SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 4

Tuomo Karila

valittiin Painiliiton puheenjohtajaksi s. 4

Yliopisto luovutti

Nallepainin Painiliitolle s. 26

Elias Kuosmaselle

U23 MM-hopeaa ja kutsu linnaan s. 12

MOLSKI

4/2017 • Sisällysluettelo

MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Mari Mäkinen

Toimituskunta
Jukka Rauhala, Mari Mäkinen, Jussi Ketonen, Merja Lintala

Avustajat
Juha Kangasalusta, Max Rose-Fyne, Hannu Ranta, Stevo Petrovic, Eveliina Pasanen, Mika Lehto, Timo Pahkala, Antti Pekkala, Janne Salmela, Arto Savolainen, Jussi Niukkala

Taitto ja painopaikka
Marjut Vuolanne
Next Print Oy, Helsinki

Kustantaja ja julkaisija
Suomen Painiliitto ry
Valimotie 10
00380 Helsinki
info@painiliitto.net
www.painiliitto.net

HENKILÖT

Suomen Painiliiton puheenjohtajana ensi vuonna aloittaa Tuomo Karila. **04**

Kristian Kosonen oli SM-tason painija. Intohimo sotahistoriaa kohtaan poiki kirjan. **08**

Elias Kuosmanen paini MM-hopeaa revähtäneellä takareidellä. **12**

AJASSA

Pohjoismainen lasten ja nuorten urheilun konferenssi Tanskassa. **06**

Toni Metsomäen vuoteen mahtui kolme arvokilpailua. **14**

Nyt painivia naisia on enemmän kuin miehiä ukkopainissa. **18**

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 1/2018 ilmestyy viikolla 11.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 23.2.2018

Kiitokset!

Painiliiton seurat kokoontuivat sääntömääräisen syyskokouksen merkeissä 9.12. Porvooseen päättämään vuoden 2018 toimintasuunnitelmasta.

Samalla seurat valitsivat liitolle uuden puheenjohtajan ja neljä hallituksen jäsentä, joista yhden vuodelle 2018 ja kolme vuosille 2018–2020.

Haluan omasta ja Suomen Painiliiton puolesta kiittää hallituksen jättävää **Tapio Savolaa** pitkästä ja arvokkaasta työstä suomalaisen painin kehittäjänä. Juridiikan ammattilaisena ja vaikeiden päätösten linjaajana Tapion panos on monessa väännössä ollut ratkaisevan arvokasta.

Viimeisin kolmivuotinen kauteni Suomen Painiliiton puheenjohtajan tulee täyteen tämän vuoden lopussa. Yhdeksän vuotta hallituksen puheenjohtajana 2009–2017 ja sen lisäksi kuusi vuotta hallituksen jäsenenä 1989–1995 on pitkä rupeama – paljon vapaaehtoista työtä ja haasteita.

Paini on ollut aina vuoden 1969 Etelä-Pohjanmaan poikien piirinmestaruuskisoista lähtien iso osa omaa arkeani tarjoten eri rooleissa paljon positiivisia kokemuksia ja hyvää oppia myös opiskeluun, ammatin ja arjen vääntöihin. Ja mitä tärkeintä – paljon hyviä ystäviä vuosien varrelta.

Samalla koen antaneeni lajille sen, mitä minulla ainakin tällä hetkellä on annettavaa.

Lajin kannalta – tarvitsemme lisää uusia tuoreita voimia lajin luottamustehtäviin.

Vuotta 2017 voidaan kutsua kansanvälisen menestyksen osalta suomalaisen painin uuden sukupolven vuodeksi. Saimme alle 23-vuotisten arvokisoista viisi mitalia, junioreista viisi mitalia ja kadettien MM-kisoista kolme pistesijaa. Edellisen kerran vastaavalle tasolle pääsimme 80-luvun nuorten arvokisoissa.

Kirkkaimpina tähtinä olivat Lappajärven Veikkojen **Petra Olli**, Helsingin Hakan **Elias Kuosmanen** ja Lahden Ahkeran **Arvi Savolainen**.

Tampereen alle 20-vuotisten MM-kisat viime elokuussa olivat sekä molskilla että järjestelyiden ja myös talouden osalta menestys.

Suomen Painiliiton talous ja tase ovat hyvässä kunnossa ja tasapainossa. Vuosien 2015 ja 2016 panostusten jälkeen vuosi 2017 oli hyvä myös varainhankinnan kannalta. Ja kaikki tämä unohtamatta, että tulevat mestarit kasvavat hyvin toimivissa painiseuroissa osaavien ja motivoituneiden seuravalmentajien johdolla. Paraskaan liittotason valmennustoiminta ei menesty ilman vahvoja ja hyvin toimivia painiseuroja.

Tästä Painiliiton uuden hallituksen on hyvä jatkaa kohti Tokion olympialaisia 2020.

Jukka Rauhala
Puheenjohtaja
Suomen Painiliitto

Tässä numerossa

03 Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo
04 Ei enää hattu kourassa
06 Sääntömuutoksia
08 Painiva kirjailija
10 Pohjoismainen lasten ja nuorten konferenssi
12 ”Vuoden paras vire”
14 Kausi päättyi kotimolskille
16 Parketti muuttui molskiksi
18 Raisiossa naiset innostuivat vääntämään
20 Makwan Amirkhani urheili kirjan sisään
22 Urheiluseuroille uusi laatuohjelma
24 Sieni iholla tietää taukoa painista
26 Jyväskylän yliopisto lahjoitti Nallepainin
28 Painikummit tukevat nuoria painijoita
29 Arvi Savolainen
30 Pohjois-Suomen kadetticup
33 Kessin kertomus
35 Kisakutsut
38 Tapahtumakalenteri

"Ei enää hattu kourassa"

Suomen Painiliiton puheenjohtajana ensi vuonna aloittava Tuomo Karila uskoo painin tulevaisuuteen ja haluaa lajin julkisuuskuvan sille kuuluvalle tasolle.

Suomen Painiliiton puheenjohtajaksi vuosille 2018–2020 valittu **Tuomo Karila** toteaa Suomen painin tilanteen olevan vakaa niin taloudellisesti kuin osana suomalaista urheilumaailmaa. Paras mahdollinen ei painin tila silti tällä hetkellä ole.

– Vakaudesta huolimatta asema ja talous ovat aivan liian vaatimattomia, Karila painottaa.

Painin kultavuosista on jo useita vuosikymmeniä.

– Nyt puhumme kultavuosista lähinnä junioreiden osalta, mikä tietenkin on osaltaan hyvä, Karila sanoo.

Tuleva puheenjohtaja ei näe, että painilla olisi Suomen urheilukentässä sellainen asema ja näkyvyys, jonka laji ansaitsee.

– Sen eteen pitää tehdä töitä. Painin julkisuuskuva on saatava sille kuuluvalle tasolle. Painikenttä ja sen tapahtumat tulee saada laajemman yleisölle tietoon, Karila painottaa.

Nuorille tulosta aikuisissa

Hän toteaa, että Suomen paini tarvitsee enemmän painijoita, etenkin enemmän menestyneitä aikuispainijoita. Vain se takaa valtion rahoituksen, joka esimerkiksi tänä vuonna on ollut viime vuotta pienempi.

Tulevan puheenjohtaja nimeääkin lyhyen ajan tavoitteekseen sen, että tämän hetken nuoret lupaukset saadaan tuottamaan tulosta myös aikuisten sarjoissa.

– Nuoria menestyjiä meillä on, mutta vie vielä vuosia saada heidät menestymään miesten tasolla. Kun siihen pääsemme, on siitä hyvä jatkaa eteenpäin.

Pelkän valtion rahan varassa ei painia kuitenkaan kehitetä. Karila kääntää katseensa entistä tiukemmin yritysmaailman suuntaan. Sinne hän ei kuitenkaan menisi enää hattu kourassa vastikkeetonta rahaa pyytämään.

– Tarvitaan uudet keinot ja aivan uudenlaisia yhteistyökuvioita. Paini pitää tuotteistaa ja lähestyä paikallisia yrityksiä. Liiton tulee tukea seurojen paikallista varainhankitaa, sillä uskon, että paikallinen talousyhteisö tarjoaa meille todennäköisimmän tukimuodon kuin yksittäiset isot valtakunnalliset yritykset.

Unohdetaan ummehtuneisuus

Hän myös peräänkuuluttaa painikentän nuorennusleikkausta. Karila kaipaa painiin uutta verta ja voimaa kaikilla toiminnan tasoilla valmennuksesta tuomareihin, seuratoimijoihin ja kilpailunjärjestäjiin.

– Vaikka Suomen paini nojaa pitkälti vapaaehtoistoimintaan, olemme pikkuhiljaa siirtymässä ammattimaisempaan toimintaan. Ummehtuneisuuden aika on ohi. Paini pitää siirtää nykyaikaan.

Karilalla on vahva usko Suomen ja painin menestykseen jatkossakin.

– Painin tulevaisuus on hyvä, jos vain haluamme tehdä siitä hyvän, hän painottaa ja muistuttaa, että kamppailulajeille, etenkin turvallisille kamppailulajeille on juuri nyt valtava tilaus.

– Meidän pitää korostaa sitä, että paini on turvallinen laji aivan kaikissa ikäryhmissä. Meillä on hyvä tuote, jota ei kuitenkaan tunneta tarpeeksi. Se pitää niin sanotusti oppia käärimään kauniimpaan pakettiin, hän jatkaa.

Nyt muodissa olevista vapaaottelun kaltaisissa kamppailulajeissa liikkuvat isot rahat ja ne keräävät runsaasti katsojia.

– Meillä on niistä oppimista niin Suomessa kuin maailmalla, ei tosin itse urheilun, vaan muun muassa markkinoinnin ja julkisuuskuvan osalta. Paini pitää skaalata parempaan asemaan kautta linjan.

Yksi uhkakuva painille on olympiastatuksen menettäminen.

– Mikäli näin kävisi, se paini, jonka nyt tunnemme kuihtuisi kasaan. Paini ei kuole koskaan, mutta ilman olympiastatusta se muuttaisi muotoaan. Mihin suuntaan, se jäisi nähtäväksi.

Tuomo Karila

- lääketieteen tohtori, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
- perheeseen kuuluu aviopuoliso Susana ja lapset Rosa (11) ja Max (9)
- MM-hopeaa kreikkalais-roomalaisessa painissa Tampereella 1994 (82 kg)
- EM-hopeaa Poznanissa 1990 (74 kg)
- EM-hopeaa Aschaffenburgissa 1991 (74 kg)
- olympiaedustaja Barcelonassa 1992 (sarja 74 kg) ja Atlantassa 1996 (sarja 82 kg)
- Suomen mestari kreikkalais-roomalaisessa painissa 1988 ja 1990–91 (sarja 74 kg), 1993–94 (sarja 82 kg) sekä 1996 (sarja 90 kg)
- Suomen mestari vapaapainissa 1989 (sarja 82 kg) ja 1993 (sarja 90 kg)

TRAINING CAMP PAINI
27.-29.12.2017

Huippuluokan lajileiri nuorille!

Välipäivien Painileiri on suunnattu lajia aktiivisesti harrastaville 8-15-vuotiaille pojille. Leiriohjelmassa lajitaitojen kehittämistä, monipuolista harjoittelua sekä liikunnallista oheistoimintaa.

Leirin vastuuvetäjinä **Ville Pasanen** ja **Juha Tuuri**!

Leiripaketti 150 €
Leiripaketti sisältää valmennuksen, oheisohjelman, täysihoidon (aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala), tapaturmavakuutuksen sekä camp-tuotteen.

Leirille mahtuu rajallinen määrä osallistujia, joten varaa paikkasi ajoissa!

Lisätietoa leiristä ja ilmoittautumiset
www.kuortane.com/paini

Finland Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

Sääntömuutoksia 1.1. 2018 alkaen

Kreikkalais-roomalaisessa painissa otetaan uudelleen käyttöön mattopaini kaikissa ikäluokissa.

Mattopaini- asento:

Alla oleva painija:
- asettuu mahalleen maton keskelle
- käsivarret suorana edessä ja jalat suorana takana
- kädet ja/tai jalat eivät saa olla ristissä

Päällä oleva painija:
- asettuu vastustajan sivulle
- molemmat kädet vastustajan selässä
- molemmat polvet matossa

Sääntöjen vastaista:

- alla olevan hyppääminen eteenpäin ja "pakeneminen" matolla
- alla olevan painijan sulkeminen (polvi-kyynärpää)
- puolustavan painijan ranteisiin tarttuminen
- päällä olevan painijan "hyppääminen" vastustajan päälle
- jalkojen käyttäminen puolustamiseen tai hyökkäykseen

Mikäli painijat eivät noudata tuomarin ohjeita välittömästi, mattotuomari huomauttaa vain kerran. Jos rike toistuu, tuomaristo antaa rikkeen tehneen painijan vastustajalle yhden pisteen. Jos rikkeen tehnyt painija on päällä oleva, niin ottelu jatkuu pystystä.

Alla oleva painija saa aloittaa puolustuksen sääntöjen mukaisesti, kun mattotuomari aloittaa ottelun. Hän saa yrittää nousta ylös.

Passivisuus:

- **ensimmäinen passiivisuus** (ei ole väliä kumpi painija): aktiivinen painija saa 1 pisteen ja saa valita jatkaako ottelua pystyssä tai matosta. **Passiivisuutta ei saa antaa ennen 2 minuuttia ottelun alusta.**
- **toinen passivisuus** (ei ole väliä kumpi painija): aktiivinen painija saa 1 pisteen ja saa valita jatkaako ottelua pystyssä tai matosta. **Ei saa antaa ennen 4,30 minuuttia ottelun alusta.**
- **Kolmannesta jne. passivisuudesta** (ei ole väliä kumpi painija): aktiivinen painija saa 1 pisteen ilman että mattotuomari pysäyttää ottelua.
- Kadeteissa ja nuoremmissa ikäluokissa passivisuus annetaan tarvittaessa tilanteen mukaan. Mikäli ottelussa ei ole tehty yhtään pistettä, **ensimmäinen passivisuus pitää antaa 2,30 minuutin kohdalla ottelun alusta.**

Kolme pääkohtaa, jolloin tuomariston pitää antaa passivisuus:

a. Jos ottelu on pisteetön 2,00 minuutin kohdalla ottelun alusta (juniorit ja seniorit).
b. Jos ottelussa on tasatilanne ja toinen painija on huomattavasti aktiivisempi
c. Jos painija johtaa ottelua ja vastustaja vain estää aktiivista painia.

Pääsääntöisesti painijaa, joka tekee pystystä suorituksia, ei saa rankaista passiivisuudesta. Mikäli painija kuitenkin puolustautuu passiivisesti ja vastustaja on selvästi aktiivisempi, hänelle voidaan antaa passiivisuus.

Kriteerit passivisuuden antamiseen:

- painija estää vastustajan liikeyrityksiä ilman vastaliikkeitä.
- painija tarttuu vastustajan ranteisiin ilman liikeyritystä.
- painija työntää vastustajaansa ilman liikesuoritusyrityksiä.
- "hätäliikkeiden" tekeminen
- painiminen/perääntyminen/ työntäminen "zone"-alueelle.
- vastustajan pitäminen otteessa ilman liikesuoritus-yritystä
- sulkeminen pystyasennosta estäen vastustajan liikeyrityksiä

Passivisuuden tulee aina hyväksyä ottelun ylituomari.

Kaikista sääntörikkeistä tuomaristo antaa rikkeen tekijälle varoituksen ja vastustajalle yhden pisteen (myös vapaapainissa).

Otteluaika tulostaulussa muutetaan alkavaksi otteluajasta alaspäin (esim. 6.00 min –> 00.00).

Sijoituskriteerit Nordic -järjestelmässä (viisi painijaa tai vähemmän):

- painija, jolla on eniten voittoja, sijoittuu ensimmäiseksi.
- Jos kahdelle painijalle on yhtä monta voittoa, heidän keskinäinen ottelunsa määrittelee sijoituksen.
- Jos useammalla kuin kahdella painijalla on yhtä monta voittoa, sijoitukset määräytyvät seuraavan kriteerien mukaisesti:
  - korkeimmat ottelupisteet painijoiden välillä, jotka ovat painineet ristiin
  - enemmän voittoja selätyksellä painijoiden välillä, jotka ovat painineet ristiin

Vuoden alusta astuvat voimaan myös uudet painoluokat

Seniorit, U23 ja juniorit

Vapaapaini	Kr. room
1. 57 kg	1. 55 kg
2. 61 kg	2. 60 kg
3. 65 kg	3. 63 kg
4. 70 kg	4. 67 kg
5. 74 kg	5. 72 kg
6. 79 kg	6. 77 kg
7. 86 kg	7. 82 kg
8. 92 kg	8. 87 kg
9. 97 kg	9. 97 kg
10. 125 kg	10. 130 kg

Olympiasarjat (myös olympiakarsintaturnaukset)

Vapaapaini	Kr. room.
1. 57 kg	1. 60 kg
2. 65 kg	2. 67 kg
3. 74 kg	3. 77 kg
4. 86 kg	4. 87 kg
5. 97 kg	5. 97 kg
6. 125 kg	6. 130 kg

Pojat	Kadetit
1. 34-38 kg	1. 41-45 kg
2. 41 kg	2. 48 kg
3. 44 kg	3. 51 kg
4. 48 kg	4. 55 kg
5. 52 kg	5. 60 kg
6. 57 kg	6. 65 kg
7. 62 kg	7. 71 kg
8. 68 kg	8. 80 kg
9. 75 kg	9. 92 kg
10. 85 kg	10. 110 kg

Naispaini

Seniorit, U23 ja juniorit

1. 50 kg
2. 53 kg
3. 55 kg
4. 57 kg
5. 59 kg
6. 62 kg
7. 65 kg
8. 68 kg
9. 72 kg
10. 76 kg

Olympiasarjat (myös olympiakarsintaturnaukset)

1. 50 kg
2. 53 kg
3. 57 kg
4. 62 kg
5. 68 kg
6. 76 kg

Tytöt	Kadetit
1. 29-33 kg	1. 36-40 kg
2. 36 kg	2. 43 kg
3. 39 kg	3. 46 kg
4. 42 kg	4. 49 kg
5. 46 kg	5. 53 kg
6. 50 kg	6. 57 kg
7. 54 kg	7. 61 kg
8. 58 kg	8. 65 kg
9. 62 kg	9. 69 kg
10. 66 kg	10. 73 kg

Suomessa SM-kilpailut painitaan 1.1.2018 lähtien seuraavasti:

1. seniorien SM-kilpailusarjat

Kr.room. paini: 60, 67, 72, 77, 82, 87, 97 ja 130 kg

Vapaapaini: 57, 65, 74, 86, 97 ja 125 kg (HUOM! -> tulossa myös kaksi välisarjaa lisää, mutta ne selviävät myöhemmin)

Naispaini: 50, 53, 57, 62, 68 ja 76 kg

Yhden päivän kilpailut ja punnitus kilpailupäivän aamulla.

2. juniorien ja kadettien SM-kilpailusarjat

Juniorit kr: 55, 60, 63, 67, 72, 77, 82, 87, 97 ja 130 kg

Juniorit vp: 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 92, 97 ja 125 kg

Juniorit np (naisten olympiasarjat): 50, 53, 57, 62, 68 ja 76 kg

Kadetit kr+vp: 41-45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 92 ja 110 kg

Kadetit np: 36-40, 43, 46, 49, 53, 57, 61, 65, 69 ja 73 kg

HUOM! sarjoihin voi tulla muutoksia, joista tiedotetaan myöhemmin nettisivuilla.

Yhden päivän kilpailut ja punnitus kilpailupäivän aamulla

3. KLL:n mestaruuskilpailut

Kilpailut 2-päiväiset ja punnitus molempina aamuina

Mahdollisista uusista sarjoista päättää Koululiikuntaliitto

4. Aluemestaruuskilpailut

Miehet ja juniorit / kr. room. paini: 55, 61, 67, 72, 77, 82, 87, 97 ja 130 kg

Miehet ja juniorit / vapaapaini: 57, 61, 65, 70, 74, 79, 86, 97 ja 125 kg

Kadetit / kr. room ja vapaa: 26-29, 32, 34, 38, 41, 45, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 ja 100 kg

Passiivisuudeksi lasketaan muun muassa se, että painija tarttuu vastustajan ranteisiin ilman liikeyritystä.

- enemmän ylivoimaisia pistevoittoja painijoiden välillä, jotka ovat painineet ristiin
- enemmän tehtyjä pisteitä koko kilpailussa
- vähiten annettuja pisteitä koko kilpailussa
- pienin arpanumero

Sarjoissa, joissa on 6 tai 7 urheilijaa painitaan kahden lohkoissa. Lohkon sisällä painitaan kaikki kaikkia vastaa. Voittaja A-lohkosta painii B-lohkon kakkosen kanssa, voittaja B-lohkosta paini A-lohkon kakkosen kanssa. Näiden ottelujen voittajat painivat sarjan voitosta ja hävinneet pronssista. Vain yksi pronssimitali jaetaan.

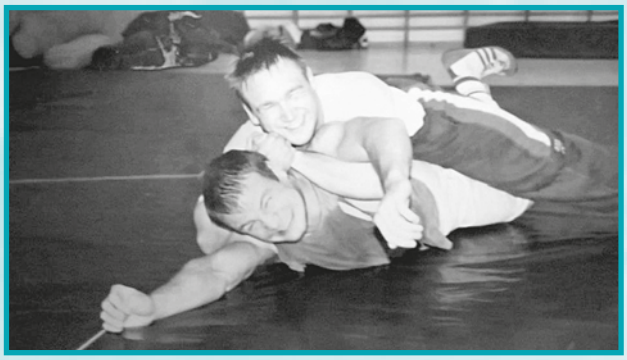
Arvonta, lääkärintarkastus ja punnitus

Arvokilpailuissa joukkueenjohtaja ottaa painijoilleen arpanumeron ensimmäistä punnituspäivää edeltävänä iltana.

Punnitus järjestetään kilpailupäivien aamuna. Mikäli sarja painitaan kahdessa päivässä (arvokilpailut) on toisen päivän punnituksessa sallittu 2 kilon ylipaino.

Ensimmäisenä kilpailupäivänä on lääkärintarkastus ennen punnitusta.

Sääntö-ja kilpailuvaliokunnan puolesta
Stevo Petrovic
Valiokunnan puheenjohtaja



Painiva kirjailija

Kristian Kosonen oli 1990-luvulla ja vuosituhannen vaihteessa SM-tason painija miehissä. Lapsesta saakka sykkinyt intohimo sotahistoriaa kohtaan on poikinut jo yhden kirjan.

Jo pienenä poikana **Kristian Kososella** oli kaksi intohimoa: paini ja historia, etenkin sotahistoria. Kun muut pojat lainasivat kirjastoautolta Asterixeja, Kososen matkaan tarttui toista maailmansotaa käsitteleviä opuksia.

– Olin aiheesta niin kiinnostunut, että vanhempani taisivat olla jo huolissaan, Kosonen hymähtää.

Kirjahylly on yhä täynnä sotakirjoja. Nyt sieltä löytyy myös jotain, jonka vain harva voi kertoa omistavansa: itse kirjoitettu ja kustantajan julkaisema kirja. Kososen esikoisteos *Taistelu Vasikkasaaresta* julkaistiin tänä vuonna. Kirja on fiktiivien, mutta todenmukainen, karu ja kaunistelematon teos jatkosodan kauhuista.

Sodan jättämät jäljet olivat aikanaan kipeitä myös Kososen suvussa. Hänen isoisänsä taisteli jatkosodassa ja jäi sotavangiksi. Vapautuessaan punataudin runtelema isoisä painoi vain 40 kiloa, eikä voinut koskaan kuunnella laulua Isänmaani ompi Suomi itkemättä. Omat jalat eivät enää kantaneet, vaan vankitoveri toi hänet sylissään vapauteen.

– Vain pari viikkoa ennen kuolemaansa isosisä puhui sodasta ensi kerran. Hän kertoi, miten he olivat leirillä joutuneet syömään rottia ja kohdanneet sellaista raakutta, jota oli vaikea uskoa. Leirillä raakalaisimmat teot tekivät saksalaiset luottovangit.

Yhden kirjan hahmon esikuvana on Kososen isoisä.

Avioero sysäsi kirjailijaksi

Kirjoittaminen on aina ollut lähellä Kososen sydäntä. Koulussa äidinkieli kuului liikunnan ohella lempiaineisiin. Pöytälaatikko pullisteli tekstejä, mutta niiden julkaisu tuntui vain kaukaiselta haaveelta. Vaikea avioero sysäsi lopulta kirjailijan tielle. Tummia ajatuksia oli hyvä työstää synkkien tekstien kautta.

– Päässäni oli valmis tarina, jonka purin paperille vuodessa.

Kirja on saanut hyvän vastaanoton. Kustantaja hämmästeli esikoiskirjailijan yllättävän valmista tekstiä. Toki muutoksiakin tehtiin. Kun kustantaja kysyi, onko Kosonen tekstistään mustasukkainen, tämä vastasi, että ei todellakaan.

– Mutta ei se sitten ihan niin helppoa ollutkaan. Joissakin kohdissa pidin jääräpäisesti kiinni alkuperäisestä tekstistä, Kosonen naurahtaa.

Nyt työn alla on toinen kirja, sotakirja sekin. Ensi vuoden elokuussa ilmestyvä kirja keskittyy talvisotaan, ja on samalla tavoin fiktiivinen kuin ensimmäinenkin. Kirjassa mennään jälleen kaunistelemattomasti sodan raakaan maailmaan ja ihmismielen syövereihin sodan keskellä.

– Välillä on pakko lopettaa kirjoittaminen ihan vain sen takia, että alkaa liikaa ahdistaa. Ei ihmisen kuolemassa sodassa ole mitään kaunista ja uljasta. Siellä tapahtuu kauheita asioita, joiden kuvaileminen on välillä tosi rankkaa.

Silti juuri sodasta kirjoittaminen tuntuu omimmalta. Hän sanoo olevansa siihen sopivasti melankolinen ja tuntevansa aihealueen perin pohjin.

– Sotakirjallisuudelle on kysyntää, ja monet sodasta aiemmin kirjoittaneet ovat kuolleet, Kosonen sanoo.

Paini muovasi identiteetin

Kosonen oli seitsemänvuotias, kun hän aloitti painin. Laji kiehtoi heti. Aikuisena Kosonen paini 74 ja 85 kilon sarjoissa, parhaana menestyksenä SM-hopeat. Hän edusti Suomea nuorten EM-kilpailuissa ja poikien MM-kilpailuissa. Kososen sarjat olivat siihen aikaan täynnä kovia kotimaisia nimiä. – Muun muassa **Marko Yli-Hannuksela**, **Marko Asell**, **Pasi Sarkkinen**, **Petri Särkijärvi**, **Roni Rubinstein Tomi Rajamäki** ja **Tuomas Ojala**, Kosonen listaa.

Paini on yhä tärkeä osa elämää. Kosonen painii kerran viikossa, ja seuraa tarkkaan painmaailman tapahtumia. Oman uran painimuistotkin ovat tuoreena mielessä.

– Parhaiten mieleen ovat jääneet leirit. Leirielämä oli aivan mahtavaa. Siellä eri lähtöolosuhteista tulleet nuoret miehet heittivät hetulaa keskenään. Juuri sitä hyvänhenkistä kettuilua ja huumoria kaipaan eniten. Kun nykyään tapaa vuosien jälkeen sen aikaisia painikavereita, juttu lähtee siitä, mihin se viimeksi jäi.

Kosonen painottaa, että paini teki hänestä sen ihmisen, joka hän nykyään on. Se muokkasi luonnetta ja antoi muun muassa roppakaupalla periksiantamattomuutta.

– Taloudellista hyötyä paini ei koskaan tuonut, mutta sekuntiakaan en ole lajivalintaa katunut, Kosonen toteaa.

– Kirjailija **John Irving** sanoi, että hän ei ole missään oppinut elämästä niin paljon kuin painimatolla. Ehkä tuo on aavistuksen liioitellusti sanottu, mutta paljon siinä on perää.

Yksi asia harmittaa silti: kukkakaalikorvia ei koskaan kovista väännöistä huolimatta tullut.

– Ruttukorvat ovat painijalle eräänlainen kunniamerkki, niin se vain on, kirjailija naurahtaa.

KRISTIAN KOSONEN

- Kristian ”Kille” Kosonen (s. 1972) on helsinkiläinen kirjailija ja Töölön kisahallin tiimiesimies.
- Hän paini SM-tasolla Viipurin Voimailijoiden ja Helsingin Tarmon riveissä.
- Kolme tytärtä: iät 9, 11 ja 13 vuotta.
- Harrastaa lukemista, historia, painia, nyrkkeilyä ja lukkopainia.
- Esikoisteos Taistelu Vasikkasaaresta on myynyt hyvin ja työn alla on toinen sotakirja.
- Aloittanut kirjoittamaan myös kirjaa, jonka pääosassa on painija, mutta ei tiedä, tuleeko se koskaan toteutumaan.

Pohjoismainen last urheilun konferenssi

Verkostoitumista eri lajien välillä auditoriossa.

Tanskan Olympiakomitea järjesti yhdessä Suomen, Norjan, Ruotsin ja Islannin vastaavien kanssa Tanskan Helsingörissä lasten ja nuorten urheilun konferenssin. Suomesta mukana olivat seuraavien lajien edustajat: koripallo, salibandy, pöytätennis, sulkapallo, amerikkalainen jalkapallo, uinti, yleisurheilu ja paini.

Konferenssi järjestetään kolmen vuoden välein. Valitettavasti painin edustajia ei ollut muista Pohjoismaista mukana.

Seminaarissa oli kaksi luentoa: perjantai-iltana Islannin yliopiston sosiologian laitoksen professori Vioar Halldorsson nosti luennossaan esiin muun muassa mentaalisen vahvuuden merkityksen urheilumenestyksessä. Hän myös toi esille tutkimusten kautta, kuinka urheiluun ja seuratoimintaan osallistuminen säännöllisesti on vähentänyt Islannissa lasten/nuorten tupakointia ja alkoholin käyttöä.

Urheilulla vapaata somesta

Lauantaiaamuna tanskalainen filosofian tohtori **Sören Österhaard** toi esille tulevaisuuden suuntauksista. Yhtenä pääpointeista oli se, että organisoidut harjoitukset ovat vapaa-aikaa sosiaalisesta mediasta. Puhelimesta ollaan erossa vain viikottaisten treenien ajan ja nukkuessa. Asiat ovat kääntyneet päälaelleen. Aivot prosessoivat koko ajan, kun täytyy olla reagoimassa jokaiseen viestiin ja puhelimen piippaukseen. Tämä on syytä huomioida lasten ja nuorten ohjauksessa. Tarvitaan varmasti uutta ajattelua ja työkaluja lasten ja nuorten ohjaamiseen ja valmentamiseen. Luulisi, että harjoituksiin lapset ja nuoret menevät, että saisivat kavereita, mutta tämä ei olekaan tärkeintä. Tärkeintä on taitojen oppiminen! Hauskuus ja sosiaaliset suhteet tulevat seuraavina. Tämä yllätti monet kuulijat.

Organisoidut harjoitukset ovat vapaa-aikaa sosiaalisesta mediasta

Urheiluakatemiatoiminta herätti kiinnostusta

Workshopissa keskusteltiin siitä, miten lasten ja nuorison urheilua saataisiin paremmin tuotua esiin esimerkiksi hallitusohjelmiin. Sivusimme myös rahoitusta. Pystyimme tässä raapaisemaan vain pintaa. Toin esille Suomessa toimivat urheiluakatemiat lasten ja nuorten urheilun tukena. Tarvitaan yhteishankkeita valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti. Päällekkäisyydet pitää minimoida. Urheiluakatemiatoiminta herätti muissa maissa kiinnostusta.

Lauantain iltapäivän aihe oli koulu-urheilun ja seurojen kilpailutoiminnan välisen yhteistyön kehittäminen. Tanskassa on olemassa Open School-projekti, jota vastaava Suomessa on Liikkuva Koulu-projekti. Pääpointtina oli se, että seuran lajiharjoittelu tapahtuisi samassa paikassa kuin missä

en ja nuorten

Tanskassa 15.–17.9.2017

Kööpenhaminassa kollegojen kanssa ennen kotia lähtöä.

koulua käydään ja missä liikunta/iltapäiväkerhot pidetään. Painin näkökulmasta tässä olisi kehitettävää. Meidän 7–12-vuotiaat painin harrastajat on saatava vahvemmin koulujen, akatemioiden ja seurojen tarjoamiin maksuttomiin liikuntakerhoihin mukaan, jotta viikoittainen liikuntatuntimäärä urheilijaksi kasvamiselle olisi riittävä.

Taloudelliset esteet urheilulle

Lauantai-iltapäivän toisen workshopin aiheena oli taloudelliset esteet urheiluun osallistumiselle. Painissa tätä ongelmaa ei pääsääntöisesti ole, koska meidän laji on edullinen harrastaa. Tässä tullaan myös toimiviin seuroihin ja niiden taloudelliseen tilanteeseen tukea urheilijaa. Ammattivalmentajuus nostaa kustannuksia, mutta vastaavasti tuo myös laatua. Pöydissä keskusteltiinkin, että miten saataisiin lasten ja nuorten liikunnan / urheilun arkeen vaikuttavat tahot eli seurat, koulut, kunnat ja lajiliitot puhaltamaan yhteen hiileen, jotta harrastusten hinta ei nouse liikaa. Yhtä oikeaa vastausta ei ole.

Lähdin konferenssiin avoimin mielin ja ilman suurempia odotuksia. Johtuen osittain myös siitä tiedosta, että muiden maiden niskanvääntäjiä ei ollut mukana. Tämä oli näin jälkikäteen ajateltuna hyväkin jutu. Oli aikaa verkostoitua ja oppia muilta lajeilta ja myös antaa muille lajeille. Konkreettisena kotiin tuomisena oli muun muassa uinnin ja painin yhteistyö. Espoossa uintiseura Cetus ja Espoon Urheilijat tekevät yhteistyötä ja käyttävät painivalmennusta uimareiden fysiikkaharjoittelun tukena. Helsingin Uimareiden päävalmentaja Ilari Aalto kyselikin, miten uinti ja paini voisi tehdä yhteistyötä lasten valmennuksessa Helsingissä. Kerroin, että on yhteydessä Helsingin Painimiesten Hannu Rantalaan ja sopii käytännön järjestelyt. Selvisi, että Hannu Rantala on ollut Ilarin liikunnanopettaja yläasteella. Häneltä on jäänyt positiivisia muistoja Hannusta. Maailma on pieni.

Timo Pahkala
Suomen Painiliitto
Hallituksen jäsen,
alue- ja nuorisovaliokunnan puheenjohtaja

Elisan Kuosmanen finaaliottelussa Venäjän Aleksandr Golovinia vastaan.

Kuva Max Rose-Fyne

"Vuoden **PARAS** vire"

Elias Kuosmanen paini MM-hopeaa revähtäneellä takareidellä.

Elias Kuosmasen voitti hopeaa Puolassa 21.–26.11. painituissa alle 23-vuotiaiden MM-kilpailuissa. Vuoden paras kilpailu tuli juuri oikeaan kohtaan.

– Näissä kisoissa sain päälle koko vuoden parhaan vireen. Olo oli herkkä ja kunto kesti, Kuosmanen kuvailee.

Erityisen tyytyväinen hän on kilpailun toiseen otteluun. Siinä kaatui kova azeri, jolle Kuosmanen oli hävinnyt kolme aiempaa kertaa.

– Tälläkin kertaa tuli vähän apina selkään ja hetken tuntui, että en taaskaan pärjää hänelle. Aiemmin oma kunto on loppunut häntä vastaan painiessa, nyt loppuikin vastustajan kunto.

Räväkkä niskalenkki

Ottelu päättyi räväkkään niskalenkkiin, josta Kuosmanen vei vastustajan selälleen aivan ottelun viime sekunneilla.

Välierän tiukka ottelu turkkilaista vastaan säikäytti.

– Kaveri yritti saada minut matolta ulos, ja vein häntä vähän sellaisella judoheitolla. Siinä rytäkässä loukkasin takareiden.

Kuosmanen kertoo, että kipu oli hetken niin kova, että hänestä tuntui, että takareisi lähti irti.

– Sen verran siinä oli kuitenkin adrenaliinia elimistössä, että kipu hellitti ja pystyin painimaan ottelun loppuun.

”Kokonaisuuteen olen tyytyväinen”

Ottelun jälkeen takareisi alkoi kipeytyä, ja lopulta Kuosmanen linkkasi hotellille.

– Siellä arvoin itsekseni, että paininko finaalissa. Päätin painia.

Ensimmäisessä erässä Kuosmanen keskittyi kokeilemaan, miten reisi kestää.

– Siinä se homma sitten vähän karkasi käsitä. Takareisi pääsi liikaa pään sisään. Painini oli pehmeää ja kaveri pääsi karkuun. Tuolla tasolla ensimmäisen erän pehmeys on liikaa.

Kuosmanen hävisi ottelun 5-3.

– Yksittäisenä otteluna häviö harmittaa, mutta kokonaisuuteen olen tyytyväinen. Hopea ei ole häpeä.

Loppuvuosi menee nyt takareiden ehdoilla. Kisat jätetään väliin ja ehkä leiritkin, kunnes reisi on kunnossa. Päätähtäin on huhti-toukokuun vaihteessa käytävissä miesten EM-kisoissa.

– Kunhan takareisi on kunnossa, alkavat harjoitukset sinne, painija pohtii.

Matkalla linnan jatkoille Elias Kuosmanen ja jo toistamiseen linnassa ollut Petra Olli kohtasivat Pekka Rauhalan ja Pertti Ukkolan.

Linnassa oli leppoisa tunnelma

Elias Kuosmanen oli yksi niistä lupaavista nuoristа urheilijoista, jotka saivat tänä vuonna kutsun itsenäisyyspäivän juhlavastaanotolle Presidentinlinnaan. Kokemus oli ikimuistoinen.

Ensimmäinen yllätys oli se, miten lyhyt matka oli kättelyssä presidenttiparin luokse, samoin matka pois siitä.

- Televisiossa se näyttää paljon pidemmältä, Kuosmanen naurahtaa.

Alkuun pari tuntia kului odotellessa ahtaissa tiloissa sitä, että kaikki vieraat saapuvat linnaan.

- Tarjolla olleet syötävät olivat tosi hyviä. Itse hain kolmesti lisää. Sushi oli ehdoton suosikki, niitä meni kyllä aika monta. Booliakin maistoin lasillisen. Se oli vahvaa, selvästi kunnolla terästetty.

Juhlissa oli leppoisa tunnelma. Kuulumisia vaihdettiin rennossa hengessä etenkin muiden urheilijoiden kanssa. Tanssilattiallakin tuli pyörähdeltyä.

- Eniten yllätti se, miten paljon siellä oli ihmisiä ja miten tiiviisti siellä oltiin aivan kylki kyljessä kiinni. Kovin monta ihmistä sinne ei olisi enää mahtunut.

Myös omat tanssitaidot olivat positiivinen yllätys.

- Viimeksi olen tanssinut valssia omissa vanhojen tansseissa, mutta niin se vain valssikin sujui, painija virnistää.

Ilta päättyi jatkoihin hotelli Kämpiin ja kotona Kuosmanen oli yöllä kahden korvilla.

- Kaikin puolin erittäin mukava ilta, ja hienoa vaihtelua painitrikoissa vääntämiseen, tuore MM-hopeamitalisti tiivisti illan annin.

Kausi päättyi **kotimolskille**

Toni Metsomäen vuoteen mahtuu kolme arvokilpailua, joista kahdesta tuli mitali.

Kuva Max Rose-Fyne

Ilmajoen Kisailijoiden **Toni Metsomäellä** (85 kg) on takana kolmen arvokisan vuosi. 20-vuotiaiden EM-kilpailuissa hän voitti pronssia, saman ikäisten MM-kilpailuissa tuli viides sija, ja marraskuussa käydyissä alle 23-vuotiaiden MM-kilpailuissa hän paini jälleen komeasti pronssille. Kirsikka kakun päälle oli vielä syyskuisten sotilaiden MM-kilpailuiden viides sija. Metsomäki on syystäkin kauteensa tyytyväinen kerratessaan Puolassa käytyjen MM-kilpailuiden tapahtumia.

– Ensimmäisessä ottelussa algerialaista vastaan menin aika puhki. Niin käy usein ensimmäisessä ottelussa. Jännitys tekee sen, että menee helpommin hapoille. Onneksi kuitenkin voitin ottelun 6–3, Metsomäki kertaa.

Paini lähti rullaamaan

Toisessa ottelussa vastaan tuli Ruotsin Emil Sandahl, josta Metsomäki tahkosi 6–1 voiton.

– Ensimmäisen ottelun, ja etenkin voiton jälkeen, pääsee usein sellaiseen putkeen, että saa painin hyvin rullaamaan. Toinen ottelu olikin hyvä. Jaksoin painaa täysillä koko kuusiminuuttisen ja sain tiukkoja tilanteita käännettyä itselle.

Semifinaaliottelun muistelu saa Metsomäen suomimaan itseään. - Hirveä ottelu, joka päättyi kroaatin 4–2 voittoon. Ei siitä oikein muuta sanottavaa ole. Vaikka voittokin oli välillä lähellä, niin nyt se meni näin, Metsomäki harmittelee.

Pronssiottelussa vastaan tuli Ukrainan Ruslan Mahomedov.

– Hän on vahva pystypainija, ja ensimmäiset pari minuuttia siinä painittiinkin pysytyssä. Hän sai ajettua minulle kaksi passiivisuusvaroitusta ja meni niillä 1–0 johtoon. Sain hänet kuitenkin mattoon ja rullattua kolme kertaa pistetilanteeseen 8–1. Sen jälkeen hän valitteli polveaan eikä halunnut enää jatkaa.

Tiukka loppuvuosi

Vuoden toinen arvokisamitali toi helpotusta Tampereen 20-vuotiaiden pronssiottelun häviön aiheuttamaan pettymykseen.

– Mitalin ratkettua oli aivan mahtava fiilis. Olin valtavan iloinen ja samaan aikaan helpottunut siitä, että rankka arvokisaputki oli saatu päätökseen. Näitä arvokisoja on ollut varsin tiiviiseen tahtiin, sillä ne ovat osuneet kaikki enemmän loppuvuodelle. Siksi taukoja harjoituksissa ja valmistautumisessa ei ole voinut pitää.

Tätä kirjoitettaessa Metsomäki on juuri käynyt armeijan loppusodan ja valmistautuu kotikisoihin eli Arvo Haavisto -turnaukseen.

– Se on vuoden viimeinen kilpailu. On hienoa päättää kausi kotimolskille, painija myhäilee.

Kuortaneen TAKSI & BUSSI OY

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

RAUTAJUNTTI
PALOMIEHENTIE 1 PUH: 06-433 0800
62100 LAPUA
E-mail: rautajuntti.myynti@netikka.fi
www.rautajuntti.fi

Autokorihuolto Jari Majaniemi
Puh. 06 4387491
Työpajantie 2, 62100 Lapua

Marin Coins Ky
Puh. 040 832 8069
Ahonkyläntie 138, 61280 Jokipii

Rengasliike Kimmo Sorjonen Oy
Kiskotie 4, 84100 Ylivieska
Puh. 08 424915

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

JKS PRODUCTS
http://www.jks-pro.fi
Rehutie 5, 84100 Ylivieska
Puh. 044-0124 184

Putsipojat Oy
Torstilantie 627, 66450 Jakkula
0500 606 182

E-P:N MINKINREHU
Monäs Feed
E-P:N MINKINREHU OY
Luhtalantie 245
62420 Kortesjärvi
www.minkinrehu.fi
MONÄS FEED OY AB
Monäsvägen 442
66970 Hirvlax
minkinrehu@furfeed.fi

Koneellinen puunkorjuu
Metsäurakointi
Mannila & Haapaniemi
Kannustie 781, 68150 Hillilä
puh. 0500 938 910, Janne
050 5479 247, Timo

Maanrakennus Kärkkäinen Oy
Pirintie 8
29200 Harjavalta
Puh. 0400 322 577

Lumi- ja vihertyöt
Jarkko Perttula
Keihäskuja 1,
64700 Teuva
puh. **0400 362 167**

Tärpäntikkeli
Siivouspalvelu ja muu kotiapu
Lehtimäentie 1750, 63660 ÄHTÄRINRANTA
puh. 040 - 5530 977

Kuljetusliike Pertti Tervo Oy
Lintuojantie 36, 99600 Sodankylä
Puh. 0400 692 099

AUTOHUOLTO-JANI
Leppäkuja 1, 14200 Turenki
040 1834796

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

PAKKALAN LIIKENNE
Tilausajot 5143 146
Matkatsto 5113 441
Sikosaarentie 59, TAIPALUS
pakkalan.liikenne@co.inet.fi
0500 262 996

Tilitoimisto **Merit Oy**
Kauppakuja 14 C 23, 14200 Turenki
Puh. 040 7330233
www.tilitoimistomerit.fi

Tieurakointi MS Oy
Kurulankatu 1 B, 84100 Ylivieska
Puh. **040 540 9620**

FINNTENSID OY
Korjaamontie 16, Ylivieska p. **(08) 4106 800**

POHJANMAAN ERIKOISPURKU OY
www.erikoispurku.fi
p. 050 4665 862
Kangastie 8, 63100 Kuortane

Hieroja Marko Viinikainen
Puh. 050 3515 917
Penttiläntie 6, 63400 Alavus

Sähkö Arra Oy
Puh. 0400 277 614
Ruuskanmutka 4, 83100 Liperi

Metsäkoneurakointia
H & L
Strandaksentie 62, 07810 Ingermaninkylä
p. 0400 - 718 916
0400 - 961 036

Kontio APTEEKKI
05 2200440
Karhulantie 30,
48600 Kotka

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

Jarkko Heikkinen
Rekisteröity urheiluhieroja/hieroja
Hermoratahieroja
Puh. 0400-508 663, 05-261 019
Ojaniityntie 11, 48410 Kotka, Kurittula

Seinäjoen Paini-Miesten Joni Kompan heitto ottelussa Otto Ketosta vastaan.

Kuvat: Seinäjoen Painimiehet

Parketti muuttui molskiksi

Seinäjoen Paini-Miehet vietti 27. lokakuuta 50-vuotisjuhliaan, mitenkäs muuten kuin painien. Paini päätettiin tällä kertaa viedä suoran yleisön eteen. - Valmentajat Mikko Saranpää ja Hannu Lahtinen keksivät järjestää painitapahtuman hotelli Sorsanpesässä, jossa oli aiemmin järjestetty muun muassa vapaaotteluiltoja, seuran puheenjohtaja Marko Autio kertoo.

Molski sopikin tanssilattialle kuin nakutettu, ja palaute oli niin positiivista, että tulevaisuudessa painia saatetaan nähdä uusissa ympyröissä uudelleenkin.

– Kun aikataulut sopivat, löydämme hyvät yhteistyökumppanit ja sopivan mielenkiintoiset ottelut, niin miksipä ei, Autio sanoi.

Tapahtumassa käytiin neljä viihdyttävää ottelua. SPM:n edustajat saivat otteluihin vastustajat suoraan Kuortaneen maajoukkueleiriltä. Veeti Tuuri otteli Viialan Pyryn Eemeli Rautasta vastaan. Jussi Autio kohtasi Perhon Kirin Lauri Karjalaisen. Eerik Leikkari kamppaili Vaajakosken Kuohun Riku Suhosen kanssa ja Joni Komppa Ilmajoen Kisailijoiden Otto Ketosen kanssa. Seinäjoen Paini-Miesten painijat olivat iskussa ja voittivat kaikki ottelunsa. Otteluissa nähtiin runsaasti komeita heittoja ja värikkäitä tilanteita.

Vääntöjen ohella muistettiin painin saralla ansioituneita. Hannu Lahtiselle myönnettiin kultainen ansiomerkki, Martti Hallasuolle ja Ismo Hietikolle hopeiset reliefit, Mikko Saranpäälle pronssinen reliefi, Juha Tuurille hopeinen ja Tero Hintsalle pronssinen ansiomerkki.

Ilmajoen Kisailijat luovuttivat Seinäjoen Painimiehille kiertopokaalin. Pokaalin saa jatkossa vuodeksi kerrallaan omakseen seuran paras painija. Pystin saa pysyvästi omakseen seuraava SPM:n kreikkalais-roomalaisen painin suomenmestari. Ilmajoen Kisailijat on antanut vastaavan pokaalin Vaasan Voima-Veikoille 20 vuotta sitten. Toistaiseksi kukaan ei ole onnistunut lunastamaan pokaalia pysyvästi.

Huomionosoitusten saajat kokoontuivat yhteiskuvaan. Kuvassa vasemmalta Arto Savolainen ja Antti Pekkala Painiliitosta, sekä SPM:n Mikko Saranpää, Martti Hallasuo, Hannu Lahtinen, Ismo Hietikko, Juha Tuuri, Tero Hintsa ja Marko Autio.

Vuonna 2017 jaetut huomionosoitukset

Kultaiset ansiomerkit:

Hannu Lahtinen, Seinäjoen Paini-Miehet 27.10.
Tuija Lintunen, Ylä-Tikkurilan Kipinä 4.11.
Jukka Rauhala, 9.12.
Lasse Kivistö, Lahden Ahkera 9.12.

Kultaiset reliefit:

Mauno Mäki-Töyli, Ylistaron Kilpa-Veljet, 8.4.

Hopeiset reliefit:

Janne Kettumäki, Lapuan Virkiä 8.4.
Martti Hallasuo, Seinäjoen Paini-Miehet 27.10.
Ismo Hietikko, Seinäjoen Paini-Miehet 27.10.

Pronssiset reliefit:

Jukka Kalliomäki, Vähänkyrön Viesti 23.6.2017
Mikko Saranpää, Seinäjoen Paini-Miehet 27.10.
Perttu Pesä, Tampereen kaupunki 1.12.

Hopeiset ansiomerkit:

Marko Korpela, 8.4.
Timo Pahkala, 8.4.
Marjo-Kirsi Lalli, Raision Voimamiehet 7.10.
Juha Tuuri, Seinäjoen Paini-Miehet 27.10.
Tanja Hurskainen, Lahden Ahkera 4.11.
Tapio Lattu, Lahden Ahkera 4.11.
Jukka-Pekka Malkamäki, Lahden Ahkera 4.11.
Toni Kauhanen, Porvoon Weikot 9.12.

Pronssiset ansiomerkit:

Tero Hintsa, Seinäjoen Paini-Miehet 27.10.
Jaana Heilala, Lahden Ahkera 4.11.
Juha Heilala, Lahden Ahkera 4.11.
Timo Flinkman, Porvoon Weikot 9.12.
Kati Hirvonen, Porvoon Weikot 9.12.
Sari Kauhanen, Porvoon Weikot 9.12.
Petri Pakkanen, Porvoon Weikot 9.12.
Tiina Pakkanen, Porvoon Weikot 9.12.
Sari Saariaho-Uusimäki, Porvoon Weikot 9.12.
Jukka Österlund, Porvoon Weikot 9.12.

Hopeiset ansiomerkit kultaisin lehvin:

Petra Olli, Lappajärven Veikot 8.4.

Ukkolalle ja Salomäelle ritarinmerkit

– Te olette antaneet sellaisia hetkiä, joita ei unohdeta, tasavallan presidentti Sauli Niinistö sanoi onnitellessaan Suomen Leijonan ritarimerkin ja ritarimerkin saaneita urheilijoita Mäntyniemessä 4. joulukuuta.

Kaikki olympialaisissa vuodesta 1968 lähtien ja paralympialaisissa vuodesta 2000 lähtien kultamitalin voittaneet urheilijat saivat Suomen Leijonan ritarimerkit. Mukana palkittavien joukossa olivat **Pertti Ukkola** ja **Jouko Salomäki.**

Ukkola voitti kultaa Montrealissa vuonna 1976 sarjassa 57 kg. Salomäki voitti kultaa Los Angelesissa vuonna 1984. Hänen sarjansa oli 74 kg.

Eräs puoli urheilusta jää ehkä näkemättä. Vaikka siinä kuinka kamppaillaan keskenään, muualta tulevia vastaan, niin viime kädessä se yhdistää valtavasti maailmaa. Uskon, että teilläkin on mielessä hyvä kilpakumppani, johon on syntynyt lämmin suhde, presidentti sanoi.

– Luulen, että urheilu on eräs kieli puhua rauhan puolesta.

Lähde: Tasavallan Presidentin kanslia

Tuija Lintunen on kautta historian ensimmäinen nainen, joka on saanut Painiliiton kultaisen ansiomerkin. Sen hänelle luovuttivat Jukka Rauhala (vas.) ja Pertti Vehviläinen.

Teksti Mari Mäkinen **Kuvat** Eveliina Pasanen

Tässä ryhmässä hauis ja kunto kasvavat.

Raisiossa naiset innostuivat vääntämään

Nyt painivia naisia on enemmän kuin miehiä ukkopainissa. Kunto ja taidot kasvat kohisten.

Ähinää ja puhinaa. Hikisiä paidanselkämyksiä, punaisia poskia ja paljon naurua. Sellaista menoa on nykyään Raision Voimamiesten molskilla, kuin äidit hyppäävät sinne vääntämään. Kesällä pidetty alkeiskurssi sai hyvän vastaanoton, vaikka naisten innostusta etukäteen epäiltiinkin

– 7- ja 9-vuotiaat tyttäreni harrastavat painia ja katselin harjoituksia usein haikeana. Se näytti niin hauskalta, että halusin itse mukaan, kertoo Raision voimamiesten seura-aktiivi **Annina Leinonen.**

Miehillä oli oma ukkopaininsa, ja sinne olisi voinut mennä, mutta lastenhoidon kannalta se olisi ollut hankalaa.

– Aloin lobata naisten kuntopainia. Valmentajat eivät oikein uskoneet, että naiset innostuisivat, mutta pidin pääni. Nyt meitä naisia on enemmän kuin miehiä ukkopainissa, Leinonen kertoo.

Kuperkeikkoja ja vyörytystä

Liikkeelle lähdettiin kesällä aivan perusteista; hiottiin

oikeaa painiasentoa ja harjoiteltiin muun muassa jalkoihin menoa.

– Ja ihan heti aloimme ottaa myös ottelunomaisia harjoituksia.

Volttisarjatkin otettiin mukaan, tosin sillä nimellä sitä ei kutsuttu, ettei ketään säikähdä.

– Voltteja emme vielä tee, mutta kärrynpyöriä ja kuperkeikkoja sitäkin enemmän, Leinonen kertoo.

Nyt naisten kuntopainissa käy harjoittelemassa noin kymmenen hengen ryhmä kerran viikossa. Harjoituksia vetää veteraanipainija **Jorma Pasanen.** Keski-ikä ryhmässä on kolmisenkymmentä vuotta, mutta mukana on myös pari kaksikymppistä innokasta vääntäjää.

– Olemme melkein kaikki painijoiden äitejä, joilla ei ollut painiäiteyttä kummempaa kosketusta lajiin.

Annina Leinonen ja valmentaja Jorma Pasanen vauhdissa.

Lapsetkin tykkäävät

Vaikka Leinonen oli jo jonkun aikaa katsellut omien tyttäriensä painia molskin reunalla, lajin rankkuus yllätti hänet.

– Olen aina ollut liikunnallisesti aktiivinen ja käynyt muun muassa rankat personal trainer -opinnot. Silti olin jo alkulämmittelyjen jälkeen ihan, että joko lopetetaan, Leinonen sanoo.

Puhti on pois, mutta vain hyvällä tavalla.

– Mieleen hiipi, että olenkohan vaatinut omilta tytöiltä liikaa, hän jatkaa nauraen.

Lajin rankkuudessa kuitenkin piilee sen viehätys. Kun on antanut kaikkensa matolla, on olo sen jälkeen suorastaan euforinen.

– Puhti on pois, mutta vain hyvällä tavalla.

Leinonen painottaa, että kuntopaini sopii lajiksi kaikille niille, jotka pitävät kovasta treenistä, eivätkä pelkää mustelmia. Niiltä kun ei voi kontaktilajissa välttyä. Kunto on kasvanut kohisten, samoin taidot ja voimat. Alkuun kuperkeikka tuotti vaikeuksia, nyt niitä voi pyöräyttää vaikka kuinka monta.

Annina ja Julia hiovat tekniikoita.

– Hidashan minä olen yhä, mutta sen kompensoin painolla. Bravuuriliikkeeni on vyörytys, ja kravattikin alkaa jo sujua, Leinonen hymähtää.

Lapsistakin äidin harrastus on todella hyvä.

– Tyttäreni harkitsi painin lopettamista, mutta kun hän kuuli, että äitikin alkaa painia, innostui hänkin jatkamaan.

Kravattikin alkaa jo sujua.

Leinonen toivoo, että mahdollisimman monessa seurassa naisille perustettaisiin oma kuntopainiryhmä.

– Vaikka tuntuisi, että on vaikea lähteä, kun miehet huseeraavat, niin ei muuta kuin kyynärpäät edellä sekaan vain. Meillä miehetkin ovat olleet tyytyväisiä, kun naispainin kautta on saatu lisää aktiivisia seuratoimijoita.

Annina ja Jorma ottelun tuoksinassa.

Teksti Hannu Ranta Kuva Anastasia Ranta

Makwan Amirkhani urheili kirjan sisään

Vapaaottelija Makwan "Maku" Amirkhani hankki ja oppi urheilulliset valmiudet ja kehon hallinnan jo lapsuus- ja nuoruusvuosinaan Vaasan Tovereiden painisalilla.

Etenkin Vaasassa ja Turussa vuosikausia vaikuttanut vapaaottelija ja painija **Makwan "Maku" Amirkhani** urheili äskettäin kirjan sisään. Amirkhanista aikaan saatu kirja on harvinaisen rehellinen elämäkertateos. Kirjassa tulevat esiin niin Maku Amirkhanin aito ystävällisyys ja huolenpito osattomia ja hylljeksittyjä kohtaan kuin myös hänen nuoruusvuosien konnankoukkunsa. Hän kertoo suodattamatta kohtaamansa asiat. Hän on väärentämättä sitä mitä on.

Paini tulee kirjassa selkeästi esiin. Maku pääsi Vaasassa painiin hyvin käsiksi. Kirjassa on aivan oma lukunsa otsikolla paini opettaa. Siinä sanotaan muun muassa näin:

Saimme ohjeita paitsi painiin, myös elämiseen.

– Jos jokin asia on vaikuttanut siihen, miksi olen niin suomalaistunut, se on Vaasan Toverit. Ei kukaan maahanmuuttaja syö tänä päivänä graavilohta. Me söimme, koska valmentajat opettivat meitä. Joka ikinen kisamatka kuuntelimme Suomirokkia 1 ja Suomirokkia 2 -kasetteja. Valmentajat myös opettivat, mikä on oikein ja mikä on väärin. Saimme tosiaan ohjeita paitsi painiin, myös elämiseen, Maku Amirkhani kertoo.

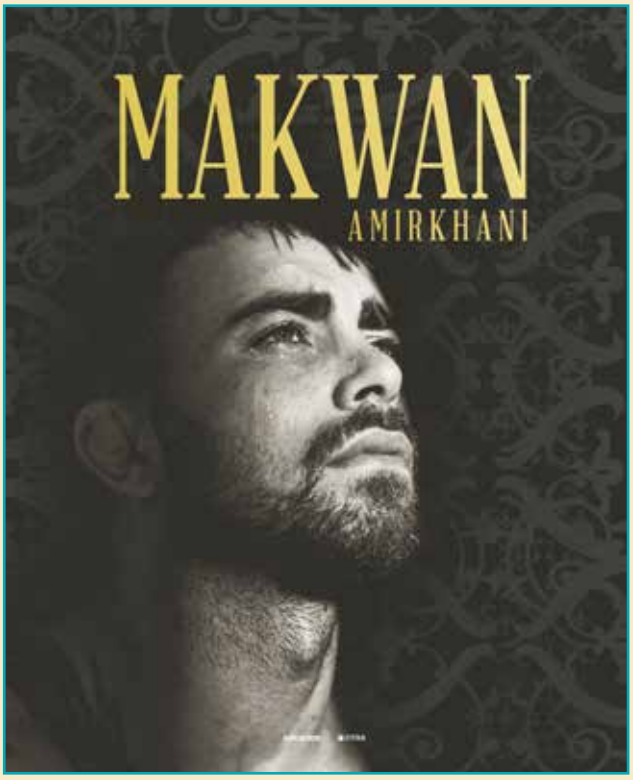
Noista Vaasan Tovereiden painivalmentajista Maku lyö pöytään nimet **Timo Rantala, Ville Rantala, Kalle Rantala, Pekka Mäenpää** ja **Toni Hast**.

Kirjasta pulpahtaa esiin myös monia muita painin piiristä tuttuja ihmisiä. Muiden muassa Juha "Pikkis" Lappalaisen ja Makun käymä keskustelu pongahtaa kirjan sivuilta esiin.

Makwan Amirkhani on Iranissa, marraskuussa 1988, syntynyt kurdi; hän asui lapsuudessaan muutaman vuoden Al-Tashin pakolaisleirillä Ramadin lähellä keskisessä Irakissa. Vuonna 1993 YK sijoitti Amirkhanin kahdeksanlapsisen perheen Suomeen, ja Suomessa siis Vaasaan.

– Talvella teimme puistoon kymmeniä lumilinnoja ja liukumäen, jonka jäädytimme kotoa hakemallamme vedellä. Kesällä leikimme hernepyssyillä sotaa, kirkonrottaa sekä poliisia ja rosvoa. Myös suomalaiset lapset osallistuivat leikkeihimme. Pelasimme myös jalkapalloa ja jääkiekkoa, Maku Amirkhani kertoo kirjassa ensimmäisistä hetkistään Vaasassa.

– Vaasa on minulle sangen nostalginen paikka ja sieltä on minulla monta mukavaa muistoa, joskin paskaakin myös satoi, olinhan koulukiusattu, Maku selvittää.



Vanhempien kunnioitus

Maku Amirkhanin mielestä vanhempia pitää kunnioittaa ja heistä pitää huolehtia.

– Äiti on kasvattanut minut, eikä voida puhua mistään normaalista kasvatuksesta. Kun sodan keskellä selviytyy kahdeksan lapsen kanssa, muuttaa uuteen maahan, ruokkii, suihkuttaa ja pesee pyykit, se ei ole ollut mikään helppo duuni. Velvollisuuteni on huolehtia äidistäni. Kun sukulaislapset ja aikanaan omat lapseni kasvavat ja näkevät esimerkkini, he oppivat kuinka omia vanhempia tulee kohdella, Maku sanoo.

– Äskettäin kuulin mummosta, joka oli vanhainkodissa eikä hänen varpaitaan oltu leikattu vuosiin. Aloin miettiä, että okei, sairaanhoitajilla on kiire ja heiltä se on jäänyt huomaamatta. Mutta miten h-tissä se on mennyt perheeltä ohi, Maku puuskahtaa.

Makwan eli siis Maku Amirkhanin startti elämään ei ollut sieltä helpommasta päästä:

– Viidenkymmenen kilometrin päässä kotoamme Saddam levitti lentokoneilla tappavaa kaasua, johon kuoli 50.000 ihmistä. Tuon takia perheeni lähti kodistaan pakolaisleirille, siis Al-Tashin pakolaisleirille. Siellä oli tuhansia telttoja ja majoja. Äiti ja isä olivat nuoria ja heillä oli kahdeksan lasta. Majat oli rakennettu mudasta, jonka sekaan oli heitetty heinää, jotta ne pysyisivät kasassa, Maku Amirkhani kertoo.

– Olin syntyessäni todella sairas ja heikko lapsi. Minulla ei kasvanut hiuksia ollenkaan ja iho hilseili joka paikasta. Pienenä oksensin saman tien ulos kaiken, mitä söin. Vanhemmat yrittivät pitää minut elossa makeisilla. Ne olivat ainoita ravinnon kaltaisia, jotka pysyivät sisälläni ja joista sain energiaa, Maku selvittää.

Suomi siis pelasti Makun, Suomi ja paini.

Sisimmässään painija

Makwan Amirkhani pystyi poimimaan painimatolta mitaleja ja muita palkintoja. Hän on sisimmässään yhä painija. Hänellä oli ja on silti selkeä syy siihen miksi hän kuitenkin vaihtoi painimolskin vapaaottelijan häkkiin:

– Raha! Tajusin joitakin vuosia sitten, että jos vapaaottelussa onnistuu, niin rahaa tulee ovista ja ikkunoista, Maku Amirkhani totesi.

Maku otti ison riskin, mutta hän onnistui. Hänen tuorein verotettava tulonsa on lähes 250.000 euroa.

Makwan Amirkhanin yksi elämäntehtävistä on voimaannuttaa Suomeen saapuneita pakolaisia ja etenkin kurdeja heistä. Samalla vaatemallinakin menestynyt Maku Amirkhani toimii myös yhdystekijänä valtaväestöön päin. Elämme jossain määrin sirpaleista aikaa, jolloin esikuvien merkitys lienee entistä suurempi. Maku Amirkhani on osoittanut, että pakolaisleiriltä voi ponnistaa niin korkealle, että vain taivas on rajana.

Vain urheilun ehdoilla

Suomea Amirkhani kiittelee vuolaasti.

– Ihmisten pitäisi arvostaa sitä, että he asuvat Suomessa. On lottovoitto olla täällä. On katto pään päällä ja ruokaa mitä syödä. Mietin usein aamulenkillä ollessani, kuinka monessa muussa maassa laitetaan metsään valot, jotta ihmiset voivat lenkkeillä pimeään aikaan, Maku Amirkhani puhuu.

Maku Amirkhani muistuttaa, että kaikki hänen elämässään tapahtuu urheilun ehdoilla.

– Kaikki lähtee jo salilta. Salilla kun valmentaja sanoo minulle mitä teen, teen kaiken aina viimeisen päälle, enkä koskaan kyseenalaista mitään.

Treeneihin keskittyminen tuotti Makulle pikaisesti ja totisesti kauniin sadon jo hänen ensimmäisessä UFC-ammattiottelussaan Tukholmassa tammikuussa 2015. Maku sai yhteensä 66.000 euroa ottelusta, joka kesti vajaat kahdeksan sekuntia.

– Olihan se kaikkinensa huimaa touhua, 30.000 ihmistä, valtaisasti valoja, screenejä joka paikassa, fiilis huipussaan, Maku muistelee.

Teksti Eija Alaja

Urheiluseuroille uusi laatuohjelma

Olympiakomitea valmistelee yhdessä lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen kanssa uutta seurojen laatuohjelmaa. Laatuohjelman tavoitteena on toimia seuratoiminnan kehittämisen välineenä. Ohjelman avulla varmistetaan suomalaisen liikunta- ja urheiluyhteisön yhteisen seuratoiminnan lupauksen toteutuminen liikkujan ja urheilijan polkujen eri vaiheissa. Seuratoiminnan lupaus seuroille ja liikkujille on 'Huolehdimme siitä, että seurat näkevät toimintaympäristön muutokset ja elävät ajassa. Seurat ovat innostavia ja inspiroivia yhteisöjä, joihin kaikki ovat tervetulleita. Seuroilla on osaamista ja toimintaedellytyksiä lisätä liikettä ja rakentaa urheilijan polkua. Samalla vahvistetaan yhdessä tekemistä ja rakennetaan innostavaa toimintakulttuuria.

Laatuohjelman avulla autetaan seuroja kehittymään eri osa-alueilla, joita ovat laadukas lasten urheilu, huippu-urheilu ja aikuisten harrasteliikunta. Ajatuksena on, että seura voi erikoistua laadukkaaseen lasten urheiluun, huippu-urheiluun tai aikuisten harrasteliikuntaan tai vaikka kaikkiin osa-alueisiin seuran omista tarpeista riippuen. Tärkeänä näkökulmana kehittämisessä ovat urheilijan ja liikkujan tarpeet.

Eri lajien yhteinen laatuohjelma mahdollistaa yhteisen kehittämisvälineen tekemisen, yhdessä oppimisen ja osaamisen jakamisen, yhteiset toimintatavat, tehostaa resursseja ja vahvistaa eri toimijoiden yhteistyötä. Laatuohjelmalla tehdään seuratoimintaa näkyväksi ja lisätään seuratoiminnan arvostusta yhteiskunnassa.

Mitä laatuohjelma antaa seuroille?

Seuroille laatuohjelma tarjoaa kehittämisen välineen, jossa laatutekijät on pohdittu laajan asiantuntijaryhmän avulla. Ohjelma edistää seurojen yhteistyötä ja tuo esille seuratoiminnan upeat toiminnot näkyviksi ja kannustaa seuroja. Laatuohjelma tarjoaa seuroille erilaisia konkreettisia työkaluja ja palveluja, mahdollisuuden verkostoitumiseen ja ideoiden saamiseen muilta seuroilta ja yhteisen visuaalisen ilmeen.

Laatutekijät perustuvat asiantuntijoiden näkemyksiin

Ohjelmassa tulee olemaan kaikille kolmelle osa-alueille (lapset ja nuoret, huippu-urheilu sekä aikuisten harrasteliikunta) yhteisiä toimintaa kehittäviä laatutekijöitä ja eri osa-alueiden omia laatutekijöitä. Lasten ja nuorten urheilun laatutekijät perustuvat laajamittaiseen asiantuntija työryhmän selvitykseen, jossa selvitettiin lasten ja nuorten urheilun laatutekijät. Selvitystyö on nykyisten Sinettiseurakriteerien pohjana ja näitä laatutekijöitä tullaan hyödyntämään uudessa ohjelmassa lasten ja nuorten urheilun osalta. Aikuisten harrasteliikunnan laatutekijät perustuvat osittain Sports Club for Health eli Urheilen terveyttä –ohjelmaan, joka on eurooppalainen ohjelma, joka korostaa seurojen merkitystä terveyden edistämisessä ja pohjautuu viimeisimpään tutkimustietoon. Huippu-urheilun laatutekijöitä työstetään yhdessä lajiliittojen kanssa.

Seurojen erityisosaaminen ja hyvät ideat esille

Laatuohjelman tarkoitus ei ole tasapäistää seuroja vaan kannustaa seuroja tuomaan esille omaa erinomaisuuttaan sen lisäksi, että seuran perustoiminta on laadukkaasti

hoidettu. Laadukkaissa seuroissa merkittävä vahvuustekijä on kyky uudistua ja kehittää toimittaa. Laatuohjelmassa halutaan kannustaa seuroja tähän. Nykyisellään jo seuroissa tehdään paljon erinomaista työtä ja on toinen toistaan upeimpia toimintamalleja, joista kannattaa olla ylpeä ja joista muut seurat voisivat ottaa oppia. Näitä erinomaisuuksia ei kannata pitää piilossa, vaan niistä voi olla reilusti ylpeä. Laatuohjelmassa seurat pääsevät jakamaan onnistumisia ja hyviä käytäntöjä sekä hyödyntämään muiden seurojen upeita toimintamalleja. Menestyvät seurat erottuvat muista.

Yhdessä tekeminen on vahvuus

Yhteistyötaidot eri tahojen kanssa ovat vahvuus, jota seuratoiminnassa halutaan lisätä. Yhdessä toimien niin paikallisesti, valtakunnallisesti, kansainvälisesti, yhteistyökumppaneiden, muiden seurojen koulujen, urheiluakatemioiden yms. kanssa yleensä kaikki voittavat. Laatuseurassa yhteistyötaitoja arvostetaan ja niissä halutaan kehittyä, siksi yhdessä tekeminen on yksi laatuohjelman valinta.

Tänä vuonna kokeillaan ja ohjelma käynnistyy ensi vuonna

Tämän vuoden aikana kokeillaan laatuohjelman eri osa-alueiden toimivuutta ja kerätään kokemuksia niistä. Ohjelman on tarkoitus kokonaisuudessaan käynnistyä vuoden 2018 alussa. Sinettiseuratoiminta tulee olemaan osa uutta laatujärjestelmää ja siten nykyiset Sinettiseurat pääsevät mukaan uuteen laatuseuraohjelmaan automaattisesti, kun täyttävät Sinettiseurojen laatukriteerit. Se, mikä tulee olemaan uuden laatuohjelman tunnus on vielä auki, onko se Sinetti vai joku muu.

Toivotamme, että seurat ja lajit näkevät tässä hyvän mahdollisuuden seuratoiminnan kehittämiseen.

Laatuohjelmasta Olympiakomiteassa vastaavat

Eija Alaja
lapset ja nuoret, eija.alaja@olympiakomitea.fi

Anna Kirjavainen
huippu-urheilu, anna.kirjavainen@olympiakomitea.fi

Ulla Nykänen
aikuisten harrasteliikunta, ulla.nykanen@olympiakomitea.fi

Mikäli sinulla on ideoita, ajatuksia tai kysymyksiä laatuohjelmaan liittyen voit lähettää heille sähköpostia etunimi.sukunimi@olympiakomitea.fi

SEUROILLE

- Seuratoiminnan kehittämisen väline – entistä parempaa toimintaa
- Luo yhteisen perustan seuratoiminnan eri osa-alueiden tarkasteluun
- Edistää yhteistyötä ja verkostoitumista
- Seuratoiminnan upeat toiminnat näkyviksi – parantaa imagoa
- Kannustaa seuroja

Teksti: Mari Mäkinen

Mika Lehto neuvoo seuraamaan painijoiden ihomuutoksia erityisen tarkkaan

Sieni iholla tietää taukoa painista

Painisieni paranee vain suun kautta otettavalla lääkehoidolla. Harjoitus- ja kilpailutauko kestää siihen saakka, että sieni on varmasti parantunut.

– Tietooni ei ole tullut sen enempää tapauksia kuin aiemminkaan, vastaa Painiliiton lääkäri **Mika Lehto** kysymykseen siitä, onko painijoiden sienitapauksia havaittu nyt normaalia enemmän.

Lehto sanoo, että painisientä on esiintynyt Suomessa reilu kahdenkymmen vuoden ajan. Ilmiö on maailmanlaajuinen; siellä missä painitaan, siellä esiintyy myös painisientä.

Ilmiö on maailmanlaajuinen; siellä missä painitaan, siellä esiintyy myös painisientä.

Suomessa tilanne on kuitenkin muihin maihin verrattuna parempi. Tämä johtuu siitä, että Suomessa sientä aletaan yleensä hoitaa heti, kun se huomataan. Näin sen leviäminen saadaan rajattua.

– Sieni tarttuu pääosin ihokontaktin kautta. Itiö ei ole kovinkaan elinkelpoinen, joten elääkseen matossa edes jonkin aikaa, on olosuhteiden oltava sille juuri otolliset niin lämmön kuin kosteudenkin osalta.

Paikallista hiustenlähtöä

Kamppailu-urheilijoilla esiintyvän vartalo- ja hiussilsan aiheuttaa yleensä Trichophyton tonsurans -sieni.

– Ensin ihoon ilmestyy jälki, joka muuttuu nopeasti punaiseksi, mahdollisesti keskeltä vaaleammiksi pyöreäksi länteiksi, jonka reunat saattavat olla koholla ja punoittaa. Iholla sieni harvemmin kutisee, muuta päänahan sieni saattaa aiheuttaa kutinaa ja paikallista hiustenlähtöä, Lehto kertoo.

Sientä onkin epäiltävä aina, kun painijalla havaitaan ihossa uutta ihottumaa. Kun ihottuma todetaan sieneksi, on lääkärin määräämä suun kautta otettava lääkekuuri ainoa hoitokeino painijalle. Sekä painiharjoituksista että kilpailuista on pysyttävä pois parin viikon ajan, kunnes sieni on selvästi parantunut.

– Hiuspohjan silsa tarvitsee ihosilsaa

Sieni saattaa hoitamattomana levitä laajalle alueelle.

pidemmän hoitoajan, sillä karvatupessa oleva sieni paranee hieman hitaammin.

Kosmeettinen haitta

Sieni on kosmeettinen haitta, mutta muuta terveydellistä haittaa se ei kantajalleen aiheuta. Sieni pesiytyy helpommin vaurioituneeseen ihoon. Painissa hankaumia ja nirhaumia tulee jatkavasti, eikä sienelle otollinen vaurioalue ole välttämättä silmään näkyvä.

Sieni pesiytyy helpommin vaurioituneeseen ihoon.

– Kuiva iho saattaa myös olla alttiimpi silsalle, joten ihon rasvaus kannattaa.

Ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä Lehto suosittaa pesemään ihon kerran viikossa apteekista saatavalla Nizoral-sampoolla. Nizoralia on hyvä käyttää myös aina kilpailuiden ja leirin yhteydessä.

Seuranta on äärimmäisen tärkeää.

– Jos jossakin alkaa sientä esiintyä normaalia enemmän, se kertoo siitä, että joku on ollut aktiivisen sienen kanssa matolla, Lehto muistuttaa.

Painiliiton toimenpiteet sienitartuntojen ehkäisemiseksi

1. Tiedotusta hoito-ohjeista ja taudin ehkäisemisestä lisätään kaikilla tasoilla.

2. Seuroissa tulee tarkastaa painijat ennen ja jälkeen harjoitusten. Ennen kilpailuihin lähtöä ja kilpailuiden jälkeen painijat on tarkastettava huolellisesti.

3. Kaikissa kotimaan kisoissa tulee olla lääkäri, terveydenhoitoalan ammattilainen tai muu sienitartunnat tunteva henkilö, joka tarkastaa kaikki painijat ennen punnitusta. Kilpailujen valvoja tai alueen ko. kisaan nimeämä henkilö poistaa sienitapaukset punnituksen yhteydessä.

4. Punnituksessa /lääkärintarkastuksessa todettujen sienitapausten määrä ja tartunnan saaneiden seurat ilmoitetaan valvojan raportissa.

5. Painijat on tarkastettava jokaisen painileirin yhteydessä. Sienitartunnoista on valmentajien ilmoitettava liittoon samalla tavalla kuin kilpailuista poistetuista.

6. Sieniepäilyn takia poistetulle painijalle tulee vähintään kahden viikon mittainen automaattinen ehdoton este kilpailu-, harjoitus- ja leiritapahtumiin lääkärin ohjeiden mukaisesti.

7. Painiliiton käyttämät asiantuntijat auttavat sieni-ongelman hoitamisessa.

Jyväskylän yliopisto lahjoitti **Nallepainin** Suomen Painiliitolle ja jäsenseuroille

Nallepaini-konsepti kehittää lapsen motoriikkaa ja vahvistaa lapsen ja vanhemman tunnesidettä. Kukaan ei jää ulkopuolelle.

Kuva Liisa Harjula

Luovutustilaisuudessa yhteiskuvaan asettuivat Nallepainin kehittäjät Jon Salminen (vas.) ja Pasi Sarkkinen. Keskellä yliopiston rehtori Keijo Hämäläinen.

Jyväskylän yliopisto on lahjoittanut Nallepainin oikeudet Painiliitolle ja sitä kautta sen jäsenseuroille. Sopimus allekirjoitettiin 13. marraskuuta. Yliopisto haluaa näin tukea nuorison harrastustoimintaa osana Suomi 100 vuotta -kampanjaa.

Nallepainin ovat kehittäneet Olympiakomitean lajiryhmävastaava **Pasi Sarkkinen**, LitM **Jon Salminen** sekä LitM **Sami Joru**. Sarkkinen työskenteli yliopistossa Nallepainia kehittäessään, Salminen ja Joru ovat puolestaan Harjun Woima ry:n aktiiveja.

Kehittää motoriikkaa

Nallepaini-konsepti aktivoi perheitä liikuntaharrastuksen pariin ja antaa vanhemmille valmiuksia tukea lapsen liikunnallisuuden kehittymistä.

– Nallepainissa tärkeintä on hauska lapsen ja vanhemman yhteinen tekeminen. Nallepaini kehittää lapsen motoriikkaa monipuolisesti, vahvistaa koordinaatiokykyä sekä oman kehon hahmottamista, Sarkkinen kuvailee.

Idean kehittelyssä kantava ajatus oli se, että jo hyvin pienikin lapsi pääsee yhdessä aikuisen kanssa nauttimaan liikkumisen riemusta.

– Myös erityislasten on helppo integroitua ryhmään oman avustajan kanssa, eikä kukaan jää leikin ulkopuolelle, Sarkkinen sanoo.

Läheisyys korostuu

Sarkkinen myöntää, että ihan alkuun kehittelyssä mietittiin vain konseptin liikunnallista antia. Kuin varkain mukaan hiipi muutakin, joka osoittautui merkittäväksi osaksi Nallepainia.

– Huomasimme nopeasti, miten suuri emotionaalinen merkitys yhdessä tekemisessä on myös vanhemmille. Esimerkiksi isät kokivat tärkeäksi sen, miten lähelle he pääsivät lastaan Nallepaini-tunneilla. Nallepainissa korostuukin vahvasti läheisyys ja yhteenkuuluvuus, Sarkkinen painotta.

Nallepainimaan pääsee myös kotona. Satukirjassa Halaus Hukassa Iso Karhu ja Pikku Nalle etsivät hukassa olevaa halausta.

– Siinä samalla tehdään Nallepainista tuttuja liikkeitä ja ne onnistuvat ihan kotioloissa, Sarkkinen sanoo.

Nallepaini oheistuotteet

Nallepaini-tuoteperheeseen kuuluu sekä pipoja että t-paitoja lasten ja aikuisten koossa. Tilaukset tehdään mieluiten ryhmä- tai seuratilauksina. Hinnasto ja tuotekuvia tulee lähiaikoina Painiliiton Nallepaini-sivustolle.

Tiedustelut ja tilaukset:
Nanski / Hannu Pärkkä,
hannu.parkka@nanski.fi 0500 368 694
Antti Pekkala,
antti.pekkala@painiliitto.net puh. 050 345 0446

PUUTAVARALIIKE LATVALA
040 8604 593
Lehmäjoentie 103, 61440 Untamala

Invataksi Heikki Korte
gsm. 0400 280 558
heikki.korte@heikkinivataksi.fi

Tmi Saimarak
Puh. 0400 251 271
Mentulantie 64, 53400 Lappeenranta

Oy Markus Karlsson Ab
Kiinteistöhuolto
Porvoonkatu 30, 07900 Loviisa
Puh. 040 5377 190
päivystys 0400 108 682

LAPPEENRANNAN RAKENNUSLASI KY
Puh. 040-5451206
Kaakkoiskaari 1, 53500 Lappeenranta
• Lasit, lasitukset • Peilit • Kehykset
• Tuulilasit • Korjaukset

Peejoen Auto- ja Konehuolto Oy
Rautakatu 2
61100 Peräseinäjoki
044-380 4501

Kuljetusliike Mikko Iivari
Untamalantie 327
61400 YLISTARO
puh. 0400 - 867 408

Oy Olle Andersson Ab
Puh. 0400 789 606
Lundinkatu 22, 06100 Porvoo

Rakennus Kronvall OY
Puh. 040 5152305
Pålbölentie 400, 07740 Pernajan Vanhakylä

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

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

Huoneisto- ja kylpyhuoneremontit
Vesieristys- ja muuraustyöt
Uudisrakentaminen
TMI MIKKO PIHAMO
rakennus & muuraus
050 3649 951
Pihamontie 82
54800 Savitaipale

Seinäjoki Liikuntapalvelut
Kirkkokatu 15
60100
Seinäjoki

Fixus
Karin Autotarvike KY
Munkinkuja 2
02400 Kirkkonummi
Puh. 09 - 2988 247

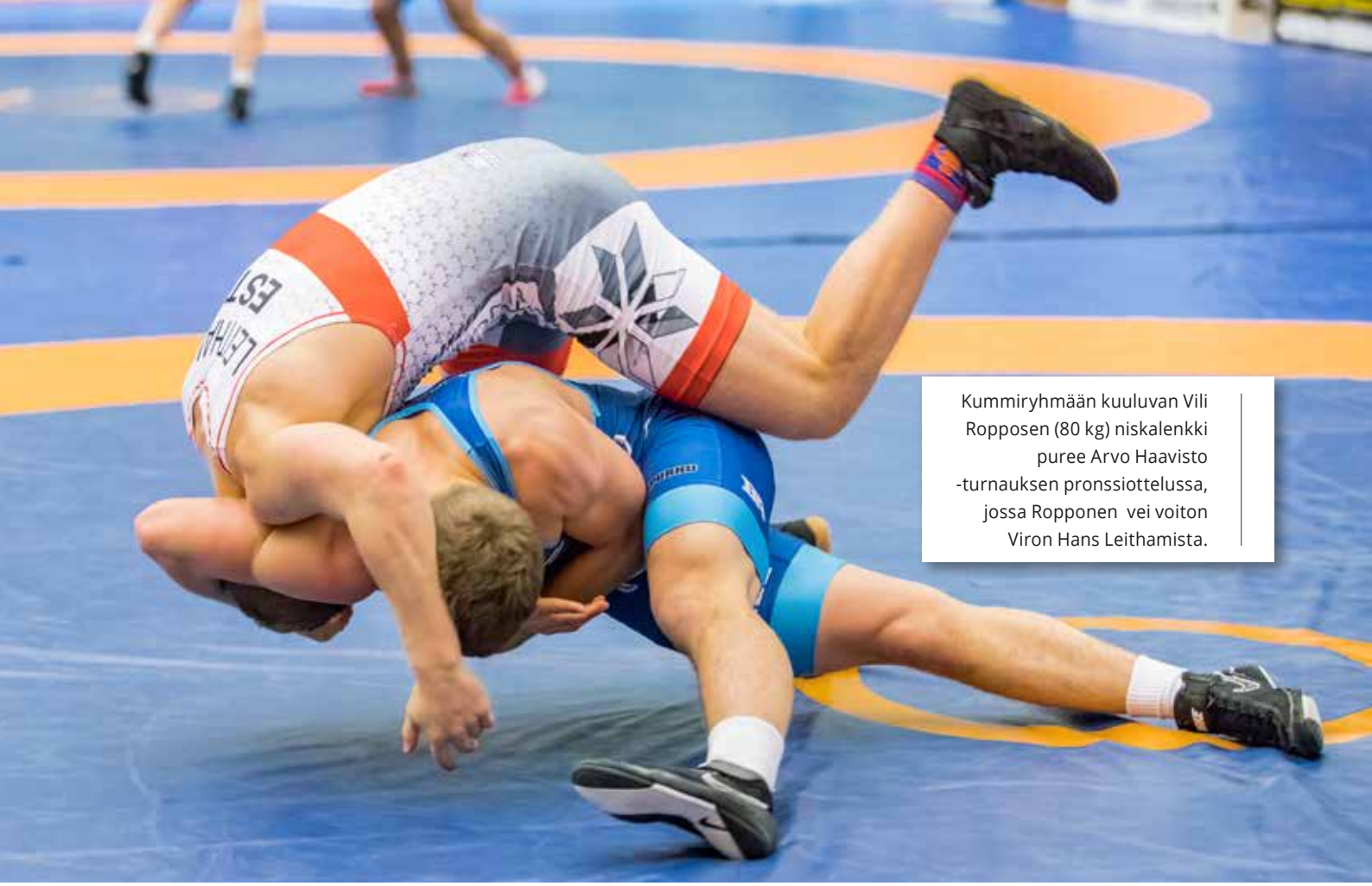
Carmax
Autokorjaamo
Munkinkuja 6
02400 Kirkkonummi
Puh. 09 - 221 2717
050 347 1660
Kysy edullista huoltopakettia autollessi!

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

CTM Energia OY
Österbyntie 112, 02400 Kirkkonummi
Puh. 0400 - 843 611

TIORI-Kuljetus Oy
Rautahatuntie 20
00920 HELSINKI
Puh. 0400 937 404
Fax 09 5613 0930
info@tiori-kuljetus.com
www.tiori-kuljetus.com

Maanrakennustöitä vankalla ammattitaidolla
Matti Sorvari OY
Kabanovintie 47
02480 Kirkkonummi
Puh. 0500 443 366



Kummiryhmään kuuluvan Vili Ropposen (80 kg) niskalenkki puree Arvo Haavisto -turnauksen pronssiottelussa, jossa Ropponen vei voiton Viron Hans Leithamista.

Kuva Jussi Niukkanen

Seinäjoen Seudun Painikummit **tukevat nuoria painijoita**

Reilu pari vuotta sitten seinäjokiset **Martti Hallasuo** ja **Jarkko Uotil**a seurailivat paikallisten nuorten painijoiden edesottamuksia ja vaikuttuivat näkemästään.

– Siinä oli sellainen hyvä junioririnki kasassa ja uskoimme, että heillä on mahdollisuuksia mennä hyvinkin pitkälle myös ihan kansainvälisesti, jos vain löytyy taloudellista tukea, Hallasuo kertoo.

Miehet tarttuivat tuumasta toimeen. He päättivät ryhtyä kummeiksi ja hyödyntää siinä omia suhteitaan. Syntyi Seinäjoen Seudun Painikummit ry. Mukaan otettiin oman seuran, Seinäjoen Painimiesten Rami Syrjä sekä naapurista Ilmajoen Kisailijoiden Matias Lipasti.

– Sittemmin ryhmä on kasvanut, ja nyt mukana ovat myös **Toni Metsomäki, Niko Erkkola** ja **Vili Ropponen**.

Tarkoitus on pitää ryhmässä nuorten arvokisoissa menestyneitä painijoita, joilla on halua ja intoa jatkaa menestystä myös miehissä.

– Nyt meillä on hyvä ryhmä koossa, mutta laajentaminen on aina mahdollista. Katsotaan tilanteet tarpeen mukaan.

Tavoite on, että painiura ei kaatuisi ainakaan tukiverkkojen puutteeseen.

Kummien tavoite on auttaa painijoita neuvottelemalla sopimuksia yhteistyökumppaneiden kanssa, niin, että painija hyötyy siitä mahdollisimman paljon. Tavoite on, että painiura ei kaatuisi ainakaan tukiverkkojen puutteeseen.

– Rahaa emme voi suoraan antaa, sillä silloin puhuttaisiin työsuhteesta, mutta painijat saavat tuntuvaa taloudellista tukea neuvottelemiemme sopimusten kautta.

Sopimuksia tehdään sellaisten tahojen kanssa, joiden tuotteet ja palvelut hyödyntävät urheilijan kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla.

– Urheiluvälineitä, kuntosalikortteja, hierontaa ja sen sellaista, Hallasuo listaa.

Hallasuo toivoo, että kummien tuki osaltaan mahdollistaa sen,

Seinäjoen Seudun Painikummit ry:n perustajat ja toimijat Jarkko Uotila (vas.) ja Martti Hallasuo haluavat tukea nuoria painijoita matkalla aikuisten sarjoihin.

SEINÄJOEN SEUDUN PAINIKUMMIT RY

että painijoiden ura jatkuu mahdollisimman pitkään.

– Itselle tuo iloa painijan uran seuraaminen ja tietenkin menestyksestä nautimme yhdessä painijoiden kanssa. Teemme tätä rakkaudesta lajiin, se on kaiken takana. Ja tietenkin toivomme, että idea kopioitaisiin myös muualle Suomeen, Hallasuo kannustaa.

Teksti Arto Savolainen

Arvo-Erik Himberg on poistunut joukostamme

Arvo-Erik Himberg oli Arvo Himbergin Painisäätiön puheenjohtajana 52 vuotta, vuodesta 1964 vuoteen 2016. Arvo-Erik Himberg astui säätiön puheenjohtajan paikalle isänsä Arvo Himbergin äkillisen kuoleman jälkeen. Arvo Himbergin Painisäätiöllä on ollut suuri merkitys Suomen painin valmennuksen ja menestyksen toteutumisessa vuosien saatossa.

Arvo-Erik Himberg kunnioitti ja arvosti perinteitä sekä isänmaallisuutta, vaikuttaen painin edellytysten parantamiseen sekä kehittämiseen.

Painiväen osanotto pitkäaikaisen painin edunvalvojan muistolle.

Teksti Janne Salmela **Kuva** Tuire Salmela

Cupissa toiseksi sijoittunut Kasper Törmälä sinisissä vastassaan Leevi Svartsjö Lapin Veikoista.

Kuva Oulun Pyrintö

Pohjois-Suomen kadetticupin voittaja Joona Pietilä.

Pohjois-Suomen kadetticup saatiin päätökseen Rovaniemellä Joulumaa-paineissa. Cupin voiton ja 350 euron valmennusstipendin voitti Joona Pietilä Oulun Pyrinnöstä. Toiseksi cupissa sijoittui **Kasper Törmälä** Kemin Innosta ja kolmanneksi **Henri Halonen** Lapin Veikoista. Törmälä sai kakkossijasta 250 euron stipendin ja Halonen kolmannesta sijasta 150 euron stipendi. 50 euron stipendin sijoille 4.–9. sijoittuivat **Juho Takamaa** IK, **Veli-Matti Aikio** LapinV, **Saku Määttä** OP, **Erfan Javanmiri** KaJu, **Markus Vittaniemi** HaHe ja **Roope Kulmunki** LapinV.

Kadetticupiin osallistui yhteensä 85 painijaa Suomesta, Ruotsista, Norjasta ja Venäjältä. Ensi vuonna Pohjois-Suomen kadetticupissa on kuusi osakilpailua: Oulu, Haukipudas, Muhos, Kemi, Sodankylä ja Rovaniemi. Kadetticup on avoin kaikille alle 17-vuotiaille painijoille, joten tervetuloa Pohjoisen kilpailuihin vuonna 2018.

Pohjois-Suomen kadetticupin tulokset 2017

Sija	Nimi	Seura	Pisteet yhteensä	Cup osallistumisia	Sarjavoitot yhteensä	Otteluvoitot yhteensä	Valmennusstipendi
1)	Joona Pietilä	Oulun Pyrintö	50	6	5	15	350,00 €
2)	Kasper Törmälä	Kemin Into	47	6	3	17	250,00 €
3)	Henri Halonen	Lapin Veikot	44	5	5	14	150,00 €
4)	Juho Takamaa	Ilmajoen Kisailijat	35	4	2	13	50,00 €
5)	Veli-Matti Aikio	Lapin Veikot	34	4	2	12	50,00 €
6)	Saku Määttä	Oulun Pyrintö	32	6	1	6	50,00 €
7)	Erfan Javanmiri	Kajaanin Juntta	32	4	3	10	50,00 €
8)	Markus Vittaniemi	Haukiputaan Heitto	31	5	0	8	50,00 €
9)	Roope Kulmunki	Lapin Veikot	28	4	3	8	50,00 €
10)	Teijo Kukkohovi	MuVo	28	3	3	10	
11)	Teemu Maijala	KI	27	5	0	7	
12)	Kimi Mustonen	HaHe	27	3	2	10	
13)	Otto Malinen	LaLu	24	5	0	10	
14)	Joel Salmela	LaLu	23	4	0	6	
15)	Joonas Perkka	IK	23	3	1	9	
16)	Mehran Javanmiri	KaJu	22	5	0	7	
17)	Mikael Jansson	OP	21	5	0	7	
18)	Kasimir Väyrynen	HSKT	21	3	1	6	
18)	Oskari Talala	IK	21	3	1	6	
20)	Leevi Svärtsjö	LapinV	21	3	0	8	

Kuva Jussi Niukkanen

Arvi Savolaisen voitontanssi Arvo Haavisto -turnauksen finaalin voiton jälkeen. Samalla Savolaiselle varmistui koko Suomi cupin voitto.

Suomi Cup 2017 ykköseksi

Arvi Savolainen

Suomi Cup 2017 oli tasainen vääntö koko kauden ajan ja käytännössä Ilmajoen Kisailijat vastaan muu Suomi. Viimeinen osakilpailu oli Arvo Haaviston UWW-turnaus. Sitä ennen piikkipaikkaa piti niukasti KooVeen kovaluinen **Artjom Shapovalov.** Ilmajoella kuitenkin tämän vuoden painin komeetta Lahden Ahkeran **Arvi Savolainen** taisteli sarjan 98 kg voittoon ja kiilasi pisteen erolla koko cupin ykköseksi. Hienon kauden paininut Shapovalov joutui näin tyytymään toiseen sijaan. Kolmanneksi cupissa sijoittui IK:n **Niko Erkkola**, jolla ei ollut enää mahdollisuutta napsia pisteitä kotikisoista. Voitto tammikuun **Herman Kare** UWW turnauksesta vei tämän mahdollisuuden. Yllättäjänä voidaan pitää neljänneksi sijoittunutta Kooveen **Elmer Mattilaa**, joka kiersi kisoja ja hiipi kuin

varkain neljänneksi. Muut euroja tienanneet ovat IK:n **Vili Ropponen** ja Kotkan **Arttu- Petteri Klami**.

Tämän vuoden palkintosummat jakaantuivat seuraavasti:
Painijat:
1. 2000e 2. 1500e 3. 1000e
4. 750e 5. 500e 6. 250e
Seurat: 1. 2000e 2. 1500e 3. 500e

Tänä vuonna Suomi Cup keräsi yhteensä 111 painijaa.

Vielä, kun tulosluetteloa tarkastelee niin, on hienoa nähdä, että kymmenen kärjessä oli yhdeksän junior-ikäistä (U 23) painijaa. Tältä osin voidaan sanoa, että Suomen painin tulevaisuus näyttää hyvältä. Keskimäärin cupin osakilpailuissa oli painijoita kolmisenkymmentä ja lisämaustetta cupiin toivat myös muutamissa II-tason osakilpailuissakin mukana olleet ulkomaalaiset vääntäjät.

Seurojen ykkössijan nappasi odotetusti IK, jonka se on tehnyt joka kerta cupin historiassa. Ilmajoen masentavasta ylivoimasta kertoo se, että seuraavat seurat Koovee ja Haka jäivät IK:sta yli sata pistettä.

SUOMI CUP 2017 LOPPUTULOKSET

Painijat
1. Arvi Savolainen LA
2. Artjom Shapovalov Koovee
3. Niko Erkkola IK
4. Elmer Mattila Koovee
5. Vili Ropponen IK
6. Arttu – Petteri Klami KPM

Seurat
1. Ilmajoen Kisailijat
2. Koovee
3. Haka

Muut sijoitukset löytyvät Painiliiton sivuilta.

Ensi vuosi ja palkintosummat

Vuosi 2018 alkaa perinteisesti Kouvolasta ja päättyy Ilmajoelle. Välissä on Seinäjoki, Vaajakoski, Heinola, Kotka, Turku ja uutena paikkakuntana Tampere. SM-painit jäävät 2018 Suomi Cup pisteytyksestä pois, joten tämän pitäisi lisätä II-tason osakilpailujen merkitystä. Ensi vuoden kilpailukalenteri elää vielä, mutta cupissa mukana olevat UWW-turnaukset ovat varmuudella Herman Kare ja Arvo Haavisto. Vantaa cupin ja mahdollisen Kuortaneen turnauksen ajankohdat selviävät tulevan talven aikana.

Palkintorahat ovat aina olleet mielenkiintoa herättäviä puheenaiheita. Ensi vuonnakin painiveteraanikerho on mukana rahoittamassa tätä yhdeksättä kertaa järjestettävää cupia, josta suuri kiitos kuuluu kerhon puuhamiehille Markku Virtaselle ja Arto Savolaiselle. Suomen Painiveteraanikerhon rahaa on jaossa ensi vuonnakin 5000 euroa. Painiliitto nostaa osuuttaan 2000 eurolla. Näin ollen koko potiksi saadaan jo kohtuullinen 12 000 euroa. Summa tullaan jakamaan entistäkin enemmän painijoille. Työryhmä on päättänyt palkita 2018 Suomi Cupin kymmenen parasta painijaa ja kolme parasta seuraa seuraavasti:

1. **Painijat:** 1) 2100, 2) 1500, 3) 1000, 4) 750, 5) 650, 6) 600, 7) 550, 8) 500 9) 450 10) 400
2. **Seurat:** 1) 1500 ja 2-3) 1000

Suomi Cupin uudet sarjat

Suomi Cupia on painittu viimeiset kolme vuotta samoilla omilla sarjoilla. UWW ilmoitti uudet sarjat marraskuussa ja tämä vaikuttaa suoraan ensi vuoden Sodankylän SM-paineihin. Valmennuksen ehdotuksena oli kuudella olympiasarjalla painittavat SM-kisat, mutta se sai kentän kuohumaan ja hallitus päätti, että Lapissa mennään kahdeksalla sarjalla.

Cupin sarjat ovat aina olleet hieman sovellettuja, johtuen kansakuntamme painorakenteesta.

Viime vuonna cupissa oli eniten painijoita 66, 71, 80 kg + 2kg sarjoissa. Tälle vuodellehan sarja 55kg jätettiin pois, koska siihen ei ihme kyllä löytynyt enää edes poikapainijoita.

Lopputuloksena pitkällisen pohdiskelun jälkeen, on Suomi Cup työryhmä konsultteineen päätynyt seuraaviin sarjoihin vuodelle 2018.

55-63, 67, 74, 82, 92, 130 (ei ylipainoa)

Suomi Cupin säännöt vuodelle 2018 pähkinänkuoressa ja osakilpailut löytyvät Painiliiton internetsivuilta.

Juha Kangasalusta
Suomi Cup työryhmän puheenjohtaja

MAANRAKENNUSTYÖT
- salaoja- ja sadevesijärjestelmät
- kaikki kaivuu- ja maansiirtotyöt
- seulottua multaa

Maanrakennus Pasi Virtanen

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

Lapuan Energia Oy
Makasiinintie 7
62100 LAPUA
Puh. (06)433 6600
www.lapuanenergia.fi
info(@)lapuanenergia.fi
KAUKO LÄMPÖ

Viitamaa Caravan
Savarinkatu 3, 84100 Ylivieska
Puh. (08) 423 327

West Top Trading
L. Pajala
Brokk piikkaus ja purkutyöt
Vallgrundintie 71 B
65800 Raippaluoto
050 - 690 15

MT Konemyynti AY
Ylämyllyntie 30, 63230 Lentilä
040 774 9139 ***www.mtkone.fi***

ENGBLOM & CO
Kirjanpito - Liikejusrisdiikka | Bokföring - Affärsjuridik
Purokummuntie 1, 02400 KIRKKONUMMI
Puh. +358 9 2959 250, www.engblomco.fi/

ROMU KEINÄNEN OY

Espoo
Puh. 020 1443 685
info@romukeinanen.fi
Mänkimiehentie 13, 027780 Espoo
Mon, Wed, Thu, Fri: 7-17
Tue: 7-18

Karjaa
Puh. 019 230 460
karjaa@romukeinanen.fi
Hitsaajantie 28, 10300 Karjaa
Mon-Fri: 8-16

Kaikkea lasiin liittyvää. Myös mehystys
Korjaamokatu 3, 10300 Karjaa
Puh. 050 557 3671 www.karjaanlasiverstas.com
KARIS GLASVERKSTAD
KARJAAN LASIVERSTAS

K Rauta
Saharakaari 5, 62300 Alahärmä Puh. 0207619140

Soraliike WINQVIST ERIK KY
040 0456918
Isonkiventie 1,
04300 Tuusula

Kuljetusliike Mehtälä Oy
Töllinperäntie 10, 84100 Ylivieska
Puh. **0400 905354**

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

Pihapolku Oy
TILI JA ISÄNNÖINTI
MEIJERINKATU 15 ★ 65100 VAASA
Jari Alatalo Isännöitsijä, IAT **044 5155 908**

T:mi Sähköasennus Tuomas Pirttikoski
Siirtolantie 3, 91500 Muhos
044 2720 145

Tuurinkosken koneyhtymä
0400 125 270
Lehmäjoki

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

Kultaa vai kunniaa?

Viimeistään 2010-luvulla paini on muuttunut Suomessakin täysin ammattimaiseksi puuhaksi. Jo peruskouluiän lopussa harjoituksia on aivan säännöllisesti 8-10 kertaa viikossa. Leiritysten aikana harjoitellaan tätäkin enemmän.

Toinen megatrendi on kansainvälistyminen. Omasta kodistanikin on poika lähtenyt tänä vuonna jo ainakin Ruotsiin, kaksi kertaa Tanskaan, Iraniin, Bosnia-Hertzegovinaan ja Kreikkaan. On selvää, että tällainen harjoittelu maksaa.

Valitettavaa on, että SPL ei pysty enää kustantamaan seniori-ikäisten urheilijoiden leirityksiä ja kisamatkoja sataprosenttisesti. Kansainvälisen huippu-urheilun pitää olla koko painiliiton toiminnan ydin ja ykköspriorititeetti.

Kustannukset valuvat yhä enemmän seuroille ja edelleen sponsoreille sekä vanhemmille maksettaviksi.

Joidenkin alle 20-vuotiaiden urheilijoiden tilanne on sellainen, että seura maksaa kaikki laskut, suurimmalla osalla seura maksaa jotakin ja sitten eräillä vanhemmat maksavat kaiken.

■

Omassa kotiseurassani on positiivinen ongelma: meillä on liikaa hyviä urheilijoita. Liikaa siinä mielessä, että emme voi mitenkään tukea tulevaisuuden tähtiämme niin paljon kuin haluaisimme. Rahanhankinnasta olen käynyt mielenkiintoisia keskusteluja kesän aikana.

Lyhyesti sanottuna nuoren menestyvän painijan on ensin ratkaistava se, haluaako hän ensisijaisesti rahaa vai urheilumenestystä.

Tehdään ajatuskoe. Olympialaiset mielessään harjoitteleva nuori mies tai nainen treenaa noin 20 tuntia viikossa. Tuo vaatii aivan valtaisan määrän tahtoa ja energiaa. Tavoite on kirkkaana mielessä joka päivä.

Entäpä jos nuorukainen lukisikin maailman parhaan kirjan. Se on muuten Napoleon Hillin teos Ajattele oikein, menesty. Jos nuorukainen käyttäisi kaiken harjoittelemisen vaatiman ajan ja energian ja eläisi tuon kirjan ohjeiden mukaan, hän saisi rahaa atomipommin varmuudella ja paljon. Tuon kirjan tärkein oivallus on jo sen nimessä. Sen nimi ei ole ”Tee töitä kuin hullu ja menesty” vaan ”Ajattele oikein, menesty”. Ford Motor Corporationin luoja Henry Fordin tärkein mietelause oli: ”Ajattelu on maailman raskainta työtä. Siksi niin harvat harrastavat sitä.”

Entä, jos painijanalku harjoittelisikin keskimäärin 5-6 kertaa viikossa eli siis noin 60-prosentin teholla ja muun ajan pohtisi intensiivisesti, kuinka saisi paljon rahaa. Tuolloinkin käteistä tulisi vielä aika mukavasti, mutta tuskin olympiakultaa. SM-kultaa kylläkin, ehkä.

■

Erään menestyneen nuoren urheilijamme isä kysyi minulta, että voisiko rahanhankinnan ja urheilumenestyksen yhdistää. Osittain voi.

Ihannetilanne olisi, jos painijanalulla olisi heti alusta pitäen oma manageri ja somevastaava. Tämä voi tietenkin olla yksi ja sama persoona.

Sosiaalisen median avulla itsestään voi luoda tunnetun henkilön ilman mitään substanssia. Voi siis olla kuuluisa siitä, että on kuuluisa. Tästä pieni esimerkki.

Eräs työkaverini katsoi 12-vuotiaan sukulaistyttönsä kanssa Matti-elokuvan. Filmin jälkeen tyttö sanoi: ”Olihan se ihan hauska elokuva Matin töppäilyistä, mutta miksi siinä oli niin paljon sitä mäkihyppyä?” Lausahdus osoittaa, että tytön mielessä maailman kaikkein aikojen paras mäkihyppääjä oli jonkun BB-henkilön kaltainen mediapelle. Siis aivan samanlainen kuin kuka tahansa itsensä väkisin julkisuuteen nostanut sometähti.

■

Kun nyt painijat aika hyvin tunnen, niin kuvittelisin, että parikymppinen nuorten arvokisamitalisti ei halua tehdä itsestään Instagramissa ja Seiskassa toikkaroivaa hahmoa. Hän haluaa mennä urheilu edellä.

Teen suoran ehdotuksen. Käytä edes puolet puhelimen kanssa viettämästäsi ajasta aktiiviseen

oman julkisuuskuvasi rakentamiseen.

Olen ihan varma, että mielenkiintoisella tavalla tehdyt videonpätkät harjoittelusta, ravintovinkit, pienet humoristiset kevennykset jne. kiinnostavat ihmisiä. Näin rakennat julkisuuskuvaasi aktiivisesti ja sponsoritkin saattavat kiinnostua, kun sinulla on tarpeeksi seuraajia.

Vielä jos sinulla on jokin muu erityistaito, harrastus tms. se kannattaa tuoda rohkeasti esille.

■

On taas loppukevennyksen aika. Eräs veteraanipainija toimi nuorena miehenä taksikuskina pohjoisen tunturikeskuksessa. Kerran 1980-luvulla hän otti kyytiin pukuherran ravintolasta.

Herra kertoi lähellä mökkiään, että oli lähtenyt vaimoltaan salaa ryyppyreissulle ja ei uskaltaisi mennä herättelemään puolisoaan. Hän ehdottikin, että taksikuski menisi edeltä herättämään rouvan ja mies tekeytyisi sammuneeksi.

Kuski totesi, että tässä tapauksessa ei kyllä hänkään uskaltaisi. Mies kaivoi sitten taskustaan nipun sadan markan seteleitä ja alkoi latoa niin kojelaudalle ja sanoi: "Sano sitten, kun uskallat." . Kun kasa oli muutamia aikoja noussut, taksari totesi: "Nyt uskallan."

Pirssimies kopisteli tovin ovea ja tiukkailmeinen nainen tuli avaamaan. Mies oli hiippaillut omia aikojaan kuskin taakse. Kun veteraanipainija totesi tilanteen, hän otti jalat alleen eikä jäänyt katselemaan puolisoiden välistä yhteenottoa.

Jussi "Kessi" Ketonen

90 v.

Miesten kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut 2018

Kilpailuaika Lauantai 31.3.2018 klo 11.00 alkaen.

Kilpailupaikka Sodankylän Liikuntahalli, Haastajantie 6.

Kilpailuaikataulu Aamu- / päiväpainit klo 11.00. Avajaiset ja finaalit klo 17.00.

Punnitus Hotelli Karhu 31.3.2018 kello 8.00 - 8.30. Punnituksen yhteydessä lääkärintarkastus. Punnituspaikalla sauna klo 6.00 alkaen.

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

Säännöt UWW kilpailusäännöt, A/B- lohkojärjestelmä.

Ilmoittautumiset
Sähköpostilla 24.3.2018 mennessä: karie.mahonen@gmail.com, jari.erkkola@netikka.fi ja info@painiliitto.net.

Osallistumismaksu Osanottomaksu 50 eur / painija / huoltaja (1 huoltaja / 5 painijaa) 24.3.2018 mennessä tilille FI82 5641 2520 0032 86. Jälki-ilmoittautuminen on 120 eur.

Ruokailu Osanottomaksun suorittaneille painijoille ja huoltajille sisältyy kevyt lounas klo 8.30-9.30 ja päivällinen klo 14.00-16.30.

Lippujen hinnat Aamu- tai iltapäiväkilpailut 20 eur. Koko päivän lippu 30 eur.

Majoitusvaraukset
Hotelli Karhu: 040-1228250 (SM sopimushotelli)

Majatalo Kolme Veljestä: 0400-539075 (SM sopimusmajoitus) Hotelli Sodankylä: 016-617121

Muut alueen majoitus vaihtoehdot

Huomioitavaa Dopingtestaus on mahdollista kaikkien ikäluokkien SM-kilpailuissa. Kilpailijalla on oltava voimassa oleva erivapaus kaikille käyttämilleen kielletyille lääkeaineille ja menetelmille.

Tiedustelut Kari Mähönen 040-577 7065

Tervetuloa pääsiäisen viettoon Sodankylään!

Kadettien kreikkalais-roomalaisen painin SM-kilpailut Kouvolassa 24.3.2018 Voikkaan Urheilu-Veikkojen 100-vuotisjuhlakilpailu

Kilpailupaikka: Kuusankosken Urheilutalo, Uimahallintie 10, 45700 Kuusankoski

Säännöt: UWW:n säännöt, A- ja B-lohkot, 3. sija painitaan.

Kilpailuaika: Avajaiset klo 10.45 ja kilpailut alkaen klo 11.00

Punnitus: Kilpailupaikalla klo 8.00 - 8.30, lääkärintarkastus on punnituksen yhteydessä. Kisapaikalla lämpiää sauna lauantaiaamuna.

Sarjat: Kadetit (s. 2001 tai myöhemmin), pojat 41 - 45, 48, 51, 55, 60, 65, 71, 80, 92 ja 110 kg

Ilmoittautumiset: Torstaihin 15.3.2018 mennessä.
Jälki-ilmoittautumiset 22.3.2018 mennessä.
Sähköpostilla liisa.kontkanen@pp.inet.fi ja info@painiliitto.net
Huom! Ilmoita myös ruokailuvaraukset ja erityisruokavaliot.

Osallistumismaksu: 25 euroa/kilpailija ja 25 euroa/huoltaja. Enintään 5 painijaa huoltajaa kohden.
Jälki-ilmoittautuminen 120 euroa/kilpailija.

Ruokailut:
- Ruokailu A klo 8.00 - 14.00
11 euroa etukäteisvaraus, 13 euroa kisapaikalla
- Ruokailu B klo 14.00 alkaen
11 euroa etukäteisvaraus, 13 euroa kisapaikalla

Ateriapaketti: 20 euroa (sisältää ruokailut A ja B, vain etukäteisvaraukset)

Maksut: Voikkaan Urheilu-Veikot,
Nordea FI30 2196 2100 0029 77
Viestikenttään seura/osallistujat 16.3.2018 mennessä.

Majoitus: Varattavissa mm. Hotelli Sommelo, 72 euroa/2hh (p. 05 740 701) sisältää aamiaisen ja saunan (lauantaina myös aamusauna).

Tuomarien majoitus: Hotelli Sommelo, vahvista majoituksesi järjestäjälle liisa.kontkanen@pp.inet.fi

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

Tiedustelut: Jyrki Kohtala, p. 040 517 6043, jyrki.kohtala@pp.inet.fi

Tervetuloa Kuusankoskelle!

www.voikkaanurheiluveikot.fi

Mannin Matsit (Suomi Cupin 2018 2. tason osakilpailu) ja kreikkalais-roomalaisen painin Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut 03.02.2018 Peräseinäjoki, Peräseinäjoen Toive

Kilpailupaikka: Ritola-Halli, Saarentie 2, 61100 Peräseinäjoki

Kilpailuajat: Poika-, aloittelija- ja tyttösarjat klo 12.00 alkaen miesten sarjat klo 17.00 alkaen

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

Punnitukset Kilpailupaikalla, sauna käytössä

Pe 2.2.2018 klo 18.30-19.00 kaikki sarjat

La 3.2.2018 klo 09.30-10.00
Pojat 17 v. (2001 tai myöhemmin syntyneet)
26-29, 32, 34, 38, 41, 45, 48, 52, 57, 62, 68, 75, 85 ja 100 kg

Aloittelijasarjat
Osallistumisoikeus v. 2015 tai jälkeen ensimmäisen kerran lisenssin
lunastaneilla. Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

Tyttösarjat (17 v. (2001 tai myöhemmin syntyneet)
Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

La 3.2.2018 klo 14.00-14.30
Miehet Suomi Cupin 2-tason osakilpailuiden sarjat

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 29.1.2018 sähköpostitse osoitteeseen; painipedot@hotmail.com

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

Ruokailu: Kilpailupaikalla 10 €

Tiedustelut:
Pekka Ahtiainen 040 7062766
Harri Virkkunen 050 5525737

Tervetuloa Peräseinäjoelle!

Peräseinäjoen Toive/painiosasto

Rivi-ilmoitukset

Kaivinkoneurakoitsija Timo Sainio
☎ 0400 306 099,
Sainiontie 54, 12380 Leppäkoski

Antenniranta ☎ Puh. 004 975 8340
Tanttalantie 118, 14200 Turenki

Maanrakennus A. Kiilunen ☎ 0400 928 346
Vetämäjärventie 20, 63400 Alavus as.

Kaivinkoneurakoitsija Aarno Kommio
☎ 0400 480 806
Hyvikkäläntie 668, 14240 Janakkala

Ratakadun Maansiirto Oy ☎ 0500 865 437
Rauniontie 169, 38910 Ala-Honkajoki

Sähköasennus M. Koivisto ☎ 0500 363 644
Varputie 1 Lapua

Salaojapalvelu Savola Oy ☎ 050 5280 099
Juurikoskenkatu 1, 84100 Ylivieska

Armi Kaaranka Ky ☎ 050 54549649
Keskustie 45, 63100 Kuortane

Kimmec Ky ☎ 0400 765 275
Riipinmäentie 27, 64760 Peltola

Matec-Trailer Oy ☎ 06 5281033
Teollisuustie 7, 63800 Soini

Oy Olle Andersson Ab ☎ 0400 789 606
Lundinkatu 22, 06100 Porvoo

Werhoolia Penttala
☎ (05) 261 842, 040 7549 775
Yrttitie 11, 48800 Karhula

P.S.M. Palvelu OY ☎ 040 579 3615
Hevosmiehenkuja D, 13880 Hattula

Aseenuspalvelu Sippola OY ☎ 0500 263 819
Riipin Vanhatie 17, Peltola

Koskelan Saha ☎ 0400 265 892
Hynniläntie 231, 63130 Mäyry

ESM Brodesign ☎ 050 3223 687
Karijoentie 548 Teuva

Korjaamo Rauma Ay ☎ (06) 8634 136
Kiveläntie 718, 69920 Oksakoski

Urakoitsija Seppo Ala-Seppälä ☎ 0400 163 593
Paukulantie 16 Kuortane

Autohuolto Gröndahl J. ☎ (019) 530 107
Teknikontie 3, Loviisa

Koneurakointi T. Hanhikoski ☎ 0400 662611
Suovasentie 36, 61400 Ylistaro

JP-Palvelut ☎ 044 3992 191
Ylikyläntie 38, 14200 Turenki

Sähkö-Karhunen OY ☎ 05 - 288 155
Pulttikatu 14, 48770 Kotka

JM Metsänen OY ☎ 05 - 3458 606
Puuropytyntie 21, 49410 Poitsila

RMV-Korut OY ☎ 09 - 298 1596
Munkkimäentie 11, 02400 Kirkkonummi

Kirkkonummen Jorvaspuoti ☎ 09 - 296 6091
Jorvaksenkaari 24, 02420 Jorvas

Kiinteistötekniikka OY ☎ 010 32 25 700
Gneisskuja 1 H, 65300 Vaasa

KIINTEISTÖPALVELU
Erkki Mustikkamäki
Kuljuntie 223, 63130 Mäyry
puh. 0400 - 566 231

RK-Eristys Oy
Kurjentie 14, 14200 TURENKI
Puh. 050 3233 880, (03) 6881 149

Koneurakointi
AHLFORS OY
Santaharjuntie 7
02920 Espoo
0400 316 508

Maanrakennusliike Göran Hagelberg OY
Volsintie 545, 02400 Kirkkonummi
Puh. 09 - 256 3508

Kuljetusliike U. Hellsten OY
Länsimetsä 3,
02300 Espoo
0400 442 789

Vanha Rantatie 399, 02420 JORVAS
Puh: (09) 296 1311, www.jorvaksensahko.fi/
Jorvaksen Sähkö Oy

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

ENGINEERING
Polartek oy
Taka-Lyötyn katu 4, 90140 Oulu
Puh: 020 7439 700, www.polartek.fi

JZ-Palvelu OY
Grönalundintie 191
02400 Kirkkonummi
040 8096 870

Suomen Betonilattiat Oy
Junatie 2, 36240 Kangasala
0400 409 907

RAKENNA TAI REMONTOI
"JYLPYN KYLÄKAUPPA"
Myydään laatukoneita - Maalausvälineitä ja remonttitarvikkeita- Vuokrataan työkoneita ja telineitä
ML VUOKRAUS
Valajantie 3
Puh. 0500 - 654 301

Myyryn Sora ja Kuljetus Oy
Heinlahdentie 146, 49200 HEINLAHTI
Puh: 05 220 1025, myyrynsora@kymp.net

Tapahtumakalenteri 2018

Tammikuu

6	Loppiaispainit, kr ja leiri	Järvenpää (JäVo)
6	30. Loppiaispainit	Vähäkyrö (VäVi)
12–14	Tyttöjen maajoukkue- ja haastajaleiri	Kuortane
12–13	Herman Kare-turnaus	Kouvola (KoPa)
13	Oulun kv. ikäkausikilpailut, kr	Oulu (OP)
13	97. Valopainit	Mänttä (MäVa)
20	Junioreiden SM-kilpailut, vp - yhteiset Viron kanssa	Tuusula (JäVo)
20	OP-painit, kr	Laihia (LaihLu)
27	Itä-Suomen avoin valmentajapäivä	Lahti

Helmikuu

3	Mannin matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut, kr	Peräseinäjoki (PeTo)
3	Aluemestaruuskilpailut, kr	
3	Itä-Suomen aluemestaruuskilpailut	Kuopio (KKV)
9–11	Maajoukkueleiri, pojat ja nuoret, kr	Kuortane
10	Kv. Taisto Kangasniemen XX muistopainit	Tampere (TaPs)
10	Kv Raimo Taskisen muistopainit / Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut	Kemi (KI)
10	Av. E-P:n piirinmestaruuskilpailut, kr	Alavus (AU)
11	AuPs:n ikäkausikilpailut	Aura (AuPs)
16–18	Tyttöjen maajoukkue- ja haastajaleiri	Kuortane
17	OP-painit	Korka (PopI)
24	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)
24	TUL:n poikien mestaruuskilpailut, kr	Kouvola (VoVi)

Maaliskuu

3	Keski-Suomen OP-painit	Vaajakoski (VaaKu)
3	Aluejoukkuekisa, kr	Lahti (Itä-Suomi)
3	Ikäkausikilpailut, kr	Helsinki (HeTa)
9–11	Maajoukkueleiri pojat + nuoret sekä haastajat	Kuortane
10	Ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaVo)
10	Kv. Hyvinkää Open, kr	Hyvinkää (HyPk)
16–18	Tyttöjen maajoukkue- ja haastajaleiri	Kuortane
17	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
17	Kauko Lehtosen muistopainit, kr	Janakkala (JPI)
24	Kadettien SM-kilpailut, kr	Kuusankoski (VUV)
31	SM-kilpailut, kr	Sodankylä (LapinV)
31	Av. kv. Pääsiäispainit	Turku (TuTo)

Huhtikuu

7	Junioreiden SM-kilpailut, kr	Ilmajoki (IK)
7	Manno Laakson muistopainit	Karkkila (KarkU)
13–15	Tyttöjen maajoukkueleiri	Kuortane
13–15	Maajoukkueleiri pojat + nuoret, kr	Kuortane
14	Vantaan Sammon ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
15	Kälviän kansalliset junioripainit	Kälviä (KäTa)
21	Kv. Eero Tapio-turnaus	Haukipudas (HaHe)
21	XXVI Ollin painit, kr	Kuusankoski (Pilke)
21	VVV Cup, kr	Vaasa (VVV)
23–29	KEM-kilpailut	Kiova (UKR)
30.4.–6.5.	EM-kilpailut	Kaspiisk (RUS)

Toukokuu

30.4.-6.5.	EM-kilpailut	Kaspiisk (RUS)
5	Uolevi Setälän muistopainit, kr	Tampere (Koovee)
5	KirkU:n painit, kr	Kirkkonummi (KirkU)
12	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
12	SM-kilpailut, vp	Helsinki (HPM)
19	PM-kilpailut, sen	Västerås (SWE)
19–20	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Tampere (Koovee)
26–27	PM-kilpailut, kad+jun	Kajaani (KaJu)

Kesäkuu

5–10	U23 EM-kilpailut	Istanbul (TUR)
8–10	Tyttöjen Training Camp (kaikille avoin)	Kuortane
9	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
16	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
30.6.–1.7.	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)

Heinäkuu

3–8	KMM-kilpailut	Zagreb (CRO)
31.7.–5.8	JEM-kilpailut	Rooma (ITA)

Elokuu

4	Rantapainin SM-kilpailut	Kärkölä (LaNo)
25–26	Tyttöleiri (kaikille avoin)	Tampere
25	XXXV Kalle Mäkisen painit	Turku (TWM)
318.–2.9.	Maajoukkueleiri pojat + nuoret sekä haastajat	Kuortane

Syyskuu

31.8.–2.9.	Maajoukkueleiri pojat + nuoret sekä haastajat	Kuortane
8	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
8	Lohi-painit - ei vielä myönnetty	Kotka (PopI)
14–16	Tyttöjen maajoukkue- ja haastajaleiri	Kuortane
15	Vantaan Sammon ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
18–23	JMM-kilpailut	Trnava (SVK)
22	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
29	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)

Lokakuu

6–7	Tyttöleiri ja kilpailu (kaikille avoin)	Kajaani
6	Luoman Oy Cup, kr - ei vielä myönnetty	Ylistaro (YKV)
6	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
6	Juntan vapaan väännöt	Kajaani (KaJu)
12–14	Youth Olympic Games	Buenos Aires (ARG)
13	Kemi Cup	Kemi (KI)
20–26	Tyttöjen kadetti- ja juniorileiri	Viro
22–28	MM-kilpailut	Budapest (HUN)
27	Junior Kare - ei vielä myönnetty	Kouvola (KoPa)
27	KankU:n ikäkausipainit, kr	Kankaanpää (KankU)

Marraskuu

3	Aluemestaruuskilpailut, vp	
10	Tampere Cup	Tampere (Koovee, TaPs ja TaVo)
10	Janakkala Open, vp	Janakkala (JPI)
10	Pertsan kultapainit	Sodankylä (LapinV)
16–18	Tyttöjen maajoukkue- ja haastajaleiri	Kuortane
17	VVV Cup, vp	Vaasa (VVV)
23–25	Helsinki Open, vp	Helsinki (HPM)
24	Kv. Joulumaapainit, kr	Rovaniemi (LaLu)
30.11.–2.12.	Maajoukkueleiri pojat + nuoret, kr	Kuortane

Joulukuu

30.11.–2.12.	Maajoukkueleiri pojat + nuoret, kr	Kuortane
8	Kadettien SM-kilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
8	Arvo Haavisto-turnaus	Ilmajoki (IK)
14–16	Tyttöjen maajoukkue- ja haastajaleiri	Kuortane

Kravatti siirtyy molskilta kaulaan
tossut ripustetaan toviksi naulaan.
Nautitaan yhdessä joulupöydän herkut
kutsutaan koolle mummot ja serkut.
Hiljaisuus, rauha ja yhdessä olo
ja vatsassa kinkulle sopiva kolo.

Suomen Painiliitto toivottaa painiväelle kautta maan hyvää joulua ja menestystä vuodelle 2018.

Julkisivusi oma rakentaja

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

Pyydä tarjous!

Katso lisää www-omayhtiot.fi

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

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

Toimintamme peruskiviä

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

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

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

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

Teemme kuin omaamme