SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 3
2020

s. 4

Ahto Raska
on uuden edessä

HENKILÖT

s. 26

Rantapaineilla
kisatoiminta
käyntiin

AJASSA

s. 32

Hyvä peruskunto
mahdollistaa aktiivisemman
ottelutekniikan

AJASSA

MOLSKI

HENKILÖT

Ahto Raska: Uuden edessä | 04

Lipasti ja Erkkola: Paidat pois ja kameran eteen | 08

Arvi Savolainen: Tyylillä läpi | 14

AJASSA

Tuleen ei jäädä makaamaan | 12

Annetaan hauskuuden näkyä | 24

Rantapainien SM avasi koronan jälkeisen kilpailukauden | 26

MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Vitalij Sova
Viereisessä kuvassa: Daniel Jasnov JäVo (pun.) – Tahir Albayrak HPM (sin.)

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

Avustajat
Hannu Ranta, Marianne Haukilahti, Terho Kettunen ja Niko Saarinen

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 4/2020 ilmestyy viikolla 50.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 27.11.2020.

3/2020 Sisällysluettelo

03 Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo

04 Ahto Raska: Uuden edessä

08 Paidat pois ja kameran eteen

12 Tuleen ei jäädä makaamaan

14 Arvi Savolainen: Tyylillä läpi

16 Pertti Ukkola: Seitsemänkymmentä on vain nopeusrajoitus

19 Haloo! Kuuluuko? Taisto Halonen

20 Apurahoja ja stipendejä haettavana

22 Mikko Peltokantas on molskilla nopea, notkea ja räjähtävä

24 Annetaan hauskuuden näkyä

26 Rantapainin SM avasi korona jälkeisen kilpailukauden

32 Hyvä peruskunto mahdollistaa aktiivisemman ottelutaktiikan

34 Painin suuri ystävä, Reijo Majasaari, on poissa

35 Isähahmo, Kaimo Koponen, jätti vahvan jälkensä painiin

36 Kessin kertomus

38 Tapahtumakalenteri

PUHEENJOHTAJALTA

KORONA-ARKEA

Toinen aalto tekee tuloaan ja elämäämme rajoitetaan taas. Toivottavasti olemme oppineet keväästä riittävästi, jotta voimme pitää tämän yhteiskunnan toimivana jatkaaksemme painiharjoittelua ja ylläpitääksemme edes pienimuotoista kilpailutoimintaa. Kesän aikana saimme palata saleille pienryhmissä sekä avata leiritoimintaa. Onneksi vielä emme ole todistaneet painin kautta tapahtunutta tartuntaa eivätkä molskit ole toimineet ”viruslinkoina”.

Tällä hetkellä mikään ei ole niin varmaa kuin epävarma. Koko maailman taloutta koetellaan, emmekä voi elää missään omassa painin pikku tyhjiössä. Maamme taloustilanne ei voi olla vaikuttamatta meihinkin. Voimme olettaa, että urheilun rahoitus ja resurssointi tulee olemaan niukempaa usean vuoden ajan; niin julkishallinnon kuin liikemaailman tukia tulee olemaan entistä työläämpää saada.

Helsingin Paini-Miehet käynnistivät kotimaisen kilpailutoiminnan rantapainin SM-kisoilla Helsingissä ja seuraavana viikonloppuna Turun Voimamiehet seurasivat kisajärjestelyissä perässä. Molemmissa tapahtumissa noudatettiin hienosti korona-ohjeistuksia. Tämä oli hyvä startti. Rantapaineissa oteltiin ulkona ja Turussa 97 painijaa mitteli sisällä, mutta hyvissä ja väljissä puitteissa. Lämmin kiitos HPM:n ja TWM:n porukoille – uskoakseni näiden kisojen järjestäminen ja läpivienti ei ollut ihan niin sanottua peruskauraa.

Toivottavasti nämä kisat olivat hyvä alku ja voisimme jatkaa edes kotimaisten kisojen järjestämistä. Jää nähtäväksi, miten käy meidän tämän vuoden merkkitapahtuman, U23 MM-kisojen. Kun katsoo Ranskan, Espanjan ja Saksan tilannetta, niin tällä hetkellä ilmassa ei ole positiivista henkäystä edes EM-kisojen suhteen. Silti tilanne saattaa muuttua äkisti, joten valmistelut jatkuvat täyttä päätä.

Jälleen kerran, malttia ja kavereiden kunnioittamista. Sitä ei voi liikaa korostaa. Ymmärrän hyvin taisteluväsymyksen ja pettymyksen, mutta jätkät ja ladyt, nyt on vaan jaksettava, painettava leuka rintaan ja puskettava kohti uutta harmaata. Kyllä tämä korona-arki joskus loppuu.

Tuomo Karila

Kuva: Jesse Väänänen

Ahto Raska on valmentanut Suomessa jo toistakymmentä vuotta. Nyt edessä on uusia haasteita, mutta palava intohimo painiin on ja pysyy.

Teksti **Mari Mäkinen**

Uuden edessä

Kun **Ahto Raska** tuli Suomeen vuonna 2006 oman painiuransa päättymisen jälkeen, päällimmäisenä mielessä ei ollut paini. Hän tuli töihin veljensä rakennusyritykseen.

– Sellaiseksi apulaiseksi, kun enhän minä mitään rakennushommia osannut, mies hymähtää.

Meni jonkin aikaa, ja HPM:n **Hannu Rantala** otti mieheen yhteyttä. Rantala ehdotti Raskalle parin iltatreenin vetoa. Intohimoista painin ystävää ei tarvinnut pahemmin houkutella.

– Minulla oli illat vapaat, joten se sopi minulle oikein hyvin. Vedin harjoituksia ja muutaman leirin. 2008 saimme raha-asiat kuntoon ja allekirjoitin valmennussopimuksen. Sillä tiellä ollaan.

Parhaiten suomalaiset tuntevat Raskan **Petra Ollin** valmentajana. Parivaljakon tiivis yhteistyö jatkui toistakymmentä vuotta. Urheilukansan yllättäneen lopettamispäätöksen Raska osasi nähdä jo hyvissä ajoin, ennen kuin se tapahtui.

– Olin sitä aavistellut etukäteen. Ja olen samaa mieltä Petran kanssa siitä, että puolilla valoilla ei ole järkeä tätä hommaa tehdä. Sellainen pelkkä sinnittely ei ole hyväksi kenellekään.

Nyt keskiössä useampi urheilija

Petran lopettamispäätöksen jälkeen Ahton elämä muuttui, mutta vain hieman. Lähes samaan myräkkään tuli korona ja yhtäkkiä matolle ei enää päässyt.

– Se ei ollut minulta henkilökohtaisesti pois, mutta urheilijoiden puolesta harmitti kovasti. He kärsivät eniten ja se tuntui pahalta.

”Sellainen pelkkä sinnittely ei ole hyväksi kenellekään.”

Onneksi tilanne on ainakin toistaiseksi helpottanut. Raska valmentaa yhä Kuortaneella. Suurin muutos entiseen on se, että keskiössä ei ole enää vain yksi urheilija. Raska keskittyy nyt useamman painijan valmentamiseen sekä vetää harjoituksia myös muille urheilijoille.

– Aamuisin on poikien ja miesten painiharjoituksia sekä harjoituksia muun muassa liikunnan perustutkintoa suorittaville. Illalla olen mukana vetämässä tyttöjen painiharjoituksia.

Raska ei ole huolissaan suomalaisen vapaapainin tilasta. Hänellä on vahva luotto Jeren Heinoon, jolla Raska uskoo olevan vielä monta hyvää vuotta edessä. Jeren vanavedessä tulee lupaavia nuoria.

– Jos he vain jaksavat ottaa sen seuraavan askeleen, niin ei ole mitään huolta.

Petran jäljiltä suomalaiseen naispainiin jäi iso aukko, sillä tällä hetkellä Suomessa ei ole yhtään kansainväliseen menestykseen tähtäävää aikuista naispainijaa.

– Tytöissä on yksi juniori-ikäinen painija, Taru Vainionpää. Muut ovat kadetteja. On vaikea sanoa, kuka voisi olla sellainen, joka tekee kansainvälisen läpimurron. Mutta jos töitä vain jaksetaan painaa, niin kyllä sieltä hyvinkin voi muutama nimi nousta. Ensin on tietenkin pärjättävä junioreissa ja sitten naisissa.

Toimiva valmennusmalli

Petran valmennus – ja valmennus ylipäätään – on antanut ja opettanut paljon sekä muuttanut elämän suunnan. Entinen raksa-apulainen saa nyt tehdä töitä sen asian parissa, johon hänellä on palava intohimo.

– Kun tulin Suomeen, minulla ei ollut valmennuskokemusta lainkaan. Vuosien varrella lähdin nollasta rakentamaan jotakin. Seurasin tarkkaan muita valmentajia ja ihmisiä, heidän tapojaan ja keinojaan valmentaa, ja toin parhaat palat omille valmennettaville. Siitä rakentui toimiva valmennusmalli, joka muuttuu ja paranee yhä. Pyrin kehittämään uusia ja parempia juttuja koko ajan. Joka vuosi muutan asioita niin voiman hankinnassa kuin kestävyydessä ja tekniikassa. Samalla tavalla ei voi mennä koko ajan eteenpäin. Valmennus koostuu niin monesta asiasta. Tämä on ollut hieno matka ja olen oppinut vuosien aikana valtavasti, virheistäkin.

Ahto Raska toteaa, että paini on hänelle koko elämä. Se on tuonut mukanaan hyvä ystäviä, unohtumattomia elämyksiä, kaikkien ylistämiä voittoja mutta myös musertavia tappioita.

– Minulla ei alkuun ollut Suomessa ystäviä lainkaan. Nyt tilanne on aivan toinen.

”Naisten valmennus on nyt todella laadukasta ja siihen panostetaan kaikissa maissa voimakkaasti.”

Elämässä puhaltavat jälleen muutosten tuulet. Sopimus Suomen Painiliiton kanssa loppuu joulukuussa, ja tammikuussa Raska palaa takaisin Viroon, kotikaupunkiinsa Viljandiin. Hän oli jo pitkään miettinyt paluuta, ja nyt tuli viimein sen aika.

– Kävin neuvottelut Viron Painiliiton kanssa ja saimme aikaan hyvät yhteistyökuviot. Alan valmentaa olympiapaikan jo lunastanutta Epp Mäetä ja joukkoa nuoria painijoita. Minulla on myös kaikki nämä vuodet ollut Virossa talo, jossa haluan asua ja päästä muutenkin vähän eri kuvioihin. Suomessa elämään on mahtunut vain paini, nyt haluan muutakin: aikaa ystävien kanssa tutussa ympäristössä.

”Siitä rakentui toimiva valmennusmalli, joka muuttuu ja paranee yhä.”

Kuva: Jakke Nikkarinen

Petra Ollin kanssa mahtuu lukuisa määrä sykähdyttäviä muistoja. Yksi niitä on Budapestin MM-kulta vuonna 2018.

Ahto Raska

- s. 13.12.1977, Viljandi, Viro
- Painiseurat: Maadlusklubi Tulevik ja Tartu Ülikooli Akadeemiline Spordiklubi
- Opinnot: Urheilu- ja valmennustiedot, Tarton Yliopisto
- Toiminut vuodesta 2008 Suomen vapaapainin nuorten olympiavalmentajana
- Harrastukset: hiihto
- 2003 ja 2004 ylioppilaiden vapaapainin MM 4.
- 2002 vapaapainin miesten MM, 17. sija
- 2003 vapaapainin miesten EM, 13. sija
- 15 miesten vapaapainin Viron mestaruutta
- Viisi Baltian maiden mestaruuskilpailuiden voittoa

Nais- ja miespainin erot

Yli vuosikymmenen valmennuksen perusteella Ahto Raska toteaa, että naisten ja miesten valmennuksessa on eroja.

– Naisille asiat pitää perustella paljon tarkemmin, että miksi jokin asia tehdään niin tai näin. Miehet ovat suoraviivaisempia ja noudattavat usein ohjeita sen enempiä kyselemättä.

Raskan mukaan naiset myös näyttävät tunteensa miehiä helpommin. Valmentajana, ja entisenä itäblokin maan urheilijana, se saattoi alkuun yllättää.

– Naiset sietävät kipua ja kovaa treeniä ihan yhtä lailla kuin miehet, mutta siinä missä miehet pitävät tunteet sisällään, naiset tuovat ne esiin avoimesti. Toki yksilöissä on eroja, oli kyse sitten miehestä tai naisesta.

Ennen valmennuspestiään Suomessa Raska ei tiennyt naispainista mitään.

– Tiesin, että on olemassa sellainen asia kuin naispaini, mutta siinä oli kaikki.

Naispaini on sittemmin ottanut maailmalla valtavan harppauksen eteenpäin. Laji on saanut olympiastatuksen, mikä sekin on tuonut harrastajia lisää. Tasoero vuosituhannen vaihteen naispainin ja nykyisen naispainin välillä on huima.

– Olen omin silmin maailmaa kiertäessä nähnyt, että naisten valmennus on nyt todella laadukasta ja siihen panostetaan kaikissa maissa voimakkaasti. Se näkyy otteluissa, jotka ovat nyt paljon teknisempiä, taktisempia ja viihdyttävämpiä. Enää ei ole mahdollista, että edes hyvä painija ponnistaa Euroopan- tai maailmanmestaruuteen aikuisten tasolla huonossa valmennuksessa.

KYMENLAAKSON JÄTE
Ekokaari 50, 46860 Keltakaari
Puh. **(05) 7443 400**

Sakka Oy
MAANRAKENNUS • LOKAHUOLTO
Mikkelinkatu 11, 48600 Kotka
0400 752 556

AD-autokorjaamo
Laaksotie 55 Heinola
(03) 7152 800, 040 5857 431

MAANSIIRTO Harry Mäkelä Oy
Maansiirto Harry Mäkelä Oy
Hämeenpohjantie 7, 40520 Jyväskylä
020 761 3900

KESKI-SUOMEN RAKENNUS JA RAUDOITUS OY
Murskaamontie 3,
40320 JYVÄSKYLÄ
Teemu Tiiro 040 736 7568

KOTI PIZZA
Kauppatie 13, Ilmajoki
Puh.06 - 4248 220

Sairtec Oy
Juonatpolku 21, 18100 Heinola
03 715 5275
www.sairtec.fi

MUURARI
MATTI MATALAMÄKI
040 588 3994

Sähköasennus
Mikko Soramo
Vasumäentie 319
62160 Karhunkylä
Puh. **040 4657 034**

Rakennusliike
Kenkkilät Oy
Ilmajoki
Harri 0500 662 298
Henry 040 529 2016

Rakennus
Oy J. Patoranta
Koivistonluodontie 4 B
28330 Pori
p. 050 - 5610 685

JMS-KAIVUU
Fatiporintie 18
29310 KAASMARKKU
Puh.044-2950 787

Kuljetusliike
Esko Kiviniemi
• polttoaineen kuljetus ja myynti
• soran ja ruokamullan ajo sekä myynti
Pekkisentie 2, 62100 Lapua
050 552 5492, 433 2227

SataMaito
Pelkkää hyvää

SISÄ-SUOMEN TURVAPALVELUT OY
Louhenkatu 4, 44100 Äänekoski
www.sisa-suomenturvapalvelu.fi
Puh. 040 - 1681 011

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

AJA RAKENNUS OY
Vuorosuontie 3, 18100 Heinola
044 2701 408

Isonkyrön autopaja
Marttilantie 12
Isokyrö
040 8358 927

Paulan Pirssi
Perttiläntie 389
61500 Isokyrö
0400 668 113

Juupaluoman Sora Ay
Rahikkatie 773, 61800 Kauhajoki
0400 366 254

LVI PUTKIURAKOINTI SIMPANEN OY
Myllypurontie 4
18600 MYLLYOJA
www.lvisimpanen.fi
Puh. 010 2710 270

HAUTAUSPALVELU NIEMI
ISOKYRÖ • LAIHIA • VÄHÄKYRÖ • YLISTARO
Puhelin 0500 219 311

PORIN YH-ASUNNOT OY
VUOKRA-, OPISKELIJA- JA SENIORIASUNNOT
VANHUSTENKOTIYHDISTYS
Annankatu 8, 28100 Pori
Puh. 02 - 6212 400
www.porinyhasunnot.fi

KIVELIÖN KALA Ky
Ivalontie 6564, 99600 SODANKYLÄ
Puh. 0400 304 362
kivelion.kala@co.inet.fi

Veikon Kone
Vöyrintie 21, 66600 VÖYRI
p.050-5597 795, veikonkone.fi

IITIN GRANIITTI OY
ORVO TÖYRYLÄ
Perheniementie 451,
47450 PERHENIEMI
0400 809 095

Palvelutoimisto
Suokko & Hantula Oy
Alahellantie 173 Hellanmaa
050 304 2239

Kuvat **Niko Saarinen/ Studio Saarinen**

Paidat pois

ja kameran eteen

Seinäjoen Seudun Painikummit perustettiin vuonna 2015 keräämään varoja ja tukemaan alueen huipulle tähtääviä juniori-ikäisiä painijoita. Yhdistyksen perustivat Jarkko Uotila, Martti Hallasuo ja Marko Honkaniemi. Vuosien varrella painijoita on avustettu monin tavoin. Kummien uusin tempaus on kalenteri. Vanha ja hyväksi todettu keino päätettiin ottaa jälleen painissakin käyttöön. Ajatuksena on kerätä varoja ja samalla saada painille ja painijoille näkyvyyttä.

MATIAS LIPASTI

Ilmajoen Kisailijoiden **Matias Lipasti** lähti mukaan ennakkoluulottomasti ja rennoin mielin.

– Muistelin, että joskus 80- tai 90-luvulla painijat olivat tehneet saman. Ajattelin vain, että mikäs siinä.

Kuvattavana oleminen oli Lipastin sanojen mukaan ihan mukavaa. Ja kuviinkin hän on tyytyväinen.

– Ihan komeita ja rämeitä kuvia niistä tuli. Oli kiva kokeilla tällaista uutta aluevaltausta, painija hymyilee.

Hän arvelee, että kalenterille saattaa hyvinkin olla kysyntää.

– Ainakin moni on jo tiedustellut, että milloin julkaistaan ja mistä sitä voi ostaa.

Lipasti kertoo, että kesä meni ”raakasti rautaa vääntäen”. Myös peruskuntoa ehti oudossa maailmantilanteessa hioa normaalia huolellisemmin.

– Luonnonhelmassa olemme aika lailla viihtyneet. Onneksi nyt pääsee taas matolle. Ja muutama maajoukkueleirikin on jo takana, hän iloitsee.

Tampereen MM-kilpailut on Lipastille yhä kauden päätähtäin.

– Valmiina olen, jos kutsu käy. Se edellä nyt mennään. Jos kilpailut perutaan, niin sitten edessä ovat uudet tavoitteet. Päivä kerrallaan, hän toteaa tyynesti.

Opinnoista vaihtelua arkeen

Lipasti aloitti tammikuussa puusepän opinnot. Se on tuonut mukavaa vaihtelua painipainotteiseen elämään.

– On hyvä, ettei tarvitse ravata vain kämpän ja painisalin väliä. Tykkään tehdä käsillä ja puusepän työt kiinnostavat kovasti. Siinä saa ajatuksetkin painista ihan muualle.

Aikataulu on tiukahko. Aamulla Lipasti käy aamutreeneissä, suuntaa siitä päiväksi kouluun, tulee kotiin ja syö. Sitten on taas painin vuoro.

– Olen sitä mieltä, että enemmän tästä on painille hyötyä kuin haittaa. Mutta kyllähän sitä koulussakin aina vähän käsivartta miettii. Enkä ainakaan laita käsiä taskuihin, ettei kukaan tule takavyöhön kiinni, hän nauraa.

Apurahoilta tippuminen pakottaa miettimään taloutta vielä himpun verran tarkemmin. Nyt tulot koostuvat pääosin opinto- ja asumistuesta.

– Suoritin aiemmin nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajan tutkinnon ja käyn satunnaisesti tekemässä lastenkodissa töitä. Välillä joutuu miettimään, että millä ne laskut maksaa.

Lipasti ei silti koe, että hän joutuu tinkimään mistään. Kun ruokaa on pöydässä ja Nissanin tankissa bensaa, asiat ovat hyvin.

– Kyllä se varmaan on vähän kaikilla tätä kurjuuden maksimointia. Olen tilanteeseeni ihan tyytyväinen. Tukijat ovat yhä mukana, vaikkei viime vuosina ole tullutkaan menestystä. Siitä olen kiitollinen.

”On hyvä, ettei tarvitse ravata vain kämpän ja painisalin väliä.”

NIKO ERKKOLA

Niko Erkkola lähti seuratoverinsa Lipastin tavoin mukaan kalenteriin asiaa yhtään empimättä. Ajankohta oli painin suhteen hyvä ja kokemus pelkästään positiivinen.

– Kuvista tuli oikein hyviä. Kyllä ne kehtaa julkaista, painija myhäilee.

Erkkola valmistui keväällä nuoriso-ohjaajaksi ja on sen jälkeen paiskonut ahkerasti töitä.

– Olen työssä lastensuojeluyksikössä ja vielä ainakin jonkun aikaa teen töitä täydellä teholla.

Painin sovittaminen työntekoon on sujunut kivuttomasti. Hän on päässyt harjoituksiin kiitettävästi ja leiritkin ovat onnistuneet.

Lastensuojeluala on henkisesti rankka ala, sen Erkkola myöntää. Hän sanoo yllättyneensä siitä, miten huonolla tolalla lasten ja nuorten asiat voivat olla.

– Aika monella lapsella eri puolella Suomea menee nyt huonosti, mikä on varmasti monen asian summa.

Työ ei vie tehoja harjoittelulta

Ainakin toistaiseksi Erkkola aikoo tehdä töitä suhteellisen tiiviisti painin rinnalla. Työ ei ole fyysisesti rankkaa, joten se ei vie tehoja harjoittelulta. Hän tiedostaa sen, että jossakin vaiheessa töitä joutuu vähentämään ja keskittymään enemmän urheiluun. Etukäteen hän ei halua stressata sitä, miten silloin pärjää rahallisesti.

– Se on sen ajan murhe, hän sanoo tyynesti.

– Tällä alalla töitä riittää, joten aina voi työntekoa tarvittaessa lisätä.

Tulevaisuudensuunnitelmat painin suhteen eivät ole muuttuneet.

– Samalla tavalla jatketaan, ja maailman kärkeä ajetaan kiinni. Töitä tehdään paljon, hän tiivistää.

Koronasta huolimatta treenit jatkuivat koko kevään ja kesän täydellä teholla, vaikka painimaan ei päästykään. Sekään ei pahemmin hätkäytä, että kisoja on peruttu. Erkkola tiedostaa, että niitä ehtii uran aikana koluta vielä yhden jos toisenkin.

– Kaikki aikanaan. Kyllä niitä kisoja tulee, vaikka sitten vasta ensi vuonna. Tilanne on kaikille sama.

Kalenteri julkaistaan syyskuun lopulla. Se tulee myyntiin Ilmajoen K-Supermarkettiin ja Studio Saarisen verkkokauppaan sekä mahdollisesti myöhemmin muuallekin.

Maalausliike AR Oy
Maalaustyöt, tasoitetyöt, epoksimassalattiat
Mikkolantie 37, 28130 PORI
Puh. 040 707 6594
ar@maalausliikear.fi
Kari Kulmala p. 044 369 7391
Jukka Sjöholm p. 040 707 6594

TMI T.SUONPÄÄ
-rakennusurakointi-
Suohakantie 9
29100 LUVIA
p.040-4877 506

RAKENNUS OY ASTORA
www.astora.fi

Hämeen Rahtipalvelu Oy
Näätäkuja 2, 16900 Lammi
0400 308 941

AMARILLO KEITTIÖT
Joentaustantie 34
Myrkky
0400 267 399

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

CAT KARHU Ky
KATUJEN JA TEIDEN PUHTAANAPITO
Vainiontie 4, C 10, 61500 Isokyrö
Puh.0400-951 960
cat.karhu.ky@elisanet.fi

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

Jalastuuli
avoinna 24h
• Lounas ja À la carte joka päivä
• Herkulliset pizzat
• Elintarvikkeet
• Oluet ja virvoitusjuomat
Seinäjoentie 7, 61600 JALASJÄRVI
Puh. (06) 456 9700
www.jalastuuli.fi
KOTI PIZZA
SUBWAY
HESBURGER

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

TiLIAURA
Tmi Arto Savikangas LKV
Tiliaura LKV
Huuskantie 11, 21380 Aura
050 560 2700 www.tiliaura.fi

PAPERIMARKKINAT OY
Vääräkoskenkuja 2
63700 Ähtäri
(06) 335 1227

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

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

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

Autohuolto-Jani
Pajukuja 5 Turenki
040 183 4796

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

VUOSAAREN ERISTYS OY
YKI JA MIKA SORMUNEN
Kontulankaari 11 G 224
00940 Helsinki
044 0887 720

TeeMun Talotekniikka Oy
Laurinrinne 13 40800 Vaajakoski
Teemu Remes (Sähkö/putkimies) p. 044-2747 422

Tiilimäen Romuliike Oy
Jokisatamatie 7, 28190 Pori
02 6331 427,
0400 760 070

JOKILAAKSON LOUHINTA OY
Hurukselantie 722 Kotka
0400 748 165

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

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

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

KYRÖNMAAN TILITOIMISTO
Lukkarinmäentie 4 B 2
puh. 044 235 183

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

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Marianne Haukilahti**

Tuleen ei jäädä makaamaan

Tampereen Voimailijat ryhtyi toimeen, kun koronan jälkeen ryhmät eivät enää täyttyneet entiseen tahtiin. Sosiaalinen mediakin otetaan haltuun ammattilaisen opein.

Tampereen Voimailijoissa huolestuttiin, kun suosituimpiin ryhmiin tuli koronan jälkeen huomattavasti entistä vähemmän harrastajia. Nallepainiryhmät, joissa vanhemmat ja 2–7-vuotiaat lapset touhuavat yhdessä, on ollut seuran suosituinta antia jo pitkään. Tulijoita on tähän saakka ollut paljon enemmän, kuin ryhmiin on pystytty ottamaan.

– Emme ole esimerkiksi voineet mainostaa nallepainia lainkaan, sillä ryhmät ovat täyttyneet heti, kun ilmoittautuminen on ollut mahdollista, kertoo TaVo:n päävalmentaja **Teppo Haukilahti.**

Nyt kävi toisin. Kun syyskausi koronapandemian aiheuttamien poikkeusolojen jälkeen alkoi, tulijoista olikin pulaa.

– Meillä on entisen neljän ryhmän tilalla tällä hetkellä kolme nallepainiryhmää, eivätkä nekään ole aivan täynnä, Haukilahti harmittelee.

Nallepainilla on oma vankka merkityksensä painin aloittamisessa. Eiväthän kaikki nallepainin jälkeen jatka lajin parissa, mutta moni kuitenkin tekee niin.

– Meillä on kilparyhmässä painijoita, jotka ovat tulleet molskille nimenomaan nallepainin kautta 2-vuotiaina. Tämän polun haluamme jatkuvan. Ensin tullaan nallepainiin, siitä siirrytään nassikoihin, sen jälkeen painikouluun ja lopulta kilparyhmiin.

Kriisipalaverin paikka

Seurassa yllätyttiin ja jopa hieman hätäännyttiin, kun kato iski. Kriisipalaverissa päätettiin ryhtyä tuumasta toimeen, eikä vain katsella hiipuvia harrastajalukuja.

– Meillä on uudet ja hienot harjoitustilat Nääshallissa. Koronan takia avajaisia ei pidetty, joten päätimme nyt järjestää sellaiset. **Petra Olli** tulee paikalle vetämään harjoitukset, jonka jälkeen hänen kanssaan pääsee kaverikuviin.

Tavoitteena on saada näkyvyyttä niin, että ihmiset jälleen muistavat, että paini on yksi hieno ja varteenotettava harrastus lapselle – ja koko perheelle. Näkyvyyttä haetaan myös ammattilaisen tekemällä mainosvideolla, jota levitetään ahkerasti muun muassa sosiaalisessa mediassa.

– Me emme ole hirveän taitavia somessa, joten otimme siihenkin ammattilaisen apuun. Tämä on vielä ihan alkumetreillä, mutta olemme jo sopineet, että alkuun hän tekee meille sisältöä, ja auttaa ja opastaa muutenkin somen haltuunotossa niin, että jatkossa pystymme hoitamaan sen itse.

Haukilahti toivoo, että painiseurat alkaisivat aktiivisemmin hyödyntää sosiaalisen median mahdollisuuksia.

Nyt se kulkee vielä monilta osin lapsen kengissä.

– Kansainvälinen Painiliitto UWW laittoi imagonsa täysin uusiksi ja otti somen komeasti haltuun. Meidän pitäisi tehdä sama Suomessa. Olisi hienoa, jos vaikka Painiliitto tekisi kerran kuukaudessa materiaalia, jota seurat sitten voisivat hyödyntää, Haukilahti ehdottaa.

– Itse toivon, että mahdollisimman moni lähtisi seuraamaan esimerkkiämme. Mutta jos edes yksi seura tästä innostuu, niin hyvä.

PAINIKOULU

”Meillä on kilparyhmässä painijoita, jotka ovat tulleet molskille nimenomaan nallepainin kautta 2-vuotiaina.”

Teppo Haukilahti opettaa tekniikoita. Arttu Salonen ja Saga von Becker kuuntelevat tarkkaan.

Valmentaja Teppo Haukilahti seuraa silmä tarkkana, miten Saga von Becker ja Arttu Salonen omaksuvat opit.

Arvi Savolainen taittoi matkaa numero 370 rinnassaan.

Tyylillä läpi

Teksti **Mari Mäkinen** • Kuvat **Pihla Sillanpää** ja **Ella-Maria Mikkola**

Kun siihen nyt tarjoutui mahdollisuus, päätti Arvi Savolainen kokeilla, miltä maratonin juokseminen tuntuu. Hyvä aika ja heti perään painittu maajoukkueleiri kertovat omaa kieltään miehen kunnosta.

Arvi Savolainen vastaa puhelimeen Kuortaneen Urheiluopistolla. On keskiviikko, ja menossa on maajoukkueleirin kolmas päivä. Painija kertoo, että leirillä on menty kovaa, ja siinähän ei ole mitään ihmeellistä. Ihmeelliseksi asia muuttuu, kun kuulee, että neljä päivä aiemmin mies juoksi maratonin. Leiri alkoi siis vain kaksi päivää Helsinki Marathonin jälkeen.

– En nyt osaa sanoa, ovatko paikat kipeänä maratonin vai kovan leirin takia, Savolainen naurahtaa hyväntuulisena.

Maratonin juoksemista Savolainen oli miettinyt jo pitkään. Se oli yksi asia ”olisi kiva joskus kokeilla” -listalla.

”Pelkkä maaliin pääsy ei riittänyt minulle haasteeksi.”

”Mietin, mahdanko selvitä autolle saakka.”

”Muutaman vähän pidemmän lenkin kävin juoksemassa.”

Normaalitilanteessa maratonin sujauttaminen painijan kalenteriin on kuitenkin lähes mahdotonta, mutta kun siihen nyt tarjoutui mahdollisuus, päätti Savolainen tarttua härkää sarvista.

– En harjoitellut maratonia varten mitenkään erityisesti. Tässä on koetettu peruskuntoa hinkata viime aikoina, ja muutaman vähän pidemmän lenkin kävin juoksemassa, että jalat tottuvat.

Juoksu on Savolaiselle mieluinen tapa kehittää peruskestävyyttä. Juoksun määrä vaihtelee sen mukaan, millainen treenikausi on menossa.

– Joskus juoksen viikossa 60 kilometriä. Sitten on viikkoja, jolloin en juokse lainkaan.

Jalkoihin iski kova kramppi

Savolaisen aika maratonilla oli 3:46:34. Se on komea tulos yli 100-kiloiselle lihaskimpulle. Hän toteaa, että pelkkä läpijuoksu ei ollut missään vaiheessa tavoite.

– Ensimmäiset 25 kilometriä tuntuivat ihan mukavalta. Sen verran olin juossut aiemminkin. Kun matkaa oli edessä vielä lähes kymmenen kilometriä, olivat jalat jo aika rikki. Siinä piti taistella vauhdin kanssa. Kolmenkympin, ja etenkin 35 kilometrin jälkeen meno kävi raskaaksi. Oli mentävä hammasta purren, että pääsi eteenpäin. Olin päättänyt, että maaliin asti menen, tuli mitä vaan. Eikä pelkkä maaliin pääsy riittänyt minulle haasteeksi. Halusin myös hyvän ajan.

Maaliin pääsy oli helpotus lähes neljän tunnin kärsimyksen jälkeen.

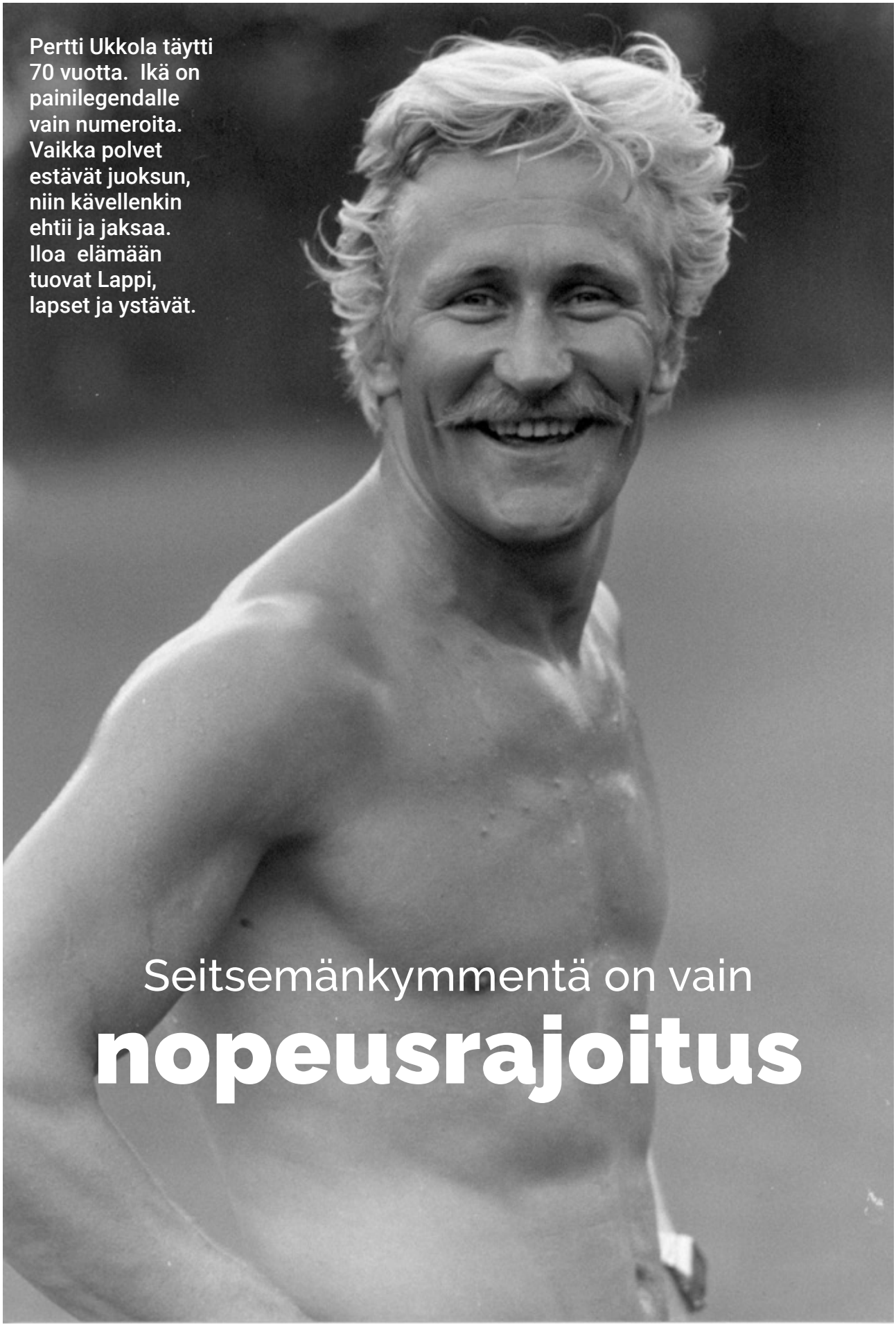
– Viimeinen viisi kilometriä oli todellista kamppailua. Kuten painiottelussakin, siinä joutui patistella itseään eteenpäin.

Krampit iskivät tovi juoksun päättymisen jälkeen. Savolainen oli jättänyt autonsa hieman kauemmaksi, ja matkasi sen luo ensin bussilla ja sitten raitiovaunulla.

– Kun olin vaihtamassa bussista ratikkaan, jalat alkoivat krampata niin pahasti, että mietin, mahdanko selvitä autolle saakka. Kymmenisen minuuttia siinä oli jalkoja jumpattava, että ne olivat taas kävelykunnossa.

On epätodennäköistä, että Savolainen nähdään vielä uudelleen maratonia talsimassa. Nyt ajatus jopa hirvittää, mutta silti hän ei sano, ei koskaan.

– Nyt se on tehty ja tiedän mitä se on. Mitään hinkua ei ole sitä tehdä uudestaan. Mutta kaikkea on kiva aina kokeilla, vaikka painikaverit pitävät vähän hölmön hommana, että tuollaiseen ryhtyy, Savolainen nauraa.



Pertti Ukkola täytti 70 vuotta. Ikä on painilegendalle vain numeroita. Vaikka polvet estävät juoksun, niin kävellenkin ehtii ja jaksaa. Iloa elämään tuovat Lappi, lapset ja ystävät.

Seitsemänkymmentä on vain **nopeusrajoitus**

Kun aamulla herään juon aamukahvit, katson uutiset ja vilkaisen seinäkalenteria, johon tapaan merkkailla, jos on jotain erikoista tiedossa. Yleensä ei ole, mutta varmuudeksi aina tarkistan.

70-vuotispäivän aamuna huomasin, että Lapuan Virkiän ja Kooveen entisiä painijoita ja urheilujohtajia nukkui sikin sokin Luoston mökillä lattialla. Myös Kuortaneen Kunto oli edustettuna. Se oli oikein hyvä herätys. Paikalla oli hyviä ystäviä ja miellyttävää ryhmää kaikin puolin.

Seitsemänkymmentä on vain nopeusrajoitus. Se ei se ole ikä eikä mikään.

Pyrin yhä joka päivä pitämään kunnostani jollakin tavalla huolta. Sama juttu ruokailun kanssa. Lenkkeilen, mutta nykyään teen sen kävellen. Polvet ovat kuin vanhan Ladan nivelet, vähän kuluneet.

Jos voisin, niin muuttaisin olympiakisat niin, että kesäkisat järjestettäisiin aina Kreikassa ja talvikisat vaikka Norjassa. Kukin maa vuorollaan auttelisi siellä paikallisia kisojen järjestämisessä. Siinä säästyisi paljon rahaa ja aikaa ja kaikkea muuta, kun olosuhteet ja kilpailupaikat olisivat aina valmiina. Paikkoja voisi käyttää kisojen välillä harjoituskeskuksina.

En enää juokse naisten perässä. Kipeiden polvien takia joudun kävelemään ja valitettavasti kaikkia ei saa kävelemällä kiinni.

Nyt ymmärrän, että elämässä voi olla muutakin kuin urheilu.

Asetan nykyään etusijalle lähes aina lapset ja ystävät.

Löysin runot 10–11-vuoden ikäisenä, kun luin Eino Leinon ja Einari Vuorelan runoja. Siitä se sitten lähti ja aloin kiinnostua enemmän runoista kuin läksyistä. En puhunut siitä alkuun juuri kenellekään. Kotona kaikki sen kyllä näkivät, niin ainakin luulen. Äitini harrasti jonkin verran pöytälaatikkorunoilua. Myös veljeni Jaakko luki runoja ja kävi niitä lausumassa. Vähän se on siis verenperintöä. Joskus kaksikymppisenä uskalsin puhua asiasta julkisesti. Itse silloin jo kirjoittelin kaikennäköisiä runoja ja ystävistä muun muassa niin sanottuja pilkkarunoja. Omasta mielestäni ne olivat hauskoja, kavereiden mielestä ei aina niinkään.

Painiaikoja muistellessa huomaan, että voima, kovuus ja kestävyys ovat nykyään tärkeämpiä kuin nopeus.

Niissä harjoituksissa vuonna 1976 huomasin, että minä olen jo sen verran kokenut ja hyväkuntoinen, että voin olla varma menestyksestä olympialaisissa. Sillä, että on itsevarma, tiedostaa kykynsä ja luottaa itseensä, on menestyksen kannalta iso, ehkä sellainen 10–15 prosentin merkitys kaikesta, kunhan se ei ole yltiöpäistä. Se vaikuttaa, kun todella tietää tehneensä töitä ja arvokisamenestys on mielessä joka ilta nukkumaan mennessä.

Olympialaisissa unohdin kaiken muun ja keskityin olennaiseen ja siihen kisarytmiin. Olin neljän päivän ajan täysin ulkona kaikesta muusta. Urheilu oli pääasia.

Suutun, kun joku tuomari huonouttaan tai tahallaan pilaa ottelun. Kun ollaan harjoiteltu kuukausia tuntitolkulla päivässä ja sitten tulee joku ja pilaa sen tarkoituksella tai osaamattomuuttaan, niin se käy todella hermoon.

Ilahdun aina, jos huomaan, että joku on todella aidosti ystävällinen ja auttavainen.

Tätä en ole koskaan kertonut julkisesti, mutta en ole koskaan eläissäni juonut olutta. Vaikka joku kaveri saattaa joskus väittää, että kyllä silloin kerran joit, niin en kyllä juonut. Maistanut olen ja todennut, että se maistuu aina yhtä pahalta. Pulloakaan olutta en siis ole eläessäni juonut.

Elämäni molskilla on kirja, joka minusta kirjoitettiin, kun käytiin viisikymmentä vuotta. Kirjan työnimi oli aluksi Urheilija Ukkola. Sen nimen minulle antoi Tapani Kansan isoisä, kun kerran menimme hänen kotiinsa. Hän kysyi että kukas tämä toinen on. Kansan mummi sanoi siihen, että etkö sä

Pertti Ukkola

- Syntynyt 10.8.1950 Sodankylässä
- Asuu Tampereella ja valmentaa Kooveessa
- Toiminut Suomen Painiliiton päävalmentajana vuosina 1990–1991
- Olympiakultaa Montréal 24. heinäkuuta 1976 (kreikkalais–roomalainen paini, sarja 57 kg)
- MM-kultaa Göteborgissa 1977
- MM-pronssia Minskissä 1975 ja Oslossa 1981
- EM-kultaa Bursassa 1977
- Viisinkertainen Pohjoismaiden mestari
- Kahdeksankertainen Suomen mestari
- Valittiin vuoden urheilijaksi vuonna 1977
- Nimettiin Urheilugaalan Hall of Fameen vuonna 2017
- Valittiin kansainvälisen Painiliiton Hall of Fameen vuonna 2019.

Runonlausuntaa kaksinkertaisen olympiavoittaja Oskar Frimanin haudalla Viipurin Sorvalin hautausmaalla.

nyt tunne. Isoisä katsoi ja sanoi sitten, että sehän on urheilija Ukkola.

Valmentajana olen keskinkertainen, intohimoinen ja vähän liiankin kiivas.

Lapissa yritän aina nousta tunturiin joko hiihtäen, kävellen tai vaikka ryömien. Tein sen jälleen syntymäpäivän aamuna, kuten myös muina päivinä. Saman tekivät monet muutkin paikalla olleet. Useimmiten nousen Luostotunturille, koska mökkini on Luostolla, mutta mikä tahansa sillä hetkellä lähettyvillä oleva tunturi käy.

Olen onnellisimmillani kun saan liikkua Lapissa, istua nuotiolla, pannukahvi kiehuu, kevätaurinko paistaa ja sukset ovat siinä välittömässä läheisyydessä, niin että tietää pääsevänsä liikkeelle, jos tarvitsee. Vaikka viihdyn hyvin yksinkin, niin liikumme myös paljon porukassa. Juuri nämä 70-luvun painijoista aika moni on yhä kuvioissa mukana ja käymme edelleen yhdessä Lapissa.

Pelkään, että herään syntymäpäivänäni 10. elokuuta vuonna 2060 jonkun toisen vierestä. Kun on 110 vanha, niin sitä varmaankin haluaisi olla yksin. Ehkä.

Uskallan nykyään rakastaa muitakin kuin itseäni.

Oletko ja vastannut yhdenvertaisuuskyselyyn?

Yhdenvertaisuusperiaatteen mukaisesti kaikki ihmiset ovat tasavertaisia riippumatta heidän sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Aina yhdenvertaisuus ei kuitenkaan toteudu, vaan kynnys osallistua voi olla eri syistä liian korkea.

Kamppailulajiliitot (Aikido-, Judo-, Karate-, Miekkailu- ja 5-ottelu-, Nyrkkeily-, Paini- ja Taekwondoliitto) ovat laatineet yhteisen yhdenvertaisuussuunnitelman parantaakseen kaikkien mahdollisuuksia harrastaa kamppailulajeja.

Seurakyselyn tarkoituksena on tuottaa tietoa yhdenvertaisuuden toteutumisesta kamppailulajiseurojen toiminnassa tällä hetkellä ja viimeisen kahden vuoden aikana. Kyselyyn on kutsuttu vastaajiksi harrastajat (yli 16-vuotiaat), valmentajat/ohjaajat/opettajat, seurojen johtohenkilöt (hallituksen jäsenet ja toimihenkilöt) sekä harrastajien huoltajat. Vastausten perusteella seuroille tullaan tuottamaan työkaluja yhdenvertaisuuden kehittämiseksi.

Vastaukset kerätään täysin anonyymisti, eikä yksittäistä vastaajaa pystytä tunnistamaan. Tuloksia analysoidaan sekä kokonaisuutena että lajikohtaisesti.

Linkki kyselyyn löytyy Painiliiton nettisivuilta otsikon Vastaa yhdenvertaisuuskyselyyn alta.

Vastaaminen vie 3–10 minuuttia. Kysely on tarjolla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Viimeinen vastauspäivä on sunnuntai 30.9.2020. Välitäthän myös kyselylinkkiä eteenpäin seurassasi, kiitos!

Lisätietoja:
Suomen Taekwondoliiton toiminnanjohtaja Tatu Iivanainen (tatu.iivanainen@taekwondo.fi)

Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville tai vaikuttaneille ihmiselle. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Taisto Halonen (s. 20. toukokuuta 1960, Sodankylä). Hän edusti aikanaan ensin Lapin Veikkoja ja myöhemmin Tampereen Kooveetä. Halonen on voittanut eri ikäluokissa kaikkiaan 12 SM-kultaa. Hän edusti Suomea olympialaisissa kahdesti: 1980 Moskovassa ja 1984 Los Angelesissa. MM-kilpailuissa hän oli kahdesti neljäs.

HALOO! KUULUUKO?

Hei Taisto. Tässä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?
Kiitos, ihan hyvää kuuluu tänne Tornioon.

Mikä mietityttää juuri nyt?
Tällä hetkellä valmistelemme nuorimman lapsen, Henrin, ylioppilasjuhlia. Se hieman mietityttää, että miten ehdimme hoitaa kaikki asiat ennen lauantain juhlia. Ja minkä verran korona mahtaa verottaa juhlavieraita.

Mikä asia nosti viimeksi hymyn huulille?
Ukkolan Pertsan 70-vuotisjuhlissa tapasin useita vanhoja painikavereita. Muistelimme menneitä painiaikoja. Joukkoon mahtui paljon hauskoja juttuja ja tarinoita.

Mikä sai sinut herkistymään?
Henri-pojan valatilaisuus Sodankylän jääkäriprikaatissa. Katsoimme sen koronatilanteen takia netin välityksellä.

Mitä elämässäsi on tapahtunut painiuran jälkeen?
Painiurani loppui vuonna 1989. Sen jälkeen muutin Tampereelta Tornioon ja opiskelin hierojaksi. Olin töissä ensin pohjoisessa tullipiirissä ja sen jälkeen Tornion kihlakunnan virastossa. Oman hieronta-alan yrityksen laitoin pystyyn vuonna 2006 ja siinä olen työskennellyt ihan näihin päiviin saakka. Toimin myös aikanaan kolme kautta paini valmentajana Haaparannalla.
Menin naimisiin painiuran jälkeen täällä Torniossa. Meillä on kolme lasta: kaksi tyttöä ja poika.

Kerro jokin painiurasi aikainen sattumus, joka naurattaa vieläkin?
80-luvulla kävimme usein, suurin piirtein kerran kuussa, kilpailuissa sen aikaisessa Neuvostoliitossa. Olimme taas kerran kilpailemassa. Ensimmäistä päivää siinä painittiin. Övermarkin Hannulla kävi kova arpa ja hän hävisi kaksi ensimmäistä otteluaan. Siihen aikaan se tarkoitti laulukuoroon joutumista. Koska ottelua ja sitä kautta puntaria ei hänellä enää aamulla olisi, Hannu alkoi tankata. Illalla valmentaja Toivo Sillanpään tuli sanomaan, että Hannun ottelut jatkuvatkin ja painoa pitää pudottaa. Hannu totesi siihen, että ei hän millään enää onnistu, painoa on liikaa. Siihen eräs huoltaja sanoi, että älä siitä huoli: tulet aamulla punnitukseen ja vaakaa näyttää ihan oikeita lukemia. Jäimme mielenkiinnolla odottamaan seuraavaa päivää.

Aamulla Hannu hyppäsi vaakalle. Tämä huoltaja hiippaili Hannun taakse ja nosti tätä hiuksista hieman ylös. Kaikki olivat niin keskittyneitä tuijottamaan vaakan lukemia, että kukaan ei sitä huomannut. Eihän siinä paljon tarvinnut nostaa, kun lukema oli aivan oikea.

Mitä kaipaat painiajoista?
Kaipaan kilpailuiden tunnelmaa, jännitystä ja voittamisen riemua. Ja tietenkin sitä punnituksen jälkeistä elämää, kun sai taas syödä.

Millainen sija painilla on elämässäsi tällä hetkellä?
Seuraan suomalaispainijoiden menestystä Suomessa ja ulkomailla. Ja tietenkin painia harrastavan Henri-pojan mukana tulee käytyä kilpailureissuilla ympäri Suomea. Paini kuuluu yhä tiiviisti elämääni.

Mitä ajatuksia mieleen nousee, kun mietit Los Angelesin olympialaisia, jossa hävisit finaalipaikan tasapisteillä 9–9 meksikolaiselle Daniel Acevesinille?
Valitettavasti näin siinä kävi. Painahan on laji, jossa on oltava hereillä koko ajan ja koko ottelun ajan. Toki sitten, kun tappio tulee 9–9 tasapisteillä ja vähintäänkin varma olympialaisten hopeamitali menee siinä, niin kyllä se monesti on ollut mielessä. Monesti olen miettinyt näin jälkeenpäin, että miksi. Mutta näin vaan pääsi käymään. Oma poikakin on sitä joskus miettinyt, että miten voi olla noin lähellä, mutta silti niin kaukana. Ja tosiaan, ei se olisi voinut paljon sen lähempänä olla. Tasapisteissä jos olisin voittanut, niin hopeamitali olisi ollut jo ihan varma ja kultakin mahdollinen.

Apurahoja ja stipendejä haettavana

Urheilijoiden Ammattienedistämissäätiön opiskeluapurahojen haku lukuvuodelle 2020–21on auki syyskuun ajan.

Urheilijoiden Ammattienedistämissäätiö (URA) myöntää vuosittain opiskeluapurahoja kansainvälistä menestystä tavoittelevien tai aktiiviuransa jo päättäneiden huippu-urheilijoiden ammattiin valmistavaan ja tutkintoon tähtäävään opiskeluun. Apurahat lukuvuodelle 2020–21 ovat haettavissa syyskuun ajan.

Täyden URA-apurahan määrä on 3000 euroa ja se maksetaan kahdessa osassa, joulukuussa 2020 ja maaliskuussa 2021. Apuraha voidaan myöntää myös puolikkaana koko lukuvuodeksi tai vain syys- tai kevätlukukaudeksi.

Tarkempaa tietoa apurahan hakemiseen liittyen sekä linkki sähköiseen hakulomakkeeseen (1.9. alkaen) löytyy URA-säätiön nettisivulta: olympiakomitea.fi/urasaatio

Urheiluopistosäätiön urheiluapurahat yksittäisille urheilijoille

Urheiluapurahoilla tuetaan yksittäisen urheilijan valmentautumista ja harjoittelua kotimaassa.

Apurahojen hakuaika on vuosittain syyskuussa (1.–30.9.), jolloin haetaan apurahaa seuraavalle vuodelle.

Apurahahakemuksen voi tehdä ainoastaan sähköisen apurahajärjestelmän kautta osoitteessa urheiluopistosaatio.fi, josta sen voi tarvittaessa tulostaa itselleen. Järjestelmä säilyttää hakijan tiedot, ja sen kautta hoidetaan jatkossa kaikki apurahan hakua, raportointia ja maksatusta koskevat asiat.

Urheiluopistosäätiön hallitus käsittelee hakemukset ja päätökset julkaistaan 13.12.2020 säätiön kotisivuilla sekä sähköisessä apurahajärjestelmässä.

Valio Akatemia® stipendit vuonna 2002 syntyneille ja sitä nuoremmile

Kaipaatko tukea harrastuksen aloittamiseen, varusteisiin, leiri- tai turnausmatkaan, tapahtumaan, valmennuskuluihin tai mahdollisesti ravitsemuksesi kehittämiseen? Onko sinulla huikea idea, miten saisitte kaverit ja naapuruston lapset liikkumaan enemmän?
www.valio.fi/valioakatemia/hae-stipendia/

Marli Sporttistipendit

Marli Sporttistipendiä haetaan täyttämällä Eckes-Granini Finlandin verkkosivuilla oleva hakulomake:
www.eckes-granini.fi/yritys/sporttistipendi

Stipendiä voivat hakea kaikki Suomessa asuvat alle 18-vuotiaat liikunnanharrastajat ja juniorijoukkueet. Vuosittain jaetaan 6 kappaletta 1.000 euron rahastipendejä ja 20 kappaletta Marli tuotestipendejä. Rahastipendin voi käyttää mm. urheiluvarusteiden hankintaan, leiriharjoitteluun, kilpailumatkoihin, tilavuokraan, pääsy- tai kausimaksuihin, joilla mahdollistetaan harrastaminen tms.

Haku päättyy 30. syyskuuta ja stipendin saajat julkaistaan lokakuussa.

Lumo-stipendit seuratasolla urheileville nuorille

Lumo-stipendejä myönnetään kaksi kertaa vuodessa. Niiden tavoitteena on kannustaa eteenpäin 12–20-vuotiaita nuoria, jotka ovat sitoutuneita harjoitteluun ja osoittavat halua menestymiseen.

Stipendejä voivat hakea lupaavat, useita vuosia seuratasolla urheilleet nuoret, jotka tarvitsevat taloudellista tukea harrastukseensa. Etusijalla stipendin saajiksi ovat Lumo- ja VVO-asukkaat. Stipendejä myönnetään sekä joukkue- että yksilölajien harrastajille kaksi kertaa vuodessa.

Stipendihaku on auki 1.–30.9.2020
kojamo.fi/vastuullisuus/lumo-sponsorointi-ja-stipendiohjelma/

STANNO

Finland
Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

MEILLÄ TEHDÄÄN
HUIPPU-URHEILIJOITA.

KUORTANE.COM/URHEILU

Teksti **Hannu Ranta** • Kuva **Niko Saarinen**

Mikko Peltokangas

on molskilla nopea, notkea ja räjähtävä

Lapuan Virkiän väkevä ja otteikas Mikko Peltokangas on elänyt vahvaa ja tuotteliasta, mitalien sävyttämää painiaikaa vuoden 2018 alusta aina äskeiseen koronakevääseen saakka.

Mikko Peltokangas, 23, hankki ensimmäisen SM-kultansa vuonna 2018. Kisat painittiin Sodankylässä. Samana vuonna Peltokangas heitti ja väänsi upeasti pronssille sekä Palusalu-turnauksessa Virossa että Pytlasinski-turnauksessa Puolassa.

Toisen aikuisten SM-kultansa Mikko Peltokangas paini tämän vuoden tammikuussa Jyväskylän Vaajakoskella. Kaikkiaan aikuisten SM-mitaleja hänen plakkarissaan on viisi kappaletta.

Useimmiten 72-kiloisissa painiva Peltokangas niisti kansainvälisen Herman Kare -turnauksen kullan sekä 2019 että 2020. Haaparanta Cupissa Ruotsissa hän oli ykkönen viime joulukuussa. Arvo Haavistossa hän vei sarjavoiton (tuolloin 66 kg) jo vuonna 2017. Vantaan kv. Painicupissa hän ehti olla kahdesti pronssilla. Painin päävalmentaja Marko Yli-Hannuksela on nähnyt läheltä Peltokankaan potentiaalin ja hänen ammattimaistuneen otteensa painiurheiluun.

– Mikon tekninen osaaminen on hyvää. Hän on räjähtävä painija, joka tekee liikkeensä oikea-aikaisesti. Kestävyydessä Mikolla on parannettavaa, päävalmentaja **Marko Yli-Hannuksela** pohdiskelee.

Samaan hengenvetoon Yli-Hannuksela muistuttaa, että myös hänellä itsellään oli painiurallaan täysi työ saada nopeus ja kestävyys balanssiin omaan itseensä.

Työtä on lahjakkaankin tehtävä.

– Mikko on viime aikoina jo hoksannut sen mitä kaikkea paini vaatii, Yli-Hannuksela sanoo.

Mikko Peltokangas opiskeli Kuortaneella liikuntaneuvojaksi. Äskeisen elokuun aikana hän ryhtyi opiskelemaan hierojaksi. Korona on lyönyt leimansa kaikkeen painitoimintaan ja Peltokangas kuopii maata muiden painijain lailla.

– Kyllä tämä nyt hieman turhauttavaa on, kun ei tiedä koska pääsee ihan oikeaan kisaan. Vaikka olen treenannut paljon, niin varsinainen kisakunto on pakostakin kysymysmerkki, Peltokangas miettii.

Peltokankaan viimeisin kisatapahtuma oli helmikuussa, EM-Roomassa. Hän sijoittui siellä 72-kiloisissa seitsemänneksi.

Jo vuonna 2013 hän oli junioreiden MM-kisoissa Serbiassa 54-kiloisten viides.

Mikko Peltokangas on siis ehtinyt pokata monta mitalia ja pyttyä merkittävissä turnauksissa. Varsinaisten arvokisojen mitali häneltä puuttuu.

– Vahva aikeeni on kyllä olla jonain päivänä mitaleilla arvokisoissa, eli olympialaisissa, MM- tai EM-kisoissa, Peltokangas painottaa.

Peltokankaan perinteikkään painiseuran Lapuan Virkiän kovetut niskanvääntäjät ovat kautta aikain hankkineet 18 arvokisamitalia aikuisten sarjassa. Tuohon lujaan joukkoon Peltokangas siis himiää.

Jokseenkin terveenä painii nyt

Tällä hetkellä Mikko Peltokangas on jokseenkin terve. Kylki- ja selkävaivat kiusasivat häntä kovin viime ja toissa vuonna. Peltokankaan kylki leikattiin tammikuussa 2019. Tuo leikkaus piti hänet kilpamatolta poissa kolmen kuukauden ajan.

Nykyään kaksi kertaa päivässä treenaava Mikko Peltokangas on

Mikko Peltokangas on mukana painikalenterissa.

keskittynyt painiin kahdeksan vuoden ajan. Aiemmin hän kilpaili myös yleisurheilussa, jalkapallossa ja lentopallossa. Myös telinevoimistelu kuului Peltokankaan repertuaariin.

Koronan estettyä mies miestä vastaan oteltavat treenipainit keväällä, Peltokangas juoksi.

– Maalis-, huhti- ja toukokuussa tein neljä kertaa viikossa pitkän juoksulenkin. Kuntopiirit ja kehonpainoharjoittelut punttien noston ohella kuuluivat nekin ohjelmaani tuolloin, Peltokangas selvittää.

Kesäkuun alusta hän saattoi muiden painijain lailla tehdä varsinaista lajiharjoittelua.

Tätä kirjoitettaessa ei vielä tiedetä sitä, että kuinka käy marraskuun loppupuolelle merkittyjen Tampereen U23MM-kisojen kanssa. Korona ehti jo tyrehdyttää heinäkuuksi Itävallan Salzburgiin aiotut U23EM-kisat. Peltokangas on nimeämistä vailla U23MM-mies Suomen maajoukkueeseen, joka on poikkeuksellisen kova.

Vuodet ovat vieneet Mikkoa monin paikoin maailmalle. Hän laskeskelee käyneensä urheilukassin kanssa ainakin viidessätoista eri valtiossa.

– Paini on kansainvälinen laji. Kovat kisat eri puolilla maailmaa kehittävät aina, Peltokangas puhuu.

Mikkoa on vuosien varrella valmentanut muiden muassa Lapuan Virkiän tehoduo Jakke Vuorenmaa - Jukka Koskela sekä Kuortaneen osaaja Ville Pasanen. Maajoukkueympyröissä Mikko on saanut olennaisia ohjeita Marko Yli-Hannukselalta ja Jarkko Ala-Huikulta.

Mikko on oppinut hyvin. Käsivarsiheitto ja sivunostot lähtevät häneltä rivakasti. Myös takavyönostoissa nopeannotkea Mikko on räjähtävän taitava.

”Vaikka olen treenannut paljon, niin varsinainen kisakunto on pakostakin kysymysmerkki.”

Elokuisella leirillä Tampereella oli mukana 18 painijaa.

Annetaan hauskuuden näkyä

Hanna Mykkänen haluaa luotsata tyttöpainijoitaan niin, että nämä viihtyvät molskilla aikuisikään saakka ja peräänkuuluttaa somen monipuolisempaa hyödyntämistä.

Helsingin Paini-Miesten tyttö- ja naispainiryhmän valmentaja **Hanna Mykkänen** on juuri palannut kotiin Tampereen leiriltä. Hän vei kaksi päivää kestäneelle valtakunnalliselle tyttöpainileirille joukon valmennusryhmänsä tyttöjä. Yhteensä leiri kokosi Nääshallin matoille 18 noin 10–16-vuotiasta painijaa ympäri Suomen.

Mykkänen kuskaa mielellään valmennettaviaan leireille, sillä leireillä on iso merkitys painijoiden kehittymisen kannalta.

– Tärkein asia on varmaankin se massa. On paljon pareja ja uusia tyyppejä, joiden kanssa vääntää. Sen lisäksi tytöt saavat oppia erilaisia tekniikoita, kuin mitä minä ehkä näytän. On hyvä olla erilaisten valmentajien opeissa.

Leiri tarjoaa kuitenkin paljon muutakin. Tytöille tekee hyvää tavata toisiaan muuallakin kuin kisoissa.

– Leireillä porukalla on keskenään yksinkertaisesti kivaa. Ja oman seuran painijoille tämä on hyvä tapa ryhmäytyä, Mykkänen pohtii.

Valmennus on tehnyt itsellekin hyvää

Mykkäsen ryhmään HPM:ssä kuuluu vajaa parikymmentä 7–17-vuotiasta tyttöä. Valmennusuraa Mykkäsellä on takana nyt viisi vuotta. Hän painii itsekin yhä ja kilpailee, kun se vain on mahdollista.

– Olen vähän tällainen väliinputoaja kisojen suhteen, 29-vuotias valmentaja harmittelee.

– Samanikäisiä vastustajia ei ole ja naisten kotimaiset kisatkin lähestulkoon loppuvat tuohon U23-ikään. Ei ole järkeä pitää aikuisten sarjoja kaikkialla, koska eihän meitä aikuisia ole.

Mykkäsen haave onkin se, että kaikki hänen ryhmänsä tytöt painisivat aikuisikään saakka. Valmennuksesta on tullut hyvin tärkeä osa omaa elämää.

– Valmennus on tehnyt jo painijana minulle tosi hyvää. On täytynyt uskoa itseensä ja siihen, että voin opettaa painia toisille. On ihan mahtava tunne, kun joku voittaa kisoissa liikkeellä, jonka olen hänelle opettanut, mutta itse en ole sitä koskaan onnistunut kilpailussa tekemään. Tyttöjen onnistumisen näkeminen on todella hienoa. Minä vien tytöt niin pitkälle, kuin he vain minua mukana katsovat, hän hymyilee.

Iloa someen

Mykkäsen ryhmän tekemisiä on jo reilu vuoden voinut seurata Instagramissa. Tili kantaa nimeä Paininaiset. Tavoite on nostaa esiin lajin monipuolisuus, hauskuus ja tekemisen ilo.

– Olen kiinnittänyt huomiota siihen, että painia tuodaan esiin hauskana ja kivana juttuna vain pikkulasten osalta. Ulospäin näytetään joko huippu-urheilua tai nallepainia, mutta se välimaasto ei nouse juurikaan esiin. Minullakin on kavereita, jotka luulevat, että treeneissä painimme aina puolitoista tuntia matsia ja että jo lapsetkin tekevät niin.

Mykkänen toivoo painijoilta, seuroilta ja liitolta paljon suurempaa aktiivisuutta sosiaalisessa mediassa. Hän haluaa, että muutkin näkevät, miten hauskaa lajin parissa on ja että mukaan voi hyvin tulla kuka vain. Sosiaalinen media antaa upeat puitteet markkinoida ja saada näkyvyyttä, jos sitä vain hyödyntää.

– Päivitykset painottuvat liiaksi kisoihin ja kisatuloksiin, eikä se ole tarpeeksi kiinnostavaa. Kohderyhmänä ovat nyt painivat ihmiset ja ne, jotka ovat jo muutenkin lajissa mukana ja ymmärtävät sitä.

Mykkäsellä on vakaa usko siihen, että kun rohkeasti päivitettäisiin painijoiden arkea, harjoitusten monipuolisuutta ja tekemisen iloa, siitä kiinnostuisivat muutkin kuin laji-ihmiset.

– Eikä kaiken tarvitse olla niin täydellistä. Riittää, että se näyttää hyvältä ja videoista välittyy se, että porukalla on kivaa. Eivät ihmiset katso, että lähtikö se liike nyt varmasti oikeaan suuntaan aivan täydellisellä tekniikalla. He katsoivat, että vau, miten sairaan hieno heitto ja osaisinpa minäkin noin, Mykkänen muistuttaa.

Mykkänen toteaa, että 99 prosenttia ajasta paini on aivan muuta, kuin naama tohjona arvokisamatolla vääntäviä aikuisia.

– Harva laittaa lastaan painimaan sellaisen perusteella. He tekevät sen aktiivisen, iloisen ja monipuolisen toiminnan ja mahdollisuuksien takia.

– Someen tarvitaan painista hyvän mielen juttuja, iloista menoa ja hymyjä, Mykkänen kannustaa.

HPM:n Anvar Suviniitty (pun.) voitti 70 kilon sarjan.

Platon Yastrebov HPM - Tahir Albayrak HPM

HPM:n Akseli Erkkola (pun.) voitti 17-vuotiaiden poikien 70 kilon sarjan.

Rantapainin SM

avasi koronan jälkeisen kilpailukauden

Mukana oli runsaasti ottelijoita painin ulkopuolelta. Järjestäjä uskoo, että rantapainin avulla tietoisuus painista lajina lisääntyy.

Helsingissä Hietanimen uimarannalla painittiin elokuussa Rantapainin SM-kilpailut. Järjestelyistä vastasi kokenut kisajärjestäjä Helsingin Paini-Miehet. Normaaleissa olosuhteissa Tähtipainit takaavat sen, että seuralla on lähes joka kuukausi ainakin yhdet kilpailut järjestettävänä. Rantapaini on vielä suhteellisen tuore tuttavuus, mutta vahva rutiini takasi sen, että kisojen järjestäminen hoitui helposti.

HPM:n päävalmentaja Hannu Rantala toteaa, että vaikka kisapäiväksi oli luvattu sadetta, kävi sen puolesta kuitenkin tuuri.

– Sade tuli onneksi ennen kilpailuja ja seuraavan kerran palkintojenjaon jälkeen. Toki aurinkoisella säällä Hietsussa olisi ollut sellaiset tuhat ihmistä ja katsomoonkin olisi varmuudella eksynyt mielenkiinnosta uusia silmäpareja.

Säähän ei voi vaikuttaa, ja se onkin Rantalan mukaan yksi suurimpia haasteita perinteisiin, sisällä järjestettäviin painikilpailuihin verrattuna.

– Haluaisimme vielä kokea sellaisen rantapainikisan Hietsussa, että olisi 20–25 astetta lämmintä ja aurinkoista. Se toisi lajia kansan tietoisuuteen, ehkä enemmän kuin perinteinen paini. Rannalla on helppo käydä katsomassa, että mitäs täällä tapahtuu. Koulujen liikuntasalien kisoihin eksyy harvoin kadulta ketään.

Nopeita otteluita

Kisapäivän pituus oli varsin katsojaystävällinen. Ottelut olivat nopeita ja vain aniharva ottelu meni täydelle ajalle.

– Rantapaini sijoittuu sumopainin ja perinteisen painin välimaastoon otteludynamiikassa. Voisi sanoa, että jopa lähemmäs sumoa. Se tuo heti alkuun katsomoonkin jännityksen siitä, että kumpi tekee sen heiton ensin ja voittaa ottelun.

Rantala toteaa, että kilpailun järjestäminen oli varsin positiivinen kokemus, vaikka aurinko loisti vain poissaollaan.

– Me olemme valmiita kehittämään lajia. Meillä on se etu, että kun tähdet vain ovat kohdillaan, täällä on mahdollinen tuhatlukuinen katsojajoukko. Se on kuitenkin se viimeinen silaus ja antaa varmasti painijoillekin pienen lisän otteluihin.

– Näimme nyt ne pienet puutteet, ja siitä on hyvä rakentaa seuraavan kesän kisatapahtumaa. Osallistujia oli runsaasti muultakin kuin painista ja palautteen mukaan voi olettaa, että siltä suunnalta kisaan tulee ensi vuonna vieläkin enemmän osallistujia. Tieto on mennyt nyt perille ja sana kiirii.

Aivan oman lajinsa

Rantala toteaa, että rantapaini on ehdottomasti oma lajinsa. Se ei ole kreikkalais-roomalaista eikä vapaata, vaan näiden tyylien väliltä.

– Uskon, että lajissa nousevat tulevaisuudessa esiin ne painijat, jotka erikoistuvat siihen. Virosta sellainen esimerkki on Erkki Alak. Hän on kreikkalais-roomalaisen tyylin painija, joka ei tietääkseni ole koskaan voittanut miesten Viron mestaruutta krekossa tai vapaapainissa, mutta voittaa joka vuosi rantapainin Viron mestaruuden.

Elokuiseen rantapainikilpailuun otti osaa edustajia yhdeksästä eri lajista. Nämä lajit olivat naispaini, vapaapaini ja kreikkalais-roomalainen paini sekä judo, sambo, bjj, unifight, vapaaottelu ja karate.

Korona huomioitiin tapahtumassa, eikä se Rantalan mukaan vaatinut suuria ponnistuksia. Tuomareille tarjottiin maskit ja hanskat ja kaikki ottelijat desinfioivat kätensä ennen ja jälkeen ottelun.

– Aika pienillä asioilla saa turvallisuutta aikaan. Turvallisuutta lisäsi myös ulkoilma.

Arkeen kiinni

HPM:ssä, kuten muissakin seuroissa, arki palaa entiselleen hiljalleen. Kilpailuryhmät ovat aloittaneet lähes normaalin harjoittelun. Poikkeusajan etäharjoittelun oppeja hyödynnetään nyt toiminnassa.

– Loimme kokeeksi yhdelle ryhmälle omatoimisia oheisharjoituksia etävalmennuksen kautta. Painijat raportoivat tekemisensä loppukevään tyyliin. Tämä mahdollistaa harjoittelun lisäämisen vain pienin punnerruksin.

HPM aikoo lähiaikoina tehdä etävalmennustehtäväpaketin loukkaantuneille painijoille. Pitkä loukkaantuminen saattaa nuoremmilla lamauttaa harjoittelua.

– Uskomme, että tällaisella paketilla turvataan jatkuvuus harjoittelussa. Kun se kerran on tehty hyvin, niin se kantanee hedelmää tulevaisuudessa ja säästää lopulta valmentajien aikaa.

”Uskon, että lajissa nousevat tulevaisuudessa esiin ne painijat, jotka erikoistuvat siihen.”

Rantapainiottelu

Ottelu sisältää yhden jakson, jonka pituus on kolme minuuttia kaikissa ikäluokissa. Rantapainia käydään ainoastaan pystyasennossa. Jalkojen käyttö on sallittua kaikissa liikkeissä

Suorituksista ja heitoista saadut pisteet:

1 piste

- **Painijalle, joka saattaa vastustajan kehon osan maahan, lukuunottamatta kättä/käsiä.**
- **Painijalle, joka saattaa vastustajan kehon osan painialueen ulkopuolelle.**
- **Painijalle, jonka vastustaja on suorittanut sääntöjen vastaisen liikkeen.**
- **Hyökkäävä painija (ja vain hyökkäävä) voi laittaa toisen polven maahan kun suorittaa liikettä ja jos tämän liikkeen myötä vastustaja päätyy maahan.**

3 pistettä

- **Painijalle, joka onnistuu saamaan vastustajansa siltatilanteeseen joko allepanon tai heiton yhteydessä.**

Ensimmäinen kolme pistettä saanut kilpailija voittaa ottelun.

JäVo:n Janna Hakala (pun.) voitti 17-vuotiaiden tyttöjen 50 kilon sarjan. HPM:n Mea Purmonen sijoittui toiseksi.

Teksti ja kuvat **Mari Mäkinen**

Santapainin tuplamestari

Leevi Simojoki paini rantapaineissa kaksi mestaruutta. Päiväkodissa painin löytänyt lukiolainen yhdistää sulavasti eri painimuodot.

Ylä-Tikkurilan Kipinän 16-vuotias Leevi Simojoki paini rantapaininkilpailussa itselleen kaksi Suomen mestaruutta. Hän voitti kadettien +70 kilon ja miesten +90 kilon sarjat.

– En tiennyt etukäteen, tuleeko kadettien sarjaan osallistujia. Jotta saisin varmasti otteluita, menin myös toiseen sarjaan, Mäkelänrinteen urheilulukiossa ensimmäistä vuottaan opiskeleva Simojoki kertoo.

Hän uskoo, että voitot ratkaisi se, että hän lähti kisoihin ilman suorituspaineita.

– Ajattelin, että katson, mitä tästä tulee, ja kokeilin rohkeasti aina, kun paikka tuli.

Hiekalla painiminen oli tuttua vain joistakin HPM:n rantapainiharjoituksista. Rantapainikilpailuihin hän osallistui ensimmäistä kertaa.

– Ei hiekassa painiminen nyt niin kauheasti eroa matolla painimisesta. Liikkeet on hitaampi tehdä, kun jalat uppoavat hiekkaan.

Se, että säännöt eroavat aika lailla normipainista, ei haitannut.

– Ne pysyivät kyllä mielessä, sillä ne ovat sen verran yksinkertaiset, hän hymähtää.

Yhdeksän vuotta paininut Simojoki päätyi painin pariin päiväkodissa. Ylä-Tikkurilan Kipinän silloinen valmentaja Terho Kettunen oli vetämässä päiväkodin iltapäiväkerhossa painiharjoituksia ja huomasi pojan innon. Simojoki itse tykästyi lajiin heti.

– Terho sanoi äidilleni, että paini sopisi minulle hyvin ja sillä tiellä nyt ollaan.

Parhaina meriitteinään Simojoki pitää viime vuoden kadettien kreikkalais-roomalaisen painin kakkossijaa Suomen mestaruuskisoissa sekä vapaan SM-pronssia.

– Painin viime vuonna myös alle 15-vuotiaiden EM-kilpailuissa. Vaikka saldo jäi yhteen otteluun, koen, että sain sieltä hyvää arvokisakokemusta.

Kuten kaikilla muillakin, korona sanelee tällä hetkellä ehdot, joilla mennään. Simojoki iloitsee siitä, että nyt pääsee jälleen painimaan.

– Kyllä se harmitti paljonkin, kun ei voinut painia. Mutta käytin sen ajan punttiin ja kestävyyskunnon kohentamiseen ja huomaan nyt, että jaksan paremmin ottelut. Voimaakin on tullut.

Omina vahvuuksinaan Simojoki pitää kykyään yhdistää kaksi eri painimuotoa.

– Pystyn sekoittamaan aika hyvin vapaata ja krekoa keskenään. Vapaassa käytän krekon liikkeitä ja krekossa taas vapaassa tullutta nopeutta. Näin matolla pystyy tekemään monipuolisesti kaikkea.

Hän tietää, että työsarkaa on vielä paljon.

– Kestävyyttä ja venyvyyttä pitää saada lisää. Ja peruskuntoa kehittää, painija pohtii.

Paini on ehtinyt tuoda jo kasapäin mitaleita, mutta samalla on tullut paljon muutakin.

– Paini on antanut minulle hyvän fyysisen, mutta myös hyvän henkisen kunnon. Koen, että jaksan ja pystyn tehdä asioita. Paini avulla osaan myös rytmittää elämääni hyvin, lukiolainen tuumii.

Leevi Simojoki (pun.) paini voittoon kahdessa sarjassa.

”Ei sitä kukaan ihmettele”

Kisojen suurimmassa sarjassa paini yhdeksän ottelijaa. Tämän 30-kiloisten sarjan ainoa tyttö, 11-vuotias HPM:n Laura Talvensaari vei nimiinsä sarjan voiton. Poikia vastaan painiminen oli tytölle tuttua puuhaa aiemmilta vuosilta.

– Onhan se ehkä vähän erilaista, mutta ei mitenkään niin hirveästi erilaista, tyttö analysoi otteluiden jälkeen.

Lauran painiura alkoi neljä vuotta sitten. Sitä ennen kävin lapsi-vanhempi -painissa. Painin parissa hän viihtyy niin kavereiden kuin kilpailemisen takia. Myös uuden oppimien on kivaa.

– Tykkään jalkoihinmenosta ja palomiehenpyörästä, Laura kertoo.

Tähänastista parasta painimenestystä joutuu oikein miettimään. Ehkä se on Tähtipainien kulta. Niitä on jo useampi. Tai ehkä kuitenkin joku muu, vaikea sanoa.

– Viime vuonna osallistuin rantapainikisoihin. Voitin silloinkin. Hiekalla ei ole yhtä helppo tehdä heittoja, kun hiekka luisuu jalkojen alla. Hiekka on myös kovempi kuin matto, kun siihen kaatuu.

Lauran tavoitteet painissa ovat hyvin yksiselitteiset.

– Haluan tulla maailmanmestariksi, tyttö hymyillee hieman ujosti.

Hän tietää, että se tarkoittaa sitä, että pitää jaksaa harjoitella todella paljon.

– Heittoja haluan oppia ja rullin. Niin, että niitä uskaltaa tehdä ja ne onnistuvat myös kisoissa.

Laurasta siinä, että tyttö harrastaa painia ei ole enää mitään erikoista, ei edes kavereiden mielestä.

– Se on jo ihan tavallista. Ei sitä kukaan ihmettele, hän vakuuttaa.

Maton puhdistamista ei tarvittu. Sen sijaan painialusta tasoitettiin jokaisen ottelun jälkeen.

PAININ U23 MM-KISAT

TAMPERE MESSU- JA URHEILUKESKUS TESC

23.-29.11.2020

TAMPERE 2020

UWW

U23 WORLD CHAMPIONSHIPS

DEFENSE SOAP

WRESTLING

SUPLES

TAMPEREEN KAUPUNKI

TVO

TPT

Hyvä peruskunto

mahdollistaa aktiivisemman ottelutaktiikan

Peruskestävyyden kehittäminen vaatii malttia ja aikaa. Muun muassa urheilun kokonaiskuormittavuus ja urheilijan rakenne määrittävät, millaiset lajit peruskunnon rakentamiseen valitaan.

Teksti **Mari Mäkinen** • Kasvokuva **Harri Kapustamäki**

Peruskunto eli peruskestävyys on, kuten nimikin kertoo, hyvän fyysisen kunnon perusta. Se on kuin rakennuksen kivijalka, jonka päälle kaikki muu rakentuu. Jos tämä kivijalka on heikosti kasattu, se ei jaksa kannatella muuta kuormaa.

– Jos puhutaan ihan matti meikäisestä, niin peruskunto tarkoittaa sitä, että selviää arjen haasteista; työpäivän päälle ruohonleikkuu ja muut askareet eivät tuota ylitsepääsemätöntä kuormitusta, kuvailee Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n urheilufysiologi **Jussi Mikkola**.

Huippu-urheilijan kohdalla peruskunto tarkoittaa sitä peruskestävyyttä, joka mahdollistaa oman lajin täysipainoisen harjoittelun, palautumisen ja kilpailuissa mahdollisimman hyvän suorittamisen.

Peruskestävyysharjoittelu ei silti

”Juostessa iskutus on alaraajojen lihaksistolle melko kuormittavaa.”

aina ole urheilijalle itsestäänselvyys eikä sen merkitystä välttämättä ymmärretä. Peruskestävyyttä kehittävä matalasykkeinen harjoittelu saatetaan mieltää tehottomaksi ja tylsäksi.

– Etenkin kamppailulajeissa olen huomannut, että harjoittelukulttuuri on kova ja maskuliininen. Helposti ajatellaan, että rauhallisesti tekemällä ei kehity, kun joskus se saattaa olla juuri toisin päin. Peruskestävyyden kehittyminen vaatii nimenomaan rauhallista ja pitkäkestoista harjoittelua.

Jatkuvia kompromisseja

Kolikolla on toki myös kääntöpuoli. Liiallinen peruskestävyysharjoittelu saattaa häiritä painissa tärkeiden voima- ja nopeusominaisuuksien kehittymistä. Harjoittelu onkin jatkuvaa kompromissien tekemistä.

– Jokaisen urheilijan kohdalla on mietittävä, mikä on urheilijan ja lajin kannalta tärkeää, ja toisaalta mikä taas rajoittaa kyseisen yksilön lajisuoritusta. Painijan on pyrittävä kehittämään kestävyyttään ilman, että se heikentää painissa tärkeitä voimantuotto-ominaisuuksia. Yksilöllisellä harjoittelun optimoinnilla ja tasapainon hakemisella päästään parhaaseen kokonaistulokseen.

Fysiologisesti peruskestävyys tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja sen kykyä tuottaa lihaksille energiaa aerobisesti hapen avulla. Yleisesti kestävyysharjoittelu kasvattaa sydämen iskutilavuutta. Veren plasman määrä lisääntyy, ja se taas helpottaa sydämen työtä. Peruskunnon kehittymisen huomaa muun muassa leposykkeen laskusta; sydän pystyy pumppaamaan yhdellä kerralla enemmän verta.

– Lihasten hiussuonitus paranee ja ne pystyvät kuljettamaan paremmin happea lihaksistolle. Lihasten aerobiset entsyymit lisääntyvät ja niiden toiminta tehostuu, Mikkola selventää peruskestävyysharjoittelun mekaniikkaa.

Hyvä peruskunto mahdollistaa siis esimerkiksi painijalla aktiivisemman ottelutaktiikan sekä paremman palautumisen ottelusta toiseen.

– Mitä parempi peruskunto on, sitä helpommalla painija pääsee ottelussa aineenvaihdunnallisesti ja energiantuotannollisesti, mikä tarkoittaa, että hän ei väsy niin helposti, Mikkola muistuttaa.

”Aina kovemmin ei ole paremmin.”

Isot lihasryhmät käyttöön

Jotta harjoittelu oikeasti kehittää peruskestävyyttä, on harjoituksen oltava tarpeeksi matalatehoista. Syke pidetään karkeasti noin 60–75 prosentissa maksimisykkeestä. Harjoituksen aikana on pystyttävä puhumaan puuskuttamatta. Tavoitteellisesti harjoittelevalle urheilijalle Mikkola suosittelee testejä, joiden avulla määritellään eri kestävyyden osa-alueet ja maksimaalinen hapenottokyky.

Peruskestävyyden kehittämiseen Mikkola suosittelee lajeja, joissa käytetään isoja lihasryhmiä. Näitä ovat muun muassa hiihto, sauvakävely, pyöräily ja soutu. Uintikin on sinällään erinomainen laji, mutta harvalla uintitekniikka mahdollistaa peruskestävyyden harjoittamisen, vaan uintiharjoittelusta tulee helposti liian kovatehoista.

– Juoksu on myös hyvä peruskunnon kehittäjä, joskin siinä on se ongelma, että huonokuntoiselle se voi olla aluksi liian kovatehoista.

Juoksu ei myöskään ole välttämättä aina paras vaihtoehto, vaikka kunto olisi kovakin.

– Juostessa iskutus on alaraajojen lihaksistolle melko kuormittavaa. Varsinkin paljon lihasmassaa omaavien ja raskaiden urheilijoiden kohdalla iskutus tekee juoksusta ja sitä kautta harjoittelun kokonaisuudesta joskus liiankin kuormittavan. Näin on usein silloin, kun myös laji- ja voimaharjoittelu kuormittavat jalkoja. Silloin kestävyyden kehittämiseen järkevämpi valinta voi olla esimerkiksi sauvakävely tai sisäsoutulaite, Mikkola toteaa.

– Jos urheilija on hyväkuntoinen eikä hirveän painava, niin juoksu on vallan mainio harjoitusmuoto. Ja jos olet juoksija, niin pakkohan sinun on juosta, hän jatkaa.

Fiksusti kovaa

Mikkola muistuttaa, että pelkästään kovaa harjoittelemalla tulokset eivät pitkän päälle kehity. Esteeksi tulee palautuminen. Kun harjoittelun kokonaisrasitus kasvaa liiaksi, se vie pikkuhiljaa ylikuormitustilaan. Kamppailulajien harrastajienkin olisi hyvä tehdä matalasykkeistä peruskestävyyttä säännöllisesti omana harjoituksena kerran tai kaksi viikossa. Lisäksi alku- ja loppuverryttelyjen olisi hyvä sisältää aerobisia osioita.

– Pyrimme painottamaan meillä testeissä käyville urheilijoille, että välillä pitää malttaa mennä myös rauhallisemmin. Aina kovemmin ei ole paremmin. Toki kun puhutaan urheilusta ja fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä, niin pitää harjoitella kovaa. Mutta pitää harjoitella fiksusti kovaa, Mikkola painottaa.

”Hyvä peruskunto mahdollistaa paremman palautumisen ottelusta toiseen.”

Painin suuri ystävä on poissa

Suuri painin ystävä ja vanhan ajan herrasmies, opetusneuvos **Reijo Majasaari** on poissa. Hän syntyi Laihialla 14. 1.1934 ja kuoli Porissa 14.8.2020.

Reijo oli alle kouluikäinen, kun hänen isänsä sai työpaikan myllärinä Seinäjoen Törnävältä. Työn vastuullisuudesta kertoo, että Viljo Majasaari ei omasta kovasta halustaan huolimatta päässyt sotaan, koska hänen ammattitaitoaan kaivattiin kipeästi kotirintaman elintarviketuotannossa.

Viljo-isä hankki pian pienen maatilan kuntarajan Ilmajoen puolelta Rengonkylästä ja näin Reijo Majasaari tunnetaankin laajalti ilmajokisena. Samalla kotipaikalla asustaa edelleen Voitto-veli vaimoineen sekä heidän tyttärensä perheineen.

1940-luvulla tutuiksi tulivat monet urheilulajit, mutta lähinnä sydäntä oli alusta alkaen paini.

Reijo kävi kauppakoulun Turussa ja sai työpaikan Törnävän Osuuskaupasta. Siellä työskennellessään hän kiinnitti huomionsa Yhteishyvä-lehden ”Kysymyksiä ja vastauksia” -palstan erääseen tekstiin, jossa tiedusteltiin, miten kansakoulupohjalta voisi opiskella kansakoulunopettajaksi.

Vastauksen perusteella tuleva rehtori lähti valmistautumaan Kajaanin seminaarin pääsykokeisiin. Opiskelupaikka irtosi ja valmistuttuaan hän työskenteli vuoden Seinäjoella, mutta muutti sitten Tuula-vaimonsa kanssa Poriin, jossa teki hyvin merkittävän uran opetusalalla. Hän toimi muun muassa pitkään yläasteen rehtorina.

Perheeseen syntyi kolme lasta. Marja-Liisasta tuli Ilta-Sanomien toimittaja ja Matti teki samaa työtä Satakunnan Kansassa. Ville kouluttautui Finnairin lentokapteeniksi, mutta on jo pitkään toiminut kiinteistösijoittajana. Myös Matti työskentelee nykyään liike-elämässä.

Toimittajan uralle Reijo lähti, kun hän alkoi 1960-luvulla toimittaa koululaiskilpailujen tuloksia Satakunnan Kansaan. Häntä pyydettiin ajan tavan mukaan kirjoittamaan pieni johdanto luettelon alkuun.

Ura käynnistyi vauhdikkaasti. Nopeasti ohjelmaan tulivat melkein kaikki valtakunnan sanomalehdet, urheilulehdet ja monet muut julkaisut. Yhtenä pienenä yksityiskohtana kannattaa mainita, että hän hoiti vuosikymmeniä Porin Ässien kotipelien selostukset ja mielenkiintoiset sattumukset Ilta-Sanomiin.

Rakkain laji Reijolle oli kuitenkin paini. Nykyajan näkökulmasta katsottuna tuntuu ihmeelliseltä, että useat eri sanomalehdet lähettivät vielä 1990-luvullakin omat toimittajansa lajin arvokisoihin. Näin opetusneuvos kiersi raportoimassa kymmenistä painin EM- ja MM-kisoista. Reijo Majasaari pääsi eläkkeelle 56-vuotiaana ja antautui sen jälkeen täysipäiväisesti freelance-toimittajan työhönsä.

Opetusneuvos oli hyvin pedantti ja hänen arkistoissaan on leike tai kopio käytännössä kaikista hänen kirjoittamistaan jutuista. Sangen mittava arkisto on onneksi digitoitu. Jälkipolvet voivatkin perehtyä siihen helposti.

Reijo oli hyvin musikaalinen ja lauloi kuorossa sekä soitti pianoa. Rakas paikka oli Äkäslompolo, jossa hänellä oli kolmen ystäväperheen kanssa yhteinen mökki. Ville-poika on rakentanut oman huvilansa aivan lähistölle.

Viikon retki keväthankien auringonpaisteeseen kuului ohjelmaan melkein loppuun asti, vaikka sairaus jo alkoi heikentää voimia.

Voitto-veljen sanojen mukaan Reijo inhosi viinaa, tupakkaa ja sipulia. Tästä seurasi, että hän perusti 1980-luvun alussa yhdessä kahden opettajakaverinsa kanssa Nuorisokasvatussäätiön (NKS), jonka hallituksessa toimi aina sairastumiseensa asti. Hän oli pitkään NKS:n varapuheenjohtaja. Kyseisen järjestön alkujuuri on vuonna 1906 perustettu Opettajain Raittius-Liitto.

Reijo Majasaari oli lämmin, ystävällinen ja valoisa persoona. Tämän takia hänen työskentelytapansa toimittajana oli aivan erilainen kuin monen nykyajan kirjoituspöytäjournalistin.

Hän oli hyvin tarkka oikeinkirjoitusseikoista ja todella vaali kaunista äidinkieltämme. Kaunokirjallisuuden harrastaminen puolestaan näkyi ilmaisun rikkautena.

Hän pyrki myös aina luomaan läheiset ja luottamukselliset suhteet haastattelemiensa ihmisten kanssa. Hän istui lukemattomia iltoja ja viikonloppuja erilaisissa urheilutapahtumissa ja vietti aikaansa muutenkin urheilijoiden kanssa. Usein kävi niin, että toimittajan ja haastateltavan suhde muuttui hiljalleen aidoksi ystävyydeksi.

Ystäväpiirin laajuudesta kertoo hyvin tarina Reijon 70-vuotispäivästä. Aamun ensimmäinen onnitteluviesti tuli NHL-maalivahti Kari Takolta ja viimeinen kaikkien aikojen lukkarilta Mauri Pyhälahdelta.

Suomalaisella painiperheellä on vain lämpimiä muistoja opetusneuvos Reijo Majasaaresta. On vaikea kuvitella, että nykyaika kasvattaisi enää hänen kaltaisiaan vanhan hyvän ajan herrasmiehiä.

Jussi Ketonen

Isähahmo jätti vahvan jälkensä painiin

Pitkäaikaien painivalmentaja **Kaimo Lennart "Kami" Koponen** syntyi 19.10.1933 Nilsiässä ja kuoli 25.7.2020 Vantaalla. Hän oli kuollessaan 86-vuotias.

Kami oli rauhallinen ja vaatimaton, mutta samaan aikaan määrätietoinen ja itsepäinen. Hän paneutui elämänsä ykkösasiaan, painiin, täydellä sydämellä ja sydämellisyydellä ja käytti paljon aikaansa ja osaamistaan nuorten painijoiden valmentamiseen ja tukemiseen.

Kamin opeilla Ylä-Tikkurilan Kipinä nousi yhdeksi Suomen parhaimmista painiseuroista. Muistan, miten lähes joka viikonloppu suuntasimme painikilpailuihin, parhaimpina kaksiin. Luotimme Kamiin ja ainoa kysymyksemme oli, minne päin lähdemme. Kami oli valanut meihin sellaisen innostuksen, että olimme valmiita valloittamaan painimaailman. Kesäisin emme pitäneet kesälomia. Kami sai meidät ymmärtämään, että silloin kuin muut huilaavat ja ovat tauolla, meillä on mahdollisuus mennä ohi. Kun ensimmäisenä kesänä painiseuramme nimelle naurettiin painileirillä, Kami vakuutti, että pian on toisin. Se oli totta. Meillä oli aivan uskomaton nousu, jollaista ei koko Suomen painimaailma varmasti tunne. Menimme alle viidessä vuodessa jopa koko Etelä-Pohjanmaan painiseurojen ohi poikapainissa. Näin kävi pian myös miesten puolella, sillä voitimme painin seurajoukkueiden Suomen mestaruudenkin parina vuonna peräkkäin.

Kami kirjoitti lehtijuttuja paikallislehteen poikiensa menestyksestä. Luimme niitä suurella ylpeydellä, ja ne innostivat meitä entistä suurempaan treenipanostukseen matolla. Kami olikin paljon enemmän kuin vain valmentaja. Meille painipojille hän oli kuin isä. Hän ansaitsi täyden kunnioituksen monella tavalla, myös puutteineen.

Kamin treenimetodit olivat monipuoliset. Muistan hyvin köysikiipeilytreenit ja Svedbergin punttiohjelmat sekä tiistai-illan äärimmäisen kovan kuntojumpan. Mikään tekniikkkataituri Kami itse ei varsinaisesti matolla ollut. Mutta hän ymmärsi sen itsekin ja pyysi silloista TUL:n painin päävalmentajaa Sauli Heinosta auttamaan seuraamme alkuun painitekniikoissa ja valmennustaidoissa. Vanhat painilegendat kävivät Kamin kutsumana kertomassa meille muistoja ja jännittäviä painijuttuja.

Kamin valmentajamotto oli selvä ja yksinkertainen: painimaan oppii painimalla. Kami piti huolen, että niin tehtiin. Kymmenet nyt jo keski-ikäistyneet painijat ovat velkaa suuren kunnioituksen elämäntyönsä meidän seuramme eteen tehneelle, ikuisesti rakkaalle paini-isällemme Kaimo Kami Koposelle.

Urheilu-urallaan Kami voitti painin SM-pronssia 63 kilon sarjassa vuonna 1960. Hänen johdollaan Ylä-Tikkurilan Kipinä voitti SM-kultaa joukkuekilpailuissa vuosina 1984 ja 1985 sekä hopeaa vuonna 1986. Hän työskenteli TUK:n Helsingin piirin piirisihteerinä, markkinointi- ja järjestöpäällikkönä sekä TUL:n järjestöpäällikkönä ja painin, judon, karaten, painonnosto ja jalkapallon lajipäällikkönä. Hän valmensi YTK:n lisäksi muun muassa Helsingin Tarmossa ja toimi painivalmentajana TUK:ssa ja SA:n urheilukomppaniassa.

Hänellä toimi lukuisissa luottamustehtävissä eri seuroissa, yhdistyksissä ja jaostoissa. Hänet valittiin Suomen Painiliiton vuoden valmentajaksi 1986. Hänelle myönnettiin Suomen Liikunnan ja urheilun ansioristi vuonna 1986 sekä Suomen Leijonan Ritarikunnan ansioristi ja Suomen Liikunnan ja urheilun kultainen ansioristi vuonna 1994.

Terho Kettunen

Suomen linja kaipaa viilausta

On aina virkistävää jutella eri tavalla ajattelevien paini-ihmisten kanssa. Keskusteluissa yleensä aina saa jonkin uuden näkökulman.

Painin liepeillä pyörii eri syistä monenlaisia persoonallisuuksia. Mainitsen ihan nimeltä muutaman keskustelukumppanini tältä kesältä: **Kari Ojanen, Jarkko Uotila, Pekka Moliis, Jouko Salmela, Marko Rusi** ja **Pasi Sarkkinen**.

Kaikki edellä mainitut ovat taatusti tulisieluisia painimiehiä. Heillä on vahvaa osaamista ja heiltä saa taatusti väkevästi perustellun mielipiteen asiaan kuin asiaan.

Esimerkiksi Pasin kanssa kävin Kuortaneella värikkään keskustelun. Pienen väittelyn jälkeen totesimme kuitenkin lopulta olevamme aika samaa mieltä.

■

Keskityn tässä kolumnissani kahteen taitekohtaan: yläkoulu- ja toisaalta juniori-iän loppuun.

Ajatellaanpa, että meillä on käsissämme yläkoulun päättävä 16-vuotias lahjakkuus. Omalla salilla on huonosti treenikavereita ja valmennuksessakin on haasteita.

Jos alle puolen tunnin ajomatkan päästä on hyvin toimiva seura ja vanhemmilla on mahdollisuus toimia kuskina, voi junnuikä vielä onnistua kotona asuen. Varsinkin tämä toimii, jos kotisaliharjoittelua täydennetään jatkuvasti leireillä.

Entäpä jos asut Kajaanissa? Lähin painiseura on 160 kilometrin päässä Muhoksella. Jos yleensä ollenkaan haluaa urheilla kilpatasolla, on muutettava Kuortaneelle.

Näin teki muun muassa **Milad Gardniya** ja nyt hän muuten käynnistelee lääketieteen opintojaan Latviassa. Onnittelut Milad sinulle. Liityt tulevaisuudessa aika legendaariseen painilääkäreiden ketjuun.

■

On aivan selvää, että suurin osa painiseuroista keskittyy ikäkausiurheiluun. Nostan kuitenkin hattua Jouko Salmelan julkilausumalle tavoitteelle: ”Haluan, että meillä on joskus senioripainijoita, jotka edustavat Kokkolan Kipinää.”

On hyvin tärkeää, että painia voisi jatkaa jollakin tasolla omalla kotisalillaan vielä kadetti-iän jälkeenkin. Lapset ja nuoret kehittyvät hyvin eri tahtia sekä henkisesti että fyysisesti. Kaikilla vain ei ole kykyä jommankumman syyn takia lähteä elämään itsenäistä elämää 16-vuotiaana.

Ihan konkreettisena esimerkkinä junnuvaiheen vaikeudesta otan Kotkassa 2000 vuoden paikkeilla syntyneiden ikäryhmän. Siinä oli puolenkymmentä suunnilleen samankokoista poikaa. Ryhmää täydentämään tuli vielä **Roni Puustelli** Loviisasta.

Kaverit napsivat parhaimmillaan jo mitaleita KLL:n ja kadettien SM-kisoista. Pataan saivat joskus omankin seurani pojat.

Nyt parikymppisistä nuorukaisista ei paini enää kukaan. On harmillista ja kummallistakin, että näin hyvä ryhmä katosi yhtäkkiä kokonaisuudessaan palkintoluetteloista.

Ihannetilanne olisi tietenkin se, että kaikki Suomen lahjakkaimmat 16-vuotiaat painijat kerättäisiin samaan paikkaan. Länsimaisessa vapaassa yhteiskunnassa tämä ei kuitenkaan ole realismia.

Millä ihmeellä nuo kotiseuroihinsa jäävät, kuten edellä mainitut Kotkan pojat, saataisiin jatkamaan?

Jos joukkuekilpailut olisivat Suomessa voimissaan, sillä olisi varmasti merkitystä. Muistellaanpa vaan rehellisesti, minkälaisista miehistä 1980- ja 1990-luvun joukkueet koostuivat.

Mukana oli toki tekijämiehiä, mutta toisaalta rippikouluikäisiä poikasia ja jäähdyttelijöitä. Seuran oli yritettävä pitää harvoista urheilijoistaan tiukasti kiinni, että jokaiseen sarjaan saataisiin edustaja.

■

Olen ennenkin kirjoittanut siitä, että tuonne parikymppiseksi asti linjastomme on jokseenkin kunnossa. Yksilöllisen tilanteen mukaan voi hoitaa harjoittelun asuen kotonaan tai sitten urheilulukion asuntolassa. Erilaiset leirit täydentävät hyvin kokonaisuutta.

Kun armeijavaihe on takana, ollaan isojen valintojen edessä. Suomessa ei ole kovinkaan monta paikkaa, jossa miespainija voisi harjoitella.

Sopivia verrokkimaita Suomelle ovat muut pohjoismaat.

Parhaiten tunnen Ruotsin ja Norjan mallit. Niissä on kehittynyt oikeastaan täysin vastakkaiset linjat.

Norjassa huippupainijat asuvat Oslossa ja harjoittelevat siellä yhdessä joka päivä. Ruotsissa taas maajoukkuetoiminta on perinteisesti ollut hyvin ohutta ja toiminta on keskittynyt vahvojen seurojen ympärille.

Tällä hetkellä tasokkainta toiminta on Tukholmassa, Malmössä ja uutena keskuksena on mukaan tullut Sundsvall. Viimeksi mainitussa on painilukio, jossa valmentajana toimii suomalaisille hyvin tuttu Valeri Nikitin. SAIK ja Tukholman AIK ovat tämän hetken voimakkaimmat seurat Ruotsissa.

Ainakin sosiaalisen median perusteella näyttää siltä, että SAIK ja Tukholman AIK järjestävät ulkomaan leirinsäkin täysin itsenäisesti omien kontaktiensa avulla.

■

Suomessa siirtyminen 1990-luvun puoliammattilaisuudesta 2000-luvun täysammattilaisuuteen ei ole täysin onnistunut. Tämä on ihan rehellisesti tunnustettava.

Vielä Atlantan 1996 olympialaisiin asti miesten leirit alkoivat hyvin usein torstaina iltapäivällä ja loppuivat sunnuntaina. Ruttukorvat lompsivat mukaan sitten sen mukaan, kuinka töiltään ja opiskeluiltaan ehtivät. Toki joskus oli arkipäivien leirejäkin, mutta peruskaava oli tuo pidennetty viikonloppu.

Kun siirryttiin systeemiin, jossa leirit kestävätkin pääsääntöisesti maanantaista perjantaihin, oltiinkin aivan erilaisessa tilanteessa.

Edes puolipäiväinen opiskelu tai osa-aikatöiden hoitaminen on aika hankalaa, jos arkipäivät pitäisi viettää olympiavalmennuskeskuksessa.

Puheenjohtajamme Tuomo Karila opiskeli 1990-luvun alun ympäristössä lääkäriksi ja saavutti useita arvokisamitaleja. On mielenkiintoista pohtia, kummalle uralle hän olisi lähtenyt, jos olisi ollut pakko valita.

Lähes kaikki urheiluopistot sijaitsevat nykypäivän vinkkelistä katsottuna hieman haasteellisissa paikoissa. Etäisyydet ovat pitkiä ja opiskelumahdollisuudet aika rajallisia.

Jos tilannetta katsoo täysin puolueettomasti Suomen kartta ja väestötilasto kädessään, ei voi tulla kuin yhteen johtopäätökseen. Suomen urheiluopistoista vain yksi sijaitsee täysin modernin yhteiskunnan vaatimusten mukaisella paikalla. Jätän lukijan oman ajattelun varaan miettiä, mitä instituuttia tarkoitan.

Ja kun nyt usein monet asiat käsitetään tahallaan väärin, niin sanon vielä, että minulla ei ole ainuttakaan urheiluopistoa vastaan yhtään mitään. Realismia on, että upeat keskuksemme ovat siellä, missä ovat ja sen kanssa on elettävä.

Tiivistän vielä ajatteluani. Tasapainoilu nykyaikaisen huippu-urheilun ja siviilielämän välillä on vaikeaa. Jotain kuitenkin olisi tehtävä, sillä nykyisessä linjassamme ei kaikki ole ihan kunnossa. Tämä on helppo todeta, kun katsoo junioreiden tai miesten SM-kisojen osallistujamäärää.

Jos tietäisin ratkaisun esittelemääni ongelmaan, kertoisin sen tietenkin. Olemme käsittääkseni tavoitelleet norjalaista keskittävää mallia, mutta emme ole siihen päässeet.

■

Sitten on taas loppukevennyksen aika. Laihialaiset ovat hyvin tunnettuja nuukuudestaan.

Koolla oli taas kerran iso joukko painimiehiä paikallisen huoltsikan kahviossa. Kiistelyn kohteena oli, kenen auto kuluttaa vähiten.

Joku kertoi Mersunsa vievä neljä litraa ja toinen Mazdansa kolme litraa satasella.

Lopuksi eräs pitkäaikainen lajivaikuttaja veti ässän hihastaan ja totesi:

”Minä kun kävin Skodalla Jurvan Säläisjärvellä virvelöimässä, niin huomasin, jotta nafta vain niinku enäni tankissa.”

Jussi ”Kessi” Ketonen

Tapahtumakalenteri 2020

SYYSKUU

18–20	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
25	TUL-Kalev-Joud -liitto-ottelu	Paikuse (EST)
26	U17 (kadetit) SM-kilpailut, kr	Ilmajoki (IK)

LOKAKUU

3	Naisten ja miesten sekä U15 SM-kilpailut, vp	Seinäjoki (YKV)
9–11	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
10	Vapaapainikilpailut	Liminka (LNM)
10	VUV:n ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)
12–16	Himberg-teamin maajoukkueleiri	Kuortane
16–18	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane
16–18	Vapaapainivalmentajakoulutus, lähijakso 1	Kuortane
23–25	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
24	Arvo Haavisto (UWW) – Suomi Cup	Ilmajoki (IK)
24	Av. Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Simpele (SimVe)
24	Lounais-Suomen, Hämeen ja Uudenmaan aluemestaruuskilpailut, vp	Raisio (RVM)
31	KankU:n ikäkausikilpailut	Kankaanpää (KankU)
31	Junior Kare	Kouvola (KoPa)

MARRASKUU

7	Tampere Cup – Suomi Cup	Tampere (Koovee, TaPs & TaVo)
7	Kankuri Cup	Lapua (Virkiä)
13–15	Haastajaleiri, tytöt	Kuortane
13–15	Vapaapainivalmentajakoulutus, lähijakso 2	Kuortane
13–15	Leiri	Pajulahti
14	Pertsan painit	Sodankylä (LapinV)
14	VVV Cup, kr	Vaasa (VVV)
21	33. Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
21–22	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
23–29	U23 MM-kilpailut	Tampere

JOULUKUU

4–6	Himberg-haastajaryhmän (U15, U17, U20) leiri	Kuortane
4–10	U20 (juniorit) MM-kilpailut	Belgrad (SRB)
5	U17 (tytöt ja pojat) SM-kilpailut, vp	Janakkala (JPI)
12–13	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Helsinki
12–20	MM-kilpailut	Belgrad (SRB)
18–20	Maajoukkueleiri, tytöt	Kuortane
27–30	Leiri	Pajulahti

Rivi-ilmoitukset

KOTKAN AUTOKATSASTUS
Kyminlinnantie 22, 48600 Kotka ✆ 044 2599 600

T & K KIRJANPITO JA ISÄNNÖINTI
Vesivallinaukio 3, 48600 Kotka ✆ 040 5317 288

SAMN-PALVELUT
Vanhatie 22 B, 15240 Lahti ✆ 0400 614 304

KULJETUS KUJALA & MUURI
Katajalähteenpolku 3, 48410 Kotka ✆ 0440 585 252

RAKENNUS PAKERA OY
Takojantie 12 A, 48220 Kotka ✆ 05 2285 100

LVI-ASENNUS KANGAS OY
Sudenkyläntie 185, 60760 Pojanluoma
✆ 0400 795 005

KYLPYLÄ & SPA V.S. RELAX
Vähäkyröntie 61, 66500 Vähäkyrö ✆ 045 8651 125

VESTAMATIC ✆ 0400 189 152
Kalliokyläntie 710, 41800 Korpilahti

SUOMEN KIVIVALMISTE OY
Petäjävedentie 5, 41800 Korpilahti ✆ (014) 821 350

KODINKALUSTEET J. OJALA KY
Teollisuuskatu 53, 44150 Äänekoski ✆ 0400 243 948

PJM-PALVELU
Ruotintie 257, 44220 Suolahti ✆ 040 5260 824

AUTO RANTAKALLIO OY
Ojantie 30, 28130 Pori ✆ 0400 593 790

MAATALOUSKONEKAUPPA HEIKKI KUUSKOSKI
Heininevantie 65, 38750 Veneskoski ✆ 0500 223 053

VAAJAKIVI OY
Saarentie 18, Pori ✆ 0400 721 326, 0400 591 472

KULJETUSLIIKE A. HAAPALUOMA
Kaijantie 2 Tervajoki ✆ 0400 663 253

ILMAVEIVI OY
Hakotie 7, 61410 Ylistaro as ✆ 050 3016 753

PUUTAVARALIIKE LATVALA
Lehmäjoentie 103, 61440 Untamala ✆ 040 8604 593

JK-TRAILER LAKEUDEN TERÄSRAKENNE
Puolatie 2 Hyllykallio ✆ 040 553 6438

SÄHKÖTURVA J. RINTALA OY
Viitalantie 110, 60640 Isokoski ✆ 041 445 4813

TILITOIMISTO TUURI HANNU TMI
Alapääntie 316, 61430 Isorehto ✆ 040 555 4510

KONE JA-KE OY
Kannaksentie 7, 60550 Nurmo ✆ 040 413 7757

SÄHKÖTEKNIIKKA J. PUKKILA KY
Kuokkatie 10, 60550 Nurmo ✆ 050 086 0365

J. VILJAKAINEN ✆ 0400 260 476
Simeonintie 14, 60150 Seinäjoki

LAPUAN SÄLEKAIHDIN JA MARKIISI
✆ 040 676 3460
Alanurmontie 268, Lapua
Kartanontie 14 A 7, Järvenpää

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

MEGA GROUP ✆ 0400 281 889
Mustasaarentie 68, 86220 Merijärvi

LR-LENKKERIT KY
Takojantie 10A, 48220 Kotka ✆ 040 5690 559

TMI LATTIATYÖ HANNU MIKKONEN
Naavatie 12 M, 45200 Kouvola ✆ 040 7257 518

IKKUNATEHDAS LASIVUORIMAA
Hakamäentie 17, 48400 Kotka ✆ (05) 2265 100

OLLI RIIHIMÄKI OY
Paanatie 34, 61550 Orismala ✆ 0400 662 289

OY OLLE ANDERSSON AB
Lundinkatu 22 Porvoo ✆ 0400 789 606

KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN ✆ 050 386 6937
Kustaa III:n polku 7 as 15, 65380 Vaasa

H & L METSÄKONEURAKOINTIA ✆ 0400 718 916
Strandaksentie 62, 07810 Ingermaninkylä

UP URAKOINTI OY ✆ 045 120 7649
Jalavatie 9, 18120 Heinola

JP METSÄKONEURAKOINTI OY
www.metsakoneurakointi.fi ✆ 040 0192 145

VK-PELTI KY
Korjutie 12, 03600 Karkkila ✆ 040 5589 059

AURAMET-TUOTE OY ✆ 0400 527 825
Pajakaari 8, 21380 Aura

KULTASEPÄNLIIKE AKI ARO
Kauppatie 1, 66400 Laihia ✆ (06) 4770 324

VAAJAKOSKEN SÄHKÖPALVELU
Korpikallentie 22, 40800 Jyväskylä ✆ 0400 626 934

NUOHOUS JA PUHDISTUS SOIKKELI OY
Korterinne 8 B 9, 40630 Jyväskylä ✆ 020 749 5050

RUOKAPALVELU JOHANNA LAAKSONEN
Teknologiapuisto 1, 61800 Kauhava ✆ 040 5085 272

JALKINEKORJAAMO TMI MAURI KEIHÄNEN
Suupohjantie 57, 60320 Ideapark ✆ 040 5027 990

MAALAUSALAN TAKUUTYÖT A & P KOSKI OY
Heinola kk ✆ 0400 537 132, 040 5619 522

INSINÖÖRITOIMISTO TIMO AUTIO
Hölkkäpolku 1, 60800 Ilmajoki ✆ 050 369 2828

Maanrakennus ja kuljetus PAAKKUNAINEN OY
Lehtimäentie 16, 64770 Äystö ✆ 050 3687 500

KAIHDINMYYNTI JORMA HIETIKKO
Kurikantie 230, 60800 Ilmajoki ✆ 0400 660 634

JTR-YHTIÖ OY ✆ 0500 315 855
Lintumalahti 238, 18300 Heinola

LAHDEN TUOTANTOLAITEHUOLTO OY
Rinnetie 7, 15880 Hollola ✆ 050 5175 891

ANTIN METSÄKONEPALVELU
Itä-ähtärintie 1865, 63700 Ähtäri ✆ 0400 163 981

KULJETUSLIIKE EINO T. LAHTI KY
Ohrapolku 7 Turenki ✆ 0500 493 198

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

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

TILINTARKASTUS HARJULA
Savontie 3, 18100 Heinola ✆ 040 5275 982

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

TIENSUU KY
Hiipakantie 15, Hakojärvi ✆ 0500 561 177

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

AMMATTIMETSURI ERKKI HARJU
Suviniementie 21, Launonen ✆ 044 3063 497

LUMI- JA VIHERTYÖT JARKKO PERTTULA
Keihäskuja 1, 64700 Teuva ✆ 0400 362 167

PEKVES OY ✆ 040 7437 451
Kannuksenkatu 42, 69100 Kannus

TMI MIKKO HAAVISTO KAIVINKONETYÖT
Mutkankyläntie 120 Ähtärinranta
✆ 040 5726 506

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

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

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

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

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

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

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

SAVARIN AUTOHUOLTO OY
Hakatie 3 Ylivieska ✆ 040 520 0254

KUUSAAN MUONITUSPALVELU
Valkamantie 14, 45810 Pilkanmaa
✆ 040 723 9414

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

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

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

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

Espoon Sora Oy Tolppola
Pohjoisentie 9, 02970 Espoo
0400 707 940

Raivausliike NIKKO Oy
66450 Jakkula
0500 660 177

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

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

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

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

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

Tiori-Kuljetus Oy
Rautahatuntie 20
00920 Helsinki
0400 937 404

AURAOSA OY
Katajakuja 22
21380 Aura
0400 828 460

varattu

Julkisivusi oma rakentaja

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

Pyydä tarjous!

Katso lisää www-omayhtiot.fi

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

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

Toimintamme peruskiviä

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

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

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

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

Teemme kuin omaamme