

# Spurtti

3/2016

## news

Tällainen on  
**Kouluviesti-**  
**karnevaali**

Lukijat äänestivät:  
**Wilma Murrosta**  
**Vuoden nuori**  
**yleisurheilija**

**Kokkaa**  
**herkullinen**  
**iltapala**

**Kaksi kätevää**  
**kisakampausta**

**Kuvakavalkadi**  
**Yleisurheilu-**  
**gaalasta**

# Millainen on Hilla Uusimäen päivä?

Huippu-urheilijat harrastavat:  
**Kirjat, rock ja**  
**videot kiehtovat**

Näin me treenataan -raporteissa:  
**Hyvinkään Seudun Urheilijat**  
**Savonlinnan Riento**

# Turvaa tummiin iltoihin



Ota yhteyttä. Katsotaan yhdessä, että kaikki on kunnossa talvea varten. Tutustu vakuutusvalikoimaamme [www.folksam.fi](http://www.folksam.fi)

## Folksam

Vakuutusyhtiö kaikelle mistä välität

## Näin se menestys Suomessa syntyy

Spurtti Newsin vuoden viimeisen lehden sivuilla esitellään taidolla nuoria yleisurheilijoita koulivia seuroja, kuten Savonlinnan Riento ja Hyvinkään Seudun Urheilijat. Noiden, kuten kaikkien menestyvien suomalaisten seurojen, menestyksen tekijät ovat vahvat vapaaehtoiset työntekijät sekä seurajohdon suunnitelmallinen työ.

Ei ole sattumaa, että Savonlinnan Riento ja Hyvinkään Seudun Urheilijat ovat viime vuosina ottaneet väkeviä kehitysaskelaita. Se on seurausta laadukkaasta toiminnasta. Niin lasten vanhemmat kuin urheilijat äänestävät nopeasti jaloillaan, jos toiminta ei tarjoa vastinetta maksuille.

Noiden nuoria huipulle koulivien seurojen joukkoon kuuluu myös Salon Vilpas. Se on kasvattanut seiväshyppääjä Wilma Murrosta yhden lajin kotimaisista tähdistä. Sydämelliset onnitelut Wilmalle valinnasta Vuoden nuoreksi yleisurheilijaksi Spurtti News -lehden lukijoiden äänestyksessä.

Murto on tehnyt urallaan rohkeita valintoja. Hän on muuttanut valmennuksen ja harjoitusolosuhteiden perässä opiskelemaan Turkuun ja tehnyt muutenkin kaikkensa maksimoidakseen kovan harjoittelun ja sen vastapainoksi vaaditun levon. Se on tuottanut hedelmää ja tuottaa varmasti jatkossakin.

Vuodenvaihteen aikaan on tapana tehdä uudenvuodenlupauksia. Esitän, että jokainen nuori urheilija tekisi yhdessä harjoitusryhmänsä kanssa lupauksen, joka kuuluu näin: lupaan olla oman seuran vapaaehtoisten ja muiden työntekijöiden apuna pikkuaskareissa aina kun mahdollista. Tuollainen lupaus olisi oiva kunnianosoitus niille ihmisille, jotka mahdollistavat niin monen urheiluharrastuksen.

Menestystä vuodelle 2017 teille kaikille



**Ritva Immonen**  
nuorisopäällikkö  
Suomen Urheiluliitto



**Spurtti**  
news

Lehti ilmestyy 3 kertaa vuodessa

**Päätoimittaja** Ritva Immonen, ritva.immonen@sul.fi, 0400 670 033

**Toimituspäällikkö** Tapio Nevalainen

**Taitto ja ulkoasu** Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

**Kannen kuva** Hannu Jukola

**Julkaisija** Suomen Urheiluliitto ry, Radiokatu 20, 00240 Helsinki

**Kustantaja** Track & Field Finland Oy, Radiokatu 20, 00240 Helsinki

**Ilmoitusmarkkinointi**

Media X-Pertti Oy  
Asemanaukio 7, 04200 Kerava  
PL 61, 04201 Kerava  
puh. (09) 8566 4500  
media.xpertti@saunalahti.fi

**Laskutus**

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

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

**Spurttin osoitteenmuutokset**

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

**Spurttin jakelu**

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

**Painopaikka** Punamusta Oy

## Perjantaina 10.3.

**N&M17:** 60 m, 800 m, 300 m aj, kuula (N17)

**P15:** keihäs

**T15:** seiväs, keihäs

## Lauantaina 11.3. klo 9.45 alkaen

**M17:** 60 m finaali, 300 m aj, korkeus, kuula

**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

**N17:** 60 m finaali, 300 m aj, pituus

**T15:** 60 m, 800 m, 300 m aj, pituus, 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 12.3. klo 9.45 alkaen

**P15:** 300 m, 60 m aj, pituus, seiväs, 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, 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

### Hotellipassi 150 € (rajoitettu erä)

sisältää: hotellimajoitus pe-su (2-3 h huone), 2 x hotelliaamiainen, 2 x lämmin ruoka (kisapaikalla), osallistumisoikeus neljään lajiin

Pelkät lajimaksut: 8 € / laji

Viestijoukkumaksu: 8 € / viestijoukkue

Jbka kymmenes A-passi seuralle veloitusetta.

## Ilmoittautumiset

Sunnuntai 5.3.2017 klo 20.00 mennessä

netissä: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

s-postilla: [elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi](mailto:elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi)

Passit sekä ilmoittautumismaksut maksetaan su 5.3. 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 / päivä.

## Tiedustelut

Pääsihteeri: Elisa Hakanen 050 352 0982

[elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi](mailto:elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi)

TJGnyt  
3 päivää!

# Tampere Junior Indoor Games

10.-12.3.2017

Nuorten kansainvälinen

Tampere Junior Indoor Games

järjestetään vuonna 2017 jo 23. kerran.

Luvassa on jälleen suuren urheilujuhlan tuntua, kun yli 1500 nuorta ottaa mittaa toisistaan Tampereen Pirkkahallissa.

Nähdään Tampereella!

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

 Seuraa TJIG:tä facebookissa

#tjig



# Spurtti 3/2016

news



- 3** Pääkirjoitus
- 6** Silja Line jatkaa Seurakisojen kasvun ja kehityksen tukemista
- 7** Kempeleen Kirin Silja Line Seurakisoissa viihdytään
- 8** Palkintoja ja pukujuhlaa Yleisurheilugaalassa
- 10** Tuoteuutuuksia
- 12** Näin Uusimäki etenee kohti kesää
- 16** Näin me treenataan Savonlinnan Riennossa
- 20** Wilma Murto, Vuoden nuori yleisurheilija
- 22** Älä anna hammasvaivojen syödä tulosta
- 24** Näin me treenataan Hyvinkään Seudun Urheilijoissa
- 28** Kuortaneen keihäsleiriltä huippuoppia
- 30** Huippu-urheilijat harrastavat: Kirjat, rock ja videot kiehtovat
- 33** Ohjaaja ja lapset nauttivat Myllymäen koululla
- 34** Syö järkevästi – treenaa virkeänä
- 36** Ohjeet kauniiseen kisakampaukseen
- 38** Kouluviestikarnevaalit
- 40** YAG – kisoja, nimmareita ja kavereita

# Silja Line jatkaa Seurakisojen kasvun ja kehityksen tukemista

Suomen yleisurheilumenestyksen pohjaa rakennetaan vuosittain Silja Line Seurakisat -nimellä kulkevilla lasten kilpailuissa. Silja Line on ollut Suomen Urheiluliiton (SUL) kumppanina jo neljä vuotta kehittämässä suosittua kilpailukonseptia, ja jatkaa hankkeen tukijana seuraavat kaksi vuotta.

- Olemme neljän yhteistyövuoden aikana saaneet nähdä Silja Line Seurakisojen osallistujamäärien kasvun ja ennen kaikkea sen, että pitkäjänteinen yhteistyö on tuonut hyviä tuloksia, ja yleisurheilu on saanut Silja Line Seurakisoista uusia lapsia innostumaan lajista. Olemme tyytyväisiä, että pystymme jatkamaan yhteistyötä myös seuraavat kaksi vuotta ja mahdollistamaan samalla lapsiperheille ympäri Suomea yhteistä tekemistä koko perheen kesken, sanoo Tal-link Silja Oy:n varatoimitusjohtaja Pasi Näkki.

## Tästä Silja Line Seurakisat -konseptissa on kyse

- Se on perhekeskeinen, paikallinen kilpailu, jossa lapsia kannustetaan kokeilemaan yleisurheilua ja kaikkia yleisurheilulajeja. Vanhempien toivotaan ottavan osaa kisoihin toi-

mitsijoina. Siihen tarvittavat tiedot tarjotaan paikan päällä, kertoo Suomen Urheiluliiton seurapalvelujohtaja Harri Aalto.

Silja Line Seurakisoja järjestetään vuosittain noin 600 eri puolella Suomea. Kisat liikuttavat kymmeniä tuhansia lapsia ja aikuisia. Kilpailuihin osallistuminen ei ole sidottu lasten kotipaikkaan. Seurakisoihin voi osallistua missä päin Suomea haluaa.

Seurakisoista tiedotetaan kilpailukalenteri.fi -palvelussa. Sieltä on helppo tarkistaa, onko omalla kesämökkipaikkakunnalla tai muussa perheen vierailukohteessa tarjolla kisoja, joissa voi kokeilla yleisurheilua tai jatkaa kotipaikkakunnalla virinnyttä harrastusta.

- Nämä ovat niitä kilpailuja, joista tulevaisuudet teropitkämäet, oskarimöröt, anttiruskaset ja nooralottanezirit saavat kipinän. Hienoa, että Silja Line haluaa kehittää ja tukea tällaista ruohonjuuritason urheilua.

SUL tukee Seurakisojen järjestäjiä muun muassa lahjoittamalla kisoissa tarvittavia välineitä ja tukemalla seuroja kisojen mitalikuluissa.



# Kempeleen Kirin Silja Line Seurakisoissa viihdytään

Kempeleen Kirissä on otettu kaikki irti Silja Line Seurakilpailuista. Seuran harrastajamäärät ovat lihoneet rivakasti, kun lapset ja vanhemmat ovat viihtyneet kisoissa.

Hyvähenkinen ja monivuotinen toiminta toi Kirille Vuoden Silja Line seurakisajärjestäjän tittelin.

- Me otamme mukaan kaikki lapset, jotka haluavat kilpailla ja katsomme, että jokainen saa palkinnon ja jonkun pienen karkkijutun, kun oma suoritus on tehty, Kirin valmentaja Katja Ukkola kuvaa Kirin kisoja.

- Me on haluttu tehdä näistä aidosti matalan kynnyksen kisat, jossa ei keskitytä siihen, kuka on ykkönen, kakkonen tai kolmonen. Tulokset löytyvät sitten netistä, eikä alaikärajaakaan ole. Suoraan lastenvaunuista on päässyt kisaan, jos on halunnut tulla heittämään palloa.

Palkinnoksi Vuoden Silja Line seurakisajärjestäjän tittelistä Kiri sai tukun yleisurheiluvälineitä. Ne seuralle luovutti Suomen Urheiluliiton (SUL) aluepäällikkö Yrjö Kelhä, joka on seurannut pitkään Kirin toimintaa.

- Kiri on ollut mukana järjestämässä näitä kisoja jo vuodesta 2013. Kilpailut on aina rakennettu perheystävällisesti kaikkia osanottajia kannustaen – liikunnan ilo ja riemu on ollut käsin kosketeltavaa, Kelhä kiittelee.

- Seurakisojen avulla seura on saanut myös kehitettyä toimintaansa. Kiri on saanut uusia harrastajia ja toimijoita hyvähenkiseen joukkoonsa.



## Vanhempia löytyy toimitsijoiksi

Kiri järjestää Silja Line Seurakisan kolmesti kesän aika. Osanottajia on ollut jopa 250 ja normaalisti parin sadan tuntumassa. Urheilijamäärät ovat Ukkolan mukaan koko lailla maksimi, johon Kiriltä riittää väkeä toimitsijoiksi.

- Seuran isommilla urheilijoilla on joskus ollut omat lajit kilpailun alussa. Se on pienemmille kiva kokemus nähdä, kuinka kovia juoksijoita, hyppääjiä ja heittäjiä isommat ovat. Jos kisoissa on mukana pari sataa lasta, silloin isommat ovat tulleet mukaan myös toimitsijoiksi, Ukkola sanoo.

Ukkolan mukaan vanhempia ei etukäteen ilmoitaudu kovin paljon toimitsijaksi, mutta kisapaikalla tilanne on toinen.

- Oikein mukavasti heitä on tullut lanaamaan pituushyppypaikkaa ja muihin hommiin avuksi, Ukkola sanoo.

Ukkolan mukaan lasten kilpailussa on aina oma erityinen tunnelmansa.

- Lapsilla ei ole kiire, ja he tykkäävät kilpailla. Sen näkee siitäkin, että kun he tulevat toiseen ja kolmanteen kilpailuunsa, he muistavat, paljonko on viimeksi juostu.

Silja Line Seurakisojen ohella Kiri pyörittää kesäisin noin 150 lapsen ja nuoren urheilukoulutoimintaa.

# KEIHÄÄNHEITON TALVIMESTARUUSKILPAILUT 18.2.2017, TAMPERE

Talvimestaruuskilpailut sarjoissa M/N, M/N22-17  
Keihään juniorikilpailut sarjoissa T/P9-15

- Nuorten sarjoissa myös joukkuekilpailu
- Heitetään tuppipäisillä keihäillä
- Ilmoittautumiset: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

Muista myös alueelliset keihäskoulut ympäri Suomea! Niissä saat monipuolista opetusta keihäänheittoon ja hyvää treni-seuraa talvikaudellakin!

[www.keihaskarnevaalit.com/alueellisetkeihaskoulut](http://www.keihaskarnevaalit.com/alueellisetkeihaskoulut)





Niki Juuselan kysymykset naurattavat Vuoden 2016 hyppääjä Kristiina Mäkelää ja Vuoden 2016 hyppääjän valmentaja Suren Ghazaryania Yleisurheilugaalassa 2016.

# *Palkintoja ja pukujuhlaa Yleisurheilugaalassa*

Yleisurheilukausi päättyi komeasti Tampereen Viihdepalatsissa Yleisurheilugaalaan, joka oli samalla Suomen Urheiluliiton 110-vuotisjuhla. Niki Juuselan jouheasti juontaneen illan kruunasivat kauden parhaiden palkitseminen, josta oheinen kuvakavalkadi.

Juhlapuheen pitänyt Sari Essayah kiteytti monen paikalla olleen

ajatukset todetessaan, että ”huippu-urheilun synnyttämät tunteet ja elämykset ovat vahva pohja yhteisöllisyyden kokemukselle, jota tarvitsevat niin yksilöt kuin yhteiskunnat”.

Spurtti News onnittelee kaikkia palkittuja!



Vuoden 2016 heittäjänä palkittiin Antti Ruuskanen ja Vuoden 2016 heittäjän valmentajana Jarmo Hirvonen.



Vuoden 2016 pikajuoksijana palkittiin Oskari Mörö ja Vuoden 2016 pikajuoksijan valmentajana Atte Pettinen.



Vuoden 2016 kestävyysjuoksijana palkittiin Johanna Peiponen (oik.) ja Vuoden 2016 kestävyysjuoksijan valmentajana Aira Peiponen.





Kalevan Maljan vuonna 2016 voittaneen Espoon Tapioiden edustajat saapumassa Yleisurheilugaalaan 2016.



SUL:n liittovaltuuston jäsenet Jouni Hyttinen, Antti Vänskä, Timo Eronen, Kalle Husso ja Anne Behm sekä Nuorisotoimintakilpailussa palkittu Janne Kivelä (Liperin Taimi) saapumassa Yleisurheilugaalaan 2016.



Juuso Hassi (oik.) palkittiin Vuoden 2016 moniottelijana. Vuoden 2016 moniottelijan valmentajina palkittiin hänen isänsä Lauri Hassi (vas.) ja veljensä Jaakko Hassi.



Vuoden 2016 seurajohtajina palkittiin Hanna-Mari Raittinen (vas. Vähänkyrön Viesti), Pekka Kuusisto (Laitilan Jyske), Kaj Nyman (IF Drott) ja Lauri Asikainen (Imatran Urheilijat).



Nuorisotoimintakilpailussa palkitut seurat: Superluokka Tampereen Pyrintö, Ilkka Vilonen; Valioluokka Hyvinkään seudun Urheilijat, Johannes Tarkiainen; Ykkösluokka Pohjan Koitto Eemeli Kaartinen; Kakkosluokka Ulvila Sport Team, Markku Järvenpää; Kolmosluokka Liperin Taimi, Janne Kivelä



Vuoden 2016 Silja Line Seurakisan voittajana palkittiin Kempeleen Kiri, jonka puolesta palkinnon vastaanotti Jukka Koskela Silja Linen Tarja Luomalalta. Luovutusta valvoo silmä tarkkana SUL:n hallituksen puheenjohtaja Vesa Harmaakorpi.



Vuoden 2016 Vattenfall Seuracup -tekijänä palkittiin Valkeakosken Hakan Juha Karjalainen.



Seuraliigan 2016 voitti Turun Urheiluliitto, jonka puolesta palkinnon vastaanottivat Rami Urho (vas.) ja Jarmo Rasi.



## Kompakti untuvatakki pitää vilun poissa

Halti Huippu W -takki on omaan tasukuunsa pakkautuva pehmeä ja vettä hylkivä naisten untuvatakki. Takin voi pukea välikerrokseksi tai päällistakiksi, joten se soveltuu sekä aktiiviseen ulkoiluun että katukäyttöön. Takkia on saatavilla pinkkinä, sinisenä ja mustana.

**Halti Huippu W** -takki, koot 34–46, hinta noin 229 euroa.



## Viluvarpaiden pelastus

Pehmeät teddy-sukat kauniin punaisena ovat syksyn must have -tuote sohvalle löhöilyyn. Erinomaiset sukat kun varpaasi kaipaavat lämpöä kylmänä syyspäivänä.

**Change Lingerie Teddy socks** -sukat, one size, hinta 9 euroa.



## Tyyliä rinteeseen

Käännettävä hame lämmittää mukavasti lantion seutua esimerkiksi ennen tai jälkeen urheilusuorituksen. Hameessa on ohut ja hengittävä Primaloft®-toppaus. Lisäksi molemmilla sivuilla on vetoketjut, joiden ansiosta hame on helppo pukea ja riisua.

**Maloja Metolinsm** -hame, koot: XS–XL, hinta noin 150 euroa.



## Elinvoimaiseen arkeen

Uusi Elivo Monivitamiini -valmiste turvaa päivittäisen vitamiinien ja hivenaineiden saannin. Se sisältää D-, E-, C- ja B-sarjan vitamiineja sekä magnesiumia, sinkkiä, mangaania, seleeniä, kromia ja jodia. Valmisteen E-vitamiini ja B12-vitamiini ovat luonnollisessa muodossaan, joten ne imeytyvät hyvin. Tuote on hiivaton, laktoositon ja gluteeniton.

**Elivo Monivitamiini**, pakkauskooko 100 tablettia, annostus 1 tabletti päivässä, hinta noin 15 euroa



## Hengähdystauko kynsille

Kynsiä voi nyt hoitaa väristä luopumatta. Orly on kehittänyt uudenlaisen Breathable-kynsilakan, joka päästää ilman ja kosteuden imeytymään kynteen lakan läpi. Teknologia on samankaltainen kuin hengittämissä piilolinsseissä. Uutuuslakat yhdistävät värilakan ja hoitolakan parhaat puolet yhteen all-in-one-tuotteeseen. Ne sisältävät arganöljyä ja B5- ja C-vitamiineja, jotka parantavat kynsien vaurioita ja edistävät kynsien kasvua. Alus- ja päällyslakkaa ei käytetä, mikä puolittaa lakkaukseen kuluvan ajan. Mallistossa on aluksi saatavana 18 värisävyä, vaalean neutraaleista mataväreistä syvän tummanpunaisiin sävyihin.

**Orly Breathable** -kynsilakka, hinta: 19,80 euro

# Yleisurheilun koululaiskilpailu



Hese-kisa on osa Suomen Urheilu-  
liiton ja Hesburgerin kouluyleis-  
urheilun yhteistyöohjelmaa.

## 2017

Kisalajit:

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

12 hengen  
joukkuekisa 5.-6.  
-luokkalaisille

Yhteishenkeä ja  
kilpailumieltä!



Piirikisat avoimia  
kaikille, finaaliin mukaan  
piirikisojen voittajajoukkueet.

Finaali Tampereella  
23.5.2017!

Maksuton!

Ilmoittaudu  
mukaan:  
[www.h-hetki.net](http://www.h-hetki.net)

## Hese-piirikisojen aikataulu

Lisätietoa oman piiriisi Hese-kisoista saat  
piirikisavastaavalta.

### 19.4. Pohjois-Pohjanmaa

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

### 19.4. Satakunta

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

### 20.4. Varsinais-Suomi

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

### 25.4. Kymenlaakso

Ruonalan halli, Kotka  
Eevi Kupiainen  
eevi.kupiainen@gmail.com, 044 533 8196

### 26.4. Keski-Suomi

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

### 27.4. Lahti

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

### 9.5. Helsinki (nääkaupunkiseutu)

Leppävaaran urheilupuiston stadion, Espoo  
Harri Lammi  
harri@misport.fi, 041 510 8018

### 9.5. Etelä-Pohjanmaa

Keskusurheilukenttä, Kuortane  
Tanja Hietikko  
tanja.hietikko@plu.fi, 0400 623 127

### 9.5. Pohjois-Savo

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

### 10.5. Lappi + LP

Lapin Urheilupuisto, Rovaniemi  
Susanna Parkkisenniemi  
susanna.parkkisenniemi@santasport.fi,  
020 798 5602

### 10.5. Etelä-Savo

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

### 11.5. Pohjois-Karjala

Hammasslahden kenttä, Pyhäselkä  
Maija Törmänen  
maija.tormanen@jns.fi, 050 443 1424

### 11.5. Uusimaa

Järvenpään keskuskenttä, Järvenpää  
Svea Kytölä  
svea.kytola@gmail.com, 050 413 6592

### 11.5. Kainuu

Vimpelinlaakson urheilukenttä, Kajaani  
Tuomas Karjalainen  
tuomas.karjalainen@kainuunliikunta.fi,  
044 532 5919

### 12.5. Etelä-Karjala

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

### 16.5. Häme

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

### 16.5. Keski-Pohjanmaa

Merenojan urheilukenttä, Kalajoki  
Markus Niemelä  
markus.niemela@kalajoki.fi, 040 566 7951

★ HESBURGER ★

SUOMEN URHEILULIITTO



Muutokset esitteeseen mahdollisia. Päivitetty tieto löytyy aina osoitteesta [www.h-hetki.net](http://www.h-hetki.net).

[www.h-hetki.net](http://www.h-hetki.net)



Miltä näyttää 400 metrin aituri Hilla Uusimäen treenipäivä? Spurtti News piipahti kurkkaamassa.

# Näin Uusimäki etenee kohti kesää

Teksti **Tapio Nevalainen** Kuvat **Jarmo Katila**

**H**illa Uusimäen syksyinen arki, kahden treenin päivä, alkaa Vantaan Päiväkummussa, jossa hän asuu vanhempiensa ja veljensä Leo Uusimäen kanssa. Kuluvan talven Uusimäki keskittyy harjoittelemaan ja valmistautuu kevään pääsykokeisiin.

- Ravitsemustiede kiinnostaa. Siihen tarvitaan kemiaa ja bilsaa. Lukiossa jäi yksi kemian kurssi suorittamatta. Olen sitä suorittanut nyt aikuislukiossa, Uusimäki sanoo.

Aamiaisen jälkeen Uusimäki suunnistaa Hakunilan Kalliosuojaan, josta löytyy 100 metrin rata. Siellä hän tekee päivän ensimmäisen harjoituksen. Treenin jälkeen matka jatkuu takaisin kotiin ja ruokaa laittamaan.

- Minusta ruoan laittaminen on ihan jees, mutta kyllä viikonloppuna on kiva tulla treeneistä, kun ruoka on valmiina, Uusimäki sanoo.

- Isä ja äiti ovat molemmat hyviä kokkeja. Tykkään kotiruoasta. Minun herkku on lohi ja perunamuusi. Kun itse teen ruokaa, se on aika usein kanaa ja riisiä.

Kun meneillään on kahden harjoituksen päivä, nukutko päiväunet?

- Yleensä en tykkää nukkua päivällä, mutta saatan nukahtaa, jos oikein tosi paljon väsyttää. Yleensä otan kuitenkin päivällä kirjan esiin ja lueskelen tai sitten vain lepään.

### Junnuryhmän vetämisestä vastapainoa

Uusimäen päivä jatkuu iltapäivällä Mäkelänrinteen uimahallin ylätasanteen treeni-paikalla. Ohjelmassa on kerran viikossa fysioterapeutti Juha Koistisen vetämä harjoitus. Siinä hiotaan ennen muuta keskikropan sekä pika- ja aitajuoksussa tärkeiden lihasten kuten takareiden toimintaa.

Uusimäki tekee treenin seurakaverinsa pituushyppääjä Anne-Mari Lehtiön kanssa. Lehtiön ja veljensä Leon kanssa hän tekee joskus muitakin treenejä.

- Tässä ryhmässä on usein 5-6 urheilijaa, Uusimäki sanoo Koistisen vetämästä harjoituksesta.

Kun päivän harjoitukset on tehty, Uusimäki nappaa välipalaa ja menee sitten ohjaamaan 9-12-vuotiaiden yleisurheili-



Hilla Uusimäki käy viikoittain fysioterapeutti Juha Koistisen ohjaamassa hyppääjien ja pikajuoksijoiden erikoistreenissä.





reiden tapaamista ja vaikka heidän kanssaan leffassa käynti. Se riippuu heidän aikatauluistaan. Viimeksi käytiin katsomassa Luokkakokous 2, jota en suosittele, Uusimäki nauraa.

- Kavereissa minulla on sellaisia, jotka eivät urheile ja sellaisia, joihin olen joskus tutustunut urheilun kautta, mutta he eivät enää urheile. Heidän kanssaan ei tule niin



*Pituushyppääjä Anne-Mari Lehtiö ja Hilla Uusimäki treenaavat ajoittain yhdessä.*



joiden ryhmää Vantaalle.

- Vedin pari vuotta sitten kesäurheilukouluja. Ryhmien ohjaaminen on kivaa. Ja nyt kun ei ole koulua, se on jotakin säännöllistä menoa.

- Valmentamista voisi ajatella tekevänsä enemmänkin sitten, kun oma ura päättyy, mutta ei kuitenkaan ainoana työnä.

### **Kaverit vastapainoja, kisaaminen urheilun suolana**

Kotiin Hilla Uusimäki ehtii noin puoli kahdeksalta illalla.

- Käyn suihkussa, syön ja katson telkkaria tai luen. Telkkarin katsominen on oikeammin Netflixin katsomista. Pienempänä luin tosin paljon, mutta lukiossa se vähän jäi. Netflixissä minulla ei ole erityisiä suosikkeja.

- Illan ohjelmassa voisi olla myös kave-

paljon puhuttua urheilusta. Kotona sen sijaan tulee puhuttua aika paljon urheilusta, kun velikin urheilee.

Viime kesänä Uusimäki, 20, juoksi 400 metrin aidat 56,33. Hän voitti lajinsa Kalevan kisoissa ja Ruotsi-ottelussa ja eteni Amsterdamin EM-kisoissa välieriin silloisella ennätyksellään. Miltä tuleva kausi näyttää?

- Hallissa tulee varmaan kisattua, mutta tärkein tavoite ovat kesällä nuorten EM-kisat. Olen miettinyt myös, että yksi tavoite on Lontoon MM-kisojen tulosraja.

Mikä urheilussa viehättää?

- Minulle kisaaminen on aina ollut se paras juttu. Olen kilpailut paljon ja monipuolisesti jo juniorina. Niiltä ajoilta on parhaiten jääneet mieleen FJG (Finland Junior Games), joka oli nykyisen YAG:n edeltäjä. Siellä oli aina paljon kilpailijoita ja kaikki parhaat paikalle. Suosittelen.



***Monipuolisesti  
ja välillä  
pöyhköillen***





Savonlinnan Riennon nuorisovalmennuksen tavoite on luoda pohja pitkäkestoiselle urheilu-uralle.

Telinelähtöjä, aitajuoksua, voimatreeniä, hikeä ja hyvää meininkiä. Näin etenee Savonlinnan Riennon Noora Sipisen vetämä junioriryhmän treeni Tanhuvaaan Urheiluopistolla. Sillä luodaan pohjia tulevalle kaudelle ja vuosille.

Aiemmin syksyllä, kun Spurtti News seurasi treenejä Kyröniemen kentällä, ohjelmassa oli liikkuvuutta ja kestävyyttä kehittävän aitakävelymaraton, mäkijuoksua ja sananselitystä sisältävä alias-viesti ja monipuolista kehonhallintaa ja lihaskuntoa vaativa pareittain suoritettava voimaosuus.

- Alias-viestin olen ihan itse kehittänyt. Siinä eivät tytöt edes huomaa, että juoksevat mäkiä, kun keskittyvät sananselitykseen, Sipinen huomauttaa.

Tytöt spurttailivat vuorollaan mäen päälle, katsovat sieltä lapusta löytyvän sanan, palaavat mäen alle ja selittävät sen seuraavalle, jonka tehtävänä on arvata se, minkä jälkeen tekee itse saman.

### Leikillä höyståen, ottelureseptillä

Noora Sipisen ryhmä kuvaa erinomaisesti Riennon nuorisovalmennustointa. Pääosin noin kymmenen hengen ryhmissä tapahtuva harjoittelu perustuu moniottelupohjaiseen tekemiseen, jossa ei keskitytä varhaisessa vaiheessa yhteen tiettyyn lajiin. Teh-

dään kaikkia lajeja sekä muuta urheilullisuutta kehittävä.

- Monipuolisuus ja monilajisuus on tärkeimpiä juttuja tämänikäisille. Joukossa on välillä pötköäkin tekemistä. Tuossa iässä pitää vielä olla leikinomaisia sovelluksia, Sipinen korostaa.

Espoolaislähtöinen Sipinen pitää pienemmän kaupungin seurassa valmentamista hyvin erilaisena kuin mitä se on pääkaupunkiseudulla.

- Esimerkiksi Espoon Tapiossa on

selkeämmin määritetyt linjat, minkä mukaan tehdään, kun taas pienemässä seurassa on enemmän vapauksia. Tapiossa on paljon suuremmat ryhmät. Siellä voi olla esimerkiksi 30 urheilijaa samassa ryhmässä, mutta kolme valmentajaa, Sipinen vertaa.

### Muut lajit sallitaan

Sipisen ryhmän kuopus, 9-vuotias Ella-Sofia Kaiponen, on tottunut olemaan mukana itseään vanhempien harjoi-





tusseurassa niin yleisurheilun kuin monesti muidenkin lajien parissa. Kai-ponen harrastaa yleisurheilun lisäksi telinevoimistelua, hiihtoa ja suunnistusta.

- En ole vielä päättänyt päälajia. Kesällä päälaji on yleisurheilu. Yleisurheilussa mukavaa ovat kaverit ja treenit. Joskus treenit ovat vähän rankkojakin. Käyn harjoituksissa kerran viikossa, Ella-Sofia Kaiponen kertoo.

Riennon riveissä on paljon urheilijoita, jotka harrastavat myös muita lajeja. Seura on mahdollistanut sen, että harjoituksissa voi käydä esimerkiksi kerran viikossa, jos ryhmällä normaalisti harjoituksia on kaksi.

- Siinä tapauksessa harjoitusmaksut ovat pienemmät. Ei ole yleisurheilulta pois, mikäli nuoret harrastavat myös muita lajeja. Sitä kautta saadaan harjoitus- ja liikuntamääriä suuremmiksi, ja sitten kun jossakin vaiheessa erikoistuu johonkin lajiin, on pohjat varmasti tehty määrällisesti hyvin ja monipuolisesti, Riennon valmennuspäällikkö Joni Jäntti tähdentää.

### ”Hyvä ryhmä, hyviä kavereita”

Riennon nuorisovalmennuksessa sama valmentaja vetää ryhmäänsä useita vuosia, eikä urheilijoita ole iän kart-

tuessa jaettu eri lajiryhmiin. Näin osittain siitä syystä, että pienemmästä kaupungista ei helpolla löydy valmennusta ihan kaikille yleisurheilulajeille.

Toisena syynä on se, että yhteen hyvin vuosien mittaan hitsautunut nuorisovalmennusryhmä voi kokea enemmän rikkauksia, kun ryhmässä on pidemmän päälle eri lajien urheilijoita.

- Meillä on hyvä ryhmä ja siinä on hyviä kavereita, alusta lähtien Noora Sipisen ryhmässä ollut 12-vuotias Erin

Kainulainen toteaa tuttujen kavereiden merkityksen harrastuksessaan.

Täysin syntymävuosiin ei ryhmiä ole Riennossa sidottu. Kuten Kai-ponen, myös 10-vuotias Vilma Härkönen on ryhmäläisten perusikää nuorempi, mutta toisaalta hyvin ryhmän mukana pärjäävä.

- Ei jännittänyt silloin kun tulin ryhmään, vaikka olinkin vähän nuorempi, heitoista eniten tykkäävä Vilma Härkönen vannoo.



## Apua asiantuntijoilta, korvaus ohjaajille

Monilajinen nuorisovalmennustoiminta on haaste valmentajalle. Riennon nuorisovalmennuspäällikön Joni Jäntin mukaan haasteeseen vastataan opiskelemalla ja käyttämällä apuna eri lajien asiantuntijoita.

Esimerkiksi heittoihin, seiväshyppyyn ja kilpakävelyyn on järjestetty erillisiä harjoituksia kyseisiin lajeihin enemmän erikoistuneen valmentajan johdolla, Jäntti selvittää.

Jäntin omassa 13–18-vuotiaiden 18 nuoren ryhmästä neljä käy joka viikko erillisissä seiväsharjoituksissa, kuusi heitoharjoituksissa ja kaksi kilpakävelytreeneissä.

- Itse sitten ohjelmoin heidän kokonaisuutta ja pidän lajeista juoksut ja hyyt seivästä lukuun ottamatta. Etenkin tuossa ikävaiheessa on ehdoton edellytys, että osa lajeista on muiden vastuulla, mikäli halutaan kehittyä ja saada osaavaa valmennusta. Yksi valmentaja ei kykene kaikkia lajeja pidemmän päälle kunnolla hallitsemaan, Jäntti korostaa.

Etenkin seiväsharjoituksissa käy laajasti urheilijoita eri ryhmistä.

- Noin kymmenen urheilijan hyppääjäryngistä on porukkaa viidestä eri ryhmästä ja lisäksi yksi Kerimäen Urheilijoi- ta edustava hyppääjä.

### Näin Riento sai puhtia toimintaan

Riennon nuorisovalmennus on mennyt eteenpäin aimo harppauksin. Mitkä ovat olleet kehitystä oikeaan suuntaan vieneet askeleet?

- Hyvien valmentajien saaminen mukaan toimintaan, nuorisovalmennuksen tarjoaminen jo varhaisessa vaiheessa liian pitkän yleisurheilukouluajan sijaan sekä valmennusmaksujen nostaminen. Käytännössä maksut tuplattiin. Näillä tekijöillä saatiin toimintaan aivan uudenlaista puhtia, Jäntti sanoo.

- Toki on saatu mukaan myös erittäin hyviä urheilijatyypppejä. Mutta toisaalta jos tarjolla on laadukasta toimintaa, niin siitä myös monesti kiinnostutaan. Harjoitusmaksujen tuplaamisvaiheessa tapahtui yllättäen sekin, että määräkin tuplaantui, Jäntti naurahtaa.

Ympärivuotisesti Riennon nuorisovalmennusryhmissä harjoittelee 70-80 urheilijaa. Talviajan pääharjoituspaikkaa Tanhuvaaran Urheiluopistoa käyttää noin 100 rientolaista. Yleisurheilukoululaisia on talvella noin 30 ja kesäisin 60-70. Kaikkiaan lisenssimäärät hipovat kahtasataa.

- Yleisurheilukouluihin tulee satsata jatkossa huomattavasti enemmän, jotta niihin saataisiin lisää lapsia. Sitä kautta tulee väkeä myös nuorisovalmennusryhmiin, Jäntti muistuttaa.

Riennon valmentajille ja ohjaajille myös maksetaan kohtuullista korvausta. Talkoilla ei tarvitse lähteä mukaan.

Lukijat:  
”Kehittynyt huimasti,  
esiintymiskykyä ja  
kielitaitoa riittää”

# Wilma Murto Vuoden nuori yleisurheilija

Seiväshyppääjä Wilma Murto vei Spurtti News -lehden lukijoiden Vuoden nuori yleisurheilija -tittelin. Junioreiden ME:n ja MM-pronssia hypännyt Murto sai reilun kolmanneksen kaikista äänistä. Toiseksi tuli pikajuoksija Samuel Puro ja kolmanneksi moukarinheitäjä Suvi Koskinen.



**T**odella hienoa. Niin moni on ollut tätä mieltä, Wilma Murto totesi äänestyksen tuloksesta, joka toi hänelle palkinnoksi Intersportin lahjakortin.

Murto, 18, kilpaili kauden mittaan junioreiden MM-kisojen lisäksi yleisen sarjan EM- ja olympiakisoissa. Tuloksien lisäksi hyppääjän reipas ja raikas esiintyminen kisoissa ja mediassa oli tehnyt väkevän vaikutuksen. Se kuului äänestäjien perusteluissa.

”Hän osaa edustaa Suomea hyvin. Esiintymiskykyä ja kielitaitoa riittää, on lajissaan kehittynyt huomasti ja tulosten valossa selvä ykkönen Suomessa. Hyvä malli nuorille urheilijoille”, kuului yksi perustelu.

Vastaavia perusteluja lähetti moni. Yksi niistä kuului näin:

- Vuoden nuori yleisurheilija on Wilma Murto. Varmaan moni häntä äänestänyt on perustellut kantaansa junioreiden ME-tuloksella 471, mutta minusta hän on sen lisäksi esiintynyt aina positiivisesti, uskonut tuloksien kehittymiseen huonommankin kisan jälkeen sekä tsempannut esimerkiksi muita kansakilpailijoita. Hienonhieno nuori urheilija siis on kyseessä ja ansaitsee kaiken tunnustuksen menneestä kaudesta.”

Murtoa äänesti myös 6-vuotias Annika Sairanen, jonka perustelut Spurtti Newsin toimitus päätti palkita äänestyksen parhaana. Annikan perustelut välitti äiti Hanna Leinola ja ne menivät näin:

Innokas nuori yleisurheilija Annika Sairanen 6-v. Siilinjärveltä haluaa äänestää suuresti ihailemaansa Wilma Murtoa vuoden nuoreksi yleisurheili-

jaksi. Annikan perustelut: ”Wilma on taitava ja nuorennäköinen ja seiväs-hyppy on ihana laji”.

### Suoraan maailman huippujen joukkoon

Mutta mitä Wilma Murto mietti, kun läpilyöntikausi kansainväliselle tasolle oli ohi. Koossa oli junioreiden ME:n ja MM-pronssin lisäksi aikuisten EM-kisojen pistesija ja paikka Rion olympialaisissa, jossa kilpailu päättyi karsintaan.

- Heti kauden jälkeen oli vähän sellainen olo, että tulostaso jäi hiukan alle mitä odotin. Kun jälkepäin mietin sitä, tajusin, että kokemus kisatilanteista ja kaikesta muustakin kehittyi niin paljon, ettei tuollainen kausi voi jäädä kuin plussan puolelle, Murto sanoo.

Samaa mieltä oli Murtoa valmentava Jarno Koivunen.

- Wilma kehittyi niin nopeasti, että tavallaan häneltä jäi pari porrasta väliin, kun hän siirtyi suoraan ”piiritasolta” kilpailemaan niiden urheilijoiden kanssa, joita hän vielä hetki sitten piti idolinaan. Uskon, että se oppi, mitä hän sai, on iso apu tulevaisuudessa, Koivunen sanoi.

Murron mukaan kausi toi sellaista käytännön oppia, joita voi hyödyntää heti, kun kilpailut jatkuvat tulevalle hallikaudella ja ensi kesänä.

- Opin millaista on kilpailla maailman huippuja vastaan eli itseään paljon kovemmassa seurassa. Totuin arvokisojen pitkään odotukseen ennen ensimmäistä hyppyä ja hyppöjen välissä. Myös matkustamiseen tottui. Näki, miten kauan kroppa palautuu matkustamisesta, Murto sanoo.

### ”Ihan perustreenillä mennään”

Tulevalla kaudella Salon Vilppaan hyppääjälle on tarjolla EM-hallit maailmuudessa, junioreiden EM- ja aikuisten MM-kilpailut kesällä. Harjoittelussa on jatkettu tutulla linjalla. Harjoitusmäärä on suuri, 9-10 harjoitusta viikossa. Yksittäisen harjoituksen kesto on 2-2,5 tuntia ja sisältö monipuolinen.

- Tarvitaan lisää voimaa ja parannuksia tekniikkaan. Vielä ei harjoittelussa tarvitse mitään next level -kikkailua, Murto viittaa kokeneempien aikuisurheilijoiden harjoitteluun.

Nuoren hyppääjän kevättalven ja kevään ohjelmassa ovat myös englannin ja matematiikan ylioppilaskirjoitukset.

- Ei se helppoa ole, kun haluan myös kilpailla paljon. Englanti on minulle helppoa, matikka voi olla enemmän se kompastuskivi, Murto sanoo.

### Spurtti Newsin Vuoden nuori yleisurheilija äänestys 2016

- 1) Wilma Murto 932 ääntä
- 2) Samuel Purolo 609
- 3) Suvi Koskinen 374
- 4) Viivi Lehtikainen 244
- 5) Aleksis Jaakkola 236
- 6) Alina Strömberg 210
- 7) Elina Kinnunen 154
- 8) Helena Leveelahti 43
- 9) Eero Ahola 27

Ääniä saivat myös Tomi Lehto, Markus Teijula, Aino Pulkkinen, Julia Jääliinoja, Tilda Salmi ja Jessica Kähärä.

# Älä anna hammasvairvojen syödä tulosta



**U**rheilijan hammashoidossa on olennaista hoitaa hampaat erityisen hyvin. Mitä korkeammalla ovat urheilijan tavoitteet, sitä tarkemmin hammashoidon sudenkuopat tulee välttää. Hoitamattomat pienetkin vaivat, saati krooniset- tai akuutit tulehdukset, voivat heikentää merkittävästi urheilijan suorituskykyä tai estää kilpailusuorituksen. Hammashoidon suunnitelmallinen kokonaissuunnitelma poistaa tällaiset riskit.

Lisääntyneen energiatarpeen vuoksi ongelmia voi tulla yleisten hammasaivarausten esimerkiksi hampaiden reikiintymisen muodossa. Mahdollista on myös leukaluun tulehtuminen hoitamattomien kariespesäkkeiden vuoksi.

Ravinnon ja juomien liian tiheä nauttiminen ja erityisesti sokeria sisältävien ja happamien tuotteiden (esim. urheilujuomat) nauttiminen voivat nopeasti aiheuttaa hampaiden merkittävää reikiintymistä ja hammaskiilteen vakavaa liukenemistä. Fluorin hampaita suojaavaa vaikutusta ei voi väheksyä. Hammastarkastuksia tulee

tehdä vähintään kerran vuodessa ja hampaiston fluorauksia tätä tiheämmin, mikäli urheilujuomien nauttiminen on välttämätöntä.

## lentulehdukset ja viisaudenhampaiden poistot

Lentulehdukset voivat tulla ongelmaksi, mikäli hampaiston edellä mainituista syistä lisääntynyt puhdistustarve ei saa riittävää huomiota. Tätä tulee seurata vuositarkastuksissa. Tiettyihin urheilulajeihin liittyvä nuuskan käyttö aiheuttaa vakavia ienvaurioita.

Urheilijat ovat ikänsä puolesta viisaudenhampashoivon vuoksi riskialttiita noin 17-vuoden iästä lähtien. Käypä hoito -suosituksessa on mainittu ns. profylaktinen viisaudenhampaiden poisto aktiiviuurheilijan kohdalla. Viisaudenhampaiden puhkeamisvaivat ja varsinaiset perikoronitit voivat aiheuttaa kipua ja mahdollisesti tarvitsevat antibioottihoitoa.

Viisaudenhampashoivon ongelmat voivat myös aiheuttaa yllättäviä katkoja urheilijalle kriittisissä harjoittelu- tai kilpailujaksoissa. Tämän välttämiseksi

viisaudenhampaiden profylaktiset eli ennalta ehkäisevät poistot tai poistoleikkaukset tulisi potentiaalisissa riskitapauksissa toteuttaa mahdollisimman nuorena.

Viisaudenhampaiden poistoleikkaukset ja niistä toipuminen sujuu paremmin ja nopeammin todistetusti, jos toimenpiteen suorittaa kokenut suu- ja leukakirurgi. Yleensä on perusteltua toteuttaa kaikkien viisaudenhampaiden poisto yhdessä istunnossa toipumisajan minimoimiseksi. Profylaktiset poistot voidaan suunnitelmallisesti toteuttaa silloin, kun se vähiten häiritsee kilpailuja tai harjoittelua.

## Purentavaivat voivat tuoda kroonisia kipuja

Myös purentavaivat voivat aiheuttaa kroonisia lihas- ja nivelkipuja, päänsärkyä ja altistaa migreenikohtauksille. Näiden aktiivinen tutkimus ja hoito ovat myös urheilijan suorituskyvyn kannalta keskeisiä. Hampaiston ja leukojen traumausten välttämiseksi kannattaa käyttää hammaslääkärin asiantuntemusta.

# 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

### Ideota 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](http://www.keiju.fi)



Päivittäiseen  
koko  
perheelle  
käyttöön

**UUTUUS!**

## 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

VALMISTETTU  
SUOMESSA  
VALMISTETTU

Lue lisää osoitteesta [keiju.fi](http://keiju.fi)



JUOKSU

Peukut pystyssä Maria Kytölän (takarivissä toinen oikealta) vetämä HSU:n 10–13-vuotiaiden kilparyhmä.



**Täällä on kivaa,  
peukut ylös**



HSU:n nuorista vauhdissa Asla Piri ja Eero Pussinen.

Hauskaa ja monipuolista. Hymyä ja hikeä. Sellaisia on Hyvinkään Seudun Urheilijoiden (HSU) yleisurheilutreeneissä. Aika siistiä, eikö vaan?

Wanha villatehdas Hyvinkäällä on HSU:n talvikuukausien kotipesä. Punakylkisen rakennuksen tiloissa on pallokenttä, 60 metrin juoksusuora, hyppy-paikat ja upea, korkeakattoinen heittopaikka.

Talvisena arki-iltana hallissa kuhisee: Yhden HSU:n kilparyhmän juoksutreeni on päättymässä, kun toisaalla

hypätään korkeutta ja heitetään kiekkoa.

Millaista harjoittelu on 10–13-vuotiaiden kilparyhmässä?

- Me treenataan moniottelupohjaisesti. Kukaan ei ole erikoistunut mihinkään yksittäiseen lajiin. Harjoituksia on neljästi viikossa, ja yksi niistä on telinevoimistelua, kertoo ryhmää vetävä Maria Kytölä.

Syksyllä ylioppilaaksi kirjoittanut Kytölä, 19, vetää HSU:n urheilukouluja nyt ensi kertaa läpi talven. Se on mahdollista, kun





koulukiireet helpottivat. Aikaa jää myös oman moniottelijan ja seiväshyppääjän uran rakentamiselle.

Mitä kaikkea ryhmän normiviikolla tapahtuu?

- Maanantaisin on nopeaa juoksua tai aitoja. Se on usein viikon kovin treeni. Nyt esimerkiksi juostiin pyramideja, ensin 10 metriä, sitten 20 metriä ja sitä rataa aina 200 metriin asti. Palautuksena oli rauhallinen kävely takaisin, Kytölä kertoo.

- Tiistaina heitetään. Meillä kuula ja keihäs ovat pääheittolajit. Perjantaina on hyppyjä ja loikkia. Ne tehdään permannon päällä. Saadaan siten pehmenettyä iskutusta. Lisäksi miniaitojen kanssa tehdään pituushyppyn- ja korkeuden ponnistuksia.

*Ohessa HSU:n nuoria Wanhan villatehtaan suorituspaikoilla. Ylä- ja alakuvissa 10–13-vuotiaiden kilparyhmä ja keskellä Elina Sokka ohjaamassa 8–9-vuotiaiden kilparyhmää.*

Ohjaaja Niilo Kantoniemi opasti 8–9-vuotiaiden kilparyhmälle kiekonheiton saloja.



## Kässärikuperkeikka ja kieppi kulkevat

Lauantaina Maria Kytölä vetää ryhmälleen puolitoista tuntia telinejumpsaa.

- Monet osaavat vain kuperkeikan, mutta nämä tekevät jo käsinseisontakuperkeikan ja suurin osa vetää jo kiepin, Kytölä sanoo tavalla, joka kertoo ohjaajan olevan ylpeä ryhmästään.

Kytölällä on tarjota ryhmälleen myös pieni erikoismauste. Hän on seiväshypyssä Kalevan kisojen finalisti ja pystyy sitten opettamaan sitä ryhmäläisilleen.

Vaikka kyse on kilparyhmästä, tunnelma on rento.

- Hauskaa tämän pitää olla. Nytkin pantiin treenin alussa hula-vanteet lattialle ja juostiin ristinollaa. Alkuverkassa meillä on aina mukana myös Voitto Onnisen -radat.

## Toivola koului perustaidot

HSU:n 8–9-vuotiaiden kilparyhmää ohjaa Elina Toivola. Hän veti urheilukoulua teininä kotipuolella Vesilahdella. Omien lapsiensa Elisan (16-v.), Venlan (14-v.), Arnon (12-v.) ja Ruthin (8-v.) mukana vanha rakkaus on virinnyt uudelleen Hyvinkäällä. Mieltä polttee myös paluu kilparadoille aikuisurheilusarjoissa.

- Se vähän houkuttelee, kun veteraanien Suomen mestaruuskilpailut ovat Lohjalla, Toivola tunnustaa.

Toivolan ryhmä harjoittelee maanantaisin ja perjantaisin.

- Minä haluan opettaa lapsille monipuolisia taitoja ja kannustaa liikkumaan. Me harjoitellaan yleistaitoja, liikkuvuutta, tehdään

paljon koordinaatioita ja reaktioita sekä opiskellaan lajitaitoja. Meillä on vuoroviikoin korkeushyppyä, pituushyppyä ja heittolajeja, Toivola summaa.

- Ryhmässä on liikuntaleikkikoulusta tulleita ja niitä, jotka ovat olleet mukana 2-3 vuotta. Jaan heidät pienryhmiin. Liikkareista tulleiden kanssa opetellaan sitä miten pitää juosta, muiden kanssa voidaan mennä vähän pidemmälle.

## Kaikki lajit tukevat toisiaan

Elina Toivola toivoo lasten innostuvan myös kilpailemaan.

- Tässä on mukana kilpailuvivahde. Osan kanssa käydään pm-kisoissa, osaa houkutellaan Vanha areena cupiin, joka on sellainen seurakisojen tyyppinen matalan kynnyksen kilpailu, jossa ei ole maksuja eikä tarvita lisenssiä.

Toivola ohjaa lapsia lempeän iloisella otteella. Omassa ryhmässään hän ei ole huomannut paljon puhuttua poikakatoa. Tyttöjä ja poikia on yhtä paljon. Sen sijaan Toivolan huolena ovat puutteet peruskestävyydessä.

- Syksyllä harjoiteltiin kuukausi ulkona, haettiin kestävyyttä ja tehtiin pidempiä vetoja. Osalla kestävyys on kunnossa, osalla ei. Se alkaa näkyä, kun vedetään puolentoista tunnin harkka. Kotonakin pitäisi liikkua, Toivola muistuttaa.

HSU:n ryhmässä ei katsota kieroön nuoria, jotka harrastavat myös muita lajeja vaan päinvastoin.

- Kaikki lajit tukevat toisiaan. Tässä iässä monipuolisuus on valttia, Toivola sanoo.



*Elina Toivola opastaa korkeushypyn ponnistusta kumiriman avulla. Vasemmalla yläreunassa 10–13-vuotiaiden ryhmän Emilia Rouvinen aitakävelytreenissä. Keskimmäisessä kuvassa selkälihaksia treenaa Anette Reilio ja mallikasta etunojapunnerrusta esittelee lisa Aramo.*



# Kuortaneen keihäsleiriltä huippuoppia

Petteri Piironen uskoo, että parhaiden heittäjien tulisi harjoitella yhdessä nuoresta pitäen, jos halutaan kirkastaa keihänsheiton tulevaisuuden näkymiä.

**K**äytäntöön menestynyt valmentaja vie ajatustaan Kuortaneen urheiluopistolla Kimmo Kinnusen kanssa. Kaksikko organisoii sinne viiden harjoitusleirin sarjan lahjakkaille yläkoulun 7–9-luokkalaisille. Nuoret heittäjät Piironen poimi omien tietojensa ja tilastojen perusteella ja lähetti leirikutsut.

- Näillä leireillä ykkösasia on lajitaidon ja lajiosaamisen kehittäminen ja sen teroittaminen, että lajiharjoittelua pitää nuorilla on määrällisesti riittävän paljon, Piironen sanoo.

Leiriohjelmassa on runsaasti myös juoksu- ja ponnistus- tekniikan harjoittelua, kehon hallintaa sekä taitoharjoitte-

lua, joka tarkoittaa yleistaitavuuden kehittämistä.

- Oikeaoppinen juoksu- ja loikkatekniikka vähentää loukkaantumiseriskiä, Piironen muistuttaa.

Keihäsgurujen tukena leireillä on Kuortaneen Urheiluliikiossa hyppy- ja otteluharjoittelusta sekä yleistaitovalmennuksesta vastaava Mikko Latvala. Hänen kontollaan on leirien nopeus- ja kehonhallintaharjoittelu.

Ensimmäisellä tyttöjen leirillä olleiden heittäjien palaute oli hyvä.

- Hyvä valmennus toi minut tälle leirille. Heittämisestä opin ainakin sen, ettei pidä heittää sivusta eikä alhaalta. Muusta harjoittelusta opin esimerkiksi, kuinka loikat tehdään oikein ja paljon muuta, loihalainen, HIFK:tä edustava 13-vuotias Vivian Suominen tuumi.

- Yhteisharjoittelu tuo mukavasti kilpailuhenkisyyttä, varsinkin kun täällä oli paljon tosi hyviä heittäjiä. Paljon tuli vinkkejä esimerkiksi keskivartalon lihasten ja tukilihasten harjoitteluun. Niitä pitää treenata kotona, totesi 14-vuotias Jyväskylän Kenttärheilijöiden Olivia Lähdesmäki.

Samaa mieltä oli 13-vuotias Viitasaaren Viestin Viivi Raatikainen.

- Käytiin hirveän tarkasti esimerkiksi läpi näitä lonkanseudun juttuja, juoksun ja ponnistuksen tekniikoita. Niistä tuli hyviä vinkkejä. Myös kuntotestit olivat tosi kivat, Raatikainen sanoo.



*Kuvissa Petteri Pirosen kanssa (ylhäältä alaspäin) Vivian Suominen, Moona Makkonen, Minna Hollanti, Viivi Raatikainen ja Olivia Lähdesmäki*

Minna Hollanti Kokkolasta oli samoilla linjoilla.

- Aina oppi uutta, kun tehtiin treenejä. Minuun vaikuttivat eniten nopeus- ja liikkuvuusasiat. Niissä oli kaikkein eniten uutta, sanoo 15-vuotias Minna Hollanti Kokkolasta.

## Oppia karttui

Gamlakarleby IF:n nuori heittäjä kertoi, että hän tuli ensimmäiselle leirille katsomaan, onko siitä iloa, mutta aikoo tulla jatkossakin

- Hyvä kokemus. Uskon, että tulen muillekin leireille. On ollut kehittävää olla mukana. Täällä on oppinut tosi paljon asioita, joita voi käyttää kotona.

Kerimäen Urheilijoiden 14-vuotias Moona Makkonen lähti leirille hakemaan oppia omaan harjoitteluunsa.

- Minä läksin leirille, kun koin, että tätä kautta on hyvä kehittyä, koska tällä hetkellä minulla ei ole omaa valmentajaa, Makkonen sanoo.

- Olen isosiskon kautta oppinut heittämään. Pelaan myös lentopalloa. Tällä leirillä oppi tosin paljon. Esimerkiksi sitä, kuinka tukilihaksia vahvistetaan ja lihashuoltoa. Myös heittämiseen on tullut uusia juttuja, Makkonen sanoo.

Omatoimisesti äitinsä ja siskonsa kanssa harjoittelevalla nuorella heittäjällä on lujat tavoitteet.

- Oma tavoite olisi päästä mahdollisimman pitkälle keihäänheitossa.



# Ojala lataa akut kirjojen parissa



## Aleksi Ojalan talven kirjavinkit:

### J.K. Rowling: Harry Potter ja Kirottu lapsi

*”Harry Potterin tarina jatkuu! Yhdeksäntoista vuotta myöhemmin. Kahdeksas tarina.*

Harry Potterilla ei ole koskaan ollut helppoa, ja vaikeuksia riittää nytkin, kun hän on taikaministeriön ylityöllistetty virkamies, aviomies ja kolmen kouluikäisen lapsen isä. Samaan aikaan, kun Harry kamppailee esiin pyrkivän menneisyytensä kanssa, hänen nuorin poikansa Albus joutuu ottamaan vastukseksen suvun henkisen perinnön taakan. Menneisyyden ja nykyisyyden sulautuessa pahaenteisesti yhteen sekä isä että poika oppivat ikävän totuuden: toisinaan pimeys nousee odottamattomista paikoista.”

### Rick Yancey: Viimeinen Tähti

*”5. Aalto sarjan huikea päätös osa Viollisia ovat toiset. Viollisia olemme me.*

Ne ovat Maan päällä, ne ovat avaruudessa, ne eivät ole missään. Ne haluavat anastaa maapallon, ne haluavat

antaa sen meille. Ne tulivat tuhoamaan meidät, ne tulivat pelastamaan meidät.

Näiden arvoitusten takana piilee kuitenkin yksi totuus: Cassie Sullivania on petetty. Niin on myös Hakaa, Zombia, Nugettia ja kaikkia planeettamme yli seitsemää miljardia entistä asukasta. Ensin heidät pettivät Toiset ja nyt me itse.

Kun Maan kohtalon hetki koittaa, ihmiskunnan viimeisten selviytyjien on tehtävä päätös: onko tärkeämpää pelastaa itsensä – vai se, mikä tekee meistä ihmisiä?”

### Rick Riordan: Kesän Miekka

*”Viikinkijumalan pojan on tehtävä kohtalokas valinta. Uuden koukuttavan seikkailusarjan avaus Percy Jacksonin tekijältä!*

Äitinsä kuoltua 16-vuotias Magnus Chase on asunut yksin Bostonin kaduilla ja pysynyt hengissä vain älynsä ansiosta. Eräänä päivänä hän tapaa enonsa, joka paljastaa uskomattoman salaisuuden: Magnus on viikinkijumalan poika.

Nyt muinaisen Asgårdin jumalat valmistautuvat sotaan. Estääkseen ennustetun maailman lopun taistelun Magnuksen on etsittävä ase, joka on ollut kadoksissa tuhansia vuosia.”

### James Dasher: Tappava Lääke

*”Maze Runner -trilogian kolmannessa osassa Thomaksen henkeäsalpaava tarina jatkuu.*

Poltetun maan ylityksen jälkeen Thomas joutuu uuteen karmivaan ihmiskokeeseen. Hänen aivojaan on käsitelty niin, että PAHA-organisaation edustaja voi kontrolloida häntä. Thomas onnistuu saamaan osan pois pyyhityistä muistoistaan takaisin, mutta ne ovat liian piinaavia. Muistojensa rippeiden voimalla hän pakenee uhkarohkeiden ystäviensä kanssa ja yrittää pelastaa sen, minkä vielä voi.

Maze Runner -trilogia on New York Timesin bestseller-listan vakionimikkeitä. Sarjan kolmannesta osasta on tekeillä elokuva (Maze Runner: The Death Cure), joka tulee Yhdysvalloissa ensi-iltaan helmikuussa 2017.”

Eloisa ja energinen Aleksi Ojala nauttii harjoittelusta ja kilpailemisesta, mutta heittäytyy mieluusti kirjojen ja tarinoiden vietäväksi, kun siihen on aikaa. Sitä riittää treenien välissä ainakin pitkällä harjoitusleireillä.

- Lukuharrastus lähti kunnolla liikkeelle yläasteella. Sen aloitti äidinkielen opettaja Eero Suominen. Hän teki meille lukuprojektin. Siinä arvottiin, mitä kenenkin tulee lukea: onko kirjana kirjallisuuden klassikko tai nuorten kirja, Ojala muistelee.

- Minulle tuli kirjallisuuden klassikko. Otin Väinö Linnan Tuntemattoman sotilaan. Linna teki siitä alun perin Sotaromaani-nimisen kirjan, ja minä tein esitelmän, jossa vertailin,

kuinka kirja oli Tuntemattomana sotilaana muuttunut. Siitä se lähti, Ojala muistaa.

- Sen jälkeen tuli käytyä kunnan kirjastossa, ja sitten aloin pikkuhiljaa myös keräillä kirjoja. Aluksi fantasiata, joka on helppoa lukemista, sitten sotahistoriaa, dekkareita ja kaunokirjallisuutta. Nyt on menossa elämäntietoja.

Kansainvälisen tason kilpakävelijän treeneihin kuuluu rutkasti aikaa. Pitkät lenkit ja lihaskuntosessiot vaativat perusteellista palautumista. Lukeminen on siten oiva harrastus.

- Kun treenaa 5-6 tuntia päivässä, tarvitsee jonkinlaisen katkaisimen, jolla kilpakävelijä Aleksi Ojala unohtuu.

Kirja on minulle sellainen. Kun käyn sohvalla ja luen, oli kirja sitten Terry Pratchettin Kiekkomaailmaa-sarjaa, Jimi Hendrixin elämäkerta tai joku muu, olen silloin maalaispoika Urjalasta, joka nauttii siitä hetkestä.

## Kohti Lontoon MM-kisoja

Kirjojen keräilyn kansa tuli hiljattain pieni käytännön ongelma, kun hän muutti yhteen tyttöystävänsä kanssa.

- En taida saada mukaan ihan kaikkia kirjoja, Ojala arvioi muhkeaksi paisunutta kirjakokoelmaansa.

Treeneissä Ojala on keskittynyt hiomaan tekniikkaansa. Tavoitteena on onnistua ensi kesänä Lontoon MM-kisoissa.

## Väänänen rentoutuu kitaran ja pianon ääressä



Varpaisjärven Vireen Kiira Väänänen meriittilistalta löytyy moukarinheiton 17-vuotiaiden EM-pronssi ja muita kovia saavutuksia, mutta myös vähän harvinaisempi titteli. Hän voitti viime vuonna bändien Suomen mestaruuden peruskoulujen yläasteiden sarjassa.

Bändien mestariksi Väänänen ylsi kitaristina Blind Alleyn riveissä.

- Olen todellinen onnellinen, että tuli tuollainen mahdollisuus ja päästiin noin korkealle. Se onnistumisen tunne yhdessä bändin kanssa oli aivan erilainen, kuin jos sen kokee yksin, Väänänen sanoo.

Green Dayn tyyliin pop-henkistä punkkia soittanut Blind Alley on

nyttemmin siirtynyt rockhistoriaan.

- Me olisi haluttu jatkaa bändin kanssa, mutta kun minä muutin Kuopioon ja kosketinsoittaja 100 kilometriä toiseen suuntaan, into loppui, kun ei päästy kunnolla harjoittelemaan. Yläasteella soittaminen oli hyvää vastapainoa urheilulle ja opiskelulle, Väänänen sanoo.

Musiikkia Väänänen on harrastanut lapsesta lähtien.

- Aloitin pianotunnit kansalaisopiston pianotunneilla 6-vuotiaana ja kävin niillä kahdeksan vuotta. Sitten perustettiin bändi, ja keskityin pari vuotta opiskelemaan kitaran soittoa. Meillä oli bändin kanssa paljon pieniä keikkoja, Väänänen

muistelee.

Tällä haavaa urheilu on koulun ohella Väänänen elämässä ykkösasia. Musiikki ja soittaminen tuovat arkeen vastapainoa.

- En muista, milloin olisin viimeksi tehnyt esimerkiksi alkuverryttelyä ilman musiikkia. Kitaraa rämpytellen aina, kun käyn kotona, ja pianolla tykkään soitella kaikenlaista, näin talvella esimerkiksi joululauluja.

Harjoituksissa painopiste on Väänänen mukaan monipuolisissa ominaisuuksien kehittämisessä. Tulevan kauden maalina ajatuksissa välkkyvät 19-vuotiaiden EM-kilpailut Italian Grossetossa.



## Jrinne-kanavalla ei synkistellä

Juoksu on Joonas Rinteen elämässä ykkösasia, mutta opiskelu ja mainiot, leikkisän humoristiset lyhytfilmit tulevat heti perässä. Rinteen tekemät videot löydät YouTubesta Jrinne-kanavalta. Spurtti News suosittelee lämpimästi.

Mikä innosti videoiden pariin?

- Olen aina ollut kiinnostunut videoista. Jos jossain oli videokamera, sillä piti heti päästä kuvamaan. Muutama vuosi sitten aloin enemmän perehtyä ja opetella kuvaamista ja videoiden tekoa, Rinne kertoo.

Nyt Jrinne-kanavalla löytyy kaikenlaista hauskaa: Korttipaikan herttakuuningas menettää sydämensä ja lähtee rankalle matkalle rakkaansa perään. Entä mitä kaikkea ehtiikään tapahtua ennen kuin Rinne päättää videolla vangiksi Pokemon-palloon, ja paljon muuta.

Kaikki Rinteen tuotokset ovat omaa käsialaa. Mistä taidot ovat peräisin?

- Lähinnä itseopiskelun kautta olen näitä oppinut. Aloin opiskella editointityökalujen käyttöä YouTubesta. Oma YouTube-kanava syntyi, kun kavereilla oli bändi, ja he halusivat biisiinsä videon, Rinne kertoo.

Rinteen videot ovat hauskoja ja oivaltavia. Mistä vaikutteet ovat peräisin?

- YouTubesta löytyy kanavia, joista olen paljon saanut vaikutteita. Esimerkiksi Corridor Digital tai Film Riot, joka julkaisee omia videoita, mutta keskittyy enemmän opettamaan videoiden tekoa, Rinne kertoo.

Rinne on käsikirjoittanut ja suunnitellut myös pidempiä ja aiheiltaan vakavampi lyhytfilmejä. Toistaiseksi niiden tekemiseen ei ole aika riittänyt.

- Nuo YouTube-kanavalla olevat filmit ovat sellaisia hauskoja juttuja, joiden tekemisestä olen nauttinut. Olen todella kiitollinen, että ihmiset ovat käyneet niitä katselemassa ja kyselleet niistä.

### Juoksu kaiken yläpuolella

Monet Rinteen videoista ovat työläitä tehdä. Ne vaativat käsikirjoittamista ja sisukasta työstämistä. Kuinka aikaa riittää juoksun ja tietojärjestelmätieteen opiskelun ohella?

- Tällä hetkellä juoksu on kaiken yläpuolella. Sen ehdoilla mennään, ja opiskelutkin menevät videoiden teon edelle. Ihmiset ovat myös alkaneet pyytää minulta videoita. Niitä olen koettanut tehdä opiskelujen ohella. Omia videoita teen lähinnä lomalla ja tai jos jossakin välissä on aikaa.

Joonas Rinne, 21, edustaa Saarijärven Pullistusta. Hän oli viime kesänä Kalevan kisoissa viides 800 ja 1500 metrillä. Jälkimmäisellä matkalla syntyi oma ennätys 3.47,45. Hän voitti myös matkan 22-vuotiaiden Suomen mestaruuden.

- Olisi mahtavaa, jos ensi kesänä pääsis 22-vuotiaiden EM-kisoihin. Isompi tavoite minulle ovat kuitenkin Kalevan kisat ja ennätysten parantaminen. Varsinkin 800 metrin ennätys (1.51,02) on jo aika vanha, Rinne sanoo.

## Rinteen Top 5 vihjeet aloittelevalle videoiden tekijälle

### 1. Tee videoita sillä, mitä sinulla on

- Tärkeintä videossa on sen tarina ja idea – ei se, millä kameralla se on kuvattu! Itsekin aloitin videoiden teon kännykän kameralla ja editoin ilmaisella Windows Movie Makerilla, eli videoiden teon aloittamiseen ei tarvitse hankkia kalliita kameroita ja editointiohjelmia.

### 2. Katso paljon muiden tekemiä videoita ja mieti, mikä niistä tekee hyvän

- Muiden tekemistä videoista oppii todella paljon ja niitä kannattaa katsoa tarkasti. Tätä kautta opit myös löytämään itsellesi sopivan tyylin.

### 3. Mieti, millaisen videota sinä haluaisit katsoa?

- Mikä sinun mielestäsi olisi mielenkiintoinen tai hauska video? Sellaisen videon monet muutkin haluavat todennäköisesti nähdä.

### 4. Älä yritä liian suurta

- Jokaisessa videossa on aina omat haasteensa, ja juuri siksi niiden tekeminen onkin niin mielenkiintoista. Pitää muistaa kuitenkin oma osaamisen taso, eikä yrittää tehdä itselleen liian monimutkaista videota. Tekemään oppii pikkuhiljaa!

### 5. Pidä hauskaa

– ja ota kaverisikin mukaan!

## Rinteen Top 10 katsottavat Youtube -videot

1. Powered UP! (Corridor Digital)
2. Looping Around (MysteryGuitarMan)
3. Team Snow Fortress (Corridor Digital)
4. SuperMan with a GoPro (Corridor Digital)
5. Ghost House – A Horror Movie in Real Life (Film Riot)
6. Portal Combat (Film Riot)
7. Tom Clancy's The Division: Agent Origins – Pursuit (devinsupertramp)
8. Assasin Creed 3: Rebel Blades (Corridor Digital)
9. Real Life Mario Kart (RocketJump)
10. The Cardboard (NigaHiga)  
(suluissa videoiden tekijät)



# Ohjaaja ja lapset

## nauttivat Myllymäen koululla

Hämeenlinnan Tarmon nuorisopäällikkö Ville Vepsä suosittelee seuroja hakemaan mukaan Nestlé Healthy Kids -ohjelmaan. Vepsä veti ohjelman mukaista iltapäiväkerhoa Myllymäen alakoululla Hämeenlinnassa. Kuten kuvat kertovat, siellä viihtyivät lapset ja ohjaaja.

- Ohjelman tavoitteena on viedä iloisen liikunnan ja yleisurheilun sanomaa. Uskon, että näin se menee juuri niille, jotka sitä eniten kaipaavat. Meidän seura oli nyt ohjelmassa mukana ensimmäisen kerran ja haetaan mukaan myös jatkossa, Vepsä sanoo.

Nestlé Healthy Kids on Suomen Urheiluliiton ja Nestlén yhteistyöohjelma. Sillä pyritään lisäämään koululaisten liikkumista iltapäiväkerhotoiminnalla yleisurheilun keinoin. Samalla jaetaan tietoa terveellisestä ravinnosta. Lapsille kerho on usein ensikosketus yleisurheiluun. Seuralle kerho tuo 1000 euroa toteutusrahaa, toteuttajan oppaan ja yleisurheiluvälinepaketin, jolla kerhon voi toteuttaa.

- Sitä kannattaa ehdottomasti hakea. Kouluilla on rajalliset resurssit ja tällainen 10 kerhon paketti, johon seurasta tulee ohjaaja, on heille taloudellisesti arvokas, Vepsä sanoo.

Yksi kerhokokonaisuus yhdellä paikkakunnalla sisältää 10 reilun tunnin mittaista toimintakertaa yhdelle ryhmälle, eli kolme kertaa juoksua, kolme kertaa hyppäämistä, kolme kertaa heittoja ja kerran sovelluksia yleisurheiluvälinein.

Kerhoja oli tänä vuonna 18 paikkakunnalla. Vepsän mukaan kerhon vetäminen on mieluista kokemus myös kokeneelle ohjaajalle.

- Hieman ohjaajan pakettia soveltamalla sain tehtyä oman näköistä liikuntaa. Puolet liikuntakerroista oli ulkona ja puolet sisällä, Vepsä kertoo.

Hankkeessa jaetaan myös tietoa terveellisestä ravinnosta. Nuo materiaalit ovat UKK instituutin alaisen Terve Koululainen -hankkeesta lähtöisin.



# Syö järkevästi – treenaa virkeänä

Rytmitä arkiruokailu järkevästi ja nuku riittävästi, niin mieli ja olo pysyvät virkeänä pimeästä vuodenaikasta huolimatta.

Syksyinen pimeys vaikuttaa aivojen mielihyvä- ja unihormonien tuotantoon. Pimeänä vuodenaikana suu hamuaa hiilaripitoisia herkkuja, ja väsymys iskee iltaisin tavallista aikaisemmin.

Hyvä tapa taistella makean- ja hiilihydraatinnälkkää vastaan on säännöllisestä ateriaritmistä kiinni pitäminen. Hyvä ja vireyttä ylläpitävä ruokailu alkaa kunnon aamiaisesta, jonka tiedetään vaikuttavan edullisesti päivän muiden aterioiden syömiseen, jaksamiseen ja terveyteen.

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Jan Verho** sanoo, että hyvässä aamupalassa on niin paljon syötävää, että kylläisyys säilyy ainakin kolmesta neljään tuntia eli lounasaikaan asti.

- Hyvä aamupala sisältää aina hiilihydraattien lisäksi kasviksia ja jotain proteiinipitoista, kuten maitovalmisteita.

## Ei salaattilounaille

Lounaalla kannattaa unohtaa voileipäeväät ja salaattilounaat. Parasta on syödä täysipainoinen ateria esimerkiksi lautasmallin mukaan. Liian kevyen lounaan lisäksi kannattaa varoa liian runsasta lounasta.

- Ei kannata syödä ”koko rahan edestä”. Kun yöllä on nukkunut riittävästi, aamulla on syöty aamiaisen ja lounas on järkevän kokoinen, ei iltapäivällä ole tietoaakaan uneliaisuudesta tai vireystilan laskusta.

Vireyttä ylläpitävä rytmitys jatkuu iltapäivän välipalalla. Hyvä välipala voi olla esimerkiksi hedelmä, voileipä, kuppi kaakaota tai teetä ja jogurtti tai rahka. Muista juoda myös riittävästi vettä.

## Koulun jälkeen liikkumaan

Liikunta piristää välittömästi, mutta lisää väsymystä myöhemmin. Kehon sanotaan olevan parhaimmillaan suorituskyvyn suhteen noin neljä tuntia ennen luonnollista nukahtamisaikaa. Kouluikäisen kannattaa siis harrastaa raskaampaa liikuntaa käytännössä alkuillasta kello neljän ja kello seitsemän välillä.

- Ajoita monipuolinen päivällinen liikunnan loppumisen välittömään läheisyyteen eli syö itsesi kylläiseksi viimeistään kello seitsemän. Syö iltapala vielä ennen nukkumaan menoa. Iltapala voi olla vaikkapa täysjyväleipä runsailla päällisillä maitolasin kera tai muutama desilitra maustamatonta jogurttia ja desi marjoja. Vältä illalla kahvia ja teetä sekä energia- ja kolajuomia, Verho ohjeistaa.

Syksyn kotimaisen sadon juureksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa syödä mahdollisimman paljon. Niiden sisältämät vitamiinit, hivenaineet, antioksidantit ja flavonoidit voivat suojata myös syksyn flunssakierteeltä.

Jos flunssa kaikesta huolimatta yllättää, kehottaa Verho välttämään vitamiinien ja hivenaineiden yliannoksia.

- Yleensä hyvin suuret annokset eivät imeydy kokonaan tai vaikuta sairauden kestoon. Lisäksi ne saattavat heikentää joidenkin muiden ravintoaineiden imeytymistä. Flunssan kestoon ei voi juurikaan itse vaikuttaa, mutta lepoon ja hyvään monipuoliseen syömiseen kannattaa panostaa flunssakierteen välttämiseksi.



Teksti **Taru Schroderus**  
Kuvat **Shutterstock, Pixabay**

# Kokkaa itse iltapala!

Leipominen on helppoa ja hauskaa! Oheisilla resepteillä nuorempikin kokki osaa loihkia maistuvan iltapalan koko perheelle.

## Lämmin vanilja-kaakaojuoma

4 annosta

4 dl kevytmaitoa  
3 rkl kaakaojuomajauhetta  
3 rkl makusiirappia (vanilja)

Kuumenna maito kiehuvaiksi kattilassa. Vatkaa kaakaojuomajauhe joukkoon ja mausta makusiirapilla. Nauti lämpimien teeleipien kanssa.



## Helpot teeleivät

2 dl kaurahiutaleita  
2 dl vehnä jauhoja  
2 tl leivinjauhetta  
½ tl suolaa  
2 dl maitoa  
2 rkl öljyä

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää maito ja öljy mahdollisimman vähän sekoittaen. Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.



## Helppo jogurttijäätelö

4dl turkkilaista jogurttia  
1-2 rkl sokeria  
2 tl vaniljasokeria

1. Jäädytä kulho, mielellään metallinen, pakastimessa. Mittaa kylmään kulhoon jogurtti, sokeri ja vaniljasokeri. Vatkaa seosta sähkövatkaimella 1-2 minuuttia. Tarkista makeus. Siirrä seos pakastimeen jäätymään.
2. Sekoita jogurttiseosta aluksi noin 20 minuutin välein sähkövatkaimella. Kun seos alkaa jäätymään voit sekoittaa harvemmin.
3. Pakastusaika on 2-3 tuntia. Jogurttijäätelön pitää olla notkeaa, ei kokonaan jäätynyttä.
4. Vatkaa jäätelö tasaiseksi vielä juuri ennen tarjoamista. Annostele jogurttijäätelö jälkiruokakulhoihin. Tarjoa heti sellaisenaan tai mausta maun mukaan. Jogurttijäätelö sulaa nopeasti.

Vinkki! Makuvaihtoehtoja: marjat, hedelmät, hillot, jälkiruokakastikkeet, keksinmurut, pähkinät, suklaarouhe, makeiset, minttu, kardemumma, sitruunan raastettu kuori, vaahterasiirppi, liköörit jne.

# Näillä ohjeilla rakentuu kaunis kisakampaus

Näin näppärästi syntyy kaksi erilaista kisakampausta. Oppaana ovat jälleen Helsingin Hakaniemessä toimivan RH Hair and Beautyn huippuosaajat Riina Holländer ja Taija Orava.

Malleina ovat Viipurin Urheilijoiden Anniina Pirkkala ja Lotta Joenpolvi.

Holländer muistuttaa, että kisakampauksen pitää olla kestävä ja pehmeän näköinen.

Sellaisen saa oheisilla ohjeilla syntymään, kun malttaa tehdä kampauksen huolella.

## Kisakampaus pitkille hiuksille



1 Erotta pääliosasta kolmion mallinen osio ja kiinnitä hiushenkillä.



2 Kiinnitä edellinen osio hiushlipsillä kasvoille päin.



3 Ota seuraava osio ja kiinnitä hiushenkillä.



4 Irrota yläosio kuvan osoittamalla tavalla.



5 Jaa ylimmäinen osio kahtia ja aseta toisen osion molemmin puolin.



6 Kiinnitä toinen osio hiushlipsillä ja nosta kasvoille päin.



7 Ota kolmas osio edellisten lailla ja kiinnitä ensimmäisen osion mukaan.



8 Irrota kiinnitetty osio ja jaa osio kahtia kuvan osoittamalla tavalla.



9 Kiinnitä viimeisin osio hiushlipsillä ja nosta kasvoille päin.



10 Irrota kevyesti vetämällä osioita leveämmäksi.



11 Jatka osioiden kiinnittämistä edellisten ohjeiden mukaan.



12 Jatka osioiden kiinnittämistä kuvan mukaan.



13 Jaa edelleen osio kahtia, pujauta edellisen alle ja kiinnitä hiushenkillä.



14 Jatka edellisten ohjeiden mukaan välillä kevyesti hiusta levittäen, näin saat muhkeutta aikaisiksi.



15 Kiinnitä viimeinen osio kuin kiinnittäisit letin ja kampaus on valmis.



## Kisakampaus lyhyille hiuksille



1 Ota päälisoaan kolmio-osiota ja kiinnitä hiuksenkillä.



2 Jaa kaksi osiota sivulle samalla tavalla kuin nro 1 ja kiinnitä hiuksenkillä.



3 Toista toiselle puolelle kuvan osoittamalla tavalla.



4 Tee toiselle puolelle vielä samanlaiset osiot ja kiinnitä hiuksenkillä.



5 Jaa kiinnitettyt osiot kahtia, yhdistä puolikkaat osiot ja kiinnitä hiuksenkillä.



6 Tee osioita kuvan osoittamalla tavalla, yhdistä hiuksenkillä.



7 Jatka kolmio-osiolla kuvan osoittamalla tavalla.



8 Toista osioita niin pitkälle kuin haluat.



9 Valmis kampausta takaa.



10 Valmis kampausta sivulta.



## KOULUVIESTIKARNEVAALI

### Suomenkielisen Kouluviestikarnevaalin Tukisäätiö

Tukisäätiö on perustettu syksyllä 2015 edistämään Kouluviestikarnevaalin kehittämistä, koordinointia, tiedotusta ja markkinointia, koulutusta ja rahoituksen helpottamista. Sen perustajajäsenet ovat Vaasanseudun urheiluakatemia, Suomen Urheiluliitto ja Koululiikuntaliitto.

Tukisäätiön kotipaikka on Vaasa.  
Kotisivut [www.kouluviestikarnevaali.fi](http://www.kouluviestikarnevaali.fi)



# KOULUIESTIKARNEVAALIN ENSIMMÄINEN VALTAKUNNALLINEN FINAALI VAASASSA 19.-20.5.2017

**Kouluviestikarnevaali** on lasten ja nuorten iloinen liikuntatapahtuma, joka kerää koululaiset yhteen taustasta ja iästä riippumatta. Sen päätavoitteena on kannustaa lapsia ja nuoria liikkumaan sekä kokemaan liikunnan iloa ja yhteisöllisyyttä muiden kanssa.

Suomenkielisten koululaisten **Alueellisia Kouluviestikarnevaaleja** on juostu jo vuodesta 2012 alkaen. Esikuvana tapahtumalle on ollut ruotsinkielisten Stafettkarnevalen, jota on juostu menestyksellisesti jo vuodesta 1961 lähtien.

Tänä syksynä Alueellisiin Kouluviestikarnevaaleihin ympäri maan osallistui jo 15 000 koululaista! Kun kattava alueverkosto on saatu valmiiksi, Kouluviestikarnevaali liikuttaa vuosittain moninkertaisesti enemmän!

Nyt on vuorossa ainutlaatuinen tapahtuma, ensimmäinen **Valtakunnallinen Finaali**, johon kutsumme kaikkia maamme koululaisia alakoululaisista toisen asteen opiskelijoihin asti! Karsintoja tai muita rajoitteita osallistumiselle ei tähän ensimmäiseen Finaaliin vielä ole, kaikki ovat tervetulleita! Ilmoittautuminen päättyy 30.4.2017 osoitteessa [www.kouluviestikarnevaali.fi](http://www.kouluviestikarnevaali.fi)

## SARJAT:

Alakoulujen 1-4 lk sekä 5-6 lk, yläkoulusarja, toisen asteen sarja sekä erityisluokille avoin luokka ja kelaussarja.

## LAJIT:

Sukkulajuoksu 16 x 80 m, 4 x 100 m, pitkä viesti 4 x (800 m + 600 m + 400 m + 200 m), erityisluokkien avoin luokka 4 x 80 m ja 4 x 80 m kelaussarja.

Lisäksi tapahtumaan kuuluu oleellisena osana **Huutosakkikilpailu**, jossa kilpaillaan parhaasta kannustuksesta ja luovasta ilmaisusta.

Kouluviestikarnevaali ilmentää yhdessä liikkumisen ulottuvuuksia: sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä, tavoitteellisuutta, terveyden edistämistä ja mikä tärkeintä, hauskanpitoa! Seurat saavat lisää harrastajia ja sitä kautta syntyy myös uusia huippu-urheilijoita.

**Maamme urheilu tarvitsee Kouluviestikarnevaalia!**



Tykkää meistä  
Facebookissa

# #yaglahti #yag2017 #maagisetkisat Kisoja, nimmareita ja kavereita

Youth Athletics Games (YAG) siirtyy Lahteen ja saa kylkeensä kovatasoiset Eliittikisat. Tapahtuman aikana on mahdollisuus kilpailla kolmena päivänä, nähdä kotimaiset huippunimet Eliittikisoissa ja tavata tutut yleisurheilukaverit ja solmia uusia tuttavuuksia.



## Minkäläinen tapahtuma on kaiken kaikkiaan tulossa YAG:n puuhamies Matti Hannikainen?

- Tutusti lajivalikoima on laaja, ja Lahdessa kilpaillaan huippuolosuhteissa. Lisäksi tänä vuonna on poikkeuksellinen mahdollisuus yhdistää kaikki parhaat asiat yleisurheilussa ja kokea ne samana viikonloppuna. Olemme

saaneet järjestettäväksi sekä Eliittikisat että YAG:n. Perjantain oheistapahtumana kaikki YAG:n osallistujat pääsevät katsomaan Eliittikisoja, Hannikainen sanoo.

## Kerkeäkö Eliittikisoissa kerätä nimmareita?

- Kerkeää! Ensimmäinen kilpailupäivä huipentuu Eliittikisoihin, johon on varattu paikat kaikille YAG:hen osallistujille. Urheilijoita näkee varmasti myös YAG:n aikana koska kaikki ovat Lahdessa. Ei muuta kuin nimmarijah-tiin!

## Minkälaiset puitteet Lahti tarjoaa tapahtumalle?

- Lahteen on helppoa saapua, ja kenttien sijainti on optimaalinen tapahtuman järjestämiseen. Meillä on iso Stadion ja Radiomäen kenttä aivan keskustassa. Perjantaista sunnuntaihin kilpaillaan Stadionilla. Lauantaina hyödynnämme myös Radiomäkeä. Päätimme hyödyntää sisäjuoksurataa Calling-paikkana ja lämmittelyyn. Radiomäelle tulee lauantaiksi ilmakaariteltat – tarjoamme urheilijoille huippu-puitteet.

## Mitä uutta Lahden tapahtumassa on?

- Eliittikisat on selkeä uutuus tietysti, mutta sen lisäksi uusi tapahtumapaik-





Ahkeran Timantti-ryhmä haastaa kaikki Suomen yleisurheilivat nuoret mukaan tapahtumaan, johon on kutsuttu myös kansainvälisiä vieraita. "Tulossa on maagiset kisat – onko teidän valmentaja jo luvannut tuoda teidät Lahteen?"  
Pinja, Iiris, Nea, Ilona, Veera L, Veera K, Juulia, Essi, Elsa, Minea



ka itsessään on kokemisen arvoinen. Olen myös innoissani kenttiemme sijainnista suhteessa kaupunkiin – nyt on mahdollisuus tutustua Lahden keskusta ja esimerkiksi satamaan.

### Majoitus kiinnostaa aina tulijoita – minkälaista Lahdessa on tarjolla?

- Paljon kisoja joukkueen kanssa kiertäneenä suosittelen tietenkin koulumajoitusta, joka sijaitsee kävelymatkan päässä molemmista kentistä. Koulumajoituksessa pääsee tutustumaan seurakavereihin, ja se on yhteisöllisyyden kannalta parasta. Tämän lisäksi meillä on hotellimajoitusta ja lähellä

sijaitsevaa mökkimajoitusta tarjolla. Perheille ja yksittäisille kävijöille mahdollisuuksia tarjoaa myös Vierumäki YAG:n oheessa.

### Mitä vinkkejä seuroille?

- Päätös oman seuran kesäreissusta YAG:hen kannattaa tehdä mielestäni jo joulukuussa. Silloin kannattaa jo kerätä osallistujalista. Oman seuran rivit ovat siten suorassa, kun ilmoittautuminen alkaa maaliskuussa, ja perheet ehtivät reagoida kesän aikatauluun. YAG & Eliittikisat samalla reissulla – en jättäisi väliin.

### Mitäs Lahden seudun omat juniorit tapahtumasta mieltivät?

- He ovat valmiina, treenaavat kovaa ja kannustavat kaikkia saapumaan paikalle. Ovat luvanneet kovan vastuksen kaikissa lajeissa. He ovat varmasti hyviä isäntiä paikalle saapuvalla yleisurheiluväelle. Nyt kannattaa ohjelmoida seuran kesäreissu kalenteriin ja ottaa kaikki mukaan – YAG:n ja Eliittikisan yhdistelmä on poikkeuksellinen ja kokemisen arvoinen asia jokaiselle yleisurheiluharrastajalle huoltajat mukaan lukien.



  
**KALEVAN  
KISAT**  
20.-23.7.2017  
Seinäjoki

## Liput myynnissä 6.12. alkaen

Kohtaa Suomen yleisurheilutähdet  
Seinäjoen Kalevan kisoissa!

  
ticketmaster

  
SSU

## JIM - Junior Indoor Meeting

*Valtakunnan parhaat juniorit Hipposhallissa.*

**La 18.3.2017 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



**Ilm.13.3.  
mennessä [www.  
kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)**



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



Jalostamme suomalaisesta  
lihasta palvit, tuorelihat  
ja makkarat  
[www.rahtipalvi.fi](http://www.rahtipalvi.fi)



**SOTKAMON  
PORAKAIVO**

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

**Kotkan Levytyö Oy**

Seppolantie 5, 48230 Kotka  
[www.kotkanlevytyo.fi](http://www.kotkanlevytyo.fi)

**Kuhmon Betoni**

Valtimontie 11, 88900 Kuhmo  
[www.kuhmonbetoni.fi](http://www.kuhmonbetoni.fi)  
- Betoni- ja siltaelementit

**Musti Ja Mirri**

Keskuskatu 4, Mäntsälä  
P. 044-7719189

**Säkylän  
Sora-Pojat Oy**

Turuntie 133, 27800 Säkö, p. 0400 590703  
[www.sora-pojat.net](http://www.sora-pojat.net)

**Alanevan Rakenne Ky  
PERÄSEINÄJOKI  
[www.alaneva.fi](http://www.alaneva.fi)**

**Hämeenlinnan seudun  
Opiskelija-  
asuntosäätiö**

**Hautauspalvelu Ari Lumme**

Seunalantie 25, 04200 Kerava  
[www.hautauspalveluarilumme.fi](http://www.hautauspalveluarilumme.fi)

**Sähkö- ja Öljypoltinhuolto  
Pekka Turunen  
Naantali**

**Kaivuriurakointi  
livari Oy**

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

**Rakennuslaskenta  
Rautalahti Oy  
Imatra**

**Tilitoimisto  
Heini Poutiainen Oy**

Ratakatu 33, 53100 Lappeenranta  
[www.tilitpoutiainen.fi](http://www.tilitpoutiainen.fi)

**Tukea  
Junioreille!**

**E.Hartikainen  
Oy  
Joensuu**

**Engblom & Co  
Oy  
Kirkkonummi**

**IT-Palvelu Oy Finland**

Hämeentie 2, 13200 Hämeenlinna  
P. 03-619 6000

**Vihdin Kino**  
-uudet elokuvat, lähellä sinua-  
Vihti KK, Riihitie 2  
puh. 09-2248 113, [www.vihdinkino.fi](http://www.vihdinkino.fi)

**JP Metsäkone-  
urakointi Oy**

Honkimetsäntie 15, 62100 Lapua  
[www.metsakoneurakointi.fi](http://www.metsakoneurakointi.fi)

**Master Kuivaus Oy  
Espoo**

P. 09-819 63554

**Koneteollisuus Oy**

Järvihaantie 5, 01800 Klaukkala, PL 49  
01801 Klaukkala, Puh. (09) 8789 220  
[www.koneteollisuus.fi](http://www.koneteollisuus.fi)

**JR-Osa Oy**

Raskaan kaluston autopurkaamo: - Uudet ja  
käytetyt siirtolavat - Pinnoitetut renkaat - Kuormaautot  
- Purkuosat - Ostamme myös purkuautoja  
Peräläntie, Nukari, p. 09-2507605, 2507709,  
0400 662783

**Kallioinen Yhtiöt  
Oy  
Hyvinkää**

**Kuljetus- ja Maanrakennus  
P. Salonen Oy**  
Seutulantie 3-5A, 04410 Järvenpää  
[www.salonenoy.fi](http://www.salonenoy.fi)

**Köyliön-Säkylän  
Sähkö Oy**

- paikkakunnan oma energiayhtiö -  
[www.koylion-sakylansahko.fi](http://www.koylion-sakylansahko.fi)

**Laattatyö Wikman  
Oy  
Nokia**

**Hitsauspalvelu Muikku  
Oy  
Lieksa**

**Joutsenon  
Nuohouspalvelu  
Joutseno**

**Kone-Ketonen  
Oy  
Kristiinankaupunki**

**JZ - Palvelu  
Oy  
Kirkkonummi**

**Hyvinkään  
Hanavalinta Oy  
Hyvinkää**

**Visura  
Oy  
Tampere**

**Kuusaan METALLI Oy**

Radantaus 13, 45910 Voikkaa  
[www.kuusaanmetalli.fi](http://www.kuusaanmetalli.fi)

**Talohuolto  
K. Tahvanainen Ky**

Melatie 11 A 10, 80160 Joensuu  
[www.talohuoltotahvanainen.com](http://www.talohuoltotahvanainen.com)

**Salon Tilipalvelu Oy**

Turuntie 21, 24240 Salo  
puh. 02-731 2905  
[www.salontilipalvelu.com](http://www.salontilipalvelu.com)

**Mercamer  
Oy  
Vantaa**

**Kylmähuolto Tammelin Oy**

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

**Kuljetusliike Haapasalo Oy****Jokela**

p: 0400-418 008

**Järän  
Kasvatuskanala Oy  
Sastamala****Porin  
Puutuote Oy**

Puh. 0400-597 529  
www.porinpuutuote.fi

**Valtimon  
Sähkötyö Oy**

Monipuolinen sähköasennusliike -  
asiantuntevaa palvelua yli  
20 vuoden ajan

Nurmes  
www.valtimonsahkotyo.fi

**Kylmä-  
eristys Oy**

Lappeenranta  
www.kylmaeristys.fi

**Loimaan  
Seudun  
Ympäristö-  
huolto Oy**

www.jatehuolto.com

**Lappeenrannan  
Rakennuslasi Ky**

Kaakkoiskaari 1  
53500 Lappeenranta  
www.rakennuslasi.com

**Montonen  
Jukka Tmi**

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

**Porvoon  
suomalainen  
seurakunta**

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

**PPT-  
FILTER**

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



**Taipalsaaren kunta**  
www.taipalsaari.fi

**Forssan  
Ympäristö-  
urakointi Oy**

Peltokatu 5, 30100 Forssa  
www.ymparistourakointi.com

**Kera-  
huolto Oy**

Kirvesmiehentie 3 A  
04200 Kerava  
puh. 09-294 5788

**Lipsanen  
Yhtiöt****Soraliike  
Erik  
Winqvist Ky**

Tuusula  
www.soralikewinqvist.fi



www.kymenlaaksonjate.fi

**Arokivi Oy  
Varkaus****Kuljetusliike  
Kujala & Muuri  
Kotka****Alkuasunnot  
Oy  
Helsinki**

**Koirahoitola Miracle**  
Eerikinkartanontie 311 D  
02880 Veikkola  
P. 040 825 9167

**Rakennuspelti Sahala Oy**  
**Hamina**  
P. 0400 557402

**Savolaisen Puutarha**  
Kuusikkoniementie 22  
55800 Imatra  
puh. 040 522 0773

## **Rautia Korpisaari Oy**

Yrittäjätie 10, 01800 Klaukkala  
[www.rautia.fi/nurmijarvi](http://www.rautia.fi/nurmijarvi)

## **ASENNUSPALVELU JII ÄSSÄ**

Norppatie 11,  
01480 Vantaa  
p. 050-3844220

## **INDUSTRI - TEXTIL JOB OY**

Kumitehtaankatu 5,  
04260 Kerava  
p. 020 7401880

## **Metallivalmiste A. LAAKSONEN Hyvinkää**

[www.arkisto2000.fi](http://www.arkisto2000.fi)

## **KAUKO KAJOLINNA KY**

Erilaisia rakennus- ja myymälä  
REMONTOINTIA  
Siippoontie 363, 01940 Palojoki  
Puh. 040 234336, auto 0400 459 896



Sukkulakatu 6 B  
55120 Imatra

*Tasaisen varmasti  
paalupaikalla!*

TERÄSPAALUTUKSIA



KANKAREEN  
**PAAJUTUS**  
050 5273 614

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

**Keuda**



AMMATTIOPISTO  
[www.keuda.fi](http://www.keuda.fi)



## **LÄNSI-VANTAAN TENNISKESKUS OY**

p.: 09-854 0404  
[www.varistontenniskeskus.fi](http://www.varistontenniskeskus.fi)

The Art of Enzymes  
**roal**

Tykkimäentie 15 b, 05200 Rajamäki  
[www.roal.fi](http://www.roal.fi)

**KÄRCHER**

makes a difference

Ilvesvuorenkatu 12  
01900 Nurmijärvi  
[www.karcher.fi](http://www.karcher.fi)

## **ANA - SPORT OY JOENSUU**

[www.ana-sport.com](http://www.ana-sport.com)  
P. 040 715 8441

## **Haminan Jätehuolto Oy** Ensio Virtanen

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

## **Suomen Teollisuustyökalut Oy**

Kaarina  
P. 020 730 3000

## **AUTOKOULU FREEROAD**

Väinönkatu 40, 40100 Jyväskylä  
p. 014-615 915  
p. 040-528 3852

**E21 Solutions  
Oy**  
**e21.fi**  
**Helsinki**

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

**PAKETO OY**  
MISSÄ TYNNYRI ON KATSO PAKETO.COM  
KUNNOSTETUT IPC-KONTIT JA TYNNYRIT  
puh. 09-274 4580, 0400 503 739  
Kisällintie 7, Kellokoski, [www.paketo.com](http://www.paketo.com)

**Retomec  
Oy**

**Hollolan Apteekki  
Hollola**

**Hämeen Kuljetus Oy**

Asemakatu 73, 30420 Forssa  
puh. 020 1616270  
[www.hameenkuljetus.fi](http://www.hameenkuljetus.fi)

**Pixmill Group  
Oy**

**A - LATTIAT OY**

Vaasa  
p. 0400-667 658

**Osmon  
Pienkone Oy  
Kouvola**

**CH-Palvelu  
Oy  
Lappeenranta**

**Kristo & Kumppanit**

Teollisuustie 64  
96320 Rovaniemi  
p. 0400 691 680

**Akomit Oy**

Terttilä  
p. 0500 180 671

**Työpalvelu  
Vähämartti Juha  
Rastaankaari 14, 16300 Orimattila  
p. 050-3739754**

**Handolin Taimitarha  
Röykkä**

**Veljekset Saarinen Oy  
SUURIMAA**

**Sihuma Oy  
Nakkila**

**Ympäristöhuolto  
Sovi Oy**

**Pohjois-Espoon  
Tili- ja Lakipalvelu  
puh. 09-27699600**

**Rakennus- ja  
maalau palvelu  
Vikman Oy**

Reipintie 67, 33980 Pirkkala  
[www.rakennusjamaalau palvelu.fi](http://www.rakennusjamaalau palvelu.fi)

**Leistin Leipomo**

Vanha Sutelantie 47,  
48400 KOTKA  
p. 05 - 260 1040

**F-Suotimet  
Oy**

**Loimaa  
[www.fsuotimet.fi](http://www.fsuotimet.fi)**

Suomen Urheiluliiton lehti  
huippu-urheiluun

Kiinnostuitko?

Tilaukset ja lisätietoja [tapio.nevalainen@sul.fi](mailto:tapio.nevalainen@sul.fi)



A vibrant advertisement for Hesburger smoothies. The background is a bright blue gradient. At the top, several strawberries and blueberries are scattered across the frame. In the center, the text 'Smoothiet & Fruitiet' is written in a large, bold, pink font with a white outline. Below the text, a row of six clear plastic smoothie cups with white lids is displayed. The smoothies have different colors: yellow, light green, red, pink, dark red, and purple. In front of the cups, there is a collection of fresh fruits including a green pear, a yellow banana, a peach, and several strawberries. A circular logo on the right side of the cups contains a stylized map of Finland and the text 'KOTIMAISISTA MARJOISTA!'. At the bottom, the Hesburger logo is shown in red with two blue stars, and the slogan 'Makusi mukaan' is written in blue below it.

# Smoothiet & Fruitiet



KOTIMAISISTA  
MARJOISTA!

★ **HESBURGER** ★  
Makusi mukaan



# MURTUIKO NILKKA? VÄÄNTYIKÖ POLVI? REVÄHTIKÖ OLKAPÄÄ?

Tapaturmatiimi auttaa.

Tapaturman sattuessa soita 010 414 00\*.  
Lue lisää [www.mehilainen.fi/tapaturmat](http://www.mehilainen.fi/tapaturmat)

 MEHILÄINEN

\*Soitto kiinteän verkon liittymästä sekä matkaviestinverkon liittymästä maksaa 0,0835 €/puh. + 0,1669 €/min