

# **MOLSKI**

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

# 1

2013



**VALMENNUSKESKUKSISTA  
OPPIA ELÄMÄÄN JA  
PAINITAITOIHIN!**

**LISÄTIETOJA:  
[WWW.PAINILIITTO.NET](http://WWW.PAINILIITTO.NET)**

**Pintaraapaisu vuoteen 2012**

**Sivut 16-19**



**Suomen painijalupausten asialla**

**Sivut 28 -29**



**Kannen kuva:**

*Nuorten painijoiden voimaharjoittelun parhaita välineitä ovat sekä oma, että kaverin keho. Puntteja ei tarvita! Himberg Teamin leiril-  
lä mallia näyttämässä ilmajokiset Jarkko Ala-Huikka ja Teemu Mattila  
(kuva Terho Anttolainen).*

Toimisto tiedottaa .....	3-4
Puheenjohtajan palsta .....	5
Suomen Painiliitto ja IsoWeli yhteistyöhön .....	4
Koulu ja paini .....	5
Painiliitto palkitsi Ylistarossa .....	6
Valmentaja Unkarista .....	7
Puheenjohtajan palsta .....	8-9
Olympiakisoista tullaan väentämään .....	9
Pertti Ukkolalle tukko euroja.....	9
Ääni kentältä.....	10-11
In Memoriam.....	12
Pasi Sarkkinen lajiryhmävastaavaksi.....	13
Onnen osio.....	14-15
Pieni pintaraapaisu painivuoteen 2012 .....	16-19
Keskiaukeaman juliste .....	20-21
Tiina ja Ville.....	22
Perinteinen kisa uudistuneena.....	24
Lappajärven Veikot mestarirohmana.....	26
Kansainvälisyys kasvattaa .....	27
Himberg-Team.....	28-29
Kessin kertomus .....	30
Tuloksia.....	31
Suomi Cup miesten kisan pelastus .....	33
Kisakutsut.....	33-37
Tapahtumakalenteri .....	38

**Vastaavatoimittaja**  
Jukka Rauhala  
Gsm 040-519 0643  
jukka.rauhala@kolumbus.fi

**Toimitussihteeri**  
Hannu Kiminkinen  
Gsm 0500-279 926  
hannu.kiminkinen@co.inet.fi



**Toimituskunta**  
Jukka Rauhala  
Hannu Kiminkinen  
Jussi Ketonen  
Merja Lintala

**Avustajat**  
Terho Anttolainen, Mika Harti-  
kainen, IsoWeli Oy, Kemin Into, Mika  
Kojonkoski, Tero Luostarinen, Arto  
Mankinen, Teemu Myllärinen, Kari  
Mäkinen, Semi Nuorala, Vesa Ojala,  
Kari Ojanen, Antti Pekkala, Jukka  
Ruhanen, Pasi Sarkkinen, Mervi  
Syrjänen, Simo Tarvonen, Jukka Tirri,  
Antti Vainio, Pertti Vehviläinen, Kalevi  
Viskari, Anne Övermark

**Painopaikka**  
Nykypaino Oy, Vantaa

**Taitto**  
Nykypaino Oy

**Kustantaja ja julkaisija**  
Suomen Painiliitto ry  
Radiokatu 20  
00240 Helsinki  
Puh. (09) 3481 2394  
Fax (09) 149 6913  
info@painiliitto.net  
www.painiliitto.net

**Ilmoitushinnat**

1/1 sivu	820 €
1/2 sivua	460 €
1/4 sivua	260 €
1/8 sivua	160 €

Jäsenseurojen kilpailukutsujen  
1/4 sivu + ilm. netissä 100 €  
Suuremmat +70 snt pmm.

Molski 2/2013 ilmestyy viikolla  
21. Aineiston viimeinen jättö-  
päivä Suomen Painiliittoon on  
19.4.2013.

## Toimisto tiedottaa

### Seuraavan Molskin ilmestyminen

Suomen Painiliiton Molski-lehti tulee ilmestymään kevään aikana seuraavan suunnitelman mukaan:

Viikko 21., aineisto 19.4. mennessä.

**Molskiin haluttavan aineiston toimitus Painiliiton toimistoon:** Suomen Painiliitto ry Radiokatu 20, 00240 Helsinki, info@painiliitto.net ja / tai tiedotuspäällikkö Hannu Kiminkinen, puh. 0500 279926, hannu.kiminkinen@co.inet.fi.

**Syksyn ilmestymisviikot ilmoitetaan kevään Molskissa!**

### Suomi Cupille mitalia piirtämään

Painin Suomi Cup työryhmä on suunnittelemassa kisakokonaisuutta varten mitalin valmistusta.

Tämän myötä julistetaan kaikille ideanikareille avoin suunnittelukisa, mihin toivotaan erikoisesti nuorten osallistumista.

**Piirroksia / esitykset 30.4.2013 mennessä:** Suomen Painiliitto ry / Antti Pekkala Radiokatu 20, 00240 Helsinki, antti.pekkala@painiliitto.net.

**Paras esitys palkitaan!**



### Leo Honkalalle ja Jouko Salomäelle Pro Urheilu-tunnustus

Kiekonheittäjä Pentti Kahma, pituushyppääjä Rainer Stenius, suunnistaja Pirjo Seppä, jääkiekkoilija Veli-Pekka Ketola, jääkiekkoilija Heikki Riihiranta, koripalloilija Lea Hakala, mäkihyppääjä Tapio Räisänen, **painija Jouko Salomäki**, viisiottelija Lauri Vilkkonen, voimistelija Kalevi Viskari, **painija Leo Honkala**, paralympiamitalisti, hiihtäjä Veikko Jantunen, yleisurheilija ja hiihtäjä Timo Karvonen saivat tämänvuotiset Pro Urheilutunnustukset.

Tunnustukset jakoi kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki Helsingissä. Opetus- ja kulttuuriministeriön jakama tunnustus on suuruudeltaan 20 000 euroa ja se myönnetään tunnustuksena merkittävästä urheilu-urasta tai huomattavasta urheilusaavutuksesta. Palkinnot myönnetään veikkausvoittovaroista. Ne jaettiin nyt 13. kerran. Tänä vuonna jaettiin tavanomaista useampi rahapalkinto, sillä Helsingin olympialaisten järjestämisestä tuli kuluneeksi 60 vuotta.

### Hyvä painiväki,

Suomen Antidopingtoimikunta ADT ry:n puolesta parhaimmat kiitokset Jarkko Ala-Huikun ja Jani Haapamäen osallistumisesta ADT:n dopingtestaajien ja testiavustajien koulutuspäiville. He olivat kertomassa kokemuksiaan ja näkemyksiään dopingtestaukseen ja antidopingtyöhön liittyen. ADT:n näkökulmasta urheilijoiden osallistuminen oli erittäin tervetullutta ja myös osallistujilta saatu palaute on ollut pelkäästään myönteistä.

Annamme erittäin suuren arvon sille, että Jarkko ja Jani jakoivat kokemuksiaan ja käyttivät aikaansa paitsi osallistumalla myös valmistautumalla tilaisuuteen esimerkillisen hyvin. Osana heidän valmistautumistaan Jarkko oli muun muassa kysynyt etukäteen myös Olympiakomitean urheilijavaliokunnan mahdollista palautetta ja terveisiä ADT:lle. Ilolla otimme vastaan Jarkon ja Janin antaman myönteisen palautteen dopingtestaajillemme ja toiminnallemme, mutta yhtä lailla katsoimme heidän esittämänsä kritiikin ja parannusehdotukset erittäin asiallisiksi ja rakentaviksi. Oli hienoa saada tästä uusia ajatuksia niin antidopingkoulutukseen kuin puhtaan urheilun monipuoliseen edistämiseen.

Jarkko ja Jani eivät saaneet osallistumisestaan rahallista korvausta, sen sijaan sovimme, että neljä seuraavaa painijoille pidettävää antidopingkoulutusta ovat veloitusettomia. Jarkko ja Jani ovat ilmaisseet aikataulujensa salliessa halunsa osallistua myös ko. luentojen pitämiseen yhteistyössä kanssamme. Yhteistyössä

### Pekka Rintamäki vuoden 2012 opiskelijaurheilija

Opiskelijoiden Liikuntaliiton valinta vuoden 2012 opiskelijaurheilijaksi on opiskelijoiden painin MM-pronssimitalisti **Pekka Rintamäki**. Hän vastaanotti palkintonsa Ylistarossa järjestettyjen vapaapainin SM-kilpailujen yhteydessä. Jo aiemmin myös Seinäjoen kaupungin vuoden urheilijaksi nimetty Rintamäki voitti viime vuonna opiskelijoiden MM-pronssin lisäksi SM-kullan sekä kreikkalais-roomalaisessa, että myös vapaapainissa. Urheilu-uransa ohessa 27-vuotias Rintamäki on ehtinyt jo hoitaa loppuun tietojenkäsittelyn opintonsa Seinäjoen ammattikorkeakoulussa.

”Opiskelijoiden MM-kisojen jälkeen olen keskittynyt enemmän yrityksiänsä asioiden hoitamiseen. Jatkossa on kuitenkin tarkoitus panostaa painiin, sillä tavoitteenani on Rion olympialaiset vuonna 2016”, Ylistaron Kilpa-Veljiä edustava Rintamäki totesi.

Vuoden opiskelijaurheilijavalinnan perusteena ovat menestys korkeakouluopiskelijoiden kansainvälisissä arvokisoissa, muu urheilumenestys sekä opiskelun ja urheilun yhteensovittaminen. Vuodesta 2002 alkaen myönnetty palkinnon ovat aikaisemmin saaneet mm. Jani Tanskanen ja Kiira Korpi. (teksti Jukka Tirri ja kuva Teemu Myllärinen)

Lisätietoa: <http://www.oll.fi/ohu/vuoden-opiskelijaurheilija>



pidettävät luennot olisivat erityisesti nuorille urheilijoille varmasti paras mahdollinen tapa tuoda tietoa ja jakaa käytännön kokemuksia antidopingasioista.

Ilolla jatkamme hyvää yhteistyötä painijoiden ja Suomen Painiliiton kanssa myös jatkossa!

Suomen Antidopingtoimikunta  
ADT ry / Marjorit Nurmi  
Testauspäällikkö





## Suomen Painiliitto ja IsoWeli yhteistyöhön

Suomen Painiliitto ja IT-palvelutoimittaja IsoWeli Oy ovat solmineet yhteistyösopimuksen. Pähkinänkuoressa sopimus on win-win tyyppisesti rakennettu niin, että molemmat osapuolet tulevat hyötymään tästä yhteistyöstä.

IsoWeli Oy tukee Painiliittoa vuosittain, tukisumman suuruus on verrannollinen Painiliiton painitoimijoiden kautta tulleiden yritysasiakkaiden tuottamaan rahavirtaan IsoWeli Oy:lle. Palveluja tarjotaan koko Suomen alueelle, yrityksen vahvan SBS-partnerverkoston kautta.

### Lisätietoja:

Suomen Painiliitto ry  
Pertti Vehviläinen, toiminnanjohtaja  
0400 625414  
pertti.vehvilainen@painiliitto.net

IsoWeli Oy  
Tero Luostarinen  
044 9065222  
tero.luostarinen@isoweli.fi

### IsoWeli Oy:

- Perustettu 2000, osa SBS-partnerit Oy verkostoa
- Omistajina toimiva johto
- Budjetoitu LV 1,3 M€, 2013 (1,16 M€ 2012)
- Palvelumyynnin osuus n. 70 % lv:sta
- Henkilöstöä 15

### SBS-partnerit Oy:

- Perustettu 2007
- Omistajina 18 jäsenyritystä
- Liikevaihto 2012, n.32 M€
- Palvelumyynnin osuus n. 70 % lv:sta
- Toimipisteitä 20
- Henkilöstöä yli 130

### IsoWeli Oy tarjoaa yrityksille muunmuassa seuraavia tuotteita ja palveluja:

- Laitetoimitukset ja asennuspalvelut ja laitteiden Pro-aktiivinen valvonta
- Lähi- ja etätukipalvelut
- Tietoturva
- ICT-suunnittelu ja -konsultointi
- Palvelinhotellit ja vuokrapalvelimet virtuaalipalveluihin
- VOIP-ratkaisut ja kiinteät tietoliikenne-yhteydet
- www-sivustot ja verkkokauppa-ratkaisut
- Hakukone-optimointi
- Asiakkuuden-hallinta ja taloushallinto-ohjelmistot



Koulu ja paini

# Nuoret urheilijat ja lähipiiri

Suomen Painiliitto on yhteistyössä mm. oppilaitosten ja urheiluopistojen kanssa pyrkinyt pitkäjänteisesti rakentamaan huipulle tähtävän painijan urapolkua. Painiliiton netissä esitellään peruskoulun jälkeisiä opintomahdollisuuksia yhdistettynä edellytyksiin kehittyä kansainvälisen tason painijaksi. Tämä tarkoittaa urheiluvalmennuksen ja koulutuksen tarkoituksenmukaista yhdistämistä sekä määrältään ja laadultaan ammattimaista valmennusta yhdessä hyvien harjoitusvastustajien kanssa. Huippu-urheilun uudessa toimintatavassa urheilijan nuoruusikä on nimetty valintavaiheeksi. Nuoren urheilijan on oltava valmis kasvamaan urheilijaksi, jotta hänellä olisi edellytykset kehittyä lajinsa huipuksi. Kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen kuuluu mm. valmentautuminen sekä palautumista, vireyttä ja terveyttä edistävät valinnat.

Urheilijaksi kasvamiseen halutaan luoda hyvät edellytykset, mutta valinnat ja vastuu on aina viimekädessä nuorella itsellään.

Hyvä huippu-urheilijan uralle tähtäävä nuori: arvioi yhdessä lähipiirisi kanssa mahdollisuuksiasi kehittyä huipulle nykyisessä valmennus- ja toimintaympäristössäsi. Jos Sinulla on riittävästi tasokkaita harjoitusvastustajia ja 1-2 kertaa päivässä Sinua ammattitaitoisesti ohjaava valmentaja, on lähtökohta hyvä. Jos vielä pystyt mielekkäästi yhdistämään urheilun ja opiskelun toimivaksi kokonaisuudeksi, olet todella lähellä sitä mihin pyritään. Tukipalveluiden saatavuus, viihtyvyys ja sosiaaliset suhteet ovat myös asioita, joille on syytä laittaa kohtuullisen paljon painoarvoa!

Kun arvoit tilannettasi, huomioi ja selvitä myös nämä vieressä olevat mahdollisuu-

det. Kuka siellä vastaa valmennuksesta, ketä urheilijoi-ta siellä harjoittelee, miten kokonaisuus on järjestetty, mitä oppilaitoksia tai opintolinjoja sieltä löytyy?

Tiedäthän, että useimmissa tapauksissa on myös kesken opintojen mahdollista siirtyä joustavasti oppilaitoksesta toiseen.

#### Tyttö- ja naispaini:

Kuortane, Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortaneen urheilulukio, Pohjanmaan Urheiluakatemia

#### Vapaapaini:

Helsinki, mm. Mäkelänrinteen Urheilulukio, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia  
Kouvola, seudun oppilaitokset, Kouvolan seudun Urheiluakatemia

#### Kreikkalais-roomalainen paini:

Helsinki, Vantaa, seudun oppilaitokset, Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia  
Ilmajoki, Ilmajoen lukio ja ammatillinen oppilaitos, Pohjanmaan Urheiluakatemia  
Kuortane, Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortaneen urheilulukio, Pohjanmaan Urheiluakatemia  
Nastola, Liikuntakeskus Pajulahti, Salpaus -lukio, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia  
Tampere, Varalan Urheiluopisto, Sammon Urheilulukio, Pirkanmaan ammattioppilaitos  
Oulu, Kastellin Urheilulukio ym. Oulun Urheiluakatemia

Teksti: Pasi Sarkkinen

[www.painiliitto.net](http://www.painiliitto.net)



**Viitamaa Caravan**

Viljavarastontie 1, B4100 YLIVIESKA  
Puh. (08) 423 327

**NIVALAN RAKENNUSPALVELU OY**

Vainiontie 11, 85500 NIVALA  
puh. 040-836 7806

Painiliitto palkitsi Ylistarossa

# Matti Kettunen ja Petra Olli parhaat painijat

Suomen Painiliitto palkitsi vuoden 2012 parhaat painijat ja joukon vahvoja taustavaikuttajia miesten ja naisten vapaapainin SM-kisojen yhteydessä Ylistarossa. Vuoden painijan palkinnon sai kreikkalais-roomalaisen painin sarjan 60 kg olympiakisapaikan Suomelle napannut Matti Kettunen. Imatralaisen Power Twisters painiseuran Kettunen joutui kuitenkin luopumaan Lontoon kisasta loukkaantumisen vuoksi. Naisten paras v. 2012 oli nuori tulevaisuudenlupaus Petra Olli Lappajärven Veikot, hän menestyi hyvin sekä naisten että junioreiden arvokisoissa, ollen myös erittäin lähellä 55-kiloisten olympiakisapaikkaa.

Junioripainijoista palkittiin Järvenpään Voimailijoiden Elias Kuosmanen, joka saavutti poikien kreikkalais-roomalaisen painin Euroopan mestaruuden ja vastaavan ikäluokan MM-pronssin sarjassa 85 kg.

Seuravalmentajan palkinnon Ylistarossa pokkasi Vaasan

Tovereiden Harri Vallin. Painituomareista palkittiin olympialaisissa kuudennen kerran tuomarina ollut Painiliiton lahtelainen toiminnanjohtaja Pertti Vehviläinen. Painin Tulisielu-kiertopalkinnon hyllyynsä vuodeksi sai vapaapainin puolella ansioitunut Helsingin Paini-Miesten Hannu Rantala.

Painin tiedottamisen osalta palkittiin Ilkka-lehden urheilutoimitus, lehden urheilutoimittaja Antti Vainio ja Kivi-

nen tie Lontooseen dokumentin tuottaja Vesa-Matti Savinen SportCam Oy:stä.

Pisteseuran tittelin sai hyvin laaja-alaista toimintaa pitkään pyörittänyt Ilmajoen Kisailijat ja lisenssiseuran Suomi-kellon Helsingin Paini-Miehet. Vuoden painiseuratekna palkittiin toukuussa painin olympiakarsintaturnauksen käytännön järjestämisestä päävastuun kantanut Ylä-Tikkurilan Kipinä. Vuoden painitekona

palkittiin opiskelijoiden MM-painien toteuttaminen, kellot pokkasivat Kuortaneen Urheiluopiston ja Suomen Opiskelijoiden Liikuntaliiton edustajat.

*Suomen Painiliitto ry  
Hannu Kiminkinen,  
tiedotuspäällikkö  
0500 279926,  
hannu.kiminkinen@co.inet.fi*

*Teksti ja kuva:  
Hannu Kiminkinen*



*Ylistaron palkitsemistilaisuudessa napatussa kuvassa vasemmalta puheenjohtaja Jukka Rauhala, Harri Vallin, Seppo Yli-Hannuksela, Hannu Rantala, Pertti Vehviläinen, Antti Vainio, Jorma Hyytiä, Teemu Myllärinen, Jukka Tirri, Petra Olli ja vpj. Mauno Mäki-Töyli.*

## Vuoden 2012 ansioiden perusteella palkitut:

### Vuoden painija

Matti Kettunen Power Twisters Imatra

### Vuoden naispainija

Petra Olli Lappajärven Veikot

### Nuorisopainija

Elias Kuosmanen Järvenpään Voimailijat

### Painin tulisielu

Hannu Rantala Helsingin Paini-Miehet

### Seuravalmentaja

Harri Vallin Vaasan Toverit

### Painituomari

Pertti Vehviläinen

### Lisenssiseura

Helsingin Paini-Miehet

### Pisteseura

Ilmajoen Kisailijat

### Tiedotustoiminta

Ilkka lehden urheilutoimitus  
Antti Vainio, Ilkka-lehden urheilutoimittaja  
SportCam Oy:n Vesa-Matti Savinen

### Vuoden painiseurateko, olympiakarsinnan järjestäminen

Ylä-Tikkurilan Kipinä

### Vuoden painitekna, Opiskelijoiden MM-painien järjestäminen

Kuortaneen Urheiluopisto  
Suomen Opiskelijoiden Liikuntaliitto



Valmentaja Unkarista

# Painijan urapolku vahvistuu pääkaupunkiseudulla

**Paini on vahvistamassa asemaansa pääkaupunkiseudulla. Vuoden vaihteessa vapaapainin päätoimisena valmentajana aloitti unkarilainen Gergő Wöller, jonka vastuulle tulee sisältymään pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia Urhean painijoiden valmennus. Työparina Wöllerin kanssa kreikkalais-roomalaisen painin valmennuksesta vastaa Ari Härkänen.**

Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemia tarjoaa laajan oppilaitosverkoston urheilijan urapolulle. Toisen asteen oppilaitoksia on mukana niin lukioista kuin ammatillisista oppilaitoksista. Oppilaitokset mahdollistavat joustavan päivärytmin painijalle ja näin valmentautumiseen jää riittävästi aikaa.

Opiskelumahdollisuudet toisen asteen jälkeen pääkaupunkiseudulla ovat erinomaiset. Urheassa ovatkin mukana lähes kaikki alueen tiede- ja ammattikorkeakoulut. Li-

säksi Helmi Liiketalousopisto tarjoaa urheiluakatemia-merkonomiopintoja niille urheilijoille, jotka haluavat syventyä urheilun rinnalla liiketalouden opintoihin.

Tällä hetkellä Wöllerin ja Härkäsen valmennusryhmän rungon muodostaa Mäkelänrinteen lukion painiryhmä. Urhean piirissä toimii myös vahva asiantuntijaverkosto, jonka kautta niin painijoilla kuin valmentajillakin on mahdollisuus saada tukea ja apua arjen haasteisiin. Tällä hetkellä tärkeänä kehitys-



Urallaan EM-pronssin saavuttanut Ylä-Tikkurilan Ari Härkänen on hypännyt päätoimiseksi painivalmentajaksi, siloposkisen mitalistin kuva otettu v. 2004 Vantaalla järjestetyssä mitalikahvitilaisuudessa.

kohteena on urheilijoiden terveydenhuollon kokonaisuus, joka käsittää lääkäripalvelut, ravintovalmennuksen, psyykkisen valmennuksen sekä fysioterapian ja lihashuollon.

## Kamppailulajien yhteistoimintaa

Seuraava iso kehitysaskel on urheilun yläkouluverkoston vahvistaminen pääkaupunkiseudulla. Jo nyt verkostossa on mukana toistakymmentä koulua Helsingistä, Espoosta ja Vantaalta. Suunnitteilla on muun muassa oma kamppailulajeille painotettu yläkoulu, jossa yleisvalmennuksen lisäksi olisi mahdollisuus lajivalmennukseen jo yläkouluiässä.

Yhdessä Suomen Painiliiton ja pääkaupunkiseudun painiseurojen kanssa Urhea on rakentamassa vahvaa urapolkua painijoille aina yläkoulusta aikuisuuteen saakka.

Yhteistyön tavoitteena on tarjota painijoille ammatti-valmennusta, joustavan koulutuspolun sekä osaavat asiantuntijat urheilijoiden ympärille. Alueen seurojen rooli on merkittävä, jotta innokkaimmat painijat saadaan palveluiden ja ammattimaisen järjestelmän piiriin.

*Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia Urhea on Suomen Olympiakomitean virallinen huippu-urheiluakatemia, jonka tavoitteena on tehostaa urheilijoiden päivittäisvalmennusta, mahdollistaa joustava opiskelu urheilun rinnalla sekä verkottaa asiantuntijapalvelut urheilijan ympärille. Olympiakomitean Huippu-urheilun muutosryhmä nosti Urhean keskeiseksi toimijaksi tulevaisuuden suomalaisessa huippu-urheilussa. Lisätietoja [www.urhea.fi](http://www.urhea.fi)*

*Teksti: Simo Tarvonen  
Kuvat: Hannu Kiminkinen*



*Tulevat vuodet näyttävät onko Gergő Wöller Unkarin lahja suomalaiselle vapaapainille? Varmaa on kuitenkin se, että Wöllerin onnistuminen vaatii painijoilta kovaa treenaamista ja pääkaupunkiseudun seurojen vankkaa yhteistyöhön sitoutumista.*



## *On muutosten sekä vaikuttamisen aika ja paikka Painin tulevaisuus olympiaohjelmassa 2020*

**K**ansainvälisen Olympiakomitean KOK:n Executive Board'in päätökset helmikuussa ja uutiset, jotka kyseenalaistavat painin mukanaolon vuoden 2020 olympialaisissa, herättivät ja herättävät varmasti myös jatkossa huolta koko laajassa paininurheilun harrastajien, ammattilaisten ja tukijoiden kentässä.

Suomen Painiliitto ja suomalaiset painin ystävät olivat huolissaan ja ovat edelleen huolissaan - hyvästä syystä.

Suomalaisten lisäksi myös miljoonat lajin ystävät ja harrastajat - aina Vladivostokista Venäjällä Minneapolikseen Yhdysvalloissa ja Ruotsin Kii-runasta aina Delhiin Intiassa ovat ymmällään. Monessa paikassa painiväki on nousemassa barrikaadeille oman lajinsa puolesta - hyvästä sekä perustellusta syystä.

Kuten uutisten sisällön täsmennykset lopulta osoittavat - peli ei ole missään nimessä lajin osalta menetetty. KOK:n Executive Board kokoontuu seuraavan kerran toukokuussa Venäjän Pietarissa käsittelemään asiaa. Lopulliset päätökset - tarvittaessa - tehdään KOK:n kongressissa Buenos Airesissa syyskuun 2013 alussa. Ensi yli 100 jäsenestä koostuva KOK:n kongressi äänestäisi siitä, pudotetaanko paini olympiaohjelmasta. Mikäli KOK:n kongressi näin päättäisi, äänestettäisiin siitä, mikä Pietarissa toukokuussa KOK:n valitsemista kolmesta lajista valitaan "uutena" lajina olympiaohjelmaan.

Jotta perinteinen maailmalla erittäin laajasti harrastettu ja suosittu paini pitäisi paikkansa olympiaohjelmassa - muutoksia lajissa ja sen olympiaohjelman sisällössä tarvitaan.

### FILA:n paukkuja tarvitaan

Näiden muutosten käynnistäjä ja muutosten käyntiin paneva voima on kansainvälinen painiliitto - FILA ja erityisesti sen puheenjohtaja.

Kuten uutiset viime viikolta otsikoivat, FILA:n presidentti **Raphaël Martinetti** erosi puheenjohtajan tehtävästään tiukan painin olympiaohjelmaan liittyvän äänestyksen jälkeen. Alustavien tietojen mukaan äänestys päättyi tulokseen 10-11 Martinetin tappioksi. Tämän jälkeen FILA:n hallitus valitsi väliaikaiseksi puheenjohtajaksi serbialaisen **Nenad Lalovicin**.

Lisäksi FILA:n hallitusta täydennettiin väliaikaisesti Yhdysvaltojen kansallisen olympiakomitean entisellä pääsihteerillä **Jim Scherrillä**. Hänen tehtävänsä on yhdessä Lalovicin kanssa johtaa FILA:n ponnisteluja ennen Pietarin ja tarvittaessa Buenos Airesin kokousta. Myös takavuosien valovoimaisen mestaripainijan **Aleksader Karelinin** vaikuttava hahmo kytetään kampanjaan.

Huomionarvoista on myös se, että Rafael Martinetti jatkaa FILA:n hallituksen jäsenenä ainakin seuraavaan FILA:n kongressiin asti, jonka tehtävänä on siis valita uusi puheenjohtaja ja hallitus.



Nyt ei ole aikaa ja paikkaa lajin sisäisille väännoille.

Erityisesti nyt painissa tarvitaan myös lajin sisäistä yhtenäisyyttä ja vahvaa yhteistä näkemystä siitä, miten lajia tulisi jatkossa kehittää niin, että myös KOK:n päättäjien näkökulmasta suunta on oikea. Näin laji pystyy vakuuttamaan kaikki tarpeelliset osapuolet siitä, että lajin vahva asema maailmalla - myös tulevaisuudessa - pitkien perinteiden lisäksi oikeuttaa paikkaan olympiaohjelmassa 2020 ja sen jälkeen.

Lajin sisäisten muutosten lisäksi laji tarvitsee avointa ja rehellistä tietoa ja perusteluja lajia tuntemattomille päättäjille siitä, miten kansainvälisestä, laajalle levinneestä ja paljon harrastajia sekä faneja ympärilleen keräävästä lajista painissa maailmalla todellisuudessa on kyse. Kansainvälinen Olympialiike menettäisi siis todella paljon luopumalla painista osana vuoden 2020 olympiaohjelmaa. Ja kyse ei ole pelkästään Good Will -vaikutuksista. Tarvitaan lajin myyntityötä, vaikuttamista ja asiallista lajin markkinointia sekä tiedottamista. Tämä kaikki on tietenkin tehtävä asiallisella ja rakentavalla tavalla.

Henkilökohtaisesti ymmärrän lajin harrastajien ja erityisesti nuorten kannalta, miten tärkeä eteenpäin vievä voima mahdollisuus edustaa maataan ja osallistua olympiakisoihin on. Huippu-urheilupainotteisena lajina painille ja sen elinvoimalle osallistuminen olympiakisoihin on koko lajin kehittymisen ja muutosten voimavara. Painilla ei ole varaa hävitä tätä kamppailua. Kaikeksi tämän jälkeen olen kuitenkin henkilökohtaisesti vakuuttunut siitä, että tämän kisan paini tulee voittamaan. Muutoksia lajin olympiaohjelmassa tarvitaan ja ne tehdään. Vaikuttamista ja asiallista tiedottamista lajista ja sen tärkeästä roolista yli 200 KOK:n jäsenvaltiossa tarvitaan ja se tullaan tekemään. Tähän laji tarvitsee paljon tukea myös lajin ydinhenkilöiden ja päättäjien ulkopuolelta.

**Voittamisen meningillä ja yhteistyöllä - kohti lajin tulevaisuuden kannalta erittäin tärkeitä päätöksiä!**

*Suomen Painiliitto ry  
Jukka Rauhala, puheenjohtaja*

## Olympiakisoista tullaan vääntämään **Painiväellä vahva usko tulevaisuuteen**

Suomen Painiliitto ihmettelee KOK:n hallituksen työvaliokunnan suositusta siitä, että paini lajina kokonaan pudotettaisiin olympiaohjelmasta 2020.

Toteutuakseen tämä asia tulee vielä vaatimaan Kansainvälisen Olympiakomitean kongressin vahvistuksen syyskuussa.

Tätä kongressia ennen Kansainvälisen Painiliiton FILA:n nokkamiesten on kuitenkin pistettävä tuulemaan, neuvoteltava KOK:n kanssa ja tämän jälkeen suoritettava tarvittavia uudistuksia lajin sääntöihin sekä arvokisojen sarjoihin ja kilpailuohjelmaan.

Vahvasti uskomme, että perinteinen paini tulee pärjäämään hyvin seitsemän muun lajin kanssa käytävissä kisasissa taistelllessaan olympiastatuksestaan ja pääsystä vuoden 2020 kisoihin, joiden pitopaikka ratkeaa tulevan vuoden aikana.

**Paini tulee säilymään olympialaisissa!**

**Lisätietoja**  
Jukka Rauhala,  
puheenjohtaja  
040 5190643

Pertti Vehviläinen,  
toiminnanjohtaja  
0400 625414  
pertti.vehvilainen  
@painiliitto.net

## Pertti Ukkolalle tukko euroja **Olympiavoittajille eläkkeeseen rinnastettava Pro Urheilu -tunnustuspalkinto**

Suomalaiset olympiavoittajat ovat saaneet pitkän prosessin jälkeen valtion taiteilijaeläkkeeseen rinnastettavan Pro Urheilu -tunnustuspalkintojärjestelmän. Palkinto voidaan myöntää 60 vuotta täyttäneille olympiavoittajille ottaen huomioon heidän toimeentulomahdollisuutensa. Kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki jakoi torstaina 26.2.2013 palkinnon 21 olympiavoittajalle.

Kyseessä on taitelijaeläkkeeseen rinnastettava palkinto, joka olympiavoittajien tapauksessa jaetaan toistaiseksi kerran vuodessa. Ministeri Arhinmäki myönsi kuudelle olympiavoittajalle 12 000

euroa ja 15 voittajalle 6 000 euroa. Esitykset palkinnon saajista on tehnyt Suomen Olympiakomitea.

- Yksikään olympiavoittaja ei tällä rikastu, mutta on mahtavaa että meitä muistetaan. Ensin tuli tieto yksityishenkilön perinnöstä olympiavoittajille ja nyt vielä tämä, toteaa iloisena keihäänheiton olympiavoittaja Pauli Nevala.

Painijoista 6000 euron ruusuksen tunnustuspalkinnon kuittasi Pertti Ukkola.

**Tietolähde:**  
Suomen Olympiakomitea



*Vuoden 2012 parhaaksi painijaksi nimettyä Matti Kettusta pitkään luotsannut imatralainen Mika Hartikainen on huolestunut suomalaisten painijoiden pystypainin osaamisesta ja yksipuolisuudesta!*

## *Mika Hartikainen kysellee Onko meillä peiliin katsomisen paikka?*

**K**errottakoon ensin se, että esittämäni mielipiteet ovat ihan henkilökohtaisia. Syitä kirjoittamiseen on kaksi: huoli tulevaisuuden tekijöistä sekä käytännön näkemys nykytilasta. Urheiluväen keskuudessa odotetaan edelleen huippu-urheilun muutostyöryhmän tuloksia siitä, miten työ jalkautuu lopulta käytännön tasolle. Avoimia kysymyksiä on varmasti vielä ratkottavana ja toisaalta jotakin tietoa on jo olemassa. Painin kannalta on tietysti hyvä, jos pieni laji saa lajin etua ajavia ihmisiä oikeille paikoille. Se ei kuitenkaan muuta sitä tosiasiaa, että piippua ei muurata edelleenkään ylhäältä käsin, vaan kunnolliset perustat on tehtävä ensin ja nekin huolella.

Mikäli painissa halutaan jatkossakin nauttia kotimaisesta menestyksestä, niin on aika katsoa ainakin yhtä tärkeää ongelmakohtaa. Se on perustekniikan opettamisen alennustila suomalaisessa painissa. Katsoin kolme vuotta Himberg-Teamin leireillä maamme parhaimpien poikien ja junioreiden harjoittelua, joten voin sanoa omaavani keskimääräistä paremman läpileikkauksen asian tiimoilta. Sen lisäksi osallistuin kolmiin poikien EM-kisaan ja ihan omalla kustannuksellani. Sel-

vyyden vuoksi sanottakoon, että on päivänsevä etten nyt osoita painijoita, vaan valmentajien kiinnostusta painitekniikan hiomiseen ja hiukan myös valmennusjärjestelmän sisältöihin. Valmentajan koulutuksia läpikäyneenä ja perustaa luoneena voin sanoa, ettei tekniikan korjaaminen ole helppoa, jos sitä on toistettu vuosikaudet virheellisesti tai vähän sinne päin. Vielä pidempään korjaaminen vie, jos oma koutsu ei ole edes kiinnostunut tekniikan tärkeydestä tai itse oppimaan ja kehittymään siinä, missä maailmalla mennään kunkin painijan ikäluokassa. Valitettavan vähän näkyi henkilökohtaisia valmentajia tai muitakaan arvokisojen katsomoissa puhumattakaan leirien tekniikkaosioita videoimassa. Voihan olla, että suurin osa koutseista seuraa Filan videoilta menestyvien maiden painijoiden osaamistasoa. Valitettavasti en vain voi välttyä siltä ajatukselta, että Suomen mestaruus ja edustuspaikka tuntuu riittävän liian useille valmentajille.

### **Pystypainia opettelemaan**

Nykyisin tilanne on liian monessa poikien ja junioreiden sarjassa se, että Suomen mestaruus on ehkä liiankin helposti mahdollista ja samalla ollaan

valitettavan kaukana ikäluokan kansainvälisestä kärjestä tai edes kärjen tuntumasta. Uskon kuitenkin vahvasti siihen, että Suomessa olisi useampi poika- ja junnuikäinen menestynyt ikäluokkansa arvokisoissa huomattavasti paremmin, jos perusasioita tehtäisiin seuroissa paremmin. Edellytykset useampaan kuin yhteen tai kahteen otteluun poikapaini-ikäisten arvokilpailuissa ei kuitenkaan vaadi rakettitiedettä, perustekniikkaa, peruspainia ja voitontahtoa, niin ollaan isompien maiden kanssa vielä samassa veneessä. Mainitakseni muutamia käytännön esimerkkejä perusosaamisen puutteista, ensimmäiseksi tulee mieleen painiasento pystystä, ylilyöntien osaamattomuus ja heittotekniikat ylipäättään, sekä mm. lantion toiminta rullin puolustuksessa. Jos esimerkiksi kaiken lähtökohta eli painiasento on hukassa, niin edellytykset tehdä hyökkäys, vastahyökkäys tai puolustus on pelkkä toive toteutuksen sijaan. Tietysti pystyhyökkäyksen onnistuminen kansainvälisillä matoilla vaatii tahdon lisäksi myös heittotekniikan hiomista erilaisin menetelmin. Edellä mainitut asiat eivät varsinaisesti vaadi rahaa, vaan raakaa seuratyötä ja valmentajan perehtymistä tehtävänsä. Toki fyysisen suorituskyvyn perusedellytyksetkin on osattava hoitaa myös adekvaatisti kehityksen polulla, mutta sillä osa-alueella en näe niin synkkiä pilviä, joskin haastetta löytyy sillä alueella mm. varhaisen vaiheen yleistaitojen huomioimisessa.

### Onko poika- tai junnumitali kaiken autuus?

Todettakoon selvyuden vuoksi sekin, ettei mitali poikien EM- tai MM -kisoissa saa olla itsetarkoitus, sillä kyseisten kisojen tulisi olla kuitenkin vain välietappi. Arvokisat ovat erinomaista harjoitusta tuleviin koitoksiin ja samalla hyvä mittari siitä mitä on tehty oikein, missä on parannettavaa, ja missä mennään niin yksilö- kuin joukkueetasolla. Itse uskon ainakin yhteen näkemääni tilastoon, joka esitettiin 2000-luvun alussa Roossa järjestetyssä Filan tilaisuudessa. Tilaston johtopäätelmä oli se, että kymppin sakkiiin poikien ja junioreiden arvokisoissa sijoittuneiden painijoiden todennäköisyys menestyä aikuisikäisten arvokisoissa kasvoi merkittävästi. Suomestakin toki löytyy esimerkkejä joistakin painijoista, jotka ovat aloittaneet painin myöhemmin sekä menestyneet senioreissa ilman poika- ja junnuikäisten arvokisamenestystä ja hyvä niin. Tilastopoitteamat pakottavat ajattelemaan asioita laajemminkin. Joka tapauksessa uskon siihen, että mitä useampi suomalainen onnistuu poikien ja junioreiden arvokisoissa, lisää se todennäköisyyttä myös tulevaisuudessa aikuisten arvokisamitaleihin.

On täyttä totta, että Neuvostoliitto hajosi, painimaita tuli tämän myötä lisää, Suomessa painijoita on vähemmän, uusia lajeja syntyy kuin ruokasieniä lämpimällä syysateella, sähkö on helpompaa jne. Onko totta, että osa valmentajista kouluttaa itseään riittävästi tai perehtyy perustekniikan opettamiseen, koulutukset vastaavat nykyajan tarpeita ja seuravalmentajat ymmärtävät olevansa yksi tärkeimmistä lenkeistä menestyksen ketjussa? Niin tai näin, on syytä kysyä tulisi-ko mm. perustekniikan ilosanomaa viedä pontevammin koulutuksiin tahi suoraan seuroihin? Riittävätkö seuravalmentajapäivät tai yleissivistävät kurssit nykyisillä sisällöillä puhumattakaan tekniikan hiomisesta pelkästään leireillä? Sekään tuskin riittää, että vain kourallisessa seuroja valmennus tuottaa selkeän lupaavia onnistumisia, sillä mahdollisuus on edelleen paljon parempaan.

*Mielestäni tekniikan opettamisen osalta on varmaankin kaikilla peiliin katsomisen paikka, toki myös allekirjoittaneella, sillä valmentaja voi oppia aina uusia asioita. Valmentajan osaamattomuus ei myöskään voi olla painijan kehityksen este. Potentiaalia löytyy, mutta osataanko se hyödyntää riittävän hyvin?*

*Teksti: Mika Hartikainen,  
Vuoksenniskan Vesa Imatra  
Kuva: Hannu Kiminkinen*



In Memoriam

# Kauko Korpimäki on poissa



Tammikuun pakkasilla saapui suruviesti, Pyhäjärven Pohdin pitkäaikainen painivaikuttaja **Kauko Korpimäki** oli menehtynyt nopeasti

edenneen sairauden murtamana. Pyhäjärven kaivoksessa elämäntyönsä tehnyt 3.12.1934 syntynyt Korpimäki oli kuollessaan 78-vuotias. Häntä jäivät kaipaamaan pojat, Jari ja Pertti perheineen, muut sukulaiset sekä laaja ystäväpiiri.

Kauko oli syntyjään Pyhäjärven miehiä, harrasti nuoruudessaan aktiivisesti erilaisia urheilulajeja, mutta ei kuitenkaan painia. Pohdin painisalille hän eksyi kuusikymmentäluvun lopulla **Pekka Tuikan** pyynnöstä, isolla miehellä kun oli alituinen pula harjoitusvastustajista.

Ilmeisesti laji ja sen parissa toiminut porukka oli Kaukolle mieleen, kun hän jaksoi yli kolme vuosikymmentä toimia seuran valmentajana, tuomarina sekä erilaisissa luottamustehtävissä. Painin lisäksi Pyhäjärven VPK oli lähellä Kaukon sydäntä ja hän toimikin pitkään ”maailman nopeimman VPK:n” puheenjohtajana.

Eipä ole tullut aikaisemmin ajateltua, että Kauko oli yli kolmekymppinen perheellinen mies tullessaan mukaan painitoimintaan. Toki omatkin pojat olivat jossain vaiheessa Kaukon mukana,

mutta aika pian he löysivät kiinnostuksen kohteet muista lajeista. Vaatimattomasta lajitaustasta huolimatta Kauko oli tulisieluinen painimies. Hän osasi neuvoa meitä ”kosseja” niin painin perusteissa kuin elämän muidenkin realiteettien ymmärtämisessä. Kauko oli myös jämerä tuomari ja hauska seuramies lukuisilla yhteisillä kilpailureissuilla.

**Kaukon muistoa kunnioittaen,**

*Pasi Sarkkinen  
kasvattajaseura  
Pyhäjärven Pohti*

## Huippuvalmennukseen

Kuortaneen Urheiluopiston valmennuskeskus on monipuolinen harjoittelu- ja leirityskeskus valmennus- ja konsultaatiopalveluineen.

Lajileirit junioreista maajoukkueisiin.

**Suomen paras valmennuskeskus  
(KiHu:n arviointi 2012)**

Ota yhteyttä!

**KUORTANEEN URHEILUOPISTO**

Opistotie 1 • 63100 Kuortane  
p (06) 5166 111 • f (06) 5166 229  
[www.kuortane.com](http://www.kuortane.com)



# Painimies Pasi Sarkkinen kamppailulajien lajiryhmävastaavaksi Huippuvaiheen ohjelmaan nimettiin lajiryhmävastaavia ja lääkäri

**Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö on ottanut vuoden vaihteessa vastuun huippu-urheilun muutostyön etenemisestä. Huippuvaiheen ohjelma käynnistyy neljän lajiryhmävastaavaan ja vastaavan lääkärin aloittaessa työnsä Suomen Olympiakomiteassa.**

Lajiryhmävastaaviksi on valittu liikuntatieteiden maisterit **Olli-Pekka Kärkkäinen** (kestävyyslajit), **Mika Lehtimäki** (nopeus/teholajit), **Pasi Sarkkinen** (kamppailulajit) ja **Kimmo Yli-Jaskari** (tarkkuuslajit). He vastaavat yhdessä lajiliittojen kanssa oman lajiryhmänsä huippu-urheilutuloksesta, koordinoivat valmennuksen tukijärjestelmää ja tekevät urheilija-apurahaesitykset. Ryhmän täydentää vammaishuippu-urheilusta vastaava Paralympiakomitean valmennuspäällikkö **Kimmo Mustonen**.

- Lajiryhmävastaavien tavoite on tukea käytännössä meidän "top 100" -urheilijoi-tamme ja heidän valmennus-taan ja toisaalta edistää yhdessä lajien kanssa suoma-laista huippu-urheilukulttuuria, kertoo Huippu-urheiluyksikön johtaja **Mika Kojonkoski**, joka toimii myös Huippuvaiheen ohjelman johtajana.

Lajiryhmävastaavien työ tapahtuu suurelta osin kentällä; lähellä urheilijoita, valmentajia ja lajiliittoja.

- Ensimmäiset palautteet eri lajien edustajilta ovat positiiv-

isia ja uskon, että tällä joukolla on hyvät mahdollisuudet onnistua jalkautumisessa urheilijoiden ja valmentajien pariin, jatkaa **Kojonkoski**.

## **Terveydenhuollon toimitoja tehostetaan**

Huippu-urheilun vastaavana lääkärinä aloittaa lääketieteen lisensiaatti ja liikuntatieteiden maisteri **Harri Hakkarainen**. Vastaavan lääkärin avuksi ja tueksi rakennetaan laaja-alaista osaamis- ja terveyspalveluverkosta sekä asiantuntijaryhmää. Uudistustyön tavoitteena on kehittää terveydenhuoltojärjestelmää entistä tehokkaammaksi, kenttätöitä palvelevaksi sekä huippuasiantuntemukseen perustuvaksi tukiyksiköksi. Samalla terveydenhuolto pyrkii toimimaan yhä tiiviimmin yhteistyössä huippu-urheilun eri osaamisyksiköiden kanssa.

- Suomalainen huippu-urheilun terveydenhuolto on jo vuosikymmeniä ollut tasokasta ja todettu kansainvälisestäkin toimivaksi ja asiantuntevaksi. **Aki Hintsan** alullepanema ja **Tommi Vasankarin** edelleen tehostama omalääkärijärjestelmä on



osoittanut toimivuutensa. Näistä lähtökohdista on hyvä lähteä tehostamaan toimintaa, toteaa **Harri Hakkarainen**.

Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö johtaa ja koordinoi huippu-urheiluverkoston toimintaa mukaan lukien vammaishuippu-urheilu ja vastaa yhdessä lajiliittojen kanssa pitkän aikavälin huippu-urheilumenestyksestä. Huippu-urheiluyksikkö vastaa talous-, osaamis- ja olosuhderesurssi-

en ohjaamisesta urheilijoiden, valmentajien ja muiden verkoston toimijoiden arjen tukemiseen kolmen ohjelman kautta. Ohjelmat ovat Huippuvaiheen ohjelma, Urheilukatemiaohjelma ja Osaamisohjelma.

Lisätiedot: Huippu-urheiluyksikön johtaja **Mika Kojonkoski**, 040-700 1943, mika.kojonkoski@noc.fi

# Onnea ja menestystä – painiväen tähtihetkiä!

## Kemin Karpaasi 80 v.



Kemin Innon Esko Taskinen täytti joulun aikaan 80 v. Taskinen on vuosikymmenet osallistunut hyvin laaja-alaisesti Kemin Innon seuratoimintoihin ja ollut yksi Pohjois-Suomen alueen yhteistyön rakentajista. Myhällijä Esko on vaikuttanut vahvasti myös Barentsin alueen painitoimintaan (kuva Kemin Innon arkisto).

## Lelle 80 v.



Painin olympiapronssimitalisti Leo Honkala täytti tammikuussa 80 v. Lelle edusti Suomea Helsingin olympialaisten 52 kg:n sarjassa, saavutuksena komeasti pronssimitali. Aktiiviuran jälkeen Oulussa syntynyt Honkala toimi Ruotsissa seuravalmentajana ja myös Ruotsin Painiliiton kouluttajana sekä päävalmentajana. Lelle on nykyään Ruotsin kansalainen (kuva 2012 Hannu Kiminkinen).

## Kotkan poika 70 v.



Kotkan Voima-Veikkojen Jorma Syrjäsen elonpäivämittariin tuli tammikuussa 70 v. Syrjäsen on pitkään pönnittänyt monella sektorilla Voima-Veikkojen seuratoimintoja sekä osallistui pitkään ja aktiivisesti painin tuomaritoimintaan (kuva v. 2003 Hannu Kiminkinen).

## Nykänen Kunniagalleriaan



Varkauden Tarmoa ja Warkauden Urheilijoita kotimaan molskeilla edustanut Reijo Nykänen on nimetty kolmen ensimmäisen henkilön joukossa Varkauteen perustettuun Urheilun ja Liikunnan Kunniagalleriaan. Nykyään Lappeenrannassa asuva Nykänen edusti Suomea Melbournen olympialaisten 57 kg:n sarjassa (kuva Kalevi Viskari).



## Jätski Kale 60 v.



Voikkaan Viestin stemppari ja väriläiskä Kalevi Pahkala täytti tammikuussa 60 v. Kunnallispolitiikassa viimeaikoina häärineen Kalen takavuosien kasvatteja ovat mm. arvokisamitalisti Ismo Kamesaki ja Painiliiton hallituksessa 1. toimintakautensa aloittanut oma poika Timo Pahkala (kuva Arto Mankinen).

## UU:n mies 60 v.



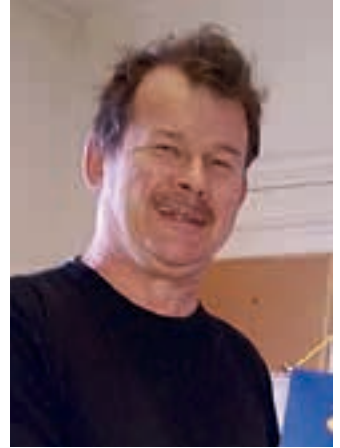
Uudenkaupungin Urheilijoita nykyään edustavan poliisimies Martti Mäki-Hakolan elonpäivämittariin tuli helmikuussa 60 v. Pohjalaislähtöinen Mäki-Hakola on ollut viimevuosina ”pomminvarmiamies” silloin, kun veteraanien arvovääntöihin lähittäjiä on joukkueeksi kasattu. Kuva 2006 järjestetyistä MM-paineista, missä Martti nappasi pronssimitalin (kuva Hannu Kiminkinen).

## Arto 50 v.



Kouvolan Painijoiden Arto Karhu täytti alkuvuodesta 50 v. Seuran kunniapuheenjohtajaksi kutsuttu Karhu on toiminut moninaisissa seuran johtotehtävissä ja myös Suomen Painiliiton hallituksessa, aluetoiminnassa ja valiokunnissa.

## Markku 50 v.



Markku Syrjänen Tampereen Voimailijat täytti tammikuussa 50 v. Painiliiton pöytäviirin saanut päiväsankari Syrjänen on toiminut mm. Tampereen Voimailijoiden puheenjohtajana ja Hämeen aluepäällikkönä (kuva Mervi Syrjänen).

## Pasi 60 v.



Haukiputaan Heiton Pasi Erkkilä täytti helmikuussa pyöreät 60 v. Erkkilä on toiminut pitkään Heiton johtokunnan ja painijoston tehtävissä sekä painin valtakunnallisissa tuomaritehtävissä (kuva Vesa Ojala).

## Överin Masa 60 v.



Matti Övermark Lappajärven Veikot täytti 60 v. 17.12.2012. Vahvan Övermarkin veljessarjan Matti edusti Suomea 70-80-luvuilla painin arvokisoissa ja saavutti useita miesten SM-kisamitaleita sekä kreikkalais-roomalaisessa ja myös vapaa-painissa (kuva Anne Övermark).

SUOMEN PAINILIITTO  
FINNISH WRESTLING FEDERATION



Pieni pintaraapaisu painivuoteen 2012

# Painin herkkutatteja ja parit myrkkysienet

## Tammikuu

Tammikuun ensimmäiset päivät olivat tosi toiminnantäyteistä aikaa, Kuortaneella ja Vaasassa leireiltiin. Perinteisten loppiaispainien järjestäjinä toimivat Vähänkyrön Viesti ja Järvenpään Voimailijat. Helsingin Paini-Miehet puolestaan järjesti vapaapainin Freestyle Cupin 1. osakilpailun.

Vuoden toisen viikonlopun aikaan käynnistyi myös kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cup. Pisteitä jaettiin Kouvolan Painijoiden järjestämässä Herman Kare-painiturnauksessa.

Vapaapainin aikuisten sarjojen SM-kilpailut tammikuussa isännöi Kouvolan Kuusankoskella Pilkanmaan Pilkkeen painiväki. Saman viikonlopun aikaan väännettiin myös Oulun Pyrinnön ja Porin Paini-Miesten järjestämistä



*Olympiamitalisti Marko Asellin molskille ilmestyminen toi väriä ja säpinää Turun SM-paineihin. Mitalia ei pitkän paussin jälkeen tullut, mutta 1. ottelussa kaatui Turun Tovereiden Mika Kuronen.*

sä nuorten painimittelöissä. Porvoon Weikkojen 110 v. juhlapainit oteltiin onnistuneesti kansainvälisissä merkeissä. Perjantaina illalla

oteltiin painihistorian ensimmäinen TUL - Jöud - Kalev ottelu. Virolaiset osallistuvat myös avoimiin TUL:n poikien, junnujen ja miesten mestaruuspaineihin, mitkä olivat miesten osalta myös osa Suomi Cupia.

Toverit, Peräseinäjoen Toive, Lahden Ahkera, Limingan Niittomiehet sekä Koskelankylän Riento, samoin yhdessä kortensa kekoon Uudella maalla laittoivat Helsingin Haka ja Viipurin Voimailijat.

Helmikuussa painin kisajärjestelyissä ahersivat myös Tampereen Painiseuran, Poppiniemen Iskun ja Ilmajoen Kisailijoiden toimijat.

## Helmikuu

Helmikuun alussa Turun Voimamiehet järjesti upeissa kylpylähotelli Caribia-Areenan puitteissa miesten kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut. Mallikkaasti järjestettyjen painien avajaisissa palkittiin v. 2011 parhaat painijat ja seurat sekä ansioituneita toimijoita, samoin myös Suomi Cupin parhaat pokkasivat stipendinsä ja pystinsä.

## Maaliskuu

Maaliskuu käynnistyi Ylä-Tikkurilan Kipinän järjestämällä Kultahelmi-paineilla ja Haukiputaan Heiton oman miehen Eero Tapion painiturnauksella. Haukiputaan kisa oli samalla onnistunut osa painin Suomi Cupia.



*Matti Kettunen hankki Suomelle Lontoon kisapaikan, sitten liiaksi kähistiin, Matti loukkaantui ja Jarkko Ala-Huikka matkasi olympialaisiin. Kuva helmikuisista Turun SM-paineista.*

Kreikkalais-roomalaisen painin aluemestaruuspainien järjestäjinä toimivat Turun

Maaliskuussa vapaapainijat leireilivät kahteen kertaan Kouvolassa ja samoin myös



Himberg Team kahden eri viikonlopun aikaan Liikuntakeskus Pajulahdessa.

Painin Euroopan mestaruuskilpailut väännettiin maaliskuun puolen välin paikkeilla Serbian Belgradissa. Suomen kisaedustajien oli tyytyminen kokemuksen keräämiseen.

Raimo Taskisen muistoa kunnioitettiin Kemin Innon järjestämissä Rampan muistopaineissa. Kari Ylä-Aution Nepparin nimeä kantavat muistopainit isännöi Seinäjoen Paini-Miehet.

Kisaisäntiä maaliskuussa olivat myös Tampereen Voimailijat, Vaasan Voima-Veikot ja junnujen kreikkalais-roomalaisen painin SM-mittelöt järjestänyt Ilmajoen Kisailijat. Suomi Cup pisteitä painijat olivat haalimassa Jyväskylän Vaajakoskella Jyväskylän Vaajakosken ja Vaaja-

kosken Kuohun järjestämissä Keski-Suomen OP-paineissa.

## Huhtikuu

Huhtikuussa perinteiset ja kansainväliset Pääsiäispainit toteutti Turun Toverit. Poikien kreikkalais-roomalaisen painin SM-mittelöiden järjestelyistä vastasi Järvenpään Voimailijat.

Imatralaisen Power Twisters seuran Matti Kettunen nappasi Bulgarian Sofiassa järjestetyssä olympiakarsintaturnauksessa kakkosilansan turvin Suomelle maakohtaisen kisapaikan Lontoon Olympialaisten kreikkalais-roomalaisen painin sarjaan 60 kg. Kunnollinen Herkkutatti!

Myrkkysienisarjaan puolestaan voitaneen kirjata se, että tämän jälkeen alkoi ehkä liiankin kiihkeä ja kohtuut-

toman (tai kohtuullisen?) suuria intohimoja aiheuttanut vääntö siitä, painiiko Matti Lontoossa vaiko kuka hänen Suomelle hankkiman Lontoon kisapaikan lopulta nappaa.

Ilmajoen Kisailijoiden Euroopan mestari Jarkko Alahuikka matkasi huhtikuussa Kiinan Taiyuanissa järjestettyyn olympiakarsintaturnaukseen. Ja Jakelle kävi niin, että kun Matti Kettunen oli hankkinut Suomelle Lontoon kisapaikan niin hänen matkasta tuli lähinnä sparraus- ja turistimatka.

Painin Olympiavoittaja Pertti Ukkolan nimeä kantavat XIV Pertsan hiihdot sivakoitiin Sodankylän Luostolla.

Huhtikuussa leireiltiin Pajulahdessa ja vapaapainijat Kouvolassa. Kajaanin Juntta järjesti aivan vapun alla ikäkausipainit.

## Toukokuu

Toukokuun alkupäivinä Ylä-Tikkurilan Kipinä emännöi Vantaalla mallikkaasti yhteistyöverkostonsa kanssa viimeisen painin Olympiakarsintaturnauksen. Lähimpänä olympiakisapaikka suomalaisista oli Petra Olli naisten 55 kg sarjassa. Kunnan herkkutatti järjestelyjen puolesta ja myrkkysieni kun olympiapaikkoja ei Suomelle loksahdellut!

Kansainväliseltä painiliitolta FILA:lta tuli vapun alla aivan viimekipassa jämerää tietoa siitä, että 1.5. alkaen myös alle 17-vuotiailta vaaditaan jatkossa ao. liiton painipassi. Nuorimmat nimetyt painijat joutuivatkin kiireellä hankkimaan tämän asiakirjan Tanskan Aarhusissa järjestettyjä PM-paineja varten. Tanskan matkaa hankaloitti myös lentoyhtiön konkurssi.

Toukokuussa Koululiikuntaliiton mestaruuspainit järjesti

Liikuntakeskus Pajulahti. Kuukauden aikana painikisoja isännöivät myös ylvieskalaisen Vieskan Voiman, Kirkkonummen Urheilijoiden ja kouvolaalaisen Pilkanmaan Pilkkeen talkootyön ahertajat.

## Kesäkuu

Kesäkuussa Heinolan Isku järjesti Vierumäen Urheilupistolla FILA:n kalenterikisana Veikko Rantanen - Vierumäki Cup painiturnauksen.

Järvenpään Voimailijoiden kesäleirillä treenattiin sekä kreikkalais-roomalaista, että myös vapaapainia. Toimintojen päätteeksi väännettiin parremmuksista JäVon isännöimässä vapaapainin Freestyle Cupissa.

Junnujen EM-painit olivat Kroatian Zagrebissa, missä Lappajärven Veikkojen Petra Olli nappasi kaappiinsa EM-kultamitalin. Todellinen Herkkutatti!

Painikuukauden päätteeksi Turun Toverit järjesti Suomi Cupina perinteiset Ruissalon kesäpainit.

## Heinäkuu

Kauhajoen Nummijärvellä oli monenmoista kesäistä painitoimintaa: RH Cup, sprinttipainit, veteraanien SM-väännöt ja Suomen mestaruuksista miteltiin myös painitossun heitossa. Kihauksen järjesti perinteiseen tapaan Kauhajoen Karhu.

Uudenuutkaisessa Raaseporin kaupungissa Kullaanjärven rannalla väännettiin ja iloittiin sannalla. TUL:n painijaoston väki järjesti ensimmäiset mestaruuskisatasoiset rantapainit Suomessa. Kyseessä oli junnujen ja miesten osalta Kansainvälisen Työväen Urheiluliiton CSIT:n ja poikien osalta avoimet TUL:n rantapainin mestaruuskilpailut. Kisiksessä oteltiin myös



Vuoden 2012 onnistuja oli Lappajärven Veikkojen Petra Olli, tosin Lontoon kisapaikka jäi häneltä harmittavan lähelle. Vantaan karsintaturnauksessa Olli oli kolmonen ja tästä karsinnasta vain kaksi nappasi maalleen olympiakisapaikan.



CSIT:n kreikkalais-roomalaisen painin junnujen ja miesten mitaleista ja toteutettiin myös yli 50 vuoden perinteen omaava painin kesäleiri.

Suomen Painiveteraanikerhon kesäpäivät olivat heinäkuun puolenvälin paikkeilla. ”Pommin varman huhutievon mukkaan kukkaan mukavilla kesäpäivillä mukana olleista ei olisi ollut omien puheittensa ja muistinsa mukkaan koskaan hävinnä yhtään painiottelua”.

Heinäkuussa oli Puolan Katowicessä poikien ja tyttöjen EM-painit. Kisoissa korsolainen Järvenpään Voimailijoita kotimaan molskeilla edustava Elias Kuosmanen voitti todella ylivoimaisin ottein poikien Euroopan mestaruuden. Kunnollinen Herkkutatti, toivottavasti pohja ja kasvurihmasto tulisi kestävämmän siten, että Elias saavuttaisi mitaleita myös aikuisikäisten arvokisamittelöissä!

Raskaan sarjan mörssärin Raimo ”Sumo” Karlssonin muistopainit heinäkuun loppulla järjesti Viipurin Voimailijat. Kisaa edelsi Sumon ideoima perinteinen Power Week painileiri.

Heinäkuun loppupuolella saatiin Power Twisters paini-



*Elias Kuosmanen ja Aki Tarinin yhteistyö tuotti tulosta myös vuoden 2012 kisoissa, tuloksena kaksi arvokisamitalia (kuva 2011 Jukka Ruhanen).*

seuran Matti Kettuselta todella ikävää tietoa: jalka on loukkaantunut ja Lontoon Olympiaväennöt jäävät väliin. Olympiamolskille pikavauhdilla ”komennettiin” ilmajokinen Jarkko Ala-Huikku.

**Elokuu**

Elokuisten Lontoon Olympialaisten painit voitaneen varmasti kirjata vuoden 2012 ”painin myrkkysieni-

sarjaan”! Suomi hävisi Ranskalle 2-0. Sekä Jarkko Ala-Huikku, että myös Nurmon Jymyn Rami Hietaniemi joutuivat taipumaan avauskierroksen otteluissaan ranskalaisille vastustajilleen ja tämän jälkeen heidän tie olikin sitten pystyssä. Valitettavaa oli myös Hietaniemen loukkaantuminen. Maanantai 6.8.2013 oli kovista ennako-odotuksista huolimatta Suomen painille kohtuuttoman musta päivä!

Poikien ja tyttöjen MM-painit oteltiin öljynraikkaasti Azerbaidzanin Bakussa. Kisa oli Elias Kuosmaselta taas onnistunut mitalin metsästysreissu. Nyt hän pokkasi MM-pronssin.

Elokuussa leireiltiin painien useasti Pajulahdessa. Isokyrössä Vaasan Voima-Veikot järjesti vapaapainin tekniikkaleirin.

**Syyskuu**

Suomi Cupin pisteitä kalasteltiin Popinniemen Iskun kansainvälisissä Lohi-pai-

neissa. Junnujen MM-painit ähellehtiin Thaimaan Pattaylla. Petra Olli tapansa mukaan taas palkintopallilla, nyt sarjan 55 kg MM-kolmonen.

Veteraanien MM-paineissa Unkarin Budapestissä molskille komean paluun suorittanut Laihian Lujan Michael Lyyski nappasi maailmanmestaruuden. Toivottavasti mitali antaa potkua ja intoa nuorten ohjaamiseen!

Syyskuisina kisajärjestäjinä toimivat Suolahden Urho, Hyvinkään Painiklubi, Voikkaan Urheilu-Veikot, Alavuden Urheilijat, Tampereen Painiseura ja Ilmajoen Kisailijat.

Kanadassa järjestettyihin naisten MM-paineihin Suomi ei lähettänyt painijoita. Luki- ja mietintään: onko tämä herkkutatti vai myrkkysieni?

**Lokakuu**

Kuukausi käynnistyi opiskelijoiden MM-paineilla, mikä järjestettiin Kuortaneen



*Mitalia ei Lontoosta tullut, vaan ikävä loukkaantuminen. Vas. lääkäri Mika Lehto, päävalmentaja Juha Virtanen, Rami Hietaniemi ja valmentaja Marko Yli-Hannuksela (kuva Merja Lintala).*

Urheiluopistolla. Päävastuun mallikkaasta järjestämisestä kantoivat Suomen Opiskelijoiden Liikuntaliitto ja Kuortaneen Urheiluopisto. Toki varmaan kaikki tietävät sen, että heidän joukot eivät olisi onnistuneet järjestelyissä ilman Suomen Painiliiton ja pohjalaisten painitoimijoiden apua. Onnistunut oli yhteistyön koitos, Herkkutatti!

Opiskelijoiden kisoissa Kuortaneella Ylistaron Kilpa-Veljen Pekka Rintamäki pokkasi sarjan 84 kg MM-pronssin. Pekalle Herkkutatti!

Painiliiton kunniapuheenjohdaja Yrjö Tuokko kutsui Kuortaneelle kaikki elossa olevat arvokisamitalistit ja päävalmentajat. Kutsu otettiin hyvin vastaan, Kuortaneella pörräsi liki kolmekymmentä mitalistia ja hyvin monta tuulisen päävalmentajapestin hoitanutta miestä.

Vapaapainin aluemestaruuskisojen järjestäjiä lokakuussa olivat Simpeleen Vesa, Van-

taan Sampo, Limingan Niitomiehet ja vaasalaiset Toverit ja Voima-Veikot sekä Kankaanpään Urheilijat.

Vapaapainin Koululiikuntaliiton mestaruuskilpauksen Jyväskylän Vaajakoskella järjesti seurakolmikko Harjun Voima, Jyväseudun Paini-Ässät ja Vaajakosken Kuuhu.

TUL:n poikien ja tyttöjen vastaavat mestaruuspainit puolestaan Kouvolan Kuusankoskella isännöi Voikkaan Viesti. Kuusankoskella painivat myös naiset, junnut ja miehet.

Kristjan Palusalu -painiturnauksen aattona perjantaina illalla Tallinnassa Suomi nappasi täpärästi 4-3 voiton miesten kreikkalais-roomalaisen painin maaottelussa Virosta.

### Marraskuu

Varkauden Tarmo järjesti seuran 100-vuotisjuhlakisana poika- ja tyttöjunnujen SM-painit.



*Pietarissa opiskeleva ja harjoitteleva Viipurin Voimailijoiden Venäjän kielentaitoinen Veli-Karri Suominen oli vuoden 2012 Suomi Cupissa kova kakkonen.*

Vapaapainin miesten Viro - Suomi maaottelu oli Viljandissa, Virolle tiukka voitto ottelupistein 4-3.

Porvoolaistunut ”rajussa kunnossa” oleva Tomi Rajamäki nappasi Tshekin Prhassa poliisien EM-paineissa hopeamitalin.

Lapualla kisailtu Kankuri Cup oli ehkä parasta osaa vuoden 2012 kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cupia? Miesten kisa oli kerännyt kisapaikan katsomon aivan täyteen! Varmatieto kertoo, että miesten kisa oli maukas Herkkutatti?

Suomi rökitti Ilmajoella kreikkalais-roomalaisen miesten maaottelussa Ruotin otteluvoitoin 5-2.

FILA-turnauksena järjestettiin Ilmajoen Kisailijoiden toimesta Arvo Haavisto -painiturnaus ja Helsingin Painimiehet hoiteli samana päivänä mallikkaasti vapaapainin Helsinki Open kisan.

Marraskuun kisajärjestäjiä lisäksi olivat Lapin Veikot

Pertsan Kultapaineineen, Kouvolan Painijat ja Ylistaron Kilpa-Veljet.

### Joulukuu

Janakkalan Paini-Ilves järjesti vuoden 2012 viimeisen Suomi Cup osakilpailun. Kisasarjan voitti Jyväskylässä painin ensioppinsa saanut Kuortaneen Kuntoa edustava Ville Pasanen.

Liikuntakeskus Pajulahti isännöi jo toiset poikien ja tyttöjen valtakunnalliset mestaruuspainit. Nyt vuorosa olivat Suomen mestaruuskilpailut.

Joulun alla oli Himberg Teamin leiri Pajulahdessa ja Kinkunsulatusleiri joulun jälkeen Kisakeskuksen Urheiluopistolla päätti painivuoden 2012 valtakunnalliset toiminnot.

*Teksti ja kuvat: Hannu Kiminkinen*



*Kuortaneen Kuntoa nykyään edustava Ville Pasanen ahersi Suomi Cup kisoja mallikkaasti kierteen. Työ kannatti: saavutuksena täpärästi 1. tila ja tuntuvan suuruinen valmennusapuraha.*

# SUOMALAISET PAININ OLYMPIAVOITTAJAT

**MOLSHI**  
**1/2013**

## KAKSINKERTAISET OLYMPIAVOITTAJAT:



**Oskar Friman (1893-1933)**  
1920 Antwerpen, kr 60 kg  
1924 Pariisi, kr 67,5 kg  
Viipurin Voimailijat



**Kalle Anttila (1887-1975)**  
1920 Antwerpen, vp 67,5 kg  
1924 Pariisi, kr 62 kg  
Helsingin Kisa-Veikot



**Werner Weckman (1882-1968)**  
1906 Ateena, kr keskisarja  
1908 Lontoo, kr raskas keskisarja  
Helsingin Atleetikkilubi



**Eemeli Väre (1885-1974)**  
1912 Tukholma, kr 67,5 kg  
1920 Antwerpen, kr 67,5 kg  
Viipurin Reipas (1912)  
Viipurin Tarmo (1920)



**Kustaa Pihlajamäki  
(1902-1944)**  
1924 Pariisi, vp 56 kg  
1936 Berliini, vp 61 kg  
Nurmon Koitto (1924)  
Helsingin Poliisi-Voimailijat (1936)



**Väinö Kokkinen (1899-1967)**  
1928 Amsterdam, kr 75 kg  
1932 Los Angeles, kr 79 kg  
Helsingin Kisa-Veikot

## OLYMPIAVOITTAJAT:





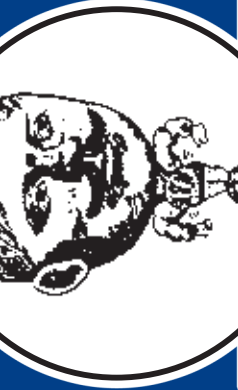
**Kaarlo Koskela (1888-1953)**  
1912 Tukholma, kr 60 kg  
Kotkan Riento



**Yrjö Saarela (1884-1951)**  
1912 Tukholma, kr raskas sarja  
Oulunsuun Pohja



**Eino Leino (1891-1986)**  
1920 Antwerpen, vp 75 kg  
Seura Suomessa: Kuopion Riento



**Adolf Lindfors (1879-1959)**  
1920 Antwerpen, kr raskas sarja  
Porvoon Akilles



**Edward Westerlund (1901-1982)**  
1924 Pariisi, kr 75 kg  
Helsingin Atleetiklubi



**Arvo Haavisto (1900-1977)**  
1928 Amsterdam, vp 72 kg  
Ilmajoen Kisailijat



**Kaarlo Mäkinen (1892-1980)**  
1928 Amsterdam, vp 56 kg  
Turun Voimamiehet



**Hermann Pihlajamäki (1903-1982)**  
1932 Los Angeles, vp 61 kg  
Vaasan Voima-Veikot



**Lauri Koskela (1907-1944)**  
1936 Berliini, kr 66 kg  
Lapuan Virkiä



**Lenni Viitala (1921-1966)**  
1948 Lontoo, vp 52 kg  
Vaajakosken Terä



**Kelpo Gröndahl (1920-1994)**  
1952 Helsinki, kr 87 kg  
Reposaaren Kunto



**Kyösti Lehtonen (1931-1987)**  
1956 Melbourne, kr 67 kg  
Jämsän Kisailijat



**Rauno Mäkinen (1931-2010)**  
1956 Melbourne, kr 62 kg  
Tampereen Poliisi-Urheilijat



**Pertti Ukkola (synt. 1950)**  
1976 Montreal, kr 57 kg  
Koovee Tampere



**Jouko Salomäki (synt. 1962)**  
1984 Los Angeles, kr 74 kg  
Nurmon Jymy

# PAINI ON MENESTYVÄ URHEILULAJI!

Tiina ja Ville

# Kihlapari vääntää kohti Rioa

Kuortaneen Mäyryssä asemapaikkaansa pitävä kihlapari Tiina Vainionpää ja Ville Pasanen on suunnannut katseensa kohti vuoden 2016 Rio de Janeiron olympialaisia. Matkaa toki riittää ja vuosi kerrallaan edetään, mutta pitkän tähtäimen tavoite painikaksikolla ulottuu kolmen ja puolen vuoden päähän.

Pasanen, 26, voitti viime vuonna Suomi Cupin kokonaiskilpailun. Hän haki tiukasti paikkaa Georgian EM-kisoihin, mutta Herman Kare -turnauksen voittanut Esa Uimonen meni valinnoissa ohi.

Pasanen palkintokaapissa on juniorien MM-pronssi vuodelta 2006. EM-edustajana hän oli Vilnassa vuonna 2009.

- Kunto on hyvä ja homma menee eteenpäin koko ajan, Pasanen luonnehtii.

Takana on pitkä yhteistyö

valmentaja Juha Virtasen kanssa.

- Kaikki sujuu hyvin, ei ongelmia. Yli kymmenen vuotta on tehty töitä yhdessä.

Vainionpää, 25, saavutti kadettien EM-hopeaa vuonna 2004 ja kaapissa on myös useita SM-kultamitaleita. Valitettavasti Ylistaron SM-kisat jäivät väliin.

- Mulla on olkapää vähän rikki. Pikkuhiljaa pitäisi päästä painimaan, Vainionpää uumoilee.

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa fysioterapeutiksi opiskeleva Vainionpää on kuitenkin tehnyt uusia suunnitelmia.

- Ainakin universiadit heinäkuussa olisi hieno käydä.

## Opiskelu ja työ yhdistyvät urheiluun

Kaksikko pystyy yhdistämään opiskelun, työn ja urheilun keskenään.

- Olen mukana Etelä-Pohjan-

maan urheiluakatemiassa ja pystyn aamuisinkin treenaamaan hyvin, Vainionpää kertoo.

Aikaisemmin Haukiputaan Heittoa edustanut Vainionpää siirtyi vuoden alusta Kuortaneen Kunnan riveihin. Samalla valmennusvastuu siirtyi Kuortaneella työskentelevälle nuorten olympiavalmentaja Ahto Raskalle.

- Ahton ohjeilla mennään.

Pasanen työskentelee liikuntapaikkojen hoitajana Kuortaneen urheiluopistolla. Työ ja harjoittelu on saatu sovitetua yhteen.

- Saan treenata kahdesti päivässä. Työporukka on niin hyvä, että jopa iltavuoroviiakoilla pääsee harjoituksiin. Toki tunnit pitää joskus tehdä kavereille takaisin, Pasanen sanoo.

Jyväseudun Paini-Ässien kasvatti Pasanen tuli Kuortaneelle lukioon jo 2000-luvun alussa. Kuortaneella tuli suoritettua myös liikuntapaikka-

mestarin tutkinto. Kuortaneen Kunnan riveihin hän siirtyi reilu vuosi sitten.

Vaikka homma sujuu varsin jouhevasti, niin Pasanen panostaisi urheiluun kernaasti enemmänkin.

- Haaveena on päästä joskus täysipäiväiseksi urheilijaksi, mutta se vaatii arvokisamitalia.

Myös Vainionpäällä riittää uskoa.

- Aika paljon on ollut sairasteluja ja loukkaantumisia. Kun pääsee täysipainoisesti treenaamaan, niin uskon, että tulostakin tulee.

## Kahdeksan vuotta yhteistä taivalta

Kaksikon yhteinen taival alkoi vuonna 2005.

- Olimme samoissa kisoissa ja leireillä ja homma rupesi synkkaamaan. Kihloihin mentiin joulukuussa 2012.

Kun kumppani on urheilija ja vielä saman lajin edustaja, niin siitä on tiettyä hyötyä.

- Toinen tietää, minkä takia menee salille aamuin illoin, käy leireillä ja reissaa. Hommia tehdään tosissaan ja välillä ollaan poissa kotoa, jolloin toinen joutuu pyörittämään arkea.

## Miten kihlapari sitten luonnehtii toisiaan?

- Tiina on määrätietoinen ja tunnollinen joka asiassa. Koulua ei hoideta vasemmalta kädellä ja harjoitukset suunnitellaan viimeisen päälle. Hän laatii minuuttiaikataulun, eikä siitä hevillä poikea, Pasanen tuumii.

- Ville on minun vastakohtani. Hän vaan menee ja tekee, eikä pysty olemaan paikoillaan, mutta tunnollinen on hänkin, Vainionpää paljastaa.



Tiina Vainionpää ja Ville Pasanen aikovat panostaa lähivuodet urheiluun.

Teksti ja kuva: Antti Vainio



**KETTUMÄEN  
TRAKTORIHUOLTO KY**  
**VALTRA**

Tuhtimäentie 3  
61800 KAURAJOKI

Puh. 06 - 231 3702  
auto 0400 364 145



SUUPOHJAN  
**TEOLLISUUSAUTOMAATIO OY**

Punniportti 1  
64350 Karijoki

Vaihde +358 2 0720 9020  
www.suupohjanteollisuusautomaatio.com



Puh. 044 0525 299  
Autokatu 13, 20380 Turku

**KULJETUSLIIKE  
ESKO KIVINIEMI**

- polttoaineen kuljetus ja myynti
- soran ja ruokamullan ajo sekä myynti

Pekkinsentie 2, ☎050 552 5492, ☎433 2227

**Bet-Ker Oy**

Joutsentie 4, 84100 Ylivieska

Puh. (08) 4105 600  
Fax (08) 4105 630

**Taksiautoilija  
Juha Viitanen**

Terhotie 7  
84100 Ylivieska  
**040-8471 397**

**Joensuun  
Rekkahuolto Oy**

Raskaan kaluston:  
• Huolto • Korjaus • Pesu

Rahtikatu 1  
80100 Joensuu

Puh. 045 321 8820

matti.kukkonen@joensuunrekkahuolto.fi

**Energiakuivike  
sekä  
kasvuturpeet**

**K. Latvaniemi, Päntäne**

p. 0400 212 134  
Halkolantie 30, 61980 Päntäne



Pikisaarencatu 34 as 9  
53900 LAPPEENRANTA  
Puh. 040 - 5947 591  
www.sk-purku.fi



Seuravuorencatu 17, 21330 Paattinen  
Varasto/Käyntiosoite: Kreetankatu 4, Turku  
Jorma Erander 0500 783 389  
e-mail etunimi.sukunimi@erander.fi  
Toimisto puh. 02 2570 592 toimisto@erander.fi

**Trellex  
Kuljetinhinnat  
Kulutuskumit**

Liitos- ja asennuspalvelu

**Kouvola  
020 484 5390  
Lappeenranta  
020 484 5380**



- SÄHKÖURAKOINTIA
- SÄHKÖSUUNNITELUA
- SÄHKÖTARVIKEKAUPPAA

**KYMEN SÄHKÖ-  
URAKOINTI OY**

Tervaskankaankatu 3  
45190 Kouvola  
Puh. 020 838 2134

**Sähköasennus  
SIPILÄ**

Ulvisentie 43 Lapua  
Puh. 437 3331  
GSM 0500 661 182

**Kurejoen Metalli**

Menkijärventie 32, 62710 Kurejoki  
040 5124 263

**JALOCON Oy**

Jouko Jalonen 0400-365 774  
Otvakatu 13, 60200 Seinäjoki

**Automaalaamo  
Sailokoski Ky**

Pohjolantie 1, 84100 Ylivieska  
Puh/fax (08) 425 373

**Lakeuden  
Teräsrakenne Ky**  
040-553 6438  
Puolatie 2 Hyllykallio

**Rolinda Oy Ab**  
PL 41, 10601 Tammisaari  
0400 608 737

**PAUNEVA**

Kaukolämpöalan hitsaustyöt,  
lämmönvaihtimien valmistus,  
myynti ja asennus

Ruhantie 4, 60550 NURMO  
Puh. 040 - 5003 163



# XXXIV Herman Kare -painiturnaus Kouvolassa

**Kouvolan Painijat järjesti tammikuussa jo 33. kerran Herman Kareen muistoa ja nimeä kantavan painiturnauksen. Kisa oteltiin yksipäiväisenä turnauksena Mansikka-ahon Urheiluhallin asianmukaisissa tiloissa. Uutta tämä vuoden osalta oli se, että vapaapainiin erikoistumassa oleva Kouvolan Painijat oli sisällyttänyt kisaan neljä vapaapainisarjaa. Uutta oli myös se, että ensimmäisen kerran seuran puolesta tervehdyksen esitti naispuolinen puheenjohtaja, joka on nykyään painin valtakunnallisissa tuomaritehtävissäänkin ahertanut Kirsi Kylmäniemi.**



Kansainvälistä väriä kreikkalais-roomalaisen painin sarjoihin antoivat Venäjän pietarilaiset, norjalaiset, virolaiset, latvialaiset, liettualaiset ja ukrainalaiset painijat. Vapaapainisarjat oteltiin kotimaisin voimin.

Suomalaisista sarjavoittajiksi kreikkalais-roomalaisessa painissa selvisi ainoastaan 60-kiloisten sarjassa otellut Jankkalan Paini-Ilveksen Esa Uimonen. Kisa oli Uimoselle samalla onnistunut näyttöpaikka tuleviin maaliskuisiin EM-paineihin. Vapaapainissa sarjavoittajiksi selvisivät kisapäivänä kummassakin painimuodossa ahertanut Vaasan Tovereiden Toufan Ah-

madi sarjassa 55 kg, 66 kg VaaTon Makwan Ahmadi, 74-kiloisissa Helsingin Paini-Miesten Jere Kunnas ja 84 kg:n sarjassa Pilkkanmaan Pilkkeen Kalle Rämä.

Järjestelyiltään onnistuneiden kisojen avajaisissa palkittiin vuoden 2012 Suomi Cupin parhaat painijat ja eniten pisteitä keränneet seurat. Lisäksi Kouvolan Painijat muisti kunniakirjoilla seuran kunniajäseniksi kututtaja. Kunniapuheenjohtajan tunnustuksen pökkasi helmikuussa 50 vuotta täyttänyt Arto Karhu.

*Teksti ja kuva:  
Hannu Kiminkinen*

*Suomessa ei yksikään seura pysty omin voimin järjestämään kansainvälisiä painiturnauksia, ainakin tuomariapua tarvitaan! Tässä kuvassa siististi keltainen kravatti kaulassa osa Herman Kare painiturnauksen pillihommiin osallistuneista oikeudenjakajista.*



# Hyvin levänneenä olet hyvässä iskussa



Kun liikutte porukalla, peli on selvä  
- edullisempaa ryhmämajoitusta et löydä!

Varaukset 020 055 055

**CUMULUS**  
www.cumulus.fi

# Matkasi varrella...



## Sinkko Logistics Oy

Kalskilantie 47, 54310 Hytti  
gsm 040 542 3947  
antti.sinkko@sinkkologistics.com

## SÄHKÖALILA

Puh. ★(05) 2606 901 Fax (05) 2606 902  
Marttilankatu 2 Kotka  
Matkapuh. 0400 553 810  
www.sahko-alila.fi

## PERHON ENERGIA- OSUUSKUNTA

Varila Jorma  
0500 200 226  
Päivystäjä  
040 568 4816

Ostetaan hakerankaa / haketta

Kokkolantie 1867  
69910 Kivikangas

## Karhulan Pesuliike

Virsumäentie 32  
Karhula Eskola

**(05) 262 118**

Avoinna ma-pe 8-17

## Lukko- ja Yleishuolto Markku Kölli Ky

Vesitorninkatu 2, 48600 KOTKA

Puh. 0400 - 872 752

## LVI-Parviainen Oy

Vivamontie 12 Lohja 040 587 2884  
LVI-asennukset ja putkistosaneeraukset

## Tuomas Nisula Tmi

Jokivainiontie 3, 84100 Ylivieska  
p. 040 724 7658

## Puuverstas J. Kastell

Puuveneiden ja kajakkien  
valmistus & korjaus  
Hoviherrankatu 7 B 37, 20780 Kaarina

0400 952 433

www.kastellmarine.com

## Pemtra Oy

Perhon Metalli & Rakennus  
Kiveläntie 82, 69950 Perho  
050 3838052 www.pemtra.com

Ratakadun Maansiirto Oy  
Kaivuu ja rikotustyöt  
Jouni Huhtala 0500-865 437  
Rauniotie 169 Ala-Honkajoki

Jukka Kierikka Ky  
Ahonkuja 23 Kotka  
(05) 281438, 0400-253765  
Tilattavissa kaivurit ja kuormaajat

## Maatalouden kirjanpito ja tilipalvelut

### Jorma Pitkänen

puh. 0400 745 829

Kaeltiontie 23  
83400 Viinijärvi

## Kaivinkone- urakointi Timo Yli-Kokko

Kauppatie 89, 60800 ILMAJOKI  
Puh. 0400 - 660 384

## K MARKET CITYKUMPU

(013) 316 711  
Kummunkatu 9,  
83500 Outokumpu  
Ark. 7-21, la 7-18,  
su 12-18

## Länsi-Suomen Kaapeliasennus Oy

Puhelin- ja  
sähköverkon rakennus  
Poikkitie 29,  
66500 Vähäkyrö  
0400 266 475

**T. NIEMEN  
AUTOMAALAINS JA PÖLTTÖKORJAAMO**  
- Automaalaukset - Moottorikorjaukset  
- Ruostevaurio- ja -Kattosaneeraukset  
- Isokorjaukset  
TERO NIEMI, Puh. 050 - 5619 734  
Eteläkatu 22, 61100 ORSAMA

## Aluetalonmies A. Koskela Oy

Katumantie 5 B 10  
13250 Hämeenlinna  
0400 942 439

Varastossamme yli  
200 vaihtoautoa

artonauto



## RAUTA R. BUCKMAN OY ISOKYRÖ

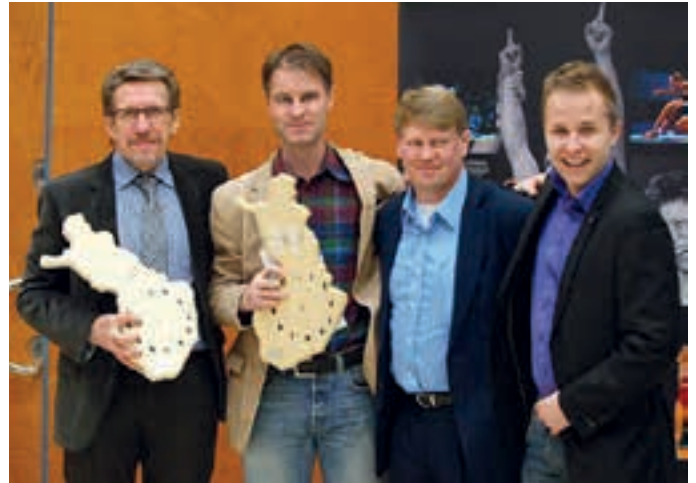
Pohjankyröntie 139  
61500 ISOKYRÖ  
Puh. 06 - 4713 362  
Avoinna: ma-to 8-17, pe 8-18, la 8-13



Lappajärven Veikot mestarirohmana

# Vapaapainin SM-kisat Ylistaron Kirmaushallissa

**Ylistaron Kilpa-Veljet järjesti yksipäiväisenä kisatapahtumana lauantaina 26.1.2013 miesten ja naisten vapaapainin SM-kilpailut. Seuran puheenjohtaja Mauno Mäki-Töylin johdolla junailuille Suomen mestaruuspainille tarjosi Kirmaushalli oikein oivat puitteet. Mestaruuspainien avajaisissa runsaslukuista yleisöä, painijoita ja toimitsijoita sävähdytti kirkkovaltuuston työskentelyssä uutta elämän kokemusta kerännyt Heikki Kujala. Vankan painitoimijan kokemuksen omaava Kujala tärytti kuulijoiden korviin tosi herskyvällä huumorilla höystetyn innostavan ”juhlapuheen”, se ei jättänyt varmaankaan ketään paikalla ollutta kylmäksi.**



Vapaapainikisoissa tällä kertaa mestarirohmana seuroista oli Övermarkin vahvasta veljessarjasta tunnettu Lappajärven Veikot. Petra Ollin ja Sarianne Savolan vanavedessä mestariksi ylsi myös miesten 60 kg:n sarjassa otellut Matias Savola. Kisojen kovimman, 66 kg:n sarjan mestariksi otteli myös kreikkalais-roomalaisen painin otteluissa viime aikoina hyvin viihtynyt Helsingin

Tarmoa nykyään edustava Petteri Martikainen. Isäntäseuralle Ylistaron Kilpa-Veljille Suomen mestaruuden sarjassa 96 kg nappasi Pekka Rintamäki. Hänet palkittiin kisojen avajaisissa Suomen Opiskelijoiden Liikuntaliiton toimesta vuoden 2012 opiskelijaurheilijana, nimeämisen perusteena oli lokakuussa saavutettu opiskelijoiden MM-painien pronssimitali.

*Vuoden 2012 ansioiden perusteella Seinäjoen Ylistarossa palkittiin mm. Kuortaneen Urheiluopisto ja Suomen Opiskelijoiden Liikuntaliitto. Kuvassa Kuortaneen Urheiluopiston rehtori Jorma Hyytiä, OLL:n toiminnanjohtaja Jukka Tirri, Painiliiton nokkamies Jukka Rauhala ja Opiskelijoiden liikuntaliiton pj. Teemu Myllärinen.*

Miesten puolella sarjavoittajiksi selvisivät myös: 55 kg Faton Durmishi Turun Voimamiehet, 74 kg Jere Kunnas Helsingin Paini-Miehet, 84-kiloisissa Hannu-Pekka Kattelmäki Lahden Ahkera ja raskaassa sarjassa otellut

Oulun Pyrinnön Jonne Jokela. Naisten mestareiksi ottelivat myös Tiina Ylinen Ilmajoen Kisailijat ja Vaasan Voima-Veikkoja edustava Julia Haapoja.

Kisan avajaisissa palkittiin vuoden 2012 Suomen parhaat painijat ja ansioituneita toimijoita sekä seuroja. Myös seuran painitoimijoille luovutettiin Suomen Painiliiton huomionosoituksia. Matti Rauhala pokkasi hopeisen reliefin ja liiton hopeisen ansiomerkin saajia olivat Länsi-Suomen aluepäälliköksi hypännyt Matti Mäki-Töyli, Matti Kiikeri sekä Heikki Kiiikka. Pronssisen ansiomerkin vastaanottivat Satu Manila ja Matti Kujala.



*Suomen Painiveteraanikerho on viime vuosina palkinnut valmennusapurahoilla suuren joukon nuoria tulevaisuuden tähtiväentäjiä. Ylistarossa kerhon edustajien Eija Ketolan ja pj. Arto Savolaisen luovuttamina apurahaan oikeuttavan kirjeen pokkasivat vas. Petra Olli, Petteri Martikainen, Ilmajoen Kisailijoiden Emilia Uusi-Ranta ja Janika Vakkila sekä Helsingin Tarmon Jarno Ålander.*

*Teksti ja kuvat:  
Hannu Kiminkinen*



Kansainvälisyys kasvattaa

# Kinkunsulatusleirejä Kisakeskuksessa

**Kisakeskuksen Urheiluopistolla entisessä Pohjan kunnassa, kuntauudistusten myötä nykyisessä Raaseporin kaupungissa on järjestetty jo yli kymmenen vuoden ajan painijoiden Kinkunsulatusleirejä. Nämä kansainväliset harjoitustapahtumat on ajoitettu joulun ja uudenvuoden pyhien väliseen aikaan. Leirille nimen Kinkunsulatusleiri on vääntänyt suomalaisille hyvin tuttu mies, Viron painiliiton ansioitunut päävalmentaja Henn Pölluste.**

Kinkunsulatusleireillä on ollut vuosittainen kohtuullisen mukavanlainen osanottomäärä. Oman värinsä tree-neihin ovat antaneet pietarilaiset ja virolaiset painijat. Ansioitunein ja nimekkäin painija Kisiksen molskilla on ollut Lontoon olympialaisissa raskaansarjan hopean nappanut hiidenmaalaislähtöinen Heiki Nabi. Lähes joka vuosi myös valmennusapua

on saatu Pietarista ja Tallinnasta. Hyvin useasti valmentajina ovat suomalaisten lisäksi toimineet pietarilainen Grigori Davidyan ja Henn Pölluste.

## Ei aina myötätuulta

Joka vuosi Kinkunsulatusleiriminta ei ole ollut vahvassa myötätulessa. Vuoden 2011 leiri jouduttiin perumaan lei-

rin alkamispäivän aamun aikana ankarien myrskytuhojen mukanaan tuoman sähkönpuutteen vuoksi. Puhelimit laitettiin aamuvarhain laulamaan, mm. Grigori joukkoineen piti kääntäytyä Vaalimaan tullista takaisin, sama viesti toimitettiin juuri Tallinnassa laivaan astumassa olevalle Pöllusten joukolle. Ja kotimaiset osanottajat joutuivat myös kääntämään autojensa nokat takaisin kotikonnuille.

Viimekertaisen, vuoden 2012 leirin vastoinkäyminen sen sijaan oli ainakin näin jälkikäteen ajateltuna tosi positiivinen juttu. Kinkunsulatusleirille taas valmentajaksi lupautunut Henn Pölluste ja treenaamaan ilmoitettu Heiki Nabi loistivat poissaolollaan!

Ja vasta ensimmäisten harjoitusten aikaan Henn rohkeni allekirjoittaneelle puhelimesa kertoa, miksi hän joukkoineen osanottonsa jo hyvissä ajoin perui. Leiri alkoi perinteiseen tapaan 27. joulukuuta ja viime vuonna kävi niin, että samana iltana Viron Urheilugaalassa Heiki Nabi palkittiin Viron parhaana urheilijana, Pölluste valmentajana ja kaiken huipuksi Viron painiliiton maan menestyvimpänä lajiliittona. Virolaisten poisjäännille oli todella painava syy! Suunnitelmien mukaan seuraava Kinkunsulatusleiri tullaan järjestämään Kisakeskuksessa 27. - 30. joulukuuta.

*Teksti ja kuva:  
Hannu Kiminkinen*



Perinteisen Kinkunsulatusleirin ”kalustoon” ovat kuuluneet lähes joka vuosi Henn Pölluste, Juha Virtanen ja Grigori Davidyan. Poseeraus vuoden 2007 joulun jälkeen: ei lunta ja miehet nykyistä aavistuksen siloposkisempia (kuva Hannu Kiminkinen).

# Himberg-Team Suomen painijalupausten asialla



*Pajulahteen ja Kuortaneelle kokoontuu useasti vuodessa nuoria tulevaisuuden tähtivääntäjiä. Ryhmäkuva Jarkko Ala-Huikun johdolla helmikuussa 2013 Pajulahdessa pidetyltä Himberg Teamin leiriltä (kuva Terho Anttolainen).*

**Arvo Himbergin (1892 – 1965) työ näkyy edelleen vahvasti suomalaisessa painissa. Hän nousi Suomen urheilujohtajien kärkikaartiin sotavuosina ja oli parikymmentä vuotta urheiluelämämme tunnetuimpia johtajia erityisesti hiihdossa ja painissa. Painiliiton puheenjohtajaksi hän nousi 1941. Laaja kielitaito, johtamiskyvyt ja runsaat sosiaaliset avut nostivat hänet kansainvälisesti tärkeimpiin urheilun luottamustehtäviin.**

Arvo Himbergin kädenjälki konkretisoituu tänä päivänä mm. painisäätiön tuen muodossa kohdentuen nuorten lupausten valmentautumiseen. Nykyään ryhmä kantaa kunniaakkaasti nimeä Himberg-Team. Nykyiseen vuonna 2009 perustettuun ryhmään kuuluu 25 poikapainijaa ja 18 junioria. Painijat valitaan ryhmään menestyksen, aktiivisuuden ja menestypotentiaalin perusteella.

Ryhmän perustamisen punaisena lankana on ollut tarjota potentiaalisille tulevaisuuden paininimille tehostamisleirejä seuravalmennuksen tueksi. Suomalaisen valmentautumisen kulmakivenä on edelleen vahva ja laadukas seuratyö. Tämän lisäksi valmennusjärjestelmään kuuluu olennaisena osana valmennusleirit. Päivittäisvalmennus, osaaminen ja osaajat niin painijat, kuin valmentajatkin ovat ha-

jautuneet useassa tapauksessa ympäri Suomea, jolloin erilaiset tuki- ja tehostamistoimet ovat avainasemassa valmentautumisen optimoimiseksi. Nämäkään toimet eivät aina riitä. Kansainvälinen kilpailu on kovaa ja urheilu ei ole ainoastaan ammattimaistumassa, vaan se on jo useiden lajien osalta täysin ammattilaistunut. Kansainvälinen menestymisen painissa vaatii laadukkaan ja ammattimaisen seuratyön tueksi tehokasta sparraus- sekä leiritystoimintaa. Yhä pienenevien harrastajamäärien vuoksi koko käytävissä oleva potentiaali tulisi pystyä hyödyntämään maksimaalisesti olemassa olevien resurssien puitteissa. Tähän työhön on koko painiväen sitouduttava, mikäli menestystä halutaan jatkosakin. Useista eri tilanteista johtuen resurssintamahdollisuudet ja näin tuen ilmenty-

minen sekä käytänteet saattavat vaihdella vuosittain. Edellisinä vuosina Himberg-Teamin leirejä on ollut seitsemän kertaa vuodessa. Kyseinen määrä leirejä toteutuu kuluvanakin vuonna. Tänä vuonna kuitenkin varsinaisen tuken kohdistuu arvokilpailumatkoihin ja kyseisiin kilpailuihin valmistaviin leireihin.

## **Pystypainiin potkua**

Leirien valmennustoiminnan keskiössä on ollut viime aikoina aktiivisen pystypainin kehittäminen väkevän käsipainin kautta. Huomiota on kiinnitetty myös tilannetaisteluihin ja mattopainin puolustukseen. Perinteisen ryhmävalmennuksen sijaan on pyritty keskittymään valmentautumisen henkilökohtaistamiseen. Urheilijoille annetaan viikkoita ja vaihtoehtoja oman tekniikan jalostamiseen.



Tekniikan opetuksessa valmentajan lisäksi, palautetta haetaan ”kanssapainijoilta”. Sparraavalla mentoroinnilla pyritään löytämään ne parhaiten käytännössä toimivat tekniikat. Tämän päivän urheilija on ajatteleva kokonaisuus, joka osallistuu yhä enenevässä määrin valmennuskokonaisuuden suunnitteluun ja toteutukseen. Toki useat aikaansa edellä olleet entisaikojen menestyvät urheilijat toimivat myös samalla tavalla. Kyseisen kaltaisen menetelmän tarkoituksena on luonnollisesti löytää ne oman tekniikan toimivat kynnyspisteet mutta myös luoda edellytykset ja työkalut kehittää henkilökohtaista tekniikkaa myös kotisallilla.

Tekniikan henkilökohtaistamisen lisäksi leireillä olennaista osaa näyttelee edelleen otteleminen eli perinteinen sparraus. Leirien tarkoituksena on kasvattaa urheilijoiden henkistä ”kovuutta” ja itseluottamusta, mikä näytetään parhaimmillaan tiukoissa kansainvälisissä oteluissa taistelutilanteissa, jotka kääntyvät suomalaisen painijan eduksi. Tämä puoli on Himberg-Teamin vastuuvallmentajien havaintojen perusteella selvästi kehittynyt. Erityisesti leirityksen alkuvaiheessa tapahtui välillä urheilijoiden osalta hienoista ”pehmenemistä” intensiivisen leirin aikana. Nyt valmentajien mukaan ”pakka” pysyy paremmin kasassa ja taistelutahto kantaa läpi leirin, mikä on merkki siitä, että fyysiset ominaisuudet ja henkinen ”pääoma” on kasvanut matkan varrella.

### Kokenut valmentajakaarti

Viimeisinä vuosina leirien valmennuksesta ovat vastanneet mm. **Juha Lappalainen, Marko Yli-Hannuksela, Mika Hartikainen, Pasi Huhtala ja Ari Härkänen.** Kyseinen joukko omaa huiman mää-

*Takavuosien maailmanmestari Marko Yli-Hannuksela saa nykyään leipänsä painin valmennustyöstä. Pestinsä myötä Myhi kuuluu vireästi pyörivän Himberg Teamin kantaviin voimiin (kuva Terho Anttolainen).*

rän kokemusta niin molskilta kuin jo Molskin vierestäkin valmentajan roolista. Tämän lisäksi kolmikko Yli-Hannuksela, Härkänen ja Lappalainen ovat sitoutuneet jatkuvaan itsensä kehittämiseen ja jatkokouluttautumiseen Nuorten Olympiavalmentajan roolissa. Allekirjoittanut nukkuukin hyvin yönsä tietäen, että suomalainen valmennusosaaminen on huippuluokkaa ainakin Himberg-Teamin valmennuksen osalta. Menestystäkin on lähiaikoina tullut ja siitä ovat vastanneet mm. molskien leijonat: Turun Voimamiesten **Taisto Lalli**, Helsingin Tarmoon **Sasu Kaasinen**, Järvenpään Voimailijoiden **Tuomas Tarino** ja **Elias Kuosmanen**, Oulun Pyrinnön **Niko Ohukainen**, Ylä-Tikkurilan Kipinän **Tuomas Lahti** ja Veli-Karri **Suominen** Viipurin Voimailijat.

Vastuuvallmentajat haluavat antaa kaiken kunnian työstä seuroille ja seuravallmentajille sekä toivovat, että yhteistyö säilyy kaikin puolin hedelmällisenä

*Teksti: Semi Nuorala  
Kuvat: Terho Anttolainen*

*Ylä-Tikkurilan Kipinän Kami Kopenen kasvatti Juha Lappalainen toimii painin Himberg Teamin hyväksi pääsääntöisesti Liikuntakeskus Pajulahdessa. Pikis kuuluu suomalaisen painin päätoimisten nuorten olympiavalmentajien osaavaan remmiin (kuva Terho Anttolainen).*





# KESKIN KERTOMUS



## SM-sarja käyntiin uudelleen

Suomi Cup on pikku hiljaa saavuttanut ison roolin suomalaisessa painikentässä. Olen kirjoittanut ennenkin, että kilpailusarja on parasta, mitä suomalaisessa niskanväännössä on tapahtunut pitkään aikoihin. Toimintamme on pyörinyt pitkään aivan liikaa ikäkausikisojen ympärillä. Poikien ja junioreiden joka kesäiset arvokisat puolestaan osoittavat, että meillä on hyvät mahdollisuudet saada myös tulevaisuudessa uusia arvokisamitalisteja miesten sarjoissa. Päämäärätietoiset valmentajat ovatkin laittaneet suojattinsa ottamaan rohkeasti tuntumaa miesten sarjoihin Suomi Cupissa. Esimerkiksi Harri Vallin on luotsannut joukkonsa kiitettävällä ahkeruudella kisaan kuin kisaan.

Kansallisen tason painikisoissa syntyy mielenkiintoisia kamppailuja, kun vaikkapa alle parikymppinen lahjakkuus kohtaa jo vähän jäähdyttelyvaiheessa olevan rutukurvan. Ainakin perinteisillä jäykkäniskapaikkakunnilla myös yleisöä kiinnostavat nimenomaan raavasten miesten koitokset. Lapuan Kankuri Cupissa olivat lehterit täyn-

nä, kun ensimmäistä kertaa vuosikymmeniin nähtiin kansallisen tason aikuisten karkelot. SM-kilpailuja ja muita suuria tapahtumia Virkiä toki on järjestänyt. Uskon, että Lapualla lyödään vain lisää pököä pesään hyvän kokemuksen jälkeen.

\*\*\*

Vielä 1990-luvulla painittiin yhtenä viikonloppuna miesten SM-sarja, jossa loppukilpailuun pääsi karsintojen perusteella neljä parasta joukkuetta. Sitten kokeiltiin vähän aikaa sarjaa, jossa joukkueet ottivat mitta toisistaan kotona ja vieraisissa. Homma huipentui kahden runkosarjan parhaan väliseen finaaliin.

Nyt olisi aika virittää painin SM-sarja uudelleen käyntiin, koska Suomi Cup on selvästi aktivoitunut kansallista toimintaamme. Olen jutellut asiasta useiden eri valmentajien ja luottamushenkilöiden kanssa ja kaikki ovat pitäneet ajatusta periaatteessa hyvänä.

Kun mietitään ihan konkreettisesti, niin joukkueen saivat kasaan mielestäni pikai-

sen tutkinnan jälkeen ainakin: Vaasan Toverit, Ylä-Tikkurilan Kipinä, Järvenpään Voimailijat, Turun Voimamiehet, Tampereen KooVee, Oulun Pyrintö, Haukiputaan Heitto ja Ilmajoen Kisailijat. VaaTo ja YTK ovat jo luvanneet olla mukana IK:n lisäksi. Sääntö- ja kilpailuvaliokunta sitten keksisi, kuinka joukkueet karsitaan, jos mukaan ilmoittautuisi yli neljä (4) joukkuetta. Mitalit ratkaistaisiin yhdessä yhden päivän kestävässä tapahtumassa. Ensimmäinen SM-sarja olisi loka-marraskuussa 2014. En uskaltaisi yhtään lähteä veikkaamaan, kuka olisi ykkönen, jos kisat olisivat nyt. Hyvin vahvoilla olisi mielestäni Järvenpään Voimailijat, mikäli koko miehistö vain on terve.

Tapahtumaa voitaisiin viritellä jo syksyllä 2013 jollakin muulla joukkuepainin tapahtumalla.

Lopuksi vielä ajatusta pistelaskusysteemistä. Ei mitään ottelupisteitä, vaan yksittäisen ottelun voitosta pinna ja häviöstä ei mitään. Koko ot-

telun voitosta joukkueelle 2, tasurista 1 ja häviöstä nolla. Tasurikin on mahdollinen, jos esim. sattuu niin, että kummaltakin joukkueelta puuttuu samasta sarjasta edustaja.

\*\*\*

### Kansainvälistä meininkiä

On loppukevennyksen aika. Eräs kauhajokelainen kokeilemman puoloinen molski-taiteilija oli kuullut, että Kurikan uimahalli oli saneerattu ja sille oli annettu nimeksikin lajiimme sopivasti "Molskis". Niinpä Kauhajoen isäntä säntäsi tutustumaan kohteeseen. Kotona Nappojoella hän kertoi reissustaan seuraavaa: -Oli se Kurikka vaan kansainvälinen paikka. Siellä oli kyltitkin kahdella kielellä. Esimerkiksi altaan reunalla toivotettiin kyltin ylärivillä ensiksi suomeksi:

"ALTAASEEN VAIN"

Ja alarivillä sama ruotsiksi: "SEN PÅISTÄ"

Jussi "Kessi" Ketonen



## TULOKSIA

### 12.1.2012 Kouvola, XXXIV Herman Kare turnaus, järjestäjä Kouvolan Painijat

#### Kreikkalais-roomalainen painin (Suomi Cup osakilpailu):

**55 kg:** 1) Thomas Rönningén NOR, 2) Artjom Komarov StP, 3) Toufan Ahmadi VaaTo ja Taaniel Piiskoppel EST, 5) Rami Syrjä SPM ja Mikko Peltoakangas Virkiä.

**60 kg:** 1) Esa Uimonen JPI, 2) Anar Zeinalov EST, 3) Ville Pasanen KuKu ja Jussi-Pekka Niemistö Koovee, 5) Mikko Lyttinen KuKu ja Niko Ohukainen OP.

**66 kg:** 1) Stig Andre Berge NOR, 2) Tapio Helminen YTK, 3) Kristaps Kalnakarklis LAT ja Fevzi Mamutov UKR, 5) Jumaa Zakole OP ja Marius Thommesen NOR.

**74 kg:** 1) Ruslan Oleksenko UKR, 2) Aleksandrs Visnakovs LAT, 3) Henri Välimäki TeRi ja Glebs Silovs LAT, 5) Eivydas Sekus LTU ja Juho Ihana-mäki PPM.

**84 kg:** 1) Aleksandr Kazakevic LTU, 2) Arten Stebenov StP, 3) Joona Larmila Koovee ja Eerik Aps EST, 5) Marko Kivimäki IK ja Julius Matuzevicius LTU.

**96 kg:** 1) Alo Toom EST, 2) Vilius Laurinaitis LTU, 3) Elias Kuosmanen JäVo ja Timo Kallio TWM, 5) Mark Svetlanov JäVo, 6) Ardo Arusaar EST.

**120 kg:** 1) Camran Gasanov StP, 2) Juuso Huovinen Haka, 3) Oskari Riihioja PeTo, 4) Marijus Grygelis LTU.

#### Vapaapaini:

**60 kg:** 1) Toufan Ahmadi VaaTo, 2) Lauri Ruhahen JäVo, 3) Roope Luostarinen JäVo.

**66 kg:** 1) Makvan Amirkhani VaaTo, 2) Tero Halmesmäki HyPk, 3) Mikko Lahtinen KoPa.

**74 kg:** 1) Jere Kunnas HPM, 2) Niko Kettunen EsU, 3) Jonas Honkanen HPM, 4) Henri Selenius JäVo, 5) Vili Sillanpää KoPa.

**84 kg:** 1) Kalle Rämä Pilke, 2) Sante-ri Varteva EsU.

### 26.1.2013 Seinäjoen Ylistaro, vapaa-painin miesten ja naisten SM-kilpailut, järjestäjä Ylistaron Kilpa-Veljet

#### Miehet

**55 kg:** 1) Fatos Durmishi TWM, 2) Joni Toppinen JäVo, 3) Markus Ahtiainen PeTo, 4) Antero Holappa SalSa, 5) Jimi Haapaniemi VaaTo.

**60 kg:** 1) Matias Savola LaVe, 2) Juuso Latva-Kiskola VVV, 3) Karwan Ahmadi VaaTo, 4) Juuso Latvala IK, 5) Toufan Ahmadi VaaTo ja Timi Hurskainen LA.

**66 kg:** 1) Petteri Martikainen HeTa, 2) Jukka Hyytiäinen ViVo, 3) Jonas Honkanen HPM, 4) Niko Kettunen EsU, 5) Jarmo Hyytiäinen ViVo, 6) Ville Lehtikangas ViVo.

**74 kg:** 1) Jere Kunnas HPM, 2) Ville Perkkiö VVV, 3) Henri Selenius JäVo, 4) Juha Erving LaihLu, 5) Pekka Kuismin HeTa ja Jarmo Hautala SPM.

**84 kg:** 1) Hannu-Pekka Kattelmäki LA, 2) Jarno Ålander HeTa, 3) Kalle Rämä Pilke, 4) Santeri Varteva EsU,

5) Ali Darakhsharifara HPM ja Jouni Rosenlöf HPM.

**96 kg:** 1) Pekka Rintamäki YKV, 2) Jere Heino PPM, 3) Santeri Repo SimVe, 4) Anssi Kiviluoto PeTo, 5) Justus Repo SimVe.

**120 kg:** 1) Jonne Jokela OP, 2) Janne Kärhä SimVe, 3) Oskari Riihioja PeTo, 4) Sami Ilvesoksa NJ, 5) Sami Kaya UPK, 6) Matti Pahikainen HaHe.

#### Naiset

**48 kg:** 1) Sarianne Savola LaVe, 2) Emilia Uusi-Ranta IK, 3) Jaana Väli-Torala IK, 4) Annimaria Aho AU.

**55 kg:** 1) Tiina Ylinen IK, 2) Janika Vakkila IK, 3) Katarina Varteva EsU, 4) Mila Järvinen HPM.

**63 kg:** 1) Petra Olli LaVe, 2) Janika Lönnqvist HaHe, 3) Jenna Hautala SPM, 4) Henna Tarkkanen IK, 5) Hanna Mykkänen HPM.

**72 kg:** 1) Julia Haapoja VVV, 2) Hanna Väli-Torala IK.

## Musiikki saa soida edelleen

Liikuntajärjestöillä on musiikkiin liittyen merkittävä katto-sopimus. Musiikin julkisen esittämisen sopimus Teoston ja Gramexin kanssa on voimassa vuoden 2014 loppuun.

Musiikki saa soida seurojen normaaleissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa ilman erillistä lupaa tai jälkikäteistä raportointia. Sopimus ei kuitenkaan kata elävää musiikkia, eikä musiikin kopiointia.

Sopimuksessa on Teoston osalta kuitenkin pieni poikkeus. Musiikkia voi kopioida eli siirtää tallennuspaikasta toiseen 28 kappaleen verran vuodessa seuraa kohti.

Gramexin sopimus ei sisällä lainkaan kopiointia, mutta Gramex tarjoaa seuroille suunnattuja kopiointipaketteja.

Teosto on säveltäjien, sanoittajien, sovittajien ja musiikin-kustantajien tekijänoikeusjärjestö, joka myöntää musiikin käyttöön luvat musiikin tekijöiden ja kustantajien puolesta. Gramex puolestaan on esittävien taitelijoiden ja äänitteiden tuottajien tekijänoikeusyhdistys, joka kerää korvaukset äänitemusiikin käytöstä musiikin esittäjien ja tuottajien puolesta.

Sopimus kattaa noin 9 000 liikunta- ja urheiluseuraa sekä kaikki SLU:n varsinaiset jäsenjärjestöt. Musiikin julkinen esittäminen järjestäytyneen liikuntatoiminnan osalta on vapaata.

#### Sopimuksen keskeiset kohdat:

1. Liikunta- ja urheiluseurat voivat vapaasti sopimuksen puitteissa esittää musiikkia eri urheilutilaisuuksissa ja -tapahtumissa sekä liikuntatunneilla.
2. Sopimus kattaa tapahtumat, joiden osallistuja- tai katsojamäärä on alle 15 000.
3. Sopimukseen ei kuulu elinkeinotoiminnan yhteydessä tapahtuva musiikin esittäminen.
4. Sopimuksen edellytyksenä on, että tapahtuman, toiminnan tai tilaisuuden järjestäjä on SLU:n lajiliitto, seura tai joukkue.

Lista mukana olevista liitoista ja yksityiskohtaiset sopimukset löytyvät osoitteesta: [www.slu.fi/jasenjarjestoille/sopimukset\\_musiikin\\_julkisesta\\_e/](http://www.slu.fi/jasenjarjestoille/sopimukset_musiikin_julkisesta_e/)

Maanrakennus Jouko Kempainen  
Osonkuja 6, 45720 KUUSANKOSKI  
p. 0400 151 454



**AUTOMAALAMO  
RLAIISI**  
Krislo Laiti  
Kuvionkatu 71  
41300 KUUSANKOSKI  
Puh. 05 - 311 7740  
0400 - 752 830

### Jä-Ke Katot Oy

Olaskuja 4 A 4, 00400 Järvenpää  
040 5422 238, 0400 615 984  
Täydelliset peltikattoasennukset

### TMI LATTIATYÖ HANNU MIKKONEN

Parketit ja lattialattien asennukset, liinat ja lakaukset  
Puh. 040 - 7257 518  
Pöytä: 13, 45712 Kuusankoski

## Olli Riihimäki Oy

Paanatie 34, 61550 Orismala  
p. 0400 662 289

**RK-Koneurakointi Oy**  
Lentokentäntie 73,  
53600 Lappeenranta  
Puh. 0500 358 559

**Rakennusliike  
Juha Merentie Oy**  
Kiltatie 4 Kuusankoski  
0400 498 828

## TN Car Service

Kuusaantie 27, 45720 KUUSANKOSKI  
p. 050 4333 777

### RIIHOVESIPALVELUT KAIVOSTA KEITTIÖÖN

- Kaivonkoneiden tarkastukset
- Kaivojen puhdistukset
- Laitteiden huollot
- Vesistöjen pesut



### JÄTEVESIPALVELUT KIINTEISTÖILLE

- Puhdistajien kuntokartoitukset
- Uusien puhdistajien vastaanottotarkastukset
- Pumppaamojen ja eroituskoneiden huollot

Puh. 0400 305 007  
Korvanjoensuu 6, 33880 LEMPÄÄLÄ

[www.hrv-palvelutoy.fi](http://www.hrv-palvelutoy.fi)

## Hallituvan urakointi Lihavainen & Vilkmann Ay

Lehmonniementie 2, 83100 LIPERI  
Puh. 0400 - 967 148

## PELTI- JA ERISTYSETYÖ HYTTI OY

pekka.hytti@peth.fi  
(05) 4185 033, 0500 298 374  
Lentokentäntie 83, 53600 Lappeenranta

Teräksenkovien tyttöjen ja  
poikien toiminnassa mukana

## Mustion Teräs

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

### TIMANTTI-EEROLA OY

- Timanttisauhaukset
  - Timanttikoraukset
  - Purkutyöt
  - Bobcat/Brokk työt
- Puh./Fax (05) 282 040  
Matkapuh. 0400 650 170  
timantti.eerola@co.inet.fi  
Koskikuja 15, 48720 Kymi

## TAMMIN KAUPPA JA LEIPOMO

Avoimena ark. 6-17, la 8.30-14  
Mikkiläntie 3, 64700 TEUVA  
Puh. 06 - 2671 773  
0500 - 190 223

## Hiomanauha Kempainen Oy

Suonpääntie 40,  
03600 Karkkila  
(09) 225 8369,  
fax (09) 225 8430

### Korjaamo Lauri Rauma

- auto- ja pienkonekorjaus  
Kokkolantie 406, 69920 Oksakoski  
863 4136 / 0400 685 821

### KIINTEISTÖPALVELU

**Erkki Mustikkamäki**  
Kuljuntie 223, 63130 Mäyry  
puh. 0400 - 566 231

*Laatua kotimaisilla osilla.*  
**KENSAPUU OY**  
Targate 3, 68100 Himanka, FINLAND  
Puh. (06) 876 0200 [www.kensapuu.fi](http://www.kensapuu.fi)

### **M KYMEN NOSTOKONE**

Huutjärventie 251, 49200 Heinlahti  
Puh. 05 - 220 1171  
0500 - 790 076  
[www.kymennostokone.fi](http://www.kymennostokone.fi)

Suosikaa  
ilmoittajiamme

Maalaus ja remonttipalvelu  
Veli Pekka Muje Ky  
Iivanantie 4, 83750 Sotkuma  
p. 0400 679 722

# KÄYTTÖAUTO

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



# Suomi Cup miesten kisan pelastus 26. Mannin Matsit Peräseinäjoella

Seinäjokinen Peräseinäjoen Toive järjesti 16. helmikuuta 26. Mannin Matsit, mitkä toimivat samalla vuoden 2013 Suomi Cupin toisena osakilpailuna. Painin täyteenä kisapäivänä Ritolahallissa väännettiin myös Länsi-Suomen aluemestaruusmitaleista. Kisakokonaisuus on tuonut tullessaan sen, että Mannin Matsien tulevaisuus miestenkin osalta näyttää nyt aika turvatulta.

Kolme-neljä vuotta sitten jo näytti siltä, että miesten osalta kisoista jouduttaisiin luopumaan! – Kovien ponnistelujen, ”ankaran kalastuksen” ja markkinoinninkin jälkeen kisojen puntariin ilmestyi vain yhdeksän miespainijaa, muisteli yli 30 miesten Suomen mestaruutta ainakaan saavuttanut mestaripainija Keijo Manni. - Silloin oli tosi paha olo ja otsa meni kurtuun, miten tästä eteenpäin?

## Painijaksi kasvaa vain kisaillemalla

Pakko oli miettiä, että kannattaako miesten vääntöjä

jatkossa järjestää, onneksi pelastajaksi tuli kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cup, jatkoi Manni iloiten. Hänen mielestä miespainijoiden kisatoimintaa täytyykin jatkuvasti pönkittää ja kehittää. Harmaantuneen mestarin mielestä todelliseksi mestaripainijaksi kehittyä vain painimalla, toki harjoitustarjontaa ja punttitreenejäkin tarvitaan.

Keijo Mannin mielestä myös painin markkinointi, uutisointi ja seurojen varojenkeruu on todella vaikeaa, jos maassamme ei pyöri säännöllinen painin aikuisikäisten kilpailutoiminta. Uskon, että tarvitaan varmaan myös aikuisten sarjojen joukkuepainia takavuosien mestaruussarjatoiminnan malliin, toki sekin uudistaen, mutta historiasta kannattaa ottaa oppia, pyörää ei kannata uudestaan keksiä, täräytti lauantaian keskustelun päätteeksi Manni.

*Teksti ja kuva:  
Hannu Kiminkinen*



*Nyt on syytä olla suupieli virneessä, ihan mukavasti tuli miesten kisaan Suomi Cupin pisteiden tavoittelijoita. Tämä antaa vahvaa uskoa tulevan vuoden kisan järjestämiseen, totesi Keijo Manni ennen 26. Mannin Matsien avajaisia.*

## JUNIOREIDEN KREIKKALAISSUOMALAISEN JA VAPAAPAININ SM-KILPAILUT 22 - 24.3.2013 (NJ & SPM)

**Kilpailupaikka** Nurmon liikuntahalli Länsitie 30 60550 Nurmo

**Kilpailu aika** Kr. La 23.3.2013 klo 12.00  
Vp. Su 24.3.2013 klo 11.00

**Punnitus** Perjantain Punnituksen Poikkeusjärjestelyt: Ylioppilaskirjoitusten vuoksi perjantain lääkärintarkastus ja punnitus on kaikille lauantaipainijoille klo 20.00 - 21.00.  
Vp. La 23.3.2013 klo 16.00 - 16.30  
Lääkärintarkastus la klo 15.00 - 16.00  
Lääkärintarkastus, punnitus ja sauna kisapaikalla, nurmon liikuntahallissa.

**Sarjat Kr. ja Vp. Miehät** 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96, 120kg

**Sarjat Vp. Naiset** 44 - 46, 51, 59, 67kg

**Ilmoittautuminen** 13.3.2013 mennessä. Jälki-ilmoittautuminen 21.3.2013 klo 19.00 saakka Osoitteisiin: Martti.hallasuo@pohjanmaantk.fi; mikko.saranpaa@valio.fi sekä kopio info@painiliitto.net

**Maksut** Osallistumismaksu **20 €** painija/huoltaja (5/1 huoltaja). Jälki-ilmoittautuminen **120 €**

HUOM. Kyseessä on kaksi erillistä kilpailua. Mikäli painija/huoltaja osallistuu molempiin lajeihin kr ja vp on ilmoittautumisessa asia selkeästi mainittava. Osallistumismaksu peritään molemmista lajeista erikseen (**20 € + 20 €**).

Maksut tilille: Seinäjoen Paini-miehet Nordea 129230-8085. Viestikenttään: maksava seura, sekä erittely osallistujat, ruokailu

**Ruokailu** Ruokailu on kisapaikan yhteydessä, **8 €** annos. Ruokailijoiden määrä ilmoittautumisen yhteydessä.

La klo 15.00 - 17.00  
Su klo 12.00 - 14.00

**Kilpailujen aikataulu** La kisan alkavat klo 12.00 jatkuen siihen saakka kunnes mitaliottelut ovat selvillä. Avajaiset klo 17.00, jonka jälkeen pronssi- ja kultaottelut.

Su kisan alkavat klo 11.00 lman taukoja siihen saakka että mitali ottelut selvillä. Pronssi- ja kultaottelut aloitetaan heti kun kaikki sarjat ovat mitali ottelu vaiheessa.

**Majoitus** Sokos hotel Vaakuna, kauppatie 3, 60100 Seinäjoki. Varatessa käytä viitettä jun.sm. [www.sokoshotels.fi/hotellit/seinajoki/vaakuna/](http://www.sokoshotels.fi/hotellit/seinajoki/vaakuna/)

**Tiedustelut** Martti Hallasuo 0500 202966,  
Timo Puska 050 3143229  
Mikko Saranpää 050 3841167.



## TERVETULOA

### Nurmon Jymy ja Seinäjoen Paini-Miehet

## AVOIMET KV. PÄÄSIÄISPAINIT TURUSSA 30.3.2013

<b>Kilpailuaika</b>	Lauantaina 30.3.2013 klo 12.00
<b>Kilpailupaikka</b>	Alfan liikuntakeskus, Salibandyareena, Virusmäentie 65, 20300 Turku
<b>Punnitus</b>	pe 29.3.2013 klo 17.00 – 17.30 la 30.3.2013 Klo 9.00 – 10.00 (kisapaikalla ei saunaa) Punnituksen yhteydessä esitettävä kilpailulisenssi
<b>Painimuoto</b>	kreikkalais-roomalainen, tytöillä ja naisilla vapaapaini FILAn säännöt, vanha ottelujärjestelmä
<b>Sarjat</b>	<b>Miehet:</b> 55-60, 66, 74, 84, 96-120 kg (sallittu +2kg) <b>Pojat:</b> <b>17 v.</b> (synt. -96 tai myöhemmin): 46,50,54, 58, 63, 69, 76, 85, +85kg <b>13v.</b> (synt. 2000 tai myöh.): 35,38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 68, +68 kg <b>Alle 10 v.</b> (2003 tai myöh. synt.) sarjat tehdään <b>Aloittelijat:</b> lisenssi otettu 2012 tai myöhemmin sarjat tehdään punnituksen jälkeen <b>Tytöt / naiset:</b> n. 5 sarjaa: sarjat tehdään punnituksen jälkeen <b>Poikien, aloittelijoiden ja tyttöjen sarjoissa järjestäjällä oikeus sarjamuutoksiin.</b>
<b>Osanottomaksu</b>	<b>12 €</b> / kilpailija, jos tuomari mukana <b>10 €</b> , peritään kilpailupaikalla
<b>Ruokailu</b>	<b>6 €</b> (kisapaikalla: täyteläinen jauhelihaikkeitto + leipä, leikkele)
<b>Ilmoittautumiset</b>	<b>25.3.2013 mennessä:</b> Marja-Liisa Kuronen, puh.+358 40 5187403 iltaisin klo 19 jälkeen ja viikonloppuisin tai sähköpostilla: manski.o@luukku.com

**TERVETULOA TURKUUN  
TuTo - Turun Toverit**



## Finlandia Freestyle Cup 2/4 Simpeleellä 6.4.2013

<b>Kilpailuaika</b>	Lauantai 6.4.2013 klo 12.00
<b>Kilpailupaikka</b>	Simpeleen Yhteiskoulu, Marja-Liisan katu 5, 56800 Simpele
<b>Painimuoto</b>	Vapaapaini
<b>Punnitus</b>	Kilpailupaikalla pe 5.4.2013 klo 20.00 - 20.30 la 6.4.2013 klo 10.00- 10.30
<b>Sarjat</b>	Pojat/Cad 28-30, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 60, 70 ja +70 kg Cad/Jun/Sen 55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg +2 kg sallittu Tytöt /naiset 29-32, 35, 39, 44, 50, 57, 65 ja +65 kg
<b>Säännöt</b>	Kilpailussa käytössä Fila:n säännöt, mutta pronssiottelu painitaan. Sarjat pojat 28-30,60, 70 ja +70 pistelaskun ulkopuolella, muutoin normaalit säännöt
<b>Ilmoittautuminen</b>	Ma 2.4.2013 mennessä heikki.karha@elisanet.fi tai Heikki Kärhä, Latvajärventie 314, 56730 Laikko Ilmoittautumisessa tulee mainita painijan nimi, ikäluokka, sarja ja seura. Mainitse myös tuomarit. Majoitus- ja ruokailuvaraukset tehtävä ilmoittautumisen yhteydessä (= ruokailijoiden määrä)
<b>Osanottomaksu</b>	<b>10,00 €</b> / painija jälki-ilmoittautuminen <b>15,00 €</b> (2.4.2013 jälkeen paikanpäällä) Osanottomaksut 2.4.2013 mennessä tilille: Simpeleen Vesa ry / 542808-418454 iban : FI92 5428 0840 0184 54
<b>Ruokailu</b>	Kilpailupaikalla ruokailu ja kahvio Ruokailu <b>9,00 €</b> , maksetaan paikanpäällä.
<b>Majoitus</b>	Koulumajoitus (painimatolla) <b>5,00 €</b> /yö/hlö, maksetaan paikanpäällä Majoituspalvelut Simpeleellä: Huoneistohotelli Simmes puh. 0500 853981 www.simmes.fi
<b>Lisätiedot</b>	Heikki Kärhä, p. 040 5100478 heikki.karha@elisanet.fi

**TERVETULOA SIMPELEELLE !!  
SIMPELEEN VESA RY**



## Kadettien kr.room. SM-painit 12. - 13.4.2013

<b>Kilpailupaikka</b>	Ilmajoki-halli, Urheilutie 2, 60800 ILMAJOKI
<b>Kilpailuaika</b>	Lauantai 13.4. klo 10.30 alkaen avajaisilla. HUOM! Kaikki sarjat painitaan lauantaina, ennen Finaalotteluita lyhyt tauko.
<b>Punnitus</b>	Perjantaina 12.4. klo 19.00 – 19.30. Lääkärintarkastus klo 18.30 – 19.00. Punnituspaikalla on sauna. HUOM! kaikkien sarjojen punnitus perjantaina.
<b>Sarjat</b>	Pojat alle 17 v. (-96 ja myöhemmin syntyneet). 39 – 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg
<b>Ilmoittautumiset</b>	Sähköpostitse perjantaihin 5.4.2013 mennessä osoitteella jari.erkkola@netikka.fi ja painiliitto info@painiliitto.net Jälki-ilmoittautuminen torstaihin 11.4.2013 klo 19.00 mennessä.
<b>Osanottomaksu</b>	<b>20 €</b> painija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja) pankkitilille ennen 5.4.2013 Jälki-ilmoittautumismaksu <b>120 €</b> paikanpäällä.
<b>Ruokailu</b>	Punnituspaikalla lihakeitto perjantaina klo 19.00 – 20.00 hinta 8,00 Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä.  Lounas kisapaikalla lauantaina klo 14.30 – 16.30 Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän ilmoittautumisen yhteydessä, kuten myös erityisruokavaliot.
<b>Majoitus</b>	Koulumajoitus mahdollisuus <b>10 €</b> / hlö / yö. Varataan ja maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Omat patjat / makuupussit.  Muita vaihtoehtoja Ilmajoella: Erkin Haussi, 040-512 0984 Ravintola ARTTI, 040-872 8090 E-P:n Opisto, 06-425 6000 Seinäjoen ja Kurikan hotellit
<b>Maksut</b>	Osanotto-, ruokailu- ja koulumajoitusmaksut 5.4.2013 mennessä. Tilille: FI82 5071 0040 003504 / 507100 – 43504 Saaja Ilmajoen Kisailijat ry / painijaosto Viestikenttään: maksava seura, erittely osallistujat / ruokailu / koulumajoitus.
<b>Tuomarit</b>	Ota yhteys jaakko.talvitie@poliisi.fi varataksesi majoituksen / sopiaksesi saapumisestasi.
<b>Tiedustelut</b>	Jussi Ketonen kessi.ketonen@gmail.com / 0400-581 480 Jari Erkkola jari.erkkola@netikka.fi / 0500-761 346 www.ikpaini.fi

**Tervetuloa Ilmajoelle!  
Ilmajoen Kisailijat painijaosto**

## OP-painit Vaajakoskella 20.4.2012

### Miesten Suomi Cup, II-tason osakilpailu Kadettien avoin Länsi-Suomen Cup osakilpailu

<b>Paikka</b>	Vaajakosken Liikuntahalli, Urheilutie 36 C, 40800 Vaajakoski
<b>Painimuoto</b>	<b>miehet ja pojat:</b> kreikkalais-roomalainen, vanha ottelujärjestys (3-5 lohkot) <b>tytöt:</b> vapaapaini, vanha ottelujärjestys (3-5 lohkot)
<b>Punnitus</b>	klo 9.00 – 9.30 (pojat + Suomi Cup) tai klo 14.00 – 14.30. (Suomi Cup) Poikien kisat klo 11.30. <b>Suomi Cup poikien kisojen jälkeen klo 16.30.</b>
<b>Sarjat</b>	<b>Miehet - Suomi Cup:</b> 55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg Huom! + 2kg sallittu <b>Pojat 17 v.</b> (Länsi-Suomi Cup 1996 – 1999) 39, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85 ja +85 kg <b>Pojat 13 v.</b> (2000 - 2003) 29 - 32, 35, 38, 42, 47, 53, 60 ja +60 kg <b>Pojat 9 v.</b> (2004 ja myöh synt) 19 - 21, 23, 26, 29, 32 ja 35 kg <b>Tytöt 17 v.</b> 30, 36, 42, 50 ja +50 kg  <b>Järjestäjät varaavat oikeuden sarjamuutoksiin</b> sarjoissa pojat 13 ja 9 v, sekä tytöt 17 vuotta.
<b>Osallistumismaksut</b>	Suomi Cup <b>15 euroa</b> / painija. Muut sarjat: <b>12 euroa</b> / painija.
<b>Ruokailu</b>	kilpailupaikalla tai läheisyydessä heti punnituksen jälkeen. Hinta <b>9 euroa</b> / ruokailija, alle 10 vuotiaat <b>6 euroa</b> / ruokailija. Ilmoita ruokailijoiden määrä ja ruoka- aineallergiat ilmoittautumisen yhteydessä.
<b>Ilmoittautuminen</b>	painijat ja tuomarit maanantaihin 15.4.2013 mennessä. Ilmoittautumisesta tulee ilmetä painijan nimi, seura, syntymävuosi, sarja ja ruokailijoiden määrä. mika.suho@gmail.com
<b>Palkinnot</b>	Sarjan kolme parasta palkitaan henkilökohtaisella palkinnolla. Kilpailun kolme parasta seuraa palkitaan seurapalkinnoilla.
<b>Tiedustelut</b>	Mika 0400 159434, Timo 050-3510428

**Tervetuloa Jyväskylään!  
Jyvässeudun Paini-Ässät ry  
Vaajakosken Kuuhu ry, painijaosto**





## XXI PERINTEISET OLLIN PAINIT

- Kilpailuaika** la 27.4.2013 klo 12.00 alkaen
- Punnitus** klo 10.00 - 10.30
- Paikka** Kuusankosken Urheilutalo, Uimahallintie 10, 45700 KUUSANKOSKI (Kouvola)
- Painimuoto** kreikkalais-roomalainen (tytöillä vapaapaini)
- Sarjat** 8 v. (-05 ja myöh. synt.) sarjat tehdään punnituksen jälkeen  
10 v. (-03, -04) sarjat tehdään punnituksen jälkeen  
13 v. (-00, -02) sarjat tehdään punnituksen jälkeen  
17 v. (-96, -99) sarjat tehdään punnituksen jälkeen  
Tytöt sarjat tehdään punnituksen jälkeen  
M90 kg (vapaapaini) kilpailujen ulkopuolinen sarja (ei pist.), norm. otteluaika  
Järjestäjä varaa oikeuden muutoksiin.
- Säännöt** Otteluaika on kaikissa sarjoissa yksi kolmen minuutin jakso.  
Jos pisteet ovat 0-0, jatketaan 2\*30s mattopainilla (parterre).  
Ylivoimainen pistevoitto tulee 10 pisteen erolla.  
**Kilpailuissa käytetään vanhaa ottelujärjestelmää, painitaan uusilla säännöillä.**
- Osanottomaksu** 10 € / kilpailija
- Ruokailu** Kilpailupaikalla mahdollisuus ruokailuun, 8 € / henkilö.
- Ilmoittautumiset ja tiedustelut** **Ilmoittautuminen ma 22.4.2013 mennessä** (myös tuomarit).  
Ari Hölsä, p. 050 348 2762, ajholsa@gmail.com  
TAI Mika Peltola, Rannikkotie 5 K, 45700 KUUSANKOSKI, mika.peltola@pp4.inet.fi  
Ilmoita painijan nimi, seura, syntymävuosi ja paino ilmoittautumisen yhteydessä.

Sarjojen voittajille erikoispalkinto, sekä jälleen kilpailaan seurojen välisestä kiertopalkinnosta.

**TERVETULOA KUUSANKOSKELLE  
PAINIMAAN!**

**Pilkanmaan Pilke ry.**

## MIESTEN KREIKKALAISS- ROOMALAISEN PAININ SUOMEN MESTARUUSKILPAILUT

**3 - 5.5.2013 JÄRVENPÄÄ,  
Liikuntahalli  
Seutulantie 17 , 04400 Järvenpää**

- Kilpailuaika** LA alkuerät klo 10.00, Finaalit klo 17.00  
SU alkuerät klo 10.00, Finaalit klo 14.00
- Punnitus ja lääkärintarkastus**  
**Pe 3.5.**  
Lääkärintarkastus: klo 18.00 - 18.30  
Punnitus: klo 18.30 - 19.00 (55, 66, 84 ja 96 kg)
- La 4.5.**  
Lääkärintarkastus: klo 16.00 - 16.30  
Punnitus: klo 16.30 - 17.00 (60, 74 ja 120 kg)
- Ilmoittautuminen** Maksut ja ilmoittautuminen 26.4.2013 mennessä sähköpostilla: info@javo.fi ja info@painiliitto.net tai kirjallisesti: Järvenpään Voimailijat ry Halmekatu 3 04400 Järvenpää
- Hinnat** 25 € (1 huoltaja / 3 painijaa).  
Saaja: Jävo ry. Tili: Ku-OP 509230-222028 (Mainitse maksussa painijan, huoltajan ja seuran tiedot!)  
Jälki-ilmoittautuminen: 110 €, maksetaan paikanpäällä.  
Ilmoittautumisessa noudatetaan SPL.r.y:n sääntöjä.
- Kilpailusivut** www.javo.fi/SM



**TERVETULOA !**



## Kultavieska Cup Aloittelija- ja ikäkausikilpailu Ylivieskassa

<b>Aika</b>	La 11.5.2013 klo 12.00.
<b>Paikka</b>	Ylivieskan Liikuntakeskus, Närhitie 2 (HUOM! markkinoiden takia parkkipaikat Liikuntakeskuksen takana ja viereisen jäähallin pihalla)
<b>Painimuoto</b>	Kr. room., tytöt vapaapaini
<b>Punnitus</b>	Kilpailupaikalla klo 10.00-10.30
<b>Sarjat</b>	Pojat 17 v (96-99 syntyneet): 46, 50, 54, 58, 63, 69 ja +69 kg Pojat 13 v (2000-02 syntyneet): 32, 35, 38, 42, 46, 50, 55 ja +55 kg Pojat 10 v (2003 ja myöhemmin syntyneet): 23, 25, 27, 29, 31, 34, 37, 42 ja +42 kg Tytöt 17 v (96 ja myöhemmin syntyneet) Aloittelijasarjat alle 2 vuotta painineille ja/tai vähän kilpailleille. Tytöjen ja aloittelijoiden sarjat tehdään punnituksen jälkeen. Järjestäjä varaa oikeuden sarjamuutoksiin. Yhden painijan sarjoja ei tehdä.
<b>Ottelujärjestelmä</b>	Vanha ottelujärjestelmä
<b>Osanottomaksu</b>	<b>8 euroa</b> , ilman tuomaria 10 euroa
<b>Ruokailu</b>	<b>9 euroa</b> , kilpailupaikan viereisessä Mamma Leone-ravintolassa
<b>Ilmoittautuminen</b>	Ma 6.5.2013 mennessä Lasse Vehmakselle: lasse.vehmas@kotinet.com, puh. 040 732 1697

**Tervetuloa ystävälliseen Ylivieskaan  
Vieskan Voima ry**



## Koululiikuntaliiton KLL kreikkalais-roomalaisen painin mestaruuskilpailut 2013

<b>Paikka</b>	Steveco Areena (aiemmin Karhuvuoren urheilutalo), Ututie 4, 48350 Kotka.
<b>Aika</b>	18. – 19.5.2013
<b>Järjestäjä</b>	Kotkan Painimiehet Ry
<b>Sarjat</b>	Pojat 7–13 v: 26–28, 30, 32, 34, 37, 40, 45, 52 ja 60 kg Pojat 14–16 v: 40, 44, 48, 52, 56, 62, 70, 85 kg Pojat 17–20 v: 55, 60, 65, 70, 75 ja 90kg Tytöt 7–13 v: 26–28, 30, 34, 40 ja 52 kg Tytöt 14–20 v: 48, 56 ja 67 kg
<b>Punnitus</b>	Kilpailupaikalla lauantaina 18.5. klo 9.00 – 9.30. Kilpailupaikalla ei ole sauna.
<b>Aikataulu</b>	Avajaiset lauantaina klo 16.30. Painit klo 12.00 ja 17.00. Sunnuntaina klo 9.00 ja 12.00.
<b>Vakuutus</b>	Kaikki painijat on vakuutettu KLL:n toimesta koko kilpailujen ajan.
<b>Säännöt</b>	KLL:n sääntö- ja kilpailujärjestelmä: <a href="http://www.painiliitto.net/saannot_07/Poikkeukset_Filan_saantoihin.pdf">www.painiliitto.net/saannot_07/Poikkeukset_Filan_saantoihin.pdf</a>
<b>Ilmoittautuminen</b>	<a href="http://www.koululiikkuu.fi/slk/">www.koululiikkuu.fi/slk/</a> , keskiviikkoon 8.5.2013 klo 24.00 mennessä.
<b>Osallistumismaksu</b>	<b>10 €</b> /painija/huoltaja, enintään 5 painijaa /1 huoltaja.
<b>Jälki-ilmoittautuminen</b>	15.5.2013 klo 24.00 mennessä s-postilla krotoni@msn.com <b>30 €</b> /painija/huoltaja.
<b>Maksut</b>	Osallistumis-, ruokailu- ja koulumajoitusmaksut suoritettava Painimiesten tilille: Nordea, Kotka FI45 1069 3000 2313 16
<b>Ruokailupaikka</b>	Ruonalan koulu, Karhuvuorentie 1, 48300 Kotka. Kilpailupaikalla ja majoituksessa toimii kahvio.
<b>Ruokailuajat</b>	Lauantaina klo 9.00–11.30 ja 14.30–17.00. Sunnuntaina 10.00–12.00.
<b>Hinta kisapaikalla</b>	Päiväateriat <b>10 €</b> /kpl ja aamupala <b>5 €</b> /kpl.
<b>Etukäteen ostettuna</b>	Kolmen päiväaterian paketti <b>21.00 €</b> /kpl (la lounas ja päivällinen sekä su lounas). Päiväateriat <b>8 €</b> /kpl ja aamupala <b>4 €</b> /kpl.
<b>Erikoisruokavaliot</b>	Erikoisruokavalioiden kyselyt 6.5.2013 mennessä osoitteeseen: ap.klami@kymp.net.
<b>Lattiamajoitus</b>	Mussalon koulu, Rajakalliontie 10, 48310 Kotka. <b>8 €</b> /hlö, omat petivaatteet mukaan. Luokat on luovutettava siivottuna käytön jälkeen.
<b>Hotellimajoitus</b>	Hotelli Cumulus, Tiilikuja 9, 48600 Karhula puh. 05 269 3100. Sokos Hotel Seurahuone, Keskuskatu 21, 48100 Kotka puh. 010 782 1000. Samanaikaisten tapahtumien takia tilaa rajoitetusti, varaukset suoraan hotellilta!
<b>Tuomarimajoitus</b>	Varaukset järjestäjän kautta.
<b>Lisätiedot</b>	Ari-Pekka Klami ap.klami@kymp.net, 050 356 3075 Kimmo Käki kimmo.kaki@kotka.fi, 044 702 6710 päivisin ja 044 527 3035 iltaisin

# Tapahtumakalenteri 2013

## maaliskuu

- 08-10** Himberg-Teamin leiri + haastajat Pajulahti  
**09** TaVo:n ikäkausikilpailut Tampere (TaVo)  
**09** Nanski-turnaus (kr) ja Finlandia Freestyle Cup (vp)  
 Vaasa/Vähäkylä (VVV)  
**16** KultaHelmi-painit Vantaa (YTK)  
**16** Av junioreiden ja senioreiden TUL:n mestaruuspainit  
 (Suomi Cupin 2013 osakilpailu) Ähtäri (InTai)  
**17** Mesikämmen Cup Ähtäri (InTai)  
**19-24** EM-kilpailut, kr+np+vp Tbilisi, Georgia  
**22-24** Junioreiden SM-kilpailut, kr+vp Seinäjoki (SPM ja NJ)  
**30** Avoimet kv Pääsiäispainit Turku (TuTo)

## huhtikuu

- 06** Kauko Lehtosen muistopainit Janakkala (JPI)  
**06** Finlandia Freestyle Cup 2/4 Simpele (SimVe)  
**12-13** Kadettien SM-kilpailut, kr Ilmajoki (IK)  
**20** Keski-Suomen OP-painit (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)  
 Vaajakoski (JyPÄ ja VaaKu)  
**20** VaSa:n ikäkausikilpailut Vantaa (VaSa)  
**26-28** Himberg-Teamin leiri Kuortane  
**27** Kajaanin Juntan ikäkausipainit ja Stevo Camp  
 Kajaani (KaJu)  
**27** Ollin painit Pilkanmaa (Pilke)

## toukokuu

- 03-05** Miesten SM-kilpailut, kr (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)  
 Järvenpää (JäVo)  
**10-12** PM-kilpailut Eslöv (SWE)  
**11** KirkUn painit Kirkkonummi (KirkU)  
**11** Kultavieska Cup Ylivieska (ViVo)  
**18-19** KLL:n mestaruuskilpailut, kr Kotka  
**25** Finlandia Freestyle Cup 3/4 Espoo (EsU)

## kesäkuu

- 07-09** Veikko Rantanen-turnaus (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)  
 Heinola (HI)  
**14-18** JäVo:n kesäleiri Järvenpää (JäVo)  
**15** Finlandia Freestyle Cup Järvenpää (JäVo)  
**17-20** Nuorten EM-/MM-valmistava leiri Pajulahti  
**18-23** Kadettien EM-kilpailut, kr+np+vp Bar, Montenegro  
**29-30** Av. kv. Ruissalo-painit Turku (TuTo)  
**29-30** Suomen Painiveteraanikerhon (SPVK) kesäpäivät  
 Seinäjoki

## heinäkuu

- 02-07** Junioreiden EM-kilpailut, kr+np+vp  
 Skopje, Makedonia  
**06-17** Kesäuniversiadiit Kazan (RUS)  
**06-07** 25. RH Cup ikäkausikilpailut, veteraanien SM-kilpailut  
 ja sprinttipainit Nummijärvi, Kauhajoki (KaKa)  
**13-16** Painileiri ja koulutustoimintaa Kisakeskus  
**13** Av. rantapainin SM-kilpailut Kisakeskus  
**15-18** Nuorten EM-/MM-valmistava leiri Pajulahti  
**29-01** Nuorten EM-/MM-valmistava leiri Pajulahti  
**31-04** XVIII Helsinki Power Week Helsinki (VV)

## elokuu

- 04** VII Raimo "Sumo" Karlssonin muistopainit  
 Helsinki (VV)

- 13-18** Junioreiden MM-kilpailut, kr+vp+vp Sofia (BUL)  
**17** XXX Kalle Mäkisen painit (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)  
 Turku (TWM)  
**20-25** Kadettien MM-kilpailut, kr+np+vp Zrenjanin (SRB)  
**31** Kv. Lohipainit (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)  
 Kotka (Popl)

## syyskuu

- 06-08** Himberg-Teamin leiri + haastajat Kuortane  
**07** Ikäkausikisat, vp Tampere (TaVo)  
**14** VaSa:n ikäkausikilpailut, vp Vantaa (VaSa)  
**14** Länsi-Suomi Cup Alavus (AU)  
**16-22** MM-kilpailut, kr+np+vp Budapest (HUN)  
**21** Ikäkausipainit Tampere (TaPs)  
**28** OP-turnaus Ilmajoki (IK)  
**28** VUV:n ikäkausikilpailut, vp Kuusankoski (VUV)

## lokakuu

- 05** Aluemestaruuskilpailut, vp kaikki alueet  
**08-11** Sotilasurheiluliiton (SotUL) kamppailupäivät  
 Helsinki (HelVU)  
**11-13** Himberg-Teamin leiri Pajulahti  
**12** Kl kilpailut Kankaanpää (KankU)  
**13** Janakkala OPen (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)  
 Janakkala (JPI)  
**19-20** KLL:n mestaruuskilpailut, vp Järvenpää (JäVo)  
**26-27** Av. TUL:n mestaruuskilpailut, vp Äänekoski (ÄH & SuoU)

## marraskuu

- 02** Junior Kare Kouvola (KoPa)  
**02** Kankuri cup Lapua (Virkiä)  
**08-10** Himberg-Teamin leiri Kuortane  
**09-10** Vantaa Painicup -turnaus (FILA),  
 (Suomi Cupin 2013 osakilpailu) Vantaa (YTK)  
**16** Helsinki Open Helsinki (HPM)  
**23** Arvo Haavisto -turnaus (FILA),  
 (Suomi Cupin 2013 osakilpailu) Ilmajoki (IK)  
**30** Pertsan kultapainit Sodankylä (LapinV)  
**30** Luoman Cup Ylistaro (YKV)

## joulukuu

- 07** Kv. Joulumaapainit Rovaniemi (LaLu)  
**13-15** Kadettien SM-kilpailut, vp Kouvola (VoVi)  
**20-22** Himberg-Teamin leiri + haastajat Kuortane  
**27-30** Kinkunsulatusleiri Kisakeskus, Pohja

# Tapahtumakalenteri 2014

## tammikuu

- 24-25** Naisten ja miesten SM-kilpailut, vp Hyvinkää (HyPk)

## helmikuu

- 08** Aluemestaruuskilpailut, kr  
**22** Myhi-turnaus - ei vielä myönnetty Ilmajoki (IK)  
**28-02** Klippan Lady Open Klippan (SWE)

## maaliskuu

- 28-30** Junioreiden SM-kilpailut, kr+vp Ilmajoki (IK)



# LUKIO- JA URHEILUVALMENNUS 2013 PAJULAHTI – SALPAUS

Liikuntakeskus Pajulahti ja Koulutuskeskus Salpauksen lukio Nastolassa mahdollistavat valmennuksen ja opiskelun yhdistämisen huippu-urheilun vaatimalla tavalla.

Liikuntakeskus Pajulahti tarjoaa loistavat olosuhteet **vammaisurheilun, yleisurheilun, judon, painin ja tenniksen** valmentautumiseen. Ammattivalmentajien johdolla nuori urheilija saa laadukasta valmennusta, hyvätasoisissa harjoitusryhmissä.

Opintoihin sisältyvää urheiluvalmennusta on päivittäin 2–4 tuntia. Pajulahdessa urheilijoilla on mahdollisuus hyödyntää valmennuksen eri tukipalveluja. Lisäksi urheilija voi illalla harjoitella oman ohjelman mukaan tai ohjatuissa harjoituksissa painissa, judossa ja tenniksessä. Opiskelijat majoittuvat Pajulahdessa.

#### Valmennuksen koordinaattori:

Janne Lahtinen, puh. 044 7755 351  
janne.lahtinen@pajulahti.com

#### Valmennuskeskuksen johtaja:

Mikko Levola, puh. 044 7755341  
mikko.levola@pajulahti.com

**Haku  
yhteishaussa  
Koulutuskeskus  
Salpauksen lukioon  
25.2.–  
15.3.2013**

#### AMMATTIVALMENTAJAT:

- Hyypt + ottelut:**..... Janne Lahtinen, puh. 040 58 79 708  
janne.lahtinen@pajulahti.com
- Seiväshyppy:**..... Steve Rippon, 044 7579658  
steve.rippon@sul.fi
- Pituus/3-loikka:**..... Timo Kivinen, puh. 044 349 4609  
timo.kivinen@sul.fi
- Pikajuoksut:**..... Marko Haverinen, puh. 050 32 77 206  
marko.haverinen@pajulahti.com
- Kestävyyssuoksu:**..... Rami Virlander, puh. 044 538 3057  
rami.virlander@sul.fi
- Paini:**..... Juha Lappalainen, puh. 044 303 0273  
juha.lappalainen@pajulahti.com
- Judo:**..... Arto "Tintti" Raekorpi, puh. 0400 629 343  
arto.raekorpi@pajulahti.com
- Tennis:**..... Pekka Kainulainen, puh. 044 775 5345  
pekka.kainulainen@pajulahti.com
- Erik Hakkarainen**, puh. 0400 503 982  
erik.hakkarainen@tennis.fi
- Harri Suutarinen**, puh. 040 521 8379  
harri.suutarinen@pajulahti.com
- Jukka Karjalainen**, puh. 044 7755354  
jukka.karjalainen@pajulahti.com
- Vammaisurheilu:**..... Kevin Collet, puh. 045 8527171  
kevin.collet@pajulahti.com
- Osku Kuutamo**, puh. 044 7755346  
osku.kuutamo@pajulahti.com

*Pajulahti*   
Askeleen edellä





# ELÄMÄ SOI KORVISSA, TUOKSUU TUULESSA.

Veikkauksen asiakkaana tuet nuorisotyötä, taidetta, tiedettä ja liikuntaa.  
Katso kuinka ilo kiertää takaisin sinulle: [veikkaus.fi/iloaelamaan](https://veikkaus.fi/iloaelamaan)

  
**VEIKKAUS**  
*Iloa elämään.*