MOLSKI

SUOMEN PAINILIITON TIEDOTUSLEHTI 4 / 2016

DAVIDIAN VALMENTAJAKSI

S. 4

VETERAANIT SEINÄJOELLA

S. 12–13

MOLSKI 4 / 2016

SISÄLLYSLUETTELO

Veteraanien MM-kisat s. 12

Vieskan voimaa s. 30

Puheenjohtajalta ... 3
Davidian nousemassa miesten valmentajaksi ... 4
Ari Härkänen Norjaan ... 5
Juniorien MM-kisat kesän kohokohta ... 6
Suomi CUP 2016 ... 9
SM-väännöt Virossa ... 10
Veteraanien MM-kisat ... 12
Kuortaneen uudet kuviot ... 14
Yhteisvalinta-asiaa ... 16
Halmesmäki armeijan leipiin ... 17
Seurauutisia ... 18
Naisurheilijan oireyhtymä ... 22
Tyttöpainileiritys 2017 ... 23
Poliisikisat EM-molskilla ... 25
Pohjoisen kadettikuppi ... 26
60 vuotta Melbournesta ... 28
Sääntöasiaa ... 29
Vieskan Voima – nuorta voimaa ... 30
Asiaa painilisensseistä ... 32
Yleisön osasto ... 34
In Memoriam ... 35
Kessi ... 36
Tapahtumakalenteri 2017 ... 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:
UWW/Robbert Cscsportsphotography Wijtman

Toimituskunta
Jukka Rauhala
Pekka Moliis
Jussi Ketonen
Merja Lintala

Avustajat
Antti Pekkala, Jussi Ketonen, Pertti Vehviläinen, Martin Gabor, Mari Mäkinen, Seinäjoen Painimiehet, Robbert Cscsportsphotography Wijtman, Ville Pasanen, Ilmajoen Kisailijat

Painopaikka
Next Print Oy, Helsinki

Taitto
Next Print Oy
Marjut Vuolanne

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.

Uudella mallilla – kohti uusia koitoksia

Vuosi 2016 lähestyy loppuaan ja perinteiden mukaisesti useimmat suomalaiset lajiliitot kokoontuvat omien seurojensa vuosikokouksiin. Kokousten ohjelmat vaihtelevat. Tyypillisesti ne keskittyvät strategisten linjausten keskusteluiden kautta toimintasuunnitelmiin ja budjettiin sekä liiton hallituksen uusien jäsenten vaaleihin.

Näin myös Suomen Painiliiton seurat Tampereella 10.12. kadettien SM-kisojen yhteydessä. Vuoden 2017 toimintasuunnitelman sekä budjetin käsittelyn lisäksi kokouksen yhteydessä käytiin vilkasta ja asiantuntevaa keskustelua ajankohtaisista seurojen edustajia kiinnostavista asioista.

Yksi tärkeä ajankohtainen aihe oli uusi Painiliiton valmennusorganisaatio, jonka rakenteesta, rakenteen perusteista ja valmentajien nimityksistä kaudelle 2017–2020 kokousosanottajat saivat tuoretta tietoa – jopa niin tuoretta, että sopimusten allekirjoitusten muste ei vielä ollut edes ehtinyt kuivua.

Uusi valmennuksen organisaatio vuoden 2017 alusta lähtien toteuttaa yhä vahvemmin painin maajoukkuetason urheilijoiden osalta arkiharjoittelun valmennuskeskusvetoista mallia. Tämä tulevaisuudessa jopa 15-vuotisista lahjakkuuksista lähtien aina aikuisten sarjojen maajoukkuepainijoihin.

Ilman parhaita mahdollisia arkivalmennuksen harjoitusvastustajia ja valmentautumisen olosuhteita tie maailman huipulle on kivinen. Jos huipputason harjoitusvastustajia omasta seurasta tai Suomesta ei löydy, haetaan niitä valmennuskeskuksiin Painiliiton ja painiseurojen avustuksella. Vaihtoehtoisesti harjoittelu tapahtuu ulkomailla yhdessä muiden maiden maajoukkueiden tai vahvojen painiseurojen kanssa.

Yllä kuvatusta valmennuskeskusvetoisesta mallista huolimatta suomalaisen painin valmennusjärjestelmän kivijalka on myös jatkossa painiseurat – nuorten lahjakkuuksien kasvattajaseuroina. Ilman motivoituneita ja osaavia suomalaisten painiseurojen valmentajia sekä seuratoiminnan priimus moottoreita ei Suomesta kansanvälisiä huippuja molskille tulevaisuudessa löydy.

Tyhjästä on häjy nyhjästä. Ilman painiseurojemme valmentajien kasvatteja paraskaan mahdollinen maajoukkuevalmennus ei tee mitalisteja.

Uudessa toimintamallissa painin valmennuskeskustoiminta keskitetään Etelä-Pohjanmaalle Ilmajoki-Kuortane -akselille ja pääkaupunkiseudulle.

Kreikkalais-roomalaisen painin osalta aikuisten maajoukkuetoiminnasta vuonna 2017 vastaa **Grigori Davidian** Pietarista. **Juha Lappalainen** vastaa jatkossa – **Ari Härkäsen** siirryttyä Norjan päävalmentajaksi – nuorten Olympiavalmentaja -roolissa arkivalmennuksesta pääkaupunkiseudulla.

Marko Yli-Hannuksela jatkaa Ilmajoella ja **Jarkko Ala-Huikku** Etelä-Pohjanmaalla täyspäivätoimisina nuorten olympiavalmentajina. Vapaapainin vastuuvalmentajana jatkaa Kuortaneella **Ahto Raska**. Pääkaupunkiseudun vapaapainin valmentaja nimetään myöhemmin.

Lisäksi Kuortaneen Urheiluopisto, Suomen Olympiakomitea ja Suomen Painiliitto neuvottelevat yhdessä Kansainvälisen Painiliiton eli UWW:n kanssa pari vuotta USA:n naisten maajoukkueen apuvalmentajana toimineen venäläisen **Maxim Molonovin** siirtymisestä Kuortaneen Urheiluopistolle. Molonovin vetämänä Ahto Raskan ohjauksessa Kuortaneen valmennuskeskus toimisi UWW:n nimeämänä kansanvälisenä naisten painin valmennuskeskuksena, jonne UWW keskittäisi osan Olympic Solidarity -rahoitteisesta naisten painin kehittämiseen liittyvästä valmennustoiminnasta.

Seurojen kokouksessa julkistettiin myös muutos Molski-lehden toimitusvastuissa. 3,5 vuotta Molskia ammattitaidolla ja erinomaisilla tuloksilla toimittanut **Pekka Moliis** on päättänyt jättää tehtävän ja vuoden 2017 alusta Molski-lehteä toimittaa **Mari Mäkinen.**

Haluan osoittaa Pekalle Suomen Painiliiton puolesta suurkiitokset laadukkaasta toiminnasta. Voimme olla ylpeitä Molski-lehdestä suomalaisen painin äänen kantajana.

Tampereen kokouksessa äänestettiin myös hallituksen jäsenistä. Hallitukseen uusina jäseninä valittiin **Sarianne Savola** ja Kuortaneen Urheilulukion rehtori **Juha Virtanen**.

Omasta ja Suomen Painiliiton puolesta haluan kiittää hallituksesta pois jääviä **Mauno Mäki-Töyliä** ja **Marja-Liisa Kurosta**. Mauno on toiminut vuosia liiton varapuheenjohtajana ja kantanut hyvin vastuuta erityisesti huomionosoitusvaliokunnan toiminnasta. Marja-Liisa on vastaavasti vienyt liiton aluetoimintaa eteenpäin.

Tällä mallilla – kohti uusia koitoksia,
Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta!

Jukka Rauhala
Puheenjohtaja

Juha Lappalainen (vas.) ja Marko Yli-Hannuksela jatkavat työtään suomalaisen painin hyväksi nuorten olympiavalmentajina. ▼

▲ Grigori Davidian (kesk.) on tuttu mies suomalaiselle painiväelle. Viipurin Voimailijoiden 100-vuotisjuhlilla painimaailmaa parannettiin Petri Toivolan (vas.) ja Pertti Vehviläisen kanssa.

Teksti: Pekka Moliis
Kuvat: Suomen Painiliitto

DAVIDIAN TULOSSA MIESTEN VALMENTAJAKSI

Tuttu mies Pietarista eli **Grigori Davidian** on nousemassa miesten kreikkalais-roomalaisen painin olympiavalmentajaksi. Davidian on vuosien saatossa tehnyt paljon yhteistyötä suomalaisten valmentajien kanssa ja hän tuntee painimme nykytilan hyvin.

Viimeiset viilaukset sopimuksesta ovat vielä työn alla, mutta näillä näkymin useita Pietarin painijoita Venäjän maajoukkueeseen valmentanut kokenut painivalmentaja aloittaa työt suomalaisten kanssa heti alkutalvesta. Alustavan suunnitelman mukaan Grigori Davidian olisi nimenomaan leiri- ja kisavalmentaja. Hän on lupautunut tuomaan leireille suomalaisia sparraamaan myös omia valmennettaviaan Pietarista.

Lappalainen nuorten pariin

Viime olympiadin painin päävalmentaja **Juha Lappalainen** jatkaa työtä suomalaisen painin eteen pääkaupunkiseudun nuorten olympiavalmentajana (NOV). Aiemmin tehtävää hoitanut **Ari Härkänen** aloitti puolestaan joulukuun alussa Norjan miesten kreikkalais-roomalaisen painin päävalmentajana. Osan työajasta Lappalainen tulee käyttämään Painiliiton valmennuskoulutuksen kehittämiseen.

Marko Yli-Hannukselan pesti Ilmajoella jatkuu aiempaan tapaan. Myhi on tiiviisti mukana myös seniorien maajoukkuevalmennuksessa, sillä merkittävä osa maajoukkueringin painijoista on hänen valmennettaviaan.

Ilmajoelta käsin ympäri Pohjanmaata sukkuloi **Jarkko Ala-Huikku** valmennushommissa NOV-valmentajana eri seuroissa. Ala-Huikku on osaltaan vastuussa yhdessä muiden nuorten olympiavalmentajien kanssa kadettien ja juniorien leiri- ja kilpailutoiminnasta.

Raska jatkaa

Ahto Raska jatkaa naispainin olympiavalmentajana Kuortaneella ja **Petra Ollin** kanssa tehty tuloksekas yhteistyö jatkuu. Mielenkiintoinen lisä Kuortaneen valmentajaresurssiin olisi venäläinen **Maxim Molonov,** mikäli Kansainvälisen Painiliiton kanssa työn alla oleva sopimus kehittyvien painimaiden naispainijoiden valmennusringistä toteutuu.

Ajatuksena on tuoda ulkomaalaisia naisia harjoittelemaan pidemmäksi aikaa Kuortaneelle yhdessä suomalaisten kanssa. Asia ratkennee lähiviikkojen aikana.

Sen sijaan pääkaupunki seutu menettää täyspäiväisen vapaapainin NOV-pestin. Tämän vuoden valmentajana on toiminut **Hannu Rantala**. Ilman valmentajaa ei sielläkään jäädä, sillä liiton ja Vapaapainin Tuki ry:n rahoituksen turvin Helsinkiin palkataan puolipäiväinen vapaapainivalmentaja. Asioista sopiminen on vielä hieman kesken, joten valmentajan nimi ei ole vielä varma.

Tampereen nuorten olympiavalmentajan paikan paini on menettänyt valmentajarahojen uusjaossa. Näin ollen **Marko Asellin** pesti tuli päätökseen.

Ylä-Tikkurilan Kipinästä ja monista kansainvälisistä koitoksista tuttu painivelho Ari Härkänen työskentelee nyt Norjan painin päävalmentajana.

ARI HÄRKÄNEN LÄKSI NORJAAN

Suomalainen painivalmennus sai äskettäin ansaitun noteerauksen kun helsinkiläinen **Ari Härkänen,** 44, valittiin Norjan painin päävalmentajaksi. Härkänen aloitti vastuullisen valmentajatyönsä vuonojen maassa 1. joulukuuta. Härkäsen sopimus on mallia 2 + 2 vuotta.

– Norjan päävalmentajapesti antaa minulle hurjasti uutta virtaa. Kun tilaisuus tulee eteen, on otettava painokas askel. Sen nyt tein, Suomen Painiliiton nuorten valmennusryhmässä viime vuodet työskennellyt Härkänen kertoo.

Ari Härkäsen asemapaikaksi tulee Oslo. Kunhan Härkänen saa Oslossa pyörät pyörimään, niin myös hänen vaimonsa ja 3-vuotias poikansa muuttavat Osloon. Muutto tapahtunee huhtikuussa 2017.

– Olin marraskuussa Oslossa yhden viikonlopun ajan ja minulle muodostui heti hyvä kuva Norjan urheilusta. Vaikutti siltä, että kaikki lajit ovat yhdessä samalla asialla, urheilun asialla, Härkänen puhui.

Välitilassa

Ari Härkänen ehti työskennellä viiden vuoden ajan Suomen painin nuorten valmennusryhmässä. Härkänen valmensi vuosikausia myös seuransa Ylä-Tikkurilan Kipinän painijoita.

Muun muassa YTK:n raamikas **Tuomas Lahti** kuuluu niihin painijoihin, joita Ari Härkänen ehti molskilla ja sen liepeillä vuosikausia kouluttamaan. **Arvo Haavistossa** marraskuussa sarjavoiton ottanut Lahti paini junioreiden EM-pronssia Sarajevossa vuonna 2010 ja 23-vuotiaiden EM-hopea kurotettiin **Tuomas Lahden** kaulaan Puolan Walbrzychissä vuonna 2015.

Kansainvälisessä Arvo Haavisto -painiturnauksessa marraskuun lopulla Ilmajoella Ari Härkänen oli eräänlaisessa välitilassa. Härkänen oli jo valittu päävalmentajaksi Norjaan, mutta virallisesti hän ei vielä ollut tuolloin tuota kiintoisaa ja vaativaa pestiään aloittanut.

Niinpä Härkänen oli ikään kuin puun ja kuoren välissä silloin, kun norjalainen ja suomalainen painija oli Haavistossa vastakkain. Jos Ari ikään kuin jo tulevaa ennakoiden, kipinöi norjalaisen puolesta, niin Ilmajoen Kisailijoiden **Tero "Temmi" Katajisto** palautti Härkäsen maan pinnalle sanoen Härkäselle painokkaasti, ettei tämä ollut vielä Norjan päävalmentaja, vaan pikemminkin Suomen mies.

No nyt on jo toisin. Nyt Härkänen haluaa edesauttaa norjalaispainijat mahdollisimman monelle mitalipallille maapallollamme käytävissä painikisoissa. Härkäsen aikomus on tuoda norjalaispainijat heti tammikuussa Suomeen.

– Herman Kare -turnaus tammikuussa Kouvolassa olisi mitä mainioin kansainvälinen startti päävalmentajan toimessani, Härkänen suunnittelee.

Ari Härkäsen tähänastinen elämä ja työ on ollut ikään kuin valmistelua hänen tämänhetkiseen työhön. Hän on suorittanut ammattivalmentajatutkinnon ja työskennellyt kymmenkunta vuotta luokanopettajana. Urheiluhierojan tointakin hän on harjoittanut ja käynyt liikunnanohjaajan kurssin.

Menestyi aktiivina

Ari Härkänen paini aktiiviurallaan pitkään ja menestyksekkäästi. Hän heitti ja väänsi EM-pronssia Haaparannalla vuonna 2004. Jo vuonna 1994 hän oli Ateenan EM-kisoissa neljäs.

Härkäsellä on tililläänmyös yhdeksän SM-kultaa kreikkalais-roomalaisessa painissa. Kadettien EM-hopeaa hän otti vuonna 1990 Lapualla. Plakkarissa on lisäksi junnujen MM-hopea. Härkänen paini aikoinaan myös Saksan Bundesliigaa, seuroina olivat KSV Witten ja KSV Ketsch.

Ari Härkänen on jo kauan tajunnut painin olevan kansainvälinen laji, niinpä hän on kiertänyt aktiivisesti paitsi arvokisoja, myös monia kansainvälisiä turnauksia ja leirejä. Muun muassa Kuubassa hän treenasi saksalaispainijoiden kanssa talvella ja kevättalvella 2006.

Teksti ja kuva: Hannu Ranta

Tähtäin Tampereella

MM-KOTIKISAT OVAT KESÄN KOHOKOHTA

Elokuun alussa Tampereella väännettävät alle 20-vuotiaiden MM-kisat ovat suomalaisille junioripainijoille ehdoton vuoden kohokohta. Moni asia on vielä epäselvää valmennuksen ja budjettien suhteen, mutta se on varmaa, että kotisaleilla töitä paiskitaan Manse mielessä.

Ensi kesänä juniorien EM- ja MM-kisojen välissä on vain viisi viikkoa. Muutamissa sarjoissa on mahdollista lähettää sarjan kakkonen Saksan EM-kisoihin ja osalla painijoista Dortmundin kisat ovat valmistava turnaus kotikisoja silmällä pitäen. Joka tapauksessa EM-molskilla pitää eri painimuodoissa olla sama määrä painijoita kuin MM-kisoissa.

– Jos jossain sarjassa ei ole ykköspainijalle selvää haastajaa, niin silloin EM-kisat palvelevat hyvin valmistavana turnauksena kotikisoihin. Muissa sarjoissa, joissa kilpailua edustuspaikoista löytyy lähtevät eri kaverit EM- ja MM-kisoihin. Juniorien arvokisat ovat niin kehittäviä paikkoja nuorille urheilijoille, ettei yhtäkään arvokisaa kannata jättää käymättä, kaavailee NOV-pestissä jatkava **Jarkko Ala-Huikku.**

Ala-Huikun arvion mukaan Suomella on 3-4 krekon sarjassa hyvää kamppailua edustuspaikasta. Sarjan edustajat valitaan SM-kisojen ja kansainvälisten näyttöjen perusteella.

– Kova kotimainen kilpailu takaa sen, että jokaisen jätkän on tosissaan panostettava edustustehtäviin päästäkseen. Se piiskaa koko porukkaa eteenpäin. Monessa sarjassa meillä on jo aiemmin esimerkiksi kadettien arvokisoissa menestyneitä painijoita, joten saamme hyvän joukkueen jalkeille. Kreikkalais-roomalaisessa painissa on tarkoitus saada edustaja jokaiseen sarjaan.

Nähtäväksi jää, minkä verran Jarkko Ala-Huikulla on aihetta riemuun Tampereen MM-kisoissa. *(Kuva: UWW/Martin Gabor)*

Kansainvälistä kokemusta

Tärkeä rooli valmistautumisessa ovat Keski-Euroopan junioriturnaukset ja niiden yhteydessä pidettävät kansainväliset leirit. Kaikki on kuitenkin rahasta kiinni.

– Toivon liiton panostavan omiin MM-kisoihin myös valmennuksen osalta niin, että pääsemme junnuporukan kanssa kevään ja kesän aikana osallistumaan 3-4 hyvään ulkomaan kisaan ja jäämään niiden jälkeen leirille. Noissa turnauksissa ja leirityksissä Keski-Euroopassa meidän pojat pääsevät mittamaan muiden maiden painijoiden tasoa oman ikäisten keskuudessa. Rahaa kuitenkin tarvitaan, vaikka reissuja tehdään omalla kustannuksella, niin valmentajien ja tuomarien lähettäminen maksaa aina.

Jarkolla on omat hienot muistot niin kotimaassa painituista juniorien arvokisoista, kuin kisapaikkana toimivasta Pirkkahallista.

– Itse pääsin 17-vuotiaana painimaan Turun MM-kisoihin 1997. Ja kyllä se oli mahtava kokemus. Pirkka-hallissa pääsin sitten aikuisena juhlimaan EM-kultaa.

JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS TAMPERE 2017

Jenna Sihtola on Suomen valttikorteista MM-Tampereella.
(Kuva: UWW/Martin Gabor)

Jos kreikkalais-roomalaisen painin puolella muutamiin sarjoihin on ylitarjontaa, niin vapaapainipuolella ei täydestä joukkueesta haaveilla. Joka tapauksessa edustajia löytyy.

– Miesten puolella on tavoitteena saada puoleen sarjoista suomalaisedustus. Ja nimenomaan vapaaseen keskittyneitä kavereita. Jos vaan aikataulut sallivat, niin miksei joku krekoon keskittynyt voi vääntää myös vapaata, pohtii vuodenvaihteessa vapaan NOV-pestinsä päättävä Hannu Rantala.

Naisten puolella tekee vielä tiukempaa saada edustajia nimenomaan juniori-ikäisistä.

– **Jenna Sihtola** painii viimeistä vuotta junioreissa ensi vuonna. Hän ja **Annimaria Aho** ovat meidän vahvimmat nimet, arvioi Rantala.

Mahdollista on ilmoittaa kisoihin myös 17-vuotiaita painijoita. Aikanaan **Petra Olli** voitti 17-vuotiaana juniorien EM-kultaa. Näin ollen edustusmahdollisuuksia voisi avautua myös jollekin kadetti-ikäiselle nuorelle painijalle.

Sitoutumista vaaditaan

Vaikka vapaaseen ei krekon malliin hirvittävästi tunkua edustuspaikoille olekaan, niin pelkällä ilmoitusmenettelyllä ei edustustrikoita ylleen saa.

– Harjoitteluun ja leiritykseen pitää sitoutua. Se vain tuntuu olevan ongelma vähän joka puolella, että mistä löydetään ne lahjakkaat tyypit, jotka saadaan treenaamaan 6-10 kertaa viikossa. Liian monelle riittää se 2-3 kertaa viikossa painiskelu. Mutta kyllä meillä nyt muutamat kaverit ovat tosissaan sitoutuneet edustamaan.

Joka tapauksessa Tampereen MM-molskilla tulee olemaan armotonta menoa, vaikka isäntämaan edustajia ei joka sarjoissa nähdäkään.

– Jos sarjojen kolme parasta vietäisiin aikuisten arvokisoihin, niin he pärjäisivät sielläkin. Monessa huippumaassa vain edellä on niin kovia edustajia, että edustustehtävät antavat odottaa, **Hannu Rantala** arvioi.

Kisapaikkana Pirkka-halli

Juniorien MM-painien järjestelyt etenevät selvästi ripeämmin, kuin ydinvoimalan rakentaminen Eurajoelle. Yksi ratkaiseva palikka on kisapaikan varmistuminen. Kisat alkavat tiistaina vapaapainilla ja päättyvät viikonloppuna kreikkalais-roomalaiseen painiin. Siinä välissä vääntävät molskilla naiset. Painit käydään neljällä matolla, joten vilinää tulee riittämään.

– Kisapaikaksi on nyt varmistunut iso Pirkkahalli, jossa painittiin kevään 2008 EM-painit. Saman katon alle mahtuvat kisojen lisäksi akkreditoinnit, kisaravintola ja lehdistökeskus, MM-painien pääsihteeri **Antti Pekkala** kertoo.

Elokuun ensimmäisellä viikolla, juuri ennen koulujen alkua väännettävät MM-painit ovat suomalaisen painiväen kohtaamispaikka. Järjestäjät lupaavat pitää huolen siitä, etteivät lippujen hinnat muodostu ongelmaksi kisoihin tultaessa.

– Lippujen lopullinen hinnoittelupäätös on vielä tekemättä, mutta hinnat pyritään pitämään niin alhaisella tasolla, ettei se ole este kenellekään tulla seuraamaan kisoja. Haluamme katsomoon paljon nuoria painijoita kannustamaan suomalaisia. Tämä on seuroille mainio mahdollisuus ottaa porukka kasaan kesäloman päätteeksi ja tehdä yhteinen kesäretki Tampereelle, vinkkaa Pekkala.

Talkoolaiset tarpeen

MM-painit ovat suuri tapahtuma talkootyön vinkkelistä katsottuna. Kun kisapäiviä on kuusi ja ottelijoita lähes 600, niin monta hikipisaraa saavat talkoolaiset rakastamansa lajin eteen vuodattaa.

– Kaikki talkooapu otetaan vastaan ja kauempaa tuleville pyritään majoitus järjestämään. Talkoolaiset pääsevät ilmoittautumaan töihin kisojen nettisivujen kautta, joka avataan lähiaikoina. Sinne tulee myös paljon muuta perusinformaatiota kisoista. Suorat nettilähetykset tulee UWW sitten aikanaan hoitamaan oman sivustonsa kautta.

Tänä vuonna Ranskan Maconissa oli mukana naisia 142, krekossa väänsi 197 nuorukaista ja vapaapainijoita oli joukossa 191. Edustettuna oli kaikkiaan reilut 50 kansallisuutta. Paljon väkeä tarvitaan esimerkiksi kisapaikan rakentamiseen, kulunvalvontaan, autokuskeiksi, doping-saattajiksi, akkreditointiin ja kisaravintolaan.

– Erilaisia tehtäviä on tarjolla monipuolisesti ja niissä pääsee kyllä kielitaitoakin käyttämään. Yhä enemmän arvokisat ovat menneet siihen, että UWW tuo omaa väkeä hoitamaan varsinaiset painikisat, joten sinne ei tarvita niin paljoa porukkaa. Mutta tehtäviä kyllä riittää kaikille halukkaille, Antti Pekkala lupaa.

Juniorien MM-painit kisataan Tampereen Pirkkahallissa 1.-6. elokuuta 2017.

	seura	pisteet
1.	Ilmajoen Kisailijat	268
2.	Lapuan Virkiä	88
3.	Koovee Tampere	84
4.	Helsingin Haka	72
5.	Ylä-Tikkurilan Kipinä	49
6.	Haukiputaan Heitto	40
7.	Peräseinäjoen Toive	38
8.	Järvenpään Voimailijat	36
9.	Alavuden Urheilijat	30
10.	Oulun Pyrintö	30

Suomi Cupin 2016 palkintosummat parhaille urheilijoille ja seuroille:

Painijoiden välinen kilpailu:
1. 2600 euroa
2. 1500 euroa
3. 1000 euroa
4. 700 euroa
5. 500 euroa

Seurojen välinen kilpailu:
1. 2200 euroa
2. 1000 euroa
3. 500 euroa

Painiliitto maksaa palkintorahat seurojen tileille, josta urheilija voi ne nostaa parhaaksi katsotulla tavalla.
Palkintopottiin on tänäkin vuonna antanut – Painiliiton ja kisat järjestäneiden seurojen lisäksi – erittäin merkittävän panoksensa Suomen Painiveteraanikerho SPVK.

Suomi Cup painijat

	Painija	Seura		pisteet	otteluvoitot
1.	Toni Metsomäki	IK	jun	39	14
2.	Juuso Latvala	IK		37	20
3.	Mikko Peltokangas	LaVi	jun	35	24
4.	Niko Erkkola	IK	jun	30	21
5.	Matias Lipasti	IK	jun	29	14
6.	Jami Torjama	Jävo/Haka	jun	27	11
7.	Konsta Mäenpää	IK	jun	27	7
8.	Ilmari Putula	AU	jun	25	9
9.	Lari Hirvi	Haka		22	13
10.	Vili Ropponen	IK	jun	20	10
11.	Artjom Shapovalov	Koovee	jun	20	11
12.	Einari Ukkola	HaHe		20	8
13.	Tuomas Lahti	YTK		19	10
14.	Arttu-Petteri Klami	KPM		18	3
15.	Henri Kortesoja	LaVi	jun	18	5
16.	Miika Lähdesmäki	IK	jun	17	9
17.	Tero Halmesmäki	HyPK		16	12
18.	Veli-Karri Suominen	VV		16	9
19.	Joni Komppa	SPM	jun	16	8
20.	Tomi Eronen	Popl	jun	16	7

Punatrikoinen Toni Metsomäki voitti Suomi Cupin henkilökohtaisen kisan. *(Kuva: UWW/Martin Gabor)*

TONI METSOMÄKI CUPIN YKKÖNEN

Se ei ole mikään iso uutinen, että Suomi Cupin voittorahat matkasivat tänäkin vuonna Ilmajoelle. Tällä kertaa "voittovuorossa" oli **Toni Metsomäki,** jolle päättyvä vuosi on hilkkua vaille hyvä. Suomi Cupin voitto ja ensimmäinen miesten SM-kulta olivat varmoja merkkejä siitä, että eteenpäin on menty. Vain menestys nuorten arvokisoista jäi vielä odotuttamaan.

Ja hyvältä maistui myös kaksinkertaisen olympiakävijä **Rami Hietaniemen** kukistaminen marraskuulla Haaparanta Cupissa tasapistein 1–1. Tosin nuorukainen epäilee, että ensi kerralla vastakkaiseen maton kulmaukseen astelee melko sisuuntunut konkari.

– Tietenkin on mukava voittaa tuollainen kova kaveri, joka on maailman huippu. Kyllä varmaan seuraavassa matsissa sieltä tullaan tosi kovaa päälle, naurahtaa Metsomäki.

Oman seuran UWW-turnaus jäi sairauden takia väliin, joten Suomi Cupin päätöskisa painittiin ilman kokonaiskisan voittajaa.

– Itsellä oli kuumetta ja se muuttui vielä keuhkokuumeeksi. Sen takia olin sivussa, nuorukainen kertoo.

Vuosi 2017 on Toni Metsomäelle viimeinen juniorivuosi. Kun ensi vuonna väännetään alle 20-vuotiaiden MM-painit Tampereella, niin tavoite on kristallin kirkas.

– Junnujen MM-kisat ovat päätähtäin. Ja sellaiset odotukset ovat, että mitalista siellä taistellaan ja se on tavoite. Eniten menestys on omasta päästä kiinni. Tasaisissa matseissa pitää vain pystyä tekemään oikeat ratkaisut. Taso kisoissa on kova. Ainakin tämän vuoden kaksi parasta pärjäävät kyllä varmasti miestenkin kansainvälisellä tasolla, Metsomäki kertoo.

Lähimmät kuukaudet ovat täyttä panostusta painiin kotimaisemissa Ilmajoella. Valkolakki iskettiin tuoreen ylioppilaan päähän joulukuun alussa ja nyt on aikaa treenata.

– Alun perin ajattelin käydä lukion neljässä vuodessa, mutta sitten totesin sen onnistuvan hyvin kolmessa ja puolessa vuodessakin. Nyt voin sitten treenata täysillä siihen asti, kun lähden armeijaan urheilukouluun Santahaminaan. Mäenpään Konsta on sinne ainakin lähdössä, joten treenikavereitakin on, kertoo Metsomäki suunnitelmistaan.

Toni Metsomäki on yksi niistä pojista, joiden kanssa **Seppo Yli-Hannuksela** aloitti vajaat kymmenen vuotta sitten harjoittelun ja Suomen kiertämisen. Monet yöt ovat kuluneet pukuhuoneiden yhteismajoituksissa ja samalla porukan yhteishenki on hioutunut siihen malliin, että lopettamisia on tullut hämmästyttävän vähän.

– Me ollaan vapaa-aikanakin paljon yhdessä ja keksitään kaikenlaista tekemistä. Meidän porukassa on sellaista yhteen kuuluvaisuutta, että paha siitä porukasta on poiskaan jäädä. Jokainen tuntee hyvin toisensa ja ollaan kavereita keskenään, Toni Metsomäki kertoo IK:n painiporukasta.

Ilmajoen Kisailijat olivat ylivoimainen seurojen pistekisassa. Kuvassa ovat Suomi Cupia kiertäneen nuoren kaartin vahvistuksena seuran olympiapainijat. *(Kuva: IK/Jussi Niukkala)*

Junnut vääntävät mestaruuksista Virossa

Tänä vuonna käynnistynyt Suomen ja Viron yhteistyö juniorien eli alle 20-vuotiaiden yhteisten vapaapainin mestaruuskisojen tiimoilta jatkuu. Ensi tammikuussa kisat painitaan Viron Keilassa, joka sijaitsee noin 35 kilometrin päässä Tallinnasta.

Viron liiton toiminnanjohtaja **Antti Lepik** kehui tuoreeltaan Porvoon yhteisiä mestaruuskisoja. Tosin kisojen vääntäminen Suomessa näkyi jonkin verran osanottajamäärissä. Nähtäväksi jää, millaisen maihinnousun suomalainen painiväki tammikuun lopulla lahden eteläpuolelle tekee.

– Tyttöjä jäi varmasti pois noin 6-7 kappaletta, kun meidän seurat pelkäsivät Suomen tyttöjen tasoa. Krekon poikia, jotka olisivat osallistuneet, jäi pois 5-6 kappaletta, kun heillä oli samaan aikaan Avo Talpaksen muistoturnaus Kohtla-Järvella. Kaikki meidän parhaat vapaapainijat olivat Porvoossa mukana, ehkä 5–6 heikompaa kaveria jäi pois, Lepik arvioi Porvoon kisojen saldoa.

Porvoon SM-molskilla tammikuussa 2016 puntarissa kävi poikien osalta puntarilla 74 painijaa, joista virolaisia oli yli puolet eli 39. Nuorten naisten puolella painijoita oli 35, joista suomalaisia oli 22. Viime vuonna SM-kisat olivat Seinäjoella ja siellä junnuja oli yhtensä 55, joista tyttöjä kolmannes eli 18. Ottelumäärät kisoissa tuplaantui Seinäjoen 91 ottelusta 178 matsiin.

Kisojen jälkeen iltalauttaan

Viron painiliitto on luvannut järjestää satamasta bussikuljetukset kisahotellille ja edelleen kisapaikalle. Punnitus on perjantai-iltana, mutta mahdollista on käydä puntarilla myös lauantaiaamuna. Tarkempi kisakutsu on toisaalla lehdessä.

Antti Lepik suosittelee kisoihin saapuvia joukkueita tulemaan perjantaina joko klo 11.30 Helsingistä lähtevällä Viking Linen lautalla, joka on klo 14.00 Tallinnassa tai klo 10.30 Helsingistä lähtevällä Tallink Siljalla.

– Muut laivat saapuvat liian myöhään, Keila sijaitsee Tallinnasta noin35 kilometrin päässä ja perjantai-illalla on ruuhkaa liikenteessä, varoittelee Lepik.

Paluumatka Suomeen onnistuu jo lauantai-iltana

– Painimme kisat kolmella matolla ilman taukoja niin, että kisat ovat ohi klo 17-17.30. Lauantai-iltana ei ole ruuhkia, joten kisapaikalta ehtii kyllä iltalauttaan, lupaa Antti Lepik.

Kisojen mahdollinen nettistream ja tulospalvelun näkyminen netissä selviävät lähempänä kisoja.

Vielä ehtii hakea Urheilukouluun

Painijoiden hakuaika Santahaminassa toimivaan Kaartin jääkärirykmentin Urheilukouluun on parhaillaan käynnissä. Urheilukoulun hakevien painijoiden tulee edustaa ikäluokkansa kansallista tai kansainvälistä huippua.

Paini kuuluu muiden kamppailulajien tavoin ns. talvilajien ryhmään, joiden urheilijat aloittavat varusmiespalveluksen III/17 saapumiserässä 10. päivä huhtikuuta. Hakuaika varusmieskoulutukseen päättyy vuodenvaihteessa ja valintakokeet järjestetään Kaartin jääkärirykmentissä, Helsingissä 30.1–2.2.2017.

Urheilukoulun tehtävänä on antaa varusmiespalvelustaan suorittaville motivoituneille ja lahjakkaille urheilijoille mahdollisuus toteuttaa sotilaskoulutuksen ohessa systemaattista valmentautumista. Myös naiset voivat hakeutua vapaaehtoisena varusmiespalvelukseen Urheilukouluun.

Vuodesta 1979 alkaen Urheilukoulussa on palvellut jo 6000 urheilijaa 57 eri lajista. Urheilukoulu tarjoaa hyvät harjoitteluolosuhteet sekä riittävästi aikaa nousujohteista harjoittelua varten varusmiespalveluksen ohessa. Painin osalta yhteistyötä harjoittelussa tehdään pääkaupunkiseudulla urheiluakatemia Urhean, Painiliiton ja pääkaupunkiseudun painiseurojen kanssa.

Valmennustoiminta toteutetaan koulutettujen sotilasvalmentajien koordinoimana. Urheilukoulussa on valmennukseen 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.

Urheilukouluun valitut urheilijat sitoutuvat lajiliiton valmennukseen. Urheilukouluun valitut suorittavat valmennuskurssin palveluksensa aikana. Urheilukoulun oma fysioterapeutti tekee urheilijoille lihastasapainokartoituksen palveluksen aikana, lisäksi hän on urheilijoiden käytettävissä vammojen hoidossa ja ennaltaehkäisyssä palveluksen aikana.

Urheilijat palvelevat Urheilukoulussa joko 165 vrk tai 347 vrk. Heidät koulutetaan miehistötehtäviin ja aliupseereiksi. Parhaiten menestyneet saavat reserviupseerikoulutuksen. Myös reserviupseerikurssi pidetään Urheilukoulussa (Santahamina) ja urheilijat voivat kurssin aikana harjoitella säännöllisesti.

Erillisiä hakulomakkeita erikoisjoukkoihin saa aluetoimistoista ja Urheilukoululta. Hakupapereita löytyy myös netistä osoitteista www.puolustusvoimat.fi/asiointi/lomakkeet -->hakemus erikoisjoukkoihin tai www.urheilukouluntuki.fi.

SÄHKÖ VAARA OY

• SUUNNITTELU • ASENNUS • TARVIKEMYYNTI

Mika Laitinen 0400 784 348

Lamminperäntie 176,
34320 Parkkuu

KYRÖNMAAN LVI OY

Tampereentie 93, 66400 LAIHIA
Puh. 06-4771 246, 0500-768 727

JOKA TOISELLE KUOPPAA KAIVAN...
TAI VAIKKA JOKAISELLE!

Kuortaneentie 395, 62100 LAPUA

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

Maatalous- ja metsäkoneurakointi
TIMO PIHLAJA
Nummilahdentie 710, 61910 Nummijärvi
0400 736 875 www.timopihlaja.fi

Suncover Lapuan Kaihdin Dee & Dee Oy
Pl 40, 62101 Lapua Gsm **050 5621 662**
mp@suncover.fi

Sinkko Logistics Oy
Kalskilantie 47, 54310 Hytti
040 542 3947

KIINTEISTÖ OY
HÄRMÄN PALVELUKESKUS
(ent. Härmän Sanaala)
• Edullisia tiloja vuokrattavana hoito-, toimisto- ym käyttöön
• Juhlasali erilaisiin tilaisuuksiin
puh. (06) 4836 132 tai 044 4153 434

Etelä-Suomen Jätevesitekniikka Oy
Ratsastajankuja 1,
07700 Koskenkylän Saha
Puh. **040 508 4404**
jatevesitekniikka.fi

Ilmajoki
www.ilmajoki.fi

Kauhajoki
Liikunta- ja nuorisopalvelut
040 505 8164
www.kauhajoki.fi/vapaa-aika

Arkeen ja juhlaan

ILMAJOEN krouvi

(06) 4246 424
www.ilmajoenkrouvi.fi

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

STOKVIS TAPES
020 7199 940 www.stokvistapes.fi
Tehtaantie 1, 03100 Nummela

Turengin Kukka (03) 688 2210
Keskuskuja 2, 14200 Turenki

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

PT-Apu Oy
Liljantie 8 A 1, 14200 TURENKI
Puh. 0500 430 125

TERVEHDIMME PAINIVÄKEÄ!
LAPPAJÄRVEN KUNTA
www.lappajarvi.fi

Oy Olle Andersson Ab
Lundinkatu 22 Porvoo
(019) 5246 975,
0400 789 606

LAIHIAN FYSIOTERAPIA PALVELU
www.laihianfysioterapiapalvelu.fi
Laihiantie 50, 66400 Laihia
(06) 477 1477

Seinäjoen MM-kisat olivat veteraaneille kreikkalais-roomalaista painia, vaikka tämä Hannu Kumpulaisen matsista otettu kuvat voisi aivan muuta kertoa.

UUSI OTE VETERAANIPAINIIN

Seinäjoella järjestettyihin veteraanien MM-paineihin osallistui ennätykselliset 39 suomalaisvääntäjää. Kultaa ja himmeämpiä mitaleita saatiin ripakopallinen 30 muun kansakunnan joukossa.

Järjestelyt saivat ulkomaisilta vierailta kiitosta. Kaikki asiat sijaitsivat Seinäjoella kävelymatkan päässä toisistaan. Katsellessaan autiota Seinäjoen keskustaa kisavieraat tosin kummeksuivat, että missä kaikki suomalaiset ovat iltaisin.

En tässä jutussa keskity ollenkaan tuloksiin: nehän olemme saaneet lukea eri medioista useaan otteeseen. Aiheen sain **Toni Hannulalta.**

"Kun juttelee vanhojen painijoiden kanssa saa melkoisen sairaskertomuksen. On niska-, olkapää-, selkä-, kylki-, lonkka- ja polvivaivoja muun muassa. Ovatko kaikki ihan oikeasti noin huonossa kunnossa? Minä olen kuitenkin noussut ylös ihan tuhkasta", aprikoi Toni toinen MM-kulta kaulassaan.

Paini on raju laji. Kun sitä tarpeeksi kauan harrastaa, niin jotain vaivoja syntyy väkisinkin. Toisille tulee pahoja ja toisille lieviä vammoja. Aloin miettiä asiaa Tonin näkökulmasta.

On selvää, että osa on saanut mahan täyteen menestystä kilpaurallaan. Toisten kroppa on todellakin huonossa kunnossa ja joitakin ei muuten vaan huvita.

Vaikka ei kuitenkaan enää pystyisi tai haluaisi kilpailla, jumppailu, pallonpeluu ja pieni painiskelu tarjoaisivat mukavan tavan kuntoiluun hyvässä seurassa.

Itseäni ainakin ihan harmittaa katsoa joitakin entisiä todella karuja fyysisiä jätkiä, jotka ovat viisikymppisenä jo huonommassa kunnossa kuin keskiverto suomalaisukko. Elintavoissa olisi parantamisen varaa toki meillä ihan jokaisella **Arto Savolaista** lukuun ottamatta. Sanon tämän, ettei mene saarnan puolelle.

Kynnys ylitetty

Seinäjoen kisoissa moni katsoja kiinnitti huomiota siihen, että huimaava on ollut lajin kehitys edellisistä vuoden 2004 kisoista. Tämä konkretisoitui siinä, että sairastuvalla ei ollut asiakkaita yhtään enempää kuin senioreidenkaan kisoissa. EA-pisteellä oli vuonna 2004 jatkuva jono.

Aikamoinen vuori on pitänyt ylittää, että uskottavuuskynnys on ylitetty. Kerron hauskan esimerkin uskottavuudesta vähän toisaalta.

1980-luvulla tehtiin Laihian salilta kymppiuutisten loppukevennys siitä, kun naiset olivat innostuneet painimaan. Kun vuonna 2016 **Petra Ollin** esitykset Riossa nostivat katsojaluvut tappiin, on aika hauska ajatella, että noin 30 vuotta sitten naispaini oli hauska kuriositeetti eli vitsi. Löytyisiköhän tuo pätkä joltakin arkistojen kätköistä?

Olen itsekin joutunut työstämään mielessäni nais-, veteraani- ja nallepainin ja lopulta tunnustanut ne mainioiksi asioiksi.

Mitä seuraavaksi?

Kaikki ruohonjuuritason toiminta lähtee seuroista, mutta jotakin asian kehittämiseksi voidaan kai tehdä Radiokadullakin. Omat toiveeni Pasilaan ovat seuraavanlaisia:

Eikö liitto voisi edes sen verran taloudellisesti panostaa, että lähettäisi valmentajan joukkueen mukaan? Summa ei ole suuri.

Toinen ideani ei sen sijaan maksa mitään, mutta sillä olisi iso symbolinen merkitys. Painista kuukausipalkkaa nauttii aika moni henkilö. Yhden sopimukseen pitäisi lisätä seuraavat lauseet: "X.X. vastaa veteraanipainista. Hän valitsee joukkueen arvokisoihin ja koordinoi valmennusta mukaan lukien leirit."

Punatrikoinen Martti Mäki-Hakola oli jälleen MM-molskilla mukana.

Mies lentää veteraaneissakin.

Jos tämä ei ole mahdollista, niin sitten homma vain määrätään valmennusvaliokunnassa jonkun henkilön vastuulle. Luottamustehtäviinhän pyritään siksi, että on halu kehittää tässä tapauksessa painiurheilua.

Monissa seuroissa pyörii erilaisia kuntoiluryhmiä painin ympärillä. Kaikki tohina, joka liittyy jotenkin painiin, on tietenkin hyväksi asiallemme.

Se, että vaikkapa "Temmi" treenaa veteraanikisoihin, on myös IK:n junnujen kannalta hieno asia. Pojat saavat sparria ja teknisiä ohjeita esimerkiksi junttanostoon maailman huipputasolta.

Mikael Lindgren veti aikoinaan Oulussa tyhy-ryhmää yritysjohtajille ja paini oli suosituin ja odotetuin laji. Tässä olisi meille seura-aktiiveille tuotteistamisen paikka ja mahdollisuus varainhankintaan.

Jos kerran tempaus, työntö, rekkitanko ja kiipeilyköysi ovat menestyksellä stailattu crossfitiksi, niin kyllä siihen pitää paljon monipuolisemman paininkin taipua.

Veteraanipaini pysyy ja paranoo. Tavataan taas molskin äärellä ja pistetään asiat kuntoon.

Teksti: Jussi "Kessi" Ketonen
Kuvat: UWW ja SPM

Terho Kettunen pääsi juhlimaan veteraanien MM-kultaa myös Seinäjoella.

Jarmo Niskakangas oli ykkönen ikäluokassaan. Vieläköhän Jamon saisi ylipuhuttua vapaan SM-kisoihin? Voisi moni junnu yllättyä.

KUORTANE VAHVISTAA ASEMAANSA PAINIKESKUKSENA

Kuortane Olympic Training Center eli meille painiväelle tuttavallisemmin Kuortaneen Urheiluopisto oli marraskuun loppupuolella kansainvälisten painipiirien tarkassa seurannassa. Kuortane isännöi Kansainvälisen Painiliiton ja Kansainvälisen Painonnostoliiton ensimmäistä yhteistä Strength and Condition koulutusta.

Kurssilla oli mukana lähes kolmekymmentä valmentaa ympäri maailmaa. Edustettuina oli kaikkiaan 11 kansalaisuutta.

Joukossa oli myös tukku suomalaisia painivalmentajia hakemassa oppia voimahankinnan kansainvälisiltä huippuosaajilta. Jenkkien olympiavoittaja **Helen Maroulis** oli paikalla kertomassa omaa tarinaansa ja Suples-tuotteista tuttu Ivan Ivanov oli esittelemässä painiin sopivia oheisharjoitteita.

– Tämä on juuri sellaista toimintaa, missä me haluamme olla mukana. Meidän olosuhteemme ovat kunnossa ja ne riittävät kansainvälisen tason koulutuksiin. Kansainväliset koulutukset vievät myös lajia eteenpäin kansallisella tasolla, vakuutti **Olli-Pekka Karjalainen.**

Kuortaneella tullaan ensi vuoden aikana näkemään koulutuksessa myös maailman kärkimaiden krekon maajoukkuevalmentajat. Alun perin huippuvalmentajien valmennuskurssi oli tarkoitus järjestää heti alkuvuodesta, mutta aikataulusyiden takia UWW on siirtänyt ajankohtaa pidemmälle vuoteen 2017.

Kansainvälistä naispainia?

Kuortane on valmis yhteistyöhön Kansainvälisen Painiliiton kanssa monella eri tasolla. Erittäin mielenkiintoinen on työ alla oleva yhteismalli, joka toisi UWW:n ja Kansainvälisen Olympiakomitean turvin joukon kehityttyvien painimaiden naispainijoita harjoittelemaan pidemmäksi aikaa opistolle.

Suomalaisella painiväellä on vahvasti näppinsä pelinsä, kun uuden yhteistyön askelmerkkejä sovitellaan.

– Toimintamalli tukisi erinomaisesti meidän naispainijoita. Yksityiskohdista neuvotellaan tiiviisti. Lähikuukausien aikana nähdään miten kuvio toteutuu, Painiliiton toiminnanjohtaja **Pertti Vehviläinen** kertoo.

Mallissa on kaavailtu, että valmennukseen valittaville naisille palkataan Kuortaneelle oma valmentaja **Maxim Molonov,** joka kiertäisi joukkueen kanssa myös kilpailuissa. Molonov tekisi luonnollisesti yhteistyötä **Ahto Raskan** kanssa ja ryhmä harjoittelisi Kuortaneella treenaavien naispainijoiden kanssa. Vastaavaan kaltaisia yhteistyökuvioita Kuortaneella on toteutettu jo muiden lajien kanssa.

– Kuortaneella on totuttu kansainvälisiin vieraisiin. Meillä oli vuonna 2015 yhteensä kansainvälisiä urheilijoita 63 eri maasta. Kansainvälisyys on ollut aina osa Kuortaneen toimintaa ja haluamme kasvaa sillä puolella edelleen, muistuttaa Olli-Pekka Karjalainen.

– Vastaavaa lajiyhteistyötä meillä on ollut Kansainvälisen Yleisurheiluliiton kanssa heittolajeissa lähes 10 vuotta. Samoin on yhteistyötä tehty Kansainvälisen Ampumaurheiluliiton ja Euroopan Keilailuliiton kanssa. Painin kanssa yhteistyö on lähtenyt nyt isosti liikenteeseen, myhäilee Karjalainen.

Ahto Raska:

Valmentajia tarvitaan

Petra Ollin kanssa viime vuodet upeaa työtä **Ahto Raska** odottaa innolla uuden yhteistyömallin toteutumista. Jos Kansainvälinen Painiliitto hyväksyy Kuortaneen yhteistyötarjouksen kehittyvien painimaiden naispainijoiden valmennuksesta, niin maapohjahallin painimolskeilla päästään treenaamaan entistä tasokkaammalla porukalla.

– Se antaa helvetisti uusia mahdollisuuksia. Meillä on valmentajapula joka puolella ja tämä kuvio parantaisi tilannetta. Mitä enemmän meillä on osaavia valmentajia käytössä, niin sitä parempaa tulosta saamme aikaan. Meillä ei ole juurikaan osaavia vapaapainimapainivalmentajia, Raska korostaa.

Kansainvälisen omaksi valmentajaksi on ehdolla venäläinen **Maxim Molonov,** joka päättyvällä olympiadilla on työskennellyt USA:n naisten kakkosvalmentajana. Toisen huippuvalmentajan tuleminen samaan valmennuskeskukseen antaa uusia mahdollisuuksia.

– Jos meillä valmennuskeskuksessa työskentelee 1 valmentaja, niin monilla muilla mailla keskuksessa on töissä 3–5 valmentajaa. Näin olympialaisten jälkeen on mahdollisuus tehdä muutoksia. Minun mielestä urheilijoille pitää antaa mahdollisuus panostaa täysillä uraan. Minä voin jatkaa Petran kanssa vanhallakin mallilla, mutta toteutuessaan yhteistyö palvelisi kaikkia meidän urheilijoita, Raska painottaa.

Joka tapauksessa ensi keväälle on jo ensimmäisiä askelkuvioita hiottu Petra Ollin kaudelle. Keväällä EM-paineja on kaksin kappalein ja syksyllä odottavat Pariisin MM-kisat.

– Helmikuulla Ruotsin Klippanissa painitaan varmasti, mutta voi olla, että tammikuun lopulla painitaan jo Pariisissa. Se riippuu siitä, millaiseen kuntoon Petra pääsee ennen turnausta. Sitten keväällä on 23-vuotiaiden EM-kisat ja aikuisten EM-kisat, Ahto luettelee.

UWW:n kehitysjohtaja Lúcás Ó´Ceallacháin (vas.) ja valmentaja Maxim Molonov vierailivat marraskuulla UWW:n voimaseminaarissa.

Ahto Raska kaipaa lisää vapaan valmentajia Suomeen. Nyt näyttää apua olevan tulossa.

Kuortaneella järjestetyt yläkoululeirit ovat helppo tapa tutustua puitteisiin, joissa urheilulukiolaiset treenaavat. Tässä kuvassa on tosin muutama hieman kokeneempikin vääntäjä.

NUORILLA PAINIJOILLA ISOJA VALINTOJA

Peruskoulun yhdeksännen luokan päättävillä on suuria valintoja edessä. Kevään yhteishaussa on mietittävä sopivat askelmerkit, joilla elämässä eteenpäin mennään paini ja opiskelu yhdistäen. Yhteishaku lukioon ja ja ammatilliseen koulutukseen on ensi vuonna 21.2.–14.3.2017.

Urheilulukiot ovat pomminvarma paikka yhdistää paini ja opiskelu. Kuortaneen urheilulukio on vahva painin tyyssija, mutta samalla tavoin harjoittelu opintojen ohessa on myös Mäkelänrinteen lukio Helsingissä.

Myös monilla muilla lukio-paikkakunnilla on mahdollista harjoitella painia. Hyvänä esimerkkinä on Ilmajoki, jossa toimintaa pyöritetään Ilmajoen Kisailijoiden ja Etelä-Pohjanmaan Urheiluakatemian toimesta. Erilaisia yhteistyökuvioita löytyy käytännössä lähes kaikilta paikkakunnilta, joilla pyörii urheiluakatemiatoiminta ja painiseuroja.

Valitettavasti kaikki eivät ole lukumiehiä, mutta painimaan pitäisi päästä. Tällöin kannattaa selvittää onko opiskelupaikkakunnalla edellä mainittua urheiluakatemia-toimintaa. Pienemmillä paikkakunnilla ongelmaksi vain nousee, löytyykö aamutreeneihin ohjausta ja iltatreeneihin valmennusta.

Opiskeluun panostettava

Kajaanin Juntan **Milad Gardniya** aloitti syksyllä Kuortaneen urheilulukiolla. Mikään helppo nakki hyppäys täysiin uusiin kuvioihin ei ollut, vaikka peruskoulun päästötodistuksen keskiarvo kertoi ainesta olevan lukuhommiin.

– Ensimmäisen kuukauden jälkeen tuntui siltä, että minä haluan kotiin täältä. Sen jälkeen kun oppi systeemit kunnolla ja sai aikataulut pelaamaan, niin on pärjännyt. Koulun kanssa joutuu tekemään kuitenkin koko ajan paljon töitä, sillä opiskelu lukiossa on niin erilaista kuin yläasteella. Lukuhommissa ei sovi lusmuilla, sillä se näkyy välittömästi. Ja sama tilanne on varmasti kaikissa lukioissa, Milad uskoo.

Syksyn aikana tilanne on helpottanut, kun nuorukainen on oppinut talon tavat.

– Aikataulut kun sai kuntoon, niin sen jälkeen on ollut helpompaa. Pitää osata ajoittaa asiat oikein, että tietää missä välissä mennään syömään, treenaamaan ja tehdään läksyt. Ja levollekin pitää löytyä oma

Pesti armeijassa tukena Tokioon

Joulukuun puolivälissä Suomea ei-olympiasarjojen MM-kisoissa Budapestissä edustanut **Tero Halmesmäki** aloittaa vuoden alussa työt Santahaminassa liikunta-aliupseerin tehtävissä. Kolmivuotinen pesti mahdollistaa täyden panostuksen painiuraan lähivuosien ajan. Valtio maksaa harjoittelusta palkkaa, mutta aivan ilman työvelvoitetta ei palkattu huippupainija valtiollakaan pääse.

– Pääosin tulen täyttämään työvelvoitteeni siellä valmennuskeskuksessa olemassa testaajien apuna. Mutta pääpaino on nimenomaan painiharjoittelussa. Sopimus pitää sisällään 100 päivää urheilukomennuksia, 60 päivää virkavapaata ja siihen tulee vielä päälle puolustusvoimien omat leirit ja kisat, luettelee Tero Halmesmäki sopimuksen ehtoja.

Halmesmäelle Santahamina ja Kaartin jääkärirykmentti on tuttu paikka varusmiesajoilta, joista ei kauaa ole.

– Urheilukoulussa kuulin tästä mahdollisuudesta ja siitä, että paikka on tulossa vapaaksi. Niinpä laitoin paperit sisään ja tulin valituksi. Työt aloitan 2. päivä tammikuuta, Halmesmäki kertoo.

Pelkkiä painimitaleja esittelemällä ei valtion palkkaurheilijan paikka irronnut. Reservin vänrikki hoiti varusmiesaikana varusmiespalvelun mallikkaasti ja sijoittui viime vuonna CISM:n mestaruuskisoissa Etelä-Koreassa viidenneksi.

21-vuotiaalla Hyvinkään Painiklubin painijalla on nyt tuhannen taalan paikka panostaa painiin. Tähtäimessä on Tokio ja vuoden 2020 olympialaiset.

– Ilman tätä sopimusta olisi vaikeampaa pyrkiä huipulle. Jos tätä sopimusta ei olisi tullut, niin olisin hakenut opiskelemaan lääkikseen. Tulen sinne kyllä vielä nytkin hakemaan, mutta vasta vähän myöhemmin. Nyt pystyy keskittymään harjoitteluun täysillä lähivuodet, Tero Halmesmäki lupaa.

Tero Halmesmäki siirtyy kolmen vuoden pestillä armeijan palvelukseen ja tähtäin on tiukasti Tokion vuoden 2020 olympialaisissa.

Teksti: Pekka Moliis
Kuva: Mari Mäkinen

---

aikansa, Gardniya muistuttaa.

Helsingin Sanomissa kerrottiin marraskuussa laajasta Jyväskylän yliopiston tutkimuksesta, jonka mukaan peräti kolmannes urheilulukioiden ykkösluokkalaisista kärsisi ensimmäisen opintovuotensa aikana burnout-oireista.

– Itse en ole kyllä burnoutin tuntomerkkejä itsessäsi havainnut. Vaikka onhan siinä tietenkin stressiä ollut, kun harjoittelu muuttui, opiskelu muuttui ja kaikesta pitää huolehtia enemmän itse. Ei ole enää äiti auttamassa, Milad naurahtaa.

Eroja löytyy

Kuortaneen lukion rehtori **Juha Virtanen** on perehtynyt urheilulukiolaisten sielunelämään perinpohjaisesti. Virtanen ei ole nähnyt tarkempia lukuja koulujen välisistä eroista, mutta uskoo niitä löytyvän.

– Totta on, että urheilulukio ei ole mikään helppo paikka ja stressiä varmasti on, mutta niin sitä pitää hyvässä suhteessa olla. Luin tuon Hesarin jutun ja epäilen, että eroja koulujen välillä löytyy. Kuortaneella ei Helsingin tapaan mene kahta tuntia päivässä matkustamiseen. Meillä ohjataan automaattisesti suorittamaan lukio 4 vuodessa, jos kursseja on paljon, Virtanen kertoo.

Myös Virtanen muistuttaa, että yläasteelta lukioon siirtyminen on nuorelle aina kova paikka. Jos peruskoulussa mentiin vielä pintakaasulla ja osittaisella kuullun ymmärtämisellä, niin lukio-opintoihin on panostettava tosimielellä. Urheilulukio on kuitenkin kokeneen opettajan ja painimiehen mielestä paras paikka yhdistää opinnot ja huipulle pyrkiminen urheilussa.

– Totta kai urheilun ja koulunkäynnin yhdistäminen on rankkaa, mutta rankempaa se on varmasti normaalissa lukiossa, jos harjoittelee esimerkiksi kaksi kertaa päivässä. Siellä se on mahdotonta, Virtanen huomauttaa.

– Urheilulukiolainen saa helpotusta pakollisista aineista 0-8 kurssia ja meillä vielä omasta haluamastaan lajista esimerkiksi painista 20 kurssia. Eli normaalissa lukiossa sinun pitää suorittaa 28 kurssia jotain muuta, jotta saat saman kurssimäärän, kuin urheilulukiolainen omasta urheilulajistaan, Juha Virtanen vertailee.

SEURAUUTISIA

SEURASIIRROT 1.1.2017

tilanne 1.12.2016

1.	HWJ	->	VaaKu	Silvennoinen Iiro	2006
2.	HWJ	->	VaaKu	Silvennoinen Onni	2008
3.	HWJ	->	VaaKu	Naukkarinen Casper	2005
4.	HWJ	->	VaaKu	Kärkkäinen Jere	2004
5.	HPM	->	KoPa	Abdaljalil Ali	1980
6.	Virkiä	->	KuKu	Järvinen Pauli	2001
7.	Virkiä	->	KuKu	Järvinen Anssi	2002
8.	Virkiä	->	KuKu	Järvinen Timo	2006
9.	Virkiä	->	KuKu	Peltokangas Tuukka	2003
10.	Virkiä	->	KuKu	Nisula Leevi	2006
11.	Virkiä	->	KuKu	Ylipelkonen Santeri	2004
12.	Virkiä	->	KuKu	Tattari Eemil	2004
13.	Virkiä	->	KuKu	Tattari Oskari	2001
14.	Virkiä	->	KuKu	Luoma Ossi	2007
15.	LapinV	->	LaLu	Jaakola Miro	2008
16.	Virkiä	->	YKV	Ojala Aaro	2006
17.	MuVo	->	OP	Holm Aapo	2005
18.	HaHe	->	OP	Pietilä Aleksi	2002
19.	HaHe	->	OP	Pietilä Joona	2003
20.	HaHe	->	OP	Pietilä Konsta	2005
21.	Virkiä	->	SPM	Kurunsaari Ilari	2002
22.	HI	->	LaNo	Warpenius Niko	2005
23.	TaPs	->	ViPy	Niemi Aaro	2008
24.	OP	->	HaHe	Mustonen Kimi	2001
25.	Popl	->	KoPa	Harju Veeti	2005
26.	KVV	->	KoPa	Räsänen Antti	2008
27.	KVV	->	KoPa	Charuphot Phaophang	2004
28.	TWM	->	TuTo	Oivanen Aatos	2008
29.	TWM	->	TuTo	Oivanen Rasmus	2004
30.	HVm	->	Koovee	Karttunen Elias	2002
31.	YTK	->	HeTa	Nanji Dani	2010
32.	JäVo	->	Haka	Svetlanov Mark	1995

Muhoksella otettiin käyttöön upouusi painisali syksyllä. Nyt kelpaa köllötellä uudella molskilla myös maailman mestari Tapio Sipilän (ed. oikealla).

Viime vuosina Painiliittoa ja painijoita tukeneen Lähiökunnostajien aluejohtaja Janne Kettumäki (kuvassa keskellä) on saavuttanut 50 vuoden iän. Syntymäpäiväsankaria ovat onnittelemassa Painiliiton hallituksen jäsen Mika Vuori ja toiminnanjohtaja Pertti Vehviläinen.

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

Johan Nyberg Oy
Kaikki laatoitustyöt
VTT:n sertifioima märkätila-asentaja
Riihikatu 11, 65300 Vaasa Puh. 0500 614 461

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

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

Hernesniemi Oy Linjaliikenne
566 1125, 0400 564 195
Alarannantie 343 C, 62600 Lappajärvi

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

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

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

Hämeen Rahtipalvelu Oy
Näätäkuja 2, 16900 Lammi
0400 308 941

Maatalouden kirjanpito ja tilipalvelut
Jorma Pitkänen
puh. 0400 745 829
Kaationtie 23
83400 Viinijärvi

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

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

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

Kuljetus Kujala & Muuri
✆ 0440 585 252
Katajalähteenpolku 3, 48410 Kotka

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

Tmi Nummelan Steelmetal
Pahanperäntie 129, 60450 Munakka
040 579 8834 www.steelmetal.fi

SALAOJAPALVELU SAVOLA OY
Juurikoskenkatu 1
84100 YLIVIESKA
puh. 044 760 4471

Autokorjaamo Marko Kankaanpää
H-autojen käsipesut, renkaanvaihdot ym. korjaustoiminta
Tehtaantie 6, Seinäjoki 040 7671470

RAUTIA
ERKINHEIMO
Saharakaari 5
62300 Härmä
puh. 020 761 9140

Kymen Asbestipurku ja Romutus Oy
Tehontie 2-4, 45200 Kouvola
✆ 0400 254 772

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

Combi Mont
Åviksvägen 5 Liljendal 0400 554 714

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

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

Tili- ja isännöintipalvelu Armi Kaaranka ky
Keskustie 45 F, 63100 Kuortane
Puh. 050-5459 649
armi.kaaranka@armikaaranka.com

Kalle Hernesmaa
Taksi, invataksi, taksibussi
Alavudentie 30, 63130 Mäyry
0400 661 130

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

KOVA TYÖ PALKITAAN

EUROOPAN MESTARI 2016 – PETRA OLLI

NAISURHEILIJAN OIREYHTYMÄ ON SYYTÄ OTTAA VAKAVASTI

Paini on laji, jossa harjoitellaan rajusti. Raju harjoittelu puolestaan edellyttää riittävää ja oikeaoppista syömistä. Kun kaiken lisäksi välillä painoa joudutaan myös säännöstelemään, niin urheilijan on parasta tietää mitä pitää syödä. Naisurheilijan oireyhtymä on yksi sudenkuopista, joka väijyy naispainijoita urheilijan kovalla polulla. Helsinkiläinen ravitsemusterapeutti **Petteri Lindblad** on perehtynyt aiheeseen.

– Ihmisten tuntuu olevan vaikeaa löytää tasapainoa syömiseen. Tämä koskee myös urheilijoita. Vastaanotolleni tulevista urheilijoista enemmistöllä ongelma on enemmänkin se että syödään liian vähän. Kovaa treenaavalla urheilijalla tuntuu olevan vaikea ymmärtää kuinka paljon energiaa harjoittelu vaatii, Petteri Lindblad kertoo.

– Esimerkiksi 50 kiloinen, kaksi kertaa päivässä treenaava naispainija tarvitsee yhden päivän aikana noin 350 grammaa hiilihydraattia. Tämä vastaa 25 ruispalaviipaletta. Tai 25 desiä keitettyä pastaa. Jos painoa on 75 kiloa, nousee hiilihydraatintarve päivässä yli puoleen kiloon, Lindblad jatkaa.

Elimistö säästöliekille

Kun elimistö ei saa tarpeeksi ravintoa, niin ensimmäisenä kärsii urheilusuoritus. Kun tilanne pitkittyy, elimistö siirtyy säästötilan kautta ylirasitustilaan.

– Kova mimmi tai kundi jaksaa kyllä vääntää, mutta samalla voi olla sellainen olo, ettei saa ihan sataa prosenttia kropasta irti. Tilanteen jatkuessa elimistö sopeutuu ja kroppa siirtyy säästötilaan. Tätä säästötilaa kutsutaan adaptiiviseksi termogeneesiksi, tuttavallisemmin säästöliekiksi. Säästöliekissä elimistön aineenvaihdunta hidastuu. Urheilijaa voi oikeasti alkaa väsyttämään, pahimmassa tapauksessa kroppa menee ylirasitustilaan, kuvailee Lindblad oireyhtymän kehitystä.

Mitä suurempi kuilu energiantarpeen ja energiansaannin välillä, sitä rajumpi myös säästöliekki on. Jos kuilu valahtaa riittävän suureksi, aletaan olemaan oikeasti pulassa.

– Silloin leikitään jo terveydellä, asiantuntija korostaa.

Kuukautisiin huomiota

Naisen kropan normaaliin toimintaan kuuluvat säännölliset kuukautiset. Kuukautiset ja niihin liittyvät hormonit vahvistavat luustoa. Estrogeeni lisää kalsiumin kerrostumista luuhun.

– Kuukautisten poisjääminen heikentää luustoa. Erityisen haitallista tämä on nuorilla naisilla. Kasvavalla naisella luuston massa kehittyy ja on korkeimmillaan noin 19 vuoden iässä. Jos kuukautiset jäävät 15–17-vuotiaana pois pitkäksi aikaa, niin luusto ei pääse kehittymään täyteen vahvuuteensa. Tämä lisää osteoporoosin riskiä vanhempana, varoittaa Petteri Lindblad.

Lindbladin mukaan luustolle aiheutettu halla saattaa olla peruuttamaton. Kuukautisten jääminen lisää myös rasitusmurtumien riskiä varsinkin kontaktilajeissa.

Riskit eivät rajoitu pelkästään luustoon. Muita seurauksia voivat olla heikentynyt vastustuskyky sekä kasvanut riski tulehduksiin, stressin ja masennuksen riski kasvaa, voi ilmetä myös keskittymisvaikeuksia. Veren rasva-arvot ja verisuonten sisäpinnan toiminta heikkenevät, jonka seurauksena on suurentunut riski sairastua sydän- ja verisairauksiin. Ja lisääkin seurauksia löytyy.

– Hiilihydraattien käyttö energiaksi heikkenee, mikä heikentää suorituskykyä. Kasvuhormonin tuotanto vähenee ja nuorella voi kasvu hidastua, Lindblad listaa.

Ei liikaa painonpudotusta

Paini on painoluokkalaji, jossa lähes väistämättä painoa tarkkaillaan jossain vaiheessa. Asiantuntija vetoaa niin painijaan, valmentajiin, kuin painijoiden perheisiin, jotta asiaan kiinnitetään huomiota ennakoivasti, eikä vasta sitten kun tilanne on päällä.

– Ei ole yhtä ja ainoata oikeaa tapaa lisätä kaloreita. Kaloreita sinänsä ei edes tarvitse ajatella, riittää että alkaa asteittain syömään vapaammin. Usein vaaditaan 1–2 kilon painonnousu, jotta kuukautiset palaavat, Petteri Lindblad opastaa.

– Liian alhaisen painoluokan tavoittelu voi olla epärealistista ja kostautua naisurheilijan oireyhtymänä. Kannattaa miettiä tarkkaan, haluaako nuoren ihmisen terveyden riskeerata urheilumenestyksen takia, kysyy Lindblad.

Vanhemmilla vastuunsa

Vanhemmat ovat avainasemassa nuoren painijan ruokavaliossa. Ravitsemusterapeutti painottaa vanhempien roolia, kun nuoren urheilijan ruokavaliota opetellaan.

– Opetelkaa yhdessä urheilijan terveellinen syöminen. Runsas treenaaminen tarkoittaa runsasta syömistä. Ruokavalion tulisi pääosin olla terveellinen, urheilusuoritusta ja painonhallintaa tukeva. Kun näin on, niin mukaan mahtuu myös hemmottelua. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kilpapäivinä käydään hampurilaisilla.

– Tällainen syöminen ei tue terveyttä sen enempää kuin urheilusuoritustakaan. Päinvastoin se lisää paineita syödä muulloin vähemmän. Jos herkutellaan liikaa, ei kohta uskalleta syödä kunnolla kunnon ruokaa ja kierre on valmis, sanoo Petteri Lindblad.

Jos hälytyskellot alkavat juttua lukiessa soimaan, niin apua on saatavilla. Ihan pelkän googlen avulla ei ruokavaliota välttämättä saa oikaistua.

– Jos olette tilanteen kanssa aivan solmussa, kannattaa kääntyä ammattilaisen puoleen. Etsikää käsiinne henkilö, jolla on yliopistotutkinto ravitsemustieteestä ja mahdollisesti myös laillistetun ravitsemusterapeutin pätevyys, ja joka on perehtynyt nimenomaan urheilijan ravitsemukseen. Ammattilaisen kanssa asiaa tulee katsottua uudesta näkökulmasta., Petteri Lindblad opastaa.

Asiantuntijan hoitovinkit

Naisurheilijan oireyhtymän hoito on yksikertainen, muttei välttämättä helppo. Energiansaantia täytyy hilata lähemmäksi energiantarvetta ja saada kuukautiset palaamaan. Tämä voidaan tehdä kolmella eri tavalla:

1. Lisäämällä
2. Vähentämällä liikunnan tehoa ja/tai määrää
3. Kohdan 1 ja 2 yhdistelmällä

Tärkeintä on nostaa kaloreiden määrää. Jos painija syö liian vähän hiilihydraatteja ja välttelee leipää, ei muuta kuin ruisleipää mukaan. Mikäli vältellään rasvaa, aletaan lisäämään laadukkaita rasvoja (rypsiöljy, pähkinät, siemenet, rasvainen kala) ruokavalioon.

Käytännön esimerkkejä

Jos hiilihydraattien määrä on liian alhainen, voi aamupalalle lisätä desin tai pari kaurapuuroa tai sokeroimatonta mysliä, hedelmän tai ruisleipää.

Jos lounas on salaattipainotteinen, otetaan mukaan desi pastaa tai vaikka ruisleipä. Jälkiruoaksi kulhollinen marjoja tai hedelmä.

Onko leivän päällä rasvaa? Laitetaanko salaattiin kastiketta tai öljyä? Jos mihinkään ei lisätä rasvaa, voi salaatin päälle alkaa lorauttamaan ruokalusikallisen öljyä ja leivän päälle sipaista teelusikallisen kasvirasvalevitettä.

Huolehdi että painija saa riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia, molemmat elintärkeitä luuston terveydelle. Tarvittaessa saanti tulee varmistaa vitamiinilisällä.

Ennaltaehkäisy

Opettele terveellisen, laadukkaan syömisen periaatteet. Luovu rajoituksista (vähärasvainen, vähähiilihydraattinen, lihaton jne.), kielloista ja syö itsesi kylläiseksi. Kun painija syö laadukkaasti ja liikkuu paljon, hän saa syödä paljon.

Urheilijan lautasmallissa lautasesta on 1/3 kasviksia, 1/3 lihaa, kanaa tai kalaa ja 1/3 hiilihydraattia (pasta, peruna, riisi jne.). Mukaan viipale-pari ruisleipää, lasi maitoa sekä vettä ja kulhollinen marjoja tai hedelmä. Kasvisten päälle öljyä tai salaattikastiketta.

Jos tuntuu että syö liian vähän, kannattaa miettiä viimeksi syömäänsä aamupalaa tai päivällistä: jäikö minulle aterian jälkeen nälkä? Jos vastaus on kyllä, ratkaisu on yksinkertainen: syö itsesi kylläiseksi.

Muista myös, että kaiken ei pidä olla terveellistä. Riittää kun kaikesta syömästäsi 80 % on terveellistä. Silloin 20 % voi olla vähemmän terveellistä.

Petteri Lindblad on terveystieteiden maisteri ja laillistettu ravitsemusterapeutti. Hän kirjoittaa urheilijan ravitsemuksesta kotisivuillaan www.petterilindblad.blogspot.fi ja pitää vastaanottoa Mehiläisessä Helsingissä.

Vaasan salipaineissa syksyllä oli mukana komea joukko tyttöjä. Toivottavasti tästäkin porukasta lähdetään lähivuosina rohkeasti mukaan tyttöpainileiritykseen. Siellä saa uusia kavereita ja pääsee vääntämään heidän kanssaan. (Kuva: Harri Vallin)

Tyttöjen leiritys kehittyy

Alueellisten tyttöpainileiritysten suosio on vakaassa kasvussa. Leireistä useamman vuoden vastannut ex-maajoukkuepainija on saanut jälkeen ensi vuoden leirikalenterin kasaan.

Varsinaisia alueellisia leirejä, jonne voi tulla hieman vähemmälläkin painikokemuksella, on viisi. Ainoastaan Itä-Suomi ei ole ensi vuonna mukana leirejä järjestämässä.

Alueelliset leirit alkavat tammikuussa Järvenpäästä. Isoin kirjaimin kannattaa merkitä kaikkien tyttöjen kalenteriin Tampereen tyttöpainileiri elokuun alussa. Kaksi ensimmäistä leiripäivää leiriläiset ovat hakemassa vinkkejä ja seuraamassa huippumatseja juniorien MM-paineissa. Noina päivinä tulessa ovat tietenkin naiset.

Kuortaneelle on merkitty Tyttöpaini Campin lisäksi kolme kahden päivän leiriä. Lisäksi tyttöjen leirikalenterista löytyy lokakuussa Virossa pidettävä kansainvälinen leiri, jolle osallistui suomalaisia myös tänä syksynä.

TYTTÖPAINILEIRIT 2016

6.-8.1.	Järvenpää
18.-19.2	Kuortane
28.-29.3.	Liminka
19.-21.5	Kuortane Tyttöpaini Camp
1.-3.7	Turku
3.-6.8	Tampere
16.-17.9	Kuortane
21.-26.10	Viro
18.-19.11	Ylivieska (Timon muistopainien yhteydessä)
16.-17.12	Kuortane

CAMTRONIC
Pohjolantie 1, 84100 Ylivieska
Puh (08) 410 5800. Fax (08) 410 5820

Näkökeskus Optiala Oy
Ollilanojankatu 2
Ylivieska
040 730 9718

Koneellinen puunkorjuu
Metsäurakointi
Mannila & Haapaniemi
Kannustie 911, 68150 Hillilä
puh. 0500 938 910, Janne
050 5479 247, Timo

ENTERSEC Oy
Rynnäkkötie 1
86600 Haapavesi
puh. 050 3508 002

Ylivieskan Apteekki
Rautatiekatu 6, 84100 Ylivieska
(08) 420 110

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

Salaojapalvelu Savola Oy
Juurikoskenkatu 1, 84100 YLIVIESKA
Puh. 050 5280 099

Pekves Oy
Kannuksenkatu 42
69100 Kannus
Puh. 040 7437 451

LASIALAN TUOTTEET JA PALVELUT
Kotiin ja teollisuuteen
Lasit & peilit
Terassilasit, lasikatot & -kaiteet
Lasien CNC-työstöt
LASIHUOLTO
Tieurakointi MS Oy
Kurulankatu 1 B, 84100 Ylivieska
Puh. 040 540 9620

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

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

OULAISTEN JÄTEHUOLTO OY
Oulaistenkatu 36, 86301 Oulainen
www.oulaistenjatehuolto.fi
Puh. (08) 470 485 tai
0400 583 688
• Erinäisten kierrätysmateriaalien keräys ja kierrättäminen
• Sekajätteen keräys • Vaihtolavojen toimitus ja tyhjennykset
• Energia- ja rakennusjätteen murskaaminen
• Likakaivojen tyhjennykset • Viemäreiden aukaisu ja huuhtelu
• Keräilyvälineiden myynti ja vuokraus

LAADUN MESTARIT
Maalaus, tapetointi, tasoitetyöt, mattotyöt, roiskekatot
KALAJOEN LATTIA JA SISUSTUS OY
PL 34, 85101 Kalajoki, Puh. 0400-289 030, 0400-977 097

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

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

FINNTENSID OY
Korjaamontie 16 Ylivieska Puh. (08) 4106 800

VIITAMAA CARAVAN
Viljavarastontie 1, 84100 Ylivieska
Puh. (08) 423 327

BET-KER OY
Joutsentie 4, 84100 Ylivieska
Puh. (08) 4105 600 Fax (08) 4105 630

LVI-FÅGELI
Kaikki alan työt ammattitaidolla

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

JUKUTURVE
Väätintie 17, 85200 Alavieska p. 040 553 2919

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

▲ Eetu Tolvanen (2. oikealta) nappasi pronssimitalin poliisien EM-paineista

◀ Aina yhtä tyylikkäästi Suomea edustava Jorma Salimäki palkittiin USPE:n kunniamitalilla painin ja poliisiurheilun eteen tehdystä työstä. Samalla mitalilla muistettiin myös Jaakko Talvitietä, mutta hän onnistui pakoilemaan kisakuvaajaa.

TOLVASELLE PRONSSIA POLIISIEN KISOISTA

Eetu Tolvanen vastasi parhaasta suomalaissuorituksesta, kun Euroopan parhaat painivat poliisit kohtasivat toisensa Slovakian Bratislavassa. Tolvanen otti pronssia kreikkalais-roomalaisen painin 130 kg sarjassa. Ammattikunnan maanosan mestaruutta oli tavoittelemassa yhdeksän painijaa.

Avausottelussa kukistui isäntämaan **Adam Foldes** tiukassa ottelussa pistein 4-3. Matka kultamatsiin päättyi tappioon Saksan **John Christianille.** Pronssimitali varmistui Venäjän **Aslan Dadovin** luovutettua ottelunsa.

Varkauden kasvatti

Eetu Tolvanen on Varkauden Tarmon kasvatti. Kreikkalais-roomalainen paini oli miehen päälaji, mutta SM-kultaa tuli kuitenkin voitettua vapaapainissa juniorien alle 100 kilon sarassa vuonna 1996 Kuusankoskella. Ikää oli tuolloin mittarissa 18 vuotta.

– Yhdeksän vuotiaana aloitin painimisen Tarmossa. Välillä siinä tuli taukoakin, mutta sitten Tampereella poliisikoulussa innostuin uudestaan, Tolvanen kertoo.

Syy painiuran hyllylle pistämiseen turhan aikaisin oli se perinteinen. Harjoituskavereita ei enää löytynyt.

– **Latun Tapsan** oli jonkun vuoden vanhempi ja hänen kanssa treenattiin paljon. Sitten kun ei enää kotisalilla tai Sorsakoskella treenikaveria ollut, niin homma loppui. Olisi pitänyt muuttaa Pohjanmaalle tai etelään, Eetu Tolvanen muistelee.

Tolvasen työpiste löytyy Itä-Suomen poliisilaitoksen Varkauden poliisiasemalta. Tänä päivänä paini on hyvä tapa pitää kuntoa yllä. Siinä sivussa on tullut edustettua Suomea poliisien kisoissa.

– Paini on oikein hyvä tapa purkaa töissä kertyneitä paineita. Ja kun osaa painia, niin siitä on etua töissäkin. Sielläkin joutuu joskus painimaan, naurahtaa järjestyspoliisissa työskentelevä Tolvanen.

– Heti sen kyllä kropassa huomaa, jos on treenejä väliin jäänyt. Aina se helpottaa, kun on salille päässyt, Eetu Tolvanen jatkaa.

Suomi kuudentena

Suomalaiset painivat kisoissa muutoinkin erinomaisesti. Viiden painijan joukkue oli maiden välisessä pistevertailussa kr.room. painissa kuudes. Mukana oli lähes sata painijaa 13 maasta. Taakse jäi muun muassa isolla miehistöllä kotimatolla paininut Slovakia.

Pronssiotteluun kahdella alkukierrosten voitolla selvittivät tiensä kreikkalais-roomalaisessa painissa Helsingin poliisilaitoksen **Tomi Rajamäki** 85 kilon sarjassa sekä vapaapainissa saman laitoksen **Tero Perkkiö** 97 kiloissa. Heidän lopullinen sijoituksensa oli pronssiottelussa kärsittyjen tappioiden jälkeen kummallakin lopulta viides.

Keski-Suomen poliisilaitoksen Ville Kyllönen sijoittui kreikkalais-roomalaisessa painissa myös viidenneksi sarjassa 71 kiloa. Kyllönen kukisti avausottelussaan unkarilaisen vastustajansa.

Poliisiammattikorkeakoulun pitkäaikainen opettaja **Jorma Salimäki** ja kansainvälisen luokan painituomarina sekä painijana menestynyt **Jaakko Talvitie** saivat kisojen yhteydessä USPE:n kunniamitalit painin ja poliisiurheilun eteen tekemästään vuosikymmenien pitkäjänteisestä työstä.

Teksti Jorma Niemi/Pekka Moliis
Kuvat: Jorma Niemi & USPE

KADETTICUP STARTTAA POHJOISEN KISOISSA

Pohjoisen kadettikisoissa väännetään vuonna 2017 oman Kadetti Cupin merkeissä. Kovia kisoja ja stipendejä on tarjolla myös etelän painijoille.

Pohjoisen alueen painiseurat ovat käynnistämässä omaa alle 17-vuotiaiden Kadetti Cupia. Valtakunnallisesta kadettien cupista on painipiireissä puhuttu jo useamman vuoden ajan ja säännötkin kisalle on seurojen toimesta pariin kertaan laadittu. Kun valmista ei ole etelän seurojen kanssa syntynyt, niin pohjoisessa pantiin toimeksi.

– Mukana ovat kaikki seitsemän kansallisia tai kansainvälisiä ikäkausipaineja järjestävät seurat ja painimuotona on kreikkalais-roomalainen paini. Ensimmäinen osakilpailu on Oulun kansainväliset ikäkausipainit tammikuulla ja cupin lopputilanne on selvillä Rovaniemen Joulumaa-painien jälkeen, aluepäällikkö **Janne Salmela** kertoo.

Cupissa pisteitä kertyy kaikkiaan seitsemästä eri osakilpailuista ja parhaat kadettipojat palkitaan harjoittelustipendein. Ykköstilasta voittaja kuittaa vuodelle 2018 mukavan 350 euron stipendin. Kaikkiaan stipendejä tullaan Cupin avausvuotena jakamaan yli tuhannen euron arvosta.

Kaikille avoin Cup

Vaikka osakilpailut ovat pohjoisessa, niin stipendit ovat jaossa myös etelän miehille, mikäli riittävää uskallusta kulkea pohjoisen kovatasoisissa väännöissä riittää. Eikä ulkomaalaisiakaan ole kielletty osallistumasta.

– Cupilla halutaan poikien kilpailemiseen pidempijänteistä tavoitetta. Yksi epäonnistuminen ei cupissa haittaa. Pääasia on, että kiertää kaikki osakilpailut ja kerää pisteitä mahdollisimman paljon. Ja kyllä siinä seuratkin hyötyvät, kun oma kisa on osa cupia, Salmela arvioi.

Kokonaiskisan stipendipotti kerätään kisajärjestäjien maksamalla 150 euron kynnysrahalla. Näin kertyvät 1050 euroa jaetaan yhdeksälle painijalle lopputilanteen selvittyä. Kolme parasta saavat valtaosan (350, 250 ja 150 euroa), mutta vielä yhdeksäskin saa 50 leirin stipendin.

– Rahana stipendejä ei painijoille makseta, vaan ne on tarkoitettu nimenomaan harjoittelustipendeiksi leirikuluihin. Kun täältä pohjoisesta leirille lähdetään, niin rahaa kuluu, aluepäällikkö Janne Salmela huomauttaa.

Tyttö Cup koelaskennassa

Cupin pistelaskua on testattu kuluvana vuonna koelaskennan merkeissä. Saatujen kokemusten perusteella ensimmäiseen kauteen lähdetään säännöillä, joissa sarjavoitto tuo 6 pinnaa ja kuudesta sijasta tulee yksi piste. Jokainen otteluvoitto tuo lisäksi yhden pisteen.

Cupin yhteispisteisiin lasketaan kaikissa seitsemässä osakilpailussa saavutetut pisteet alle 17 vuotiaiden sarjoissa. Jos kisoissa on omia sarjoja nuoremmille painijoille, niin näissä saavutettuja sijoituksia ei huomioida. Painija voi halutessaan osallistua myös vanhempien painijoiden ikäluokkiin.

Ensi vuoden aikana testataan kilpailusarjan pistelaskentaa myös tyttöjen osalta. Saatujen kokemusten perusteella seurat päättävät aikanaan mahdollisen tyttö cupin startista.

KADETTI CUP 2017

21.1.	Oulun kv. ikäkausipainit
29.4.	Kajaanin Juntan kansalliset kisat
6.5.	Eero Tapio turnaus
9.9.	Tapsan painit
7.10.	Kemi cup
11.11.	Pertsan kultapainit
2.12.	Joulumaapainit

KULJETUSLIIKE
ESKO
KIVINIEMI

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

Pekkisentie 2, 62100 Lapua
050 552 5492
433 2227

Kuljetusliike
Pertti Tervo
Oy

Lintuojantie 36
99600 Sodankylä
Puh. 0400 692 099

Tuuloksen
Rakentajat Oy
Jani Pietikäinen

Pannujärventie 7, Tuulos
0500 305 333

Maanrakennus
Kärkkäinen Oy

Pirintie 8, 29200 Harjavalta
p. 0400 322 577

P.S.M.
Palvelu Oy

Hevosmiehenkuja D
13880 Hattula
040 579 3615

MAANRAKENNUSTYÖT
JORMA
HIETALA KY

Puh. 0400 163 147
Kirkonkyläntie 28 Ylistaro

KIINTEISTÖHUOLTO KOLMONEN

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

LAPPEENRANNAN
RAKENNUSLASI KY

Puh. 010 2311 290
Kaakkoiskaari 1, 53500 Lappeenranta

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

Rakennusmaalaus
Jari Komonen
Tasoitetyöt, maalaukset, tapetoinnit
Merverentie 44
13720 Parola
Puh. 0400 879 122

PUUTAVARAMYYNTI
PTL LATVALA
040 8604 593
Lehmäjoentie 103, 61440 Untamala

Peejoen
Auto- ja
Konehuolto
Oy

Rautakatu 2
61100 Peräseinäjoki
040 5593 108

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

JPT
INDUSTRIA

Kestopuuntie 5, 60800 Ilmajoki
Myynti +358 50 447 1160

VARTIOINTIPALVELU
A. PELTONIEMI
Savikyläntie 217, KAUHAJOKI
Puh. 0400 - 660 676
06 - 2314 338
OMAISUUTENNE TURVAKSI

Taksi
Markku Vehmas

Haapasaarentie 2 F
40820 Haapaniemi
Puh. 040 - 504 4649

MATEC-Trailer Oy
SOINI

Teollisuustie 7, p. 5281 033

JP-Palvelut
Ylikyläntie 38, 14200 TURENKI
p. 044-3992 191

Konepalvelu Lammi
Tampereentie 190
Jalasjärvi
Puh. 0500 687 241

Rauno Mäkinen voitti sarjan 62 kiloa olympiakultaa 60 vuotta sitten. Käsi nousi ylös myös vuotta myöhemmin MM-kisoissa.

Kyösti Lehtonen oli aikanaan todellinen monilahjakkuus. Painimolskilla yhdistyivät tekninen taito, voima ja nopeus voitokkaalla tavalla.

Kahden olympiakullan päivästä 60 vuotta

Melbourne oli suomalaisen painin juhlaa

60 vuoden takainen Suomen Itsenäisyyspäivä on merkitty suomalaiseen painihistoriaan kultaisin kirjaimin. Siniristilippu nousi kahdesti salkoon ja Maamme-laulu kajahti koko maailman kuuluville. Vuoden 1956 olympiakisat järjestettiin Australian Melbournessa.

Rauno Mäkinen ja Kyösti Lehtonen painivat kreikkalais-roomalaisen painityylin kultaa. Ensin selvisi Mäkisen sarjan (62 kg) mitalijärjestys ja sitten Lehtosen (67 kg). Kaikki Melbournessa käymänsä ottelut voittanut Kyösti "Köpi" Lehtonen palkittiin kisojen parhaana painijana. Suomalaiskaksikon olympiavoittojen väliin mahtui vajaat kymmenen minuuttia. Itsenäisyyspäivää oli jäljellä puolisen tuntia.

– Ensimmäiset juhlat remusimme jo, kun olimme suihkussa, mutta vasta aamulla tajusimme mitä tuli tehtyä ja kuinka merkittävänä päivänä, kertoivat mestarit myöhemmin (IS 5.12.1986).

Maineteot kovalla työllä

Maailma oli ihmeissään ja ihastuksissaan. Suomi oli vasta selviytynyt vaikeista sekä uuvuttavista sotavuosistaan ja kuitenkin kykeni olympia-areenalla tällaisiin mainetekoihin. Päävalmentajana toimi 1940- ja 1950-lukujen vaiheilla Yrjö "Ylli" Vähämäki, jonka valmennuskausi oli painihistoriamme loistokkaimpia.

Olympiasankareiden Mäkisen ja Lehtosen kultamitalivoittoja täydensivät Melbournen molskilla jatkossa vielä vapaapainijat Erkki Penttilä ja Taisto Kangasniemi. He nousivat sarjojensa pronssikorokkeelle.

Sotavuosien jälkeen suomalaisten menestys perustui tinkimättömään ja ankaraan harjoitteluun sekä vilkkaaseen kansainväliseen toimintaan. Maaotteluita käytiin paljon. Kultaa väänsivät Lontoossa 1948 (Lenni Viitala, vapaapaini), Helsingissä 1952 (Kelpo Gröndahl, kreikkalais-roomalainen paini) ja Melbournessa 1956 (Rauno Mäkinen ja Kyösti Lehtonen). Menestystä tuli kummassakin painimuodossa myös MM-tasolla.

Melbournen aikaan ei ollut olympiapaikkakiintiöitä. Osallistujamaat valitsivat edustajansa omien karsintojensa perusteella. Suomessa käytiin kovia leiriturnauksia ja valintakisoja. Noin 13 vuoden ajan kotimaassa voittamattomana edennyt ja MM-hopeallekin muutamaan otteeseen selvinnyt Lehtonen oli jo ennen Melbournen kamppailuja 67-kiloisten suurin voittajasuosikki. Hänen parhaita aseitaan olivat räväkkä heittovalmius, voima ja nopeus.

Monipuolisia lahjakkuuksia

Jämsässä syntynyt Kyösti Lehtonen oli urheilijana monilahjakkuus. Painimisen ohella hän viihtyi voimistelusaleissa, teki rekillä

jättiläistä ja kipaisi satasenkin hiilimurskalla 11 sekunnin pintaan. Painissa Lehtonen voitti toistakymmentä SM-mitalia, joista kahdeksan oli kultaista. Myöhemmin, joskus 1970-luvulla Köpi toimi painin päävalmentajana.

Porin Reposaaressa syntynyt Rauno "Rane" Mäkinen kävi ennen Melbournea kymmenkunta voitokasta maaottelua, mutta joutui olympialaisiin päästäkseen kotimaan turnauksissa taistelemaan verenmaku suussa. Hän ei ollut yhtä itseoikeutettu kuin Lehtonen. "Ranen" lisäksi Australian matkalippua havittelivat monet kotimaan huippunimet, jotka olivat olleet jo ehdolla Lontoon (1948) ja Helsingin (1952) olympiamittelöihin.

Melbournessa Mäkisen sarjan (62) kärkimiesten yhteenotot voittojen, tappioiden ja ottelupisteiden suhteen menivät niin ristiin, että viimeisellä kierroksella lepovuoron saanut Mäkinen jännitti katsomossa Neuvostoliiton **Roman Dzeladzen** ja Unkarin **Imre Polyakin** välistä kamppailua, jonka suomalaisen kannalta katsoen piti päättyä venäläisen niukkaan työvoittoon.

Niin myös kävi. Olympiakulta Mäkiselle, hopea Unkarin Polyakille ja pronssi Neuvostoliiton Dzeladzelle.

Vuoden 1956 Itsenäisyyspäivän Linnanjuhlat menivät Mäkiseltä ja Lehtoselta ohi, koska Presidentinlinnan vastaanotto oli menossa täsmälleen samaan aikaan kun Suomen painihuiput taistelivat Melbournessa kaksi olympiakultaa.

Teksti: Reijo Majasaari
Kuvat: Suomen Urheilumuseo

KYSYMYKSIÄ SÄÄNNÖISTÄ

*Molski kysyi painisäännöistä ja Painiliiton toiminnanjohtaja, moninkertainen olympiatuomari **Pertti Vehviläinen** vastasi.*

Mikä on oma yritys? –Oma yritys on silloin, kun painija tekee aloitteen heitosta, joka ei johda pistesuoritukseen. Eli heittoa yrittänyt painija jää itse vastustajan alle. Vastustajaa ei omasta yrityksestä hyvitetä pisteillä. Poikkeuksena on, jos vastustaja tekee oman yrityksen "zone"- alueella (halkaisijaltaan metrin levyinen alue maton ulkoreunalla , joka on merkitty painimatossa oransilla/punaisella.

Onko "silmäripsiliike" eli mattoon heittäytyminen ilman kunnon otetta oma yritys? –Ei ole. Vastustajalle annetaan kaksi pistettä eli sama kuin allepanosta tai mahdollisesti 4 pistettä, jos "silmäripsiliikkeen" tehnyt painija käy siltatilanteessa.

Miten menee pisteet tilanteessa, jossa pystyliikkeen yhteydessä ote irtoaa ja heitettävänä ollut kaveri tippuu siitä huolimatta siltaan, pyörähtäen siitä sitten pystyyn? -Vapaapainissa, vaikka ote irtoaa heitettäessä siten, ettei heittäjä saata vastustajaa siltatilanteeseen mattoon asti, hyvitetään heittäjää 4 pisteellä. Kreikkalais-roomalaisessa painissa heittävän painija pitää saattaa vastustaja mattoon asti, jotta hän saa heittosuorituksesta pisteitä.

Millaisesta siltaan päättyvästä pystyliikkeestä annetaan kaksi pistettä? –Painija heittää vastustajan mattoon, mutta ei suoraan siltatilanteeseen, vaan heiton jatkona maton "pinnassa" saattaa vastustajan siltatilanteeseen.

– Passaus eli painija yrittää heittää vastustajaa, mutta joutuu itse silta-tilanteeseen ilman, että vastustajalla on hallintaa. Tilanne on erotettava omasta yrityksestä. Eli heittävä painija voi käydä siltatilanteessa hetkellisesti yrittäessään heittoa, mutta joutuukin välittömästi itse alle.

PASSIIVISUUSSÄÄNNÖT KREIKKALAIS-ROOMALAISESSA PAINISSA

Passiivisesta painista ei anneta varoitusta missään ikäluokissa, vaan painijoita huomautetaan passiivisesta painista. Kreikkalais-roomalaisessa painissa passiivisuuden takia painijaa ei voi ajaa ulos matolta. Varoituksia toki painija voi yhä saada ja joutua niiden takia ulosajetuksi, mutta varoituksia ei siis anneta enää passiivisesta painista kreikkalais-roomalaisessa painissa.

Painijoita ei määrätä mattoon parterre-asentoon passiivisuuden vuoksi, eikä ottelua keskeytetä passiivisuushuomautuksen johdosta. Mattotuomarin tulee stimuloida passiivista painijaa tavoitteena saada painijat suorittamaan pystystä heittoja.

Ensimmäisellä kerralla mattotuomari antaa passiivisuushuomautuksen huutamalla äänekkäästi esimerkiksi RED PASSIV. Toisella kerralla samalle passiiviselle painijalle huomautusta annettaessa mattotuomari huutaa esimerkiksi RED PASSIV, BLUE ONE POINT.

Tästä eteenpäin joka toisesta samalle painijalle annettavasta passiivisuushuomautuksesta vastustajaa hyvitetään 1 pisteellä.

Jos ottelu etenee aikaan 4.30 junioreissa ja miehissä nollanolla-tilanteessa tuomarit antavat aktiivisemmalle painijalle pisteen. Kadeteilla otteluaika on lyhyempi ja 0-0-tilanteen aktiivisuuspiste annetaan ajassa 3.30.

Passiivisuus vapaapainissa

Vapaapainissa passiivisuussäännöt ovat niin ikään samat ikäluokista riippumatta. Vapaassa annetaan varoituksia passiivisesta painista ja kolmas varoitus samalle painijalle tietää tappiota.

Ensimmäisellä kerralla passiiviseen painiin puututtaessa ottelu keskeytetään ja annetaan suullinen huomautus.

Toisella kertaa saman painijan passiivisuuteen puututtaessa ottelu keskeytetään ja passiivinen painija saa 30 sekuntia aikaa tehdä pisteitä. Jos jompikumpi painijoista tekee pisteitä puolen minuutin kuluessa, passiiviselle painijalle ei anneta varoitusta. Jos kumpikaan painijoista ei saa pisteitä, passiivinen painija saa varoituksen ja vastustaja pisteen.

Samalla tavalla toimitaan myös seuraavilla kerroilla, kun saman painijan passiivisuuteen puututaan. Jos 30 sekunnin kohdalla jompikumpi painija on tekemässä liikettä, ottelua ei keskeytetä. Liikkeen ollessa kesken odotetaan liikkeen suoritusta loppuun asti, mutta ei enempää kuin noin 10 sekuntia. Jos ei tule pistettä, passiiviselle painijalle varoitus ja vastustajalle piste.

Kun painija saa kolmannen varoituksen, on hän hävinnyt ottelun.

VIESKAN VOIMASSA NUORTA VOIMAA

Suvannon painisalilla on pidetty vuosikymmenten saatossa monet jäsentenväliset. Ja paljon muutakin on noiden seinien sisällä puuhattu.

Tämän lehden ilmestymisen aikaan on jo selvinnyt, onko Vieskan Voiman mahtava SM-mitaliputki jatkunut myös vuonna 2016. Seuran perustamisesta eli vuodesta 1971 lähtien ovat seuran painijat olleet joka ainoa vuosi SM-mitaleilla. Mikä muu seura pystyy vastaavaan mitalisaldoon?

Ylivieskan painihistoria alkoi vuonna 1946 Raudaskylällä, kun paikallisen tiilitehtaan työmiehet keräsivät rahat painimattoon ja käynnistivät treenit Isokosken pirtissä. Vuosien saatossa painihommat siirtyi Ylivieskan keskustaan ja seuraksi tuli Ylivieskan Kuula.

Vieskan Voima perustettiin vuonna 1971 painin, nyrkkeilyn ja painonnoston erikoisseuraksi. Tällä hetkellä seura on puhdas painin erikoisseura, joskin tänä syksynä seura hyväksyttiin myös Suomen brasilialaisen jujutsun liiton jäseneksi.

– Nykytilanne on seurassa hyvä. Harrastajia riittää ja seuran talous on kunnossa. Vetäjätilanne seurassa on myös hyvä, puheenjohtaja **Jussi Saari** listaa.

Veteraanien MM-kisoista **Jarmo Niskakangas** nappasi kultaa ja mitaleilla oli myös treenikaveri **Mika Paananen**. Jotain kuitenkin hyvästäkin seurasta tällä hetkellä puuttuu.

– Se mikä meiltä puuttuu, ovat 1990-luvulla syntyneet painijat. Niitä ei yksinkertaisesti ole, vaan kaverit ovat tippuneet yksi kerrallaan pois. Nyt menee sitten muutama vuosi, kunnes saadaan uusia painijoita aikuisten sarjoihin, Saari harmittelee.

Imua riittää

Jussi Saari on seuran puheenjohtajana tuore tapaus. Valinta tapahtui syyskokouksessa, jossa hän peri puheenjohtajan nuijan **Juha Nygårdilta.** Painiporukalle Saari on tullut tutuksi reissatessaan Vieskan Voiman tyttöryhmän kanssa pitkin poikin Suomea.

–1980-luvulla enoni **Tapani Marjamaa** vei minut salille jotain 4-5 vuoden vanhana. Painihommat loppuivat 1990-luvulla, mutta pesäpalloa tuli pelattua pidempään. Nyt sitten oman tytön aloitettua painimisen tulin seuratoimintaan uudelleen mukaan, Jussi kertoo.

Johdettavakseen Saari sai hyväkuntoisen seuran. Vieskan Voimassa painitaan kahdeksalla eri tasolla taaperoista tyttöjen kautta kuntopainiin. Kilpalisenssin omaavia painijoita seurassa on kaikkiaan 23 ja harrastajalisenssin omaavia löytyy pitkälle toistasataa.

–Ja nyt tulee vielä yksi taaperoryhmä lisää, kun saimme koulutettua yhden vetäjän lisää. Sille tuntuu olevan kysyntää todella paljon ja syksyllä jäi ryhmän verran ulos, kun salille ei mahdottomia mahdu.

13 000 asukkaan kaupungissa kohtuullisen pienistä ikäluokista kilpailevat useat eri lajit. Vaikka jalkapallo, jääkiekko, pesäpallo ja etenkin tyttöjen suosiossa oleva voimistelu vievät osan lapsista, niin mitenkään erityisen veristä ei kisa harrastajista ole. Ja kun naapurikunnista on painitoiminta lopahtanut, niin harrastajia lajiin tulee myös Alavieskasta, Oulaisista, Nivalasta ja Sievistä. Kaikki paikkakuntia, joilla aikanaan painittiin.

–Muut lajit ehkä kilpailee, mutta minä en koe meidän kamppailevan lapsista. Olemme täällä Ylivieskassa ainoa kamppailusali ja porukkaa on riittänyt. Tulevaisuudessa meidän on vain saatava paremmin porukkaa vielä paremmin kilpailemaan.

Talous kunnossa

Seuran talous on vakaalla pohjalla ja tämä on näkynyt harrastuksen hinnassa. Paikallisen pankin tuen kautta kulunut vuosi on ollut painijoille täysin ilmainen. Eikä ensi kauden painikausimaksujen hinnat päätä pakota. 60 eurolla pääsee vääntämään koko vuodeksi.

– On meillä ollut välillä puhetta painikausimaksun korottamisesta, mutta siihen ei ole tarvetta ollut. Seuran omistama grillikioski on vuokrattu yrittäjälle ja sieltä tulee tasaisesti tuloja, Saari kertoo.

Painisalina ViVolla on ollut legendaarinen Suvannon painisali vuodesta 1974 lähtien. Vanha urheilutalo on kaupungin omistuksessa ja yksin painijoiden käytössä. Tosin kesäaikana pesäpalloilijat käyttävät samoja pukuhuoneita. Parhaillaan esillä on rakennuksen hakeminen suojeluun, sillä se on vanhin liikuntarakennus paikkakunnalla.

– Eihän se kaikkein uudenaikaisin ole, mutta se on meidän sali. Sinne ei tule muita lajeja talvisaikaan ja painijat voivat kulkea siellä rauhassa treenaamassa silloin kun halutaan. Pesäpalloilijat käyttävät kesällä samoja pukuhuoneita, mutta hyvin me on sinne mahduttu. Nyt olemme keskustelleet kaupungin kanssa siitä, että saisimme sinne omaa punttitilaa ja yläkertaan kokoustilaa, kertoo Saari.

Vapaan kausi takaisin

Ylivieskan suunnalla ollaan vankasti sitä mieltä, että suomalaisessa painissa pitäisi perinteitä kunnioittaa ainakin yhdessä asiassa. Nimittäin keskittämällä vapaan kausi selkeästi syksyyn ja pyhittää kevät kreikkalais-roomalaiselle painille.

– Me painitaan aina syksy poikien kanssa vapaata ja kevät mennään sitten krekoa. Niin on painittu aina ja niin kauan tullaan näin tekemään, kuin minä olen päättämässä. Syksyllä meiltä ei pojat lähde krekon kisoihin, mutta vastaavasti ei me keväällä viedä alle 15 vuotiaita poikiakaan vapaan kisoihin. Minusta paras ratkaisu olisi palata siihen vanhaan malliin, jossa oli nuorille omat vapaan ja krekon kaudet, seuran valmennuspäällikkö **Janne Salmela** vaatii.

Salmela on valmis perustelemaan kantaansa, joka poikkeaa selkeästi nykyisin suositusta aikaisesta erikoistumisesta.

– Minä koen sillä tavalla, että tiettyyn ikään asti kaikkien poikien tulisi painia vain vapaata. Se lisää liikkuvuutta ja tuo monipuolisuutta mattopainiin. Kyllä sitä vanhempana oppii sitten seistä jäkittämään, Salmela heittää puoliksi tosissaan.

– Tuo liikkuvuus on juuri se hyöty, joka tulee vapaapainista minun näkemyksen mukaan myös krekolle. Takavuosina lähes kaikki krekon huippukaverit kävivät painimassa myös vapaan SM-kisoissa, mutta enää ei niin ole, mies jatkaa.

Seura tekee tiivistä yhteistyötä naapuriseuransa eli Kälviän Tarmon kanssa. Keski-Pohjanmaalla 65 kilometrin välimatka ei ole samaan tapaan este yhteistreeneille, kuin se on valittavan monella muulla paikkakunnalla.

– Maanantaisin käydään kilpaporukan kanssa joka toinen kerta Kälviällä ja joka toinen viikko sieltä tullaan meille. Päästään painimaan vähän erilaisten kaverien kanssa, Janne Salmela kertoo.

Vieskan Voiman valmentajina toimivat omat kasvatit ovat kaikki vääntäneet vapaata ykköslajinaan. Mutta on seurassa kreikkalais-roomalaisen painin taitajiakin.

– Vetäjätilanne meillä on tällä hetkellä aivan loistava. Jokainen meistä vetäjistä on krekoakin paininut. Mutta parhaiten se on hanskassa **Tirin Juhalla** ja täällä Ylivieskassa opiskelevalla **Juho Huttusella**. Ja onhan meidän seuran painijoista **Kaarron Marko**, **Olmalan Jari** ja **Hyytiäisen** veljekset menestyneet krekossakin aina nuorten sarjoihin saakka, huomauttaa Janne Salmela.

Seurahenki kantaa

Vieskan Voima profiloitui heti alkutaipaleella vapaapainiseuraksi. Molemmat painimuodot ovat kuitenkin olleet aina seuran ohjelmassa.

– Kuljimme seurana aktiivisesti aikanaan Kustaan Kierroksella ja 1970-luvun Amerikan reissut varmaan sitten korostivat sitä vapaapainiseuran leimaa. Mutta kyllä me ollaan aina krekoakin painittu, korostaa seuraikoni **Juhani "Huna" Rintakumpu.**

Tänä päivänä Rintakumpu on heittäytynyt jo seuran toiminnasta hieman takavasemmalle. Huna on kuitenkin ollut keskeinen tekijä, kun seuran henki on kehittynyt nykymuotoonsa. Puheenjohtaja Jussi Saari ja seuran valmennuspäällikkönä toimiva Janne Salmela ovat malliesimerkkejä perinteisistä vivolaisista, jotka ovat ensimmäiset jalkasaksensa Rintakummun johdolla opetelleet.

– Kun vedin nuoria poikia, niin pyrin viemään heitä eteenpäin nimenomaan joukkueena. Yhdessä mentiin ja yhdessä tehtiin. Silloin lopettamiskynnys kasvaa, kun kaveriporukasta ei haluta jäädä pois. Tätä olen koittanut korostaa myös seuran nykyisille vetäjille.

Janne Salmela ja Jussi Saari voivat olla tyytyväisiä Vieskan Voimaan. Suomesta ei taida löytyä toista painiseuraa, jonka edustajat olisivat olleet joka vuosi SM-mitaleilla aina vuodesta 1971 lähtien. Sen enempää ei seuralla olekaan ikää.

Urheilijan valttikortti!

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

Lisäedut seuroille

1 Edulliset hotellimajoitukset koko joukkueelle

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

3 10 % alennus normaalihintaisista annoksista

4 Suunnittele ja varaa seuraava kisamatka osoitteessa Hotsport.fi

www.hotsport.fi

pins

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

CUMULUS Raatuvuori Holiday Inn HOTELLI SEURAHUONE HELSINKI Martina Mario RAX Simpukka

Painilisenssien hinnat ja korvaukset ennallaan

Painilisenssien hinnat säilyvät ennallaan vuonna 2017. Korvaussummiin olemme saaneet pienet korotukset ja tämä tieto päivitetään liiton nettisivuille. Kaikille tänä vuonna kilpailu- tai harrastajalisenssin (H ja I) lunastaneille painijoille on lähetetty lasku vuoden 2017 lisenssistä kotiosoitteeseen viime viikolla.

Jos Painiliitolla ei ole ollut osoitetta tiedossa tai seuran kanssa niin on sovittu, lasku on mennyt oman painiseuran yhteyshenkilölle. Seurojen yhteyshenkilölle on lähetetty myös henkilökohtaiset lisenssilaskut kaikille 0-lisenssin (maksuton harrastajalisenssi) hankkineille. Jos laskua ei löydy seuralta, niin lisenssiasioissa kääntyä myös Painiliiton toimiston puoleen.

Mikäli saat vuoden 2017 painilisenssilaskun, etkä enää jatka painiharrastusta, niin siitä ei tarvitse ilmoittaa erikseen. Riittää, kun jättää laskun maksamatta. Painilisenssilaskuista ei koskaan lähetetä maksumuistutuksia.

Lisenssikortit historiaan

Muutoksena aiempaan käytäntöön on, ettei kilpaileville painijoille lähetetä enää henkilökohtaisia lisenssikortteja. Päivittyvän painijalistauksen voi tulostaa vuodenvaihteen jälkeen joko seura- tai painijakohtaisesti liiton nettisivuilta.

Lisenssi astuu voimaan heti maksuhetkestä, mutta pankista riippuen saattaa kestää pari päivää ennen kuin maksu näkyy Painiliiton tilillä ja lisenssilistauksessa. Jos painijan nimi ei ole päivittynyt lisenssilistaukseen ennen kilpailua, niin silloin on hyvä näyttää todiste maksusta kilpailupaikalla punnituksen yhteydessä.

Terveyskeskus- tai muun lääkärin sijaan voi käydä myös Lääkäriasema Mehiläisessä, jonka kanssa Painiliitolla on sopimus. Hoitoon mennessä urheilijan tulee esittää henkilöllisyystodistuksensa ja todiste Painiliiton voimassaolevasta lisenssistä. Painiliiton asiakasnumero Mehiläisessä on 1731.

Hyödynnä sisaralennus

Painijoille lähetettyihin kilpailulisenssikaavakkeisiin on painettu valmiiksi vakuutuksen sisältämä loppusumma. Jos sinulla on oma painikilpailut kattava tapaturmavakuutusta tai saat sisaralennuksen, niin voit vaihtaa itse laskun loppusumman. Viitenumero pysyy maksettavan summan muutoksesta huolimatta samana.

Kilpalisenssin kohdalla sisaralennus on 25 euroa ja alle 16-vuotiaiden harrastajalisenssin kohdalla 10 euroa. Perheen ensimmäisen painijan kohdalta maksetaan lisenssistä täysi hinta ja muut pääsevät hyödyntämään sisaralennuksen.

Lisenssit toivotaan maksettavan mieluiten laskussa olevaa viitenumeroa käyttäen. Tällöin maksut kohdistuvat suoraan oikeille painijoille ja turhilta selvittelyiltä vältytään. Jos et viitenumeroa käytä, niin merkitse maksun viestiosaan painijan nimi-, syntymäaika- ja osoitetiedot sekä tietysti seura.

Osoitetiedot kuntoon

Jos osoitteesi ovat muuttuneet, ilmoita uudet tiedot liittoon joko sähköpostilla: merja.lintala@painiliitto.net tai postitse osoitteella Suomen Painiliitto, Radiokatu 20, 00240 Helsinki. Kaikille kilpalisenssin lunastaneille lähetetään Molski-lehti, mutta ilman oikeaa osoitetta posti ei perille löydä.

Uusille lisenssinmaksajille seurat voivat pyytää liitosta seurakohtaisia viitenumeroita. Lisenssin voi myös maksaa ilman viitenumeroa, mutta tällöin maksun viestiosassa tulee olla nimi, syntymäaika, osoite ja seura.

Lisenssit voi myös maksaa könttäsummana ja lähettää ryhmään kuuluvien henkilötiedot liittoon. Seura voi lähettää myös ylläpitämänsä perusrekisterin, jos siihen on kyllin selkeästi merkitty esimerkiksi tummennuksin tai alleviivauksin, keitä tämä maksu koskee. Könttäsummana maksetun ryhmän lukumäärän on täsmättävä henkilötietojen kanssa.

Seurojen toivotaan panostavan siihen, että lisenssijärjestelmään rekisteröidään kaikki lajiamme harrastavat. Erityisesti tulee huolehtia harrastajaryhmien rekisteröinnin saamisesta ajan tasalle, joten myös ilmaisten harrastajalisenssien haltijoista liitto tarvitsee yhteystiedot. Tiedot jäävät liiton rekisteriin.

Vakuutus oltava

Painiliitto edellyttää, että kaikkiin painilisensseihin sisältyy tapaturmavakuutus. Vakuutus astuu voimaan maksuhetkestä ja on voimassa vuoden loppuun saakka seurojen järjestämissä painikilpailuissa, valvotuissa harjoituksissa ja näihin liittyvien matkojen aikana sekä kotimaassa että ulkomailla. Korvausta ei suoriteta, mikäli tapahtuma korvataan liikennevakuutuslain nojalla tai sitä on pidettävä tapaturmavakuutuslain mukaisena työtapaturmana.

Huomioitavaa!

1. K-, J- ja S-lisensseissä on 100 e omavastuu / tapaturma
2. sisaralennukset ovat voimassa lisenssiryhmästä riippumatta
3. omaa painiharrastuksen kattavaa vakuutustodistusta ei tarvitse enää lähettää liittoon
4. etuna Molski-lehti kilpailulisensseihin.

Ilman painilisenssiä ei kisoihin ole asiaa.

Rivi-ilmoitukset

Kouvolan JH-Suunnittelu Oy ✆ 0400 552 230
Käsityöläiskatu 4, 41500 Kouvola

Lake Turvapalvelut ✆ 050 33 98 301
Tervaskaarre 13, 14200 Turenki

E-P:N MINKINREHU Monäs Feed ✆ (06) 488 0500
Luhtalantie 245, 62420 Kortesjärvi

OY VAASAN JK-PUTKITYÖ AB ✆ 0400 562 381
Kauppapuistikko 43-45, 65100 Vaasa

Urakoitsija Seppo Ala-Seppälä, Kuortane
✆ 0400 163 593 Seppo, 0400 816 044 Tero

LAHDEN TUOTELAITEHUOLTO OY
✆ 050 5175 891
Rinnetie 7, 15880 Hollola

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

Autokorjaamo Erkkilä H ✆ (08) 427 097
Säilyntie 29, 84880 Ylivieska

HYÖTYKUORMA OY ✆ 0400 767 117
Haapaperäntie 81, 85200 Alavieska

Pohjanmaan Metalli Oy ✆ (08) 423 247
Korjaamontie 19, 84100 Ylivieska

www.piristeel.fi

Autokorihuolto Jari Majaniemi ✆ (06) 438 7491
Työpajantie 2, 62100 Lapua

Pelti- ja eristystyö Hytti Oy ✆ 0500 298 374
Lentokentäntie 83, 53600 Lappeenranta

Kari Saarikoski ✆ 0400 162 469
Lassoontie 498, 61170 Sääskiniemi

Kymen Asbestipurku ja Romutus Oy
Tehontie 2-4, 45200 Kouvola
✆ 0400 254 772 www.kymenasbestipurku.fi

SÄHKÖ ARRA OY ✆ 0400 277 614
Ruuskanmutka 4, 83100 Liperi

Porvarin Taksikuljetus Ay ✆ 0400 610 640
Pyttyläntie 55, 46750 Liikkala

Kettumäen Traktorihuolto Ky ✆ 0400 364 145
Tuhtimäentie 3, 61800 Kauhajoki

Sähköasennus M. Koivisto ✆ 0500 363 644
Varputie 1 Lapua

Ylitalo Kiinteistöhuolto ✆ 4336 200
Valtuustontie 12, 62100 Lapua

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

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

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

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

VEMITEK
KONEPAJA ● Eurosteel-kauhat
Aleksanterintie 8 Peräseinäjoki **044 0219 911**

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

SEINÄJOKI
LIIKUNTAPALVELUT
Kirkkokatu 15
60100 Seinäjoki

Itsekulkeva henkilönostin
LEGUAN®
LEGUAN LIFTS
Ylötie 1, 33470 Ylöjärvi
(03) 347 6400
www.leguanlifts.com

PP Fix Oy
Mäntysuonkatu 11
53100 Lappeenranta
Puh. **0400 657 177**

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

LAPPAJÄRVEN APTEEKKI
Nissintie 34, 62600 Lappajärvi
Puh. **06 5661010**
Aukioloajat: ark. klo 9 -17, la klo 9 -14

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

Matti Tamsi Oy
Komulantie 74,
64770 Äystö
0400 695 570

KÄYTTÖAUTO
www.kayttoauto.fi

Älä hoi – älä jätä

Suomessa haetaan kadetti- ja juniorimenestystä liian ahneesti. Tehdään liian kovaa treeniä ilman riittävää pohjaa. Kunnianhimoisten valmentajien johdolla saadaan kyllä aikaan menestystä käyttämällä oikotietä onneen. Jätetään kivijalka rakentamatta ja talo sortuu.

Alta parikymppisenä ollaan pahassa loukkaantumiskierteessä ja pahimmillaan nuoren ura on ohitse. Vammat ovat joskus niin pahoja, että ne haittaavat jopa siviilielämää. Jos loukkaantumisia alkaa tulla useammalle, on valmentajan katsottava peiliin ja mietittävä pitäisikö asioita tehdä toisella tavalla. Lasten ja nuorten valmentajien täytyy tuntea vastuunsa.

Oma lukunsa Suomen urheilu-elämässä ovat valmennukseen sekaantuvat vanhemmat, jotka eivät ole itse harrastaneet kyseistä lajia. He luulevat tietävänsä kaiken lajien tekniikasta ja taktiikasta, kun ovat seuranneet muutaman treenin kentän tai maton reunalta. Osa vanhemmista pyrkii jopa seurojen ja liittojen hallituksiin. Ei rakkaudesta lajiin, vaan taatakseen lapsilleen erityisaseman.

Moni pätevä seuravalmentaja on lopettanut valmennuksen vanhempien takia. On myös vanhempia, jotka sekaantumisen lisäksi tukkivat lapsiansa lajeihin, jotka eivät lapsia itseään kiinnosta. Kenestäkään ei tule menestyvää ja onnellista urheilijaa ilman omaa halua. Olen joutunut menemään väliin, kun kuumakalle isä veteli 10- vuotiasta poikaansa avokämmenellä päin näköä hävityn ottelun jälkeen. Jäitä hattuun vanhemmat!

Loukkaantumisiin on monia syitä. Rasitusvammat tulevat yleensä liian yksipuolisesta treenistä. Ei painivalmennus ole mitään ydinfysiikkaa, täytyy vaan pysähtyä miettimään. Malttia hommaan edes pahimman kasvupyräyksen aikana.

Otetaan esimerkiksi kovassa kasvupyräyksessä oleva nuori, jonka selkä taipuu voimakkaasti alaosasta ylemmän osan ollessa jäykempi. Tehdään paljon vyörytysharjoituksia kovalla teholla. Alla oleva painija painaa vyötärön mattoon ja ylävartalo on suorien käsien tai kyynärpäiden varassa ylhäällä. Päällä oleva kaveri ottaa alarullin kiinni ja runttaa olkapäänsä selkää vasten. Tätä kun toistetaan viikosta toiseen, ei tarvitse olla ruudinkeksijä ymmärtääkseen, miksi selkä on kipeä.

Jalkavammoihin on usein osasyynä liian pitävät uudehkot tossut ja liian pehmeä matto rakoineen, löysän ja liian nihkeän molskin kera. Kun vyörytykset matossa ja ulostyönnöt yleistyivät, alettiin tossuihin tehdä pitävämmät pohjat. Pitoalue ulottuu kantapäässä jopa sivuille asti ja tuli niin sanottu hokkipito.

Jalkaa sivulle siirrettäessä tossu tarraa kiinni löysään molskiin ulkosyrjästään. Siinä on nilkan nivelsiteet lujilla. Entäs polvivammat? Kun tossun kantapäässä on hokkipito, jalka ei kierry päkiän varassa varsinkaan pehmeällä matolla. Kaikki kierto tulee polveen. Seuraavana päivänä soitetaankin tohtoria hätiin

Miten tällaisella tossulla onnistuu niskalenkki? Vaarallisia ovat myös hiestä märät kohdat molskissa. Ensin jalka luistaa ja sitten tarraa kiinni. Tuloksena revähdyksiä esimerkiksi nivusiin. Tämän tyyliset vammat ovat vältettävissä.

Olkapäässä on varsin monimutkainen rakenne. Liikelaajuus on erittäin suuri. Jos lisätään voimaa vain olkavartta liikuttaviin lihaksiin, eikä muisteta vahvistaa olkaniveltä tukevia lihaksia, niin vamma-alttius kasvaa huomattavasti. Kaverini löi vetoa penkkipunnerrustuloksesta. Treenasi pelkkää penkkiä 6 kuukautta. Sitten lämmittelysarjaa tehdessä olkanivel lähti paikaltaan.

Kilpaurheilu olisi helppoa, jos treenaamalla 25 tuntia vuorokaudessa voittaisi olympiakultaa. Täytyy tehdä oikeita asioita oikeaan aikaan. Suomalaiset krekon painijat ovat sarjassaan lihaksikkaimpien joukossa, mutta ikävä kyllä kömpelöimpienkin joukossa. Painoa pudotetaan varsinkin pikkusarjoissa liian paljon. Kun katsotaan monien painijoiden lihaksistoa, tulee mieleen, onko unohdettu voima/painosuhde.

Painoluokkaurheilijoilla pitää olla voimaa ja nopeutta, ei pulleita lihaksia. Kevyttä voimaa saadaan parantamalla lihasten hermotusta. Lisävoimalla painija eivät tee mitään, jos samalla liikkuvuus huononee.

Hannu Uusimäki
Lappajärvi

Harjun Woima Jyväskylä ry. hakee

PAINI- JA FYSIIKKAVALMENTAJAA

vuoden määräaikaiseen päätoimiseen työsuhteeseen

Harjun Woima on lähes 400 jäsenen nykyaikainen urheiluseura Jyväskylässä. HWJ:n toiminnan määrällinen pääpaino on lasten liikunta- ja kamppailutaitojen kehittämisessä, mutta haluamme menestyä myös kilpaurheilussa ja liikuttaa aikuisväestöä. HWJ:n toiminta tapahtuu pääosin Woimanpesässä, joka seuran kamppailu- ja voimailukeskus Huhtasuon kaupunginosassa. Lisäksi seuran toimintaa järjestetään kahdella koululla ja yhdessä päiväkodissa.

Haemme joukkoomme
PAINI- JA FYSIIKKAVALMENTAJAA

- Ohjaamaan painikouluryhmiä ja mahdollisesti myös nuorempien ryhmiä
- Ohjaamaan palloilujoukkueiden kamppailu- ja fysiikkaharjoituksia
- Valmentamaan seuran kilparyhmää sekä osallistumaan Keski-Suomen yhteisharjoituksiin valmentajaryhmän jäsenenä
- Kehittämään seuran valmennustoimintaa ja osaamista kokonaisuutena

Mikäli tehtävä vaikuttaa kiinnostavalta, niin soita pikaisesti (viimeistään 31.12.). Puhelimessa on hyvä käydä läpi hakijan kokemus ja koulutus, sekä toisaalta avata työn luonnetta tarkemmin. Jatkosta sopiminen voi sitten käydä nopeastikin!

Tehtävä on määräaikainen, mutta seuran toiminta kasvaa vuosi vuodelta ja meillä on tarvetta osaavan sekä innostuneen henkilön palveluista myös pitkälle tulevaisuuteen.

Tiedusteluihin vastaa toiminnanohjaaja Antti Teppo (040-3154058) tai puheenjohtaja Timo Leppäharju (045-8708841).

IM MEMORIAM

Kalervo Rauhala
19.10.1930 – 23.9.2016

Syyskuussa tuli tieto, että Kalervo Rauhala, viimeinen painin mitalisti Helsingin Olympialaisista on poistunut keskuudestamme. Helsingin kisoissa Rauhala voitti olympiahopeaa kreikkalais-roomalaisen painin 79 kilon sarjassa. Vuotta myöhemmin hän saavutti samasta MM-pronssia Italian Napolissa käydyissä kilpailuissa.

Kalervo Rauhalan hyväntahtoisena ja vakaana lain ja järjestyksen valvojana sekä painin puolestapuhujana ja toimijana. Aktiiviaikanaan Rauhala saavutti kymmenen Suomen mestaruutta ensimmäisenä painijana Kustaa Pihlajamäen jälkeen ja sai tästä kunniapalkinnokseen Kustaa Pihlajamäen pienoispatsaan. Kalervo Rauhala oli Suomen Painiliiton Teräsmies no 15.

Menestysvuosiensa ja aktiiviajan jälkeen Rauhala toimi neljä vuotta piirin valmentajana jatkaen ja opettaen painin kulttuuria tuleville ikäpolville. Järjestöelämän puolella Kalervo Rauhala oli muun muassa Suomen Painiliiton johtokunnassa sekä Suomen Painiveteraanikerhon kunniajäsen, vaikuttaen aikanaan aktiivisesti SPVK:n toimintaan. Myös raviurheilu oli lähellä hänen sydäntään painiuran jälkeen.

KESSIN Kertomus

SUOMALAISEN PAININ KOKO KUVA

Idean tähän Kessin kertomukseen sain, kun katselin **Jarkko Ala-Huikun** IK:n painijaoston Facebook-seinälle lataamaa kuvaa. Siinä nukkuivat Matias Lipasti, Niko Erkkola ja Toni Metsomäki sulassa sovussa Lahden Ahkeran salilla.

Pojat olivat matkalla Jarkko Ala-Huikun kanssa Kouvolaan Suomi Cupin osakilpailuun. Euroopan mestarin otoksessa lattialla nukkuivat muu muassa hallitseva yleisen sarjan Suomen mestari, kadettien maailmanmestari ja kolmas mies voitti viime vuonna puolestaan Suomi Cupin yhteispisteet.

Olisi kiva tietää, missä toisessa menestyksekkäässä olympialajissa suomalaisurheilijat majoittuvat tällä tavoin. **Stevo Petrovic** näytti myös hyvää esimerkkiä viime keväänä, kun hän kömpi Herralan koulun lattialle nukkumaan suojattiensa kanssa ennen Myhi-turnausta. Epäilenpä, että yksikään toinen Rion 50 tuomarista ei nuku luokkamajoituksessa kisareissuillaan.

***

Kun ajattelen oman seurani tai koko Suomen menestystä painissa, se tuntuu käsittämättömän kovalta, jos yhtään miettii sitä, miltä pohjalta ponnistamme. Joidenkin alueiden valmennustoiminta on saanut apua NOV-kuvioista ja erilaisista palkkatukijärjestelyistä. Silti suurin osa Suomen painivalmennustyöstä tehdään täysin ilmaiseksi.

Olympialaisten aikaan kuulin mielenkiintoisen uutisen mitalirohmu Uuden-Seelannin urheiluelämästä. Kyseisessä maassa ei ole käytännössä ollenkaan Suomen kaltaista urheiluseurojen verkostoa. Valmennustyö on suurimmalta osin valtion kustantamaa. Tämä kertoo siitä, kuinka tärkeäksi huippu-urheilu ja siinä korkeimmalla mahdollisella tasolla menestyminen koetaan.

Tätä ei pidä ymmärtää niin, että Suomi voitaisiin rahalla nostaa takaisin takuuvarmasti olympiamenestyjäksi. Tärkein edellytys on se, että saamme lapset liikkumaan. Tämän asian organisoiminen ei ole kallista. Voidaan viitoittaa urheilijan urapolkuja ja puhua valmennuksen prosesseista, mutta ne eivät auta yhtään, jos meillä ei ole valtaisia massoja liikkumassa.

Olen huomannut 14 vuoden aikana painikouluvalmentajana, että oikeastaan kaikki lapset haluavat liikkua, jos heille annetaan siihen mahdollisuus. Kaikkea vastuuta ei kuitenkaan voida sysätä seuroille. Vanhempiakin pitää patistella.

Ollaan realisteja. Pitkien välimatkojen Suomessa on ihan hyvä tulos, jos saamme alle rippikouluikäiset painijat tekemään viikossa kolme kahden tunnin mittaista laadukasta lajiharjoitusta osaavan valmentajan käsissä.

Tälläkin määrällä päästään tuossa iässä ihan hyvään tulokseen, jos lapsilla on muutoin liikunnallinen elämäntapa: kouluun ja kavereille pyöräillään, pihalla potkitaan palloa, talvella hiihdellään ja luistellaan jne.

Itse myönnän pakottaneeni vanhimman poikani käymään painiharjoituksissa kuutosluokan jouluun asti. Väkisin vein hänet myös hiihtämään. Kun nyt kysyn tältä täysiikäiseltä kitavirtuoosilta, että oliko tuo seitsemän vuoden painikoulu huono asia, hän sanoo, ettei tosiaankaan.

Kehutaan Kallea vielä sen verran, että painijumpan tuoma koordinaatio näkyy muun muassa todella taitavana luisteluna ja luisteluhiihtotekniikkana.

Kallen tavoin enemmistö lopettaa kilpaurheilun yläasteiässä viimeistään. On kuitenkin kiva lähteä kuntoilemaan ja jopa opettelemaan uusia lajeja, kun motoriikka ja perusliikuntataidot ovat hanskassa.

Monipuolinen liikunnallinen elämäntapa on ehkäpä tärkein edellytys, jos tavoitellaan sitten myöhemmin huippumenestystä. Kun käydään läpi koko urheilun lajikirjo äärimmäistä räjähtävyyttä vaativasta tempauksesta 60 kilometrin laturetkeen, kroppa saadaan olympiatason urheilun edellyttämään kuntoon.

***

Suomalaista painivalmennusta tehdään erittäin pienillä rahasummilla suurella sydämellä. Liike-elämän kielellä ilmaisten olemme kustannustehokkaita.

Lajimme on kivikovaa kamppailua. Olen usein todennut, että painiottelu on enemmän henkinen kuin fyysinen suoritus. Karuissa majoitustiloissa hioutuu luja luonne, nöyryys ja sellainen yhteishenki ja kaveruus, joilla pötkitään pitkälle.

Vaikka paini on yksilöurheilua, ympärillä pyörivä porukka ja sen henki ovat olennainen osa valmentautumisen prosessia, jos asia halutaan ilmaista "jyväskyläksi". Hyvä joukkue nostaa heikkoja ja toisessa päässä tasaa ylisuuria egoja.

***

On taas loppukevennyksen aika. Eräs IK:n kuntopainija on kuin napattu Harrikkamiesten kokoontumisajosta. On pitkää partaa ja tukkaa. Elopainoakin taitaa olla 140 kiloa.

Tämä taksirenkinäkin viihtynyt ystäväisemme oli kerran lauantaiyönä kyyditsemässä pukuherraa Seinäjoen legendaarisella Jerikon grillillä.

Käytiin seuraava keskustelu.

Taksikuski: "Mullei sitte oo koko yötä aikaa orottaa, että makkaraperunat kainaloon ja kotia." Monta kyytiä vielä eres.

Pukuherra: "Eksä tierä, kuka mä oon?"

Taksikuski: "Mun mielestä sä näytät aiva uurelta Nurmon kirjastoautonkuljettajalta."

Pukuherran käämit paloivat täysin, mutta hänen väkivallanteokseen jäi onneksi pelkkä törmääminen taksirenkiin.

Jussi "Kessi" Ketonen

SPL:n tyttöpainileiri
7.1-8.1.2017
Järvenpää

Leirillä valmentajana Tiina Vainionpää, apuvalmentajina Jävon valmentajia.

Leiri alkaa lauantaina 7.1 klo 10 kokoontumisella ja ryhmiinjaolla, tarkempi ohjelma jaetaan leirillä. Molempina päivinä on 2 painitreeniä. Leirin hinta sisältää ruokailun treenien välissä, sekä molskimajoituksen pe-su omilla varusteilla. Paikalla erittäin runsas kahvio koko leirin ajan. Tiinan toivomus on että mahdollisimman moni tyttö osallistuu loppiaispaineihin ennen leiriä, Tiina on seuraamassa kisoja.

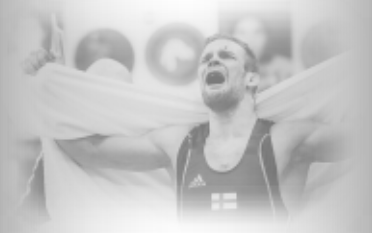
TERVETULOA TYTÖT LOPPAIAISPAINIEN JÄLKEEN PAINIMAAN JÄRVENPÄÄHÄN !!

Leirin hinta 50 eur, maksetaan paikanpäällä. Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittautuminen : jarkko.kangasniemi@javo.fi

Leiripaikka: Piironen, lukionkatu 1-3 Järvenpää

Tero Välimäen selätysleiri
7.1-8.1.2017
Järvenpää



Leirillä apuvalmentajina Jukka - ja Jarmo Hyytiäinen, ja Jävon aktiivipainija Henri Selenius.

Leiri alkaa lauantaina 7.1 klo 09 kokoontumisella ja ryhmiinjaolla, tarkempi ohjelma jaetaan leirillä. Molempina päivinä on 2 painitreeniä. Leirin hinta sisältää ruokailun treenien välissä, sekä molskimajoituksen pe-su omilla varusteilla. Paikalla erittäin runsas kahvio koko leirin ajan. Leirin alapainoraja 28 kg.

TERVETULOA LOPPAIAISPAINIEN JÄLKEEN PAINIMAAN JÄRVENPÄÄHÄN !!

Leirin hinta 70 eur, maksetaan paikanpäällä. Paikkoja rajoitetusti.

Ilmoittautuminen : jarkko.kangasniemi@javo.fi

Leiripaikka : Piironen, Lukionkatu 1-3, Järvenpää

96. VALOPAINIT

ROOPE LIINAMAAN MUISTOPAINIT MÄNTÄSSÄ 7.1.2017

Aika Lauantai 7.1.2017 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
4.1.2017 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

Joulu saapuu kellojansa kilistellen
ja jouluiloa toivotellen.

Hyvää joulua sekä
onnea ja menestystä
vuodelle 2017!

t. toimiston tontut

Virolaisille avoimet junioreiden vapaapainin Suomen Mestaruuskilpailut 20.–21.1.2017

Kilpailupaikka:
Keila Tervisekeskus
Paldiski mnt. 17, Keila (28 km satamasta)

Kilpailuaika:
Lauantaina, 21.1. klo 12.00 alkaen avajaisilla
Kaikki sarjat painitaan lauantaina ilman pitkiä taukoja, 3 mattoa

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

Punnitus ja lääkärintarkastus:
Perjantaina klo 19.00-19.30
Keila Kool, Ehitajate tee 1 (koulu ihan Urheiluhallin vieressä, noin 100 m), jossa on sauna sekä miehille että naisille klo 17.00-19.30

Lauantain punnitus:
klo 10.00-10.30 kilpailupaikalla. Ei saunaa.

Osallistumismaksu:
10 euroa/kilpailija perjantaihin 13.1.2017 mennessä
Jälki-ilmoittautuminen:
30 euroa/kilpailija torstaihin 19.01.2017 mennessä

Ruokailut:
Keila Kool perjantaina illallinen klo 19.00-20.30
Hinta 8 euroa, vain ennakkovarauksen tehneille.
Varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän tai mahdolliset erityisruokavaliot.

Keila Kool lauantaina lounas klo. 14.00-16.00
Hinta 8 euroa, vain ennakkovarauksen tehneille.
Varaus ja maksu ilmoittautumisen yhteydessä. Pyydämme ilmoittamaan ruokailijoiden määrän tai mahdolliset erityisruokavaliot.

Majoitus:
Hotelli Dzingel,
Männiku tee 89, Tallinn
Ilmoittautaminen Viron Painiliittoon 6.1.2017 mennessä.
Hinnat: 1-h huone 35 €, 2-h huone 50 €, 3-h huone 60 €

Osanottomaksut jm. maksut:
Eesti Maadlusliit (Viron Painiliitto)
SEB Pank
IBAN: EE261010220244961225
SWIFT kood (BIC): EEUHEE2X

Viron Painiliitto tilaa ison bussin kuljetukseen satama-hotelli-urheilusali

Tiedustelut:

Viron Painiliitto	J.Kotkase SK (Keilan painiseura)
Antti Lepik	Tauno Hausenberg
antti@maadlusliit.ee	j.kotkasesk@gmail.com
+372 6031522, +372 5149591	+372 56244743

Tervetuloa Keilaan!

Mannin Matsit
(2017 SUOMI CUPIN 2. TASON OSAKILPAILU) ja kreikkalais-roomalaisen painin Länsi-Suomen aluemestaruuskilpailut 28.1.2017 Peräseinäjoki, Peräseinäjoen Toive

Kilpailupaikka:
Ritola-Halli, Saarentie 2, 61100 PERÄSEINÄJOKI

Kilpailuajat:
Poika-, aloittelija- ja tyttösarjat klo 11.30 alkaen
miesten sarjat klo 17.00 alkaen.

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

Punnitukset
Kilpailupaikalla, sauna käytössä

Pe 27.1.2017 klo 18.30-19.00 kaikki sarjat
La 28.1.2017 klo 09.30-10.00
Pojat 17 v. (2000 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 (17 v. (2000 tai myöhemmin syntyneet)
Sarjat tehdään punnituksen jälkeen.

La 28.1.2017 klo 14.00-14.30
Miehet 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 23.1.2017 sähköpostitse osoitteeseen; painipedot@hotmail.com

Osallistumismaksu:
Suomi Cup 15 € / painija, muut sarjat 12 €, jälki-ilmoittautuneet 24 €.
Maksetaan kilpailupaikalla punnituksen yhteydessä.

Ruokailu:
Kilpailupaikalla

Tiedustelut:
Pekka Ahtiainen 040 7062766
Harri Virkkunen 050 5525737

TERVETULOA PERÄSEINÄJOELLE!
Peräseinäjoen Toive/painijaosto

2017

Tammikuu

6	Loppiaispainit	Vähäkyrö (VäVi)
6	Loppiaispainit, kr	Järvenpää (JäVo)
7-8	Tyttöpainileiri	Järvenpää (JäVo)
7	96. Valopainit/Roope Liinamaan muistopainit, kr	Mänttä (MäVa)
13-14	Herman Kare	Kouvola (KoPa)
14	Ikäkausikilpailut, kr	Porvoo (PoWe)
21	Oulun kv. ikäkausikilpailut	Oulu (OP)
21	Suomen ja Viron juniorien vapaapainin mestaruuskilpailut	Keila, Viro
21	Ikäkausikilpailut	Laihia (LaihLu)
28	Uudenmaan aluemestaruuskilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
28	Mannin matsit ja Länsi-Suomen aluemestaruus, kr	Peräseinäjoki (PeTo)
28	Olavi Niemen muistopainit sekä Lounais-Suomen ja Hämeen aluemestaruuskilpailut, kr	Pori (PPM)

Helmikuu

4	OP-painit, kr	Kotka (Popl)
4	Av. E-P:n piirinmestaruus-kilpailut, kr, kad	Alavus (AU)
4	Rampan muistopainit ja aluemestaruuskilpailut	Kemi (KI)
18	Taisto Kangasniemen XIX muistopainit / TUL:n av. tyttöjen ja poikien mestaruuskilpailut	Tampere (TaPs)
25	Myhi-turnaus	Ilmajoki (IK)

Maaliskuu

4	Aluejoukkuekisa	Häme
4	Ikäkausikilpailut, kr	Aura (AuPs)
4	VVV Cup, kr	Vaasa (VVV)
5	Vantaa Junior Cup	Vantaa (YTK)
11	Juniorien SM-kilpailut, kr	Helsinki (Haka)
11	TaVo:n ikäkausikilpailut, kr	Tampere (TaVo)
18	K-S OP-painit, kr	Vaajakoski (VaaKu)
18	Ikäkausipainit, kr	Hyvinkää (HyPk)
25	Seniorien vapaapainin SM-kilpailut	Järvenpää (JäVo)
25-26	Tyttöpainileiri	Liminka (LNM)
28-2.4.	U23 EM-kilpailut	Budapest (HUN)

Huhtikuu

1	Kauko Lehtosen muistopainit	Turenki (JPI)
1	Nepparin muistopainit	Seinäjoki (SPM)
8	XXV Ollin painit	Kuusankoski (Pilke)
8	Manno Laakson muistopainit	Karkkila (KarkU)
8	Seniorien SM-kilpailut, kr	Lapua (Virkiä)
9	Kälviän kansalliset junioripainit	Kälviä (KäTa)
15	Av. kv. Pääsiäispainit	Turku (TuTo)
22	Kadettien SM-kilpailut, kr	Rovaniemi (LaLu)
29	Kajaanin Juntan kansalliset kisat	Kajaani (KaJu)
29	VaSa:n ikäkausikilpailut, kr	Vantaa (VaSa)
29	Kooveen ikäkausikilpailut, Uolevi Setälän muistopainit	Tampere (Koovee)

Toukokuu

2-7	EM-kilpailut	Novi Sad (SRB)
6	Eero Tapio-turnaus/TUL:n miesten ja junioreiden mestaruuskilpailut, kr	Haukipudas (HaHe)
6	KirkU painit, kr	Kirkkonummi (KIrkU)
12-14	KLL:n mestaruuskilpailut, kr	Lahti
19-21	Tyttöpaini Camp	Kuortane
27-28	PM-kilpailut, kad/jun, kr+vp+np	Tanska

Kesäkuu

10	PM-kilpailut, seniorit, KR+NP	Liettua
10	Veikko Rantanen -turnaus	Heinola (HI)
17	Finlandia Freestyle Cup	Järvenpää (JäVo)
27-2	Junioreiden EM-kilpailut	Dortmund (GER)

Heinäkuu

1-2	Av. kv. Ruissalopainit	Turku (TuTo)
1-3	Tyttöpainileiri	Turku
8	Rantapainin SM-kilpailut	Kisakeskus
25-30	Kadettien EM-kilpailut	Sarajevo (BIH)
30	XI Raimo "Sumo" Karlssonin kv muistopainit	Helsinki (VV)

Elokuu

1-6	Junioreiden MM-kilpailut	Tampere (FIN)
3-6	Tyttöpainileiri	Tampere
21-26	MM-kilpailut	Pariisi (FRA)
25-26	Kalle Mäkisen XXXIV painit ja Finlandia Freestyle Cup	Turku (TWM)

Syyskuu

5-10	Kadettien MM-kilpailut	Ateena (GRE)
9	VaSa:n ikäkausikilpailut, vp	Vantaa (VaSa)
9	TaVo:n ikäkausikilpailut, vp	Tampere (TaVo)
9	Väinö Hakkaraisen ja Ivar Wacklinin muistopainit	Suolahti (SuolU)
9	Tapsan painit	Muhos (MuVo)
16	Kv. ikäkausipainit, vp	Tampere (TaPs)
16	Kv. Lohi-painit, kr	Kotka (Popl)
16	Pohjois-Suomen aluemestaruuskilpailut, vp	Kajaani (KaJu)
16-17	Tyttöpainileiri	Kuortane
23	Ikäkausikilpailut, vp	Järvenpää (JäVo)
30	OP-turnaus	Ilmajoki (IK)
30	VUV ikäkausikilpailut, vp	Kuusankoski (VUV)

Lokakuu

7	Luoman Oy Cup	Ylistaro (YKV)
7	RVM:n ikäkausikilpailut, vp	Raisio (RVM)
7	Finlandia Freestyle Cup	Hyvinkää (HyPk)
7	Av. kv. Kemi Cup, kr	Kemi (KI)
10-15	Veteraanien MM-kilpailut	Plovdiv (BUL)
14	TUL:n mestaruuskilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
20-22	KLL:n mestaruuskilpailut, vp	Vaasa
21-26	Tyttöpainileiri	Viro
28.	Junior Kare, vp	Kouvola (KoPa)
28	KankU:n ikäkausikilpailut, vp	Kankaanpää (KankU)

Marraskuu

4	Kankuri cup	Lapua (Virkiä)
4	Aluemestaruuskilpailut, vp	
11	VVV Cup, vp	Vaasa (VVV)
11	Kv. Pertsan kultapainit	Sodankylä (LapinV)
11	Janakkala Open	Turenki (JPI)
18	Vantaa Painicup	Vantaa (YTK)
18	Timon muistopainit, vp	Ylivieska (ViVo)
18	Kooveen ikäkausikilpailut, vp	Tampere (Koovee)
18-19	Tyttöpainileiri	Ylivieska
24-26	Helsinki Open	Helsinki (HPM)
25	Arvo Haavisto-turnaus	Ilmajoki (IK)
25	Susirajan av. ikäkausikilpailut, kr	Joensuu (JVK)

Joulukuu

2	Joulumaapainit	Rovaniemi (LaLu)
9	Kadettien SM-kilpailut, vp	Porvoo (PoWe)
16-17	Tyttöpainileiri	Kuortane

JULKISIVUSANEERAUSTEN AMMATTILAINEN

LÄHIÖKUNNOSTAJAT

www.lahiokunnostajat.fi