

## Seinäjoen sotilasesterata – Haastetta ja elämyksiä

Tervetuloa testaamaan rajojasi ja nauttimaan esteradan tuomista elämyksistä! Seinäjoen sotilasesterata tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden kehittää kuntoa ja taitoja hausalla ja innostavalla tavalla. Sen rakentaminen toteutettiin täysin talkootyönä ja sponsorien tuella, taustalla halu luoda yhteisölle jotain erityistä.

Vuonna 2009 rakennettu rata on suunniteltu tarkoin, jotta se vastaa sotilasesteratojen standardeja ja hyödyntää samalla ympäröivän maaston parhaalla mahdollisella tavalla. Lopputuloksena on monipuolinen kokonaisuus, joka sopii monentasoisille liikkujille ja aktivoi kehon eri lihasryhmiä tasapainoisesti. Esteet on merkitty selkeillä opasteilla, jotka ohjaavat liikkujia ja takaavat turvallisen harjoittelun.

### Turvallisuus ja opasteet

Seinäjoen kaupunki omistaa radan, ja sen käytöstä vastaavat **Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut** sekä **Lakeuden Elämysliikunta ry**. Turvallisuus on etusijalla: turvallisuusohjeet on laadittu yhteistyössä **TUKES**:in kanssa, ja niiden noudattamisesta vastaa liikuntapaikkamestari.

Radan varrella olevat **opasteet** tarjoavat selkeät ohjeet esteiden suorittamiseen ja yleisiä turvallisuusvinkkejä, jotta jokainen voi harjoitella omalla tasollaan oikein ja turvallisesti. Lisäksi radalla on 15 vuoden ikäraja itsenäiselle harjoittelulle, mikä varmistaa, että nuoremmat osallistujat harjoittelevat aina valvotusti.

### Suunnittelu ja toteutus – yhteistyön voimaa

Radan suunnittelussa ja toteutuksessa yhdistyi asiantuntijoiden osaaminen ja talkoolaisten työpanos. **Etelä-Pohjanmaan Reserviläispiirin** puheenjohtaja Timo Sysilampi toi projektiin asiantuntemuksensa sotilasesteratojen rakenteista. Esteet rakensivat **Hirsikaluste Köykan** veljekset, ja paikalliset reserviläiset tarjosivat monipuolista ammatillista osaamista. Rakentaminen toteutettiin pääosin talkootyönä, ja siihen saatiin merkittävää taloudellista ja materiaalitukea sponsoreilta. Seinäjoen kaupunki auttoi hanketta materiaaleilla ja konetyöllä.

Projektin käynnistämisestä, seurannasta ja taloushallinnosta vastasivat **Seinäjoen Reserviupseerikerho ry** ja **Seinäjoen Reserviläiset ry** yhteistyössä LifeIT Oyj:n kanssa. Hankkeen projektipäällikkönä toimi **Hannu Salo**. Rakentamiseen osallistui myös **Lakeuden Elämysliikunta ry**, ja lopputulos on hieno osoitus paikallisen talkoohengen voimasta.

### Sponsoreita olivat seuraavat:

Hirsikaluste Köykkä Ay  
Hotelli Stuerthi Pauli Lampinen  
Hölkä- ja Kuntoliikuntaseura HÄJYT ry  
K-maatalous Seinäjoki  
Kopiokeskus EPKK Oy  
K-Rauta  
Lakeuden Elämysliikunta ry  
Luopajärven Saha Oy  
Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen Etelä-Pohjanmaan Maanpuolustuspiiri  
Pennala Heikki taloyhtiö

Puukeskus Oy  
Seinäjoen Energia  
Seinäjoen kaupunki  
Seinäjoen Reserviläiset ry  
Seinäjoen Reserviupseerikerho ry  
Seinäjoen Seudun Elinkeinokeskus  
Sotavahinkosäätiö  
VLP  
Ylistaron kunta  
Nurmon kunta

## Mikä tekee Seinäjoen radasta erityisen?

Seinäjoen sotilasesterata on Suomen ainoa varuskunnan ulkopuolinen rata ja osa **Jouppilanvuoren esteetöntä elämysliikuntareittiä**. Tämä avoimessa käytössä oleva rata koostuu 13 erilaisesta esteestä, jotka haastavat ja motivoivat kokeilemaan rajoja turvallisesti. Esteet on suunniteltu niin, että ne tarjoavat vaihtelua ja palautumisaikaa eri lihasryhmille. Vaativimmat esteet, kuten **Irlantilainen pöytä** ja **Neljän askeleen puomi**, sijaitsevat radan alussa, kun taas näyttävät esteet, kuten **riipuntaeste** ja **ryömintäverkko**, houkuttelevat ohikulkijoita tutustumaan rataan.

## Turvallista harjoittelua

Radan suunnittelussa on erityisesti huomioitu turvallisuus. Maastoperäisiä haasteita, kuten ojien ylityksiä, on ratkaistu siltojen avulla, ja esteiden rakenteita on muokattu riskien minimoimiseksi. Esimerkiksi **Kaivantoeste** on toteutettu ilman syvää kuoppaa, mikä tekee siitä turvallisen myös perheen pienimmille. Esteradan suorittaminen on turvallista, kun harjoittelet huolellisesti: panosta aina tekniikan opetteluun sekä alkua- ja loppuverryttelyyn. Lisäksi radan esteet, jotka on rakennettu kierrätysmateriaaleista, tekevät siitä ympäristöystävällisen valinnan.

## Kenelle rata sopii?

Seinäjoen sotilasesterata sopii niin aloittelijoille kuin kokeneille kuntoilijoille. Se tarjoaa haasteita, jotka kehittävät voimaa, kestävyyttä ja koordinaatiota. Säännöllinen harjoittelu auttaa ylittämään omia rajoja, mutta myös satunnaiset seikkailijat ja liikunnan ystävät voivat nauttia radasta omalla tasollaan. Hyvin suunniteltu harjoittelu ja riittävä palautuminen varmistavat tehokkaan ja turvallisen fyysisen kehityksen. Lisäksi esteettömyys on varmistettu: pyörätuolilla pääsee helposti radalle sekä Jouppilanvuoren parkkipaikalta että Kämpälän Luntotalon parkkipaikalta.

## Seinäjoen sotilasesterata on täydellinen paikka kuntoilulle, seikkailulle ja yhteisille elämyksille.

### Esteet ja niiden järjestys – turvallisuus ja tehokkuus etusijalla

Seinäjoen sotilasesteradalla esteet vastaavat puolustusvoimien varuskuntatasoisen radan standardeja, mutta niiden järjestys on suunniteltu erityisesti turvallisuus ja käyttö huomioon ottaen. Esteiden sijoittelu perustuu siihen, mitä lihasryhmiä kukin este kuormittaa ja kuinka pitkän palautumisajan ne vaativat. Tavoitteena on tarjota monipuolinen ja tehokas harjoittelu, samalla varmistamalla, että lihasryhmillä on riittävästi aikaa palautua ennen seuraavaa haastetta. Seinäjokinen seikkailija **Timo Polari** oli mukana suunnittelemassa esteiden järjestystä, joka takaa tasapainoisen kuormituksen eri lihasryhmille.

Radan alkupäässä sijaitsevat vaativimmat esteet, kuten **Irlantilainen pöytä** ja **Neljän askeleen puomi**, jotka vaativat voimaa, rohkeutta ja taitoa. Nämä esteet haastavat sekä kädet että jalat. Niiden jälkeen tulee helpompia ja palauttavampia esteitä, kuten **riipuntaeste** ja **ryömintäverkko**, jotka on sijoitettu näkyville paikoille houkuttelemaan ohikulkijoita tutustumaan radan eri osiin.

### Esteet ja niiden järjestys:

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 1. Loikkavaijerit        | 7. Säleikkö                    |
| 2. Vaakatasopuomit       | 8. Riipuntaesteet              |
| 3. Tasapainopuomi        | 9. Verkkoeste                  |
| 4. Irlantilainen pöytä   | 10. Kaivanto                   |
| 5. Neljän askelen puomit | 11. Chikaani                   |
| 6. Kahlaamo              | 12. Valli ja kaivanto          |
|                          | 13. Peräkkäiset rynnäkkömuurit |



Kuva Seinäjoen sotilasesteradan esteiden järjestys (Partanen, 2015)

### Maaston ja turvallisuuden huomioiminen

Radan esteiden sijoittelussa on otettu huomioon maaston erityispiirteet. Osa esteistä on sijoitettu pehmeille alueille, mikä lisää haastetta ilman turvallisuusriskiä. Esimerkiksi **Kaivantoste** on suunniteltu alkuperäistä toteutusta turvallisemmaksi: alkuperäisessä suunnitelmassa oli riski tippua syvään kuoppaan, mutta Seinäjoen radalla kaivanto on este ilman syvää kuoppaa. Sen sijaan radalla kiivetään **korkean seinämän yli**, mikä parantaa esteen turvallisuutta ja haastavuutta.

Radan rakentamisessa on huomioitu myös ympäristönäkökohdat. Esteissä on käytetty osittain kierrätysraaka-aineita, mikä tekee radasta ympäristöystävällisemmän vaihtoehdon, myöskään esteiden sijoittelu maastoon ei muuta luonnon harmoniaa millään tavalla.

### Elämyksellistä ja monipuolista harjoittelua

Esteet tarjoavat haasteita, jotka kehittävät voimaa, kestävyyttä ja rohkeutta, mutta samalla ne on suunniteltu siten, että ne tarjoavat myös riittävästi palautumisaikaa ja turvallisuuden kaikille käyttäjille.

**Tule kokeilemaan**, miten radalla suoriutuminen vie kunnon ja motivaation uudelle tasolle – elämyksellisesti ja turvallisesti!

### Lähteet:

Partanen, R. R. (2015). Sotilasesterata ulkoliikuntapaikaksi Vierumäelle, sivu 13.

[Sotilasesterata ulkoliikuntapaikaksi Vierumäelle - Theseus](#)

**Teksti: Hannu Salo ja Katrin Tiittanen**