

# MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI 4 / 2016

**DAVIDIAN  
VALMENTAJAKSI**

**S. 4**

**VETERAANIT  
SEINÄJOELLA**

**S. 12-13**



### Veteraanien MM-kisat

s. 12



### Vieskan voimaa

s. 30



Puheenjohtajalta .....	3
Davidian nousemassa miesten valmentajaksi .....	4
Ari Härkänen Norjaan .....	5
Juniorien MM-kisat kesän kohokohta .....	6
Suomi CUP 2016 .....	9
SM-väännöt Virossa .....	10
Veteraanien MM-kisat .....	12
Kuortaneen uudet kuviot .....	14
Yhteisvalinta-asiaa .....	16
Halmesmäki armeijan leipiin .....	17
Seurautusia .....	18
Naisurheilijan oireyhtymä .....	22
Tyttöpainileiritys 2017 .....	23
Poliisikisat EM-molskilla .....	25
Pohjoisen kadettikuppi .....	26
60 vuotta Melbournesta .....	28
Sääntöasiaa .....	29
Vieskan Voima – nuorta voimaa .....	30
Asiaa painilisenkseistä .....	32
Yleisön osasto .....	34
In Memoriam .....	35
Kessi .....	36
Tapahtumakalenteri 2017 .....	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

Painopaikka  
Next Print Oy, Helsinki

Taitto  
Next Print Oy  
Marjut Vuolanne

Ilmoitushinnat

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

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

Avustajat  
Antti Pekkala, Jussi Ketonen,  
Pertti Vehviläinen, Martin Gabor,  
Mari Mäkinen, Seinäjoen Painimiehet,  
Robbert Cscsportsphotography  
Wijtman, Ville Pasanen, Ilmajoen  
Kisailijat

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

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

Kannen kuva:  
UWW/Robbert  
Cscsportsphotography  
Wijtman

# Uudella mallilla – kohti uusia koitoksia



Vuosi 2016 lähestyy loppuaan ja perinteiden mukaisesti useimmat suomalaiset lajiliitot kokoontuvat omien seurojensa vuosikokouksiin. Kokousten ohjelmat vaihtelevat. Tyypillisesti ne keskittyvät strategisten linjausten keskusteluiden kautta toimintasuunnitelmiin ja budjettiin sekä liiton hallituksen uusien jäsenten vaaleihin.

Näin myös Suomen Painiliiton seurat Tampereella 10.12. kadettien SM-kisojen yhteydessä. Vuoden 2017 toimintasuunnitelman sekä budjetin käsittelyn lisäksi kokouksen yhteydessä käytiin vilkasta ja asiantuntevaa keskustelua ajankohtaisista seurojen edustajia kiinnostavista asioista.

Yksi tärkeä ajankohtainen aihe oli uusi Painiliiton valmennusorganisaatio, jonka rakenteesta, rakenteen perusteista ja valmentajien nimityksistä kaudelle 2017–2020 kokousosanottajat saivat tuoretta tietoa – jopa niin tuoretta, että sopimusten allekirjoitusten muste ei vielä ollut edes ehtinyt kuivua.

Uusi valmennuksen organisaatio vuoden 2017 alusta lähtien toteuttaa yhä vahvemmin painin maajoukkueen urheilijoiden osalta arkiharjoittelun valmennuskeskusvetoista mallia. Tämä tulevaisuudessa jopa 15-vuotisia lahjakkuuksista lähtien aina aikuisten sarjojen maajoukkuepainijoihin.

Ilman parhaita mahdollisia arkivalmennuksen harjoitusvastustajia ja valmentautumisen olosuhteita tie maailman huipulle on kivinen. Jos huipputason harjoitusvastustajia omasta seurasta tai Suomesta ei löydy, haetaan niitä valmennuskeskukseen Painiliiton ja painiseurojen avustuksella. Vaihtoehtoisesti harjoittelu tapahtuu ulkomailla yhdessä muiden maiden maajoukkueiden tai vahvojen painiseurojen kanssa.

Yllä kuvatusta valmennuskeskusvetoisesta mallista huolimatta suomalaisen painin valmennusjärjestelmän kivijalka on myös jatkossa painiseurat – nuorten lahjakkuuksien kasvattajaseuroina. Ilman motivoituneita ja osaavia suomalaisten painiseurojen valmentajia sekä seuratoiminnan priimus moottoreita ei Suomesta kansanvälisiä huippuja molskille tulevaisuudessa löydy.

Tyhjästä on häjy nyhjästä. Ilman painiseurojemme valmentajien kasvatteja paraskaan mahdollinen maajoukkuevalmennus ei tee mitalisteja.

Uudessa toimintamallissa painin valmennuskeskustoiminta keskitetään Etelä-Pohjanmaalle Ilmajoki-Kuortane-akselille ja pääkaupunkiseudulle.

Kreikkalais-roomalaisen painin osalta aikuisten maajoukkueitoiminnasta vuonna 2017 vastaa **Grigori Davidian** Pietarista. **Juha Lappalainen** vastaa jatkossa – **Ari Härkäsen** siirryttyä Norjan päävalmentajaksi – nuorten Olympiavalmentaja -roolissa arkivalmennuksesta pääkaupunkiseudulla.

**Marko Yli-Hannuksela** jatkaa Ilmajoella ja **Jarkko Ala-Huikku** Etelä-Pohjanmaalla täyspäivätoimisina nuorten olympiavalmentajina. Vapaapainin vastuupalmentajana jatkaa Kuortaneella **Ahto Raska**. Pääkaupunkiseudun vapaapainin valmentaja nimitetään myöhemmin.

Lisäksi Kuortaneen Urheiluopisto, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Painiliitto neuvottelevat yhdessä Kansainvälisen Painiliiton eli UWW:n kanssa pari vuotta USA:n naisten maajoukkueen apuvalmentajana toimineen venäläisen **Maxim Molonovin** siirtymisestä Kuortaneen Urheiluopistolle. Molonovin vetämänä Ahto Raskan ohjauksessa Kuortaneen valmennuskeskus toimisi UWW:n nimeämänä kansainvälisenä naisten painin valmennuskeskuksena, jonne UWW keskittäisi osan Olympic Solidarity -rahoitteisesta naisten painin kehittämiseen liittyvästä valmennustoiminnasta.

Seurojen kokouksessa julkistettiin myös muutos Molski-lehden toimitusvastuissa. 3,5 vuotta Molskia ammattitaidolla ja erinomaisilla tuloksilla toimittanut **Pekka Moliis** on päättänyt jättää tehtävän ja vuoden 2017 alusta Molski-lehteä toimittaa **Mari Mäkinen**.

Haluan osoittaa Pekalle Suomen Painiliiton puolesta suurkiitokset laadukkaasta toiminnasta. Voimme olla ylpeitä Molski-lehdestä suomalaisen painin äänen kantajana.

Tampereen kokouksessa äänestettiin myös hallituksen jäsenistä. Hallitukseen uusina jäseninä valittiin **Sarianne Savola** ja Kuortaneen Urheilulukion rehtori **Juha Virtanen**.

Omasta ja Suomen Painiliiton puolesta haluan kiittää hallituksesta pois jääviä **Mauno Mäki-Töyliä** ja **Marja-Liisa Kurosta**. Mauno on toiminut vuosia liiton varapuheenjohtajana ja kantanut hyvin vastuuta erityisesti huomionosoitusvaliokunnan toiminnasta. Marja-Liisa on vastaavasti vienyt liiton aluetoimintaa eteenpäin.

Tällä mallilla – kohti uusia koitoksia, Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta!

*Jukka Rauhala  
Puheenjohtaja*

Juha Lappalainen (vas.) ja Marko Yli-Hannuksela jatkavat työtään suomalaisen painin hyväksi nuorten olympiavalmentajina. ▼



▲ Grigori Davidian (kesk.) on tuttu mies suomalaiselle painiväelle. Viipurin Voimailijoiden 100-vuotisjuhlilla painimaailmaa parannettiin Petri Toivolan (vas.) ja Pertti Vehviläisen kanssa.

Teksti: Pekka Moliis  
Kuvat: Suomen Painiliitto

# DAVIDIAN TULOSSA MIESTEN VALMENTAJAKSI

Tuttu mies Pietarista eli **Grigori Davidian** on nousemassa miesten kreikkalais-roomalaisen painin olympiavalmentajaksi. Davidian on vuosien saatossa tehnyt paljon yhteistyötä suomalaisten valmentajien kanssa ja hän tuntee painimme nykytilan hyvin.

Viimeiset viilaukset sopimuksesta ovat vielä työn alla, mutta näillä näkymin useita Pietarin painijoita Venäjän maajoukkueeseen valmentanut kokenut painivalmentaja aloittaa työt suomalaisten kanssa heti alkutalvesta. Alustavan suunnitelman mukaan Grigori Davidian olisi nimenomaan leiri- ja kisavalmentaja. Hän on lupautunut tuomaan leireille suomalaisia sparraamaan myös omia valmennettaviaan Pietarista.

## Lappalainen nuorten pariin

Viime olympiadin painin päävalmentaja **Juha Lappalainen** jatkaa työtä suomalaisen painin eteen pääkaupunkiseudun nuorten olympiavalmentajana (NOV). Aiemmin tehtävää hoitanut **Ari Härkänen** aloitti puolestaan joulukuun alussa Norjan miesten kreikkalais-roomalaisen painin päävalmentajana. Osan työajasta Lappalainen tulee käyttämään Painiliiton valmennuskoulutuksen kehittämiseen.

**Marko Yli-Hannukselan** pesti Ilmajoella jatkuu aiempaan tapaan. Myhi on tiiviisti mukana myös seniorien maajoukkuevalmennuksessa, sillä merkittävä osa maajoukkueeringin painijoista on hänen valmennettaviaan.

Ilmajoelta käsin ympäri Pohjanmaata sukuloi **Jarkko Ala-Huikku** valmennushommissa NOV-valmentajana eri seuroissa. Ala-Huikku on osaltaan vastuussa yhdessä muiden nuorten olympiavalmentajien kanssa kadettien ja juniorien leiri- ja kilpailutoiminnasta.

## Raska jatkaa

**Ahto Raska** jatkaa naispainin olympiavalmentajana Kuortaneella ja **Petra Ollin** kanssa tehty tuloksekas yhteistyö jatkuu. Mielenkiintoinen lisä Kuortaneen valmentajaresurssiin olisi venäläinen **Maxim Molonov**, mikäli Kansainvälisen Painiliiton kanssa työn alla oleva sopimus kehittyvien painimaiden naispainijoiden valmennusringistä toteutuu.

Ajatuksena on tuoda ulkomaalaisia naisia harjoittelemaan pidemmäksi aikaa Kuortaneelle yhdessä suomalaisten kanssa. Asia ratkennee lähiviikkojen aikana.

Sen sijaan pääkaupunki seutu menettää täyspäiväisen vapaapainin NOV-pestin. Tämän vuoden valmentajana on toiminut **Hannu Rantala**. Ilman valmentajaa ei sielläkään jäädä, sillä liiton ja Vapaapainin Tuki ry:n rahoituksen turvin Helsinkiin palkataan puolipäiväinen vapaapainivalmentaja. Asiaista sopiminen on vielä hieman kesken, joten valmentajan nimi ei ole vielä varma.

Tampereen nuorten olympiavalmentajan paikan paini on menettänyt valmentajarahojen uusjaossa. Näin ollen **Marko Asellin** pesti tuli päätökseen.



Ylä-Tikkurilan Kipinästä ja monista kansainvälisistä kotoista tuttu painivelho Ari Härkänen työskentelee nyt Norjan painin päävalmentajana.

# ARI HÄRKÄNEN LÄKSI NORJAAN

Suomalainen painivalmennus sai äskettäin ansaitun noteerauksen kun helsinkiläinen **Ari Härkänen**, 44, valittiin Norjan painin päävalmentajaksi. Härkänen aloitti vastuullisen valmentajatyönsä vuonojen maassa 1. joulukuuta. Härkäsen sopimus on mallia 2 + 2 vuotta.

– Norjan päävalmentajapesti antaa minulle hurjasti uutta virtaa. Kun tilaisuus tulee eteen, on otettava painokas askel. Sen nyt tein, Suomen Painiliiton nuorten valmennusryhmässä viime vuodet työskennellyt Härkänen kertoo.

Ari Härkäsen asemapaikaksi tulee Oslo. Kunhan Härkänen saa Oslossa pyörät pyörimään, niin myös hänen vaimonsa ja 3-vuotias poikansa muuttavat Osloon. Muutto tapahtunee huhtikuussa 2017.

– Olin marraskuussa Oslossa yhden viikonlopun ajan ja minulle muodostui heti hyvä kuva Norjan urheilusta. Vaikutti siltä, että kaikki lajit ovat yhdessä samalla asialla, urheilun asialla, Härkänen puhui.

## Välitilassa

Ari Härkänen ehti työskennellä viiden vuoden ajan Suomen painin nuorten valmennusryhmässä. Härkänen valmensi vuosikautia myös seuransa Ylä-Tikkurilan Kipinän painijoita.

Muun muassa YTK:n raamikas **Tuomas Lahti** kuuluu niihin painijoihin, joita Ari Härkänen ehti molskilla ja sen liepeillä vuo-

sikautia kouluttamaan. **Arvo Haavistossa** marraskuussa sarjavoiton ottanut Lahti paini junioreiden EM-pronsia Sarajevossa vuonna 2010 ja 23-vuotiaiden EM-hopea kurottiin **Tuomas Lahden** kaulaan Puolan Walbrzychissä vuonna 2015.

Kansainvälisessä Arvo Haavisto -painiturnauksessa marraskuun lopulla Ilmajoella Ari Härkänen oli eräänlaisessa välitilassa. Härkänen oli jo valittu päävalmentajaksi Norjaan, mutta virallisesti hän ei vielä ollut tuolloin tuota kiintoisaa ja vaativaa pestiään aloittanut.

Niinpä Härkänen oli ikään kuin puun ja kuoren välissä silloin, kun norjalainen ja suomalainen painija oli Haavistossa vastakain. Jos Ari ikään kuin jo tulevaa ennakoiden, kipinöi norjalaisen puolesta, niin Ilmajoen Kisailijoiden **Tero "Temmi" Katajisto** palautti Härkäsen maan pinnalle sanoen Härkäselä painokkaasti, ettei tämä ollut vielä Norjan päävalmentaja, vaan pikemminkin Suomen mies.

No nyt on jo toisin. Nyt Härkänen haluaa edesauttaa norjalaispainijat mahdollisimman monelle mitalipallille maapallolamme käytävissä painikisoissa. Härkäsen aikomus on tuoda norjalaispainijat heti tammikuussa Suomeen.

– Herman Kare -turnaus tammikuussa Kouvossa olisi mitä mainioin kansainvälinen startti päävalmentajan toimessani, Härkänen suunnittelee.

Ari Härkäsen tähänastinen elämä ja työ

on ollut ikään kuin valmistelua hänen tämänhetkiseen työhön. Hän on suorittanut ammattivalmentajatutkinnon ja työskennellyt kymmenkunta vuotta luokanopettajana. Urheiluhierojan tointakin hän on harjoittanut ja käynyt liikunnanohjaajan kurssin.

## Menestyi aktiivina

Ari Härkänen paini aktiiviurallaan pitkään ja menestyksekkäästi. Hän heitti ja väänysi EM-pronsia Haaparannalla vuonna 2004. Jo vuonna 1994 hän oli Ateenan EM-kisoissa neljäs.

Härkäselä on tilillään myös yhdeksän SM-kultaa kreikkalais-roomalaisessa painisssa. Kadettien EM-hopeaa hän otti vuonna 1990 Lapualla. Plakkarissa on lisäksi junnujen MM-hopea. Härkänen paini aikoinaan myös Saksan Bundesliigaa, seuroina olivat KSV Witten ja KSV Ketsch.

Ari Härkänen on jo kauan tajunnut painin olevan kansainvälinen laji, niinpä hän on kiertänyt aktiivisesti paitsi arvokisoja, myös monia kansainvälisiä turnauksia ja leirejä. Muun muassa Kuubassa hän treenasi saksalaispainijoiden kanssa talvella ja kevättälvella 2006.

*Teksti ja kuva: Hannu Ranta*

# Tähtäin Tampereella

# MM-KOTIKISAT OVAT KESÄN KOHOKOHTA

**E**lokuun alussa Tampereella väännettävät alle 20-vuotiaiden MM-kisat ovat suomalaisille junioripainijoille ehdoton vuoden kohokohta. Moni asia on vielä epäselvää valmennuksen ja budjettien suhteen, mutta se on varmaa, että kotisaleilla töitä paiskitaan Manse mielessä.

Ensi kesänä juniorien EM- ja MM-kisojen välissä on vain viisi viikkoa. Muutamissa sarjoissa on mahdollista lähettää sarjan kakkonen Saksan EM-kisoihin ja osalla painijoista Dortmundin kisat ovat valmistava turnaus kotikisoja silmällä pitäen. Joka tapauksessa EM-molskilla pitää eri painimuodoissa olla sama määrä painijoita kuin MM-kisoissa.

– Jos jossain sarjassa ei ole ykköspainijalle selvää haastajaa, niin silloin EM-kisat palvelevat hyvin valmistavana turnauksena kotikisoihin. Muissa sarjoissa, joissa kilpailua edustuspaikoista löytyy lähtevät eri kaverit EM- ja MM-kisoihin. Juniorien arvokisat ovat niin kehittäviä paikkoja nuorille urheilijoille, ettei yhtäkään arvokisaa kannata jättää käymättä, kaavailee NOV-pesitissä jatkava **Jarkko Ala-Huikku**.

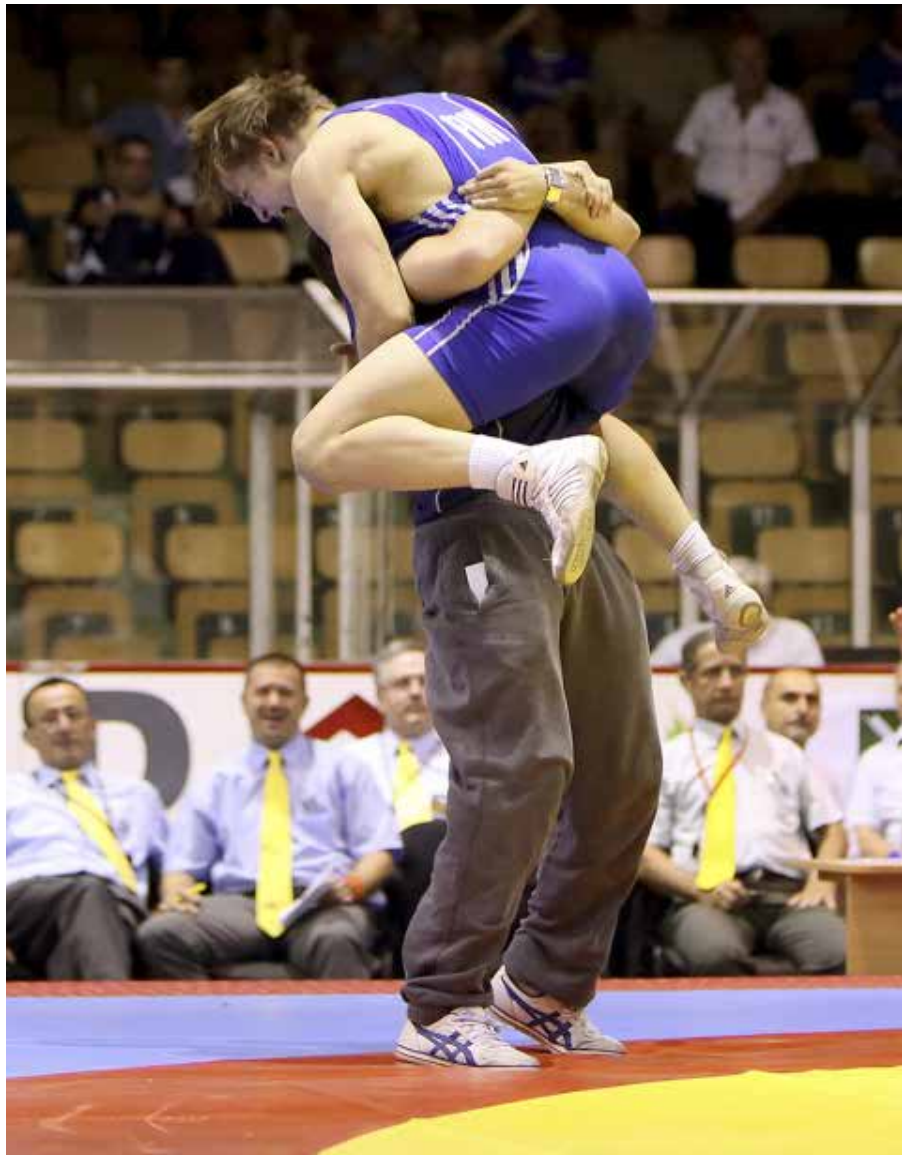
Ala-Huikun arvon mukaan Suomella on 3-4 krekon sarjassa hyvää kamppailua edustuspaikasta. Sarjan edustajat valitaan SM-kisojen ja kansainvälisten näyttöjen perusteella.

– Kova kotimainen kilpailu takaa sen, että jokaisen jatkán on tosissaan panostettava edustustehtäviin päästäkseen. Se piiskaa koko porukkaa eteenpäin. Monessa sarjassa meillä on jo aiemmin esimerkiksi kadettien arvokisoissa menestyneitä painijoita, joten saamme hyvän joukkueen jalkeille. Kreikkalais-roomalaisessa painissa on tarkoitus saada edustaja jokaiseen sarjaan.

## Kansainvälistä kokemusta

Tärkeä rooli valmistautumisessa ovat Keski-Euroopan junioriturnaukset ja niiden yhteydessä pidettävät kansainväliset leirit. Kaikki on kuitenkin rahasta kiinni.

– Toivon liiton panostavan omiin MM-kisoihin myös valmennuksen osalta niin, että pääsemme junnuporukan kanssa kevään ja kesän aikana osallistumaan 3-4 hyvään



Nähtäväksi jää, minkä verran Jarkko Ala-Huikulla on aihetta riemuun Tampereen MM-kisoissa. (Kuva: UWW/Martin Gabor)

ulkomaaan kisaan ja jäämään niiden jälkeen leirille. Noissa turnauksissa ja leirityksissä Keski-Euroopassa meidän pojat pääsevät mittamaan muiden maiden painijoiden tasoa oman ikäisten keskuudessa. Rahaa kuitenkin tarvitaan, vaikka reissuja tehdään omalla kustannuksella, niin valmentajien ja tuomarien lähettäminen maksaa aina.

Jarkolla on omat hienot muistot niin kotimaassa painituista juniorien arvokisoista, kuin kisapaikkana toimivasta Pirkkahallista.

– Itse pääsin 17-vuotiaana painimaan Turun MM-kisoihin 1997. Ja kyllä se oli mahdettava kokemus. Pirkka-hallissa pääsin sitten aikuisena juhlimaan EM-kultaa.

Jos kreikkalais-roomalaisen painin puolella muutamiin sarjoihin on ylitarjontaa, niin vapaapainipuolella ei täydestä joukkueesta haaveilla. Joka tapauksessa edustajia löytyy.

– Miesten puolella on tavoitteena saada puoleen sarjoista suomalais-edustus. Ja nimenomaan vapaaseen keskittyneitä kavereita. Jos vaan aikataulut sallivat, niin miksei joku krekoon keskittynyt voi vääntää myös vapaata, pohtii vuodenvaihteessa vapaan NOV-pestinsä päättävä Hannu Rantala.

Naisten puolella tekee vielä tiukempaa saada edustajia nimenomaan juniori-ikäisistä.

– **Jenna Sihtola** painii viimeistä vuotta junioreissa ensi vuonna. Hän ja **Annimaria Aho** ovat meidän vahvimmat nimet, arvioi Rantala.

Mahdollista on ilmoittaa kisoihin myös 17-vuotiaita painijoita. Aikaan **Petra Olli** voitti 17-vuotiaana juniorien EM-kultaa. Näin ollen edustusmahdollisuuksia voisi avautua myös jollekin kadetti-ikäiselle nuorelle painijalle.

### Sitoutumista vaaditaan

Vaikka vapaaseen ei krekon malliin hirvittävästi tunkua edustuspaikoille olekaan, niin pelkällä ilmoitusmenettelyllä ei edustustrikoita ylleen saa.

– Harjoitteluun ja leiritykseen pitää sitoutua. Se vain tuntuu olevan ongelma vähän joka puolella, että mistä löydetään ne lahjakkaat tyypit, jotka saadaan treenaamaan 6-10 kertaa viikossa. Liian monelle riittää se 2-3 kertaa viikossa painiskelu. Mutta kyllä meillä nyt muutamat kaverit ovat tosissaan sitoutuneet edustamaan.

Joka tapauksessa Tampereen MM-molskilla tulee olemaan armotonta menoa, vaikka isäntämaan edustajia ei joka sarjoissa nähdäkään.

– Jos sarjojen kolme parasta vietäisiin aikuisten arvokisoihin, niin he pärjäisivät sielläkin. Monessa huippumaassa vain edellä on niin kovia edustajia, että edustustehtävät antavat odottaa, **Hannu Rantala** arvioi.



Jenna Sihtola on Suomen valttikorteista MM-Tampereella.  
(Kuva: UWW/Martin Gabor)



## “OLYMPIATASON OLOSUHTEET JA ASiantuntemus Painin YMPÄRIVUOTISEEN HARJOITTELUUN!”

### Tyttöpainileiri 18. - 19.2.2017

Lajileiri 7-15 vuotiaille tytöille Kuortaneen Urheiluopiston huipputasen olosuhteissa!  
Leirin vetäjänä Tiina Vainionpää.

**Leiripaketti:** yli 15v. 73 €/hlö ja alle 15v. 68 €/hlö  
Ilmoittautumiset [tiina.vainionpaa@hotmail.com](mailto:tiina.vainionpaa@hotmail.com)

### Painin yläkoululeiriviikko 19. - 24.3.2017

Yhdistä harjoittelu ja opiskelu huippuluokan valmennusolosuhteissa yläkoululeiriviikkojemme aikana!

Valmentajana yläkouluviikolla Ville Pasanen.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset [info@painiliitto.net](mailto:info@painiliitto.net)

### Training Camp - Tyttöpaini 19. - 21.5.2017

Lajia aktiivisesti harrastaville 8-15-vuotiaalle tytöille.

Ohjelmassa lajitaitojen kehittämistä, monipuolista harjoittelua sekä liikunnallista oheistoimintaa mm. melontaa, seinäkiipeilyä ja uintia.

Leirin vastuuvetäjänä Tiina Vainionpää!

**Leiripaketti 150 €/hlö**

Lisätietoa ja ilmoittautumiset

[www.kuortane.com/tyttopaini](http://www.kuortane.com/tyttopaini)

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

# Kisapaikkana Pirkka-halli

Juniorien MM-painien järjestelyt etenevät selvästi ripeämmin, kuin ydinvoimalan rakentaminen Eurajoelle. Yksi ratkaiseva palikka on kisapaikan varmistuminen. Kisat alkavat tiistaina vapaapainilla ja päättyvät viikonloppuna kreikkalais-roomalaiseen painiin. Siinä välissä vääntävät molskilla naiset. Painit käydään neljällä matolla, joten vilinää tulee riittämään.

– Kisapaikaksi on nyt varmistunut iso Pirkkahalli, jossa painittiin kevään 2008 EM-painit. Saman katon alle mahtuvat kisojen lisäksi akkreditoinnit, kisaravintola ja lehdistökeskus, MM-painien pääsihteeri **Antti Pekkala** kertoo.

Elokuun ensimmäisellä viikolla, juuri ennen koulujen alkua väännettävät MM-painit ovat suomalaisen painiväen kohtaamispaikka. Järjestäjät lupaavat pitää huolen siitä, etteivät lippujen hinnat muodostu ongelmaksi kisoihin tultaessa.

– Lippujen lopullinen hinnoittelupäätös on vielä tekemättä, mutta hinnat pyritään pitämään niin alhaisella tasolla, ettei se ole este kenellekään tulla seuraamaan kisoja. Haluamme katsomoon paljon nuoria painijoita kannustamaan suomalaisia. Tämä on seuroille mainio mahdollisuus ottaa porukka kasaan kesäloman päätteeksi ja tehdä yhteinen kesäretki Tampereelle, vinkkaa Pekkala.

## Talkoolaiset tarpeen

MM-painit ovat suuri tapahtuma talkootyön vinkkelistä katsottuna. Kun kisapäiviä on kuusi ja ottelijoita lähes 600, niin monta hikipisaraa saavat talkoolaiset rakastamansa lajin eteen vuodattaa.

– Kaikki talkooapu otetaan vastaan ja kauempaa tuleville pyritään majoitus järjestämään. Talkoolaiset pääsevät ilmoittautumaan töihin kisojen nettisivujen kautta, joka avataan lähiaikoina. Sinne tulee myös paljon muuta perusinformaatiota kisoista. Suorat nettilähetyskset tulee UWW sitten aikanaan hoitamaan oman sivustonsa kautta.

Tänä vuonna Ranskan Maconissa oli mukana naisia 142, krekossa väensi 197 nuorukaista ja vapaapainijoita oli joukossa 191. Edustettuna oli kaikkiaan reilut 50 kansallisuutta. Paljon väkeä tarvitaan esimerkiksi kisapaikan rakentamiseen, kulunvalvontaan, autokuskeiksi, doping-saattajiksi, akkreditointiin ja kisaravintolaan.

– Erilaisia tehtäviä on tarjolla monipuolisesti ja niissä pääsee kyllä kielitaitoakin käyttämään. Yhä enemmän arvokisat ovat menneet siihen, että UWW tuo omaa väkeä hoitamaan varsinaiset painikisat, joten sinne ei tarvita niin paljoa porukkaa. Mutta tehtäviä kyllä riittää kaikille halukkaille, Antti Pekkala lupaa.

Juniorien MM-painit kisataan Tampereen Pirkkahallissa 1.-6. elokuuta 2017.

	seura	pisteet
1.	Ilmajoen Kisailijat	268
2.	Lapuan Virkiä	88
3.	Koovee Tampere	84
4.	Helsingin Haka	72
5.	Ylä-Tikkurilan Kipinä	49
6.	Haukiputaan Heitto	40
7.	Peräseinäjoen Toive	38
8.	Järvenpään Voimailijat	36
9.	Alavuden Urheilijat	30
10.	Oulun Pyrintö	30

## Suomi Cupin 2016 palkintosummat parhaille urheilijoille ja seuroille:

Painijoiden välinen kilpailu:	Seurojen välinen kilpailu:
1. 2600 euroa	1. 2200 euroa
2. 1500 euroa	2. 1000 euroa
3. 1000 euroa	3. 500 euroa
4. 700 euroa	
5. 500 euroa	

Painiliitto maksaa palkintorahat seurojen tileille, josta urheilija voi ne nostaa parhaaksi katsotulla tavalla.

Palkintopottiin on tänäkin vuonna antanut – Painiliiton ja kisat järjestäneiden seurojen lisäksi – erittäin merkittävän panoksensa Suomen Painiveteraanikerho SPVK.

## Suomi Cup painijat

	Painija	Seura		pisteet	otteluvoitot
1.	Toni Metsomäki	IK	jun	39	14
2.	Juuso Latvala	IK		37	20
3.	Mikko Peltokangas	LaVi	jun	35	24
4.	Niko Erkkola	IK	jun	30	21
5.	Matias Lipasti	IK	jun	29	14
6.	Jami Torjama	Jävo/Haka	jun	27	11
7.	Konsta Mäenpää	IK	jun	27	7
8.	Ilmari Putula	AU	jun	25	9
9.	Lari Hirvi	Haka		22	13
10.	Vili Ropponen	IK	jun	20	10
11.	Artjom Shapovalov	Koovee	jun	20	11
12.	Einari Ukkola	HaHe		20	8
13.	Tuomas Lahti	YTK		19	10
14.	Arttu-Petteri Klami	KPM		18	3
15.	Henri Kortesoja	LaVi	jun	18	5
16.	Miika Lähdesmäki	IK	jun	17	9
17.	Tero Halmesmäki	HyPK		16	12
18.	Veli-Karri Suominen	VV		16	9
19.	Joni Komppa	SPM	jun	16	8
20.	Tomi Eronen	Popl	jun	16	7

Punatrikoinen Toni Metsomäki voitti Suomi Cupin henkilökohtaisen kisan. (Kuva: UWW/Martin Gabor)



# TONI METSOMÄKI CUPIN YKKÖNEN

Se ei ole mikään iso uutinen, että Suomi Cupin voittorahat matkasivat tänäkin vuonna Ilmajoelle. Tällä kertaa "voittovuorossa" oli **Toni Metsomäki**, jolle päättyvä vuosi on hilkkua vaille hyvä. Suomi Cupin voitto ja ensimmäinen miesten SM-kulta olivat varmoja merkkejä siitä, että eteenpäin on menty. Vain menestys nuorten arvokisoista jäi vielä odotuttamaan.

Ja hyvältä maistui myös kaksinkertaisen olympiakävijä **Rami Hietaniemen** kukistaminen marraskuulla Haaparanta Cupissa tasapistein 1–1. Tosin nuorukainen epäilee, että ensi kerralla vastakkaiseen maton kulmaukseen astelee melko sisuuntunut konkari.

– Tietenkin on mukava voittaa tuollainen kova kaveri, joka on maailman huippu. Kyllä varmaan seuraavassa matsissa sieltä tullaan tosi kovaa päälle, naurahtaa Metsomäki.

Oman seuran UWW-turnaus jäi sairauden takia väliin, joten Suomi Cupin päätös-kisa painittiin ilman kokonaiskisan voittajaa.

– Itsellä oli kuumetta ja se muuttui vielä keuhkokuumeeksi. Sen takia olin sivussa, nuorukainen kertoo.

Vuosi 2017 on Toni Metsomäelle viimeinen juniorivuosi. Kun ensi vuonna väännetään alle 20-vuotiaiden MM-painit Tampereella, niin tavoite on kristallin kirkas.

– Junnujen MM-kisat ovat päätähtäin. Ja sellaiset odotukset ovat, että mitalista siellä taistellaan ja se on tavoite. Eniten menestys on omasta päästä kiinni. Tasaissa matsseissa pitää vain pystyä tekemään oikeat ratkaisut. Taso kisoissa on kova. Ainakin tämän vuoden kaksi parasta pärjäävät kyllä varmasti miestenkin kansainvälisellä tasolla, Metsomäki kertoo.

Lähimmät kuukaudet ovat täyttä ponnostusta painiin kotimaisemissa Ilmajoella. Valkolakki iskettiin tuoreen ylioppilaan päähän joulukuun alussa ja nyt on aikaa treenata.

– Alun perin ajattelin käydä lukion neljässä vuodessa, mutta sitten totesin sen onnistuvan hyvin kolmessa ja puolessa

vuodessakin. Nyt voin sitten treenata täysillä siihen asti, kun lähdän armeijaan urheilukouluun Santahaminaan. Mäenpään Konsta on sinne ainakin lähdössä, joten treenikavereitakin on, kertoo Metsomäki suunnitelmistaan.

Toni Metsomäki on yksi niistä pojista, joiden kanssa **Seppo Yli-Hannuksela** aloitti vajaat kymmenen vuotta sitten harjoittelun ja Suomen kiertämisen. Monet yöt ovat kuluneet pukuhuoneiden yhteismajoituksissa ja samalla porukan yhteishenki on hioutunut siihen malliin, että lopettamisista on tullut hämmästyttävän vähän.

– Me ollaan vapaa-aikanakin paljon yhdessä ja keksitään kaikenlaista tekemistä. Meidän porukassa on sellaista yhteen kuuluvaisuutta, että paha siitä porukasta on poiskaan jäädä. Jokainen tuntee hyvin toisensa ja ollaan kavereita keskenään, Toni Metsomäki kertoo IK:n painiporukasta.



Ilmajoen Kisailijat olivat ylivoimainen seurojen pistekisassa. Kuvassa ovat Suomi Cupia kiertäneen nuoren kaartin vahvistuksena seuran olympiapainijat. (Kuva: IK/Jussi Niukkala)



## Junnut väentävät mestaruuksista Virossa

Tänä vuonna käynnistynyt Suomen ja Viron yhteistyö juniorien eli alle 20-vuotiaiden yhteisten vapaapainin mestaruuskisojen tiimoilta jatkuu. Ensi tammikuussa kisat painitaan Viron Keilassa, joka sijaitsee noin 35 kilometrin päässä Tallinnasta.

Viron liiton toiminnanjohtaja **Antti Lepik** kehui tuoreeltaan Porvoon yhteisiä mestaruuskisoja. Tosin kisojen väentäminen Suomessa näkyi jonkin verran osanottajamäärissä. Nähtäväksi jää, millaisen maihinousun suomalainen painiväki tammikuun lopulla lauden eteläpuolelle tekee.

– Tyttöjä jäi varmasti pois noin 6-7 kappaletta, kun meidän seurat pelkäsivät Suomen tyttöjen tasoa. Krekon poikia, jotka olisivat osallistuneet, jäi pois 5-6 kappaletta, kun heillä oli samaan aikaan Avo Talpaksen muistoturnaus Kohtla-Järvellä. Kaikki meidän parhaat vapaapainijat olivat Porvoossa

mukana, ehkä 5–6 heikompa kaveria jäi pois, Lepik arvioi Porvoon kisojen saldoa.

Porvoon SM-molskilla tammikuussa 2016 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.

### Kisojen jälkeen iltalauttaan

Viron painiliitto on luvannut järjestää satamasta bussikuljetukset kisahotellille ja edelleen kisapaikalle. Punnitus on perjantai-iltana, mutta mahdollista on käydä puntarilla myös lauantai-iltana. Tarkempi kisakutsu on toisaalla lehdessä.

Antti Lepik suosittelee kisoihin saapuvia

joukkueita tulemaan perjantaina joko klo 11.30 Helsingistä lähtevällä Viking Linen lautalla, joka on klo 14.00 Tallinnassa tai klo 10.30 Helsingistä lähtevällä Tallink Siljalla.

– Muut laivat saapuvat liian myöhään, Keila sijaitsee Tallinnasta noin 35 kilometrin päässä ja perjantai-illalla on ruuhkaa liikenteessä, varoittaa Lepik.

### Paluumatka Suomeen onnistuu jo lauantai-iltana

– Painimme kisat kolmella matolla ilman taukoja niin, että kisat ovat ohi klo 17-17.30. Lauantai-iltana ei ole ruuhkia, joten kisapaikalta ehtii kyllä iltalauttaan, lupaa Antti Lepik.

Kisojen mahdollinen nettistream ja tulospalvelun näkyminen netissä selviävät lähempänä kisoja.

## Vielä ehtii hakea Urheilukouluun

Painijoiden haku-aika Santahaminassa toimivaan Kaartin jääkärrirykmentin Urheilukouluun on parhaillaan käynnissä. Urheilukoulun hakevien painijoiden tulee edustaa ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua.

Paini kuuluu muiden kamppailulajien tavoin ns. talvilajien ryhmään, joiden urheilijat aloittavat varusmiespalveluksen III/17 saapumiserässä 10. päivä huhtikuuta. Haku-aika varusmieskoulutukseen päättyy vuodenvaihteessa ja valintakokeet järjestetään Kaartin jääkärrirykmentissä, Helsingissä 30.1–2.2.2017.

Urheilukoulun tehtävänä on antaa varusmiespalvelustaan suorittaville motivoituneille ja lahjakkaille urheilijoille mahdollisuus toteuttaa sotilaskoulutuksen ohessa systemaattista valmentautumista. Myös naiset voivat hakeutua vapaaehtoisena varusmiespalvelukseen Urheilukouluun.

Vuodesta 1979 alkaen Urheilukoulussa on palvellut jo 6000 urheilijaa 57 eri lajista. Urheilukoulu tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävästi aikaa nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa. Painin osalta yhteistyötä harjoittelussa tehdään pääkaupunkiseudulla urheiluakatemia Urhean, Painiliiton ja pääkaupunkiseudun painiseurojen kanssa.

Valmennustoiminta toteutetaan koulutettujen sotilasvalmenta-

jien koordinoimana. Urheilukoulussa on valmennukseen varattu aikaa päivittäin 2-8 tuntia (yhteensä noin 12–30 h/vko). Harjoitteluun on lisäksi käytettävissä lähes kaikki illat ja viikonloput (pl. sotaharjoitukset). Urheilukoulu tarjoaa kahdeksan leiriviikkoa valmentautumiseen varuskunnassa tai urheiluopistoilla.

Urheilukouluun valitut urheilijat sitoutuvat lajiliiton valmennukseen. Urheilukouluun valitut suorittavat valmennuskurssin palveluksensa aikana. Urheilukoulun oma fysioterapeutti tekee urheilijoille lihastasapainokartoituksen palveluksen aikana, lisäksi hän on urheilijoiden käytettävissä vammojen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä palveluksen aikana.

Urheilijat palvelevat Urheilukoulussa joko 165 vrk tai 347 vrk. Heidät koulutetaan miehistötehtäviin ja aliupseereiksi. Parhaiten menestyneet saavat reserviupseerikoulutuksen. Myös reserviupseerikurssi pidetään Urheilukoulussa (Santahamina) ja urheilijat voivat kurssin aikana harjoitella säännöllisesti.

Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta. Hakupapereita löytyy myös netistä osoitteista [www.puolustusvoimat.fi/asiointi/lomakkeet](http://www.puolustusvoimat.fi/asiointi/lomakkeet) -->hakemus erikoisjoukkoihin tai [www.urheilukouluntuki.fi](http://www.urheilukouluntuki.fi).

# VÄSÄHKÖ VAARA OY

• SUUNNITTELU • ASENNUS • TARVIKEMYNTI

**Mika Laitinen 0400 784 348**

Lamminperäntie 176,  
34320 Parkkuu

## KYRÖNMAAN LUJOY

Tampereentie 93, 66400 LAIHIA  
Puh. 06-4771 246, 0500-768 727

JOKA TOISELLE KUOPPAA KAIVAN...  
TAI VAIKKA JOKAISALLE!



**KATTELUS JUHA**  
LAPUA, p. 438 8182  
0400-662 012

Kuortaneentie 395, 62100 LAPUA

## KIINTEISTÖ OY HÄRMÄN PALVELUKESKUS

(ent. Härmän Sairaala)

• Edullisia tiloja vuokrattavana hoito-, toimisto- ym. käyttöön  
• Juhlasali erilaisiin tilaisuuksiin

puh. (06) 4836 132 tai 044 4153 434



**Kauhajoki**  
Liikunta- ja nuorisopalvelut  
040 505 8164  
www.kauhajoki.fi/vapaa-aika



020 7199 940 www.stokvistapes.fi  
Tehtaantie 1, 03100 Nummela

**Turengin Kukka (03) 688 2210**  
Keskuskujat 2, 14200 Turenki

**TERVEHDIMME PAINIVÄKEÄ!**



**LAPPAJÄRVEN KUNTA**  
www.lappajarvi.fi

# Matkasi varrella...



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

Rakennus-insinööritoimisto

## JM-Rakenne Oy

Kauppatie 41, 61850 KAUAJOKI  
p. (06) 232 1585 jm.rakenne@jmrakenne.fi

**Suncover Lapuan Kaihdin Dee & Dee Oy**

PI 40, 62101 Lapua Gsm 050 5621 662  
mp@suncover.fi

Maatalous- ja metsäkoneurakointi

## TIMO PIHLAJA

Nummilahdentie 710, 61910 Nummijärvi  
0400 736 875 www.timopihlaja.fi

**Sinkko Logistics Oy**

Kalskilantie 47, 54310 Hytti  
040 542 3947

## Etelä-Suomen Jätevesiteknikka Oy

Ratsastajankuja 1,  
07700 Koskenkylän Saha

Puh. 040 508 4404

[jatevesiteknikka.fi](http://jatevesiteknikka.fi)



# Ilmajoki

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

Arkeen ja juhlaan



(06) 4246 424

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

**EP:N KEHÄRAKENNE OY**

Otvakatu 6, 60200 Seinäjoki  
(06) 4232 801, 040 5485 600

## West Top Trading L. Pajala

Brokk piikkaus ja purkutyöt

Vallgrundintie 71 B  
65800 Raippaluoto

050 - 690 15

**PT-Apu Oy**

Liljantie 8 A 1, 14200 TURENKI  
Puh. 0500 430 125

## Oy Olle Andersson Ab

Lundinkatu 22 Porvoo  
(019) 5246 975,  
0400 789 606



**LAIHIAN  
FYSIOTERAPIA  
PALVELU**  
www.laihianfysioterapiapalvelu.fi  
Laihiantie 50, 66400 Laihia  
(06) 477 1477



Seinäjoen MM-kisat olivat veteraaneille kreikkalais-roomalaista painia, vaikka tämä Hannu Kumpulaisen matsista otettu kuvat voisi aivan muuta kertoa.

# UUSI OTE VETERAANIPAINIIN

Seinäjoella järjestettyihin veteraanien SMM-paineihin osallistui ennätyskelliset 39 suomalaisvääntäjää. Kultaa ja himmeämpiä mitaleita saatiin ripakopallinen 30 muun kansakunnan joukossa.

Järjestelyt saivat ulkomaisilta vierailta kiitosta. Kaikki asiat sijaitsivat Seinäjoella kävelymatkan päässä toisistaan. Katsellessaan autiota Seinäjoen keskustaa kisavieraat tosin kummeksuivat, että missä kaikki suomalaiset ovat iltaisin.

En tässä jutussa keskity ollenkaan tuloksiin: nehän olemme saaneet lukea eri medioista useaan otteeseen. Aiheen sain **Toni Hannulalta**.

”Kun juttelee vanhojen painijoiden kanssa saa melkoisen sairaskertomuksen. On niska-, olkapää-, selkä-, kylki-, lonkka- ja polvivaivoja muun muassa. Ovatko kaikki ihan oikeasti noin huonossa kunnossa? Minä olen kuitenkin noussut ylös ihan tuhkasta”, aprikoi Toni toinen MM-kulta kaulassaan.

Paini on raju laji. Kun sitä tarpeeksi kauan harrastaa, niin jotain vaivoja syntyy väkisin. Toisille tulee pahoja ja toisille lieviä vammoja. Aloin miettiä asiaa Tonin näkökulmasta.

On selvää, että osa on saanut mahan

täyteen menestystä kilpaurallaan. Toisten kroppa on todellakin huonossa kunnossa ja joitakin ei muuten vaan huvita.

Vaikka ei kuitenkaan enää pystyisi tai haluaisi kilpailla, jumppailu, pallonpeliä ja pieni painiskelu tarjoaisivat mukavan tavan kuntoiluun hyvässä seurassa.

Itseäni ainakin ihan harmittaa katsoa joitakin entisiä todella karuja fyysisiä jätkiä, jotka ovat viisikymppisenä jo huonommassa kunnossa kuin keskiverto suomalaisenko. Elintavoissa olisi parantamisen varaa toki meillä ihan jokaisella **Arto Savolaista** lukuun ottamatta. Sanon tämän, ettei mene saarnan puolelle.

## Kynnys ylitetty

Seinäjoen kisoissa moni katsoja kiinnitti huomiota siihen, että huimaava on ollut lajin kehitys edellisistä vuoden 2004 kisoista. Tämä konkretisoitui siinä, että sairastuvalla ei ollut asiakkaita yhtään enempää kuin senioreidenkaan kisoissa. EA-pisteellä oli vuonna 2004 jatkuva jono.

Aikamoinen vuori on pitänyt ylittää, että uskottavuuskynnys on ylitetty. Kerron hauskan esimerkin uskottavuudesta vähän toisaalta.

1980-luvulla tehtiin Laihian salilta kymppiutisten loppukevennyksistä, kun naiset olivat innostuneet painimaan. Kun vuonna 2016 **Petra Ollin** esitykset Riossa nostivat katsojaluvut tappiin, on aika hauska ajatella, että noin 30 vuotta sitten naispaini oli hauska kuriositeetti eli vitsi. Löytyisiköhän tuo pätkä joltakin arkistojen kätköistä?

Olen itsekin joutunut työstämään mielessäni nais-, veteraani- ja nallepainin ja lopulta tunnustanut ne mainioiksi asioiksi.

## Mitä seuraavaksi?

Kaikki ruohonjuuritason toiminta lähtee seuroista, mutta jotakin asian kehittämiseksi voidaan kai tehdä Radiokadullakin. Omat toiveeni Pasilaan ovat seuraavanlaisia:

Eikö liitto voisi edes sen verran taloudellisesti panostaa, että lähettäisi valmentajan joukkueen mukaan? Summa ei ole suuri.

Toinen ideani ei sen sijaan maksa mitään, mutta sillä olisi iso symbolinen merkitys. Painista kuukausipalkkaa nauttii aika moni henkilö. Yhden sopimukseen pitäisi lisätä seuraavat lauseet: ”X.X. vastaa veteraanipainista. Hän valitsee joukkueen arvokisoihin ja koordinoi valmennusta mukaan lukien leirit.”



Punatrikoinen Martti Mäki-Hakola oli jälleen MM-molskilla mukana.



Mies lentää veteraaneissakin.

Jos tämä ei ole mahdollista, niin sitten homma vain määrätään valmennusvaliokunnassa jonkun henkilön vastuulle. Luottamustehtäviinhän pyritään siksi, että on halu kehittää tässä tapauksessa painiurheilua.

Monissa seuroissa pyöri erilaisia kuntoiluryhmiä painin ympärillä. Kaikki tohina, joka liittyy jotenkin painiin, on tietenkin hyväksi asiallemme.

Se, että vaikkapa "Temmi" treenaa veteraanikisoihin, on myös IK:n junnujen kannalta hieno asia. Pojat saavat sparria ja teknisiä ohjeita esimerkiksi junntanostoon maailman huipputasolta.

Mikael Lindgren veti aikoinaan Oulussa tyhy-ryhmää yritysjohtajille ja paini oli suosituin ja odotetuin laji. Tässä olisi meille seura-aktiiveille tuotteistamisen paikka ja mahdollisuus varainhankintaan.

Jos kerran tempaus, työntö, rekkikanko ja kiipeilyköysi ovat menestyksellä stailattu crossfitiksi, niin kyllä siihen pitää paljon monipuolisemman paininkin taipua.

Veteraanipaini pysyy ja paranoo. Tavaan taas molskin äärellä ja pistetään asiat kuntoon.

*Teksti: Jussi "Kessi" Ketonen  
Kuvat: UWW ja SPM*



Terho Kettunen pääsi juhlimaan veteraanien MM-kultaa myös Seinäjoella.



Jarmo Niskakangas oli ykkönen ikäluokassaan. Vieläköhän Jamon saisi ylipuhuttua vapaan SM-kisoihin? Voisi moni junnu yllättyä.



# KUORTANE VAHVISTAA ASEMAANSA PAINIKESKUKSENA

Kuortane Olympic Training Center eli Kmeille painiväelle tuttavallisemmin Kuortaneen Urheiluopisto oli marraskuun loppupuolella kansainvälisten painipiiri- en tarkassa seurannassa. Kuortane isännöi Kansainvälisen Painiliiton ja Kansainvälisen Painonnostoliiton ensimmäistä yhteistä Strength and Condition koulutusta.

Kurssilla oli mukana lähes kolmekymmentä valmentaa ympäri maailmaa. Edustettuina oli kaikkiaan 11 kansalaisuutta.

Joukossa oli myös tukku suomalaisia painivalmentajia hakemassa oppia voimahankinnan kansainvälisiltä huippuosaajilta. Jenkkien olympiavoittaja **Helen Maroulis** oli paikalla kertomassa omaa tarinaansa ja Suples-tuotteista tuttu Ivan Ivanov oli esittelemässä painiin sopivia oheisharjoitteita.

– Tämä on juuri sellaista toimintaa, missä me haluamme olla mukana. Meidän olosuhteemme ovat kunnossa ja ne riittävät kansainvälisen tason koulutuksiin. Kansainväliset koulutukset vievät myös lajia eteenpäin kansallisella tasolla, vakuutti **Olli-Pekka Karjalainen**.

Kuortaneella tullaan ensi vuoden aikana näkemään koulutuksessa myös maailman kärkimaiden krekon maajoukkuevalmentajat. Alun perin huippuvalmentajien valmennuskurssi oli tarkoitus järjestää heti alkuvuodesta, mutta aikataulusyiden takia UWW on siirtänyt ajankohtaa pidemmälle vuoteen 2017.

## Kansainvälistä naispainia?

Kuortane on valmis yhteistyöhön Kansainvälisen Painiliiton kanssa monella eri tasolla. Erittäin mielenkiintoinen on työllä oleva yhteismalli, joka toisi UWW:n ja Kansainvälisen Olympiakomitean turvin joukon kehittyneiden painimaiden naispainijoita harjoittelemaan pidemmäksi aikaa opistolle.

Suomalaisella painiväellä on vahvasti näppinsä pelinsä, kun uuden yhteistyön askelmerkkejä sovitellaan.

– Toimintamalli tukisi erinomaisesti meidän naispainijoita. Yksityiskohdista neuvotellaan tiiviisti. Lähikuukausien aikana nähdään miten kuvio toteutuu, Painiliiton

toiminnanjohtaja **Pertti Vehviläinen** kertoo.

Mallissa on kaavailtu, että valmennukseen valittaville naisille palkataan Kuortaneelle oma valmentaja **Maxim Molonov**, joka kiertäisi joukkueen kanssa myös kilpailuissa. Molonov tekisi luonnollisesti yhteistyötä **Ahto Raskan** kanssa ja ryhmä harjoittelisi Kuortaneella treenaavien naispainijoiden kanssa. Vastaavaan kaltaisia yhteistyökuvioita Kuortaneella on toteutettu jo muiden lajien kanssa.

– Kuortaneella on totuttu kansainvälisiin vieraisiin. Meillä oli vuonna 2015 yhteensä kansainvälisiä urheilijoita 63 eri maasta. Kansainvälisyys on ollut aina osa Kuortaneen toimintaa ja haluamme kasvaa sillä puolella edelleen, muistuttaa **Olli-Pekka Karjalainen**.

– Vastaavaa lajiyhteistyötä meillä on ollut Kansainvälisen Yleisurheiluliiton kanssa heittolajeissa lähes 10 vuotta. Samoin on yhteistyötä tehty Kansainvälisen Ampumaurheiluliiton ja Euroopan Keilailuliiton kanssa. Painin kanssa yhteistyö on lähtenyt nyt isosti liikenteeseen, myhäilee **Karjalainen**.

# Ahto Raska:

## Valmentajia tarvitaan

**P**etra Ollin kanssa viime vuodet upeaa työtä Ahto Raska odottaa innolla uuden yhteistyömallin toteutumista. Jos Kansainvälinen Painiliitto hyväksyy Kuortaneen yhteistyötarjouksen kehittyvien painimaiden naispainijoiden valmennuksesta, niin maapohjahallin painimolskeilla päästään treenaamaan entistä tasokkaammalla porukalla.

– Se antaa helvetisti uusia mahdollisuuksia. Meillä on valmentajapula joka puolella ja tämä kuvio parantaisi tilannetta. Mitä enemmän meillä on osaavia valmentajia käytössä, niin sitä parempaa tulosta saamme aikaan. Meillä ei ole juurikaan osaavia vapaapainimapainivalmentajia, Raska korostaa.

Kansainvälisen omaksi valmentajaksi on ehdolla venäläinen Maxim Molonov, joka päätyvällä olympiadilla on työskennellyt USA:n naisten kakkosvalmentajana. Toisen huippuvalmentajan tuleminen samaan valmennuskeskukseen antaa uusia mahdollisuuksia.

– Jos meillä valmennuskeskuksessa työskentelee 1 valmentaja, niin monilla muilla mailla keskuksessa on töissä 3–5 valmentajaa. Näin olympialaisten jälkeen on mahdollisuus tehdä muutoksia. Minun mielestä urheilijoille pitää antaa mahdollisuus panostaa täysillä uraan. Minä voin jatkaa Petran kanssa vanhallakin mallilla, mutta toteutuessaan yhteistyö palvelisi kaikkia meidän urheilijoita, Raska painottaa.

Joka tapauksessa ensi keväälle on jo ensimmäisiä askelkuvioita hiottu Petra Ollin kaudelle. Keväällä EM-paineja on kaksin kappalein ja syksyllä odottavat Pariisin MM-kisat.

– Helmikuulla Ruotsin Klippanissa painitaan varmasti, mutta voi olla, että tammikuun lopulla painitaan jo Pariisissa. Se riippuu siitä, millaiseen kuntoon Petra pääsee ennen turnausta. Sitten keväällä on 23-vuotiaiden EM-kisat ja aikuisten EM-kisat, Ahto luettelee.



UWW:n kehitysjohtaja Lúcas Ó'Ceallacháin (vas.) ja valmentaja Maxim Molonov vierailivat marraskuulla UWW:n voimaseminaarissa.



Ahto Raska kaipaa lisää vapaan valmentajia Suomeen. Nyt näyttää apua olevan tulossa.



Kuortaneella järjestetyt yläkoululeirit ovat helppo tapa tutustua puitteisiin, joissa urheilulukiolaiset treenaavat. Tässä kuvassa on tosin muutama hieman kokoneempikin vääntäjä.

# NUORILLA PAINIJOILLA ISOJA VALINTOJA

Peruskoulun yhdeksännen luokan päätävillä on suuria valintoja edessä. Kevään yhteishaussa on mietittävä sopivat askelmerkit, joilla elämässä eteenpäin mennään paini ja opiskelu yhdistäen. Yhteishaku lukioon ja ja ammatilliseen koulutukseen on ensi vuonna 21.2.–14.3.2017.

Urheilulukiot ovat pomminvarma paikka yhdistää paini ja opiskelu. Kuortaneen urheilulukio on vahva painin työssija, mutta samalla tavoin harjoittelu opintojen ohessa on myös Mäkelänrinteen lukio Helsingissä.

Myös monilla muilla lukio-paikkakunnilla on mahdollista harjoitella painia. Hyvänä esimerkkinä on Ilmajoki, jossa toimintaa pyöritetään Ilmajoen Kisailijoiden ja Etelä-Pohjanmaan Urheilukatemian toimesta. Erilaisia yhteistyökuvioita löytyy

käytännössä lähes kaikilta paikkakunnilta, joilla pyörii urheilukatemiat toiminta ja painiseuroja.

Valitettavasti kaikki eivät ole lukumiehiä, mutta painimaan pitäisi päästä. Tällöin kannattaa selvittää onko opiskelupaikkakunnalla edellä mainittua urheilukatemia-toimintaa. Pienemmillä paikkakunnilla ongelmaksi vain nousee, löytyykö aamutreeneihin ohjausta ja iltatreeneihin valmennusta.

## Opiskeluun panostettava

Kajaanin Juntan **Milad Gardniya** aloitti syksyllä Kuortaneen urheilulukiolla. Mikään helppo nakki hyppäys täysiin uusiin kuvioihin ei ollut, vaikka peruskoulun päästötodistuksen keskiarvo kertoi ainesta olevan

lukuhommiin.

– Ensimmäisen kuukauden jälkeen tuntui siltä, että minä haluan kotiin täältä. Sen jälkeen kun oppi systeemit kunnolla ja sai aikataulut pelaamaan, niin on pärjännyt. Koulun kanssa joutuu tekemään kuitenkin koko ajan paljon töitä, sillä opiskelu lukiossa on niin erilaista kuin yläasteella. Lukuhommissa ei sovi lusmuilla, sillä se näkyy välittömästi. Ja sama tilanne on varmasti kaikissa lukioissa, Milad uskoo.

Syksyn aikana tilanne on helpottanut, kun nuorukainen on oppinut talon tavat.

– Aikataulut kun sai kuntoon, niin sen jälkeen on ollut helpompaa. Pitää osata ajoittaa asiat oikein, että tietää missä välissä mennään syömään, treenaamaan ja tehdään läksyt. Ja levollekin pitää löytyä oma

# Pesti armeijassa tukena Tokioon

Joulukuun puolivälissä Suomea ei-olympiasarjojen MM-kisoissa Budapestissä edustanut **Tero Halmesmäki** aloittaa vuoden alussa työt Santahaminassa liikunta-aliupseerin tehtävissä. Kolmi-  
vuotinen pesti mahdollistaa täyden panostuksen painiuraan lähivuosien ajan. Valtio maksaa harjoittelusta palkkaa, mutta aivan ilman työvelvoitetta ei palkattu huippupainija valtiollakaan pääse.

– Pääosin tulen täyttämään työvelvoitteeni siellä valmennuskeskuksessa olemassa testaajien apuna. Mutta pääpaino on nimenomaan painiharjoittelussa. Sopimus pitää sisällään 100 päivää urheilukomennuksia, 60 päivää virkavapaata ja siihen tulee vielä päälle puolustusvoimien omat leirit ja kisat, luettelee Tero Halmesmäki sopimuksen ehtoja.

Halmesmäelle Santahamina ja Kaartin jääkäriyrkmentti on tuttu paikka varusmiesajoilta, joista ei kauaa ole.

– Urheilukoulussa kuulin tästä mahdollisuudesta ja siitä, että paikka on tulossa vapaaksi. Niinpä laitoin paperit sisään ja tulin valituksi. Työt aloitan 2. päivä tammikuuta, Halmesmäki kertoo.

Pelkkiä painimitaleja esittelemällä ei valtion palkkaurheilijan paikka irronnut. Reservin vänrikki hoiti varusmiesaikana varusmiespalvelun mallikkaasti ja sijoittui viime vuonna CISM:n mestaruuskisoissa Etelä-Koreassa viidenneksi.

21-vuotiaalla Hyvinkään Painiklubin painijalla on nyt tuhannen taalan paikka panostaa painiin. Tähtäimessä on Tokio ja vuoden 2020 olympialaiset.

– Ilman tätä sopimusta olisi vaikeampaa pyrkiä huipulle. Jos tätä sopimusta ei olisi tullut, niin olisin hakenut opiskelemaan lääkkeeseen. Tulen sinne kyllä vielä nytkin hakemaan, mutta vasta vähän myöhemmin. Nyt pystyy keskittymään harjoitteluun täysillä lähivuodet, Tero Halmesmäki lupaa.



Tero Halmesmäki siirtyä kolmen vuoden pestillä armeijan palvelukseen ja tähtäin on tiukasti Tokion vuoden 2020 olympialaisissa.

Teksti: Pekka Moliis  
Kuva: Mari Mäkinen

aikansa, Gardniya muistuttaa.

Helsingin Sanomissa kerrottiin marraskuussa laajasta Jyväskylän yliopiston tutkimuksesta, jonka mukaan peräti kolmannes urheilulukioiden ykkösluokkalaisista kärsisi ensimmäisen opintovuotensa aikana burnout-oireista.

– Itse en ole kyllä burnoutin tuntomerkkejä itsessäni havainnut. Vaikka onhan siinä tietenkin stressiä ollut, kun harjoittelu muuttui, opiskelu muuttui ja kaikesta pitää huolehtia enemmän itse. Ei ole enää äiti auttamassa, Milad naurahtaa.

## Eroja löytyy

Kuortaneen lukion rehtori **Juha Virtanen** on perehtynyt urheilulukiolaisten sielunelämään perinpohjaisesti. Virtanen ei ole

nähty tarkempia lukuja koulujen välisistä eroista, mutta uskoo niitä löytyvän.

– Totta on, että urheilulukio ei ole mikään helppo paikka ja stressiä varmasti on, mutta niin sitä pitää hyvässä suhteessa olla. Luin tuon Hesarin jutun ja epäilen, että eroja koulujen välillä löytyy. Kuortaneella ei Helsingin tapaan mene kahta tuntia päivässä matkustamiseen. Meillä ohjataan automaattisesti suorittamaan lukio 4 vuodesa, jos kurseja on paljon, Virtanen kertoo.

Myös Virtanen muistuttaa, että yläasteelta lukioon siirtyminen on nuorelle aina kova paikka. Jos peruskoulussa mentiin vielä pintakaasulla ja osittaisella kuullun ymmärtämisellä, niin lukio-opintoihin on panostettava tosimitä. Urheilulukio on kuitenkin kokeneen opettajan ja painimiehen

mielestä paras paikka yhdistää opinnot ja huipulle pyrkiminen urheilussa.

– Totta kai urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen on rankkaa, mutta rankempaa se on varmasti normaalissa lukiossa, jos harjoittelee esimerkiksi kaksi kertaa päivässä. Siellä se on mahdotonta, Virtanen huomauttaa.

– Urheilulukiolainen saa helpotusta pakollisista aineista 0-8 kurssia ja meillä vielä omasta haluamastaan lajista esimerkiksi painista 20 kurssia. Eli normaalissa lukiossa sinun pitää suorittaa 28 kurssia jotain muuta, jotta saat saman kurssimäärän, kuin urheilulukiolainen omasta urheilulajistaan, Juha Virtanen vertailee.

## SEURASIIRROT 1.1.2017

tilanne 1.12.2016

1.	HWJ	->	VaaKu	Silvennoinen Iiro	2006
2.	HWJ	->	VaaKu	Silvennoinen Onni	2008
3.	HWJ	->	VaaKu	Naukkarinen Casper	2005
4.	HWJ	->	VaaKu	Kärkkäinen Jere	2004
5.	HPM	->	KoPa	Abdaljalil Ali	1980
6.	Virkkiä	->	KuKu	Järvinen Pauli	2001
7.	Virkkiä	->	KuKu	Järvinen Anssi	2002
8.	Virkkiä	->	KuKu	Järvinen Timo	2006
9.	Virkkiä	->	KuKu	Peltokangas Tuukka	2003
10.	Virkkiä	->	KuKu	Nisula Leevi	2006
11.	Virkkiä	->	KuKu	Ylipelkonen Santeri	2004
12.	Virkkiä	->	KuKu	Tattari Eemil	2004
13.	Virkkiä	->	KuKu	Tattari Oskari	2001
14.	Virkkiä	->	KuKu	Luoma Ossi	2007
15.	LapinV	->	LaLu	Jaakola Miro	2008
16.	Virkkiä	->	YKV	Ojala Aaro	2006
17.	MuVo	->	OP	Holm Aapo	2005
18.	HaHe	->	OP	Pietilä Aleksi	2002
19.	HaHe	->	OP	Pietilä Joonas	2003
20.	HaHe	->	OP	Pietilä Konsta	2005
21.	Virkkiä	->	SPM	Kurunsaaari Ilari	2002
22.	HI	->	LaNo	Warpenius Niko	2005
23.	TaPs	->	ViPy	Niemi Aaro	2008
24.	OP	->	HaHe	Mustonen Kimi	2001
25.	Popl	->	KoPa	Harju Veeti	2005
26.	KVV	->	KoPa	Räsänen Antti	2008
27.	KVV	->	KoPa	Charuphot Phaophang	2004
28.	TWM	->	TuTo	Oivanen Aatos	2008
29.	TWM	->	TuTo	Oivanen Rasmus	2004
30.	HVm	->	Koovee	Karttunen Elias	2002
31.	YTK	->	HeTa	Nanji Dani	2010
32.	JäVo	->	Haka	Svetlanov Mark	1995



Muhoksella otettiin käyttöön upouusi painisali syksyllä. Nyt kelpaa köllötellä uudella molskilla myös maailman mestari Tapio Sipilän (ed. oikealla).



Viime vuosina Painiliittoa ja painijoita tukeneen Lähiökunnostajien aluejohtaja Janne Kettumäki (kuvassa keskellä) on saavuttanut 50 vuoden iän. Syntymäpäiväsankaria ovat onnittelemassa Painiliiton hallituksen jäsen Mika Vuori ja toiminnanjohtaja Pertti Vehviläinen.



VK-PELTI KY

Korjutie 12, 03600 Karkkila

Puh: (09) 225 56020

040 5589059

www.vk-pelti.com

**TAKSI** Seppo Perkiö

Ilmolantie 22, 60320 Seinäjoki

Puh. 0400 666 038

## PKA Service Pekka Asunmaa

Tuurintie 653

63610 Tuuri

p. 0400 663 534

## Hämeen Rahtipalvelu Oy

Näätäkuja 2, 16900 Lammi

0400 308 941

## TAKSI Jukka Valtonen

Mäyräntie 21, 12400 TERVAKOSKI

Puh. 0400 468 502

## Kuljetus Kujala & Muuri

© 0440 585 252

Katajalähteenpolku 3, 48410 Kotka

## Tmi Nummelan Steelmetal

Pahanperäntie 129, 60450 Munakka

040 579 8834 www.steelmetal.fi

## Autokorjaamo Marko Kankaanpää

H-autojen käsipesut, renkaanvaihdot ym. korjaustoiminta

Tehtaantie 6, Seinäjoki 040 7671470

## Kymen Asbestipurku ja Romutus Oy

Tehontie 2-4, 45200 Kouvola

© 0400 254 772

## Koneurakointi Löfgren Ky

Tutjuntie 31, 83100 Liperi

p. 0400-276 661

SALAOJITUKSET,  
TYÖT JA TARVIKKEET

Kosti Keisala

Heikinkatu 12

63150 Ruona

0400-164269

## Tmi JJ-Eristys

0400 194 285

Mäkikatu 5 A 13,  
83500 Outokumpu

# Johan Nyberg Oy

Kaikki laatoitustyöt

VTT:n sertifioima märkätila-asentaja

Riihikatu 11, 65300 Vaasa Puh. 0500 614 461



Pihapolku Oy

TILI JA ISÄNNÖINTI

MEIJERINKATU 15 ★ 65100 VAASA

Jari Alatalo Isännöitsijä, IAT 044 5155 908

## Hernesniemi Oy Linjaliikenne

566 1125, 0400 564 195

Alarannantie 343 C, 62600 Lappajärvi

## Raivausliike NIKKO Oy

66450 Jakkula puh. 0500 660177

Kaikki louhinta-alan työt

## RAUTAJUNTTI

PALOMIEHENTIE 1  
62100 LAPUA

PUH: 06-433 0800

E-mail: rautajuntti.myynti@netikka.fi

www.rautajuntti.fi

Maatalouden kirjanpito  
ja tilipalvelut

## Jorma Pitkänen

puh. 0400 745 829

Kaationtie 23

83400 Viinijärvi

## JK-RAKENNUSPALVELUT

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

Puh. 050 9119 083

jani.koski@kl-rakennustyyt.fi

www.kl-rakennustyyt.fi

## Oy Markus Karlsson Ab

### Kiinteistöhuolto

Porvoonkatu 30, 07900 Loviisa

Puh. 040 5377 190

päivystys 0400 108 682



## ERKINHEIMO

Saharakaari 5

62300 Härmä

puh. 020 761 9140

## SALAOJAPALVELU SAVOLA OY

Juurikoskenkatu 1

84100 YLIVIESKA

puh. 044 760 4471

## Combi Mont

Åviksvägen 5 Liljendal 0400 554 714



Tili- ja isännöintipalvelu

Armi Kaaranka ky

Keskustie 45 F, 63100 Kuortane

Puh. 050-5459 649

armi.kaaranka@armikaaranka.com

## Kalle Hernesmaa

Taksi, invataksi, taksibussi

Alavudentie 30, 63130 Mäyry

0400 661 130

## Kuljetusliike Mikko Iivari

Untamalantie 327, 61400 YLISTARO

puh. 0400 - 867 408



**KOVA TYÖ PALKITAAN**





# EUROOPAN MESTARI 2016 – PETRA OLLI



# NAISURHEILIJAN OIREYHTYMÄ ON SYYTÄ OTTAA VAKAVASTI

Paini on laji, jossa harjoitellaan rajusti. Raju harjoittelu puolestaan edellyttää riittävää ja oikeaoppista syömistä. Kun kaiken lisäksi välillä painoa joudutaan myös säännöstelemään, niin urheilijan on parasta tietää mitä pitää syödä. Naisurheilijan oireyhtymä on yksi sudenkuopista, joka väijyy naispainijoita urheilijan kovalla polulla. Helsingiläinen ravitsemusterapeutti **Petteri Lindblad** on perehtynyt aiheeseen.

– Ihmisten tuntuu olevan vaikeaa löytää tasapainoa syömiseen. Tämä koskee myös urheilijoita. Vastaanotolleni tulevista urheilijoista enemmistöllä ongelma on enemmänkin se että syödään liian vähän. Kovaa treenaavalla urheilijalla tuntuu olevan vaikea ymmärtää kuinka paljon energiaa harjoittelu vaatii, Petteri Lindblad kertoo.

– Esimerkiksi 50 kiloinen, kaksi kertaa päivässä treenaava naispainija tarvitsee yhden päivän aikana noin 350 grammaa hiilihydraattia. Tämä vastaa 25 ruispalaviipaletta. Tai 25 desiä keitettyä pastaa. Jos painoa on 75 kiloa, nousee hiilihydraatintarve päivässä yli puoleen kiloon, Lindblad jatkaa.

## Elimistö säästöliekille

Kun elimistö ei saa tarpeeksi ravintoa, niin ensimmäisenä kärsii urheilusuoritus. Kun tilanne pitkittyy, elimistö siirtyy säästötilan kautta ylläpidon tilaan.

– Kova mimmi tai kundi jaksaa kyllä väentää, mutta samalla voi olla sellainen olo, ettei saa ihan sataa prosenttia kropasta irti. Tilanteen jatkuessa elimistö sopeutuu ja kroppa siirtyy säästötilaan. Tätä säästötilaa kutsutaan adaptiiviseksi termogeneesiksi, tuttavallisemmin säästöliekiksi. Säästöliekissä elimistön aineenvaihdunta hidastuu. Urheilijaa voi oikeasti alkaa väsyttämään, pahimmassa tapauksessa kroppa menee ylläpidon tilaan, kuvailee Lindblad oireyhtymän kehitystä.

Mitä suurempi kuilu energiantarpeen ja energiansaannin välillä, sitä rajumpi myös säästöliekki on. Jos kuilu valahtaa riittävän

suureksi, aletaan olemaan oikeasti pulassa.

– Silloin leikitään jo terveydellä, asian tuntija korostaa.

## Kuukautisiin huomiota

Naisen kromon normaaliin toimintaan kuuluvat säännölliset kuukautiset. Kuukautiset ja niihin liittyvät hormonit vahvistavat luustoa. Estrogeeni lisää kalsiumin kerrostumista luuhun.

– Kuukautisten poisjääminen heikentää luustoa. Erityisen haitallista tämä on nuorilla naisilla. Kasvavalla naisella luuston massa kehittyy ja on korkeimmillaan noin 19 vuoden iässä. Jos kuukautiset jäävät 15–17-vuotiaana pois pitkäksi aikaa, niin luusto ei pääse kehittymään täyteen vahvuuteensa. Tämä lisää osteoporoosin riskiä vanhempana, varoittaa Petteri Lindblad.

Lindbladın mukaan luustolle aiheutettu hahla saattaa olla peruuttamaton. Kuukautisten jääminen lisää myös rasitusmurtumien riskiä varsinkin kontaktilajeissa.

Riskit eivät rajoitu pelkästään luustoon. Muita seurauksia voivat olla heikentynyt vastustuskyky sekä kasvanut riski tulehdukseen, stressin ja masennuksen riski kasvaa, voi ilmetä myös keskittymisvaikeuksia. Veren rasva-arvot ja verisuonten sisäpinnan toiminta heikkenevät, jonka seurauksena on suurentunut riski sairastua sydän- ja verisairauksiin. Ja lisäksikin seurauksia löytyy.

– Hiilihydraattien käyttö energiaksi heikkenee, mikä heikentää suorituskkyä. Kasvuhormonin tuotanto vähenee ja nuorella voi kasvu hidastua, Lindblad listaa.

Ei liikaa painonpudotusta

Paini on painoluokkalaji, jossa lähes väistämättä painoa tarkkaillaan jossain vaiheessa. Asiantuntija vetoaa niin painijaan, valmentajiin, kuin painijoiden perheisiin, jotta asiaan kiinnitetään huomiota ennaltoivasti, eikä vasta sitten kun tilanne on päällä.

– Ei ole yhtä ja ainoata oikeaa tapaa lisätä kaloreita. Kaloreita sinänsä ei edes tarvitse

ajatella, riittää että alkaa asteittain syömään vapaammin. Usein vaaditaan 1–2 kilon painonnousu, jotta kuukautiset palaavat, Petteri Lindblad opastaa.

– Liian alhaisen painoluokan tavoittelu voi olla epärealistista ja kostausta naisurheilijan oireyhtymänä. Kannattaa miettiä tarkkaan, haluaako nuoren ihmisen terveyden riskeerata urheilumenestyksen takia, kysyy Lindblad.

## Vanhemmilla vastuunsa

Vanhemmat ovat avainasemassa nuoren painijan ruokavaliassa. Ravitsemusterapeutti painottaa vanhempien roolia, kun nuoren urheilijan ruokavaliota opetellaan.

– Opetelkaa yhdessä urheilijan terveellinen syöminen. Runsas treenaaminen tarkoittaa runsasta syömistä. Ruokavalion tulisi pääosin olla terveellinen, urheilusuoritusta ja painonhallintaa tukeva. Kun näin on, niin mukaan mahtuu myös hemmotelua. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kilpapäivinä käydään hampurilaisilla.

– Tällainen syöminen ei tue terveyttä sen enempiä kuin urheilusuoritustakaan. Päinvastoin se lisää paineita syödä muulloin vähemmän. Jos herkutellaan liikaa, ei kohta uskalleta syödä kunnolla kunnan ruokaa ja kierre on valmis, sanoo Petteri Lindblad.

Jos hälytyskellot alkavat juttua lukiessa soimaan, niin apua on saatavilla. Ihan pelkän googlen avulla ei ruokavaliota välttämättä saa oikaistua.

– Jos olette tilanteen kanssa aivan solmussa, kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen. Etsikää käsiinne henkilö, jolla on yliopistotutkinto ravitsemustieteestä ja mahdollisesti myös laillistetun ravitsemusterapeutin pätevyys, ja joka on perehtynyt nimenomaan urheilijan ravitsemukseen. Ammattilaisen kanssa asiaa tulee katsottua uudesta näkökulmasta, Petteri Lindblad opastaa.

## Asiantuntijan hoitovinkit

Naisurheilijan oireyhtymän hoito on yksikertainen, muttei välttämättä helppo. Energiansaantia täytyy hilata lähemmäksi energiantarvetta ja saada kuukautiset palaamaan. Tämä voidaan tehdä kolmella eri tavalla:

1. Lisäämällä
2. Vähentämällä liikunnan tehoa ja/tai määrää
3. Kohdan 1 ja 2 yhdistelmällä

Tärkeintä on nostaa kaloreiden määrää. Jos painija syö liian vähän hiilihydraatteja ja välttelee leipää, ei muuta kuin ruisleipää mukaan. Mikäli vältellään rasvaa, aletaan lisäämään laadukkaita rasvoja (rypsiöljy, pähkinät, siemenet, rasvainen kala) ruokavaliioon.

## Käytännön esimerkkejä

Jos hiilihydraattien määrä on liian alhainen, voi aamupalalle lisätä desin tai pari kaurapuuroa tai sokeroimatonta myslää, hedelmän tai ruisleipää.

Jos lounas on salaattipainotteinen, otetaan mukaan desi pastaa tai vaikka ruisleipä. Jälkiruoaksi kulhollinen marjoja tai hedelmä.

Onko leivän päällä rasvaa? Laitetaanko salaattiin kastiketta tai öljyä? Jos mihinkään ei lisätä rasvaa, voi salaatin päälle alkaa laurauttamaan ruokalusikallisen öljyä ja leivän päälle sipaista teelusikallisen kasvirasvaväritettä.

Huolehdi että painija saa riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia, molemmat elintärkeitä luuston terveydelle. Tarvittaessa saanti tulee varmistaa vitamiinilisällä.

## Ennaltaehkäisy

Opettele terveellisen, laadukkaan syömissen periaatteet. Luovu rajoituksista (vähärasvainen, vähähiilihydraattinen, lihaton jne.), kielloista ja syö itsesi kylläiseksi. Kun painija syö laadukkaasti ja liikkuu paljon, hän saa syödä paljon.

Urheilijan lautasmallissa lautasesta on 1/3 kasviksia, 1/3 lihaa, kanaa tai kalaa ja 1/3 hiilihydraattia (pasta, peruna, riisi jne.). Mukaan viipale-pari ruisleipää, lasi maitoa sekä vettä ja kulhollinen marjoja tai hedelmää.

Kasvisten päälle öljyä tai salaattikastiketta.

Jos tuntuu että syö liian vähän, kannattaa miettiä viimeksi syömäänsä aamupalaa tai päivällistä: jäikö minulle aterian jälkeen nälkä? Jos vastaus on kyllä, ratkaisu on yksinkertainen: syö itsesi kylläiseksi.

Muista myös, että kaiken ei pidä olla terveellistä. Riittää kun kaikesta syömästäsi 80 % on terveellistä. Silloin 20 % voi olla vähemmän terveellistä.

---

*Petteri Lindblad on terveystieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti. Hän kirjoittaa urheilijan ravitsemuksesta kotisivuillaan [www.petterilindblad.blogspot.fi](http://www.petterilindblad.blogspot.fi) ja pitää vastaanottoa Mehiläisessä Helsingissä.*

---



Vaasan salipaineissa syksyllä oli mukana komea joukko tyttöjä. Toivottavasti tästäkin porukasta lähdetään lähivuosina rohkeasti mukaan tyttöpainileiritykseen. Siellä saa uusia kavereita ja pääsee vääntämään heidän kanssaan. (Kuva: Harri Vallin)

Alueellisten tyttöpainileiritysten suosio on vakaassa kasvussa. Leireistä useamman vuoden vastannut ex-maajoukkuepainija on saanut jälkeen ensi vuoden leirikalenterin kasaan.

Varsinaisia alueellisia leirejä, jonne voi tulla hieman vähemmälläkin painikokemuksella, on viisi. Ainoastaan Itä-Suomi ei ole ensi vuonna mukana leirejä järjestämässä.

Alueelliset leirit alkavat tammikuussa Järvenpäästä. Isoin kirjaimin kannattaa

merkitä kaikkien tyttöjen kalenteriin Tampereen tyttöpainileiri elokuun alussa. Kaksi ensimmäistä leiripäivää leiriläiset ovat hakemassa vinkkejä ja seuraamassa huipputatseja juniorien MM-paineissa. Noina päivinä tuleissa ovat tietenkin naiset.

Kuortaneelle on merkitty Tyttöpaini Campin lisäksi kolme kahden päivän leiriä. Lisäksi tyttöjen leirikalenterista löytyy lokakuussa Virossa pidettävä kansainvälinen leiri, jolle osallistui suomalaisia myös tänä syksynä.

# Tyttöjen leiritys kehittyä

## TYTTÖPAINILEIRIT 2016

6.-8.1.	Järvenpää
18.-19.2	Kuortane
28.-29.3.	Liminka
19.-21.5	Kuortane Tyttöpaini Camp
1.-3.7	Turku
3.-6.8	Tampere
16.-17.9	Kuortane
21.-26.10	Viro
18.-19.11	Ylivieska (Timon muistopainien yhteydessä)
16.-17.12	Kuortane



Pohjolantie 1, 84100 Ylivieska  
Puh (08) 410 5800. Fax (08) 410 5820

## Näkökeskus Optiala Oy

Ollilanojankatu 2  
Ylivieska  
040 730 9718

## Koneellinen puunkorjuu Metsäurakointi Mannila & Haapaniemi

Kannustie 911, 68150 Hillilä

puh. 0500 938 910, Janne  
050 5479 247, Timo

## ENTERSEC Oy

Rynnäkkötie 1  
86600 Haapavesi  
puh. 050 3508 002

## Ylivieskan Apteekki

Rautatiekatu 6, 84100 Ylivieska  
(08) 420 110

## Kuljetusliike Mehtälä Oy

Töllinperäntie 10, 84100 Ylivieska  
Puh. 0400 905354

## Salaojapalvelu Savola Oy

Juurikoskenkatu 1, 84100 YLIVIESKA  
Puh. 050 5280 099

## Pekves Oy

Kannuksenkatu 42  
69100 Kannus  
Puh. 040 7437 451

LASIALAN TUOTTEET JA PALVELUT  
Kotiin ja teollisuuteen

Lasit & peilit

Välitilan lasit Pöytäkannakkeet Saunan lasiseinät

Terassilasit, lasikatot & -kätteet

Eristyslaselementit ummista suojannasta

laskaitut, laminaatit & paloturvallasit

Työkoneiden lasit

Akryyli- ja polykarbonaattimateriaalit

Lasien CNC-työstöt

LASHUOLTO

M. Nysärd

Niemeliskyläntie 87, 84100 Ylivieska

myynti@lashuolto.com

Avoinna MA-PE 8-17

Puh. 08 424 495

www.lashuolto.com

## Tieurakointi MS Oy

Kurulankatu 1 B, 84100 Ylivieska  
Puh. 040 540 9620

## METSÄ JA SÄHKÖ

Revonkatu 1  
86300 Oulainen

## SÄHKÖ- JA TELESUUNNITELU JA ASENNUKSET

Esko Mäkelä 040 700 9421  
metza.sahko@kotinet.com  
METSÄPUOLI  
Asko Mäkelä 050 306 2480

## Kivioja Engineering Oy

PL 201, 84101 Ylivieska  
040 830 6165  
(08) 410 6450



Oulaistenkatu 36, 86301 Oulainen

www.oulaistenjatehuolto.fi

Puh. (08) 470 485 tai

0400 583 688

- Erinaisten kierrätysmateriaalien keräys ja kierrättäminen
- Sekajätteen keräys • Vaihtolevojen toimitus ja tyhjennykset
- Energia- ja rakennusjätteen murskaaminen
- Likakaivojen tyhjennykset • Viemäreiden aukaisu ja huuhtelu
- Keräilyvälineiden myynti ja vuokraus

## Maanrakennus Lahtinen Kari f:ma

Påvalsbyvägen 55  
07945 Kuggom

p. 0400 713 512

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



## MALER OY

Joutsentie 2  
84100 Ylivieska  
020 123 3700  
maler@maler.fi

## FINNTENSID OY

Korjaamontie 16 Ylivieska Puh. (08) 4106 800

## VIITAMAA CARAVAN

Viljavarastontie 1, 84100 Ylivieska  
Puh. (08) 423 327



## BET-KER OY

Joutsentie 4, 84100 Ylivieska  
Puh. (08) 4105 600 Fax (08) 4105 630



## LVI-FÅGELI

Käikkä alan työt ammattitaidolla

## Invataksi

### Heikki Korte

Kortteentie 23, 84100 YLIVIESKA

gsm. 0400 280 558

heikki.korte@heikininvataksi.fi



Kattopesut, sammaleenpoistot, kattoremontit ym. remonttityöt

## Uudenmaan

## Kiinteistöpesu & Rakennus Oy

Tähtimöntie 23, 01350 VANTAA

p. 0400 - 620 028, 050 - 5287 739



Vääntintie 17, 85200 Alavieska p. 040 553 2919



▲ Eetu Tolvanen (2. oikealta) nappasi pronssimitalin poliisien EM-paineista

◀ Aina yhtä tyylikkäästi Suomea edustava Jorma Salimäki palkittiin USPE:n kunniamitalilla painin ja poliisiurheilun eteen tehdystä työstä. Samalla mitalilla muistettiin myös Jaakko Talvitietä, mutta hän onnistui pakoilemaan kisakuvaajaa.

# TOLVASELLE PRONSSIA POLIISIEN KISOISTA

**E**etu Tolvanen vastasi parhaasta suoma-laissuorituksesta, kun Euroopan parhaat painivat poliisit kohtasivat toisensa Slovakian Bratislavassa. Tolvanen otti pronssia kreikkalais-roomalaisen painin 130 kg sarjassa. Ammattikunnan maanosan mestaruutta oli tavoittelemassa yhdeksän painijaa.

Avausottelussa kukistui isäntämaan Adam Foldes tiukassa ottelussa pistein 4-3. Matka kultamatsiin päättyi tappioon Saksan John Christianille. Pronssimitali varmistui Venäjän Aslan Dadovin luovutettua ottelunsa.

## Varkauden kasvatti

Eetu Tolvanen on Varkauden Tarmon kasvatti. Kreikkalais-roomalainen paini oli miehen päälaji, mutta SM-kultaa tuli kuitenkin voitettua vapaapainissa juniorien alle 100 kilon sarassa vuonna 1996 Kuusankoskella. Ikää oli tuolloin mittarissa 18 vuotta.

– Yhdeksän vuotiaana aloitin painimisen Tarmossa. Välillä siinä tuli taukoakin, mutta sitten Tampereella poliisikoulussa innostuin uudestaan, Tolvanen kertoo.

Syy painiuran hyllylle pistämiseen turhan aikaisin oli se perinteinen. Harjoituskaureita ei enää löytynyt.

– Latun Tapsan oli jonkun vuoden vanhempi ja hänen kanssa trenattiin paljon. Sitten kun ei enää kotisalilla tai Sorsakoskella treenikaveria ollut, niin homma loppui. Olisi pitänyt muuttaa Pohjanmaalle tai etelään, Eetu Tolvanen muistelee.

Tolvasen työpiste löytyy Itä-Suomen poliisilaitoksen Varkauden poliisiasemalta. Tänä päivänä paini on hyvä tapa pitää kuntoa yllä. Siinä sivussa on tullut edustettua Suomea poliisien kisoissa.

– Paini on oikein hyvä tapa purkaa töissä kertyneitä paineita. Ja kun osaa painia, niin siitä on etua töissäkin. Sielläkin joutuu joskus painimaan, naurahtaa järjestyspoliisissa työskentelevä Tolvanen.

– Heti sen kyllä kropassa huomaa, jos on treenejä väliin jäänyt. Aina se helpottaa, kun on salille päässyt, Eetu Tolvanen jatkaa.

## Suomi kuudentena

Suomalaiset painivat kisoissa muutoinkin erinomaisesti. Viiden painijan joukkue oli maiden välisessä pistevertailussa kr.room. painissa kuudes. Mukana oli lähes sata painijaa 13 maasta. Taakse jäi muun muassa isolla miehistöllä kotimatolla paininut Slovakia.

Pronssiotteluun kahdella alkukierrosten voitolla selvittivät tiensä kreikkalais-roomalaisessa painissa Helsingin poliisilaitoksen Tomi Rajamäki 85 kilon sarjassa sekä vapaapainissa saman laitoksen Tero Perkkiö 97 kiloissa. Heidän lopullinen sijoituksensa oli pronssiottelussa kärsittyjen tappioiden jälkeen kummallakin lopulta viides.

Keski-Suomen poliisilaitoksen Ville Kyllönen sijoittui kreikkalais-roomalaisessa painissa myös viidenneksi sarjassa 71 kilo. Kyllönen kukisti avausottelussaan unkarilaisen vastustajansa.

Poliisiammattikorkeakoulun pitkäaikainen opettaja Jorma Salimäki ja kansainvälisen luokan painuomarina sekä painijana menestynyt Jaakko Talvitie saivat kisojen yhteydessä USPE:n kunniamitalit painin ja poliisiurheilun eteen tekemästään vuosikymmenien pitkäjänteisestä työstä.

*Teksti Jorma Niemi/Pekka Moliis  
Kuvat: Jorma Niemi & USPE*



# KADETTICUP STARTTAA POHJOISEN KISOISSA

Pohjoisen kadettikisoissa väännetään vuonna 2017 oman Kadetti Cupin merkeissä. Kovia kisoja ja stipendejä on tarjolla myös etelän painijoille.

Pohjoisen alueen painiseurat ovat käynnistämässä omaa alle 17-vuotiaiden Kadetti Cupia. Valtakunnallisesta kadettien cupista on painipiireissä puhuttu jo useamman vuoden ajan ja säännötkin kisalle on seurojen toimesta pariin kertaan laadittu. Kun valmista ei ole etelän seurojen kanssa syntynyt, niin pohjoisessa pantiin toimeksi.

– Mukana ovat kaikki seitsemän kansallisia tai kansainvälisiä ikäkausipainoja järjestävät seurat ja painimuotona on kreikkalais-roomalainen paini. Ensimmäinen osakilpailu on Oulun kansainväliset ikäkausipainit tammikuulla ja cupin lopputilanne on selvillä Rovaniemen Joulumaa-painien jälkeen, aluepäällikkö **Janne Salmela** kertoo.

Cupissa pisteitä kertyy kaikkiaan seitsemästä eri osakilpailusta ja parhaat kadettipojat palkitaan harjoittelustipendein. Ykköstilasta voittaja kuittaa vuodelle 2018 mukavan 350 euron stipendin. Kaikkiaan stipendejä tullaan Cupin avausvuotena jakamaan yli tuhannen euron arvosta.

## Kaikkille avoin Cup

Vaikka osakilpailut ovat pohjoisessa, niin stipendit ovat jaossa myös etelän miehille, mikäli riittävää uskallusta kulkea pohjois-

sen kovatasoisissa väännoissä riittää. Eikä ulkomaalaisiakaan ole kielletty osallistumasta.

– Cupilla halutaan poikien kilpailemiseen pidempijänteistä tavoitetta. Yksi epäonnistuminen ei cupissa haittaa. Pääasia on, että kiertää kaikki osakilpailut ja kerää pisteitä mahdollisimman paljon. Ja kyllä siinä seuratkin hyötyvät, kun oma kisa on osa cupia, Salmela arvioi.

Kokonaiskisan stipendipotti kerätään kisajärjestäjien maksamalla 150 euron kynnyksellä. Näin kertyvät 1050 euroa jaetaan yhdeksälle painijalle lopputilanteen selvittyä. Kolme parasta saavat valtaosan (350, 250 ja 150 euroa), mutta vielä yhdeksäskin saa 50 leirin stipendin.

– Rahana stipendejä ei painijoille makseta, vaan ne on tarkoitettu nimenomaan harjoittelustipendeiksi leirikuluihin. Kun täältä pohjoisesta leirille lähdetään, niin rahaa kuluu, aluepäällikkö Janne Salmela huomauttaa.

## Tyttö Cup koelaskennassa

Cupin pistelaskua on testattu kuluvana vuonna koelaskennan merkeissä. Saatujen kokemusten perusteella ensimmäiseen kauteen lähdetään säännöillä, joissa sarjavoitto tuo 6 pinnaa ja kuudesta sijasta tulee

yksi piste. Jokainen otteluvoitto tuo lisäksi yhden pisteen.

Cupin yhteispisteisiin lasketaan kaikissa seitsemässä osakilpailussa saavutetut pisteet alle 17 vuotiaiden sarjoissa. Jos kisoissa on omia sarjoja nuoremmille painijoille, niin näissä saavutettuja sijoituksia ei huomioida. Painija voi halutessaan osallistua myös vanhempien painijoiden ikäluokkiin.

Ensi vuoden aikana testataan kilpailusarjan pistelaskentaa myös tyttöjen osalta. Saatujen kokemusten perusteella seurat päättävät aikanaan mahdollisen tyttö cupin startista.

## KADETTI CUP 2017

- 21.1. Oulun kv. ikäkausipainit
- 29.4. Kajaanin Juntan kansalliset kisat
- 6.5. Eero Tapio turnaus
- 9.9. Tapsan painit
- 7.10. Kemi cup
- 11.11. Pertsan kultapainit
- 2.12. Joulumaapainit

# KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI

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

Pekkisentie 2, 62100 Lapua

050 552 5492  
433 2227

## Maanrakennus Kärkkäinen Oy

Pirintie 8, 29200 Harjavalta  
p. 0400 322 577

 KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN

## KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN

puh. 050 386 6937

Kustaa III:n polku 7 as 15  
65380 Vaasa

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

## Peejoen Auto- ja Konehuolto Oy

Rautakatu 2  
61100 Peräseinäjoki

040 5593 108

## Kuljetusliike Pertti Tervo Oy

Lintuojantie 36  
99600 Sodankylä

Puh. 0400 692 099

  
P.S.M.  
Palvelu Oy

Hevosmiehenkuja D  
13880 Hattula

040 579 3615

## Tuuloksen Rakentajat Oy Jani Pietikäinen

Pannujärventie 7, Tuulos

0500 305 333

## MAANRAKENNUSTYÖT

## JORMA HIETALA KY

Puh. 0400 163 147  
Kirkonkyläntie 28 Ylistaro



Puh. 010 2311 290  
Kaakkoiskaari 1, 53500 Lappeenranta

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

## Rakennusmaalaukset Jari Komonen

Tasoltetyöt, maalaukset, tapetoinnit

Merverentie 44  
13720 Parola

Puh. 0400 879 122

## RATAKADUN MAANSIIRTO OY

Jouni Huhtala

Kaivuu ja rikotustyöt 0500-865 437

  
JET  
INDUSTRIA

Kestopuuntie 5, 60800 Ilmajoki  
Myynti +358 50 447 1160

## VARTIOINTIPALVELU

A. PELTONIEMI

Savikyläntie 217, KAUAJOKI  
Puh. 0400 - 660 676  
06 - 2314 338

OMAISUUTENNE TURVAKSI

## Taksi Markku Vehmas

Haapasaarentie 2 F  
40820 Haapaniemi

Puh. 040 - 504 4649

  
MATEC-Trailer Oy  
SOINI

Teollisuustie 7, p. 5281 033

## JP-Palvelut

Ylikyläntie 38, 14200 TURENKI

p. 044-3992 191

## Konepalvelu Lammi

Tampereentie 190  
Jalasjärvi

Puh. 0500 687 241



Rauno Mäkinen voitti sarjan 62 kiloa olympiakultaa 60 vuotta sitten. Käsi nousi ylös myös vuotta myöhemmin MM-kisoissa.

Kyösti Lehtonen oli aikanaan todellinen monilahjakuus. Painimolskilla yhdistyivät tekninen taito, voima ja nopeus voitokkaalla tavalla.

## Kahden olympiakullan päivästä 60 vuotta Melbourne oli suomalaisen painin juhlaa

**60 vuoden takainen Suomen Itsenäisyyspäivä on merkitty suomalaiseen painihistoriaan kultaisin kirjaimin. Siniristilippu nousi kahdesti salkoon ja Maamme-laulu kajahti koko maailman kuuluville. Vuoden 1956 olympiakisat järjestettiin Australian Melbournessa.**

Rauno Mäkinen ja Kyösti Lehtonen painivat kreikkalais-roomalaisen painityylin kultaa. Ensin selvisi Mäkisen sarjan (62 kg) mitalijärjestys ja sitten Lehtosen (67 kg). Kaikki Melbournessa käymänsä ottelut voittanut Kyösti "Köpi" Lehtonen palkittiin kisojen parhaana painijana. Suomalaiskaksikon olympiavoittojen väliin mahtui vajaat kymmenen minuuttia. Itsenäisyyspäivää oli jäljellä puolisen tuntia.

– Ensimmäiset juhlat remusimme jo, kun olimme suihkussa, mutta vasta aamulla tajusimme mitä tuli tehtyä ja kuinka merkittävänä päivänä, kertoivat mestarit myöhemmin (IS 5.12.1986).

### Maineteot kovalla työllä

Maailma oli ihmeissään ja ihastuksissaan. Suomi oli vasta selviytynyt vaikeista sekä

uuvuttavista sotavuosistaan ja kuitenkin kykeni olympia-areenalla tällaisiin maineteoihin. Päävalmentajana toimi 1940- ja 1950-lukujen vaiheilla Yrjö "Ylli" Vähämäki, jonka valmennuskausi oli painihistoriamme loistokkaimpia.

Olympiasankareiden Mäkisen ja Lehtosen kultamitalivoittoja täydensivät Melbournen molskilla jatkossa vielä vapaapainijat **Erkki Penttilä** ja **Taisto Kangasniemi**. He nousivat sarjojensa pronssikorokkeelle.

Sotavuosien jälkeen suomalaisten menestys perustui tinkimättömään ja ankaraan harjoitteluun sekä vilkkaaseen kansainväliseen toimintaan. Maaotteluita käytiin paljon. Kultaa väänivät Lontoossa 1948 (**Lenni Viitala**, vapaapaini), Helsingissä 1952 (**Kelpo Gröndahl**, kreikkalais-roomalainen paini) ja Melbournessa 1956

(Rauno Mäkinen ja Kyösti Lehtonen). Menestystä tuli kummassakin painimuodossa myös MM-tasolla.

Melbournen aikaan ei ollut olympiapaikkakiintiötä. Osallistujamaat valitsivat edustajansa omien karsintojensa perusteella. Suomessa käytiin kovia leiriturnauksia ja valintakisoja. Noin 13 vuoden ajan kotimaassa voittamattomana edennyt ja MM-hopeallekin muutamaaan otteeseen selvinnyt Lehtonen oli jo ennen Melbournen kamppailuja 67-kiloisten suurin voittajasuosikki. Hänen parhaita aseitaan olivat räväkkä heittovalmius, voima ja nopeus.

### Monipuolisia lahjakkuuksia

Jämsässä syntynyt Kyösti Lehtonen oli urheilijana monilahjakuus. Painimisen ohella hän viihtyi voimistelusaleissa, teki rekillä

jättiläistä ja kipaisi satastenkin hiilimurskalta 11 sekunnin pintaan. Painissa Lehtonen voitti toistakymmentä SM-mitalia, joista kahdeksan oli kultaista. Myöhemmin, joskus 1970-luvulla Köpi toimi painin päävalmentajana.

Porin Reposaaressa syntynyt Rauno "Rane" Mäkinen kävi ennen Melbournea kymmenkunta voitokasta maottelua, mutta joutui olympialaisiin päästäkseen kotimaan turnauksissa taistelemaan veremaku suussa. Hän ei ollut yhtä itseoikeutettu kuin Lehtonen. "Ranen" lisäksi Australian

matkalippua havittelivat monet kotimaan huippunimet, jotka olivat olleet jo ehdolla Lontoon (1948) ja Helsingin (1952) olympiamittelöihin.

Melbournessa Mäkisen sarjan (62) kärki miesten yhteenotot voittojen, tappioiden ja ottelupisteiden suhteen menivät niin ristiin, että viimeisellä kierroksella lepovuoron saanut Mäkinen jännitti katsomossa Neuvostoliiton Roman Dzeladzen ja Unkarin Imre Polyakin välistä kamppailua, jonka suomalaisen kannalta katsoen piti päättyä venäläisen niukkaankin työvoittoon.

Niin myös kävi. Olympiakulta Mäkiselle, hopea Unkarin Polyakille ja pronssi Neuvostoliiton Dzeladzelle.

Vuoden 1956 Itsenäisyyspäivän Linnanjuhlat menivät Mäkiseltä ja Lehtoselta ohi, koska Presidentinlinnan vastaanotto oli menossa täsmälleen samaan aikaan kun Suomen painihuiput taistelivat Melbournessa kaksi olympiakultaa.

*Teksti: Reijo Majasaari*

*Kuvat: Suomen Urheilumuseo*

## KYSYMYKSIÄ SÄÄNNÖISTÄ

**Molski kysyi painisäännöistä ja Painiliiton toiminnanjohtaja, moninkertainen olympiatuomari Pertti Vehviläinen vastasi.**

**Mikä on oma yritys?** –Oma yritys on silloin, kun painija tekee aloitteen heitosta, joka ei johda pistesuoritukseen. Eli heittoa yrittänyt painija jää itse vastustajan alle. Vastustajaa ei omasta yrityksestä hyvitetä pisteillä. Poikkeuksena on, jos vastustaja tekee oman yrityksen "zone"- alueella (hal-kaisijaltaan metrin levyinen alue maton ulkoreunalla, joka on merkitty painimatossa oranssilla/punaisella).

**Onko "silmäripsiliike" eli mattoon heittäytyminen ilman kunnan otetta oma yritys?** –Ei ole. Vastustajalle annetaan kaksi pistettä eli sama kuin allepanosta tai mahdollisesti 4 pistettä, jos "silmäripsiliikkeen" tehnyt painija käy siltatilanteessa.

**Miten menee pisteet tilanteessa, jossa pystyliikkeen yhteydessä ote irtoaa ja heitettävänä ollut kaveri tippuu siitä huolimatta siltaan, pyörähtäen siitä siten pystyyn?** –Vapaapainissa, vaikka ote irtoaa heitettäessä siten, ettei heittäjä saata vastustajaa siltatilanteeseen mattoon asti, hyvitetään heittäjää 4 pisteellä. Kreikkalais-roomalaisessa painissa heittävän pai-

nija pitää saattaa vastustaja mattoon asti, jotta hän saa heittosuorituksesta pisteitä.

**Millaisesta siltaan päättyvästä pystyliikkeestä annetaan kaksi pistettä?**

–Painija heittää vastustajan mattoon, mutta ei suoraan siltatilanteeseen, vaan heiton jatkona maton "pinnassa" saattaa vastustajan siltatilanteeseen.

– Passaus eli painija yrittää heittää vastustajaa, mutta joutuu itse silta-tilanteeseen ilman, että vastustajalla on hallintaa. Tilanne on erotettava omasta yrityksestä. Eli heittävä painija voi käydä siltatilanteessa hetkellisesti yrittäessään heittoa, mutta joutuukin välittömästi itse alle.

## PASSIIVISUUSSÄÄNNÖT KREIKKALAIS-ROOMALAISSA PAINISSA

Passiivisesta painista ei anneta varoitusta missään ikäluokissa, vaan painijoita huomautetaan passiivisesta painista. Kreikkalais-roomalaisessa painissa passiivisuuden takia painijaa ei voi ajaa ulos matolta. Varoituksia toki painija voi yhä saada ja joutua niiden takia ulosajetuksi, mutta varoituksia ei siis anneta enää passiivisesta painista kreikkalais-roomalaisessa painissa.

Painijoita ei määrätä mattoon parterre-asentoon passiivisuuden vuoksi, eikä ottelua keskeytetä passiivisuushuomautuksen johdosta. Mattotuomarin tulee stimuloida passiivista painijaa tavoitteena saada painijat suorittamaan pystystä heittoa.

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 etenee aikaan 4.30 junio-reissa ja miehissä nollanolla-tilanteessa tuomarit antavat aktiivisemmälle painijalle pisteen. Kadeteilla otteluaika on lyhyempi ja 0-0-tilanteen aktiivisuuspiste annetaan ajassa 3.30.

### Passiivisuus vapaapainissa

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

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

Toisella kertaa saman painijan passiivisuuteen puuttuessa 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 passiivisuuteen 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.



# VIESKAN VOIMASSA NUORTA VOIMAA



Suvannon painisalilla on pidetty vuosikymmenten saatossa monet jäsentenväliset. Ja paljon muutakin on noiden seinien sisällä puuhattu.

Tämän lehden ilmestymisen aikaan on jo selvinnyt, onko Vieskan Voiman mahtava SM-mitaliputki jatkunut myös vuonna 2016. Seuran perustamisesta eli vuodesta 1971 lähtien ovat seuran painijat olleet joka ainoa vuosi SM-mitaleilla. Mikä muu seura pystyy vastaavaan mitalisaldoon?

Ylivieskan painihistoria alkoi vuonna 1946 Raudaskylällä, kun paikallisen tiilitehtaan työmiehet keräsivät rahat painimattoon ja käynnistivät treenit Isokosken pirtissä. Vuosien saatossa painihommat siirtyi Ylivieskan keskustaan ja seuraksi tuli Ylivieskan Kuula.

Vieskan Voima perustettiin vuonna 1971 painin, nyrkkeilyn ja painonnoston erikoisseuraksi. Tällä hetkellä seura on puhdas painin erikoisseura, joskin tänä syksynä seura hyväksyttiin myös Suomen brasilialaisen jujutsun liiton jäseneksi.

– Nykytilanne on seurassa hyvä. Harrastajia riittää ja seuran talous on kunnossa. Vetäjät tilanne seurassa on myös hyvä, puheenjohtaja **Jussi Saari** listaa.

Veteraanien MM-kisoista **Jarmo Niskakangas** nappasi kultaa ja mitalleilla oli myös treenikaveri **Mika Paananen**. Jotain kuitenkin hyvästäkin seurasta tällä hetkellä puuttuu.

– Se mikä meiltä puuttuu, ovat 1990-luvulla syntyneet painijat. Niitä ei yksinkertaisesti ole, vaan kaverit ovat tippuneet yksi kerrallaan pois. Nyt menee sitten muutama vuosi, kunnes saadaan uusia painijoita aikuisten sarjoihin, Saari harmittelee.

## Imua riittää

Jussi Saari on seuran puheenjohtajana tuore tapaus. Valinta tapahtui syyskokouksessa, jossa hän peri puheenjohtajan nuijan **Juha Nygårdilta**. Painiporukalle Saari on tullut tutuksi reissatessaan Vieskan Voiman tyttöryhmän kanssa pitkin poikin Suomea.

–1980-luvulla enoni **Tapani Marjamaa** vei minut salille joltain 4-5 vuoden vanhana. Painihommat loppuivat 1990-luvulla, mutta pesäpalloa tuli pelattua pidempään. Nyt sitten oman tytön aloitettua painimisen tulien seuratoimintaan uudelleen mukaan, Jussi kertoo.

Johdettavakseen Saari sai hyväkuntoisen seuran. Vieskan Voimassa painitaan kahdeksalla eri tasolla taaperoista tyttöjen kautta kuntosaliin. Kilpailusenssin omaavia painijoita seurassa on kaik-

kiaan 23 ja harrastajalisenssin omaavia löytyy pitkälle toistasataa.

–Ja nyt tulee vielä yksi taaperoryhmä lisää, kun saimme koulutettua yhden vetäjän lisää. Sille tuntuu olevan kysyntää todella paljon ja syksyllä jäi ryhmän verran ulos, kun salille ei mahdollistama mahdu.

13 000 asukkaan kaupungissa kohtuullisen pienistä ikäluokista kilpailevat useat eri lajit. Vaikka jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo ja etenkin tyttöjen suosiossa oleva voimistelu vievät osan lapsista, niin mitenkään erityisen veristä ei kisa harrastajista ole. Ja kun naapurikunnista on painitoiminta lopahtanut, niin harrastajia lajiin tulee myös Alavieskasta, Oulaisista, Nivalasta ja Sievistä. Kaikki paikkakuntia, joilla aikanaan painittiin.

–Muut lajit ehkä kilpailee, mutta minä en koe meidän kamppailulevan lapsista. Olemme täällä Ylivieskassa ainoa kamppailusali ja porukkaa on riittänyt. Tulevaisuudessa meidän on vain saatava paremmin porukkaa vielä paremmin kilpailemaan.

## Talous kunnossa

Seuran talous on vakaalla pohjalla ja tämä on näkynyt harrastuksen hinnassa. Paikallisen pankin tuen kautta kulunut vuosi on ollut painijoille täysin ilmainen. Eikä ensi kauden painikausimaksujen hinnat päästä pakota. 60 eurolla pääsee vääntämään koko vuodeksi.

– On meillä ollut välillä puhetta painikausimaksun korottamisesta, mutta siihen ei ole tarvetta ollut. Seuran omistama grillikioski on vuokrattu yrittäjälle ja sieltä tulee tasaisesti tuloja, Saari kertoo.

Painisalina ViVolla on ollut legendaarinen Suvannon painisali vuodesta 1974 lähtien. Vanha urheilutalo on kaupungin omistuksessa ja yksin painijoiden käytössä. Tosin kesäaikana pesäpalloilijat käyttävät samoja pukuhuoneita. Parhailaan esillä on rakennuksen hakeminen suojelemaan, sillä se on vanhin liikuntarakennus paikkakunnalla.

– Eihän se kaikkein uudenaikaisin ole, mutta se on meidän sali. Sinne ei tule muita lajeja talvisaikaan ja painijat voivat kulkea siellä rauhassa treenaamassa silloin kun halutaan. Pesäpalloilijat käyttävät kesällä samoja pukuhuoneita, mutta hyvin me on sinne mahduttu. Nyt olemme keskustelleet kaupungin kanssa siitä, että saisimme sinne omaa punttitilaa ja yläkertaan kokoustilaa, kertoo Saari.

## Vapaan kausi takaisin

Ylivieskan suunnalla ollaan vankasti sitä mieltä, että suomalaisessa painissa pitäisi perinteitä kunnioittaa ainakin yhdessä asiassa. Nimittäin keskittämällä vapaan kausi selkeästi syksyyn ja pyhittää kevät kreikkalais-roomalaiselle painille.

– Me painitaan aina syksy poikien kanssa vapaata ja kevät mennään sitten krekoa. Niin on painittu aina ja niin kauan tullaan näin tekemään, kuin minä olen päättämässä. Syksyllä meiltä ei pojat lähde krekon kisoihin, mutta vastaavasti ei me keväällä viedä alle 15 vuotiaita poikiakaan vapaan kisoihin. Minusta paras ratkaisu olisi palata siihen vanhaan malliin, jossa oli nuorille omat vapaan ja krekon kaudet, seuran valmennuspäällikkö **Janne Salmela** vaatii.

Salmela on valmis perustelemaan kantansa, joka poikkeaa selkeästi nykyisin suositusta aikaisesta erikoistumisesta.

– Minä koen sillä tavalla, että tiettyyn ikään asti kaikkien poikien tulisi painia vain vapaata. Se lisää liikkuvuutta ja tuo monipuolisuutta mattopainiin. Kyllä sitä vanhempana oppii sitten seistä jäkittämään, Salmela heittää puoleksi tosissaan.

– Tuo liikkuvuus on juuri se hyöty, joka tulee vapaapainista minun näkemyksen mukaan myös krekolle. Takavuosina lähes kaikki krekon huippukaverit kävivät painimassa myös vapaan SM-kisoissa, mutta enää ei niin ole, mies jatkaa.

Seura tekee tiivistä yhteistyötä naapuriseuransa eli Kälviän Tarmon kanssa. Keski-Pohjanmaalla 65 kilometrin välimatka ei ole samaan tapaan este yhteistreneille, kuin se on valittavan monella muulla paikakunnalla.

– Maanantaisin käydään kilpaporukan kanssa joka toinen kerta Kälviällä ja joka toinen viikko sieltä tullaan meille. Päästään painimaan vähän erilaisten kaverien kanssa, Janne Salmela kertoo.

Vieskan Voiman valmentajina toimivat omat kasvatit ovat kaikki vääntäneet vapaata ykköslajinaan. Mutta on seurassa kreikkalais-roomalaisen painin taitajiaakin.

– Vetäjätilanne meillä on tällä hetkellä aivan loistava. Jokainen meistä vetäjistä on krekokaikin paininut. Mutta parhaiten se on hanskassa **Tirin Juhalla** ja täällä Ylivieskassa opiskelevalla **Juho Huttusella**. Ja onhan meidän seuran painijoista **Kaarron Marko**, **Olmalan Jari** ja **Hyytiäisen** veljekset menestyneet krekossakin aina nuorten sarjoihin saakka, huomauttaa Janne Salmela.

## Seurahenki kantaa

Vieskan Voima profiloitui heti alkutaipaleella vapaapainiseuraksi. Molemmat painimuodot ovat kuitenkin olleet aina seuran ohjelmassa.

– Kuljimme seurana aktiivisesti aikanaan



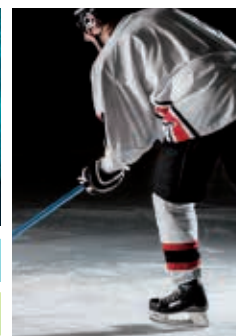
Janne Salmela ja Jussi Saari voivat olla tyytyväisiä Vieskan Voimaan. Suomesta ei taida löytyä toista painiseuraa, jonka edustajat olisivat olleet joka vuosi SM-mitaleilla aina vuodesta 1971 lähtien. Sen enempiä ei seuralla olekaan ikää.

Kustaan Kierroksella ja 1970-luvun Amerikan reissut varmaan sitten korostivat sitä vapaapainiseurana leimaa. Mutta kyllä me ollaan aina krekokaikin painittu, korostaa seuraikoni **Juhani "Huna" Rintakumpu**.

Tänä päivänä Rintakumpu on heittänyt jo seuran toiminnasta hieman takavemmalle. Huna on kuitenkin ollut keskeinen tekijä, kun seuran henki on kehittynyt nykymuotoonsa. Puheenjohtaja Jussi Saari ja seuran valmennuspäällikkönä toimiva

Janne Salmela ovat malliesimerkkejä perinteisistä vivolaisista, jotka ovat ensimmäiset jalkasaksensa Rintakummun johdolla opettelleet.

– Kun vedin nuoria poikia, niin pyrin viemään heitä eteenpäin nimenomaan joukkueena. Yhdessä mentiin ja yhdessä tehtiin. Silloin lopettamiskynnys kasvaa, kun kaveriporukasta ei haluta jäädä pois. Tätä olen koittanut korostaa myös seuran nykyisille vetäjille.



# Urheilijan valttikortti!

## Lisäedut seuroille

- 1 Edulliset hotellimajoitukset koko joukkueelle
- 2 HotSport -menu Restelin ravintoloista 9,80 €/henkilö
- 3 10 % alennus normaali-hintaisista annoksista
- 4 Suunnittele ja varaa seuraava kisamatka osoitteessa [HotSport.fi](http://HotSport.fi)

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



Kun HotSport ostokset ylittävät 1680 € yhden kertymäkauden aikana (3 kk) saa seura ostoista 5 % HotSport-Bonusta ja samalla alkaa uusi kertymäkausi. Mikäli ostokset eivät ylitä 1680 € kertymäkauden aikana jatkuu bonusten kerryttäminen kunnes ostoraaja ylittää tai kunnes 12 kuukautta on kulunut kertymäkauden alkamisesta. Bonusta ei saa, eikä Bonusseteleitä voi käyttää maksuvälineinä Crowne Plaza Helsingissä eikä Restel Tapahtumaravintoloissa.



# Painilisenssien hinnat ja korvaukset ennallaan

Painilisenssien hinnat säilyvät ennallaan vuonna 2017. Korvaussummiin olemme saaneet pienet korotukset ja tämä tieto päivitetään liiton nettisivuille. Kaikille tänä vuonna kilpailu- tai harrastajalisenssin (H ja I) lunastaneille painijoille on lähetetty lasku vuoden 2017 lisenssistä kotiosoitteeseen viime viikolla.

Jos Painiliitolla ei ole ollut osoitetta tiedossa tai seuran kanssa niin on sovittu, lasku on mennyt oman painiseuran yhteyshenkilölle. Seurojen yhteyshenkilölle on lähetetty myös henkilökohtaiset lisenssilaskut kaikille O-lisenssin (maksuton harrastajalisenssi) hankkineille. Jos laskua ei löydy seuralta, niin lisenssiasioissa kääntyä myös Painiliiton toimiston puoleen.

Mikäli saat vuoden 2017 painilicenssilaskun, etkä enää jatka painiharrastusta, niin siitä ei tarvitse ilmoittaa erikseen. Riittää, kun jättää laskun maksamatta. Painilicenssilaskuista ei koskaan lähetetä maksumuistutuksia.

## Lisenssikortit historiaan

Muutoksena aiempaan käytäntöön on, ettei kilpaileville painijoille lähetetä enää henkilökohtaisia lisenssikortteja. Päivityvän painijalistauksen voi tulostaa vuodenvaihteen jälkeen joko seura- tai painijakohtaisesti liiton nettisivuilta.

Lisenssi astuu voimaan heti maksuhetkestä, mutta pankista riippuen saattaa kestää pari päivää ennen kuin maksu näkyy Painiliiton tilillä ja lisenssilistauksessa. Jos painijan nimi ei ole päivittyntä lisenssilistaukseen ennen kilpailua, niin silloin on hyvä näyttää todiste maksusta kilpailupaikalla punnituksen yhteydessä.

Terveyskeskus- tai muun lääkärin sijaan voi käydä myös Lääkäriasema Mehiläisessä, jonka kanssa Painiliitolla on sopimus. Hoitoon mennessä urheilijan tulee esittää henkilöllisyystodistuksensa ja todiste Painiliiton voimassaolevasta lisenssistä. Painiliiton asiakasnumero Mehiläisessä on 1731.

Hyödynnä sisaralennus

Painijoille lähetettyihin kilpailulisenssi-kaavakkeisiin on painettu valmiiksi vakuutuksen sisältämä loppusumma. Jos sinulla on oma painikilpailut kattava tapaturmavakuutusta tai saat sisaralennuksen, niin voit vaihtaa itse laskun loppusumman.

Viitenumero pysyy maksettavan summan muutoksesta huolimatta samana.

Kilpalisenssin kohdalla sisaralennus on 25 euroa ja alle 16-vuotiaiden harrastajalisenssin kohdalla 10 euroa. Perheen ensimmäisen painijan kohdalta maksetaan lisenssistä täysi hinta ja muut pääsevät hyödyntämään sisaralennuksen.

Lisenssit toivotaan maksettavan mieluiten laskussa olevaa viitenumeroa käyttäen. Tällöin maksut kohdistuvat suoraan oikeille painijoille ja turhilta selvittelyiltä vältytään. Jos et viitenumeroa käytä, niin merkitse maksun viestiosaan painijan nimi-, syntymäaika- ja osoitetiedot sekä tietysti seura.

## Osoitetiedot kuntoon

Jos osoitteesi ovat muuttuneet, ilmoita uudet tiedot liittoon joko sähköpostilla:

merja.lintala@painiliitto.net tai postitse osoitteella Suomen Painiliitto, Radiokatu 20, 00240 Helsinki. Kaikille kilpalisenssin lunastaneille lähetetään Molski-lehti, mutta ilman oikeaa osoitetta posti ei perille löydä.

Uusille lisenssinmaksajille seurat voivat pyytää liitosta seurakohtaisia viitenumeroita. Lisenssin voi myös maksaa ilman viitenumeroa, mutta tällöin maksun viestiosassa tulee olla nimi, syntymäaika, osoite ja seura.

Lisenssit voi myös maksaa könttäsuum-

mana ja lähettää ryhmään kuuluvien henkilötiedot liittoon. Seura voi lähettää myös ylläpitämänsä perusrekisterin, jos siihen on kyllin selkeästi merkitty esimerkiksi tummennuksin tai alleviivauksin, keitä tämä maksu koskee. Könttäsuumana maksetun ryhmän lukumäärän on täsmättävä henkilötietojen kanssa.

Seurojen toivotaan panostavan siihen, että lisenssijärjestelmään rekisteröidään kaikki lajiamme harrastavat. Erityisesti tulee huolehtia harrastajaryhmien rekisteröinnin saamisesta ajan tasalle, joten myös ilmaisten harrastajalisenssien haltijoista liitto tarvitsee yhteystiedot. Tiedot jäävät liiton rekisteriin.

## Vakuutus oltava

Painiliitto edellyttää, että kaikkiin painilensseihin sisältyy tapaturmavakuutus. Vakuutus astuu voimaan maksuhetkestä ja on voimassa vuoden loppuun saakka seurojen järjestämässä painikilpailuissa, valvotuissa harjoituksissa ja näihin liittyvien matkojen aikana sekä kotimaassa että ulkomailta. Korvausta ei suoriteta, mikäli tapaturma korvataan liikennevakuutuslain nojalla tai sitä on pidettävä tapaturmavakuutuslain mukaisena työtapaturmana.

## Huomioitavaa!

1. K-, J- ja S-lisensseissä on 100 e omavastuu / tapaturma
2. sisaralennukset ovat voimassa lisenssiryhmästä riippumatta
3. omaa painiharrastuksen kattavaa vakuutustodistusta ei tarvitse enää lähettää liittoon
4. etuna Molski-lehti kilpailulisensseihin.



### Rivi-ilmoitukset

**Kouvolan JH-Suunnittelu Oy** ☎ 0400 552 230  
Käsityöläiskatu 4, 41500 Kouvola

**Lake Turvapalvelut**  
Tervaskaarre 13, 14200 Turenki

**E-P:N MINKINREHU Monäs Feed** ☎ (06) 488 0500  
Luhtalantie 245, 62420 Korttesjärvi

**OY VAASAN JK-PUTKITYÖ AB** ☎ 0400 562 381  
Kauppapuistikko 43-45, 65100 Vaasa

**Urakoitsija Seppo Ala-Seppälä**, Kuortane  
☎ 0400 163 593 Seppo, 0400 816 044 Tero

**LAHDEN TUOTELAITEHUOLTO OY**  
☎ 050 5175 891  
Rinnetie 7, 15880 Hollola

**L-PELTI Ky** ☎ 0400 712 906  
Pietiläntie 7 Hämeenlinna, Halli

**Autokorjaamo Erkkilä H** ☎ (08) 427 097  
Säilyntie 29, 84880 Ylivieska

**HYÖTYKUORMA OY** ☎ 0400 767 117  
Haapaperäntie 81, 85200 Alavieska

**Pohjanmaan Metalli Oy** ☎ (08) 423 247  
Korjaamontie 19, 84100 Ylivieska

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

**Autokorihuolto Jari Majaniemi** ☎ (06) 438 7491  
Työpajantie 2, 62100 Lapua

**Pelti- ja eristystyö Hytti Oy** ☎ 0500 298 374  
Lentokentäntie 83, 53600 Lappeenranta

**Kari Saarikoski** ☎ 0400 162 469  
Lassoontie 498, 61170 Sääskiniemi

**Kymen Asbestipurku ja Romutus Oy**  
Tehontie 2-4, 45200 Kouvola  
☎ 0400 254 772 [www.kyminenasbestipurku.fi](http://www.kyminenasbestipurku.fi)

**SÄHKÖ ARRA OY** ☎ 0400 277 614  
Ruuskanmutka 4, 83100 Liperi

**Porvarin Taksikuljetus Ay** ☎ 0400 610 640  
Pyytiläntie 55, 46750 Liikkala

**Kettumäen Traktorihuolto Ky** ☎ 0400 364 145  
Tuhtimäentie 3, 61800 Kauhajoki

**Sähköasennus M. Koivisto** ☎ 0500 363 644  
Varputie 1 Lapua

**Ylitalo Kiinteistöhuolto** ☎ 4336 200  
Valtuustontie 12, 62100 Lapua



**KORPELA-TUOTE OY**

Nyykoolintie 11, 64700 TEUVA  
Puh. 010 229 4800

**Lumi- ja viihertyöt  
Jarkko Perttula**

Keihäskuja 1, 64700 Teuva  
puh. 0400 362 167

**MAANRAKENNUSTYÖT**

- salaoja- ja sadevesijärjestelmät  
- kaikki kaivuu- ja maansiirtotyöt  
- seullottua multaa

**Maanrakennus  
Pasi Virtanen**

Kettutie 19, 28600 Pori  
Pasi 045 897 9512  
Esa 045 8968 664

**VEMITEK**

KONEPAJA • Eurosteel-kauhat  
Aleksanterintie 8 Peräseinäjoki 044 0219 911

**Automaalaamo  
Sailokoski Ky**

Pohjolan tie 1, 84100 Ylivieska  
Puh/fax (08) 425 373



**LIIKUNTAPALVELUT**  
Kirkkokatu 15  
60100 Seinäjoki

Itsekulkeva henkilönostin

**LEGUAN®**

**LEGUAN LIFTS**

Ylötie 1, 33470 Ylöjärvi  
(03) 347 6400  
[www.leguanlifts.com](http://www.leguanlifts.com)

**PP Fix Oy**

Mäntysuonkatu 11  
53100 Lappeenranta  
Puh. 0400 657 177

**Kotkan Pintakäsittely Oy**

Kallionlaki 8, 48310 KOTKA  
Puh. 040 - 5751 345, fax (05) 2604 561



**LAPPAJÄRVEN  
APTEEKKI**

Nissintie 34, 62600 Lappajärvi  
Puh. 06 5661010  
Aukioloajat: ark. klo 9 -17, la klo 9 -14

**ARVOLISTA**

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)

**Matti  
Tamsi Oy**  
Komulantie 74,  
64770 Äystö  
0400 695 570

**KÄYTTÖAUTO**

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

# Äly hoi – älä jätä

Suomessa haetaan kadetti- ja juniorimenestystä liian ahneesti. Tehdään liian kovaa treeniä ilman riittävää pohjaa. Kunnianhimoisten valmentajien johdolla saadaan kyllä aikaan menestystä käyttämällä oikeatietä onneen. Jätetään kivijalka rakentamatta ja talo sortuu.

Alta parikymppisenä ollaan pahassa loukkaantumiskiarteessä ja pahimmillaan nuoren ura on ohitse. Vammat ovat joskus niin pahoja, että ne haittaavat jopa siviilielämää. Jos loukkaantumisia alkaa tulla useammalle, on valmentajan katsottava peiliin ja mietittävä pitäisikö asioita tehdä toisella tavalla. Lasten ja nuorten valmentajien täytyy tuntea vastuunsa.

Oma lukunsa Suomen urheiluelämässä ovat valmennukseen sekaantuvat vanhemmat, jotka eivät ole itse harrastaneet kyseistä lajia. He luulevat tietävänsä kaiken lajien tekniikasta ja taktiikasta, kun ovat seuranneet muutaman treenin kentän tai maton reunalta. Osa vanhemmista pyrkii jopa seurojen ja liittojen hallituksiin. Ei rakkaudesta lajiin, vaan taatakseen lapsilleen erityisaseman.

Moni pätevä seuravalmentaja on lopettanut valmennuksen vanhempien takia. On myös vanhempia, jotka sekaantumisen lisäksi tukkivat lapsiansa lajeihin, jotka eivät lapsia itseään kiinnosta. Kenestäkään ei tule menestyvää ja onnellista urheilijaa ilman omaa halua. Olen joutunut menemään väliin, kun kuumakalle isä veteli 10- vuotiasta poikaansa avokämmenellä päin näköä hävityn ottelun jälkeen. Jäitä hattuun vanhemmat!

Loukkaantumisiin on monia syitä. Rasitusvammat tulevat yleensä liian yksipuolisesta treenistä. Ei painivalmennus ole mitään ydinfysiikkaa, täytyy vaan pysähtyä miettimään. Malttia hommaan edes pahimman kasvupyräyksen aikana.

Otetaan esimerkiksi kovassa kasvupyräyksessä oleva nuori, jonka selkä taipuu voimakkaasti alaosasta ylemmän osan ollessa jäykempi. Tehdään paljon vyörytysharjoituksia kovalla teholla. Alla oleva painija painaa vyötärön mattoon ja ylävartalo on suorien käsien tai kyynärpäiden varassa ylhäällä. Päällä oleva kaveri ottaa alarullin kiinni ja runttaa olkapäänsä selkää vasten. Tätä kun toistetaan vii-

kosta toiseen, ei tarvitse olla ruudinkeksijä ymmärtääkseen, miksi selkä on kipeä.

Jalkavammoihin on usein osasyynä liian pitävät uudehkot tossut ja liian pehmeä matto rakoineen, löysän ja liian nihkeän molskin kera. Kun vyörytykset matossa ja ulostyönnot yleistyivät, alettiin tossuihin tehdä pitävämmät pohjat. Pitoalue ulottuu kantapäässä jopa sivuille asti ja tuli niin sanottu hokkipito.

Jalkaa sivulle siirrettäessä tossu tarraa kiinni löysään molskiin ulkosyrjästään. Siinä on nilkan nivelsiteet lujilla. Entäs polvivammat? Kun tossun kantapäässä on hokkipito, jalka ei kierry päkiän varassa varsinkaan pehmeällä matolla. Kaikki kierto tulee polveen. Seuraavana päivänä soitetaankin tohtoria hätiin

Miten tällaisella tossulla onnistuu niskalenkki? Vaarallisia ovat myös hiestä märtä kohdat molskissa. Ensin jalka luistaa ja sitten tarraa kiinni. Tuloksena revähdyksiä esimerkiksi nivusiin. Tämän tyyliiset vammat ovat vältettävissä.

Olkapäässä on varsin monimutkainen rakenne. Liikelaajuus on erittäin suuri. Jos lisätään voimaa vain olkavartta liikuttaviin lihaksiin, eikä muisteta vahvistaa olkanivelä tukevia lihaksia, niin vamma-alttius kasvaa huomattavasti. Kaverini löi vetoa penkkipunnerrustuloksesta. Treenasi pelkkää penkkiä 6 kuukautta. Sitten lämmittelysarjaa tehdessä olkanivel lähti paikaltaan.

Kilpaurheilu olisi helppoa, jos tree-naamalla 25 tuntia vuorokaudessa voittaisi olympiakultaa. Täytyy tehdä oikeita asioita oikeaan aikaan. Suomalaiset krekon painijat ovat sarsaassa lihaksikkaimpien joukossa, mutta ikävä kyllä kömpelöimpienkin joukossa. Painoa pudotetaan varsinkin pikkusarjoissa liian paljon. Kun katsotaan monien painijoiden lihaksistoa, tulee mieleen, onko unohdettu voima/painosuhte.

Painoluokkaurheilijoilla pitää olla voimaa ja nopeutta, ei pulleita lihaksia. Kevyttä voimaa saadaan parantamalla lihasten hermotusta. Lisävoimalla painija eivät tee mitään, jos samalla liikkuvuus huononee.

*Hannu Uusimäki  
Lappajärvi*

## Harjun Voima Jyväskylä ry. hakee

### PAINI- JA FYSIKKAVALMENTAJAA

#### vuoden määräaikaiseen päätoimiseen työsuhteeseen

Harjun Voima on lähes 400 jäsenen nykyaikainen urheiluseura Jyväskylässä. HWJ:n toiminnan määrällinen pääpaino on lasten liikunta- ja kamppailutaitojen kehittämisessä, mutta haluamme menestyä myös kilpaurheilussa ja liikuttaa aikuisväestöä. HWJ:n toiminta tapahtuu pääosin Woimanpesässä, joka seuran kamppailu- ja voimailukeskus Huhtasuon kaupunginosassa. Lisäksi seuran toimintaa järjestetään kahdella koululla ja yhdessä päiväkodissa.

Haemme joukkoomme

#### PAINI- JA FYSIKKAVALMENTAJAA

- Ohjaamaan painikouluryhmiä ja mahdollisesti myös nuorempien ryhmiä
- Ohjaamaan palloilujoukkueiden kamppailu- ja fysiikkaharjoituksia
- Valmentamaan seuran kilparyhmiä sekä osallistumaan Keski-Suomen yhteisharjoituksiin valmentajaryhmän jäsenenä
- Kehittämään seuran valmennustoimintaa ja osaamista kokonaisuutena

Mikäli tehtävä vaikuttaa kiinnostavalta, niin soita pikaisesti (viimeistään 31.12.). Puhelimessa on hyvä käydä läpi hakijan kokemus ja koulutus, sekä toisaalta avata työn luonnetta tarkemmin. Jatkosta sopiminen voi sitten käydä nopeastikin!

Tehtävä on määräaikainen, mutta seuran toiminta kasvaa vuosi vuodelta ja meillä on tarvetta osaavan sekä innostuneen henkilön palveluista myös pitkälle tulevaisuuteen.

Tiedusteluihin vastaa toiminnanohjaaja Antti Teppo (040-3154058) tai puheenjohtaja Timo Leppäharju (045-8708841).

# IM MEMORIAM

## Kalervo Rauhala

19.10.1930 – 23.9.2016



Syyskuussa tuli tieto, että Kalervo Rauhala, viimeinen painin mitalisti Helsingin Olympialaisista on poistunut keskuudestamme. Helsingin kisoissa Rauhala voitti olympiahopeaa kreikkalais-roomalaisen painin 79 kilon sarjassa. Vuotta myöhemmin hän saavutti samasta MM-pronssia Italian Napolissa käydyissä kilpailuissa.

Kalervo Rauhalan hyväntahtoisena ja vakaana lain ja järjestyksen

valvojana sekä painin puolestapuhujana ja toimijana. Aktiiviaikanaan Rauhala saavutti kymmenen Suomen mestaruutta ensimmäisenä painijana Kustaa Pihlajamäen jälkeen ja sai tästä kunnia-palkinnokseen Kustaa Pihlajamäen pienoispatsaan. Kalervo Rauhala oli Suomen Painiliiton Teräsmies no 15.

Menestysvuosiensa ja aktiiviajan jälkeen Rauhala toimi neljä vuotta piirin valmentajana jatkaen ja

opettaen painin kulttuuria tuleville ikäpolville. Järjestöelämän puolella Kalervo Rauhala oli muun muassa Suomen Painiliiton johtokunnassa sekä Suomen Painiveteraanikerhon kunniajäsen, vaikuttaen aikanaan aktiivisesti SPVK:n toimintaan. Myös raviurheilu oli lähellä hänen sydäntään painiuran jälkeen.

# KESSIN Kertomus

## SUOMALAISEN PAININ KOKO KUVA



Idean tähän Kessin kertomukseen sain, kun katselin **Jarkko Ala-Huikun** IK:n painijaoston Facebook-seinälle lataamaa kuvaa. Siinä nukkuivat Matias Lipasti, Niko Erkkola ja Toni Metsomäki sulassa sovussa Lahden Ahkeran salilla.

Pojat olivat matkalla Jarkko Ala-Huikun kanssa Kouvolaan Suomi Cupin osakilpailuun. Euroopan mestarin otoksessa lattialla nukkuivat muu muassa hallitseva yleisen sarjan Suomen mestari, kadettien maailmanmestari ja kolmas mies voitti viime vuonna puolestaan Suomi Cupin yhteispisteet.

Olisi kiva tietää, missä toisessa menestyksekkäässä olympialajissa suomalaisurheilijat majoittuvat tällä tavoin. **Stevo Petrovic** näytti myös hyvää esimerkkiä viime keväänä, kun hän kömpi Herralan koulun lattialle nukkumaan suojattiansa kanssa ennen Myhi-turnausta. Epäilenpä, että yksikään toinen Rion 50 tuomarista ei nuku luokkamajoituksessa kisareissuillaan.

\*\*\*

Kun ajattelen oman seurani tai koko Suomen menestystä painissa, se tuntuu käsittämättömän kovalta, jos yhtään mieltii sitä, miltä pohjalta ponnistamme. Joidenkin alueiden valmennustoiminta on saanut apua NOV-kuvioista ja erilaisista palkkatukijärjestelyistä. Silti suurin osa Suomen painivalmennustyöstä tehdään täysin ilmaiseksi.

Olympialaisten aikaan kuulin mielenkiintoisen uutisen mitalirohmu Uuden-Seelannin urheiluelämästä. Kyseisessä maassa ei ole käytännössä ollenkaan Suomen kaltaista urheiluseurojen verkostoa. Valmennustyö on suurimmalta osin valtion kustantamaa. Tämä kertoo siitä, kuinka tärkeäksi huippu-urheilu ja siinä korkeimmalla mahdollisella tasolla menestyminen koetaan.

Tätä ei pidä ymmärtää niin, että Suomi voitaisiin rahalla nostaa takaisin takuuar-

masti olympiamenestyjäksi. Tärkein edellytys on se, että saamme lapset liikkumaan. Tämän asian organisoiminen ei ole kallista. Voidaan viitoittaa urheilijan urapolkuja ja puhua valmennuksen prosesseista, mutta ne eivät auta yhtään, jos meillä ei ole valtaisia massoja liikkumassa.

Olen huomannut 14 vuoden aikana painikouluvalmentajana, että oikeastaan kaikki lapset haluavat liikkua, jos heille annetaan siihen mahdollisuus. Kaikkea vastuuta ei kuitenkaan voida sysätä seuroille. Vanhempiaikin pitää patistella.

Ollaan realisteja. Pitkien välimatkojen Suomessa on ihan hyvä tulos, jos saamme alle rippikouluikäiset painijat tekemään viikossa kolme kahden tunnin mittaista laadukasta lajiharjoitusta osaavan valmentajan käsissä.

Tälläkin määrällä päästään tuossa iässä ihan hyvään tulokseen, jos lapsilla on muutoin liikunnallinen elämäntapa: kouluun ja kavereille pyöräillään, pihalla potkitaan palloa, talvella hiihdellään ja luistellaan jne.

Itse myönnän pakottaneeni vanhimman poikani käymään painiharjoituksissa kuu-tosluokan jouluun asti. Väkinis vein hänet myös hiihtämään. Kun nyt kysyn tältä täysikäiseltä kitavirtuoosilta, että oliko tuo seitsemän vuoden painikoulu huono asia, hän sanoo, ettei tosiaankaan.

Kehutaan Kallea vielä sen verran, että painijumpan tuoma koordinaatio näkyy muun muassa todella taitavana luisteluna ja luisteluhiihtotekniikkana.

Kallen tavoin enemmistö lopettaa kilpaurheilun yläasteikänsä viimeistään. On kuitenkin kiva lähteä kuntoilemaan ja jopa opettelemaan uusia lajeja, kun motoriikka ja perusliikuntataidot ovat hanskassa.

Monipuolinen liikunnallinen elämäntapa on ehkäpä tärkein edellytys, jos tavoitellaan sitten myöhemmin huippumenestystä. Kun käydään läpi koko urheilun lajikirjo äärimmäistä räjähtävyyttä vaativasta tempauksesta 60 kilometrin laturetkeen, krop-

pa saadaan olympiatason urheilun edellyttämään kuntoon.

\*\*\*

Suomalaista painivalmennusta tehdään erittäin pienillä rahasummilla suurella sydämellä. Liike-elämän kielellä ilmaisten olemme kustannustehokkaita.

Lajimme on kivikovaa kamppailua. Olen usein todennut, että painiottelu on enemmän henkinen kuin fyysinen suoritus. Karuissa majoitustiloissa hioutuu luja luonne, nöyryys ja sellainen yhteishenki ja kaveruus, joilla pötkitään pitkälle.

Vaikka paini on yksilöurheilua, ympärillä pyöriä porukka ja sen henki ovat olennainen osa valmentautumisen prosessia, jos asia halutaan ilmaista "jyväskyläksi". Hyvä joukkue nostaa heikkoja ja toisessa päässä tasaa ylisuuria egoja.

\*\*\*

On taas loppukevennyksen aika. Eräs IK:n kuntosainija on kuin napattu Harrikkamiesten kokoontumisajasta. On pitkää partaa ja tukkaa. Elopainoakin taitaa olla 140 kiloa.

Tämä taksirenkinäkin viihtynyt ystäväsemme oli kerran lauantaityönä kyyditsemässä pukuherraa Seinäjoen legendaarisella Jerikon grillillä.

Käytiin seuraava keskustelu.

Taksikuski: "Mullei sitte oo koko yötä aikaa orottaa, että makkaraperunat kaina-loon ja kotia." Monta kyytiä vielä eres.

Pukuherra: "Eksä tierä, kuka mä oon?"

Taksikuski: "Mun mielestä sä näytät aiva uurelta Nurmon kirjastoautonkuljettajalta."

Pukuherran käämit paloivat täysin, mutta hänen väkivallanteokseen jäi onneksi pelkkä törmäminen taksirenkien.

Jussi "Kessi" Ketonen



## SPL:n tyttöpainileiri 7.1-8.1.2017 Järvenpää



Leirillä valmentajana Tiina Vainionpää, apuvalmentajina Jävon valmentajia. Leiri alkaa lauantaina 7.1 klo 10 kokoontumisella ja ryhmiinjaolla, tarkempi ohjelma jaetaan leirillä. Molempina päivinä on 2 painitreeniä. Leirin hinta sisältää ruokailun treenien välissä, sekä moiskimajoituksen pe-su omilla varusteilla. Paikalla erittäin runsas kahvio koko leirin ajan. Tiinan toivomus on että mahdollisimman moni tyttö osallistuu loppiaispaineihin ennen leiriä, Tiina on seuraamassa kisoja.

**TERVETULOA TYTÖT LOPPAIAISPAINIEN JÄLKEEN PAINIMAAN JÄRVENPÄÄHÄN !!**

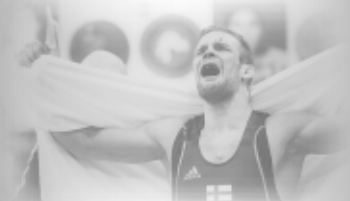
Leirin hinta 50 eur, maksetaan palkanpäällä. Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittautuminen : [jarkko.kangasniemi@javo.fi](mailto:jarkko.kangasniemi@javo.fi)

Leiripaikka: Piironen, Lukionkatu 1-3 Järvenpää



## Tero Välimäen selätysleiri 7.1-8.1.2017 Järvenpää



Leirillä apuvalmentajina Jukka - ja Jarmo Hyytiäinen, ja Jävon aktiivipainija Henri Selenius.

Leiri alkaa lauantaina 7.1 klo 09 kokoontumisella ja ryhmiinjaolla, tarkempi ohjelma jaetaan leirillä. Molempina päivinä on 2 painitreeniä. Leirin hinta sisältää ruokailun treenien välissä, sekä moiskimajoituksen pe-su omilla varusteilla. Paikalla erittäin runsas kahvio koko leirin ajan. Leirin alapainoraja 28 kg.

**TERVETULOA LOPPAIAISPAINIEN JÄLKEEN PAINIMAAN JÄRVENPÄÄHÄN !!**

Leirin hinta 70 eur, maksetaan palkanpäällä. Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittautuminen : [jarkko.kangasniemi@javo.fi](mailto:jarkko.kangasniemi@javo.fi)

Leiripaikka : Piironen, Lukionkatu 1-3, Järvenpää

## 96. VALOPAINIT

### ROOPE LIINAMAAN MUISTOPAINIT MÄNTÄSSÄ 7.1.2017

**Aika** Lauantai 7.1.2017 klo 12.00

**Paikka** Mäntän koulukeskuksen liikuntasali  
Koskelankatu 1-3

**Punnitus** Kilpailupaikalla 10.00 - 10.30

**Sarjat** Kreikkalais-roomalainen paini  
Vanha ottelujärjestelmä  
Miehet: 59, 66, 71, 75, 80, 85 ja 98 kg  
Pojat: 26, 28, 30, 32, 35, 38, 42, 47 ja 53 kg

Tyttösarjat määritetään punnituksen jälkeen.  
Aloittelijoiden sarjat määritellään punnituksen jälkeen.

#### Ilmoittautumiset

4.1.2017 mennessä. [paivinieminen@phpoint.fi](mailto:paivinieminen@phpoint.fi)

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

#### Osanottomaksu

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

### TERVETULOA KILPAILIJAT, HUOLTAJAT JA TUOMARIT MÄNTTÄÄN Mäntän Valo ry / painijaosto



Joulu saapuu kellojansa kilistellen  
ja jouluiloa toivotellen.

Hyvää joulua sekä  
onnea ja menestystä  
vuodelle 2017!

t. toimiston tontut

## Virolaisille avoimet junioreiden vapaapainin Suomen Mestaruuskilpailut 20.–21.1.2017

### Kilpailupaikka:

Keila Tervisekeskus  
Paldiski mnt. 17, Keila (28 km satamasta)

### Kilpailuaika:

Lauantaina, 21.1. klo 12.00 alkaen avajaisilla  
Kaikki sarjat painitaan lauantaina ilman pitkiä taukoja, 3 mattoa

### Sarjat:

Miehet: 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96, 120 kg  
Naiset: 44, 48, 55, 63, 72 kg

### Punnitus ja lääkärintarkastus:

Perjantaina klo 19.00-19.30  
Keila Kool, Ehitajate tee 1 (koulu ihan Urheiluhallin vieressä, noin 100 m), jossa on sauna sekä miehille että naisille klo 17.00-19.30

### Lauantain punnitus:

klo 10.00-10.30 kilpailupaikalla. Ei saunaa.

### Osallistumismaksu:

10 euroa/kilpailija perjantaihin 13.1.2017 mennessä  
Jälki-ilmoittautuminen:  
30 euroa/kilpailija torstaihin 19.01.2017 mennessä

### Ruokailut:

Keila Kool perjantaina illallinen klo 19.00-20.30  
Hinta 8 euroa, vain ennakkovarauksen tehneille.  
Varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän tai mahdolliset erityisruokavaliot.

Keila Kool lauantaina lounas klo. 14.00-16.00  
Hinta 8 euroa, vain ennakkovarauksen tehneille.  
Varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän tai mahdolliset erityisruokavaliot.

### Majoitus:

Hotelli Dzingel,  
Männiku tee 89, Tallinn  
Ilmoittautuminen Viron Painiliittoon 6.1.2017 mennessä.  
Hinnat: 1-h huone 35 €, 2-h huone 50 €, 3-h huone 60 €

### Osanottomaksut jm. maksut:

Eesti Maadlusliit (Viron Painiliitto)  
SEB Pank  
IBAN: EE261010220244961225  
SWIFT kood (BIC): EEUHEE2X

Viron Painiliitto tilaa ison bussin kuljetukseen satama-hotelli-urheilusali

### Tiedustelut:

Viron Painiliitto J.Kotkase SK (Keilan painiseura)  
Antti Lepik Tauno Hausenberg  
antti@maadlusliit.ee j.kotkasesk@gmail.com  
+372 6031522, +372 5149591 +372 56244743

## Tervetuloa Keilaan!

## Mannin Matsit (2017 SUOMI CUPIN 2. TASON OSAKILPAILU) ja kreikkalais- roomalaisen painin Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut 28.1.2017 Peräseinäjoki, Peräseinäjoen Toive

### Kilpailupaikka:

Ritola-Halli, Saarentie 2, 61100 PERÄSEINÄJOKI

### Kilpailuajat:

Poika-, aloittelija- ja tyttösarjat klo 11.30 alkaen  
miesten sarjat klo 17.00 alkaen.

### Painimuoto:

Kreikkalais-roomalainen, tytöt vapaapaini.  
Ottelujärjestelmä Suomi Cupin 2. tason edellyttämä.

### Punnitukset

Kilpailupaikalla, sauna käytössä

Pe 27.1.2017 klo 18.30-19.00 kaikki sarjat  
La 28.1.2017 klo 09.30-10.00  
Pojat 17 v. (2000 tai myöhemmin syntyneet)  
29, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg

### Aloittelijasarjat

Osallistumisoikeus v. 2014 tai jälkeen ensimmäisen kerran lisenssin lunastaneilla. Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.  
Tyttösarjat (17 v. (2000 tai myöhemmin syntyneet)  
Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

La 28.1.2017 klo 14.00-14.30

Miehet 55-59, 66, 71, 80, 90 ja 130 kg (sallittu +2 kg)

Aloittelijat ja tytöt eivät paini aluemestaruuksista. Aluemestaruussarjoja ovat poikien 17 v. sarjat ja miesten sarjat. Järjestäjä pidättää oikeuden aloittelijasarjojen ja tyttösarjojen muutoksiin.

### Osallistumisoikeus:

Myös Länsi-Suomen alueen ulkopuolisilla painijoilla osallistumisoikeus.

### Ilmoittautuminen:

Painijan nimi, sarja ja seura viimeistään maanantaina 23.1.2017 sähköpostitse osoitteeseen; painipedot@hotmail.com

### Osallistumismaksu:

Suomi Cup 15 € / painija, muut sarjat 12 €, jälki-ilmoittautuneet 24 €.  
Maksetaan kilpailupaikalla punnituksen yhteydessä.

### Ruokailu:

Kilpailupaikalla

### Tiedustelut:

Pekka Ahtiainen 040 7062766  
Harri Virkkunen 050 5525737

## TERVETULOA PERÄSEINÄJOELLE! Peräseinäjoen Toive/painijaosto

**Tammikuu**

6	Loppiaispainit	Vähäkyrö (VäVi)
6	Loppiaispainit, kr	Järvenpää (JäVo)
7-8	Tyttöpainileiri	Järvenpää (JäVo)
7	96. Valopainit/Roope Liinamaan muistopainit, kr	Mänttä (MäVa)
13-14	Herman Kare	Kouvola (KoPa)
14	Ikäkausikilpailut, kr	Porvoo (PoWe)
21	Oulun kv. ikäkausikilpailut	Oulu (OP)
21	Suomen ja Viron juniorien vapaapainin mestaruuskilpailut	Keila, Viro
21	Ikäkausikilpailut	Laihia (LaiLu)
28	Uudenmaan aluemestaruuskilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
28	Mannin matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruus, kr	Peräseinäjoki (PeTo)
28	Olavi Niemen muistopainit sekä Hämeen aluemestaruuskilpailut, kr	Lounais-Suomen ja Pori (PPM)

**Helmikuu**

4	OP-painit, kr	Kotka (Popl)
4	Av. E-P:n piirinmestaruuskilpailut, kr, kad	Alavus (AU)
4	Rampan muistopainit ja aluemestaruuskilpailut	Kemi (KI)
18	Taisto Kangasniemen XIX muistopainit / TUL:n av. tyttöjen ja poikien mestaruuskilpailut	Tampere (TaPs)
25	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)

**Maaliskuu**

4	Aluejoukkuekisa	Häme
4	Ikäkausikilpailut, kr	Aura (AuPs)
4	VVV Cup, kr	Vaasa (VVV)
5	Vantaa Junior Cup	Vantaa (YTK)
11	Juniorien SM-kilpailut, kr	Helsinki (Haka)
11	TaVo:n ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaVo)
18	K-S OP-painit, kr	Vaajakoski (VaaKu)
18	Ikäkausipainit, kr	Hyvinkää (HyPk)
25	Seniorien vapaapainin SM-kilpailut	Järvenpää (JäVo)
25-26	Tyttöpainileiri	Liminka (LNM)
28-2.4.	U23 EM-kilpailut	Budapest (HUN)

**Huhtikuu**

1	Kauko Lehtosen muistopainit	Turenki (JPI)
1	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
8	XXV Ollin painit	Kuusankoski (PiIke)
8	Manno Laakson muistopainit	Karkkila (KarkU)
8	Seniorien SM-kilpailut, kr	Lapua (Virkiä)
9	Kälviän kansalliset junioripainit	Kälviä (KäTa)
15	Av. kv. Pääsiäispainit	Turku (TuTo)
22	Kadettien SM-kilpailut, kr	Rovaniemi (LaLu)
29	Kajaanin Juntan kansalliset kisat	Kajaani (KaJu)
29	VaSa:n ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
29	Kooveen ikäkausikilpailut, Uolevi Setälän muistopainit	Tampere (Koovee)

**Toukokuu**

2-7	EM-kilpailut	Novi Sad (SRB)
6	Eero Tapio-turnaus/TUL:n miesten mestaruuskilpailut, kr	ja junioreiden Haukipudas (HaHe)
6	KirkU painit, kr	Kirkkonummi (KirkU)
12-14	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Lahti
19-21	Tyttöpaini Camp	Kuortane
27-28	PM-kilpailut, kad/jun, kr+vp+np	Tanska

**Kesäkuu**

10	PM-kilpailut, seniorit, KR+NP	Liettua
10	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
17	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
27-2	Junioreiden EM-kilpailut	Dortmund (GER)

**Heinäkuu**

1-2	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)
1-3	Tyttöpainileiri	Turku
8	Rantapainin SM-kilpailut	Kisakeskus
25-30	Kadettien EM-kilpailut	Sarajevo (BIH)
30	XI Raimo "Sumo" Karlssonin kv muistopainit	Helsinki (VV)

**Elokuu**

1-6	Junioreiden MM-kilpailut	Tampere (FIN)
3-6	Tyttöpainileiri	Tampere
21-26	MM-kilpailut	Pariisi (FRA)
25-26	Kalle Mäkisen XXXIV painit ja Finlandia Freestyle Cup	Turku (TWM)

**Syyskuu**

5-10	Kadettien MM-kilpailut	Ateena (GRE)
9	VaSa:n ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
9	TaVo:n ikäkausikilpailut, vp	Tampere (TaVo)
9	Väinö Hakkaraisen ja Ivar Wacklinin muistopainit	Suolahti (Suolu)
9	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
16	Kv. ikäkausipainit, vp	Tampere (TaPs)
16	Kv. Lohi-painit, kr	Kotka (Popl)
16	Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Kajaani (KaJu)
16-17	Tyttöpainileiri	Kuortane
23	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
30	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
30	VUV ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)

**Lokakuu**

7	Luoman Oy Cup	Ylistaro (YKV)
7	RVM:n ikäkausikilpailut, vp	Raisio (RVM)
7	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
7	Av. kv. Kemi Cup, kr	Kemi (KI)
10-15	Veteraanien MM-kilpailut	Plovdiv (BUL)
14	TUL:n mestaruuskilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
20-22	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Vaasa
21-26	Tyttöpainileiri	Viro
28.	Junior Kare, vp	Kouvola (KoPa)
28	KankU:n ikäkausikilpailut, vp	Kankaanpää (KankU)

**Marraskuu**

4	Kankuri cup	Lapua (Virkiä)
4	Aluemestaruuskilpailut, vp	
11	VVV Cup, vp	Vaasa (VVV)
11	Kv. Pertsan kultapainit	Sodankylä (LapinV)
11	Janakkala Open	Turenki (JPI)
18	Vantaa Painicup	Vantaa (YTK)
18	Timon muistopainit, vp	Ylivieska (ViVo)
18	Kooveen ikäkausikilpailut, vp	Tampere (Koovee)
18-19	Tyttöpainileiri	Ylivieska
24-26	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
25	Arvo Haavisto-turnaus	Ilmajoki (IK)
25	Susirajan av. ikäkausikilpailut, kr	Joensuu (JVK)

**Joulukuu**

2	Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
9	Kadettien SM-kilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
16-17	Tyttöpainileiri	Kuortane

# JULKISIVUSANEERAUSTEN AMMATTILAINEN



***LÄHIÖKUNNOSTAJAT***

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