



Sotilasurheilu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
44. vuosikerta • Nro 1 • 7.3. 2025



Kapteeni Ville Kotikumpu (vasemmalla), TOS-asiamies, alikersantti Nea Möller, varusmies-toimikunnan puheenjohtaja, alikersantti Mimosa Laatikainen ja prikaatikenraali Ari Laaksonen Kainuun prikaatin liikuntakeskuksen Heikinhallin aulassa.
KUVA: PEKKA MOLIIS

Panostus liikunnalliseen aktiivisuuteen kantaa hedelmää

Kainuun prikaatin komentaja, prikaatikenraali Ari Laaksonen on erittäin tyytyväinen siihen, että prikaatin varusmiesten varuskunnassa vapaa-ajallaan tekemien liikuntasuoritusten määrä kasvoi 34 543 suoritukseen viime vuonna. Laaksonen myös löytää selkeitä syitä myönteiseen kehitykseen.

• SIVU 3

Niinisalon Varuskunnan Urheilijoille tunnustusta

Sotilasurheiluliitto palkitsi Niinisalon Varuskunnan Urheilijat Vaikutusta kenttään -kiertopalkinnolla. Palkinnon perusteena on seuran merkittävä panos sotilasurheilun kehittämässä ja kenttätason toimintojen edistämässä.

• SIVU 5



Suomen Sotilasurheiluliitto on palkinnut vuodesta 2014 alkaen vuosittain Vaikutusta kenttään -palkinnolla yhteisön tai henkilön, joka on toiminut ansiokkaasti liiton hyväksi.
KUVA: KEIJO SUOMALAINEN

sisäsivuilla



Jussi Ylimartimo kannustaa erityisesti henkilökuntaa osallistumaan liiton toimintaan.

KUVA: JUSSI YLIMARTIMON KOKELMAT

Jussi Ylimartimo aloitti Sotilasurheiluliiton puheenjohtajana

Suomen Sotilasurheiluliiton uusi puheenjohtaja Jussi Ylimartimo on harrastanut ja harrastaa liikuntaa monipuolisesti, mutta erityisesti hän viihtyy nykyään juoksu- ja hiihtolenkeillä.

• SIVU 7

Liikunta-alan henkilöstö arvioi ja kehitti toimintaansa

Viisikymmentä liikunta-alan asiantuntijaa Puolustusvoimista ja Rajavartiolaikoksesta koontui arvioimaan fyysisen toimintakyvyn nykyistä tilannetta sekä kehittämään tulevaa toimintaansa.

• SIVU 6

mielipiteet

Joukko-osastojen kannattaa satsata varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan

• SIVU 2

päätoimittaja

Joukko-osastojen kannattaa satsata varusmiesten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksiin

Puolustusvoimat esitti saapumiserän 1/2024 varusmiehille varusmiespalveluksen loppukyselyssä väittämän: ”Harrastin liikuntaa varuskunnassa vapaa-ajalla”. Kyselyyn vastanneesta 9 396 varusmiehestä 40,18 prosenttia oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. 28,55 prosenttia varusmiehistä kertoi olevansa väittämästä osittain samaa mieltä.

Samaa mieltä olleita varusmiehiä oli yhteensä 68,73 prosenttia. Luvusta voi päätellä, että varusmiehet käyttävät varuskunnassa tarjolla olevia vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksia, ja että joukko-osastojen kannattaa satsata varusmiesten vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksiin.

Varusmiehet ja varusmiespalvelus ovat muuttuneet melkoisesti siitä, kun Sotilasurheiluliiton silloinen toiminnanjohtaja Sauli Pollari selvitti varusmiesten harrastuksia Uudenmaan jääkäripataljoonassa vuoden 1985 lokakuussa. Kyselyyn vastanneesta 273 varusmiehestä 233 ilmoitti mieluisimmaksi harrastukseksi liikunnan. Peräti 85,35 prosenttia varusmiehistä koki liikunnan mieluisimmaksi har-



KEIJO SUOMALAINEN



Sotilaan tulee olla toimintakykyinen sekä fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti että eettisesti, Puolustusvoimat määrittää.

rastukseen tuolloin.

Oleellista varusmiesten harrastamisessa on se, että varusmiehet liikkuvat 40 vuotta sitten ja liikkuvat nykyäänkin.

Minulta on hämmästyttävän usein kysytty, miksi joukko-osastojen pitäisi edistää varusmiesten vapaa-ajan liikuntaa. Eikö riitä, että joukko-osastot hoitavat varusmiesten koulutuksen sodan ajan tehtävään mahdollisimman hyvin?

Puolustusvoimat uudisti koulutusjärjestelmäänsä kuluvan vuosikymmenen alussa. Puolustusvoimat esittelee Koulutus 2020 -ohjelmaan-

sa muun muassa nettisivuillaan. Esittelyn osiossa: ”Taistelijan mieli ja taistelijan keho” Puolustusvoimat kertoo, että toimintakyky on keskeinen tekijä sotilaan osaamisen rinnalla.

- Sotilaan tulee olla toimintakykyinen sekä fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti että eettisesti, Puolustusvoimat määrittää.

Puolustusvoimien järjestämä palveluliikunta kehittää varusmiesten kestävyyskuntoa tehokkaasti, mutta hyvässä fyysisessä kunnossa oleville varusmiehille se ei riitä täyttämään fyysisen harjoittelun tarvetta. Säilyttääkseen hyvä fyysisen kun-

non tason he tarvitsevat vapaa-ajan liikuntaa.

Vapaa-ajan liikuntamahdollisuudet myös monipuolistavat liikunnan harrastamista.

Sotilasurheiluliitto tilastoi varusmiesten vapaa-ajan liikuntaan Liikkuri-sivuston avulla. Varusmiehet voivat merkitä sivustoon osallistumisensa vapaa-ajan liikuntaan. Vuonna 2024 varusmiehet merkitsivät sivustoon 184 533 liikuntasuoritusta. Merkkinnöistä 117 116 kertyi kuntosaliharjoittelusta.

Kun Liikkuri-sivustoon kirjattavat suoritukset perustuvat varusmiesten vapaaehtoisesti tekemiin suorituksiin, kuntosaliharjoittelun huomattavasta osuudesta voi päätellä, että varusmiehet haluavat kehittää nimen omaan lihaskuntoaan.

Yksi ihmettelyn aihe Liikkurista löytyy. Uintisuorituksia kertyi vuonna 2024 vain 10 201. Kun Puolustusvoimilla on käytössään viisi asiamukaista uimahallia, päivää kohden laskettuja suorituksia niissä kussakin kertyy 5,6.

Varusmiehet liikkuvat varuskunnissa vapaa-ajallaan, kun joukko-osastot mahdollistavat liikkumisen.

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Odotettavissa aktiivinen kevät jokaiseen joukko-osastoon

Sotilasurheiluliiton järjestämät varusmiesten liikuntakerho-ohjaajien koulutukset on saatu onnistuneesti päätökseen. Koulutuksiin osallistuivat kaikki joukko-osastot. Mukana oli 87 osallistujaa. Koulutetut ohjaajat ovat keväällä avainasemassa liikuntamahdollisuuksien järjestämisessä. Viikoittaiset liikuntakerhot ja erilaiset tapahtumat tukevat varusmiesten fyysistä kuntoa ja ryhmähenkeä palveluksen aikana.

Laadukas toiminta vaatii kuitenkin henkilökunnan ohjausta. Toivon, että kussakin joukko-osastossa tätä apua saadaan etenkin kevään alkukuukausina. Yksiköiden päällikötkin ovat tärkeässä asemassa mahdollistamassa vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan harrastamisen. On tärkeää tarkistaa, että VLK-ohjaajat on saatu rekrytoitua. Kunkin joukon tulisi huomioida myös se, että rekrytointia on syytä jatkaa ensimmäisten ohjaajien löytymisen jälkeenkin. Joukko-osastoihin palaavat upseerikokelaat ovat loistava voimavara liikuntatapahtumien ja liikuntakerhojen järjestämiseen.

Varusmiespalveluksen aikana liikunnalla on merkittävä rooli niin fyysisen kunnan ylläpitämisessä kuin myös henkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Monipuolinen liikkuminen ja yhdessä tekeminen vahvistavat myös joukkojen yhteishenkeä, mikä näkyy myönteisesti palveluksen sujuvuudessa ja toimintakyvyssä. Liikuntakerhojen kautta varusmiehet voivat kokeilla erilaisia lajeja ja löytää itselleen mieluisan tavan pitää yllä kuntoa. Ohjaajien rooli tässä on merkittävä. Heidän panoksensa ansaitsee tunnustusta.

Sotilasurheiluliitto kiittää kaikkia osallistujia, kouluttajia ja joukko-osastoja onnistuneista koulutuksista.

Kevät on myös Sotilasurheiluliiton valtakunnallisten joukkueturnausten aikaa. Turnauksiin on saatu hyvissä ajoin enimmäismäärä osallistujia. Tämä osoittaa, että kiinnostus joukkueurauksia kohtaan on korkealla.

Turnaukset tarjoavat mahdollisuuden varusmiehille ja henkilökunnalla paitsi kilpailla, myös verkostoitua ja viettää aikaa yhdessä muiden joukko-osastojen palvelustovereiden ja henkilökunnan kanssa.

Kaiken kaikkiaan kevästä on tulossa aktiivinen ja liikunnantäyteinen jokaisessa joukko-osastossa. Sotilasurheiluliitto kannustaa kaikkia osallistumaan aktiivisesti liikuntakerhoihin, tapahtumiin ja turnauksiin sekä hyödyntämään tarjolla olevia liikuntamahdollisuuksia koko palveluksen ajan.

puheenjohtaja

Kivijalka kunnossa - ajassa eläen

Etelän sydäntalven tykkilumilenkeillä ajatukseni on aika usein kääntynyt liittomme ajankohtaisiin asioihin ja vähän pidemmällekin. Kun ajatuksia on tullut sitten porukassa sparrailtua, on otsikolle katetta.

Ykköskivijalkamme on varusmiesten liikuntakerhot ja varusmiesten vapaa-ajan liikunnan aktiivointi. Tähän alkuvuoteen on jo ehditty järjestää alueelliset VLK-ohjaajien koulutustilaisuudet.

Työ ei ole ollut hukkaan menevä, sillä varusmiesten VLK-suoritusten määrä Liikkuri-sovelluksen mukaan vuonna 2024 oli ennätyskelliset 184 533 suoritusta. Määrä kasvoi vuoteen 2023 verrattuna 23 prosenttia. Palveluksensa suorittanutta varusmiestä kohden suorituksia kertyi keskimäärin noin 10.

Liikuntakipinä syyttämiseksi haluamme löytää ne varusmiehet, jotka kertoivat loppukyselyssään, etteivät he liikkuneet vapaa-ajallaan mitenkään. Viime vuonna



JUSSI YLIMARTIMO



Sotilasurheilupooli - tukijajoukkomme - on kivijalkamme. Ilman poolitukijoitamme ei nykyinen tekemisen meininki varuskuntien urheilijoissa olisi mahdollista.

heitä oli noin 30 prosenttia ikäluokassa. Liikkumattomien tavoittamiseksi tarvitaan tupa-aktivaattoreita ja matalan kynnyksen liikuntatapahtumia.

Tupaliigat vapaa-ajalla ja esimerkiksi yksiköiden väliset sotilas-suksiviestit palvelusliikuntana ovat tästä esimerkkeinä. Kokonaiskuorimituksen hallinnassa nuoret kouluttajat ovat paljon vartijoina - aina ei tarvitse olla veren maku suussa.

Kilpailutoimintamme monipuolisuus on vahva osoitus ajassa elämisestä. Esimerkiksi Military Cross Training -kisamme vetävät jatkuvasti lisää väkeä ja Kampailupäivät ovat olleet jo vuosia osallistujamäärältään suurin tapahtumamme.

Kilpailumahdollisuuksia löytyy jokaiselle yksilöinä ja joukkueina. Liiton kilpailujen lisäksi kannustan osallistumaan puolustusvoimi-

en mestaruuskilpailuihin, joiden valikoimassa ovat edelleen perinteiset sotilasajit.

Sotilasurheilupooli - tukijajoukkomme - on kivijalkamme. Ilman poolitukijoitamme ei nykyinen tekemisen meininki varuskuntien urheilijoissa olisi mahdollista.

Liittomme meneillään oleva strategiakausi päättyy tämän vuoden lopussa ja käynnistämme strategiakauden 2026-2028 valmistelut kevään kuluessa. Suuria teroitustarpeita nykyisen strategiamme kehäänkärkiin ei ole nähtävissä, mutta pieni laitto on aina tarpeen.

Kiitän edellistä liittohallituksen puheenjohtajaa eversti Juha Kylä-Harakkaa tähän mennessä tehdystä työstä sotilasurheilun hyväksi. Emme kuitenkaan päästä kaiken kokonutta vanhaa isäntää vielä talosta, Juhan työ jatkuu hallituksen vara-puheenjohtajana.

Liikunnalla valmiutta!



Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry
Päätoimittaja
Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770
keijo.suomalainen@sotilasurheilu.fi

Toimitussihteeri
Jouni Leppäsaajo
puh. 040 129 0504
jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimituksen osoite
Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 69, 33541 Tampere
puh.040 129 0504

Mediamyynti
Saarsalo Oy
Roni Hurskainen,
roni.hurskainen@saarsalo.fi
puh. 044 752 0320
Jari Nummikoski,
jari.nummikoski@saarsalo.fi
puh. 044 240 1181

Ilmoitusaineisto
Saarsalo Oy:n myymät ilmoitukset:
aineistot@saarsalo.fi
Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Taitto ja sivunvalmistus
BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
puh. 050 564 4425
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka:
punamusta
2025

Prikaatikenraali Ari Laaksonen: PANOSTUS

liikunnalliseen aktiivisuuteen kantaa hedelmää

Kainuun prikaati marsii eturivissä, kun vertaillaan joukko-osastoissa vuonna 2024 kertyneitä merkintöjä varusmiesten vapaa-ajan liikunnasta.

Kajaanissa suorituksia kerätyi viime vuonna 34 543, kun vuotta aiemmin niitä oli reilut 13 000 vähemmän. Valtakunnan tasolla Liikkuriin kirjattiin viime vuonna 184 533 liikuntasuoritusta.

Kainuun prikaatin komentaja, prikaatikenraali Ari Laaksonen on erittäin tyytyväinen kehitykseen ja löytää selkeitä syitä siihen, miksi Kajaanissa nuoret sotilaat ovat innostuneet liikkumaan myös vapaa-aikanaan.

- Kun yleisemmin katsoo Kainuun prikaatin kokonaisuutta, niin onhan täällä fasiliteetit, olosuhteet ja koko alue sellaisia, että ne ruokkivat yleistä liikunnallisuutta. Omalta osaltaan toimintaan vaikuttaa myös henkilökunta asenteellaan.

- Iso asia on se, millä tavalla aluetoimistojen intti tutuksi -projektit aktivoivat toisen asteen oppilaitoksissa palvelukseen tulevia nuoria. Tärkeitä tekijöitä on myös MarsMars-applikaatiot. Tähän on niin paljon panostettu, että on hyvä, että se näkyy ja kantaa tällaista yleistä liikunnallista aktiivisuutta, Laaksonen sanoo.

Hyvä peruskunto on se, joka takaa selviytymisen varusmiespalveluksesta, sota-ajan äärimmäisistä tehtävistä puhumattakaan.

- Mitä paremmaksi fyysinen toimintakyky kehittyy, niin se korreloi myös henkistä toimintakykyä. Kaikki mikä vie sitä pakettia eteenpäin sotilaan perustoimintatasona on se pohja, johon yksittäisen taistelijan toimintakyky viime kädessä nojaa.

- Jos pohjakuntoa ja lihasvoimaa ei ole tehnyt, niin aika äkkiä niiden puute tulee eteen vaikkapa rynnäkkökiväärimunnoissa. Jos koko vartalo ei tue asetta, niin tuskinpa ampuksen laatu on heti alussa viimeisen päälle, Laaksonen huomauttaa.

Jokaiselle jotakin

Tätä juttua tehtiin kolmisen viikkoa tammikuun saapumiserän palvelukseen astumisen jälkeen. Tuolloin ei vielä ollut tarkkoja joukko-osastokohtaisia tietoja silloisten alokkaiden kuntotasosta, mutta jotain sentään oli tiedossa.

- Katselin saapumiserän en-

nakkokyselytilastoja. 1 900 alokkaasta lähes 200 ilmoittaa olevansa kilpaurheilijoita. Tässä määrässä eivät ole mukana täällä palvelevat Urheilukoulun varusmiehet. Tällä alueella on valtava potentiaali eri urheilulajeissa. He sitten omalla esimerkillään vievät tiettyjä ihmisiä mukanaan, Laaksonen arvioi.

Joka tapauksessa liikkujia on monen tasoisia, samoin liikuntasuorituksia. Kaikille löytyy kuitenkin sopivaa tekemistä, mikäli liikkumaan vapaa-ajalla haluaa.

- Jos elämäntapa on ollut urheilullinen, niin hän jatkaa sitä heti, kun tilat ja alueet tulevat tutuksi. Toisin päin sitten on niitä, joille ensimmäiset viikot ovat aika raskaita ja heillä kuormaa tulee enemmän. Aikaa menee enemmän palautumiseen, mutta toivottavasti sitten tulee näkyviin se, että liikunnassa on myös sitä palauttavaa muotoa, prikaatikenraali Ari Laaksonen arvioi.

Liikuntakasvatusupseeri, kapteeni Ville Kotikumpu vahvistaa esimiehensä havainnot.

- Meidän VLK-kerhoissa on juuri niitä osallistujia, jotka hakevat sitä palauttavaa liikuntaa. Se on äärimmäisen tärkeää heille, jotka ovat vähän huonommassa kunnossa. Sitten on niitä, jotka ovat olleet jo aiemmin aktiivisia ja he pystyvät tekemään kovempiakin harjoituksia. Jos harrastuspohjaa on ollut ennen varusmiespalvelusta, niin se jatkuu täällä ja saadaan kavereitakin mukaan, Ville Kotikumpu mainitsee.

Ryhmähenki vie liikkumaan

Prikaatin komentaja muistuttaa myös ryhmäytymisen merkityksestä. Jos tuvasta löytyy muita liikkumaan innostava varusmies, hyvän ryhmähengen omaavassa porukassa toisetkin lähtevät liikkumaan hyvässä seurassa.

- Kun väki rupeaa ensimmäisinä viikkoina käymään frisbeegolfia pelaamassa, niin merkitystä on näillä nykymallin ryhmä- ja tupakeskusteluilla, tästä alkuajan ryhmäytymisestä. Sillä on merkitystä, kuinka paljon se aktivoi parin eka päivän jälkeen yhteiseen tekemiseen. Ne ovat pieniä juttuja, joiden myötä siirrytään yksilön liikkumisesta ryhmätekemiseen. Meidän perimmäinen tavoite on liikunnan kipinän sytyttäminen varsinkin niille, jotka eivät ole kilpaurheilijoita tai eivät muuten



Kiipeilyseinä on todettu hyväksi lisäksi Heikinhallin varustukseen. Kainuun prikaatin omaan liikuntakeskukseen tutustumassa varusmiestoimikunnan puheenjohtaja, alikersantti Mimosa Laatikainen (vas.), TOS-asiamies, alikersantti Nea Möller, prikaatikenraali Ari Laaksonen ja kapteeni Ville Kotikumpu.

liiku vapaa-aikana.

Vaikka eri yksiköille on tarjolla periaatteessa samanlaiset mahdollisuudet vapaa-ajan liikuntaan, niin kirjoihin ja kansiin päätyneessä liikunta-aktiivisuudessa on suuriakin eroja.

- On päivän selvää, että meillä on valmiusyksikkö, jonne haetaan ja päästään, niin sinne hakeutuu keskimäärin kavereita, jotka ovat varautuneet liikkumaan enemmän ja pitämään kunnostaan huolta. Jossain perusyksiköissä on taas todella aktiivisia kerho-ohjaajia, jotka rupeavat alusta lähtien kerhoja pyörittämään. Kolmas tekijä on tämä muodostuva ryhmähenki. Jos syntyy hyviä porukoita, niin he tekevät ilman ohjaajiakin kaikkia hyviä juttuja, niin se aktivoi enemmän, prikaatikenraali Ari Laaksonen kertoo.

TEKSTI JA KUVA:
PEKKA MOLIIS

Millog

TOIMINTASI
TURVAAJA.

Varmaa toimintaa kaluston koko elinjaksolle.

MILLOG.FI

f y in | @Millog



Suomen
Sotilasurheiluliitto

www.sotilasurheilu.fi

- Facebook
- Instagram
- X
- YouTube

Utissa toivotaan Liikkuri-seurannan kehittämistä

Utin jääkäriyrykmentin liikuntasuoritusten määrä pomppasi vuodessa yli kaksinkertaiseksi. Tämä herätti mielenkiinnon Sotilasurheiluliiton toimistolla, mistä oikein on kyse.

- Toiminnallisesti emme ole muuttaneet juuri mitään. Meillä varusmiesten vapaa-ajan aktiivisuus on ollut aina korkealla tasolla, väepeli Kimmo Smeds sanoo.

Huomattava pomppaus suorituserissä selittyi aktiivisemmilla kirjausmerkinnöillä.

- Aikaisempina vuosina Liikkuri-sovellus ei ole ollut kovin aktiivisessa käytössä ja näin ollen suoritusmerkinnät eivät ole olleet ajantasaisia. Nyt olemme kehottaneet ja kannustaneet varusmiehiä kirjaamaan liikuntasuoritteensa.

Parannettavaakin vielä löytyy.

- Tämä on onnistunut osittain, sillä vieläkin kaikkia liikuntasuoritteita ei kirjata järjestelmään.

Smedsin mukaan suorituksista myönnettävä kuntoisuusloma on toiminut hyvänä kannustimena, mutta senkään varaan ei voi kaikkea laskea.

- Meillä haasteena on ollut normaalia kiivaampi palvelusrytmi, joka on aiheuttanut sen, ettei kaikkia ansaittuja kuntoisuuslomia ole ehditty pitää palveluksen aikana. Tämä on voinut vaikuttaa motivaatioon kirjata suoritteita.

Utin jääkäriyrykmentissä on kaksi varusmieskoulutusta antavaa perusyksikköä, Laskuvarjojääkärikomppania ja Tukikomppania.

- Näistä erityisesti Tukikomppania on kunnostautunut liikuntasuoritteiden kirjaamisessa.

Toiminnan kehittäminen on aina hyväksi

Sotilasurheiluliitossa liikuntakerhojen toiminnan aktiivisuutta seurataan suoritusten määrällä. Utissa nähdään tässä kehittämisen paikka, esimerkiksi suorituskerta/varusmies.

- Nykyinen järjestelmä ei huomioi pienten joukko-osastojen vähäistä varusmiesmää-



Tukikomppanian VLK-toimintaa henkilökunnan puolelta ohjaava luutnantti Matias Kallionpää ja Utin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatusaliupseeri, väepeli Kimmo Smeds tarkastelevat Liikkuri-sivustosta tulostettuja tilastoja.

rää ja näin tulokset saattavat vääristää todellista tilannetta.

Smedsin mukaan myös Utin VLK toiminnassa näkyy liikunta-aktiivisuuden polarisaatio. Suoritukset eivät jakaudu tasaisesti joukon sisällä.

- Osa varusmiehistä harjoittelee päivittäin ja osa vain muutaman kerran palveluksen aikana. Tähän on pyritty vastamaan mahdollisimman laajalla liikuntalajivalikoimalla.

Oikeiden VLK-vetäjien tunnistaminen on tärkeää

Monen joukon kompastuskiivenä on vaihteluväli, jolla kerho toimii aktiivisesti. Joskus toiminta on aktiivista ja suorituksia kertyy paljon. Seu-

raavana vuonna taas pudotaan alas. Utissa tähän haasteeseen on vastattu tarkoilla valinnoilla.

- Toiminta perustuu pitkälti VLK-vetäjien ja ohjaajien oma-aloitteisuuteen ja aktiivisuuteen. On ensiarvoisen tärkeää tunnistaa varusmiesjoukosta oikeat henkilöt VLK-vetäjä koulutukseen.

Tämä pätee myös henkilökunnan kohdalla.

- Innostava ja aktiivinen kouluttaja toimii esimerkkinä ja sitä kautta saadaan järjestettyä mukavaa ja laadukasta liikuntakerhotoimintaa.

Smeds itse toimii Utin jääkäriyrykmentin liikuntakasvatusaliupseerina. Tehtävässään hän vastaa rykmentin liikunta-alan kokonaiskoordinoinnista, koulutuksen seurannasta, koulutuspaikkojen ja välineiden kehit-

tämisestä.

- Tuen perusyksiköitä myös liikunta-alan koulutuksissa. Tämä sisältää VLK-toiminnan seurannan sekä koulutuksiin osallistumisten koordinoinnin.

Apunaan hänellä on liikunnanohjaaja Riina-Sisko Kestikievari.

- Hän on päävastuullinen VLK-ohjaaja. Meidän lisäksi molempiin perusyksikköön nimetty henkilökuntaan kuuluva VLK-ohjaaja.

Koulutuksen jälkeinen kentälle

Kerhojen vetäjät osallistuvat liiton koulutustilaisuuksiin, jossa annetaan toiminnan perusteet.

- Tämän jälkeen heille koulutetaan joukko-osastomme toimintatapaamalla, jonka jäl-

keen he toimivat pääsääntöisesti oma-aloitteisesti omissa perusyksiköissään. Heidän toimintaansa tukevat perusyksiköiden VLK-ohjaajat.

Monessa liikuntakerhossa lihashuolto ja rentoutusharjoitukset on otettu kerhojen ohjelmiin. Liikkuri-kirjausten perusteella näitä ei ole havaittu Utissa.

- Kehonhuoltoharjoituksia tehdään, mutta varusmiehet eivät kirjaa niitä jostain syystä. Ehkä niitä ei vielä tunnisteta liikuntasuoritteeksi. Mainittakoon kuitenkin, että viime vuonna VLK:n kautta hankittiin omatoimiseen lihashuoltoon välineitä, muun muassa lihashuoltovasarointia.

Smeds arvelee lihashuoltoa tekevien olevan niitä, jotka liikkuvat oman hyvinvoinnin

ja kunnan kehittämisen takia, ei niinkään liikuntasuoritekirjausten ja kuntoisuusloman.

- Utin varusmiehillä on pääsääntöisesti hyvä palvelusmotivaatio ja intoa liikkumiseen. Jos vertaamme esimerkiksi kunto-testien tuloksiin, pärjäämme tulosten valossa kohtalaisen hyvin.

Liikkurin käyntikertojen osalta, moni saattaa lopettaa suoritusten kirjaamisen siinä vaiheessa, kun kuntoisuusloman vaatima suorituserä tulee täyteen.

- Liikkuminen ei kuitenkaan loppu, sillä ilta-aikana varuskunnan liikuntatiloissa on paljon kävijöitä ja aktiivista toimintaa.

TEKSTI JA KUVA:
JUHA SUSI

www.cpe.fi

C.P.E. »

LEADING SUPPLIER OF
HIGH QUALITY RIOT GEAR,
BALLISTIC SOLUTIONS AND
TRAINING EQUIPMENT.



Aleksi Forsberg, Juha Vartiamäki, Antti Annala ja Marko Vormisto olivat tyytyväisiä tunnustuksesta seuran työlle. Palkinto tulee näkymään vuoden aikana monessa paikassa varuskunnassa.

Niinisalons Varuskunnan Urheilijoille tunnustusta

Niinisalons Varuskunnan Urheilijoille, NiiVU, myönnettiin Sotilasurheiluliiton vuosittain jakama Vaikutusta kenttään -tunnustus. Palkinnon ja tunnustuksen perusteena on seuran merkittävä panos sotilasurheilun kehittämisessä ja kenttätason toimintojen edistämässä.

- Tunnustus on myönnetty vuodesta 2014. Olemme viides varuskunnan urheiluseura, jolle tämä on annettu. Mukavaa, että liitto huomioi tekemämme työn. Olemme tuki olleet aktiivisia monia vuosia. Edeltäjät ovat pitäneet yllä liikettä ja liikuntaa sekä urheilua jäsenistölle ja pitäneet sitä erittäin tärkeänä yhteishenkeä ja yhdessä tekemistä kohottavana. Palkinto tulee näkymään monessa paikassa vuoden aikana, puheenjohtaja Juha Vartiamäki sanoo.

Jäsenistö osallistuu toimintaan hyvin

Yhteishenki ja yhdessä tekeminen on merkittävässä osassa NiiVU:n työtä. Niinisalons Sotilaskodin pöydässä istuivat haastattelua tehtäessä puheenjohtajan lisäksi sihteeri Marko Vormisto sekä Antti Annala ja Aleksi Forsberg. Kaikki totesivat, että aina löytyy väkeä vapaaehtoistyöhön tapahtumia ja kisoja järjestettäessä.

- Jäseniä meillä on noin 150. Porukka tulee toimintaan hyvin mukaan. Hyvää jäsenistössä on se, että meillä on mukana sotilaita, siviilejä, evp-henkilöitä ja perheenjäseniä. Tämä tuo myös haasteita toiminnalle ja toiminnan järjestämiselle. Hyvin olemme selvinneet haasteista, Marko Vormisto myhäilee.

Niinisalons varuskunta on monipuolinen työyhteisö, kun Porin Prikaatin lisäksi siellä on Tykistökoulu, Räjähdekeskuksen toimipiste, Millogin korjaamo, Leijona Gatering, Sotilaskoti sekä Puolustuskiinteistön Niinisalons toimipiste. Pöydän ympärillä kiiteltiin yhteistyötä varuskunnan toimijoiden kanssa ja erityisesti Porin Prikaatin kanssa.

- Varusmiehet ovat palveluksensa aikana NiiVU:n jäseniä. Voimme aina kannustaa heitä osallistumaan Sotilasurheiluliiton kisoihin. Varuskunnan liikuntapaikat antavat hyvät mahdollisuudet treenaamiseen ja valmentautumiseen. Vahvuutena on se, että tunnemme kantahenkilökuntana varusmiehet, ja ketkä heistä ovat urheilijoita ja eri lajien harrastajia. Myös puolustusvoimien omat kilpailut antavat näyttöjä. Puolustusvoimien urheilu ja liikunta ja SotUL:n toiminta sekä siviilitapahtumat tukevat toisiaan hyvässä yhteistyössä, Aleksi Forsberg kertoo. Hän toimii Porin prikaatissa liikuntakasvatustalipeseri.

Hyvin toimiva seura luo mahdollisuuksia

Hyvin toimiva seura antaa mahdollisuuksia tukea koko jäsenistön osallistumista kilpailuihin ja tapahtumiin. Osa NiiVU:n tapahtumista on myös työhyvinvointia, kuten jäsenistölle tarjotut matkat jääkiekko-, koripallo- ja lentopallo-otteluihin. Myös muihin tapahtumiin kannustetaan ja otetaan huomioon jäsenistön esityksiä toiminnan kehittämiselle. NiiVU:n pyrki-

vät palvelemaan monipuolisesti jäsenistöään.

- Meillä on sählyä ruokautuntisin kolme kertaa viikossa. Se tuo työhyvinvointia, yhteisyyttä ja iloisuutta porukkaan. Mukavasti siinä on osallistujia. Siitä on hyvä osallistua vuosittaisiin SotUL:n säbä-turnauksiin. Noin 30 vuotta meillä on ollut kaukalopallovuoro ja jäävuoro Kankaanpään jäähallilla. Noin 20 henkilöä on aktiivisesti pelaamassa, Juha Vartiamäki sanoo.

Yksi tunnustuksen perusteista oli viime syksyn Kamppailupäivien onnistunut järjestäminen. Tässä kohtaa pöydän ympärillä kiitettiin Kankaanpään kaupunkia ja mahdollisuutta saada käyttöön erinomaiset puitteet päivien läpiviennille. Tänä vuonna Kamppailupäivät ovat Vekaranjärvellä, mutta vuoden 2026 päville oli kannatusta niiden järjestämiseen NiiVU:n voimin.

- Kesällä heinäkuussa järjestämme perinteisen SotUL:n pesäpalloturnauksen. Tavoite tietysti on järjestää sotilaslajeja tai niitä tukevia kilpailuja ja tapahtumia. Liikuntapaikkarakentamistakaan ei ole unohdettu, kun olemme hyvässä yhteistyössä rakentaneet varuskuntaan muun muassa 9-väyläisen frisbee-radan, pienliikuntaareenan sekä voimailukontin ja telinet. Liike on lääke. Iso kiitos jäsenistölle, osallistuminen, sitoutuminen ja apu on meille paras kiitos, haastateltavat kannustavat.

TEKSTI JA KUVA:
JARI VAARA

Mikä tuote sopii minulle?

Tee lyhyt testi skannaamalla QR-koodi ja selvitä mitkä urheiluravinteet tukevat parhaiten tavoitteitasi.

Aloita testi:

Leader PERFORMANCE

Power to perform.

Liikunta-alan henkilöstö

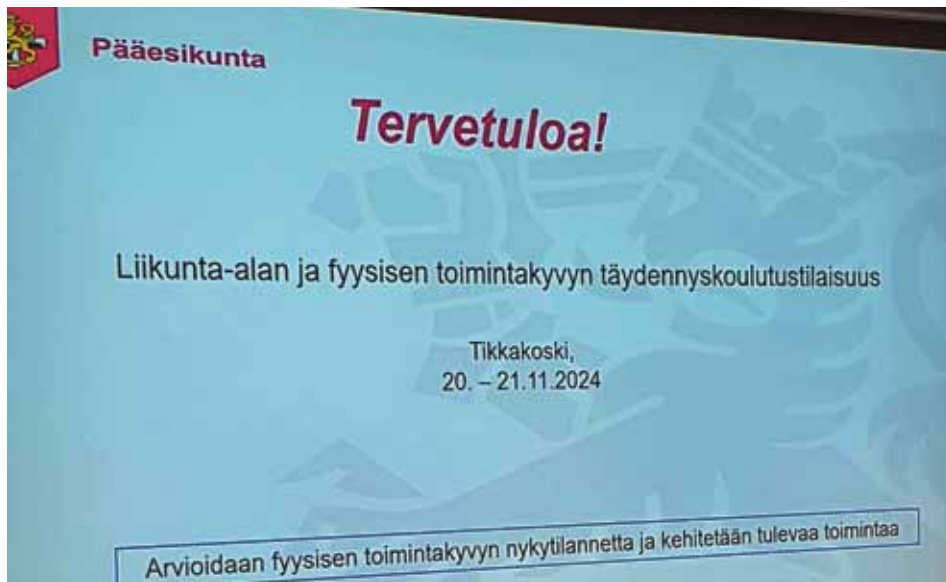
arvioi ja kehitti toimintaansa

Viisikymmentä liikunta-alan asiantuntijaa Puolustusvoimista ja Rajavartiolaitoksesta koontui arvioimaan fyysisen toimintakyvyn nykyistä tilannetta sekä kehittämään tulevaa toimintaansa Jyväskylän Tikkakoskella 20. - 21.11.2024 järjestettyyn liikunta-alan ja fyysisen toimintakyvyn täydennyskoulutustilaisuuteen.

Puolustusvoimien liikunta-päällikkö, majuri Juha Kokon mukaan tilaisuus tarjosi hallintoyksiköiden liikunta-alan työntekijöille, kuntotestaus-toiminnasta vastaaville ja toimintakykysektoreiden johtajille erinomaisen mahdollisuuden toimialansa tilannekuvan tarkasteluun, henkilöstön verkostoitumiseen sekä toiminnan kehittämiseen.

Pääesikunnan koulutusosaston tilannekatsauksessa käsiteltiin toimintakykyohjelman fyysistä toimintakykyä (taistelijan keho) ja sen toimeenpanoa varusmieskoulutuksessa.

- Keskusteluissa nousi esille kouluttajina toimivien henkilöiden kovin nopea tehtäväkierto. Oman ammattitaidon kehittäminen suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti on haastavaa, Kokko kirjoittaa tilaisuudesta laatimassaan muistiossa.



Koulutustilaisuuteen osallistuneet henkilöt arvioivat fyysisen toimintakyvyn nykytilannetta ja kehittivät tulevaa toimintaansa.

Keskustelua fyysisen kunnan vaatimuksista

- Myös sotilashenkilöstön rekrytointiin liittyvät fyysisen kunnan vaatimukset nostattiivat keskustelua.

- Työntekijöiden työkyvyn, jaksamisen, poikkeusolojen tehtävien sekä operatiivisen suorituskyvyn toimeenpanoon huolenaiheena nähtiin fyysisen kunnan muutokset sekä työuran

pitäminen.

Tilaisuudessa käsiteltiin fyysistä toimintakykyä arvioivia testejä ja niiden yhdenmukaista käytännön toteutusta.

- Korvaavien kuntotestien osalta todettiin, että muutos saattaa aiheuttaa haasteita testaajajhenkilöstön kuormittamisessa ja testiresurssien riittävydessä. Korvaavan kuntotestin oli arvioiden mukaan

suorittanut neljästä kuuteen ammattisotilasta loppusyksyn 2024 aikana. Johtopäätökset korvaavien kuntotestien vaikeudesta sekä resurssien riittävydestä tehdään myöhemmin.

Varusmiesten määrä vaihtelee kilpailuissa

Vuoden 2024 sotilas-SM-kilpailut todettiin jälleen kerran erinomaisesti järjestetyiksi.

- Keskustelua aiheutti varusmiesten vaihteleva osallistuminen kilpailuihin. Oltermannin hiihtoon joukko-osastot saavat kymmenen varusmiestä, mutta niillä on haasteita saada kolmesta viiteen varusmies-

tä esimerkiksi sotilas-SM-kilpailujen sotilassuksi- ja viestiin. Osallistujia toivottiin enemmän myös rynnäkkökivääriammuntaan maastojuoksuun ja esterataviestiin.

Ryhmätöissään osallistujat tarkastelivat varusmiesten fyysistä koulutusta, liikuntakasvatusupseerin tehtävää ja perehdyttämistä, fyysistä toimintakykyä arvioivia testejä, henkilöstön osaamisen kehittämistä, koulutustoimialan suunnitteluseminaarien hyödyntämistä, alan toimintojen auditointia sekä fyysisen toimintakyvyn tutkimuksen ohjausryhmän toimintaa.

- Ryhmätöiden johtopäätöksiä ja toimenpidesuosituksia voidaan käyttää jatkossa eri tuotteiden valmistelun tukena.

Fyysisen toimintakyvyn tutkimustoiminnasta esiteltiin käynnissä olevia ja tulevia tutkimushankkeita.

Reserviläistutkimus vuoden 2025 hankkeena

- Keskeisiä käynnistyviä hankkeita ovat reserviläistutkimus 2025, puettavan teknologian hyödyntäminen, Arctic Soldier -sotilas kylmässä sekä sotilasurheilun vaikuttavuus maanpuolustustahtoon ja valmiuden edistämiseen.

Urheilukoulun fyysisen toimintakyvyn osaamiskeskus esitteli liikunta-alan täydennyskoulutustarjontaa sekä kannusti henkilöstöä osallistumaan aktiivisesti oman ammattitaidon ke-

hittämiseen.

Osaamiskeskuksen kurssitarjontaan kuuluu Fyysisen toimintakyvyn kehittämisen perusteet liikunnan karkiosajille -kurssi. Kurssilla opitaan perusteita fyysisen toimintakyvyn eri osa-alueiden harjoittamisesta sekä liikuntaharjoitusten suunnittelusta ja johtamisesta. Kurssi antaa valmiudet suunnitella ja johtaa taistelijan keho -ohjelman mukaisia harjoitteita. Kurssilla käsitellään myös varusmiesten fyysisen kokonaiskuormittumisen, sekä palautumisen arvioinnissa ja seurannassa käytettäviä keinoja ja menetelmiä.

Tilaisuudessa kunnioitettiin edesmenneen Puolustusvoimien liikuntapäällikön Kauko Palvalinin muistoa.

Liikuntaneuvoksen arvoniemen 30.11.2007 saanut voimistelunopettaja Palvalin toimi Pääesikunnassa liikuntatoimialan tehtävissä vuosina 1970 - 2005.

Palvalin oli aktiivinen toimija sekä Kansainvälisessä sotilasurheiluliitossa (CISM) että Suomen Sotilasurheiluliitossa. Hän kuului Suomen Sotilasurheiluliiton hallitukseen vuosina 1972-2004.

Reservissä everstilutnantin arvoon ylennetty Palvalin kuoli 17.8.2024.

TEKSTI:

KEIJO SUOMALAINEN

KUVA:

PASI SUVISOLA

Olemme syntyneet urheilusta ja hengitämme sitä.

Kaikilla edustamillamme tuotteilla voi harjoitella kovaa ja turvallisesti. Siitä hyötyy niin huippu-urheilija kuin varusmies.

Intohimomme on luoda laadukkaita harjoitusympäristöjä, joissa treenaaminen on nautinto.

Roni Peltonen
2021, 2022 painonnoston SM kultaa,
102 kg sarja
Santahaminan urheilukoulu 2019

Niinisalon joukkue hiihti 24 tuntia

Niinisalon Varuskunnan Urheilijoiden joukkue hiihti vuorokaudessa 366 kilometriä ja sijoittui kuudenneksi Kankaanpäässä tammikuun viimeisenä perjantaina ja lauantaina järjestetyssä 24 tunnin hiihdossa.

NiiVU:n joukkue koostui 19 hiihtäjistä.

Lähtömerkin kajahtaessa lämpötila oli plussa puolella ja sää mukavan poutainen. Tunnin hiihdon jälkeen alkoi tavalta sataa rukkasen kokoisia kosteita räntähiutaleita.

- Luisto oli räntäsateessa huono. Vauhti putosi varmaan puolella, Marko Vormisto NiiVU:n joukkueesta sanoo.

Räntäsade loppui yöllä yhdeltä. Aamuyöllä pakastumisen jälkeen latu meni hiihtotermiin liipalle. Lauantaiaamuna latu ajettiin latukoneella päivän rutistusta varten.

Pisimmän matkan hiihti vuorokaudessa Laskuvarjojääkärikillan kurssi 47:n joukkue. Matkaa kertyi joukkueelle peräti 479,7 kilometriä, mikä on Kankaanpään 24 tunnin hiihdon tähänastinen ennätys.

Vuonna 2009 suoritettu yhteinen varusmiespalvelus on hitsannut porukan jatkamaan



Marko Vormisto valmiina kahden tunnin urakkaansa.

vuosittain haastavia tempauksia.

- Tämä on neljäs kerta, kun osallistumme 24 tunnin hiihtoon. Kankaanpäässä olemme toista kertaa. Käymme porukalla vaeltamassa, polkupyöräretkillä. Myös Jukolan viestiin olemme osallistuneet muutamia kertoja. Saimme varusmiespalvelusta hyvän kipinän jatkaa reippaita kuntoiluja ja haasteita. Vähän kokoonpano muuttuu aina silloin tällöin, mutta aina on löytynyt hyvin lähtijöitä mukaan, joukkueen jäsenet kertovat.

24 tunnin hiihtoon osallistui yhdeksän joukkuetta. Kankaan-

pään Suunnistajien järjestämään hiihtotapahtumaan osallistui kaikkiaan 22 joukkuetta, sillä osa joukkueista hiihti lauantaina kahdeksan tuntia.

- Tapahtuma oli onnistunut. Tästä on hyvä jatkaa ensi vuonna. Hiihtäjät olivat tyytyväisiä niin latuihin kuin järjestykseen. Toivottavasti ensi vuodeksi saamme lisää joukkueita. Tämä on varmasti sopiva koitos Sotilasurheiluliiton jäsen-seuroillekin, tapahtuman johtaja Tuomas Väinä kannustaa.

TEKSTI JA KUVA:

JARI VAARA

GLYBEX | concept 2 | TORQUE | TRUE | wattbike | TOTALGYM



www.pgs.fi | myynti@pgs.fi | 020 728 8769

Jussi Ylimartimo

aloitti Sotilasurheiluliiton puheenjohtajana

Everstiluutnantti Jussi Ylimartimo on toiminut Suomen Sotilasurheiluliiton puheenjohtajana kuluva vuoden alusta alkaen. Sotilasurheiluliitto valitsi Ylimartimon liiton hallituksen ja samalla liiton puheenjohtajaksi 28. päivänä lokakuuta pitämässään syysliittokokouksessa.

Sotilasurheiluliiton puheenjohtajuus on luontainen jatkelapsuudestaan saakka aktiivisesti liikuntaa harrastaneelle Ylimartimolle.

- Aloitin liikunnan harrastamisen pikkunappulana jo ennen kouluikää, jolloin aloin kulkea isäni mukana hiihto- ja jalkalenneilla

Ylimartimo syntyi 75 kilometriä Rovaniemeltä lounaaseen sijaitsevassa Tervolan kunnassa.

- Synnyin Kemijoen varressa Tervolassa, mutta kaikki kouluuni kävin Rovaniemellä, jonne muutimme vuonna 1981.

Tärkeimmiksi liikuntalajeikseen Ylimartimo nimeää murtomaahiihdon ja kaikki yleisurheilulajit.

- Lisäksi valikoimaani kuuluivat ulkojääkiekko, jalkapallo ja pesäpallo – sorakentällä tietysti. Myös suunnistus oli kuvioissa mukana. Laskettelu-harrastus oli sitten vähän rennompaa liikkumista.

Liikuntaa laidasta laitaan

Ylimartimo kertoo liikunnan lajivalikoiman ja harrastamisen olleen tyyliä laidasta laitaan.

- Yleisurheilukisat ja pihapelit laitoimme pystyyn kelistä ja olosuhteista välittämättä. Arkiliikuntaa tuli huomaamatta valtavat määrät, kun menimme polkupyörillä joka paikkaan kesät ja talvet. Metsätöihin ja metsästysreissuille pääsimme heti kun kynnelte kykenimme.

Liikunnalliseen elämäntapaan Ylimartimoa on innostanut erityisesti oma isä.

- Tärkein esimerkki oli ja on edelleen oma isäni, joka on ollut aina aktiivinen kuntoliikkuja. Myös monet opettajani olivat kovia urheilumiehiä eri lajeissa. Kaverinikin olivat läpeensä liikunnallisia. Ja kun kotonakin oli iso veljessarja pienin ikäeroin, niin painikaveri löytyi aina omasta takaa.

Ylimartimo kertoo harjoitelleensa nuorena Rovaniemen kaupungin keskustan tuntumassa olevalla Ounasvaaralla.

- Ounasvaaran maastot ja rinteet olivat treenipaikkanaani kesällä ja talvella. Ei ollut tavatonta, että saatoin viihtyä vaaralla neljäkin tuntia vaikka kiintorastikartan kanssa. Sinne

palaan aina nykyäänkin.

- Vaaran kupeessa sijaitseva urheiluopisto sisähalleineen tarjosi loistavat olosuhteet tavoitteelliseen juoksuharjoitteluun. Ulkona saattoi olla kolmekymppiä pakkasta, kun vedimme sisällä ratavetoja piikkareilla huippumaileri Esko Parpala kärjessä.

Varusmiespalveluksensa Ylimartimo suoritti Lapin lennostossa Rovaniemellä. Varusmiespalvelus vähensi liikunnan harrastamista, mutta toi myös kokemuksen täysimittaisesta maratonista.

- Varusmiespalveluksen aikana treenimäärät luonnollisesti vähenivät, mutta palvelusliikunnan vedin täysillä. Silloinhan ei ollut Liikkureita tai muita sovelluksia, mutta lenkkivihkot olivat kovassa käytössä.

- Ensimmäisen täyden maratonin juoksin varusmiesajanani. Pari päivää ennen starttia tehty telamiinajumppa ei kyläkään ollut siihen parasta valmistautumista.

Hiihtokilpailut vähälläkin lumella

Kadettikouluun meno ja upseeriksi valmistuminen ei Ylimartimon mukaan vaikuttanut hänen liikunnan harrastamiseensa ja lajeihinsa.

- Oma taustani vaikutti siihen, että varusmieskoulutusta suunnitellessani suurin piirtein ymmärsin, kuinka paljon joukosta voi ottaa esimerkiksi liikuntakoulutuksessa irti.

- Jotkut entiset varusmieheni saattavat vielä muistaa, että yliluutnantti pitää hiihtokilpailut vähälläkin lumella.

Tuusulassa toimi vireä seura

Sotilasurheiluliiton toimintaan



Suunnistuksen Jukolan viesti houkuttelee Jussi Ylimartimoa vuodesta toiseen.

Ylimartimo perehtyi, kun hän vuonna 1999 upseeriksi valmistuttuaan pääsi mukaan Tuusulan varuskunnan urheilijoiden vireään toimintaan.

- Olimme mukana Tuusulanjärven maratonin järjestelyissä, Kesäyön marsseilla ja Suomi juoksee -viestissä sekä järjestimme liiton salibandyt.

Sotilasurheiluliiton hallitukseen Ylimartimo päätyi vuonna 2020. Sitä ennen hän toimi vuodesta 2017 Helsingin varuskunnan urheilijoissa aina puheenjohtajan tehtävää myöten.

- Sotilasurheiluliiton hallituksen varapuheenjohtajaksi minut valittiin vuonna 2022. Sillä tiellä olen.

Sotilasurheiluliiton toiminnassa Ylimartimo kokee hyväksi sen, että liitto on valtakunnallinen toimija ja tavoittaa liikuntakerhotoiminnan kautta jokaisen varusmiehen.

- Olemme kysyneet uudistumaan ajassa, kun katsomme vaikkapa liiton kilpailutoiminnan monipuolisuutta. Tuemme ja täydennämme sopivasti puolustusvoimien liikuntakäytävistä. Liiton toiminnan kivijalka ovat kuitenkin paikallisosastomme eli varuskuntien urheilijat.

Ylimartimo arvio liiton toiminnan kokonaisuutena hyväksi, mutta hän haluaisi, että palkattu henkilöstö osallistuisi liiton toimintaan yhdessä harrastamalla.

- Kannustaisin erityisesti palkattua henkilöstöä löytämään varuskunnissa liiton toiminnan porukassa omakseen jonkun vapaa-ajan lajin kautta. Tähän tarvitaan hyviä vetureita ja aktivaattoreita.

Valmistuttuaan vuonna 1999 upseeriksi Ylimartimo on työskennellyt Helsingin ilmatorjuntarykmentissä,



Murtomaahiihto kuuluu Jussi Ylimartimon mieluisimpiin liikuntamuotoihin.

Panssariprikaatissa, Etelä-Suomen sotilasläänin esikunnassa, Ilmavoimien esikunnassa, Maavoimien esikunnassa, puolustusministeriössä, Lapin lennostossa ja Pääesikunnassa, jossa hän toimii nykyään sektorijohtajana Pääesikunnan kansliassa.

Yleisesikuntaupseerin tukikunnan Ylimartimo suoritti vuosina 2009 - 2011.

Ylimartimo on edelleen aktiivinen liikunnan harrastaja.

- Nykyään tärkeimmät liikuntamuotoni ovat juoksu ja hiihto. Myös kuntosalilla yrittän muistaa käydä. Metsään menen liikkumaan aina kun se on mahdollista, enkä silloin välttämättä aina edes juokse.

- Jokaiseen vuoteen yritän kalenteroida jonkun massahiihdon, maratonin tai puolikkaan sekä Jukolan pitkän yön.

Lapsilleen Ylimartimo koittaa olla hyvä esimerkki.

- En kuitenkaan ole lähtenyt omia suosikkilajejani neljälle pojalleni tyrkyttämään, mutta yhteisiä hiihtoreissuja teemme vieläkin. Poikien salibandy- ja jääkiekkoharrastuksissa olen mukana kuljettamassa, kustantamassa ja kannustamassa.

TEKSTI:
KEIJO SUOMALAINEN
KUVAT:
JUSSI YLIMARTIMON
KOKOELMAT

SOTILASURHEILU POOLI

SOKOS HOTELS

PODIUM C.P.E.

LOCKHEED MARTIN Leader

Patria

NAMMO

Millig

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa



Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2025

Nro	Aineisto	Ilmestyy
2	22.4.2025	9.5.2025
3	16.6.2025	4.7.2025
4	15.9.2025	3.10.2025
5	17.11.2025	5.12.2025

Vuoden sotilasurheilijan tähtäin Los Angelesissa

Vuoden sotilasurheilijaksi valitun liikunta-aliupseeri, kersantti Arvi Savolainen tähtäin on jo kohdistettu vuoteen 2028 ja Los Angelesin olympialaisiin. Seuraavissa kesäolympialaisissa ikää miehellä on tasan 30 vuotta.

- Aina pitää miettiä sitä, että jatkaako uraa, mutta uran lopettaminen ei ollut vaihtoehto. Kyllä tämä homma viedään maaliin. Losin kisoihin tähtään tosissaan.

Pariisissa Savolaisen tilille kertyi yksi voitto ja tappio. Sillä irtosi kahdeksas sija, eikä hän päässyt painimaan mitalista. Matkan mitalimatseihin katkaisi sarjassa olympiapronsille sijoittunut Kuuban Gabriel Rosillo, joka kukisti suomalaisen pistein 5-2.

Pidemmällä tauolla paranneltiin vammoja

Suomalainen painiväki oli loppuvuodesta jo hieman huolissaan, kun ahkerana kilpailijana tunnettu Lahden Ahkeran painija ei pukenut kisatrikoita ylle Ilmajoella ja Haaparannassa järjestettyihin kansainvälisen painiliiton turnauksiin.

Kun kisapaikkaa ei ollut irronnut olympialaisiin vuoden 2023 maailmanmestaruuspaineista, niin kisapaikka piti hankki kevään 2024 olympiakarsintojen kautta. Raju treeni- ja kisavuosi tuntui kropassa ja vaivoja riitti paranneltavaksi ja akkuja ladattavaksi.

- Joskus on hyvä pitää vähän pidempi useamman kuukauden tauko. Loppuvuodesta oli hyvä aikaa parannella vanhoja vammoja pois, Savolainen selvittää taukonsa taustoja.

Vaikka Pariisin kisoista on tätä kirjoitettaessa vasta puoli vuotta aikaa, niin valmistautuminen tulevaan on jo täydessä käynnissä. Mikäli painin olympiakarsintajärjestelmä säilyy



Arvi Savolainen työskentelee Puolustusvoimien Urheilukoulussa määräaikaisena liikunta-aliupseerina.

ennallaan, niin tärkein paikka kisapaikan metsästykseseen on syyskuussa 2027 painittavat MM-painit Las Vegasissa.

Tämän kevään tärkein kisa on EM-painit

Ensimmäiset kisat vuodelle 2025 olivat helmikuun alussa väännetty Zagreb Open, jonka jälkeen kreikkalais-roomalaisen painin maajoukkue jäi vielä leireilemään Balkanille. Kevään ykköskisa on huhtikuussa Slovakian Bratislavassa painit-

tavat Euroopan mestaruuskisat.

- Toivon mukaan ennen EM-kisoja tulee vielä jotain muitakin kisoja. Muuten ohjelmassa on kovaa treeniä koti- ja ulkomailla. Syksyllä on sitten MM-kisat Zagrebissa, Savolainen kertoo ohjelmastaan.

Olympialaiset ovat tyypillisesti kisa, johon moni vanhempi painija uransa lopettaa. 97 kilon sarjassa tosin neljästä kärkimiehestä vain yksi eli Armenian Artur Aleksanyan (s. 1991) on jo veteraanilisenssin lunasta-

jista, mutta isommissa sarjoissa painijat eivät ole mitään teinipoikia.

- Ei ole kantautunut mitään faktatietoa sarjan kärkinimien lopettamisista. Jos on jo vähän vanhempi, niin voi ottaa olympiadiatan alun vähän löysemmin ja jättää kisoja väliin. Sen näkee sitten ajan kuluessa, ketkä ovat kisaamassa olympiapaikoista, Savolainen pohtii.

Suomalaisessa painissa tapahtui loppuvuodesta 2024 merkittävä henkilövaihdos, kun

pitkään kreikkalais-roomalaisen painin maajoukkuetta luotsannut Juha "Pikkis" Lappalainen sai väistyä takavasemmalle, ja päävalmentajaksi palkattiin armeijan välle hyvinkin tuttu Marko Korpela.

Korpela toimi sotilasurallaan muun muassa Urheilukoulun johtajana ja kansainvälisen sotilasurheiluliiton (CISM) painin lajipresidenttinä.

- Olihan Pikkiksen poisjäänti melkoinen shokki, sillä tehtiin pitkään hommia yhdessä. Vaik-

ka päivittäisharjoittelusta Urheassa vastaa aiemminkin mukana ollut Veli-Karri Suominen, niin ei kuviot tietenkään samanalaisena pysy. Ei harjoittelussa kuitenkaan mitään radikaalia muutosta ole tapahtunut, melko samalla tavalla mennään eteenpäin, Arvi Savolainen arvioi.

TEKSTI:

PEKKA MOLIIS

KUVA:

PUOLUSTUSVOIMIEN URHEILUKOULU

Oliver Ojansuu vuoden varusmiesurheilija

Puolustusvoimat on palkinnut vuoden 2024 varusmiesurheilijana Compak Sporting -ampuja Oliver Ojansuun.

Reservin alikersantti Ojansuu suoritti varusmiespalveluksensa Puolustusvoimien urheilukoulussa.

Palveluksensa aikana Ojansuu voitti nuorten sarjassa Compak Sporting -ammunnan maailmanmestaruuden. Unkarin Csakberenyssä järjestetyissä kilpailuissa hän ampui erinomaisesti rikkoon kahdestasadasta kiekosta 197. Suorituksen tasoa kuvaa hyvin se, että avoimen luokan kilpailun kärkeä Ojansuuta enemmän

Henkilökohtaisen maailmanmestaruuden lisäksi Ojansuu voitti nuorten joukkuekil-

pailussa maailmanmestaruuden.

Koko kausi oli Ojansuulle menestyksenkäs. Nuorten Euroopan mestatuurkilpailuissa hän oli kolmas. Maailmancupin hän voitti. EM-kilpailujen joukkuekilpailu antoi voiton.

Puolustusvoimien urheilukoulu palkitsi Ojansuun saapumiseränsä parhaana urheilijana.

Ojansuun seura on Hyvin-kään Metsästysampujat.

Vuoden sotilasurheilijana Puolustusvoimat palkitsi painija Arvi Savolaisen. Vuoden sotilasvalmentajan palkinnon sai Ari-Pekka Hallaranta ja vuoden sotilasliikuttajan palkinnon Topi Hellsten.

TEKSTI:

KEIJO SUOMALAINEN



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 saatavilla myös latausoppaasta saatavilla myös verkkosivustollamme www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



**Vihtavuori
reodata nyt
mobiilissa!**

