

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 1
2019



s. 10

Tapio Lattu

Valmentaja ja kasvattaja

HENKILÖT

s. 16

Tähtipaineissa riittää vääntäjiä

HENKILÖT

s. 28

Riittävä uni nostaa tulostasoa

AJASSA

MOLSKI

HENKILÖT

Toni Metsomäki
Suomi Cupin
kärjessä

06

Valmentaja ja
kasvattaja
Tapio Lattu

10

Tähtien loistetta
Tähtipaineissa

18

AJASSA

Pajulahteen
nuorten painijoiden
leiritystä

14

Kuoreen
ei haluta käpertyä

17

Hyvä uni antaa
urheilijalle
etumatkan

28



MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Mari Mäkinen

Toimituskunta
Tuomo Karila, Mari Mäkinen,
Jussi Ketonen, Merja Lintala

Avustajat
Juha Kangasalusta, Sauli Heinonen

Taitto ja painopaikka
Marjut Vuolanne,
Next Print Oy, Helsinki

Kustantaja ja julkaisija
Suomen Painiliitto ry
Valimotie 10, 00380 Helsinki
info@painiliitto.net
www.painiliitto.net

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 2/2019 ilmestyy viikolla 24.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 24.5.2019

- 03** Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo
- 04** Työkaluja seuratoiminnan kehittämiseen
- 06** Toni Metsomäki Suomi Cupin kärjessä
- 08** Renkaan kuvat silmissä
- 10** Valmentaja ja kasvattaja Tapio Lattu
- 14** Pajulahteen nuorten painijoiden leiritystä
- 16** Kuoreen ei haluta käpertyä
- 18** Tähtien loistetta Tähtipaineissa
- 23** Nuorissa on tulevaisuus, vai onko?
- 24** Paini pitää otteessaan
- 28** Hyvä uni antaa urheilijalle etumatkan
- 30** Haloo! Kuuluuko? Ismo Kamesaki
- 31** Periksi ei anneta
- 33** Huomasitko jo Painiliiton nettisivuilla asiaa rantapainista?
- 34** Kessin kertomus
- 37** Uusi nassikkapaini ohjaajakoulutus
- 38** Kisakutsut ja tapahtumakalenteri 2019

PUHEENJOHTAJALTA

HYVÄÄ PÖHINÄÄ

Uusi painivuosi on edennyt jo hyvän matkaa. Herman Kare -turnauksessa, SM-kisoissa ja Myhi-turnauksessa oli osallistujia enemmän kuin vuosi aikaisemmin. Helsingin Kisahallissa painituissa SM-mitteloissa oli kymmenen prosenttia enemmän painijoita kuin viime vuonna, vaikka osallistujamäärää karsi viime hetken loukkaantumiset. Oli myös hienoa kuulla, että Ilmajoella Myhi-paineissa lyötiin kaikkien aikojen osallistujaennätys. Aikaisempi 256 osallistujan määrä ylitettiin 14 painijalla. Ilmassa on nyt hyvää pöhinää.

SM-kisoista sain hyvää palautetta muutamalta aktiiviselta urheiluihmiseltä, jotka eivät olleet aikaisemmin käyneet painikatsomossa. Heidän mielestään etenkin SM-finaalit olivat hyvää urheiluviihdettä, jossa korostui todellinen urheilu ja kamppailu – eikä mikään hassuttelu! He kehuivat muutenkin hyvin järjestettyä kisaa. Kenties me sittenkin olemme liian vaatimattomia, emmekä ymmärrä tuotteemme todellista arvoa. Toki meillä kaikilla on paljon oppimista lajimme näkyvyyden ja arvostuksen parantamiseksi. Mieleeni tulee useampia ikäviä taannoisia tapaamisia molskilla. Ainakin ennen, jos salille eksyi uusi vanhempi henkilö, joka olisi vilpittömästi halunnut paneutua lajin saloihin, koettiin välttämättömyytenä laittaa salin nouseva tähti hie- man kurmuuttamaan ja puristamaan tulokkaan pää mustikaksi. Ajatuksena oli, että oppiipahan olemaan ja tietää missä jätkät tehdään. Harva palasi salille. Tämä oli epäonnistunut markkinointistrategia. Toivoisin, että voimme

toivottaa tervetulleiksi saleille kaiken ikäiset, näköiset ja kokoiset tulijat ja osoittaa heille lämmintä suvaitsevaisuutta.

Olen ilokseni saanut huomata, että myös liiton hallituksessa on hyvää pöhinää. Uudet hallituksen jäsenet Kirsi Loikas ja Michael Lyyski ovat käärineet hihat ihan kainaloihin asti ja ruvenneet hommiin. Heillä on aito halu kehittää seuratoimintaa. Nyt alkavassa projektissa halutaan tarjota seuroille konkreettista apua toiminnan kehittämiseksi. Emme usko, että kukaan olisi tehnyt mitään väärin, nyt vain kootaan työkalupakki niistä onnistumisista, joita seuramme ovat tehneet. Ei ole syytä keksiä pyörää uudestaan. Käännetään ajatus siihen, että ”se, jolla onni on, niin sen myös jakakoon”.

Medianäkyvyyden lisääntyessä olemme saaneet lukea muutaman hyvän yleisönosaston kirjoituksen. Niissä on ehdotettu hyviä toimenpiteitä ja pureuduttu olennaisiin asioihin lajimme arvostuksen parantamiseksi. On puhuttu myös lajimme ummeh-tuneisuudesta ja käpertymisestä sen loistavaan historiaan. Itse olen paininut näiden ajatusten kanssa varsin paljon. Senpä tähden teemme liitossa parhailaan työtä näkyvyyden parantamiseksi sosiaalisessa mediassa. Toivoisin, että kaikki tahoillaan osallistuisivat näihin #paini – talkoisiin lisäämällä paini-hashtagin kaikkiin postauksiinsa.

”Let’s make Suomen paini great again!”

Tuomo Karila



Työkaluja

seuratoiminnan kehittämiseen

Michael Lyyski ja Kirsi Loikas haluavat kehittää suomalaista painia seuratoiminnan kautta. Työn alla on työkalupakki kaikkien seurojen käyttöön.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Pia Reini** ja **Kimmo Penttinen**

MICHAEL LYYSKI

Michael Lyyski on tuttu kasvo painin maailmassa. Hän aloitti painin alle kouluikäisenä ja paini aikanaan lukuisissa arvokisoissa niin nuorissa kuin aikuisissa. Laihian Liiton kasvatin edustusurheilu päättyi kuitenkin yllättäen 90-luvun puolivälissä.

– Olin Kiinassa Aasian kaupan kurssilla ja sain siellä rajun vatsataudin. Myöhemmin Suomessa sairastuin jälkitautilta reaktiiviseen niveltulehdukseen, joka invalidisoi minut puoleksitoista vuodeksi kokonaan, Lyyski kertoo.

Hän toipui sen verran, että palasi hetkeksi molskille. Leireillä sairaus nostatti aina kuumeen.

– Vuonna 1995 osallistuin vielä MM-kisoihin. Siellä tajusin, että sairaus oli vienyt räjähtävän voiman ja nopeuden, jotka olivat ehdoton vahvuuteni. Päätin pikkuhiljaa ajaa painiurani alas ja siirtyä opintojen pariin. Olin silloin 25-vuotias.

Aktiivinen seuratoimija

Seinäjoen ammattikorkeassa laskentaa opiskellut Lyyski työskentelee nyt Vaasanseudun Areenat Kuntayhtymän johtajana. Paini on yhä iso osa elämää. 16- ja 13-vuotiaat pojat painivat, ja Lyyski on yksi Laihian Lujan valmentajista ja painijaoston jäsen.

– Lujan painitoiminta on hyvin



aktiivista, meillä on nuoria painijoita paljon, parhaimmillaan noin 150 ja kymmenkunta poikaa kilparyhmässä.

Painiliiton hallitustyöskentelyn ohella hän on alue- ja nuorisovaliokunnan puheenjohtaja.

Painijoiden määrät kilpailuissa, etenkin SM-tasolla, vetää miehen hiljaiseksi. Huoli rakkaan lajin tulevaisuudesta on todellinen. Lyyski toteaa, että asialle on tehtävä jotakin, ennen kuin se on liian myöhäistä.

– Muistan vielä ajat, jolloin osallistujia oli nuorten SM-kilpailuissa yli 200. Nyt heitä voi olla 50, Lyyski harmittelee.

Painiliitto on tähän saakka panostanut rajalliset resurssinsa pääosin aikuisten maajoukkue toimintaan. Alue-, seura- ja nuorisotyö on jäänyt sen jalkoihin, mutta nyt tilanteeseen haetaan hallituksen tekemällä päätöksellä aktiivisesti muutosta.

Positiivinen ote

Tavoitteena on, että Painiliitossa yhden henkilön työpanos kohdennettaisiin alue- ja nuorisotyöhön. Tämä henkilö organisoisi ja johtaisi alueiden toimintaa ja sitä kautta aktivoisi seuroja. Ilman seurojen omaa panosta tämä ei onnistu.

– Nyt haluamme seuroilta näkemystä ja palautetta siitä, millaista tukea he tarvitsevat ja millä keinoin heidän mielestään alueellista seuratoimintaa saataisiin kehitettyä.

Lyyski toteaa, että Suomessa on tälläkin hetkellä lukuisia seuroja ja iso määrä aktiivisia ja intohimoisia painitoimijoita, joiden esimerkistä voidaan ottaa oppia.

”Nyt haluamme seuroilta näkemystä ja palautetta siitä, millaista tukea he tarvitsevat ja millä keinoin heidän mielestään alueellista seuratoimintaa saataisiin kehitettyä.”

– Nyt ei puhuta siitä, mitä kukakin on jättänyt tekemättä, vaan siitä, mitkä toimenpiteet ovat johtaneet onnistuneisiin tuloksiin. On aika osallistua ja kertoa omia näkemyksiään ja kokemuksiaan. Emme voi tuoda ihmisiä seurojen toimintaan, mutta voimme luoda konkreettisia työkaluja, toimintamalleja ja apuvälineitä kaikkien seurojen käyttöön, Lyyski toteaa.

Osallistu kehittämistyöhön

Laita ideasi ja vinkki sähköpostitse:
antti.pekkala@painiliitto.net

Ideat ja ehdotukset käsitellään työryhmän kokouksissa, joista ensimmäinen kokoontuu Kuortaneella nuorten maajoukkueleirin yhteydessä 6.4. klo 9.00–17.00. Työryhmä kokoontuu toisen kerran Jurvan kesäleirin yhteydessä 1.7. klo 9:00–17:00.

Alue- ja nuorisovaliokunta kokoontuu 23.3. klo 9:00 20-vuotiaiden SM-kilpailujen yhteydessä Seinäjoen Urheilutalolla. Paikalle kutsutaan kaikki aluepäälliköt ja -valmentajat.

KIRSI LOIKAS

Kun Kirsi Loikasta pyydettiin lähtemään ehdolle Painiliiton hallitukseen, hän mietti asiaa hartaasti ja pitkään, mutta jollakin tasolla päätös oli selvä alusta asti.

– Ajattelin, että voimme jokainen pienilläkin teoilla vaikuttaa koko Suomen painin tulevaisuuteen. Keskustelut Tuomo Karilan kanssa vahvistivat ajatustani siitä, että oma osaamiseni viestinnästä ja markkinoinnista voisi hyödyttää suomalaista painia, Loikas sanoo.

Kirsi Loikaksen elämään paini tupsahti vuonna 2000. Hän tapasi silloin miehensä Jukka Loikaksen, joka on moninkertainen SM-kisakultamitalisti ja takavuosien arvokisapainija. Perheeseen kuuluu kaksi lasta, 17-vuotias tytär ja 11-vuotias poika, joka painii Viipurin Voimailijoissa.

– Tiivis osa perhettämme ovat myös Jukan henkilökohtaiset painivalmennettavat sekä kaksi mäyräkoiraa ja rescue-kissa, painin lisäksi rescue-eläinten parissa vapaaehtoistyötä tekevä Loikas hymyilee.

Hyvä kiertämään

Kirsi Loikas työskentelee täällä hetkellä elinkeinoelämän näköalapaikalla Keskuskauppakamarissa markkinointipäällikkönä. Lisäksi hänen toimenkuvaansa kuuluu kansainvälisen



konferenssin konferenssipäällikkönä työskenteleminen. Painiliiton toiminnassa hän on hallitustyöskentelyn ohella alue- ja nuorisovaliokunnan varapuheenjohtaja. Seuratoiminnassa hän on ollut mukana muun muassa Painiliiton 110-vuotis- ja Viipurin Voimailijoiden 100-vuotiskisaorganisaatioissa.

Puolisonsa kokemuksesta Kirsi Loikas tietää, millainen merkitys pyyteettömästi töitä paiskineilla vapaaehtoisilla oli aikanaan puolisolle tämän painuralla.

– Nyt Jukka laittaa hyvän kiertämään tekemällä itse vapaaehtoistyötä valmentajana. Itselläni on vahva halu tuoda oma osaamiseni ja panokseni yhteisen asian hyväksi, Loikas toteaa.

Yli seurarajojen

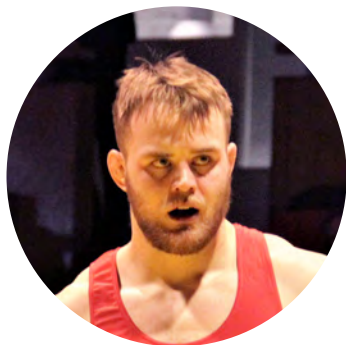
Loikas uskoo siihen, että parhaisiin tuloksiin päästäänkin vain yhdessä tekemällä ja samaan hiileen puhaltamalla. Hän toivoo, että pystyisi valiokuntatyöskentelyn kautta innostamaan paini-ihmiset kautta Suomen yhdessä tekemiseen, yli seurarajojen.

– Me tarvitsemme toisiamme, jotta voimme menestyä. Vaikka paini on yksilöurheilua, siinä on – ja siinä tarvitaan – joukkueurheilun henkeä. Sen olemassaolon huomaisin ilokseni painin SM-kilpailuissa Helsingissä ja sitä oli upea seurata.

Loikas uskoo, että nyt ollaan oikeilla jäljillä. Yhteistyö Michael Lyyskin kanssa on lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. Hallituksen toinen varapuheenjohtaja **Sarianne Savola** on luonut uskoa siihen, että hallituksessa painin raikastamis- ja uudistamistyöhön suhtaudutaan vakavasti ja valmius uudistaa hieman vanhoillista maailmaa on olemassa. Hän luottaa myös siihen, että Tuomo Karila puheenjohtajana on oikea henkilö viemään suomalaista painia eteenpäin kaikilla tasoilla.

– Emme pärjää, jos emme uskalla uudistua. Koen, että aika on kypsä uusille ideoille ja tavoille toimia, Loikas painottaa. ●

**"Koen, että
aika on kypsä
uusille ideoille ja
tavoille toimia."**



Toni Metsomäki

Suomi Cupin kärjessä

Teksti **Juha Kangasalusta**, Suomi Cup työryhmän puheenjohtaja

Ilmajoen Kisailijoiden **Toni Metsomäki** johtaa kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cupia, kun neljä osakilpailua on takana. Huussin oma poika on voittanut kaikki kolme käymäänsä osakilpailua, eli Kouvolassa UWW-turnaus **Herman Kareen**, Peräseinäjoen väännöt eli Mannin Matsit sekä Suomen mestaruuden Töölöstä. Kisa Metsomäen takana on kuitenkin kovaa ja se koveni Vaajakoskella, kun Cupin viisi kärkipainijaa eli Ilmajoen nelikko Metsomäki, **Vili Ropponen**, **Konsta Mäenpää**, **Matias Lipasti** ja Lahden **Arvi Savolainen** olivat matkalla kohti Serbiaa U23 EM-kisoihin. Näin ollen Keski-Suomen OP-paineissa – joka oli Suomi Cupin neljäs osakilpailu – oli mahdollisuus päästä sekoittamaan pakkaa. Metsomäen piikkipaikka Cupissa ei ollut vielä uhattuna, mutta IK:n **Niko Erkkolan**, Kooveen **Artjom Shapovalovin** ja VVV:n **Arttu Hakalan** voittaessa sarjansa, nousi edellä mainittu kolmikko tässä vaiheessa kärjen taakse jo ruotsalaisetäisyydelle. Kymmenen sakkii Cupissa sarjavoitoilla

Vaajakoskella nousivat myös Kotkan **Arttu-Petteri Klami**, ainoa kärkikymmenikössä oleva yli U23, sekä Perhon **Lauri Karjalainen**.

Tulossa on kesä ja Veikko Rantanen, TUL:n juhlakisat sekä Kalle Mäkisen painit

Tämän vuoden ensimmäisen Molskin mennessä painoon, on Suomi Cupia painittu neljä osakilpailua ja kuusi ja puoli vääntöä on jäljellä. Painijoiden kisassa kaikki on vielä täysin auki. Ainoa asia mikä Cupissa on varmaa, on se, että seurojen välinen kisa on jo tässä vaiheessa kautta ratkennut. Ilmajoen Kisailijoiden painijaosto tulee viemään seurojen kisan tänäkin vuonna. Painijoiden osalta Cupissa alkaa nyt maaliskuussa pieni kevättauko, mutta kesäkuussa sitten taas mennään. Pistepottia voi kartuttaa Heinolassa Veikko Rantanen painiturnauksessa ja TUL-kapinoissa Helsingissä sekä elokuulla rantapaineissa ja Kalle Mäkisen paineissa Turussa. Voidaankin

olettaa, että elokuun jälkeen, ennen syksyn kisoja, Suomi Cupin taulukko näyttää varmasti toisenlaiselta kuin nyt maaliskuussa. Tätä painiväki tietysti odottaa mielenkiinnolla. Sitten hieman Cupin tilastoakin vielä. Tähän mennessä Suomi Cup 2019 molskeilla on käynyt reilut 70 painijaa, jossa on laskua viime vuoteen verrattuna reilut kymmenen. Kuten jo aiemmin mainittiin, niin vielä on kuitenkin kuusi ja puoli osakilpailua jäljellä, joten voidaan ainakin toivoa, että viime vuoden 85 painijaa olisi listalla myös tänäkin vuonna. Se, onko se sitten paljon vai vähän, on eri asia.

Tänä vuonna siis kymmenen osakilpailua ja rantapainia

Viime vuoden eli 2018 lopussa oli siis tarkoitus painia myös Suomi Cup 2019 yhdeksällä osakilpailulla. Työryhmä otti kuitenkin HAKA:n erillishakemuksella mukaan tulleen, kesäkuulla painittavan TUL:n 100-vuotisjuhlapainit. Näin ollen on Suomi Cupissa

on jälleen kymmenen vääntöä, jota ei ole ollut sen jälkeen, kun kv. Vantaan painicup putosi kuvioista vuonna 2017. Jokerina ja yhtenä osakilpailuna, eli ns. ”kahden pisteen” kisana tänä vuonna on myös rantapainin SM-kilpailut Jyväskylässä elokuussa. Rantapaineista jokainen osallistuja saa kaksi Suomi Cupin pistettä. Tämä tapahtuma on herättänyt hieman kummastusta ja ihmettelyä painiväen keskuudessa, koska siihen ei ole Suomen Painiliiton lisenssipakkoa. Tämä on kuitenkin mielenkiintoinen kokeilu, jossa nähdään, mikä on tällaisen, erilaisen painitapahtuman suosio, niin kadunmiesten kuin aktiivipainijoidenkin keskuudessa. Tapahtuma ja kisa on ainakin kaikille avoin. Syksyllä ollaan sitten viisaampia, onko tällaisen tapahtuman paikka Suomi Cupissa vai ei. Loppuun vielä huhu, jonka mukaan Porin Painimiehet ovat järjestämässä 2020 rantapainin SM-kisoja Yyterisä. ●

SUOMI CUP 2019 4/11 osakilpailun jälkeen

1.	Toni Metsomäki IK	(21)
2.	Niko Erkkola IK	(19)
3.	Artjom Shapovalov Koovee	(19)
4.	Arttu Hakala VVV	(19)
5.	Vili Ropponen IK	(16)
6.	Arttu-Petteri Klami KPM	(16)
7.	Konsta Mäenpää IK	(16)
8.	Matias Lipasti IK	(14)
9.	Arvi Savolainen LA	(14)
10.	Lauri Karjalainen PeKi	(13)
11.	Otto Ketonen IK	(12)
12.	Mattias Poutanen TWM	(11)
	Lauri Mähönen LapinV	(11)

Tilanne kokonaisuudessa löytyy painiliiton sivuilta.



Suomi Cupin kolmas osakilpailu, SM-kilpailut, käytiin Töölön kisahallissa Helsingissä 9. helmikuuta.



Renkaan kuvat silmissä

Toni Metsomäki kertoo, että hän on löytänyt rennon otteen painiin. Terveet treenipäivät näkyvät tuloksissa.

Tätä haastattelua tehtäessä Suomi Cupia johtava **Toni Metsomäki** on juuri tehnyt välipysähdyksen Tikkurilaan matkallaan alle 23-vuotiaiden EM-kilpailuihin Novi Sadiin Serbiaan. On kulunut vain vajaa kuukausi siitä, kun hän voitti jo kolmannen SM-kultansa aikuisten sarjoissa. Mieli on hyvä, samoin kunto. Tavoitteet ovat siinä, missä ne ovat olleet nassikasta saakka.

- Pienestä asti ne olympiarenkaat ovat silmissä kiiluneet. Ja kiiluvat edelleen. Seuraaviin olympialaisiin eli Tokioon tietenkin tähdätään, eihän tässä enää mitään pikkukosseja olla, 21-vuotias ilmajokinen hymähtää.

Metsomäki kertoo, että paini on kulkenut viime ajat

yllättävänkin hyvin. Mitään maata mullistavia muutoksia ei harjoitteluun ole tehty, mutta kovaa ja monipuolisesti on menty.

- Harjoitusten määrää ei ole lisätty, mutta jotenkin olen pystynyt saamaan itsestäni enemmän irti ja siitä syystä olen voinut harjoitella kovempaa. Kai siihen vaikuttaa joku rentous, jonka olen löytänyt; en joudu pakottamaan itseäni, vaan voin antaa vain mennä liikoja miettimättä.

Tällä hetkellä Metsomäki ei opiskele tai käy töissä, joten hän saa keskittyä rauhassa painiin. Ainakin toistaiseksi se on tuntunut hyvältä.

- Lukion jälkeen ja ennen armeijan urheilukoulun alkua

minulla oli hetki, jolloin vain painin. Silloin tuntui joskus, että ei tehnyt hyvää mieltä kaikkea aikaa pelkkää painia. Nyt sellaista ei ole ollut, eikä ole tullut tunnetta siitä, että puuha olisi liian yksitoikkoista. Muuta ajateltavaa saa, kun katsoo vaikka sarjoja, pelailee tai lukee kirjoja.

Päivän rutiinit pyörivät harjoitusten ympärillä. Aamupalan jälkeen on aamuharjoitukset, sen jälkeen lounas ja pientä lepäilyä.

– Iltaharjoitukset ovat nykyään jo neljältä, mikä on minulle tosi hyvä. Siinä jää illasta aikaa syödä rauhassa ja

ottaa muutenkin rennosti ennen nukkumaan menoa. Kun harjoitukset ennen loppuivat puoli yhdeksältä, sitä kävi vielä aika pitkään kierroksilla ja syöminen ja nukkumaanmeno helposti venyi.

Kehittyminen on viimeiset ajat ollut varsin nousujohteista. Loukkaantumisia ja sairasteluita ei ole ollut.

– Viime kesän polvivamman ja nielurisojen leikkauksen jälkeen olen saanut painia terveenä. Terveiden treenipäivien merkitys on menestymisen kannalta ihan ykkösjuttu, ja se näkyy kyllä omissakin tuloksissa, Metsomäki pohti. ●

”Olen pystynyt saamaan itsestäni enemmän irti.”

Toni Metsomäki (vas.) voitti SM-kilpailuiden finaaliottelussa Töölön Kisahallissa Helsingin Hakan Riku Liikkasen.





Valmentaja ja kasvattaja

Lahden Ahkeran valmentaja Tapio Lattu sai tapakasvattamisen mallin omalta valmentajaltaan. Painiliitto valitsi hänet vuoden valmentajaksi. Lattu vaatii valmennettaviltaan paljon ja omaa äärimmäisen hyvän kettuilun sietokyvyn.

Siellä ikkunan takana **Tapio Lattu** seisoi jälleen kerran ja katseli, kun muut väänsivät. Pitikin taas lipsauttaa ilmoille ne ärräpäät, nuorukainen tuumaili mielessään nenä ikkunaan liimautuneena. Mutta minkäs sitä puhelias savolaispoika aina temperamentilleen mahtoi. Menossa oli Sorsakosken Teräksen painiharjoitukset. Tunnelma oli lievästi ilmaistuna tiivis. 6 x 6 metrin matolle ahtautui 40 innokasta painijaa. Kaikki eivät siihen tietenkään yhtä aikaa mahtuneet, vaan vuoroaan piti aina välillä odottaa maton reunalla. Kuri oli tiukka.

– Kiroilusta ei tullut edes varoitusta. Siitä lensi välittömästi pihalle, Lattu muistelee vuosikymmenten takaisia tapahtumia.

Kuria piti seuran valmentaja, nyt jo edesmennyt **Eino Huttunen**, jota Lattu muistelee lämmöllä. Valmennuksen ohella Huttuselle oli tärkeää kasvattaa ja ohjata poikia elämässä eteenpäin.

– Eino oli hyvin tärkeä henkilö elämässäni, Lattu sanoo.

Opettele poika painimaan

Menneiden muistelu nostaa yhä hymyn huulille. Kisareissujen jälkeen

jokainen poika vietiin kotiovelle saakka. Kun joku jäi autosta pois, Eino Huttunen toisti aina samat sanat: opettele poika painimaan.

– Kerran sitten ajeltiin Mannin matseista kotiin. Itselläni oli takana yksi 0–0-ottelu eikä me siinä kuuden tunnin matkan aikana taidettu sanoa Einon kanssa toisillemme sanaakaan.

Kun Lattu jäi autosta, kaikuivat taas samat sanat: opettele poika painimaan.

Savolaisveri kiehahti.

– Tiuskaisin hänelle, että opettele sinä ukko valmentamaan, ja marssin autosta ulos, Lattu kertoo.

– Ei siinä mitään, hommat jatkuivat taas maanantaina entiseen tahtiin, hän jatkaa nauraen.

Latun painura jatkui hieman vuosituhannen vaihteen yli. Raskaassa sarjassa tuli kasapäin TUL:n mestaruuksia, mutta SM-kilpailussa mitali jäi saamatta. Neljänsiä sijoja sen sijaan tuli useampi.

Perhe kasvoi, työt vangingartijana veivät oman aikansa ja paini jäi. Mutta polte molskille kyti.

– Asuimme Orimattilassa ja kävin pienen tauon jälkeen vielä jonkin aikaa vääntämässä Pajulahdessa, kun Juha Lappalainen valmensi siellä.

Kohti valmennustehtäviä

Siitä oli helppo hiljalleen siirtyä valmennustehtäviin, kun kutsu Lahden Ahkeriin kävi. Siitä on nyt aikaa kymmenen vuotta. Ensimmäiset valmennettavat mittelevät jo miesten sarjoissa. Heistä yksi on Arvi Savolainen, joka oli silloin 11-vuotias.

– Arvissa pisti silmään se, että hän ei välttämättä ollut mikään yhteistyökykyisin nuori mies. Arvi on hieman sellainen hitaasti lämpiävä. Minuakin hän katseli pitkään ja kun menin häntä neuvomaan, hän saattoi tokaista, että kyllä minä tiedän. En olisi silloin ihan ensimmäisenä ajatellut, että Arvista tulee se meidän menestyjä.

Parivaljakon yhteistyö tiivistyi vuosien saatossa. Kahdeksannen luokan lopussa Savolainen alkoi erottua muista.

– Kävimme kerran pukuhuoneessa Arvin ja Arvin isä kanssa keskustelun siitä, mitä ja miten alamme yhdessä touhuta ja mitä kukakin laittaa siihen likoon.

Lattu lupasi käyttää kaiken mahdollisen ajan Savolaisen valmentamiseen, kunhan Savolainen itse suhtautuu asiaan yhtä vakavasti eikä lähde mihinkään hölmöilyihin mukaan.

– Itse lopetin esimerkkinä nuuskan ja alkoholin käytön kokonaan.

”Kiroilusta lensi välittömästi pihalle.”

”Minä höpöttelin minkä ehdin, Arvin ensimmäiset sanat saattoivat tulla treenien jälkeen.”

Hattu pois päästä

Lattu kertoo, että hänelle yksi tärkeä valmennuksen osa-alue on tapakasvatus.

– Että hattu pois päästä sisällä ja sitä rataa. Vaadin myös, että harjoitukseen tullaan sillä asenteella, että siellä halutaan kehittyä eikä pelleillä.

Omina vahvuuksinaan Lattu pitää sitä, että hän on kärsivällinen, rauhallinen, pitkäjänteinen ja omaa äärimmäisen hyvän kettuilun sietokyvyn.

– Vähän ne samat asiat, jotka ovat tarpeen työssäni, mies hymähtää.

Viime vuoden syyskuussa Suomen Valmentajat valitsivat Latun kuukauden valmentajaksi. Painiliitto nimesi hänet vuoden 2018 valmentajaksi.

– Valmennus on tuonut elämään huikeita kokemuksia ja naapureille hirveää meteliä arvokisojen aikaan.

Ei ole ajankäyttöongelmia eikä myöskään ongelmia ylimääräisen rahan kanssa, Lattu virnistää.

Nyt mieli on aavistuksen haikea. Arvi Savolainen on muuttanut Helsinkiin, joten valmennus tapahtuu pääosin etänä. Sen mahdollistaa hyvä pohjatyö. Lattu laatii vuosisuunnitelman, Juha Lappalainen huolehtii viikko- ja päiväohjelmasta. Haikeudesta huolimatta Lattu toteaa, että ero on tehnyt hyvää. Tiiviit vuodet yhdessä koettelivat välillä molempien hermoja: tuli kiukuttelua, ärhentelyä ja

ärsyyntymistä puolin ja toisin. Lattu toteaa olevansa höpöttelevä savolaispoika, Savolainen taas hitaampi hämäläinen.

– Aamutreeneissä eron usein huomasi. Minä höpöttelin minkä ehdin, Arvin ensimmäiset sanat saattoivat tulla treenien jälkeen: viitsitkö viedä mut kouluun?

Viiden vuoden päästä Lattu näkee itsensä yhä valmennustehtävissä. Nykyisissä valmennettavissa on useampi mahdollinen menestystä.

– Arvi on silloin aikuisten arvokisamitalisti, ja hänellä on täydet mahdollisuudet menestyä olympialaisissa, Lattu maalaillee. ●



Tuttu tilanne: Tapio Lattu asettuu kummalle kun Arvi Savolainen on aloittamassa otteluaan.



* KAIVINKONE- ja
MAANRAKENNUSTYÖT
* SORAT ja MURSKHEET

Kone Heikkilä
Myrkkö - 040 910 3371

Tiukantie 91
64370 Myrkkö

Rakennusliike Ari Mänty Oy

Kärjämäentie 17, 66440 Tervajoki
050 5773 838

ilmastointi mellin oy

Suurlohjankatu 22-23 B 35, Lohja
p. **0400-894 745**
puh. (019) 334 568
lauri.mellin@ilmastointi.inet.fi

Maanrakennus Kärkkäinen Oy

Pirintie 8
29200 Harjavalta

Puh. **0400 322 577**

Supermarket Simpso

Tavallista parempi ruokakauppa
puh. (06) 4330 100

Palvelemme ark. 8-21,
su 12-18



Autokorjaamo Tunturiauto Oy
Kittiläntie 1 Sodankylä
016 636 255

VARTIOINTIPALVELU A. PELTONIEMI
Savikyläntie 217 Kauhajoki
0400 660 676

Maalausurakointi Koivisto Ismo
Palterintie 1 Kauhajoki
040 0661163

- Lasit, lasitukset
- Peilit
- Kehykset
- Tuulilasit
- Korjaukset



**LAPPEENRANNAN
RAKENNUSLASI KY**

Puh. **040 5451 206**

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta

Kuljetusliike K. Heikkilä Oy

Trukkiväylä 6
Seinäjäki
0400 808 581

Hieroja MARTTI LAHIKAINEN
Valtakatu 30 B Lappeenranta
0400 - 674 083

Kuusaan Muonituspalvelu
Valkamantie 14, 45810 Pilkanmaa
p. 040 723 9414

Tmi Nummellan Steelmetal
Pahanperäntie 129, 60450 Munakka
040 579 8834 www.steelmetal.fi

Rivi-ilmoitukset

ORIPÄÄN ELEMENTTI OY ☎ 0500 120 190
Norsitie 43, 32500 Oripää

RENGASLIIKE KIMMO SORJONEN OY
Kiskotie 4, 84100 Ylivieska ☎ (08) 424 915

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo ☎ 0400 789 606

kuljetusviinikka.fi ☎ 0400 164 037
Hauskamaantie 20, 63700 Ähtäri

AUTOKOULU RAITA OY
www.autokouluraita.fi ☎ 040 674 5676

PIHAPOLKU OY TILI JA ISÄNNÖINTI
Meijerinkatu 15 Vaasa ☎ 044 5155 908

VIINIKAN KONE OY ☎ 0400 616 324
Lehtimäentie 801, 63700 Ähtäri

LAHDEN TUOTELAITEHUOLTO OY
Rinnetie 7, 15880 Hollola ☎ 050 5175 891

Traktoriurakointi verastyöt Matti PUKKINEN
Suolaistentie 44 ☎ 0400 661 253

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

Kiinteistöhuolto KOLMONEN ☎ 050 386 6937
Kustaa III:n polku 7 as 15, 65380 Vaasa

LS-SÄHKÖTEKNIikka OY
Heikintie 3 Isokyrö ☎ 040 7743 800

KULJETUSLIIKE MEHTÄLÄ OY
Töllinperäntie 10 Ylivieska ☎ 0400 905 354

TMI SIBAKOW-MANSIKKA
Ollinojantie 15, Kittilä ☎ 050 5374 666

LAPUAN ENERGIA OY
Makasiinitie 7 Lapua ☎ (06) 433 6600

SÄHKÖ-JORE OY
Painotie 15, 14200 Turenki ☎ 040 521 4205

PEKVES OY ☎ 040 7437 451
Kannuksenkatu 42, 69100 Kannus

SUUPOHJAN TEOLLISUUSAUTOMAATIO OY
Punninportti 1, 64350 Karijoki ☎ 0400 776 406

JR-OSA OY ☎ (09) 250 7605, 0400 662 783
Peräläntie 32, 05450 Nukari

ISÄNNÖINTIPALVELU KIMMO LAHTINEN
Torikatu 5, 18100 HEINOLA ☎ 044 5565 427

ML VUOKRAUS
Valajantie 3, 48230 Kotka ☎ 0500 654 301

MAANSIIRTO ARI FEDERLEY OY
Näköharjuntie 20 A, 15800 Lahti ☎ 0500 491 696

RATAKADUN MAANSIIRTO OY Jouni Huhtala
Rauniontie 169, Alahonkajoki ☎ 0500 865 437

KARI SAARIKOSKI Kaivinkonetyöt
Lassoontie 498, 61170 Sääsikinemi ☎ 0400 162 469

ANTENNIRANTA ☎ 044 975 8340
Tanttalantie 118, 14200 Turenki

AUTO-LAAKSO ☎ (02) 4861 696, 0400 531 810
Pajatie 5, Riihikoski *hinauspalvelu 24 h/vrk*

RAKENNUSPALVELU KILKKI
jari.kilkki@pp.inet.fi ☎ 040 5406 659

JOEL NISKANEN putkimies 24 h
Mesikuja 1, 62200 Kauhava ☎ 050 3480 433

HELSINGIN PAPERINKERÄYSPALVELU OY
☎ 386 7746, 0500 422 288, 050 523 8808

AARO E. MÄKELÄ OY ☎ 0500 562 681
Vanhatie 43, 64810 Vanhakylä

JYRÄYS JA TASAUS J. SAARI KY
Kisällintie 5, 60100 Seinäjoki ☎ 0400 661 766

PAPERIMARKKINAT OY
Vääräkoskenkuja 2, 63700 Ähtäri ☎ (06) 335 1227

TIENSUU KY ☎ (06) 5148 622, 0500 561 177
Hiipakantie 15, 63680 Hakojärvi

TAPANAINEN www.koneyhtyma.fi
Hilatie 14, 63700 Ähtäri ☎ 0400 667 454

LEHTOPEAT ☎ 0400 267 401
Meijerintie 13, 63700 Ähtäri

HÄMEEN LVI-TEKNIikka OY
Rauhalantie 46, 12640 Jokiniemi ☎ 0400 814 650

Ammattimetsuri ERKKI HARJU
Suviniementie 21, Launonen ☎ 044 3063 497

KETTUMÄEN TRAKTORIHUOLTO KY
Tuhtimäentie 1, 61800 Kauhajoki ☎ (06) 231 3702



Pajulahteen

nuorten painijoiden leiritystä

Teksti **Sauli Heinonen**

Etelä- ja Itä-Suomen painiseurat ovat sopineet painileirien toteutuksista Pajulahden liikuntaopistolla. Ensisijaisesti leirit ovat tarkoitettu alueiden eri ikäluokkien kilparyhmien painijoille ja ne eivät kilpaile leirityksistä olemassa oleville toimintojen kanssa. Pajulahden ryhmät nimetään erillisellä hakemuksella. Leirit ovat avoimia ja muiden alueiden painijat ja valmentajat voivat osallistua leireille erillissopimuksella. Alueiden organisoimana leirien yhteydessä järjestetään käytännönläheistä valmentajakoulutusta, niistä ilmoitellaan myöhemmin.

Leirit toteutetaan viikonloppuleireinä, joiden merkitys

korostuu matkakustannusten ja ajankäytön säästönä. Lisänä tulee seuroille osaamisen kehittyminen valmennuksessa ja muussa seuratoiminnassa.

Aluksi valmennusryhmät muodostetaan osallistujien tason ja määrän mukaan. Tämän vuoksi hakemus ryhmien muodostamista varten tulee tehdä sähköpostitse toukokuun 15. päivään mennessä sauli.heinonen@gmail.com. Hakemuksen yhteydessä on mainittava urheilijan parhaat saavutukset ja laskutustiedot. Ryhmistä ilmoitetaan sähköpostitse laskun maksajalle. Ryhmätiedot tulevat näkymään myös Painiliiton nettisivuilla.



Aikataulut

Leirit kohdistetaan 10–15-vuotiaille poikapainijoille ja yli 15-vuotiaille painijoille.

Syksyn leirit pidetään kr. painissa:

- 13.–15.9. / 15.–17.11. / 27.–29.11.
todennäköisesti yhteisleirinä pietarilaisten kanssa.
- vapaapainijoille leirijankohdat ilmoitetaan myöhemmin.

Kr. painin vastuulisena valmentajana toimii Veli-Karri Suominen. Muista valmentajista päätetään leirikohtaisesti.

Hinnat

Hinnat opistomajoituksella, täysihoidolla ja iltapalloilla

- juniorit 6–16-v. 69 €/vrk = 138 € leiri pe–su
- 17-v. ja vanhemmat 72 €/vrk = 144 € leiri pe–su
- iltapala on mahdollista vaihtaa illalliseen pienellä lisämaksulla

Ilmoittautuminen

Henkilökohtaiset ilmoittautumiset voidaan toteuttaa Pajulahden netti-ilmoittautuminen kautta.

Ilmoittautumisen yhteydessä verkkopankissa maksetaan osallistumismaksu. Ilmoittautumiset sulkeutuvat viimeistään 2 viikkoa ennen leirin alkamista.

Seurat voivat maksaa laskutuksella urheilijansa. Ilmoittautuminen tulee tehdä sähköpostilla sari.mikkola@pajulahti.com. Loukkaantumisesta tai sairastumisesta johtuvat perutukset ovat vielä tämänkin jälkeen mahdollisia.

Seurojen ja urheilijoiden valmentajien on huomioitava nuorten osalta, että leireille valittujen on pystyttävä selviytymään itsenäisesti toiminnoistaan. Tarvittaessa seurasta on oltava huoltaja tai valmentaja mukana leireillä. Heille opistomaksut ovat samat kuin yli 17-vuotiaille urheilijoille.

Uusien toimintojen käynnistäminen on seuroille ja painijoille aina haasteellista. Haasteet kannattaa pilotoida ja katsoa mitä ne tuovat tullessaan. ●

Helsingin Paini-Miehet aikoo kasvaa myös tulevaisuudessa. Haastetta siihen tuo muun muassa kaupungilta vuokrattavien tilojen väheneminen.



Opettajana siviilissä työskentelevällä Hannu Rantalalla tulee pian 30 vuotta täyteen Helsingin Paini-Miesten seuratoiminnassa.

Kuoreen ei haluta käpertyä

Helsingin Paini-Miehet oli jälleen kerran viime vuoden paras pisteseura. Vuoden 2018 aikana seura kahmi 147 pistettä SM-kisoista. Seura oli myös pitkän tauon jälkeen vuoden lisenssiseura. Harrastajia oli syksyllä noin 450.

Vuonna 1935 perustetun seuran päävalmentaja **Hannu Rantala** kertoo, että yksi syy harrastajamäärien nousulle on se, että lajivalikoimaan otettiin mukaan lukkopaini.

– Siellä meillä on harrastajia noin 100, kaikki täysi-ikäisiä. Lukkopainijat harjoittelevat omalla salillaan. Heillä on vain kahdet ohjatut harjoitukset viikossa, mutta lajin luonteeseen kuuluu, että salilla käydään pienemmissä ryhmissä. Meni salille lähes mihin vuorokauden aikaan tahansa, niin siellä on aina treenaajia paikalla, Rantala kertoo.

Laatuaikaa yhdessä

Eniten harrastajia on alle kouluikäisten ryhmissä. Painitemppukoulu- ja nasikkapainiryhmiä on yhteensä kuusi. Siellä liikkuu suurin massa. Painikoulu-ryhmiä 7–10 -vuotiaille on kolme: yksi Myllypurossa, yksi Jakomäessä ja yksi Maunulassa. Vaihtuvuus on suurta pienimpien ryhmissä.

– Nykyään lajeja on paljon, ja lapsille halutaan antaa mahdollisuus kokeilla eri juttuja, Rantala pohtii.

2–4-vuotiaille suunnatussa painitemppukoulussa viihdytään yleensä niin kauan, kuin se vain iän puolesta on mahdollista.

– Siinä vanhemmat ovat mukana ja saavat samalla jumppaa itsekin. Avainsana on se, että sen on laatuaikaa yhdessä. Tälle on tilausta.

Muissa ryhmissä HPM taiteilee samoissa ongelmissa kuin muutkin seurat Suomessa. Melko pieni osa painijoista jatkaa painikoulusta eteenpäin. Rantalan arvion mukaan näin tekee noin kymmenen prosenttia.

– Selkeä tavoitteemme on edelleen kasvattaa harrastajamääriä. Vaikka olemme painiseurana iso, niin verrattuna vaikkapa johonkin helsinkiläiseen jalkapalloseuraan, emme sitä ole.

Tyytyväisyyden asteiden murtaminen

Uusia tapoja toimia, houkutella mukaan harrastajia ja pitää heidät lajin parissa mietitään kuumeisesti.

– Tavoitteena on murtaa painissa tyytyväisyyden asteita. Tämän takia meille palkattiin seuratyöntekijä, sillä etenkin hallinnollisia töitä alkaa olla niin paljon, että ne eivät enää talkoovoimin tahdo onnistua. Niistä vastaa nyt Niko Kettunen puolipäiväisenä toimijana. Toisen puolikkaan hän tekee töitä valmennuskeskukselle.

Myös tiloihin joutuu jatkossa investoimaan nykyistä enemmän. Osa kaupungin tiloista on menossa vasaran alle, osa remonttiin, joten tilavuokrissa on käännettävä yksityisen sektorin puoleen.

– Seuraavat tilat tulevat olemaan varmuudella nykyistä kalliimmat, ja siihen pitää vain vastata kasvulla. Muuten vaihtoehtona on käpertyä takaisin kuoreen.

Ja sitä ei HPM:ssä haluta.

Tähtipainit

Helsingin Paini-Miesten järjestämiä, kerran kuukaudessa käytäviä Tähtipainitehtäviä alettiin pitää vuonna 1993. Sitä

edeltäneet eri saleilla pidetyt Silver Matic -kilpailut oli lopetettu vuotta aiemmin. HPM:llä tuumattiin, että jotakin on saatava tilalle. Aluksi kilpailut pidettiin Olympiastadionin itäosalla, nyt paikaksi on vakiintunut Maunulan liikuntahalli.

– Kävijöitä on vuosien saatossa ollut yleensä 70-130 per kilpailu. Viime vuosina määrä on pysynyt aika lailla sadassa, Hannu Rantala kertoo.

Tapahtuma kestää aina vain muutaman tunnin. Rantala sanoo, että nopealle kisatapahtumalle on selkeästi tilausta.

– Meillä ei tehdä listoja, sarjat tehdään etukäteen ja punnituksissa luotetaan ilmoittajien sanaan. Joskus tehdään tarkistuspunnituksia, ja ne ovat osoittaneet, että aivan pieniä poikkeuksia lukuun ottamatta lasten painot ilmoitetaan oikein.

Tähtipaineissa ahkera kävijä voi saada itselleen Tähtipainimestaritalin. Sen saa, kun rikkoo 35 pisteen rajan.

– Lyhyimmillään sen voi saada 2,5 vuodessa. Mutta silloin pitää käydä jokaisessa kilpailussa tuona aikana ja vielä voittaa oma sarja joka kerta, Rantala kertoo.

Rantala toteaa, että myös Tähtipainien kehittämistä mietitään säännöllisin väliajoin.

– Siinä ongelmana on vain se, että kaikki on mennyt niin hyvin tähän asti, että mitään varsinaista kehittämispainetta ei ole. Mutta totta kai hyvä olisi ennakoita. ●

Tähtien loistetta Tähtipaineissa

Maaliskuun ensimmäisenä päivänä painittiin Helsingin Maunulassa vuoden toiset Tähtipainit. Osallistujia riitti tähtipainimaiseen tapaan runsaasti. Molski-lehti kyseli kisailijoiden kuulumisia. Petra Olli tuntui olevan monen esikuva. Painin tulevaisuuskin vaikuttaa turvatulta; maailmanmestareita nimittäin on tulossa, jos se näistä painijoista on kiinni.



Jerry Rolin (oik.) on paininut kaksi vuotta.

Jerry Rolin

5 vuotta / 18 kg • Helsingin Paini-Miehet

"Olen paininut kaksi vuotta. Mun seura on HPM Myllypuro. Painiminen on kivaa ja parasta on se, kun saa voittoa. Yleensä voitan, mutta on tullut häviöitäkin. Häviö tuntuu huonolta ja voitto hyvältä. Minulla oli tänään kaksi ottelua ja voitin ne molemmat. Saan kultaa. Se on jo seitsemäs kultamitalini. Harjoituksissa kaikista hauskinda on leikkiä hippaa. En

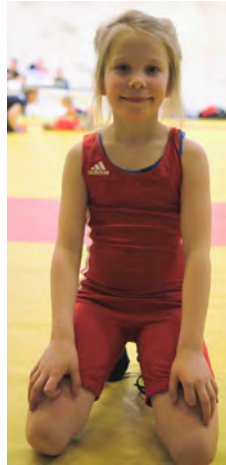
osaa sanoa mikä painiliike on kivoin, kun en tiedä niiden nimiä. Osaan mennä jalkoihin. Nyt ei saa mennä jalkoihin, mutta tykkään enemmän painia silloin kun saa mennä. Olen siinä tosi nopea. Maailman paras painija mun isovelji Jasper ja minusta tulee yhtä hyvä. Leevikin on hyvä. Musta tulee isona ihan tosi hyvä. Mene kaikkiiin kisoihin,

maailmamestaruuskisoihin ja olympialaisiin ja kaikkiin. Aion treenata tosi kovaa että pääsen niihin. Viime vuonna sain sellaisen ison kultaisen pokaalin, koska olin meidän seuran kaikista nuorin painija. Se oli painava pokaali, mutta jaksoin kantaa sitä, koska olen vahva."

Liina Johansson

7 vuotta / 23 kg • Helsingin Tarmo

"Tämä oli mun neljäs kerta Tähtipaineissa. Olen voittanut kaksi kertaa kultaa ja saanut kerran hopeaa. Tänä minulla oli yksi painiottelu ja voitin sen. Olen paininut yhden vuoden. Veljeni paini ja minäkin halusin aloittaa painiharrastuksen. Tykkäsin siitä heti. Kivointa on, kun saa käydä jalkoihin ja tehdä kaikkia liikkeitä. Treeneissä hauskin on erilaisten liikkeiden harjoittelu. Mun mielestä maailman paras painija on Petra Olli. Hänet olisi kiva tavata. Minusta voisi tulla yhtä hyvä kuin Petrasta jos treenaan, harjoittelen ja toistan liikkeitä kovasti. Lempiliikkeenäni ovat niskalenkki ja vyörytys. Jännitän kisoja aika harvoin, mutta joskus vähän jännittää.



Silloin tuntuu päässä vähän hassulta. Jännitys helpottaa aina, kun ottelu on ohi. Mutta kun häviää, mieli on surullinen. Joskus itken. Kotona laitan aina mitalit oman huoneen verhotankoon roikkumaan. Tähtipainimestarimitalista olen kuullut. Se olisi kiva saada

ja aion käydä niin paljon, että saan sen. Tähtipainien jälkeen voisinkin mennä jonnekin ulkomaille kilpailuihin. Mun kaverit eivät paini, mutta he eivät koskaan ihmettele tätä harrastusta. Ne on vaan silleen että okei."



Kaius Kupila

6-vuotta / 23 kg • Vantaan Sampo

"Mulla oli tänään kolme ottelua ja voitin ne kaikki. Olen ollut Tähtipaineissa ennenkin. Tämä oli viides kerta. Ekalla kerralla sain kultaa, sitten pronssia, sitten hopeaa, kultaa ja kultaa. Olen paininut kaksi vuotta. Äiti keksi, että



paini voisi olla hyvä laji. Paini oli aika kivaa heti alusta. Kivointa harkoissa on se, kun ollaan maa-meri-laiva -leikkiä. Ja se on kivaa, kun on parit ja vedetään vaikka käsivarsiheittoa. Polttopallo on mun lemppari ja olen siinä hyvä. Lempiliikkeitä ovat käsivarsiheitto ja niskalenkki. Olen treenannut niitä aika paljon. Musta tulee isona ehkä yhtä kuin Petra Ollista. Tai en tiedä jaksanko harjoitella ihan niin paljon. Kisoissa parasta on se, kun yrittää ja vaikka

häviää tai voittaa niin aina saa mitalin. Niitä mitaliteita tulee koko ajan. Nekin kisat on ihan hyviä, joissa ihan kaikki eivät saa palkintoa, mutta se vaatii aika paljon voimaa, että niissä saa mitalin. Ennen ottelua jännitän joskus paljon ja joskus vähän. Jännitys tuntuu vähän tuolla mahan pohjassa. Ruoka kyllä maistuu silloinkin ihan hyvin, kuten joku välipalakeksi tai vähän vettä. Mun lempiruoka on mummun nakkikastike ja perunamuusi."



Veikko Ylesmäen (siniset trikoot) tavoite kisoissa oli kulta tai hopea. Hän voitti kultaa.

Veikko Ylesmäki

8 vuotta • Vantaan Sampo

"Olen paininut kaksi vuotta. Kävimme kerran kokeilemassa ja innostuin heti. En osaa nimetä mitään lempiliikettä, se riippuu aina tilanteesta. Aika usein teen ristivyoheittoa. Joskus se onnistuu, joskus ei. Parasta on se, että pääsee tekemään liikkeitä. Treeneissä

pidän eniten loppuleikeistä, alkuliikkeistä ja tietenkin painiminen on kivaa. Joskus paini kyllästyttää. Silloinkin menen harkkoihin, paitsi jos on kavereiden kanssa jotain juttuja. Äskeinen ottelu oli vähän vaikea. En ollut suunnitellut mitään etukäteen, katsoin vain mitä tapahtuu. Ottelu meni ihan normaalisti, mitään erityistä ei tapahtunut. Mulla ei ole mitään tavoitteita painissa vielä. Maailman parasta painijaa en osaa

nimetä. Toni Ojala on hyvä. Ja Karelin. Mun kaverin mummi on tavannut Karelinin. Itse tapaan Toni Ojalaa aina kun se käy vetämässä meille treenejä. Näissä kisoissa on tavoite päästä hopealle tai kullalle. Aika hyvin on mennyt aiemmin Tähtipaineissa. Voittoa on tullut silloin kun on ollut hyvä päivä. Etukäteen ei voi tietää, onko hyvä päivä, sen tietää vasta kisoissa. En harrasta muuta kuin painia."



Teo Törnqvist

6 vuotta / 24 kg • Ylä-Tikkurilan Kipinä

"Ihan hyvältä tuntuu nyt. Voitin kaksi ottelua ja hävisin viimeisen. Mun lempiliike on käsivarsiheitto. Sen on pikkasen vaikea ja olen harjoitellut sitä jonkin

verran. Tänään en tehnyt käsivarsiheittoa. Olen käynyt Tähtipaineissa seitsemän kertaa. Olen saanut kultaa, hopeaa ja pronssia. Mulla on kotona sellainen tähti, jossa on valot ja siihen aina laitan mitalit. Maailman paras painija on Karelin. Painimisen aloitin, kun kaverini Bennu paini ja minäkin halusin

kokeilla. Jos haluaa vaikka maailmanmestariksi, pitää painia paljon ja harjoitella tosi paljon. En tiedä jaksanko itse harjoitella ihan niin paljon. Harrastan myös jalkapalloa. Sen on vielä vähän kivempaa kuin paini. Painissa hauskin ta on se, että saa väantää kavereiden kanssa."

Tristan Pehrsson

5 vuotta / alle 20 kg

Kasper Pehrsson

6 vuotta / alle 25 kg • Vantaan Sampo

Tristan: "Ajattelin, että paini olisi kiva harrastus ja menin kokeilemaan. Myöhemmin veljeni Kasper halusi myös mukaan. Harjoittelen kaksi kertaa viikossa painisalilla, mutta myös kotona usein sängyllä. Kasperin kanssa painimme välillä kotonakin. Kasper yleensä voittaa. Siitä ei tule riitaa. Paitsi joskus tulee. Minusta treeneissä on kivointa se, että pääsee painimaan ja moikkaamaan kavereita. Lempiliikkeenä on lonkkaheitto. Harjoittelen sitä paljon, ainakin kerran vuodessa. Maailman paras painija on Petra Olli. Musta tulee joskus yhtä hyvä, mutta siihen pitää treenata tosi paljon. Se yksi painija-Jarkko, joka on siinä Pikku Kakkosen nallepainissa, niin se on Euroopan mestari."



Veljekset Tristan (oik.) ja Kasper painivat myös kotona.



Kasper: Mun lempiliike on niskalenkki. Kisoissa kivointa on se, kun pääsee painimaan kavereiden kanssa. Treeneissä taas kivointa ovat loppuleikit ja painiminen. Harrastan sählyä ja jalkapalloa, mutta paini on kivointa. Ihan

kaikkiin harjoituksiin en aina ehdi, vaan niitä pitää joskus jättää väliin. Minusta ei ole koskaan tylsää lähteä painiharkkoihin. Tänään jännitin etukäteen, että mahtanko saada kultaa. Onneksi sain. Minulla on nyt neljä painimitalia.

Daniel Raitala

8 vuotta / 33 kg • Ylä-Tikkurilan Kipinä

"Olen harrastanut painia noin viisi vuotta. Kisat menivät tänään ihan hyvin. Voitin, mutta viimeisessä ottelussa alkoi vähän jalka täristä kun tuntui, että peli on menetetty. Pidin kaveria niskalenkkiotteessa, enkä osaa oikein selittää, miksi siltä tuntui. Voitin tänään kaikki kolme ottelua. Tein aika paljon puikkia ja onnistuin siinä hyvin. Puikki ja ristivyö ovat mun lempiliikkeitä. Treeneissä on kivointa kun pääsee leikkimään ja painimaan kavereiden kanssa. Siinä ei kuitenkaan tarvitse olla tosissaan. Pelaan myös jalkapalloa. Molempia ehtii harrastaa ihan hyvin, mutta enemmän käyn painimassa. Kivointa kisoissa on se, että pääsee tutustumaan uusiin vastustajiin. Heittoja on myös kiva tehdä. Välillä jännittää kun tuntuu, että on sellaisia vastustajia, että nyt varmaan häviän. Välillä se



Daniel Raitala (pun.) harrastaa painin ohella jalkapalloa.



Onkohan peli menetetty, tuumaili Daniel Raitala (pun.) viimeisessä ottelussa.

tuntuu vatsassa ja joskus jalassa niin, että se alkaa täristä. Ennen itkin kun hävisin, mutta en enää. Musta tulee

isona maailmanmestari. Sitä varten pitää harjoitella niin kovaa kuin vain pystyy." ●

Antin Metsäkonepalvelu Oy

Itä-Ähtärintie 1865, 63700 Ähtäri
0400 163 981

J-A Kestinmäki

Soidinmäentie 29
63700 ÄHTÄRI
040 5286 351

Hämeen Rahtipalvelu Oy

Näätäkuja 2, 16900 LAMMI
puh. (03) 6374 426, 0400 - 308 941

Metsäurakointi
Mannila & Haapaniemi
Kannustie 781, Hillilä
☎ 0500 938 910

**Ähtärin
Autokorjaamo Oy**
Hankolantie 6 63700 Ähtäri
Puh. 040-5540 206

P.S.M. Palvelu Oy

Hevosmiehenkuja D
13880 Hattula
040 579 3615

Harjula Tilintarkastus

ANNE-MARI HARJULA
HT-tilintarkastaja
Savontie 3, 18100 Heinola
Puh.040 - 5275 982
www.tilintakastusharjula.com

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

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI

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

Pekkinsentie 2, 62100 Lapua
050 552 5492, 433 2227



SOURANMAA OY

Viilaajantie 3, Porvoo
Puh. 0400 611 630
www.souranmaaoy.fi
Monitaitoinen ja luotettava
kumppani rakentamisen tarpeisiin

AUTOHUOLTO- JANI

Leppäkuja 1, 14200 Turenki
040 1834796

Seipä-Rakennus Oy

Lehtokalliontie 5-9, 95970 Äkäslompolo
0400 204 958
seipa-rakennus@outlook.com

HST-Konepaja Oy

Päiviöntie 7
12400 Tervakoski
010 836 5200
www.hst-konepaja.fi

ARVOLISTA

Kytöahonkuja 8
46800 Myllykoski
Puh: (05) 363 5101
0400 652 909
www.arvolista.fi info@arvolista.fi

Automaalaamo P. Riskula
Krentaalintie 82, 64760 Peltola
050 3541 137



Hyyppäräntie 46, 05800 Hyvinkää
Puh. 045 - 6400 090
www.sahkojaape.fi



Myrkyntie 264
64720 Perälä
050 520 5599

**HIEKKAPUHALLUSYKSIKKÖ
KOIVUKOSKI OY**
Jokivarrentie 574, 04130 Sipoo **0400 655 260**

Nuorissa on tulevaisuus, vai onko?



Painiliiton nettisivuilla oli teksti rantapainista, jossa kerrottiin sen ympärille perustettavan työryhmän, joka kehittää rantapainia osana painin tulevaisuutta. Ideana aivan loistava, mutta tekstin loppuun päästessä ilmeni jo tuttu juttu painin päättäjien osalta, se ikä.

Paini on perinteinen laji, mutta josain kohtaa perinteitä voisi alkaa muuttamaan. Lajimme parissa toimii paljon nuoria, joilla on loistavia ideoita. Näitä ideoita ja näkemyksiä on kovin vaikea saada kuuluviin, koska suurin osa päättäjistä on vanhempaa ikäpolvea.

Paljon on myös puhuttanut painin medianäkyvyys. Nykypäivänä suurin osa nuorista käyttää sosiaalista mediaa päivittäin.

Selatesani useiden eri urheilulajien sosiaalisen median tilejä, huomasin paljon eroja painiin ja sen päivityksiin. Muun muassa eroja oli sisällön tuotossa ja seuraajamäärissä, jotka kulkevat käsi kädessä. Painin somepäivitykset ovat osaltaan pelkästään laji-ihmisille suunnattuja, joka ei houkuttele ulkopuolista seuraamaan. Monilla muilla lajeilla oli sisältöä, joka kiinnosti myös niitä, jotka eivät lajista itsestään olleet kiinnostuneita.

Kansainvälinen painiliitto on tehnyt hienoa työtä painin näkyvyyden edistämiseen esimerkiksi Instagramissa. Ihmisiä kiinnostaa lajiin kuuluvat liikkeet, painijoiden ilot ja surut. Ei välttämättä se, minkä arvan kukin on nostanut ja päästiinkö puntarista läpi.

Miten tätä tilannetta voisi sitten muuttaa? Mielestäni nuorten ääni olisi tärkeää saada kuuluviin. Painin parissa toimii paljon nuoria valmentajia, entisiä aktiivipainijoita ja tuomareita,

joilla on varmasti hyviä ideoita painin kehittämiseksi. Näistä nuorista voisi koota "Tulevaisuus-työryhmän", joka suunnittelisi uusia ideoita toteutettavaksi. Onhan se ihan selvää, että nuoret tietävät paremmin, mistä nuoret ovat kiinnostuneet. Nuoret voisivat auttaa sosiaalisen median päivitysten ideoinnissa, kehittämässä ja teossa.

Lisäksi työryhmä olisi käytettävissä, kun suunnitellaan esimerkiksi isompia kisoja, jotta näkyvyys myös niissä olisi mahdollisimman suurta ja tavoittaisimme uusia ihmisiä.

Hienoa kuitenkin on, että osa seuroista on tullut aktiiviseksi somessa. Tällä näkyvyydellä on varmasti suuri merkitys, kun uusia painijan alkuja sällille hankitaan. Some on tänä päivänä yksi tärkeimmistä, mutta kuitenkin helpoimmista, markkinoinnin välineistä, joita voi käyttää. Painin päättäjien olisikin hyvä muistaa, että nuorissa on tulevaisuus ja te tällä hetkellä meille tulevaisuutta päätätte ja teette.

Heli Moliis
Oulun Pyrintö



PAINILIITTO VASTAA

Meissä kaikissa on tulevaisuus

Kiitos mielipidekirjoituksestasi. Painiliiton hallitus on tämän vuoden SM-kisoissa 9.2.2019 päättänyt panostaa vahvasti alue- ja seuratoimintaan. Alue- ja nuorisovaliokunnan alaisuuteen on perustettu erillinen työryhmä. Tämän valiokunnan ja työryhmän

tehtävänä on koota ne toimet, joilla seurat saavat työvälineitä toimintansa kehittämiseen.

Suomessa on tälläkin hetkellä useita seuroja, joiden harrastajamäärät ja toiminta ovat erittäin korkealla tasolla. Näitä seuroja tarvitsemme lisää. Työryhmä selvittää, millä tekemisellä nämä seurat ovat tasolleen päässeet ja työstää nämä keinot yhdeksi työkalupakiksi kaikkien seurojen käyttöön. Tämä yhdessä aluetoiminnan tehostamisen kanssa luo edellytyksiä painin harrastajien ja kilpailijoiden määrän positiiviseen kehittymiseen tulevaisuudessa. Muistettava on, että kovin työ tehdään kuitenkin aina seuroissa ja tähän työhön haluamme Painiliitossa luoda kaikille hyvät edellytykset.

Työryhmä koostuu henkilöistä, joilla on edellä mainitussa asiassa erinomaisia näyttöjä, osaamista ja kokemusta. Työ on vasta alussa ja asiasta tullaan tiedottamaan muun muassa Molskissa ja nettisivuilla vuoden 2019 aikana. Painiliitto aktivoi koko kenttää nuoriso mukaan lukien antamaan ideoita siitä, mihin suuntaan alue- ja nuorisotoimintaa tulisi jatkossa kehittää. Ideoita voi lähettää: antti.pekkala@painiliitto.net.

Painiliitto on uusimassa nettisivujaan ja sen yhteydessä kiinnitetään huomiota somekanaviin. Suosittelemme kaikkia käyttämään somepäivityksissään #paini. Tämä lisää koko Suomen painin näkyvyyttä.

Parhain yhteistyöterveisin,

Michael Lyyski, pj
Kirsi Loikas, vpj
Alue- ja nuorisovaliokunta

Paini pitää otteessaan

Kun Jussi Ketonen lopetti painin, hän pystyi olla lajista erossa puoli vuotta. Paini kuuluu arkeen ja juhlaan, lähes joka ikinen päivä.

Elettiin huhtikuuta vuonna 1976. Päivä oli tiistai, sen Jussi Ketonen muistaa elävästi. Naapurin poika, kolme vuotta vanhempi Juha tuli oven taakse ja pyysi 7-vuotiaan Jussin Ilmajoen Kisailijoiden painiharjoituksiin.

– Lähdin mukaan ja jo saman viikon torstaina osallistuin Ilmajoen mestaruuspaineihin. Sarjassani on kolme painijaa, ja sain pronssia, Ketonen hymyilee ensimmäisille painimuis-toille.

Meni vielä pitkään, ennen kuin kisoissa tuli voittoja. Se ei lannistanut innokasta painijanalkua. Ketonen kertoo monesti miettineensä, mikä sai jatkamaan, vaikka alku oli menestymisen kannalta varsin nihkeä.

– Meillä oli kuitenkin hyvä porukka ja tiivis yhteisö, sellainen miesten maailma. Harjoitusten jälkeen kävimme aina yhdessä saunassa. Olin vilkas ja sosiaalinen luonne. Painissa aina sattui ja tapahtui, ja se sopi minulle.

Harjoitussali sijaitsi Ilmajoen

Urheiluhallin kellarissa. Olosuhteet olivat karut ja alkeelliset, mutta se ei haitannut. Kaikki ahtautuivat 6 x 6 metrin kokoiselle matolle vääntämään. Matot olivat lähes seinissä kiinni, ja jossakin nurkassa vaihdettiin vaatteet, kun varsinainen pukuhuonetta ei ollut. Maton lisäksi harjoitustilasta löytyi muutama leuanveto- ja levytanko.

Oivallus kantoi hedelmää

Ketonen oli ikäisekseen isokokoinen, joten hän paini usein itseään



”Meillä oli hyvä porukka ja tiivis yhteisö, sellainen miesten maailma.”



vanhempia vastaan. 13-vuotiaana vaa-
kan viisari pysähtyi 60 kiloon. Sinnikäs
poika puri hammasta, kun kokeneem-
mat pistivät hänet selälleen.

– 15-vuotiaana olin ensimmäisen
kerran mitaleilla poikien SM-kisoissa.
Silloin oivalsin, että tässähän voi pärjä-
tä, kun vain käy harjoituksissa.

Oivallus kantoi hedelmää. Palkinto-
kaapista löytyy nyt lukuisten juniorimi-
taleiden ohella viisi miesten vapaa-
painin SM-kultaa sekä krekosta pari
hopeaa ja pari pronssia. Veteraaneis-
sakin on tullut kaksi maailmanmesta-
ruutta. Edustuspaikat jäivät aikanaan
saamatta.

– Aina oli edellä joku Karilan
Tuomio tai Koskelan Harri, Ketonen
hymähtää.

Kolmenkymmenen ikävuoden
kieppeillä paini sai jäädä. Toinen lapsi
oli tulossa ja talonrakennus kesken,
joten kilpauran jättäminen tapahtui

50-vuotisjuhlat painin merkeissä

Jussi Ketonen täytti tammikuussa
50 vuotta. Hänelle oli alusta saakka
selvää, että juhlat liittyvät painiin
tavalla tai toisella. Juhlat vietettiin
Ilmajoki-hallilla. Ensin oli painikou-
luikäisten kilpailut ja päälle entisai-
kojen tapaan tanssit.

– Olen opettaja kolmannessa suku-
polvessa, ja lasten kasvattaminen
on lähellä sydäntä. Pitihän tähänkin
hieman oppia sisällyttää, Ketonen
hymähtää.

Lapset näkivät, miten ”ennen van-
haan” toimittiin. Ensin oli mattokök-
kä eli mattotalkoot. Sitten painittiin.

Sen jälkeen matot koottiin yhdessä
pois ja aloitettiin tanssit. Loppuun
siivottiin sali yhdessä. Koko tapahtu-
ma oli ikärajan ja alkoholiton.

Samalla syntyi mahdollisesti uusi
perinne, ei kuitenkaan joka vuosi
toistuva.

– Ehkä kymmenen vuoden päästä
voisi taas järjestää synttäripainit. Sil-
loin olisi mukava nähdä, kuinka moni
nyt mukana olleista painisi yhä.

Jos se Jussi Ketosesta olisi kiinni,
niin mahdollisimman moni.

varsin luonnollisesti. Veri veti kuitenkin rakkaan lajin pariin.

– Puoli vuotta taisin olla sivussa painihommista. Sitten lähdin mukaan seuratoimijaksi ja kahden vuoden päästä olin painijaoston puheenjohtaja.

Somea ja soittelua

Sillä tiellä Ketonen on edelleen. Paini täyttää ison osan arjesta. Noin 20 tuntia viikossa menee erilaisissa painiväännöissä. Joskus enemmänkin, kun tehdään koko viikonlopun kestäviä kisareissuja. Pääosin se on tavallista toimistotyötä: sähköpostien lähettämistä, somen päivittämistä ja soittelua.

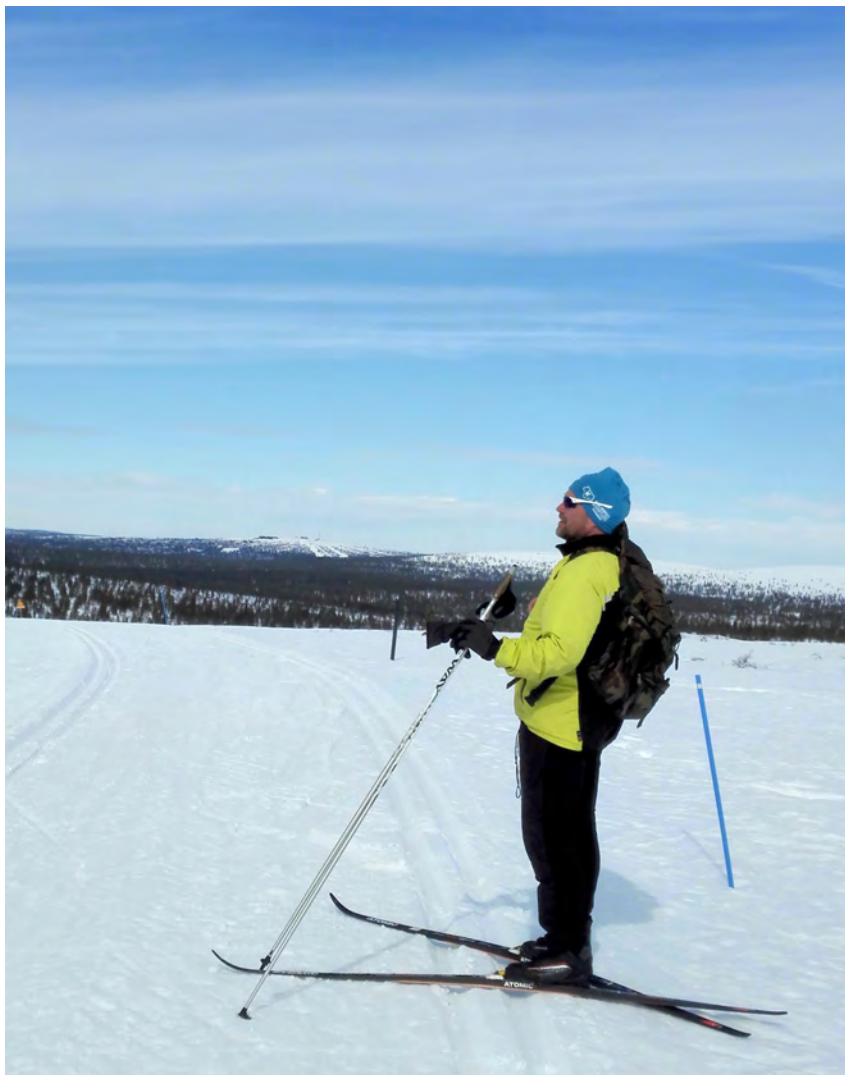
– Yhdeksän kymmenestä käymästani puhelusta liittyy tavalla tai toisella painiin. Ja joka arkipäivä vähintään piipahdan salilla, mies myöntää.

Painikoulua Ketonen on vetänyt jo parinkymmenen vuoden ajan ja nauttii tästä osa-alueesta vuosi vuodelta enemmän.

– On todella palkitsevaa nähdä miten lapset pärjäävät ja saavat elämälleen suunnan, vaikka eivät niin painissa menestyisikään.

Kun opettajan töistä ja painiväännöistä jää vapaata, suuntaa Ketonen vaimonsa kanssa hiomaan lavatanssin koukeroita tai hiihtämään. Joka talvi hän sivakoi vähintään tuhat kilometriä. Ja mihinkäs sitä tiikeri raidoistaan; molskillekin on päästävä hikoilemaan. Kerran viikossa Ketonen vetää trikoot niskaan ja testaa taitojaan seuran edustuspainijoiden kanssa.

– Siitä on sitten helppo kiihdyttää, jos vaikka veteraanikisoihin vielä joskus lähtisi, painimies pohtii. ●



Jussi Ketonen

- Syntynyt 30.1.1969 Jurvassa
- Asuu Ilmajoella
- Naimisissa, neljä lasta
- Äidinkielen lehtori Seinäjoen lyseossa
- Ilmajoen Kisailijoiden painijaoston puheenjohtaja
- Nuorisokasvatussäätiön varapuheenjohtaja
- Kirjoittaa Molskiin Kessi-kolumnia
- Motto: Suurta kalaa kannattaa pyytää, vaikka ei sitä koskaan saisikaan.

”Yhdeksän kymmenestä käymästani puhelusta liittyy tavalla tai toisella painiin.”

MAANRAKENNUSTYÖT

- salaoja- ja sadevesijärjestelmät
- kaikki kaivu- ja maansiirtotyöt
- seulottua multaa

Maanrakennus Pasi Virtanen

Kettutie 19, 28600 Pori

Pasi 045 897 9512

Esa 045 8968 664

VILJANKUIVATUS

ASKO VEIJALAINEN

P. 040 - 5892 304

ARI ANTILA

P. 0400 - 486 482

Naarajoentie 343, 61500 ISOKYRÖ

Paulan Pirssi

Terttiläntie 389, 61500 ISOKYRÖ
Invataksi, 0400-362 027
Hissi+paari 0400-668 113

KIERTOKAPULA



KYRÖNMAAN TILITOIMISTO

Lukkarinmäentie 4 B 2

Puh. 4713 526

Maanrakennus & Koneurakointi

MULLO

SOITA 0400-809 371 www.mullo.fi

Hinauspalvelu Kuljetusliike
Jorma Havina

Ikolanlarvantie 1, 61500 Isokyrö
Puh.0400 - 264 762



TIMANTTIPORAUS P.HANNUKSELA Ky

Puh. 0400 - 668 116 Metallipurku, romuraudan osto ja -purku
Puh. 040 - 5152 049 Ojanmäentie 2, 66500 VÄHÄKYRÖ

TIIKO OY

Tolkin Kauppahalli

Tuuralantie 770, 66440 Tervajoki

0400 268 892

CAT KARHU Ky

KATUJEN JA TEIDEN PUHTAANAPITO

Vainiontie 4, C 10, 61500 Isokyrö

Puh.0400-951 960

cat.karhu.ky@elisanet.fi

LVI-PALVELUT V. PELKONEN

Suokyläntie 178

91500 Muhos

lvipalvelutpelkonen@gmail.com

044 979 4770

RK-Eristys Oy

Senttikuja 5A, 14200 Turenki

Puh. 040 8226 373

rkeristys@rkeristys.fi

- teollisuus- ja LVI-eristykset
- eristysten pellitykset • tarvikemyynti



HEINOLAN SÄHKÖ JA KONE

Marjatie 17 B 13

18200 Heinola

Puh. 044-7333 152

vesa@heinolansahkojakone.fi

Koneurakointi ja Kiinteistöhuolto

Simo Martikainen Oy

Virtaintie 157, 63700 Ähtäri 0400 767 213

Kuljetusliike Eino T. Lahti Ky

Ohrapolku 7, 14200 Turenki

0500 493 198

Peltiurakointi Pelja Oy

Rovantie 186, 91510 Muhos

040 5560 252

Hernesniemi Oy Linjaliikenne

Alarannantie 343 C Lappajärvi

0400 564 195

Maalausliike J. Yli-Kiikka

Maalauspalvelut, tapetointi-, tasoitus- ja laatoitustyöt

Vasaratie 3, 61500 Isokyrö

040 7222 135

jari.yli-kiikka@netikka.fi

Rakentajan paras kaveri
K Rauta

V. LEINO OY

KARKKILA • Yrittäjätie 24 • P. 020 755 2500 • ma-pe 8-18, la 9-14
LÄYLIÄINEN • Parkkaajantie 4 • P. 020 755 2550 • ma-to 8-17, pe 8-18, la 9-14

Olli Riihimäki Oy

Paanatie 34, 61550 Orismala

p. 0400 662 289

Hyvä uni

antaa urheilijalle etumatkan

Riittävä uni on huippu-urheilijan usein liian vähän hyödynnetty työkalu. Se palauttaa, korjaa vauriot, auttaa oppimaan ja tekee vahvemmaksi.

Teksti **Mari Mäkinen**



Vilho Ahola

Vilho Ahola työskentelee Coronaria Uniklinikalla ja suorittaa unilääketieteen eurooppalaista pätevytymistä. Ahola valmentaa kansallisen ja kansainvälisen tason fitnessurheilijoita sekä toimii olympiapainonnostoja Anni Vuohijoen ravintovalmentajana ja omalääkärinä. Hän myös tekee tieteellistä tutkimusta urheilijoiden unihäiriöistä ja opiskelee Vierumäellä valmentajan ammattitutkintoa.

Uni on ihmiselle välttämätön elintoiminto; ilman unta ihminen kuolee. Riittävä uni parantaa todennäköisyyttä pysyä terveenä. – Univaje yhdistetään melkein kaikkiin vakaviin sairauksiin yhtenä riskitekijänä, kertoo valmentaja ja lääkäri **Vilho Ahola**.

Urheilijalle riittävä uni on tulosten kannalta äärimmäisen merkittävä. Liian vähän nukkumalla antaa tarpeeksi nukkuvalle kilpakumppanille pitkän etumatkan.

– Liian lyhyet unet vaikuttavat vastustuskykyyn, jonka heikkeneminen altistaa sairastumisille. Univajeessa reaktioaika ja motorinen kontrolli hidastuvat ja tämä johtaa helposti loukkaantumisiin. On olemassa tutkimusnäyttöä, jonka mukaan urheilijat, jotka nukkuvat vähemmän, loukkaantuvat helpommin, Ahola sanoo.

Unen tärkein tehtävä on palauttaa. Urheilussa kehittyminen perustuu superkompensaatioon. Se tarkoittaa sitä, että harjoittelulla rasitetaan lihas stressitilaan. Harjoitteen jälkeen lihas

palautuu lähtötasoon. Kun se saa tarpeeksi laadukasta lepoa, syntyy superkompensaatio, jonka aikana lihas vahvistuu lähtötasoa voimakkaammaksi tai nopeammaksi, tehdystä harjoituksesta riippuen. Palautuminen eli vaurioiden korjaantuminen, lihasten vahvistuminen ja toisaalta myös oppiminen tapahtuu unessa.

– Jos ajatellaan painia, joka on puoliksi teho- ja puoliksi taitolaji, niin molemmat komponentit kehittyvät unessa, Ahola painottaa.

Unessa oppiminen vahvistuu

Erilaiset motoriset oppimiset vahvistuvat unen aikana. Kun harjoittelee tekniikkaa, taito kehittyy luonnollisesti jo harjoituksen aikana.

– Nykyään tiedetään, että yön jälkeen tekniikka on kehittynyt vielä paremmaksi, kuin mitä se oli heti harjoittelun jälkeen.

Testosteronin erityis on riippuvainen unen määrästä ja siksi univajeisella on

”On olemassa tutkimusnäyttöä, jonka mukaan urheilijat, jotka nukkuvat vähemmän, loukkaantuvat helpommin.”

matalammat testosteronitasot.

– Valmentajapiireissä tuntuu unoh-tuneen se, että uni on niin sanotusti sallittu doping. Univajeen korjaami-sella saadaan aikaan vastaavanlaisia tehon lisäyksiä kuin kielletyillä aineilla eli noin kymmenen prosenttia. Huip-pujen tiukassa ja tasaisessa kärjessä tuollainen lisäys on valtava, ja kaiken lisäksi se on aivan ilmaista. Vain aika pitää kaivaa jostakin.

Unesta ja sen vaikutuksesta urhei-lijojen suoritustasoon on tehty jonkin verran tutkimuksia. Ahola kertoo kahdesta kuukauden mittaisesta tutki-muksesta, jossa koripalloilijat ja uimarit lisäsivät unen määrää puolitoista tuntia yössä.

– Molemmissa ryhmissä tuli huikei-ta parannuksia. Koripalloilijat heittivät keskimäärin kymmenen prosenttia enemmän kolmen pisteen heittoja sisään ja uimarit uivat puoli sekuntia nopeammin 15 metrin matkan. Uin-tikilpailuissa sen on ensimmäisen ja viimeisen ero, Ahola muistuttaa.

Univaje lähes kaikilla

Vaikka tulokset ovat hurjia, Ahola to-teaa, että se ei tarkoita, että jatkuvasti pidempään nukkumalla tulokset jatkaivat näin kovaa nousua.

– Tutkituilla on mitä todennäköi-semmin ollut univaje, ja sen korjaami-nen on parantanut suorituksia. Lähes jokaisella, joka joutuu heräämään kellon soittoon eikä siihen, että on vain nukkunut tarpeeksi, on luultavasti univajetta.

Riittävä uni kuitenkin mahdollistaa jatkuvasti parempitehoiset treenit.

– Se yhdistettynä vähäisempiin sairasteluihin ja vammoihin ja tehok-kaampaan palautumiseen tuottaa myös pitkällä tähtäimellä urheilijalle parempaa kehitystä ja kovemman tulostason.

Urheilijoilla ongelmaksi muodos-tuu helposti iltaharjoitusten jälkeinen korkea vireystila. Tämä aiheuttaa sen,

että nukahtaminen voi mennä hyvinkin myöhään. Ja vaikka uni tulisikin aiem-min, se saattaa olla rauhatonta.

– Laitteet paljastavat, että nukahta-misesta huolimatta urheilijan her-mosto käy kierroksilla pitkälle yöhön. Tästä syystä tehokkaimmat harjoi-tukset kannattaisi tehdä viimeistään viiden-kuuden maissa. Silloin urheili-jan vireystila ehtisi laskea illan aikana tarpeeksi ennen nukkumaan menoa. Uni tulisi helpommin ja se olisi syvem-pää.

Tärkein on syvä uni

Syvän unen vaihe N3 on fyysisesti kaikkein palauttavain. Sen aikana tapahtuu kasvuhormonin eritys, syvälinen hermostojen palautuminen ja aivojen jätteiden poisto. Syvään uneen on vaikea päästä, jos vireysta-so on korkea. Myös stressi ja huonot

nukkumisolosuhteet voivat vaikuttaa siihen, että uni jää pinnalliseksi. Urhei-lijoilla on keskivertokansalaista enem-män sellaisia neurologisia liikehäiriöi-tä, joissa lihasten liikehdintä häiritsee unen syvyyttä. Tämä tarkoittaa, että urheilijoiden unen laadussa on usein korjaamista. Korjaamisen keinot ovat samat kuin kaikilla muillakin.

– Luodaan hyvät nukkumisolosu-hteet. On rauhoitettu illan aikana riittä-västi niin, että vireystila on laskenut ja syöty hyvin, ei siis liikaa, mutta ei myöskään liian vähän, Ahola opastaa.

REM-uni on se vaihe, jossa näh-dään vilkkaita ja usein mielikuvituskel-lisia unia. Silloin käsitellään tunnesi-sältöjä.

– Vaikka syvä uni on urheilijalle tärkein, myös REM-unta tarvitaan. Se on enemmän psykologista palautu-mista. ●

"Syvän unen vaihe N3 on fyysisesti kaikkein palauttavain."



Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville tai vaikuttaneille ihmiselle. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Ismo Kamesaki. Hän voitti hopeaa Oulun EM-kilpailuissa vuonna 1989 kreikkalais-roomalaisen painin 52 kilon sarjassa. Barcelonan olympialaisissa hän paini seitsemänneksi ja suomenmestaruuksia aikuisten sarjoista löytyy yhteensä neljä kappaletta.



Hei Ismo, tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?

Kiitos kysymästä, kaikki on hyvin.

Mikä mietityttää juuri nyt?

Ihan normaalit asiat, kuten se, että mitä tänään laittaisi ruoaksi. Se on se jokapäiväinen ihmettelyn aihe. Pysin syömään terveellisesti. Aktiivijajoista paino on noussut vain kolme kiloa. Tietysti myös palomiehen työ vaatii sitä, että pidän kunnostani huolta, ja siinä samalla paino pysyy kurissa.

Mikä toi viimeksi iloa päivään?

Se kun aurinkoisena laskiaissunnuntaina pääsimme koko perhe yhdessä mäkeen laskemaan. Teemme puolison kanssa molemmat vuorotöitä, joten yhteistä aikaa on vähän.

Mitä elämässäsi on tapahtunut painiuran jälkeen?

Menin naimisiin vuonna 2007. Meille on siunaantunut terveitä ja energisiä lapsia kolme. He ovat nyt iältään 5-, 8- ja 10-vuotiaat. Aika on mennyt kuin siivillä; viimeisestä kilpailusta on aikaa jo 20 vuotta. Työskentelen palomiehenä Kymenlaakson pelastuslaitoksella ja teen kakkostyönä hierontaa omassa

yrityksessäni nimeltä Tmi Ismo Kamesaki. Lyhennettynä siis: arkijuhlaa vietän nykyään.

Milloin olet paininut viimeksi?

Omat paikat alkavat olla veteraanikunnossa, joten en ole enää paininut. Viisivuotias tyttärenti käy nassikkapainissa. Siellä on tyttären kanssa temmelletty ja siellä pärjää veteraanikin vielä.

Miten tarkkaan seuraat painimaailman tapahtumia?

Seuraan etenkin suomalaisten otteita maailmalla ja pyrin käymään SM-kisoissa, jos se vain on mahdollista. Onneksi on tuo sosiaalinen media, se muistuttaa, kun kisoja on tulossa. Herman Karessa täällä Kouvolassa käyn joka vuosi. Käyn myös arvokisoissa, kun niitä Suomen kamaralla järjestetään.

Kerro jokin painiurasi aikainen sattumus, joka naurattaa vieläkin?

Mieleen on jäänyt eräs luonteenkasvatuseleiri Valko-Venäjällä Minskissä. Treeneihin oli niin kylmä, että, harjoituksia varten päälle piti pukea päälle ulkovaatteet pipoja ja hanskoja myöten. Myös majoituksessa oli sisällä ihan täysi talvi, ja nukkua piti ulkovaatteet päällä. Sänkyjen päällä oli sellaiset muoviset pleksit, joiden sisällä kulki sähköjohtoja. Pleksiä lämmitettiin laittamalla töpseli seinään. Sen päällä nukuttiin. Muistan

senkin, kun olimme Neuvostoaikaan Mustanmeren rannalla leirillä. Leirituki-kohta oli rauta-aidalla aidattu, suljettu paikka. Neuvostoliiton ykkös- kakkos- ja kolmosmiehet harjoittelivat lukittujen ovien takana keskenään, eikä meitä päästetty sinne.

Mitä kaipaat painiajoista?

Kaipaen sitä huippuporukkaa, joka meillä oli leireillä ja kisoissa. Se oli tiivis ryhmä, jossa lensi hurtti huumori. Sen painijat osaavat. Kaipaen myös kovien harjoitusten ja kisojen jälkeistä euforista olotilaa.

Kenen luokse haluaisit mennä yllätysvierailulle?

Paikkoja on monia, mutta aloittaisin omasta kaupungista Voikkaasta ja menisin moikkaamaan kavereita. Se on jäänyt liian vähiin nyt, kun lapset ovat pieniä.

Painit paloauton katolla Painiliiton puheenjohtaja Tuomo Karilan kanssa. Mitä on tapahtunut?

Tässä on käynyt niin, että Tuomo on jostakin kumman syystä vaihtanut ammattia. Kehityskeskustelut eivät ole menneet ihan putkeen, joten ratkaisua haetaan rehdisti mies miestä vastaan paloauton katolla. Ratkaisu on tietenkin se, että päällikkö on aina oikeassa. ●

Periksi ei anneta

Pentti Turunen kuntouttaa itseään ja muistelee mielellään nuoruuden painivuosia. Vain se aavistuksen kaduttaa, että paini jäi liian aikaisin.

Kesäkuussa 2011 järvenpääläinen yrittäjä **Pentti Turunen** sai kuulla sairastavansa eturauhassyöpää. Hoitoon liittyvissä tutkimuksissa lääkäri huomasi valkoisen läikän Turusen kitalaessa ja otti siitä koepalan. Se osoittautui sylkirauhasen syöväksi. Turunen ajatteli käydä leikkauksessa ja palata sitten perustamansa Pentisol-yrityksen johtoon.

Toisin kävi. Leikkauksessa kaulavaltimo repesi, kun siihen levinyttä syöpää irrotettiin. Hengenlähtö oli hiuskarvan varassa. Turusen vasen puoli halvaantui ja hän menetti hetkellisesti nielemis- ja puhekykynsä. Häntä hoidettiin pitkään teho-osastolla. Kun Turunen ensi kerran havahtui tajuttomuudesta, hän muistaa ajatelleensa, että tässäkö tämä nyt oli. Ei onneksi ollut. Nyt Turunen on kuntoutunut sen verran, että pystyy asumaan hoivakodissa. Kävely ei vielä suju, mutta seisominen tuettuna onnistuu jo.

– Periksi ei anneta koskaan, mies toteaa ponnekkaasti, vaikka puheen tuottaminen on yhä vaikeaa.

Tanssijalkaa vipattaa

Kuntoutuksesta Turusta kuskattiin kuukausien ajan ambulanssilla sädehoitoon Helsinkiin. Ensin hoidettiin sylkirauhasen syöpä, sitten eturauhassyöpä. Ystävät ja perhe pysyivät rinnalla, ja se auttoi läpi synkimpien hetkien. Nyt ajatukset ovat tiiviisti tulevassa ja palo työelämäänkin olisi kova.

– Voisin vähän konsultoida. Ja mielelläni kävisin messuilla Las Vegasissa. Ja tanssijalkaakin vipattaa. Kun taas kävelen, järjestän ystäville tanssit, mies haaveilee.

Pentti Turunen

- Syntynyt vuonna 1947 Järvenpäässä
- Valmistui Järvenpään ammattikoulusta levyseppähtisaajaksi
- Paini Järvenpään Iskun riveissä.
- Naimisissa, kaksi lasta
- Perusti vuonna 1981 aerosolipakkaamo Pentisol Oy:n
- Kehittänyt kierrätettävän spraypullon.
- Valittiin vuoden yrittäjäksi Järvenpäässä 1995
- Johti yritystä sairastumiseensa saakka vuoteen 2011.



Tytär Sari Hämäläinen toteaa, että moni voisi ottaa hänen isänsä positiivisesta asenteesta mallia.

Urheilun seuraaminen tuo iloa arkeen. Erityisesti Turunen ihailee Petra Ollia ja sitä, miten tämä loukkaantumisten jälkeen kuntoutti itsensä maailman huipulle.

– Petra on kova likka. Ja periksiantamaton, Turunen toteaa.

Mieli palaa omiin painiaikoihin. Turunen paini aikanaan noin kymmenen vuotta Järvenpään Iskun riveissä. Vuosiin mahtuu paljon muistoja kisoista ja leireiltä.

– Kerran Lohjalla kisareissulla törmäsimme Eino Gröniin. Kysyin häneltä, että vieläkö hän paini, mutta sain kuulla, että painiura oli jo jäänyt. Ystävät minulle siitä naljailivat, että menin Gröniltä kyselemään painiasioista, Turunen nauraa.

Naiset selättivät painimiehen

Turunen kertoo olleensa kova lyömään syliltä yli. Kisakeskuksen leirillä harjoituksia veti Aleksanteri Repo, jota muut painijat katsoivat ylöspäin.

– Repo sanoi, että ottakaa Turusesta mallia, miten lyödään yliheitto, mies muistelee ylpeyttä äänessään.

15 vuoden iässä paini sai jäädä. Syytä kysyessä Turusen kasvot nousevat tuttuun virneeseen.

– Naiset! He saivat minut liian helposti selälleen.



Petran Ollin tervehdys ilahdutti suuresti.

17-vuotiaana tuli vielä kutsu yksin painikisoihin, Uudenmaan joukkueeseen Kalevia vastaan Tallinnassa. Vaikka Turusella oli jo tovi aktiivisista painiajoista, hän päätti lähteä.

– Huonostihan siinä kävi, mies kuvailee kisan kulkua omalta osaltaan.

Muilta osin matka oli onnistunut. Se oli nuoren miehen ensimmäinen ulkomaanmatka. Hän muistaa alkeelliset olot, ja sen, miten urheilijoita kohdeltiin kuin kuninkaita.

– Tullissakin meidän vietiin jostakin takakautta ulos. Ei tehty minkäänlaista tarkastusta.

Vain yksi asia nyt jälkikäteen hieman harmittaa.

– Lopetin painin liian aikaisin, mies toteaa hetkeksi vaka-voituen.

Muilta osin Turusesta ei saa luovuttajaa tekemälläkään. Hän purkaa tuntojaan kirjoittamalla, ja viimeksi tietokoneelle tallentui teksti otsikolla Suomipoika ei vähästä lannistu.

– Haluan kannustaa ihmisiä siihen, että melkein mistä vain voi selvitä. Että elämä ei lopu suurinkaan vastoinkäymisiin, Turunen painottaa. ●



MEILLÄ TEHDÄÄN
HUIPPU-URHEILIJOITA.

KUORTANE.COM/URHEILU

Huomasitko

jo Painiliiton nettisivuilla asiaa rantapainista?

Suomen Painiliiton hallitus on kokouksessaan alkusyksystä 2018 päättänyt paneutua Rantapainin – Beach Wrestlingin kehittämiseen.

Rantapaini on vakavasti otettava ja myös perinteitä omaava tulevaisuuden laji. Mustanmeren maiden kaupunkien hiekkarannoilla Beach Wrestling kisailua harrastetaan säännöllisesti ja Kansainvälisen Painiliiton Rantapainin maailmanmestaruuksista on oteltu hyvin pitkään. Laji on liitetty muun muassa 2019 San Diegossa järjestettäviin Rantalajien Maailman-kisojen (ANOC World Beach Games) toimintaohjelmaan. Kansainvälisen Painiliiton UWW:n tavoitteena on myös se, että Rantapaini – Beach Wrestling tulisi tulevaisuudessa olemaan ainakin naisten sarjojen osalta jatkuvasti uudistuvien Olympialaisten kisaohjelmassa.

Suomessa tavoitteeksi on asetettu,



että tämän vuoden aikana Rantapainin kisailua tulisi liittää kesätapahtumien, markkinoiden ja Beach volleyn nuorten SM-karsintakiertueen yhteyteen.

Nyt kannattaakin vetää mietintämyssy syvälle korville: onko sinun paikkakunnallasi kesätapahtumaa tai

markkinoita, joiden yhteyteen voisi järjestää rantapainit? Jos rantapainien järjestäminen kiinnostaa, ota yhteyttä Painiliiton rantapainivastaava Hannu Kiminkiseen. Hänet saa kiinni puhelinnumerosta 0500 279 926 ja sähköpostitse: hannu.kiminkinen@co.inet.fi

Scandic

Suomeen taas iso nuorisoturnaus



Veikko Rantanen -turnaus tunnettiin aikanaan nimellä Vierumäki Cup. Se veti parhaimmillaan satoja lapsia ja nuoria useasta eri maasta. Ilmajoeltakin lähti joskus parikin pikkubussillista Heinolaan.

Kisan ajankohta on nykyään yhä sama kuin aina: koulun loppumisesta seuraava viikonloppu. Aika on mitä mainioin. Kevätjuhlat on pidetty, vanhemmat ovat vielä useimmiten töissä ja ei olla ihan vielä kesälaitumilla. Kelitkin ovat yleensä kohdillaan.

Valitettavasti kilpailun suosio sulii hiljalleen ja nyt tapahtuman parasta antia onkin miesten Suomi Cupin osakilpailu. Tällä hetkellä suurimmat nuorisoturnaukset ovat Kokkolan kisa ja Myhi-turnaus, jotka pääsevät jopa 250 osallistujaan.

Näin suuri määrä Suomen oloissa tarkoittaa, että urheilijoita pitää olla vähän joka puolelta.

Myhin nimikkokisan suosio perustuu pitkiin perinteisiin, IK:n porukan aktiiviseen reissaamiseen ympäri Suomen ja tietenkin sujuviin järjestelyihin. Tapahtumaa ei ole tarvinnut mitenkään erityisesti promota.

Toisin on sen sijaan Kälviällä, jossa ei vielä muutamia aikoja sitten ollut mitään muuta painiin liittyvää kuin ajatus Jouko Salmelan päässä. Todella aktiivisella kampanjoinnilla, muun muassa somessa, heti ensimmäisellä kerralla oli mukana yli 200 painijaa.

Myös kisajärjestelyt musiikkeineen ja valoineen olivat paketissa alusta lähtien. Edelleen hommaa on kehitetty.

Viime keväänä tapahtumaa sai kommentoida twitteriin, jota pystyi seuraamaan isolta screeniltä.

Jos ikäkausikilpailuun halutaan enemmän osanottajia kuin se nykyajan tavanomainen 100 kappaletta, on kierrettävä laajasti ympäri Suomen kilpailemassa ja markkinoitava omia kekkereitä. Jos turvautuu perinteiseen tapaan eli laittaa kutsun Molskin ja nettiin ja odottaa runsasta osanottoa, on aika todennäköistä, että ennätykset eivät pauku.

Vaasassa painitouhu on säilynyt pohjalaiseen tapaan tasaasen varmana halki vuosikymmenten. Joskus yksikin innokas kaveri voi kuitenkin puhalttaa touhuun uutta henkeä.

Nyt näyttää siltä, että Toni Lintala on erittäin määrätietoisella tavalla ryhtynyt kehittämään vaasalaista painitoimintaa. Tänä syksynä tämä on näkynyt muun muassa siinä, että lähialueen kisoissa Vaasasta on ollut aina iso joukko tyttöjä ja poikia mukana. Kotimolskilla marraskuussa oli jopa kolmisenkymmentä VVV:n edustajaa.

Kuortaneen seuravalmentajapäivillä tuskailtiin sitä, että nykyään lapsia on yhä vaikeampi saada kilpailemaan. Tähän asiaan voi vaikuttaa vain valmentaja. Väitän, että lapset lähtevät reissuun, jos me valmentajat olemme jämäköitä ja ennen muuta itse lähemme mukaan.

Ilmajoella painikoulu alkaa kuu-sivuotiaana. Kun syyskuun alussa

aloitetaan, niin viimeistään lokakuun lopussa pidetään jo ensimmäiset salikisat.

Unkarilainen huippupainija ja -valmentaja Jenö Bodi totesi, että ensimmäiset kilpailut on syytä pitää omalla salilla mahdollisimman nopeasti. Näin ei synny minkäänlaista kynnystä.

Olen vetänyt painikoulua kohta 17 vuotta. Koko aikana on ollut vain aivan yksittäisiä lapsia, jotka eivät halua kilpailla ollenkaan.

Marraskuussa VVV järjesti syyskilpailunsa ensimmäistä kertaa mammuttimaisessa Botnia-hallissa. Kolme mattoa veivät vain pienen tilan yhdestä hallin nurkasta.

Toni Lintala sanoi, että hänen haaveensa ja tavoitteensa on kasvattaa kevätkisasta jättimäinen tapahtuma Västeråsin Lilla Mälaren Cupin tapaan. Hallista ei ainakaan tila lopu. Painiliiton hallitukseen juuri valittu Mika Lyyski on Vaasan seudun halliyritysten johtaja, joten yhteistyö on tässäkin mielessä varmasti sujuvaa.

Lintala visioi, että jättimäinen tapahtuma vaatii apuvoimia lähialueen seuroista. Vaasan Toverit on tietenkin itsestään selvä yhteistyökumppani.

Vaasaan on hyvät kulkuyhteydet. Autokyytin lisäksi rannikkokaupunkiin voi saapua junalla, lentokoneella ja myös laivalla Uumajasta.

Etelä-Pohjanmaan alueella on lauttaliikenteen ansiosta pitkäaikaiset ja toimivat yhteistyösuhteet Ruotsin

puolelle. Pohjanlahden ylitys vie vain nelisen tuntia.

Tällä hetkellä Uumajassa, Örnsköldsvikissä (Husum) ja Sundsvallin alueella on erittäin hyvin toimivia painiseuroja. Myhi-turnauksessa onkin jo nähty useana vuotena alueen urheilijoita.

Jos tavoitellaan todella isoa turnausta, sen sujuva läpivieminen ei enää onnistu tavanomaisissa urheiluhalleissa. Tällaisia riittävän mittavia areenoja on pohjalaismaakunnissakin aika vähän. Mustasaaren Botnia-halli ja Seinäjoen Areena tulevat ensimmäisenä mieleen.

Toivon todella, että vaasalaiset onnistuvat kehittämään kesän alkuun jättimäisen suurkisan. Siinä olisi osallistujia vaikkapa 500 useasta eri maasta. Ruotsalaiset ja virolaiset on tietysti

helpointa saada aluksi mukaan.

Olen todella iloinen, jos vaasalaisen hanke onnistuu. Voihan olla, että apuammekin tarvitaan, jos tapahtuma oikein paisuu.

Parhaiten me kaikki voimme tukea vaasalaisia osallistumalla sankoin joukoin Vaasan turnaukseen huhtikuussa. Kilpailun kehittäminen suuruuteensa on tietenkin muutaman vuoden projekti.



On taas loppukevennyksen aika. Tämä seuraava tarina on kaikessa tragikoomisuudessaan täysin totta.

Limingan kunta osti viime vuonna uuden painimolskin pitäjän urheiluseurojen käyttöön. Kunnanmiehet tulivat hakemaan vanhaa pressua pois. Sehän on aika painava niin kuin

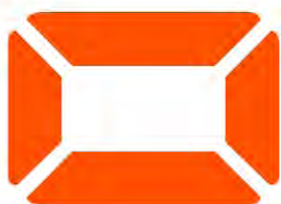
tiedämme.

Työmiehet totesivat, että ei se kahteen mieheen liikahda ja jättivät homman sikseen. Lasaset ottivat nopeasti yhteyttä kuntaan ja sanoivat, että seura voisi ostaa vanhan päällisen.

Kunnasta vastattiin, että se ei nyt enää onnistu. Kunnan kätevät miehet olivat vetäneet täysin käyttökelpoisen molskin mattopuukolla kolmeen osaan. Näinhän sitä oli huomattavasti mukavampi siirrellä.

Kunnasta lohduteltiin vielä, että palat ovat nyt hyvässä uusiokäytössä urheilukentällä korkeushyppypatjojen sääsuojana.

Jussi "Kessi" Ketonen



STANNO

KÄYTTÖAUTO

www.kayttoauto.fi

Sähköasennus

Tuomas
Pirttikoski

Haapalankatu 11 A
5, 94100 Kemi
044 272 0145

SÄHKÖASENNUS KERAWATTI OY

Monipuolinen sähköurakoitsija
Teemme kaikenlaiset sähkötyöt pienestä
remontista uudisrakennuksen sähköistykseen.
Kauttamme saat myös lämpöpumppujen
asennuksen.

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@kerawatti.fi

Sähkötöidenjohtaja
Katri Vainio 0400 847 327

Toimitusjohtaja / Asentaja
Kristian Pietilä 040 5804 952

Asentaja
Pasi Rajala 050 5950 979

www.kerawatti.fi/

**SEINÄJOEN
MOOTTORIHOMO**
Rajatie 48, 60120 SEINÄJOKI
(06) 4149511, 040 596 1409

**MOOTTORIKONEISTUKSET
AUTOHUOLLOT KORJAUKSET**

Tähtisillan Auto Oy
Autoasi-autokorjaamo
huolto- ja korjaus
Laaksotie 55 Heinola
(03) 7152 800, 040 5857 431

Maanrakennusliike Göran Hagelberg OY

Volsintie 545, 02400 Kirkkonummi

Puh. 09 - 256 3508

LVI-FÄGELI
kaikki alan työt ammattitaidolla

LVI-SETÄLÄ OY

Volttitie 4
Ähtäri

040 5442 538

Isännöitsijä- ja tilipalvelu I. MÄLLÖNEN

-ATK-tilipalvelu,
kirjanpidot,
tilintarkastukset

Kauppakatu 11, Heinola
p. 03-874 940

Erikoishammasteknikko Erkki Melamies
Jäämerentie 14, 99600 Sodankylä
(016) 612 280, 0400 396 662

LVI-ASENNUKSET
kotiin ja teollisuuteen
Kaukolämpöpöytä
24h palvelu

Kuortaneen
Lämpöpalvelu
www.jlmetals.fi
0400 771 747 0400 252 232

**Rakennustyö
Tero Järvinen**
Niittymäentie 128, 12920 Topeno
Puh.050 - 3489 646
www.rakennusjarvinen.com

Lounaskahvila
Tervamiilu
Maunontie 2, 12400 TERVAKOSKI
Puh. 045 6007 456

HYVINKÄÄN
PINTAKÄSITTELY OY
- Hiekkapuhallukset
- Märkämaalaukset
Varastokatu 16, 05800 Hyvinkää
Puh. 019 - 485 007
hyvinkaanpintakasittelyoy@gmail.com

TIORI-Kuljetus Oy

Rautahatuntie 20
00920 HELSINKI
Puh. 0400 937 404
Fax 09 5613 0930
info@tiori-kuljetus.com
www.tiori-kuljetus.com

Rantakylän Kuljetus Oy

Oksatie 18,
Lampikangas,
54110 Joutseno
0500 929 162

Rahti- ja erikoiskuljetukset, nosturityöt
J. ja P. Hietakangas Ky
Itä-Ähtärintie 90, Ähtäri 0500 160 507

Sähkö-JoRe Oy

Sähkösuunnitelmat, sähköurakointi,
sähkötarvikemyynti

Painotie 15, 14200 Turenki
puh. (03) 6524 123
kari.immonen@sahko-jore.fi

**JKS
PRODUCTS**

http://www.jks-pro.fi

Rehtie 5, 84100 Ylivieska
Puh. 044-0124 184

VARATTU



UUSI NASSIKKAPAINI OHJAAJAKOULUTUS TAMPEREELLA LAUANTAINA 25.5.2019

Aika: La 25.5.2019 klo 10-16

Paikka: Ratinan Painisali, Tampere

Hinta: Koulutuksen hinta 120 € / henkilö, sisältäen opetuksen sekä tunnukset sivustolle. Laskutetaan jälkikäteen Painiliitosta.

Ilmoittaudu: Sitovat ilmoittautumiset 19.5.2019 mennessä sähköpostitse osoitteeseen info@painiliitto.net
Kouluttajana toimii Jon Salminen.

Lue lisää: <https://www.paloeducation.fi/>



Ohjelma:

- 10:00 Tervetuloa koulutukseen. Nassikkapaini, mitä se on?
- 10:15 Paini harrastuksena – roppakaupalla hyötyjä
- 10:30 Kuinka ohjata lapsiryhmää oikein?
- 10:45 Kuinka rakennan hyvän Nassikkapainitunnin?
- 11:00 Nassikkapainin harjoitesisältöjä, osa I
- 12:15 Lounas (omakustanteinen)
- 13:15 Miten ja mitä opetan?
- 13:30 Nassikkapainin harjoitesisältöjä, osa II
- 14:30 Nassikkapainin erityiskysymykset
- 15:30 Keskustelua Nassikkapainin sisällöistä ja toimintatavoista
- 15:45 Koulutuksen päätös, hyvää kotimatkaa

Nassikkapainiohjaajien koulutus on ollut todellinen menestystuote liikunnan aluejärjestöille ja tavoittanut 25 vuoden historiansa aikana valtavan määrän urheiluseurojen toimijoita sekä lasten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Koulutuksen sisältöjen ja materiaalin uusimiseen on tullut runsaasti aloitteita ja nyt Nallepainin ohjaajakoulutuksen jatkoksi tulee 5-7 -vuotiaiden lasten ohjaamiseen valmiuksia antava Uusi Nassikkapaini -koulutus.

Nassikkapainin ohjaajakoulutuksen uudistaminen tapahtui yhteistyössä Palo Education Oy:n kanssa, jonka lasten liikuntaan erikoistuneet ammattilaiset myös vetävät koulutukset. Koulutusten järjestämisestä vastaa Suomen Painiliitto.

Kokeneet lastenliikunnan ammattilaiset ovat rakentaneet uudentyyppisen koulutuspaketin, johon liittyy tiiviin koulutuspäivän (8h) annin lisäksi sisältöjä havainnollistavat videomateriaalit sekä valmiit ohjaustuntimallit. Koulutus on aktiivista, kokemuksellista toimintaa ja sen tarkoituksena on antaa valmiudet toimia Uusi Nassikkapaini - liikuntaryhmän ohjaajana. Uusi Nassikkapaini tarjoaa myös hyvän mahdollisuuden saada uutta, innostunutta väkeä mukaan seuratoimintaan.

Tervetuloa koulutukseen!



Naisten ja Miesten vapaapainin SM-kilpailut

Aika: Lauantaina 27.4.2019 klo 11.30 alkaen.

Paikka:

Järvenpään Liikuntahalli,
Seutulantie 17, 04410 Järvenpää

Punnitus:

Lauantaina 27.4.2019 klo 8.00-8.30 kisapailulla. Lääkärintarkistus punnituksen yhteydessä.

Painimuoto: Vapaapaini

Ottelujärjestelmä:

UWW kilpailusäännöt, A/B- lohkojärjestelmä

Sarjat: Miehet: 57, 65, 70, 74, 79, 86, 97 ja 125 kg

Naiset: 50, 53, 57, 62, 68 ja 76 kg

Ilmoittautumiset:

Ilmoittautumiset 18.4.2019 mennessä jarkko.kangasniemi@javo.fi ja info@painiliitto.net

Maksut: Osanottomaksu 50€ painija/huoltaja (1 huoltaja / 5 painijaa) 18.4.2019 mennessä tilille OP FI17 5092 3020 0220 28. Jälki-ilmoittautumismaksu 150€

Doping: Dopingtestaus on mahdollista kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. Kilpailijalla on oltava voimassa oleva erivapaus kaikille käytämilleen kielletyille lääkeaineille ja menetelmille.

Huomioitavaa: VUONNA 2002 JA SEN JÄLKEEN SYNTYNEILLÄ TULEE OLLA KIRJALLINEN, HUOLTAJAN ALLEKIRJOITAMA LUPA OSALLISTUMISEEN.

Lupa on esitettävä punnituksen yhteydessä, ellei lupaa ole, niin EI PÄÄSE PUNNITUKSEEN.

Tiedustelut:

Sami Kääpä 040 8614366
sami.kaapa@gmail.com
Jarkko Kangasniemi 044 7223968
jarkko.kangasniemi@javo.fi

TERVETULOA
Järvenpään Voimailijat



Junioreiden SM-kilpailut kr. 23.3.2019

- Kilpailupaikka:** Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki.
- Kilpailuaika:** Lauantaina 23.3. klo 11:30.
Avajaiset klo 15:45 ja finaalit klo 16:00
- Punnitus:** Uimahalli-Urheilutalolla. Lääkärintarkastus klo 8:00–8:30 ja punnitus klo 8:30–9:00 kilpailupaikalla 23.3. Punnituspaikalla on sauna käytettävissä klo 7:00 lähtien.
- Sarjat:** 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97 ja 130 kg
- Säännöt:** Voimassa olevat UWW kilpailusäännöt, A/B-lohkojärjestelmä.
- Ilmoittautumiset:** Sähköpostilla tiistaihin 13.3.2019 mennessä osoitteella marko.autio@seinajoki.fi Ilmoittautumisessa pitää näkyä ilmoittava seura, painijan nimi ja sarja.
- Osanottomaksu:** 30€ painija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja) pankkitilille 13.3.2019 mennessä Jälki-ilmoittautumismaksu 150€ kilpailupaikalla.
- Ruokailu:** Lounas klo 9:00–11:30 hinta 10€
Päivällinen klo 14:00–15:30 10€
- Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä.
- Maksut:** Osanotto- ja ruokailumaksut 15.3.2019 mennessä. Tilille: Seinäjoen Paini-Miehet ry, Nordea FI38 1292 3000 0080 85
Viestikenttään: maksava seura, erittely osallistujat/ruokailut.
- Tuomarit:** Ota yhteys mikko.saranpaa@valio.fi varataksesi majoituksen.
- Huomioitavaa:** Doping testaus on mahdollinen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. Kilpailijalla on oltava voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkaineille ja menetelmille.
- Tiedustelut:**
Marko Autio p. 050 376 0501 ja
Mikko Saranpää p. 050 384 1167

Seinäjoen Paini-Miehet toivottaa
kaikki tervetulleiksi!



Kadettien kreikkalais- roomalaisen painin Suomenmestaruus- kilpailut Kokkolassa

- Aika:** Lauantaina 13.4.2019 klo 11.00 alkaen avajaisilla.
Finaalit noin klo 16.30.
- Paikka:** Hollihaan liikuntahalli, Pikiruukintie 4, 67200 Kokkola
- Sarjat:** Pojat 2002 ja myöh. synt. 41-45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 92, 110 kg
- Kilpailuisto:** Hotel Kokkola, avoinna pe 12.4 klo 19.00–22.00, la 13.4 klo 07.30-09.00
- Punnitus:** Hotel Kokkolassa la 13.4 klo 08.00–08.30, sauna klo 07.30-08.30. Lääkärintarkastus on punnituksen yhteydessä.
- Säännöt:** Voimassa olevat UWW kilpailusäännöt, A/B-lohkojärjestelmä.
- Ilmoittautumiset:** Perjantaina 5.4.2019 klo 24.00 mennessä sähköpostiin jouko.salmela@edu.kokkola.fi ja info@painiliitto.net.
- Osallistumismaksu:** 25 €/painija/huoltaja (max 5 painijaa/1 huoltaja). Jälki-ilmo 120 €/painija.
- Ruokailut:** Ruokailut kisapaikalla lauantaina vain ennakkovarauksen tehneille. Varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Hinta 10 €/hlö/ruoka. Lounas klo 09.00–11.00 ja päivällinen klo 14.00–16.00.
- Majoitus:** Hotel Kokkola, Rantakatu 14, Kokkola p. 06 8241 000, www.hotelkokkola.fi.
- (ml. tuomarit):** 89€/2hh, 79€/1hh, max 1 lisäv./h +25€ (raj. määrä). Standardhuoneita/vrk. Bus./Comf. huoneet +16€. Sopimushinnat **varaustunnuksella: KTpaini**
- Maksut:** Osallistumis- ja ruokailumaksut pe 5.4.2019 mennessä tilille Kälviän Tarmo painijaosto FI70 5162 1420 0298 04. Viestikenttään maksava seura, painijoiden ja huoltajien nimet sekä tilattujen ruokien määrä.
- Doping:** Dopingtestaus on mahdollista. Kilpailevalla urheilijalla tulee olla voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkaineille ja menetelmille.
- Lisätietoja:** Jouko Salmela 0405814090, jouko.salmela@edu.kokkola.fi
- Huomioitavaa:** Sunnuntaina 14.4 samassa hallissa perinteiset kansalliset juniorikisat, **KOKKO-KALLE GAMES** (siitä erillinen kutsu). Infoa, kuvia, livestremia yms. molemmista kisoista www.ktpaini.fi ja fb-sivut: Kokkolan painikisat.
- Tervetuloa keväiseen merikaupunki Kokkolaan!**

MAALISKUU

23	Juniorien SM, kr	Seinäjäki (SPM)
23	Hyvinkää Open ikäkausipainit, kr	Hyvinkää (HyPk)
30	Eero Tapio-turnaus	Haukipudas (HaHe)

HUHTIKUU

5-7	Nuorten maajoukkueleiri (kad-jun) + haastajat	Kuortane
6	Ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
7-10	Painin alakoululeiri	Kuortane
8-14	EM-kilpailut	Bukarest (ROM)
13	Kadettien SM, kr	Kokkola (KäTa)
14	Kokkolan kansalliset junioripainit	Kokkola (KäTa)
27	Kajaanin Juntan junnupainit, kr	Kajaani (KaJu)
27	SM-kilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)

TOUKOKUU

4-5	PM-kisat, kad & jun	Daugavpils (LAT)
4	XXVII Ollin painit	Kuusankoski (PiIke)
10-11	PM-kilpailut, kr-np	Kristiansund (NOR)
11	Uolevi Setälän muistopainit ja Tampere Female Wrestling Tournament	Tampere (Koovee)
11	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
18-19	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Vantaa (YTK)
24-26	Training camp, tytöt	Kuortane
25	Uusi Nassikkapaini -ohjaajakoulutus	Tampere, Ratinan painisali

KESÄKUU

3-9	JEM-kilpailut (20v)	Pontevedra (ESP)
8	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
10-12	Arvokisoihin valmistava leiri, tytöt	Kuortane
14	TUL - Kalev - Joud	Helsinki
15	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
15	TUL:n 100v juhlapainit Suomi Cup 2019	Helsinki
16	TUL - Kalev - Joud, rantapainit	Helsinki
17-23	KEM-kilpailut (17v)	Faenza (ITA)
21-30	European Games	Minsk (BLR)
28-30	U15 EM-kilpailut	Krakova (POL)

HEINÄKUU

13	Päijänteen Palvipäivien Rantapainit	Korpilahti (JyPÄ)
24-28	Power Week -painileiri	Helsinki (VV)
28	Raimo "Sumo" Karlssonin muistopainit	Helsinki (VV)
29.7.-4.8.	KMM-kilpailut (17v)	Sofia (BUL)

ELOKUU

29.7.-4.8.	KMM-kilpailut (17v)	Sofia (BUL)
3	Särkänniemi Street Wrestling, katupainin SM	Tampere (Koovee)
9	Beach Wrestling (rantapaini) MM-kilpailut, seniorit/juniorit/kadetit	Odessa (UKR)
10	Rantapainin av. TUL:n mestaruuskilpailut	Kärkölä (LaNo)
12-18	JMM-kilpailut (20v)	Tallinna (EST)

17	Av. Rantapainin SM-kilpailut	Jyväskylä (JyPÄ)
24	XXXVI Kalle Mäkisen painit, Suomi Cup 2019	Turku (TWM)
30.8.-1.9.	Nuorten maajoukkueleiri (kad-jun), kr	Kuortane

SYYSKUU

30.8.-1.9.	Nuorten maajoukkueleiri (kad-jun), kr	Kuortane
7	Lohi-painit	Kotka (Popl)
7	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
14	Ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
14-22	MM-kilpailut	Astana (KAZ)
20-22	Tyttöjen maajoukkueleiri + haastajat	Kuortane
21	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
28	Arjessa-turnaus	Ilmajoki (IK)

LOKAKUU

5	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
5	Kemi Cup, kr	Kemi (KI)
5	Luoman Oy-cup	Ylistaro (YKV)
8-13	VMM-kilpailut, kr+vp	Tbilisi (GEO)
11-13	Nuorten maajoukkueleiri (kad-jun) + haastajat, kr	Kuortane
12	ANOC World Beach Games	San Diego (USA)
12	VUV:n ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)
19	Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Lappeenranta (LrTU)
26	KankU:n ikäkausipainit	Kankaanpää (KankU)
26	Junior Kare, vp	Kouvola (KoPa)
28.10.-3.11.	U23 MM-kilpailut	Tatabanya (HUN)

MARRASKUU

28.10.-3.11.	U23 MM-kilpailut	Tatabanya (HUN)
9	HWJ 10-vuotta juhlapainit kr, tytöt vp	Jyväskylä (HWJ)
9	Tampere Cup, vp	Tampere (Koovee, TaPs ja TaVo)
15-17	Tyttöjen maajoukkueleiri	Kuortane
16.	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
16	VVV Cup, vp	Vaasa (VVV)
22-24	Nuorten maajoukkueleiri (kad-jun), kr	Kuortane
22-24	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
30	Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)

JOULUKUU

7	Arvo Haavisto -turnaus	Ilmajoki (IK)
7	U17 (kadetit) vapaapainin SM-kilpailut	Hyvinkää (HyPk)
13	KLL-mestaruuskilpailut, vp	Tampere (Koovee)
27-29	Tyttöjen maajoukkueleiri + haastajat	Kuortane



RAKENNUS

**Oma Rakennus
Oy onnittelee U23
Euroopan mestari
Arvi Savolaista.**



WRESTLING