

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

# MOLSKI

nro 4  
2019



s. 4

## **Arvi Savolainen**

Kuin luotu  
painimaan

HENKILÖT

s. 12

## **Antero Mertaranta**

Paini pelasti  
monesta pahasta

HENKILÖT

s. 14

## **Jarno Ålander**

Kun rahat eivät  
riitä

AJASSA

# MOLSKI

## HENKILÖT

Arvi Savolainen: **04**  
Kuin luotu  
painimaan

Antero Mertaranta: **12**  
Urheilu pelasti  
monelta pahalta

Oskari Riihioja: **14**  
Menestyy savikehässä ja  
molskilla

## AJASSA

Urheilu kasvattaa  
myös häviön hetkellä **10**

Kun rahat  
eivät riitä **14**

Suomi Cup ratkesi  
Ilmajoella **28**



## MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

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

Kannen kuva  
Olympiakomitea/Jesse Väänänen

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

Avustajat  
Sanna Syri, Juha Kangasalusta,  
Hannu Ranta, Mauno Ketola,  
Marko Korpela, Arto Savolainen,  
Jussi Niukkala

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 1/2020 ilmestyy viikolla 11.  
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 21.2.2020.

03	Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo
04	Kuin luotu painimaan
08	Sydämessään aina painija
10	Urheilu kasvattaa myös häviön hetkellä
12	Urheilu pelasti monelta pahalta
14	Kun rahat eivät riitä
16	Nuorten leiritys muuttuu
18	Arvo Himbergin painisäätiö
20	Ei enää taistelua vammojen kanssa
22	Sotilaiden Maailempailut Kiinassa
24	Oskari Riihioja menestyy savikehässä ja molskilla
26	Jaetut arvomerkit
28	Suomi Cup ratkesi Ilmajoella
30	Haloo! Kuuluuko? Ari Härkänen
31	Kisakutsuja
34	Suomi Sport -pikaohje
36	Kessin kertomus
38	Tapahtumakalenteri 2020

## PUHEENJOHTAJALTA



## MEIHIN LUOTETAAN

**V**uosi lähenee loppuaan ja on aika tarkastella mennyttä sekä suunnitella tulevaa. Aluksi haluan kiittää koko painiväkeä menneestä vuodesta. 2019 on ollut voimakas vuosi. Olemme saaneet nauttia menestyksestä, mutta myös pettymyksistä. Puheenjohtajana täytyy todeta, että ainakaan ei ole ollut tylsää.

Edustajamme eivät ole pettäneet meitä fanaattisia painin kannattajia: saimme kaksi yleisen sarjan EM-pronssia sekä U23 euroopan- ja maailmanmestaruudet. Olemme saaneet seurata ja ihastella painijoidemme esiintymistä kaikissa valtamedioissa. Meillä on upeita nuoria painijoita – kiitos heille.

Päällimmäisenä nousee esille U23 MM-kisojen kultamitalisti Arvi Savolainen. Karun kova jätkä, joka rautaisella päällään porskuttaa voitosta voittoon, mutta silti mediassa hän antaa lajistamme loistavan kuvan.

Jos ei jotain hyvää niin ei pahaaakaan. Suurimpana pettymyksenä koimme, että jäimme vailla yhtään olympiapaikkaa. Nyt meidän tulee resursoida varamme kovimpiin syömähampaisiimme Petra Olliin ja 97 kilon karjuihin. Toki nuoret painijamme voivat yllättää meidät tekemällä jättiharppauksen. Joskus menestyksen avaimet löytyvät pienen oivalluksen kautta.

Valmennuksesta vastaavat ovat laatineet selkeät ja reilut säännöt edustajillemme. Paras painija valitaan karsintoihin. 97 kilon sarjassa positiivista ongelmaa tulee kaikessa hienoudessaan pitää valttikorttinaamme. Uskon ja luotan siihen, että molemmat kunnioittavat toisiaan ja valmistautuvat täysillä Tokion olympialaisia kohti. Ei olisi ensimmäinen kerta, kun kisoihin valittu loukkaantuu loppumetreillä.

Siinä tilanteessa voimme vetäistä ässän hihasta, ja viedä matolle yhtä hyvän ja valmiin kaverin. Tämä, jos mikä, on voimavaramme.

Olympiakomitean huippu-urheiluyksikkö luottaa ja uskoo meihin. Kokonaisuudessaan Tokion olympiamenestys ei tällä hetkellä näytä loistokkaalta. Kamppailulajeilta odotetaan paljon, mutta meillä kellään ei ole vielä edes kisapaikkaa. Osoittakaamme, että ainakin me olemme heidän luottamuksensa arvoisia. Heidän tukensa on meille jälleen vankkumaton.

Olympiakisoihin ei saa valita kokemuksen ja elämyksen hakijoita. Siitä on huonoja kokemuksia. Siellä tulee olla realistisia menestyjiä, ei reippailijoita eikä sukan kutojia. He voivat jopa saada menestyksennälkäisen katseen harhailemaan.

Ensi vuosi on vaativa kaikkineen haasteineen. On hienoa nähdä, miten Tampereen kaupunki ei pelkästään satsaa U23 MM-kisoihin vaan tarjoaa myös upeat painin harjoitustilat Nääs-hallista.

Painiliiton nettisivut ja IT-järjestelmä on uusittu. Tarkoituksena on ollut saada näkyvyyttä ja säästöjä. Toimiston väki on tässäkin asiassa tehnyt valtavasti töitä – kiitos heille.

Lisenssijärjestelmän muutos digitaaliseksi on sujunut suhteellisen kivuttomasti. Painiväki on sopeutusta ja aikaansa seuraavaa älykästä porukkaa. Vielä toivoisin, että saisimme kaikki molskilla kävijät lisenssijärjestelmän piiriin. Ja jopa ne molskin laidalla olevat.

Haluan toivottaa kaikille oikein rauhallista joulua sekä hyvää uutta vuotta.

**Tuomo Karila**



# Kuin luotu painimaan

Teksti **Mari Mäkinen**

**A**rvi Savolainen oli piirun verran vajaa neljävuotias, kun hän tepasteli ensi kerran molskille ja tempukouluun. Paini tuli perheeseen Arvin isän puolelta.

– Mieheni oli aikanaan harrastanut painia, samoin hänen lapsensa aiemmasta liitosta. Minulle laji oli aivan vieras, joskin ihastuin siihen nopeasti, äiti Elina Savolainen muistelee.

Paini oli Arville pitkään yksi harrastus muiden joukossa. Erilaisia lajeja ja harrastuksia kokeiltiin tiuhaan. Välillä painittiin vähemmän ja käytiin sen sijaan pelaamassa jääkiekkoa tai vaikkapa näytelmäkerhossa, jonka puitteissa painipoikaa kuskattiin myös balettiin.

Arvi piti kaikesta liikunnasta. Jos hän ei ollut ohjatulla tunnilla, hän keksi jotakin vauhdikasta tekemistä.

Arvi Savolainen on tehnyt jo kahdesti suomalaista painihistoriaa.

Ensimmäinen oli viime vuonna voitettu junioreiden maailmanmestaruus, toinen tämän vuoden marraskuussa voitettu alle 23-vuotiaiden maailmanmestaruus.

Väliin mahtuu vielä saman ikäluokan euroopanmestaruus.

Rämäpäinen, tunnollinen ja kylmäpäisen tyyni. Muun muassa näillä sanoilla Arvia kuvaavat äiti, valmentaja ja harjoituskaveri.



**Äiti:**  
**Riskiharteinen vauvauimari**



Arvi voitti alle 23-vuotiaiden MM-finaalissa Georgian Giorgi Melian, joka saavutti viidennen sijan ja olympiapaikan MM-kisoissa syyskuussa.



Arvi Savolainen voitti Giorgi Melian finaalissa pistein 5-3.

– Arvi saattoi heitellä tuntitolkulla voltteja heinäpaalien päältä tai tehdä pyörällä kaikenlaisia temppuja. Laskettelmassa hän valitsi taatusti aina ne vaikeimmat kourut. Arvisssa oli rämöpäisyyttä, mutta tyhmänrohkea hän ei ollut.

### Ei suuna päänä estradille

Äiti ei muista, että Arvi olisi alkuun mitenkään erottunut painimolskillla.

– Arvi on sellainen hieman hitaasti syttyvä. Hän ei syöksy suuna päänä estradille vaan mieluummin tarkkailee tilanteita sivusta. Mieheni muistelee, miten muut painijat eivät pitäneet Arvia mitenkään erikoisena, saattoivat jopa etuilla jonossa. Kerran sitten kiipeiltiin köysiä, ja Arvi kiipesi katonrajaan pelkkien käsien varassa. Silloin kavereiden suhtautuminen muuttui.

Äidin mukaan Arvi ei lapsena ollut mikään kestopomestytjä, vaan kisoissa voitot ja tappiot vuorottelivat tasaiseen tahtiin. Arvi suhtautui häviöihin kuten lapset yleensäkin; joskus harmitti enemmän, joskus vähemmän. Vain yhden kerran, ehkä 10-vuotiaana, äiti muistaa Arvin raivostuneen kunnolla häviönsä jälkeen.

– Silloin hän koki, että tuomari teki epäoikeudenmukaisen päätöksen. Hän syöksyi pihalle ja minä perässä. Arvi oli niin vihainen, että ehdin siinä jo miettiä, että mitenköhän tästä kunnialla selvitään.

Ennen kisoja Arvista tuli yleensä hyvin hiljainen, ja niin on edelleen.

– Kun Arvi keskittyi, hän vetäytyi omiin oloihin. Mitä isompi kisa, sen hiljaisempi mies.

### Kyllä mummo ostaa

Perhe ei koskaan patistanut Arvia harjoituksiin. Sinne mentiin, jos huvitti. Ja useimmiten Arvia huvitti. Perheen kotoa oli kuitenkin 25 kilometrin matka painisalille, ja aina vanhemmat eivät ehtineet mukaan. Arvi oli noin kuusivuotias, kun äiti opetti hänet kulkemaan sinne itsekseen. Ensimmäinen äiti ja poika kulkivat matkan bussilla yhdessä. Sitten Arvi meni yksin.

– Minä ajoin autolla ensimmäisen kerran perässä varmistakseni, että matka sujuu.

Siitä eteenpäin Arvi hyppäsi bussiin tarvittaessa. Useimmiten matka kuitenkin taittui jommankumman vanhemman matkassa.

Jos liikunnan pariin ei missään vaiheessa tarvinnut patistella, niin oli yksi laji, johon niin tehtiin. Hevoset olivat vanhempien intohimo, mutta heidän harmikseen sama intohimo ei periytynyt yhdellekään perheen lapsista. Arvikin nostettiin hevosen selkään jo alle kolmevuotiaana. Hänelle hankittiin myös oma poni. Arvi piti ponistaan kovasti, mutta enemmän kaverina. Savolainen kertoo joutuneensa harjoittamaan vähän kiristystä ja lahjontaa saadakseen Arvin ratsastamaan edes kerran viikossa. Usein ratsastuksen jälkeen Arvi totesi, että kivaa oli, mutta lähtö oli monesti vaikeaa.

– Joskus marmatin Arville siitä, kun hän ei osaa riittävästi arvostaa tällaista luksusta, josta joku toinen vain haaveilee eikä ikinä saa. Kerran sanoin, että mitä jos sinulla joskus on lapsi, joka kinuaa omaa ponia ja vielä saa kuulla että, sinulla on sellainen ollut. Arvi vastasi: "sanon, että



Hammaspesulla oven karmien väliin kiivenneenä.



**Valmentaja:  
Sen näki silmistä**

**M**ika Perälä alkoi valmentaa Lahden Ahkerassa vuonna 2007. Arvi oli silloin noin kahdeksanvuotias.

– Arvi oli erittäin lahjakas. Me Tapio Latun kanssa jo silloin ajattelimme, että hänestä voi tulla mitä vain, Perälä muistelee.

Lahjakuus näkyi muun muassa äärimmäisenä tunnollisuutena ja matolla kisatilanteessa.

– Arvilla on jo lapsena hyvät kilpailijan hermot. Hän ei antanut tunteille valtaa, eikä hätäntynyt, jos joutui parin pisteen tappiolle. Sama tilanne on yhä tänä päivänä.

– Ja vaikka Arvi on aina ollut viilipyttymäisen rauhallinen, silmistä näki jo pienestä, että hän ei tykännyt häviämisestä ollenkaan.

Perälä toteaa, että Arvi ei kuitenkaan ollut lapsena mitenkään erityisen ylivoimainen, mutta pärjäsi mukavasti. Myöskään kokonsa puolesta hän ei ennen murrosikää eronnut muista.

– Mietimme kuitenkin, että jos hän vähänkään tulee isäänsä koon puolesta, niin hänestä tulee hurja kaveri.

pyydä mummolta. Se osti mullekin, vaikken edes pyytänyt”, äiti muistelee naurun säestämänä.

### **Menestys hämmentää**

Vasta joskus 15 vuoden iässä paini alkoi ottaa isompaa roolia elämässä. Samaan aikaan Arvi kasvoi ja voittojakin alkoi tulla enemmän. Se saa äidin hieman hämmentyneeksi.

– On jännittävää elää mukana tätä draamaa. Samalla ihmettelen, miten juuri hänelle on suotu tällainen menestys. Arvin kohdalla taso on noussut tasaisesti, kun treeni kovenunut. Sitä me emme ole osanneet vanhempina etukäteen suunnitella tai ennakoida. Varmaan geeneilläkin on oma osuutensa, äiti pohtii.

Hän toteaa, että Arvin fyysinen olemus ei kuitenkaan vielä lapsena antanut viitteitä tulevasta. Arvi ei ollut ikätovereihinsa verrattuna mitenkään erityisen iso ja lihaksikas.

– Sen kuitenkin muistan, kun menimme vauvaintiin. Hyvin kokenut, satoja vauvoja ohjannut vetäjä katseli Arvia ja totesi, että onpas riskit hartiat.

Arvin perhe oli innolla painissa mukana. Äiti istui maton reunalla lähes jokaisessa harjoituksessa ja kiersi mukana kisoissa. Myös isä oli tiiviisti mukana.

– Arvin veljet olivat pikkuveljestään tosi ylpeitä, se on jotenkin jäänyt mieleeni. Perhe oli kovin ylpeä aina myös valmentajasta.

Jos Arvi oli otteluissaan tyyni, ei valmentaja tuohon samaan tyyneyteen aina kyennyt. Arvin ottelut olivat usein tiukkaa väantöä ja mukaan mahtui kasapäin yllättäviä tilanteita.

– Enemmän siellä kyllä yleensä valmentaja hiiltyi kulmalta, ja penkissä oli välillä vaikea pysyä, Perälä virnistää.

Perälä nostaa esiin Arvin monipuolisuuden, joka näkyi hänestä jo pienestä.

– Arvilla oli myös todella nopea reagoitokyky. Hän saattoi yllättäen tehdä ottelussa jotakin, mitä emme olleet edes harjoituksissa nähneet ja käänsi sitä kautta ottelut edukseen.

Perälä toteaa, että Arvi on luonnonlahjakuus painissa. Kun siihen yhdistää hänen hirtittävän halunsa harjoitella, on

tulos se mikä se on.

– Puhuimmekin jos silloin nuoruudessa valmentajien kesken, että ainoa mikä voi estää Arvin nousun huipulle on se, että treeni-into syystä tai toisesta loppuisi.

Jos Arvin kehitys jatkuu ja into ja terveys säilyvät, Perälä uskoo, että Arvi nousee ihan ehdottomaan painieliittiin. Perälä toteaa, että mikään ei estä Arvin nousua Suomen kaikkien aikojen parhaiden painijoiden joukkoon.

– Ja se on kova juttu, sillä Suomessa on ollut todella kovia painijoita.

Vielä ennen lähtöään Lahden Ahkerasta Perälä totesi valmennettavilleen, että voitaisi heidät kaikki painissa kudenkympin korville saakka.

– En ehkä ihan täysin tajunnut, miten hurja Arvista tulee. Häntä en kyllä enää haastaisi, Perälä nauraa.



Unkarissa vaelluksella vuonna 2008



Puistoestekilpailussa Orimattilassa vuonna 2010.



### Harjoituskaveri: Kylmäpäinen tyyneys oli iso etu

**T**imi Hurskainen edusti painiaikoinaan Lahden Ahkeraa ja painivastustaja harjoituskissa oli useimmiten Arvi Savolainen.

– Aloitin itse painimaan noin viisivuotiaana, Arvi tuli mukaan pari vuotta myöhemmin. Hän oli minua parisen vuotta nuorempi.

Hurskainen kertoo, että ikäerosta huolimatta he olivat Arvin kanssa pitkään melko samankokoisia, ja siitä syystä painivat samoissa sarjoissa.

– Arvi oli ehkä luonnostaan jotenkin rotevampi. Meille oli yhteistä se, että harjoittelimme tunnollisesti ja molemmilla oli selkeä tavoite pärjätä painissa hyvin.

Hurskainen lopetti painin käydessään ammattikoulun ensimmäistä luokkaa. Siinä vaiheessa Arvi oli jo kasvanut ohi ja paini pari sarjaa ylempänä.

– Ennen sitä painimme usein tiukkoja matseja kisoissa vastakkain. Se ei mennyt koskaan pelleilyksi, vaan molemmilla oli kova halu voittaa.

Hurskainen kertoo, että Arvi on aina ollut todella rauhallinen ja tyyni. Kun hän vertaa painiaikojen itseään Arviin, suurin ero löytyi juuri korvien välistä.

– Pääsin kyllä esimerkiksi SM-kisoissa finaaleihin saakka, mutta en osannut välttämättä pitää päätä kylmänä loppuun saakka. Arville taas oli ihan sama, kuka oli vastassa ja millainen ottelu kyseessä. Se kylmäpäinen tyyneys oli iso etu muihin verrattuna. Hän ei antanut minkään mennä pänsä sisään vaan pystyi pitämään oman tavoitteen ja päämäärän aina kirkkaana mielessä.

Hurskainen sanoo, että nyt jälkikäteen ajateltuna Arvin menestys ei ole mikään yllätys, vaikka ei sitä nuorena tietenkään osannut ennustaa.

– Harjoittelumotivaatio oli aina kunnossa, pää toimi ja hän on myös vartaloltaan ja rakenteeltaan sopiva kreikkalais-roomalaiseen painiin, Hurskainen listaa.

**”Arville oli ihan sama, kuka oli vastassa ja millainen ottelu kyseessä.”**

# Sydämessään **aina painija**

**Pasi Kohtala palkittiin merkittävästä painiurheilun tukemisesta. Hän toivoo, että paini on jatkossakin mahdollista aivan kaikille.**

**P**asi Kohtalan taival painin parissa alkoi Teuvan Rivakan riveissä hänen ollessaan 6-vuotias. Painin lisäksi harrastettiin oikeastaan kaikkea, mitä Teuvalta löytyi: jalkapalloa, hiihtoa ja yleisurheilua. Jääkiekon pelaaminen loppui 15-vuotiaana, kun hampaat tulivat alahuulesta läpi ja painin SM-kisat jäivät väliin. Poikaporukassa oli mukava harrastaa ja suurin osa porukasta jatkoikin lajin parissa mopoikään saakka.

Kohtalalla on lukuisten suomenmestaruuksien lisäksi menestystä myös arvokisoista. Vuonna 1994 hän oli kuudes vapaapainin junioreiden EM-kilpailuissa. Hienoimmaksi hetkeksi Pasi kuitenkin kertoo oman suojattinsa Tiina Ylisen EM-pronssin, joka oli ensimmäinen suomalaisen naisen tuoma arvokisamitali painista.

## **Ansiokasta tukemista**

Vaikka paini ei enää varsinaisesti kuulu jokapäiväiseen elämään, kulkee se mukana aina. Kohtala palkittiin Ilmajoella syyskuussa ansiokkaasta painin tukemisesta.

– Vaikka vuosia on mennyt, paini on kulkenut sydämessä aina, Kohtala kertoo.

– Paini on mahtava laji, ja sellaista on mukava tukea. Ei ole montaakaan lajia, joka olisi niin herrasmieslaji, kuin paini on. Paini kasvattaa ihan jokaista harrastajaa ja siinä opitaan monta asiaa, joita elämän varrella tarvitaan. Siinä on sellaista elämän makua. Paini tuo tietynlaista pääomaa, siinä oppii käsittelemään pettymyksiä ja tappioita sekä kivun ja harmituksen sietämistä. Se kasvattaa nöyryyttä ja tervettä itsetuntoa.

Kohtala toteaa, että olisi tärkeää pystyä säilyttämään paini matalan kynnyksen lajina. Sellaisena, mihin on helppo tulla.



Seinäjoen Seudun Painikummit ry luovutti Pasi Kohtalalle pronssisen plaketin merkittävästä painiurheilun tukemisesta. Kuvassa vas. Pasi Kohtala, Jussi Ketonen ja Jarkko Uotila.

– Painiporukassa on edelleen hyvä kökkähenki, ollaan vähän kuin yhtä suurta perhettä. Tällaisena sen pitäisi pysyä. Nassikkapaini on kuitenkin painin kivijalka ja painin tulevaisuus. Kustannusten pitää edelleen pysyä alhaisina, jotta lajilla on jatkumoa. Painin pitäisi olla mahdollista jokaiselle lapselle.

## **Paini on opettanut paljon**

Kohtala on ollut hiljattain mukana perustamassa uutta yritystä, joka tarjoaa sosiaali- ja terveystuollon palveluja. Ensimmäinen lastensuojeluyksikkö on avattu Seinäjoelle. Oman ammattitaidon ja kokemuksen lisäksi myös painista tuo tiettyä osaamista työhön.

– Paini on opettanut niin paljon; toisen arvostamista ja kunnioittamista, rehellisyyttä ja suorasekäisyyttä.

Tätäkin haastattelua tehdessä Pasi on tullut suoraan yövuo-rosta seuraamaan poikansa painikisoja Vaasaan.

– Onhan tätä mukava seurata. Vielä kun näkyvyyttä saataisiin lisää. Painihan ei varsinaisesti ole mikään kovin mediaseksikäs laji, mutta nyt olisi hyvä paikka markkinoida, kun on Arvi Savolainen ja Petra Olli. Nyt olisi otettava koppi ja lähdettävä rakentamaan ammattimaista markkinointia. ●

## **Pasi Kohtala**

- Synt. 1975 Teuvalla
- Perheeseen kuuluu vaimo ja kolme lasta
- Sairaanhoitaja AMK
- Yrittäjä
- Asuu tällä hetkellä Ilmajoella
- Kisaedustuksia poikien, junioreiden ja miesten arvokilpailuissa
- Neljä miesten vapaapainin Suomen mestaruutta sekä eri ikäluokkien Suomen mestaruuksia ja muita PM- sekä SM- mitaleja
- Junioreiden EM 6. vuonna 1994



**Matkasi  
varrella...**

**Halpa-Halli**  
www.HHnet.fi

## K Supermarket

Tavallista parempi ruokakauppa

Alangontie 4,  
62100 Lapua

Palvelemme  
ma-la 8-21, su 10-21



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

## Maalausurakointi Koivisto Ismo

Palterintie 1 Kauhajoki  
**040 0661163**

## Seipä-Rakennus Oy

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



Hakotie 7  
61410 YLISTARO AS  
**Puh. 050 - 3016 753**

## Maankaivuu P. Wärrä

Kirkkotie 330, 21880 Pöytyä  
**0500 222 459**

www.tilivaliot.fi



Huuskantie 11, 21380 Aura  
**Puh. 050 5602 700**

# KÄYTTÖAUTO

www.kayttoauto.fi



- \* KAIVINKONE- ja  
MAANRAKENNUSTYÖT
- \* SORAT ja MURSKET

Tiukantie 91  
64370 Myrkkö

**Myrkkö - 040 910 3371**

## Maanrakennus Kari Rantala

Lannevedentie 427  
44170 Hietama  
**050 064 1619**

## TAKSI Jukka Valtonen

Mäyräntie 21, 12400 TERVAKOSKI  
**Puh. 0400 468 502**

**EP-N KEHÄRAKENNE OY**  
Otvakatu 6  
60200 Seinäjoki  
**040 5485 600**

**FINNTENSID OY**  
Korjaamontie 16 Ylivieska  
**(08) 4106 800**

Varattu

# Urheilu kasvattaa myös häviön hetkellä

Niilo Konttinen muistuttaa, että karvaastakin kokemuksesta voi muodostua arvokas oppimiskokemus.

Teksti **Mari Mäkinen**

**Kun lapsi urheilee, hän tekee sitä, koska nauttii siitä. Tappio ei sammuta motivaatiota, kunhan ympärillä olevat aikuiset auttavat tarvittaessa käsittelemään sitä oikein.**

**H**äviö kirpaisee! Painimolskilla ottelun jälkeen itkuun purskahtava painija on varsin tuttu näky. Hetken saattaa näyttää siltä, että pienen urheilijan maailma murenee, mutta jo kohta hän kirmaa nauraen muiden mukaan.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen urheilupsykologi Niilo Konttinen tietää, että häviö koskettaa jokaista urheilijaa, oli kyse sitten joukkue- tai yksilöurheilusta. Karvaastakin kokemuksesta voi kuitenkin muodostua arvokas oppimiskokemus.

– Jos lapsen ja nuoren urheilemista ja kilpailemista tuetaan hyvällä tavalla, ja ollaan mukana jakamassa päivän tapahtumia, voi tappiostakin tulla kasvattava kokemus, josta on hyötyä myöhemmin.

Aikuisen, esimerkiksi vanhemman tai valmentajan suhtautumisella häviöön on lapsen kannalta iso merkitys.

– Lapselle on hyvä selventää, että kilpailussa mitataan hänen osaamistaan ja kehittymistään vain jonkin lajitaidon osalta, eikä kyse ole millään tavoin siitä, onko hän hyvä tai riittävä ihmisenä.

## **Kilpailuhenkisyydessä eroja**

Toisilla lapsilla on luontaisesti vahva halu kilpailla ja he nauttivat tilanteista, joissa mitataan sitä, kuka on nopein, hyppää pisimmälle tai polkee vauhdikkaimmin koulusta kotiin.

– Kilpailullisuuteen voi kuitenkin myös kasvaa, kun taidot lajissa kehittyvät ja lapsi saa sitä kautta enemmän rohkeutta. Moni saattaa ehkä sitten haluta kokeilla kilpailua ja huomaa pitävänsä siitä. Nämä puolet lapsessa on hyvä tunnistaa, sillä pakottamisen kautta ei tule hyvää tulosta, Konttinen painottaa.

Lapset peilaavat asioita vahvasti vanhempiensa kautta. Vanhempien suhtautuminen vaikuttaa siihen, miten lapsi häviön kokee.

– Lapsilta löytyy usein sellaista hyvää huumoria, että vaikka juuri on tullut 9-0 häviö, siitäkin voi heittää vitsiä. Mutta jos ympäristö suhtautuu asiaan niin, että ottelu oli ihan katastrofi, ja nyt on pakko harjoitella enemmän, se vaikuttaa luonnollisesti lapseen. Hän saattaa tulkita tehneensä jotakin väärin, vaikka siitähän ei ole kysymys.

Teo Törnqvist on hävinnyt ottelun Tähtipaineissa. Häviö harmitta, mutta isä Marko Törnqvistin halaus tuo lohtua.

**”Kilpailussa ei ole kyse millään tavoin siitä, onko hän hyvä tai riittävä ihmisenä.”**



### Tunteet kuuluvat urheiluun

Häviönkin kaltaiset ikävät kokemukset kantavat oikein käsiteltynä eteenpäin. Lapsi oppii, että ne kuuluvat osana urheiluun ja ilman tappioita eivät voitokkaan maistuisi niin makealle.

– Tärkeä ajattelumalli on se, että näkee urheilemisessa ja kilpailemisessa mahdollisuuksia pakon ja veloitteiden sijaan. Virheitä ja häviötä ei tarvitse pelätä. Tärkeintä on uskaltaa yrittää ja sitä kautta saada uusia taitoja ja kehittyä omassa lajissaan.

Vahvat tunteet kuuluvat urheiluun. Sekin tekee urheilusta hyvän kasvuympäristön. Lapsi oppii käsittelemään myös negatiivisia tunteita.

– Urheiluissa pitäisi saada turvallisesti kokea ja näyttää turhautumista, kiukkua ja pettymystä, mutta sitten mennään taas eteenpäin, Konttinen avaa.

Konttinen painottaa urheilun merkitystä monipuolisena oppimisympäristönä, jota voitaisiin hyödyntää nykyistä paremmin.

– Muun muassa tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus ovat elämässä tärkeitä asioita, ja niitä on hyvä harjoitella kilpaurheilussa, johon ne kuuluvat kiinteästi.

Kilpaurheilun parissa opitaan lajitaitoja, mutta myös tärkeitä metataitoja, joita ovat muun muassa elämänhallintataidot, kommunikaatiotaidot ja ryhmässä ja ryhmänä toimimisen taidot.

– Lapsi ei tee mitään viisivuoitusunnitelmia. Hän elää vahvasti hetkessä, mikä on iso vahvuus. Lapsi hengittää juuri sitä hetkeä urheilukentällä tai salissa ja päättää kokemusten ja elämysten kautta, pitääkö siitä. Tulenko tänne enää?

Koska lapsen toiminta ei perustu pitkäjänteisyyteen, voi motivaation sammuttaa väärällä suhtautumisella lyhyesäkin ajassa. Motivaation tukeminen vahvistaa kuitenkin pitkäjänteisen toimintatavan oppimista. ●

### Lapsen motivaation vahvistaminen

Niilo Konttinen kertoo, että motivaatiosta on olemassa kymmeniä erilaisia teorioita. Liikuntatieteiden puolella suosittu teoria on Edward Decin ja Richard Ryanin itse-määräytymisteoria. Sen mukaan sisäistä motivaatiota voi vahvistaa kolmella tavalla.

**1** Koetun pätevyyden vahvistaminen. Vahvistetaan sitä, että lapsi kokee, että hän osaa; on asioita, joissa hän on hyvä ja asioita, joissa hän kehittyi.

**2** Autonomian tunne. Lapsi kokee, että tämä on hänen juttunsa ja aidosti hänen oma harrastuksensa ja asia, jota hän haluaa tehdä.

**3** Sosiaalinen yhteenkuuluvaisuus. Lapsi saa harrastaa sellaisessa sosiaalisessa ympäristössä, joka tukee harrastamista, ja josta saa hyvää palautetta luotettavien ihmisten parissa. Hän kokee tulleen hyväksytyksi sellaisena kuin on.

**"Tietäähän sen,  
miten siinä käy,  
kun vastassa  
on teknisesti  
hyvä painija."**

# **Urheilu pelasti monelta pahalta**

## Antero Mertaranta harrasti nuorempana useita lajeja. Yksi niistä oli paini. Se tarjosi tärkeitä ihmissuhteita isättömälle pojalle.

**A**ntero Mertaranta muistaa yhä elävästi ne trikoot. Äiti teki ne villasta. Sinisissä trikoissa oli hienot, valkoiset resorit lahkeissa. Kaksiin trikoisiin ei ollut varaa, joten kisoissa punaisia lainattiin tarvittaessa seurakavereilta. Mutta omista sinisistä trikoistaan Mertaranta oli äärettömän ylpeä.

– Katsoimme ihailien, miten isommat painijat laskivat olkaimet vyötärölleen, ja matkimme heitä, Mertaranta muistee leveästi hymyillen.

Mertaranta aloitti painin noin kymmenvuotiaana Heinalan Iskussa. Hän toteaa, että Heinolassa ei voinut siihen aikaan välttyä painilta. Lähes kaikki pojat painivat.

– Heinolan Iskun painikulttuuri oli silloin todella kovalla tasolla, ja kaupungissa oli valtava määrä arvokisapainijoita, Mertaranta sanoo.

Painisali sijaitsi vanhassa työväentalossa. Siellä oli iso tanssitalo ja urheilupuoli, jossa painimolskin ohella oli muun muassa painonnostosalia ja sauna.

– Heinolassa oli myös menestyksekkäitä painonnostajia, ja urheilupuolella oli joka ilta vilkasta toimintaa.

### Salilla harva se ilta

Oman ikäluokan painijoita oli useita kymmeniä. Sali veti puoleensa, ja pojat saattoivat notkia siellä ilta toisensa perään. Kukaan ei koskaan ovella todennut, että nyt ei ole teidän vuoronne.

– Olimme salille aina tervetulleita ja toiminta oli hyvin yhteisöllistä. Kukaan ei myöskään vaatinut mitään maksuja. Minulla, köyhän perheen pojalla, homma olisi tyssännyt siihen.

Mertaranta kertoo, että hänen vahvuutensa painissa, kuten muissakin lajeissa, oli ketteryys ja nopeus. Hän muistaa olleensa hintelä poika.

– Olin alle 40-kiloinen koko sen ajan, jonka painin. Vaakalla kävin vain kisoissa. Me nuoremmat pojat emme koskaan pudottaneet painoa. Muistan, miten silmät selällään katsoimme, kun äijät istuivat saunassa ja vetelivät iholta lastalla hikeä.

Halu voittaa oli usein taitoja kovempi. Tekniikka tuppasi unohtumaan, kun Mertaranta painoi menemän valtavalla vauhdilla ja fysiikkaansa uskoen.

– Ajatukset eivät olleet hommassa oikein mukana, ja tietäähän sen, miten siinä sitten käy, kun vastassa on teknisesti hyvä painija, Mertaranta nauraa.

### Pieni Antero jäi matkasta

Kilpailuja olisi luultavasti tullut koluttua enemmänkin, mikäli kotiolot olisivat olleet toisenlaiset. Kotoa ei kuitenkaan ollut kyytejä tarjolla.

– Muistan elävästi eräänkin kerran, kun Sysmässä oli painikisat, jonne olisin kovasti halunnut. Mutta en mahtunut autoon!

Muut menivät, ja pieni Antero jäi matkasta. Harmitus oli valtava.

Paini antoi kuitenkin paljon hyvää köyhän perheen pojalle, jolla ei ollut mitään suhdetta omaan isään. Äiti teki paljon töitä, joten hänenkin aikansa oli kortilla.

– Paini tarjosi kasvuympäristön ja ihmissuhteita, jotka olivat merkittäviä oman kasvamisen kannalta.

Mertaranta uskookin, että paini ja urheilu ylipäättään pelasti hänet monelta pahalta.

– Reitti oli moneen kertaan menossa väärään suunta, mutta urheilun parissa oli sellaisia henkilöitä, jotka uskoivat ja pitivät mukana, hän kiittelee. ●

## Monipuolisuus kateissa

Antero Mertaranta kantaa suurta huolta nykyajan nuoren kunnosta. Liian moni ei liiku lainkaan, ja moni urheileva lapsi liikkuu aivan liian yksipuolisesti. Motoriset taidot saattavat olla tyystin kateissa.

– Kun viisivuotias lapsi viedään luistelemaan, ja hän jatkaa sitä seuraavat 15 vuotta, niin tietäähän sen, millainen puuhevonen hänestä tulee, Mertaranta esittää hieman karrikoiden.

Hän toteaa, että jokaisen nuoren pitäisi harrastaa urheilua monipuolisesti. Kaikille hyviä lajeja olisivat muun muassa yleisurheilu, voimistelu ja paini.

Myös nuorten ajankäyttö huolettaa.

– Otan tässä jääkiekon esiin, joka on ollut itsellekin hyvin läheinen laji. Pelaajat kertovat, että he käyvät ensin treeneissä, ja pelaavat sen jälkeen tuntikausia peikkaria. Mertaranta pyörittelee päätään.

Hän peräänkuuluttaa halua sivistää itseään urheilun ohella.

– Eihän urheilija ole kokonaisvaltainen, ellei hänen päänsä ole kunnossa. Jokainen toki valitsee oman tyyliinsä, mutta jos ei sivistä itseään ja seuraa aikaa ja yhteiskunnan tapahtumia, niin joitakin siitä urheilusta myös puuttuu, Mertaranta uskoo.



**"En muista,  
koska olen  
viimeksi käynyt  
hieronnassa."**

Jarno Ålanderin  
talous on tiukilla, mutta  
intohimo pitää lajissa kiinni.

Teksti ja kuva **Mari Mäkinen**

# Kun rahat eivät riitä

Jarno Ålander opiskelee, paiskii töitä ja painii. Aika ja jaksaminen on usein kortilla, kuten monella muullakin suomalaisella huippu-urheilijalla.

**M**aajoukkuepainija **Jarno Ålanderin** (28) vuorokaudessa tunnint eivät tahdo riittää. Hän tietää, mitä on kituutella pienillä tuloilla ja samalla yrittää tähdätä painissa maailman huipulle. Yhtälö on hankala, ja joskus on tehnyt mieli iskeä hankat tiskiinkin. Rakkaus lajia kohtaan on kuitenkin saanut pysymään mukana vaikeidenkin hetkien keskellä.

– Joudun tinkimään monista asioista, jotka muille ovat itsestäänselvyyksiä. En muista, koska olen viimeksi käynyt hieronnassa. Olen joutunut jättämään kisoja ja hyviä leirejä väliin, koska minulla ei ole ollut varaa niihin, Ålander kertoo.

Kun hän on leirillä, ei töitä voi silloin tehdä. Se tarkoittaa, että penniä pitää venyttää vieläkin enemmän.

– Onneksi seura on avustanut leiri- ja kilpailukustannuksissa. Ilman sitä apua tämä olisi mahdotonta.

## Harjoituksia jää välistä

Ålander tulot muodostuvat opintotuesta ja -lainasta sekä palkkatulosta, jota hän saa osa-aikaisesta työstä muuttofirmassa.

– Aika on aina kortilla, mutta motivaatio on tähän saakka auttanut jaksamaan. Totta kai tämä kaikki vaikuttaa myös harjoitteluun. Tälläkin viikolla olen joutunut töiden takia jättämään kolmet harjoitukset väliin.

Opinnot ja työt haittaavat palautumista kovista harjoituksista.

– Ne vievät paljon energiaa, ja monesti öisin on vaikea saada unta.

Myös perhettä ja sukuaalaisia olisi mukava nähdä enemmän, mutta opintojen, työn ja painin yhdistäminen ei jätä siihen aikaa.

– Pitää kuitenkin muistaa, että tämä on oma valintani. Kukaan ei pakota tähän. Ristiriitaista toki on se, että Suomen kansa odottaa menestystä, mutta resurssit Suomessa ovat mitä ovat.

## Muissa maissa ihmetellään

Kun Ålander on leireillä keskustellut muiden maiden painijoiden kanssa, nämä ovat suorastaa pöyristyneet kuulemastaan.

– Useissa maissa painijoiden tilanne on paljon parempi. He pitävät meitä hulluina ja ovat sanoneet, että jos heidän tilanteensa olisi tällainen, he eivät painisi.

Ålander opiskelee Laurea-ammattikorkeakoulussa tradenomiksi. Opin näytetyössään hän käsitteli maajoukkuepainijoiden taloudellista tilannetta.

– Tilanne on surkea, hän toteaa.

Opinnäytetyön kyselyyn vastasi yhteensä 13 maajoukkuepainijaa.

Tutkimuksesta selvisi, että suurin osa painijoista elää lähellä köyhyysrajaa. Painiin kuluva raha vuodessa on tuloihin verrattuna huomattavan suuri. Neljä painijaa kolmestatoista vastasi, että työnteko ja/tai opiskelu haittaa harjoittelua ja suurimmalla osalla Suomen miesten maajoukkuepainijoista on vaikeaa taloudellisesti. Se vaikeuttaa laadukasta harjoittelua, ja painissa menestyminen hankaloituu. ●

Opinnäytetyö on nimeltään **Maajoukkuepainijoiden taloudellinen tilanne, Case: Suomen painimaajoukkue**. Se löytyy muun muassa Painiliiton nettisivuilta.



## Tilanne heikko useissa lajeissa

Olympiakomitean erityisasiantuntija, URA-säätiön asiamies **Jukka Tirri** tietää, että monien suomalaisten huippu-urheilijoiden taloudellinen tilanne on varsin tiukka. Vuonna 2013 Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) julkaisi aiheesta tutkimuksen. Siihen vastanneiden urheilijoiden vuoden 2012 tulojen mediaani oli 11 500 euroa.

YLE:n kysely neljä vuotta myöhemmin kertoi, että tilanne ei ollut muuttunut. Kyselyyn vastasi 90 suomalaista huippu-urheilijaa ja heistä peräti 64 prosenttia sai kuukaudessa bruttotuloja alle 1200 euroa, kun köyhyysrajaksi vuonna 2014 laskettiin 1190 euron kuukausittaiset nettotulot. 15 prosenttia vastanneista ylsi 1200-2000 euron kuukausituloihin ja 19 prosenttia 2000-3000 euroon. Alle 3 prosenttia tienasi kuukaudessa yli 4000 euroa.

Tirri toteaa, että isoja rakenteellisia muutoksia ei näiden tutkimusten jälkeen ole tapahtunut. Julkisen tuen määrää on saatu kasvatettua. Se on lisännyt apurahaa saavien urheilijoiden määrää, mutta ei ole juurikaan nostanut jaettavien apurahojen suuruutta.

– Opiskelijoille suunnattuun URA-apurahaan tehtiin tasokorotus, joka nosti täysapurahan 2000 eurosta 3000 euroon. Urheilija-apurahoissa

pienin apuraha nousi 5000 eurosta 6000 euroon vuodeksi 2018, Tirri kertoo.

Suuri osa suomalaisista huippu-urheilijoista on statukseltaan opiskelijoita. Heille tärkeä tulonlähde on opintotuki ja -laina.

– Osa urheilijoista tekee urheilun ulkopuolista työtä, ja vain pieni joukko on palkkaa saavia ammattiuurheilijoita.

Ilman lähipiirin tukea urheilu olisi monelle mahdotonta.

– Lisäksi Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikön tukiohjelmissä sekä lajiliittojen maajoukkueohjelmissä olevat urheilijat saavat urheilemiseen ja valmentautumiseen tarkoitettua tukea sekä suoran taloudellisen että valmennus- ja asiantuntijatoiminnan tuen kautta. Myös seurat tukevat urheilijoita taloudellisesti ja valmennuksen kautta.

Myös urheiluakatemoilla on roolinsa urheilijan taloudessa, vaikka suoraa rahallista tukea niistä ei tulekaan.

– Akatemioiden kautta on tarjolla rahanarvoisia valmennus-, asiantuntija- ja olosuhde-etuja, esimerkiksi palkattuja ammattivalmentajia ja lääkärin tai fysioterapian asiantuntijapalveluita joko hyvin edullisesti tai ilmaiseksi riippuen siitä, mihin akatemian kategoriaan urheilija kuuluu.

# Nuorten leiritys muuttuu

**Painiliiton ja Himberg-säätiön tuella nuorten maajoukkueleirityksen hinta putoaa, mutta edellyttää vankkaa sitoutumista.**

**J**arkko Ala-Huikku on tyytyväinen. Nuorten leiritys Kuortaneella on nyt muuttumassa suuntaan, jonka hän uskoo palvelevan erinomaisesti terävintä kärkeä. Lisäksi muutoksella haetaan sitoutumista, jossa on ollut havaittavissa hiipumista viime vuosien aikana.

– Enkä ihmettele sitä lainkaan. Nuorten maajoukkueleireissä on menty liikaa painikoulutoiminnan suuntaan, ja osallistujat ovat pienentyneet vuosi vuodelta. Tämä johtuu siitä, että leirit ovat olleet avoimia kaikille. Vanhemmat kadetit ja juniorit eivät ole enää kokeneet niitä omakseen, Ala-Huikku avaa.

Ensi vuonna kadettien ja junioreiden maajoukkueleiritys muuttuu kutsuperusteiseksi. Leirille valitaan kymmenkunta parasta junioria ja saman verran kadetteja. Valinnossa huomioidaan kisamenestys sekä sitoutuminen harjoitteluun.

– Himberg-säätiöltä ja Painiliitolta saadun tuen turvin leirille valittujen junioreiden ja kadettien

**”On ollut turhauttavaa järjestää maajoukkueleirejä, kun parhaat eivät tule paikalle.”**

omakustannusosuus on jatkossa 50 prosenttia leirin hinnasta. Vastavuoroisesti edellytämme painijoilta vankkaa sitoutumista. On ollut turhauttavaa järjestää maajoukkueleirejä, kun parhaat eivät tule paikalle.

## **Kolme pitkää leiriä**

Leirit siirretään pois viikonlopuista, sillä silloin on usein kilpailuja, joihin ikäluokan painijat osallistuvat. Leirit eivät myöskään enää vie aikaa koulunkäynniltä.

– Leirit pidetään koulujen loma-aikoina. Ensi vuonna on viiden päivän leiri hiihtolomalla, viiden päivän leiri syyslomalla ja pitkä, kymmenen päivän leiri heinäkuussa. Hiihtoloman aikana pidettävän leirin ajankohtaa vaihdellaan tulevana vuosina eri alueiden

hiihtolomien mukaan.

Leirejä vetävät Jarkko Ala-Huikku ja Ville Pasanen. He uskovat, että toimintamalli terävöittää kärjen toimintaa.

– Leiritys on painijoille yhä tärkeämpää, sillä kotiharjoittelua ja -harjoittelijoita on koko ajan vähemmän. On tärkeää kokoontua ajoittain yhteen. Mukaan on tarkoitus saada myös kansainvälistä väriä. On valmennuksellisesti merkittävää, että näemme painijoita enemmän.

Myöskään haastajia ei unohdeta. Ensi vuonna heille pidetään neljä leiriä, joihin mukaan voivat tulla ikäluokkien U15, U17 ja U20 painijat.

– Toivomme, että valmentajat kotiseuroissa tekevät valinnat, ja miettivät, ketkä ovat oikeasti valmiita haastajien leireille, Ala-Huikku painottaa.

– Minä ja Ville vastaamme näistäkin leireistä. Emme siis suinkaan ole hyppäämässä pois kärjen takana olevasta porukasta, hän jatkaa. ●





Jarkko Ala-Huikka (vas.) seuraa Juho Pahikaisen (alla) ja Waltteri Latvalan otteita Rooman EM-kisoissa viime vuoden heinäkuussa.

**"On valmennuksellisesti merkittävää, että näemme painijoita enemmän."**



**STANNO**

Suomen Olympiajoukkueen johtaja Arvo Himberg lipunnostoa kunnioittamassa vuonna 1952. Vasemmalla näkyy muun muassa urheilujohtaja Urho Kekkonen.



Teksti **Arto Savolainen**

# Arvo Himbergin Painisäätiö

perustettiin kehittämään painitoimintaa

**K**un **Arvo Himberg** valittiin Suomen Painiliiton puheenjohtajaksi vuonna 1941 sota-ajan ankaran ajanjakson aikoihin, oli Suomen elämän toiminta kaikilla aloilla vaikeaa ja haastavaa. Kuitenkin myös urheilutoimintaa pyrittiin harrastamaan olosuhteiden ja mahdollisuuksien mukaan. Suomenmestaruuskilpailut kreikkalais-roomalaisessa painissa järjestettiin myös sota-aikana. Samoin järjestettiin kilpailuja Kotirintaman – Kenttäarmeijan välillä. Perinteistä Suomi-Ruotsi maaottelua ei pystytty järjestämään, vaikka Ruotsin Painiliitto oli lupautunut maksamaan

kaikki kustannukset. Arvo Himberg vastasi että ”maaottelua joudutaan lykkäämään itäisen naapurimme meille pakottaman maaottelun takia.”

Koska painitoiminta seuroissa ja liiton tasolla oli sota-aikana vaikeaa ja taloudellisesti hankalaa, päätti Arvo Himberg edesauttaa painitoiminnan olosuhteiden parantamista. Hän kokosi ja perusti Suomen Painin Tukimiehet -järjestön käyttämällä hyväkseen tuntemiaan liikemiehiä, kulttuurihenkilöitä, filmimaailmaa, pankkimaailmaa sekä politiikkaa.



Verner Weckman (oik.), Arvo Himberg, Elmer Härmä ja Esko Kossila

*Vuonna 1943 lehdessä oli kirjoitus:*

*Pääkonsuli Arvo Himbergin perustama Suomen Painiliiton tukimiesjärjestö, jonka nimeksi on ristitty Suomen Painin Tukimiehet, on saanut ilahduttavan voimakkaan tuen toiminnalleen. Jo nyt on tähän painimme suureen kannatusyhdistykseen liittynyt 25 jäsentä. Perustajajäsenet ovat seuraavat:*

*Pääkonsuli Arvo Himberg, johtaja Osk. E. Rikkilä, kauppaneuvos Ville Mattila, Arvo-Erik Himberg, johtaja V. Ikonen, johtaja S. Himberg, johtaja Ilmari Lahtinen, kauppaneuvos Kalle Kuusinen, johtaja Ilmari Pihlaja, E. Grönlom Kene Osakeyhtiö, Kauppaneuvos Grönlom, johtaja Väinö Kokkinen, pääjohtaja J.W. Walden, Urheilutarpeita Oy, toimitusjohtaja Hohenthal, Mikko Mattinen, Sakari Mattinen, kauppias Aarne Reini, toimitusjohtaja Kalevi Salminen, Tukkukauppojen Oy, pääjohtaja Riisla, johtaja Jaakko Päivinen, Pankkiiriliike Vilh. Bensow, johtaja Söderström, tehtailija Yrjö Liljamo, Maine Oy, toimitusjohtaja Itäholma, toimitusjohtaja Eero Lammi, toimitusjohtaja Antti Kiviranta ja toimitusjohtaja Jalmari Jalo.*

*Toivotaan että "tauti tarttuu" jatkuvasti.*

## Pojista parhain

Arvo Himbergin ajatus ja tarkoitus oli edesauttaa ja kehittää painitoimintaa sekä seuratoimintaa muun muassa hankkimalla ja jakamalla painimattoja edulliseen hintaan seuroille.

Vuonna 1960 Arvo Himberg perusti Arvo Himbergin Painisäätiön luovuttamalla siihen suuren pesämunan.

Aluksi Arvo Himbergin Painisäätiö siirsi pääomasta

## Arvo Himbergin Painisäätiön ensimmäinen hallitus

- Säätiön perustajan nimeämät
- Puheenjohtaja pääkonsuli Arvo Himberg, Helsinki
- Pankinjohtaja J.W. Rangel, Helsinki
- Sosiaalineuvos Akseli Kaskela, Helsinki
- Apulaisjohtaja Arvo-Erik Himberg, Helsinki
- SVUL:n pääsihteeri Kallio Kotkas, Helsinki
- Suomen Painiliiton nimeämät:
- Toimitusjohtaja Esko Kossila, Myllykoski
- SPL:n toiminnanjohtaja Onni Sirenus, Helsingin maalaiskunta
- Osastopäällikkö Hugo Jaos, Pori
- Kauppias Kaleva Niemi, Ilmajoki

rahaa sijoituksiin. Matkan varrella sijoitettiin asunto-osakeisiin, myytiin ja sijoitettiin kiinteistöihin sekä osakkeisiin, aina tarpeen ja ajankohdan vaatimalla tavalla. Säätiöllä oli aikanaan naistoimikunta, jonka vetäjänä oli Helena Himberg. Naistoimikunta järjesti muun muassa tavara-arpajaisia. Säätiö teetätti myös Himberg-mitalin nimeltä Pojista parhain. Se jaettiin aikanaan jokaisessa poikien piirinmestaruuskilpailuissa yhdelle pojalle. Kyseisen mitalin pystyi saamaan sama poika vain kerran. Arvo Himbergin Painisäätiö on ollut merkittävä tukija Suomen Painiliitolle vuosikymmenien aikana.

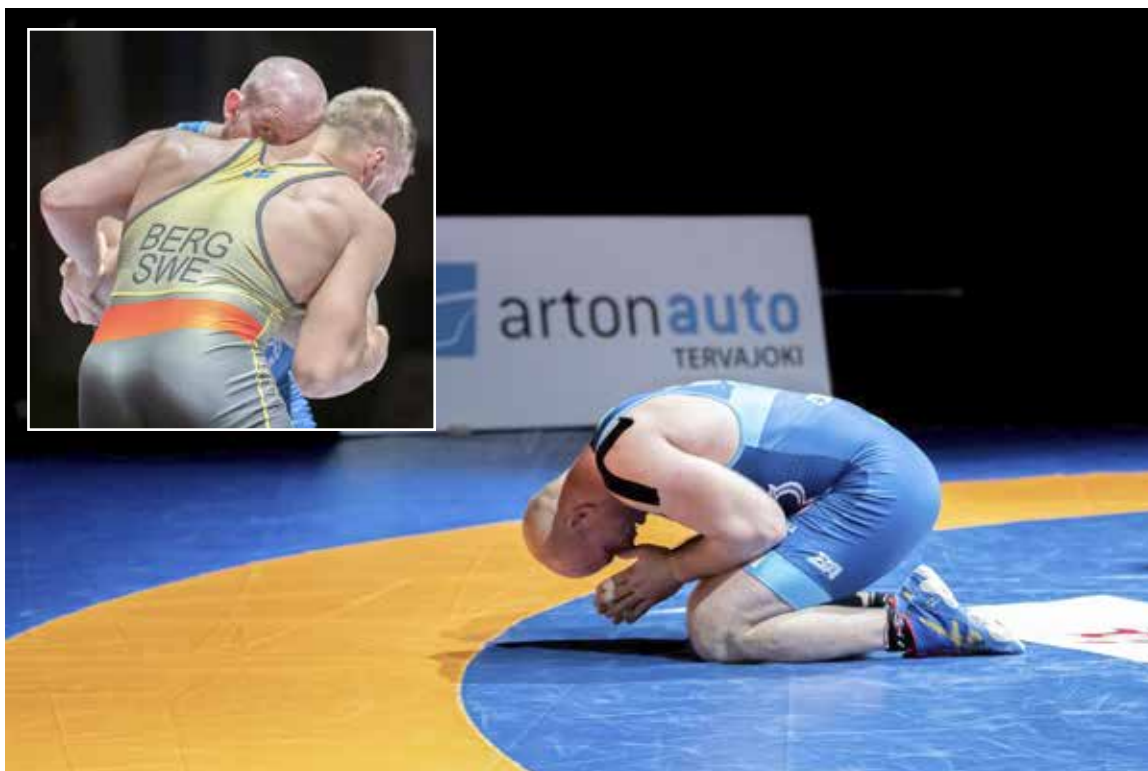
Kaikkiaan 32 henkilöä on vuosien aikana kuulunut Arvo Himbergin Painisäätiön hallitukseen. Tänä päivänä Arvo Himbergin Painisäätiön hallitukseen jäsenenä ovat seuraavat henkilöt: puheenjohtaja Jukka Himberg, varapuheenjohtaja Jukka Rauhala, Pette Himberg, Riku Himberg ja Pertti Vehviläinen.

Arvo Himbergin merkitys suomalaisessa urheilussa ja painissa on ollut valtava. Arvo Himberg oli Suomen olympiajoukkueen johtaja viisissä olympialaisissa: kesäkisoissa 1948 ja 1952 sekä talvikisoissa 1948, 1952 ja 1956. Hän oli Suomen Painiliiton puheenjohtajana 1942-1965, Suomen Hiihtoliiton hallituksessa 1936-1946, Kansainvälisessä Painiliitossa 1948-1962 ja Kansainvälisessä Hiihtoliitossa 1942-1958.

Kielitaitoisena, kymmentä kieltä puhuvana urheilu-, talous-, kulttuuri- ja filmimaailman hyvin tuntevana sekä hyvin ihmisten kanssa toimeentulevana kosketuspinta oli laaja ja merkityksellinen. ●

Kirjoittaja on pitkän linjan painiaktiivi. Menestyksekkään painiuransa jälkeen Savolainen on toiminut muun muassa Painiliiton toiminnanjohtajana ja kenttäpäällikkönä sekä Vantaan Sammon

puheenjohtajana, valmentajana ja tuomarina. Hän oli Arvo Himbergin säätiön hallituksen jäsen ja asiamies vuosina 1987-2016.



Teksti **Mari Mäkinen** • kuvat **Jussi Niukkala**

# Ei enää taistelua vammojen kanssa

**Rami Hietaniemi lopetti uransa komeiden heittojen ja vahvan tunnelatauksen siivittämänä. Nyt aikaa on enemmän perheelle ja valmennukselle.**

**S**e ottelu ei päättänyt vain iltaa. Se päättyi samalla yhden vaihe-rikkaan urheilu-uran ja jakson suomalaisessa painihistoriassa. Kun Rami Hietaniemi odotti vuoroaan Ilmajoki-hallin uumenissa, tunteet ottivat vallan. Ja kun oli aika astella matolle, tunnelataus purkautui kyyneliin.

– Lataus oli niin vahva, että keskittyminen otteluun oli vaikeaa, sisukkuudesta ja periksiantamattomuudesta tunnettu Rami Hietaniemi kuvailee hetkiä ennen viimeistä otteluaan.

Ottelusta tuli uran kaltainen, yllättävä ja vauhdikas.

## "Yleisö pauhasi, ja kyllä siinä liikuttui."

– Se oli terävää touhua. Heti alussa lähdettiin kovaa, ja tilanteita tuli puolin ja toisin, Rami Hietaniemi naurahtaa kuvaillaessaan pistein 12–5 voittoon päättynyttä ottelua ruotsalaista **Zakarias Bergiä** vastaan.

– Mutta ihan mukavasti pääsin heittämään. Lopussa tein vielä pääpuolikkaan, jollaista en ole koskaan ennen tehnyt. En tiedä, mistä se oikein tuli, hän myhäilee tyytyväisenä.

## Kaikki jäi matolle

Hietaniemi on tarjoillut suomalaisille painin ja urheilun ystäville kasapäin unohtumattomia hetkiä. Sellaisia sai yleisö tälläkin kertaa. Hietaniemi itse nautti pauhusta täysin rinnoin.

– Yleisö eli upeasti mukana. Tunnelma oli katossa, ja oli hienoa, että ottelu päättyi noin.

Kun tuomari nosti käden ilmaan voiton merkiksi, oli hetki tunteikas.

– Yleisö pauhasi, ja kyllä siinä liikuttui. Olo oli myös tyhjä. Koin, että kaikki jäi sinne matolle, kaikki 20 vuoden rutistukset.

Ottelun jälkeen Hietaniemi suunta- si läheisten, valmentajien, ystävien ja yhteistyökumppaneiden kanssa läheiseen ravintolaan.

– Katsoimme puolen tunnin koosteen urastani, puheita pidettiin ja hauskaa myös. Ikimuistoisia hetkiä nämäkin.

### Jatkuvaa pitkän tähtäimen harjoittelua

Viimeiset pari vuosikymmentä Hietaniemi on elänyt elämäänsä neljän vuoden sykleissä. Tavoite on asetettu aina seuraaviin olympialaisiin.

– Armotonta duunia 20 vuotta, omistautumista jokapäiväiselle kovalle työlle ja jatkuvaa pitkän tähtäimen harjoittelua. Olympialaiset jäivät lopulta vähän vajaaksi, mutta onneksi matkalla tuli muutakin menestystä.

Päätös lopettaa paini oli pitkän prosessin tulos. Hietaniemi kertoo työstäneensä ajatusta mielessään kuukausien ajan.

– Minulla oli kovia kipuja ja särkyjä. Harjoittelu ei ollut enää hauskaa, enkä saanut siitä nautintoa. Tai oikeastaan harjoittelusta sain, mutta sen jälkeen se oli aikamoista kärvistelyä. Tuli mieleen, että onko tätä pakko jatkaa loputomiin. Yritin monet kerrat psyykätä itseäni treeneihin, kun ajattelin, että kyseessä on vain huono päivä. Mutta pikkuhiljaa palo alkoi sammua.

Hietaniemi puntaroi tarkkaan menestymisen mahdollisuudet ja epäonnistumiset.

– Lopulta piti vain sanoa itselle, että se on nyt tässä.

Olo oli helpottunut.

– Mietin, että enää ei tarvitse taistella painimatolla vammojen kanssa. Että todennäköisesti saan tästä jatkaa elämää helpommalla kipujen osalta.

Paini ei kuitenkaan päästä irti. Se pitää miehen tiukassa niskalenkissä, eikä tästä niskalenkistä ole kiire pois.



– Nurmon Jymyn puheenjohtaja sanoi heti ottelun jälkeen, että painisalilla minua odottaa 60 lasta. Olemme parin vuoden aikana vetäneet vanhojen painijoiden kanssa pikkupoikien harjoituksia, ja homma on lähtenyt mukavasti käyntiin. Itse olen tähän saakka ollut mukana sen verran, kuin olen saanut omien harjoitusten sekaan soviteltua. Nyt voin panostaa valmennukseen enemmän.

### Ei auta masistella

Myös perhe saa jatkossa isomman siivun Hietaniemen arjesta.

– Jatkan normaalia elämää, johon kuuluu vaimo ja neljä lasta. Ei tässä auta paljon masennella, mies hymähtää, mutta myöntää samalla, että avoimet työkuviot jännittävät.

– Katsotaan, mitä tulevaisuus tuo niiden suhteen tullessaan.

Jos talous mietityttää nyt, sitä se teki myös oman painiuran aikana.

– Yksilöurheilijoille varainhankinta on vaikeaa, siihen tarvitaan apukäsiä. Itselläni ei ollut varainhankintaan tarvittavaa energiaa ja taitoa. Urheilijan kannattaakin hyvissä ajoin hankkia joku, joka hoitaa asiaa. Toivon, että pystyn nyt olemaan kavereille tässä avuksi.

Hän muistuttaa, että nykypäivänä yrityksen tuki urheilijalle voi näkyä muunakin kuin mainoksena rintapielessä.

– Urheilija pystyy omalla aktiivisuudellaan vaikuttamaan siihen, että yhteistyö on tuottavaa molemmin puolin. ●

**"Yritin monet kerrat psyykätä itseäni treeneihin."**

# Sotilaiden Maailmakilpailut Kiinassa

**H**istorian ensimmäiset Sotilaiden Maailmankisat (Military World Games) pidettiin Roomassa vuonna 1995. Siitä lähtien kisoja on järjestetty olympialaisten tapaan neljän vuoden välein. Seitsemännet Sotilaiden Maailmankisat pidettiin Kiinan Wuhanissa 18.–27.10. Wuhan on 12-miljoonainen Kiinan sisämaan metropoli - Salon ystävyyskaupunki ja tuttu naistennioksen WTA-turnauksia seuraaville. Maailmankilpailuihin osallistui 108 maata lähes 9000 urheilijan voimin 31 eri urheilulajissa. Painiin osallistui kokonaisuudessaan 47 maata ja noin 300 mies- ja naispainijaa 18 olympiasarjassa.

Maailmankisojen päänäyttämönä toimi uuden karhea Wuhanin Olympiastadion. Viimeistään avajaisissa selvisi, kuinka isosta megaluokan tapahtumasta oli kysymys. Kiinalaiset esittelivät parasta mitä ”markkinoilta saa”. Ei ole ihan helppoa saada aikaiseksi silmänräpäyksessä Jangtsejokea ja Kiinan muuria kulkemaan läpi jalkapallokentän. Ja yhtä nopeasti saada ne poistumaan ennen seuraavaa speaktaakkelimaista esitystä stadionin nurmella. Itse odotin innolla, miten nuoruuden idolini, ”action hero” Jackie Chan selviää omasta performanssistaan täyden stadionyleisön ulvoessa – ja hyvin hän selvisi, vaikka vain laului. Kiinan presidentti ja kuskussotilaskomission puheenjohtaja Xi



Elias Kuosmanen koki finaaliassa tiukan 2-1 häviön hallitsevalle maailmanmestarille, Venäjän Musa Evloville.

Jinpingin saapuessa omaan aitoonsa meteli oli valtaisa. Tulkitsin tämän ja monikymmentuhatpäisen yleisön seisomaan nousun suosionosoitukseksi maan istuvalle presidentille. Presidentin avaussanojen jälkeen sytytettiin upea kisatuli - olympialaisten tapaan.

Useimmat kilpailupaikat hohivat uutuuttaan. Athlete Village, urheilijakylä, oli rakennettu omaksi

kaupunginosaksi tornitaloineen ja muine urheilijoita palvelevine fasiliteetteineen. Urheilijoille oli rakennettu jopa oma metroasema keskustaan. Urheilija oli todellakin keskiössä Maailmankisojen järjestelyissä.

## Lehterit täynnä

Painin kilpailupaikkana oli lähes täysin uudelleen rakennettu Wuhan

Vocational College of Software and Engineering Gymnasium. Urheiluhallin lähes täyden 2000 henkilön yleisömäärän varmisti kampuksen 20 000 opiskelijaa – kaikki eivät päässeet sisään. Järjestelyt lämmittely- ja kilpailutiloihin olivat kaikilla mittareilla laskettuna erinomaiset. Punnitukset toteutettiin urheilijakylässä, mikä oli oikea ratkaisu erityisesti matkustamisen vähentämiseksi kilpailupaikan ja urheilijakylän välillä.

Suomesta osallistui pieni, mutta iskukykyinen kolmen painijan joukkue. Urheilijat saapuivat Wuhaniin 17. lokakuuta, joten viiden tunnin aikaeroon ehti hyvin sopeutua ennen omia kilpailuotteluita. Puolustusvoimien valmentajat kapteeni Pasi Huhtala ja kersantti Ville Käki saivat valmennuksellaan luotua hyvän valmistautumisen ja taisteluhengen joukkueelle. Ensimmäisenä tulossa oli Urheilukoulun, juuri palvelukseen astunut alokas Elmer Mattila. Vastaan asettui maailmanluokan painija, Turkin Enes Basar. Hyvän taistelun jälkeen tuli tappio pistein 5–1. Nuoren Elmerin otteissa oli kuitenkin nähtävissä merkittävää potentiaalia kehittyä vielä kovan luokan painijaksi. Maailmankisojen ansiosta hän on taas yhtä kokemusta rikkaampi ja valmiimpi kohti seuraavia arvokisoja. Kersantti Tero Halmesmäki sarjassa 77 kg aloitti kilpailunsa ottamalla varman voiton Puolan Dawid Klimekistä pistein 6–0. Hyvää tekemistä Terolta läpi ottelun. Toinen ottelu Valko-Venäjän Tsimur Berdyjeviä vastaan tiedettiin etukäteen pisteiden saamisen valossa vaikeaksi. Ja sitä se olikin. Berdyjev taktikoi itselleen toisen jakson mattovuoron ja voitti ottelun viimeisen pisteen turvin 1–1. Harmittava tappio Terolle, joka jaksoi tehdä rajusti töitä ottelun loppuun asti ilman palkintoa.

### Kuosmasen nimi historiaan

Kersantti Elias Kuosmanen sarjassa 97 kg voitti ensimmäisessä ottelussaan rutiininomaisesti tutun



vastustajan Liettuan Vilius Laurinaitisin pistein 5-0. Toinen ottelu myös tuttua Valko-Venäjän Aliaksandr Hrabovikia vastaan oli tarkkaa painia. Kovan painostuksen tuloksena Hrabovik teki pienen virheen, josta Elias rokotti 4 pistettä. Loppu oli kosmetiikkaa ja ottelu päättyi Eliaksen selvään voittoon pistein 4–1. Semifinaalissa yleisön pauhu valmisti Kiinan Alimulati Dalawubain sankaritarinaa - olihan kiinalainen voittanut edellisessä ottelussaan Unkarin Robert Ersekin hurjan heittomylläkän jälkeen ylivoimaisella pistevoitolla. Toisin kävi. Elias ei antanut Dalawuballe käytännössä mitään mahdollisuuksia voittaen pistein 3–0. Todellista sankarin viittaa tarjottiin nyt Eliakselle. Finaalissa asettui vastaan kuukauden takainen maailmanmestari Nur-Sultanista, Venäjän Musa Evloev. Ottelu oli erittäin tasainen. Kyseenalaisten alkuvaiheiden jälkeen Elias sai rytmistä taas kiinni ja kavennettua tilanteen. Viimeisen minuutin raju painostus ei kuitenkaan tuottanut tarvittavia pisteitä ja Evloev voitti pistein 2-1. Sankarin viitta voidaan Elias Kuosmaselle silti antaa - erinomainen turnaus häneltä, ensimmäinen Suomen painimitali Sotilaiden Maailmankilpailuista ja nimi historiaan.

Kaikkiaan 22 maata sai painittua jonkin värisen mitaliin. Venäjä hallitsi tuttuun tapaan miesten painin mitalitlastoa, Iran ja Turkki olivat yhtä selviä kakkosia. Naisten painia hallitsivat Kiina ja Pohjois-Korea.

Koko kilpailutapahtuma oli Kiinan ja heidän asevoimien mahtava taidonnäyte. "Tunnelma, järjestelyt ja meininki kuten olympialaisissa - ja urheilijoiden tasokin korkea", sanoivat ne, jotka olympiakarkeloita olivat kierrelleet. Toisaalta muutamat maailmanlaajuisista huomiotakin saaneet kiinalaisten huijausyritykset muun muassa suunnistuksessa, himmensivät Kiinan lipun tähtiä. Painin osalta poistettiin ehkä se ainoa huijausmahdollisuus ottamalla heti alusta alkaen perinteinen "numero pussista" -arvontasysteemi käyttöön – tosin Kazakstanin shamaanivalmentaja nosti kolme kertaa peräkkäin arvonnassa numero ykkösen... ●

**"Sankarin viitta voidaan Elias Kuosmaselle antaa."**

Tekst: Hannu Ranta

# Oskari Riihioja

## menestyä savikehässä ja molskilla



Vaasan Gerbyssä asuva Oskari Riihioja hurautti sumoon seitsemän vuotta sitten. Äskettäin hän hankki tuosta urheilulajista ei-ammattilaisten MM-pronssia Japanin Osakasta. Riihiojalla on vankka painitausta kreikkalais-roomalaisesta painista.

### Nikamanniksauttajan poika vietiin sairaalaan farmariladalla ja kipsiin käärittiin puolet vartalosta.

Vaasan Gerbyssä asuva 32-vuotias sumotori **Oskari Riihioja** paini väkevästi sumoa lokakuussa Japanin Osakassa; Riihioja otti tuon lajin syntymämaassa upeasti ei-ammattilaisten MM-pronssia. Hän hävisi ainoastaan isäntämaa Japanin Ryota Fukanolle. Riihiojan

taidon ja voiman saivat vuorolleen tuta Norjan Joakim Rusvik, Ukrainan Demid Karatshenko ja Bulgarian Ivan Vasilev Blagoev. Riihioja voitti upeasti koko tuon kolmikon, yhden kerrallaan. Hän paini sarjassa alle 100 kiloa.

Jo keväällä Riihioja kuittasi pronssimitalin Viron Tallinnassa olleissa sumon EM-kisoista. Hän paini tuolloin 115-kiloisissa. Riihiojalla on sumon arvokisamitaleja myös aiemmilta ajoilta.

Sumo alkoi Riihiojalla vuonna 2012.

– Minut pyydettiin silloin lajiin mukaan. Niinpä sitten lähdin Rintamäen

Pekan (ylistarolainen vapaapainija) kanssa sumussa sumon MM-kisoihin, ne olivat tuolloin Hong Kongissa. Tuosta pitäen, siis seitsemän vuoden ajan, sumo on kuulunut lajivalikoimiini, Riihioja kertoo.

### Sumossa taitaa tasapainoaisesti olla tärkeässä osassa?

– Niin se on. Sumo vaatii hyvää tasapainoa ja jalkojen koordinaatiota. Reagointinopeus on siinä tärkeitä myös, Riihioja mainitsee.



## Ei tuomaripeliä

Mikä sinua sumossa kiehtoo, Oskari Riihioja?

– Vauhti ja myös lajin tietty selkeys, jopa yksinkertaisuus. Sumossa en näe tuomaripeliä. Tietty rauhallisuus ja hektisyys ovat sumossa samanaikaisesti olemassa, Riihioja puhuu.

Sumossa painitaan savesta tehdylle tasanteella, hiekoitetussa savikehässä. Perinteisen painin tavoin sumo on tietyllä lailla konstailematon laji, vaikka toki sumoon ja sen historiaan on aina tavattu liittää myyttejä ja mystisyyttä.

Alkujaan Oskari Riihioja oli kreikkalais-roomalaisen painityylin vankka niskanvääntäjä. Hän oppi painin salat nykyään Seinäjoen kaupunkiin kuuluvalla Peräseinäjoella. Oppi ei ojaan kaatanut, sillä Oskari on toistaiseksi hankkinut "krekosta" yhden SM-kullan, neljä SM-hopeaa ja kaksi SM-pronssia.

Perinteinen kreikkalais-roomalainen paini kuuluu Oskari Riihiojan elämänmenoon yhä. Laji on tullut Oskarille sukuperintönä, sillä hänen isänsä Matti ja hänen isoisänsä Jussi olivat myös kovettuja painimiehiä, päteviä molskimelskaajia molemmat laillaan.

Oskarin Matti-isä on aikain saatossa saanut monen painijan ja muun urheilijan kropan taidokkaasti kuntoon. Matti on nikamanniksauttaja, jolla on herkyys ja ymmärrys sormenpäissään.

## Pelisilmää pitää olla

Pelisilmää pitää sumossa olla, eikö niin?

– Kyllä. Vastustajan tyyliä pitää seurata ja sitä mukaa säättää omaa taktiikkaa: ainakin 90-prosenttisesti silti täytyy oma tyyli pitää, muuten tulee turpaan. Olen voittanut kovia jätkeä helposti kun he ovat vaihtaneet taktiikkaa, ja olen vauhdissa kyennyt reagoimaan siihen, Riihioja selvittää.

Kävit jälleen Japanissa, näkykö siellä se, että Japani on sumon mekka?

– Ei se normaalisti katukuvassa

kauheasti näy.

Joskus sumotoirin kuvia vilahtaa jossain. Matka-muistoesineissä tosin taitaa aika

usein olla sumoteemaa. Televisiossa sumoa näkyy kyllä. Ja mitaleilla japanilaiset ovat kisassa kuin kisassa, sarjassa kuin sarjassa, Riihioja kertoo.

**Miten paljon painitaustastasi on hyötyä sinulle sumossa?**

– Itse asiassa aika paljon. Kregon henkinen ja fyysinen kasvatus on ollut minulle hyödyksi. Otteluasento, käsi-painit ja heitot tietyillä muokkauksilla pohjaavat tuohon minulle entuudestaan tuttuun painiin. Sumo on silti eri laji, Riihioja muistuttaa.

**Mennäänpä vaihteeksi kreikkalais-roomalaiseen painiin. Mitkä ovat siinä parhaat painimuistosi Suomes-ta?**

– Oikein mukava kokemus oli Vantaan olympiakarsinta vuonna 2012. Kokemus oli mukava ja miellyttävä, vaikka tuo karsintaturnaus jäi osaltani yhteen matsiin. Aiemmin, kaudella 2006-2007, menin olkapäälleikkauksen jälkeen Juha "Nalle" Ahokkaan luo "kuntouttamaan" olkapäätäni. Siinä sitä sitten treenailtiin ja reissattiin muiden muassa Hietaniemen Ramin, Välimäen Henkan ja Rintamäen Pekan kanssa. Tuolta ajalta löytyy monenlaisia muistoja, hyviä ja huonoja. Sitä mieltä kyllä olen, että jokaiselle painijalle tekisi hyvää olla "Nallen" koulussa vaikkapa vain muutaman kuukauden, Oskari Riihioja kertoo.

**Mitkäs ovat parhaat painimuistosi maailmalta?**

– Joka reissulta muistuu hyvää ja huonoa. Nuorena miehenä sain käydä Viron Kosessa painiturnauksissa. Ne olivat voittopuolisesti hyviä retkiä; Puolassa minut vietiin sairaalaan farmariladalla. Siellä minulta kipsattiin

## "Kregon henkinen ja fyysinen kasvatus on ollut minulle hyödyksi."

puoli kroppaa, vaikka kantoside olisi tuolloin riittänyt. Lähinaapurimais-sa olen kisannut paljon, päänahkoja

olen saanut, mutta on sitä turpiinkin tullut, Riihioja selvittää.

– Sumosta muistan yhä oikein hyvin isot kisat Hong Kongissa vuodelta 2012. Hollannin valmentaja kehui sielä suojattiaan, joka oli hänen mukaansa väkevästi treenannut Japanissa ja oli oikein kovassa kunnossa. Reunatilanteessa nappasin kaverista laajakaarisen kokolindenin ja se oli sitten siinä. Kaverit matsit päättyivät siihen paikkaan, Riihioja kertoo.

## Joka talvi maratonhiihto

Vapon pellettihtehtaalla Seinäjoen Ylistarossa tuotantomestarina työskentelevä Oskari Riihioja liikkuu muutenkin kuin sumon tai kregon takia.

– Talvisin hiihdän. Vähintään yhteen maratonhiihtoon talvea kohti osallistun. Metsästelemässä käyn muutaman kerran vuodessa, hän sanoo.

**Arveletko painin olevan loppuun asti elämäntahteesi, Oskari Riihioja?**

– Painiskelen varmaan niin pitkään kuin vain suinkin pystyn, Riihioja mainitsee.

Ja hän jatkaa

– Mikäs sen parempaa pääkopalle kun halailla hikistä miestä ja piruilla välillä pikkuisen, Oskari Riihioja virnittää.

– Jos omat poikani innostuvat painimaan, niin se tiivistää painimaailmassa olemistani entisestään. Vanhemman pojan kanssa olen käynyt konttaamassa nallepainia Vaasassa, ja Laihialla nassikkapainitreeneissä. Nassikkatreeneiden jälkeen olen sitten jäänyt omiin treeneihini. Ehkäpä sitten vuoden päästä aloitan nuoremman tenavani kanssa nallepainit, Oskari Riihioja pohdiskelee. ●

# Vuoden 2019 aikana jaetut ansiomerkit, reliefit ja viirit

## Kultainen ansiomerkki

Ilmo Pilli		12.01.2019
Pekka Rauhala		09.02.2019
Pertti Tapola		09.02.2019
Eero Tynninen	Vantaan Sampo	09.02.2019
Esa Kokkonen	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Teijo Salminen	Tampereen Voimailijat	31.08.2019

## Hopeinen ansiomerkki

Jouko Salmela	Kälviän Tarmo	19.04.2019
Teppo Haukilahti	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Petri Kuusisaari	Vantaan Sampo	28.09.2019
Jussi Mustonen	Vantaan Sampo	28.09.2019
Veijo Länsikunnas	Hyvinkään Painiklubi	07.12.2019

## Pronssinen ansiomerkki

Asko Angervo	Turun Voimamiehet	24.08.2019
Jali Kuronen	Turun Voimamiehet	24.08.2019
Marko Rusi	Turun Voimamiehet	24.08.2019
Juha Hakala	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Marianne Haukilahti	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Janne Kotamäki	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Jaana Lähteenmäki	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Toni Lähteenmäki	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Katri Salo	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Jari Salo	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Marko Törhönen	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Sanna Törhönen	Tampereen Voimailijat	31.08.2019

Olli Laitila	Vantaan Sampo	28.09.2019
Kari Luojus	Vantaan Sampo	28.09.2019
Sanna Mustonen	Vantaan Sampo	28.09.2019
Janne Rosenström	Vantaan Sampo	28.09.2019
Sarianne Jyrkkänen	Hyvinkään Painiklubi	07.12.2019
Tero Jyrkkänen	Hyvinkään Painiklubi	07.12.2019

## Kultainen reliefi

Pertti Ukkola	09.02.2019
---------------	------------

## Hopeinen reliefi

Pertti Vehviläinen	09.02.2019	
Mika Lehto	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Pekka Lähteenmäki	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Timo Vesanen	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Jarmo Tapola	Hyvinkään Painiklubi	07.12.2019

## Pronssinen reliefi

Erik Nyblom	Pohjoismaiden Painiliitto	10.05.2019
Aino-Maija Kokkonen	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Soile Santamäki	Tampereen Voimailijat	31.08.2019
Pasi Kohtala	Seinäjoen seudun Painikummit	20.09.2019
Jaakko Talvitie	Ilmajoen Kisailijat	07.12.2019

## Pöytäviiri

Martti Hallasuo (50v)	Seinäjoen Paini-Miehet	25.07.2019
-----------------------	------------------------	------------



Helmikuuisissa SM-kilpailuissa Tuomo Karila (vas.) luovutti ansiomerkit Pekka Rauhalalle, Pertti Tapolalle, Eero Tynniselle, Pertti Ukkolalle, Pertti Vehviläiselle ja Stevo Petrovicille.

# TIIKO OY

**Tolkin Kauppahalli**

**Tuuralantie 770, 66440 Tervajoki**

**0400 268 892**

**OY OLLE  
ANDERSSON AB**

Lundinkatu 22  
Porvoo

**0400 789 606**

**Rauta**

*Rakentajan paras kaveri*

## V. LEINO OY

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



Myrkyntie 264, 64720 Perälä  
050 520 5599

## Hernesniemi Oy Linjaliikenne

Alarannantie 343 C Lappajärvi  
**0400 564 195**

## Harjula

*Tilintarkastus*

**ANNE-MARI HARJULA**  
HT-tilintarkastaja

Savontie 3, 18100 Heinola  
**Puh.040 - 5275 982**

[www.tilintakastusharjula.com](http://www.tilintakastusharjula.com)

**KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN**

## KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN

puh. **050 386 6937**

Kustaa III:n polku 7 as 15  
65380 Vaasa

[www.kiinteistohuoltokolmonen.fi](http://www.kiinteistohuoltokolmonen.fi)

## Koneurakointi AHLFORS OY

Santaharjuntie 7  
02920 Espoo  
**0400 316 508**

**TAKSI** Seppo Perkiö

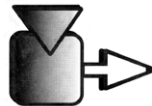
Ilmolantie 22, 60320 Seinäjoki  
**Puh. 0400 666 038**

## Kuljetusliike Eino T. Lahti Ky

Ohrapolku 7, 14200 Turenki  
**0500 493 198**

## LS-Sähkötekniikka Oy

Heikintie 3 Isokyrö  
**040 7743 800**



**SUUPOHJAN  
TEOLLISUUSAUTOMAATIO OY**

Punniportti 1  
64350 Karijoki  
**0400 776 406**

## P.S.M. Palvelu Oy

Hevosmiehenkuja D  
13880 Hattula

**040 579 3615**

## KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI

Pekkisentie 2  
62100 Lapua

**050 552 5492**

## Hämeen Rahtipalvelu Oy

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

## Metsäkoneurakointia

### H & L

Strandaksentie 62, 07810 Ingermaninkylä

**p. 0400 - 718 916**  
**0400 - 961 036**

## LAHDEN TUOTANTOLAITEHUOLTO OY

- nostovälineiden tarkastus ja huolto  
- raksit - tarraimet - taljat - sähkötaljat

Rinnetie 7, 15880 Hollola  
**Puh. 050 5175 891**

**Kaikkea lasiin liittyvää. Myös mehystys**  
Korjaamokatu 3, 10300 Karjaa

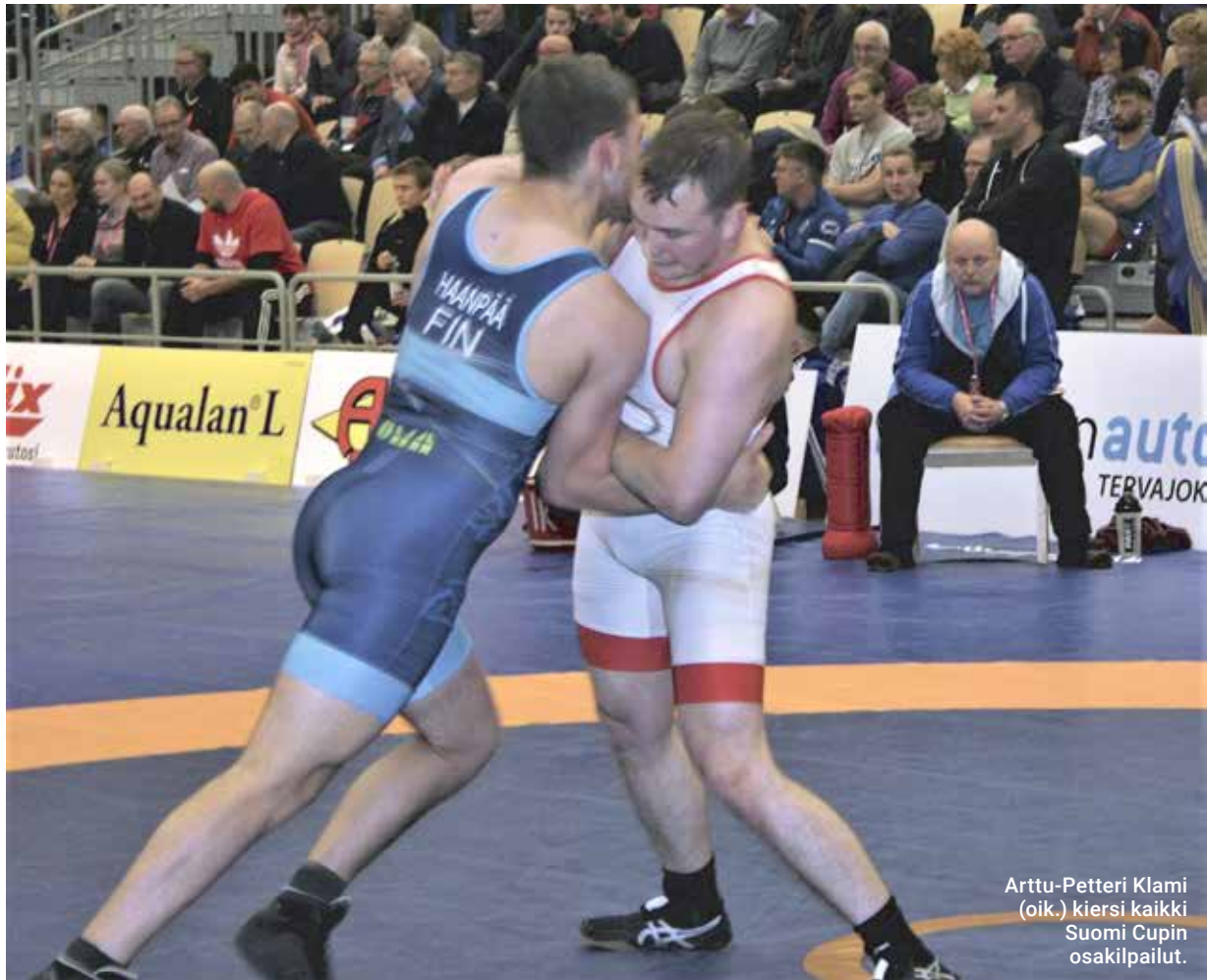
**Puh. 050 557 3671 [www.karjaanlasiverstas.com](http://www.karjaanlasiverstas.com)**

## -K ARIS GLASVERKSTAD ARJAAN LASIVERSTAS

**BOSCH Service** **Laulajan Autokorjaamo Oy**

Faaringintie 102, 66400 Laihia  
**(06) 477 0277**

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



Arttu-Petteri Klami (oik.) kiersi kaikki Suomi Cupin osakilpailut.

Teksti ja kuvat **Juha Kangasalusta** • Suomi Cup työryhmän puheenjohtaja

# Suomi Cup

## ratkesi Ilmajoella

**A**rvi Savolainen otti jo kolmannen peräkkäisen voiton, vieläpä maksimipistein.

Kenellekään Molskin lukijalle ja painia seuraavalle ei liene yllätys, että tämän vuoden U23 maailman mestari, Euroopan mestari ja miesten Suomen mestari kreikkalais-roomalaisesta painista sekä vielä vapaapainistakin saavuttanut Arvi Savolainen vei myös Suomi Cupin voiton. Savolaisen voitto ja sijoitukset kärjen osalta olivat Etelä-Pohjanmaalle tullessa ratkenneet jo ennen viimeistä osakilpailua, mutta sijat ynnä muut olivat vielä jakamatta.

Suomi Cupissa kakkoseksi sijoittui KOOVEEn **Artjom Shapovalov** ja kolmanneksi, ehkä jopa hieman yllättäen, VVV:n väkivahva **Arttu Hakala**. Kuriositeetteina voidaan mainita, että Savolainen voitti kaikki käymänsä osakilpailut

ja Kotkan **Arttu-Petteri Klami** puolestaan kiersi kaikki osakilpailut, myös rantapainin SM-kilpailut.

Otteluvoittoja vuoden 2019 aikana napsi eniten **Shapovalov**, joka syksyn loukkaantumisesta huolimatta piti Cupin kakkostilan loppuun saakka. Suomi Cup 2019 veti yhteensä 92 painijaa, jossa on viime vuoteen verrattuna kasvua reilu kahdeksan prosenttia, joten suunta on oikea.

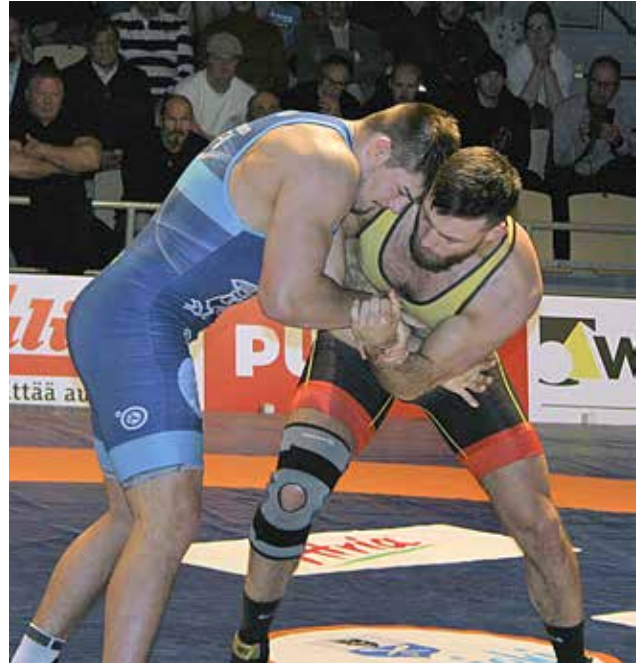
### Ilmajoki jälleen paras painiseura

Myöskään se, että Ilmajoen Kisailijat laajalla materiaalillaan oli paras painiseura, ei tullut yllätyksenä.

Viimeiset kahdeksan vuotta on ollut IK:n hallintaa. Ai-noastaan 2011 on Oulun Pyrintö pystynyt viemään seurojen Suomi Cupin ilmajokisten nenän edestä.



Matkalla kohti  
Arvo Haaviston  
finaalia Arvi Savolainen kaatoi  
muun muassa ruotsalaisen  
Leon Kessidiksen pistein 13-3.



## Ensi vuonna samat osakilpailut kuin tänäkin vuonna

Suomi Cupin osakilpailuja ensi vuodelle on kymmenen, kuten tänäkin vuonna. Kaksi on I tason osakilpailuja, joita ovat Suomessa käytävät UWW turnaukset, eli **Herman Kare** Kouvolassa ja **Arvo Haavisto** Ilmajoella. Niin sanottuja II-tason osakilpailuja on edelleenkin kahdeksan. Ne ovat SM-painit (kr.) Vaajakoskella, Mannin matsit Seinäjoella, perinteiset Keski-Suomen OP painit Vaajakoskella, jossa Suhosen Mikin pyynnöstä kamppaillaan vielä toisenkin keran, TUL:n mestaruuskilpailut Helsingissä, Veikko Rantanen Heinolassa, XXXVII Kalle Mäkisen painit Turussa, Lohi-painit Kotkassa ja Tampere Cup. Paljon keskustelua painiväen keskuudessa herättänyt rantapainin SM-kisat jatkavat Suomi Cupissa niin sanottuna extra-kilpailuna, josta kaikille osanottajille jaetaan kaksi pistettä. Painoluokat ovat samat kuin tänäkin vuonna.

## Ahkeruudesta ja voitoista palkitaan 2020

Palkintopotin rahoitus tulee jatkossakin Suomen Painiliiton ja Suomen Painiveteraanikerholta. Veteraaneille kuuluu erityinen kiitos siitä, että he ovat mahdollistaneet tämän painin Suomi Cupin olemassa olon jo vuosikymmenen ajan.

Europotti jaetaan myös 2020 kymmenelle parhaalle painijalle ja kolmelle painin kärkiseuralle. Pienenä muutoksena tai oikeastaan lisänä on työryhmä tehnyt päätöksen siitä, että ensi vuoden aikana eniten osakilpailuja kiertäneelle painijalle tai painijoille jaetaan ylimääräinen 500 euron bonus.

Myös eniten otteluvoittoja tahkonneet saavat jaettavakseen ylimääräisen "vappuviisatosen". Tarkemmat säännöt, pistelasku ja palkintosummat löytyvät Painiliiton sivuilta. ●

## Suomi Cup 2019 lopputulokset

	Painijat	Seurat
1.	Arvi Savolainen LA	IK
2.	Artjom Shapovalov KOOVEE	KOOVEE
3.	Arttu Hakala VVV	VVV
4.	Lauri Karjalainen PeKi	
5.	Niko Erkkola IK	
6.	Sakke Purolainen KOOVEE	
7.	Arttu – Petteri Klami KPM	
8.	Elmer Mattila KOOVEE	
9.	Antti Haanpää JäVo	
10.	Juho Lamberg VaaKu	

Kaikkien painijoiden pisteet ja sijoitukset löytyvät painiliiton sivuilta.

**"Ensi vuoden aikana  
eniten osakilpailuja  
kiertäneelle painijalle  
tai painijoille jaetaan  
ylimääräinen 500  
euron bonus."**

Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville tai vaikuttaneille ihmiselle. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Ylä-Tikkurilan Kipinää aktiiviaikanaan edustanut Ari Härkänen. Ari voitti vuonna 2004 EM-pronssia. Hän on voittanut miehissä yhdeksän suomenmestaruutta kreikkalais-roomalaisessa painissa ja yhden vapaapainissa. Hän on toiminut Ylä-Tikkurilan Kipinän vastuvalmentajana, nuorten olympiavalmentajana sekä Norjan kreikkalais-roomalaisen painimaajoukkueen päävalmentajana.



**Hei Ari, tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Oletko ollut kiltti?**

Totta kai olen ollut. Ainahan painijat ovat kilttejä.

**Mitä toivot joulupukilta lahjaksi?**

Itselleni en toivo mitään muuta, kuin että tulee valkoinen joulu ja kiva joulunai-ka perheen ja hyvän ruuan parissa sekä lapselle ikimuistoisia hetkiä.

**Mitä sinulle kuuluu?**

Minulle kuuluu oikein hyvää. Uudet haasteet ovat tuoneet tullessaan mukavaa sisältöä elämään. Valmennustöitä en ole unohtanut. Saan tehdä yksilövalmennusta, mikä tuo itsellekin ihan älyttömästi virtaa. Ja hieronnan kautta näen oikeasti oman kädenjäljen. Saan hyvän fiiliksen siitä, kun pystyn auttamaan ihmisiä.

**Mikä mietityttää juuri nyt?**

Enimmäkseen mietityttävät oman yrityksen Coacharin asiat. Miten pystyn palvella asiakkaitani mahdollisimman hyvin? Ja mistä löydän itselleni hyvän kirjanpitäjän?

**Mille nauroit viimeksi?**

Mitään yksittäistä asiaa ei tule näin pikaisesti mieleen, mutta nauran

päivittäin kuusivuotiaan Venni-poikani toilailuille ja jutuille. Hänen kanssaan kun touhuaa, se kummasti nuorentaa. Aiemmin olin työn takia pitkiä aikoja pois kotoa. Nyt pääsen osallistumaan päivittäiseen toimintaan ja saan kasvaa yhdessä pojan kanssa.

**Mikä saa sinut herkistymään?**

Kyllähän lapsen kehityksen seuraaminen herkistää melkein päivittäin. Sitä huomaa kiintyvänsä koko ajan enemmän, vaikka ei uskoisi, että se voi enää olla edes mahdollista.

**Mitä elämässäsi on tapahtunut painiuran jälkeen?**

Painuran jälkeen päädyin oikeastaan automaattisesti valmennuksen pariin. Suoritin Pajulahdessa ammattivalmentajan tutkinnon ja sitä kautta sitten päädyin nuorten olympiavalmentajaksi ja sen jälkeen Norjaan. Norjan pestin jälkeen mietin pitkään, mitä haluan elämässä tehdä. Tietyllä tavalla kasvoin ihmisenä Norjan reissun jälkeen. Reilu vuoden mietiskelyn jälkeen löysin uuden, vaikkakin jo vuosikymmenen mielessä kyteneen personal trainerin työn. Nyt saan hyvää oloa tekemisestä ja minulla on tähän vahva intohimo.

Pystyn keskittymään pienempään ihmismäärään kerralla, sillä pääosin teen yksilövalmennusta ja hierontaa, mutta myös jonkin verran ryhmävalmennuksia. Nautin siitä, että pystyn parantamaan asiakkaan elämänlaatua. Päätömisena yrittäjän olen toiminut elokuun alusta. Naimisiin menimme Mari-vaimoni kanssa vuonna 2013. Siihenkin liittyy vahvasti paini. Täältä pääkaupunkisudulta oli vaikea saada juuri silloin aikoja maistraattiin. Ilmajoella pidettiin kadettien SM-kilpailut, ja päädyimme menemään vihille sillä reissulla. Seinäjoen maistraatissa paikalla olivat vain minun vanhempani ja Marin poika. Siitä suuntasimme punnitukseen Kipinän poikien kanssa ja sen jälkeen illalliselle Ylä-Tikkurilan Kipinän porukan kanssa, jossa kerroimme uutiset. Söimme kakua ja aamulla lähdimme painikisoihin Ilmajoelle.

**Milloin olet paininut viimeksi?**

Maanantaina olin asiakkaan kanssa Kisahallissa Helsingissä, ja samalla päätimme kokeilla painia. Otimme vähän käsipainia ja horjutuksia ja asiakas huomasi, että on ihan kohtuuraskasta touhua.



## Miesten kreikkalais-roomalaisen painin Suomen mestaruuskilpailut 24.–25.1.2020, Jyväskylä

**Paikka:** Vaajakosken Liikuntahalli  
Urheilutie 36 C, 40800 Vaajakoski

Majoittujille aamiainen sis. huoneen hintaan

**Painimuoto:** kreikkalais-roomalainen

### Ruokailuajat:

**Ottelujärjestelmä:** AB- järjestelmä,  
SM-kisojen muutoksin

Kisaruoika perjantaina klo 15.00–  
16.00 Ravintola Caffitella Aamiainen  
lauantaina Hotelli Alba klo  
8.00–10.30 Kisaruoka lauantaina  
Ravintola Caffitella klo 14.00–15.30

**Punnitus:** Punnitus 1 perjantaina  
kilpailupaikalla klo 14.30–15.30  
lääkärintarkastus perjantain  
punnituksen yhteydessä.  
Punnitus 2 lauantai Hotelli Alba  
klo 8.45 – 9.30

### Majoitus (tuomarit/painijat):

Finlandia  
Hotelli Alba Ahlmaninkatu 4, 40100  
Jyväskylä, puh. 014-636 311  
s-posti: info@hotellialba.fi h1  
economy 62,00e / vrk  
h1 standard 70,00e /vrk  
h2 standard 80,00e /vrk  
h2 huoneeseen saatavana lisäpatja  
+19 euroa (2h = ahdas huone  
lisäpatjalla)  
h3 standard 99,00e/vrk  
JrSviitti 150,00e / vrk (saunallinen  
huone / 1-3 henkilön majoitus) 2  
erillisvuodetta + lisävuode.  
Hinnat sisältävät runsaan  
aamiaisen noutopöydästä sekä  
mahdollisuuden saunomiseen  
asiakassauna-aikoina.  
Lisäksi käytössä on ilmainen  
paikoitus ja wifi.  
Huonehinnat voimassa merkillä  
SM-painit, niin kauan kuin vapaita  
huoneita riittää.

**Sauna:** Perjantai Vaajakosken  
uimahallissa klo 13.30–15.00 (200  
m kisapaikasta).  
Lauantai Hotelli Alba klo 7.00–9.30

### Kilpailut:

Perjantai 17.00–19.00  
alkukierrokset  
Lauantai klo 12.00–15.00  
alkukierrokset  
Lauantai klo 16.00–18.00 finaalit ja  
palkintojen jako

**Sarjat:** 60 kg, 67 kg, 72 kg, 77 kg, 82 kg,  
87 kg, 97 kg ja 130 kg

**Ilmoittautuminen:** 17.1.2020  
menessä [mika.suho@gmail.com](mailto:mika.suho@gmail.com)  
ja [info@painiliitto.net](mailto:info@painiliitto.net)

**Jälki-ilmoittautuminen:** 23.1.2020  
menessä [mika.suho@gmail.com](mailto:mika.suho@gmail.com)

### Osallistumis- ja ruokailumaksut:

Osallistuminen painija 50,00 € /  
painija  
huoltaja 30,00 € /2 huoltajaa  
(max 2 huoltajaa/seura)

Jälki-ilmoittautuminen 150,00 €/  
painija, 50,00 €/huoltaja maksetaan  
kilpailupaikalla  
Kisaruoika Caffitellassa  
pe ja la 9,00 €/annos  
Kisaruoika varattava ja maksettava  
ennakkoon järjestäjille  
Maksut 10.1.2020 mennessä tilille  
Vaajakosken Kuuhu, painijaosto  
FI11 5290 4740 0121 66  
Aamiainen lauantaina Hotelli  
Albassa 15,50 €/hlö, maksu  
suoraan hotelliin

### Juhlahahvitus:

Vaajakosken  
Kuuhun painijaosto tarjoaa  
yhteistyökumppaneille ja  
osallistuvien seurojen edustajille  
90-vuotisjuhlakahvit kilpailupaikalla  
perjantain painitapahtuman  
yhteydessä.

### Dopingtestaus:

Dopingtestaus on  
mahdollinen SM-kilpailuissa. SM-  
kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla  
tulee olla voimassa oleva erivapaus  
kaikille käyttämilleen kielletyille  
lääkeaineille ja menetelmille.

**Tiedustelut:** Mika 0400 159434, Kari  
040 5211 498

**TERVETULOA JYVÄSKYLÄÄN!!**  
**Vaajakosken Kuuhu ry, painijaosto**  
**1930–2020**

### Miten tarkkaan seuraat painimaailman tapahtumia?

*Suomalaisten arvokisaottelut katson,  
jos vain ehdin. Muuten se on jäänyt  
hieman vähemmälle. Olen hiljalleen  
palaillut treenikuvioihin. Käyn seura-  
massa muutamia harjoituksia kuukau-  
den aikana. Nautin siitä, kun valmenta-  
ja valmentaa isoa ryhmää ja itse saan  
keskittyä neuvomaan pienissä yksityis-  
kohdissa yksittäisiä painijoita.*

*Mitä kaipaavat painiajoista?*

*Hyviä ystäviä ja heidän kanssaan sitä  
mukavaa seurustelua, sosiaalista elä-  
mää sekä painijoiden rentoa ja välillä  
ehkä jopa hieman kieroutunutta huu-  
moria. On ollut kiva palata ja huoma-  
ta, että ei tässä ole jutuista pudonnut  
yhtään pois.*

### Lasket yhdestä sataan ja Teemu Pukki vierelläsi puuskuttaa hikikarpalot otsalta valuen. Mitä on tapahtunut?

*Tämähän on ihan selkeä juttu. Kaner-  
va otti minuun yhteyttä, kun kuuli, että  
olen valmentaja. Hän halusi tiimiinsä  
yhdessä huippusaajaan lisää. Olen  
valmentamassa itse asiassa koko jal-  
kapallomaajoukkuetta ja meillä on juuri  
porrastreenit menossa. ●*

# Junioreiden ja U15 poikien kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut 04.04.2020, Kouvola

## Kilpailupaikka:

Kuusankosken urheilutalo, Uimahallintie 10, Kouvola.

**Painimuoto:** Kreikkalais-roomalainen.

**Säännöt:** UWW:n säännöt.

**Ottelujärjestelmä:** A-B -lohkon järjestelmä.

**Punnitus:** Lauantaina 04.04.2020 klo 8.30–9.00.

**Kilpailuaika:** Lauantaina 04.04.2020 klo 11.00 ja  
Finaalit 16.30 (avajaiset 16.00).

**Sarjat:** **Juniorit (2000–2004):**  
55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97, 130 kg  
**U15 (2005 tai myöhemmin):**  
34-38, 41, 44, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 kg.

## Osallistumismaksut:

30,00€ / painija / huoltaja (1 huoltaja / 5 painijaa).

## Jälki-ilmoittautuminen:

150,00€ / painija. Ruokailu 10,00€ / henkilö / ruokailu.  
Maksut 27.3.2020 mennessä tilille (Nordea): Voikkaan  
Viesti ry painijaosto, FI53 1508 3000 1005 36. Viestikent-  
tään maininta: SM2020 ja "seura".

**Ilmoittautumiset:** 27.3.2020 (jälki-ilmoittautuminen  
2.4.2020) mennessä: painijaosto@voikkaanviesti.fi ja  
info@painiliitto.net Ilmoittautumisessa tulee mainita:  
painijan nimi, ikäluokka, sarja, seura sekä ruokailu.

**Ruokailu:** Kilpailupaikalla lounas klo 08.30 – 10.30 sekä päi-  
vällinen 14.00 – 16.00. Ainoastaan ennakkoon varanneille  
ja maksaneille. Mainitse varauksen yhteydessä mahdolli-  
set ruoka-aineallergiat. Paikanpäällä ei ole mahdollisuutta  
ostaa ruokia.

**Tuomarit:** Vahvistakaa osallistuminen ottamalla yhteys Esa  
Mäkiseen 27.3.2020 mennessä. Ilmoitathan mahdollisen  
majoitustarpeen samalla.

**Huomioitavaa:** Dopingtestaus on mahdollinen kaikkien ikä-  
luokkien SM-kilpailuissa. Kilpailijalla on oltava voimassa  
oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkeai-  
neille ja menetelmille.

**Lisätiedot:** Esa Mäkinen, p. 040–514 2297  
painijaosto@voikkaanviesti.fi  
Veijo Vesterinen, p. 040–066 5194,  
veijo.vesterinen@pp.inet.fi



**Tervetuloa Kouvolaan  
Juhlistamaan  
Seuramme  
110-vuotista taivalta  
Voikkaan Viesti ry**



# 99. VALOPAINIT ROOPE LIINAMAAN MUISTOPAINIT MÄNTÄSSÄ 11.1.2020

**Aika:** Lauantai 11.1.2020 klo 12.00  
**Paikka:** Mäntän koulukeskuksen liikuntasali  
Koskelankatu 1-3  
**Punnitus:** Kilpailupaikalla 10.00 – 10.30  
**Sarjat:** Kreikkalais-roomalainen paini  
Vanha ottelujärjestelmä  
Miehet: 67, 74, 82 ja 92 kg  
Pojat 17v: 42, 47, 53, 57, 60, 65 ja 70 kg  
Pojat 13v: Sarjat punnituksen jälkeen  
Tyttösarjat (vapaapaini) määritetään  
punnituksen jälkeen.  
Aloittelijoiden (2018 jälkeen aloittaneet)  
sarjat määritellään punnituksen jälkeen.  
Aloittelijat voivat osallistua H-lisenssillä.

**Ilmoittautumiset:**  
8.1.2020 mennessä.  
paivinieminen@phpoint.fi  
Myös tuomareiden ilmoittautuminen  
toivottavaa.

**Tiedustelut:** Päivi Nieminen, puh. 050 543 7009

**Osanottomaksu:**  
12 € / painija ja 10 €, jos seuralla on  
tuomari kisoissa.  
Maksetaan kilpailupaikalla.  
Kilpailupaikalla kioski.

## TERVETULOA KILPAILIJAT, HUOLTAJAT JA TUOMARIT MÄNTTÄÄN

Mäntän Valo ry / painijaosto





**Mannin Matsit**  
(Suomi Cupin 2020 2.  
tason osakilpailu) ja  
**kreikkalais- roomalaisen**  
**painin Länsi-Suomen**  
**aluemestaruuskilpailut**  
29.02.2020 Peräseinäjoki,  
Peräseinäjoen Toive

**Kilpailupaikka:**

Ritola-Halli, Saarentie 2, 61100 Peräseinäjoki

**Kilpailuajat:** Poika-, aloittelija - ja tyttösarjat klo 11.30  
alkaen miesten sarjat klo 17.00 alkaen.**Painimuoto:** Kreikkalais-roomalainen, tytöt vapaapaini.  
Ottelujärjestelmä Suomi -Cupin 2. tason edellyttämä.**Punnitukset:****La 29.2.2020 klo 09.30–10.00****Pojat 17 v. (2003 tai myöhemmin syntyneet)**26-29, 32, 34, 38, 41, 45, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 ja  
100 kg**Aloittelijasarjat:** Osallistumisoikeus v. 2017 tai jälkeen  
ensimmäisen kerran lisenssin lunastaneilla. Sarjat  
tehdään punnituksen jälkeen.**Tyttösarjat 17 v. (2003 tai myöhemmin syntyneet):**  
Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

Kilpailupaikalla, sauna käytössä

**La 29.2.2020 klo 14.00-14.30****Miehet** 55-63, 67, 74, 82, 92 ja 130 kg

Aloittelijat, tytöt ja miehet eivät paini aluemestaruuskilpailuissa. Aluemestaruussarja on poikien 17 v. sarja. Järjestäjä pidättää oikeuden aloittelijasarjojen ja tyttösarjojen muutoksiin.

**Osallistumisoikeus:**

Myös Länsi-Suomen alueen ulkopuolisilla painijoilla osallistumisoikeus.

**Ilmoittautuminen:** Painijan nimi, sarja ja seura viimeistään maanantaina 24.2.2020 sähköpostitse osoitteeseen: painipedot@hotmail.com**Osallistumismaksu:**

15 €/painija, jälki-ilmoittautuneet 24 €. Maksetaan kilpailupaikalla punnituksen yhteydessä.

**Ruokailu:** Kilpailupaikalla 10 €**Tiedustelut:** Pekka Ahtiainen 040 7062766  
Harri Virkkunen 050 5525737

**TERVETULOA PERÄSEINÄJOELLE!**  
**Peräseinäjoen Toive/painijaosto**



Porvoon Weikot r.y. vuodesta 1902

**Suomen ja Viron yhteiset**  
**juniorien vapaapainin**  
**mestaruuskilpailut 18.1.2020**

**Kilpailupaikka:** Porvoon urheiluhalli, Laivurinpolku 3, 06100 Porvoo**Kilpailuaja:** Lauantaina 18.1.2020 klo 11:45 alkaen avajaisilla. Painit alkavat n. klo 12:00. HUOM! Kaikki sarjat painitaan lauantaina ilman pitkiä taukoja.**Sarjat:** Miehet: 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97, 125 kg  
Naiset: 50, 53, 57, 62, 68, 76 kg**Punnitus:** Punnitus Hotelli Seurahovissa lauantaina 18.1.2020 klo 9.30–10:00. Osoite: Rauhankatu 27, 06100 Porvoo. Sauna käytössä punnituspai-  
kalla lauantai-iltana klo 08:00 lähtien.**Säännöt:** Voimassa olevat UWW kilpailusäännöt, A/B-lohkojärjestelmä.**Ilmoittautumiset:** Perjantai 9.1.2020 klo 24:00 mennessä. Ilmoittautumisen-  
sissä pitää näkyä ilmoitettava seura, painijan nimi ja sarja.  
info@porvoonweikot.com ja info@painiliitto.net**Osallistumismaksu:** 30 euroa / kilpailija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja) perjantaihin 9.1.2020 mennessä. Jälki-ilmoittautumismaksu kilpailupaikalla 150 € / kilpailija.**Ruokailu:** Aamupala Hotelli Seurahovissa 10€, lounas kilpailupaikan vieressä klo 8:30 – 11:30 hinta 10 €. Vain ennakkovarauksen tehneille, maksu ilmoittautumisen yhteydessä.**Majoitus:** Hotelli Seurahovi puh. 019-54761, 1 hh 88 €, 2 hh 98 €, 3 hh 118 € koodi:U20 SM paini. Muita majoituksia mm: Retkeilymaja (kilpailupaikan vieressä) tai Hotelli Sparre.**Osallistumismaksut:** Porvoon Weikot, Aktia FI1540501020178629  
Aktia Bank plc, Helsinki, Finland SWIFT/BIC: HELSFIHH  
Viestikenttään maksava seura/osallistuja/ruokailut**Huomioitavaa:** Dopingtestaus on mahdollista kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. SM-kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla tulee olla voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkeaineille ja menetelmille.

Kaikilla alle 18-vuotiailla tulee olla vanhempien allekirjoittama lupa kilpailuihin osallistumiseen. Lupa on esitettävä punnituksen yhteydessä.

**Tiedustelut:** Mika Vuori p. 0400 496138, mika.vuori@a-yhtiot.fi  
Tuomarit: Ottakaa yhteys majoituksen ja saapumisen sopimiseksi.

**Väännöissä mukana...**  
**Tervetuloa Porvooseen!**



# SUOMISPORT

Vuoden 2020 lisenssit ostetaan Suomisport -palvelusta, [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi).

Opetus- ja kulttuuriministeriö on uudistanut liittojen avustusmäärien kriteereitä. Yhtenä tärkeimmistä kriteereistä on lasten ja nuorten lisenssimäärä, joten Painiliiton tavoitteena on, että kaikki lajin harrastajat (mukaan lukien nalle- ja nassikkapainijat), kilpailijat, valmentajat, huoltajat ja tuomarit saadaan Suomisportin kautta hankkimaan liiton lisenssi. Lisenssin hankkineilla on lisäksi mahdollisuus lunastaa erittäin kattava ja edullinen vakuutus.

Samaa kriteeristöä tulevat käyttämään myös kaupungit ja kunnat jakaessaan avustuksia urheiluseuroille.

Tässä pikaohje tunnusten luomiseen sekä lisenssin ja vakuutuksen ostoon.

**1** Mene osoitteeseen [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi) ja klikkaa Sisään Suomisportiin.

**2** Aloittaaksesi tilisi luomisen tai kirjautuaksesi sisään, anna sähköpostiosoitteesi tai puhelinnumero, johon voit vastaanottaa tekstiviestejä. Alaikäisen lapsen huoltaja: käytä omaa yhteystietoasi.

**3** Jos käytit sähköpostiosoitettasi, saat sähköpostiisi linkin jonka kautta voit jatkaa tilisi luomista. Jos käytit puhelinnumeroasi, saat tekstiviestinä kirjautumiskoodin, jonka syöttämällä voit jatkaa tilisi luomista.

**4** Anna loput tilin luomiseen tarvittavat tiedot ja klikkaa Luo tili. Alaikäisen lapsen huoltaja: käytä omia tietoasi.

**5** Luotuasi tilisi näet oman profiilisi. Suomisportin pilottivaiheessa profiilissasi näkyvä sportti-id saattaa olla muu kuin vanha sportti-id:si. Vanha sportti-id päivittyy profiiliisi myöhemmin.

**6** Aloita osto valitsemalla Osta lisenssi.

**7** Valitse oletko ostamassa lisenssiä itsellesi vai huollettavalle lapsellesi. Jos olet ostamassa lisenssiä lapsellesi, pyydetään sinua ensin täyttämään lapsesi tiedot.

**8** Hae laji johon olet ensisijaisesti hankkimassa lisenssiä.

**9** Näet valitsemaasi lajiin sinun ikäisellesi liikkujalle myynnissä olevat lisenssit. Valitse haluamasi lisenssi.

**10** Valitse lisenssiseurasi. Edustusosoikeutesi on sidottu valitsemaasi seuraan.

**11** Valitsemasi laji ja lisenssi saattavat vaatia vakuutuksen. Jos näin on, valitse haluamasi vakuutus tai ilmoita että olet hankkinut vakuutuksen muualta.

**12** Varmista vielä yhteenvedosta että kaikki on kunnossa. Tarvittaessa pääset muuttamaan tekemiäsi valintoja klikkaamalla yhteenvedon kohtia. Kun kaikki on kunnossa, klikkaa Hyvältä näyttää, jatketaan maksamaan. Tämän jälkeen sinua pyydetään vielä täydentämään osoitetietosi, jos niitä ei vielä ole profiilissasi.

**13** Valitse haluamasi maksutapa ja siirry suorittamaan maksu.

**14** Suorita maksu valitsemallasi maksutavalla ja tämän jälkeen palaa myyjän palveluun. Saat ostoksesi maksutiedot sähköpostiisi ja näet ostamasi lisenssin ja vakuutuksen tiedot aina omassa profiilissasi.

## Rivi-ilmoitukset

**TMI HANSKA** ☎ 050 5659 206  
Holjanrinne 17, Tuusula

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

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

**ANTENNIRANTA** ☎ 044 975 8340  
Tanttalantie 118, 14200 Turenki

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

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

**AUTOMAALAAMO SAILOKOSKI KY**  
Pohjolan tie 1, 84100 Ylivieska ☎ (08) 425 373

**VIINIKAN KONE OY** ☎ 0400 616 324  
Lehtimäentie 801, 63700 Ähtäri [www.viinikankone.fi](http://www.viinikankone.fi)

**MAANRAKENNUS KÄRKKÄINEN OY**  
Pirintie 8, 29200 Harjavalta ☎ 0400 322 577

**JZ-PALVELU OY** ☎ 040 8096 870  
Grönalundintie 191, 02400 Kirkkonummi

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

**Vesan Kuljetus Oy**  
Laukkamäenkatu 25 Heinola  
**0500 494 722**

**KONEPALVELU LAMMI**  
Tampereentie 190, Jalasjärvi ☎ 0500 687 241

**KONEURAKOINTI J KOIVISTO KY**  
Virtaintie 36, Peräseinäjoki ☎ 0500 564 972

**RAKENNUTAJAPALVELUT LUOMA-NIRVA**  
Hermannintie 3, 61800 Kauhajoki ☎ 0400 567 711

**TIENSUU KY**  
Hiipakantie 15, Hakojärvi ☎ 0500 561 177

**JAT**  
**INDUSTRIA**  
[www.jpt.fi](http://www.jpt.fi)

Kestopuuntie 5, 60800 Ilmajoki  
**040 5878 120**

# KIERTOKAPULA

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

**Sähkö-Jore Oy**  
Puh. **040 521 4205**  
Painotie 15, 14200 Turenki

**PIRKKAHITSI**  
(03) 3141 4200 [www.pirkkahitsi.fi](http://www.pirkkahitsi.fi)  
Vesalantie 20, 33960 Pirkkala  
Mestarintie 20, 78200 Varkaus

**Haketuspalvelu T Ranta**

Rannantie 175  
Koskue  
**050 584 8270**

## Autohuolto-Jani

Pajukuja 5 Turenki

**040 183 4796**

**Traktoriurakointi  
Veljekset Aho Ky**

Lehtimäentie 789 A  
63640 Ritola

**040 5057 6846**

**VOIMA-ASENNUS OY**  
Lanssikuja 4, 60800 Ilmajoki  
(06) 424 6640

**Salaojaurakointi Arto Yli-Koivisto**  
Vanha Kirkonmäentie 23, 61600 Jalasjärvi  
**0400 666 152**

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

  
**MUURAUSSYMBOLI**  
**NAHKALA OY**  
Itärannantie 253, 63410 Ranta-Töysä  
Puh. **044 - 5555 568**

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



**ROMU KEINÄNEN OY**

**Espoo**

Puh. **020 1443 685**  
[info@romukeinanen.fi](mailto:info@romukeinanen.fi)

Mänkimiehentie 13, 027780 Espoo

**Karjaa**

Puh. **019 230 460**

[karjaa@romukeinanen.fi](mailto:karjaa@romukeinanen.fi)  
Hitsaajantie 28, 10300 Karjaa

**Vantaa**

Puh. **0400 183 380**

[vantaa@romukeinanen.fi](mailto:vantaa@romukeinanen.fi)  
Degermosantie 4, 01760 Vantaa

**LAKEUDEN  
ASBESTITYÖT OY**

Kangastie 44  
61330 Koskenkorva

**0400 263 631**

**Kuljetus ja kaivuutyö Koivuluoma**  
Kurikantie 1062, 61330 Koskenkorva  
**0400 662 252**

# Maistuuko maantie?



**Painissa vaikeinta** on tietysti itse paini. Tällä tarkoitan sitä, että kestävyyttä ja voimaa on aika paljon helpompi hankkia kuin oppia teknisesti taitavaksi mattojen taikuriksi.

Voimaominaisuuksien tai hapenotokyvyn parantamiseen ei liity mitään hankaluuksia tai salaisuuksia. Jos nostelet perusliikkeitä kuten rinnalleveto, penkki, kyykky tai leuanveto lisäpainoilla tietynlaisina sarjoina, lepääät väliillä ja syöt hyvin, voimatasosi nousee pomminvarmasti.

Toisiin lihas ja voima tosin tarttuvat helpommin kuin toisiin, mutta aika pitkälle kaikki voivat päästä. Esimerkiksi itse en saavuttanut koskaan kansainvälisen tason edellyttämää voimatasoa, vaikka parinkymppin molemmin puolin aika paljon töitä asian eteen teinkin.

Sen sijaan lajimme vaatiman kestävyuden hankkiminen onnistuu melkein kaikilta. Toki vaivaa pitää nähdä maton ulkopuolellakin.



Käytän tässä seuraavassa itseäni esimerkkinä ja kerron omasta juoksuharjoittelustani.

Minulla on lyhyet jalat ja pitkä selkä. Kuvaavaa on, että voin käyttää peräti seitsemän senttiä lyhemmän isäni kanssa samoja housuja. Minua ei siis todellakaan ole luotu kiertämään kenttää vauhdikkaasti.

Isälläni on kuitenkin vahva tausta yleisurheiluvalmentajana ja hän innosti meitä lapsia juoksemaan.

1980-luvulla poikien Etelä-Pohjanmaan piirinmestaruuskisat olivat merkittävä tapahtuma. A-ryhmässä olivat pitemmälle ehtineet ja B-ryhmässä aloittelevat painijat.

B-ryhmän suurin sarja oli 44 kiloa. Painoin 12-vuotiaana yli 46 kiloa ja päätin pudottaa painoni tuohon kyseiseen sarjaan. Aloitin valmistautumisen kuukausi ennen kisoja.

Meillä oli tuolloin painiharjoitukset yleensä tiistain ja torstaisin. Maanantaina, keskiviikkona ja perjantaina kävin juoksemassa aina noin viiden kilometrin lenkin.

Sain painot kohdilleen ja voitin tuon poikien B-ryhmän viimeisellä mahdollisella kerralla.

En juossut yleensä koskaan tasavauhtisia lenkkejä nuorena kuten sitten vanhempana tein. Alun lämmittelyn jälkeen otin aina 100-300 metrin mittaisia vetoja ja välissä kävelin suunnilleen saman verran.

Lenkin loppua kohden lyhensin vetojen pituutta, mutta nostin tempoa. Tällä kaavalla harjoittelin armeijaikään asti. Toki jo tässä vaiheessa juoksin joskus 8-10 kilometrin mittaisia tasavauhtisiakin lenkkejä.

Ensimmäisen Cooperin juoksin 12-vuotiaana. Tulos oli 2700 metriä. Armeijan tulocooperin aikaan olin 18-vuotias ja painoin noin 85 kiloa. Lahden stadionilla juoksin kaikkien aikojen parhaan tulokseni 3150 metriä. Se on mielestäni riittävä määrä isoholle painijalle.

Mainittakoon, että me kaikki saapumiserämme 12 painijaa ylitimme

Pertti Vehviläisen määräyksen saattamana 3000 metriä. Hän uhkasi laittaa kaikki rajan alittaneet ylimääräisiin harjoituksiin. Vähintään kolme tonnia oli siis pakko ravata.

En ihan tarkkaan tiedä, millaista on maajoukkueen painijoidemme juoksuharjoittelu nykyään. On kuitenkin ihan selvää, että kaikkien on ehdottomasti ylitettävä 3000 metriä. Pienehköjen miesten pitäisi päästä lähelle 3500 metriä. Muuten kestävyys ei riitä.



Kun tajusin, että en ole taitava enkä oikein vahvaakaan, päätin, että olen sitten ainakin sitkeä. Ilmajoella sain hyvän perustan Sepon harjoituksissa, joissa rakennettiin raudanluja fysiikka.

Oulun vuosinani treenikavereita oli liian vähän ja jouduinkin sitten tekemään oheisharjoittelua aika paljon. Voi sanoa, että koko aikuisikäni ajan juoksin vähintään kaksi kertaa viikossa 5-10 kilometriä. Oulun aikoina useamminkin.

Vanhemmiten pidin aika usein lauantaina lepopäivän ja sunnuntaiaamuna juoksin pitkän lenkin. Toisen lenkin tein yleensä jonain arkiaamuna. Talvisin ohjelmassani oli myös hiihtoa.

En kuitenkaan koskaan päässyt kuin muutaman sadan kilometrin tuloksiin, koska yleensä harjoittelin kerran päivässä. Hiihtämiseen ei aika vain riittänyt. Varsinainen suksiturani alkoi vasta 30-vuotiaana, kun aktiiviturani päättyi.



Takavuosina huippupainijat hiihtelivät aika paljon. Huippuna tietysti Pertti Ukola, joka sivakoi parhaina vuosinaan useita tuhansia kilometrejä. "Pertsä" oli niin hyvä hiihtäjä, että uskoisin, että hän olisi pärjännyt ainakin kansallisella tasolla, jos kyseisen lajin olisi valinnut.

Pidän hiihtoa parhaana mahdollisena kuntoilumuotona tavalliselle kansalaiselle. Siinä saavat liikettä käytännössä kaikki lihakset, verenkiertoelimistö vahvistuu ja lisäksi se on nivelille lempeämpää kuin juoksu.

Ajattelen, että huippupainijan sunnuntain palautusharjoitukseksi sopii oikein hyvin riittävän pitkä ja rauhallinen suksittelu kauniissa talvisessa metsässä.

Hiihto on myös henkinen harjoitus, koska painijan harjoittelusta valtaosa tapahtuu sisätiloissa. Hapekas talvinen metsä on mitä rentouttavinta ympäristöä.

Pasi Sarkkisen kanssa juttelin hiihdon merkityksestä. Hän sanoi, että se voisi olla meidän suomalaisten salainen ase verrattuna lämpimämpien maiden treeniolosuhteisiin.



On taas loppukevennyksen aika. Tämä kolumni on ollut kestävyuden ylitys, mutta on meillä Suomessa ollut 1990-luvulla myös todella nopeita juoksijoita.

Kerran Kuortaneen leirillä Henn Pölluste kellotti 100 metrin aikoja

maajoukkuemiehille. Eräs todella sähkökkänä tunnettu kaveri spurttasi kaikkien aikojen ratasuoran.

"Kymmene kaksikymmentä (10,20)", totesi maalin kohdalla kellon pysäyttänyt Henn virolaisittain.

Kun nykyinen päävalmentajamme "Myhi" rohkeni epäillä tulosta, koska se sentään alittaisi vielä nykyäänkin miesten SE-ajan, Pölluste totesi: "Tule ise katsoma!" ja näytti lahjomattoman sekuntaattorin numeroita.

Jussi "Kessi" Ketonen



MEILLÄ TEHDÄÄN  
HUIPPU-URHEILIJOITA.

[KUORTANE.COM/URHEILU](http://KUORTANE.COM/URHEILU)

## 2020

### TAMMIKUU

3-5	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
3-5	Tyttöjen maajoukkueleiri	Kuortane
6	Loppiaispainit	Järvenpää (JäVo)
6	32. Loppiaispainit	Isokyrö (VäVi & KyVo)
10	Painijan oheisharjoittelu -koulutus	
11	Herman Kare 2020 (uww)	
11	99. valopainit – Roope Liinamaan muistopainit	Mänttä-vilppula (MäVa)
17	Klippan lady open (UJWW)	Klippan (SWE)
18	Suomen ja Viron yhteiset juniorien SM-kilpailut, vp	Porvoo
18	Olavi Niemen muistopainit	Pori
18	Selecta Cup 2020	Laihia (LaihLu)
18	Kv. painikilpailut	Oulu (OP)
24	SM-kilpailut, kr	Jyväskylä (VaaKu)
25	Kajaanin Juntan ikäkausikilpailut	Kajaani (KaJu)
26-26	Valtakunnallinen tyttöpainileiri	Kajaani (KaJu)

### HELMIKUU

1	Kv. Taisto Kangasniemen XXII muistopainit/TUL:n av. tyttöjen ja poikien mestaruuskilpailut	Tampere
8	Raimo ja Esko Taskisen muistopainit	Kemi (KI)
8	Kauko Lehtosen muistopainit	Janakkala (JPI)
10-16	EM-kilpailut rooma	Rooma (ITA)
15	Kotka-painit	Kotka (Popl)
15	Alavus-painit 1	Alavus (AU)
16	Av. TUL Järvi-Suomen mestaruuskilpailut, kr	Jyväskylä (JyPÄ)
22	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)
24-28	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
28.2.-1.3.	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
29	Mannin matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut	Peräseinäjoki (PeTo)

### MAALISKUU

28.2.-1.3.	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
6-8	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
7	Barentsin alueen alokas-, ikäkausij- ja kadettipainit	Sodankylä (LapinV)
7	TaVo:n ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)
13-15	Tyttöjen haastajaleiri + valmentajakoulutus tyttö- ja vapaapaini	Kuortane
14	K-S OP-turnaus	Vaajakoski (VaaKu)
14	Hyvinkää Open, kr	Hyvinkää (HyPK)
19-22	Euroopan OK-karsintaturnaus	Budapest (HUN)
21	Eero Tapio -turnaus	Haukipudas (HaHe)
21	Aups:n ikäkausikilpailut	Aura (AuPs)
21	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
28	XXVIII Ollin painit	Kuusankoski (Pilke)

### 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)
30.3.-3.4.	Maailman OK-karsintaturnaus	Sofia (BUL)

### TOUKOKUU

30.3.-3.4.	Maailman OK-karsintaturnaus	Sofia (BUL)
2	V 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)
6	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
11-13	Training camp, tytöt	Kuortane
12-13	Finlandia Freestyle Cup – ei vielä myönnetty	
14	Sav. rantapainin Länsi-Suomen mestaruuskilpailut	Jyväskylä (JyPÄ)
15-21	KEM-kilpailut (U17)	Katowice (POL)
27	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)
29.6.-5.7.	JEM-kilpailut	Skopje (MKD)

### HEINÄKUU

29.6.-5.7.	JEM-kilpailut	Skopje (MKD)
11	Av. rantapainin TUL:n mestaruuskilpailut	Jyväskylä (JyPÄ)
13-19	U23 EM-kilpailut	Wals-Siezenheim/Salzburg (AUT)
27.7.-3.8.	Himberg-teamin maajoukkueleiri (kv. leiri)	Kuortane

### ELOKUU

27.7.-3.8.	Himberg-teamin maajoukkueleiri (kv. leiri)	Kuortane
2-8	Olympialaiset	Tokio (JPN)
17-23	KMM-kilpailut (U17)	Tatabanya (HUN)
29	XXXVII Kalle Mäkisen painit	Turku (TMW)

### SYYSKUU

5	VaSa:n ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
7-13	JMM-kilpailut	Nelgrad (SRB)
12	Lohi-painit	Kotka (Popl)
12	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
18-20	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
19	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
26	Arjessa-turnaus	Ilmajoki (IK)

## LOKAKUU

3	Kemi Cup	Kemi (KI)
3	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPK)
3	Luoman OY-Cup	Ylistaro (YKV)
9-11	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
10	Vapaapainikilpailut	Liminka (LNM)
12-16	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
20-25	VMM-kilpailut	Loutraki (GRE)
25	Arvo Haavisto (UWW)	Ilmajoki (IK)
31	KanKun ikäkausikilpailut	Kankaanpää (KAU)
31	Junior Kare	Kouvola (KoPa)

## MARRASKUU

7	Tampere Cup	Tampere (KooVee, TaPs & TaVo)
13-15	Maajoukkueleiri + haastajat, tytöt	Kuortane
14	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
14	VV Cup, kr	Vaasa (VV)
21-22	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
23-29	U23 MM-kilpailut	Tampere
28	33. Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)

## JOULUKUU

4-6	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
12	Tyttöjen ja poikien SM-kilpailut, vp	Janakkala (JPI)
19-20	Koululiikuntaliiton (KLL) vapaapainin mestaruuskilpailut	Helsinki



Toivon sinulle joulun rauhaa:  
kynttilöiden helminauhaa,  
kuusen tuoksua, tonttujen juoksua,  
valkoista lunta kuin kaunista unta.

*Sanna Kare*

Suomen Painiliitto ry toivottaa kaikille  
Molskin lukijoille tunnelmallista joulun aikaa  
ja hyvää uutta vuotta 2020.

## Haku päällä

**Suomen Painiliitto panostaa vuoden 2020 toimintasuunnitelmansa mukaisesti seuratoiminnan kehittämiseen.** Painin 23-vuotiaiden MM-kilpailut järjestetään marraskuussa 2020 Tampereella ja koko toimiston henkilökunta on vahvasti järjestelyissä mukana.

**Seuratoiminnan kehittämisen varmistamiseksi haemme vuodelle 2020 ostopalvelun tuottajaa, jonka tuottamat palvelut koostuvat muun muassa seuraavista toiminnoista:**

- Toteuttaa, aktivoi ja koordinoi alueellista seuratoiminnan kehittämistä yhdessä aluepäälliköiden ja -valmentajien kanssa valtakunnallisesti
  - o Nalle- ja nassikkapainikonseptien edistäminen painiliiton jäsenseuroissa -> lisenssimäärän nosto
  - o Seuratoimintakoulutukset alueittain ja valtakunnallisesti
  - o Seurakäyntien ja seuratoimintakoulutusten koordinoija alueittain yhdessä aluepäällikön ja aluevalmentajien kanssa
  - o Alueellisen toimintasuunnitelman teko ja toteutus seuratoimintaan ja sen kehittämiseen liittyen yhdessä aluepäällikön kanssa

Mikäli koet, että sinulla tai yritykselläsi on näissä asioissa annettavaa suomalaiselle painille, **lähetä esityksesi/tarjouksesi tuotettavasta palvelusta sähköisesti 5.1.2020 mennessä Suomen Painiliittoon** [pertti.vehvilainen@painiliitto.net](mailto:pertti.vehvilainen@painiliitto.net)

Lisätietoja haettavan palvelun sisällöstä, raameista ja toimintatavasta antaa seuraavat henkilöt:

Pertti Vehviläinen  
toiminnanjohtaja  
0400 625 414

Antti Pekkala  
urheilukoordinaattori / U23 MM-kisojen pääsihteeri  
050 345 0446

Michael Lyyski  
alue- ja nuorisovaliokunnan puheenjohtaja  
0500 919 949



## Julkisivusi oma rakentaja

**Teetä kuntoarvio**  
Julkisivu tarvitsee aika ajoin huoltoa ja seuranta. Kun teetät meillä kuntoarvion, tutkimme meillä 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](http://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 tapoja, 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 edullisempää 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 kohtetta 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 asumisviihtyvyyttä ja hyvää 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 kestävästi 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 perusrakennusten palveluntarjoajista Etelä-Suomen alueella tärkeimpinä asiakkainaan kasvukeskuksissa sijaitsevat vuokratulo-, asunto-osake- ja kiinteistöyhtiöt sekä isännöintitoimistot.

Robert Rakennus on vuonna 2011 perustettu vaativien muuraustöiden, rappauksen, 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**