

# MOLSKI

SUOMEN PAINILITON TIEDOTUSLEHTI 1 / 2016



**VALMENTAJA  
AHTO RASKA**

**S. 4 - 5**

**SEURAESITTELYSSÄ  
KEMIN INTO**

**S.24 - 25**

### Viro vieraana SM-kisoissa

s.23



### Kemin Into seuraesittelyssä

s.24 - 25



Puheenjohtajalta .....	3
Mongolian arolta Rion helteeseen.....	5
Vuosihuolto suoritettu .....	6
Mestaruuden metsästäjä .....	7
Palapeliä kokoamassa.....	8
Paini on yhteinen kieli .....	10
Muusikko Jani Hermansson.....	3
MM-kisakuume nousee veteraaneilla.....	14
Mika Tegelberg keräilee tossuja.....	15
Ottelujärjestämistä .....	18
Painisäännöt arvokisoissa .....	20
Painin passiivisuussäännöt .....	22
Aivan loistava veto.....	23
Kemissä Intoa piisaa .....	24
Ammattivalmentajilla pitkät perinteet.....	28
Tapio Sipilän kuulumiset.....	31
Kessi.....	32
Suomi Cup.....	34
Ylisyoä opettelemaan.....	35
Tapahtumakalenteri .....	39

## MOLSKI

Suomen painin neljästi vuodessa ilmestyvä tiedotuslehti

Vastaavatoimittaja  
Jukka Rauhala  
Gsm 040-519 0643  
jukka.rauhala@kolumbus.fi

Toimituskunta  
Jukka Rauhala  
Pekka Moliis  
Jussi Ketonen  
Merja Lintala

Toimitussihteeri  
Pekka Moliis  
GSM 040 7257 977  
pekka.moliis@kajaani.net

Avustajat  
Mari Mäkinen, Antti Pekkala, Harri Vallin,  
Jussi Ketonen, Pertti Vehviläinen, Martin  
Gabor, Helsingin Painimiehet, Kemin Into,  
Petri Ursin

Kannen kuva:  
Martin Gabor UWW

Painopaikka  
Next Print Oy, Helsinki

Taitto  
Next Print Oy  
Maiju Niemistö

Kustantaja ja julkaisija  
Suomen Painiliitto ry  
Radiokatu 20  
00240 Helsinki  
Puh. (09) 3481 2394  
Fax (09) 149 6913  
info@painiliitto.net  
www.painiliitto.net

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 2/2016 ilmestyy viikolla  
22, viimeinen aineiston jättöpäivä  
on 13.5.



## Kevät 2016 – EM-kisat Riikassa, olympiakarsintoja ja pohjoismaista yhteistyötä

Vuosi 2016 on kilpailutapahtumien osalta lähtenyt vauhdikkaasti käyntiin. Herman Kare -turnaus osoitti, että kreikkalais-roomalaisen painin sääntömuutokset toimivat ja kilpailuissa nähtiin hyviä ja vauhdikkaita otteluita. Useissa sarjoissa painijat hakivat Kouvolasta näyttöjä Riikan EM-kisojen valintoihin.

Riikaan lähtee naisissa vahva joukkue. **Petra Ollin** lisäksi EM-mitaleista kisaavat **Sarianne Savola** ja **Tiina Ylinen**. Kaikki kolme ovat EM-mitalisteja aikaisemmilta vuosilta.

Krekossa Riikassa kisaavat **Jukka-Pekka Niemistö** sarjassa 59 kg, **Lari Hirvi** sarjassa 71 kg, **Jarno Ålander** sarjassa 80 kg ja **Elias Kuosmanen** sarjassa 98 kg sekä vapaassa **Petteri Martikainen** sarjassa 70 kg ja **Henri Selenius** sarjassa 74 kg – kaikki vähintään pistesijoista kisaten – 100 % onnistumisella jopa EM-mitalista. EM kisat väännetään 8.-13.03.

Ensimmäiseen Euroopan olympiakarsintaan Serbiassa huhtikuussa 15.-17.04. on tähän mennessä - päävalmentajan esityksestä hallituksen siunauksella - nimetty krekoon **Jani Haapamäki** ja **Matias Lipasti** sekä vapaassa **Ville Heino**. Loput Serbian karsintojen joukkueesta nimetään EM-kisojen jälkeen.

Naisia Serbiaan ei lähde. Sekä Sarianne että Tiina tähtäävät seuraavaan karsintaan Mongoliassa huhtikuussa 22.-24.04. Mongoliaan on jo myös nimetty **Tero Välimäki** sarjaan 66 kg. Tämä tietysti olettamuksella, että seurakaveri Matias Lipasti ei onnistu maapaikkaa kyseisestä sarjaan Suomelle Serbiasta viikkoa aikaisemmin lunastamaan.

Viimeinen olympiakarsintaturnaus on Istanbulissa 6.-8.5.2016. Tähän mennessä kisoihin on nimetty naisissa Sarianne ja Tiina sekä miesten vapaapainissa **Ville Heino** ja **Jere Heino**. Tämä samoin olettamuksella, että maapaikka olympiakisoihin ei aikaisemmissa kisoissa ko. painoluokissa varmistu. Loput krekon

ja vapaan olympiapaikkoja tavoittelevista painijoista Serbiaan, Mongoliaan ja Turkkiin nimetään heti EM-kisojen jälkeen.

Vapaapainin Juniorien SM-kisoissa Porvoossa tammi-kuun lopulla tehtiin painihistoriaa. Alle 20-vuotisten kisoihin Porvoossa osallistui myös virolaiset painijat. Vastavuoroisesti Suomen ja Viron painiliittojen sopimuksen mukaisesti pilottia jatketaan vuoden kuluttua, jolloin suomalaiset osallistuvat Tallinnassa painittaviin juniorien vapaapainin mestaruuskisoihin. Porvoon kisojen runsas osanottajamäärä molemmista maista ennakoi, että kokeilua kannattaa jatkaa.

Tammikuussa Pohjoismaiden ja Baltian painiliittojen puheenjohtajat ja toiminnanjohtajat kokoontuivat Kööpenhaminaan pohtimaan, miten maiden välistä yhteistyötä tehostamalla vahvistettaisiin kaikkien maiden eri ikäluokkien maajoukkue toimintaa ja sen kansanvälisiä tuloksia. Konkreettisin ehdotus liittyi Pohjoismaiden mestaruuskisojen ohjelmaan. Tämän vuoden toukokuussa 2016 Pohjoismaiden mestaruuskisat painitaan Tallinnassa 27.-29.5. vielä perinteisellä vanhalla kaavalla.

Esityksen mukaan ensi vuonna 2017 aikuisten kisat miesten krekon ja naisten vapaapainin osalta kisataan omana kokonaisuutenaan vielä vahvistamattomana ajankohtana Liettuassa. Tämän lisäksi Tanska järjestää nuorten sekä kadettien kisat toukokuun 2017 lopulla. Nuorten kisojen ohjelmaan lisätään myös kadettityttöjen ja kadettipoikien vapaapaini. Lopullisesti erityisesti vapaapainia vahvistavasta PM-kisojen uudesta ohjelmasta päätetään toukokuun lopussa Tallinnan PM-kisojen yhteydessä.

Yhteistyö yli rajojen näyttää tuottavan hyvää tulosta.

*Jukka Rauhala  
Puheenjohtaja*



# Mongolian arolta

## RION HELTEESEEN

Vuoden valmentajaksi valittu **Ahto Raska** tarjoilee olympiavuoden kunniaksi ykkösuojatililleen **Petra Ollille** kosolti uusia elämyksiä matkalla kohti Rioa. Huhtikuun alussa on parasta totutella elämään ilman nettiä ja juomaan jakin maitoa. Ja yhtään ei ole pahitteeksi, jos on jo aiempaa kokemusta ulkovessassa asioinnista.

Edessä on nimittäin parin viikon leiri kaukana Mongoliassa, tuossa hevosten ja paimentolaisten luvatussa maassa.

-Olosuhteet voivat olla sillä leirillä vähän karut. Ehkä 12 henkeä asuu samassa huoneessa, vessat voivat olla ulkona ja netti ei pelaa. On kuitenkin hyvä hakea välillä jotain uutta harjoitteluun. Siellä on hyvää ruokaa ja kovia vastustajia keskisarjoissa, Ahto Raska arvioi.

### Ichon tappiosta

Mongolian naisten kovuus tuli esille viime tammikuussa Siperiassa, kun 13 vuotta voittamattomana vääntänyt Japanin **Kaori Icho** hävisi Ivan Yarigin GP:n finaalissa Mongolian **Orkhon Purevdorjille**. Aiemmin 55 kilon sarjassa paininut 23-vuotias mongolialainen kävi päälle kuin yleinen syyttäjä ja shokeerasi painimaailman.

-Se on hyvä tyttö, ja välillä joku aina kehittyä älyttömän nopeasti. Petra ei ole koskaan hänen kanssaan otellut, kertoi Raska Purevdorjista.

Youtubesta löytyvää ottelua on Kuortaneen suunnallakin katsottu useampaan kertaan. Vaikka ottelu päättyi ylivoimaiseen pistevoittoon, niin pelkät loppunumerot eivät Ahton mielestä koko totuutta kerro.

-Heillä oli hyvä suunnitelma otteluun. Siinä ei olisi tarvittu kuin yksi pieni virhe mongolialaiselta, niin Icho olisi tullut tasoihin. Nyt Kaori herpaantui vähän ja pinnat olivat heti 3-0. Vaikka ottelu päättyi 10-0, niin ei se mitään yhteen maaliin pelaamista ollut. Siinä oli useampia tilanteita, jotka olisivat voineet päättyä Ichon eduksi. Ja kuutiokin tuli heitettyä vähän väärään paikkaan, Raska analysoi ottelua.

### Amerikan reissusta

Samaan aikaan kun Siperiassa painimaailman tähti aseteltiin uudelleen kiertoradalle, niin Ahto oli Petra Ollin, Viron **Epp Mäen** ja Latvian **Anastasija Grigorjevan** kanssa leireilemässä Yhdysvalloissa. Muut Ahton "enkelit" kisasivat jenkeissä Dave

Schultz Memorialissa ja voittivat sarjansa, mutta Petra jätti kisaamisen väliin.

-Amerikan reissu oli hyvä reissu, olimme sillä hieman yli kolme viikkoa. Alun perin oli aikomus osallistua myös kisoihin, mutta kun siellä muuttui sarjat niin, että mukana olivat vain olympiasarjat, niin jätimme kisat väliin, Raska kertoo.

-Kun siinä oli vielä pientä vaivaa ja sairastelua, niin se oli hyvä päätös. Mistään vakavasta noissa vastoinkäymisissä ei ollut kyse ja kaikki treenit päästiin viemään suunnitellusti. Kuntoa ja fysiikkaa tehtiin paljon, Ahto jatkaa.

Klippan Cupissa Petra Olli paini voitokkaasti 60 kilon sarjassa. Siihen leiri päälle

Ruotsin maalla ja viimeistely EM-kisoja varten Kuortaneella.

-EM-kisojen jälkeen on viikon huili ja Saksaan lähdetään viikoksi leirille 28. maaliskuuta. Heti sen perään lähdetään kahdeksi viikoksi Mongoliaan. Turkin olympiakarsintojen jälkeen nähdään, ketkä ovat selvinneet olympialaisiin. Kilpailuja katsotaan sen mukaan, mikä on tuntemus. Kesällä on ohjelmassa kansainvälisiä leirejä, joista yksi on korkean paikan leiri, Ahto Raska kertoo olympiasuunnitelmista.

*Teksti: Pekka Moliis  
Kuvat Martin Gabor*

Ahto Raska eläytyy vääntöihin Las Vegasin MM-molskilla.



### Painiliiton palkitsemat

Vuoden miespainija: Rami Hietaniemi

Vuoden naispainija: Petra Olli

Vuoden valmentaja: Ahto Raska (kuvassa)

Vuoden nuoret painijat: Arvi Savolainen ja Jere Heino

Vuoden tuomari/toimitsija: Karri Toivola

Vuoden toimittaja (mediateko): SportCam Oy/painin tv-sarja ja MM-kisälähettykset

Vuoden lisenssiseura: Keravan Urheilijat

Vuoden pisteseura: Ilmajoen Kisailijat

*Vuoden 2015 parhaat tullaan palkitsemaan kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisoissa Helsingissä 21.5.2016, joka toimii samalla Suomen Painiliiton 110-vuotisjuhlatapahtumana.*

# VUOSIHUOLTO SUORITETTU

Toiset käyvät joka vuosi etelän lomalla tammikuulla, mutta **Hietaniemen Rami** käsittää huilin vähän eri tavalla. Tänäkin vuonna mies käväisi lääkärin pakeilla laittamassa paikkoja kuntoon.

-Vuosihoollissa kävin. MM-paineissa murtunut nenä korjattiin ja samalla tehtiin otsalohkoon pallolaajennus. Samalla löytyi poskiontelosta kahvikupillinen mätää. Nyt tuntuu kyllä henki kulkevan paremmin painiessa, Rami paljastaa.

Influenssa koetteli miestä vielä sen verran rajusti, että taudin taltuttaminen vaati antibiootteja. Kun muu maajoukkuekalusto testasi kuntoaan Tanskan UWW-turnauksessa, tyytyi Rami katsomaan kisat rauhassa ja osallistui vasta kisojen jälkeiselle leirille.

-Tanskan jälkeen menee viikko kotimaisissa ja sitten lähdän 10 päivän leirille Espanjaan. Siellä tehdään peruskuntoa ja **Rintamäen Pekka** lähtee sparraamaan. Paikallisia painijoita on myös sparraamassa, Rami kertoo.

## Vähillä kisoilla

MM-kisojen viides sija tiesi olympiapaikan varmistumista hyvissä ajoin. Niinpä tänä vuonna 34 vuotta täyttävä Hietaniemi saa panostaa täysillä olympiaunelmansa kirkastamiseen.

-EM-kisoihin ei ollut alunperinkään tarkoitus lähteä. Ennen olympialaisia kisataan joko Puolan Pytlasinskissa tai Saksan GP-kisassa. Leirejä on ohjelmassa kotimaassa ja ulkomailla, Hietaniemi juttelee.

Lähiviikkojen aikana varmistuu ketkä muut Las Vegasin MM-kisojen kuuden parhaan painijan ohella maillensa olympiapaikkoja tuovat. Rami ei menetä yöunia seuratessaan karsintoja maailmalla, vaan aikoo keskittyä omaan tekemisiinsä.

-Pitää tehdä omat työt mahdollisimman hyvin ja pysyä terveenä. Suurin osa kisoihin tulevista kavereista on tuttuja jo entuudestaan. Katsotaan sitten lähempänä ketkä sinne pääsevät.

## Hihtämiset vähissä

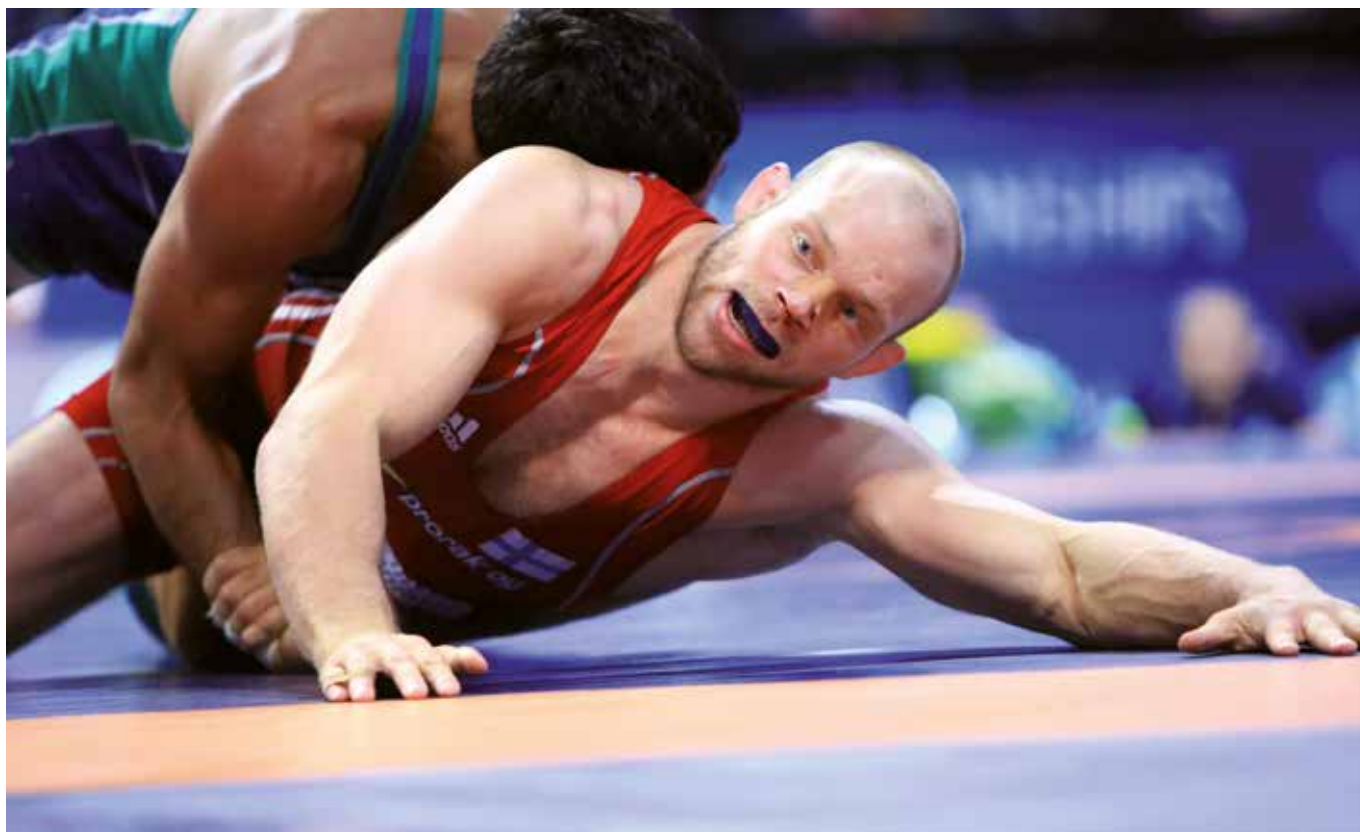
Vähäluminen talvi on osaltaan pistänyt Hietaniemen harjoittelua uusiksi. Hiihtokilometrit ovat jääneet peruskuntoa luodessa vähiin.

-Aika heikosti on tänä talvena hiihtämään päässyt. Olisikohan kymmenkunta lenkkiä. Sen osalta onkin harjoittelua joutunut muuttamaan, Rami kertoo.

Hietaniemi on saanut päätökseen Kuortaneella valmentajan ammattitutkinnon, jossa oli mukana tukku muiden lajien huippu-urheilijoita aina **Tommi Evilää** myöten.

-Siellä tuli hyviä vinkkejä esimerkiksi **Koskelan Pekalta**, kuinka jalkoihin saa voimaa hankittua. Tuollaisessa porukassa ammattivalmentajatutkinnon suorittaminen oli todella antoisaa, kun kaikki olivat huippuja, jotka pystyivät kertomaan omasta lajistaan. Rami tummaa

-Itse vähän epäilin alun perin, kuinka tutkinnon suorittaminen onnistuu, kun oma ura vielä kesken, mutta sieltä tuli paljon uusia ideoita harjoitteluun. Nyt vain pitäisi sitten se ammattivalmentajan paikka jostain löytää, heittää Rami Hietaniemi vinkiksi suomalaisille painiseuroille.



# MESTARUUDEN METSÄSTÄJÄ

**Petra Ollin** sävelet ovat selvät Latvian EM-paineja ajatellen. Vaikka kauden selvä ykköstähtäin on Rio de Janeiron olympialaiset elokuulla, niin ei Riikan EM-molskillekaan ole tarkoitus puolivaloilla ajella.

-Arvokisoihin kun lähdetään, niin menestystä lähdetään hakemaan. Mikään muu ei tule kyseeseen, Olli linjaa.

Riikassa sarjana tulee olemaan 60 kiloa, kun olympiamolskilla pitää olla pari kiloa kepeämmässä kunnossa.

-58 kilon sarjassa painin vasta olympialaisissa, painija toteaa.

Tammikuulla Yhdysvalloissa, helmikuulla Ruotsissa, maaliskuulla Saksassa ja huhtikuulla Mongoliassa leireilemässä. Kansainvälistä on kansainvälisen painijan elämä.

-Jenkki-reissu oli hyvä, vaikka siellä pien-

tä flunssaa ja vaivoja oli. Koko ajan on pystynyt kuitenkin harjoittelemaan, Petra kertoo.

-Tuntuu siltä, että joka osa-alueella on eteenpäin menty. Fysiikkaa on tehty paljon ja nyt tuntuu, ettei enää voimissa häviä. Puolustukseen on kiinnitetty matolla paljon huomiota. Mitä vähemmän pisteitä antaa, niin sitä vähemmän niitä pinnoja tarvitsee itse tehdä voittoon yltääkseen, Petra Olli toteaa.

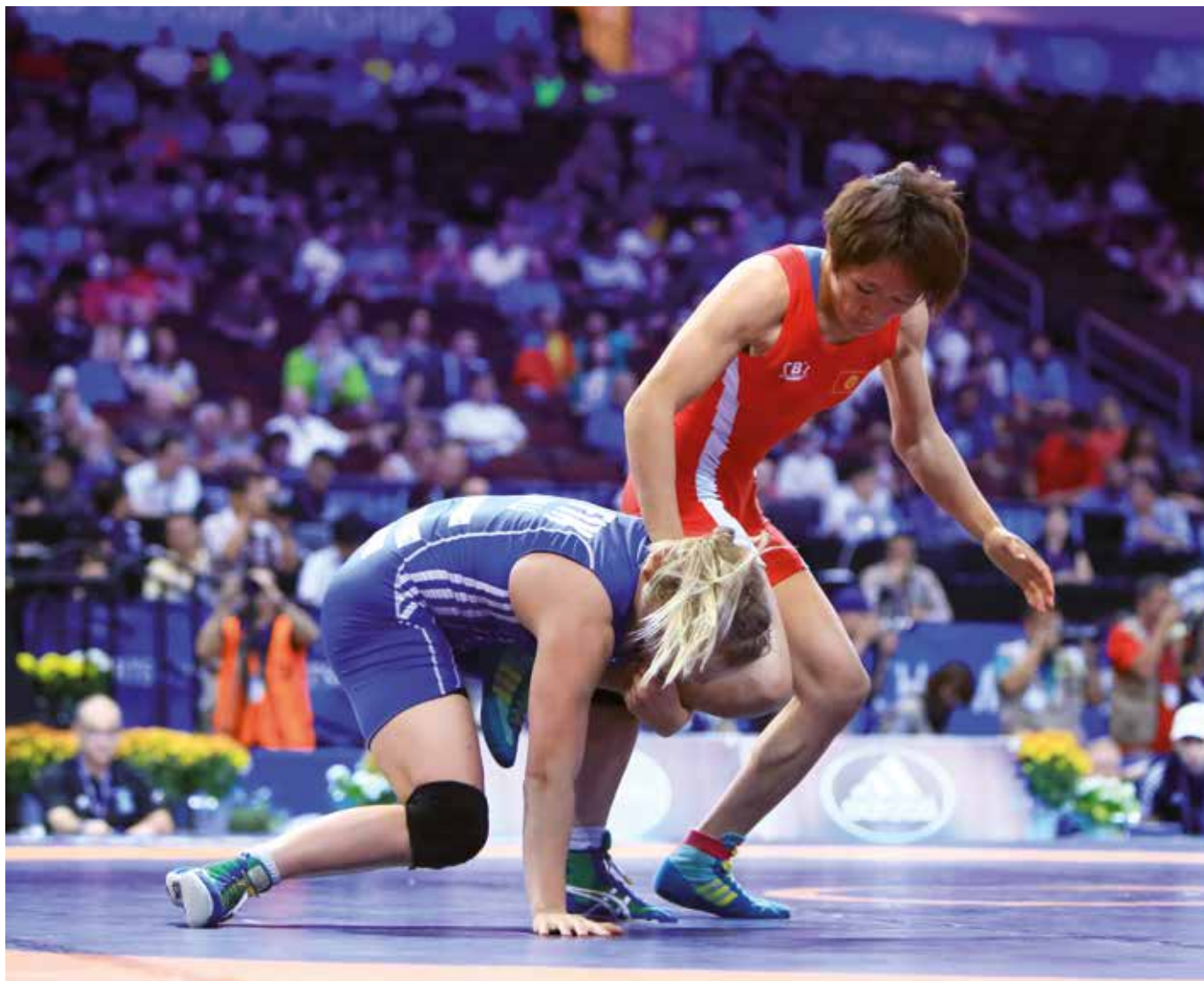
## Taustalle lisävoimaa

Huippu-urheilijan elämä on paljon muuta kuin trenniä kotisalilla, leirejä maailmalla ja kisailua maailman parhaiten vastaan. Etenkin olympiavuonna median kiinnostus urheilijoita kohtaan kohoaa sfääreihin, joita

maallikon on vaikea käsittää. Ja jos kyseessä on nuori kaunis nainen ja potentiaalinen mitaliehdokas, niin haastattelupyyntöjä normaalien urheilumedioiden lisäksi tulee runsaasti myös naistenlehtirintamalta.

Jatkossa Petran media- ja yhteistyösuhteita hoitaa tunnettu urheilumanageri **Harri Halme**.

-Jo MM-kisojen jälkeen huomasin, että median kiinnostus kasvoi. Mutta nyt voin keskittyä painimiseen. Median kanssa on tultava toimeen, mutta se ei saa harjoittelua häiritä. Yhteistyö Harrin kanssa on sujunut hyvin. Minä hoidan harjoittelun ja painimisen, Harri pitää median kurissa, Petra Olli toteaa.



# PALAPELIÄ KOKOAMASSA

Jos päävalmentaja **Juha Lappalaisella** olisi tukkaa, niin talven aikana se olisi taatusti harmaantunut. Olympiakarsinnat painavat päälle, EM-kisoihin valmistaudutaan ja paineet ovat kovat.

-Olympiakarsinnat ovat meidän tämän kevään selkeä päätavoite. Sinne on ladattu kaikki paukut, Lappalainen tunnustaa.

Ennen olympiakarsintoja väännetään Latviassa EM-painit. Siellä suurimmat toiveet lepäävät naiskolmikön varassa, mutta yllätysvalmiutta löytyy miehistäkin. Vapaan puolella mukana ovat **Petteri Martikainen** (70 kg) ja **Henri Selenius** (74 kg). Krekoon on nimetty **Jussi-Pekka Niemistö** (59 kg), **Lari Hirvi** (71 kg), **Jarno Ålander** (80 kg) ja **Elias Kuosmanen** (98 kg).

-Mietimme kyllä, että olisiko meidän pitänyt Eliaksen lisäksi painittaa muutamaa muutakin karsintoihin lähtevää kaveria EM-kisoissa, mutta päädyttiin sitten tähän ratkaisuun, Juha Lappalainen toteaa.

## Haavereista lisämurhetta

Tosin suurin mies joukkueessa voi vielä vaihtua, sillä **Elias Kuosmanen** kisaurakka Tanskan Thor Masters –turnaus päättyi loukkaantumiseen.

-Elias lähti leiriltä kotiin kuvauttamaan niskaansa. Se meni ihan painitilanteessa. Odotellaan nyt rauhassa ja katsotaan mitä tehdään. **Tero Välimäki** kävi myös peukaloon kuvauttamassa, mutta se näyttää kyllä menevän ohi, paljastaa päävalmentaja.

-**Tuomas Lahti** on kyllä nyt jo täydessä lyönnissä. **Kallion Timo** on harjoitellut, mutta se on vähän epävarmaa, miten paikat kestävät täydessä taistossa, Lappalainen jatkaa.

## Osa jo nimetty

Osalle krekon painijoista on jo ilmoitettu, missä karsintaurakka alkaa. Serbiassa molskille nousevat konkari **Jani Haapamäki** ja miesten arvokisojen keltanokka **Matias Lipasti**. Mongoliaan viikkoa myöhemmin on nimetty Tero Välimäki.

-Lisää karsijoita nimetään lähempänä kisoja, kun nähdään mikä on porukan terveystilanne. Siitä on lähdetty, ettei sama painija osallistu kolmeen karsintaan. Karsinnat tullaan menemään läpi neljän painijan voimin kreikkalais-roomalaisessa painissa. Ja kun paikkoja tulee, niin porukka pienenee loppua kohden, Lappalainen toteaa.

Vapaan puolella karsintalippuja ollaan jakamassa **Jere** ja **Ville Heinolle**. EM-kisojen jälkeen katsotaan vielä ainakin **Petteri Martikaisen** tilannetta.

-Ville osallistuu ensimmäiseen ja viimeiseen karsintaan. Jere taas tulee viimeiseen maailman karsintaan Istanbuliin, **Pikkis** toteaa.

Naisista **Sarianne Savola** ja **Tiina Ylinen** käyvät niin ikään hakemassa paikkaa kahdesta karsinnasta.

-**Ahto** on Mongoliassa **Petran** kanssa leirillä ja **Sarianne** ja **Tiina** aloittavat siellä olevista maailman karsinnoista. Jos paikkaa ei sieltä irtoa, niin sitten on vielä Istanbulin karsinta, Juha Lappalainen toteaa.

Tero Välimäelle on matkalippu valmiina Mongolian olympiakarsintaan.



# KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI

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

Pekkisentie 2  
050 552 5492  
433 2227

# Raivausliike NIKKO Oy

66450 Jakkula  
0500 660177  
Kaikki louhinta-alan työt

Energiakuivike sekä  
kasvuturpeet

# K. Latvaniemi, Päntäne

p. 0400 212 134  
Halkolantie 30, 61980 Päntäne

 KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN

# KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN

puh. 050 386 6937

Kustaa III:n polku 7 as 15  
65380 Vaasa

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

# Korjaamo Rauma Ay

Kiveläntie 718  
69920 Oksakoski  
(06) 8634 136

# Matkasi varrella...



# Karhulan Pesuliike

Virsumäentie 32  
Karhula Eskola

(05) 262 118  
Avoinna ma-pe 8-17

# Kuljetusliike Pertti Tervo Oy

Lintuojantie 36  
99600 Sodankylä  
Puh. 0400-692 099

# ilmastointi mellin oy

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

# Maanrakennus HYRKÄS

Sammaltie 9  
46800 Myllykoski  
puh. 040-5191 749  
email: jari.hyrkas@kymp.net

Maatalouden kirjanpito  
ja tilipalvelut

# Jorma Pitkänen

puh. 0400 745 829

Kaatontie 23  
83400 Viinijärvi

# Lahden Tuotelaitehuolto Oy

Rinnetie 7, 15880 Hollola  
Puh. 050 5175 891

# AUTOKORJAAMO Jukka Liimatta

Lyylintie 6 (Härsilä)  
puh. 433 1223  
040-541 2425

"Pyrin aina korjaamaan  
enkä vain osia uusiin vaihtamaan."

# Paini on YHTEINEN KIELI

Kajaanin Juntan salilla on normimeno päällä ykköryhmän treeneissä. Painikaveri vaihtuu lennossa ja väliin vaihtuu vastustajan värikin. Hetikään kaikilla ei yhteistä kieltä ole, sillä kukapa kainuulainen olisi ehtinyt opetella farsia ja soraniaa, kun ruotsissa ja englannissakin on tekemistä.

Vuosien saatossa on salilla nähty varsinainen kansallisuuksien esiinmarssi. Kurdeja Iranista ja Irakista, sudanilaisia, etiopialaisia, valko-venäläisiä, ukrainalaisia ja afgaaneja. Samoin on menossa mukana harrastajia Venäjältä, Serbiasta, Palestiinasta, Libanonista ja Meksikosta.

-Meidän salille ovat tervetulleita kaikki painijat. Pääasia on, että he ovat ahkeria ja sitoutuvat sääntöihin. Ja ne säännöt ovat kaikille samat, päävalmentaja **Stevo Petrovic** toteaa.

## Urheilu yhdistää

Valtaosa Juntan ulkomaan elävistä on tähän saakka ollut kiintiöpakolaisena tai työn perässä Suomeen tulleita. Maailman myllerrysten johdosta nyt ovat turvapaikanhakijat ulkomaisten painijoiden enemmistönä. Osa seuran ensimmäisestä painiryhmästä on yhä painissa tiiviisti mukana painituomareina.

-Heti alussa tiesimme, ettei kaikista pojista tule mestareita, mutta urheilussa on paljon muitakin tehtäviä. Erittäin tärkeää on myös suomen kielen oppiminen ja tutustuminen suomalaiseen kulttuuriin. Ulkomaalaisille on iso asia, että kantaväestöön kuuluvat ottavat heidät mukaan urheilun pariin, Petrovic toteaa.

Yhdessä harjoittelu on tärkeää myös suomen kielen oppimisen kannalta. Salilla kun puhutaan vain suomen kieltä treenien aikana.

-Kotoutumisen kannalta tärkeintä on kielen oppiminen. Kun osaa muutaman sanan suomea, niin asiat hoituvat helpommin. Painijoiden on myös helpompi oppia suomen kieli, kuin valmentajien arabia, Petrovic nauraa.

Helsingin Painimiehistä on ulkomaalaisia ollut iät ajat. **Hannu Rantala** huomauttaa, että pakolaisten statuksessa on eroja. Osa kun palautetaan ja osalla vaihtuu asuinpaikka mahdollisen oleskeluluvan saannin jälkeen.

-Paras kohta painin harrastamisen suhteen on se, kun oleskelulupa on jo myönnetty ja asuinpaikka vakioituu. He ovat osin hyviä treenikavereita kantaväestölle ja ainahan se tuo väriä salille, Rantala toteaa.

## Lisää elämää

Rovaniemellä Lapin Lukon painisalilla on niin ikään talven aikana tavallista enem-

Paini on yhteinen kieli, jota kannattaa treenata porukassa.



män ulkomaalaisia painijoita. Toki koke-  
musta on jo aiemmilta vuosilta, mutta ei  
tässä mitassa.

-Tämä on ehdottomasti hyvä juttu myös  
painiseuran kannalta. Tulee vähän väriä ja  
lisää poikia rinkiin, sillä harjoitusvastuksia  
ei ole koskaan liikaa. Ja varmasti hyvä juttu  
myös kavereille itselleen, **Janne Salmela**  
tuumii.

Vaasan Tovereissa lähes kaikki treenei-  
hin tulevat ovat jo toisen polven maahan-  
muuttajia. **Vallin Harri** on käynyt pitkät  
soveltavat käytännön opinnot maahan-  
muuttajapainijoiden parissa.

-Vaasalainen erityispiirre on, että lähes  
aina tulee veljekset yhdessä ja heti perään  
myös serkut. Täällä hetkellä meillä on pal-  
jon kosovolaisia ja kurdeja. Maahanmuut-  
tajille paini sopii ihan mahtavasti, sillä siinä  
pääsee todella nopeasti kontaktiin suoma-  
laisten kanssa. Ihan konkreettisesti, Vallin  
toteaa.

Kokenut painimies painottaa, että ihmi-  
set kannattaa ottaa ihmisinä väristä ja kie-  
lestä riippumatta.

-Maahanmuuttajiin ei kannata suhtau-  
tua mitenkään eri tavalla kuin muihinkaan  
painijoihin. Painitreeneissä kaikki ovat sa-  
malla viivalla ja ainoastaan se, mitä matolla  
tekee, ratkaisee. Käytännön asioissa täytyy  
toki enemmän auttaa: Kuinka saa painili-  
senssin? Mistä saa trikoita? Onko tuomarit  
aina oikeassa? Ja täsmällisyyteen kannattaa  
opettaa ihan alusta asti. Jos kisoihin lähtö  
on klo 7, niin silloin 7.15 ollaan jo myöhäs-  
sä, Vallin opastaa.

*Teksti ja kuvat: Pekka Moliis*



Suomen kieltä sana kerrallaan painin parissa.

## Kuka pelkää mustaa miestä?

Mitä pahaa on kymmenvuotiaassa pikku-  
pojassa, joka haluaa leikkiä ikäistensä kans-  
sa? Mitä vikaa on teini-ikäisessä kavereissa,  
joka on myyty pakkotyöhön kivilouhoksel-  
le alle 10-vuotiaana ja haluaa nyt harrastaa  
painia yhdessä ikäistensä kanssa? Onhan  
se tietenkin jäykähkö kovan työn jäljiltä,  
mutta taatusti vahvempi ja ahkerampi kuin  
kukaan ensi kertaa painisalille saapuva  
kantasuomalainen ikätoverinsa.

Paini on yhteinen kieli, joka yhdistää  
kansoja. Jääkiekon kautta turvapaikanhaki-  
joiden integrointi yhteiskuntaan on mah-  
dottomuus. Pesäpalloa heille ei kannata esi-  
telläkään. Mutta kun heitetään paidat pois ja  
pannaan painiksi, niin yhteistä juttua riittää.

Senkin ymmärrän, että osassa seuroissa  
ollaan vastahankaan. Niin minäkin pelkäsin  
aikoinaan mustaa miestä. Mutta elämässä  
tilanteet muuttuvat. Ja joskus pitää myön-  
tää olevansa väärässä. Eikä maailman me-  
nolle voida mitään. Ulkomaalaisväestön  
osuus kasvaa Suomessa vuosi vuodelta,  
halusimme sitä tai emme.

Kun samaan aikaan painijoiden määrä  
laskee, niin ehkäpä nämä helvetin mamut  
voivat pelastaa meidän lajimme. Vuoden  
2028 kesäkisoissa voi kulta ja kunniaa  
vääntää kaveri, jonka vanhemmat tulivat  
Suomeen sen suuren pakolaisaallon aikana.

Kajaanin ensimmäisissä treeneissä oli 14  
nuorta kurdia, joilla kaikilla oli musta tuk-

ka ja iso nenä. Kaiken lisäksi porukassa oli  
kolmet identtiset kaksoiset. Treenien päälle  
soitin Stevolle ja tokaisin, jotta tästä hom-  
masta ei tule vittuakaan.

-Älä huoli Pekka, kurdit tarvitsevat kova  
kuri, kuului puhelimesta.

Sitä kuria on pidetty, paljon on puhuttu  
ja poikia tavoille on opeteltu. Yksi noista  
ensimmäisten treenien kurdeista pääsi  
keväällä armeijasta ja oli saapumiseränsä  
paras taistelija. MM-mitalistia Hemanista ei  
tullut, mutta tuli hyvä sotilas. Ja ihan vain  
sen takia, että jotkut aikuiset viitsivät nähdä  
vähän vaivaa mamun takia.

*Pekka Moliis*

Kaikki rakennustyöt

**Uudenmaan  
Kiinteistöpesu & Rakennus Oy**

Tähtimöntie 23  
01350 Vantaa  
p. 0400 620 028,  
050 5287 739

# Fyrax Oy

Yrittäjäntie 17,  
03600 Karkkila  
**0400 511 522**

**Rakennuspalvelu M Kronvall Ky**  
Pålbölevägen 400, Pernajan Vanhakylä  
puh. 040 515 2305

*Combi Mont*  
Åviksvägen 5, 07880 Liljendal  
**0400 554 714**

 **RAUTIA**  
**ERKINHEIMO**  
Saharakaari 5  
62300 Härmä  
puh. **020 761 9140**

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

ASIAKASLÄHTÖISTÄ  
ISÄNNÖINTI- JA KIINTEISTÖPALVELUA  
**Jussila-yhtymä Oy**  
P. 050-511 9852 Hyypänkuja 21, 62130 Heliänmaa  
[www.jussilayhtyma.fi](http://www.jussilayhtyma.fi)

**Loviisan Sähköpiste Oy**  
Aleksanterinkatu 3, 07900 Loviisa  
Puh. 019 - 535 700

## JK-RAKENNUS- PALVELUT

- Uudisrakentaminen
- Ulko-, sisä- ja kattoremontit
- Kylpyhuone ja sauna

Puh. **050 9119 083**  
jani.koski@kl-rakennustytot.fi  
[www.kl-rakennustytot.fi](http://www.kl-rakennustytot.fi)



Revonkatu 1, 86301 Oulainen  
[www.oulaistenjatehuolto.fi](http://www.oulaistenjatehuolto.fi)  
puh. (08) 470 485 tai  
0400 583 688

Kierrätysmateriaalien keräys ja kierrättäminen • Sekajätteen keräys • Vaihtolajojen toimitus ja tyhjennykset • Energia- ja rakennusjätteen murskaaminen • Likakaivojen tyhjennykset

## Maanrakennus Kari Rantala

Väinämönkatu 8 B 18 Äänekoski  
puh. **0500 641 619**

## ENTERSEC Oy

Rynnäkkötie 1  
86600 Haapavesi  
puh. **050 3508 002**

**Kattopoijat**®

PL 45  
46901 INKEROINEN  
Puh. 010 271 4641  
[www.kattopoijat.fi](http://www.kattopoijat.fi)

## Äänekosken Teollisuuskiinteistö Oy

Torikatu 6 B, 44100 Äänekoski  
puh. **020 632 2872**

## Kuljetusliike Mikko Iivari

Untamalantie 327, 61400 YLISTARO  
puh. **0400 - 867 408**

**Taksiautoilija  
Juha Viitanen**  
Terhotie 7  
84100 Ylivieska  
**040-8471 397**

**Maanrakennus Kärkkäinen Oy**  
Pirintie 8, 29200 Harjavalta  
p. **0400 322 577**

## Maanrakennus Lahtinen Kari f:ma

Påvalsbyvägen 55, 07945 Kuggom  
p. **0400 713 512**  
[www.karilahtinen.fi](http://www.karilahtinen.fi)

## Oy Markus Karlsson Ab

### Kiinteistöhuolto

Porvoonkatu 30, 07900 Loviisa  
Puh. 040 5377 190  
päivystys 0400 108 682

## M J MANNINEN OY

Tierpintie 8, 14200 TURENKI  
Puh. **0500 319 787**

# JANI HERMANSSON SÄVELTÄÄ JA SANOITTAÄ

## SM-kultapainijasta kevyen musiikin keikkamieheksi

Ylä-Tikkurilan Kipinää edustanut **Jani Hermansson** nosti, heitti ja väänsi "krekon" Suomen mestariksi 60-kiloisissa Helsingissä vuonna 2006. Finaalissa häntä vastassa oli Lapuan Virkiän **Pasi Huhtala**.

- Pasihan kuului urheilujoukkojen kantahenkilökuntaan Lahden Hennalassa ja oli siten minulle tuttu mies, sillä suoritin varusmiespalvelukseni urheilujoukoissa ja tietenkin treenasin siellä toistuvasti painia Pasin kanssa. Töölön kisahallin katsomossa oli minulla kymmenen vuotta sitten niin paljon tuttuja, että en yksinkertaisesti voinut hävitä, Jani Hermansson muistelee.

Tänään Jani Hermansson (34), on säveltäjä-sanoittaja ja laulaja sekä yhtyeensä kera kesäfestareita ja rokkiklubeja kiertävä keikkamuusikko.

- Yhtyeeni Hellä Hermanni julkistaa pitkäsoittolevyn nyt meneillään olevan vuoden alkupuoliskon aikana. Levyn ilmestyminen tuo muusaan kosolti keikkoja, Hermansson uskoo.

### Pitkään molskilla

Molskimelkseseen Jani meni ensi kerran ollessaan 8-vuotias. Vuosi oli tuolloin 1989.

- Luokallani oli poika, joka paini. Tosin merkitystä oli myös sillä, että aikoinaan Seinäjoen Sisussa ja Inhan Taimessa paininut ja myöhem-

SM-kultapainija Jani Hermansson haluaa, että hänet muistetaan molskilta, vaikka arvokisamitali jäikin häneltä saavuttamatta. Hän kokee myös musiikin ja kuvataiteen sekä yhteiskunnallisen keskustelun itselleen tärkeäksi.



min painijärjestäjänä (muun muassa Vantaan painicup) toiminut iso-isäni **Matti Ranta** oli lajille vihkiytynyt, Jani Hermansson kertoo.

Jani Hermansson oli pitkään pieni ja heiveröinen.

- **Auvo "Arinisä" Härkänen** epäili aikoinaan, että minä en kasva milloinkaan miehen mittaiseksi. Auvo tosiaan tuumasi, että minulla ei ole koskaan asiaa edes 48-kiloisiin, Jani Hermansson muistelee.

Miehen mukaan kosolti merkitystä hänen painimiselleen oli sillä, että YTK oli vuodesta toiseen sangen vahva painiseura ja että seurassa oli runsaasti niitä painijoita, joilta alati sai kelpo oppia.

- Härkäset, **Lappalaisen Juha** ja **Murtoaron Esa** neuvoivat monta paininiä, Hermansson sanoo.

Kun tultiin 2000-luvulle, niin Jani Hermansson otti usein mittaa **Terho Kettusesta**:

- Terho oli nuorten arvokisamitalisti ja aikuisten EM-4, joten kun häntä vastaan sai painin kulkemaan, niin silloin tiesi omankin painimisenensa jo jollain lailla toimivan.

### Musiikki maittaa

Paini vei Jani Hermanssonin kauas maailmalle, Kiinaan, Yhdysvaltoihin, Puolaan, Unkariin, Saksaan, Venäjälle. Noilla reissuilla liikehti toinenkin painijäärä, joka tykkäsi musiikista ja joka tykkäsi näprällä kitaraa.

- Myhi! Myhin kanssa musiikki oli yhteinen tekijämme. Kiinassakin kävimme kiireen vilkkaa paikallisessa soitinkaupassa, Jani Hermansson puhuu.

Sopivaa olikin, että yksissä arvokisamitalijuhlissaan Myhi eli **Marko Yli-Hannuksela** meni juhliin tilatun orkesterin joukkoon ja soitti häntä itseään juhlimaan tulleille ikiväkevän kappaleen Paranoid!

Myhille ja muille musiikki-ihmisille Jani Hermansson on kuultavaksi säveltänyt ja sanoittanut muun muassa kappaleen Kesäyön asfaltti. Sen suvituulen tuntuinen letkeä meno tuo kesän myös talveen ja kevääseen.

- Kaikkiaan olen tehnyt kolmisen sataa sävellystä ja sanoitusta. Toki levytettyinä ja käytössä niistä toistaiseksi on vain murto-osa. Tykkään koko ajan tehdä.

Varsinaisia esikuvia ei monipuolisesta musiikista pitävällä Janilla ole, joskin Leevi & Leavingsin hän noteeraa hyvin korkealle.

- **Gösta (Sundqvist)** oli pateettisuudessaan aito. Hän haki tarkasti biiseihin sopivaa sointia ja tunnistettavuutta. Hänellä oli kappaleistaan päässään selkeä kuva; Gösta pisti soittajille vaikka kitaran väärinpäin vain siksi, että hän sai haluamansa soundin.

- Sanoituksissa hänen aiheensa olivat arkipäiväisiä, mutta ne olivat usein lähestymistavaltaan humoristisia ja kriittisiä, Jani Hermansson luonnehtii Göstan sanoitusmaailmaa.

Ex-painija ei maalaa vain sävelin ja sanoin, hän maalaa myös aidoin värein:

- Akryylimaalauksia teen, maisemakuvia lähinnä, hän sanoo.

Jani Hermanssonin vuorokaudet menevät toteen. Siviilityönään hän on sosiaaliohjaajana A-klinikalla. Hänellä on kihlattu ja kaksi lasta, 5-vuotias tyttö ja 3-vuotias poika.

- Kuntoilen paljon, ja paini on edelleen yksi tärkeimmistä asioista kunto-ohjelmistossani, monen puuhan ja tehtävän Jani Hermansson toteaa.

Kuva ja teksti: Hannu Ranta

# MM-kisakuume

## NOUSEE VETERAANEILLA

Nyt alkaa olemaan korkea aika ilmoittaa vaimolle, jotta isäntä lähtee vielä kerran painikisoihin. Ja ihan painimaan trikoot matkassa, eikä pelkästään muistelemaan menneitä urotoita.

Seinäjoella syyskuun 23.–25. väännettävien kreikkalais-roomalaisen painin veteraanien MM-kisojen järjestelyt ovat hyvällä mallilla. Alueen painiväki on lähtenyt touhuun mukaan tosimelellä, sillä tapahtumasta kertyneet varat on tarkoitus käyttää alueen painin kehittämiseen.

-UWW:lle on lähtenyt esitys alustavasta ikäluokkien painituksesta Seinäjoella. Me olemme esittäneet, että perjantaina painitaan C45 ja D50 sarjoissa, lauantaina ovat vuorossa B40 ja E55. Sunnuntaille jäisivät sitten A35, F60 ja G65, kertoo kilpailujen pääsihteeri Hannu Pärkkä.

### Nimekkäitä valmentajia

Suomen joukkueen valmentajiksi on järjestäjien ja Painiliiton taholta nimetty Arto Savolainen, Tapio Sipilä, Seppo Yli-Hannuk-

sela ja Toivo Sillanpää. Sipilälle homma on tuttua puuhaa, sillä hän on käynyt pari viime kertaa veteraanien MM-paineissa Toni Hannulaa huoltamassa. Ja samalla ollut aktiivisesti mukana myös muiden painijoiden huoltohommissa.

-Aika helppo on ollut lähteä valmentajaksi matkaan, kun on samat säännöt kuin silloin aikanaan, kun itse painin. Alun perin lähdin ekalle kisareissulla Tonin mukana, kun halusin tukea häntä. Yhdessä kun aikanaan kisareissuja paljon kierrettiin ja kuljettiin.

-Ensimmäisellä kerralla emme oikein tienneet mitä sieltä tulee vastaan. Nyt Kreikassa osasimme jo vähän taktikoida paremmin ja jätimme turhat riskit ottamatta. Siellä oli kuitenkin ihan kovia painijoita, Sipilä muistuttaa.

### Majoitukset kuntoon

Kilpailujen pääsihteeri muistuttaa suomalaispainijoita hoitamaan majoitusasiat kuntoon hyvissä ajoin. MM-painit eivät ole

ainoa tapahtuma Seinäjoella kyseisenä viikonloppuna, joten viime hetken varaajilla voi tulla pula yösiijasta.

-Painijat maksavat itse ylläpitokustannukset, kuten majoitukset ja ruokailut. Huoneet kannattaa varata hyvissä ajoin. Suomalaisilta painijoilta ei peritä osanottomaksua, mutta jokaisen on lunastettava itse kansainvälisen Painiliiton lisenssi, Hannu Pärkkä opastaa.

Lisätietoja tapahtumasta päivitetään sivulle: <http://www.wrestlingveterans2016.com/Painimestarinlippupaketti> - näe kaikki tapahtumat - 50€, eläkeläiset ja opiskelijat 30€. Tilattavissa hannu.parkka@nanski.fi. Tiedustelut: kisojen pääsihteeri Hannu Pärkkä 0500-368694 tai sähköpostitse hannu.parkka@nanski.fi



## Welcome to Seinäjoki



# Mika Tegelberg keräilee

## ADIDAKSEN PAINITOSSUJA

Suomalaisille veteraanipainijoille tuttu **Mika Tegelberg** on hurautanut Adidaksen painitossuihin. Ruotsin Trollhättanissa asuva Mika innostui asiasta jo nuorena poikana.

-Olen aina tykännyt Adidaksen tossuista. Sitten näin **Frank Anderssonilla** olevan Adidas tossut, kun hän voitti MM-kultaa Göteborgissa 1977. Frankin tossut olivat valkomustat. Ja kun sain minun omat keltaiset tossut 80-luvulla yhtenä jouluna ja siitä se innostus syttyi kunnolla. Minulla on nyt 20 paria eri trossuja, Mika Tegelberg kertoo.

Mika on syntyjään kajaanilainen, mutta hänen perheensä muutti työn perässä Ruotsiin vuonna 1971, kun poika oli vasta vuoden ikäinen. Mikan isä **Kalle Tegelberg** ennätti vääntämään jo Suomen molskeilla-kin Kajaanin Kuohun riveissä. Parhaimmillaan hän voitti TUL:n juniorimestaruuden ja sijoittui juniorien SM-kisoissa kolmanneksi vuonna 1970. Kallea paremmin sarjassa

väänsivät Kemin Innon **Armas Ainasoja** ja Helsingin Kotkien **Raimo Hirvonen**.

Perheen miesten tie kävi myös uudessa kotimaassa painisallille ja Kalle nousikin aina Ruotsin maajoukkueeseen asti. Hän oli Ruotsin edustajana Oslon EM-paineissa 1978.

-Menin isä-Kallen kanssa Trollhättanin painiseuraan 1976. Kalle voitti Ruotsin ja Pohjoismaiden mestaruudet miehissä 48 kilon sarjassa 1976 ja 1978. Minä olin 1988 kadettien MM-kisoissa Itävallassa ja olin Ruotsin maajoukkueessa kadetti- ja juniorivuosina vapaapainissa. Minulla on kaksi kadettien Ruotsin mestaruutta ja pari hopea- ja pronssimitalia junioreissa ja senioreissa, kertailee Mika isänsä ja omia menestyksiä.

Aivan pelkillä Adidaksen trossuilla ei Mika Tegelberg ole painiuraansa selvittänyt.

-Olen käyttänyt Asicsin trossuja nyt pari vuotta, mutta ostin uudet Adidakset veteraanien MM-kisoihin Ateenaan. Siellä sain

pronssia vapaapainissa ja krekossa hävisin pronssiottelun, Mika kertoo.

Jos jollakin painimiehellä on ylimääräisiä uusia tai käytettyjä Adidaksen painitossuja nurkissa pyörimässä, niin Mika on valmis jopa hieman trossuista maksamaan.

-Minä etsin trossuja 70-, 80- ja 90-luvulta, jolloin kengät tehtiin Saksassa. Kyllä joku uusi mallikin kelpaa, mutta 1980-luvulla tehtiin parhaat tossut, Mika selvittää.

Tossukaupoille voi käydä vaikka sosiaalisen median kautta Facebookissa, jossa Mika on aktiivinen. Ja jos nokikkain haluaa kauppaa tehdä, niin se onnistuu ensi syksynä veteraanien MM-kisoissa Seinäjoella.

-Olen tulossa Seinäjoelle painimaan C-luokkaan (46–50) ja sarja on 58 kg. Minulla on paljon sukulaisia Kajaanissa ja toivottavasti heitä on kannustamassa minua. Osallistun myös Varsovan vapaapainin MM-kisoihin ensi vuoden lokakuussa, suunnittelee Mika Tegelberg.



# Sillanpää esittää: PUNTARILLE KISAPÄIVÄNÄ

Virolaisten mukaan tulo Porvoon SM-paini-aiheutti sen, että puntarilla oli mahdollista käydä perjantai-illan lisäksi myös lauantai-aamuna. Kouvolan Painijoiden **Marko Sillanpää** toi joukkonsa puntariin vasta lauantaina ja piti ratkaisua erittäin onnistuneena.

-Lauantai-aamun punnitus oli loistava juttu. Me säästimme siinä yhden yön majoituksen koko joukkueelta. Minusta

Suomessa saataisiin myös kadettien SM-kisoissa mennä siihen, että punnitus olisi vasta lauantaina. Jos joku tarvitsee kadettien kisoissa punnituksen laihduttamisesta toipumiseksi perjantailla, niin silloin kyllä ollaan nuorten painijoiden kanssa väärillä teillä, arvioi Sillanpää.

Kun painiseurojen rahat ovat tiukoilla, niin hotelliöyön hinnat syövät seurojen ennestään niukkoja budjetteja. Ja työnantaja,

koulu ja kotiväki tykkäisivät myös uudesta aikataulusta. Kisajärjestäjiltä jäisi mahdollisesti myös muutama tuomarien hotelliöy maksamatta.

-Punnitus kisapäivän aamuna mahdollistaa vielä 200 kilometrin säteeltä lähden kisoihin kisapäivän aamuna. Seura säästää majoituskustannuksissa, eikä painijoiden tarvitse olla koulusta pois, eikä valmentajien töistä, Sillanpää perustelee esitystään.

## ”Kiitos muistamisista. - Tapio Olmala - ”



**#kesänhauskin**

**Urheiluleiri sinulle 11-14-vuotias**  
Leiri 1: 17.6.-23.6.  
Leiri 2: 26.6.-2.7.

**Tervetuloa mukaan Painileirille**  
Stadiumin jäsenenä saat leirin erikoishintaan:  
**239€** kun ilmoittaudut 1.9. - 31.12.2015  
**259€** kun ilmoittaudut 1.1. - 31.3.2016  
**279€** kun ilmoittaudut 1.4. - 26.6.2016

**Varaa paikkasi heti sivustolla [stadiumsportscamp.fi](http://stadiumsportscamp.fi)**



**Painista leirillä vastaa Espoon Urheilijat**  
Valmennuksesta Espoon Urheilijoiden nuorisoryhmien valmentajat. Mukana myös aikuisten valmentajat Jouni Ilomäki ja Niko Kettunen.

**Stadium  
Sports Camp™**



## NALLEPAININ OHJAAJAKOULUTUS **KOKKOLASSA** SUNNUNTAINA 17.4.2016



Tahdotko oikean Nallepainin ohjaajaksi ja vahvistaa osaamistasi liikunnan parissa yhdessä lapsen kanssa? Nallepaini on loistava aikuisen ja lapsen yhteislaji, jossa kuntoilu ja toiminta perustuvat yhdessä tekemiseen. Nallepaini tukee lapsen motorista kehitystä erittäin monipuolisesti. Lisäksi se on kelpo kuntoilumuoto aikuiselle.

Koulutus on aktiivista, kokemuksellista toimintaa ja sen tarkoituksena on antaa valmiudet toimia Nallepaini -liikuntaryhmän ohjaajana. Käyttöösi aukeaa runsas lisämateriaalivarasto ja pääset mukaan valtakunnalliseen Nallepaini-ohjaajien verkostoon. Nallepaini tarjoaa myös hyvän mahdollisuuden saada paljon uutta, innostunutta väkeä mukaan seuratoimintaan. Nallepainin voi aloittaa jo noin kaksivuotiaana.

Koulutuksessa perehdytään liikkumiseen lapsen näkökulmasta, innostuksen ja oppimisen ilmapiiriin luomiseen. Koska kysymyksessä on yhteistoiminnalliset tunnit, käydään myös harjoitesisältöjä sekä turvallisuuteen liittyviä tekijöitä (mm. oikeat avustusotteet) huolellisesti läpi.

### Nallepainin ohjaajakoulutus

**Aika:** Su 17.4.2016 klo 11.00-17.00

**Paikka:** Kälviän Tarmon painisali, Aherruksentie 10, Kälviä, Kokkola

**Hinta:** Koulutuksen hinta 120 € / henkilö, sisältäen opetuksen ja kurssimateriaalin. Laskutetaan jälkikäteen Painiliitosta.

**Ilmoittaudu:** **Sitovat ilmoittautumiset 8.4.2016 mennessä** sähköpostitse osoitteeseen [samijoru@gmail.com](mailto:samijoru@gmail.com) (Kurssi järjestetään, mikäli vähintään 10 osallistujaa ilmoittautuu).

#### Ohjelma:

- 11.00 Tervetuloa koulutukseen, mistä Nallepainissa on kysymys
- 11.15 Innostuksen ilmapiiri lasten liikunnassa
- 11.30 Miten Nallepainitunti rakennetaan
- 11.45 Nallepainin harjoitesisältöjä, osa I
- 13.15 Lounas (omakustanteinen)
- 14.15 Nallepainin harjoitesisältöjä, osa II
- 15.30 Nallepainidemonstraatio
- 16.30 Keskustelua Nallepainin sisällöistä ja toimintatavoista
- 16.45 Koulutuksen päätös, hyvää kotimatkaa

**Oikea Nallepaini** perustuu Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa syntyneeseen konseptiin. Toimintaa on rakennettu yhteistyössä Harjun Woiman ja Suomen Painiliiton kanssa vuodesta 2009 alkaen. Kouluttajina toimivat lasten liikuntaan erikoistuneet liikunnanopettajat Jon Salminen ja Sami Joru. Koulutuksesta vastaa Suomen Painiliitto.

Lisätietoja: [www.nallepaini.fi](http://www.nallepaini.fi) ja Sami Joru, puh. 050 525 6114 tai Antti Pekkala, puh. 050 345 0446, [antti.pekkala@painiliitto.net](mailto:antti.pekkala@painiliitto.net)

## Tervetuloa koulutukseen!



# Ottelujärjestämistä ja PAINIMATEMATIIKKA

Miten tämä arpa nyt näin meni? Ja miten meidän otteele pronssista, vaikka voitti tuon loppuottelijan? Ja onko seuraava vastustaja nyt sitten Pyrinnön Heikura? Siinäpä kysymyksiä, joihin seuraavasta ottelujärjestäjä **Jari Erkkolan** kirjoittamasta esityksestä löytyy toivottavasti vastauksia. Mahdolliset kirjoitusvirheet ovat peräisin tekstiä käsitelleen toimitussihteerin koneesta.

Painikilpailun järjestäjä päättää painikilpailuissa käytettävän ottelujärjestelmän. Käytettävä ottelujärjestelmä on mainittava kilpailukutsussa. Sääntö- ja kilpailuvaliokunnan päätöksen mukaan kaikkien ikäryhmien SM-kilpailuissa sekä Suomi Cup 1-tason osakilpailuissa on käytettävä A/B-pool lohkojärjestelmää (ns. Saksan systeemi).

Järjestelmässä painijat sijoitetaan nousevaan arpajärjestykseen. Pienimmän numeron saanut painija saa numeroksi 1, seuraava 2 ja niin edelleen. Painijat sijoitetaan arpajärjestyksessä lohkoihin siten, että parittomat numerot menevät A-lohkoon,

parilliset numerot B-lohkoon.

Mikäli painijoita on sarjassa viisi tai vähemmän, niin painitaan yhdessä lohkoissa kaikki kaikkia vastaan-periaatteella. Joissakin kisoissa tämä tehdään myös silloin, kun sarjassa on kuusi ottelijaa. Tällöin jokaiselle painijalle tulee viisi ottelua.

SM-kilpailuissa painijat "nostavat" arpanumeron punnituksen yhteydessä (HUOM! mahdollinen ranking järjestelmä). Muissa kilpailuissa voidaan käyttää tietokonearvontaa.

## Alkulohkojen ottelut

Tilanteessa, jossa lohkoon tulee pariton määrä painijoita, ensimmäisellä kierroksella lepovuorossa on suurimman arpanumeron saanut painija. Toisella kierroksella lepää toiseksi suurimman arpanumeron

saanut painija. Lepovuoro voi tulla myös siinä vaiheessa, kun lohkoista tippuu painijoita. Tällöin lepovuoron saa suurimman numeron omaava painija, joka ei vielä lepovuorossa ole ollut.

Lohkovaiheessa painitaan niin monta kierrosta, että on tiedossa alkulohkoissa sijoille 1 – 3 sijoittuvat painijat. Perusperiaatteena on, että painija tippuu pelistä kärsittyään toisen tappion. Kuitenkin saattaa tulla tilanteita, että painijalle tulee vielä ottelu kahden kärsityn tappion jälkeen, jos lohkon kolmen parhaan järjestys ei ole selvillä.

Otteluista annetaan painijoille ottelupisteet UWW sääntöjen mukaan. Pool-sarjoissa selätys, luovutus jne. antavat voittajalle 5 pistettä. Ylivoimainen pistevoitto tuottaa 4 pistettä ja pistevoitto 3.

Nordic sarjoissa (kaikki kaikkia vastaan) suurin pistemäärä voitosta on 4 pistettä (myös selätys, luovutus jne.) Myös hävinneet voivat saada otteluista ottelupisteitä sääntöjen edellyttämällä tavalla.

Ulkona on. Selätystä ei tule ulos menneestä heitosta. Pinnat sen sijaan taululle vilahtaa, jos heitto on painialueelta lähtenyt.



## Painijat järjestykseen

Alkulohkossa kaikki ottelut voittanut painija sijoitetaan luonnollisesti sijalle 1. Sijat 2 ja 3 määräytyy lohkon kolmen parhaan painijan keskinäisten otteluiden mukaan.

Otteluiden mennessä ristiin järjestys ratkaistaan kolmen parhaan osalta keskinäisiä otteluita vertaamalla. Käytössä on UWW Nordic-sarjojen vertailu, eli painijat sijoitetaan ottelupisteiden mukaiseen järjestykseen. Mikäli kahdella painijalla on sama määrä ottelupisteitä, keskinäinen ottelu ratkaisee.

Jos kaikilla kolmella painijalla on sama määrä ottelupisteitä, kolmanneksi sijoitettava painija haetaan seuraavassa järjestyksessä: vähiten selkävoittoja, vähiten ylivoimaisia pistevoittoja, vähiten tehtyjä suorituspisteitä ja eniten annettuja suorituspisteitä.

## Palkintojen jakoon

Pääsääntöisesti sijoitusottelut painitaan vain sijoista 1 – 4. Painikilpailun järjestäjä

Toisella painijoista on oltava punainen trikoo ja toisella sininen.

voi halutessaan painittaa sijoitusotteluita myös sijasta 5 eteenpäin (muissa kuin SM- ja Suomi Cup -kilpailuissa), tästä on mainittava kilpailukutsussa.

Tulosluettelossa painijat sijoitetaan sijasta 5 eteenpäin alkulohkossa saavutettujen ottelu- ja suorituspisteiden mukaan (poikkeuksena SM-kilpailut, jossa molempien lohkojen kolmannet sijoitetaan sijalle 5).

Ensisijainen vertailu tehdään saavutettujen ottelupisteiden mukaan. Mikäli ottelupisteet ovat tasan, sijoitetaan painijat järjestykseen tehtyjen suorituspisteiden mukaan. Enemmän suorituspisteitä alkulohkossa tehnyt painija sijoitetaan korkeammalle sijalle. Mikäli ottelu- ja suorituspisteet ovat tasan, sijoitetaan painijat tulosluettelossa jaetulle samalla sijalle.

## SM-kilpailuista

Arvonta suoritetaan "perinteisellä" arvontosto menetelmällä tai muulla vastaavalla avoimella arvontasysteemillä. Molemmissa alkulohkoissa kolmanneksi sijoittuneet painijat sijoitetaan sijalle 5. Sijat seitsemästä eteenpäin määräytyy kuten edellä kerrottu.

2016 miesten kr. SM-paineissa on koikeilu, jossa lohkojen kaksi parasta painivat ristiin semifinaaliottelut. Eli A1 – B2 ja B1 – A2 ottelevat finaaliapaikasta ja hävinneet pronssiotteluun.

## MIKÄ VÄRI?

-punaisella painii se painija, jonka nimi ensimmäisenä listalla

-sinisellä vääntää painija, jonka nimi toisena

-lepovuorossa ollut painija ottelee seuraavalla kierroksella punaisella trikoolla

-neljän painijan sarjassa pienimmän numeron saanut painija ottelee kaikki matsit punaisella trikoolla ja suurimman numeron saanut painija sinisellä



# PAINISÄÄNNÖT

## arvokisatasolla

Kaikissa painimuodoissa on kiellettyä lyöminen, potkiminen, nivelten tai selkärangan vääntäminen, kuristaminen sekä kaikki vastustajaa tahallisesti vahingoittavat liikkeet.

Kreikkalais-roomalaisessa painissa on lisäksi kielletty tarttumasta vastustajaa lantion alapuolelta ja sitomasta vastustajaa jaloilla. Kaikki vastustajan työntämiset, painamiset tai "nostamiset" jalalla vastustajan jostakin kehonosasta ovat kiellettyjä. Vapaapainissa saa käyttää jalkoja liikkeiden suorittamiseen.

### Kilpailujärjestelmä

Jokaisessa sarjassa painijat sijoitetaan punnituksessa saadun arpanumeron mukaisesti ottelukaavioon pienimmästä numerosta suurimpaan. Ottelut aloitetaan tarvittaessa tasauskierroksilla, jolloin otteijoiden määrä sarjassa saadaan sopivaksi (4,8,16,32... ). Painikilpailut käydään aluksi suoralla karsiutumisarjastelmällä siihen asti, että loppuottelijat ovat selvillä.

Loppuottelijoille hävinneet painijat jat-

kavat otteluita keräilyotteluilla. Keräilyotteluissa hävinneet painijat putoavat jatkosta ja otteluita jatketaan siten, että kahden viimeisen keräilyottelun voittajat saavat pronssimitalin. Arvokilpailuissa jaetaan kaksi pronssimitalia. Jokainen sarja painitaan yhdessä päivässä.

Kansallisissa kilpailuissa jaetaan vain yksi pronssimitali ja kilpailuissa voidaan käyttää myös muita ottelujärjestelmiä.

### Painiaika

Painiaika muodostuu kahdesta 3 minuutin painijaksosta. Jaksojen välillä on 30 sekunnin tauko. Alle 18-vuotiaiden painiaika on 2 x 2 minuuttia, myös nuorilla tauko on 30 sekuntia.

### Voittotavat

Ottelu voi päättyä ennen täyttä aikaa selätykseen, ylivoimaiseen pistevoittoon,

luovutukseen, diskaukseen tai kolmanteen varoitukseen. Ylivoimainen pistevoitto kreikkalais-roomalaisessa painissa on 8 ja vapaapainissa 10 pisteen ero.

Jos ottelu kestää täyden ajan, niin jompikumpi ottelijoista ottaa pistevoiton (kumulatiivinen tulos). Mikäli ottelun päättyessä pisteet ovat tasan, niin ottelun voittaa se painija, jolla on korkea-arvoisempi suorituspiste tai useampia niitä. Mikäli pistesuoritukset ovat kaikki samanarvoisia, niin voittaja on se, jolla on vähemmän varoituksia. Mikäli varoitukset ovat tasan, niin ottelun voittaa painija, joka on tehnyt viimeisen suorituspisteen.

### Tuomaristo

Tuomarien esimies on kilpailujen nimetty valvoja. Mattotuomari johtaa ottelua tehtäväänään muun muassa esittää pistesuoritukset. Oikeassa kädessä on painijan trikoiden väriä kuvaava sininen rannenuha ja vasemmassa punainen rannenuha.

Arvostelutuomari esittää pistelaikoilla

Pelkällä ulostyöntämisellä ei pinnoja heru.



oman kantansa ottelun tapahtumista. Yli-tuomari vastaa ottelun oikeudenmukaisuudesta sekä tekee ratkaisut kiistatilanteissa, joissa matto- ja arvostelutuomari ovat esittäneet esimerkiksi pisteitä eri tavalla.

Arvokisoissa epäselviä tilanteita voidaan varmistaa videotarkastuksen avulla. Tarvittaessa kilpailun valvoja voi määrätä videotarkistuksen.

Myös painijalla on oikeus videotarkastukseen. Tällöin painijan valmentajan tulee heittää haasteen merkiksi kuutio tai jokin muu kilpailujen järjestäjien kumalle tuoma merkkiesine matolle 5 sekunnin kuluessa haasteen epäselvästä tilanteesta.

Mikäli pisteet muuttuvat videotarkastuksen jälkeen, palautetaan haastamisoikeus painijalle. Mikäli pisteet eivät muutu, annetaan vastustajalle 1 piste ja haasteen tehnyt painija menettää ottelussa haastamisoikeuden.

## Suorituspisteet kreikkalais-roomalaisessa painissa:

### 1 piste

- Painijalle, jonka vastustaja itse loukkaantumisen takia keskeyttää ottelun ilman verenvuotoa
- Matolta ulosastumisesta kamppailutilanteessa

- passiivisesta painista
- Matossa kiertäminen selän taakse (jos vastustaja on ennen sitä saanut pisteitä)

### 2 pistettä

- Pystystä tai matosta heitoista, jotka eivät mene suoraan siltaan (vähempiarvoinen heitto)
- Kaikista allepanoista
- Kaikista vyörytyksistä
- Kaikista sääntöjen vastaisista rikkeistä tuomaristo antaa rikkeen tehneelle painijalle varoituksen ja vastustajalle 2 pistettä

### 4 pistettä

- Pystystä tai matosta suoritusta heitoista suoraan siltaan
- Laajakaarisesta pystystä tai matosta suoritusta heitosta, joka ei mene suoraan siltatilanteeseen

### 5 pistettä

- Laajakaarisesta heitosta pystystä tai matosta suoraan siltatilanteeseen

## Suorituspisteet vapaapainissa:

### 1 piste

- Painijalle, jonka vastustaja itse loukkaantumisen takia keskeyttää ottelun ilman verenvuotoa

- Matolta ulosastumisesta kamppailutilanteessa
- Pystyheitoista, jotka eivät mene suoraan siltaan (vähempi arvoinen heitto)
- Matosta kiertäminen selän taakse (jos vastustaja on ennen siitä saanut pisteitä)
- Kaikista sääntöjen vastaisista rikkeistä tuomaristo antaa rikkeen tehneelle painijalle varoituksen ja vastustajalle 1 pisteen

### 2 pistettä

- Kaikista allepanoista
- Matosta kiertäminen selän taakse, jos vastustaja ei ole saanut pisteitä
- Kaikista vyörytyksistä
- Kaikista onnistuneista nilkkalukko-otteen (ns. kipuliike) pyöryttämisistä

### 4 pistettä

- Pystystä tai matosta tehdyistä heitoista suoraan siltaan

Yksityiskohtaisemmat painisäännöt löytyvät Painiliiton kotisivuilta linkistä <http://www.painiliitto.net/toiminta/tuomarit> tuomarien koulutusmateriaali sekä linkistä [http://www.painiliitto.net/tiedostot/saannot/Poikkeukset\\_UWWn\\_saantoihin.pdf](http://www.painiliitto.net/tiedostot/saannot/Poikkeukset_UWWn_saantoihin.pdf) kansallisissa ikäkausikilpailuissa käytettävistä säännöistä.

Sääntösivujen kuvat:  
Kajaanin Juntta/Petri Ursin

Maton reunalla karkuun ryöminen voi käydä kalliiksi.



# Passiivisuussäännöt kreikkalais-roomalaisessa painissa

Passiivisesta painista ei anneta varoitusta missään ikäluokissa, vaan painijoita huomautetaan passiivisesta painista. Kreikkalais-roomalaisessa painissa passiivisuuden takia painijaa ei voi ajaa ulos matolta.

Senioreissa ensimmäisellä kerralla ottelu keskeytetään ja annetaan suullinen huomautus. Kun sama painija saa toisen passiivisuushuomautuksen, niin ottelu keskeytetään ja vastustaja saa valita jatketaanko matsia matosta vai pystystä.

Kun painija saa kolmannen tai sitä useamman varoituksen, niin ottelu keskeytetään ja vastustajalle annetaan yksi piste. Vastustaja saa myös valita, jatketaanko ottelua matosta vaiko pystystä.

Mikäli ottelu jatkuu pitkään tilanteessa 0-0, on passiivisemmän painijan vastusta-

jalle annettava piste viimeistään otteluajassa 4.30. Tässä tapauksessa ylituomari keskeyttää ottelun ja jokainen tuomari näyttää kantansa. Aktiivisempi painija saa pisteen ja saa valita jatketaanko ottelua pystystä vai matosta.

Jos ajassa 4.30 on toisella painijalla selkeä liikesuoritus menossa, ei ottelua keskeytetä, ennen kuin tilanne on ohi. Mikäli tilanteesta ei tule pistesuoritusta, toimitaan kuten edellä.

## Passiivisuus junioreissa ja kadeteissa

Painijoita ei määrätä mattoon parterrasentoon passiivisuuden vuoksi, eikä ottelua keskeytetä passiivisuushuomautuksen johdosta. Mattotuomarin tulee stimuloida

passiivista painijaa tavoitteena saada painijat suorittamaan pystystä heittoja.

Ensimmäisellä kerralla mattotuomari antaa passiivisuushuomautuksen huutamalla äänekkäästi esimerkiksi RED PASSIV. Toisella kerralla samalle passiiviselle painijalle huomautusta annettaessa mattotuomari huutaa esimerkiksi RED PASSIV, BLUE ONE POINT.

Tästä eteenpäin joka toisesta samalle painijalle annettavasta passiivisuushuomautuksesta vastustajaa hyvitetään 1 pisteellä.

Jos ottelu junioreissa etenee aikaan 4.30 nollanolla-tilanteessa, toimitaan kuten miesten otteluissa ja tuomarit antavat aktiivisemmalle painijalle pisteen. Kadeteilla otteluaika on lyhyempi ja 0-0-tilanteen aktiivisuuspiste annetaan ajassa 3.30.

# Passiivisuus vapaapainissa

Vapaapainissa passiivisuussäännöt ovat samat ikäluokista riippumatta. Vapaassa annetaan varoituksia ja kolmas varoitus samalle painijalle tietää tappiota.

Ensimmäisellä kerralla passiiviseen painiin puuttuttaessa ottelu keskeytetään ja annetaan suullinen huomautus.

Toisella kertaa saman painijan passiivisuuteen puuttuttaessa ottelu keskeytetään

ja passiivinen painija saa 30 sekuntia aikaa tehdä pisteitä. Jos jompikumpi painijoista tekee pisteitä puolen minuutin kuluessa, passiiviselle painijalle ei anneta varoitusta. Jos kumpikaan painijoista ei saa pisteitä, passiivinen painija saa varoituksen ja vastustaja pisteen.

Samalla tavalla toimitaan myös seuraavilla kerroilla, kun saman painijan passiivi-

suuteen puututaan. Jos 30 sekunnin kohdalla jompikumpi painija on tekemässä liikettä, ottelua ei keskeytetä. Liikkeen ollessa kesken odotetaan liikkeen suoritusta loppuun asti, mutta ei enempää kuin noin 10 sekuntia. Jos ei tule pistettä, passiiviselle painijalle varoitus ja vastustajalle piste.

Kun painija saa kolmannen varoituksen, on hän hävinnyt ottelun.



## Painin Superviikonloppu Kuortaneella 2.-4.9.2016

### Ohjelmassa:

- Seuravalmentajapäivät
- Painiparlamentti
- Poikien ja nuorten maajoukkueleiri (kr)
- Haastajaleiri (kr)
- Lisäksi kysynnän mukaan koulutusta tuomareille, nassikka- ja nallepainiohjaajille jne.

Lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet Molskissa II/2016 sekä [www.painiliitto.net](http://www.painiliitto.net)



# AIVAN LOISTAVA VETO

Vaasan Voima-Veikkojen valmentaja **Kari Salmi** kiteyttää yhteen lauseeseen kokemukset Porvoossa tammikuulla väännettyistä Viron ja Suomen yhteisistä alle 20-vuotiaiden vapaapainin mestaruuskisoista.

-Aivan loistava veto! Ilman virolaisia olisi muutama sarja jouduttu painimaan vain parin painijan kesken, Salmi painottaa.

Porvoon SM-molskilla puntarissa kävi poikien osalta puntarilla 74 painijaa, joista virolaisia oli yli puolet eli 39. Nuorten naisten puolella painijoita oli 35, joista suomalaisia oli 22. Viime vuonna SM-kisat olivat Seinäjoella ja siellä junnuja oli yhteensä 55, joista tyttöjä kolmannes eli 18. Ottelumäärät kisoissa tuplaantui Seinäjoen 91 ottelusta 178 matsiin.

-Ensimmäisen kerran perusteella tuo oli ilman muuta sellainen yhteistyö, jota pitää ilman muuta jatkaa. Nyt painijoillemme tuli vastaan outoja tyyppisiä, joista ei tiedetty oikein mitään. Sama oli tilanne myös miesten vapaan SM-kisoissa, jossa oli paljon mukana maahanmuuttajia, Kari Salmi huomauttaa.

Ensi vuonna juniorien vapaapainin SM-kisat painitaan Virossa. Vielä tätä kirjoitettaessa ei kisapaikasta täyttä varmuutta ole.

-Me olemme ilman muuta sinne lähдösä. Toivottavasti kisat järjestetään jossain Tallinnan ympäristössä, eikä Viljandissa, ettei tarvitse kenenkään pitkään matkaan vedoten jäädä kisoista pois, Salmi toivoo.

Kouvolan Painijoiden valmentaja **Marko Sillanpää** oli niin ikään tyytyväinen uuteen kokeiluun. Kisojen tason nousu piiskaa suomalaisia pistämään parastaan treenisalilla.

-Kisojen tasoa virolaiset painijat nostivat huomattavasti. Siellä oli joissain sarjoissa erinomaisen taitavia virolaisia. Kaikki suomalaiset saivat hyviä matseja kovien vastustajien kanssa. Jos virolaiset olisivat



Porvoon SM-molskilla nähtiin vauhtia ja vaarallisia tilanteita.

olleet poissa, niin kisat olisivat olleet vaisut, Sillanpää myöntää.

## Viro vähän edellä

Pääkaupunkiseudulla vapaapainin nuorten olympiavalmentajana toimiva **Hannu Rantala** liittyy kehujien kerhoon.

-Viro on tällä hetkellä meitä vähän edellä vapaapainin osalta kadeteissa ja junioreissa, joten saimme sieltä hyvää vertailukohdtaa meidän omasta tilanteesta. Virossa on panostettu nuorten vapaapainiin meitä enemmän ja se näkyy. Tuota eroa on hyvä lähteä kirmämään kiinni. Yksi keino on viime vuonna uudelleen käynnistetty vapaan leiritys, Rantala pohtii.

Ilman vahvoja kreko-junnuja **Arvi Savolaista**, **Niko Erkkolaa** ja **Toni Metsomäkeä** mestaruudet olisivat jääneet haaveeksi sarjoissa, joissa myös virolaisia oli mukana. Suomalaisista mestaruuteen ylsi myös **Art-**

**tu Hakala** 50-kiloisissa, mutta pikkusarjassa ei Baltian poikia ollut lainkaan. Naisissa Suomi tosin puhdisti pöydän.

-Vuonna 2017 Pohjoismaisissa mestaruuskisoissa painitaan kadettien ja juniorien kohdalla myös vapaata. Harmi vain, että silloin PM-painit ovat Tanskassa, jonne Baltian maista on hankala kulkea. Mutta kaipa sielläkin jotain lauttoja liikkuu.

Ensi kesänä kadettien EM-painit painitaan Tukholmassa ja SM-kisojen perusteella ei vielä kisalippuja jaeta, vaan lisäksi tarvitaan kansainvälisiä näyttöjä

-Tallinna Open on tietenkin yksi hyvä kisa tässä lähellä. Luckenwaldissa järjestetään kesäkuussa tasokas Brandenburg Cup ja siellä annetaan lopulliset näytöt, Hannu Rantala toteaa.

Teksti: Pekka Moliis

Kuva: Jukka Ruhanen/Järvenpään Voimailijat

## Painiväkeä palkittiin

Opetus- ja kulttuuriministeri **Sanni Grahn-Laasonen** on myöntänyt yhteensä 362 ansioristiä ja -mitalia liikuntakulttuurin ja urheilun parissa ansioituneille henkilöille. Kulaisia ansioristejä myönnettiin 38, ansioristejä 109, ansiomitaleja kullatuin ristein 79 ja ansiomitaleja 136 kappaletta.

-Suomalaisessa urheilu- ja liikuntakulttuurissa on pitkä vapaaehtoistyön perinne. Vapaaehtoistoiminta on keskeinen osa seurojen, alueorganisaatioiden ja valtakunnallisten liikuntaorganisaatioiden toimintaa. Nyt myönnettävillä ansioristeillä ja -mitaleilla haluamme osoittaa kiitollisuutta aktiivisesta ja arvokkaasta työstä, sanoo opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen.

**Painiliiton esityksestä palkittiin seuraavat henkilöt:**

**Kultainen ansioristi:**

- Mauno Mäki-Töyli
- Ilpo Seppälä

**Ansioristi:**

- Tapio Ketola
- Ilmo Pilli
- Tapio Savola

**Ansioimitali kultaisin ristein:**

- Tuomo Karila
- Mika Lehto
- Juha Virtanen

**Muita palkittuja olivat ainakin seuraavat. Lista kokonaisuudessaan opetusministeriön nettisivuilla.**

**Kultainen ansioristi:**

- Jari Koivusalo
- Seppo Yli-Hannuksela

**Ansioristi:**

- Rajja Koski, IK

**Ansioimitali kultaisin ristein:**

- Martti Hallasuo, SPM
- Ismo Hietikko, SPM

**Ansioimitali:**

- Jussi Ketonen, IK
- Jukka Koivulahti, IK
- Mikko Saranpää, SPM

# KEMISSÄ INTOA PIISAA

## Yhteen hiileen puhaltaen

Kemin Innon painijat ovat tuttu näky ympäri Suomea ja Pohjois-Kalottia. Kemin Liikenteen bussit ovat startanneet kerran jos toisenkin seuran painijoita kisoihin kuskaten. Tasaiseen tahtiin seura on tuottanut painijoita Suomen huipulle, mutta se lopullinen läpimurto maailmaan eliittiin on jäänyt tekemättä.

Into on pitänyt paini-innon liekkiä lepatamassa yli sadan vuoden ajan Perämeren pohjukassa. Ensimmäiset painikisat väännettiin Innon toimesta Kemissä jo vuonna 1912 ja tänä päivänä perinteiset Rampan Painit kokoavat painijoita helmikuun alussa kisamolskille painijoita koko Kalotin alueelta.

Nyt on Tervahallin painisalilla taas sellainen tekemisen meininki, että toivo elää. Ehkä tästä porukasta löytyy se **Taskisen Raimon** seuraaja, joka pääsee näyttämään taitonsa kansainvälisillä molskeilla.

-Meillä on 70 painijaa, joista 30 on hankkinut kilpailenssin. Toiminta on jakautunut neljään eri ryhmään eli nassikat (5-6), painikoulu, väliryhmä ja juniorit. Meillä on Tervahallilla treenisali, jossa tilaa 17 x 12 metriä. Painisali on meille riittävän kokoinen, mutta sen takia on jouduttu rajoittamaan pai-

nijoiden määrää ryhmissä. Enemmänkin voisi olla tulossa, mutta tilat tosiaan vähän rajoittaa, kertaa faktoja Innon painijaoston puheenjohtaja **Taito Ullakko**.

### Henki korkealla

Kaikki urheilutoiminta on enempi vähempi aaltoliikettä. Kemissä ollaan naapuriseuran vinkkelistä katsottuna nyt mukavassa myönteisessä nousemassa pikku hiljaa takaisin aallonharjalle. Kisoissa kuljetaan isolla joukolla, uusia tuomareita on koulututtanut molskille ja valmentajia kotisalilla piisaa.

-Meillä on tällä hetkellä käytössä 11 valmentajaa, joten tilanne on hyvä. Meillä on aivan mahtava yhteishenki painijoiden ja valmentajien kesken. Talkoisiin on painiporukasta helppo löytää porukkaa. Kun whatsapp-ryhmään talkookyselyä laittaa, niin pian rupeaa vastauksia tippumaan, Ullakko kehuu joukkojaan.

Kun kisareissuja suuntautuu milloin Ruotsiin, Venäjälle tai Norjaan, niin rahaakin toimintaan kuluu.

-Painikausimaksujen ohella rahoitamme painitoimintaa talkootöillä. Muuttoja, makkaranpaistoa, markkinoita ja muita

hommia tehdään tarpeen mukaan, Taito Ullakko jatkaa.

### Sadas SM-mitali haarukassa

Kemin Innon ensimmäinen SM-mitali tuli vuonna 1951, jolloin **Reijo Makkonen** väänsi juniorien kreikkalais-roomalaisen painin SM-pronssia sarjassa 57 kg. Nyt seuralla on kasassa 96 SM-mitalia, jotka jakautuvat aika lailla tasan molempien painimuotojen kesken.

-Eiköhän se sata tule täyteen lähivuosiina. Seuran painijoiden keskuudessa on niin hyvä henki niin treeneissä kuin kisoissa, että se piiskaa porukkaa eteenpäin. Vaikka samassa sarjassa kisataan kovasti, niin yhdessä harjoitellaan, Taito Ullakko korostaa.

Sadannen SM-mitalin jahtiin käydään lähivuosiina **Henri Halvarin** ja **Antti Tyystälän** valmentajan junioriryhmän voimin. Ykköspainija on viime vuonna Suomea kadettien EM- ja MM-kisoissa edustanut **Elias Tyystälä**. Muita ehdokkaita ikänsä puolesta mitalin tuojaksi ovat **Roope Miettunen** ja **Kasper Törmälä**.

-Meillä on junioriryhmässä vajaa parikymmentä painijaa ja minä olen Antin kanssa keskittynyt sen vetämiseen. Elias on

Kemin Innon komea porukka kuvattuna perinteisissä Rampan paineissa.



nyt meidän vanhin painija. **Tyystälän Matias** on lopettanut painihommat, kun meni armeijaan ja kipinä sammui. Toivotaan kuitenkin, että Matiaskin tulisi salille takaisin, Halvari pohtii.

### Mukavaa hommaa

Vuosien saatossa moni lahjakas poika on Kemissäkin lyönyt trikoot naulaan. Niin tekivät Kemien nuoret valmentajatkin Henri Halvari ja Antti Tyystälä aikanaan. Painille sielunsa myyneet kuitenkin palasivat ringiin mukaan valmentajan roolissa.

-Kuutisen vuotta olen itse tässä vetohommissa ollut. Lopetin painihommat itse 18 vuoden iässä ja sitten meni muutama vuosi, ennen kuin tulin vetohommiin takaisin, Lapin Lukossa ensimmäiset painiopinsa saanut Halvari kertoo.

-Tuo 15–16 vuoden ikä on pojille paha ikä. Siinä tulee nuorille pojille niin paljon muuta tekemistä, että paini voi jäädä. Nyt en ole kyllä omasta porukasta sitä aistinut, että joku olisi lopettamassa, Henri juttelee.

Edes pitkät matkat eivät ole rauhallisen valmentajan luontoa pahemmin koetelleet. Pohjoisessa on totuttu siirtymään pitempiäkin matkoja hyvän asian vuoksi. Ja sellainen asiahan paini totisesti on.

-Tämä on mukavaa hommaa. Välillä meinaa tosin pienempiä vahtiessa olla raskastakin, mutta aika kuluu näissä hommissa hyvin. Ovathan kisamatkat väliin pitkiä, mutta kun itse on aikanaan samoja reissuja kulkenut, niin niihin on tottunut, Henri toteaa.

Ja milloin valmentaja lupaa sen 100. SM-mitalin tulevan Kemiin?

-Eiköhän se ensi vuonna voisi tulla, Halvari uskoo.

*Teksti: Pekka Moliis*

*Kuvat: Kimmo Kolehmainen*



Tervahallin painisalilla on opeteltu siltaa useamman tuhat kertaa.



Käsivarsiheiton saloihin nuorta väkeä opettamassa Henri Halvari.

## Raimo Taskinen

Kemin Innon **Raimo Taskinen** (1939–2004) on suomalaista painihistoriaa tutkailtaessa melkoinen kummajainen. Mies voitti 57 kilon kreikkalais-roomalaisen painin Suomen mestaruuden 60-luvulla peräti kuusi kertaa, mutta ainoastaan vuoden 1965 Tampereen MM-paineihin pohjoisen mies pääsi Suomen edustajaksi.

Pitkän päivätyön Kemin Innossa tehnyt Rampan velipoika **Esko Taskinen** muistelee edesmenneen veljensä kohtaloa liittoriitojen pyörteissä.

-Kun Ramppa voitti mestaruuden, niin alkoi aina se kauhea karsimisruljanssi. Sitten niitä karsintoja painittiin niin kauan, että

saatiin sopiva lähtijä, Taskinen muistelee.

Puolustusvoimien painivalmentajana ansiokkaan uran tehnyt **Jorma Turunen** oli Taskisen Rampan kova kilpakumppani molskeilla. Hän vahvistaa näkemyksen siitä, ettei kaikki mennyt muinoin reilun pelin hengessä.

-Kyllähän Ramppa kärsi siitä, että hän oli TUL:n painija. Jos olisi vaihtanut Painiliiton seuraan, niin olisi varmasti ollut useamman kerran arvokisoissa ja varmasti myös arvokisamitalisti, Turunen uskoo.

Joka tapauksessa puoli tusinaa Suomen mestaruutta miesten sarjoista nostaa Taskisen yhdeksi pohjoisen kovista paininimistä.

Suotta ei kaverille nimikkopaineja järjestetä.

-Hän oli painijana oikein vauhtikone, ei mikään tekniikan ihmelapsi. Kyllä se useimmiten hyydytti minut sillä kovalla kunnonollaan. Silloin painittiin 3x3 minuuttia, muistelee Turunen vanhoja kohtauksia.



# AUTOKAARI

Täyden palvelun autotalo.

**Automyynti:** p. 020 7281 700 **Huolto:** p. 020 7281 720

Lieskatie 2, 60510 HYLLYKALLIO

## Tmi JJ-Eristys

0400 194 285

Mäkikatu 5 A 13,  
83500 Outokumpu



Kauppatie 23 Mustasaari  
p. 044 3222431  
<http://www.aava-keittio.com/>



Kytöahonkuja 8  
46800 Myllykoski  
**Puh: (05) 363 5101**  
**0400 652 909**  
[www.arvolista.fi](http://www.arvolista.fi) [info@arvolista.fi](mailto:info@arvolista.fi)



**Kuljetus Kujala & Muuri**  
Katajalähteenpolku 3, 48410 Kotka  
**Puh. 0440 585 252**  
[www.kuljetuskm.com](http://www.kuljetuskm.com)

## Rakennuspalvelu Lautala Markku Oy

Yhdystie 8 as 9, 12700 Loppi  
Puh. 0400 840 245

## Kuusaan Muonituspalvelu

Valkamantie 14, 45810 Pilkanmaa  
p. 040 723 9414

## Hämeen Pintalevy Oy

Jäppisentie 10, 11910 Riihimäki  
0400 794 650

## Peejoen Auto- ja Konehuolto Oy

Rautakatu 2  
61100 Peräseinäjoki  
**040 5593 108**

## Lake Turvapalvelut

*laketurva.fi*  
Tervaskaarre 13, 14200 Turenki

## Lounasravintola

# Pikku Herkkula

Harvialantie 7 B  
14200 TURENKI

Puh. 03 4102 3541

## Tili- ja kirjanpito Kervinen Satu

Kirkkotie 5-7 sisäpiha, Tervakoski  
Puh. 0500 905 074

## TP LOUHINTA OY

Lavettikuljetukset, Tapio Perhomaa  
Alhontie 42, 61430 Isorehto, p. 040 765 2951

## RK-Eristys Oy

Kurjentie 14, 14200 TURENKI  
Puh. 050 3233 880, (03) 6881 149  
[reijo.kurki@pp.inet.fi](mailto:reijo.kurki@pp.inet.fi)  
*Lvi- ja teollisuuden eristykset,  
eristysten pellitykset, tarvikemyynti*



## Kiinteistöhuolto Koivumäki €

Valtatie 7-9 A 29, Akaa  
Puh. 040 055 6242



Saneeraus ja maalaus Erander Oy  
Seuravuorenkatu 17, 21330 Paattinen  
Puh. 02 2570 592



Pohjankyröntie 139  
61500 ISOKYRÖ  
**Puh. 06 - 4713 362**  
Avoinna: ma-to 8-17, pe 8-18, la 8-13

Tuuloksen Rakentajat Oy  
**Jani Pietikäinen**  
Pannujärventie 7, Tuulos 0500 305 333



• Kaikki asbestialan työt • Homevaurioityt  
• Purkutyt, ahtaiden paikkojen erkoiskalusto  
• Romutusyt  
Tehontie 2-4, 45200 KOUVOLA  
Puh./fax (05) 378 1535 • 0400 254 772 Niemelä  
[www.kymenasbestipurku.fi](http://www.kymenasbestipurku.fi)

Lapuan Sälekaihdiin  
ja Markiisi  
Martti Dahlgren  
040 676 3460

SALAOJITUKSET,  
TYÖT JA TARVIKKEET  
Kosti Keisala  
Heikinkatu 12  
63150 Ruona  
0400-164269



Aleksanterintie 8 Peräseinäjoki  
044 0219 911

**HAKEURAKOINTIA rumpuhakkurilla**  
**T:mi Kalle Koskilahti 040 825 9528**  
Paavolantie 100, 62165 Tiistenjoki

# PAINI MUKANA STADIUMIN LEIRILLÄ

Kesä on painileirien aikaan. Enempi vähempi vakavissaan voi vääntää useilla leireillä eri puolella Suomea. Ruotsissa vuonna 1995 käynnistynyt Stadium Sports Camp on rantautunut Tampereen kautta Espooseen ja tällä kertaa mukana on myös paini.

Taustaorgansaatio huolehtii leirijärjestelyistä ja leirin painivalmennuksesta vastaavat Espoon Urheilijat. Leirille osallistuva nuori valitsee yhden päälajin, jota hän pääsee harjoittelemaan vähintään kaksi kertaa päivässä kuuden päivän ajan. Päälajikseen voi valita myös multisportin, jolloin pääsee kokeilemaan leirin eri lajeja.

-Paini on ollut vastaavilla leireillä mukana Ruotsissa on ollut siellä suosittu laji. Näin ensimmäisellä kerralla tavoittelemme pai-

nin osalta mukaan 30-40 innokasta lasta ja nuorta. Mitään tasorajaa painiin tuleville ei ole, vaan ryhmiä jaetaan taitojen mukaan, kertoo **Tomi Rinne**, Stadium Sports Campin projektipäällikkö.

Jos kuuden yön mittainen leiri tuntuu vielä liian pitkältä, niin neljän päivän mittainen päiväleiri Day Camp on hyvä vaihtoehto 6-10-vuotiaille. Day Campin neljä päivää koostuvat eri lajeista ja leikeistä, uusista ystävistä ja Activity Townin aktiviteeteista. Day Camp-leiriläiset eivät valitse erillistä lajia, vaan pääsevät kokeilemaan monipuolisesti ja hauskaasti kaikkea.

Espoon Leppävaaran Urheilupuistossa järjestettävä tapahtuma on paljon muuta kuin hikistä harjoittelua. Harjoitusten välillä tapahtuu koko ajan. Leirin ydin on

sisältä ja ulkoilmasta löytyvä Activity Town. Ja ohjelmaan kuuluu luonnollisesti myös leiriolympialaiset.

- Leiri työllistää paikallisia nuoria ohjaajina ja toimitsijoina. Toiminta järjestetään erillisen voittoa tavoittelemattoman yrityksen muodossa. Kaikki ylijäämä menee paikallisille seuroille ja leirin kehittämiseen, Rinne kertoo.

Leiriolympialaisissa toimitaan tiimeissä ja ratkaistaan yhdessä esimerkiksi tasapainoa, nokkeluutta, koordinaatioita ja tarkkuutta vaativia tehtäviä. Majoitus on järjestetty alueen kouluihin, ja terveellistä ruokaa on tarjolla neljä kertaa päivässä. Leiri huipentuu viimeisen päivän päättäjäisshowhun.

Stadium Sports Camp käynnistyy 17.6.2016 ja jatkuu kahden viikon ajan.



# AMMATTIVALMENTAJILLA on painissa pitkät perinteet

Suomalaisessa painissa on ymmärretty valmentajien merkitys pitkään. Jo yli sata vuotta sitten oltiin Tukholman vuoden 1912 olympialaisia varten esittämässä ammattipainija **Ilmari Tuomiston** palkkaamista painin päävalmentajaksi, mutta tuo esitys kariutui silloisen SVUL:n liittokokouksessa.

Ensimmäiseksi painivalmentajaksi ehdolla ollut Tuomisto pääsi Tukholman olympialaisiin valmentajana, mutta maana oli Ruotsi. Sinne hänet palkattiin kiertäväksi painivalmentajaksi.

-Olympialaiset olivat jo tuolloin näytön paikka kansakunnille. Ne olivat kansainvälisesti hieno paikka näyttää omaa urheiluvoimaa. Olympialaisiin panostettiin, kertoo Urheilumuseon erikoistutkija **Kalle Rantala**.

Kalle Rantalalla on työn alla väitöskirja, jossa perehdytään suomalaiseen valmennushistoriaan. Liikuntatieteellisen seuran Liikunta ja Tiede-lehdessä julkaistussa tutkimusartikkelissa Rantala on perehtynyt suomalaisen ammattivalmennuksen historiaan.

-Ensimmäiset linjaukset ammattivalmentajan hankkimisesta tehtiin Suomessa painin puolella. Yhdysvalloissa ammattivalmentaja oli ollut jo pidempään. Valmentajat olivat tyypillisesti entisiä huippu-urheilijoita. Vasta 1930-luvun lopulla valmentajaksi alkoi tulla muita kuin entisiä huippuja. Ensimmäiset painivalmentajat olivat ammattipainijoita, Rantala kertoo.

## **Ammattipainijasta valmentamaan**

Ammattipainija oli myös ensimmäinen painin ammattivalmentajaksi palkattu **Alex Järvinen**. Vuonna 1914 tehtävään valittu Järvinen ei kuitenkaan koskaan tehtävää hoitaakseen ottanut, sillä rahakkaat ammattiottelut Moskovan sirkuksessa veivät voiton valmennustyöstä.

Ensimmäinen varsinainen painin ammattivalmentaja Suomessa olikin vuonna 1919 tehtävään valittu **Armas Laitinen**, jonka johdolla mentiin vuoden 1920 olympialaisiin. Laitinen vastasi käytännössä valmentautumisesta kaikkiin 1920-luvun olympialaisiin, mutta pätkittäin. Työ oli raskasta kiertämistä, eikä urheilujärjestöjen

Kunnon silta pelastaa painijan pulasta sota-aikanakin.





Painivalmentaja Aarne Reini opettamassa painia etulinjan pojille Rukajärven suunnalla, Tiiksjärvellä, juhannuksena 1943.

rahavaratkaan oikein sallineet koko olympiadin mittaisia työsuhteita.

Painivalmentajan työ oli tuohon aikaan melkoista pioneerityötä kentällä kiertäen ja olosuhteita paremmaksi järjestäen.

-Huomattava osa ammattivalmentajan työstä oli muuta kuin valmentamista. Huolehdiittiin urheilijoiden harjoitusolosuhteista, järjesteltiin matkoja, hankittiin treenikamppeita ja parempia ruokia. Hieronnan järjestäminen oli yksi tärkeimmistä asioista, Kalle Rantala kuvailee.

### Kiertäviä painineuvoja

Tänä päivänä painin kenttäväki moitiskellee liiton valmentajia siitä, ettei heitä juuri kenttää kiertämässä näe. Toisin oli ennen.

- Valmentajille järjestettiin alennusliput juniin, jotta kiertäminen oli edullisempaa, Kalle Rantala paljastaa.

Vuoden 1928 Amsterdamin olympialaisten jälkeen heräsi huoli suomalaisen painin tulevaisuudesta. Valmentaja löytyi, kun Työväen Urheiluliiton painineuvojana

aiemmin toiminut **Robert Oksa** palkattiin kiertäväksi painineuvojaksi. Oksan tehtäväksi tuli ennen kaikkea valmennuksen opettaminen.

Oksan johdolla suomalaiseen painiin luotiin piirineuvojajärjestelmä, joka aloitettiin kokeiluna Viipurin ja Etelä-Pohjanmaan piireissä. Valmentajina olivat kokeneet ja menestyneet **Eemeli Väre** ja **Arvo Haavisto**, jotka kiersivät oman piirin seuroissa. SVUL:n painijaosto maksoi neuvojille päivärahat ja seurojen tuli järjestää valmentajille asunto ja matkat.

Rahapula leimasi suomalaisen painin valmennusjärjestelmän kehittymistä jo 1930-luvulla. Kun lajiin ei tullut rahaa yleisurheiluun malliin, niin entistä suurempi vastuu valmennustoiminnasta oli vapaaehtois pohjalta työtä tehneiden valmentajien vastuulla.

Neuvontatyötä tehtiin piirikursseilla päivärahapalkkioilla ja palkattua päävalmentajaa ei ollut jatkuvasti käytössä. Amatöörivalmentajana toiminut olympiavoittaja

**Eino Leino** kantoi päävastuun olympialaisiin valmentautumisesta. Mukana valmennustyössä olivat myös ansioituneet entiset aktiivit **Oskari Friman** ja **Yrjö Saarela**.

Los Angelesin 1932 ja Berliinin 1936 olympialaisten jälkeen tähtäin oli vuoden 1940 Helsingin kotikisoissa. Ne kisat jäivät kuitenkin pitämättä.

-Olympialaiset ovat aina olleet urheilun kohokohta. Myös maaottelut olivat olympialaisten kanssa tärkeitä tapahtumia, Urheilumuseon erikoistutkija Kalle Rantala kertoo.

Kalle Rantalan tutkimusartikkeli "PAININ JA YLEISURHEILUN AMMATTIVALMENTAJAT SUOMESSA ENNEN TOISTA MAAILMANSOTAA" löytyy Liikuntatieteellisen Seuran sivuilta osoitteesta [www.lts.fi](http://www.lts.fi)

*Teksti: Pekka Moliis*

*Kuvat: SA INT*

# TRAINING CAMP - TYTTÖPAINI

20.-22.5.2016 Kuortaneen Urheiluopisto

Huippuluokanlajileiri 8-15 -vuotiaille tytöille!

Leirillä opetellaan perustekniikkaa, taktiikkaa sekä fyysisiä harjoituksia. Lajiharjoitusten ohessa hauskaa liikunnallista oheistoimintaa.

Leirin vastuuvetäjänä Tiina Vainionpää.

Leiripaketit sisältävät valmennuksen, oheishjelmat, täysihoidon, tapaturmavakuutuksen sekä camp-tuotteen.

Leiripaketti  
150€

Lisätietoa leiristä ja ilmoittautumiset  
[www.kuortane.com/tyttopaini](http://www.kuortane.com/tyttopaini)



## Rivi-ilmoitukset

**Taksi Markku Vehmas** ☎ 040 504 4649  
Haapasaarentie 2 F, 40820 Haapaniemi

**West Top Trading L. Pajala** ☎ 050 690 15  
Vallgrundintie 71 B, 65800 Raippaluoto

Maanrakennustyöt **Jorma Hietala Ky** ☎ 0400 163147  
Kirkkonyläntie 28, Ylistaro

**S-M Leskinen Taksi** ☎ 0400 364 938  
Muurarintie 3, 66400 Laihia

**Ari Tuomala Oy** ☎ 0400 556 665  
Knuuttilantie 8, 46810 Ummeljoki

**JEP Jätehuolto E Parkkinen Ky** ☎ 0400 551 347  
Hallitie 1, Anjalankoski

**Jämsän Matto ja Kaluste Oy** ☎ 0400 560 584  
Teollisuuskatu 7, 42100 Jämsä

**Maanrakennus KuokkaJulle Ky** ☎ 0400 485 699  
Lehtoseläntie 193, 91500 Muhos

**Konepaja OKP Oy** ☎ 0400 988 094  
Pulkkisentie 5, 90440 Kempele

**Kahari & Co Eristys** ☎ (019) 514069  
Vieritie 7, Tesjoki

**Kuljetusliike Mehtälä Oy** ☎ 0400 905354  
Töllinperäntie 10, 84100 Ylivieska

Koneurakointia **Ville Lammi** ☎ 040 065 2892  
Lepikontie 15, 62375 Ylihärmä

**Lääkäripäivystys Hokkanen** ☎ (05) 375 8653  
Viialantie 2, 46800 Myllykoski

**Kuljetus & Nosto Harju Oy** ☎ 020 836 9321  
Latvalantie 2, Koskenkorva

**Insinööritoimisto Sähkökraft** ☎ (03) 5422666  
Ylpöntie 7, Akaa

**Antti Uusitalo** ☎ 0400 228 211, (06) 478 4211  
Haavistontie 10, 66500 Vähäkyrö

**Remonttipalvelu J. Tuomainen Oy** ☎ 0400 167949  
Lossintie 35, 44120 Äänekoski

**Ravaltsu Oy** ☎ (06) 433 1088, 0500 668 388  
Kelikon teollisuusalue, Lapua

**Pitopalvelu Seija Oksa** ☎ (03) 546 0510  
Tampereentie 4, Urjala

**Turengin Hiidenportti** ☎ 03 687 8262  
Tapionkuja 1, 14200 Turenki

**Kuortaneen Sähköpalvelu Oy** ☎ 0400 911 899  
Yrittäjätie 4, 63100 Kuortane

**Sähkö Arra Oy** ☎ 0400 277 614  
Ruuskanmutka 4, 83100 Liperi

**Autokorihuolto Jari Majaniemi** ☎ 040 726 7579  
Työpajantie 2, 62100 Lapua

**SGL** ☎ (06) 5281 752  
Teollisuustie 8, 63800 Soini

**Rakennussaneeraus J. Mikkola** ☎ 0400 806 520  
Siirinkatu 1 c 10, Hämeenlinna

**JSA GROUP Oy** ☎ 0400 666 230  
Lohkarekuja 2, 62100 Lapua

**Maalausurakointi Koivisto Ismo** ☎ 040 0661163  
Palterintie 1 as 11, Kauhajoki

**Kuoppalan Jätehuolto Oy** ☎ 040 086 3236  
Purolantie 87, Itäkylä

**PEKABE OY** Sähköasennukset ☎ 041 548 7090  
Porvoonkatu 5, 07920 Loviisa [www.pekabe.fi](http://www.pekabe.fi)

**Henkan Kuljetus Oy** ☎ 0400 451 835  
Kuninkaantammenkuja 3, 00430 Helsinki

**EK-Lattiapinnoite Oy** ☎ 040 500 9178  
Keltakuja 6 B D 4, 01620 Vantaa

**Hiomanauha Kempainen Oy** ☎ (09) 225 8369  
Suonpääntie 40, 03600 Karkkila

**Marko Tapio Tmi** ☎ 0400 763 337  
Porinmäenkuja 29, 66500 Vähäkyrö

**Nipastaf Oy** ☎ 050 5438 492  
Toikkalantie 35, 53850 Lappeenranta

**RL Urakointi** ☎ 040 503 2198  
Ojamonkatu 41 A, 08100 Lohja

(Varattu)

### Hämeen Rahtipalvelu Oy

Näätäkuja 2 LAMMI Puh. (03) 6374 426



**Loviisan  
Pesula**

Chiewitzinkatu 13  
07900 Loviisa  
p.019-532 554  
0400-496 538  
aukioloaika  
ma - pe 8.00-16.00

# TYTYTYVÄINEN MIES

Ravintola Muhoskellarin pöydän ääressä sekoittelee kahvikuppia rauhallinen mies. **Tapio Sipilä** on pikku hiljaa hyppäämässä pois yrittäjän oravanpyörästä. Ravintolan pyörittäminen on jo osin siirtynyt perheessä seuraavan sukupolven vastuulle.

-Polvi ja leikatut tyrät välillä muistuttelee painihommista. Ja niskoissa on kulumaa muistona, Sipilä tuumaa.

Paljon muistoja on kropan lisäksi myös palkintokaapissa. MM-kulta ja kaksi mitalia olympialaisista ovat mitaleista kirkkaimmat. Arvokisamitaleja kertyi kaikkiaan yhdeksän. Joulukuussa valtiovalta muisti 20000 euron arvoisella Pro Urheilu-palkinnolla.

-Tuntuu siltä, että jotain saanut aikaan, kun tällä tavalla muistetaan.

Sipilän Tapio on tyytyväinen elämän menoon. Yrittäjän kiireet ovat helpottamassa sukupolvenvaihdon myötä.



## Painiura päättyi olympiamitaliin

Painura päättyi Soulin olympialaisiin. Sieltä tuli pronssia 68 kilon sarjasta. Parempaakin olisi ollut mahdollisuus.

-Olympialaisiin valmistautuessa ajattelin, että nyt on kaikki mahdollisuudet yllättää, kun kukaan ei silloin mitään odottanut. Meni vain olkapää viimeistelyharjoituksissa. Tulin kyynärpää edellä mattoon ja se nosti olkapäätä kuopasta. Käsi oli niin kipeä, että kun sormilla johonkin tökkäsi, niin heti se hermotti kivun olkapäähän. Vuoden verran meni, ennen kuin käsi oli normaali. Mutta ihan hyvinhän sillä sitten painimaan pystyi, kun joka matsiin puudutettiin, Sipilä naurahtaa.

Yhä edelleen mestaripainija seuraa suoma-

laisten edesottamuksia arvokisamolskeille.

-Eihän se sillä tasolla ole, kuin 1980-luvulla, kun lätkkiä tuli arvokisoista useampia kerralla. Nyt ei oikein ole kuin **Petra** naisten puolella. Miehistä ne kärkipaikat ovat olleet vähissä.

Tuntuma painiin säilyy kotikonnuilla, kun Muhoksen Voiton painihomma heräsi henkiin joitain vuosia sitten.

-Olihan siinä lähemmäs 10 vuotta hiljaiseloa. Vuosien varrella ihmiset kyselivät, että milloin alkaa painihomma taas. Silloin olivat vain omat työhommot niin kiireiset, ettei ehtinyt. Sitten lopulta päätin laittaa ilmoituksen paikallislehteen ja eka treeneissä oli 50-60 tyttöä ja poikaa. Jouduimme jakamaan heti kahteen porukkaan. Onneksi **Rasinkankaan Antti** lähti innokkaasti mukaan heti alusta alkaen, Tapio muistelee.

-En minä siellä ole ollut paljoa mukana. Itse en oikein innostu siitä, että lähtisin 5-6 vuotiaita valmentamaan. Noiden 13-15 vuotiaiden kohdalla olisi kyllä jo eri asia. Se on ollut hienoa nähdä, kuinka lasten vanhemmat ovat innostuneet seuratoimintaan mukaan, Tapsa pohtii.

## Elämä mallillaan

Valtakunnan tason painihommiin Tapio Sipilä ei ole lähtenyt sekaantumaan. Ei vaikka miehen taidoille olisi ollut käyttöä niin valmennus- kuin kabinettipuolella.

-Joskus päävalmentajan paikkaa mietin, mutta silloin oli vielä liian lyhyt aika oman uran lopetuksesta. Piti panostaa siinä vaiheessa sitten työelämään, jotta pärjää siellä.

Äkkiloppu vakinaiselle palkkapussille tuli kuitenkin vuonna 2000, kun pitkäaikaisen työnantajan palo- ja turvallisuuspalvelut ulkoistettiin. Oli lähdeävä luomaan vielä yksi ura yrittäjänä.

-Kyllä minä olen tyytyväinen mies. Olen panostanut urheiluun ja työelämään ja onnistunut molemmissa. Nyt alkaa olla jo elämä siinä mallissa, että voi vaikka vähän lomaillakin. Ensimmäiset viisi vuotta meni yrittäjänä niin, etten pitänyt yhtään lomaa.

*Teksti ja kuva: Pekka Moliis*

### Tapio Sipilä

syntynyt 1958  
seura Muhoksen Voitto  
painityyli kreko  
MM-kultaa 68 kilon sarjassa 1983  
Olympiahopeaa 1984 ja -pronssia 1988  
Kaksi MM-hopeaa ja 4 EM-pronssia  
Pro Urheilu -palkinto joulukuussa 2015

# KESSIN Kertomus

## VÄLIHOUSUJA EI KANNATA HEITTÄÄ MEREEN



Jurvalaissyntyinen **Antti Kangas** loi valtaisan omaisuuden Yhdysvalloissa rakennus- ja kiinteistöbisneksessä. Valtiopäiväneuvos **Markus Aaltonen** kirjoitti 2000-luvun alkupuolella mukaansa tempaavan kirjan tuoloin jo yli 70-vuotiaan miljonääriin värikkäistä elämänvaiheista.

Antti listasi kirjassa suorasukaiseen tyyliinsä elämänsä kolme pahinta virhettä. Niistä ensimmäinen oli villaisten välihoisujen heittäminen menomatalla Atlantin valtameren. Tuleva kiinteistömoguli kaipasi niiden lämpöä vielä moneen otteeseen, kun Illinoisin osavaltion hyiset tammikuiset tuulet purivat tellingeillä luihin ja ytimiin.

Jo edesmennyt Antti Kangas oli muuten Painiliiton johtokunnan jäsenen **Juha Kangasalustan** isän serkku.

\*\*\*

Lajiliitot ovat Suomessa olleet perinteisesti hyvin huippu-urheiluvetoisia. Perustyö on tehty aina seuroissa. Piirit olivat aikanaan tärkeä välitase. Tarkastelen asiaa tässä lähinnä Etelä-Pohjanmaan näkökulmasta, koska sen tunnen parhaiten.

Vanhaan aikaan piirileirit olivat hyvin olennainen osa suomalaista valmennusjärjestelmää. Vähän yli 10-vuotiaasta lähtien alueemme naskalit pääsivät vuosittain useita kertoja viikonloppuleireille Kuortaneen urheiluopistolle.

Nykyisessä systeemissä, jossa on vain ruohonjuuritason seuratoiminta ja liiton vetämä huippu-urheiluleirit, ei ainakaan meikäläinen olisi menestynyt. En olisi alle rippikouluikäisenä päässyt kuin korkeintaan Huussin urheilutalolle leirille, jos kriteerinä olisi ollut menestyminen poikien SM-kisoissa, kuten Himberg-leirityksessä on ollut.

Olin ehkäpä 11-vuotias, kun pääsin ensimmäistä kertaa Kuortaneelle. Tuolloin siellä oli yhtä aikaa maajoukkumiehiä kuten olympiavoittaja **Pertti Ukkola**, **Övermarkit**, **Huhtalan Mikko** ja **Salomäen** veljekset. Lisäksi oli paljon muiden lajien Suomen kärkipään urheilijoita. Voi sanoa, että noilla Kuortaneen päivillä oli ratkaiseva

merkitys siihen, että päätin katsoa, kuinka pitkälle voisin urheilussa päästä.

Etelä-Pohjanmaalla oli omana aikanaani osaavia ja ahkeria piirivalmentajia kuten **Jorma Salimäki** ja **Seppo Yli-Hannuksela**. He tekivät leirien lisäksi myös seurakäyntejä.

Jotain homman kattavuudesta kertoo IF Fyren -nimisen seuran tarina. Kaikkiaan tietysti tietävät, että kyseinen seura majaillee noin 50 kilometriä Vaasan eteläpuolella Korsnäsissä.

Kyseiselle paikkakunnalle muutti **Elis Kammonen** Ruotsista. Elis rupesi vetämään painia. Pian hän värväsi **Seppo Yli-Hannukselan** pitämään muutamia leiripäiviä. IF Fyrenin pojat alkoivat esiintyä alueen kisoissa ja leireillä. Pisimmälle taisi päästä **Stefan Sepänaho**, joka kolkutteli mitalisijoja poikien SM-kisoissa. Elis Kammonen joutui sitten lähtemään Afrikkaan usean vuoden työkomennukselle.

Lähtiessään hän totesi, että paini taitaa nyt loppua Korsnäsissä. Niin valitettavasti myös kävi. Tapaus Korsnäs osoittaa, että kykyjä harjattiin maakunnasta todella huipputiheällä kammalla.

Etelä-Pohjanmaalla homma toimi aika hyvin aina vuoteen 1998 asti vanhoilla kaaivoilla. Silloin Seppo Yli-Hannuksela lopetti aluevalmentajana. Uutta lähellekään yhtä ututteraa henkilöä ei enää löytynyt.

Osaltaan Kuortaneen leirityksen samumminen johtui toki myös urheiluopiston selkeästä linjanmuutoksesta. Hiljalleen perinteinen hikiurheilu liukui pois keskiöstä, jonne asemoituivat rahalajit ja erilaiset hyvinvointipalvelut (leirikoulut, perhe- ja lastenleirit, tykypäivät jne). Tämän seurauksena palvelut muuttuivat niin hintaviksi, että urheiluvia lapsia ei enää ollut mielekästä lähettää Aholankankaalle.

\*\*\*

**Jarkko Ala-Huikulle** räätälöitiin yhteistyössä Painiliiton, Olympiakomitean ja E-P:n alueen kahdeksan seuran kanssa puolipäiväinen NOV-pesti. Jokaisen mukana olevan seuran salilla pidetään kahden päivän leiri.

Lisäksi alueen painijoilla on mahdollisuus osallistua yhteisharjoituksiin 2-3 kertaa kuukaudessa. Samoin voi osallistua 2-3 kertaa kuukaudessa Ilmajoella pidettäviin liikkuvuus- ja palautumistreeneihin.

Jo tähän mennessä systeemi on osoittanut tarpeellisuutensa. Mukana on ollut parhaimmillaan jopa yli 50 nuorta painijanalkua. Seurojen edustajat ovat toimineet apuvalmentajina ja saaneet varmasti paljon hyödyllisiä vinkkejä arkiseen aherrukseensa omilla saleillaan. Tällaisella välitason leirityksellä on ollut liike-elämän kielellä sanottuna piilevä tarve.

Projekti kestää tämän kalenterivuoden. Juuri nyt näyttää aika valoisa, jos mietimme hankkeen jatkoa. Voisi sanoa, että "Järke" on 2010-luvun piirivalmentaja. Systeemi, jossa pätevä valmentaja kiersi alueen seuroissa ja piti leirejä, toimi hienosti vuosikymmeniä ja toimii varmasti edelleen. Välihoisut on siis kaivettu esiin niin kuin moni joutui tekemään tämän talven tammi-kuisissa pakkasissakin.

\*\*\*

Loppukevennys on tällä kerralla kaksiosainen. Katselimme tuossa vuodenvaihteen tietämissä Viljo-painikoululaisen (9 vuotta) kanssa uutisia. Niissä mainittiin, että kymmeniä puolalaisia oli kuollut kylmyyteen, kun pakkasta oli ollut jopa 20 astetta. Viljo totesi tuohon: "Eikö niillä oo asianmukaasia kampeeta?"

Toinen kertoo alussa mainitusta Antti Kankaasta. Häneltä kysyttiin TV-ohjelmassa, että kuinka paljon sinulla niitä huoneistoja oikein on? Vaatimattomaan jurvalaiseen tyyliin Antti totesi: "Emmä oo niin tarkkahan räknäny. On niitä kuitenkin sen verran, että kaikki jurvalaaset niihin mahtuu asumahan." Kun Jurvan kunta yhdistettiin Kurikkaan 1.1.2009 alkaen, pitäjässä asui sentään yli 4000 ihmistä.

Jussi "Kessi" Ketonen



**Peltikorjaukset  
Maalaukset  
Muovikorjaukset**

**Automaalaamo  
K. Niemi Oy**

Sähkömestariintie 12, 13130 Hämeenlinna  
Puh.03 - 6161 460  
GSM 050 - 582 3726

**Kouvolan  
JH-Suunnittelu  
Oy**  
Käsityöläiskatu 4  
41500 Kouvola  
p.0400-552 230



**VK-PELTI KY**

Korjutie 12, 03600 Karkkila  
Puh: (09) 225 56020  
040 5589059 www.vk-pelti.com

**SALAOJAPALVELU  
SAVOLA OY**

Juurikoskenkatu 1  
84100 YLIVIESKA  
puh. 044 760 4471

**MANOR  
Oy**

Kuortane  
Alavudentie 889  
63230 Lentilä

Puh. (06) 487 2200



**KUORTANE-FINLAND**  
0400-771 747  
www.jimetals.fi  
Leppäläntie 566  
63120 Leppälänkylä



**SEINÄJOKI**

**LIIKUNTATOIMISTO**  
Kirkkokatu 15  
60100 Seinäjoki



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

p.050-4665 862  
Kangastie 8, 63100 Kuortane



**BIOTEHDAS**

**Biotehdas Oy**  
Wahreninkatu 11  
30100 Forssa

**Viitamaa Caravan**  
Viljavarastontie 1, 84100 YLIVIESKA  
Puh. (08) 423 327

**Puuverstas J. Kastell**

Puuveneiden ja kajakkien valmistus & korjaus  
Pohjanpellonkatu, 20780 Kaarina  
0400 952 433  
[www.kastellmarine.com](http://www.kastellmarine.com)

**Etelä-Suomen Jätevesitekniikka Oy**

Ratsastajankuja 1, 07700 Koskenkylän saha  
Puh. 040 508 4404  
Matkapuh. Peter Broman 0400 771 254  
JÄTEVESIJÄRJESTELMIEN SUUNNITTELU, ASENNUS, HUOLTO JA MYYNTI  
VEHOPUTS VALTUUTETTU HUOLTO

**Kari Saarikoski**

Kaivinkonetyöt, lanaus ja lumenauraus,  
kantojen jyrsintä, ongelmapuiden kaato  
Lassoontie 498, 61170 Sääskiniemi  
0400 162 469

**TAKSI - INVATAKSI - TAKSIBUSSI**

**TAKSIPALVELU  
KALLE HERNESMAA**

0400 - 661 130  
63130 MÄYRY



Puh. 010 2311 290  
Kaakkoiskaari 1, 53500 Lappeenranta  
• Lasit, lasitukset • Peilit • Kehykset  
• Tuulilasit • Korjaukset

**Pekves Oy**

Kannuksenkatu 42, 69100 Kannus  
Puh. 040 743 7451  
Fax 08 - 422 467

**RAUTAJUNTTI**

PALOMIEHENTIE 1 PUH: 06-433 0800  
62100 LAPUA  
E-mail: rautajuntti.myynti@netikka.fi  
[www.rautajuntti.fi](http://www.rautajuntti.fi)



**LAMELTEC OY**

Laitisentie 2, 86800 Pyhäsalmi  
puh. 08-784 3111, fax 08- 784 3112

Lakeuden Voima Rakennus  
ja Henkilöstöpalvelut Oy  
Paippistentie 881, 04170 Paippinen  
045 6758223

# Latvala ja Metsomäki

## CUPIN KÄRJESSÄ

Suomi Cup 2016	Kilpailu	Taso	Paikkakunta	Järjestäjä
9.1.	Herman Kare- painiturnaus	1	Kouvola	Kouvolan Painijat
13.2.	Mannin Matsit	2	Peräseinäjoki	Peräseinäjoen Toive
19.3.	Keski-Suomen OP-painit	2	Jyväskylä	Vaajakosken Kuohu
21.5.	SM-painit	JOKERI	Helsinki	Viipurin Voimailijat
11.6.	Veikko Rantanen -painiturnaus	2	Heinola	Heinolan Isku
27.8.	Kalle Mäkisen painit	2	Turku	Turun Voimamiehet
17.9.	Lohi-painit	2	Kotka	Popinniemen Isku
19.11.	Vantaa Painicup	1	Vantaa	Ylä-Tikkurilan Kipinä
26.11.	Arvo Haavisto -painiturnaus	1	Ilmajoki	Ilmajoen Kisailijat

painija		pisteet Kare		Manni ov	
1	Juuso Latvala IK	11	4	7	5
1	Toni Metsomäki IK jun	11	4	7	5
3	Oskari Riihioja PeTo	11	4	7	4
4	Niko Erkkola IK jun	9	2	7	4
5	Matias Lipasti IK jun	8	7	1	4
5	Matias Poutanen AuPS jun	8	1	7	4
7	Mikko Peltokangas LaVi jun	7		7	5
8	Tero Välimäki IK	7	7		4
9	Henri Välimäki TeRi	7	7		3
10	Jussi-Pekka Niemistö Koovee	7	7		2
11	Joni Komppa SPM jun	2	5		4
12	Arttu-Petteri Klami KPM	6	1	5	2
12	Konsta Mäenpää IK jun	6	1	5	2
12	Niko Tervonen OP	6	1	5	2
15	Arttu Koivuolahti IK	5		5	3
15	Ilmari Putula AU jun	5		5	3
15	Jarno Ålander HeTa	5	5		3
18	Lari Hirvi HAKA	5	5		2
19	Miika Lähdesmäki IK jun	5	1	4	3
20	Waltteri Latvala VVV jun	4		4	3
20	Toni Ojala JäVo jun	4	4		3
20	Riku Tolkkinen LaLu	4		4	3
<b>Seurat</b>					
1	Ilmajoen Kisailijat	71	26	45	
2	Lapuan Virkiä	18	3	15	
3	Peräseinäjoen Toive	17	7	10	
4	Koovee Tampere	12	11	1	
5	Haukiputaan Heitto	11	3	8	
6	Seinäjoen Paini-Miehet	10	2	8	
7	Järvenpään Voimailijat	9			
Pistetilanne kokonaisuudessaan löytyy Painiliiton nettisivuilta.					

Kahden ensimmäisen osakilpailun jälkeen Suomi Cupin kärkipaikan jakavat Ilmajoen Kisailijoiden **Juuso Latvala** ja **Toni Metsomäki**. Molemmilla nuorukaisilla on tismalleen samat pisteet Herman Kareesta ja Mannin Matseista, joten ykkössija jaetaan. Myös Peräseinäjoen Toiveen **Oskari Riihioja** on yltänyt 11 pisteeseen, mutta hänellä on vähemmän otteluvoittoja.

Seuraavan kerran painijoilla on mahdollisuus kartuttaa pistetilään maaliskuun puolivälin jälkeen Vaajakosken Kuohun OP-paineissa. Kevään ohjelmassa on myös Viipurin Voimailijoiden järjestämät miesten kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisat, jotka ovat tänä vuonna ns. jokeri-kisa, joka voidaan laskea joko 1. tason tai 2. tason kilpailuksi.

Valmennustukien saaminen edellyttää pisteiden keruuta vähintään neljästä (4) osakilpailusta, näistä vähintään kolmen tulee olla 2. tason osakilpailu. Henkilökohtaisessa Suomi Cupissa tullaan vuonna 2016 huomioimaan neljä parasta 2. tason osakilpailua ja kaksi parasta 1. tason osakilpailua.

# Historian havinaa

## YLISYÖKSYÄ OPETTELEMAAN

On painiliikkeitä, jotka katoavat syystä tai toisesta historian hämärään. **Liuskan Tors-tin** poroheitto vielä jotain jollekin kertoo, mutta onko kellekään tuttu ylisyöksy? Tai takalanneheitto? Takalanneheiton opiskelu jääköön toiseen kertaan, sillä otetaan ensimmäisenä syyniin varsinaisena voimamiehen otteena mainostettu ylisyöksy.

Yksinkertaisin ylisyöksy suoritetaan siten, että asetetaan vasemmalle polvelle vastustajan vasemmalle puolelle ja oikea jalka ojennetaan hänen jalkojensa puoleen polvesta taivutettuna. Vasen kämmen pan-

naan vastustajan niskaan ja oikealla kädellä tartutaan häneen vatsan alitse vyötäisiltä niin syvältä kuin suinkin.

Vasemmalla kädellä painetaan voimakkaasti vastustajan niska alas, samalla kun oikealla kädellä nostetaan häntä niin, että hänen jalkansa kohoavat maasta ja paiskataan vastustaja ympäri eteenpäin hartailleen. On huomattava, että samalla kun vasemmalla kädellä painetaan ja oikealla nostetaan vastustajaa, koko ruumis voimakkaasti nojaa vasemmalle, tukemalla tätä kaikkea oikealla jalalla.

Jos vastustaja on raskas, tehdään kuten äskenkin, mutta samalla heittäydytään vasemmalle kyljelle ja vastustajan ympäri heittämistä avustetaan tai se toimitetaan melkein yksinomaan oikealla reidellä siten, että vasemmalle heittäydyttäessä nostetaan oikea jalka voimakkaasti ulos ja ylöspäin, jolloin se auttaa oikeata kättä vastustajan nostamisessa.

*Lähde: Urho Aaltonen "Painitaito, kreikkalais-ranskalaisen painin oppikirja" v. 1913*



# Keski-Suomen Osuuspankki painit Vaajakoskella

## 19.3.2016

### Miesten Suomi Cup, II-tason osakilpailu

#### Paikka

Vaajakosken Liikuntahalli  
Urheilutie 36 C, 40800 Vaajakoski

#### Painimuoto

miehet suomi-cup ja pojat: kreikkalais-roomalainen,  
K-S OP miehet ja tytöt vapaapaini

#### Ottelujärjestelmä

AB- järjestelmä, miehet ja 17 v. pojat 6 painijaa yksi lohko

#### Punnitus

perjantaina	19.00 – 20.00	K-S OP + miehet
lauantaina	9.30 – 10.00	K-S OP + miehet
lauantaina	13.00 – 13.30	miehet

Aloittelijat, pojat 10 ja 13 vuotta ja tytöt; kisat klo 11.30  
Pojat 17 vuotta sekä miehet, kisat klo 15.00 tai nuorempien kisojen päättyttyä.

#### Sarjat

Miehet KR (Suomi Cup): 55, 59, 66, 71, 80, 90 ja 130 kg  
Huom! + 2kg sallittu  
Miehet VP (K-S OP) 57, 65, 74 ja 84 kg  
Pojat 17vuotta: 39, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg  
Pojat 13v. (2003-2005): 29, 32, 35, 38, 42, 47, 53, 60, +60 kg  
Pojat 10 v. (2006 ja myöh synt) 25, 28, 31, 35, 38, 42, +42 kg  
Aloittelijat Sarjat paikan päällä  
Tytöt 17 v.: Sarjat paikan päällä

Järjestäjä varaa oikeuden muuttaa poikasarjojen painoluokkia ikäryhmissä 10 ja 13 vuotta periaatteella kaikki painii.

#### Osallistumismaksut

(maksetaan kilpailupaikalla)  
Suomi Cup 15 euroa/painija.  
Muut sarjat: 12 euroa/painija.

#### Ruokailu

Ravintola Katariinassa lauantaina heti punnituksen jälkeen.  
Matkaa 150 m. kisapaikalta.  
Hinta 9 euroa/ ruokailija, alle 10 vuotiaat 8 euroa/ruokailija.  
Ruokailut varattava etukäteen!  
Ilmoita ruokailijoiden määrä ja ruoka-aineallergiat ilmoittautumisen yhteydessä.

#### Ilmoittautuminen

Painijat ja Tuomarit tiistaina 15.3.2016 mennessä  
mika.suho@gmail.com  
Ilmoittautumisesta tulee ilmetä painijan nimi, seura, synt. vuosi, sarja ja ruokailijoiden määrä.  
mika.suho@gmail.com

#### Palkinnot

Sarjan kolme parasta palkitaan henkilökohtaisella palkinnolla.  
Kilpailun kolme parasta seuraa palkitaan seurapalkinnoilla.  
Kaikki sarjat huomioidaan.

#### Tiedustelut

Mika 0400 159434, Kari 040 5211 498

**TERVETULOA JYVÄSKYLÄÄN!!**  
**Vaajakosken Kuohu ry, painijaosto**

# KREIKKALAIS-ROOMALAISEN PAININ AVOIMET JUNIOREIDEN ja MIESTEN TUL:n MESTARUUSKILPAILUT sekä AVOIMET KV. PÄÄSIÄISPAINIT

## 26.3.2016 TURUSSA

#### Kilpailu aika

Lauantai 26.3.2016 klo 11.00

#### Kilpailupaikka

Alfan liikuntakeskus, Raunistulantie 15, 20300 Turku

#### Punnitus

pe 25.3.2016 klo 19.00 - 19.30 ja la 26.3.2016 klo 9.00 - 9.30  
Punnituksen yhteydessä esitettävä kilpailulisenssi

#### Painimuoto

kreikkalais-roomalainen, tytöillä vapaapaini

#### Ottelujärjestelmä

Viiden osanottajan ja sitä pienemmät sarjat painitaan kaikki kaikkia vastaan. Painijoita 6 tai enemmän A/B-lohkojärjestelmä. Painitaan finaali sekä pronssiottelut.

#### SARJAT

**Juniorit:** 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg  
**Miehet:** 55, 59, 66, 71, 80, 90 ja 130 kg (sallittu +2kg)  
**Pojat: 13v** (synt. 2003 tai myöh.): 30, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, ja +63 kg  
**17v** (synt. 1999 tai myöh.): 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, +85kg  
**alle 10v** (synt. 2006 tai myöh.): sarjat tehdään punnituksen jälkeen  
**Tytöt:** sarjat tehdään punnituksen jälkeen  
**Aloittelijat:** 2015 tai sen jälkeen painin aloittanut. Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

#### OSALLISTUMISMAKSU

12e / painija, 10e jos seuralla tuomari mukana.

#### ILMOITTAUTUMINEN

Kirjallisesti maanantaina 21.3.2016 mennessä:  
manski.o@luukku.com  
Ilmoittautumisesta tulee mainita: painija, sarja, seura ja ruokailuvaraukset.  
Ilmoitettavan myös mukana tulevat tuomarit.

#### Ruokailu

9 euroa/annos, ruokailu kisapaikalla.  
Ruoka-aineallergioista ilmoitus ilmoittautumisen yhteydessä.

#### Lisätiedot

Marja-Liisa Kuronen: manski.o@luukku.com tai puh. iltaisin ja viikonloppuna 040-5187403

**Tervetuloa Turkuun!**  
**- TURUN TOVERIT -**



## Kadettien kr.room painin SM-kisat Jyväskylässä

### Aika ja paikka

8.-9.4.2016,  
Vaajakosken Liikuntahalli, Urheilutie 36 C, Vaajakoski

### Sarjat

Pojat alle 18-vuotta (-99 ja myöhemmin syntyneet)  
39-42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg

### Punnitus

Kilpailupaikalla perjantaina 8.4. klo 19.00 – 19.30,  
lääkärintarkastus klo 18.00 – 19.00, uimahalli Wellamon  
sauna pe 8.4. klo 16.30-19.30

### Kilpailujärjestelmä

AB-lohko

### Kilpailuaika

Avajaiset lauantaina 9.4. klo 10.45, alkuottelut klo 11.00,  
mitaliottelut klo 16.00 alkaen

### Ilmoittautumiset/maksut

keskiviikkoon 30.3.2016 klo 18.00 mennessä mika.suho@gmail.com ja info@painiliitto.net Osallistumismaksu on 25 €/painija/huoltaja (max 5 painijaa/1 huoltaja), maksut torstaihin 31.3.2016 mennessä tilille Vaajakosken Kuohu, painijaosto FI1152904740012166, maksuun viesti: KAD SM 2016 + painijoiden/hoitajien nimet ja seura, jälki-ilmoittautuminen 120 €

### Ruokailu

Lauantaina keittolounas kilpailupaikalla klo 13.00 – 16.00 hintaan 7 € /annos, kilpailupaikalla on myös kioski

### Majoitus/hinnat

Hotelli Cumulus, Väinönkatu 3,40100 JYVÄSKYLÄ  
Varaukset (014 653211) tunnuksella: SM-painikisat  
1 hh 64.00 euroa/vrk, 2 hh 74.00 euroa/vrk, lisävuode  
10 euroa/vrk (hintaa sis. aamiaisen ja asiakassuoran)  
Huom: Sopimushintaisia huoneita rajoitetusti ja vain ennakoon tehdyllä varauksella. Varaukset suoraan hotellilta 24.3.2016 mennessä.

### Tuomarimajoitus

Hotelli Cumulus, Väinönkatu 3 (varaukset järjestäjien kautta)

### Tiedustelut

Mika Suhonen mika.suho@gmail.com / 0400 159434  
Puhelintiedustelut klo 15.00 jälkeen

### Doping

Dopingtestaus on mahdollista kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. Kilpailuihin osallistuvalla urheilijalla tulee olla voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkeaineille ja menetelmille.

Katso myös <http://www.vaajakoskenkuohu.fi/paini/SM2016>

**Tervetuloa painimaan  
Suomenmestaruuksista Vaajakoskelle!  
Harjun Voima Jyväskylä  
Vaajakosken Kuohu, painijaosto**



## Junioreiden kr.room. painin SM-kilpailut 23.4.2016

### Kilpailupaikka

Ritola-Halli, Saarentie 2, 61100 PERÄSEINÄJOKI

### Kilpailuaika

Lauantaina 23.4.2016 klo 12.00 alkaen avajaisilla. Ennen finaaliotteluja lyhyt tauko.

### Punnitus

Perjantaina 22.4. klo 18.00 - 18.30. Lääkärintarkistus klo 17.00 - 18.00. Punnituspaikalla on sauna.

### Sarjat

50, 55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg (voimassa olevien UWW sääntöjen mukaan)

### Säännöt

Voimassa olevat UWW säännöt.

### Ottelujärjestelmä

A- ja B-lohkot

### Ilmoittautumiset

Painijan nimi, sarja ja seura viimeistään perjantaina 15.4.2016 sähköpostitse osoitteeseen: painipedot@hotmail.com ja painiliitto: info@painiliitto.net Jälki-ilmoittautuminen torstaihin 21.4.2016 klo 19.00 mennessä.

### Osallistumismaksu

25 € painija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja) pankkitilille 16.4.2016 mennessä. Jälki-ilmoittautumismaksu 120€ kilpailupaikalla.

### Ruokailu

Punnituspaikalla perjantaina klo 18.00 - 19.00 hinta 9€. Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Lounas kisapaikalla lauantaina klo 14.30 – 16.30. Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän ilmoittautumisen yhteydessä, kuten myös erikoisruokavaliot.

### Majoitus

Kalajärven Lomakylän mökit, Ulla Manni 0400 664543  
Maatilamatkailu Ilomäki, Merja Ilomäki 040 5740286  
Seinäjoen hotellit

### Maksut

Osanotto- ja perjantain ruokailumaksut 15.4.2016 mennessä. Tilille: FI25 5338 0220 0031 74 Saaja: Peräseinäjoen Toive / Painijaosto Viestikenttään: maksava seura, erittely osallistujat / ruokailut.

### Tuomarit

Osma Saarimäki 040 5853971

### Huomioitavaa

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

### Tiedustelut

Pekka Ahtiainen 040 7062766  
Harri Virkkunen 050 5525737

**TERVETULOJA PERÄSEINÄJOELLE!  
PETO PAINIJAOSTO**



## KILPAILUKUTSU

### KOULULIIKUNTALIITON KREIKKALAIS-ROOMALAISEN PAININ MESTARUUSKILPAILUT 2016

<b>Aika</b>	14. – 15.5.2016 Avajaiset lauantaina klo 11.30. Painit lauantaina klo 12.00, sunnuntaina klo 9.00 ja 13.00.
<b>Paikka</b>	Kuortaneen Urheiluopisto, Kuortanehalli, Opistotie 1, 63100 Kuortane
<b>Sarjat</b>	Pojat 7-13v: 26-28, 30, 32, 35, 38, 42, 47, 53, 59 ja 66 kg Pojat 14-16v: 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76 ja 85 kg Pojat 17-20v: 60, 66, 74, 84 ja 96 kg Työt 7-13v: 28, 30, 34, 40, 48 ja 57 kg Työt 14-20v: 48, 55 ja 67 kg
<b>Punnitus</b>	Kilpailupaikalla Kuortane-hallissa lauantaina 14.5.2016 klo 9.00 - 9.30.
<b>Vakuutus</b>	Painijat on vakuutettu Koululiikuntaliiton toimesta (vakuutusyhtiö Pohjola)
<b>Säännöt</b>	KLL:n sääntö- ja kilpailujärjestelmä, A-B -lohkot, normaali painiaika.
<b>Ilmoittautuminen</b>	4.5.2016 klo 24.00 mennessä <a href="http://www.koululiikkuu.fi/slk">http://www.koululiikkuu.fi/slk</a> Ilmoittautumisjärjestelmä avautuu 1.4.2016
<b>Jälki-ilmoittautuminen</b>	12.5.2016 klo 24.00 mennessä osoitteeseen ville.pasanen@kuortane.com
<b>Osallistumismaksut</b>	14,00 €/painija/huoltaja (5 painijaa/1 huoltaja). Jälki-ilmoittautuminen 30,00€/painija.
<b>Maksut</b>	Osallistumismaksut maksettava 4.5.2016 mennessä tilille: Kuortaneen Kunto ry /Painijaosto, <b>FI13 4913 1040 0103 20</b> , (ITELFIHH). Kirjoita viestikenttään paikkakunta ja koulun nimi, ilmoittajan nimi sekä painijoiden ja huoltajien määrä. Jälki-ilmoittautumismaksut peritään paikan päällä.
<b>Majoitus &amp; ruokailu</b>	Kaikki majoitus- ja ruokailuvaraukset suoraan Kuortaneen Urheiluopistolta, <a href="mailto:riina.pakkala@kuortane.com">riina.pakkala@kuortane.com</a> tai (06) 5166 237  <b>Resort-tason</b> majoitukset ovat perusmukavuusin varusteltuja huoneistoja. Jokaisessa huoneistossa hyödynnetään kaikki vuodepaikat sekä lisävuoteet. <b>Täysihoitovuorokausi resort-majoituksessa 69 €/hlö/vrk.</b> Hinta sisältää lauantain lounaan ja päivällisen sekä sunnuntain aamupalan ja lounaan.  <b>Koulumajoitus</b> järjestetään Kuortaneen lukiolla (Keskutie 91, 63100 Kuortane) 12,00 €/yö/henk. (Majoitustiloja n. 120 henkilölle). Mukaan oma patja, makuupussi, sekä pyyhe. Hinta ei sis. ruokailuja.  <b>Ateriapaketti la-su yli 15v. 37 €/hlö ja alle 15v. 22 €/hlö</b> Ateriapaketti sisältää lauantain lounaan ja päivällisen sekä sunnuntaina aamupalan ja lounaan. Ilmoita erityisruokavaliot ja allergiat 9.5. mennessä osoitteeseen <a href="mailto:riina.pakkala@kuortane.com">riina.pakkala@kuortane.com</a> (nimi, kunta ja erityisruokavaliot/allergiat). HUOM! Kaikki ruoat ovat laktoosittomia.  <b>Ruokailut paikan päällä yksittäin ostettuina:</b> Lounas/päivällinen yli 15v. 12 €/hlö ja alle 15v 6 €/hlö, aamupala 6,50 €/hlö
<b>Tuomarit</b>	Osanoton varmistus ja majoitustarve on ilmoitettava 4.5.2016 mennessä Ville Pasaselle, <a href="mailto:ville.pasanen@kuortane.com">ville.pasanen@kuortane.com</a> .
<b>Kisakanslia</b>	Kilpailupaikalla perjantaina klo 18.00 – 21.00, lauantaina klo 8.00 => ja sunnuntaina klo 9.00 =>.
<b>Lisätiedot</b>	Ville Pasanen, p. 040-5687235, <a href="mailto:ville.pasanen@kuortane.com">ville.pasanen@kuortane.com</a> tai Riina Pakkala p. (06) 5166 237, <a href="mailto:riina.pakkala@kuortane.com">riina.pakkala@kuortane.com</a>

**Koululiikuntaliitto, Kuortaneen Urheiluopisto ja Kuortaneen Kunto  
toivottavat Teidät tervetulleiksi Kuortaneen Urheiluopistolle!**

**maaliskuu**

8-13	EM-kilpailut	Riika (LAT)
12	Ikäkausipainit	Hyvinkää (HyPk)
1	Kr.room. painin ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)
12	Av. E-P:n piirinmestaruuskilpailut alle 17 v	Alavus (AU)
19	Ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
19	K-S OP-painit	Vaajakoski (VaaKu)
26	TUL:n kr miesten ja jun. mestaruuskilpailut	Pääsiäispainit Turku (TuTo)
29-3	U23 EM-kilpailut	Ruse (BUL)

**huhtikuu**

02	Eero Tapio-turnaus	Haukipudas (HaHe)
9	KSM-kilpailut, kr	Jyväskylä (HWJ ja VaaKu)
9-10	Tyttöpainileiri	Liminka (LNM)
15-17	European OG Qualifying Tournament	Zrenjanin (SRB)
16	Kajaanin Juntan kl junioripainit, kr	Kajaani (KaJu)
16	Ikäkausipainit	Aura (AuPs)
16	Manno Laakson muistopainit	Karkkila (KarkU)
22-24	1st OG World Qualifying Tournament	Ulan Bator (MGL)
23	JSM-kilpailut, kr	Peräseinäjoki (PeTo)
24	Ikäkausipainit	Kälviä (KäTa)
28-01	Brandenburg Cup, jun (UWW)	Frankfurt/Oder (GER)
29-01	Poikien maajoukkueleiri	Kuortane
30	Ikäkausikilpailut, kr	Tampere (Koovee)
30	XXIV Ollin Painit	Kuusankoski (Pille)

**toukokuu**

1-7	Juniorien kv. leiri	Frankfurt/Oder (GER)
6-8	2nd OG World Qualifying Tournament	Istanbul (TUR)
7	KirkUn Painit	Kirkkonummi (KirkU)
7	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
13-15	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Kuortane
20-22	TyttöpainiCamp	Kuortane
21	SM-kilpailut, kr	Helsinki (VV)
27-29	PM-kilpailut	Viro
28	TUL:n poikien ja tyttöjen mestaruuskilpailut, kr	Porvoo (PoWe)

**kesäkuu**

11	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
11	Veikko Rantanen -turnau	Heinola (HI)
11-13	Tyttöpainileiri	Järvenpää
21-26	JEM-kilpailut	Bukarest (ROM)
13-17	Poikien (+jun) maajoukkueleiri	Ilmajoki
30-01	Tyttöpainileiri	Turku

**heinäkuu**

1-3	Refik Memisevic Brale, kad (UWW)	Subotica (SRB)
2-3	Kv. Ruissalo-painit	Turku (TuTo)
3-8	Kadettien kv. leiri	Subotica (SRB)
9	Rantapainin av. SM-kilpailut	Kisakeskus, Raasepori
16-17	Suomen Painiveteraanien kesäpäivät	Janakkala
19-24	KEM-kilpailut	Tukholma (SWE)
31	X Raimo "Sumo" Karlssonin kv. muistopainit	Helsinki (VV)

**elokuu**

5-21	Olympialaiset	Rio de Janeiro (BRA)
8-12	Poikien ja nuorten maajoukkueleiri	Vantaa
13-14	Koulutustapahtuma	alueet
13-14	Tyttöpainileiri	Tampere
26-27	XXXII Kalle Mäkisen painit	Turku (TWM)
30-4	JMM-kilpailut	Macon (FRA)

**syyskuu**

2-4	Poikien maajoukkueleiri + haastajat	Kuortane
3-4	Tyttöpainileiri	Ylivieska
10	Väinö Hakkaraisen ja Ivar Wacklinin muistopainit	Suolahti (SuoLU)
10	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
10	Ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
13-18	KMM-kilpailut	Tbilisi (GEO)
17	Kv. ikäkausipainit	Tampere (TaPs)
17	Kv. Lohi-painit	Kotka (Popl)
19-25	Sotilaiden painin MM-kilpailut (CISM)	Skopje (MKD)
23-25	VMM-kilpailut, kr	Seinäjoki (FIN)
24	Ikäkausikilpailut - ei vielä myönnetty	Kuusankoski (VUV)
24	Vapaapainin ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)

**lokakuu**

1	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
1	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
1	RVM 30-v ikäkausikilpailut	Raisio (RVM)
8	Luoman Oy Cup	Ylistaro (YKV)
8	Ikäkausikilpailut	Kuusankoski (VUV)
15-16	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	
22	Janakkala Open	Turenki (JPI)
25-30	12th World University Championship	Corum (TUR)
28-29	Tyttöpainileiri	Kouvola
28-30	Poikien ja nuorten maajoukkueleiri	Pajulahti
29	Junior Kare, vp	Kouvola (KoPa)
29	KankU:n juhlakilpailut (70v)	Kankaanpää (KankU)

**marraskuu**

5	Aluemestaruuskilpailut, vp	alueet
12	Uudenmaan aluemestaruuskilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
12	VVV-Cup	Vaasa (VVV)
12	Kv. Pertsan kultapainit	Sodankylä (LapinV)
19	Vantaa Painicup (UWW)	Vantaa (YTK)
19	Ikäkausikilpailut, vp	Tampere (Koovee)
26-27	Helsinki Open, v	Helsinki (HPM)
26	Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
26	Arvo Haavisto -turnaus (UWW)	Ilmajoki (IK)

**joulukuu**

3	TUL:n vapaapainin mestaruuskilpailut	Järvenpää (JäVo)
3	Kankuri Cup	Lapua (Virkiä)
3-4	Tyttöpainileiri	Kuortane
10	KSM-kilpailut, vp	Tampere (TaVo)
16-18	Alueleirit	Ilmajoki ja Vantaa
17	Finlandia Freestyle Cup	

# JULKISIVUSANEERAUSTEN AMMATTILAINEN



***LÄHIÖKUNNOSTAJAT***

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