvat urheilijat työskentelevät Puolustusvoimissa liikunta-alipuseerina.

- Olympiakisoihin pääsy on tehty urheilijalle erittäin haastavaksi lajissa kuin lajissa. Toivottavasti järjestelmä on tukenut heitä saavuttamaan tämän henkilökohtaisen huippuonnistumisen, vuonna 1984 Los Angelesin ja vuonna 1988 Soulin olympialaisissa painitut Ilo-mäki sano.

- Puolustusvoimiin hakeutuu lajiensa parhaita urheilijoita, joten se tietyksi helpottaa valitsemista. Olympiakomitean kanssa käydään hyvää keskustelua valinnoista ja puoltajajärjestystä. Tällä hetkellä meillä on oikein edustava joukko hyvällä aseenteella toimivia urheilijoita. Voidaan todeta, että aina niin vaikeat valinnat ovat osuneet kohdilleen.

- Alkummittelyjen jälkeen liikunta-alipuseerien valintajärjestelmää ja heidän tehtäviä ja palvelusjärjestelyjä on koko ajan täsmennetty ja selkeytetty. Urheilijat pitävät järjestelmää hyvänä, ja joukko-osastot tukevat hienosti sekä ymmärtävät toiminnan tarkoituksen. Hyvätasoisia hakijoita riittää vapautuvien tehtäviin eli toimintatuntuu löytyneen läpi nuorten yksilöurheilijoiden joukossa, Ilo-mäki kertoo.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN

Kuosmanen

ei pelkää isompia, sarjanvaihto toi olympiapaikan

Painissa on tiukkaa seula olympialaisiin. Jokaiseen sarjaan on tarjolla paikka vain 16 maalle. Kersantti Elias Kuosmanen huomasi olympiahaaveidensa murenevan kreikkalais-roomalaisen painin 97 kilon sarjan osalta, kun työkaveri Arvi Savolainen hankki kisapaikan Euroopan olympiakisarsinnasta.

Halu olympialaisiin oli kova ja ratkaisu löytyi sarjaa ylempää. Suomi sai edustajan myös 130 kilon sarjaan, kun Kuosmanen otti kolme hallittua voittoa Bulgarian Sofiasta, jossa jaettiin viimeiset kaksi paikkaa jokaiseen sarjaan.

- Pari vuotta on ollut mielessä, että voisin pärjätä myös raskaassa sarjassa. Jo viime kesänä minulla oli painot aika korkealla ja silloin metin asiaa. Kun Arvi valittiin tammikuussa sitten ensimmäiseen olympiakisarsintaan, niin päätin jo silloin, että jos ja kun Arvi sieltä paikan ottaa, niin minä vaihdan ylempään sarjaan. En halunnut jäädä 97 kilon sarjaan kakkosmieheksi ja odottelemaan mahdollista loukkaantumista, Kuosmanen kertoo päätöksensä taustoista.

Pienemmissä sarjoissa huippupainijat vaihtavat useammin isompaan sarjaan vuosien saatossa, kun lihassmassa kertyy, mutta raskaassa sarjassa tempu on harvinaisempi. Tokioon maapainin hankkineista painijoista lähes kaikki ovat olleet raskaan sarjan painijoita jo juniorivuosiin.

-97 kilon sarjan taso on raskasta sarjaa laajempi. Se on etu, että fyysiikka on ehkä paremmassa kunnossa, kuin koko ikänsä raskaassa sarjassa painineilla. Mitä enemmän massaa ja voimaa, niin sitä enemmän sydän joutuu työskentelemään, se on fysiologinen fakta.

Painityyliä piti muuttaa

Elias Kuosmanen tunnetaan heittovalmiina kaverina pystypainissa, mutta isojen miesten kanssa on pitänyt miettiä painityyliä uusiksi.

-Olen joutunut pelkistämään painaini. Heittoja ei pysty tekemään pystystä samalla tavalla. Ja mattoilikkeissä on sama tilanne. Kun lajivoima nousee, niin tilanne muuttuu, Kuosmanen lupaa.

Kisapaikan hankkimisen jälkeen edessä on paluu urheilijan arkeen. Kun olympiapaikka on plakkarissa, niin seuraava tavoite on menestyä kisoissa. Meillä on olemassa voima- ja massakuurin jälkeen edessä on kansainvälinen leiritus, joka tänä päivänä on elinehto lajis- sa menestymisen kannalta.

-Kansainvälinen leiritus on vähän kaksipiippuinen juttu. Toisaalta tarvitsemme kokemusta sarjan huippujätkistä ja siitä, kuinka he painivat. Toisaalta minä olen heille vastustajana tuntematon ja siitä on varmasti etu. Hietaniemen Rami onnistui aktiivikoinaan pitämään omat tempunsa salassa noilla leireillä. Hän paini arvokisojen alla leireillä aivan toisin kuin sitten kisoissa.

Heittoruletteja raskaan sarjan otelut eivät huipputasolla ole. Sen myös tuore raskassarjalainen on sisäistänyt.

-Kaikki voi olla yhdestä taaksemenosta tai vyörytyksestä kiinni. Jos sitten leireillä harjoitusottelussa menet paljastamaan kaverille ja hänen valmentajilleen, miten nyyppäät tai vyörytät, niin he osaa varautua siihen. Eikä liike enää Tokiossa toimikaan, Kuosmanen pohtii.

Motivaatio on huipussa

Joka tapauksessa mieheissä on virtaa kuin pienessä kylässä. Motivaatio makkalla kohti uran ensimmäisiä olympialaisia on huipussa.

-Jokainen vastustaja on tuossa sarjassa uusi ja peli pitää aloittaa ihan alusta. Alemmassa sarjassa olen kohdannut vuosien aikana osan vastustajista jopa kymmenen kertaa ja niissä matsseissa oppi toisen tyyliä.

Mies ottaa tyyneästi Daavid-Goljat-asetelman, joka syntyi sarjanvaihdoksen myötä. Pituus kyllä riittää, mutta painossa on vielä parikymmentä kiloa perässä suurimpia vastustajia.

-Vastustajillani olympialaisissa on kovat paineet. Minä lähdän sinne alustavastajana ja heidän pitää taas tämänmoinen räppäle voittoa. Minulla on joka matsissa vain voitettavaa.

Elias Kuosmanen on nyt neljättä vuotta töissä Puolustusvoimien urheilukoulussa ja töitä on tiedossa voimassa olevan sopimuksen puitteissa ensi vuoden loppuun. Mies itse on todella tyytyväinen järjestelyyn.

-Työ Santahaminassa on tukenut minun urheilu-urani esimerkiksi. On myös päälle ihan hyvä, että pääsee tekemään ihan muita töitä välillä. Silloin ei elämä pyöri ainoastaan painin ympärillä.

TEKSTI:
PEKKA MOLIS
KUVA:
SUOMEN PAINILITTO



Taktisesti ja teknisesti taitavasti taitavasti paininut Elias Kuosmanen hankki Suomelle olympiapaikan 130 kilon sarjaan, vaikka oli vastustajiaan 30 kiloa kevyempiä.



HELENILTÄ
SAAT KAIKKI
ENERGIAPALVELUSI
SAMASSA
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi

HELEN

Jääkäri Moilanen

hakee tasapainoista harjoituskautta

Jääkäri Niilo Moilanen alkuvuosi on ollut vauhdikas koronasta huolimatta. 20 vuotta toukokuussa täyttänyt oululainen ennätti alkuvuoden aikana voittoa sprinttihilhossa ikäluokkansa MM-kultaa, suorittaa ylioppilaskirjoitukset loppuun ja aloittaa huhtikuun puolivälin tienoissa varusmiespalveluksen urheilukouluissa Kainuun prikaatissa.

Hengästyttävän alkuvuoden jälkeen nuorukaisen tahti on aavistuksen rauhoittunut, sillä lumet ovat sulaneet ja monet vaihtuivat ainakin osaksi päivää armeijan maitinnouskenkiin.

- Ihan hyvältä varusmiespalvelus on maistunut. Uusia asioita on tullut paljon, mutta urheilukouluissa varusmieskoulutuksen ja harjoittelun yhteensovittaminen tuntuu onnistuvan. Asiat ovat ihan hyvin, toukokuun puolivälissä sotilasvalan vannonut Moilanen arvioi.

Vuokatissa läpimurto

Ennen armeijaa nuorukainen hiihti itsensä suomalaisen urheiluväen tietoisuuteen helmikuun alkupuolella Vuokatissa käydyissä nuorten MM-hiihdoissa. Hiihtäjistä tuli ensimmäinen suomalainen miesten juniorimestari 14 vuoteen, kun hän pamautti keulaan perinteisen hiihtotavan sprinttinaalissa ja karkasi horisonttiin. Vaikka toiset hieman lopussa saavuttivat, niin thattuna MM-kulta ei ollut missään vaiheessa.

- Elämä MM-kullan jälkeen on jatkunut aika lailla samalla tavalla kuin ennenkin. Itselle se oli iso ja



Niilo Moilanen pystyy hiihtämään perinteisellä hiihtotavalla hämmästyttävän nopeasti.

Millog

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä, joita et muualta saa.

f v in millog.fi

tärkeä saavutus, sillä näin, että asioita on tehty oikein, nuorukainen muistelee.

Jokien asia tosin muuttui. Kun koronan takia urheilutapahtumia oli tarjolla normaalia vähemmän, niin Suomessa kisat nuorten MM-kisat saivat tavallista suuremman huomion.

- Yhteistyökumppanien suhteen maailman mestaruus toi muutoksen. Yleensä nuori huipulle pyrkivä urheilija saa etsiä yhteistyökumppaneita kissojen ja koirien kanssa. Tämä tilanne helpottui minulla vähän MM-kullan jälkeen. Tähän saakka ne suurimmat tukijat ovat olleet omat vanhemmat, Moilanen tunnustaa.

Vuokatin MM-hiihdoissa hän oli mukana myös MM-hopeaa saavuttaneessa viestijoukkueessa. Perinteisen 15 kilometrillä tuli 22. sija.

Painopiste sprintissä

Vaikka pidemmälläkin matkoilla me-

nestystä tulee, niin jatkossa tähtään on tiukasti sprinttihilhossa, mutta sitä ennen on saatava alle ehjä harjoituskausi myös varusmiespalvelusaikana.

- Varusmiesaikana korostuu palautumisen seuranta. On tärkeää huomioida varusmiespalveluksen ja harjoittelun yhteisrasitus. Tärkeää on pystyä luomaan tasapaino näiden välillä. Urheilija ei saa hakata väsyneenä päätä seinään, vaan pitää osata levätä tarpeeksi. Tärkeää on myös yleisestä terveydestä huolehtiminen, Niilo Moilanen pohtii.

- Meitä on urheilukoulussa seitsemän hiihtäjää. He ovat kaikki entuudestaan tultuja kavereita. Kovasta harjoitteluryhmästä on hyötävä, sillä se tuo oman lisän ryhmäharjoitteluun. Etenkin kovissa treeneissä ryhmästä tulee hyvää sparrausta, Moilanen sanoo.

Uusia tuulia tuo myös ikäluokan vaihtuminen kansainvälisissä kisoissa.

- Minun tulevan talven päätätään

on 23-vuotiaiden MM-kisat. Siellä tulee iso harppaus vauhdillisesti. Tämä armeija tuo tulevaan kauden oman haasteensa. Tärkeintä on saada mahdollisimman ehjä harjoituskausi alle. Sen olen ajatellut, ettei koko kehitys voi olla samanlaista. Ei kannata haukata liian suurta palaa kerralla.

Kotimaan ladiulla Moilanen pääsee kisaamaan kansallisella tasolla yleisessä sarjassa. Pyhäjärven Pohitia nykyään edustavalla nuorukaisella on kiittäjä joo oman seuran riveissä, sillä parisprintin MM-hopeaa Ristomatti Hakolan kanssa hiihtänyt Joni Mäki on yksi ryhmän kivenkova suksijoista.

- Siinä on kyllä kivenkova tiimi. Sieltä saa joo oman seuran leireillä hyvää sparraa ja oppia, jääkäri Niilo Moilanen myhäilee.

TEKSTI JA KUVA:
PEKKA MOLIS

Reipas liikunta auttaa hillitsemään valtimoiden jäykistymistä jo lapsilla

Tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan runsaampi reipas ja rasittava liikunta voi hillitä valtimoiden jäykistymistä jo lapsuudessa. Sen sijaan paikoillaanoloilla tai kestävyyskunnolla ei ollut isenäistä yhteyttä valtimoiden terveyteen.

Itä-Suomen yliopistossa käynnissä olevaan Lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimukseen perustuvat tulokset julkaistiin Journal of Sport Science-lehdessä.

Tutkimukseen osallistui tutkijoita Jyväskylän ja Itä-Suomen yliopistoista, Norjan Liikuntatieteellisestä yliopistosta sekä brittiläisestä Cambridgen yliopistosta.

Jäykistyneet valtimot ovat ensimmäisiä merkkejä sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksien kasvanesta riskistä ja valtimoiden jäykistymistä havaitaan jo lapsilla. Run-

nas liikkuminen, paikoillaanolon vähentäminen ja hyvä fyysinen kunto muodostavat pohjan sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksien ehkäisyssä aikuisuudessa, mutta niiden merkityksestä alakouluikäisten lasten valtimoterveysten edistämiseksi tiedetään kuitenkin vielä vähän.

- Tutkimuksemme osoitettiin reippaan ja rasittavan liikunnan lisääntymisen olevan yhteydessä parempaan valtimoiden joustavuuteen ja laajeneemisokykyyn. Tulostemme perusteella kuitenkin näyttää siltä, että runsaan reippaan ja rasittavan liikunnan myönteiset vaikutukset valtimoiden terveyteen selittyvät osin niiden positiivisilla vaikutuksilla kehon koostumukseen, kertoo dosentti Eero Haapala Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisestä tiedekunnasta.

Tutkijat havaitsivat terveimmät valtimot niillä lapsilla, joiden reippaan ja rasittavan liikunnan määrät olivat suurimmat, mutta paikoillaanoloilla ei vastavasta yhteyksiä havaittu.

- Tulostemme keskeinen sanoma on se, että erityisesti reippaan ja rasittavan liikunnan lisääminen on keskeisiä valtimosairauksien ehkäisyssä lapsuudesta alkaen, toteaa Eero Haapala.

Tutkimuksessa tarkasteltiin 390 iältään 6-8-vuotiaan lapsen liikuntaaktiivisuuden, paikoillaanolon, ruokavalion laadun, kehon rasvapitoisuuden määrän ja matala-asteisen tulehduksen välisiä yhteyksiä.

TEKSTI:
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Pekka Särkiö

on mestari kakkoslaajissaan

Joku kenraalikuntaan kuuluva kiristämässä kypärän leukahihnaa ei ole kovin yleinen näky. Kenttäpiispa Pekka Särkiön kohdalla tämä on monta kertaa viikossa tapahtuva operatio, sillä hän on aktiivi kilparatsastaja ja harjoittelee neljästi viikossa.

Suomen mestaruuteen Särkiö on kuitenkin ylittänyt kakkoslaajissaan, nykyaikaisessa viisioittelussa.

Pekka Särkiö on kasarmialueiden kasvatti, mutta ratsuhevosiin hän tutustui vasta Sodankylässä.

-Varuskunnassa oli hevosiä, joilla ratsasteltiin, mutta lähinnä harastusmaissa. Mitään valmennusta tai vastaavaa ei ollut.

Jo pitkään Lahdessa asunut Särkiö ajautui Takkulan ratsastuskeskuksen ympäröihin varsin perinteistä reittiä, kun tytär Liisa aloitti ratsastusharrastuksen. Pian myös isä istui säännöllisesti hevosen selässä.

-Kun tunnettu pääjätämäläinen ratsastusopettaja Anu Iivanainen tuli Takkulaan Lahden Ratsastajien toiminnanjohtajaksi, kysyin häneltä, ryhtyisikö hän valmentamaan minua.

Särkiö kehuu Iivanaisen valmennusta, sillä ratsukon vierheitä ei korjattu perinteisesti komentamalla, vaan erilaisten harjoitteiden kautta.

-Ratsastuskoulun hevosilla pystyi kisamaan 90 sentin tasolle ja kouluratsastuksessaakin Helppo A-luokkaan saakka.

Muutaman vuoden jälkeen tuli valmentajalta selvä viesti, että jos haluaa mennä lajissa eteenpäin, niin on hankittava oma hevonen. Se tietäisi myös harjoitusmäärien kasvattamista.

Pohjalainen Timo

Sopivan ratsun etsintä alkoi ja muutaman kokeilujen jälkeen löytyi sopiva Virosta.

-Timo, oikealta nimeltään Al-

varssin, on puoliverinen ja pohjalainen Liisa Lähdesmäen kasvatti. Virossa ratsu oli Paul Argusin kilpailulla Tomas Klasin valmennuksessa ja hänen tyttärensä Kristel kilpaili sillä 130-sentin luokkaan asti.

Timo muutti Takkulaan helmikuussa 2019.

Hevonen on nyt 13-vuotias ja sillä on kapasiteettia 130 sentin luokkiin. Särkiö on kilpaillut hevosella metrin sekä 110 sentin luokissa.

-Tavoite on 120 sentissä, mutta pitää ottaa huomioon myös ratsastajan taitojen kehittyminen, Särkiö summaa.

Valmennuksesta vastaa nykyään ammattiratsastaja ja -valmentaja Verner Särnikari.

-Ikä, 58-vuotta ei sinänsä ole este. Tiedän 70-vuotiaan suomalaisen, joka on vielä viime vuosina kilpaillut Saksassa 140-luokassa.

Ottelussakin taustaa

Pekka Särkiön harrastaa myös nykyaikaisesta viisioittelusta. Harrastaminen juontaa jo nuoruusvuosiin Santahaminassa. Siellä nuorten otteilijoiden joukkoon houkutteliin myös Pekkaa, joka harrasti kilpailuun HSS:n riveissä. Otteluajatus jäi itämään, mutta uinfi pysyi nuorukaisen päälajina.

Särkiön paras saavutus on nuorten SM-hopeaa 100 metrin selkäuinnissa. Sodankylässä asuessaan kansainvälistä kilpailumenestystä tuli myös kalottuineissa, missä lapilaisten lisäksi kisasivat parhaat Pohjois-Norjan ja Muurmannin alueen uimarit.

Särkiöllä on myös useita Sotilasurheiluliiton uintimestaruuksia.

Tiivistynyt ottelu

Nykyaikainen viisioittelu on muutunut paljon siitä, kun suomalaiset,

pääosin ammattisotilaat, tahkosivat olympialaisissa viisi päivää. Nyt kaikki viisi lajia kisataan samana päivänä.

Pekka Särkiö voitti viime syksynä lajin Masters eli yli 35-vuotiaiden sarjan Suomen mestaruuden. Miespuoliset otteilijat miekkailivat kukin toisiaan vastaan kolme otteita, yhteensä kolmekymmentä, jotka päättyivät ensimmäiseen voittopistoon.

-Miekkailu on minulle heikoin laji ja sain siitä vähiten pisteitä. Vahvuuteni ovat erityisesti uinnissa ja ratsastuksessa.

Ratsastuksessa hevoset arvottiin ja jokaisella oli 20 minuuttia aikaa tutustua ratsuunsa ennen 120-senttisen esteen rataa.

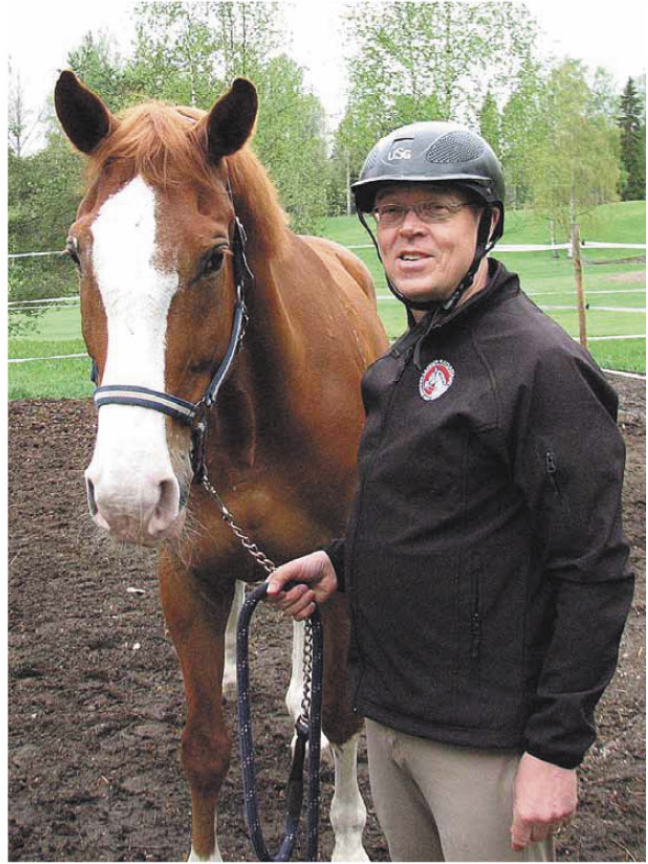
Kaksi muuta lajia juoksu ja ammunta kilpailtiin yhdessä eli 800 metrin rata juostaan yleisessä sarjassa 4 kertaa ja ikämiehissä 3 kertaa. Aina välissä on ammunta laserpistoolilla 10 metrin matkalta.

-Lahdessa on nykyisin mahdollista päästä miekkailuun Lahden Kalevan harjoituksissa, mutta harjoittelen Helsingissä kerran viikossa lajin legendan Kurt "Bobi" Lindemanin valmennuksessa. Nyt 89 vuotias everstiluutnantti evp. Lindeman kilpaili jo Helsingin olympialaisissa miekkailussa ja myöhemmin Roomassa niin ratsastuksessa kuin nykyaikaisessa viisioittelussakin.

Vuonna 2022 Hämeenlinnassa on tarkoitus järjestää nykyaikaisen viisioittelun MM-kisat veteraanisarjoissa ja Pekka Särkiö harkitsee osallistumista.

-Korona on haitannut harjoittelua, mutta vielä ehtii, jos päästään jälleen harjoittelemaan.

TEKSTI JA KUVA: MATTI HILSKA



Pekka Särkiö ja Timo ovat kilpailleet esteratsastuksessa 110 sentin luokassa. Ratsukon tavoitteena on tulevaisuudessa kymmenen senttimetriä korkeammat esteet.

Olympiavalmennuskeskus aloittaa toimintansa

Helsingin olympiavalmennuskeskuksen toiminta on käynnistymässä. Keskuksen myötä urheilijoiden ja valmentajien arjen tuki vahvistuu ja mahdollisuudet huippusuorituksiin niin urheilussa kuin kaksoisurapolulla paranevat.

Olympiavalmennuskeskus tuo Suomeen ja Helsinkiin kansainvälistä osaamista ja verkostoja, joiden kautta Helsinki kulkee jatkossa eurooppalaisten huippu-urheilukaupunkien eturintamassa. Huippu-urheilun vahvistuminen Suomen suurimmassa kasvukeskuksessa on erinomainen asia ja tärkeä niin Helsingille kuin koko Suomelle, Helsingin pormestari Jan Vapaavuori sanoo.

Olympiavalmennuskeskus tulee olemaan osa Pääkaupunkiseudun urheilukatemiaan Urhean toimintaa. Olympiavalmennuskeskustoiminta keskittyy valikoituihin määrään lajeja, urheilijoita ja valmentajia. Pääpaino on kestä- ja jäälaajissa. Käynnistysvaiheessa lajiliitosta mukana ovat Urheiluliitto, Koripalloliitto, Palloliitto, Voimisteluliitto, Uimaliitto, Judoliitto sekä Purjehdus ja Venely. Lisäksi olympiavalmennuskeskus tulee palvelemaan eri lajin Olympiakomitean tukihenkilöitä.

Keskuksen toimintaa kuvaa suomalaisen huippu-urheilun toimintatapa, jossa parhaat urheilijat valmen-

tautuvat parhaiden kanssa, parhaisena osuotteissa ja parhaassa valmennuksessa.

Olympiavalmennuskeskuksen käynnistymisen myötä Urhean laadukas työ vahvistuu entisestään, kun jo huipulla oleville urheilijoille syntyy kansainvälisesti kilpailukykyisen päivitysvalmennuksen keskitymä, Urhean-säätiön toimitusjohtaja Simo Tarvonen kertoo.

Olympiavalmennuskeskuksen myötä Urhean yhteyteen tulee rakentumaan myös urheilun ja liikunnan tutkimus-, koulutus- ja innovaatioimintaa, josta saadaan kilpailuetua koko Suomen urheilulle.

Osaamisen jatkuva kehittäminen on suomalaiselle urheilulle keskeinen menestystekijä. Haluamme liittää korkeakoulut ja urheilun tutkimusta tekevät tahot entistä tiiviimmin arkivalmennukseen. Kun eri tahoja edustavat innokkaat ihmiset kohtaavat, on mahdollisuus synnyttää uusia toimintatapoja ja uudenlaista osaamista. Uskomme, että näin syntyy koko suomalaista urheilua ja liikuntaa hyödyttävää innovaatioita, Tarvonen visioi.

Olympiakomitea, Urhean-säätiö (Helsingin olympiavalmennuskeskus, Pääkaupunkiseudun urheilukatemia Urhean) ja Helsingin kaupunki ovat allekirjoittaneet sopimuk-

sen, jolla tiivistetään yhteistyötä toimijoiden välillä.

-Nyt solmittu sopimus on tahdonilmaisu keskinäisestä yhteistyöstä. Tavoitteenamme on löytää yhteisiä resursseja ja lisätä osaamista, jolla suomalainen huippu-urheilu menestyy nykytilaa paremmin ja urheilukatemit, valmennuskeskukset sekä kaupungit ovat osa sitä menestystä, Antti Paananen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksiköstä kommentoi.

Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö johtaa suomalaista huippu-urheilua neljän eri ohjelman kautta, joita ovat huippuvaiheen ohjelma, urheilukatemiaohjelma, kisaohjelma ja osaamisohjelma. Lajit vastaavat omasta menestysuunnitelmastaan sekä toimintansa kehittämistä. Urheilukatemit ja valmennuskeskukset toimivat toiminnan ja menestyksen mahdollistavina ympäristöinä urheilijoille, valmentajille ja asiantuntijoille.

Helsinki johtaa omaa liikunta- ja olosuhdetoimintaansa strategiansa mukaisesti. Kaikki toimijat ovat itenäisiä, mutta sopimus valvoittaa entistä tiiviimpään vuorovaikutukseen ja yhteistyön tavoitteista sovitaan yksityiskohtaisesti vuosittain käytävissä tavoite- ja tuloskeskusteluissa.

Nyt se on selvitetty perinpohjaisesti

ELISAN 4G-VERKKO ON SUOMEN NOPEIN*

elisa DNA SONERA

elisa.fi/vertaavikkoja
*Lahde ECE Oy
Tutkimus 10/2016.



toiminnanjohtaja

JOUNI
LEPPÄSÄÄJO

Lisää liikettä kesään!

Kesä on mitä parasta aikaa liikkua monipuolisesti ulkoilmassa. Vaihtoehtoja ei pitäisi olla pulaa, vaikka koronavirus rasittaa vieläkin yhteiskuntaamme. Liitto tarjoaa myös vaihtoehtoja kesän arkipäiville ja viikonlopuille.

Tarjolla jokaiselle viikolle toiminnallista harjoittelua. Vaihtuvan viikon "workout" eli wodin hengessä. Kuluhan viikon treeniin ohjelmat ja mallisuoritukset löytyvät liiton sosiaalisen median kanavoista, sekä liiton verkkosivuilta www.sotilasurheilu.fi/toiminnallinenharjoittelu.

Etihaasteet jatkuvat kesän ylitse. Nyt vuorossa on pyöräilykilometrien kerryttäminen. Sotilasur-

heiluliitto ja Sotilasurheilupoolin yhteistyökumppani MW Group haastavat yhdessä Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen työntekijät sekä varusmiehet pyöräilemään elokuun loppuun mennessä 300, 500, 1000 tai 1500 kilometriä.

Sähköpyörällä on myös mahdollista osallistua. Tällöin tulos jaetaan kahdella eli 1000 kilometriä on 500 kilometriä.

Kaikkien haasteeseen osallistujien kesken arvotaan kolme pyöräilykypäriä sekä MW Group Oy:n tuotepalkintoja. Pyöräilyhaasteen lisäksi kesällä on mahdollista uusia viimevuoden haasteita, jos ei niitä enää nähtänyt suorittamaan. Tarjolla on 50

kilometrin marssia, 100 000 askeleen viikkohaastetta ja 5.11 Crossfit haaste. Näistä lisätietoja saat seuraamalla liiton sosiaalisen median kanavia Facebook, Twitter ja Instagram.

Liikuntatapahtumia etsiville kesällä pääsee etsimään rasteja ja ampumaa ampumasuunnistuksen Suomen mestaruuskilpailujen ja Lapua Cupin merkeissä. Tällä hetkellä näyttää myös siltä, että elokuussa pelataan Sotilasgolfin mestaruusissa Kajaanissa. Jos epidemia alkaa olla selätettyä.

Samoihin aikoihin pelataan myös salibandy ja jääkiekon mestaruusista perinteisesti Helen ja Millog Cupissa.

Varusmiesten mestaruuksista ei valitettavasti tulla joukkuelajeissa kisamaan vuonna 2021. Tämän lisäksi kampaailupäivät joudutaan perumaan, ellei varusmiesten jako koulutusosastoihin muutu ennen syksyä.

Varasuunnitelmana valmistaudutaan järjestämään sotilaspenkkipunnerrus ja sisäsoutu etäkilpailuna toteutettavaksi kussakin varuskunnassa omana tapahtumanaan. Tulokset tällöin kerätään yhteen ja liiton mestaruusmitalit jaetaan valtakunnallisesti kunkin sarjan kolmelle parhaalle.

Liikunnan täyteistä kesää kaikille!

Hyvä toimintakyky ja lihasten kunto ylläpitävät luustoa

Säännöllinen, intensiivinen liikunta ylläpitää terveen luun mukautumiskykyä ja vastustaa ikääntymiseen liittyvää luuston heikkenemistä. Hyvä toimintakyky ja lihasten kunto ovat tärkeitä myös erityisen haurasluisten iäkkäiden henkilöiden, kuten lonkkamurtumapotilaiden luuston kunnon ylläpysymiselle. Tulokset selviävät Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan tuoreessa väitöskirjassaan.

Väitöskirjassa osoitettiin, että tehostetulla voima- ja iskutyypisellä harjoittelulla voidaan vahvistaa keskikäisten ja iäkkäiden pikajuoksi-

jamiesten luun lujuusominaisuuksia jo varsin lyhyen harjoittelujakson jälkeen. Säännöllisen voima- ja pikajuoksuharjoittelun jatkaminen oli yhteydessä luuston ominaisuuksien ylläpysymiseen tai jopa paranemiseen 10 vuoden seurannan aikana. Harjoittelua vähentäneillä tai harjoittelun lopettaneilla urheilijoilla luuston ominaisuudet heikkenivät.

Tutkimus haastaa näkemyksen, ettei liikunnan avulla voida vahvistaa jo valmiiksi hyväkuntoista, vanhenevaa luuta. Päinvastoin, liikunnallinen elämäntapa voi ylläpitää luuston mukautumiskykyä ja vas-

tustaa ikääntymiseen liittyvää luuston heikkenemistä, väitöskirjantutkija Tuuli Suominen sanoo.

Fyysinen aktiivisuus ja erityisesti intensiivinen luuliikunta, kuten suuritehoinen voima- ja iskutyypinen harjoittelu vähenevät usein ikääntymisen myötä. Osa ikääntymiseen liittyvästä luuston heikkenemisestä selittyy todennäköisesti luuston kuormittamattomuudella.

Myös alentunut toimintakyky ja heikko lihaskunto voivat estää luuden tehokkaan kuormittamisen, jolloin liikunnan luustovaikutukset voivat jäädä vaatimattomiksi, Suomi-

nen kertoo.

Aiemmat tutkimukset ovat kohdistuneet pääosin toimintakyvyn ja luun terveyden keskeiseen edustavaan väestöosaan. Fyysisen aktiivisuuden, toimintakyvyn ja luun terveyden kirjo on vanhessa kuitenkin suuri.

Vanhenevan luuston mukautumiskyvystä suuritehoiseen liikuntaan ei ole vielä tarpeeksi tietoa. Toistaiseksi ei ole tutkittu, voidaanko liikunnan avulla ylläpitää tai kehittää erityisen haurasluisten ja heikkokuntoisten iäkkäiden henkilöiden, kuten lonkkamurtumapotilai-

den luuston ominaisuuksia, Suomen sanoo.

Liikuntakäytön palautumiseen tähdännyt kotikuntoutus ei kyennyt estämään tai hidastamaan lonkkamurtuman jälkeistä luuston heikkenemistä. Vaikka liikuntakäytön parantaminen, harjoitusohjelman intensiteettiä ei todennäköisesti luuston kannal-

ta riittävä, eivätkä harjoitteet kuormittaneet luuta riittävästi kohdennettuna. Hyvä toimintakyky ja suurempi lihaskunto ennustivat kuitenkin luuston vähäisempää heikkenemistä vuoden seurannan aikana.

TEKSTI:
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



Sotilasurheilu -lehden ilmestymisaikataulu 2021

Nro	Aineisto	Ilmestys
4	10.9.2021	24.9.2021
5	12.11.2021	26.11.2021

SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E. »

elisa HELEN

PODIUM KERAVAN energia

CWT namme

Patria Millog

MW GROUP

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

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.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Vihtavuoren uusi versio jälleenlatausoppaasta saatavilla myös osoitteessa www.vihtavuori.com

Vihtavuori relodata nyt mobiilissa!

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!

YouTube Facebook

C.P.E. »

Eetu Kallioinen

ampui EM-pronssia ja olympiapaikan

Urheilukoulussa työskentelevä Eetu Kallioinen (23) kesti paineet ja ampui viimeisessä mahdollisessa näyttöpäivässä Suomelle toisen miesten skeetin finaaliuusiintaan, kun hän ampui peruskilpailussa kaikkiaan 122/125 kiekkoa. Kyproksen Georgios Achilleos ja Italian Gabriele Rossetti tekivät peruskisan parhaan tuloksen 123/125 kiekkoa.

Kallioinen uusi neljästä finaali-paikasta kuuden ampujan kanssa. Uusinassa tuli voitto Venäjän Alexander Zemlinistä ja Ison-Britannian Ben Llewellynistä ja finaali-paikka keltisi.

Finaalissa piti voittaa joko Kyproksen Georgios Achilleos tai Saksan Vincent Haaga, joilla ei vielä ollut olympialaisiin maapaikkaa. Finaali sujui tasasen varmasti ja sijoitus oli 34 kiekon jälkeen toinen. Kun 40 kiekkoa oli ammuttu, Haaga putosi kilpailusta sijoituen neljänneksi ja Kallioinen EM-pronssimitali ja maapaikka Tokioon varmistuivat.

Kilpailuhermot pitivät hyvin. Olympiapaikan varmistuminen oli vapauttava hetki, joka näkyi kylä heti rennonpana ampumisena. Tunnelma oli todella helpottunut, koska Kroatian kisat olivat viimeinen mahdollisuus hankkia maapaikka Suomelle, Kallioinen tuumaili.

Kilpailuhermot testattiin tiukassa paikassa

Olosuhteet olivat EM-kilpailun aikana Osijekissa hyvät. Kilpailun kulku oli Kallioisen tyyliin varmaa tekemistä. Ensimmäisen kilpailupäivän tulos oli 73/75 kiekkoa, ja hän oli kilpailussa hyvin mukana.

Toisena kilpailupäivänä ammuttiin 50 kiekkoa ja finaalit. Kallioinen selviitti tiensä ensin miesten skeetin finaaliuusiintaan, kun hän ampui peruskilpailussa kaikkiaan 122/125 kiekkoa. Kyproksen Georgios Achilleos ja Italian Gabriele Rossetti tekivät peruskisan parhaan tuloksen 123/125 kiekkoa.

Kallioinen uusi neljästä finaali-paikasta kuuden ampujan kanssa. Uusinassa tuli voitto Venäjän Alexander Zemlinistä ja Ison-Britannian Ben Llewellynistä ja finaali-paikka keltisi.

Finaalissa piti voittaa joko Kyproksen Georgios Achilleos tai Saksan Vincent Haaga, joilla ei vielä ollut olympialaisiin maapaikkaa.

Finaali sujui tasasen varmasti ja sijoitus oli 34 kiekon jälkeen toinen. Kun 40 kiekkoa oli ammuttu, Haaga putosi kilpailusta sijoituen neljänneksi ja Kallioinen EM-pronssimitali ja maapaikka Tokioon varmistuivat.

Kilpailuhermot pitivät hyvin. Olympiapaikan varmistuminen oli vapauttava hetki, joka näkyi kylä heti rennonpana ampumisena. Tunnelma oli todella helpottunut, koska Kroatian kisat olivat viimeinen mahdollisuus hankkia maapaikka Suomelle, Kallioinen tuumaili.

Harjoittelu jatkui tiukasti kohti Tokiota

Suomeen kisamatkalta terveenä palannut Kallioinen oli heti seuraava-

na arkipäivänä Lopen ampuma-urheilukeskuksessa omalla kotiradallaan. Kroatiassa kilpailijat testattiin koronaepidemian vuoksi joka toinen päivä ja kilpailijoiden terveys- ja turvallisuus oli tärkeässä roolissa.

On mukava olla kotinurkilla ennen seuraavaa kilpailuja. Pidän lyhyen tauon ampumisesta, sillä kevään kilpailu-urakka oli todella raskas. Minulla oli kolmet isot kilpailut kuukauden sisällä, kun osallistuin EM-kisoihin lisäksi kilpailuihin Italian Arezossa huhtikuun lopussa ja Lonatossa toukokuun alussa.

Pienen tauon jälkeen alkaakin harjoittelu olympialaisia varten. Tokiossa kilpailaan heinä- elokuun vaihteessa eli aikaa kisojen alkuaan on pari kuukautta. Radalla on viihdyttävä ja keskittyttävä harjoitteluun, sillä kilpailu koveenee, kun muiden maanosien huiput tulevat mukaan olympialaisiin. Ja kovaa ampumia riittää, Kallioinen pohtii.

Suomen Olympiakomitean hallitus valitsi 11. päivänä kesäkuuta pitämässään kokouksessa Kallioisen sekä Pesosen edustamaan Suomea Tokion olympialaisissa.

TEKSTI JA KUVA:
ARI PAKARINEN

Eetu Kallioisella oli tulla- sena palkintokaappiin ensimmäinen aikuisten sarjan arvokisamitali.



Luovuimme kivihilestä jo vuonna 2001 ja turpeesta 2020

Energiantuotantomme on CO2-päästötöntä vuoteen 2030 mennessä. Olemme työssä jo pitkällä, sillä olemme pudottaneet CO2-päästöjä jo 88% vuoden 2010 tasosta.

Vastuullisuus on konkreettisia tekoja, ei vain suunnitelmia.

Valitse vastuullinen:
keravanenergia.fi/vastuullisuus



Energiaa kuin pienestä kylästä



PODIUM
— GYM SOLUTIONS OY

MOBILE SPORT COMPLEX



ULKOKÄYTTÖÖN SUUNNITELTU
MONIPUOLINEN JA MUKAUTUVA
USEITA MALLEJA JA VÄREJÄ

**RAKENNAMME
KUNTOSALEJA**

WWW.PGS.FI

concept 2 wattbike CYBEX TRUE

Historiaa tutuksi pyöräillen

Kotimaan ja lähimatkailu nousivat viime vuonna suureen suosioon koronan rajoittaessa matkailua ulkomaille. Kaupunkien luontopolut, eri luonnonsuojelu- ja kansallispuistot sekä kansalliskohteiden vierailijamäärät löivät uusia ennätyksiä. Sama suuntaus jatkuu tänäkin vuonna.

Samaa kasvua on kokenut myös pyöräily. Halutuin pyörämallit myydään nopeaan tahtiin loppuun ja sähköpyörät ovat tulleet laajalla tarjonnalla markkinoille. Lyödään siis kaksi kärkeä yhdellä iskulla ja tehdään tänä kesänä lähimatkailua pyöräillen.

Ideasta käytäntöön

Oma pyöräilyni on muuttunut viime vuosina enemmän kilometri- ja vauhtitavoitteellisuudesta kohti rauhallisempaa menoa. Asetan pyörälenkeilläni itselleni yleensä aina jonkin kohteen, jossa käydä. Yleensä se on joku taukopaikka tai nähtävyys. Tälle kaudelle olen ottanut tavoitteeksi kiertää mahdollisimman monessa Kustaa III sodan (1788-1790) taistelu- ja tapahtumapaikassa.

Kustaa III sota ja hänen tekemät useat vierailut Kymenlaaksossa ovat antaneet aiheita monen. Niistä on tehty näytelmiä, kansanoopperaa ja kirjoja, joten materiaalia aiheesta löytyi helposti. Samoin moni paikka Kouvolan seudulla on nimetty Kustaan mukaan, mukaan lukien Kunnankaankyla.

Idea pyöräillä Kustaan jalanjäljissä sai alkunsa vierailustani Merikeskus Wellamon Kohtaloni Ruotinsalmi -näyttelyyn. Kustaa III:n sotaretki Kymenlaaksossa sivu-



aa kotiseutuani monesti lähimpien paikkojen ollessa vain parin sadan metrin päässä kotoani.

Kun tähän vielä yhdistää jo koulun historian tunneilta tutut Liikkalan nootin ja Anjala liiton tapahtumat, oli päätös peretyä aiheeseen tarkemmin pyöräillen kyseisille tapahtumapaikoille helppo tehdä.

Oman reititsuunnitelmani laatimisen aloitin katsomalla muutaman esitelmän kyseistä sodasta YouTubesta. Kirjastosta hain lainaan aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja eikon suunnitelman tekoon. Lopulta vierailukohteita oli kertynyt kartalle kymmeniä aina Kotkasta Rantasalmen tasalle asti. Runsas kohtei-

den määrä antaa hyvän mahdollisuuden laatia niin lyhyitä lenkkejä kuin monen sadan kilometrin retkiä.

Lähde liikkeelle

Oman pyöräretken suunnitteluun saa usein vinkkejä kaupunkien ja kuntien verkkosivuilta tai someka-

navista, esimerkiksi visitkouvolu. Monesti niistä löytyy jo valmiita reititiedotuksia eri teemoihin, kuten kulttuuri tai historia liittyen. Samoin monet retkeily- ja liikuntasiivustot, kuten Retkipaikka, antavat hyviä aiheita kohteiksi.

Ideoina on käytetty linnakierroksia, lähikuntien kirkko- tai sil-

Pyörällä on helppo tutustua lähiseutujen nähtävyyksiin, joita ei autolla ajassa välttämättä edes huomaa.

takierroksia. Eräs polkija oli ottanut tavoitteekseen käydä mahdollisimman monessa eri lähialueen järvestä tai lamassa uimassa kesän aikana.

Yksi keino laajentaa kohdevalikoimaa on hyödyntää juna- tai bussiyhteyksiä. Pyörä junan tai bussin kyytiin ja matka voi alkaa. Tällaiset matkat kannattaa suunnitella siten, että pyöräilee kohti kotia, jolloin välttyy tarpeettomalta kiireeltä. Mikäli huomio matkassa menee, ehdinkö ajoissa perille -ajatuksiin, jää itse matka vähemmälle huomiolle.

Suomi on täynnä upeita kohteita. Niistä löytyy varmasti jokaiselle jotain. Pidetään pyörät pyöräissä.

Kirjoittaja on kapteeni evp, joka harrastaa pyöräilyä ympäri vuoden.

TEKSTI JA KUVA: JUHA SUI

www.mwgroup.fi

Yhteiskuntaa vahvistavia palveluita

MW
GROUP

MUUNTAMO
-ARKAILEMATONTA TYYLIÄ-

UUSI VERKKOKAUPPA MIEHILLE!

THOR STEINAR ALPHA INDUSTRIES Dick Johnson

WWW.MUUNTAMO.FI