

SPURTTI

News



3/2014

Vattenfall
Seuracup
jatkuu!

Tero Pitkämäki
Paimiossa



KUY on Vuoden Silja Line Seurakisajärjestäjä
Jouluista puuhailua ja paljon muuta!



YLEISURHEILU



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

Reipasta joulunaikaa!

Joulou on jo ovella. Se tuo mukanaan odotetun juhlan lisäksi monta kaivattua lepopäivää. Koululaisille joulunaika tarkoittaa pitkää joululomaa. Alkuosa lomasta menee varmasti pukkia odotellessa ja herkutellessa. Kun suurin jännitys on ohi, on kiva lähteä pihalle liikkumaan ja leikkimään yhdessä kavereiden kanssa.

Jos lunta ei ole vielä, laita lenkkarit jalkaan, kilauta kaverille ja lähde ulos. Hippa, nurkkajussi, kymmenen tikkua laudalla, keinupallo ja peili ovat hauskoja ja perinteisiä pihapelejä, jotka toimivat aina. Lisää listaan oma suosikkisi tai anna kaverin päättää! Kokeile myös tämän lehden sivulta 19 löytyviä, supersuosittuja Voitto-ratoja tai keksi niitä itse lisää. Pääasia, että kaikilla on hauskaa ja leikkiessä tulee hiki.

Vaikka liikkuminen on tärkeää, muista myös rauhoittua. Lue hyvää kirjaa, pelaa lautapelejä, auta äitiä keittiössä ja isää pihatöissä tai leivo vaikka Voiton puuhasivuilta löytyvällä ohjeella helppo ja maistuva kakku. Sen valmistumista odotellessa voit ratkoa samalla sivulla olevan jouluisen ristikon.

Hauskaa ja rentouttavaa joulunaikaa toivottaen,



RITVA

Ritva

Sisältö

- 3 Pääkirjoitus
- 4-5 Vattenfall Seuracup
- 6-7 Silja Line Seurakisat
- 8 Tero Pitkämäen turvallisuusvinkit
- 9 Tero Paimiossa
- 12-13 Gaalaristeilyn tunnelmia
- 14 Keiju Junior Juoksukoulu
- 15-16 Youth Athletics Games
- 17-20 Voitto Onnisen nuorisosivut
- 22 Lajikarnevaalit
- 23 Svenska sidan

Kannen kuva: Nina Kaverinen

Julkaisija

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

Päätoimittaja

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

Toimituspäällikkö

Taru Schroderus

Taitto ja piirrokset

Petri Kuhno / Studio Kirjosieppo Tmi

Kustantaja

Track & Field Finland Oy
Radiokatu 20
00240 Helsinki

Painopaikka

Punamusta Oy

Ilmoitusmarkkinointi

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

Laskutus

puh. (09) 3487 6021
fax (09) 3487 6020

Spurtti postitetaan SUL:n lisenssirekisterin osoitteistolla.

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).

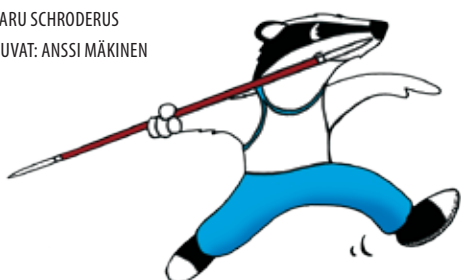
Perinteikäs

Vattenfall Seuracup

jatkuu!

Vuosi 2015 tuo jälleen tullessaan perinteikkään ja seurojen keskuudessa suurta suosiota nauttivan Vattenfall Seuracupin. Toukokuussa käynnistyvien piirikisojen ja elokuisten finaalien lajiohjelma on jo vahvistettu. Kolme neljästä elokuun lopussa kilpailtavaa finaalia järjestävästä seurasta on isännän roolissa ensimmäistä kertaa!

TARU SCHRODERUS
KUVAT: ANSSI MÄKINEN



Suomen Urheiluliiton lounaisen alueen pääliikö **Mika Tyrkkö** kertoo Vattenfall Seuracupin olevan seurojen keskuudessa erittäin pidetty ja arvostettu kilpailumuoto.

– Seuravierailuilla on käynyt hyvin ilmi, että Vattenfall Seuracup on yksi tärkeimmistä tekijöistä menestyneiden seurojen kasvun ja kehityksen takana. Ne seurat, jotka ovat asettaneet pitkän tähtäimen tavoitteekseen menestyvän Seuracup-joukkueen kokoamisen, ovat menneet eteenpäin kaikilla seuratoiminnan tasoilla.

Ensi vuoden Seuracupin ohjelma ja lajit noudattavat pitkälti viime vuosien hyväksi havaittua kaavaa. Mikäli kevään liittovaltuusto siunaa seuraluokittelu-uudistuksen, vaikuttanee se tulevaisuudessa Vattenfall Seuracupin ohjelmaan.

Vattenfall Seuracupin finaali järjestävät vuonna 2015 ovat Sulkavan Urheilijat-41, Laitilan Jyske, Varkauden Kenttä-Veikot sekä Keski-Uudenmaan Yleisurheilu. Kaikki muut viimeksi mainittua lukuun ottamatta ovat järjestelyvastuussa ensimmäistä kertaa.



Vattenfall Seuracup 2015

Piirikisojen lajit kesäkuussa (1.–30.6.)

T/P11: 60 m, 1000 m, pituus, kiekko ja 4 x 50 m viesti
 T/P13: 60 m, 1000 m, korkeus, keihäs ja 4 x 100 m viesti
 T/P15: 100 m, 2000 m, seiväs, kuula ja 4 x 100 m viesti
 N/M17: 200 m, kolmiloikka ja kuula

Piirikisojen lajit heinä-/elokuussa (16.7.–9.8.)

T/P11: 60 m aj, 150 m, korkeus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
 T/P13: 60 m aj, 200 m, pituus, kuula ja 4 x 600 m viesti (2T/2P)
 T/P15: 80/100 m aj, 300 m, kolmiloikka, moukari ja 4 x 800 m viesti (2T/2P)
 N/M17: 800 m, seiväs ja keihäs
 Lisäksi 11–15-vuotiaiden sarjoissa (T tai P) 1000 m kilpakävely

Finaalit kilpailaan 29.8.2015

Seuracupin finaaliin selviää 15 seurajoukkuetta (+ järjestävä seura) jokaisessa sarjassa piirikisojen perusteella. Finaaleissa kilpailee kaikkiaan 64 seuraa.

Finaalin lajit

- T/P11: 150 m, 1000 m, pituus, keihäs
- T/P13: 60 m aj, 1000 m, korkeus, moukari
- T/P15: 80/100 m aj, 2000 m, seiväs, kuula, 1000 m kävely (tyttö tai poika)
- N/M17: 200 m, pituus, kuula
- Sukkulaviesti 16 x 60 metriä

Finaalin sarjat

- Kilo-sarjassa kilpailevat alle 5 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat
 - Mega-sarjassa 5 000–10 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat
 - Giga-sarjassa yli 10 000–25 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat
 - Tera-sarjassa yli 25 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seurat
- Kuntien asukasluvut määräytyvät 1.1.2008 kuntien asukastilastojen mukaan.



Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on vuoden 2014 Silja Line Seurakisajärjestäjä

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjesti viime kesän aikana seitsemät seurakisat, joissa oli mukana keskimäärin sata lasta. Kilpailujen iloinen, reipas ja kaikki huomioon ottava tunnelma välittyi lapsista aikuisiin ja kiiri kulovalkean lailla ympäri Etelä-Suomea. Vuoden Silja Seurakisajärjestäjän mittava välinepalkinto matkasi tänä vuonna ansaitusti Järvenpään.

TARU SCHRODERUS

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toiminnanjohtaja **Ani Viherlinna** pitää Vuoden Silja Line Seurakisajärjestäjän palkintona upeana tunnustuksena seuran tekemästä työstä.

– Olemme järjestäneet seurakisoja joka kesä ja niiden organisointi on ollut pitkälti nuorisopäällikön vastuulla. Silja Linen mukaan tulo on tuonut kisakonseptiin uudenlaista potkua. Kisoissa kerättävät tarrat, lasten suoritusvihkot sekä

järjestäjien saama materiaali on aivan älyttömän hyödyllistä, niistä pitävät sekä lapset että kisojen järjestämisessä mukana olevat vanhemmat.

Hän pitää tärkeänä, että Silja Line Seurakisat pysyvät samanaikaisena matalan kynnyksen kisana kuin ne nyt ovat.

– Kun kynnys on riittävän matala, mukaan rohkenee tulemaan paljon uusia lapsia. Olemme saaneet Silja Line Seurakisojen kautta runsaasti uusia jäseniä seuran toimintaan.



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilun
nuorisopäällikkö
Piia Jäntti

HYVÄN MIELEN KISOJA

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nuorisopäällikkö **Piia Jäntti** kuvailee Silja Line Seurakisoja oppimistapahtumaksi, jonne voi tulla, vaikka ei olisi eläessään kokeillut yleisurheilua.

– Näytämme oikean lajitekniikan ja opastamme lapsia heidän suorituksissaan. Osanottajia oli viime kesän kaikissa kisoissa ilahduttavan paljon lajivalikoimasta riippumatta.

Piia Jäntin mukaan Silja Line Seurakisakonsepti on seuralle helppo ja mielekäs tapa toteuttaa matalan kynnyksen yleisurheilutapahtumia.

– Lapsia ei aseteta paremmuusjärjestykseen, eikä yksittäisissä kilpailuissa jaeta palkintoja. Myös kilpailujen järjestäminen sujuu rivakasti. Ennen kentällä saattoi vierähtää kolmekin tuntia illassa, eikä se enää ollut lapsille tai heidän vanhemmilleen mielekäästä. Uuden konseptin mukaisissa kisoissa tapahtuma on yleensä reilussa tunnissa ohi. Se on aika, jonka pienetkin lapset jaksavat keskittyä ja viettää kentällä yhdessä vanhempiensa kanssa.

Ensi vuonna jatketaan!

Silja Linen ja Suomen Urheiluliiton hiljattain allekirjoitettu yhteistyösopimus kattaa vuodet 2015 ja 2016. TallinkSiljan Kumppanuuspäällikkö Minna Varis kertoo yhtiön olevan erittäin ilahtunut Silja Line Seurakisojen saavuttamaan suureen suosioon.

– Viime vuonna mukana oli 150 seuraa, jotka järjestivät 601 Silja Line Seurakisaa. Niihin osallistui yli 30 000 lasta! Kuulemamme ja kokemamme mukaan kisoissa vallitsi erittäin iloinen ja reilu meininki, ja niihin osallistuttiin koko perheen voimin. Se täyttää kisoille asettamamme matalan kynnyksen tavoitteet, Varis toteaa.

If Yleisurheilukoulu

LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA

OTA HUOMIOON KANSSA-LIIKKUJAT JA OMA NÄKYVYYS ESIMERKIKSI HEIJASTIMIN!



MUISTA PYÖRÄILYKYPÄRÄ!



PIIRROKSET: PETRI KUHNO

TERON TURVALLISUUSVINKIT

"Kuuntele valmentajan ohjeita ja noudata niitä"



Keihäänheiton maailmanmestari ja If Yleisurheilukoulun kummi **Tero Pitkämäki** kehottaa pieniä yleisurheilijoita noudattamaan valmentaja ohjeita sekä huolehtimaan omasta ja harjoituskavereiden turvallisuudesta. Kysimme Terolta, mitkä asiat tekevät harjoituksista turvallisen ja millaisia turvallisuuteen liittyviä muistoja hänellä on omasta lapsuudesta.

1. Mitkä asiat tekevät pienen yleisurheilijan arjesta turvallisen?

Vanhempien tulisi sijoittaa vaaralliset esineet ja aineet lasten ulottumattomiin. Pieniä kolhuja varmasti sattuu, mutta suuremmilta vahingoilta välttyään, kun pidetään kiinni vanhempien kanssa sovitusta yhteisistä pelisäännöistä. Liikuntavarusteiden ja välineiden tulisi olla kunnollisia ja ehjiä. Häätötilanteita varten olisi hyvä käydä ohjeistus vanhempien kanssa läpi. Liian varovaiseksi ei mielestäni kuitenkaan tule ryhtyä, vaan antaa pienten nauttia leikeistä hymyssä suin.

2. Mitä pitäisi huomioida kotimatalla tai matkalla harjoituksiin?

Ota huomioon kanssaliikkuajat ja oma näkyvyys esimerkiksi heijastimin. Opettele vanhempiesi kanssa tarvittavat liikenne-

säännöt. Varaa tarpeeksi aikaa matkaan, äläkä pelleile kavereiden kanssa liikenteen seassa.

3. Miten harjoittellessa voi parhaiten varmistua omasta ja treenikavereiden turvallisuudesta?

Tärkein asia on kuunnella valmentajan/ohjaajan antamat ohjeet ja noudattaa niitä. Urheilupaikoilla on hyvä muistaa yleiset pelisäännöt esimerkiksi juoksusuunnat ja välineiden alustulopaikat. Muista myös olla valppaana urheiluharjoituksissa: katso ennen suoritusta, ettei kukaan ole alla tai ettei itse kävele kenenkään eteen. Samoilla suorituspaikoilla voi olla myös aikuisurheilijoita, jotka liikkuvat nopeammin.

4. Millaisia turvallisuuteen liittyviä asioita tai muistoja sinulle on jäänyt mieleen lapsuudestasi?

Pyöräilykypärää kannustettiin pitämään. Minun lapsuudessani se ei vielä ollut pakollista, mutta halusin käyttää sitä. Yleisurheilutreenissä noudatettiin valmentajan ohjeita kohtuullisen hyvin eikä yhtään haaveria ole jäänyt mieleeni. Olin kova kiipeilemään puissa, joka välillä kauhistutti vanhempiani ja varsinkin mummuani. Käytin kuitenkin tervettä maalaisjärkeä, eikä minulle sitä myöten sattunut mitään.

Tero Pitkämäki

hurmasi Paimion Urheilijoiden If Yleisurheilukoulutreeneissa

Kohtelias, rauhallinen, ystävällinen, selkeä. Paimion Urheilijoiden If Yleisurheilukoulutreeneissä vierailleen keihäänheittäjäimestari Tero Pitkämäen olemus herätti seuraväessä ihailua ja ihastusta.

If Yleisurheilukoulun kummina toimivan **Tero Pitkämäen** vierailua oli odotettu Paimiossa elokuusta lähtien.

– Alun perin en osannut arvata, miten iso asia Teron vierailu lapsille on. Sen jälkeen, kun elokuussa kerroimme Teron tulevan treeneihimme lokakuussa, ei ole mennyt yksikään harjoituksia ilman, että joku kysyy, koska se Tero oikein tulee, Paimion Urheilijoiden yleisurheilujaoston puheenjohtaja **Hermann Kössi** naurahtaa.

Lokakuinen sunnuntai valkeni sateisena ja muutti kentälle suunnitellut If Yleisurheilukouluharjoitukset sisätiloihin.



– Oikeastaan se saattoi olla hyvä asia. Kolmeen osaan jaettu porukka pääsi kukin vuorollaan Teron oppiin ja hänellä oli aikaa opastaa jokaista lasta kädestä pitäen, Kössi kertoo.

AIKAA JOKAISELLE

Tero Pitkämäelle Paimion Urheilijoiden seuravierailu oli mieluista kokemus.

Iltapäivä oli oikein antoisa. Treenit alkoivat alkuverryttelyllä, jonka jälkeen siirryttiin keihään lajiharjoituksiin. Kolmisenkymmentä lasta oli oikein sopiva osanottajajoukko. Jokaisen otetta ja heittoa ehti korjata ja neuvoa henkilökohtaisesti.

Janne Gröndahlin perheen 7-, 11- ja 13-vuotiaat lapset olivat odottaneet Tero Pitkämäen tapaamista innolla.

– Tapahtuma oli lapsille varmasti ikimuistoinen. Oli hienoa, että Terolla ei tuntunut olevan kiire minnekään. Treenien jälkeen hän jakoi nimmareita ja tuli jokaisen halukkaan kanssa yhteiskuvaan. Hän vastaili lasten esittämiin kysymyksiin ja oli aidosti läsnä. Sellainen rauhallinen ja oikein mukavan oloinen hän oli.

Janne Gröndahl uskoo, että kaikille treeneissä mukana olleille lapsille ja vanhemmille jäi tapahtumasta hyvä mieli.





Keiju

Mukana lapsen kasvussa – kotimainen Keiju



Lisä-
aineettomat
uutuudet!



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.

Lue lisää osoitteesta keiju.fi



Keiju levittää hyvää.



Yleisurheilun HESE-kisa 2015

12 hengen joukkue-
kisa 5.-6. luok-
kalaisille

Kisalajit:
• Sukkulaviesti 12 x 60 m
• Pituushyppy
• Junnukeihäs
• Kierrosviesti
12 x ratakierros

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

Piirikisat avoimia kaikille,
finaaliin mukaan parhaat
joukkueet.

Finaali Tampereella
20.5.2015!

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

Maksuton!



LISÄINFOA
www.h-hetki.net

Suomen Urheiluliitto ry
Marjaana Pöntinen
050 352 5555
marjaana.pontinen@sul.fi

Hese-piirikisa aikataulu 2015

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

20.4. Varsinais-Suomi
Kupittaan urheiluhalli, Turku
Juha Oksanen
varsy.toimisto@gmail.com
040 5714 836

22.4. Keski-Suomi
Hipposhalli, Jyväskylä
Teemu Airaksinen
toimisto@jku.fi
014 218 031

22.4. Pohjois-Pohjanmaa
Ouluhalli, Oulu
Heino Ruuskanen
heino.ruuskanen@pudasjarvi.fi
0400 346 097

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

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

6.5. Lappi + LP
Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
Esa Valaja
esa.valaja@santasport.fi
020 798 4248

6.5. Pohjois-Savo
Vokkolan urheilukenttä, Leppävirta
Ilpo Koponen
ilpo.koponen@sul.fi
050 414 5085

6.5. Etelä-Pohjanmaa
Keskuskenttä, Seinäjoki
Tanja Hietikko
tanja.hietikko@plu.fi
0400 623 127

7.5. Etelä-Savo
Tanhuvaaran Urheiluopisto, Savonlinna
Joni Jäntti
jonijantti@hotmail.com
050 543 8493

7.5. Kymenlaakso
Karhulan keskuskenttä, Kotka
Laura Heiskanen
lauraheiskanen@windowslive.com
044 026 6949

8.5. Etelä-Karjala
Kimpisen kenttä, Lappeenranta
Matti Sutela
matti.sutela@mesta.net
050 327 4203

12.5. Keski-Pohjanmaa
Kirkonmäen kenttä, Kokkola
Minna Vörlin
minna.vorlin@gmail.com
0400 739 454

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

12.5. Uusimaa
Hyvinkään Urheilupuisto, Hyvinkää
Ani Viherlinna
ani.viherlinna@uudy.fi
041 4349 215

13.5. Kainuu
Keskuskenttä, Paltamo
Olavi Pajala
olavi.pajala@kamk.fi
044 710 1292

13.5. Pohjois-Karjala
Hammaslahden kenttä, Joensuu
Maija Törmänen
maija.tormanen@jns.fi
050 354 4331

13.5. Helsinki (pääkaupunkiseutu)
Leppävaaran stadion, Espoo
Perttu Örn
perttu@espoontapiot.fi
050 464 4661



SUOMEN URHEILULIITTO



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

*Vuoden yleisurheilijana
palkittiin ansaitusti keihään-
heittäjä Antti Ruuskanen.
Antin valmentajana toimi
Aki Parviainen.*



Gaalariisteilyllä

tuikkivat yleisurheilutaivaan kirkkaimmat tähdet

Suomen Urheiluliiton perinteinen Yleisurheilugaala järjestettiin Itämeren aalloilla marraskuun lopussa. Vuoden aikana menestyneiden urheilijoiden lisäksi gaalassa palkittiin mm. aktiivisia seuratoimijoita, valmentajia, kilpailujärjestäjiä ja yhteistyötahoja. Näin iloisten tunnelmien jälkimainingeissa on hyvä suunnata katse kohti kautta 2015!

KUVAT: PEKKA MUSTONEN



Vuoden 2014 kilpakävelijä palkittiin Jarkko Kinnunen. Hänen valmentajansa on Kari Ahonen.



Vuoden nuorisotoimijana palkittiin Savonlinnan Riennon Joni Jäntti.



Someron Esan Minna Nikkanen palkittiin Kalevan kisojen parhaana urheilijana If Urheilijapalkinnolla. Palkinnon luovutti If Vahinkovakuutusyhtiön markkinointijohtaja Tuula Sirén. Minna palkittiin myös vuoden hyppääjänä.



Vuoden pikajuoksija -palkinto meni Oskari Mörölle ja hänen valmentajalleen Atte Pettiselle.



Vattenfall Seuracup-tekijänä palkittiin Vihdin Viestin Johanna Eurajoki. Palkinnon luovuttivat Suomen Urheiluliiton toimitusjohtaja Jarmo Mäkelä ja hallituksen puheenjohtaja Vesa Harmaakorpi.



Vuoden If Yleisurheilukouluina palkittiin Lahden Ahkera (Matti Hannikainen) Hyvinkään Seudun Urheilijat (Elina Toivola) ja Kaustisen Pohjan-
Veikot (Pekka Nikula).



Vuoden Silja Line Seurakisana palkittiin Keski-Uudenmaan Yleisurheilu. Palkinnon noutivat Piia Jäntti ja Ani Viherlinna, ja sen jakoi TallinSiljan kumppanuuspäällikkö Minna Varis.



Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU



Nicklas Sandells

näytti SSU:n Keiju Junior Juoksukoululaisille treenaamisen mallia

TARU SCHRODERUS, KUVA: ARI PÖLKKY

Marraskuinen maanantai-ilta sai iloista vipinää viidenkymmenen seinäjokisen juniorijuoksijan jalkoihin. Liikuttajana oli kotimaisen kestävyysjuoksun kirkkaimpiin lupauksiin lukeutuva **Nicklas Sandells**, jonka harjoitusvinkit ja rauhallinen olemus olivat sekä lasten että aikuisten mieleen.

Seinäjoen Seudun Urheilijoiden nuorisopäällikkö Johanna Manninen kertoo, että kaksi kertaa viikossa järjestettävä Keiju Junior Juoksukoulu on houkutellut mukaan ilahduttavan runsaan osanoton.

– Olemme jakaneet juoksukoulun pikajuoksukouluun ja kestävyysjuoksukouluun. Meidän mallissamme juoksukoulu on yleisurheilukoulun jatke tai sitä täydentävä harjoitusmuoto. Toiveena on, että juoksukouluun osallistuvilla lapsilla on jo kokemusta monipuolisesta yleisurheiluharjoittelusta ja muista urheilulajeista ennen kuin he tulevat puhtaasti juoksun ympärille rakennettuun kouluun.

LISÄÄ INTOA

Nicklas Sandellsin vierailua juoksukoulun harjoituksissa oli odotettu **Johanna Mannisen** mukaan innolla.

– Jaoimme porukan tason mukaisiin ryhmiin, joissa jokaisessa Nicklas kävi vetämässä jonkin harjoitteen. Oli hienoa, että osa tekniikka- tai lihaskuntoharjoituksista oli sellaisia, joita hän tekee edelleen itsekin. Se antaa nuorille samaistumisen kokemuksia.

9–13-vuotiaille juoksukoululaisille kokemus oli varsin mieleenpainuva. Viimeistään nyt jokainen heistä tietää, kuka on Nicklas Sandells.

– Tällaisista aikuisurheilijoiden seuravierailuista saa varmasti lisää intoa ja innostusta omiin treeneihin. Seurassa on ollut

toiminnassa jo vuosia Tero Pitkämäen innoittama heittokoulu. Juoksukoulun tavoitteena on ollut lisätä urheilijoiden monipuolisia harrastusmahdollisuuksia. Tavoitteena on ollut myös viritellä yhteistyötä muiden urheilulajien kanssa ja saada lisää harrastajia ja kilpailijoita yleisurheilun pariin. Etenkin nuorista pojista on pulaa, mutta pikku hiljaa tilanne on kohdentumassa heidänkin kohdallaan, Johanna Manninen uskoo.



Seinäjoen Seudun Urheilijat

Seinäjoen Seudun Urheilijoiden historia on vielä lyhyt, sillä seura on perustettu marraskuussa vuonna 2009. Kimmokkeena seuran perustamiselle toimi saman vuoden alusta voimaan tullut kuntaliitos, jonka myötä Seinäjoen alueella toimi neljä yleisurheiluseuraa: Nurmon Urheilijat-99, Peräseinäjoen Toive, Seinäjoen Urheilijat ja Ylistaron Kilpa-Veljet.

Seinäjoen Seudun Urheilijoissa yleisurheilee yli 500 lisenssin omaavaa lasta ja nuorta. Eri puolilla laajalle levinnyttä kuntaa toimii yhteensä neljätoista yleisurheilukoulua tai nuorten valmennusryhmää. Toiminnassa on mukana noin 40 ohjaajaa ja valmentajaa, jotka ovat käyneet vähintään lasten yleisurheiluohjaajakoulutuksen.

TERVETULOA KOKEMAAN VIIDEN TÄHDEN YAG!

Ensi kesän nuorisoyleisurheilun kohokohtaa, Youth Athletics Gamesiä, on uudistettu osallistujilta saadun palautteen pohjalta. Espoon Leppävaarassa ja Otaniemessä järjestettävissä kilpailuissa on kesän monipuolisin lajivalikoima, suurin osanottajajoukko, vauhdikkain tunnelma ja viihdyttävän ohjelman.

Tsekkaa oheiset viisi hyvää syytä tulla mukaan ja riennä kipin kapin ilmoittautumaan!

KENTÄT

"Kisakentät oli valittu hyvin, mm. katsomo tuo mukavuutta, alkukesän usein ollessa sateinen."

Tänä vuonna YAG-kisakentät Leppävaaran Stadion ja Otaninen urheilukenttä ovat lähempänä toisiaan, kun toiminta on keskitetty Espooseen!

TUNNELMA

"Parasta oli hieno kisafilis niin kuin aina. Hyvä ja kannustava ilmapiiri."

LAJIT

"Tykkäsimme erityisesti viestijuoksuista ja parikilpailuista kentälajeissa."

YAG tarjoaa yhden laajimmista lajivalikoimista koko kesänä ja päälle viestikarnevaali-tunnelmaa sunnuntaina!

OSALLISTUJAT

"Paljon urheilijoita, tasokkaat kisat ja uusiin ihmisiin tutustuminen."

YAG ei ole vain kilpailu. Kisapaketin hankkimalla saat enemmän ja olet osa suurta elämystapahtumaa.

KISAJÄRJESTELYT

Sujuvat kisajärjestelyt ennen kilpailusuorituksia ja niiden aikana sekä toimitsijoilta riittävästi"

Hotellimajoitusta tarjolla tutun koulumajoituksen rinnalle! Ohjelmaan kuuluvat vuonna 2015 kisakenttien kisatoitit ja yllätysohjelmia sunnuntai- viestipäivän yhteydessä!

YAGin kisajärjestelyistä vastaavat Espoon Tapiot ja Esbo IF yhteistyössä Suomen Urheiluliiton kanssa.





12.-14.6.2015
Espoon

**Leppävaarassa
ja Otaniemessä**

-Energy in action!



Sinä
9-17-vuotias
yleisurheilijanuori

Tule!
Koe!
Kilpaile!



YLEISURHEILU



Lautasmallista apua aterioille

1/2

kasviksia



1/4

lihaa, kanaa
tai kalaa



1/4

perunaa, riisiä tai
täysjyväpastaa



Syömällä sopivasti ja valitsemalla fiksusti jaksat liikkua ja pysyt terveenä. Kokoa annos lautasmallia apuna käyttäen, niin saat sopivasti energiaa päivän tarpeisiin.

1

Väriä lautaselle

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

2

Kavereita kasviksille

Lautasesta neljäsosa on lihaa, kanaa tai kalaa varten. Jäljelle jäävä neljännes täytetään lisäkkeellä, joka voi olla perunaa, täysijyvistä riisiä tai pastaa. Urheileva nuori tarvitsee polttoainetta, jotta treeni sujuu! Nirsoilu ei siis kannata.

3

Kruunaa kokonaisuus

Lasi maitoa tai piimää toimii hyvin ruokajuomana. Lautasen vierelle voi myös napata pari palaa täysjyväleipää. Kyllä näillä treeni kulkee!

4

Kaikki hyvä yhdessä paketissa

Keitot, laatikkoruuat ja salaattiateriat ovat myös terveellisiä ja ravitsevia aterioita. Niissä lautaselle koottavat osaset ovat yhdessä paketissa.

5

Kokoa kunnon välipala

Välipalojen kokoaminen onnistuu samalla periaatteella kuin pääaterioiden. Muistisääntönä toimii 1 + 1 + 1:

1 osa: kasviksia, hedelmiä tai marjoja

1 osa: täysjyväviljatuotteita kuten puuroa tai leipää

1 osa: maitotuotteita, kananmuna tai leikkelettä

+

Jäikö tilaa jälkiruualle?

Marjat ja hedelmät ovat arkeen sopivaa jälkiruokaa. Pieni kippo marjoja tai esimerkiksi omena taltuttavat makeannälän.



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

Kehittymisen kolmio

Riittävä liikkuminen ja hyvä harjoittelu sekä ravinto ja lepo ovat urheilijana kasvamisen kulmakivet.

Kaikkien kolmen osa-alueen tulee olla tasapainossa keskenään, jotta voit hyvin ja kehityt nuorena urheilijana. Runsas harjoittelu ei yksistään vie sinua eteenpäin, jos et pidä huolta myös monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä levosta.



Harjoittelu

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen on terveen kasvun ja kehityksen edellytys.

Kaikkien kouluikäisten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia joka päivä. Myös pitkiä istumisjaksoja tulee välttää. Jos tähtää urheilumenestykseen, tulisi lajiharjoittelua, muuta liikuntaa ja arkiliikkumista kertyä yhteensä yli 2 tuntia päivässä.

kehitys



Ravinto

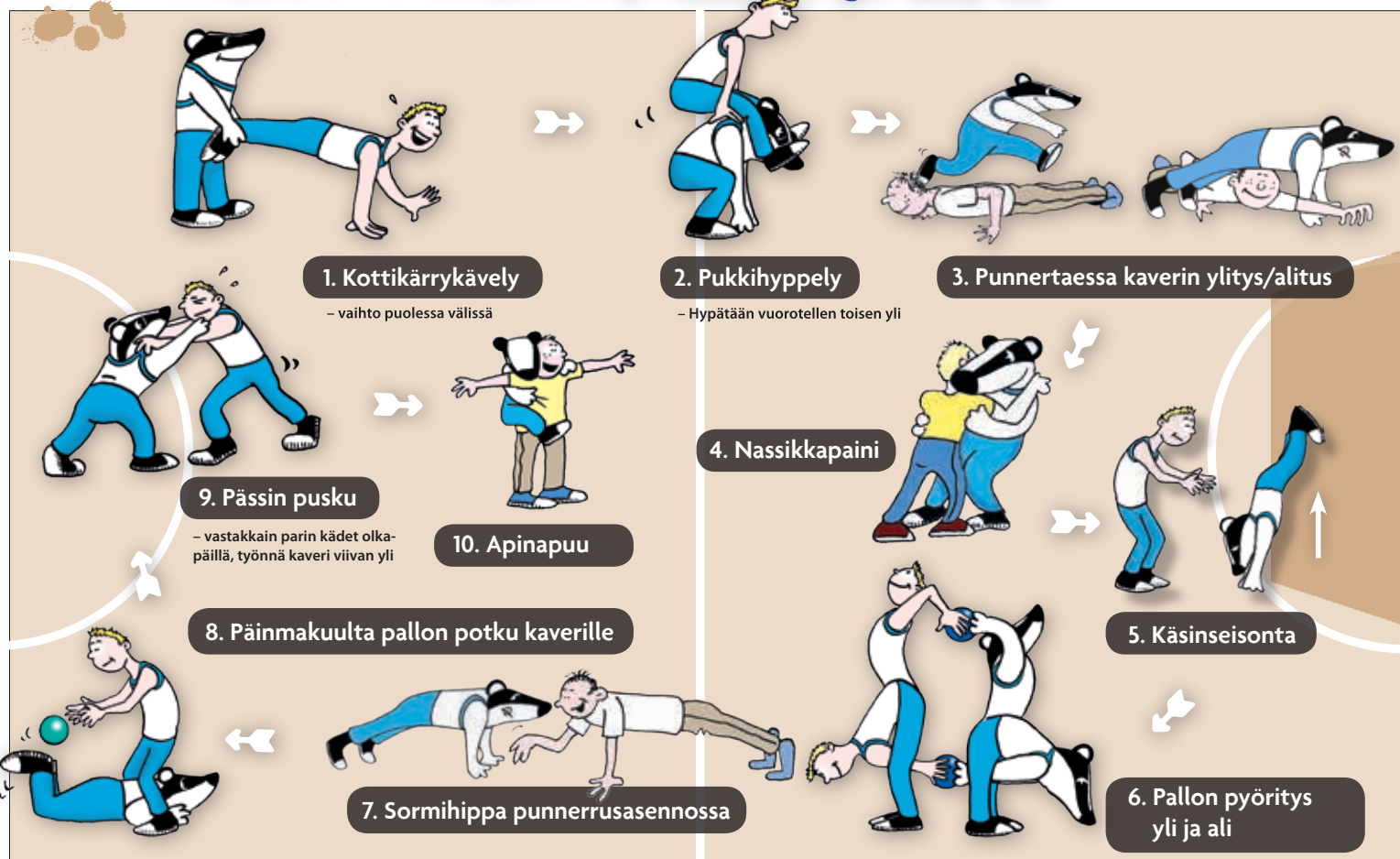
Ravinto vaikuttaa jaksamiseen arjessa ja liikunnassa. Laadukas ja riittävä syöminen on urheilijana kehittymisen edellytys. Fiksu arkisyöminen antaa virtaa harjoitteluun, tehostaa palautumista ja vähentää riskiä sairastua ja saada vammoja.



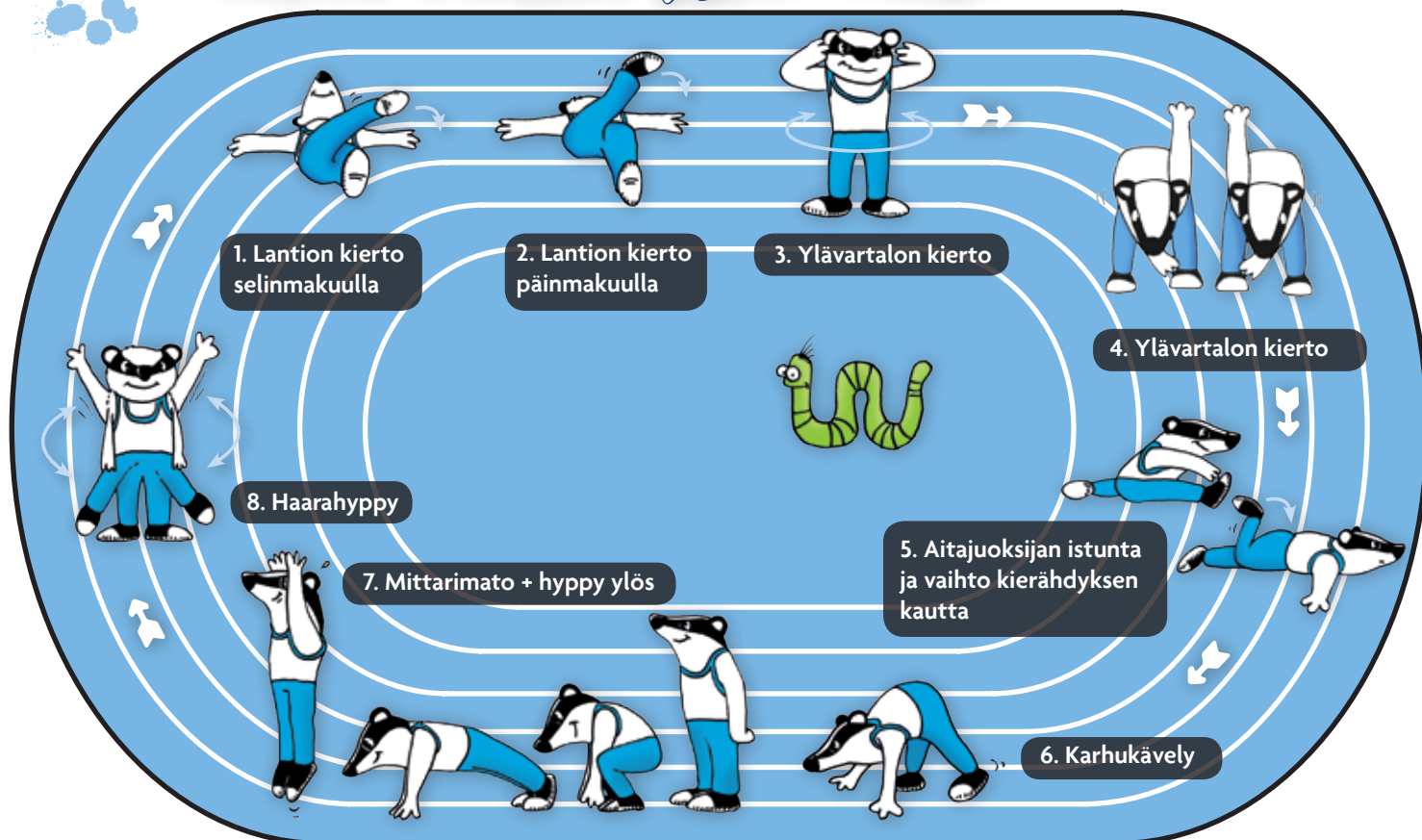
Lepo

Fyysinen kasvu, kehittyminen ja liikunnasta palautuminen edellyttävät riittävää lepäämistä ja nukkumista. Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin. Liian lyhyt yöuni huonontaa keskittymistä ja oppimista niin koulussa kuin urheiluharrastuksissa.

Voitto Onnisen Kaverirata



Voitto Onnisen Liikkuvuusrata





Voitto Onnisen Vuoden vaihteen ristikko

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



PIIROKSET: PETRI KUHNIO

1.

Joulupukki,
joulupukki,
.....,
vanha ukki

1.

2.

4. Joosefin vaimo

3.

Keskiajalta
periytyvä
jouluinen
kalaruoka



5.

6.

6.
26.12.

8.

Peruna-
porkkana-
tai maksa-....

7.

Itämaan...

9.

10.

9.



10.



Jouluinen maustekakku

Tämä superhelpon maustekakun valmistaminen onnistuu pieniltäkin leipureilta. Anna oheinen resepti ostoslistaksi vanhemmille ja leipokaa sen jälkeen kodin ihanalla tuoksulla täyttävä kakku, jonka maku vain parane vanhetessaan!
(tarvitaan 2 litran vuoka)



450 g fariinisokeria
300 g vehnäjauhoja
2 tl jauhettua kanelia
2 tl jauhettua inkivääriä
2 tl jauhettua kardemummaa
1 tl jauhettua neilikkaa
1 tl soodaa
1/4 tl suolaa
2 dl piimää
2 munaa
100 g sulatettua voita tai margariinia

Sekoita kuivat aineet huolellisesti keskenään.

Lisää joukkoon piimä, munat ja rasvasula. Sekoita tasaiseksi ja kaada voideltuun ja jauhettuun 2 litran kahvikakkuvuokaan. Paista kakku tavallisen uunin alatasolla noin 160 asteisessa uunissa noin tunnin ajan. Kokeile kakun kypsyyden keskeltä kakkuosaa tikulla. Kuiva tikku = kypsä kakku.

Anna kakun jäähtyä 5 minuuttia vuossa ja kumoa se sitten varovaisesti tarjottimelle/ritilälle tms. Kakku säilyy hyvin ja maut tasaantuvat kun se saa tekeytyä edes muutamia päiviä.

BANAANI- ENERGIAA



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

Chiquita-banaanin ravintosisältö

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

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





Lajikarnevaaleilta oppia, intoa ja tietoutta

KUVA: ARI PÖLKKY

Yleisurheilun lajikarnevaalit järjestetään ensi kesänä kaikkien lajien osalta 25.–28.6.2015.

TAPIO RAJAMÄKI

Kohderyhmänä ovat yli 10-vuotiaat yleisurheilijat sekä heidän taustajoukkonsa kautta maan.

Lajikarnevaalit alkavat pääsääntöisesti nuorten sarjojen kilpailulla torstaina. Sen jälkeen lajikarnevaalit jatkuvat leirityyppisenä sunnuntaihin saakka.

– Karnevaalileiri on erinomainen opinpaikka nuorille urheilijoille, heidän vanhemmilleen ja valmentajille. Karnevaaleilla on tarjolla rutkasti lajiopetusta ja tietoutta lasten ja nuorten harjoittelusta Suomen parhaiden valmentajien johdolla. Lisäksi leireillä on entistä enemmän mukana urheilijahuippujamme opastamassa nuoria urheilijanalkuja sekä kertomassa omia kokemuksiaan. Tarjolla on siis erinomainen paketti, josta on varmasti hyötyä tulevassa harjoittelussa ja kilpailemissa, kertoo SUL:n lajikarnevaalivastaava Tapio Rajamäki.

KOVATASOISET KILPAILUT

Normaalin leiriohjelman lisäksi karnevaaleilla on tarjolla vanhemmille ja valmentajille ns. vanhempainohjelma. Nämä tilaisuudet ovat ilmaisia leirille osallistuvien urheilijoiden taustajoukoille.

Ohjelmasta vastaa vanhempainkoulun rehtori yhteistyössä karnevaalirehtorin ja SUL:n kanssa. Ohjelmassa on mm. harjoitusten seuranta johdetusti sekä luento- ja keskustelutilaisuuksia. Koulutus sisältää sekä yleisiä että lajikohtaisia asioita nuorisovalmennuksen toteuttamisesta.

– Yleisurheilua ei tarvitse keksiä itse uudestaan. Mikä olisi-kaan parempi paikka kuin lajikarnevaalit hankkia itselle tietoa ja taitoa harjoitteluun jo paljon kokeneilta huippukouluttajilta ja urheilijoilta. Näin vältetään monta kuoppaa ja mutkaa urheilijan polulla, Rajamäki jatkaa.

Nuorten karnevaalikesä keräävät lähes 3000 kilpailijaa vuosittain ympäri maata ja osittain myös ulkomailta. Kilpailut ovat erittäin korkeatasoisia ja moni urheilija tekee uuden ennätysensä juuri karnevaaleilla. Karnevaaleilla on myös kovatasoiset pääkilpailut, jotka keräävät huippuosallistujia. Näitäkin kilpailuja leiriläiset pääsevät seuraamaan.

• Lajikarnevaalihintaan sisältyy leiri (to–su), koulutus, kilpailumaksu yhteen kilpailuun, ruokailut, koulumajoitus tai vastaava sekä leiripaita. Lisäksi valmentaja ja vanhemmat voivat osallistua ilmaiseksi vanhempainkoulun ohjelmaan.

• Lajikarnevaalihintoihin tulee ensi vuodeksi hintaporras-tus. 150 euron karnevaalihinta on voimassa toukokuun loppuun saakka. Kesäkuun ensimmäisestä päivästä alkaen ns. jälki-ilmoittautumismaksu on 175 euroa. Kannattaa siis ilmoittautua ajoissa.

• Lisäksi lajikarnevaalijärjestäjät haluavat tukea seurojen valmentajia. Jos seurasta osallistuu samalle lajikarnevaalille vähintään kahdeksan urheilijaa, tarjotaan ryhmän valmentajalle ilmaispaketti karnevaalille (koulumajoitus tai vastaava sekä ruokailut).

KARNEVAALIPAIIKAKUNNAT

- Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski
- Pituus, loikka- ja kestävyysjuoksut, Jämsä
- Korkeus, Ruovesi
- Seiväs, Somero
- Kuula ja kiekko, Kokemäki
- Keihäs, Pihtipudas
- Moukari, Kaustinen
- Moniottelut ja kilpakävely, Kauhava

Lisätietoja: Tapio Rajamäki, 040 740 8300, tapio.rajamaki@sul.fi, www.lajikarnevaalit.fi



Den traditionella Vattenfall-cupen fortsätter!

■ År 2015 för igen med sig den traditionella Vattenfall-cupen som är mycket populär i föreningarna. Grenprogrammet för distriktstävlingarna, som inleds i maj, och finalerna i augusti är redan fastställt. Tre av de fyra arrangörsföreningarna för finalerna i augusti står nu värd för första gången!

Chefen för Finlands friidrottsförbunds sydvästra region Mika Tyrkkö berättar att Vattenfall-cupen är en mycket omtyckt och uppskattad tävlingsform.

Under föreningsbesöken har det stått klart att Vattenfall-cupen är en av de viktigaste faktorerna bakom de framgångsrika föreningarnas tillväxt och utveckling. De föreningar som har haft ett långsiktigt mål att få ihop ett framgångsrikt lag i Vattenfall-cupen har gått framåt på alla nivåer i föreningsverksamheten.

Nästa års cupprogram och grenar följer i hög grad det mönster som konstaterats fungera bra under tidigare år. Om vårens förbundsfullmäktige godkänner den nya föreningsklassificeringen kommer det också att påverka Vattenfall-cupens program.

Finalerna i Vattenfall-cupen 2015 ordnas av Sulkavan Urheilijat-41, Laitilan Jyske, Varkauden Kenttä-Veikot och Keski-Uudenmaan Yleisurheilu. Alla utom den sistnämnda ansvarar för finalarrangemangen för första gången.



Niclas Sandells tränade med SSU:s Keiju Junior-löpskola

■ En måndagskväll i november satte fart på benen hos femtio juniorlöpare i Seinäjoki. Träningen leddes av ett av de största löfterna inom finländsk långdistanslöpning, Niclas Sandells, vars träningstips och lugna personlighet tilltalade såväl barn som vuxna.

Seinäjoen Seudun Urheilijats ungdomschef Johanna Manninen berättar att Keiju Junior-löpskolan, som ordnas två gånger i veckan, har lockat glädjande många deltagare.

Vi har delat in löpskolan i en sprinterskola och en långdistansskola. Hos oss är löpskolan en fortsättning på friidrottsskolan eller en kompletterande träningsform. Vi önskar att de barn som deltar i löpskolan redan ska ha erfarenhet av mångsidig friidrottsträning och andra friidrottsgrenar innan de kommer med i den här gruppen som fokuserar endast på löpning.

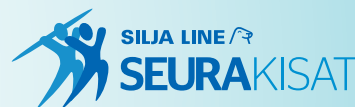
Ännu större träningsiver

Enligt Johanna Manninen hade barnen i löpskolan väntat ivrigt på Niclas Sandells besök.

Vi delade in deltagarna i nivågrupper och Niclas ledde en övning för varje grupp. Det var fint att en del av teknik- och styrkeövningarna var sådana som han också själv fortfarande gör. Då kan de unga identifiera sig med honom.



Keski-Uudenmaan Yleisurheilu är Årets Silja Line-föreningstävlingssarrangör 2014



■ I somras ordnade Keski-Uudenmaan Yleisurheilu sju föreningstävlingar med i genomsnitt hundra deltagare. Den glada och energiska stämningen där alla fick vara med smittade från barnen till de vuxna och spred sig som en löpeld runt hela Södra Finland. Det stora redskapspriset till Årets Silja Line-föreningstävlingssarrangör gick välförtjänt till Träskända.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilus verksamhetsledare Ani Viherlinna ser priset som ett fantastiskt erkännande för föreningens arbete.

Vi har ordnat föreningstävlingar varje sommar och arrangemangen har i hög grad skötts av ungdomschefen. När Silja

Line kom med fick tävlingskonceptet ny energi. Klistermärkena som delas ut på tävlingarna, barnens idrottshäften och arrangörsmaterialen är otroligt nyttiga. Både barnen och föräldrarna som deltar i arrangemangen gillar dem.

Enligt henne är det viktigt att Silja Line-föreningstävlingarna också i fortsättningen har lika låg tröskel som för tillfället.

När tröskeln att vara med är tillräckligt låg vågar många nya barn delta. Vi har fått massor av nya föreningsmedlemmar via Silja Line-föreningstävlingarna.



Tampere Junior Indoor Games

7.-8.3.2015



Laita
talven kovin
kisaviikonloppu
kalenteriisi!

Nuorten kansainvälinen Tampere Junior Indoor Games järjestetään vuonna 2015 jo 21. kerran. Luvassa on jälleen suuren urheilujuhlan tuntua, kun yli 1200 nuorta ottaa mittaa toisistaan Tampereen Pirkkahallissa.

Lauantaina 7.3. klo 10 alkaen

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



Sunnuntaina 8.3. klo 10 alkaen

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

Ilmoittautumismaksut ja paketit

A-passi 70 €

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

B-passi 60 €

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

Huoltajapassi 45 €

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

Lisäksi lajimaksut: 8 € / laji

Viestijoukkuemaksu: 8 € / viestijoukkue

Joka kymmenes A-passi seuralle veloitus.

Ilmoittautumiset

Sunnuntai 1.3.2015 klo 20.00 mennessä

netissä: www.kilpailukalenteri.fi

s-postilla: elisa.hakanen@tampereenpyrinto.fi

Passit sekä ilmoittautumismaksut maksetaan

su 1.3. 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



Haminan Vanha Rautakauppa Oy
Rimamöljänkatu 2, 49400 Hamina
Puh. (05) 344 0500
www.haminanvanharauta.com

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

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

Nikkanen Harri Oy
Veikkarintie 394
21530 PAIMIO
puh. 0400-530476



**SOTKAMON
PORAKAIVO**
Mäntytie 9, 88610 Vuokatti
www.sotkamonporakaivo.fi

Alanevan Rakenne Ky
PERÄSEINÄJOKI
www.alaneva.fi

**Kotkan
Sähköpaja Oy**
p. 040-740081

Hautauspalvelu Ari Lumme
Seunalantie 25, 04200 Kerava
www.hautauspalveluarilumme.fi

**JÄRÄN
KASVATUSKANALA
OY**

**4CATERING
TAMPERE**
PITOPALVELUA VAIN PARHAISTA RAAKA-AINEISTA
WWW.4CATERING.FI

**AK-RAUDOITUS OY
MÄNTSÄLÄ**

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



www.isolieri.fi

**YMPÄRISTÖHUOLTO
SOVI OY**

**KULJETUS
HAAPASALO OY
JOKELA**

**METALLITYÖ
HEINIMAA OY
TAMPERE**

**METSÄMAISEMA LA OY
PIELAVESI**

**SÄHKÖ KELA OY
KARJALOHJA**

**KIUKAISTEN
ASENNUSPALVELU OY
KOKEMÄKI**

**Säkylän
Sora-Pojat Oy**
Turuntie 133, 27800 Säkylä, p. 0400 590703
www.sora-pojat.net

Beveg Ky
Kankaanpää
www.beveg.fi

Vimpelin seurakunta
”Tavallisen ihmisen seurakunta”
www.vimpelinseurakunta.fi

Vihertaso Oy
Haapasaarentie 541, 05510 HYVINKÄÄ
www.vihertaso.fi

livonen Lauri Tmi
Linnavuorentie 11
53950 Lappeenranta
p. 0500 274260
-Rakennussaneerausta

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

www.urheiluoptikko.fi

Arcazo

**Kera-
huolto Oy**
Kirvesmiehentie 3 A
04200 Kerava
puh. 09-294 5788



**Rautjärven
kunta**
Maailmanmestareiden
kunta

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



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

www.keravanseurakunta.fi

**Hämeen
Laaturemontti
Oy**

Jasperintie 273, 33960 Pirkkala
www.laaturemontti.fi

**Haminan
vesijohtoliike
PENTTILÄ**

Teollisuuskatu 26, 49400 Hamina
puh. 05-3448840
www.penttila.net

Leistin Leipomo

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



PPT-FILTER

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

Tampereen Messut

www.tampereenmessut.fi

K-market Osteri

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

Rakentajat Piippo & Pakarinen Oy

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

Porvoon suomalainen seurakunta

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



Tientaus 2,
55100 IMATRA
www.ukonhauta.fi

Mickelsson Automaatio Oy

Vahto
www.mickelsson-automaatio.fi



www.sihuma.fi

Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1
53500 Lappeenranta
www.rakennuslasi.com

Myyrmäen Urheilupuisto Oy

Vantaa
www.mup.fi

STRONG WOOD
POLKKY



Kuusamo
www.polkkyy.fi

Kylmä-eristys Oy

Lappeenranta
www.kylmaeristys.fi

Maanrakennus Posti Ky

Vetokoskentie 48
49640 Pajärvi
www.maanrakennusposti.fi

Roal Oy

Rajamäki
www.roal.fi

KESPRO

LAPPEENRANTA
www.kespro.fi

PIILOSET
AIDOSTI KOTIMAINEN

Finnsusp Oy Ab

Pääskykalliontie 5
21420 Lieto
www.piiloeset.fi

Hautaustoimisto ja Kukkakauppa Tolvanen Oy

Kauppakatu 53, 53100 Lappeenranta
puh. 05-4530 568

Koneteollisuus Oy

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

Kuljetus- ja Maanrakennus P. Salonen Oy

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



www.haminanenergia.fi

F-Suotimet Oy

Loimaa
www.fsuotimet.fi



COROB™
color engineering



Tornio
www.atlas-sped.com



Taipalsaaren kunta
www.taipalsaari.fi



Pajakatu 11
38200 Sastamala
www.naval.fi

**YLEISURHEILUN
KUVALEHTI**

kunto &terveys

**YLEISURHEILUN
KUVALEHTI**

Hyvää joulua ja
onnellista
uutta vuotta!
2015

