

VARMISTIN

Hämeen maakuntajoukkojen lehti 4/25

VARMISTIN TOIVOTTA
KAIKILLE LUKIJOILLEEN
RAUHAISAA JOULUN AIKAA!



Häyhä25-kilpailu järjestettiin Pahkajärvellä.

VARMISTIN

VARMISTIN on Päijät-Hämeen maakuntajoukkojen lehti, joka ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Seuraava numero ilmestyy maaliskuussa 2026. Aineisto sitä varten on toimitettava 21.2.2026 mennessä.

ISSN 2242-4679 (painettu)
ISSN 2737-2685 (verkkojulkaisu)

Päätoimittaja

Jenni Paasio
jenni.paasio@maakuntakomppania.fi

Mainokset

Vapaaehtoisen maanpuolustuskoulutuksen tukiyhdistys
Päätoimittaja Jenni Paasio
jenni.paasio@maakuntakomppania.fi

Jäsenrekisteriasiat

jasenasiat@varmistin.fi

Yhdistyksen posti

Varmistin ry, PL 182, 15101 Lahti

Päijät-Hämeen Maakuntakomppania

PL 5, 15701 LAHTI

Käyntiosoite Hämeen aluetoimisto, Kirkkokatu 12
0299 484 190 (ma-pe virka-aikana)

VMP-upseeri

kapteeni Jesse Ikävalko
jesse.ikavalko@mil.fi

Alueupseeri

kapteeni Timo Matilainen
0299 484 122
timo.matilainen@mil.fi

Päivystäjä

0299 484198
paivystaja@phmaakk.fi

Painopaikka Padasjoen kirjapaino



Kuvat kannessa, infisivulla ja sisällyssivulla:
Jenni Paasio, Marko Niskanen ja Heikki Koskinen

VARMISTIN RY
www.varmistin.fi
www.facebook.com/varmistin
www.linkedin.com/company/varmistin
[@varmistin](#) [#varmistin](#)

PÄIJÄT-HÄMEEN MAAKUNTAKOMPPANIA
www.maakuntakomppania.fi
www.facebook.com/phmaakk
www.instagram.com/phmaakk
[@phmaakk](#) [#phmaakk](#)



Jalkamarssia Padasjoella.

VARMISTIN NRO 4

4.12.2025

17. vuosikerta

TÄSSÄ NUMEROSSA:

Päätoimittaja 4

Puheenjohtaja 5

MKJ 6

Aluetoimisto 8

Varmistin ry 9

Häyhä 2025 10

Jalkamarssi Padasjoella 15

Marras-Hälvä 16

Mestarit maakuntajoukoissa 18

PÄÄTOIMITTAJA

Urheilija ei tervettä päivää näe. Tämän olen huomannut osuvan omaan nilkkaan – ja välillä vähän olkapäähän ja selkäänkin – aika napakasti. Mitä enemmän ikää tulee, sitä enemmän joku paikka vaatii huoltoa ja lepoa. Kylmiltään ei enää uskalla tehdä mitään, vaan lämmittelyyn ja huoltoon on panostettava tosissaan. Eipä se haittaa, sillä liikkumaan on päästävä ja satsaus omaan terveyteen kannattaa aina. Liike on lääke!

Tässä lehdessä päästään paneutumaan liikunta-asioihin monin eri tavoin. Kuntotestausta käydään läpi niin osallistujan, testaajan kuin sivustaseuraajankin näkökulmasta. Lihaskuntotesti ja cooperin testi olisikin syytä suorittaa keran vuodessa tai vähintään joka toinen vuosi.

Syyskuussa oli mahdollisuus osallistua jalkamarssille Padasjoella sekä tarkka-ampujien mestaruuskilpailuihin Pahkajärvellä. Näistä enemmän alkaen sivulta 10. Pääsette myös lukemaan jatkoa Mestarit maakuntajoukossa -sarjaan, kun esittelyssä on Juha Männikkö.

Varmistin ry:n vuosikokouspäivä lähestyy. Merkitse kalenteriisi jo nyt keskiviikko 4.2.2026 klo 18. Paikka ilmoitetaan myöhemmin. Vuosikokous on erinomainen paikka vaikuttaa yhdistyksen tulevaisuuteen. Tule ja käytä ääntäsi tai tule ainakin kuuntelemaan. Kokouksen jälkeen on mahdollisuus jäädä paikan päälle syömään ja viettämään iltaa.



Kuva:
Toni
Rikström

Varmistimen 20-vuotisjuhlat lähestyvät nopeammin kuin uskoisikaan. Siksi aloitamme jo nyt Varmistimen historiikin kirjoittajan tai kirjoittajien etsinnän. Olisitko Sinä kiinnostunut osallistumaan tähän kunniatehtävään? Kaipaamme myös kaikenlaisia tarinoita ja muistoja erityisesti Varmistimen alkuajoilta – hauskoja kommelluksia, tiukkoja hetkiä tai vaikkapa kuvia. Lähettäkää materiaalia, jotta saamme kasaan parhaan mahdollisen historiikin. Kiinnostuneista kootaan joukkoa, joten olethan yhteydessä allekirjoittaneeseen tai puheenjohtajaan!

Toiminnallisin terveisin,
Jenni

jenni.paasio@maakuntakomppania.fi

P.S. Varmistimen jäsen! Olethan vastannut lehden toimistutapakselyyn? Jotta jokainen saa lukea lehensä valitsemallaan tavalla (paperi/sähköinen/arkisto) tarvitsemme sinun apuasi. Mikäli et ole vielä ehtinyt vastata, teethän sen mahdollisimman pian, kiitos! Linkki:

<https://forms.gle/7bm84H9V1dDU4cPv6>

Lomakkeeseen vastaamisen lisäksi tarkista omat tietosi:

<https://asiointi.reservilaisliitto.fi>



MPK:n suurin kansainvälinen tapahtuma, Sysmän talvikurssi lähestyy jälleen.

Kurssi kokoaa Hälvälään ja Sysmään toistasataa kurssilaista Suomesta ja useista liittolaismaista kuten Tanskasta, Isosta-Britanniasta, Tšekistä, Virossa ja USA:sta harjoittelemaan talven ja kylmien olosuhteiden perustaitoja.

Ilmoittautuminen kurssille MPK:n järjestelmän kautta. Kurssi järjestetään 30.1.-1.2.2026.

Kurssi kaipaa myös aina käsiä toteuttamaan organisaatioonsa. Perustaminen ja purku tapahtuu 27.1.-3.2.2026.

Kurssiorganisaatioon halukkaat, ottakaa yhteys kurssin esikuntapäällikköön.

Lisätiedot:

Kurssin johtaja Timo Lehtinen timo.lehtinen@phmaakk.fi

Esikuntapäällikkö Mikko Sippola mikko.sippola@phmaakk.fi
0405380622



Puheenjohtaja

Maanpuolustushenki, yhteinen asia

Kanta- ja Päijät-Hämeen alueella on hämmästyttävän paljon erilaisia organisaatioita, jotka tekevät pyyteetöntä työtä yhteisen turvallisuuden ja tulevaisuuden hyväksi. Perinteisten reserviläisjärjestöjen rinnalla on Naisten valmiusliitto, Maanpuolustusnaiset, Varmistin sekä myös Maanpuolustusyhdistys. Maanpuolustusyhdistykset julkaisevat yhteistä lehteä.

Syyskuun Maanpuolustus-lehdessä oli laaja katsaus pohjoismaiseen yhteistyöhön. Se herätti minussa halun kirjoittaa vähän laajemmin siitä, miten kaikki liittyy kaikkeen. Turvallisuus on tekoja, joskus sellaisiakin, joita emme niin herkästi tule ajatelleeksi. Ukrainan opit ovat moninaisia, mutta yksi asia sieltä selkeästi nousee. Ilman toimivaa ja taloudellisesti riittävän vakaalla pohjalla olevaa yhteiskuntaa, ei puolustustakaan saada hoidettua.

Pohjoismainen turvallisuus yhteistyö rakentuu neljän pilarin varaan:

- Innovaatiovetoinen kasvu, vahvat panostukset tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotyöhön
- Vihreä siirtymä ja osana sitä energiaomavaraisuudesta huolehtiminen
- Sääntelyyn liittyvien kasvun esteiden poistaminen
- Kokonaisvaltaisen turvallisuuden malli ja siinä erityisesti yritysten osaamisen ja valmiuden toimia huoltovarmuuden ketjussa

Paikallisella tasolla tuo yritysten vastuu ja osuus on aivan kriittinen. Sen toteutuminen vaatii monen tasoisia asioita. Kuten:

- Henkilöstön ja kaluston varaaminen (myös niissä yhden hengen yrityksissä) kriittisiin tehtäviin

- Palveluketjujen ja päätöksenteon toimivuuden varmistaminen
- Yritysten elinvoimaisuudesta huolehtiminen

Suuret yritykset hoitavat oman osuutensa (tiesitkö muuten, että niitä on vain 684). Mutta yhteiskunnan toimivuus on todella monilta osin riippuvainen yksin- ja mikroyrityksistä. Niitä on Y-tunnusten lukumäärän kautta katsottuna yli 550 000 ja työllisten kautta katsottuna 330 000. Nämä ovat kriittisiä paikallisella tasolla, olipa sitten kyse ruuasta tai vaikkapa ensiavun paikalle pääsemisestä. Näistä huolta pitäminen on sinun ja minun vastuullamme. Omilla ratkaisuillamme, valinnoillamme, me voimme tukea noita yrityksiä, jolloin käyttämämme raha tukee suomalaisen yhteiskunnan taloutta ja yritysten elinkelpoisuutta. Jos sinä olet yrittäjä, niin selvitä mikä on sinun ja mahdollisen ajoneuvokalustosi kohtalo poikkeusoloissa.

Me muut: suositaan suomalaista, se on sekä vastuullista ympäristön kannalta että viisasta turvallisuuden kannalta. Se on varautumista tasolla, joka tarkoittaa, että todennäköisyys siihen, että se mihin varaudumme tapahtuu, laskee!

Turvallisin terveisin

Kari I. Mattila

Puheenjohtaja

p. 0400 428 950

kari.i.mattila@varmistin.fi

<https://www.linkedin.com/in/kariimattila/>

<https://varmistin.fi>

Varmistin ry
<https://varmistin.fi>



Varmistin ry.

www.varmistin.fi

jasenasiat@varmistin.fi

Varmistin-yhdistyksen säännöt löytyvät verkosta, varmistin.fi.

Voit varmistua, että tukesi käytetään oikeaan tarkoitukseen. Lisätietoja toteutuneesta varojen käytöstä ja suunnitelmista antaa yhdistyksen puheenjohtaja Kari I. Mattila, kari.i.mattila@varmistin.fi.



Reserviläisten toimintakyky ja tavoitetasot

Puolustusvoimien suorituskyvyn perustan muodostavat hyvin koulutetut ja toimintakykyiset reserviläiset. Siksi on tärkeää, että reserviläisiä kannustetaan ylläpitämään fyysistä kuntoaan, liikunta-aktiivisuuttaan sekä terveyttään. Fyysinen koulutus ja liikuntakoulutus sisältyvät vapaaehtoiseen maanpuolustuskoulutukseen ja sitä ohjataan MPK:n fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelmalla.

Koulutuksen lisäksi tulisi etenkin sijoitettujen reserviläisten tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä testata säännöllisesti. Kuntotestejä järjestetään puolustusvoimien kertausharjoituksissa, vapaaehtoisissa harjoituksissa ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kursseilla.

Fyysisen toimintakyvyn testit (=kuntotestit) ovat seuraavat:

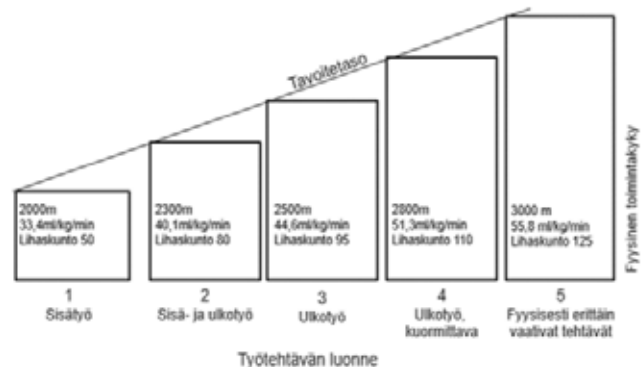
- Kestävyystesti:
 - 12-minuutin juoksutesti tai
 - UKK-instituutin 2 km:n kävelytesti yli 45-vuotiaille ja riskiryhmään kuuluville reserviläisille.
- Lihaskuntotestit:
 - vauhditon pituushyppy,
 - istumaannousu ja
 - etunojapunnerrus.



SA-sijoituksen tehtävät on pisteytetty vaatimustasojen mukaan, ja näille on määritelty tavoitetasot (kts. kuva) ikään katsomatta. Esimerkiksi esikuntatehtävissä vaaditaan 2000 metrin tulos cooperissa, kun taas jalkaväen taistelijalta vaaditaan paljon enemmän.

Lihaskuntotestin pisteet muodostuvat seuraavasti: yksi toisto minuutin istumaannousutestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushypyn tulos metreinä x 20 = pisteet.

Suorittamalla molemmat kuntotestiosasuoritukset vähintään tasolla yksi (kts. kuva) voi ansaita yhden rinnasteisen kertausharjoituspäivän vuodessa.



Kuva: Reserviläisen tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

Fyysistä toimintakykyä mittaavien testien lisäksi voidaan järjestää kenttäkelpoisuutta arvioivia tehtäväkohtaisia toiminnallisia sotilastyötä simuloivia suoritteita. Niitä voivat olla muun muassa taakankantotesti, tehtäväradat, marssit ja jotokset, jotka voivat sisältää suunnistuksen ja mahdollisesti muita osioita.

Kenttäkelpoisuuden osasuorituksia ovat marssit, suunnistus (5 km) ja ammunnat. Marsseista voi valita vuositaiseksi kenttäkelpoisuustestiksi jalka-, pyörä- tai hiihtomarssin. Suorittamalla 2/3 osasuoritusta voi ansaita yhden rinnasteisen KH-päivän vuodessa. Kenttäkelpoisuustestien marssivaihtoehdot ovat:

- Jalkamarssi, minimimatka on 25 kilometriä. Jalkamarssi pyritään suorittamaan maastopuvussa mukana päivätaipaleen reppu.
- Hiihtomarssi, minimimatka 35 kilometriä. Varustuksen määrittää marssin järjestäjä.
- Polkupyörämarssi, minimimatka 80 kilometriä. Varustuksen määrittää marssin järjestäjä.

Maakuntajoukoille on tarjolla vuosittain yksi VEH ja useita MPK-kursseja kuntotesteihin ja marsseihin. Testit pitäisi suorittaa vähintään kahden vuoden välein.

Entä jos et pääse tavoitetasoon? Testeissä saat mukaan kunto-ohjelman, joka on painotettu aerobiseen liikuntaan. Lisäksi avuksi löytyy erilaisia sovelluksia, joista MarsMars antaa hyviä vinkkejä. Sieltä löytyy myös kunto-ohjelmia ja videoita liikkeitten suorittamiseen. Kaupallisiakin apuja löytyy kunnon kohottamiseen ja neuvoja liikkeitten tekemiseen. Maakuntajoukkojen opiskelijatyönä tehty kunnonkohotusprojekti on saanut jatkoa kuntopiirin muodossa. Kuntopiiri kokoontuu kerran viikossa torstaisin klo 18.45-19.45 osoitteessa Vesijärvenkatu 29B ja maksaa 12 € kerta. Liittymällä Signal-ryhmään pääset mukaan <https://signal.group/#CjQ-KIJmbSCTtAilqmfddwZ6n5f5bdMRofwrlCqE-kqfnTzMA-EhBf8dApgXPCORwxcocSb-ME>

Loppu ei ole kuin itsestä kiinni!

Lähde: MPK kuntotestausohje

Erkki Vilja ja Markus Halonen, kuntotestivastaavat



renta

RENTA LAHTI TARJOAA VARMISTIMEN JÄSENKORTILLA JA PUOLUSTUSVOIMIEN HENKILÖKORTILLA -30% ALENNUKSEN KAIKISTA VUOKRATUOTTEISTA. ALENNUS LASKETAAN OVH-HINNOISTA.

Alennus ei koske henkilönostimia, kaivinkoneita, jyrä, kuormaajia, myyntituotteita, kuljetuksia ja työveloituksia.



LOPETA KONEIDEN MAKUUTTAMINEN JA VUOKRAA NE

WWW.RENTA.FI/LAHTI
040 161 1916 | lahti@renta.fi

ALUETOIMISTO

Arvoisat Varmistimen lukijat.

Olen kapteeni Jesse Ikävalko, Hämeen aluetoimiston VMP-upseeri. Olen aloittanut tehtävässäni lokakuun alussa. Tämän puolentoista kuukauden aikana olen päässyt työskentelemään ja tutustumaan vilpittömiin ja innokkaisiin ihmisiin maanpuolustuksen parissa. Tämä pitää sisällään luonnollisesti omat työtoverini aluetoimistolla, mutta ennen kaikkea joukon aktiivisia reserviläisiä.

Tehtävääni minut käskettiin 10 vuotta Sotilaspoliisikompaniassa palveltuani, viimeisimpänä yksikön päällikkönä. Vuodet Sotilaspoliisikompaniassa ovat antaneet erittäin hyvän pohjan uuteen tehtävääni. Erikoisosaamiseni on erikoisjoukot ja niiden torjunta. Paikallispuolustus ja kokonaisturvallisuus ovat olleet osa työnkuvaani jo koko aikaisemman virkaurani ajan. Virka-ajan ulkopuolella olen opiskellut ammattikorkeakoulussa kokonaisturvallisuutta ja osallistunut muun muassa yritysten turvallisuusseminareihin.

Vapaa-ajalla harrastan luonnossa liikkumista, metsästystä sekä maanviljelyä. Koen tärkeiksi taidot, joilla pystyy pärjäämään sähköverkon ulkopuolella hieman kurjemmassakin säässä sekä ruokkimaan itsensä, vaikka lähikauppa olisikin jo mennyt kiinni. Metsästyksen ja luonnon antimien nauttimisen tulee olla vastuullista ja myös metsässä tulee kuluttaa vain se, mitä oikeasti tarvitsee.

Vuosittain suuntaan Lappiin kahdeksi viikoksi yksin erämaahan koirani kanssa. Suosittelen jokaiselle lukijalle viettämään vuosittain vähintään yhden yön maastossa ja mielellään yksin. Retken voi suorittaa kukin omien kykyjensä mukaan, joko lähimetsässä tai sitten erämaassa 50 kilometriä lähimmästä ihmisestä, kukin kykyjensä mukaan. Tämä tuo jokaisen lähemmäs luontoa ja opettaa arvostamaan sitä, mutta ennen kaikkea se on erinomainen tilaisuus oppia itsestään.

Tärkeä osa kokonaisturvallisuutta on yhteiskunnan resilienssi. Kuinka hyvin pystymme selviytymään poikkeavissa olosuhteissa. Toimintakykykäsityksen mukaisesti joukon suorituskyky rakentuu yksilöiden toimintakyvystä. Sama pätee myös yhteiskunnassa – mitä paremmin yksilöt ovat varautuneet, sitä kestävämpi yhteisö meillä on.

Omaa kestävyyttä voi parantaa helposti varautumalla kotivaralla. Näkökulmana tähän ei niinkään ole laajamittainen konflikti vaan maalaisjärki. Jokaisen kannattaa varautua tilanteeseen, jossa pärjää kolme vuorokautta poikkeustilanteissa. Esimerkiksi tilanteessa, jossa kauppaan ei pääse tai ettei sähköä ole. Kotivarasta ei tarvitse rakentaa erillistä hätävarastoa vaan tuotteita voi kierrättää

koko ajan. Kokoa siis tuotteita, joita käyttäisit muutenkin. Tämä senkin takia, etteivät tuotteet vanhene pitkistä säilymisajoistaan huolimatta. Mieti myös parhaiten itsellesi sopiva ratkaisu valmistaa ruokaa ilman sähköä. Retkikeitin kerrostalon pihalla saattaa näyttää erikoiselta, mutta on ratkaisuna aivan toimiva, jos vaihtoehtona on nälkiintyminen.

Varaa kotivaraasi esimerkiksi:

- Vettä juotavaksi ja ruoan laittoon. Jos säilöt vettä isompaan astiaan, niin kannattaa se vaihtaa esimerkiksi siivouspäivän yhteydessä.
- Kasviksia ja hedelmiä sekä ennen kaikkea juureksia
- Leipää: tuoretta ja kuivaa, kuten näkkileipää
- Pähkinöitä, siemeniä ja kuivattuja hedelmiä
- Hilloja ja soseita
- Puuroa, mysliä, hiutaleita, pastaa, riisiä
- Valmisruokia ja säilykkeitä
- Ruokaa lemmikeille
- Herkkuja – suklaa pitää mielen virkeänä

Osaamistasi poikkeustilanteissa voit parantaa itse opiskelulla tai vaihtoehtoisesti erilaisilla kursseilla. Varautuminen ei ole maailmanlopun odottamista, vaan se tähtää ennen kaikkea siihen, että pystyy tekemään olonsa mukavaksi poikkeavassa tilanteessa.

Toivottavasti näen mahdollisimman monet teistä vapaaehtoisen maanpuolustuksen parissa tulevana vuonna. Haluan omasta ja koko aluetoimiston puolesta toivottaa kaikille Varmistimen lukijoille erinomaista joulun odotusta ja hyvää alkavaa vuotta 2026.

Kapteeni Jesse Ikävalko



Lähde: Turvallisuuskomitea.fi



Hämeen maakuntajoukon tukiyhdistys

Maakuntajoukko on Puolustusvoimien poikkeusolojen joukko, joka koostuu pääosin maakunnan alueella asuvista reserviläisistä.

Tukiyhdistys on rekisteröity yhdistys, joka parantaa maakuntajoukon koulutus- ja toimintaedellytyksiä suoraan joukolle ohjattavalla taloudellisella ja muulla tuella.

22.2.2009 – samana päivänä, kun ensimmäiset Päijät-Hämeen maakuntakomppanian sitoumukset allekirjoitettiin – perustettiin Varmistin ry. Tukiyhdistys on näiden reilun viidentoista vuoden aikana tukenut maakuntakomppanian ja maakuntajoukon muiden yksiköiden toimintaa kymmenien tuhansien eurojen arvosta. Pelkästään suoraan rahalla hankittavaan tukeen on käytetty kevääseen 2025 mennessä jo yli 150 000 euroa.

Puolustusvoimat varustaa ja kouluttaa poikkeusolojen joukot – myös paikallisjoukot. Kaikkea rauhan ajan kouluttautumiseen ja valmiuden kehittämiseen tarpeellista ei kuitenkaan ole resurssisyydestä mahdollista osoittaa erityisen aktiivisesti kehittyvälle joukolle. Osa Puolustusvoimien resursseista voi myös olla käytettävissä vain poikkeusoloissa. Siksi täydentävä tuki on tarpeen.

Tartu toimeen! Osallistu turvallisuuden tekemiseen.

Liity henkilöjäseneksi.

Varmistimen henkilöjäsen saa kotiinsa tai sähköpostiinsa Varmistin-lehden, jossa tuettavan joukon toiminta tulee eläväksi. Varmistin on myös ampumaseura, jolla on ratavuoroja ja koulutusta. 35 euron jäsenmaksusta jäävä tuotto-osuus käytetään muiden varojen tapaan tukemiseen. Liity verkossa: varmistin.fi – Liity jäseneksi.

Liitä yrityksesi tai yhteisösi kannatusjäseneksi.

Kannatusjäsenmaksu on 100 euroa tai vapaavalintainen suurempi summa. Se käytetään suoraan tukeen. Liity verkossa: varmistin.fi – Jäsenlomake. Kannatusjäsenmaksu laskutetaan antamaasi osoitteeseen.

Laita ilmoitus Varmistin-lehteen.

Varmistin-lehti tavoittaa maanpuolustuksen ja turvallisuuden ydinjoukon Hämeessä. Se jaetaan jäsenten lisäksi kirjastoihin ja tärkeimmille sidosryhmille. Ilmoitus Varmistimessa on vahva viesti yrityksesi osallistumisesta yhteisen turvallisuuden tekemiseen. Hinnat alkaen 50 euroa. Ks. varmistin.fi - Mediakortti.

Varmistin ry. voi sääntöjensä mukaan vastaanottaa raha- tai tavaralahjoituksia tahoilta, jotka sitoutuvat yhdistyksen sääntöjen mukaiseen varojen käyttöön, tai perintöjä tahoilta, joiden tiedetään hyväksyneen yhdistyksen tarkoitusperät. Tavaralahjoitusten tulee olla tuettavan joukon käyttöön sopivia, sillä yhdistyksellä ei ole edellytyksiä tavaran myyntitoimintaan.

KERÄYSTIEDOT

Tilinumero IBAN FI21 4212 0010 3108 58, BIC ITELFIHH

Rahankeräysluvan saaja ja toimeenpanija: Varmistin ry.

Rahankeräysluvan myöntäjä: Poliisihallitus

Luvan numero: RA/2022/249 (21.2.2022)

Keräyksen toimeenpano-aika: 21.2.2022–

KIITOS TUESTASI!

Tuki maakuntajoukolle on tuki kotiseudun turvallisuudelle.

Kerätyillä varoilla tuetaan vapaaehtoista maanpuolustuskoulutusta erityisesti Hämeen maakuntajoukon jäsenten osaamista kehittämällä. Varoilla tuetaan maakuntajoukon kouluttajien ja asiantuntijoiden osallistumista maksullisiin kouluttaja- ja muita oikeuksia antaviin koulutuksiin sekä osaamista kehittäviin koulutuksiin, maksetaan kutsuttujen ulkopuolisten kouluttajien palkkioita. Varoilla hankitaan koulutus- ja koulutuksessa tarvittavaa välineistöä ja tarvikkeita. Varoja voidaan käyttää myös maakuntajoukon koulutuksen tarvitsemien palvelujen, esimerkiksi tietotekniikka- ja televiestintäpalvelujen sekä tilapalvelujen, hankkimiseen.



HÄYHÄ

Häyhä25 – Tarkka-ampujien mestaruus Pahkajärvellä

Syyskuun alussa 2025 Pahkajärven ampuma- ja harjoitusalueella järjestettiin Häyhä25 – Sotilastarkka-ammunnan Suomen mestaruuskilpailu. Tapahtuma kokosi yhteen 25:ttä kertaa Suomen parhaat tarkka-ampujapartioiden joukkueet sekä valikoituja kansainvälisiä kilpailijoita. Kolmipäiväisen kilpailun järjesti Tarkka-ampujakilta ry yhteistyössä Reserviläisurheiluliiton (RESUL) ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kanssa. Kilpailua tuki Karjalan prikaati.

Kilpailun johtajana toimi Tuomo Lindström, varajohtajana Niklas Nordblad ja RESULin teknisenä asiantuntijana Heikki Juhola. Pahkajärvi tarjosi laajat ampuma-alueet, jotka mahdollistavat pitkät etäisyydet, liikkumisen maastossa ja realistisen harjoittelun – olosuhteet, joissa vain osaaminen ja yhteistyö ratkaisevat.

Tarkka-ampujapartion johtaminen teemana

Vuoden 2025 kilpailun teemana oli tarkka-ampujapartion johtaminen. Tämä näkyi rasteilla, joissa mitattiin paitsi ampumataitoa myös tiedustelukykä, johtamista ja päätöksentekoa. Tehtävät sisälsivät esimerkiksi liikkuvien maalien ampumista, viestiliikenteen hallintaa, ensiapua, maastossa liikkumista ja tiedonvälitystä – usein paineen alla ja vähillä vihjeillä.

Kilpailu on tunnettu siitä, että se on fyysisesti ja henkisesti vaativa. Osallistujilta odotetaan hyvää kuntoa, ja ampumataidon lisäksi tilanneherkkyyttä sekä kykyä toimia rauhallisesti epävarmuudessa.

Elävät maalit – Marathon Robotics toi todellisen vastustajan

Häyhä25:n rasteilla nähtiin tänä vuonna myös jotakin täysin uutta: Marathon Roboticsin liikkuvat robottimaalit, joita käytettiin nyt ensimmäistä kertaa Suomessa tarkka-ampujakilpailussa. Nämä itsenäisesti toimivat, panssaroidut robottiyksiköt liikkuvat maastossa GPS:n ja sensorien ohjaamina ja käyttäytyvät kuin oikeat ihmiset. Ne voivat esimerkiksi lähestyä, paeta, hakeutua suojaan tai reagoida laukaukseen kaatumalla – aivan kuten taistelutilanteessa.

Robottijärjestelmä mahdollistaa tilanteet, joissa ampujan on tunnistettava kohde, tehtävä päätös ja toimittava oikein sekunneissa. Jokainen tilanne on ainutlaatuinen, eikä yksikään rasti toistu täsmälleen samanlaisena. ”Ampuja ei voi enää luottaa siihen, että taulu on aina samassa paikassa. Täytyy havainnoida, päätellä ja johtaa tilannetta kuin tositalanteessa.”

Marathon Roboticsin laitteet ovat käytössä muun muassa Yhdysvaltain merijalkaväellä, Norjan asevoimissa ja Aust-

ralian puolustusvoimissa. Pahkajärvellä ne toivat saman koulutustason suomalaisille kilpailijoille. ”Tämä teknologia tuo takaisin sen psykologisen elementin, joka kentällä on aina läsnä: epävarmuuden, se kehittää ampujan päättöksentekoa ja malttia tavalla, jota mikään perinteinen ampumarata ei pysty tarjoamaan.”

Robottimaaleja käytettiin Häyhä25:ssä osana useampaa rastia, erityisesti johtamistaitoa ja tilannetietoisuutta painottavissa tehtävissä. Pahkajärvellä nähdyt liikkuvat maalit toivat kilpailuun uuden tason realismia – ja antoivat vihjeen siitä, miltä suomalainen tarkka-ampujakoulutus voisi näyttää tulevaisuudessa.

Perjantaina kutsutuille pidettiin tilaisuus, jossa esiteltiin laitteistoa. Saa nähdä tulevatko robotit joskus PV:n kalustoon.

Rastit – päätöksiä sekunneissa

Yksi Häyhä25:n rasteista, nimeltään ”Ampua vai ei”, testasi juuri näitä edellä mainittuja ominaisuuksia. Rastilla partio kohtasi sarjan tauluja, joissa näkyi ihmisiä erilaisissa tilanteissa. Osa oli aseistettuja vihollisia, osa viattomia siviilejä. Partion tehtävänä oli päättää, missä tilanteessa aseellinen voimankäyttö on oikeutettua – ja perustella päätöksensä.

Rasti korosti eettistä harkintaa ja taistelutilanteen tunnistamista, ei pelkkää osumatarkkuutta. Kuten rastivastaava totesi:

- Tarkka-ampujan tärkein tehtävä ei ole ampua, vaan tunnistaa, milloin ei pidä ampua. Se on todellista johtamista ja vastuunkantoa.

Kansallinen ja kansainvälinen kenttä

Kilpailuun valittiin 16 kolmen hengen partiota, joista osa oli suomalaisia sotilas- ja reserviläisjoukkueita ja osa ulkomaisia vieraita. Mukana oli kiintiöpaikkoja edellisvuoden voittajalle, tukeville joukko-osastoille sekä ensikertalaisille. Kansainvälisiä tiimejä saapui Ruotsista ja Yhdysvalloista.

Suomen mestaruuden saattoi kuitenkin voittaa vain paras suomalainen partio, jonka kaikki jäsenet ovat Suomen kansalaisia. Heidät palkittiin SM-mitaleilla, mutta kokonaiskilpailun sijoituksissa ja muissa palkinnoissa ei ollut kansallisuusrajoja.

Varusteet ja turvallisuus

Jokaisella kilpailijalla on oltava kivääri ja tukimiehellä myös pistooli. Kivääricaliiperin maksimiraja on .338 Lapua Magnum ja ampumaetäisyydet vaihtelevat 25 metristä aina yli kilometriin. Tällä kertaa matkat olivat keskimäärin plus 800 metriä melkein joka rastilla. Pisimmät maalit löytyivät 1200 metrin päästä. Kilpailussa korostettiin turvallisuutta: säännöt noudattivat Reserviläisurheiluliiton mestaruuskilpailusääntöjä, ja vaarantavasta virheestä olisi seurannut välitön hylkäys.

Pakollisiin varusteisiin kuuluivat muun muassa kuulon suojaus, ballistiset suojalasit, ensiapupakkaus, kompassi ja valaisin. Annoin mahdollisuuden kantaa edellisistä kisoista kiellettyjä varusteita esim. dronea ja PV:n käyttämää maalinpaikannuslaitetta, mutta näitä ei kuitenkaan kilpailijoilla ollut.

Tapahtuma, joka yhdistää osaaajat

Häyhä25 ei ole vain kilpailu, vaan myös yhteisö. Toimitsijat, kouluttajat ja kilpailijat muodostavat verkoston, joka ylläpitää suomalaista tarkka-ammunnan osaamista ja kehittää sitä edelleen. MPK:n toimitsijakurssi mahdollistaa uusien vapaaehtoisten mukaan tulon, ja kokeneet ampujat jakavat osaamistaan tuleville sukupolville.

”Häyhä on samalla näyteikkuna suomalaisen tarkka-ammunnan tasosta. Se kertoo, että meillä osataan toimia ammattimaisesti, turvallisesti ja yhteistyössä”.

Tarkka-ampujan perinne jatkuu

Kilpailun nimi kantaa legendaarisen talvisodan tarkka-ampujan Simo Häyhän perintöä. Kuten hänenkin tarinassaan, Häyhä25:ssä korostuu maltti, taito ja vastuullisuus. Pahkajärvellä syyskuussa 2025 ei etsitty vain parasta osujaa, vaan parasta partiota – joukkuetta, joka osaa ajatella, toimia ja johtaa tarkasti.

Tuomo Lindström



Tarkka-ammunnan SM-kilpailu

5–7.9. järjestettiin Häyhä25 eli tarkka-ammunnan SM-kilpailu Pahkajärvellä. Itse osallistuin järjestelyihin jo 1.9. alkaen eli koko viikko vierähti luonnon helmassa. Tällä kertaa kelikin heli. Edellisenä lauantaina nimittäin Hälvälässä satoi vettä MPK:n kivääriammunnoissa, joita olin johtamassa, ja maastopuku ehti kuivua juuri ja juuri ennen Pahkajärvelle lähtöä. Maanantaina saavuimme Kirsi Aholan kanssa tapahtumapaikalle, jossa aloitettiin Tuomo Lindströmin johdolla rastien rakentaminen ja kilpailutoimiston ym. rakentaminen.

Toimin rasteilla 4 ja 11 rastivastaavana, vaikka minun piti näin untuvikkona vain tutustua ta-toimintaan. Mutta kun osaavat rastivastaavat joutuivat perumaan työkiireiden takia, sain vastuun vetää rastit ensikertalaisena. Rasti neljän sisältö oli tehdä tuliasemakortti Loirinkankaan maali-alueella, jossa sai käyttää kaikkia elektronisia laitteita, kuten etäisyysmittarit, GPS, kaukoputket yms. joissa on ominaisuuksia tarkka-ammuntaan. Itse seurasin uteliaana vierestä mitä kaikkea tekniikkaa voidaan käyttää mahdollisten maalien havaitsemiseen ja etäisyyksien mittaamiseen.

Rasti 11 oli samassa paikassa, missä rasti 4. Tällä rastilla piti tukeutua tuliasemakorttiin 100-prosenttisesti, ja kun nyt ei saanut käyttää elektronisia laitteita, niin otin jopa älykellot pois ja paristot pois kiväärissä olevista putkista. Rastilla oli 100-700 metrin etäisyyksillä jastereita, jotka piti tähystä ja tuliasemakorttia käyttäen löytää ja tuhota. Jastereiden vienti maali-alueelle oli haasteellista, kun maastosta löytyi räjähtämättömiä kranaatin ammuksia, joista ilmoitimme heti Puolustusvoimille.

Muita tehtäviä ”nakkikoneena” oli kouluttaa LV217 käyttö ja mobilisoida panssari-Sisu GTP uusimmalla radiotekniikalla nimeltä LV217, kahvinkeitto ja majoitustilojen wc-tilojen peseminen, joten paljon löytyi tekemistä eikä aika todellakaan tullut pitkäksi.

Kilpailussa oli kansainvälistä menoa, kun yksi partio oli USA:n kansalliskaartista ja toinen Ruotsin puolustusvoimista ja tietenkin mukana oli Suomen puolustusvoimat ja poliisi partioineen.

Varmistimelta oli mukana vahva toimitsijaporukka mahdollistaen omalta osaltaan tapahtuman onnistumisen. Yllätyksenä tuli se, kun Varmistimen kolme toimitsijaa palkittiin parhaina. Pirkka Mellanen, Marko Niskanen ja Kirsi Ahola pokkasivat toimitsijapalkinnon. Varmistin toi omalla panoksellaan osuutensa tapahtuman järjestämisissä. Jatkossa ainakin allekirjoittanut on mukana tarkka-ammunnan kisoissa, koska oli todella hienoa seurata vierestä, miten oikeasti ammutaan tarkasti.

Marko Niskanen



Rastitoimintaa

Toimin Häyhä 2025 Tarkka-ammunnan SM-kilpailussa rastivastaavana kahdella rastilla. Rasti 10, Väijytys ja rasti 15, Silta. Kyseisillä rasteilla oli käytössä Marathon Targets -robottimaalilaitteet. Maalilaitteet olivat autonomisia robotteja, jotka oli ohjelmoitu toimimaan halutulla tavalla ja reagoimaan tulen avaukseen. Robotit näyttivät erehdyttävästi pidemmältä matkalta ja puolipeitteisen maaston läpi ihmiseltä. Maalilaitteet esiteltiin kilpailijoille ennakoon, jotta kilpailutilanteessa välttyttäisi tarpeettomilta ”SEIS!”-huudoilta.

Rasti 10 – Väijytys

Väijytysrastilla kilpailijat aloittivat laukaisemalla tähysteyksen kylkimiinan, joka toteutettiin näyttävällä pyrotekniikalla. Tämä ”räjähdys” toimi lähtölaukauksena: neljä robottimaalia aktivoitui välittömästi – kaksi lähti suoraan kohti partiota ja kaksi poistui vastakkaiseen suuntaan. Kohti tulevat robotit olivat näkyvissä noin 30 sekuntia ennen kuin katosivat maaston suomaan suojaan. Poispäin kulkevat robotit näkyivät vain 20 sekuntia ja palasivat takaisin noin kahden minuutin kuluttua – nyt huomattavasti nopeammin, jopa tuplanopeudella, mikä lisäsi painetta nopeaan havaintoon ja reaktiokykyyn.

Lisähaasteena rastilla oli kaksi Jaster-maalilaitetta, jotka oli sijoitettu vaikeasti havaittaviin paikkoihin, vaativaan maastoon. Ampumaetäisyydet rastilla vaihtelivat 400–500 metrin välillä, mikä pakotti kilpailijat soveltamaan taitavasti ballistiikkaa ja asejärjestelmien tuntemusta. Robotit lähtivät liikkeelle ajoneuvon takaa ja jostain syystä kyseinen ajoneuvo veti tulta puoleensa, varsinkin ensimmäisten luodinreikien ilmestyttyä tuulilasiin.

”Tähystän... Sektorin vasemmassa laidassa on ajoneuvo. Etäisyys 450 metriä. Autossa ei näy maaleja, mutta on sitä muutkin ampuneet, ammu varmuuden vuoksi apukuskin kohdalle tuulilasiin...”



Ampumatehtävän jälkeen rasti jatkui perinteisellä tunnistustehtävällä. Kilpailijoille jaettiin 10 kappaletta laminoitua A4-kuvia, joista partioiden piti tehdä kuvassa näkyvien ajoneuvojen yleis- ja tyyppitunnistus. Pientä haastetta aiheutti tuomaroinnissa ulkolaisten joukkueiden termistö ja lyhenteet, mutta onneksi rastin henkilökunnasta löytyi myös kansainvälisen termistön osaaja.

Rasti 15 – Silta

Silta-rasti oli vaativa – vaikka ampumaetäisyydet olivat lyhyemmät, noin 200–250 metriä. Rastin vaikeus oli muussakin kuin pelkässä tarkkuudessa. Tässä tehtävässä arvioitiin myös partion viestiliikennettä, etenemistä tuliasemaan sekä kykyä käyttää LV-217-radiota.

Robotit liikkuvat hitaasti sillalla, simuloiden ansan asettamista tai tarkkailua. Ensimmäiseen laukaukseen reagoitiin välittömästi: kaikki robotit aktivoituivat ja liikkuivat sillan toiseen päähän pois näkyvistä, pysähtyivät hetkeksi ja palasivat sitten vauhdikkaasti takaisin – luoden tilanteeseen realismia ja painetta. Lisäksi sillan taakse, suolle, oli naamioitu kolme Jaster-laitetta, joiden löytäminen ja joihin osuminen vaati tarkkaa havaintokykyä ja yhteistyötä. Tuliaseman yhdestä kohdasta ei ollut mahdollista nähdä kaikkia maalilaitteita, vaan kaikkien maalien löytäminen ja niihin osuminen vaati partion välistä kommunikaatiota. Vain yksi kilpailijapartio sai rastilta täydet pisteet. Vauhdikkaasti sivusuunnassa liikkuvat maalilaitteet saatiin tuhottua vaihtelevasti, mutta itselataavien ja pulttilukkoisten aseiden ero ei ollut kovin merkittävä. Yhdessä partiossa kaikki 4 maalilaitetta ammuttiin yhteen liikkeeseen .338LM pulttilukolla alle 5 s aikaikkunaan. Hieno suoritus.



Molemmat rastit osoittivat, miten nykyaikainen tarkka-ammunta yhdistää teknologian, taktisen suunnittelun ja paineensietokyvyn – ja kuinka kilpailijat pystyvät sopeutumaan nopeasti muuttuviin ja realistisiin taistelutilanteisiin. Monella rastilla kilpailussa tehtävä alkoi tarkkailulla ja muuttui todella nopeasti hyvin kiivastempoiseksi ammunnaksi. Suurella osalla partioista oli käytössä hyvän henkilöauton tai omakotitalon hinnan edestä erilaista tähtäys- ja havainnointioptiikkaa ja -elektroniikkaa. Osalla kilpailun rasteista apuvälineiden käyttöä oli rajoitettu tai se oli kokonaan kielletty, ja esimerkiksi etäisyyden mittaukseen ja maalien osoittamiseen sai käyttää vain optisia



apuvälineitä, kaikkien elektronisten laitteiden käytön ollessa kielletty. Kilpailijoilla olikin hienosti hallussa myös optinen mittaus, taulukoiden käyttö ja ihan perinteisen tykkimiehen kolmion käyttö etäisyyksien laskennan tukena.

Pirkka Mellanen

Kuvat: Hanna Hohtari ja Marko Niskanen





Jalkamarssi Padasjoella 20.9.2025

Paikallisten maakuntajoukkolaisten kenttäkelpoisuustestinä alun perin pidetty jalkamarssi järjestettiin tänä vuonna 18:n kerran. Ensimmäinen marssi suoritettiin vuonna 2008. Marssin ajankohta on vaihdellut suuresti, eikä mitään pysyvään ajankohtaa ole syntynyt. Välillä on marssittu keskellä kesää ns. yömarssseja, joissa lähtö on tapahtunut vasta illalla myöhään. Viime aikoina marssimme on siirtynyt syksyn viileämpiin oloihin niin, että viime vuonna saimme nauttia myös noin 15 sentin ensilumesta reitillä. Marssit on aina järjestetty MPK:n kurssina.

Kaikki vapaaehtoinen harrastaminen on kilpailua ihmisten vapaa-ajasta ja siihen kun marssipäivälle osuu oikein sateinen ennuste, voi vain toivoa, että kurssilaisten maanpuolustushenki kestää myös sateen. Ja kestihän se. Kaikki ennakkoilmoittautuneet ja lisäksi vielä 3 jälki-ilmoittautunut saapuivat paikalle. Yhteensä vahvuutemme oli 18 marssijaa sekä 1 huoltaja.

Marssireitti kulki suurimmaksi osaksi metsäautoteitä ja polkuja. Vauhdista ja suunnistamisesta vastasi joukkueemme testaja. Taukopaikkoja oli ennakkoon määrätty 4, joista yksi sisälsi myös mahdollisuuden paistaa makkaraa. Puoleen väliin reittiä satoi vettä, välillä ihan reilustikin, mutta sen jälkeen ilma kuivui ja jopa aurinkoa nähtiin. Lieneekö alkumatkan sade vaikuttanut vauhtiin, mutta kova oli marsisivauhti. Taukoineen käytimme 25,2 km:n matkaan aikaa 5 tuntia 17 minuuttia. Toki reitti oli myös melko tasainen, nousua ainoastaan 360 metriä.

Marssin jälkeinen huolto järjestettiin paikallisen kyläyhdistyksen saunalla. Kiitos heille ja myös Padasjoen reserviläisille virvokkeista.

vt

Kuva: Heikki Koskinen

Marras-Hälvä

Olin ilmoittanut elokuussa järjestettyyn paikallispatallijoukon lihaskuntotestiin ja cooperin testiin, mutta töistä saatu flunssa esti tuolloin osallistumisen. Maanantaina 10.11. tuli tieto, että lauantaina olisi mahdollisuus suorittaa ko. testit, joten ilmoittauduin saman tien, vaikka pientä kantapäa- ja olkapäävaivaa oli vielä havaittavissa varsin pitkäkestoisien kipuilun jälkeen. Pidinkin rauhallisen viikon treenien suhteen, jotta keho jaksaisi toimia viikonloppuna.

Lauantaina aamupäivällä 15.11. lähestyin Hälvälän porttia, jossa edellä oleva auto seisoj tarkastuksessa. Vuoroni tultua näytin ajokortin ja oletin pääseväni portista sisään, kun kerroin olevani menossa kuntotestiin. Valitettavasti SPOLleilla ei ollut sellaisesta tietoa, joten jouduin odottelemaan, kun asiasta soitettiin ja sen todenperäisyys varmistettiin. Samalla huomasin, että taakse- ni syntyi jo jonoa. Onneksi olin ajoissa liikenteessä, niin pieni odotus ei haitannut. Parempi tarkistaa huolellisesti, kun itse tasavallan presidentti on alueella. Tästä ilmeisesti myös johtui testauspaikan vaihto, kun olin sitä alun perin kysellyt, ja saanut vastaukseksi, että testit suoritetaan ulkona. Perjantai-iltana tuli kuitenkin tieto, että olemmekin sisällä lihaskuntotestin ajan.

Ajoin ampumahiihtopaviljongille kuuntelemaan tuleville alokkaille pidetyn luennon lopun ja vaihtamaan kuulumisia muiden reserviläisten kanssa. Lämmittelynä hölk-

käsimme 300 metrin ampumakatokselle. Huomasin aika nopeasti, että kroppa olisi kaivannut lämmittelyn tälle lämmittelylle. Ampumakatoksessa jatkoimme lämmittelyä monipuolisesti, mutta silti tuntui, ettei oma kroppa oikein auennut kunnolla.

Ressut aloittivat vauhdittomalla pituushypyillä, jonka jälkeen toiminta keskeytyi arvovieraiden, eli presidentin, hänen puolisonsa ja muiden seurueeseen kuuluvien, saapessa. Toiminnan esittelyn ajan seisoimme lähemmäs 10 minuuttia lähes paikoillaan, minkä jälkeen olikin aika siirtyä taas suoraan tekemiseen eli istumaannousuihin. Nämä vielä jotenkin menivät pahasti kylmenneellä ja sakaavalla koneella, mutta punnerrukset menivät omalta osaltani huominkin kuin ehkä ikinä. Lihaksia myös särki jälkikäteen maanantai-iltaan asti. Mitä vanhemmaksi tulee, sitä tärkeämmäksi on huomannut oikeanlaisen ja riittävän lämmittelyn sekä verryttelyn ennen varsinaisia suorituksia. Tämä tuli todistettua taas itselle.

Cooper jäi tällä kertaa suorittamatta olosuhteiden vuoksi. Lumipeitteinen asfaltti oli liian iso riski, kun kantapääkin oli jo ruvennut kiukuttelemaan sekä lämmittelyhölkästä että hypyistä. Tämän parantelu siis jatkukoon. Treenien ohella. Huoltoa unohtamatta.

Teksti: Jenni Paasio



Kuntotestissä ylipäällikön kannustamana

Nykyiset ja tulevat reserviläiset näyttivät sitkeintä osaamistaan, kun tasavallan presidentti Alexander Stubb ja hänen puolisonsa Suzanne Innes-Stubb seurasivat lihaskuntotestejä Hälvälässä. Tapahtuma oli yksi osa Marras-Hälvä 25 -harjoitusta. Tulevat reserviläiset olivat mukana Kunnossa inttiin -kurssilla. Reserviläiset taas olivat maakuntakomppaniasta.



"Hyvää tekemistä"

Ylipäällikön arvio tekemisen tasosta oli kiitettävä. Hän oli silmin nähden tyytyväinen, kun kuuli kaikkien varusmiespalvelusta odottavien tutustuneen keväällä lanseerattuun 12 viikon harjoitusohjelmaan ennen palvelukseen astumista.

Kurssilaisten enemmistö oli naisia ja hän kohdisti heille kannustuksen sanoja. Suoritettua asepalvelusta arvostetaan myös kansainvälisissä ympyröissä ja lisäksi merkintä CV:ssä huomioidaan.

Ylipäällikkö kertoi vierailleen kymmenessä varuskunnassa ja harjoituksessa ja vakuuttuneensa osaamisen tasosta. Aiemmin päivällä tutustuttuaan taistelupelastajien harjoitteluun, hän totesi, että ylipäällikkö voi nukkua yönsä rauhassa.

Alussa maltilla

Kurssilaisten aamutunnit kuluivat MPK:n Hämeen piirin liikuntapäällikön Heikki Kivikon luennointia kuunnellessa. Kurssilaiset saivat ohjeet harjoitella ennen palvelukseen alkamista ja kuulivat, mitä ensimmäiset viikot tuovat tullessaan. Kivikko korosti myös malttia ensimmäisille alokasviikoille, jotta tuki- ja liikuntaelimet pysyvät ehjinä. Hän suosittelee myös lenkkeilyä vähemmän mukavilla jalkineilla, koska kumisaappaat ja maiharit ovat omantuntuiset liikuntavälineet.

Luennon jälkeen siirryttiin sanoista tekoihin ja mukaan tulivat myös reserviläiset. 300 metrin ampumakatoksessa testattiin lihaskuntoa, mitä myös arvovaltaiset vieraat seurasivat. Testauksesta vastasivat Erkki Vilja ja Markus Halonen. Heidän viestinsä reserviläisille oli, että testeissä voisi käydä useamminkin.

-Tilaisuuksia kyllä järjestetään, jos on vaan tulijoita.

Iso reserviläisten toimintakykymittaus tehtiin viimeksi vuonna 2015. Otanta oli liki tuhat kertausharjoituksissa ollutta. Tuolloin vajaa puolet saavutti kestävyyskunnossa tavoitetason minimin. Liikkuvaan sodankäyntiin soveltuvia joukosta oli vain 14 prosenttia. Uusi tutkimus on Kivikon mukaan lähitulevaisuudessa ja hän ennakoii, että tulokset ovat edelleenkin laskusuunnassa.

Hieman liukasteltiin

Kuntotestin jälkeen koko joukko siirtyi ulos, missä osa teki kävelytestin ja enemmistö juoksi cooperin. Vaikka juok-



Etualalla Reetta Kanervo tekee istumaannousua Henna Heikkilän avustamana.



surata oli tuoreen lumen ja pikkupakkasen liukastama, olivat tulokset ihan kelvollisia. Kivikko pitikin kurssilaisten kuntotasoa yllättävänkin hyvänä verrattuna aiempiin. Ryhmä tulee pärjäämään, vaikka osalla palvelus alkaa vasta vuoden 2027 puolella.

Yksi kurssilaisista, espoolainen Reetta Kanervo on itse asiassa vasta hakeutumassa palvelukseen.

-Halusin ensi saada opiskelut valmiiksi, hän sanoo.

25-vuotiaasta teekkarista tulee piakkoin arkkitehti ja palveluspaikakseen hän toivoo Upinniemeä. Fyysistä rasitusta hän ei etukäteen pelkää, koska on taustaltaan kilpauramari aina EM-tasolta.

-Ehkä en kuitenkaan taistelusukeltaajaksi yritä. Kilpaurheilu on ollut taustalla opintojen ajan, hän kertoo.

Teksti ja kuvat: Matti Hilska



Mestarit Maakuntajoukossa

Tässä sarjassa esitellään urheilun saralla ansioituneita Hämeen paikallispatalojoonalaisia. Tässä numerossa vuorossa on Juha Männikkö.

Reserviläinen elämänsä kunnossa

Juha Männikkö on päässyt SM-kisoissa kolmesti mitaleille. Nyt hänellä on tähtäimessä kirkkain mitali ja kisat ulkomailla.

Juha Männikkö avaa kotinsa oven haastattelijalle iltapäivällä rennon oloisena ja melkein päihkeilijänsä. Päivään on jo mahtunut yksi treenirupeama. Se on Männikölle tavallista: päivällä treenataan, illalla ja yöllä käydään töissä juuri sillä ajatuksella, että yötyö Päijät-Hämeen keskussairaalassa antaa enemmän aikaa omalle urheiluharrastukselle.

- Arvojärjestyksessä ensimmäisenä tulee perhe, sitten treenaaminen ja maakuntakomppania, Männikkö selittää. Tänä perheestä ei ole paikalla kuin vaimon iloisesti sirkuttavat seeprapeipot, mutta treenatessa, "tatamilla pyörittäessä", on mennyt muutama tunti.

- Treenihyöty täytyy aina ottaa irti, kun on vapaata, Männikkö sanoo.

Männikön laji on brasilialainen jujutsu, BJJ, jota hän harjoittelee Lahden Kampipailulajikeskuksessa. BJJ on ollut hänen pääajinsa tai pikemmin intohimonsa 12 vuotta. Neljä vuotta sitten hän alkoi kilpailla ja valmentautua tavoitteellisesti. Jälki on ollut vakuuttavaa: oman ikäluokan sarjoissa on tullut aluksi kerran hopeaa ja sitten kahdesti pronssia.

- Kirkkain mitali siis puuttuu. Vielä, Männikkö sanoo.

Seuraavaksi tähtäimessä todennäköisesti ovat seniorien SM-kisat keuhällä, sitten hänestä olisi kiinnostavaa käydä katsomassa kisoja ulkomailla. Barcelonan Masters ainakin kiinnostaisi. Aiemmin yksi kisareissu ulkomaille jäi koronapandemian vuoksi hiuksenhienosti väliin. Tällä hetkellä tähdet näyttäisivät olevan oikeassa asennossa, kun loukkaantumisia ei ole tullut ja motivaatio on korkealla.

Onko siihen jotain selkeää syytä, ettei kultaa ole vielä tullut?

- Muut ovat olleet parempia, Männikkö vastaa nauraen. BJJ:n kaltaisessa taitolajissa on tietysti merkitystä silläkin, kuinka paljon kisaajalla on kilometrejä takana. Siksikin Männikön kilpailusaavutuksia tähän mennessä voi arvostaa korkealle.

BJJ on tunnetusti kovaa kuntoa vaativa laji.

- On se. Yleensä treenatessa painitaan 5-8 minuuttia putkeen, niin kyllähän se vaatii kuntoa. Mutta kunto myös kasvaa, Männikkö sanoo.

Männikön oma harjoittelurutiini on intohimoisen harrastajan rutiini. Parhaimmillaan harjoittelukertoja tulee viikossa seitsemän, kun samana päivänä voi käydä useamman kerran tatamilla. Yleensä hän noudattaa tiistai-torstai-lauantai-jaottelua.

Loukkaantumisia kampipailulajeissa on vaikeaa välttää. Niitä on Männikölläkin takanaan pitkä liuta. Kerran kylkiluut

pitivät hänet harjoittelusta sivussa kahdeksan kuukautta. Männikkö kiittää omaa harjoitteluporukkaansa siitä, että motivaatio pysyi yllä ja treenaamisen taito kasvoi tauon aikana.

- Treenikaveri muistutti, että pitää mennä omien ehtojen mukaan. Se oli tärkeää. Tietysti kun tietotaito ja tekninen osaaminen kasvaa, niin nykyään osaa esimerkiksi nuorempien harrastajien kanssa jo vähän jäädyttää tilanteita omaksi edukseen, Männikkö sanoo.

Männikkö olisi joka tapauksessa intohimoinen BJJ-harrastaja ilman kilpauraakin. Kisaaminen on tuonut harrastukseen uutta vakavuutta ja tavoitteellisuutta. Valmentaja auttaa oikealla tavalla puristamaan silloinkin, kun ei itse jaksaisi.

Nuoruudessaan Männikkö kokeili karatea ja judoa, mutta omaksi lajiksi vakiintui pitkäksi aikaa tavoitteellinen kehonrakennus. Sitten 43-vuotiaana hän alkoi käydä Hennalan tatamilla pienen porukan kanssa ”pyöriskelemässä”. Vähitellen BJJ vakiintui ainoaksi lajiksi. Entisen kehonrakentajan kroppa alkoi mukautua uuteen lajiin. Paino putosi, kunto ja liikkuvuus kasvoivat.

Mikä lajissa kiehtoi? Männikkö vastaa taas nauraen:

- En ymmärrä! En tiedä. Se vaan on niin mukavaa, ja se vei ihan kokonaan mennessään. En voi kuvitella, että lopettaisin ikinä.

Laji on sitä paitsi sopivalla tavalla rento ja yhteisöllinen. Kavereiden kanssa on mukavaa pyöriskellä tatamilla, Männikkö sanoo.



Maakuntakomppaniaan nykyinen reservin kersantti tuli vuonna 2013 aiemman vapaapalokuntauran jälkeen. Männikkö muutti Keski-Suomesta syntymäpaikkakunnalleen Lahteen, ja samassa yhteydessä palokuntalaisuus vaihtui luontevasti maanpuolustukseen, olihan hänen isänsä Puolustusvoimien työntekijä.

Muun muassa virka-apujoukkueessa, TST-EA:n kouluttajana ja huollon erikoistoimintaosastossa toiminut Männikkö on 55-vuotias. Hän kokee olevansa elämänsä parhaassa fyysisessä kunnossa juuri nyt. Kunnan kehittäminen ja ylläpitäminen ovat maanpuolustuksessa avainasemassa eivät vain oman suorituskyvyn vaan koko joukon suorituskyvyn vuoksi, Männikkö muistuttaa.

Hyvässä kunnossa oleminen ja pysyminen on lopulta oma valinta, Männikkö sanoo.

- Elämä on valintoja. Jos haluaa olla kunnossa, niin ei muuta kuin liikkumaan. Me eletään täällä kerran, ja minä haluan elämästäni tällaisen. Haluan olla vielä vanhana hyvässä kunnossa.

Terveelliset elämäntavat, liikunta, terveellinen ruokavalio – jokainen löytää niihin helposti tukea vaikka netistä, Männikkö muistuttaa.

Omasta puolestaan hän suosittelee kamppailulajeja, esimerkiksi BJJ:tä kaikille. Ne kehittävät monipuolisesti kuntoa, motorisiteettiä ja notkeutta ja ovat sosiaalisesti hyviä lajeja.

- BJJ sopii kenelle tahansa, olit kuinka vanha tai missä kunnossa tahansa. Kamppailulajit vaikuttavat myös henkiseen puoleen. Niistä saa elämään itsevarmuutta. Voit hyvin, Männikkö kertoo.

Tekee mieli arvella, että Männikkö on löytänyt sen urheilulajin, jossa hän on lahjakas.

- En ole lahjakas, Männikkö kuittaa heti.

- Mutta kun monta kertaa viikossa treenaa, niin pakkohan siinä on oppia.

Teksti: Teppo Koskinen

Kuvat toimitti Juha Männikkö



VARMISTIN 2025

© Päijät-Hämeen Maakuntakomppania