



VATTENFALL SEURACUPIN PIIRIKISAT KÄYNNISTYVÄT



- Keijusta Junior Juoksukoulujen pääyhteistyökumppani
- 21 kysymystä: vastaajina Oona Kettunen ja Niclas Sandells
- Junnujen omat puuha- ja vinkkisivut!





If korvaa kentän ulkopuolellakin

SUL-lisenssiin liittyvä tapaturmavakuutus on voimassa alle 20-vuotiaille ja se kattaa SUL:n jäsenseurojen järjestämien treenien tai kisojen aikana sattuneet vahingot, mutta ei sairauksia, muita vapaa-ajan tapaturmia tai rasitusvammoja.

Siksi SUL suosittelee **If Lapsivakuutusta**, joka turvaa sekä tapaturman että sairauden varalta. 15 vuotta täyttäneille saman turvan tarjoaa **If Henkilövakuutus**. Verkkokaupasta **osoitteessa if.fi saat vakuutukset -10 % alennuksella**. Voit myös soittaa numeroon 010 19 19 19 tai pinkaista lähimpään Ifiin.



SUOMEN URHEILULIITTO



SPURTTI

News

Pääkirjoitus

Yleisurheilukoululaisen voimantuoja

On tärkeää, että arjessa on säännöllisesti toistuvia asioita, jotka edistävät jaksamista ja hyvää oloa. Hyvä olo mahdollistaa arjen sujuvuuden ja liikuntataitojen oppimisen. Yleisurheilukoululaisen voimantuoja ovat ravinto, uni, lepo, kaverit, perhe, koulunkäynti ja yleisurheilukoulu. Kesän myötä myös kilpaileminen.

Lehden sivuilla suuntaamme katseemme jo urheilukentille ja kilpailukesään. Seurakisat pyörähtää käyntiin tuota pikaa. Tärkeää on osallistua oman seuran kisoihin ja harjoitella kilpailemista. Kilpailukalenteri.fi -palvelusta löydät kaikki palveluun ilmoitetut seurakisat. Näin voit kesälomallasi hakea kisakokemusta hieman kauempaakin.

Youth Athletics Games järjestetään jo kolmatta kertaa pääkaupunkiseudulla. Tapahtuma tarjoaa jälleen mahtavaa menoa ja meininkiä. Ilmoittaudu mukaan ja ole osa Suomen suurinta nuorisoyleisurheilutapahtumaa.

Vattenfall Seuracup huipentuu parin vuoden tauon jälkeen stadikalle. Kaikki finaalijoukkueet saavat liput Ruotsi-otteluun Helsingin olympiastadionille. Uutuutena jokaisen sarjan kaksi parasta joukkuetta kisailee 8 x 200 metrin viestissä kymmenien tuhansien katsojien edessä. Huikaa!

Lukaise lehden sivuilta päivittyneet tapahtumakohtaiset infot ja klikkaa lisätietoa tapahtuman internet-sivulta. Nuorisoyleisurheilun facebook-sivustoa peukuttamalla pysyt tästä kaikesta ajantasalla.

Iloa, innostusta ja ikimuistoista kilpailukesää toivoitaen



Ritva

Ritva Immonen
Nuorisopäällikkö
Suomen Urheiluliitto



Sisältö

- s. 4.-10 Youth Athletics Games
- s. 10 Turvallinen If Yleisurheilukoulu
- s. 11. If Yleisurheilukoulukiertue
- s. 12-13 Silja Line Seurakisat
- s. 14 Vattenfall Seuracup
- s. 16 Oona Kettunen
- s. 18-21 Voiton puuha- ja vinkkisivut
- s. 22. Keiju Junior Juoksukoulu
- s. 23 Niclas Sandells
- s. 27-28 Svenska sidor

Kannen kuva: Anssi Mäkinen

Julkaisija

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

Päätoimittaja

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

Toimituspäällikkö

Taru Schroderus

Taitto

Petri Kuhno / Studio Kirjosieppo Tmi

Kustantaja

Suomen Urheiluliiton Julkaisut Oy
Mannerheiminkatu 11
15100 Lahti

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.

Spurtin osoitteenmuutokset:

Yhteystietojen muutoksista ilmoitus seuran yhteyshenkilölle, joka päivittää tiedot lisenssirekisteriin.

Spurtin jakelu:

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



YAG on täällä taas!

KUVAT: ANSSI MÄKINEN

Ensi kesänä kolmatta kertaa järjestettävä Youth Athletics Games tarjoaa jälleen mahtavaa menoa ja meininkiä! 13.–15.6. järjestettävään Suomen suurimpaan nuorisoyleisurheilutapahtumaan odotetaan jälleen tuhansia kilpailijoita, huoltajia ja vapaaehtoista järjestäjiä.

Suomen Urheiluliiton ja FIG-seurayhtymän yhdessä organisoimat kilpailut järjestetään viimevuotiseen tapaan kahdella kentällä, Eläintarhassa ja Leppävaarassa.

Perjantaina Leppävaarassa kilpaillaan kävelysten finaalit ja viestit. Lauantaina jakaudutaan kisailemaan kahdelle kentälle kymmenien lajien parissa. Leppävaarassa kilpailevat 13–17-vuotiaat ja Myyrmäessä 9–12-vuotiaat. Päivä huipentuu ratkiriemukkaaseen kisadiscoon!

Sunnuntain superfinaaleihin kokoonnutaan jälleen Leppävaaran stadionille. Luvassa on tiukkoja kamppailuja ja huikeaa kannustusta!

Järjestävään seurayhtymään kuuluvan HIFK:n nuorisovastaava **Piia Sinervo** kehottaa seuroja tulemaan kauepaakin kesän kohokohtiin lukeutuvaan tapahtumaan.

– YAG:ssa on isojen kisojen meininkiä. Siitä pyritään tekemään osallistuville lapsille ja nuorille monella tapaa elämyksellinen viikonloppu.

OULUSTA MATKAAN

Elämyksellistä viikonloppua odotetaan jo innolla muun muassa Oulussa, josta lähtee jo perinteeksi muodostuneelle kisamatkalle pääkaupunkiin bussilastillinen urheilijoita ja huoltajia.

– Pienemmille junioreille YAG on epävirallinen SM-kilpailu ja isommillekin yksi kesän suurimmista tapahtumista. Koska YAG:n ikähaarukka ja lajikirjo ovat laajoja, porukkaa on helppo saada mukaan. Innolla lähdemme taas reissuun, Oulun Pyrinnön yleisurheiluvastaava **Heikki Aura** kertoo.

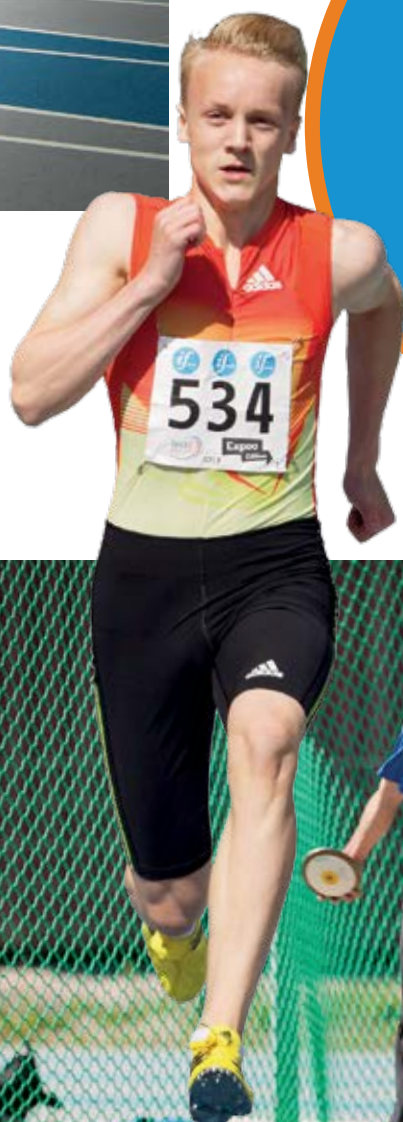
Suomen Urheiluliiton YAG-projektivastaava **Marjaana Pöntinen** kertoo tapahtumajärjestelyjen olevan hyvässä vauhdissa. Ilmoittautumisia on tullut ilahduttavan runsaasti ja joukossa on myös monia ensikertalaisia.

– Hienointa YAG:ssa on seuroista huokuva yhteishenki, laadukkaat kilpailut ja se, että lapset ja nuoret pääsevät viikonlopun aikana viettämään aikaa urheilukavereidensa kanssa. Tällaisista viikonlopuista ammennetaan muistoja loppuelämäksi, Marjaana Pöntinen päättää.



Tunnelmia vuoden 2013 Youth Athletics Gamesista!

Lisätietoja: www.youthathleticgames.fi



YAG:n SARJAT JA LAJIT

LEPPÄVAARA Viestit + 13 - 17v kävelyt Perjantai , 13.06.2014

P9	4 x 50m fin	4 x 400m fin		
T9	4 x 50m fin	4 x 400m fin		
P11	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	
T11	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	
P13	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	2000m kävely fin
T13	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin	2000m kävely fin
P14	3000m kävely fin			
T14	3000m kävely fin			
P15	4 x 100m fin	4 x 800m fin	4 x 80m aj fin	3000m kävely fin
T15	4 x 100m fin	4 x 800m fin	4 x 80m aj fin	3000m kävely fin
M17	4 x 100m fin	4 x 100m aj fin		
N17	4 x 100m fin	4 x 100m aj fin		

ELÄINTARHA 9 - 12 v Lauantai , 14.06.2014

P9	40m ae+fin	600m fin	pituus karsinta	kuula karsinta	keihäs fin
T9	40m ae+fin	600m fin	pituus karsinta	kuula karsinta	keihäs fin
P10	60m ae+fin	pituus karsinta	kuula karsinta		
T10	60m ae+fin	pituus karsinta	kuula karsinta		
P11	60m ae+fin	pituus karsinta			
T11	60m ae+fin	pituus karsinta	korkeus fin		
P12	60m ae+fin	pituus karsinta	keihäs fin		
T12	60m ae+fin	pituus karsinta	korkeus fin		

ELÄINTARHA 9- 12v Sunnuntai , 15.06.2014

P9	pituus fin	kuula fin	1000m kävely		
T9	pituus fin	kuula fin	1000m kävely		
P10	1000m fin	pituus fin	keihäs fin	kuula fin	1000m kävely
T10	1000m fin	pituus fin	keihäs fin	kuula fin	1000m kävely
P11	1000m fin	pituus fin	korkeus fin	kuula fin	1000m kävely
T11	1000m fin	pituus fin	kuula fin		1000m kävely
P12	60m aj fin	1000m fin	pituus fin	korkeus fin	2000m kävely
T12	60m aj fin	1000m fin	pituus fin	keihäs fin	2000m kävely



LEPPÄVAARA 13 - 17v

Lauantai , 14.06.2014

P13	60m ae+fin	pituus karsinta	moukari fin		
T13	60m ae+fin	pituus karsinta	kuula karsinta	moukari fin	
P14	100m ae+fin	300m fin	pituus karsinta	seiväs fin	moukari fin
T14	100m ae+fin	300m fin	pituus karsinta	moukari fin	
P15	100m ae+fin	300m fin	korkeus fin	seiväs fin	kiekko fin
T15	100m ae+fin	300m fin	3-loikka karsinta	korkeus fin	
M17	100m ae+fin	300m fin	korkeus fin	kiekko fin	
N17	100m ae+fin	300m fin	3-loikka karsinta	kuula karsinta	

LEPPÄVAARA 13 - 17v

Sunnuntai , 15.06.2014

P13	60m aj ae+fin	1000m fin	pituus fin	kuula fin	korkeus fin	
T13	60m aj ae+fin	1000m fin	pituus fin	kuula fin	korkeus fin	
P14	100m aj+fin	800m fin	pituus fin	keihäs fin		
T14	80m aj ae+fin	800m fin	pituus fin	keihäs fin	seiväs fin	
P15	100m aj+fin	800m fin	3-loikka fin	kuula fin		
T15	80m aj ae+fin	800m fin	seiväs fin	3-loikka fin	kuula fin	kiekko fin
M17	110m aj ae+fin	800m fin	3-loikka fin	kuula fin		
N17	100m aj+fin	800m fin	3-loikka fin	kuula fin	korkeus fin	kiekko fin

YAG

KISA
PAKETITURHEILIJOIDEN
KISAPAKETIT**A-PASSI 105/125€**

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin ja viesteihin, koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen perjantaista sunnuntaihin (14.-16.6.2013), kisaruokailut (lämmin ruoka perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina), kuljetukset majoituspaikoilta kentälle ja oheistapahtumiin, kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin.

B-PASSI 60/80€

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin ja viesteihin, kisaruokailut (lämmin ruoka perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina, ei aamu- eikä iltapaloja), kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin.

C-PASSI 40/55€

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin ja viesteihin, kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin.

D-PASSI 12/15€

Osallistumisoikeuden yhteen lajiin ja viesteihin.

HUOM!

Urheilija voi ostaa lisälajeja omaan passiinsa 2.6. asti. Lisälaji maksaa 8€ ja niiden ilmoittaminen ja maksu tapahtuu osoitteessa: yag@sul.fi.

VALMENTAJIEN
JA HUOLTAJIEN
KISAPAKETIT**KISAPAKETTI A 85/105€**

Koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen perjantaista sunnuntaihin (14.-16.6.2013), kisaruokailut (lämmin ruoka perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina), kuljetukset majoituspaikoilta kentälle ja oheistapahtumiin, kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin.

KISAPAKETTI B 40/60€

Kisaruokailut (lämmin ruoka perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina, ei aamu- eikä iltapaloja), kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin.

KISAPAKETTI C 10/15€

Kisamateriaalin (mm. T-paita ja kisaohjelma).

HUOM!

Jokaista 10 hengen ryhmää kohden (10 saman hintaluokan urheilijapassia) yksi huoltaja tai valmentaja ilmaiseksi. Seuran täytyy tehdä ilmoittautuminen kootusti. Älä ilmoita/maksa ilmaista valmentajapassia VAAN ilmoita oikeus ilmaispassiin osoitteeseen yag@sul.fi 2.6. mennessä.



**Ilmoittaudu
mukaan!**

www.youthathleticsgames.fi



If Yleisurheilukoulu

LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA

Turvallinen If Yleisurheilukoulu alkaa matkasta harjoituksiin

Kaikissa tämän vuoden Spurtti News -lehden If Yleisurheilukoulua käsittelevissä jutuissa keskitytään turvallisuuteen. Juttusarjan ensimmäisessä osassa käsitellään turvallista matkaa harjoituksiin sekä turvallisia harjoituspaikkoja ja välineitä.

Tärkeintä on turvallisuus. Mikäli pieni If Yleisurheilukoululainen kulkee harjoituksiin yksin, on liikenneturvallinen kulkureitti syytä varmistaa yhdessä vanhempien kanssa. Turvallinen reitti kävellään yhdessä läpi ja lapsen kanssa keskustellaan mahdollisista vaaratilanteista. Pyöräilykypärän ja heijastinliivin tulisi ehdottomasti kuulua lapsen varusteisiin. Autossa vanhemman tehtävä on varmistaa, että lapsen turvavyö on varmasti kiinni.

Turvallisessa If Yleisurheilukoulussa vanhemmille on järjestetty paikoitusalue lasten tuomista ja hakemista varten. Polkupyörille on riittävästi telineitä ja kentän tai muun harjoituspaikan sisäänkäynti on varmasti turvallinen.



TARKISTA SUORITUSPAIKAT

If Yleisurheilukoululaisten harjoituspaikkoja ovat ennen kaikkea urheilukentät, urheiluhallit ja liikuntahallit. Myös metsäpolut, nurmikentät ja muut erilaiset liikuntareitit ovat erinomaisia ja monipuolisia harjoittelupaikkoja. Ulkoliikuntaa on hyvä suosia ympäri vuoden.

Suorituspaikkojen turvallisuuteen on tärkeää kiinnittää huomioita etenkin vanhemmilla kentillä. Onko tartan kuprulla tai onko siinä reikä? Liikkuuko lankku? Jäikö juoksuradalle tai hypypaikalle roskia tai jonkun tavaroita? Onnettomuudet voi välttää tarkistamalla suorituspaikat etukäteen ennen harjoituksia.

Lähde: Turvallinen If Yleisurheilukoulu – Liikunnan iloa ja kavereita -opas.
(SUL: Ritva Immonen, Harri Aalto, Myöätäuli Ky Tiina Honkonen)



If Yleisurheilukoulu on SUL:n maksuton yleisurheilukoulu-
luketu. Se sisältää valtakunnallisen markkinointima-
teriaalin, nettisivuston, sähköisen materiaalipankin,
maksuttomia etuja, tiedotusta, tuotteita, tapahtumia jne.
Lisätietoa: [http://www.yleisurheilukoulu.fi/sivut/seura-
liitty-if-yleisurheilukouluun](http://www.yleisurheilukoulu.fi/sivut/seura-
liitty-if-yleisurheilukouluun)

<http://www.yleisurheilukoulu.fi/sivut/vakuutus-1>



If Yleisurheilukoulukiertueella Asikkalassa oli Sysmän Sisun ja Asikkalan Raikkaan ohjaajia. Vas. Elina Tanskanen, Rami Virlander, Riku Salonen, Juho-Viljami Kosunen, Matias Salonen, Kirsi Haapanen ja Tuuli Salonen.

Kevään If Yleisurheilukoulukiertueella innostettiin ja innostuttiin!

Kevään aikana toteutettiin eri puolilla Suomea 15 If Yleisurheilukouluilta seurojen yleisurheilukouluohjaajille. Koulutusten tavoitteena oli innostaa, kannustaa, vahvistaa osallistujien kuvaa laadukkaasta yleisurheilukoulusta sekä toteuttaa käytännössä yksittäinen harjoitus.

If Yleisurheilukoulukiertueen kouluttaja, Lahden Ahkeran nuorisovalmentaja Juho-Viljami Kosunen ohjasi koulutukset Kouvolassa, Simpeleellä ja Asikkalassa. Kosunen mukaan parasta koulutuksissa oli innostuneet osallistujat, vuorovaikutteisuus, toisilta oppiminen ja uusien harjoitteiden jakaminen.

■ **Juho-Viljami Kosunen** toimii Lahden Ahkerassa nuorisovalmentajana. Kesällä hän sijaistaa nuorisopäällikön kesälomaa sekä vastaan seuran kesäleirien järjestelyistä.

- Ohjaajan roolissa tärkeintä on innostaminen ja innostuminen.
- Harjoituksissa saa olla hauskaa!
- Voimia ohjaamiseen tuo hymy ohjattavan kasvoilla.
- Minua motivoi oma sekä ohjattavien kehittyminen.
- Vuorovaikutuksessa minulle tärkeää on aitous ja avoimuus.
- Pyrin valmistautumaan kaikkiin haasteellisiin tilanteisiin hyvin ja suunnitellusti. Haasteelliset tilanteet kehittävät ja niistä voi oppia paljon.
- Lahden Ahkerassa parasta on yhteishenki, luottamus, lupa yrittää, onnistua ja myös epäonnistua.

■ Asikkalan Raikkaan riveissä kolme vuotta ohjannut **Kirsi Haapasen** mielestä koulutusillassa parasta oli käytännön harjoitus.

- Parasta ohjaamisessa on yleisurheilukoululaisten kehittyminen.
- Vahvuuksiani ohjaajana on kärsivällisyys ja oma yleisurheilutausta.
- Tunnen työn iloa, kun jokin ylittää itsensä ja rohkaistuu ko-

keilemaan jotain uutta.

- Innostun, kun ryhmään tulee uusia urheilijoita.
- Vuorovaikutuksessa minulle tärkeää on kuuntelemisen taito.
- Asikkalan Raikkaassa parasta on suorituspaikat.

■ Vuoden alusta Asikkalan Raikkaan ohjaajarinkiin mukaan tullut **Elina Tanskanen** innostui uusista ideoista.

- Iloitsen ohjaamisessa lapsen onnistumisen ilosta.
- Voimia ohjaamiseen tuo loistavat ja innokkaat ohjaajakaverit.
- Minua motivoi se, että voin vaikuttaa toiminnallani Raikkaan lasten- ja nuorten toimintaan.
- Yleisurheilukoululaisen kohtaamisessa tärkeää on yksilön huomioiminen.
- Vuorovaikutuksessa minulle tärkeää on olla läsnä.
- Asikkalan Raikkaassa parasta on mukava porukka.

■ Sysmän Sisun **Riku Salosen** mukaan koulutusillassa parasta oli hedelmällinen ja aktiivinen keskustelu yleisurheilukoulun toteuttamisesta erityyppisissä urheiluseuroissa.

- Parasta ohjaamisessa on nähdä lasten liikuntataitojen kehittyminen.
- Vahvuuksiani ohjaajana on pitkä ohjaaja- ja kouluttajakokemus sekä huumorintaju.
- Tunnen työniloa, kun treenit ovat onnistuneet suunnitellusti.
- Yleisurheilukoululaisen kohtaamisessa tärkeää on ohjaajan oma innostus ja motivaatio.
- Vuorovaikutuksessa minulle tärkeää on avoimuus.
- Sysmän Sisussa parasta on paikallisuus ja yhteisöllisyys.



Ilmoita Silja Line Seurakisoitasi Kilpailukalenteri.fi-palvelussa!

Suuren suosion saavuttaneet Silja Line Seurakisas jatkuvat toista kesää. Helpoiten kisoille saa näkyvyyttä ilmoittamalla niistä valtakunnallisessa Kilpailukalenteri.fi-palvelussa. Sen avulla myös ulkopaikkakuntalaiset löytävät mukaan matalan kynnyksen kilpailutapahtumiin.

TEKSTI: TARU SCHRODERUS, KUVA: ANSSI MÄKINEN

Suuren suosion saavuttaneet Silja Line Seurakisas ovat monen lapsen ja nuoren ensimmäinen kosketus yleisurheiluun ja kilpailamiseen. Satoja Silja Line Seurakisoja järjestetään jälleen huhtikuusta syyskuuhun ympäri Suomea. Tapahtumiin ovat tervetulleita kaikki lapset ja etenkin ne, joille yleisurheilu on lajina uusi tuttavuus.

Kilpailukalenteri.fi-palvelu on oiva valtakunnallinen kanava ilmoittaa oman seuran Silja Line Seurakisoista. Samalla kertoo voit lisätä kilpailukalenteriin kaikki kesän seurakisas.

Muun muassa Länsi-Uudenmaan Urheilijoilla on erinomaisen hyviä koke-



Kilpailukalenteri.fi

Kilpailukalenteri

Alkuvuosi

Seura **Paikka**

15.04. **seura** **Seurakisa** **Oulainen** **15.04. 2014** **Ilmoitettu**

22.04. **seura** **Seurakisa** **Oulainen** **22.04. 2014** **Ilmoitettu**

24.04. **seura** **Seurakisa** **Juola** **24.04. 2014** **Ilmoitettu**

24.04. **seura** **Seurakisa** **Kuopio** **24.04. 2014** **Ilmoitettu**

28.04. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Laito** **28.04. 2014** **Ilmoitettu**

04.05. **seura** **Seurakisa** **Pori** **04.05. 2014** **Ilmoitettu**

06.05. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Seinäjoki** **06.05. 2014** **Ilmoitettu**

08.05. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Pori** **08.05. 2014** **Ilmoitettu**

12.05. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Vesilampi, Kivikurumi** **12.05. 2014** **Ilmoitettu**

18.05. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Seinäjoki** **18.05. 2014** **Ilmoitettu**

14.05. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Järvi** **14.05. 2014** **Ilmoitettu**

15.05. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Laito** **15.05. 2014** **Ilmoitettu**

15.05. **seura** **Silja Line Seurakisa** **Seinäjoki** **15.05. 2014** **Ilmoitettu**



muksia sekä Silja Line Seurakisoista että niiden näkyvyydestä Kilpailukalenteri.fi-palvelussa.

– Lohja on kesäkaupunki. Kilpailukalenterinäkyvyyden kautta seurakisoihin on tullut mukavasti ulkopaikkakuntalaisia kesälomalaisia. Parhaimmillaan kisoissa oli viime kesänä 128 lasta. Keskiarvo oli pikkaisen päälle 100 osallistujaa, Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden valmennuspäällikkö **Juha Heinänen** kertoo.

Myös Perniön Urheilijat ovat saaneet Kilpailukalenteri.fi-palvelun kautta uusia osallistujia Silja Line Seurakisoihinsa.

– Viime kesänä lapsia tuli kisoihin naapurikunta Salosta sekä ruotsinkielisiltä lähipaikkakunnilta. Ihan kivasti oli kisoissa porukkaa, noin satakunta lasta ja nuorta, seuran yleisurheilujaoston sihteeri **Leila Kuosa** kertoo.

TILASTOKELPOISUUS PUHUTTAA
Matalan kynnyksen Silja Line Seurakisoissa lapset saivat positiivisen ja kannustavan ensi kosketuksen yleisurheiluun. Kilpailuissa tehtävät tulokset eivät ole tilastokelpoisia, eikä niistä aiota tehdä sellaisia tulevaisuudessakaan.

– Silja Line Seurakisat ovat koko perheen tapahtumia, joissa isät ja äidit voivat olla toimitsijoina lasten kilpaillessa. Tilastokelpoisuus edellyttäisi toimitsijakoulutuksen käyneiden toimitsijoiden velvoittamista mukaan kisoihin ja se muuttaisi täysin tapahtumien luonteen. Seura- ja piiritasolla on aivan riittävästi tilastokelpoisia kilpailuja ilman Silja Line Seurakisojakin, SUL:n seurapalvelujohtaja **Harri Aalto** toteaa.

Tämän kaiken saat Seurakisat.fi-materiaalipankista

- Seurakisaohjeistus kisajärjestäjälle
- Uutuutena: printattavat kilpailupöytäkirjat
- Erilaisia seurakisa- ja palkitsemismalleja (Palkitse Voitto Onnisen fanituotteilla)

MARKKINOINTIMATERIAALIT

- Tiedote- ja diplomipohjat
- Voitto Onnisen ominaisuusradat jne.
- Liittymisen jälkeen tilaa materiaalipankin tunnukset: ritva.immonen@sul.fi tai nelly.loikkanen@sul.fi

VANHEMMAT ROHKEASTI MUKAAN!

Toimitsijakortit ovat kilpailutilanteen toteutuksen apuvälineitä. Korttien avulla myös lajiin vihkiytymätön saa tarvittavat tiedot lajista. Toimitsijakortit ovat hyvä apu kilpailuihin tuleville lasten vanhemmille, jotka toimivat toimitsijatehtävissä. Laminoidut toimitsijakortit toimitetaan automaattisesti seurakisaketjuun ilmoittautuneille seuroille toimitsijapaketin yhteydessä.



Kattavat tukimateriaalit

- Kaikille Silja Line Seurakisat -ketjuun ilmoittautuneille seuroille Suomen Urheiluliitto ja Silja Line lahjoittavat:
- Laminoidut toimitsijakortit
- Kahvallinen kiekko
- Kilpailunjohtajan liivi
- Kisapassit lapsille (sis. Voitto Onnisen lajitarrat).
- Laadukkaita risteilylahjakortteja seurakisaan osallistuville perheille
- Palkintomitalit Turun Merkki-Mitalista.

Näin pääset mukaan!

- Ilmoita seurakisasi Suomen Urheiluliiton Silja Line Seurakisat -ketjuun 1.3.–15.5.2014 välisenä aikana osoitteessa: www.kilpailukalenteri.fi/seurahaku/.
- Kilpailukalenteriin ilmoitetaan vähintään kolme kisaa /seura.
- Yhteistyökumppani Silja Linen myötä järjestelmään hyväksytään vain nimellä "Silja Line seurakisat" tai "seurakisat" ilmoitetut kisat.
- Hyödynnä kilpailukalenterin karttahaku -palvelu kirjaamalla hakulomakkeeseen tarkka sijaintitieto.
- Seurakisat julkaistaan kilpailukalenteri.fi ja seurakisat.fi -sivustoilla. Näin myös kesälomalaiset saavat tiedon kisoista ja voivat tulla mukaan!

VATTENFALL SEURACUP



SUL:n aluepäällikkö Mika Tyrkkö sanoo Vattenfall Seuracupin olevan perinteikäs ja ikimuistoinen kilpailutapahtuma. ”Vattenfall Seuracupissa korostuvat yhdessä tekeminen ja joukkueena kilpaileminen. Se on kilpailutapahtumana elämys, jonka jännittävästä tunnelmasta nauttivat sekä kilpailijat että huoltajat.

Vattenfall Seuracupin piirikisat lähestyvät!

Yleisurheilun supersuosittu joukkuekilpailu, Vattenfall Seuracup, kilpaillaan ensi kesänä jo 17. kerran. Luvassa on huikea kahden osakilpailun kesä, joka huipentuu Suomi-Ruotsi-maaotteluviikonloppuna Janakkalassa, Vantaalla, Veikkolassa ja Vihdissä kilpailtaviin finaaleihin.

TEKSTI: TARU SCHRODERUS, KUVAT: PEKKA MÄÄTTÄNEN, ANSSI MÄKINEN JA RITVA IMMONEN

Vattenfall Seuracupin ensimmäinen piirikisakierue käynnistyy kesäkuun alussa ja päättyy ennen juhannusta. Luvassa on huippujännittäviä kilpailuja, omia ennätyksiä ja tiukoja taisteluja ja huikeaa kannustusta! Elokuussa kilpailtavan toisen piirikisakierroksen jälkeen ovat selvillä finalistit.

Kaikki finaali-joukkueet saavat liput 30.8.2014 Ruotsi-otteluun Helsingin olympiastadionille, jossa jokaisen sarjan kaksi parasta joukkuetta kisailee 8 x 200 metrin (T/P11-13-15-17) viestissä kymmenien tuhansien katsojien edessä.

FINAALIJÄRJESTELYT VAUHDISSA

Vattenfall Seuracupin huipentavien finaaleiden järjestelyt ovat kaikilla neljällä finaaliapaikkakunnilla hyvässä vauhdissa. Kilo-sarjan finaali-isäntä Veikkolan Veikot on tehnyt yhteistyötä kunnan kanssa.

Kentälle saadaan pientä kunnostusta ja myös välineisiin on tulossa täydennystä. Majoitus- ja ruokailupaikat meillä on jo sel-

villä, yleisurheilujaoston puheenjohtaja **Arimo Bäckman** toteaa. Pikku hiljaa tässä edetään. Karkkilan kanssa on pidetty palaveria, toimitsijoita on rekrytoitu ja tarvittavia tilojakin on jo katseltu. Niihin tulee pieniä muutoksia aiempiin vuosiin verrattuna, Mega-sarjaa yhdessä Karkkilan Poikien kanssa isännöivän Vihdin Viestin yleisurheilujaoston jäsen **Johanna Eurajoki** kertoo.

Giga-sarjan finaali-järjestelyistä vastaavan Janakkalan Janan yleisurheilujaoston puheenjohtaja **Pirjo Rättä** sanoo toimitsijoiden värväyksen olevan nyt kuumimmillaan. Valmistelut etenevät hyvin ja kovasti tässä jo kesää ja kisoja odotetaan. Majoitus- ja ruokailut on järjestetty ja kuuluttajakin on jo buukattu.

Vastuuta jaetaan parhaillaan myös Tera-sarjan finaalia isännöivässä Vantaan Salamissa.

Kovin paljon konkreettisia toimenpiteitä ei ole vielä tehty. Nyt on se vaihe, kun etsimme ja nimeämme ihmisiä tiettyihin vastuutehtäviin. Ihmisten metsästyks on siis käynnissä, **Rita Huttu** naurahtaa.



Vattenfall Seuracup 2014 piirikisat

I OSAKILPAILU:

5.6. Oulu
7.6. Laukaa
10.6. Kalajoki
10.6. Lohja
10.6. Vantaa, Myyrmäki
11.6. Raasepori
11.6. Pori (Noormarkku)
12.6. Uusikaarlepyy
16.6. Posio
17.6. Lempäälä
17.6. Kangasala
17.6. Kauhava
17.6. Naantali
17.6. Kaarina
17.8. Mynämäki
18.6. Salo
18.6. Kauhajoki
18.6. Paltamo
18.6. Juva
18.6. Lieksa
18.6. Kuopio
18.6. Iitti
18.6. Parikkala

II. OSAKILPAILU:

5.8. Liminka
30.7. Toijala
30.7. Nokia
4.8. Vantaa, Hiekkaharju
4.8. Turku
4.8. Paimio
4.8. Somero
4.8. Sastamala
5.8. Uusikaupunki
5.8. Nurmijärvi
5.8. Orimattila
6.8. Posio
6.8. Kuhmo
6.8. Kaustinen
6.8. Ilmajoki
6.8. Ähtäri
11.8. Imatra
11.8. Vaasa
12.8. Ristiina
13.8. Espoo, Leppävaara
14.8. Varkaus
14.8. Kiihtelysvaara



LISÄTIETOJA JA TARKKA LAJIOHJELMA:
www.vattenfallseuracup.fi

Vattenfall Seuracupin kummiurheilija Oona Kettunen:

"Onnistuminen ja itsensä ylittäminen ovat parhaita hetkiä"



19-vuotiaiden 3000 metrin estejuoksun EM-kultaa ja 5000 metrin EM-hopeaa viime kesänä voittanut kestävyysjuoksijalahjakkuus **Oona Kettunen** tavoittelee ensi kesänä ennätysremonttia ja paikkaa Zürichin EM-kisakoneessa.



Ohessa hänen vastauksensa 20 kysymykseen, joihin Oona vastasi harjoitusleiriltä Portugalista.

1. Mistä ilahduit viimeksi?

– Ilahduin, kun saavuin eilen (4.4.) Portugalisiin harjoitusleirille ja näin pitkästä aikaa monia hyviä urheilukavereita.

2. Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa urheilijana?

– Onnistumiset ja itsensä ylitykset ovat urheilun parhaita hetkiä, mutta jo pelkkä treenin tuoma hyvä olo tuottaa paljon iloa.

3. Muistele omaa yleisurheilukoulu-aikaa. Kerro yksi moka, yksi onnistuminen ja yksi hauska hetki kavereiden kanssa?

– Kun menin ensimmäistä kertaa Karhulan Katajaisten urheilukouluharjoitukseen, olin ymmärtänyt aloitusajan väärin ja tein hyvän alkuvaikutelman tulella puoli tuntia myöhässä.

Mieleen urheilukouluajoista on jäänyt ainakin voitto leikkimielisessä kisassa "Kuka kykenee olemaan kauiten 90 asteen reisipidossa?" Kovan taistelun jälkeen palkintopätkis maistui kyllä harvinaisen hyvältä!

Jokainen lapsuuden treeni kavereiden kanssa oli huippuhauska, mutta erityisesti leirit ovat jääneet ikimuistoisesti mieleen.

4. Millainen on mielestäsi hyvä yleisurheilukouluohjaaja?

– Hyvä urheilukouluohjaaja osaa neuvoja sekä tsemppaa ja pitää liikettä yllä koko treenien ajan.

5. Suklaa vai laku?

– Suklaa.

6. Maito vai piimä?

– Maito.

7. Soutu vai uinti?

– Uinti.

8. Auringossa vai varjossa?

– Auringossa (paitsi kisapäivinä varjossa).

9. Lemppari tv-ohjelma?

– Mieluiten katson tv:stä yleisurheilua ja hiihtokisoja.

10. Suosikkibändi?

– Vaihtelee fiiliksen ja tilanteen mukaan, mutta olen aika monipuolinen musiikin suhteen.

11. Maasto vai maantie?

– Molempia samalla lenkillä.

12. Kuka pesee pyykkisi?

– Itse tietysti! Ja ehkä joskus äitikin...

13. Oma idoli?

– Kaikki vaaleat kestävyysjuoksijat, jotka pistävät afrikkalaisille kamppoihin.

14. Kirja, jonka luit viimeksi?

– Taisi olla ihmisen fysiologiaa tenttiä varten.

15. Lempiväri?

– Kaikki iloiset ja pirteät värit, mutta sanotaan vaikka oranssi.

16. Mistä muusta innostut kuin urheilusta?

– Tykkään touhuta koko ajan jotain käsilläni. Myös hyvä seura innostaa.

17. Lempiruoka?

– Mahdoton valinta... Heitetään vaikka tuore lämminsavulohi.

18. Milloin aloitit kestävyysjuoksun?

– Varmaankin samoihin aikoihin kuin opin kävelemään. Pikkutyttönä tykkäsin juosta korttelin ympäri ja käskin vanhempien ottaa aikaa. Niin monta kertaa oli yritettävä, että syntyi uusi ennätys.

19. Mitä tulee mieleen sanasta:

a. Voitto Onninen?

– Urheilukoulu

b. Kesä?

– Aurinko, lämpö, rusketus ja kisakausi.

c. Uimaranta?

– Bikinit, hiekka, auringonotto.

d. Polkupyörä?

– Kulkuneuvo ja juoksun korvaava treeniväline.

e. Reppu?

– Koulu

f. Koti?

– Perhe

g. Treenikaveri?

– Vuoden mukavimmat treenit.

20. Ensi kesän tavoitteesi?

– Ennätysremontti ja finaali paikka Zürichin EM-kisoissa.

21. Terveisesi Spurtin lukijoille

– Nauttikaa tulevasta kesästä, ulkoilkaa paljon ja urheilkaa monipuolisesti eri lajeissa!



Lajikarnevaaleilta huippufiliksiä
ja alan parasta koulutusta
urheilijoille, ohjaajille, valmentajille
ja vanhemmille!

26. – 29. 6. 2014 (to-su)

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 löydät netistä:

www.lajikarnevaalit.fi



*Hyppää mukaan
huippufiliksiin!*

Voiton sanaruudukko

Etsi allaolevat yleisurheiluun liittyvät sanat ruudukosta. Sanat voivat olla alhaalta ylös, ylhäältä alas, oikealta vasemmalle, vasemmalta oikealle tai vinottain, etu- tai takaperin kirjoitettuna!

PIIKKARIT
MOUKARI
LÄHTÖ
HEITTO
KILPAKÄVELY

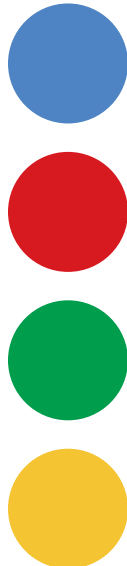


V	P	L	P	P	P	Ä	P	P	P	Y
A	I	E	Ö	T	H	Ä	L	H	L	L
G	I	P	P	Y	K	C	P	E	P	U
R	K	T	P	P	P	I	V	P	N	P
T	K	P	Y	R	D	Ä	P	I	P	K
Ä	A	E	P	P	K	A	U	R	P	P
N	R	P	P	A	Y	K	P	A	I	I
P	I	O	P	P	I	T	P	K	P	E
S	T	L	P	H	H	O	Ö	U	P	P
P	I	P	E	P	P	M	P	O	P	P
K	H	E	I	T	T	O	T	M	S	U

Voitto-Sudoku



Pelaa sudokua kuulantöytätyyliin! Tarvitset vain värikynät.



	●	●	
●			●
●			
	●		●

Kisaeväät kuntoon



Syö lounas viim.

2

tuntia ennen
kisasuoritusta.



Juo vähintään

2

litraa päivässä.



Juo kulaus

15

minuutin välein.



Järkevä ja riittävä syöminen auttaa pärjäämään urheilukilpailuissa. Kispäivän syömiset kannattaa suunnitella etukäteen.

1

Valmistaudu edeltävänä päivänä.

Syö kisoja edeltävänä päivänä riittävästi ja monipuolisesti, jotta saat energiaa seuraavaan päivään. Hanki ja valmista kunnon eväät valmiiksi kisareissuun.

2

Syö reilu aamupala.

Syö runsas aamiainen hyvissä ajoin ennen kisasuoritusta. Nouse riittävän aikaisin aamupalalle tai ota evästä matkalle, jos kisoihin on pitkä matka ja lähtö varhain.

3

Muista lounas.

Syö kunnan lounas viimeistään kaksi tuntia ennen kisaa, jos kilpaillet iltapäivällä tai illalla. Täydellä vatsalla ei ole kiva liikkua. Hyvä lounas on esim. kanasuikaleita ja riisiä tai pastaa. Varaa riittävästi evästä mukaan, jos kisareissussa ei ole mahdollista syödä lämmintä ateriaa.

4

Lisää energiaa eväistä.

Valitse evääksi mieleisiäsi, hyvin sulavia välipaloja, joista saat sopivasti energiaa. Syö välipala viimeistään puoli tuntia ennen kisasuoritusta. Evääksi sopivat mm. täytetyt sämpylät, riisipiirakat, jogurtit ja banaani.

5

Juo riittävästi.

Juo päivän aikana 2–3 litraa nestettä. Juo kisojen aikana kulaus (1–2 dl) noin 15 minuutin välein. Janojuomaksi sopii vesi. Helteellä ja pitkinä kispäivinä kannattaa juoda myös hyvänmakuista mehua, jotta tulee juotua tarpeeksi.

+

Nauti päivän päätteeksi lämmin ateria.

Kispäivän päätteeksi tarvitaan kunnollinen lämmin ateria. Monipuolisia ja terveellisiä aterioita saa matkalla mm. huoltoasemien buffet-pöydästä ja kiinalaisista ravintoloista. Herkut tulisi jättää vasta jälkiruuksi.



UKK-instituutti



YouTube

Lue lisää nuoren urheilijan hyvästä ravitsemuksesta
terveurheilija.fi | tervekoululainen.fi

Viisas verryttelee

Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritusta varten.
Ota alkuverryttely tavaksi aina ennen koulun liikuntatuntia,
peliä, urheilukilpailua ja muuta liikuntaa.

Alkulämmittelyn palaset



TEKOn tärpit lämmittelyyn

- Aloita maltillisesti ja nosta tehoa vähitellen.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Keskity teknisesti hyvin suorituksiin.
- Valitse harjoitteita, jotka palvelevat tulevaa liikuntasuoritusta.
- Tee muutama liike jokaisesta lämmittelyn palasesta vaihdellen.
- Päätä lämmittely vauhdikkaisiin juoksuspurtteluihin.
- Lämmittele vähintään 15 minuuttia.

Muista myös palauttava loppujäähdyttely.

Laadukkaasti verrytellen voit vähentää myös liikuntavammoja.

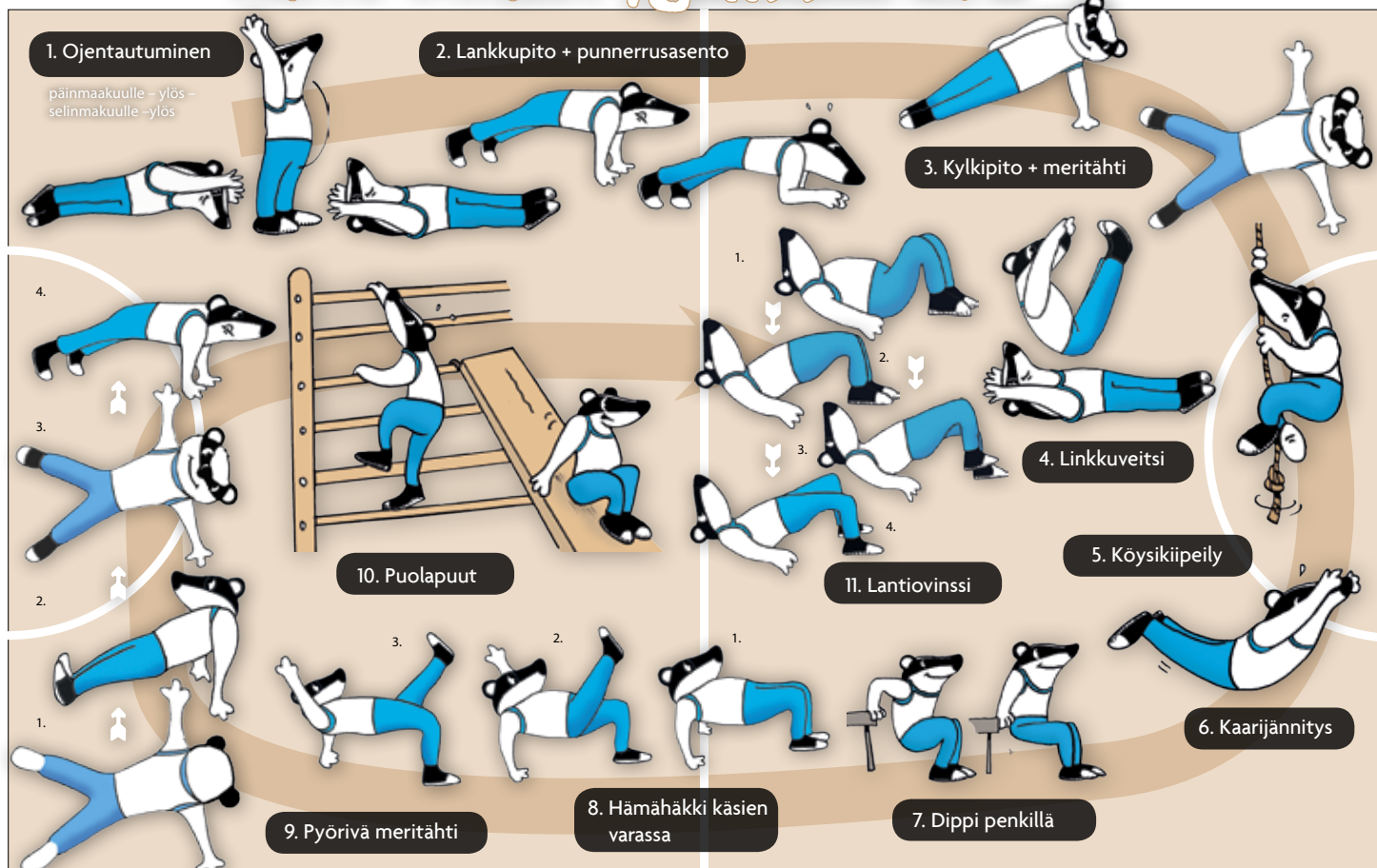


UKK-instituutti



SUOMEN URHEILULIITTO

Voitto Onnisen fysiikkarata



SUOMEN URHEILULIITTO



Yhteistyössä yleisurheiluseurojen päätoimiset nuorisopäälliköt

© Petri Kuhn/Studio Kirjosleppo

Voitto Onnisen juoksurata

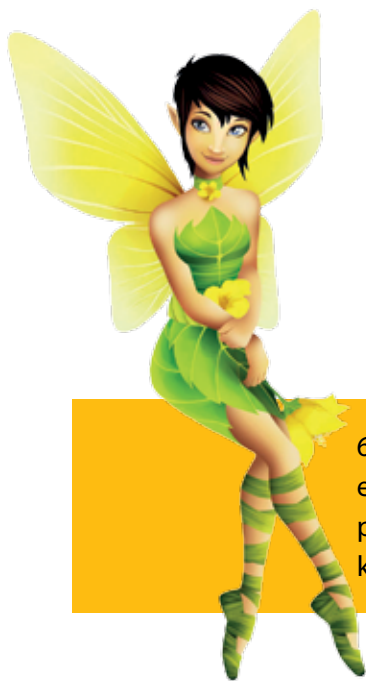


SUOMEN URHEILULIITTO



Yhteistyössä yleisurheiluseurojen päätoimiset nuorisopäälliköt

© Petri Kuhn/Studio Kirjosleppo



Keijusta Junior Juoksukoulujen pääyhteistyökumppani

6–12-vuotiaille lapsille suunnatut Keiju Junior Juoksukoulut käynnistyvät ensi syksynä lukuisissa seuroissa eri puolilla Suomea. Uuden pääyhteistyökumppanin, Keijun, lisäksi myös Junior Juoksukoulun konsepti on kokenut merkittävän uudistuksen.

Keiju Junior Juoksukoulu on suunniteltu 6-12 -vuotiaille lapsille ja se koostuu kymmenestä innostavasta harjoituskerrasta.

Keiju Junior Juoksukoulussa osallistujat tutustuvat monipuolisten harjoitusten kautta pika- ja aitajuoksuun, kestävyysjuoksuun ja viestinjuoksuun. Lapset viedään perinteisten urheilupaikkojen lisäksi myös metsään ja kaupunkiin, joissa hyödynnetään vaihtelevia pinnanmuotoja ja erilaisia luonnon muovaamia esteitä. Radalla harjoitellaan juoksun rytmitystä, erilaisia koordinaatioita ja juoksua eri vauhteilla.

– Uudistuneeseen Keiju Junior Juoksukouluun on tuotu aiempaa enemmän sisältöä ja innostavia tuntuunnetelmia ohjauksen pohjaksi. Aiemman viiden kerran sijasta Juoksukoulua on laajennettu kymmenen kerran kokonaisuudeksi. Sisältöä on myös teemoitettu eri vuoden aikojen mukaan. Luvassa on entistäkin monipuolisempi ja perusteellisempi perehdytys juoksemisen maailmaan, Keiju Junior Juoksukoulun uutta konseptia kehittämässä ollut ja kouluttajakoulutuksen vetävä **Elisa Hakamäki** kertoo.

JUOKSEMISEN YTIMESSÄ

Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö **Ritva Immonen** iloitsee Keijun mukaantulosta Junior Juoksukoulujen tukijaksi sekä yhteistyökumppanuuden mukanaan tuomista taloudellisista resursseista, jotka kohdistuvat suoraan seuroihin.

Keiju lahjoittaa seuroille 20 kappaletta 500 euroa starttirahaa oman Keiju Junior Juoksukoulun käynnistämiseksi. Stipendien hakuaika on koko toukokuu ja niiden saajista päätetään kesän aikana. Starttirahan luovutukset tapahtuvat syyskuun lopulla, Immonen kertoo.

Bunge Finland Oy:n Brand Manager **Sanna Asikainen** näkee Keiju Junior Juoksukoulun olevan juuri sellainen yhteistyömuoto, jota Keiju on jo jonkin aikaa etsinyt.

– Lasten liikkuminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi ovat meille tärkeitä asioita ja siksi haluamme osaltamme olla mukana tarjoamassa lapsille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa helposti, hauskanpitoa unohtamatta. Keiju Junior Juoksukoulu tarjoaa lapsille ja nuorille hienon mahdollisuuden harrastaa lajia, jonka suosio kasvaa koko ajan heidän keskuudessaan.



Hae Keiju starttirahaa!

Junior Juoksukoulun uusi pääyhteistyökumppani Keiju auttaa seuroja lahjoittamalla 20 kappaletta 500 euroa starttirahaa oman Keiju Junior Juoksukoulun käynnistämiseen.

NÄIN HAET STARTTIRAHAA:

- Starttirahan haku 1.5.–31.5. > Hakuosoite: yleisurheilu-rekisteri.fi > palvelutunnus: 2014KEIJUTUKI
- Keiju Junior Juoksukoulut käynnistyvät syksyllä 2014.
- Starttirahan luovutukset syyskuun lopulla.
- Juoksukouluohjaajan tulee käydä ohjaajakoulutus ennen toiminnan käynnistämistä. Ohjaajakoulutuksen kesto on kolme tuntia. Koulutuksen hinta on 30 euroa per henkilö. Koulutukseen osallistuvan tulee olla TASO 1 Lasten Yleisurheiluohjaaja-kurssin käynyt. Hänellä tulee myös olla vähintään vuosi ohjauskokemusta. Tämän vuoden ohjaajakoulutukset päivittyvät osoitteeseen: <http://www.juoksukoulujunior.fi>.

Lisätietoa: www.juoksukoulujunior.fi ja Ritva Immonen, 0400 670 033, ritva.immonen@sul.fi

KEIJU JUNIOR JUOKSUKOULUN KUMMIURHEILIJÄ NICLAS SANDELLS:

"Parasta ovat kehittyminen ja urheilun kautta saadut ystävät"

Keiju Junior Juoksukoulun kummiurheilija **Niclas Sandells** on iloinen ja esimerkillinen mailerilupaus, joka tavoittelee nousua takaisin Suomen huipulle vaikean talven jälkeen.

Niclas sai vastattavakseen 21 kiperää kysymystä urheilusta lempiruokaan ja kaikkea siltä väliltä. Ohessa Nicken hauskat vastaukset!

Mistä ilahduit viimeksi?

– Kun koiramme Bamse vihdoinkin oppi sisäsiistiksi, eikä sukkia tarvitse vaihtaa enää märkien yllätysten takia J

Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa urheilijana?

– Hyvä treeni, kehittyminen ja urheilun kautta saadut ystävät.

Muistelee omaa yleisurheilukouluaikaa. Kerro yksi moka, yksi onnistuminen ja yksi hauska hetki kavereiden kanssa?

– Juoksin harhaan Stafettkarnevaalien katuviestissä, voitettiin hopeaa samassa viestikilpailussa. Kyseinen tapahtuma/kilpailu on yksi hausimmista urheilukilpailuista, mihin olen nuorena osallistunut.

Millainen on mielestäsi hyvä juoksukouluohjaaja?

– Motivoitunut, iloinen, mukana menossa ja hyvä nuorten kanssa.

Suklaa vai laku?

– Suklaa.

Maito vai piimä?

– Maito.



Kirja, jonka luit viimeksi?

– Da Vinci Koodi. Jos koulukirjoja ei lasketa.

Lempiväri?

– Riippuu tilanteesta, palkintopallilla kulta :)

Mistä muusta innostut kuin urheilusta?

– Hyvien ystävien seurasta ja rauhallisista koti-illoista. Tykkään myös seurata talousuutisia.

Lempiruoka?

– Kotiruoka.

Milloin aloitit kestävyysjuoksun?

– Rupesin harjoittelemaan 14-vuotiaana. Sitä ennen treenasin jääkiekkoa ja osallistuin muutamiin juoksukilpailuihin.

Mitä tulee mieleen sanasta:

Voitto Onninen?
– Maskotti.

Kesä?

– Yleisurheilu.

Uimaranta?

– Auringossa löhöily.

Polkupyörä?

– Vaihtoehtoinen treenimuoto.

Reppu?

– Ala- ja yläkoulu.

Koti?

– Rauha.

Treenikaveri?

– Avain menestykseen.

Ensi kesän tavoitteesi?

– Nousta takaisin Suomen huipulle vaikean talven jälkeen.

Terveisesi Spurtin lukijoille.

– Toivon treeni-intoa kaikille!

Soutu vai uinti?

– Soutu.

Auringossa vai varjossa?

– Auringossa.

Lemppari tv-ohjelma?

– Frenedit.

Suosikkibändi?

– Laidasta laitaa, kuuntelen kaikenlaista musiikkia.

Maasto vai maantie?

– Maasto, kunhan ei ole liian jyrkkiä mäkiä.

Kuka pesee pyykkisi?

– Minä itse tai tyttöystävä.

Oma idoli?

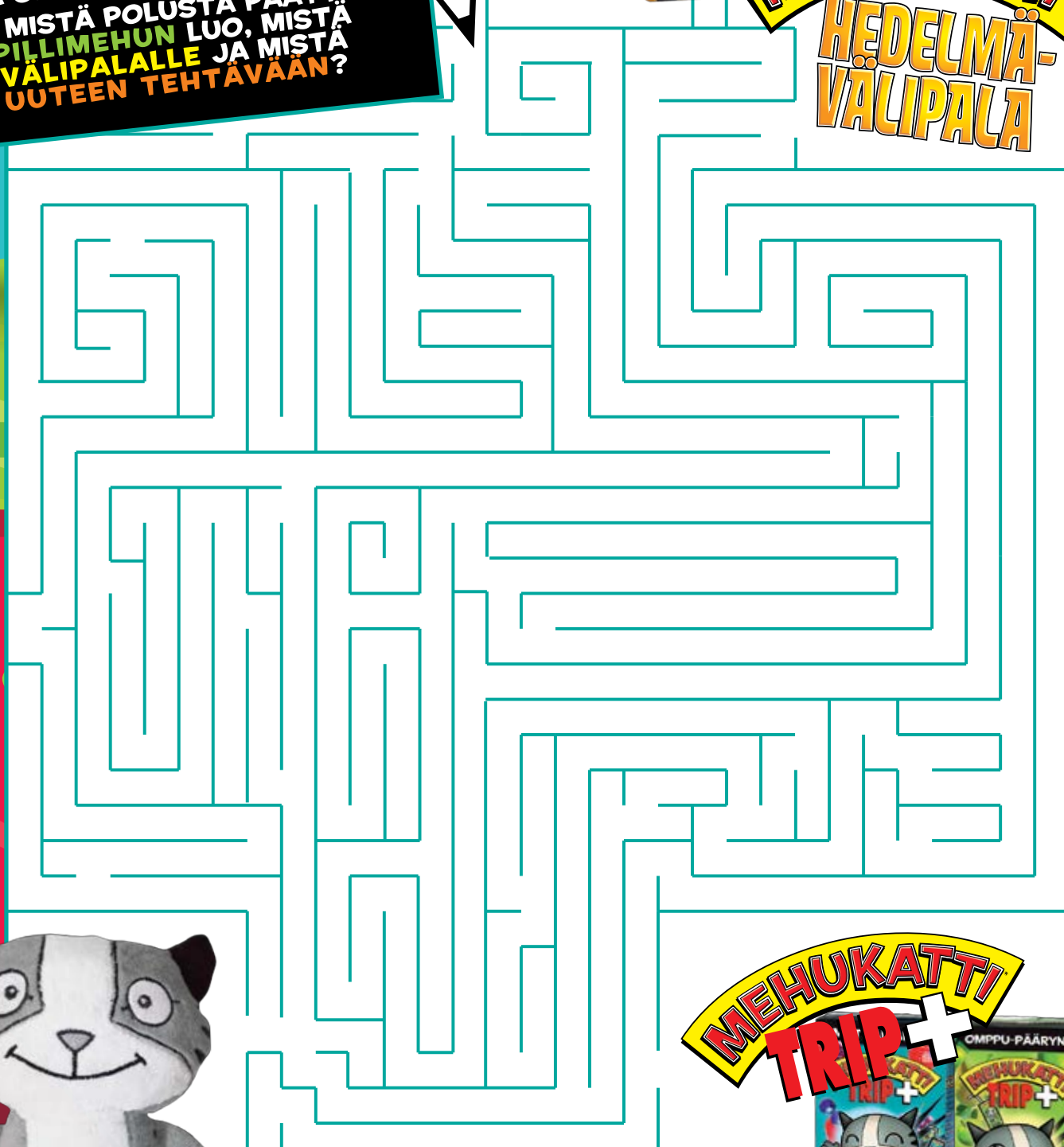
– Paha kysymys, enpä osaa sanoa.



KATTI MENEE VASEMMALLE
JA OIKEALLE, YLOS JA ALAS
- MISTÄ POLUSTA PÄÄTYY
PILIMEHUN LUO, MISTÄ
VÄLIPALALLE JA MISTÄ
UUTEEN TEHTÄVÄÄN?



MEHUKATTI!
**HEDELMÄ-
VÄLIPALA**



MEHUKATTI!
TRIP+



**PIIRRÄ MEHUKATILLE OMA MEHUHETKESI!
5 PARASTA PALKITAAN IHANALLA MEHUKATTI PEHMOLLA**

Lähetä piirustus postimerkillä varustetussa kuoressa:
Eckes-Granini Finland / Mehukatti piirroskisa, PL 411, 20101 Turku



Voita Chupa Chups Wheel!



Bongaa Chupa Chups -tikkari tästä lehdestä ja voita hieno Chupa Chups Wheel!

Chupa Chups Wheel sisältää 200 tikkaria.
Palkintoja arvotaan 3.



Tiesithkö, että...



...Chupa Chups sai alkunsa v. 1958, kun Enric Bernat halusi kehittää lapsille suunnatun makeisen, joka ei sotke. Lopputuloksena oli "karamelli tikun päässä".



...Chupa Chups -logo sai lopullisen muotonsa vuonna 1988 Salvador Dalin suunnittelemana.

Täytä yhteystietosi kuponkiin ja lähetä se 6.6.14 mennessä, postimerkillä varustetussa kuoressa osoitteella: Suomen Urhelluliitto ry / Tanja Nikkinen, Radiokatu 20, 00240 HELSINKI. Voit myös osallistua sähköpostilla: tanja.nikkinen@sul.fi. Laita viestiin samat tiedot kuin kupongissa.

ChupaChups -tikkari löytyi lehden sivulta _____

Nimi:

Lähiosoite:

Postinro:

Postitoimipaikka:

Puhelin:

Sähköposti:

☐ tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin

30.–31.8.2014 Olympiastadion, Helsinki
www.ruotsiottelu.fi

Heja Sverige



Hyvä Suomi



YLEISURHEILU



SUOMEN URHEILULIITTO



burana





YAG är här igen!

Youth Athletics Games ordnas nu för tredje gången och bjuder igen på full fart och fin stämning! Finlands största ungdomsfriidrottsevenemang ordnas 13–15 juni och väntas igen locka tusentals idrottare, föräldrar, tränare och frivilliga arrangörer.

Tävlingen, som arrangeras av Finlands friidrottsförbund och FJG-föreningsalliansen, ordnas precis som i fjol på två idrottsplaner, Djurgården och Alberga.

På fredagen avgörs gångfinalerna och stafetterna i Alberga. På lördagen tävlas det i tiotals grenar på två olika planer. I Alberga tävlar 13–17-åringarna och på Djurgården 9–12-åringarna. Dagen kulminerar i ett superroligt tävlingsdisko!

Superfinalerna på söndagen avgörs igen på Alberga stadion. Det utlovas spännande kamper och ivriga hejarop!

Ungdomschefen Piiia Sinervo från HIFK, som är en av arrangörsföreningarna, uppmanar föreningarna att komma till sommarens höjdpunkt också längre ifrån.

YAG har allt som hör till en stor tävling. Vi försöker göra det till ett upplevelserikt veckoslut för alla deltagande barn och ungdomar.



Den trygga If-friidrottsskolan börjar redan på vägen till träningen

Alla artiklar om If-friidrottsskolan i årets Spurti News-tidningar handlar om säkerhet. Den första delen handlar om en trygg resa till träningen och om säkra idrottsplatser och redskap.

Säkerheten är viktigast. Om en liten If-friidrottsskolelev tar sig till sina träningar ensam bör föräldrarna se till att barnet väljer en trafiksäker rutt. Föräldrarna promenerar rutten tillsammans med barnet och pratar om eventuella farliga situationer. Cykelhjälm och reflexväst ska absolut ingå i barnets utrustning. I bilen ska den vuxna se till att barnet säkert använder bilbältet.

I en trygg If-friidrottsskola finns en parkeringsplats där föräldrarna kan lämna och hämta sina barn. Det finns tillräckligt med cykelställningar och ingången till planen eller andra träningsplatser är säkert trygga.

SE ÖVER TRÄNINGSPLATSERNA

If-friidrottsskolan tränar framför allt på idrottsplaner och i idrottshallar. Också skogsstigar, gräsplaner och andra motionsplatser är utmärkte och mångsidiga träningsplatser. Det är bra att träna utomhus året runt.

Det är viktigt att se till att träningsplatserna är säkra framför allt på äldre idrottsplaner. Är tartanbeläggningen ojämn eller finns det hål i den? Är plankan stabil? Glömde någon kvar skräp eller saker på löpbanan eller hoppplatsen? Olyckor kan undvikas om man ser över träningsplatserna före träningen.

Källa: Handboken Turvallinen If Yleisurheilukoulu – Liikunnan iloa ja ka- vereita. (SUL: Ritva Immonen, Harri Aalto, Myötätuuli Ky Tiina Honkonen)



Anmäl era Silja Line-föreningstävlingar på kilpailukalenteri.fi!

De populära Silja Line-föreningstävlingarna är nu inne på sin andra sommar. Synlighet för tävlingarna får man enklast genom att meddela om dem i den riksomfattande tjänsten kilpailukalenteri.fi. Då hittar också familjer från andra orter dessa tävlingar med låg tröskel.

De mycket populära Silja Line-föreningstävlingarna är många barns och ungdomars första kontakt med friidrotten och tävlandet. Hundratals Silja Line-föreningstävlingar ordnas igen runt om i Finland från april till september. Alla barn är välkomna med, särskilt de som inte har provat på friidrott tidigare.

Tjänsten kilpailukalenteri.fi är en utmärkt nationell kanal för att informera om den egna föreningens Silja Line-föreningstävlingar. Samtidigt kan du införa alla sommarens föreningstävlingar i tävlingskalendern.

Bland annat Länsi-Uudenmaan Urheilijat har utmärkta erfarenheter av både Silja Line-föreningstävlingarna och deras synlighet i tjänsten kilpailukalenteri.fi.

Lojo är en sommarstad. Eftersom vi finns med i tävlingskalendern har föreningstävlingarna lockat en hel del semesterfirare från andra orter. Som mest deltog 128 barn förra sommaren. Medeltalet var strax över hundra deltagare, berättar Länsi-Uudenmaan Urheilijats träningschef Juha Heinänen.

Vattenfall-cupens distriktstävlingar närmar sig!

Friidrottens superpopulära lagtävling Vattenfall-cupen avgörs redan för sjuttonde gången. Det blir en fantastisk sommar med två deltävlingar och spännande finaler i Janakkala, Vanda, Veikkola och Vichtis under samma veckoslut som landskampen mellan Finland och Sverige.

Den traditionella och från år till år lika populära Vattenfall-cupen ordnas i sommar redan för sjuttonde gången. Efter två distriktstävlingar möts de bästa föreningslagen i fyra finaler i Janakkala, Vanda, Veikkola och Vichtis. Tiotusen barn och unga väntas delta i de olika tävlingarna.

Alla finalag får biljetter till Sverigekampen på Olympiastadion i Helsingfors den 30 augusti 2014, där de två bästa lagen i varje klass springer stafett 8 × 200 meter (F/P 11–13–15–17) inför tiotusentals åskådare.

MER INFORMATION OCH DET EXAKTA GRENPROGRAMMET: www.vattenfallseuracup.fi



Xylimax

– 100 % kotimaista ksylitolia!

Kotimaiset Fazerin täysksylitolituotteet tunnistaa helposti yhteisestä Xylimax-tuotemerkistä. Xylimax-tuotteissa ksylitolin ja maun määrä on maksimoitu, jotta hampaiden hemmottelu olisi mahdollisimman helppoa!

Kaikista Fazerin Xylimax-tuotteista löytyy täysksylitolista kertova koivulehtimerkki, joka kertoo lupauksemme ytimen: makeutus 100 % ksylitolilla! Tästä lupauksesta Fazer pitää kiinni. Toinen tärkeä asia on hyvä maku. Siksi uskallammekin luvata makuja joista hampaasi iloitsevat – monellakin tavalla. Makuvaihtoehtoja on maistuvista hedelmämauista raikkaisiin minttuihin.

Päivittäinen ksylitolin käyttösuositus on 5 grammaa. Tämän määrän saavuttamiseksi tarvitset päivässä vain 5 tyynyä Xylimax-täysksylitolipurukumia tai 9 Xylimax-pastillia, nautittuna aina aterioiden ja välipalojen jälkeen.



Hautauspalvelu Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava
www.hautauspalveluarilumme.fi

Veljekset Saarinen Oy**SUURIMAA****Vihertaso Oy**

Haapasaarentie 541, 05510 HYVINKÄÄ
www.vihertaso.fi

Autoilija Johansson Osmo Tmi

Päivölantie 10, 03250 Ojakkala
p. 0400 416 310

Halkovarasto.net

Maikantie 16, 03850 Pusula
puh. 0400 912 364

Mekanto Oy

Heikkiläntie 5, 05460 Hyvinkää
p. 040 840 8436

Jeti-Sähkö Ky

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

Piikki ja Pora Rautiainen Oy

Loviisa
www.piikkijapora.fi
p. 040-756 7519

Hyvinkään Betoni Oy

Betonitie 7, 05840 Hyvinkää
www.hyvinkaanbetoni.fi

L & I Puutuote Ky

Teollisuustie 55
01800 Klaukkala
p. 09-879 4958

**Maanrakennus
Aarre Kujala Oy**

Hanskintie 22, 05840 Hyvinkää
puh. 019-433154

Oy K-O Johansson Ab

Helsingintie 1107 (Porvoo), 06830 kulloonkylä
-puh. 019-652 172, fax 652 672
-15 - 50 paikkaiset turistibussit
-turistbussar med 15-50 platser
www.kojohansson.fi

Kuhmon Betoni

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

**TPI Tuotepalvelu
Isohannu Oy**

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

Findur

polyuretaanimaalit
Pirkkala
www.findur.fi

Peltityö Laine Joni

Pohjalantie 9, 37500 Lempäälä
Peltityöt ammattitaidolla 25 vuoden kokemuksella
joni.laine@elisanet.fi
040 548 7920

**Säkylän
Sora-Pojat Oy**

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

Porin Kylmäasennus Ky

Preiviikintie 442, 28660 Pori
LVI-asennusta

Kymen Tilitiimi Oy

Kouvola
www.kymen-tilitiimi.fi

Orpe**Kuusaan METALLI Oy**

Radantaus 13, 45910 Voikkaa
www.kuusaanmetalli.fi

Kausalan Laskenta Oy

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

**Kymen Asbestipurku
ja Romutus Oy**

Tehontie 2-4, 45200 Kouvola
www.kymenasbestipurku.fi

Kotkan Levytyö Oy

Seppolantie 5, 48230 Kotka
www.kotkanlevytyo.fi

**Metsäurakointi
Kari Olkkonen Oy**

Omakotitie 13, 19600 Hartola
puh. 0400 120 695

**Jäähdytinpalvelu
M.Vuorinen Oy**

www.jaahdytinpalvelu.fi

Merkkimiehet Oy

Yliahontie 5, 42700 Keuruu
Kaikki liikennemerkit meiltä!
www.merkkimiehet.fi

Muurmet Oy

Majalantie 9, 40950 Muurame

**Maanrakennusurakointi
Jussi Pylkkänen**

Rajapellontie 1 b, 50170 Mikkeli
www.maanrakennusurakointi.fi

**JP Metsäkone-
urakointi Oy**

Honkimetsäntie 15, 62100 Lapua
www.metsakoneurakointi.fi

Alanevan Rakenne Ky

Peräseinäjoki
www.alaneva.fi

Vimpelin seurakunta**"Tavallisen ihmisen seurakunta"**

www.vimpelinseurakunta.fi

Scanhall Oy Ab

Turkistarhaajantie 3, 67800 Kokkola
puh. 06-8680800
www.scanhall.fi

Laurilan Betoni

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



Tientaus 2
55100 IMATRA
www.ukonhauta.fi

**Tilitoimisto
Heini Poutiainen Oy**

Ratakatu 33, 53100 Lappeenranta
www.tilitpoutiainen.fi

**Hautaustoimisto ja Kukkakauppa
Tolvanen Oy**

Kauppakatu 53, 53100 Lappeenranta
puh. 05-4530 568

livonen Lauri Tmi

Linnavuorentie 11
53950 Lappeenranta
p. 0500 274260
-Rakennussaneerausta

Savolaisen Puutarha

Kuusikkoniementie 22
55800 Imatra
puh. 040 522 0773



Parkano
<http://fincumet.fi>

**Joutsenon
Diesel-asennus Oy**

P. 05-4328113, 040 5954180, fax 4328223
- diesel-laitteiden erikoiskorjaamo
www.joutsenondiesel.fi

**Talohuolto
K. Tahvanainen Ky**

Melatie 11 A 10, 80160 Joensuu
www.talohuoltotahvanainen.com

**Itä-Suomen
Turvapalvelu Oy**

Kerantie 18, 81720 Lieksa
www.itasuomenturvapalvelu.fi

Saimaa Terminals

Lastaajanväylä 22, 53420 Lappeenranta
www.saimaaterminals.fi

LS-Wear Finland Oy

Timonkatu 3, 55100 Imatra
www.ls-wear.fi
- Peliasuja, pelipaitoja



Sukkulakatu 6 B, 55120 Imatra

Hämeen Kuljetus Oy

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

Nikkanen Harri Oy

Veikkarintie 394, 21530 Paimio
puh. 0400 530476

**Maanrakennus
Lankinen Oy**

Petäjämäentie 27, 32200 Loimaa
puh. 0400 222847, 02-763 1877

Toivola Arto Tmi

Turuntie 262, 32100 Ypäjä
puh. 0400 127870
- Puunkaatoa

Konehuolto A. Uotila

Luhtatie 5
31400 Somero
www.konehuoltouotila.com

Finnsusp Oy Ab

Pääskykalliontie 5
21420 Lieto
www.piiloset.fi

Valhojan Maansiirto Oy

Leppätie 24, 24260 Salo
www.valhojanmaansiirto.fi

Astalan Asuste

Teljäntori, Pori, p. 02-6336181
www.nickyjanelly.fi
Palvelemme ma-pe 9.30-18.30, la 9.30-16.00
-NICKY & NELLY-



www.raktus.fi

**Kantvik
Shipping
Ltd Oy**

Sokeritehtaantie 20
02460 Kantvik
www.kantvikshipping.fi

SaKoTe

Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180

Roal Oy

Rajamäki
www.roal.fi

**Soraliike
Erik
Winqvist Ky**

Tuusula
www.soraliikewinqvist.fi

**Myyrmäen
Urheilupuisto Oy**

Vantaa
www.mup.fi

**Hangö
Stevedoring**

www.hangostevedoring.fi

**Metallivalmiste
A. LAAKSONEN
Hyvinkää**

www.arkisto2000.fi

**Porvoon
suomalainen
seurakunta**

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

**S. Rinne
Siivous- ja saneeraus**

Puh. 040 5350416
Hanko



**SOTKAMON
PORAKAIVO**

Mäntytie 9
88610 Vuokatti
www.sotkamonporakaivo.fi

Paanurakenne

Tampereentie 495
33880 Lempäälä
www.paanurakenne.com

Lipsanen Yhtiöt



www.sihuma.fi

CPS Color Equipment Oy

Ulvila

Kaivonporaus Peltomaa Oy

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



www.porinpuutuote.fi



www.painokotka.fi

SULZER

Sulzer Pumps
The Heart of Your Process

www.sulzerpumps.com

Metsä- ja puistopalvelu Korpas Ky

Virolahti
www.puunkaatokorpas.net



Maanrakennus Posti Ky

Vetokoskentie 48
49640 Paijärvi
www.maanrakennusposti.fi

Atplast Oy

Kymenrannantie 8
47400 Kausala
www.atplast.fi



Akaan seurakunta

Armon, ilon ja toivon
yhteisö
www.akaanseurakunta.fi

HAMINAN AUTOHUOLTO

Teollisuuskatu 10 A, 49400 Hamina
puh. 05-3446700, 3447700
3447040
Avoinna 7.30-17.00
- Toyota huolto - varaosat



www.kymenlaaksonjate.fi

Montonen Jukka Tmi

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

Öljy- Hetki Oy

Hamina
www.oljyhetki.fi



Päätie 36
49480 Summa
www.sakki.fi

PPT- FILTER

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

Pohjois-Karjalan Sähkö Oy

Rantakatu 29, 80100 Joensuu
www.pks.fi

Rautia Korpisaari Oy

Ojakkalantie 2, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-855 3670
www.rautia.fi/nurmijarvi

PPT-FILTER

PPT Pölynpoistotekniikka Oy

Hakamäentie 7, 48400 Kotka
www.ppt-filter.com

Uitto- pojat Oy

Heinola

LKV Kiinteistövälitys ja Tilipalvelu Pietiläinen Oy

Torikatu 5, 18100 Heinola
www.pietilainenoy.fi

Hämeenlinnan Maatalous ja

KONE

Eino Leinon katu 28
puh. 03-6824929
www.hmlmaatalousjakone.com

Mickelsson Automaatio Oy

Vahto
www.mickelsson-automaatio.fi



Harjutie 30
41340 Laukaa
www.laukaanbetoni.com

Multian Kunta

Multiantie 3, 42600 Multia
www.multia.fi

Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -
asiantuntevaa palvelua yli
20 vuoden ajan
Nurmes
www.valtimonsahkotyo.fi

SSG Sahala

Luttilantie 14, 78400 Varkaus
www.sahala.fi



Savitaipaleen kunta

Kirkkotie 6
54800 Savitaipale
www.savitaipale.fi

Keanic oy

www.keanic.fi

Rakennus- liike WasaCon Oy

Kokkokalliontie 8, 65300 Vaasa
www.wasacon.fi

Maskinservice • Konehuolto

MARANDER

Vaasa
www.marander.fi

STRONG WOOD
PÖLKKY



Kuusamo
www.polkky.fi

Greif Flexibles Finland Oy

Vasarakuja 19, 67100 Kokkola
www.greif-flexibles.com

AGRI MARKET

KOKKOLA
www.agrimarket.fi

Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta
www.rakennuslasi.com

Kylmä- eristys Oy

Lappeenranta
www.kylmaeristys.fi

Koneteollisuus Oy

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

**YLEISURHEILUN
KUVALEHTI**



Rautjärven kunta

Maailmanmestareiden kunta

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

KESPRO

LAPPEENRANTA
www.kespro.fi

Loimaan Seudun Ympäristöhuolto Oy

www.jatehuolto.com

Rakennusliike Pekka Juhala Oy

Ikihongantie 15, 31640 Humppila
Puh. 03-4377428
www.pjrakennus.fi

F-Suotimet Oy

Loimaa
www.fsuotimet.fi

*Tasaisen varmasti
paalupaikalla!*

TERÄSPAALUTUKSIA



KANKAREEN
PAAJUTUS

050 5273 614

www.kankareenpaalutus.fi

Naantalin Merisali

Nunnakatu 3, 21100 Naantali
02-4352477
www.ravintolatrappi.fi

Western Shipyard Oy Ltd

Telakkatie 51, 25570 Teijo,
puh. 02-7366050, fax 7366077

Köyliön-Säkylän Sähkö Oy

- paikkakunnan oma energiyhtiö -

www.koylion-sakylansahko.fi

Salon Tilipalvelu Oy

Turuntie 21
24240 Salo
puh. 02-7312905
www.salontilipalvelu.com

Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A
96900 Saarenkylä
puh. 0400 391258



Tornio
www.atlas-sped.com

Hämeen Laaturemontti Oy

Jasperintie 273, 33960 Pirkkala
www.laaturemontti.fi

Rudus Oy Kauhajoki

Koskenkyläntie 66
61800 Kauhajoki
www.rudus.fi

LTR Lapin Teollisuusrakennus Oy

Kemi
www.ltr.fi

Kerahuolto Oy

Kirvesmiehentie 3 A
04200 Kerava
puh. 09-294 5788



JÄÄMESTARIT OY

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

www.jaamestarit.fi



Taipalsaaren kunta
www.taipalsaari.fi

InkooShipping
port of inkoo
www.inkooshipping.fi

**YLEISURHEILUN
KVALEHTI**

kunto & terveys

12 kuukautta



JUOKSU KOULU

OPI JUOKSEMAAN NELJÄSSÄ VIIKOSSA

Erikoistarjouksena yhteishintaan

38 €

Tilaukset alla olevalla kupongilla tai
sähköpostilla tilaukset@suljulkaisut.fi

Tilaan Kunto & Terveys -lehden (12 kk määräaikainen tilaus)
ja Juoksukoulu kirjan hintaan 38 euroa.

Nimi _____

Osoite _____

Postipaikka _____

Puhelin _____

Allekirjoitus

(Alle 18 -v holhoojan allekirjoitus)



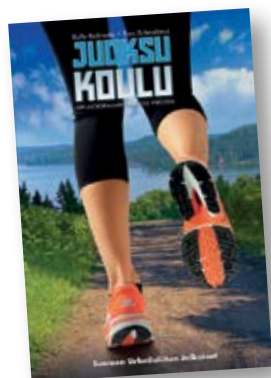
SUL
JULKAISUT

SUL
maksaa
postimaksun

SUL Julkaisut Oy
VASTAUSLÄHETYS
SOPIMUS 500 76 85
00 003 VASTAUSLÄHETYS

SULJ:n kirjatarjoukset

Liikunnallista lukemista itselle tai lahjaksi



Kalle Kotiranta, Taru Schroderus

Juoksukoulu – opi juoksemaan neljässä viikossa

Juoksukoulu tarjoaa tiiviin tietopaketin juoksun harrastamiseen ja antaa juoksijalle mahdollisuuden keskittyä juuri oikeisiin asioihin.

Kirja jonka avulla opit juoksemaan!

www.juoksukoulu.fi

34 €



Tuomo Kilpeläinen

Kahvakuulalla kuntoon

Kahvakuulatreenaajan apuväline nro 1. Runsaan liikepankin avulla monipuolistat kahvakuulaharjoittelua.

29 €



Riku Aalto, Heli Kykyri

Sauvaliikunta – sauvakävely, Gymstick, keppijumppa, venyttely

190 harjoitusliikettä, treeniohjelmia ja neuvoja eri sauvaliikuntalajeihin.

29 €



Riku Aalto, Heli Kykyri

Keskikeho kuntoon – monipuolista harjoittelua jumppapallolla

Kaikki mitä tarvitset harjoitteluun jumppapallon kanssa.

25 €



Christer Sundqvist

Sietämätön leveys

Christer Sundqvistin romaani painonhallinnasta.

www.sietamatonleveys.fi

10 €

Tilaukset: www.suljulkaisut.fi, 0400 729 310

Tilaan

☐ Juoksukoulu

☐ Sauvaliikunta

☐ Kahvakuulalla kuntoon

☐ Keskeho kuntoon

☐ Sietämätön leveys

(hintoihin lisätään toimituskulut)

Nimi _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Allekirjoitus _____

(Alle 18-v, holhoojan allekirjoitus)

SULJ
maksaa
postimaksun

SUL-Julkaisut Oy
VASTAUSLÄHETYS
SOPIMUS 500 76 85
00 003 VASTAUSLÄHETYS



VATTENFALL
SEURACUP



Kilpaillaan/tävlas
1.6. - 30.8.2014



YLEISURHEILU

Lisätiedot: www.vattenfallseuracup.fi, Mika Tyrkkö, 044 257 6169 tai mika.tyrkko@sul.fi. Ritva Immonen, 0400 670 033 tai ritva.immonen@sul.fi.