

MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI 4 / 2014

**SUOMI CUP
RATKESI**

S. 4 - 5



**TURUSSA VOIMA
JYLLÄÄ**

S. 28 - 29

Petra huipputiimiin

s.5



TWM esittelyssä

s.28 - 29



Puheenjohtajalta	3
Lari Hirvi korjasi palkintoerot	4
Petra Olli huipputiimiin	5
Kovalla työllä tuloksia	6
Päävalmentajan mietteitä	8
Painijan urapolku.....	10
Painijan polun varrelta	12
Asiaa loukkaantumisista	14
Sieni on vakava asia.....	15
Painiliiton hallitus uusiutui	16-17
Tiina Ylinen palaa kisamolskille.....	19
Kuvasatoa vuosi 2014	20-21
Painijan oheisharjoittelu.....	22
Sodankylä painihistoria kirjaksi.....	23
Pariisin valmennusseminaari	26
Turun Voimamiehet esittelyssä	28-29
Lisenssijärjestelmään parannuksia	30
Reijo Majasaaren muistelot	31
Kessi.....	32
Seurakehittäjä Antti Pekkala	34
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: Jussi Niukkala

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,
Mauno Ketola, Jussi Niukkala

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 1/2015 ilmestyy viikolla 10.
Aineiston viimeinen jättöpäivä
20.2.2015

Muutoksia muutosten perään



Kansainvälinen Painiliitto uudistaa ulkoista ilmettään. Vanha ranskankielinen nimi Federation Internationale des Luttes Associees eli FILA siirtyi ajasta ikuisuuteen ja uusi englanninkielinen United World Wrestling – UWW korvaa vanhan. Samalla Kansainvälinen Painiliitto pääsi eroon kansainvälisen vaatealan brändin ja painin oman brändin päällekkäisyyksistä johtuvista ongelmista.

Nimen muutokseen liittyi myös Kansainvälisen Painiliiton nettisivujen ulkoisen ilmeen ja sisällön iso muutos sekä kokonaan uusi logo, jonka eri versioita tullaan hyödyntämään kaikissa UWW:n arvokisoissa - ikäluokasta ja maanosasta riippumatta. Uuteen ilmeeseen voi tutustua sivuilla <http://unitedworldwrestling.org>.

Muutokset esiteltiin ja hyväksyttiin juuri ennen MM-kisojen alkua kokoontuneessa viimeisessä vanhan FILA:n kongressikokouksessa. Samaisessa kokouksessa valittiin liitolle uusi hallitus eli perinteisillä painitermeillä ”FILA Bureau”. Vanhoista hallituksen jäsenistä kolme erovuoroista jatkaa hallituksessa ja kolme muuta korvattiin uusilla jäsenillä yhteensä 20 ehdokkaan joukosta. Seuraavan kerran UWW:n hallituksen kokoonpanosta äänestetään Rion olympiakisojen yhteydessä 2016.

Osa uuden hallituksen jäsenistä ja Euroopan Painiliiton CELA:n hallituksen jäsenet kokoontuivat marras-

kuun alun Eurooppa Cupin yhteydessä Moskovassa keskustelemaan Kansainvälisen Painiliiton vuoden 2015 ja 2016 kilpailukalenterista ja siihen tehtävistä täydennyksistä.

Ensi vuonna 2015 painin Euroopan Mestaruuskisoja ei pidetä. Niiden sijasta Bakussa Azerbaidzhanissa järjestetään kesäkuussa olympialajien Euroopan kisat. Tämän lisäksi Euroopan kilpailuohjelmaan otetaan mukaan uutena tulokkaana alle 23-vuotiaiden EM – kisat. Kisat järjestetään Varsovassa 23.–29. maaliskuuta.

Tämän lisäksi jatketaan aikaisempien vuosien mukaisesti joka vuosi pidettäviä alle 20-vuotisten ja alle 17-vuotisten EM ja MM –kisoja ainakin vuosina 2015 ja 2016. Esitys kolmen nuorten eri ikäluokan MM- ja maanosan mestaruuskisojen jaksottamisesta joka toiselle vuodelle käsitellään myöhemmin.

Vanha viisaus näyttää edelleen pitävän paikkansa eli ”ainoa asia, joka ei muutu on jatkuva muutos”. Niille, jotka kauhistelevat jatkuvia muutoksia on hyvä muistuttaa, että ”vierivät kivet eivät sammaloidu.”

Jukka Rauhala

LARI HIRVI korjasi palkintoeurot

Helsingin Hakaa edustava Lari Hirvi piti pintansa Suomi Cupin kärkipaikalla loppuun saakka, vaikka ennen Ilmajoen Arvo Haavisto-turnausta nuorella Matias Lipasilla olikin mahdollisuus viedä 4000 euron voittostipendi.

– Tämän kauden päätavoitteet olivat Suomi Cupin voitto ja Suomen mestaruus. Molemmissa onnistuin, joten tyytyväinen pitää olla, myhäili Hirvi Suomi Cupin ratkettua.

Miehen omat painit jäivät Ilmajoella kesken, kun Tero Välimäelle kärsityn välierätappion jälkeen Hirvi lopetti painit.

– Olkapää vähän kipeytyi turnausta edeltäneellä maajoukkueleirillä ja se oireili hie-man otteluissa. En halunnut sitten lähteä turhaan riskeeraamaan mitään, sillä meillä on seuran kanssa tiedossa hyvä Venäjän leiri ja kilpailut Pietarissa, Lari kertoo.

Rahalle käyttöä

Suomi Cupin kokonaiskilpailun voittaja sai tänä vuonna 4000 euron harjoittelustipendin. Tosissaan painiin panostava nuorukainen on tyytyväinen tuhdistä euronipusta valmentautumistilillään.

– Tuollainen summa merkkää helkkaristi painijan budjetista. Nyt on mahdollista lähteä maajoukkueen mukana pitkille ulkomaan leireille, vaikka niistä joutuisi jotain maksamaan. Samoin kilpailuohjelmaa voi suunnitella ihan eri tavalla, Lari toteaa.

Aktiivisesti kuluneen vuoden cup-kisoja kolunnut Hirvi ei osaa yhtäkkiä sanoa, mitä parantaisi järjestelmässä.

– Luulisi noiden rahapalkintojen kiinnostavan porukkaa, mutta yllättävän vähän on joissakin kisoissa painijoita ollut. Kokonaisuutena tämä on hyvä systeemi ja välillä matseja pääsee ottamaan tosi hyvin.

Tavoitteita riittää

22-vuotias Lari Hirvi on löytänyt 71 kiloista oman sarjansa kansainvälisiin kilpailuihin.



– 66 kiloihin pääsy on liian tiukalla ja 75 kiloihin olen liian pieni. Eihän tämä ole olympiasarjoja, mutta koon puolesta sarja on minulle sopiva. Ja kyllä varmaan sitä painoa tulee vuosien saatossa lisää, jolloin voi koettaa seiskavitosta, mies pohtii.

Ensi vuoden tavoitteet kotimaan molskeilla ovat jo selvillä.

– Suomen mestaruus ja Suomi Cupin voitto. Siinä on hyvät tavoitteet, Lari naurahtaa.

Kansainvälisellä puolella edustustehtävät kiinnostavat.

– Kilpailukalenteriin näyttää tulleen uutena kisana alle 23-vuotiaiden Euroopan mes-

taruuskilpailut. Ne voisivat olla meikäläisen päätavoite kevätkaudella. On hienoa, että tulee junnuvuosien jälkeen vielä yksi kisa, johon voi tähdätä. Miesten sarjojen edustustehtäviin kypsyminen kun vie aina aikansa. Samoin ensi vuoden ohjelmassa on CSIT:n kisat. Etenkin kun ne taisi tänä vuonna olla jossain lämpimässä, Lari Hirvi nauraa.

Teksti: Pekka Moliis

Kuva: Mari Mäkinen

Suomi Cup uudistuu

Vuodesta 2010 pyörinyt painijoiden ja seurojen Suomi Cup uusiutuu vuodelle 2015 merkittävästi. Muutoksia tulee niin pistelaskuun, osakilpailujen määrään kuin sarjakatoon. Ensi vuoden osalta urheilijoille ja seuroille jaettavien palkintorahojen suuruus selviää alkuvuodesta.

Henkilökohtaisessa Suomi Cupissa lasketaan ensi vuonna lopputuloksiin kunkin painijan kohdalta neljä parasta 2. tason osakilpailua ja kaksi parasta 1. tason osakilpailua. Seurojen menestymistä mitattaessa huomioidaan sen sijaan kaikki kilpailut.

Ykköstason kilpailuja ovat totutusti miesten kreikkalais-roomalaisen painin SM-kisat sekä Suomessa painittavat UWW-turnaukset eli Herman Kare, Vantaan Painicup ja Arvo Haavisto-turnaus. Kakkostason kilpailuja on kaikkiaan kuusi. Pistejaossa ei enää jatkossa ole eroja I ja II tason kilpailujen välillä ja pisteitä saadaan todellisten sijoitusten mukaan ilman "ulkomaalaishyvityksiä". Samoin pois jäävät pisteet arvokisaedustuksista.

Sarjat uusiutuvat 2. tason kilpailujen osalta. Jatkossa kaikissa alemman tason

kilpailussa painitaan sarjoissa 55, 59, 66, 71, 80, 90 ja 130. Pienimpään sarjaan on 53 kilon alapainoraja. Sarjat painitaan kahden kilon ylipainolla ja halutessaan painija voi siirtyä kilpailemaan sarjaa ylemmäksi.

Ottelujärjestelmänä tulee jatkossa 2. tason kilpailussa olla kaikki-kaikkia-vastaan aina kuuden painijan sarjaan saakka. Mikäli sarjassa on seitsemän tai enemmän painijoita, niin käytössä on kahden lohkon järjestelmä, jossa tiputaan kahdella tappiolla pois.

Antti Mäkinen kiri junioreissa



Ylä-Tikkurilan Kipinän **Antti Mäkinen** nousi lopulta Arvo Haavisto-turnauksen kolmannen sijan ansiosta Suomi Cupin kaksoseksi ja parhaaksi junioripainijaksi. Ero kadettien maailman mestariin, Ilmajoen Kisailijoiden **Matias Lipastiin** kertyi lopulta kolme pistettä. Kokonaiskilpailun voitto Mäkiseltä karkasi kuuden pisteen erolla **Lari Hirvelle**.

Junioripainijat olivat vahvasti esillä tämän vuoden cupissa. Kymmenen joukossa oli kaikkiaan neljä junioria.

Seurojen ylivoimainen ykkönen oli Ilmajoen Kisailijat, joka kiersi turnausta aktiivisesti isolla porukalla. Seuran painijoita oli mukana kaikissa osakilpailuissa. Joukkuekisan kakkonen oli Helsingin Haka ennen Ylä-Tikkurilan Kipinää.

Suomi Cup henkilökohtaiset pisteet

1. Hirvi Lari	HAKA	55
2. Mäkinen Antti	YTK jun.	49
3. Lipasti Matias	IK jun.	46
4. Metsomäki Toni	IK jun.	45
5. Lahti Tuomas	YTK	42
6. Huovinen Juuso	HAKA	39
7. Kivimäki Marko	IK	38
8. Kallio Timo	TWM	37
9. Ropponen Vili	IK jun.	36
10. Zakole Jumaa	OP	34

Joukkuepisteet

1. Ilmajoen Kisailijat	353
2. Helsingin Haka	161
3. Ylä-Tikkurilan Kipinä	120
4. Oulun Pyrintö	105
5. Haukiputaan Heitto	64
6. Järvenpään Voimailijat	62
7. Koovee Tampere	50
8. Porin Paini-Miehet	47

Täydelliset tulokset www.painiliitto.net

Petra mukaan Soneran huipputiimiin

Painija **Petra Olli** on valittu mukaan suomalaisen huippu-urheilun tähtinimistä koostuvaan Sonera Next Generation-teamiin. Soneran paljon julkisuutta saaneessa sponsorointiprojektissa käynnistyy kolmas toista vuosi ja viides kolmivuotiskausi.

Yhteistyön merkeissä sponsori tuo yhteen eri lajien huippuja. Petra odottaa innokkaasti uutta yhteistyökuviota.

– Minä odotan uusien huippujen tapaamista ja tiivistä yhteydenpitoa toinen toistamme auttaen. Varmasti jokaiselta urheilijalta voi oppia jotain pientä mistä on hyötyä itselle, Petra pohtii.

Kaikkiaan Sonera Next Generation tiimiin haki noin 360 urheilijaa. Petra Olli on kautta aikojen ensimmäinen painija ja kamppailulajin edustaja, joka urheilijatiimiin on kelpuutettu. Vaikka valinta Soneran valiojoukkoon on myös taloudellisesti merkittävä, niin tavallista urheilijan arkea eivät uudet kuviot päälaelleen käännä.

– Niin no, mennään eteenpäin tällä mallilla millä on kausi aloitettukin, Petra naurahtaa.

Ryhmä koostuu lajiensa kansainvälisistä huipuista ja kansainvälistä kärkeä lähestyvistä nuorista lupauksista. Eri urheilijakäypöistä koostuvassa ryhmässä on aiempaan tapaan keskeistä tietotaidon vaihtaminen kokeneiden ja nuorten urheilijoiden välillä.

Urheilijat edustavat 13 lajia, joista maastohiihto, ampumahiihto, rytminen voimis-

telu, ratsastus ja paini ovat projektin historiassa uusia lajeja. Tiimiin 12 uutta urheilijaa tuovat verkostoon uutta energiaa, mutta samalla 8 edellisen kolmivuotiskauden urheilijaa antavat jatkuvuutta Next Generationin perinteelle.

– Urheilijoilta on saatu projektista erinomaista palautetta. He arvostavat tiimin aitoa kanssakäymistä, jossa voi todella oppia uutta ja vahvistaa omaa tukiverkostoaan. Kolmivuotinen sponsorituki, joka on riippumaton menestyksestä, antaa urheilijoille myös kaivattua työrauhaa, TeliaSonera Finland Oyj:n markkinointipäällikkö **Niina Järvinen** kertoo.

Sopimuskauden 2015–2017 Sonera

Next Generation -tiimi:

Ari-Pekka Liukkonen (uinti), **Mimosa Jallow** (uinti), **Leo-Pekka Tähti** (pyörätuolikelkkaus), **Amanda Kotaja** (pyörätuolikelkkaus), **Antti Ruuskanen** (keihäänheitto), **Lassi Etelätalo** (keihäänheitto), **Oskari Mörö** (400 m aidat), **Minna Nikkanen** (seiväshyppy), **Iivo Niskanen** (maastohiihto), **Kerttu Niskanen** (maastohiihto), **Ilkka Herola** (yhdistetty), **Mari Laukkanen** (ampumahiihto), **Tuula Tenkanen** (purjehdus), **Tapio Nirrko** (purjehdus), **Pekka Koskela** (pikaluiستelu), **Tomi Tuuha** (telinevoimistelu), **Jouki Tikkanen** (rytmisen voimistelu), **Anton Lindfors** (lumilautailu), **Petra Olli** (paini), **Anna-Julia Kontio** (ratsastus)



Kovalla työllä

HYVIÄ TULOKSIA



Nuorten olympiavalmentaja Ari Härkänen tekee pääkaupunkiseudulla yhteistyötä myös Urheilukoulussa palvelevien varusmiesten kanssa. Kuvassa ohjeita saamassa Lapin Veikkojen Lauri Mähönen.

Pääkaupunkiseudulla kreikkalais-roomalaisen painin nuorten olympiavalmentajana toimiva **Ari Härkänen** on tyytyväinen syksyiseen pohinaan alueen yhteisharjoituksissa. Urheilukoulussa varusmiespalvelustaan suorittavat painijat ovat toivottu lisä etelän treenisaleille.

– Urheilukoulun siirtyminen Santahaminaan osui oikeaan aikaan, kun painijoiden määrä Pajulahdessa laski parhaista vuosista. Nyt treeneissä on ollut mukavasti poruk-

kaa ja yhteistyö on lähtenyt hyvin liikkeelle. Myös alueen seuroista on käyty yhteistreenneissä viime talvea paremmin, myhäilee Härkänen.

Kesän kadettien ja juniorien arvokisoissa Härkänen pääsi omin silmin näkemään missä mennään. Junioreissa mitali jäi tänä vuonna saavuttamatta, mutta kadeteista menestystä tuli jo enemmän.

– Suomalaiset nuoret painijat ovat menneet selvästi eteenpäin. Kadeteista on juni-

oreihin nousemassa useampia hyviä kaveriteita, Härkänen pohtii.

Himberg potkii eteenpäin

Merkittävä rooli tason nousussa on liiton pyörittämällä Himberg Team-leirityksellä. Lahjakkaimmat juniorit ja vanhimmat kadetit kootaan lähes kuukausittain yhteisille leireille Pajulahteen tai Kuortaneelle.

– Leirityksellä on selvästi merkitystä. Meidän leireille osallistunut porukka on aktiivinen ja kehittynyt selvästi. Vuoden mittaan tulee yhdeksän leiriä, jonka lisäksi on vielä valmistautumisleirit arvokisoihin. Normivahvuus leirityksissä on 40–50 painijaa, Härkänen arvioi.

Leiritysporukkaa on uusittu aina syksyisin edellisen kevään SM-kisojen ja muiden näyttöjen perusteella. Tämän syksyn ensimmäisille leireille kutsuttuja oli lähes 70. Nimen puuttuminen listalta ei merkitse portin sulkeutumista leiritysten osalta, vaan mahdollista on ilmoittautua myös itse mukaan, mikäli taidot ja asenne ovat riittävät. Tilanne on ihanteellinen silloin, kun porukan sisällä ei ole suuria tasoeroa.

– Jokaisen nuoremman olisi hyvä olla käynyt muutaman kerran Haastaja-leireillä, jotta kaveri olisi sisällä niissä ajatuksissa, mitä me leireillä heille opetamme ja heiltä vaadimme. Haastajissa opitaan siihen, että mikä meidän leireillä on systeemi. Leireillä tehdään töitä tosissaan, eikä sinne tulla takki auki hauskaa pitämään, Ari painottaa.

Leirejä ei pidennetä

Seurojen taholta Himberg-leirityksen edut myönnetään, mutta myös kritiikkiä on kuulunut. Alun perin valmentajat kaavailivat ensi vuodelle leirin aloittamista jo torsi- tain, mutta kentän ääni aiheutti paluun vanhaan. Yksi lisäpäivä olisi nostanut leirien hintaa noin 200 euroon per painija.

– Seuroilta tulleen palautteen perusteella päädyimme jatkamaan perjantaista sunnuntaihin ulottuvilla leireillä. Siihen saamme mahtumaan 4-5 harjoitusta. Käytännössä meillä on ollut yksi painiharjoitus perjantaina ja sunnuntaina sekä lauantaina sitten kaksi pidempää harjoitusta, Ari Härkänen kertoo.

– Leireillä panostamme todella paljon peruskäsi- ja sivuheittoihin. Pystystä tulevat syli- ja sivuheitot, käsivedot ja horjutukset tutuiksi.

Mattopaini on myös tärkeässä roolissa, Härkänen jatkaa.

Nuorten olympiavalmentajien lisäksi leiritystiimissä on mukana liikunnan moniottelijanainen **Kati Kiuru**, joka on tuonut uutta näkökulmaa painijoiden miehiseen menoon.

– Kati on vastannut leireillä liikkuvuus-harjoittelusta ja on ollut erittäin hyvä lisä meidän tiimiin. Esimerkiksi iltaisin meillä on ollut liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelea. Samoin hän on ollut mukana aamulenkkeillä, jolloin on käyty läpi samoja asioita. Viimeksi leirillä lauantai-illan päätteeksi ohjelmassa oli joogaa. Kati on pystynyt auttamaan poikia myös yksilötasolla, jos heillä on joitakin vaivoja, Härkänen kiittelee.

Roolistaan nuorten olympiavalmentajana takavuosien edustuspainijamme vaakuuttaa nauttivansa.

– Välillä matkustelua voisi olla vähän vähemmän ja vapaapäiviä enemmän, mutta näiden nuorten painijoiden kanssa työskenteleminen on hienoa. Jengi on tosi kova ja sitä on ollut helppo lähteä **Pikkiksen** ja **Myhin** jäljiltä viemään eteenpäin, Härkänen naurahtaa.

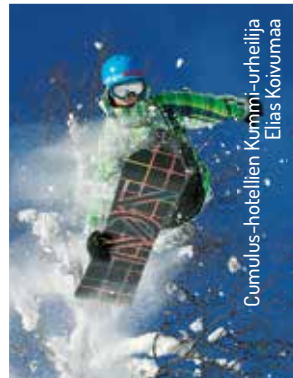
Teksti: Pekka Moliis

Kuva: Mari Mäkinen

Himberg Team-leiritykset 2015

2. - 5.1.	Pajulahti
13. - 15.2.	Pajulahti
6. - 8.3.	Pajulahti
3. - 5.4.	Pajulahti
24. - 26.4.	Pajulahti
4. - 6.9.	Kuortane
2. - 4.10.	Kuortane
6. - 8.11.	Kuortane
17. - 20.12	Kuortane

Lisäksi järjestetään nuoremmille painijoille Himberg-haastaja leirityksiä 3-4 kappaletta, joista ilmoitetaan erikseen Painiliiton nettisivuilla. Leirit järjestetään Himberg Teamin leiritysten kanssa samanaikaisesti. Juniorien ja kadettien arvokisoihin valituille ja heidän sparrareille järjestetään kesäaikana omia valmistautumisleirejä.



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 nuket Restel-hotellissa. Se kerää murut, kun sinä ruokaillet Restel-ravintolassa. Se kerää pisteet palaverista ja kokouksista. Se ei ihan vielä pysty estämään, että joskus omassa päässä soi. HotSport-kortti on urheiluseuroille ilmainen!

Lisäedut seuroille

- 1 Edulliset hotellimajoitukset koko joukkueelle
- 2 HotSport -menu Restelin ravintoloista 9,80 €/henkilö
- 3 10 % alennus normaali-hintaisista annoksista
- 4 Suunnittele ja varaa seuraava kisa-matka osoitteessa Hotsport.fi



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



ilmastointi mellin oy

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



Seuravuorenkatu 17
21330 Paattinen
Varasto/Käyntiosoite: Kreetankatu 4, Turku

Jorma Erander 0500 783 389
e-mail etunimi.sukunimi@erander.fi
Toimisto puh. 02 2570 592
toimisto@erander.fi

Kontinent Transport Finland Oy

Kaivuu, vaihtolavat, kuljetus
ja pyöräkuormaajat
Kiteentie 16
04410 JÄRVENPÄÄ
Puh. **0400 - 463 303**
www.ktfinland.fi

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI

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

Pekkisentie 2, ☎050 552 5492, ☎433 2227

Taksi Markku Vehmas

Haapasaarentie 2 F
40820 Haapaniemi
Puh. **040 - 504 4649**

Fimpec

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

Lohjan putkityöt Oy

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



LASIHUOLTO
M. NYGÅRD
Niemelänkyläntie 87, 84100 Ylivieska
puh. 424 584, 044-5336 197

Kattopesut, sammaleenpoistot, kattoremontit ym. remonttityöt
Uudenmaan

Kiinteistöpesu & Rakennus Oy

Tähtimöntie 23, 01350 VANTAA
p. **0400 - 620 028, 050 - 5287 739**

Raivausliike NIKKO Oy

66450 Jakkula
0500 660177
Kaikki louhinta-alan työt

**KUNNON VÄLINEET JA
TEKSTIILIT SPORTIASTA**



www.sportia.fi
Sportia
SEINÄJOKI

Sammonkatu 2, 60120 Seinäjoki
(06) 2113 010

Tmi JJ-Eristys

0400 194 285

Mäkikatu 5 A 13,
83500 Outokumpu

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



Mekonomen
Autohuolto
Viinikka

Heikinlaakso Ajanvaraus: 029 300 5500
heikinlaakso(at)autonkorjaus.net
Sienitie 34, 00760 Helsinki
Avoinna ma-pe: 7:30 - 20:00 la: 09:00-15:00

Korso Ajanvaraus: 029 300 5501
korso(at)autonkorjaus.net
Uranuksenkuja 1e 01450 Vantaa
Avoinna ma-pe: 8:00 - 17:00

ISOAHON SORVAAMO

Oikotie 38, 63610 Tuuri
(06) 5261 010

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

Karhulan Pesuliike

Virsumäentie 32
Karhula Eskola

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

Urakointipalvelu Haaparanta Tmi
Jukola 108 Kauhajoki
040 529 2628



TÄHTÄIN TULEVAAN VUOTEEN

Päättävä vuosi 2014 on ollut eri-ikäluokkien arvokisojen perusteella onnistunut painivuosi. **Matias Lipastin, Veeti Väliahdetin, Toni Ojalan, Rami Hietaniemen ja Petra Ollin** tuomat eriväriset arvokisamitalit ovat olleet todella kovia ja hienoja suorituksia. Haluaisin onnitella heitä vielä kertaalleen!

Onnea ja jatkakaa samaan malliin. Olkaa roolimallina kaikille muille, jotka pyrkivät arvokisojen mitalikorokkeelle. Lisäksi kaikille niille, joilla on kansainvälinen menestys mielessä; olkaa rohkeita, tehkää ratkaisuja urheilun ehdoilla, harjoitelkaa tinkimättömästi, mutta järjellä sekä nauttikaa siitä ajasta, kun saatte urheilla tosissanne.

Ensi vuoden päätätään on tietysti Las Vegasin MM-kisoissa, missä on jaossa ensimmäiset olympiapaikat. Matkalla kohti Las Vegasia on monta kovaa ja arvokasta turnausta sekä tietysti ensimmäiset European Gamesit, jotka ovat painin osalta varmasti tasokkaat kilpailut. Olympiapaikat tulevat olemaan tiukassa, mutta niihin on useassa sarjassa realistinen mahdollisuus.

Se vaatii kuitenkin todella hyvän ja ehjän valmistautumisen.

Terveys on ensisijaisen tärkeää ja sen eteen koetamme tehdä oikeita ratkaisuja. **Kati Kiuru** on ollut vahvasti nuorten Himberg-teamin leirityksessä mukana ja saanut siellä jo hyviä tuloksia aikaan painijoiden liikkuvuudessa ja opettanut paljon huoltavien sekä toiminnallisten harjoitusten toteuttamisessa. Katin osaamista tullaan käyttämään myös miesten maajoukkueen toiminnassa. Lisäksi harjoittelun oikea rytmitys on tärkeää loukkaantumisten ennaltaehkäisemiseksi. Lääkäripalveluita koetamme parantaa ja saada säännöllisemmiksi. Urheilijoiden on myös opittava entistä paremmin kuuntelemaan kehoaan ja puhuttava tuntemuksistaan valmentajille.

Toinen tärkeä asia on olosuhteet ja oikeat harjoitusvastustajat. Leiritys painottuu pääosin ulkomaille, mutta viikon pituisia leirejä tullaan järjestämään Ilmajoella ja pääkaupunkiseudulla miltei kuukausittain. Näille leireille olisi tärkeää saada ainakin

edes kutsutut paikalle.

Näen todella huolestuttavana piirteensä, että omia henkilökohtaisia asioita ei pystytä järjestämään, niin että olisi aina paikalla kun kutsu käy. Itse ainakin pidin leirikutsua aikanaan kunnia-asiana ja pyrin olemaan aina paikalla. Tosiasia on vain se, että nykyään leiriporukka on pienempi ja ilman kunnan treenikavereita ei kehity. Jos suuntaus jatkuu vastaavanlaisena, joudumme suuntaamaan kaikki leirit ulkomaille ja sekkään ei ole hyvä vaihtoehto meidän lupaville nuorille.

Nuorista sen verran, että olipa hienoa nähdä Vantaa Cupissa ja Arvo Haavistossa nuorten rohkeita ja vauhdikkaita esityksiä, teissä on potentiaalia!

Loppuvuodesta on vielä väännettävänä muutama leiri ja sitten muutaman päivän hengähdys porsaanpotka kainalossa. Ladatkaa silloin akut ja olkaa valmiita ensi vuoteen... irti sormista ja kättä alle!

Pikkis

Suurten ratkaisujen äärellä

Samaan aikaan, kun peruskouluun päätävä ikätoveri miettii valintoja yleensä kotipaikkansa lukion ja ammatillisen koulutuksen välillä, on huippupainijan uralle tähtäävä nuori elämänsä tähän mennessä suurimman valinnan edessä. Viimeisinä kadetti- ja ensimmäisinä juniorivuosina tehdään niitä ratkaisuja, jotka kantavat hedelmää koko loppu-uran ajan.

Mikäli omalta salilta ei löydy ammattitaitoista valmentajaa ja riittävästi harjoitusvastusta, niin ainoa huippu-urheilijaksi kehittävää vaihtoehto on hakeutua opiskelemaan painin valmennuskeskuksiin tai paikkakunnalle, jossa harjoitusmahdollisuudet ovat kunnossa. Jokaisen nuoren kohdalla tilanne on arvioitava rehellisesti ja avoimesti, niin että keskusteluun osallistuu urheilija, valmentaja ja vanhemmat.

Jos lähteminen heti peruskoulun jälkeen

tuntuu liian epävarmalta, voidaan asiaan palata seuraavanakin vuonna. Samaan aikaan on kehitettävä määrätietoisesti omia teknisiä ja fyysisiä ominaisuuksia kohti lajin kansainvälistä tasoa.

Ja kaiken tämän takaa täytyy löytyä vimmia kehittyä koko ajan yhä paremmaksi ja paremmaksi. Jos halua huipulle pyrkimiseen on vain nuoren vanhemmille, niin touhu pysähtyy ennen pitkään. Sisäinen palo täytyy löytyä omasta rinnasta. Huipulle päästääkseen on tehtävä joka päivä valintoja hikisten treenien ja mukavien kaveriporukassa hengailtujen iltojen välillä. Kovasta harjoittelusta ja itsensä haastamisesta on opittava nauttimaan, mutta sen seurauksena ne harvemmin kavereiden kanssa vietetyt illat ovat sitäkin arvokkaampia.

Akanat putoavat

Jos ikäkausi- ja KLL-molskeilla pärjäivät vielä lahjakkaat, mutta laiskat, niin viimeisinä kadettivuosina jyvät alkavat erottua akanoista. Valmennus astuu aimo harppauksen painiskelusta oikean harjoittelun suuntaan. 15–18-vuoden iässä huipulle tähtäävän painijan harjoittelun tulee olla henkilökohtaisesti ohjelmoitua, vaikka harjoittelu tapahtuukin ryhmässä. Osan nuorista kannattaa ohjata hakeutumaan laadukkaan harjoitteluympäristön perässä alueellisen urheiluakatemiaan, urheiluoppilaitokseen tai Painiliiton kanssa yhteistyötä tekeviin valmennuskeskuksiin.

Laadukas kotiharjoittelu omalla salilla tai valmennuskeskuksessa ei yksin riitä. Tärkeän piristysruiskeen ja tason mittauksen muihin ikäluokan huippupainijoihin tuovat Painiliiton nuorten olympiavalmenta-



Tärkeää

Tässä ikävaiheessa:

1. uravalinta urheilun ehdoilla
 2. kv. tason tekniikka ja fysiikka
 3. vimma kehittyä koko ajan paremmaksi
- MÄÄRÄLLISESTI PALJON JA MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELUA, KUORMITUS KASVAA

Ryhmä / toiminta

Ammattivalmennus: henkilökohtaisesti ohjelmoitu harjoittelu ryhmässä
Urheiluakatemia, urheiluoppilaitos, liiton valmennuskeskukset
Himberg Teamin leiritys, kadettien maa-joukkue 30-50 pvää / vuosi

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

Tavoitteet

Sosiaal./Elämänhallinta Urheilijana kehittyminen (halu kehittyä, tehdä asiat paremmin, elää tasapainoista elämää)

Fyysiset ominaisuudet nopeutta, ketteryyttä

voimaa, tasapainoa, kestävyyttä ja lajiominaisuuksia kehittäviä harjoitteita (edelliset + käsipainot, kahvakuulat, kuminauhat jne.)

Monipuolista ja kokonaisvaltaista levytankoharjoittelua

Ylläpitävä motorinen harjoittelu

Taito-ominaisuudet: lajitaidot yleistaidot
Suhde laji 60-70 / yleinen 30-40

Taktiset taidot: selkeä idea otteluissa ja sen toteuttaminen, videoanalyysien hyväksi käyttö, "omat kikät ja vahvuudet"

Henkilöt / roolit

Urheilija

- uravalinnat urheilun ehdoilla
- henkisen ja fyysisen kovuuden rakentaminen
- omiin vahvuuksiin ja kehityskohteisiin panostaminen

Valmentaja/-t

- mielekäs ja pitkäjänteinen kehitysohjelma
- yksilön tekninen ja taktinen valmentaminen
- uudistuminen
- mukaan myös liiton valmentajat

Vanhemmat/lähipiiri

- urheilun ja opiskelun yhdistämisen tukeminen
- taloudellinen ja henkinen tuki, kannustaminen
- ravinto ja lepo, mikäli asuu vielä kotona

Hieroja/fysioterapeutti

- säännöllinen ja ennaltaehkäisevä lihahuolto
- tukiharjoittelu
- kuntoutus

Ravintoasiantuntija



- valmentautumista tukeva ravinto
- erityiskysymykset

Lääkäri

- säännölliset tarkastukset
- nopeat diagnoosit ja hoitoon ohjaus

seuranta

Harjoittelun painotus

laji  yleis  70/30 %

Kokonaisliikuntamäärän jakautuminen

Ohjattu 
Omatoiminen  80/20 %

Harjoitusmäärät

10-12 krt / vko
22 h urheilua
6-8 krt / 9-14 h
3-5 krt / 5-9 h
1 krt / 1-2 h
1100 h / v

Kilpaileminen / Ottelut

10-15 kilpailua/vuosi
25-40 ottelua/vuosi
3-4 kv. turnausta
kv. tyyli, kokeilu ja kokemus

Tarkastukset/testit/kehityskohteet

Lääkärintarkastus
Lihastasapaino
Lihaskunto
Maksimivoima
Nopeus
Kestävyys (perustesti)
Lajiominaisuudet
Psyykinen profilli ja valmentautuminen osana kokonaisharjoittelua

Taso / tavoite

Kadettien kv. taso

- Sen kansalliset
 - SM-kisat (Kad+Jun)
 - ikäluokan kv. turnaukset
 - Kad PM-kisat
- Kad arvokisat

Esimerkki

PETRA OLLI "Urheilu on ollut lapsesta asti minun juttuni. Olen saavuttanut menestystä kansallisella tasolla myös keihäänheitossa, mutta painissa olen saanut hienosti toteuttaa itseäni. Minulla on tavoitteet korkealla ja uskon vahvasti, että Nuorten Olympialaisten pronssimitali oli vasta alkua kansainväliselle menestymiselle. Asenne ratkaisee kaiken!"

Huippu-urheilun muutostyö

© Kirjoittajat 2011 - 2014. Ylläpito KIHU.

jien vetämät Himberg Teamin leiritykset, jotka kokoavat useamman kerran vuodessa ikäluokan kärkinimet yhteisille leireille. Ihanteellinen määrä leiritysten suhteen on 30-50 päivää vuodessa. Leirejä järjestetään myös alueellisesti ja eri seurojen yhteistyönä, jopa kansainvälisessä ympäristössä.

Pelkästään painimalla ei kansainväliselle huipulle edetä, vaan harjoitusohjelmaan tulee sisältyä eri harjoituskausina painivalmennusta tukevia oheisharjoitteita. Tällaisia ovat esimerkiksi lenkkeily, pyöräily, hiih-

to, pallopelit, painonnosto ja yleisurheilu. Painijan pitää muistaa ulkoilla tarpeeksi myös mielen virkeyden vuoksi ja hiihto on kokonaisvaltaisuutensa suomalaisten "säläinen ase" peruskestävyysharjoittelussa!

Monipuolista harjoittelua

Harjoittelun punainen lanka on edelleen monipuolisuus. Kehitettäviä ominaisuuksia ovat fyysiset ominaisuudet, nopeus, ketteryyden, voima, tasapaino ja kestävyys. Kun tähän lisätään lajiominaisuuksia kehittävät

harjoitteet käsipainoilla, kahvakuulilla ja kuminauhoilla, niin ainekset monipuoliseen harjoitteluohjelmaan ovat valmiit. Unohtaa ei sovi myöskään monipuolista ja kokonaisvaltaista levytankoharjoittelua, joka on olennainen osa painijan voimaharjoittelua. Painonnostotekniikan hallinta on syytä varmistaa, jotta turhilta vammoilta vältyttäisiin ja harjoittelusta saataisiin paras mahdollinen teho irti.

Harjoitusmäärät ja niiden kovuus kasvaa. Painiharjoittelun osuus tässä vaiheessa on

kaudesta riippuen 50-70 prosenttia harjoittelun kokonaismäärästä. Ohjattua tai ohjelmoitua harjoittelua tulisi olla noin 80 prosenttia ja loppu koululiikuntaa, hyötyliikuntaa tai omatoimista liikkumista vaikka kaveriporukassa. Harjoituskertoja tulee olla viikossa 10–12. Tässä vaiheessa urheilijapolkua viikoittainen urheilumäärä on tunneissa mitattuna suurimmillaan eli jopa 22 tuntia. Ylläpitävä motorinen harjoittelu ja lajitaitojen kehittäminen ovat tärkeä peruspaletti harjoittelusta.

Kisaohjelma uusiksi

Kadettien arvokisat ja siirtyminen juniorsarjoihin näkyvät kilpailuohjelman suunnittelussa. Nuorella 15–18-vuotiaalla painijalla tulisi olla 10–15 kilpailua vuodessa ja kilpailurutiinia kertyisi näistä 25–40 ottelun verran. Kotimaisten kisojen ohella kilpailuohjelmaan tulee sisällyttää 3-4 kansainvälistä turnausta, joissa päästään keräämään kokemusta muiden maiden painijoista.

Kun vuosia ja kokemusta karttuu, niin painijan omat taktiset taidot kehittyvät. Menestyvällä painijalla on selkeä idea otteiluissa ja sekä eväät idean toteuttamiseen. Vastustajien ja omien heikkouksien ja vahvuuksien opiskelu videoanalyysien avulla ei ole ajan hukkaa, vaan järkevää toimintaa. Mitä paremmin tuntee vastustajat, niin sitä helpompi on hyödyntää omia kikkoja ja vahvuuksia.

Urheilija ratkaisee

Nuoren lahjakkaan urheilijan saattaminen huipulle on tiimityötä. Kaiken ratkaisee kuitenkin painija itse ja hänen valintansa. Henkisen ja fyysisen kovuuden rakentaminen sekä omiin vahvuuksiin ja kehityskohteisiin panostaminen ovat tärkeitä asioita. Puolivaloilla ajaen voi lahjakas painija vielä menestyä kotimaan kisanskeilla, mutta passia on turha kouraan kisareissua varten ottaa.

Valmentajan rooli on tässä ikävaiheessa ratkaiseva. Tavoitteet on asetettava seuraavia kisoja kauemmaksi ja yhdessä urheilijan kanssa on rakennettava mielekäs ja pitkäjänteinen kehitysohjelma. Pika-voittoja painissa ei jaeta. Yksilön tekninen ja taktinen valmentaminen sekä omien valmennusrutiinien uudistaminen antavat mahdollisuuden hyvään lopputulokseen. Oman henkilökohtaisen valmentajan rinnalle tulevat tässä vaiheessa mukaan Painiliiton eri ikäryhmien vastuvalmentajat. Himberg-leireiltä tuleva palaute on tärkeää, kun kehitetään urheilijaa kokonaisvaltaisesti.

Itsenäistymisen aika

Jos ikäkausikisoissa oma äiti tai isä oli se suurin turva, niin vuosien karttuessa vanhempien rooli muuttuu. Nuoren on annettava itsenäistyä, mutta samalla häntä on tuettava arjen ongelmissa. Yhdessä on etsittävä ratkaisut siihen, miten urheilun ja

opiskelun yhdistäminen onnistuu.

Vanhempien tarjoama taloudellinen ja henkinen tuki ovat tärkeitä asioita. Henkinen tuki ei kuitenkaan saa muodostua henkiseksi painostukseksi. Mikäli nuori urheilija asuu vielä kotona, niin levosta ja ravinnosta huolehtiminen lankeaa luonnollisesti vanhempien vastuulle.

Vuosien saatossa laajenee myös urheilijan ympärillä oleva tiimi. Säännöllinen ja ennaltaehkäisevä lihashuolto on rajussa lajissa tarpeen. Ammattitaitoinen hieroja tai fysioterapeutti auttaa myös tukiharjoittelussa ja kuntoutuksessa. Oikea ravinto ei löydy itsestään nuoren urheilijan lautaselle tai opiskeluboksin jääkaappiin. Ravintoasiantuntija auttaa valmentautumista tukevan ravinnon etsimisessä ja erilaisissa ongelmakysymyksissä. Asiantunteva ja nopeasti tavoitettava lääkäri on kullannarvoinen yhteistyökumppani. Säännölliset terveystarkastukset, nopeat diagnoosit ja hoitoon ohjaus hoituvat yksinkertaisesti luotettavan kumppanin myötä.

Teksti: Pekka Moliis

Lähde: Painijan urapolku, KIHU



Painija polun varrelta

Janika Vakkila

s. 1996, seura Ilmajoen Kisailijat

-Aloitin painimisen 7-vuotiaana. Isoveli paini silloin ja isä vei minutkin Kyrön Voiman saliille. Alkuun siellä oli muitakin tyttöjä, mutta ne putosivat pois ajan mittaan. Ilmajoen Kisailijoihin vaihdoin painimaan 2008.

-Kuortaneella olen ollut urheilulukiossa 2013 syksystä alkaen. Alkuun kävin lukiossa Isovessakyrössä ja iltaisin treenaamassa Ilmajoella, mutta se kävi liian raskaaksi. Täällä Kuortaneella on kävelymatka kämpiltä joka paikkaan. Lukioon on 200 metriä ja sama matka taitaa olla painisaliille.

-Kolme kertaa viikossa meillä on aamutreenit ja kolme kertaa iltatreenit. Ahto on vetämässä treenejä aina, kun on täällä paikalla. Painimaan pääsee Ollin Petran, Ylisen Tiinan, Vainionpään Tiinan, Ahon Annimarin ja kerran viikossa käyvien Ylistaron tyttöjen kanssa.

-Omatoimisia harjoituksia pystyisi varmaan vielä lisäämään. Painin lisäksi käyn lenkillä ja uimassa. Lisäksi aamutreeneissä tehdään punttia. Kovilla kansainvälisillä leireillä olen päässyt painimaan monien erilaisten vastustajien kanssa. Leireillä saa kovaa matsia ja hyvää kokemusta.

-Seuraava tavoite on menestyä junioreiden sarjoissa seuraavan kahden vuoden aikana. Olen paininut myös naisten sarjoissa ja meno on siellä kovempaa. Naisten sarjoissa on enemmän käsipainia ja horjuttamista, kun jalkoihin ei enää niin helposti pääse.



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



VK-PELTI KY

Korjutie 12, 03600 Karkkila

Puh: (09) 225 56020

040 5589059 www.vk-pelti.com



Kuljetus Kujala & Muuri
Katajalähteenpolku 3, 48410 Kotka

Puh. 0440 585 252

www.kuljetuskm.com

**Järviseudun
Rakennus ja Remontti
PASI SAVOLA**

Heikintie 5 Lappajärvi
p. 040 545 7594

**KETTUMÄEN
TRAKTORIHUOLTO KY**
VALTRA

Tuhtimäentie 3
61800 KAUKAJOKI

Puh. 06 - 231 3702
auto 0400 364 145

**Maanrakennus
A Pajula Oy**

Tampereentie 1665, 66470 JUKAJA

p. 0500 364 343

Kotkan Pintakäsittely Oy

Kallionlaki 8, 48310 KOTKA

Puh. 040 - 5751 345, fax (05) 2604 561

**SÄÄTÖLAITE- JA ÖLJYPOLTINHUOLTO
KAASUPOLTTIMET**



**LÄMPÖHUOLTO
JAAKKO AHOLA**

Viipurinkatu 50 B

49400 HAMINA

Puh. 0400 - 556 862



**LAPPEENRANNAN
RAKENNUSLASI KY**

Puh. 010 2311 290

Kaakkoiskaari 1, 53500 Lappeenranta

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

**Liikennekoulu
RINKI**

Puskantie 14
Seinäjoki
050 3003 977

TAMPSI

LÄMPÖPUMPUT JA SÄHKÖTYÖT

www.tampsi.fi

Maankulmantie 4

66360 KESTI

GSM 050 - 5648 458



piri Steel
Lapuan Pinttel Oy

Sadevesijärjestelmät
ja
kattoturvatuotteet
jälleenmyyjiltämme
kautta maan!

pi sko

www.piristeel.fi

JALOCON OY

Jouko Jalonen
Otvakatu 13
60200 Seinäjoki
0400 365 774



E-P:N MINKINREHU
Monäs Feed

Luhtalantie 160, 62420 Korttesjärvi
Puh. (06) 488 0500, fax (06) 488 5563
www.ep-minkinrehu.fi minkinrehu@furfeed.fi

**Hämeenlinnan
Saneeraus- ja
Rakennuspalvelu Oy**

Rautatienkatu 60 B

0400 774 000

Lahden Tuotelaitehuolto Oy

Rinnetie 7, 15880 Hollola
Puh. 050 5175 891

LATOMÄEN SÄHKÖLIKE KY

62100 Lapua

(06) 438 8144, 438 8745

**Peejoen
Auto- ja
Konehuolto Oy**

Rautakatu 2
61100 Peräseinäjoki
044-3804 501

SUURIA VAIKUTUKSIA

1990-luvun edustuspainijamme, arvokisamitalisti **Tuomo Karila** tietää painin kovuuden. Oman aktiiviuran lisäksi vammat ovat tulleet tutuksi leipätyössä ortopedian ja traumatologian erikoislääkärinä.

– Vaikka näistä hommista leipäni saan, niin en haluaisi sitä painijoista saada. Välillä tuntuu, ettei meillä ole yhtään ehjää painijaa, Karila huokaa.

Paini ei ole lajina yksin erilaisten vammojen ja vaivojen kanssa. Samoja ongelmia ratkotaan muissakin lajeissa.

– Tämä ei ole yksin painin ongelma, vaan universaali ongelma eri lajeissa. Nuoret kasvavat nopeammin ja entistä isommaksi. Kaverit ovat alle parikymppisinä hyvissä lihoissa, voimaa ja nopeutta on reilusti. Pitää kuitenkin miettiä, onko jäänyt jotain tekemättä matkalla kohti huippua? Tehdäänkö jotain asioita liian yksipuolisesti, Tuomo Karila pohtii.

– Painitreenejä on pidetty aina monipuolisina, mutta ovatko ne välttämättä sitä? Pelkkä jalkapallo ei riitä alkuverryttelyksi, vaan aina pitää olla mukana voimistelua ja akrobatiaa. Itse asiassa monet painijoiden loukkaantumista tulee juuri jalkapallossa, Karila jatkaa.

Neuvosta vaari

Olkapäät ovat yksi esimerkki nykypainijoiden ongelmakohdista. Kun tiukassa matsissa toinen vääntää, eikä toinen anna periksi, niin jotain voi napsahtaa.

– Olkapäävammat ovat lähes aina tapaturmia, niitä vain tulee. Meidän lääkärikeskuksen olkapääspesialistin mukaan painijoiden olkapäät ovat lihaksiston ja liikkuvuuden suhteen hyvässä kunnossa. Voimaa löytyy ja kierto liikkeet ovat riittävät, Karila toteaa.

Vanhojen painijoiden neuvot ja opit olisivat tarpeen, kun turhia tapaturmia lähdetään karsimaan. Aivan joka paikkaan sitä kättä ei kannata eteen laittaa.

– Ehkä me vanhat painijat emme ole itse olleet tarpeeksi iholla näiden nuorempien kanssa. Vaikka kunto onkin jo huono, niin aina voisi käydä salilla opastamassa. Kun itse treenasin tosissaan, niin vanhat sällit kävivät salilla vääntämässä ja jakamassa kokemustaan. Ehkä se opin jakaminen meiltä puuttuu tänä päivänä, Tuomo mietiskelee.

Ja mitä nuorempana perusasiat nuorille vääntäjille opetetaan oikein, niin sitä paremmin ne sinne selkätimeen iskostuvat.

– Parhaiten se oppi siirtyy matsatessa, neuvotaan mihin sen käden voi jättää. Kokeilempi vastustaja on paras opettaja näissä asioissa. Rullissa ei saa jättää kättä sivulle, eikä



Pelkkä jalkapallo ei painijan alkuverryttelyksi riitä. Ilman monipuolista alkuverryttelyä vammautumisen riski kasvaa.

heitossa sitä laittaa eteen. Kaikki lähtee ihan alkeista, Karila korostaa.

Tekemiset syyniin

Tapaturmille ei voi välttämättä mitään, mutta moniin ongelmiin voi urheilija itse ja hänen valmentajansa vaikuttaa. Vaikka valtaosa nykyajan painijoista kaupungeissa asuukin, niin maalaisjärjen käyttö on sallittua sielläkin.

– Jos samanlaisia ongelmia rupeaa olemaan useammalla kaverilla, niin järkevä valmentaja katsoo peliin. Pitää miettiä, olenko minä tehnyt jotain väärin vai missä on vika. Yksi samantyyppinen vammautuminen on sattumaa, mutta kaksi on jo indikaattori, Tuomo Karila huomauttaa.

– Tervettä maalaisjärkeä saa käyttää painivalmennuksessa. Jos on otettu uusia harjoitteita käyttöön ja hetken kuluttua on useammalla kaverilla oireita hyppääjän polvesta, niin kannattaa miettiä missä vika, Karila jatkaa.

Alkuverryttelyksi ei siis riitä jalkapallon pelu, eikä lihashuoloksi kovat löylyt. Jos huipulle halutaan, niin terveiden harjoituspäivien määrä ratkaisee. Silloin on elettävä urheilijan elämää ja tehtävä asiat huolella.

– Kun kisat lähestyvät ja miehet rupeavat olemaan kuivia muutoinkin kuin juttujen puolesta, niin loukkaantumisen riski kasvaa. Kehon kuuntelu ja lihashuolto ovat tärkeitä asioita.

– Harjoittelu on mennyt useissa lajeissa monotoniiseksi. Ehkä meidän pitää ottaa

käyttöön fysioterapiaharjoitteita ennalta ehkäisevästi. Esimerkiksi selkää stabiloivat harjoitteet voisi ottaa osaksi alkujumppaa, Tuomo Karila pohtii.

Verkostoidu ajoissa

Hyvä tukiverkosto on korvaamaton apu silloin, kun molskille ei ole vammojen takia asiaa. Liian monta kertaa hyvää fysioterapeuttia ruvetaan etsimään vasta silloin, kun leikkauksen jälkeen kaikki ei ole mennytkään kuin elokuvissa. Fysioterapiasta on kuitenkin apua jo terveenä ollessa.

Siinä vaiheessa, kun harjoittelu on vakavampaa, on hyvä etsiä kumppani lääkäripuolelta ja fysioterapiasta. Silloin päästään nopeasti hoitoon ja saadaan loukkaantumisen jälkeen opastusta kuntoutumisessa. Yhteistyökuvioita kannattaa viritellä paikallisten lääkäriasemien kanssa valmiiksi, Tuomo Karila vinkkaa.

Kotisalilla hääreävä valmentaja on avainasemassa, kun painijaa autetaan uralla eteenpäin. Jos asiat eivät harjoittelussa ole kohdallaan, niin visiitit lääkärin vastaanotolla ja leikkaussalissa eivät ole laadun tae.

– Taitava valmentaja kuulostelee porukkaa ja tietää missä mennään. Ei ihmisrotu ole 50 vuodessa oleellisesti muuttunut. Samat lainalaisuudet pätevät yhä edelleen nuorten kehitykseen, painijoiden ”henkilääkäri” Tuomo Karila toteaa.

Pekka Moliis



Tuomo Karila

syntynyt 1968
seura Vantaan Sampo
MM-hopeaa Tampere 1994
EM-hopeaa 1990 ja 1991
olympiaedustaja 1992 ja 1996
SM-kultaa kr.room, paini 1988 ja 1990–91 (74 kg),
1993–94 (82 kg) ja 1996 (90 kg)
SM-kultaa vapaapaini 1989 (82 kg) ja 1993 (90 kg)
väitteli lääketieteen tohtoriksi vuonna 2003

Painisalilla EI SIENESTÄ NAUTITA

Herkkusienet ovat hyviä ja kantarellit maukkaita, mutta painisaleilla ei kukaan sienestä pidä. Tarttuva vartalo- ja hiussilsa ovat epämieluisia vieraita, joiden kurissa pitäminen ei lipsumista salli.

Vankan painistaustan omaava HUS:n kardiologian erikoislääkäri **Mika Lehto** on vuosien saatossa joutunut perehtymään sieniongelmiin. TYKS:n mykologi **Jouni Isakaisen** ja professori **Inkeri Helanderin** asiantuntemusta hyödyntäen Lehto on laatinut tarttuvalle sienelle hoito-ohjeen, jonka tulisi löytyä jokaisen painisalin ilmoitustaululta.

– Monta kertaa on tullut yhteydenottoja siitä, vaikka tämän ohjeen kanssa lääkäriin mennään, niin lääkärit eivät suostu kuuria määräämään. Kun tavallisen ihmisen sienitartunnan voi hoitaa salvalla, niin painissa se ei onnistu, Mika Lehto painottaa.

Hakeudu lääkäriin

Tarttuvan vartalo- ja hiussilsan yleisin aiheuttaja on Trichophyton tonsuras-sieni, joka leviää ihokontaktissa. Ensimmäiset merkit ihon pinnalla muistuttavat mitä tahansa tavallista ihottumaa, mutta nopeasti siitä kehittyä läiskäinen, hilseinen ihottumaläntti, jonka reunat voivat olla koholla ja punottaa. Hiuspohjassa olevassa läntissä ilmenee myös hiustenlähtöä.

– Meidän lajissa on se ongelma, kun ollaan läheisessä kontaktissa koko ajan toisten ihmisten kanssa, niin sieni tarttuu helposti muihin painijoihin. Jos sientä ei ryhdytä hoitamaan, niin kohta salilla on läikkiä vähän joka kaverilla, Mika Lehto varoittaa.



Tarttuvaa vartalo- ja hiussilsaa ei pitkälle edenneenä voi sekoittaa normaaleihin ihoon tullessiin raapaisuihin. (Kuva: Raimo Suhonen)

Läikkien vähättelyllä ja peitevoiteilla ei pitkälle pötkitä. Jokaisen kilpailun ja leirin alussa tulisi kaikki painijat tarkistaa ja ottaa sivuun ne, joilla sientä epäillä. Ja omalla salillakin on syytä suorittaa säännöllisin väliajoin sienitarkastus, mikäli porukassa on ongelmia ollut.

– Ei sienestä enää koskaan täydellisesti eroon päästä, mutta vakavasti asiaan suhtautumalla sienien leviäminen voidaan pitää kurissa ja rajoittaa sitä tehokkaasti. Matolta on oltava poissa niin kauan, että sieni ei tartu, Lehto opastaa.

Molskilta taukoa

Mika Lehdon laatimissa ohjeissa vartalo- ja hiussilsan hoitoon neuvotetaan käytettäväksi sisäistä lääkekuuria. Ja niin kauan kuin kuuri on päällä, niin molskille ei ole asiaa. Ihoinfektioissa lääkekuurin pituus on kaksi viikkoa ja hiusinfektion kuureissa 4-8 viikkoa.

– Onhan se painijalle pitkä aika, mutta jos sieni halutaan pitää kurissa, niin se vaatii toimenpiteitä. Mattotauon aikana voi keskittyä kunnollisiin oheisharjoitteisiin tai kouluikäi-

set saavat läksynsä kerrankin asianmukaisesti hoidettua, Lehto huomauttaa.

Avoimuus on tärkeää, kun sieni iskee. Tartunnasta on tiedotettava perheenjäsenten lisäksi myös harjoituskumppaneita. Hoidon aikana painijan oireettomien perheenjäsenten, harjoituskumppanien ja näiden perheenjäsenten tulee estohoitona käyttää koko keholle ketokonatsoliiläakeshampoota (Nizoral) kerran päivässä viikon ajan. Nizoralilla pestään koko vartalo ja hiukset, jonka jälkeen annetaan vaikuttaa 3-5 minuuttia ja huuhdotaan pois.

– Ulkomaille suuntautuville kisamatkoilla ja leireillä on syytä olla tarkkana hygienian kanssa. Kun vastustajia tulee eri maista, niin perushygieneiäkin on eritasoista. Nizoral-ohjeita on syytä noudattaa tarkkaa. Sen käyttö kilpailuissa, leireillä ja muutenkin kerran viikossa auttaa pitämään sienien kurissa, Lehto muistuttaa.

Jos sieni painisalille iskee, niin hoitokuurin aikana painimatot ja suihkutilat tulee desinfioida Klorin-liuoksella.



Mika Lehto

s. 1964

seura Tampereen Voimailijat

EM-6 vapaapaini (62 kg), 1989

olympialaiset 1988, vapaapaini 62 kg, sijoitus 11.

kansainvälisen tason painituomari

väitteli lääketieteen tohtoriksi 2009

Maltilla flunssan jälkeen

Joka talvi painisalille iskee flunssa-aalto. Maltti ja oman kehon kuuntelu on tärkeitä juttua, kun sairastelun jälkeen paluuta treeneihin tehdään.

– Sairastelun jälkeen on lähdettävä maltilla liikkeelle ulkoilun kautta. Liian aikaisen liikkeellelähdon seurauksena voi tulla kehon ylikuormitustila, josta palauttaminen saattaa kestää jopa useita kuukausia. Annetaan taudin parantua kunnolla, Mika Lehto opastaa.

Pienellä osalla ihmisistä hengitystiein-

fektio voi olla oireeton sydänlihastulehdus. Turha hätäily treenisalille menossa voi tällaisella potilaalla olla riksialtista ja aiheuttaa toipumisen pitkittymistä.

– Perusflunssa ei terveeseen urheilijaan jälkiä jätä. Mutta minkä tahansa kuumeisen tulehdustaudin jälkeen on oltava vähintään yksi kuumeeton päivä välissä, ennen kuin harjoittelun aloittaa ja silloinkin on liikkeelle lähdettävä varovasti kehoa kuunnellen. Missään nimessä ei kuumeisena saa painimaan mennä, Lehto varoittaa.

Jukka Rauhala jatkaa puheenjohtajana

UUSIA KASVOJA PAINILIITON HALLITUKSEEN

Painiliiton hallitus uudistui rajusti Vantaalla pidetyssä liiton sääntömääräisessä syyskokouksessa. Sen sijaan puheenjohtajan nuija pysyy edelleen Jukka Rauhalan käsissä, joka valittiin jatkamaan tehtävässään yksimielisesti.

Hallitukseen saatiin peräti neljä uutta jäsentä, kun valituiksi tulivat vuosille 2015-2017 Marko Korpela (77 ääntä), Mika Vuori (75) ja Stevo Petrovic (73). Marja-Liisa Kuronen valittiin 53 äänellä hallitukseen kahden vuoden ajaksi. Erovuoroisista hallituksen jäsenistä Marko Asell ja Ilmo Pilli eivät asettuneet enää ehdolle.

Lapin Veikko

Painiliiton hallituksen vaalissa ääniharavaksi noussut **Marko Korpela** muistetaan entisenä 1990-luvun edustuspainijana. Vuoden 1994 Tampereen MM-paineissa Lapin Veikkojen kasvatille tuli 12. sija kreikkalais-roomalaisen painin 90 kilon sarjasta. Sotilaana mittavan uran tehnyt Korpela ylsi parhaimmillaan sotilaiden maailman mestariksi 1990 ja kakkoseksi vuonna 1997. Samana vuonna irtosi myös SM-kulta. Vuosi päättyi kuitenkin loukkaantumiseen ja samalla päättyi myös painiura.

Vuosien saatossa Marko Korpela on tullut tunnetuksi ennen kaikkea aiempuna Lahden Urheilukoulun johtajana. Marko on edennyt urallaan uusiin tehtäviin, mutta hän toimii yhä puolustusvoimien kamppailulajiryhmän johtajana. Kansainvälisesti merkittävin pesti on toiminta kansainvälisen sotilasurheiluliiton (CISM) painin lajipresidenttinä. Tehtävä takaa suorat yhteydet lajin kansainvälisen tason päättäjiin.

– Eri kamppailulajien välisen yhteistyön kehittämisessä minulla voisi olla annettavaa. Olen jo nähnyt puolustusvoimien sisällä, kuinka yhteistyötä voidaan tehostaa. Oman urheilijataustan johdosta huippupainin kilpailu- ja valmennustoiminta kiinnostaa. Myös markkinointipuolelle uskon minulle olevan annettavaa. Minulla on vahva luottamus siihen, että yhdessä teemme töitä lajin eteen, pohtii Korpela tulevaa rooliaan Painiliiton hallituksessa.

Marko Korpela on tyytyväinen siihen, miten Urheilukoulu on startannut liikkeelle Santahaminaan siirron jälkeen. Kiitosta lähtee Urheilukoulun nykyjohdolle, yhteistyöverkostolle ja painijoiden valmentajina toimiville ylliuutnantti **Pasi Huhtalalle** ja kersantti **Ville Käelle**.

– Vuosien saatossa on tullut nähtyä, että lajiryhmän oma ammattivalmentaja on ainoa oikea tapa varmistaa, että valmennus

ja sotilaskoulutus kehittyvät oikeassa suhteessa oikeaan suuntaan. Pelkästään painivalmentajaa ei voida tehtävään palkata, vaan myös ammattisotilaan työt on hoidettava. Yhteistyö alueen olympiavalmentajien ja pääkaupunkiseudun urheilukakatemia Urhean kanssa on lähtenyt hyvin käyntiin. Urhea on hyvä linkki urheilukoulun ja sidosryhmien välillä.

Varusmiespalvelustaan Urheilukoulussa suorittava nuori painija saa valtiolta ”literat” 11,5 kuukauden valmennusleirille. Tuona aikana urheilijoille tulee lähes tuhat valtion sponsorioimaa treenituntia. Lisäksi saadaan vielä johtajakoulutus ja paljon raitista ilmaa.

– Urheilukoulu on paras valmennusleiri koskaan. Oikein otettuna se on urheilijalta valtava panostus tulevaisuuteen. Totta kai tulee välillä 1-3 päivän pätkiä, jolloin ollaan tiivistä sotilaskoulutuksessa, mutta eihän siviilissäkään joka päivä pääse tekemään lajiharjoituksia, Korpela muistuttaa.

Tällä hetkellä palveluksessa olevaan painijoiden ryhmään kelpuutettiin kuusi painijaa. Määrää on painiväen keskuudessa pidetty vähäisenä, sillä kovan tason painijoita oli koulutukseen hakemassa enemmän.

– Vuosien saatossa painijoiden määrä on vaihdellut 4-14 painijan välillä. Pitää kuitenkin muistaa, että nuorten on pystyttävä kouluttautumaan myös sotilasjohtajiksi ja se karsii osaltaan porukkaa, Marko Korpela muistuttaa.

Porvoon Vuori

Porvoonlainen **Mika Vuori** tunnetaan miehenä, jolla on vahvat mielipiteet. Porvoon Veikkojen viime vuosien kehitys painiseurana osoittaa, että pelkästään puheiden asteelle ei ole jääty, vaan tekojakin on tullut tehtyä yhdessä muun seuraväen kanssa.

Suomen aktiivisimpana painituomarina ja ruohonjuuritason seuraimisena tuore

hallituksen jäsen haluaa muutoksia nykyiseen kilpailukalenteriin.

– Kilpailukalenteria on pystyttävä muokkaamaan järkevämmäksi. On kyllä ihme, jos nykyaikana ei saada tehtyä kalenteria niin, ettei siellä ole samaan aikaan kolmia kisoja ja Himberg-teamin leiriä, Vuori ihmettelee.

– Leiritys- ja kilpailukalenterit on sovittava yhteen niin, että se palvelee koko kenttää. Ei voida lätkiä sinne tänne päällekkäisiä tapahtumia perinteisille paikoille, vaan koko kuviota täytyy miettiä kokonaisuuden kannalta, Mika Vuori jatkaa.

Ryhtiä tarvitaan myös tuomaritoiminnan uusimiseen. Tuomaripula on tuttu asia liian monissa kisoissa ja painijoiden oikeusturva vaarantuu.

– Tuomaritoimintaan on meidän myös pakko saada ryhtiä. Se ei ratkea ilman, että painissakin lähdetään maksamaan samantaisia korvauksia kuin muissakin lajeissa. Ei nuoret kaverit lähde makkara- ja kahvikuppipalkalla enää viheltämään.

– Painissa on kohtuullisen alhaiset osanottomaksut kilpailuissa ja niitä hieman korottamalla saadaan tuomaripalkkiot kasaan. Nyt tilanne on jo se, että painijoiden oikeusturva on vaarassa, kun mennään yhdellä tai kahdella tuomarilla per matto.

Mika Vuori on kolme seuraavaa vuotta Painiliiton hallituksessa.





Jukka Rauhalan (vas.) luotsaaman Painiliiton hallituksen uusia jäseniä ovat Marja-Liisa Kuronen, Marko Korpela ja Stevo Petrovic. Neljäntenä uutena kasvona hallitukseen nousut Mika Vuori oli kuvanottohetkellä kiiruhtanut jo tuomaripalaveriin.

Valitettavan monessa seurassa ei tuomaritoimintaa mielletä kiinteäksi osaksi painiseuraa. Mika Vuori muistuttaa osan kurjasta tuomaritilanteesta lankeavan myös liiton vastuulle.

– Olemme olleet liian laiskoja pitämään tuomarikoulutuksia. Koulutuksille pitäisi vain ilmoittaa päivät ja jos ketään ei tule, niin on ainakin edes tarjottu. Nyt ei edes tarjota, Vuori toteaa.

Kansainvälisen työväenurheiluliiton CSIT:n painipresidenttinä ja TUL:n painijatoiminnan varapuheenjohtajana toimiva Vuori näkee molemmilla järjestöillä olevan omat vahvat roolinsa muuttuvassa maailmassa.

– TUL:n rooli suomalaisessa painikentässä on olla aktiivinen toiminnan järjestäjä. CSIT:n mestaruuskisat ovat puolestaan ensi kertaa avoimet kaikille painijoille. Ne ovat loistava tapahtuma maan ykköskärjen takana oleville painijoille. Ensi kesänä kisat ovat Italiassa ja sinne on tulossa 5000 urheilijaa eri lajeista, Mika Vuori vihjaisee.

Balkanin lahja

Kajaanilainen **Stevo Petrovic** on entisen Jugoslavian lahja Suomen painille. Hän on myös ensimmäinen maahanmuuttajataustan omaava henkilö Suomen Painiliiton hallituksessa. Petrovic on Kajaanin Juntan perustajajäseniä ja on ollut mukana seuran toiminnassa koko sen 10-vuotisen historian ajan. Tällä hetkellä hän toimii seurassa osa-aikaisena valmentajana. Työpaikka työnsä ohessa sosionomiksi opiskelleella painimiehellä on Kajaanin kaupungilla.

Mies tunnetaan painiväen keskuudessa ennen muuta kovan tason painituomari-

na. Tänä vuonna hän on jakanut oikeutta muun muassa Vantaan EM-paineissa, Tashkentin MM-kisoissa ja joukkueiden MM-turnauksessa Teheranissa. Luonnollista onkin, että hän on erityisen kiinnostunut painin tuomaritilanteesta.

– Olen huolestunut meidän tuomaritilanteesta. Vanhoja kokeneita tuomareita lopettaa, mutta meillä ei ole juuri lainkaan nuoria 16–18-vuotiaita tuomareita. Painitauhan omaavista nuorista tulee hyviä tuomareita, kunhan vain muistamme kannustaa ja kouluttaa heitä, Petrovic toteaa.

– Ja nämä nuoret tarvitsevat nimenomaan kannustusta ja arvostusta. Ei voida toimia niin, että ensimmäisiä kertoja tuomarina olevia nuoria haukutaan valmentajien, painijoiden tai jopa toisten tuomarien toimesta. Kaikki meistä tekevät virheitä, mutta nämä nuoret kehittyvät, kun heille annetaan aikaa, Stevo Petrovic jatkaa.

Painiliitto on suosittanut, että tuomareille maksetaan pieni korvaus joko päivärahan tai matkakorvauksen muodossa.

– Suositus pitää muuttaa seurojen velvollisuudeksi. Me vanhat kyllä kierrämme viheltämässä omana harrastuksenamme, mutta nuorille opiskelijoille muutaman kymppin korvaus voisi olla se ratkaiseva kipinä pysyä painissa mukana, Stevo Petrovic arvioi.

– Jokaisella painiseuralla tulee olla vähintään yksi tuomari. Kuinka he voivat edes hakea kilpailuja järjestettäväkseen, jos heillä ei ole yhtään tuomaria, ihmettelee Petrovic.

Kentän ääni

Turkulainen **Marja-Liisa "Manski" Kuronen** on suomalaiselle painiväelle tuttu tapaus

etelästä pohjoiseen. Nyt Manski on uudessa roolissa, kun edessä on kaksivuotinen pesti Painiliiton hallituksessa.

–En lähde hallitukseen suurin odotuksien kaikkia muuttamaan, mutta haluan viedä sinne kentän ääntä paremmin kuuluviin. Sitä kentän ääntä ei ole aina kuunneltu, Manski pohtii.

Aluepäällikön roolissa Marja-Liisa Kuronen on havainnut omakohtaisesti nykyisen kilpailukalenterin ongelman.

–Eniten harmittaa nykyinen kilpailukalenteri. Se on niin täynnä erilaisia tapahtumia sinne tänne sijoitettuna, ettei sinne tahdo saada leirejä ja koulutuksia sopimaan.

Marja-Liisa Kuronen on jäsenenä aluevaliokunnassa, joka päätti aiemmin tänä vuonna pyhittää ensi vuoden elokuulta yhden viikonlopun pelkästään koulutusta varten. Tuosta päätöksestä Manski haluaa pitää kiinni.

–Koulutukselle on tarvetta joka tasolla. Kun rauhoitamme tuon viikonlopun kilpailutoiminnalta, saamme väkeä liikkeelle.

Manski olisi myös valmis miettimään perinteisistä kilpailuajankohdista luopumista.

–Meillä on parina syksynä ollut Hämeen kanssa yhteiset vapaan aluemestaruuskisat vasta marraskuulla, kun lokakuun alussa meillä on alueiden Pohjoismainen nuorisoturnaus, jossa sekä Lounais-Suomella että Hämeellä on omat joukkueet. Aina-kin tällä tuo ajankohta on ollut parempi ja painijoita on saatu enemmän kisoihin. Myöhäisemmällä ajankohdalla on saatu kisan arvostusta nousemaan.

Virallinen Painiliitto saisi näkyä enemmän kentällä. Seuravierailut olisivat kaivatuja ja toivottuja.

–Ei liitto juuri ruohonjuuritason seuratyössä näy. Kunniamerkkejä voidaan josain kisassa käydä jakamassa, mutta muuten ne vierailut jää suurten kisojen varaan. Pelkkä sähköinen tiedotus ei riitä, vaan tarvitaan henkilökohtaisia kontakteja sen lisäksi, muistuttaa Kuronen.

Lounais-Suomen aluepäällikkö Marja-Liisa Kuronen kantaa huolta seuraväen jakamisesta. Liian monessa seurassa homma pyörii yhden tai kahden ihmisen varassa.

–Meidän alueella on tällä hetkellä kaksi todella pirteää seuraa, joissa on tarpeeksi valmentajia ja tekijöitä. Muissa seuroissa on sitten valmentajista ja taustatyön tekijöistä puutetta. Parissa seurassa toiminta on nuuksissa tilaongelmien takia.

–Seurojen valmentajien pitäisi pitää paremmin yhteyttä jo lopettaneisiin painijoihin. Sitä kautta voitaisiin saada uusia tekijöitä. Kaikilla seuroilla on nousuja ja laskuja, mutta ilman valmentajia niitä uusia nousuja ei tule. Sitoutuminen vapaaehtoistyöhön tuntuu vain tänä päivänä olevan vaikeaa, Manski huokaa.

Matkasi varrella...



Rakennussaneeraus

J. Mikkola

Puh. 0400 806 520
Siirinkatu 1 C 10
13279 Hämeenlinna

Tmi

Matti Matalamäki

- Muuraustöitä - Pienkonekaivintyöt -

Vehkaviidantie 17
61330 KOSKENKORVA
Puh. 040 - 588 3994



Automaalaamo Sailokoski Ky

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

KULJETUS & NOSTO

HARJU OY

Latvalantie 2, KOSKENKORVA
p. 020 836 9321

NAPRAPATH D.N.

Jussi Luoma

Matti Visannin Kuja 15 B
60100 SEINÄJOKI
puh. 06-414 8031

Hernesniemen Lastaus Oy

Nykäläntie 22 A, LAPPAJÄRVI
puh. 040 551 9438

Remonttipalvelu J. Tuomainen Oy

Lossintie 35, 44120 ÄÄNEKOSKI
Puh. 0400 - 167 949

Rakennuspalvelu Jukka Tiilikka

Åbergintie 252
61560 Orisberg

Puh. 040 - 5634 748

Soraliike WINQVIST ERIK KY

Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä

Toimitamme mursketta, kivituhkaa, sepeliä, hiekkaa

0400 456 918, 0400 103 413

Santamaankuja 4, 04300 Tuusula



pekka.hytti@peth.fi
(05) 4185 033, 0500 298 374
Lentokentäntie 83, 53600 Lappeenranta

Fyrax Oy

Yrittäjätie 17,
03600 Karkkila

0400 511 522

Maalausurakointi Koivisto Ismo

Palterintie 1 as 11, Kauhajoki
puh. 040 066 1163

Lappajärven Konetyöstö Oy

Kankaantie 11, LAPPAJÄRVI
puh. 040 708 5246



Kaikki kodin remontit ja uudistukset
Kankaanpääntie 85, 41350 Laukaa as
045 670 9374 www.kotifeenix.fi

TYTTÖLEIRITOIMINTA

jatkuu ensi vuonna



Petra Ollin vierailu oli yksi Ylöjärven tyttöpainileirin kohokohtia. Nuoret painijat saivat oppia suoraan maailman huipulta.

Hyvän startin saaneet valtakunnalliset tyttöpainileirit jatkuvat myös ensi vuonna. Alustavan suunnitelman mukaan leirejä järjestetään eri alueille seitsemän kappaletta. Mahdollista on, että leirien määrä kasvaa, mikäli painiseurat ja alueet niin haluavat.

Painiliiton alueet järjestävät leirit yhteistyössä paikallisten seurojen kanssa. Valmentaja- ja tilakustannuksia rahoitetaan osin aluerahoista, jonka lisäksi leiriläiset maksavat osanottomaksut. Koska leirien järjestäminen tukeutuu pitkälle talkootyöhön ja yhteismajoitukseen, on leirikustannukset saatu selvästi urheiluopistoleiritystä edullisemmaksi.

Tyttöleirien valmentajana on lupautunut jatkamaan **Tiina Vainionpää**. Järvenpään leirillä helmikuussa vetovastuussa on tosin entinen edustuspainija **Sarianne Savola**, sillä Tiina vääntää samaan aikaan mitaleista naisten SM-molskilla. Leireillä tulee vierailemaan myös muita naispainijoita aikataulun niin salliessa **Petra Ollin** johdolla.

Kuluvan vuoden aikana Järvenpään, Ylivieskan ja Ylöjärven leirit kokosivat noin 40 innokasta tyttöä eri puolilta Suomea. Oulun tyttöleiripäivässä oli 25 osallistujaa ja Kouvolan Junior Kareen yhteydessä parikymmentä. Kouvolan osalta määrää verotti samaan aikaan painittu Lilla Mälar-turnaus, jossa oli mukana kymmenkunta muille leireille osallistunutta painijaa, mutta leiri oli kisaan yhdistettynä niin positiivinen koke-

mus, että ensi syksynä mennään samalla sapluunalla. Itsenäisyyspäivän tienoissa järjestetyille Kuortaneen leirille ilmoittautui pikavauhdilla yli 30 tyttöä.

Tiina Ylinen palaa molskille

Naisten kaksinkertainen arvokisamitalisti **Tiina Ylinen** on palaamassa takaisin kilpamolskeille yhden väli vuoden jälkeen. Maaliskuulla Tiinan ja **Ville Lehtikankaan** perhe kasvoi **Otso**-pojalla, joten väli vuodelle oli olemassa vahvat perusteet.

– Synnytyksen takia olin painitreeneistä poissa varmaan vain kuukauden verran. Nyt olen vähintään kaksi kertaa viikossa käynyt treenaamassa täällä Kuortaneella. Otso viihtyy hyvin painisallilla ja on melkein aina mukana, Tiina nauraa.

25-vuotias Tiina Ylinen on saavuttanut EM-pronssia 51 kilon sarjassa Tampereella 2008 ja Georgian EM-paineissa 2013. Lisäkin mitaleja ollaan palkintokaappiin hake-massa.

– Ainakin SM-kisoihin helmikuussa osallistun ilman muuta. Jatko on sitten avoin. Sen suhteen pitää tehdä päätöksiä lähiaikoina, mutta kaikki on mahdollista. Olympialaiset kyllä kiinnostaa, Tiina tunnustaa.

Kuortaneen Kunnon kasvatti palaa ensi vuoden alusta takaisin kasvattiseuraansa Ilmajoen Kisailijoista. Kuortaneelle kehittynyt **Ahto Raskan** vetämä naispainikeskitty-

Tyttöpainileirit 2015

10.–11.1.	Ylistaro	Länsi-Suomi
7.-8.2.	Järvenpää	Uusimaa
28.–29.3.	Kajaani	Pohjois-Suomi
kesäkuu	Turku	Lounais-Suomi
elokuu	Ylöjärvi	Häme
syyskuu	Ylivieska	Länsi-Suomi
30.–31.10.	Kouvola	Itä-Suomi

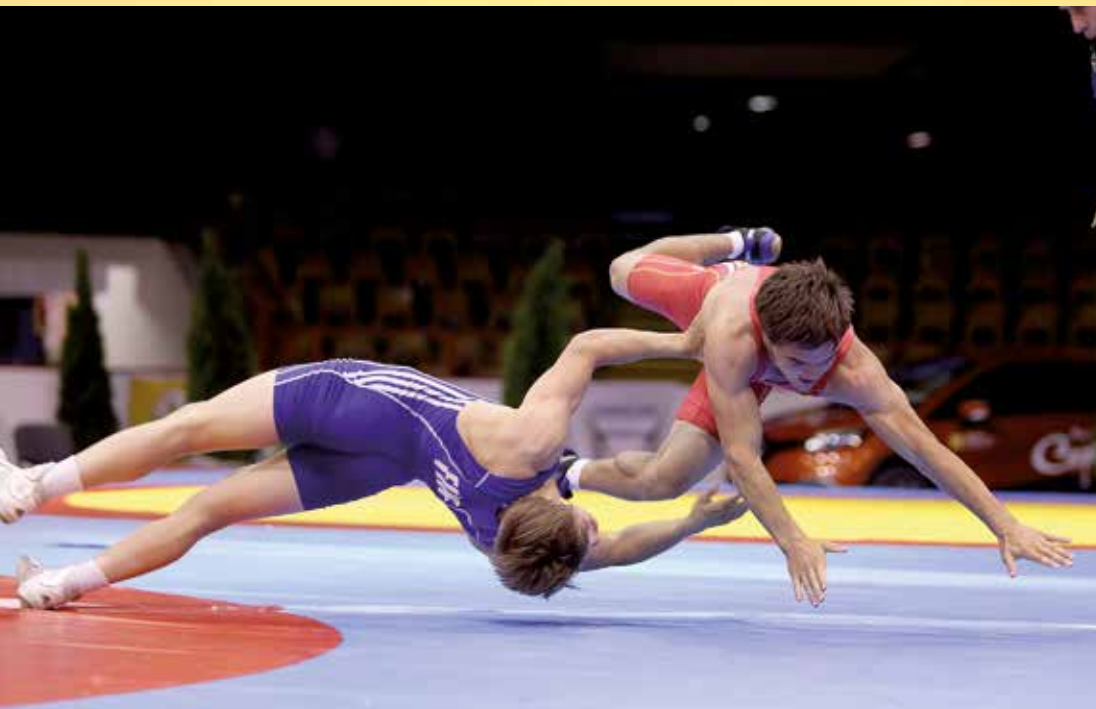
Tulevan vuoden leirijankohdat on pyritty sijoittamaan ajankohtiin, joissa ei ole alueellista päällekkäisyyttä kilpailutoiminnan kanssa. Järvenpään leirillä tytöt pääsevät seuraamaan aikuisten SM-vääntöjä ja loka-kuun lopun leirillä Kouvolan Junior Kareen yhteydessä on mahdollisuus kilpailla itse.

Turkuun kaavailtu kesäleiri puolestaan pitää sisällään normaalia enemmän muutakin kuin painimista. Leiri ajoittuu siten, että samalla reissulla voi osallistua Turun Toverien järjestämiin Ruissalon kesäpäineihin. Ylöjärven ja Ylivieskan leirien tarkat päivämäärät selviävät myöhemmin.

mä tarjoaa hyvät mahdollisuudet harjoitteluun.

– Ei Kuortanetta parempaa vaihtoehtoa harjoitteluun naisille ja tytöille olekaan. Ahto on täällä vetämässä treenejä ja harjoituskavereita riittää, Tiina kehaisee.





MOLSHI
4 / 2014



Painijan oheisharjoittelu:

Voimistelurenkaat

“Everything old is new again”. Crossfit-innostuksen seurauksena kuntosalilla on alkanut näkyään kahvakuulia, rekkejä, köysiä ja voimistelurenkaita. Siis sellaisia välineitä, joita on käytetty kuntoiluun ja voimailuun jo satoja vuosia. Vanha on jälleen muodissa! Eikä tämä tietysti mikään ihme ole. Vanhat harjoitusvälineet ovat jälleen suosittuja, koska ne vain yksinkertaisesti toimivat.

Voimistelurenkaissa temppuilu on painijalle oivallinen harjoitusmuoto. Rengasharjoittelu kehittää erityisesti olkapäitä ja pieniä, stabiiloivia lihaksia. Tämän voi helposti todeta esim. dippejä tekemällä. Tee ensin 10 toistoa dippelineessä tai nojapuilla ja kokeile sitten samaa renkaissa. Ei enää olekaan niin helppoa. Renkas pyrkii liikkeen aikana karkaamaan aina sinne lihasten heikoimpaan suuntaan.

Voimistelurenkaita saa nykyään ostettua jopa aivan tavallisesta marketista, urheilu-kaupoista tai tilaamalla netistä. Kannattaa valita sellaiset, joissa remmejä (köysiä) voi kätevästi säätää. Renkaan materiaalina puu on tietysti paras, sillä siitä saa parhaimman otteen, mutta halvempi muovinen rengas on lähes yhtä hyvä. Renkaat voi kiinnittää kattoon tai vaikka leuanvetotankoon.

Voimistelurenkailla harjoitellessa erityisesti ylävartalo vahvistuu. Vaikka hyöty onkin suurin olkapäissä ja olkapäiden liikkuvuuden parantamisessa, voi renkailla käydä läpi yllättävän monipuolisesti koko vartalon lihakset: käsien koukistajat, ojentajat, vatsa, selkä - jopa jalat!

Painija hyötyy mielestäni aivan erityisesti sellaisista liikkeistä, jotka tehdään, kun renkaat on säädetty aivan lähelle lattiapintaa. Kun tekee punnerruksia lattian pinnan tasolla ja siitä vielä käsien levityksiä eteen/sivulle, voi helposti ymmärtää liikkeen hyödyt mattopuolustukseen.

Hyvä harjoitus voidaan tehdä kotona, kuntosalilla tai vaikkapa painiharjoituksen ohessa. Lämmittely tulisi tehdä huolella, sillä etenkin olkapäät joutuvat koville.

Teksti ja kuva: Harri Vallin



Tässä esimerkkiharjoitus, kiertoarjoitteluna 2 kertaa läpi. Liikkeiden välissä palautus 50 sekuntia.

Lämmittely 5 min

1. Jalat yli x 10
2. Leuanveto (ranteet kääntyen) x 10
3. Yhden jalan pistoolikyykky x 10
4. Dippi + kulmanoja x 10
5. Takavaaka x 3
6. Punnerrus matalalla x 10
7. Pomppukyykky x 10
8. Punnerrus matalalla, kädet vuorotellen sivulle x 10
9. Muscle up (palomiespunnerrus/voimapunnerrus) x 1-5
10. Käsilläseisonnasta kulmanojaan x 5

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

Sodankylän painihistoria yksiin kansiin

Sodankylässä on tehty valtava painikulttuuriteko, joka hakee vertaistaan. Toimittaja **Kari Alaluusuan** pian parikymmentä vuotta kestänyt suururakka on tullut päätökseen. Sodankylän 90-vuotinen painihistoria on nyt kerätty ja kirjoitettu 560-sivuiseksi suurteokseksi "Lapista maailman huipulle".

– Idea kirjan kokoamisesta syntyi aikanaan pienessä porukassa, kun todettiin, että jos minä en sitä tee, ei sitä tee kukaan muukaan. Kuitenkin Sodankylän painissa on tapahtunut vuosikymmenien aikana valtavan paljon. Tietojen keräämisen kirjaa varten aloitin noin 20 vuotta sitten. Kaksi viime vuotta viimeistelin sekä taitoin kirjaa lähes kokopäiväisesti, Kari Alaluusua kertoo.

Sodankylän painiseuroista Lapin Veikot tunnetaan ennen muuta olympiavoittaja **Pertti Ukkolan** kasvattiseurana, mutta paljon muitakin tuttuja kasvoja on Sodankylästä maailmalle lähtenyt. **Taisto Halosen** ja vastikään Painiliiton hallitukseen valitun **Marko Korpelan** uraa käydään kirjassa tarkkaan läpi. Ja sekini selviää, ettei Lapin Veikot ole ainoa sodankyläläinen painiseura.

Tuttujen nimiä ja kuvia vilahtelee kirjan sivuilla ylen määrin, sillä kirjassa kerrotaan Sodankylän painitapahtumista hyvinkin

tarkkaan. Ja kuvia ja piirustuksia on runsaasti pitämässä mielenkiintoa yllä.

Kirjan avulla saa hyvän käsityksen siitä, millaista on ollut painiseururan pyörittäminen menneinä aikoina ja millaista se on tänä päivänä. Runsas kuvamateriaali nostaa kirjan arvoa entisestään.

– Kirjan helmiä ovat **Erkki Alajärven** eli Aaten painiaiheiset kirjoitukset ja piirustukset. Tarinoita on muiltakin painiurheilun ystäviltä. Kuvia kirjassa on noin 400, Kari Alaluusua kertoo.

– Tämä kirja on kunnianosoitus niille sadoille sodankyläläisille, jotka ensin ovat vaikuttaneet Sodankylän paini-ihmeen synty-miseen ja sitten aikaa ja vaivaa säästämättä vieneet lajia eteenpäin, Alaluusua jatkaa.

Kirja saadaan painosta ulos sopivasti ennen joulua. Ensimmäinen mallikappale kuitenkin kertoo sen, ettei Kari Alaluusuan työ ole mennyt hukkaan. Kirja on tehty täysin talkooperaatteella ja kaikki tuotot käytetään Lapin Veikkojen poikapainin tukemiseen. Muhkean painiteoksen hinta on 50 euroa ja sitä voi tilata Lapin Veikkojen painijaostolta.

Kirjan kirjoittanut Kari Alaluusua on sodankyläläinen toimittaja, joka tuli Lapin



Veikkojen painijaostoon mukaan vuonna 1971 ja jatkoi siellä yhtäjaksoisesti vuodet 1977–1996 toimien muun muassa jaoston sihteerinä ja rahastonhoitajana. Hän toimi myös SVUL:n Lapin piirin painijaostossa ja painin kalottitoiminnassa.

Leireilyä yhteisvoimin

Porin ja Helsingin Paini-Miehet järjestivät syksyn aikana junioreilleen kaksi kiintoisaa ja vauhdikasta yhteisleiriä. Tunnelmat ja kokemukset tapahtumista olivat odotetusti niin myönteisiä, että yhteistoiminnalle on luvassa jatkoa.

– Tällaisilla leireillä on iloinen ja innokas tekemisen meininki. Nuoret saavat uutta ja erilaista ohjausta sekä pääsevät harjoitusotteluihin muiden kuin sen tutun seurakaverin kanssa. Kyllä me jatkamme ystävyys- ja avunantosopimusta, vakuuttavat

seuravalmentajat HPM:n **Hannu Rantala** ja PPM:n **Marko Einola**.

HPM poikkiesi Poriin Tampereen ikäkautsikisoista. PPM puolestaan jäi leireilemään Helsinkiin osallistuttuaan ensiksi Vantaan paineihin.

– Näyttää oikein hyvältä. Lupaavia tyyppejä käy harjoituksissa oikealla asenteella. Lisäksi osaavaa ja innostunutta valmennusvoimaa on löytynyt eri ryhmille, kiittelevät Einola ja Rantala tyytyväisinä.

Valmentajakaksikko tuntee toisensa SM-

tasolta ja vapaapainin maajoukkueesta. Kummallakin on tilillään useita Suomen mestaruuksia niin poikien, nuorten kuin miestenkin tasolta.

– Minä olen näissä valmennusasioissa saamapuolella. Hannulla on kokemusta ja näkemystä evästää nuorta polvea, kiteyttää PPM:n vastuupalmentaja Einola.

Reijo Majasaari

Kuva: Tomi Glad/Satakunnan Kansa





BotniaWater Installation

Ilkantie 3, 60800 ILMAJOKI
Petri Hietala 050-5112 238
Jere Keihänen 040-5737 991

hotelli • ravintola MALMIKUMPU

- Lounaat
- Pizzat
- Ala'carte
- Kokoustilat
- Sauna
- Yökerho
- Pikkujoulut
- Hirvipeijaiset
- Häät
- Sukujuhlat
- Ym. ym.

MAJOITU MUKAVASTI MALMIKUMMUSSA

Asemakatu 1 83500 Outokumpu
puh. (013) 554 514, fax (013) 554 513
www.hotellimalmikumpu.fi



Puh. 044 0525 299
Autokatu 13, 20380 Turku

Jasi Oy

Saarela 170
14200 Turenki
0400 475 604

LAKEUDEN VOIMA
RAKENNUSPALVELUT OY
Paippistentie 881, 04170 Sipoo
p. 045-6758 223



SEINÄJOKI

LIIKUNTATOIMISTO

Kirkkokatu 15
60100 Seinäjoki

AUTOKAARI

Täyden palvelun autotalo.

Automyynti: p. 020 7281 700

Huolto: p. 020 7281 720

Lieskatie 2, 60510 HYLLYKALLIO

Sähköasennus SIPILÄ

Ulvisentie 43 Lapua
Puh. 437 3331 GSM 0500 661 182

KORJAA
24 h



Lasiliike

J. Haapala

Takoiantie 12, 48220 Kotka
p.044 - 223 3012
Päivystys 0500 - 757 444

Koneurakointi Löfgren Ky

Tutjuntie 31, 83100 Liperi
p. 0400-276 661

TiORi-Kuljetus OY

Rautahatuntie 20, 00920 Helsinki
p. 0400 937 404 www.tiori-kuljetus.com

P & P Betonilattiat Oy

Niemeläntie 208 54500 Taavetti
0400 165 571 www.ppbetonilattiat.com



Pohjankyröntie 139
61500 ISOKYRÖ

Puh. 06 - 4713 362

Avoinna: ma-to 8-17, pe 8-18, la 8-13

HB-Rauta Ky

Teollisuuskari 17
45740 Kuusankoski

p. 040 5763 724

Rakennuspalvelu TEKNORAK OY

Pihkakaarre 15, 14200 TURENKI
Puh. 0400 - 336 506

KONEURAKOINTI T. HANHIKOSKI

Kaikki maanrakennukseen liittyvät työt ammattitaidolla

21 t. telakone (3kpl) 5 t. tela-alustalla
liikennetraktoreita, pyöräkuormaajat, bobcatit,
betoninpulveroijat, iskuvasaratyöt

Tapani Hanhikoski 0400 662611

Tommi Hanhikoski 050 567 9951 YLISTARO
Suovasentie 36, 61400 Ylistaro

TIMANTTI-EEROLA OY

- Timanttisahaukset
- Timanttioraukset
- Purkutyöt
- Bobcat/Brokk työt

Puh./Fax (05) 282 040
Matkapuh. 0400 650 170
timantti.eerola@co.inet.fi
Koskikuja 15, 48720 Kymi

Sisä-Suomen Pakkaus Ky

Mäenpääntie 31-33 B
45700 Kuusankoski
Puh. 040 5304 693



Korjaamontie 20
84100 Ylivieska
Puh. 044 020 1794

Rakennuspalvelu Lautala Markku Oy

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

Energiakuivike sekä kasvuturpeet

K. Latvaniemi, Pöntäne

p. 0400 212 134
Halkolantie 30, 61980 Pöntäne

Rakennuspalvelu U. Tarvainen Oy

Talsanniementie 22, 40800 VAAJAKOSKI
p.0400 - 642 491

ER-RA METALLI OY
KAIKKI ROMUJÄRJESTELMÄN PALVELUT
IHAVANTIE 5 AUVAINEN PÖYTYÄ
0400-648 141 0400-651 124
ROMUKESKUS OY



VAMU
Truckservice & Parts

Kauppatie 22, 65610 Mustasaari
Puh. 0500 - 663 280
www.vamu.fi



Betoniporaukset ja
-sahaukset
**VAASAN
IIMANTTIPORAUS**

Teollisuustie 3, 65610 VAASA
Puh. (06) 3222 900, Fax. (06) 3222 909
Auto 0400-660 217, iltaisin (06) 3167 206

West Top Trading L. Pajala

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



LVI-Dahl Oy
KIILLEKUJA 3 / PL 126
65300 VAASA
PUH. 06 - 318 8400
FAX 06 - 312 6500

PJ-CENTER

- osaava rakentaja

Sydänmaantie 4
61100 Peräseinäjoki
p. 044-3804 502
www.pjcenter.fi

 KIINTEISTÖHUOLTO: KOLMONEN

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

EP:n Kehärakenne Oy
Otvakatu 6 Seinäjoki
(06) 4232 801

Maalaus ja remonttipalvelu
Veli Pekka Muje Ky

Iivanantie 4, 83750 Sotkuma
Puh. Pekka 0400-679 722
Juha 040-556 8450
Sp: velipekka.muje@telemail.fi

VARTIOINTIPALVELU
A. PELTONIEMI
Savikyliäntie 217, KAUAJOKI
Puh. 0400 - 660 676
06 - 2314 338



Itä-Suomen Insinööri Asennus

Sähkösuunnittelu ja -urakointi
Valimontie 10, 54500 Taavetti
p. 0400 - 658 514

Putsipojat Oy

Torstilantie 627, 66450 Jakkula
p. 0500 - 606 182

Vismar Oy

Liiketie 13, 66300 Jurva
p. 0500 - 955 572



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

Järvenpään Pinnoitus Oy
Ainolantie 5 Kausala
040 015 1900
www.jarvenpaanpinnoitus.fi

Suosikaa ilmoittajiamme

HUIPULLE

- Valmennuskeskuksen huippuolosuhteet harjoitteluun ja leiritykseen.
- Tilat ja palvelut kilpailuihin ja turnauksiin.
- Valmennuskonsultointi ja lajitestaus.
 - Opiskelu ja urheilu.

Kuortaneen Urheiluopisto
Opistotie 1, 63100 Kuortane
Puh. 06-5166 111
www.kuortane.com



Kuortaneen Urheiluopisto Valmennuskeskus



PARIISIN

valmentajaseminaari

Kansainvälinen painiliitto (UWW) järjesti loka-marraskuun vaihteessa valmentajien yhteisen seminaarin Pariisissa. Ranskan urheilun mekkaan, INSEP:n urheiluinstituuttiin kokoontui kolmeksi päiväksi noin 25 eri maiden pää- ja apuvalmentajaa.

Valmentajaklinikka oli hyvin järjestetty ja organisoitu. Mielenkiintoista tekemistä riitti aamusta iltaan luentosalissa ja painimattolalla. Luennoilla käytiin läpi parikin erilaista pisteanalyysia tämän vuoden Tashkentin MM-kisoista. Vapaassa ja naisissa tehtiin noin 10 pistettä/ottelu ja krekossa taiteiltiin 6,5 pinnaa matsia kohti. Myös kansainvälistä kilpailukalenteria mietittiin ja arvokisasykleihin niin senioreissa kuin nuorissakin saattaa tulla muutosehdotuksia.

Karri Toivola oli valmentajaseminaarissa myös mukana ja luennoi esimerkiksi tuomareille kinkkisistä tilanteista ja halusi kuulla valmentajien mielipiteitä tulevaan linjaan. Välillä videoita kelaillaessa homma meni myllynnäksi, mutta Karri piti tuttuun tyyliin pilke silmäkulmassa homman paketissa.

Toivolalla agendalla oli myös tulevat sääntömuutosehdotukset, joita todennäköisesti kokeillaan turnauksissa vuodenvaihteen molemmin puolin. Puhetta oli vain kreikkalais-roomalaisen pykälistä ja pienistä viilauksista. Lisäksi USA:n maajoukkuevalmentaja, serbitaustainen olympiavoittaja **Momir Petkovic** ajoi aggressiivisesti massiivista muutosta, jossa mattopainiin mää-



Karri Toivola selvittää sääntöpykälää.

räminen poistettaisiin kokonaan. Aika ja kokeilut näyttävät ensi vuoden puolella minkäläisillä pykälillä jatketaan.

Ranskan malli

Paikkana INSEP on tyyppiesimerkki siitä, kun huippu-urheilusta tehdään itseisarvo. Todellisissa urheilumaissa urheilijan ura mielletään oikeaksi ammatiksi ja se näkyy juuri tällaisissa valmennuskeskuksissa. Menestymisen kulttuuri haisee joka puolella ja seinät pursuavat vanhojen mestareiden

ja idolien kuvia, joista nuoret ammentavat energiaa ja motivaatiota. Urheilijoiden avuksi on palkattu parhaat mahdolliset valmentajat ja muut eri alojen asiantuntijat.

Christophe Guenot, Pekingin vuoden 2008 pronssimies, työskentelee keskuksessa valmentajana ja vastaa samalla juniorien maajoukkueesta. Hän avasi hieman systeemiä:

Painissa instituuttiin otetaan sisään 18-vuotiaana ja painijat asuvat keskuksessa 23–26-vuotiaaksi. Tämän jälkeen urheilija muuttaa Pariisin alueella omilleen, mutta jatkaa edelleen harjoittelua Ranskan parhaiden painijoiden kanssa INSEP:issä. Tällä hetkellä krekon harjoitusryhmä on 15–20 painijaa ja päivittäisestä valmennuksesta vastaa kolme valmentajaa. Kuuden molskin treenitilassa on sama systeemi myös naisissa ja vapaapainissa.

Painija maksaa vuodesta 10 000 euroa. Ranskan Painiliitto kuittaa summasta 7 000 euroa ja painijan seura tai perhe 3 000 euroa. Kymppitonniin sisältyy valmennus, opiskelu, asuminen, ruoat, lääkäripalvelut, fysioterapeutit, hieronnat, hammaslääkärit... eli KAIKKI mahdollinen!

Kun vierailen tällaisessa ympäristössä, jossa harjoitellaan parhaissa olosuhteissa joka ikinen päivä ja ympärillä pyörii vain huippu-urheilijoita eikä yhtään perhelo-malaista, selviää nopeasti miksi Ranska on maailman parhaita urheilumaita.

Jarkko Ala-Huikka

Amerikkalaistunut bulgaari Ivan Ivanov toimi mattosessioiden vastuuvetäjänä.



Rivi-ilmoitukset:

Kuljetus & Kaivuu Nykänen Ky, Tesjoki
Taksiautoilija **Juha Viitanen** 040 8471 397
Lukko- ja Yleishuolto **Markku Kölli**, Kotka
Ark Renew Oy, Nastola 0400 351 231
Viitamaa Caravan, Ylivieska (08) 423 327
Olli Riihimäki Oy, Orismala 0400 662 289
Oy Olle Andersson Ab 0400 789 606
Lakeuden Teräsrakenne Ky 040 553 6438
Myllymäen Kuljetus Oy 0400 508 105
TiOri-Kuljetus OY, Helsinki 0400 937 404
Automaalaamo **K. Niemi Oy** 050 582 3726
Sähkö Arra Oy, Liperi 0400 277 614
AP-Rakennus Oy, Huissi 0500 268 224
Tuurinkosken koneyhtymä 0400-125 270
Maanrakennustyöt **Jorma Hietala Ky**, Ylistaro
Lahden Korjaamo, Nopankylä 4228 832
Janakkalan Matkarakennus 040 511 1732
Konepukki Oy, Lieto 050 5335 979
Ilmajoen Yrityspalvelu Oy Kate-Laskenta
Starkki, Seinäjoki (06) 427 7111
Stokvis Tapes, Nummela 020 7199 940
Aaro E. Mäkelä, Vanhakylä 0500 562 681
Pohri Oy, Evijärvi (06) 7651 626
SGL Suomen Graafiset Lovetukset
EK-Lattiapinnoite Oy 040 500 9178
WARROCK OY 0400 891 653
NYQS Vartiointi www.nyqs.fi
SanMat Kunnossapito Oy 013 854 657
Kuljetus Risto Kauppila Oy 040 026 1402
Konehuolto **Asko J. Tikkinen**, Rovaniemi
PEKABE OY Sähköasennukset, Loviisa
Vaajakosken Sähköpalvelu Oy 0400 626934
MALER Oy, Ylivieska (08) 4118 800
Markku Kärkinen Ky 0400 280 557
Nipastaf Oy, Lappeenranta 050 5438 492
Jyväskiito KK Savolainen 040 704 5211
JSA GROUP Oy, Lapua 0400 666 230
Oy Scansolo Ab, Vöyri (06) 478 3312
Maanrakennus Esa **Rantakaulio** 0400 652880
Rakennustoimisto **V O Mattila Oy**, Vaasa
Kasit Oy, Vantaa 0400 - 661 729
Kiinteistötekniikka Oy Tammi, Vaasa
Oy Vaasan JK-Putkityö Ab 0400 562 381

Tmi Kiinteistö-Jussi

Pasinkuja 18, 86600 Haapavesi
p. **0400 306 030**

LVI-asennuksia ja
tarvikemyynti
**BH RÖR AB
PUTKI OY**
Herbert Karlsson 040 5150 775
Bengt Karlsson 040 5657 229
bh-ror@pp.inet.fi
Ornvägen 4 Kotkatie - Pargas 21600 Parainen

Hämäläiset Oy

Rakennus- ja suunnittelutsto

Vapaudentie 28 - 30, 60100 SEINÄJOKI
Puh. **06 - 4219 900**

KÄYTTÖAUTO

www.kayttoauto.fi



Kari Saarikoski

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



Työpajantie 2, 62100 Lapua
(06) 438 7491, 040 726 7579

KL HÄKÄ OY

0400 540 360

Parkatinnientie 51
43250 Kolkanlahti

BETOMIX

- Betonilattiat
- Betonipumppaukset

Soita ja kysy tarjous

050 3690838

email: tmi-betomix@msn.com

Vanha Nurmijärventie 188, 01750 Vantaa

LVI-palvelu

T. Rauhonen Oy

Äänekoskentie 791, 44200 SUOLAHTI
Puh. 040 - 726 3791
www.lvirahkonen.fi

ARVOLISTA

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

Johan Nyberg Oy

Kaikki laatoitustyöt
VTT:n sertifioima märkätila-asentaja
Riihikatu 11, 65300 VAASA
Puh. **0500 614 461**

Turun Voimamiehet

VOIMALLA ETEENPÄIN

Kun Turun Voimamiehistä tulee puhe, niin etenkin vanhemman polven painijat kuulevat korvissaan **Ketolan Manun** kertomassa juttujaan omituisella murteella, josta ei selvää tahdo saada. Mutta hauskoja ne jutut varmaankin ovat, jos vain niistä jotain ymmärtäisi.

– Vuonna 1969 kun pääsin intistä pois, niin vanhat ukot puhuivat, että pitää kait seura lopettaa, kun ei vetäjiä enää ole. Minä sitten lupasin käydä kerran viikossa, kun eihän sitä tämmöistä seuraa voi lopettaa, jossa on olympiavoittajakin. Välillä piti opiskella poliisiksi ja tehdä vähän uraakin, mutta helmikuun alusta 1980 olen melkein joka maanantai ja torstai salilla ollut, Mauno kertoo.

1970-luku oli menestyksen puolesta vielä seuralle kohtuullisen hiljaista aikaa. Pikku hiljaa tekijäpohja laajeni ja askel askeleelta seuran painijat ryhtyivät menestymään isommissa kekkereissä.

– **Rapon Teuvo** tuli vetohommiin kaveriksi 1980 ja vuodesta 1983 seura on vähintään yhden SM-mitalin joka vuosi saanut. Löimme aikanaan Teuvon kanssa kättä päälle, että niin kauan ollaan seurahommissa, kuin mitaleja tulee. Teuvo lähti kymmenkunta vuotta sitten viettämään elä-

kepäiviään Alavudelle, mutta minä en ole osannut lähteä minnekään, Mauno nauraa.

Vuodesta 1984 lähtien TWM on järjestänyt Kalle Mäkisen muistopainit. Pelkkien kotikisojen varaan painiminen ei ole jäänyt, sillä viime vuonna seuran painijoita osallistui peräti 54 eri paikkakisaan Suomessa ja ulkomailla.

– **Kallion Timppahan** on meidän selvä ykkösmies ja kadeteissa on hyviä poikia. Ja juuri eilen katselin salilla, että sieltä nuoremasta ryhmästä on 4-5 terävää poikaa nousemassa, Mauno myhäilee.

Jälkikasvu riittää

Tällä hetkellä Turun Voimamiesten treeneissä vääntää viikoittain toistasataa poikaa vajaan metrin mittaisista toistasataa kiloiisiin saakka.

– Nuorempaa porukkaa meillä on mukavasti. Miehistä meillä kilpailee tällä hetkellä Kallion Timo ja **Fatos Durmishi**. Timpan tuntevat kaikki, mutta monet eivät muista, että Fatoksella on kuusi perättäistä SM-kultaa vapaapainista, seuran puheenjohtaja **Juha Kangasalusta** huomauttaa.

Turussa on onnistuttu siinä, missä moni painiseura on epäonnistunut. Useampia vanhoja painijoita on saatu kilpailu-uran

päättymisen jälkeen siirtymään valmentajapuolelle. Seuran entisistä painijoista mm. **Petrus Sundell** ja **Henri Hietanen** ovat seuratyössä mukana.

– Vetäjätilanne meillä on vähintään kohtuullinen. **Häikiön Ari** vetää miehiä. Petrus, **Hannu** ja **Kainulaisen** veljekset tekevät hyvää työtä. Isiä on saatu nassikkaryhmiin ja Ketolan Mauno vaan jaksaa painaa illasta toiseen. Tilanne hyvä, mutta hirveästi ei ole ylimääristä porukkaa. Seurahenki meillä on hyvä ja taloudellinen tilanne kunnossa, ynnäilee puheenjohtaja.

Kausimaksuilla suuri merkitys

Painikoululaiset maksavat sadan euron painikausimaksun syksyllä ja keväällä. Aiempiin muutaman kympin vuosimaksuihin verrattuna nykyinen maksu on saanut perheet sitoutumaan entistä paremmin lasten harrastuksiin.

– Painikoulumaksut on seuramme tärkein tulonlähde. Paini on meillä edelleen halpa laji, mutta emme halua olla missään lajin polkumyynnissä mukana. Kun maksu on parinkymppin sijasta satasen, niin se samalla sitouttaa porukkaa. Aiemmin meillä tuli ja meni porukkaa, mutta näillä maksuilla kesken kauden lopettamiset ovat

TWM:n poikien ja juniorien kilparyhmän painijoita ja valmentajia.

Valmentajat. (oik.) Marko Kainulainen ja Marko Rusi, vasemmalta: Mika Kainulainen ja Joni Helle



vähentyneet. Ihmiset haluavat rahoilleen vastinetta ja sinne harjoituksiin tullaan säännöllisesti, kun valmennuksesta on maksettu, Juha Kangasalusta toteaa.

Hyvää taloudellista tulosta seura on tehnyt myös kilpailutoiminnan kautta. Vuosittain painittavien Kalle Mäkisen muistopainien lisäksi turkulainen painiväki on järjestänyt viime vuosina miesten kreikkalais-roomalainen painin SM-kisat 2012 ja tänä keväänä vuorossa olivat Pohjoismaiset mestaruuspainit.

– Saimme molempiin tapahtumiin kaupungin ihan hyvin mukaan. Se mahdollisti molemmista kisoista hyvän taloudellisen tuloksen, Kangasalusta vahvistaa.

Vahvalla pohjalla

Jos Turun Voimamiehet hieman korisi henkitorissaan 1960-luvun lopulla, niin tänä päivänä tilanne on toinen. Seura on ottanut harteilleen Lounais-Suomen painin ykkösseuran viitan. Tosin viitan liepeissä painaa välillä myös vastuu.

– Välillä tosiaan tuntuu, että seuran koko on rasite, kun sen alueen suurimman seuran velvollisuus on olla aina kaikessa mukana. Jos olisimme pieni seura, niin joka paikkaan ei tarvitsisi lähteä, Juha Kangasalusta tuumailee.

Pelkästään turkulaisten painipoikien varassa ei seurassa enää olla, vaan seuran kisatrikoita on kaapissa naapurikunnissakin.

– Meille on tullut vuosien saatossa painijoita myös Turun ulkopuolelta. Osa on vaihtanut samalla seuraa, mutta ketään emme ole koskaan houkutelleet tänne. Haluamme tehdä yhteistyötä kaikkien alueen painiseurojen kanssa ja siinä yhteistyössä jokaiselle seuralle löytyy varmasti oma roolinsa. On vain meidän ja lajin etu, että paini voisi hyvin naapuriseuroissakin, TWM:n taholta uskotaan.



Turun Voimamiehiä isännöimissä kevään PM-painit Eemeli Kunttu nappasi järjestävälle seuralle voiton kadettien 54 kilon sarjasta.

Treenipaikkana Turussa painijoilla on kaupungin omistama liikuntakeskus Alfa. Vaikka mattoja on käytössä peräti kolme, niin välillä tila meinaa loppua.

– Onhan meillä haaveena ollut ihan oma painisali, mutta se on kustannuskysymys. Meillä on siinä suhteessa positiivinen ongelma, että ryhmiin on tunkua. Välillä tila tahtoo vain loppua. Turussa kaupunki suhtautuu urheiluun positiivisesti. Täällä on

hyvät tilat harrastaa ja alle 20-vuotiaiden vuorot ovat maksuttomia. Tosin nyt on kulunvalvonnan suhteen homma mennyt tarkasti, mutta ehkäpä siihenkin jokin järki saadaan, Turun Voimamiesten puheenjohtaja Juha Kangasalusta toivoo.

Teksti: Pekka Moliis

Kuvat: Mauno Ketola

Seuran puheenjohtaja Juha Kangasalusta on tuttu näky painituomarina.



Turun Voimamiehet ry

- -perustettu 1924
- -menestynein painija vapaapainin karpässarjan olympiavoittaja Kalle Mäkinen, kultaa 1928, hopeaa 1924
- -olympiämitali myös 1924 Onni Pellinen, pronssimitali, kr.room. raskas keskisarja
- -edustustehtävät 2014:
 - Timo Kallio, miesten kr.room. painin PM-, EM- ja MM-kisat
 - Markus Kallio, kadettien PM-painit
 - Eemeli Kunttu, kadettien PM- ja MM-painit
- -lisensseissä mitattuna 3. suurin painiseura 2013
- -aktiivisia painijoita yli sata, jäsenmäärä 240

Lisenssijärjestelmään

PARANNUKSI

Jokaisen painikilpailuihin osallistuvan painijan on hankittava painilisenssi. Painiliitto edellyttää, että kaikkiin painilisensseihin sisältyy tapaturmavakuutus. Helpoin tapa laittaa vakuutusasia kuntoon on hankkia liiton vakuutuksellinen painilisenssi, mutta myös oman vakuutuksen ottaminen on mahdollista.

Aiemmin omasta painiharrastuksen kattavasta vakuutuksesta on pitänyt lähettää Painiliittoon vakuutustodistus, mutta jatkossa turha paperisota jää pois. Todistusta ei enää tarvitse liittoon lähettää, mutta varmistus vakuutuksen voimassa olosta myös painissa on hyvä saada vakuutusyhtiöstä kirjallisena omaa arkistointia varten.

Vakuutusten korvaussummiin on tulossa muutosta K-, J- ja S-lisenssien eli kaikkien yli 13-vuotiaiden painijoiden osalta. Kun aiemmin hoitokulut tapaturmaa kohden olivat enintään kyseisissä vakuutustyypeissä korkeintaan 2754 euroa, niin vuoden 2015 alusta korvaussumma nousee 5100 euroon. Näissä vakuutuksissa on myös 100 euron suuruinen omavastuu/tapaturma.

Korvaussumman nosto ja vakuutuksista

korvatut tapaturmien määrä aiheuttavat pientä painetta lisenssien hintaan. Halvin vakuutuksellinen kilpalisenssi on jatkossa 60 euroa maksava A-kilpailulisenssi, joka on tarkoitettu 8-vuotiaille ja nuoremmille. Korotusta aiempaan on seitsemän euroa. Omalla painiharrastuksen kattavalla vakuutuksella nassikat pääsevät väentämään 49 euron lisenssillä.

Vuoden 2015 alusta sisaralennukset koskevat kaikkia maksullisia vakuutuksen sisältäviä alle 20-vuotiaiden painilisenssejä. Kaikille kilpalisenssin omaaville painijoille tullaan ensi vuonna lähettämään Molski-lehti. Jos painijan osoitetiedot eivät ole kunnossa liiton suuntaan, niin asian voi hoitaa kuntoon lähettämällä sähköpostia osoitteeseen info@painiliitto.net. Asian voi hoitaa kuntoon myös seuran lisenssiasioita hoitavan yhdyshenkilön kautta.

Alle 16-vuotiaiden kilpailemattomien painijoiden harrastajalisenssin hinta on ensi vuonnakin 25 euroa. Painiliitto neuvottelee myös vakuutuksellisen harrastajalisenssin saamisesta yli 16-vuotiaille. Tästä asiasta tiedotetaan aikanaan Painiliiton

nettisivuilla.

Tulevan vuoden painilisenssilaskut lähetään jokaiselle tänä vuonna kilpailulisenssin maksaneelle. Lisenssilaskujen postitus alkaa joulukuun puolivälissä. Osalle seuroista lähetään laskut keskitetysti, mikäli siitä on erikseen sovittu. Myös ilman osoitetietoja olevat lisenssilaskut lähetään painiseuran yhteyshenkilölle.

Laskuihin on harrastajalisenssien osalta hinnaksi merkitty 25 euroa ja varsinaisten kilpalisenssien osalta kyseisen ikäluokan vakuutuksellisen lisenssin hinta. Laskun loppusummaa saa muuttaa, mikäli omaa oman vakuutuksen tai haluaa hyödyntää sisaralennusta. Mikäli kilpailulisenssin hankkiminen ei enää ole ajankohtaista vuodelle 2015, niin laskun voi jättää maksamatta.

Tarkempia tietoja vuoden 2015 painilisensseistä löydät Painiliiton nettisivuilta tai soittamalla liittoon. Myös seurojen lisenssiasioista vastaavat auttavat ja neuvovat painilisenssin hankinnassa.

*Painiliiton toimiston väki toivottaa
kaikille hyvää joulua sekä
onnea ja menestystä vuodelle 2015.*





REIJON MUISTELOT

Mestarit molskilta

Paini on monilla mittareilla mitattuna Suomen urheilun kolmen kärjessä. Painin kanssa menestyksestä kykenevät kilpailemaan vain hiihto ja yleisurheilu.

Kreikkalais-roomalaisessa painissa Suomi on tuonut kotiin painin olympia-, EM- ja MM-kilpailuista kaikkiaan 220 mitalia. Vapaapainissa menestys ei ole ollut yhtä häikäisevä kuin krekossa. Vapaan taitajat ovat yltäneet "vain" 53 mitaliin.

Olympiavoittajia on komeat 27, joista vapaapainissa 8, Euroopan mestareita 38 (vapaa 5) ja maailmanmestareita 23. Toisen maailmansodan vuodet ja myöhemmin Neuvostoliiton hajoaminen leikkasivat molskimenestystämme.

Sotien jälkeen kuusi MM-kultaa

Kreikkalais-roomalaisen painin MM-voittaja on sotien jälkeen tullut Suomeen kuusi. Haukiputaan **Eero Tapio** paini MM-kultaa Budapestissa kesällä 1967. Sitä ennen hän oli voittanut Euroopan mestaruuden sekä muutaman himmeämmän arvokisamitalin.

Suomen MM-kultaketjua jatkoi **Pertti Ukkola** voittamalla Göteborgissa lokakuussa 1977 putkeen kolmannen perättäisen arvokisakultansa. Tätä ennen Pertsan oli kukistanut vastustajansa vuoden 1976 Bursan EM- ja samana vuonna Montrealin olympiafinaaleissa. Ukkolan tilillä on MM-matolta myös hopea (Oslo 1981) ja pronssi

(Minsk 1975).

Oteltuaan olympiakultaa Los Angelesissa 1984 Nurmon **Jouko Salomäki** paini myös maailmanmestariksi Ranskassa 1987. Kymmenen vuotta myöhemmin Suomi sai taas uuden painikuninkaan. Ilmajoen **Marko Yli-Hannuksela** voitti MM-kultaa Puolan Wroclavissa 1997. Useita vuosia kansainvälisellä huipulla viihtyneellä Myhillä on meriittinä lisäksi kaksi olympiamitalia, Sydneyn (2000) pronssi ja Ateenan (2004) hopea sekä pari pronssia EM-matolta.

Heittokoneita

Yllä mainituista maailmanmestareista nousivat huipulle Jouko Salomäki ja Marko Yli-Hannuksela isiensä valmentamina. Kummankin mestarin huippuvuosien työskentelyä leimasivat komeat heitot, nostot ja ylilyönnit. Heittokone oli myös **Eero Tapio**.

Salomäen ja Yli-Hannukselan MM-voittajien välissä Suomen painimaajoukkue haki valmentajansa **Toivo Sillanpään** johtamana vuonna 1983 Kiovan MM-matolta tuplapotin. Kioivassa Muhoksen **Tapio Sipilä** ja Seinäjoen **Hannu Lahtinen** painivat maailmanmestareiksi. Urallaan kymmenkunta arvokisamitalia saavuttanut Sipilä oli sarjansa suosikki jo ennen Kiovan mittelöitä. Lahtinen yllätti ykköstilallaan koko maailman ja räväkällä käsivarsiheitollaan erityisesti Saksan **Gunther Reicheltin**.

Tuon 62-kiloisten finaalin ja Kiovan MM-

kisat nähneenä antaisin tässä saavutuksessa erittäin suuren painoarvon päävalmentaja Sillanpään taktiselle osaamiselle. Topin taidot ja analyttinen osaaminen siivittivät Suomen painin noina vuosina moniin mitaleihin.

Maailmanmestarit Hannu Lahtinen (54), Eero Tapio (73), Pertti Ukkola (64), Tapio Sipilä (56), Jouko Salomäki (52) ja Marko Yli-Hannuksela (40) ovat tälläkin hetkellä hyväkuntoisia. Salomäki vakuuttaa, että "kunto on rautaa!"

Yli-Hannuksela on ainoa, joka on vielä painin palkkalistoilla. Myhi toimii maajoukkuevalmentajana päävalmentaja **Juha Lappalaisen** ns. oikeana kätenä sekä nuorten olympiavalmentajana Ilmajoella.

Jokainen kuudesta maailmanmestarista näkee Suomen painin tulevaisuuden hyvänä.

-Voittoiin yltämiseksi pitää löytyä taloudellisia mahdollisuuksia aina poika- ja junioritasoilta asti, sekä osaavia ja uhrautuvia valmentajia.

-Pitää myös sitoutua. Painimatolla ei mitään saa helpolla.

-Arvokisavoittoiin pääsemiseksi on harjoiteltava joka päivä lähes aamusta iltaan, tiivistävät maailmanmestarit Yli-Hannuksela, Lahtinen, Salomäki, Sipilä, Tapio ja Ukkola.

Teksti: Reijo Majasaari

KESSIN Kertomus

NYT OLLAAN SILLASSA



Viime vuosina aika monen ikäkausikilpailun osanottajamäärä on vakiintunut sadan tuntumaan. Vain muutamissa harvoissa karkeloissa on päästy suurempiin lukemiin. Todella vähissä ovat yli 200 painijan kisat.

Kuluneen syksyn aikana perinteikkäilläkin paikkakunnilla on jääty 70-80 osallistujaan, vaikka aina ei ole ollut edes päällekkäisiä toisinaan syöviä tapahtumia. On vakavasti pohdittava, mistä kato johtuu.

Painiliiton vastaansanomaton lisenssilasto näyttää tätä kirjoitettaessa lukemaa 2 699. Aikoinaan asetettiin korkealentoiseksi tavoitteeksi 5 000 lisenssiurheilijaa. Tavoite on karannut yhä kauemmaksi. Tilannetta synkentää entisestään se, että tilastossa on aika paljon O- ja H-lisenssejä. Siis sellaisia, jotka kilpailevat korkeintaan salikisoissa.

Tilanne on niin vakava, että sitä on pohdittava huolellisesti, kiihottomasti ja ketään syyttämättä joka kantilta.

Raportit eri puolilta maata kertovat, että saleille saadaan aika hyvin väkeä erilaisiin nalle- ja nassikkaryhmiin. Innokkaana terveyskasvattajana kannustan tietenkin kaikkia kansalaisia liikkumaan ikään katsomatta. Kaikki liikunta on hyväksi.

Jos kaksivuotias veijari käy salilla vanhempansa kanssa peuhaamassa, väkeä se lajiamme kuitenkin kokonaisuutena eteenpäin. Saamme näistä nassikoista uusia kilpapaainijoita vai onko se edes järkevä tavoite? Keskitymmekö tulevaisuudessa yhä enemmän kansanterveyden edistämiseen kuin kilpaurheiluun? Näitä kysymyksiä pitää rauhallisesti pohtia. Kirjoittaisin tähän ilman muuta vastaukset, jos tietäisin ne.

Kotiseurassani on linjattu, että ehdoton alikäraja harjoituksiin on eskari-ikä (6 vuotta). Tuota nuoremmat olemme ohjanneet hyvässä yhteistyössä yleisurheilujaoston tempputerhoon.

Jos joku tulee salille hyvin nuorena, onko hän jo kyllästynyt koko hommaan 10-vuotiaana ja lopettaa ennen kuin edes kilpailu-ura on kunnolla alkanut.

Lapset kehittyvät sekä päältään että fyysikal-

taan kovin eri tahtiin. Valmentajien on nähtävä, kuka on valmis kiertämään maata hyvin nuorena ja kenen on syytä antaa kehittyä ja innostua rauhassa.

Nyrkkisääntö on se, että mistään ulkomaanreissuista on turha edes haaveilla, ellei ole ensin käynyt kaikkia niitä kisoja, joissa voi mukavasti päiväselteään käväistä. Tämä tarkoittaa käytännössä noin 200-300 kilometrin etäisyyttä kotipaikkakunnalta.

Liputan avoimesti Suomi Cupin puolesta. Suomessa ei ole montakaan juniori- tai senioripainijaa, jolle kyseisestä kilpailusarjasta ei olisi hyötyä.

Hämmästelen myös joidenkin keskeisellä paikalla sijaitsevien ja hyvistä kulkuyhteyksistä nauttivien seurojen laiskuutta kilpailla.

Hattua nostan taas esimerkiksi Kemlin Innon porukalle, joka joutuu lähes aina yöpymään kisareissullaan. Niin vain pikkubussillinen Meri-Lapin poikia pölähtää Ilmajoen Herralan koulun jumppasalin lattialle nukkumaan pari kertaa vuodessa.

Kemissä on kasassa todella lahjakas nippu poikia. Toivottavasti intoa piisaa perinteikkään kamppailu-urheilukaupungin pojilla aina seniorisarjoihin asti.

Meillä on tällä hetkellä ehkä historiamme parhaat kadetti- ja junioripainijat rivissä. Ainakin näin on, jos katsotaan kansainvälistä menestystä.

Tämän tosiasian ei saa kuitenkaan hämätä. Heidän takanaan on todella hiljaista. Jotain pitää tehdä ja heti.

Mainostan tässä lempilastani eli painikoulua. Omassa sanavarastossani tämä tarkoittaa noin 6-9 -vuotiaita tyttöjä ja poikia, jotka aloittelevat lajimme parissa. Jos tätä ryhmää ei ole, meillä ei ole muutaman tovin kuluttua mitään muutakaan: painijoita, huoltajia, talkoolaisia, tuomareita, sponsoreita jne.

Uutta nousua on ryhdyttävä rakentamaan kyseisestä joukosta. Tilanne ei ole onneksi toivoton. Juuri tämän ikäisiä lapsia seuroissamme on. Heitä pitää vain valmentaa vähintään kaksi kertaa viikossa ja totuttaa askel askeleelta kilpailemaan ensin sali- ja sitten ikäkausikisoissa. Erittäin kustannustehokasta olisi käyttää alue-

valmentajia. Nämä kiertäisivät lähiseuroissa pienellä kulukorvauksella herättelemässä uinuvia seuroja vähintään kerran kuukaudessa.

1980-luvulla puhuttiin piirivalmentajista. Uskon 100-prosenttisesti tähän järjestelmään. Isäni puheitten mukaan esimerkiksi yleisurheilussa homma toimi paremmin 1960-luvulla kuin nykyään. Piirit oli vielä jaettu lohkoihin, joissa noin kolmella seuralla omat vastuvalmentajat. Painissa riittäisi yksi kiertävä valmentaja jokaiselle alueelle. Luotan tällaiseen matkalaukkusaarnaamiseen. Halvalla saataisiin paljon aikaa.

Keskeiset urheiluopistot olivat ennen maakunnallisia valmennuskeskuksia, joihin eri lajien urheilijat kokoontuivat useita kertoja vuodessa. Nyt opistot ovat linjanneet toimintaansa yhä enemmän hyvinvointikeskusten suuntaan. Niissä ei mennä enää huippu- tai kilpaurheilu edellä.

Tuntuu nurinkuriselta, että edes huippu-urheilijoita ei ole varaa lähettää valmentautumaan parhaisiin mahdollisiin olosuhteisiin. Maajoukkue on keskittänyt toimintaansa yhä enemmän Vantaalle ja Ilmajolle.

Omassa seurassani voimme hyvin pitää edullisen tehostusviikonlopun Ilmajoen täydellisissä olosuhteissa. Meillä on saman katon alle kaksi mattoa, kaksi punttisalia, iso sali, pienliikuntatila ja virkistysuimala poreineen päivineen palautumista varten. Kustannuksia syntyy lähinnä siitä, että käydään välillä kylällä syömässä.

On taas loppukevennyksen aika. Alajärvellä on virinnyt innokasta painikoulutoimintaa viimeisen parin vuoden aikana. Elokuussa Pekka päätti yllättää kuuluisan pesäpallopitäjän ihmiset ja ilmoitti, että seuraavana perjantaina pelataan aluksi lämmittelyksi jalkapalloa. Valmentaja pyysi vanhemmat tuomaan lapsensa kuululle Kitron pesisstadionille viiden aikoihin. Kaikki olivatkin paikalla hyvissä ajoin. Pekka kaivoi jalkapallon autonsa peräkontista ja heitti sen kotipesään syöttölaudatan viereen. Eräs isäntämies katseli palloa kauan aikaa ja kysäisi sitten: "Minkähänlaasella mailalla tuota lyörähän?"

Jussi "Kessi" Ketonen



SUOMEN PAINILIITTO

Finnish Wrestling Federation

Seuravalmentajapäivät 2015

Aika: **3. – 4.1.2015**

Paikka: **Tampere, Ratina**

Ohjelma:

Lauantai 3.1.

- klo 12 Avaus; Pj. **Jukka Rauhala** (painisalisissa)
12.30 – 14.30 Käytännön painiharjoitus; päävalmentaja ja Nuorten Olympiavalmentajat
14.30 – 16 lounastauko (omakustanteinen)
16 – 17 Luento
17 – 19 Käytännön harjoitus (liikkuvuus ja lihashuolto); **Kati Kiuru** ja päävalmentaja
19 – 22 Sauna ja uinti; Cumulus Koskikadulla majoittuville

Sunnuntai 4.1.

- klo 10 – 11 Näkymät vuodelle 2015 ja olympialaisiin 2016; Päävalmentaja **Juha Lappalainen**
11 – 13 Käytännön painiharjoitus; päävalmentaja ja Nuorten Olympiavalmentajat

Ilmoittautumiset: Painiliittoon sitovasti viimeistään 31.12.2014, info@painiliitto.net.

Osanottomaksu: 20 € / hlö
Ryhmälennus seuroille (3 valmentajaa tai enemmän): 15 € / hlö
HUOM! Painiliiton sinettiseurojen valmentajat ilmaiseksi (max 5 valmentajaa)

Maksu ilmoittautumisen yhteydessä Painiliiton tilille: **FI54 1400 3000 1080 41**.

Majoitusvaraukset: Hotelli Cumulus Koskikatu, puhelin: 03 242 4111
Hinnat: 1 hh 69 €, 2 hh 84 €

Majoitusvaraukset tehtävä **19.12.2014 mennessä** suoraan hotelli Cumuluseseen tunnuksella "Seuravalmentajapäivät 2015".

Lisätietoa: Antti Pekkala
Seurakehittäjä/koordinaattori
050 345 0446
antti.pekkala@painiliitto.net

ANTTI ANTAA APUA SEUROILLE

Vantaan EM-painien ja olympiakarsintojen kautta syväasukelluksen painimaailmaan tehnyt **Antti Pekkala** on nimitetty Suomen Painiliiton ensimmäiseksi seurakehittäjäksi. Vakinaisen pestin taustalla on liiton halu vahvistaa yhteyksiä painiseurojen suuntaan.

– Periaatteessa meillä toimistolla kaikki tehdään kaikkea, mutta jatkossa minun erityisenä tehtävänä on toimia seurojen suuntaan. Painissa on paljon asioita, joihin pitää panostaa ja seurakehittäminen on yksi tärkeimmistä, Antti arvioi.

Ensimmäisen kerran Antti vastaili liitossa puhelimeen vuonna 2008 opiskeluihin liittyvässä työharjoittelussa. Parin lyhyemmän pestin jälkeen hän aloitti syksyllä 2010 olympiakarsintaturnauksen projektipäällikkönä, josta hän siirtyi sujuvasti EM-kisoja järjestelemään.

Maantie kutsuu maajoukkuevalmentajia

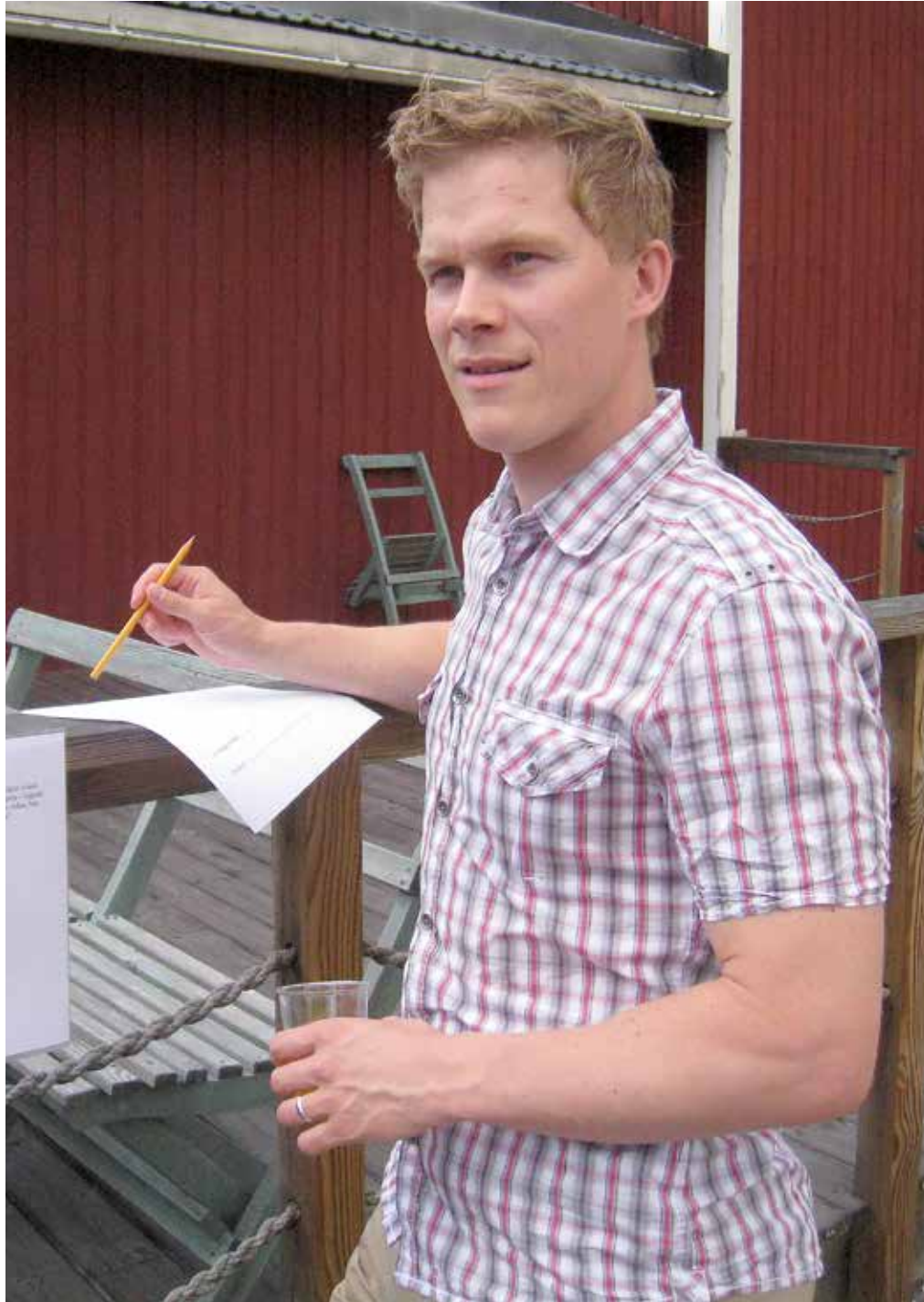
Merkittävin seuroihin näkyvä tehtävä ensi vuonna seurakehittäjällä on maajoukkuevalmentajakiertueen organisointi. Seurojen taholta on jo pitkään toivottu liiton valmentajien jalkautumista alueille ja ensi vuonna niitä toteutetaan ohjatusti.

Painiliiton maajoukkuevalmentajakiertueen tarkoituksena on viedä suomalaista huippuvalmennustietoutta alueille. Päävalmentaja sekä jokainen nuorten olympiavalmentaja tekee vuoden aikana kaksi aluekäyntiä, jotka ovat tarkoitettu kaikille alueen seuravalmentajille. Maajoukkuevalmentajakiertueen tavoitteena on valmennustietouden viemisen ohella saada innostettua valmentajia ja seuratoimijoita yhä aktiivisempaan toimintaan ja yhteistyöhön.

– Ajatuksena on jalkauttaa maajoukkuevalmentajat seuroihin ja alueille. Tarpeen mukaan valmentajat sitten vierailujen yhteydessä pitävät joko koulutusta valmentajille tai treenejä painijoille. Vierailuja varten tuotetaan tietty materiaali, jota jaetaan kentälle, Antti Pekkala selvittää.

Herätystä seurat!

Kiertueen onnistuminen riippuu alueiden ja seurojen aktiivisuudesta. Alustavasti vierailuvuorot on jo jaettu valmentajien ja alueiden osalta, mutta muutokset ovat mahdollisia. Joka tapauksessa valmentajat tulevat maata kiertämään.



– Kiertueen avulla haluamme oppia tuntemaan paremmin seuroissa työtä ihmiset. Näitä valmentajavierailuja on toivottu paljon ja nyt ne toteutetaan keskitetysti liiton toimiston johdolla, Antti kertoo.

Antti Pekkala on myös yhdyslenkki toimiston suunnalla, kun alueilla ja seuroissa

kaivataan muita valmentaja- tai tuomari-koulutuksia.

– Toivottavasti seurat ovat aktiivisia ja ottavat yhteyttä. Me pyrimme sitten hankkimaan sopivan kouluttajan. Ottakaa vain reilusti yhteyttä, kehottaa tuore seurakehittäjä Antti Pekkala.

LEIRIKUTSU 9-15 v. painijoille



Painimuoto

Kreikkalais-Roomalainen

Valmennus

Aki Tarino + apuvalmentajina mm. Tuomas Tarino, Elias Kuosmanen ja Akseli Tarino

Aika

3.1.-5.1.2015, leirin hinta sisältää 6.1. loppiaispainien osallistumismaksun 15 eur!

Leirillä lauantaina 2, sunnuntaina 3 ja maanantaina 2 harjoitusta. Maanantain harjoitukset ovat kilpailuun valmistavia. Leirin hintaan sisältyy 2 lounasta, 3 päivällistä sekä su,ma,ti aamupala.

Majoitus

molski majoitus, omin varustein.

Leirin hinta

90 eur, laskutetaan seuroilta (pelkkä leiri 75 eur)

Ilmoittautuminen

info@javo.fi, täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.
0404554746 Esa Tikka - mainitkaa myös osallistujat loppiaispaineihin (sis.leirin hintaan)

KILPAILUKUTSU Loppiaispainit 2015

Kilpailupaikka

Järvenpään liikuntahalli, Seutulantie 17, 04410 Järvenpää

Punnitus

6.1.2015 klo 9:00-10.00

Kilpailut

6.1.2015 noin klo klo 11:30, LISTOJEN VALMISTUTTUA Aloittelijat (2013, tai 2014 aloittanut)

Pojat, alle 8-vuotiaat

Pojat, alle 10-vuotiaat

Pojat, alle 13-vuotiaat

Pojat, alle 17-vuotiaat

Tytöt, vapaapaini

sarjoitus punnituksen jälkeen

Painimuoto

Kreikkalais-Roomalainen pojilla, Vapaapaini tytöillä
A-B lohkosysteemi: Painitaan 3-matolla.

Ilmoittautuminen

4.1.2015 mennessä: info@javo.fi

Ilmoituksessa mainitaan kilpailijat, huoltajat ja tuomarit ja maksetaan tilille vai paikanpäällä

Osanottomaksu

aloittelijat 10 € / kilpailija, muut 15 eur / kilpailija

Jälki-ilmoittautuneet 30 eur

Maksut suoritetaan 5.1.2015 mennessä tilille:

Järvenpään Voimailijat, K-U OP, FI17 5092 3020 0220 28 tai paikanpäällä.

Ruokailua ei järjestetty, paikalla kahvio avoinna tapahtuman ajan.

Varaamme oikeuden muutoksiin kilpailun sujumisen ja mielekkyyden aikaansaamiseksi.

Yht.hlöt

painijaos Pj Jarkko Kangasniemi 045-2051314 ja Esa Tikka 0404554746

TERVETULOA PAINIMAAN !

Kansainvälinen XXXVI Herman Kare-turnaus 10.1.2015

Mansikka-ahon Urheiluhalli Huovinhongantie 1,
45200 Kouvola

Kilpailuajat

La 10.1. klo 10.00 ja 17.00 avajaiset klo 16.30

Punnitus

Kilpailupaikalla pe 9.1. klo 18.30-19.00

Sarjat

Miehet kreikkalais-roomalainen
59, 66, 71, 75, 80, 85, 98 ja 130 kg (+2kg)

Säännöt

United World Wrestling (ent. FILA) -kilpailusäännöt.
Kilpailu on UWW:n kalenterikilpailu.

Palkinnot

Herman Kare mitalin lisäksi sarjavoittaja saa
200e rahapalkinnon.

Ilmoittautumiset

Kirjallisesti 31.12.2014 mennessä osoitteella:
timo.pahkala@kymli.fi

Osallistumismaksu

30 € painija/huoltaja (1 huoltaja/5 painijaa)

31.12.2014 mennessä tilille: FI32 3636 3003 4915 52
(TAPIFI22)

Jälki-ilmoittautuminen 100 €
(maksu peritään kilpailupaikalla)

Majoitus

Hotelli Cumulus: Kouvolankatu 11,
45100 Kouvola, puh. 05 789 911.

Tiedustelut

Marko Sillanpää 050-3900672, Timo Pahkala 040-3542530

Lisätietoja

www.hermankare.fi

Tervetuloa Kouvolaan! Kouvolan Painijat ry



UNITED WORLD
WRESTLING

94. VALOPAINIT

ROOPE LIINAMAAN MUISTOPAINIT

MÄNTÄSSÄ 10.1.2015

Aika

Lauantai 10.1.2015 klo 12.00

Paikka

Mäntän koulukeskuksen liikuntasali
Koskelankatu 1-3

Punnitus

Kilpailupaikalla 10.00 – 10.30

Sarjat

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

Ilmoittautumiset

7.1.2015 mennessä. paivinieminen@phpoint.fi

Tiedustelut

Päivi Nieminen. puh. 050 543 7009

Osanottomaksu

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

Kilpailupaikalla kioski.

TERVETULOA KILPAILIJAT, HUOLTAJAT JA TUOMARIT MÄNTTÄÄN

Mäntän Valo / painijaosto

Porvoon Weikot r.y. vuodesta 1902

www.porvoonweikot.com

Ikäkausipainit

17.1.2015 Porvoossa

Kilpailupaikka

Porvoon Urheiluhalli, Laivurinpolku 3, 06100 Porvoo
Ajo ohje: seuraa Uimahalli ja retkeilymaja kylttejä

Kilpailuaika

Lauantaina 17.1. klo 12.00

Sarjat

Aloittelijat, sarjat paikanpäällä
Pojat 10 v., sarjat paikanpäällä
Pojat 13 v., sarjat paikanpäällä
Pojat 17 v., sarjat paikanpäällä
Työt, sarjat paikan päällä

Punnitus

Lauantaina 17.1. klo 10.00 - 10.30.
Punnituspaikka on kisapaikka.

Osallistumismaksu

12 euroa / kilpailija

Ruokailut

Kilpailupaikalla kahvio.

Osanottomaksut

Porvoon Weikot , Aktia 405010-2178629
(FI1540501020178629)
Viestikenttään maksava seura/osallistujat

Ilmoittautumiset

Keskiviikkoon 14.1.2015 mennessä:
info@porvoonweikot.com

Tiedustelut

Mika Vuori 0400 496138, mika.vuori@a-yhtiot.fi

Väännöissä mukana... Tervetuloa Porvooseen !



KILPAILUKUTSU

Avoimet poikien kreikkalais-roomalaisen painin alle 13 v. ja 17 v. TUL:n mestaruuskilpailut ja alle 17 v. tyttöjen kansalliset vapaapainin kilpailut sekä alle 10 v. poikien kansalliset kilpailut.

Kilpailupaikka

Jyväskylän Vaajakosken liikuntahalli,
Urheilutie 36, 40800 Vaajakoski

Kilpailu-aika

lauantaina 24.1.2015 klo 12.00, punnitus klo 9.00 - 10.00

Sarjat

Pojat 17 v.: 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 97 ja 115 kg

Pojat 13 v.: 30, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69 ja +69 kg

Tytöt 17 v. kansalliset, vapaapaini:

26, 28, 30, 32, 34, 37, 40, 44, 48, 52, 57, 62 ja 68 kg

Avoimet painit sarjat pojat 10 v. (=ei mestaruuskisa)

24, 26, 28, 30, 32, 35, 38, 42, 46 ja +46 kg

Osallistumismaksu

12 euroa / painija.

jälki-ilmoittautuminen 25 euroa / painija.

TUL:n tilille FI03 1521 3007 1043 93

Ruokailu

Kisapaikan läheisyydessä 9.00 euroa annos

Ilmoittautuminen

ma 19.1.2015 mennessä osoitteeseen usupa.fi

<http://usupa.fi/kilpailu.aspx?kilpailuid=20>

Jälki-ilmoittautuminen to 22.1.2014 mennessä

mika.suho@gmail.com

Huom! korotettu maksu.

Tuomarit

ilmoittautuminen: mika.suho@gmail.com

Tiedustelut

Mika Suhonen 0400 159434, Kari Lamberg 040 5211498

**Tervetuloa Vaajakosken
Kuuhu ry:n 85 v.
juhlakisoihin!**



Mannin Matsit

(SUOMI CUPIN 2015 2.TASON OSAKILPAILU)

ja kreikkalais-roomalaisen painin Länsi- Suomen aluemestaruuskilpailut 31.1.2015 Peräseinäjoki, Peräseinäjoen Toive

Kilpailupaikka

Ritola-Halli, Saarentie 2, 61100 PERÄSEINÄJOKI

Kilpailuajat

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

Painimuoto

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

Punnitukset

Kilpailupaikalla, sauna käytössä

Pe 30.1.2015 klo 18.30-19.00 kaikki sarjat

La 31.1.2015 klo 09.30-10.00

Pojat 17 v. (1998 tai myöhemmin syntyneet)

29, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg

Aloittelijasarjat

Osallistumisoikeus v. 2013 tai jälkeen ensimmäisen kerran
lissenssin lunastaneilla. Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

Tytösarjat (alle 15 v. (2000 tai myöhemmin syntyneet)

Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

La 31.1.2015 klo 14.00-14.30

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

Aloittelijat ja tytöt eivät paini aluemestaruuksista. Alue-
mestaruussarjoja ovat poikien 17 v. sarjat ja miesten sarjat.
Järjestäjä pidättää oikeuden aloittelijasarjojen ja tyttösar-
jojen muutoksiin.

Osallistumisoikeus

Myös Länsi-Suomen alueen ulkopuolisilla painijoilla osal-
listumisoikeus, mutta aluemestaruusmitalit jaetaan vain
oman alueen painijoille.

Ilmoittautuminen

Painijan nimi, sarja ja seura viimeistään maanantaina

26.1.2015 sähköpostitse osoitteeseen;

painipedot@hotmail.com

Osallistumismaksu

10 €/painija, jälki-ilmoittautuneet 15 €. Maksetaan kilpai-
lupaikalla punnituksen yhteydessä.

Ruokailu

Kilpailupaikalla

Tiedustelut

Pekka Ahtiainen 040 7062766

Harri Virkkunen 050 5525737

**TERVETULOAA
PERÄSEINÄJOELLE!
Peräseinäjoen Toive/
painijaosto**

VAPAAPAININ SM-KILPAILUT**Kilpailupaikka**

Järvenpään liikuntahalli, Seutulantie 17, 04410 Järvenpää

Punnitus

6.2.2015 klo 19.00- 19.30

Lääkärintarkastus

6.2.2015 klo 18.00- 19.00
KILPAILUPAIKALLA SAUNA 6.2.2015 klo 16.00-19.30

Kilpailut

7.2.2015 klo 12 , ennen Finaaleja iltapäivällä lyhyt tauko jossa avajaiset

Sarjat

Miehet 57 kg, 61 kg, 65 kg, 70 kg, 74 kg, 86 kg, 97 kg, 125 kg
Naiset 53 kg, 58 kg, 63 kg, 75 kg

Ilmoittautumiset

Ilmoittautuminen 30.1.2015 mennessä: info@javo.fi ja painiliittoon info@painiliitto.net Jälki-ilmoittautuminen 5.2.2015 klo 19 mennessä

Maksut

Osanottomaksu 40€ / painija/huoltaja, 1 huoltaja/5 painijaa, Mainitse maksussa seura, painijoiden lukumäärä, ja huoltajien lukumäärä
Maksut suoritetaan 30.1.2015 mennessä tilille: Järvenpään Voimailijat, K-U OP, FI17 5092 3020 0220 28
Jälki-ilmoittautuneet 120 eur, maksu vain paikanpäällä

Ruokailu

Ei järjestetty, kahvio avoinna

Majoitustiloja

Scandic Järvenpää, Asema-aukio, 04400 Järvenpää, 09-27141
Onnela Rantatie 34, 04310 Tuusula, 09 258821
Hotelli Club Cosmopoli, Puuvalonaukio 1, 04200 Kerava, 09 2755 120

Huomioitavaa

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

Tiedustelut

Painijaos Pj Jarkko Kangasniemi 045-2051314, JARKKO.KANGASNIEMI@JAVO.FI

TERVETULOA !**JUNIOREIDEN VAPAAPAININ SM-KILPAILUT 13 – 14.3.2015****Kilpailupaikka**

Seinäjoen Uimahalli Urheilutalo

Kilpailu aika

Lauantaina 14.3.2015 klo 11.00

Punnitus

Perjantaina 13.3.2015 Klo 19.00-19.30
Lääkärintarkastus pe klo 18.00 – 19.00.
Lääkärintarkastus, punnitus ja sauna kisapaikalla.

Doping

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

Sarjat Miehet

50, 55, 60, 66, 74, 84, 96, 120kg

Sarjat Naiset

44 – 46, 51, 59, 67kg

Ilmoittautuminen

6.3.2015 mennessä. Jälki-ilmoittautuminen 12.3.2015 klo 19.00 saakka.
Osoitteisiin: Martti.hallasuo@pohjanmaantk.fi; mikko.saranpaa@valio.fi sekä kopio info@painiliitto.net

Maksut

Osallistumismaksu 20€ painija/huoltaja (5/1 huoltaja).
Jälki- ilmoittautuminen 120€

Maksut tilille:

Seinäjoen Paini-Miehet Nordea FI 38 12923 00000 8085.
Viestikenttään: maksava seura, sekä erittely osallistujat, ruokailut.

Ruokailu

Ruokailu on kisapaikan yhteydessä, 8€ annos. Ruokailijoiden määrä ilmoittautumisen yhteydessä.
Perjantain ruokailu vain ennakkoon varanneille
Lauantaina klo 12.00 – 15.00

Kilpailujen aikataulu

Lauantaina kisat alkavat klo 11.00 jatkuen siihen saakka, kunnes mitaliottelut ovat selvillä. Avajaiset klo 15.30, jonka jälkeen pronssi- ja kultaottelut.
Martti Hallasuo 0500 20296, Mikko Saranpää 050 3841167.

**TERVETULOA
Seinäjoen Paini-Miehet**

2014

Joulukuu

12-13	Kadettien SM-kilpailut, vp	Vaasa (VVV)
12-13	Jetta-painileiri	Perho (PeKi)
19-22	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
27-30	Kinkunsulatusleiri	Kisakeskus, Pohja

2015

Tammikuu

2-5	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
3-4	Seuravalmentajapäivät	Tampere
6	Loppiaispainit	Järvenpää (JäVo)
6	Loppiaispainit	Vähäkyrö (VäVi)
9-10	Herman Kare, kr (UWW)	Kouvola (KoPa)
10	94. Valopainit	Mänttä (MäVa)
17	Ikäkausipainit	Porvoo (PoWe)
17	Ikäkausipainit	Laihia (LaihLu)
17	Olavi Niemen muistopainit	Pori (PPM)
17	OP:n kv. ikäkausikilpailut	Oulu (OP)
24	TUL:n poikien ja tyttöjen mestaruuskilpailut	Vaajakoski (VaaKu)
31	Mannin matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut	Peräseinäjoki (PeTo)
31	Aluemestaruuskilpailut, kr	
31	Uudenmaan alueen mestaruuskilpailut, kr	Hyvinkää (HyPK)

Helmikuu

1	Freestyle Cup 1/4	Hyvinkää (HyPK)
6-7	Naisten ja miesten vapaapainin SM-kilpailut	Järvenpää (JäVo)
7	OP-painit	Kotka (Popl)
7	Rampan muistopainit	Kemi (KI)
13-15	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
14	Taisto Kangasniemen XVII muistopainit	Tampere (TaPs)
21	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)
27	TUL-Kalev liitto-ottelu	Helsinki (Haka)
28	Ikäkausikilpailut	Aura (AuPs)
28	TUL:n mestaruuskilpailut, miehet+jun	Helsinki (Haka)

Maaliskuu

1	TUL:n av. Etelä-Suomen alueen ikäkausimestaruuskilpailut	Helsinki (Haka)
6-8	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
7	K-S OP-painit	Vaajakoski (VaaKu)
7	Ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaVo)
13-14	Junioreiden SM-kilpailut, vp	Seinäjoki (SPM)
21	Kauko Lehtosen muistopainit	Turenki (JPI)
24-29	Alle 23v EM-kilpailut	Varsova (POL)
27-28	Junioreiden SM-kilpailut, kr	Liikuntakeskus Pajulahti, Nastola

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 (Popl)
24-26	Himberg-Teamin leiri	Pajulahti
25	Kajaanin Juntan painit	Kajaani (KaJu)
25	Manno Laakson muistopainit	Karkkila (KarkU)

Toukokuu

2	Ikäkausikilpailut	Tampere (Koovee)
8-9	Kr.room. painin SM-kilpailut	Ylistaro (YKV)
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	Heinola (HI)
13	Finlandia Freestyle Cup 2/4	Järvenpää (JäVo)
13-20	1st European Games	Baku (AZE)
23-28	Junioreiden EM-kilpailut	Istanbul (TUR)
27-28	54. av. kv. Ruissalon kesäpainit	Turku (TuTo)

Heinäkuu

11-12	Suomen Painiveteraanikerhon kesäpäivät	Kuortane
-------	--	----------

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
25-30	Kadettien MM-kilpailut	Sarajevo (BIH)
29	TUL:n vapaapainin mestaruuskilpailut	Porvoo (PoWe)

Syyskuu

4-6	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
7-13	MM-kilpailut	Las Vegas (USA)
12	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
12	Väinö Hakkaraisen ja Ivar Wacklinin muistopainit	Suolahti (Suolu)
19	Kv. ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaPs)
26	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
26	VUV ikäkausipainit	Kuusankoski (VUV)
26	Ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)

Lokakuu

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

Marraskuu

6-8	Himberg-Teamin leiri	Kuortane
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	Kuortane

Monipuolinen kuntoiluväline "Bulgarian Bags"



Hinnat:

5 kg á 180 € nahkainen, á 170 € vinyylinen
8 kg á 195 € nahkainen, á 182 € vinyylinen
12 kg á 210 € nahkainen, á 190 € vinyylinen
17 kg á 250 € nahkainen, á 225 € vinyylinen
22 kg á 310 € nahkainen

Mukana tulee DVD. Hinnat sis. alv 24 %. Rahtikulut: 12-40 €.

foeldeak
PROFESSIONAL SPORTS EQUIPMENT



Vastuskumisetti H.I.R.T.S



Super Strong á 370 €

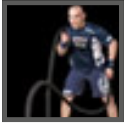
Reppu, 2 pientä metallista Karbiinikoukkaa, 2 nilkkavyötä,
Vartalovyö, Metallinen tanko, tangon suojaussi, 2 käsikahvaa,
punottu köysi, 6 vastuskumia

Super Strong light á 300 €

Reppu, 2 pientä metallista Karbiinikoukkaa, 2 nilkkavyötä,
Vartalovyö, Metallinen tanko, tangon suojaussi, 2 käsikahvaa,
punottu köysi, 6 vastuskumia

**Nanskilta
laadukkaat
FOELDEAK ja
SUPLES tuotteet**

Snake / köysi



13,5 m köysi 210 €

Paininuket



Nahkaiset:

Yksijalkaiset, kaksijalkaiset

Keinonahkaiset:

Yksijalkaiset, kaksijalkaiset

Pyydä tarjous!

Judon harjoitus-vastuskumi



á 47,70 €

Burn Machine

Suunniteltu käsien nopeusharjoitteluun
(nyrkkeily). Soveltuu myös erittäin hyvin
käsien terapeuttiseen kuntouttamiseen.

Mukana DVD.

1,8 kg á 145 €

3,6 kg á 182 €

5,6 kg á 203 €



Choke dummy



XS-7 kg á 315 €

S-10 kg á 345 €

M-12 kg á 365 €

L-13 kg á 395 €

Monista tuotteista löytyy
kotisivuilta www.nanski.fi
lyhyet videot

Sis alv 24 %.
Hinta Vähäkyrö.



T:mi NANSKI

Hannu Pärkkä

© 0500 368 694 | hannu.parkka@nanski.fi

Trontilantie 55, 66500 Vähäkyrö, Finland

VAT 1045058-2 | www.nanski.fi

- Paininuket - Jumppamatot - Painimatot - Temmellysalustat - Näyttölaikat - Pistetaulut -
- Kuntopallot - Alastulopatja - Trikoot - Tossut - Verkat, Tuulipuvut, Colleget -
- Pehmopallot - T-paidat - Wrestling solmioneula vaikkapa seuran aktiiveille lahjaksi -
- Urheilukassit, reput - Tuomariasusteet - Myös peliliivit, peliasut, luokka-asut -