

URHEILUAMPUJA

www.ampumaurheiluliitto.fi

Suomen Ampumaurheiluliiton jäsenlehti 1/2018



EM-Györ:

ARVOKISA-
VUOSI ALKOI
RIEMUKKAASTI

sivut 3 ja 10

ESC kannustaa imagotyöhön → 5-7

Pistooliampuja Joonas Kalliolla kaikki pelissä → 14-15

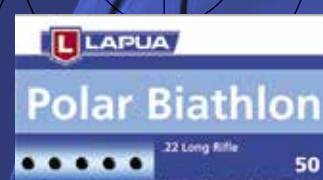
Noin 20 kysymystä: Petri Eteläniemi → 18-19





Lapua .22LR patruunat
**TESTAA JA
MENESTY**

TESTAUKSET SUOMESSA
SOITA JA VARAA AIKA
Lapua: Arvi +358 50 5811728



Passion for Precision

www.lapua.com

PERUSTETTU 1927

90. vuosikerta. Viisi numeroa/vuosi.
ISSN 0789-516X

JULKAISIJA

Suomen Ampumaurheiluliitto ry

PÄÄTOIMITTAJA

Lassi Palo, puh. 050 339 0644
lassi.palo@ampumaurheiluliitto.fi

OSOITTEENMUUTOKSET

Kirsi Kankaanmäki, puh. 0400 930 527
kirsi.kankaanmaki@ampumaurheiluliitto.fi
Tilaushinta 50 euroa/kalenterivuosi.

MAINOSTILAN MYYNTI

OS-Media Oy, puh. +358 (0) 40 413 0730
ilmo@os-media.fi

ULKOASU Rauno Hietanen (Sanatakomo)

PAINOPAikka Forssa Print 2018

ARTIKKELIVASTUU

Jutut edustavat kirjoittajansa henkilökohtaista mielipidettä lukuunottamatta SAL:n virallisia tiedotuksia.

TEKSTIN LAINAAMINEN

Sallittu julkaisijan luvalla, julkaisija mainiten.

SUORAMARKKINOINTI

Lehden osoitteistoa voidaan käyttää suoramarkkinointiin.

SUOMEN AMPUMAUURHEILULIITTO RY

Osoite: Valimotie 10, 00380 Helsinki
Puhelin: 0400 930 527
Faksi: (09) 147 764
Sähköposti: etunimi.sukunimi@ampumaurheiluliitto.fi

SAL:N HENKILÖKUNTA

Toiminnanjohtaja Anne Lantee
Taloussihteeri Sanna Hellgren
Kilpailusihteeri Kirsi Kankaanmäki
Viestintäpäällikkö Lassi Palo
Nuoriso- ja koulutus päällikkö Timo Rautio
Valmennuksen johtaja Per-Ole Lindell

KANNEN KUVA: LASSI PALO

KANNEN KUVASSA MARIANNE PALO (EDESSÄ), HENNA VILJANEN (TAKANA VAS.) JA VIIVI KEMPPI.

SAL
SUOMEN AMPUMAUURHEILULIITTO
FINNISH SHOOTING SPORT FEDERATION



Suomen liikkuvan maalin joukkue (Krister Holmberg, Heikki Lähdekorpi, Tomi-Pekka Heikkilä) sai Győrissä normaalijuoksujen joukkuepronssia.

Omaa motivaatiota ja kovuutta

KAKSI ENTISTÄ huippuampujaa ja nykyistä valmentajaa puhuu tässä lehdessä painavaa asiaa. "Yksi tärkeimpiä asioita on oma motivaatio." "Tarvitsemme kovuutta lisää." "Ampumaurheilijan on opittava sietämään kipua." "Pitää olla sisäistä paloa ja voimakas tahto."

Näin sanovat olympialaisissa Suomea edustaneet **Petri Eteläniemi** ja **Mikko Mattila**. Eteläniemi on yksi Ampumaurheiluliiton tehoryhmävalmentajista, ja Mattila aloitti vuodenvaihteessa liiton kiväärivalmentajana.

Ilma-aseiden EM-kilpailut olivat helmikuussa Unkarin Győrissä. Suomen tytöt toivat hopeaa ilmakiväärin joukkuekisassa ja liikkuvan maalin miehet pronssia normaalijuoksujen joukkuekilpailussa. Kausi huipentuu ISSF:n kaikkien lajien MM-kilpailuihin elo-syyskuussa Etelä-Koreassa, jossa jaetaan ensimmäiset olympiapaikat Tokioon 2020. Töitä tehdään kovasti, jotta Suomi saisi olympiaedustuksen Tokioon kaikkiin kolmeen lajiin eli niin haulikkoon kuin kivääri- ja pistoolilajeihinkin. Oli laji mikä tahansa, Eteläniemen ja Mattilan näkemyksiä kannattaa pohtia. Ne kun pätevät yli lajirajojen.

LASSI PALO

SISÄLTÖ LEHDESSÄ 1/2018

4 Pääkirjoitus Anne Lantee:

Kohti uusia perinteitä.

5 Ajankohtaista Kunnioitetaan palkintojenjakoa!

6 ESC:n tulevaisuuden visiot

8 Yksivuotias TSUA

10 Yhteenvetoa vuoden alun tapahtumista

12 Uudet säännöt voimaan.

Practical-ampuja Lauri Nousiainen

14 Joonas Kalliolla kaikki

pelissä

16 Urheilija arjessa Liikkuvan

maalin ampuja Tomi-Pekka

Heikkilä

18 Noin 20 kysymystä

Petri Eteläniemi

20 Valmennuksen johtajan kolumni.

22 Seurajutut PorkkA ja Hamina Practical.

26 Psykkinen valmennus alkoi kohti Tokiota 2020

28 Miten valmistaudun urheilusuoritukseen?

30 Esittelyssä tehoryhmäurheilija ja kultahippuampuja

32 ASE-ESITTELY vakiopistooli Feinwerkbau AW93

35 Field target shooting

36 SAL100-juhluvuosi lähestyy.

38 Ampumaurheiluliitto uusissa toimitiloissa.

40 * Tiedotuksia

* tapahtumia * kirja-esittely



44 Svenska sidor

46 * Radoilta kerättyä

* 10 napakkaa: Mikko Mattila.

47 Finaali: kivääriampuja Joni Stenström Australiassa

hakuammuntaa

"MINUA LAHJAKKAAMPIA ampujia löytyy pilvin pimein, mutta minulla on kova motivaatio ja olen saanut huippuvalmennusta alusta lähtien."

* sivut 14-15

587

Kohti uusia perinteitä

Vuosi 2018 on pyörähtänyt vauhdilla käyntiin ja käynnistänyt Suomen Ampumaurheiluliiton historian 99. toimintavuoden. Tällä vauhdilla 100-vuotisjuhlavuotemme alkaa aivan tuota pikaa.

Nyt onkin viimeistään korkea aika ideoida ja suunnitella, mitä omassa seurassa ja omalla alueella tapahtuu ampumaurheilun juhlavuonna 2019. Toivottavasti kaikki seurat, alue- ja lajijaostot ottavat haasteen vastaan ja ideoivat ennakkoluulottomasti paikallisia tapahtumia juhlavuodelle.

Kalenteriin kannattaa lisätä myös jo juhlavuoden pääjuhla lauantaina 31.8.2019, jolloin juhlimme yhdessä koko ampumaurheiluperheen voimin 100-vuotisjuhlamme Tampereella.

On hienoa olla luotsaamassa perinteikästä, pian sata vuotta täyttävää liittoamme kohti historiallista merkkipaaluuta. Perinteet ovat hienoja, ja arvostan niitä itsekin. Monta upeaa tarinaa saamme lukea aikanaan juhlavuonna julkistettavasta teoksesta, jota Kalle Virtapohja kirjoittaa parhaillaan.

Perinteiden kunnioittaminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö asioita voitaisi ja pitäisikin tehdä eri tavalla – kehittää ja kehittyä. Myös perinteet voivat uudistua ja kokonaan uusia perinteitä aloittaa.

Muutos alkaa olla nykypäivänä jossain määrin pysyvä olotila, sillä toimintaympäristömme muuttuu jatkuvasti. Ampumaurheiluliittokkaan ei voi jäädä paikoilleen makaamaan. Viime kuukausina on isoja muutoksia jo tapahtunutkin: digitalisaatio on edennyt muun muassa uuden lisensien myyntikanavan ja jäsenpalvelun Suomisportin käyttöönoton myötä ja liiton toimisto on muuttanut Helsingin Pasilasta Pitäjänmäelle uudenvuonna, urheiluyhteisön yhteistyötä ruokkiviin tiloihin.

Muutos herättää aina myös vastustusta. Itsestään selvää ei tietenkään ole, että kaikki muutokset ovat hyviä ja onnistuneita tai etteikö ainakin synnytyksistä olisi. Kritiikkiä saa ja täytyykin antaa, jotta voimme kehittyä, mutta toivon kaikilta kuitenkin uteliaisuutta ja uskallusta tutustua uusiin asioihin.

Liiton toimistossa haastamme itseämme kyseenalaistamaan, miten voimme kehittää toimintaamme ja tehdä juttuja eri tavalla. Toivon, että samanlaista itsekriittistä ja kyseenalaistavaa ajattelua voitaisiin tehdä myös jaostoissa ja seuroissa. Astuessani toiminnanjohtajan saappaisiin Grande Finalessa syksyllä peräänkuulutin kunnianhimoa, joka sanana kuvaa ehkä paremmin ja positiivisemmassa valossa tätä oman toiminnan tarkastelua. Itsekriittikki kun voi kääntyä myös negatiiviseksi lannistumiseksi, että en kuitenkaan onnistu tässä asiassa, aina ennenkin kaikki ovat halunneet toimia näin, vetää kurssin tai avoimet ovet tällä tavalla, järjestää kisat näin, jotta saamme ne minimiehityksellä vedettyä läpi.

Intohimolla ja terveellä kunnianhimolla varustettuina voimme etsiä aidasta hieman korkeamman kohdan ja loikata näyttävästi yli.

Mot nya traditioner

År 2018 har satt i gång med fart och inlett Finska Sportskytteförbundets 99:e verksamhetsår. Med den här farten är vi snart inne på vårt 100-årsjubileumsår.

Senast nu är det hög tid att fundera och planera vad som ska ske i våra egna föreningar och regioner under sportskyttets jubileumsår 2019. Jag hoppas att alla föreningar och region- och grensektioner tar emot utmaningen och fördomsfritt planerar lokala evenemang för jubileumsåret.

Det lönar sig att redan nu i kalendern notera lördagen den 31.8.2019, datumet för jubileumsårets stora fest, då vi med hela vår sportskyttefamilj firar vårt 100-årsjubileum i Tammerfors.

Det har varit fint att få vara med och lotsa vårt anrika, snart hundra år gamla förbund mot denna historiska milstolpe. Traditioner är fina, jag uppskattar dem själv. Vi kommer att få ta del av många fina berättelser i en bok som just nu skrivs av Kalle Virtapohja och som kommer att publiceras under jubileumsåret.

Att hedra traditioner betyder dock inte att man inte kan eller borde göra saker på ett annat sätt – utveckla och utvecklas. Även traditioner kan förnyas och helt nya traditioner påbörjas.

I dagens läge börjar förändringen i någon mån vara mer eller mindre konstant då vår verksamhetsmiljö ständigt förändras. Sportskytteförbundet kan

inte heller bara stagnera. Under de senaste månaderna har det skett stora förändringar: digitaliseringen har framskridit i och med t.ex. Suomisport, den nya licensförsäljningskanalen och medlemstjänsten, och därtill har förbundets kansli i Helsingfors flyttat från Böle till Sockenbacka till en ny typ av lokaler som främjar samarbetet inom idrottssamhället.

Förändring väcker alltid även motstånd. Det är naturligtvis inte självklart att alla förändringar är goda och lyckade eller att det inte i början kunde vara svårt. Man får och bör kritisera så att vi ska kunna utvecklas, men jag önskar ändå att alla är nyfikna och modiga nog att våga bekanta sig med det nya.

På förbundets kansli utmanar vi oss själva att fundera hur vi kunde utveckla vår verksamhet och göra saker på ett annat sätt. Jag hoppas att samma självkritiska form av tänkande kunde äga rum även i sektionerna och föreningarna. När jag på höstens Grande Finale tog emot verksamhetsledarskapet efterlyste jag ambition, vilket kanske är ett bättre och mer positivt ord för att beskriva detta synande av vår egen verksamhet. Självkritik kan ju även leda till en negativ nedslagenhet; en känsla av att man ändå inte kommer att lyckas, att alla alltid har velat göra så här, hålla en kurs eller en öppna dörrars dag så här eller arrangera en tävling så här för att kunna minimera personalen.

Med passion och frisk ambition kan vi finna ett lite högre ställe i staketet och hoppa över med stil.



ANNE LANTEE
SAL:n toiminnanjohtaja /
Sportskytteförbundets
verksamhetsledare

YHTEISTYÖSSÄ:



Opetus- ja
kulttuuriministeriö



Sopivalla sykkeellä.

”Kunnioitetaan lajiamme pukeutumalla palkintojenjaossa siististi!”

Tämän artikkelin otsikko on tismalleen sama kuin viisi vuotta sitten julkaistussa jutussa. Syy on simppele: tilanne ei ole muuttunut juurikaan paremmaksi, Alpo Vehanen sanoo.

Teksti & kuva LASSI PALO

Kuten Urheiluampujassa keväällä 2013 todettiin, nyt kannattaa olla korvat ja silmät tarkkoina, sillä Ampumaurheiluliiton kunniapuheenjohtaja **Alpo Vehanen** korostaa, että palkintojenjako on kilpailun huipentuma ja samalla ”näyteikkuna”. Hän puhuu kunnioituksesta lajiamme ja kilpakumppaneita kohtaan sekä lajimme imagosta.

Kyse on pukeutumisesta palkintojenjaossa.

PALKINTOKOROKKEELLA ei aivan ”re-supettereitä” ole näkynyt, mutta Vehasen mielestä pukeutumisessa on vieläkin parantamisen varaa.

– Kaikki muu alkaa olla kilpailuissa juh-lavaa – paitsi draaman päähenkilöt, kun he ottavat palkintonsa vastaan, hän sanoi viisi vuotta sitten ja on edelleen samaa mieltä.

– Kehitystä ei ole tapahtunut. On meillä hyviäkin esimerkkejä, mutta yleisesti ottaen seurojen pitäisi tehdä iso ryhtiliike niin



Győrissä järjestettyjen ilma-aseiden EM-kisojen tyylikäs palkintojenjako alkamassa. Suomen ilmakivääriytyt saivat joukkuehopeaa.

pukeutumisessa kuin suorituspaikkojenkin ulkonäössä. Minua joskus hävettää, kun tapaan ihmisiä kisoissa, Vehanen sanoo.

PUKEUTUMISOHJEET ON kirjattu paitsi kansainvälisiin sääntöihin myös Ampumaurheiluliiton kilpailutoiminnan yleissääntöihin ja ohjeisiin. Ampumaurheiluliiton alaisissa kilpailuissa pidetään ”suotavana”, että etenkin palkintojenjaossa kaikki joukkueen jäsenet

pukeutuisivat yhtenäiseen asuun.

– Asuja ei käytetä kuten niitä soisi käytettävän. Nyt on oikea ajankohta puhua asiasta, koska esimerkiksi ilma-aseiden SM-kilpailut ovat huhtikuun alussa, ja vuoden aikana järjestetään taas kymmeniä SM-kisoja. Jos jossakin herättäisiin nyt todellisuuteen, Vehanen sanoo.

Aiheesta lisää sivulla 6-7

6 kiperää

1 2 3 4 5 6

Raseborgs Skyttaren KRISTER HOLMBERG, 45, on kuulunut liikkuvan maalin kansainvälisten valiodien joukkoon jo vuosikymmenien ajan.



LASSI PALO

1 Mikä motivoi jatkamaan vuosi vuoden jälkeen? Kilpailuvietti ja pärjääminen nuorempien kanssa joskus.

2 Millaisia ajatuksia jäi ilma-aseiden EM-kisoista Györistä? Tiedän, että enempiä olisi ollut mahdollisuuksia ja joukkueitali sekareissa olisi ollut otettavissa.

3 Kaikkien lajien MM-kilpailut ovat syyskuussa Etelä-Koreassa. Oletko mukana? Siitä lähdetään kevät- ja kesäkaudelle, että koneessa olisi minulle vielä tilaa.

4 Huolestuttaako liikkuvan

maalin tulevaisuus? Kyllä, ja siitä oli taas kerran palaveri Györistä.

5 Millainen Suomen liikkuvan maalin tiimi nyt on? Miesten sarjassa Suomi on maailman kärkeä ja leveyttäkin riittää. Junnuissa ja naisissa löytyisi tilaa uusille ampujille, mutta houkuttelemisen lajiin pariin on osoittautunut vaikeaksi.

6 Mikä tässä kaikessa on parasta? Kilpaileminen! Joskus olen ehkä huomannut, että olen pystynyt antamaan jotain nuoremmille maa-joukkueampujille.

LASSI PALO

Mitä ampumaurheilussa kehittää ja miltä pitäisi

Euroopan ampumaurheiluliitto (ESC) teki jokin aika sitten avoimen rehellisen ja siksi puhuttelevan koosteen siitä, mitä ampumaurheilussa pitäisi kehittää ja miltä lajin pitäisi näyttää. ”Vaikka koosteen tekemisestä on jo kulunut tovi, siinä olevat asiat ovat edelleen ajankohtaisia”, ESC:n suomalainen varapuheenjohtaja Pekka Kuusisto sanoo.

Teksti & kuvat LASSI PALO

Euroopan ampumaurheiluliiton (ESC) on tehnyt koosteen ampumaurheilun kehityskohteista. Sen taustalla on niin sanottu Agenda 2020, joka liittyy Kansainvälisen olympiakomitean (KOK) kehitysohjelmaan ja Tokiossa kahden vuoden kuluttua järjestettäviin seuraaviin kesäolympialaisiin.

KOK päätti viime kesäkuussa Tokion ampumaurheilun lajiohjelman. Ampumaurheilun lajien määrä pysyy ennallaan eli viidessätoista, mutta kolme lajia poistettiin ja niiden tilalle otettiin yhtä monta uutta lajia (sekajoukkuekilpailuja). KOK:n ykkösvaatimus oli, että lajiohjelmassa toteutuu miesten ja naisten välinen tasa-arvo. ”Jos siihen ei olisi päästy, ampumaurheilu ei olisi enää olympialaji”, ESC:n suomalainen varapuheenjohtaja Pekka Kuusisto on sanonut.

Kuten Urheiluampujan edellisessä numerossa kerrottiin, KOK seuraa jokaista lajia tarkasti – niiden katsojamääriä niin paikan päällä, televisiossa kuin netissäkin ja miten printtimedia lajeja käsittelee. Kuusiston mukaan peli on raadollista, sillä vähiten seuratut lajit saatetaan karsia ja niiden tilalle otetaan uusia.

KUUSISTON MUKAAN akuuttia huolta ampumaurheilun tulevaisuudesta olympialaisissa ei ole, koska laji on tasa-arvoinen ja olympialaisten ampumaurheiluun osallistuu yli sata maata. Myös katsojamäärät ovat olleet hyviä: ampumaurheilu on keskiarvon yläpuolella.



ESC on nostanut yhdeksi esimerkiksi hyvistä suorituspaikoista ilma-aseiden EM-kilpailut Moskovan Unkarin Győrissä.

KOK onkin vahvistanut ampumaurheilun kuuluvan myös Pariisissa vuonna 2024 järjestettävien olympialaisten lajiohjelmaan. Mutta kuten Kuusisto on todennut, kaikkien lajien pitää pystyä kehittymään ja elämään ajassa, reagoimaan tarvittaessa muutoksiin ja saatava uusia harrastajia.

– Meidän on oltava tällä tavalla hereillä ja ehkä vähän huolissaankin siitä, että asemamme säilyvät. Tätä kautta tullaan uudistuksiin, joita meidän on tehtävä. Eurooppaa liikaa kehumatta lajin kehitys on ollut meidän käsissämme. Jos Eurooppa ei olisi ollut etukenossa, lajin tilanne olisi erilainen kuin nyt.

VIIME SYYSKUUSSA Moskovassa järjestetyissä haulikkolajien MM-kilpailuissa avajaiset olivat Kuusiston mukaan yhden parhaista. Se oli osa myönteisen laji-imagon luomista, ja toki rahaa oli käytössä enemmän kuin monilla muilla kisajärjestäjillä on ollut. Viesti oli selvä: finaalien läpivieminen ja finaaliradat ovat kehittyneet ja ratojen ulkonäköön on alettu kiinnittää huomiota.



Ilma-aseiden EM-kisojen mitalit ratkaistiin hienolla finaalinradalla Unkarin Győrissä.

Enää ei riitä se, että on ampumarata ja siellä ammutaan.

Kuten Kuusisto sanoi viime vuonna, ihmisiä ei saa enää ampumaradoille, jos suorituspaikat ja muut asiat eivät ole kunnossa. Tässä on viestiä myös kansalliseen kilpailutoimintaan, hän painotti.

MITÄ ESC on sitten kirjannut tekemäänsä koosteeseen ampumaurheilusta? Hyviä

pitäisi näyttää?



ovassa 2014.

asioita ovat korkea teknologia, tulosten kiistattomuus, psyykkisten ominaisuuksien vaatimukset ja kompaktit suorituspaikat. Ampumaurheilun vahvuus on myös se, ettei lajissa ole ollut dopingiin liittyviä skandaaleja.

Entä mikä ei ole hyvää? Monimutkaiset säännöt, aseisiin liittyvät epäluulot, suorituspaikkojen kaukainen sijainti ja kolmen olympialajin poistuminen ohjelmasta, ESC vastaa kysymyksensä.

Miten heikkoudet sitten vaikuttavat lajiin? Heikkona tv- ja nettinäkyvyytenä, joka on Kuusistonkin mielestä ampumaurheilun suurin heikkous. Siitä seuraa se, että ampumaurheilussa ei ole tunnettuja nimiä ja kasvoja eikä myöskään merkittäviä yhteistyösopimuksia – etenkin ampumaurheilun ulkopuolelta.

ESC KYSYYKIN seuraavaksi, mitä ampumaurheilu – tai ”me” – sitten tarvitsemme. Tyylikkäättä kuvia, tunnetta, yksityiskohtia ja sankareita. Tyylikkäättä kuvia varten tar-



Viime syyskuussa Moskovassa järjestetyt haulikkolajien MM-kilpailut ovat saaneet kehuja selkeydestään ja tyylikkyydestään.

vitaan hyvin suunniteltuja ja yksityiskohdiltaan viimeistelyä suorituspaikkoja, urheilijoille pukeutumiskoodia, yleisöä sekä urheilijoiden, valmentajien ja tuomareiden hyviä kommunikointitaitoja sekä tiedotusvälineiden kaipaamia tarinoita, ilmeitä ja some-aktiivisuutta.

ESC puuttuu siis samaan kuin **Alpo Vehanen** edellisellä sivulla: ampumaurheilijat eivät pukeudu aina kovin tyylikkäästi, kuten monissa muissa urheilulajeissa tapana on.

ESC on nostanut esimerkeiksi hyvistä suorituspaikoista ilma-aseiden EM-kilpailut Moskovassa 2014 ja samassa kaupungissa viime syyskuussa järjestetyt haulikkolajien MM-kilpailut. Ne olivat kieltämättä erittäin tyylikkäättä ja selkeitä ratoja etenkin finaalaratojen osalta.

ESC:n mukaan ristiriitaista on se, että kun esimerkiksi ilmakiväärit edustavat huipputeknologiaa, suorituspaikat ovat jääneet tästä selkeästi jälkeen. ESC:n viestin voi kärjistää niin, että radoilla olevien tuolien ja pöytien pitäisi olla edes suurin piirtein samalla vuosituhannella aseiden kanssa.

ESC PAINOTTAA myös sitä, että niin sanotun suuren yleisön pitäisi pystyä seuraamaan lajeja nykyistä yksinkertaisemman grafiikan avulla. Paksut sääntökirjatkin pitäisi pystyä tiivistämään selkeään grafiikkaan tv-katsojia varten.

Kuka sitten on vastuussa tästä kaikesta? ESC:n laatimaan vastuunjakotaulukkoon on kirjattu tahot, jotka kantavat vastuun. Tässä poimintoja eli näin se ESC:n mielestä menee:

Suorituspaikat: paikalliset kisaorganisaatiot ja ISSF.

Suorituspaikkojen yksityiskohdat: teollisuus, ISSF ja paikalliset kisaorganisaatiot.

Pukeutumiskoodi: teollisuus ja ISSF.

Katsojat: paikalliset kisaorganisaatiot.

Säännöt: ISSF.

Grafiikka: teollisuus ja ISSF.

Promootio: paikalliset kisaorganisaatiot ja ISSF.

Kommunikointitaidot: kansalliset liitot, paikalliset kisaorganisaatiot ja ISSF.

Palkintojenjako: paikalliset kisaorganisaatiot, kansalliset liitot ja ISSF.

PEKKA KUUSISTO pitää ESC:n koostetta hyvänä tiivistyksenä, jossa on otettu moni asia huomioon ja tiedostettukin.

– Kysymys kuuluu, miten tästä päästään eteenpäin? Ampumaurheilu on paljon muutakin kuin pelkkä ampumasuoritus. Siksi edellä mainittuihin asioihin ja oheispalveluihin on kiinnitettävä nykyistä enemmän huomiota.

Edellä on jo mainittu myönteisen laji-imagon luominen. Tähän kaikki tähtää, ja jos imago alkaa olla kymppin arvoinen, sen avulla saadaan uusia harrastajia, uusia huippuja ja lisää näkyvyyttä – ja pitkällä tähtäimellä hienon lajin tulevaisuus turvattua.

ESC ei puhu yhteenvedossaan rahasta mitään. Sen tarkoitus on epäilemättä herättää ensin ajatuksia ja sitten toimintaa. Rahaa toki tarvitaan aina, mutta pienetkin teot voivat vaikuttaa isoon kokonaisuuteen.

Siksi imagotyötä voi tehdä kuka tahansa eli jokainen meistä. ⚙️



Onnea yksivuotiaalle kivääriakatemialle!

Ampumaurheilun akatemiavalmennus on ollut käynnissä nyt vuoden ajan Turussa. Akatemian yhteisharjoitukset ovat jo osoittaneet tarpeellisuutensa ja merkityksensä, valmentaja Pirjo Peltola sanoo.

Teksti & kuva LASSI PALO

Ampumaurheilun akatemiavalmentajana toimiva **Pirjo Peltola** pitää tärkeänä sitä, että kotimainen kivääriparhaimmistomme harjoittelee yhdessä ja samassa paikassa.

– Se on tavoiteltava asia, koska mistä

muualta saa asiantuntijapalveluja ja verkostoja näin läheltä ja helposti? Mistä saa harjoituskavereita, joiden kanssa voi harjoitella finaaleja ja uusia kilpailumuotoja? Kenellä yksin puurtavalla nämä kaikki on, käsi sydämelle, Peltola sanoo ja mainitsee vielä räätälöidyt fysiikkavalmennukset, hierojat ja psykologin palvelukset.

– Ampumaurheilu ei ole enää sitä, että tullaan kotiluolan hämärästä, vaan nykyään on hallittava kaikki uudet vaatimukset. Nykyammunta on raakaa pudotuspeliä, jota on pitänyt harjoitella, eikä meillä ole vielä riittävästi herätty tähän todellisuuteen. Akatemiassa nämä opit ovat antaneet ampujillemme kovuutta ja itseluottamusta.

AMPUMAUURHEILU on nyt vuoden ajan kytkeytynyt tiiviisti Turun Seudun Urheilukatemiaan (TSUA), joka on oppilaitosten, urheilijoiden, urheilun lajiliittojen, urheiluseurojen, Turun kaupungin ja urheilun tukipalveluja tarjoavien tahojen muodostama

yhteistyöverkosto, joka toimii yhdessä muiden urheilukatemioiden ja Suomen olympiakomitean kanssa.

Urheilijoiden valmennuksesta sekä valmennuksen kehittämisestä vastaavat lajiliitot yhteistyössä paikallisten seurojen ja oppilaitosten kanssa. Harjoituspaikat ovat urheilijoiden käytössä, ja päivittäinen harjoittelu tapahtuu laji- ja oheisharjoittelupaikoilla. Kaikki harjoituspaikat sijaitsevat alle kymmenen kilometrin etäisyydellä Turun keskustasta ja oppilaitoksista.

– Kiväärin akatemiatoiminnan jatkumisesta on sovittu toistaiseksi. Hyödyt näkyvät jo nyt, mutta uskon, että vielä paremmin pidemmällä, noin viiden vuoden tähtäimellä. Akatemian kärkiurheilijat tavoittelevat arvokisamenestystä, ja uskon, että enemmän tai myöhemmin näin myös tapahtuu eli olympiaedustus ja -mitalikin on heille täysin mahdollinen, Peltola sanoo ja viittaa Olympiakomiteaan, jonka ”satsaukset” tähtäävät nimenomaan olympiamenestykseen.

Akatemiaurheilijoita ryhmäkuvassa valmentajansa Pirjo Peltolan kanssa: Emmi Hyrkäs (vas.), Juho Kurki, Henna Viljanen ja Saana Peltonen.



TSA:n Salla Korpela kuuluu Ampumaurheiluliiton tehoryhmään.

TSUA:SSA on harjoitellut vuoden aikana enimmillään yksitoista kivääriampujaa. Osa heistä opiskelee Turussa, ja osa käy siellä harjoittelemassa säännöllisin väliajoin.

– Parasta kaikessa tässä on kuitenkin se, että akatemiatoiminta on ylipäätään käynnistynyt! Kehitettävää toki on, esimerkiksi olosuhteissa. Aikataulujen yhteensovittamisessa on ollut ajoittain omat hankaluutensa, ja opiskelu on osoittautunut oletettua raskemmaksi joillekin ampujistamme, Peltola kertoo.

Peltolalla on työhuone Kerttulin lukiossa, jossa on akatemiavalmentajien yhteispalaveri kerran viikossa. Iltapäivätreeneiden lisäksi hän käy vetämässä ampujien aamuharjoitukset Kupittaalla kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin.

– Meillä on paitsi ampujien myös valmentajien kanssa tiivis yhteisö. Tiedämme siis koko ajan, missä akatemiassa mennään. Urheilijoista pidetään hyvää huolta, ja opettajatkin haluavat vilpittömästi urheilijoiden parasta, vaikka nuorista ei aina siltä tunnukaan, Peltola naurahtaa.

JUHO KURKI on viime syksystä lähtien harjoitellut Turussa kaikkiaan noin viiden viikon ajan. Myös hän pitää hyvänä sitä, ettei aina tarvitse harjoitella yksin. On treenikavereita ja on kilpailuja ja myönteinen tsemppihenki, hän luettelee.

– Akatemiassa on eritasoisia ampujia, jotka ovat motivoituneet eri tavoin. Olen sitä mieltä, että kun treenataan, niin treenataan. Joskus kaipaisin enemmän keskittymisrauhaa, hän esittää kehitystoiveensa.

– Hyvää on se, että ”piekkarilla” voi ampua paljon, joka on kesää ajatellen vain hyvä asia.

Kankaanpään Ampumaurheilijoita edustava Kurki työskentelee Niinisalon varuskunnassa liikunta-aliupseerina. Kun hän menee Turkuun, hän menee sinne vain harjoittelemaan.

– Olen Turussa aikalailla kaikki ne viikot, jotka voin siellä olla.

HENNA VILJANEN sanoo tykänneensä vuodestaan Turussa.

– Meillä on mukava ja kiva porukka, ja

Akrobatiasta ampumaurheiluun

Teksti & kuva LASSI PALO

Ensin viisi vuotta voimistelua ja akrobatiata ja sitten ampumaurheilun pariin, kivääriampujaksi. Siinä **Salla Korpelan**, 16, urheilu-ura tiivistettynä.

– Luonteeni sopii hyvin myös ampumaurheiluun, mutta välillä tekisi kieltämättä mieli liikkuu. Voimistelussa ja akrobatiassa oli kauhea vauhti päällä, ja nyt pitää pysyä paikallaan, Korpela naurui Turun Kupittaan ampumaradalla helmikuussa.

KORPELA ALOITTI ampumaurheilun kaksi vuotta sitten, kun hän jäi ”kerrasta koukkuu”. Korpelan isä vei tyttärensä tutustumaan lajiin, koska suvussa on harastettu metsästystä. Korpela on kehittynyt **Juhani Forsmanin** valmennuksessa nopeasti, ja hän on harjoitellut Turun seudun urheiluakatemiassa nyt runsaan puolen vuoden ajan. Ilmakiväärissä on syntynyt yli 410 pisteen tuloksia.

– Tämä on ollut kivaa! Olen voinut yhdistää nyt koulun ja urheilun niin, ettei minun tarvitse stressata kumpaakaan. Parasta

yleensä aina on joku treenikaveri paikalla, hän hymyilee.

Viljanen on liikuntaneuvoja ja personal trainer, jolla on kymmenen työtuntia viikossa. Hän ohjaa paitsi työikäisiä ja eläkeläisiä myös alle kouluikäisiä lapsia.

– Se tuo mukavaa vaihtelua ampumiseen, hän sanoo.

Viljasen mielestä vuoden aikana on ollut parasta treenikavereiden lisäksi se, minkä Peltola toi jo aiemmin esiin: kaikki on lähellä.

Kyrkslätt Skytteförbundia edustava Vil-

janen sanoo kehittyneensä, kun on päässyt harjoittelemaan ”kovien treenikavereiden” kanssa. Hän aikoo hakea ensi syksyksi Puolustusvoimien Urheilukouluun.

– Nyt tai ei koskaan! Se on ollut haaveenani jo pitkään, ja jos en sitä nyt tee, minua harmittaa. 🚩

– Se alkaa olla ajallisesti maksimi, koska lukiossa työmäärä on paljon suurempi kuin yläasteella.

URHEILUTAUSTANSA ansiosta Korpelan keuhonhallinta on erinomainen. Siitä on paljon hyötyä myös ampumaurheilussa.

– Käyn myös luistelemassa ja kuntosalilla. Yhteistyö Juhanan kanssa on sujunut hyvin. Saan häneltä hyviä neuvoja, ja hän muistaa muistuttaa minua sellaisista asioista, jotka unohtaa, sanavalmis Korpela naurahti.

Korpela on asettanut itselleen selkeät ja kovat tavoitteet urheiluampujana: junioreiden kansainvälisten arvokisojen kautta aikuisten kisoihin ja ”joskus olympialaisiin”.

– Olen päässyt akatemiaharjoituksissa hyvin porukkaan mukaan. Täällä on hyvä kokeilla uusia juttuja ja saan arvokasta kokemusta, kun voin harjoitella huippuampujien kanssa.

– Nyt tai ei koskaan! Se on ollut haaveenani jo pitkään, ja jos en sitä nyt tee, minua harmittaa. 🚩

– Olen päässyt akatemiaharjoituksissa hyvin porukkaan mukaan. Täällä on hyvä kokeilla uusia juttuja ja saan arvokasta kokemusta, kun voin harjoitella huippuampujien kanssa.

Kurki ja Viljanen edustivat Suomea helmikuussa käydyissä ilma-aseiden EM-kisoissa. Kurki sijoittui miesten ilmakiväärissä yhdeksänneksi ja Viljanen kuului Suomen joukkueeseen, joka sai tyttöjen EM-joukkuehopeaa.

”Tämä on kova setti!”

Teksti & kuvat LASSI PALO

”Tämä on nykyään kova setti.” Näin sanoi Ampumaurheiluliiton kiväärilajien päävalmentaja **Pirjo Peltola**, kun ilma-aseiden EM-kilpailut olivat päättyneet.

Ilma-aseiden EM-kilpailut järjestettiin 16.–26. helmikuuta Unkarin Győrissä – samassa paikassa, missä kisattiin edellisen kerran vain kaksi vuotta sitten. Suomen joukkueessa oli yhdeksän kivääriampujaa ja kolme liikkuvan maalin ampujaa.

Suomi sai Audi Areenalla kaksi EM-mitalia, kun tytöt saavuttivat ilmakiväärin joukkuehopeaa ja liikkuvan maalin miehet normaalijuoksujen pronssia. **Cristian Friman** oli poikien ilmakiväärissä neljäs, **Juho Kurki** miesten ilmakiväärissä yhdeksäs ja **Emmi Hyrkäs** naisten ilmakiväärissä 11:s. Kurki jäi vain 0,2 ja aikuisten arvokisadebyyttinsä tehnyt Hyrkäs 0,3 pistettä finaalarajasta.

Parhaisiin sijoituksiin kuuluivat myös **Tomi-Pekka Heikkilän** viides sija sekajouksuissa ja kuudes sija normaalijuoksuisissa. Suomi I (Cristian Friman – **Viivi Kemppi**) oli kymmenes poikien ja tyttöjen ilmakiväärin sekajoukkuekilpailussa.

PELTOLA NOSTAA esiin Suomen joukkueen nuorimman suorituksen EM-kisoissa. Kemppi, 15, ampui ennakkoluulottomasti ja jopa teki joukkuekisassa peruskilpailun parhaan tuloksen.

– Tytöt ilahduivat ja kilpailivat muutenkin erittäin kypsästi, Peltola hymyi.

Kemppi ampui viime kesänä Suomelle maapaikan nuorten olympialaisiin (YOG). Ne ovat lokakuussa Argentiinan Buenos Airesissa.

Venäjä oli EM-kisojen mitalitilaston ylivoimainen ykkönen xx mitalillaan (x+x+x). xx sai xx ja xx mitalia. Kaikkiaan xx maata sai mitaleja. Györin EM-kisoihin osallistui ennätykselliset 48 maata.

AJAT OVAT muuttuneet paljon siitä, kun Pirjo Peltola kuului maailman parhaiden kivääriampujien joukkoon. Ilma-aseiden EM-kisat olivat tuolloin kaksipäiväiset, kun ne nykyään kestävät viikon.

Kisastartteja voi tulla nyt kolmena peräkkäisenä päivänä, kuten esimerkiksi Frimaniilla. Ensin on henkilökohtainen kilpailu, sitten sekajoukkuekilpailu (mixed team) ja lopuksi joukkuekilpailu.

– Tämä on kova setti. Urheilijan on löy-



Tyttöjen ilmakiväärin joukkuekisan hopeajoukkue: Marianne Palo (vas.), Henna Viljanen ja Viivi Kemppi.



Cristian Friman, poikien ilmakiväärin neljäs.



Juho Kurki, miesten ilmakiväärin yhdeksäs.

dettava täysi lataus jokaiseen kilpailuun. Se ei ole helppoa, mutta näin se vain on. Nämä ovat kovia kisoja, ja päivät ovat pitkiä, Peltola sanoi EM-kisojen päätyttyä.

– Győrissä oli suomalaisittain paljon hyvää, kuten esimerkiksi edellä mainitut sijoitukset. Kisat menivät hyvin, ja olin jopa hieman yllättynekin.

KEHITETTÄVÄÄ toki myös on. Peltolan sanoin kisojen ”uutuudet ovat juttunsa”, ja niitä pitää harjoitella – etenkin kun sekajoukkuekilpailu on uusi olympialaji Tokiossa 2020.

– Jos kilpailujärjestelmämme ei tähän taivu, on ne otettava Turun akatemiatoimintaan voimallisesti mukaan. Meidän pi-



Miesten ja naisten ilmakiväärin sekajoukkuekilpailu käynnissä.

tää löytää nyt se kuuluisa kultainen keskitie, miten niitä treenataan ja miten muuten harjoittelemme.

– Olen kuullut Australiassa alkuvuoden harjoitteleelta **Joni Stenströmiltä**, että australialaiset kisaavat harjoituksissa meitä enemmän, myös finaalaja, Peltola kertoi suojattinsa kuulumisia.

JOUKKUEKILPAILUJA ei ammuta maalmancupeissa, mutta sekajoukkuekisoja kyllä. Ilmakiväärin lisäksi mixed team -kisa on jatkossa olympialaji myös trapissa ja ilmapistoolissa.

– Tämä asettaa kyllä selvät sävelet jatkoa ajatellen, Peltola toteaa. 🌟

Hand fitting by Beretta Premium Gunsmiths

Factory Balance

Interchangeable Barrel Shoulders

Hand-engraved anti-glare finishing

B-Fast Balance

Protection against the sun reflection

Inner sweatband

High grade selected walnut stock

Perfectly adjustable

Maximum perception during the shoot

Designed on the shooter's movements

Reduced felt recoil

Technical fabric

Microcore® recoil pad

Fast and precise shouldering

Easy customizable

Reduced muzzle rise

Barrell accuracy 100% tested

Steelium Pro barrel

Cold hammer forging

Proprietary tri alloyed steel

Smoother swing

Improved pattern distribution

Modified single base rib for better heat dissipation

Center-mass low and coaxial

18 inches forcing cone

Vacuum distension

Wide receiver

Deep drilling

Detachable trigger group

V-spring trigger group

Adjustable trigger

No itch

Extremely breathable

Protection, perception and freedom

Excellent breathability

Badge chest

Perfect fit

Earmuff/towel binding on both sides

JOKAINEN ISO VOITTO KOOSTUU PIENISTÄ ONNISTUMISISTA.

BERETTA KILPA-AMMUNTAVARUSTEET. RATKAISEVA VOITTAVA ETU.

Jokainen onnistunut osuma on pitkän kehitystyön tulosta. Haulikkosi, vaatteittesi sekä varusteidesi jokainen yksityiskohta vaikuttaa lopputulokseesi kun astut ampumaradalle.



THE N°1 CHOICE OF CHAMPIONS





Emmi Hyrkäs edusti Suomea naisten ilmakiväärissä ilma-aseiden EM-kilpailuissa Unkarissa sijoittuen hienosti 11:nneksi.

Ei dramaattisia muutoksia

Teksti & kuvat LASSI PALO

Kansainvälisen ampumaurheiluliiton (ISSF) vuodenvaihteessa voimaan astuneiden uusien sääntöjen mukaan miehet, pojat ja naiset ja tytöt ampuvat samat laukaisumää-

rät. Naisten ja tyttöjen kiväärin ja pistoolin peruskilpailuissa ammutaan 60 laukausta ja haulikkolajeissa eli trapissa ja skeetissä 125 kiekkoa 75 kiekon sijaan. Uudet säännöt pätevät myös liikkuvassa maalissa.

Urheiluampuja kysyi kolmelta suomalaiselta huippuampujalta viisi kysymystä

- 1** Miten otit laukaisumäärien muutoksen huomioon harjoittelussasi tätä kautta varten?
- 2** Mikä on ollut muutoksessa sinulle se isoin tai tärkein "juttu"?
- 3** Mikä on ollut muutoksessa helpointa ja vaikeinta?
- 4** Oletko alkukauden perusteella muutoksen kannalla?
- 5** Mitä mieltä olet siitä, että nyt miesten ja naisten tulokset ovat vertailtavissa toisiinsa?

EMMI HYRKÄS

Kivääriampuja, Simpeleen Hahlo

- 1** Ei suuria muutoksia ilmakiväärillä eikä pienoiskiväärillä.
- 2** Saada hyviä ja tasaisia suorituksia suurimmillakin laukaisumääriillä.
- 3** Ensimmäisellä kerralla kisan jatkaminen 40 laukauksen jälkeen osoittautui yllättävän hankalaksi. Uskon kuitenkin, että asia helpottuu, kun pääsee ampumaan enemmän 60 laukauksen kisoja. Helposta on vielä osaa sanoa, kun vasta kaksi kisaa ammuttu. Pienoiskiväärillä en ole vielä päässyt ampumaan uusilla säännöillä.
- 4** Ilmakiväärin osalta muutos ei ole herättänyt kovin suuria tunteita. Pienoiskiväärin puolella en ole muutoksesta suoraan sanottuna kovin innoissani, mutta eiköhän se siitä lähde, kun pääsee kunnolla ampumaan.
- 5** Mielestäni on mielenkiintoista katsoa millaisia eroja miesten ja naisten välillä on, koska on ollut paljon puhetta siitä, että kummat oikeasti ovat parempia.



MARIKA SALMI

Trap-ampuja, OSU

1 Toistaiseksi en ole muuttanut harjoittelussa mitään. Aika näyttää, jos jotakin sellaista tulee esiin, mihin ei ole aikaisemmin kiinnittänyt huomiota.

2 Tärkein juttu on varmasti säilyttää terävä kisakunto kahtena päivänä putkeen. Ovathan naisten kisapäivät aiemminkin joissain paikoissa jaettu kahdelle päivälle, mutta tällöin ainakin toinen päivä on ollut huomattavasti kevyempi/lyhyempi.

3 Kaksi kisaa vasta alla, joten toistaiseksi on vaikea sanoa mikä olisi ollut helpointa tai vaikeinta. Varmaan vaikeinta on juurikin tyhjän pään pitäminen yön yli kakospäivään etenkin, jos ensimmäinen päivä on mennyt hyvin.

4 En oikein vielä ole päässyt muutoksen hyvään makuun, kun ekat kisat eivät ole menneet kovin kummoisesti.

5 Enpä oikein tiedä onko niitä mitään tarvetta vertailla.



REETTA HYNINEN

Pistooliampuja, PAS

1 En ole vielä juurikaan tehnyt muutoksia. Harjoituksissa laukaisumäärän nostoa pikkuhiljaa.

2 Kausi on vasta niin alussa, ei ole suuria tunteita suuntaan eikä toiseen.

3 Keskittymisen kestävyys pidemmässä kisassa. Joskin parin kisaa on pieni otos arvioida muutosta ja sen vaikuttavuutta.

4 Miksei, mitään dramaattista muutosta ei tapahtunut.

5 Ne, jotka niitä haluaa vertailla, ovat sitä jo tehneet. En koe tätä millään lailla "jutuna", johon pitäisi omaa energiaa käyttä.

Mitalijahti käynnissä

Teksti SIMO PARTANEN

Kuva LAURI NOUSIAISEN ARKISTO

Suomi on tottunut menestykseen haulikopracticalin arvokilpailuissa. Esimerkiksi kaksista edellisistä MM-kisoista suomalaiset ovat tuoneet kotiin yhteensä kymmenen mitalia, joka oikeuttaa kyseisellä tarkastelujaksolla aivan mitalitilaston kärkipäähän.

Yhden divisioonan henkilökohtainen arvokilpailumitali suomalaisampujia on haulikopracticalissa kuitenkin karttanut – Openin.

Monesti sanotaan, etteivät mitkään tilastot kestä ikuisesti. Tämä on erittäin todennäköistä myös suomalaisten Open-divisioonan mitalittoman ajanjakson osalta, sillä kesäkuun alussa Ranskassa järjestettävissä MM-kilpailuissa on mukana erittäin kovassa kunnossa oleva suomalaisampuja – **Lauri Nousiainen**.

JOENSUUSSA ASUVA Nousiainen on moninkertainen Suomen mestari, mutta hänen hallustaan löytyy myös ehkä yksi vieläkin kovempi tilastonoteeraus. Hän ei ole hävinnyt yhtään haulikkopractical-kilpailua edellisten, vuonna 2015 järjestettyjen MM-kisojen jälkeen.

Tämän suorituksen valossa voidaan kesäkuussa Ranskassa järjestettävästä maailmanmestaruuskilpailusta odottaa jopa sitä kirkkainta mitalia.

– Viimeksi olin MM-kisoissa kymmenes, ja jo silloin oli mahdollisuudet kolmanteen sijaan. Tällä kertaa lähdenkin kisaan voittamaan, Nousiainen kertoo itsevarmasti.

HYVIN SUJUNEET viime vuodet ovat olleet avaimia, joiden avulla Nousiainen on noussut mukaan taisteluun MM-kultamitalista noin kolmen kuukauden päästä kisattavassa kauden kohokohdassa. Tämän lisäksi koko ajan lisääntynyt luotto omaan aseeseen ja varusteisiin on ollut omiaan kasvattamaan itseluottamusta.

Nousiainen myös mainitsee löytäneensä lajin hauskuuden osittain uudestaan haulikopracticalin puolelta tahkottuaan monta vuotta pistoolipracticalia. Nimenomaan tämä hauskanpidon löytäminen voi olla jopa hyviä takana olevia menestysvuosia ja toimivaa kalustoa suurempi avain menestykseen.

Koska urheilu, varsinkin huipputasolla, ottaa useasti enemmän kuin se antaa, pitää siihen osata suhtautua oikeanlaisella asenteella ja pettymykset pitää osata käsitellä ilman liian suuria negatiivisia tuntemuksia. Näihin asioihin se, että radalla on suurimaksi osaksi hauskaa, auttaa valtavasti. Kun on hauskaa, pettymykset monesti unohtuvat kuin itsestään, ja tämä auttaa keskittymään positiivisiin asioihin. Näin hyvän suorituksen tekeminen helpottuu.

JOTAIN TÄMÄN tapaista on myös Nousiainen oivaltanut, ja hän mainitsee myös syyn, miksi haulikkopractical häntä erityisesti kiehtoo.



Lauri Nousiainen on viime vuosina löytänyt hyvän luoton käyttämäänsä lipas-haulikkoon.

– Haulikkopracticalissa reagoivat maalit tuovat lajiin mielenkiintoa, kun kilpailupareihin merkittäviä ohilaukauksia tulee vähemmän, Nousiainen naurahtaa.

Nousiainen on noudattanut jo pitkään treeneissään taktiikkaa, jossa harjoituksen laatu on määrää tärkeämpää. Hän muistuttaa, ettei radalle ole mitään hyötyä mennä, jos mieli ei ole treenissä mukana.

– Näin pakkaskelleillä en ole hirveästi radalla viihtynyt. En koe, että siitä saa paljon hyötyä, kun ei pysty keskittymään itse treeniin.

Talvella joensuulaisella on kylmyyden lisäksi myös oikeita käytännön ongelmia harjoittelussa. Nimittäin runsaslumisina talvina tie ampumaradalle on kokonaan ummessa, joten radalle pääsy on huomattavan vaikeaa.

– Tämä on ongelma, koska haulikko ammutaan paljon metallitauluja ja niiden kantaminen paikoilleen on lumihangessa vaikeaa.

MAILMANMESTARUUSKILPAILUISSA

Jokaisen maan maajoukkueet ampuvat aina samassa ryhmässä eli squadissa. Joukkue viettääkin siis koko viikon kisaurakan käytännössä yhdessä, ja hyvä yhteishenki on erityisen tärkeää. Paras mahdollinen tilanne on, että jokainen joukkueen jäsen saa toisilta jatkuvasti neuvoja ja tukea, jotka parantavat suoritusta.

– Totta kai joukkuehengellä on suuri merkitys. Suomalaisten kanssa tulee aina hyvin toimeen, ei ole oikeastaan huonoa joukkueita eteen vielä tullutkaan. Myös tällä kertaa meillä on erittäin hyvä tiimi, jopa parempi kuin aiemmilla kerroilla, Nousiainen kehuu.

Loistava joukkuehenki voikin olla se viimeinen avain Nousiaisen menestykseen. Kun ampujalla on kaikki palaset näin hyvin kohdallaan, ovat asetelmat maailmanmestaruuskilpailuun erinomaiset. Mitalijahti on käynnissä. 🗄️

”Kaikki pelissä täydellä

Joonas Kallio alkoi harrastaa pistooliammuntaa vain runsaat kolme vuotta sitten. Hänen ilmapistooliennätyksensä on kuitenkin jo kansainvälistä huippuluokkaa ja katseensa suunnattu Tokion olympialaisiin.

Teksti & kuvat LASSI PALO

Pistooliampuja **Joonas Kallio** oli tammikuussa Ruotsin Sävsjössä järjestetyn Swedish Cupin kiinnostavimpia suomalaisnimiä. Hän sivusi ensimmäisenä kilpailupäivänä ennätystään 572 ja ampui toisena päivänä finaalisissa uuden Suomen ennätyksen 240,4. Entinen ennätys oli **Tarmo af Ursinin** marraskuussa tekemä 238,9.

Viimeisenä kilpailupäivänä rävähti oikein kunnolla, sillä Kallio nakutti peruskilpailussa taululle kovat lukemat 587. Tulos uupuu vain pisteen **Kai Jahnssoonin** nimissä olevasta ja keväällä kuusi vuotta täyttävästä SE:stä. Kallion sarjat olivat 99+97+99+98+97+97.

– Sain edellisen illan finaalin onnistumisesta itseluottamusta tekemiseen. Lähdin tekemään hommaa laukaus kerrallaan turhia mietiskelemättä. Ammuin kilpailun melko nopeasti lyhyillä tähtäsajoilla, ja tänään se toimi hyvin, Kallio iloitsi heti kisan päättyttyä.

PARI VIIKKOA myöhemmin Kallio osallistui Lohjalla Kisakallion urheiluopistossa järjestetyille pistoolimaajoukkueen leirille. Hän lähti ajamaan sinne työviikon päätyttyä Kajaanista ja oli perillä myöhään perjantai-iltana. Harjoitukset alkoivat seuraavana aamuna.

Mennään taas pari viikkoa eteenpäin, ja Kallio vastaa puhelimeensa tammikuun viimeisenä päivänä, kun takana olivat Münchenin kansainväliset ja kovatasoiset ilma-asekilpailut. Hän ampui siellä kaksi kilpailua, joista parempi tuotti tuloksen 575.

– On tässä menty laikka punaisena paikasta toiseen viimeksi kuluneiden viikkojen ajan. Olen ollut poissa kotoa massiivisen määrän töiden ja ampumaurheilun takia. Kaikki on kuitenkin pelissä täydellä sydämellä! Ei harrastelijana, vaan tosissaan urheillessa, Kallio sanoo.

ENTÄ MITEN tähän tilanteeseen on tultu? Kun Kalliosta yritti saada taustatietoja, tulos oli melko laiha.



Joonas Kallio tammikuussa pistoolimaajoukkueen leirillä Kisakallion urheiluopistossa.

– Niin, ei minua kovin hyvin tunneta, koska olen ollut mukana niin vähän aikaa, mies itse naurahdi kuullessaan toimittajan kotiläksyjen tekemisestä.

Laitetaan siis perusfaktat peliin. Kallio on syntynyt Pohjois-Pohjanmaan Pulkkilassa melko tarkalleen 30 vuotta sitten. Hän asuu nykyään Kajaanissa avovaimonsa ja koiransa kanssa ja on työskennellyt varusmieskouluttajana Kainuun Prikaatin kenttätyökistössä seitsemän vuoden ajan.

Ampumaurheilun Kallio aloitti runsaat kolme vuotta sitten. Hän oli ollut jo jonkin aikaa Puolustusvoimissa töissä, kun hän meni ampumaradalle suorittamaan vuosittaisia palvelusammuntojaan.

– **Jorma Jäntti** oli siellä samaan aikaan ampumassa isopistoolilla. Minä kokeilin, ja siitä se lähti. Jorma otti minut heti valmennettavakseen, ja aloitin seuraavana päivänä määrätietoisena harjoittelun.

Kallio on edustanut koko ampumaurheilun uransa ajan Suomussalmen Urheilumppuja.

KALLIO ON kuitenkin kokenut urheilija, joka tietää hyvin mistä kilpa- ja huippu-urheilussa on kysymys. Hänellä on runsaasti kokemusta kahdesta muusta lajista, sillä Kallio kuului hiihdossa ikäluokkansa kärkeen Suomessa, ja hän on pelannut sulka-palloa kansallisella tasolla. Ne lajit kuitenkin jäivät töiden takia, kunnes ampumaurheilu toi hänet takaisin kilpaurheilun pariin.

Ja millä vauhdilla! Kallion ennätykset kirjataan nyt seuraavasti: ilmapistooli 587, isopistooli 578 ja pienoispistooli 583.

– No joo, tulokset ovat nousseet aika ripesti. Minua lahjakkaampia ampujia löytyy pilvin pimein, mutta minulla on kova motivaatio ja olen saanut huippuvalmennusta alusta lähtien. Jorma on opastanut minut

sydämellä!”



Eniten haasteita on kilpailujännityksen hallitsemisessa.

”Se on totta, että Sävsjön tulos vahvisti itseluottamustani ja toi uutta draivia tulevaisuuteen. Olen vielä aika uusi tässä lajissa, ja tarvitsen kovia startteja.”

Joonas Kallio

heti oikeille urille, Kallio kehuu valmentajaansa.

– En ole ollut koskaan äärimmäisen lahjakas, vaan tulokset ovat tulleet älyttömällä harjoitusmäärällä ja toistoilla. Kun menee radalle, se vaatii tietynlaista nöyryyttä, eikä mitään saa ilmaiseksi. Lisäksi ammunta tuntui heti minulle sopivalta lajilta.

KOVA TYÖNTEKO jatkuu. Kallio on sitä mieltä, että kuivaharjoittelu on ratkaisevassa osassa ampumataidon kehittämisessä. Niinpä hän ottaa aina sotaharjoituksiinkin oman pistoolinsa mukaan.

– Voin tehdä viikkojen aikana kuiva-harjoittelua, mutta laukauksia ei tietenkään kerry. Lisäksi pidän peruskunnostani huolta hiihtämällä, pyöräilemällä ja lenkkeilemällä koirani kanssa. Harvoin saan sitä lenkillä jätettyä, Kallio nauraa.

– Huolehdiin kropastani myös venyttele-

mällä ja jumppaamalla säännöllisesti. Harjoitusmääräni ovat sellaiset, että seinä tulisi nopeasti vastaan, jos en niin tekisi.

KALLIO MYÖNTÄÄ, että rauhallisuus kuuluu hänen perusominaisuuksiinsa, kuten on luonnehdittu. Se ei ole kuitenkaan koko totuus, sillä eniten haasteita on kuulemma kilpailujännityksen hallitsemisessa.

– Rauhallisen ulkokuoren alla minua jännittää, kuten kaikkia muitakin. Kun sykkeitäni on mitattu, ovat ne todella korkealla tasolla, hän naurahtaa.

Kallio on asettanut päätavoitteensa tuleville vuosille. Tämän vuoden huippuhetkiä ovat sotilaiden MM-kilpailut Sveitsissä ja Etelä-Koreassa syyskuussa järjestettävät ISSF:n kaikkien lajien MM-kilpailut. Ensi vuonna ovat vuorossa Military World Games eli sotilaiden olympialaiset, ja vuonna 2020 järjestetään Tokion olympialaiset.

Kaikki nämä tietysti siinä tapauksessa, että Kallio nimetään Suomen joukkueeseen.

– Tokio on se kovin tavoite. Pidän sitä kuitenkin realistisena tavoitteena, Kallio sanoo rauhalliseen tyyliinsä.

Odotuksia on herättänyt jo kerrottu kova ilmapistoolitulos. Moni siitä yllättyi, muttei urheilija itse:

– Tiesin, että huipputulos voi tulla milloin tahansa, koska taitotasoni riittää siihen. Olen nähnyt samanlaisia tuloksia harjoituksissa lukemattomia kertoja. Pystyin tekemään sen nyt kilpailussa.

Kallio ei pidä mahdollisena sitäkään, että Jahnssoonin Suomen ennätys siirtyisi hänen toimestaan historiaan.

SERBIAN DAMIR MIKEC on ampunut ilmapistoolilla tänä vuonna 590 pistettä. Kokeneen ja menestyneen huippu-urheilijan jälkeen tuleekin sitten hivener kokemattomampi suomalainen urheiluampuja Joonas Kallio.

Onkin pakko kysyä, miten Kallio suhtautuu sanaan ”paineet”.

– En ota paineita ulkopuolelta, vaan luon itse omat odotukseni. Se on totta, että Sävsjön tulos vahvisti itseluottamustani ja toi uutta draivia tulevaisuuteen. Olen vielä aika uusi tässä lajissa, ja tarvitsen kovia startteja. Siinä se isoin pohdinta onkin, kun ne vaativat reissaamista ja rahaa.

Kallio jakaakin kiitosta Kainuun Prikatille ja Puolustusvoimille, jotka ovat joustaneet ja antaneet hänen harjoitella myös työajalla.

KALLION kova ilmapistooliennätys syntyi Swedish Cupissa ”hyvän flow’n ansiosta”, kuten hän asian tiivistää. Kallio pystyi keskittymään vain ja ainoastaan suoritukseensa, laukauskerrallaan.

– Pystyin olemaan myös katsomatta tulostenäyttöä.

Näistä elementeistä Kallio siis koostuu. Pohja on vankka, ja fyysiset ja henkiset ominaisuudet kohdallaan. Taitotasokin riittää; se on nyt todistettu. Suomalainen pistooliammunta saaneekin hänestä tulevaisuudessa urheiluampujan, joka on kova kuin kallio. 🚩



Joonas Kallio ei pidä mahdollisena, että Kai Jahnssoonin Suomen ennätys siirtyisi hänen toimestaan historiaan.

Metsäasian- tuntija Vilppulasta

Huippu-urheilu-uran jatkaminen mietityttää metsäasiantuntija Tomi-Pekka Heikkilää. Maajoukkueuran lopettaminen onkin käynyt mielessä, mutta päätösten aika on myöhemmin.

Teksti & kuvat LASSI PALO

Metsäasiantuntija **Tomi-Pekka Heikkilä** istuu Metsänhoitoyhdistys Pohjois-Pirkan toimistossa Vilppulassa. Hän on kahden toimipisteen ”loukussa”, sillä hänen toinen paljon käyttämänsä konttori sijaitsee Suinulan kylässä Jämsässä.

– Tämä yhdistys on iso organisaatio, jonka läntinen reuna on Kurussa, itäinen Jämsässä, pohjoinen Virroilla ja eteläinen Orivedellä. Minun työalueeni on Kuorevesi, jota olen hoitanut nyt parin vuoden ajan, Heikkilä kertoi.

Hän valmistui kesällä 2016, mutta teki opiskelujensa ohella erilaisia sijaisuuksia ja harjoittelujaksoja vuoden verran ennen vakityötä. Heikkilän työmatka on vain kuusi kilometriä, mutta ajokilometrejä kertyy päivisin useita kymmeniä – ison toimialueen raja-alueille kun on matkaa.

HEIKKILÄN toimenkuva on miehen itsensä mukaan laaja. Hän on metsänomistajien edunvalvoja, jonka tehtäviin kuuluvat muun muassa puukauppojen ja metsätöiden suunnittelu.

– Valvon, että hommat tehdään niin kuin on sovittu ja mikä on metsänomistajan kannalta paras ratkaisu. Juuri nyt ajankohtainen asia on metsäveroilmoituksen täyttäminen. Asiakas tulee tänne toimistolle tai sitten annan neuvoja puhelimitse.

Useat tehtävät ovat vuodenaikaan sidottuja, kuten esimerkiksi keväiset istutustyöt, ammattitermein taimiralli. Heikkilä suunnittelee työnsä hyvissä ajoin, jotta ”hommat

rullaavat sulavasti”.

– En halua rakentaa itselleni pommeja eli haluan hahmottaa kalenterini viikkoja etukäteen.

Heikkilä pitää työnsä monipuolisuudesta. – Minulle ei sopisi konttorityö kahdeksasta neljään. Tässä työssä on sopivasti maasto- ja konttoripäiviä. Nautin, kun saan olla ulkona, Heikkilä hymyilee.

– Mutta tässä työssä ei voi olla sokerista tehty, koska maastoon on mentävä huonosakin säässä, eikä pakkasrajoja ole. Pysin pitämään työtunnit kurissa. Välillä toki tehdään pitkää päivää, mutta sitten välillä lyhyempää. On mukava, ettei kellokortin kanssa tarvitse pelaila.

Tomi-Pekka Heikkilän pikkuveli **Sami** tekee hänkin metsäasiantuntijan töitä, Längelmäellä. Veljessarjan nuorin eli **Mika** ei ole samalla alalla kuin isoveljensä, vaan opiskelee Lahdessa liiketaloutta.

HEIKKILÄN mukaan metsäasiantuntijan työ sopii hänelle myös siksi, että aikaa ja rahkeita jää myös harjoittelulle. Hyvän maastopäivän jälkeen kroppa on valmis treeniin, mutta toisaalta pitkän toimistopäivän jälkeen silmät eivät ole terävimmillään ampu-maharjoitusta varten.

Jos Heikkilän työmatka kuulostaa ihan-teellisen lyhyeltä, ovat sitä myös harjoitusmatkatkin: ilma-aseradalle on puoli kilometriä ja kuntosalille vielä vähemmän eli 300 metriä. Pienoiskiväärillä pääsee ampu-maan radalla, jonne Heikkilän residenssistä on matkaa viitisen kilometriä.

– Kaikki on lähellä, eikä siirtymisiin kulu juurikaan aikaa, Heikkilä sanoi tyytyväisenä.

Hän nauttii myös metsästyksestä.

– En käy juoksulenkeillä, vaikka valmentajani (**Ville Häyrinen**) mielestä varmasti pitäisi. Villen mukaan juoksu on oikeaa voimaa, Heikkilä nauroi.

ENTÄ SITTEn se ampumaurheilu? Huhtikuun 12. päivänä 28 vuotta täyttävä Heikkilä on kuulunut maailman parhaiden liikkuvan maalin ampuijen joukkoon jo vuosien ajan, sillä hän on voittanut useita ja kaikenvärisiä EM- ja MM-mitaleja niin henkilökohtaisissa lajeissa kuin joukkuekilpailuissakin.

Heikkilällä on mielenkiintoinen arvoki-



Metsäasiantuntija Tomi-Pekka Heikkilä työympäris-

sahistoria, sillä hän on osallistunut vuodesta 2008 lähtien kaikkiin muihin kansainvälisiin arvokisoihin paitsi EM-Györiin 2016, jolloin hän jäi työtehtäviensä takia kisoista pois. Heikkilä olisi toki valittu kisoihin.

– Kuinka kauan putki sitten jatkuu, on hyvä kysymys. Mielessäni on käynyt ajatus, jonka mukaan tämä vuosi olisi minun viimeinen maajoukkueessa. Katsotaan syksyllä, Etelä-Korean MM-kisojen jälkeen, miltä minusta tuntuu, Heikkilä pohtii työpaikallaan.

– On myönnettävä, että sen jälkeen kun siirryin työelämään, laukaisumääräni ovat pienentyneet noin kolmanneksella eli noin 20000 laukaukseen vuodessa. Vanhoilla pohjilla tässä mennään, ja kompensoin harjoituksia laadulla. Huippumäärissä en siis enää ole, mutta tarvitsenko niitä enää, Heikkilä pohtii ja perustelee näkemystään:

– Kisapsykologia on kehittynyt vuosien aikana, ja olen kisatilanteessa tiettyllä tavalla fiksumpi kuin olen joskus ollut. Tietty rutiini on ajettuna suoritukseen, ja loppu on sitten päästä kiinni. Jos ampuisin kymmementuhatta laukausta lisää vuodessa, se tarkoittaisi käytännössä sitä, että vapaa-aikani



tössään Vilppulassa.



Tomi-Pekka Heikkilän tyylinäyte ilma-aseiden EM-kilpailuissa Györissä helmikuussa.

olisi nollassa. Olisiko siinäkin sitten mitään järkeä?

HEIKKILÄ kilpaili helmikuun lopussa Györissä järjestetyissä ilma-aseiden EM-kilpai-

luissa. Ennen kisoja hän sanoi, ettei hänen kuntonsa ollut alkukaudesta ihan sitä, mitä hän olisi halunnut.

– En kuitenkaan lähde Györiin anteeksi pyytelemään, vaan mitaleista taistelen. En

lähtisi EM-kisoihin, jos se ei olisi mahdollista. Mitalipaineita ei kuitenkaan ole, mutta jos hyvä päivä tulee, sijoitukset ovat korkealla. Syyskuussa järjestettävät Changwonin MM-kilpailut ovat kauden ehdoton päätaivoite. Kevät ja kesä on rakennettava fiksusti, jotta olen hyvässä kunnossa ja vireessä nimenomaan syyskuussa.

Heikkilän kauden parhaat tulokset olivat ennen EM-Györiä 578 (normaalijuoksut) ja 384 (sekajuoksut), jotka jäivät hänen ennätyksistään viisi pistettä.

Liikkuvan maalin ampujamme saivat EM-Györissä normaalijuoksujen joukkuepronssia. Heikkilän lisäksi joukkueeseen kuuluivat Krister Holmberg ja Heikki Lähdekorpi. Heikkilä sijoittui henkilökohtaisessa kilpailussa parhaana suomalaisena kuudenneksi (573).

Suomi jätettiin sekajuoksujen joukkuekilpailussa neljänneksi. Heikkilä kohensi sijoitustaan pykälällä, kun hän sijoittui viidenneksi tuloksellaan 383 ollen tässäkin kisassa paras suomalainen.

– Tämä oli minun kauden toiseksi paras tulokseni. Koko kausi on ollut ”kyntämistä”, mutta paras kunto tuli nyt EM-kisoihin, Heikkilä sanoi tyytyväisenä.

ELÄMÄNI on tasapainossa, ja kaikkeen on nyt aikaa, Heikkilä sanoo.

– Työni antaa taloudellisen turvan, ja se rahoittaa harrastukseni.

Heikkilä ei ole tehnyt harjoitussuunnitelmiaan pitkäksi ajaksi eteenpäin eikä hän ole enää juurikaan pitänyt harjoituspäiväkirjaakaan.

– Kun on työelämässä, suunnitelmia ei voi aina toteuttaa sataprosenttisesti. Muutokset ovat mahdollisia. Minulla on kisoihin valmistautumiseen oma kaava, jota noudatan ja joka toimii. Pääni ei ole skarpina, jos kisojen alla on kova määräviikko. Joskus toki on oltava koviakin viikkona, mutta sellaisiin määriin en ole enää valmis kuin jotkut muut maajoukkueampujat ampuvat, Heikkilä viittaa ampujiin, jotka paukuttavat leireillä kolmekin tuhatta laukausta viikossa.

AIKA SIIS näyttää, mitä Heikkilä tulevaisuudessa tekee. Etelä-Korean MM-kisoihin asti mennään täysillä, ja niiden jälkeen on pohdinnan ja mahdollisesti päätöstenkin aika.

– Jotenkin kaukaiselta ajatukselta tuntuu se, että olisin maajoukkueessa mukana samanikäiseksi asti kuin **Krister Holmberg**. Ammuntani ei varmasti lopu koskaan, mutta riittävätkö paukkuni siihen, että olisin kansainvälisesti kovassa kunnossa, on joku toinen juttu. Toisaalta onhan tämä elämäntapakin, Heikkilä pyörittelee suunnitelmiaan.

Heikkilä myöntää – hymyillen – että hän voi vastata urakysymykseen vuoden kuluttua samalla tavalla kuin nyt.

– Niin, olen vielä ampujaksi nuori mies. En kuitenkaan halua lähteä sille linjalle, että lähtisin arvokisoihin löysemmällä valmistautumisella kuin nyt. Siinä mielessä minun on oltava itselleni rehellinen. 🌀

PETRI ETELÄNIEMI:

Oma motivaatio on ratkaisevan tärkeää

Teksti & kuva LASSI PALO

"Yksi tärkeimpiä asioita on oma motivaatio. Jos se on kohdallaan, harjoitteluintoa ja ratkaisuja kyllä löytyy." Näin sanoo **Petri Eteläniemi**, yksi Ampumaurheiluliiton tehoryhmävalmentajista. Hän jos kuka tietää sen, sillä hän on edustanut Suomea pistooliampunnassa Barcelonan (1992) ja Atlantan (1996) olympialaisissa.

Hän sijoittui niissä kymmenenneksi ja 19:nneksi ja lopetti huippu-urheilijan uransa heti Atlantan jälkeen. Vuonna 2012 hän alkoi valmentaa seuransa P-HA:n urheilijoita.

Eteläniemi on ollut Ampumaurheiluliiton tehoryhmävalmentajana nyt parin vuoden ajan, ja hänellä on kolme henkilökohtaista valmennettavaa.

Tamperelainen Eteläniemi on koulutukseltaan diplomi-insinööri. Hän toimii palvelujohtajana CGI:llä. Eteläniemellä on kaksi aikuista lasta. Hän täyttää 50 vuotta huhtikuun 2. päivänä.

– En ole ehtinyt ajatella synttäreitä lainkaan, ja olen pitänyt aiheesta vielä matalaa profiilia, Eteläniemi naurahtaa ja sopii pilke silmäkulmassaan toimittajan kanssa, ettei viisikymppisistä kerrota kenellekään.

1 Sinut valittiin Ampumaurheiluliiton Vuoden ampujaksi 1990. Miltä valinta tuntuu ja maistuu nyt?

Vähintään yhtä hyvältä kuin aikoinaan! Arvostan suuresti sitä, että nimeni on siinä pokaalissa. Sen hohto ei ole himmennyt lainkaan, koska silloinkin siitä kilpaili monta erinomaista ampumaurheilijaa.

2 Tätä haastattelua tehtäessä on helmikuun puoliväli. Miten luonnehdit pistooliampunnan vuotta tähän mennessä?

Harrastajamäärissä on ollut vaihtelua, mutta ei mitään dramaattista käännettä suuntaan eikä toiseen. Työsarkaa riittää, sillä nousevista kyvyistä yritetään kovasti pitää kiinni. **Joonas Kallion** ilmapistoolitulokset (587) oli henkeäsalpaava tulos. **Ritva Karri** on myös ampunut hyviä tuloksia. Toivottavasti nämä eivät jää harvinaiseksi herkuksi.

3 Millainen Ampumaurheiluliiton tehoryhmän pistoolitiimi on?

Se on tosi hyvä porukka, jonka etumiehenä toimii **Juhani Forsman**. Valmentajat ja nuoret ovat innostuneita, ja motivoituneiden nuorten toimintaa on ilo katsella.

4 Mikä on tavoitteesi tai mottosi valmentajana?

Jos kaikki muu unohtuu kilpailu- tai harjoitustilanteessa, on muistettava edes se tarkka jyvä ja rohkea mutta tasainen liipaisu. Tällä pääsee jo aika pitkälle – sinällään yksinkertaisesta suorituksesta teemme usein aivan liian monimutkaisen.

5 Edustit Suomea kaksi kertaa olympialaisissa. Ovatko nämä parhaat muistosi huippu-urheilijana?

Ehdottomasti. Sijoituin parhaimmillaan kymmenenneksi jääden vain pisteen päähän finaalista. Se jäi harmittamaan. Myös MM-pronssi (1990), nuorten EM-kulta plus mitalisija ovat hienoja muistoja. Lisäksi on pohjoismaiden mestaruuksia ja kosolti Suomen mestaruuksia. Löytyy vielä voimassa oleva Suomen ennätyskin isopistoolissa.

6 Millaisen avun urasi tuo valmennustoimintaasi?

Ennen kaikkea kokemusta. On toki myös pysyttävä ajan hermolla ja seurattava, miten nykyiset huiput ampuvat. Perusasiat eivät kuitenkaan ole muuttuneet miksikään.

7 Millainen pistooliampujan polku huipulle on nyt verrattuna omiin huippuvuosiisi?

Se on jäsennellympi, ja asioita on enemmän paperilla. On taustajoukkoja, henkistä valmennusta, fysioterapeutteja ja optikon palveluja. Perusasiat on silti sisäistettävä. Yksi tärkeimpiä pointteja on oma motivaatio. Jos se on kohdallaan, ratkaisuja löytyy. Vaikka verkosto olisi kunnossa, huipulle ei pääse, jos omaa motivaatiota ei ole. Minä ”imin” aikoinaan kaiken mahdollisen opin silloisilta huippuampujilta ja sovelsin niitä omaan tekemiseeni. En koe jääneeni mistään paitsi, kun raivasin aikaa harjoittelulle. Opiskeluaikoinani menin aamuseitsemältä radalle, yhdeksäksi kouluun ja iltapäivällä uudestaan treenaamaan. Se oli antoisaa elämää, ja palkinto tuli menestyksen kautta.

8 Jos vertaat oman aikasi huippuampujia nykyisiin, millaisia eroja on?

En ole käynyt ulkomailla kisoissa Viroa kauempana, mutta sen perusteella, mitä olen eri lähteistä seurannut, toiminta on kehittynyt entistäkin ammattimaisemmaksi. Maailman kärki on luunkova, ja jotta voisi menestyä, kaikki kivet ja kannot on käännettävä.

9 Millaisena näet pistooliampunnan kehityksen?

Kansainvälinen tulostaso on hirvittävän kova, eikä siinä näy hii-pumisen merkkejä. Suomen kärjessä on hyviä ampujia, mutta kärki ei ole kovin leveä. On totta, että SM-pistoolissa finaali-rajat ovat pudonneet takavuosisista. Ampumaurheilu kuten muutkin urheilulajit kilpailevat monen muun asian kanssa ihmisten vapaa-ajasta.

Petri Eteläniemi tutustui ensimmäisten joukossa Ampumaurheiluliiton ja muiden suomalaisten urheilujärjestöjen uusiin toimitiloihin helmikuussa.



"En jaksanut kauan potkia hylsyjä, vaan halusin verestä vanhoja muistoja ja kokeilla miten itse vielä osun."

10 Millaista on toimia Ampumaurheiluliiton tehoryhmässä?

Oikein mukavaa ja antoisaa. On ilahduttavaa ja palkitsevaa nähdä, kun valmennettavat omaksuvat perusasioita ja kehittyvät. Heidän tulostasonsa nouseminen ja kilpailumenestyminen antaa onnistumisen elämyksiä minullekin.

11 Millainen valmentaja olet?

Varmasti aika rauhallinen ja jollain tavalla konservatiivinenkin. En usko pikavoittoihin, vaan hitaasti kiiruhtamiseen. Työnteon kautta ja oikeita asioita tehden.

12 Millaisia ohjeita haluat antaa nuorelle pistooliampujalle?

Tietoa löytyy, ja sitä on tarjolla. Seuran valmentajilta ja aktiiveilta kannattaa kysyä, ja valtakunnallisella tasolla tehoryhmä voi auttaa milloin tahansa. Kaikkea ei tarvitse opetella kantapäähän kautta. Voimme nopeuttaa polkua, kun annamme oikeat koordinaatit. Harjoittelemalla kerran pari viikossa pääsee mukavan harrastuksen makuun, mutta kovin ihmeellisiä tuloksia sillä ei vielä saavuteta.

13 Mitä ajattelit, kun Rio de Janeiron olympialaisissa 2016 ei ollut suomalaisia pistooliampujia mukana?

Se oli sääli ja harmi mutta myös tosiasia. Uskon, että uusi sukupolvi tulee, mutta sellaista ei synny vuodessa eikä kahdessa. Urheilijan on kierrettävä kovia kansainvälisiä kisoja ja ansaittava paitsi kannuksia myös olympiapaikka.

14 Millaisin ajatuksin kohti Tokion olympialaisia, jotka järjestetään vuonna 2020? Riittääkö aika suomalaisille?

Olympiapaikan saavuttaminen vaatii usean vuoden panostuksen eli olympiadin. Toivotaan että riittää, mutta tällä hetkellä urheilijan pitäisi jo hyvinkin tavoitella finaaliapaikkoja, jotta riittävä menestys ja taitotaso ovat työssä ajoin olemassa.

15 Mikä sinua innostaa toimimaan ampumaurheilun parissa?

Kaikki edellä kerrottu ja paluuni kilpa-ammunnan pariin. En jaksanut kauan potkia hylsyjä, vaan halusin verestä vanhoja muistoja ja kokeilla miten itse vielä osun. Se ei ole tapahtunut sormia napsauttamalla, vaan on ollut ajoittain vaikeaa ja tie on ollut erinomaisen kivinen. Olympiapistoolilla olen paukutelut 560–570:n tuloksia ja ilmapistoolilla 550–560 pistettä. Eli kyllä minä vielä mustalle osun, mutta välillä on ollut epätoivonkin tunnetta. Mukavat kollegat, kilpailuvietti, valmennettavien auttaminen ja positiiviset tunteet vetivät minut takaisin radalle. Lisäksi olen kokeillut uutena lajina trap-ammuntaa.

16 On sanottu, että ampumaurheilussa haetaan voittoja liian nopeasti. Mitä mieltä olet?

Olen samaa mieltä. Minulle ei sovi pikavoittoajattelu. Luotan pitkäjänteiseen työntekoon ja oikeiden asioiden tekemiseen. Hitaasti kiiruhtamalla luodaan pohja menestykselle.

17 Mikä on mielestäsi kiehtovin asia ampumaurheilussa ja pistooliammunnassa?

Niitä on useita, mutta minulle tulee kerta toisensa jälkeen hyvä fiilis, kun pitkän talven jälkeen pääsen ulos ampumaan – on auringonpaistetta ja ruudintuoksua ja toivottavasti reiät taulussa kohtuullisen keskellä. Se on jotain, kun on ulkoilmaa ja oikeaa pauketta!

18 Miten vietät mieluiten oikeaa vapaa-aikaasi?

Käyn jonkin verran kuntosalilla ja pelaan sählyä viikoittain. Hiidän myös mielelläni ja ostin jokin aika sitten myös retkiluistimet. Se on mahtavaa ulkoliikuntaa! Kesällä harrastan maastopyöräilyä. Kun aikaa jää, nikkaroin kotia ja roplaan tietokonetta. Ensi kesänä pyrin saamaan mahdollisimman paljon hyviä kisasuorituksia ja sitä kautta joitain SM-mitalisijojakin. 🚩

Erinomaisista lähtökohdista

Jännittävä arvokilpailujen vuosi 2018 käynnistyi toden teolla helmikuussa, kun ilma-aseiden EM-kilpailut järjestettiin Unkarin Győrissä.

Arvokilpailuja on tämän vuoden aikana ISSF:n ja IPC:n lajeissa yhteensä tuplasti enemmän kuin viime vuonna. Reilusti yli kymmenen kisaa, mutta määrä ei ole vielä ihan täsmällinen, koska muutamat kilpailut ovat vielä järjestäjien taholta vahvistamatta.

VILKKAAN KISAVUODEN lopussa – ”soke-rina pohjalla” – järjestetään kaikkien lajien MM-kilpailut Etelä-Korean Changwonissa elo-syyskuun vaihteessa eli 31.8–14.9. Näissä kisoissa voittaville jaetaan ensimmäiset maa-paikat Tokion olympiakisoihin 2020.

MUUTOKSIKIN ON tullut sääntöihin ja kilpailumuotoihin. Niistä merkityksellisin muutos on, että tämän vuoden alusta naiset ampuvat kiekkoja ja laukauksia saman määrän kuin miehet. Tähän on ehditty valmistautua syksyn harjoituksissa.

Toinen iso muutos on sekakilpailujen tulo virallisiksi olympialajeiksi ilma-aseissa, ki-väärissä ja pistoolissa sekä haulikon trapissa. Uuden kilpailulajin karsintamenetelmä ei ole vielä tiedossa. Lisäksi monia muitakin uusia kilpailumuotoja kokeillaan ja arvioidaan kaiken aikaa.

Finaalien säännöt ovat muuttuneet sekä tarkentuneet monessa lajissa ja nopealla tahdilla. Uudistukset ovat tarpeen ammunnan mielenkiintoisuuden varmistamiseksi ja olympialajistatuksen säilyttämiseksi. Muutokset edellyttävät valmennukseltamme jatkuvaa kehittymistä ja monipuolisuutta, että ampujamme pystyisivät suoriutumaan erinomaisesti uusissa ja muuttuvissa tilanteissa.

LÄHTÖKOHDAT kauteen ovat erinomaisen hyvät verrattuna tilanteeseen edellisiin Rion olympialaisiin, ja parhaat urheilijamme ovat aikataulussa valmistelujensa kanssa. Kaikilla on vielä tämä vuosi aikaa nostaa tekemisen

tasoaan sellaiseksi, että pystymme realistisesti kilpaillemaan Tokion olympiapaikoista.

Kehitämme valmennusjärjestelmää koko ajan parempaan suuntaan tuloksellisuuden parantamiseksi ja menestymisen edistämiseksi. Tänä vuonna seuraamme erityisesti muun muassa kilpailujen valintajärjestelmän onnistumista suhteessa kilpailutuloksiin.

Seuranta on tehty monen vuoden ajan, ja tarkennuksia tehdään vuosittain. Vuoden varrella pohdimme myös mahdollisia isompia muutoksia ensi vuodelle.

ODOTUKSET JA TOIVEET kisamenestystä kohtaan kuuluvat huippu-urheiluun.

Urheilijoiden ja heidän taustajoukkojensa on kuitenkin hyvä muistaa, että menestys, hyvät sijoitukset ja palkintopallisijat ovat aina pitkäjänteisen, suunnitelmallisen, päämäärähakuisen ja tavoitteellisen työn seurausta. Kansainvälisten kisojen palkintopalleille ei ole oikopolkuja.

Tavoitteen ja toiveen ero on siinä, että



PER-OLE LINDELL
Ampumaurheiluliiton
valmennuksen johtaja

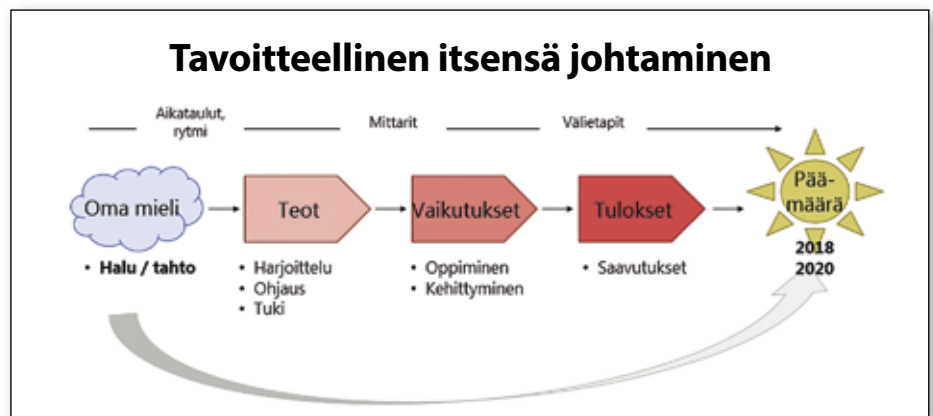
tavoitteella on aina aika-taulu, tekemistä ohjaavat ja rytmittävät mittarit sekä välietapit edistymisen puntarointia varten. Ampujiemme keskuudessa on monia, joilla on riittävä potentiaali ja erinomaiset mahdollisuudet saavuttaa vielä elokuuhun mennessä MM-kilpailuihin tarvittavat tulostaso.

Ei muuta kuin harjoitusohjelmia tarkentamaan yhdessä valmentajien kanssa ja hommiin!

JA VIELÄ suurempi urheilijoiden joukko on se, joilla on täydet mahdollisuudet huikeisiin saavutuksiin Tokion olympialaisissa 2020.

Oman mielen virittäminen systemaattisuuteen, kurinalaisuuteen, ongelmien kohtaamiseen sekä ratkaisemiseen ja vastavuoroisesti edistymisestä iloitsemiseen onnistuu avoimella keskinäisellä vuorovaikutuksella sekä kannustavalla yhteistyöllä niin joukkue-tovereiden kuin valmentajienkin kesken.

Päämäärätietoista ja ahkeraa alkukautta meille kaikille!



Liikuntajärjestöille 41,6 miljoonaa euroa

Urheiluministeri Sampo Terho myönsi helmikuussa valtionavustukset liikuntajärjestöille. Toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotosta yhteensä 41 670 000 eurolla. Ampumaurheiluliitto sai 702 000 euroa eli saman verran kuin viime vuonna.

Liikuntajärjestöjen tuki kasvoi viime vuodesta 1 160 000 euroa, ja avustusta sai 122 eri järjestöä. Kasvu johtuu Suomen Olympiakomitean saamien erillisten avustusten yhdistämisestä kohdennetuksi yleisavustukseksi.

– Avustamisessa tavoitteena on päästä useampivuotiseen arviointijaksoon, jossa

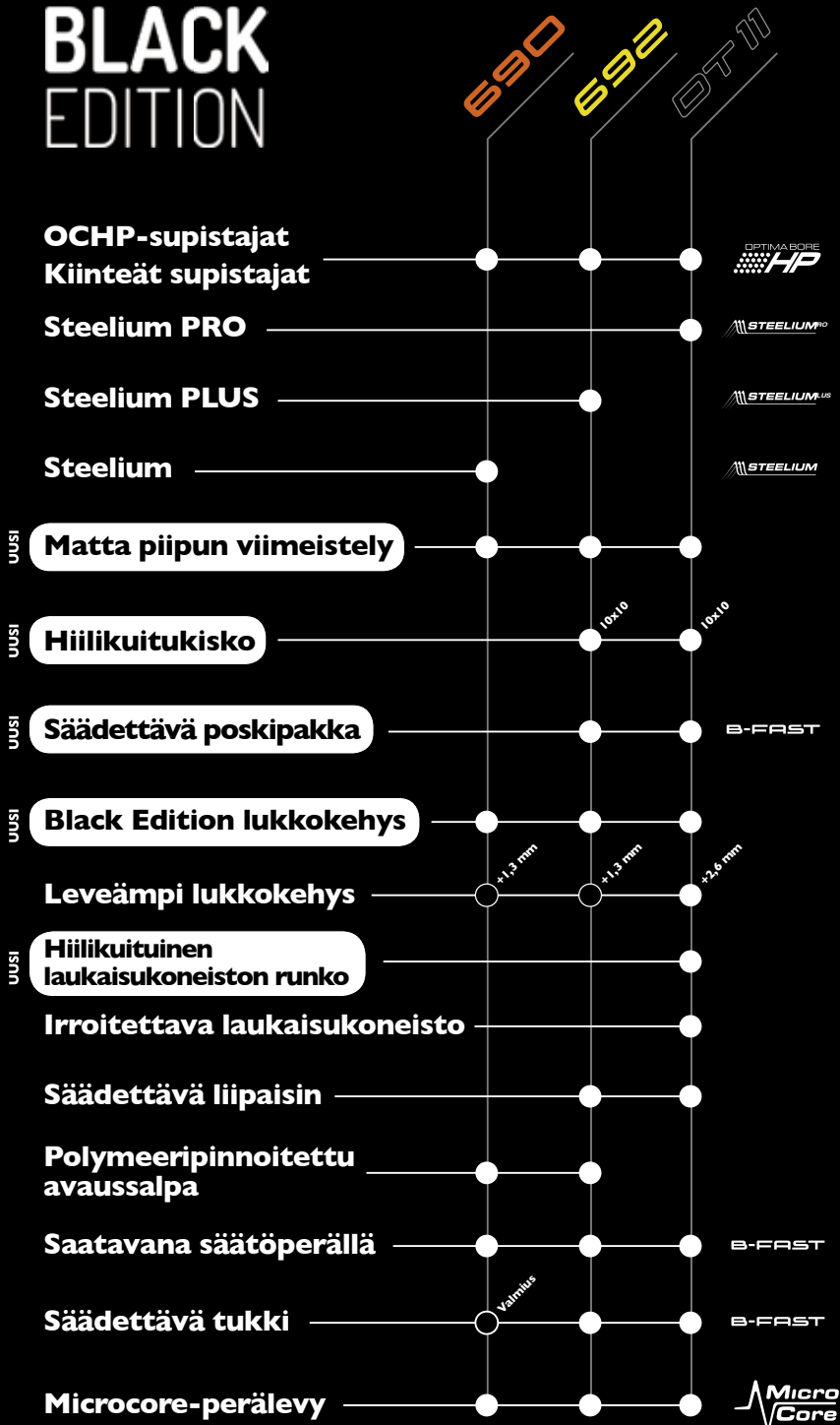
avustustasoa arvioitaisiin kolmen, neljän vuoden välein. Tavoitteena on tehdä päätöksistä yhä läpinäkyvämpiä esimerkiksi kehittämällä tiedonkeruuta, urheiluministeri Sampo Terho sanoo.

LIIKUNTAJÄRJESTÖISTÄ suurimman valtionavustuksen sai Suomen Olympiakomitea ry 6 760 000 euroa. Lajiliitoista suurimman avustuksen eli 2 025 000 euroa sai Palloliitto. Muut merkittävimmät tuensaajat olivat Voimisteluliitto (1 700 000), Jääkiekkoliitto (1 480 000), Salibandyliitto (1 130 000), Urheiluliitto

(1 050 000) ja Hiihtoliitto (1 040 000 euroa).

Opetus- ja kulttuuriministeriö käynnisti yhdessä valtion liikuntaneuvoston kanssa vuonna 2015 liikuntaa edistävien järjestöjen tuloskorttijärjestelmän kehittämisen. Tuloskortin kehittämistä ja tiedon systematisointia on jatkettu. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus sekä Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö ovat valmistelleet yhdessä ministeriön kanssa liikuntaa edistävästä järjestöistä tuloskortit, jotka ovat ensimmäistä kertaa olleet kaikkien liikuntaa edistävien järjestöjen osalta käytettävissä.

BLACK EDITION



Iso, menestynyt ja yhtenä

Kun Porkkalan Ampujien aktiiveja pyytää luonnehtimaan seuraansa kolmella adjektiivilla, ne tulevat lyhyen pohdinnan jälkeen: iso, menestynyt ja yhtenäinen.

Teksti & kuva LASSI PALO

Porkkalan Ampujien (PorkkA) viisi aktiivista jäsentä istuu talvisena arki-iltana Upinniemen varuskunnan sotilaskodissa. Voisi melkein sanoa, että olohuoneessaan. Tämä on virallisen epävirallinen kokoontumispaikka, ja kaikki palkintojenjaot suoritetaan täällä, **Antero Lindberg, Torsti Annala, Camilla Ekberg, Ari Honkala** ja **Mikael Ekberg** hymyilevät.

Todellakin tuttu paikka, sillä seuran perustava kokous pidettiin Porkkalan varuskunnassa 19. toukokuuta 1961. Kaikki paikalla olleet perustajajäsenet olivat varuskunnassa töissä, aluksi myös kaikki jäsenetkin.

Nyt tilanne ei ole enää sama, mutta PorkkA:ssa ollaan samaa mieltä kuin vuonna 1981, jolloin kahdesta ensimmäisestä vuosikymmenestä tehtyyn kertomukseen kirjattiin muun muassa seuraavaa: ”Seuralla on edelleen merkittävä tehtävä ampumaharastuksen kehittäjänä ja ylläpitäjänä. Suuren panoksen ovat ampumaurheilulle antaneet ne seuran jäsenet, jotka ovat toimineet ja edelleen toimivat ampumaurheilun järjestötoiminnan eri portaissa ja tehtävissä.”

PORKKA:N viisikko on viihtynyt myös hyvin, sillä he ovat tulleet seuraan vuosina 1984–2008. Mikael Ekberg liittyi seuraan neljätoista vuotta sitten, ja nyt hänellä on meneillään kolmas kausi puheenjohtajana. Hänellä on johdettavanaan yksi Suomen suurimmista ampumaurheiluseuroista, sillä jäseniä on noin 900. Vuoden 1980 lopussa jäsenmäärä oli 217, ja suurimmillaan se oli kolme vuotta sitten (1200).

– Määrä alkoi kasvaa, kun Viikin rata suljettiin, ja se alkoi pudota, kun haulikkoradat lopetettiin, Ekberg sanoo.

PorkkA:n jäsenistä kymmenisen prosenttia on naisia ja alle 20-vuotiaita junioreita seitsemän. Kahdestatoista jaostosta suurin on practical, joka Ekbergin mukaan houkuttelee ihmisiä eniten.

Kultahippuikäisistä tämän talven saldo on kuusi ampujaa. PorkkA ei ole Ekbergin mukaan juurikaan panostanut alle 14-vuoti-



PorkkA:n kuulumisia kertoivat Upinniemen sotilaskodissa Antero Lindberg (vas.), Torsti Annala

aisiin, koska Kyrkslätt Skytteförening (KSF) on niin lähellä.

PORKKA ON käyttänyt toimintansa alusta alkaen varuskunnan ratoja. Suurin osan ratavuoroista on ulkokaudella edelleen Upinniemen varuskunnan radoilla (25m pistooli, 150/300m kivääri ja 75/100m liike-maali). Lisäksi seuran jäsenten käytettävissä on ilma-aserata Gesterbyn ruotsinkielisen koulukeskuksen vieressä väestönsuojassa.

Aiemmin käytössä ollut Kantvikin ilma-aserata on suljettu. Upinniemen haulikkoradat ja Masalan .22-rata suljettiin vuoden 2015 lopussa.

PorkkA:n mukaan varuskunnan radoissa on paljon hyviä puolia, mutta huonoin puoli on se, että ratavuoroja on heikosti saatavilla heinäkuussa, koska alokkaat aloittavat tuoloin varusmiespalveluksensa.

– Olemme joutuneet siirtämään kisoja

jopa päivän varoitusajalla, Camilla Ekberg harmittelee.

PorkkA:n ampujat käyvät ampumassa 50 metrin pistoolia Tammisaarella ja 300 metrin kivääriä Hollolassa. Haulikkoo amutaan Inkoon radalla ja Sipoossa siluettia.

– Etelä-Suomea kierretään nyt aktiivisesti. Meillä olisi enemmän toimintaa, jos ratoja olisi enemmän. Meillä on hyvät suhteet Puolustusvoimiin, mutta aina ei ole helppoa rakentaa practical-ratoja vuorokaudessa ja purkaa ne saman tien kilpailujen päätyttyä, Ekberg toteaa.

PorkkA on Vuohinmäen ratahankkeessa mukana sekä myös eräässä toisessa projektissa, josta ei vielä tämän tarkemmin voi puhua.

PORKKA JÄRJESTÄÄ ensi kesänä kivääripacticalin PM-kilpailut. Ne on haettu ajoissa, eikä aikatauluihin pitäisi tulla muutoksia.



a, Camilla Ekberg, Ari Honkala ja Mikael Ekberg.

Pohjoismaiden mestaruuksista ammutaan Upinniemen lisäksi Syndalenissa. Heinäkuun ensimmäisenä viikonloppuna järjestettävät PM-kilpailut on PorkkA:n vuoden suurin tapahtuma, johon osallistuu paristaan urheiluaampujaa.

– Meillä on melko aktiivinen kisaporukka, jonka ansiosta kisoja saadaan pidettyä, puheenjohtaja kiittelee.

Seuran vahvuusiksi luetaan myös vakiintunut ja tunnettu nimi sekä hyvät suhteet paikallisiin päättäjiin ja viranomaisiin. PorkkA ei saa kunnalta avustuksia, koska sen jäsenenä on liikaa ulkopaikkakuntalaisia.

ENTÄ SITTE aktiivien ajankäyttö seuran hyväksi? Camilla Ekbergin mukaan rahavirtaa kulkee PorkkA:n läpi noin 75 000 euroa vuodessa.

– Käytän seuran asioihin pari tuntia vii-

kossa, kokousten tiimoilta vähän enemmän. Taloutta ja juridiikkaa eli pientä paperisotaa koko ajan, hän kertoo.

Puheenjohtaja käyttää aikaansa keskimäärin viisi tuntia viikossa.

Mikä teitä motivoi seuran toiminnassa?

– Välillä mietin sitä itsekkin, Mikael Ekberg nauraa.

– Jonkun täytyy näitäkin asioita hoitaa, Camilla Ekberg puolestaan toteaa.

Kaikki yhdistystoiminnassa mukana olevat tietävät, ettei se ole aina herkkua. PorkkA:n aktiivit myöntävät näkemyksen oikeaksi:

– Joidenkin mielestä mikään ei saisi maksaa mitään, ja kaiken pitäisi olla aina valmiina. Seuratoiminta on joillekin vierasta, ja he kuvittelevat, että maksamalla 60 euroa vuodessa saa kaiken palvelun, he sanovat.

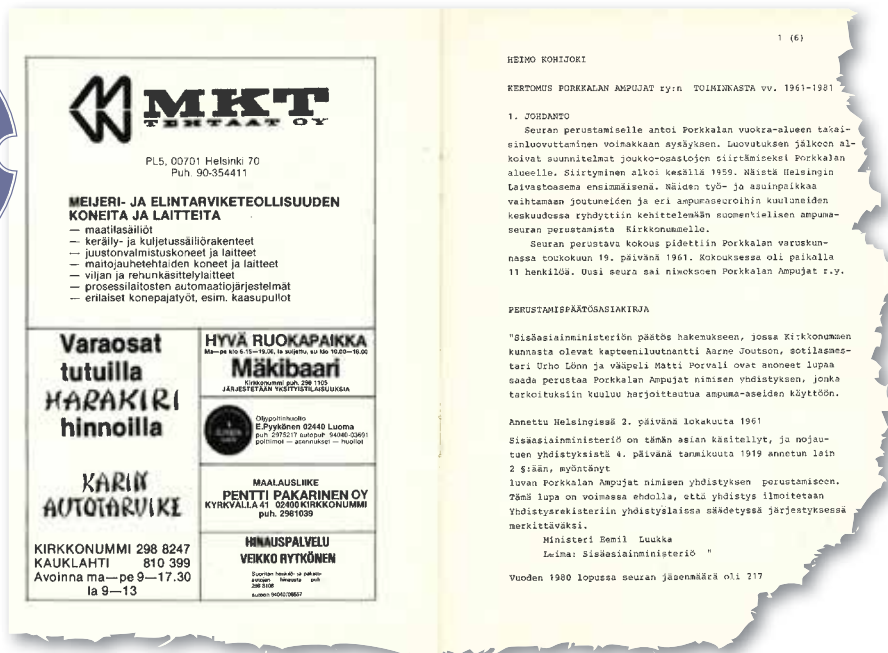
Kaikki yhdistystoiminnassa mukana olevat tietävät myös sen, että sana kiitos on valitettavan harvoin kuultu sana. Mikael Ekbergillä oli kuitenkin päinvastaisia eli iloisia uutisia kerrottavanaan:

– Sain ennen joulua konjakkipullon kiitokseksi seuran hyväksi tehdystä työstä.

PORKKA TÄYTTÄÄ pyöreitä vuosia eli 60 vuotta kolmen vuoden kuluttua. Juhlavuotta ei ole vielä alettu suunnitella, mutta viisikon mielestä juhlakisa pitää järjestää. Sen ajan kohta voisi olla vaikka virallinen perustamispäivä 19. toukokuuta.

Miten te luonnehtisitte seuraanne kolmella adjektiivilla? Viisikko menee mieteliääksi, eivätkä adjektiivit putoa ihan heti. Lopulta ne löytyvät perusteluineen:

– Yhtenäinen, koska meillä on vähän sisäisiä ongelmia.



Porkkalan Ampujien toimintakertomuksesta vuosilta 1961–1981 selviää, että sisäministeri Eemil Luukka myönsi luvan ampumaseuran perustamiselle lokakuussa 1961.

– Menestynyt, koska olemme olleet parhaimmillaan kolmiansa Pohjolan malja -kilpailussa ja meillä on MM-mitalistejakin.

– Iso.

– Hyvää on myös se, että PorkkA järjestää vuoden aikana kolme turvallisen ampujan kurssia. Niihin osallistuu yhteensä noin 50 henkilöä.

Missä voisi olla parannettavaa?

– Joka asiassa! Esimerkiksi radoissa ja ikärakenteessa. Toimintaa haittaava asia on aselaki. Jonkin verran haittaa on myös siitä, ettei seuramme toimintaan pääse tutustumaan kovin helposti, koska radat sijaitsevat portin takana varuskunta-alueella. Ulkomaalaiset eivät pääse seuramme jäseneksi samasta syystä.

PorkkA:n viisikko on sitä mieltä, että seuratoimintaan ei enää löydy suurta paloa, etenkin hallitukseen. Puheenjohtajakilpailu jäänee vaisuksi tänäkin vuonna.

Oletko valmis jatkamaan seuran johdossa, Mikael Ekberg?

– Kyllä kai vissiin näillä näkymin uskoisin olevani, sanatarkka vastaus kuuluu.

VAIKKA tekemistä riittää, ei aktiivijäseniä väsyä. Oma harrastustoiminta jatkuu, eikä heidän näkemyksensä ole edeltäjistään muuttunut. Kun vuonna 1981 Porkkalan Ampujista kirjoitettiin, että ”katsomme tulevaisuuteen luottavaisin mielin ja olemme vakuuttuneita, että seura on vakiinnuttanut asemansa toiminta-alueellaan ja näin toimittavasti auttaa Suomen Ampujain Liittoa sen pyrkiessä eri tasoilla säilyttämään saavuttamansa arvostetun aseman”, ollaan Porkkalanliemellä 37 vuotta myöhemmin tismalleen samaa mieltä. 🌲

Hamina Practical haluaa t practical-ammunnan hau

"Kyllä tässä jotain hauskaa täytyy olla, jos olen yli 30 vuotta ampunut", seuran puheenjohtaja Risto Palmola sanoo.

Teksti HEIDI LEHIKONEN

lmassa on innostusta, huumoria ja lajirakkautta, kun Haminan Practical Ampujat ry:n puheenjohtaja **Risto Palmola**, sihteeri **Markku Koistinen** sekä seura-aktiivi **Pekka Partanen** ovat koolla saman pöydän ääressä puhumassa seurastaan. Vuonna 1995 perustettu seura on yksi harvoista lajin erikoisseuroista Suomessa.

Palmola, Koistinen ja Partanen ovat eläneet Haminassa lajin monet käänteet. Toisen seuran jaostosta omaksi seuraksi siirtyminen oli yksi tärkeä etappi toiminnan kehittämiseksi.

– Alkuvaiheessa kehityimme hyvin nopeasti, olemme menneet aika tasaisesti eteenpäin. Perustavassa kokouksessa jäsenmäärämme oli 40, sitten 60 ja alkoi nousta. Viime vuosina se on ollut vähän toista sataa. Paljon olisi tehtävää, että saisimme enemmän jäseniä radalle, mutta perinteisiin lajeihin verrattuna on hyvä, jos saamme 40–50 prosenttia radalle vuosittain, kolmikoko arvelee.

NYKYÄÄN JÄSENIÄ on tarkalleen 113. Jäsenistöä naisia on kaksitoista, nuorisoa kahdeksan. Keski-ikä on 43,7 vuotta, mikä mietityttää kolmikkoa.

– Valitettavasti kuten monessa muusakin seurassa, olemme ukkoutuva seura. Nuoremmat eivät oikein kerkeä. Aselainmuutoskin on varmasti vaikuttanut. Lajin kannalta tilanne on se, että vanhemmista on kiinni, jos he harrastavat tai ovat harrastaneet, nuorikin pääsee lajiin kiinni, Pekka Partanen sanoo.

Perkeharrastus practical on myös kaikille kolmelle. Partasen **Simo**-poika on seuran menestyksekkäin ampuja viime vuosilta. Aloittaminen on haluttu tehdä mahdollisimman helpoksi: seuran liittymismaksu on perhekohtainen, nuorilta ei peritä jäsenmaksuja, kaikki seuran antama koulutus ja valmennus sisältyvät jäsenmaksuihin.

– Välineitä lainataan alussa, Palmola lisää.



Pekka Partanen (vas.), Risto Palmola ja Markku Koistinen toivovat nuorempienkin löytävän pra

MIESKOLMIKKO nauttii urheiluammunnasta ylipäättään, mutta practicalissa kiehtoo ennen kaikkea monipuolisuus.

– Siinä vaaditaan fysiikkaa, tilannekuva, pitää miettiä asema millä ammutaan. Maalit ovat monipuolisia, se ei ole aina sitä kymppin käyttämistä. Ei ole koskaan samanlaista päivää eikä kilpailua. Monipuolisuus ainakin itseäni eniten kiinnostaa, Partanen sanoo innostuneena.

Lajia tuntemattomilla saattaa olla practicalista monenlaisia mielikuvia. Yleisimmästä lajiin liittyvästä harhaluulosta kaikki ovat yhtä mieltä:

– Yleisin harhaluulo on, että harjoitellaan jotain tilanneammuntaa tai räiskin-

tää. Jokaisen laukauksen pitää olla tähdätty laukaus. Tärkeintä on, että osuu eikä hosu. Taiteillaan sen kanssa, että pitää osua tarkasti ja nopeasti.

PRACTICAL-AMMUNTA sai alkunsa Yhdysvalloissa 1950-luvulla. Laji on mennyt eteenpäin viime vuosina vahvasti. Sen on Pekka Partanen huomannut itse ja myös poikansa harjoittelun kautta.

– Ennen pärjäsi huonoillakin osumilla, mutta nykyään ei enää. Simollakin on paljon fyysistä harjoittelua. Täytyy tehdä kokonaisvaltaista työtä. Olla notkea ja hyvän koordinaatiokyvyn omaava, heillä on hyvät lähtökohdat fysiikan puolesta tuohon lajiin.

tutustuttaa ihmisiä hauskuuteen



HEIDI LEHIKONEN



Simo Partanen toivoo lisää nuoria mukaan ja kehuu seuran pientä aktiiviporukkaa

Nuorten maailmanmestari **Simo Partanen** toivoisi myös lisää nuoria aktiiviharrastajia practical-ampujien pariin. Hän tuli lajiin isänsä kautta.

– Kun kaiken piti mennä hyvin, ja kun se meni, tuntui hyvältä. Ammuntaa kohtaan ei ollut intohimoa. Kun aloin tehdä lajia, huomasin, että se meni ihan hyvin. Siihen menestykseen jäi koukkuun, Partanen sanoo.

Parhaillaan taukoa lajista pitävä Partanen näkee nuorien vähäisyydelle monia syitä lainsäädännöstä lähtien. Practi-

cal-ammunnan markkinointi kauppa-keskuksessa ei ole parhaimmillaan, mutta hyviä kokemuksia esittelypäivistäkin on:

– Kaksi vuotta sitten oli esittelypäivä Hamina Bastionissa. Siellä oli tosi paljon väkeä käymässä, toista sataa kävi tutustumaan lajiin, Partanen mieltii.

Hamina Practical Ampujia Partanen kehuu hyväksi kisajärjestäjäksi, vaikka kalusto kaipaisikin jo päivytystä.

– Meillä on pieni aktiiviporukka, joka on Suomen mittakaavassa toimiva ja kovasti töitä tekevä, Partanen sanoo.

**Nuorten maailmanmestari-
sikin yltänyt
Simo Partanen on
kiitollinen seuransa
pienen aktiiviporukan
tekemästä työstä.**



MARKKU KOISTINEN

tical-ammunnan hauskuuden.

Lajissa ammutaan hankalista asennoista pienistä luukuista ja on päästävä nopeasti liikkeelle.

Practical on sosiaalinen, mutta myös yhteisöllinen harrastus. Kolmikko kiittelee avointa, toisia auttavaa henkeä.

– Practical-ammunta on sosiaalinen harrastus. Tähän lajiin liittyvät muiden toiminnan seuraaminen ja sosiaalinen toiminta. Laukausmäärä ei ole niin iso suhteessa käytettyyn aikaan. Parasta on aina jälkipeli, miksi meni näin, herrat nauravat.

Practical-ammunta on Suomessakin kasvava laji, vaikka varsinaisia practical-seuroja on Haminan lisäksi muutama.

– Aika monta rataa olisi kuollut, jos ei olisi practical-ampujia, Palmola sanoo.

HAMINA PRACTICAL AMPUJAT on saavuttanut muun muassa MM-kultaa pistoolilla Open Junior -luokassa, MM-hopeaa pistoolilla Open Super Senior -luokassa ja EM-kultaa pistoolilla Open Junior -luokassa. Seura myös järjestää vuosittain yli 30 seurakilpailua tai virallista harjoitusta.

Seuran toiveissa on järjestää vuosittain kansallinen tai kansainvälinen suurkilpailu. Viime vuonna se järjesti kaksipäiväisen pistooli Open-luokan PM/SM-kilpailun yhteistyössä KouMAS ry:n kanssa.

– Tähtäämme, että saamme kilpaurhei-

lijoita ja voimme tukea heitä. Tukea emme pysty millään antamaan, ellemmme pysty järjestämään yhtä kansainvälistä tai kansallista kilpailua, Palmola sanoo.

YHTEISTYÖ KouMAS:in kanssa on sujuvaa, kuten se on moneen muuhunkin suuntaan. Seuran toiminta tapahtuu Puolustusvoimien Lupinmäen ampumaradoilla, ja yhteistyö on hyvää myös kaupungin kanssa.

– Toivomme, että perheet, jotka hakevat ampumaurheilun puolelta uutta, tulisivat rohkeasti mukaan. Practical soveltuu nuorille ja vanhemmille, naisille ja miehille. Kyllä tässä jotain hauskaa täytyy olla, jos olen yli 30 vuotta ampunut, Palmola sanoo. 🍀

"Aseenne on aseenne!"

Kun Ampumaurheilun olympiaryhmä aloitti tammikuussa Tokion olympialaisiin tähtäävän psyykkisen valmennuksen, avaustilaisuudessa korostettiin: "Aseenne on aseenne!"

Teksti & kuvat LASSI PALO

Ampumaurheiluliitto päätti viime syksynä käynnistää uudestaan olympiaryhmän toiminnan, joka tarkoittaa sitä, että olympiatuon saaneet urheilijat kokoontuvat muutaman kerran vuodessa yhteisille valmennus- ja koulutuspäiville. Tavoitteena ovat Tokiossa vuonna 2020 järjestettävät olympialaiset.

Yksi tämän vuoden pääteemoista on psyykkinen valmennus. Se oli myös ensimmäisen päivän pääteema, kun olympiaryhmä lajivalmentajineen kokoontui tammikuussa Lohjalla Kisakallion urheiluluopistossa.

Ampumaurheiluliiton psyykkisen valmennuksen johtoryhmään kuuluvat psykologit **Satu Kaski** Helsingistä, **Päivi Frantsi** Vierumäeltä ja **Niilo Konttinen** Kihulta sekä Ampumaurheiluliiton valmennuksen johtaja **Per-Ole Lindell**, Olympiakomitean tarkkuuslajien lajiryhmävastaava **Kimmo Yli-Jaskari** ja kivääriin entinen maajoukkueampuja **Hanna Pitkänen**.

Tavoitteena on, että Kaski, Frantsi ja Konttinen työskentelevät urheilijoiden psyykkisinä valmentajina. Johtoryhmä tietää, että joillakin urheilijoilla on jo omia psyykkisiä valmentajia. Siksi se ei vaadi, että urheilijoiden pitäisi vaihtaa valmentajaa.

– Päinvastoin, yritämme vahvistaa myös teidän omaa toimintaanne. Pyrimme myös näin vastaamaan yhteen tärkeimmistä kehittämisaikeistamme, johtoryhmä viestitti urheilijoille Kisakalliolla.

PROJEKTI TÄHTÄÄ huippumenestykseen Tokion olympialaisissa ja arvokilpailuissa, jotka järjestetään ennen olympialaisia. Frantsi sanoi, ettei muista olleensa "missään lajissa mukana tällaisella panostuksella".

– Tämä tulee olemaan varmasti hieno matka, hän sanoi.

Kankaanpään Ampumaurheilijoita edustava kivääriampuja **Juho Kurki** piti erinomaisena sitä, että tällainen projekti on nyt aloitettu.

– Kokemuksia tulee jaettava ryhmässä varmasti enemmän, ja meillä on nyt kolme alan ammattilaista mukana. Pidän tätä tar-



Ampumaurheiluliiton psyykkisen valmennuksen johtoryhmään kuuluvat psykologit Satu Kaski ja Päivi Frantsi tapaamisessa.

peellisenä. Kun meidän toiveitamme kysyttiin viime syksynä, psyykkinen valmennus oli listallani aika korkealla, Kurki sanoi.

ALOITUSPÄIVÄN tarkoituksena oli se, että urheilijat ja valmentajat tutustuisivat toisiinsa paremmin. Se lujittaa yhteishenkeä yli lajirajojen, sitouttaa osallistujat ja pidemmällä tähtäimellä parantaa suorituskykyä ja varmistaa parhaat mahdolliset edellytykset menestyä Tokiossa, johtoryhmä totesi.

– On hyvä olla yhdessä, tuntea ja arvostaa toisiamme. Olemme samassa veneessä, ja siksi on hyvä myös oppia ja jakaa hiljaista tietoa.

Avauspäivänä oli mukana myös **William Lemoine**. Hän on ranskalainen, Troyesista kotoisin oleva psykologi. Hän asuu Turussa ja hakee jalansijaa Suomessa ja pyörittää Flow in -nimistä yritystä. Ampumaurheilun lisäksi hän on mukana suunnistuksessa.

TOKIO-PROJEKTIN psyykkisen valmennuksen ensimmäisessä tapaamisessa urheilijat ja valmentajat toimivat välillä koko ryhmän kanssa ja välillä jakautuen lajiryhmiin (kivääri, skeet ja trap). Seuraava yhteinen tapaaminen on kirjattu keväälle, kun kilpailukausi on käynnissä. Vuoden viimeinen tapaaminen on ensi syksynä.

Olympia- valmennettävien psyykkisen valmennuksen ohjelman osanottajat

× URHEILIJAT

- × Skeet: Marjut Heinonen, Eetu Kalliainen, Oskari Kössi, Timo Laitinen, Tommi Takanen, Timi Vallioniemi
- × Kivääri: Cristian Friman, Juho Kurki, Aleksi Leppä
- × Trap: Vili Kopra, Satu Mäkelä-Nummela, Eemil Pirttisalo, Marika Salmi, Vesa Törnroos, Mopsi Veromaa

× VALMENTAJAT

- × Trap: Kari Kopra ja Pekka Maunula
- × Kivääri: Pirjo Peltola ja Mikko Mattila
- × Skeet: Tom Alderin ja Pentti Saari
- × Hieroja/kuntovalmentaja: Mikko Saarinen



Helsingistä ja Päivi Frantsi Vierumäeltä ensimmäi-

Psykkisen valmennuksen yksilöllisiä tavoitteita ovat tavoitteellinen henkisten taitojen kehittäminen, kilpailutilanteen hallinta, itseluottamuksen ja suoritusvarmuuden vahvistaminen, oman osaamisen saaminen ulos tiukoissakin paikoissa sekä henkisen hyvinvoinnin ja valmentajan työn tukeminen.

Valmentaja ja urheilija -parille asetettu tavoite on, että psykkinen valmennus olisi osa kokonaisvalmentautumista. Valmennuskulttuurin halutaan kehittyvän onnistumista tukevaan suuntaan.

Yhteisissä tapaamisissa asioita käydään läpi yleisellä tasolla, ja lajiryhmissä keskittään kunkin valmennusryhmän ja lajin olennaisiin asioihin. Henkilökohtaisissa tapaamisissa rakennetaan oma niin kutsuttu onnistumisen kartta tavoitteelliseen työskentelemiseen ja edetään sen mukaan.

Kaiken toiminnan avainsanoja ovat avoimuus, luottamuksellisuus ja yhdessä tekemisen meininki – eli ”yhdessä olemme enemmän”.

YLI-JASKARI kertoi, että ampumaurheilussa oli ennen Sydneyn olympialaisia (2000) samantyyppinen projekti kuin nyt.

– Saavutimme neljän vuoden aikana 22 arvokisamitalia mukaan lukien liikkuva maali, joka oli tuolloin kisaohjelmassa mu-



Juho Kurki (vas.) ja Cristian Friman kiväärin pienryhmässä.

kana. Silloinkin oli hyvä ryhmä ampujia, ja tällainen toiminta toi lisäarvoa ampumisen lisäksi harjoitteluun.

Yli-Jaskari painotti sitä, että pitkäjänteinen menestyminen vaatii tasaisuutta ja kovuutta.

– Olette kaikki jo sillä tasolla, että voitte menestyä. Jos haluaa korkeimmalle korokkeelle, on otettava huomioon koko harjoitusprosessi. Urheilijan pitää olla urheilija 24/7.

Yli-Jaskari korosti sanoja lajitaito, psyyke, urheilullisuus ja taktinen osaaminen. Avainasemassa ovat myös kehityksen seuraaminen ja analysointi.

– Laatu ei voi olla ilman määrää. Aseenteen pitää tukea harjoittelua ja kilpailemista, ja kokonaisuuden pitää olla mietitty ja tehty järkevällä tavalla. Jokaisen harjoituksen tulee olla tarkasti mietitty; mitä harjoitukselta haluaa ja mitä haluaa saada aikaiseksi. Aina, kun menee radalle, pitää tietää miksi sinne menee. On eri asia mennä harjoittelemaan kuin ampumaan. Kaikki asiat on tehtävä ajatuksella, ja harjoituksella on oltava selkeä rakenne.

– Tavoitteenamme on jatkuva kehitys ja menestyminen väli vuosina eli maailmancupissa sekä EM- ja MM-kilpailuissa. Olympiapaikka tulee lopputuotteena. Eikä pidä olla kuin entinen pohjalainen painija, joka lentokoneesta ulos astuessaan sanoi, että ”tavoite on saavutettu eli olympiamatka ja -vaatteen”.

Yli-Jaskarin mukaan on tuhlatu aikaa ja rahaa siihen, että asioita on tehty ”vasemmallalla kädellä”. Jos haluaa olla maailman paras, siihen ei ole varaa, hän sanoi.

YLI-JASKARI näytti lopuksi urheilijoille kuvakoostetta **Juha Hirven, Marko Kempaisen, Satu Mäkelä-Nummelan ja Henri Häkkisen** olympiamenestyksestä. Yli-Jaskari painotti Kisakalliossa paikalla olleille urheilijoille sitä, ettei yhdelläkään heistä ole mitään estettä sille, etteikö heistäkin voisi joskus ottaa samanlaisia kuvia.

– Teillä kaikilla on mahdollisuus tulla maailman parhaiksi. Tilaisuus pitää vain käyttää hyväksi. Asenne on aseenne! Pitäkää se mielessänne. 🌀

Psykkinen harjoittelu

✘ **MIKSI?** Välineitä elämän, harjoittelun ja kilpailutilanteen hallintaan.

✘ Tunteiden hallinta, paineensieto, itseluottamus, vuorovaikutus, motivaatio, tavoitteiden asettaminen, henkisen kovuus, sopeutuminen haastaviin tilanteisiin, oma analyysikyvyyn kehittäminen, mielikuvien käyttäminen, keskittyminen huippusuoritukseen.

✘ Jokaisella kärkiampujalla henkilökohtainen ohjelma ja tuki

✘ Säännöllisyys, pitkäjänteisyys, henkilökohtaisuus.

✘ Olympiaryhmän ja valmentajien yhteiset tilaisuudet ja koulutus.

Fyysinen harjoittelu

✘ **MIKSI?** Tätä kautta lisää laatua harjoitteluun ja kilpailemiseen.

1 Kestävyysominaisuudet harjoittelun laatua, määrää ja kilpailua ajatellen.

• Riittävä kestävyys hengitys- ja verenkiertoelimistössä ja lihaksissa.

2 Lajissa vaadittavien ominaisuuksien kehittäminen ja terveenä pysyminen.

• Lajinomainen voimantuotto/hyvä lajikestävyys.

• Hyvä toiminnallinen liikkuvuus, lajitekniikka toimii.

3 Terveenä pysyminen.

• Hyvä ja jatkuva lihashuolto, hyvä ravinto.

• Lepo ja palautuminen täytyy myös suunnitella.

Taktinen osaaminen

✘ **MIKSI?** Kunnollinen valmistautuminen kilpailuihin ja analyysit antavat avaimet kehittyä edelleen kisasuorituksissa ja finaaleissa.

1 Taktinen osaaminen.

• Miten kilpailuihin valmistaututaan, miten toimitaan kilpailujen aikana.

2 Kilpailuanalyysit

• Kilpailutaitojen kehittäminen.

”Kaikki asiat on tehtävä ajatuksella, ja harjoituksella on oltava selkeä rakenne.”

Kimmo Yli-Jaskari

Valmistautuminen suoritus

Alkuverryttelyn ajatellaan usein liittyvän ainoastaan vammojen ehkäisyyn urheilu-suorituksessa. Ampumaurheilussa tapahtuvat vakavat vammat eivät todennäköisesti ole ennalta ehkäistävissä alkuverryttelyllä. Mihin sitten ampuja tarvitsee kunnollista alkuverryttelyä?

Teksti MIKKO SAARINEN

Kuva LASSI PALO

Ennen urheilu-suoritusta elimistö tulisi valmistaa suoritukseen niin henkisesti kuin fyysisestikin. Henkinen valmistautuminen on siis oleellisessa osassa suoritusta, vaikka sitä en tässä sen tarkemmin käsittele. Se kuulukoon urheilupsykologian osaajille.

Mitä sitten tulisi lämmitellä tai ylipääntään miksi? Ajatellaanpa haulikkoammuntaa. Yhdellä kierroksella on ammuttava 25 kiekkoa ja yhteensä alkukilpailun aikana ammuttavana on 125 kiekkoa. Mikäli finaaliin pääsemiseen vaaditaan 122 kiekkoa, voi huonoja suorituksia tulla maksimissaan kolme.

Kiväärilajeissa yksittäisen laukauksen merkitys voi olla vielä raadollisempi, eikä virheisiin siis ole varaa.

MIKÄLI URHEILUAMPUJA ei ole henkisesti ja fyysisesti valmis ampumaan jokaisista laukasta, myös sitä ensimmäistä, antaa hän turhaan tasoitusta kaikille kilpakumppaneilleen. Ajatellaan siis alkulämmittelyn olevan elimistön valmistamista kilpailuun eikä niinkään vammojen ehkäisyä varten. Niin, miksi mennä kilpailemaan siten, että siihen ei ole valmistautunut huolella?

Alkulämmittelyn jälkeen kudosten tulisi olla lämpimät, kirjaimellisesti. Kudosten lämpötilan nousun on osoitettu parantavan niiden elastisuutta. Hermoston toiminnallisen aktiivisuuden lisääntyessä lihasten ja liikkeiden hallinta myös paranee.

Lämpimien lihasten ja toimintavalmiin hermoston avulla on helpompi suorittaa hyvää koordinaatiota ja tarkkuutta vaativa suoritus. Alkuverryttelyssä tulisi siis huomioida lihasten lämmittäminen ja lajinomaiset harjoitteet.

Samalla tulee huomioida, että lämmitteily ja venyttely ovat kaksi eri asiaa. Lihasten lämmittäminen on huomattavasti parempi tapa lisätä lihasten elastisuutta kuin venyt-



Kivääriampuja Henna Viljanen verrytteli ilma-aseiden EM-kilpailuissa Győrissä helmikuussa.

tely. Jo 10–15 reippaalla juoksemisella (60–70 % maksimista) on todettu liikkuvuuden parantumista ja lihasten lämpötilan nousua jopa asteella.

Tässä on siis yksi yksinkertainen ja helppo tapa lämmitellä kudokset. Juokseminen on mahdollista lähes jokaisella kisapaikallakin... Erinomaista! Olkoon juokseminen siis lämmittelyn ensimmäinen liike.

DYNAAMINEN VENYTTELY sopii alkuverryttelyyn huomattavasti paremmin kuin staattiset venyttelyt. Staattisista venytyksistä voi olla jopa haittaa suoritukseen. Dynaamisella venytyksellä tarkoitetaan venytystä, johon yhdistyvät aktiivinen liike ja venytys, kuten erilaiset liikkuvuutta lisäävät liikkeet, kuten rintarankaa, lannerankaa tai olkaniveliä avaavat liikkeet, esimerkiksi käsin pyörittäminen.

Staattisissa venytyksissä ei ole liikettä mukana, ns. perinteinen venyttely.

Lajille ominaisia lihaksia ja niveliä olisi hyvä aktivoida myös erikseen. Esimerkiksi kuminauhajumpalla (sitäkin on helppo kuljettaa maalla ja ilmassa). Esimerkiksi olkanivel liikkuu kuuteen eri suuntaan: sisä- ja ulkokierto, loitonnuks, lähennys, ojennus ja koukistus. Näitä voi helposti lämmitellä kuminauhan avulla. Asetat kuminauhan vain vastukseksi ja jumppaat. Samoin vetäviä lihaksia voi aktivoida erikseen. Toistojen määrä on jotain 10 ja 30 väliltä, ja kuminauhan vastuksen tulee olla kevyt.

HERMOSTOLLISTA aktiivisuutta voidaan lisätä erilaisilla tasapaino- ja /tai tarkkuutta vaativilla liikkeillä. Keskipartalon hallintaan liittyvät harjoitteet ovat omiaan ampujille. Kuten esimerkiksi sivuvaaka ja sen variaatiot, punnerrusasennossa tehtävät raajojen nostot, ihan tavalliset vaaka ja sivuvaaka.

Haastetta liikkeisiin voi lisätä tekemällä

ukseen ja alkuverryttely



liikkeitä tasapainolaudan tai pallonpuolikkaan päällä.

Staattista pitoa vaativissa liikkeissä suoritusajan tulee olla lyhyt, jotta lihakset eivät kuormitu liikaa. Ilman omaa kokemusta tai ammattilasiin ohjausta kannattaakin näitä tehdä suhteellisen varovaisesti

OLEN HUOMANNUT, että kilpailupaikoilla osa ampujista herkistelee hermoston esi-merkiksi pallonheittelyllä ja -kopittelulla. Tarkka työskentely lisää hermoston toimintakykyä, ja samalla se myöskin kuormittaa hermoston. Tästä syystä tämän tavan lämmittelyä pitää olla maltillista.

Alkuverryttelyssä on kuitenkin huomioita muutamia seikkoja jotka vaikuttavat sen suunnitteluun:

LÄMPÖTILA. Kuumassa ilmassa pitää varoa, ettei lämmitä lihaksia liikaa ja pyrkii

suorittamaan alkuverryttelyn viileässä, esimerkiksi ilmastoidussa sisätalossa. Kylmässä ilmassa taas pitää mahdollisesti lisätä lämmittelyaikaa, jotta alkuverryttelyn vaikutukset saadaan aikaiseksi.

ERILAISET URHEILUVAMMAT. On mahdollista, että jonkin vamman tai vastaavan takia on syytä lämmitellä yksittäistä niveltä tai lihasta enemmän kuin muita, jos vaikkapa vasemmassa polvessa on jotain kipuja, jotka poistuvat, kun nivelet ja lihakset lämpiävät. Tällöin se pitää huomioida myös alkuverryttelyn aikataulutuksessa ja suorittamisessa.

YKSILÖLLISET EROT. Alkuverryttelyä pitää harjoitella samalla tavallaan kuin ammuntaakin. Oma alkuverryttelyä ei voi kopioida suoraan muilta, vaikka niistä vinkkejä voi ottaakin. Jokaisella on oltava oma yksilöllinen alkuverryttelynsä. ⚙️

Esimerkki alkuverryttelystä

- ✗ Aikaa oman suorituksen alkuun on oltava ennen alkuverryttelyä noin tunti, jotta elimistö ehtii hivenen palautua alkuverryttelystä (esim. syke laskee)
- ✗ 5–15 min hölkkä perussykealueella (kuumassa jotain muuta esim. haaraperushyppy/vast.)
- ✗ 10–30 toistoa per lihas kuminauhajumppa olkanivelelle, molemmat kädet ja kaikki suunnat
- ✗ 2–4 erilaista dynaamista venytystä
- ✗ Rintarangankierto, lannerangankierto, käsienvyörittely, lantion avaaminen jne...
- ✗ Pallonheittely/kopittely fiiliksen mukaan
- ✗ Alkuverryttely tulisi suorittaa siten, että maitohappoa ei kehity. Kuitenkin lenkki ja kuminauhajumppa tulisi suorittaa siten, että lihakset lämpiävät kunnolla eli melkein hapottaa.

Lämmittelyn vaikutuksia

- ✗ Kudosten lämpötilan nousu
- ✗ Verenkierron lisääntyminen
- ✗ Sydämen syketaajuuden kasvu
- ✗ Ääreisverenkierron avautuminen
- ✗ Aineenvaihdunnan vilkastuminen kudoksessa
- ✗ Liikehermojen lisääntynyt aktiivisuus ja synkronoituminen
- ✗ Hermoimpulssien kulkunopeuden paraneminen
- ✗ Lihasten yhteistoiminnan koordinaation paraneminen
- ✗ Kudosten aiheuttaman liikevauri- ja vähentyminen viskositeetin pienentyessä
- ✗ Lihäs-jännesysteemin vastuksen kasvu lisääntyneen lihasaktiivisuuden seurauksena
- ✗ Lisääntynyt voima
- ✗ Psykkisen ja kognitiivisen suorituskyvyn parantuminen keskittymisen myötä

Venytystekniikat 3. painos 2016,
Jari Ylinen

Esittelyssä tehoryhmämurheilija

TUOMAS TAPPER

SEURA: PAS

Tapperit puhkaisivat kotona seinän, jotta ampumarata mahtuisi sinne.

Tekstit & kuvat LASSI PALO

Ampumaurheilussa puhutaan usein kotiradasta, kuten monissa muissakin urheilulajeissa. **Tuomas Tapperilla** on sellainen ihan oikeasti – se kun sijaitsee hänen kotonaan. Kymmenen metriä pitkää rataa varten puhkaistiin seinä, ja nyt rata kulkee varastohuoneesta entiseen niin sanottuun bänditilaan.

– Se oli isäni ja valmentajani **Janin** idea, joka toteutettiin puolitoista vuotta sitten. Varastohuoneesta näkyy nyt maalitaulu, Tapper hymyi.

Pienoiskivääriä varten tuskin rakennetaan 50 metrin rataa? Kysymys nauratti nuorukaista:

– Sellainen ei ole suunnitteilla!

AMPUMAUURHEILULIITON kiväärin tehoryhmään kuuluva Tapper ei enää käy Helsingin Maunulan radalla ampumassa, vaan hän ampuu kotonaan. Harjoitusmatkoihin Maununnevalta Maunulaan ei kulu aikaa, ja hän pääsee treenaamaan aina, kun siltä tuntuu. Hän tekee käytännössä kaikki treenit nyt kotona isänsä seurattuna ja valvoessa toimintaa.



Tuomas Tapper Maunulan liikuntahallissa helmikuussa.

Esittelyssä kultahippuampuja

SAANA LAHTINEN

SEURA: PAS

14-vuotiaan harrastus vaihtui japanilaisesta taistelulajista ammuntaan.

Vantaalainen **Saana Lahtinen** olisi halunnut aloittaa ampumaurheilukoulun jo vuosi sitten, mutta se ei tuolloin onnistunut. Viime syksynä hän pääsi vihdoinkin haluamansa harrastuksen pariin, ja intoa on riittänyt:

– On tosi ihanaa nähdä, että Saana on niin innostunut lajista! Nautin, kun hän nauttii, äiti **Hannele Lahtinen** sanoi.

Saana Lahtinen on valmistunut viime marraskuussa Poliisien Ampumaseuran (PAS) ampumakoulusta ja kilpailee jo. Haastattelua tehtäessä takana oli kolme kilpailua, ja lisää tulee. Hän aikoo osallistua Salon Kultahippufinaaleihin huhtikuussa.

– Salo on mukava ajatus. Odotan sieltä hyviä pisteitä, hihnatuelta ilmakivääriä ampuva Saana hymyi ja kertoi ennätyskseen 262 pistettä. Hän ampuu nyt ensimmäistä ja samalla myös viimeistä kultahippuvuottaan, sillä hän on 14-vuotias.

SAANA LAHTINEN harrasti aiemmin useiden vuosien ajan japanilaista bujinkan-taistelulajia, joka kehitti monipuolisesti kehonhallintaa heittoineen, lukkoineen ja miekkailuineen. Hän hakeutui omatoimisesti tämän lajin pariin – kuten myös ampumaurheilun.



Tuomas Tapperin kotirata.

– Minulla on siellä myös kaksi kahva-kuulaa (6- ja 12-kiloiset), kuntopyörä ja käsipainot. Eli kyllä siellä hyvät treenit saa aikaiseksi!

Ajan säästämisen lisäksi toinen painava syy kotiradalla ampumiseen on se, ettei Maunulassa voi ampua elektronisiin taululaitteisiin. Kotiradalle on hankittu Megalinkin laitteet.

TAPPER ON HELSINKILÄISEN Poliisien Ampumaseuran kivääriampuja, ja täytti 17 vuotta maaliskuun 8. päivänä. Hän voitti kaksi vuotta sitten M16-sarjan SM-kultaa, mutta vielä haastattelua tehtäessä eli helmikuun puolivälissä hän ei osannut sanoa, mitä hän alkaneelta vuodelta voi oikeasti odottaa.

Syy epävarmuuteen on se, että Tapper

leikattiin viitisen kuukautta sitten, ja hän oli sairaalassa kaksi kahden viikon jaksoa ja täydellistä harjoittelu- ja liikuntataukoa oli kaksi kuukautta.

– Kroppani kärsi siitä, ja olen yrittänyt nyt kohentaa lihaskuntoani. Ampumaurheilukausikin on ollut pahasti vajaa leikkauksen takia. Olen saanut lääkäriltä niin sanotusti puhtaat paperit eli enää ei ole minkäänlaisia rajoitteita harjoitella ja urheilla. Palaan hiljalleen entiseen rytmiin, ja toipuminen on edennyt aika hyvin.

Aikaa on varattava myös koulunkäynnille, sillä Tapper käy Vaskivuoren lukion ensimmäistä luokkaa.

– Aika rankkaa se on verrattuna peruskouluun.

TAPPER KILPAILEE nyt M18-sarjassa, jossa kilpailut ovat pidempiä kuin M16-sarjassa. Laukaisumäärien muuttuminen 60 laukauksen peruskilpailuun ei Tapperia kuitenkaan haittaa:

– Olen tottunut ampumaan pitkää tree- niä, hän perusteli.

Tapperin ilmakivääriennätys on 404,3. Pienoiskiväärin ennätystään hän ei edes muista, koska edellisestä kilpailusta on ”niin kauan”.

Mutta milloin on Tapperin kauden ensimmäinen kilpailu? Se on hyvä kysymys, nuorukainen naurahti. Tilanne on auki, eikä suunnitelmia vielä ole tehty. Leikkauksen takia hän ei odota tältä vuodelta liikoja:

– Talvi oli raskasta aikaa, mutta nyt on tuntunut hyvältä palata urheilun ja ammunnan pariin. Minun on päästävä ensin rytmiin kiinni ennen kuin voin tarkasti sanoa mitkä ovat tavoitteitani. Luulen osallistuvani Kisakalliossa huhtikuussa järjestettäviin ilma-aseiden SM-kisoihin, hän mietti.

– Tämä ei ole kuitenkaan varsinainen välivuosi, vaan rauhallisempi vuosi. 🍀

– Ampumaurheilu tuntuu omalta lajiltani. Tykkään aseista, ja ne näyttävät kauniilta. Kivääriammunnassa riittää haasteita, hän sanoi Maunulan ilma-aseradalla.

Saanaa ohjaavat **Timo Kiuru** ja **Jan Tapper**.

Mikä se ”juttu” ampumaurheilussa sitten on?

– Kilpaileminen ja sosiaalisuus, ja se opettaa keskittymään paremmin. Käyn ampumassa kaksi kertaa viikossa, pelaan sul-kista ja käyn kävelyllä, hän kertoi.

– En ole vielä ampunut pienoiskiväärillä, mutta sekin kiinnostaa tosi paljon. 🍀

SAL:n alueet

Ampumaurheiluliiton aluetoiminta jaetaan yhdeksään aluejaostoon. Toiminnan tarkoituksena on edistää ja kehittää ampumaurheilua alueellaan ja toimia SAL:n organisaation osana yhteistoiminnassa lajijaostojen ja alueen seurojen kanssa.

Aluejaostot tukevat alueensa seurojen toimintaa, koordinoivat ja järjestävät lajijaostojen kanssa alueellista tuomari- ja valmennustoimintaa. Alueet ohjaavat ja valvovat alueellista kilpailutoimintaa sekä kehittävät nuoriso- ja harrastetoimintaa liiton linjausten mukaisesti.

LIITON TALOUDELLINEN tuki alueille perustuu toteutettuun toimintaan. Aluetuki kohdistuu varsinaiseen, alueen itsensä järjestämään toimintaan, erityisesti nuorisotoimintaan ja siihen vaikuttavaan mm. jäsenmäärän kehitykseen, sovittujen tavoitteiden toteutumiseen.

Liiton rahallinen tuki aluejaostoille määritellään toiminta- ja taloussuunnitelmien sekä alueiden varallisuuden pohjalta. Avustuksen tuloutus ja seuranta tapahtuvat suoritettujen toimintojen (raporttien) pohjalta. Alueiden viestintä on toiminut myös liiton internetsivujen kautta.

ALUEJAOSTON TEHTÄVÄNÄ on muun muassa:

– Kutsua koolle aluekokoukset ja valmistella niille esitettävät asiat sekä toimeenpanna niiden päätökset.

– Huolehtia ja vastata alueen taloudellisesta toiminnasta ja valvoa, että tehtyjä varainhankinta- ja varainkäyttöpäätöksiä toteutetaan ja noudatetaan. Hoitaa alueen taloutta ja sitä koskevaa tilinpitoa, laatia jokavuotiset toimintasuunnitelma- ja talousarvioehdotukset sekä toimintakertomukset.

– Valmistella alueen ja yhteisöjen väliset sopimukset ja esitellä ne tarpeen vaatiessa aluekokouksen tai SAL:n hyväksyttäväksi. Valita tarpeelliset valiokunnat ja päättää niiden tehtävistä. Valita alueen edustajat niihin yhteisöihin, eri toimikuntiin ja tarpeelliseksi katsomiinsa tilaisuuksiin, joihin aluekokous ei ole valinnut edustajaa.

ALUEJAOSTO ANTAA lisäksi SAL:lle lausunnot oman alueensa SM-kilpailujen, muiden kansallisten ja kansainvälisten kilpailujen järjestämislupahakemuksiin sekä ratkaisee alueellaan kilpailukelpoisuus-, edustus- ja mahdolliset riitakysymykset. Vahvistaa saavutetut alue-ennätykset ja pitää niistä kirjaa.

Päättää alueen yksityisiä henkilöitä koskevista huomionosoituksista sekä antaa lausuntoja ja tekee esityksiä SAL:n ansiomerkkianomuksista. Pitää rekisteriä SAL:n jäsenyhdistyksistä toiminta-alueellaan.

SEURAAVISSA Urheiluampuja-lehdissä esitellään alueiden toimintoja. Mitä kuuluu mm. alueen ilma-ase- ja ruutiradoille? Entä alueen pitämiin leirityksiin jne?



Saana Lahtinen Maunulan ilma-aseradalla.



Feinwerkbau AW 93

– vakiopistoolien työhevonen

Teksti ja kuvat
PEKKA SUURONEN

Koeammunta ja arviointi
PAULA VIITASAARI

Feinwerkbaun vakiopistooli AW 93 introttiin "lännessä" 1993. Mutta sen juuret kulkevat paljon kauemmaksi.

Yleisesti arvellaan, että AW 93:n perusaseen kehittäjä olisi neuvostoliittolainen pistooliampuja, asesuunnittelija, tietokirjailija, valmentaja, professori **Efim Leontievitsh Khaidurov** (1925–2012). Hänellä oli apulainen tai yhtiökumppani **Vladimir Alexandrovitsh Razdenov**. Tarinan mukaan tämä yhtiökumppani myi konstruktion Feinwerkbaulle Neuvostoliiton hajottua.

Alkuperäistä pistoolia Demyan SP-08 valmistettiin käsityönä vain muutamia kappaleita NL:n edustusampujille. Kerrotaan, että Razdenovin motiivina oli halu saattaa hieno konstruktio maailman markkinoille. Feinwerkbaun tehdas ei halua avautua asiaan lainkaan.

KHAIDUROV suunnitteli lukuisia pistooli- ja revolverimalleja vapaa-, vakio- ja olympiapistooli-ammuntoihin. Hänen luomuksiaan valmistivat sekä Tulan (TOZ, MC, MT, MTs) että Izhevskin (IZH, IC, IJ, IZ) tehtaat. Kyrillisten kirjainten translitteroinnin horjumisen vuoksi on nähty monenlaisia lyhenheitä. Eräs kuuluisa vapaapistooli oli "ylösalaisin käännetty" MC-3, jossa piippulinja oli hyvin matalalla.

Markkinointinimienä käytettiin ajoittain myös Vostokia ja Baikalia. Toisinaan suunnitelmat jäivät XP-asteelle eli eksperimentaaleiksi. Niitä valmistettiin vain yksittäiskappaleita.

FEINWERKBAU Westinger & Altenburger perustettiin Oberndorf-am-Neckariin, Baden-Württembergin osavaltioon vuonna 1951 kahden nimien ilmoittaman insinöörin toimesta. Molemmilla oli asetaustaa, mutta sodan jälkeen aseiden valmistus Saksassa kiellettiin miehittäjävaltioiden mahtikäskyllä.

Niinpä alkuun yrityksen tuotanto oli tarkkuusosia esimerkiksi mekaanisten



Olympia-laskukoneiden tuotantoon.

Vuonna 1956 valmistui ensimmäinen ilmakivääri. Sitä seurasivat ilmapistooli, 22 LR tarkkuuskivääri ja lopulta nyt esiteltävä ase, AW 93 22 LR pistooli. Näin yrityksellä oli täysi paletti ISSF-lajeihin.

AW 93 nimi tulee yrityksen omistajasukujen nimistä **Altenburger** ja **Westinger**.

PISTOOLI ON vakiopistooliluokkaan soveltuva itselataava, massasulkuinen pistooli kaliiperissa 22 LR. Toimintatapa on aselupatermein lippaallinen kertatuli. Yksirivinen tankolipas mahdollistaa viisi patruunaa. Niitä tulee aseeseen mukana kaksi kappaletta. Lippaassa on peukalolla käytettävä syöttösillan kevennysnasta, jonka alas painaminen helpottaa lipastamista. Lipaskuulu on syvä-



Etutähtäin on perinteinen tolppajyvä. Rampin portaat ovat erikoisempi juttu.

lä kahvan uumenissa, mutta tilannetta helpottaa runsaskokoinen lipassalpa. Kun tätä painaa, niin lipas putoaa vapaasti. Lipas on purettavissa puhdistusta varten.

Pistooli toimitetaan kovassa ja osastoidussa Negrinin laukussa, jonka mitat ovat 410x310x105 mm. Laukussa on kolmedi- gittinen numerolukko sekä mahdollisuus käyttää kahta riippulukkoa.

Anatominen kahva on karhennettu menetelmällä "stippling" (puikotus). Kahvan ainoa säädettävä muuttuja on kämmensyrjän tuki.



Kynä osoittaa varmistinta, mikä ei ole alan parhaasta päästä. Sen sijaan takatähtäin on erittäin ergonominen ja jämpä.



AW93:n turvallisen aseiden indikaattori on älykäs oivallus. Se toimii myös kuivalaukkausissa iskuriipi-jarruna.



AW 93:n liipaisinkaari on poikkeuksellisen avara. Kuvassa säädettävä liipaisin on lähes takimmaisessa asennossaan.



AW 93:n liipaisin on leveähkö. Laukaisun säädöt voidaan tehdä liipaisinkaaren läpi.



Lipas on syväällä kahvan uumenissa. Tilanetta pelastaa runsaskokoinen lipassalpa.



AW 93:n osastoitu laukku on tukeva, asiallinen ja toimiva.

Laukusta löytyy pistoolin ja kahden lippan lisäksi T-kahvainen puhdistuspuikko, harjapesuri, kaksi uraruuvimeisseliä, AV 2,5 mm kuusiokoloavain kämmensyrjän tuelle, ulosvetäjän vaihdossa tarvittava purkupuikko ja turvallisen aseiden indikaattori eli patruunapansin tulppa punaisine lippuineen. Tällaisen käyttö on ollut useimmissa ISSF-maissa, myös Suomessa, pakollista jonkun vuoden.

PISTOOLIN ulkonäköä leimaa suurikokoinen lipaskaari. Pistooli on kolmivärinen: piippu, alakerta, liipaisinkaari ja liipaisin ovat hopeanväriset, luisti on musta ja sen alapuolella on tummansininen paino/lukituskappale. Tämän alle voi halutessa ruuvata lisäpainoa.

Esiteltävä malli on "Leicht" eli joitain teräsosia on korvattu kevytmetallilla. Painon säästö on noin 60 grammaa.

Aseiden mitat ovat P 285 mm, K 145 mm, piipun pituus 152 mm ja tähtäinväli 217 mm.

Pistoolissa on anatominen pähkinäpuinen kahva, jossa on säädettävä kämmensyrjän tuki. Kahvoja on saatavana myös vasenkätisenä. Mitään valmistajan logoa ei näy.

ASE VIRITETÄÄN luistin etupäästä, jossa on sopivat molemminpuoliset viisteet. Jos aseessa ei ole lipasta, on oikean käden etusormella nostettava oikealla puolella, liipaisimen yläpuolella sijaitsevaa luistisalppaa, jotta luisti lukittuisi taakse. Tyhjä lipas paikoillaan ajaa saman asian. Lipas lukittuu

paikoilleen luotettavan makuisesti kuuluvan naksauksen säestämänä, mutta luistin lukituksen kanssa on epämääräisempää.

Ohjekirjan mukaan laukaisun etuveto (trigger slack weight) on säädettävissä 600–990 grammaan välillä ja laukaisu (trigger point weight) 10–400 grammaan välillä. Näillä eväillä päästään sääntömääräiseen 1000 grammaan kokonaislaukaisuvastukseen. Säädöt voidaan tehdä kahva kiinnitettynä. Säätöruuveja on kuusi kappaletta.

Liipaisin on 3+ mm leveä ja uritettu. Sen etäisyys on säädettävissä 14 mm verran. Se on hieman kallistettu oikeakätistä ampujaa ajatellen.

jatkuu

VARMISTIMEN (firing pin safety) voi laittaa päälle vain, kun pistooli on viritetty ja luisi on edessä. Silloin voi varmistimen laittaa päälle, ehkä kynnet vähän paukkuun. Liipaisimesta puristettaessa ase kuitenkin laukeaa vireestä, mutta iskuri ei ylety nalliin.

Tämä varmistin ei ole käyttäjystävällinen, vaan ehkä huonompia tapaamiani. Toisaalta varmistin ei ole kilpailuaseessa niin oleellinen. Tyypillisesti lipastetaan viidellä ja kaikki ammutaan tauluun. Viimeisen laukauksen jälkeen luisti jää taakse.

Ohjekirjan mukaan kuivalaukaus suoritetaan ilman klikkipatruunaa, mutta muovinen punainen turvaindikaattori paikoillaan. Tämä varmistaa, että iskuri ei osu patruunapesän reunaan. Pistooli on viritettävä jokaisesta laukausta varten. Se vaatii jonkin verran näppivoimaa.

Ahkeran kuivaharjoittelijan kannattaisi ehkä katsoa elektronisen laukaisulaitteen suuntaan. Sellaista ei AW 93:een ole tarjolla.

AW 93:SSA ON sivu-koro-säädettävä hahlotähtäin takana ja kiinteä tolppajyvä edessä. Jyvän leveys on 3,8 mm. Tarvikkeena on saatavana 4,2 mm leveä jyvä ja myös 1 tai 2 mm korkeampia malleja.

Takatähtäimen säädöissä ovat selkeät



Koeammunat suoritettiin Lapuan patruunoilla Pistol King ja Pistol OSP.

napsut. Sekä sivua että koroa voi säätää sormin. Tähtäimet ovat saksalaiseen tapaan merkityt R bei L (Rechts bei Links) ja T bei H (Tief bei Hoch). Logiikka ei heti aukea suomalaiselle. Jos osuma on korkealla, käännetäänkin nuppia suuntaan H (Hoch = korkea). Ja jos osuma on vasemmalla, käännetään nuppia suuntaan L (Links = vasen).

Ohjekirjan mukaan yksi koron napsu siirtää osumaa 7 mm 25 m ampumamatkalla.

Hahlon leveyttä (säätövara 2,5-5,0 mm) säädetään ruuvimeisselillä. Pistoolin mukana tulevat ovat tähän työhön liian rouveja, joten pikkuruinen uraruuvimeisseli on hankittava.

ASEEN PURKAMINEN huoltoja varten on suhteellisen yksinkertaista. Mutta piippu jää aina kiinni runkoon ja takatähtäin estää puhdistuspuikon käytön. Kun mitään asetta ei saisi puhdistaa suupuolelta, jää jäljelle vetopuhdistus, missä piippuun ututetaan lanka tai vajeri, ja puhdistava väline vedetään patruunapesän puolelta piipun läpi. Vetopuhdistusjärjestelmiä valmistavat useat yritykset.

Jos käytetään vetopuhdistusta, ei AW 93-pistoolia tarvitse purkaa lainkaan. Ohjekirja kertoo, että noin tuhannen laukauksen välein pistooli pitäisi puhdistaa perusteellisesti mukaan lukien lippaan purkamisen.

148x210 mm kokoiseen ohjekirjaan on yhdistetty koeampumakuva (10 ls. 25 m, n. 9 mm kasa) sekä takuukortti. Tekstiä on 41 sivua kielillä saksa, englanti ja ranska. Mustavalkoisessa toteutuksessa on sekä valokuvia että piirroksia. Ohjekirjan kanssa voi elää, jos kieli luonnistuu.

Pistoolin maahantuoja on Nammo Lapuan tytäryhtiö NorDis. Se kertoo suositushinnaksi hieman runsaat 2000 euroa. 🛠️

www.nordis.fi

www.feinwerkbau.de

Koeampujan mietteitä

KOEAMMUNTA

PAULA VIITASAARI

Poliisien Ampumaseuran puheenjohtaja, pitkäaikainen pistooliampuja ja valmentaja

TESTIASE oli minulle henkilökohtaisesti mielenkiintoinen, koska olen ampunut vuosia vanhemmalla ja normaalipainoisella mallilla. Aseeni sarjanumerossa on vain neljä numeroa.

Saadessani testiaseen liipaisinta piti siirtää taaksepäin, kun sormeni ei kunnolla yltänyt liipaisimelle. Ihmettelin, miksi se on niin tiukassa. Syy selvisi ampumisen aikana. Jos liipaisimen siirtoruuvia ei kiristännyt niin paljon kuin se ihmisvoimin on mahdollista, liipaisin liukui ampuessa taaksepäin niin paljon, ettei ase enää jäänyt vireeseen!

LIIPAISIMEN tehdassäätö on aseessa hyvin samanlainen kuin omassa vanhassa AW 93:ssa ni ja ehkä siksi minusta miellyttävän tuttu.

Etuvudella vastuksesta menee enemmän kuin puolet ja loppuveto asean laukaisemiseksi on pehmeä kynnyks. Liipaisimen etu- ja jälkiliike ovat pitkät, mutta niitä voi säätää lyhyemmäksi halutessaan.

Kahvan etuosa on metallia, joten sen muotoilu voi tapahtua vain sivuilta tai takaa. Kahva sinänsä on erittäin hyvä. Kämmensyrjän alatukipalaan joutuisin laittamaan lisäpalan, että säätö riittäisi tukemaan kättäni.



PAS:n puheenjohtaja Paula Viitasaari koeampui Feinwerkbau AW 93:n Maunulan Urheiluhallin tiloissa.

PINIÄTISELLE ase ei passaa kahvan etuosan, sormien alle tulevan metallin takia. Kahva on etusormen alta sormeaa ulospäin kampeava, itse joutuisin tuosta veistäämään puuta pois.

Tähtäinlinja on korkeahko verrattuna esimerkiksi Benelliin. Tähtäinten säätö on monipuolinen, hahlon leveyttä voi säätää näppärästi.

Tehdassäädöillä ase vei suoraan tähtäyskohtaan. Tähtäinten siirto onnistuu täsmällisillä napsuilla ilman ruuvia. Muistisäännöllä T-taivaaseen R-vasemmalle pärjää.

Luistin aukilukituslappa on terävähkö ja

kapea, ehkä siinäkin kohtaa on säästetty painosta. Outoa on se, että luisti jää auki, kun patruunat loppuvat. Tästä johtuu myös, että viimeisen laukauksen tuntuma ja jälkipito ovat erilaisia kuin neljän aikaisemman. Se vaatisi vähän totuttelua, en ainakaan heti tykännyt siitä. Toisaalta luistin käyttäytymisen kertoo selkeästi, että patruunat on loppu. Yhtään häiriötä en saanut Lapuan patruunoilla aikaiseksi.

ASEEN PARHAAT ominaisuudet tulevat esiin pikaosalla. Rekyylin hallinta on tällä aseella helppoa. Ase on hyvin tasapainoisen tuntuinen. Käyttötarkoituksena vakio- ja urheilupistoolikilpailut ovat mielestäni sopivimmat, olympiapistooliin keula pomppii liikaa.

Varmistin on aika turhake. Se on jousella pakotettuna toiseen reunaan, joten se kyllä liikkuu, kun vetää sen ensin vasemmalle.

Puhdistusta varten asesta pystyy purkamaan ilman työkaluja, vain kahvan puolekkaiden irrottamiseen tarvitaan ruuvia. Likaantuvat osat saa kuitenkin kätevästi irti ja kasaaminen käy myös helposti.

ASE ON huolellisesti tehdyn tuntuinen ja osat tuntuvat tukevilta luistin lukituslappaa lukuun ottamatta. Ase painoi ilman lipasta 1014 g, aika hyvä!

Kuivaharjoittelu onnistuu hyvin kuivaharjoittelupalan avulla, toki vain mekaanisesti viritettävällä.

Jos kysytään ostaisinko tämän pistoolin, vastaus olisi kyllä. 🛠️

Field Target Shooting – kenttäammuntaa ilmakiväärillä

Field target oli (ja on) alunperin sotilaslaji. Esimerkiksi Suomessa sitä harjoitetaan rynnäkkökiväärillä Puolustusvoimissa hienoihin (ja kalliisiin) taululaitteistoihin.

Teksti PEKKA SUURONEN
Kuvat ASEVALMISTAJAT

Etupäässä Britanniassa field target kehitettiin ilmakiväärillä ammuttava versio. Aseluvat ovat Britanniassa nihkeässä ja tiuhaan asutussa maassa ampumaradat harvassa. Niin Suomessa kuin Britanniassakin ilma-aseet ovat vapaat aseluvista (tiettyyn rajaan asti) ja ampumaratabyrokratia on kevyempi tai jopa olematonta.

Suomessa leijonanosa ilmakivääreistä on vapaasti ostettavissa, kunhan ostaja on 18 vuotta täyttänyt. Kaliiperiltaan yli 6,35 mm ilmakivääreille on Suomessa asetettu ehtoja, mutta valtaosa on kaliiperiltaan 4,5 mm (.177").

Suomessa on järjestö nimeltä Sihry (Suomen Ilma-aseharrastajat ry). Se ei ole tällä hetkellä SAL:n jäsen, mutta kuulemma asiaa on harkittu.

KAATUVAT MAALIT-LAJI (Falling Targets) ammutaan kaatuviin metallisiin tauluihin. Tämä on ampujalle palkitsevaa. Sellaisia kehitettiin 1990-luvulla myös Suomessa SAL:n toimesta, mutta jostain syystä jatkuvuutta ei löytynyt. Nyt toimija on Sihry.

Metalliset taulut ovat 9–50 metrin päässä. 50 metriä on aika paljon lajissa, jossa aseet ovat pääosin tuunatut käymään 10 m ampumamatkalle.

Kun metallitaulu pitää saada kumoon, haluaa kilpailija mahdollisesti kasvattaa luodin lähtönopeutta ja/tai luodin painoa ja/tai kaliiperia. Kaikki nämä keinot lisäävät osuamaenergiaa, mutta mahdollisesti tarkkuuden kustannuksella.

Maalit ovat tuntemattoman matkan päässä, mikä onkin juuri lajin juju. On tapana käyttää optista tähtäintä (kiikaritähtäintä), jossa on suuri parallaksin säätöpyörä. Tällä säätöpyörällä voidaan nopeasti saattaa tähtäinkuva teräväksi. Säätöpyörässä on matka-asteikko. Tämä auttaa ampujaa muuttamaan tähtäyspistettä vastaavasti. Ilma-aseen luodin lentorata ei ole niin suora kuin ruutiaseessa muun muassa alhaisemmasta lähtönopeudesta johtuen, joten ampumäätäilyksen arvioiminen on tärkeä tieto.



Brittiläinen Air Arms on eräs perinteinen Field Target -aseiden tuottaja. Kuvassa HFT 500, mikä on tarkoitettu metsästyksen simulointiin. Toiminta on PCP eli paineilma-ase.



Saksalainen Diana 350 Magnum edustaa perinteistä taittuvapiippuis-ta jousitoimista ilmakivääriä. Tällaisilla on oma kannattajakuntansa. Kivääri ei tarvitse oheislaitteita kuten pumppua tai paineilmasäiliötä



Saksalainen Hermann Weihrauch on tunnettu suuritehoisten ilmakiväärien valmistaja. PCP-ase on sellaisenaan valmis Field Targettiin.



Saksalainen Feinwerkbau valmistaa myös Field Target ilmakivääreitä. Suuri parallaksin säätöpyörä näkyy kiikaritähätäimen takapuolella.

SUOMALAINEN SIHRY järjestää kilpailuja monessa asekategoriassa. On vanhoista jousiaseista lähtien aina huippumoderneihin PCP-aseisiin (Pre-Compressed Pressure = paineilma-ase). Jousitoimisen aseiden rekyyli on aika rankka, mutta toisaalta se on se perinteinen "ilmakko". Sihry halunnee pitää sen mukana nostalgiasyistä.


Todennäköisesti ilmakiväärien kovin luvu on ruotsalainen FX. Nämä on suunniteltu Britanniassa, jossa ilmakiväärillä metsästyksen on laillista ja yleistä. Täältä löytyy myös erikoismalleja field targettiin.

Muita suosittuja merkkejä urheiluun ovat muun muassa Hämmerli, Air Arms, Weihrauch, El Gamo ja Hatsan. ISSF-tyyppisiä kuuluisia merkkejä kuten Feinwerkbau, Walther ja Steyr pidetään joskus liian heikkotehoisina.

Ne on viritetty 10 m kilpailuihin ja kes-

kieurooppalaiseen standardiin E0 > max. 7,5 joulea.

MAAILMASSA järjestetään myös MM-kilpailuja. Säännöt poikkeavat hieman maasta toiseen. Omia sääntöjä on esimerkiksi Britanniassa, Uudessa-Seelannissa, Yhdysvalloissa, Saksassa, Norjassa ja Virossakin. Nämä maat ovat järjestäneet MM-kilpailuja, lisäksi Pohjois-Irlanti, Puola, Etelä-Afrikka, Unkari ja Italia. Britannia on ollut kova luvu monena vuonna, mikä kertoo urheilun vahvasta asemasta siellä.

Kenttäammunnan lisäksi Sihry järjestää monenlaisia kilpailuja, muun muassa kasa-ammuntaa, penkkiammuntaa ja siluettia. Kenttäammunnastakin on useita versioita, mm. metsästysammunnan simulointia. 

www.sihry.fi

Ampumaurheiluliiton historia pursuaa hienoja tarinoita

Teksti KALLE VIRTAPOHJA

Suomen Ampumaurheiluliiton historian tutkiminen ja kirjoittaminen on erittäin antoisaa. Tuloluetteloiden takaa löytyy pienellä raaputtamisella ihmeellisiä kohtaloita. Yksi niistä on **Johannes Theslöfin** (1884-1966) tarina.

Muhoksella syntyneestä monipuolisesti lahjakkaasta Johanneksesta tuli maailmankansalainen, joka opiskeli laulua ja maa-laamista. Hän alkoi käyttää etunimeä Jean arvatenkin **Jean Sibeliuksen** mukaan. Hän levytti Amerikassa kymmeniä lauluja, osan salanimellä Muhoksen Janne.

J. THESLÖF harrasti nuorena nyrkkeilyä, ja kehittyi sitten Suomen parhaaksi ampujaksi 1920-luvun alussa. Hän toimi Suomen Ampujainliiton hallituksessa 1923–24.

Theslöf voitti kaksi Suomen mestaruutta ja kolme Pohjoismaiden mestaruutta vuonna 1923. Keväällä 1924 hän nousi kahdella Suomen mestaruudellaan Ranskaan MM- ja olympiakisoihin Ariadnella matkanneen joukkueen ykköstähdeksi.

Mutta hän epäonnistui vapaakiväärikipailussa ollen viidestä ampujastamme heikoin. Toisaalta, hän oli parhaimmillaan pistooliampujana, ja Reimsin MM-kisoissa hän olikin vapaapistoolilla paras suomalainen.

PARIISIN OLYMPIAKISOISSA vapaapistoolin kaksintaisteluumunnasta muistetaan **Lennart Hanneliuksen** pronssimitali. Tuo kilpailu oli äärimmäisen hermoja kutkuttava. Peruskilpailussa Hannelius ja **Unio Sarlin** ampuivat täydet osumat 3x6 laukauksella. Mutta jostain syystä Suomen paras pistooliampuja Jean Theslöf ampui keskimäisessä sarjassa yhden ohilaukauksen. Sen vuoksi hän jäi tuloslistalla 20:nneksi.

Theslöf korjasi mainettaan pienoiskiväärikipailussa. Hän jakoi parhaana suomalaisena neljännen sijan tuloksella 593. Pronssimitali jäi vain yhden pisteen päähän. Lisäksi Theslöf ampui kohtalaisesti pitkien matkojen (400, 600 ja 800 m) joukkuekilpailussa. Suomen joukkue sijoittui viidenneksi.

AIVAN VARMAA tietoa minulla ei ole, lähetikö Theslöf, itseensä ehkä pettyneenä, suoraan Pariisista Amerikkaan. Joka tapauksessa hän antoi jo alkusyksystä konsertteja New Yorkin Imatra-hallissa.

Theslöfin isoisä **Niilo Kustaa Malmberg** oli 1800-luvun merkittävimpiä herännäisjohtajia, joka vaikutti Lapualla. Kun Jean Theslöf palasi vuonna 1919 Yhdysvalloista



Suomen ampumamestaruuskilpailuissa Viipurissa Papulan ampumaradalla heinäkuussa 1943 kilpailuja seuraavat Upseerien Ampumayhdistyksen puheenjohtaja Unio Sarlin (vas.), presidentti P.E. Svinhufvud ja Suomen Ampujainliiton puheenjohtaja Hugo Österman. Sarlinia ja Östermania yhdisti muun muassa yhteinen jääkärikausi 1915–18.

kuuden vuoden jälkeen Suomeen, hän asettui Hankoon, missä hänen veljensä **Einari** johti perheen omistukseen tullutta huolinta-liikettä, jonka nimi oli perustajansa mukaan Karl Boström.


Vanhin veli **Gösta** oli myös vahva paikallisvaikuttaja Hangossa. Hän istui valtuustossa, johti palokuntaa ja oli muun muassa venäjän kielen ja voimistelun opettajana Hangon ruotsalaisessa yhteiskoulussa. Gösta oli käynyt kadettikoulun Haminassa ja sen jälkeen Nikolain yleisesikunta-akatemian Pietarissa. Kun **Mannerheim** alkoi organisoida valkoista armeijaa, hän nimitti Gösta Theslöfin esikuntapäälliköksi.

THESLÖFIN LAHJAKKAASEEN veljessaraan kuului myös toimittaja **Georg Theslöf**, joka oli vuoden 1918 alussa Pietarissa opiskelemassa venäjän kieltä. Suomesta kantautuneet sotauutiset saivat hänet lähtemään paluumatkalle. Sattumalta hänelle tarjoutui venäläiseksi palvelijaksi **Titoff**-niminen mies. Jännittävien vaiheiden jälkeen Georg Theslöf pääsi seurueineen Norjan kautta Suomeen. Norjassa Titoff paljasti todellisen

Muistot talteen!

”**SUOMEN AMPUJAINLIITON** liittokokous on päättänyt, että ampumaurheilun historiaa on ruvettava laatimaan. Ja johan onkin aika siihen. Mutta sellainen historia ei itsestään synny. Kunkin seurun on kohdastansa autettava tässä, sillä muuten menee yritys karille.”

J.U. Autonen Suojeluskuntalaisen Lehdessä (39/1924)

henkilöllisyytensä. Hän oli Kerenskin hallituksen entinen ulkoministeri **Mihail Tereshenko**. 

Ampumaurheiluliiton historiategos julkistetaan liiton 100-vuotisjuhlien yhteydessä vuonna 2019.

Jääkärit olivat tarkkoja ampujia

Teksti KALLE VIRTAPOHJA

Vuoden 2018 alussa on muisteltu sadan vuoden takaista sisällissotaa monin tavoin. Jääkäreiden henkilökohtainen uhraus oli hyvin ainutlaatuinen. He olivat valmiit jopa maanpetokselliseen toimintaan päästäkseen salaisia reittejä pitkin sotilaskoulutukseen Saksaan. Unelmana oli vapaa Suomi.

Parintuhannen jääkärien joukossa oli hyviä ampujia, jopa kuusi mestaritasoista ampujia. Kaksi jääkäriä osallistui Pariisin olympiakisojen ampumakilpailuihin vuonna 1924. **Lenart Hannelius** (1893–1950) ampui pronssia kaksintaisteluammunnassa eli isopistoolin kuviokilpailussa. Samassa kilpailussa sijoittui **Unio Sarlin** (1893–1981) seitsemänneksi.

Hannelius edusti Suomea ammunnan MM-kilpailuissa vuosina 1924, 1929, 1931 ja 1933. Hän toimi Upseerien Ampumayhdistyksen sihteerinä ja varapuheenjohtajana. Hänet valittiin Kansainvälisen ampujainliiton varapuheenjohtajaksi ja pienoiskiväärijaoston puheenjohtajaksi 1933. Hannelius ylennettiin everstiksi vuonna 1940.

Unio Sarlin voitti Suomen mestaruuden tarkkuuspistooliammunnassa vuonna 1921 ja kaksintaisteluammunnassa 1925. Hän vaihtoi Suomen Ampujainliiton johtokunnassa 1921–22. Sarlin ylennettiin everstiksi 1926, kenraalimajuriksi 1933 ja kenraaliluutnantiksi 1942. Hän erosi armeijan palveluksesta 1946 ja siirtyi Suomen Kiviteollisuus Oy:n toimitusjohtajaksi.

Suomen mestaruuksia ampui lisäksi neljä muuta jääkäriä: **Maunu Liesi** (1896–1960) **Harald Aspelin** (1890–1980) **Viljo Kauppila** (1892–1976) ja **Jussi Leimu** (1899–1940).

UPSEERIEN AMPUMAYHDISTYSTÄ edustanut Maunu tai Mauno Liesi voitti Suomen mestaruuden sotilaskiväärillä 1928. Liesi liittyi jääkäripataljoona 27:n riveihin tammi-kuussa 1916. Hän palasi Suomeen pääjoukon mukana helmikuussa 1918 ja osallistui myös Aunuksen retkelle.

Liesi palveli sotien jälkeen Viestirykmentin komentajana vuoteen 1954. Tuolloin hän siirtyi Sako Oy:n sosiaalihoitajaksi.

Jussi Leimu voitti SM-kultaa sotilaskiväärillä 1930 SE-tuloksella 503. Jääkäriä Leimu kiinnitettiin Pohjois-Hämeen suojeluskunta-piiriin asetarkastajaksi ja piiriesikunnan toiseksi sotilasohjaajaksi 1924–39. Hän oli koko sk-piirin ampumatoiminnan johtaja. Hän osallistui

Tolvajärvellä 12.12.1939 taisteluun. Leimu kaatui Aittojoella 23.1.1940. Samalla päivämäärällä hänet ylennettiin majuriksi.

VILJO KAUPPILA voitti SM-kultaa sotilaspistoolilla 1925. Kauppila meni vapaaehtoisena Venäjän armeijaan vuonna 1914. Hän kävi Kazanin sotakoulun 1914–15 ja palveli sen jälkeen tsaarin armeijaa. Sitten hän lähti jääkäriksi Saksaan ja ilmoittautui siellä vapaaehtoiseksi joulukuussa 1915. Kauppila oli RUK:n komentaja 1928–33 ja Keski-Suomen sotilasläännin komentaja 1938–39.

Harald Aspelin saavutti SM-kultaa isopistooliammunnan kuvio-osassa 1927 ja 1928. Vuonna 1928 Aspelin ampui lisäksi SM-pronsseille vapaapistoolilla. SFI:n mestaruuden hän voitti vapaapistoolilla 1929.

Yksi Aspelinin hienoimmista saavutuksista oli pohjoismaisten pääkaupunkien kivääriammuntakilpailujen voitto Oslolla 1928. Aspelin liittyi jääkäripataljoonaan huhtikuussa 1915, mutta erosi kaksi kuukautta myöhemmin ja palasi Suomeen. Hän valmistui agronomiksi vuonna 1916 ja otti haltuunsa Ängsdalin kartanon Espoossa vuonna 1917.

ONKO SINULLA lisätietoa jääkäreiden menestyksistä ampumakilpailuissa? Lähetä sähköpostia: kalle.virtapohja@ampumaurheiluliitto.fi



For us, innovation must always serve function. For example, raising our bezel by 2mm has improved the grip. Just a little.

When you care about watches, just a little matters a lot.

#GoYourOwnWay



Aquis Date

ORIS
HÖLSTEIN 1904

KULTAKESKUS
Katso jälleenmyyjät
Kultakeskus.fi



Urheilujärjestöjen uusissa toimitiloissa tehtiin remonttia vielä helmikuun ajan. Kuvassa niin sanottu mitaliseinä.

Yhdessä enemmän

Teksti & kuvat LASSI PALO

Suomalaiset urheilujärjestöt muuttivat yhteisiin toimitiloihin tammikuun lopussa – Ampumaurheiluliitto muiden mukana. Helsingin Pitäjänmäessä sijaitsevat uudet toimitilat aukesivat 1. helmikuuta, mutta Valimotie 10:ssä sijaitsevassa kiinteistössä tehtiin remonttia vielä helmikuun ajan.

Muutolla haetaan koko urheilyyhteisöön toimintatapojen muutosta ja yhteistyön lisäämistä eri toimijoiden välillä. Lisäksi se tuo kustannussäästöjä vuokratukustannuksiin. Ampumaurheiluliitonkin uudet tilat ovat avokonttorityyppiset, mikä tarkoittaa myös aiempaa huomattavasti pienempää neliömäärää Länsi-Pasilan Radiokadulla sijainneeseen toimistoon verrattuna.

Ampumaurheiluliiton uusia naapureita ovat Olympiakomitea, SUEK, Biljardiliitto ja Agilitiliitto. Kahdessa kerroksessa sijaitsevilla toimitiloilla on kaikkiaan 50 organisaatiota ja yhteensä 380 työntekijää.

UUSIEN TOIMITILOJEN pääsisäänkäynti on osoitteessa Valimotie 10. Se sijaitsee Pitäjänmäen yritysalueella Valimossa, Vihdintien ja Pitäjänmäen välissä ja junaradan välittömässä läheisyydessä.

Ulko-ovi on auki arkisin kello 8–16. Kaikki vieraat tulevat pääsisäänkäynnin kautta (Valimotie 10). Henkilökunta voi käyttää pääsisäänkäynnin lisäksi myös muita ovia sisäpihalta ja parkkihallista sekä Hiomotie 3:n sisäänkäyntiä. Hiomotien puolella hissien ja



Ampumaurheiluliiton uusi toimisto.



Uusien toimitilojen tupaantuliaiset ovat 11. huhtikuuta.

kerrosten numerointi on yhden numeron suurempi kuin Valimotien puolella.

Vieraat rekisteröityvät ala-aulessa ja saavat kuvallisen henkilökohtaisen kulkukortin, joka on pidettävä näkyvillä tiloissa ollessa. Tilaisuuden järjestäjä/kutsun lähettänyt henkilö tulee aina vierastaan vastaan ja vastaa vierastaan koko vierailun ajan.

VIERASPYSÄKÖINTIPAIKAT sijaitsevat pihaalla pääoven edessä. Pysäköinti on maksullista (24/7). Maksu suoritetaan automaattiin tai maksetaan esimerkiksi Easypark-sovelluksilla (alueen koodi on 896). Hiomotien puolella kadunvarspysäköinti on maksutonta. 🚫



Bullet Crusher

MOST ADVANCED UNLOADING DEVICE

LUOTILOUKKU

TURVALLISUUTTA AMPUMARADOILLE JA ASESEPILLE

- 1 CAL 22-338 LM**
- 2 KATSO TOIMINTAVIDEO**
<https://youtu.be/Kbo5Yz35maU>



Hinta: 975,- sis. alv 24%
Tilaukset: sähköpostitse: william.wadstein@finnenterprise.fi

William Wadstein

FINN ENTERPRISE VUODESTA 1960

Pohjoisranta 22, 00170 HELSINKI, FINLAND, Tel. 09-135 135 8, Fax 09-135 167 1

www.finnenterprise.fi

SAL:n toimintasääntöjen uudistustyö alkaa

Liittohallitus on tunnistanut tarpeen käydä läpi liiton toimintaa ohjaavat säännöt ja pohtia niiden ajanmukaistamista ja kehittämistä.

Hallitus on muodostanut tätä varten työryhmän, johon on nimetty **Curt Sjöblom** (pj), **Asko Terkola**, **Antti Hannula**, **Jaakko Hyvätti** ja **Anne Lantee**.

Työryhmää täydennetään tarvittaessa ulkopuolisilla asiantunti-

jajäsenillä. SAL-yhteisölle avataan mahdollisuus osallistua työhön sääntömuutosehdotuksilla.

Tarkemmat ohjeet tästä ovat SAL:n nettisivuilla. Kilpailusääntöjä työryhmän ei ole tarkoitus käsitellä. SAL:n nykyiset toimintasäännöt löytyvät osoitteesta www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/materiaalisalkku/saannot

Liittovaltuuston kokoukset ja liittokokous

LIITTOVALTUUSTON KEVÄTKOKOUS järjestetään lauantaina 28.4.2018 pääkaupunkiseudulla. Tarkempi kokouspaikka ja kellonaika ilmoitetaan lähempänä kokousta.

Syksyn liittovaltuuston kokous ja kahden vuoden välein järjestettävä liiton kokous pidetään 24. marraskuuta. Päivä kannattaa kirjata jo kalenteriin.

Kokouspaikkaa tai -paikkakuntaa ei vielä ole lyöty lukkoon, joten voit ehdottaa halutessasi sopivaa kokouspaikkaa syksyn liittovaltuuston ja liiton kokoukseen.

Lähetä ehdotuksesi viimeistään 31. toukokuuta mennessä osoitteella anne.lantee@ampumaurheiluliitto.fi

Suomisport seurojen jäsenrekisterien hallintaan

VUODEN ALKUKUUKAUSINA päivitetään seuroissa jälleen jäsenrekistereitä. Vanha Sporttirekisteri on poistunut sekä seurojen että liiton käytöstä, joten päivityksiä sinne ei enää tehdä.

Tämänhetkiset jäsenluettelot viedään joko seurakäyttäjän tai liiton toimiston toimesta uuteen Suomisportiin. Tietoturvasyistä toivotaan, että uuden rekisterin myötä jäsenluetteloita ei enää postitettaisi seuran ja liiton välillä, vaan seura ja liitto pääsevät samoihin tietoihin käsiksi yhteisen järjestelmän avulla.

OHJEITA SEURAKÄYTTÄJILLE kootaan liiton sivuille osoitteeseen www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/suomisport/ohjeita-seurakayttajalle. Onhan sinun seurallasi jo seurakäyttäjä? www.suomisport.fi

Siluetin MM-mitaleista kilpaillaan heinäkuussa Sipoossa

Siluetin MM-kilpailut järjestetään heinäkuussa Sipoossa. Järjestyksessään 13. kisoihin on ennakoilmoittautunut 178 kilpailijaa viidestätoista maasta. Suorituksia on ennakoilmoitusten mukaan 1123, joka toteutuessaan lienee uusi ennätys.

Lopullinen ilmoittautuminen päättyy 31. maaliskuuta, jonka jälkeen tiedetään lopulliset määrät. Suurimmat joukkueet Suomen lisäksi tulevat Etelä-Afrikasta (16 urheilijaa), Sri Lankasta (15), Unkarista (14) ja Ranskasta (12).

Maailmanmestaruuksista kilpaillaan Sipoon keskusampumaradalla 16.–27. heinäkuuta. Kilpailujen vastuullinen järjestäjä on Sibbo Skyttegille (SSG).

MAALITAU LUINA ovat kaatuvat metalliset eläinkuviot, kana, sika, kalkkuna ja pessi, eri lajeissa eri matkoilla. Maalit ovat lisäksi

erikokoiset eri lajeille. Pisin pistoolimatka on isopistoolilajien pessi, joka on 200 m päässä. Pisin kiväärimatka on niin ikään pessi, mutta 500 m päässä.

Henkilökohtaisia lajeja on kuusitoista: kaksi isokiväärilajia, kaksi .22 kal. kiväärilajia, neljä isopistoolilajia, kaksi rata-pistoolilajia, neljä .22 pistoolilajia sekä ilmakivääri ja ilmapistooli.

Tämän lisäksi on kuusi yhdistelmälajeja, jossa lasketaan yhteen pisteet yksittäisistä lajeista: isokivääri, pienoiskivääri, isopistooli, pienoispistooli, ratapistooli ja seisten yhteistulokset. Joukkuekilpailut käydään näissä yhdistelmäkilpailun lajeissa.

KILPAILUMUOTO lienee saanut alkunsa Meksikossa Meksikon sisällissodan aikana, jolloin muun muassa Pancho Villan joukot huvittelivat ampumalla talonpoikien kotieläimiä luultavasti sopivassa tequila-huurussa. Keksittiin, että tässähan voisi oikein kilpailla.

Kilpailujen yhteydessä vedonlyönneissä paljon rahaa vaihto omistajia. Jonkin ajan kuluttua todettiin myös, että ehkä olisi aiheellisempaa käyttää muunlaisia maaleja kuin kotieläimiä. Ensimmäinen virallinen siluettikilpailu metallilatuuihin käytiin Meksiko Cityssä vuonna 1948.



ENSIMMÄISET MM-kilpailut järjestettiin Ranskassa vuonna 1994. Kilpailut järjestetään joka toinen vuosi (vuorottelee EM-kisojen kanssa). SSG järjesti siluetin MM-kilpailut myös vuonna 1998. Silloin olivat vuorossa kolmannet siluetin MM-kisat, ja nyt kesällä siis 13:nnet. Heinola järjesti vuoden 2008 MM-kilpailut.

Kansainväliseen siluettiliittoon (IMSSU) kuuluu 25 jäsenmaata.

SSG:N Marko Nikko on siluettiammunnan kovin nimi. Nikon saavuttamaan MM- ja EM-mitalimäärään ei varmaan yllä kukaan muu urheilija Suomessa. Kansainvälisestikin taitaa lähinnä uinnin **Michael Phelps** olla MM-mitalien määrässä mitattuna parempi (23). Nikolla on plakkarissa 19 siluetin henkilökohtaista maailmanmestaruutta. Nikon ensimmäinen MM-kulta tuli kotikisoissa Sipoossa 1998. Kahdettakymmenettä metsästetään samassa paikassa nyt kesällä.

Kilpailun yhteydessä käydään myös erillinen laskennallinen Sako Trophy -kilpailu, johon Sako on lahjoittanut palkinnot.

Kilpailujen nettiosoite:
www.imssu2018.fi

Apurahaa kolmelletoista ampumaurheilijalle

Teksti LASSI PALO

Kolmetoista urheiluampujaa sai ministeri **Sampo Terhon** tammikuun viimeisenä päivänä myöntämän urheilija-apurahan. Neljä ampujaa sai 10 000 euron ja yhdeksän sai 6000 euron apurahan.

Yhteensä 166 kesälajien urheilijaa sai kaikkiaan 1 266 000 euroa verovapaina urheilija-apurahoina. Urheilija-apurajojen tavoitteena on luoda taloudelliset edellytykset ammattimaiselle ja päätoimiselle valmentautumiselle. Apurahat myönnetään Veikkauksen tuotosta.

– Kesälajien osalta edessä on Tokion vuoden 2020 olympialaisten ensimmäinen karsintavuosi eli ensimmäiset olympiapaikat varmistuvat jo tulevan kesän arvokisoissa. Apurahoja myönnettäessä painopiste oli nuorissa urheilijoissa. Tämän vuoksi pienintä apurahaa korotettiin 5000 eurosta 6000 euroon, urheiluasioista vastaava ministeri Terho sanoi.

– Eduskunta lisäsi talousarviokäsittelyssä apurahiin 500 000 euroa painottaen juuri nuorten urheilijoiden harjoittelumahdollisuuksien parantamista. Toukokuussa on toinen apurajojen myöntäminen, jolloin talvilajien urheilijat saavat apurahapäätökset.

Urheilija-apurahat, ampumaurheilu

10 000 EUROA

Satu Mäkelä-Nummela (Orimattilan Seudun Urheiluampujat)

Marika Salmi (Orimattilan Seudun Urheiluampujat)

Vesa Törnroos (Lahden Ampumaseura)

Mopsi Veromaa (Sibbo Skyttegille)

6000 EUROA

Cristian Friman (Esbo Skytteförening)

Marjut Heinonen (Oulun Seudun Haulikkoampujat)

Eetu Kallioinen (Ala-Hämeen Ampujat)

Vili Kopra (Orimattilan Seudun Urheiluampujat)

Juho Kurki (Kankaanpään Ampumaurheilijat)

Oskari Kössi (Sibbo Skyttegille)

Timo Laitinen (Sibbo Skyttegille)

Tommi Takanen (Lahden Ampumaseura)

Timi Vallioniemi (Ala-Hämeen Ampujat)

20 000 EURON APURAHAN sai yksitoista urheilijaa, 10 000 euron apurahan 29 urheilijaa ja 126 urheilijaa sai 6000 euron apurahan. Ampumaurheilijoista neljä sai toiseksi suurimman ja yhdeksän sai pienimmän apurahan. Ampumaurheilijoista yksitoista on haulikkoampujia ja kaksi kivääriampujia.

Apurahaa myönnettäessä huomioitiin urheilijan kansainväliset näytöt ja urheilijan tulos- ja menestyskehitys suhteessa lajin kansainväliseen tasoon ja kehitykseen. Arvioinnissa otettiin huomioon lajien erityispiirteet,

kansainvälinen arvostus ja taso, paralympialajeissa myös eri kilpailuluokkien taso sekä kilpailuihin osallistuvien maiden ja kilpailuluokassa kilpailevien urheilijoiden määrä.

APURAHAN saamisen edellytyksenä oli se, että urheilijalla on henkilökohtainen valmentaja tai valmennustiimi ja lajilla on kansainvälinen arvokilpailuihin valittu maajoukkue. Lähitökohtaisesti apurahan saaminen edellyttää urheilijan kuulumista lajiliiton maajoukkue- ja valmennusjärjestelmän piiriin. ⚙️

Salo – keskikokoinen muttei keskinkertainen

Mitä Salossa voi tehdä muuta kuin ampua? Pirteä ja lämminhenkinen Salo sijaitsee puolen tunnin matkan päässä Turusta, ja Helsinkiin on matkaa runsaan tunnin verran. Salossa yhdistyvät pikkukaupungin rauhallisuus ja luonnonläheisyys sekä suurkaupungin palvelutarjonta ja osaaminen.

Salon keskustassa Urheilupuisto tarjoaa paljon tekemistä muun muassa frisbeegolfista keilaamiseen ja squashista uimahalliin ja ratsastukseen Salossa toimii myös sisäseikkailupuisto Namila ja kaksi elokuvateatteria.

Lukuisat ravintolat tarjoavat maistavaa ruokaa moneen makuun. Salon tori on myös maankuulu tunnelmastaan ja tarjonnastaan. Jo huhtikuun lopussa Salon torilla voi maistella jäätelöä ja tuoretta munkkia.

Salossa voi aistia ympäröivää luontoa ja merta ihan kivenheiton päässä keskustasta. Vuohensaareissa pääset Itämeren äärelle ja Teijon Kansallispuistossa kuvankauniiseen varsinaissuomalaiseen metsämaisemaan. Salossa on runsaasti historiallisia paikkoja, joissa vieraila. Esimerkkeinä Viitanmäen hautaröykkiöt, Viitankruunut ja Nakolinnan luontopolku historiallisine tarinoineen.

Salossa siis tehtävää ja nähtävää koko kisa-aviikonlopuksi. Lisätietoa tekemisestä tulee koko ajan Kultahippufinaali 2018 -nettisivuille ja someen. Iloista alkukevättä!

**Ilma-aseiden Kultahippufinaalit
Salo-hallissa 21.–22. huhtikuuta.
Salon Seudun Ampujat**



PALVELUHAKEMISTO

Vakio- ja irtovuoroja

Pienoispiistolirata 25 m: ampumapaikkoja 5 kpl, maksimikaliperi 22
50 m rata: ampumapaikkoja 3 kpl, ampua voi 9 mm aseella, kohdistuspöytä
Ampumaratoja voi käyttää vain, jos on oma ase ja siihen hallussapitolupa.
Helsingin Urheilutalo Helsinginkatu 25, puh. 09 3488 6419

urheiluhallit.fi/kallio

VIRKISTÄVÄN MUKAVA.



ASEET JA AMPUMATARVIKKEET

Liikkeemme avoinna ma-pe 9.00-17.00
la sopimuksen mukaan
Maahantuonti-, tukku- ja vähittäismyyntiliike

Asetalo Oy

Keskustie 5, 34800 VIRRAT
Puh. 03-4755371
Kotisivumme: www.asetalo.com
Sähköposti: asetalo@asetalo.fi

Kotisivut: www.asetalo.com
Sähköposti: asetalo@asetalo.fi



www.ampumaurheiluliitto.fi

Vuoden 2018 toinen
Urheiluampuja ilmestyy 14.5.

TAVARAPÖRSSI

MYYDÄÄN Feinwerkbau 601 -ilmakivääri. Hyväkuntoinen ja -käyntinen. Hintapyyntö: 1550 euroa. Markku Toikka, Keltakangas 050 357 6296

MYYDÄÄN hyväkuntoinen ja vähän ammuttu mustaruutiase, kertatuli, kotitekoinen. Nalli lukollinen Hawken cal 50 ja mustaruutiase, kertatuli Connecticut Walley arms, Kentucky pistol cal 50, 1 kpl Browning bar cal 30-06 puoliaut. kivääri 2001. Zeiss kiikari Diavaari V 3-9x42. Aseeton muuttotavara USA:sta. Ilmoittaja: John Vartinen, 050 378 7701 Ilmoitus jätetty: 07.02.2018

MYYDÄÄN tarjousten perusteella Ilmakivääri Feinwerkbau 601 / Kengät Jetta nro 9 / Meiker takki ja housut 50 / Pk Leijona 22LR / Pk Toz + kiikari / Kiv. Sako 7.52x53R "Lappalainen" / Kiv. 7.62x53R Tikkakoski M-27 / 7.62x53R M44+kääntävä pistin / Pist. Sako tarkkuuspistooli 22LR puoliautom. / Pist.Pardini-Fiocchi 22LR / Pist.FEG Parab.9mm. Ilmoittaja: Kaarlo Kivimäki, kari.taurama@edusampo.fi, 040 564 8513 Ilmoitus jätetty: 19.01.2018

MYYDÄÄN Beretta trap 626 JA Beretta 303. Beretta trap 626:lla ammuttu noin 4000 ls, kuin uusi. Beretta 303 puoliautomaatti, ammuttu viimeksi noin neljä vuotta sitten. Vaihotosupistajat American Golt 9 mm kuin uusi. Kaikki nämä myydään sairauden vuoksi. Ilmoittaja: Matti Ahonen, 0400 452 860. Ilmoitus jätetty: 10.01.2018

MYYDÄÄN urheiluaseita. Ostolupa vaaditaan. SAKO vaihtokaliperipistooli kal. .22 LR ja .32 SW vanhempi malli hinta yht. 400 €. SAKO pienoiskivääri P 72 muutettu Sakon aseparjalla villikarjukivääriksi, hyvä kunto. Ei tähtäimiä. Hinta 250 €. SAKO luodikko .222/5,7mm Vixsen Varmint. Päällä HAKKO 5-15 x 56. Hyvä kunto, Hinta yht. 900 €. Ilmoittaja: 040 252 1186. Ilmoitus jätetty: 18.12.2017

MYYDÄÄN Gamo PR 45 -ilmapistooli. Hp. 100 euroa. Ilmoittaja: Seppo Ketola, 0400 857 301. Ilmoitus jätetty: 19.09.2017

MYYDÄÄN kiväärejä ja pistooleja. Pienoiskivääri Anschütz 1913 .22, ratakivääri (vapaa) 300m E.Mäkinen 6.5x55, kivääri M-39 -pystykorva 7.62x53 R, ratakivääri std 300m TEV. 7.62x53 R, metsästyskivääri Sako deluxe .308 kiikaritäht., haulikko rihla Baikal 12/76 7.62x53 R kiikaritäht., tarkkuuspistooli pitkäpiipp. High Standard .22, tarkkuuspistooli pitkäpiipp. Pardini .22. Ilmoittaja: Juha Roti, 050 587 8963 Ilmoitus jätetty: 08.09.2017

OSTETAAN harrastuskäyttöön .22 kilpapistooli, esimerkiksi hyväkuntoinen Benelli tai Pardini. Oikean käden kahva, koko L. Ostolupa on. Ilmoittaja: J. Järvinen, jej@jyu.fi, 050 518 6286. Ilmoitus jätetty: 06.09.2017

OSTETAAN mustaruutirevolveri. Haluan ostaa Rogers & Spencer mustaruutirevolverin cal. 44. Ilmoittaja: Tapio Heikkinen, heikkonentapio@gmail.com, 050 352 4250. Ilmoitus jätetty: 15.11.2017

Tavarapörssi on tarkoitettu yksityishenkilöille ja ampumaseuroille. Kerro ilmoituksessasi, onko kyseessä myynti, osto vai vaihto. Esiitele lyhyesti tuote, sen kunto, hinta ja yhteystietosi. Voit täyttää sähköisen ilmoituspohjan osoitteessa: www.ampumaurheiluliitto.fi/myy-ja-osta/ilmoitukset/lisaa-ilmoitus Ilmoituksen voi lähettää myös sähköpostitse osoitteeseen urheiluampuja@ampumaurheiluliitto.fi tai postitse osoitteeseen Ampumaurheiluliitto, Lassi Palo, SAL, Valimotie 10, 00380 Helsinki. Julkaisemme ilmoituksen Urheiluampuja-lehdessä ja Ampumaurheiluliiton nettisivulla, kun olet maksanut 10 euroa Ampumaurheiluliiton tilille Nordea FI41 1328 3000 0421 57.

ONNITTELUT

85 VUOTTA

Usko Mettiäinen HVA 7.5.

80 VUOTTA

Eero Saari HVA 29.3.

Ilkka Savoheimo PAS 8.5.

75 VUOTTA

Raimo Rahkola PAS 17.3.

Lauri Pulakka NoSA 27.3.

Veikko Joki HVA 7.4.

Markku Yli-Perttula K-UAS 28.4.

Kalevi Lehtinen PAS 15.5.

70 VUOTTA

Lasse Lehtonen HVA 30.3.

Seppo Suonpää LL 5.4.

Pauli Manner NoSA 8.4.

Petter Viljakainen HVA 16.4.

Ossi Turunen Varkka 20.4.

Heino Jäske Varkka 23.4.

65 VUOTTA

Jorma Hämäläinen K-UAS 10.3.

Keijo Iloniemi K-UAS 15.3.

Markku Soltin NoSA 24.3.

Heikki Mikkonen K-UAS 10.4.

Kaj Lindberg K-UAS 5.5.

60 VUOTTA

Raimo Mäkinen NoSA 6.3.

Tom Lundsten HVA 19.4.

Arto Aaltonen NoSA 20.4.

Varkka 26.4.

Pauli Korhonen PAS 26.4.

Pekka Santanen HVA 11.5.

Harri Kallio K-UAS 12.5.

Jorma Lehmonen NoSA 15.5.

Kari Kuparinen Loppi 25.4.

50 VUOTTA

Kim Nieminen PAS 2.3.

Ari Hietikko NoSA 3.3.

Jarkko Ritari K-UAS 12.3.

Mika Savolainen HVA 19.3.

Antti Lahtinen NoSA 5.4.

Jyrki Nieminen NoSA 20.4.

Henri Kapp HVA 30.4.

Mika Haaja Varkka 7.5.

Minna Moisio NoSA 8.5.

Olli Jokinen PAS 31.3.

Jyrki Seppä PAS 27.5.

Urheiluampuja-lehti julkaisee vain ne syntymäpäiväonnittelut, jotka seuravat toimittavat Ampumaurheiluliittoon LEHDEN AINEISTOPÄIVÄÄN MENNESSÄ. Seurojen pitää varmistaa, että syntymäpäiväsanarit suostuvat merkkipäivätietojensa julkaisemiseen.

Merkkipäivätiedot voi toimittaa sähköpostitse osoitteeseen urheiluampuja@ampumaurheiluliitto.fi tai postitse osoitteeseen Ampumaurheiluliitto, Lassi Palo, SAL, Valimotie 10, 00380 Helsinki.



"Ehdottamani yhteiskunnan tukijärjestelmä voisi esimerkiksi toimia siten, että siihen saataisiin varoja lahjoittajilta ja verovaroista. Varat ohjattaisiin suoraan nuorten huippu-urheilun tukemiseen eli esimerkiksi hyvään valmennuksen ja ulkomaanleirien ja kisamatkojen tukemiseen.

Yksi vaihtoehto voisi olla myös se, että yritykset voisivat tarjota yleisesti sponsorisopimuksia, joita nuoret urheilijat voisivat sitten hakea. Näin tällaista mainostilaa haluavat yritykset saisivat sitä helposti ja voisivat valita sopivimman urheilijan mainostamaan yritystään.

Tämä helpottaisi myös yrityksiä, koska ne tekisivät tulevaisuuden tähtien kanssa sponsorisopimuksia jo nuorena iässä. Näin yritykset saisivat halvempaa mainostilaa myös silloin, kun urheilijasta on tullut todellinen tähti, koska pitkään jatkunutta yhteistyötä on helpompi jatkaa.

Nuorten huippu-urheilijoiden ongelmien ratkaisu olisi mielestäni tärkeää sen takia, että meillä olisi tulevaisuudessakin urheilijoita edustamassa maamme ja toimimassa idoleina nuorille, jotta hekin jaksaisivat urheilla."

✧ Esa Savolan mielipidekirjoitus HS 6.2..

Napakympit mielessä

KIRJA-ARVIO

Teksti MIKKO TAUSSI

Sain ystävältäni amerikkalaisen henkistä valmennusta käsittelevän kirjan Bullseye Mind, Mental Toughness for Sport Shooting (Momentum Media, USA 2016, 124 sivua). Kirjan kirjoittaja, filosofian tohtori Raymond Prior työskentelee henkisen valmennuksen ohjaajana Länsi-Virginian yliopistossa kohderyhmänään sekä urheilijain että valmentajain eri urheilulajeissa, mutta erityisesti ammunassa.

ENSISILMÄYS kirjaan antaa perin vaatimatoman vaikutelman, mutta syventyminen sisältöön kertoo kaikkea muuta. Tällä kertaa ei ole sorruttu minkäänlaiseen "krumeluuriin", vaan on pitäydtyt asian ytimessä. Kirjaa lukiessani palautuvat mieleeni monet "vanhan kansan" sanonnat urheiluammunnan osalta. Ja nehan ovat usein iättömiä totuuksia.

Kirjoittajakin toteaa kirjastaan, että monet käsitellyistä aiheista, periaatteista ja taidoista saattavat vaikuttaa lukijoista oikeutetusti tavanomaisilta ja arkisilta verrattuna menetelmälliseen henkisen suorituskyvyn rakentamiseen.

Hän haluaa kuitenkin painottaa, että henkisessä valmennuksessa kyse ei ole oikeasti siitä, että meillä olisi enemmän hyviä periaatteita ja ajattelisisimme enemmän, vaan meidän tulisi ajatella niitä tavanomaisia perusteita huomattavasti paremmin.

Laatu ratkaisee tässäkin – tai juuri tässä! Tässä on kirja, johon kannattaa siis perehtyä.



KIRJAN KESKEISIN viesti on mielestäni ajattelun voima. Tätä kirjoittaja selventää toteamalla, että ajatellessaan oikeanlaista suoritusta, laukauksen ohjelmaa, urheilija saattaa itsensä onnistumiseen. Tässä apuna on, että urheilija voi ja saa ihan itse päättää omien ajatuksiensa kohteen. Mielensä rauhoittaminen, oikean suorituksen kertaaminen, ajatusten suuntaaminen vain seuraavaan laukaukseen luovat onnistumisen edellytykset.

Ampujan on luottavaisesti kohdennettava tarmonsansa oman tasonsa mukaiseen laukaukseen, parempaan ei tarvitse!

Kuten niin monet muutkin alan valmentajat ovat sanoneet, kulloinkin hetki on kaikkein tärkein. Prior ilmaisee tämän mielenpainuvalla tavalla: "Pelko elää tulevaisuudessa, raivo menneisyydessä." Ole siis vain ja ainoastaan tässä hetkessä. Tekeillä olevassa laukauksessa! Mielestä on tyhjennettävä kaikki turhat ajatukset ja keskityttävä rennon laukauksen tekemiseen.

Kilpailun aikana ja sen jälkeenkin on myös nautittava hyvistä suorituksista. Laske siis mieluummin, kuinka monta kymppiä kilpailuissa teit sen sijaan, että voitottelisit niitä hieman heikommin lähteneitä.

KIRJASSA ESITETÄÄN myös huippuampujien ajatuksia sovitettuina kirjan sanomaan. Tarinoissa avautuvat moninkertaiset arvokisamenestyjät, kuten Matt Emmons, Vincent Hancock, Petra Zublasing ja Niccolo Campriani.

Kirjaa myy Suomessa ainakin Kurt Thune.



Kalervo Poltinoja.

Kultainen ansiomerkki Nastakiekkon perustajalle Poltinojalle

AMPUMAUURHEILULIITTO palkitsi Nastakiekkon Kalervo Poltinojan liiton kultaisella ansiomerkillä helmikuussa Hyvinkäällä.

Nastakiekko on tukenut haulikkoampujia merkittäväällä panostuksella vuosikymmenten ajan, 1960-luvulta lähtien, jolloin Poltinoja perusti Nastakiekkon.

SAL:N LISÄKSI myös Sibbo Skyttegille ja Orimattilan Seudun Urheiluampujat muistivat Hyvinkään ampumaurheilukeskuksessa pidetyssä tilaisuudessa Poltinojaa.

Savikiekkoja ja kiekonheittämiä valmistava Nastakiekko lähettää Hyvinkäällä sijaitsevalta tehtaaltaan vuosittain noin 35 miljoonaa savikiekkoa lähes sataan maahan.

Osta lisenssi netistä

KILPAILU- JA HARRASTELISENSSIT myydään tänä vuonna yksinomaan verkon kautta. Lisenssit ostetaan osoitteesta www.suomisport.fi. Jos et pääse tietokoneella tai kännykällä nettiin, voit pyytää apua joko seurakaverilta tai liiton toimistosta.

Seuran Suomisport-käyttäjät voi ostaa lisenssejä kerralla useammallekin henkilölle.

Ohjeet lisenssin ostamiseen löytyvät Urheiluampujasta 5/17 ja liiton nettisivuilta osoitteesta www.ampumaurheiluliitto.fi/liitto/suomisport/ohjeita-harrastajalle.

lauottua

"Jotenkin kaukaiselta ajatukselta tuntuu se, että olisin maajoukkueessa mukana samanikäiseksi asti kuin Krister Holmberg. Ammuntani ei varmasti lopu koskaan, mutta riittävätkö paukkuni siihen, että olisin kansainvälisesti kovassa kunnossa, on jo toinen juttu. Toisaalta onhan tämä elämäntapakin." **Liikkuvan maalin huippuampuja Tomi-Pekka Heikkilä.** ❄ sivut 16–17

Urheiluampuja 2018

Lehden numero	Varauspäivä	Aineistopäivä	Ilmestymispäivä
2/2018	4.4.	16.4.	14.5.
3/2018	6.6.	18.6.	9.7.

SFS-skyttarna i utmärkt form ute i Europa

Som vanligt har luftvapenskyttarna tävlat ute i Europa under januari-månad. Fina resultat har vi också fått se.

Året började med Swedish Cup i Sävsjö. Där hade Kyrkslätt Skytteförenings **Sebastian Långström** fina framgångar.

Långström inledde tävlingarna med att skjuta sitt absolut bästa resultat för säsongen, 624,3 poäng, nådde han då i grundserien, med det resultatet var han överlägset bäst. Esbo skytteförenings **Cristian Friman** tog sig också till finalen med resultatet, 618,6 poäng, var han fjärde i grundserien. I finalen löpte det inte på lika bra för varken Långström eller Friman de fick nöja sig med en femte respektive sjunde plats. Segrade gjorde **Vegard Nordhagen** från Norge.

Andra dagen lyckades Långström bättre i finalen och kom då in på en fin andra plats. Denna gång segrade **Mikkel Damholt** från Danmark. Nu sköt Långström igen ett bra resultat i grundserien, 621,2 poäng. Denna gång var han fjärde bäst med det i grundserien, **Benjamin Karlsen** från Norge hade 623,7 poäng. Inga andra SFS-skyttar nådde final denna dag.

Tredje dagen knep Långström ett brons och Friman en sjätte plats. Tredje dagens final var den absolut mest högklassiga finalen, men Långström hängde bra med, Friman föll ut som sjätte man. Segrade gjorde Benjamin Karlsen från Norge efter en jämn kamp. I grundserien sköt Friman och Långström denna gång, 620,2 respektive 618,7 poäng och de tog sig som femte och sjätte till finalen. Mikkel Damholt från Danmark var bäst i grundserien med 624,5 poäng.

Stenström fjärde

RASEBORGS SKYTTERS Joni Stenström var som bäst fjärde i herrarnas luftgevär. Den platsen nådde Stenström den sista dagen. Stenström sköt då 620,5 poäng i grundserien och tog sig med till finalen som sista man. Finalen var mycket jämn och Stenström fick se sig falla bort från prispallen mycket knappt. Segrade gjorde **Endre Hagelund** från Norge. I grundserien var **Juho Kurki** bäst på 628,5 poäng.

Kuisma sjätte

JENNA KUISMA, KSF och **Henna Viljanen** från samma förening var båda varsin gång i damjuniorernas luftgevärsfinal. Kuisma kom in på en sjätte plats som bäst och Viljanen åttonde.



Gevärsskyttarna igång i Västerby under landskampen.

Dag två knep Kuisma sin sjätte plats. Kuisma sköt då 412,7 poäng och kom som åttonde med till finalen. I finalen sköt Kuisma bra, men ändå inte tillräckligt bra när hon blev utslagen som sjätte. Denna gång segrade **Stephanie Grundsöe** från Danmark. Etta i grundserien var norska **Jenny Stene** som sköt 417,4 poäng.

Tredje dagen var det Viljanens tur att vara i finalen. I grundserien sköt Viljanen nytt personbästa, fina 415,1 poäng. Tävlin-

gen var ändå mycket högklassig och Viljanen var endast sjunde med det. **Marianne Palo** var etta i grundserien på nytt finländskt rekord, 418,2 poäng. I finalen hängde Viljanen inte riktigt med och hon föll ut som åttonde. **Jeanette Duestad** från Norge var bäst i finalen med 251,9 poäng, endast 0,2 poäng från världsrekordet. Damjuniorerna höll alltså genom hela tävlingarna en mycket högklass, de nådde ofta bättre resultat än damerna. 🚩

Friman sköt nytt finländskt rekord i München

CRISTIAN FRIMAN var i ypperlig form i världens kanske mest högklassiga luftvapen-tävlingar. Friman avslutade tävlingarna med att skjuta nytt finländskt rekord i herrjuniorernas luftgevär.

Första dagen uppnådde Friman 622,2 poäng. Med det placerade sig Cristian Friman på en 13:e plats. Sebastian Långström gjorde också ett bra resultat, 620,8 poäng, med det var han 19:e. Till finalen skulle ha krävts 623,8 poäng.

Andra dagen höjde pojkarna sin nivå ännu ett steg och Friman höjde sin nivå mest. Med 626,9 poäng var Friman tredje i grundserien. Samtidigt gjorde han alltså finländskt rekord i pojkarnas luftgevär. I finalen var Friman sedan sjunde. Långström var denna gång 13:e på 622,5 poäng. Finalgränsen var precis den samma som första dagen, 623,8 poäng.

Viljanen 51:a

HENNA VILJANEN tävlade i damjuniorernas luftgevär i München och hon fick samtidigt uppleva nya regeländringarna, från och med årsskiftet skjuter damerna och damjuniorerna precis samma skottmängd som herrarna och herrjuniorerna. Viljanen nådde sin 51:a plats andra dagen när hon sköt 617,3 poäng, till final krävdes 625,5 poäng. Första dagen hade Viljanen en poäng mindre, 616,3 poäng, då var hon 54:e. Denna gång landade finalgränsen på 626,5 poäng.

Friman sjunde i Österrike

CRISTIAN FRIMAN tävlade också i Österrikiska Meyton Cup i januari. En sjunde plats var det bästa han uppnådde där.

Man tävlade också två gånger i Meyton Cup, lika som i München. Andra dagen sköt Friman 623,1 poäng och tog sig till final som tredje i herrjuniorernas luftgevär. I finalen kom han sedan in på en sjunde plats.

Första dagen hade Friman en sämre dag på jobbet, när han sköt 614,8 poäng och var 15:e.

Holmberg femte i Eskilstuna

KRISTER HOLMBERG, Raseborgs Skyttar tävlade i Eskilstuna på rörligt mål under januari och kom in på en femte plats. Holmberg sköt 385 poäng på blandloppet och 567 poäng på normalloppet. Holmbergs sammanlagda resultat landade alltså på 952 poäng. Segrade gjorde Niklas Bergström från Sverige med 964 poäng. Holmberg var näst bästa finländare när Heikki Lähdekorpi var tredje med 954 poäng.

Svenskarna suveräna på Fallande tavlor

ÅRETS LANDSKAMP på fallande tavlor mellan Svenskfinlands Sportskytteförbund och Sverige blev en ensidig historia. Man tävlade med luftgevär och luftpistol, i luftgevär tävlade man både i en junior och senior klass på luftpistol tävlade man bara i juniorklass. Lagen bestod av fyra skyttar. Tävlingarna avgjordes i Raseborgs Skyttars skyttehall i Västerby.

Sverige kom på plats med hårda lag och SFS:s lag var lite vingklippta, det märktes mycket väl i resultatlistan. På lördagen tävlade man individuellt. I seniorernas gevär var **Joni Stenström** från Raseborgs Skyttar etta i grundserien med 38 av 40 möjliga träffar. I semifinalen fick han ge vika för Sveriges **Johanna Andersson** och Stenström fick nöja sig med brons. Segrade gjorde **Frida Eriksson** från Sverige, Andersson var tvåa. SFS:s andra skyttar, **Robin Stenström**, 31, **Ilmo Kinnunen** 23 och **Jan Liljeberg** 17 träffar föll alla ut i kvartsfinalen.

Två brons till

PÅ JUNIORERNAS luftgevär var Kyrkslätt Skytteförenings **Jenna Kuisma** tredje.

Cristian Friman mottog FSI:s ungdomspris

CRISTIAN FRIMAN mottog ett stipendium på 1000€ av Finlands Svenska Idrott på årets idrottsgala. Friman fick stipendiet för sina fina prestationer under år 2017. Saga Andersson fick det större stipendiet på 2000€, Vilma Oura fick som Cristian ett stipendium på 1000€.

Luftvapen EM

I SKRIVANDE STUND skall luftvapen EM snart dra igång. Fyra stycken skyttar från SFS föreningar är på plats.

Henna Viljanen, KSF deltar i damjuniorernas luftgevär, **Cristian Friman**, ESF och **Sebastian Långström**, KSF deltar i herrjuniorernas luftgevär och **Krister Holmberg**, RS deltar i herrarnas rörligt mål.

Kuisma sköt i grundserien 28 träffar och var sjätte. Kuisma gick vidare till semifinal men fick där se sig slagen av **Johanna Arvidsson**. Arvidsson segrade till slut, tvåa var **Linnea Svensson**. **Luukas Koota** 29, **Melinda Moring** 24 och **Sandra Moring** 21 träffar föll ut i kvartsfinalen.

På luftpistol var **Amanda Toivola**, RS den enda riktiga SFS-skytten resten var medtagna från andra än SFS-föreningar. **Vili Lappi**, med 20 träffar i grundserien, knep här brons från SFS-laget. **Isac Ahlqvist** från Sverige segrade, **Martin Sörensen** var tvåa. **Ella Hakala** 29, **Leo Salonen** 26 och **Amanda Toivola** 18 träffar föll ut i kvartsfinalen.

Svenskarna överlägsna i lagtävlingarna

LAGTÄVLINGARNA var ensidiga när svenskarna var relativt överlägsna i varje lagtävling. På senior luftgevär hade Sverige 137 och SFS 109 träffar, **Louise Nilsson** var Sveriges bästa med 38 träffar och Joni Stenström SFS bästa med 35 träffar. På juniorernas luftgevär var skillnaden, 132 till Sverige och 111 till Finland. Sveriges bästa var Linnea Svensson med 36 träffar och SFS:s bästa Jenna Kuisma 35 träffar. På luftpistol hade Sverige 108 träffar och SFS 86 träffar. Sveriges bästa var Isac Ahlqvist med 34 träffar och SFS:s bästa var Leo Salonen med 26 träffar. I precisionslagtävlingen var Sverige igen klara ettor i alla klasser.



Cristian Friman.



SVENSKA FINLANDS SPORTSKYTTEFÖRBUND R.F (SFS)

Petra Liljeberg
Joni Stenström
SFS:s hemsida

0500 872 045
Svenska sidor skribent
www.sfs.idrott.fi

petra_liljeberg92@hotmail.com
joni.stenstrom@gmail.com

21 VUOTTA SITTEEN...

Muistuu mieleen?

Seuraamme historiasarjassa Urheiluampujan vaiheita eri vuosikymmeniltä.

Vuoden 1997 Urheiluampuja-lehdessä (numero 7) käsiteltiin laajasti practical-ammuntaa – sen kehitystä niin kansallisesti kuin kansainvälisesti ja pohdittiin sen tulevaisuutta.

Positiivisia asioita olivat sen harrastajamäärän nopea ja tasainen kasvu sekä kansallisen kärjen leventyminen. Negatiiviseksi kehitykseksi oli luettava se, että Euroopan kärki oli karkaamassa yhä kauemmaksi. Miksi, jutussa kysyttiin. Ja vastattiin: olosuhteet, taloudelliset resurssit ja silloisten kärkiampujiemme ikä.

– Kärkiampujiemme tapauksessa ikä tarkoittaa usein myös perhettä ja monissa tapauksissa pankinjohtajan myöntämää asuntolainaa. Yhdistelmä, joka ei kannusta riskinottoon. Ainakaan ilman taloudellista tukea, jutussa todettiin.

– Practical-ammunnalta puuttuu se taikasana, jolla urheilun kukkaronnyörejä tässä maassa avataan: olympialaji. Laji, jolla ei ole tätä myyttistä statusta, on helppo ohittaa jaettaessa taloudellisia resursseja niin kansallisella tasolla kuin lajiliiton sisälläkin. Lajimme vaihtoehdoiksi jäävätkin joko rahoituksen hankkiminen ilman lajiliiton tukea tai sitten on löydettävä lahjakkaita nuoria, jotka pystyvät itse järjestämään rahoituksen.

PRACTICAL-ammunnan todettiin olevan maassamme suhteellisen nuori laji.



Samalla toivottiin, että kärkiampujien lopettaessa aktiiviuransa he olisivat valmiita siirtämään tietonsa ja kokemuksensa tuleville sukupolville: "Lajillamme ei ole varaa menettää heidän osaamistaan."

Kysyttiin myös haluammeko, että practical-ammunta leviää maassamme ja "ennen kaikkea" saavuttaa yleisen hyväksynnän urheilulajina.

Näin siis 21 vuotta sitten, ja osan edellä

mainituista asioista voisi kirjata sellaiseenanaan myös tänä vuonna kirjoitettavaan juttuun. Ei kuitenkaan ihan kaikkia, sillä menestystä on tullut roppakaupalla esimerkiksi viime vuonna ja practical-ampuja valittiin viime vuoden parhaaksi ampuaurheilijaksi niin Ampumaurheiluliiton kuin urheilutoimittajienkin toimesta.

LASSI PALO

10 napakkaa

LASSI PALO



Mikko Mattila, 65, aloitti juuri Ampumaurheiluliiton kiväärivalmentajana. Hän on eläköitynyt UPM:n turvallisuuspäällikkö, ja toimii edelleen Myllykosken palokunnan palopäällikkönä.

1 EKA ENNAKOIVA:

Miksi aloitit työt kiväärivalmentajana? Minua pyydettiin ja pidän valmentamisesta.

2 TOKA TUNKEILVA:

Millaista on ollut? Olen opiskellut henkilöitä ja tapoja. Kun olen perehtynyt asioihin, syntyy käsitys siitä, missä mennään ja mitä pitäisi tehdä.

3 KOLMAS KOVISTELU:

Millaisin ajatuksin seurasit ilma-aseiden EM-kisoja Győrissä? Nöyränä. Kartoitin tilannetta, keräsin tietoa. Tarvitsemme kovuutta lisää.

4 NELJÄS NALLITUS:

Kiväärilajien tilanne Suomessa on? Edustustasolla on potentiaalisia tulevia onnistujia.

5 VIIDES VARMISTAVA:

Pätevätkö puheesi taidon ja mielen tasapainosta edelleen? Kyllä, pitää olla sinut itsensä kanssa, ja tavoitteiden pitää olla realistisia.

6 KUODES KUJEILEVA:

Onko mottosi "säilytä usko onnistumiseen, opi nauttimaan"? Osittain. Urheilijan on myös opittava sietämään kipua.

7 SEITSEMÄS SIHTAUS:

Ohjeisi nuorille? Pitää olla paloa ja tahtoa. Palo on lyhytaikainen, tahto kantaa pitkälle.

8 KAHDEKSAS KULTAHIPPU:

Millainen kivääritiimi teillä nyt on? Meillä on urheilijoita, jotka haluavat harjoitella ja menestyä sekä panostaa tähän hommaan.

9 YHDEKSÄS YRITYS:

Näemmekö suomalaisen kivääriampujan Tokiossa 2020? Sen eteen teemme koko ajan töitä.

10 NAPAKYMPPI:

Olet sanonut: "Kaikki järjesty, ja huominen jälkeen elämä jatkuu." Minulla on sama elämäntarkoitus edelleen.

LASSI PALO

Oman mukavuusalueen ulkopuolelle – Australiaan asti

Teksti & kuva LASSI PALO

Kivääriampuja **Joni Stenström** on parhailaan Australian Adelaidessa. Hän lähti sinne tammikuun lopussa ja palaa Suomeen maaliskuun 20. päivänä Kuala Lumpurin kautta. Stenström osallistuu Malesiassa opiskelijoiden MM-kilpailuihin ja ehtii hyvin ilma-aseiden SM-kisoihin, jotka ovat huhtikuun alussa Lohjan Kisakalliossa.

Mutta miksi Adelaiden asti harjoittelemaan?

– Siksi, että se on Australian Turku eli siellä on maan kivääriamaajoukkueen treeni paikka. Idea syntyi, kun australialainen ampuja **Dane Sampson** kävi Suomessa vuosi sitten. Olin miettinyt asiaa jo pitkään, mutta Sampsonin vierailun jälkeen se konkretisoitui, Stenström kertoi Tammissaarella päivää ennen lähtöään.

– Haluan nähdä ja kokea uusia asioita, enkä halua jäädä pyörimään samaan ympyrään, vaan mennä oman mukavuusalueen ulkopuolelle.

Tällä kertaa siis Australiaan asti. Stenström asuu Sampsonin ja kahden tämän ystävän luona ja saa huippuvalmennusta tšekkiläiseltä **Petr Kurkalta**. Treenimatkat taittavat Sampsonin autolla, ja harjoitusolosuhteet ovat erinomaiset, sillä kesä on Etelä-Australiaa sijaitsevassa miljoonakaupungissa parhaimmillaan. Lämpömittari näyttää tasaisesti 30 astetta.

– En pakannut talvivaatteita lainkaan, Stenström nauroi matkansa aattona.

HALUAN AMPUMAUURHEILIJANA tulla niin hyväksi kuin mahdollista eli saavuttaa oman maksimini. Elän siinä toivossa, että tiedän sen vielä joskus!

AUSTRALIASTA HALUAN uusia oppeja ja kehittymistä. Kaiken tavoitteena ovat Tokiossa vuonna 2020 järjestettävät olympialaiset. Olen päässyt ampumaan jo usean viikon ajan ulkona pienoiskivääriillä.

TSUA ON OLLUT MINULLE hyvä harjoituspaikka niin ammunassa kuin fysiikkatreeneissäänkin. Olen saanut sieltä paljon uusia juttuja.

OPISKELUJEN JA URHEILUN YHDISTÄMINEN onnistuu tällä hetkellä erittäin hyvin. Minulla on meneillään neljäs vuosi Åbo Akademiassa, jossa opiskelen valtiotieteitä. Kirjoitan parhaillaan kandia, ja yritän saada sen valmiiksi huhtikuussa.

KOTIMAAN AMPUMAUURHEILUSSA näyttää siltä, että kehittymistä tapahtuu koko ajan ja Suomi näyttää nousevan yhä paremmille sijoille. Toivon samalla, että jotkin liiton asiat toimisivat nykyistä paremmin.

AUSTRALIASSA VIETETYT VIIKOT

ovat menneet todella hyvin. Olen saanut harjoitella ihan tarpeeksi, ja olosuhteet ovat kohdillaan. Lämpöä on ainakin piisannut, kun olimme vajaan viikon ajan Brisbanessa kisoissa ja harjoittelemassa. Siellä oli noin 35 astetta lämmintä ja ilmankosteus yli 80 prosenttia. Kivääriampujalle se ei ole ihan ehkä mukavin mahdollinen keli harjoitella. Antoisaa on kyllä ollut tähän asti ja on tullut hyviäkin tuloksia. Paransin Brisbanessa ilmakivääriennätystäni reilulla kolmella pisteellä.



Joni Stenström

- ✗ **SYNT.:** 29.12.1994, Raasepori
- ✗ **KOTIPAikka:** Turku
- ✗ **AMMATTI:** opiskelija (Åbo Akademi)
- ✗ **VALMENTAJA:** Pirjo Peltola
- ✗ **PARHAAT SAAVUTUKSET:** opiskelijoiden MM-kilpailujen 5. sija pienoiskivääriin 3x40ls kisassa 2016 ja muutama Suomen mestaruus ym.
- ✗ **ENNÄTYKSET:** ilmakivääri 624,4; pienoiskivääri makuu 623,4, 3x40 1170
- ✗ **HARRASTUKSET:** suunnistus, kaikenlaista urheilua muutenkin



690
WHITE

LIMITED EDITION



UUDEN SUKUPOLVEN RATKAISU RADALLE JA METSÄÄN

Beretta 690 White on maineikkaan 690-sarjamme erikoismalli, joka on kuin kotonaan niin ratakäytössä kuin metsässäkin. Ventiloidut piiput ja tavallista leveämpi kisko takaavat kestävyuden, tarkkuuden ja ylivertaisen hallinnan. Säätöperällistä hybridihaulikkoa on valmistettu vain hyvin rajallinen numeroitu 300:n kappaleen erä Suomeen ja Ruotsiin.

