SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 1
2020

S. 4

Tiina Vainiopää
vie tyttöjä kohti arvokisoja
HENKILÖT

S. 10

Mikko Marttinen
Toimittaja tutustuu yhdysvaltalaispainiin
HENKILÖT

S. 26

Koulutuskiertueen
avulla kohti turvallisempaa seuratoimintaa
AJASSA

MOLSKI

HENKILÖT

Tiina Vainionpää: Vie tyttöjä kohti arvokisoja **04**

Mikko Marttinen: Toimittaja tutustuu yhdysvaltalaispainiin **10**

Perttu Pesä: MM-kilpailuiden järjestelyt käynnissä **16**

AJASSA

Lisää naisia kamppailulajien valmennukseen **08**

Ansiomerkki osoittaa arvostusta **13**

Kiertueella opitaan häirinnän ennaltaehkäisy **26**

MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Jesse Väänänen

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

Avustajat
Jesse Väänänen, Jussi Niukkala, Juha Kangasalusta, Hannu Kiminkinen

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.fi

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 2/2020 ilmestyy viikolla 24.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 22.5.2020.

1/2020 Sisällysluettelo

03 Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo

04 Pienin askelin eteenpäin

06 Painin ehdoilla

08 Lisää naisia kamppailulajien valmennukseen

10 Kovia treenejä ja pizzailtoja

13 Ansiomerkki osoittaa arvostusta

16 MM-kilpailuiden järjestelyt käynnissä

18 Seurojen kehittämistyö nitkahti eteenpäin

20 Haloo! Kuuluuko? Matti Kettunen

21 Esittelyssä Aluepäälliköt Moliis & Hyvönen

24 Rantapaini – Beach Wrestling

26 Kiertueella opitaan häirinnän ennaltaehkäisy

28 Et ole yksin!

30 Painin Suomi Cupissa mennään kohti kevättä

33 Kauko Aarno Järvinen

34 Kisakutsuja

36 Kessin kertomus

38 Tapahtumakalenteri 2020

PUHEENJOHTAJALTA

EI TYLSÄÄ HETKEÄ

Aloitin viime vuoden viimeisen Molskin pääkirjoituksen toteamalla, ettei vuosi 2019 ollut Painiliiton puheenjohtajana ainakaan tylsä. Eikä alkanut vuosi ole ollut yhtään sen tylsempi. Suomen painissa sattuu ja tapahtuu.

97-kiloisten herrasmiehet Kuosmanen ja Savolainen ovat tarjoilleet jännitystä ja säpinää. EM-kisoissa kumpainenkin kamppaili hienosti pronssista, ja etenkin Arvin esitys raskaassa sarjassa oli huippusuoritus. Tosin Elias lähtee nyt tavoittelemaan olympiapaikkaa 97 kilon sarjaan Budapestiin. Olympiapaikan saavuttamiseksi heitämme kaikki rangat rekeen ja matolle pyritään kreikkalais-roomalaisessa painissa viemään terve edustaja kaikkiin sarjoihin. Heinon Ville lähtee tavoittelemaan vapaan paikkaa.

Vaajakoskella käydyt kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut olivat otteluiden sekä järjestelyiden osalta hyvin onnistuneet. Suurta huolta herättää kuitenkin niukka osanottokaarti. Itse toivoisin, että niin vapaan kuin krekon suomenmestaruusmitalit nähtäisiin edelleen itseisarvona ja osallistumiskynnys olisi riittävän matala niin, että mittelöihin mukaan rohkenisivat entiseen tapaan myös harrastelijat ja kylänmiehet. Kisoihin saisivat osallistua myös laskevan auringon painijat, eikä pelkästään nousua tekevä huipulle tähtäävä porukka.

Ei häviäminen ole häpeä. Kenties nyky-yhteiskunnassa häviäminen koetaan valtavana heikkoutena, eikä osata nähdä sitä rohkeutta, jonka matolle yksin meneminen vaatii. Elämässä tulee väkisinkin tappiota. Nuorena painimatolla ne voidaan kokea turvallisesti. Kaikki molskilla kasvaneet osaavat varmasti jälkikäteen arvostaa painin antamaa elämänopin laajempaa oppimäärää.

Tiedä häntä, mikä olisi oikea aika lopettaa painiura. Ei varmaan koskaan, vaikka joskushan huippu-urheilijan vain täytyy astua siviiliin ja alkaa elää normaalia arkea. Olympiavuosi on yhtä hyvä kuin huonokin aika lopettaa huippu-urheilu, ja se päätös kuuluu täysin urheilijalle itselleen. Suomen paini kiittää ja kumartaa Petra Ollia. Olet ollut esimerkillinen painija ja hieno lajimme lähettiläs!

Tuomo Karila

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Jesse Väänänen / Maxim**

"Rakennamme pohjan niin, että mahdollisimman moni jatkaisi painia seniori-ikään saakka ja saisi siellä menestystä."

Pienin askelin eteenpäin

Petra Junior Teamin painijat oppivat painin ohella itsenäistä elämää.

Yhteistä matkaa on takana nyt reilu puoli vuotta. Petra Junior Teamin kahdeksan painijaa ovat hissukseen totutelleet elämään uusissa ympyröissä Kuortaneen Urheiluopistolla ilman kotikontujen päivittäistä turvaa. Ryhmä käy koulua – osa yläastetta ja osa lukiota – ja harjoittelee yhdessä. Valmennuksen päävastuu on **Tiina Vainionpäällä**.

Vainionpää myöntää, että alku oli hieman haastava kaikille. Välillä valmentajan roolista oli hypättävä arjen opastajaksi.

– Suurimmat haasteet ovat olleet itsenäiseen elämään oppimisessa. Tiimiläisten pitää tehdä kaikki itse. Oma arki pitää aikatauluttaa niin, että sinne mahtuu koulu, harjoitukset, ruoan teko, pyykkäys ja siivoaminen. Osalle se on ollut helpompaa, toisille kovemman harjoittelun takana. Etenkin unesta ja ruoasta olen puhunut tytöille paljon ja painottanut sitä, että jos ne eivät ole kunnossa, ei harjoittelukaan kulje.

Oikea päätös

Pienen alkukankeuden jälkeen asiat ovat alkaneet luistaa. Tiimi on hitsautunut yhteen yllättävänkin hyvin.

– Moni lähti tänne hieman kokeilumielellä. Itsekin muistutin tyttöjä, että aina pääsee pois, jos homma ei tunnu omalta. Nyt kaikki tytöt ovat sitä mieltä, että he tekivät oikean päätöksen ja aikovat ehdottomasti jatkaa täällä myös syksyllä, Vainionpää iloitsee.

Ryhmä harjoittelee yhdessä kahdesti päivässä, paitsi maanantaisin ja keskiviikkoisin, jolloin harjoituksia on vain yhdet.

– Aamuisin teemme oheisharjoitteluna fysiikkaa: voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Illalla painitaan.

Viikonloput on varattu tilanteen mukaan leireille, kilpailuille ja vapaa-ajalle.

Ensimmäiseksi tavoitteeksi ryhmän kanssa Vainionpää otti perusasioiden kuntoon saattamisen. Ryhmän nuoresta iästä johtuen puutteita on vielä monella osa-alueella.

– Olemme ryhmänä keskittyneet muun muassa keskivartalon hallinnan ohella yleiseen liikehallintaan ja tukilihasten aktivointiin. Tämän lisäksi huomioidaan yksilölliset ominaisuudet ja keskitytään niihin. Yksilöinti ja omiin vahvuuksiin keskittyminen korostuu iän myötä, mutta ensin on saatava perusteet kuntoon.

Kohti aikuisten arvokisoja

Vainionpää asuu itsekin Kuortaneella. Petra Junior Teamin ohella hänen vastuullaan on tyttöjen maajoukkue. Valmennus on nyt hänen päätyönsä. Hän näkee ryhmässä monta potentiaalista arvokisamenestyjää.

– Tavoitteeni on se, että en tee vain nuoria tähtiä vaan rakennamme pohjan niin, että mahdollisimman moni jatkaisi painia seniori-ikään saakka ja saisi siellä menestystä. Minulla on vahva usko tyttöjen sinnikkyyteen ja haluun panostaa tähän. Menemme eteenpäin pienin mutta varmoin askelin.

Tiina Vainionpää on Painiliiton nimeämä vastuuhenkilö Valmentaa kuin nainen -projketissa.

Petra Junior Team -urheilijat

- **Sanni Sarkkinen, Harjun Woima Jyväskylä**
- **Alisa Pauna, Kemin Into**
- **Lotta Vettenranta, Porin Paini Miehet**
- **Taru Vainionpää, Kuortaneen Kunto**
- **Ninna Ala-Ranta, Ilmajoen Kisailijat**
- **Jutta Ala-Ranta, Ilmajoen Kisailijat**
- **Roberta Luostarinen, Järvenpään Kisailijat**
- **Aliisa Tuomi, Viialan Pyry**

Päävastuu valmennuksesta on Tiina Vainionpäällä. Petra Olli toimii mentorina ja osallistunee jatkossa toimintaan muillakin tavoin. Ahto Raska ja Maksim Molonov ovat valmennuksen vierailevia tähtiä.

Tiimi jatkaa Petran lopettamispäätöksestä huolimatta

Petra Ollin lopettamispäätös ei vaikuta tiimin toimintaan, painottaa Petra Ollin manageri Harri Halme.

– Toiminta tulee vain syventymään ja olemaan entistä laadukkaampaa. Tiimin kokoaminen on ollut Petralle henkilökohtaisestikin tärkeä juttu. Petra tulee olemaan mukana toiminnassa, mutta missä kaikissa rooleissa, sen näyttää aika, Halme sanoo.

Painin ehdoilla

Roberta Luostarinen jätti kotikonnut voidakseen panostaa painiin. Päätös tuntuu oikealta, vaikka arkeen mahtuu vielä paljon haasteita.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Jesse Väänänen / Maxim**

"Jo huipulle pääseminen on vaikeaa, siellä pysyminen vielä vaikeampaa."

Järvenpään Voimailijoiden Roberta Luostarisella on ikää 16 vuotta. Saman verran vuosia on vierähtänyt molskilla. Vauvana hän kulki mukana sisarusten harjoituksissa. Perheen 12 lapsesta kaikki ovat painineet, ja Robertakin aloitti temppukoulun vain kahden vuoden ikäisenä.

– Ihan alkuaikoja en painista tietenkään muista, mutta äiti on sanonut, että olin jo pienestä tosi innokas, Luostarinen kertoo.

Nassikoista on omiakin muistoja.

– Tykkäsin, kun pääsi tekemään käsivetoja. Ja leikeistä pidin erityisesti.

Nyt painista on tullut monin verroin vakavampaa. Roberta Luostarien on yksi Petra Junior Teamin painijoista. Se tarkoittaa sitä, että viime syksynä hän pakkasi kassinsa ja muutti Järvenpäästä Kuortaneen Urheiluopistolle. Kun kutsu ryhmään kävi, vaati se hetken pohdiskelua. Iso elämänmuutos jännitti, mutta Luostarinen päätti tarttua härkää sarvista. Uudenlaista elämää on nyt takana reilu puoli vuotta, ja ratkaisu tuntuu oikealta.

– Olen hakenut Kuortaneen lukioon, ja aioin jatkaa tiimissä ensi kaudellakin, yhdeksättä luokkaa käyvä painija kertoo.

Koti-ikävä iskee ajoittain

Muutos entiseen on ollut iso. Taakse jäivät perhe, ystävät ja oman seuran harjoituskaverit. Edessä oli itsenäinen elämä ja aivan uudenlainen arki.

– Koti-ikävä iskee välillä. Silloin lähden kotiin, jos viikonloppu vain on vapaa.

Luostarinen toteaa, että menneet kuukaudet ovat hitsanneet ryhmän tiiviisti yhteen. Vapaalla vietetään paljon aikaa yhdessä, pelataan korttia ja kuunnellaan musiikkia. Painistakin puhutaan, aika usein. Luostarinen jakaa huoneen yhdessä toisen painijan kanssa.

– Pääosin menee hyvin, mutta joskus toinen alkaa ärsyttää. Etenkin silloin, kun kaipaisi omaa rauhaa. Silloin pitää vain lähteä ulos. Ensi lukukaudeksi toivon saavani oman huoneen.

"Joskus toinen alkaa ärsyttää."

Myös arjen askareet ovat vaatineet opettelua.

– Nukkumaan ei aina pääse ajoissa, kun on paljon asioita tehtävänä, läksyt, ruoanlaitto, pyykit ja kaikki muu. Etenkin ruoan laittaminen on välillä aika haastavaa, kun pitää miettiä mitä tekisi, eikä aina halua syödä sitä makaronia ja jauhelihaa.

Menestys vaatii paljon

Harjoituksiin on tullut entistä enemmän tehoa. Uutta ovat muun muassa aamuharjoitukset, joita Luostarinen oli tehnyt ennen pääosin vain leireillä. Nyt ne ovat tärkeä osa normaalia arkiviikkoa.

– Tiina Vainonpää miettii meidän harjoitukset tosi tarkkaan. Teemme painin ohella paljon monipuolisia juttuja, muun muassa voimaa ja nopeutta.

Roberta Luostarinen ei varmastikaan ole ryhmästä ainoa, joka haaveilee olympiapaikasta. Hän tietää, että haaveen toteutuminen vaatii suuria ponnistuksia.

– Pitää treenata tosi kovaa vuosien ajan. Jo huipulle pääseminen on vaikeaa, siellä pysyminen vielä vaikeampaa. Esimerkiksi Kiinassa naisia on paljon enemmän ja painiin on mahdollista panostaa aivan eri tavoin kuin Suomessa. Mutta on menestyminen suomalaisillekin mahdollista. Teemme vain asiat omalla tavallamme.

VALMENTAA kuin NAINEN

Lisää naisia

kamppailulajien valmennukseen

Valmentaa kuin nainen -hanke etsii pullonkaulat ja rohkaisee naisia huippuvalmennuksen pariin.

Teksti **Mari Mäkinen**

Suomen Valmentajien johtamaa Valmentaa kuin nainen -hanketta on toteutettu menestyksekkäästi vuosina 2013–2019 joukkuepalloilulajien kanssa. Nyt tätä vuosien aikana hankittua osaamista hyödynnetään kamppailulajien piirissä seuraavan kahden vuoden ajan.

Hankkeen päätavoite on lisätä hankelajien naisvalmentajien kokonaismäärää ja erityisesti huippuvalmentajien määrää sekä tukea ja luoda tukiverkostoa jo toiminnassa mukana oleville naisvalmentajille. Tähän pyritään inspiroimalla entisiä tai urheilijan polun loppuvaiheessa olevia naisurheilijoita ryhtymään valmentajiksi sekä kannustamalla jo toiminnassa mukana olevia laajentamaan osaamistaan ja tarttumaan uusiin haasteisiin.

Mukana yhdeksän lajiliittoa

Kamppailulajien hankkeeseen ovat yhdessä Suomen Valmentajien kanssa sitoutuneet Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Muaythailiitto, Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto, Suomen Painiliitto, Suomen Painonnostoliitto, Suomen Taekwondoliitto ja Suomen Taido. Painonnosto tekee hallinnollista ja toiminnallista yhteistyötä kamppailulajien kanssa ja on siten mukana tässä hankkeessa.

Hanketyöntekijä **Sanna Erdoğan** vastaa muun muassa hankkeeseen liittyvien tapaamisten ja koulutusten sopimisisesta, niiden järjestelyistä ja koordinoinnista sekä ideoi ja toteuttaa yhdessä lajiliittojen kanssa erilaisia toimenpiteitä.

–Tähän mennessä meillä on ehtinyt olla kamppailulajien kesken yksi hankepalaveri ja ensimmäiset lajiliittojen työpajat. Osassa hankkeen tapahtumista tehdään niin sanottua ristiin pölyttämistä eli kutsumme paikalle kamppailulajien lisäksi myös palloilulajien naisia ja haemme sitä kautta verkostoitumista ja osaamista yli lajirajojen, Erdoğan kertoo.

Vaikka kamppailulajien osalta hanke puskee vasta ensimetrejään, on aiemmilta vuosilta palloilulajien parista saatu hyviä tuloksia.

– Useissa lajeissa naisvalmentajien määrää on pystytty lisäämään etenkin maajoukkuetoiminnoissa ja naisten pääsarjatasolla, kertoo Suomen Valmentajien toiminnanjohtaja **Sari Tuunainen**.

Kamppailijat hankepalaverissa. Vasemmalta Pekka Mäki, Lena Tallroth-Kock, Tiiu Tuomi, Sanna Erdogan, Antti Pekkala, Marko Laine ja Timo Ruuhijärvi.

Kilpaurheilussa määrä romahtaa

Sen ohella, että hankkeen kautta on lisätty valmentajien määrä, on sen avulla myös tuettu valmennuksessa jo mukana olevia naisia ja saatu heidät pysymään mukana.

– Haluaisimme löytää ne pullonkaulat tai esteet, jotka saattavat estää naista ryhtymästä valmentajaksi sekä keinoja, joiden avulla voisimme tukea naisia lähtemään valmentajiksi.

Kamppailulajeilla on omat erityispiirteensä, myös valmennuksessa. Erdoğan muistuttaa, että usein eri kamppailulajit mielletään yhä hyvin miesvaltaisiksi kaikilla osa-alueilla.

– Naisia on kyllä mukana ohjaajina ja harjoitusten vetäjinä lasten ja nuorten ryhmissä sekä harrasteryhmissä, mutta määrä romahtaa, kun mennään kilpaurheilun puolelle.

Erdoğan toteaa, että naisissa on paljon potentiaalia, jota niin kamppailulajeissa kuin muissakin lajeissa kannattaa hyödyntää.

– Tällä hetkellä naiset ovat käyttämätön voimavara, jota hyödyntämällä voidaan lisätä valmentajien määrää kamppailulajeissa, Erdoğan kiteyttää.

Sami Marttinen (päällä) voittaa Maplewoodissa käydyssä turnauksessa bloomfieldiläisen vastustajansa.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Mikko Marttisen kotialbumi**

Kovia treenejä ja pizzailtoja

Yhdysvalloissa pienetkin lapset harjoittelevat monipuolisesti. Joukkuehenki on vahva ja vanhemmat sitoutuneita vapaaehtoistyöhön.

Toimittaja **Mikko Marttinen** matkasi viime vuoden elokuussa perheensä kanssa Yhdysvaltoihin, jossa hän työskentelee kahden vuoden mittaisella komennuksella Ilta-Sanomien Yhdysvaltain kirjeenvaihtajana. Tämän ajan kotikaupunkina toimii noin 40 000 asukkaan Montclair New Jerseyn osavaltiossa.

Perheen 8- ja 10-vuotiaat pojat käyvät paikallista koulua. Vapaalla he harrastavat ikätovereidensa tavoin monipuolista liikuntaa. 8-vuotias Sami painii. Sen harrastamisen hän aloitti pari vuotta sitten vantaalaisseura Ylä-Tikkurilan Kipinässä.

Kokemukset yhdysvaltalaisesta paini- ja urheilutoiminnasta ovat olleet varsin positiivisia. Perhe on otettu avosylin harrastustoimintaan mukaan. Ensimmäiset painiharjoitukset jäivät elävästi mieleen. Tempo oli heti raju. Mukana oli ensikertalaisia sekä pidempään harrastaneita. Vauhdikkaan parituntisen jälkeen kaikki painijat järjestäytyivät koon mukaan riviin. Kaksi pienintä ottivat yhteen ja otteluparin voittaja jatkoi ottelua seuraavan kanssa. Näin edettiin, kunnes viimeinenkin oli paininut ja koko ryhmän voittaja selvinnyt.

– Kilpailullisuus on täällä isossa roolissa. Se korostuu harjoituksissa kaiken ikäisten kohdalla. Kovan fyysisen harjoittelun kautta haetaan henkistä kovuutta.

Montclairin painijat juhlivat kotisalillaan voittoa Bloomfieldistä sekä kauden päättymistä positiiviseen voittosuhteeseen.

Harjoitukset järjestää kaupunki

Alle high school -ikäisten urheiluharjoitukset järjestää kaupunki. Kausimaksu painissa on 75 dollaria. Kausi kestää marraskuusta helmikuun loppuun, ja sen jälkeen painijat siirtyvät harrastamaan jotakin muuta. Harrastaminen on monipuolista, ja lapsille on tyypillistä se, että heillä on eri urheiluharrastuksia vuoden eri aikoina.

Harjoituksia on kahdesta kolmeen viikossa, ja yksi harjoitus kestää kaksi tuntia. Ryhmän nuorimmilla on ikää kahdeksan vuotta ja vanhimmat ovat noin 14-vuotiaita.

– Harjoitukset ovat vauhdikkaita ja kovempia kuin saman ikäisten harjoitukset Suomessa, Marttinen arvioi.

Kaikki painivat vapaapainia läheisesti muistuttavaa folkstyleä. Tämä koulupaini on pyritty tekemään mahdollisimman riskittömäksi. Siinä muun muassa laajakaariset heitot on kielletty. Siltatilanteessa tulee pisteitä sen mukaan, kuinka kauan ottelija siinä vastustajaa pitää. Mattopainitilanteessa alla olevaa hyvitetään, mikäli hän vapautuu otteesta ja pääsee ylös.

"Harjoitukset ovat vauhdikkaita ja kovempia kuin saman ikäisten harjoitukset Suomessa."

Kilpailuhenkisyys korostuu

Paini on vahvasti joukkueurheilua, ja kilpailuissa mitellään usein joukkueina. Joukkuekilpailuissa sarjoissa huomioidaan paino, mutta ei ikää. Sarjoja on 60 paunasta eli noin 27 kilosta alkaen.

– Kun kisoissa joku on menossa matolle, koko joukkue muodostaa käytävän, jonka läpi kävelevää ottelijaa kaikki kannustavat, Marttinen kuvailee.

Viikonlopun turnauksissa kilpaillaan puolestaan yksilöinä. Silloin huomioidaan paino, ikä ja kokemus. Kilpailuja on vähintään kerran, usein kaksikin viikossa.

Lasten kilpailemiseen suhtaudutaan hyvin eri tavoin kuin Suomessa.

– Kun Suomessa painotetaan osallistumista ja kehittymistä, niin täällä selvästi tärkeintä on voittaminen.

Yhdysvalloissa lapsen ja nuoren urheilussa menestymisellä voi olla hyvinkin kauaskantoiset vaikutukset. Menestys saattaa mahdollistaa yliopistostipendin, jonka arvo voi olla kymmenistä tuhansista yli sataan tuhanteen dollariin.

"Sami on pieni, mutta sisukas kaveri, ja sitä arvostetaan."

– Siitä voi tietenkin olla montaa mieltä, milloin kilpailullisuuden korostaminen on hyvä aloittaa. Täällä se tehdään heti alusta saakka. Oma mielikuva amerikkalaispainijoista on se, että periksi ei anneta missään vaiheessa. Suomessa tärkeämpänä pidetään kaikkien lasten liikuttamista.

8-vuotias Sami on tykästynyt paikalliseen painimenoon. Joukkuehenki on imaissut mukaansa, vaikka Suomessa enemmän kreikkalais-roomalaiseen painiin mieltynyt poika hieman epäili folkstyle-painin harrastamista.

– Hänet on otettu todella hyvin mukaan. Sami on pieni, mutta sisukas kaveri, ja sitä arvostetaan, isä kertoo.

Huudon jälkeen kehuja

Tutustuminen on ollut helppoa. Yhdessä ollaan myös harjoitusten ja kilpailujen ulkopuolella, ja otteluiltojen jälkeen koko joukkue saattaa suunnata valmentajan luokse pizzailtaa viettämään.

Painijoista ei ole pulaa. Jokaviikkoisiin kisoihin ottaa aina osaa iso määrä painijoita. Kun viikonloppuisin käydään hieman isomman alueen turnauksissa, on painijoita paikalla sadoittain. Osavaltioiden mestaruusturnauksiin mennään vain karsintaturnausten kautta.

– Täällä pohjoisessa New Jerseyssä asukkaita on suurin piirtein saman verran kuin Suomessa, mutta painijoita on moninkertainen määrä.

Marttisen perheen kokemus valmennuksen tasosta on positiivinen. Valmentaja on painijoille vahva auktoriteetti, jota kuunnellaan.

– Samin valmentaja on nuori ja karismaattinen entinen high school -painija. Hän pitää tiukkaa kuria, ja huutaa välillä kovaan ääneen. Harjoituksissa on sellainen luonteenkasvatusmeininki. Pojat pannaan koville, mutta jälkikäteen kehutaan. Valmentaja saattaa todeta, että ”if you want to be a beast, you have to train like an animal”. Itseä joskus hymyilyttää, mutta poikiin tuollainen uppoaa.

Yhdysvalloissa vapaaehtoistyöllä on vahvat perinteet. Sitä tehdään niin koulussa kuin harrastustoiminnassa. Erilaisiin varainkeruutempauksiin osallistutaan aktiivisesti, eikä mattotalkoissa ja buffeteissa ole tekijöistä pulaa.

– Vanhemmat osallistuvat myös muun muassa valmentajan luona pidettäviin pizzailtoihin. Niissä tutustuminen toisiin vanhempiin on helppoa ja luontevaa. Sosiaalisuus on selkeästi vahvempaa kuin Suomessa.

Jos Marttinen saisi napata jotakin painitoiminnasta tuliaisiksi Suomeen, hän survoisi matkalaukkuunsa kaksi asiaa: joukkuehengen ja vanhempien sitouttamisen vapaaehtoistyöhön.

– Niitä ruokkisin enemmän Suomessakin. Täällä ollaan paljon halukkaampia antamaan omaa aikaa yhteiseen hyvään, Marttinen kiittelee.

"Täällä ollaan paljon halukkaampia antamaan omaa aikaa yhteiseen hyvään."

Aloittelijoiden turnaus Maplewoodin kaupungista.

Marianne Haukilahti osallistui valmentajakoulutukseen Kuortaneella maaliskuun alussa.

”Ansiomerkki osoittaa arvostusta”

Marianne Haukilahti on ollut mukana Tampereen Voimailijoiden seuratoiminnassa reilu viiden vuoden ajan. Hän valmentaa seuran nassikka- ja nallepainijoita, vetää seuran esittelytilaisuuksia ja nassikkapainia päiväkodeissa sekä toimii kilpailuissa ottelujärjestäjänä ja muissa talkootehtävissä.

Viime vuonna hänelle myönnettiin Painiliiton pronssinen ansiomerkki. Siitä on jäänyt hyvä mieli.

– Seuramme Tampereen Voimailijat vietti 60-vuotisjuhlaa, ja siinä samalla meille aktiivisille toimijoille jaettiin nämä ansiomerkit.

Haukilahden ohella 15 muuta seuran toimijaa sai samassa tilaisuudessa joko reliefin tai kultaisen, hopeisen tai pronssisen ansiomerkin.

– Tuntui mukavalta saada tunnustus tehdystä työstä. Mielestäni se kertoo siitä, että seuran hallitus arvostaa meitä ja halusi sen myös näyttää, Haukilahti pohtii.

– Minulle jäi mielikuva, että kaikki olivat muistamisesta otettuja.

Haukilahti uskoo, että arvomerkeillä on oma paikkansa suomalaisessa painissa.

– Tällainen hieno perinne kannattaa ehdottomasti säilyttää ja olla siitä ylpeitä. Siitä voi tietenkin keskustella, että voisiko sitä jotenkin uudistaa, mutta ihan tällaisenakin se on mielestäni hieno juttu.

Milloin seuranne on viimeksi muistanut aktiivisia toimijoita?

Arvokas tapa on tehdä se ansiomerkillä.

Suomen Painiliitto ry:n ansiomerkkejä, reliefejä ja pöytäviirejä myönnetään liiton hallituksen päätöksellä yksityishenkilöille ja yhteisöille, jotka ovat merkittävästi edistäneet suomalaisen painiurheilun, liiton, alueiden, piirien ja jäsenseurojen painitoimintaa tai muuten ansiokkaasti toimineet Suomen painiurheilun hyväksi.

Suomen Painiliiton huomionosoitukset

Ansiomerkit

- Kultainen ansiomerkki
- Hopeinen ansiomerkki
- Pronssinen ansiomerkki

Painijoiden ansiomerkit

- Hopeinen ansiomerkki kullatuin seppelein
- Teräsmiesmerkki

Reliefit

- Kultainen reliefi
- Hopeinen reliefi
- Pronssinen reliefi

Pöytäviiri

- Kultainen ansiomerkki voidaan myöntää suomalaiselle henkilölle, joka on toiminut ansiokkaasti Suomen painiurheilun hyväksi vähintään 10 vuotta kansainvälisellä, 15 vuotta valtakunnan tai 20 vuotta alue- ja seuratasolla. Kultaisia ansiomerkkejä voidaan hallituksen päätöksellä myöntää korkeintaan viisi kappaletta kalenterivuoden aikana.
- Hopeinen ansiomerkki voidaan myöntää suomalaiselle henkilölle, joka on toiminut ansiokkaasti Suomen painiurheilun hyväksi vähintään 4 vuotta kansainvälisellä, 7 vuotta valtakunnan tai kymmenen vuotta alue- ja seuratasolla.
- Pronssinen ansiomerkki voidaan myöntää suomalaiselle henkilölle, joka on toiminut ansiokkaasti Suomen painiurheilun hyväksi vähintään 5 vuotta kansainvälisellä, valtakunnan tai alue- ja seuratasolla.
- Suomen Painiliiton hopeinen ansiomerkki kullatuin seppelein tulee hallituksen päätöksellä myöntää ilman anomusta suomalaiselle painijalle, joka on saavuttanut aikuisten sarjassa olympia-, MM- tai EM-tason mitalin.

Merkin pisteytys	I	II	III	IV	V	VI	osallistuminen
Olympialaiset	50	35	25	8	6	4	1
MM-kilpailut	40	30	20	6	4	2	1
EM-kilpailut	30	20	10	5	3	2	1
PM-kilpailut	3	2	1				
SM-kilpailut	3	2	1				
U23/U20 MM	10	7	5	3	2	1	
U23/U20 EM	6	4	2				
U20 PM	2						
U20 SM	1						

- Teräsmiesmerkki voidaan myöntää menestyneelle suomalaiselle painijalle, joka on saanut menestysten perusteella kokoon yhteensä 50 pistettä. Pisteet lasketaan oheisen taulukon mukaan.
- Kultainen reliefi voidaan myöntää Suomen ja liiton painitoimintaa merkittävästi tukeneelle suomalaiselle tai ulkomaalaiselle järjestölle, yhteisölle tai henkilölle.
- Hopeinen reliefi voidaan myöntää suomalaiselle tai ulkomaalaiselle järjestölle, yhteisölle tai henkilölle, joka on tehnyt merkittävää työtä Suomen painiurheilun ja yhteistyön hyväksi tai suorittanut tuntuvan lahjoituksen Suomen Painiliitolle.
- Pronssinen reliefi voidaan myöntää suomalaiselle tai ulkomaalaiselle järjestölle, yhteisölle tai henkilölle, joka on ansiokkaasti toiminut Suomen painiurheilun ja yhteistyön hyväksi tai suorittanut merkittävän lahjoituksen liiton, alueen, piirin tai jäsenseuran hyväksi.
- Suomen Painiliitto ry:n pöytäviiri voidaan luovuttaa suomalaiselle tai ulkomaalaiselle yhteisölle tai henkilölle, joka on edistänyt Suomen painitoimintaa, edesauttanut liittoa sen tarkoitusperien toteuttamisessa ja jota liitto haluaa juhlatilaisuuden tai merkkipäivän yhteydessä muistaa.

Anomis- ja myöntämismenettely

- Huomionosoitukset tulee anoa kirjallisesti vähintään neljä kuukautta ennen suunniteltua luovuttamisajankohtaa.
- Teräsmiesmerkkejä myönnetään myös Painiliiton toimiston henkilökunnan ylläpitämään kirjanpitoon pohjautuen.
- Huomionosoituksen anomuksessa on tarkasti kirjattujen huomionosoitusperusteiden lisäksi käytävä ilmi tilaisuus, jossa anottu huomionosoitus halutaan luovuttaa.
- Kaikki huomionosoitukset numeroidaan ja Painiliiton toimiston toimihenkilöt pitävät niistä luetteloa.
- Huomionosoituksesta aiheutuneista kustannuksista vastaa anoja.
- Huomionosoitusvaliokunnan esityksestä ja hallituksen toimesta myönnettyjen huomionosoitusten kustannuksista vastaa Suomen Painiliitto ry.
- Huomionosoitusta ei saa luovuttaa toiselle henkilölle tai yhteisölle.
- Todistettavasti kadonneen huomionosoituksen tilalle voi asianomainen saada uuden suorittamalla kaikki hankintaan liittyvät kustannukset.
- Huomionosoitukset myöntää Suomen Painiliiton hallitus tiedotus- ja huomionosoitusvaliokunnan esitykseen pohjautuen.
- Todella painavin perustein voi Suomen Painiliitto ry:n hallituksen kokous yksimielisellä päätöksellään poiketa näistä huomionosoitussäännöistä.

MM-kilpailuiden järjestelyt käynnissä

Perttu Pesä ihailee suomalaisten painijoiden asennetta ja näkisi mielellään samaa joukkuehenkeä myös yritysmaailmassa.

23-vuotiaiden painin MM-kilpailut käydään 23.–29.11.2020 Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa. Suomen Painiliiton kanssa järjestelyorganisaation muodostavat Tampereen kaupunki sekä Koovee, TaVo ja TaPs.

Järjestelytoimikunnan puheenjohtajana toimii **Perttu Pesä**, joka luotsaa nyt jo toisia painin arvokisoja. Ensimmäiset olivat 20-vuotiaiden MM-kilpailut vuonna 2017.

Painin pariin hän päätyi, ei suinkaan sattuman kautta, vaan työnsä velvoittamana.

– Olen Tampereen kaupungin tapahtumajohtaja, ja tällainen on osa työtäni. Olen toiminut muutaman muunkin urheilulajin parissa samoissa tehtävissä, Pesä kertoo.

Perinteisten toimintatapojen ulkopuolelta

Pesä uskoo, että hänellä on painille paljon annettavaa juuri siitä syystä, että hän tulee täysin lajin ulkopuolelta. Niin sanotut perinteiset toimintatavat eivät sido, mutta aiempi, monen eri lajin parissa tehty samankaltainen työ tuo laajaa perspektiiviä.

– Perustyö on pääosin samaa lajista riippumatta, Pesä painottaa.

Paini lajina ja painijat ovat tehneet mieheen vaikutuksen. Pesä ihailee sitä asennetta ja ylpeyttä, joka jo juniori-ikäisistä painijoista paistaa niin omaa tekemistä kuin lajia kohtaan.

– Siinä on sellaista periksiantamattomuutta ja työn tekemisen moraalia. Vaikka kyseessä on yksilölaji, niin painijat tekevät keskenään vahvaa yhteistyötä ja muodostavat joukkueen. Siinä

"Halutessaan reilu parikymppinen voi saada isonkin vastuun ja päästä johtotason tehtäviin."

on muillekin oppimista niin urheilupuolella kuin vaikkapa ihan yrityskentällä.

Kisajärjestelyt soljuvat vielä toistaiseksi suhteellisen leppoisaan tahtiin. Tapaamisia on reilu kuukauden välein. Pesä kiittelee seurojen toimijoita, Painiliiton vahvaa osaamista ja etenkin Antti Pekkalan usean kilpailun järjestämisellä hankittua ainutlaatuista tietotaitoa.

– Minä puolestani tuon taustatukea kaupungilta ja yritän löytää juuri oikeanlaisia kumppaneita. Olen itse tehnyt erilaisia festivaaleja ja muita tapahtumia jo 25 vuotta sitten, ja pyrin tietenkin siihen, että emme toista niitä virheitä, joita itse olen kertaalleen tehnyt.

Seuroille uusia osaajia

Perttu Pesä uskoo, että kisaorganisaatio on parhaimmillaan silloin, kun siinä on sopiva määrä kokemusta ja kokemattomuutta.

– Meilläkin on tavoitteena tässä samalla kasvattaa seuroille uusia osaajia. Jos aina tehdään asioita vain samalla porukalla, niin osaamiselle käy pitkässä juoksussa huonosti. Suosittelen lämpimästi nuorille mukaan talkooporukkaan lähtemistä. Halutessaan reilu parikymppinen voi saada isonkin vastuun ja päästä johtotason tehtäviin, joihin ei yleensä ole mitään asiaa ilman pitkää kokemusta. Se kantaa parhaimmillaan koko loppuelämän.

Perttu Pesä toteaa, että on ehdottomasti myös Tampereen kaupungin etu olla tiivisti mukana järjestelyissä. Kaikki tuki raskaan rupeaman aikana on kisaorganisaatiolle tärkeä, mutta samalla kaupunki pystyy läheltä seuraamaan, että kaikki sujuu niin kuin pitääkin.

– Olemme tietenkin omalta osaltamme kaupungin imagon vartijoita. Jos jokin menee pahasti pieleen, niin media kirjoittaa, että Tampereella asiat menivät päin prikkalaa, vaikka kaupungilla ei olisi siihen osaa eikä arpaa. Silloin on parempi olla auttamassa, kuin nurkan takana piilossa. Yritänkin painottaa muille kaupungeille, että älkää olo liian kaukana seuratoiminnasta. Seurat ovat voimavara.

"Seurat ovat voimavara."

Perttu Pesä

- **Perttu Pesä (s. 1968 Oulu) on suomalainen näyttelijä, ohjaaja ja poliitikko.**
- **Opiskeli Tampereen yliopiston näyttelijäntyön laitoksessa vuosina 1989–1993.**
- **Näytteli Hämeenlinnan kaupunginteatterissa vuosina 1993–1997.**
- **Toiminut vuodesta 1997 freelance-näyttelijänä sekä Tampereen freelance-näyttelijöiden puheenjohtajana.**
- **Näytteli tv-sarjassa Puhtaat valkeat lakanat Raikkaan perheen kuopusta Heikkiä.**
- **2000-luvulla Pesä on näytellyt useissa eteläsuomalaisissa teattereissa.**
- **Ollut vuodesta 2001 Vihreiden edustajana Tampereen kaupunginvaltuustossa.**
- **Toimi Tampereen vihreän valtuustoryhmän puheenjohtajana, Tampereen kaupunginhallituksen jäsenenä ja Tampereen kaupunginhallituksen henkilöstöjaoston puheenjohtajana vuosina 2007–2008.**
- **Valittiin Tampereen osaamis- ja elinkeinopalveluiden ja sivistys- ja elämänlaatupalveluiden apulaispormestariksi 2009.**
- **Toiminut vuodesta 2011 kaupungin tapahtumatoimiston projektijohtajana.**

Vapaaehtoishaku on nyt käynnissä

Kisojen vapaaehtoishaku on nyt käynnissä. Mukaan tarvitaan noin 250 vapaaehtoista 16.–30.11.2020 väliselle ajalle. Varsinaiset kisapäivät ovat 23.–29.11.

Tehtävät ovat monipuolisia. Kisoissa tarvitaan muun muassa autonkuljettajia, henkilöitä ensiapuun, dopingsaattajiksi sekä kellomiehiksi/-naisiksi. Lisäksi tarvetta on esimerkiksi järjestyksenvalvonnassa, liikenteenohjauksessa, lipunmyynnissä, kisapaikan rakentamisessa, siistijänä, punnitusvirkailijana, lehdistökeskuksen ja tuomareiden kahvituksessa. Monipuolinen kielitaito on eduksi, mutta ei välttämätöntä.

Kisaorganisaatio tarjoaa päivittäin ruoan sekä kisapaidan.

Ulkopaikkakuntalaisille pyritään järjestämään majoitus, joka selviää myöhemmin.

Vapaaehtoisten hakukaavakkeen löydät osoitteesta: u23wrestlingtampere2020.fi/vapaaehtoiset

Täytä kaavake, ja sinuun ollaan yhteydessä.

Teksti: Mari Mäkinen

Seurojen kehittämistyö nitkahti eteenpäin

Hannu Pärkkä aktivoi ja koordinoi alueellista seuratoiminnan kehittämistä valtakunnallisesti.

Suomen Painiliitto panostaa vuoden 2020 toimintasuunnitelman mukaisesti seuratoiminnan kehittämiseen. Seuratoiminnan kehittämisen varmistamiseksi kuluvalle vuodelle haettiin valtakunnallista ostopalvelun tuottajaa, joka muun muassa toteuttaa, aktivoi ja koordinoi alueellista seuratoiminnan kehittämistä yhdessä aluepäälliköiden ja -valmentajien kanssa, edistää nalle- ja nassikkapainikonsepteja Painiliiton jäsenseuroissa ja koordinoi seurakäyntejä ja seuratoimintakoulutusta.

Tehtävään valittiin Länsi-Suomen alueen aluepäällikkö **Hannu Pärkkä**. Toiminta on miehelle tuttua, sillä sitä on tullut tehtyä jo ennen tätä virallista pestiäkin.

– Olen tehnyt seurakäyntejä eli niin sanottuja tupailtoja muun muassa yhdessä **Virtasen Juhan** kanssa. Sovimme tapaamisen seuran edustajan kanssa ja paikan päällä sitten puolentoista tunnin ajan keskustelimme siitä, millaisissa asioissa juuri tämä seura kaipaa tukea ja miten me voimme heitä siinä auttaa, Pärkkä kertoo.

Pitkän tähtäimen työtä

Hän painottaa, että seurakäyntien ideana on saada seuran toiminta kehittymään joka osa-alueella. Jatkossa alueen valmennustiimistä käytäisiin seuraamassa tai vetämässä jopa harjoituksia.

– Ennen kaikkea mietitään, millä keinoin seuran toimintaa voidaan kehittää pidemmällä tähtäimellä.

Toimintamalli on tarkoitus laajentaa koko Suomen alueelle. Paikalle tapaamisiin voi kutsua myös kunnan edustajan pohtimaan, miten kunnan ja seuran välistä yhteistoimintaa voisi kehittää, ja mitä mahdollisuuksia kunnalla on edesauttaa seuran kehittymistä.

"Tärkeintä on nyt aloittaa seuroista, joissa toiminta on hyvin vähäistä ja aktiivisia vetäjiä ei ole riittävästi."

– Itse näen, että tärkeintä on nyt aloittaa seuroista, joissa tarve on suurin; esimerkiksi jos toiminta on hyvin vähäistä ja aktiivisia vetäjiä ei ole riittävästi. Uskon, että esimerkiksi Länsi-Suomen alueen 28 seurasta kymmenkunta on tällaisia, Pärkkä arvioi.

Kysyntää on

Seuratoiminta voi lähteä uuteen kasvuun esimerkiksi nallepainitoiminnan kautta. Pärkkä muistuttaa, että nallepainin ohjaus ei edellytä painitaitoja. Siksi siihen voi olla helpompi löytää vetäjiä kuin varsinaisiin painiharjoituksiin. Näitä vetäjiä on hyvä kouluttaa jatkossa vetämään myös kehittyneempiä ryhmiä.

– Nallepainista tieto on kantautunut jo kuntiin, joissa ei ole ollut varsinaista painiseuraa, mutta nyt sellainen haluttaisiin perustaa. Tällä viikolla kyselyjä tuli Virroilta. Painille on kysyntää, on vain osattava tarttua kiinni.

Kehittämiselle varattuja euroja Pärkkä ei halua kuluttaa yöpymisiin, vaan toivoo, että eurot löytävät tiensä sinne, missä niitä eniten tarvitaan: yksittäisten seurojen konkreettiseen kehittämistyöhön sekä seurojen väliseen yhteistyöhön.

– Siksi tekijöiden, mikäli vain mahdollista, olisi hyvä löytyä mahdollisimman läheltä seuroja, joissa he vierailevat. Jos oman alueen seurojen kehittämistyö kiinnostaa, ja tuntuu siltä, että osaamista ja jaksamista löytyy, kannattaa olla yhteydessä oman alueen aluepäällikköön, Pärkkä kannustaa.

Hän haluaa muistuttaa myös lisenssien tärkeydestä.

– Jatkossa yhteiskunnan avustukset niin liittotasolla kuin kunnallisella puolella määräytyvät pitkälti toteennäytetyillä lisenssien määrällä. Siksi jokaisen seuratoiminnassa mukana olevan kannattaa hankkia sopiva lisenssi.

TiiKO OY
Tolkin Kaupppahalli
Tuuralantie 770, 66440 Tervajoki
0400 268 892

Maankaivuu P. Wärri
Kirkkotie 330, 21880 Pöytyä
0500 222 459

* KAIVINKONE- ja MAANRAKENNUSTYÖT
* SORAT ja MURSKEET

Kone Heikkilä
Myrkky - 040 910 3371
Tiukantie 91
64370 Myrkky

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

Hernesniemi Oy Linjaliikenne
Alarannantie 343 C Lappajärvi
0400 564 195

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

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

LS-Sähkötekniikka Oy
Heikintie 3 Isokyrö
040 7743 800

KooHoo AutoKorjaamo Oy
Myrkyntie 264, 64720 Perälä
050 520 5599

PIRKKA HITSI
(03) 3141 4200 www.pirkkahitsi.fi
Vesalantie 20, 33960 Pirkkala
Mestarintie 20, 78200 Varkaus

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

Haketuspalvelu T Ranta
Rannantie 175
Koskue
050 584 8270

Huollot, korjaukset, asennukset, hitsaukset, rakennuspellit
KR-Tech Oy
Kallion Vanhatie 2, 64700 Teuva
p. **050 593 8598**

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

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI
Pekkisentie 2
62100 Lapua
050 552 5492

Hämeen Rahtipalvelu Oy
Näätäkuja 2, 16900 LAMMI
(03) 6374 426, 0400 308 941

Koneurakointi Mustapää Oy
Leppäläntie 449, 63120 Leppälänkylä
040 022 0697

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

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

Lapuan
SÄLEKAIHDIN JA MARKIISI
Martti Dahlgren
Puh. (06) 438 7078, Gsm 040-676 3460
Alanurmontie 268, 62100 LAPUA
Kartanontie 14A7, 04400 Järvenpää

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

Varattu

Vuonna 1982 syntynyt Matti Kettunen edusti painiurallaan Power Twisters Imatra -seuraa. Hän paini Suomelle paikan Lontoon olympiakisoihin 60 kilon sarjassa, mutta joutui luopumaan paikasta jalkavamman takia. Kettusen paras yleisen sarjan arvokisasijoitus on 12. sija Bakun EM-kilpailuista 2010. Hän saavutti sarjassa 50 kg alle 17-vuotiaiden MM-pronssia vuonna 1999 ja kahdesti alle 20-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruuskilpailujen hopeaa. Hänellä on lisäksi kolme Suomen mestaruutta ja yksi SM-hopea.

Hei Matti, tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?
Kiitos kysymästä, oikein hyvää kuuluu. Olemme juuri lähdössä kavereiden kanssa mökille. Siellä menee viikonloppu puutalkoissa ja muussa puuhastelussa.

Mikä mietityttää juuri nyt?
Tällä hetkellä lähinnä vain se, että milloin ollaan perillä. Fiilis on äärettömän kiva.

Mille asialle nauroit viimeksi?
Jälkikasvun edesottamukset ovat naurattaneet tänäänkin. 4-vuotiaalle oli luvattu pullaa jälkiruoaksi. Hän katseli pöydällä olevaa pitkoa ja sanoi sitten, että "voi voi, pullalla on kylmä, se haluaa mun mahaan lämmittelemään". Ja sen jälkeen hän piti pullalle pitkän monologin, jos muun muassa lupasi, että "kyllä saat tulla mun vatsaan". Se oli oikeasti hauskaa.

Mikä sai tai saa sinut herkistymään?
Tähänkin on sanottava, että jälkikasvun toimintaan liittyvät touhut. Niihin liittyy valtavasti ääripään tunteita, iloa ja herkistymistä.

Mitä elämässäsi on tapahtunut painiuran jälkeen?
Menin naimisiin ja sain kaksi poikaa, joilla on nyt ikää 4,5 ja 1,5 vuotta. Asustelen edelleen Lahdessa. Tein pitkään töitä lastensuojelupuolella, mutta päätin vaihtaa alaa. Nyt opiskelen sähkömieheksi.

Milloin olet paininut viimeksi?
Toissa päivänä. Käyn painimassa säännöllisen epäsäännöllisesti. Yritän käydä viikoittain, ja viimeiset puoli vuotta olen siinä jopa onnistunut. Sitä ennen oli sellaista hiljaiseloa painin suhteen. Nyt poikakin on innostunut painista, joten ei se painisalilla käyminen ainakaan vähentymään tule.

Mitä kaipaat painiajoista?
Olihan se voittamisen tunne kova juttu. Kilpailutilanteet yleensä, se tulee ensimmäisenä mieleen. Kaverit olivat loppupeleissä se suurin anti, ja tietyllä porukalla pidetään onneksi edelleenkin tiiviisti yhteyttä.

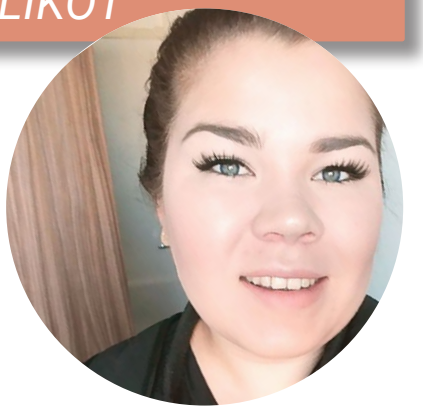
Millaisia ajatuksia nyt jälkikäteen herättää se, että hankit Suomelle olympiapaikan, mutta jouduit luopumaan siitä loukkaantumisen takia?
Se oli äärettömän kova paikka, siitä ei pääse mihinkään. Se harmitti ihan valtavasti silloin. Mutta se oli asia, jolle ei vain voinut mitään. En sitä enää kovin usein ajattele, mutta aina kun joku kysyy, niin kyllähän sitä joutuu myöntämään, että kyllä se yhä ärsyttää.

Kerro jokin painiurasi aikainen sattumus, joka naurattaa vieläkin.
Olimme Ukrainassa kilpailuissa, jonka jälkeen jäimme sinne vielä leirille. Vuosi oli 2010 tai 2011. Alkulämmittelyssä ennen kisojen alkamista korvaani tuli pieni naarmu, sellainen ihan perusjuttu, joita nyt sattuu. Sitä seurasi myöhemmin sellainen vähän nihkeä olo. Korva alkoi turvota oikein huolella, ja lopulta siitä lähti sellainen tulehdusviiva etenemään. Totesimme, että nyt pitää saada lääkäri. Minulle luvattiin nouto. Jäin ruokailun jälkeen sitä pimeälle kadulle odottamaan. Meni tovi, ja auto tuli ja lähti viemään minua jonnekin. Kurvasimme vanhan rakennuksen luokse keskellä ei mitään. Oli pimeää ja aivan

hiljaista. Käytävillä ei näkynyt ketään, valaistus oli sellainen hämyinen. Se oli kuin suoraan jostakin kauhuleffasta. Lopulta löytyi pari hoitajaa. Puhuin paremmin venäjää kuin he englantia, ja voin kertoa, että en osaa venäjää. Korva oli todella kipeä. Minut laitettiin lavetille makaamaan. Vieressä oli rosterinen pöytä, jossa oli kaiken maailman välineitä. Mietin vain, että mitenkähän tässä käy, kauhuleffat edelleen mielessä. Hoitaja tuli ja laittoi korvaan piikin ja otti jonkin karmean imurin, jolla imuroi korvaani. Mietin jo, että ottavatko he rustotkin korvasta. Sitten päähäni lyötiin karmea paketti, enkä nähnyt yhtään, mitä korvalle oli tehty. Siihen ei saanut koskea vuorokauteen. Seuraavassa huoneessa housut vedettiin kinttuihin, ja sain takapuoleeni kaksi piikkiä. Mitä ne olivat, en edelleenkään tiedä. Kuski tuli paikalle ja saimme reseptit mukana. Hän käväisi matkalla apteekissa ja tuli takaisin mukanaan kauhea säkillinen ampulleja. Mietin, että mitä ihmettä minä niillä teen, mutta aina löytyi joku, joka osasi ne laittaa. Lääkkeet tehosivat todella nopeasti; en ole koskaan saanut yhtä tehokasta antibioottikuuria. Loppupeleissä kaikki meni siis hyvin, vaikka monta kertaa ehdin miettiä, että mitä tästä tulee.

Olet trikoisiin pukeutuneena Lahden suurmäen huipulla Arvi Savolaisen kanssa. Mitä on tapahtunut?
Meillä on ollut treenit, jonka jälkeen tuli mieleen, että kumpikohan meistä on ennemmin mäen huipulla. Juoksukisalla se sitten selvitettiin. Arvi voitti, onhan hän tällä hetkellä kovemmassa kunnossa kuin meikäläinen.

Esittelyssä ALUEPÄÄLLIKÖT



Paini vei mennessään

Heli Moliis haluaa kehittää Pohjois-Suomen seurojen välistä yhteistyötä.

Heli Moliis on aluepäälliköistä nuorin. Pestiin Pohjois-Suomeen hänet valittiin viime vuoden lopulla. Mukaan lähtöä ei tarvinnut hirvittävän pitkään miettiä, sillä Moliis uskoo, että hänellä on paljon annettavaa lajille.

– Paini on vienyt mennessään. Koen, että täällä Pohjois-Suomen alueella tarvitaan uutta, nuorekkaampaa näkökulmaa asioihin. Minulla on ideoita, ja jaksan toteuttaa niitä, Moliis toteaa.

Oulun Pyrinnön yhtenä valmentajana toimiva Moliis ei ole kokenut vähättelyä ikänsä saati sukupuolensa takia.

– Jos jollakin olisikin ennakkoasenteita, niin uskon, että pystyn ne hälventämään. Teot puhuvat puolestaan. Tiedän, että pystyn tekemään hyviä asioita tämän lajin eteen, ja tulen hyvin toimeen kaikkien ihmisten kanssa.

Moliis haluaa ensisijaisesti kehittää alueensa seurojen välistä yhteistyötä.

– Se on ollut tähän saakka aika vähäistä, hän toteaa.

Oulun Pyrinnön salilla pidettiin Moliisin vetämänä hiljattain ensimmäiset pikkutyttöjen yhteistreenit. Osallistujia oli useista eri seuroista.

– Tästä on tarkoitus tehdä, joka kuukausittainen tapa ja järjestää samaa myös pojille. Tulossa on myös yhteiset salikisat Oulun Pyrinnön ja Haukiputaan Heiton painikoulujen kanssa. Yhteistyön kehittyminen näyttää hyvältä, ja uskon, että seurat tästä innostuvat.

Valmennus ja aluepäällikön tehtävien ohella Heli Moliisin vastuulla on tulevien 23-vuoitiaiden MM-kisojen somevastaavan tehtävät.

– Olen lisäksi kilpailun markkinointi- ja viestintätyöryhmässä. Paini lohkaisee vapaa-ajasta ison siivun, mutta nyt kun en enää itse paini, nautin siitä. Paini on vienyt mennessään, Moliis hymyilee.

Aluepäällikkö

- **johtaa alueen toimintaa**
- **kutsuu kokoon aluekokouksen**
- **laatii yhdessä aluevalmentajan ja alueen tuomarikouluttajan kanssa toiminta- ja taloussuunnitelman**
- **laatii toimintakertomuksen 15.1. mennessä liittoon**
- **vastaa budjettiseurannasta**

"Minulla on ideoita, ja jaksan toteuttaa niitä."

Harrastus ja elämäntapa

Olli Hyvösen työlista on usein pitkä, mutta paini on rakas harrastus, jolle hän mielellään lohkaisee aimo siivun vapaastaan.

Olli Hyvönen toimii nyt toista vuotta Uudenmaan alueen aluepäällikkönä. Työ oli tuttua jo aiemmilta vuosilta, jolloin hän toimi aktiivisesti silloisen aluepäällikön aisaparina.

– Siirtyminen tehtävään oli tästä syystä luontevaa, Hyvänen toteaa.

Yksi Hyvösen tavoitteista on ylläpitää ja kehittää seurojen välistä alueellista yhteistyötä. Hän painottaa, että mikään seuroista ei ole niin suuri, että se pystyisi yksin kehittämään painijoita, varsinkaan siinä vaiheessa, kun mennään teini-iän yli.

– Eikä pelkkä yhteisleiritys riitä. Myös viikkorytmin pitää olla sellainen, että sieltä löytyy asiantuntevaa valmennusta ja riittävä määrä harjoitusvastustajia. Nyt olemme tällä alueella painijoiden määrän suhteen kohtuullisen hyvässä tilanteessa.

Leirien ja koulutusten koordinointia

Uudenmaan alueella pyörii tällä hetkellä kuusi aluevalmennusryhmää. Kreikkalais-roomalaisessa painissa ryhmä harjoittelee yhdessä kolme kertaa viikossa, vapaapainissa yhteisharjoituksia on kahdesti. Lisäksi tytöille löytyy oma ryhmä.

– Aluetoimintaan lasketaan myös valmennuskeskus, jonka rahoitukseen alueen seurat osallistuvat. Yksi osa työtäni aluepäällikkönä on jyvittää seurojen maksuosuudet painijoiden määrän mukaan.

Seuravalmentajakoulutusta alueella järjestetään ainakin kerran, mielellään kahdesti vuodessa. Aluepäällikön tehtäviin kuuluu näiden koulutusten koordinointi.

– Painijoille on Pajulahdessa neljä leiriä vuodessa, ja ne pidetään yhteistyössä Itä-Suomen kanssa. Myös vapaapaini on tässä mukana.

Lisäksi kreikkalais-roomalaisessa painissa pidetään vuoden aikana neljä niin sanottua päiväleiriä, jotka ovat kahden ja puolen päivän mittaisia leirejä eri paikoissa Uudenmaan alueella.

– Näiden kohdalla hoidan hallinnollisen työn, kuten tiedottamisen, tilavaraukset ja laskuttamiset.

Vapaassa on omat, vastaavat leirit.

Poissa pahanteosta

Hyvönen näkee tällä hetkellä erityisen tärkeänä tehtävänä alueen seuratoiminnan kehittämisen.

– Alueella on virallisesti 21 seuraa, joista kolmessa ei ole toimintaa lainkaan ja muutama on hyvin hiljainen. Tavoitteena on nyt se, että taantuvia seuroja ei enää olisi. Tämähän kuuluu olennaisena osana Hannu Pärkän vetämään seuratoiminnan kehittämishankkeeseen.

"Mikään seuroista ei ole niin suuri, että se pystyisi yksin kehittämään painijoita."

Olli Hyvönen työskentelee Helsingin normaalilyseossa erityisopetuksen lehtorina ja apulaisrehtorina sekä opettaa jonkin verran liikuntaa. Helsingin Hakassa hän on seuran päävalmentaja. Omat pojat ovat jo painin lopettaneet, mutta paini lohkaisee yhä ison siivun vapaa-ajasta. Niin se saakin tehdä.

– Tämä tuo kivaa vaihtelua elämään. Tapaan mukavia ihmisiä, ja pysyn poissa pahanteosta, hän virnistää.

– Joku toinen ikäiseni harrastaa golfia, minä harrastan seuratoimintaa. Tämä on minulle elämäntapa.

"Joku toinen ikäiseni harrastaa golfia, minä harrastan seuratoimintaa."

KYRÖNMAAN TILITOIMISTO
Lukkarinmäentie 4 B 2
Puh. 4713 526

Autohuolto-Jani
Pajukuja 5 Turenki
040 183 4796

PAPERIMARKKINAT OY
Vääräkoskenkuja 2
63700 Ähtäri
(06) 335 1227

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

KURIKAN KAUKOLÄMPÖ
Jousimiehenkatu 3, 61300 Kurikka puh. 0400 263 543

K Supermarket PAJALA
Pajalantie 19, 04400 Järvenpää
Puh. (09) 4257 9644

Peltiurakointi Pelja Oy
Rovantie 186, 91510 Muhos
040 5560 252

J&J Puhallus Oy
Teponrinne 8, 01830 Lepsämä
Puh. 0500 - 429 422

VUOSAAREN ERISTYS OY
YKI JA MIKA SORMUNEN
Kontulankaari 11 G 224, 00940 HELSINKI
Puh. 044 - 0887 720

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

HIMOTTAAKO HYBRIDI?

Sports Car Centerin valikoimasta löydät kaikki merkit ja mallit. Varastostamme löytyy yli 150 hybridiautoa 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 | Tallinna | Tukholma

REIJO KALLIO
Vuokrattavat liike-huoneistot, asunnot, työ- ja varastotilat Turengissa, Tervakoskella ja Riihimäellä.
Leppäsillantie 53,
14240 Janakkala
p.0400-444 110
kallionreijo@gmail.com

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

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

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

Askolan Auto- ja Konekorjaamo
Teollisuustie 3, 07230 Monninkylä
019 643 312

Autokoulu Raita Oy
www.autokouluraita.fi
040 674 5676

FINNOSTE
Kylmälänkyläntie 52, 91500 Muhos
0400 735 707 www.finnoste.fi

EP:N KEHÄRAKENNE OY
Otvakatu 6
60200 Seinäjoki
040 5485 600

PERNAJAN SÄHKÖ OY - PERNÅ EL AB
Sähkökuja 2, 07700 KOSKENKYLÄN SAHA
Puh. 0400 487 766

Maalausurakointi Koivisto Ismo
Palterintie 1 Kauhajoki
0400 661 163

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

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

Johtavat asennukset ja palvelut ammattitaidolla
Sähkö Karisma
p. 0400-184 747, www.sahko-karisma.fi

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

Tili- ja kirjanpito Satu Kervinen
Tervalantie 4, 12400 Tervakoski
0500 905 074

Rantapaini

– Beach Wrestling

Kansainvälisen Painiliiton tavoitteena on tehdä rantapainista olympialaji

Kansainvälisen Painiliitto UWW on päättänyt panostaa Beach Wrestlingin, suomalaisittain rantapainin kehittämiseen. UWW:n kunnianhimoisena tavoitteena on se, että rantapaini tulisi tulevaisuudessa olemaan myös jatkuvasti uudistuvien olympialaisten kisaohjelmassa. Tämän myötä myös Suomen Painiliitto on päättänyt olla vankasti rantapainin kehittämistyössä mukana.

Suomen Painiliiton rantapainivastaava Hannu Kiminkinen kertoo, että rantapainin tavoitteena on edistää painin kokonaisvaltaista markkinointitoimintaa, lisätä painin harrastaja- ja lisenssimääriä, tiivistää yhteistyötä muiden lajien kanssa, vireyttää seuratoimintaa koko vuotiseksi ja saavuttaa olympia- ja arvokisamitaleita.

– Tämän vuoden aikana rantapainin kisa- ja esittelytoimintaa liitetään kesätapahtumien, markkinoiden ja Beach volleyn junioreiden SM-kiertueen osakilpailuiden yhteyteen, Kiminkinen kertoo.

Harjoituspäivien piristeeksi rantapainia

Tavoitteena on myös se, että seurojen toimesta tullaan järjestämään seuratoimintoja uudistavaa rantapainin harjoitustoimintaa usean paikkakunnan hiekkarannoilla ja sisähalleissa. Nuorten beach volleyn harjoitusleirien ohjelmiin liitetään harjoituspäivien piristeeksi rantapainin harjoitustoimintaa.

Vuoden 2020 rantapainitoiminnan lähtölaukaus suoritetaan Salossa kesäkuun alussa. Lentopalloliitto ja paikalliset seurat järjestävät silloin kaupungissa perinteisen, massiivisen ja suuria joukkoja vetävän nuorten lentiksen Power Cup -turnauksen.

– Tapahtuman kisatorille tullaan rakentamaan Rantapainia – Beach Wrestlingiä varten areena, missä lajin saloja esitellään salolaisille ja etenkin kaupunkiin saapuville nuorille lentispelaajille.

Rantapainin avoimet Suomen mestaruuskilpailut järjestetään Beach volleyn lopputurnauksen yhteydessä elokuussa. Paikkakunta on vielä auki.

Rantapainin – Beach Wrestlingin suomalaisiin sääntöihin tehdään vielä muutoksia, joissa huomioidaan Suomen ilmastolliset olot sekä tehdään joitakin sarjamuutoksia.

– Esitämme Viron Painiliitolle maaottelun järjestämistä Pärnun rannalla heinäkuun alussa. Silloin Pärnussa järjestetään Beach volleyn SM-karsintaturnaus, Kiminkinen kertoo.

Suomalaisia maailman cupin osakilpailuihin

Tavoitteeksi Suomessa on asetettu se, että ainakin muutama painija osallistuisi Beach Wrestlingin maailman cupin osakilpailuihin, joita UWW:n koordinoimana järjestetään tämän vuoden aikana neljä. Nämä ranking-turnaukset sijoitetaan Painiliiton toimintakalenteriin.

Vuoden aikana, mahdollisesti kesäkauden päätteeksi, järjestetään rantapainin avoimet SM-sisähallimestaruuskilpailut. Tämän kisatapahtuman yhteydessä pyritään järjestämään lajin koulutustilaisuus.

"Tänä vuonna lajia ajetaan vielä sisään, joten järjestäjiltä ei peritä lupamaksuja."

Kuvat Hannu Kiminkinen

Beach volley -kentät ovat oivallisia paikkoja Rantapainin harjoitus- ja kisatoiminnan toteuttamiseen. Kuva viime vuonna Jyväskylässä järjestetystä SM-kisasta.

Kesäinen avoin SM-kisa on samalla Suomi Cupin osakilpailu siten, että Suomen Painiliiton lisenssin omaavat painijat saavat osanotostaan kaksi pistettä.

– Tänä vuonna lajia ajetaan vielä sisään, joten järjestäjiltä ei peritä lupamaksuja. SM-kisan järjestämisoikeudesta peritään Suomi Cup -toiminnan edellyttämä järjestämismaksu.

Kaikilla rantapainikisojen kilpailusarjoihin osallistuvilla tulee olla vähintään Suomen Painiliiton H-lisenssi tai mahdollisen doping-kontrollin vuoksi oman lajiliiton lisenssi sekä oma vakuutusturva.

"Suomen Painiliitto on päättänyt olla vankasti rantapainin kehittämistyössä mukana."

Saara Ruotsalainen

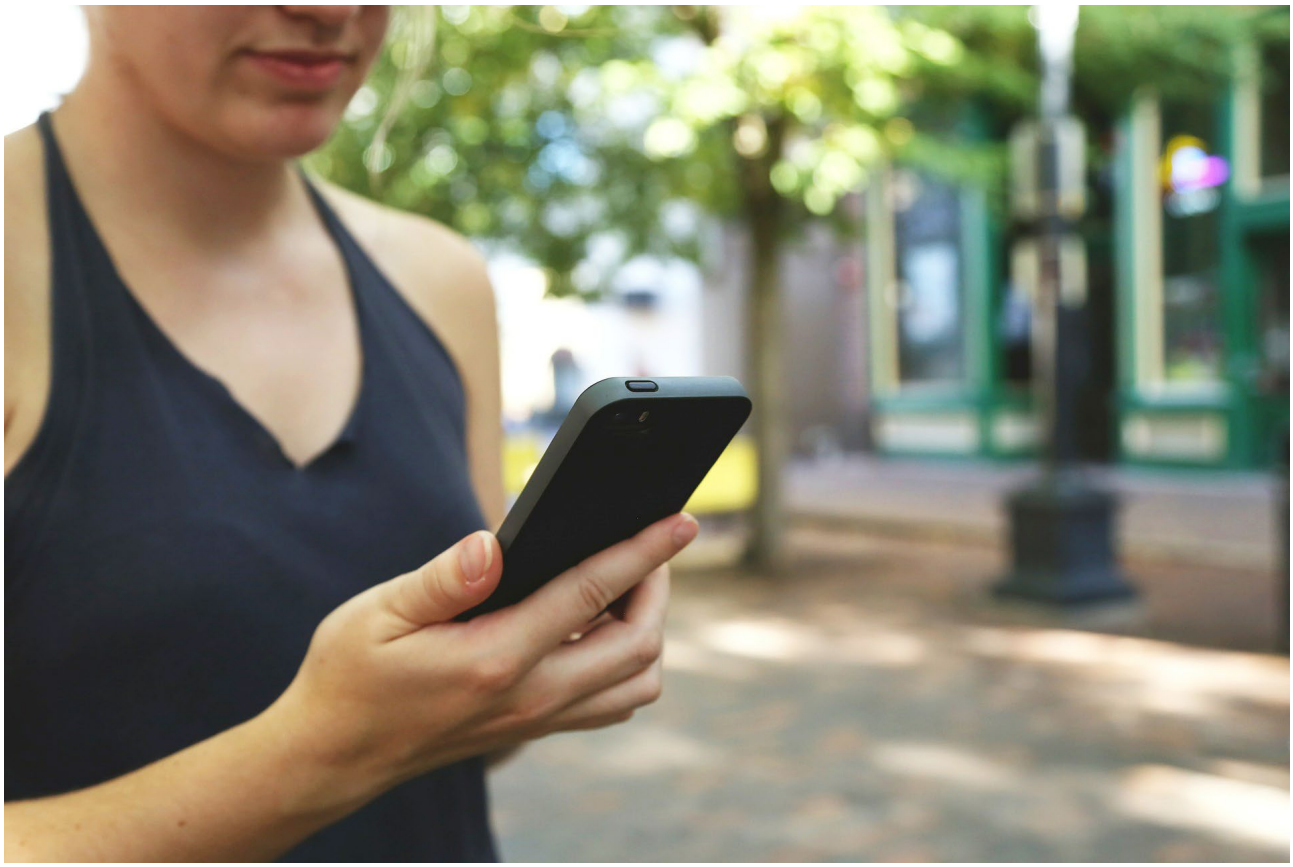
Kiertueella opitaan häirinnän ennaltaehkäisyä

Koulutuskiertue tarjoaa urheiluseuroille apuvälineitä ja käytännön neuvoja turvallisemman seuran rakentamiseen.

”Urheilukulttuurissamme heijastuvat yhteiskuntamme tila ja sen ilmiöt – valitettavasti myös seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö. Me urheilun toimijat olemme huomanneet, että urheilussa on oltu yllättävän hiljaa. Tapahtumat ja kokemukset eivät ole nousseet esiin samalla tavoin kuin taide-, työelämä- ja koulumaailmassa. Hiljaiselo ei kerro, etteikö seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö urheilussa olisi totta myös meillä Suomessa.”

Näin kirjoitti Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n viestintäpäällikkö **Susanna Sokka** vuonna 2018. Sittemmin hiljaiselo on rikkoutunut.

SUEK, Väestöliitto ja Suomen



Olympiakomitea aloittivat helmikuussa yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa koko maan kattavan koulutuskiertueen urheiluseuroille.

– Kiertueen tavoitteena on ennaltaehkäistä kaikenlaista epäasiallista käyttäytymistä, häirintää ja väkivaltaa urheiluseuroissa. Se onnistuu parhaiten tietoa lisäämällä, toteaa Väestöliiton asiantuntija ja kiertueen kouluttaja **Saara Ruotsalainen**.

Minimivelvollisuus on puuttua

Jokaisen seuratoimijan minimivelvollisuus on puuttua, mikäli havaitsee häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä. Kiertueen koulutuksissa annetaan erilaisia käytännön toimintamalleja, jotka auttavat niin ennaltaehkäisevässä toiminnassa kuin tapauksiin puuttumisessa.

Ruotsalainen uskoo, että osassa seuroja asioita on ehditty pohtia jo pidempääkin, mutta sitten on myös niitä, joille aihe on vielä vieras.

– Haluamme tarjota yksinkertaisia välineitä ja tukea siihen, miten omasta seurasta voi tehdä turvallisemman, Ruotsalainen kertoo.

Kiertue on suunnattu kaikille seuratoimijoille. Ruotsalainen painottaa, että jokainen, joka kokee, että asia koskettaa tai kiinnostaa, on tervetullut mukaan.

Viime syksyn valmentajille suunnattu pilottikiertue antoi osviittaa siitä, että kiinnostusta koko Suomen kattavalle ja valmentajien ohella muillekin seuratoimijoille suunnatulle kiertueelle on selvästi olemassa.

– Vastaanotto on nyt ollut innostunutta. Moni haluaa koulutusta omalle alueelle. Palautteen mukaan osallistujat kokevat tarpeelliseksi käydä näitä asioita läpi sekä saada seuratoimintaan käytännön apuvälineitä. Kehittelemme myös maalis-huhtikuussa julkaistavaa verkkokurssia, Ruotsalainen toteaa.

Kiertueaikataulu

5.2.	Kymenlaakson Liikunta, Kouvola
24.3.	Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu, Lappeenranta
2.4.	Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu
7.4.	Lapin Liikunta, Rovaniemi
23.4.	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, Turku
25.–26.4.	Keski-Pohjanmaan Liikunta, Kalajoki
29.4.	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, Pori
5.5.	Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, Lahti
16.5.	Hämeen Liikunta ja Urheilu, Tampere
8.9.	Keski-Suomen Liikunta, Jyväskylä
22.9.	Pohjois-Karjalan Liikunta, Joensuu
6.10.	Pohjois-Savon Liikunta, Varkaus

Et ole yksin!

Soita, chattaa tai lähetä viesti. Väestöliiton matalan kynnyksen palvelu neuvoo kiusaamis- ja häirintätilanteissa

Et ole yksin on Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishanke, jonka päämääränä on ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista sekä seksuaalisen häirinnän ja kaikenlaisen väkivallan kokemuksia urheilussa. Mukana on seitsemän isoa lajiliittoa sekä Olympiakomitea ja Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry.

Yksi osa hanketta on Et ole yksin -palvelu, jota ylläpitää Väestöliitto. Palvelu on ollut toiminnassa nyt kahden vuoden ajan. Se on suunnattu urheilua harrastaville täysi-ikäisille sekä alle 18-vuotiaille lapsille ja nuorille, urheilevan tai urheilua harrastaneen lapsen tai nuoren vanhemmalle tai huoltajalle, urheiluharrastuksen jo lopettaneille, urheiluseuran toimihenkilöille ja nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille.

– Meillä on maanantaisin ja tiistaisin puhelinpalvelu sekä keskiviikkoisin ja torstaisin chat. Näiden lisäksi meillä on kirjelaatikko, johon voi jättää viestin, Saara Ruotsalainen kertoo tavoista hyödyntää palvelua.

"SUEKin ILMO-palveluun voi ilmoittaa nimellä tai nimettömästä, mikäli havaitsee rikkomuksia."

Tukea ja ohjeita

Yhteydenottoja on tullut kaikista kohderyhmistä, ja syyt ovat moninaiset. Joku on halunnut puhua nuorten välisestä kiusaamisesta, toinen valmentajan taholta koetusta epäasiallisesta käytöksestä, seksuaalisesta häirinnästä tai jopa seksuaaliväkivallasta.

– Joskus pelkkä keskustelu ja kuulluksi tulemisen tunne auttaa. Joskus taas yhdessä mietitään, miten asiaa lähdetään viemään eteenpäin. Me olemme tukena ja löydämme oikeat yhteyshenkilöt. Joskus kysymme neuvoa ja ohjeita poliisilta. Aina, jos on syytä epäillä alaikäiseen kohdistunutta rikosta, meillä on velvollisuus tehdä rikosilmoitus.

Ruotsalainen kertoo, että yhteydenottojen määrä kasvaa tasaiseen tahtiin. Se johtuu siitä, että tietoisuus palvelun olemassaolosta lisääntyy.

– Aiheiden näkyvyys mediassa lisää osaltaan yhteydenottoja.

Häiritty ei ole koskaan syyllinen

Matalan kynnyksen palvelulle on selkeä tarve. Myös se, että yhteyttä voi ottaa nimettömänä, saattaa rohkaista sellaisia, joille aiheen käsittely kasvotusten on liian vaikeaa.

– Monille nuorille se voi olla kynnyskysymys, Ruotsalainen sanoo.

Urheiluseurassa kannattaa muistaa, että etenkin seuran toiminnasta vastaaville henkilöillä on velvollisuus ja vastuu puuttua erilaisiin häirintätilanteisiin. Tilanteen mukaan mietitään, mikä on oikea keino ja taho lähteä viemään asiaa eteenpäin.

– Häirinnän kohteeksi joutuneelle kannattaa muistuttaa, että hän ei ole asiaan syyllinen eikä siitä vastuussa, eikä hänen tarvitse käsitellä asiaa yksin. Jos uhrin on vaikea nostaa asia esille oman seuran sisällä, häntä kannattaa neuvoa ottamaan yhteyttä esimerkiksi Et ole yksin palveluun, Ruotsalainen opastaa.

Näin voit ottaa yhteyttä

- Soita numeroon 0800 144 644. Puhelin on auki maanantaina ja tiistaina kello 14.00-17.30
- Chattaa keskiviikkona ja torstaina kello 14.00-17.30 osoitteessa www.etoleyksin.fi. Samasta osoitteesta löytyy kirjelaatikko, johon voi jättää viestin kaikkina vuorokauden tunteina.
- Puhelimessa ja chatissa voi keskustella Väestöliiton ammattilaisen kanssa luottamuksellisesti.
- Puhelu on soittajalle ilmainen.
- Puheluja ei nauhoiteta.

Osoitteesta **www.etoleyksin.fi** löytyy Epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisy urheiluseuroissa askel askeleelta -tarkastuslista, jonka ohjeita seuraamalla ja valmiita mallipohjia hyödyntämällä urheiluseurat voivat ennaltaehkäistä epäasiallista käyttäytymistä, väkivaltaa ja häirintää omassa seurassaan.

TIESITKÖ, ETTÄ

URHEILUHARRASTUS ON KOLMANNEKSI YLEISIN PAIKKA KIUSAAMISELLE KOULUN JA NETIN JÄLKEEN.

Et ole yksin

Väestöliitto

Lähde:
LIITU: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2016

Teksti **Juha Kangasalusta, Suomi Cup -työryhmän puheenjohtaja** • Kuvat **Jussi Niukkala**

Painin Suomi Cupissa mennään kohti kevättä

Kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cup 2020 käynnistyi Kouvolasta perinteisestä Herman Kare UWW-turnauksesta heti loppiaisen jälkeen. Tammikuun lopulla painittiin Suomi Cupia vielä Vaajakoskella, jossa järjestettiin profiililtaan ja tunnelmaltaan hienot kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut. Vaajakoskella ei nähty valitettavasti sitä titaanien taistoa, jota painiväki on odottanut jo pitkään, eli Kuosmasen ja Savolaisen kohtaamista.

Karkauspäivänä, eli ennen tämän vuoden ensimmäisen Molskin painoon menoa oli painittu Peräseinäjoella jo kolmaskin osakilpailu, eli legendaarinen Mannin matsit.

Yli-Hannuksela ja Ketonen kärjessä

Kolmen osakilpailun jälkeen Ilmajoen tuoreet SM-hopeamitalistit Akseli Yli-Hannuksela ja vielä juniori-ikäinen Otto Ketonen johtavat painin Suomi Cupia talven jälkeen tasapistein. Kärjen takana on kuitenkin kova tungos, ja tilanne Cupissa tulee muuttumaan vielä monta kertaa kevään aikana. Suomi Cupissa puntarilla on käynyt Mannin Matsien jälkeen vasta reilu puolensataa painijaa, joten tähänkin määrään odotetaan selkeää nousua. Viimeistään nousua on odotettavissa Suomi Cupin jokeriosakilpailussa, eli kesän rantapainien SM-kisoissa, jonka ajankohta ja paikka ovat vielä avoimet.

Bonukset

Suomi Cupin työryhmä (**Juha Kangasalusta, Teijo Salminen** SPVK, **Mikko Saranpää**, **Antti Pekkala** SPL) päivitti tälle vuodelle hieman rahapotin jakoa. Vuonna 2020 jaetaan myös kaksi bonuspalkintoa. Euroja jaetaan eniten otteluvoittoja vuoden aikana saavuttaneelle ja myös eniten II-tason osakilpailuja kiertäneelle painijalle. Otteluvoittojen bonuspalkinnossa kiinni ovat eniten voittoja Cupissa tähän mennessä saalistaneet **Akseli Yli-Hannuksela** ja **Mikko Peltokangas**. Heillä molemmilla on yhteensä yhdeksän voittoa. Toisessa bonuspalkinnossa kiinni ovat tähän mennessä kaikki II-tason Cup-kisat kiertäneet, eli Akseli Yli-Hannuksela, **Otto Ketonen, Matias Lipasti, Lauri Karjalainen, Petteri Kukkola, Einari Ukkola, Eemeli Rautanen, Arttu Hakala, Jere Pasanen, Juho Lamberg** ja **Ville Pasanen.**

Kevätkierros alkaa Vaajakoskelta kohti kesää

Talven, jota Etelä- ja Keski-Suomeen ei sitten oikein koskaan tullutkaan, jälkeen siirrytään Suomi Cupissa kevätkierroksille. Vapun jälkeen Cup-sirkus siirtyy Helsinkiin, jossa Helsingin HAKA isännöi avoimia TUL: n mestaruuskilpailuja. Mielenkiintoista on siis nähdä, mikä on tilanne kevään jälkeen, ennen kuin kesäkuussa Heinolassa painitaan Veikko Rantanen -turnaus.

Suomi Cupin tilanne kymmenen kärjen osalta kolmen osakilpailun jälkeen

1.	Akseli Yli-Hannuksela IK	(17 pistettä / 3 osakilpailua)
2.	Otto Ketonen IK	(17 / 3)
3.	Mikko Peltokangas Virkiä	(14 / 2)
4.	Tero Halmesmäki HyPK	(14 / 2)
5.	Elmer Mattila KOOVEE	(14 / 2)
6.	Jarno Ålander HeTa	(14 / 2)
7.	Matias Lipasti IK	(13 / 3)
8.	Lauri Karjalainen PeKi	(12 / 3)
9.	Juuso Latvala IK	(11 / 2)
10.	Kasperi Kauhanen PoWe	(10 / 2)

Kaikkien painijoiden pisteet ja sijoitukset löytyvät Painiliiton sivuilta.

Arvo Haavisto -turnauksessa Yli-Hannuksela voitti 72 kilon sarjan.

Otto Ketonen sijoittui Arvo Haavistossa kolmanneksi 82-kiloisissa.

Rivi-ilmoitukset

K-SUPERMARKET
Alangontie 4, 62100 Lapua

KUORTANEEN TAKSI & BUSSI OY
Sammontie 2, 63100 Kuortane ✆ 040 8221 345

TILINTARKASTUS HARJULA
Savontie 3, 18100 Heinola ✆ 040 5275 982

RK-ERISTYS OY ✆ 040 8226 373
Senttikuja 5A, 14200 Turenki

ILMASTOINTI MELLIN OY ✆ 0400 894 745
Suurlohjankatu 22-23 B 35, Lohja

Tilausliikenne ja Maanrakennus HEIKKINEN Ky
Haastajantie 45, 99600 Sodankylä ✆ 0400 393 661

RAKENNUTTAJAPALVELUT LUOMA-NIRVA
Hermannintie 3, 61800 Kauhajoki ✆ 0400 567 711

TIENSUU KY
Hiipakantie 15, Hakojärvi ✆ 0500 561 177

VESAN KULJETUS OY ✆ 0500 494 722
Laukkamäenkatu 25 Heinola

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

Ammattimetsuri ERKKI HARJU
Suviniementie 21, Launonen ✆ 044 3063 497

Lumi- ja vihertyöt JARKKO PERTTULA
Keihäskuja 1, 64700 Teuva ✆ 0400 362 167

AURAOSA OY
Katajakuja 22, 21380 Aura ✆ 0400 828 460

Isännöintipalvelu KIMMO LAHTINEN
Torikatu 5, 18100 Heinola ✆ 044 5565 427

PEKVES OY
Kannuksenkatu 42, 69100 Kannus ✆ 040 7437 451

INVATAKSI HEIKKI KORTE
Kortteentie 23, 84100 Ylivieska ✆ 0400 280 558

TIORI-KULJETUS OY
Rautahatuntie 20, 00920 Helsinki ✆ 0400 937 404

SEINÄJOEN MOOTTORIHIOMO
Rajatie 48, 60120 Seinäjoki ✆ 040 596 1409

TMI MIKKO HAAVISTO Kaivinkonetyöt
Mutkankyläntie 120 Ähtärinranta ✆ 040 5726 506

JARI RUHA OY
Ostolantie 8, 63700 Ähtäri ✆ 040 5404 278

CAJ RÖNNBERG -ulkotilojen hoito
Leppäsuontie 134 a, Kirkkonummi ✆ 0500 912 064

ESPOON SORA OY TOLPPOLA
Pohjoisentie 9, 02970 Espoo ✆ 0400 707 940

LVI PREMIUM
Sepäntie 2, Tuusula ✆ 050 4616 744

TMI AKON -rakennusliike -
Haltianpolku 7 B 27, 04440 Järvenpää ✆ 044 4400 626

ILLIN KONEHUOLTO OY
Rastaskatu 1, 15700 Lahti ✆ 0400 233 182

TILATAKSI JUKKA KATAJA
Välskärinkatu 17 8 1, Järvenpää ✆ 0400 305 009

PUTKISUORA OY
Haapatie 25, 04480 Haarajoki ✆ 045 1494 004

INVATAKSI HANNU TERVA-AHO
Oikotie 3 a 18, 04400 Järvenpää ✆ 0400 432 849

SÄHKÖLIIKE VIRTEK OY
Hakalantie 116, 07190 Halkia ✆ 0400 841 293

SÄHKÖASENNUS J. VEHMAS
Myllykulmantie 59, 13330 Harviala ✆ 040 5019 228

T:MI TERHON HUOLTO
Päivärinteentie 4, 01800 Klaukkala ✆ 0400 688 965

RAKENNUSLIIKE TYÖMIES OY
Löytyntie 329, 84880 Ylivieska ✆ 050 588 6565

OULAISTEN JÄTEHUOLTO OY
Revonkatu 36, 86300 Oulainen ✆ (08) 470 485

SAVARIN AUTOHUOLTO OY
Hakatie 3 Ylivieska ✆ 040 520 0254

LVI JA RAKENNUS J. KUNELIUS
Taavintie 2 as 3, 84100 Ylivieska ✆ 044 506 4716

MEGA GROUP ✆ 0400 281 889
Mustasaarentie 68, 86220 Merijärvi

KUUSAAN MUONITUSPALVELU
Valkamantie 14, 45810 Pilkanmaa ✆ 040 723 9414

MAANRAKENNUS KOSKI OY
Koskentie 53, 61460 Hanhikoski ✆ 0400 123 338

KANTA-RENGAS OY
Leppäkuja 5, 14200 Turenki ✆ (03) 6881 523

TMI TOUKO KEKKI
Launostentie 227, 12540 Launonen ✆ 0400 480 491

IH-SÄHKÖ OY ✆ 0400 670 453
Vanha Alikartanontie 23 A, 13300 Hämeenlinna

PARTURI-KAMPAAMO HELI LÄHTEENMÄKI
Heimolantie 12.krs, Tervakoski ✆ 050 3669 432

MÄÄRÄMITTA OY
Teollisuustie 6, 14200 Turenki ✆ 0500 711 458

AMMATTIMETSURI ERKKI HARJU
Suviniementie 21, 12540 Launonen ✆ 044 3063 497

KOTISAIRAANHOITO KATI
Tammenranta 25, 12400 Tervakoski
www.helmitiimi.fi ✆ 050 4907 000

VAINIKAN SORA
www.vainikansora.fi ✆ 0500 154 032

KAAKON VERHOILU OY ✆ (05) 452 3110
Alaniitynkatu 18-20, 53550 Lappeenranta

LUUMÄEN KAIVU JA KULJETUS
Iiholanraitti 6, 54510 Uro ✆ 0400 255 081

KOULUTETTU HIEROJA KATJA HIRVONEN
Nurmelankatu 14, 53500 Lappeenranta ✆ 045 809 6211

KAUPPAHALLIN KAHVILA
Snellmanninkatu 14 Lappeenranta ✆ 044 241 2915

RAIVAUSLIIKE NIKKO OY
66450 Jakkula ✆ 0500 660 177

www.seinajoki.fi/liikunta

VVS-SÄHKÖ OY ✆ 0400 255 221
Piikatu 16, 55120 Imatra
Parikkalantie 37, 59100 Parikkala
www.vvssahko.fi

RAOKA OY
Luukkaanrinne 4 A
53300 Lappeenranta
Puh. 050 - 3521 711

Alavuden Autokoulu
Torikatu 4, 63300 Alavus
(06) 5111 570
info@alavudenautokoulu.fi

Juupaluoman Sora Ay
Rahikkatie 773
61800 Kauhajoki
(06) 233 4190

Aaro E. Mäkelä Oy
Vanhatie 43
64810 Vanhakylä
0500 562 681

KIERTOKAPULA

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

LASINYGÅRD
Lasi Nygård Ky
Niemelänkyläntie 87, 84100 Ylivieska
Puh. 08 424 495
myynti@lasihuolto.com
Avoinna ma-pe klo 8-17
www.lasihuolto.com

UTAJÄRVEN AUTOHUOLTO OY
Lämpötie 6, 91600 Utajärvi
040 5633 346

Maanrakennus Kari Rantala
Lannevedentie 427
44170 Hietama
050 064 1619

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

Kettumäen Traktori-huolto Ky
Tuhtimäentie 1,
Kauhajoki
(06) 231 3702

Kauko Aarno Järvinen

23.3.1944–8.2.2020

Tampereen Painiseuran pitkäaikainen sihteeri nukkui pois vakavan sairauden murtamana 8.2.2020.

Kauko liittyi TaPs:n jäseneksi 24.5.1965, josta alkoi hänen pitkä seuratoimintansa, aluksi painijana Frenckellin painimolskilla ja 1969 alkaen johtokunnan jäsenenä. Jo ensimmäisenä vuonna Kauko hoiti sihteerin tehtäviä kokouksen valitsemana sihteerinä ja 1970 hänet nimettiin johtokunnan sihteeriksi ja tätä uraa riitti aina 27.3.2019 asti, eli yhteensä 50 vuotta, jonka jälkeen hän jatkoi johtokunnan jäsenenä aina kuolemaansa asti. Kauko nimitettiin seuran kunniapuheenjohtajaksi tammikuussa 2020.

Kauko oli kymmeniä vuosia kysytty ottelujärjestäjä toimien vuosittain jopa 40 kilpailun ottelujärjestäjänä Tampereen seudulla ja muualla Suomessa kansallisissa paineissa, lukuisissa SM-kilpailuissa, TUL:n mestaruuskilpailuissa, Liittojuhlapaineissa ja Kansa -painiturnauksissa sekä muissa kansainvälisissä paineissa.

Kauko toimi johtokuntatyön lisäksi TUL:n Tampereen piirin painijaoston jäsenenä vuodesta 1980 ja sen puheenjohtajana vuodesta 1990 alkaen. Hän toimi TUL:n Tampereen piirin piirivaltuustossa 1990 luvulta alkaen aina nykypäivään asti. Kauko oli mukana erilaisissa piirin tapahtumissa järjestelytehtävissä.

Nuorempana ennen painiseurauraa hän harrasti yleisurheilua ja jääkiekkoa Lielahden Kipinässä, josta parhaimpana saavutuksena jääkiekossa B-juniorien mestaruuskilpailujen hopeamitali ja A-juniorien TUL:n mestaruus.

Painissa Kauko saavutti piirinmestaruuksia ja muita mitalisijoja kansallisissa painikilpailuissa.

Kaukolle on myönnetty seuraavat huomionosoitukset:

- 1999 TUL:n kultainen seuratyö -ansiomerkki
- 2003 TUL:n kultainen ansiomerkki
- 2009 Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun ansiomerkki kullatuin ristein

Kaukon tekemä työ painin hyväksi on ollut todella ansioitunutta ja merkityksellistä useiden painijasukupolvien ajan, joille hän tuli tutuksi painisalilla salikisoissa, seuran yhteisissä tapahtumissa ja vuosittain seuran perinteisillä kisamatkoilla Tampereen ystävyyskaupunki Tarttoon.

Kauko Järvistä lämmöllä muistaen
Tampereen Painiseuran väki

Poikien U17 kr.painin SM-kilpailut (Päivämäärä muuttuu)

Kilpailupaikka: Ilmajoki-halli, Urheilutie 2, 60800 ILMAJOKI

Kilpailuaika: Lauantai 25.4. klo 11:30 alkaen avajaisilla.

Punnitus: Lääkärintarkastus / punnitus klo 9:00 – 9:30 kilpailupaikalla 25.4. Punnituspaikalla on sauna.

Sarjat: 41–45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 92, ja 110 kg

Säännöt: Voimassa olevat UWW kilpailusäännöt, A/B-lohkojärjestelmä.

Ilmoittautumiset: Sähköpostilla viimeistään perjantaina 17.4.2020 osoitteella: ikpaini@netikka.fi ja info@painiliitto.net. Jälki-ilmoittautumisen takaraja 24.4. klo 8:30

Osanottomaksu: 30€ painija, 30€ huoltaja (vähintään 1 huoltajamaksu jokaista alkavaa viittä painijaa kohden) pankkitilille 17.4.2020 mennessä
Jälki-ilmoittautumismaksu 150€ kilpailupaikalla.

Ruokailu: Lounas klo 9:00–10:00 hinta 10€
Päivällinen klo 14:00–15:30 10€
Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä.

Majoitus: Koulumajoitus mahdollisuus 10€ / hlö / yö.
Varataan ja maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä.
Omat patjat / makuupussit.
Muita vaihtoehtoja Ilmajoella:
Erkin Haussi E-P:n Opisto Seinäjoen hotellit
040 512 0984 06-425 6000

Maksut: Osanotto-, ruokailu- ja koulumajoitusmaksut eräpäivä 17.4.2020. Tilille: FI82 5071 0040 003504
Saaja Ilmajoen Kisailijat ry / painijaosto
Viestikenttään: maksava seura, erittely osallistujat / ruokailu / koulumajoitus.

Tuomarit: Ota yhteys jari.erkkola@netikka.fi varataksesi majoituksen.

Huomioitavaa: Doping testaus on mahdollinen kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. Kilpailijalla on oltava voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkeaineille ja menetelmille.

Tiedustelut:
Jussi Ketonen
kessi.ketonen@gmail.com / 0400 581 480
Jari Erkkola jari.erkkola@netikka.fi / 0500 761 346

ILMAJOEN KISAILIJAT EST. 1921 WRESTLING

Viime hetken muutoksia: Tämän kisan tiedot muuttunevat ja uudet ilmoitetaan tarkemmin tulevassa lehdessä. Kisa siirretty tulevaisuuteen koronaviruksen takia.

Tervetuloa Ilmajoelle! • Ilmajoen Kisailijat painijaosto

Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MEILLÄ TEHDÄÄN HUIPPU-URHEILIJOITA.

KUORTANE.COM/URHEILU

Naisten ja miesten sekä U15 vapaapainin SM-kilpailut 3.10.2020

Aika	lauantai 3.10.2020 klo 10.30 alkaen, avajaiset/finaalit klo 16.30 alkaen
Paikka	Kirmaus-halli, Kirkkokuja 20, 61400 Ylistaro
Punnitus	lauantai 3.10.2020 klo 8.00–8.30 kisapaikalla. Lääkärintarkistus kisapaikalla 3.4.2020 klo 7.45–8.30
Sauna	Kilpailupaikalla yhteissauna klo 7.00–8.30
Painimuoto	Vapaapaini
Ottelujärjestelmä	Voimassa olevat UWW kilpailusäännöt, A/B- lohkojärjestelmä
Sarjat	Miehet: 57, 65, 70, 74, 79, 86, 97 ja 125 kg Naiset: 50, 53, 57, 62, 68 ja 76 kg Pojat U15: 34–38, 41, 44, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 kg Tytöt U15: 29–33, 36, 39, 42, 46, 50, 54, 58, 62, 66 kg
Ilmoittautumiset	Ilmoitetaan myöhemmin: ykvpaini45@gmail.com ja info@painiliitto.net **Ilmoittautumisessa pitää näkyä ilmoittava seura, painijan nimi ja sarja!**
Osanottomaksut	Aikuisten sarjat: 50€ painija / huoltaja (1 huoltaja / 5 painijaa) Alle 15 vuotiaat: 30€ painija / huoltaja (1 huoltaja / 5 painijaa) **Jälki-ilmoittautumismaksu 150€**
Ruokailut	Lounas klo 8.30–10.30 hinta 10€, Päivällinen klo 14.00–16.00 hinta 10€ Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. **Erityisruokavaliot ilmoitettava ennakkoon.**
Maksut	Osanotto- ja ruokailumaksut 9.4.2020 mennessä. Tilille: Ylistaron Kilpa-Veljet / painijaosto, POP FI04 4744 0010 1896 48 Viestikenttään: maksava seura, erittely osallistujat / ruokailut
Doping	Dopingtestaus on mahdollista kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. Kilpailijalla on oltava voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkeaineille ja menetelmille.
Huomioitavaa	Miesten ja naisten SM-kisoihin on alaikäraja 16 vuotta (kilpailijan tulee täyttää 16 vuotta v. 2020). **16-vuotiailta vaaditaan lääkärintodistus ja vanhempien lupa, joka tulee esittää punnituksen yhteydessä.** Ellei lupaa ole, niin ei pääse punnitukseen.
Majoitus	Meijerinranta majoitus, Ylistaro puh. 040 5100183 Tommi Soininen (meijerimajoitus.com) Hotelli Scandic Seinäjoki
Tiedustelut	Matti Mäki-Töyli puh. 044 2783419 tai ykvpaini45@gmail.com

Viime hetken muutoksia: Tämän kisan tiedot muuttunevat ja uudet ilmoitetaan tarkemmin tulevassa lehdessä. Kisa siirretty syksylle koronaviruksen takia.

TERVETULOA • Ylistaron Kilpa-Veljet

STANNO

Tikapuiden toinen aisa

Tässä kirjoituksessa käsittelen vain sellaisia urheilijoita, jotka eivät enää kilpaile. Tämän hetken huippupainijoiden urien analysointi onnistuu vasta ajallisen etäisyyden päästä.

Huippu-urheilu edellyttää hyvin totaalista sitoutumista harjoitteluun jo viimeisistä kadettivuosista lähtien. 2010-luvun trendi on lisäksi ollut voimakas kansainvälistyminen. Jo nuorella iällä leirejä ja kilpailuja on varsin paljon ulkomailla.

Valmentautumisen ohella pitäisi kuitenkin tehdä jotakin muutakin: valmistautua uran jälkeiseen elämään. Näiden kahden asian yhteensovittaminen ei ole ihan helppoa.

Ajatellaanpa tilanne, että urheilija käy peruskoulun jälkeen ammattikoulun. Hänen asemansa on ylioppilasta parempi. Hänellähän on jo yksi ammatti takataskussaan. Sen sijaan pelkällä yo-tutkinnolla ei vielä pitkälle pötkitä. Viimeistään puolustusvoimien urheilukoulun jälkeen ollaankin sitten totisten ratkaisujen edessä.

■

”I hate plan b” eli ”vihaan varasuunnitelmaa”, toteaa Arnold Schwarzenegger maailman kaikkien aikojen parhaassa motivaatiopuheessa. Kyseinen spektaakkeli on katsottavissa Youtubessa.

Puheessaan Iso-Arska toteaa, että hänellä oli vain yksi suunnitelma kerrallaan. Ensiksi hän halusi tulla maailman parhaaksi kehonrakentajaksi ja sitten kuuluisaksi näyttelijäksi.

Arnoldin mukaan on virhe pitää mielessään varasuunnitelmaa, koska se vähentää motivaatiota. Näinhän se varmaan onkin.

Arnold työskenteli Kaliforniassa muurarina, treenasi kuin hullu ja kävi vielä näyttelijäkursseilla iltaisin. Hänellä tosiasiassa oli kuitenkin varasuunnitelma. Ainahan hän olisi voinut jatkaa maailman vahvimpana muurarina, jos muut bisnekset eivät olisi onnistuneet.

Kuinka todennäköisenä muuten pidät sitä, että voimakkaalla itävaltalaisella korostuksella englantia puhuvasta lihaskimpusta tulee Hollywood-tähti? Lisämausteena miehen nimi on sellainen, että aluksi sitä tuskin kukaan osasi edes lausua.

Schwarzeneggerin pointti on kuitenkin se, että jos jotakin tarpeeksi lujasti haluat ja uskot itseesi, aika usein myös sen saat.

Andy McCoy on todennut saman asian hieman toisin: ”Sun pitää varoo, mitä sä haluut, kosk sä saat sen.”

■

”Kasvatamme ihmisiä. Emme huippu-urheilijoita”, lausui minulle äskettäin eräs merkittävä urheiluvaikuttaja.

Tämä kannattaa niin meidän seuraihmisten kuin urheilun ammattihenkilöidenkin pitää mielessään. Emme voi lohkaista itsellemme ihmisestä vain urheilumenestyksen siivua ja jättää loppua heitteille.

Kiinassa tai joissain muissa autoritaarisissa maissa tämä voi ehkä onnistua. Luhistuneen urheilijan tilalle napataan rivistä seuraava. Länsimaisessa vapaassa yhteiskunnassa tällainen lähestymistapa ei tuota tulosta.

On aivan selvää, että ihminen, jonka elämä on kaikin puolin tasapainossa, yltää pitkällä aikavälillä parempiin tuloksiin myös urheilussa. Ainakin hänellä on mukavampaa ja loppuelämäkin luultavasti sujuu asiallisesti.

Nykyaikana parikymppinen lahjakkuus voi rakentaa mielekkään elämän useilla eri tavoilla. Valmentautumista voi tukea esimerkiksi kevennetyllä tai täysipainoisella opiskelulla, osa-aikaisella työllä tai vaikka bisnesideoiden kehittelyllä.

Erilainen verkossa hoidettava toiminta (markkinointi, koodaus, blogit, some yleensäkin jne.) on helppo tapa kiinnittyä johonkin. Opiskelu avoimessa korkeakoulussa on myös yksi mahdollisuus. Joillakin tuki ja turva on varhain perustettu perhe.

Tällä kaikella yritän sanoa, että ihmisen itsetunto ja elämänsisältö ei voi rakentua pelkästään urheilun varaan. Entä sitten, jos urheilu loppuu tylysti vaikkapa loukkaantumiseen? Moni ihan huipputasonkin kaveri on pudonnut suoraan pohjalle, kun kilpaileminen on loppunut.

■

Viimeisten vuosikymmenten ajalta minulle ei tule mieleen yhtään suomalaista painin arvokisamitalistia, joka olisi pistänyt kaiken vain yhden kortin varaan.

Lähimpänä on ollut Pertti Ukkola. Hänelläkin kuitenkin oli turvanaan

työpaikka Tampereen kaupungin liikuntapuolella. Kyseistä vakanssia hän sitten hoitelikin uransa jälkeen aina 68-vuotiaaksi asti.

Tässä muutama esimerkki 30 viime vuoden ajalta arvokisamitalistien elämästä. Puheenjohtajamme Tuomo Karila ja Pekka Rauhala opiskelivat lääkäreiksi. Jukka Rauhala luki diplomi-insinööriksi. Jarkko Ala-Huikku valmistui liikunnanohjaajaksi ja journalistiksi. Rami Hietaniemi hankki kirvesmiehen pätevyyden, perusti perheen ja rakensi talon aika nuorena.

Läpivalaisen vielä vähän tarkemmin Marko Yli-Hannukselan elämää vuosina 1997-2000.

Kesällä 1997 Marko (23) ja Gita vihittiin, syyskuussa tuli MM-kultaa ja marraskuussa syntyi Sofia. Vuonna 1998 oli vuorossa talonrakennusprojekti. Akseli syntyi keväällä 1999. Muutto omaan kotiin tapahtui samana vuonna ennen juhannusta.

Vuonna 2000 maaliskuussa syntyivät Vilho ja Saga. Keväällä 2000 Markolla ja Gitalla oli siis 4 lasta, joista vanhin oli suunnilleen 2,5-vuotias. Samaan aikaan oli menossa olympiakarsinnat, joihin kuului 5 turnausta eri puolilla maapalloa.

Kaiken lisäksi syksyllä 1998 alkoivat ottelut bundesliigassa, mikä tarkoitti vuosittain usean kuukauden ajan jokaviikkoista painontarkkailua sekä matkustamista Saksaan ottelupaikkakunnalle.

Vuosi 2000 huipentui olympiapronssiin Sydneyssä. Oli siinä aikamoinen kolmen vuoden jakso nuoren perheen elämässä.

Jo ennen näitä tapahtumia Myhi oli hankkinut puusepän ja liikuntapaikkojenhoitajan ammatit. Taloudellista turvaa toi työpaikka Ilmajoen kunnassa.

On aivan turha väittää, että yksistään tai elämänkumppaninsa kanssa asuva nuori huippu-urheilija ei ehtisi kuin harjoitella, syödä ja levätä.

■

Meillä on toki esimerkkejä myös sellaisista kansainvälisestikin menestyneistä painijoista, jotka ovat yrittäneet silputa huipulle tikapuiden yhtä aisaa pitkin. Aika kiikkerää se on kuitenkin ollut.

Kilpaileminen painin kaltaisessa kivikovassa kamppailulajissa maailman huipulla vaatii aivan äärimmäistä persoonallisuutta ja luonteenlujuutta.

Jotain muutakin sisältöä elämässä pitää kuitenkin olla kuin hikiset treenivaatteet ja urheilukaverit. Kaikkein spartalaisimmankin motivaatio lipsuu joskus. Ainakin vähän. Arto Savolainen poikkeuksena vahvistaa säännön.

Heikolla hetkellä elämään tulee joku uusi mielenkiintoinen asia, jos sellaista ei ennestään ole. Tyhjiön täyttää silloin valitettavan usein pullo.

■

On taas loppukevennyksen aika. Suuri esikuvani urheilussa oli Pertti Ukkola. Hän totesi jossain haastattelussa aika hyvin: ”Päätin jo nuorena poikana, että mitä tahansa elämässä tapahtuukin, niin aina pitää olla hauskaa.”

Tässä on oiva elämänasenne meille kaikille. Olen näillä loppukevennyksillä pyrkinyt omalta osaltani nostamaan ihmisten suupieliä ylöspäin.

Kaikkien tunteman painitoimittaja Reijo Majasaaren Voitto-veli on vielä yli 70-vuotiaana todella rautaisessa hiihtokunnossa.

Ennen joulua Voitto laski minut kiinni Jouppilanvuorella pitkässä loivassa laskussa. Ohi sujahtaessaan hän huikkasi: ”Ei auta näköjään painovoimakaan.”

Yritin puolustautua sillä, että karvapohjasukseni tietysti luistavat huonommin kuin luistelusukset. Ketterästi kuin orava Voitto sitten luisteli laskua seuranneen jyrkän haarakäyntinousun päälle. Voitto kääntyi mäen päällä katsomaan taaperrustani ja huusi: ”Eikö ne piräkkään.”

Jussi ”Kessi” Ketonen

Tapahtumakalenteri 2020

MAALISKUU

19–22	Euroopan OK-karsintaturnaus SIIRRETTY	Budapest HUN)

HUHTIKUU

10–12	Alueleiri Uusimaa / Itä-Suomi PERUTTU	Pajulahti
11	Turku Open PERUTTU	Turku (TP)
19	Kokko-Kalle Games SIIRRETTY 22.8.	Kokkola (KOKI)
30–3.5.	Maailman OK-karsintaturnaus SIIRRETTY	Sofia (BUL)

TOUKOKUU

2–3	U17 (kr-np-vp) ja U20 (kr) PM-kilpailut	Viro
9	Uolevi Setälän muistopainit & Tampere Female wrestling tournament	Tampere (Koovee)
9	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
9	Av. TUL:n kr. painin miesten ja junioreiden mestaruuskilpailut – Suomi Cup	Helsinki (Haka)
9–10	Seniorien PM-kilpailut (kr-np)	Tanska
11–15	Yläkoululeiri	Kuortane
22–24	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
23	XXVIII Ollin painit	Kuusankoski (Pilke)

KESÄKUU

5–7	U15 EM-kilpailut	Varna (BUL)
6	Veikko Rantanen -turnaus – Suomi Cup	Heinola (HI)
11–13	Training camp, tytöt	Kuortane
13	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
14	Av. Rantapainin Länsi-Suomen mestaruuskilpailut	Jyväskylä (JyPÄ)
15–21	U17 (kadetit) EM-kilpailut	Katowice (POL)
27	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)
29–5.7.	U20 (juniorit) EM-kilpailut	Skopje (MKD)

HEINÄKUU

11	Av. Rantapainin TUL:n mestaruuskilpailut	Jyväskylä (JyPÄ)
12–15	TUL painileiri	Kisakeskus
13–19	U23 EM-kilpailut	Wals-Siezenheim/Salsburg (AUT)
25	Kotkan Meripäivien rantapainit	Kotka (KPM)
27–3.8.	Himberg-teamin maajoukkueleiri (kv. leiri)	Kuortane

ELOKUU

1	Av. Rantapainin Itä-Suomen mestaruuskilpailut	Lappeenranta (LrTU ja SimVe)
2–8	Olympialaiset	Tokio (JPN)
08	U20 (juniorit) ja U15 SM-kilpailut, kr	Voikkaa (VoVi)
17–23	U17 (kadetit) MM-kilpailut	Tatabanya (HUN)
28–30	Valtakunnallinen tyttöpainileiri	Jyväskylä
29	XXXVII Kalle Mäkisen painit – Suomi Cup	Turku (TWM)

SYYSKUU

5	VaSa:n ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
7–13	U20 (juniorit) MM-kilpailut	Belgrad (SRB)
12	Lohi-painit – Suomi Cup	Kotka (PopI)
12	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
18–20	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
19	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
19	Kemi Cup	Kemi (KI)
25	TUL-Kalev-Joud -liitto-ottelu	Paikuse (EST)
26	U17 (kadetit) SM-kilpailut, kr	Ilmajoki (IK)
27	Arjessa-turnaus	Ilmajoki (IK)

LOKAKUU

3	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
3	Luoman Oy-Cup	Ylistaro (YKV)
3	Naisten ja miesten sekä U15 SM-kilpailut, vp	Seinäjoki (YKV)
9–11	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
10	Vapaapainikilpailut	Liminka (LNM)
10	VUV:n ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)
12–16	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
20–25	VMM-kilpailut	Loutraki (GRE)
24	Arvo Haavisto (UWW) – Suomi Cup	Ilmajoki (IK)
24	Av. Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Simpele (SimVe)
24	Lounais-Suomen, Hämeen ja Uudenmaan aluemestaruuskilpailut, vp	Rasio (RVM)
31	KankU:n ikäkausikilpailut	Kankaanpää (KankU)
31	Junior Kare	Kouvola (KoPa)

MARRASKUU

7	Tampere Cup – Suomi Cup	Tampere (Koovee, TaPs & TaVo)
7	Kankuri Cup	Lapua (Virkiä)
13–15	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
13–15	Leiri	Pajulahti
14	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
14	VVV Cup, kr	Vaasa (VVV)
21	33. Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
21–22	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
23–29	U23 MM-kilpailut	Tampere

JOULUKUU

4–6	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
5	U17 (tytöt ja pojat) SM-kilpailut, vp	Janakkala (JPI)
12–13	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Helsinki
27–30	Leiri	Pajulahti

KLL on perunut kaikki tapahtumat 31.5. saakka.

Kisat pyritään järjestämään syksyllä

PAININ U23 MM-KISAT

TAMPERE MESSU- JA URHEILUKESKUS TESC

23.-29.11.2020

TAMPERE 2020

UWW

U23 WORLD CHAMPIONSHIPS

DEFENSE SOAP

WRESTLING

SUPLES

TAMPEREEN KAUPUNKI

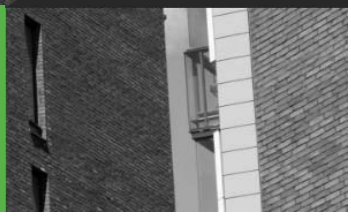
TAVO

KOOVEE WRESTLING

ToPS

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