MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI 1 / 2015

PERTTI UKKOLA PALKITTIIN

S. 20 - 21

LAPUAN VIRKIÄ SEURAESITTELYSSÄ

S.28 - 29

MOLSKI 1 / 2015

SISÄLLYSLUETTELO

Japanin tunnelmia s.7

Maku ei jätä kylmäksi s.24 - 25

Puheenjohtajalta ... 3
Kansainväliset näytöt ratkaisevat ... 4
Antti haluaa ykköseksi ... 5
Painille televisioaikaa ... 6
Japanin leiri uusi avaus ... 7
Valmentajakiertue Turussa ... 9
Painijan urapolku ... 10
Painija polun varrelta ... 12
Tuomareita – onko heitä? ... 14
Suomi Cup täydessä vauhdissa ... 16
Yllätysnimi kärjessä ... 17
Tyttöpainileiriasiaa ... 19
Pertti Ukkola Hall of Fameen ... 20 - 21
Painijan oheisharjoittelu ... 22
Makwan Amirkhani – UFC-kehässä ... 23
Ville Heinon kuulumiset ... 27
Paini ei Lapualta lopu ... 28 - 29
UWW-ranking ... 30 - 31
Kessi ... 32
Mitä kuuluu? ... 33
Kamppailija ei kiusaa ... 34
Onnea ja surua ... 35
Tapahtumakalenteri ... 39

MOLSKI Suomen painin neljästi vuodessa ilmestyvä tiedotuslehti

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

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

Kannen kuva: Emil Bobyrev

Toimituskunta
Jukka Rauhala
Pekka Moliis
Jussi Ketonen
Merja Lintala

Avustajat
Reijo Majasaari, Mari Mäkinen, Tero Luostarinen, Kari Ojanen, Antti Pekkala, Harri Vallin, Pertti Vehviläinen, Järvenpään Voimailijat, Martin Gabor, Pasi Sarkkinen, Marja-Liisa Kuronen, Timo Pahkala, Hannu Ranta, Päivi Helakallio-Ranta, Emil Bobyrev, Lappeenrannan Työväen Urheilijat, Hannu Luoma

Painopaikka
Nykypaino Oy, Vantaa

Taitto
Nykypaino Oy
Maiju Niemistö

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

Ilmoitushinnat

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

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

Molski 2/2015 ilmestyy viikolla 22.
Aineiston viimeinen jättöpäivä 15.5.2015

Laadukas painiseuratoiminta – tulevaisuuden toiminnan kivijalka

Suomalaisen painin kansainvälisen menestyksen ydin on ollut ja on myös jatkossa hyvä laadukas seuratoiminta ja siinä erityisesti osaavat motivoituneet painivalmentajat - seuran toimintaa tukevia seuratoimintaaktiiveja unohtamatta.

Ilman urheiluseuran laadukkaan, pitkäjänteisen ja monipuolisen harjoittelun nuorelle luomia perusvalmiuksia paraskaan painin maajoukkuevalmennus ei riitä hiomaan lahjakkuuksia kansainväliseen arvokisamenestykseen.

Voittajat eivät synny kilpa-areenoilla. Ne syntyvät pitkäjänteisen työn tuloksena - harjoitussaleilla.

Paini on taitolaji ja lopulta osaaminen molskilla ratkaisee voittajan. Tämä osaaminen perustuu painissa lajin tekniseen osaamiseen, mutta myös valmentajan pedagogiseen silmään - kykyyn kannustaa ja ohjata nuoria. Tämä onnistuu hyvältä valmentajalta – oli hänelle korvat rutussa tai ei.

Moni lahjakkuus puhkeaa kukkaan vasta murrosiän jälkeen. Tästä painissa - samoin kuin monessa muussakin lajissa - löytyy hyviä erimerkkejä. Siksi osaava ja kannustava laadukkaaseen systemaattiseen arkivalmennukseen satsaava painivalmentaja on koko lajin hyvinvoinnin ja kehityksen ydin.

Painiliiton maajoukkuevalmentajat ovat herättämässä uudelleen eloon vuosia sitten hyviä tuloksia tuonutta valmentajakiertuetta. Päävalmentajien ja nuorten olympiavalmentajien seurakäyntien tavoite on ennen kaikkea motivoida ja tuoda väriä painiseuran arkiseen valmennukseen.

Eikä uusi oppi ojaan kaada. Kokeneillakin seuravalmentajilla on varmasti paljon uutta opittavaa. Pelkästään mattopainin sääntömuutokset takaavat, että koko tekniikkaharjoittelun painopiste tulee muuttumaan kohti pystyheittoja.

Lajin näkyvyys mediassa ja uudet esikuvat - lajin harrastajamäärän kasvun moottorit?

Urheiluseuran laadukas toiminta – molskilla ja molskin ulkopuolella vetää puoleensa. Oli sitten kyse eri lajeihin tutustuvasta nuoresta tai hänen vanhemmistaan.
Mutta laadukaskaan toiminta ei riitä, ellei laji ja sen toiminnan erinomaisuus näy ja kuulu mediassa – puskaradiota unohtamatta

Elokuvan Unelmien Kentät filosofia ”If you build it, they will come” ei enää nykypäivänä riitä.

Onneksi nykypäivän tekniikka internetteineen ja sosiaalisine medioineen antaa uusia kasvun mahdollisuuksia Suomessa lajeille, jotka eivät tänään lukeudu harrastajamäärältään kärkiviisikkoon.

Painin ”Save Olympic Wrestling” –ohjelma käynnisti useissa maissa USA:n ja painin muiden suurmaiden johdolla - vahvasti sosiaalista mediaa ja internetin uusia tuulia hyödyntävien - lajin näkyvyyttä ja sen mielenkiintoa suuren yleisön silmissä lisäävillä hankkeilla. Tätä mahdollisuutta hyödynnämme myös Suomessa perinteistä mediaa ja erityisesti kansanvälisiä huippujamme unohtamatta.

Suomen Mestaruuskisojen ja Suomessa kisattavien UWW:n kansainvälisten turnausten näkyvyys TV:ssä – myös jatkossa laadukkaalla tavalla tuotettuna on tärkeä osa tätä lajin kehittämistä.

Tästä lisää myös tämän Molskin sivuilta.

Jukka Rauhala
Puheenjohtaja

Kansainväliset näytöt ratkaisevat edustuspaikat

Kansainvälisillä näytöillä on suuri merkitys, kun kesäkuun European Gamesien ja syyskuussa väännettävien Las Vegasin MM-painien matkalippuja jaetaan.

– Pääpaino Bakun valinnoissa on kansainvälisillä näytöillä. Ja toivottavasti niitä kansainvälisiä näyttöjä tulee, tai sitten paikat pitää jakaa kotimaisten otteluiden perusteella, päävalmentaja **Juha Lappalainen** toteaa.

Tänä vuonna Bakun European Gamesit korvaavat EM-kilpailut. Itään on kuitenkin mentävä yhtä suurella joukkueella kuin syksyn MM-paineihin länteen.

– Las Vegasissa on jaossa ensimmäiset paikat olympialaisiin ja se on meidän tämän kauden ehdoton pääkisa. Bakussa on kuitenkin oltava niin monta painijaa kussakin painimuodossa, kuin Las Vegasiin aiotaan viedä, Lappalainen kertoo.

Alustavien kaavailujen mukaan Suomesta lähtee syyskuussa olympiapaikkajahtiin viisi kreikkalais-roomalaisen painin taitajaa. Olympiasarjoja on tuoreimman sääntömuutoksen jälkeen kuusi niin vapaapainissa, krekossa kuin naisilla.

– Tällä hetkellä on papereihin laitettu, että krekossa raskasta sarjaa lukuun ottamatta edustaja olisi jokaisessa olympiasarjassa. Tietenkin jos tulee hyviä kansainvälisiä näyttöjä, niin tilannetta pohditaan uudestaan, Lappalainen lupaa.

Tahti tiivistyy

Kreikkalais-roomalaisen painin edustusmiehistö on viettänyt alkuvuoden kotimaan kamaralla. Herman Kare-turnauksen jälkeen Kouvolan leirillä oli mukana myös ulkomaalaisia vääntäjiä. Pietarista tuli sparrareita myös helmikuun lopulla Tikkurilassa painitulle tehostusleirille. Jatkossa leirimatkat sujuvat kuitenkin lentäen.

– Alkuvuosi ollaan oltu täällä Suomen päässä omalla porukalla. Maaliskuun puolivälissä mennään Tanskaan kisoihin ja jäädään sinne leirille. Pääsiäisen tienoossa on sitten kisat Turkissa. Huhtikuulle tulee pidempi leiri Turkkiin tai Valko-Venäjälle. Lopullinen päätös on vielä tekemättä, Lappalainen kertoo.

Miesten kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisat väännetään äitienpäivän alla Ylistarossa.

– SM-painit ovat tärkeä etappi keväälle. Sen jälkeen on joukkueella vielä yksi valmistava leiri Ruotsissa ennen European Gamesia, Lappalainen kertoo.

Nuorille uusi kisa

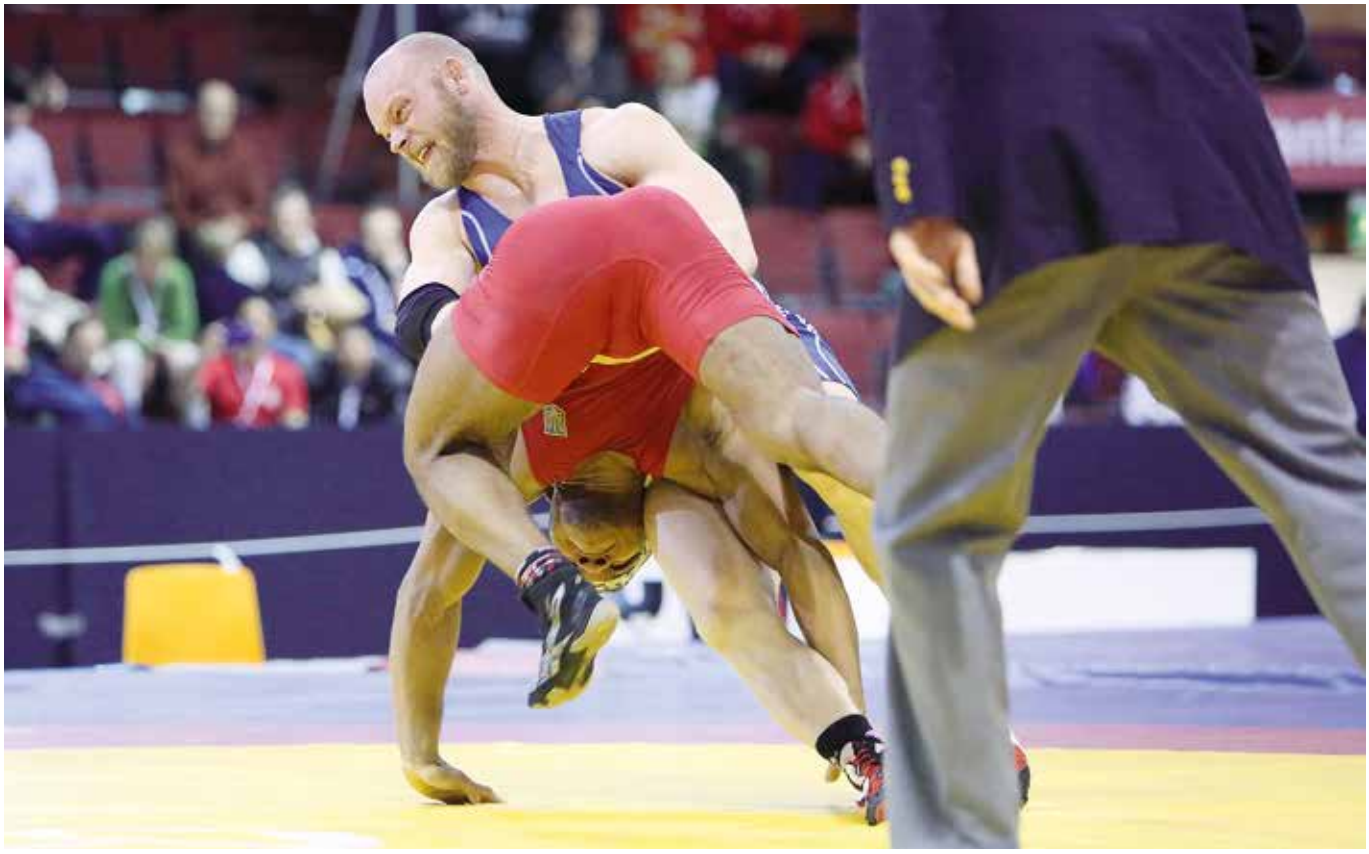
Tänä vuonna painitaan ensi kertaa myös alle 23-vuotiaiden EM-kisoissa. Yli parikymppisille nuorille urheilijoille järjestetään omia arvokisoja ainakin hiihdossa, yleisurheilussa ja painonnostossa. Nyt junioreista ulos kasvaneille on luotu omat mestaruuskisat myös painiin, jotka väännetään maaliskuun lopulla Puolassa.

– Nuorten kisat ovat mielenkiintoiset. Vielä ei ole oikein edes käsitystä siitä, miten sinne on porukkaa tulossa. Tässä talven aikana ei ole ollut edes muiden maiden valmentajien kanssa puhetta siitä, miten toiset aikovat kisoihin suhtautua. Sen näkee sitten paikan päällä, Puolaan matkaava Juha Lappalainen pohtii.

Joka tapauksessa omille alle 23-vuotiaiden arvokisoille on kysyntää.

– Parhaimmillaan nämä kisat ovat hyvä välitavoite junnuista ulos kasvaneille, Lappalainen toteaa.

Rami Hietaniemi on miespainijoidemme ykkönen. Syksyllä nähdään, nouseeko juntta Las Vegasin MM-molskilla olympiapaikan arvoisesti.
Kuva: Martin Gabor



Ykkösmiehen paikka TAVOITTEENA

Kotiyleisön edessä viime toukokuussa Suomen mestariksi vääntänyt Oulun Pyrinnön 23-vuotias **Antti Lindgren** on loppukuusta pari pykälää suuremman haasteen edessä. Lindgren lähtee Suomen edustajaksi alle 23-vuotiaiden EM-kisoihin Puolan Walbrzychiin.

– Puolan kisat ovat yksi tämän kauden päätavoitteista, Antti myöntää.

Viime kevään SM-tittelin myötä Lindgren vahvisti asemiaan kreikkalais-roomalaisen painin maajoukkueringissä. Vastuuvalmentajilta ei ole jäänyt huomaamatta pohjoisen miehen kehitys ja kutsu leireille on käynyt tiuhaan.

– Maajoukkueleiritykset ovat olleet erittäin tärkeitä. Ne ovat tukeneet todella paljon kotiharjoittelua. Kehityksen kannalta ne ovat ihan välttämättömiä, Lindgren toteaa.

59 kilon sarjan edustuspaikalle on useampia ottajia. Antti ei kuitenkaan helpolla aio antaa periksi, kun edustuspaikasta väännetään molskilla.

– Sarjan ykkösmiehen paikka on tarkoitus ottaa haltuun ja sitä kautta päästä mukaan arvokisoihin. Painot ovat aika lailla sarjaan sopivat. Vetäminen sujuu, enkä jää liian pieneksi sarjaan, nuorukainen aprikoi.

Kotisalin asiat ok

Oulun Pyrinnön kotisalilla Värtön liikuntahallilla Anttia piiskaa hikisiin hetkiin takavuosien edustuspainija ja ex-päävalmentaja **Mikael Lindgren**. Yhteistyö sukunimi-kaiman kanssa on toiminut hyvin jo vuosien ajan ja tuota valmennustiimiä täydentää **Ari Tervonen**. Molskilla treenivastustajina ovat **Jumaa Zakole**, **Niko Tervonen** ja **Sami Özyavuz**.

– Mikke on aina iltaisin paikalla. Aamuisin on yleensä omatoimista harjoittelua, mutta myös **Lindgrenin Åke** on ollut paljon mukana aamutreenisin. Oman sarjan treenivastustajaa ei ole, mutta tilanne voisi olla varmasti paljon huonompikin. Varsinkin Zuken panos on elintärkeä.

Viime vuodet Antti on onnistunut pitämään itsensä terveen kirjoissa, mutta toisinkin asiat ovat joskus olleet. Vamma- ja vaivakierre katkesi, niin harjoittelussa ruvettiin kiinnittämään huomiota oman kehon kuntoon.

– Nyt vanhemmiten on oppinut pitämään paremmin kehostaan huolta. Kroppaa on huollettava säännöllisesti, eikä vain pelkästään treenata kovaa. Kunnolliset alkuverryttelyt, loppuvenyttelyt ja palauttavat harjoitukset ovat todella tärkeitä. Niiden merkityksen huomaa, kun vaivojen kanssa joutuu painimaan, Antti Lindgren toteaa.

Antti Lindgren haluaa napata 59 kiloisten valtikan omiin näppeihin.
Kuva: Oulun Pyrintö

Suomalaiset U23 EM-molskilla

Kr.room. paini

59 kg: Antti Lindgren OP
71 kg: Lari Hirvi Haka
98 kg: Tuomas Lahti YTK
valmentaja: Juha Lappalainen

Naispaini

60 kg: Petra Olli LaVe
valmentaja: Ahto Raska

Vapaapaini

61 kg: Ronny Rännälä EsU
65 kg: Petteri Martikainen HeTa
70 kg: Jere Kunnas HPM
74 kg: Henri Selenius JäVo
valmentaja: Ahto Raska

Kuudelle painijalle urheilija-apuraha

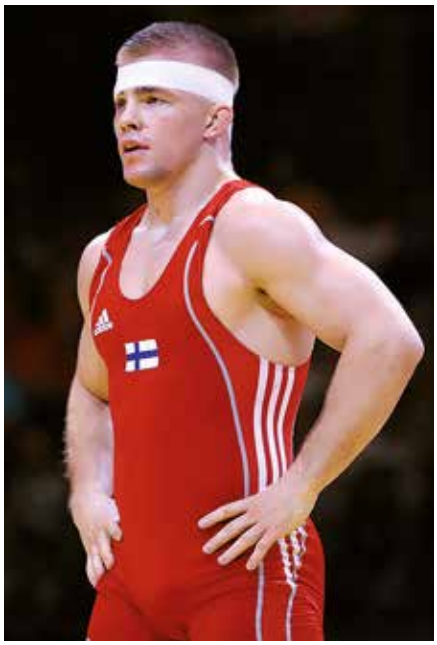
Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt kuudelle painijalle urheilija-apurajan vuodelle 2015. Kaikkiaan kesälajien urheilijoista apurajan sai 94 urheilijaa. Apurahan tavoitteena on luoda taloudelliset edellytykset ammattimaiselle valmentautumiselle.

Apurahoina myönnettiin yhteensä 965 000 euroa. Urheilijalle verovapaa apuraha on vuodessa joko 20 000 euroa (suuri apuraha), 10 000 euroa (pieni apuraha) tai 5 000 euroa (nuoren urheilijan apuraha). Apurahat myönnetään veikkausvoittovaroista.

Suuri apuraha 20.000 euroa
Hietaniemi Rami
Olli Petra

Pieni apuraha 10 000 euroa
Kallio Timo
Suominen Veli-Karri

Nuori urheilija 5 000 euroa
Heino Ville
Kuosmanen Elias



Veli-Karri Suominen sai 10.000 euron apurahan.

YLEN HYVÄÄ aikaa painille

Tulevan vuoden aikana paini saa rutkasti lisää näkyvyyttä Ylen kanavilla. Tänä vuonna EM-kisat korvaavien Bakun European Gamesien ja syksyn Las Vegasin MM-painien ohella kotimaiset painitapahtumat marssivat ryminällä Ylen Urheiluviikonloppuihin.

Uusi televisiointisopimus käynnistyy miesten kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisoista, jotka väännetään Seinäjoella toukokuun 9. päivä. Syksyn UWW-turnaukset Vantaa Cup ja Arvo Haavisto ovat niin ikään televisioitavia tapahtumia. Vuoden 2016 puolelta on pakettiin sovittu Kouvolan Herman Kare ja Viipurin Voimailijoiden toukokuulla 2016 isännöimät kreikkalais-roomalaisen paini SM-kisat.

– Tämä on monen tahon yhteinen ponnistus. Ylen, Painiliiton, tuotantoyhtiön, kisajärjestäjien ja suomalaisten huippupainijoiden täytyy sitoutua tähän projektiin, tuotantoyhtiötä edustava **Jarkko Ala-Huikku korostaa**.

Lähetykset sunnuntaina

Painilähetysten käytännön toteutuksesta vastaa SportCam Oy, joka tuottaa jokaisesta tapahtumasta 30–40 minuutin valmiin koostelähetyksen Yle Urheilulle. Lauantaina painitut tapahtumat nähdään televisiosta seuraavana sunnuntaina iltapäivällä. Koostelähetykset toimittaa Jarkko Ala-Huikku ja selostaa **Pertti Tapola**.

Ala-Huikun ja **Vesa-Matti Savisen** luotsaama SportCam Oy on tuttu painiväelle "Kivinen tie Lontooseen"-dokumentista, mutta nuori tuotantoyhtiö on tehnyt paljon muutakin Ylellä nähtyä ohjelmistoa.

– Olemme tehneet Ylelle viisi dokumenttia, joiden lisäksi olemme tehneet eri lähetyksiin inserttejä ja juttuja Urheiluruutuun. Budapestin ja Tashkentin MM-paineissa olemme vastanneet aamupäivämatsien kuvaamisesta ja sieltä lähti idea näistä lähetyksistä. Osin samalla sapluunalla teemme nyt nämä Suomen kilpailut, mutta aivan samantyylistä ohjelmaa emme ole aiemmin tehneet. Jarkko Ala-Huikku kertoo.

Valokeila kotimaisiin

Kansainvälisissä UWW-turnauksissa on laaja ulkomaalaisten painijoiden osanottajajoukko, mutta turnauksista tehtävät lähetykset on tarkoitus rakentaa puhtaasti suomalaisten painijoiden varaan. Suomella on kansainvälisten huippujen lisäksi monta juniori-ikäluokkien arvokisamitalistia, jotka uusien lähetysten myötä saavat menestyessään runsaasti tunnettavuutta lisää.

Ylen painipaketin kisatapahtumat

9.5.2015	SM-painit, Seinäjoki
21.11.2015	Vantaa Cup, Vantaa
28.11.2015	Arvo Haavisto, Ilmajoki
9.1.2016	Herman Kare, Kouvola
21.5. 2016	SM-painit, Helsinki

– Haluamme nostaa esiin nimenomaan suomalaiset painijat. Ei televisiokatsojaa kiinnosta se, että matolla ukrainalainen vääntää venäläistä. Haluamme nostaa esiin omat kovat kotimaiset kärkinimet ja nuoret suomalaislahjakkuudet. Aiemmin vastaavaa näkyvyyttä ei suomalaisille painijoille ole televisiossa ollut tarjolla, Jarkko korostaa.

Reilun puolen tunnin koostelähetyksissä tiivistetään kisapäivän suomalaiset herkkuhetket. Alustavan suunnitelman mukaan ohjelmat pitävät sisällään lyhyen studiokeskustelun vieraan kanssa, alkuottelujen parhaat palat, finaalien ennakoinnin, finaalit ja loppustudion haastatteluineen.

Kesän alussa Jarkkoa itseään odottaa toinenkin suuri haaste. Maamme entinen huippupainija hoitaa Bakussa painittavien European Gamesien painilähetysten selostushommat. Tähän saakka miehen vastuulla on asiantuntijan rooli lähetyksissä.

– Se on mielenkiintoinen uusi haaste. Urheiluselostajan homma on ollut minun lapsuuden haave ja nyt pääsen kokeilemaan miten äijän siinä hommassa käy, Jarkko naurahtaa.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Mari Mäkinen

Tervetullut uudistus

Kouvolan Painijoiden isännöimä Herman Kare-turnaus on yksi kolmesta televisioitavasta UWW-turnauksesta. Kilpailujen johtajana viime vuodet toiminut **Marko Sillanpää** on tyytyväinen uuteen päänavaukseen televisiolähetysten suhteen.

– Kun yhteistyökumppaneiden kanssa sopimuksista neuvotellaan, niin näkyvyys mediassa on se ykkösjuttu, jota kysytään heti. Nyt voimme jo neuvotteluvaiheessa kertoa, mikä on näkyvyys Ylellä. Tämä on todella merkittävä askel eteenpäin ja vaikka kisajärjestäjät joutuvat hieman panostamaan hommaan, niin rahat tulevat takaisin yhteistyökumppaneiden kautta, Sillanpää uskoo.

Välillä osa suomalaisista painin kärkimiehistä on loistanut kotimaan turnauksista poissaolollaan. Kokenut painimies uskoo asian nyt korjaantuvan.

– Tuskin kenelläkään terveistä huippupainijoistamme on enää varaa olla poissa televisioitavista turnauksista. Näkyvyys mediassa on tärkeä asia painijoiden henkilökohtaisille kumppaneille ja tätä kautta sitä on saatavissa, Marko Sillanpää huomauttaa.

Japanin leiri UUSI AVAUS

Petra Olli ja hänen valmentajansa **Ahto Raska** ovat tottuneet matkustamaan itään, mutta tammikuulla mentiin vielä Uraliakin kauemmaksi. Kolmen viikon leirijakso Tokiossa, Japanin kansallisessa valmennuskeskuksessa oli uusi kokemus.

– Kolmen viikon jaksosta yksi viikko oli yhteinen leiri maajoukkueen kanssa, loput kaksi viikkoa siellä treenasi porukkaa eri puolilta Tokiota, valmentaja Ahto Raska kertoo.

Japani oli parivaljakolle normaalia eksoottisempi kokemus, vaikka Petran Facebook-päivitysten perusteella eksotiikkaa on riittänyt toisinaan Venäjän leireilläkin, jotka ovat kaksikolle selvästi tutumpia leiripaikkoja.

– Japanissa on vähän omat kuviot, sinne ei noin vain mennä leirille. Tämäkin leiri piti sopia puoli vuotta etukäteen. Olisimme halunneet mennä sinne takaisin vielä ennen MM-kisoja, mutta meille ilmoitettiin, että ensi marraskuussa voitte tulla, Ahto kertoo.

Treeneissä ei löysäillä

Japani tunnetaan naispainin ykkösmaana. Vuosi toisensa perään maasta löytyy huippulahjakkuuksia kansainväliselle huipulle. Kolmen viikon leirijakso oli valmentajalle erinomainen tilaisuus seurata Japanin ihmeen rakentumista.

– Ei siellä mitään ihmetemppuja tehty, mutta tempo harjoituksissa oli kova koko ajan. Treenit olivat yksinkertaisia, ei ollut mitään ihmeteknikoita, mutta toistoja oli tosi paljon ja joka päivä oli matsipäivä. Otteluja otettiin kuutena päivänä viikossa 5-6, Ahto kertoo.

– Harjoitukset olivat myös pitkiä. Harjoitukset kestivät 2,5–3,5 tuntia. Maajoukkueen leirillä harjoitukset olivat hieman lyhempiä, kun silloin oli aina kaksi mattotreeniä päivässä. Muuna aikana painiharjoituksia oli yksi päivässä ja sitten oli jotain muuta harjoitusta, Raska jatkaa.

Kun Japanissa massaa naispainiin riittää ja edustuspaikasta taistellaan kotimaassa verissä päin, niin tämä tietää kovatempoisia harjoituksia.

– Kaikki juoksut, kuntopiirit, parivoimat tehtiin kovalla intensiteetillä. Koko ajan oli kilpailu päällä. Mentiin vain kovaa, kovaa ja kovaa. Kaikki oli kilpailua. Kun heillä on iso massa painijoita, niin sieltä sitten nousee huippuja. Nyt harjoituksissa oli noin 40–50 painijaa kerralla, Raska kertoo.

Tammi-helmikuu on ollut Petralla fyysisesti kovaa aikaa. Kolme viikkoa Japanissa, viikon leiri Ranskan olympiavalmennuskeskuksessa ja kahden viikon leiri Ruotsissa Klippan Cupin yhteydessä ovat varmistaneet sen, että kansainvälistä treenikaveria on järjestynyt.

Arvokkaita päänahkoja

Treenaamisen ohella on Lappajärven Veikkojen painija ennättänyt myös kisaamaan. Pariisin turnaus ja Klippan Lady Open päättyivät Petran osalta ykköspallille. Molemmissa turnauksissa finaalivastustaja oli Kiinan Kiinan **Xiaojuan Luo**.

Klippanissa matkalla finaaliin Petra voitti sarjan 60 kiloa maailman rankingin kakkosen Azerbaidzanin **Julia Ratkevichin** ja sarjan 58 kiloa maailman rankingin kolmosen Valko-Venäjän **Anastassia Huchoki**n. Molemmat Ollin kukistamat vastustajat sijoittuivat viime syksynä MM-paineissa mitaleille.

– Alkukauden kaksi UWW-kisavoittoa ovat osoittaneet, että olemme menneet yhden askeleen eteenpäin. On tärkeä asia, että pystyy ottamaan voittoja kovista vastustajista. Mutta vielä pitää vain treenata kovaa ja kehittyä, jotta pystytään menestymään Las Vegasin MM-paineissa ja ottamaan olympiapaikka. Pitää pystyä vielä askel ottamaan, Ahto pohtii.

Niin Pariisissa kuin Klippanilla Petra teki vastustajistaan silmiin pistävän paljon pisteitä vyöryttämällä. Mikään erikseen harjoiteltu uusi kikka ei ole valmentajan mukaan kyseessä.

– Ei ole erikseen harjoiteltu vyörytystä, mutta jos taaksemenossa vastustajan käsi jää kiinni, niin silloin kannattaa rullata. Taaksemenolla kun teet kaksi pinnaa, niin rulli tuo saman määrän pisteitä lisää, Ahto Raska huomauttaa.

Hetken aikaa kotimaassa

Kaksikon seuraava tähtäin on sitten Puolan alle 23-vuotiaiden EM-kisat. Sitä ennen ehditään olla Suomessa sen verran pidempään, että pyykit tulee pesemisen lisäksi myös kuivattua.

– Puolan 23-vuotiaiden EM-kisoihin valmistaudumme kotimaasta käsin. Seuraava leiri meillä on huhtikuussa Unkarissa, Ahto paljastaa.

Ja vaikka alkuvuoden leirimatkat eivät Venäjälle olekaan suuntautuneet, niin kokonaan itänaapuria ei ole unohdettu.

– Olimme siellä loppuvuodesta leirillä ja kyllä ennen MM-kisojakin tulee ainakin yksi leiri. Mahdollisesti jo toukokuussa, Ahto Raska kertoo leirisuunnitelmista.

Teksti: Pekka Moliis
Kuvat: Ahto Raska ja UWW

Raivausliike NIKKO Oy
66450 Jakkula
0500 660177
Kaikki louhinta-alan työt

Taksi Markku Vehmas
Haapasaarentie 2 F
40820 Haapaniemi
Puh. 040 - 504 4649

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI
• polttoaineen kuljetus ja myynti
• soran ja ruokamullan ajo sekä myynti
Pekkisentie 2, 050 552 5492, 433 2227

Lohjan putkityöt Oy
Jarmo Kärnä
040 582 7967
LVI-asennukset
Honkalantie 36
08700 Lohja

Fimpec
Yrjönkatu 20-22 D 55, 40100 Jyväskylä
Pekka Salomaa 0400 665 172
www.fimpec.fi

Kattopesut, sammaleenpoistot, kattoremontit ym. remonttityöt
Uudenmaan Kiinteistöpesu & Rakennus Oy
Tähtimöntie 23, 01350 VANTAA
p. 0400 - 620 028, 050 - 5287 739

KUNNON VÄLINEET JA TEKSTIILIT SPORTIASTA
www.sportia.fi
Sportia
SEINÄJOKI
Sammonkatu 2, 60120 Seinäjoki
(06) 2113 010

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

Kaivinkoneurakointia
myös minikaivurilla
URAKOINTI M&M KARHU AY
0400 267 980 0400 826 938
Savikuja 61, 61500 Isokyrö

Karhulan Pesuliike
Virsumäentie 32
Karhula Eskola
(05) 262 118
Avoinna ma–pe 8–17

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

kuljetus Kujala Muuri
Kuljetus Kujala & Muuri
Katajalähteenpolku 3, 48410 Kotka
Puh. 0440 585 252
www.kuljetuskm.com

Kauhajoen Ovituotanto Oy
Kalliotie 1, 61800 Kauhajoki
Puh. 0400-567 108

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

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

Lahden Tuotelaitehuolto Oy
Rinnetie 7, 15880 Hollola
Puh. 050 5175 891

LATOMÄEN SÄHKÖLIIKE KY
62100 Lapua
(06) 438 8144, 438 8745

Järviseudun Rakennus ja Remontti
PASI SAVOLA
Heikintie 5 Lappajärvi
p. 040 545 7594

Valmentajakiertue 2015:

MYHI VIERAILI TURUSSA

Painiliiton maajoukkuevalmentajakiertue ennätti helmikuun puolivälissä Turkuun. **Marko "Myhi" Yli-Hannuksela** pyyhälsi paikalle Ilmajoelta ja sai heti osallistujat mukaan toimintaan.

Käytännön harjoitus koostui noin 30 min alkulämmittelystä, jossa Myhi toi hyviä vinkkejä valmentajien käyttöön. Varsinaisessa käytännön osuudessa painotettiin ja harjoiteltiin muun muassa painiasentoa ja sitä miten, ottelussa on uskallettava mennä vastustajaan kiinni ja eri variaatioita lähellä olo -tilanteista. Osallistujat harjoittelivat Myhin opastuksella useita vaihtoehtoja vastustajan liikuttamisesta, heittotilanteen aikaan saamisesta, erilaisia käsivetoja, käsivarsiheittoja, ristivyötilanteita jne. Käytännön osuus kesti yhteensä noin 2 tuntia.

Teoriaosuudessa oli hyvä Powerpoint materiaali Marko Yli-Hannukselan jämäkän esityksen tukena. Teoriaa oli n. 1 1/2 tuntia, jossa käytiin pääpiirteet eri ikäryhmien valmennuksesta. Olosuhteet vain tekivät keskustelun haasteelliseksi. Teoria joudutiin pitämään Alfan painisalilla ja poikkeuksellisesti muiden lajien harrastajat olivat "päättäneet haastaa painipuolen kilpalaulantaan".

Keskusteluakin hieman virisi siinä vaiheessa, kun tultiin lukioikäisten valmennukseen ja paikkakunnalta pois muuttamiseen ja valmennuksen keskittämiseen.

Turun koulutukseen osallistui parikymmentä valmentajaa ja illan antiin oltiin tyytyväisiä. Teoriaosuus antoi myös hyvää pohjaa keskustelulle seurojen välisestä yhteistyöstä ja nuoren urheilijan edessä olevista valinnoista.

Seurojen yhteistyö herätti myös keskustelua. Kokonaisuudessaan tilaisuus oli erinomainen. Alla muutamia lainauksia osallistujien palautteesta:

Palaute 1: "Paljon tuli ajattelemisen aihetta. Myöskin viesti tuli perille oikeiden asioiden tekemisestä parhaaseen aikaan. Paljon olisi yhteisesti mietittäviä asioita ja seutuyhteistyön merkitys erityisesti raksuttaa ajatustaan. "

Mauno Ketola: "Koulutuksen sisältö oli hyvin ajateltu soveltuen painin perusasioihin, joita aloittelevan ja kokeneemmankin valmentajan tulee huomioida lähtiessään vetämään ryhmää. Jumppa- ja tekniikkademonstraatiot palvelivat hyvin lajin eri osa-alueiden vaatimuksia, hyödyntämistä ja yhdistämistä. Erittäin hyvänä koin opetuksen yhdestä sidonnasta tehtävät liikemuunnelmat ja harhautukset, jota kautta nykypainia tulee viedä eteenpäin. "

Mauno Ketola: "Kouluttajana Myhi onnistui hyvin taitavasti ja sai porukan hienosti mukaan. Mies maailman painihuipulta sai oppilaat vakuuttumaan, että näillä opeilla suomalaista painia on hyvä lähteä viemään eteenpäin. Kun tähän vielä lisätään, että Myhistä löytyi myös pedagogisia kykyjä, niin tässähän tämä paketti oli hyvin hallussa kaikilta osin!"

Palaute 4: "Myhin koulutuksesta arvosanaksi voisin antaa hyvä. Ehkä henkilökohtaisesti olisin toivonut, että kiireisen aikataulun vuoksi tekniikkaharjoitusta vähemmälle ja enemmän teoria osuutta. Toki tekniikka on tärkeä, mutta silloin vaatisi esimerkiksi 2-osaisen koulutuksen. Aikataulu vähän tiukka yhdelle illalle. Kumminkin pisteet Myhille koulutuksesta ja lisää noita! "

Yhteenvetona voi todeta, että tämän tyyppiselle koulutukselle on kovasti tarvetta. Toivomme täällä Lounais-Suomessa, että jatkossa saisimme maajoukkuevalmentajien kalenteriin mahtumaan päivän tai kahden koulutuksen. Osallistujia oli valitettavasti vain 20 paikalla (alueemme hiihtoloma ja perjantai-ilta velotti osallistujia) ja heistäkin vain 15 matolla.

Teksti ja kuvat: Marja-Liisa Kuronen

Myhi ilmassa. Paininukke Turun koulutuksessa oli hieman jäykkä, mutta hyväkuntoinen. Ja nousi itse ylös heiton jälkeen.

Läpimurron kynnyksellä

Hyppy poikasarjojen mestarista aikuisten voittajaksi on nuorelle urheilijalle suuri harppaus. Painijan urapolun rakentaminen askel askeleelta riittävän motivoivin välitavoittein antaa kuitenkin eväitä suurten unelmien metsästämiseen.

Kun viimeiset juniorivuodet ovat painijalla käsillä, niin liian usein tilanne on se, että valkolakki on päässä, armeija edessä ja trikoot naulassa. Suomalainen huippuurheilu tarjoaa kuitenkin hyviä esimerkkejä siitä, kuinka opiskelun ja harjoittelun yhdistäminen onnistuvat. Se kuitenkin edellyttää nuorelta urheilijalta ja hänen taustavoimiltaan entistä tarkempaa pohdintaa tulevaisuuden valinnoista.

Ikävaiheen 18–22 vuotta tärkeimpiä virstanpylväitä ovat ammattiurheilijan elämäntapojen omaksuminen, harjoittelun laadun jatkuva kehittäminen ja kansainvälisen tason huippujen haastaminen. Mahdollisuus nousta kansainväliselle tasolle ja menestyä siellä on vain niillä, jotka huomioivat kaikki kolme osatekijää ja panostavat kovaan, mutta järkevään harjoitteluun.

Ryhmä tukee

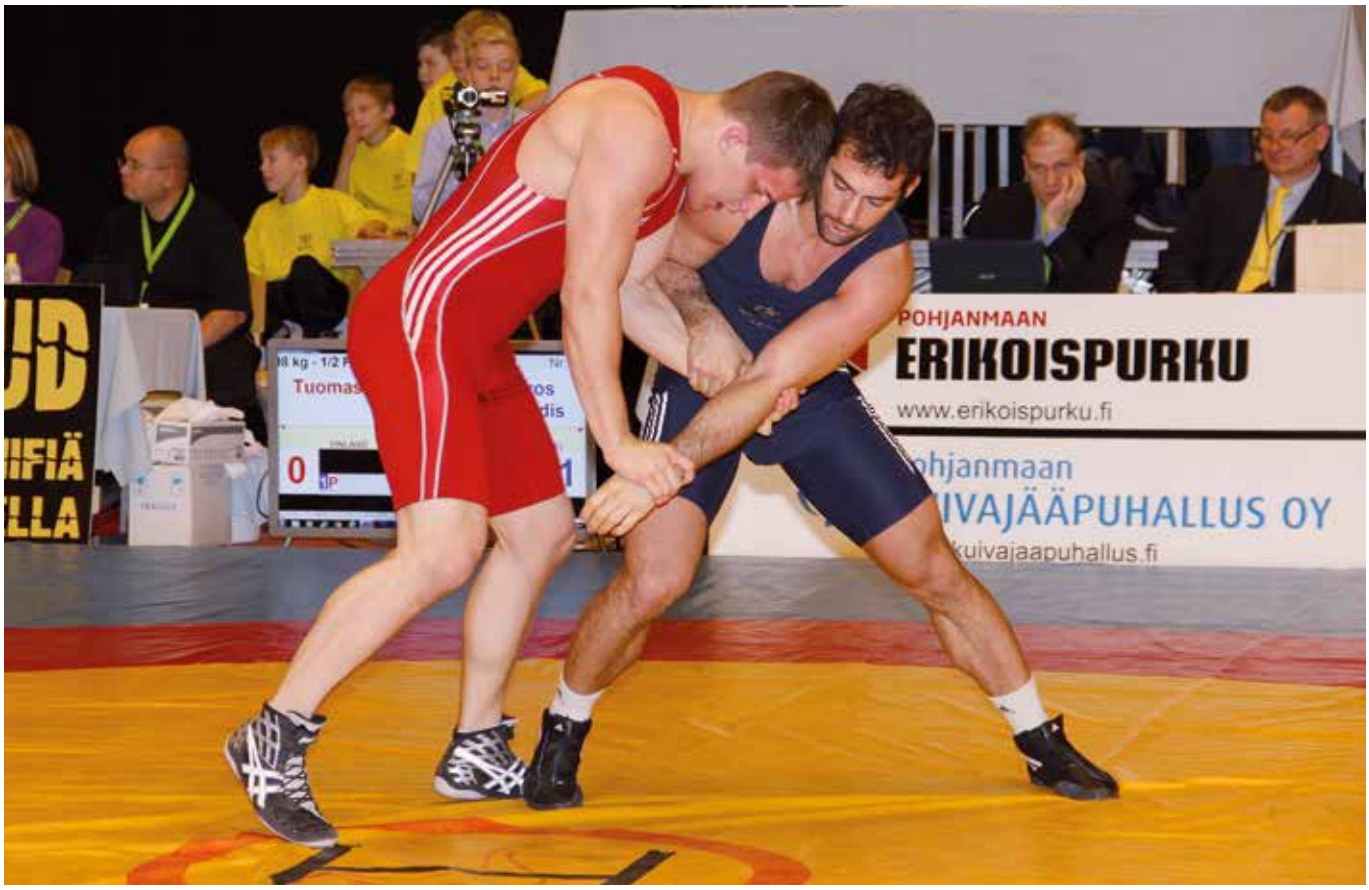
Viimeisiä painivuosiaan junnuissa ja ensimmäisiä yleisessä sarjassa vääntävän painijan valmennuksen on oltava ammattimaisella tasolla. Yhdessä oman taustaryhmän ja liiton maajoukkuevalmentajien kanssa tulee painijan rakentaa oma henkilökohtainen ohjelma, jonka mukaan toimitaan. Harjoitusohjelmasta tulee löytyä painivalmennusta tukevia lajeja ja tekniikoita, kuten lenkkeilyä, pyöräilyä, hiihtoa, pallopelejä, painonnostoa ja yleisurheilua.

Tuon ohjelman kivijalka on maajoukkueryhmän toiminta, oli sitten kyse miesten maajoukkueesta tai nuorten edustusryhmästä. Parhaimmillaan maajoukkueleiritystä järjestyy nuorten kansainväliset tehostamisleirit mukaan luettuna 80–120 päivää vuodessa. Tämä on taloudellisesti haastava yhtälö, mutta ilman panostuksia ei tuloksia synny.

Huipputason valmentajakaan ei riitä, jos omalta kotisalilta ei löydy riittävän tasokkaita harjoitusvastustajia. Urheiluakatemiat, urheiluoppilaitokset, liiton valmennuskeskukset sekä niissä toimivat nuorten olympiavalmentajat luovat hyvät puitteet laadukkaalle kotiharjoittelulle. Tämä tietenkin mahdollistuu vain, jos nuori urheilija hankkii opiskelu- tai työpaikan laadukkaan harjoituskeskuksen läheisyydestä.

Varusmiespalveluspaikkaa miettiessä kannattaa ajatella muutakin kuin lyhyttä kotimatkaa ja kotipuolessa odottavaa tyttöystävää. Santahaminassa toimiva Puolustusvoimien Urheilukoulu tarjoaa motivoituneille nuorille painijoille ammattitaitoista valmennusta, huippuolosuhteet harjoitteluun ja reippaasti raikasta ilmaa. Yhdessä pääkaupunkiseudulla toimivien painin nuorten olympiavalmentajien kanssa urheilukoulu muodostaa houkuttelevan kokonaisuuden hoitaa varusmiespalvelus ja kehittyä urheilijana.

Valinnan paikka. Jos omalta kotisalilta ei päivittäisharjoitteluun löydy riittävän tasokkaita harjoitusvastustajia, niin on mentävä sinne missä niitä on. Ylä-Tikkurilan Kipinän Tuomas Lahti lähti kovien harjoitusvastustajien perässä Seinäjoelle.



Teema / Ikävuodet 18 – 22

Tärkeää
Tässä ikävaiheessa:
1. ammattiurheilijan elämäntavat
2. harjoittelun laadun jatkuva kehittäminen
3. haastetaan kv. tason huiput, valmius kv. menestymiseen
NOUSU KV. TASOLLE JA VALMIUS MENESTYÄ, KOVAA JA JÄRKEVÄÄ HARJOITTELUA

Ryhmä / toiminta
Ammattivalmennus: maajoukkueryhmän vuosiohjelma + henkilökohtainen ohjelma, nuorten olympiaryhmä
Urheiluakatemia, urheiluoppilaitos, liiton valmennuskeskukset
maajoukkueleiritys nuorten kv. tehostamisleirit 80-120 päivää / vuosi

Muu ohjattu/ ohjelmoitu: painivalmennusta tukevat lajit ja tekniikat, kuten lenkkeily, pyöräily, hiihto, pallopelit, painonnosto, yleisurheilu

Tavoitteet
Sosiaal./Elämänhallinta Vastuun ottaminen omasta elämästä (valintojen tekeminen urheilun ehdoilla, tavoitteellisuus ja kurinalaisuus, myös kiinnostus muihin asioihin)

Fyysiset ominaisuudet nopeutta, ketteryyttä
voimaa, tasapainoa, kestävyyttä ja lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita (edelliset + käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat jne.)
Levytankoharjoittelulla tavoitteena vain lajiominaisuuksien kehittyminen
Ylläpitävä motorinen harjoittelu

Taito-ominaisuudet: lajitaidot, yleistaidot
Suhde laji 70 / yleinen 30

Taktiset taidot: Oman tyylin vahva toteuttaminen. Vastustajan tyylin ennakointi ja sen hyväksi käyttö. Pystyy kesken ottelun tekemään itsenäisesti järkeviä ratkaisuja "omat kikat"

Henkilöt / roolit
Urheilija
- itseohjautuva ja kriittinen suhtautuminen omaan tekemiseen
- uskaltaa haastaa ja voittaa
- tavoitteiden mukaista toimintaa

Valmentaja/-t
- tuntee kansainvälisen huipun vaatimustason
- pystyy auttamaan urheilijaa huipulle kehittymisessä
- kehittää valmennusta ja tukitoimia
- yhteistyön ja luottamuksen syventäminen muihin valmentajiin

Vanhemmat/lähipiiri
- henkinen tuki ja luottamus
- ystävyyssuhde
- taloudellinen turva

Hieroja/fysioterapeutti
- säännöllinen ja ennaltaehkäisevä lihashuolto
- tukiharjoittelu
- kuntoutus

Ravintoasiantuntija
- valmentautumista tukeva ravinto
- erityiskysymykset

Lääkäri
- säännölliset tarkastukset
- nopeat diagnoosit ja hoitoon ohjaus
- seuranta

Manageri
- suhteet mediaan
- yhteistyösopimukset urheilun vaatimukset huomioiden

Harjoittelun painotus
laji yleis 70/30 %

Kokonaisliikuntamäärän jakautuminen
Ohjattu
Omatoiminen 80/20 %

Harjoitusmäärät
10-12 krt / vko
22 h urheilua
6-9 krt / 9-16 h
3-4 krt / 5-8 h
1100 h / vv

Kilpaileminen / Ottelut
8-12 kilpailua/vuosi
20-40 ottelua/vuosi
1-2 pääkilpailua
4-5 kv. turnausta
kv. tyyli ja menestyminen

Tarkastukset/testit/kehityskohteet
Lääkärintarkastus
Lihaskunto
Maksimivoima
Nopeus
Kestävyys (suora max)
Lajiominaisuudet
Psyykkisen vahvuuden luominen, itseluottamus, keskittymiskyky, taidot käsitellä paineita

Taso / tavoite
Nuorten kv. huippu
- Sen kansalliset ja kv. turnaukset
- SM-kisat (Jun+Sen)
- Jun PM-kisat
- Jun arvokisat

edustuspaikan haastaja!

Esimerkki
SASU KAASINEN "Paini on monipuolisuutensa ja vaativuutensa ansioista "maistunut parhaalta" jo pienestä lähtien. Uskon, että määrätietoisella ja tinkimättömällä harjoittelulla minulla on mahdollisuus nousta korkeimmalle korokkeelle kansainvälisissä arvokisoissa. Nuorten Euroopan mestaruus oli osoitus siitä, että olen oikealla tiellä. Olen vaativa itseäni ja valmentajaani kohtaan, koska uskon, että aina voi asiat tehdä vieläkin paremmin."

Huippu-urheilun muutostyö
© Kirjoittajat 2011 - 2014. Ylläpito KIHU.

Urheilijan vastuu

Jos nuorempana vanhemmat kuskasivat leirille ja patistivat harjoituksiin, niin täysiikäisenä tekemisen taso on itsestä kiinni. Jokaisen huipulle tähtäävän nuoren on kannettava vastuu omasta elämästään. Tämän vastuunkannon ja elämänhallinnan tulee näkyä päivittäisissä valinnoissa. Jos huipulle tähdätään, niin valintoja on tehtävä urheilun ehdoilla. Tavoitteellisuus ja kurinalaisuus on oltava normaali osa nuoren elämää.

Elämänhallinnan ohella tavoitteita riittää hikisillä treenisaleilla. Fyysisten ominaisuuksien kuten nopeuden ja ketteryyden kehittäminen jatkuu. Voimaa, tasapainoa, kestävyyttä ja lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita (edelliset + käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat jne.) tulee sisältyä viikoittain harjoitusohjelmaan. Levytankoharjoittelulla tavoitteena on vain lajiominaisuuksien kehittäminen.

Ikäjakson tärkeä tavoite on taktisten taitojen kehittäminen. Oman ottelutyylin toteuttaminen ja sen jatkuva kehittäminen on tärkeä seikka. Yhtä tärkeää on tuntea kulloisenkin vastustajan tyyli ja käyttää tietoa hyväksi omien vahvuuksien hyödyntämiseen. Painijan on pystyttävä myös kesken ottelun tekemään itsenäisesti järkeviä ratkaisuja. Omien kikkojen ja luottoliikkeiden hiominen on sitä yksilöllistä valmentautumista, jossa lajin perustaidot jalostuvat aseiksi ottelun voittamiseen.

Tärkeät tukijoukot

Urheilijaa ympäröivien ihmisten roolit muuttuvat iän myötä. Vanhempia ei enää tarvita kisa- ja leirireissuille kassia kanta-

maan. Nuoren on annettava itsenäistyä, vaikka se jossain vaiheessa voisi kasvukipuja aiheuttaakin. Urheilijan on pystyttävä toimimaan itseohjautuvasti ja olemaan samalla kriittinen oman tekemisensä suhteen. On uskallettava haastaa ja voittaa. Samalla toiminnan tulee tähdätä tavoitteiden toteuttamiseen.

Urheilijaa ympäröivästä tukijoukosta tärkeimpään rooliin on noussut valmentaja. Hänen tulee tuntea kansainvälisen huipun vaatimustason ja pystyttävä auttamaan urheilijaa huipulle kehittymisessä. Huipulle pyrkiminen vaatii hyvää verkostoitumista valmentajalta. Hänen on pystyttävä kehittämään valmennusta ja tukitoimia yhteistyössä urheilijan ja muiden asiantuntijoiden kanssa. Tärkeää on yhteistyön ja luottamuksen syventäminen muihin valmentajiin.

Henkinen tuki ja luottamus ovat urheilijalle tärkeitä asioita. Näitä seikkoja oma perhe ja lähipiiri pystyvät tarjoamaan niin epäonnen hetkellä, kuin myös silloin kun nuorella meinaa mennä liian lujaa. Urheilun ulkopuoliset ystävyyssuhteet antavat painin lisäksi muutakin mietittävää. Ja tärkeä on myös painijalle tarjottava taloudellinen turva kotoa käsin.

Huomiota hyvinvointiin

Hierojan ja/tai fysioterapeutin panos korostuu, mitä enemmän kehoa rasitetaan. Säännöllinen ja ennaltaehkäisevä lihashuolto auttaa palautumaan rankoista treeneistä ja ehkäisee vammakierteeseen joutumista. Asiantuntevalta lihashuollon ammattilaiselta urheilija saa kullanarvoisia neuvoja tukiharjoitteluun ja kuntoukseen. Kokenut lihashuollon ammattilainen on usein myös kokonaisvaltaisesti tärkeä "luottohenkilö" nuorelle urheilijalle.

Paini on painoluokkaurheilua ja oikea ravinto on yksi terveyden tärkeimmistä kivijaloista. Asiantunteva ravintoasiantuntija pystyy auttamaan nuorta urheilijaa rakentamaan terveellisen ja urheilijan kehitysvaiheita tukevan ravinto-ohjelman. Joskus nuori voi joutua taloudellisista syistä tinkimään joistain mukavuuksista, mutta ravinnon laadusta tinkiminen ei varmuudella tuo tavoiteltua tulosta!

Lääkärin pakeilla kannattaa käydä myös muulla välineellä kuin ambulanssilla. Säännölliset terveystarkastukset sekä laboratoriotutkimukset auttavat puuttumaan asioihin siinä vaiheessa, kun vaivat tai sairaudet vasta kertovat tulostaan. Samoin toimiva lääkäri-yhteys nopeuttaa vammojen diagnosointia ja hoitoon ohjausta.

Kun menestystä alkaa tulla muualtakin kuin kotimaan molskeilta, niin media kiinnostuu. Enää ei ole aivan sama, mitä Facebookissa kommentoi tai millaisia videoita Youtubessa jakaa. Viimeistään siinä vaiheessa, kun aletaan kolkutella aikuisten palkintopallia, on hyvä hankkia yhteistyökumppaniksi manageri. Tämä auttaa mediasuhteiden hoidossa ja neuvottelee yhteistyösopimuksista urheilun vaatimukset huomioiden.

Tavoitteet paperille

Kun parikymppinen nuori urheilija harjoittelee tähtäimessään oman ikäluokan kansainväliset kilpailut ja aikuisten kotimaisen kärkikaartin syrjäyttäminen tulee harjoituskertoja löytyä viikoittain 10–12. Harjoittelusta 70 prosenttia tulee olla lajinomaista ja ohjattuja harjoituksia tulee olla mieluusti 80 prosenttia.

Tärkeä tekijä kehittymisessä kohti huippua on kilpaileminen. Ottelurutiinin puute voi käydä tiukassa paikassa kalliiksi ja näkyä vaikka taktisena "kömmähdyksenä" ratkaisuhetkillä. Kansainvälinen ottelutyyli on menestyvän turnauspainijan tunnusmerkki ja se rakentuu vain kokemuksen ja kilpailemisen kautta.

Ihanteellista olisi kilpailla vuositasolla 8-12 kilpailua ja saada niissä kokoon 20–40 ottelua. Kilpailuohjelmaa rakennettaessa on nimettävä 1-2 pääkilpailua, joihin kuntohuippua rakennetaan harjoittelun ja kilpailemisen avulla. Suomessa painitaan vuosittain kolme UWW-turnausta, joiden lisäksi on hyvä käydä myös ulkomaisissa turnauksissa. Otteluita kannattaa hakea myös juniori-ikäisenä miesten sarjoista etenkin kotimaan molskeilla.

Tärkeä tekijä kilpailuohjelmaa rakennettaessa on nuoren ikä. Jos ikä riittää juniorisarjoihin on luonnollinen tähtäin oman ikäluokan SM-kisoissa, Pohjoismaisissa mestaruuskisoissa ja sitä kautta kesän oman ikäluokan arvokisoissa.

Mikäli junnuvuodet ovat takana, niin seniorien SM-kisat ja maan kärkinimien haastaminen ovat selkeitä valintoja. Jos edustustrikoot pysyvät vielä sarjassa vanhemmalla jäärällä, niin hyviä välitavoitteita löytyy kansainvälisistä turnauksista. Tänä keväänä väännetään ensimmäistä kertaa alle 23-vuotiaiden EM-titteleistä ja tämä turnaus on hyvä portti matkalla kohti suuria menestyksiä.

Teksti: Pekka Moliis
Lähde: Painijan urapolku
Kuvat: Mari Mäkinen

Painija polun varrelta

Tuomas Lahti

s. 1993, seura Ylä-Tikkurilan Kipinä, valmentaja Rami Hietaniemi

-Muutin Seinäjoelle vuosi sitten talvella, kun täällä on paremmin treenivastustajia kuin pääkaupunkiseudulla. Ensimmäiset puoli vuotta pelkästään painin, mutta nyt opiskelen ensimmäistä vuotta rakennusinsinööriksi.
-Suurin muutos harjoittelussa on se, että joka treeneissä on useampi saman kokoinen sparrari. Valmentajana Rami on vaativa. Kun hänen kanssaan painii, niin hän pystyy heti siinä matsin aikana puuttumaan virheisiin ja antamaan ohjeita. Ramin kanssa yhdessä treenatessa on koko ajan valvonnassa ja hän pitää kyllä huolen, ettei treenejä jää väliin.
-Vuoden aikana kehitystä on tullut aika paljon. Tekemisen taso on kovempaa ja pohjalaista kovuutta on tarttunut mieheen.
-Seuraava tavoite on 23-vuotiaiden EM-kisat Puolassa. Katsotaan sitten sen jälkeen, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Uudet arvokisat ovat ihan hyvä välitavoite meille nuorille. Monilla menee se 2-3 vuotta junnukisojen jälkeen, ennen kuin on valmis miehiin.
-Omassa 98 kilon sarjassa on hyvä tilanne Suomessa. Se on vain hyvä, että lähivuosina edustuspaikasta on kova kisa useamman painijan kesken. Kun edustuspaikka ei helpolla irtoa, niin on tehtävä asiat mahdollisimman hyvin.

Rivi-ilmoitukset:

Piristeel www.piristeel.fi
Maanrakennus A **Pajula** Oy, 0500 364 343
Maalausurakointi **Koivisto** Ismo, 040 066 1163
BotniaWater Installation 050-5112 238
Hotelli ravintola **Malmikumpu** (013) 554 514
Trans Aarnio Oy, Turku 044 0525 299
Jasi Oy, Turenki 0400 475 604
Sisä-Suomen Pakkaus Ky 040 5304 693
Putsipojat Oy, Jakkula 0500-606 182
Autokorihuolto Jari **Majaniemi** 040 726 7579
Puuverstas J. **Kastell**, Kaarina 0400 952 433
Viinikan Kone Oy, Ähtäri 0400 616 324
Rakennusliike **Mikko Pihamo** 050-364 9951
Sähkö Arra Oy, Liperi 0400-277 614
Tuurinkosken koneyhtymä 0400-125 270
Asbestipurku ja Romutus Oy (05) 378 1535
Rakennusmaalaus Jari **Komonen** 0400 879122
Pekves Oy, Ylivieska 040 743 7451
litin Graniitti Oy 0400 809 095
Loviisan Leka Oy 0500 558 356
E. Kylmälä Oy, Kouvola (05) 7403 100
Vieskan Kiinteistöhuolto Oy (08) 420 532
Hiomanauha **Kemppainen** Oy (09) 225 8369

JALOCON OY
Jouko Jalonen
Otvakatu 13
60200 Seinäjoki
0400 365 774

E-P:N MINKINREHU
Monäs Feed
Luhtalantie 160, 62420 Kortesjärvi
Puh. (06) 488 0500, fax (06) 488 5563
www.ep-minkinrehu.fi minkinrehu@furfeed.fi

RAUTIA
ERKINHEIMO
Honkatie 2 C, 62300 Härmä
puh. 020 761 9140

Rakennussaneeraus
J. Mikkola
Puh. **0400 806 520**
Siirinkatu 1 C 10
13279 Hämeenlinna

Peejoen Auto- ja Konehuolto Oy
Rautakatu 2
61100 Peräseinäjoki
044-3804 501

NAPRAPATH D.N.
Jussi Luoma
Matti Visannin Kuja 15 B
60100 SEINÄJOKI
puh. 06-414 8031

Sähköasennus
SIPILÄ
Ulvisentie 43
Lapua
Puh. 437 3331 GSM 0500 661 182

Kuljetusliike
Pauli Kärkinen Oy
Rantatie 57, 13300 Hämeenlinna
puh. 040 900 3134

Koneurakointi
Löfgren Ky
Tutjuntie 31, 83100 Liperi
p. 0400-276 661

Rakennuspalvelu
TEKNORAK OY
Pihkakaarre 15, 14200 TURENKI
Puh. 0400 - 336 506

Rakennuspalvelu Lautala Markku Oy
Yhdystie 8 as 9, 12700 Loppi
Puh. 0400 840 245

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

Itä-Suomen
Insinööri Asennus
Sähkösuunnittelu ja -urakointi
Valimontie 10, 54500 Taavetti
p. **0400 - 658 514**

TUOMAREITA
– onko heitä?

Sääntö- ja kilpailuvaliokunta puuttuu monin eri keinoin painin tuomaripulaan. Etenkin kansallisen tason kilpailuja on jouduttu viemään läpi todellisella minimimiehityksellä, kun järjestävä seura ei saanut varmistettua paikalle riittävää määrää tuomareita.

Pahimmillaan kisoja on viety läpi yhden painituomarin voimin. Ja noissa kisoissa järjestäjät olivat varautuneet painimaan kahdella matolla…

– Meidän painituomarit vanhenevat ja joka vuosi lopettaa hyviä kokeneita tuomareita. Meillä on todella paha tilanne viiden vuoden kuluttua, jos nyt ei tehdä asialle jotain. Uusia tuomareita, valiokunnan puheenjohtaja **Stevo Petrovic** toteaa.

Ilman koulutusta ei uusia tuomareita kuitenkaan synny. Valiokunta päivittää tuomarien koulutusmateriaalin ajan tasalle syyskuuhun 2015. Tämän jälkeen kaikilla eri alueiden tuomarikouluttajilla on samanlainen materiaali käytettävissä. Liitto tulee vastaan myös uusien tuomareiden maksuissa.

– Uusien tuomareiden osalta koulutuksen jälkeisenä ensimmäisenä vuonna ei peritä tuomarilisenssimaksua, Petrovic jatkaa.

– Ja kun me näitä uusia tuomareita saadaan, niin valmentajien, painijoiden ja meidän vanhempien tuomareiden on rohkaistava ja kannustettava heitä. Turhat haukkumiset pois, vaatii valiokunnan varapuheenjohtaja **Mika Vuori**.

Kuluja kuriin

Tuomareiden nimeäminen on asia, joka kiinnostaa tuomareiden lisäksi myös kisajärjestäjiä. Suuren tuomarijoukon majoittaminen ja ylläpitäminen SM- tai UWW-turnauksissa kun on iso kuluerä kisajärjestäjän vinkkelistä katsottuna. Jatkossa myös tuomareiden aktiivisuus huomioidaan entistä paremmin nimeämisiä tehtäessä.

– Tuomareiden nimeämistä eri kilpailuihin muutetaan siten, että jatkossa tuomarivalinnat tehdään ja julkaistaan koko kalenterivuodeksi yhdellä kerralla. SM-paineihin nimetään mattoa kohden viisi tuomaria. Suomessa järjestettäviin UWW:n kisoihin nimetään mattoa kohden neljä tuomaria. Kilpailujen valvojat nimeävät sitten mattojen ylituomarit kisapaikalla, luettelee Stevo Petrovic uusia pelisääntöjä.

Painin tuomaritoiminta on kautta aikojen pyörinyt Suomessa talkoovoimin. Talkootyöllä tulee jatkossakin olemaan suuri merkitys, mutta pienillä kulukorvauksilla ja päivärahoilla halutaan aktivoida ennen muuta nuoria painin harrastajia tuomarihommiin monien joukkuelajien tapaan. SM- ja UWW-turnausten matkakorvauksista huolehtii entiseen tapaan Painiliitto. Valiokunnan suosittelema korvaus on korkeintaan 200 euroa mattoa kohden.

– Järjestävää seuraa suositellaan maksamaan tavallisiin kilpailuihin osallistuville tuomareille pieni korvaus päivärahan tai todellisten matkakorvausten muodossa. Keneltäkään ei voi vaatia, että tullaan toisen seuran kisoihin talkoisiin ilman mitään korvausta, Petrovic toteaa.

Uutta on myös se, että niiden kansallisen tason tuomareiden, jotka ovat maksaneet tuomarilisenssinsä, mutta eivät ole toimineet "aktiivisesti" tuomarikortin luokkaa voidaan alentaa valiokunnan päätöksellä.

Tuomareita ulkomaille

Valiokunta on linjannut, että ulkomaisiin kilpailuihin osallistuvilla seuroilla on velvollisuus ottaa tuomari mukaan kilpailuihin, mikäli painijoita on enemmän kuin kolme. Ulkomaisten kisojen kilpailuluvista vastaava valiokunnan varapuheenjohtaja Mika

Oulussa tammikuussa nähtiin näin komea tuomaririvistö. Kisoja edeltävänä iltana järjestetty tuomarikurssi varmisti sen, ettei tuomaripulaa tällä kertaa ollut.

Vuori arvioi seurojen toiminnassa olevan paljon parantamisen varaa.

– Kyllä siinä paljon parantamisen varaa on. Koko ajan tilanne kuitenkin paranee, kun asioihin puututaan kilpailulupia hakiessa. Mikäli omasta seurasta ei tuomaria kisareissulle löydy, kannattaa kysyä naapuriseuroista tai alueellisesta erotuomarikerhosta, Vuori vinkkaa.

Seuroissa on sitkeästi elänyt luulo, ettei kansallisen 3. luokan tuomareita kisareissuun rajan taakse päästetä. Tämä linjaus on heitetty uuden valiokunnan aikana romukoppaan.

– Viime vuonna Tallinna Openissa pikakoulutettiin tuomareiksi ihmisiä, jotka eivät tienneet painista mitään. Ovathan nyt nämä meidän tuomarikurssin käyneet kolmoset selvästi heitä pätevämpiä tuomitsemaan, Mika Vuori huomauttaa.

Jokaisesta ulkomaille suuntautuvasta kilpailumatkasta on tehtävä etukäteen anomus liittoon. Tässä yhteydessä on ilmoitettava painijat, huoltajat ja tuomarit. Kilpailujen jälkeen on annettava myös vapaamuotoinen raportti reissusta.

– Kilpailulupa on muistettava hakea hyvissä ajoin etukäteen. Meillä on ollut kauan tuo käytäntö ja se on voimassa edelleen, painottaa Mika Vuori.

Kilpailuhakuun muutoksia

Muutoksia on tulossa myös kilpailujen järjestämislupien hakuun. Jatkossa kilpailuluvat anotaan ja käsitellään yhdellä kertaa koko vuoden osalta. Seurat, joilla on kilpailulupa- tai muita maksuja rästissä Painiliitolle ei myönnetä kilpailuja.

– Vuoden 2016 kilpailut tulevat haettavaksi heti, kun saamme kansainväliset arvokisat, SM-kisat ja UWW-turnaukset kalenteriin. Seuroilla on sitten kuukausi aikaa hakea kisoja seuraavalle vuodelle, Mika Vuori toteaa.

Jokaisella kilpailuja järjestävällä seuralla tulee olla aktiivinen painituomari (10 kilpailua/kalenterivuosi). Mikäli seuralla ei ole tuomaria, niin kilpailuille ei myönnetä järjestämislupaa.

– Näihin kilpailuihin lasketaan myös omat salikilpailut eli niiden ei tarvitse olla mitään isoja kisoja. Oman seuran salikisat ovat uusille tuomareille paras paikka harjoitella, muistuttaa Stevo Petrovic.

Nabard Sidik Ali vihelsi viime vuonna 15 kisassa.

Valiokunnan kokoonpano ja tehtävät

Sääntö- ja kilpailuvaliokunnan puheenjohtajana toimii vuonna 2015 **Stevo Petrovic**. Muut jäsenet ovat **Mika Vuori** (vpj), **Karri Toivola, Pertti Vehviläinen, Eero Tynninen** ja **Ilmo Pilli**. Valiokunnan sisäisessä työnjaossa Petrovic tekee esitykset tuomariasioista. Mika Vuori puolestaan vastaa esityksistä kilpailukalenteri- ja kilpailumatka-asioissa.

Valiokunta on lisännyt toimintansa läpinäkyvyyttä ja tiedottaa painiväkeä koskevista päätöksistä välittömästi kokousten jälkeen Painiliiton nettisivuilla.

Aktiivisimmat 2014

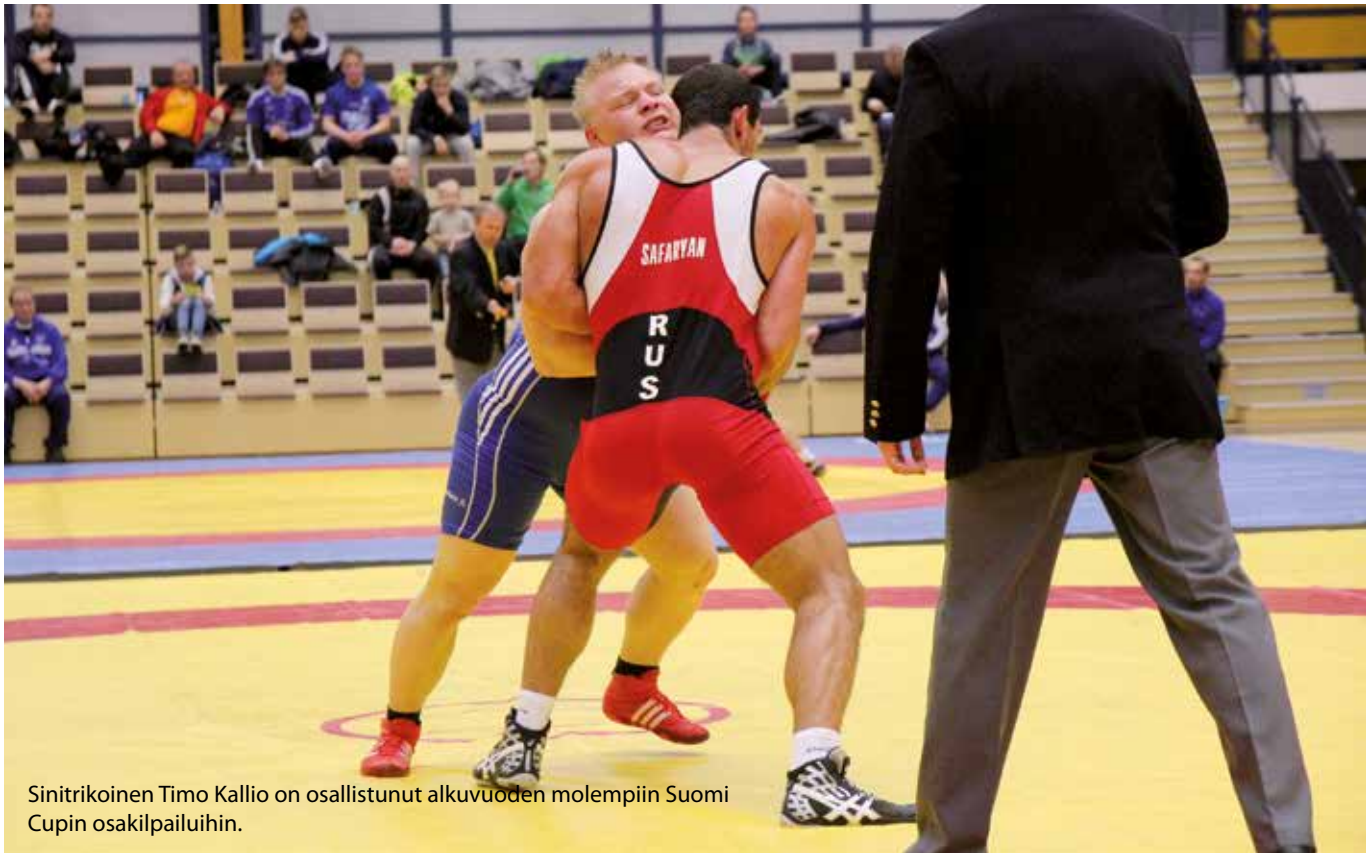
FILA tuomarit

Mika Vuori	PoWe	48
Jali Kuronen	TWM	31
Ilmo Pilli	MyKV	25
Miro Sidik Ali	JäVo	25
Kirsi Kylmäniemi	KoPa	23
Mikko Saranpää	SPM	23
Anni Aalto	PopI	22
Antti Väntsi	TuTo	21
Timo Utriainen	HI	20
Stevo Petrovic	KaJu	19
Jaakko Talvitie	IK	19
Joonas Hietala	KoPa	18
Jukka Koivulahti	IK	18
Juha Kunttu	VaSa	17
Markku Varsanpää	VVV	16

Kansalliset tuomarit

Jari Tapio	Koovee	35
Toni Stenberg	HeTa	26
Esa Kokkonen	TaVo	26
Petri Tallgren	Koovee	25
Veijo Länsikunnas	HyPk	25
Juha Kangasalusta	TWM	23
Petteri Syväterä	JPI	21
Jussi Ruismäki	KuKu	21
Tanja Hurskainen	LA	20
Juha Mikkonen	AU	19
Sanna Törhönen	TaVo	19
Asko Angervo	TWM	18
Mika Kainulainen	TWM	16
Matti Humaloja	ViPy	16
Nabard Sidik Ali	KaJu	15
Antti Rosenlöf	HPM	12
Seppo Yli-Hannuksela	IK	12
Tero Luostarinen	JäVo	11
Pekka Ukkola	HaHe	11
Matti Pahikainen	HaHe	10
Pertti Eklund	MäVa	10
Jani Ala-Luhtala	LaihLu	10
Petri Nieminen	ViPy	10
Hannu Vainionpää	KuKu	10
Jorma Kari	RVM	10
Jukka Lehtinen	KankU	10

SUOMI CUP
täydessä vauhdissa



Sinitrikoinen Timo Kallio on osallistunut alkuvuoden molempiin Suomi Cupin osakilpailuihin.

	Painijan nimi	seura		pisteet	HKare	Manni	ott-voitot
1.	Janne Karjalainen	OP		12	5	7	4
2.	Timo Kallio	TWM		11	7	4	5
2.	Antti Mäkinen	YTK		11	7	4	5
4.	Elias Kuosmanen	JäVo	jun.	11	4	7	4
5.	Jani Haapamäki	KaKa		10	5	5	6
6.	Antti Lindgren	OP		9	7	2	6
7.	Tero Välimäki	IK		8	1	7	3
8.	Matias Lipasti	IK	jun.	8	4	4	5
9.	Niko Tervonen	OP		7		7	4
10.	Rami Hietaniemi	NJ		7		7	3
10.	Lauri Karjalainen	PeKi	jun.	7		7	3
12.	Toufan Ahmadi	VaaTo		7		7	2
13.	Niko Erkkola	IK	jun.	6	1	5	3
14.	Jumaa Zakole	OP		6	2	4	4
15.	Leo Pölkki	ÄH		6	3	3	1
16.	Åke Lindgren	OP		5		5	3
17.	Riku Liikkanen	HAKA		5	5		2
17.	Juho Pahikainen	HaHe	jun	5		5	2
17.	Oskari Riihioja	PeTo		5		5	2
20.	Santeri Korpela	IK	jun.	5		5	1
20.	Ilmari Putula	AU	jun.	5		5	1
	Seurojen tilanne						
1.	Ilmajoen Kisailijat	IK		45	11	34	
1.	Oulun Pyrintö	OP		45	18	27	
3.	Järvenpään Voimailijat	JäVo		22	14	8	
4.	Ylä-Tikkurilan Kipinä	YTK		15	11	4	
5.	Haukiputaan Heitto	HaHe		13	8	5	
6.	Turun Voimamiehet	TWM		11	7	4	
7.	Kauhajoen Karhu	KaKa		10	5	5	
7.	Nurmon Jymy	NJ		10		10	

Pistetilanteessa ei ole huomioitu Molskin painoon menon jälkeen 28. 2. painittua Helsingin Hakan järjestämiä TUL:n mestaruuskilpailuja, jotka olivat myös Suomi Cupin osakilpailu.

Vuoden 2015 Suomi Cup pyörähti käyntiin Kouvolan UWW-turnauksessa ja jatkoa seurasi perinteisissä Mannin matseissa. Ainakin kahden ensimmäisen kisan perusteella Suomen terveet ykköspainijat ovat osallistuneet kisoihin aiempaa paremmalla prosentilla.

Maajoukkueringistä Jani Haapamäki, **Timo Kallio**, **Elias Kuosmanen** ja **Tero Välimäki** ovat osallistuneet molempiin kilpailuihin. Samoin Oulun Pyrinnön Suomen mestarit **Jumaa Zakole** ja **Antti Lindgren** ovat pukeneet kisatrikoot päälle molemmissa paikoissa. **Rami Hietaniemi** jätti Kouvolan väliin, mutta haki ykkössijan Peräseinäjoelta.

Joukkuekilpailun kannalta Ilmajoki kantaa kortensa vahvasti kekoon ja Oulun Pyrintö on niin ikään käynyt isoilla porukoilla molemmat kisat. Seurat ovatkin joukkuekisan kärjessä tasapistein. Sen sijaan hyviä nuoria painijoita omaavat YTK ja Koovee eivät ole vielä oikein joukkueitaan liikkeelle saaneet, vaikka kotisalilla käskyttäjänä nuorten olympiavalmentajia onkin.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Mari Mäkinen

Yllätysnimi

SUOMI CUPIN KÄRJESSÄ

Jos etukäteen olisi pitänyt veikata, kuka pitää Suomi Cupin henkilökohtaista ykköspaikkaa hallussaan kahden ensimmäisen jälkeen, niin harva olisi oikeaan osunut. Oulun Pyrinnön **Janne Karjalainen** avasi cupin Herman Kare turnauksen kakkossijalla ja Mannin matseista irtosi voitto 80 kilon sarjasta.

24-vuotiaan painijan terävöityneiden otteiden takaa löytyy yksinkertainen selitys. Aikaa on vietetty painisalilla tänä vuonna selvästi enemmän, kuin parina edellisenä vuotena.

– Kun viime syksynä aloin jälleen opiskelemaan, niin treenimäärät varmaan tuplaantuivat. Silloin kun kävin töissä, jäivät monet treenit väliin, kun työajat olivat niin huonot. Ja jos treeneihin ehti, niin silloinkin usein myöhässä, Karjalainen kertoo.

– Meillä toimii täällä Oulun seudun urheiluakatemia, jonka kautta pystyy järjestelemään vapaita miesten leirejä varten. Maajoukkueleireillä on tarkoitus kulkea aina kun mahdollista, sillä niistä on iso apu, Janne jatkaa.

Oulun ammattikorkeakoulussa tietojenkäsittelytradenomiksi opiskeleva Janne Karjalainen on kuulunut pitkään Oulun Pyrinnön edustusporukkaan, jonka kirkkaimmat tähdet ovat kotimolskillaan viime keväänä SM-kultaa voittaneet **Antti Lindgren** ja **Jumaa Zakole**.

– **Lindgrenin Miken** valmennuksessa mennään. Vähän pienempiä nuo meidän kilpailevat painijat ovat, mutta uudelleen kilpailemaan alkanut **Lindgrenin Åke** on treenikavereista saman painoinen, Janne kertoo kotisalin tilanteesta.

Välillä nuoren miehen painot huitelivat jo yli 90 kilossa, mutta nyt on löytynyt sopiva paikka molskilta uudesta 80 kilon sarjasta. Kun ylimääräiset kilot ovat karisseet, niin muistojen sopukoista on jälleen löytynyt myös rohkeita ja yllättäviä heittoja.

– Ajattelin, että 80 kiloa on minulle parempi sarja kuin 84. Se ei oikein tuntunut koskaan minun omalta, vaikka painoa oli jo yli 90. Nyt painitaan oman kokoisten kanssa. Kun treenimäärät kasvoivat, niin samalla painokin putosi. Minun normaalit treenipainot ovat siinä 85–86 välillä, Janne naurahtaa.

Sinitrikoinen Janne Karjalainen johtaa kreikkalais-roomalaisen painin Suomi Cupia kahden osakilpailun jälkeen.

Loppuvuodelle riittää tavoitteita.

Kilpailukauden ohjelma rakentuu Pyrinnön miehellä pitkälle Suomi Cupin osakilpailujen myötä. Kisajärjestäjiä ilahduttanee tieto, että pohjoisen miehet ovat päättäneet tänä vuonna kiertää tunnollisesti eri osakilpailut läpi.

– Onhan ne matkat vähän pitkiä, mutta eihän siinä ole muuta, kuin että hypätään autoon ja lähdetään menemään. Nyt päätimme porukalla taas kulkea Suomi Cupit läpi, kun meillä jäi välillä yksi vuosi lähes väliin seuran, Karjalainen kertoo.

– Nyt pitää vain yrittää säilyttää hyvät asemat Suomi Cupin yhteistilanteessa. Ja SM-kisoista on tavoitteena mitali. Se miesten mitali minulta vielä puuttuu, mietiskelee Karjalainen.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Oulun Pyrintö

7.3.	Keski-Suomen OP-painit	2	Vaajakosken Kuohu
9.5.	SM-painit	1	Ylistaron Kilpa-Veljet
6.6.	Veikko Rantanen -painiturnaus	2	Heinolan Isku
15.8.	Kalle Mäkisen painit	2	Turun Voimamiehet
19.9.	Lohi-painit	2	Popinniemen Isku
7.11.	Kankuri Cup	2	Lapuan Virkiä
21.-22.11.	Vantaa Painicup	1	Ylä-Tikkurilan Kipinä
28.11.	Arvo Haavisto -painiturnaus	1	Ilmajoen Kisailijat

Maajoukkuevalmentajat tulevat – oletko valmis?

Maajoukkuevalmentajakiertue starttasi Kouvolasta. Onko jo sinun alueen vierailuajankohta tiedossa?

Kouvolasta käynnistyneen maajoukkuevalmentajakiertueen ensimmäiset aluevierailut on tehty. Painiliiton seurakehittäjä **Antti Pekkala** patistelee alueita olemaan aktiivisia, jotta suunnitellut aluekoulutukset saadaan toteutettua.

-Juuri lähetin aluepäälliköille viestiä, että katsovat sopivia päiviä kalentereista. Valmentajat ovat menossa paljon joukkueiden kanssa maailmalla kisoissa ja leireillä, joten tapahtumat pitää saada sovittua hyvissä ajoin, Antti Pekkala vinkkaa.

Alustavia sopimuksia koulutuksista on jo tehty pitkälle syksyyn. Esimerkiksi marraskuulla **Marko Yli-Hannuksela** on menossa Sodankylään.

HOT SPORT

Cumulus-hotellien Kummi-urheilija Elias Koivumaa

Urheilijan valttikortti!

HotSport-kortti on paras peli- tai kisakaveri – urheilijan paras ystävä. Se kerää bonusta silloin, kun sinä pelaat tai treenaat. Se valvoo etujasi, kun sinä nukut Restel-hotellissa. Se kerää murut, kun sinä ruokailet Restel-ravintolassa. Se kerää pisteet palavereista ja kokouksista.
HotSport-kortti on urheiluseuroille ilmainen!

Lisäedut seuroille

1 Edulliset hotellimajoitukset koko joukkueelle

2 HotSport -menu Restelin ravintoloista 9,80 €/henkilö

3 10 % alennus normaalihintaisista annoksista

4 Suunnittele ja varaa seuraava kisamatka osoitteessa Hotsport.fi

pins

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

CUMULUS Rautaruukki Holiday Inn HOTELLI SEURAHUONE HELSINKI ATLAS Huvi Restel Martina Mario RAX Simpukka

Valmentajaklinikka SM-vapaassa

Seinäjoella painittavien juniorien vapaapainin SM-kilpailuissa tehdään uusi avaus valmentajakoulutuksen suhteen. Nuorten olympiavalmentaja ja **Petra Ollin** henkilökohtainen valmentaja **Ahto Raska** vetää kisapaikalla perjantai-iltana 13. maaliskuuta vapaapainin valmentajaklinikan.

Klinikalla kuullaan tuoreet kuulumiset kansainvälisen vapaapainin maailmasta. SM-kisoihin osallistuvien joukkueiden valmentajia pyydetään huomioimaan uusi koulutusmahdollisuus ja osallistumaan joukolla painitohtori Raskan vastaanotolle.

Painioppia netissä

Tammikuun seuravalmentajapäivillä kuvatut videot löytyvät nyt myös Painiliiton nettisivuilta. Youtubeen ladatut videot löytyvät osoitteesta www.painiliitto.net/toiminta/koulutus

Käy katsomassa ja ota opiksi. Sivustolle tullaan jatkossa lataamaan uusia koulutusvideoita, kunhan niitä saadaan tehtyä.

Järvenpään leirillä

TYYTYVÄISIÄ ILMEITÄ

Vuoden 2015 ensimmäinen tyttöpainileiri järjestettiin Järvenpäässä helmikuun alussa. Tytöt pääsivät samalla seuraamaan miesten ja naisten SM-kisoja ja ainakin **Ollin Petran** nimmarit olivat suuressa arvossaan. Jopa niin suuressa, että muutamassa kodissa pestiin sunnuntai-iltana hartaasti nimmaria pois otsasta.

Leirin valmentajina toimivat nuorten olympiavalmentajat **Ahto Raska** ja **Gergo Wöller**. Vaikka tällä kertaa leirillä olikin aavistuksen kokematonta kaartia, niin Ahto vakuutti ruohonjuuritason tyttöleirien olevan todella tarpeellisia.

– Tyttöjen omat leirit ovat ehdottoman tarpeellisia. Nytkin siellä oli paljon sellaisia tyttöjä, joita ainakaan minä en ole koskaan nähnyt. Toki osa oli vasta painimisen aloittaneita, mutta joukossa oli myös heitä, joista näki, että asioita on tehty kotisalilla oikein, Ahto arvioi.

Raskalla on jo mielessä, kuinka alueellisten tyttöleiritysten kautta voidaan lähteä rakentamaan uusia kärkipainijoita suomalaiseen naispainiin.

– Tytöt ovat vielä nuoria, joten pari vuotta voidaan viedä heitä isona ryhmänä eteenpäin. Sen jälkeen tästä porukasta valikoituu toivon mukaan esiin 10–15 lahjakasta tyttöä, joita voidaan lähteä viemään kohti kansainvälisiä kisoja. Mutta tässä vaiheessa on tärkeää, että mukana on paljon tyttöjä ja tehdään yhdessä asioita, Ahto miettii.

Normaalisti tyttöleirien päävalmentajana on toiminut itsekin aktiivisesti yhä vääntävä **Tiina Vainionpää**.

– Valmentajia voisi olla enemmän mukana molskilla. Jos siellä on vain Tiina yhden apulaisen kanssa, niin eivät he joka paikkaan ehdi. Olisi erittäin hyvä, että siellä matolla on useampia auttamassa. Olisi varmasti hyvä, jos myös Petra silloin tällöin ehtii mukaan ja samoin me muut myös, Ahto miettii.

– Motoriikan kehittäminen on ykkösasia tyttöjen tässä ikävaiheessa. Toki perustekniikoita pitää opetella, mutta liikkuvuus on ykkösjuttu. Hyppyjä, pomppuja ja liikkuvuusharjoituksia vain joka kerta treeneissä, Ahto opastaa tyttöjen valmentajia.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Järvenpään Voimailijat

Tyttöpainileirit 2015 (alustavasti sovitut)

24.–25.4.	Kajaani	Pohjois-Suomi*
25.-26.6.	Turku	Lounais-Suomi*
22.-23.8.	Tampere	Häme
19.-20.9.	Ylivieska	Länsi-Suomi
30.–31.10.	Kouvola	Itä-Suomi*

Leirin yhteydessä myös kilpailut. Katso liiton tapahtumakalenteri.

Järvenpään tyttöleiriläiset yhteiskuvassa valmentajiensa kanssa.

Pertti Ukkola on kunniansa ansainnut

KOKO ELÄMÄ MOLSKILLA

Harvoin on palkitseminen osunut niin oikeaan paikkaan, kuin olympiavoittaja **Pertti Ukkolan** kutsuminen suomalaisen urheilun Hall of Fameen. Harva mestari voi kaivaa omasta palkintokaapistaan esiin kultaiset mitalit olympialaisista sekä MM- ja EM-kisoista.

Pertti Ukkolan huippuhetket osuivat 1970-luvulle, mutta vuosikymmenten takaisten sankaritekojen huomiointi lämmitti miehen mieltä.

– Omassa lajissa menestyminen ja oma ura ovat olleet pääasia, mutta onhan se ihan hienoa, että muistetaan vielä vuosien päästä.

Vuoden urheilijan tittelin oikeasta osoitteesta väännetään joka vuosi mediassa kättä etu- ja jälkikäteen. Tänä vuonna Pertti ei sijaa kritiikille löytänyt valinnan suhteen. Mies itse on vuoden urheilija vuosimallia 1977.

– Lajeja on vaikea laittaa järjestykseen, mutta olympiakulta on aina olympiakulta. Kyllä **Iivo Niskanen** ja **Sami Jauhojärvi** ovat palkintonsa ansainneet, Pertsa arvioi.

Suomalainen urheilija on enempi kotonaan hikisissä urheilukamppeissa. Omalle gaalallekin on kuitenkin tilausta olemassa.

– Kun tuolla gaalassa katsoi, kuinka eri lajien urheilijat nauttivat paikalla olostaan, niin juhlat ovat paikallaan. Ehkä siellä kuitenkin saisi olla vielä enemmän paikalla urheilijoiden taustavoimia ja ystäviä juhlimassa. Eri lajien urheilijoilla on harvemmin mahdollisuus kohdata toisten lajien huippuja. Se harjoitteleminen on kuitenkin aika yksinäistä puuhaa, joten välillä on paikallaan hieman juhlia, Ukkola miettii.

Miehestä kiinni

Tampereen Ratinan painisali on ollut paikka, josta Pertsan on aivan viime vuosiin saakka varmimmin tavoittanut. Oman uran jälkeen työ painin parissa on jatkunut haalarihommia paiskien kotisalilla. Tosin viime vuosina viestikapula treenien vedon suhteen on jo ainakin osittain vaihtunut.

– Jätin treenien pidon vähemmällä, kun **Asellin Marko** aloitti täällä nuorten olympiavalmentajana. Viikonloppuisin tulee kuitenkin käytyä muutaman kaverin kanssa treenaamassa, Pertti kertoo.

Ukkola tunnetaan painipiireissä tinkimättömänä kaverina, joka ei valmennettaviaan helpolla päästä. Sinnikkäästi läpi harmaan kiven puskenut Pertti kaipaa samaa asennetta nuorilta suomalaisilta painijoilta.

– Valitettavasti olemme tällä hetkellä painissa 1-2 huipun varassa. Ehkä se asennoituminen itse asiaan on hiipunut. Tekemisen tasossa pitää olla eroa, jos halutaan kansainvälisellä huipulle, eikä olla vain kan-

Ratinan painisali on tullut tutuksi olympiavoittaja Pertti Ukkolalle. Suuren urheilijan ura on jatkunut painin parissa vielä aktiivivuosien jälkeen.

sallisella tasolla kärjessä, Ukkola sivaltaa.

– Itse en ollut koskaan porukan lahjakkain, mutta sinnikkäin olin. Minä harrastin pitkään yleisurheilua ja hiihtoa, joten sitä kautta tuli vahva ja monipuolinen pohja painiin. Jos en olisi painia valinnut, niin hiihdossa olisin varmaan jonkin verran pärjännyt. Joka vuosi tulee vieläkin hiihdettyä vähintään 1000 kilometriä, Pertti kertoo.

Ei mitään kompromisseja

Sodankylän painin tuore historiakirja kertoo, kuinka nuori Pertti Ukkola vakuutti jo kloppina lopettavansa painin vasta kun on olympiavoittaja. Tuo haave pisti pohjoisen nuorukaisen tekemään valintoja painin ehdoilla ja ruoskimaan itseään aina vain rajumpaan rääkkiin painisalilla.

– Ei tule mieleen, että joskus olisin painin suhteen kompromissia tehnyt. Tai ehkä siinä vaiheessa joskus, kun oli jo kaiken voittanut, saattoi hieman valitakin tekemisiään. Tänä päivänä tuntuu, että lahjakkaat nuoret kaverit tekevät niitä kompromisseja liikaa. Lapsia voi tehdä vanhempanakin ja pimuja löytää aikamiehenäkin, Pertti nauraa.

Pertti Ukkolan harjoittelusta on tuhansia tarinoita, jotka elävät omaa elämäänsä suomalaisen urheiluväen keskuudessa. Mies myöntää, että ilman kovaa työtä ei tuloksia syntynyt. Kun mies oli kunnossa, niin itseluottamus näkyi jo molskille mentäessä.

– Kyllä se perkeleesti vaatii, jos huipulle haluaa. Harjoittelin aikanaan 6-7 tuntia päivässä. Täytyy olla halu olla esillä ja tehdä asiat huolella. Matolle pitää mennä sillä mielellä, että katsokaa nyt, minä olen täällä!

Neuvostoliiton **Farhat Mustafin** oli yksi Pertti Ukkolan kovimmista vastustajista. Ajatus venäläisen tekemisistä olikin yksi liikkeelle paneva voima, kun Ukkola haki motivaatiota rajuun harjoitteluun.

– Harjoitellessa ajattelin aina, kuinka paljon minun pahimmat vastustajat treenaavat. Monesti mietin, mitä se Mustafin tekee nyt. Joskus illalla lähdin vielä 11 aikaan pikkulenkille ja ajattelin vain, että ainakaan kukaan muu ei enää tähän aikaan lenkillä ole, Pertsa nauraa.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Emil Bobyrev

Onko totta…

…että ensimmäisissä painikisoissasi hävisit molemmat ottelut?

Kyllä on. Ja samoin kävi seuraavissakin kisoissa. Siinä taisi mennä pari vuotta, ennen kuin pääsin palkinnoille.

…että Puolan Sopotin laulukilpailuissa ratkaisit tuomarina Tapani Kansan voiton?

Kyllä on, mutta ne eivät olleet Sopotin laulukisat. Moskovan olympialaisten alla alkoi näyttämään varmalta, että kisoja tullaan boikotoimaan. Moskovan kisojen tueksi järjestettiin sitten laulukisat, jossa oli parikymmentä laulajaa eri maista ja urheilijat tuomareina. Ennen viimeisiä pisteitä Tapsa johti kisaa. Siinä joku kuvaaja-apulainen pukkasi monotoria, josta pääsin vähän katsomaan mitä pinnoja muut antavat viimeisenä esiintyneelle Espanjalle. Se sai ihan kymppiä ja ysiä muilta. Laskin pisteitä koko ajan. Kun tuli minun vuoro äänestää, niin tiesin että en saa antaa kuin kolme pinnaa. Ja sen verran annoin. Espanjan porukkakin leppyi banketissa, kun Tapsa veti komeasti Elvistä siellä.

…että olet ampunut karhun?

On se totta. Ei kai meidän suvussa ole ketään miestä, joka ei olisi karhua ampunut.

..että olet juossut Cooperissa yli 4000 metriä?

On se totta. Juoksin radalla 4010 metriä. Kuortaneella pururadalla juoksin 3890 metriä ja Hjeltin Pekka 20 metriä vähemmän. Ero syntyi heti lähdössä, mutta siinä tuntumassa Pekka sitkeästi tuli koko matkan.

Vaatteet päällä Mustaanmereen

Loistavana huippu-urheilijana ja värikkäänä persoonana tunnettu Pertti "Pertsa" Ukkola järjesti vuoden 1982 Bulgarian Varnan EM-painien aikana tempauksen, jonka kaikki paikalla olleet muistavat. Pertsa käveli vaatteet yllään Mustaanmereen.

-Sanoin kavereille, että jos häviän otteluni Ruotsin **Lars Malmqvistille**, niin minut saa kuskata rantaan. Kävelen niin pitkälle että vain pipo näkyy. Malmqvist voitti minut niukasti pistein ja pidin lupaukseni.

Mediakin oli saanut vihiä. Paikalla oli ainakin Pressfoton kuvaaja.

-Bulgarialainen taksikuski oli ihmeissään ja järkyttynyt touhustani. Hän aikoi estää mereen kävelemiseni.

Taksimiehen estelyistä ei tullut mitään. Siitä pitivät huolen päävalmentaja, MM-pronssimitalisti **Ilpo Seppälä** ja olympiavoittaja **Jouko Salomäki**. He rauhoittelivat kauhistunutta taksikuskia niin kauan kun Ukkolan kävelyreissu Kultahietikoilla kesti.

-Olin Lapin hiihtolomalla saanut kovan flunssan enkä ollut kovimmassa vireessä, selittää Ukkola tappiotaan ns. heikommalle Malmqvistille.

Tälle paremmalle eli **Siv Malmqvistille** olisin hävinnytkin ihan mielelläni, virnistää Ukkola.

Suomen EM-joukkueen painimaineen pelastajaksi nousi Teuvan Rivakan **Pekka Rauhala** voittamalla ensimmäisen vapaapainin neljästä EM-hopeastaan.

Reijo Majasaari

Painijan oheisharjoittelu:

PARIVOIMA

Parivoimaharjoittelu liittyy niin oleellisesti painiharjoitteluun, että meidän painijoiden on oikeasti sitä vähän hankala edes mieltää oheisharjoitteluksi. Oikeastaan paini itsessään on jo sitä parivoimaharjoittelua. Harjoittelu kannattaa toteuttaa tietysti osapuilleen saman painoisen harjoitusvastustajan kanssa. Näin kaikista liikkeistä saa parhaan hyödyn irti.

Parivoimaharjoittelu on loistavaa alkulämmittelyä ja voimistelua ennen varsinaisia painiotteluja. Sitä voi alkaa harjoittelemaan aivan nassikasta lähtien helpoilla liikkeillä, kuten kantamisilla, vedoilla ja työnnöillä. Nuoret painijat oppivat hahmottamaan vastustajan painon ja samalla lisäävät kuin huomaamatta omaa koordinaatiota ja painissa tarvittavaa voimaa. Ja se on oikeasti hauskaa! Hauskuutta tulee vielä lisää, jos mukaan ottaa kilpailun. Esimerkiksi useampi pari kilpailee keskenään, kuka kantaa omaa pariaan reppuselässä nopeimmin.

Tyvestä puuhun

Harjoituskerta on viisasta rakentaa siten, että helpot liikkeet tehdään ensin. Tämän jälkeen edetään aina vain vaativimpiin. Vähän kauemmin painia harjoitelleiden kanssa liikkeet on syytä valita niin, että ne palvelevat mahdollisimman paljon painia. Hyviä parivoimaharjoitteita mattopainiin ovat erilaiset nostot. Pystypainia voi treenata esimerkiksi parivoltilla taaksepäin tai erilaisilla käsipainitehtävillä.

Parivoimaharjoitteita on lukuisia ja oikeastaan niissä on vain harjoitusten vetäjän mielikuvitus rajana. Painijoiden mielenkiinnon ja kehittymisen kannalta harjoitteita kannattaa vaihdella usein. Myös toistojen määrällä, nopeudella ja teholla pystytään saamaan treenikertaan paljon vaihtelua.

Peruskuntokaudella kannattaa tietysti suosia pitkäkestoisia suorituksia ja kilpailukauden lähestyessä toistot vähenee, mutta nopeus ja teho lisääntyvät.

Teksti ja kuvat: Harri Vallin

Tässä esimerkkiharjoitus kokeneemmille painijoille:

Alkulämmittely 5-10 minuuttia: parin työnnöt, vedot, kottikärry, karhunkävely pari selässä

1. Vatsalihakset parin päällä x 12
2. Selkälihakset x 12
3. Jalkakyykky pari reppuselässä x 12
4. Punnerrus päällekkäin x 12
5. Sillasta yli, parissa kiinni x 12
6. Hakalenkki seisoen x 12
7. Junttakääntö pystyssä x 12
8. Parikuperkeikka x 12
9. Parivoltti taaksepäin x 12

Esimerkkiharjoitukset YouTubessa osoitteessa: http://www.youtube.com/VaaTopaini

Parivoimaharjoituksia suunniteltaessa vain mielikuvitus on rajana.

mv TILIPALVELU
KAUHAJOKI • LAPUA
Pouturtie 4, Lapua • puh. 020 747 0226 • www.mv-tilipalvelu.fi

Martti Kaunismäki 0400-267 605
Pentti Latikka 0400-868 162
SUUNNITTELUTOIMISTO
ALUETEKNIIKKA OY
Asemakatu 1, 62100 Lapua
Puh. 06-437 4350, fax 06-437 4351
www.aluetekniikka.com

AUTOHUOLTO
CARCOM
Puh. 050 9143 204
Rengastie 35, SEINÄJOKI www.carcom.fi

Jusmara OY
62130 HELLANMAA, LAPUA
Puh. (06) 433 5400
www.jusmara.fi

Kaljetusliike
Velj. Klemettilä Oy
Lapua • Puh. 433 2949
Jaakko Klemettilä p. 0400-367 949

LAPUAN AUTOHUOLTO
Puh. 433 1525 Latojantie 2, 62100 Lapua

LVI-KATILA
0400 228 271
MYYNTI • HUOLTO • ASENNUKSET

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

Kaikki siivousalan työt ammattitaidolla!
Siivouspalvelut E. Vainionpää
Kumputie 7 Lapua **040 5241 641**

TAKSI
A-M. KLEMETTILÄ
Henkilöauto 0400-667510
Pikkubussi 1+8 0500-667510
Myös linva -ja paarikuljetukset

Rivi-ilmoitukset:

Kahvio-Leipomo Aarla 433 1182
Akkuhuolto ja Myynti **Kaappola** 050 5952004
Hietamäen Autokorjaamo 433 1211
Lapuan Lääkintävoimistelu Oy 433 1771
Suomen Hiomopalvelu 4387 855
Koneurakointi **Petri Kivistö** 040-742 0987
Kuljetus Lapponia 050-514 7128
Lappavesi Oy 433 1907
LVI-Koivuluoma 0500 160578
PP Hydraulics 010 6666 020
Kaivinkonetyöt **J. Pukkinen** 0400-867 427
ELA Rakennus Esa Liljamo 050 561 3278
Remontti- ja rakennusp. **Lampinen** 050 524 1854
Rakennus VuoSa 0500 662 238
Siivousliike Puhtaasti **Mäkinen** 050 322 5850
Simeko www.simeko.fi 040 595 0609
Sähköasennus Matti **Koivisto** 0500 363 644
Ikolan Taksipalvelu www.ikolantaksit.fi
Tiitun Autosähkötarvike Ky 433 2650
Tilausajo I. **Jäätteenmäki** 0500 233 626
Tiistenjoen Kukkakauppa 437 7073
KV Väri Sisustus Oy 4873 400
Kaivinkoneurakointi Rauno **Kara** 0500 160 177

Lapuan TKM-Rakennus Oy
433 2018 Ulaaninkatu 4 Lapua

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

PlatePower Oy
Suutalantie 5, 62100 Lapua
Puh. 433 0300
Ohutlevytyöt
www.platepower.fi

AVA TILI
LAPUAN TILI- JA YRITYSPALVELU
Kauppakatu 16, LAPUA
Puh. (06) 437 4006, Fax (06) 437 4047
lapua@avatili.fi

AJOKORTIT
MOPOSTA KUORMA-AUTOON
AUTOKOULU AJOPARI
Ari 040-551 8800
www.kuljettajaopetus.fi/ajopari

Auron Ohjaava fysioterapia
Fysikaalinen Hoitolaitos Mikko Korpela
Asemakatu 14, 62100 Lapua
Puh. (06) 438 8810
Mikko 0500-451 465 / Laura 050-3793 462
www.auron.fi • www.mikkokorpela.fi

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

LEIPOMO - MYYMÄLÄ - KAHVILA
HYVÄSKÄ
Keskellä kaupunkia Lapualla
Leipomotuotteet suoraan leipurilta
LAPUA Puistotie 2 p. 4332825
www.hyvaska.net

RAVALTSU OY
Kelkon teollisuusalue – Lapua
HYDRAULISYLINTERIT
HYDRAULIJETKUT JA -LIITTIMET
Puh. (06) 433 1066, 0500-666 386
Fax (06) 433 2110

Rakennusliike
Olli Lahdensuo Oy
Lapua, 050 559 4721

SEPPÄLÄN AUTOSÄHKÖ
TUOMAANTIE 5 62100 LAPUA
PUH: 010-4234290
SAS@NETIKKA.FI

Suokon Lokapalvelu.fi
040-594 5972
www.suokonlokapalvelu.fi

LVI-TEKNIIKKA
J. Viita Oy
LVI-Asennukset,
-Huollot, -Tarvikkeet, -Suunnittelu
Puh. (06) 4387105
0400 661 185
0400 530 814
0400 453 520
Suutalantie 3
62100 Lapua

Kuntoh./laill. hieroja
Sisko-Maria Ylikojola
Urheilutalo
puh. 045-808 9441

HANTULAN KUKKAKAUPPA
LAPUA, Kirkkokatu 6 • Puh. 438 7026
Ma-Pe 9-18
La-Su 9-15
hantula

HIEKAT, SORAT JA MURSKEET
rakentajille ja kunnossapitoon
KTK LAPUAN KULJETUS OY
Puh. 050-555 6705

HAKEURAKOINTIA
rumpuhakkurilla
T:mi Kalle Koskilahti
040-825 9528

AUTOKORJAAMO
Jukka Liimatta
Lyylintie 6 (Härsilä)
puh. 433 1223
040-541 2425
"Pyrin aina korjaamaan enkä vain osia uusiin vaihtamaan."

ATLAS Autokoulu
OTA YHTEYTTÄ: Kristiina 050 362 4644
WWW.AUTOKOULUATLAS.FI

LAKEUDEN KIINTEISTÖHUOLTO OY
www.lakeudenkiinteistohuolto.fi
Jarmo Hautamäki p. 0400-661731

ASIAKASLÄHTÖISTÄ
ISÄNNÖINTI- JA KIINTEISTÖPALVELUA
Jussila-yhtymä Oy
P. 050-511 9852
www.jussilayhtyma.fi

Makwan painisalilta UFC-KEHÄÄN

Tammikuun 24. päivä Tukholman valtavalle Tele 2-areenalle lähes 30 000 katsojan eteen asteli mitään ujostelematta painija Suomesta ja voitti UFC:n debyyttiottelunsa vain 8 sekunnissa. Tuntui, että koko halli Tukholmassa repesi. Paljon oli kuitenkin ehtinyt tapahtua ennen sitä.

Vaasaan muutti 90-luvun alkupuolella muutama runsaslapsinen kurdiperhe Iranista. Perheiden lapset olivat luonteeltaan villejä, ja isät toivatkin heidät viisaasti Vaasan Toverien painiharjoituksiin. Varsin nopeasti valmentajina toimineet **Rantalan** veljekset, **Kalle** ja **Ville**, huomasivat, että nyt on kyseessä tukku todella lahjakkaita poikia.

– Olihan siinä kurin kanssa paljonkin alussa tekemistä, mutta hyvällä huumorilla ja äärettömällä kärsivällisyydellä pärjättiin, muistelee Kalle Rantala.

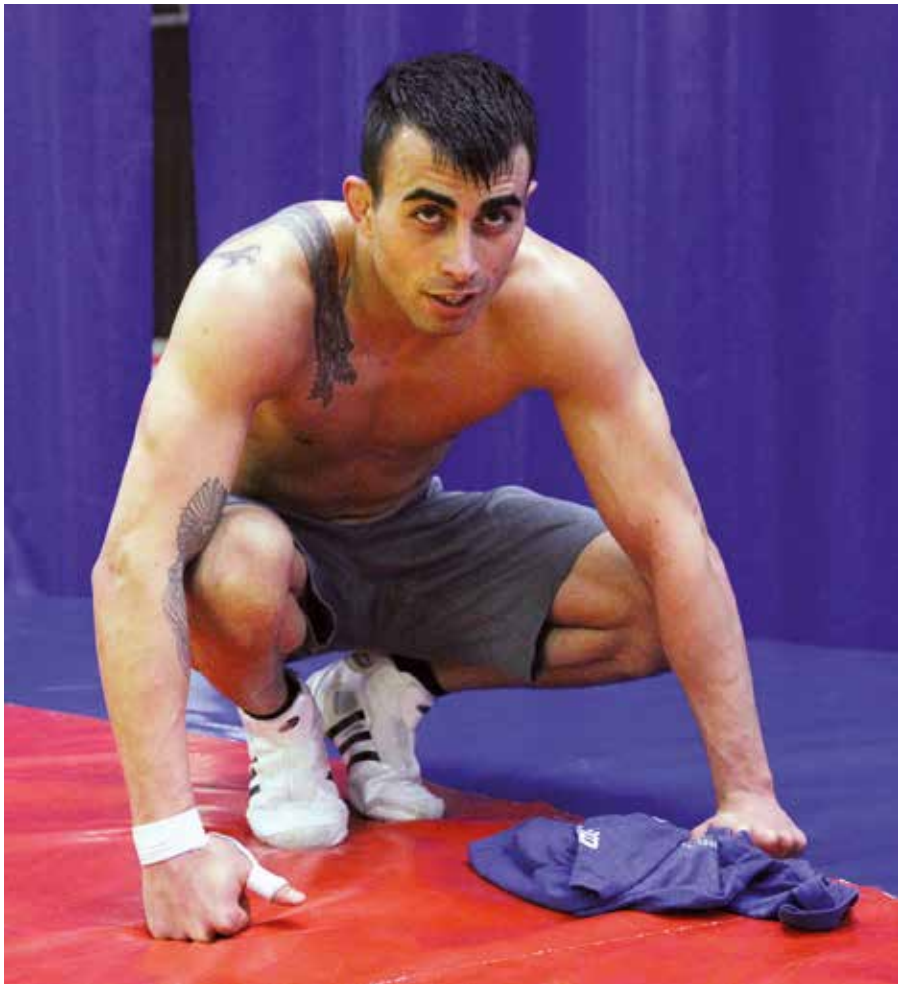
Pojat olivat kovia harjoittelemaan ja tulostakin alkoi syntyä. Kolmen ison perheen pojat olivat serkuksia keskenään. He ylsivät varsin nopeasti painissa poikien ja juniorien SM-mitaleille. Nuorten maajoukkueisiin osa pääsi vasta myöhemmin, Suomen kansalaisuuden saatuaan.

Sisulla pitkälle

Neljä vuotiaana painin aloittanut **Makwan "Maku" Amirkhani** oli poikajoukosta heiveröisimpiä ja hiljaisimpia. Maku oli erittäin sisukas ja kova harjoittelemaan. Ensimmäisen SM-mitalinsa hän sai 13 vuotiaan 20-vuotisten vapaapainista sarjasta 50 kiloa. Finaalivastus oli hänen oma serkkunsa, **Kobad Ahmadi**.

Olin ensimmäistä kertaa Vaasan Toverien kanssa valmentajana juuri noissa kisoissa. Finaaliottelussa Ylistaron asiantunteva yleisö oli aivan hiljaa. Matolta kuului vain Makwanin hiljainen nyyhkytys, kun hän tajusi, että serkun voimat ja taidot olivat hänelle vielä liikaa ja ensimmäinen SM-kulta jäi haaveeksi.

Mutta Makwan ei lannistunut. Ei sinne päinkään! Hän jatkoi harjoittelua ja saavutti painissa myös kaksi nuorten SM-kultaa. Lisäksi hän on ollut miehissä usein mitaleilla, sekä vapaapainissa että kreikkalais-roomalaisessa. Kaikkiaan Maku on saavuttanut painissa 12 SM-mitalia.



Treeneissä Makwan on aina ns. sata lasissa ja valmis pistämään itsensä peliin. Kisaotteluissa Maku on yleensä varsin yllättävä ja arvaamaton. Erityisosaamisena ovat lonkkaheitot ja junttanostot.

Muutto Turkuun

Makwanin ollessa 18-vuotias perhe muutti Turkuun. Makwan halusi jatkaa painia, mutta Turusta ei oikein löytynyt sopivan kokoista harjoittelukaveria. Samaan ikäluokkaan kuuluneet **Timo Kallio** ja **Taisto Lalli** olivat kasvaneet jo liian isoiksi.

Makwan soitteli usein Turusta ja tuskaili, kun ei ole tarpeeksi kovia treenikavereita. Neuvoimme Kallen kanssa häntä lähtemään opiskelemaan sellaiseen paikkaan, jossa voisi harjoitella kunnolla. Ville Rantala opiskeli Kotkassa laivainsinööriksi, ja Maku lähti Kotkaan lukioon ja treenaamaan Kymenlaakson Urheiluakatemiaan, jossa päävastuu valmennuksesta oli **Marko Vahvalla**.

Opiskelu ei oikein sujunut, mutta paini sen sijaan sujui. Makwan oli kovassa kunnossa ja voitti ulkomaillakin kovia turnauksia. Kotkan ryhmä hajosi, kun muut painijat lähtivät jatko-opintoihin.

Makwan palasi Turkuun ja tuskaili siellä jälleen treenikaverien puutetta. Ainut, jonka kanssa hän pystyi vetämään kunnon treenit, oli kosovolainen **Fatos Durmishi,** jonka isä **Shefki** alkoi Turussa myös valmentaa Makua. Treenit sujuivat hyvin ja hetken näytti, että Makusta tulee ihan kunnon vapaapainija. Suurin ongelma oli se, että Fatos oli Makwania paljon kevyempi.

Vapaaottelusalille harjoittelemaan

Vajaa viisi vuotta sitten Maku soitti ja kysyi, saako hän mennä Turussa vapaaottelutreeneihin. Olin tietysti koko asiaa vastaan, sillä itse olen tavallisen painin ja amatööriurheilun kannattaja. Maku kuitenkin perusteli, että vapaaottelussa hän saa harjoitella kokoistensa kanssa, eikä hän painia ole jättämässä. Annoimme Kallen kanssa luvan, vaikka vähän hirvitti, jos Maku uudessa lajissa loukkaantuu.

Makwan alkoi siis treenata painin ohella vapaaottelua ja oli pian myös kilpailemassa siinä. Olen ollut muutaman kerran katsomassa ja huomannut, miten hän

nauttii kaikesta siitä show'sta ja menosta, jota vapaaottelun puolella on. Itselleni se oli aluksi tietysti vierasta, mutta olen tavallaan ajautunut faniksi Makun myötä. Lajia hetken seuranneena olen ilokseni pistänyt merkille, että painijat ovat kova sana tässäkin lajissa.

Makwan kuitenkin jatkoi samalla myös painia ja opiskeluja. Hän lähti Pajulahteen opiskelemaan liikunnanohjaajaksi, koska siellä oli hyvä ryhmä painijoita ja Suomen painimaajoukkueen päävalmentaja **Juha "Pikkis" Lappalainen**. Tiesimme Kallen kanssa, että Pikkis pitää Makusta kyllä huolta. Toinen tärkeä ihminen Pajulahdessa oli Vaasan Voima-Veikkojen painija **Marko Tuomela**, joka oli jo pienestä pitäen seurannut Makwanin kehitystä yhteisissä treeneissä.

Tappiosta nousuun

Makwan valmistui Pajulahdesta viime keväänä. Vähän ennen sitä hän hävisi tiukan vapaaottelun USA:n **Adam Wardia** vastaan pisteillä ja oli pitkään masennuksissa. Sitten isoveli **Aresh** kehoitti Makwania vielä kerran yrittämään tosissaan ja Makwan piristyi.

Kova painiharjoittelu alkoi jälleen viime kesänä peruskuntotreeneillä Fatoksen ja Shefkin kanssa. Makwanilla oli tarkoitus osallistua talvella Vantaan Painicupiin ja muihin turnauksiin. Painin ohella hän kävi tiiviisti myös thai-nyrkkeilyharjoituksissa.

Pari viikkoa ennen Vantaa Cupia Maku soitti ja kysyi, haluanko ensin hyvät vai huonot uutiset. Sanoin, että aloitetaan nyt niistä huonoista.

"En voi osallistua Vantaa Cupiin."

"Aijaa. Entäs ne hyvät? " kysyin ihmeissäni.

"Oon tehny UFC-sopimuksen!"

Uutinen tuntui uskomattomalta, mutta sitten UFC julkaisi tiedon nettisivuillaan ja pakko oli minunkin uskoa. Makwanin tyyli ja show olivat UFC-pomojen mieleen. Ison työn Makwanin UFC-sopimuksen eteen teki myös ruotsalainen manageri Hessam Zanganeh, jonka juuret ovat myös Iranissa.

UFC-ilta Tukholmassa

Tukholmassa olin tietysti itsekin mukana. Tunnelma ennen ottelua oli käsin kosketeltavissa. Ihokarvat nousivat pystyyn siinä vaiheessa, kun Makwan asteli parrasvaloihin.

Minä ja valmentajat vapaaottelun puolelta olimme antaneet Makwanille ohjeeksi, että keskittyy omaan osaamiseensa eli painiin. Muutama hyvä allevienti ja niistä kravattikuristuksia, lukkoja ja lyöntejä.

Makwan kuitenkin tapansa mukaan yllätti meidät kaikki ja teki juuri päinvastoin. Hyökkäsi heti ottelun alettua vastustajaa kohti valtavalla hyppypolvella, jatkoi alakoukulla ja lopuksi murjoi nyrkein britin keskeytyskuntoon. Kaikki oli ohi 8 sekunnissa!

Media hallussa

Makwanin voitettua ensimmäisen poikien SM-kultansa painissa myös Pohjalaisen toimittaja halusi haastatella lahjakasta painijan alkua. Siirryimme Rantalan veljesten kanssa lähemmäs, että olisimme kuulleet, mitä Maku toimittajalle juttelee.

– Mikä on voittosi salaisuus, toimittaja kysyi heti alkuun.

– No se on tää Pokemon-paita, joka mulla oli alkulämmittelyssä päällä, vastasi Maku.

Me siirryimme siitä Rantalan veljesten kanssa vähin äänin sivummalle.

Paljon on tultu niistä ajoista eteenpäin. Tukholmassa Makwan esiintyi kaikissa haastatteluissa ja lehdistötilaisuuksissa edukseen. Maku vastasi kysymyksiin nokkelasti, hauskasti ja hyvällä englannin kielellä. Useista Makwanin kommenteista on tullut hittejä YouTubessa. UFC on saanut Makwanista valovoimaisen ja viihdyttävän ottelijan.

Heti voittoa seuranneella viikolla Makwan oli mukana Ylä-Tikkurilan Kipinän treeneissä, ja helmikuun puolivälissä Maku oli painimassa Uumajassa, Pohjois-Ruotsin avoimissa mestaruuskisoissa.

Mies on itse sitä mieltä, että vahva painitausta auttaa häntä myös UFC-kehässä.

– Kun on 800 painiottelua takana, niin ei paljon vapaaottelut jännitä.

Teksti: Harri Vallin, Makwanin ystävä ja pitkäaikainen valmentaja Vaasan Tovereista
Kuvat: Mari Mäkinen

KETTUMÄEN TRAKTORIHUOLTO KY

VALTRA

Tuhtimäentie 3
61800 KAUHAJOKI

Puh. 06 - 231 3702
auto 0400 364 145

Hernesniemen Lastaus Oy

Nykäläntie 22 A, LAPPAJÄRVI
puh. **040 551 9438**

Energiakuivike sekä kasvuturpeet

K. Latvaniemi, Päntäne

p. 0400 212 134
Halkolantie 30, 61980 Päntäne

Taksiautoilija Juha Viitanen

Terhotie 7
84100 Ylivieska
040-8471 397

Viitamaa Caravan

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

West Top Trading L. Pajala

Brokk piikkaus ja purkutyöt
Vallgrundintie 71 B
65800 Raippaluoto
050 - 690 15

Itsekulkeva henkilönostin

LEGUAN®

LEGUAN LIFTS

Ylötie 10, 33470 Ylöjärvi
(03) 347 6400
www.leguanlifts.com

MURSKA

Aimo Kortteen Konepaja

Pohjolantie 2
PL 161 84101 YLIVIESKA
Puh. 08 - 4110 500
www.murska.fi

ARVOLISTA

Kytöahonkuja 8
46800 Myllykoski
Puh: (05) 363 5101
0400 652 909
www.arvolista.fi
info@arvolista.fi

LAKEUDEN VOIMA RAKENNUSPALVELUT OY

Paippistentie 881, 04170 Sipoo
p. 045-6758 223

Kuljetusliike Pertti Tervo Oy

Lintuojantie 36, 99600 Sodankylä
Puh. 0400-692 099

Maatalouden kirjanpito ja tilipalvelut

Jorma Pitkänen

puh. 0400 745 829
Kaationtie 23
83400 Viinijärvi

Peltikorjaukset
Maalaukset
Muovikorjaukset

Automaalaamo K. Niemi Oy

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

KYMEN NOSTOKONE

Huutjärventie 251, 49200 Heinlahti
Puh. 05 - 220 1171
0500 - 790 076
www.kymennostokone.fi

Olli Riihimäki Oy

Paanatie 34, 61550 Orismala
p. 0400 662 289

Automaalaamo Mika Ikola

Pohjankyröntie 65
61500 Isokyrö
0400-669 164

HENKILÖSTÖVUOKRAUS
JOT-RENT

Huoltokatu 4
92150 Raahe
Puh. 08 - 221 707

pylväänkoneasema

Kaikki maatilatalouden urakoinnit yhdestä numerosta. . .050-3547476

Vähäkankaantie 449
84540 YLIVIESKA
p.050-354 7476
www.pylvaankoneasema.com

Villen tie vie ITÄÄN JA LÄNTEEN

Vapaapainimme ykkösnimi Porin Painimiesten **Ville Heino** on talvehtinut ja treenannut Pohjois-Carolinassa Campbellin yliopistolla. Uuden valmentajan **Cary J. Kolatin** johdolla otteisiin on löytynyt aivan uutta tatsia ja tähtäin on tiukasti arvokisoissa.

– Kun yliopiston painikausi nyt lähiaikoina päättyy, niin pitää valmentajan kanssa puhua siitä, että haluaako hän minun olevan täällä toukokuun lopulle asti vai alanko selvittämään jotain leirikuvioita Euroopasta. Bakun European Gamesit ja Las Vegasin MM-painit ovat tämän vuoden päätavoitteita, Ville paljastaa.

Ville Heinon syksy käynnistyi rapakon takana epävarmoissa merkeissä. Campbell Universityn aiempi painivalmentaja sai kenkää keväällä ja ilmassa oli epävarmuutta.

– Tämä vuosi on ollut nyt vähän ylimenovuosi meidän koulun joukkueelle. Tänä vuonna ovat omat matsit menneet selvästi paremmin kun viime vuonna. Isoin vaikutus on ollut uudella päävalmentajalla Cary Kolatilla, Ville kertoo.

Opiskella täytyy

Amerikkalainen yliopistojärjestelmä urheilustipendeineen on monimutkainen kuvio. Pelkistetysti voidaan kuitenkin sanoa, että pelkkä urheilu ei riitä, vaan tuloksia pitää syntyä myös opinnoissa. Campbell Universityn painijoukkue sai tämän huomata tylysti uuden kauden kynnyksellä. Villen haaveet NCAA lopputurnauksesta romuttuivat, kun joukkueessa aiemmin vääntäneet eivät menestyneet opinnoissaan.

– Jokaisella NCAA:n painivalmentajalla on käytössä 10 stipendiä. Se, miten valmentaja ne haluaa käyttää, on hänen oma asiansa. Stipendejä saavat painijat ovat vastuussa opintojen keskiarvostaan NCAA:lle.

– Meidän joukkueen potkut saaneen valmentajan ensimmäisenä vuonna hommaamista 18 kaverista 12 lopetti ennen kuin valmistuivat ja vielä superhuonolla keskiarvolla. Se tiputti Campbellin APR-arvon niin alas, että emme tänä vuonna olleet edustuskelpoisia konferenssin mestaruuskisoissa, eikä sitä kautta voitu päästä NCAA mestaruuskisoihin, Ville vääntää rautalankamallia opintojen ja urheilun yhdistämisestä.

Uusi alku

Ville Heinon otteet yliopistosarjassa ja käydyissä vapaapainiturnauksissa ovat olleet rohkaisevia. Mies on selvästi tyytyväinen uuteen valmentajaan, joka on pistänyt monta asiaa uusiin puihin.

– Kolatin mukana hommat muuttuivat ihan täysin. Se oli ennen valmentajana UNC Carolinassa, mikä on jätti-isokoulu ja halusi tulla pienempään kouluun, kun on semmoisessa itsekin aikanaan paininut. Hän otti mukaansa vielä yhden apuvalmentajistaan UNC:sta, joten meillä on täällä nyt 3 täyspäiväistä painivalmentajaa, Ville myhäilee.

Vaikka yliopiston painijoukkueen jäsenillä ei ole ollut mahdollisuutta arvostettuun yliopistojen lopputurnaukseen, niin töitä Campbellin painisalilla on paiskittu. Yliopistojoukkueen tulokset otteluista muita oppilaitoksia vastaan eivät koko totuutta kerro.

– Collegessa kaikilla on 4 vuotta mahdollisuus painia ja ns. redshirt-vuosi tarkoittaa, että treenaat koulun mukana, mutta et käy kisoissa. Näin et menetä edustuskelpoisuusvuotta. Kun meillä ei tänä vuonna ollut mahdollisuutta NCAA:n mestaruuskisoihin, niin kaikki kenellä on ollut mahdollisuus, ovat käyttäneet redshirt-vuoden. Itse olen sen jo käyttänyt aiemmin, Ville kertoo.

Jerekin jenkkeihin?

Ensi talvi on Ville Heinolle suurten mahdollisuuksien vuosi. Mies itse uskoo myönteisen kehityksen jatkuvan ja paikan NCAA-lopputurnauksessa irtoavan. Valmentaja on piinkova ammattilainen ja treenivastusta löytyy.

– Odotan kyllä ensi vuotta innolla, kun pääsemme yrittämään NCAA:n kisoihin. Meillä on tulossa hyviä jätkiä ensi vuonna sisään, joten joukkueessa pitäisi olla about 35 jätkää, Ville arvioi.

Jutun loppuun asti lukeneille vielä oma pieni uutinen. Porin murretta voi ymmärtää joku toinenkin ensi vuonna Campbellin painijoukkueessa.

– Isolla todennäköisyydellä myös velipoika Jere on aloittamassa täällä ensi syksynä. Se on kyllä kiva homma, tunnustaa Ville.

Mustatrikoinen Ville Heino tulee kesäksi Eurooppaan, mutta ensi talvi sujuu jälleen Jenkeissä uuden valmentajan Cary Kolatin käskyttämänä.

Villen valmentaja

Cary Kolat

- s. 1973
- vapaapainija
- sarja 63 kg
- MM-2, 1997
- MM-3, 1998
- MM-4, 1999
- Olympia-9, 2000
- 2 x NCAA mestari
- 4 vuotta ilman tappioita high schoolissa

PAINI EI LOPU LAPUALTA

Mikko Peltokangas tietää kuinka mies lentää. *Kuva: Hannu Luoma*

Lapuan Virkiän painivalmentajat **Jari Vuorenmaa** ja **Jukka Koskela** ovat viikosta viikkoon ja vuodesta toiseen uutterasti harjoituttaneet ja kilpailuttaneet Virkiän painijoita. He ovat osaltaan halunneet pitää huolta siitä että paini pysyy tymäkästi kartalla eri urheilulajien ja muiden harrastusten kovassa keskinäisessä kilpailutilanteessa. Vuorenmaa ja Koskela ovat aina valmiina viemään väkeä mattotaistoihin maamme eri kulmille ja myös ulkomaille.

Painimaton mies on harvoin painimaton, ja niinpä Virkiän edustuspainijat jylttäävät menemään monta kertaa viikossa virallisissa harjoituksissa. Itse asiassa lapualaismolskilla touhuaa painijoita junioreista yli viisikymppisiin kuntopainijoihin.

– Nelisenkymmentä painijaa Virkiän merkeissä liikahtelee, painivalmentajat laskeskelevat.

Kukin Virkiän painijoista toimii oman tavoitteensa ja tasonsa mukaan. Parhaiten on viime aikoina menestynyt piskuinen Mikko Peltokangas, joka sijoittui toissa vuonna junioreiden MM-kisoissa viidenneksi ja otti kaksi vuotta sitten myös aikuisten SM-hopeaa. Eniten työtä valmentajakaksikko Vuorenmaalle ja Koskelalle on kuitenkin teettänyt jo veteraanipainijan statuksella liikkuvan **Tatu Huhtalan** kuntouttaminen.

– Jakella (Vuorenmaa) ja Jukalla (Koskela) on ollut minulle sellaiset käskyt ja ukaasit,

Lapualla on ilmeisesti oma tapansa kasvattaa pitkiä painijoita. *Kuva: Hannu Luoma*

ettei niistä tohdi ääneen puhua. Hyvä kun itse tiedän, Tatu Huhtala sanoo ystävälliset silmät vilkkuen.

Menestystä arvokisoissa

Sanavalmiin Tatu Huhtalan perin otteikas **Mikko**-veli otti painiurallaan kolme aikuisten arvokisamitalia (olympiapronssi sekä MM- ja EM-hopea). Mikko on toistuvasti ollut herkäntarkkana seuraamassa Virkiän painitreenejä Lapuan Urheilutalolla; samassa painitilassa nostaa yhä usein puntteja **Pasi Huhtala**, joka omalla aktiiviurallaan keräsi aikuisten sarjassa peräti 13 SM-mitalia, joista kaksi kultaista.

Virkiän viimeisin painin olympiamitalisti on yhä harteikas **Harri Koskela**, joka otti Soulin olympialaisissa hopeaa vuonna 1988. Kaikkiaan Koskela saalisti neljä arvokisamitalia, hänellä on komeassa palkintokaapissaan olympiahopean lisäksi MM-hopea sekä MM- ja EM-pronssi.

Kaikkiaan Lapuan Virkiän painijat ovat kyenneet neljään olympiamitaliin: **Lauri Koskela** otti pronssia Los Angelesin olympialaisissa 1932 ja kultaa Berliinin olympialaisissa 1936, Mikko Huhtala pystyi pronssille Moskovan viiden renkaan kisoissa vuonna 1980. Harri Koskelan olympialainen hopeahetki oli siis Soulissa 1988.

Lauri Koskela sai Berliinin olympiavoitostaan tammentaimen jokaisen muun olympiavoittajan tavoin; Koskelan tammi istutettiin Lapuan silloisen kunnantalon eli nykyisen kaupungintalon puistoon. Nykyään jo perin jykevä tammi työntää mukavasti lehteä joka ikinen kesä.

Virkiän painijoilla on yhteensä 18 aikuisten arvokisamitalia: 4 olympiamitalia, 4 MM-mitalia ja 10 EM-mitalia.

– Mainio menneisyys on voimavara. Siinä näkee sen, että mitä kohti on mentävä, valmentajaduo Vuorenmaa & Koskela sanoo.

Eteenpäin he silti katsovat.

– Tarkoituksemme on järjestää SM-painit vuonna 2017. Suomi täyttää silloin 100 vuotta ja Virkiä viettää 110-vuotissynttäreitään, valmentajakaksikko kertoo yhdessä **Tuomo Laurilan** kanssa.

Teksti: Hannu Ranta

Lapuan Virkiän painivalmentajakaksikko Jukka Koskela (vas.) ja Jari Vuorenmaa ohjaa ja valmentaa virkiäläisiä niin matolla, kuin sen ulkopuolella. Miesten mukaan treenien yhteydessä puidaan painin lisäksi myös muun muassa työ-, koulu-, kasvatus- ja ravintoasioita.
Kuva: Hannu Ranta

Harri Koskela on toistaiseksi viimeisin Virkiän painin olympiamitalisti; Koskela otti hopeaa Soulin olympialaisissa vuonna 1988. Kaikkiaan Harri Koskelalla on painista neljä arvokisamitalia, olympiahopean lisäksi MM-hopea, sekä MM- ja EM-pronssi.
Kuva: Päivi Helakallio-Ranta

Nuoret miehet kisaamaan

Lapuan Virkiän nuoret painijat ovat tuttu näky niin Etelä-Pohjanmaan kuin Pohjois-Suomen molskeilla. Seurassa kun on onnistuttu viemään aikuisuuden kynnykselle hyvä poikaporukka, joka on jo siirtynyt juniorien puolella. Valitettavan usein vain kadettisarjoissa lapualaiset saivat vääntää lähes keskenään, kun aikamiehen kokoisia kadetteja ei vastustajaksi löytynyt.

– Valmentajien pitäisi patistella nämä vanhemmat kadetit ja juniorit entistä aktiivisemmin kisoihin. Nyt tuntuu siltä, ettei osallistujia enää löydy kuin SM-kisoihin. Miehen kokoisiahan nämä ovat, mutta vielä vähän hirvittää viedä miesten joukkoon, Jari Vuorenmaa pohtii.

– Suomeen tarvittaisiin muutama kova kisa kadeteille ja junioreille. Kovat kisat veisivät koko porukkaa eteenpäin. Nyt tuntuu siltä, että pelätään tappioita pienemmissä kisoissa ja vain treenataan leireillä ja kotisalilla, lapualaiset harmittelevat. (PM)

PETRA NELJÄS
maailman rankingissa

Kansainvälisen Painiliiton ranking-listoja on koottu reilun vuoden ajan. Vuoden 2015 ensimmäisessä listauksessa suomalaispainijoista korkeimmalle on noteerattu **Petra Olli** kilon sarjassa. Pariisin GP-turnauksen voitto nosti naisen neljännelle sijalle rankkauksessa. Sarjan kärkipaikkaa pitää Mongolian **Sukhee Tserenchimed**, jolle Petra hävisi pari vuotta sitten juniorien MM-finaalissa.

Kreikkalais-roomalaisen painin puolella 20 parhaan painijan listoilta löytyvät suomalaisista **Rami Hietaniemi**, **Timo Kallio** ja **Lari Hirvi**. Vapaapainijoitamme ei rankingeista löydy.

Kreikkalais-roomalainen paini

59 kg: 1. Hamid Soryan IRI, 2. Mingiyan Semenov RUS, 3. Elmurat Tasmuradov UZB, 4. Stig Andre Berge NOR, 5. Kohei Hasegawa JPN, 6. Yun Won-Chol PRK

66 kg: 1. Davor Stefanek SRB, 2. Omid Noroozi IRI, 3. Tamas Lorincz HUN, 4. Ryu Han-Soo KOR, 5. Ryutaro Matsumoto JPN, 6. Edgaras Venckaitis LTU

71 kg: 1. Chingiz Labazanov RUS, 2. Yunus Ozel TUR, 3. Rasul Chunayev AZE, 4. Afshin Byabangard IRI, 5. Jung Ji-Hyun KOR, 6. Saeid Mourad Abdvali IRI, 18. Lari Hirvi FIN

75 kg: 1. Kim Hyeon-Woo KOR, 2. Arsen Julfalakyan ARM, 3. Neven Zugaj CRO, 4. Elvin Mursaliyev AZE, 5. Zurabi Datunashvili GEO, 6. Andrew Bisek USA

80 kg: 1. Peter Bacsi HUN, 2. Evgeni Saleev RUS, 3. Selcuk Cebi TUR, 4. Jim Pettersson SWE, 5. Aleksandr Kazakevic LTU, 6. Tadeusz Michalik POL

85 kg: 1. Melonin Noumonvi FRA, 2. Hassan Saman Tahmasebi AZE, 3. Zhan Belenyuk UKR, 4. Viktor Lorincz HUN, 5. Ramsin Azizsir GER, 6. Kristoffer Johansson SWE, 11. Rami Hietaniemi FIN

98 kg: 1. Artur Aleksanyan ARM, 2. Oliver Hassler GER, 3. Cenk Ildem TUR, 4. Ghasem Rezaei IRI, 5. Aleksander Hrabovik BLR, 6. Alin Alex-Ciurariu ROU, 11. Timo Kallio FIN

Petra Ollin otteet kansainvälisissä turnauksissa ovat nostaneet hänet neljänneksi 60 kilon rankinglistalla. *Kuva: Martin Gabor*

130 kg: Mijain Lopez Nunez CUB, 2. Riza Kayaalp TUR, 3. Heiki Nabi EST, 4. Beylal Makhov RUS, 5. Johan Magnus Euren SWE, 6. Nurmakhan Tinaliev KAZ

Naiset

48 kg: 1. Eri Tosaka JPN, 2. Sun Yanan CHN, 3. Iwona Matkowska POL, 4. Mariya Stadnyk AZE, 5. Kim Hyon-Gyong PRK, 6. Valentina Islamova RUS

53 kg: 1. Saori Yoshida JPN, 2. Sofia Mattsson SWE, 3. Zhong Xuechun CHN, 4. Jong Myong-Suk PRK, 5. Jillian Gallays CAN, 6. Whitney Conder USA

55 kg: 1. Chiho Hamada JPN, 2. Helen Maroulis USA, 3. Irina Ologonova RUS, 4. Irina Khariv UKR, 5. Sundev Byambatseren MGL, 6. Dong Jiahui CHN

58 kg: 1. Kaori Icho JPN, 2. Valeria Koblova RUS, 3. Anastassia Huchok BLR, 4. Elif Jale Yesilirmak TUR, 5. Lissette Antes Castillo ECU, 6. Allison Ragan USA

60 kg: 1. Sukhee Tserenchimed MGL, 2. Julia Ratkevich AZE, 3. Natalia Golts RUS, 4. Petra Olli FIN, 5. Michelle Fazzari CAN, 6. Johanna Mattsson SWE

63 kg: 1. Julia Tkach UKR, 2. Elena Pirozhkova USA, 3. Soronzonbold Battsetseg MGL,4. Anastasija Grigorjeva LAT, 5. Irina Trazhukova RUS,6. Valeria Lazinskaya RUS

69 kg: 1. Aline Focken GER, 2. Sara Dosho JPN, 3. Natalia Vorobieva RUS, 4. Laura Skujina LAT, 5. Dorothy Yeats CAN, 6. Jenny Fransson SWE

75 kg: 1. Adeline Gray USA, 2. Zhou Feng CHN, 3. Aline Ferreira BRA, 4. Erica Wiebe CAN, 5. Zhou Qian CHN, 6. Epp Mae EST

Vapaapaini

57 kg: 1. Jong Hak-Jin PRK, 2. Yang Kyong-Il PRR, 3. Vladimir Khinchegashivili GEO, 4. Hassan Rahimi IRI, 5. Viktor Lebedev RUS, 6. Erdenebat Bekhbayar MGL

61 kg: 1. Aleksander Bogomoev RUS, 2. Haji Aliev AZE, 3. Masoud Esmailpour IRI, 4. Yowlys Bonne Rodriguez CUB, 5. Enkhsaikhan Nyam-Ochir MGL, 6. Bajrang Bajrang IND

65 kg: 1. Soslan Ramonov RUS, 2. Sayed Ahmad Mohammadi IRI, 3. Magomed Kurbanaliev RUS, 4. Mihail Sava MDA, 5. Ganzorig Mandakhnaran MGL,6. Magomed Muslimov AZE

70 kg: 1. Khetik Tsabolov RUS, 2. Yakup Gor TUR, 3. Magomedmurad Gadzhiev POL, 4. Ali Shabanov BLR, 5. Bekzod Abdurakhmanov UZB, 6. Zelimkhan Yusupov TJK

74 kg: 1. Denis Tsargush RUS, 2. Sosuke Takatani JPN, 3. Jordan Burroughs USA, 4. Livan Lopez Azcuy CUB, 5. Rashid Kurbanov UZB, 6. Jumber Kvelashvilil GEO

86 kg: 1. Abdulrashid Sadulaev RUS, 2. Reineris Salas Perez CUB, 3. Mohammad Hossein Mohammadian IRI, 4. Selim Yasar TUR, 5. Meisam Mostafa Joukar IRI, 6. Shamil Kudiyamagomedov RUS

97 kg: 1. Abdusalam Gadisov RUS, 2. Khetag Gazumov AZE, 3. Valeri Andriitsev UKR, 4. Reza Yazdani IRI, 5. Javier Cortina Lacerra CUB, 6. Elizbar Odikadze GEO

125 kg: 1. Taha Akgul TUR, 2. Komeil Ghasemi IRI, 3. Khadshimourad Gatsalov RUS, 4. Aleksander Khotsianivski UKR, 5. Tervel Dlagnev USA, 6. Aleksey Shemarov BLR

Vantaan EM-painien finalistit Ukrainan Zhan Belenyuk ja Rami Hietaniemi ovat 85 kilon sarjan rankingissa sijoilla kolme ja yksitoista. Sarjan kärkipaikkaa pitävä Ranskan Melonin Noumonvi murskasi Ramin olympiatoiveet Lontoossa. *Kuva: Martin Gabor*

KESSIN Kertomus

LUOTA KOTISEUTUSI VAHVUUKSIIN

Omiksi ideoiksi luulemamme ratkaisut on yleensä joku muu keksinyt jo aikoja sitten. Tämä tuli mieleeni, kun joulunpyhinä luin 500-sivuisen Lapin Veikkojen historiikin. Se on loistava teos. Kehotan kaikkia vakavasti valmennus- ja seuratoiminnan ottavia miehiä ja naisia tarttumaan kyseiseen opukseen.

Sodankylässä oli toki painittu jo 1900-luvun alussakin. Systemaattisen valmennustoiminnan käynnisti kuitenkin Lapualta Orajärven kylään opettajaksi vuonna 1953 muuttanut **Lasse Talosela**. Häntä pidetään yleisesti suurimpana yksittäisenä tekijänä Pyssykylän painimahdin takana.

Talosela oli vain 23-vuotias käynnistäessään ensi töikseen harjoituksia kyläkoululla. Hän sytytti pitäjään sellaisen innostuksen, että pian kaikissa kylissä painittiin. Harjoituksia vetivät usein kylien opettajat.

Paini-innostus toi jopa muutoksia ikiaikaisiin työtapoihin. Aikaisemmin oli ollut ihan tavallista, että porometsässä saatettiin olla kuukausitolkulla. Harjoitusten takia piti kuitenkin hiihdellä kylälle vähintään pari kertaa viikossa.

***

Taloselan veljet olivat olympiakävijöitä ja muutenkin Lassella oli hyvät kontaktit tuon ajan urheilijoihin ja valmentajiin. Päävalmentaja **Yrjö Vähämäki** saatiin jopa pari kertaa vuodessa pitämään leirejä pohjoiseen.

Myös Talosela itse piti Orajärvellä jopa viikon mittaisia kesäleirejä painipojille. Myöhemminkin pyydettiin asiantuntija-apua: **Eero Tapio, Toivo Sillanpää**, **Eero Tapio**, **Arto Savolainen, Henn Pölluste, Pertti Vehviläinen, Marko Asell, Andrzej Franas** ja monet monet muut jakoivat vuosikymmenten saatossa oppejaan pohjoisen pojille.

Viimeksi mainittu 63-vuotias puolalainen muuten asuu nykyään Bodenissa. Hän työskentelee liikunnanopettajana ja pitää treenejä kerran viikossa Luulajan painijoille.

Merkille pantavaa ovat myös maajoukkueleirit ja puolustusvoimien urheilukoulun joukkueen viikon mittaiset valmennusjaksot. Visiitteihin kuului yleensä myös osallistuminen Stipendipaineihin. Aina näiltä vierailijoilta on jotakin ideoita jäänyt Lapin Veikkojen salille.

Jääkäriprikaati on ollut hyvin tärkeä yhteistyökumppani. Prikaatin suojista on löytynyt harjoittelu- ja kilpailutiloja. Monet painijat ovat saaneet varuskunnasta varman leipäpuun. Edelleen apua toimintaan on saatu varusmiehiltä ja muualta työn perässä tulleelta henkilökunnalta.

***

Mitä tuosta edellä kuvatusta voimme sitten ottaa opiksi? Lyhyesti sanottuna kaiken. Aikoinaan tiet olivat huonoja ja autoja ei hetikään joka pirtin pihalla ollut. 70 kilometrin päästä Vuotsosta ei lähdettykään kuskaamaan poikia kirkonkylälle, vaan käynnistettiin treenit omalla kylällä.

Leirejä pidettiin vaatimattomissa oloissa vaikkapa autiotalon pihapiirissä Orajärvellä. Molski oli tietenkin pihalla järven rannalla tunturimaisemassa. Vähän tässä samassa hengessä IK piti leirin viime kesänä Kalajaisissa kunnan leirikeskuksessa. Sielläkin treenailtiin taivasalla.

Tammikuussa YKV toteutti viikonloppuleirin samalla mutkattomalla tavalla. Harjoitukset pidettiin koulun juhlasalissa, luokissa nukuttiin ja ruoka tuotiin urheilijoille paikan päälle. Jopa lauantai-illan elokuvan sisältänyt viikonloppupaketti maksoi 50 euroa. Mukana oli kaikkiaan 80 urheilijaa.

Tässä on se malli, jolla painin tulevaisuutta rakennetaan, kun urheiluopistot ovat hinnoitelleet itsensä ulos tässä kilpailussa.

On myös huomattavasti helpompi tuoda tasokas valmentaja pitämään treenejä omalle salille kuin lähettää seuran urheilijat satojen kilometrien päähän kalliille leirille.

***

Sodankyläläiset eivät ole jääneet itkemään pitkiä matkoja, kehnoja treenitiloja, rahapulaa tai muita seikkoja. He ovat luottaneet omiin vahvuuksiinsa sekä keksineet luovat ja olosuhteisiin sopivat ratkaisut. Unohtaa ei myöskään sovi lappalaista leikkisää ja humoristista mielenlaatua, joka on omalta osaltaan siivittänyt menoa.

Tässä vielä tiivistetysti sodankyläläisten ja muiden keksimiä ratkaisuja, joista me kaikki voimme ottaa opiksi:

1) Leirit kesäaikaan kuntien, seurakuntien tai muiden yhteistyökumppaneiden keskuksissa. Uskoisin, että esim. srk:t olisivat hyvin kiinnostuneita tällaisesta yhteistyöstä. Talvisin voi hyödyntää koulukeskuksia.
2) Valmentajavierailut: pää-, olympia- ja aluevalmentajat. Kotiseudultaan poismuuttaneet urheilijat ja valmentajat. Esim. **Rami Hietaniemi** on vetänyt leirejä Perhossa.
3) Paikkakunnan yrittäjät, yhteisöt, seurat ja muut tahot. Esim. jääkäriprikaati Sodankylässä.
4) Harjoitusten levittäminen koko pitäjän alueelle.
5) Omaperäiset rahankeruuideat: **Eemeli Tervo** pisti tynnyrin selkään ja lähti keräämään rahaa Sodankylän keskustaan. Erilaiset arpajaiset, on arvottu ainakin kylpytynnyreitä, pönttöuuneja, saunoja jne.

***

Sitten taas loppukevennykseen. Elettiin 90-luvun alkua ja Ilmajoella pidettiin junioreiden SM-kisat. Itse olin yli-ikäinen, mutta saavuin luonnollisesti kotipaikkakunnalleni seuraamaan tapahtumaa. Niin teki myös kuuluisista oululaisista painiveljeksistä nuorempi. Kutsutaan häntä nyt vaikka Karaksi. Kävimme seuraavan keskustelun.

Minä: "Lähdetään illalla Seinäjoelle."

Kara: "Ei ole rahaa."

Minä: "No tule sitten kuskiksi."

Kara: "Nyt on sellainen homma, että minulla on Oulun nimismiehen kanssa yhteinen ajokortti ja juuri tällä viikolla se on vallesmannilla."

Jussi "Kessi" Ketonen

Mitä kuuluu Henri Selenius?

Tulitte viime yönä Puolasta vapaapainikisoista, miten kisoissa paini kulki?

-Paini kulki ihan hyvin. Minulla oli viisi ottelua, joista tuli neljä voittoa.

Olet parhaillaan Santahaminassa suorittamassa varusmiespalvelusta Urheilukoulussa, oliko oikea valinta lähteä sinne?

-Tämä on painijalle paras vaihtoehto suorittaa varusmiespalvelus. Täällä pääsee hyvin treenaamaan. Onhan sitä joskus iltatreeneissä vähän väsynyt, kun aamutreenien jälkeen täällä on kaikenlaista puuhaa, eikä voi vain levätä.

Painit pitkään enemmän krekoa, mutta vaihdoit lopulta vapaaseen. Miksi?

-Itselle vapaa on sopivampi painimuoto. Omat vahvuudet tulevat siinä paremmin esille.

Missä vaiheessa nuoren painijan pitää valita lopullinen painimuoto vapaan ja kreikkalais-roomalaisen väliltä?

-Se on varmasti yksilöllistä. Mitä monipuolisemmin nuorena harrastaa, niin sitä enemmän siitä on hyötyä myöhemmin. Käyn vieläkin krekon kisoissa, vaikka vapaata painin. Olin mukana Herman Kareessa ja menen myös krekon SM-kisoihin.

Olet Suomen edustaja alle 23-vuotiaiden EM-kisoissa Puolassa, mitä odotat kisoilta?

-Mitali on tavoitteena. Kun tuollaisiin kisoihin valitaan, niin suotta sinne häviämään lähtee.

Mikä on paras liikkeesi?

-Niskalenkki on toiminut aika hyvin. Kansainvälisissä vapaan matseissa on parasta osaamista puolustaminen. Kreko-taustasta on iso apu, kun mennään kaveriin kiinni ja työnnetään kättä alle.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Järvenpään Voimailijat

Vapaan SM-kisoissa punatrikoinen Henri Selenius nosteli Riku Liikkasta mallikkaasti.

Kirja pelkästä kädestä

Nyt se on löytynyt. Nimittäin syntymäpäivälahja käsivammoista kärsivälle painijalle, joka haluaa ymmärtää, miten se käsi oikein toimii ja mistä ne vaivat johtuvat.

Neurologian emeritiusprofessori **Martin Panelius**, anatomian emeritiusprofessori **Risto Santti** ja filosofi **Jarkko S. Tuusvuori** ovat kirjoittaneet varsinaisen käsikirjan, jonka nimikin on teemaan sopivasti Käsikirja. Teoksen on julkaissut Kustannusosakeyhtiö Teos.

Täytyy tunnustaa, että kauan kirja yöpöydän välitasolla makasi, ennen kuin uskalsin siihen tarttua. Olisi voinut jopa pölyyntyä, mutta kun molemmat olemme rouvan kanssa innokkaita siivoamaan, niin eihän moista vaaraa ollut.

Käsikirjaa on syytä lähestyä varovasti, mutta samaan aikaan varmoin ottein. 760-sivuisen kirjan tempaaminen äkisti hyllyltä voi aiheuttaa ilkeitä ongelmia hartiapunoksessa (plexus brachialis), josta lähtevät liikkeelle yläraajan hermorakenteet.

Paras tartuntaote kirjaan on kolmiotepuristus selkäpuolelta, jolla varmistetaan, ettei kirja tipahda lattialle ja pahimmassa tapauksessa tipahtaa lukijan varpaille. Mikäli näin kävisi, niin ainakin hetken aikaa Käsikirja olisi ihan turha kapistus ja lukija kaipaisi enemmän kirjaa Murtuneet varpaat.

Totta puhuen kirja on yksi erikoisimmista teoksista, jota olen lukenut. Se on monipuolinen hyppy yhden raajaan maailmaan. Maailmaan, josta ainakaan minä en olisi uskonut moista kirjaa saatavan aikaiseksi.

Urheiluihmiselle ja aina silloin tällöin käsiongelmiin törmäävälle kirja antaa mahdollisuuden ymmärtää käden rakennetta ja siihen liittyviä toimintoja. Samoin erilaisten vammojen ja vaivojen syntymekanismi avautuu uudella tavalla. Asiasta kiinnostuneille kirja on ehdottoman hyvä hankinta, josta löytyy kaikki tarvittava teoreettinen tieto käden toiminnasta ja sen mahdollisuuksista.

Mikäli ystäväni **Hannu Uusimäki** kirjan käteensä saisi ja sen vielä jaksaisi avata, niin mies olisi taatusti lukemisen jälkeen leikkausta vaille valmis lääkäri. Tosin minua hän ei kyllä leikkaa. Se on ihan varma. Ei edes nukutuksessa.

Mutta mielenkiintoisen kirjan kirjoittajakolmikko on aikaan saanut. Tosin tavallista dekkarilukijaa häiritsee vuosiluvut ja viittaukset historiaan, mutta kun kirjalla on myös tutkimuksen kannalta merkitystä, niin tämä sallittakoon.

Pekka Moliis

KAMPPAILIJA EI KIUSAA

Vuoden verran pyörinyt Kamppailija ei kiusaa-hanke tuo kevään aikana uusia ja tarpeellisia työkaluja jokaisen seuran juniorityöhön.

– Parhaillaan on painossa 50-sivuinen opus, jossa on erilaisia työkaluja ja vinkkejä lasten ja nuorten valmentajille puuttua ja havaita seurassa tapahtuvaan kiusaamiseen. Lisäksi jo viime syksynä pilotoitua vertaissovittelijakoulutusta tullaan jatkamaan, projektityöntekijä **Tuomas Vaskisalmi** kertoo.

Kamppailulajien yhteinen kiusaamiseen puuttuva hanke lähti liikkeelle sosiaalisen median vauhdittamana. Käytäväkeskustelujen perusteella pystyyn laitetut Kamppailija ei kiusaa-facebook-sivut saivat niin paljon tykkäyksiä yhdessä viikonlopussa, että liikkeelle lähdettiin oman projektin merkeissä.

– Projektille on haettu jatkorahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöstä. Jatkokuviot ratkeavat rahoituksen varmistustuttua, Vaskisalmi kertoo.

Kiusaaminen on ilmiö, jota tapahtuu kamppailu-urheiluseuroissa, siinä missä kouluissa ja lasten vapaa-ajallakin. Urheiluseurat ovat kuitenkin hyvä paikka puuttua kiusaamiseen.

-Yhdessä me kamppailu-urheilijat jaamme hyviä arvoja, kuten toisten ihmisten huomioiminen, nöyryys, kunnioitus ja suvaitsevaisuus. Kamppailu-urheilu on yksilöurheilua, mutta siinä ei pärjää ilman joukkuetta ja kavereita. Sosiaalisten taitojen kehittäminen, yhteisöllisyys ja sovinnollisuus ovat asioita, joita valmentajien on helppo välittää painimolskilla tai tatamilla. Tämä on jokaisen kamppailu-urheiluvalmentajan ja harjoittelijan tehtävä, Vaskisalo toteaa.

Oli sitten ottelualustana molski tai tatami, kädessä hanskat tai yllä trikoot, niin kiusaamiseen tulee puuttua aina kun sitä havaitaan.

-Kiusaaminen ei varmasti koskaan tule loppumaan, niin kauan kuin on ihmisiä. Yhdessä voimme vaikuttaa siihen, kuinka paljon sitä ympärillämme esiintyy. Ensimmäinen vaihe on asian myöntäminen. Kiusaamista tapahtuu kaikkialla eri yhteiskunnan osa-alueilla, niin lasten kuin aikuistenkin keskuudessa.

-Toinen vaihe on ennaltaehkäisy. Luodaan yhdessä turvallinen ilmapiiri ja yhdessä tekemisen meininki kaikille Suomen saleille! Ketään ei saa jättää ulkopuolelle. On paljon helpompaa sammuttaa pienet palot, ennen kuin ne ehtivät roihuamaan, Tuomas Vaskisalo painottaa.

Aitoja tempauksia

Kamppailija ei kiusaa-hankkeen aidointa antia kentällä ovat olleet useat yksityisten ihmisten ja seurojen järjestämät tempaukset. Viime marraskuussa kymmenvuotias raumalaispoika sai elämänsä synttärit, kun Rauman MMA ja Rauman Voimailijat päättivät hoitaa kunnon juhlat kiusatuksi joutuneelle pojalle. Tempaus sai myös suuren mediahuomion.

– Yksityiset ihmiset ja seurat ovat järjestäneet omia tempauksiaan. On ollut hienoa havaita, että ihmiset haluavat puuttua näihin asioihin. Kevään aikana on tulossa vielä useampia tempauksia, Tuomas Vaskisalmi toteaa.

Hankkeen puitteissa on tuotettu runsaasti erilaisia oheistuotteita, joita painiväenkin on mahdollisuus hankkia. Painiseuran ilmoitustaululle laitettu juliste puolestaan muistuttaa nuoria junnuja asian tärkeydestä.

TREENAAMAAN JA OPISKELEMAAN KUORTANEELLE!

Kuortaneen Urheiluopisto on Suomen Painiliiton valmennuskeskus.

KUORTANEEN URHEILULUKIO

Kuortaneen urheilulukio tarjoaa loistavat puitteet niin urheiluun kuin opiskeluunkin. Huippuolosuhteet, päivittäinen valmennus ja tukitoimet mahdollistavat huipulle pääsyn. Lajiharjoituskertoja on kaudesta riippuen 5-10 x 2h /vko. Opinnot on mahdollista jakaa myös neljälle vuodelle. Hajauttamalla opinnot neljälle vuodelle, urheilijalla on mahdollisuus keventää viikottaista lukutaakkaa ja panostaa harjoitteluun. Valmennuksesta vastaavat Juha Virtanen (kr. room) ja Ahto Raska (vapaa paini) sekä apuvalmentajana Ville Pasanen.

Haku urheilulukioon yhteishaussa 24.2.-17.3.2015
Lisätietoja **www.lukio.kuortane.fi**

LPT - Liikunnan ohjauksen perustutkinto

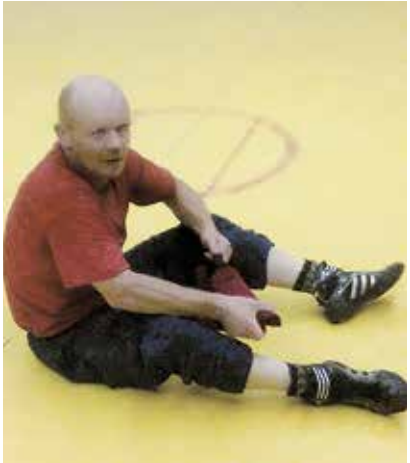
Liikunnanohjauksen perustutkinto 180 osp (3v) peruskoulun suorittaneille
Aloitus 10.8.2015
Haku yhteishaussa 24.2. – 17.3. 2015

Liikunnanohjauksen perustutkinto 120 osp (2v) lukion suorittaneille
Aloitus 10.8.2015
Haku koulutukseen yhteishaussa 24.2. – 17.3. 2015

Lisätietoja **www.kuortane.com**

OLYMPIC TRAINING CENTER KUORTANE

Jyrki Vesterinen on poissa



Helmikuussa painiväen tavoitti suruuutinen Lappeenrannan suunnalta. Lappeenrannan Työväen Urheilijoita koko painiuransa ajan edustanut Jyrki Vesterinen on poissa.

Vuonna 1963 syntynyt Jyrki Vesterinen muistetaan painipiireissä sähäkkänä pikkusarjan vääntäjänä 1980-luvulta. Jyrkin kulta-aikoina väännettiin miehissäkin vielä todella pienissä sarjoissa. Leipzigin EM-paineissa 1985 tuli sijoitukseksi kuudes sija 48 sarjassa ja pari vuotta myöhemmin hän oli seitsemäs EM-molskilla. Vuonna 1985 hän oli MM-kisaedustajamme.

SM-kisoissa Vesterinen saavutti kolme miesten Suomen mestaruutta. Mestaruudet tulivat vuosina 1981, 1982 ja 1985. Aktiiviuran lopettamisen jälkeen Jyrki Vesterinen oli mukana ruohonjuuritason painityössä LrTU:n salilla aina viime kevääseen saakka.

Suomen Painiliitto kunnioittaa entisen edustuspainijamme muistoa ja ottaa osaa omaisten suruun.

Niilo Lehto 80 vuotta

Koko suomalaisen painiväen tuntema ja arvostama paini-insinööri Niilo "Nipa" Lehto täytti tammikuun 24. päivä 80 vuotta. Suuremmin syntymäpäiviä ei juhlittu, mutta Painiliiton edustajat vierailivat Lehdon luona tammikuun seuravalmentajapäivien yhteydessä.

Lapuan Virkiässä painioppinsa saanut diplomi-insinööri on tehnyt pitkän päivätyön suomalaisessa painissa. Lukuisa on se pikkupoikien määrä, jolle Niilo Lehto on ensimmäiset painiliikkeet opettanut. Ja monet ovat ne Painiliiton päättäjät, joille hän on menneinä vuosikymmeninä papereistaan oikeat rätningit esittänyt.

Pohjanmaalta lähdön jälkeen Lehto oli aktiivisena valmentajana Viipurin Voimailijoissa ja KOOVEE Tampereessa, kunnes vuonna 1969 hän oli mukana perustamassa Tampereen Voimailijoita. Rakkaassa kotiseurassaan Lehto on tehnyt pitkän päivätyön eri tehtävissä. Tuomarikortti hänellä oli vielä 2005. Myös ottelujärjestäjän rooli on tullut vuosikymmenten saatossa tutuksi.

Niin kauan kuin terveydentila sen salli, Niilo Lehto nähtiin painikatsomoissa aamupaineista aina päivän viimeiseen otteluun. Kirjanpito otteluista oli tarkka ja painijoiden otteet tarkassa syynissä. Ja jos silmään sattui joku uusi lupaava poika, niin Nipa kyllä sai pojan taustat hetkessä selville.

Ja jos pitkän matkalainen epäili, että ehtivätkö kisat aikanaan loppua, jotta pohjoisen junaan ehtii, niin Nipalta irtosi siihenkin oikea vastaus alta aikayksikön. Ja kaikki tämä paljon ennen tietokoneaikaa.

Valtakunnan tason painivaikuttajana Niilo Lehto on tehnyt myös merkittävän uran. Suomen Painiliiton hallituksessa Lehto toimi kymmenen vuotta, joista kaksi vuotta varapuheenjohtajana. Eri valiokunnissa hän on liiton toiminnassa ollut mukana 30 vuotta.

Suotta miestä ei palkittu vuonna 2006 Suomen liikuntakulttuurin ja urheilun kultaisella ansioristillä. Niilo Lehto on Suomen Painiliiton kunniajäsen ja Kansainvälisen Painiliiton kultaisen ansioristin hän on saanut vuonna 1987.

Koko suomalainen painiväki onnittelee paini-insinööriä ja toivottaa ehtoisia eläkepäiviä.

Hämeen- ja Lounais-Suomen aluemestaruuskisoissa Viialan Pyry palkitsi pitkäaikaisen Matti Humalojan Painiliiton pronssisella reliefillä. Matti on ollut yli 40 vuotta Viialan Pyryn kantavia voimia.

Samoissa kisoissa tuomarikolleegat muistivat Mäntän Valon tuomarivalmentajaa Pertti Eklundia (oik.)hänen täytettyä syksyllä 60 vuotta. Onnittelupuheen piti Antti Väntsi.

Junioreiden SM-kilpailut kr. 28.3.2015

Kilpailupaikka
Ilmajoki-halli, Urheilutie 2, 60800 ILMAJOKI

Kilpailuaika
Lauantai 28.3. klo 10.45 alkaen avajaisilla.
Ennen Finaaliotteluita lyhyt tauko.

Punnitus
Perjantaina 27.3. klo 19.00 – 19.30. Lääkärintarkastus klo 18.00 – 19.00.
Punnituspaikalla on sauna.

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

Säännöt
Voimassa olevat UWW säännöt.

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

Ilmoittautumiset
Sähköpostitse perjantaihin 20.3.2015 mennessä osoitteella ikpaini@netikka.fi ja painiliitto info@painiliitto.net
Jälki-ilmoittautuminen torstaihin 26.3.2015 klo 19.00 mennessä.

Osanottomaksu
25€ painija / huoltaja (5 painijaa / 1 huoltaja) pankkitilille 21.3.2014 mennessä
Jälki-ilmoittautumismaksu 120€ kilpailupaikalla.

Ruokailu
Punnituspaikalla lihakeitto perjantaina klo 19.00 – 20.00 hinta 9,00€
Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä.

Lounas kisapaikalla lauantaina klo 14.30 – 16.30
Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän ilmoittautumisen yhteydessä, kuten myös erityisruokavaliot.

Majoitus
Koulumajoitus mahdollisuus 10€ / hlö / yö.
Varataan ja maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä. Omat patjat / makuupussit.

Muita vaihtoehtoja Ilmajoella:

Erkin Haussi	E-P:n Opisto	Seinäjoen hotellit
040-512 0984	06-425 6000	

Maksut
Osanotto-, perjantai ruokailu- ja koulumajoitusmaksut 20.3.2015 mennessä.
Tilille:FI82 5071 0040 003504
Saaja Ilmajoen Kisailijat ry / painijaosto
Viestikenttään: maksava seura, erittely osallistujat / ruokailu / koulumajoitus.

Tuomarit
Ota yhteys jaakko.talvitie@poliisi.fi varataksesi majoituksen / sopiaksesi saapumisestasi.

Tiedustelut
Jussi Ketonen kessi.ketonen@gmail.com / 0400-581 480
Jari Erkkola jari.erkkola@netikka.fi / 0500-761 346

Tervetuloa Ilmajoelle!
Ilmajoen Kisailijat painijaosto

AVOIMET KV. PÄÄSIÄIS-PAINIT 4.4.2015 TURUSSA

Kilpailuaika
Lauantai 4.4.2015 klo 12.00

Kilpailupaikka
Alfan liikuntakeskus, Salibandy areena, Raunistulantie 15 20300 Turku

Punnitus
pe 3.4.2015 klo 18.00 - 18.30 ja la 4.4.2015 klo 9.00 - 9.30
Punnituksen yhteydessä esitettävä kilpailulisenssi

Painimuoto
kreikkalais-roomalainen, tytöillä vapaapaini, vanha ottelujärjestelmä

SARJAT
Miehet: 59, 66, 75, 90 ja 130 kg (sallittu +2kg)
Pojat:
13v (synt.2002 tai myöh.):
30, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, ja +63 kg
17v (synt.1998 tai myöh.):
38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, +85kg
alle 10v (synt.2005 tai myöh.):
sarjat tehdään punnituksen jälkeen
Tytöt: sarjat tehdään punnituksen jälkeen
ALOITTELIJAT: 2014 tai senjälkeen painin aloittanut.
Sarjat tehdään punnituksen jälkeen

Osallistumismaksu
13euroa / painija, 11e jos seuralla tuomari mukana.

Ilmoittautuminen,
Kirjallisesti maananti 30.3.2015 manski.o@luukku.com
Ilmoittautumisessa tulee mainita: painija, sarja, seura ja ruokailuvaraukset. Ilmoitattehan myös mukana tulevat tuomarit.

Ruokailu
8 euroa/annos, ruokailu kisapaikalla

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

- TURUN TOVERIT -

Popinniemen Isku ry vuodesta 1960
www.popinniemenisku.fi

Kreikkalais-roomalaisen painin kadettien Suomen mestaruuskilpailut 17. – 18.4.2015 Kotkassa

Kilpailupaikka
Karhuvuoren Urheilutalo, Ututie 4, 48350 Kotka

Kilpailuaika
Lauantaina 18.4. klo 10.00 alkaen, avajaiset klo 13.30.
HUOM! Kaikki sarjat painitaan lauantaina.

Sarjat
Pojat alle 17v. (-98 ja myöhemmin syntyneet)
39 – 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg

Punnitus
Perjantaina klo 19.00 – 19.30
ja lääkärintarkastus klo 18.30 – 19.00.
Punnitus kisapaikalla.
Sauna käytettävissä kisapaikalla klo 17.00 lähtien.

Osallistumismaksu
20 euroa / kilpailija ja yksi huoltaja / 5 painijaa perjantaihin 10.4. mennessä. Jälki-ilmoittautuminen 120 euroa / kilpailija torstaihin 16.4. mennessä.

Ruokailut
Kilpailupaikalla lauantaina alkaen klo 11.00. Hinta 10 €. Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän ja mahdolliset erityisruokavaliot.

Majoitus
Varattavissa Sokos Hotel Seurahuone (puh. 010 7821000)
Ilmoittautuessa mainitse "kadettien SM-painit"
Hinnat: 2 hh: 45 €/hlö /vrk, 1 hh: 70€/hlö/vrk,
Lisävuode: 20€/hlö/vrk
Hotellille huonevaraukset 17.3.2015 mennessä
Tuomarit ottakaa yhteys majoituksen ja saapumisen sopimiseksi Anni Aaltoon puh. 040 5718131

Osanottomaksut
Popinniemen Isku, OP FI20 5172 2020 0232 29
Viestikenttään maksava seura / osallistujat / ruokailut

Ilmoittautumiset
Perjantaihin 10.4.2015 mennessä:
kirsi.lohva@vaasan.com ja info@painiliitto.net

Tiedustelut
Risto Wecksten, 040 5389264 tai risto.wecksten@luukku.com
tai Kimmo Lohva, 046 6182694 tai kimmo.lohva@kymp.net

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

TERVETULOA KOTKAAN POPINNIEMEN ISKU

SEURAHUONE KOTKA
ORIGINAL BY SOKOS HOTELS

YLISTARON KILPA-VELJET JÄRJESTÄÄ MIESTEN KREIKKALAIS-ROOMALAISEN PAININ SM-KILPAILUT 9.5.2015 SEINÄJOELLA

Kilpailupaikka
Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalo
Käyntiosoite: Kirkkokatu 15, 60100 Seinäjoki

Punnitus
Perjantaina 8.5.2015 klo 18.30 - 19.00.
Lääkärintarkastus klo 18.00 - 18.30.
Kisapaikalla on sauna käytettävissä.

Kilpailut
Lauantaina 9.5.2015 klo 10.30 ja 17.00, avajaiset 16.30

Sarjat
Miehet: 59, 66, 71, 75, 80, 85, 98 ja 130 kg

Säännöt
UWW kilpailusäännöt

Ilmoittautumiset
Sähköpostitse maanantaihin 4.5.2015 mennessä osoitteella trinnekari@gmail.com ja Painiliittoon info@painiliitto.net
Jälki-ilmoittautuminen torstaihin 7.5.2015 klo 19.00 mennessä.

Maksut
Osanottomaksut: 50 € / painija / huoltaja (1 huoltaja/5 painijaa) 4.5.2015 mennessä tilille Ylistaron Kilpa-Veljet/ painijaosto FI17 5532 0440 0119 28. Jälki-ilmoittautuneen osanottomaksu on 120 € (maksu paikan päällä).

Majoitusta
Hotelli Cumulus, Kauppakatu 10, 60100 SEINÄJOKI
Puh. 06 418 6111, faksi 06 418 6299,
sähköposti: seinajoki.cumulus@restel.fi

Hinta, kilpailijat
65 EUR / vrk / yhden hengen standard huone
74 EUR / vrk / kahden hengen standard huone
84 EUR / vrk / kahden hengen standard huone,
jossa 1 x lisävuode / lapsi
93 EUR / vrk / kahden hengen standard huone,
jossa 1 x lisävuode / aikuinen
Tarjoushinnan saadakseen hotelli on varattava 30.4.2015 mennessä. Lisävuoteita on hotellissa rajoitettu määrä.

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

Tiedustelut
Mauno Mäki-Töyli 0400 666 746 trinnekari@gmail.com

Ylistaron Kilpa-Veljet juhlistaa 70-vuotista taivaltaan v. 2015 aikana. SM-kisat on osa juhlavuoden tapahtumia.
YKV toivottaa kaikki kilpailijat, huoltajat ja painin ystävät tervetulleeksi Seinäjoelle!

Tervetuloa painimaan Seinäjoelle!
Ylistaron Kilpa-Veljet / painijaosto

XX KV. HELSINKI POWER WEEK-PAINILEIRI 29.7. –2.8.2015

Harjoitukset

Kallahden peruskoulun liikuntahalli, Kallvikinniementie 1, 00980 Helsinki (Eniro:n karttasivu 55, ruutu DU-78)

Majoitus

Kallahden peruskoulu, Kallvikinniementie 1, 00980 Helsinki.

ja ruokailu

Leiripaikka sijaitsee Kallahden niemellä erittäin kauniilla paikalla, vieressä mm. useita uimarantoja ja luonnonsuojelualue.

Aika

Kansainvälinen viisipäiväinen leiri alkaa **keskiviikkona 29.7.2015** ilmoittautumisilla Kallahden koululla klo 12 mennessä. Leirin avajaiset ja infotilaisuus pidetään klo 12 ja sen jälkeen leiriläiset jaetaan ryhmiin. Ensimmäinen harjoitus alkaa klo 13. Leiri päättyy sunnuntaina 2.8.2015 **IX Raimo "Sumo" Karlssonin muistopaineihin.**

Osallistujat

Leiri on tarkoitettu kohtuullista kilpailukokemusta omaaville 7-20 vuotiaille pojille ja junioreille. Leirille tulee joukkueet **Eestistä, Ruotsista ja Venäjältä**, joten hyviä harjoitusvastustajia on vaihtelunhaluisille tarjolla!

Valmennus

Leirin vetäjinä toimivat olympiavoittaja **Pertti Ukkola**, **Harri Ojala** Ruotsista, **Grigori Davidyan** ja **Sergey Kovalenko** venäjältä, seuran oma valmentaja **Jukka Loikas** sekä **Tomi Rajamäki**. Leirillä harjoitellaan Kreikkalais-Roomalaista painityyliä.

Maksut

Leirimaksu on 135 € sisältäen harjoitukset, majoituksen, ateriat, sisäänpääsyn ja matkat Uimastadionille ja Linnanmäelle, makkaranpaistoa, pelejä ja muuta mukavaa. Leirimaksuun sisältyy myös kilpailut. Maksut on suoritettava viimeistään **perjantaina 24.7.** Danske Bankin tilille: **Viipurin Voimailijat r.y. IBAN FI2480018710038071**. Kirjoittakaa viestiin leiriläisen nimi tai, jos useampia, niin seuran nimi.

Ilmoittautuminen

Kirjallisesti: Petri Toivola, Karakalliontie 3 F 60, 02620 Espoo tai sähköposti: petri.toivola@pp.inet.fi tai nettisivujen ilmoittautumislomakkeella www.viipurinvoimailijat.sporttisaitti.com

Tiedustelut

Petri Toivola, puh. 040-536 2926
Rami Ahonen, puh. 040-867 2499

Muistettavaa

Mainitkaa nimi, seura, syntymäaika, paino, yhteyshenkilön puhelinnumero, sähköpostiosoite sekä mahdolliset ruoka-allergiat ilmoittautumisen yhteydessä. Ottakaa sekä makuupussi että -alusta tai vain kohtuullisen kokoinen ilmapatja (= **ei** valtava) ja lenkkeilyvarusteet mukaan leirille. Huom! Mukaan leirille otettavat rahat voi turvallisesti säilyttää leirikioskissa (suositeltavaa).

Terveystarkastus

Kaikki leirille tulijat tarkastetaan leirin alussa.

TERVETULOA "STADIIN BROTAMAAN"!

Viipurin Voimailijat r.y.

IX Raimo "Sumo" Karlssonin muistopainit

Kilpailupaikka

Kallahden peruskoulun liikuntahalli, Kallvikinniementie 1, 00980 Helsinki (Eniron Helsingin seudun puhelinluettelon sivu 55, ruutu DU-78)

Kilpailuaika

Sunnuntaina 2.8.2015 alkaen klo 10:30

Punnitus

Lauantaina 1.8. klo 17:00-17:30 kilpailupaikalla
Sunnuntaina 2.8. klo 8:30-9:00 kilpailupaikalla

Painimuoto

Kreikkalais - roomalainen paini

Sarjat

Seniorit: 59, 66, 71, 75, 80, 85, 98 ja 130 kg
Juniorit (18-20 v): 50, 55, 60, 66, 74, 84, 96 ja 120 kg
Pojat (-17 v): 30, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85 ja 100 kg
Pienemmille pojille 3 sarjaa – sarjat määritellään punnituksen jälkeen.

Ruokailu ja yöpyminen

Ruokailu koululla hintaan 7,50 €. Lauantaista sunnuntaihin koululla on yöpymismahdollisuus hintaan 5 €. Ruokalippuja voi ostaa koulun kioskista: päivällinen 7,50 € ja iltapala 4 €

Osallistumismaksu

Ei painileiriläiset 9 € / kilpailija.
Maksut suoritetaan VV:n tilille: Danske Bank
IBAN FI24 8001 8710 0380 71
Leiriläisille kilpailut sisältyvät leirimaksuun.

Ilmoittautuminen

Mainitkaa painijan nimi, seura, syntymäaika, sarja ja huoltaja sekä mahdollinen yöpyminen että ruokailu tiistaihin 28.7. mennessä:
Petri Toivola, Karakalliontie 3 F 60, 02620 Espoo tai sähköpostitse:
petri.toivola@pp.inet.fi

Tiedustelut

Petri Toivola, puh. 040-5362926
Rami Ahonen, puh. 040-867 2499

Tervetuloa kisoihin painijat, huoltajat ja tuomarit!

Viipurin Voimailijat r.y.

www.viipurinvoimailijat.sporttisaitti.com

2015

Maaliskuu

6-8	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
7	K-S OP-painit	Vaajakoski (VaaKu)
7	Ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaVo)
8-13	Paini- ja opiskeluviikko	Kuortaneen Urheiluopisto
13	Vapaapainin valmentajaklinikka	Seinäjoki
13-14	Junioreiden SM-kilpailut, vp	Seinäjoki (SPM)
21	Kauko Lehtosen muistopainit	Turenki (JPI)
24-29	Alle 23v EM-kilpailut	Walbrzych (POL)
27-28	Junioreiden SM-kilpailut, kr	Ilmajoki (IK)

Huhtikuu

2-5	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
4	Av. kv. Pääsiäispainit	Turku (TuTo)
11	Eero Tapio-turnaus	Haukipudas (HaHe)
11	Ollin painit	Kouvola (Pilke)
17-18	Kadettien SM-kilpailut, kr	Kotka (PopI)
24-26	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
24-25	Tyttöpainileiri	Kajaani
25	Kajaanin Juntan painit	Kajaani (KaJu)
25	Manno Laakson muistopainit	Karkkila (KarkU)
26	Nallepainin ohjaajakoulutus	Jyväskylä

Toukokuu

2	Ikäkausikilpailut	Tampere (Koovee)
8-9	Kr.room. painin SM-kilpailut	Ylistaro (YKV)
9	UV-putkipainit	Kirkkonummi (KirkU)
9	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
15-17	SELL -games	Kaunas (LTU)
16-17	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Kouvola
23	VaSan ikäkausikilpailut	Vantaa (VaSa)
23-24	PM-kilpailut	Norja

Kesäkuu

6	Veikko Rantanen -turnaus - SUOMI CUP	Heinola (HI)
13	Finlandia Freestyle Cup 2/4	Järvenpää (JäVo)
13-20	1st European Games	Baku (AZE)
23-28	Junioreiden EM-kilpailut	Istanbul (TUR)
25-26	Tyttöpainileiri	Turku
27-28	54. av. kv. Ruissalon kesäpainit	Turku (TuTo)

Heinäkuu

11-12	Suomen Painiveteraanikerhon kesäpäivät	Kuortane
29 -2	Power Week -leiri	Helsinki (VV)

Elokuu

2	IX Raimo "Sumo" Karlssonin kv. muistopainit	Helsinki (VV)
4-9	Kadettien EM-kilpailut	Subotica (SRB)
11-16	Junioreiden MM-kilpailut	Recife (BRA)
15	32. Kalle Mäkisen kv. painit, kr	Turku (TWM)
22-23	Koulutustapahtuma	paikka avoin
22-23	Tyttöpainileiri	Tampere
22	Nallepainin ohjaajakoulutus	Tampere
25-30	Kadettien MM-kilpailut	Sarajevo (BIH)
29	TUL:n vapaapainin mestaruuskilpailut	Porvoo (PoWe)

Syyskuu

4-6	Himberg-Teamin leiri + haastajat	Kuortane
7-13	MM-kilpailut	Las Vegas (USA)
12	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
12	Väinö Hakkaraisen ja Ivar Wacklinin muistopainit	Suolahti (SuolU)
12	Ikäkausikilpailut	Vantaa (VaSa)
19	Kv. ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaPs)
19	Kv. Lohipainit - SUOMI CUP	Kotka (PopI)
19-20	Tyttöpainileiri	Ylivieska (Länsi-Suomi)
26	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
26	VUV ikäkausipainit	Kuusankoski (VUV)
26	Ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)
26	TUL:n av. Pohjois-Suomen alueen ikäkausikilpailut ja KoskRi:n 105v. juhlakilpailut	Oulu (KoskRi)

Lokakuu

2-4	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
3	Uudenmaan Aluemestaruuskilpailut, vp	
3	Luoman Oy Cup	Ylistaro (YKV)
6-11	Veteraanien MM-kilpailut, kr+vp	Kreeta (GRE)
10	Aluemestaruuskilpailut, vp	
10	KankUn ikäkausipainit	Kankaanpää (KankU)
17-18	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Porvoo
24	Janakkala Open	Turenki (JPI)
30-31	Tyttöpainileiri	Kouvola (Itä-Suomi)
31	Junior Kare	Kouvola (KoPa)

Marraskuu

6-8	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
7	Kankuri Cup - SUOMI CUP	Lapua (Virkiä)
14	Loviisan Riennon 105v juhlapainit	Loviisa (LoRi)
14	VVV-Cup	Vaasa (VVV)
14	Kv. Pertsan kultapainit, kr	Sodankylä (LapinV)
21	Ikäkausikilpailut, vp	Tampere (Koovee)
21-22	Vantaa Painicup (UWW)	Vantaa (YTK)
28	Arvo Haavisto -turnaus (UWW)	Ilmajoki (IK)
28	29. Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
28-29	10. Helsinki Open	Helsinki (HPM)

Joulukuu

11-12	Kadettien SM-kilpailut, vp	Kajaani (KaJu)
18-20	Himberg-Teamin leiri + haastajat	Kuortane

JULKISIVUSANEERAUSTEN AMMATTILAINEN

LÄHIÖKUNNOSTAJAT

www.lahiokunnostajat.fi