SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI

MOLSKI

nro 1

Eeva haluaa

Tähtipainimestariksi s. 30

Suomalaiset naistuomarit

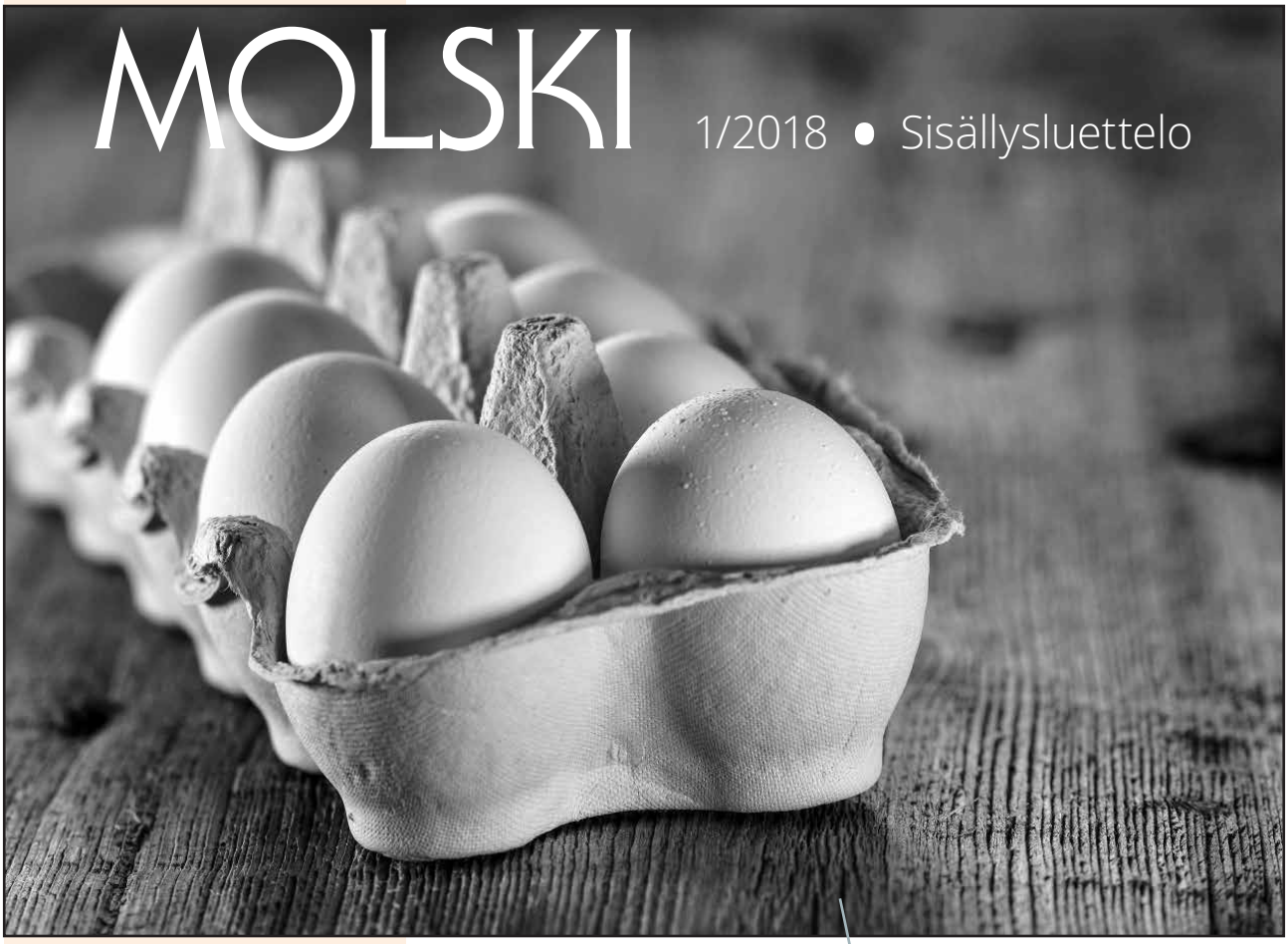
koulutustehtävissä Iranissa s. 6

Arjen ravintorytmi

luo pohjan kehittymiselle s. 9

MOLSKI

1/2018 • Sisällysluettelo



MOLSKI

SUOMEN PAININ tiedotuslehti

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

Kannen kuva
Mari Mäkinen

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

Avustajat
Pekka Moliis, Reijo Majasaari,
Marko Korpela

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

Esittelyssä hallituksen varapuheenjohtajat 04

Vapaapainimestari Semi Nuorala 15

Eeva haluaa Tähtipaineista kultaa 30

AJASSA

Iranin ensimmäiset naisten painikilpailut 06

Arjen ravintorytmi luo pohjan kehittymiselle 14

Janikan polvi kuntoon fysioterapialla 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 2/2018 ilmestyy viikolla 24.
Viimeinen aineiston jättöpäivä on 25.5.2018

Tervehdys ja kiitos

Lämmin kiitos luottamuksesta. Uuden-Seelannin lämpimään joulukuiseen kesäiltaan kantautuneet uutiset Porvoon syyskokouksesta olivat mieluisaa kuultavaa, mutta samalla tunsin napakan painonlisäyksen hartioillani vastuun muodossa. Tuntien teidät ja teidän halunne viedä Suomen painia porukalla eteenpäin koen, että emmeköhän me yhdessä saa lajiamme kehitettyä. Tällä en suinkaan tarkoita, että mielestäni asioita olisi aikaisemmin tehty huonosti tai väärin. Suomessa on tehty painia jo yli 110 vuotta ja aivan oikealla reseptillä. Me olemme yksi menestyksen valtalaji suomalaisessa kilpaurheilussa. Tämä meidän tiiviillä joukolla tehty juttu on menestystarina kaikilla mittareilla huomioituna. Siitä kiitos kaikille talkootyöläisille ja palkollisille – eteenkin vahvalle seuratyölle! Nyt on jälleen seurattava aikaa ja elettävä ajan hengessä.

Toimintamme on paljolti tukeutunut yhteiskunnan tukeen, toki olemme osoittaneet olevamme sen arvoisia. Tulevaisuudessa emme kuitenkaan voi täysin luottaa siihen, että yhteiskunnan tuki yleensäkin urheilulle säilyy, vaan meidän tulee lisätä omavaraisuuttamme. Meitä on muistutettu asiasta.

Urheiluparonien aika on historiaa ja nämä suuret yksittäiset mesenaatit ovat harvassa. On turha kuvitella, että olisimme ainoa resursseja hakeva yhteisö. Mielestäni meidän tulee ensitöiksemme lisätä näkyvyyttä valtamedioissa, sekä ennen kaikkea sosiaalisessa mediassa. Sen tähden tiedotusstrategia on syytä päivittää. Some on tämän päivän näkyvyyden valtaväylä ja vieläpä erittäin kustannustehokas, mutta sielläkin näkyvyys tulee ansaita erottumalla muista edukseen.

Meillä on hieno tuote ja upeita persoonia lajin parissa, mutta meidän nykyinen markkina-arvomme ei vastaa sitä. Uskoakseni meidän tulee tehdä lujasti töitä, että muutkin ymmärtävät tämän. Toki lajia, ryhmiä ja tapahtumia voidaan myydä erikseen, mutta nykyisessä yksilökeskeisessä maailmassa erottuvat persoonat ovat haluttuja. Ikävä kyllä urheilumenestys ei aina riitä vakuuttamaan tukijoita. Tulee ymmärtää, että lajin tai yksittäisen urheilijan markkina-arvo ei korreloi suoraan menestykseen vaan vaaditaan enemmän. Tässä asiassa ei pääde vanha viisaus siitä, ettei kukaan ole profeetta omalla maallaan, vaan uskoakseni kyllä ne uskollisimmat tukijat saadaan juuri sieltä omalta talousalueelta.

Minulla on luja luottamus Suomen painiin ja vilpitön halu saada painijamme kaikissa ikäluokissa ja painimuodoissa menestymään. Jukan luotsaama liitto on hyvässä kunnossa ja meillä on rajuja nuoria, menestyksennälkäisiä painijoita – autetaan heitä yhdessä!

Kiittäen,
Tuomo

Tässä numerossa

03 Puheenjohtajalta / Sisällysluettelo
04 Esittelyssä hallituksen varapuheenjohtajat
06 Iranin ensimmäiset naisten painikilpailut
09 Arjen ravintorytmi luo pohjan kehittymiselle
12 Uutisia / Tiedotteita
14 Suomen-mestaruuksista kisataan pohjoisessa
15 Vapaapainimestari Semi Nuorala
16 Tunnelmia Tuusulasta SM-kisoista
22 Kajaani isännöi nuorten PM-kilpailuja
24 Janikan polvi kuntoon fysioterapialla
27 Haloo! Kuuluuko?
28 Historian lehtien havinaa
30 Eeva haluaa Tähtipaineista kultaa
35 Kisakutsut
36 Kessin kertomus
38 Tapahtumakalenteri

Esittelyssä hallituksen varapuheenjohtajat

Joulukuussa Suomen Painiliiton uudeksi puheenjohtajaksi valittiin Tuomo Karila. Samalla hallituksen kokoonpano uudistui osittain. Uudet varapuheenjohtajat ovat Pekka Paavola ja Sarianne Savola.

Pekka Paavola

Pekka on nykyisen hallituksen ensimmäinen varapuheenjohtaja. Painitie alkoi vajaat 50 vuotta sitten, jolloin Paavola otti ensiaskeleensa painin parissa Erkki ja Juhani Hakolan sekä Risto Björlinin opissa Kuortaneella.

– Poika- ja juniorivuosina saavutin muutaman SM-mitalin vapaapainissa. Opiskeluaikana Jyväskylässä paini jäi taka-alalle, mutta kun aloitin vuonna 1986 Kuortaneen urheilulukion liikunnanopettajana ja painivalmentajana, palasin aktiivisesti painin pariin, Paavola kertoo.

Vuoden 1988 Paavola vietti valmentajana Barcelonassa, jossa hän valmensi Gatalynian alueen ja maajoukkueen painijoita. Hän palasi takaisin Kuortaneelle, ennen kuin vuonna 1998 siirtyi nykyisiin tehtäviinsä Tampereen kaupungin liikunta- ja nuorisoyksikön johtajaksi.

– Paini jäi pois Tampereen alkuvuosina, mutta viimeiset nelisen vuotta olen ollut Painiliiton hallitustehtävissä, ja viimeisin iso rooli oli olla mukana valmistelemassa nuorten MM-kisoja Tampereella viime vuonna, varapuheenjohtaja toteaa.

Muistoja ja ystäviä

Painista on jäänyt elämään paljon läheisiä ihmisiä ja roppakaupalla muistoja.

– Painin kautta pääsin aikoinaan kisamatkojen turvin näkemään Suomea ja ennen kaikkea parhaat kaverit olivat aikoinaan ja ovat osittain edelleen painin parista. Myös ammatti liikunnan parissa on painin peruja.

Paavola näkee, että hallituksen tulee linjata niin suomalaista painiperhettä kuin sitä, miten suomalaiset painijat pärjäävät mahdollisimman hyvin kansainvälisissä kilpailuissa.

– Tarvitaan ammattitaitoiset valmentajat, jossa määrä ei ole tärkein vaan laatu, jotta suomalaiset juniorit ja huippupainijat saavat parasta mahdollista valmennusta.

Oma roolinsa Paavola näkee neutraalina eikä koe, että hänellä olisi minkään tahon edustuksellista painolastia harteillaan.

– Siksi ajattelen asioita puhtaasti painin näkökulmasta. Joskus hallituksen päätökset eivät ole kaikille miellyttäviä, mutta niin ei ole normaali elämäkään.

Määrärahojen riittävyys valmennukseen tuo haasteita suomalaiselle painikentälle. Paavola toteaa, että siksi tarvitaan entistä enemmän myös huippupainijoiden omien tukiverkostojen apua esimerkiksi omavastuuosuuksiin leireille ja kilpailumatkoille.

– Hallinto on minimissä ja liiton työntekijät eivät voi revetä ihan kaikkialle. Valmennuskoulutus on saatava raiteilleen ja siinä on esimerkiksi hyödynnettävä paremmin entisaikojen huippupainijoita.

Sarianne Savola

Toinen varapuheenjohtaja Sarianne Savola oli 7-vuotias, kun isä vei Savolan pikkuveljen painitreeneihin. Pian pieni Sariannekin halusi mukaan ja lopulta hän paini aivan maailman kärjessä.

Oman uransa kohokohtina Savola pitää aikuisten EM-pronssia vuodelta 2009, junioreiden EM-hopeaa vuodelta 2006, vaihtovuoden aikaista USA:n nuorten folkstyle-mestaruuskilpailuden kolmatta sijaa sekä olympiakarsintoja vuosina 2012 ja 2016.

Savola toteaa, että paini on muokannut vahvasti myös nykyistä elämää.

– Paini on antanut minulle ystäviä ja painin kautta tapasin myös puolisoni Jani Haapamäen. Paini on antanut mahdollisuuden nähdä maailmaa, se on tuonut useita pettymyksiä ja toisaalta vastapainona myös monia onnistumisia, iloa ja ennen kaikkea tietoisuuden ja luottamuksen omista vahvuuksista ja siitä, että kun tekee tarpeeksi töitä, onnistuu varmasti. Maailmaa matkatessa oppii myös arvostamaan Pohjoismaista hyvinvointia ja niitä monia asioita mitä itsellä on, mitä toisaalta muissa maissa ei aina löydy. Oikeastaan paini on antanut erinomaiset eväät jatkaa elämää myös sen jälkeen kun oma ura on ohi. Vaikka yhtään mitalia ei voittaisi oman urani aikana, kasvattaa paini luonnetta ja se on jotain mitä ei rahalla saa – se pitää ansaita onnistumisten ja pettymysten kautta, Savola listaa.

Suunnittelua ja reagointia

Aktiiviuran jälkeen Savola on toiminut kurinpitovaliokunnan puheenjohtajana vuosina 2016–2017 sekä sparrannut tarvittaessa molskilla.

– Koen myös sparrauksen tärkeäksi tehtäväksi, hän painottaa.

Hallituksessa hän aloitti viime vuoden alussa. Savola toteaa, että hallituksen tärkein tehtävä on auttaa lajia olemaan kiinnostava ja haluttu urheilumuoto niin kilpa- kuin harrasteurheiluna ja taata edellytykset lajin kehitykselle ja toiminnalle tulevaisuudessa.

– Olennaista hallitustoiminnassa on toimia aina lajin ja urheilijoiden parhaaksi ja mahdollistaa suomalaiselle huippupainille olosuhteet kansainväliseen menestykseen asti.

Tulevaisuuteen katsominen vaatii suunnittelua sekä reagointia lajin harrastajien, yhteiskunnan ja olympiakomitean vaatimuksiin. Se tarkoittaa käytännön toiminnassa sitä, että hallituksen on peilattava ja sovitettava toimintaansa monen eri sidosryhmän välillä.

– Punaisena lankana on kuitenkin mielestäni tärkeintä pitää sitä, että toimimme aina lajin ja urheilijoiden parhaaksi. Urheilijat ovat se syy, miksi hallitustyötä tehdään.

Valmiuksia arjen haasteisiin

Savola sanoo, että paini on antanut hänelle vuosien varrella paljon ja pitkän painiuran jälkeen hän haluaa antaa lajille takaisin oman osaamiseni.

– Oma roolini on tukea edellä mainittuja tavoitteita ja juristin koulutukseni puolesta toisaalta auttaa compliance- ja mahdollisissa juridisissa kysymyksissä. Niitä tulee väistämättä eteen toimiston operatiivisessa toiminnassa sekä hallitus- ja liittotyöskentelyssä.

Haasteita löytyy, mutta Savola uskoo, että ne kaikki ovat selätettävissä kovalla työllä ja yhteen hiileen puhaltamalla.

– Paini on sekä fyysisesti että henkisesti vaativa laji, yksi hienoimmista. Se antaa valmiuksia lapsille ja nuorille niin arjen haasteisiin kuin erityisesti koulu- ja työelämään.

Ponnisteluja vaatii sekin, että myös jatkossa lapset ja nuoret saadaan lajin pariin ja sitä kautta voidaan mahdollistaa lajin menestys tulevaisuudessa.

– Menestyminen vaatii luonnollisesti huippuyksilöitä, mutta jotta tällaisia yksilöitä voidaan jalostaa ja kehittää, tarvitaan painisaleille myös laadukkaita harjoitusvastustajia. Seuratoiminnan kehittäminen onkin yksi isoja haasteita, ja siihen tarvitaan aktiivista otetta kaikilta lajin parissa toimivilta.

Hallitus 2018

Tuomo Karila (puheenjohtaja)
Pekka Paavola (1. varapuheenjohtaja)
Sarianne Savola (2. varapuheenjohtaja)
Juha Kangasalusta
Janne Kettumäki
Marko Korpela
Matti Mäki-Töyli
Timo Pahkala
Stevo Petrovic
Juha Virtanen

Iranin ensimmäiset naisten painikilpailut

Suomen Painiliiton tuomarit Susanna Ylimäki ja Anni Aalto tekivät joulukuussa ikimuistoisen tuomarointimatkan Iraniin. Kyseessä oli maan ensimmäinen painikilpailu naisille. Tässä Susannan matkakertomus.

"Lokakuun puolivälissä meiliini oli ilmestynyt postia: *Dear Ms Ylamaki Susanna International referee cat.II. Haluamme kutsua sinut henkilökohtaisesti tuomariksi ja auttamaan Iranin naistuomareita organisoimaan maan ensimmäisiä naispainipainikilpailuita Women Classic Style -kilpailuun Teheraniin 4–15.12.2017.* Allekirjoittajana oli Iranin painiliiton presidentti.

Myös **Anni Aalto** oli saanut kutsun. Anni oli luonnollisesti heti valmis seikkailuun. Muistutin muutamasta kulttuurishokista, joita matka toisi tullessaan. "Susku, me joudutaan siellä varmaan vaikeuksiin", Anni totesi. Siispä otimme kutsun vastaan.

Matka kesti lumimyräkästä johtuen toista vuorokautta. Onneksi olemme Annin kanssa reissanneet yhdessä paljon sekä kisa- että lomamatkoja. Toistemme tavat ja ärsytyspisteet tuntien kestimme kaiken kuin naiset.

Vain kasvot ja kämmenet saivat olla näkyvissä

Viittä vaille ennen laskeutumista Teheraniin koneessa olevat naismatkustajat alkoivat sovitella huivia päähänsä, niinpä mekin. Onneksi Anni oli etsinyt netistä ennen matkaa Teheranin pukeutumissääntöjä. Olimme osanneet varautua usealla vaihtohuivilla sekä käsivarret, nilkat ja lantion peittävillä löysillä vaatteilla. Mistään ei

saanut vilkkua paljasta ihoa, vain kasvot ja kämmenet saivat olla näkyvissä. Olimme myös saaneet tietää etukäteen, että kätellä ei saa eikä silmiin katsoa. Näin toimimme. Passintarkastuksessa oli vähän haastetta, sillä emme olleet varmoja, saiko siinäkään tilanteessa toimia vastoin ohjeita. Onneksi meitä oltiin vastassa heti passintarkastuksen jälkeen, ja meidät kuljetettiin suoraan hotelliin läpi pakokaasuisen ja harmaan Teheranin.

Olin ennakkoon hyvin skeptinen majoituksen suhteen. Olin varma että meidän majoitetaan samaan tyyliin kuin olen tottunut esimerkiksi Pietarin kisareissuilla, ja meitä odottaisi homeinen urheilukeskus käytäväsuihkulla. Väärin! Meidät oli majoitettu kullalla ja kristalleilla koristeltuun viiden tähden hotelliin. Jälleennäkeminen puhtaiden vaatteiden ja hammasharjan kanssa nosti tunnelmat siinä määrin kattoon, että päätimme osallistua väsymyksestä huolimatta meille järjestettyyn iltaohjelmaan eli nähtävyyksiä katselemaan ja illalliselle. Se olikin viimeinen ateria muutamaan päivään, joka oli muuta kuin riisiä ja kebabia. Tapasimme myös muut Euroopasta kutsutut tuomarit. Tuomarit Kroatiasta, Kreikasta, Turkista ja kaksi naista Kanadasta olivat meidän lisäksemme saaneet kutsun tähän historialliseen tapahtumaan. Säännöt hieman mietityttivät, muun muassa selätystä haettiin jo kolmen sekunnin sillassa pidon jälkeen.

”Meitä palvottiin”

Seuraavana päivänä meillä oli vuorossa tutustuminen Iranin painiliiton valmennuskeskukseen ja itse kisapaikkaan, joissa puitteet olivat valtavan hienot. Olimme kaikki hiukan hämmentyneitä, kun saavuimme tummennetuin lasein varustetulla autolla tuolle portilla eristetylle alueelle Iranin painiliiton sihteerin saattelemana. Vastassa meitä oli hento, kaunis nainen, joka esittäytyi Iranin Painiliiton varapresidentiksi.

Meitä palvottiin ja valokuvattiin

Vastaanottoseremonioiden jälkeen astuimme sisälle valmennuskeskukseen, jossa meille oli tehty suorastaan kunniakuja: nuoria naispainijoita ja -tuomareita oli koko halliin kävelymatkan ajan meitä kättelemässä ja koskettelemassa hihaan huokaillen ”vihdoinkin te olette täällä”, ”hienoa nähdä livenä sinut” ja muuta vähintäänkin hämmentävää. Meitä palvottiin ja valokuvattiin joka askeleella. Siinä vaiheessa alkoi kasvaa ymmärrys siitä, miten erilaista on elämä naisen osalta Iranissa ja sen ulkopuolella. Saimme myös käsityksen siitä, millaisessa vaarassa nämä rohkeat naiset ovat näin miehisen harrastuksen parissa, vaikkakin kaikilta miehiltä oli pääsy kielletty koko paikkaan. Vastustus on kuitenkin kova joidenkin kohdalla.

Naisten pitkäaikainen haave

Tämä kilpailu oli ollut näille naisille jo pitkään haave ja he olivat etukäteen haeskelleet meitä somesta ja tunsivat meitä jo aika lailla, vaikka me emme edes olleet tienneet heidän olemassa olostaan aiemmin.

Meillä oli samana päivänä myös tuomariklinikka, jossa tutustuimme Iranin naistuomareihin. Italialainen UWW:n tuomarikouluttaja Edith on parin vuoden ajan tehnyt töitä kouluttaakseen Iraniin yhteensä kolme kansainvälisen tason naistuomaria. Kansallisia tuomareita oli noin parikymmentä.

Nämä kansainvälisen tason tuomarit eivät ole ikinä päässeet kisoihin ulkomaille. Yksi naisista kertoi, että jokin aika sitten he olivat päässeet miesten kisoihin arvostelutuomariksi. Hän vitsaili, että siellä he sitten koittivat katsoa liikkeitä sormiensa lomasta salaa vilkuillen.

Selväähän on se, että miespainijat ovat trikoissa, mutta naisten kisoissa painijat on puettu päästä jalkoihin hupulliseen valkoiseen kokopukuun, jonka päällä oli joko siniset tai punaiset löysät shortsit ja t-paita. Naistuomarit ovat luonnollisesti hunnutettuna, matollakin. Siinäpä muuten meillä olikin opettelemista, miten toimia niiden liukkaiden huivien kanssa ja samalla pitää kädet vapaana pisteille ja pillille.

Painijat on puettu päästä jalkoihin hupulliseen valkoiseen kokopukuun

Hienoa suoriutumista

Kisapäivän koittaessa tuntui melkeinpä perhosia vatsassa, sen verran uuden tilanteen äärellä olimme. Kilpailut pidettiin kahdella matolla. Painijoita oli noin 120. Iältään he olivat 17–25-vuotiaita. Meidän länsimaisten tuomareiden tehtävä oli toimia matoilla ylituomareina ja kouluttajina. Ensimmäiset ottelut näytimme mallia, mutta sen jälkeen jätimme arvostelutuomarin ja mattotuomarin tehtävät iranilaisille kanssasisarille, sillä tiesimme miten arvokasta kokemusta tämä heille on.

He olivat ilmeisesti uskoneet pääsevänsä korkeintaan joihinkin otteluihin arvostelemaan. He olivatkin meille todella kiitollisia, kun uskoimme ja luotimme heihin. Ja miksi emme olisi uskoneet. Oli aivan hämmentävää, miten hienosti he alkujännityksen jälkeen suoriutuivat. Vaikka kenelläkään ei ollut takana kovinkaan montaa vihellettyä ottelua, mitään suurempia tilanteita ei syntynyt. Vaikka ensin ajattelimme, että yhtään kunnon ottelua emme tule kisoissa näkemään, niin saimme huomata, että myös painijoissa oli paljon lupaavia lahjakkuuksia. Hieno päivä, hieno kokemus, meille ihan kaikille!

Kisojen jälkeen meitä tietenkin taas kuvattiin. Vaihdoimme someosoitteita, hyvästelimme ja lupasimme toisillemme pitää yhteyttä. Jälkikäteen on tullut aika monta kutsua Iraniin näiden naistuomareiden kotiin vieraaksi. Kysyin myös iranilaisilta naistuomareilta, milloin heillä on seuraavat kisat. He ajattelivat toiveikkaina, että ehkä puolen vuoden päästä. Olen itse myös toiveikas asian suhteen. Uskon, että koska sekä Iranin Painiliitto ja myös UWW ovat asian takana, mahdollistaa tämä painin harrastamisen myös iranilaisille naisille siinä, missä minkä tahansa muunkin lajin.

Eri pöydissä

Kisapäivän jälkeen meillä oli jälleen juhlaillallinen, kuten joka ilta. Tällä kertaa myös Iranin Painiliiton presidentti kunnioitti tilaisuutta läsnäolollaan. Huomioitavaa oli se, että hänen saavuttuaan paikalle salissa tuli hiljaista ja sekä varapresidentti että sihteeri nousivat seisomaan ja kohdistivat katseensa lautaselle. Toimimme tietenkin samoin. Selvisi myös miksi meidän naisten pitkän pöydän päähän oli erikseen asennettu pyöreä pöytä. Presidentti nappasi Edithin miehen käsikynkästä mukaansa ja johdatti heidät erilleen meistä naisista tuohon pyöreään pöytään. Välillä jollekulle meistä esitettiin kohtelias kysymys, johon vastasimme yhtä kohteliaasti.

Illallisen päättymisen merkiksi Presidentti nousi ylös, ja niin nousimme mekin. Kiitimme häntä kaikesta, kättelemättä. Samoin teki hän. Samana yönä matkustimme kotiin, tällä kertaa siihen meni vain puoli vuorokautta. Olimme onnellisia. Sekä kotiinpaluusta että onnistuneesta kisareissusta.”

Teksti Mari Mäkinen

Arjen ravintorytmi luo pohjan kehittymiselle

Ravinto on polttoaine, jota on saatava säännöllisesti, tarpeeksi ja riittävän laadukkaana. Puutteet näkyvät tulosten heikkenemisenä.

Ravitsemuksella on iso merkitys urheilijan suorituskykyyn. Eniten vaikutusta on arkiruokailulla ja sen rytmittämisellä.

– Mikäli urheilijan arkiruokailu on puutteellista, hyvinkään toteutettu harjoittelu tai kilpailuihin valmistautuminen ei tuota parasta mahdollista tulosta, toteaa Suomen Olympiakomitean ravitsemusasiantuntija, elintarviketieteiden maisteri **Anna Ojala**.

Harjoituksen aikainen kehittävä vaste jatkuu elimistössä muutamasta tunnista useampaan vuorokauteen. Mitä kuormittavampi harjoitus, sen pidempään kehittävä vaste jatkuu.

– Tästä johtuen yksittäisen aterian tai palautusjuoman merkitys jää vähäiseksi, jos arkiruokailu ei ole kunnossa, Ojala jatkaa.

Edistää kehitystä ja menestymistä

Aterioiden oikean rytmittämisen tarkoitus on ylläpitää vireystilaa ja jaksamista, tasata verensokerin vaihteluita, pitää ruokamäärät hallinnassa

Yksittäisen aterian tai palautusjuoman merkitys jää vähäiseksi, jos arkiruokailu ei ole kunnossa.

eli tasapaonottaa liian runsasta tai vähäistä syömistä, ylläpitää optimaalista palautumista harjoituksista ja tehostaa harjoittelua. Tämä kaikki edistää kehitystä ja menestymistä urheilussa.

– Kun syödään noin neljän tunnin välein, ravinnon hiilihydraatit ja proteiinit varastoituvat tehokkaasti lihaksiin. Hiilihydraatit muuttuvat lihasten glykogeeniksi eli lihasten varastohiilihydraateiksi, joita tarvitaan tehokkaaseen lihastyöhön harjoituksissa. Proteiinia puolestaan tarvitaan lihasten rakennusaineeksi, Ojala sanoo.

Myös ravinnon määrään tulee kiinnittää huomiota, onhan energiansaanti merkittävin suorituskykyyn vaikuttava tekijä. Kun energiansaanti vastaa kulutusta tai on sitä suurempaa, ovat kehitys, vastustuskyky ja palautuminen tehokkaimmillaan.

– Hyvää fyysistä suorituskykyä tavoittelevan on tärkeintä syödä riittävästi ja saada tarpeellinen määrä energiaa myös hiilihydraateista, Ojala muistuttaa.

– Etenkin lasten ja nuoren kohdalla säännöllinen noin neljän tunnin ruokailuväli on perusteltua siksi, että lapset eivät pysty syömään kerralla niin paljon, ja harvemmilla ruokailuväleillä riski liian vähäisestä energiansaannista kasvaa, Ojala jatkaa.

Myös kohtullinen herkuttelu on sallitua

Aktiivisesti liikkuvan ja urheilua harrastavan lapsen ruokavalio eroaa siitä, mitä aikuisille suositellaan. Ojala toteaa, että ravitsemusviestinä on suurelta osin suunnattu vähän liikkuville aikuisille. Se, mikä lehdestä luettuna on hyvää ja terveellistä aikuiselle, ei useinkaan riitä urheilevalle lapselle.

– Kun puhutaan kasvavasta, paljon liikkuvasta ja urheilua harrastavasta lapsesta, kaiken ei tarvitse olla niin sanotusti ylitterveellistä; sokeritonta, vähärasvaista ja vähähiilihydraattista. Silloin on vaikea saada tarpeeksi energiaa kasvuun ja kehittymiseen, Ojala painottaa.

Herkutellakin saa. Ojala toteaa, että hampurilainen tai suklaapatukka silloin tällöin ei tuhoa kovan uurastuksen tuloksia, kunhan arkiruokailu on kunnossa.

– Tässä kohdassa nostaisin taas esiin lasten ruokailun. Jos ruokavalioon ei mahdu lainkaan herkkuja, voi käydä niin, että urheileva lapsi ei saa tarpeeksi energiaa kulutukseensa nähden.

Palkkaria vai ei?

Palautusjuomia löytyy nykyään lähes jokaisen urheilijan treenikassista. Niille on usein oma paikkansa, vaikka ilmankin voi pärjätä. Valmiit palautusjuomat tai sekoitettavat jauheet on helppo kuljettaa mukana ja nauttia, kun ruokailu heti harjoittelun jälkeen ei ole mahdollista.

– Jos kovan harjoituksen jälkeen ei noin tunnin sisällä ole ateriaa tarjolla, voi tarvittavan hiilihydraatin ja proteiinin ottaa esimerkiksi palautusjuoman muodossa.

Palautusjuoman tarve ja laatu riippuu urheilijan kokonaiskulutuksesta ja energian tarpeesta.

– Tärkeintä on se, että treenin ympärillä on riittävä määrä

Hampurilainen tai suklaapatukka silloin tällöin ei tuhoa kovan uurastuksen tuloksia

Esimerkkejä päivän ruokailujen rytmittämisestä

Esimerkki 1

Yhden harjoituksen päivä

Kellonaika	Ateria tai harjoitus
7.00	aamupala
10.00	pieni välipala
11.30	lounas
14–15	täysipainoinen välipala
17–19	HARJOITUS
19.15	pieni välipala
20.00	päivällinen
22–23	iltapala

Esimerkki 2

Yhden harjoituksen päivä

Kellonaika	Ateria tai harjoitus
7.00	aamupala
10.00	pieni välipala
11.30	lounas
14.00	välipala
16.00	kevyt päivällinen
18.30–20	HARJOITUS
20.15	palautusjuoma tai välipala
21.00	kunnon iltapala

Esimerkki 3

Kahden harjoituksen päivä

Kellonaika	Ateria tai harjoitus
7.00	pieni aamupala
8–9.15	HARJOITUS
9.30	kunnon aamupala
12.00	lounas
15.00	täysipainoinen välipala
17–19	HARJOITUS
19.15	pieni välipala
20.00	päivällinen
22–23.00	iltapala

tarvittavia ravintoaineita ja energiaa. Jos ruokailu on ollut päivän aikana heikohkoa, on energiantarve suurempi harjoituksen jälkeen.

– Paljon liikkuvalle lapselle riittää normaali palauttava välipala, kuten mehu, hedelmä tai voileipä. Lapset eivät tarvitse palautusjuomia, vaan heidän on ensin tärkeää oppia syömää terveellisiä välipaloja urheilun ympärillä.

Myös urheilusuorituksen kuormittavuus ja laatu vaikuttaa. Anaerobisen harjoituksen jälkeen oikea valinta on sellainen palautusjuoma tai muu välipala, jossa on reilummin hiilihydraatteja.

– Nyrkkisääntö on se, että mitä enemmän hiki virtaa, sitä enemmän tarvitaan hiilihydraatteja harjoituksen jälkeen. Se kannattaa kuitenkin muistaa, että palautumiseen vaikuttaa koko päivän ruokavalio, ei vain se, mitä syöt tai juot heti harjoituksen jälkeen.

Harvemmilla ruokailuväleillä riski liian vähäisestä energiansaannista kasvaa.

Nyrkkisääntö

Hyvä nyrkkisääntö on, että lähes puolet päivän energiasta, tai enemmän, tulisi olla syötynä iltapäivään mennessä. Erityisen tärkeää tämä on kahdesti päivässä harjoittelevilla urheilijoilla.

Artikkeli perustuu terveurheilija.fi-sivuston tietoihin ja ravitsemusasiantuntija Anna Ojalan haastatteluun.

Lasten liike -tukea haettavissa alakouluikäisten liikuntakerhotoimintaan hakuaika 7. – 31.3.2018

Lasten Liike -iltapäivä on Suomen Olympiakomitean ja koko liikuntayhteisön, koulujen sekä yritysten yhteinen ponnistus alakouluikäisten liikuntakerhotoiminnan lisäämiseksi. Lasten Liikkeen tavoitteena on mahdollistaa liikuntaharrastus mahdollisimman monelle alakouluikäiselle lapselle. Toiminnan sijoitus iltapäiviin ja tuttuun koulu- ja lähiympäristöön ehkäisee lasten yksinäistä aikaa koulun ja kodin välillä.

Lasten Liike -tukihaku käynnistyy keskiviikkona 7.3.2018. Tukea voi hakea 500–2000 euroa per kerhotoimija. Haku on auki 31.3.2018 asti. Tukea tullaan jakamaan yhteensä noin 200 000 euroa.

Tukea voivat hakea Paikalliset urheiluseurat ja muut yhdistykset. Mukana hakemuksessa voi olla myös muita tahoja, esim. koulu tai yritys. Koska tavoitteena on synnyttää monipuolisia kerhoja paikkakunnille, joissa muut harrastusmahdollisuudet ovat rajalliset, etusijalla tukien myöntämisessä ovat yhteistyössä jätetyt hakemukset.

Lasten Liike -tukipäätökset tehdään huhtikuussa 2018. Aluejärjestöjen lasten ja nuorten liikunnan kehittäjät vastaavat Lasten Liike -toiminnasta alueellisesti.

Tuen maksukriteerit, toiminnan reunaehdot ja hakemus löytyvät osoitteesta:
www.olympiakomitea.fi/lastenliikeiltapaiva

Lisätietoja tukihausta ja Lasten Liikkeestä antaa Carita Riutta, 045 267 1985, carita.riutta@olympiakomitea.fi

NALLEPAINI
Sylin täydeltä toimintaa.

Tilaa nyt Nallepaini-tuotteita lahjaksi tai koko harjoitusryhmällesi

Nallepaini-paitojen hinnat
alle 10 kpl à 7€
11–24 kpl à 6,50€
25–49 kpl à 6,00€
yli 50 kpl à 5,60€
yli 100 kpl à 5,30
Koot: 92, 98, 104, 116, 128, 140, 152, 164 cm.
Aikuisten koot S-XXL +0,40 €.

Värin voi valita lukuisista eri värivaihtoehdoista. Hinnat sisältävät yhden yksiväripainatuksen sekä alv 24 %. Hinnat eivät sisällä mahdollisia toimituskuluja. Lisämaksusta voidaan painattaa myös seuran logo tai nimi paitaan.

Nallepaini-reppujen hinnat:
alle 10 kpl à 9,90€
11–24 kpl à 9,55€
25–49 kpl à 9,20€
yli 50 kpl à 8,85€
yli 100 kpl à 8,30€
Nimipainatus: etunimi 2,5 €

Repussa pehmustettu selkäosa sekä pehmustetut, vahvistetut ja säädettävät olkahihnat.
Värivaihtoehdot: oranssi, musta, vihreä, keskisininen, taivaansininen, punainen ja fuksia.
Hinnat sisältävät yhden yksiväripainatuksen ja alv 24 %. Hinnat eivät sisällä mahdollisia toimituskuluja.

Tuotteiden tiedustelut ja tilaukset:
Nanski Oy / Hannu Pärkkä
hannu.parkka@nanski.fi
0500-368694

Kuva: Marko Korpela

Elias Kuosmanen on vuoden 2017 varusmiesurheilija

Puolustusvoimien Urheilukoulussa palveleva upseerikokelas **Elias Kuosmanen** palkittiin 18.1.2018 Puolustusvoimien Urheilugaalassa Helsingin Säätytalolla vuoden 2017 parhaan varusmiesurheilijan tittelillä. Hän on kolmas painija vuodesta 1977 alkaneessa perinteessä. Aikaisemmin kyseisen kunnian ovat saaneet vuonna 1986 alikersantti **Jukka Loikas** ja vuonna 2006 jääkäri **Ville Pasanen.**

Painiliitto valitsi vuoden 2017 parhaat

Painiliitolle vuosi 2017 oli nuorten menestyksen osalta historiallisen hyvä. 23- ja 20-vuotiaissa suomalaispainijat saavuttivat yhteensä 10 mitalia MM- ja EM-kisoissa.

Painiliiton vuoden 2017 parhaat:

Vuoden painija: **Elias Kuosmanen**, Helsingin Haka
Vuoden nuori painija: **Arvi Savolainen**, Lahden Ahkera
Vuoden valmentaja: **Jarkko Ala-Huikku**
Vuoden tuomari: **Juha Kunttu**
Vuoden pisteseura: Helsingin Paini-Miehet
Vuoden lisenssiseura: Keravan Urheilijat
Vuoden painiteko: Tampereen kaupunki ja juniorien MM-kilpailujen järjestäminen

Vuoden 2017 palkitsemiset tullaan suorittamaan kreikkalais-roomalaisen SM-kilpailuissa 31.3. Sodankylässä ja vapaapainin SM-kilpailuissa 12.5. Helsingissä.

Petra Olli ja Elias Kuosmanen sarjavoittoihin kansainvälisissä painiturnauksissa

Petra Olli voitti kaksi kansainvälistä turnausta viikon sisällä: ensin Klippan Lady Open -turnauksen Ruotsissa 17. helmikuuta ja seuraavana viikonloppuna Kiovan turnauksen Ukrainassa. Valmistautuminen huhti-toukokuun vaihteessa käytäviin EM-kisoihin on erinomaisessa vaiheessa ja niihin Olli valmistautuu Kuortaneen kotisalin lisäksi leireilemällä Japanissa ja Ranskassa.

Elias Kuosmanen paini parhaiten Suomen kreikkalais-roomalaisen painin maajoukkueesta 23.–24. helmikuuta käydyssä kovatasoisessa Thor Masters -turnauksessa Tanskassa voittamalla sarjan 97 kg. Muista suomalaisista parhaiten onnistui saman sarjan vielä juniori-ikäinen **Arvi Savolainen**, joka sijoittui kolmanneksi.

Lapin Veikkojen Lauri Mähönen (punaisissa) voitti viime vuonna SM-kultaa sarjassa 59 kg.

Suomenmestaruuksista kisataan pohjoisessa

Sodankylässä voi SM-painien ohella nauttia pohjoisen hiihtokeleistä ja vetäistä vaikka Pertti Ukkolan jalanjäljissä Pertsan hiihto -kuntolenkin.

Lapin Veikot järjestää pääsiäislauantaina 31. maaliskuuta miesten SM-painit Sodankylässä. Seura on aikaisemmin järjestänyt nuorten SM-painit kolmesti ja poikien mestaruuskisat kerran, mutta nyt kisataan ensimmäistä kertaa aikuisten mestaruuksista näin pohjoisessa.

Kisatapahtuma kruunaa Lapin Veikkojen juhlavuoden. Paini on käytännössä ollut 90 vuotta täyttävän seuran lajiohjelmassa koko ajan. Painikilpailuja Lapin Veikot on järjestänyt yhtäjaksoisesti vuodesta 1954 lähtien.

– Kevätpaineissa ja myöhemmin Stipendipaineissa ovat käyneet lähes kaikki maamme parhaat painijat mukaan lukien monet olympiavoittajat ja maailmanmestarit. Stipendipainit oli harvinaisuus painikilpailujen joukossa, sillä ensimmäisenä Sodankylässä ryhdyttiin jakamaan palkintoina rahaa. Viime vuosikymmenen aikana palkintoina on jaettu kultaharkkoja, kertoo tiedottaja **Kari Alaluusua**.

Kari Alaluusua on tiivistänyt Sodankylän 90-vuotisen painihistorian yksiin kansiin. Komeassa opuksessa on lähes 600 sivua.

Menestys jatkuu

Sodankyläläiset ovat niittäneet runsaasti painimenestystä. **Pertti Ukkolan, Taisto Halosen** ja **Marko Korpelan** saavutukset tunnetaan. SM-mitaleja sodankyläläiset ovat tuoneet joko Lapin Veikoille tai muille seuroilleen toista sataa.

Joukossa on kymmenittäin mestaruusmitaleja. Ja mikä parasta, painijoiden menestys jatkuu yhä. Nuoremmista painijoista Lauri Mähönen on osallistunut useasti nuorten MM- tai EM-paineihin. Tulevissa SM-paineissa hän puolustaa mestaruutta, Alaluusua toteaa.

Lauri Mähönen itse toivoo, että operoitu polvi ehtii parantua kunnolla ja hän pääsee taistelemaan SM-mitaleista.

– Jos painimaan pystyn, niin titteli jää kyllä Sodankylään, painija uhkuu itseluottamusta ja toteaa, että kotiyleisön edessä painiminen tuo taatusti lisää potkua.

– Sodankyläläiset ovat aina hyvällä energialla liikkeellä, Lauri Mähönen vakuuttaa.

Hiihtämäänkin pääsee

Kilpailutoimikunnan puheenjohtaja Kari Mähönen toteaa järjestelyiden olevan kaikin puolin hyvällä mallilla. Kisan ajankohta pääisäisloman aikana suosii matkustamista pohjoiseen.

– Kannattaa lähteä paikan päälle. Kisojen katsomisen lomassa voi harrastaa muutakin, sillä hiihto- ja laskettelukelit ovat siihen aikaan aivan huiput, **Kari Mähönen** houkuttelee.

Heti SM-painien jälkeisenä päivänä voi osallistua vaikka Pertti Ukkolan nimeä kantaviin Pertsan hiihtoihin Luostolla. 20:nnen kerran järjestettävä kuntotapahtuma on varmasti ikimuistoinen.

– Painijatkin voisivat jäädä paikalle ja hiihtää tuon 18 kilometrin matkan sellaisena pienenä palauttavana lenkkinä, Kari Mähönen vinkkaa.

Pajulahden Urheiluopiston johtotrio, vasemmalta Semi Nuorala, toimitusjohtaja ja rehtori Lasse Mikkelsson ja Mikko Levola

Teksti ja kuvat Reijo Majasaari.

Vapaapainimestari Semi Nuorala

Pajulahden Urheiluopiston terveysliikuntasektorin johdossa

Maineikkaan keskipohjalaisen painiseuran Vieskan Voiman kasvatti **Semi Nuorala**, 46, on edennyt työurallaan haaveittensa mukaan.

– Ollessani aikanani Kuortaneen liikuntalukiossa opisto-olosuhteissa, kävi tällainen työpaikka joskus ajatuksissani.

– Nyt se on toteutunut. Olen Pajulahdessa unelmieni työpaikassa, myhäilee takavuosina vapaapainissa lyhyen mutta näyttävän uran otellut Nuorala.

Syntymäseutunsa Vieskan Voiman tehokkaassa vapaapainivalmennuksessa Semi sai hyvät eväät harrastukselleen. ViVon valmentajina olivat muun muassa Erkki Salonsaari ja Juhani Rintakumpu. Kuortaneen urheilulukiossa painivalmentajina toimivat Semin kouluvuosina **Pekka Paavola** ja **Veli Perkkiö** sekä maaottelu- ja arvokisatehtävissä **Toivo Sillanpää, Jouni Ilomäki** ja **Hannu Rantala**.

– Nämä kaikki mainitsemani painivalmentajat ovat tukeneet jo taakse jääneen painiurani kehittymistä, kiittelee Nuorala.

Hän voitti kolme vapaapainin miesten Suomen mestaruutta. Edustustehtävissä Nuorala oli poikien EM-kisoissa 1985, junioreiden MM-kilpailuissa 1987 sekä miesten EM-kisoissa Unkarissa 1992.

– Opiskeluvuosinani vedin vielä Jyvässeudun Paini-Ässien poikien harjoituksia. Oma viimeinen kilpailuni oli Seinäjoen SM-painit 1996.

– Luonnollisesti toivon painijoiden ja painiseurojen vierailevan Pajulahdessa. Meillä on erinomaiset puitteet myös painileirityksen.

Tunnelmia Tuusulasta SM-kisoista

20. tammikuuta miteltiin Tuusulassa Viron kanssa yhteiset alle 20-vuotiaiden naisten ja miesten vapaapainin SM-kilpailut.

Aliisa Tuomi. 14 v.

Viialan Pyry

Pronssia sarjassa 50 kg

Valmistautumiseni ei ollut parasta mahdollista, sillä en voinut treenata täysillä. Aiemmin saamani nivusen jänteen rasitusvamma vielä hieman vaivasi. Nyt toivon, ettei kipu palaa ja saisin treenata kovaa ilman treenitaukoja. Painonpudotusta ei ollut. Yleensä haluan aina punnituksen jälkeen käydä syömässä hyvin. Lempparini on Subwayn 30 senttinen kinkku-juusto kurkulla ja sipulilla. Mieluiten syön niitä kaksi. Kisat menivät omasta mielestäni ihan hyvin, mutta parempaankin olisin pystynyt. Hiukan jäivät harmittamaan omat virheet. Menin vastustajan pystyheittoihin aivan liian helposti. Mutta virheistä oppii, ja nyt tiedän, mitä kehittää jatkossa. Jännitin kisoja etukäteen todella paljon, kuten aina. Jännityksen käsittely kisatilanteessa onkin yksi asia, jonka haluan oppia. Jännityksen huomaa minussa siinä, että olen vihainen, ja en välttämättä edes tajua mistään mitään. Kisatilanteessa en ole vahvimmillani, koska jännitän niin paljon.

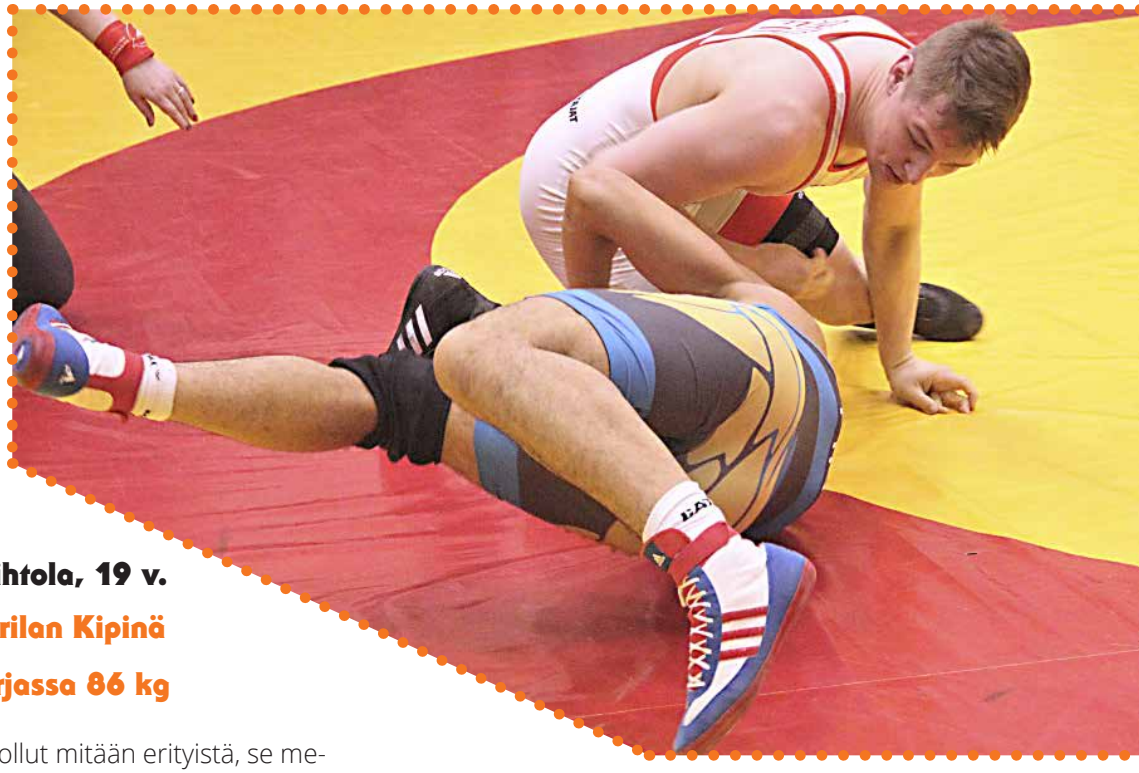
Lyhyen ajan tavoitteista nimeän menestymisen PM-kisoissa ja pysymisen SM-kisoissa kärjessä. Pitkän ajan tavoitteisiin kuuluu päästä treenaamaan enemmän ja löytää paikka, jossa voin kehittyä ja josta löytyisi omankokoisia ja -tasoisia treenivastuksia. Omia vahvuuksia on vaikea määritellä, ne muuttuvat koko ajan, kun kasvan lajin parissa. Perusfysiikka taitaa olla kunnossa ja asennetta löytyy. Painitreenejä minulla on noin kuusi kertaa viikossa, ja niiden ohella käyn salilla ja lenkkeilen. Treenejä on omalla kotisalilla sekä alueen tyttöjen yhteistreenejä Tampereella ja Nokialla. Kaikki aika meneekin tällä hetkellä painin ja koulun parissa, muuhun ei oikein jää aikaa.

Taru Vainionpää, 17 v.

Kuortaneen Kunto

Kultaa sarjassa 53 kg

Valmistautuminen kisoihin meni hyvin ja normaaliin tapaan. Kuten aina, keskityin olennaiseen ja hain mahdollisimman rentoa fiilistä. Painoa ei tarvinnut pudottaa, sillä painin siellä normaalia sarjaani ylempänä. Aamulla ennen puntaria ja kisoja ulkoilin ja sitten aloin keskittyä olennaiseen. Painit sujuivat odotusten mukaisesti. Pystyin tekemään paljon pisteitä, ja pysyin taktiikassa, joka luotiin ennen otteluita. Pääpointtina oli keskittyä omiin vahvuuksiin ja tehdä sitä kautta hyvää tulosta. Otteluiden alkuun jäi parannettavaa. Parissa ottelussa en lähtenyt alusta asti painimaan tarpeeksi tarkasti, ja niistä vastustajat saivat kuitattua itselleen muutaman pisteen. Ensimmäinen ottelu jännittää yleensä aika paljon, mutta kun se on ohi, niin ottelut lähtevä rullaamaan ja jännityskin helpottaa. Yritän keskittyä omaan tekemiseen ja olemaan mahdollisimman rennolla fiiliksellä. Tavoitteeni on saada ensin arvokisamitali junioreissa ja sen jälkeen päästä sarjassani maailman huipulle ja olympialaisiin. Vahvuuksiani ovat nopeus ja fysiikka. Viikossa harjoittelen noin kahdeksan kertaa, josta painin osuus on neljä-viisi kertaa. Muuhun harjoitteluun kuuluu voima, kestävyys sekä liikkuvuus- ja palauttavat harjoitteet. Opiskelen Kuortaneen urheilulukiossa toista vuotta.



Markus Sihtola, 19 v.

Ylä-Tikkurilan Kipinä

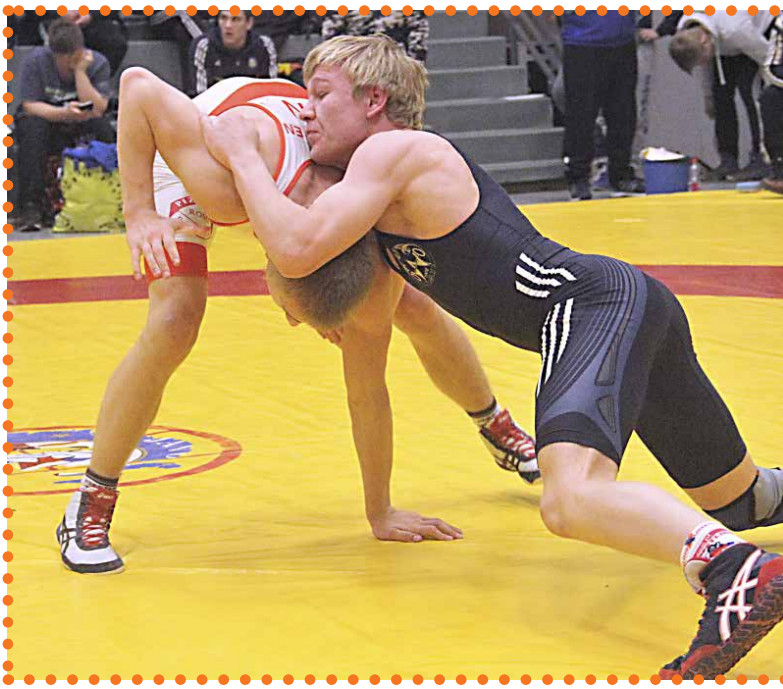
Kultaa sarjassa 86 kg

Valmistautumisessa ei ollut mitään erityistä, se meni ihan hyvin. Valmistaudun yleensä kisoihin aika rauhallisin mielin itse kisapäivää läpikäyden. Kisapäivän rutiineihini kuuluu keskittyminen kisaan koko ajan. Samalla koitan pitää itseni rentona ottamatta turhia paineita. Oikeastaan joka kisassa pyrin pitämään rutiineistani kiinni. Kisat sujuivat ihan hyvin siihen nähden, että en ole vapaapainia paininut muutamaan vuoteen. Painin pääsääntöisesti kreikkalais-roomalaista. Onnistuin pitämään oman painini kasassa ilman sen suurempia virheitä. Parannettavaa jäi ihan peruskunnon suhteen. Kisat eivät oikeastaan jännittäneet paljoakaan, mutta totta kai aina pientä jännitystä on. Pyrin ottamaan rennosti jossain hieman rauhallisemmassa paikassa kuin matonreunalla istuskelemassa. Tämän vuoden suurin tavoitteeni on junioreiden arvokisat loppukesästä. Pitkällä tähtäimellä haluan pystyä harrastamaan lajia pitkään terveenä ja totta kai myös menestyä kansainvälisellä tasolla. Omia vahvuuksia ovat mielestäni tilannetaistelut ja niissä loppuun asti painiminen. Harjoitteluuni kuuluu 4-5 lajitreeniä viikossa ja siihen päälle kaikennäköinen lajinomainen oheisharjoittelu. Juuri nyt en opiskele, valmistuin viime keväänä merkonomiksi. Tällä hetkellä käyn painin ohella töissä urheiluvaateliikkeessä.

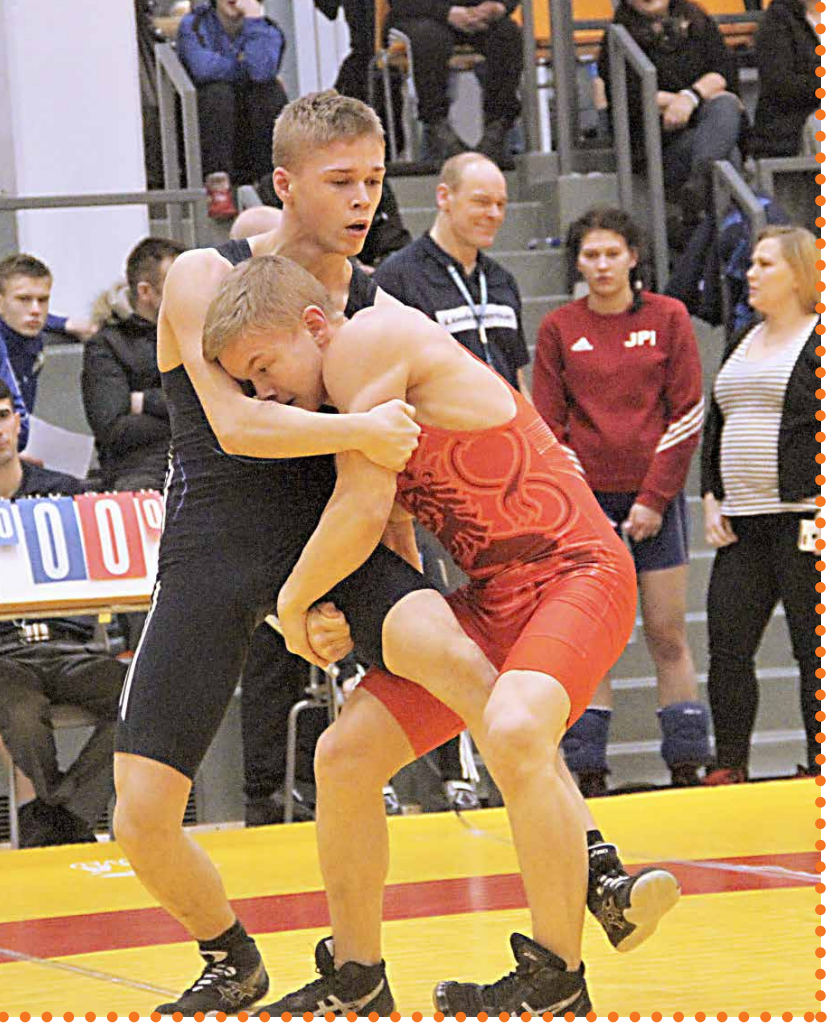
Kasperi Kauhanen, 14 v.

Porvoon Weikot

Kultaa sarjassa 61 kg



Valmistautumista ei juurikaan ollut, kävin muutamat vapaan treenit ennen kisoja. Painin pääosin kreikkalais-roomalaista painia. En joutunut pudottamaan painoa, sillä normaalipainoni on 60 kiloa. Minulla ei ole mitään erityisiä kisarutiineja. Mielestäni painit sujuivat todella hyvin, ja painin kaikki ottelut omalla tasollani. Finaaliottelu jännitti hieman. Ennen ottelua pohdiskelin, että miten lähtisin sitä painimaan. Lähiajan tavoitteisiin kuuluu menestyminen krekon SM-kilpailuissa ja sitä kautta paikka EM-kisoissa. Pitkällä aikajänteellä toivon, että pysyn ehjänä ja terveenä ja kehityn urheilijana. Omia vahvuuksiani on se, että minulla on hyvä fysiikka. Myös rutiini ja voitontahto ovat kovia. Painin neljä kertaa viikossa. Sen lisäksi teen kaksi oheista eli vaihtelevasti hiihtoa, lenkkiä tai uintia. Käyn peruskoulun yhdeksättä luokkaa. Painin lisäksi vietän kavereiden kanssa aikaa ulkona.

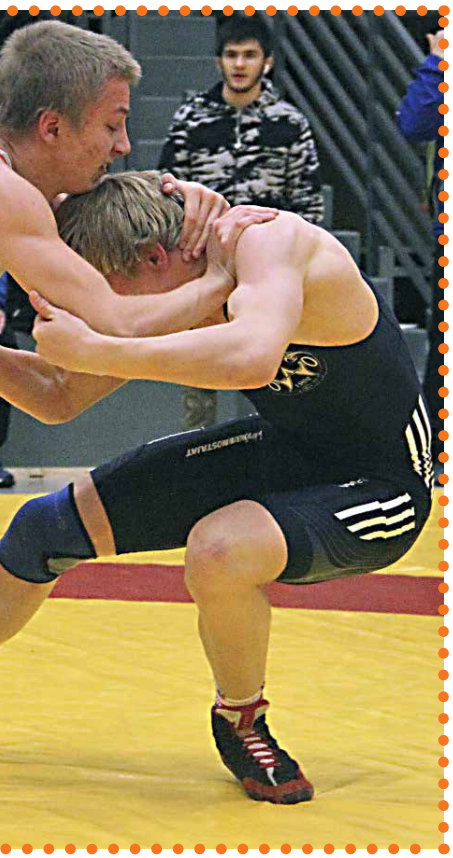


Ville Jaskari, 19 v.

Helsingin Paini-Miehet

Hopeaa sarjassa 57 kg

Valmistautumiseni kisoihin meni erittäin hyvin, vaikka minulla oli vain viikko aikaa varusmiespalvelukseni takia. Tänä aikana pyrimme korjaamaan valmentajani kanssa suurimpia virheitä ja harjoittelemaan etenkin erilaisista asennoista painia. Koska painonpudotusta ei ollut, pääsin tankkaamaan kunnolla ennen kisoja eikä minun tarvinnut kisapäivänä miettiä palautumista painonpudotuksesta. Mielestäni painit sujuivat hyvin. Lähdin erittäin hyvällä asenteella liikkeelle, painin varmoin ottein ja liikkeeni olivat räjähtäviä. Kaksi ensimmäistä matsia meni erittäin hyvin, niin kuin olikin odotettavissa, sillä vastustajani olivat minua reilusti nuorempia. Kisojen yllätys tuli kuitenkin finaalissa, johon lähdin liian varmoin ottein ja aliarvioiden vastustajani. Alku meni erittäin hyvin, sain paljon paikkoja, mutta vastustajani oli kova enkä saanut hyvistä paikoista tehtyä pisteitä. Ottelu päättyi, kun jouduin omasta liikkeestäni alle ja vastustaja sai käteni kiinni. Kovana rullaajana hän rullasi ottelun tilanteesta 0–0 tilanteeseen 10–0. Mielestäni onnistuin näissä kisoissa erittäin hyvin olemaan oma itseni ja painimaan kuten olen tottunut harjoituksissa painimaan, mikä ei ole ennen niin hyvin onnistunut. Parannettavaa jäi ehdottomasti rullin puolustamiseen ja tilanteiden loppuun viemiseen. Lyhyen ajan tavoitteeni on ottaa kiinni muut painoluokkani painijat varusmiespalveluksen aiheuttaman kehityksen hidastumisen jälkeen. Haluan voittaa Suomen mestaruuden omassa sarjassani. Pitkän ajan tavoitteeni on jatkaa harjoittelua työnteon ja opiskelun ohessa ja saavuttaa olympiapaikka viimeistään vuoden 2024 olympialaisiin ja viedä eteenpäin suomalaista vapaapainia maailmalla. Vahvuuteni painissa ovat nopeus ja voima sekä tiettyjen bravuuriliikkeiden erinomainen hallitseminen. Ennen kaikkea koen vahvuudekseni kyvyn omistautua painille ja jatkaa pitkäjänteistä harjoitteluani. Minulla on viidet ohjatut harjoitukset viikossa. Tämän lisäksi käyn satunnaisesti punttisalilla. Minulla on aina ollut ylimääräistä energiaa ja olen oppinut vuosien varrella kuluttamaan sitä hyödyllisesti. Harjoitteluuni kuuluu myös talvisin lumenluonti ja ehkäpä hiihto kunhan saisin monot hommattua. Kesäisin taas leikkaan nurmikkoa, raivaan heinikkoa, pilkon puita ja pyöräilen. Pyöräilin jo 12-vuotiaana äitini kanssa Kööpenhaminasta Berliiniin noin 660 km. Suoritan tällä hetkellä varusmiespalvelusta Santahaminassa urheilukoulussa. Painin ja varusmiespalveluksen yhteensovittamisen jälkeen minulla ei jää paljoa aikaa muuhun tekemiseen, mutta musiikki on lähellä sydäntäni ja apuna urheilussa sekä urheilun ulkopuolella.



Roope Miettunen, 18 v.

Kemin Into

Hopeaa sarjassa 62 kg

Ihan perustreenillä mentiin ennen kisoja. Lähdin valmistautumaan sillä asenteella, että koitan, miltä se vapaapaini taas tuntuu. Olen suurimman osan painiurastani paininut krekoa. Emme missään vaiheessa miettineet valmentajan kanssa, että näissä kisoissa menestyminen on jokin lyhyen ajan päätavoite. Mutta tietenkin joka kisaan lähdetään hakemaan mitalia. Minulle musiikin kuuntelu on erittäin tärkeä osa kisarutiineja ja henkistä valmistautumista. Sen avulla lämmittelen ja keskityn otteluihin käymällä niitä omassa päässäni läpi. Ottelut menivät todella hyvin finaaliin saakka. Siinä vastaan tuli tuttu kaveri ja sen enempää selittelyjä ei tarvita. Kaveri paini siinä matsissa paremmin. Aika harvoin jännitän otteluita. Jos jännittää, niin laitan vain kuulokkeet korville ja pyrin ajattelemaan, että samalla tavalla vastustajat ovat ihmisiä kuin minäkin. Lyhyen ajan tavoite on varmaankin saada edustuspaikka Kajaanin PM-kisoihin. Pidemmän ajan tähtäimet osoittavat olympialaisiin. Vahvuuksiani on se, että en ikinä anna periksi. Ja mitä muilta olen kuullut, niin nopeaksi on aina kehuttu ja painiälyäkin kuulemma löytyy. Kemin kamppailuakatemiaan liittyvät harjoituskerrat vaihtelevat viikoittain, mutta joka viikko minulla on vähintään kymmenet harjoitukset, yleensä useammatkin. Niihin sisältyy painia ja fysiikkatreenejä. Tästä kaikesta saan kyllä kiittää valmentajaa Joni Bergiä, joka suunnittelee meille nämä viikko ohjelmat joka viikko. Opiskelen Kemissä Ammattiopisto Lappiassa kone- ja metallialalla kunnossapitoasentajaksi.

Niko Gardemaister, 18 v.

Kouvolan Urheilijat

Kultaa sarjassa 79 kg

Näihin kisoihin valmistautuminen jäi vähälle, mutta yleensä kuitenkin pyrin käymään säännöllisesti treeneissä ennen kisoja ja mahdollisuuksien mukaan leireillä. En joutunut pudottamaan painoa, sillä painoni oli punnituksessa huomattavasti alle oman sarjan. Kilpailupäivän rutiineihin kuuluu normaali lämmittely, ja yritän aina ottaa yhden kovan matsin ennen kisojen alkua. Olosuhteisiin nähden kisat sujuivat ihan hyvin, mutta vähäinen treenaaminen kyllä näkyi painissa. Tavoitteeni oli voittaa SM-kultaa, ja nyt se on saavutettu. Pitkän ajan tavoitteeni on kehittyä paremmaksi painissa. Vahvuuksiini kuuluu mielestäni se, että olen monipuolinen painija. Harjoittelen vähintään neljä kertaa viikossa. Lisäksi päälle tulevat leirit ja urheiluakatemian harjoitukset kahdesti viikossa. Opiskelen Kouvolan seudun ammattiopistossa ajoneuvoasentajaksi.

Heta Viemerö, 15 v.

Järvenpään Voimailijat

Kultaa sarjassa 57 kg

Ennen kilpailuja treenasin hyvin, kuuntelin paljon valmentajani ohjeita ja pidin painon kasassa. Painoa oli pudotettavana noin puolitoista kiloa. Se meni hyvin; aloitin aikaisin siten, että jätin kaiken hiilarin ja sokerin pois ja söin salaatteja ja treenasin. Kisapäivänä tykkään aina vetää kunnon hikireenin tai alkulämpän niin, että lihakset joutuvat vähän hapoille ennen kisaa. Punnituksen jälkeen tietenkin syön sitten kunnolla, jotta saan voimaa ja energiaa takaisin. Mielestäni kisat onnistuivat aika hyvin. Jalkoihin meno meni ainakin osittain sujuvasti, ja sain jopa nostettua ja heitettyä kaverin selälleen neljän pisteen heittona. Hieman vajaaksi jäi oma paini, ja lähdin menemään kaverin mukana. Jos menen jalkoihin, minun pitäisi mennä ihan loppuun asti. Vähän ennen omaa ottelua pieni jännitys on kiva tunne, koska siitä saan enemmän sellaista kisafiilistä. Jos ei jännitä yhtään, niin tulee paljon väsyneempi ja huonompi fiilis painia. Kun jännittää, alan esimerkiksi hyppiä ympyrää ja lämmittelemään. Näin pidän lihakset lämpimänä ja virkeinä matsia varten. Tämän vuoden tavoitteeni on päästä ainakin PM-kisoihin ja tulevaisuudessa EM-kisoihin ja isompiinkin mittelöihin. Vahvuuksiani painissa ovat nopeus, vahvat jalat ja jalkoihin menot. Yleisin liikkeeni onkin jalkoihin meno ja nosto ja siitä heitän kaverin selälleen. Harjoittelen painia neljästi viikossa ja päälle joko punttia tai esimerkiksi säkin hakkaamista. Vapaalla vietän aikaa kavereiden kanssa. Olen yrittänyt panostaa kouluun ja olen hakemassa yhteishaussa joko Järvenpään lukioon urheilulinjalle tai Keravalle turvallisuusalalle. Kaikki kiitos kuuluu valmentajilleni Jukka ja Jarmo Hyytiäiselle. He jaksavat potkia minua eteenpäin harjoituksissa ja auttaa tekniikassa. Myös isä ja äiti tukevat paljon harrastustani.

Viola Tyynilä, 16 v.

Kotkan Painimiehet

Kultaa sarjassa 62 kg

Kisoihin valmistautuminen sujui suunnitellusti. Siihen kuului herkistelyä ja sitä, että pyrin saamaan ajatuksia pois matolta ja koko painista. Näihin kisoihin riitti se, että jätin aamupalan syömättä, joten vetoja ei ollut. Kisarutiineihin kuuluu tiettyjen voimabiisien kuuntelu. Niistä saan kisafiiliksen päälle. Jos musiikinkuuntelu ei ole mahdollista, niin saan kyllä kisafiiliksen päälle monilla muillakin keinoilla. Painit sujuivat paremmin kuin odotin. Painin paineettomasti ja kokeillen, ja nyt sujui ja tuli onnistumisia. Minua muistutetaan aina loppuun saakka painimisesta ja viimeisten sekuntien tärkeydestä. Yksi matseista ratkesikin juuri viime sekunnilla, joten siinä onnistuin. Parannettavaa löytyy aina. Olisin voinut painia muutamat tilanteet eri tavalla, mutta yleisesti voin kuitenkin kerrankin olla tyytyväinen suoritukseeni. Jännitän matseja kovasti. Kuuntelen välillä musiikkia, jotta saisin jännitystä pois, mutta veikkaan että kisakokemus on ainoa, jolla kisajännitystä saa pois. Tämän takia ennen kisoja pyrin saamaan ajatukset muihin juttuihin kuin painiin, etten jännittäisi liikaa kisapäivänä. Lyhyen ajan tavoite on saada edustuspaikka PM-kisoihin ja painia siellä hyvin. Pitkän ajan tavoitteet olen asettanut, mutta en halua niitä julkistaa. En halua muiden odottavan minulta mitään, sillä painin itseni vuoksi. Vahvuuksiani painissa ovat varmaan pitkät ja vahvat raajat sekä asenteeni. Harjoittelen yhteensä 7–10 kertaa viikossa. Minulla on neljä lajitreeniä ja aamutreenit kolme kertaa viikossa. Harjoitteluuni kuuluu niiden lisäksi lenkit, yleisurheilu harjoitukset ja muu ulkoilu ja liikunta sekä leirit. Opiskelen Kotkan lyseon lukiossa ja yleisurheilen satunnaisesti sekä valmennan siinä. Ystävät ovat minulle tärkeitä. Heitä pyrin näkemään aina kun löydän aikaa.

Maanrakennus Lahtinen Kari f:ma
Påvalsbyvägen 55
07945 Kuggom
p. **0400 713 512**
www.karilahtinen.fi

Lapuan
SÄLEKAIHDIN JA MARKIISI
Martti Dahlgren
Puh. (06) 438 7078, Gsm 040-676 3460
martti.dahlgren@hotmail.fi
Alanurmontie 268, 62100 LAPUA
Kartanontie 14A7, 04400 Järvenpää

Sähkö-JoRe Oy
Sähkösuunnitelmat, sähköurakointi, sähkötarvikemyynti
Painotie 15, 14200 Turenki
puh. (03) 6524 123
fax (03) 6524 155
kari.immonen@sahko-jore.fi

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

KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN
KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN
puh. **050 386 6937**
Kustaa III:n polku 7 as 15
65380 Vaasa
www.kiinteistohuoltokolmonen.fi

Kuljetusliike Eino T. Lahti Ky
Ohrapolku 7, 14200 Turenki
0500 493 198

- **Rakentajille kaikki pohjatyöt**
- **Kiinteistöjen salaojitukset + sadevesiviemäröinti**
- **Jätevesiasetuksen mukainen suunnittelu**
- **Järjestelmien rakentaminen**
- **Täytemaat, kallio-murskeotimitukset**

MAANRAKENNUS
E&M TAPIO
0400-763 337
Porinmäenkuja 29, 66500 Vähäkyrö

Hammaslääkäri Timo Nieminen
Virtakatu 4, 18100 Heinola
(03) 7144 588

Sähköasennuspalvelut Pohjanmaalla
sähköasennus
Qpoti
Anssi Poti / 044 0660 226 | www.sahkoasennuspoti.fi

Automaalaamo Sailokoski Ky
Pohjolantie 1, 84100 Ylivieska
Puh/fax (08) 425 373

Näkökeskus Optiala Oy
Ollilanojankatu 2
Ylivieska
040 730 9718

Kohiwood

KIERTOKAPULA

PKA Service Pekka Asunmaa
Tuurintie 653, 63610 Tuuri
p. 0400 663 534

Rakennus-insinööritoimisto
JM-Rakenne Oy
Kauppatie 41, 61850 KAUHAJOKI
p. (06) 232 1585 jm.rakenne@jmrakenne.fi

Kaikki maanrakennusalan työt
HEINOLAN MAANSIIRTO KY
J. SAARINEN
Sarvikatu 3, 18100 Heinola
heinolan.maansiirto@pp.phnet.fi
Puh. 0500 491 093
www.heinolanmaansiirto.fi

LAHDEN TUOTANTOLAITEHUOLTO OY
- nostovälineiden tarkastus ja huolto
- raksit - tarraimet - taljat - sähkötaljat
Rinnetie 7, 15880 Hollola
Puh. 050 5175 891

KOUVOLAN JH-SUUNNITTELU OY
✆ **0400 552 230**
Käsityöläiskatu 4, 41500 Kouvola

RATAKADUN MAANSIIRTO OY
Jouni Huhtala
Kaivuu ja rikotustyöt 0500-865 437

Rakennusliike Ari Mänty Oy
Käräjämäentie 17, 66440 Tervajoki
050 - 5773 838

EP:N KEHÄRAKENNE OY
Otvakatu 6, 60200 Seinäjoki
(06) 4232 801, 040 5485 600

Kuusaan Muonituspalvelu
Valkamantie 14, 45810 Pilkanmaa
p. **040 723 9414**

PM-kisat ovat Milad Gardniyanin tämän kauden päätavoite.

isännöi nuorten PM-kilpailuja

Kajaanihallilla väännetään toukokuun viimeisenä kadettien ja juniorien Pohjoismaiset mestaruuskilpailut. Lauantaina tulessa ovat kadettitytöt ja krekoa vääntävät kadettipojat. Sunnuntaille kadetit vaihtavat sitten poikain osalta vapaalle ja juniorit vääntävät krekoa.

Suomen, Ruotsin, Norjan ja Tanskan nuorten painijoiden ohella mukaan on tulossa painijoita myös Baltiasta. Kisoissa painitaan kaikissa virallisissa UWW-sarjoissa.

– Mukaan tulevista maista ei vielä tässä vaiheessa joukkueiden kokoja ei ole ilmoitettu. Se on kuitenkin selvää, että tuskinpa Liettuasta maksimimäärää painijoita eli kahtakymmentä painijaa neljään eri ikäluokkaan ilmoittavat, arvioi Kajaanin Juntan puheenjohtaja **Pekka Moliis.**

Isäntämaa Suomi tulee leveällä rintamalla kisamolskille.

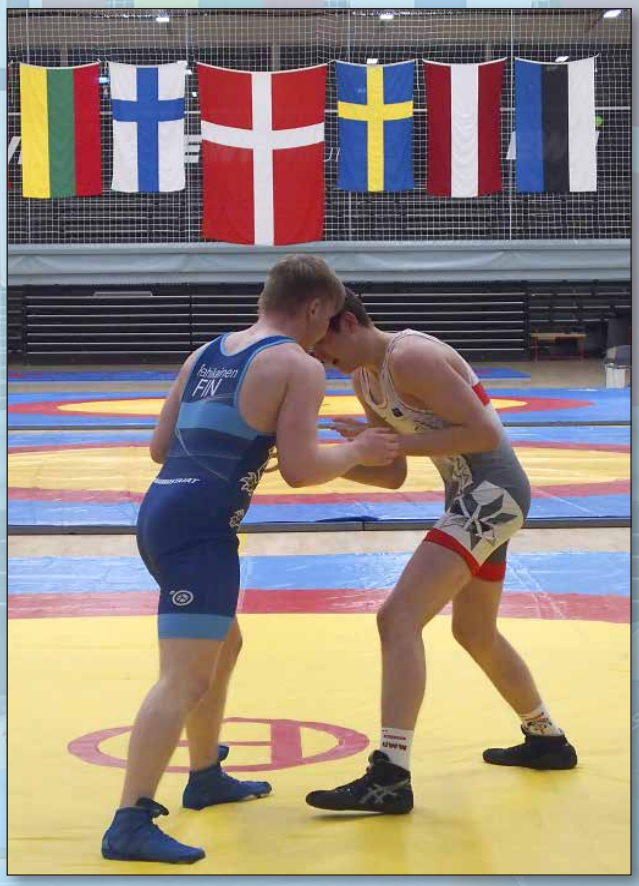
Suomi suurella joukkueella

Alustavan tiedon mukaan isäntämaa Suomi tulee leveällä rintamalla kisamolskille. Täydet joukkueet löytynevät krekon puolella junioreihin ja kadetteihin. Samoin sunnuntaina painittavaan kadettien vapaaseen pyritään saamaan mahdollisimman suuri joukkue.

– Tyttöjen osalta tilanne on Suomessa se, ettei täyttä määrää eli 20 painijaa löydy, vaikka ottaisi kaikki 15–17-vuotiaat tytöt maajoukkueeseen. Mutta hyvät kisat silläkin puolella saadaan aikaan, Moliis arvioi.

Isäntäseura Kajaanin Juntan tavoitteena on saada kaksi painijaa mukaan joukkueeseen. Juniorien 77 kilon sarjassa edustuspaikkaa hakee **Milad Gardniya**.

– Oman seuran PM-kisat ovat tämän kauden päätavoite. Olen nyt toista vuotta Kuortaneella ja



painiminen alkaa pikku hiljaa paranemaan. Minulla oli yläasteella niin paljon loukkaantumisia, että Kuortaneelle muuttaessa piti mennä uudestaan painikouluun ja aloittelijoihin. Ensi vuonna voin sitten siirtyä kilpasarjaan takaisin, nauraa Milad Gardniya.

Jos Miladin kohdalla on vielä epävarmaa joukkueeseen mahtuminen, niin tyttöjen raskaassa sarjassa vääntävä **Noora Partanen** on jo varma valinta joukkueeseen.

Haluamme katsomoon muitakin kuin kisoissa painivia joukkueita.

Lyömätön kisatarjous

Suomalaisille painiseuroille Kajaanin Juntta tarjoaa lyömättömän kisatarjouksen. 50 eurolla pääsee koko seuran väki kannustamaan nuoria painijoita.

– Ehtona on, että ryhmälipun hinta 50 euroa maksetaan viikkoa ennemmin ennakkoon seuran tilille ja samalla toimitetaan nimilista järjestäjille. Haluamme katsomoon muitakin kuin kisoissa painivia joukkueita, kisajärjestelyissä mukana oleva **Stevo Petrovic** toteaa.

Seuraporukoiden on ennakkovarauksella ja -maksulla mahdollisuus myös käyttää Kajaanihallin kisaruokailua hyväkseen. Niin ruokailusta, kuin pääsylipputarjouksesta tulee tarkempaan sivua Kajaanin Juntan nettisivuilla ja Facebookiin.

Noora Partasen kisapaikka on jo varma.

Game Ready hoito aloitettiin jo ennen leikkausta, millä saatiin turvotus minimiin.

FYSIO 2000 painimatto soveltuu erittäin hyvin oheisharjoitteiden tekoon. Tässä treenivuorossa polvikuntoutujalle tärkeä guteus medius eli keskimmäinen pakaralihas.

Janikan polvi kuntoon fysioterapialla

Janika Vakkila on tällä hetkellä Suomen yksi lupaavimmista nuorista painijoista. Janikalla on hallussaan alle 17-vuotiaiden EM-hopeaa ja -pronssia ja näiden lisäksi useita suomenmestaruuksia. Kun treenataan kovaa, on vammautumisriski aina korkeampi. Janikan oikean jalan polvi jouduttiin leikkaamaan harjoittelussa tapahtuneen urheiluvamman vuoksi. Oikeasta jalasta meni eturistiside poikki ja ulompaan polvikierukkaan tuli repeämä. Janikan polvi leikattiin viipymättä ja pian operaation jälkeen aloitettiin kuntouttaminen urheiluvammoihin erikoistuneessa fysioterapiayrityksessä FYSIO 2000:ssa, jota luotsaa takavuosien huippupainija Timo Tuuri.

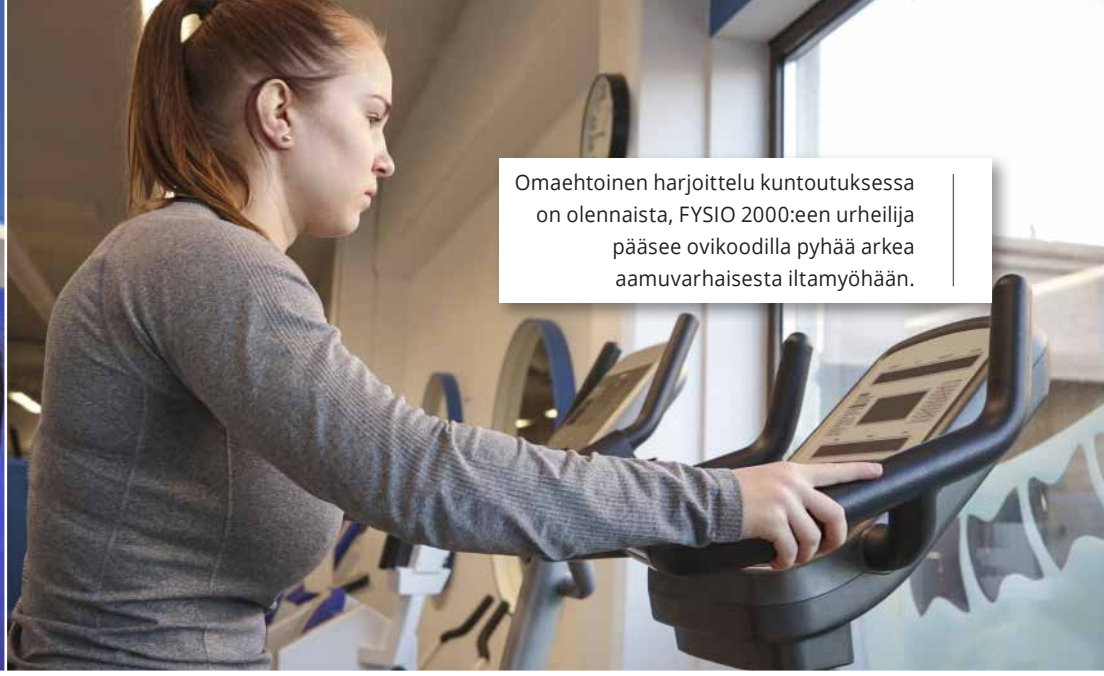
Janikan kuntoutus on sujunut juuri odotetusti. Voimatasot ja hallinta ovat parantuneet nousujohteisesti, ja kivut ovat vähentyneet nopeasti. Janikan kuntoutuksessa on ollut mukana useampi alan huippuosaajia, joista jokaiselle on tärkeä tavoite saada Janika takaisin urheilun pariin mahdollisimman pian. Kuntoutuksessa on käytetty alan uusimpia laitteistoja ja tehokkaaksi todennettuja hoitomenetelmiä: LPG:tä, compexia, gamereadya, shockwavea, ultraa, hierontaa sekä kuntouttavaa fysioterapiaa. Näitä yhdistämällä kuntoutumisesta on saatu monipuolista ja tehokasta.

On virhe kuormittaa liian nopeasti

Varsinkin pitkän immobilisaation jälkeen kuntoutujalla jää useasti liikerajoituksia ja kipua kohdealueelle. LPG:llä, ja Game Readyllä saadaan poistettua kipua ja turvotusta kun taas compex- NMES -hoidolla (neuromuscular electrical stimulation) saadaan vahvistettua nivelalueen lihaksistoa turvallisesti ja tehokkaasti. Yleisin virhe, joka kuntoutuksessa tehdään, on se, että leikattua aluetta lähdetään kuormittamaan liian nopeasti. Vaikka alueella ei tuntuisikaan kipua, ei se välttämättä tarkoita, että sitä voi vielä voimakkaasti kuormittaa.

Osaavan fysioterapeutin ohjaus on erittäin tärkeässä asemassa. Fysioterapeutti osaa tehdä kuntoutussuunnitelman nousujohteisesti ja henkilökohtaisesti jokaisen kuntoutujan kanssa. Tällöin varmistetaan, että voimakkaita vääntöjä, pomppuja ja kiertoja ei aloiteta tekemään liian nopeasti, mutta kuitenkin niin, että kuntoutus pysyy nousujohteisena. Janikan kuntoutuksessa päästiin ottamaan ensimmäisiä juoksuaskelia jo alle kolme kuukautta leikkauksesta, mutta kontaktilajin vaativuuden ymmärtää siitä, että matsia pääsee ottamaan vasta kahdeksan-yhdeksän kuukauden kohdalla.

Ideana FYSIO 2000:ssa on se, että kaikille urheilijoille tarjotaan laadukkaat tilat, joissa kuntoutuminen ja kuntoutuksen jälkeinen treenaaminen on mahdollista. Tätä tukee kaikissa kolmessa toimipisteessä Ilmajoella ja Seinäjoella olevat toiminnalliset harjoittelutilat painimattoineen sekä kotimaiset HUR- laitteet, joissa vastus lähtee muista salilaitteista poiketen



Omaehtoinen harjoittelu kuntoutuksessa on olennaista, FYSIO 2000:een urheilija pääsee ovikoodilla pyhää arkea aamuvarhaisesta iltamyöhään.

portaattomasti 0,1 kilosta, jolloin leikkauksen jälkeen päästään nopeasti harjoittelemaan lihasvoimaa myös laitteilla.

Vakuutukset kattavat usein fysioterapian

FYSIO 2000 haluaa olla edelläkävijä kuntoutuspuolella, ja pyrkii tuomaan jatkuvasti uusia mahdollisuuksia kuntoutusta ja treenaamista varten. FYSIO 2000 toimii myös tiiviisti yhteistyössä muiden ammattilaisten, kuten lääkäreiden ja valmentajien sekä urheilijan lähipiirin kanssa, jotta urheilijalle saataisiin mahdollisimman nopeasti paras mahdollinen apu. Nuoren urheilijan arki on todella kiireistä, ja on paljon asioita, joita tulee ottaa huomioon treenaamisessa ja treenien ulkopuolella. Kaikkia asioita ei kukaan voi yksin ennakoida, minkä vuoksi urheilijan ympärillä on tärkeää olla laaja tukiverkosto ja ammattikunta. Tuore yhteistyö FYSIO 2000:n ja Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemian välillä auttaa myös

Vanhempien tulisi ottaa huomioon on vakuutukset. Useasti maksetaan esimerkiksi urheilijalle jo ennen syntymää otettuja vakuutuksia, jotka sisältävät lääkärin määräyksellä korvattavan fysioterapian, mutta ne jäävät käyttämättä. Lääkäritkään eivät aina muista välttämättä kirjoittaa fysioterapialähetettä, koska monta muuta asiaa on näillä käynneillä huolen aiheena. Tällöin vanhempien ja valmentajat roolina on myös siitä kantaa vastuuta.

Fysioterapialla urheilija saadaan pidettyä optimaalisessa kunnossa, ja urheilijalla on tukenaan alan ammattilaiset, jotka opastavat oikeaoppiseen lepoon, ravintoon, lihashuoltoon ja kuntoutukseen. Tällä saadaan ehkäistyä tehokkaasti vammautumisia ja pitkiä sairaslomia. Aina kuitenkaan vakuutus ei kata varsinkaan rasitusvammoja, jolloin voi joutua turvautumaan julkiseen terveydenhuoltoon. Tällöin kuitenkin on tärkeää neuvoa urheilijalle nopea polku, koska usein julkisella puolella on pitkät jonot. Janikan tapauksessa oli parikin vaihtoehtoa, mutta päädyttiin hyödyntämään Timo Tuurin kontakteja ja saatiin Janikan polvi hyvinkin nopeasti huippuortopedille leikattavaksi julkisessa sairaalassa.

Janikan fysioterapeutin Tommi Haanpään ensimmäinen tehtävä leikkauksen jälkeen oli fysioterapeutille tyypillinen: kyynärsauvojen lyhennys.

Urakointi Juha Tähkänen Oy

Louhintatyöt
Piharakentaminen

Oksatie 17
18120 Heinola

0400 938 151

Isännöintipalvelu Kimmo Lahtinen

Torikatu 5, 18100 Heinola
044 5565 427

K Supermarket

Tavallista parempi ruokakauppa

Lassilantie 3-5 Lapua
puh. **(06) 4330 100**

Palvelemme ark. 7-21,
la 8-21, su 12-18

posti

Viinikan Kone Oy

Lehtimäentie 801, 63700 Ähtäri
0400 616 324
www.viinikankone.fi

LVI-tekniikka J. Viita Oy
Suutalantie 3, 62100 Lapua
(06) 438 7105

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

PP-TUOTE

Poutuntie 15, 62100 Lapua
044 700 5000

Kuortaneen TAKSI & BUSSI OY

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

AUTOHUOLTO-JANI

Leppäkuja 1, 14200 Turenki
040 1834796

Parturi Kampaamo
MuotiTukka
www.muotitukka.net
Kauppakatu 8
18100 Heinola
Puh. (03) 7155 178

kuljetusviinikka.fi
Hauskamaantie 20, 63700 Ähtäri
0400 164 037, 0400 599 004

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

Antin Metsäkonepalvelu Oy
Itä-ähtärintie 1865
63700 Ähtäri
0400 163 981

JKS PRODUCTS

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

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

Laipro Oy
- TILAUSKONEPAJA -
Louhelantie 3, 16600 Järvelä
Puh. 041 - 5451 423
www.laipro.com

REDIN OY
(05) 4530 180, 0400 251 860
Suonionkatu 30 A 7, 53600 Lappeenranta

Hämeen Rahtipalvelu Oy
Näätäkuja 2, 16900 Lammi
0400 308 941

Hernesniemi Oy Linjaliikenne
Alarannantie 343 C, 62600 Lappajärvi
0400 564 195

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

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

TAKSI MÄKELÄ
Roimalantie 4, 63300 Alavus
0400 661 675

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

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

HALOO! KUULUUKO?

Tässä sarjassa tehdään yllätyssoittoja painin parissa vaikuttaville ihmisille. Tällä kertaa puhelimeen vastaa Kuortaneen Kunnon 23-vuotias Mikko Lyttinen.

Hei Mikko, täällä Mari Mäkinen Molski-lehdestä. Mitä kuuluu?
Kiitos, ihan hyvää kuuluu. Tässä juuri katselen televisiota painikaverin luona ja näen nälkää huomista punnitusta odottaen.

Mihin kisoihin olet menossa?
Thor Mastersiin Tanskaan, jossa sarjani on 72 kiloa. Painoa on tässä vielä vuorokausi ennen punnitusta puolitoista kiloa yli.

Nälkä siis on, mutta millä mielin noin muuten olet kisoihin lähdössä?
Innolla odotan, että pääsen matolle. Olen kahdesti aiemmin ollut tässä samassa kisassa, ja tarkoitus on nyt petrata etenkin viime vuoden suoritusta. Silloin kisa jäi kahteen otteluun. Tänä vuonna tähtään tietenkin mitaliotteluihin.

Kisat ovat uusien sääntöjen mukaan kaksipäiväiset. Mitä ajatuksia se herättää?
Etenkin tuplapunnitus mietityttää. Punnitus on molempina aamuina ennen kisaa. Mitenkähän sitä mahtaa jaksaa painia, kun pitää vähän tarkkailla painoa vielä kisojen aikanakin?

Mites korvat, onko ruttua kummassakaan?
Kyllä tuo oikea korva ruttukorva on. En enää muista missä tilanteessa se tuli, vuosia sitten kuitenkin.

Millaisia kommentteja saat korvastasi?
Rumaksi sitä on haukuttu. Usein myös ihmetellään, onko se kipeä ja kuuleeko sillä.

No kuuleeko sillä ja onko se kipeä?
Hyvin sillä kuulee ja ei ole kipuja ollut.

Jos et olisi koskaan aloittanut painin harrastusta, mitä tekisit nyt?
Pelaisin varmaankin jalkapalloa. Sitä pelasin nuorempana ja yhä edelleenkin puulaakisarjassa FC Härskit -nimisessä joukkueessa, jossa pelaa muitakin entisiä ja nykyisiä painijoita.

Mitä paini on sinulle opettanut?
Ainakin se opettanut periksiantamattomuutta, nöyryyttä ja pitkäjänteisyyttä.

Mikä on lempiruokasi?
Kaikki käy, mitä Kuortaneen Urheiluopistossa tarjoillaan. Päivän ruoka on aina lempiruokani. Opiskelen Kuortaneella liikunnanohjaajaksi.

Mitä treenikassista pitää aina löytyä treenivaatteiden lisäksi?
Pyyhe tietenkin ja yleensä se on aina mukana, vaikka joskus joutuu lainaamaan kaverilta.

Tuleeko paini koskaan ruttukorvista pihalle?
Aika harvoin, mutta joskus kyllä, esimerkiksi silloin, kun takana on huono kisa. Silloin ei auta muu, kuin yrittää aktiivisesti tsempata itseään ja päästä tappion yli.

Mitä teet vapaa-ajalla?
Pelaan, nukun ja syön. Ja kerran viikossa vedän liikuntakerhoa ala-asteella.

Ketkä ovat suurimmat taloudelliset tukijasi?
Kuortaneen Kunto, Kela ja mummikin välillä.

Mitä mieltä olet uusista säännöistä?
Uudet säännöt vaikuttavat ihan mukavilta, etenkin se, että mattopaini tuli takaisin. Se kuuluu omiin vahvuuksiini.

Kiitos haastattelusta ja menestystä kisoihin.
Kiitos.

Historian lehtien

Molskin toimitus sai käsiinsä **Voimailumaailman mestareita** -nimisen kirjan vuodelta 1945. Kirjassa käydään läpi painia ja nyrkkeilyä sekä näiden lajien sen ajan lähihistorian taitajia.

Kirjan alussa painia kuvataan ponnekkaasti näin: *"Ennen kuin ryhdymme kuvailemaan voimailumaailman mestarien elämyksiä ja kamppailuja, on hyvä luoda johdannoksi lyhyt katsaus painin historiaan. Kaikkina aikoina ja kaikkien kansojen parissa on painia harrastettu. Voimmekin täysin oikeutetusti väittää, että paini on maailman vanhin urheilumuoto."*

Suomalaispainijoille tuttu Puolassa käytävä Pytlasinski-turnaus on saanut nimensä **Ladislaus Pytlasinskin** mukaan. Tätä vuonna 1863 syntynyttä painijaa kuvataan kirjassa suomalaisen painitaidon varsinaisena luojana. Kirjan mukaan Pytlasinski opetti suomalaisille painia lähellä 1900-luvun vaihdetta Helsingin yliopiston voimistelulaitoksessa.

"Onneton on se ammattipainija, joka minun jälkeeni tulee Suomeen. Suomalaiset ovat hyvällä edistyksen tiellä, ja kun he kerran oppivat painimaan, silloin he vasta ovatkin kerrassaan voittamattomat", kirjassa kerrotaan Pytlasinskin sanoneen.

Kirjan sivuilla käydään läpi iso määrä suomalaispainijoita ja heistä kerrotaan hauskoja, mutta myös traagisia tarinoita.

Kaksinkertainen olympiavoittaja Kustaa Pihlajamäki innostui painista serkkujensa jalanjäljissä.

"Ensimmäisissä kilpailuissa tuli tappioita, kuten tapaan kuuluu, mutta Kustaa tiesi, että alku on aina hankalaa. Hänen pohjalainen luonteenlaatunsa oli pettämätön. ***Saarijärven Paavon*** *kaltaisella sisulla hän raatoi painimaton hikisellä moskilla aavistellen, että vielä tulee aika, jolloin hänkin pystyy mainetekoihin."*

"Hänen painiaan on joskus nimitetty raisuksi, taitopainista puutteelliseksi, mutta siinä uhkui ehtymättömästi voitontahto. On kerrottu, että Kustaa omistaisi myös maailmannopeusennätyksen seljätyksessä. Hän olisi heittänyt miehen harteilleen 4 sekunnissa."

Kustaa Pihlajamäki kuoli 41-vuotiaana umpilisäkkeen puhkeamisesta seuranneeseen vatsakalvontulehdukseen.

"Hänen viimeiset sanansa kuolinvuoteellaan vaimolleen kuuluivat:

– Näen niin paljon kynttilöitä...

havinaa

Kustaa Pihlajamäki painaa vastustajansa hartiat mattoon. Tuttu näky painikilpailuissa, joissa hän oli mukana

Tulee niin valoisaa... Sano terveisiä kaikille..."

Olympiavoittaja **Lauri Koskelaa** kirjassa kuvataan *"gentlemanniksi ja olemukseltaan vaatimattomaksi; osittain harvasanainen, mutta siinä minkä hän julkitoi, oli järkeä takana, joskin se usein pulpahti esiin mutkikkaisen vitsisanonnan muodossa. Vartaloltaan hän oli siro, lihaksisto herkän kaunis ja kasvonpiirteet koreat. Kertakaikkiaan painimaton upea Adonis, jonka esiintymistä aina mielellään katseli.*

Tarkoitus oli, että hänet kiinnitettäisiin Suomen painivalmentajaksi rauhanvuosien palattua maahamme, mutta ennen kuin rauha saatiin, hän antoi elämänsä isänmaan alttarille Karjalan kannaksen viimeisissä taiteluvaiheissa Vuosalmella. Siellä hänen silmiensä kiilto sammui Suomen painin ja Suomen urheilu katkeraksi suruksi."

Kolminkertaista Euroopanmestari **Mikko Nordlingia** kirja kuvailee painimaton **Mikko Vilkastukseksi**, jonka *"kanssa oli hyvin vaikeaa, jopa epäkiitollista painia, sillä Mikolla oli aina jokin jekku ja niksi, jolla ottelukumppaninsa yllätti."*

"Seuraihmisenä Mikko oli niin sanottua iloista tyyppiä, jonka huoleton huumori on tehnyt hänestä erittäin suositun seurapiirissä."

Olympiamitalisti **Aarne Reinin** innosti painin pariin sirkuspaini, jota hän kavereiden kanssa livahti salaa katsomaan. Reinin olympiakulta vaihtui hopeaan kummallisen sääntöoikun takia Berliinin kisoissa vuonna 1936.

"Ratkaisuotteluissa oli mukana enää vain kolme miestä: turkkilainen **Yasar Erkan***, ruotsalainen* **Einar Karlsson** *ja Aarne Reini. Mestarillamme oli mahdollisuus päästä olympiavoittajaksi ainoastaan siinä tapauksessa, että hän kaataisi selkävoitoin molemmat vastustajansa. Reini voitti Erkanin vaivattomasti 4 minuutin painin jälkeen, mutta Karlssonia hän ei pystynyt seljättämään, vaan sai tyytyä 2–1 voittoon. Molemmat pohjoismaalaiset saivat näinollen viiden pisteen rasituksen, joka sulki heidät kilpailusta Erkanin jäädessä 4 pisteeseen, sillä hän ei enää joutunut painimaan Karlssonin kanssa, jolle olisi kutakuinkin varmasti hävinnyt. Olympiavoittajaksi ja maailmanmestariksi tuli Yasar Erkan ja Reini jäi toiseksi vaikka oli seljättänyt kultamitalimiehen!"*

Rauhallisuus, avokatseisuus ja itsevarmuus ilmentyvät tässä suuren painimestarin Kustaa Pihlajamäen piirteissä

Kirjan kuvissa painijat poseeraavat tyystin eri tavoin kuin painijat nykyään, kuten viereiseltä sivulta näkee.

*"**Constant Le Marin**, kaunisvartaloinen liégeläinnen atleetti, joka hurmasi Helsingin naiset"*

*"**Stansilaus Zbyszko**, Puolan karhu, krakovalainen ylioppilas, josta tuli kaikkien aikojen paras yleispainija ja miljoonamies. Vuonna 1905 Zbyszko paini myös Helsingissä saaden suurta tunnustusta osakseen tehokkaan ja voitollisen painitapansa vuoksi. Hän on myös kohottanut Suomen painia, sillä hän antautui herrasmiehen tavoin teoreettisiin neuvotteluihin meidän sen ajan tunnetuimpien urheilun johtomiestemme kanssa."*

*"**Georg Lurich**, atleettinen kuningas, mestaripainija, puhuja, älyniekka ja kielitaituri. Kunnostaan huolta pitävä virolaispainija saattoi heittäytyä hillittömäksi ja hurjapäiseksi veikkoseksi, joka nautti kaikesta, mitä elämä hänen tapaiselleen miehelleen saattoi tarjota. Hän nautti todella elämän nektarimaljan pohjaan asti – yhtä voittamaton niin hyvässä kuin pahassakin..."*

Mestarikuntoinen Aarne Reini

Siropiirteinen painimaton aristokraatti, Lauri Koskela

Eeva haluaa Tähti-paineista kultaa

Kun 9-vuotias Eeva Alhonen aloitti painiharrastuksen, se oli rakkautta lähes ensisilmäyksellä. Nyt hän odottaa malttamattomana jokaista omaa ja veljen painiharjoitusta.

Eeva harjoittelee jalkoihin menoa yhdessä painikaveri Laura Talvensaaren kanssa.

Helsingin Paini-Miesten harjoitussalilla Jakomäessä tyttöjen painikoulun treeneissä harjoitellaan jalkoihin menoa. Valmentaja **Hanna Mykkäsen** neuvot kuunnellaan tarkkaan. Välillä hörpätään vettä, sitten taas mennään vauhdilla.

9-vuotiasta **Eeva Alhosta** ei tarvitse patistella. Yhtä innokas on painikaveri **Laura Talvensaari,** jonka kanssa Eeva hioo liikkeitä yhä uudestaan ja uudestaan. Hiukset tuppaavat valahtamaan silmille, posket punoittavat, mutta hymy ei hyydy.

Poikien treeneistä lisää voimaa

Molskille vääntämään Eeva päätyi pikkuveljensä **Danielin** (7) vanavedessä. Hän seuraili hetken veljen harjoituksia ja ilmoitti sitten vanhemmilleen, että haluaa mukaan. Siitä on nyt aikaa puolistoista vuotta. Into ei ole laantunut, päinvastoin. Omat harjoitukset eivät enää riitä, vaan kahdesti viikossa Eeva harjoittelee myös pikkuveljen harjoituksissa poikien kanssa, jos läksyt sen vain sallivat eikä kokeita ole.

– Pojat ovat kovempia vastuksia, ja siksi se kehittää vielä enemmän minua ja voimiani, Eeva perustelee.

Eeva kertoo tähän mennessä oppineensa harjoituksissa muun muassa jalkoihin menon ja rullin sekä niskalenkin, joka on ehdoton lempiliike.

– Teen sen niin nopeasti, että kaveri ei ehdi reagoida. Paitsi kisoissa se ei kyllä onnistu kovinkaan helposti, Eeva kertoilee.

On kivaa, kun tulee hiki

Parasta harjoituksissa Eevasta on yksinkertaisesti se, että saa harjoitella erilaisia painiliikkeitä ja pääsee vääntämään painikavereiden kanssa.

– On kivaa, kun tulee kunnolla hiki.

Kisaaminenkin on jo tuttua. Eeva käy Tähtipaini-kisoissa säännöllisesti. Kotoa löytyy kolme hopea- ja kaksi pronssimitalia sekä yksi puuropainien kultamitali. Eevan tulevaisuuden tähtäin on selkeä.

– Haluan voittaa Tähtipaineissa kultaa. Se onnistuu vain, jos teen liikkeet tosi nopeasti. Aiemmin olen ollut kisoissa vähän liian hidas, Eeva pohtii.

Seuraavissa Tähtipaineissa kyllä voitan, sillä olen kehittynyt.

Harjoituksissa Eevan lempiliike niskalenkki onnistuu usein.

Laura Talvensaari (oik.) on kova vastus ja yksi Eevan parhaista painiystävistä

– Seuraavissa Tähtipaineissa kyllä voitan, sillä olen kehittynyt, Eeva jatkaa hymyillen.

Kisaaminen onkin Eevasta aina yhtä hauskaa. Hieman se myös jännittää.

– Jännitys on sellainen tunne vatsassa ennen ottelua. Mutta kun kävelen matolla vastustajan luokse, niin se menee ohi.

Omina vahvuuksinaan Eeva pitää sitä, että hän pitää harjoittelemisesta, jaksaa keskittyä ja on sitkeä.

– En anna helposti periksi koskaan.

Vahvat esikuvat

Esikuvia ovat omat valmentajat Hanna Mykkänen ja Jenna Sihtoa, joiden kisoja Eeva on katsellut niin paikan päällä kuin netin kautta.

– He ovat tosi nopeita ja vahvoja, Eeva sanoo ihailua äänessään.

Sellaiseksi Eevakin haluaa, ja sellainen pitääkin olla, jos aikoo toteuttaa sen tosien suuren haaveen, joka hänellä on. Eeva tietää, että se ei tule helposti, mutta hän on valmis paiskimaan sen eteen lujasti töitä.

– Haluan saada Tähtipainimestari-mitalin. Se on niin iso, kaunis ja kiiltävä, Eeva haaveilee.

EEVA ALHONEN

- Ikä: 9 vuotta
- Seura: Helsingin Paini-Miehet
- Perhe: isä Jani, äiti Elena ja 7-vuotias veli Daniel
- Koulu: Itä-Hakkilan koulun 3. luokka
- Lempiaineet: liikunta ja englanti
- Lempiruoka: hernekeitto
- Paras ystävä: Seelia
- Vapaa-ajalla: viettää aikaa kavereiden kanssa ulkona, talvella pulkkaillen jaa luistellen, kesällä uiden ja pihalla erilaisia leikkejä leikkien.

SODANKYLÄ
Lapin tähtikunta
Jäämerentie 1, 99601 Sodankylä
0400 618 870
www.sodankyla.fi

Tilausliikenne ja Maanrakennus Heikkinen Ky
Haastajantie 45
99600 Sodankylä
Puh. 0400-393 661

KUNTOSALI JA FYSIOTERAPIA
POLAR GYM
Sompiontie 4, 99600 Sodankylä
Puh. 0400-901354, 040-3585003
www.polargym.fi
marja-leena.karjalainen@polargym.fi, elina.aikio@polargym.fi

Haapasen Liikenne
Sattasentie 378, 99600 Sodankylä
0400 291 582

SÄÄSTÖ-KUOPPA
VALTAVAT VALIKOIMAT
HALVAT HINNAT
.fi
SÄÄSTÖKUOPPA
Vuotturaippa 53, 99600 Sodankylä
020 743 6420
www.saastokuoppa.fi

Huoltokero Oy
www.huoltokero.fi
Pyhä-Luosto

Hotelli Sodankylä
Unarintie 15, 99600 Sodankylä
010 230 5000
info@sodankylahotel.fi

TMI SIBAKOW-MANSIKKA
Ollinojantie 15 Kittilä **050 5374 666**

Erikoishammasteknikko Erkki Melamies
Jäämerentie 14, 99600 Sodankylä
(016) 612 280, 0400 396 662

PUUTAVARALIIKE
LATVALA
040 8604 593
Lehmäjoentie 103, 61440 Untamala

Kone-Annala Oy
Tarkkalantie 13, 99600 Sodankylä
0400 39 66 33

Seinäjoki
Liikuntapalvelut
Kirkkokatu 15
60100
Seinäjoki

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

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

Maalausliike Tmi Tapio Harju
Muoniontie 3051, 99135 Rauhala
(016) 642 026, 0400 732 107

ROMU KEINÄNEN OY
Espoo
Puh. 020 1443 685
info@romukeinanen.fi
Mänkimiehentie 13, 027780 Espoo

Karjaa
Puh. 019 230 460
karjaa@romukeinanen.fi
Hitsaajantie 28, 10300 Karjaa

Vantaa
Degermosantie 4, 01760 Vantaa

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

K Rauta
Saharakaari 5, 62300 Alahärmä **Puh. 0207619140**

Rivi-ilmoitukset

Raivausliike NIKKO Oy
66450 Jakkula ✆ 0500 660 177

KIVIOJA ENGINEERING OY
PL 201, 84101 Ylivieska ✆ 040 830 6165

L-PELTI KY ✆ 0400 712 906
Pietiläntie 7 Hämeenlinna, Halli

HYÖTYKUORMA OY ✆ 0400 767 117
Haapaperäntie 81, 85200 Alavieska

YLITALO KIINTEISTÖHUOLTO ✆ 4336 200
Valtuustontie 12, 62100 Lapua

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

JK-Trailer Perävaunut Lakeuden Teräsrakenne
Puolatie 2 Hyllykallio ✆ 040 553 6438

MAANSIIRTO ARI FEDERLEY OY
Näköharjuntie 20 A, 15800 Lahti ✆ 0500 491 696

KULJETUSLIIKE MIKKO IIVARI
Untamalantie 327, 61400 Ylistaro ✆ 0400 867 408

HEINOLAN FYSITO KY
Virtakatu 4, 18100 Heinola ✆ (03) 714 2041

SANEERAUKSET JARI SAARI
Talvilahti 56, 19210 Lusi ✆ 0400 840 872

UP URAKOINTI OY
Villenkatu 46, 18100 Heinola ✆ 045 120 7649

TILI- JA YRITYSKONSULTOINTI EIVI KY
Lampikatu 15, 18100 Heinola ✆ 050 494 0125

HEINOLAN LASIHUOLTO OY
Työmiehentie 16, 18200 Heinola ✆ 0400 492 028

ANTTI VIRTANEN tiilikattotyöt, kattotarvikkeet
Koskisillantie 50, 16510 Luhtikylä ✆ 040 5416 904

PELTI SEPPÄLÄ OY
Vanerikatu 4 Heinola ✆ 0400 495 026

ROAD MASTER L. KETTUNEN
Painipuuntie 5 Heinola ✆ 0400 156 024

KERÄYSPAPERI LAAKSONEN OY
Tapparakatu 5 D 60 Lahti ✆ 0400 491 486

HEINOLAN AUTO-OPISTO
Lampikatu 15 Heinola ✆ 0400 498 678

LAITISEN METALLI ✆ 0400 565 629
Kustaa Tiitun tie 13 Lapua

AKKUHUOLTO JA MYYNTI KAAPPOLA KY
Jalminkatu 1, 62100 Lapua ✆ 050 595 2004

KETTUMÄEN TRAKTORIHUOLTO KY
Tuhtimäentie 1, 61800 Kauhajoki ✆ (06) 231 3702

MAALAUSURAKOINTI KOIVISTO ISMO
Palterintie 1, Kauhajoki ✆ 040 0661163

OULAISTEN JÄTEHUOLTO OY
Revonkatu 1, 86300 Oulainen ✆ 0400 583 688

VARTIOINTIPALVELU A. PELTONIEMI
Savikyläntie 217, Kauhajoki ✆ 0400 660 676

PAKKALAN LIIKENNE
Sikosaarentie 59, Taipalus 0500 262 996

KULJETUSLIIKE JOUKO VÄLITALO OY
Siilastie 16 B, 99600 Sodankylä ✆ 0400 891 685

AUTOPELTIKORJAAMO A HEIKKILÄ TMI
Seitatie 15, 99600 Sodankylä ✆ 0400 692 189

AUTOKORJAAMO TUNTURIAUTO OY
Kittiläntie 1, 99601 Sodankylä ✆ 016 636 255

MAANRAKENNUS AKI MAGGA
Sarvikotamaantie 98, 99690 Vuotso ✆ 0400 291 265

TMI ANTTI SAVO -Kaivurikuormaaja-
Hanunkuja 3, 99550 Aska ✆ 0400 445 282

NAPAPIIRIN KULJETUS OY Sodankylän toimipiste
Seitatie 9, 99600 Sodankylä ✆ 0400 886 700

HELAHOITO
Jäämerentie 6, 99600 Sodankylä ✆ 040 767 2328

URAKOINTI S. SIIRTOLA OY
Kyynäskieppi 8, 99650 Sattanen ✆ 0400 130 327

SODANKYLÄN LVI-TUOTE OY
Pohjantie 8, 99600 Sodankylä ✆ 0400 361 038

KONEURAKOINTI OTTO VEIKANMAA TMI
Sattasentie 380, 99600 Sodankylä ✆ 0400 120 448

RAKENNUSPALVELU JUKKA JUSSILA KY
Pöllänkuja 22, 98400 Isokylä ✆ 040 5709 438

HELPOTTAVA HERMAN -Kodin huolto- ja korjaustyöt
Koulutie 11, 99600 Sodankylä ✆ 0400 211 841

KITTILÄN ALUELÄMPÖ OY
PL 45, 99101 Kittilä ✆ 0400 203 119

CTM ENERGIA OY ✆ 0400 843 611
Österbyntie 112, 02400 Kirkkonummi

LAPUAN ENERGIA OY
Makasiinitie 7, 62100 Lapua ✆ (06) 433 6600

JORVAKSEN SÄHKÖ OY ✆ (09) 296 1311
Vanha Rantatie 399, 02420 Jorvas

KAIVINKONEURAKOITSIJA AARNO KOMMIO
Hyvikkäläntie 668, 14240 Janakkala ✆ 0400 480 806

ESM BRODESIGN
Karijoentie 548, Teuva ✆ 050 3223 687

JM METSÄNEN OY ✆ (05) 3458 606
Puuropytyntie 21, 49410 Poitsila

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

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

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

Tmi Esa Seipäjärvi
Lehtokalliontie 5-9, 95970 Äkäslompolo
0400 204 958 seipa-rakennus@outlook.com

Rakennus Kronvall OY
Puh. **040 5152 305**
Pälbölentie 400, 07740 Pernajan Vanhakylä

Nuohouspalvelu Furimax
Jeesiöntie 18, 99600 Sodankylä
040 5396 056

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

Invataksi Heikki Korte
Kortteentie 23,84100 YLIVIESKA
gsm. 0400 280 558
heikki.korte@heikininvataksi.fi

VARATTU

Hitsaus- ja rautarakennetyöt, konekorjaukset, kulutuslevyt, koneistukset
TERVOLAN KONEPAJA OY
95300 Tervola **0207 433 070**

Kittilän Autopeltikorjaamo
Ryttytie 13, 99100 Kittilä
p.040-3509 200,0400-215 887

Naisten ja miesten vapaapainin SM-kilpailut 2018

PAIKKA Töölön Kisahalli, Paavo Nurmen kuja lC

AIKA 12.5.2018
Kilpailut alkavat klo 11.00
Avajaiset ja finaalit klo 17.00

SARJAT Naiset: 50, 53, 57, 62, 68 ja 76 kg
Miehet: 57, 65, 70, 74, 79, 86, 97 ja 125 kg

PUNNITUS Kisahallin saunatiloissa 12.5 klo 08.00–08.30
Saunat ovat käytössä klo 07.15 alkaen

SÄÄNNÖT UWW kilpailusäännöt A/B lohkojärjestelmä

ILMOITTAUTUMISET 5.5.2018 klo 24.00 mennessä
hannu@painimiehet.fi ja info@painiliitto.net

OSALLISTUMISMAKSU
50 €/painija/huoltaja. (1 huoltaja/5 painijaa)
Maksut 5.5.2018 mennessä HPM:n tilille:
Nordea FI47 2003 2100 0025 25
Jälki-ilmoittautuminen 120 €

RUOKAILU
Osanottomaksun suorittaneille painijoille ja huoltajille sisältyy osanottomaksuun runsas aamupala klo 08.00–09.00 Kisahallin kahviossa.

PÄÄSYLIPUT
Koko päivän lippu 20 €. Erikseen ostettuna 15 €/tilaisuus. 12–17-vuotiaat, varusmiehet ja opiskelijat puoleen hintaan. Alle 12-vuotiaat ilmaiseksi.
Ennakkotilauksena koko päivän lippu 15 €, aamupäivä 10 € ja finaalit 10 €.
Ennakkotilaukset: hannu@painimiehet.fi

MAJOITUSVARAUKSET
Sokos Hotel Pasila, puh. 020 1234613

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

TIEDUSTELUT Hannu Rantala 050 3263569
hannu@painimiehet.fi

Tervetuloa Stadiin Brotaamaan!

Finland Kuortane
OLYMPIC TRAINING CENTER

TRAINING CAMP

PAINI

Tytöt 8. - 10.6.2018
Pojat 29.6. - 1.7.2018

Kesällä 2018 järjestetään jälleen suositut painin training campit tytöille ja pojille.

PainiCampit on suunniteltu lajia aktiivisesti harrastaville 8-15-vuotiaille. Leiriohjelmassa lajitaitojen kehittämistä, monipuolista harjoittelua sekä liikunnallista oheistoimintaa mm. melontaa, seinäkiipeilyä ja uintia.

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

Sisar-ale -10%
Ilman majoitusta -15%

Valmentajana tyttöjen leirillä **Tiina Vainionpää** ja poikien leirillä **Ville Pasanen**.

Lue lisää ja ilmoittaudu kesän kovimmille painileireille
www.kuortane.com/trainingcamp

Krekon syvin olemus

Idea kolumniini syntyi, kun katselin syksyisten MM-painien vapaan finaaleja. Kahden raskaimman sarjan loppuottelut olivat todella viihdyttävää katseltavaa. 97-kiloisten kultakoitos päättyi 6-5 ja raskaan peräti 10-8.

Noissa matseissa ei lähdetty ottamaan varmaan päälle, vaan todella aktiivisesti ja aggressiivisesti johtamaan ottelua.

Syksyn mittaan olen pohtinut sitä, miksi lähestymistapa poikkeaa niin radikaalisti eri painimuotojen välillä. Vapaassa toki saa kampata ja tarttua vastustajan jalkoihin käsillä. Mahdollisuuksia pistesuorituksiin on siis enemmän. Tämä on kuitenkin vain osaselitys.

■

Ensimmäiset elävät muistoni miesten SM-paineista ovat vuodelta 1978 Seinäjoelta. Tuolloin painiaika oli 3x3 minuuttia ilman tuomarin mattokomennuksia. Moni nyhjäävä kamppailu sai usein kolmannella jaksolla aivan uuden luonteen, kun jompikumpi ottelija simahti. Rupesi tapahtumaan.

Moskovan vuoden 1980 olympialaisten jälkeen tehtiin sääntöuudistukset, jotka ovat olleet suurena linjana aina nykyhetkeen asti. Kaikenlaista on aina kokeiltu, mutta aina on palattu lähtöpisteeseen: tuomari komentaa jollain perusteella jommankumman alle mattoon jossain ottelun vaiheessa.

Moskovan jälkeen otteluajaksi tuli nykyisinkin voimassa oleva 2x3 minuuttia. Lisäksi tuomari komensi passiivisemman alle mattoon. Tasaisessa ottelussa saattoi luottaa siihen, että mattovuoro tulee molemmille.

1980-luvun alkupuolella menestyneet ruttukorvat olivat saaneet oppinsa pystypainisääntöjen aikakaudella. Jos mieli saada mattovuoron, oli kaveri sinne alle ensin jollain konstilla itse laitettava.

Juuri tämä seikka oli esimerkiksi olympiavoittaja (1976) **Momir Petkovicin** perustelu, kun hänen kanssaan keskustelin. Hän sanoi: ”Missään muussa kamppailu-urheilulajissa tuomari ei määrää toista ottelijaa keinotekoisesti johonkin tilanteeseen. Miksi siis painissa pitäisi näin tehdä?”

Otetaan esimerkiksi oman aikansa mestari **Jouko Salomäeltä** kaksi ottelua. Olympiafinaalissa Losissa 1984 hän lähti heti hanakasti hakemaan pystystä bravuuriaan eli ”kustaata”. Tämä onnistui ja vielä rulli päälle. Taulussa lukemat 5-0. Tallroth ajoi vimmatusti kiinni johtoa ja pääsikin pisteen päähän. Se ei riittänyt.

Vuoden 1985 MM-kisoissa kohtasivat sarjan 74 kiloa lohkossa kaksi oman aikansa parasta: hallitseva olympiavoittaja Jouko Salomäki ja boikotin takia Losista sivussa ollut **Mihail Mamiashvili**.

Venäläisellä oli varmasti hirmuinen näyttämisen tarve. Tuossakin ottelussa Jouko lähti heti hanakasti hakemaan ”kustaata”. Jälleen onnistuminen. Tarkkaan en muista tuon lopputulosta, mutta taisi olla molemmilla lopussa kymmenkunta pistettä. Jokke muuten voitti.

Vuosikymmenen loppua kohti alkoi painityyli mennä sellaiseksi, että riskejä pystypainissa välteltiin ja odoteltiin mattovuoroa, koska sellainen oli varmasti tulossa.

Hyvin radikaali ja katastrofaalinen sääntömuutos tehtiin Soulin olympialaisten jälkeen: suora viiden minuutin otteluaika ja tuomarin määräämä parterre pois. Yritettiin siis aktivoida pystypainia.

1970-luvulta tuttua lähestymistapaa otteluun varmaankin tavoiteltiin, mutta huonolla menestyksellä. Säännöt olivat jopa niin huonot, että vain hetki ennen Barcelonaa hatusta vedettiin parterre takaisin. Ilmeisesti 0-0 –tuloksia ei haluttu olympiafinaaleihin.

Tuon jälkeen on taas kaikenlaista kokeiltu. Aina on kuitenkin palattu vuodelta 1980 tuttuun tilanteeseen: tuomarin määräämään parterreen. Näin on tehty taas tämän vuoden 2018 alusta.

■

Minusta menneen olympiadin linja, jossa kadeteista U23-sarjaan asti ei ollut mattokomennuksia, oli hyvä. Tässä nuoria kavereita koulutettiin uuteen lähestymistapaan.

UWW:n herrojen hermot eivät kuitenkaan kestäneet edes vuoden 2017 loppuun. Pariisiin nyhjäys ilmeisesti pani painamaan paniikkinappulaa ja palattiin miehissäkin entiseen.

Eri ikäluokkien arvokisoissa nähtiin kuitenkin viime vuonna vauhdikasta pystypainia. Tämän saattoi todeta vaikkapa elokuussa Pirkka-hallissa Tampereella. Olisi pitänyt olla malttia.

■

Pystypainia on vuosikymmenten aikana pyritty aktivoittamaan mitä ihmeellisimmillä sääntömuutoksilla. Jos ongelma olisi ratkaistavissa pykälien viilauksella, se olisi jo varmasti selätetty.

Kreikkalaisen puolella pääsyy pystyliikkeiden vähyyteen on vapaasta poikkeava lähestymistapa otteluun. Kyseinen filosofian juuret ovat 1980-luvulla. Vain painijat itse ja valmentajat pystyvät asian muuttamaan.

Jokainen valmentaja voi esimerkiksi kysyä itseltään aina, kun joku sääntömuutos saadaan, seuraavan kysymyksen: "Mietinkö tämän uuden asian edessä ensisijaisesti sitä, kuinka nyt pitäisi venkoilla ja taktikoida vai opetanko suojattejani edelleen ottelun alkuvihellyksestä lähtien johtamaan kamppailua ja hakemaan aktiivisesti suorituksia?"

Toivoa ainakin suomalaisittain on, sillä vuonna 2017 eri ikäluokkien arvokisoissa mitaleja rohmunneet lahjakkuutemme ovat erittäin aktiivisia ja taitavia pystyheittäjiä. Kyllä tästä hyvä tulee.

■

On taas loppukevennyksen aika. Oululainen atleetti, kutsutaan häntä nyt vaikka Pateksi, kilpaili takavuosina sekä painonnostossa että painissa.

Jälleen kerran Pyrinnön sakki lähti kohti etelää kisareissulle. Hiacen nokka käännettiin kohti Pyhäjoen Shellin pihaa, kun alkoi tehdä mieli kahvia.

Shellin seinustalle oli parkkeerattu pappatunturi, joka on pohjoispohjalaisten ukkojen suosima menopeli. Siinä sitten alkoi väittely, että pystyisikö väkivahva Pate nostamaan mopon suorille käsilleen. Lyötiin vetoa satasesta.

Pate tarttui tarakasta toisella kädellä ja toisella sarvista ja niin vain "paappeli" oli kohta renkaat kohti taivasta. Pahaksi onneksi istuin aukesi juuri ääriasennossa ja isokokoinen jakari, ruuvimeisseli, vasara, trasselituppo, varatulppa ja muuta tarpeellista huoltovälineistöä putosi suoraan Paten päähän ja ote kirposi.

Paten päävärkkiin syntynyt ammottava haava piti käydä tikkaamassa paikallisessa tk:ssa. Entä sitten mopo.? Siihen tuli naarmuja, mutta se säilytti kylläkin liikennekelpoisuutensa.

Jussi "Kessi" Ketonen

Maaliskuu

16-18	Tyttöjen maajoukkue- ja haastajaleiri	Kuortane
17	Itä-Suomen alueleiri	Kotka
24	Kadettien SM-kilpailut, kr	Kuusankoski (VUV)
28-29	Poikien vp maajoukkue TEHOpäivät	Helsinki
31	SM-kilpailut, kr	Sodankylä (LapinV)
31	Suomen Painivalmentajakerhon vuosikokous	Sodankylä

Huhtikuu

6-8	Poikien vp maajoukkueleiri	Helsinki
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)
28	Aluejoukkuekisa, kr	Turku (Lounais-Suomi)
28-29	Veteraanien leiri	Jyväskylä
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)
10	Junioreiden SM-kilpailut, kr	Ilmajoki (IK)
12	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
12	SM-kilpailut, vp	Helsinki (HPM)
13	Poikien vp maajoukkue TEHOpäivä	Helsinki
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)
25	Tyttöleiri (kaikille avoin)	Tampere
31.8.–2.9.	Maajoukkueleiri pojat + nuoret sekä haastajat	Kuortane

Syyskuu

318.–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	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
22	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
28–30	Veteraanien MM-kilpailut, vp	Skopje, Makedoni
29	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)

Lokakuu

5–7	Veteraanien MM-kilpailut, kr	Perm, Venäjä
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
15-16	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Pori

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

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

ELNOR Oy
- Sähköalan palvelut
Siirtolantie 3, 91500 Muhos
044 2720 145

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

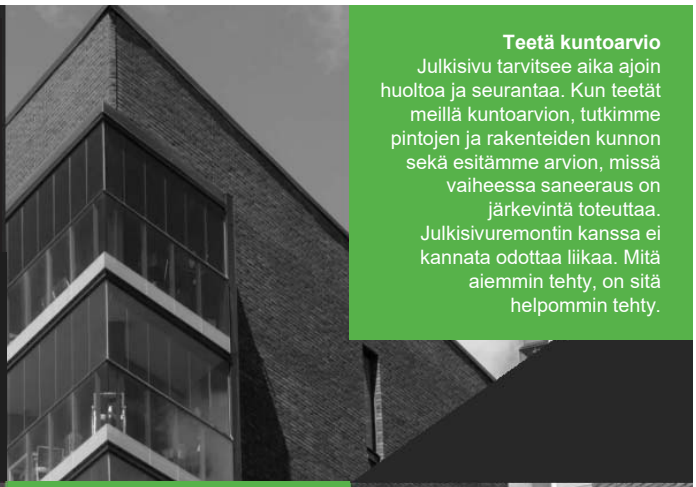
TAKSI Jukka Valtonen
Mäyräntie 21, 12400 TERVAKOSKI
Puh. 0400 468 502

Koskelan Saha
Hynniläntie 231, 63130 Mäyry
0400 265 892

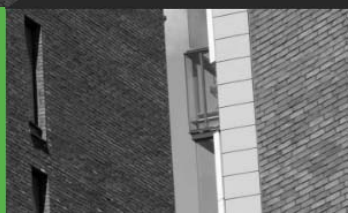
JZ-Palvelu OY
Grönalundintie 191
02400 Kirkkonummi
040 8096 870

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

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