

22.09.2025

SOTILASESTERATA LUMIKURUUN

Aloitteen tavoitteena on käynnistää hanke jossa rakennetaan Alavieskan kunnan alueelle sotilasesterata. Radan on tarkoitus toimia valmistuttuaan yleisenä ulkoliikuntapaikkana.

Sotilasesterataharjoittelu on Puolustusvoimissa käytetty varusmiesten ja kantahenkilökunnan harjoitusmuoto fyysisten ja henkisten ominaisuuksien kehittämiseksi. Sotilasesterata koostuu rakennetuista esteistä joiden yli kiivetään, ne alitetaan tai niiden läpi tasapainoillaan tai ryömitään. Esteet ovat fyysisesti, henkisesti ja taidollisesti haastavia.

Sotilaskoulutuksessa esterataharjoittelun tarkoitus on valmentaa sotilaita käytännön toimiin kenttätehtävissä. Esteiden suorittaminen vaatii voimaa, kestävyyttä, nopeutta, koordinaatiota, kehonhallintaa ja tasapainoa. Lisäksi rataharjoittelu kehittää keskittymistä, itseluottamusta, tarkkaavaisuutta, havaintokykyä, nopeaa päätöksentekoa, peräänantamattomuutta ja rohkeutta.

Esterataharjoittelulla on pitkä historia sotilaiden liikuntakoulutuksessa, mutta vapaa-ajan liikuntamuotona se on edelleen melko harvinainen. Lähes kaikki Suomen sotilasesteradat sijaitsevat Puolustusvoimien alueilla ja pääsy niille on mahdotonta tai voimakkaasti rajoitettua. Yleisinä ulkoliikuntapaikkoina toimivia sotilasesteratoja varuskunta-alueiden ulkopuolella, jotka ovat kaikkien vapaasti käytettävissä, on Suomessa vain kahdesta kolmeen kappaletta.

Sotilaallisen käyttötarkoituksen lisäksi sotilasesterata tarjoaa harjoitusympäristön, joka sopii monen eri lajin urheilijoille. Esterataharjoittelu kehittää kokonaisvaltaisesti liikkujan lihaksistoa sekä kestävyyskuntoa ollen näin tehokas harjoittelumuoto. Säännöllinen harjoittelu parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyttä, kasvattaa aerobista ja anaerobista kynnystä, kasvattaa lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä sekä parantaa kehon koostumusta ja liikkuvuutta.

22.09.2025

Sotilasesterata toimii myös hyvänä liikunnanopetuspaikkana koululaisille aikuisen valvonnassa. Radan avulla voidaan opettaa perusliikuntataitoja kuten juoksemista, ryömimistä, kiipeämistä, tasapainoa, hyppäämistä ja ponnistamista. Liian haastavat esteet kouluikäiset voivat jättää kokonaan väliin. Lisäksi rata tarjoaa mahdollisuuden emotionaaliseen oppimiseen ryhmäharjoittelun kautta, jossa opitaan auttamaan toista, parannetaan ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Sotilasesteradan kaltaiset radat ovat kasvattaneet suosiotaan myös kaikille avoimissa esteratakilpailuissa, joissa koetellaan osallistujien fyysistä ja henkistä kuntoa.

Suomessa sijaitsevat sotilasesteradat ovat joko kansainväliset standardit täyttäviä esteratoja tai varuskuntatasoisia koulutusesteratoja. Eroina radoilla on esteiden haastavuus ja niiden lukumäärä. Koulutusesterata on lyhyempi ja pelkistetympi rakenteiltaan kuin kansainväliset standardit täyttävä rata.

Alavieskaan rakennettavan esteradan tulee olla aivan minimissään varuskuntatason standardit täyttävä, mutta kustannusero ei ole merkittävä, vaikka rata toteutettaisiin kansainväliset sotilasesteratastandardit täyttävänä. Kansainväliset standardit täyttävä rata mahdollistaisi sotilas-5-ottelun virallisen osakilpailun saamisen Alavieskaan.

Sotilasesterata Alavieskaan tuo kuntaan uuden tavan harjoittaa liikuntaa itsenäisesti tai ohjatusti. Lumikurussa se lisää alueen käyttöä lumikauden ulkopuolella ja kasvattaa Alavieskan vetovoimaa alavieskalaisten sekä lähikuntien asukkaiden liikuntapaikkana tarjoten monipuolisen mahdollisuuden kehonpainoharjoitteluun.

Mahdollisia muita sijainteja Lumikurun ulkoilu- ja liikunta-alueen lisäksi voisivat olla Virin urheilutalon eteläpuolinen alue, Kivihaan alue tai Pappilanniemen pururadan alue.

Paikan valinnassa tulee kuitenkin huomioida, että radalle ei saa olla liian helppo päätyä esimerkiksi viikonlopun viihdeiltojen jälkeisenä päähänpistona tai nuorten illanvieron yhteydessä. Osa radan esteistä on keskittyneelle aikuisellekin hyvin haastavia ja huolimattomasti toimien loukkaantumisriski on todellinen, esimerkiksi tilanteessa jossa henkilön toimintakyky on omaehtoisesti tilapäisesti alentunut.

22.09.2025

Radan etuihin voidaan lukea myös kohtuulliset rakentamiskustannukset ja pienet ylläpitokustannukset. Rakenteet ovat yksinkertaisia, aikaa ja käyttöä kestäviä ja niissä on vain vähän liikkuvia osia.

Allekirjoittanut valtuutettu lupaa tarvittaessa toimia yhdyshenkilönä Puolustusvoimien suuntaan ja auttaa tarkemman toteutussuunnitelman laatimisessa. Suunnitelma sisältää radalle tulevat esteet, estejärjestyksen, ratapiirroksen, estekohtaiset opastekyltit esteiden suoritustekniikoista sekä radan rakentamista suuntaavat yleiset ohjeet.

Alavieskassa 22. syyskuuta 2025,

Heikki Malinen