SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 3

Arvi Savolaisen
superkesä **s. 5**

Lähde
painikummiksi **s. 18**

Alipalautuminen
uhkaa kamppailijan kehitystä **s. 24**

MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

Vastaava toimittaja
Mari Mäkinen
Gsm 040 5228 228
mari.ursula.makinen@gmail.com

Kannen kuva
Marion Stein

Toimituskunta
Jukka Rauhala, Mari Mäkinen, Jussi Ketonen, Merja Lintala

Avustajat
Ville Pasanen, Janne Salmela, Marion Stein, Hannu Ranta, Reijo Majasaari, Raimo Kivelä.

Taitto ja painopaikka
Marjut Vuolanne
Next Print Oy, Helsinki

Kustantaja ja julkaisija
Suomen Painiliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
info@painiliitto.net
www.painiliitto.net

HENKILÖT

Arvi Savolainen voitti alle 20-vuotiaiden MM-pronssia Tampereella. **04**

Konsta Mäenpää vääntää raskaimmassa sarjassa ja kuuluu maailman parhaimmistoon. **08**

Toni Metsomäki voitti pronssia 20-vuotiaiden EM-kilpailussa Dortmundissa. **12**

AJASSA

Painia ei voida sivuuttaa Eino Grönin elämästä kerrottaessa. Hän oli lajilahjakkuus. **17**

Sodankyläläissyntyinen everstiluutnanti Marko Korpela on pesunkestävä sotilas ja painimies. **21**

Tampereen Voimailijoissa vaikuttavassa perheessä kaikki ovat harjoituksessa mukana. **26**

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 4/2017 ilmestyy viikolla 50.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 29.11.2017

PUHEENJOHTAJALTA

Menestyksen eväät

– arkiharjoittelu maailmanluokan harjoitusvastustajien kanssa, parhaiden valmentajien johdolla, parhaissa mahdollisissa olosuhteissa.

Kevään ja kesän 2017 kansainväliset arvokisat on painittu, ja on lyhyen yhteenvedon aika.

Nuorten alle 20-vuotiaiden menestys EM-kisoissa Dortmundissa ja omissa MM-kisoissamme Tampereella oli paras miesmuistiin. Lahden Ahkeran **Arvi Savolaisen** EM-kulta kesällä ja MM-pronssi Pirkkahallissa krekon sarjassa 96 kiloa osoittaa, että erityisesti isoissa painoluokissa meillä on vahva joukkue kasvamassa kohti aikuisten sarjoja. Ilmajoen Kisailijoiden **Konsta Mäenpään** MM- ja EM-pronssit raskaassa sarjassa vahvistavat tämän.

Ilmajoen **Toni Metsomäen** EM-pronssi ja niukka tappio vauhdikkaassa Tampereen MM-finaalien sarjan 84 kg pronssimatsissa on todiste siitä, että **Rami Hietaniemi** on saanut vahvan kotimaisen haastajan ja aikuisten sarjassa käydään vielä kova kisa ensi vuoden maajoukkuepaikasta.

Lapuan Virkiän **Mikko Peltokangas** sarjassa 66 kg taisteli itsensä keräilyjen kautta pronssiotteluun, mutta sijoittui lopulta viidenneksi, kuten myös Helsingin Paini-Miesten **Jenna Sihtola** sarjassa 55 kg.

Alle 23-vuotisten EM-kisat keväällä Unkarin Szombathelyssä sujuivat myös suomalaisittain vauhdikkaasti. **Petra Olli** voitti kultaa, **Elias Kuosmanen** hopeaa ja **Henri Selenius** pronssia.

Jere Heino olisi ollut samoissa kilpailuissa vahva mitaliehdokas, mutta opiskelut ja kisat USA:n yliopistosarjassa eivät antaneet Jerelle mahdollisuutta piipahtaa Euroopan puolella kisaamassa EM-mitalista. Seuraava Jeren tähtäin liene Eliaksen ja Henrin tavoin 23-vuotisten MM-kisat Puolassa. Toivottavasti myös Petra kuntoutuu Puolaan.

Aikuisten MM-kisoihin Pariisiin elokuun lopulla Suomesta lähti kolmihenkinen krekon ja kahden vapaapainijan joukkue. MM-joukkueesta parhaita otteita esitti vapaapainin sarjassa 86 kg Ville Heino. Valitettavasti kuuden pisteen johto lopulta pronssille paininutta USA:n **J'Den Coxia** vastaan ei riittänyt ja tiukka 6-9 tappio katkaisi tien Pariisin mitalimatseihin.

Suomen Painiliiton hallitus kokoontui Kuortaneen seuravalmentajapäivien yhteydessä syyskuun alussa arvioimaan Painiliiton strategiaa ja näin myös maajoukkuetason valmennuksen prioriteetteja.Hallitus päätti, että nykyinen nuorten olympiavalmentajien ja vastuuvalmentajien tiimi jatkaa.

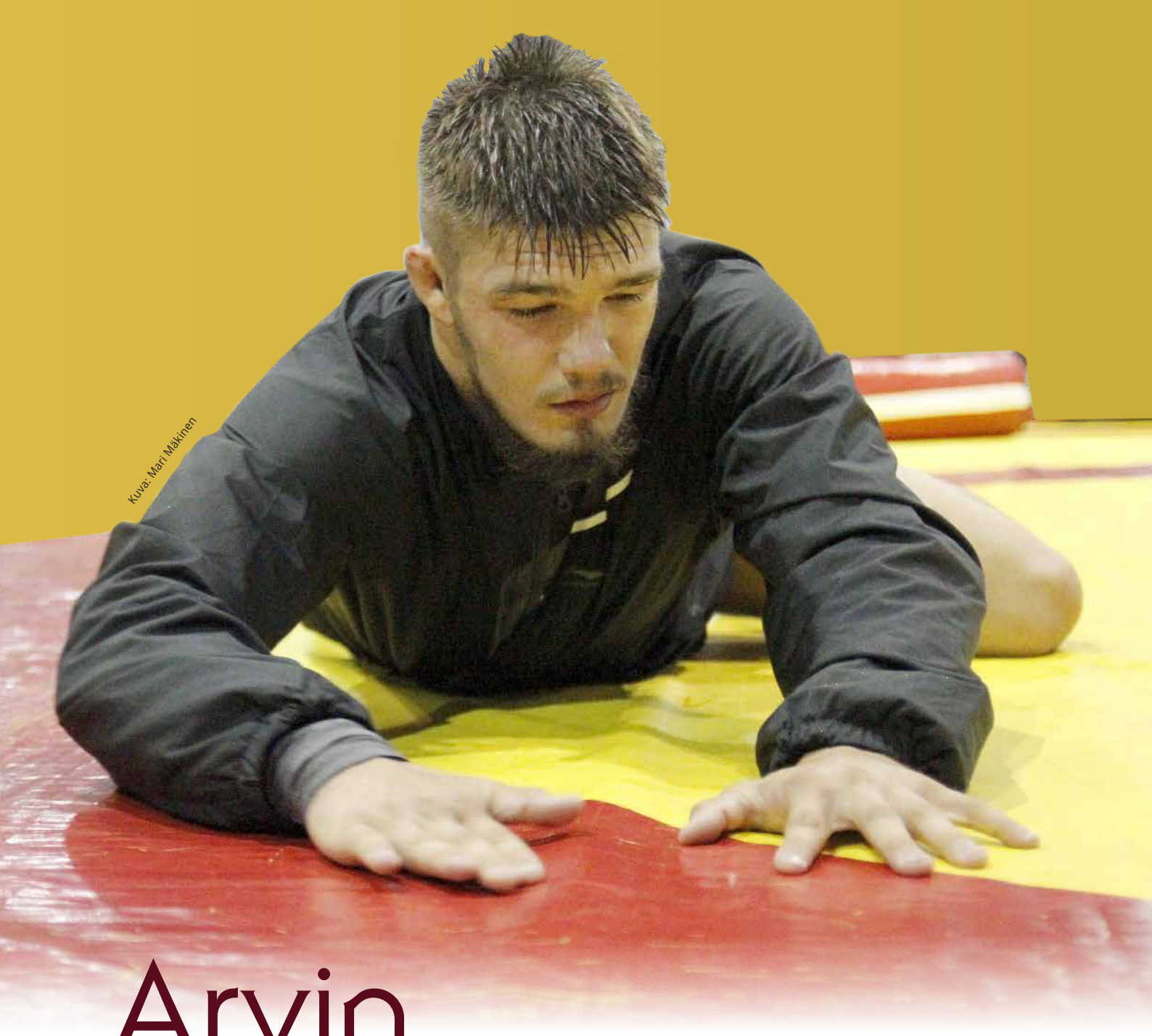
Samalla valmennuskeskusvetoista liittotason valmennustoimintaa kehitetään ja tehostetaan entisestään periaatteella – "parhaiden harjoitusvastustajien kanssa, parhaissa mahdollisissa olosuhteissa, kansainvälisen vertailun hyvin kestävien parhaiden valmentajien johdolla."

Ja tämä unohtamatta, että tulevat mestarit kasvavat hyvin toimivissa painiseuroissa osaavien ja motivoituneiden seuravalmentajien johdolla. Paraskaan liittotason valmennustoiminta ei menesty ilman vahvoja ja hyvin toimivia painiseuroja. "Tyhjästä on häjy nyhjästä."

Jukka Rauhala
Puheenjohtaja, Suomen Painiliitto

Tässä numerossa

03 Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo
04 Arvin superkesä
08 Kahden arvokisapronssin kausi
12 Painija läpi vuorokauden
14 Valmennustiimi elää voimakkaasti mukana
16 Eino Grönistä valmistuu Tango d`Amore -musikaali
18 Painikummit piristämään pieniä seuroja
21 Marko Korpela on otteikas sotilas ja painimies
24 Alipalautuminen uhkaa kamppailijan kehittymistä
26 Paini on myös hyvää terapiaa
29 Painigolf 2017
30 Jos edes maailmanmestariksi
32 Sinne ja takaisin – Matkakertomus Iranin reissusta
34 Jussi Ketonen: Kesäleirin taikaa
35 Painituomarikerho juhli 50-vuotista taivaltaan
37 Kisakutsu
38 Tapahtumakalenteri



Kuva: Mari Mäkinen

Arvin superkesä

Kun **Arvi Savolainen** kävelee voittoisan MM-pronssiottelun jälkeen matolta pois suoraan toimittajien eteen, huokuu nuoresta miehestä suuri helpotus. 18-vuotias painija on juuri voittanut alle 20-vuotiaiden MM-pronssia Tampereen kotikisoissa 96 kilon sarjassa. Lahtelaisen kasvoja valaisee leveä hymy, joka ei hyydy, vaikka kaikkialta työntyy käsiä onnittelemaan ja halaamaan. Eteenpäin pääsee vain metrin kerrallaan. Kaikilla on asiaa, pienimmästä suurimpaan. Mutta hymy, se pysyy.

Iloinen virne ei ole kadonnut mihinkään seuraavanakaan päivänä. Edellistä päivää on ehtinyt jo hetken sulatella.

– Kyllä siinä päällimmäisenä mielessä oli suuri helpotus. Rankka päivä oli ohi ja kaikki se jännitteisyys ja latautuminen purkautui, Savolainen vahvistaa edellisen päivän tunteet.

Rankka vuosi

Kisoja edelsi erittäin rankka kisa- ja leiriputki. Savolainen oli tahkonnut ulko- ja kotimaan leirejä ja kisannut ahkerasti alkuvuodesta saakka. Alle 20-vuotiaiden EM-kilpailuissa vain kuukautta aiemmin Savolainen voitti kultaa. Lyhyellä aikavälillä käytyjä kilpailuita on helppo verrata keskenään.

– EM-kisoissa ottelut olivat aika yksitoikkoisia, eikä tapahtumia ollut paljoakaan. Harvat pisteet tulivat ulostyönnöistä ja vastustajien passiivisuudesta. Näissä MM-kisoissa puolestaan ei vaiherikkaissa otteluissa tullut tylsää hetkeä. Ainutlaatuisuutta lisäsi se, että sai painia kotiyleisön edessä. Aina kun teki pistesuorituksen, sen yleisön pauhun kyllä tunsi.

Savolainen myöntää, että kevät ja kesä ovat olleet henkisesti hyvinkin raskaita. Hän odottaa innolla sitä, että saa ottaa hetken rennosti ja ”heittää aivot narikkaan”.

– Toisaalta, kun on paljon kisoja alla, se tuo sellaista rutiinia, että ei pienistä muuttujista hätkähdä. Parasta on ollut se, että olen saanut painia terveenä koko vuoden.

Aina takaisin painiin

Painin pariin Savolainen päätyi 4-vuotiaana, mutta toteaa, että kahdeksannella luokalla painiharjoittelu alkoi hieman vakavoitua.

– Vasta lukion ensimmäisellä luokalla mukaan tulivat aamutreenit. Siihen saakka se oli sellaista harrastamista.

Jaksaminen löytyy, kun muistelee niitä hyviä hetkiä, joita paini on tarjonnut.

Perheen kaikki lapset ovat kokeilleet painia. Siskolle ja kahdelle veljelle riitti jonkin ajan jälkeen, mutta Arvi koki lajin alusta asti omakseen. Pieniä hypähdyksiä muiden lajien pariin on tullut silloin tällöin tehtyä, mutta veri on vetänyt aina takaisin painimolskille. Varsinainen lopettaminen ei ole koskaan käynyt mielessä.

– Totta kai joskus on ollut pientä epäuskoa ja omaa jaksamista on saattanut epäillä, mutta ne tilanteet ovat menneet nopeasti ohi. Jaksaminen löytyy, kun muistelee niitä hyviä hetkiä, joita paini on tarjonnut.

Raskainta ja haastavinta painissa on itsensä voittaminen. Se on tehtävä uudestaan ja uudestaan, jotta voi kehittyä.

Kuvat EM-kilpailuista Dortmundista

Kuvat: Mari Mäkinen

– Samalla se on antoisaa, etenkin silloin, kun tulee onnistumisen hetkiä.

Lukio loppuun, sitten armeijaan

Savolaisella on vielä yksi vuosi lukiota jäljellä. Sen jälkeen kutsuu armeija, mutta sitten kaikki on auki.

– Täyty katsoa, mikä on painin kannalta paras. Ehkä menen opiskelemaan, mutta mikäli mahdollista, niin ehkä en, painija pyörittelee.

Työsarkaa riittää, kun ikää tulee lisää ja juniorisarjat jäävät taakse.

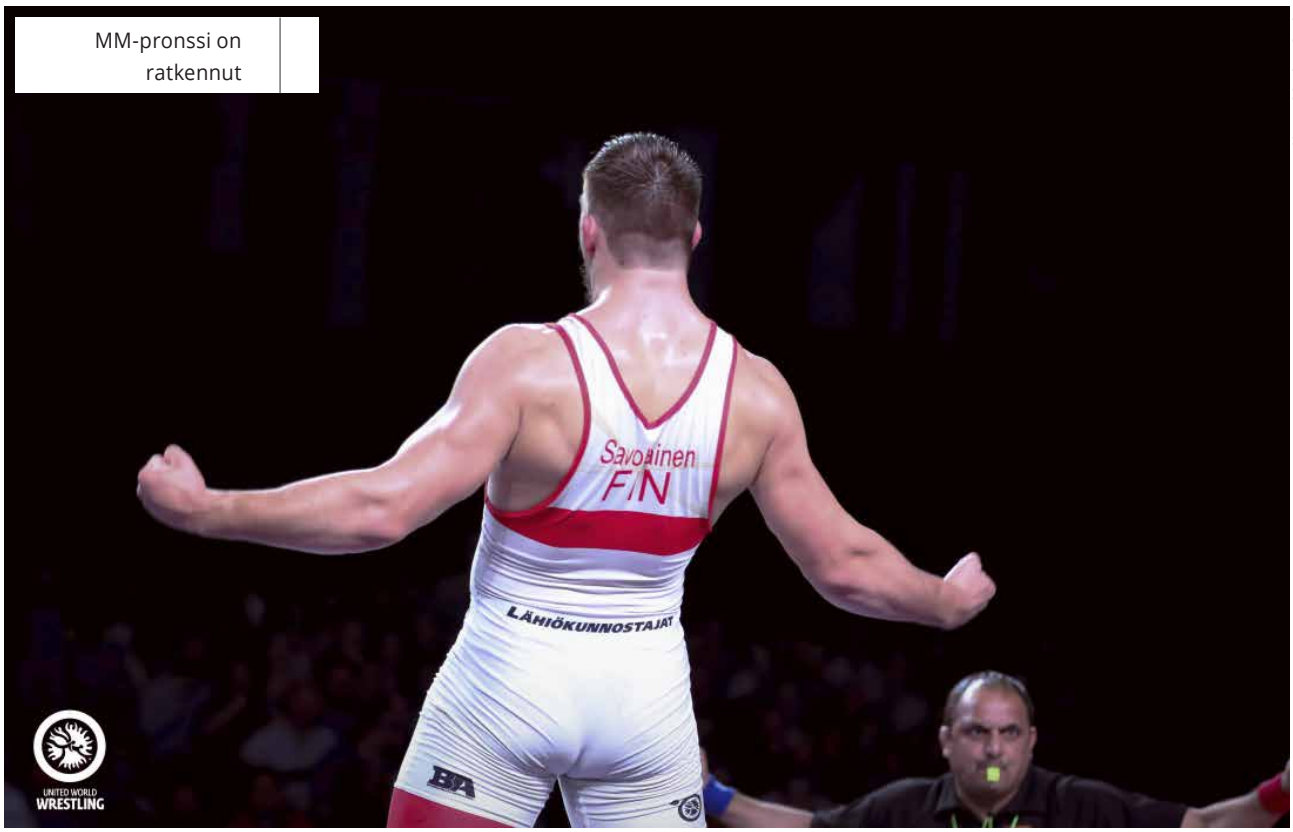
– Miehet ovat isompia ja vahvempia, mutta suurin työsarka on ehkä kuitenkin tekniikkapuolella. Tällä hetkellä vahvuuteni on se, että minulla on hyvä kunto ja olen hyvin fyysinen juniorisarjoihin.

Minulla on hyvä kunto ja olen hyvin fyysinen juniorisarjoihin.

Vaikka Savolainen mahtuu vielä ensi vuoden juniorisarjoihin, on katse suunnattu jo pidemmälle.

– Olympialaiset ovat tärkein tavoite, jo ne seuraavat. Sinne haluan päästä ja siellä menestyä, Savolainen sanoo. Ja hymyilee.

MM-pronssi on ratkennut



Kuva: Marion Stein

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI

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

Pekkisentie 2, 62100 Lapua
050 552 5492
433 2227

Peejoen Auto- ja Konehuolto Oy

Rautakatu 2
61100 Peräseinäjoki
040 5593 108

Hämeen Rahtipalvelu Oy
Näätäkuja 2, 16900 Lammi
0400 308 941

Kuljetusliike Pertti Tervo Oy
Lintuojantie 36, 99600 Sodankylä
Puh. 0400 692 099

Maanrakennus Kärkkäinen Oy
Pirintie 8
29200 Harjavalta
p. 0400 322 577

TAKSI MÄKELÄ
Roimalantie 4, 63300 Alavus
0400 661 675

OULAISTEN JÄTEHUOLTO OY
Revonkatu 1, 86300 Oulainen
www.oulaistenjatehuolto.fi
Puh. (08) 470 485 tai
0400 583 688
- Erinäisten kierrätysmateriaalien keräys ja kierrättäminen
- Sekajätteen keräys • Vaihtolavojen toimitus ja tyhjennykset
- Energia- ja rakennusjätteen murskaaminen
- Likakaivojen tyhjennykset • Viemäreiden aukaisu ja huuhtelu
- Keräilyvälineiden myynti ja vuokraus

P.S.M. Palvelu Oy
Hevosmiehenkuja D
13880 Hattula
040 579 3615

Oy Markus Karlsson Ab
Kiinteistöhuolto
Porvoonkatu 30, 07900 Loviisa
Puh. 040 5377 190
päivystys 0400 108 682

VARTIOINTIPALVELU
A. PELTONIEMI
Savikyläntie 217, KAUHAJOKI
Puh. 0400 - 660 676
06 - 2314 338
OMAISUUTENNE TURVAKSI

Kuljetusliike Mehtälä Oy
Töllinperäntie 10, 84100 Ylivieska
Puh. 0400 905354

TAKSI Seppo Perkiö
Ilmolantie 22, 60320 Seinäjoki
Puh. 0400 666 038

Combi Mont
Åviksvägen 5, 07880 Liljendal
0400 554 714

Viinikan Kone Oy
Lehtimäentie 801, 63700 Ähtäri
0400 616 324
www.viinikankone.fi

MALER OY
Joutsentie 2
84100 Ylivieska
020 123 3700
maler@maler.fi

TEAM SPORTIA SEINÄJOKI
Sammonkatu 2, 60120 Seinäjoki
Puh. (06) 211 3010
teamsportia.fi
Avoinna: ark. 9.30-18, la 9.30-15

Tiensuu Ky
Töysä puh. 0500 561 177, (06) 514 8622
Hiipakantie 15, Hakojärvi

TAKSI Jukka Valtonen
Mäyräntie 21, 12400 TERVAKOSKI
Puh. 0400 468 502

Tuurinkosken koneyhtymä
0400 125 270
Lehmäjoki

Tmi JJ-Eristys
0400 194 285
Mäkikatu 5 A 13,
83500 Outokumpu

Suomen Betonilattiat Oy
Junatie 2, 36240 Kangasala
0400 409 907

SALAOJITUKSET
Kosti Keisala
Heikinkatu 12, Ruona
06 3358253

Maalausurakointi Koivisto Ismo
Palterintie 1, Kauhajoki
040 0661163

MAANRAKENNUSTYÖT
- salaoja- ja sadevesijärjestelmät
- kaikki kaivuu- ja maansiirtotyöt
- seulottua multaa

Maanrakennus Pasi Virtanen
Kettutie 19, 28600 Pori
Pasi 045 897 9512
Esa 045 8968 664

Kahden arvokisapronssin kausi

Konsta Mäenpää oli pitkään ikätovereitaan pienempi ja heikompi. Nyt nuori painija vääntää raskaimmassa sarjassa ja kuuluu ikäsarjassaan maailman parhaimmistoon.

Konsta Mäenpään kesään mahtui kaksi arvokilpailua. 20-vuotiaiden EM-kilpailuista Saksan Dortmundista tuli heinäkuun alussa pronssia ja samavärinen mitali ripustettiin kaulaan Tampereella saman ikäryhmän MM-kilpailussa elokuun alussa. 120 kilon sarjassa vääntävä 19-vuotias on siis syystäkin tyytyväinen.

– EM-kisapäivä oli hyvä. Paini kulki heti ensimmäisestä ottelusta, vaikka etukäteen oli hieman jännittynyt olo, Mäenpää kertaa heinäkuun kilpailun tapahtumia.

– Kun huomasin, että heitot lähtevät ja paini kulkee, sain lisää itsevarmuutta. Tuli tunne, että tällä painilla jatketaan pitkälle.

Toisen ottelun häviö venäläiselle oli hetkellinen takapakki. Mäenpää toteaa hieman hölmöilleensä, ja yksi venäläisen saama kakkonen jäi hieman kaivelemaan.

– Se oli vähän siinä ja siinä. Mielestäni se oli minun yritykseni. Mutta eipä sitä matsin kulkua tarvitse sen enempää jossitella. Hävisin 4-7. Tiesin heti, että venäläinen menee finaaliin, hän oli sen verran vahva ja heittovalmis.

Kaikki vain peliin

Keräilyssä Mäenpää voitti puolalaisen 3–2 ja sai pronssiottelussa vastaan bulgaarin, josta voitto tuli 4–1.

– Pronssiotteluun lähdettiin tietenkin vain voitto mielessä ja antamaan ihan kaikki, mitä annettavissa oli. Kyseessä oli viimeinen ottelu, ja ajattelin, että kaikki vain peliin. Ottelun voiton avaimet olivat ensimmäisen erän niskalenkkiheitossa, josta sain neljä pistettä.

Heti kun pilli soi ottelun päättymisen merkiksi, mielen valtasi ilo ja helpotus; ensimmäinen arvokisamitali oli nyt plakkarissa.

Teksti Mari Mäkinen **Kuvat** Marion Stein

Tajusin, miten moni on tullut katsomaan kisoja. Oli hyvä paikka räväyttää kunnolla.

– Se oli todella hieno tunne, Mäenpää muistelee.

Hienosta tunteesta ei kuitenkaan jääty nautiskelemaan pidemmäksi aikaan. Arki oli vastassa heti.

– Meillä oli Puolustusvoimien kahden viikon valmennusleiri Unkarissa. Harjoittelimme Unkarin juniorimaajoukkueen kanssa ja siellä sai tosi hyvää matsia.

Laaja heittokirjo

Loppuaika heinäkuusta kului kotimaan leireillä tekniikoita ja etenkin heittoja hioen.

– Heittokirjoni on aika laaja, joten siinä riittää hiomista. Olen aina pyrkinyt tekemään paljon heittoja. Se juontaa juurensa lapsuuteen, jolloin olin muita heikompi. Jollakin ne voitot piti hankkia, joten pyrin aina heitoille, painija naurahtaa.

Elokuun alussa kutsuivat jälleen arvokisamolskit. Tampereen MM-kilpaluissa kotiyleisön eteen nouseminen toi oman jännitysmomenttinsa, mutta myös lisää taistelutahtoa.

– Katsoin yleisöön ja tajusin, miten moni on tullut katsomaan kisoja. Oli hyvä paikka räväyttää kunnolla.

Ensimmäistä ottelua Mäenpää kuvailee perusotteluksi, jossa availtiin keuhkoja. Toinen ottelu ei mennyt suunnitelmien mukaan.

– Siinä tuli kirgiisi vastaan ja tuli vähän hätäiltyä. En tiedä itsekään, että miksi. Päädyin heittämään itseni selälleen. Ottelu olisi voinut mennä toisinkin ilman tuota hätäilyä.

Pettymys oli suuri ja latautuminen seuraavaan kazakstanilaista vastaa käytävään otteluun sen vuoksi vaikeaa.

– Mutta kun ottelussa huomasin, että mylly alkoi pyöriä, sain taas juonesta kiinni.

Uni ei tullut silmään

Ottelu päättyi Mäenpään ylivoimaiseen 12–4 pistevoittoon. Myös pronssiottelu oli suomalaisen

Kuva: Mari Mäkinen

Konsta Mäenopää keskittyy otteluiden välissä.

Paini on antanut tarkoituksen elämään.

ilotulista. Ottelu oli ohi ajassa 1:49 ja luvut taululla 8–0 Mäenpään hyväksi.

– Tunne oli voiton jälkeen vielä upeampi kuin EM-kisoissa, olivathan kaikki tutut ja ystävät katsomassa.

Vaikka väsymys oli kova, uni ei tullut seuraavan yönä silmää. Päivän huikeat tapahtumat pyörivät päässä ja pitivät MM-pronssimitalistin visusti hereillä.

Seuraavalla viikolla oli taas aika suunnata leirille, jossa Mäenpää sparrasi aikuisten MM-kisoihin lähteviä Tuomas Lahtea ja Elias Kuosmasta.

– Sen perään oli vielä toinen leiri Kuortaneella, mutta nyt on alkanut pienimuotoinen peruskuntokausi. Nyt painitaan hieman vähemmän, ja tehdään enemmän lenkkiä ja punttia.

Kaikki sarjat läpi

Painin pariin Konsta Mäenpää päätyi 6-vuotiaana äidin viemänä. Hän harrasti aktiivisesti muitakin lajeja, kuten pesäpalloa, jalkapalloa ja lumilautailua.

– Painista tuli ykkönen yhdeksännellä luokalla, jolloin lopetin pesäpallon. Painissa sai itse päättää mitä tekee, eikä siinä mennä joukkueen ehdoilla, Mäenpää perustelee päätöstään.

Raskaimmassa sarjassa nyt painiva ilmajokinen painoi vielä seitsemännellä luokalla alle 60 kiloa.

– Oli pitkään ikätovereitani pienempi. Kasvuiässä painoa alkoi sitten tulla nopeaan tahtiin, ja kävin läpi kaikki sarjat.

Vahvuuksinaan Mäenpää pitää heittorohkeutta ja tietynlaista oveluutta, jolla kaveri viedään sellaiseen tilanteeseen, jossa tämä ei tiedä mitä tehdä.

– Kehitettävää on ainakin mattopuolustuksessa ja mattopainissa yleensä sekä voimassa ja kunnossa. Miesten tasolla vastaan tulee paljon vahvempia kavereita.

Elämä ilman painia on jo ajatuksena outo.

– Paini on antanut tarkoituksen elämään. Tavoite on olympiakullassa. Sinne on vielä matkaa, mutta se matka on jo käynnistynyt, Santahaminan urheilukoulussa palveleva nuori painija sanoo varmalla äänellä. ■

Konepalvelu Lammi Ky
Tampereentie 190, 61600 Jalasjärvi
Puh. **0500 687 241**
konepalvelu-lammi.fi

PUUTAVARALIIKE LATVALA
040 8604 593
Lehmäjoentie 103, 61440 Untamala

Autokorjaamo Marko Kankaanpää
H-autojen käsipesut, renkaanvaihdot ym. korjaustoiminta
Tehtaantie 6, Seinäjoki
040 7671470

Kiinteistötekniikka Oy TAMMI
KIINTEISTÖTEKNIIKAN MONIOSAAJA
Gneissikuja 1 H
65300 Vaasa
010 32 25 700

Lounasravintola
Pikku Herkkula
Harvialantie 7 B
14200 TURENKI
Puh. **03 4102 3541**

SINKKO logistics
Sinkko Logistics Oy
54310 Hytti
gsm 040 542 3947
antti.sinkko@sinkkologistics.com

PAKKALAN LIIKENNE
Tilausajot 5143 146
Matkatsto 5113 441
Sikosaarentie 59, TAIPALUS
pakkalan.liikenne@co.inet.fi
0500 262 996

Invataksi Heikki Korte
Kortteentie 23,84100 YLIVIESKA
gsm. 0400 280 558
heikki.korte@heikininvataksi.fi

Hyötyajoneuvohuolto
JT-ASUNMAA OY
www.jt-asunmaa.fi
Kallenkuja 3, 63300 Alavus
Puh. **040 1624 202**

Olli Riihimäki Oy
0400 662 289
Paanatie 34,
61550 Orismala

Taksi Markku Vehmas
Haapasaarentie 2 F, Haapaniemi
040 504 4649

Rakennusliike Ari Mänty Oy
050 - 5773 838
Kotisairaanhoito Sympatia
040 777 8076
Käräjämäentie 17, 66440 Tervajoki

RATAKADUN MAANSIIRTO OY
Rauniontie 169, 38910 Ala-Honkajoki
0500 865 437

Autokorjaamo J. Annala
Sorvikuja 1, 63700 Ähtäri
050 3041 459

Jokke-Koneistus Oy
Jokenkuja, 63700 Ähtäri
(06) 5330 916
www.jokkekoneistus.fi

ALASEN KUKKAKAUPPA JA HAUTAUSTOIMISTO OY
Aleksi Rekonen **050 401 4950** **www.alasenkukka.fi**

LAPPEENRANNAN RAKENNUSLASI KY
Puh. 010 2311 290
Kaakkoiskaari 1, 53500 Lappeenranta
• Lasit, lasitukset • Peilit • Kehykset
• Tuulilasit • Korjaukset

Karhulan Pesuliike
Virsumäentie 32
Karhula Eskola
(05) 262 118
Avoinna ma–pe 8–17

kuljetusviinikka.fi
Hauskamaantie 20
63700 Ähtäri
0400 164 037, 0400 599 004

SÄHKÖ VAARA OY
• SUUNNITTELU • ASENNUS • TARVIKEMYYNTI
Mika Laitinen 0400 784 348
Lamminperäntie 176,
34320 Parkkuu

Polvijärven Liha-Aitta Oy
040 0373548

KULJETUS-SAVOLAINEN OY
Sorvitie 5, 63700 Ähtäri
(06) 5330 542

JUUPALUOMAN SORA
JUUPALUOMAN SORA AY
Rahikkatie 773, 61800 Kauhajoki
Puh. (06) 233 4190, Harri: 0400 366 254
Jari: 040 5522 949 , Petri: 0400 864 484

Werhoolia Penttala Ky
Yrttitie 11, 48800 Karhula
www.verhoilijapenttala.fi

Suomen Betonilattiat Oy
Junatie 2, 36240 Kangasala
0400 409 907

MIKON RAKENNUS OY
Takomontie 94,
63910 Inhan Tehtaat
040 5453 387
mikon.rakennus@mikonrakennus.fi

Insinööritoimisto Tammela
Koleenpiha 22,
63300 Alavus
050 5018 821

Antin Metsäkonepalvelu Oy
Itä-ähtärintie 1865
63700 Ähtäri
0400 163 981

Toni Metsomäki voitti EM-pronssia ja MM-pronssikin oli lähellä. Päällimmäisenä mielessä ovat hyvät ottelut molemmista kisoista.

Painija läpi

Imajoen Kisailijoiden **Toni Metsomäki** voitti pronssia 20-vuotiaiden EM-kilpailuissa Dortmundissa. Hän muistelee kesän painiturnauksia hyvillä mielin, vaikka Tampereen MM-kilpailuissa viimeisen ottelun häviö toi pronssin sijaan viidennen sijan. Metsomäki kertaa Saksan EM-otteluita ja toteaa jo aloitusottelun olleen ensimmäiseksi otteluksi varsin onnistunut.

– Aika usein ensimmäinen matsi on jotenkin tahmea. Nyt vastassa oli tuttu kaveri, Viron **Ardo Pajur**, ja pystyin suhtautumaan otteluun rennosti. En ottanut aamupäiväpaineissa mitään paineita. Ajattelin vain, että teen parhaani ja se riittää mihin riittää.

Virolaisen jälkeen Romanian **Nicu Ojog** ja Saksan **Arian Günye** taipuivat Metsomäen vahvoissa otteissa.

– Sitten vastaan tuli venäläinen Aleksandr Komarov, jolle minulla ei ollut ottelussa mitään saumaa. Hän oli valtavan tekninen, enkä löytänyt vastalääkettä siihen painiin, Metsomäki harmittelee.

Ei voi murehtia

Tappion Metsomäki kuitenkin pyrki unohtamaan heti, ja onnistuinkin siinä. Edessä oli pronssiottelu ja vastassa kovaksi arveltu Turkin Dogukan Kuru.

– Tappioita ei vain voi jäädä murehtimaan, kun painitaan arvokisamitalista, Metsomäki painottaa.

Turkkilainen osoittautui odotettua helpommaksi vastustajaksi, ja Metsomäki vei voiton ylivoimaisella pistevoitolla 8-0.

– Olin helpottunut. Mitali maistui, vaikka kyseessä olikin junnukisa, Metsomäki pohdiskelee.

Parhaan tuloksen saa, kun pystyy painimaan rennosti.

Metsomäki toteaa, että kokemus aiemmista arvokisoista on tuonut painiin runsaasti varmuutta.

– Parhaan tuloksen saa, kun pystyy painimaan rennosti, ja aiempien arvokisojen tuoman kokemuksen ansiosta pysytyin siihen. En kokenut mitään erikoisen suuria paineita.

Kuva: Marion Stein

Toni Metsomäen (oik.) vauhdikas EM-pronssiottelu päättyi häviöön

vuorokauden

Myös MM-kisat menivät painaijan omasta mielestä hyvin, vaikka mitalia ei tullutkaan. Lähellä se oli. Pronssiottelussa Toni Metsomäki siirtyi nopeasti usean pisteen johtoon Bulgarian **Mikita Klimovichia** vastaan.

– Mutta toisella jaksolla voimat eivät sitten enää vain riittäneet. Kaveri lisäsi pökköä pesään ja teki mitä halusi. En pystynyt vastaamaan.

Kuva: Mari Mäkinen

Pääsy pronssiotteluun on ratkennut, ja Toni Metsomäen kanssa siitä riemuitsevat Matias Lipasti ja Arvi Savolainen (takana).

Kaikki painin ehdoilla

Viime syksynä ylioppilaaksi kirjoittanut 20-vuotias Metsomäki aikoo panostaa pelkkään painiin seuraavat kolme vuotta eli Tokion olympialaisiin saakka. Käy painin kanssa tulevaisuudessa sitten miten tahansa, on se jo nyt antanut paljon.

– Olen saanut läheisiä ystäviä, terveyttä ja hyvän kunnon. Monet nuoret ovat nykyään aika huonossa kunnossa. Olen myös päässyt matkustelemaan. En koe jääneeni paitsi mistään. Kyllä niihin diskoihinkin nuorena pääsi, vaikka ei ehkä ihan kaikkiin. Olen 24 tuntia vuorokaudessa painija. Se vaatii paljon mutta myös antaa paljon, Metsomäki painottaa.

Jarkko Ala-Huikku (vas.), Marko Yli-Hannuksela, Juha Lappalainen ja Ville Pasanen tutkailevat vastustajan otteluita.

Teksti ja kuvat Mari Mäkinen

Valmennustiimi elää voimakkaasti mukana

"Se, miten paljon ennen ottelua jännittää, riippuu hyvin paljon siitä, millaiset panokset ottelussa ovat. Jännitykseen vaikuttaa myös se, missä tilanteessa ollaan ja mitä on tapahtunut aiemmin. Kaikki asiat huomioon ottaen, joskus vain jännittää enemmän ja joskus vähemmän. Jännitystä pyrkii kuitenkin aina painamaan taka-alalle, ihan kuten silloin, kun vielä itse kilpaili. Painijalle jännitystä ei tietenkään näytetä. Isommissa kilpailussa, joissa otteluihin käydään call roomin kautta, tilanne on aivan eri kuin jos kisamatolle siirrytään suoraan pukuhuoneesta. Call roomissa

Jarkko Ala-Huikun viimeiset ohjeet Arvi Savolaiselle ennen ottelua.

Arvi Savolaisen pronssi on varmistunut ja painijan ohella valmennustiimi iloitsee.

odottelu nostaa jännitystä selkeästi. Jännitys on kuitenkin erilaista, eikä niin kovaa, kuin oman painiuran aikana.

Kotikisoissa, kuten EM-kilpailuissa vuonna 2014 ja nyt näissä Tampereen MM-kilpailuissa, on ihan oma tunnelmansa. Siinä nousee esiin hieman samanlaisia tunteita, kuin silloin kun itse käveli arvokisoissa kohti mattoa. Yleisön pauhusta ja kannustuksesta pyrkii samaan itselleen sitä energiaa vähän samaan tapaan kuin oman painuran aikana.

Koen voimakkaasti sekä ilon että pettymykset. Tunteet kuuluvat urheiluun ja niitä saa näyttää, myös valmennustiimissä. Hienoista hetkistä riemuitaan ja huonojakin hetkiä tulee väistämättä. Pettymyksen pyrkii aina pitämään vähän enemmän piilossa.

Ennen otteluita ja kisapäivän aikana painijoita tulee seurattua tuntosarvet pysytyssä. Sitä kuulostelee koko ajan, onko kaikki hyvin. Vuosien kokemus on tuonut silmää siihen, että vaikka sanaakaan ei vaihdeta, niin pelkän olemuksen perusteella voi tehdä johtopäätöksiä sen suhteen, mitä milloinkin kannattaa sanoa.

Etenkin nuorten painijoiden kanssa on hyvä keskustella. He eivät halua näyttää omaa epävarmuuttaan, vaan yrittävät helposti piilotella sitä, vaikka epävarmuus on aivan inhimillistä. Heidän kanssaan on erityisen tärkeää aistia ja kuunnella tilanteita ja ilmapiiriä koko ajan

Tampereella meillä oli kreikkalais-roomalaisessa painissa etukäteen suunniteltu työnjako, joka sitten eli tilanteiden ja tarpeen mukaan. Olimme sopineet, että **Jarkko Ala-Huikku** menee kulmalle aina kun vain ehtii, sillä hän on touhunnut näiden nuorten kanssa kesän aikana eniten. Kun otteluita alkoi tulla enemmän, jaettiin vastuut tilanteiden mukaan. Itse olin enemmän ilmajokelaisten painijoiden kanssa, sillä heidän kanssaan olen muutenkin ollut enemmän tekemisissä. **Juha Lappalainen** keskittyi **Arvi Savolaiseen** ja **Ville Pasanen** teki kaikkea sitä väliltä.

Teimme kaikki vastustajien tarkkailua. Katsoimme otteluita livenä ja videolta. Nykypäivänä ottelut ovat nopeasti netissä. Kaikista painijoista löytyy helposti paljon materiaalia myös aiemmista kilpailuista.

Kuva: Marion Stein

Konsta Mäenpään pronssimitali on varmistunut. Marko Yli-Hannuksela (vas.) ja Jarkko Ala-Huikku iloitsevat yhdessä valmennettavansa kanssa.

Valmennustiimi toimi hienosti yhteen jälleen kerran. Tunnemme toisemme hyvin ja ryhmädynamiikka toimii."

Marko Yli-Hannuksela
- Miesten kreikkalais-roomalaisen painin vastuuvalmentaja
- Kaksinkertainen olympiamitalisti ja maailmanmestari kreikkalais-roomalaisessa painissa

Marko Yli-Hannuksela ja pettymyksen hetki.

Pettymys kirvelee mieliä Arvi Savolaisen tappion jälkeen.

Marko Yli-Hannuksela kuulostelee painoa pudottavan Toni Metsomäen oloa.

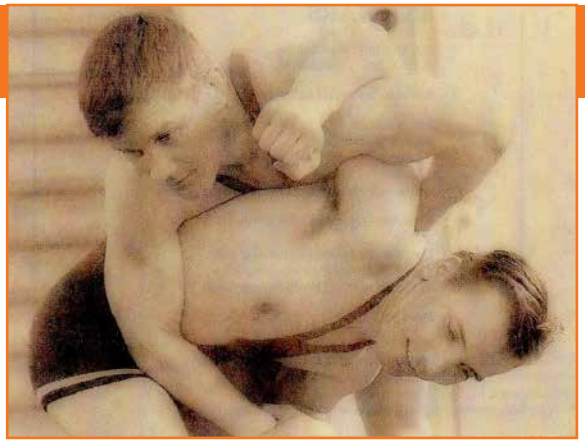
Tangolaulaja ja painija Eino Grönistä valmistuu Tango d`Amore -musikaali.

Teksti Reijo Majasaari

Porissa on työn alla takuulla painipiirejäkin kiinnostava musikaali. Porin Reposaaresta lähtöisin olevasta **Eino Grönistä** valmistuva musikaali saa Porin Teatterin toimesta ensi-iltansa Porin Promenadisalissa 3. helmikuuta 2018. Heti suunnitelman julkitulosta lähtien Eino Grönin elämänuraan tiiviisti pohjautuva produktio on ollut erittäin suuren mielenkiinnon kohteena. Niinpä musikaalille ennustetaankin mittavia katsojalukuja.

EINO GRÖN

- Eino Joel Grön (s. 31. tammikuuta 1939 Reposaari, Pori) on suomalainen iskelmälaulaja
- Perhe: puoliso Marjatta Grön ja vuonna 1962 syntynyt poika
- Levytti ensimmäisen kerran vuonna 1958
- Tunnettuja kappaleita ovat muun muassa Liian paljon rahaa, Seinillä on korvat, *Sä kuulut päivään jokaiseen* sekä *Illan viimeinen tango*.
- Voitti Syksyn Sävelen kappaleella *”Vähemmän kiirettä, enemmän aikaa”* vuonna 1997.
- Sai Iskelmä Finlandia -palkinnon vuonna 2007 elämäntyöstään suomalaisen iskelmämusiikin puolesta.



Nämä kuvat ovat TUL:n mestaruuskilpailuista Mikkelistä vuonna 1959.
– 67 kilon sarjassa oli 36 ottelijaa. Voitin kuusi ottelua ja sain pronssimitalin, Eino Grön muistelee painikuviaan katsellessaan.

Edelleenkin laulajanuraansa jatkava hyväkuntoinen Eino Grön, 78, on itsekin mukana Porin Promenadisalin estradilla. Nuorta Eino Gröniä näyttelee vierailija **Joni Leponiemi**. Musikaalin käsikirjoittaja on **Heikki Paavilainen**, joka myös ohjaa teoksen. Kapellimestarina toimii tunnettu porilaismuusikko **Seppo Tyni**, jonka kanssa taiteilija Grön on tehnyt vuosien varrella paljon keikkayhteistyötä.

Eino Grön kuului sarjojensa maamme kärkipainijoihin.

Painin lajilahjakkuus

Painia ei voida sivuuttaa Eino Grönin elämästä kerrottaessa. Hän oli lajilahjakkuus ja kuului 1950- ja 1960-luvuilla sarjojensa maamme kärkipainijoihin edustaen muun muassa Reposaaren Kuntoa. Olympiavoittaja **Kelpo Gröndahl** oli yksi Grönin seuratovereista sekä tietenkin innokkaan nuoren painijan suuri idoli. Painimatolla Grön voitti useita TUL:n piirimestaruuksia ja sai vuonna 59 TUL:n mestaruuskilpailuissa pronssimitalin.

Edustaessaan vuosina 1962–65 Helsingin Visaa Grön toimi yhden kauden myös TUL:n Helsingin piirin painijaoston puheenjohtajana.

TUL:n Liittojuhlien molskilla vuonna 1963 Grön selätti saksalaishuippu **Klaus-Jürgen Pohlin** sekä otteli ratkaisemattoman bulgarialaisen **Modevin** kanssa. Modev edusti samana vuonna Bulgariaa MM-kilpailuissa Helsingborgissa.

Noihin aikoihin Eino Grön ajatteli keskittyvänsä painiin ja olympiamittelöihinkin. Hänen kämppäkaverinaan Pajulahden urheiluopiston liikunnanohjaajakurssilla (1962–1963) oli Melbournen olympiavoittaja **Kyösti "Köpi" Lehtonen**, joka olisi ollut yksi olympiakarsintavastustajista.

Arvokisakävijän selätys

TUL:ssa oli siihen aikaan kova taso. Kun Grön voitti pronssia TUL:n mestaruuskilpailuissa, oli sarjassa 36 miestä. Grön voitti muun muassa **Petteri Nordlundin**, joka oli moninkertainen Suomen mestari ja arvokisakävijä sekä saman vuoden TUL:n juniorimestarin Risto Hannukselan.

Iskelmämusiikki ja lavakeikat imaisivat kuitenkin painilahjakkuuden pyörteisiinsä.

Tätä valintaa Grönin ei ole tarvinnut katua. Laulajan ura on tarjonnut kruunaamattomalle tangokuninkaalle viihdekulttuurin markkinoilla korkealle yltäneen kaaren, jonka yhtenä merkkipylväänä voidaan myös pitää musikaalia Tango d` Amore.

Paini antoi paljon

Eino Grön ei kadu sitä, että paini jäi ja musiikki vei.

- Katsoin, että olin paininut tarpeeksi. Minulta löytyy palkintolusikka jo 28-kiloisista, joten ehdin vääntää molskilla pitkään.

Painin ohella Grön harrasti monipuolisesti muutakin urheilua. Hän pelasi muun muassa jalkapalloa Reposaaren Kunnon A-junnuissa. Urheilun kipinän hän imi jo äidinmaidossa.

- Äitini oli 1930-luvun piirimestari naisten rintauinnissa.

Grön toteaa lopettaneensa painin siinä vaiheessa, kun uran jatkumisen kannalta olisi ollut tärkeää panostaa entistä suunnitelmallisemmin voiman ja kestävyyden hankintaan. Tiivis keikkailu ei kuitenkaan olisi mahdollistanut tätä.

- Paini antoi minulle paljon ja loi hyvän pohjan kunnolleni. Olisi mukavaa käydä välillä kisoja katsomassa, mutta keikat vievät yhä muualle, Grön toteaa. ■

- Mari Mäkinen

Teksti Jussi Ketonen

Painikummit

piristämään pieniä seuroja

Painikummi-idean selittäminen vaatii pohjustukseksi pienen esitelmän luonteestani. Neuvostoliiton aikana vakiintuivat käsitteet bumaga ja praktika. Ensimmäinen tarkoittaa, mitä kirjattiin papereihin ja toinen puolestaan, miten käytännössä toimittiin. Minä olen aina ollut praktika-miehiä.

Suomalaisessa urheiluelämässä on toinen toistaan hienompia suunnitelmia ja urapolkuhäkkyröitä mapit pullollaan. Ne eivät kuitenkaan auta mitään, jos haalarihommat jäävät tekemättä.

Tältä pohjalta lähdin kehittelemään ideaa siitä, kuinka uinuvia seuroja voitaisiin piristää ihan molskin pinnan tasolla ja ilmaiseksi.

Etelä-Pohjanmaan alueella on monia hyvin kuuluisiakin painipitäjiä, joissa toiminta on juuri nyt aika pientä. Silti joka vuosi harjoitukset sinnikkäästi käynnistetään, mutta jatkuvuus puuttuu. Ura loppuu useimmiten jo painikouluvaiheeseen.

Teuva on hyvinkin perinteikäs painipitäjä ja 1980-luvulla menestystä tuli aina arvokisatasoa myöden. Kaikki muistavat puheenjohtaja Jukka Rauhalan olympiapronssin ja veljensä Pekan neljä EM-hopeaa.Noidenkin vuosien jälkeen on paikkakunnalta noustu kansainväliselle tasolle asti. Viimeisimpänä Rion kävijä Tero Välimäki, joka edusti menestysvuotensa IK:ta. Arttu Hakala on puolestaan kadettien

Pienimmät Rivakan painijat ehtivät taustavoimineen kuvaan, kun jutun kirjoittaja (vas.) kävi käynnistelemässä painikummitoimintaa Teuvalla.

maajoukkuemiehiä juuri nyt ja on Rivakan kasvatti. Viime vuodet hän on tosin edustanut VVV:tä.

Teuvan salilla käy harjoituksissa kerrallaan 10–15 lasta. Kun paikkakunta sijaitsee sopivasti kesämökkimatkani varrella, ajattelin, että kyllähän voisin edes pari kertaa vuodessa vetää harjoitukset. Tästä lähti viriämään ajatus. E-P:n alueen kaikista tällä hetkellä hiljaisista seuroista on lähtenyt maailmalle aikojen saatossa monenlaisia painimiehiä. Kuka esimerkiksi muistaa, että Jalasjärven Jalaksen Veli Marttila oli miesten krekossa SM-mitalisti 1990-luvulla?

Ajattelin, eikö edes rakkaus kasvattajaseuraa kohtaan voisi olla pontimena käydä joskus vetämässä harjoitukset vanhalla kotisalilla. Painikummi-sanan lausui YKV:n Tapio Rinnekari viime marraskuisessa alueemme yhteispalaverissa Ilmajoella. Tapio sanoi, että heillä on Ylistarossa virinnyt ajatus olla naapuriseuran eli Kyrön Voiman kummiseurana.

Kummius käytännössä

Painikummius toimii käytännössä seuraavalla tavalla. Kummi sitoutuu vetämään kalenterivuoden aikana kahdet harjoitukset kummiseurassaan. Hommaan sitoudutaan aina vuodeksi kerrallaan.

Henkilökohtaisesti olen tänä vuonna Teuvan Rivakan painikummi. Lisäksi olen saanut remmiin Välimäen veljekset Teron ja Henrin. Näin teuvalaiset saavat vuodessa vähintään kuusi ulkopuolisen valmentajan vetämää harjoitusta. Hannu Rantala on myös luvannut joskus pitää harkat vanhassa kotiseurassaan.

Kummi sitoutuu vetämään kalenterivuoden aikana kahdet harjoitukset kummiseurassaan.

Painikummi tekee työnsä ilmaiseksi ja ajaa omilla bensoillaan. Homma tehdään rakkaudesta lajiimme.

Kohteeksi voi valita ihan mieltyksensä mukaan minkä tahansa seuran. Kasvattajaseura on aika luonnollinen valinta, jos nykyään vaikuttaa jossain muualla.

Vaasan Toverien puheenjohtaja Kalle Rantala toi esille myös mielenkiintoisen näkökulman. Hän joutuu työnsä takia reissaamaan paljon. Hän sanoi hyvinkin voivansa pitää jossain päin Suomea parit harkat vuodessa. Kalle aprikoi, että painijathan tuntevat oikeastaan kaikki toisensa. Olisi oikeastaan mukava mennä tapaamaan tuttuja vieraan paikkakunnan salille.

Saman seuran työmyyrä Harri Vallin puolestaan lupautui käymään pari kertaa kotipaikkakunnallaan Kauhajoella valmentajana. Karhunkin riveissä on moni tekijämies saanut perusoppinsa. Monenlaista mestaria on maailmalle lähtenyt. Etunenässä tulevat mieleen Salomäen veljekset. Huikeaa potentiaalia painikummiuteen siis tässäkin seurassa on.

Ottakaa haaste vastaan

Haastan kaikki Suomen painimiehet ja -naiset mukaan tähän hankkeeseen ihan liiton toiminnanjohtajaa ja puheenjohtajaa myöden. Ei voi olla kenellekään ylivoimaista käydä pitämässä vuoden aikana kahdet harjoitukset ihan ilmaiseksi. Tässä voisi olla huikea mahdollisuus saada potkua seuroille, joiden toiminta juuri nyt on aika hiljaista.

Haastan kaikki Suomen painimiehet ja -naiset mukaan tähän hankkeeseen.

Teemme ihan oikeasti hyvää rakkaalle lajillemme. Olisi mahtavaa, jos painiyhteisöstämme löytyisi joku innokas ylläpitäjä vaikkapa painikummien Facebook-ryhmälle, jossa voisimme jakaa kokemuksiamme saleilta eri puolelta Suomea. Tämä riittäisi mainiosti jonkun innokkaan työpanokseksi.

Graafikko **Lauri "Kyy" Karjalainen** on suunnitellut hienon painikummisopimuksen. Se teipataan salin seinälle ja siihen merkataan päivämäärä, jolloin kummi on salilla käynyt.

Paperin saa minulta tai painiliiton toimistolta sähköpostina. Tai voit ottaa sen talteen tästä Molskista.

Tehdään Suomen painista taas suuri!

SEINÄJOEN SEUDUN PAINIKUMMIT RY

Painikummisopimus

Nimi : _____

On vuonna 2018

Seuran : _____

Painikummi.

Hän on sitoutunut pitämään vuoden aikana kummiseurassaan kaksi (2) harjoitusta.

1. harjoitus : _____

2. harjoitus : _____

SUOMEN PAINILIITTO RY
Finnish Wrestling Federation

Painin kotoisesti kansainvälinen toimija Marko Korpela pysähtyi hetkiseksi jututustuokioon töölöläisessä synnytyssairaalassa. Hieman ennen haastattelua Markosta tuli tyttövauvan isä.

Marko Korpela

on otteikas sotilas ja painimies

Teksti Hannu Ranta **Kuvat** Päivi Helakallio-Ranta, Korpelan kotialbumi

Sodankyläläissyntyinen everstiluutnantti **Marko Korpela** on pesunkestävä sotilas ja painimies. Korpela on näyttänyt kyntensä sekä sotilaana että painijana. Toisinaan armeija-asiat ja ikiurheilulaji paini ovat myös luontaisen sujuisasti ja samanaikaisesti lyöneet kättä hänen elämässään.

Kansainvälisen sotilasurheiluliiton (CISM) lajipresidenttinä toimivalla Korpelalla on koko ajan monta rautaa tulessa. Kaiken kiireen keskellä hän on kuitenkin kääntänyt katseensa lapsuus- ja nuoruusvuosien Sodankylään. Syynä tuohon on osaltaan se, että sodankyläläisseura Lapin Veikot järjestää kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisat ensi keväänä.

– Lapin Veikoissa elin unohtumatonta aikaa kauan. Meitä oli Veikoissa alun toista sataa painijaa 1970-luvulla. Ukkolan Pertsan jalanjäljissä me kaikki touhusimme. **Feija Roth** opetti meitä painin saloihin.

Muita taustoittavia painimiehiä Sodankylässä olivat muiden muassa **Hannu Tervo**, **Tapani Sammela, Lauri Lassila** ja **Kauko Salmela.**

– Tapani Sammela valmensi muun muassa painin edustusmies Taisto "Jätkä" Halosta, joka oli silloisista aktiiveista meidän nuorimpien väkevä innoittaja, Marko Korpela muistaa.

Urheilua monessa muodossa

Monipuolinen Marko Korpela harrasti jo Sodankylässä asuessaan myös muun muassa hiihtoa, ampumahiihtoa, jääkiekkoa ja yleisurheilua.

Painista muodostui kuitenkin nyt 50-vuotiaan Marko Korpelan pääurheilulaji. Hän pystyi voittamaan urallaan sekä sotilaiden maailmanmestaruuden että Suomen mestaruuden.

– Matkalla sotilaiden maailmanmestariksi kampesin tieltäni muiden muassa turkkilaisen kreikkalais-roomalaisen painin maailmanmestarin Hakki Basarin. Maailmanmestaruuden lisäksi Basarin ansioluettelosta löytyy muiden muassa olympiahopea

Kalastaminen on Marko Korpelan rakas harrastus. Tässä kalamiehen kourassa on viisikiloinen meritaimen.

Marko Korpela (vas.) Etelä-Koreassa Sotilaiden Maailmankisoissa painin lounastauolla seurassaan USA:n maajoukkueen päävalmentajanakin toiminut majuri Jay Antonelli, joka on nykyisin CISM:n painin teknisen komitean jäsen.

ja EM-kulta, Korpela kertoo.

Ja olipa Marko Korpelalla kelpo vastusta Suomessakin: 1980- ja 1990-luvulla molskilla melskasivat raavaista miehistä siniristilippu painitrikoossa muiden muassa **Jouko** ja **Seppo Salomäki, Juha Ahokas, Jarmo Övermark, Harri Koskela, Tuomo Karila** ja **Marko Asell,** joten kilpailua ja toinen toisensa sparraajia oli myös maamme rajojen sisällä.

Korpela on kova kalamies.

– Pidän kalastamisesta. Heinä-elokuussa tapaan kalastella Ivalojoella ja Inarinjärvellä, Korpela puhuu.

Kova painiryhmä Tokioon

Marko Korpela kuuluu Painiliiton hallitukseen ja hän on Painiliiton valmennusvaliokunnan puheenjohtaja. Korpela uskoo suomalaispainijoiden menestyvän myös tulevaisuudessa kovissa kansainvälisissä koitoksissa.

– Tokion olympialaisiin 2020 on kehittymässä kova painiryhmä suomalaisittain. Meillä on alle 20- ja 23-vuotiaiden arvokisamitaleja jo ottaneita painijoita, jotka kehittyvät entisestään. Tuohon kun lisää sitten vielä muutaman vähän vanhemman painijan, niin pullat ovat mielestäni tosi hyvin uunissa, Korpela puhuu.

Tokion olympialaisiin 2020 on kehittymässä kova painiryhmä suomalaisittain.

– Tietenkin on niin, että mitä terveempi painija on, sitä parempi. Voi kun vaivaiset vain saisivat nyt kroppansa kuntoon. Valmennuksesta ja osaamisesta ei tosiaankaan menestymisen pitäisi olla kiinni, sen verran kova valmennustiimi on nyt kasassa. Rakenteellisia muutoksia tulevan menestyksen suhteen on jo tehty, tuota muutosvoimaa ovat muun muassa valmennuskeskukset. Nyt tarvitaan vain vähän kärsivällisyyttä, niin hyvä tulee, Korpela sanoo.

Painia noin 180 valtiossa

Paini on perinteikäs ja kansainvälinen laji. Sitä harrastetaan noin 180 valtiossa. Marko Korpela uskoo, että paini pysyy vakaasti urheilun kartalla.

– Paini kuuluu esimerkiksi Yhdysvalloissa tärkeimpiin lajeihin koko koulujärjestelmässä. Entisen Neuvostoliiton alueella paini on hyvin vahvaa liki kaikkialla. Turkki on väkevä painimaa, samoin Iran. Ja kyllähän Euroopassakin paini on selkeästi totta joka paikassa, Korpela tietää.

Marko Korpela ymmärtää munaskuitaan myöten painin monipuolisuuden.

– Painissa vaaditaan painijalta voimaa, nopeutta, ketteryyttä, taktista kykyä ja teknistä taituruutta. Äly ei ole haitaksi, tilannelukutaito ei ole sitä varsinkaan, Korpela pohdiskelee.

Painissa vaaditaan painijalta voimaa, nopeutta, ketteryyttä, taktista kykyä ja teknistä taituruutta.

Sotilaspainin kansainvälisissä tehtävissä Marko Korpelaa on viety moniin maailman maihin. Hänelle ovat tulleet tutuiksi niin Iran kuin Intia, ja Yhdysvallat ja Italia sekä Kroatia, Viro ja Makedonia ja monet muut maat. Syyskuussa Korpela vie maamme parhaat sotilaspainijat sotilaspainin MM-kisoihin Liettuan Klaipedaan.

Kansainvälisiä tehtäviä

Myös sotilaana Korpelaa on käytetty kansainvälisissä tehtävissä. Afganistan, Bosnia-Hertzegovina ja Yhdysvallat ovat olleet hänen sotilaallisia kohdemaitaan.

– Olin sotilaallisissa työtehtävissä Bosniassa 1990-luvun lopussa. Työ imi niin, että sain siinä samalla vieroitettua itseni omakohtaisesta aktiivisesta painiharrastuksestani. Sisimmässäni tunsin, että tuolloin alkoi totaalinen työn aika, Korpela kertoo.

Marko Korpelaa kiinnostaa myös kirjallisuudessa sota-asiat, sotahistoria eritoten. Myös yleisestä historiasta hän on kiinnostunut:

– Ihan viime vuosina olen lukenut Lapin sotaan liittyviä kirjoja ja muuta tekstiä. Lähestyn tuota vuosina 1944–1945 ollutta tapahtumajaksoa faktapohjaisesti, pääosin dokumenttiaineistosta käsin, Korpela toteaa.

Marko Korpelan runsaasti sotilastehtäviä sisältänyt ja sisältävä elämä on taas tietyllä lailla murrosvaiheessa. Korpela on tuoreen tyttövauvan isä, ja tuo tosio tietää hänen päivittäiselämäänsä uusiutuvaa rytmiä tietyltä osin.

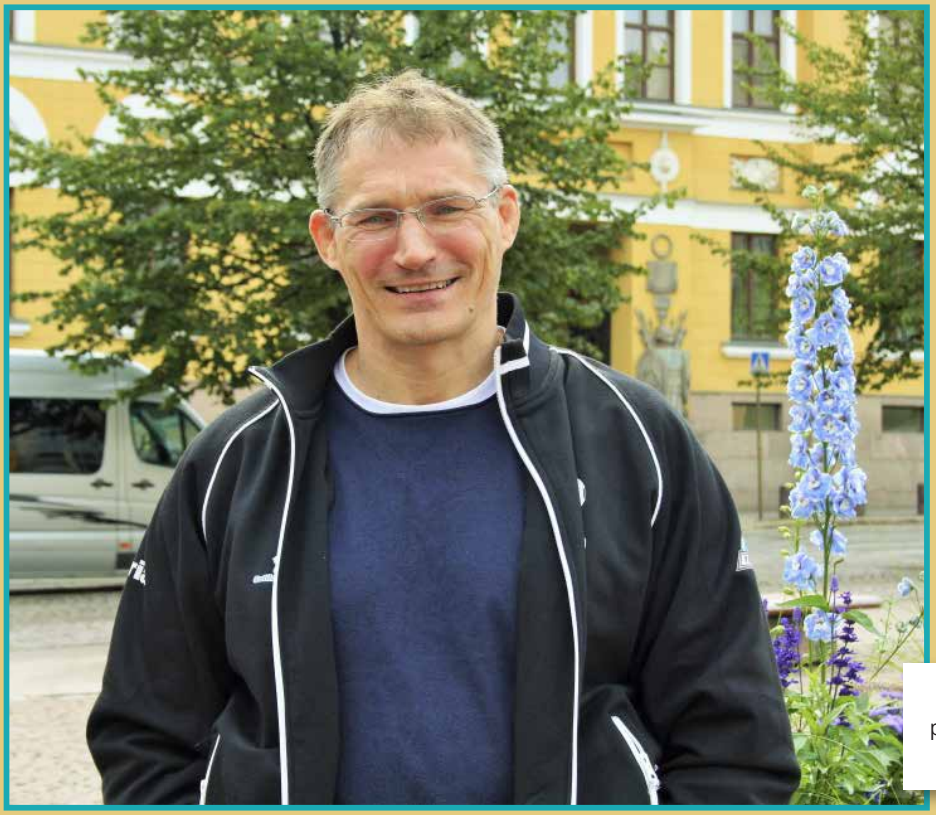
– Minulla on myös kaksi vanhempaa lasta, 24-vuotias tyttö ja 22-vuotias poika, Korpela kertoo.

Olet kotimaisen kansainvälinen ja sisimmältäsi hyvin suomalainen. Jos nyt kuitenkin sinulle tarjoutuisi muuttaa Suomesta muualle - tai vaikka et muuttaisikaan, niin mikä maa ellei Suomi?

– Yhdysvallat. Koen, että siellä on kaikki mahdollista. Yhdysvalloissa on tietynlainen vapaus toimia tehdä. Floridan alueesta tykkään, ja New Yorkista. Yhdysvallat pitää myös nähdä pitkällä aikavälillä, ei yhden aikakauden tai yhden presidentin kautta, Korpela toteaa.

Niin. Ne ensi kevään kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisat Sodankylässä, järjestäjänä Lapin Veikot. Oletko valmis tekemään asioita tuon tapahtuman eteen?

– Sodankylässä on hyvää osaamista. Silti konsultoin mielelläni ja teen asioita SM-painien eteen, jos niin halutaan. Itse kisoissa seuraan tarkkana ja hartaana sitä kuinka Lapin Veikkojen omat nykypainijat Lauri Mähönen ja Henri Halonen molskilla touhuavat, Korpela päättää.



Marko Korpela kuvattuna pääesikunnan edustalla Helsingin Kasarmitorilla.

Alipalautuminen

uhkaa kamppailijan kehittymistä

Kun harjoittelun määrä, lepo ja ruokavalio eivät ole tasapainossa, on riskinä alipalautuminen. Pahimmillaan se johtaa ylikuntoon.

Mikael Witick aloitti kamppailulajien harjoittelemisen 90-luvun alussa. Hän on harjoitellut lukuisia eri lajeja, muun muassa Tae Kwon Dota, Haedong Kumdoa, karatea sekä brasilialaista jiujitsua. Tällä hetkellä Witick toimii Helsingin Itsepuolustuskoululla, Hipko Performance Training Centerissa ja vastaa eri kamppailulajien fysiikkaharjoittelusta. Marraskuussa julkaistaan Witickin kirjoittama Kamppailijan kuntokirja, joka on suunnattu kaikille kamppailulajien harrastajille ja valmentajille tehokkaan ja kehittävän fysiikkaharjoittelun toteuttamisen tueksi. Kirjassa käsitellään myös alipalautumista, joka voi pahimmillaan johtaa ylikuntoon.

– Jos harjoittelu on hyvin ohjelmoitu henkilökohtaiset lähtökohdat huomioon ottaen ja harjoittelijaa kuuntelevaa, ei alipalautuminen ole ongelma, Witick painottaa.

Riittävästi lepoa

Kamppailu-urheilussa mennään kuitenkin usein äärirajoilla, ja mikäli ohjelmointi ei tue riittävää lepoa, kevyitä harjoittelujaksoja sekä oikeaa ruokailua, voi urheilijan kehitys hidastua, pysähtyä ja lähteä jopa laskuun.

– Alipalautuminen voi siis olla seurasta liian vähäisistä yöunista, väärin rakennetusta ja rytmitetystä ruokavaliosta ja omaan kuntotasoon nähden liian kovasta harjoittelusta, jossa kevyet ja palauttavat viikot ovat liian harvassa tai puuttuvat kokonaan.

Witick painottaa, että hän ei suinkaan tarkoita sitä, että kovaa ei voisi harjoitella ja muistuttaa, että kehittyäkseen on itseään haastettava kerta toisensa jälkeen. Näin voikin tehdä, kunhan syklittää harjoittelun oikein.

– Mutta kun mennään pelkkä kova harjoittelu edellä ja unohdetaan muut osa-alueet, alkaa harjoittelu ja sitä kautta kehittyminen kärsiä.

Ylikunto on kriittinen tila

Vuosikymmenet kamppailu-urheilussa mukana ollut

Witick tiedostaa, että syy alipalautumisen syntyyn on usein korvien välissä.

– Kampailulajeissa on helposti sellainen mentaliteetti, että sen kuuluukin sattua. Että sillä se lähtee millä on tullutkin ja vaikka väsyttää niin pirusti mutta kyllä se Batteryn voimin menee, Witick karrikoi.

Alipalautumista voi epäillä silloin, kun sairastumisia alkaa olla usein ja olo on voimaton. Tulokset junnaavat säännöllisestä harjoittelusta huolimatta paikoillaan tai jopa laskevat.

– Immuunipuolustus ei pysy enää mukana ja flunssat iskevät toistuvasti.

Tässä vaiheessa tilanne on vielä helposti korjattavissa tasapainottamalla lepo, ravinto ja harjoittelu.

– Nuku tarpeeksi. Urheilijan on nukuttava vähintään kahdeksan tuntia yössä. Huippu-urheilijan harjoitusohjelmaan kuuluvat myös päiväunet. Rytmitä harjoittelu niin, että esimerkiksi kolmen kovan harjoitusviikon jälkeen on yksi kevyt, palauttava viikko. Syö tarpeeksi äläkä koskaan mene harjoittelemaan täysin tyhjällä vatsalla. Kun energiavarastot ovat tyhjät, ottaa keho energian äärimmäisessä tapauksessa lihaskudoksesta, Witick opastaa urheilijoita.

Mikäli tilannetta ei korjata, uhkaa urheilijaa ylikunto. Se on pitkälle viety alipalautuminen, kriittinen tila, jonka urheilulääkäri toteaa.

– Leposyke voi olla huomattavankin korkea, sairastumisia on paljon ja väsymys ja voimattomuus on voimakasta. Lisäksi saattaa esiintyä rytmihäiriöitä, hengenahdistusta ja mielialan heittelyä. Maitohappoarvot ovat jatkuvasti taivaissa, Witick kuvailee ylikunnon monia oireita.

Pidä harjoituskirjaa

Pahimmillaan ylikunto johtaa sydänlihaspussin tulehdukseen, mikä tarkoittaa pitkää, vähintään puolen vuoden taukoa harjoittelusta.

– Ylikunto on kuitenkin seurausta siitä, että asiat ovat olleet kokonaisuutena poskellaan jo hyvin kauan. Se on vakava tila, mutta vaatii syntyäkseen hyvin merkittäviä harjoittelumääriä.

Witickin neuvo alipalautumisen ja ylikunnon välttämiseen on yksinkertainen: kuuntele itseäsi. Se ei ole aina helppoa, joten avuksi kannattaa ottaa harjoituspäiväkirja. Sen avulla on helppo seurata harjoittelun määriä, tehoja ja tuloksia.

– Huolestua voi silloin, kun kovasta harjoittelusta huolimatta kehitystä ei tule. Vaikka aina ei voi mennä eteenpäin, on tavoitteellisesti harjoittelevalla kehityksen pysähtyminen pidemmäksi aikaa selkeä varoitusmerkki.

KOVIIN TULOKSIIN SUPERKOMPENSAATIOLLA

- Superkompensaatio on osa elimistömme yleisen adaptaation oireyhtymää, joka kuvaa harjoituksen aikaansaamien vaurioiden ylikorjautumista.
- Kova harjoittelu järkyttää elimistön tasapainotilaa, jolloin elimistö pyrkii varautumaan uuteen samanlaiseen ärsykkeen ylikorjaamalla (superkompensaatiolla) selviytyäkseen vastaavasta ärsykkeestä ensi kerralla helpommin.
- Kun palautumisaikaa on riittävästi, elimistön suorituskyky jää superkompensaation seurauksena lähtötilannetta korkeammalle tasolle. Silloin harjoituksesta riippuen voimat ja lihakset kasvavat sekä muun muassa kestävyys, liikkuvuus, koordinaatio ja tasapaino paranevat.
- Jos uutta harjoitusta ei tule, elimistö palautuu harjoitusta edeltäneelle tasolle.
- Jotta kehon suorituskyky superkompensaation avulla paranee ilman alipalautumisen ja ylikunnon riskiä, on muistettava riittävä lepo ja ravinto.

Paini on myös hyvää

Teksti Mari Mäkinen

Haukilahden perheessä painitaan lähes joka päivä. Tiivis painiyhteisö tuo elämään lisää sisältöä.

Teppo on juuri vetämässä painitreenejä, ja me olemme pienempien kanssa kotona, kertoo **Marianne Haukilahti** puhelimeen vastatessaan.

Tilanne on melkeinpä poikkeuksellinen, sillä yleensä tässä Tampereen Voimailijoissa vaikuttavassa perheessä kaikki pienimmästä suurimpaan ovat harjoituksissa mukana. Paini on koko perheen yhteinen ja rakas harrastus.

Painijat ovat yhtä suurta perhettä.

Kaikki juontaa juurensa vuosikymmenten taakse. Perheen isä **Teppo Haukilahti** harrasti painia koko lapsuuden ja nuoruuden. Kiintymys lajiin säilyi. Ensimmäisenä lapsista painin pariin vietiin Tepon tytär **Sini**

– Paini teki valtavan hyvää ujon ja aran ekaluokkalaisen itsetunnolle, Marianne kertoo.

Esimerkkinä pienille nallepainijoille

Seuraavaksi molskille pääsi nyt 9-vuotias **Eemil**. Ensimmäisen kerran poika kokeili painia vain 2,5-vuotiaana isänsä vetämässä ryhmässä. Hän piti siitä kovasti, mutta samankokoista painikaveria ei ollut, joten harrastukseen tuli muutaman vuoden tauko. Nyt Eemil on paininut kolme vuotta, ja koko perhe on innolla mukana.

– Teppo valmentaa kilparyhmän ohella aloittelijoita. Hän on myös Hämeen alueen aluevalmentaja sekä Tampereen Voimailijoiden hallituksen jäsen. Minä vedän nallepainia. Siellä mukana viihtyvät meidän 7-vuotias **Minni** sekä perheemme kaksi pienintä. Minni on oikein hyvä ja taitava apuvalmentaja ja näyttää usein pienille nallepainijoille esimerkkiä.

Opettajat ylistävät lajia maasta taivaaseen.

Myös Minni harrasti aluksi painia, ja äiti-Marianne toteaa hänen olleen siinä varsin lahjakas.

– Minni ei vain itse voinut hyväksyä ajatusta mahdollisesta häviämisestä, joten hän ei halunnut osallistua kilpailuihin.

Iso ilo muiden ilosta

Marianne nauttii siitä, että saa olla osa painiyhteisöä. Nallepainissa lasten riemu omien vanhempien, isovanhempien tai jonkun muun läheisen kanssa touhutessa on käsinkosketeltavaa.

– Sen näkeminen tuo itsellekin isosti iloa.

Perheellä on yleensä viikossa vain kaksi päivää, jolloin ei painita. Muina iltoina on joku aina harjoittelemassa tai harjoituksia vetämässä. Lauantaisin usein kilpaillaan. Koko perhe kiertää kisoissa Eemiliä ja seuran muita painijoita kannustamassa.

Elämää ilman painia olisi vaikea kuvitella.

– Paini on tuonut meille paljon yhteistä tekemistä sekä uusia ystäviä niin lapsille kuin aikuisille. Painijat ovat yhtä suurta perhettä. Tuttavapiiri on kasvanut valtavasti, ja on hieno tavata kisoissa muita painijoita ja heidän vanhempiaan omasta ja muista seuroista.

Nallepaini on valloittanut Mariannen sydämen. Hän on pitänyt nallepainiharjoituksia myös tamperelaisille esikoululuokille sekä alakoulun ykkösille ja kakkosille.

– Vastaanotto on ollut todella hyvää. Opettajat ovat innoissaan kun saavat minut paikalle ja ylistävät lajia maasta taivaaseen.

Ryhmästä oppia vuorovaikutukseen

Paini lajina saa kasvatusalan ammattilaiselta täydet kymmenen pistettä ja vielä papukaijamerkin kaupan päälle. Marianne kehuu vuolaasti lajin monipuolisuutta.

– Paini on koko kehon laji. Se auttaa lapsia jopa puheen kehityksessä. Paini tukee kokonaisvaltaisesti lapsen liikkumisen kehitystä.

Marianne toimii päätyökseen sijaisvanhempana. Hän on työnsä puolesta ollut paljon mukana erilaisissa kuntoutuksissa ja terapiaistunnoissa.

– Terapiassa saatetaan tehdä hyvin samantyylisiä harjoitteita kuin pienten painissa. Matkitaan eläimiä ja pyritään erilaisten leikkien varjolla saavuttamaan tiettyjä tuloksia. Onhan se varmasti mukavampikin tehdä näitä harjoitteita ryhmässä yhdessä muiden lasten kanssa kuin kahdestaan terapeutin kanssa tai kotona. Ryhmässä tulee myös vuorovaikutus ja ryhmän tuki oppimisessa, Marianne hehkuttaa.

M J Manninen Oy
Tierpintie 8
14200 TURENKI
Puh. **0500 319 787**

HELSINGIN SPORTTI DIVARI Oy
Myy – Ostaa – Vaihtaa
KÄYTETYT URHEILUVÄLINEET
Hämeentie 95 Sturenkadun risteys/Vallila
(09) 753 3464
(myyjät, soittakaa ensin)
www.sportti-divari.fi

Parturi Kampaamo Heli
Kauppakatu 50, 70110 Kuopio
017 - 282 1333

Pernajan rakennusapu Ky
Pitkäpääntie 31, Pernaja
040 506 8664

Kaivinkoneurakoitsija
Timo Sainio
Sainiontie 54, 12380 Leppäkoski
0400 306 099

Kuortaneen TAKSI & BUSSI OY
Kuortaneen Taksi & Bussi Oy
Sammontie 2, 63100 Kuortane
Puh. 040 8221345

HYVÄN PALVELUN HUOLTOASEMA LAIHIALLA!
NESTE OIL
PUISTOHULMI OY
Vaasantie 266 66400 Laihia
Puh. 06) 477 0800

Karhulan Autokoulu
Vesivallinaukio 3, 48600 Kotka
Phone: 05 261825

Vaasan seudun LVI-palvelu
Kivitaskuntie 7, Vaasa
040 7795436

RAUTAJUNTTI
PALOMIEHENTIE 1 PUH: 06-433 0800
62100 LAPUA
E-mail: rautajuntti.myynti@netikka.fi
www.rautajuntti.fi

Tärpäntikkeli
Siivouspalvelu ja muu kotiapu
Lehtimäentie 1750, 63660 ÄHTÄRINRANTA
puh. 040 - 5530 977

Putsipojat Oy
Torstilantie 627, 66450 Jakkula
0500 606 182

Kymen Asbestipurku ja Romutus Oy
Tehontie 2-4, 45200 Kouvola
& 0400 254 772

Pekves Oy
Kannuksenkatu 42
69100 Kannus
Puh. 040 7437 451

Koneellinen puunkorjuu
Metsäurakointi
Mannila & Haapaniemi
Kannustie 781, 68150 Hillilä
puh. 0500 938 910, Janne
050 5479 247, Timo

Koneurakointi Mustapää Oy
Leppäläntie 449, 63120 Leppälänkylä
040 022 0697

Taksi A-M. Klemettilä
Piispanpolku 5, 62100 Lapua
06 4332193

Antenniranta
Tanttalantie 118,
14200 Turenki
Puh. 004 975 8340

KULJETUSLIIKE VEIKKO JUTILA OY
POHJAPUOLENTIE 46,
85200 ALAVIESKA
Puh. 08 430237

Lahden Tuotelaitehuolto Oy
● raksit ● tarraimet ● taljat ● sähkötaljat
Rinnetie 7, 15880 Hollola **p. 050 5175 891**

SANEERAUS ERANDER 1985
Saneeraus ja maalaus Erander Oy
Seuravuorenkatu 17, 21330 Paattinen
Puh. **02 2570 592**

RKS-Huolto OY
Päiviöntie 6, 12400 Tervakoski
Puh. 0400 894 636

Rengasliike Kimmo Sorjonen Oy
Kiskotie 4, 84100 Ylivieska
Puh. 08 424915

AUTOHUOLTO-JANI
Leppäkuja 1, 14200 Turenki
040 1834796

Lakeuden Voima Rakennus ja Henkilöstöpalvelut Oy
Paippistentie 881, 04170 Paippinen
045 6758223

TURENGIN HIIDENPORTTI
TAPIOKUJA 1
14200 TURENKI

Kaivinkoneurakoitsija
Aarno Kommio
Hyvikkäläntie 668, 14240 Janakkala
0400 480 806

Tilitoimisto Merit Oy
Kauppakuja 14 C 23, 14200 Turenki
Puh. 040 7330233
www.tilitoimistomerit.fi

Painigolf 2017

"Tämän vuoden painigolf-tapahtuma pelattiin 11. elokuuta Kuortaneen hienokuntoisella kentällä loistavan sään vallitessa. Osanottajia oli 21 eli muutama enemmän kun viime vuosina. Painiporukassa on varmastikin paljon enemmän pelaajia, mutta valitettavasti kutsu ei tavoita kaikkia.

Kentän isäntä kävi ykköstiillä toivottamassa meidät tervetulleeksi ja kertoi kentästä. Kisa pelattiin pistebogeyna sekä ilman tasoitusta. Naistensarjan ylivoimaisesti paras oli Kuortaneen **Anitta Salimäki** (32 pist.), toinen **Tuula Övermark** (26 pist.) ja kolmas **Sari Kivelä** (23 pist.) Miesten pistebogeysarjan voitti **Tatu Huhtala** (35 pist.), toinen oli **Esa-Pekka Kuivinen** (32 pist.) ja kolmas **Jorma Salimäki** (32 pist.).

Itsekin pelasin tänä vuonna aika hyvin. Olin viides 32 pisteellä. Tein viimeisellä väylällä virheen, löin väärää palloa ja näin kakkonen muuttui viitoseksi. Parhaan nettotuloksen löi, kukapas muu kun Lappajärven tulipalomies **Hannu Övermark** 77 lyöntiä. Toinen oli **Esa-Pekka Kuivinen** 83 lyöntiä ja kolmas **Juha Virtanen** 86 lyöntiä.

Kiitos vielä kaikille osallistujille sekä kentän Paulille ja Matiakselle.

Huomasimme olleemme tervetulleita. Treeni on alkanut jo itselläni ensi vuotta varten."

Raimo Kivelä

YLÄKOULULEIRITYS PAINI

LEIRIAJANKOHDAT
24. - 29.9.2017
26.11. - 1.12.2017
28.1. - 2.2.2018
15. - 20.4.2018

Yhdistä harjoittelu ja opiskelu huippuluokan valmennusolosuhteissa yläkoululeiriviikkojen aikana Kuortaneen Olympic Training Centerissä!

Leiriviikon aikana asuminen ja harjoittelu tapahtuvat Kuortaneen OTC:ssä ja valmennuksesta vastaavat Painiliiton ammattivalmentajat. Päivittäisen opetustuokion valvonnasta ja opetuksesta vastaa Kuortaneen yläkoulu yhdessä valmennuskeskuksen yläkoulukoordinaattorin kanssa.

Valmentajina leirellä: Ville Pasanen, Ahto Raska ja Jarkko Ala-Huikku

HINTA 300 €/leiri
Hinta sisältää valmennuksen, opetuksen, majoituksen, ruokailut (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) sekä perusliikuntatilojen käytön.

Lähetä vapaamuotoinen kirjallinen hakemus 10.9.2017 mennessä sähköpostitse osoitteeseen info@painiliitto.net
Hakemuksesta tulee selvitä vähintään seuraavat tiedot: nimi, seura, yhteystiedot, valmentajan nimi ja yhteystiedot sekä urheilulliset tavoitteesi.

Lisätietoa yläkouluikäisten leiriviikoista
www.kuortane.com/ylakouluviikot
Yläkoulukoordinaattori Pekka Lahtinen,
puh. 0440 409 835, pekka.lahtinen@kuortane.com

OLYMPIC TRAINING CENTER KUORTANE

Jos edes maailmanmestariksi

Leevi tietää, että kesken ottelun ei kannata antaa tunteille valtaa. Paini on tuonut rohkeutta vastustaa vaikka koulukiusaamista.

Teksti ja kuvat Mari Mäkinen

10-vuotias vantaalainen **Leevi Laine** on paininiut hieman reilut kaksi vuotta. Painikouluun hänet veivät vanhemmat sen jälkeen, kun muut harrastukset alkoivat maistua puulta.

– Olen harrastanut yleisurheilua ja uintia, ja jalkapallonkin meinasin aloittaa, Leevi listailee.

Nyt harrastusrepertuaariin kuuluu painin lisäksi salibandy, jossa Leevi on maalivahti. Kaksi kertaa viikossa Leevi vääntää Ylä-Tikkurilan Kipinän painikouluryhmässä. Painiin tullessaan hän ei tiennyt yhtään varsinaista painiliikettä.

– Muut osasivat enemmän, koska olivat käyneet pidempään. He opettivat minullekin. Olen pyrkinyt harjoittelemaan liikkeitä ahkerasti. Etenkin niskalenkkiä olen harjoitellut, ja se meneekin jo aika hyvin. Olen myös kokeillut käppäriä ja rullia.

Mitalin jälkeen voi ottaa rennosti

Niskalenkki onnistuu ajoittain myös kisoissa. Tosin jossakin vaiheessa kaverit alkoivat arvata, että Leevi saattaa yrittää juuri sitä.

– Sitten olenkin saattanut ottaa vaikka kravatin. Mutta kyllä minä niitä niskalenkkejäkin yhä teen, kovalla voimalla se yleensä onnistuu. Ja sitten osaan ottaa uusia liikkeitä käyttöön. Otan käden alta, tungen pään tuohon ja otan rinnasta kiinni ja työnnän, painija demonstroi.

Leevillä on kova voitontahto. Siksi kisaaminen on hänelle tärkeää.

– Etenkin kun saan mitalin, niin sen jälkeen on mukava rentoutua kotona ja odotella seuraavia kisoja, painija hymyilee.

Mitaleita on ehtinyt kertyä jo yli 20 ja pokaaleitakin kuusi.

Kisat jännittävät aina. Erityisesti se, putoaako heti vai jatkuvatko ottelut hieman pidempään. Häviö on aina kova paikka. Leevi kertoo, että suru siitä purkautuu usein itkuun. Mutta se kestää vain hetken.

– Sitten haluan jo päästä seuraavaan otteluun ja sen voittamaan.

Ei kannata suuttua

Sen Leevi on huomannut, että kesken ottelun ei saa antaa tunteilla valtaa. Niin on käynyt pari kertaa.

– Jos matolla itkee tai viha nousee, niin sitten ei pysty enää painimaan kunnolla. Silloin häviää helpommin, hän toteaa.

Rekisteröin valmentajan neuvot, mutta pyrin painimaan myös omaa painia.

Leevi on sitä mieltä, että valmentajaa on hyvä kuunnella ottelussa, mutta siihen ei saa keskittyä liikaa. Oman painin tunteminen on tärkeää. Leevi toteaa, että hän saattaa tehdä valmentajan neuvoman liikkeen, vaikka ei siinä niin hyvä olisikaan. Mutta vain jos muulle liikkeelle ei ole hyvää paikkaa.

– Rekisteröin kyllä valmentajan neuvot, mutta pyrin painimaan myös omaa painia, kuuleehan myös vastustaja, mitä valmentaja sanoo. Siksi joskus teen ihan muun liikkeen kuin mitä valmentaja sanoo, koska sillä yllätän painikaverin, Leevi virnistää.

Paini on tuonut paljon kavereita. Vaikka kisareissuilla ollaan enimmäkseen oman seuran painijoiden kanssa, tuttuja löytyy paljon jo muistakin seuroista.

– Pyydämme heitä mukaan, kun leikimme vaikka hippaa.

Mestaruuksia löytyy jo

Varsinaisia paini-idoleita Leevillä ei vielä ole, tosin **Härkäsen Arin** hän tietää ja osaa kertoa, että Ari on moninkertainen Suomen mestari.

– Minäkin olen jo kolminkertainen Vantaan Sammon kisojen mestari aloittelijoissa, ylpeä painija kertoo ja toivoo, että menestys jatkuu myös kadeteissa, jonne mieli jo kovasti halajaa.

– Verneri ja Matias, jotka ovat kehittäneet minua tosi paljon, ovat nyt siirtyneet kadetteihin. Ehkä minäkin siirryn sinne sitten, kun olen paininut kolme tai neljä vuotta, Leevi arvelee toiveikkaana.

Paini on auttanut siinä, että nyt uskallan paremmin kuin ennen.

Paini on tuonut rohkeutta myös muuhun elämään. Vain hetki sitten Leevi puuttui tilanteeseen, jossa koulukaveria kiusattiin.

– Menin sanomaan, että älkää kiusatko ja jäin siihen vartioimaan. Olen vähän ujo menemään väliin, mutta paini on auttanut siinä, että nyt uskallan paremmin kuin ennen.

Tulevaisuuden tavoitteet painissa ovat vielä vähän auki, kuten sekin, valikoituuko paini vai salibandy lopulta ykköslajiksi.

– Niin kauan taidan kuitenkin painia, että saan edes sen maailmanmestaruuden, tomera painikoululainen tiivistää suunnitelmat.

Wrestling House 2 toimi Suomen joukkueen majapaikkana. Siellä myös syötiin ja harjoiteltiin.

SINNE JA TAKAISIN

MATKAKERTOMUS IRANIN REISSUSTA

Matka alkoi perjantaina 23.6. klo 19.15, jolloin joukkue lähti Lufthansan lennolla Münchenin ja edelleen Teheraniin. Imam Khomeinin lentokentälle laskeuduimme lauantaiaamuna noin klo 05.00 paikallista aikaa. Lentokentältä joukkue vietiin bussilla Iranin Painiliiton Campiin Azadi Sport Kompleksiin. Saimme aamupalan ja menimme nukkumaan.

Azadi Sport Complex sijaitsee Teheranin kaupungin länsiosassa. Se on iso, useamman neliökilometrin kokoinen alue, joka on rakennettu 40-50 vuotta sitten Asian Gamesia varten. Alueella on useille lajeille harjoitustiloja, painin lisäksi muun muassa lentopallo, painonnosto, yleisurheilu, jalkapallo, ammunta, jousiammunta ja soutu, jolle on kaivettu reilu kilometrin mittainen allas Azadi Lake. Painilla on käytössään kaksi rakennusta: Wrestling House 1 ja 2. Rakennuksissa on harjoitus-, majoitus- ja toimistotiloja sekä ruokailut. House 1 on hieman tasokkaampi kuin 2.

Lauantaina iltapäivällä pojat osallistuivat yhteen harjoitukseen Iranin juniorijoukkueen kanssa. Kyseessä oli intervallijuoksu urheilukentällä. Harjoituksessa juostiin muistaakseni 6 x 5 minuuttia nousevalla teholla niin, että viimeinen 15 sekuntia 100 prosentin teholla. Aika kova setti iltapäivän 40 asteen helteeseen.

Sunnuntai–tiistai painitreeneistä en sen enempää ala tähän runoilemaan mutta kahta treeniä per päivä siellä vedettiin sekä Iranin poikien kanssa että omalla porukalla. Leimaavinta Iranin painitreeneissä oli alkurukous. Joku painijoista veti alkuverryttelyn ja treenin kesto oli 45–60 minuuttia maksimissaan.

Harjoitusolosuhteet olivat hyvät. Painimattoja oli riittävästi sekä voimaharjoitteluun painoja ja laitteita.

Peseytymistiloissa oli suihkut, kaksi saunaa tavallinen ja höyry sekä palautumisaltaita, joissa ei tosin ollut vettä. Yhtenä päivänä ei suihkuistakaan tullut vettä kuin vasta illalla.

WC:t olivat mallia Lähi-itä eli ei istuinta. Yksi istuttava pönttökin oli ja se saatiin korjaamalla toimimaan, mutta kyllä se kyykkyistuntokin alkoi sujua, kun vähän treenasi. Huoneet olivat 3-4 hengelle. Kaikista huoneista löytyi mm. jääkaappi ja ilmastointi. Majoitus oli kaikkiaan ihan mainio.

Nälkä ei vaivannut

Ruokia oli kolme päivässä: aamupala, lounas ja päivällinen. Aamupala oli yleensä teetä, leipää, kanannmunia, taateleita, hunajaa ja jotain erikoista jugurttia. Lounas ja päivällinen olivat aina lihaa sekä riisiä tai makaronia. Kerran oli myös kalaa. Ruoat olivat maukkaita ja lisää sai hakea, jos halusi. Juomaksi oli vettä ja alkoholitonta olutta. Meille tuotiin myös välipaloiksi banaaneja, maitojuomia ja leivoksia, joten ruokapuoli oli kaikkiaan kunnossa.

Maanantaina pääsimme käymään kaupassa ja katsomassa vähän nähtävyyksiä paikallisen miehen kuskaamana.

Keskiviikkoaamuna meidät vietiin bussilla kisakaupunki Qomiin. Matka oli noin 150 kilometriä moottoritietä nimeltä Gulf of Persia Highway. Bussi oli ilmastoitu ja muutenkin aika hulppea varusteiltaan. Qomissa majoituimme Shahed Hotel -kisahotelliin. Hotelli oli moottoritien varrella Qomin laidalla.

Teksti Ville Pasanen ja Janne Salmela

Hotellin alue oli aidattu eikä meitä päästetty aitojen ulkopuolelle oman turvallisuutemme takia.

Keskiviikkona alkoivat myös ongelmat, kun Eliaksella alkoi pahoinvointi ja ripuli. Saimme lääkintähenkilöstöltä apua ja oireet rauhoittuivat, mutta olo oli sen verran heikko että kisat jäivät Eliaksella painimatta.

Torstaina oli kisojen punnitus. Melkoinen sekamelska, mutta siitäkin selvittiin.

Kuuma kisapaikka

Perjantaina kisat alkoivat klo 9.00. Kisapaikka oli komea halli ja järjestelyt muutenkin hienot. Ainut miinus oli hallin infernaalinen kuumuus. Se näkyi myös poikien painissa, sillä sippi iski varsinkin ensimmäisellä kierroksella aika äkkiä. Kirgistanin pojista olisi voinut tulla useampikin voitto, mutta 3-7 hävittiin tämä erä. Sisulla jatkettiin kuitenkin eteenpäin ja otteluvoittojakin alkoi tulla enemmän. Harmi, että Elias ei voinut painia sillä tarjolla oli neljä kovaa matsia. Vatsakivut olivat kuitenkin sen verran kovat, ettei painiminen tullut kuuloonkaan.

Pojat painivat neljä kierrosta ja otteet paranivat koko ajan. Ainakin turha jännitys jäi ensimmäiselle kierrokselle. Tulokset: FIN-KGZ 3-7, FIN-IRI(B) 1-9, FIN-IRI(A) 2-8, FIN-GEO 7-3.

Tässä vaiheessa meillä oli käsitys, että kisat jatkuvat vielä sijoitusotteluilla. Näin luki ainakin kisojen ohjelmassa. Hetken ihmeteltyämme kysyimme asiaa kilpailunjohtajalta, joka totesi "fänlaand out". Kisat olivat siis osaltamme siinä, trikoot kassiin ja hotellille.

Kotimatka Suomeen alkoi perjantai-iltana klo 22 bussikyydillä Teheraniin, Imam Ajatollah Khomeinin lentokentälle. Lentokentällä turvallisuusprotokollat eivät olleet kovin tiukat, vaikka toista etukäteen pelkäsin. Tarkemmin lentomatkustajat syynätään Helsingissä. Paluulento Suomeen oli Frankfurtin kautta. Kone oli hulppea Boeing 747-400. Jäätävän kokoinen ilma-alus, 10 penkkiä rinnakkain. Economy luokassa ei jalkatilaa ollut yhtään enempää kuin pienemmissä koneissakaan, mutta ilmainen tarjoilu kuittasi sen. Paluulennon reitti oli Teheran-Frankfurt-Helsinki-Rovaniemi. Kotona olimme Eliaksen kanssa klo 19 lauantai-iltana eli kotimatka kesti 21 tuntia.

Joukkue

- 46 kg Veli-Matti Aikio Lapin Veikot
- 58 kg Elias Salmela Lapin Lukko
- 63 kg Jimi Ahola Vaasan Toverit
- 69 kg Joni Komppa Seinäjoen Paini Miehet
- 69 kg Waltteri Latvala Vaasan Voima Veikot
- 76 kg Otto Ketonen Ilmajoen Kisailijat
- 85 kg Juho Pahikainen Haukiputaan Heitto

Valmentajat: Ville Pasanen ja Janne Salmela

Joukkueenjohtaja ja tuomari: Miro Sidik Ali

Sarjoihin 42 kg, 50 kg ja 100 kg saatiin iranilaisvahvistukset, joiden nimet jäivät kirjaamatta ylös. ■

Yhteenveto

Iraniin kannattaa lähteä uudestaankin painimaan. Oma tulkki matkassa on aivan välttämätön. Ilman Miro Sidik Alin apua meidän reissu olisi voinut olla täysi katastrofi. Iranilaiset eivät puhu englantia kovinkaan hyvin, jos ollenkaan. Yadegar Imam Cupiin kannattaa osallistua. Jos koko joukkuetta ei Suomesta saada kasaan, niin kannattaa tehdä aktiivisesti yhteistyötä Ruotsiin ja Norjaan, jotta saadaan täysi "Scandinavian Team". Tosin ei Iranin avutkaan joukkueeseen huonoja olleet, SM-kisoissa mitaliainesta. Meidän painijat selvisivät reissusta arvosanalla 9+. Huumori säilyi porukassa koko ajan, ja painitreenit ja kisa hoidettiin niin hyvin kuin mahdollista. Porukka hitsautui yhteen jokaista poikaa ja koutsia myöten, joten siinä mielessä jätimme haikein mielin Iranin taakse. Länsimainen WC-pönttö houkutti kuitenkin niin paljon, että hymy huulessa tulimme kotiin. ●

Kesäleirin taikaa

Kuulun itse viimeiseen sukupolveen, joka on onnekseen saanut lapsuudessaan viettää riemukkaita ja urheilullisia telttaleirejä. SVUL:n Etelä-Pohjanmaan piiri järjesti aikoinaan kesäkuun alussa Kuortaneen urheiluopistolla valtaisan spektaakkelin. Meitä oli Aholankankaalla enimmillään jopa yli 500 lasta.

Hienoa oli se, että mukana oli urheilijoita kaikista eri lajeista. Harjoittelemisen lisäksi ohjelmassa oli tietysti saunomista, uimista ja tietenkin leiridisco. Ainakin kerran muistan olleeni jopa eräänlaisessa leirihartaudessa Kuortaneen kirkossa.

Samaan aikaan meidän lasten ja nuorten kanssa sattui usein olemaan maajoukkueleirejä. Oli hienoa katsoa, kun Övermarkit, Ukkolan Pertsa ja kumppanit harjoittelivat. Sitähän tunsi itsekin kuuluvansa samaan porukkaan.

Vähän yli kymmenen vanhana Kuortaneen urheiluopiston kesäleirillä päätin katsoa, kuinka pitkälle voisin päästä urheilussa.

Muistan myös olleeni joskus 1980-luvun alussa Tampereella suurkisoissa, joissa meitä oli Härmälän urheilukentän maastossa tuhat määrin telttamajoituksessa.

Kun olin mukana aika pitkään partiotoiminnassakin, niin alle lukioiässä kesääni kuului helposti neljäkin telttaleiriä.

■

Tällaisia urheilevan nuorison valtaisia kokoontumisajoja ei enää nykypäivänä saada aikaan ja se on erittäin harmillista. Eri seuroilla ja alueillakin on pienimuotoista kesäleiritoimintaa, mutta aika pientä se valitettavasti on.

IK:n painijaosto on järjestänyt nyt neljänä kesänä peräkkäin hienon kesäisen tapahtuman Jurvassa Sälli Campingin leirintäalueen maastossa. Mökkimajoitukseen mahtuu 25-30 henkeä. Tämä majoitustapa on täyttynyt melkeinpä omista urheilijoistamme.

Joku hurjapää on telttaillut ja uutuutena saimme täksi kesäksi koulumajoituksen, jota alun toistakymmentä turkulaista jo hyödynsikin. Aikaisempina vuosina molskit vietiin Säläisjärven rannalla sijaitsevalle tanssilavalle, mikä aiheutti pieniä teknisiä haasteita. Nyt molskit on saatu Haapalanpuiston tyhjentyneen kotiteollisuuskoulun jumppasaliin.

Leirillä on huippuolosuhteet ja ammattitason valmentajat. Lisäksi neljän päivän paketti täysihoidolla on ollut noin 140-150 euroa hinnaltaan. Ihmetellä täytyy, että se ei vielä tähän mennessä ole kovin paljon muiden seurojen urheilijoita kiinnostanut.

■

Tänä kesänä sattui olemaan Sällillä tyypillinen suomalainen kesäsää. Väliin vihmoi vettä ja lämmintä oli alun toistakymmentä astetta. Silti leiriläiset halusivat heti uimaan, jos oli pienikin hetki vapaata.

Ami ja Viljo aamureippailulla tiistaina 4.7. kello 7.20 Sälli Campingilllä.

Päivät Sällin maastossa tuovat mieleeni hyvin nostalgisia muistoja. Lapsuuden kesäleirien tunteikkaat leirinuotiot palaavat tajuntaan. Tuntuu todella hienolta, kun voi tarjota lapsille jotain samanlaista.

Voin hyvin kuvitella, minkälaisia koko loppuelämän kestäviä liikuttavia elämyksiä lapset saavat muutamina kesäisinä päivinä Sälli Campingillä. Siellä harjoittelun lisäksi uidaan, saunotaan, pidetään nuotiota, pompitaan trampalla, pelataan korttia ja tehdään vaikka mitä muuta.

Siellä me olemme samaa porukkaa niin miesten arvokisaedustajat kuin kymmenvuotiaat lapsetkin.

Järvi, rantasauna, leirinuotio, keskikesän valoisat yöt, urheilu, raikas ilma, raukeus lihaksissa ja nopeasti pientä miestä illalla kutsuva nukkumatti. Niistä syntyy kesäleirin taika, jonka ymmärtää vain sen itse kokenut. Jurvassa nähdään taas juhannuksen jälkeen vuonna 2018.

On taas loppukevennyksen aika. Saimme vaimoni kanssa viime kesänä nauttia Pekka ja Kirsi Moliisin vieraanvaraisuudesta. Sattui olemaan mitä kaunein heinäkuinen lauantaiehtoo.

Siinä grillailun lomassa vaimoni kysäisi Pekalta, että missä tämä on opiskellut toimittajaksi.

”Ala-Vieskan Virissä”, kuului napakka vastaus.

Kun tiedämme Pekan monipuolisuuden ja ahkeruuden niin painin kuin journalisminkin alalla, niin ei voi muuta kuin suositella tuota Ala-Vieskan akatemiaa kaikille opinhaluisille.

Jussi ”Kessi” Ketonen

Etelä-Pohjanmaan Painituomarikerho juhli 50-vuotista taivaltaan

Etelä-Pohjanmaan Painituomarikerho on päässyt vakaaseen keski-ikään. Sen kunniaksi kerhon jäsenet kokoontuivat elokuun 19. päivä Peräseinäjoen Kalajärvelle noin parinkymmenen hengen voimin juhlimaan kuluneita vuosikymmeniä.

Kerhon puheenjohtaja **Jani Ala-Luhtala** kiitti puheessaan niitä, jotka perustivat kerhon 50 vuotta sitten ja ovat työllään varmistaneet, että Pohjanmaan painikilpailut ovat yhä hyvässä arvossa.

– Koko toimiajan mukana on ollut aktiivisia tuomareita, ja kisoja on ollut mahdollista järjestää.

Etelä-Pohjanmaan alueella on nyt 33 aktiivista tuomaria. Mukaan on saatu myös uusia nuoria tuomareita. Lisäksi alueellamme on viisi UWW-tuomaria, joiden tietotaidon kautta saamme hyvää yhteistyötä ja kansainvälistä näkyvyyttä. Lisäksi UWW tuomareiden mukanaolo nostaa alueemme kaikkien tuomarien tasoa, Ala-Luhtala totesi.

Hän kertoi, että uusi johtokunta jatkaa aktiivista rekrytointia ja miettii eri keinoja, joilla parantaa ja kehittää tuomaritoimintaa. Suomalaiset ja Pohjanmaan tuomarit ovat osallistuneet

aktiivisesti ulkomaan kisoihin, muun muassa Tallinn Openiin ja Uumaja Cupiin, jossa suomalaisvahvistusten läsnäolo on ollut merkittävää kisojen sujuvan läpiviennin kannalta.

Etelä-Pohjanmaan Painituomarikerho toivoo saavansa uusia jäseniä nuorista painiharrastuksen parissa olevista.

– Tulevaisuudessa pyrimme satsaamaan nuoriin tuomareihin. Iso kiitos seuroille tukemisesta. Kiitos myös Arton Auto ja M&H Rintamäki Oy, jotka ovat olleet tukemassa toimintaamme, puheenjohtaja kiitteli.

Palkitsemisia

Tilaisuudessa palkittiin myös tuomarikerhon jäseniä. Viireillä muistettiin viime vuonna 60 vuotta täyttänyttä **Tapio Olmalaa** ja samaan ikään tänä vuonna pääsyttä **Veikko Hakalaa** sekä 50-vuotiasta **Hannu Putulaa.**

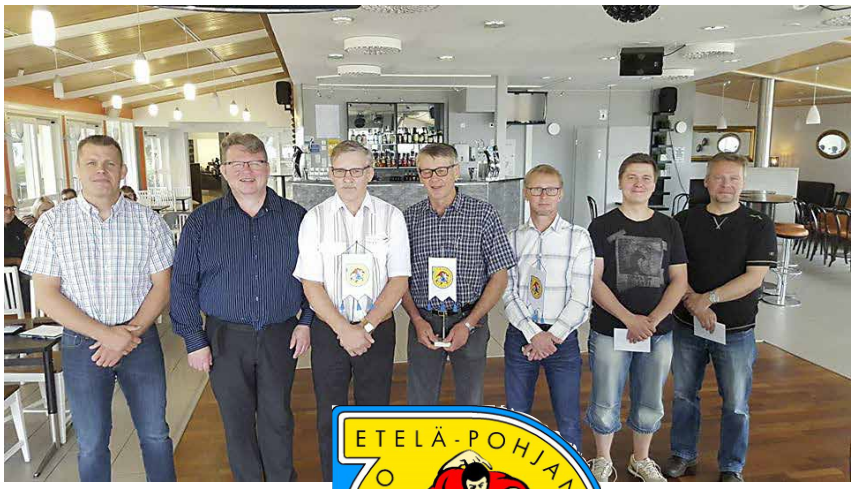
Aktiivisesta tuomaritoiminnasta palkittiin UWW I–S-luokan tuomari **Matti Mäki-Töyli** ja UWW I-luokan tuomari **Mikko Saranpää**. He ovat korottaneet kansainvälisiä kortteja ja olleet aktiivisesti mukana kansainvälisissä kilpailuissa.

Ja kun painiväestä on kyse, niin pitihän sitä vähän myös mitellä. Keskinäinen painiminen jätettiin kuitenkin suosilla väliin, ja paremmuus ratkottiin keppigolfilla ja puhallusputkiammunnalla.

Loppuilta kului rattoisasti korttia pelaten, kokkaillen ja saunoen.

– Itse muistutin puheessani siitä, miten tärkeä osa me tuomarit olemme painikilpailuiden järjestelyissä ja lasten ja nuorten kasvatuksessa yleensäkin, kertoo kerhon hallituksen jäsen **Juha Mikkonen.**

– Olikin todella hienoa päästä viettämään mukavaa aikaa hyvässä porukassa hieman rennommissa merkeissä, Mikkonen jatkaa.



Palkitsijat ja palkittavat yhteiskuvassa vasemmalta oikealle: **Jani Ala-Luhtala, Juha Mikkonen, Tapio Olmala, Veikko Hakala, Hannu Putula, Matti Mäki-Töyli ja Mikko Saranpää.**

Matti Mäki-Töyli (oik.) ojentaa palkinnon mittelöiden voittajalle Jussi Ruismäelle.

Juha Mikkonen (edessä) ja Jani Ala-Luhtala testaavat puhallusputkiammuntaa.

Kun kahden kilpailun pisteet laskettiin yhteen, oli palkintojärjestys seuraavan näköinen:

1. Jussi Ruismäki
2. Jani Ala-Luhtala ja Juha Mikkonen
3 Matti Mäki-Töyli
4. Mika Koivulahti
5. Jari Lönn
6. Markku Varsapää
7. Johanna Mäki-Töyli
8. Tapio Olmala
9. Birgit Laulainen
10. Pasi Koivula

KILPAILUKUTSU KOULULIIKUNTALIITON VAPAAPAININ MESTARUUSKILPAILUT 2017

Kilpailu avoin myös Ruotsin painijoille

Aika: 21–22.10.2017

Avajaiset: la klo 11.45, Painit la klo 12.00, su klo 9.00 ja 13:00

Paikka: Variskan koulu, Vanhan Vaasan katu 20, 65380 Vaasa

Sarjat:

Pojat 7-13v: 26-28, 30, 32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66 ja 75 kg Pojat 14-16v: 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76 ja 85 kg

Pojat 17-20v: 60, 66, 74, 84 ja 96 kg Tytöt 7-13v: 26-28, 30, 34, 40, 48 ja 57 kg

Tytöt 14-20v: 48, 55 ja 67 kg

Punnitus: Kilpailupaikalla lauantaina 21.10 klo 9.00–9.30.

Vakuutus: Painijat on vakuutettu Koululiikuntaliiton toimesta (vakuutusyhtiö Pohjola) kilpalisenssiä ei tarvita pojat/tytöt 7-13v sarjassa. Muissa sarjoissa painilisenssi pakollinen.

Säännöt: KLL:n sääntö- ja kilpailujärjestelmä, A–B -lohkot, normaali painiaika. Kisoissa käytetään KLL:n ilmoittautumisjärjestelmää

Ilmoittautuminen: 12.10.2017 klo 24.00 mennessä http://www.koululiikkuu.fi/slk
Ilmoittautumisjärjestelmä avautuu viikolla 33/2017.

Jälki-ilmoittautuminen 19.10.2017 klo 24.00 mennessä osoitteeseen vaasanvoimaveikot@gmail.com Kirjoita viestikenttään paikkakunta ja koulun nimi, ilmoittajan nimi sekä painijoiden ja huoltajien määrä.

Osallistumismaksut: 14,00 €/painija ja 10 €/huoltaja (5 painijaa/1 huoltaja). Jälki-ilmoittautuminen 30,00 €/painija.

Maksut: Osallistumismaksut maksettava 12.10.2017 mennessä tilille: FI17 3131 3001 6808 42, BIC: HANDFIHH Vaasan Voima-Veikotr.y, Vaasan Handelsbanken.

Jälki-ilmoittautumismaksut peritään paikan päällä.

Majoitus & ruokailu:

varataan osoitteessa: http://www.koululiikkuu.fi/slk Koulumajoitus järjestetään Variskan koululla, kilpailupaikan yhteydessä Mukaan oma patja, makuupussi, jne. (majoitushinta 12 € /yö/hlö)

Ateriapaketti la-su 27 €/hlö. Ateriapaketti sisältää lauantain lounaan ja päivällisen sekä sunnuntain lounaan. Ruokailut yksittäinostettuna lounas 9 € tai päivällinen 11 €/hlö (ennakkovaraus).

Koulumajoituspaikalle mahdollisuus tilata ilmoittautumisen yhteydessä aamu- ja iltapalapaketteja 5 €/kpl.

Ilmoita erityisruokavaliot ja allergiat 5.10.2017 mennessä osoitteeseen: vaasanvoimaveikot@gmail.com
HUOM! Kaikki ruoat ovat laktoosittomia.
HUOM. Ruokien varaaminen: http://www.koululiikkuu.fi/slk Ruokailut paikan päällä yksittäin ostettuina: Ruoka taataan vain ennakkoon varanneille.

Paikanpäällä kahvio.

Majoitus: Koulumajoitus järjestetään Variskan koululla, kilpailupaikan yhteydessä. Mukaan oma patja, makuupussi, jne. (majoitushinta 12 €/yö/hlö).

Original Sokos Hotel Vaakuna Vaasa, Ylätori, Rewell Center 101 Varaukset suoraan hotellista, puh. +358 20 780 8850 tai sähköpostilla: sales.vaasa@sokoshotels.fi tai kotisivujemme kautta: www.sokoshotels.fi,
varauskoodi: BKLLPAINIT

Jokainen varaa ja maksaa huoneen itse. Huoneet tulee varata 20.09.17 mennessä, jolloin mahdolliset jäljellä olevat huoneet vapautuvat myyntiin. Sen jälkeen tehtäviin varauksiin tarjoamme päivän parasta hintaa.

- yhden hengen standardhuone à 75 €/vrk
- kahden hengen standardhuone à 90 €/vrk
- kahden hengen standardhuone + lisävuode à 105 €/vrk
- yhden hengen superiorhuone à 90 €/vrk
- kahden hengen superiorhuone à 105 €/vrk
- kahden hengen superiorhuone + lisävuode à 120 €/vrk
- kahden hengen superiorhuone + sohva kahdelle/ 2 lisävuodetta à 135 €/vrk

Huonehintaan sisältyy runsas buffet-aamiainen, kuntosalin käyttö, hotelliasukkaiden saunavuoro, langaton internet ja alv.

Tuomarit, osanoton varmistus ja majoitustarveilmoitus 12.10.2017 mennessä: mika.koivulahti@gmail.com, puh. 040 836 3387

Kisakanslia kilpailupaikalla:

perjantaina klo 18.00 – 21.00, lauantaina klo 8.00 => ja sunnuntaina klo 9.00 =>.

Lisätiedot ja tiedustelut: 15.9.2017 alkaen:
Johan Lundström: johan.lundstrom@wartsila.com, puh. 040 736 2158

TERVETULOA!

ENTERSEC TURVAPALVELUT
Kyöstintie 4, 84100 Ylivieska
050 3508002

JL-Ilma Oy
Laadulla ja luotettavasti
Eino Leinon katu 27, 13130 Hämeenlinna
040 0481519

LAADUN MESTARIT
KALAJOEN LATTIA JA SISUSTUS OY
PL 34, 85101 KALAJOKI, 0400-977 097

Kiinteistöhuolto
Koivumäki E
Valtatie 7-9 A 29, Akaa
Puh. 040 055 6242

JKS products
www.jks-pro.fi
Rehutie 5, 84100 Ylivieska
Puh. 044-0124 184

Lattianvalu- ja
rakennuspalvelu
Kuula OY
Ojahaankuja 5
84100 Ylivieska
Puh. 044 538 6373

KÄYTTÖAUTO
www.kayttoauto.fi

Rivi-ilmoitukset

Sähköasennus M. Koivisto ☎ 0500 363 644
Varputie 1 Lapua

Maanrakennus A. Kiilunen ☎ 0400 928 346
Vetämäjärventie 20, 63400 Alavus as.

VARATTU

TMI Kiinteistö-Jussi ☎ 0400 306 030
Pasinkuja 18, 86600 Haapavesi

Metsäkoneurakointia H ☎ **L** & 0400 718 916
Strandaksentie 62, 07810 Ingermaninkylä

Jussila-yhtymä Oy ☎ 050 511 9852
Hyypänkuja 21, 62130 Hellanmaa

Urakointi J. Ylihärsilä ☎ 040 7780017
Koskelantie 116, 66470 Laihia

REDIN OY ☎ (05) 4530 180, 0400 251 860
Suonionkatu 30 A 7, 53600 Lappeenranta

Rakennus Ylinen ☎ 050 4131 645
Vihtorintie 5, Ähtäri

Salaojapalvelu Savola Oy ☎ 050 5280 099
Juurikoskenkatu 1, 84100 Ylivieska

Kiveliön Kala Ky ☎ 040 0304362
Ivalontie 6564, 99600 Sodankylä

Kuljetusliike Mikko livari ☎ 0400 867 408
Untamalantie 327, 61400 Ylistaro

Armi Kaaranka Ky ☎ 050 54549649
Keskustie 45, 63100 Kuortane

Jarkko Perttula, Lumi- ja vihertyöt
Keskustie 45, Kuortane ☎ 050 54549649

Armi Kaaranka Ky ☎ 050 54549649
Keskustie 45, 63100 Kuortane

Tmi Saimarak ☎ 0400 251 271
Mentulantie 64, 53400 Lappeenranta

Matec-Trailer Oy ☎ 06 5281033
Teollisuustie 7, 63800 Soini

Vipusenapu ☎ 050 4905445
Kytöläntie, 66440 Tervajoki

Tmi Mikko Haavisto ☎ 040 5726 506
Mutkankyläntie 120, 63660 Ähtärinranta

Pienkonehuolto R. Alanen Ky ☎ 06 4140190
Teollisuustie 14, 60100 Seinäjoki

Kyrönmaan LVI Oy ☎ 06 4771246
Tampereentie 93, 66400 Laihia

Oy Olle Andersson Ab ☎ 0400 789 606
Lundinkatu 22, 06100 Porvoo

T:mi Myllymäen Maalauspalvelu ☎ 040 0164373
Pakarisentie 8, 63900 Myllymäki

Kari Saarikoski, konetyöt ☎ 0400 162 469
Lassoontie 498, 61170 Sääskiniemi

Kettumäen Traktorihuolto Ky ☎ 06 2313702
Tuhtimäentie 1, 61800 Kauhajoki

Autoliikenne Leskinen S-M ☎ 06 477 0306
Muurarintie 3, 66400 Laihia

Kymen Sähköurakointi Oy & 020 8382134
Tervaskankaankatu 3, 45130 Kouvola

Autohuolto Gröndahl ☎ 019 530107
Teknikonkatu 3, 07900 Loviisa

Rakennuspalvelu M Kronvall Ky ☎ 040 5152305
Pålbölentie 400, 07740 Pernajan Vanhakylä

Sähkö-Jore Oy ☎ 040 521 4205
Painotie 15, 14200 Turenki

Jämsän Matto ja Kaluste Oy ☎ 014 713930
Teollisuuskatu 7, 42100 Jämsä

Rakennus ja Saneeraus Langhed Oy ☎ 040 0858834
Huvilatie 4, 08700 Lohja

Hieroja Marko Viinikainen ☎ 050 3515 917
Penttiläntie 6, 63400 Alavus

Urakoitsija Seppo Ala-Seppälä ☎ 06 5254763
Paukkulantie 16, 63100 Kuortane

Sähkö Arra Oy ☎ 0400 277 614
Ruuskanmutka 4, 83100 Liperi

Autokorihuolto Jari Majaniemi ☎ 06 4387491
Työpajantie 2, 62100 Lapua

Kimmec Ky ☎ 0400 765 275
Riipinmäentie 27, 64760 Peltola

Hernesniemi Oy Linjaliikenne ☎ 0400 564 195
Alarannantie 343 C, 62600 Lappajärvi

Turun Peltipalvelu Oy ☎ 02 2312268
Puistomäenkatu 47, 20810 Turku

Syyskuu

15–16	Kadettien kansallinen vapaapainileiri :: Kouvola	
16–17	Tyttöpainileiri :: Kuortane	
16–17	Av. vapaapainin Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut ja vapaapainileiri	Kajaani (KaJu)
16	Tampere Cup, vp	Tampere (Koovee, TaPs ja TaVo)
16	Kv. Lohi-painit, kr - Suomi Cup	Kotka (PopI)
18–25	Sotilaiden MM-kilpailut	Klaipeda (LTU)
23	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
30	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
30	VUV ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)

Lokakuu

7	RVM:n ikäkausikilpailut, vp	Raisio (RVM)
7	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
7	Luoman Oy Cup	Ylistaro (YKV)
7	Av. kv. Kemi Cup, kr	Kemi (KI)
10–15	Veteraanien MM-kilpailut	Plovdiv (BUL)
13–15	Kadettien kansallinen vapaapainileiri	Porvoo
14	TUL:n mestaruuskilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
15	Hämeen ja Lounais-Suomen alueleiri	Tampere
20–22	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Vaasa
21–26	Tyttöpainileiri	Viro
27–29	Poikien ja nuorten maajoukkueleiri	Kuortane
28	KankU:n ikäkausikilpailut, vp	Kankaanpää (KankU)
28	Junior Kare ja Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Kouvola (KoPa)

Marraskuu

4	Kankuri cup	Lapua (Virkiä)
4	Aluemestaruuskilpailut, vp	
4	Vantaa Painicup (UWW) - Suomi Cup	Vantaa (YTK)
10	Kadettien kansallinen vapaapainileiri	Vaasa
11	Janakkala Open - Suomi Cup	Turenki (JPI)
11	VVV Cup, vp	Vaasa (VVV)
11	Kv. Pertsan kultapainit	Sodankylä (LapinV)
18	Timon muistopainit, vp	Ylivieska (ViVo)
18–19	Tyttöpainileiri	Ylivieska
21–16	U23 MM-kilpailut	Bydgoszcz
24–26	Helsinki Open	Helsinki (HPM)

Joulukuu

2	Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
9	Kadettien SM-kilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
9	Arvo Haavisto-turnaus (UWW) - Suomi Cup	Ilmajoki (IK)
15–17	Poikien ja nuorten maajoukkueleiri	Kuortane
16	Susirajan av. ikäkausikilpailut, kr	Joensuu (JVK)
16–17	Tyttöpainileiri	Kuortane

JULKISIVUSANEERAUSTEN AMMATTILAINEN

LÄHIÖKUNNOSTAJAT

www.lahiokunnostajat.fi