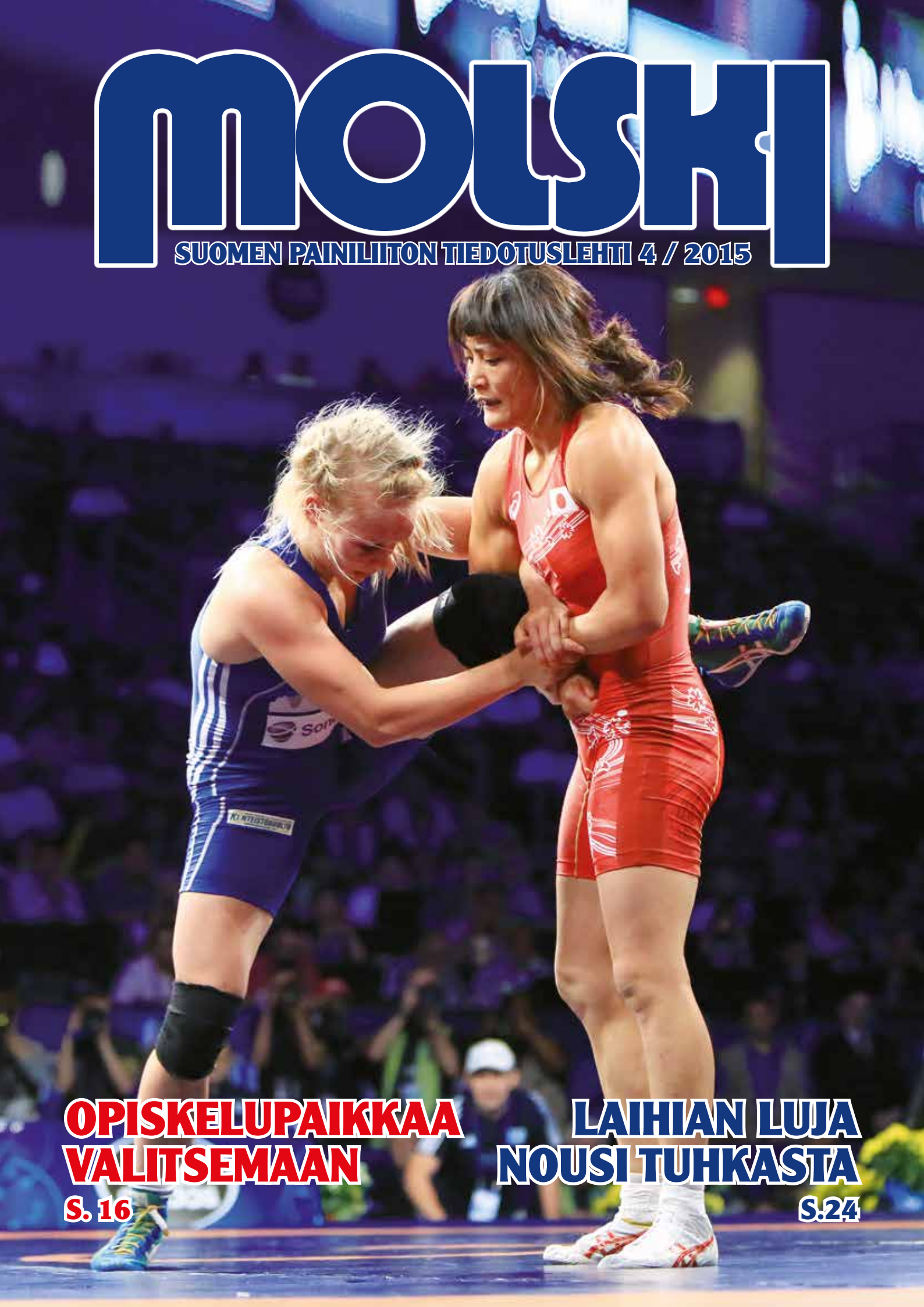
MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI 4 / 2015



OPISKELUPAIKKAA VALITSEMAAN

S. 16

LAIHIAN LUJA NOUSI TUHKASTA

S.24

MOLSKI 4 / 2015

SISÄLLYSLUETTELO

Huippunaiset Kuortaneella s.4

Rami Hietaniemen kuulumiset s.6

Puheenjohtajalta 3
Huippunaisilla huippuolosuhteet 4
Sarianne vääntää jälleen 5
Pukinkonttiin ehjä sparrari 6
Olympiadi huipentuu 7
Nuorten leirityksessä uusia tuulia 8
Jarkko ottaa nuoret näppeihinsä 9
Hannu Rantala luotsaa vapureita 10
Erkkolalle Suomi Cup 12
Seurauutisia 13
Painiperheenä Härkäset 14
Kuortaneella on kaikki 16
Urheiluakatemiat paljon vartijoina 18
Kalle ja Ilmari 19
Vaihtoehtona Ilmajoki 22
Laihian Luja nousi tuhkasta 24
Painijan oheisharjoittelu 26
Konkarit kultakannassa 29
Raskaansarjan painiässä 31
Kessi 32
Painiunelmia - viimeiset kisat 33
In memoriam 34
Lauri Koskela – Elämä näyttämöllä 35
Tapahtumakalenteri 39

MOLSKI Suomen painin neljästi vuodessa ilmestyvä tiedotuslehti

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

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

Kannen kuva:
Martin Gabor UWW

Toimituskunta
Jukka Rauhala
Pekka Moliis
Jussi Ketonen
Merja Lintala

Avustajat
Reijo Majasaari, Mari Mäkinen, Antti Pekkala, Harri Vallin, Jussi Ketonen, Pertti Vehviläinen, Martin Gabor, Helsingin Painimiehet, Mauno Ketonen, Jarkko Laine/Laihian Luja, Jouko Salmela, Rauman Voimailijat, Vieskan Voima, Painiunelmia- työryhmä, Kemin Into

Painopaikka
Next Print Oy, Helsinki

Taitto
Next Print 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 1/2016 ilmestyy viikolla viikolla 10, viimeinen aineiston jättöpäivä on 14.2.

Vuosi 2015 paketissa – katseet vuodessa 2016

Painin vuosi 2015 on paketissa ja on lyhyen yhteenvedon paikka. Syksyn MM-kisat Las Vegasissa - vaisun alun jälkeen - päättyivät lopulta suomalaisten kannalta vähintäänkin tyydyttävästi.

Petra Ollin otteet ja MM-hopea tasaisten ja jännittävien otteluiden jälkeen osoitti jälleen, että Petralla on evät jopa sarjansa parhaaksi, kunhan kehitys jatkuu samaa tahtia kuin tähän mennessä – ilman loukkaantumisia. Rion olympialaisissa elokuussa vastustajat ovat vähintään pykälää kovemmassa iskussa ja sarjan tämän hetken ykkönen Japanin kolminkertainen olympiavoittaja **Kaori Icho** ei myöskään jätä mitään sattuman varaan. Hän oli ainoa, joka pystyi Petran vuoden 2015 aikana voittamaan ja tämä siis MM-finaalissa.

Rami Hietaniemi taisteli MM-kisoista Suomelle toisen olympiapaikan, vaikka lähtökohdat painonpudotuksen jälkeen eivät otteluissa olleet parhaimmillaan. Hieroja **Pentti Niemi** sai tehdä töitä hartiavoimin, jotta Rami saatiin matolle. Joka tapauksessa Rami osoitti, että kovan painoluokan parhaat ovat lyötävissä, kunhan painonpudotus ja valmistutuminen kisoihin onnistuvat ongelmitta.

Las Vegasissa oli mitalien lisäksi jaossa kuhunkin sarjaan 6 olympialaisten maapaikkaa. Miesten osalta loput 13 ja naisten 12 maapaikkaa kussakin painoluokassa jaetaan keväällä 2016 neljässä maanosien karsintakisassa sekä sen jälkeen kahdessa koko maailman karsintakisassa Mongoliassa ja Turkissa. Rion karsintoihin voivat painoluokkakohtaisesti lähettää painijan vain ne maat, joilla ei ole vielä ko. karsintakisaan mennessä maapaikkaa kyseisessä painoluokassa. Kevään EM-kisat painitaan Riikassa maaliskuun alussa, mutta olympiapaikkoja ei siellä ole jaossa.

Myös nuorten ja kadettien arvokisat sujuivat menestyksen merkeissä. Historian ensimmäisissä alle 23-vuotisten EM-kisoissa Petra voitollaan ja Ylä-Tikkurilan Kipinän Nurmossa harjoitteleva **Tuomas Lahti** hopeallaan osoittivat olevansa ikäluokkansa huippuja. Nuorten EM-kisoissa Porin Painimiesten **Jere Heino** EM-pronssillaan palautti Suomen nuorten ikäluokassa vapaapainin mitalikantaan.

Lahden Ahkeran **Arvi Savolainen** kadettien eli alle 17-vuotisten EM–hopealla ja MM-pronssilla osoitti, että myös nuorten valmennusjärjestelmä kehittää - seuroissa seuravalmentajien ja valtakunnallisessa leirityksessä nuorten olympiavalmentajien johdolla - eri ikäluokkien huippuja. Seuravalmentajien ja nuoren olympiavalmentajien yhteistyö tuottaa tulosta.

Hyvien tulosten seurauksena painijat ja paini on saanut paljon positiivista näkyvyyttä TV:ssä ja muussa mediassa. Lisäksi viime keväänä miesten SM-kisoissa käynnistyneiden **Jarkko Ala-Huikun** johdolla tuotettujen ja YLE:n kanavilla lähetettyjen ohjelmien katsojaluvut osoittavat, että paini kiinnostaa. Vantaa Cupin ja Arvo Haavisto -turnauksen katsojaluvut nousivat jo yli 140 000 katsojan. Trendi on ollut kasvava. Tämän lisäksi YLE:n Areenan ja suorien internetlähetysten katsojaluvut painitapahtumista ovat nopeassa kasvussa.

Menestystä kansainvälisillä areenoilla. Siitä kiitokset ja onnittelut erityisesti urheilijoille ja heidän valmentajilleen – oli sitten kyse seuravalmennuksesta tai liittojohtoisesta valmennuksesta. Ilman vahvaa seuravalmennusta paraskaan huippujen maajoukkuevalmennus ei tuota menestystä.

Kehitettävää myös painissa riittää ja vuosi 2016 on olympiavuotena lajille tärkeä. Katseet siis kohti vuotta 2016.

Toivotan kaikille painiurheilun ystäville hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta 2016.

Jukka Rauhala

Huippunaisilla HUIPPUOLOSUHTEET

Mistä olosuhteista **Petra Olli** on ponnahtanut maailman huipulle? Tätä ihmettä saapui marraskuussa katsomaan tukku maailman kärkipainijoita. **Ahto Raskan** johdolla maailman huiput väänsivät ja hioivat otteitaan ennen Bakun Golden GP turnausta.

Suomalaisten kannalta raskaisiin leireihin liittyvä matkustelu vaihteeksi helpottui, sillä Venäjän naispainimaajoukkue saapui Kuortaneelle vajaan kahden viikon leirille.

-Onhan se ihan erilaista, kun pääsee kotikulmilla leireilemään. Matkat leireille tahtovat kestää vähintään vuorokauden suuntaansa. Kun täällä Kuortaneen leirillä oli palauttava päivä, niin saatoin pyörähtää käymään kotona iltapäivällä, Petra Olli kertoi aamutreenien jälkeen.

Harjoitteluolosuhteiden ja majoituksen puolesta Kuortane kestää vertailun minkä tahansa siperialaisen valmennuskeskuksen kanssa.

-Kyllä täällä on ihan huippuolosuhteet, vakuutti tänä vuonna Petran kanssa kansainvälisiä leirejä kiertänyt **Tiina Ylinen**.

Venäläiset mukana

Nimekkäin joukkue leirille tuli Venäjältä, jonka kirkkain tähti oli Lontoon olympiavoittaja **Natalia Vorobeva**. Vorobeva voitti kultaa myös Las Vegasin MM-kisoissa. Venäjän joukkueessa oli mukana sarjassa 48 kg olympialaisiin Las Vegasista paikan lunastanut **Valentina Islamova** sekä tukku muita edustuspainijoita.

Molskin toimituksen vierailupäivänä Vorobeva tyytyi aamutreeneissä painimaan vain oman valmentajansa kanssa. Kyse ei ollut kuitenkaan kynttilän pitämisestä vakan alla, vaan normaalista valmistautumisesta seuraavaan kovempaan treenipäivään.

-Venäläiset tekevät usein sitä, että jonain päivänä leirillä he painivat vain oman valmentajan kanssa. Meillä on huomenna kontrolliotteluita ohjelmassa ja kun Natalia ei tuntenut tänään oloaan täysin hyväksi, niin hän vähän passailee valmentajansa kanssa, tiesi Ahto Raska kertoa.

Treenien ohjelmassa oli paljon taistelutilanteita niin pystystä kuin matosta. Naiset olivat seitsemän sortin solmulla hyökätessään ja puolustaessaan.

-Leireillä kun on paljon vastustajia, niin silloin otetaan harjoituksia taistelutilanteista. Tekniikkaa hiotaan sitten, kun painijoita on vähemmän, Raska totesi.

MM-hopeaa ja olympiapaikan napannut Petra Olli pääsi marraskuulla leireilemään huippuolosuhteissa kotimaassa.

Tasoa riittää

Suomalaisia naisia ja tyttöjä leirillä oli mukana kymmenkunta, joista kaikki ei tosin koko aikaa. Matolla väänsivät myös jo vuoden ajan tiiviisti Kuortaneella asunut Viron ykköspainija **Epp Mäe** ja syksystä asti Raskan valmennustiimiin kuulunut Latvian ykköspainija **Anastasija Grigorjeva**. Molemmat naiset lunastivat olympiapaikan Las Vegasista, joten tasoa Kuortaneen naisringistä löytyy ilman leiriläisiäkin.

Täyttä varmuutta siitä, jatkuuko kansainvälinen leiritys tulevaisuudessa Kuortaneella, ei vielä ole. Joka tapauksessa ensimmäiset palautteet olivat positiivista.

-Toivottavasti saamme leirin tänne myös tulevaisuudessa. Ajankohta voisi olla hyvä tässä peruskuntokauden aikana. Kun leiri on kotimaassa, niin myös muut naiset ja tytöt pääsevät harjoittelemaan kansainvälisten huippujen kanssa, Ahto pohti leirin jälkeen.

Teksti ja kuvat: Pekka Moliis

Puhetta painista. Ahtolla riittää asiaa vielä treenien jälkeen.

Sarianne vääntää jälleen

Marraskuun kansainvälisellä naispainileirillä Kuortaneella muiden joukossa väänsi myös Lappajärven Veikkojen **Sarianne Savola**. Lakikirjat olivat hetkeksi saaneet jäädä työpöydälle odottamaan, kun painivermeet oli kaivettu esiin.

-On tämä yllättävän raskasta reilun vuoden tauon jälkeen. Olen minä toki koko ajan painiskelemassa käynyt, mutta tämmöisellä leirillä huippujen joukossa meno on eri kovaa, Sarianne myöntää.

28-vuotias Sarianne Savola on parhaimmillaan sijoittunut naisten EM-kisoissa kakkoseksi vuonna 2009. Sarjana oli tuttu 48 kiloa. Vantaan 2014 EM-painien jälkeen painija hoiti lakiopintonsa loppuun ja siirtyi työelämän palvelukseen.

Rion ensi vuoden olympialaiset olivat kuitenkin liian suuri houkute ja Savola palasi vielä kerran tosimielellä matolla. Pekingin 2008 ja Lontoon 2012 kisat jäivät haaveiksi, kun paikkaa ei karsinnoista irronnut. Nyt nähdään, sanooko kolmas kerta toden.

-Olympiakarsinnat ja sitä kautta itse kisat ovat tähtäimessä. Nyt otin töistä viikon vapaata päästäkseni leirille, mutta vuodenvaihteen jälkeen jään sitten virkavapaalle ja panostan täysillä. Kyllä tässä kisakuntoon ehditään, naurahtaa Sarianne Savola luottavaisesti.

Pukinkonttiin EHJÄ SPARRARI

Jos Joulupukki kiireiltänsä Molskia ehtii lukemaan, niin olympiapaikan varmistaneella **Rami Hietaniemellä** olisi pieni lahjatoive. Tai ei ihan pienikään, sillä terve ja iskun kestävä 85 kilon sarjan harjoitusvastustaja olisi enemmän kuin tervetullut.

-**Kivimäen Marko** oli minun ykkössparrari ja hänen loukkaantuminen oli iso takaisku. **Tuomas Lahti** ja **Elias Kuosmanen** on kovia ja vahvoja kavereita, mutta he ovat 98 kilon sarjan miehiä. 85 kilon kaverit ovat kuitenkin nopeampia ja terävämpiä, pohtii Hietaniemi.

Treenivastustajille on tarvetta, sillä loppukesästä 2016 on edessä matka Rion olympialaisiin. Kisalippu tuli hankittua Las Vegasin MM-paineista.

-Olihan paikan saamisella tosi iso merkitys. Ei tarvitse laihduttaa tasapainoilla kisattaviin karsintoihin, vaan voi käydä turnauksissa, joissa painitaan kahden kilon ylipainoilla. Se on aika kovaa vetää lyhyellä ajalla 2-3 kertaa 85 kiloon, Rami huomauttaa.

Leirielämää tiedossa

Kansainvälisillä leireillä on merkittävä osuus treeniohjelmaa rakennettaessa. Yksityiskohdat asettuvat palapelissä paikalleen vasta sen jälkeen, kun viimeisetkin kisaliput on jaettu.

-Ihannetilanne olisi, jos löytyisi laadukkaita vastustajia kotisalille niin, että puolet leireistä voisi olla kotipuolessa. Lopullisesti kesän ohjelma varmistuu vasta olympiakarsintaturnausten jälkeen. Paljon riippuu siitä, ketkä paikkoja saavat ja ketkä lähtevät lomalle, Hietaniemi pohtii.

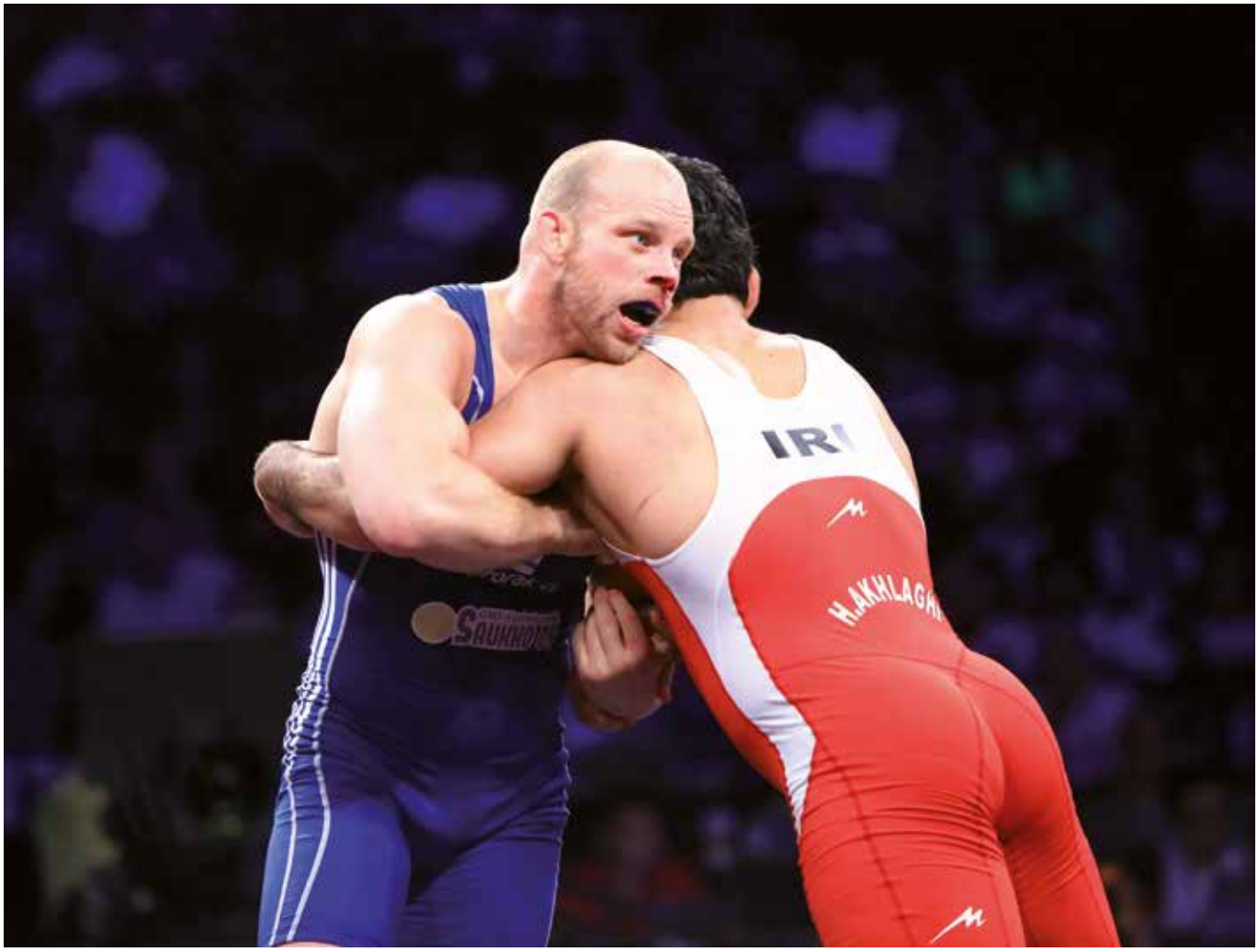
Peruskuntokaudesta huolimatta Rami kävi testaamassa kuntoaan Vantaan ja Ilmajoen UWW-turnauksissa. Kokemukset kisamolskilta vahvistivat sitä käsitystä, että pienemmille treenikavereille olisi käyttöä.

-Syksyn turnauksissa huomasi, että on paininut isompien ja hitaampien kanssa. Kun tuli nopeampia kavereita vastaan, niin ongelmia syntyi. Pitäisi varmaan treenata enemmän jopa 75 ja 80 kilon kavereiden kanssa, Rami pohtii.

Vuoden 2016 kilpailukalenterissa on varmuudella olympialaiset. Muu onkin sitten avoinna.

-EM-kisoissa painitaan tasapainoilla ja sinne pitäisi vetää painot alas. On se tietenkin mahdollista, mutta onko siinä järkeä?

Kisoissa vastusta Rami Hietaniemelle löytyy, mutta kotisalille pitäisi saada saman kokoista kovaa vastustajaa. Ehkäpä Joulupukki voisi auttaa?



Kesälle on suunniteltu kisaksi joko Saksan GP:tä tai Pytlansinskia. Unkarin turnauksestakin on puhuttu. Kisat valitaan tuntemusten mukaan. Jos kaikki tuntuu hyvältä ja on terveenä, niin silloin kisataan. Suomessa painitaan sitten niin paljon kuin kisoja on, Hietaniemi lupaa.

Omilla vahvuuksilla

Rio de Janeiron olympialaiset ovat Ramin kohdalla toiset olympiakisat. Lontoossa kisaurakka jäi pahasti kesken, mutta oppia tuli roppakaupalla.

-Ennen Lontoota aloitin painon tarkkailun liian aikaisin ja se vei lihasmassaa. Harjoittelussa tuli keskityttyä ehkä liikaa määrään, mutta kun olympialaiset ovat olympialaiset, niin kaikki pitää laittaa likoon. Pitäisi vain muistaa, ettei enää ole 23-vuotias ja tehdä sen mukaan.

-Ei-sana tuli myös liian määrääväksi. Kun puhuttiin Istanbulin MM-painien jälkeen, ettei matossa saa liikaa liikkua, niin se jäi takaraivoon. Lontoossa en sitten liikkunut lainkaan ja kaveri vei rullista. Tiettyjä itselle positiivisia asioita pitää pystyä toteuttamaan, vaikka liikutaankin riskirajoilla. Omiin vahvuuksiin on luotettava, Rami pohtii.

Vaikka olympiakarsintoihin miehen itsensä ei tarvitse lähteä, niin valmentajan roolissa niihin Ramikin tähtää. Lahden Tuomas on ollut Ramin "koirakoulun" ensimmäisellä luokalla tovin ja edessä voi olla siirto kakkoselle.

-Luottavainen pitää olla siihen, että joku muukin paikan ottaa. Lahden Tuomas on tämän vuoden aikana näyttänyt, että voima ja kunto parhaimmillaan riittää ketä vastaan tahansa. Hän on pystynyt puskemaan maailmanluokan venäläisiä ulos matolta viimeisellä minuutilla, joten kyllä fysiikka riittää. Siihen on vain satsattava entistä enemmän, valmentaja Rami Hietaniemi tuumaa.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Martin Gabor

OLYMPIADI HUIPENTUU

Painin olympiakarsinnat alkavat keväällä maanosa karsinnoilla, joista kustakin sarjan kaksi parasta saa kisalipun. Euroopan karsinta painitaan Serbiassa huhtikuun puolivälissä, jonka jälkeen on maailman karsinta Mongoliassa, josta miehissä sarjan kolme parasta pääsee olympialaisiin. Viimeinen paikka lunastaa kisalippu on toiset maailman karsinnat Turkissa, josta kisalipun saa kaksi.

-Onneksi siinä on näiden kahden maailman karsinnan välissä kaksi viikkoa aikaa. Se on kuitenkin selvää, että Serbian ja Mongolian karsintoihin ei ole järkevää saman kaverin lähteä, Lappalainen pohtii.

-Meillä on muutama sarja, joissa on kaksi vaihtoehtoa karsimaan. Toinen menee Serbiaan ja toinen Mongoliaan. Ja jos paikkaa ei ole tullut, niin sitten katsotaan karsintojen jälkeen, kumpi lähtee Turkkiin, kaavailee päävalmentaja marssijärjestystä.

Etenkin pienemmissä painimaissa maajoukkueen jakautuminen kisalipun lunastaneisiin ja karsintoihin tähtääviin aiheuttaa päänvaivaa. Näin on tilanne myös Suomessa.

-Tässä viimeistellään parhaillaan ensi vuoden ohjelmaa. Pikku hiljaa rupeaa muilta mailta suunnitelmia tippumaan ja sen mukaan katsotaan mitä tehdään. Olympiakarsintoihin tähtäävillä on oma ohjelmansa, jonka mukaan mennään. Rami on mukana osalla näistä leireistä, mutta sen lisäksi hänelle pyritään hankkimaan ulkomaisia sparrareita kotipuoleen, Lappalainen toteaa.

Kansainvälinen yhteistyö näkyy etenkin leirityksen suhteen.

-Tammikuulle meillä on sovittu jo Saksan ja Ruotsin kanssa yhteinen leiri Saksaan. Sinne voi tulla myös muita maita. Valko-Venäjä-akseli pidetään myös edelleen auki. Sen lisäksi haluan vielä katsoa, mitä muita mahdollisuuksia yhteistyöhön on tarjolla, päävalmentaja toteaa.

Kansainvälinen leiri järjestettiin myös Kuortaneella Vantaa-Cupin ja Ilmajoen Haavisto-turnauksen välissä.

-Leiri oli tosi hyvä kokemus ja näytti sopivan ainakin puolalaisille. Parhaimmillaan oli 60 jätkää matolla. Suhteellisen kovahan tällainen ohjelma on, mutta hieman sitä treenitahtia loppua kohden löysättiin. Etenkin suomalaisten nuorten painijoiden tekemistä oli ilo katsoa. He pääsivät hakemaan kansainvälistä kokemusta ja uskalsivat haastaa ulkomaalaisia painijoita, kehaisee päävalmentaja.

Osa nuorista voi päästä kokeilemaan edustustrikoita jo ensi vuonna, mutta varmuudella tehtäviä löytyy vuoden 2020 olympialaisia kohti mentäessä.

-Nyt on positiivinen vire sen suhteen, että meillä olisi tulevaisuudessa isompi porukka liikkeellä. Etenkin 66 kilon sarjassa meillä on monta todella hyvää kaveria, joista voi odottaa paljon. Kun kilpailu kotimaassa on edustuspaikasta kova, niin se piiskaa tekemään töitä entistä enemmän. Silloin jollain on mahdollisuus nousta aivan huipulle, painottaa Juha Lappalainen.

Sinitrikoinen Toni Ojala on yksi niistä nuorista painijoista, joiden odotetaan nousevan lähivuosina maajoukkueeseen. *(Kuva: Merja Lintala)*

Nuorten leirityksessä

UUSIA TUULIA

Kreikkalais-roomalaisen painin juniorien ja kadettien maajoukkueleirityksessä puhaltavat uudet tulet. Jatkossa nuorten maajoukkue käsittää 18-23-vuotiaat sekä Puolustusvoimien ryhmän. Himberg Team nimenä poistuu ja on jatkossa poikien maajoukkue, johon kuuluvat 17-vuotiaat ja nuoremmat painijat.

Toimintaa jalkautetaan myös eri alueille urheiluopistojen ulkopuolelle. Ryhmät leireilevät edelleen yhtä aikaa vanhaan malliin, vaikka ikähaarukka yläpäästä hieman kasvaa.

-Ajatuksena on, että meillä on kaksi koko maan kattavaa opistoleiriä keväällä ja kaksi syksyllä. Pyrimme siihen, että kaikki ikäluokkien todelliset huiput olisivat leireillä mukana, nuorten olympiavalmentaja **Ari Härkänen**.

Alueellista vaikutusta

Uudessa toimintamallissa neljän opistoleirin rinnalle tulee neljä alueellista leiriä, joista kaksi pidetään lännen-pohjoisen alueella ja kaksi etelä-itä-Suomen alueella. Muutoksella haetaan lyhyempiä etäisyyksiä ja edullisempia leirivuorokausia. Seurojen taholta on jo pitkään protestoitu vanhojen Himberg Teamin hintoja urheiluopistoilla.

-Kun Himberg-säätiö tuki leiritystä, niin silloin pystyttiin osa leirikuluista maksamaan sitä kautta. Nyt kaikki on painijoiden ja seuran kustannettava. Alueellisten leirien avulla pyritään noita kustannuksia saamaan hieman alemmaksi ja sitä kautta painijoita useammin mukaan leireille, Härkänen kertoo.

Vaikka puhutaan alueellista leireistä, niin nuorten olympiavalmentajat ovat leirien vastuuvetäjiä. Ari Härkänen painottaa, että järjen käyttö on sallittu, kun leiritystä kehitetään.

-Jos jollekin sopii esimerkiksi harjoitusvastustajien takia tulla paremmin ”väärän” alueen leirille, niin rohkeasti mukaan vaan. Ja voi kulkea vaikka molempien alueiden leireillä, jos aikataulut sen mahdollistaa. Järjen käyttö on sallittua leiriohjelmaa rakennettaessa, Härkänen lupaa.

Kesän aikana järjestetään leiritystä ikäluokkien EM- ja MM-kisoja silmällä pitäen.

NOV-valmentaja Ari Härkänen on yksi lenkki valmennuskolmikossa, joka luotsaa suomalaisia kadetteja ja junioreita kohti kesän arvokisoja.

-Näiden leirien ajankohdat ja leiripaikkakunnat ovat vielä hieman avoinna. Joka tapauksessa valmistautumisleirejä tullaan pitämään aikaisempien vuosien tapaan, Ari Härkänen.

Näytöillä arvokisoihin

Kreikkalais-roomalaisen painin juniori- ja kadettijoukkueiden taustalla työskentelee ensi vuonna 2,5 nuorten olympiavalmentajaa tiiviinä tiiminä eli Ari Härkänen Tikkurilassa, **Marko Asell** Tampereella ja **Jarkko Ala-Huikku** Ilmajoella. Puolikas ei johdu uusimpana NOV-valmentajana aloittaneen Jarkko Ala-Huikun koosta, vaan hänen ajankäytöstään valmennus- ja mediatyön kesken.

Juniorien EM-kisat väännetään juhannuksen tienoissa Bukarestissa ja MM-kisat elosyyskuun vaihteessa Ranskan Maconissa.

-Juniorien EM-kisajoukkue valitaan todennäköisesti jo ennen toukokuun lopun PM-kisoja. EM-kisoihin käydään antamassa näyttöjä ennen SM-kisaa yhdessä turnauksessa Euroopassa ja toinen kansainvälinen näyttöturnaus on sitten SM-kisojen jälkeen, Härkänen kaavailee.

-Junnujen MM-kisoihin voi lisänäyttöjä antaa sitten miesten SM-kisoissa ja Pohjoismaisissa mestaruuskisoissa, mies jatkaa.

Kadettien tie kulkee ensi kesänä arvokisoihin aika tavalla tämän vuoden mallin mukaan. SM-kisat, PM-kisat ja Subotican kansainvälinen turnaus. EM-kisat väännetään Tukholmassa heinäkuun puolivälin jälkeen ja MM-kisat Georgian Tbilisissä syyskuulla.

-Me tunnetaan kohtuullisen hyvin jätkien nykytaso ja tiedetään sarjojen taso myös maailmalla. Kansainvälisten näyttökisojen kautta haetaan varmistusta sille, että EM- ja MM-kisoihin kannattaa painija lähettää, Ari Härkänen.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Mari Mäkinen

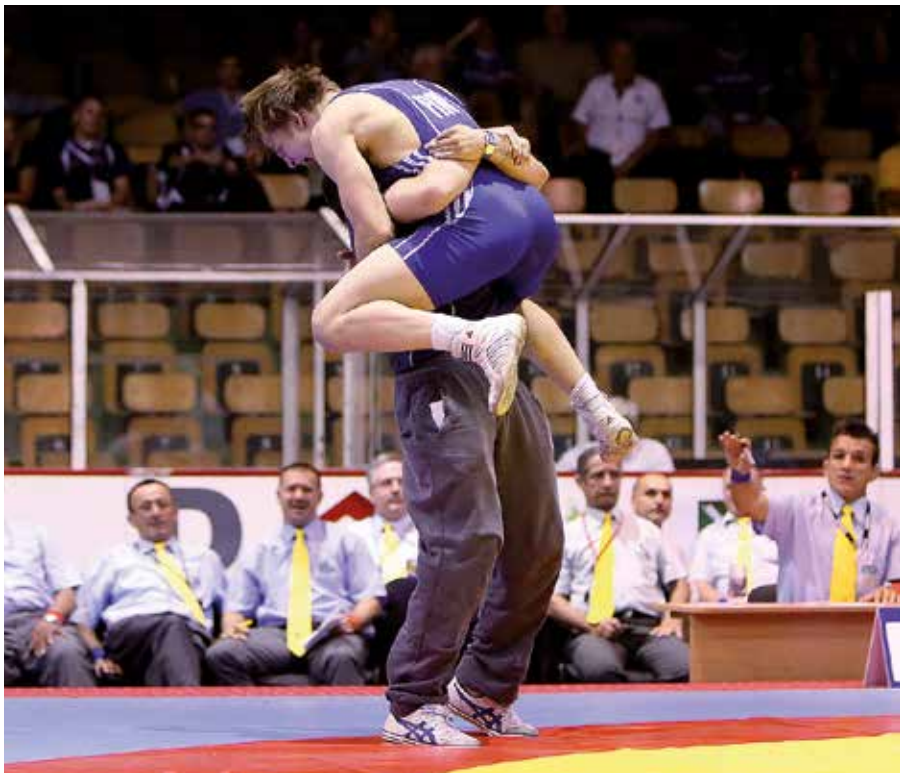
JARKKO ottaa nuoret näppeihinsä

Jarkko Ala-Huikku aloittaa tammikuun alusta puolipäiväisenä NOV-valmentajana Pohjanmaan alueella. Työnantajana Jarkolla toimii Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemia.

-Iso osa toimenkuvaa on osallistuminen nuorten maajoukkueen leiritys- ja kilpailutoimintaan. Olen mukana myös Ilmajoella päivittäisvalmennuksessa, kuvailee Jarkko Ala-Huikku uutta työkuviotaan.

Erittäin mielenkiintoinen avaus on pakettiin kuuluva Pohjanmaan painiseurojen valmennustoiminnan tehostamiskuvio. Mukaan lähteneet kymmenen seuraa laittavat joko yksin tai pienemmät yhdessä 1000 euroa pottiin ja vastineeksi seurat saavat kahdeksan alueleiriä. Seuroista mukana ovat Laihian Luja, Lapuan Virkiä, Ilmajoen Kisailijat, Peräseinäjoen Toive, Seinäjoen Painimiehet, Ylistaron Kilpavelijet ja yhteisvoimin Kauhajoen Karhu sekä Teuvan Rivakka ja Vaasan Voima-Veikot ja Vaasan Toverit.

Nähtäväksi jää, millaiseen riemuun Jarkko Ala-Huikulla on aihetta ensi vuosina. Työsarkaa riittää kyllä.



-Jokaisella mukaan lähteneellä paikkakunnalla pidetään yksi viikonloppuleiri. Yhteisvoimin mukaan lähteneet Kauhajoki ja Teuva päättävät keskenään kummalla paikkakunnalla leiri pidetään. Leirit ovat joko puhtaita viikonloppuleirejä tai sitten kisojen yhteydessä pidettäviä leirejä. Tämä tehostamiskuvio on tarkoitettu hieman nuoremmille eli 10-16-vuotiaille painijoille, Jarkko kertoo.

Lisäksi yhteistyökuvioon kuuluvat joka toinen viikko Ilmajoella pidettävät yhteistreenit. Ilmajoelta vapautui treeniaikaa, kun vanhemmat painijat matkaavat jatkossa Kuortaneelle torstaisin yhteisiin treeneihin.

-Yhteistyö nuorimpien osalta käynnistyy tammikuun toinen päivä Kauhajoen leirillä. Leireistä viisi on keväällä ja kolme syksyllä. Neljä leireistä pidetään kilpailujen yhteydessä, Ala-Huikku kertoo.

Valmennustyön rinnalla kulkee sujuvasti mediapuolen työt. Jarkon ammattitaitoa on saatu ihailla kiitosta saaneessa Rami Hietaniemi-dokumentissa ja ensi vuoden puolella ruutuihin tulee myös dokumentti Petra Ollin tiestä maailman huipulle.

-Haluan tehdä valmennustyön rinnalla media-alan töitä. Kun työskentelen puolipäiväisenä valmentajana, niin voin hyvällä omallatunnolla lähteä välissä vaikkapa EM-kisoihin kommentaattoriksi, Jarkko Ala-Huikku toteaa.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Martin Gabor UWW

Hannu Rantala
LUOTSAA VAPUREITA

Tuskinpa Teuvan Rivakan nuori painija aavisti syksyllä 1982 aloittaessaan opinnot Jyväskylän liikunnalla, että ensimmäinen vakituinen valmentajapesti odottaa 33 vuoden päässä. **Hannu Rantala** aloitti joulukuun alussa pääkaupunkiseudun vapaapainin nuorten olympiavalmentajana, kun pestiä aiemmin hoitanut **Gergö Wöller** päätti kesän jälkeen palata kotimaahansa Unkariin.

-Kyllä tämä on ensimmäinen päätoiminen valmentajapesti. Vaihdoin tosin ensimmäisen vuoden opintojen jälkeen valmentajapuolelta opettajakoulutukseen, Rantala naurahtaa.

HPM:n riveissä valmentajana ja seuraaktiivina pitkän päivätyön suomalaisen vapaapainin eteen tehneen Rantalan sopimus on vuoden 2016 loppuun saakka. Silloin ovat katkolla myös kaikki muut painin NOV-valmentajasopimukset. Rantalan pestin jälkeen vapaapainissa on kaksi päätoimista valmentajaa, kun **Ahto Raska** jatkaa työtään Kuortaneella **Petra Ollin** ja kumppaneiden kanssa.

-Minun vastuulla on pääkaupunkiseudun valmennuskeskus. Valtakunnan tasolla vastaan miesten ja juniorien leirityksestä ja toiminnan kehittämisestä. **Anvar Suviniitty** ottaa vastuuta kadettipoikien leirityksestä. Ahto jatkaa Kuortaneella naisten kanssa, Rantala kertoo.

-Teemme yhteistyötä keskenämme ja esimerkiksi EM-kisoihin meiltä tulee lähtemään sama valmentaja kaikille vapaapainijoille. Kyse on rahasta, sillä vapaapainin budjetti ei ole menestyksestä huolimatta kasvanut, Hannu Rantala jatkaa.

Kenttä kuntoon

Pelkkiin valmennushommiin Rantala ei tule uudessa pestissään keskittymään, vaan tärkeällä sijalla on suomalaisen vapaapainin leiri- ja kilpailutoiminnan kehittäminen.

-Valmennuskeskustoiminnan ohella pyrin elvyttämään kansallista vapaapainia. Aloitimme jo hieman etukäteen nämä juniori- ja senioripainijoiden leiritykset. Samoin kadeteille on tullut omat leirikuvionsa, josta Anvar huolehtii. Tämän kautta pyrimme tarjoamaan kehittymismahdollisuuksia myös niille painijoille, jotka eivät päivittäin harjoittele vapaan valmennuskeskuksissa, Rantala toteaa.

Vapaapainin kotimainen kilpailutoiminta on yskähdellyt viime vuosina. Se asia on tarkoitus korjata.

-Freestyle Cupista tulee kisasarja, johon painijoiden on osallistuttava. Jos kilpaileminen siellä ei kiinnosta, niin sitten ei ole ulkomaillekaan asiaa. Tiedän tämän linjauksen aiheuttavan napinaa, mutta meidän on tehtävä jotain vapaapainin kilpailutoiminnan kehittämiseksi, Hannu Rantala tunnustaa.

-Samoin SM-kisojen arvostusta on kohotettava. Kyllä kaikki mitalit ja pistesijat pitäisi saada jaettua eri ikäluokissa. Meillä on vähän naispainijoita ja nuorempien tyttöjen pitäisi vain lähteä rohkeasti mukaan vanhempien joukkoon, Rantala pohtii.

Mikäli kaikki sujuu suunnitelmien mukaan, niin tuleva suvena nähdään myös kadetti-ikäisiä poikia kansainvälisissä arvokisoissa. Viime kesänä EM-molskilla nähtiin nuorimmista vain tyttöjä. Alle 17-vuotiaiden EM-kisat väännetään heinäkuun puolivälin jälkeen Tukholmassa.

-Eiköhän sinne lähdetä 2-4 painijan voimin. Meidän nuoria vapureita oli mukana lokakuussa Liettuassa ja sieltä tuli ihan hyvätasoisesta turnauksesta kaksi sarjavoittoa, Rantala arvioi.

Märskyyn vapureita

Mäkelänrinteen urheilulukio on ollut yksi väylä tuottaa vapaapainijoita kotimaiselle huipulle. Tämä on välillä päässyt välillä hieman unohtumaan ja tällä erää viimeiset Märskyn vapurit ovat abi-iässä.

-Rohkeasti vain yhteisvalinnassa hakemaan Mäkelänrinteelle. Pystymme tarjoamaan Urhean kautta hyvät olosuhteet ja valmennuksen. Pääkaupunkiseudun painijoidenkin tulisi pyrkiä Märskyyn oman lähilukion sijaan. Vain tekemällä rohkeita päätöksiä voi uralla edetä, Hannu Rantala kannustaa.

Mäkelänrinteen kohdalla kiertää painikansan keskuudessa ”varma tieto” kovista pääsyvaatimuksista.

-Sinne on nyt mahdollisuus päästä vapaapainijoilla sisään, jos vain hakijoita löytyy. Lisätietoja Mäkelänrinteen kuvioista voi kysyä minulta. Koko suomalaiselle vapaapainille on tärkeää, että saamme homman jatkumaan myös tulevaisuudessa, Hannu Rantala miettii.

Toinen vaihtoehto vapaapainijoille on Kuortane, jossa vapaata väännetään Ahto Raskan ohjauksessa.

-Mieluummin menee jompaankumpaan, kuin jää yksin kotiin, Rantala ohjeistaa.

Pitkän päivätyön suomalaisen vapaapainin eteen tehnyt Hannu Rantala tekee hommaa vuoden 2016 loppuun asti päätoimisena. Hän jatkaa Suomen jättäneen Gergö Wöllerin pestiä pääkaupunkiseudun vapaapainivalmentajana.

Raivausliike NIKKO Oy

66450 Jakkula
0500 660177
Kaikki louhinta-alan työt

KULJETUSLIIKE ESKO KIVINIEMI

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

Pekkisentie 2
050 552 5492
433 2227

Energiakuivike sekä kasvuturpeet

K. Latvaniemi, Päntäne

p. **0400 212 134**
Halkolantie 30
61980 Päntäne

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

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

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

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

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

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

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

Maanrakennus
HYRKÄS
Sammaltie 9
46800 Myllykoski
puh. 040-5191 749
email: jari.hyrkas@kymp.net

Niko Erkkola
NAPPASI VOITTORAHAT

Ilmajoelle sen Suomi Cupin voiton arvioitiinkin menevän, mutta voittaja oli sittenkin pieni yllätys. 19-vuotias **Niko Erkkola** väänsi itsensä finaaliin Arvo Haavisto-turnauksen 71 kilon sarjassa ja nappasi Suomen Painiveteraanikerhon vahvasti tukemassa kisassa komean 3400 euron valmennusstipendin.

Kisa voitosta oli äärimmäisen tiukka, sillä kakkoseksi jäänyt seurakaveri **Vili Ropponen** hävisi pinnan, **Rami Hietaniemi** kaksi ja **Matias Lipasti** kolme pistettä. Viimeistä vuottaan Ilmajoen lukiossa opiskelevalla Erkkolalla ei synny sijoitusongelmia mukavasta tilistä.

-Kannatti kiertää Suomi Cupia. Tämä rahasumma helpottaa kummasti painimista ensi vuonna. Pääsee kiertämään leireillä ja panostamaan enemmän painiin, Erkkola suunnittelee.

Tänä vuonna sarjana Erkkolalla on ollut miehissä 71 kiloa ja junnuissa 74 kiloa. Muutama kilo lisää lihasta kroppaan on hakusessa.

-Nyt painot ovat olleet sopivat tähän 71 kiloon. Ensi vuonna on viimeinen junnuvuosi ja tarkoitus on nostaa painot 74 kiloon passeliksi. Juniorien arvokisoihin pyritään, Niko pohtii.

Tulevaisuudessa siintelevät liikuntapuolen opinnot Jyväskylässä, mutta ennen sitä pitää hoitaa pieni kansalaisvelvollisuus.

-Urheilukouluun olen laittanut paperit. Meiltä sinne olisi lähdössä myös Ropposen Vili, Erkkola kertoo.

Suomi Cupin voittaja kuuluu Ilmajoen Kisailijoiden nuorisokaartiin, joka reilut puolenkymmentä vuotta on kiertänyt Suomen maata ristiin rastiin. Vielä eivät naamat ole ruvennut nuoria miehiä kyllästyttämään.

-Meillä on melkein kaikki aikanaan aloittaneet pysyneet ringissä mukana. Koko ajan kun ollaan yhdessä, niin ei siitä voi poiskaan olla. Vielä ei ole kyllästymistä kavereihin tullut, aina tulee uusia juttuja, joiden takia tätä jaksaa tehdä, Niko Erkkola toteaa.

	nimi	seura	jun	pisteet	€
1	Niko Erkkola	IK	jun	38	3400
2	Vili Ropponen	IK	jun	37	2000
3	Rami Hietaniemi	NJ		36	1000
4	Matias Lipasti	IK	jun	35	700
5	Oskari Riihioja	PeTo		32	600
6	Toufan Ahmadi	VaaTo		29	500
7	Henri Välimäki	TeRi		28	
8	Aleksi Seppälä	IK	jun	24	
9	Konsta Mäenpää	IK	jun	24	
10	Miika Lähdesmäki	IK	jun	23	
11	Juuso Latvala	IK	jun	23	
12	Riku Liikkanen	Haka		22	
13	Santeri Korpela	IK	jun	20	
14	Toni Ojala	JäVo	jun	20	
15	Marko Kivimäki	IK		19	

Ilmajoen juniorit tienaamassa

Ilmajoen Kisailijoiden nuorisokaartin ahkera matkailu pitkin ja poikin maatamme Suomi Cupin tiimoilta näkyy myös rahatilastoissa. Komeasta 13.000 euron palkintopotista peräti 8600 euroa päätyi seuran haaviin. Vahvasti kisasarjaan panostanut IK nappasi luonnollisesti 2500 euron seurapalkinnon ennen Oulun Pyrintöä (1500 €) ja Järvenpään Voimailijoita (800 €).

Suomen Painiveteraanikerho on omalla taloudellisella panostuksellaan ollut kisasarjan merkittävin tukija. Toivottavasti veteraanit jaksavat kerätä rahaa pottiin myös tulevaisuudessa, jotta junioreilla ja miehillä olisi kiinnostusta kilpailla myös kotimaassa.

SEURAUUTISIA

LISENSSIEN VAKUUTUSTURVA 2016

Painiliiton kilpailu-, juniorikilpailu- ja aloittelijalisenssiin sisältyy tapaturmavakuutus, jonka liitto on hoitanut ns. ryhmävakuutuksena LähiTapiolasta. Vakuutus astuu voimaan maksuhetkestä ja on voimassa seurojen järjestämissä painikilpailuissa, valvotuissa harjoituksissa ja näihin liittyvien matkojen aikana sekä kotimaassa että ulkomailla

Tapaturmakohtaiset hoitokulut lisensseissä vaihtelevat 5100 eurosta 5549 euroon. Huomioitavaa, että K-, J-, S- ja I-lisensseissä on 100 e omavastuu/tapaturma. Korvausta ei suoriteta, mikäli tapahtuma korvataan liikennevakuutuslain nojalla tai sitä on pidettävä tapaturmavakuutuslain mukaisena työtapaturmana. Veteraanilisenssiin ei liity vakuutusturvaa

Korvausta yksityistapaturmavakuutuksesta voi hakea LähiTapiolan verkkosivujen kautta ilman erillistä kirjautumista. Paperiset korvaushakemuslomakkeet on korvattu sähköisellä korvauspalvelulla.

Lisenssien hintoihin on tullut viime vuodesta noin 5 euron korotus. Sisaralennus on kilpalisenssien osalta 25 euroa/perheen uusi painija. Molski-lehti lähetään kotiin kaikille maksullisen kilpalisenssin lunastaneille painijoille myös vuonna 2016.

Lisätietoja painilisensseistä, niiden hinnoista ja vakuutusturvasta löydät liiton sivuilta osoitteesta http://www.painiliitto.net/painijoille/lisenssit.

RAUMAN VOIMAILIJAT KALENTERIPOIKINA

Ensi vuonna 80-vuotista taivaltaan juhliva Rauman Voimailijat komensi porukan komeimmat painijat kameran eteen ja kokosi juhlavuoden kunniaksi oman poikakalenterin. Oman seuran porukasta löytyi miestä jokaiselle sivulle.

Hiukan jännitti, että miten kalenteriprojekti onnistuu, mutta meillä oli hyvä kuvaaja, joka piti homman hyvin hanskassa. Hän halusi kuviin painia, onnistumisen ja tappion hetkiä. Ja tosi hyvin kaverit olivat hommassa mukana, kiittelee Voimailijoiden puheenjohtaja **Jere Hussa**.

Hyvä kuvaaja oli kokemäkeläinen **Kaija Marjanen**, jonka työnjälkeä kelpaa ihailla. Valtakunnallisenkin uutiskynnyksen ylittänyt kalenteri on otettu hyvin vastaan.

-Kalenterista on otettu 500 kappaleen painos. Ainakin ensi vaikutelman perusteella kalenteri käy hyvin kaupaksi. Rauman seudulla sitä on mennyt paljon ja onpa niitä lähetetty Leville saakka, Hussa paljastaa.

Ainoa miinus kalenterissa on, ettei pitkä ja salskea ex-painituomari **Tapio Ketola** ole kuviin päässyt.

-Kyllä Tapsa yhä hyvässä kunnossa on ja olisi varmaan ainakin vanhemmille naisille tarjonnut silmänruokaa, mutta kuvaaja halusi pitää mallit nuorempina, naurahtaa Jere Hussa.

YLIVIESKASSA PAINITAAN VALLAN MAKSUTTA

Vieskan Voima tekee mielenkiintoisen avauksen ensi vuonna. Paikallisen Osuuspankin tuella seura tarjoaa painijoilleen täysin maksuttoman vuoden harrastaa painia.

Ylivieskan suunnalta kerrotaan, että ajatus lähti liikkeelle paljon esillä olleesta lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen kalleudesta. Kun kulut nousevat, niin seurojen on ollut pakko nostaa kausimaksuja, jonka seurauksena osa perheistä putoaa pois seuratoiminnan piiristä.

Vieskalaisten maksuttoman kauden yhtenä tavoitteena on synnyttää keskustelu siitä, kuinka urheiluharrastuksien kustannuksia voidaan karsia.

YKSI VAPAAPÄIVÄ viiko

Vantaalaisessa Härkäsen perheessä lähes jokainen päivä on painipäivä. Sunnuntai on periaatteessa vapaa, mutta aika usein silloinkin ollaan kisareissulla.

Perheen isälle **Jere Härkäselle** paini on ollut iso osa elämää aina. Painisalilla on väännetty melkein koko suvun voimin. Isä **Teijo Härkänen** oli lahjakas painija Helsingin Jyryssä. Saman seuran harjoituksiin hän vei myös poikansa. Hieman myöhemmin seuraksi valikoitui Ylä-Tikkurilan Kipinä.

Teijosta tuli Kipinän päävalmentaja ja Jere sekä hänen veljensä **Jouni** painivat Ylä-Tikkurilan Kipinän riveissä aikuisuuden kynnykselle saakka. Jeren parhaimpiin saavutuksiin kuuluvat poikapaini-iässä väännetyt SM-kullat.

Teijo-isän veli **Auvo Härkänen** oli myös tärkeä lenkki Ylä-Tikkurilan Kipinän toiminnassa. Auvo kuskasi, huolsi ja vaikutti johtokunnassa. Myös Auvon lapset eli Jeren serkut **Ari**, **Hannu** ja **Jari** painivat, Ari Härkänen aina aikuisten EM-pronssille saakka vuonna 2004. Nykyään Ari toimii nuorten olympiavalmentajana.

Lasten mukana painisalille

Kun paini parikymppiseltä Jereltä jäi, kului vuosia, ennen kuin painimaailma kutsui jälleen. Se tapahtui lasten myötä. Ensimmäisenä painia kokeili viitisen vuotta sitten nyt 11-vuotias **Jesper**, jonka laji imaisi mukaan heti. Jesper testasi myös yleisurheilua, purjehdusta ja jalkapalloa, mutta vain paini kiinnosti.

- Olisi tosi tylsää, jos en saisi painia. Tykkään painista, koska treenit ovat niin monipuoliset, ja siellä on kivoja kavereita. Parasta on se, kun onnistuu jossakin tavoitteessa, Jesper pohtii.

- Jesperiä ei todellakaan tarvitse pakottaa treeneihin, päinvastoin, isä vierellä vakuuttaa.

Mutta kulmalle ei isä enää kelpaa. Eikä hän sinne haluakaan.

Härkäsen perheessä ei hymy hyydy, vaikka lähes joka päivä matka painisalille käykin. Tai ehkä iloisuus johtuukin juuri siitä.

ssa

- Jännitän Jesperin otteluita tosi paljon. Sykkeet ovat varmaankin jossakin 200 korvilla, isä nauraa.

- Ja jos Jesper häviää kun olen kulmalla, niin Jesperin mielestä se on minun vikani. Turhia riitoja välttää, kun antaa muiden valmentajien hoitaa sen homman.

Perheen voimin

Nyt molskilla vääntää koko perhe. Isä valmentaa painikoulua, jossa myös 7-vuotias **Jiro** painii. 3-vuotias **Janrik** käy nallepainissa pääsääntöisesti isän, mutta välillä myös äiti-**Niinan** kanssa. Niinakin väänsi naisten kuntopainissa, kunnes ryhmä lopetettiin. Mieli halajaa yhä kuntopainin pariin, mutta seuran nykyiset kuntopainiryhmän ajat eivät sovi kiireiseen aikatauluun.

- Nyt huollan eli pesen pyykit, laitan ruoan, teen eväät ja kuljen mukana kisoissa aina kun vain mahdollista, Niina kertoo.

Niina on myös toiminut ottelujärjestäjänä Ylä-Tikkurilan Kipinän salikilpailuissa. Puuha on ollut sen verran mielenkiintoista, että kunhan nuorimmainen vielä hieman kasvaa, on äidin suunnitelmissa ottelujärjestäjän kurssi.

Sunnuntaina lepopäivä

Paini kuuluu perheen arkeen vähintään kuutena päivänä viikossa. Sunnuntaina tehdään jotakin muuta, ellei silloin olla kisareissulla.

- Käymme geokätköilemässä ja talvisin laskettelemassa, isä kertoo.

Sunnuntai on usein myös se päivä, jolloin suunnitellaan tulevien viikkojen menot: kuka vie kenetkin ja mihin aikaan. Arki ei sujuisi ilman tarkkaa suunnittelua, sillä kolmen lapsen harjoitukset, isän valmennustehtävät ja äidin vuorotyö muodostavat sokkelon, jossa umpikuja olisi taatusti edessä ilman tarkkaa koordinaattien hallintaa.

Perheen mukaan kaikki on kuitenkin sen arvoista. Jere muistelee yhä lämmöllä omia lapsuuden kilpailu- ja leirimatkoja, joista sai ystäviä eri puolelta Suomea.

- Painin parista olemme myös löytäneet perheitä, joiden kanssa vietämme aikaa muutenkin kuin painisalilla. Lapsille paini on aivan loistava harrastus sen monipuolisuuden takia, vanhemmat kehaisevat.

Teksti ja kuva: Mari Mäkinen

KUORTANEELLA ON KAIKKI

Kuortaneen Urheilulukio on ollut yksi tienraivaajista urheilu-uran ja opiskelun yhdistämisessä. Suomen arvostetuimmassa valmennuskeskuksessa on nuorille painijoille tarjolla maailmanluokan harjoitteluolosuhteet sekä valmentajat ja sisäoppilaitos-mallin mukanaan tuomat lyhyet etäisyydet.

-Kuten kaikissa muissakin lukioissa, niin myös urheilulukiossa opiskelu käsittää vähintään 75 kurssia. Tällä hetkellä lukio-opintoihin voi tällä käyttää maksimissaan neljä vuotta. Jos urheilulukiolainen aikoo pitkän matikan kirjoittaa, niin kyllä se silloin tarkoittaa neljää vuotta. Meillä tulee pelkästään painista 20 kurssia, **Juha Virtanen** kertoo.

Harjoittelemaan urheilulukion painijat pääsevät kaksi kertaa päivässä. Aamutreenit ovat klo 10–12 välillä ja iltatreenit yhdessä Etelä-Pohjanmaan urheiluakatemian ja Kuortaneen Kunnon painijoiden kanssa klo 16–18.

-Kaikki toiminnot on keskitetty tähän Kuortaneen urheiluopistolle. Täällä etäisyydet ovat niin lyhyet, että oikein hitaasti kulkien viisi minuuttia kestää matka painisalilta asuntolaan. Sisäoppilaitosmaisuus ja lyhyet etäisyydet ovatkin meidän etu. Turhaan kulkemiseen ei aikaa kulu, vaan ajan voi käyttää tehokkaasti opiskeluun ja harjoitteluun, Virtanen toteaa.

Molempi parempi

Viime vuosina Kuortane on profiloitunut **Ahto Raskan** nuorten olympiavalmentajapestin myötä ennen kaikkea suomalaisen naispainin keskuksena, mutta yhä edelleen myös kreikkalais-roomalaisen painin vääntäjät ovat tervetulleita urheilulukioon.

Ex-päävalmentaja Juha Virtanen pitää nuoret klopit ruodussa niin koulussa kuin molskilla. Valmennustehtävissä toimii myös **Ville Pasanen** oman harjoittelunsa ohessa. Urheilulukiossa on painijoita pojat ja tytöt yhteen laskien viisi, mutta urheiluakatemialaisten myötä iltatreeneissä vahvuus on 15–20 painijaa.

-Viime vuosina on maksettu vähän siitä, kun takavuosina Kuortaneen oma paini hiipui. Nyt ollaan menossa selvästi taas parempaan suuntaan. Ensi kaudelle meille on tulossa myös junnujen ja miesten osalta hyvä treeniporukka, Juha Virtanen toteaa.

Urheilulukiot, urheiluakatemiat ja valmennuskeskukset muodostavat monelle asiaan perehtymättömälle perheelle iloisen sekamelskan, josta tolkun ottaminen on vaikeaa. Juha Virtanen vääntää kärsivällisesti rautalankamallia painiväen ymmärrettäväksi.

-Kuortaneen Urheilulukio on itsenäinen yksikkö. Urheilulukioon valituista tulee automaattisesti akatemiaurheilijoita ja sitä kautta he saavat tiettyjä palveluja ilmaiseksi tai edullisempaan hintaan, Virtanen kertoo.

Harjoituskertoja urheilulukiolaisilla tulee viikossa kaudesta riippuen 5-10. Normaali harjoittelurytmi on maanantaina kaksi treeniä, tiistaina kaksi treeniä, keskiviikkona huoltoa tai palauttava harjoitus, torstaina kaksi treeniä, perjantaisin yksi tai kaksi treeniä ja viikonloppuisin kisat tai lepo.

Kustannukset kohtuulliset

Painivalmennus itsessään on urheilulukiolaisille ilmaista. Samoin opiskelu ja kouluruokailu ovat ilmaisia. Sen sijaan oppikirjoista joutuu maksamaan, mutta sama on tilanne muissakin lukioissa. Urheiluopiston alueella on lukiolaisilla omat soluasunnot, joissa asuminen 2 hengen huoneissa maksaa 160 euroa ja yhden hengen kämpissä kalleimmillaan 290 euroa. Asunnoissa valvojana toimii painimolskeilta tuttu Ville Pasanen, joten järjestyshäiriöitä ei esiinny.

Urheilulukion opiskelija voi hakea Kelalta opintotuen asumislisää, joka on 80 prosenttia vuokrasta. 17 vuotta täyttänyt opiskelija voi saada lisäksi opintorahaa, joka tällä hetkellä on 84 euroa kuukaudessa. Vanhempien tulot voivat vaikuttaa asumislisän määrään alle 18 vuotiailla ja opintorahan suuruuteen alle 20 vuotiailla.

Soluasunnoissa on ruuanlaitto mahdolli-

Kuortaneen molskeille väkeä mahtuu.

suus, mikäli kauha kädessä pysyy. Jos kokkaaminen ei suju, niin opistolla on mahdollisuus syödä neljällä eurolla aamupala ja 6,5 eurolla irtoaa päivällinen.

-Meillä on urheilulukion ykkösille käynnissä koko vuoden kestävä kokkikoulu, jossa opetellaan ruuanlaittoa ja sitä, mitä kaupasta voi ja kannattaa ostaa. Kerran viikossa olevasta kokkikoulusta saa myös laittamaansa ruokaa mukaan, joten sekin auttaa ruokakustannuksissa, Juha Virtanen vinkkaa.

Kokkikurssi onkin yksi ratkaisun avain siihen, että näin uusavuttomuuden aikakaudella nuoret osaavat ottaa itsestään entistä enemmän vastuusta.

-Vanhempien vinkkelistä katsottuna ruokailu on yksi ongelma, kun nuori lähtee vieraalle paikkakunnalle opiskelemaan. On huoli siitä, että mitä ne siellä tekevät ja syövät. Kaiken lisäksi nuoren urheilijan pitää pystyä syömään monipuolisesti, jotta jaksaa harjoitella, Juha Virtanen toteaa.

Nuorista huolehditaan

Urheiluopiston alue muodostaa tiiviin campuksen, jossa havaitaan, mikäli kotoaan pois muuttaneella nuorella alkaa mennä liian kovaa. Ympärillä olevat valmentajat ja muu henkilökunta ovat silloin jarrumiehen ja tukihenkilön paikalla.

-Itse olen ollut täällä 18 vuotta ja ihan oikeasti me näistä oppilaista välitetään. Kaikki valmentajat ovat sisäistäneet sen, että nuorista on pidettävä huoli muuallakin kuin harjoituksissa ja kilpailuissa. Ja jos nähdään, että vieraan lajin kaverilla ei mene hyvin, niin kyllä siihenkin puututaan yli lajirajojen, Virtanen vakuuttaa.

Painin perässä vieraalle paikkakunnalle lähteminen on 16-vuotiaan elämässä iso harppaus. Monen urheilulukiolaisen opintietä seurannut Virtanen muistuttaa, että lukiota voi vaihtaa myös opintojen aikana.

-Meille voi hakea lukioon toisena tai jopa kolmantena vuonna. Pasasen Ville aloitti aikanaan muualla, mutta tuli tänne toisena vuonna. **Ollin Petra** oli lukion loppuvuodet

Juha Virtasen valmennuksessa Kuortaneella treenaavat muun muassa Mikko Lyttinen ja Lauri Mähönen.

meillä, mutta oli ennen sitä kirjoilla Mäkelänrinteellä ja Lappajärvellä, Virtanen painottaa.

Lähes parikymmentä vuotta Kuortaneen urheilulukion painihommista vastannut Juha Virtanen näkee urheilulukion parhaana vaihtoehtona panostaa täysillä opiskeluun ja urheiluun. Urheilu-sana lukion nimessä ei heikennä jatko-opiskelumahdollisuuksia. Vaikka Kuortaneelle mennäänkin loppumatka bussilla, niin opetus on yhtä tasokasta kuin suurissakin kaupungeissa.

-Urheilulukiota voi suositella niille, jotka ovat valmiita satsaamaan tosissaan urheiluun ja opiskeluun. Ihan samanlaiset mahdollisuudet täällä Kuortaneella on opiskella, kuin missä tahansa. Kaikki on itsestä kiinni. Esimerkiksi **Ohukaisen Niko** kirjoitti pitkästä matematiikasta täydet pisteet, vaikka panosti myös painiin saman aikaan täysillä, Juha Virtanen kehaisee.

Teksti ja kuvat: Pekka Moliis

Kuortane aloittaa yläkoululeiritykset

Kuortaneella ollaan käynnistämässä painin osalta yläkoululeirityksiä, joiden yhteydessä nuoret painijat pääsevät treenaamaan ammattimaisesti ja samalla hoitamaan myös kouluvelvoitteet. Painissa on tähän saakka nuorten kohdalla leiritystä hoidettu pääosin viikonloppuleirien yhteydessä, mutta kahden ja puolen päivän leirillä ei kaikkiin asioihin ehditä puuttumaan.

-Esimerkiksi Himberg-leireillä massaa on sen verran paljon, että siellä ei päästä niin yksilölliseen ohjaukseen, kuin tarvetta olisi. Se on valitettava tosiasia, että tekninen osaaminen ei kaikilla painijoilla ole vielä siinä vaiheessa kunnossa, kun Himberg-leirille lähdetään, kertoo Juha Virtanen.

Kuortaneella yläkoululeirejä on jo ollut tarjolla yleisurheilussa ja keilailussa. Vuokatin suunnalla vastaavia leirejä on pyöritetty jo useamman vuoden ajan pesäpallossa ja talvilajeissa.

Yläkoululeiriläisten asuminen ja harjoittelu tapahtuu urheiluopistolla. Valmennuksesta vastaavat urheilulukion ja valmennuskeskuksen ammattivalmentajat, kun taas päivittäisen opetustuokion valvonnasta ja opetuksesta vastaa Kuortaneen yläkoulun opettaja.

Sunnuntai-illasta perjantaihin kestäville leireille voidaan ottaa noin 15 yläkouluikäistä urheilijaa.

-Kun yläkouluikäiset ovat täällä koko viikon, niin asioihin päästään paneutumaan ihan eri tavalla. Ja kun läksyt seuraavat mukana omasta koulusta, niin kouluhommatkin hoituvat, Juha Virtanen mainitsee.

Urheiluakatemiat

PALJON VARTIJOINA

Joka niemeen, notkoon, saarelmaan ei ole mahdollista omaa nuorten olympiavalmentajaa sijoittaa. Tällöin lisähartioita valmennushommiin oman seuran lisäksi voi löytyä opiskelupaikkakunnan urheiluakatemiasta.

Painin asema lajina akatemioissa vaihtelee suuresti. Paras tilanne on Etelä-Pohjanmaalla ja pääkaupunkiseudulla, joissa molemmissa on tarjolla akatemia-tasolla kreikkalais-roomalaisen ja vapaapainin valmennusta nuorten olympiavalmentajien toimesta. Nov-valmentajista **Marko Asell** vastaan Tampereen Urheiluakatemian painijoiden valmennuksesta.

Pääkaupunkiseudulla Urheassa kreikkalais-roomalainen paini on **Ari Härkäsen** ja vapaapaini **Hannu Rantalan** vastuulla. Lukioikäiset painijat on keskitetty pääsääntöisesti Mäkelänrinteen lukioon, ammatillista koulutusta käyvät Helmi Liiketalousopistoon ja Stadin ammattiopistoon.

-Aamutreenejä on tiistaista perjantaihin Liikuntamyllyssä lajiharjoitellun osalta ja Mäkelänrinteen uintikeskuksessa oheisharjoittelun osalta. Iltaisin akatemian noin 20 painijaa harjoittelee pääkaupunkiseudun eri halleilla, viestittää **Simo Tarvonen** Urheasta.

Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemian listoilla on 23 painijaa. Näiden valmennuksesta vastaavat **Ahto Raska** ja **Juha Virtanen** Kuortaneella, **Marko Yli-Hannuksela** ja **Jarkko Yli-Huikku** Ilmajoella. Lisäksi **Rami Hietaniemi** vetää joitain harjoituksia Seinäjoella.

Kouvolassa perinteitä

Kouvolan Urheiluakatemiassa paini on mukana lajina ja **Marko Sillanpää** vastaa painivalmennuksesta. Painijat kuuluvat myös akatemian fysiikkavalmennusryhmään.

-Tällä hetkellä painijoita on kaksi. Muutama vuosi sitten oli isompikin ryhmä, mutta opiskeluiden päätyttyä osa painijoista siirtyi työelämään ja osa muutti muille paikkakunnille opiskelujen perässä, joista tosin muutama on palannut takaisin kotipaikkakunnalle, kertoo akatemiajohtaja **Timo Pahkal**a.

Useilla varuskuntapaikkakunnilla akatemiat tekevät yhteistyötä puolustusvoimien kanssa. Vuokatti-Ruka urheiluakatemiaan on kuulunut viimeksi Kainuun prikaatissa palvelleista painijoista **Leevi Ukkola** ja myös Kouvolan korkeudella on yhteistyötä tehty.

-Karjalan Prikaatissa toimii urheiluvalmennuslinja, jossa on ollut mukana noin viisi urheilijaa saapumiserää kohden. Myös yksi painija on ollut mukana KarPr:n urheiluvalmennuslinjalla. Urheiluvalmennuslinja ei kilpaile Puolustusvoimien urheilukoulun kanssa vaan pikemminkin tukee urheiluvalmennustoiminnan kehittämistä, Timo Pahkala jatkaa.

Päijät-Hämeen urheiluakatemiassa paini ei ole kärkilajina. Kolme painijaa **Arvi Savolainen** ykkösnimenä on kuitenkin akatemian listoilla. Valmennuksesta vastaan Lahden Ahkeran painivalmentaja **Tapio Lattu**.

-He saavat etuuksina treenaamisen tueksi tarvittavia tukipalveluita, lisäksi järjestämme valmennusta, joka on kaikille lajeille avointa. Painijat ovat urheilupainotteiseen kouluun päästessään sitoutuneet siihen, että he harjoittelevat oman valmentajan tekemän harjoitusohjelman mukaan. He hyödyntävät harjoittelussaan myös tätä meidän kehonhallintavalmennusta, Päijät-Hämeen Urheiluakatemian vt. toiminnanjohtaja **Johanna Ylinen** kertoo.

Akatemioissa on eroja

Urheiluakatemioiden toimintatavoissa on suuria eroja. Osa tarjoaa aktiivisesti valmennusta eri ryhmille, kun osassa rooli on tarjota asiantuntijapalveluita ja tarjota hyvät olosuhteet. Esimerkiksi Turun Seudun Urheiluakatemiassa paini ei ole varsinainen laji, mutta toisen asteen urheiluoppilaitokset eli Kerttulin urheilulukio ja Turun ammatti-instituutti ovat avoimia kaikkien lajien urheilijoille.

Etelä-Kymenlaaksolle kaivataan hieman enemmän painijoita, jotta paini voisi olla omana ryhmänä tulevaisuudessa. Nyt painijoita on kolme.

-Vielä viime lukuvuonna paini oli lajina mukana. On se mahdollista jatkossakin, mutta vaatisi hieman enemmän painijoita ja tämän jälkeen pitäisi alkaa neuvotella valmentajien kanssa, Kotkan suunnasta kerrotaan.

Pohjois-Savon urheiluakatemiassa painijat ovat harvinaisuus, mutta yksi sieltäkin löytyy. Lajivalmennusta ei ole järjestetty, vaan hän osallistuu akatemian tarjoamaan akatemian yksilölajivalmennukseen.

Keski-Suomessa paini ei ole varsinainen akatemialaji, mutta muutama painija löytyy. Valmennuksesta vastaavat alueen painiseurat. Akatemialajiksikin on mahdollista päästä, mutta jälleen tarvittaisiin lisää painijoita ja rahaa.

Villi pohjola

Rovaniemellä painijat ovat villejä. Tai tarkalleen sanoen he ovat akatemiassa mukana villien lajien ryhmässä. Akatemiassa on yksi painija ja yläkouluakatemiasta löytyy toinen.

-Meille haki viime keväänä muutama painija mutta kaikki eivät täyttäneet kriteerejä (koulu / lajiliitto). Olemme keskustelleet paikallisen seuran kanssa konkreettisemmasta yhteistyöstä potentiaalisten painijoiden saamiseksi akatemiaan ja yläkouluakatemiaan. Meillä on kiinnostusta kehittää akatemiatoimintaa myös painin osalta, Lapin Urheiluakatemian huippu-urheilukoordinaattori **Juuso Toivola** vakuuttaa.

Molski-lehti teki haastattelut sähköpostikyselynä. Kaikki akatemiat eivät vastanneet. Lisätietoja oman alueesi urheiluakatemiasta löydät netistä: http://www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiat

Kalle Starck valitsi Helsingin

Vastustajaansa selälleen puristava Kalle Starck muutti alkusyksystä Savosta Stadiin.

Kuopiolaisella **Kalle Starckilla** oli valinnan paikka viime keväänä. Vuonna 1999 syntyneen nuorukaisen piti päättää, missä jatkaa opintoja ja painiharrastusta peruskoulun jälkeen. Valinta osui tarkan pohdinnan jälkeen lopulta Mäkelänrinteen Urheilulukioon Helsinkiin. Mäkelänrinne tunnetaan paikkana, jonne ei millä tahansa papereilla pääse.

-Eniten päätökseen vaikutti se, että Helsingissä on lukio-opintojen jälkeen paremmat jatko-opiskelumahdollisuudet. Toiseksi sitten se, että myös mahdollisuudet kehittyä painijana ovat täällä paremmat kuin Kuopiossa, Kalle pohtii.

Painiuralle voi ennustaa lisäpotkua valinnan johdosta. Treenimäärät ovat kasvaneet merkittävästi ja harjoitusvastustajia löytyy pääkaupunkiseudulta Savoa enemmän.

-Treenimäärän suhteen on tapahtunut selvää kasvua. Meillä on lukion puolelta kolmet aamutreenit viikossa, jonka lisäksi iltatreenit ovat normaalisti. Osa aamutreeneistä on Maunulassa ja osa Myllypurossa. Iltatreenejä meillä on lisäksi Tikkurilassa. Valmentajana meillä toimii **Härkäsen Ari**, selvittää Starck harjoituskuvioitaan.

Ainoana haittapuolena Kalle mainitsee kulkemisen koulun ja eri treenipaikkojen välillä, mutta siihenkin tottuu.

-Liikkumiseen eri paikkojen välillä menee useita tunteja päivässä, mutta nopeasti siihen tottuu. Olen kyllä täysin tyytyväinen tekemääni valintaan, Kalle Starck vakuuttaa.

Laadukasta valmennusta porukassa

Ilmari Putula aamutreeneissä yhdessä Jani Haapamäen kanssa.

Marraskuinen aamu valkenee Kuortaneen vanhassa maapohjahallissa. Värikäs joukko naispainijoita on vallannut suurimman osan kolmesta painimatosta, mutta yhdellä kulmalla on joukko nuoria miehiä tekemässä aamutreenejä **Juha Virtasen** johdolla.

Joukossa on myös Alavuden Urheilijoiden **Ilmari Putula**, joka tekee punttiharjoitusta yhdessä **Jani Haapamäen** kanssa. Kolmatta vuotta urheilulukiossa opiskeleva Putula on tyytyväinen opiskelupaikkavalintaansa. Etäisyydet ovat lyhyet ja treenikavereitakin löytyy.

-Kotisalilla ei tahtonut aina treenikaveria löytyä, mutta täällä ei ole sitä ongelmaa. Täällä on lyhyet etäisyydet liikkua jalan tai polkupyörällä, nuorukainen toteaa.

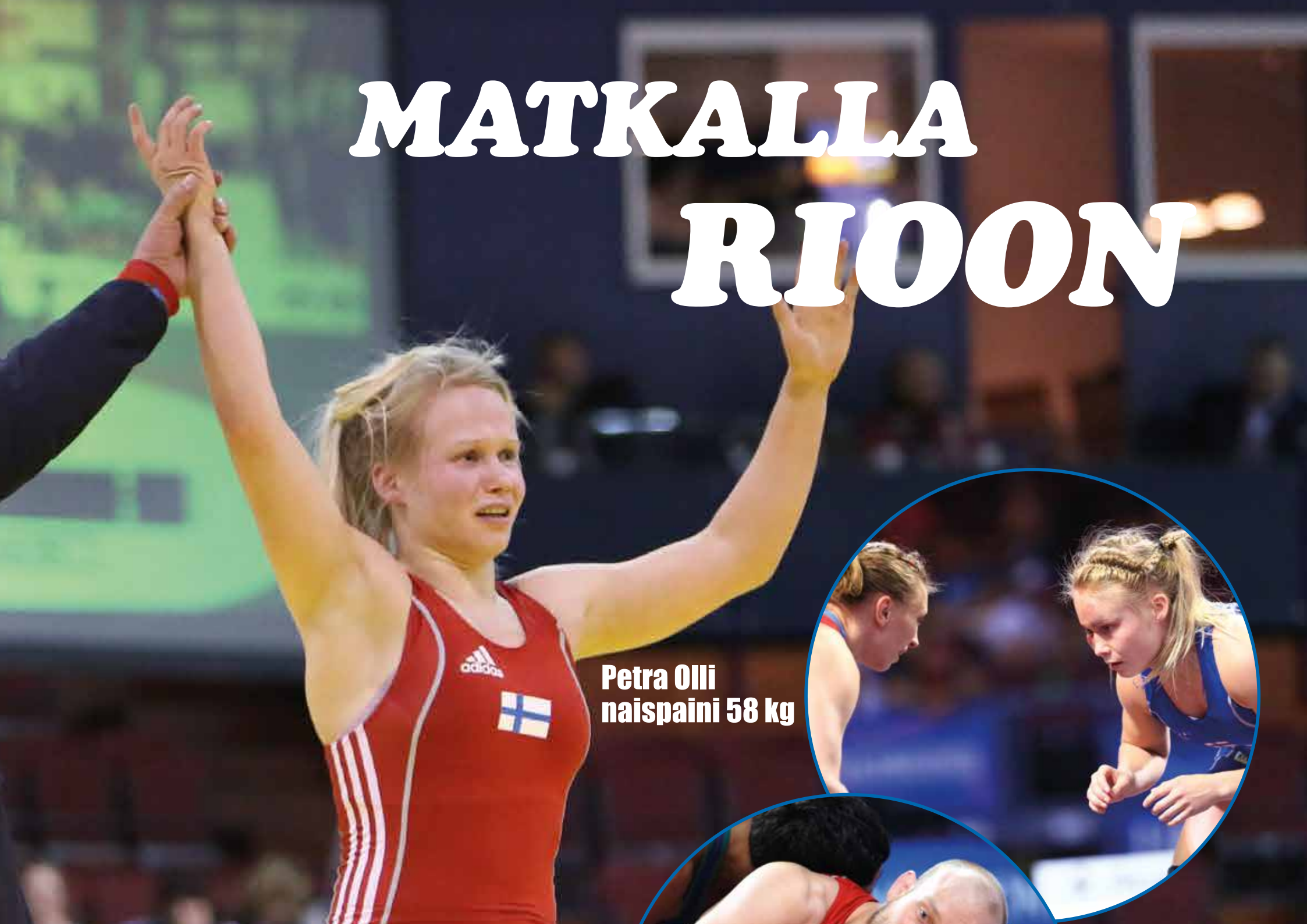
Urheilulukiolaisilla on mahdollisuus halutessaan käydä edulliseen hintaan aamupalalla ja päivällisellä opiston ravintolassa. Päiväsaikaan ruokailu hoituu lukiolla.

-Koko opiskeluaikana en ole montaa kertaa opiston ravintolassa syömässä käynyt. Itse tulee kämpillä laitettua ruokaa, nuorukainen paljastaa.

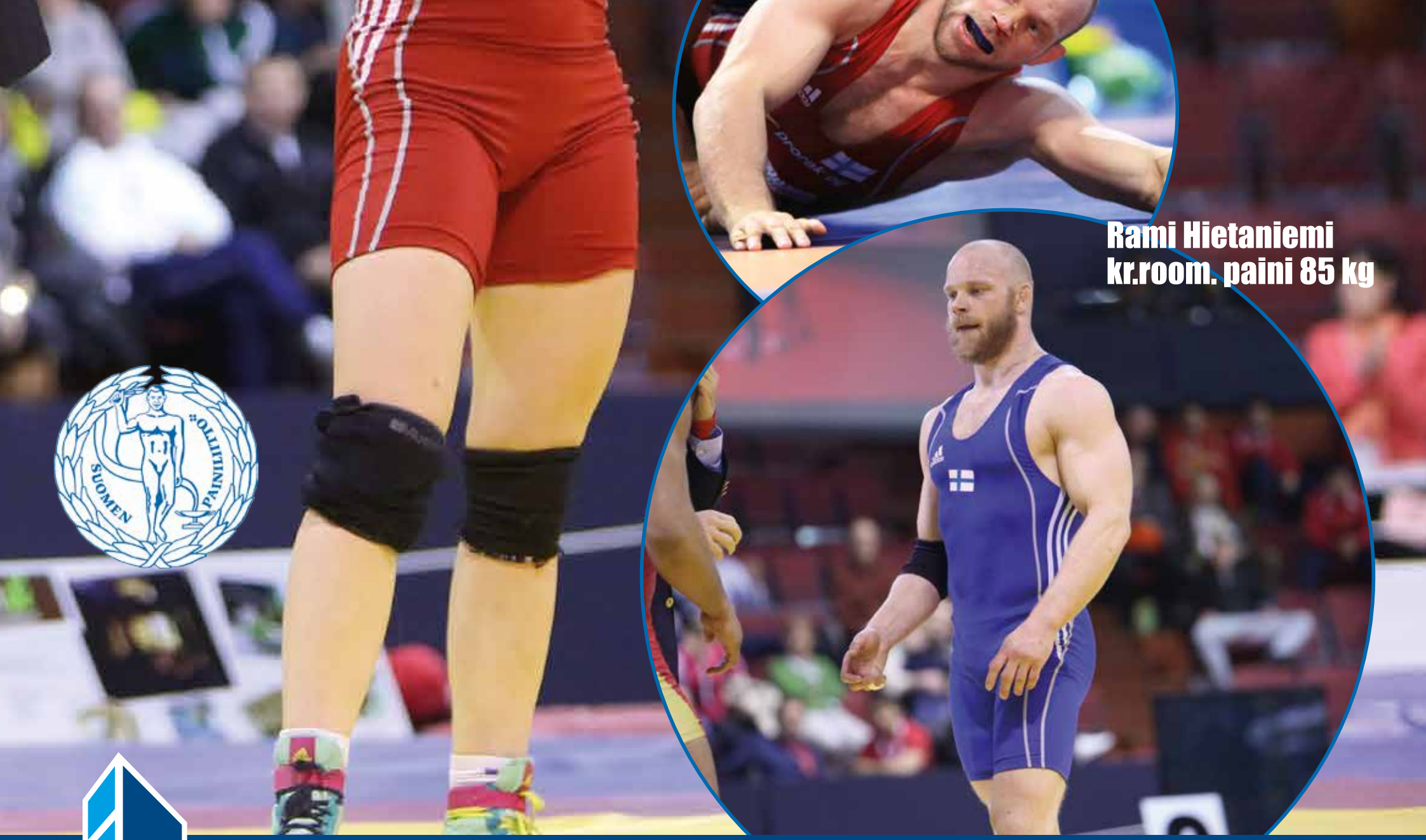
Entä onko siellä itse laitetulla päivällisellä salaatit ja ravintoarvot kohdallaan?

-Kyllä siellä salaattiakin on. Ihan hyvin täällä pärjätään, Ilmari vakuuttaa.

MATKALLA RIOON



Petra Olli
naispaini 58 kg



Rami Hietaniemi
kr.room. paini 85 kg

LÄHIÖKUNNOSTAJAT

Ilmajoelta
POTKUA KEHITYKSEEN

Ilmajoki on yksi varteenotettava vaihtoehto, kun peruskoulunsa päättävä painijanuorukainen etsii sopivaa opiskelupaikkakuntaa. Mitään ryntäystä ei tähän saakka ole lakeudelle ollut, mutta aina silloin tällöin joku painija on kauempaakin tullut Ilmajoen lukioon opiskelemaan.

Valmennustoiminta tapahtuu Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemian alla, jonka urheilijoita lukioon tulevat painijat ovat. Valmennustietämys on huippuluokkaa, kun aamutreenejä vetävät vuoroin **Marko Yli-Hannuksela** ja **Jarkko Ala-Huikku Kati Kiurulla** vahvistettuna. Kun iltaisin joukkoon liittyy vielä **Seppo Yli-Hannuksela,** niin valmentajakuviot ovat kohdallaan.

-Meille ovat tervetulleita myös muualta tulevat painijat, jotka haluavat kehittyä ja harjoitella tosissaan, Marko Yli-Hannuksela kertoo.

Miesten maajoukkueen kakkosvalmentajana toimiva Myhi kantaa valmennuksesta päävastuun, mutta hän myös reissaa osan vuodesta miesten kanssa maailmalla, joten vuodenvaihteessa oman NOV-pestinsä aloittava Ala-Huikku paikkaa kalenteriin jääviä aukkoja.

-Meidän valmentajakattaus sekä treeni- ja osanottajamäärä aamuin illoin on Suomessa poikkeuksellista. Aamutreeneissäkin painijoita on 10-13 ja iltatreeneissä määrä tuplaantuu. Harjoituskavereita löytyy hyvin, Ala-Huikku lupaa.

Lukioon saapuville painijoille on asuntovaihtoehtona muutaman sadan metrin päässä sijaitsevat opiskelija-asunnot, joista on mahdollista saada soluasunto edulliseen hintaan vuokralle.

Ilmajoki normaaliviikko :
Kadetti- / junioripainijat (55–100kg)

PÄIVÄ		VALMENTAJAT	URHEILIJOITA
MA 1830	Paini 120´–150´	Seppo Y-H, Marko Y-H, Jarkko A-H	15–25
TI 0800	Juoksu / paini 90´	Marko Y-H & Jarkko A-H	10–13
1830	Paini 120´–150´	Seppo Y-H, Marko Y-H, Jarkko A-H	15–25
KE 1800	Paini 120´	Seppo Y-H & Jarkko A-H	15–20
TO 0800	Juoksu / voima (kahvakuula) 90´	Kati Kiuru, Marko Y-H, Jarkko A-H	10–13
1830	Paini 120´	Seppo Y-H, Marko Y-H, Jarkko A-H	15–25
PE 1700	Kuntopaini (jalkapallo/voima/paini) 120´	Marko Y-H & Jarkko A-H	15–20
LA	Sovitaan erikseen, jos ei kisa- ja leiritoimintaa (0–2 krt/kk) Paini 120´	Marko Y-H, Jarkko A-H	10–20
SU	Sovitaan erikseen, jos ei kisa- ja leiritoimintaa (2–3 krt/kk) Juoksu / liikkuvuus / palauttava 90´–120´	Kati Kiuru	10–20

Marko Yli-Hannuksela on yksi niistä valmentajista, jonka ammattitaidosta Ilmajoelle suuntaavat nuoret painijat pääsevät nauttimaan.

Painimatoilta sodan tantereille
ARVO HAAVISTOSTA LAAJA ELÄMÄKERTA

Olympiavoittaja **Arvo Haavistosta** on valmistunut laaja elämänkerta. 300-sivuisen kirjan on kirjoittanut liikuntaneuvos ja tietokirjailija **Lauri Järvinen**. Arvo Haavisto on saavutuksiltaan Ilmajoen historian maineikkain henkilö Nuijasodan legendan **Jaakko Ilkan** jälkeen.

Olympiakisoissa kulta- ja pronssimitalin 1928 ja 1924 saavuttanut Arvo Haavisto (1900-1977) on edelleen Ilmajoen painipitäjän ainoa olympiavoittaja. Hän jatkoi urheilun parissa myös aktiiviuransa jälkeen. Haavisto toimi Suomen Painiliiton puheenjohtajana vuonna 1937 ja kansainvälisenä painituomarina.

Vaikka kyseessä on ensisijaisesti painikirja, loppuosassaan teos kertoo pääasiassa talvi- ja jatkosodan historiaa erityisesti molempien päähenkilöiden Arvo ja **Yrjö Haaviston** puolisoittensa kanssa käymän ja kokonaan säilyneen sota-ajan kosketta-van kirjeenvaihdon kertomana.

Haavisto-kirjassa on yli 200 kuvaa, suuri osa harvinaisia otoksia 1920- ja 1930-luvuilta. **Kaarina Viitasaaren** 12 albumin arvokas vanhojen valokuvien kokoelma oli todellinen aarre kirjan ilmettä luotaessa.

Kirjaa on saatavissa kirjan kirjoittaneelta ja tuottaneelta Lauri Järviseltä.

Tmi JJ-Eristys

0400 194 285

Mäkikatu 5 A 13,
83500 Outokumpu

Hernesniemen Lastaus Oy

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

Kaikki rakennustyöt

Uudenmaan Kiinteistöpesu & Rakennus Oy

Tähtimöntie 23
01350 Vantaa

p. 0400 620 028,
050 5287 739

Kuljetusliike Pauli Kärkinen Oy

Rantatie 57
13300 Hämeenlinna
puh. **040 900 3134**

Taksiautoilija Juha Viitanen
Terhotie 7
84100 Ylivieska
040-8471 397

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

SEINÄJOKI

LIIKUNTATOIMISTO
Kirkkokatu 15
60100 Seinäjoki

Itsekulkeva henkilönostin

LEGUAN®

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

Maatalouden kirjanpito ja tilipalvelut

Jorma Pitkänen

puh. 0400 745 829

Kaationtie 23
83400 Viinijärvi

E-P:N MINKINREHU
Monäs Feed

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

Fyrax Oy

Yrittäjäntie 17,
03600 Karkkila

0400 511 522

JK-RAKENNUS-PALVELUT

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

Puh. **050 9119 083**
jani.koski@kl-rakennustyot.fi
www.kl-rakennustyot.fi

Maanrakennus Kärkkäinen Oy
Pirintie 8, 29200 Harjavalta
p. 0400 322 577

esm brodesign

Karijoentie 548
64700 TEUVA
p.050 - 3223 687

MAANRAKENNUSTYÖT
JORMA HIETALA KY
Puh. 0400 163 147
Kirkonkyläntie 28 Ylistaro

KORPELA-TUOTE OY
Nyykoolintie 11, 64700 TEUVA
Puh. 010 229 4800

Lumi- ja vihertyöt
Jarkko Perttula

Keihäskuja 1, 64700 Teuva
puh. **0400 362 167**

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

Laihian Luja NOUSI TUHKASTA

Laihian Lujan painiporukassa on henki päällä. Muutamassa vuodessa painijamäärä on moninkertaistunut, jaoston rahatilanne petraantunut ja vetohommiin on löytynyt vanhan kaartin ohella tukku tuoreita tekijöitä.

Kun Laihian painiporukalta ja naapuriseuroilta kysyy suurinta syytä nousulle, niin painijaoston puheenjohtajan **Jani Ala-Luhtalan** nimi nousee esiin. Ylistarossa painioppinsa saanut Lujan nokkamies myöntää, jotta aikaa painisalilla vierähtää.

-Ihan riittävästi tulee salilla oltua, mutta kakaroiden eteen on mukava tehdä hommia, naurahtaa Ala-Luhtala.

Kun rinkiin saatiin uusia vetäjiä mukaan, niin hieman hiipunut laji oli mahdollista puhaltaa porukalla täyteen liekkiin.

-Minä tulin mukaan joku 7-8 vuotta sitten. Silloin seurassa oli muutama painija ja rahallisissa asioissakin oli parantamisen varaa. Edelliset aktiiviset toimijat olivat lopettelemassa ja **Saarelan Karin** jälkeen **Kurunsaaren Toni** oli pitkään ollut aika yksin siinä vetohommassa. Meitä tuli sitten nopeasti useampi Tonille kaveriksi, niin lähdettiin vetämään porukalla treeniä.

Yhteen hiileen

Jani Ala-Luhtala kehuu Laihian painiväen yhteishenkeä. Kökkäporukkaa löytyy ja paikkakunnalle on kertynyt suuri määrä painiosaamista eri puolilta Pohjanmaata.

-Meitä on tänne kokoontunut painimiehiä useammalta suunnalta. **Rintamäen Markun** kanssa painittiin aikanaan Ylistarossa, **Kalervon Timo** on Teuvalta, Kurunsaari alun perin Vähäkyröstä ja kun **Lyyskin Mika** sekä **Tuomisen Sami** toivat poikansa painimaan, niin saimme houkuteltua heidätkin rinkiin mukaan, Ala-Luhtala myhäilee.

Lujan painia pyöritetään tällä hetkellä kuudessa eri ryhmissä. Nuorimmaiset ovat 6-7-vuotiaita nassikoita, josta siirrytään kouluryhmän kautta kilparyhmään. Aikuisilla painijoilla on oma ryhmänsä, samoin kuntopainijoilla ja naisilla.

Ilman markkinointia ovi ei kuitenkaan painisalilla alkanut käymään. Paini on näkynyt viime vuosina niin lehdissä, kuin eri tapahtumissa.

-Meistä on ollut paljon lehtijuttuja. Olemme tehneet yhteistyötä koulujen ja kunnan kanssa. Aina olemme menneet sinne esittäytymään lajina, minne meitä on vain pyydetty, Ala-Luhtala kertoo.

8000 asukkaan kunnassa syntynyt painibuumi on aiheuttanut painiporukalle varsin mieluisan ongelman. Väkeä kun tahtoo olla osassa ryhmiä jo liiankin kanssa.

-Viime vuonna rupesi jo vähän tuntumaan, että riittääkö meillä kapasiteetti ottaa kaikki halukkaat mukaan. Ongelmaksi tulee, että mihin ryhmään poikia saa mahtumaan, kun rupeaa olemaan paikat täynnä. Tämä ongelma on kuitenkin positiivinen, Ala-Luhtala myhäilee.

Tilat kunnossa

Tila-asiat Laihialla ovat hyvässä mallissa. Painisali sijaitsee koulukeskuksessa, jonne on helppo uusien innokkaiden löytää. Alun perin käytössä oli vain puolet salista, mutta tätä nykyä salissa on kaksi mattoa ja painitilaa lähes 300 neliötä.

-Aiemmin oli lentopallon kanssa tiloista kovaa vääntöä, mutta sitten he saivat omat tilat. Tosin välillä tämäkin tahtoo käydä ahtaaksi, kun mattoa kohden voi olla nassikoissa kymmenkunta paria, Ala-Luhtala huokaa.

Laihia on perinteinen painipitäjä ja monet lasten vanhemmista ovat lajin kanssa tuttuja jo entuudestaan omien tai kavereidensa kokemusten kautta. Kilpailutilanne eri lajien välillä on Laihiallakin tuttu juttu, mutta yöunia ei ole sen takia menetetty.

-Vanhemmat ovat hyvin ymmärtäneet painin merkityksen lasten kehitykselle ja se näkyy. Välillä tahtoo olla kisaa toisten lajien kanssa lapsista, mutta kyllä niitä kaikille riittää. Olen joskus sanonut muiden lajien edustajille, että jos meillä syksyllä on väliryhmässä 45 mukulaa, niin aikanaan kilpailemaan niistä alkaa kymmenkunta ja pidemmälle jatkaa korkeintaan puolenkymmentä. Painin kautta toisetkin lajit saavat

Täältä tullaan. Laihian painissa on viime vuosina ollut tekemisen meininki.

hyviä urheilijoita porukkaansa, Ala-Luhtala huomauttaa.

Monipuoliselle painiharrastukselle onkin kysyntää, sillä maaseudun lapsetkin selviävät tänä päivänä kohtuullisen vähällä vapaaehtoisella liikunnan harrastamisella. Kuperkeikkaa saadaan opetella alkuvaiheessa uusien "painijoiden" kanssa myös Laihialla.

-Lasten luontaisten liikuntataitojen katoaminen on tuttu juttu. Melko nollasta lähdetään opettelemaan kuperkeikkoja myös Laihialla. Tuolla kun peruskouluissa vetämässä jotain painiin tutustumisia, niin siellä kyllä näkee tasoeron painitreeneissä käyneiden ja muiden oppilaiden välillä. Se ero on välillä aivan valtava, vahvistaa Jani Ala-Luhtala.

Ja vaikka Laihia maaseutupitäjä onkin, niin ei siellä missään pellossa eletä. Ei ainakaan painiharjoituksissa. Kuri ja järjestys ovat avainsanoja, kun ryhmässä voi parhaimmillaan olla lähes neljäkymmentä vääntäjää.

-Me pidetään salilla aivan tosi kova kuri. Siellä jos rupiaa muutama kossi omiansa hyppimään, niin eihän siitä mitään tule. Ja jos se kova kuri ei miellytä, niin sille ei voi mitään. Kaikkia ei voi miellyttää, Laihian suunnasta kerrotaan.

Timo Kalervolla piisaa nuorta kaartia ohjattavaksi.

Pitkä tie menestykseen

Suurimmat sankariteot Laihian nykypainijoilta ovat edessäpäin. Reippaasta sadasta vääntäjästä 29 on tänä vuonna lunastanut kilpailulisenssin, joten muutaman vuoden kuluttua SM-molskillakin Laihian Luja esiintyy entistä useammin.

-Silloin kun tulin rinkiin mukaan, niin siinä aiemmin mukana olleita poikia oli lopettamassa. Me on jouduttu tekemään tällä porukalla aivan alusta asti uudet painijat. Siellä treeneissä rupeaa olemaan jo oikeanlaista meininkiä, kun pojat ovat tottuneet harjoittelemaan.

Yhtä aikaa painijoiden kanssa on kasvanut myös seura. Talousasiat on vakaalla mallilla ja talkoojoukko on laajentunut merkittävästi.

-Me yritetään kehittää seuraa samalla niin, että jos joku pojista tai tytöistä oikein huipulle jatkaa, niin pystyttäisiin sitten olemaan tukena. Kaiken lisäksi on saatu tähän uutena joukkoon naistoimikunta, joka hoitaa suvereenisti nuo ravintolahommat kisoissa.

-Sunnuntaisin käyn vetämässä kuntopainiryhmää. Olen sanonut, että maksua en siitä keltään ota, mutta kun talkoisiin tarvitaan, niin sitä porukkaa on löydyttävä. Ja ihan hyvin on tähän asti löytynyt, kiittelee Jani Ala-Luhtala joukkojaan.

Yhteistyö naapuriseurojen kanssa on ollut yksi syy toiminnan kehittymiseen. Yhteistyötä on tehty ikäkausipainijoiden leirityksten ja alokkaiden kisahommien suhteen.

-Laihia, Ylistaro ja Lapua on pyörittänyt leirihommaa **Huhtalan Pasin** vetämänä. Se on ollut pojille hyvää oppia, kun on päästy toisen seuran poikien kanssa treenaamaan. Vaasan Voima-Veikkojen ja Vaasan Tovereiden kanssa me on pidetty yhteisiä mitalipaineja. Sinne on uusilla pojilla matala kynnys lähteä eka kertaa kisoihin, Ala-Luhtala kertoo.

Luja on seurana lähdössä mukaan myös uuteen yhteistyöhön. Osa-aikaisen NOV-valmentajapestin saanut **Jarkko Ala-Huikku** alkaa vetämään leirejä alueen painijoille ja laihialaiset ovat joukossa mukana.

-Nyt alkaa vielä Jaken kuvio pyörimään ja Luja lähti siihen mukaan. Se tuo lisää leirejä lähialueelle, kiittelee Ala-Luhtala.

Teksti: Pekka Moliis
Kuvat: Jarkko Laine

Ja kohta palaa. Toivottavasti ei painisali, vaan ryhmän liukkain kaveri.

Laihian Luja ry

- painihommaa pyörittää jaosto
- seura perustettu 1996, aiemmin painittiin Laihian Liitto-Urheilijoiden riveissä
- vetäjinä Jani Ala-Luhtala, Toni Kurunsaari, Timo Kalervo, Michael Lyyski, Jari Lönn, Pasi Seppi , Kimmo Rahnasto, Markku Rintamäki, Sami Tuominen ,Marko Ruotsalainen.
- painijoita noin sata, toimintaa kuudessa ryhmässä
- paljon yhteistyötä naapuriseurojen kanssa

Painijan oheisharjoittelu:

KÖYDET

Lähes jokaisesta painisalista Suomessa löytyy jonkinlaiset köysiviritykset kattoon kiinnitettynä. Ja ihan syystäkin, sillä harjoitusmuotona köyden kiipeäminen on painijalle ehdottomasti yksi tehokkaimpia ylä- ja keskivartalon harjoitteita, mitä kuvitella saattaa.

Aivan pienimmillä painijoilla köysissä kiipeily on leikkiä ja varsinainen ylöspäin tahkoaminen voi ihan alussa tuntua liian vaikealta. Alle kouluikäiset nassikat voivat hyvin aloittaa köysiharjoittelun roikkumisella ja erilaisilla tarzan-leikeillä. Nopeasti taidot ja puristusvoima kuitenkin karttuvat. Vaikka kiipeäminen vaatii paljon käsivoimaa, niin jalkoja apuna käyttämällä homma helpottuu. Ei ole mitenkään harvinaista, että jo 5-6 vuotiaat pojat ja tytöt kiipeävät köyttä ylös lähes kilpapainijoiden tahtiin.

Isommille painijoille köydet tuovat selvää tehoa harjoitteluun. Köysikiipeily on painia ajatellen lajinomaista harjoitusta, sillä painissa on paljon tilanteita, missä vetoliike on hyvin samankaltainen. Esimerkkinä tästä on vaikka erilaiset käsivedot ja käsivarsiheitot. Lisäksi kiipeilyssä vartaloa on opittava jännittämään ja rentouttamaan hyvin paininomaisella rytmillä.

Monipuolinen väline

Köysi on yllättävän monipuolinen harjoitusväline. Sillä voi tietysti kiipeillä ylös ja alas, mutta myös vaakatasossa. Lisäksi pidemmällä irtonaisella köydellä voidaan ottaa käsipainin tehostamisia tukevia harjoitteita niin, että köyden molemmat päät ovat painijan kourassa ja köyden keskikohta on kiinnitettynä muutaman metrin päähän (ns. MMA-köydet). Tällöin köysillä pystyy tekemään esim. aaltoja.

Irtoköydellä voi myös treenata jalkoja niin, että köysi pujotetaan keskikohdastaan niskan päältä ja kainaloiden alta ja köyden päihin laitetaan paino, vaikkapa oma treenikaveri. Sitä kun vetää muutaman kerran mattoa ympäri niin takuulla alkaa maitohapot jaloissa jylläämään.

Pienemmille, miksei isommillekin köydenveto on mukava välipala harjoitusten lomaan. Se voi olla joukkue vastaan joukkue tai vain yksi vastaan yksi.

Yleensä köysiharjoitus sopii painiharjoituksen loppuun. Sillä saadaan taatusti viimeisetkin voimanrippeet puristettua irti, jos niitä jostain syystä jäi vielä jäljelle. Alla oleva harjoitus kestää taukoineen noin 10-15 minuuttia ja se on suunnattu painijoille 16-vuodesta ylöspäin.

Lämmittely irtoköydellä

1. Pienet nopeat aallot (small fast waves)
2. Lonkkaheitto (Hip toss)
3. Isot aallot (big waves)

Jokainen liike 30 sek, palautus 30 sek, 2 x läpi

Kiipeily

(liikkeet läpi 2 x ja välissä palautus noin 60 sek.)

1. Kiipeäminen jalat apuna
2. Kiipeäminen ilman jalkoja
3. Kiipeäminen kahdella köydellä
4. Vaakaköysi kädet koukussa

Veto irtoköydellä

5. Veto istualtaan, kaveri painona
6. Reki juosten, kaveri painona

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

Teksti: Harri Vallin

OULAISTEN JÄTEHUOLTO OY
Revonkatu 1, 86301 Oulainen
www.oulaistenjatehuolto.fi
puh. (08) 470 485 tai
0400 583 688
Kierrätysmateriaalien keräys ja kierrättäminen ● Sekajätteen keräys ● Vaihtolavojen toimitus ja tyhjennykset ● Energia- ja rakennusjätteen murskaaminen ● Likakaivojen tyhjennykset

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

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

Kaivinkoneyhtymä Lindholm Oy
Koulutie 27
07800 Lapinjärvi
puh. 019 - 610 705
0400 314 625

Topcore Oy Ab
Krogarintie 12, 07880 Liljendal
Puh. 019 - 616 550
Fax 019 - 616 316
Paperia, paperituotteita, kartonkeja

Rakennustoimisto Erkki Rahkonen Oy
Jakob Forsellinkatu 8
07900 Loviisa
Puh. 0400 490 507

PERNAJAN SÄHKÖ OY - PERNÅ EL AB
Sähkökuja 2, 07700 KOSKENKYLÄN SAHA
Puh. 0400 487 766

Loviisan Automaalaamo
Johtajantie 16, 07900 Loviisa
Puh. **(019) 532 284**

Tutustu laajaan valikoimaan:
www.eh-muovi.fi
Hallintie 3, 66400 Laihia
Puh. 06-476 1166
EH-Muovi Oy

LTP
Laihian Tilipalvelu Ky
Vaasantie 522, 66420 Ruto
✆ 06 - 4761 104

RTV Paras Sisustuskauppa
Vaasa: Kiillekuja 1 puh. (06) 211 3060
Laihia: Tampereentie 91, puh. (06) 312 4951
RTV YHTYMÄ OY LAIHIA
www.rtv.fi

POHJANMAAN LVIS Säätö ja Huolto Oy
044 506 0859 tai 044 050 5066 pohjanmaanlvis.fi

LAIHIAN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS KY
Fysioterapeutit
Pertti Keski-Mäenpää ja Miia Alasaari
Laihiantie 50 , Puh: 06 – 4771 477

S-M LESKINEN
Taksi- ja linja-autoliikenne
Taksi 0400 364 938
Osmo 040 - 5057 546
Eija 0400 - 163 197
s-m.leskinen@netikka.fi

Kiinteistö Oy Laihian Vuokratalot
Puh. 050 598 4011, 050 548 9576

Kouvolan JH-Suunnittelu Oy
Käsityöläiskatu 4
41500 Kouvola
p.0400-552 230

Kattopojat®
Marintie 7
46900 INKEROINEN
Puh. 010 271 4641
www.kattopojat.fi

TERVEHDIMME PAINIVÄKEÄ!
LAPPAJÄRVEN KUNTA
www.lappajarvi.fi

Ari Tuomala Oy
Knuuttilantie 8, 46810 UMMELJOKI
p. 0400 556 665

LAIHIAN KUNTA
Liikuntatoimi puh. 050 3249 861
Uimahalli puh. 040 4836 351
Monitoimitalo puh. 040 4836 302
(ark. ma-pe klo 18.00 - 22.00)
www.laihia.fi

JEP Jätehuolto E Parkkinen Ky
www.jep.fi
(05) 365 6303
0400 551 347
Hallitie 1
Anjalankoski

LKV KIINTEISTÖNVÄLITYS Mäkelä
010 320 6800
Tampereentie 84. LAIHIA
www.hrmakela.fi

- KORJAA -
- KONEISTAA -
- KAIVAA -
Jannen Paja
0400 553 961
Länsitie 699
Jakkula

Porvarin Taksikuljetus Ay
Pyttyläntie 55, 46750 Liikkala
p. **0400 610 640**

Kemissä väännettiin reilussa hengessä

Kemin Innon innokas painijaosto kokeili uutta mallia nuorimpien painijoiden väännöissä. Marraskuun lopun iloisessa painitapahtumassa ei laitettu painijoita paremmuusjärjestykseen, mutta se ei vääntämistä estänyt

Reilu peli/painija ei kiusaa -tapahtumaan osallistui kaikkineen 75 painijaa kuudesta eri painiseurasta. Mukana olivat Kemin Into, Haaparanta SKT, Haukiputaan Heitto, Oulun Pyrintö, Muhoksen Voitto ja Limingan Niittomiehet.

Suuri osa painijoista oli aloittelijoita, jotka olivat kisaamassa ensimmäistä kertaa. Järjestäjien tarkoitus oli yhteistyössä muiden lähialueiden seurojen kanssa tehdä hyvää uusien painijoiden hyväksi ja rohkaista ensikertalaisia kilpailemaan.

Haukiputaan German Voronin kohtasi Limingan Iivari Peltosen tiukassa matsissa. Molemmat pojat ovat vasta aloittelemassa painiuraansa. *Kuva: Kimmo Kolehmainen*

Haku päällä Urheilukouluun

Nuorilla painijoilla alkaa olla viimeiset viikot käsillä, mikäli meinaa ensi keväänä Urheilukouluun suorittamaan varusmiespalvelustaan. Painijat aloittavat varusmiespalveluksen III/16 saapumiserässä Kaartin jääkärirykmentissä 18.4.2016. Hakemukset on jätettävä 1.1.2016 mennessä ja valintakokeet järjestetään Kaartin jääkärirykmentissä, Helsingissä 1.- 4.2.2016.

Urheilukoulun hakijoiden tulee edustaa ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua. Valinnat suoritetaan eri lajien asiantuntijalausuntojen sekä psykologisten ja fyysisten testien tulosten perusteella.

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

Palvelusaika Urheilukoulussa on joko 165 vrk tai 347 vrk. Heidät koulutetaan miehistötehtäviin ja aliupseereiksi. Aliupseerikurssilla parhaiten menestyneet saavat reserviupseerikoulutuksen. Myös reserviupseerikurssi pidetään Urheilukoulussa (Santahamina) ja urheilijat voivat kurssin aikana harjoitella säännöllisesti

Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta (www.puolustusvoimat.fi =>varusmiehet =>erikoisjoukot =>urheilukoulu tai www.urheilukouluntuki.fi).

Tiedustelut
Valmennuspäällikkö
0299 421 815

Osoite
Kaartin jääkärirykmentti/Urheilukoulu, PL 6, 00861 Helsinki

Vielä hetki aikaa

Seuratoiminnan kehittämistuen hakuaika on päättymässä. Hakemukset on jätettävä perjantaihin 18.12. mennessä. Seuratuki on tarkoitettu urheilu- ja liikuntaseurojen toiminnan kehittämiseen. Seuratuen avulla toteutetaan erityisesti lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksien tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä edistetään matalan kynnyksen seuratoiminnan kehittämistä.

Seuratuen avulla seurat voivat kehittää lasten ja nuorten matalan harrastuskynnyksen toimintaa ja lisätä toiminnan monipuolisuutta uusien lajien kautta. Seuratuella voidaan ennaltaehkäistä liikuntaharrastuksen lopettamista pitämällä nuoret mukana toiminnassa urheilijoina, liikkujina ja seuratoimijoina. Seuratuen avulla voidaan vahvistaa toiminnan laatua ja yhteisöllisyyttä, tukea vapaaehtoistyötä ja edistää monimuotoisen liikunnan kansalaistoiminnan toteutumista.

Seuratukea haetaan nyt ensimmäistä kertaa sähköisenä. Sähköinen haku tapahtuu osoitteessa www.seuraverkko.fi. Hakemusta valmisteltaessa hakijan on ensin tutustuttava huolellisesti annettuihin hakuohjeisiin ministeriön verkkosivuilla.

Lisätietoja:
seurakehittäjä Antti Pekkala, puh. 050 345 0446, antti.pekkala@painiliitto.net
alue- ja nuorisovaliokunnan pj. Timo Pahkala, puh. 040 354 2530, timo.pahkala@kymli.fi

Maajoukkuekonkarit
KULTAKANNASSA

Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Entiset maajoukkuepainijat **Toni Hannula** (D97) ja **Tero Katajisto** (B58) olivat suomalaisnimet Ateenassa lokakuun puolessa välissä käydyissä veteraanien MM-kisoissa. Molempien kaulaan ripustettiin kultaiset mitalit hienojen esitysten päätteeksi.

Erityisesti 53-vuotiaan Toni Hannulan mestaruus kannattaa nostaa esiin tänä vuonna. Viime vuonna haettiin Belgradista tuntumaan nelossijan arvoisesti. Nyt mitali kirkastui kultaiseksi.

Unohtaa ei sovi myöskään Tero Katajiston suoristusta. Hänelle mestaruus oli jo peräti kuudes veteraanitasolla. Suomalaisista edellä on ainoastaan Painiliiton pitkäaikainen toiminnanjohtaja **Arto Savolainen**, joka on vääntänyt veteraanimestariksi seitsemän kertaa.

Punatrikoinen Toni Hannula pisti elämänsä järjestykseen ja palasi takaisin molskille.

Tonista mallia

Ensimmäistä veteraanimestaruuttaan juhlinut Toni Hannula oli nuoruusvuosinaan aivan uskomattoman kova harjoittelija ja maailman tason jyrä molskilla. Parhaana saavutuksena oli EM-pronssi.

Sitten peliin astuivat päihteet. Useita raitistumisyrityksiä oli, mutta lopulta tutuiksi tulivat elämän nurjimmatkin puolet aina vankiloita myöden.

Vaatimattomana miehenä Toni ei halua tehdä itsestään pienintäkään numeroa. Viimeisimmästä linnareissusta alkanutta raittiutta on nyt kestänyt kymmenisen vuotta. On työpaikka Oulun kaupungin urheilupaikkojenhoitajana, asunto ja naisystävä. Elämä on siis mallillaan.

-Toivon todella, että minun esimerkkini voisi kannustaa toisia vaikeuksissa olevia. Päihteistä voi oikealla avulla päästä eroon. Elämäni ei edelleenkään ole helppoa. Ympärilläni sattuu ja tapahtuu kaikenlaista. Elämä raivoraittiina on silti ollut minulle oikea valinta. Kovaa luonnetta erilaisten asioiden kohtaaminen selvin päin on vaatinut, Toni juttelee.

Veikko Timo tuplamitalisti

Veikko Timon suoritus oli myös mainio G69-sarjassa. Hän otti vapaassa pronssia ja krekossa hopeaa. **Sami Ilvesoksa** (A130) esiintyi samalla tavalla kuin vuonna 2012 Budapestissä. Hienot otteet palkittiin hopealla. **Jukka Saari** (C76) ja **Hannu Kumpulainen** (E58) taistelivat pronssin arvoisesti.

Jarmo Söderholm (D85), **Kimmo Tolsa** (C69), **Jussi Ketonen** (C97), **Mika Vilppunen** (A76), **Arto Haukijärvi** (E69) ja **Jorma Pasanen** (G76) eivät yltäneet tällä kerralla mitaleille. Suomen tuomarina esiintyi edukseen **Timo Utriainen**. Hän sai runsaasti vastuuta ylituomarina ja sai tuomittavakseen etukäteen kiperäksi tiedettyjä kamppailuja.

Ensi vuonna Seinäjoella

Ensi vuonna veteraanien MM-painit kreikkalais-roomalaisessa pidetään syyskuun lopulla Seinäjoella. On syytä kerätä mahdollisimman suuri joukkue.

Uskoisin, että kaikki tämän vuoden 12-henkisestä joukkueesta ovat mukana. Lisää edustajia kuitenkin kaivataan.

Säännöllisesti harjoittelevia kovakuntoisia ja veteraani-iän (35) saavuttaneita kavereita on aika paljon. Keväällä miesten SM-kisoissa hopealle sijoittui esimerkiksi **Åke Lindgren**, joka olisi todella kova vahvistus.

Uskon, että kotikisat innostavat uusia kavereita mukaan. Pannaan tavoitteeksi 25 suomalaista painijaa Seinäjoen urheilutalolle. Nyt nuollaan vähän aikaa haavoja, mutta sitten isketään kohti uusia tavoitteita.

Ja taas Tero Katajiston käsi ylhäällä. Ilmajoen miehen mestaruusjahti jatkuu seuraavaksi ensi syksynä Seinäjoella.

Teksti: Jussi Ketonen
Kuvat: Dokumenttielokuvasta "Painiunelmia" kuvaajat Pia Vainio, Anna Pärnänen, Giorgos Bogdanos, Nikos Charitos, Dionysis Panayotopoulos ja Christos Yannatos.

Rivi-ilmoitukset:

Asbestipurku ja Romutus Oy, Kouvola
Lapuan **Sälekaihdin ja Markiisi** 438 7078
VK-Pelti Ky, Karkkila (09) 225 56020
Autokorihuolto **Jari Majaniemi**, Lapua
Kimmec Ky, Peltola 0400 765 275
Asennuspalvelu **Vainionpää** 0400 864 233
Haaviston Sora, Köyliö 040 0322 278
Asennuspalvelu Sippola 0500 263 819
Tamsin Sähköpalvelu Oy 050 3728 814
Kuljetus Kujala & Muuri 0440 585 252
Jalocon Oy, Seinäjoki 0400 365 774
Koneurakointi **T. Hanhikoski** 0400 662611
Jasi Oy, Turenki 0400 475 604
Remonttipalvelu **J. Tuomainen** 0400 167 949
Rakennuspalvelu **Tuomisalo** 040 512 5501
Kaarron Rakennus Oy 044 020 1794
Pohjanmaan Metalli Oy (08) 423 247
Konehuolto **Lasse Salmela** 0400 251 819
Hoffes El Ab, Koskenkylän Saha 0400 477 552
Kuljetusliike Felin R. Oy 050 305 9501
Itä-Uudenmaan Puurakenne 040 055 0519
Lai-Teräs Mäkinen Ky, Laihia (06) 4770 868
Rakennus MIRE Oy, Laihia (06) 477 1414
Paukun Grilli ja Pelikioski 044 3176 565
www.fysiokipina.fi (06) 4772 222
A. Väistö Oy, Myllykoski 0400 575 643
Kaakon Palokalusto (05) 260 1380
E Poikala-Palvelut Oy 040 5852 979
Heavy Service Finland Oy 010 666 5544

Luotettavaa matto- ja kalustekauppaa yli 40 vuotta
Jämsän Matto ja Kaluste Oy
Teollisuuskatu 7, 42100 Jämsä
p. **0400 560 584**

Maanrakennus Kari Rantala
Väinämönkatu 8 B 18 Äänekoski
puh. **0500 641 619**

ENTERSEC Oy
Rynnäkkötie 1
86600 Haapavesi
puh. 050 3508 002

RAUTIA
ERKINHEIMO
Saharakaari 5
62300 Härmä
puh. **020 761 9140**

HYVÄN PALVELUN HUOLTOASEMA LAIHIALLA!
NESTE OIL
PUISTOHULMI OY
Vaasantie 266 66400 LAIHIA
Puh. (06) 4770 444, 4770 800

Äänekosken Teollisuuskiinteistö Oy
Torikatu 6 B, 44100 Äänekoski
puh. **020 632 2872**

Suomen Eristystukku Oy
ISOVER
Puhallusvillaurakoitsija
Tekniikkatie 7, 07955 TESJOKI
Puh. 019 - 514 554
suomen.eristystukku@kolumbus.fi

METSÄ JA SÄHKÖ
Revonkatu 1
86300 Oulainen
SÄHKÖ- JA TELESUUNNITTELU JA ASENNUKSET
Esko Mäkelä 040 700 9421
metsa.sahko@kotinet.com
METSÄPUOLI
Asko Mäkelä 050 306 2480

Kalusteet mittojen mukaan
Tapiopuu Ky
Holstinmäki 2, 46810 Ummeljoki
(05) 3254 850, 0400 555 607

Rakennuspeltityöt
• Konesaumakatot • Sadevesijärjestelmät
• Listoitukset • Kattoturvatuotteet
KAHARI & Co. ERISTYS
Vieritie 7 TESJOKI
Puh. 019-514069
Toni Pekkanen 044 5549345
verstas@kaharicoeristys.fi
www.kaharicoeristys.fi

Kyrönmaan MARKKINOINTI Oy
p. (06) 477 2300, f. (06) 477 2120
kyronmaan.markkinointi@netikka.fi
Laihiantie 44, 66400 Laihia

Salminen Petrik Fma
Oltermanninkatu 16 A 7
07900 Loviisa
Puh. **040 5321 081**

Rakennusliike Veljekset Onnela Oy
Kirkkotie 1 C 5 Alavus
0400 566 239

AUTOVARAOSA
P. Junttila
Kalliontie 40, 85580 Nivala
puh. (08) 442 599 GSM 040 521 6837

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

• Koneurakointia kaivinkoneella ja traktorilla
• Rahtipuintia ja viljankuivausta
• Kalkinlevitystä
Ville Lammi
Ylihärmä
040 065 2892

Kello ja Koruliike Olle Andersson
Lundinkatu 22, 06100 Porvoo
019 - 524 6975

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

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

PERNAJAN RAKENNUS OY
Kristineborgintie 89
07740 Pernajan Vanhakylä
Puh. 0400 - 267 220

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

Tmi Jari Harju-Heikkilä
Ravikuja 155
61800 Kauhajoki
0400 123 078

Lovesto, Engström & Nybondas Ky
Insinöörintie 2 Loviisa
019-533 353

Raskaansarjan painiässälle KUULUU HYVÄÄ

Olin hiljattain muutaman vuorokauden Peurungan kuntoutuskeskuksessa Laukaalla. Nautin maisemasta, hyvästä ruoasta, kylpylästä ynnä muusta oheisesta. Tiesin, että takavuosien jyväskyläläinen painiässä **Risto Salopuro** oleskelee noilla seuduilla. Otin yhteyttä ja kyselin kuulumisia.

Isojen sarjojen SM-mitaleitakin otellut Risto oli entiseen tapaan hyvällä mielellä. Työ- ja perheasiat ovat kunnossa. Painiuralta Salopurolla on mieluisia muistoja. Molski ei kuitenkaan ole Riston ykkösasia. Sydäntä lähellä ovat Pyhä Raamattu ja hengellinen elämä. Tämä selviää myös oheisesta tarinasta.

Painiuran rinnalla Salopuro hankki itselleen ammatin. Hän on palo- ja pelastuslaitoksen henkilökuntaa. Sitä tietä Salopuro on edennyt sekä kouluttautunut tämän päivän tehtäväänsä. Hän toimii nykyisin pelastuspäällikkönä.

-Olen toiminut viimeiset 16 vuotta Ilmavoimien pelastustoimen johtajana Ilmavoimien esikunnassa, Salopuro kertoo.

Pia ja Risto Salopuro asuvat Jyväskylän Tikkakoskella. Painijunioreita perheessä ei ole.

Olympiavoittaja valmentajana

Kisamatoille Risto Salopuro tuli ensin Jyväskylän Työväen Painiseuran trikoissa. Seuran nimi muuttui jatkossa Jyvässeudun Painiässiksi.

-Olin 16-vuotias, kun aloitin painiharrastuksen. **Kauko Jaatinen** valmensi silloin. Myöhemmin meitä veti myös olympiavoittaja **Rauno Mäkinen**. Vaikka en ollut mikään huippulahjakas, sai Rane valmennetuksi minusta kohtuullisen ottelijan, arvioi Salopuro.

"Kohtuullinen painija" saavutti junioreissa kolme SM-kultaa sekä miehissä neljä kultaa, seitsemän hopeaa ja viisi pronssia. Maajoukkuetasolle yltänyt Salopuro nousi voittoihin sekä mitaleille Pohjoismaiden mestaruuspaineissa. Painin jätettyään Salopuro harrasti jonkin aikaa voimanostoa ja kehonrakennusta. Nykyisin hän keilaa ja pelaa golfia.

Uusi suunta elämälle

Pelastuspäällikkö Risto Salopuro havahtui ja alkoi murehtia oman sielunsa ja elämänsä pelastumissuunnitelmaa, kun hänen silmiinsä osui Uuden Testamentin Johanneksen Evankeliumista jae, jota nimitetään "Pienoisevankeliumiksi".

Tämä löytö sekä katolisen kirkon munkin Martti Lutherin kokema uudesti syntyminen käynnisti uskonpuhdistuksen ja luterilaisen kirkon synnyn. Joh.3:16 kuuluu näin: "Sillä niin on Jumala maailmaa rakastanut, että antoi ainoan Poikansa, ettei yksikään, joka Häneen uskoo hukkuisi, vaan hänellä olisi iankaikkinen elämä".

-Kun luin tuon Raamatun jakeen, aloin pohtia omaa elämääni. Olen saanut elää uskon varmuudessa, joka on kantanut minua juhlassa ja arjessa, todistaa pelastuspäällikkö Risto Salopuro.

Teksti: Reijo Majasaari

KESSIN Kertomus

YLEISÖ HUUTAA KITARISAT KUUMANA HARTWALL-AREENALLA

Vapaaottelijatähti **Makwan Amirkhanin** ura on ollut rakettimainen. Parin voitetun ottelun jälkeen hän on erittäin laajasti tunnettu persoona koko Suomessa. Hänen kauniit puheensa katuväkivaltaa ja rasismia vastaan on noteerattu jopa presidentinlinnassa. Musiikkia suomalaisten korviin on ollut myös Makwanin kehotukset pakolaisille: Suomessa pitää sopeutua tämän maan tapoihin.

Kun kyseessä on maahanmuuttajataustainen ja vieläpä aika komean näköinen fiksu mies, on julkisuuskuvaa ollut helppo rakentaa.

Tarkkaavainen lukija huomasi varmasti tämän kolumnin ensimmäisen sanan: vapaaottelijatähti. Tarkastellaanpa Makwanin uraa kriittisesti. Hän on voittanut kaksi ottelua uudessa lajissaan. Jo ensimmäistä ottelua seurasi Tukholmassa 30 000 ihmistä paikan päällä ja valtaisa määrä vastaanottimiensa ääressä kotona. Toki tapahtumassa oli muitakin kamppailuja.

Käyttäisimmekö me painissa nimitystä ”painitähti” tai ”painisankari” urheilijasta, joka on voittanut kaksi kovaa ottelua kansainvälisellä tasolla. Tämän kolumnin tarkoituksena ei ole missään tapauksessa vähätellä Makwan Amirkhanin uraa. Päämääräväni on sen sijaan miettiä, mitä me voisimme ottaa opiksi vapaaottelutapahtumista, uran rakentamisesta ja median hallitsemisesta.

***

Suomalainen huippupainija on perinteisesti aika nöyrä. Tiedämme kaikki, kuinka vaikea lajimme on. Aika yleinen ajatus on, että ei uhota eikä selitellä, vaan antaa tekojen puhua puolestaan.

Oikeastaan tulee viimeisten vuosikymmenten ajalta vain yksi urheilija, joka ei ole koskaan epäröinyt laukoa julkisuuteen värikkäitä mielipiteitään: olympiavoittaja **Pertti Ukkola**. Hän on suuresti kunnioittamani värikäs persoona, joka on pysynyt mediassa oikeastaan koko ajan myös uransa jälkeen. Nykypainijoista ehkäpä **Jani Haapamäki** osaa ottaa parhaiten yleisön mukaan.

Me emme tietenkään pysty päättämään sitä, millaiset ovat kansainvälisen tason painijan verbaaliset kyvyt. Koulutusta toki voidaan antaa paljonkin. Muistan aikoinaan, kun **Antero Viherkenttä** kävi maajoukkueleirille antamassa opastusta median kohtaamiseen. Kuinkahan on asian laita nykyään?

***

Ensimmäinen meidän pitäisi laittaa kuitenkin tuotteemme kuntoon. Olen aina uskonut siihen, että paini kiinnostaa ihmisiä, kunhan vain se tuodaan oikein esille. Kilpailutapahtuman formaatti tai teatterikielellä sanottuna ylöspano on kaiken a ja o.

Otan tähän konkreettisen esimerkin. Maaottelu on helppo toteuttaa näyttävästi. Siinä tiedetään etukäteen aika tarkasti tapahtuman kesto.

Myös UWW-turnauksen kultaotteluista voidaan rakentaa tapahtuma iltatilaisuuden sisälle. Valot, savutehosteet ja musiikki ovat lopulta pieniä asioita, mutta saavat karkelot näyttämään aivan toiselta. Ammattitaitoiseen ja vauhdikkaaseen kuuluttajaan kannattaa myös panostaa.

Arvo Haavisto –viikonlopun seurasi alusta loppuun eräs show-bisneksen ammattilainen ja hän oli ihan tyytyväinen kokemaansa. Hän antoi muutamia vinkkejä ja lupasi painimiehenä konsultoida jatkossakin, jos tarvitsemme apua.

Hänen pika-analyysinsä Haavisto-turnauksen finaaleista ja USA-maaottelusta oli ihan kannustava. Hän toivoi vielä enemmän valoja. Ilmajoki-hallin pääkatsomo on tarpeeksi lähellä molskia. Sen sijaan ammattilainen ideoi, että voisiko myös päämaton reunoille saada katsomot aivan molskin ääreen.

Meidän koko painiväen on mietittävä ihan tosissaan sitä, että kuinka saamme tuotteemme siihen kuntoon, että se kiinnostaa ihmisiä. On muistettava kuitenkin, että showsta huolimatta suuri yleisö noteeraa lajimme vain, jos meillä on omia hyviä kansainvälisen tason urheilijoita. Kyllä ”Haavistonkin” kiinnostavuuden ydin on se, että meillä on oman kylän, E-P:n ja muunkin Suomen jermuja taistelemassa maailman huippuja vastaan.

Ihminen voi saavuttaa vain sen, minkä pystyy kuvittelemaan. Itseäni tämä joskus hieman pelottaakin, kun kaikki mitä päähäni saan, tuppaa toteutumaan.

Pystymmekö siis kuvittelemaan seuraavan: Ilmassa on savua, värikkäät valot vilkkuvat, rytmikkäät rummut hakkaavat tahtia ja pasuunat pauhaavat. Tunnelma on huumaava. Täpötäysi Hartwall-areena huutaa kitarisat kuumana, kun yleisön jumaloima nuori suomalaissankari ja ulkomaalainen olympiavoittaja melskaavat molskilla? Jos emme pysty, asia ei myöskään koskaan toteudu.

***

Sitten loppukevennykseen, joka ensimmäistä kertaa Kessin kertomusten historiassa kertoo samasta henkilöstä kuin edelliselläkin kerralla.

Pitkälihaksisella Enskalla oli uusi tyttöystävä. Eräänä sunnuntaina lähdettiin kahville tytön kummitädin luo, jolle oli jo etukäteen kerrottu, että sulhanen on painimiehiä.

Enskan nähtyään kummitäti tokaisi: ”Eihän tuo kyllä oikein näytä painijalta.”

Tähän tyttö vastasi: ”Joo, mutta ei sitä huomaakaan Enskasta vaatteet päällä.”

Jussi ”Kessi” Ketonen

VIIMEISET KISAT

Paini säilyy sydämessä, vaikka kroppa ei enää kaikkea kestä. Vuodet vierivät, mutta painijan sydän vetää matolle viimeiseen asti. Raision Voimamiesten **Jorma Pasasen** viimeistä kisamatkaa veteraanien MM-kisoihin päästään katsomaan tosi läheltä.

Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiassa elokuvaa opiskeleva **Eveliina Pasanen** kun nappasi isänsä opinnäytetyönä tehtävän dokumenttielokuvan päähenkilöksi. Elokuvan ensi-ilta on vuonna 2016.

-Keväällä aloin miettiä lopputyön aihetta. Aiheeksi ajattelin itsensä haastamista ja voittamista. Sitten tajusin, että isä menee viimeistä kertaa veteraanien MM-kisoihin syksyllä. Ja siinä se aihe oli, Eveliina Pasanen kertoo.

Kahden räiskyvän luonteen ja kahden sukupolven tiivis työskenteleminen yhdessä ei sujunut pelkkien aurinkoisten kesäpäivien merkeissä. Painiunelmia onkin urheiluelokuva, jossa vastustajan lisäksi väännetään ikääntymistä vastaan sekä koetellaan isän ja tyttären välistä suhdetta.

-Se on oma juttunsa, kun toinen 26 vuotta ja toinen 70. Sitä on ollut välillä vaikea muistaa. On tosi hankalaa olla dokumenttielokuvan päähenkilö ja se on kysynyt isältä pitkää pinnaa. Vielä kuitenkin puhumme toisillemme. Tästä tuli meidän yhteinen juttu, Eveliina vakuuttaa.

Löysipä Eveliina projektin aikana itsestään jopa painivalmentajan. Tosin ei ehkä ihan maajoukkuetason.

-Jossain vaiheessa tajusin, että eihän isää kukaan valmenna, vaan hän itse valmentaa nuoria koko ajan. Ajattelin, että jos ei kukaan rupea valmentamaan, niin minä rupean. Pian kyllä selvisi, ettei se ihan niin yksinkertaista olekaan. Tästä tuli oppimismatka molemmin puolin, mutta pääsin sentään huoltamaan kisoihin.

Dokumenttia tehneet opiskelijat olivat suurella joukolla mukana Ateenan MM-kisoissa. Materiaalia kertyi suunniteltua enemmän dokumenttia varten.

-Siellä oli ihan mahtava, jännä fiilis. Kaikkia sai kuvata ja ihmiset olivat ystävällisiä. Se tuli Ateenassa selväksi, että kaikki painijat olivat tosi ylpeitä tekemisestään. He olivat ylpeitä siitä, että olivat painijoita, Eveliina Pasanen painottaa.

Alustavan suunnitelman mukaan elokuvan ensi-ilta on ensi keväänä. Dokumenttia tehdessä oikaiseminen ei kuitenkaan kannata, joten mahdollista on, että ensi-ilta vielä siirtyy. Mihinkään tiettyyn päivämäärään Eveliina Pasanen ei halua hirttäytyä.

-Aika kallis kotivideohan tästä tulisi, jos ei lähdettäisi sitä ulos tarjoamaan. Kaverini tekee tuottajana oman lopputyönsä Painiunelmia-elokuvan levittämisestä. Hetki leikataan elokuvaa ihan rauhassa, sillä meillä on materiaalia todella paljon. Valmista pitäisi olla keväällä, mutta vähän pelkään, että valmista onkin vasta syksyllä, käsikirjoittaja-ohjaaja nauraa.

Ja eihän todellinen painimies malta molskeja jättää, vaikka viimeisistä kisoista on jo dokumenttikin valmistumassa. Jorma Pasanen nimittäin suunnittelee vielä yhtä kisareissua trikoot matkassa. Seinäjoella kun painitaan ensi syksynä veteraanien MM-kisat. Mutta se reissu vaatii luvan myös lääkäriltä.

Teksti: Pekka Moliis

Painiunelmia
Ohjaaja-käsikirjoittaja Eveliina Pasanen
Tuottaja Pauliina Kuikka
Yhteydenotot: kuikka.pauliina@gmail.com
puh.numero 040 4111050.

Parta on harmaantunut, mutta huumori ei painimieheltä katoa.
Jorma Pasasen valmistautumisesta Kreikan MM-kisoihin on valmistumassa dokumenttielokuva Painiunelmia.

Lauri Koskelan
ELÄMÄ NÄYTTÄMÖLLÄ

Lapualaisen olympiavoittaja **Lauri Koskelan** elämästä saisi aikaan hyvän näytelmän tai elokuvan. Näin totesi painisankarista vuonna 2007 kirjan kirjoittanut **Lauri Järvinen**.

Järvinen oli oikeassa. Lapuan kuuluisasta olympiavoittajasta on **Ari-Pekka Lahti** käsikirjoittanut ja **Juha Hurme** ohjannut hienon näytelmän, joka parhaillaan pyörii Ykspihlajan Työväennäyttämöllä Kokkolassa. Kävin katsomassa kantaesitystä seuraavan näytöksen ja voin sitä ehdottomasti suositella painiväelle. Harrasteteatterin tuotokseksi näytelmä oli kerrassaan erinomainen!

Näytelmän "Vain tähdet lentävät" tapahtumat sijoittuvat vuosiin 1915-1939 eli itsenäisen Suomen alkutaipaleelle, jolloin porvarillisten ja työväen urheiluseurojen rinnakkaiselo ei aina ollut kovin helppoa. Kansalaissotakaan ei tuonut tilanteeseen helpotusta. Päinvastoin katkeruus vain kasvoi ja urheiluelämäkin jakaantui kahtia.

Lauri Koskela oli kotoisin työläisperheestä ja halusikin pojan naskalina "työläispainijaksi". Hän edusti nuoruusvuodet työväenseuraa Lapuan Ponnistusta. Paini oli hänelle kuitenkin kaikki kaikessa ja politiikkaan hän ei halunnut mitenkään sekaantua.

Hänestä kasvoi ankeissa koti-oloissa taistelija, jota ei kiusaajat ja isän varhainen kuolema lannistaneet. Koskela kehittyi kirjastosta varastamansa painioppaan avulla ja kovalla reenillä arvaamattomaksi tekniikkapainijaksi, joka nappasi "äijän kuin äijän tähtiä lukemaan" (Urheilulehti 1930).

Näytelmän käännekohta on, kun Koskela muilutetaan Lapuan-liikkeen toimesta Alajärven Kuolemankorpeen, jossa Koskela kuitenkin välttyy väkivallalta. Muiluttajat huomaavat, että aate ei ole Koskelalle painiuraa tärkeämpi ja häntä aletaan kosiskella Lapuan Virkiään. Koska Virkiän edustaminen avaisi paremmat mahdollisuudet kansainvälisille molskeille, Koskela vaihtaa seuraa ja pian hänestä kehittyy olympiatason painija.

Hän ottaa olympiapronssia Los Angelesista vuonna 1932 ja kultamitali pujotetaan kaulaan "Hitlerin kisoista" vuonna 1936, tosin kyseenlaisella työvoitolla virolaisesta vastustajastaan. Olympiavoiton jälkeen painimenestys jatkuu vielä kolmissa EM-kisoissa, mutta jatkosodan juoksuhautaan vuonna 1944 päättyy painimestarin ja pienen pojan isän elämäntaival ja haave tulevista arvokisamitaleista.

Koko näytelmän tapahtumat näytellään pienellä 3x3 metriä painimolskilla ja varsinkin Koskelaa näyttelevä **Veli-Matti Parkamäki** vetää semmoisen kunnon kahden tunnin painitreenin. Hän viskoo paininuken tapaista räsynukkea, tekee välillä kuntopiiriä ja samalla tulkitsee erinomaisen elävästi päähenkilöä aidolla Etelä-Pohjanmaan murteella. Myös kaikki muut seitsemän näyttelijää hikoilevat painitrikoissa ja vaihtavat välillä sujuvasti roolihahmoaan.

Vaikka näytelmässä on syvällistä sanomaa ja vakavat kysymykset puhutaan ärräpäitä säästämättä, on näytelmässä myös huumorilla, rakkaudella ja onnen hetkillä sijansa. Katsomo on rakennettu molskin ympärille, joten katsojat pääsevät tunnelmaan kuin oikeissa painikilpailuissa. Näytelmä pyörii toukokuulle asti ja työryhmän suunnitelmissa on myös yksi kesäteatterinäytös.

Teksti: Jouko Salmela

IN MEMORIAN
Kimmo Manninen
3.2.1938 – 3.9.2015

Painiurheilun pitkäaikainen vaikuttaja lääketieteen ja kirurgian Tri ylilääkäri Kimmo Manninen on poistunut keskuudestamme 3.9.2015 Turussa. Kimmo Manninen syntyi 3.2.1935 Lehtimäellä. Painiurheilun pariin hän innostui kouluvuosinaan Mäntässä. Ylioppilaaksi tulon jälkeen hän aloitti opiskelun Turun Yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa. Työuralla hän toimi mm. TYKS:n ja Forssan sairaalan ylilääkärinä.

Opiskeluvuosien jälkeen hän osallistui painitoimintaan seura-, piiri- ja valtakunnantasolla, toimien aluksi Turun Tovereitten painijaoston puheenjohtajana ja myöhemmin Turun Voimamiesten puheenjohtajana sekä kunniapuheenjohtajana.

Suomen Painiliiton johtokunnan jäsen hän oli useita jaksoja ja toimi mm. Painiliiton varapuheenjohtajana. Suomen painimaajoukkueen lääkärinä Manninen toimi useissa arvokisoissa. Hän oli myös Suomen Painiveteraanikerhon pitkäaikainen johtokunnanjäsen.

Mauno Ketola

Tri Kimmo Manninen

JUKAJAN RISTIKKO OY
Puh. (06) 477 0600

AUTOHUOLTO GRÖNDAHL J.
Teknikontie 3, Loviisa
019 - 530 107

Lääkäripäivystys Hokkanen
Viialantie 2, 46800 Myllykoski
puh. 05 - 375 8653

Tmi Erkki H. Heikkilä
Karttenniementie 160
MYLLYKOSKI
p. 050 4096 925

Pernajan rakennusapu Ky
Pitkäpääntie 31, Pernaja
040 506 8664

MAATALOUSLIIKE PUSKA OY
Asematie 22, 66400 Laihia
puh. 477 0119

Loviisan Sähköpiste Oy
Aleksanterinkatu 3, 07900 Loviisa
Puh. 019 - 535 700

Rakennuspalvelu M Kronvall Ky
Pålbölevägen 400, Pernajan Vanhakylä
puh. 040 515 2305

NYQVIST
ELEMENTHUS · ELEMENTTITALOT
Aknuksentie 587
66600 Vöyri
+ 358 500 725 369

JV CHOPPERS
Lapinkankaantie 15-17
MYLLYKOSKI
p.040-7228 517

Ilmajoki
www.ilmajoki.fi

Kauhajoki
Nuoriso- ja liikuntapalvelut
040 505 8164
www.kauhajoki.fi/vapaa-aika

Combi Mont
Åviksvägen 5, 07880 Liljendal
0400 554 714

Myllykosken Lasi Ky
Jäsperintie 1, 46800 Myllykoski
(05) 3636 071 www.myllykoskenlasi.fi

KUORTANEELLE.FI
www.kuortaneelle.fi

Kansainvälinen XXXVII Herman Kare-turnaus 8. - 9.1.2016

Mansikka-ahon Urheiluhalli
Huovinhongantie 1, 45200 Kouvola

Kilpailuajat
La 9.1. klo 10.00 ja 17.00 avajaiset klo 16.30

Punnitus
Kilpailupaikalla pe 8.1. klo 18.30–19.00

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

Säännöt
United World Wrestling -kilpailusäännöt. Kilpailu on UWW:n kalenterikilpailu.

Ilmoittautumiset
Kirjallisesti 31.12.2015 mennessä
osoitteella: timo.pahkala@kymli.fi

Osallistumismaksu
30 € painija/huoltaja (1 huoltaja/5 painijaa)
31.12.2015 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 sillanpaa.marko@gmail.com
Timo Pahkala 040-3542530

Lisätietoja
www.hermankare.fi

Tervetuloa Kouvolaan!

Kouvolan Painijat ry

UNITED WORLD WRESTLING

Kansainvälinen MYHI-turnaus

Aika
Lauantaina 27.2.2016 klo 12.00

Paikka
Ilmajoki-halli, Urheilutie 2

Painimuoto
Kreikkalais-roomalainen, tytöillä vapaapaini

Ottelujärjestelmä
Kuuden osanottajan ja sitä pienemmät sarjat painitaan kaikki kaikkia vastaan. Painijoita 7 tai enemmän A/B-lohkojärjestelmä. Painitaan finaali sekä pronssiottelut.

Säännöt
Voimassa olevat United World Wrestling säännöt.

Punnitus
Ilmajoki - Halli klo 9.15 – 10.00

Sarjat
Miehet U23 (1993 ja myöh. syntyneet) 60, 65, 71, 78, 87 ja 100 kg Pojat 17v (1999 ja myöhemmin syntyneet) A- sarjaa KLL- ja SM-kisakelpoiset. 29, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85 ja 100 kg.

Ikäkausisarjat
Pojat 10v ja vanhemmat (2006 ja aiemmin synt.) Sarjat punnituksen jälkeen Pojat 9v ja nuoremmat (2007 ja myöh. synt.) Sarjat punnituksen jälkeen Poikien ikäkausisarjoihin osanotto-oikeutta ei ole KLL- ja SM-kilpailuissa mukana olleilla. Tytöt 20v (1996 ja myöhemmin synt.) Sarjat punnituksen jälkeen Järjestäjä varaa oikeuden sarjamuutoksiin tarvittaessa

Osanottomaksu
12€/kilpailija. Maksetaan kilpailupaikalla

Ruokailu
Kisapaikalla on ruokailu. Ilmoita erityisruokavaliosta ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautuminen
Tiistai 23.2.2016 mennessä sähköpostilla. Nimi, sarja, ikäluokka, seura, ikpaini@netikka.fi

Majoitus
Ilmainen koulumajoitus. Varaa ajoissa etukäteen J. Ketonen 0400 581480 Omalla kustannuksella esim. E- P. n Opisto.

Muuta
Painitaan neljällä isolla matolla. Ilmajoella järjestetään painileiri 29.2.–3.3. Leiristä tulee erillinen kutsu/tiedote.

Tervetuloa kisoihin!

Ilmajoen Kisailijat / painijaosto

95. VALOPAINIT
ROOPE LIINAMAAN MUISTOPAINIT MÄNTÄSSÄ 9.1.2016

Aika
Lauantai 9.1.2016 klo 12.00

Paikka
Mäntän koulukeskuksen liikuntasali
Koskelankatu 1-3

Punnitus
Kilpailupaikalla 10.00 – 10.30

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

Ilmoittautumiset
6.1.2016 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 ry / painijaosto

Porvoon Weikot r.y. vuodesta 1902
www.porvoonweikot.com

VIROLAISILLE AVOIMET JUNIOREIDEN VAPAAPAININ SUOMEN MESTARUUSKILPAILUT 22.1-23.1.2016 PORVOOSSA

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

Säännöt
UWW. A ja B lohkosysteemi 3. sija painitaan.

Kilpailuaika
Lauantaina 23.1.2016 klo 12.00 alkaen avajaisilla
HUOM! Kaikki sarjat painitaan lauantaina ilman pitkiä taukoja.

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

Punnitus ja Lääkärintarkastus
Perjantaina 19.00-19.30 ja lauantaina 10.00-10.30.
Punnituspaikka on kisapaikka. Kisapaikalla ei saunaa.

Osallistumismaksu
20 euroa / kilpailija/ kilpailu ja yksi huoltaja / 5 painijaa perjantaihin 15.1. mennessä. Jälki-ilmoittautuminen 120 euroa / kilpailija torstaihin 21.1 mennessä.

Ruokailut
Hotelli Seurahovissa (buffet) perjantaina klo 19.00 - 21.00. Hinta 12,00 €. Vain ennakkovarauksen tehneille, varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän tai mahdolliset erityisruokavaliot.

Majoitus
Varattavissa mm. Hotelli Seurahovissa. Ilmoittautuessa mainitse "juniorienien SM-painit". Puhelin 019-54761
Muita paikkoja mm.: Retkeilymaja (kisapaikan vieressä)tai Hotelli Sparre

Osanottomaksut
Porvoon Weikot , Aktia FI1540501020178629
Viestikenttään maksava seura/osallistujat/ruokailut

Ilmoittautumiset
Perjantaihin 15.1.2015 mennessä. Jälki ilmoittautumiset 21.1. klo 19.00 mennessä:
info@porvoonweikot.com ja info@painiliitto.net

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

Tiedustelut
Mika Vuori 0400 496138, mika.vuori@a-yhtiot.fi
Tuomarit, ottakaa yhteys, majoituksen ja saapumisen sopimiseksi.

Väännöissä mukana….

LÄHIÖKUNNOSTAJAT

Tervetuloa Porvooseen !

VAPAAPAININ SM-KILPAILUT

Kilpailuaika
La 6.2.2016 klo 11.00
Finaalit klo 15.00

Kilpailupaikka
Turengin liikuntahalli Koulutie 2 A, 14200 Turenki.

Punnitus
Kilpailupaikalla Pe 5.2.2016 klo 19.00-19.30

Lääkärintarkastus
Kilpailupaikalla Pe 5.2.2016 klo 18.00-19.00
Kisapaikalla sauna.

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 31.1.2016 mennessä: petteri.syvatera@gmail.com ja info@painiliitto.net. Jälki-ilmoittautuminen 4.2.2016 klo 19.00 mennessä.

Maksut
Osanottomaksu 40 €/painija/huoltaja, 1 huoltaja/painija.
Maksussa ilmoitettava seura, painijoiden lukumäärä, huoltajien ja ruokailijoiden määrä.
Maksut suoritettava 31.1.2016 mennessä tilille Janakkalan Paini-Ilves FI75 5078 0820 0394 57.
Jälki-ilmoittautuminen 120 €, maksu paikanpäällä

Ruokailu
Ruokaliput maksettava osanottomaksun yhteydessä 10 €/kpl.

Majoitus
Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus,
Kiipulantie 507, 14200 Turenki Puh. 03 685 21
2hh 45,00€
2hh lattiapatjalla 15,00€
3hh 40,00€ vain 5kpl nopeimmille.

Cumulus Hämeenlinna Raatihuoneenkatu 16-18 13100 Hämeenlinna Puh. 03 64 881
2hh 87,00€ vrk
1hh 79,00€ vrk Lisävuode 20,00€ vrk
Tuomarimajoitus hotelli Cumulus.
Majoitus merkillä vapaapainin SM

Tiedustelut
Petteri Syväterä
puh. 0400441629 tai petteri.syvatera@gmail.com

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

TERVETULOA
JANAKKALAN PAINI-ILVES RY

Mannin Matsit
(SUOMI CUPIN 2016 2.TASON OSAKILPAILU)
ja kreikkalais-roomalaisen painin Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut 13.2.2016
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 12.2.2016 klo 18.30-19.00 kaikki sarjat
La 13.2.2016 klo 09.30-10.00
Pojat 17 v. (1999 tai myöhemmin syntyneet)
29, 32, 35, 38, 42, 46, 50, 54, 58, 63, 69, 76, 85, 100 kg
Aloittelijasarjat
Osallistumisoikeus v. 2014 tai jälkeen ensimmäisen kerran lisenssin
lunastaneilla. Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.
Tyttösarjat (alle 15 v. (2001 tai myöhemmin syntyneet)
Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

La 13.2.2016 klo 14.00-14.30
Miehet 53-55, 59, 66, 71, 80, 90 ja 130 kg (sallittu +2 kg)

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

Osallistumisoikeus
Myös Länsi-Suomen alueen ulkopuolisilla painijoilla osallistumisoikeus.

Ilmoittautuminen
Painijan nimi, sarja ja seura viimeistään maanantaina 8.2.2016 sähköpostitse osoitteeseen; painipedot@hotmail.com

Osallistumismaksu
12 €/painija, jälki-ilmoittautuneet 24 €. Maksetaan kilpailupaikalla punnituksen yhteydessä.

Ruokailu
Kilpailupaikalla

Tiedustelut
Pekka Ahtiainen 040 7062766
Harri Virkkunen 050 5525737

TERVETULOA PERÄSEINÄJOELLE!
Peräseinäjoen Toive/painijaosto

Urheiluleiri sinulle 11 – 14 -vuotias

Leiri 1: 17.6.–23.6.
Leiri 2: 26.6. – 2.7.

Tervetuloa mukaan Painileirille

Stadiumin jäsenenä saat leirin erikoishintaan:
239€ kun ilmoittaudut 1.9. - 31.12.2015
259€ kun ilmoittaudut 1.1. - 31.3.2016
279€ kun ilmoittaudut 1.4. - 26.6.2016

Varaa paikkasi heti sivustolla stadiumsportscamp.fi

ESPOON URHEILIJAT
Painijaosto

Painista leirillä vastaa Espoon Urheilijat
Valmennuksesta Espoon Urheilijoiden nuorisoryhmien valmentajat.Mukana myös aikuisten valmentajat Jouni Ilomäki ja Niko Kettunen.

Stadium Sports Camp™

2016

tammikuu

6	Loppiaispainit	Järvenpää (JäVo)
6	Loppiaispainit	Vähäkyrö (VäVi)
8-9	Kv. Herman Kare (UWW)	Kouvola (KoPa)
9	95. Valopainit	Mänttä-Vilppula (MäVa)
16	Ikäkausikisat	Laihia (LaihLu)
16	Aluemestaruuskilpailut kr	Itä-Suomi, Häme/ Lounais-Suomi
23	OP:n kansalliset ikäkausikilpailut	Oulu (OP)
23	JSM-kilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
30	Uusimaan aluemestaruuskilpailut, kr	Vantaa (YTK)
30	Olavi Niemen muistopainit	Pori (PPM)
30	Itä-Suomen alueen avoin valmentajapäivä	Lappeenranta

helmikuu

6	SM-kilpailut, vp	Janakkala (JPI)
6	Rampan painit	Kemi (KI)
13	OP-painit	Kotka (PopI)
13	Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut ja Mannin matsit	Peräseinäjoki (PeTo)
20	Taisto Kangasniemen XVIII muistopainit, kr	Tampere (TaPs)
20	Finlandia Fresstyle Cup	
27	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)

maaliskuu

5	Ikäkausipainit	Aura (AuPs)
8-13	EM-kilpailut	Riika (LAT)
12	Ikäkausipainit	Hyvinkää (HyPk)
12	Kr.room. painin ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)
12	E-P:n piirinmestaruuskilpailut	Alavus (AU)
19	Ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
19	K-S OP-painit	Vaajakoski (VaaKu)
22-27	U23 EM-kilpailut	Rousse (BUL)
26	TUL:n kr miesten ja jun. mestaruuskilpailut Pääsiäispainit	Turku (TuTo)

huhtikuu

02	Eero Tapio-turnaus	Haukipudas (HaHe)
9	KSM-kilpailut, kr	Jyväskylä (HWJ ja VaaKu)
15-17	European OG Qualifying Tournament	Zrenjanin (SRB)
16	Kajaanin Juntan kl junioripainit, kr	Kajaani (KaJu)
22-24	1st OG World Qualifying Tournament	Ulan Bator (MGL)
23	JSM-kilpailut, kr	Peräseinäjoki (PeTo)
24	Ikäkausipainit	Kälviä (KäTa)
30	Ikäkausikilpailut, kr	Tampere (Koovee)
30	XXIV Ollin Painit	Kuusankoski (Pilke)

toukokuu

6-8	2nd OG World Qualifying Tournament	Istanbul (TUR)
7	KirkUn Painit	Kirkkonummi (KirkU)
7	Kultavieska Cup	Ylivieska (ViVo)
13-15	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Kuortane
21	SM-kilpailut, kr	Helsinki (VV)
27-29	PM-kilpailut	Viro
28	TUL:n poikien ja tyttöjen mestaruuskilpailut, kr	Porvoo (PoWe)

kesäkuu

11	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
11	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
21-26	JEM-kilpailut	Bukarest (ROM)

heinäkuu

2-3	Kv. Ruissalo-painit	Turku (TuTo)
9	Rantapainin av. SM-kilpailut	Kisakeskus, Raasepori
16-17	Suomen Painiveteraanien kesäpäivät	Janakkala
19-24	KEM-kilpailut	Tukholma (SWE)
31	X Raimo "Sumo" Karlssonin kv. muistopainit	Helsinki (VV)

elokuu

5-21	Olympialaiset	Rio de Janeiro (BRA)
13-14	Koulutustapahtuma	alueet
26-27	XXXII Kalle Mäkisen painit	Turku (TWM)
30-4	JMM-kilpailut	Macon (FRA)

syyskuu

10	Väinö Hakkaraisen ja Ivar Wacklinin muistopainit	Suolahti (SuolU)
10	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
10	Ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
13-18	KMM-kilpailut	Tbilisi (GEO)
17	Kv. ikäkausipainit	Tampere (TaPs)
17	Kv. Lohi-painit	Kotka (PopI)
19-25	Sotilaiden painin MM-kilpailut (CISM)	Skopje (MKD)
23-25	VMM-kilpailut, kr	Seinäjoki (FIN)
24	Ikäkausikilpailut	Kuusankoski (VUV)
24	Vapaapainin ikäkausikilpailut	Tampere (TaVo)

lokakuu

1	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
1	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
1	RVM 30-v ikäkausikilpailut	Raisio (RVM)
8	Luoman Oy Cup	Ylistaro (YKV)
15-16	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	
22	Janakkala Open	Turenki (JPI)
29	Junior Kare, vp	Kouvola (KoPa)
29	KankU:n juhlakilpailut (70v)	Kankaanpää (KankU)

marraskuu

5	Aluemestaruuskilpailut, vp	alueet
12	VVV-Cup	Vaasa (VVV)
12	Kv. Pertsan kultapainit	Sodankylä (LapinV)
19	Vantaa Painicup (UWW)	Vantaa (YTK)
19	Ikäkausikilpailut, vp	Tampere (Koovee)
26-27	Helsinki Open, vp	Helsinki (HPM)
26	Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
26	Arvo Haavisto -turnaus (UWW)	Ilmajoki (IK)

joulukuu

3	TUL:n vapaapainin mestaruuskilpailut	Järvenpää (JäVo)
3	Kankuri Cup	Lapua (Virkiä)
10	KSM-kilpailut, vp	Tampere (TaVo)
17	Finlandia Freestyle Cup	

JULKISIVUSANEERAUSTEN AMMATTILAINEN

LÄHIÖKUNNOSTAJAT

www.lahiokunnostajat.fi