

MOLSKI

SUOMEN PAINILITON TIEDOTUSLEHTI 3 / 2013

**PAINI SAA JATKAA
OLYMPIALAISISSA**

**MM-KULTA
KARKASI
PETRALTA**



Paini nousi sillasta

s.4 - 5



Säännöt suosii rohkeaa

s.6 - 7



Puheenjohtaja	3
Paini nousi sillasta	4 - 5
Uuden ajan painijohtaja	5
Säännöt suosii rohkeaa	6 - 7
Uudet säännöt maistuvat konkarille	7
Jani nauttii taas painista	8 - 9
Urakka alullaan.....	9
Harjun Woimalle omat tilat.....	10
Heinon veljekset kohti painihuippua.....	11
Rohkeita valintoja.....	11
Helsingin Painituomarikerho herää hiljaiselosta	12
Kadettien SM-vapaa yksipäiväisenä	12
KLL-painit uudistuvat.....	12
Kunniapuheenjohtaja Yrjö Tuokko 75 vuotta	13
Vierivä kivi ei sammaloidu.....	14
Tiedossa lyhyitä yöunia	16
Ristivyön runtelema	17
Toni Ojala ei tyydy yhteen.....	18
Viisi mitalia kesän arvokisoista	19
Vaikeuksien kautta voittoon.....	20 - 21
EM-mitalisteilla uudet kuviot.....	21
Painijan oheisharjoittelu	22
Olympiavalmentaja Asell.....	25
Utopiasta tuli totta.....	26
Koko elämä painille	27
In Memoriam.....	30 - 31
Painiveteraanit tapasivat Seinäjoella	32
Kessin kertomus.....	33
Kisakutsut.....	34 - 38
Tapahtumakalenteri	38

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

Toimituskunta
Jukka Rauhala
Pekka Moliis
Jussi Ketonen
Merja Lintala

Toimitussihteeri
Pekka Moliis
GSM 040 7257 977
pekka.moliis@kajaani.net

Avustajat
Jarkko Ala-Huikku, Christian Alari, Terho Anttolainen, Martti Hallasuo, Raimo Kivelä, Anssi Lamminen, Juha Lappalainen, Tero Luostarinen, Reijo Majasaari, Kari Mäkinen, Mari Mäkinen, Matti Mäki-Töyli, Seppo Nurminen, Kari Ojanen, Antti Pekkala, Pasi Sarkkinen, Ville Simola, TUL arkisto, Harri Vallin, Pertti Vehviläinen, Valo ry / Eija Alaja, Voikkaan Viestin arkisto

Painopaikka
Nykpaino Oy, Vantaa

Taitto
Nykpaino Oy
Maiju Niemistö

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

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

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

Molski 4/2013 ilmestyy viikolla 50.
Aineiston viimeinen jättöpäivä
Painiliittoon on 29.11.



Uusin eväin eteenpäin

Kansanvälinen Olympiakomitea KOK kokoontui sunnuntaina 08.09. päättämään painin tulevaisuudesta olympialajina. Buenos Airesissa äänestettiin vuoden 2020 olympiaohjelmasta. Viimeisestä vapaasta olympialajistatuksesta Argentiinassa kisasivat painin lisäksi baseball/softball ja squash.

Lopputulokset on meidän kaikkien tiedossa. Paini säilytti olympiastatuksensa ja nuorten painijoiden unelma olympiakullasta saa elää.

Paljon on ehtinyt tapahtua ja töitä on tehty sen jälkeen, kun KOK:n 15 henkinen hallitus päättyi helmikuussa useiden äänestyskierrosten jälkeen esittämään painin korvaamista nykyaikaisella viisiottelulla olympiaohjelman 25 ydinlajin joukossa. Äänestysten lopputulos yllätti myös useat KOK:n hallituksen jäsenet ja ennen kaikkea koko painimaailman.

Yllättävää oli myös tieto siitä, että Kansanvälisen Painiliiton (FILA) presidentti sveitsiläinen **Raphael Marti-netti** ei käyttänyt lajille tarjottua mahdollisuutta esitellä KOK:n hallituksen kokouksessa Lausannassa Sveitsissä sen odottamia muutosehdotuksia painin olympiaohjelmaan 2020. Useimmat muut olympiastatuksesta kisavat lajiliitot tämän mahdollisuuden käyttivät.

FILA:n hallitus kokoontui välittömästi KOK:n hallituksen esitysehdotuksen jälkeen. Vanha puheenjohtaja Martinetti erosi ja uudeksi väliaikaiseksi puheenjohtajaksi valittiin serbialainen **Neenad Lalovic**.

Tämä käynnisti painissa muutosten vyöryn, josta tärkeimpiä olivat naisten tasa-arvoiseen asemaan olympiaohjelmassa tähtäävä naisten sarjojen lisäys neljästä kuuteen miesten sarjoja seitsemästä kuuteen leikaten, lajin vauhdikkuutta ja näyttävyttä sekä sääntöjen selkeyttä lisäävät painin sääntömuutokset ja FILA:n hallinnon sekä päätöksenteon demokratisointiin johtaneet muutokset.

Suomalaisesta näkökulmasta mielenkiintoinen yksityiskohta on FILA:n päätös korostaa operatiivisen tuo-

maritoiminnan riippumattomuutta FILA:n hallituksen toiminnasta. Jatkossa tuomareiden koulutuksesta ja mm. olympiatuomareiden valinnasta päättää ja vastaa tuomarikomissio, jonka johtoon valittiin suomalainen **Karri Toivola**.

FILA ja kansalliset painiliitot - Suomen Painiliitto mukaan lukien - käynnisti myös paljon huomiota ja kiitosta saaneen kansanvälisen kampanjoinnin painin säilyttämiseksi olympiaohjelmassa - Save Olympic Wrestling.

Sosiaalisen median välineitä hyvin hyödyntänyt kampanjointi ja sen tulokset ympäri maailmaa, aina Intian Delhistä Ruotsin Kiirunaan ja Mongolian Ulan Batorista USA:n Los Angelesiin ovat myös erinomainen esimerkki siitä, kuinka laaja lajin harrastuspohja on. Painia harrastetaan 177 maassa ja 6 mantereella niin, että Lontoon kisojen 2012 olympiamitalistit tulivat yhteensä 29 eri maasta

Muutokset eivät pääty tähän. Todennäköisesti syyskuun 16. päivä Budapestissa painin MM-kisojen yhteydessä kokoontuvassa FILA:n kongressissa julkistetaan muutoksia naisten ja miesten painoluokissa. Alun perin vuoden 2020 olympiaohjelmaan suunnitellut muutokset otettaneen käyttöön jo vuonna 2015. Hyvä uutinen erityisesti niille naisille ja tytöille, jotka ovat asettaneet tähtäimen Rion kisoihin 2016.

Pahimmillaan uutiset Argentiinasta olisivat merkinneet kuoliniskua miljoonille tämän päivän nuorten urheilijoiden unelmille olympiakisoista. Nyt uutiset merkitsivät sitä, että helmikuussa KOK:n hallituksen tekemät päätökset käynnistivät muutosprosessin, jonka seurauksena paini olympialajina vahvistuu ja vastaa tulevaisuudessa niihin haasteisiin, mitä urheileva nuori ja hänen vanhempansa, mediaa ja urheilua seuraavaa yleisöä unohtamatta, urheilulta odottavat.

Jukka Rauhala

PAINI NOUSI SILLASTA

Kun muutosvoimaa tarvittiin, niin sitä myös löytyi. Helmikuussa paini väännettiin matalaan siltaan, kun siltä uhattiin viedä olympiastatus vuoden 2016 jälkeen.

Sunnuntai 8.9. oli kuitenkin painiväelle pitkän piinan päätös. Painin niska kesti ja lopulta yllättävän ketterästi puheenjohtaja **Nenad Lalovicin** toimesta lajimme ponkaisi sillasta ylös, nappasi baseballin ja squashin tiukkaan niskalenkkiin ja ratkaisi ottelun pistein 49-26-22. Edes Suomen Pesäpalloliiton tuki baseball/softballille ei auttanut, kun viime hetkiä ottelusta Buenos Airesissa väännettiin.

-Paini kuuluu olympiakisoihin. Pelkät vahvat perinteet eivät riitä. Tämän päivän tulos Buenos Airesissa osoittaa, että laji pystyi vastaamaan KOK:n helmikuun päätöksen huutoon, kommentoi Painiliiton puheenjohtaja **Jukka Rauhala** ratkaisua heti tuoreeltaan.

Uudistuksia tarvittiin

Uudistusprosessia vahvasti tukeneet suomalaiset ovat vahvistaneet olympiakriisin aikana asemiaan lajin kansainvälisillä johtopaikoilla. Liiton puheenjohtaja Jukka Rauhala valittiin keväällä Euroopan Painiliiton

(CELA) hallitukseen, **Karri Toivola** johtaa Kansainvälisen Painiliiton (FILA) tuomari-komissiota ja liiton toiminnanjohtaja **Pertti Vehviläinen** valittiin vastikään jäseneksi FILA:n tekniseen komissioon.

-Muutoksia lajissa tarvittiin. Niitä on lopulta hämmästyttävällä yksimielisyydellä tehty ja niitä tullaan myös jatkossa tekemään. Se mikä ei tapa, vahvistaa, Rauhala kiteyttää. Lajin uudistustyöt jatkuvat jo ensi viikolla, kun FILA:n tekninen komissio kokoontuu Budapestin MM-painien yhteydessä.

Kansainvälinen Olympiakomitea kuuli nuorten painijoiden huudon kautta maailman. Paini pelastettiin ja tulevaisuudessa olympialaisissa tavataan. Kuva (Kajaanin Juntta/Arto Tulima)



Olympiapäätöksestä sanottua:

Nenad Lalovic, FILA puheenjohtaja

- Meillä on uudistuksia, jotka ovat muuttaneet lajia yleisöystävällisemmäksi. Nyt meidän on keskityttävä urheiluun ja urheilijoihin. Se oli reilu kamppailu lajien kesken ja meitä onnittiin rehdisti kisan jälkeen. Jatkamme töitä taas huomenna. (YLE)

Peter Tallberg, KOK suomalaisjäsen

- Paini on alkuperäisiä lajeja olympiakisoissa. Se on tehnyt nyt oikeita muutoksia ja vienyt kokonaisuutta oikeaan suuntaan. He esiintyivät täällä edukseen. (YLE)

Juha Lappalainen, päävalmentaja

-Paini kuuluu olympiakisoihin, mutta oli peiliin katsomisen paikka. Oli aika muuttaa ulkoista kuvaa paremmaksi. (STT)

Elias Kuosmanen, painija

-Luulen, että paini piti paikkansa, koska Kansainvälisen painiliiton hallitus teki isoja päätöksiä. Uusi serbialainen puheenjohtaja teki tosissaan töitä, ja sääntöjäkin muutettiin. (IS)

Petra Olli, painija

-Olin yllätynyt, että Kansainvälinen Olympiakomitea edes pohti painin pudottamista olympiakisoista. Paini on ollut jo alusta lähtien mukana olympialaisissa. Ihmettelin, että mihin tämä maailma on menossa – eikö paini juuri ole perinteistä urheilua? (YLE)

UUDEN AJAN PAINIJOHTAJA

Taistelua painin olympiastatuksen säilyttämisestä on johtanut Kansainvälisen Painiliiton (FILA) uusi puheenjohtaja **Nenad Lalovic**. Työ painin puolesta on vienyt serbialaista liikemiestä mantereelta toiselle. Neuvottelukumppaneina ovat olleet niin maailman poliittiset johtajat, kuin painin



perustason puurtajat.

Elämäntyönsä Lalovic on tehnyt liike-elämän parissa ja omistaa muun muassa shampooa valmistavan suuren yrityksen. -Ennen KOK:n päätöstä olin jo puoliksi eläkkeellä. Olin jo ehtinyt totutella veneilyyn, mutta nyt siihen ei ole ollut aikaa, Lalovic naurahtaa.

Vuonna 1958 syntyneen Nenad Lalovicin isä oli Jugoslavian suurlähettiläs useissa eri maissa ja isän asema mahdollisti pojalle kansainvälisen opiskelun ja hyvän kielitaidon hankkimisen. Lalovicin koulunkäynti alkoi Tunisiassa ja hän valmistui ylioppilaaksi Genevessä.

Poika toi painin pariin

Painimatolla uusi puheenjohtaja ei ole mainetekoihin yltänyt, vaan hänen oma lajinsa on ollut tennis. Painiin hän tuli mukaan Jugoslavian hajoamisen jälkeen 1990-luvulla. -Minun poika alkoi painimaan seurassa, jossa valmensi yksi minun lapsuuden ystäväistäni. Serbian urheiluelämä oli sekasorron vallassa ja hän pyysi minua auttamaan kansallisen painiliiton perustamisessa, Lalovic kertoo.

Serbian kansallisen painiliiton puheen-

johtajaksi Nenad Lalovic valittiin vuonna 2000. Uudessa tehtävässään hän oli järjestämässä juniorien EM-kilpailuja 2002 ja seuraavana vuonna Belgradissa seniorien EM-kilpailuja. FILA:n hallituksen jäsen hänestä tuli 2006.

Hyväntuulinen herrasmies

Nenad Lalovic on vierailut myös Suomessa ja antanut itsestään miellyttävän kuvan helposti lähestyttävänä ihmisenä. Samassa persoonassa yhdistyy sivistynyt diplomatia ja terävä liikemiesäly.

-Olen oppinut isältäni, että on tärkeää kuunnella, pitää yrittää oppia jotain kaikilta. Uudessa tehtävässäni on ollut tärkeää oppia ymmärtämään, mitä paini tarkoittaa eri maissa. Meillä on hyvin erilaisia jäsenmaita kuten Ranska, Qatar, Guatemala, Venäjä ja Palau.

Painin tuhansien vuosien historian pahin kriisi on ollut kiireistä aikaa. Joka tapauksessa puheenjohtaja Nenad Lalovic uskoo kiireen keskellä painin tulevaisuuteen.

-Paini on kulttuuria. Sen historia on mittava, se ei ole vain urheilua. Paini on ihmiskehon geeneissä kaikkialla maailmassa, FILA:n puheenjohtaja Nenad Lalovic painottaa.

SÄÄNNÖT SUOSII ROHKEAA

Osana Kansainvälisen Olympiakomitean vaatimaa painin uudistusprosessia on painisääntöjä uudistettu enemmän aktiivista painijaa suosivaksi. Kesän turnauksissa on kokeiltu erilaisia tulkintoja säännöistä.

Lopulliseen muotoonsa painisäännöt saataane viimeistään vuoden vaihteeseen mennessä. Tuoreimmat Kansainvälisen Painiliiton sääntötulkinnat löytyvät aina Painiliiton nettisivuilta.

-Säännöt saavat lopullisen muotonsa vuoden loppuun mennessä ja Budapestin MM-paineissakin voivat säännöt olla hie-

man poikkeavia, arvioi FILA:n tekniseen komissioon vastikään valittu **Pertti Vehviläinen**.

Suurimmat muutokset tulevat otteluiden rakenteeseen. Jaksopaini heitettiin romukoppaan ja samalla luovuttiin kreikkalais-roomalaisessa painissa viimeisen 30 sekunnin mattopainivuo- rosta.

Pistelaskussa siirrytään kumulatiiviseen tulokseen eli kaikki suoritus pisteet huomioidaan läpi ottelun. Ensimmäisen jakson päätöslukemista lähdetään jatkamaan painia toisella jaksolla.



Pisteitä ropisee. Uudet säännöt suosivat jatkossa aktiivista pystypainijaa.
kuva: JäVo

Juniorien ja seniorien otteluiden kesto on 2 x 3 minuuttia. Kadeteissa painitaan 2 x 2 minuuttia. Jaksojen välillä on 30 sekunnin tauko, jonka aikana veden nauttiminen on sallittu. Jatkoajoja ei nykyäänöillä tule.

Varoituksissa paljon uutta

Otteluajan ohella suurimmat muutokset tulevat varoitusten antamiseen. Molempiin painimuotoihin tulee omat käytäntönsä, joten painijoiden on syytä tuntea säännöt. Mikäli painija on passiivinen kreikkalais-roomalaisessa painissa, niin tuomari keskeyttää ottelun ja huomauttaa painijaa. Jos tahti ei muutu, annetaan ensimmäinen varoitus, jonka jälkeen vastustaja saa päättää jatketaanko ottelua pystystä vai matosta. Pisteitä ei ensimmäinen varoitus tuo.

Toisen varoituksen myötä vastustaja saa pisteen ja hän saa myös valita, jatketaanko ottelua matosta vai pystystä. Ottelu päättyy selätyksen arvoiseen ulosajoon, kun painija saa kolmannen varoituksen.

Vapaapainissa käyttöön tulee 30 sekunnin passiivisuusjakso. Ensimmäisellä kerralla painijoita huomautetaan passiivisuudesta kreikkalais-roomalaisen painin tapaan ot- telu keskeyttämällä.

Tämän jälkeen passiivista painijaa huomautetaan keskeyttämällä ottelu ja määräämäl- lä 30 sekunnin passiivisuusjakso. Mikäli ko- jakson aikana kumpikaan painoista ei tee pisteitä, huomautetulle painijalle annetaan varoitus ja vastustajalle piste.

Huomautusta ei voi antaa, jos jaksoa on jäljellä alle 30 sekuntia. Mikäli ottelu on 2 minuutin kohdalla tilanteessa 0-0 on tuomareiden määrättävä passiivisuusjakso. Kadeteilla tämä tehdään minuutin painin jälkeen.

Mattoon määrättäessä painiasento on sama tuttu parterre-asento kuin aiem- minkin. Kreikkalais-roomalaisessa painissa pystypainin aloitusasennosta on luovuttu ja vapaan puolella ei enää clinchiä tarvitse treenata.

Allepanosta tuplapinnat

Liikkeistä annettavat pisteet pysyvät pää- osin ennallaan. Suurin muutos on pysty- painin taaksemenoista saatavien pisteiden tuplaantuminen. Kun aiemmin taakseme- nosta sai pisteen, niin jatkossa pystyasen- nosta tapahtuvasta allepanosta pisteitä tulee kaksi.

Matossa tapahtuvista taaksemenoista hy-

vitetään yhdellä pisteellä. Poikkeuksena on vapaapaini, jos mattopainia on edeltänyt jalkoihin tapahtuva hyökkäys, josta taistelutilanteen kautta aktiivinen painija pääsee vastustajan taakse.

Jatkossa omasta epäonnistuneesta yrityksestä ei enää rangaista, vaan painijat vihelletään pystyasentoon välittömästi. Tällä muutoksella halutaan painijoita rohkaista tekemään yrityksiä vähän huonommista-kin tilanteista.

Matolta astumisesta tulee aina piste vastustajalle, ellei ulosastuja suorita pisteiden arvoista suoritusta. Matolta pakenemisesta annetaan pinna ja varoitus kuten aiemmin-

kin. Matolta ulostyöntämisestä ei pisteitä tule, vaan siitä huomautetaan työntäjää.

Selättämällä voittoa yhä

Ottelun voittotapoja ovat selätys, ylivoimainen pistevoitto ja pistevoitto. Lisäksi ottelu voi päättyä loukkaantumiseen, luovutukseen ja diskaukseen.

Tasapisteisiin päättyneessä ottelussa voittajaa haetaan seuraavassa järjestyksessä: 1) korkeampiavoiset suorituspisteet, 2) vähemmän varoituksia, 3) viimeinen pistesuoritus.

Kreikkalais-roomalaisessa painissa ottelu voi päättyä 0-0, jolloin ottelun voittaa vä-

hemmän varoituksia saanut painija. Jos molemmilla painijoilla 1 tai 0 varoitusta, niin häviäjäksi tuomitaan painija, joka on saanut viimeiseksi passiivisuushuomautuksen.

Ylivoimainen pistevoitto syntyy, kun painijoilla on seitsemän pisteen ero. Myös kaksi kolmen suoritusta tai yksi viiden pisteen liike riittävät ylivoimaiseen pistevoittoon, mikäli heittäjä siirtyy samalla johtoon ottelussa. Tilanteissa on kuitenkin huomioitava selätysmahdollisuus ja 3 pisteen heiton jälkeen vastustaja voi tehdä vastaliikkeen. Viiden pisteen heitossa vastaliikettä ei enää huomioida.

Uudet säännöt maistuvat konkarille

Heinäkuun lopulla 60 vuotta täyttänyt **Seppo Yli-Hannuksela** liputtaa ensikokemusten perusteella uusien sääntöjen puolesta.

-Ensimmäisten kotimaassa käytyjen kisojen, Vierämäki Cupin ja Turun Suomi Cupin, perusteella olen tyytyväinen. 7,5 vuotta tätä on odotettu, että ruvetaan taas painimaan. Näillä säännöillä aktiivisuudesta palokitaan, Seppo pohtii.

Kesän mittaan on sääntöihin tullut pieniä viilauksia, mutta isot linjat ovat säilyneet. Pystypainia arvostetaan ja passiivisesta painista rangaistaan. Osalla painisaleista tämä tietää uuden opettelua, mutta Seppo jatkaa entisellä mallilla.

-Minun ei tarvitse muuttaa mitään linjaa. Olen aina luottanut pystypainiin ja uskonut, että jonain päivänä se vielä palaa arvoonsa. Samalla lailla mennään minun treeneissä jatkossakin, kuin tähän asti on menty, Seppo vakuuttaa.

Jokaisella painisalilla ei ole vannottu viime vuosina pystypainin nimeen ja lasku siitä tulee maksettavaksi. Tosin ei mattopainikaan tyystin molskilta katoa.

- Rohkean pystypainin kautta päästään mattoon jos sinne haluaa. Näillä säännöillä sinne ei mennä automaattisesti arvalla. Jotenkin tuntuu, että suomalaiset miespainijat kadottivat vuoden 2004 jälkeen pystypainin osaamisen. Vanhemmalla kaartilla voi ongelmia olla sopeutua uusiin sääntöihin, Seppo epäilee.

Valtaa ja vastuuta

Uudet säännöt pitävät sisällään passiivisesta painista varoitusten antamisen. Jatkossa varoituksia tulee ottelussa lähes saman verran kuin takavuosina koko turnauksessa.

-Tuomareiden ammattitaito korostuu näillä säännöillä painittaessa. Valtaa ja vastuuta on enemmän. Joskus takavuosina tuntui, että painituomarille riitti, kun tiesi mitä pisteitä eri liikkeistä annetaan. Kun on kahdeksan vuotta painittu säännöillä, joissa passiivisuudella ei ole ollut merkitystä, niin tuoma-

reiden silmä voi olla hiipunut, Seppo pohtii. Vaikka vuosikymmeniä aikaa on painin parissa jo kulunut, niin lähes joka ilta mies painisalilta löytyy. Nyt Sepon opeista nauttii Ilmajoen Kisailijoissa junioriporukka, jossa vanhimmat ovat 18 ja nuorimmat 13.

Ja miten on, joko jollain suomalaisella painisalilla on harjoittelemassa seuraava olympiavoittaja?

-Kyllä siihen pitää uskoa, että harjoittelee. Muuten menee jo turhan kauas se seuraava olympiasankari, Seppo naurahtaa.



Loppukesästä 60 vuotta täyttänyt Seppo Yli-Hannuksela on tyytyväinen uusiin sääntöihin.
kuva: JäVo

JANI NAUTTII TAAS PAINISTA

”Vain taivas rajana”

Itseluottamuksen puute ei ole koskaan ollut Kauhajoen Karhua edustavan **Jani Haapamäen** heikkoja kohtia. Budapestin MM-painien alla mies on valmis vastamaan päävalmentaja **Juha Lappalaisen** toiveeseen tasonnostosta.

-Jos paini MM-matolla kulkee kuin leireillä, niin silloin on hyvänä päivänä vain taivas rajana, pamauttaa Haapamäki.

Ensi viikolla painittavissa MM-kisoissa 55 kilon sarjan painijat astuvat vaa’alle torstaina 19. syyskuuta. Sitä ennen on tiedossa hikisiä hetkiä painonpudotuksen merkeissä. Kullasta ja kunniaa kamppaillaan Laszlo Papp Areenalla perjantaina.

-Kesä on ollut harjoitusten kannalta tosi

hyvä. Säännöt sopivat minulle pirun hyvin. Painiminen tuntuu koko ajan paremmalta ja treenaaminen on nautinnollista. Ilo painiin on palannut, Jani hehkuttaa.

Kansainvälisillä leireillä on näkynyt olympiavuoden jälkeen uusiakin kasvoja, mutta pääosa tulevista vastustajista on tuttuja vuosien takaa.

-Aina porukka vähän uusiutuu, mutta kyllä siellä niitä vanhoja vastustajiaakin joukossa on, Haapamäki vahvistaa.

Vaikeuksien kautta

Nurmon Jymyn **Rami Hietaniemi** nimettiin iltapäivälehdessä toimesta jo vuoden murheilijaksi. Ja tottahan se on, että parin vuoden takaista Istanbulin MM-pronssia

84 kilon sarjaan puolustamaan lähtevän Ramin asetelmat eivät ole lähellekään parhaat mahdolliset. Ensin epäonnistui harmiton käsioperaatio talvella ja kesän Norjan leirillä kolhuja sai se terveempi käsi.

-Olosuhteisiin nähden tilanne ihan hyvä. Kyllä noilla käsillä on jo suomalaisten kanssa treeneissä pärjännyt, mutta MM-paineja edeltävä Unkarin leiri kertoo missä ollaan kansainvälisesti, Rami pohti tilannettaan syyskuun alkupäivinä.

Uudet säännöt saavat Ramilta ison plussamerkin.

-Ihan positiivisesti säännöt ovat muuttuneet. Jos Unkarissa tulee vastaan sopivia vastustajia, niin matolla tapahtuu. Nyt ratkaistaan ottelut kovalla kunnolla ja pai-

Katse kohti MM-molskia. Jani Haapamäki on tyytyväinen uusiin sääntöihin ja nauttii jälleen painista.



nitaidolla. Nämä ovat kovien painijoiden säännöt, Hietaniemi toteaa.

Keltanokat luottavaisina

Suomen kreikkalais-roomalaisen painin neljästä edustajasta puolet on ensikertalaisia aikuisten MM-kisoissa. 74 kilon sarjan **Veli-Karri Suominen** ja 96 kiloisten **Timo Kallio** ovat molemmat menestyneet aikanaan juniorien EM- ja MM-kisoissa. Veli-Karri oli 2010 MM-pronssilla ja Timo nappasi EM-hopeaa 2007.

-Nyt on hyvä mahdollisuus hakea kokemusta tulevia vuosia varten. Kun kisoihin lähtee, niin kyllä sieltä tietenkin haluaa mitalia lähteä hakemaan, Veli-Karri toteaa.

Viipurin Voimailijoiden mies tunnetaan räväkkänä painijana, joka ei turhia varmistelee.

-Kyllä minä näistä säännöistä tykkään enemmän kuin aiemmista. Silloin homma meni välillä mattopainivuoron odotteluksi.

Nyt korostuu pystypainin merkitys.

Alkukesästä Veli-Karri sai mahdollisuuden panostaa painiin entistä tiukemmin. Puolustusvoimien Urheilukoulusta järjestyi puolen vuoden pesti kouluttajana.

-Työn ohessa on päässyt painimaan hyvin täällä olevien varusmiespainijoiden kanssa.

Ålanderin Jarmo opiskelee Pajulahdesa ja hänen kanssaan on treenattu paljon, Veli-Karri kertoo.

Kevään EM-painit olivat pettymys 96 kilon sarjan edustajallemme Turun Voimamiesten Timo Kalliolle.

-Leirit ovat menneet hyvin ja paini tuntuu koko ajan paremmalta. Kevään jälkeen on menty selvästi eteenpäin. Kun kehitystä on koko ajan tullut, niin luottavaisin mielin kisoihin lähdän. Uudet säännöt vaikuttavat hyvältä. Oikeaan suuntaan ollaan menossa, Timo pohtii.

Kallio on kotimaassa joutunut haeskelemaan sopivia treenikavereita Pohjanmaata myöten.

-Loppukeväästä alkaen olin jonkin aikaa Pohjanmaalla, mutta nyt olen taas muuttanut Turkuun. Kyllähän se treenaamista kotimaassa haittaa, kun paljon jengiä on ollut loukkaantuneena. Ei meitä liikaa ole. Kansainvälisillä leireillä kulkeminen on ihan välttämätöntä, Kallio pohtii.

Nokka nousuun

Alun perin Suomesta piti Budapestiin lähteä viisimiehin joukkue, mutta 66 kilon sarjaan ei lopulta edustajaa lähtenyt, kun paikasta kamppailleet **Sasu Kaasinen** ja **Tero Välimäki** parantelevat yhä kolhujaan. Ensimmäisiin MM-paineihinsa päävalmentajana lähtevä **Juha Lappalainen** haluaa Budapestistä selvää tason kohotusta viime aikojen arvokisoihin.

-Joukkueen tavoitteena on nostaa nokka nousuun muutamien surkeasti menneiden



Rami Hietaniemen vuosi ei ole ollut ruusuilla tanssimista. kuva: JäVo

arvokisojen jälkeen, Lappalainen linjaa.

Maajoukkuepainijat ovat ottaneet uudet säännöt tyytyväisenä vastaan. Pystypainin korostaminen ja jaksopainista luopuminen merkitsevät paluuta vuosien taakse.

-Jani ja Rami ovat parhaiten sopeutuneet

uusiin sääntöihin. He ovat aikanaan jo painineet näillä säännöillä ja heille muutos on helpompi. Joukkueen nuorimmat painijat eivät ole näillä säännöillä otelleet kuin joskus pikkupoikana, Lappalainen huomauttaa.

Urakka alullaan

Uransa ensimmäisiin aikuisten MM-kisoihin lähtevä Jonas Honkanen on luottavainen ennen kisastarttia. Uran päätavoite ei Unkarin kisat kuitenkaan ole.

-Painijana minun urakka on alullaan, sillä eihän tässä ole treenattu tosi kovaa kuin vuoden alusta lähtien. Päätavoitteet ovat tulevaisuudessa. Kaikki on kuitenkin valmista ja matseja lähdetään voittamaan. Aiemmin en ole näin hyvässä kunnossa ollut, Jonas tunnustaa.

Uutta puhtia HPM:n painijan treenihom-

miin toi pääkaupunkiseudun vapaapainijoita valmentava Gergo Wöller.

-Wöllerin porukassa treenaaminen on tuonut kovuutta lisää. Valmentaja tietää itse, mitä huipulle pääsemiseen tarvitaan. Se on puskenut koko meidän ryhmää eteenpäin. Ja onpa mahdollista, että Budapestin MM-kisoissa kohtaavat valmentaja ja valmentettava, sillä Gergo on Unkarin edustaja 66 kilon sarjassa.

-Kun nyt ei heti ensimmäisellä kierroksella vastakkain oltaisi, Jonas naurahtaa.



Jonas Honkanen tähtää tulevaisuuteen, mutta haluaa otteluvoittoja jo Budapestistä. Kuva: Petri Teräväinen

Harjun Woimalle OMAT TILAT



Harjun Woiman uudella painisalilla riittää tilaa vähän isompienkin painijoiden temmellykseen

Ilman toimintaan soveltuvia tiloja on mahdollonta tarjota laadukasta urheilua. Lasten urheiluun panostava jyväskyläläinen painiseura Harjun Voima käynnisti kaksi vuotta sitten strategiatyön yhdessä Keski-Suomen Liikunnan kanssa. Seuratoiminnan analyysissä todettiin, että seuran ohjaajien määrä ja osaaminen on erinomaisella tasolla. Myös seuran tarjoama toiminta koettiin harrastajien palautteissa mieleiseksi. Seuran toiminnassa oli silloin mukana yli 100 lasta, vaikka kaikille halukkaille ei edes pystytty tarjoamaan paikkaa ryhmään. Keskeiseksi ongelmaksi toiminnan kehittämisen kannalta todettiin toimintaan soveltuvien tilojen puute.

Satoja talkootunteja

Koska julkinen sektori ei kyennyt tila-asiana auttamaan, seuran toimijat alkoivat kartoittaa sopivia tiloja yksityiseltä sektorilta. Sopiva halli löytyi hyvien liikenneyhteyksien päästä Huhtasuolta Allaway Oy:n kiinteistöstä ja muutamien satojen talkootuntien jälkeen sali on toimiva liikuntatila.

Salissa on yli 300 neliömetrin mattoalue sekä monipuolinen taitoharjoitteluun ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen tarkoitettu välineistö.

”Sali on erittäin toiminnallinen ja soveltuu mainiosti painiharjoitteluun sekä esimerkiksi palloilujoukkueiden oheisharjoitteluun. Meillä on mahtavan sitoutunut porukka ja yhteinen luottamus siihen, että painiryhmissämme on jo tulevan toimintakauden aikana yli 200 lasta. Kun palloilujoukkueet sekä kuntopaini ym. liikuntaryhmit lasketaan mukaan, moninkertaistuu salimme toiminnan piirissä olevien määrä.

Tarkoituksenamme on tarjota tiloja myös päiväkotien ja koulujen käyttöön. Suurkiitokset toimintaamme tukeneille yrityksille sekä Jyväskylän kaupungin liikuntatoimelle, kun olette avustaneet remonttikustannuksissa ja välineistön hankinnassa.” toteaa HWJ:n puheenjohtaja **Marko Maja**.

Monipuolinen Woimanpesä

Harjun Woiman uusi painisali on nimeltään Woimanpesä ja siellä voidaan painia vuoden jokaisena päivänä. Kahden täysikokoisen painimaton lisäksi salissa on mm. 12 x 3 metrin voimailualue, ilmavolttirata sekä paljon köysiä, renkaita ja puolapuita. Lisää välineitä hankitaan, kun resurssit antavat siihen mahdollisuuden. Muutamia ryhmiä pyörii myös Keski-Palokan koululla, jonne seura hankki siirrettävän maton noin puolitoinen vuotta sitten. Myös yksi liikuntapainotteinen päiväkotit innostui hankkimaan oman painimaton ja siellä käynnistyy ensimmäinen Nallepainiryhmä tänä syksynä. Valmentaja-asioissa Harjun Voima on ollut onnekas. Tällä hetkellä toimivista viidestätoista valmentajasta tai apuvalmentajasta lähes kaikilla on liikunta-alan koulutus ja/tai painitusta. Suurin osa valmentajista on tullut toimintaan omien lasten harrastuksen kautta, mutta porukkaa vahvistaa neljä liikuntatieteellisen opiskelijaa. Sisäisen koulutuksen ja yhteisen toiminnan kautta ihmisiä on innostettu ottamaan vastuuta seuran kehittämisestä. Koska kaupungissa lajin harrastuspohja oli pieni, täytyi toiminta aloittaa pääosin alle kouluikäisistä. Seuran strategiana on laadukkaalla toiminnalla antaa monipuoliset valmiudet urheiluun ja elämään. Kaikista ei tule huippupainijoita, mutta ainakin side lajiin on synnytetty. Niillä jotka uskaltavat tarttua haasteeseen, on olemassa perusvalmiudet kehittyä pitkälle!

VALMENTAJAKOULUTUS JYVÄSKYLÄSSÄ

Keski-Suomen Liikunta ja Painiliitto järjestivät yhteistyössä 1. tason valmentajakoulutuksen Jyväskylässä 17.-18.8. Yhteensä 22 valmentajaa urheili ja keskusteli Woimanpesässä kaksi intensiivistä päivää. Koulutus oli tarkoitettu alakouluikäisten lasten valmentajille ja ”isona aiheena” oli yleis- ja lajitaitojen opettaminen. Kouluttajina toimivat Marko Asell, Sami Kalaja sekä Pasi Sarkkinen. Käytännön järjestelyistä vastasi Keslin seurakehittäjä Laura Härkönen.

HEINON VELJEKSET KOHTI PAINIHUIPPUA

Porin Paini-Miesten lahjakkaat painijaveljekset **Jere** (18) ja **Ville Heino** (22) ovat jo useita vuosia väläytelleet taitojaan kotimaan kisa-areenoilla. Nyt näyttää siltä, että mainiolle seuravalmennus- sekä isä-**Jarmon** uutteralle huoltopohjalle luotu kivijalka tuottaa tuloksia. Heinot ovat puhkeamassa kukkaan. Kaksikko on kahminut kunnioitettavan kasan SM-mitaleja kaikilta ikätasoilta ja esittäytyneet myös arvokisoissa ja Suomen maajoukkueissa. Niin kovaa tasoa Jere ja Ville Heino ovat, että heidät on merkattu ja tallennettu lahjakkuuksina monen kansainvälisen painivalmentajan videoarkistoihin. Ei ihan rivipainijalle ja urheilijalle amerikkalainen yliopisto tarjoa vuosien opiskelu- ja valmennusstipendiä. Ville Heino aloitti opiskelun Pohjois-Carolinan Cambell Universityssä vuoden 2013 tammikuussa.

-Yliopistosarjoissa kilpailee monia eurooppalaisia painijoita. Valmennus on vaativaa ja turnaukset kovia kertoo Ville Heino Amerikan kokemuksistaan.

Ei tarvitse olla häävi ennustaja, kun voi todeta, että Mäkelänrinteen urheilulukiossa Helsingissä lukiota käyvä Jere Heino painii lähivuosina veljensä tavoin jossakin USA:n yliopistojoukkueessa.

- Aion käydä lukion kunnolla päätökseen. Ja armeijakin saattaa olla edessä ennen mitään isompia siirtoja, pohtii omia suunnitelmiaan Jere Heino.

Kesällä kotimolskilla

Kesän aikana veljekset treenasivat myös yhdessä isä-Jarmon valvonnassa Porin urheilutalon molskilla. Jeren ja Villen äiti, **Carina Heino** ei harmittele komeiden veljesten vierailua, vaikka kahdet päiväharjoitukset tietävät lisäpöyryä.

-Kyllä poikien äiti on tähän vuosien myötä tottunut. Tällaisen äijätiron rinnalla on taikuulla hermopinnan kestävyttä koeteltu, naurahtaa Jarmo Heino.

Jeren ja Villen valmennusession seuraaminen kertoo paljon. Täysillä mennään. Mitään ei tehdä puolihuolimattomasti. Jo pelkkä alkulämmittely on niin perusteellinen että sivustaseuraajakin hengästyy.

Ja paikkojen irrottelun sekä venyttelyn jälkeen molski tömisee kuin norsujen taistelutantereella. Komeat heitot seuraavat toisiaan. Lennossa on aina jompikumpi veljeksistä.

Aika näyttää, minkälaisiin saavutuksiin PPM:n Heinot etenevät painiuralla.

-Ennuste on erinomainen. Jeressä ja Villessä on aineksia vaikka kuinka pitkälle kunhan vaan paikat pysyvät kunnossa, luottaa Suomen painin päävalmentaja **Juha Lapalainen**.

Teksti: Reijo Majasaari.

Kuva: Satakunnan Kansa/Mika Vuorio

Rohkeita valintoja

Kuukausi sitten takaisin jenkkeihin palannut Ville Heino lähtee uudesta tilanteesta tulevaan kauteen. Yliopistosarjoissa voi painia vain neljänä kautena ja viime keväänä Ville ei ollut vielä joukkueessa, vaikka treenasikin joukkueen mukana.

-Ainakin minun tilanteessa tämä oli ainoa oikea ratkaisu. Muuten pitäisi kiertää koko ajan Venäjällä tai muualla ja maksaa vielä asumiset ja muut kulut Suomeen. Jos joku pohtii lähtöä stipendiaatiksi, niin minulta voi kyllä kysyä vapaasti neuvoja. Kannattaa vain olla hereillä koulussa, sillä ilman kunnollista todistusta tänne ei pääse, huomauttaa Ville.

Joukkueiden välinen yliopistosarja käynnistyy lokakuussa ja kestää maaliskuulle saakka. Kausi huipentuu valtakunnalliseen NCAA-finaaliin.

-NCAA-finaalit ovat tavoitteena. Sinne pää-

see jokaisen painoluokan 32 parasta painijaa. Turnaus painitaan pari viikkoa ennen EM-kisoja. EM-kisat ovat toinen tavoite, jos kaikki vain on kunnossa, Ville kaavailee. Valintoja painin takia on joutunut tekemään myös pikkuveli Jere.

-Kaikki treenikaverit häipyivät Porista, joten oli pakko lähteä jonnekin. Mäkelänrinteellä on pystytty vetämään tosi hyviä aamutreenejä, mutta isommista harjoituskavereista on vähän puutetta. Lähtöä ei ole kuitenkaan tarvinnut katua, Jere arvioi.

-Oman ikäluokan arvokisoissa on päätätän. Toki miesten EM-kisatkin kiinnostavat, vaikka voivat ne tulla vielä aikaisin. Nyt pitää talven aikana hankkia lisää voimaa ja painoa, jotta riittää oman ikäluokan arvokisoissa.

Pekka Moliis



Helsingin Painituomarikerho herää hiljaiselosta

Usean vuoden hiljaiselon jälkeen Helsingin Painituomarikerhon (HPT) toiminta jatkuu. HPT piti vuosikokouksensa Porvoossa 7.5, jossa valittiin kerholle toimihenkilöt ja asetettiin tavoitteet lähiajan toiminnalle. Toiminnan elpymisen edellytyksenä on, että vanhojen jäsenten lisäksi saadaan aktivoitua toimivat tuomarit ja ottelujärjestäjät mukaan kerhon toimintaan.

Perinteinen kerho täyttää ensi vuonna jo 80 vuotta ja sen toimintalueeksi on määritelty nimestä riippumatta koko Etelä-Suomi. Koko alueen toimijoiden tavoitteena tulee olla perinteisen kerhon säilyminen, onhan kerhossa aikoinaan mukana olleet itäsuomalaiset tuomaritkin saaneet oman kohtuullisen tuoreen järjestönsä hienoon kuntoon.

Kerhon vuosikokouksessa hyväksytyssä toimintasuunnitelmassa asetettiin tavoitteeksi aktiivinen osanotto Alavudella pidettäville painituomareiden kesäpäiville sekä perinteisten kerhon pyytyjen jakamisen jatkaminen alueella pidettävissä kilpailuissa. Pari kertaa vuodessa kokousten yhteydessä tullaan järjestämään saunailta, joissa vuosikokouksessa kaavailtiin mm. tuomarikilpailun järjestämistä.

teksti: Mika Vuori

HPT JOHTOKUNTA

Mika Vuori, pj
Eero Tynnininen, vpj
Kari Simonen, siht
Pauli Myllylä, rah.hoit
Kalle Uotinen, jäsen

Varajäsenet:

Jarkko Myllylä ja Antti Vuori

Kadettien SM-vapaa yksipäiväisenä

Voikkaan Viestin joulukuussa järjestämät alle 17-vuotiaiden tyttöjen ja poikien SM-kisat painitaan otteluiden osalta läpi yhtenä päivänä. Kaikki sarjat punnitaan perjantaina ja mitaleista painitaan lauantaina. Aiemmin kadettien vapaan SM-titteleistä on painittu kahtena päivänä. -Meidän tavoitteena on tarjota painiväelle hyvä tiivis ottelutapahtuma. Sarjoja on painittavana niin paljon, ettei keräilyottelujen aikana tule turhia odotteluita, vaan tapahtumat matolla pyörivät koko ajan, Voikkaan Viestin painijaoston puheenjohtaja Veijo Vesterinen laskeskelee.

Jo viime keväänä kadettien kreikkalais-roomalaisen painin SM-mitalit ratkottiin yhtenä päivänä. Viime keväästä säännöt ovat uusiutuneet ja tasaisissakaan otteluissa ei enää kolmansia jaksoja tule.

-Aikataulun suhteen ei tule ongelmia. Kilpailujen alkuvaiheessa painitaan kolmella matolla, mutta loppua kohden tiivistämme kahteen, Vesterinen suunnittelee.

Kilpailutapahtuman lyhentyminen on saanut hyvää palautetta seuroilta.

-Kustannukset laskevat etenkin niillä seuroilla, joilla olisi ollut painijoita molempien päivien sarjoihin. Myöskään kaikille tuomareille meidän ei tarvitse järjestää kahdelle yölle majoitusta. Seuran talkoolaiset pääsevät vähän vähemmällä, eikä tiloistakaan tarvitse maksaa ylimääräisen päivän kustannuksia, ynnäilee Vesterinen uudistuksen etuja.

Vapaapainin kadettien SM-kisat järjestetään Kuusankosken urheilutalolla 13.-14.12. Viime vuonna Pajulahdessa pidettyihin SM-paineihin osallistui 139 painijaa.

KLL-painit uudistuvat

Painiliitto ja Koululiikuntaliitto ovat yhteistyössä uudistaneet Koululiikuntaliiton mestaruuspainin sarjajakoja, otteluaikoja ja ottelujärjestelmää. Suurin muutos tapahtuu kilpailujen ottelujärjestelmässä. Käyttöön otetaan Ruotsissa paljon käytetty ottelujärjestelmä, joka on suomalaisille tuttu esimerkiksi Lilla Mälaren-turnauksesta.

Muutoksella pyritään antamaan painijoille entistä enemmän merkityksellisiä otteluita. Aiemmin yksi ainoa tappio alkulohkossa on pääsääntöisesti vienyt mahdollisuuden jatko-otteluihin.

Kun tähän saakka painijat on jaettu 3-4 painijan lohkoihin, niin jatkossa painijat jaetaan kahteen lohkokseen. Lohkon sisällä painijoita painitetaan siten, että jatkosta pudotaan vasta kahden tappion jälkeen. Lohkojen voittajat menevät sarjan finaaliin ja kakkoseksi sijoittuneet painivat pronssista.

Poikkeuksen muodostavat ne sarjat, joissa painijoita on viisi tai vähemmän. Noissa sarjoissa paremmuus ratkaistaan ottelemalla kaikki kaikkia vastaan-periaatteella.

Normaali painiaika

Jatkossa KLL-paineissa noudatetaan normaalia FILA:n painiaikaa. Nykyisten sääntöjen mukaan se on kisojen nuorimmissa ikäluokissa 2 x 2 minuuttia. Alle 20-vuotiaiden sarjoissa painiaika on 2 x 3 minuuttia. Pientä viilausta uudistuksen yhteydessä tapahtui myös sarjajakoissa. Jatkossa sarjajako noudattelee pääosin FILA:n virallista sarjajakoa eri ikäluokissa.

Uusittu sarjajako KLL-paineissa:

pojat 7-13 v: 26-28, 30, 32, 35, 38, 42, 47, 53, 59, 66

pojat 14-16 v: 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85

pojat 17-20 v: 60, 66, 74, 84, 96

tytöt 7-13 v: 28, 30, 34, 40, 48, 57

tytöt 14-20 v: 48, 55, 67

Koululiikuntaliiton mestaruuspainit ovat niin vapaapainissa, kuin kreikkalais-roomalaisessa painimuodossa, painijamäärältään Suomen suurin painitapahtuma. Uusilla säännöillä ratkotaan ensimmäisen kerran mestaruudet vapaapainissa Järvenpäässä lokakuun 19.-20. päivä. Muutoksia tehtäessä on kerätty ja kuultu kentältä tullutta palautetta.

RYHDY NALLEPAINI-OHJAAJAKSI

Seuraavat ohjaajakoulutukset:
Järvenpää su 6.10.
Kajaani la 2.11.
Lue lisää ja ilmoittaudu:
www.nallepaini.fi

Nallepaini on uusi liikuntakonsepti, jossa yhdessä touhuaminen ja onnistumiset uusissa haasteissa tuovat iloa perheen lapselle ja vanhemmalle.

Koulutus antaa valmiudet toimia aidon Nallepainiryhmän ohjaajana.

www.nallepaini.fi



NALLEPAINI

Sylin täydeltä toimintaa.

Kunniapuheenjohtaja

YRJÖ TUOKKO 75 VUOTTA



Yrjö Tuokko arvostaa luottamuksellisia suhteita huippupainijoiden kahveilta. Hietaniemi Rami sai syksyn 2011 MM-pronssista jyrkät onnentoivotukset kunniapuheenjohtajalta.

Painiliittoa vuosina 2001-2009 johtanut **Yrjö Tuokko** saavutti 75 vuoden iän 25. elokuuta. Kunniapuheenjohtaja muistelee lämmöllä rupeamaansa liiton johdossa.

-Monista positiivista asioista korkeimmalle nostan sen yhteyden, jonka sain luotua henkilökohtaisella tasolla aktiiveihin ja ensisiin huippupainijoihin. Se yhteys säilyi mielessä koko loppuelämäni ajan, Tuokko vakuuttaa.

Tarkasti painia seuraavaa Tuokko on huolestunut suomalaisen huippupainin tilasta. -Miesten SM-kisat ovat kutistuneet osanottajamäärältään muutaman kymmenen painijan tasolle. Painin kärki yleisellä tasolla on niin kapea, ettei oikein voi kärjestä edes puhua. Lohdullista on, että nuorilla on intoa tänä päivänä ja toivottavasti heistä nousee lajimme uusia huippuja.

Raja-aidat nurin

Kova työ ja ympärivuotinen sitoutuminen huippu-urheilijan elämään ovat ainoat keinot huipputulosten saavuttamiseen.

-Tärkeintä on oman sielun palo. Se antaa

olennaisen ruiskeen, kun menestystä haetaan. Ei leiritys auta, jos palo ja perustyö puuttuvat, Tuokko korostaa.

Vuosien tuomalla viisaudella Yrjö Tuokko toivoo painiväeltä tulevaisuudessa entistä enemmän yksituumaisuutta.

-Se oli minulle yllätys, että valmentajakentässäkin oli väärää asennetta. Kiellettiin painijaa painimasta toista painimuotoa tai kiellettiin menemästä toiselle salille harjoittelemaan. Toivottavasti tämä karsiutuu, sillä pienessä lajissa meillä ei ole siihen varaa. Menestystä tulee, kun turhat raja-aidat saadaan nurin.

Kärjen kapeus näkyy lajin saamassa mediahuomiossa.

-Painin näkyvyys valtamediassa on lähes tulkoon nolla. Henkilökohtaiset kontaktit ovat erittäin tärkeitä, kun asioita hoidetaan median suuntaan, Tuokko painottaa.

Hattu nousee painiväelle

Huippupainijoiden ohella Tuokko tutustui puheenjohtajaurallaan lukuisiin painisaleilla vapaaehtoistyötä tekeviin. Hattu nousee

korkealle näitä puurtajia muistellessa.

-Muistan, kuinka juttelin kerran Karkkilan valmentajan kanssa ja hän kertoi koko kevään aikana olleen vain yhden sellaisen viikonlopun, ettei hän olisi ollut painijoiden kanssa menossa jonnekin. Se on kyllä varsinainen miehen työ, kun sitoutuu lajiin sillä tavalla. Ja hänen kaltaisiaan löytyy painin parista paljon, Yrjö painottaa.

Yrjö Tuokon aloittaessa puheenjohtajapestinsä Painiliiton talous oli hunningolla. Mittavan uran perustamansa tilintarkastustoimiston johdossa ja suomalaisten huippuyritysten tilintarkastajana tehneen miehen laskutaidot olivat tarpeen, kun alijäämiä ruvettiin ynnäämään.

-Alku oli dramaattinen, en tiennyt mihin olin ryhtynyt. Mutta eihän siinä auttanut muu kuin kääriä hihat ja ryhtyä töihin. Loppuajasta taisikin tulla ensimmäinen kerta Painiliiton historiassa, kun toiminnanjohtaja sai neuvotella pankin kanssa siitä, mitä korkoa meille maksettaisiin.

Vierivä kivi

EI SAMMALOIDU

Mauno Mäki-Töyli on tuttu näky painikisoissa Pohjanmaalla ja vähän kauempanakin. Ylistaron mies sotkeentui painihommiin vuonna 1990, kun vei ensi kerran Matti-poikansa YKV:n painikämpälle. 23 vuotta myöhemmin isä on Painiliiton hallituksen pitkäaikainen jäsen ja varapuheenjohtaja. Poika puolestaan on FILA I luokan painituomari. Ennen "senaattorin" hommia ja osin myös niiden aikana Mauno tunnettiin jämäkkänä painivuomarina.

-Tuomarihommiin lähdin joskus 1993–1994. Kaverin sinne kurssille piti lähteä, mutta kun hän ei päässytäkään, niin minä menin hänen sijasta. Toistakymmentä vuotta olin sitten tuomarihommissa.

Lauantaina 7.9. Maunolla tuli mittariin 60 vuotta täyteen. Tuota juhlapäivää mies vietti Lapin rauhasta nauttien lvalon mökällä. Yksi syntymäpäivätoiveikin Manulla oli juuri mökkiin liittyen.

-Jospa siellä saisi vähän pidempiä aikoja viettää tulevaisuudessa, hyväntuulinen mies naurahtaa.

Tuokolle tunnustusta

Tänä päivänä Mauno tunnetaan erityisesti Painiliiton hallituksen jäsenenä. Valinta tehtiin syyskokouksessa 2001, joten tänä vuonna tulee hallituksessa täyteen jo 12 vuotta. Tuolloin puheenjohtajana oli ollut jo vuoden päivät **Yrjö Tuokko**, joka saa

Maunolta varauksettoman tunnustuksen.

-Kaikesta tärkein asia tänä aikana on ollut talouden kuntoon saattaminen. Yrjö Tuokko nosti puheenjohtajana talouden aallonpohjasta nykyiselle tasolle. Hän teki valttavan työn ja onnistui pelastamaan koko Painiliiton, Mäki-Töyli kehaisee.

Hallitustyöskentelyä Mäki-Töyli pitää mielenkiintoisena ja tunnollisesti mies on salkkansa kanssa kokousreissuihin lähtenyt.

-Muuten liiton toiminta on mennyt aika lailla tasapainossa, ei ole suuria nousuja, eikä laskuja ollut. Hallituksessa vaihtuvuutta on ollut vähän ja siellä on useita pitkäaikaisia jäseniä. Ehkä enemmänkin vaihtuvuutta saisi olla, mutta viime vuosia lukuun ottamatta ei sinne juuri tungosta ole ollut. Taloustilanne oli silloin alkuaikoina niin huono, etteivät hallituspaikat kiinnostaneet, Mäki-Töyli arvioi.

Koulutusta kaivataan

Kisapaikkojen keskusteluissa kentän kanssa Mauno on kymmenet kerrat suomalaisen painin ongelmakohtiin törmännyt.

-Koulutuspuoli ja valmentajakoulutus ovat asioita, joihin kentällä törmää useasti. Nyt koulutuksia on ruvettu vähän paremmin järjestämään, mutta siinä on vielä paljon tehtävää. Seuratasolla jokainen seura käy vuorollaan nolilla, kun välillä ei ole ketään lähdössä edes kilpailemaan. Vanha luotettava seuravalmentaja kun lähtee pois kuvioista, niin tilalle ei helposti löydy ketään, Mauno pohtii.

Monella kotisohvalla on valtava määrä tietoa ja taitoa, mutta hyppääminen painijasta suoraan valmentajaksi ei ole mikään helppo juttu, vaikka lajitaidot hanskassa onkin.

-Kun painija on 20 vuotta ollut aktiivina painihommissa, niin heti ei hirveää kiirettä ole takaisin salille valmentajaksi. Siinä pitää olla jumalattoman suuri painisydän, jos heti saman tien jatkaa vetohommissa, Mauno tunnustaa.

Ja sitä ensimmäistä reissuaan YKV:n painikämpälle ei Mäki-Töyli ole hetkeäkään katunut. Painista on tullut tärkeä osa elämää.

-Yksi parhaimpia ajatuksia on ollut tämä painiin sekaantuminen. En kadu tähän hommaan ryhtymistä, syntymäpäivänsankari tunnustaa.



Mauno Mäki-Töyli ei ole painihommiin sotkeutumista katunut.

Kuva: Antti Pekkala

**KETTUMÄEN
TRAKTORIHUOLTO KY**
VALTRA

Tuhtimäentie 3
61800 KAURAJOKI

Puh. 06 - 231 3702
auto 0400 364 145



**SUUPOHJAN
TEOLLISUUSAUTOMAATIO OY**

Punninportti 1
64350 Karijoki

Vaihde +358 2 0720 9020
www.suupohjanteollisuusautomaatio.com

Itsekulkeva henkilönostin

LEGUAN®

LEGUAN LIFTS

Ylötie 1, 33470 Ylöjärvi (03) 347 6400
www.leguanlifts.com

KONEURAKOINTI T. HANHIKOSKI

Kaikki maanrakennukseen liittyvät työt ammattitaidolla

21 t. teläkone (3kpl) 5 t. tela-alustalla
liikennetraktoreita, pyöräkuormaajat, bobcatit,
betonipulverisijat, iskuvasaratyöt

Tapani Hanhikoski 0400 662611

Tommi Hanhikoski 050 567 9951 YLISTARO
Suovasentie 36, 61400 Ylistaro

**MAANRAKENNUSTYÖT
JORMA
HIETALA KY**

Puh. 0400 163 147
Kirkonkyläntie 28 Ylistaro

**Energiakuivike
sekä
kasvuturpeet**

K. Latvaniemi, Päntäne

p. 0400 212 134
Halkolantie 30, 61980 Päntäne

Puuverstas J. Kastell

Puuveneiden ja kajakkien
valmistus & korjaus
Pohjanpellonkatu, 20780 Kaarina
0400 952 433
www.kastellmarine.com



Seuravuorenkatu 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

TIMANTTI-EEROLA OY

0400 650 170
timantti.eerola@co.inet.fi
Koskikuja 15, 48720 Kymi

AMARILLO Joentaustantie 34
KKEITTIÖT 64370 MYRKKY
puh. (06) 2683256

EPM
Telemark Oy

MYYNTE:
JOONA HUHTAMÄKI, 0400-521 159
TAPANI TAKAMÄKI, 0400-427 549
VARASAT:
TERO SALIMÄKI, 040-5549 556
Seinäjäki, Rengastie, Kampikuja 1
www.epm.fi

Olli Riihimäki Oy

Paanatie 34, 61550 Orismala
p. 0400 662 289

**KULJETUSLIIKE
ESKO KIVINIEMI**

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

Pekkisentie 2, ☎050 552 5492, ☎433 2227

ilmastointi mellin oy

Savukuja 1, Muijala, 08680 Lohja
p. 0400-894 745
puh. (019) 334 568
lauri.mellin@ilmastointi.inet.fi

Fysikaalinen Hoitolaitos

Yli-Kunto Oy

Torikatu 3, 84100 Ylivieska
(08) 424 681

**Kaivinkoneurakointia
myös minikaivurilla**

URAKOINTI M&M KARHU AY

0400 267 980 0400 826 938
Savikuja 61, 61500 Isokyrö

Kun rakennat tai korjaat

LVI-Visio Oy

Puh. 05 430 233, 0400 152 008
LVI-ASENNUKSET, -HUOLLOT JA -KORJAUKSET
TARVIKEMYNTI
MYYMÄLÄSSÄMME Fax 05 430 238
Tivianie 12, 59100 PARIKKALA

PAUNEVA

Ruhantie 4, 60550 NURMO
Puh. 040 - 5003 163

**VARTIOINTIPALVELU
A. PELTONIEMI**

Seiväntie 217, KAURAJOKI
Puh. 0400 - 660 676

Jalocon Oy

Jouko Jalonen
Otvakatu 13
60200 Seinäjoki
0400 365 774

**Kotkan
Pintakäsittely Oy**

Kallionlaki 8, 48310 KOTKA
Puh. 040 - 5751 345
Fax.05 - 2604 561

TIEDOSSA LYHYITÄ YÖUNIA

Vantaan EM-painien johdossa hääää painiväelle jo tuttu nainen. **Tuija Lintunen** on vuosia luotsannut Vantaa Painicupia, ja näytti maalatut kyntensä myös olympiakarsintaturnauksessa. Ylä-Tikkurilan Kipinän puheenjohtaja ei peittele innostustaan.

- Arvokisat oli jo aika saada pääkaupunkiseudulle. Meillä on loistavat yhteydet lentokentän, hotellien ja kisapaikan välillä. Rahaa säästyy, ja maailma pysyy hitusen puhtaampana. Tikkurilan Urheilupuistoon saa rakennettua toimivan kisapaikan. Olo on huojentunut, positiivinen ja innostunut. Seuraava koitos jännittää hyvällä tavalla, mutta rimakammos meidän porukassa ei tunneta, Lintunen puhuu.

Olympiakarsintaturnauksen kokemukset ovat vielä tuoreena mielessä. Moni asia sujui kuin rasvattu, mutta parannettavaakin löytyy. Yksi suurimpia haasteita on vapaaehtoisten rekrytointi. Tärkeintä on motivoida lisää porukkaa talkoisiin, jolloin moni osa-alue hoituu tuskattomammin.

- Pientä hienosäätöä on paljon, jotta talkoolaiset viihtyvät ja homma hoituu. Ak-

kreditoinnin kohdalla tulemme tekemään eniten muutoksia saatujen kokemuksiemme pohjalta. Myös kisapaikan palvelupiste luo nahkansa. Perussetti kisapaikan osalta toimi mainiosti, joten emme lähde pyörää uudelleen keksimään.

Hyvä yleisö takaa onnistuneen tapahtuman

Myös kisapaikan massiivinen tekniikka, tiedonsiirto ja onnistunut talous aiheuttavat perhosia niin Lintusen kuin monen muunkin vatsanpohjaan.

- Ja yhtään en vähättele lipunmyynnin merkitystä. Tapahtuma onnistuu lopullisesti vain hyvän yleisön tuella.

Tieto kisojen saamisesta Suomeen varmistui vasta huhtikuun lopussa. Aikaa järjestelyille ei siis ole rajattomasti, mutta Lintunen luottaa vahvaan kokemukseen. Ja siihen, että välillä lyhyilläkin yönnillä selviää.

- Ylä-Tikkurilan painiperhe joutuu koville, mutta toisaalta me myös tiedämme edes

suurin piirtein, mihin sitouduimme. Vuosien kokemus Vantaa Painicupin järjestelyvastausta on poikunut osaamista, jota suomalaisen painiväen kannattaa käyttää ja viedä maailmalle. Täytyy tehdä aikatauluja ja pysyä niissä. **Antti Pekkalan** toimi Painiliitossa on ehdoton edellytys, että pääsemme maaliin ajoissa.

Venymistä vaaditaan

Ennen EM-kisoja painitaan vielä Vantaa Painicup, jonka järjestelyt vievät oman aikansa. Lintunen ei silti näe, että seura olisi haukannut liian suuren palan.

- Me järjestimme samalla aikavälillä syksyllä 2011 Vantaa Painicupin ja keväällä 2012 OK-turnauksen. Selvisimme hengissä. Kävimme asiasta toki vakavat keskustelut seuramme hallituksessa ja jäsenistön parissa. Meillä on kokemuksen lisäksi vahvuutena myös nuoret aikuiset. He ovat tuoneet mukanaan tuoreen ammattiosaamisen ja osoittautuneet huikeiksi venyjiksi, kun tilanne on sitä vaatinut.

Silti ihan oman seuran voimin ei puseruksesta selviä. Lintunen toteaa nauraen, että lisää "hulluja" tarvitaan mukaan, ja kaikenikäisille aikuisille löytyy tekemistä. Kisatapahtuman internet-sivuille osoitteeseen www.empainit2014.fi on tulossa ilmoittautumislomake talkoolaisille. Heille tarjotaan majoitus Tikkurilan urheilutalon hotellissa, ruokailut ja kahvitarjoilu.

- Koko viikkoa ei tarvitse mukana olla. Majoitusmahdollisuudet ovat rajalliset ja täytyvät talkoolaisten saapumisjärjestyksessä. Kaikenlaista tekemistä löytyy, ja toiveita tehtävänkuvasta voi esittää. Esimerkiksi joukkueiden vastaanottoon lentokentälle kaivataan paljon kielitaitoista porukkaa. Joissakin oppilaitoksissa työ on katsottu opiskeluun liittyväksi suorituksiksi.

- Joten rohkeasti mukaan vain Suomen joka kolkasta, Lintunen kannustaa.

Kuva ja teksti Mari Mäkinen



Rocky-koira pistää välillä painiksi, mutta ennen kaikkea sen kanssa touhuaminen vie ajatukset tarvittaessa muualle kisajärjestelykiireiden keskellä.

RISTIVYÖN RUNTELEMA

-Sohvalta on tietty helppo huudella, mutta myönnettävä on, että kirpasi, **Elias Kuosmanen** kertoo tuntojaan saatuaan tietää heinäkuussa käytyjen junioreiden EM-kilpailuiden mitaliottelijat.

Hän oli aiemmin voittanut näistä kolme, joten mahdollisuudet mitalitaistoon olisivat olleet todelliset. Unelma MM-mitalista katkesi kuitenkin jo paljon ennen kilpailua. Toukokuussa Romaniassa käydyissä kilpailuissa Kuosmanen loukkasi polvensa. Sivuside katkesi ja kierukka repesi, kun Kuosmanen lähti viemään norjalaista vastustajaansa ristikyöstä.

Kesä ja alkanut syksy on mennyt leikattua polvea kuntouttaen. Kahden päivätreenin kovaan kesäharjoitustahtiin tottunut painija on joutunut malttamaan mielensä. Harjoitukset ovat keskittyneet yläkehoon puntti- ja köysitreenein muodossa. Myös vesijuoksu on tullut tutuksi.

Elokuun alussa Kuosmanen pääsi takasin molskille, polvi tiukassa tuessa.

- Kevyttä työntelyä ja käsipainia, hän kuvaillee harjoitusten kulkua.

EM-Vantaa mielessä

Tavoite on, että lokakuun alussa paini jatkuu ilman tukea. Jos kaikki menee täysin nappiin, nähdään Kuosmanen Vantaa Painicupissa marraskuussa.

Kuosmanen kotikaupungissa Vantaalla ensi vuoden huhtikuussa järjestettävät miesten EM-kilpailut ovat juuri 18 vuotta täyttäneelle painijalle tähänastisen uran kovin haaste. Niihin hän tähtää tosissaan, vaikka ymmärtääkin, että valituksi tullessaan lähtee taistelemaan sijoituksista itseään paljon kokeneempia urheilijoita vastaan. Mitaleista mies ei juuri uskalla puhua, mutta tietää, että kaikki miesten arvokisoista saatu kokemus on isoa plussaa tulevan painiuran kannalta.

- Ensi vuonna kauden päätavoite on kuitenkin vielä junioreiden MM- ja EM-kisoissa. Mutta se ei tietenkään vie millään tavoin pois painoarvoa miesten EM-kisoista, Kuosmanen vakuuttaa.

kuva ja teksti Mari Mäkinen



Elias odottaa malttamattomana lokakuuta, jolloin hänen pitäisi päästä vääntämään täysillä. Toistaiseksi tuettu polvi sallii vain kevyen pystypainin.



KUORTANEEN
URHEILUOPISTO

Opistotie 1
63100 Kuortane
p (06) 5166 111
f (06) 5166 229
kuortane.com

kuortane.com
High Performance Training Center

Tähtää huipulle!

- Huippuolosuhteet harjoitteluun ja leiritykseen
- Lajitestausta
- Tilat ja palvelut kilpailuihin, turnauksiin ja koulutukseen
- Valmennuskonsultointi
- Opiskelu ja urheilu

SUOMEN PARAS VALMENNUSKESKUS
(v. 2012 KiHu:n suorittaman arvioinnin mukaan.)

TONI OJALA EI TYYDY YHTEEN

Aki Tarinon kovaan valmennusryhmään kuuluva **Toni Ojala** nappasi kesäkuun lopulla Montenegrossa painituista kadettien kreikkalais-roomalaisen painin EM-kisoista pronssia 54 kilon sarjasta. Kisaurakka piti sisällään neljä ottelua ja ainoa tappio tuli ukrainalaista vastaan sarjan välierässä.

-Ei mitali ollut yllätys, sillä olin päässyt hyvin treenaamaan ja tiesin olevani kunnossa, Toni kertoo.

Kadettien SM-kisoissa Lapuan Virkiän **Mikko Peltokangas** vei mestaruuden Tonin nenän edestä aivan ottelun viime sekunneilla. -Viime hetken tappio SM-kisoissa Peltokankaan Mikolle jäi kaivelemaan. Tiesin, että

PM-kisoissa minun on voitettava selvästi, jos EM-kisoihin haluan, mitalisti muistelee.

PM-kisoissa Toni kukisti lapualaisen ja matkasi Balkanille. Mikkokin sinne pääsi, kun EM-pronssipoika jätti MM-painit suosiolla väliin.

-Minulla on paino noussut ja EM-kisoissa-kin oli 54 kilon sarjaan viittisen kiloa vetoa. Valmentajan kanssa todettiin, ettei ole mitään järkeä lähteä enää MM-kisoihin.

Selvät tavoitteet

Talven aikana hiki virtaa Järvenpään Voimailjojen salilla, kun töitä tehdään tulevaisuutta varten. Viimeinen kadettivuosi pitää sisällään kovia kisoja, mutta kovia

ovat tavoitteetkin. Jos kaikki menee nap-piin, niin tiedossa on kisareissuja Bulgari-aan, Slovakiaan ja Kiinaan.

-Ensin mitali EM-kisoista ja sitten sama homma MM-kisoista. Ensi vuonna ovat nuorten olympialaiset ja sinne tähdätään myös.

Kahdeksan vuotta painia harrastanut Toni opetteli ensimmäiset painiliikkeensä Nummelan Voimailjoissa, josta siirtyi edus-tamaan Korson Vetoa. Korsossa alkanut yhteistyö valmentaja Aki Tarinon kanssa jatkuu Järvenpäässä.

-Siellä porukassa tunnetaan toisemme hy-vin ja tiedetään kavereiden heikkoudet ja vahvuudet. Yhdessä treenataan ja toisiame tsemptaan.

Syksyllä EM-pronssimitalisti aloitti opiskelut Helmi-liikemiesopistossa. Tähtäimessä on merkonomin paperit urheilumarkki-noinnista.

-Onhan tuossa paikassa iso ero peruskou-luun. Opiskelussa huomioidaan urheilijat ja pääsemme harjoittelemaan myös aamuisin. Entä onko Aki Tarino niin kova ja tiukka valmentaja, kuin huhut kertovat?

-Kyllä ne huhut paikkansa pitävät. Aki on tiukka ja vaativa valmentaja. Mutta hän myös osaa kiittää painijaa, kun työ on tehty hyvin. Se tuntuu tosi mukavalta ja sitten jaksaa taas mennä, Toni myhäilee.

Halu menestyä. Toni Ojala ei tyydy olemaan yksinkertainen arvokisamitalisti. Tavoitteet ovat tulevaisuudessa. kuva: JäVo



54 kg:

Toni Ojala - Huseyuin Sayin TUR
pv. 7-4

Toni - Boris Muravitskiy ISR ypv.
9-0

Toni - Maksym Yevtushenko UKR
pv. 3-9 (2-6)

Pronssiottelu:

Toni - Grigor Melikiyan ARM pv.
8-4 (5-0)

VALMISBETONIA

AUTO- JA KULJETUSPUMPUILLA
SEKÄ RÄNNIAUTOILLA.

Koskisen Betoni Oy

Hämeenkosken tehdas

puh. 633 6575, 0400 712 050

RAKENNUS

TIKKAMAKI Oy

Salmelantie 94, 63920 Inha
Puh. 0400-853 693

Korjaamo E. Heikkilä

Setäläntie 10, 63700 ÄHTÄRI
p.06-5333 168

SALAOJITUKSET, TYÖT JA TARVIKKEET Kosti Keisala

Heikinkatu 12
63150 Ruona

0400-164269

Länsi-Suomen Kaapectiasennus Oy

Puhelin- ja
sähköverkon rakennus

Poikkitie 29,
66500 Vähäkyrö
0400 266 475

VIISI MITALIA kesän arvokisoista

Kesän arvokisat kadettien ja junioreiden osalta on käyty ja Suomelle jäi käteen yhteensä viisi mitalia. Kokonaissaldo on mielestäni hyvä ja kirkkaimpana helmenä tietenkin **Petra Ollin** kolmas junioreiden Euroopan mestaruus putkeen. Lisäksi Petra täydensi mitalikokoelmaansa elokuussa Sofassa juniorien MM-pronssilla. Muut mitalistit olivat Montenegrossa kadettien EM-kisoissa **Janika Vakkila** (hopeaa) ja **Jenna Sihtola** (pronssia) sekä niin ikää kadettien EM-pronssia napannut **Toni Ojala**.

Näin itse kreikkalais-roomalaisen tyylin osalta kolme kilpailua, ainoastaan Sofian junnujen MM-kilpailut jäivät väliin. Painimaailma on elänyt aikamoista muutosta kevään ja kesän aikana ja sääntöjä on rukattu isolla kädellä. Ainakin klassisessa painityylissä sääntöuudistukset ovat toimineen erittäin hyvin ja kesän arvokisat olivat kauttaaltaan mainiota viihdettä.

Varsinkin 17-vuotiaiden sarjassa painiainka teki sen, että neljän minuutin matsiin lähdettiin reippaasti liikkeelle ja tempo oli kova matsin loppuun asti. Kova käsipaini ja pystyajo ovat tulleet takaisin. Pystyheittoja nähtiin myös valtavat määrät ja varsinkin nuorimmassa ikäluokassa virheiden lukumäärä on ymmärrettävistä syistä iso. Miestä oli ilmassa lähes taukoamatta.

Itäblokki ja Aasia olivat kovia ainakin kadeteissa. Krekon kadettien EM-kisoissa yksi saksalainen voitti kultaa ja Ojalan pronssi oli toinen länsimainen mitali koko kisassa! Ykköskorissa olivat Ukraina, Armenia, Azerbaidzhan, Venäjä, Turkki, Georgia jne. Sitten tulivat muut ja eroa oli yleisesti ottaen fysiikassa ja ennen kaikkea taidossa. Silmään pisti edellä mainittujen maiden monipuolinen tekniikka. Liikevalikoimaa oli pystystä ja matosta ja valmiudet ja ennen kaikkea uskallusta oli kaikkiin perusliikkeisiin.

Vielä sääntömuutoksista. Kuten jo mainitsin, suunta on nyt todellakin oikea. Seitsemän vuotta piti mennä metsään, että tajuttiin luopua kaikkien aikojen huonoimmasta sääntöuudistuksesta, jaksopainista. Nyt joku 4–0-johtokaan ei ollut mitään, vaan se kurottiin kiinni lukemattomia kertoja. Joissakin mitaliotteluissa tehtiin yli 30 pistettä neljässä minuutissa, kun pojat oikein innostuivat.

Paljon hyvää, mutta myös jotain huonoa. Tuomarien valta on kasvanut, kun ottelun sisällä pitää jatkuvasti etsiä passiivisempaa ottelijaa. Linja piti yllättävän hyvin koko kesän, mutta muutama räikeä vedätyskin nähtiin. Sanoin Serbiassa **Peltokankaan Mikolle** ennen pronssimatsia, että "serbialaista vastaan pitää olla 6–0 parempi jos haluat voittoa 1–0." Ja juuri se oli pelin henki kyseisessä ottelussa.

Jarkko Ala-Huikko



Urheilijan valttikortti!



HotSport -kortti on paras peli- tai kisakaveri – urheilijan paras ystävä. Se kerää bonusta silloin, kun sinä pelaat tai treenaat. Se valvoo etujasi, kun sinä nuket Restelin hotellissa. Se kerää murut, kun sinä ruokailet Restelin ravintolassa. Se kerää pisteet palaverista ja kokouksista. Vastustajien maalia se ei ihan vielä pysty estämään. HotSport-kortti on urheiluseuroille ilmainen!

Kun HotSport ostokset ylittää 1680 euron yhden kertymäkauden aikana (3 kk) saa seura ostoista 5% HotSport-Bonusta ja samalla alkaa uusi kertymäkausi. Mikäli ostokset eivät ylitä 1680,- kertymäkauden aikana jatkuu bonusten kerryttäminen kunnes ostopäivä ylittyy tai kunnes 12 kuukautta on kulunut kertymäkauden alkamisesta. Bonusta ei saa, eikä Bonus-seteleitä voi käyttää maksuvälineinä Crowne Plaza Helsingissä eikä Restel Tapahtumaravintoloissa.

- 1 Edulliset hotellimajoitukset koko joukkueelle
- 2 HotSport -menu Restelin ravintoloista 9,80 € / henkilö
- 3 Menu alk. 9,80 € normaali-hintaisista á la carte -annoksista
- 4 Joukkuejohtajalle majoituksen yhteydessä Internet-liittymä, iltapäivälehti ja lisäksi huoneluokan korotus saatavuuden mukaan!
- 5 Majoittuville joukkueille kokoustila mahdollisuuksien mukaan
- 6 Hyödy parhaista eduista liittymällä jäseneksi uusien verkkosivujemme kautta www.hotspot.fi

Vaikeuksien kautta VOITTOON

Petra Ollin kauteen mahtui niin ala- kuin ylämäkeä. Helmikuussa Ruotsin turnauksen finaaliassa repeytyi toisesta polvesta ulompi sivuside. Kevät meni jalkaa kuntouttaessa, mutta kesällä kutsuivat kisamolskit.

-Loukkaantumisen jälkeinen kuntouttaminen on turhauttavaa. kuin ei pysty olleenkään menemään matolle. Se on raskasta aikaa, mutta ei siinä auta mikään muu kuin pistää välillä paikat kuntoon.

Sitkeä kuntoutus kannatti ja kesäkuun lopulla juniorien EM-kisoista Makedonian Skopjesta tuli jo uran kolmas perättäinen ykköstitä.

-EM-kisojen jälkeen oli helpottunut olo. Keväällä oli paha loukkaantuminen ja muitakin painia tärkeämpiä asioita pohdittavana.

Kun kulta irtosi, tuli sellainen suuri helpotus, Petra muistelee.

Tähän saakka mestaruudet ovat tulleet aina pykälää isommissa sarjoissa, mutta viimeisenä junnuvuotena lappajärvinen ei tule painimaan 63 kiloissa, vaan sarja on yhä 59.

-Ei nouse sarja enää. Ahto kyllä nauroi, että ehdin vielä painia 72 kilon sarjassakin, jos joka vuosi sarja nousee, Petra naurahtaa.

MM-kisoista hampaankoloon

Tiukan Venäjän leirin jälkeen Petran mitalijahti jatkui elokuussa juniorien MM-paineissa Bulgarian Sofiassa. Tähän asti japanilaiset ovat olleet arvokisoissa Petralle kantona kaskessa, mutta nyt kukistui nou-

sevan auringon maan edustaja **Nachi Masuda** pistein 7-3.

Alkukierroksilla tuli voitot myös Italian ja USA:n edustajista. Sen sijaan välierässä sarjan lopullinen voittaja Mongolian **Tserenchimed Sukhee** oli tiukassa matsissa parempi pistein 6-3.

-Paljon oli paikkoja ratkaista ottelu ja viettä finaali paikka, mutta en vain pystynyt niitä pisteitä ottamaan. Hän oli kyllä hyvä puolustamaan jalkaansa ja tykkäsi varmasti painiakin niin, että toinen menee jalkoihin, Petra pohti ratkaisumatsia.

Pronssiottelussa Petra taisteli mitalin itselleen osin yksikätisenä loukattuaan kättään ensimmäisellä jaksolla. Valko-Venäjän painija kukistui lukemin 10-3.

Petra Ollin tehokkaat otteet kesän arvoturnauksissa olivat kahden mitalin arvoisia.



-Illalla oli jotenkin outo olo pronssista. Onhan se ihan hyvä sija, mutta kyllä siitä hampaankoloon jäi, Petra tunnustaa.

Vantaalla nähdään

Budapestin MM-painit jäivät Petralta väliin. Ensi kevään EM-painit kotimaassa on kuitenkin jo kalenteriin tarkasti merkitty.

-Kyllä minä olen ajatellut, että naisten EM-kisat Vantaalla on yksi kauden päätavoite. Minulla ei ole enää kuin vuosi jäljellä junioreissa, joten pakko sen lähteä ottamaan tuntumaa aikuisten arvokisoihin.

Tällä hetkellä työn alla on lukio-opiskelut Kuortaneen urheilulukiossa. Petra on tyytyväinen ratkaisusta, jossa **Ahto Raska** siirtyi Kuortaneelle valmentamaan naisvapaapainijoitamme.

-Ahton tulo Kuortaneelle oli tosi hyvä ratkaisu. Nyt hän on joka treeneissä paikalla. Ryhmä on sopivan pieni, niin jokainen saa riittävästi henkilökohtaista ohjausta.

Ympäristönä Kuortane miellyttää Lappajärven Veikkojen painijaa.

-Täällä ei mene turhaa aikaa kulkemisiin, vaan kaikki on tässä samassa paketissa.

Ensimmäisenä lukiovuotena kävin kokeilemassa Mäkelänrinteen urheilulukiossa, mutta siellä väsyin siihen kulkemiseen. Joka paikkaan piti mennä erikseen ja se väsytti.

Entä mitä tapahtuu lukio-opintojen jälkeen. Onko suunnitelmassa jo muutto naispainin keskukseseen Japaniin?

-En ole todellakaan aloittanut japanin opiskelua. Se on vähän liian kaukana, Petra nauraa.

EM-mitalisteilla uudet kuviot

Janika Vakkila (17) ja **Jenna Sihtola** (16) lähtivät kesäkuussa kadettien EM-paineihin Montenegron Bariin mitalitavoittein. Kisareissu onnistui kaksikon osalta nappiin, sillä Janika vänsi EM-hopeaa 49 kilon ja Jenna EM-pronssia 52 kilon sarjasta.

Molemmille nuorille painijoille syksy on ollut muutosten aikaa. Viimeistä kadettivuottaan painiva Janika vaihtoi Isonkyrön lukiota Kuortaneen urheilulukioon ja treenaa jatkossa **Ahto Raskan** silmien alla. Muita nuoria naisvapaapainijoita Kuortaneen urheilulukiossa ovat **Petra Olli**, **Emilia Haapoja**, **Hanna Ullakko**, **Annimaria Aho** ja **Jenna Hurskainen**.

-Tämä vaikuttaa ihan lupaavalta. Kulkemiset vähenevät, opiskelun ja harjoittelun yhdistämisestä tulee kevyempää, Janika arvioi.

Vielä ensi vuonna kadetteihin pääsevä Jenna puolestaan aloitti lukio-opinnot Mäkelänrinteen urheilulinjalla. Aamutreenit ja harjoittelu **Gergo Wöllerin** ryhmässä ovat keinoja, joilla Ukrainan tytöt ensi kesänä kaatuvat.

-Ihan kivalta se tuntuu peruskouluun verrattuna. Wöllerin ryhmässä treenaan 2-3 kertaa viikossa aamutreenit. Treenikavereista **Järvisen Mila** aloitti myös Mäkelänrinteellä, Jenna kertoo.

Jotain jäi hampaankoloon

EM-hopea on komea saavutus, mutta jotain jäi finaalista hampaankoloon. Venäjän **Alina Kazymova** vei tiukan ottelun 3-1, mutta isokyröläiselläkin oli ottelussa paikansa.

-EM-finaali oli pienestä kiinni. Johdin 1-0 toisella jaksolla, kun menin jalkoihin. Kaveri pääsi tilanteesta taakse ja sai minut vielä siltaan, Janika muistelee.

Elokuun MM-paineissa Janika voitti pistein turkkilaisen ja jenkin, mutta sarjan mestari Japanin **Kika Kagata** oli semifinaalissa lii-

an kova pala. Pronssimatsissa Saksan **Luisa Springmann** vei mitalin numeroin 3-2. Vielä ottelun tauolla pinnat olivat suomalaiselle 0-2.

-Talven aikana pitää hankkia lisää kestävyttä, että jaksaa painia tilanteet loppuun sakka, eikä tule noita viime hetken tappioita. Nopeutta ja käsipainia pitää kehittää myös.

-Kokonaisuutena olen kesän kisoihin tyytyväinen. EM-kisoista oli tavoitteena mitali ja sen sieltä sain. MM-kisat olivat minulle ensimmäiset, eikä sieltä minulla ollut mitään suuria odotuksia, Janika tunnustaa.

Jenna kompastui ukrainalaisiin

Helsingin Painimiesten Jenna Sihtola hävisi kesän arvokisoissa vain ukrainalaisille. EM-kisojen välierässä sarjan voittanut **Tetyana Rzhko** oli selvästi vahvempi, mutta MM-kisoissa Ukrainaa edustanut ja MM-pronssi-

sille sijoittunut **Viktorija Didkivska** vei tiukan ottelun lukemin 1-1. Pronssiottelussa vastaan tullut Bulgarian painija kukistui ylivoimaisella pistevoitolla.

-Olin toista kertaa mukana EM-kisoissa ja mitali oli sieltä tavoitteena. Ehkä eniten hävisin sarjan parhaille voimissa, samoin tekniikassa oli eroja, Jenna pohtii.

MM-kisojen toisella kierroksella tullut niukka tappio Ukrainan edustajalle harmittaa. Vaikka avausottelussa oli kaatunut unkarilainen, niin tie katkesi niukkaan tappioon. Ensimmäisen jakson varoitus ja vastustajan siitä saama piste ratkaisivat ottelun nykyäänöillä.

-Se toinen matsi oli vähän epäselvä. Tein ottelun ainoan pisteen, mutta hävisin silti. Mutta ei voi mitään, kun uudet säännöt ovat tällaiset. Olisi pitänyt olla vaan aktiivisempi siinä ensimmäisessä erässä. Silloin olisi voinut saada pisteitä ja välttyä varoitukselta, Jenna tunnustaa.



Emilia Haapoja (vas.), Jenna Sihtola, valmentaja Ahto Raska, Janika Vakkila ja Katarina Varteva palasivat kahden EM-mitalin kera Montenegrosta.

Painijan oheisharjoittelu:

Mäkijuoksu

Moni varmaan on kuullut vanhojen painijoiden suusta sanonnan "painijaksi ei opi muuta kuin painimalla" Tämä pitää varmasti osittain paikkansa, mutta silti oheisharjoittelu kuuluu tänä päivänä jokaisen huijulle tähtäävän painijan harjoitusohjelmaan. Sen painin lisäksi. Ja kyllä ne vanhat painijatkin tekivät muutakin kuin painivat. Heidän nuoruudessaan vain työ oli usein jo niin fyysistä, ettei lisäharjoitteita painin lisäksi juurikaan tarvittu.

Tässä juttusarjassa käydään läpi painijan oheisharjoittelua. Hyvin tehty oheisharjoittelu tukee ja täydentää painiharjoittelua. Etenkin peruskuntokaudella oheisharjoittelun merkitys on suuri. Oheisharjoittelu voi olla huoltavaa, ylläpitävää tai kehittävää. Yleensä oheisharjoittelulla pyritään kehittämään jotain tiettyä ominaisuutta jossa valmentaja on huomannut parantamisen varaa. Tällaisia ominaisuuksia voivat olla mm. voima, nopeus tai kestävyys. Oheisharjoittelulla on myös valtava psykologinen voima; on vapauttavaa päästä välillä treenaamaan myös painimaton ulkopuolelle.

Mäestä potkua

Ensimmäisessä osassa tutustumme mäkijuoksuun. Mäkijuoksu on rankka harjoite, joka pistää hengityselimet ja jalkojen isot lihakset töihin. Hapenottokyky kehittyy ja reidet, pakarot ja keskivartalo joutuvat koville. Mäkijuoksu pakottaa myös kädet tekemään enemmän töitä kuin tavallinen juoksu.

Yleensä mäkijuoksuharjoitus on hyvä tehdä ryhmässä, sillä pieni kilpailutilanne kavereiden kanssa vain lisää harjoituksen tehoa. Toki yksinkin voi rinteeseen kavuta. Siitä vain kuulokkeet korville ja aamulenkkin korkeinta kohtaa valloittamaan.

Mäkeä ylös juostessa on hyvä pitää lantio riittävän ylhäällä ja sovittaa askeltiheys mäen jyrkkyyden mukaan. Liian pitkä askel kostautuu nopeasti. Oikean tekniikan oppii toistojen kautta.

kuvat ja teksti: Harri Vallin

Tämä esimerkkiharjoitus tehtiin näin:

- alkulämmittelynä kevyt tasavauhtinen juoksu 10 min
- venyttely 5 minuuttia
- ylämäkeen 2 x 300 metriä, palautus alas tullessa
- vedot 10 x 60 metriä
- vedot 20 x 30 metriä paria kantaen eri asennoista (reppuselkä, syliote, käsivarsi, palomiehenpyörä)
- loppuvenyttely 5 minuuttia



Harjoituksessa mukana olleen Toufan Ahmadin mielestä mäkijuoksu tuo helposti maitohapot jalkoihin.

-Nuo vedot paria vastaan tuntuivat kaikkein pahimmilta. Seuraavana päivänä treeni tuntui jaloissa ja pakaroissa, Toufan kommentoi.

Matkasi varrella...



Lohjan putkityöt Oy

Jarmo Kärnä
040 582 7967
LVI-asennukset

Honkalantie 36
08700 Lohja

**Matkahuolto toivottaa
painiväelle hyvää syksyä!**



www.matkahuolto.fi



KUORTANE-FINLAND
0400-771 747
www.jlmetals.fi

TAKSI - INVATAKSI - TAKSIBUSSI

**TAKSIPALVELU
KALLE HERNESMAA**

0400 - 661 130
63130 MÄYRY

POLVIJÄRVEN LIHA-AITTA

• Viljapossua • Naudanlihaa
• Palvituotteita • Makkaraa
Kinahmontie 31, Polvijärvi
puh. 633 121, 0400-373 548
P.S. Myös teurastus leikkupalvelua



Bet-Ker Oy

Joutsentie 4, 84100 Ylivieska

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

Automaalaamo Sailokoski Ky

Pohjolantie 1, 84100 Ylivieska

Puh/fax (08) 425 373

**Taksiautoilija
Juha Viitanen**

Terhotie 7
84100 Ylivieska
040-8471 397



Pohjankyröntie 139
61500 ISOKYRÖ

Puh. 06 - 4713 362

Avoinna: ma-to 8-17, pe 8-18, la 8-13

**PERHON
ENERGIA-
OSUUSKUNTA**

Varilla Jorma
0500 200 226
Päivystäjä
040 568 4816

Ostetaan hakerankaa / haketta

Kokkolantie 1867
69910 Kivikangas

Teuvan Rengas Oy

Parkintie 6, 64700 TEUVA
Puh. (06) 2672 053

Tuomas Nisula Tmi

Jokivainontie 3, 84100 Ylivieska
p. 040 724 7658

• vieraisten avusteet, kuvaukset ja sulatukset
• suurshoimuronnit, esim. välipohjat
• jalo- ja vesivahinkojen puhdistukset
• korkeapainepestut

SanWat
Kunnossapito Oy

Yhtäjänpolku 8
80400 Ylämylly
puh. 013 854 657
040 5933 432
fax 013 854 243

24 h

JR-Romex Oy

Mäkeläntie 8,
Kauhajoki as

040 056 8762

Karin Kamera

Topeeka 37
Kauhajoki

040 086 5537



**Sähköasennus
SIPILÄ**

Ulvisentie 43 Lapua
Puh. 437 3331
GSM 0500 661 182

KÄIVINKONE- JA
TRAKTORIURAKOINTIA.
Vesa-Matti Hakala
Aikajättiläntie 12, 64700 Teuva
Puh. 0400 - 561 239



Joensuun Nostajat Oy
Rahkeentie 14
80100 Joensuu
0500 375 172

Varhantie 43, 64810 Vanhakylä
Puh (06) 263 5159
0500 - 562 681

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

Kiviluoman Koneyhtymä
Kiviluomanmutka 52
JUONIKYLÄ
040 019 2475

M. Jokioho KY
MAALAUSTYÖT
Väkkäräpurontie 5, 63700 ÄHTÄRI
Puh. 040 - 5342 825

PJ-Asennus Oy
Pertti Johansson
Katajaharjunkaari 8,
45720 Kuusankoski
0400 552 703



www.erikoispurku.fi

p.050-4665 862

Kangastie 8, 63100 Kuortane

Ähtärin Talopalvelu Ky

Liesjärventie 304, 63700 Ähtäri
0400 262 729

Kauhanummi Oy

Kulmalanperä 214
Nummijärvi
040 088 5029



Matti ja Pekka Niittyä Ky

Ostolantie 2, Ähtäri

06 - 5330 427

ark. klo 7.30 - 20

su klo 9.00 - 20.00

Kari Saarikoski

Kaivinkonetyöt, lanaus ja lumenauraus,
kantojen jysintä, ongelmapuiden kaato
Lassoontie 498, 61170 Sääskiniemi
0400 162 469

Suupohjan Kaivupalvelu Oy

Jokimäentie 70 Kauhajoki
puh. 040 066 9784



Puh. 06-5113 790 Fax 5113 791
Ritolankaari 15 63300 Alavus

Kurikan Viilupuriste Oy

Kalliotie 4 Kauhajoki
puh. 040 056 7108



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

**Yli
2000
vaihtoautoa**
osoitteessa:
www.rinta-jouppi.com
tai
www.auto.fi
Kaikista voit tehdä kaupat sinua lähinnä
olevassa toimipaikassamme.
Rinta-Joupin Autoliike Oy
60 vuotta koko kansan autokauppaa

Jara Sammutin Oy
Joelinkuja 5
LAPPAJÄRVI
040 545 1895

Okitex
Tervasantie 11
KARVALA
040 741 2444

Rakennustyö Timo Antila Tmi
Perkiö-Kalantie 124, Kauhajoki as
puh. 050 331 4839

Veljekset Mäkynen Ay

Pakantie 19, 61640 Ala-Valli
Kalevi 0400 268 154
Kari 0500 268 154

Autohuolto Koivulampi
Oikotie 6, 63700 Ähtäri
0400 853 679

Timantti & Piikkaustyöt J. Luoma
Länsirannantie 580 As 1, ALA-SEPPÄ
puh. 040 552 4465

Ahola Jouni Tmi
Hydrauliikka /
Metallisorvaamo
Aholantie 156
Karvala
(06) 566 3305

Rakentaja Kuusisto Ky
Karjalankatu 84
KAUHAJOKI
040 069 9798

Hernesniemen Lastaus Oy
Nykäläntie 22 A, LAPPAJÄRVI
puh. 040 551 9438

Kuoppalan Jätehuolto Oy
Purulantie 87, ITÄKYLÄ
puh. 040 086 3236

**Taivaanrannan Maalari
Torvinen**
Ollin Oikoonen 12
Päntäne p. 040 824 9295

HÄRMÄN LVI-ASENNUS KY
Ala-Ollilantie 11 Lappajärvi
puh. 040 087 8198

Lappajärven Konetyöstö Oy
Kankaantie 11, LAPPAJÄRVI
puh. 040 708 5246

Tmi Merja Suppi
Hillolantie 8, 15580 Ruuhijärvi
puh. 0400 358 015, fax (03) 762 7164
merja.suppi@phnet.fi

Maalausurakointi Koivisto Ismo
Palterintie 1 as 11, Kauhajoki
puh. 040 066 1163

**Kuljetus Rauno Pohjoisaho Oy/
Arto Pohjoisaho**
Itäkyläntie 759 B ITÄKYLÄ p. 040 749 6780

Konehuolto Rantee Ky
puh. 040 528 3832
Tuhtimäentie 3, 61800 Kauhajoki

**Maanrakennus- ja kuljetusliike
Panttila Ky**
Lemmenkuja 49 Kainasto p. (06) 232 6250

**Järviseudun Rakennus ja Remontti
Pasi Savola**
Heikintie 5 Lappajärvi p. 040 545 7594

Koiviston Könttäpaja
Haavistontie 2
Kauhajoki as
050 308 0885

LOUMETAL OY
Nikkarinkuja 4
KAUHAJOKI
050 056 8480

Koneurakointi Harri Kuoppa
Luomantie 444, Luomankylä
puh. 040 016 7022

LVI-asennus Alapelto Ky
Kuoppalantie 301, LAPPAJÄRVI
puh. 040 566 4213

**Kuljetus
Risto Kauppila Oy**
Sepäntie 463 Kauhajoki
040 026 1402

Hk-Turkis Oy
Vanhalantie 6
LAPPAJÄRVI
040 965 5595

Talohuoltotehtävät P. Paloneva Oy
Topinraitti 3, Kauhajoki
puh. 040 066 7324

Lappajärven Sähköasennus Oy
Maneesintie 5, LAPPAJÄRVI
puh. (06) 566 1280

Olympiavalmentaja ASELL

Räväkästi kiinni ja heittoja

Syyskuun alussa Tampereen seudulla nuorten kreikkalais-roomalaisen painin olympiavalmentajana aloittaneella **Marko Asellilla** on yksinkertainen neuvo kaikille

nuorille painijoille.

-Ei muuta kuin räväkästi kaveriin kiinni ja heittoja. Kun fysiikka on tarpeeksi kova ja on tekninen valmius heittämiseen, niin tuloskin syntyy, Marko vakuuttaa.



Marko Asell on valmiina tositoimiin. Tällä kertaa valmentajan roolissa. Kuva: Harjun Voima

Tuoreen olympiavalmentajan työpesti ulottuu vuoden 2014 loppuun. Varsinainen työnantaja on Varalan urheiluoipisto, jonka lisäksi palkkauskuviossa ovat mukana Suomen Olympiakomitea, Painiliitto ja Tampereen Koovee.

-Ihan mielenkiintoinen haaste on edessä. Talkootöinä on työn ohessa tullut tehnyt painivalmennusta toistakymmentä vuotta, mutta nyt pääsee keskittymään asiaan ihan palkattuna. Pääpaino tulee olemaan Tampereen alueen huippujen valmentamisessa, mutta pyrin olemaan mukana toiminnassa mahdollisimman laajasti. Nuorten olympiavalmentajana olen vetämässä esimerkiksi Himberg-haastajien leirejä, Asell kertoo.

Tasoa nostettava

Painiliiton valmennus- ja koulutusvaliokunnan puheenjohtajana toimiva Asell on ensimmäisten kokemusten perusteella tyytyväinen nykyisiin sääntöihin. Uudet säännöt kuitenkin erottelevat entistä tehokkaammin jyvät akanoista.

-Uusien sääntöjen myötä kaivataan entistä enemmän räväkkyyttä heittoihin ja matseissa pidetään todella kovaa vauhtia yllä. Esimerkiksi juniorien MM-kisojen kärkimiehet olivat tasoltaan sellaisia, että heidät kaikki voisi viedä jo aikuisten MM-kisoihin. Kova ja monipuolinen harjoittelu ovat niitä keinoja, joilla hyvistä junioreista kehittyvä tulevaisuuden tähtiä aikuisten sarjoihin.

-Suomesta löytyy nuorten arvokisamitalisteja, joten valmennuskin on ihan hyvällä tasolla, mutta jotain puuttuu. Juniorivalmennuksessa on tekemisen laatu ja painijoiden oma tahto kovaan harjoitteluun saatava 16–21-vuotiaana sille tasolle, että meidän juniorit ovat valmiita miesten edustustehtäviin. Jos tuossa iässä ei työkalupakki ole tekniikan osalta kunnossa, niin ei sitä vanhempanakaan pysty enää yhtä paljon kehittämään, Asell korostaa.

Ja liian aikaisin ei kannata lahjakkaastakaan poikapainijasta miespainijaa muokata.

-Antaa poikien painia ja yrittää, kyllä he kantapään kautta oppivat, mitä kannattaa tehdä ja mitä ei. Luovuus pitää lasten painissa säilyä. Se on väärin lähteä tekemään poikapainijoista kilpapistäjiä liian aikaisin, Marko Asell opastaa.



UTOPIASTA TULI TOTTA

Vantaan Olympiakarsintaturnauksen jälkeen alkoi keskustelu päätoimisen vapaapainivalmentajan tarpeesta pääkaupunkiseudulla. Tiedossa oli suunnitelma **Ahton** siirtymisestä Kuortaneelle. **Hannu Rantala** soitti allekirjoittaneelle ja pyysi tutkimaan, onko ajatus päätoimisen valmentajan saamisesta mahdollinen.

Pohdin asiaa pari päivää, jonka jälkeen otin yhteyttä vapaapainikentän hyvin tuntevaan **Jari Rännälään**. Pyysin häntä kartoittamaan tarvetta. Jarin antaman palautteen mukaan tarve oli aito ja vein asian Painiliiton johtokunnan tietoon.

Urheilijoilta kerättiin allekirjoitetut ennakositoumukset. Sitoumuksia oli riittävästi ja projekti vaikutti realistiselta, sillä mitä tehdä valmentajalla, jos ei ole urheilijoita. Nyt urheilijoita projektiin kuitenkin ilmoittautui liki parikymmentä. Otin lukuisina yhteyksiä painitoimijoihin, joista mainittakoon **Pasi Sarkkinen**, **Jukka Rauhala** ja **Pertti Vehviläinen**, joilta hain vinkkejä sekä ohjausta. Keskusteluja tuli käytyä kymmenien eri ihmisten kanssa.

Tukiryhmä koottiin painijoiden vanhemmista ja hanke eteni kesäkuussa 2012 esittelyvaiheeseen Painiliiton strategiakokoukseen Vierumäellä. Usko oli koetuksella matkan varrella useasti, sillä tämä hanke kohtasi myös vastustusta. Lennokkaim-

mat kommentoijat tyrmäsivät hankkeen "vapaapainiutopiana, joka ei tule toteutumaan".

Tukiryhmä etsi valmentajaa ja sponsoreita. Allekirjoittanut metsästi sopivaa työnantajaa. Pasi Sarkkiselta saatu vinkki Pääkaupunkiseudun Urheiluakatemiaan mahdollisesta kiinnostuksesta poiki tapaamiseen Urheiluakatemia toiminnanjohtaja **Simo Tarvosen** kanssa. Tapaamiseen osallistui myös huippu-urheilukoordinaattori **Juha Dahlström**. Urhea ilmoitti että hanke on innostava sekä kiinnostava ja he ovat mukana.

Jotta asiaan saatiin oikeasti koko vapaapainikentän tuki taakse, vapaapainiporukat kokoontuivat elokuussa 2012 Vaasan tekniikkaleirillä. **Gergo Wöller** oli "Unkarin Kallen" kautta saatu leirin vetäjäksi ja kaveria päästiin arvioimaan tositoimissa. Palaverissa Painiliiton etuja valvoi **Tapio Savola**. Palaverista tuli yksiselitteinen päätös olla hankkeen takana. Myös Wöllerin taidot olivat vakuuttaneet.

Jari Rännälä ryhtyi käymään dialogia Wöllerin kanssa sopimuksesta. Keskustelua käytiin tiukkasävyisesti, reunaehjoja saatiin niin lakimiehiltä, kuin työnantajalta ja aika paljon niitä luonnollisesti esitti myös liiton johtokunta. Kolmen kuukauden väännön

jälkeen meillä oli kasassa englanninkielinen eri osapuolien allekirjoittama ja hyväksymä aiesopimus ja 2012 joulukuun alussa sovittiin Wöllerin muutosta Suomeen.

Kun Gergo saapui Puolan lautalla 8.1.2013 muuttokuormansa kanssa, oli hänelle järjestetty asunto, puhelin, navigointilaitteet ja tukihenkilö avustamaan viranomaispapereissa. Täytyy sanoa, että melko monimutkaista on byrokraattisen maailman kiemurat Suomessa. Ilman tukihenkilöksi sitoutunutta Jaria olisi Unkarin ihmeelle saattanut tulla ikävä kotiin melko pian.

Vaikka projekti oli ponnistettu käyntiin täysin ilman Olympiakomitean rahoitusta, niin toiveissa oli saada hankkeelle olympiavalmentajastatus ja -tuki. Kielteiseenkin päätökseen oli varauduttu ja hankkeen rahoitus suunniteltiin niin, että 70 prosenttia rahoituksesta tuli urheilijoilta ja loput yhteistyökumppaneilta ja Painiliitolta. Taloudellisen vastuun hankkeesta ottanut Vapaapainin Tukiyhdistys sai Olympiakomitealta mieluisen kirjeen 18. helmikuuta. Hanke oli hyväksytty neuvotteluvaiheeseen nuorten olympiavalmentaja-statukseen saamisesta. Utopiasta tuli totta!

Tero Luostarinen

Suomen Painiliitto julistaa haettavaksi vuoden 2015 SM-kilpailut:

- miesten SM-kilpailut, kreikkalais-roomalainen paini
- miesten ja naisten SM-kilpailut, vapaapaini
- junioreiden SM-kilpailut, kreikkalais-roomalainen paini
- juniorinaisten ja -miesten SM-kilpailut, vapaapaini
- kadettien (pojat) SM-kilpailut, kreikkalais-roomalainen paini
- kadettien (pojat ja tytöt) SM-kilpailut, vapaapaini

Kisojen järjestämisajankohdat katsotaan tarkemmin myöhemmin. Kirjalliset hakemukset on lähetettävä Suomen Painiliittoon 30.09.2013 mennessä:

- osoitteella: Radiokatu 20, 00240 Helsinki
- telefaksilla: (09) 149 6913
- sähköpostilla: info@painiliitto.net ja ilmo.pilli@luukku.com

Lisätietoja

Ilmo Pilli, kilpailu- ja sääntövaliokunnan puheenjohtaja
puh. 040 735 3225
ilmo.pilli@luukku.com

ja
Pertti Vehviläinen, toiminnanjohtaja
puh. 0400 625 414
pertti.vehvilainen@painiliitto.net

KOKO ELÄMÄ PAINILLE

Pääkaupunkiseudun vapaapainijoita luotsaava **Gergo Wöller** haki viime vuonna olympiapaikkaa Lontooseen, mutta unelma uran toisesta olympiaedustuksesta ei toteutunut. Kutsu kävi Suomeen ja reilun puolen vuoden jälkeen unkarilainen on tyytyväinen ratkaisuunsa.

- Parasta on ollut luotettavuus sopimuksissa, häiritsemättömyys työssä ja stressittömämpi elämä. Minulla on hyvä työ ja hyvä pomo täällä. Miinusta on pimeys ja kylmyys talvella. Unkarilainen ruoka on parempaa ja monipuolisempaa. Maajoukkueurheilijoilla on asiat hoidettu paremmin Unkarissa, Wöller vertailee.

Painisallille 8-vuotiaana

Gergo Wöller tunnustaa antaneensa aina painille kaiken. 8-vuotiaana alkanut painiura on jatkunut täydellä teholla nykypäivään ja siinä rinnalla mies on opiskellut valmentajaksi.

- Jo 12-vuotiaana otin kaksi kertaa vuodessa 2,5 kuukauden jakson, jolloin treenasin 8-10 kertaa viikossa painisallilla. Meillä oli hyvä ryhmä. Kun muut lapset viettivät kesälomaa, me treenasimme kovaa, koska pidimme siitä. Meillä oli motivaatiota ja tavoitteita painissa. Koulu-aikanakin treenasimme tuossa iässä viisi kertaa viikossa, Gergo muistelee.

-Tekemisemme sai ensimmäistä kertaa kunnon palkkion 5-6 vuoden kovan panostuksen jälkeen, kun ryhmäämme tuli useita arvokisamitaleja 2002. Ryhmässämme oli keskimäärin 12-16 harjoittelijaa ja heistä kuusi on saavuttanut arvokisamitalin. Se on tullut vain antamalla elämänsä painille, Wöller korostaa.

Ensi viikolla käynnistyvissä Budapestin MM-kisoissa Wöller painii Unkarin edustajana. Sen jälkeen jatkosuunnitelmat ovat selvät.

-Unelmani on ollut uran jälkeen opettajan työ ja valmentaminen. Nyt minulla on siihen mahdollisuus. Liitolta toivon lisää satsausta vapaapainiin, jotta olisi mahdollista nostaa lajin tasoa, Wöller toivoo.

Kovaa treeniä - keveitä töitä

Kovaan ja pitkäjänteiseen työntekoon uskova Gergo Wöller uskoo suomalaisen vapaapainin nousuun. Ilman hikeä se ei onnistu.

-Lapsille parempi pohjatyö seuroissa, ei niin pitkiä painitaukoja enää 13 vuoden iästä al-

kaen. Kovempi asenne painiin. Koulun jälkeen maajoukkuepainijoille kevyet ja helpot työt, jotta he jaksavat panostaa ja treenata joka päivä kovaa. Lisää kansainvälistä leiritystä ja kansainvälisiä turnauksia. Kovaa, kovaa, kovaa perustyötä seuroissa, mies miettii menestysreseptiä.

Wöller kuuluu niiden painijoiden joukkoon, jolta sujuvat molemmat painimuodot. Vapaa on selvä ykkönen, mutta kreikkalais-roomalainkin sujuu.

-Minun mielestä 14-16-vuotiaaksi asti on hyvä treenata molempia painimuotoja. Vapaapainija saa krekosta elementtejä heittoihin, puolustukseen ja erittäin tärkeää osaamista käsipainiin. Unkarin kreikkalais-roomalaisen painijat ovat sanoneet vapaapainin tuoneen heille vaihtelua, tilanteita, liikkuvuuselementtejä ja niin edelleen. Olympialaisissa menestyneistä unkarilaisista krekon painijoista vielä junnuna ovat vapaata painineet **Bardosi, Repka, Fodor, Bacs, Kiss** ja **Lörintz**, Wöller luettelee.

Lisää asennetta

Ensimmäisten kuukausien kokemusten perusteella unkarilaisvalmentaja toivoo valmennettaviltaan entistä tiukempaa asennetta harjoitteluun

-Unkarissa olemme positiivisempia treenaamiseen ja uskomme kovaan työhön enemmän. Treenin sisällä taistelemme kaikesta, oli se sitten juoksua, uintia, painia. FIGHT, FIGHT, PUSH, PUSH, PUSH, intoutuu mies kuvailemaan.

Yhteistyö valmennettavien kanssa on lähtenyt hyvin liikkeelle. Tosin sitä asennetta ja sitoutumista kaivataan lisää osalta painijoista.

-5-6 urheilijoista panostaa sata prosenttia, mikä on hyvä. 5-6 saisi panostaa lisää, koska vain pienellä lisäsatsauksella he olisivat samalla tasolla, kuin nuo täysillä panostavatkin Suomen ja Unkarin painin eroja pohdittaessa esiin nousee asenteen ohella taloudelliset resurssit ja painimuotojen välinen yhteistyö.

-Isoin ero Unkarin ja Suomen systeemeissä on se, että Unkarissa tehdään asioita yhdessä. Krekon ja vapaan painijat harjoittelevat yhdessä ja menevät samoissa isoissa kisoissa. Unkarissa liitto ja valtio tukevat enemmän. Siellä on paljon kansainvälistä leiritystä ja kisoja. Emme myöskään lepää ennen ja jälkeen kisojen niin paljon. Kotisaleilla kovaa työtä, erittäin kovaa, ikään kuin leireillä. Kovaa työtä koko ajan, Gergo Wöller kuvailee maiden eroja.

Kuva ja teksti: Tero Luostarinen



Gergo Wöller

-syntynyt 1983

-perheessä 2 nuorempaa veljeä ja siskoa

-aloittanut painin 8-vuotiaana

-EM-pronssia vapaapainin 60 kg 2007, 2008 ja 66 kg 2012

-juniorien EM-pronssia ja MM-pronssia 2003

-Saksan Bundesliigaa noin 8 vuotta ja saavuttanut siellä Saksan joukkue mestaruuden.

-tavoitteena Bundesliigassa sata voitettua ottelua, nyt lähes 90 voitettua matsia.

Sattuipa kerran

-Olin juniorina leirillä Tsekeissä. Meillä oli tapana käydä leikkimielinen kävelykisa lauantaitsin metsässä vuorilla, pituudeltaan 35-36 km. Halusin kovasti voittaa ja läksin ryntäämään itsekseni kärkeen, eksyin ja harhailtuani matkaksi tuli 56 kilometriä. Tulin viimeisenä maaliin 5 tuntia voittajalle hävinneenä. Se oli kamalaa.



ISONKYRÖN LÄMPÖ

Puh. 477 1977, 040 190 2007
PL 50, 66440 Laihia

Kyröön Kirjurit Oy

Pohjankyröntie 136
61500 Isokyrö
Puh/fax (06) 4713 672

Maanrakennus

Jari Knuuttila Oy

Knuuttilanraitti 242 B
62310 Voltti
0400 366 677



PLASTWELD

Koivusillantie 82, 66440 Tervajoki
Puh. (06) 478 7800, fax (06) 478 7802
www.plastweld.fi



Kivijärven Pakkaamo

Särkikyläntie 465
62570 Evijärvi
Puh. 7655 126, 0400 663 442
www.kivijarvenpakkaamo.net



RM-KESKUS

Keskustie 22
61100 Peräseinäjoki
Puh. (06) 4174 318,
4174 328

ÄÄNENTOISTOPALVELUT

Tarkan Torvi

Harvakyläntie 74
66440 Tervajoki
0400 772 817



PL 45
46901 INKEROINEN
puh. 010 271 4644
www.kattopojat.fi



Pohjanmaan LVI-Säätö ja Huolto
Lehtotie 4, 66400 Laihia
044 506 0859



Laihiantie 43, 66400 LAIHIA
Puh. 06 - 4777 100
tony.bengs@k-market.com

Pakkalan Liikenne

Matkatoimisto:
Torikatu 4 Alavus
(06) 511 3441

Kuljetusliike Hantula Ky

Huumukallionkatu 5
60320 Seinäjoki
(06) 4231 420, 0400 560 213

Metsäkonepalvelu Koivula Oy

Neulomotie 9, 62300 Härmä
0400 866 584

Kyrönmaan Ulko- ja Sisämaalaus Oy

Lakeantie 11, 66500 Vähäkyrö
040 5406 206

Huonekaluverhoomo

Osmo Ojala
Rintalantie 221 Soini
0400 368 180

H-Autocolor Oy

(06) 412 7676
Maalarintie 4 Nurmo
Yrittäjätie 9 Ilmajoki

Hämeen Rahtipalvelu Oy

Näätäkuja 2, 16900 Lammi
(03) 6374 426, 0400 308 941

Tuurinkosken Koneyhtymä

- Metsäkoneurakointia -
Tuurinkoskentie 62 Lehmäjoki
p. 0400 125 270, 0400 366 893

BS-Saneeraus Oy

040 682 8001
www.bs-saneeraus.fi

Trans Koivula Ky

Peuralantie 198
Kauhajoki as
040 751 4029

LAHDEN TUOTANTOLAITEHUOLTO OY

- nostovälineiden tarkastus ja huolto
*raksit *tarraimet *taljat * sähkötaljat
Rinnetie 7, 15880 Hollola
Puh. 050 - 5175 891

Tmi Jorma Varismäki

- elementisaumaus
Myllymäentie 7
61500 Isokyrö
040 7347 338

Traktoriurakointi

Maanajot, lanaukset,
lumityöt, hiekoitukset ym
Verstastyöt
Hitsaus, maatalous-
koneiden korjaus ym
Matti Pukkinen
Suolaistentie 44
0400 661 253

Konekomppania

Katsastustie 12
61800 Kauhajoki
0400 668 311

Villamo Vesa Tmi

-rakennuspeltityöt
Kuusistonraitti 104
Kauhajoki as, 040 066 5321

TRANS PARI OY

Hykkäläntie 29, 19820 TARTOLA
Puh. 0400 - 492 484



LAHDEN KORJAAMO

0400 4228 832 - 0400 165 243

kate.team@phnet.fi

ETELÄ-SUOMEN KATE-TEAM OY

Viherlaaksontie 1, 15200 Lahti
044 322 0001

Wide Selection Ky

Ratikyläntie 305, Kainasto
046 664 9599

NIVALAN RAKENNUSPALVELU OY

Vainiontie 11, 85500 NIVALA
puh. 040-836 7806

Rakennusliike Timo Salminen Ky

Aleksanterinkatu 15 A 10 Lahti
Puh. 0206 401 8616
fax (03) 589 8489
gsm 0400 357 123
email: rkl.salminen@rkl.inet.fi

Wilma Kaluste
Finlandia Oy
Lellavantie 12 Kauhajoki
040 066 2441

AUTOMYYNTI
Timo Ylä-Kaarre
p. 0400 - 666 532
www.ylakaarre.com

ELÄMÄKERTAKIRJA MARKO YLI-HANNUKSELA

Ilmestyy
23.10.2013

Tilaa nyt
SPORTCAM.FI
38€
+ postituskulut
(4,90 €)



JARKKO
ALA-HUIKKU

SportCam
fi

DEXTRA
URHEILUKLINIKKA

NESTLE OIL MARKET
Sairaskodinkatu
Sairaskodinkatu 1, 65100 Vaasa Puh: 06 318 2850

Pajulahti
Tavoitteista totta



**RAVINTOLA
ARTTI**

MASPART.com
Konemiehen verkkokauppa

NY Quality Service
NYQS Vartioiti NYQS Turvateknikka

LR mainos.com
KAUHAJOKI | SEINÄJOKI



Kiviniemi Veli Frans Kaarlo on joukostamme poissa. Frans syntyi Alavudella ja kuoli sairauden murtamana 16.6.2013 Ähtärissä. Elämäntyönsä hän teki rakennusmiehenä. Kaipaamaan jäivät sukulaisten ja ystävien lisäksi koko hänet tuntenut paini yhteisö. Frans otteli aina itsensä täysillä" likoon laittaen" ja matolla vauhtia pitäen. Näin hän teki vielä yli 40-vuotiaanakin, vaikka omasta kuntopohjasta ei ollut enää täyttä varmuutta. Tästä sekä yllätysvalmiudesta johtuen hän oli niin usein kisojen mieleenpainuvien ottelijoiden joukossa. Frans oli 70-luvun alusta painimme "grand old man".

Kiviniemi aloitti painin harrastuksen Alavuden Urheilijoiden matolla. Sittemmin hän edusti Virtain Urheilijoita ja vuodesta 1958 alkaen Killinkosken Myrskyä. Frans nousi painiyleisön tietoisuuteen voitettuaan SM-kultaa junioreissa 1951. SM-pronssia

FRANS KIVINIEMI 20.5.1931-16.6.2013

hän paini Kuortaneella vielä 1973. Näiden vapaan SM-mitalien väliin mahtuu hirmuinen määrä painimattajia. Olihan mieskin vuosien myötä muuttunut hoikasta 73-juniorista 97 ja 100kg:n mieheksi.

Frans eli "Ransu" paini kymmenen TUL:n mestaruusmitalia kummassakin painimuodossa, joista vapaassa neljä kultaista. Nuorten maaottelussa hän paini 1954 Norjaa vastaan. Kansainvälisissä kilpailuissa hän paini mm. toiseksi Unkarissa 1973 TUL:n liittojoukkueessa. Virossa Frans vieraili painimassa liittojoukkueen mukana. Luottamustoimissa Frans oli TUL:n Keski-Suomen piirin ja myöhemmin Hämeen piirin jäsen. Frans toimi seuran poikapainivalmentajana, sekä Killinkosken Myrskyn johtokunnassa kymmenen vuotta. Frans Kiviniemelle on myönnetty Työväen Urheiluliiton kultainen mestarimerkki.

Frans Kiviniemi oli innokas erämies ja tämä geenin periytyy suvussa hyvin, sillä nyt hänen pojanpojanpoika "viuhuttaa virveliä" innolla neljä vuotiaan tarmolla. Hirvimetsällä saattoi Frans kiskaista yksin kaadetun vasan tai ylivuotisen tienvarteen. Itse hän ei pitänyt tekoa työsuoritusta kummempaan, kun taas kaverit ihmettelivät ikämiehen suoritusta. Mutta nyt on koittanut Veli Frans Kaarlo Kiviniemelle ikuisen levon aika.

*Fransin muistoa kunnioittaen
Kimmo Kiikkala*



JOUKO LEHTINEN 30.8.1932 - 12.7.2013

Kuuma heinäkuu toi mukanaan suruviestin, kun sodanjälkeisen painimme yksi merkittävimmistä mestaripainijoista poistui joukostamme pitkäaikaisen sairauden murtamana. **Jouko Lehtinen** nousi viisikymmenluvun alkupuolella painimme

eturiviin, pysytellen siellä yli 10 vuotta. Saavutuksillaan ja ennen kaikkea persoonallisella painitavallaan, hän kirjoitti ihan ikeimän kappaleensa painimme historiaan.

Jouko syntyi Hartolan pitäjän Koitin kylässä. Yksinhuoltajaäidin nelilapsisen perheen toiseksi nuorimpana hän varttui nuorukaiseksi, ei niin runsaissa elämän olosuhteissa. Jo nuorena hänessä oli nähtävissä fyysisiä erikoispiirteitä, joita innostui systemaattisesti kehittämään. Esinnäkin hän oli tavattoman notkea ja ketterä. Lisäksi hän oli erinomainen kävelemään käsillään, tallustellen väärin päin pitkiäkin matkoja, kuin myös portaita ja rinteitä ylös-alas. Joten ruista oli ranteissa. Työelämänsä Jouko aloitteli jo ennen rippikoulua kirvesmiehen opissa enonsa rakennushankeissa.

Tuossa vaiheessa Joukon toinen eno, allekirjoittaneen isä **Veikko Nurminen**, joka työskenteli vuoromestarina Kymin Oy:n Voikkaan tehtaan kattilahuoneella ja oli suvun ainoa painia harrastava henkilö, sai päähänsä, että Joukosta on tehtävä painija. Työpaikka tehtaan rakennusosastolta järjestyi ja 50-luvun alkupuolella Jouko muutti meille, jonka jälkeen olimmekin kämppiksiä useamman

vuoden ajan. Seuraksi tuli Voikkaan Urheilu-Veikot, jonka jäsen hän oli loppuun asti.

Joukon tie painimme huipulle oli nopea ja tulokellinen, varsinkin ottaen huomioon, että hän tuli lajin pariin vasta juniori-ikänsä loppuvaiheessa, SM-mitaleja hänellä oli kaiken värisiä puoli tusinaa, joista yksi kultainen vuodelta -59, kaikki sarjassa 67 kg. Maaotteluedustuksia kertyi 10 ja kansainvälisiä kilpailuja toista kymmentä. Mutta enemmän kuin mitaleistaan, Jouko muistetaan painitavastaan.

Notkeutensa lisäksi Jouko oli ketterä ja äärimmäisen tekninen, halliten pystypainintemput laidasta laitaan. Taktikoida hän ei osannut ollenkaan, joka saattoi joskus osua omaan nilkkaan. Huonoa tuuria Joukolla arvokisaedustuksia ajatellen oli siinä, että samassa sarjassa paini mies nimeltä **Kyösti Lehtonen**. Teknisenä ja pystypainihalluisena, mutta Joukoa vahvempana ja nopeampana, Köpi taisi viedä kaikki miesten keskeiset ottelut nimiinsä. Tänäkin päivänä veteraaniväki muistelee haikeudella noita kaverusten yhteenottoja. Niissä ei totisesti tarvittu passiivisuusvaroituksia.

Painin lopetettuaan, Jouko jatkoi painiuran aikana hankkimassaan rakennusmestarin ammatissa työnjohtajana mm. Kuusaanniemen tehdasrakennushankkeiden valvojana. Myöhemmin hän perusti oman rakennusyrityksen, johtaan sitä sairastumiseensa asti. Painiväki haluaa kunnioittaa Joukon muistoa ja kiittää häntä upeasta lajin PR-työstä, samalla tuoden omaisille julki vilpittömän osanottonsa. Aika murentaa vääjäämättömästi surun, tehden tilaa kauniille muistoille.

*Pilkanmaassa 11.8.2013
Seppo Nurminen.*

Olympiavoittaja Oskar Frimanin haudalle uusi muistokivi

Viipurilainen urheiluseuraväki ja Viipurin kaupunki pystyttivät kesällä uuden hautakiven painin kaksinkertaisen olympiavoittaja **Oskar Frimanin** haudalle Viipurin Sorvalin hautausmaalle. Viipurin Voimailijat järjesti elokuussa muistotilaisuusmatkan Viipuriin.

Sorvalin hautausmaalla Frimanin haudalle laskettiin Viipurin Voimailijoiden, Frimanin suvun ja Painiliiton kukkalaitteet. Suomen Olympiakomitean ja Olympiavoittajien yhdistyksen puolesta kukkalaitteen ja olympiarenkaat haudalle toimitti Olym-

piavoittajien yhdistyksen puheenjohtaja **Pertti Ukkola**.

Uuden, kookkaan ja komean hautakiven pystyttämishankkeen alkuunpanijana on toiminut yli kahdentuhannen jäsenen viipurilaisen Favorit seuran judotaustainen pääomistaja **Sergei Vitsko**. Muistokivihanke on toteutettu yhteistyössä Viipurin kaupungin kanssa.

Oskar Friman (27.1.1893-19.10.1933) voitti olympiakultaa kreikkalais-roomalaisen painin 60 kilon sarjassa 1920 Antwerpenissä ja 67,5 kilon sarjassa 1924 Pariisissa.



Kuva Hannu Kiminkinen



ILMARI RUIKKA 16.1.1925 – 31.7.2013

Helsingin MM-paineissa vuonna 1951 vapaapainin 62 kilon sarjassa hopealle sijoittunut **Ilmari Ruikka** menehtyi 31.7.2013 Helsingissä. Elämäntyönsä Ruikka teki HKL:n raitiovaunun kuljettajana.

Alatorniolla syntynyt Ruikka

edusti urallaan Veitsiluodon Kisa-Veikkoja (1946-1948), Lahden Taimea (1948-1949) ja vuodesta 1950 alkaen Helsingin Jyryä. Ilmari Ruikka aloitti painin kilpailumieheksi sodan jälkeen 1947. Hän oli haavoittunut jalkaan Kannaksella 1944, mutta halu pai-

nimiseen oli kova.

Kansainvälisillä painimolskeilla Ruikka saavutti MM-hopean lisäksi neljännen sijan EM-paineissa 1949. Hän otti osaa kaksiin vapaan MM-paineihin, 1949 ja 1951, sekä 4 maaotteluun. Vapaapainissa Ilmari Ruikka otti SM-mitaleita 1948-53, joista ainoaksi jääneen Suomen mestaruutensa vuonna 1951.

Aktiiviuransa jälkeen Ruikka toimi muun muassa Helsingin Jyryn painijaoston puheenjohtajana, TUL:n liittovalmentajana ja TUL:n painijaostossa. Urheilun eteen tekemästään työstä hänelle on myönnetty TUL:n kultainen mestarimerkki, Helsingin Jyryn kultainen ansiomerkki ja Urheilun ansiomerkki.

Reuven Rubin

Entinen painija ja painituomari **Reuven Rubin** on nukkunut pois joukostamme 21.8.2013, 81 vuoden ikäisenä. Reuven edusti Helsingin Makkabia ja Viipurin Voimailijoita. Reuven Rubin voitti aikanaan juutalaisten Makkabeissa MM-kultaa 1957 ja 1961 sekä EM-kilpailuissa 1960 molemmissa

painimuodoissa mestaruuden. Painin SM-kilpailuissa Reuven sijoittui pisteille.

Reuven oli aikanaan painijana yleisön suosikki ja myöhemmin innokas ja kantaaottava katsoja painikilpailuissa.

PAINIVETERAANIT TAPASIVAT SEINÄJOELLA



2.

Golf-tulokset

1. Esa-Pekka Kuivinen (33 pist)
2. Jorma Turunen (33)
3. Juha Virtanen (32)
4. Yrjö Mäkinen (32)
5. Jari Övermark ((26)
6. Jorma Salimäki (25)
7. Seppo Nurminen (25)
8. Mikko Övermark (24)
9. Jaakko Talvitie (24)
10. Sari Kivelä (21)
11. Raimo Kivelä (21)
12. Pertti Turunen (20)
13. Sami Övermark (17)



3.



1.

1. Petankki sai kyytiä Maija Hakolalta.
2. Kanssakilpailijat seurasivat melko huolehtuneina Mannin Taunon heittoja.
3. Kokemus oli valttia painijoiden golf-kisassa. Virtasen Juha tunnisti reilusti Turusen Jorman ja E-P Kuivisen paremmuuden.
4. Nauru raikasi ja kädet kävivät, kun painiveteraanit menneitä muistelivat.



4.

25/06/2013 15:06

Kuvat painiveteraanipäiviltä Sirpa Autio

KESSIN Kertomus

POIS SAIRASTUVALTA



Viime aikoina painijoille on tapahtunut niin paljon loukkaantumisia, että enää ei voi olla kyse vain huonosta tuurista. Yritän seuraavassa tuoda esille keinoja, joilla urheilijamme voisivat välttää turhat päivät sairastuvalta. Ensiksi pohdin asioita, joihin painija ei voi itse ihan suoraan vaikuttaa.

Mieleeni tulee muutamia loukkaantumisia, joiden syinä olivat puutteelliset kilpailuolosuhteet.

Ihan konkreettisenä esimerkkinä otan esille Arttu Koivulahden kesäkuisen vakavan polvivamman. Sen aiheutti huonosti paikalleen heitelty matot. Tapaus ei ole suinkaan ainut. Kisajärjestäjän vastuulla on tietysti asetella palat ja kiinnittää pressu mahdollisimman huolellisesti. Kilpailun valvoja on puolestaan henkilö, joka vastaa siitä, että olosuhteet ovat sääntöjen edellyttämässä kunnossa. Tarvittaessa ottelu on vihelletävä poikki ja puutteet korjattava, jos niitä ilmenee kilpailun aikana. Olen ehdottanut muutamalle päällikkötason tuomarille, että aina ottelutapahtuman alkaessa ylituomari varmistaa, että kaikki asiat hänen johtamallaan matolla ovat kunnossa. Maton tuomariston pitäisi kävellä rintamana maton yli ja sitten toista puolta takaisin samalla tunnustellen, ettei matossa ole koloja. Aikaa tähän kului ehkä reilu minuutti. Jostain syystä tähän ideaan ei ole suhtauduttu edes vakavasti.

Tuntuu aika hassulta, että jääkiekossakin tuomarit luistelevat ennen ottelun alkua näyttävästi kaukalossa, tutkivat jäätä, kaukalonreunoja ja nyppivät maaliverkkoja. Painissa taas vain vihelletään homma käyntiin. On käynyt niinkin, että arvontapallot ovat olleet kateissa, kun niitä ensimmäisen kerran olisi tarvittu.

Painikämpät ovat usein aika pieniä ja hikisiä paikkoja. Varsinkin elokuussa alkavat lämpimät ja kosteat säät aiheuttavat sen, että harjoituksen loppupuolella treenimatto alkaa muistuttaa luistinrataa.

Omalla kotisalillanikin tästä on aiheutunut muutamia nivusvammoja. Vaikkapa taka-

vyönostossa on todella vaarallista, jos jalka osuu liukkaaseen kohtaan ja maa ikään kuin häviää alta. Ilmajoella on tosissaan haettu ratkaisua tähän ongelmaan. Salin ilmastointia on tehostettu kahteenkin otteeseen. Nyt järjestelmää on täydennetty kahdella ylimääräisellä siirrettävällä poistokoneella ja tilanne tuntuisi olevan hallinnassa. Kaikkein yksinkertaisinta on tietysti kuivata matto mopilla harjoituksen loppupuolella. Oma lukunsa ovat hoitovirheet, jotka voidaan laittaa sen kuuluisan huonon tuurin piikkiin. Jari Kortesmäen ura päättyi epäonnistuneeseen polvioperaatioon. Läheltä piti myös Rami Hietaniemellä, jonka käsi näyttäisi nyt sittenkin onneksi toipuvan kisakuntoon.

Seuraavaksi tarkastelen keinoja, joihin urheilija voi itse välittömästi vaikuttaa. En usko, että monikaan maajoukkuepainija harjoittelisi liian vähän. Uskon myös, että harjoittelu on periaatteessa aika monipuolista.

Haavisto-turnauksen ansiosta minulla on ollut loistava tilaisuus seurata eri maiden urheilijoiden muitakin kuin painillisia ominaisuuksia. Suomalaispainijat ovat ketterämpiä permantojumppaajia kuin ukrainalaiset tai venäläiset. Myös voimatasot ovat atleeteilamme kunnossa. Esimerkiksi 74-kiloisten itäbloikista tullut olympiavoittaja veti surkealla tekniikalla 100 kiloa juuri ja juuri rinnalle! Vertailun vuoksi kerrottakoon, että mallin mitat täyttävä kolmiloikkaaja Heli Koivula veteli aikoinaan raakoja rinnallevetoja 90-100 kilon painolla jopa vitosen sarjoina.

Suurimmat puutteet näen huoltavassa harjoittelussa ja palautumisessa. Jokainen voi miettiä, kuinka monella ohjelman kuuluvat peruskuntokaudella edes kerran viikossa parin tunnin rauhallinen hiihtolenkki tai vaellustyypinen kävely luontopolulla tai suolla. Osa tekee näin ja osa ei.

Lähes kaikilla niillä paikkakunnilla, joilla painitaan tosissaan, on kylpylätason uimahallit poreineen, niskasuihkuineen ja terapia-altaineen. Kun Henn Polluste tuli Suomeen 1996 päävalmentajaksi, hän ihmetteli sitä-

kin, että suomalaiset edustusmiehet saunovat niin vähän.

Ammattimaisesti harjoittelevan urheilijan pitäisi varata viikottaiseen ohjelmaansa vähintään tunti tällaiseen toimintaan. Olen itse oivaltanut asian vasta nyt veteraanina. Kehon huoltaminen ei tarkoita hierontaa kerran kuukaudessa. Siihen kuuluvat muun muassa oikeanlainen lämmittely ja venyttely, palauttava ja huoltava harjoittelu, oikea ruokavalio ja monet muut seikat, joista voisi kirjoittaa montakin kolumnia.

Ettei tämä menisi liian vakavaksi, niin kerron pienen tositarinan. Olimme menossa Mika "Tase" Sinisalon kanssa sparraamaan Juha Ahokasta viimeistelyharjoitukseen ennen arvokisoja. Tuttuun tyylinsä Nalle kävi käsiksi minuun heti, kun olin saanut tossujen nyörit kireälle. Kun ehdotin pientä lämmittelyä, Tanelinrannan mörssäri totesi: "Kuule, sen jumpan on keksinyt joku huonokuntoinen painija."

Uskon joka tapauksessa vakaasti siihen, että jos painijat, valmentajat ja tuomarit tosisaan tarttuvat asiaan, loukkaantumisia voidaan olennaisesti vähentää.

On loppukevennyksen aika. Kavereillani on Hole in One -niminen raskaanpuoleista bluesia ja rokkia soittava bändi. Jos haluatte tutustua tarkemmin, yhtyeellä on omat Facebook-sivut.

Joskus 1990-luvun puolivälissä Hole in One keikkaili Lappajärven Kievarissa. Speaktaakelin jälkeen laulusolisti Samppa meni kuppilan vessaan. Samaan aikaan sinne saapui varsin isokokoinen mieshenkilö. Vokalisti oli juuri laukaisemassa jotain omasta mielestään hauskaa kōrilläälle, mutta tämä ehätti ensin tokaisemaan vakain äänenpainoin: "Me ei täällä Lappajärvellä oikeen suvaata tuota rokkänrollia." Sampan jutut loppuivat siihen. Mainittakoon, että vessaan saapuneen ison miehen verkkaritakin selässä luki: LaVe – Paini. Seuraavan kerran Hole in One uskaltautui keikkailemaan kuuluisaan painipitäjään vasta toukokuussa 2013.

Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut Vaajakoski 5.10.2013



Paikka

Vaajakosken Liikuntahalli
Urheilutie 36 C
40800 Vaajakoski

Painimuoto

vapaapaini, vanha ottelujärjestys (3-5 lohkot)
Punnitus klo 9.30 – 10.00

Sarjat

Miehet/Juniorit:

55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg

Pojat 17v. (1996 ja nuoremmat)

26-29 kg, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, +85.

Naiset/Juniorit:

48, 51, 55, 59, 63, 67

Tytöt 17 v. (1996 ja nuoremmat)

Sarjat paikan päällä

Karhunpojat (2002 ja myöhemmin syntyneet)

Sarjat paikan päällä

Osallistumisoikeus painijoilla, jotka eivät ole osallistuneet SM, KLL tai aluemestaruuskilpailuihin.

Osallistumismaksut

15 euroa/painija.

Huom! Ei järjestettyä ruokailua.

ABC- Kanavuoressa painilounas.

Matkaa n. 3 km.

Kisapaikalla hyvin varustettu kioskki ja kisamakkaraa!

Ilmoittautuminen

Painijat ja tuomarit tiistai 1.10.2013 mennessä.

Ilmoittautumisesta tulee ilmetä painijan nimi, seura, syntymävuosi, sarja, huoltaja ja yhteystiedot.
mika.suho@gmail.com

Tiedustelut

Mika 0400 159434

TERVETULOA JYVÄSKYLÄÄN!! Vaajakosken Kuohu ry, painijaosto

Janakkala Open (Suomi Cupin 2014 osakilpailu)

Kilpailuaika

Su 13.10.2013 klo 12.00

Kilpailupaikka

Turengin liikuntahalli Koulutie 2 A 14200 Turenki.

Punnitus

Kilpailupaikalla klo 10.00-10.30

punnituksen yhteydessä esitettävä kilpailulisenssi.

Painimuoto

Miehet Kreikkalais-roomalainen, Kadetit, pojat ja Tytöt/Naiset vapaa.

Sarjat

Miehet 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96 kg

Kadetit 96-00v. 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg

Pojat 12v. 01-03. sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

Pojat 9v. 04 ja nuoremmat sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

Tytöt/Naiset sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

Osanottomaksu

12€/ kilpailija, jos tuomari mukana 10€/ kilpailija.

Ruokailu

8€ Ravintola Emmi, ruokaliput ostettavissa kisapaikalta.

Ilmoittautumiset

Petteri Syväterälle 7.10.2013 mennessä myös tuomarit.

petteri.syvatera@gmail.com

Puh. 0400441629

TERVETULOA PAINIJAT JA TUOMARIT JANAKKALAAN

JANAKKALAN PAINI-ILVES RY

KLL-vapaapaini 2013

19.-20.10.2013

Mäntsälän Monitoimitalo

Urheilutie 4

04600 Mäntsälä

Ilmoittautuminen avautuu syyskuussa osoitteessa:

<http://www.koululiikunta.fi/slk/>



Koululiikuntaliiton



TARKEmpi INFO OSOITTEESSA <http://www.javo.fi/kll2013>

Ottelujärjestelmä

A-B lohkot

Säännöt ja otteluajat

Filan voimassa olevat painisäännöt

Sarjat

Pojat 7-13

26-28, 30, 32, 25, 38, 42, 47, 53, 59, 66

Pojat 14-16

42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85

Pojat 17-20

60, 66, 74, 84, 96

Tytöt 7-13

28, 30, 34, 40, 48, 57

Tytöt 14-20

48, 55, 67

JUNIOR KARE X

Aika

Lauantai 2.11.2013 klo. 12.00. Avajaiset klo 11.45.

Paikka

Lyseon liikuntahalli, Tietotie 3-5, Kouvola.

Painimuoto

Vapaapaini

Ottelujärjestelmä

"Vanha ottelujärjestelmä", 3 – 4 painijan lohkot.

Punnitus

Lauantai 10.00 – 10.30.

Sarjat

Pojat 17v (- 96) sarjat tehdään punnituksen jälkeen

Pojat 13 v. (- 00) sarjat tehdään punnituksen jälkeen

Pojat 10 v (- 03) sarjat tehdään punnituksen jälkeen

Tytöt sarjat tehdään punnituksen jälkeen

Osanottomaksu

10 euroa / kilpailija.

9 euroa, jos tuomari mukana.

Maksetaan paikanpäällä tai tilille: Tapiola 363630-3491552

Ruokailu

Kilpailupaikalla hintaan 8e

Ilmoittautuminen

Ke 7.11. mennessä. Osallistujien nimet ja sarjat: syntymävuodet, tuomarit ja ruokailijoiden määrä.

Marko Sillanpää 050 390 0672
sillanpaa.marko@gmail.com
Kirsi Kylmäniemi 050 331 5953
kykima@msn.com



TERVETULOA 10v. JUHLAKILPAILUUN KOUVOLAAN

8th Int. Helsinki Open

Helsingin Paini-Miehet toivottaa painijat, huoltajat ja tuomarit tervetulleeksi kahdeksanteen Helsinki Open turnaukseen, joka järjestetään 15.-17.11.2013.

KILPAILUPAIKKA

Herttoniemen Liikuntahalli, Petter Wetterintie 5, Helsinki
<http://www.hel.fi/hki/liv/fi/liikuntapaikat/liikuntahallit/herttoniemenrannan+liikuntahalli>

PUNNITUS

Perjantai 15.11.2013 19.30-20.00 CAD, JUN, SEN

Sunnuntai 17.11.2013 09.00-09.45 6-14 -vuotiaat

KILPAILU

Lauantai 16.11.2013 09.00-11.30 Cadet karsintakierrokset

16.11.2013 11.30-13.00 Cadet FINAALIT

16.11.2013 14.00-17.30 Senior karsintakierrokset

16.11.2013 18.00-20.00 Senior FINAALIT

Sunnuntai 17.11.2013 11.00-15.00 6, 8, 10, 12 ja 14 -vuotiaat

SÄÄNNÖT

Vapaapaini. Nordic AB pool ottelujärjestelmä.

Kaikille min 2 ottelua

PAINISARJAT

MIEHET SENIORIT ja JUNIORIT (1995 ja aikaisemmin syntyneet) 55kg, 60kg, 66kg, 74kg, 84kg and 120kg (+2kg sallittu)

NAISET SENIORIT ja JUNIORIT (1995 ja aikaisemmin syntyneet) 48kg, 55kg, 63kg, and 72kg (+2kg allowed)

Aikataulu mahdollistaa myös cadeteille osallistumisen tähän sarjaan

CADETTI POJAT 15-17 v 1996-1998 -syntyneet

50kg, 54kg, 58kg, 63kg, 69kg, 76kg, 85kg ja 100kg

CADETTI TYTÖT 15-17 v 1996-2000 -syntyneet

46kg, 49kg, 52kg, 56kg, 62kg ja 70kg

KOULUPOJAT I 13-14 v 1999-2000 -syntyneet pojat

42kg, 46kg, 51kg, 57kg ja + 57kg

KOULUPOJAT ja -TYTÖT II 11-12v

2001-2002 -syntyneet pojat ja tytöt

32kg, 35kg, 38kg, 42kg, 46kg, 50kg, +50kg

LAPSET I 9-10v 2003-2004 -syntyneet pojat ja tytöt

29kg, 32kg, 35kg, 38kg, 42kg, 47kg ja + 47kg

LAPSET II 7-8v 2005-2006 -syntyneet pojat ja tytöt

painosarjat tehdään punnituksen jälkeen. Ilmoittakaa kuitenkin painijan

paino sarjasuunnittelun helpottamiseksi.

NASSIKAT 5-6v 2007-2008 -syntyneet pojat ja tytöt painosarjat tehdään punnituksen jälkeen. Ilmoittakaa kuitenkin painijan paino sarjasuunnittelun helpottamiseksi.

OSANOTTOMAKSUT

15 € / painija TAI 20€/painija. Sisältää kisapaidan

RUOKALIPUT

8€/ateria

MAKSUT

Osanottomaksut ja ruokaliput maksetaan ennakoon Tilille Helsingin Paini-Miehet r.y. FI23 1572 3000 3328 74 10.11.2013 mennessä

ILMOITTAUTUMINEN

10.11.2011 mennessä

hannu.helsingin.painimiehet@kolumbus.fi

10.11.2011 jälkeen korotettu osanottomaksu 20€ paikanpäällä

Ilmoittautumisen yhteydessä mainittava seura ja sarja. Erit-

tele ruokailumäärät A, B, C, D (katso alla)

JÄLKI-ILMOITTAUTUM 20€/painija, maksu paikanpäällä

RUOKAILU

Kilpailupaikalla

Pe 15.11. klo 19.30-20.30 A

La 16.11. klo 11.00-13.00 B

La 16.11. klo 20.00-21.00 C

Su 17.11. klo 09.00-10.00 D

Ruokailun hinta 8€/ateria. Maksetut ruokaliput luovutetaan kisatoimistosta kisapaikalla.

TUOMARIT

Joukkueilta toivotaan normaalia käytäntöä eli tuomareiden ilmoittautumista joukkueen mukana. Ilmoittakaa samalla onko tuomari La, Su vai La-Su tehtävässään. La-Su tuomareille järjestäjien puolesta majoitus tarvittaessa.

TIEDUSTELUT

Hannu Rantala 0503263569

INFORMAATIOTA

Helsingin Paini-Miehet c/o Hannu Rantala

Rynnästie 9 a 3, 00870 Helsinki

Phone: +358503263569

Fax: +358102698558

Email: hannu.helsingin.painimiehet@kolumbus.fi

HIFO Website: <http://freewebs.com/helsinkiopen>

HPM Website: <http://hpm.pp.fi>

Helsinki Open Facebo: Haulla Helsinki Open Wrestling Tournament

TERVETULOA Helsinkiin !!!!

Kansainvälinen Vantaa Painicup 2013 Suomi Cupin osakilpailu 09. - 10.11.2013

Trio Sport Center, Tikkurilan Urheilupuisto
Läntinen Valkoisenlähteentie 52, VANTAA

Kilpailuajat

La 09.11. klo 11.00 ja 18.00
Su 10.11. klo 09.00 ja 15.00

Punnitus

Kilpailupaikalla
Pe 08.11. klo 19.00 - 19.30
La 09.11. klo 16.00 - 16.30

Sarjat

Miehet kreikkalais-roomalainen
La 09.11. 55, 66, 84 ja 120 kg (+ 2 kg)
Su 10.11. 60, 74 ja 96 kg (+ 2 kg)

Säännöt

FILA:n kilpailusäännöt
Turnaus on kr.room. painin FILA:n kalenterikilpailu.

Osall.maksu

Järjestäjä kustantaa Suomen maajoukkueen.
Ilmoittautumismaksu seurojen edustajilta ja huoltajilta on 30€ (1 huoltaja / 5 painijaa).
Maksut tulee maksaa viimeistään 31.10.2013 mennessä tilille Nordea FI93 1220 3000 1773 66
Jälki-ilmoittautumiset 100€/ henkilö

Ilmoittautumiset

Viimeistään 31.10.2013
vantaacup@hotmail.com

Tiedustelut

Tuija Lintunen, puh. 050 5322 788

Majoitukset

Varaukset suoraan Cumulus Airport Hotel, Vantaa
Puh. 09 4157 5100 "Vantaa Painicup"

Ruokailu

Pyydetään varaamaan etukäteen!

Lisätietoja

www.y-tk.fi

Tervetuloa Vantaalle!
Vantaa Painicup 2013
järjestelytoimikunta
YLÄ-TIKKURILAN KIPINÄ RY



Kv. Pertsan kultapainit Sodankylä (Lapin Veikot)

Kilpailuaika

Lauantai 30.11.2013 kello 13.00

Kilpailupaikka

Sodankylän liikuntahalli, Haastajantie 6

Punnitus

Kilpailupaikalla kello 10.00 - 10.30

Painimuoto

Kreikkalais-roomalainen / tytöt vapaa

Sarjat

Juniorit / Miehet:
60, 66, 74, 84, 96 + 2kg
Pojat 17v. (1996 - 2000 syntyneet)
34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 74, 85, +85
Pojat 12v. (2001 ja myöhemmin syntyneet)
Tytöt: 17v. (1996 ja myöhemmin syntyneet)
Aloittelijat: Ovat 2012 ja myöhemmin aloittaneet painijat.
Sarjat: 12v pojat, tytöt ja aloittelijat sarjat määrätään punnituksen yhteydessä

Säännöt

Vanha ottelujärjestelmä (3-4 painijat lohkot),
uudet säännöt.

Osallistumismaksu

10€ / kilpailija, peritään punnituksen yhteydessä
ilman tuomaria osallistuvat seurat 15€.

Palkitseminen

Paras seura palkitaan (sen/jun ja 17v. pojat)
1000€ kultaharkolla.

Ilmoittautuminen

27.11.2013 mennessä, myös tuomarit
Sähköpostilla: tervo.hannu@luukku.com
+358 400 190 925
vesa.pyhajarvi@gmail.com
+358 40 763 8837
(in english) 1_tervo@hotmail.com

Majoitus

Luokkamajoitus: **Kitisenrannan koulu** (ilmainen)
Muu majoitus: **Hotelli Sodankylä**
puhelin 016 617 121
Hotelli Karhu
puhelin: 0201 620 610

Ruokailu

Kisapaikalla aterian hinta 8,00€. Ruokailijamäärät ilmoit-
tautumisen yhteydessä.



PERTSA WRESTLING CAMP 29.11. - 1.12. 2013

Leiriaika

29.11. klo 19.00 - 1.12.2013 klo 12.00

Leiripaikka

Sodankylän Liikuntahalli, Haastajantie 6, Sodankylä

Osallistuminen

Leiri on tarkoitettu kaikille kilpasarjoihin osallistuville, muttei alokassarjalaisille.

Valmentajat

Vastuuvallmentajana: Juha "Pikkis" Lappalainen.
Menossa mukana mm. Pertti Ukkola, Teemu Pyhäjärvi, Hannu Tervo ja Vesa Pyhäjärvi.

Ilmoittautuminen

Samalla tavoin kuin kilpailuun, viimeistään kuitenkin **25.11.2013.**

Harjoitustilat

Leirillä on käytössä kaksi molskia ja liikuntahallin palvelut. Jokaisena leiripäivänä on yhdet harjoitukset.

Osallistumismaksu

Leirin kustannukset 40€ / osallistuja, sisältäen harjoitukset, yhteismajoituksen, osallistumismaksun kilpailuun ja ruokailut. Maksu paikanpäällä käteisellä.

Majoitus

Kitisenrannan koulu

Aikataulu

Perjantai	Painiharjoitus klo 19.00 - 20.30 Iltapala Yöpyminen yhteismajoituksessa
Lauantai	Punnitus klo 10.00 Ruokailu kilpailupaikalla Pertsan kultapainit klo 13.00 alkaen Leiriläisten ruokailu Painiharjoitus klo 19.00 - 20.30 Iltapala Yöpyminen yhteismajoituksessa
Sunnuntai	Aamupala klo 7.30 - 8.00 Painiharjoitus klo 9.30 - 12.00

**Lapin Veikkojen painijaosto toivottaa
painijat ja huoltajat tervetulleiksi!**



LAPIN LUKKO 60 VUOTTA JUHLAKILPAILU XXVII JOULUMAAPAINIT ROVANIEMELLÄ



AIKA

7.12.2013 klo 12.00

PAIKKA

Keltakankaan liikuntasali, Keltakangas 1 96300 Rovaniemi

PAINIMUOTO

Kreikkalais-roomalainen, tytöillä vapaapaini

SARJAT

Juniorit ja seniorit

60, 66, 74, 84, 96 (+2 kg)

Pojat 17 vuotta (1996 ja myöhemmin syntyneet)

27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 68, 74, 80, +80 kg

Pojat aloittelijat

sarjat punnituksen jälkeen

aloittelijoita ovat itsensä aloittelijoiksi tuntevat (päätos valmentajilta)

Tytöt 17 vuotta (1996 ja myöhemmin syntyneet)

27, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, +63 kg

Juniorit naiset

44 - 46, 51, 59, 67 (+2 kg)

Yhden painijan sarjoja ei tehdä

Järjestäjä varaa oikeuden yhdistellä sarjoja

PUNNITUS

Klo 9.00 - 10.00 kisapaikalla

SÄÄNNÖT

aloittelijoilla painiaika 1 x 2 min,
muilta osin voimassa olevat FILA säännöt

OSANOTTOMAKSU

10 euroa / kilpailija jos seurasta tulee myös tuomari,
15 euroa / kilpailija jos seurasta ei tule tuomaria,

RUOKAILU

Kisapaikalla, 7 € / annos. Myydään niin kauan kuin ruokaa riittää.

MAJOITUS

kts. www.lalupaini.com

ILMOITTAUTUMISET

27.11.2012 mennessä, sähköpostilla osoitteeseen salmelajanne@gmail.com

TIEDUSTELUT

Janne Salmela, salmelajanne@gmail.com tai puh:
0405890518

**OTTELUT PAINITAAAN KAHDILLA MATOLLA. TUOKAA
MUKANANNE TUOMAREITA JOTTA KILPAILUT
SAADAAN PIDETTYÄ KOHTALAISSA AJASSA!!**

**TERVETULOA ROVANIEMELLE,
JOULUPUKIN KAUPUNKIIN!**

Poikien ja tyttöjen vapaapainin SM-kilpailut 13.-14.12.2013. Kouvolan Kuusankoski

Kilpailupaikka:

Kuusankosken urheilutalo, Uimahallintie 10.

Painimuoto:

Vapaapaini

Kilpailuaika:

Lauantaina 14.12.2013 klo 10.00 alkaen avajaisilla.
Kaikki sarjat painitaan lauantaina. Ennen finaaleita pieni tauko.

Sarjat:

La 14.12.2013:

Pojat: 39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85 ja 100 kg.

Tytöt: 36-38, 40, 43, 46, 51, 56 ja 70 kg.

Punnitus:

Perjantaina 13.12.2013 klo 19.00 – 19.30. Lääkärintarkastus 18.30 – 19.00.

Kilpailupaikalla sauna.

Kaikkien sarjojen punnitus perjantaina.

Osallistumismaksut:

20,00€ / painija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja).
Jälki-ilmoittautuminen 120,00€ (peritään kilpailupaikalla).
Ruokailu: Perjantaina 8,00€ / annos. Lauantaina 10,00€ / annos.

Maksut (myös ruokailut) 5.12.2013 mennessä tilille (Nordea):

Voikkaan Viesti ry painijaosto, FI53 1508 3000 1005 36,
BIC: NDEAFIHH. Viestikenttään: SM2013, "seura" sekä mitä maksettu.

Ilmoittautumiset:

Kirjallisesti 5.12.2013 mennessä:
painijaosto@voikkaanviesti.fi ja info@painiliitto.net.
Jälki-ilmoittautuminen 12.12.2013 klo 19.00 mennessä.
Ilmoittautumisessa tulee mainita:
Osallistujan nimi, sarja, seura, huoltaja / valmentaja.
Ilmoitattehan lisäksi kaikki ruokailuvaraukset.

Majoitus:

Hotelli Sommelo, Kuusankoski p. 05-740 701,
<http://www.avainhotellit.fi/sommelo>,
sommelo@avainhotellit.fi.

Ruokailu:

Punnituksessa keitto klo 19.00 – 20.00. Perjantain ruokailu ainoastaan ennakkovarauksen ja maksun tehneille. Varaukset ilmoittautumisen yhteydessä.
Lauantaina päivällinen kilpailupaikalla klo 14.00 – 16.00.

Tuomarit:

Ottakaa yhteys Esa Mäkiseen varataksesi majoitus ja sopiaksesi saapumisesi / lähtösi.

Lisätiedot:

Esa Mäkinen p. 040-514 2297
painijaosto@voikkaanviesti.fi
Veijo Vesterinen p. 040-066 5194
veijo.vesterinen@pp.inet.fi

**Kilpailuinfoa ja lisätietoja osoitteesta
www.voikkaanviesti.fi.**

**Tervetuloa Kouvolan Kuusankoskelle
Voikkaan Viesti ry**

2013

Syyskuu

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

01-06	Veteraanien MM-kilpailut (kr ja vp)	Sarajevo (BIH)
05	Aluemestaruuskilpailut, vp	kaikki alueet
05	Uudenmaan aluemestaruuskilpailut, vp	Loviisa (LoRi)
05	Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Vaajakoski (VaaKu)
08-11	Sotilasurheiluliiton (SotUL) kamppailupäivät	Liikuntamyly, Helsinki (HelVU)
11-13	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
12	KI kilpailut	Kankaanpää (KankU)
12	Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Lappeenranta (LrTU)
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 & SuoLU)
26	XXVI Kristjan Palusalu -turnaus (EST)	Tallinna (EST)

marraskuu

02	Kankuri cup	Lapua (Virkiä)
02	Hämeen ja Lounais-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	
02	Junior Kare	Kouvola (KoPa)
08-10	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
09-10	Vantaa Painicup -turnaus (FILA), (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)	Vantaa (YTK)
15-17	8. Helsinki Open	Helsinki (HPM)
16-17	Haaparanta Cup	Haaparanta (SWE)
23	Arvo Haavisto -turnaus (FILA), (Suomi Cupin 2013 osakilpailu)	Ilmajoki (IK)
30	Luoman Cup	Ylistaro (YKV)
30	Pertsan kultapainit ja Pertsan Wrestling Camp	Sodankylä (LapinV)

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

2014

tammikuu

03-05	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
06	Loppiaispainit	Järvenpää (JäVo)
10-11	Herman Kare, kr+vp (FILA)	Kouvola (KoPa)
11	93. Valopainit	Mänttä-Vilppula (MäVa)
18	Ikäkausikilpailut	Laihia (LaihLu)
24-25	Naisten ja miesten SM-kilpailut, vp	Hyvinkää (HyPk)
25	OP kv. ikäkausikilpailut	Oulu (OP)
31-02	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti

helmikuu

01	OP-painit	Karhula (Popl)
01	Olavi Niemen muistopainit	Pori (PPM)
08	Kv. Rampan muistopainit	Kemi (KI)
08	Mannin matsit	Peräseinäjoki (PeTo)
08	Aluemestaruuskilpailut, kr	
15	Taisto Kangasniemen XVI muistopainit	Tampere (TaPs)
15	Av. TUL:n mestaruuskilpailut (Suomi Cup)	Porvoo (PoWe)
16	Av. TUL:n ikäkausimestaruuskilpailut	Porvoo (PoWe)
22	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)
28-02	Klippan Lady Open	Klippan (SWE)



Kilpapaainimatto Foeldeak S6 Pro

Painimatto huippuominaisuuksilla kilpailuihin ja harjoitteluun. Erikoisrakenteen ansiosta on matolle saatu ihanteelliset jousto- ja iskunvaimennusominaisuudet. FILA:n hyväksymä. PVC-molski kuumahitsatuin ottelualuumerkinnöin sin/pun/kelt. Tarranauhakiinnitys.

603840, 12 x 12 m / paksuus 6 cm

603841, 10 x 10 m / paksuus 6 cm

603842, 8 x 8 m / paksuus 6 cm

Painimatto Foeldeak TL-Team

Kevyt ja edullinen painimatto kilpailuihin ja harjoitteluun. Valmistettu umpisoluisesta PE-solumuovista, hyvä iskunvaimennuskyky. PVC-molski kuumahitsatuin ottelualuumerkinnöin sin/pun/kelt. Tarranauhakiinnitys.

603843, 12 x 12 m / paksuus 5 cm

603844, 10 x 10 m / paksuus 5 cm

603845, 8 x 8 m / paksuus 5 cm

Painimatto Kerko Sport (Ei kuvassa.)

Harjoituspainimatto. Valmistettu umpisoluisesta PE-solumuovista, hyvä iskunvaimennuskyky. PVC-molski maalatuin ottelualuumerkinnöin kelta/punainen. Tarranauhakiinnitys.

580003, 12 x 12 m / paksuus 5 cm

580004, 10 x 10 m / paksuus 5 cm

580005, 8 x 8 m / paksuus 5 cm

Ota yhteys myyntipalveluumme puh. 0207 739 700 ja kysy lisätietoja painimatoistamme!



1.

2.

▲ 1. Harjoitusnuket Foeldeak kreikkalais-roomalaiseen painiin

Harjoituskumppanit kovaan käyttöön. Pinta erittäin kestävä ja miellyttävän pehmeää, korkealaatuista nahkaa.

▲ 2. Harjoitusnuket Foeldeak vapaapainiin

Kaksijalkainen malli sopii kaikkiin painimuotoihin, mutta myös judoon. Pinta erittäin kestävä ja miellyttävän pehmeää, korkealaatuista nahkaa.



▲ Bulgarian Bag Foeldeak Fit

Uutuustuote huippu-urheilijoiden ja kamppailulajiharrastajien monipuoliseen harjoitteluun. Soveltuu erinomaisesti lajinomaiseen harjoitteluun otekehvojen ansiosta. Kestävä vinyylipäällinen.



▲ Nassikkapainimatto

Nassikkapainimatto on suunniteltu yhteistyössä Suomen Painiliiton kanssa. Elementit pysyvät hyvin paikoillaan pitävän lohenvyrstöliitoksen ansiosta. Matto on helppo puhdistaa.

Yhteistyössä



www.kerkosport.com • www.kerkoshop.com

info@kerkosport.com • puh. 020 7739 700

