

3/2015

SPURTTI NEWS

**Jouluiset
puuhasivut**

**SOMEnuoret
Pajulahdessa
– Hae mukaan
ensi vuoden tiimiin!**

Voitto Onnisen



**uudet
treeniradat**

**Fanikuvissa
Viivi Lehikoinen
ja Markus Teijula**

Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

Keiju levittää hyvää yhdessä SUL:n kanssa kannustamalla suomalaiset lapset liikkeelle. Keiju Junior Juoksukoulussa opitaan juoksemisen perusteet, saadaan vinkkejä harjoitteluun sekä perehdytään yleisesti terveellisiin elämäntapoihin.



Mars maastoon!

Kehitä ketteryyttä:

- Juokse etsien paikkoja joissa voit roikkua
- Etsi juostessa paikkoja joista voit ponnistaa
- Pujottele esteitä kallistellen kaarteessa

Ideita liikunnalliseen päivään

- Tee maastoretki vanhempien ja kavereiden kanssa
- Etsikää metsästä hienoja paikkoja ja ottakaa yhteiskuva
- Eväät takaavat onnistuneen retken

Muista

- Pidä jalat ja nilkat lämpiminä
- Juoksija erottuu edukseen (heijastimet, huomiovalot)
- Hyvällä pukeutumisella pärjää säällä kuin säällä



Lisätietoa juoksukoulusta sekä enemmän juoksuvinkkejä: www.keiju.fi/juoksukoulu



Mukana lapsen kasvussa – kotimainen Keiju

Keiju-margariinit edistävät lapsen normaalia kehitystä osana terveellisiä elintapoja sekä tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Ne sisältävät mm. kasvuun ja kehitykseen tarvittavia välttämättömiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja sekä runsaasti luuston kehitykseen tarvittavaa D-vitamiinia.

Keiju

Lue lisää osoitteesta keiju.fi

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU



JUOKSU

SPURTTI NEWS

Iloa ja innostusta!

Joulu on jo ovella. Se tuo mukanaan odotetun juhlan lisäksi monta kaivattua lepopäivää. Koululaisille joulunaika tarkoittaa pitkää joululomaa.

Laita lenkkarit jalkaan, kilauta kaverille ja lähde ulos. Hippa, nurkkajussi, kymmenen tikkua laudalla, keinupallo ja peili ovat hauskoja ja perinteisiä pihapelejä, jotka toimivat aina. Lisää listaan oma suosikkisi tai anna kaverin päättää! Kokeile myös tämän lehden sivuilta löytyviä uudistettuja Voitto-ratoja tai keksi niitä itse lisää. Pääasia, että kaikilla on hauskaa ja leikkiessä tulee hiki. Välineitä voidaan rakentaa myös itse eikä niiden tarvitse olla aina juuri samanlaisia mitä ratoihin on kuvattu. Radoissa voidaan edetä myös pareittain tai pienryhmissä, jolloin kaverit kiertävät ja antavat palautetta.

Muista myös rauhoittua. Lue hyvä kirja, pelaa lautapelejä, auta äitiä keittiössä ja isää pihatöissä tai leivo vaikka Voiton puuhasivuilta löytyvällä ohjeella helppo ja maistuva kakku. Sen valmistumista odotellessa voit ratkoa samalla sivulla olevan jouluisen ristikon.

Lehden sivuilla suuntaamme ajatukset jo ensivuoden puolelle. JIM ja TJIG kokoaa talvella junnut Hippos- ja Pirkkahalleihin. Kou-

lulaisten Hese-kisat aloittavat kevään kisarumban. Seurakisat pyörähtävät käyntiin toukokuussa ja jatkuvat aina syyskuulle asti. YAG järjestetään kesäkuussa Leppävaarassa. Lajikarnevaalit kokoaa puolestaan suuren joukon yleisurheiluväkeä kahdeksalle eri paikkakunnalle. Nykyajan seuraotteluna toimii loistavasti Vattenfall Seuracup, joka huipentuu syyskuussa Ratinan stadionille. Lukaise lehden sivuilta tapahtumakohtaiset infot ja klikkaa lisätietoa tapahtumien Internet-sivuilta. Näistä kaikista infoamme myös nuorisoyleisurheilun Facebook ja Instagram tileillä, joten muista vieraila myös siellä.

Kiitos kuluneesta vuodesta, mukavaa joulun aikaa ja tsemppiä vuodelle 2016!

Ritva



Joululahjavinkki!

Joulun pehmein paketti on Voitto Onnisen maskotti ja kovin paketti Ruotsi-ottelu-lippupaketti.

Tilaa maskotit osoitteesta: www.sporttikauppa.fi
Tarjous voimassa 31.1.2016 saakka.

• 1 kpl 7 € • 10 kpl 60 € • 30 kpl 135 €
• 20 kpl 100 € • 40 kpl 160 €

Ruotsi-ottelu liput saat tilattua osoitteesta:
<http://www.ruotsiottelu.fi/yleisolle/lipunmyynti>

Sisältö

- 3 Pääkirjoitus
- 4 YAG
- 5 Kouluyleisurheilu
- 6 SOMEnuoret
- 7 Haku SOMEnuoreksi
- 8 Viivi Lehikoinen
- 9 Markus Teijula
- 10 Vattenfall Seuracup
- 11 Family Fresh Yleisurheilukoulu
- 12 Lajikarnevaalit
- 13 Terve koululainen
- 15-18 Voitto Onnisen treenivinkit
- 20-21 Puuhasivut
- 23-24 Svenska sidor

Kannen kuva: Nina Kaverinen

Julkaisija

Suomen Urheiluliitto ry
Radiokatu 20, 00240 Helsinki
www.sul.fi

Päätoimittaja

Ritva Immonen
ritva.immonen@sul.fi
0400 670 033

Toimituspäällikkö

Taru Schroderus

Toimituskunta:

Ilpo Koponen, Mika Tyrkkö, Marjaana Pöntinen

Taitto

Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

Sivujen 15-18 taitto

Petri Kuhno / Studio Kirjosieppo Tmi

Voitto Onninen -piirroset

Petri Kuhno / Studio Kirjosieppo Tmi

Kustantaja

Track & Field Finland Oy
Radiokatu 20, 00240 Helsinki

Painopaikka

Punamusta Oy

Ilmoitusmarkkinointi

Media X-Pertti
Melkonkatu 24, 00210 Helsinki
puh. (09) 8566 4500
fax (09) 8566 4510

Laskutus

puh. (09) 3487 6021
fax (09) 3487 6020
Spurtti postitetaan SUL:n lisenssirekisterin osoitteistolla.

Spurttin osoitteenmuutokset:

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteys-
henkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

Spurttin jakelu:

Spurtti News -lehti lähetetään 8-13-vuotiaille
yleisurheilulisenssin haltijoille (1 lehti / talous).



YAG nostaa profiilia – ensi kesän tapahtuma näkyy YLE:n kanavilla!

Kotimaisen nuorisoyleisurheilun kohokohta, Youth Athletics Games, kilpaillaan ensi kesänä Espoon Leppävaarassa 10.-12.2016. Tapahtumassa on kesän monipuolisin lajikirjo, viihdyttävää oheisohjelmaa ja entistä enemmän kansainvälisiä kilpakumppaneita. Luvassa on myös televisiokameroiden kameroiden loistetta, sillä tapahtumasta tehdään ohjelma YLE:n kanaville!

YAG:n järjestelyissä on otettu jo isoja harppauksia sitten viime kesän. Tapahtuma on saanut hiljattain kaksi uutta ja merkittävää tukijaa, Hartwallin ja Pingviinin. Myös YLE:n kamerat ovat paikalla tapahtumassa ja tuovat lisää näkyvyyttä sekä kesän suurimmalle nuorisoyleisurheilutapahtumalle että siihen osallistuville urheilijoille.

- Tapahtuman järjestelyihin on luvassa muutoksia viime kesältä saadun palautteen pohjalta. Tavoitteenamme on tehdä YAG:sta ikimuistoinen viikonloppu, joka kokoaa yhteen mahdollisimman kattavasti seuraihmiset ja nuoret urheilijat eri puolilta Suomea, SUL:n nuorisopäällikkö **Ritva Immonen** toteaa. YAG:n ilmoittautuminen alkaa 5.3. Ensimmäinen ja edullisin

hintaporras on voimassa huhtikuun loppuun saakka. Matti-myöhäiset ehtivät mukaan vielä kesäkuun alkuun asti.

Lisätietoja tapahtumasta: www.youthathleticgames.fi sekä Facebook: Youth Athletics Games
Tervetuloa mukaan!



Ville Vepsä, Marjaana Pöntinen ja Matti Hannikainen

Joko teidän koulussanne yleisurheillaan?

Elovena Voimapäivät, H-hetki, Hese-kisa ja Nestle Healty Kids -iltapäivätoiminta ovat Suomen Urheiluliiton kaikille Suomen alakouluille organisoimia toimintamuotoja. Vauhdikasta yleisurheilua ja uuden oppimisen iloa tarjoavat ohjelmat on mahdollista saada sinunkin koulullesi. Lue lisää alta ja vinkkaa opettajallesi!



Elovena Voimapäivä

Elovena Voimapäivät ovat Suomen Urheiluliiton ja Elovenan yhdessä järjestämiä tapahtumia, joissa koululaisille tuodaan liikunnan iloa ja ravitsemustietoa keskelle koulupäivää. Tapahtumakoululle maksuton päivä on täynnä hulvatonta menoa koulun pihalle rakennetulla miniyleis-urheilukentällä, leikki-mielisiä kisailuja sekä aivojumbppaa liikunta- ja ravintoaiheisten ongelmanratkaisutehtävien parissa.

Jos koulullanne ei ole ollut vielä Elovena Voimapäivää, kehota opettajaasi poikkeamaan osoitteessa: www.elovenavoimapaiva.fi. Ensi kevään Voimapäivien haku käynnistyy tammikuussa!

Nestle Healthy Kids

Nestle Healthy Kids -ohjelmassa on useita eri toimintamuotoja. Alakouluille suunnatun ohjelman pääpaino on koulun jälkeen organisoitava yleisurheileva iltapäiväkerho. Kymmenen kerhokertaa haastaa lapset mukaan hyppäämisen, heittämissä ja juoksemisen monipuoliseen maailmaan. Terve koululainen -hankeen mukaisesti lapset saavat kerhossa myös asiantuntevaa tietoa ravinnosta.

Jos yleisurheileva iltapäiväkerho sopisi teidän koululenne, pyydä opettajaa poikkeamaan osoitteesta: www.nestlehealthykids.fi



H-hetki ja Hese-kisa

H-hetki on lasten yleisurheilua tukeva ohjelma, joka tarjoaa maksuttomia materiaaleja koulujen yleisurheiluopetuksen tueksi. Maksuton ohjelma on suunnattu koulujen yleisurheiluopetuksen tueksi. Ohjelman sivuilla on paljon erilaisia tuntimalleja, ratoja ja haasteita, jotka auttavat opettajia suunnittelemaan laadukkaita yleisurheilutunteja. Sivuilla on myös runsaasti infoa terveisiin elämäntapoihin liittyvistä asioista. Hese-kisa on osa H-hetki-ohjelmaa. Se on peruskoulun 5.–6.-

luokkalaisille järjestettävä yleisurheilun joukkuekisa, jossa kilpaillaan juoksemisessa, hyppäämisessä ja heittämisessä 12-henkisen joukkuein koulun, paikkakunnan, piirien ja valtakunnan mestaruuksista. Hese-kisakiertue vieraillee reilun kolmen viikon aikana 15-17 paikkakunnalla eri puolella Suomea. Mukana on kymmeniä kouluja ja satoja lapsia. Piirikisojen parhaat pääsevät mukaan valtakunnalliseen Hese-kisafinaaliin, joka kilpaillaan toukokuussa Tampereella.

Lisätietoja osoitteesta: www.h-hetki.fi

SOMENUORET tulivat jäädäkseen



Kuva: Tomi Karttunen

Suomen Urheiluliiton viime keväänä käynnistämä somenuori-toiminta on löytänyt paikkansa yleisurheilun viestintäkentässä. Kilpailuista, treeneistä ja omasta elämästään SUL:n kanavissa ahkerasti viestivät nuoret on pantu merkille myös lajiliitoissa.



Pinja Heinonen ja Minna Läspä
Kuva: Ritva Immonen

- Somenuorena on ollut hirmu kiva olla. Olen somettanut pääasiassa kisoista ja treeneistä. Kesän aikana Instagramia tuli päivitettyä viikoittain, Viipurin Urheilijoiden 13-vuotias **Julia Raunio** kertoo.

Julia vietti lokakuun puolessa välissä viikonlopun Pajulahdessa yhdessä muiden somenuorien ja muutamien seurojen nuorisopäälliköiden kanssa. Viestintään painottunut viikonloppu oli hänen mukaansa hauska ja hyödyllinen.

- Oli kiva tavata muita somenuoria ja jutella heidän kanssaan. Samalla sain itselleni hyviä vinkkejä erilaisissa sosiaalisen median kanavissa viestimiseen, hän kertoo.

Suomen Urheiluliiton somenuoriin valittiin viime keväänä 22 nuorta eri puolilta Suomea. Pohjoisin somettaja on Kuusamon Erä-Veikkoja edustava 17-vuotias **Kerttu Klemetti**. Facebookissa, Instagramissa ja Snapchatissa somettava Kerttu kertoo päivittävänsä ahkerasti sometilejään.

- Kisareissuista ja treeneistä on ollut kiva laittaa postauksia ja katsella muiden

tiimiläisten postauksia omista kisoistaan, moukarinheittoa ja kuulantyohtöä harrastava Kerttu kertoo.

NUORTEN NÄKÖISTÄ VIESTINTÄÄ

Nuorisopäällikkö **Ritva Immonen** sanoo Suomen Urheiluliiton haluavan tuoda nuorten omaa ääntä entistä vahvemmin esille.

- Tavoitteenamme on osallistaa nuoret vahvasti tekemiseen ja antaa heille valta ja mahdollisuus viestiä heitä kiinnostavista asioista omalla tavallaan. Suomen Urheiluliiton nuorisoyleisurheilun omissa somekanavissa näkyneet nuorten tekemät postaukset saivat valtavasti huomiota yli lajirajojen.

Immonen mukaan somenuoritoiminta on monella tapaa uutta niin SUL:lle kuin muillekin lajeille.

- Positiiviset kokemukset kannustavat meitä jatkamaan ja kehittämään toimintaamme entistäkin enemmän nuorista itsestään lähteväksi. Suuri kiitos viimeisen puolen vuoden aikana tiimissä mukana olleille nuorille! Tästä on hyvä jatkaa!

Hae mukaan vuoden 2016 somenuoriin!
Hakuohjeet viereisellä sivulla.





Haku vuoden 2016 SOME-tiimiin alkaa NYT!

Hei sinä 13–18-vuotias yleisurheileva nuori!
 Haluatko mukaan nuorisoyleisurheilun sisäpiiriin?
 Etsimme vuoden 2016 SOME-tiimiimme nuoria eri maakunnista!



Oletko innokas yleisurheilukisoissa ja -tapahtumissa kävijä, aktiivinen yleisurheiluaiheisten kuvien ja videoiden tuottaja sekä ahkera jakamaan niitä SOMEssa? Jos olet Instassa kuin kotonasi, hallitset vetävien Face-päivitysten kirjoittamisen, tubetat omalla kanavallasi ja blogaat tai vlogaat viikoittain, laita hakemus tulemaan osoitteessa:
www.yleisurheilurekisteri.fi
 palvelutunnus: 16NUORSOME

Ole nopea, sillä haku päättyy 31.12.2015.

SOME-tiimiläiset esitellään Spurtti News -lehdessä ja heitä palkitaan mukavin tuotepalkinnoin.

Hae mukaan!
www.facebook.com/nuorisoyleisurheilu
www.instagram.com/nuorisoyleisurheilu



Viivi aitoo kohitti maailman huippua

Helsingin IFK:ta edustava Viivi Lehikoinen juoksi viime kesänä mestariksi tyttöjen 400 metrin aidoissa Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla Georgian Tbilisissä. Lehtonen voitti kultaa hurjalla ajalla 57,74. Se on Suomen naisten tilastoykkönen viime kaudella. Juoksu paransi Suomen ennätystä niin alle 16-vuotiaitten kuin alle 17-vuotiaittenkin ikäluokissa. Kysyimme Viiviltä, mikä aitajuoksussa viehättää ja millaisia tulevaisuuden tavoitteita hänellä on. Ohessa hänen vastauksensa 20 kiperään kysymykseen.

1. **Nimi:** Viivi Lehikoinen

2. **Ikä:** 16

3. **Seura:** HIFK

4. **Kauanko olet harrastanut yleisurheilua?**

Olen harrastanut yleisurheilua 9 vuotta, mutta ensimmäinen 400 metrin kilpailuni oli 4-vuotiaana Pakilan Vedon järjestämissä yleisurheilukilpailussa. Aika oli huikeat 2,57

5. **Mitä muita lajeja olet harrastanut?**

Olen harrastanut tanssia, telinejunnppaa ja pesäpalloakin on tullut kokeiltua.

6. **Miksi valitsit lajikesi juuri aitajuoksun? Mikä siinä on parasta/vaikeinta?**

Äitini hankki minulle matalat harjoitusaidat, kun olin yhdeksän, joten totuin aitoihin ja innostuin lajista. Aitajuoksussa parasta on lajin haastavuus, koska kehittyminen ei lopu koskaan. On niin monia asioita, joita pitää osata yhdistää, kuten nopeus, kestävyys, rytmi, tekniikka sekä aidanlukutaito. Ehkä haastavinta, ainakin kilpailuissa, on säilyttää rentous juoksussa. Olen oppinut, että mieli liikuttaa lihaksia ja siksi psyykinen valmennus on minulle tärkeää, jonka harjoittelun olen aloittanut jo hyvinkin nuorena.

7. **Onko sinulla valmentajaa?**

Kyllä on, Jussi Ihamäki ja Mervi Lauren.

8. **Paljon harjoittelet viikossa?**

Talvisin 7-8 kertaa viikossa.

9. **Millainen on hyvä treeni?**

Sellainen, jossa olen saanut itsestäni kaiken irti.

10. **Mitkä ovat tavoitteesi urheilijana?**

Menestyä kansainvälisesti. Haaste on varmasti kova, mutta parhaani yritän sen saavuttamiseksi.

11. **Mitä koulua ja monettako luokkaa käyt?**

Aloitin Mäkelänrinteen lukiossa syksyllä.

12. **Mikä on lempiaineesi?**

Niitä on monta, pidän mm. psykologias-ta, kemiasta, yhteiskuntaopista ja englannista.

13. **Mikä sinusta tulee isona?**

En tiedä vielä, mutta toivon löytäväni oman alani lukion aikana, yhteiskunta ja ihminen kiinnostavat.

14. **Mitä teet koulun ja treenien jälkeen?**

Syön, venyttelen, nukun, kuuntelen musiikkia ja olen mahdollisuuksieni mukaan kavereiden kanssa. Ruuanlaitto kiinnostaa kovasti, joten sen parissa kulutan myös aikaani.

15. **Millaisesta musiikista pidät?**

Pidän todella monenlaisesta musiikista. Yksi suosikeista on esimerkiksi Haloo Helsinki.

16. **Lempielokuvasi tai tv-sarja?**

Nälkäpeli ja Outolintu ovat hyviä. Lisäksi katson silloin tällöin Gossip Girliä.

17. **Mikä on lempiruokasi?**

Niitäkin on monta! Suosikkeja ovat ehkä kanawokki, minestronekeitto ja itse tehty pitsa.

18. **Onko sinulla karkkipäivä?**

Ei ole, syön karkkia, jos tekee mieli, tosin aika harvoin.

19. **Bloggaatko tai olet Instagramissa?**

Käytän Instagramia nimellä viivilehikoinen

20. **Kuka on oma idolisi tai ketä ihaillet?**

E erityisesti ei ole vain yhtä tiettyä idolia, mutta Tuija Helander oli hyvä esimerkki, että pohjoismaalainen voi juosta todella kovaa. Lisäksi esikuvina Nooralotta Neziri ja hiihtäjä Martti Jylhä, joista Martti toiminut minulle kummiurheilijana ja auttanut urheiluun liittyvissä ongelmissa.

Terveisesi Spurtin lukijoille?

Tsemppiä syksyyn, muistakaa pitää kivaa treeneissä!

Markus hallitsee taktiikkajuoksut

Naantalin Löylyä edustava Markus Teijula juoksi viime kesänä 17-vuotiaiden poikien 800 metrillä uuden Suomen ennätyksen ja nappasi Kalevan kisoissa upeasti pronssia. Kysyimme Markukselta, millainen on hyvä treeni ja mikä kestävyysjuoksussa viehättää. Ohessa hänen vastauksensa.

1. Nimi: Markus Teijula

2. Ikä: 17

3. Seura: Naantalin Löyly

4. Kauanko olet harrastanut yleisurheilua? Noin 5-vuotiaasta.

5. Mitä muita lajeja olet harrastanut? Mm. Jääkiekkoa, jalkapalloa, uintia, tennistä ja telinevoimistelua.

6. Miksi valitsit lajikesi juuri kestävyysjuoksun? Mikä siinä on parasta/vaikeinta?

Pidän siitä, koska taktiikalla voi vaikuttaa juoksuun toisin kuin pikamatkoilla. Parasta on päästä juoksemaan ison yleisön eteen ja onnistua.

7. Onko sinulla valmentajaa?

On, Toni Huppunen.

8. Paljon harjoittelet viikossa?

Yleisesti 6 kertaa viikossa.

9. Parhaimmat saavutuksesi?

Viime kesän Kalevan kisojen pronssi ja Eliittikisoissa saavutettu 17-vuotiaiden Suomen ennätys 800 metrillä.

10. Mitkä ovat tavoitteesi urheilijana?

Kehittyä tasaisesti ja päästä juoksemaan kansainväliselle tasolle.

11. Mitä koulua käyt?

Naantalin lukiota toista vuosikurssia.

12. Mikä on lempiaineesi?

Jos liikuntaa ei lasketa, lempiaineeni on varmaankin fysiikka.

13. Millainen on hyvä treeni?

Pidän hyvänä treeninä sellaista treeniä, jonka aikana tulee huono olo, koska treenin jälkeen saavutuksen tunne on huomattavasti suurempi.

14. Mitä teet treenien jälkeen?

Syön heti kun pääsen kotiin ja venyttelen.

15. Millaisesta musiikista pidät?

Oikeastaan kaikenlaisesta musiikista.

16. Lempielokuvasi tai tv-sarja?

Katson paljon komediasarjoja, kuten Frennit, Simpsonit, Miehen puolikkaat ym.

17. Mikä on lempiruokasi?

Ravintolatason pippuripihvi.

18. Onko sinulla karkkipäivä?

Ei. Syön nykyään harvoin mitään herkkuja.

19. Bloggaatko tai oletko Instagramissa?

Instagramista minut löytää.

20. Kuka on oma idolisi tai ketä ihaillet?

Ei nykyään varsinaista idolia, mutta nuorempana ihailin Jonathan Åstrandia.

Terveisesi Spurtin lukijoille?

Ilaisuus on pohja hyvälle treenille!



Vattenfall Seuracup huipentuu jälleen Ruotsi-otteluun!



Perinteikäs Vattenfall Seuracup on pysyvä ja monen mielestä paras osa suomalaisen nuorisoyleisurheilun kesää. Seurojen paremmuutta mittavaa joukkuekisa huipentuu jo perinteeksi tulleeeksi kunniakierrokseen Ruotsi-ottelun yhteydessä. Ensi kesänä tuhannet nuoret pääsevät radalle Tampereen Ratinan stadionilla!

Vattenfall Seuracup on yleisurheilua parhaimmillaan. Kisassa korostuvat urheilun ilo, energisyys ja joukkuehenkisyys. Jokaisen kilpailijan suoritus vaikuttaa seuran konnaistulokseen.

Seuracupissa myös pienemmillä seuroilla on mahdollisuus menestyä. Lajiohjelmasta löytyy jokaiselle sopivia lajeja. Ohjelmassa on erimittaisia juoksujia, kilpakävelyä sekä kaikki hyppy- ja heittolajit.

Vattenfall Seuracupiin kahtena vuonna osallistunut Tampereen Pyrinnön 14-vuotias **Pinja Heinonen** sanoo kilpailun olevan yksi kesän kohokohdista.

- Yleisurheilussa kilpaillaan yleensä aina yksin, mutta Seuracupissa ollaan osa joukkuetta. Siinä on aina ihan omanlaisensa jännitys, kun oma suoritus vaikuttaa yhteispisteihin ja kaikkien menestykseen.

Heinosen mukaan hänen kisasuosituksensa Vattenfall Seuracupissa ovat lähennelleet kesän parasta.

- Toissa vuonna Seuracup-lajini oli korkeushyppy ja viime vuonna olin mukana pikajuoksuissa. Finaalissa jännitys on säilynyt aina loppuun asti. Sijoituimme sekä viime että edellisvuonna toiseksi.

Pinja toivottaa kaikki seurat ja nuoret tervetulleeksi Tampereelle.

- Treenailkaa hyvin! Nähdään Tampereella ensi kesänä!

Vattenfall Seuracup 2016

Vattenfall Seuracupissa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Seurojen paremmuusjärjestys muodostuu yksilösuoritusten mukaan lasketuista pisteistä. Yli 50 piirikilpailua sisältävä kilpailusarja huipentuu valtakunnallisiin finaaleihin, jotka kilpaillaan kuntien asukasluvun mukaisesti neljässä eri sarjassa. Vuonna 2015 Vattenfall Seuracupiin osallistui 220 seuraa ja yli 10 000 lasta ja nuorta.

Vuoden 2016 piirikisojen ensimmäinen osa kilpaillaan 1.-30.6.2016 ja toinen osa 18.7.-12.8.2016

Finaalit järjestetään lauantaina 3.9.2016 ja ne huipentuvat jo perinteeksi tulleeeksi kunniakierrokseen Ruotsi-ottelun yhteydessä, joka järjestetään Tampereella Ratinan Stadionilla.

Finaali-isäntinä toimivat:

Kilo-sarja: Kangasalan Urheilijat-68

Mega-sarja: Ikaalisten Urheilijat

Giga-sarja: Valkeakosken Haka

Tera-sarja: Nokian Urheilijat





Family Fresh -stipendin avulla uusia ohjaajia yleisurheilukouluun

Vantaan Salamien yleisurheilukoulussa liikkuu 300 lasta ympäri vuoden. Family Freshin myöntämä koulutusstipendi tuli seuran toiminnanjohtaja Rita Hutun mukaan tarpeeseen, sillä uusia ohjaajia tarvitaan lisää jatkuvasti.

- Moni nuori ohjaaja muuttaa opiskelujen perässä muualle. Tilanteet vaihtuvat sen verran nopeasti, että koulutamme uusia ohjaajia tiuhaan. Periaatteemme on, että kaikki lasten yleisurheilukoulun vetäjät ovat suorittaneet vähintään lasten yleisurheiluohjaajakoulutuksen, **Rita Huttu** kertoo.

Vantaan Salamien yleisurheilukoulussa liikkuu viikoittain keskimäärin 300 lasta. Lisäksi 80 nuorta on mukana erilaisissa valmennusryhmissä. Lasten ja nuorten kilpailulisenssejä seuralla on vähän alle 400.

- Ohjaajia on yhteensä kolmisenkymmentä. Kaikkien ryhmien vastuuvetäjät ovat täysi-ikäisiä, mutta apuohjaajiksi olemme ottaneet 16 vuotta täyttäneitä nuoria.

UUTTA OPPIMASSA

Vantaan Salamien 4–7-vuotiaiden yleisurheilukoulua vetävä **Ida Paulman** on käynyt sekä lasten että nuorten yleisurheiluohjaajakurssit. Hän kertoo saaneensa kursseilta monipuolisuutta ja uusia ideoita omaan ohjaamiseensa.

- Kävin lasten yleisurheiluohjaajakurssin vuonna 2011 ja nuorten kurssin viime keväänä. Ne kumpikin ovat sisällöltään hyviä. Lasten ohjaamisessa ei tule koskaan valmiiksi ja aina voi oppia uutta, hän summaa.

Nuorempana heittolajeja ja kestävyysjuoksua harrastanut Paulman innostui seuratoiminnasta uudestaan muutama vuosi sitten.

- Opiskelin nuoriso-ohjaajaksi ja kysyin Salamista, löytyisikö sieltä ohjattavaa ryhmää. Nykyistä ryhmääni ohjaan kerran viikossa. Ohjaaminen on mukavaa vastapainoa ammattikorkeakouluopintoilleni.




family
fresh

 YLEIS
URHEILU
KOULU

Vantaan Salamat ry

Vantaan Salamat ry on perustettu 7.5.1975 ja on yleisurheilun erikoisseura. Seuran kotikenttänä toimii Myyrmäen yleisurheilukenttä. Myös seuran toimisto sijaitsee kentän yhteydessä olevassa huoltorakennuksessa.

Seuran toiminnan tarkoituksena on jäsenten fyysisen kunnon ja henkisen vireyden kehittäminen. Seura haluaa tarjota kaikenikäisille jäsenilleen monipuolisia ja terveitä liikunta- ja seuratoimintaharrastuksia, jotka jatkuvat läpi koko elämän ja osaltaan edistävät yksilön hyvinvointia ja työkykyä.

Seuran toiminnan pääpaino on yleisurheilukoulujen pitäminen 5–15-vuotiaille tytöille ja pojille. Toimintaan kuuluu myös kunto- ja harrasteurheilu. Seuran toiminnasta vastaa vuosikokouksen valitsema johtokunta, sekä johtokunnan valitsema palkattu toiminnanjohtaja.



Lajikarne- vaaleilta oppia ja uusia kavereita

Saarijärveläinen Minttu Rinne, 17, osallistui viime kesänä ensimmäistä kertaa lajikarnevaaleille. Viikonlopun aikana mukaan tarttui repullinen oppia sekä monta uutta tuttavuutta.

YLEISURHEILUN LAJIKARNEVAALIT 2016

Ensi kesän lajikarnevaalit kilpaillaan kahdessa osassa. Paikkakunnissa ei ole muutoksia viime vuoteen.

- 30.6-3.7. heitot
- 7.-10.7. muut lajit

PIKA- JA AITAJUOKSUT

Jämsänkoski, www.aitakarnevaalit.net

KESTÄVYYSJUOKSUT

Jämsä, www.kaipolanvire.fi

PITUUS, KOLMILOIKKA

Jämsä, www.kaipolanvire.fi

KORKEUS

Ruovesi, <http://ruovedenpirkat.sporttisaitti.com/>

SEIVÄS

Somero, www.seivaskarnevaalit.fi

KIEKKO, KUULA

Kokemäki, www.heittorinki.com

KEIHÄS

Pihtipudas, www.keihaskarnevaalit.com

MOUKARI

Kaustinen, <http://veikot.kaustinen.fi/moukarikarnevaalit>

KILPAKÄVELY, MONIOTTELUT

Kauhava, www.kauhavanwisa.fi

Lisätietoja netistä: www.lajikarnevaalit.fi

Korkeushyppyä päälajinaan harjoitteleva Minttu on harrastanut yleisurheilua pienestä pitäen.

- Koko perheemme on lajin parissa. Itse olen ollut mukana yleisurheilussa niin kauan kuin muistan.

Minttu kertoo kokeilleensa liki pitäen kaikkia yleisurheilulajeja, kestävyysjuoksusta seiväshyppyyn.

- Pari vuotta sitten suuntasin harjoittelua ja kilpailemista enemmän korkeuteen, koska se vaan tuntui eniten omimalta lajilta.

Viime kesänä Minttu hyppäsi korkeudessa uudeksi ennätyksekseen 165 cm. Omissa SM-kilpailuissa hän oli kymmenen parhaan joukossa. Kesän korkeuskarnevaaleilta hän lähti hakemaan uusia vinkkejä harjoitteluun.

- Minulla ei ole valmentajaa, joten ajattelin, että saisin karnevaaleilta neuvoja etenkin tekniikan kehittämiseen.

OPPIA HUIPULTA

Ruoveden korkeuskarnevaalit olivat Mintun mukaan hyödyllinen kokemus.

- Arvelin etukäteen, että vauhtijuoksuni saa eniten kritiikkiä ja niinhän siinä kävikin. Palautteen lisäksi sain myös hyviä vinkkejä vauhtijuoksun treenaamiseen.

Mintulle jäi viikonlopusta päällimmäiseksi mieleen **Juha Iso-lehdon** pitämä luento sekä **Osku Torron** vetämä yhteistreeni.

- Mutta oli siellä monta muutakin hyvää ja asiantuntevaa valmentajaa. Kokonaisuutena viikonloppu oli tosi hyvä, Minttu arvioi.

Hänellä oli karnevaaleilla entuudestaan kaksi tuttua, mutta viikonlopun jälkeen monta uutta tuttavaa.

- Jos aikatauluihin vain sopii, aion osallistua karnevaaleille myös ensi kesänä



lautasesta
1/2
kasviksia



päivittäin
5
väriä



yhteensä
6
kourallista



Virkeyttä viidestä väristä

Vihanneksista, hedelmistä ja marjoista saat paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, joita erityisesti liikuntaa harrastava tarvitsee. Tavoitteena on syödä puoli kiloa kasviksia päivässä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että syöt kasviksia jokaisella päivän aterialla oman kourallisen verran.

1

Jaksamista joka aterialta

Aloita lastaamalla lautaselle reilusti salaattia, vihanneksia tai juureksia. Niiden tulisi täyttää noin puolet lautasestasi. Kasviksista saat runsaasti puhtia pöpöjä vastaan.

2

Vihanneksia välipalaan

Kokoa kolmasosa välipalasta vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Pinoa leivälle kurkkua, tomaattia ja paprikaa. Tai tee smoothie marjoista, hedelmistä, jogurtista ja leseistä.

3

Viittä väriä päivässä

Syö vihanneksia, hedelmiä ja marjoja viittä väriä päivässä. Kasvisten eri väreistä saat erilaisia hyviä antioksidantteja. Tarvitset niitä päivän rasituksesta palautumiseen ja terveenä pysymiseen.

4

Kuusi kourallista

Päivän aikana tulisi syödä kasviksia yhteensä kuusi kourallista eli puoli kiloa. Käytä mittana omaa kämmentäsi.

+

Suosi tuoreita hedelmiä ja marjoja tuoremehujen sijaan. Mehut eivät pidä nälkää loitolla.

+

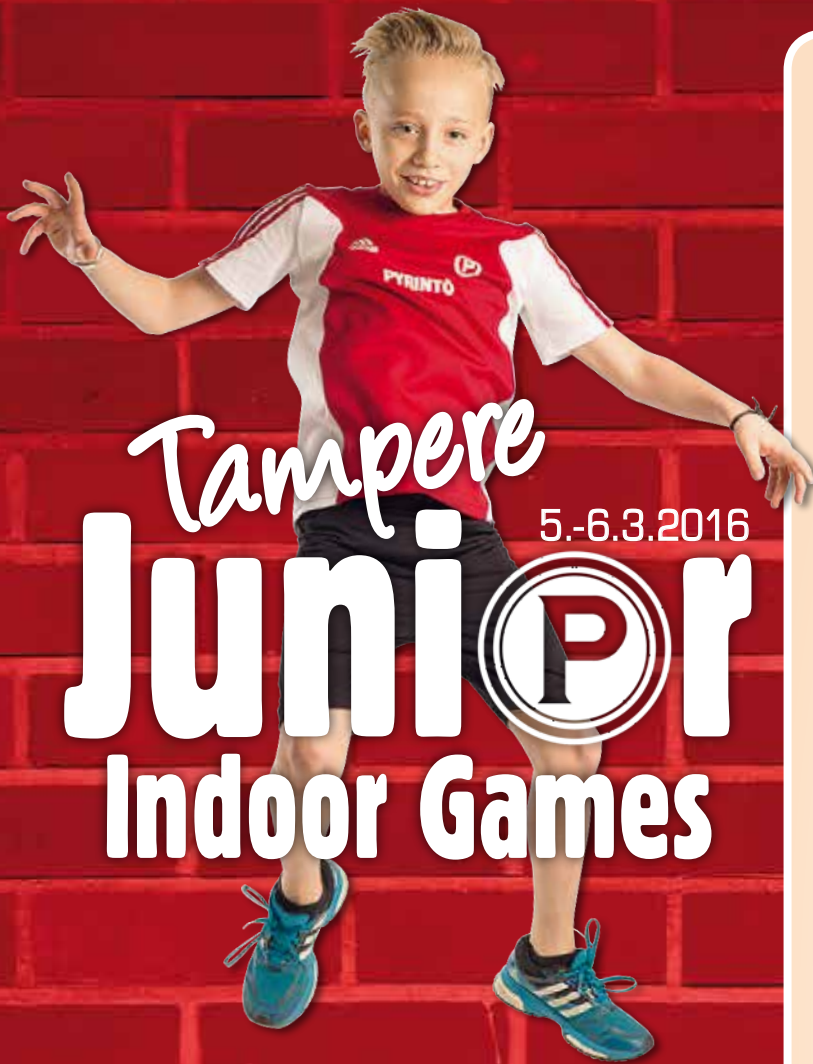
Syö kilpailupäivinä ja jännittävissä tilanteissa helposti sulavia kasviksia. Esimerkiksi banaani on silloin hyvä valinta.



Lue lisää
nuoren
urheilijan
hyvästä
ravitsemuksesta



terveurheilija.fi | tervekouluLainen.fi



Tampere Junior Indoor Games

5.-6.3.2016

Nuorten kansainvälinen
Tampere Junior Indoor Games
järjestetään vuonna 2016 jo 22. kerran.
Luvassa on jälleen suuren urheilujuhlan
tuntua, kun yli 1400 nuorta ottaa mittaa
toisistaan Tampereen Pirkkahallissa.

Nähdään Tampereella!

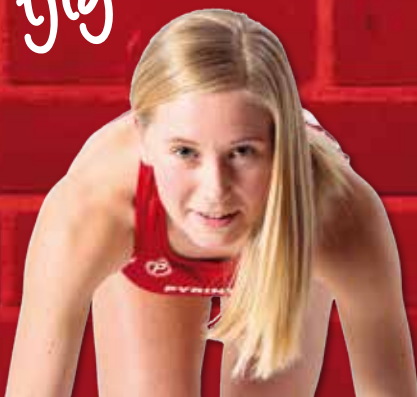
<http://tampereenpyrinto.fi/yleisurheilu/>

 Seuraa TJIG:tä facebookissa

#tjig



120 VUOTTA



Lauantaina 5.3. klo 10 alkaen

- P15:** 60 m, 800 m, 300 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko, 4x80 m aitaviesti
P14: 60 m, 800 m, 300 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, kiekko
P13: 60 m, kuula, kiekko, 4x60 m aitaviesti
P12: 60 m, pituus, kiekko
P11: 60 m, korkeus, kuula, 4x60 m aitaviesti
P10: 60 m, pituus, kuula
T15: 60 m, 800 m, 300 m aj, pituus, seiväs, kiekko, 4x80 m aitaviesti
T14: 60 m, 800 m, 300 m aj, pituus, kiekko
T13: 60 m, pituus, kuula, 4x60 m aitaviesti
T12: 60 m, korkeus
T11: 60 m, pituus, kiekko, 4x60 m aitaviesti
T10: 60 m, kiekko, kuula

Sunnuntaina 6.3. klo 10 alkaen

- P15:** 300 m, 60 m aj, pituus, seiväs, keihäs, 4x100 m
P14: 300 m, 60 m aj, pituus, keihäs
P13: 1000 m, 60 m aj, korkeus, pituus, 4x100 m
P12: 1000 m, 60 m aj, kuula
P11: 1000 m, 60 m aj, pituus, keihäs, 4x100 m
P10: 1000 m, 60 m aj, keihäs
T15: 300 m, 60 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs, 4x100 m
T14: 300 m, 60 m aj, korkeus, 3-loikka, kuula, keihäs
T13: 1000 m, 60 m aj, korkeus, keihäs, 4x100 m
T12: 1000 m, 60 m aj, pituus, keihäs
T11: 1000 m, 60 m aj, korkeus, kuula, 4x100 m
T10: 1000 m, 60 m aj, pituus

Ilmoittautumismaksut ja paketit

A-passi 70 €

sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

B-passi 60 €

sisältää: koulumajoitus pe-la / la-su, 1 x aamupala, 2 x lämmin ruoka, osallistumisoikeus neljään lajiin

Huoltajapassi 45 €

sisältää: koulumajoitus pe-su, 2 x aamupala, 2 x lämmin ruoka

Lisäksi lajimaksut: 8 € / laji

Viestijoukkumaksu: 8 € / viestijoukkue

Joka kymmenes A-passi seuralle veloituksetta.

Ilmoittautumiset

Sunnuntai 28.2.2016 klo 20.00 mennessä

netissä: www.kilpailukalenteri.fi

s-postilla: elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi

Passit sekä ilmoittautumismaksut maksetaan su 28.2. mennessä tilille **TSOP FI86 5730 0820 094320**

Osallistumisoikeus

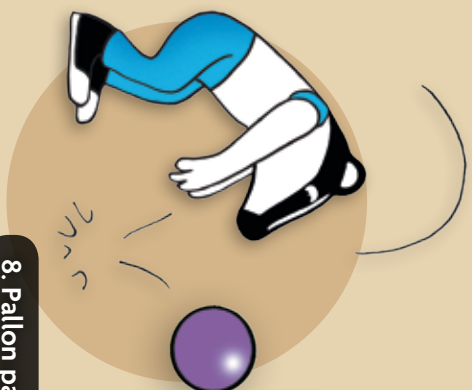
Yhteensä neljä lajia + kaksi viestiä. Henkilökohtaisissa lajeissa on mahdollisuus osallistua vanhempaan sarjaan, mikäli kyseistä lajia ei omasta ikäluokasta löydy. Viesteissä kilpaillaan ainoastaan yhdessä sarjassa / päivää.

Tiedustelut

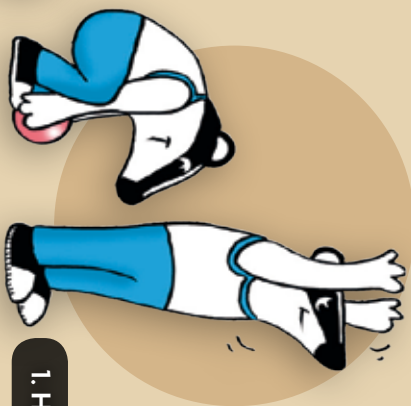
Pääsihteeri: Elisa Hakanen 050 352 0982

elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi

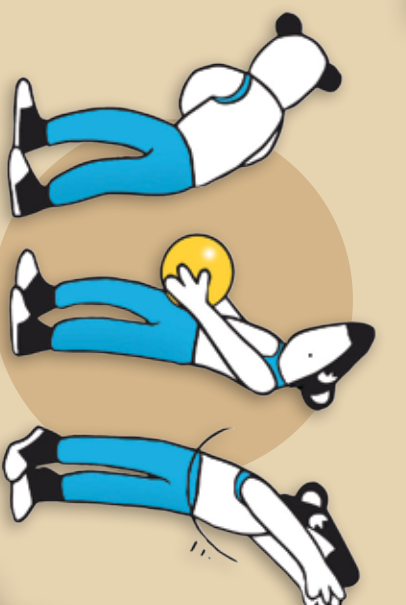
Voitto Onnisen heittorata



8. Pallon pamautus maahan



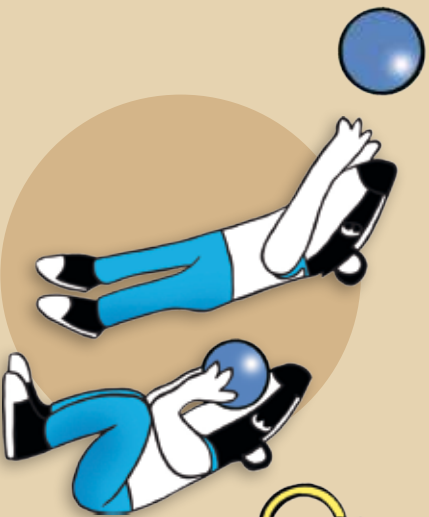
1. Heitto alta eteen



2. Kahden käden heitto
olan yli taaksepäin



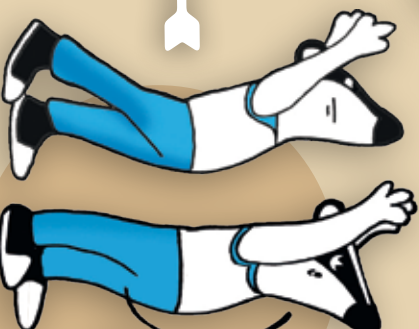
3. Rinnalta kahden käden
työntö eteen



7. Kyykystä ylös heitto



6. Tarkkuusheitto
kummallakin kädellä



5. Pään yli heitto taaksepäin



4. Pään yli heitto eteenpäin



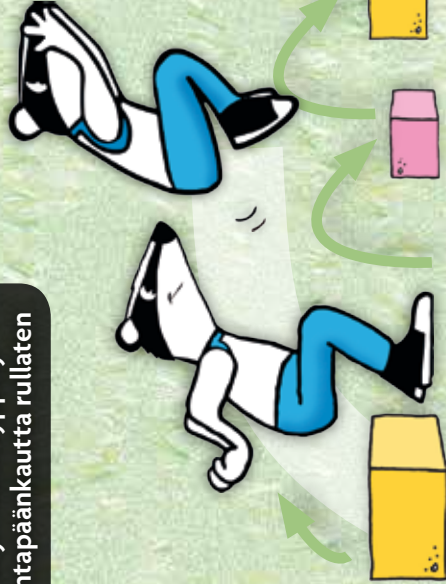
Rata tehdään rasti- ja ohjauksena. Suorituksia tehdään ohjaajan antaman ajan.

Voitto Onnisen hyppyrata



1. Kevyt vuorohyppely kantapäänkautta rullaten

2. Vuoroloikat



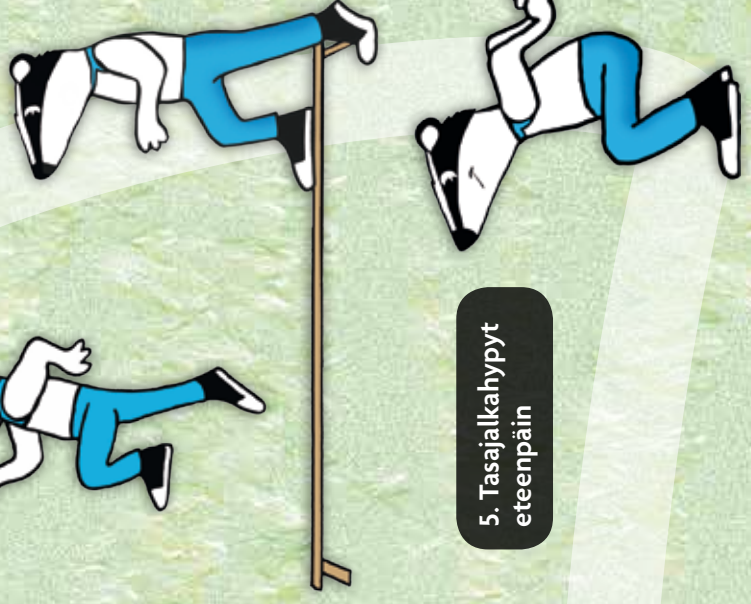
7. Arkkuhyppyt



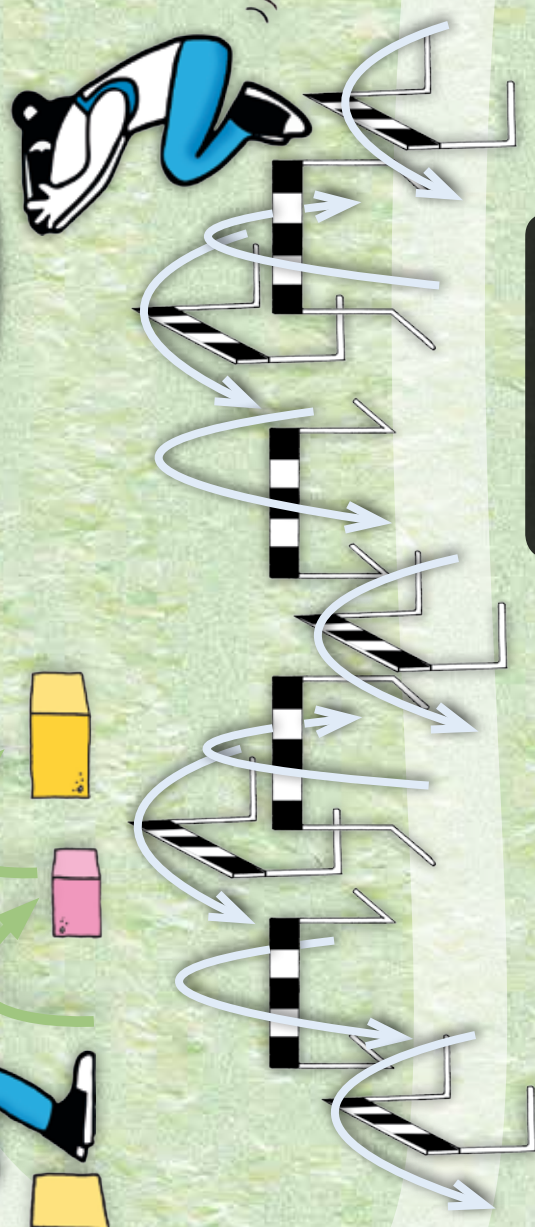
3. Konkkaamisesta kinkkaan



4. Penkkihyppyt



5. Tasajalkahyppyt eteenpäin



6. Aitahyppyt eri suuntiin

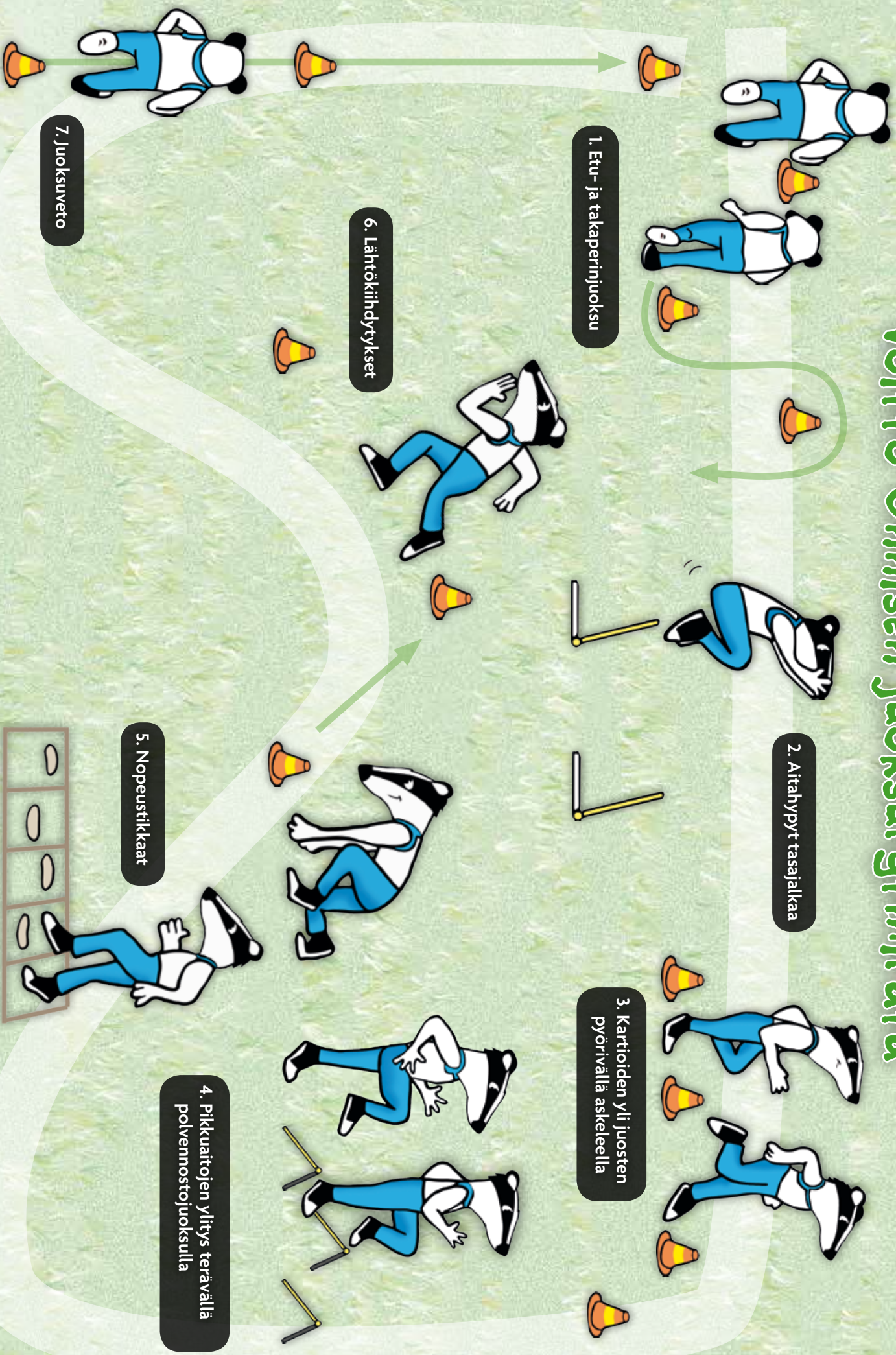
Vuoroloikan, konkan ja kinkan sekä tasaloikan kontakti tehdään koko jalkapohjalla. Kontakteja tehdään yhdellä pisteellä noin kymmenen kappaletta. Konkat ja kinkat sekä penkkihyppyt tehdään molemmilla jaloilla. Kädet ovat aina vahvasti mukana joko tasatahtiin tai vuorotahtiin tehostamassa ponnistusta.



SUOMEN URHEILULIIITTO

© Petri Kuhnno

Voitto Onnisen juoksurytmirata



Suorituspaisteiden matka on 10-15 metriä. Lähtökiihdytykset tehdään pysty- ja telinelähtöasennosta kartiolle asti kiihdyttäen.



Yleisurheilun koululais- kilpailu 2016

Hese-kisa on osa Suomen Urheiluliiton
ja Hesburgerin kouluyleisurheilun
yhteistyö-ohjelmaa.

12 hengen joukkue-
kisa 5.-6.
luokkalaisille

Kisalajit:

- Sukkulaviesti 12 x 60 m
- Pituushyppy
- Junnukeihäs
- Kierrosviesti 12 x ratakierros

Yhteishenkeä ja
kilpailumieltä!

Piirikisat avoimia kaikille,
finaaliin mukaan piirikisojen
voittajajoukkueet.

Finaali Tampereella
19.5.2016!

Maksuton!

Ilmoittaudu mukaan
www.h-hetki.net
--> Hesekisa



LISÄINFOA

www.h-hetki.net
Suomen Urheiluliitto ry
Marjaana Pöntinen
050 352 5555
marjaana.pontinen@sul.fi

Hese-piirikisa aikataulu 2016

(alla piirikisavastaavien yhteystiedot,
joilta infot piirisi Hese-kisoista)

13.4. Helsinki (pääkaupunkiseutu)

Liikuntamylly, Helsinki
Ville Hyvärinen
villie.hyvarinen@viipurinurheilijat.fi, 09 343 1067

18.4. Varsinais-Suomi

Kupittaa urheiluhalli, Turku
Juha Oksanen
varsytoimisto@gmail.com, 040 5714 836

20.4. Pohjois-Pohjanmaa

Ouluhalli, Oulu
Heino Ruuskanen
heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi, 0400 346 097

20.4. Satakunta

Karjuhalli, Pori
Timo Stenfors
timo.stenfors@pori.fi, 044 701 5224

21.4. Lahti

Pajulahti-halli, Nastola
Matti Hannikainen
matti.hannikainen@lahdenahkera.fi, 044 257 4545

25.4. Kymenlaakso

Ruonalan halli, Kotka
Jari-Petteri Partanen
jarzu_@hotmail.com, 0440200716

27.4. Keski-Suomi

Hipposhalli, Jyväskylä
Teemu Airaksinen
toimisto@jku.fi, 014 218 031

28.4. Lappi + LP

Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
Susanna Parkkisenniemi
susanna.parkkisenniemi@santasport.fi,
020 798 56 02

3.5. Uusimaa

Harjun Urheilukenttä, Lohja
Svea Kytölä
svea.kytola@kesko.fi, 050 4136592

10.5. Pohjois-Karjala

Hammastahden kenttä, Pyhäselkä
Maija Törmänen
majja.tormanen@jns.fi, 050 443 1424

10.5. Etelä-Pohjanmaa

Keskuskenttä, Seinäjoki
Tanja Hietikko
tanja.hietikko@plu.fi, 0400 623 127

11.5. Keski-Pohjanmaa

Kirkonmäen kenttä, Kokkola
Minna Vörlin
minna.vorlin@gmail.com, 0400 739 454

11.5. Etelä-Savo

Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
Joni Jäntti
jonijantti@hotmail.com, 050 543 8493

11.5. Etelä-Karjala

Kimpisen kenttä, Lappeenranta
Matti Sutela
matti.sutela@mesta.net, 050 327 4203

11.5. Kainuu

Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani
Antti Ovaska
antti.ovaska@kajaani.net, 045 643 1387

12.5. Häme

Pyynikin urheilukenttä, Tampere
Elisa Hakanen
elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi, 050 352 0982

12.5. Pohjois-Savo

Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
Ilpo Koponen
ilpo.koponen@sul.fi, 050 414 5085

Ilmoittaudu
mukaan
tästä:



★ HESBURGER ★

SUOMEN URHEILULIITTO



Muutokset esitteeseen mahdollisia. Päivitetty tieto löytyy aina osoitteesta www.h-hetki.net.



JOULUINEN KUVARISTIKKO



Ratkaise ristikko niin saat selville, mikä jouluinen sana muodostuu keltaiselle pystyriiville...

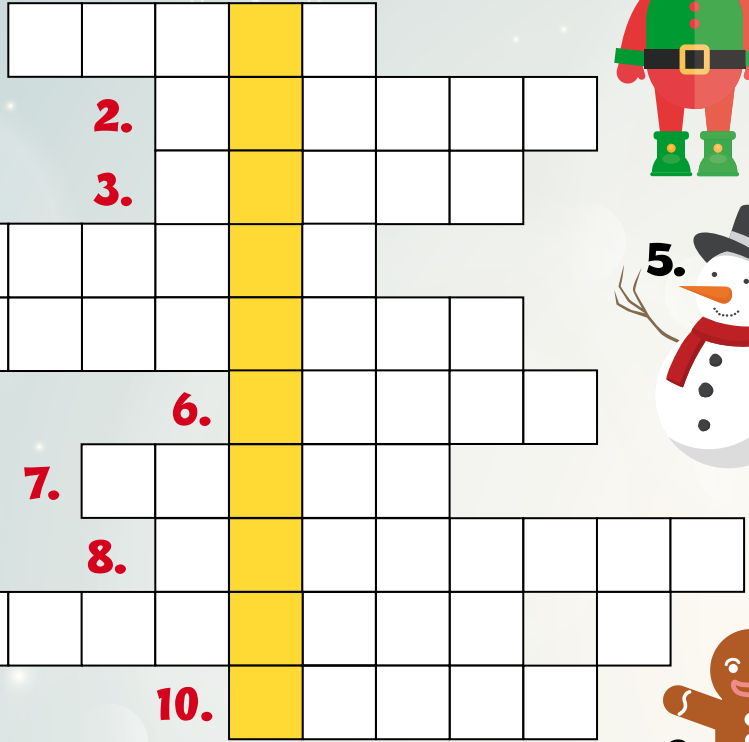


1.



3.

1.



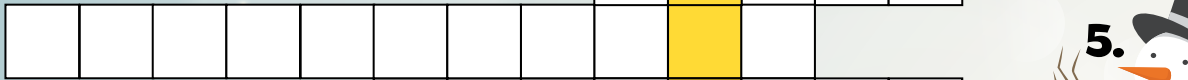
2.



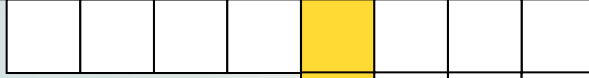
2.

3.

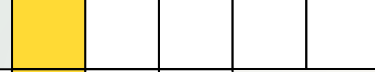
4.



5.



6.



4.



6.

7.



8.



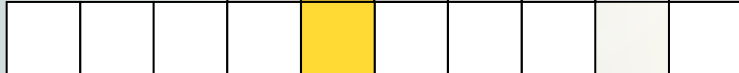
5.



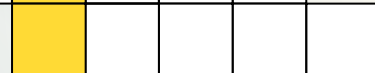
7.



9.



10.



8.



10.



9.



Ratkaisu sivulla 31.

HELPPO MAUSTEKAKKU

Ihanan mausteinen murokakku valmistuu helposti ja nopeasti. Pienet leipurit voivat pyytää avuksi vanhempaa, isommilta kakun leipominen onnistuu itse.

200 g margariinia tai voita
2 dl sokeria ja fariinisokeria (puoliksi)
3 kananmunaa
2 tl leivinjauhetta
3 dl vehnä jauhoja
2 tl kanelia
2 tl kardemummaa
0,5 tl neilikkaa
0,5 tl inkivääriä

Vaahdota pehmeä rasva ja sokeri. Lisää munat yksitellen hyvin vatkaen. Lisää keskenään sekoitetut mausteet, leivinjauhe ja jauhot sekoittaen. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan. Paista 175 asteen lämmössä n. 50 minuuttia.



Resepti: www.suomalainenjoulu.fi

YLÖS, ULOS JA LENKILLE!



Joulun pyhinä rentoutumisen ja herkuttelun ohella on mukava harrastaa hien pintaan tuovaa liikuntaa. Pienen ulkoilutuokion tai jumppahetken jälkeen jouluruoatkin maistuvat paljon paremmilta! Poimi talteen oheiset vinkit ja haasta koko perhe ja kaverit kanssasi liikkumaan.

TARKKUUSHEITTOJUOKSU

Välineet

Pallo (tai käpy), rengas tai kori, johon heittäjä yrittää osua.



Toteutus

- Merkitse kodin lähetyville 100 metrin – 300 metrin juoksurata (vaikka talon ympäri), tarkkuusheittopaikka sekä 50 metrin sakkokierros.
- Jaa perhe tai kaverit muutaman hengen joukkueisiin ja lähetä joukkueet kaikki yhdessä matkaan.
- Jokaisen juoksukierroksen jälkeen yksi joukkueen jäsenistä heittää heittovälinettä tarkkuusheittopaikalla olevaan maaliin (esimerkiksi puiden väliin kiinnitetyn köyden yli heitetään käpyjä, turbo- tai sanomalehtikeihästä, lumipalloa jne.). Heittoyrityksiä on 1-3.
- Jos heittäjä osuu maaliin, joukkue lähtee suoraan seuraavalle kierrokselle.
- Jos heittäjä ei osu maaliin kiertää joukkue ensin hutiensa määrän mukaisen sakkokierroksen ennen lähtöään seuraavalle kierrokselle.
- Jatketaan samalla tavoin niin pitkään, kunnes kaikki joukkueen jäsenet ovat heittäneet tarkkuusheittonsa radan. Voittajajoukkue on ensin maaliin tullut joukkue.

KOTIKUNTAPIIRI

Raivaa kuuseen viereen sen verran tilaa, että mahdut asettumaan selin- ja päinmakuulle. Pyydä koko perhe mukaan puolen tunnin jumppaan! Tee oheiset liikkeet kuntopiirinä siten, että teet kutakin liikettä kymmenen kertaa ja siirryt saman tien seuraavaan. Toista koko sarja 2-3 kertaa.

- kyljellä maaten vartalon nosto saman puolen käden ja jalkojen varaan
- sama toisella kyljellä
- selinmakuulla hartioiden nosto irti lattiasta
- penkkiin käsillä nojaten takapunnerrus
- päinmakuulta kaarijännitys
- etunojapunnerrus polvet maassa
- kyykkyyyn ylös-hyppy
- jännehyppy
- askelkyykky



Medieungdomarna här för att stanna



Foto: Tomi Karttunen

Finlands Friidrottsförbunds medieungdomar har funnit sin plats i friidrottskommunikationen. Ungdomarna som berättar om tävlingar, träningar och övrigt liv i SUL:s kanaler i sociala medier har noterats också i andra grenförbund.



Pinja Heinonen och Minna Läspä
Foto: Ritva Immonen

- Det är jätteroligt att vara med. Jag har skrivit mest om tävlingar och träningar. Under sommaren uppdaterade jag Instagram varje vecka, berättar 13-åriga **Julia Raunio** från Viipurin Urheilijat.

I mitten av oktober tillbringade Julia ett veckoslut i Pajulahti tillsammans med de andra medieungdomarna och ungdomschefer från några föreningar. Hon tyckte att det var ett roligt och nyttigt veckoslut i kommunikationens tecken.

- Det var roligt att träffa de andra och prata med dem. Samtidigt fick jag bra tips om hur man kan kommunicera via sociala medier, berättar hon.

I våras valdes 22 ungdomar från olika håll i landet till Finlands friidrottsförbunds medieungdomar. Längst i norr finns **Kerttu Klemetti**, 17, från Kuusamon Erä-Veikot. Kerttu är aktiv på Facebook, Instagram och Snapchat och uppdaterar sina konton flitigt.

- Det är roligt att posta inlägg om tävlingsresor och träningar och att kolla på

andras inlägg om deras tävlingar, berättar Kerttu, som kastar slägga och stöter kula.

KOMMUNIKATION PÅ UNGAS VIS

Ungdomschefen **Ritva Immonen** berättar att Finlands friidrottsförbund vill att de unga ska höras mer än förut.

- Vårt mål är att de unga ska bli mer delaktiga och få möjlighet att kommunicera på sitt sätt om det som intresserar dem. Ungdomarnas inlägg i ungdomsfriidrottens egna kanaler i sociala medier fick stor uppmärksamhet över grengränserna.

Enligt Immonen är ungdomsverksamhet i de sociala medierna nytt på många sätt såväl för friidrottsförbundet som för andra grenar.

- De positiva erfarenheterna sporrar oss att fortsätta utveckla vår verksamhet och utgå ännu mer från ungdomarna själva. Ett stort tack till de ungdomar som har varit med de senaste halvåret! Det här var en bra början!

**Bli en av våra medieungdomar 2016!
Ansökningsanvisningar på sidan 7.**

Vattenfall-cupen kulminerar igen i Sverigekampen!



Den traditionella Vattenfall-cupen är en bestående del av den finländska ungdomsfriidrotten – enligt många det bästa på hela sommaren.

Lagtävlingen mellan föreningarna kulminerar i ett traditionellt ärevarv på Sverigekampen. I sommar får tusentals ungdomar runda Ratina stadion i Tammerfors!

Vattenfall-cupen är friidrott när den är som bäst. Tävlingen är full av idrottsglädje, energi och laganda. Varje tävlandes insats påverkar föreningens slutresultat.

Också små föreningar har möjlighet att klara sig bra i cupen. Det finns grenar för var och en. På programmet finns olika löpsträckor och tävlingsgång samt alla hopp- och kastgrenar.

Pinja Heinonen, 14, från Tampereen Pyrintö har deltagit i Vattenfall-cupen två gånger och tycker att den är en av sommarens höjdpunkter.

- I friidrott tävlar man vanligen alltid ensam, men i Vattenfall-cupen är vi ett

lag. Det ger en speciell spänning, när den egna prestationen påverkar totalpoängen och allas framgång.

Heinonen säger att hennes prestationer i Vattenfall-cupen har hört till de bästa på hela sommaren.

- För två år sedan deltog jag i höjd och i fjol i sprint. Finalen har varit spännande ända till slut. Både i fjol och för två år sedan blev vi andra.

Pinja önskar alla föreningar och ungdomar välkomna till Tammerfors.

- Träna flitigt! Vi ses i Tammerfors i sommar!



YAG höjer profilen – nästa sommar även på tv!

De finländska ungdomsfriidrottens höjdpunkt Youth Athletics Games avgörs i sommar i Alberga i Esbo den 10–12 juni. Evenemanget bjuder på sommarens mångsidigaste grenutbud, underhållande kringprogram och ännu fler internationella medtävlare. Dessutom finns det tv-kameror på plats, för Yle gör ett program om evenemanget!

Arrangemangen har tagit stora steg framåt sedan förra sommaren. YAG har nyligen fått två stora och betydande sponsorer, Hartwall och Pingviini. Också Yles kameror finns på plats och ger mer synlighet såväl för sommarens största ungdomsfriidrottsevenemang som för de deltagande idrottarna.

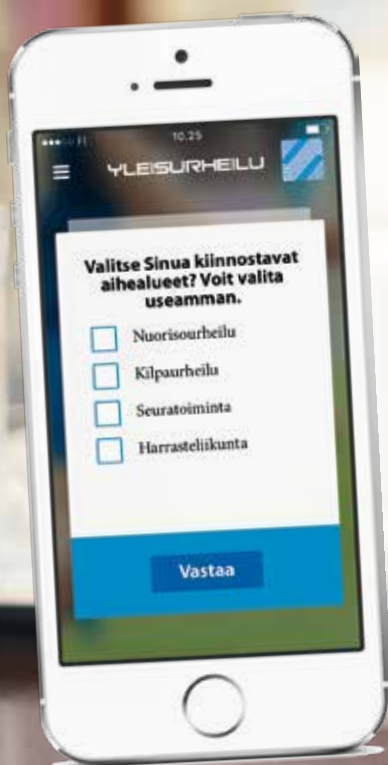
- Det kommer att ske förändringar i arrangemangen utifrån den respons som vi fick förra sommaren. Vårt mål är att YAG ska bli minnesvärt veckoslut som samlar så många föreningsaktiva

och unga idrottare som möjligt från hela landet, säger SUL:s ungdomschef **Ritva Immonen**.

Anmälan till YAG börjar den 5 mars. Den första och billigaste pristrappan gäller till slutet av april. Den som är sent ute hinner anmäla sig ännu i början av juni.

Mer info om evenemanget: www.youthathleticgames.fi och på Facebook: Youth Athletics Games

Lataa puhelimeesi yleisurheilua!



Tiesitkö, että yleisurheilulla on oma mobiili-aplikaatio? Muutamien viikkojen sisällä kaikissa älypuhelimissa ja käyttöjärjestelmissä toimiva applikaatio alkaa tuottaa kiinnostavaa tietoa lajista käyttäjän käden ulottuville.

Yleisurheilu-nimellä kulkeva mobiiliapplikaatio on tällä hetkellä ladattavissa Applen kaupasta sekä android-puhelimille Google Play-kaupasta. Lähiaikoina maksuton sovellus ilmestyy myös Windows-kauppoihin.

Sovelluksen lataamisvaiheessa käyttäjä voi valita, mistä aihealueista hän on kiinnostunut. Valinta määrittelee hänelle ohjautuvaa informaatiota. Sovellus toimii kaksisuuntaisesti. Sen avulla käyttäjä voi esimerkiksi osallistua hänelle osoitettuun kyselyyn.

Yleisurheilu-aplikaatio on ilmainen.



JIM - Junior Indoor Meeting

Valtakunnan parhaat juniorit Hipposhallissa.

La 20.2.2016 klo 12.00 Jyväskylä, Hipposhalli

P/T15: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, 1000m kävely

P/T14: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula

P/T13: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs 1000m kävely

P/T12: 200m, 60m aj, seiväs, pituus, kuula

P/T11: 60m, 1000m, korkeus, 3-loikka, junnukeihäs 1000m kävely

P/T10: 150m, pituus, kuula **P/T9:** 40m, 400m, korkeus **T15, P13, T11:** 4x200m.

M/N: 2000m

Ilm.maksu: 10€/laji/urh.

(jälki-ilm.20€) tilille KSOP:

FI47 5089 0540 0703 59

ilm.päivään mennessä.

Maksun viestiksi kilpailun päivämäärä, urheilijan nimi, seura, sarja ja lajit.

Tiedustelut: JKU:n toimisto

014-218031, toimisto@jku.fi



Kisahotelli



www.hotellialba.fi

www.jku.fi

BANAANI- ENERGIAA



Terveellinen banaani sisältää runsaasti elimistön hyvinvoinnille tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Banaani on täydellinen välipala, luonnon omassa kätevässä paketissa.

Chiquita-banaanin ravintosisältö

Yksi banaani painaa keskimäärin 150 grammaa,
100 g banaania sisältää keskimäärin:

Energiaa	373 kJ/88 kcal
Proteiinia	1.1 g
Hiilihydraattia	20.6 g
Ravintokuitua	1.7 g
Rasvaa	0.1 g
Kaliumia	330 mg
Magnesiumia	28 mg
Fosforia	20 mg
C-vitamiinia	8.5 mg
Kalsiumia	6.5 mg



Pingviini, liikuttavan hyvä kotimainen jäätelö!



Osta 1 litran
Pingviini-jäätelö.
Tuet lasten liikkumista
ja hyvinvointia!

Jokaisesta S-ryhmän kaupoista ostetusta 1 litran
Pingviini-jäätelöstä lahjoitetaan 0,10 € nuorten
hyvinvointia ja liikkumista edistävään toimintaan.

S-ryhmän
kaupoissa helmi-
kuussa 2016.

Valitse lahjoituskohde ja osallistu Himos-viikonloppuloman
arvontaan osoitteessa www.liikuttavanhyvaa.fi

Kelan Pojat Ay

Kurvisentie 134 A, 93760 Murtovaara
Puh. 040 5494 061
Tieliikenteen tavarankuljetukset

Laurilan Betoni

Turkkilajärventie 6, 39200 Kyröskoski
laurilanbetoni@yritys.tpo.fi
www.laurilanbetoni.fi

Koneteollisuus Oy

Järvihaantie 5, 01800 Klaukkala, PL 49
01801 Klaukkala, Puh. (09) 8789 220
www.koneteollisuus.fi

Metsäalan Ammattipalvelut Ryhänen Jussi

Menninkäisentie 3, 05200 Rajamäki
puh. 050-5650858, fax. 09-2901295
jussi.ryhanen@ryhanen.pp.fi
www.metsapalveluryhanen.fi

Tiemerkintä Ritamäki Oy

Nauristie 111, 21530 Paimio
www.tiemerkintaritamaki.com

Hautausoimisto ja Kukkakauppa Tolvanen Oy

Kauppakatu 53, 53100 Lappeenranta
puh. 05-4530 568

Alanevan Rakenne Ky

PERÄSEINÄJOKI
www.alaneva.fi

Tilitoimisto Heini Poutiainen Oy

Ratakatu 33, 53100 Lappeenranta
www.tilitpoutiainen.fi

Säkylän Sora-Pojat Oy

Turuntie 133, 27800 Säkö, p. 0400 590703
www.sora-pojat.net

Jeti-Sähkö Ky

Yrittäjätie 1, 06450 Porvoo
p. 020 741 3660
www.jeti-sahko.fi

Kaivuriurakointi livari Oy

livarinmäentie 22, 49900 Virolahti
p. 0400-652 328, Aki: 040-5655 748

Kylmähuolto Juselius Oy

Kuljankatu 33, 08150 Lohja
www.kylmahuoltojuselius.fi

Rautia Korpisaari Oy

Yrittäjätie 10, 01800 Klaukkala
www.rautia.fi/nurmijarvi

Konehuolto A. Uotila

Luhtatie 5
31400 Somero
www.konehuoltouotila.com

Vimpelin seurakunta

"Tavallisen ihmisen seurakunta"
www.vimpelinseurakunta.fi

Savolaisen Puutarha

Kuusikkoniementie 22
55800 Imatra
puh. 040 522 0773

Beveg Ky

Kankaanpää
www.beveg.fi



SOTKAMON
PORAKAIVO

Mäntytie 9, 88610 Vuokatti
www.sotkamonporakaivo.fi

Työpalvelu

Vähämartti Juha

Rastaankaari 14, 16300 Orimattila
p. 050-3739754

livonen Lauri Tmi

Linnavuorentie 11
53950 Lappeenranta
p. 0500 274260
-Rakennussaneerausta

Juupaluoman Sora Ay

Rahikkatie 773
61800 KAUAJOKI
puh. 06 2334190

Hautauspalvelu Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava
www.hautauspalveluarilumme.fi

Itä-Suomen Turvapalvelu Oy

Kerantie 18, 81720
www.itasuomenturvapalvelu.fi

TPI Tuotepalvelu Isohannu Oy

Pinotie 3, 33470 Ylöjärvi
www.saunalahti.fi/~tpimi



Kotkan Levytyö Oy

Seppolantie 5, 48230 Kotka
www.kotkanlevytyo.fi

Hämeen Kuljetus Oy

Asemakatu 73, 30420 Forssa
puh. 020 1616270
www.hameenkuljetus.fi

Kaivonporaus Peltomaa Oy

Mäntymäentie 2, 29250 Nakkila
porakaivot, maaliämpökaivot
p. 040 550 7424
www.kaivonporauspeltomaa.com

Kausalan Laskenta Oy

Lähteenkatu 2, 47400 Kausala
puh. 05-3261766
kausalanlaskenta.suominen@gmail.com

Kuhmon Betoni

Valtimontie 11, 88900 Kuhmo
www.kuhmonbetoni.fi
- Betoni- ja siltaelementit

PPT-FILTER

PPT Pölynpoistotekniikka Oy
Hakamäentie 7, 48400 Kotka
www.ppt-filter.com



Jalostamme suomalaisesta
lihasta palvit, tuorelihat
ja makkarat
www.rahtipalvi.fi

JP Metsäkone- urakointi Oy

Honkimetsäntie 15, 62100 Lapua
www.metsakoneurakointi.fi

Virmetal

Torpanmäentie 10
25500 PERNIÖ
puh. 040 8237569

L & I Puutuote Ky

Teollisuustie 55
01800 Klaukkala
p. 09-879 4958

Nakarin
Kalanviljelylaitos Ky
Ruonaantie 19, 49900 Virolahti
P. 05-3573 107, 0400 754 554

Oy K-O Johansson Ab
Helsingintie 1107 (Porvoo), 06830 kulloonkylä
-puh. 019-652 172, fax 652 672
-15 - 50 paikalliset turistibussit
-turistibussar med 15-50 platser
www.kojohansson.fi

HyGi Tex Oy Ab
Karjaa

Lassila & Tikanoja Oy

Tornio
www.lassila-tikanoja.fi

Haminan Jätehuolto Ky

Ensio Virtanen

Pikkuympyräkatu 4
49400 Hamina
puh. 05-3440606
fax 05-3440607
0400 650696 Jäteauto
040 7217711 Nosturiauto

Montonen Jukka Tmi

Soiniityntie 849, 47200 Elimäki,
puh. 050 5566600
- Rakennussaneerausta

*Tasaisen varmasti
paalupaikalla!*

TERÄSPAALUTUKSIA



KANKAREEN
PAAJUTUS

050 5273 614

www.kankareenpaalutus.fi

Rudus Oy Kauhajoki

Koskenyläntie 66,
61800 Kauhajoki
www.rudus.fi

Vankalla kokemuksella PUUTBOIS OY

Jouni Mikkonen 0400 457856
Jukka Kurkinen 0400 810729
www.puutbois.com

- Metsäkonetyöt - Tonttihakkuut
- Pihapuut - Haketus

Loimaan Seudun Ympäristö- huolto Oy

www.jatehuolto.com



Taipalsaaren kunta
www.taipalsaari.fi

Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258

Lipsanen Yhtiöt

Soraliike Erik Winqvist Ky

Tuusula
www.soraliikewinqvist.fi



www.kymenlaaksonjate.fi

kotiBOX
PIENVARASTOT

Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -
asiantuntevaa palvelua yli
20 vuoden ajan

Nurmes
www.valtimonsahkotyo.fi

Kera- huolto Oy

Kirvesmiehentie 3 A
04200 Kerava
puh. 09-294 5788



Tiiriskankaantie 7
15860 Hollola
www.a-kassi.fi



JÄÄMESTARIT OY

Sähkötie 4, 17500 Padasjoki
Puh. (03) 557 4235
Fax (03) 557 4040

www.jaamestarit.fi

Arokivi Oy Varkaus

Insinööritoimisto Juha Kupari Oy Kemi

Bo-Rik Company Tampere

Forssan Ympäristö- urakointi Oy

Peltokatu 5, 30100 Forssa
www.ymparistourakointi.com

F-Suotimet Oy

Loimaa
www.fsuotimet.fi



STRONG WOOD
POLKKY



Kuusamo
www.polkky.fi



Tientaus 2,
55100 IMATRA
www.ukonhauta.fi

K-market Osteri

Finpyyntie 5, 29600 Noormarkku
ma-pe 7.00-21.00
la 7.00-18.00
su 12.00-18.00
www.k-market.com/Myymalat/K-market-Osteri

Porvoon suomalainen seurakunta

Lundinkatu 5, PL 140
06101 Porvoo
puh. 019-66111
www.porvoonseurakunnat.fi

Hämeen Laaturemontti Oy

Jasperintie 273, 33960 Pirkkala
www.laaturemontti.fi

Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta
www.rakennuslasi.com

Rakentajat Piippo & Pakarinen Oy

Kauppamäki 3, 02780 Espoo
p. 09-812036
www.rppoy.fi



Finnsusp Oy Ab

Pääskykalliontie 5
21420 Lieto
www.piiloseet.fi



Rautjärven kunta

Maailmanmestareiden
kunta

Simpeleentie 12
56800 Simpele
puh. 05-687211
www.rautjarvi.fi

Roal Oy

Rajamäki
www.roal.fi

KESPRO

LAPPEENRANTA
www.kespro.fi

Kylmä- eristys Oy

Lappeenranta
www.kylmaeristys.fi

Metallivalmiste A. LAAKSONEN Hyvinkää

www.arkisto2000.fi

SaKoTe

Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180



Keravan seurakunta
PL 134, 04201 Kerava
p. 09 478 488

www.keravanseurakunta.fi

LKV Kiinteistöväilytys ja
Tilipalvelu Pietiläinen Oy
Torikatu 5, 18100 Heinola
www.pietilainenoy.fi

Keanic oy
www.keanic.fi

Joensuun Lukituspiste Oy
Wahlforssinkatu 6, Joensuu
Puh. 010 421 8000
www.lukituspiste.fi

Seepsula-Yhtiöt

Sulantie 19, 04300 TUUSULA
Puh. 010 39 11 900
www.seepsula.fi
– multaa & soraa
toimitus myös iltaisin ja lauantaisin.

KGH Custom Services Oy TORNIO



Hartela Oy
Hämeenkatu 13
33100 TAMPERE

Kuljetus- ja Maanrakennus P. Salonen Oy

Seutulantie 3-5A, 04410 Järvenpää
www.salonenoy.fi



Sukkulakatu 6 B
55120 Imatra

Tampereen Messut

www.tampereenmessut.fi

ANA - SPORT OY JOENSUU www.ana-sport.com

APPARAN AUTOHUOLTO OY

Eino Leinon katu 32
13130 Hämeenlinna
p. 0400-550050

A - LATTIAT OY

Vasaratie 4
65350 Vaasa
p. 0400-667658

ASENNUSPALVELU JII ÄSSÄ

Maarinkunnaantie 2 F 12,
01370 Vantaa
p. 050-3844220

ARI SIIVONEN

Myllymäentie 32,
16730 Kutajärvi
p. 0400-840340

AUTOKOULU FREEROAD

Väinönkatu 40,
40100 Jyväskylä
p. 014-615915

AKOMIT OY

Anttilankulmantie 339,
31490 Terttilä

Alkuasunnot Oy Helsinki

LTR Lapin Teollisuus- rakennus Oy

Kemi
www.ltr.fi

Rakennus- ja maalaukspalvelu Vikman Oy

Reipintie 67, 33980 Pirkkala
www.rakennusjamaalaukspalvelu.fi

Porin Puutuote Oy

Puh. 0400-597 529
www.porinpuutuote.fi

Kuljetusliike Kujala & Muuri Kotka

Musti Ja Mirri Mäntsälä

Rema Tip Top Oy Vantaa

Retomec Oy

Tilipalvelu Rantalainen
Oy
Hyvinkää

Sähkö- ja Öljypoltinhuolto
Pekka Turunen
Naantali

Hämeenlinnan Seudun
Opiskelija
Asuntosäätiö

Inkoo Shipping
Oy Ab
Inkoo

VARATTU

Hämeenlinnan
Osuusmeijeri

Hammaslääkäri
Jussi Kuusisto
Kirkkonummi

Kuljetusliike
Haapasalo Oy
Jokela

Kylmähuolto Tammelin Oy
Tuomitie 22, 15560 Nastola
Raimo 0400 842198, Jukka 0400 821837
- Huollot, korjaukset ja asennukset
- Myymälän kylmälaitteet

Kaefer Oy
rusko

KAIWUR OY
-kompostointityöt - mullan seulonta - mullan myynti
-saastuneen maan käsittely
puh. 040 7057954, www.kaiwur.fi
Sillankorvankatu 29, 05810 Hyvinkää

Vihdin Kino
-uudet elokuvat, lähellä sinua-
Vihti KK, Riihitie 2
puh. 09-2248 113, www.vihdinkino.fi

Järän
Kasvatuskanala Oy
Sastamala

Erikoishammasteknikko
Jorma Alatalo
Tammisaari

E21 Solutions
Oy
e21.fi
Helsinki

Kiinteistömaailma
Probitas Oy LKV
Klaukkala

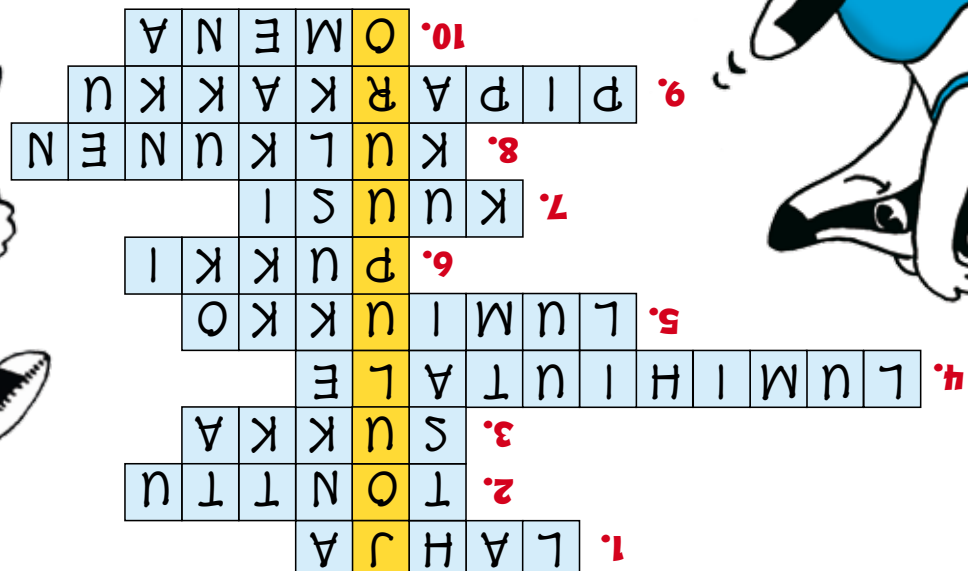
Etelä-Karjalan Työkunto
Oy
Lappeenranta

INDUSTRI - TEXTIL
JOB OY
Kumitehtaankatu 5,
04260 Kerava
p. 020 7401880

Rakennuslaskenta
Rautalahti Oy
Imatra

KAUKO
KAJOLINNA KY
Erlaisia rakennus- ja myymälä
REMONTOINTIA
Siippontie 363, 01940 Palojoki
Puh. 040 234336, auto 0400 459 896

KUVARISTIKKON RATKAISU



YAG näkyy Ylen kanavilla!

**Youth
Athletics** **Games**

10.-12.6.2016 Leppävaara, Espoo

TERVETULOA MUKAAN NUORISOYLEISURHEILUN KILPAILU- JA ELÄMYSTAPAHTUMAAN!

**Sinä 9–17-vuotias yleisurheilunuori:
TULE! KOE! KILPAILE!**

**Youth Athletics Games (YAG) tapahtumassa on kesän monipuolisin
lajivalikoima, suurin osanottajajoukko, vauhdikkain tunnelma
ja viihdyttävin oheishjelma!**

**Ilmoittaudu 5.3 – 1.6.2016.
Mitä aiemmin ilmoittaudut,
sitä edullisemmin pääset
mukaan! Lisätietoa:
www.youthathleticsgames.fi**

Järjestäjä:



SUOMEN URHEILULIITTO

Pysy mukana!



yag@sul.fi



+358 41 703 4638



Seuraa @nuoriso-
yleisurheilu #yag2016



Tykkää "Youth
Athletics Games"