

A photograph of a beach wrestling match. Two young boys are wrestling on a sandy mat. One boy is in a low, defensive position while the other is leaning over him. A referee in a grey shirt and cap stands behind them. A large crowd of spectators, including children and adults, is seated in the background.

**Beach  
Wrestling SM  
Hietssussa  
lauantai  
8.8.2026  
klo 13.00 –  
17.00**

**Apteekkitarvike.fi**

**Varikkotie 89 rak.52, 40800 Vaajakoski**  
**040 5324179 / juha.teperi@apteekkitarvike.fi**

**Kaikkea lasiin liittyvää – Myös kehystys**

**-K ARIS GLASVERKSTAD**  
**ARJAAN LASIVERSTAS**

**Korjaamokatu 3, 10300 Karjaa | Puh. 050 557 3671**

 **LVI** **Jukka Pirttinen**

**Saraharjunkatu 8, 41340 Laukaa / 0400 355 073 / lvipirttinen.fi**



**KATTORAKENNUSLIKE**  
 Mannerheiminkatu 3, 15100 Lahti  
 toni@myske.fi / puh 050 5183 376



**OULAISTEN  
 APTEEKKI**

**Maansiirto  
 J. Salminen Oy**



**0400 894 366**

Seisakkeentie 310, 03320 Selki  
 jari@maansiirtosalminen.fi

**Hiekkapuhallusyksikkö  
 Koivukoski Oy**

0400 655 260  
 pasi.koivukoski  
 @hiekkapuhallusyksikko.fi  
 0400 390 575  
 Jokivarrentie 574, 04130 Sipoo



**Mäkiaukio 5  
 16130 Virenoja  
 puh 044 4456 352**

# **Tervetuloa rannalle viihtymään paini parissa!**

On taas perinteisen rantapainin SM-kisan aika. Kyseessä on avoin tapahtuma, joten myös muut kampaailulajien harrastajat ovat tervetulleita. Tosin ihan ”kylmiltään” mukaan ei pääse, osanottajilla tulee olla voimassa oleva kilpailulisenssi.

Joskus on kysely, että voisiko mukana olla myös täysin avoin sarja, johon voisi ottaa osaa kuka tahansa? Ihan hyvä idea, mutta kukas sitten vastaa vahingoista? Tarkoittaa että jos ottelussa tapahtuu loukkaantumisen, niin syyttävä sormi suuntautuu suoraan järjestäjään. Joten jätetään nämä ”avoimet sarjat” vaikka portsareiden pulmiksi.

Painin yksi ongelma on, että sen medianäkyvyys on vähäinen. Painiliitto, seurat ja itse painijat voivat mennä itseensä. Kaikki voivat miettiä, miten julkisuuteen tulisi suhtautua? Sitä kautta voi selvittää, miksi ainoa olympialajissa MM-mitalin saavuttanut urheilija ei noussut kymmenen parhaan suomalaisurheilijan listalle viime vuoden äänestyksessä?

Rantapainin SM-kisat pyrkii aukomaan ovia toiseen suuntaan. Tarkoitus on järjestää erilaiset painikisat. Mukana on oheistapahtumia. Näin palvellaan katsojia. Kyse ei ole vanhasta pohjalaisesta suojeluskunta tyylistä, että ”meillä on ny kisat ja te tuuttaa ny niitä kattomahan”.

Joka tapauksessa tervetuloa seuraamaan viihteellistä SM-kisatapahtumaa. Niin kaikki kilpailijat, huoltajat, painijat kuin tietysti myös katsojat. . Kiitos tässä vaiheessa kuuluu kisojen talkooväelle, joita ilman kisat jäisivät väliin. Syvä kumarrus ja kiitos myös kisalehden ilmoittajille. Teidän tukenne näinä aikoina on erittäin tärkeää.

**Hannu Rantala vapaapainin jokapaikan höylä**



**Monenlaista lentoa ja ottelua on nähty vuosien aikana rantapainien ottelukehässä. Välillä vähän enemmän tosissaan ja välillä vähemmän tosissaan.**



# RANTAPAININ SÄÄNNÖT

## Ottelun kulku ja alue:

Kesto: Ottelu kestää enintään 3 minuuttia.

Tasatilanteessa ratkaisee viimeinen piste tai jatko aika.

Voittoon vaaditaan: 3 pistettä tai vastustajan selätys.

Alue: Ottelu käydään hiekalla rajatulla ympyräalueella.

## Pisteytys

1 piste: Vastustajan vieminen maahan tai suoraan polvilleen / kyynärvarsilleen,  
tai vastustajan työntäminen ulos alueelta.

3 pistettä: Vastustajan heittäminen suoraan selälleen  
(hallittu heitto, jossa selkä osuu hiekkaan).

## Lisäksi:

- sormen- ja varpaankynnet täytyy olla lyhyet ja siistitty
  - pitkähiuksisen urheilijan tulee pitää hiukset kiinni
- painijoiden on oltava puhtaita ja hiukset ja iho ei saa olla rasvainen, öljyinen,  
eikä tahmea
- tuomari voi vaatia painijaa pyyhkimään ihonsa, milloin tahansa ottelun aikana

## SM SARJAT:

Miehet (+17 v.): 60, 70, 80, 90 ja +90 kg

Naiset (+17 v.): 50, 60, 70 ja +70 kg

Miesveteraanit (+35v) 70, 80, 90 ja +90 kg

Pojat (-17 v.): 40, 50, 60, 70 ja +70 kg

Tytöt (-17 v.): 40, 50, 60 ja +60 kg

Rantapainin Suomen mestaruuskilpailuissa painijat saavat  
osallistua vain oman ikäluokkansa sarjoihin.

Kansalliset lasten sarjat ( ei SM statusta )

Tytöt ja pojat ( 2012 ja myöhemmin syntyneet):

23, 25, 28, 31, 34, 37, 41, 46, 52 ja +52kg



## Nallepaini 2 – 4v

Tervetuloa mukaan Nallepainiin, lapsen ja aikuisen yhteiseen hauskaan liikuntaharrastukseen!

Nallepainissa on lapsen kanssa aina isä, äiti tai muu tuttu aikuinen ja valtaosa tempuista tehdään hänen kanssaan.

Tärkeintä Nallepainissa on hauska lapsen ja aikuisen yhteinen tekeminen. Nallepainin kehittämisessä tehdään jatkuvaa yhteistyötä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan asiantuntijoiden kanssa yhdistäen lapsiperheiden arkitarpeet uusimpaan liikuntapedagogiseen näkemykseen.

Nallepaini kehittää lapsen motoriikkaa monipuolisesti, vahvistaa koordinaatiokykyä sekä oman kehon hahmottamista. Lisäksi Nallepaini on kiva tapa tuntea läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Nallepainia suositellaan noin 2-4-vuotiaille.

Nallepainissa on kaikkiaan 7 ryhmää viikossa. Toivomme, että käynte pääsääntöisesti yhdessä ryhmässä. Muissakin treeneissä voi kuitenkin vierailla, jos aikataulut esimerkiksi estävät jollakin viikolla omaan treeniin osallistumisen.

Ensimmäinen kokeilukerta on ilmainen. Jos harrastusta ei jatketa kokeilukerran jälkeen ilmoita seuraavana päivänä

Mukaan voi tulla kesken kaudenkin.  
Tiedustele asiasta oman paikkakuntasi painiseuran kautta.  
Lisää tietoa paikoista ja ajoista:

**[www.painimiehet.fi/nallepaini](http://www.painimiehet.fi/nallepaini)**

## **RIVI- ILMOITUKSET**

**Korjausompelu.net**  
susanna@  
korjausompelu.net  
puh 044 559 5860  
Everstinkuja 4, Espoo

**Mavor Oy**  
Kuormatie 3  
03100 Nummela  
puh 0400 409 808  
heikki.riikonen@mavor.fi

**Naulaa ja Naputtaa**  
Kirveskuja 6  
02880 Veikkola  
puh 050 531 3141  
petri.honkaranta@  
kotikone.fi

**Ilmastointiasennus**  
**Reima Seppälä**  
Kopuntie 29  
03100 Nummela  
puh 050 555 7710  
iv-seppala@hotmail.fi

**Automaalaamo**  
**Värikaksikko Oy**  
Tarrankaari 1, Lohja  
puh 019 321411  
jari.nevala  
@varikaksikko.com

**Espoon**  
**Erikoishitsaus Oy**  
Ojangankaari 3  
02480 Kirkkonummi  
puh 040 046 4564  
espoonerikoishitsaus  
@gmail.com

**Nuohous Lehtinen**  
puh 040 773 4278  
puh 040 554 8049  
info@nuohouslehtinen.fi

**JV Kaivuu Oy**  
Metsolantie 46, Vihti  
puh 0400 874 041  
jvkaivuu@gmail.com

**Terhon Huolto Tmi**  
Päivärinteentie 4  
01800 Klaukkala  
puh 0400 688 965

**Mondosec Oy**  
Linnunradantie  
00740 Helsinki  
puh 044 5559633  
jarmo.karjalainen  
@mondosec.com

**Raksand Oy**  
Sepänkyläntie 12 B 7  
02430 Masala  
Kirkkonummi  
raksand.info@gmail.com  
puh 044 550 0117

**Eristyspari Oy**  
Tuohikengäntie 53  
03300 Otalampi  
puh 0400 406 384  
eristyspari@elisanet.fi

**Järvenpään Rengas**  
Sipoontie 65,J ärvenpää  
info@jarvenpaanrengas.fi  
puh 040 198 98 29

**Joku Pojat Oy**  
Knuutintie 3  
02400 Kirkkonummi  
info.jokupojat@gmail.com  
puh 0400 459019

**T:mi Esko Eklund**  
Koskenkyläntie 577  
07600 Myrskylä  
Kaivinkoneurakointi  
esko.eklund@pp.inet.fi  
puh 041 4523 565

**Luumäen Kaivu ja  
Kuljetus**  
liholanraitti6., 54510 Uro  
puh 0400 255 081  
lkk@co.inet.fi

**RH Pipeworks Oy**  
puh 044 509 0040  
Pajatie 1 A 2  
49270 Pyhtää  
robert@rhpipeworks.com

## **GM saumaus ja saneeraus Oy**

**Viereläntie 97, 03400 Vihti**  
**gmsaumaus@gmail.com / 040 130 6906**

## ***Transport Valdén Ab/Oy***

**Yrittäjänkatu 4–6, 06150 Porvoo**

**Robert Valdén**

**Mårten Valdén**

**Puh. 040 769 3078**

**Puh. 0400 292 485**

# Rakennus S. Bäckström

Valurinkatu 10, 03600 Karkkila  
Puh. 040 8654 657  
info@sbackstrom.fi

[www.sbackstrom.fi](http://www.sbackstrom.fi)

## HansaRak Oy

Kerkkoontie 387, 06530 Kerkkoo

Krämertintie 17 00620 Helsinki

puh 044 2022 119 /

[hansarak@hansarak.fi](mailto:hansarak@hansarak.fi)

## ESAN KALUSTE

Yrittäjäntie 68, 03600 Karkkila

Puh. 09 2258 604 | [www.esankaluste.fi](http://www.esankaluste.fi)

Palvelemme ark. 9-18, la 9-14

## Huusko Oy ILMALÄMPÖPUMPPU

puh 044 981 9813

[info@ilmalampopumppuhuusko.fi](mailto:info@ilmalampopumppuhuusko.fi)



Rautahatuntie 20  
00920 Helsinki

Puh. 040 0937404

[www.tiori-kuljetus.com](http://www.tiori-kuljetus.com)



## MÄENPÄÄ

Vihdintie 7, 03100 Nummela

[info@huoltomaenpaa.fi](mailto:info@huoltomaenpaa.fi) | 09 222 1577

## Harrin Purku- ja Kaivupalvelu Oy

Suolahdentie 22, 04430 Järvenpää

puh 040 515 3431

[harri.arola.1967@gmail.com](mailto:harri.arola.1967@gmail.com)

## PROA CON

Yhdessä mittaamme paremmin  
040 503 9431

[hermanni.naatanen@proacon.fi](mailto:hermanni.naatanen@proacon.fi)