SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 3
2019

S. 4

MM-2019
Nur-Sultan, Kazakstan
AJASSA

S. 14

Makwan Amirkhani
Ilman painia en olisi tässä
HENKILÖT

S. 26

Tuomo Karila
Painissa jokainen on tärkeä
HENKILÖT

MOLSKI

HENKILÖT

Jann Lönn: Tuomarointi on myös ohjausta **10**

Artjom Shapovalov kyntää Suomi Cupin kärjessä **12**

Makwan Amirkhani: Ilman painia en olisi tässä **14**

AJASSA

MM-kilpailut 2019 **04**

Lisää ammattimaisia seuroja **22**

Kovia vääntöjä matoilla ja kulisseissa **28**

MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Martin Gabor

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

Avustajat
Sanna Syri, Juha Kangasalusta, Janne Salmela, Hannu Rantala, Ilari Välimäki, Mauno Ketola, Martin Gabor

Taitto ja painopaikka
Marjut Vuolanne tmi
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 4/2019 ilmestyy viikolla 50.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 29.11.2019.

3/2019 Sisällysluettelo

03 Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo

04 MM-kilpailut 2019

10 Tuomarointi on myös ohjausta

12 Artjom Shapovalov kyntää Suomi Cupin valossa

14 Makwan Amirkhani: Ilman painia en olisi tässä

17 Painijoille leiri ja valmentajille koulutus

18 Said-Magomed Tasukhanov

19 Mielipide

20 Niskalenkki napsahtaa yhä

22 Lisää ammattimaisia seuroja

24 Kuudenällän Kalle

26 Jokainen on tärkeä!

27 Haloo! Kuuluuko? Pertti Ukkola

28 Kovia vääntöjä matoilla ja kulisseissa

30 Aina kentällä vastassa

34 Kisakutsu

36 Kessin kertomus

38 Tapahtumakalenteri 2019–2020

PUHEENJOHTAJALTA

Itsetutkiskelun paikka

Tätä kirjoitettaessa Nur-Sultanin maailmanmestaruuskisat ovat vielä käynnissä. Alkuviikosta sieltä kantautui hieno uutinen: **Pertti Ukkola** nimitettiin Kansainvälisen Painiliiton Hall of Fameen. Olympiakullan, maailmanmestaruuden ja euroopanmestaruuden eli niin sanotun urheilun pyhän kolminaisuuden voittaneita suomalaisia urheilijoita ei ole montaa. Pertti tekee edelleen lajimme eteen töitä. Hän on totisesti ansainnut paikan tuohon porukkaan. Kiitos ja lämmin onnentoivotus!

Kansainvälinen Painiliitto on ottanut aimo harppauksia ja saanut painin arvokisat näyttämään entistä houkuttelevammalta. Kisatapahtumat ovat selkeitä ja sähköisiä. Internetissä niiden seuraaminen on tehty helpoksi.

Suomen menestys kisoissa jäi todella laihaksi. Taustalla on sairastelua ja monen moista vääntöä ja kääntöä, mutta ei mitään ennenkuulumatonta tai uutta taivaan alla. Perusongelma on terävimmän kärjen kapeus. Esille on noussut myös erikoinen tuomarityöskentely. On jäänyt vaikutelma, että sääntöjä on tulkittu vaihtelevasti. Aina kun ihmissilmä arvioi toisten tekemisiä, on siinä virheellisen tulkinnan mahdollisuus. Toisaalta tarkastellessa asiaa laajemmin, on ollut hieno nähdä, kuinka paljon painista on puhuttu ja kuinka se on herättänyt voimakkaita tunteita ihmisissä, jotka eivät ole aikaisemmin lajia edes seuranneet.

Kaikki, jotka ovat päässeet kapuamaan olympiamolskille, varmasti muistavat, että siellä se kaveri tulee päälle vielä asteen verran kovempaa, kuin lajin omissa mestaruuskilpailussa. Emme ehkä tajunneet, että tuo olympialaisten kovuus on jo siirtynyt pykälän verran aikaisemmaksi.

Nyt ei ole kuitenkaan aihetta painaa paniikkinappulaa, vaan katse kohdennetaan kevään karsintoihin. Tähän sopii Paasikivenkin käyttämä Thomas Carlylen toteamus: “Tosiasioiden tunnustaminen on kaiken viisauden alku.”

Ei siis ole syytä eikä aikaa vaipua synkkyyteen. Tänä vuonna olemme saavuttaneet jo kaksi yleisen sarjan EM-mitalia ja alle 23-vuotiaiden euroopanmestaruuden. Siihen ei ole moni laji yltänyt. Huomioitavaa on sekin, että 97 kilon sarjassa kaikki kreikkalais-roomalaisen painin olympiapaikat tulivat Eurooppaan.

Voimme vain todeta, että painivalmentajan painajainen on kaikessa karmeudessaan realisoitunut. Eurooppalaiset ottivat 23 paikkaa 36:sta jaossa olleesta kreikkalais-roomalaisen painin olympiapaikasta. Eikä sekään kerro koko totuutta: painitaidon ja valmennuksen laajentuminen on realiteetti. Yksi tekijä tässä ovat UWW:n kansainväliset valmentajaklinikat sekä maiden välinen yhteistyö niin leirityksessä kuin kilpailuissa. Me emme saa pudota kelkasta, vaan meidän tulee olla mukana resurssimme ja valmennuskulttuurimme huomioiden.

Toivoisin painiväeltä myötämielisempää asennetta painilisenssiä kohtaan. Lisenssien määrä on selkeä näyttö lajimme harrastajista, johon yhteiskunnan tuki paljolti pohjautuu. En usko, että se olisi liian suuri taloudellinen taakka. Olemme yksi edullisimmista lajeista harrastaa.

Tuomo Karila

| Elias Kuosmanen – Cenk Ildem TUR.

”En ole vielä täydessä potentiaalissa edes hyvin menneiden asioiden osalta.”

MM-kilpailut 2019

Painin MM-kilpailut käytiin Kazakstanin Nur-Sultanissa 14.–22. syyskuuta. Maailmanmestaruuksien ohella jaossa oli kussakin sarjassa kuusi maapaikkaa olympialaisiin. Suurimmat ennakko-odotukset lepäsivät kaksinkertaisen EM-pronssimitalisti Elias Kuosmasen jykevillä hartioilla. Kuosmanen sijoittui suomalaisista parhaiten, mutta valitettavasti tällä kertaa maapaikat jäivät kummassakin painimuodossa saamatta.

Teksti **Mari Mäkinen** • Painikuvat **Martin Gabor**

Elias Kuosmanen

Sarja: 97 kg, sijoitus 11.
Seura: Helsingin Haka

Tasausottelu:	Elias Kuosmanen – Lluillys Perez Mora VEN 3–1
1/16-finaali:	Kuosmanen – Artur Aleksanyan ARM 0-10
Keräily:	Aliaksandr Hrabovik BLR – Kuosmanen 2-2 (pistevoitto Kuosmaselle)
Keräily:	Kuosmanen – Cenk Ildem TUR 2-3

On kulunut 72 tuntia siitä, kun **Elias Kuosmanen** koki oikeusmurhaksikin mediassa kutsutun kirvelevän tappion turkkilaiselle Cenk Ildemille sarjassa 97 kiloa. Hän vastaa puhelimeen kotonaan. Takana on ensimmäinen hyvin nukuttu yö MM-kisojen jälkeen, mutta mielessä myllertää.

– Kyllä tässä nyt täytyy vähän hakea suhtautumista koko asiaan. Tulimme eilen päivällä takaisin Suomeen. Reissussa sitä on sellaisessa kisakuplassa ja aikamoinen härdelli päällä koko ajan, joten en ehtinyt asiaa siellä hirveästi pohtia, Kuosmanen jutustelee rauhalliseen tyyliinsä.

Nyt kotioloissa on aikaa ynnäillä, mikä meni pieleen. Kuosmanen ei aio rypeä itsesäälissä, vaan haluaa pohtia

asiaa sen kaikista eri kulmista.

– Kaikki lähtee siitä, että mitä itse olisi voinut tehdä paremmin. Pitää miettiä, että tekikö itsekin jotakin väärin: olisinko voinut toimia tai reagoida jollakin toisella tavalla?

Vaikka asia on iso ja kipeä, Kuosmanen muistuttaa itseään siitä, että maailmassa on paljon isompiakin ongelmia.

– Tämä on vain painia ja urheilua. Asia pitää kuitenkin käsitellä niin, että itselle ei jää takaraivoon sellaista pelkoa, että sama tapahtuu uudelleen.

Jotkut ovat kommentoineet asiaa toteamalla, että ”pitää vain painia niin hyvin, että voittaa tuomareista huolimatta”. Kuosmanen ei tätä allekirjoita. Voitto on voitto, on se sitten selkeä tai tiukka. Sitä eivät saa ratkaista mitkään muut asiat kuin urheilijoiden suoritukset.

– Sekin on vain väärä ajatusmalli, että annetaan vain tämän asian olla. Että Suomi on pieni painimaa, eikä voi asioihin vaikuttaa. Pitäisi miettiä keinoja, miten tällaisen pystysi jatkossa estämään niin, että sitä ei tapahdu kenellekään suomalaiselle painijalle. Tai kenellekään muullekaan, oli kansalaisuus mikä tahansa.

Siitä huolimatta, että mitalia tai olympiapaikkaa ei nyt tullut, löytää Kuosmanen kisoista paljon hyvää. Vireystila oli hyvä, samoin päivän kunto. Myös latautuminen onnistui.

– Nyt pitää analysoida esimerkiksi se, miksi armenialainen oli niin paljon parempi. Miten nostan omaa tasoa niin, että voin voittaa armenialaisen hänen hyvänäkin päivänään?

Kuosmanen toteaa tiedostavansa, että omassa painissa on virheitä ja kehitettävää, mutta hän on valmis kaikkeen siihen kovaan työhän, jota tilanteen korjaaminen vaatii.

– Koen silti, että olympiapaikan ja jopa MM-mitalin ottaminen olisi oikeasti ollut realismia. Hyvää oli paljon ja asioita oli tehty oikein, mutta aina pitää tähdätä parempaan. En ole vielä täydessä potentiaalissa edes hyvin menneiden asioiden osalta. Turkkilaisen kohdalla tunsin, miten tämä MM-pronssimitalisti ottelun edetessä pehmeni käsissäni. Itse jaksoin hyvin, ja luotin loppuun asti siihen, että tarvitsen vain yhden tilanteen, jolla ratkaisen ottelun.

Seuraavan kerran Kuosmanen pukee kisatrikoot päälleen sotilaiden MM-kisoissa lokakuun alussa Kiinassa.

Se on kovatasoinen kilpailu, mutta ei tietenkään MM-kisojen veroinen. Harjoituskisana se on hyvä ja työn kannalta minulle tärkeä.

Niko Erkkola

Sarja 77 kg, sijoitus 32.
Seura: Ilmajoen Kisailijat

Tasausottelu: Niko Erkkola – Kairatbek Tugolbaev KGZ 0-7

Niko Erkkola - Kairatbek Tugolbaev KGZ

Niko Erkkolalle MM-kilpailut olivat ensimmäinen aikuisten arvokilpailu. Hän kiittelee olosuhteita ja toteaa, että ainakaan niistä ei voi mitään syyttää.

– Painin omalla tasollani. Kaikki oli ihan ok, olin herkässä kunnossa. Lähdimme hakemaan otteluvoittoja yksi kerrallaan, hän sanoo.

Matka katkesi kuitenkin ensimmäiseen otteluun. Erkkola toteaa, että häviön aiheutti selkeästi oma virhe, joka pilasi koko ottelun.

– Tungin kättäni liian pitkälle, ja vastustaja sai heitettyä käsivarresta.

7-0 häviä kazakstanilaiselle harmittaa, mutta Erkkola kokee, että hän teki sen, minkä tässä kunnossa pystyi.

– Valmistautuminen ja kaikki muu oli sujunut optimaalisesti. Näin jälkikäteen voi sanoa, että ehkä venymistä oli tarvittu enemmän.

Tästä eteenpäin harjoittelussa jatkuu sama tempo ja tyyli kuin tähänkin asti.

– Seuraava etappi on loka-marraskuun vaihteessa käytävät 23-vuotiaiden MM-kilpailut, jos sinne karsinnan kautta pääsen.

”Näin jälkikäteen voi sanoa, että ehkä venymistä oli tarvittu enemmän.”

Toisissa MM-kisoissaan vääntäneellä **Lauri Mähöselle** oli ensimmäiseen otteluun suunniteltuna selvät sävelet. Tarkoitus oli painostamalla ottaa ensimmäinen mattopätkä itselle, tehdä siitä pisteet ja loppuerä pidellä kaveria.

– Toiseen erään oli tarkoitus sitten taas nostaa vauhtia, Mähönen kertaa suunnitelmiaan.

Toisin kävi. Ottelun hurja vauhti heti alkumetreiltä yllätti täysin.

– Sen verran kovalla vauhdilla mentiin eka jakso, että olin ihan tiltissä. Oli kyllä iso yllätys, että ihminen voi katketa noin.

Se yllätti siltikin, että loukkaantumisten takia valmistautuminen oli jäänyt hyvin risaiseksi. Itse asiassa koko vuosi oli ollut rikkonainen.

Mähönen tietää, että surkuttelu ei kuitenkaan auta. Tästäkin kokemuksesta otetaan kaikki oppi irti.

– Omaa rutiinitasoa pitää parantaa aivan selkeästi. Vaikka matolla ei kisapäivänä olisikaan se ihan paras Lauri, pitäisi silti pystyä kilpailemaan paremmin. Ja terveitä vuorokausia tarvitaan tietenkin enemmän.

Se, mitä harjoittelussa seuraavaksi tapahtuu, on hieman auki.

– Hetken otan rauhassa happea. Sen jälkeen mietitään, miten harjoittelu tarkalleen muuttuu. Otetaanko jotakin pois? Vai pitääkö jotakin lisätä?

– Ja nuo loukkaantumiset, niistä kun pääsisi eroon, Mähönen puuskahtaa.

Lauri Mähönen

Sarja 60 kg, sijoitus 23.
Seura: Lapin Veikot

1/16-finaali: Manish Manish IND – Lauri Mähönen 11–3

Lauri Mähönen - Manish Manish IND

”Omaa rutiinitasoaan pitää parantaa aivan selkeästi.”

Rami Hietaniemi on tovin hiljaa, kun häneltä kysyy omaa analyysia kilpailuista.

– Mitähän tuohon nyt sanoisi, mies huokaa ja hiljenee vielä hetkeksi.

Sitten hän toteaa, että ottelun alussa kaikki kaatui huonoon mattopuolustukseen. Kaverin kolme rullia antoivat ison etumatkan

– Pääsin kyllä passaamaan ja siinä oli ehkä jopa paikka selättää. Luotin kuitenkin junttaani kuin vuoreen, mutta se ei lähtenyt, ja ottelu oli sitten siinä.

Toiselle jaksolle ei mattovuoroja tullut, ja Hietaniemi sanoo jääneensä aseettomaksi.

– Koko touhu jäi osaltani vajaaksi. En päässyt oikein nauttimaan painista. Kaveri oli tehnyt kotiläksynsä hyvin, ja

Rami Hietaniemi

Sarja 87 kg, sijoitus 21.
Seura: Nurmon Jymy

Tasausottelu:
Arkadiusz Kulynycz POL – Rami Hietaniemi 9–2

paini minulle vaikeampi puoli edellä. En pääsyt käyttämään repäisyjä, itselleni vahvinta aluetta ja hän sai tyylini rikottua. Ottelu ei ollut lainkaan minun rytmissäni.

Valmistautuminen kilpailuihin oli mennyt hyvin. Hietaniemi, toteaa, että sai harjoitella ilman vammoja juuri sen verran kuin pitkin.

– Näin jälkikäteen kun miettii, niin ehkä leireily olisi voinut olla hieman itäpainotteisempaa. Nyt on tullut leireillä painittua paljon saksalaisten, liettualaisten, norjalaisten ja ruotsalaisten kanssa.

Alustavasti Hietaniemi on suunnitellut painivansa vähintään olympiakarsintaturnauksiin saakka. Nyt asiaa pitää hieman miettiä; mikä on mahdollista ja mikä järkevää?

– Lähiviikkojen aikana tulee varmistus siitä, miten kaikki palaset saadaan loksahtamaan kohdilleen niin, että vielä on mahdollista kamppailla olympiapaikasta. Kolmen viikon tauon pidän ainakin. Käyn muun muassa metsällä.

”Leireily olisi voinut olla hieman itäpainotteisempaa.”

Konsta Mäenpää on hiljainen mies. Kun hän puhuu, äänestä paistaa iso pettymys.

– Kisat menivät huonosti. Mutta en osaa oikein sanoa, mikä siinä meni mönkään, mies murahtaa.

Hän toteaa lähteneensä otteluun ehkä liiankin innokkaasti.

– Annoin parit hölmöt pinnat, ja se oli siinä. Omalla normipainilla ottelu olisi pitänyt voittaa. Mutta nyt ei niin käynyt.

Jos hän nyt saisi painia ottelun uudestaan, toimisi hän toisin.

– Lähtisin rakentamaan ottelua rauhallisemmin, ilman hölmöilyjä. Jännityksen piikkiin en häviötä laita, sillä olen kokenut tätä suurempiakin jännityksiä.

Tästä eteenpäin painit jatkuvat ilman taukoja. Halu parantaa oma tekemistä on vahva.

– Noiden kisojen jälkeen lähden mielelläni painimaan. Tänä iltana jo treenataan, jotta painissa pääsee eteenpäin, Mäenpää toteaa, kun kisoista on vain muutama päivä.

Seuraava tähtäin on alle 23-vuotiaden MM-kilpailuissa, sen jälkeen olympiakarsinnoissa.

– Katsomme kokonaisuutta, hiomme uusia liikkeitä ja tarvittaessa muutamme painityyliä, painija tiivistää suunnitelmat.

”Lähtisin rakentamaan ottelua rauhallisemmin.”

Konsta Mäenpää

Sarja 130 kg, sijoitus 27.
seura: Ilmajoen Kisailijat

Tasausottelu: Konsta Mäenpää – Mansur Shadukayev KAZ selkätappio (Mäenpää) ajassa 5:49

Konsta Mäenpää - Mansur Shadukayev KAZ

Ville Heino - Artur Naifonov RUS

Ville Heino

Sarja 86 kg, sijoitus 39.
Seura: Porin Painimiehet

Tasausottelu: Artur Naifonov RUS – Ville Heino FIN 5-0

On kulunut vain joitakin tunteja **Ville Heinon** ensimmäisestä ja samalla kisojen ainoasta ottelusta. 0–5-tappio venäläiselle **Artur Naifonoville** oli valtava pettymys.

– Tiesin, että hän on kova. Viimeisellä leirillä Sotshissa elokuussa otimme matseja yhdessä. Hän on siitä erikoinen venäläinen, että hän on erittäin vahva käsipainissa.

Sillä mies hallitsi ottelua tälläkin kertaa.

– En saanut itselleni tekopaikkoja. Eikä niitä auennut enää edes lopussa niin, että olisin päässyt kirimään, Heino pohtii.

Hän toteaa, että omat tunnelmat ennen ottelua olivat hyvät.

– Aiemmissa MM-kisoissa olen saanut otteluvoittoja. Nyt olen paremmassa kunnossa, mutta silti kisa jäi yhteen otteluun, hän harmittelee.

Valmistautuminen oli sujunut suunnitelmien mukaan.

– Alkukesästä oli polvivamma, mutta se ei haitannut näitä kisoja. Olen pystynyt harjoittelemaan kovaa, ja viimeinen leiri Sotshissa oli erittäin hyvä. Nyt vain kaveri oli pykälän verran parempi.

Kaikki leiri- ja kilpailusuunnitelmat ovat vielä tällä hetkellä auki, sillä jo etukäteen päätettiin, että jatkokuviot lyödään lukkoon vasta MM-kisojen jälkeen.

– Nyt menen kotiin ja sitten mietitään rauhassa, miten tästä edetään kohti kevään olympiakarsintaturnauksia.

”Nyt vain kaveri oli pykälän verran parempi.”

Jere Heino - Egzon Shala KOS

Jere Heino

Sarja 125 kg, sijoitus 23.
Seura: Porin Painimiehet

Tasausottelu (A/730): Egzon Shala KOS – Jere Heino selätystappio (Heino, 4–7) ajassa 3:59

Jere Heino suomii itseään. Jo lähes varmalta näyttänyt voitto ja 7–0 pistejohto karkasi käsistä yhden virheen takia. Painija toteaa, että ottelu lähti käyntiin juuri niin kuin oli tarkoituksin.

– Tiesimme ennalta, että vastustaja on heittoherkkä kaveri. Painin fiksusti, eikä siinä enää olisi ollut tarvetta tehdä mitään. Lähdin silti yrittämään kaatoa liian ylhäältä. Tarkoitus ei ollut heittää, vaan taittaa vastustaja mattoon, mutta hän sai sen passattua, Heino kertaa tilannetta allapäin.

Hän sanookin, että yhden ottelun aikana tuli mentyä ääripäästä toiseen: ensin erittäin järkevää painia, sitten jättimäinen moka.

– Mitä ihmettä siinä mahdoinkaan ajatella, en osaa sanoa. Halusinko vain päättää ottelun nopeasti, vai mikä sai tekemään tuon ratkaisun? Joka tapauksessa, seuraukset olivat traagiset.

Valmistautuminen sujui kaikin puolin mallikkaasti. Heino kertoo, että lukuun ottamatta alkukesän pientä sairastelua, kaikki meni suunnitelmien mukaan.

– Alla oli monta hyvää leiriä. Pääsin ensi kertaa osallistumaan arvokisoihin niin, että ehdin tottua kunnolla aikaeroon. Kuntokin oli kodillaan ja sitten hukkasin kaiken työn vain sekunnin murto-osassa.

Heino toteaa, että nyt tappiota pureskellaan tovi. Jo maanantaina, kolme yötä ottelusta, hän on takaisin Yhdysvalloissa Pohjois-Carolinan yliopistossa.

– Totta kai tämä on henkisesti iso tappio. Mutta treenit jatkuvat, eikä tämän saa antaa lannistaa. Tästä on vain päästävä yli ja keskityttävä ensi vuoden olympiakarsintaturnauksiin. Heinoa ei harmita vain itsensä puolesta.

– Olympiapaikka olisi ollut iso juttu suomalaiselle painille, Painiliitolle ja vapaapainille, hän toteaa.

SÄHKÖASENNUS
KERAWATTI OY
elfin

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/

www.tilivaliot.fi
TiliValiot Oy
Huuskantie 11, 21380 Aura
Puh. 050 5602 700

ILMAVEIVI OY
Hakotie 7
61410 YLISTARO AS
Puh. 050 - 3016 753

Sorat ja murskeet
Pirunpelto Oy
Tmi Jari-Pekka Paksu
Kantinkuja 51, 61600 Jalasjärvi
0500 159 186
j.pp@jalasjarvelainen.com

Kuortaneen
TAKSI & BUSSI OY

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

KUNTOSALI JA FYSIOTERAPIA
POLAR GYM
Sompiontie 4, 99600 Sodankylä
Puh. 0400-901354, 040-3585003
www.polargym.fi
marja-leena.karjalainen@polargym.fi, elina.aikio@polargym.fi

AURAOSA
Katajakuja 22, 21380 Aura
Puh. 0400 - 828 460

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

Isännöintipalvelu
Kimmo Lahtinen
Torikatu 5, 18100 Heinola
044 5565 427

Haapasen Liikenne
Sattasentie 378, 99600 Sodankylä
0400 291 582

TMI HANSKA
Holjanrinne 17, Tuusula
050 5659 206

Maalausurakointi
Koivisto Ismo
Palterintie 1 Kauhajoki
040 0661163

Pekves Oy
Kannuksenkatu 42
69100 Kannus
Puh. 040 7437 451

Kone-Annala Oy
Tarkkalantie 13, 99600 Sodankylä
0400 39 66 33

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

Paituri Kauppamo
MuotiTukka
www.muotitukka.net
Kauppakatu 8
18100 Heinola
Puh. (03) 7155 178

K Supermarket
Simpsiö
Tavallista parempi ruokakauppa
puh. **(06) 4330 100**
Palvelemme ark. 8-21,
su 12-18
posti

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

Maankaivuu P. Wärri
Kirkkotie 330, 21880 PÖYTYÄ
p.0500-222 459

EP:N KEHÄRAKENNE OY
Otvakatu 6, 60200 Seinäjoki
(06) 4232 801, 040 5485 600

FINNTENSID OY
Korjaamontie 16, Ylivieska p. **(08) 4106 800**

Te-Va Peite Oy
Vanhankylantie 19
06 4785 592

Teksti ja kuvat **Sanna Syri**

Tuomarointi
on myös ohjausta

Jari Lönn nauttii tuomaroinnista ja arvostaa suomalaisen tuomaroinnin tasoa. Katsojilta hän toivoo malttia pysyä pois liian läheltä mattoa.

Jari Lönn on tuttu kasvo painiväelle. Tällekin vuodelle takana on jo 17 tuomaroitua kilpailua.

Mistä kaikki oikein lähti?

– Vein poikaani Laihialle painitreeneihin. Taisi olla toiset treenit, ja istuin salin reunalla katselemassa. Laihan Lujan painin puheenjohtaja Jani Ala-Luhtala tuli kysymään, että mitä täällä istuskellaan. Matolle siitä! Siitä se sitten lähti.

Ensin Lönn toimi apuvalmentajana, sitten hän alkoi valmentaa itsekin. Pikkuhiljaa valmentajia löytyi lisää poikien kasvaessa ja Lönn siirtyi tuomaroinnin pariin.

– Ensimmäinen tuomarointini oli Laihialla, omissa kotikisoissa. Pikkupoikana harrastin itsekin jonkin verran painia, mutta kisoissa en tainnut käydä koskaan, Lönn muistelee.

Painia sukupolvesta toiseen

Jarin poika Jedi painii aktiivisesti ja muutti hiljattain Kuortaneelle opiskelemaan. Tyttären poikakin ilmoitettiin juuri nassikkapainiin. Paini siis kulkee mukana sukupolvelta toiselle.

– Kyllähän tämä on mukavaa touhua, nähdä lapsien silmissä onnistumisen ilo kun jokin asia onnistuu pitkän harjoittelun jälkeen.

No entäs se tuomarointi, onko se muuttunut vuosien saatossa?

– Eipä juuri. Toki sääntöjä on muutettu, mutta aika samanlaista se homma on kuin muutamia vuosia sitten. Parannettavaa kuitenkin löytyy.

– Tuomarikorvauksiin kaivattaisiin ehdottomasti päivitystä, jos tuomareita halutaan saada lisää. Meillä on Suomessa todella korkeatasoisia tuomareita, verrattuna moniin muihin maihin. Olemme suoraselkäisiä ja säännöt ovat kaikilla samat. Pidämme säännöistä kiinni, ja puutumme herkästi virheisiin. Tuomaroinnista täytyy todella pitää, sillä korvaukset eivät aina riitä edes kuluihin, joita syntyy.

Katsojat katsomoon

Laihian Lujan painitoiminta on kasvanut kohisten viimeisen kymmenen vuoden aikana ja seuran tuki on erittäin hyvää paitsi painijoille, myös valmentajille ja tuomareille. Painijoille löytyy monta ryhmää ja innokkaita tekijöitä löytyy.

– Hyvässä porukassa on helppo toimia, Lönn toteaa.

Monet vanhemmat ovat aktiivisesti kilpailuissa mukana ja neuvovat

”Kyllä me parhaamme teemme ollaksemme oikeudenmukaisia ja reiluja.”

lapsiaan, osa hyvinkin kovaäänisesti.

Häiritsevätkö molskin reunalta tulevat kommentit?

– Siinä keskittyy niin siihen otteluun, ettei oikeastaan edes huomaa, mitä molskin reunalla tapahtuu. Kuitenkin maton reunalle olisi hyvä jättää vähän tilaa, jotta painijat, tuomarit ja valmentajat saisivat keskittyä työhönsä. Monesti kilpailuissa väki seisoo maton reunalla ja katsomosta ei kukaan näe, miten ottelu etenee. Toivoisinkin että matsit katsottaisiin katsomosta.

”Varsinkin pienet painijat vaativat kilpailuissa ohjausta.”

Joskus on vaikea pitää suu kiinni

Hän sanoo, että toisinaan alue olisi hyvä rajata selkeästi. Näin raja olisi myös helpompi muistaa, eikä katsojia tarvitsisi jatkuvasti muistuttaa menemään lattialle istumaan, jotta katsomostakin näkee.

– Totta kai huoltajien ja valmentajien tehtävä on kannustaa voittoon, tukea sekä ohjata lasta. Pitää kuitenkin muistaa, että tuomari näkee tilanteen paremmin ollessaan ihan painijoiden vieressä, kun taas valmentajat ja vanhemmat katsovat asiaa kauempaa. Kyllä me parhaamme teemme ollaksemme oikeudenmukaisia ja reiluja, Lönn muistuttaa

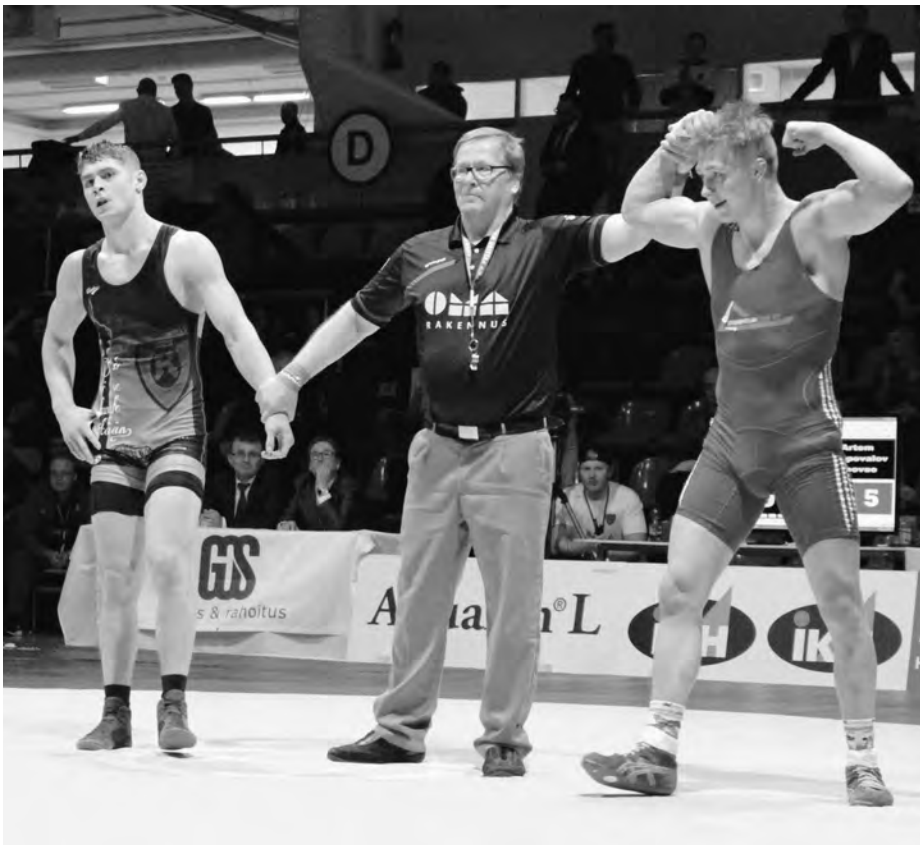
– Ymmärrän kyllä vanhempia. Omankin pojan painiessa on joskus vaikea pitää suunsa kiinni. Kuitenkin ne analyysit painijan kanssa tehdään matsin jälkeen, ei sen aikana, hän jatkaa.

Tuomarin pitää olla hereillä koko ajan, ja varsinkin pienet painijat vaativat kilpailuissa ohjausta. Mieleen on jäänyt keväältä tapaus, jossa pieni nassikkapainija otti kaverista kravattiotteen ja lähti vääntämään väärään suuntaan.

– Teko ei ollut tahallinen, mutta itsekin siinä säikähdin ja ottelu vihellettiin nopeasti poikki.

Tuomarihommien lisäksi Lönn toimii Laihian Lujan pääseuran puheenjohtajana ja on mukana Laihian kunnan lautakunnissa. Keväällä hänet nähtiin myös näyttämöllä kappalainen Frans Kärjen roolissa.

– Kyllähän vuorokaudessa tunteja riittää, Lönn naurahtaa.



Suomi Cupia johtava Artjom Shapovalov kärsi niukan tappion huikeassa 72 kg:n SM- finaalissa Toni Ojalalle.

Artjom Shapovalov

kyntää Suomi Cupin kärjessä

Teksti **Juha Kangasalusta, Suomi Cup työryhmän puheenjohtaja** • Kuvat **Mauno Ketola**

Tampereen Kooveen **Artjom Shapovalov** johtaa kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cupia, kun enää kaksi osakilpailua on jäljellä. Niskaan puhaltavat kuitenkin VVV: n **Arttu Hakala** ja LA:n **Arvi Savolainen**, joka on hallinnut tätä kapinaa viime vuodet. Pitkälle kevääseen Suomi Cupia johtanut IK: n **Toni Metsomäki** ei ole kisoihin päässyt ja on näin ollen pudonnut kärjen vauhdista, mutta pystynee pitämään itsensä vielä rahakirstun ympärillä loppukirillä. Cupin keskikastissa sijoitukset tulevat vielä muuttumaan, ja kymmenen sakkiin nousukin on mahdollista ainakin VVV:n **Nestori Mannilalla**, VaaKu:n **Juho Lambergilla** sekä JäVo:n **Antti Haanpäällä**, joka yllättäen on napsinut täydet pisteet syksypuolen ensimmäisistä kisoista Turusta ja Kotkasta. Unohtaa ei voi myöskään 82 kg:n Suomen mestaria IK:n **Vili Ropposta**, joka vielä voi sekoittaa pakkaa alapäässä, sikäli mikäli kisoihin taas puntarille ilmaantuu. Mielenkiintoa siis riittää vielä jäljellä olevissa Tampereen ja Ilmajoen osakilpailuissa. Yhtenä ainakin se, että saako KOOVEE peräti neljä painijaa rahapotin jakoon. Seurana se tulee tekemään sen heti IK:n jälkeen tänäkin vuonna.

Klami on kiertänyt kaikki osakilpailut

Kuriositeettina Suomi Cupissa on silmään ottanut muutama asia. Se, että Cupissa viidentenä tällä hetkellä oleva Kotkan **Arttu-Pekka Klami** on kiertänyt kaikki osakilpailut tähän mennessä. Cupin kakkospaikkaa tällä hetkellä pitävä Vaasan Arttu Hakala on pystynyt melkein samaan, ja väliin ovat jääneet ainoastaan rantapainit. Yhtenä suurta

arvostusta Suomi Cupille puolin ja toisin on tuonut ehdottomasti Lahden Arvi Savolainen. Hän osallistui elokuun lopun XXXVI **Kalle Mäkisen** paineihin Turussa, vaikka edessä oli neljä päivää myöhemmin Kuortaneella paljon keskustelua herättäneet MM-karsintaottelut paras kolmesta järjestelmällä **Elias Kuosmasta** vastaan. Tätä kirjoitettaessa Kuosmanen oli matkalla Kazakstaniin.

Tänä vuonna siis kymmenen osakilpailua ja rantapainin SM

Viime vuoden lopussa työryhmä päätti, että Suomi Cup 2019 painitaan yhdeksällä osakilpailulla. Käsittelyyn talvella otettiin kuitenkin Helsingin Hakan erillishakemus, joka oli TUL:n 100-vuotis juhlapainit kesäkuussa. Näin ollen on Suomi Cupissa oli jälleen kymmenen vääntöä, jota ei ole ollut sen jälkeen, kun UWW turnaus Vantaan Painicup putosi kuvioista vuonna 2017. Lisäksi vielä jokerina, eli niin sanotusti kahden pisteen kisana tänä kesänä järjestettiin myös rantapainin SM-kilpailut Jyväskylässä. Rantapaineista sai jokainen osallistuja kaksi Suomi Cupin pistettä.

Tämä tapahtuma on herättänyt hieman kummastusta ja ihmettelyä painiväen keskuudessa, koska siihen ei ole Suomen Painiliiton lisenssipakkoa. Tämä on ollut kuitenkin mielenkiintoinen ja ajan hengen mukainen kokeilu, joka kokosi reilut 30 vääntäjää, joista miehiä tai junioreita oli kymmenkunta. Kadunmiehiä kisaamassa ei vielä nähty, mutta ehkä joskus vielä.

Rantapainista käydään varmasti keskustelua ja lähinnä siitä, että onko tällaisen tapahtuman paikka Suomi Cupissa vai ei.

Loppuun vielä huhu, jonka mukaan Porin Painimiehet olisivat järjestämässä 2020 rantapainin SM-kisoja Yyterissä. Rantapainin puuhamiehen Hannu Kiiminkien mukaan huhuissa ei ole perää, koska painit tultaneen järjestämään muiden rantalajien yhteydessä. Porilaisista ei kuitenkaan koskaan tiedä…

Suomi Cupissa pientä nousua vuodesta 2018

Sitten hieman Cupin tilastoa vielä. Tähän mennessä kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cup 2019 molskeilla on käynyt 90 painijaa, jossa on nousua 5,5 prosenttia viime vuoteen verrattuna. Suomi Cupia on hieman värittänyt myös virolaisten ja kovien venäläisten mukana olo parissa kakkostason osakilpailussa. Ulkomaan painijoille Cup-pisteitä ei lasketa. Osanottomäärän kasvu on tietysti pientä, mutta aikoinaan vappusatasia luvannut pääministeri Antti Rinne olisi riemuissaan, mikäli Suomen talouskasvu olisi tätä luokkaa. Kaikki on suhteellista, sanoi aikoinaan jo muuan Albert Einstein.

Viron Uku Laik on Arvi Savolaisen käsittelyssä XXXVI Kalle Mäkisissä

KREIKKALAIS-ROOMALAINEN SUOMI CUP 2019 9/11

12 PAINIJAN KÄRKI

1.	Artoja Shapovalov KOOVEE	(37)
2.	Arttu Hakala VVV	(36)
3.	Arvi Savolainen LA	(35)
4.	Lauri Karjalainen PeKi	(31)
5.	Arttu-Petteri Klami KPM	(28)
6.	Niko Erkkola IK	(26)
7.	Sakke Purolainen KOOVEE	(25)
8.	Elmer Mattila KOOVEE	(24)
9.	Toni Metsomäki IK	(21)
10.	Roni Purolainen KOOVEE	(18)
11.	Nestori Mannila VVV	(17)
12.	Juho Lamberg VaaKu	(17)

Tilanne kokonaisuudessa löytyy painiliiton sivuilta.

Suomi Cup:n osakilpailut hakuun

Suomi Cupin työryhmä julistaa haettavaksi vuoden 2020 osakilpailut 15.11.2019 mennessä.

Kisoja haettaessa on huomioitava kilpailupuitteet, palvelut sekä hakijaseuran alueellinen sijainti, koska osakilpailuja on aina pyritty pitämään eripuolilla Suomea.

Vapaamuotoiset hakemukset sähköpostilla juha.kangasalusta@christeyns.com.

Lisätietoja myös puhelimitse 050 5941489. Osakilpailun hinta on Suomen painiliiton hinnaston mukainen maksu. Suomi Cup -status maksaa 250 €, joka tulee kansallisen kilpailun lupamaksun päälle, eli yhteensä 430 €.

”Yritin vain pysyä veljieni ja serkkujen perässä.”

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Ilari Välimäki**

Ilman painia en olisi tässä

Makwan Amirkhani valmistautuu otteluun harjoittelemalla kuukausien ajan Irlannissa. Miehen seitsemäs UFC-ottelu käydään marraskuun alussa New Yorkin Madison Square Gardenissa yli 20 000 katsojan edessä. Sitä ennen jokainen päivä on minuutilleen aikataulutettu.

Ulkona on vielä pimeää, kun **Makwan Amirkhani** raottaa silmiään. Hän tietää ajan kelloa vilkaisematta. Se on 5.45.

Amirkhani avaa 15 neliöisen asuntonsa tummat sälekaihtimet. Edessä avautuu näkymä katuvalojen valaisemalle asfaltoidulle pihamaalle, jossa nököttää parkkeerattuna muutama auto. Vastapäätä sijaitsevissa kahdessa pienkerrostalossa on vielä hiljaista. Niin ei ole aina.

– Voisin halutessani seurasta ikkunasta jos jonkinlaista saippuaoopperaa livenä, Amirkhani naurahtaa.

Mutta niin hän ei tee. Ainoa asia, joka nyt kiinnostaa, on oma tekeminen.

Hän kaivaa kaapista lenkkivaatteet. 30 minuuttia kestävän reipasvauhtisen lenkin jälkeen Amirkhani hiljentyy meditoimaan. Sitten hän sekoittaa luomukaurahiutaleet luomumaidon joukkoon ja keittää itselleen kaurapuuron. Sen hän syö tuoreiden luomumarjojen, -hunajan, -pähkinöiden ja mehiläisen siitepölyn kanssa. Koko ruokavalio koostuu luomutuotteista.

– Salimatkan varrella on kauppa, joka myy pelkästään orgaanisia tuotteita. Ostan sieltä kaiken. Toisille se ei ehkä merkitse mitään, mutta minulle tämä on itseeni sijoittamista. Olen tehnyt kovaa työtä ja haluan osoittaa itselleni, että ansaitsen tämän.

Puuron jälkeen Amirkhani laittaa lounaan tulille. Tällä kertaa se on riisiä ja kanaa kurdilaisittain. Äidin ohjeella tehdyssä mausteisessa ruoassa maistuu muun muassa kurkuma.

Koko päivä salilla

Hieman ennen kymmentä Amirkhani pakkaa lounaan ja harjoitusvarusteet kassiin ja lähtee salille. Matka kestää kävellen viitisentoista minuuttia. Salilla hän hyppii naurua, kunnes hiki valuu noroina. Sitten hän tekee erilaisia keskivartaloa vahvistavia liikkeitä. Puolen päivän aikaan Amirkhani huilaa tovin ja juo välipalaksi palautusjuoman. Yhdeltä alkavissa painiharjoituksissa on vuorossa viisi kovaa viiden minuutin erää. Amirkhani hallitsee niitä kaikkia, vaikka vastustajina on myös selkeästi omaa painoluokkaa isompia vastustajia.

Makwan Amirkhani toteaa, että ilman painia hän ei olisi tässä, missä nyt on. Paini on koulinut hänestä äärimmäisen tunnollisen harjoittelijan ja tuonut sellaisen määrän ottelukokemusta, jota monellakaan ei ole.

– Aloin painia isoveljieni jalanjäljissä. Olin pieni ja heiveröinen, ja yritin vain pysyä veljieni ja serkkujen perässä, ottelija muistelee.

Paini vei jännityksen

Painiin kuuluivat alusta saakka kilpailut. Taitojen ja voimien kasvaessa niistä alkoi tulla myös menestystä. Voitto tuntui joka kerta edellistä makeammalta, ja se ajoi kisaamaan vieläkin enemmän.

– Ei ollut sellaista viikonloppua, etteikö Maku-poika olisi ollut kisoissa. Kisasin painissa niin paljon, että kun astuin vapaaotteluhäkkiin, sana jännitys lähinnä nauratti.

”Olen oppinut hyödyntämään painitaitojani koko ajan paremmin.”

Amirkhani paini aikuiseksi saakka sekä kreikkalais-roomalaista painia että vapaapainia. Hän voitti useita nuorten SM-mitaleita, kultaa myöten. Hän toteaa, että molempien painimuotojen hallitseminen on valtava etu häkissä.

– Ennen minulle saattoi hyvällä tuurilla pärjätä ottelija, jolla oli kohtalainen paini, mutta hyvä kunto. Nyt olen eri mies. Olen oppinut hyödyntämään painitaitojani koko ajan paremmin eikä enää ole väliä sillä, mikä on vastustajan kamppailutausta.

– Nyt olen ongelma kaikille, hän virnistää leveästi.

Koti on turvasatama

Harjoituksissa Amirkhani tekee vielä Svedbergin sarjan, ja venyttelee huolellisesti ennen suihkua.

– Syön salilla aina klo 14.45. ja kotona olen siitä reilu tunnin päästä. Lepäilen, vastailen meileihin ja siivoan. Imuroin asuntoni joka ikinen päivä. Haluan, että kaikki on siistiä ja tavarat tarkasti paikoillaan.

Vaatekaapissa vaatteet on viikattu sotilaallisen tarkkoihin pinoihin. Maustepurnukat pienen keittönurkan tasolla ovat siistissä rivissä. Askeettisuuden rikkoo eteerisen öljyn tuoksu, jonka Amirkhani kokee rentouttavaksi. Hän on rakentanut kodistaan turvasataman, jossa mieli lepää.

– Jo heti sisään astuessa pitää tulla kodikas olo, hän painottaa.

Iltakuudelta hän lähtee pidemmälle lenkille, jonka aikana tekee intervalleja ja varjonyrkkeilyä. Loppuilta on varattu rentoutumiselle. Hän syö itsetehtyä sushia, juo smoothien ja pelaa Play Stationia.

Kahtena iltana viikossa hieroja tulee kotiin. Muuten Amirkhani ei halua kotiinsa vieraita. Hän haluaa olla rauhassa ja tehdä vain niitä asioita, jotka tukevat harjoittelua ja henkistä hyvinvointia.

– Yhdeksältä suljen puhelimen, ja pian sen jälkeen Play Stationin ja menen nukkumaan.

Hän pyrkii joka yö nukkumaan vähintään kahdeksan tuntia.

Aamulla sisäinen kello herättää taas. Hän avaa puhelimen ja vilkaisee sen näyttöä. Kello näyttää saman ajan kuin kaikkina muinakin aamuina: 5.45.

”Jo heti sisään astuessa pitää tulla kodikas olo.”

Painijoille leiri ja valmentajille koulutus

Pajulahdessa 15.–17.11.2019

Kohderyhmät leirityksessä:

kr. ja vp alle 16- ja yli 16-vuotiaille

Ryhmät muodostetaan osallistujien osaamisen ja määrän mukaan. Vastuullisena valmentajana toimii Veli-Karri Suominen. Muut valmentajat nimetään ilmoittautumisten jälkeen.

Leirin ohjelma ja tavoitteet

- alle 16 v. ryhmissä perustekniikkaan opetus ja -harjoittelu
- yli 16 v. ryhmissä tason mukaan
- ohjelmaan kuuluu myös opetella täyttämään harjoituspäiväkirja sähköisesti. Tätä varten leirille osallistuvien tulee varata "kännykkä" mukaan.

Hinnat opistomajoituksella, täysihoidolla ja iltapaloilla

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

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Sauli Heinonen sp. sauli.heinonen@gmail.com. Tiedustelut p. 044-2000947. Ilmoittautumisten jälkeen osallistujille lähetetään ohjeet osallistumismaksun suorittamiseksi ja leiriohjelma.

Ilmoittautumisessa on mainittava
Nimi:
Seura:
Ikä:
Sarja:
Painimuoto johon haluaa leirityksessä osallistua:
1. Vapaapaini
2. Kr. paini
3. Vapaapainiin ja Kr. painiin
Puhelin yhteys:
Sähköpostiyhteys:
Maksajan yhteystiedot:
Puhelin yhteys:
Sähköpostiyhteys:
Maksajan yhteystiedot:
Seuroilta kurssimaksu on mahdollista laskutuksella, muilta maksu ennakkoon.

Valmentaja / tukihenkilökoulutuksessa tavoitteet

Koulutus on tarkoitettu seurassa toimiville valmentajille ja painijoiden tukihenkilöille esim. painijan vanhemmalle. Tavoitteena on kouluttaa tukihenkilö ymmärtämään systemaattisen painivalmennuksen perusasiat Selain-Sale-ohjelman avulla sekä tarvittaessa olla painijan tukena selaimen käytössä.

Tiedustelut ja alustavat ilmoittautumiset Sauli Heinonen p. 044 2000947 tai sp. sauli.heinonen@gmail.com. Ilmoittautumisten jälkeen osallistujille lähetetään ohjeet osallistumismaksun suorittamiseksi ja koulutusohjelma.

Koulutusmaksu täysihoidolla ja iltapaloilla pe–su 144 €

Kouluttajat
Jesse Salo ja Sauli Heinonen

Koulutuksen toteuttaa Painivalmentajakerho ja Painiliiton Itä-Suomen sekä Uudenmaan alueet.

HUOM! Leirit ovat avoimia ja muiden alueiden painijat ja valmentajat voivat osallistua leireille normaali- ilmoittautumisella.

Selain-Sale-ohjelma

Selain-Sale-ohjelma helpottaa valmennusta tarjoamalla painivalmentajille ja painijoille valmiita valmennussuunnitelmien pohjia, harjoitus- ja harjoitemalleja sekä teoreettista tietoa valmennuksen suunnitteluun. Tämä kaikki mahdollistuu klikkausten takaa.

Painijan harjoituspäiväkirjan täyttö toteutuu urheilijan "kännykän ja pilvipalvelujen" kautta. Suunnitelmien ajat, kuormitustasot ja niistä saadut indeksiluvut luvut kuvataan numeroina ja graafisesti.

Haluttaessa laajempaa tietoa valmennuksen suunnittelusta pääsee klikkauksen kautta infon sisältöön, josta linkkien avulla perustellaan valmennustietoa vastaamalla kysymyksiin: milloin, miksi ja miten joku harjoitus tai harjoite on toteutettava. Tarkemmasta koulutusohjelmasta tiedotetaan lähempänä koulutusajankohtaa.

Selainohjelman tietotekniikkaosuuden on toteuttanut insinööri (AMK) Jesse Salo ja valmennuksellisen tiedon teksteineen liikuntasuunnittelija ja valmentaja Sauli Heinonen.

Said-Magomed Tasukhanov

14.8.2000–10.8.2019

Helsingin Paini-Miehiä edustanut **Said Tasukhanov** menehtyi Virossa sattuneessa auto-onnettomuudessa saamiinsa vammoihin 10. elokuuta, muutamaa päivää ennen 19-vuotispäiväänsä. Said oli ollut perheensä kanssa Tšetšeniassa, josta perhe oli palaamassa kotiin Suomeen.

Said ehti olla seuramme jäsen pitkään. Saimme hänet mukaan, kun hän oli vasta pikkupoika.

Said kotoutui joukkoomme helposti. Hän antoi vastalahjaksi iloisen, auttavaisen ja seurahenkisen persoonansa. Alusta alkaen oli nähtävissä, että kyseessä on lahjakkuus urheilussa. Oman harjoittelunsa ohella hän opasti innolla nuorempiaan. Se oli poikkeuksellista, pyyteetöntä ja Saidille luontaista.

Said odotti Suomen kansalaisuutta pitkään ja sai sen vain kaksi kuukautta ennen menehtymistään. Koska Saidin vanhemmilla ei ollut Suomen kansalaisuutta, oli Saidinkin mahdollista hakea sitä vasta 18 vuotta täytettyään. Odotus vaikutti hienokseltaan treenimotivaatioon.

Kun kansalaisuus sitten lopulta tuli, oli se Saidille suuri ilon aihe. Se antoi syytä keskittyä painiin vieläkin innokkaammin, mahdollistihan kansalaisuus sen, että hän voisi osallistua arvokisoihin. Synnyinmaassa Tšetšeniassa vietetyt kolme kuukautta kuuluivat harjoitusohjelmaan. Said harjoitteli siellä koko kesän. Tarjolla oli varmasti hyviä harjoituksia ja kovia treenivastustajia, sillä suuri osa Venäjän maajoukkueesta tulee juuri tuolta alueelta.

Said voitti neljä alle 17-vuotiaiden SM-kultaa, joista kolme vapaapainissa ja yhden kreikkalais-roomalaisessa painissa. Alle 20-vuotiaissa hän voitti ensimmäisen Suomen mestaruutensa tämän vuoden tammikuussa. Miesten SM-kisoistakin hän ehti painimaan hopeaa ja pronssia.

Kaikki näytti Saidille valoisalta. Hänellä oli vielä kaksi vuotta aikaa kokea arvokisoja juniorisarjoissa, joiden jälkeen olisi oltu jo lähellä sitä suurta tavoitetta: olympialaisia.

Onnettomuus ja sen seuraukset tuntuvat kovin vääriltä: nuori ihminen on unelmiensa ovella – ja sitten ovi laitetaan kiinni, kysymättä mitään.

Ovi on nyt kiinni ja pysyy, mutta muistot yhteisistä vuosista kestävät. Voimme palata muistoihin yhä uudelleen.

Niitä on paljon.

Kirjoittaja on Helsingin Paini-Miesten päävalmentaja Hannu Rantala.

Mielipide

En voi olla ottamatta kantaa, koskien vuoden 2020 kilpailukalenteriin ja nimenomaan nuorten SM-kilpailujen ajankohtia ja painimuotoja: Ensinnäkin ei pitäisi sekoittaa nimenomaan nuorten kohdalla kreikkalaista ja vapaapainia samalle vuosipuoliskolle. Mikäli seurat haluavat saada nuoret oppimaan painilajin tekniikkaa jollakin tavalla, on opetuksen oltava johdonmukaista ja kerrata, uudestaan ja uudestaan opetettuja asioita.

Nyt vuoden 2020 kilpailukalenterissa on esimerkiksi 4.4. viikonvaihteessa 15-vuotiaiden SM-kr kilpailut. 18.4. viikonvaihteessa 15-vuotiaiden SM-vp kilpailut ja 25.4. viikonvaihteessa Poikien SM-kr. Eli kolmet SM-kilpailut samassa kuussa ja eri painimuodoissa!

Pelkästään oppimisen ja kehittymisen kannalta olisi ensiarvoisen tärkeää, että kreikkalaisen harjoitus ja kilpailukausi nuorille pitäisi olla kevätkausi ja vapaan syyskaudella. Epäilen, että mikäli näin ei toimita, niin osaamisen taso laskee ja se näkyy myös menestymisessäkin.

Painin ja osaamisen puolesta huolestunut,
Arto Savolainen

●●●

Painiliitto vastaa:

Hyvä kirjoitus arvostetulta painin ”grand old man” Arto Savolaiselta. Sääntö- ja kilpailuvaliokunnan esittämää ja hallituksen hyväksymää kilpailukalenterin muokkausta vuodelle 2020 on hyvä perustella ja selvittää tarkemmin.

Vuonna 2020 U-15 vapaapainin (tytöt ja pojat) SM-kilpailut järjestetään seniorien vapaapainin SM-kilpailujen yhteydessä ja U-15 kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut järjestetään juniorien kreikkalais-roomalaisen painin yhteydessä.

Kansainvälinen Painiliitto on virallistanut U-15 maanosan mestaruuskilpailut ohjelmistoonsa, joten useiden muiden painiliittojen tapaan halusimme jo ensi vuodeksi järjestää U-15 SM-kilpailut ns. pilottikilpailuna. Koska vuoden 2020 kaikkien SM-kilpailuiden järjestäjät ja ajankohdat ovat jo päätetty, niin U-15 SM-kilpailut päätettiin järjestää kuten edellä on mainittu. Sekä seniorien vapaapainin ja juniorien kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailuissa osanottajamäärät ovat olleet turhan pieniä, joten lisäämällä kisoihin U-15 SM-kilpailut saadaan kilpailuista kolmella matolla järjestettävä hyvä yhden päivän kilpailutapahtuma.

Varsinaiseen Arton huoleen siitä, että ei pitäisi sekoittaa kreikkalais-roomalaista painia ja vapaapainia samalle vuosipuoliskolle, on tulossa muutoksia. Sääntö- ja kilpailuvaliokunta on hallituksen hyväksymänä valmistelemassa yhteistyössä valmennusvaliokunnan kanssa vuoden 2021 kilpailukalenteria siten, että seniorien vapaapainin SM-kilpailut ja U-15 vapaapainin SM-kilpailut siirretään järjestettäväksi syksyllä.

Lisäksi kilpailukalenteria pyritään muokkaamaan siten, että keväällä järjestettäisiin pääosin kreikkalais-roomalaisen painin ja syksyllä vapaapainin (pojat ja tytöt) kansallisia kadetti- ja ikäkausikilpailuja.

Olemme olleet siis huolissamme samasta asiasta kuin Arto.

Mielipiteitä/ajatuksia muutoksista
otetaan mielellään vastaan sähköpostitse
Painiliittoon: info@painiliitto.net

Stevo Petrovic
Sääntö-ja kilpailuvaliokunnan puheenjohtaja

Teksti ja kuvat **Mari Mäkinen**

Niskalenkki napsahtaa yhä

Kovakuntoisen komentajan urheiluinnostus alkoi painisalilla. Vaikka paini harrastuksena jäi, on urheilu yhä tärkeä osa elämää.

Painisalissa haisi hiki. Se kantautui nenään heti kun avasi oven, vaikka harjoitukset eivät vielä olleet edes alkaneet. Haju oli pinttynyt saliin ja kuului asiaan yhtä lailla kuin harmaa, molskikankaan peittämä painimatto.

Puolustusvoimain nykyinen komentaja **Timo Kivinen** muistaa askeettisen harjoitussalin tarkkaan, sillä siellä tuli vietettyä lukemattomia tunteja.

– Painisali sijaitsi Lappeenrannan kaupunginteatterin kellarissa. Se oli sellainen monttu maan alla. Siellä oli yksi matto ja sen vieressä pieni tila, jossa oli puntit. Pitkän käytävän päässä oli yksi suihku.

30 kilosta se alkoi

Kivisen painiharrastus alkoi 60-luvun lopussa, jolloin hän oli alle 10-vuotias. Ensimmäinen sarja oli jossakin 30 kilon kieppeillä.

– Meitä lähti painimaan useamman pojan kaveriporukka Lappeenrannan Puolamäen kylästä. Mukaan meidät houkutteli painivalmentaja **Seppo Sillanpää**. Yksi tästä porukasta oli koulukaverini Heikki Liimatainen, josta tuli myöhemmin TUL:n painin päävalmentaja.

Harjoituksia oli heti useammat viikossa. Matkaa kotoa painisalille oli nelisen kilometriä, ja se taittui pyörällä paahteessa ja pakkasessa.

– Kisoissa kävin kerran, korkeintaan kahdesti kuukaudessa. Ne olivat enimmäkseen piiritason kilpailuja lähellä, mutta myös valtakunnallisia kisoja ympäri Suomen.

Risteily jäi mieleen

Erityisen hyvin mieleen on jäänyt painireissu Västeråsiin. Iso kilpailu on nuorelle pojalle suuri kokemus.

– Ennen kaikkea muistan sen laivamatkan. Ruotsin risteily oli siihen aikaan ihmeellinen asia.

Paras meriitti on poikien kreikkalais-roomalaisen painin SM-pronssi. Se tuli ehkä vuonna 1970, mutta ihan varma ei Kivinen vuodesta tai sarjasta ole.

– Yritin googlettaa, mutta en löytänyt tietoja. Mitali on kyllä yhä tallessa.

Paini jatkui noin kahdeksan vuotta. Lopulta Kivinen koki, että hänen ominaisuutensa ja ruumiinrakenteensa eivät ole parhaat mahdolliset painiin. Laji jäi, mutta urheilu ei kokonaan koskaan. Komentaja kokee, että paini antoi elinikäisen kipinän urheiluun ja moni nykyinen ominaisuus on yhä painiaikojen perua.

– Notkeus, oman kehon hallinta ja peruslihaskunto, ne ovat painissa hankittu ja niitä olen matkan varrella ylläpitänyt. Painin kautta tuli ymmärrystä siihen, mikä on lihasvoiman ja lihaskunnon merkitys omassa hyvinvoinnissa. Punnertaminen ja leuanveto sujuu yhä samaan tahtiin kuin nuoremmilla, komentaja naurahtaa.

– Olin pitkäraajainen, joten niskalenkki oli minun liikkeeni, samoin puikki. Vielä ne lähtevät, kuten myös käsivarsiheitto ja ristivyö. Kokeiltu on.

Työmatkat pyörällä

Tällä hetkellä yksi mieluisimpia lajeja on pyöräily. Yli 30 kilometrin työmatka Tuusulasta Helsingin keskustaan taittuu usein pyörällä, ja aikaa se vie vain hienoisesti päälle tunnin. Myös suunnistus on rakas laji, ja kotikonnuilla tulee juostua metsässä ja paikallisella suolla.

– Tänä vuonna en ole ehtinyt Iltarasteille kuin muutaman kerran, mutta Jukolan Viestiin osallistuin. Ja metsällä käyn, jos aikaa vain on. kuin muutaman kerran.

TIMO
KIVINEN

Teksti **Mari Mäkinen**

Lisää ammattimaisia seuroja

Painiliiton hallituksen jäsen Juha Virtanen toivoo, että suomalaiset painijat pystyisivät harjoittelemaan kuten kilpakumppaninsa maailmalla ja hyötyisivät painista myös taloudellisesti. Tähän yksi keino on seuratoiminnan kehittämisen.

Kun **Juha Virtanen** pikkupoikana toi ystäviä kotiinsa, hän vei heidät suoraan olohuoneeseen. Siellä oli vitriini, jossa komeili veljen SM-kisoissa voittamia painimitaleita. Niistä pikku-Juha oli äärettömän ylpeä, ja siksi ne piti aina esitellä.

Omia mitaleita siellä ei silloin ollut, sillä Juha ei vielä harrastanut painia, ainakaan virallisesti. Kotona hän paini sitäkin enemmän veljensä kanssa. Veli opetti innokkaalle vääntäjälle monta liikettä.

– Kun sitten lopulta menin salille joskus kahdeksanvuotiaana, osasin jo aika paljon painiliikkeitä, Juha Virtanen muistelee.

Harjoituspaikana toimi Vaajalinna, vanha puinen rakennus, joka ehkä joskus oli toiminut kouluna. Valmentaja Seppo Kuikka asui lähellä ja nappasi pojat kyytiin, kun oli harjoituksiin lähdön aika.

– Maton vieressä oli painonnostoalue, ja siinä painonostajat treenasivat samaan aikaan kun me painimme.

Eräs asia on jäänyt erityisen hyvin mieleen.

– Aina tauolla sai mennä alakertaan. Siellä oli vesihana, josta tuli todella kylmää ja hyvää vettä.

”Itse katsoin kisat kotisohvalta ja mietin, miten lähellä olin kärkeä.”

Ensimmäinen mestaruus 30-kiloisena

Ensimmäisen suomenmestaruuden Virtanen voitti Tampereella vuonna 1980. Hän paini silloin 30 kilon sarjassa. Miehissä paras menestys tuli 62 ja 68 kilon sarjoissa, joissa hän voitti useamman Suomen mestaruuden. Hän saavutti viidennen sijan kreikkalais-roomalaisen painin MM-kilpailuissa vuonna 1990 ja kuudennen sijan EM-kilpailuissa 1989 ja EM-kilpailuissa 1990.

Suomen Painiliiton päävalmentajana Virtanen työskenteli vuodet 2009–2013.

– Sinä aikana tuli paljon mitaleita ja uusia arvokisamitalisteja, huippuna Jani Haapamäen Euroopan mestaruus. Kaikki kaatui lopulta Lontoon olympialaisten katastrofiin. Saimme mutkien kautta sinne vain kaksi painijaa, mutta molempien kisat jäivät yhteen otteluun. Se oli iso pettymys.

Oman uran suurin pettymys oli se, että pääsy Barcelonan olympialaisiin kariutui loukkaantumisen takia. Ennen karsintaturnausta meni nilkka, ja se vaivasi koko sen syksyn, jolloin karsinnat pidettiin.

– Keväällä olin voittanut Ruotsin turnauksessa

venäläisen, joka lopulta paini olympialaisten finaalissa. Itse katsoin kisat kotisohvalta ja mietin, miten lähellä olin kärkeä.

Urheilijan pitää itsekin hyötyä painista

Nyt Virtasella on menossa kolmas vuosi Painiliiton hallituksessa. Hän on valmennusvaliokunnan varapuheenjohtaja. Hänen henkilökohtainen tavoitteensa on olla mukana mahdollistamassa ja rakentamassa painijoille sellaista urapolkua, joka tekisi painista taloudellisesti kannattavaa.

– Haluan, että suomalaiset painijat pystyisivät harjoittelemaan kuten kilpakumppaninsa maailmalla.

Hän toteaa, että ei ole mikään ihme se, että jääkiekkoilijat jatkavat uraansa helposti 40-vuotiaiksi. Koska pelaaminen on taloudellisesti kannattavaa, se pitää pitkään lajissa mukana. Suomessa monen painiura päättyy rahahuoliin tai siihen, kun opiskelut alkavat.

– Näen asian niin, että jos urheilija satsaa isosti urheiluun, hänen pitäisi itsekin hyötyä siitä. Meidän pitää myös luoda sellaiset harjoituskeskukset, joissa huiput saadaan rakennettua hyvissä ja kilpakykyisissä olosuhteissa.

Seuratyön vahvistamista

Seurojen rooli on painijoiden ja painin kehityksessä merkittävä. Virtanen toteaa, että Suomessa tarvitaan enemmän ammattimaisia seuroja.

– Ei riitä, että niitä on muutama. Pitäisi olla 10–20, ympäri Suomen. Sitä kautta voisimme ehkä muuttaa kilpailujärjestelmääkin; luoda jonkinlaisen sarjajärjestelmän, jota kautta taas voisi olla mahdollista maksaa painijoille.

Seuratyön vahvistaminen toisi lisää harrastajia lajin pariin. Hän nostaa jälleen esimerkiksi jääkiekon.

Jääkiekkoseuroissa on huippuja, ja sitten se toinen, ei huippujen taso, jolle kuitenkin maksetaan, ja se taas auttaa kehittämään huippu-urheilua.

Seurojen olisi hyvä ottaa askeleita myös siihen suuntaan, että toiminta on muutakin kuin huippujen kehittämistä.

– Mietittäisiin, mikä voisi olla painin yhteiskunnallinen merkitys muun maussa hyvinvoinnin kannalta ja sitä kautta kehitettäisiin eri-ikäisten toimintaa. Seura voisi myös erikoistua johonkin osa-alueeseen. Esimerkiksi Harjun Woima tarjoaa muille alueen seuroille lajiharjoittelua tukevaa ja kehitystä edistävää fyysismotorista valmennusta, Virtanen vinkkaa.

Juha Virtanen

- s. 6.1.1968
- liikuntatieteiden maisteri
- liikunnan opettaja ja opinto-ohjaaja
- työskentelee Kuortaneen Urheilulukion rehtorina
- avoliitossa, perheeseen kuuluu kaksi omaa ja kaksi puolison lasta
- Painiseurat: Vaajakosken Terä, Vaajakosken Kuohu ja Kuortaneen Kunto

”Muutama ammattimainen seura ei riitä.”

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

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

Autokorjaamo Tunturiauto Oy
Kittiläntie 1 Sodankylä
016 636 255

Teksti ja kuva **Mari Mäkinen**

Kuudenällän Kalle

Kalle Starck kirjoitti kuusi laudaturia ja pääsi ensiyrittämällä lääketieteelliseen.

”Paini on tuonut elämänhallintaa ja terveelliset elämäntavat.”

Tämä on minun juttuni. Se tunne **Kalle Starckille** tuli heti, kun hän ensi kerran astui painisaliin. Ikää Starckilla oli seitsemän vuotta ja energiaa ja vauhtia vaikka muille jakaa.

– Aloin kehittyä aika nopeasti, ja se toi lisää intoa painimiseen. Kun pääsin kisatouhuun mukaan ja pärjäsin, laji imaisi mukaansa vieläkin vahvemmin, Starck muistelee.

Kuopion Kisa-Veikoissa treenattiin kahdesti viikossa, mutta se ei innokkaalle vääntäjälle riittänyt. Starck harjoitteli omatoimisesti useamman illan viikossa. Yläkoulun päätyttyä tuli tunne, että kotikaupunki oli nyt antanut hänen painilleen sen, mitä sillä oli annettavana. Starck halusi enemmän harjoitusvastustajia ja useampia treenejä viikossa.

– Halusin nähdä, miten paljon voisin kehittyä, jos pääsisin harjoittelemaan tehokkaammin. Halusin mennä niin pitkälle, kuin se vain on mahdollista.

Keskiarvo piirun verran vaille 10

Starck haki Mäkelänrinteen urheilulukioon. Pääsy sisään ei tuottanut vaikeuksia, sillä lukuaineiden keskiarvo oli 9,9. Muuttopäätöstä Helsinkiin helpotti se, että lääkäriäiti työskenteli ja asui jo silloin osan viikosta Helsingissä.

Seuraksi valikoitui Ylä-Tikkurilan Kipinä.

– Ylä-Tikkurilan Kipinä oli tullut tutuksi jo aiemmin, kun suoritin koulun TET-jaksoa Helsingissä. Kävin silloin seuran harjoituksissa.

Kehitys näkyi nopeasti. Starck voitti junioreissa kaksi SM-pronssia ja kadeteissa yhden. Viimeisenä kadettivuotenaan hän edusti Suomea ikäsarjansa EM- ja MM-kilpailuissa.

– Taitoni eivät riittäneet mitaleille. Kisat katkesivat molemmissa turnauksissa yhteen otteluun.

Lujaa työtä

Lukioaikaan painin ja opiskelun yhdistäminen onnistui, joskin lujaa työtä se vaati. Starck toteaa, että aika riitti, mutta sitä oli hyvin vähän.

Levon hän pyrki ottamaan viikonloppuisin, jolloin harjoitukset olivat omatoimisia.

– Karsin ajasta kavereiden kanssa, enkä juurikaan käynyt kotikaupungissa. Kun oli hetki vapaata, lötköilin tai pelasin pleikkaa, Starck kertoo keinoistaan ladata akkuja.

Kun kirjoituksia edeltävä lukuloma alkoi, kaikki aika annettiin lukemiselle. Ensimmäisenä Starck kirjoitti pitkän fysiikan ja siitä tuli laudatur. Kemiasta tuli E, mutta Starck päätti heti, että hän tekee kokeen uudestaan.

– Sillä hetkellä otin tavoitteeksi kuusi laudaturia.

Starck kirjoitti vielä laudaturin pitkästä matematiikasta, englannista, äidinkielestä, biologiasta ja uusintakemiasta. Jo kirjoitusten aikaan hän alkoi valmistautua lääketieteellisten pääsykokeisiin ja pääsi sisään ensiyrittämällä. Hetken hän mietti vakavasti opintojen siirtämistä ja keskittymistä vain painiin, mutta hylkäsi lopulta ajatuksen.

Esikuvana Tuomo Karila

– Nyt olen Santahaminassa armeijassa ensi kesään saakka. Urheilujoukkoihin en mennyt, koska se ei sopinut yliopisto-opintojen aloitusaikatauluun, sotilaspoliisina palveleva Starck kertoo.

Sydän sykkii yhä painille. Vaikka haaveet arvokisaedustuksista on nyt haudattu, aikoo Starck jatkaa painin parissa. Hän toivoo, että ehtisi opintojen ohella painiharjoituksiin mahdollisimman monta kertaa viikossa.

– Paini on antanut minulle paljon. Olen saanut muun muassa stressin sietokykyä ja ymmärrystä siihen, että pelkkä motivaatio ei vielä riitä, vaan on osattava potkia itseään eteenpäin myös huonoina päivinä. Paini on tuonut elämänhallintaa ja terveelliset elämäntavat ja paljon ystäviä ympäri Suomen. Uskon myös, että urheilulla on osansa siinä, että opinnot ovat tähän asti menneet niin hyvin. Onhan tutkittua tietoa siitä, että liikunta tehostaa opintoja muun muassa aivoverenkiertoa vilkastuttamalla.

Perusopintojen jälkeisiä erikoistumisopintoja Starck on myös ehtinyt jo miettiä. Yksi mahdollinen vaihtoehto on ortopedia.

– Esikuvani on Tuomo Karila. Olisi hienoa päästä työskentelemään urheilijoiden kanssa.

”Sillä hetkellä otin tavoitteeksi kuusi laudaturia.”

Jokainen on tärkeä!

Liikunnan drop out -ilmiö, eli liikuntaharrastuneisuuden väheneminen murrosiässä on Suomessa kansainvälisesti verrattuna poikkeuksellisen suurta, paljastaa Lari Metsälän pro gradu -tutkielma *Liikunnan drop out* -ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankehakemuksissa.

Gradun mukaan organisoidun liikunnan drop out -ilmiö jatkuu vielä 15 ikävuoden jälkeenkin, sillä 20–24-vuotiaista suomalaisnuorista enää alle viidennes harrastaa liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa.

Tilanne näkyy myös painisaleilla. Moni lopettaa painin siinä vaiheessa, kun opinnot vievät ajan tavoitteelliselta harjoittelulta, kilpailu ei enää innosta tai menestys ei enää vastaa omia tavoitteita. Painiliiton puheenjohtaja **Tuomo Karila** kertoo, että taannoisessa Olympiakomitean tilaisuudessa aihe nousi isosti esiin.

– Monien lajien parissa kannetaan huolta siitä, miten saada ihmiset pysymään lajin parissa. Painissakin on vallalla sellainen mentaliteetti, että jos lajia ei jatka, hanskat lyödään tiskiin kokonaan. Se on todella harmillista.

Tähän ajaa osaltaan se, että painilla on vahva imago pelkkänä kilpalajina. Painija kokee helposti, että jos hän ei kilpaile, ei hänellä ole painille enää mitään annettavaa. Tai toisinpäin: painilla hänelle.

– Totta kai painissa oleellinen seikka on se, että painitaan. Mutta se ei onnistu ilman niitä ihmisiä, jotka tukevat toimintaa. Tarvitsemme valmentajia, tuomareita, seuratoimijoita, lääkäreitä, sparrareita, näin vain jokusen mainitakseni. Jokainen on tärkeä nappula, Karila muistuttaa.

Hän toivoo, että painissa arvostettaisiin enemmän sitä, että painia voi harrastaa myös ilman kilpailullisia tavoitteita, ihan vain harrastamisen ilosta ja rakkaudesta lajiin. Samalla oma harrastus hyödyttää niitä, jotka kilpailevat, sillä jokainen sparrivastus on kullan arvoinen.

– On tärkeää muistaa se, että jokainen porukassa jo oleva tai mukaan pyrkivä voi olla painija. Kaikilla on annettavana oma panoksensa lajin eteen. Jokaiselle meille se antaa paljon sisältöä ja lähtemättömiä kokemuksia elämään, Karila sanoo.

– Pidetään siis kaikista huolta ja kannustetaan jokaista pysymään remmissä mukana, tavalla tai toisella.

Veli-Karri Suominen (vas.), Jukka Loikas (keskellä) ja Juha Lappalainen ovat oiva esimerkki siitä, että oman uran jälkeen toiminta lajin parissa jatkuu valmennustehtävissä.

Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville tai vaikuttaneille ihmiselle. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Pertti Ukkola. Tämä painilegenda voitti olympiakultaa Montrealissa vuonna 1976 ja maailmanmestaruuden Göteborgissa vuotta myöhemmin. Lisäksi hän voittanut kaksi MM-pronssia ja yhden EM-kullan. Hänet on juuri nimetty painin Hall of Fameen.

Hei Pertti, tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?
Kiitos, ihan hyvää kuuluu. Tässä ollaan Kazakstanissa painin MM-kisoissa ja ihmetellään painin hienouksia.

Mitä olit juuri tekemässä?
Makasin sohvalla ja katselin naisten finaaleita. Meillä oli tänään muuta tekemistä, emmekä ehtineet paikan päälle kisoja katsomaan.

Mitä ajatuksia tuore nimeäminen painin Hall of Fameen herättää?
Onhan se painille hyvä asia, että siellä näkyy suomalaisia, kun ei niitä siellä niin kauheasti ole ollut. En tiedä osaako tällainen kaikissa liemissä keitetty vanha äijä tällaisesta niin kauheasti innostua. Mutta jotkut ovat innostuneet. Olen saanut lukemattomia onnittelusoittoja ja -viestejä. Se on tietenkin mukavaa, että ei tarvitse ostaa lippuja Tokion olympialaisiin ja majoitustakin kustannetaan, sillä virallinen tilaisuus pidetään olympialaisten yhteydessä.

Mille nauroit viimeksi?
Tulomatkalla hotelliin söimme jäätelöä. Siitä meni ohi joku tyttö jäätelöä syöden. Minulla oli muovilusikka ja pyysin maistiaisia hänen jäätelöstään. Hän hyvin mieluusti antoi. Nauroimme yhdessä ja totesimme, että täällä on ihmisillä huumorintajua.

Mikä on harmittanut viimeksi?
Painijoiden menestys kreikkalais-roomalaisessa painissa. Kyllä sitä vähän harmitti katsoa.

Mitä kysyisit tällä elämänkokemuksella 20-vuotiaalta Pertiltä?
Kysyisin, että onko sinulla tosiaankin aikomus metsästää kaikkia niitä naisia?

Mitä luulet, että Pertti vastaisi?
Kyllä se varmaan sanoisi, että tulevaisuus tulee näyttämään, että se kannattaa.

Milloin olet paininut viimeksi?
Painin kevyesti treeneissä viime viikolla. Polvet eivät vain enää hyväksy äkkinäisiä liikkeitä.

Miten paini sujui?
Kyllähän se sujuu. Se on kuin pyörällä ajoa. Sen osaa, kun sen on kerran oppinut. Mutta pyöräilijänkin vauhti hidastuu ajan mittaan.

Mitä kaipaat aktiiviurasi ajoilta?
Kaipaan sitä kilpailun tuomaa hohtoa. Oli hienoa lähteä kisoihin, kun oli harjoitellut ja valmistautunut hyvin ja oli terve. Kaipaan myös painiajan aikaisia ystäviä ja kilpakumppaneita. Monen kanssa onneksi tapaamme yhä säännöllisesti. Voisi oikeastaan sanoa, että heidän kanssaan ystävyys on syventynyt, sillä kilpailuaikana ei ehtinyt ajatella muuta kuin itseään.

Olet Finlandia-talon lavalla yhdessä rouva Jenni Haukion kanssa. Mitä on tapahtunut?
On käynyt tietysti niin, että lausumme kuorossa Eino Leinon runoa Aleksis Kivi: Syntyi lapsi syksyllä – tuulet niin vinhasti vinkui – tuult' oli koko elämä, nähnyt ei kesää, ei kevättä, eli vain syksystä jouluun.

Sauli on sanonut Jennille, että Pertsa on niin taitava runoilija, että nyt menet hänen kanssaan lavalle.

Teksti **Janne Salmela** • Kuva **Aleksandr Sytnik**

Kovia vääntöjä matoilla ja kulisseissa

Pohjois-Suomen painijat pronssille Barents Gamesissa Murmanskissa. Paini saatiin viimein mukaan kesälajien kilpailuun.

Pohjois-Suomen painijoukkue saavutti pronssia Barents Gamesin painikilpailusta Murmanskissa elokuun lopulla. Joukkuekilpailun voiton vei odotetusti isäntämaa Venäjä, Norja kampesi hopealle ohi Suomen ja Ruotsi jätettiin jumbosijalle neljänneksi.

Barents Urheilu on Suomen, Ruotsin, Norjan ja Venäjän yhteinen hanke, joka kohdistuu 15–25-vuotiaisiin nuoriin. Vuonna 2013 alkaneessa uudessa, entiset kalottiottelut korvaavassa ja yhdistävässä Barents Games - järjestelmässä ja muissa eri toiminnoissa on vuosittain mukana noin 3500 ihmistä.

Kesälajien Barents Gamesissa on painin lisäksi lajeina muun muassa jalkapallo, suunnistus, judo, keilaus, pyöräily, tennis, pöytätennis ja yleisurheilu. Suomen joukkueessa oli kaikkiaan 120 henkilöä.

Hyvä edustus

BG-painikilpailu käydään joukkuekilpailuna. Miesten sarjoja on kymmenen ja naisten sarjoja kuusi. Täydessä painijoukkueessa on siis 16 painijaa ja lisäksi kaksi tuomaria, kaksi valmentajaa ja joukkueenjohtaja. Suomen joukkueeseen saatiin pohjoisen seuroista hyvä edustus, vaikkakin miehissä kevein sekä raskain sarja jäivät

täyttämättä, ja naisten sarjoista kaksi sarjaa jäi niin ikään ilman painijaa.

Ensimmäisellä kierroksella Suomi kohtasi vajaalukuisen Ruotsin joukkueen. Naispainijoita Ruotsilla ei ollut mukana ollenkaan ja miehiäkin vain viisi, joten luovutusvoittojen kautta Suomi voitti kohtaamisen 9-3. Painituista otteluista Suomi voitti kaksi. Otteluvoitot painivat Veli-Matti Aikio ja Elias Salmela.

Toisella kierroksella vastaan tuli täydellä ja taitavalla joukkueella Venäjä, joka kaatoi Suomen 12–4, painimalla 8–4. Suomalaisten voitot painivat Henri Halonen, Leevi Ukkola, Juho Pahikainen ja Mia Rasinkangas. Venäjän naispainijoiden tyyli painia ei paljoa krekosta eroa. Yhteen käteen tullaan hanakasti ja kieppiä kokeillaan huonoistakin paikoista. Kiepin puolustusta kannattaa siis kertailla ennen Venäjän matkaa. Jaloissa näyttäisi olevan tilaa, ainakin näin vähemmän vapaata valmentavan silmin.

Makea voitto jo ennen kisoja

Viimeisellä kolmannella kierroksella ratkaistiin hopean kohtalo Norjaa vastaan. Norjan naispainijat tiedettiin etukäteen taitaviksi ja vahvoiksi vääntäjiksi, joten miesten piti painia pisteissä tarpeeksi kaulaa ennen naisten otteluita. Miesten jälkeen tilanne oli kuitenkin tasan 5–5 luovutukset mukaan lukien ja Norja karkasi naisten ansiosta 8–6 voittoon ja hopealle. Painituista otteluista Norja voitti kuusi ja Suomi kolme ottelua, joten matollakin Norja oli loppujen lopuksi parempi. Suomalaisten voitot painivat Henri Halonen, Elias Salmela ja Leevi Ukkola.

Ehkä makein voitto Suomelle tuli kuitenkin kulisseissa jo hyvän aikaa ennen kisoja. Pitkän ja sitkeän väsyttämisen jälkeen Suomi sai muut maat taipumaan siltaa ja selälleen, kun paini Suomen aloitteesta siirrettiin Barents Gamesin talvilajeista kesälajien kilpailuun. Tässä ottelussa Suomi vaihtoi välillä miestäkin mutta viimeistään Kainuun Kareliinin Pekka Moliisin kynsissä muiden oli annettava periksi. Aikaisemmin paini oli talvilajien kilpailussa mukana ja ajankohta kevät talvella oli todella haasteellinen joukkueen kokoamisessa. Kesän BG-kilpailuun on huomattavasti useammalla painijalla aikaa panostaa.

Seuraavan kerran Kajaanissa

Seuraavat Barent Gamesit järjestetään ensi vuonna Kajaanissa, talvilajien merkeissä. Kesälajien, mukaan lukien painin vuoro on vuonna 2021 Norjassa, todennäköisesti Tromssassa. Norjan kilpailuihin pyrimme kokoamaan täyden 16 painijan joukkueen. Ellei pohjoisen miehistä ja naisista ihan joka sarjaan riitä, kyselemme täydennystä etelästä.

Suomen joukkue:

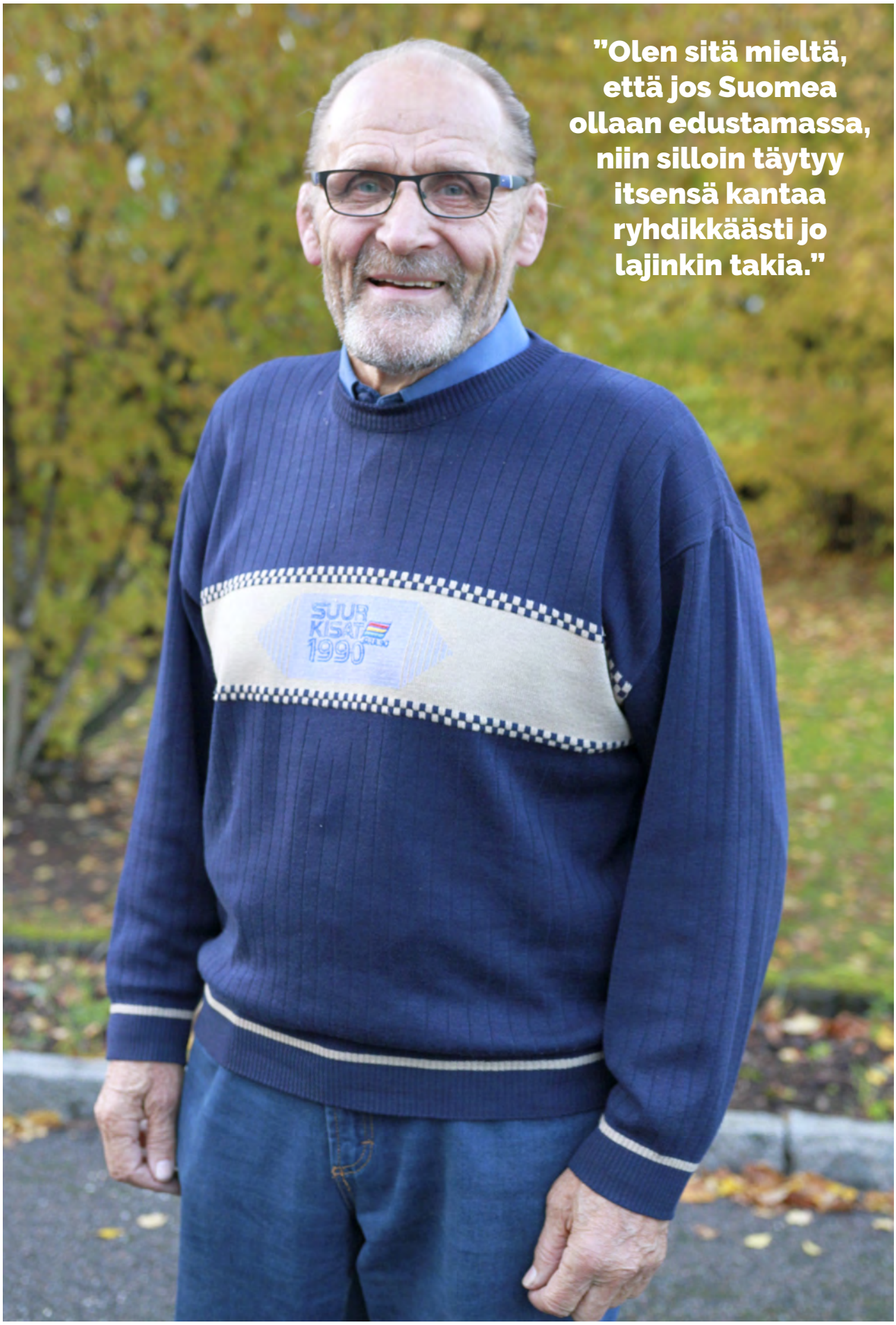
Miehet

- 50 kg ei edustajaa,
- 55 kg Veli-Matti Aikio Lapin Veikot
  60 kg Henri Halonen Lapin Veikot
- 67 kg Miikael Jansson
  Oulun Pyrintö
- 72 kg Otto Malinen Lapin Lukko
- 77 kg Elias Salmela Lapin Lukko
- 82 kg Leevi Ukkola
  Haukiputaan Heitto
- 87 kg Milad Gardinya
  Kajaanin Juntta
- 97 kg Juho Pahikainen
  Haukiputaan Heitto
- 130 kg ei edustajaa.

Naiset

- 50 kg Mia Rasinkangas
  Muhoksen Voitto
- 53 kg ei edustajaa
- 57 kg Kristina Hepola
  Muhoksen Voitto
- 62 kg Aino Veijola
  Haukiputaan Heitto
- 68 kg Wilmiina Pöppönen
  Vieskan Voima
- 76 kg ei edustajaa.

Tuomarit:
Janne Kärkkäinen ja Petteri Malinen
Valmentajat:
Antti Rasinkangas ja Heli Moliis
Joukkueenjohtajat:
Jari Aikio ja Janne Salmela.



”Olen sitä mieltä, että jos Suomea ollaan edustamassa, niin silloin täytyy itsensä kantaa ryhdikkäästi jo lajinkin takia.”

Teksti ja kuva **Mari Mäkinen**

Aina kentällä vastassa

Painiliiton toiminnanjohtajana Arto Savolainen testaili kutistuneita villatrikoita ja odotti joukkueita kentällä joskus tuntikausien ajan.

27 vuotta. Niin monen vuoden ajan **Arto Savolainen** oli painijoita vastassa lentokentällä joka ikinen kerta, kun nämä saapuivat kansainvälisistä kisoista takaisin kotimaahan. Oli kyseessä sitten maaottelu tai olympialaiset, Savolainen oli takuuvarmasti paikalla. Yhä edelleen mies on tuttu näky kentällä kukkapuska kourassaan.

– Mutta en enää ole siellä ihan joka kerta, Savolainen hymähtää.

Arto Savolaisesta tuli Painiliiton toiminnanjohtaja vuonna 1973. Hän oli juuri päättänyt oman painiuransa, ja muita työntekijöitä ei Painiliitolla ollut.

– Vasta seitsemän vuoden päästä liitolle palkattiin sihteeri, Savolainen muistelee.

Toiminnanjohtaja teki alkuun kaiken yksin. Muiden toimistotöiden ohella kaikki ulkomaan kilpailumatkoihin liittyvät asiat olivat hänen vastuullaan. Hän muun muassa varasi matkat, suunnitteli reitit, hankki tarvittavat luvat ja viisumit, varmisteli kohdemaan vastaanotot, lähetti kirjeitse kutsut joukkueisiin valituille ja pesetti jopa pyykit.

– Siihen aikaan maajoukkuetrikoot ja -verkkarit eivät olleet painijoiden omia. Usein vein varusteet heille kentälle, ellei joku valmentaja sitten ottanut asiaa hoitaakseen.

Trikoot kutistuivat pesussa

Ja kun joukkue tuli takaisin, oli Savolainen taas paikalla. Hän keräsi varusteet ja vei ne pesulaan. Joskus oli kova kiire, sillä uusi matka saattoi olla jo seuraavana päivänä. Jos pesulassa ei taivuttu kiireiseen aikatauluun, pestiin pyykit Savolaisen kotona.

– Alkuun käytössä oli villasta tehdyt trikoot. Ne kutistuivat pesussa, ja minä aina sovittelin niitä, että mikäs koko pesun jälkeen kenellekin sopii.

Joskus Savolainen odotteli joukkuetta kentällä tuntitolkulla. Nyky-yhteyksiin tottuneilla saattaa olla vaikea ymmärtää, miten hankalaa soitto ulkomailta Suomeen ja toisinpäin silloin oli. Puhelu piti tilata ennakkoon, eikä etukäteen voinut tietää, mihin hetkeen puhelun sai. Kun soitto Painiliiton toimistoon lopulta saatiin onnistumaan, ei ollut sanottua, että Savolainen oli juuri silloin paikalla.

– Kentälle mentiin silloin, kun saapumassa oli ensimmäinen kone, jossa joukkue saattaisi olla. Jos ei ollut, odotettiin seuraavaa. Joskus olen odottanut joukkuetta kentällä seitsemän tuntia.

Suurin hulabaloo kentällä oli luonnollisesti silloin, kun oli tullut arvokisamenestystä. Olympialaiset olivat aivan oma lukunsa.

– Olympiamitalin saaneet urheilijat lähtivät kentän vastaanoton jälkeen suoraan presidentinlinnaan, jossa Kekkonen otti heidät vastaan, Savolainen muistelee.

Sinivalkoista sen olla piti

Siihen aikaan arvokisoihin lähdettiin isoilla joukkueilla. Samassa koneessa painijoukkueen kanssa saattoi matkustaa 15 eri lehden toimittajat.

Menestyksen hetkellä Savolaisella oli aina kukkapuska mukana. Sen piti olla ehdottomasti sinivalkoinen, siitä ei

”Olympiamitalin saaneet urheilijat lähtivät kentän vastaanoton jälkeen suoraan presidentinlinnaan.”

tingitty. Petra Ollin kohdalla tehtiin kuitenkin poikkeus. Sinivalkoisten joukkoon pääsi myös hieman punaista.

– Karilan Tuomo silloin nauroikin, että nyt on Arto heikentynyt, kun on ottanut punaista mukaan.

Helsinki-Vantaan lentokentän ohella Savolainen saatteli matkaan ja vastaanotti painijoita myös satamissa.

– Kerrankin joukkue oli menossa laivalla Turusta Tukholmaan eikä joukkuejohtaja ehtinyt hakea varusteita toimistolta, kuten oli sovittu.

Savolainen ei asiaa miettinyt. Hän pakkasi tavarat autoon ja pyyhkäisi Datsun B160:lla Turkuun. Painijat pääsivät ajoissa matkaan edustusasut ja joukkuekisassa vastustajalle annettavat lahjat mukanaan.

Joskus painija saattoi olla palatessaan liiankin väsynyt, kuten Savolainen asian muotoilee. Painijat tiesivät Savolaisen tiukan kannan alkoholiin, ja pyrkivät silloin pysymään poissa tämän silmistä.

– Minä puutuin heti, jos näin, että joku oli maistissa. Olen sitä mieltä, että jos Suomea ollaan edustamassa, niin silloin täytyy itsensä kantaa ryhdikkäästi jo lajinkin takia, Savolainen toteaa ponnekkaasti, mutta sitten ääni pehmenee.
- Mutta ihminen on inhimillinen, ja virheitä sattuu. Painijat kyllä yrittivät kaikin tavoin peittää humalansa minulta, jos sellaista joskus oli.

Arto Savolainen

- **Syntynyt 3.2.1941 Oulussa**
- **Edusti urallaan Tervakosken Patoa, Jämsänkosken Voimailijoita, Helsingin Paini-Miehiä ja Vantaan Sampoa.**
- **Tunnettiin lempinimellä Preerian susi.**
- **Karsiutui kolmannella kierroksella Tokion vuoden 1964 olympialaisten vapaapainin sarjassa alle 70 kiloa.**
- **Sijoittui seitsemänneksi kreikkalais-roomalaisessa painin MM-kilpailuissa vuosina 1963 ja 1970 sekä yhdeksänneksi vuonna 1965.**
- **Voitti vapaapainissa ja kreikkalais-roomalaisessa painissa yhteensä neljä Suomen mestaruutta vuosina 1965–1973.**
- **Toiminut Suomen Painiliiton toiminnanjohtajana 1973–2000, ja tämän jälkeen vuoteen 2006 kenttäpäällikkönä.**
- **Toiminut Vantaan Sammon puheenjohtajana, painivalmentajana ja -tuomarina**
- **Voittanut useita painin maailmanmestaruuksia veteraanisarjoissa.**

Auton moottori painijoiden laukuissa Puolaan

1970-luvulla painittiin säännöllisesti Helsinki–Varsova -maaottelu, vuorovuosin Puolassa ja Suomessa.

Puolalainen valmentaja **Joseph Grotowski** oli sattunut kertomaan Helsingin Paini-Miesten silloiselle puheenjohtajalle **Kauko Penttilälle**, että hänen Volkswageninsa moottori oli hajonnut.
– Kauko oli mahdottoman hyväsydäminen ihminen ja päätti auttaa.

Kun joukkue oli lähdössä matkaan, toi HPM:n johtokunnan jäsen, autokauppias **Olavi Lahtinen** moottorin osina satamaan. Sen kuoret pakattiin kahteen eri kassiin ja muut osat menivät painijoiden matkatavaroihin.

Lahtinen itse lähti mukaan.
– Minua on jälkeenpäin naurattanut, että miten kummassa he pääsivätkin tullista läpi kaikkien niiden osien kanssa.

Varsovassa Grotowski oli vastassa. Pyydettäessä hän vei miehet autolleen. Lahtinen kokosi moottorin yöllä, ja aamulla se kaikkien ihmeeksi toimi.
– Sillä autolla he siellä sitten ajelivat kisareissun ajan.

Toisen kerran mukana vietiin kiuas, kiviä myöten. Painijat purnasivat, että eivät he kyllä mitään kiviä ala matkatavaroissaan kuskaamaan. Purnaus ei auttanut.
– Niin vain se kiuas perille vietiin, Savolainen nauraa.

* KAIVINKONE- ja MAANRAKENNUSTYÖT
* SORAT ja MURSKEET

Kone Heikkilä
Myrkky - 040 910 3371

Tiukantie 91
64370 Myrkky

Maanrakennus Kari Rantala
Lannevedentie 427
44170 Hietama
050 064 1619

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

LAPPEENRANNAN RAKENNUSLASI KY
Puh. 040 5451 206

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo
0400 789 606

Autokoulu Raita Oy
www.autokouluraita.fi
040 674 5676

Hämeen Rahtipalvelu Oy

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

Varattu

TiiKO OY

Tolkin Kauppahalli
Tuuralantie 770, 66440 Tervajoki
0400 268 892

K Rauta
Rakentajan paras kaveri
V. LEINO OY
KARKKILA • Yrittäjäntie 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

Sports Car Centerin valikoimasta löydät kaikki merkit ja mallit. Varastostamme löytyy yli 700 autoa heti toimitukseen ja mikäli mieleistä ei löydy, niin hankimme sen Sinulle **Concierge- palvelumme** ansiosta .

Tervetuloa asiakkaaksemme!

LAATUAUTOILLA ON YKSI OSOITE.

SCC
SPORTS CAR CENTER
www.scc.fi
Airport | Espoo | Helsinki | Jyväskylä | Turku | Tuusula | Tukholma

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

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

LS-Sähkötekniikka Oy
Heikintie 3 Isokyrö
040 7743 800

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

TiORi-Kuljetus Oy

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

HARJUN WOIMA
10 VUOTTA JUHLAPAINIT

Aika: Lauantaina 2.11.2019 klo 12.00 alkaen

Paikka: Huhtasuon yhtenäiskoulun liikuntasali
Suluntie 18, 40340 JYVÄSKYLÄ

Ilmoittautumiset:
Ti 29.10.2019 mennessä harjunwoima@gmail.com (viestiin vähintään painijan nimi, syntymävuosi, seura, huoltaja sekä huoltajan puhelinnumero)

Punnitus:
Kaikille osallistujille kisapaikalla **la 2.11. 9.30–10.30**

Kisat / Lisenssi:
Kilpasarjoissa Painiliiton kilpailulisenssi ja aloittelijoiden sarjoissa vähintään harrastajien H-lisenssin.

Lisätietoa: www.painiliitto.net tai linkistä: http://www.painiliitto.net/ajankohtaista-blogi/1339-suomisport-uusi-lisenssipalvelu-v-2019

Painimuoto: Pojat kreikkalais-roomalainen, tyttösarjoissa vapaapaini

Sarjat: Aloittelijat: tytöt/pojat (vasta aloittaneet/Karhunpainijat), sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

Tytöt kilpasarjat: U17 (2002 ja myöh. syntyneet) sarjat punnituksen jälkeen

Pojat kilpasarjat: P13 (2006 ja myöh. syntyneet), sarjat punnituksen jälkeen

P17 (2002 ja myöh. syntyneet) 39, 42, 45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80 ja +80 kg

Järjestäjä pidättää oikeuden muuttaa ja yhdistää sarjoja, jotta kaikki kilpailijat saisivat kehittäviä otteluita.

Osallistumismaksu:
12 euroa/painija (maksetaan joko etukäteen seuran tilille **FI15 8400 0710 4346 96** tai käteisellä kilpailupaikalla

Ruokailu:
Kilpailupaikalla on lounasruokailu klo 9.30-11.30. Ruokailun hinta on 9 €/ateria ja maksaa voi etukäteen tai paikanpäällä. Myös kahvio palvelee koko kisapäivän ajan!

Majoitus:
Mahdollisuus maksuttomaan yhteismajoitukseen seuran salilla n. 700 m kilpailupaikasta. Omat makuupussit ja alustat.

Palkinnot:
Aloittelijasarjoissa palkitaan kaikki kilpailijat. Kilpasarjoissa palkitaan sijat 1–3 sekä erikoispalkintoja.

Tiedustelut:
Mika Rantonen (040 074 6751, m.rantonen@gmail.com)

Petra Riutta-aho (050 317 3692, harjunwoima@gmail.com)

Painijat, huoltajat, tuomarit, kannustajat – tervetuloa Jyväskylään!
Harjun Woima Jyväskylä ry.

STANNO

Rivi-ilmoitukset

TOPIN AUTO OY ✆ (06) 4234 590
Rajatie 44, 60120 Seinäjoki

HEINOLAN MAANSIIRTO KY J. Saarinen
Sarvikatu 3, 18100 Heinola ✆ 0500 491 093

KULJETUSLIIKE A. HAAPALUOMA
Pentintie 5, 66400 Laihia ✆ 0400 663 253

TAMSIN SÄHKÖPALVELU OY
Alpontie 1, 64770 Äystö ✆ 050 3728 814

RAKENNUSLIIKE ARI MÄNTY OY
Käräjämäentie 17, 66440 Tervajoki ✆ 050 5773 838

MAANRAKENNUS KÄRKKÄINEN OY
Pirintie 8, 29200 Harjavalta ✆ 0400 322 577

Traktoriurakointi verstastyöt Matti PUKKINEN
Suolaistentie 44 ✆ 0400 661 253

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

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

KARI SAARIKOSKI Kaivinkonetyöt
Lassoontie 498, 61170 Sääskiniemi ✆ 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*

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI
Pekkisentie 2, 62100 Lapua ✆ 050 552 5492

KooHoo AutoKorjaamo Oy
Myrkyntie 264, 64720 Perälä
050 520 5599

Hernesniemi Oy Linjaliikenne
Alarannantie 343 C Lappajärvi
0400 564 195

Kiinteistöhuolto Kolmonen
050 386 6937
Kustaa III:n polku 7 as 15
65380 Vaasa

Lahden Tuotelaitehuolto Oy
Rinnetie 7, 15880 Hollola
050 5175 891

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

KYRÖNMAAN TILITOIMISTO
Lukkarinmäentie 4 B 2
Puh. 4713 526

VILJANKUIVATUS
ASKO VEIJALAINEN
P. 040 - 5892 304
ARI ANTILA
P. 0400 - 486 482
Naarajoentie 343, 61500 ISOKYRÖ

RK-Eristys Oy
Senttikuja 5A, 14200 Turenki
Puh. **040 8226 373**
rkeristys@rkeristys.fi
● teollisuus- ja LVI-eristykset
● eristysten pellitykset ● tarvikemyynti

TIMANTTIPORAUS P.Hannuksela Ky
Puh. 0400 - 668 116 Metallipurku, romuraudan osto ja -purku
Puh. 040 - 5152 049 Ojaniementie 2, 66500 VÄHÄKYRÖ

Peltiurakointi Pelja Oy
Rovantie 186, 91510 Muhos
040 5560 252

Maalausliike J. Yli-Kiikka
Maalauspalvelut, tapetointi-, tasoitus- ja laatoitustyöt
Vasaratie 3, 61500 Isokyrö
040 7222 135
jari.yli-kiikka@netikka.fi

SEINÄJOEN MOOTTORIHIOMO
Rajatie 48, 60120 SEINÄJOKI
(06) 414 9511, 040 596 1409
MOOTTORIKONEISTUKSET
AUTOHUOLLOT KORJAUKSET

Olli Riihimäki Oy
Paanatie 34, 61550 Orismala
p. 0400 662 289

JKS PRODUCTS
http://www.jks-pro.fi
Rehutie 5, 84100 Ylivieska
Puh. 044-0124 184

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

Isännöitsijä- ja tilipalvelu
I. MÄLLÖNEN
-ATK-tilipalvelu,
kirjanpidot,
tilintarkastukset
Kauppakatu 11, Heinola
p. 03-874 940

Hinauspalvelu Kuljetusliike Jorma Havina
Ikolanlarvantie 1, 61500 Isokyrö
Puh.0400 - 264 762

Kuljetusliike Eino T. Lahti Ky
Ohrapolku 7, 14200 Turenki
0500 493 198

LVI-tekniikka J. Viita Oy
Suutalantie 3, 62100 Lapua
(06) 438 7105

Liian moni putoaa kärryiltä

Tällä kerralla tarkastelen sitä, miksi meillä on niin vähän kilpailevia junioripainijoita. Olen todella kovasti miettinyt, mitä voisimme asialle tehdä. Pohdin asiaa eri näkökulmista. Helppoja ja varsinkaan nopeita ratkaisuja ei valitettavasti ole olemassa.

Ensiksi kerron hyvät uutiset. Ikäkausikisojen osallistujamäärät olivat kevätkaudella hienoisessa nousussa. Erilaisissa harrasteryhmissä on myös kohtalaisen mukavasti osallistujia eri puolilla maatamme.

Tätä hienoa kehitystä pitää kaikin tavoin tukea esimerkiksi jo käynnistyneellä seurakehittämishankkeella. Menee kuitenkin pitkä aika ennen kuin mitään näkyy edes U15-ikäluokan SM-kisoissa.

■

Aika moni painijanalku ei jatka kadettien SM-tasolle, mutta lopullinen kato rivistössä käy viimeistään junioreihin siirryttäessä.

Olen useita kertoja tälläkin palstalla ehdottanut, että joku liikunta-alan ammattiin valmistuva painitaustainen henkilö tekisi lopputyönsä lopettamisen syistä.

Jos tarkastelemme vaikka viiden vuoden takaisten kadettien SM-kisojen tuloksia, huomaamme, että jopa mitalisteista monet ovat lopettaneet.

Miksi ihmeessä näin lahjakas ja hyvin harjoitellut urheilija ei halua jatkaa? Nämä lopettaneet olisi helppo kaivaa esiin. Tutkimuksen tekijä valmistelisi painiliiton valmennuksen johdon kanssa huolelliset kysymykset, joiden avulla haastattelut tehtäisiin.

Myös uraansa jatkaneet kannattaisi jututtaa. Ydinkysymys heille olisi: ”Mitkä olivat tärkeimmät syyt, että jatkoit?”

Liiton kannattaisi maksaa pieni korvaus työstä tutkimuksen tekijälle. Esiin voisi nousta mielenkiintoisia asioita. Olisiko viimeinkin aika kääriä hihat?

.

■

Ehdotan myös, että U15-sarjan huhtikuisten SM-kisojen jälkeen joka sarjan mitalistit kutsuttaisiin viikonlopun mittaiselle leirille. Olisi varmasti itsetunnolle mahtavaa saada vaikkapa painiliiton vastuuvalmentajan allekirjoittama kirje, jossa tuleva ruttukorva kutsuttaisiin ikään kuin maajoukkue-uran ensimmäiselle portaalle.

Harjoitusten lisäksi pidettäisiin lyhyitä tietoiskuja harjoittelusta ja siitä, minkälainen tie on tarjolla, jos tähän kelkkaan hyppää. Liiton valmentajat loisivat myös ensimmäisen kontaktin potentiaalisiin maajoukkuevalmennettaviin.

Tälläinen käytäntö kadettien SM-kisojen suhteen oli voimissaan 1980-luvulla. Miksihän hyvästä käytännöstä luovuttiin?

.

■

Juniorimaajoukkueen vastuuvalmentaja Jarkko Ala-Huikku haikaili keväällä, että oikeastaan jo ensimmäisenä juniorivuotena (tänä vuonna 2001 syntyneet) on selvillä sarjoittain ne maksimissaan 1-2 painijaa, jotka tavoittelevat pääsyä edustustehtäviin.

Tämä on erittäin harmillista, sillä ihmisen kasvu ja luontainen vahvistuminen ovat hyvin yksilöllisiä. Särkymävaraa ei ole ollenkaan ja toisaalta hitaasti kehittyvät jäävät syystä tai toisesta kokonaan systeemin ulkopuolelle.

Viimeisen viiden vuoden aikana junioreiden ohjelma on kansainvälistynyt todella paljon. Ulkomailla kilpaillaan ja leireillään erittäin ahkerasti.

Lähimenneisyyden mitalisijat eri ikäluokkien arvokisoissa ovat osoitus siitä, että valmennuksessa on tehty juuri oikeita asioita lahjakkaimpien urheilijoiden kanssa.

Kansainvälinen toiminta on kuitenkin hyvin kallista. Seuroille sekä vanhemmille ja mahdollisille muille taustajoukoille jää joka vuosi tuhansien eurojen arvoinen nippu laskuja maksettaviksi.

Voisiko tässä olla yksi syy urheiljakatoon junioreiden SM-kisoissa? Kun 17-vuotiaana näyttää, ettei ole taloudellisia eikä juuri sillä hetkellä urheilullisiakaan edellytyksiä kansainväliselle huipulle, lyödään tennarit naulaan kokonaan.

Huippu-urheilu ja harrastelijamaisempi kilpaileminen ovat erkaantuneet aika kauas toisistaan.

Junioreiden ja kadettien kotimaan leirityksiä ollaan saamani tiedon mukaan organisoimassa aivan uuteen kuosiin jo ensi vuodeksi. En tässä ruodi asiaa, koska nuijaa ei ole vielä kopautettu lopullisesti pöytään.

Miten voisimme sitten motivoida ihan terävimmän kärjen takana olevaa sakkia jatkamaan uraansa?

Oman näkemykseni mukaan alueellinen leiritoiminta on uudessa tilanteessa entistäkin tärkeämpää. Jos ei ole kykyjä ja/tai taitoja kansainväliseen valmennus- ja kilpailurumbaan, on silti oltava mahdollisuus harrastaa hienoa lajiammme mielekkäästi vähän vaatimattomammalla tasolla.

1980- ja vielä 1990-luvun alussa piirileirit ja esimerkiksi viikonloppuisin pidetyt B-maajoukkueleirit antoivat tähän mahdollisuuden. Miespainijoita on niin vähän, että varmaankaan B-maajoukkueleirejä ei nyt tarvita, mutta alueleirejä (ennen piirileirit) todellakin kaivataan.

Kaikkein parhaatkin tarvitsevat taustalleen sparrareita. Tästäkin vinkkelistä lopettamispäätöksen lykkääminen mahdollisimman kauas on erittäin tärkeä asia.

Yleisen sarjan SM-mitali on arvokas saavutus, vaikka ei koskaan arvokisoihin edes kurkottaisi. Tällaista henkeä on nostatettava.

Tuon lopuksi esiin vielä yllättävän näkökulman. Entäpä jos vaalimani linja, jossa yritetään pitää mahdollisimman suuret massat mukana mahdollisimman kauan, onkin väärä. Tähänhän Suomessa on lajissa kuin lajissa uskottu.

Norja häviäisi kolmimiehisin joukkuein käydyn yleisurheilumaaottelun Suomelle ihan pystyyn. Silti se pystyy jalostamaan pienestä aikuisurheilijoiden määrästä jatkuvasti atleetteja maailman huipulle.

Jos halutaan kehitystä, kaikki mahdolliset vaihtoehdot on otettava keskusteluun.

■

Kun tätä naputtelen, junnujen MM-kisat Tallinnassa ovat juuri päättyneet. Tällä kerralla menestys jäi vaisuksi. Vuodet eivät kuitenkaan ole veljeksiä ja taso vaihtelee.
Tässä kilpailussa roolini oli minulle hyvin vieras: kisaturisti. En kirjoittanut edes yhtään lehtijuttua. Kun tapahtumia seuraa rauhassa ylälehtereiltä, voi tehdä mielenkiintoisia ja erilaisia havaintoja kuin vaikkapa valmentajana tai toimitsijana.
Viro on hyvin perinteikäs painimaa. Katsomossa istui kuitenkin taatusti enemmän suomalaisia kuin veljiämme lahden eteläpuolelta. Tampereen edellisten MM-kisojen yleisömäärät olivat varsin kunniakkaat tämänkertaisiin verrattuna.

Sarjat aina 87-kiloisiin asti olivat erittäin tasokkaita. Itäblokin miehet jylläsivät. Raskaiden sarjojen tasossa sen sijaan oli kirjavuutta ja niissä mitaleille yllettiinkin esimerkiksi sellaisista maista kuin Saksa ja USA.

■

Sitten on taas loppukevennyksen aika. Erä helsinkiläispainija lähti elämysmatkalle eli kisoihin Turkuun. Koska kisapaikka sijaitsi villeillä savanneilla eli kehäkolmosen ulkopuolella, stadilainen päätti lähteä matkaan jo edellisenä päivänä.

Pääkaupunkilaiset ovat nimittäin osoittaneet erään luonnonlain paikkaansa pitämättömäksi. Heidän mukaansa Helsingistä Turkuun on pitempi matka kuin Turusta Helsinkiin.

Majapaikaksi valikoitui perinteikäs Hamburger Börs. Tiskillä alkoi henkilötietojen täyttäminen. Nimi, syntymäaika ja osoite piirtyivät paperille vielä helposti. Kohdassa äidinkieli tuli sitten jo vaikeuksia.

"Kyl on taas turkulaisil outoi kysymyksii. Femmahan se valitettavasti on, mut mitä hittoo ne sil tiedol tekee", stadin brotari tuumi.

Jussi "Kessi" Ketonen

Scandic

2019

LOKAKUU

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.–13	ANOC World Beach Games	San Diego (USA)
12	VUV:n ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)
18–20	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
19	LrTU:n 90v juhlapainit / av. Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Lappeenranta (LrTU)
20	Painiohjaajien koulutuspäivä	Jyväskylä (JyPÄ)
26	Junior Kare, vp	Kouvola (KoPa)
28.10–3.11.	U23 MM-kilpailut	Budapest (HUN)

MARRASKUU

2	Finlandia Freestyle Cup	Turku (TP)
2	HWJ 10-vuotta juhlapainit kr, tytöt vp	Jyväskylä (HWJ)
2	Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut	Liminga
9	Tampere Cup, vp – Suomi Cup 2019	Tampere (Koovee, TaPs ja TaVo)
15–17	Painijoille leiri ja valmentajille koulutus Pajulahdessa	Pajulahti
15–17	Pertsa Wrestling Camp – Pohjoisen alueen alueleiri	Sodankylä (LapinV)
15–17	Tyttöjen maajoukkueleiri + haastajat	Kuortane
16	VVV Cup	Vaasa (VVV)
16	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
22–24	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
22–24	Nuorten maajoukkueleiri (kad-jun), kr	Kuortane
24–29	Yläkoululeiri	Kuortane
30	Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
30	Cup Haparanda (UWW)	Haaparanta (SWE)
30	Länsi-Suomen av. aluemestaruuskilpailut, vp	Vaasa (VVV ja VaaTo)
30	Rantapainin sisähallikisat	Jyväskylä

JOULUKUU

7	Arvo Haavisto -turnaus	Ilmajoki (IK)
7	U17 (kadetit) vapaapainin SM-kilpailut	Hyvinkää (HyPk)
13–15	KLL-mestaruuskilpailut, vp	Tampere (Koovee)

2020

TAMMIKUU

3–5	Tyttöjen maajoukkueleiri + haastajat	Kuortane
6	Loppiaispainit	Järvenpää (JäVo)
6	32. Loppiaispainit	Isokyrö (VäVi & KyVo)
10–11	Herman Kare	Kouvola (KoPa)
11	99. Valopainit	Mänttä-Vilppula (MäVa)
17–19	Klippan Lady Open (UWW)	Klippan (SWE)
18	Olavi Niemen muistopainit	Pori (PPM)
18	Selecta Cup	Laihia (LaihLu)
18	Kv. painikilpailut	Oulu (OP)
18	Suomen ja Viron yhteiset juniorien SM-kilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
25–26	Valtakunnallinen tyttöpainileiri	Kajaani (KaJu)
25	Kajaanin Juntan ikäkausikilpailut	Kajaani (KaJu)
25	SM-kilpailut, kr	Jyväskylä (VaaKu)

HELMIKUU

1	Kv. Taisto Kangasniemen XXII muistopainit/ TUL:n av. tyttöjen ja poikien mestaruuskilpailut	Tampere (TaPs)
8	Raimo ja Esko Taskisen muistopainit	Kemi (KI)
8	Kauko Lehtosen muistopainit	Janakkala (JPI)
10–16	EM-kilpailut	Rooma (ITA)
15	Kotka-painit	Kotka (PopI)
15	Alavus-painit	Alavus (AU)
22	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)
28.2.–1.3.	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
29	Mannin Matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut	Peräseinäjoki (PeTo)

MAALISKUU

7	TaVo:n ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)
7	Barentsin alueen alokas-, ikäkausi- ja kadettipainit	Sodankylä (LapinV)
13–15	Haastajat + koulutus, tytöt-vapaapaini	Kuortane
14	K-S OP-turnaus	Vaajakoski (VaaKu)
14	Hyvinkää Open, kr	Hyvinkää (HyPk)
19–22	Euroopan OK-karsintaturnaus	Budapest (HUN)
21	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
21	AuPs:n ikäkausikilpailut	Aura (AuPs)
21	Eero Tapio -turnaus	Haukipudas (HaHe)

HUHTIKUU

4	Juniorien ja U15 SM-kilpailut, kr	Voikkaa (VoVi)
11	Turku Open	Turku (TP)
18	Naisten ja miesten sekä U15 SM-kilpailut, vp	Seinäjoki (YKV)
18	VaSa:n ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
19	Kokko-Kalle Games	Kokkola (KäTa)
25	Poikien SM-kilpailut, kr	Ilmajoki (IK)
30.4.–3.5.	Maailman OK-karsintaturnaus	Sofia (BUL)

TOUKOKUU

2	Uolevi Setälän muistopainit & Tampere Female wrestling tournament	Tampere (Koovee)
9	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
9	TUL:n kreikkalais-roomalaisen painin miesten ja junioreiden mestaruuskilpailut	Helsinki (Haka)
16–17	Koululiikuntaliiton - KLL - mestaruuskilpailut, kr	Muhos
22–24	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane

KESÄKUU

5–7	U15 EM-kilpailut	Varna (BUL)
11–13	Training camp, tytöt	Kuortane
13	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
13	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
15–21	KEM-kilpailut (U17)	Sarajevo (BIH) tai Katowice (POL)
27	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)
29.6.–5.7.	JEM-kilpailut	Skopje (MKD)

HEINÄKUU

13–19	U23 EM-kilpailut	Salzburg (AUT)

ELOKUU

2–8	Olympialaiset	Tokio (JPN)
17–23	KMM-kilpailut (U17)	Tatabanya (HUN)
29	XXXVII Kalle Mäkisen painit	Turku (TWM)

SYYSKUU

5	VaSa:n ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
7–13	JMM-kilpailut	Belgrad (SRB)
12	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
12	Lohi-painit	Kotka (PopI)
18–20	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
19	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
26	Arjessa-turnaus	Ilmajoki (IK)
29.9.–4.10.	VMM-kilpailut	Ateena (GRE)

LOKAKUU

3	Kemi Cup	Kemi (KI)
3	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
24	Arvo Haavisto	Ilmajoki (IK)
31	Junior Kare	Kouvola (KoPa)
31	KankU:n ikäkausikilpailut	Kankaanpää (KankU)

MARRASKUU

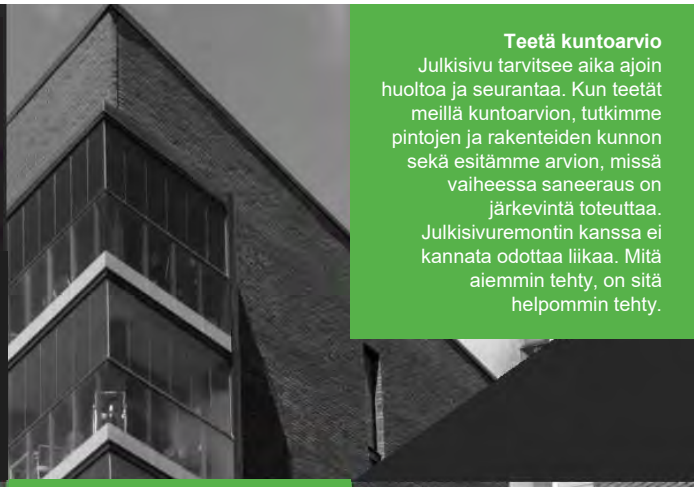
7	Tampere Cup	Tampere (Koovee, TaPs & TaVo)
13–15	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
14	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
14	VVV Cup, kr	Vaasa (VVV)
23–29	U23 MM-kilpailut	Tampere (FIN)
28	33. Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
28–29	Helsinki Open	Helsinki (HPM)

JOULUKUU

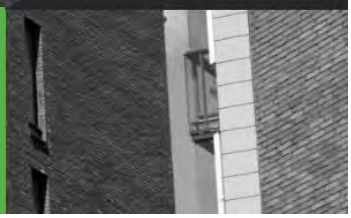
12	Tyttöjen ja poikien SM-kilpailut, vp	Janakkala (JPI)

Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER
MEILLÄ TEHDÄÄN HUIPPU-URHEILIJOITA.
KUORTANE.COM/URHEILU

Julkisivusi oma rakentaja



Teetä kuntoarvio
Julkisivu tarvitsee aika ajoin huoltoa ja seurantaa. Kun teetät meillä kuntoarvion, tutkimme pintojen ja rakenteiden kunnon sekä esitämme arvion, missä vaiheessa saneeraus on järkevintä toteuttaa. Julkisivuremontin kanssa ei kannata odottaa liikaa. Mitä aiemmin tehty, on sitä helpommin tehty.



Pyydä tarjous!

Katso lisää
www-omayhtiot.fi

Julkisivurakentaminen vaatii vankkaa ammattitaitoa. Julkisivun tehtävä on suojata rakenteita ja toimia eristeenä. Asianmukaisesti tehty julkisivu lisää asumismukavuutta, nostaa sekä kiinteistön arvoa että esteettistä arvoa, säästää energiaa ja pidentää rakennuksen käyttöikää.
Olemme vuosien varrella olleet mukana kehittämässä monia työmenetelmiä, joilla julkisivu saadaan kestävämmäksi. Meille on tärkeää, että korjausten aikana käytämme työtapoja, jotka aiheuttavat mahdollisimman vähän haittaa talon asukkaille.

Laaja asiantuntemus, vuosikymmenien aikana kovalla työllä ansaittu ammattitaito, viisaus ja kokemus sekä halu oppia mahdollistavat käytännön luovuuden, jota vaaditaan vanhan korjaamiseksi entistä ehommaksi, toimivammaksi ja kauniimmaksi. Ratkaisut teemme aina kohteen ehdoilla, sen parhaaksi. Se tarkoittaa omien tekijöiden, korkean laadun, tehokkuuden ja vastuullisuuden lisäksi myös kestävämpää ja jopa nopeampaa ja edullisempaa tapaa toteuttaa onnistunut projekti, johon kaikki ovat tyytyväisiä.

Toimintamme peruskiviä

Kokemus
Julkisivutöiden taitoa ei omaksu hetkessä. Se ansaitaan kovan työn ja kymmenien erilaisten kohteiden jälkeen, se opitaan erilaisten materiaalien, menetelmien, tekniikoiden ja ratkaisujen kautta. Vain tällä tavalla syntyy viisautta, näkemystä ja rakentajan vaistoa tarjota joka ikiselle kohteelle juuri kohdetta parhaiten palveleva vaihtoehto ja toteuttaa se ammattitaidolla – joustavasti, nopeasti ja laadukkaasti. Tätä työtä tekevät ihmiset, kokeneet ammattilaiset, jollaisia ovat kaikki omat tekijämme sekä yhteistyökumppanimme, turvallisuudesta tinkimättä ja ympäristön aina huomioon ottaen.

Asiakaspalvelu
Yrittäjyys julkisivurakentamisessa merkitsee aitoa halua palvella. Toimimme luottamuksellisesti ja vastuullisesti kaikkiin suuntiin: tiivis yhteistyö suunnittelijoiden, asiakkaiden, työntekijöiden, osaurakoitsijoiden, tavarantoimittajien ja viranomaisten kanssa on välttämätöntä onnistuneissa rakennushankkeissa. Meille asiakaspalvelua on myös se, että kustannukset ja aikataulut pitävät, sillä ne ovat olennainen osa onnistunutta projektia ja toiminnan laatua. Ja koska monesti teemme työtämme aivan ihmisten kotien iholla, asukkaiden asumisviihtyvyys ja hyvä kommunikaatio remontin aikana ovat kunnia-asioitamme.

Kehittyminen
Tekemällä oppii. Se on perusasioita julkisivujen parantajana. Seuraamme jatkuvasti julkisivuremontoinnin materiaalien ja työmenetelmien kehitystä sekä etsimme uusia tapoja ratkaista vaativiakin saneerauskohteita kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti.

Oma Yhtiöt Oy
Tammikuussa 2017 kaksi merkittävää julkisivurakentamisen erikoisosaajaa, Suomen Lähiökunnostajat Oy ja Robert Rakennus Oy, yhdistyivät ja niiden liiketoiminta yhdistettiin. Yhtiöt ovat ottaneet käyttöön uuden, yhteisen yritysnimen Oma Yhtiöt Oy:n.
Vuonna 1996 perustettu Suomen Lähiökunnostajat Oy on ollut merkittävimpiä julkisivujen perusparannusten palveluntarjoajista Etelä-Suomen alueella tärkeimpinä asiakkainaan kasvukeskuksissa sijaitsevat vuokratalo-, asunto-osake- ja kiinteistöyhtiöt sekä isännöintitoimistot.
Robert Rakennus on vuonna 2011 perustettu vaativien muuraustöiden, rappausten, julkisivusaneerauksen ja -rakentamisen sekä pellitystöiden asiantuntija, jonka pitkät muurausperinteet juontavat juurensa aina 1800-luvulle.
Kun kaksi julkisivurakentamisen erikoisosaajaa ovat nyt yhdessä Oma Yhtiöt Oy:nä, pystymme tarjoamaan kokonaisvaltaisen palvelupaletin julkisivujen saneerauksiin ja uudisrakentamiseen sekä kustannustehokkaita vaihtoehtoja suurimmillekin kiinteistönomistajille ja erittäinkin vaativiin kohteisiin. Myös parvekeremontit ovat meillä omissa käsissä, sillä parvekeosaaja TL Works Oy on osa Oma Yhtiöt Oy:tä.

Teemme kuin omaamme