

1/2015

# SPURTTI

## News

Idoliesittelyssä  
Wilma Murto

Vinkkejä  
omatoimi-  
treeneihin

Oona Kettusen  
VFC-muistot

Niclas  
Sandellin  
ravintovinkit



Youth  
Athletics

Games

Tervetuloa kesän  
vauhdikkaimpaan  
nuoriso-  
yleisurheilu-  
tapahtumaan!



YLEISURHEILU

# Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU



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

## Juoksemisen salat

### Juoksutekniikka:

- Jokaisella on oma tyyli juosta
- Pidä ilme iloisena
- Muista hyvä ryhti
- Pidä hartiat alhaalla
- Käytä käsiä
- Laita jalat töihin



Helpoiten juokset, kun lantio on ylhäällä ja ylävartalo pystyssä. Kädet kulkevat lähellä kylkiä eteen ja taakse: kynnräppää käy takana ja edessä sormet heilahtaa lähes leuan korkeudelle. Kädet rytmittävät jalkoja.

Hyvä juoksutekniikka edellyttää taidon lisäksi myös voimaa ja hyvää liikkuvuutta sekä tarpeeksi juoksuharjoittelua erilaisilla matkoilla. Hyvä juoksija osaa juosta nopeasti ja jaksaa juosta myös pitkään. Hyväksi juoksijaksi kehitytään harjoittelemalla.

## Mars maastoon

### Maastajuoksu kehittää kestävyyttä.

#### Vinkit maastoon:

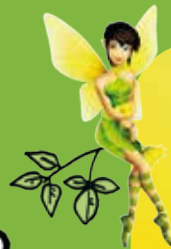
- Juokse metsäpoluilla, opit askelrytmin.
- Märällä kelillä juurakot ovat liukkaita.
- Kun juokset ylämäkeen, ponnista ylös ja eteen ja käytä käsiäsi.

#### Retkelle

- Tee maastoretki vanhempien ja kavereiden kanssa. Ottakaa eväät mukaan ja menkää metsään.

#### Kehitä kestävyyttä

- Älä aloita liian kovaa, että jaksat loppuun saakka. Vauhdinjakoa kannattaa harjoitella.
- Muista juosta rennosti, mutta ryhdikkäästi.
- Pitkät lenkit parantavat kestävyyttä.



### Pehmeistä rasvoista energiaa liikkumiseen

Rasvoista saat energiaa päivän touhuihin. Rasvoja on kahdenlaisia: pehmeitä ja kovia. Pehmeitä rasvoja tarvitset joka päivä, jotta pysyt terveenä, kasvat ja kehityt. Pehmeistä rasvoista erityisesti alfa-linoleenihappo (omega-3) ja linolihappo (omega-6) ovat tärkeitä, sillä elimistömme ei pysty niitä itse valmistamaan. Siispä ne on saatava ravinnosta. Rypsiöljy on erityisen suositeltava valinta kasviöljyksi, sillä se sisältää runsaasti omega-3 -rasvahappoja, joiden saanti on Suomessa usein suositeltua vähäisempää.

Paljon lisää juoksuvinkkejä koko perheelle: [www.keiju.fi/juoksemisen\\_salat](http://www.keiju.fi/juoksemisen_salat)



# JUOKSU

## Kilpaileminen on kivaa!

Olemme koonneet tähän lehteen tulevan kesän kilpailu-uutisia. Kesä tuo tullessaan oman seuran seurakisat sekä suuremmat valtakunnalliset kilpailu- ja elämystapahtumat. Tule mukaan!

Kilpaileminen on tärkeä ja antoisa osa yleisurheilua. Se kiehtoo ja tarjoaa vahvoja tunne-elämyksiä. Kilpaileminen on tavoitteellista toimintaa, minkä kautta tarjoutuu hyvä mahdollisuus oman kehittymisen seuraamiseen. Kilpailu on oppimisen paikka, jossa on turvallista yrittää, onnistua ja epäonnistua. Valmentajat ja vanhemmat ovat tukena suoritusilanteessa. He auttavat käsittelemään tunteita vahvistamalla myönteisiä kokemuksia ja helpottamalla pettymysten käsittelyä. Kilpailukokemukset kannattaa käydä aina läpi aikuisen kanssa. Pyydä palautetta ensisijaisesti henkilökohtaisesta kehitymisestä, ei keskinäisestä paremmuudesta. Palaute omasta edistymisestä vahvistaa itsetuntoa, innostaa harjoittelemaan ja osallistumaan jatkossakin. Kilpailutapahtumat tulevat tutuiksi, kun osallistuu erilaisiin kisoihin. Osallistumalla opit myös käsittelemään kilpailuihin liittyvää jännitystä. Kilpailutapahtumissa tutustuu uusiin nuoriin niin omasta kuin muistakin seuroista. Yhteiset muistot kavereiden kanssa ovat erittäin tärkeitä.

Kilpaileminen on helpointa aloittaa oman seuran seurakisoista. Seurakisat ovat matalan kynnyksen kisoja, joissa harjoitellaan kilpailemista turvallisessa ympäristössä omien treenikavereiden kanssa. Kesän kisoja löytyy kilpailukalenteri.fi palvelusta. Olitpa sitten kotipaikkakunnallasi tai mökillä, voit hakea lähimmät kisat kilpailukalenterin karttahaun kautta. Kesän ehdottomat kohokohdat ovat nuorisoyleisurheilun ykköstapahtumat Youth Athletics Games ja Lajikarnevaalit. Toivon, että teidänkin seurasta tulee iso joukko nuoria kisaamaan ja kokemaan yhteisiä elämyksiä. Lupaamme tehdä parhaamme, että teillä on kivaa! On mahtavaa, että yleisurheilun parissa on myös joukkuekisoja. Vattenfall Seuracup tarjoaa oivallisen mahdollisuuden joukkuehengen kasvattamiseen ja yhteistyötaitojen kehittämiseen.

Kannustan kaikkia kisakentille aistimaan tunnelmaa ja nauttimaan kilpailujen tuomista tunteista, riemusta ja jännityksestä!

Iloa ja innostusta,



Keräämme kisamuistoja nuorisoyleisurheilun tileille sosiaalisessa mediassa.

Facebook: Nuorisoyleisurheilu ja Youth Athletics Games  
Instagram: Nuorisoyleisurheilu

Löydämme kuvasi Instagramissa, kun käytät seuraavia avainsanoja:  
#nuorisoyleisurheilu #seurakisat #yag2015 #lajikarnevaalit  
#vattenfallseuracup

## Sisältö

- 3 Pääkirjoitus
- 4-5 YAG-muistoja
- 6-10 Youth Athletics Games
- 11 Some-hakuilmoitus
- 12-13 Kesä on täynnä menoa ja meininkiä!
- 14-15 Oona Kettusen VFC-muistot
- 16-17 Voitto Onnisen omatoimitreeni
- 18 Fanikuvassa Wilma Murto
- 21 Nähdään lajikarnevaaleilla
- 22 Keiju Junior Juoksukoulu
- 23 Niclaksen ravintovinkit
- 24 Pikkukokit
- 25 Kisakausi alkaa kohta – muista levätä!

Kannen kuva: Petri Krook

### Julkaisija

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

### Päätoimittaja

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

### Toimituspäällikkö

Taru Schroderus

### Toimituskunta:

Ilpo Koponen, Mika Tyrkkö, Marjaana Pöntinen

### Taitto

Erja Lehto / Mainospiste Erja Lehto

### Sivujen 6-8 ja takasivun taitto

Satu Vilponen / Studio Satu Kukka

### Voitto Onninen -piirroksot

Petri Kuhno / Studio Kirjosieppo Tmi

### Kustantaja

Track & Field Finland Oy  
Radiokatu 20, 00240 Helsinki

### Painopaikka

Punamusta Oy

### Ilmoitusmarkkinointi

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

### Laskutus

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

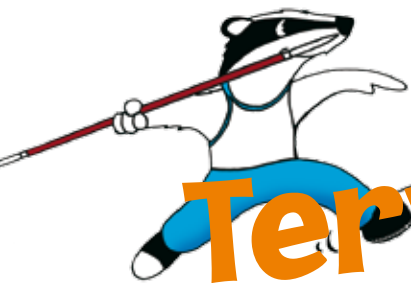
Spurtti postitetaan SUL:n lisenssirekisterin osoitteistolla.

### Spurttin osoitteenmuutokset:

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

### Spurttin jakelu:

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



# Tervetuloa meille!

YAG:n järjestelyistä vastaavien Esbo IF:n ja Espoon Tapioiden nuoret urheilijat odottavat innolla ensi kesää ja toivottavat ohessa nuoret yleisurheilijat ympäri Suomea tervetulleeksi heidän kotikentilleen. Nähdään kesäkuussa!



**Seura:** Espoon Tapiot

### Urheilijat:

Neea, 14 v., 5-ottelu  
Isabella, 14 v., pika- ja keskimatkat  
Reetta, 14 v., 80 aidat  
Emma, 14 v., 800 m  
Elsa, 15 v., 300 aidat

### Valmentajat:

Kirsti "Kisu" Sysikaski ja Susanna "Tutu" Lintula

Tytöt ovat osallistuneet YAG:n ensimmäisestä vuodesta 2012 lähtien. Nyt kisailaan tyttöjen kotikentillä!

### Parhaat YAG muistot:

YAG-karaokea laulettiin koko ajan. Tytöillä on yksi itse tehty tsemppiibiisi sekä kaksi virallista kannustusbiisiä: Me voiteaan kaikki, Voittoa mä metsästä ja Espoosta me tullaan!

### Miksi kannattaa tulla YAG:n Espooseen?

Espoon Tapiot pitää hyvää tunnelmaa yllä, mahtava kesä- ja kisamuisto yhdessä kavereiden kanssa, erinomainen kenttä sekä lämmittelypaikka, katettu katsomo, hyviä urheilijoita ympäri Suomea ja kisat ovat hyvin organisoitu. Tytöt tsemppaa, että YAG on hyvä aloituskisaksi, vaikka et olisi aiemmin kilpailutkaan! Samalla reissulla näkee myös pääkaupunkiseutua.

**Seura:** Esbo IF

### Urheilijat:

Nicole, 15 v., kiekko ja aidat  
Ida, 14 v., 5-ottelu  
Kaisla, 13 v., lyhyet juoksumatkat

Tytöt ovat osallistuneet YAG:n ensimmäisestä vuodesta 2012 lähtien. Nyt kisailaan tyttöjen kotikentillä!

### Parhaat YAG muistot / Miksi kannattaa tulla YAG:n Espooseen?

Hyvä fiilis, paljon urheilijoita ja erilaisia lajeja, saa hyvän vastuksen ja hyvän tuloksen. Leppävaarassa on loistava mondorata.





**Seura:** Espoon Tapiot

**Urheilija:** Iiris Peterzens, aitajuoksut

**Valmentajat:**

Anna-Leena Niemelä, Kristiina Jatkola ja Marjo Peterzens.

**Parhaat YAG muistot / Miksi kannattaa tulla YAG:n Espooseen?**

Vuoden 2012 YAG on jäänyt erityisen hyvin mieleen. Voitin silloin 14-vuotiaiden tyttöjen pituushypyn finaalin viimeisellä hypyllä ja sentin erolla toiseksi tulleeeseen. YAG:ssa on aina tosi kova taso ja siellä ovat mukana maan parhaat nuoret urheilijat. Tunnelma, oheistapahtumat ja kannustus ovat myös aivan huippua, joten YAG:hen kannattaa ehdottomasti tulla kauempaakin!



**Seura:** Espoon Tapiot

**Urheilija:** Joonas Nieminen, 10 v., pituus, kuula, kiekko, lyhyet juoksumatkat

Pari vuotta yleisurheilua harrastanut Joonas osallistui viime kesänä ensimmäistä kertaa YAG:hen ja nappasi heti kuusi mitalia! Monipuolinen Joonas nousi palkintopallille mm. 40 metrin juoksussa, pituushypyssä, kuulantönnössä, paripituudessa sekä viesteissä.

**Parhaat YAG muistot / Miksi kannattaa tulla YAG:n Espooseen?**

"Kisoissa oli tosi mukavaa ja vähän jännittävääkin. Parhaat muistot jäivät viesteistä ja 40 metrin juoksun finaalista. Niiden aikana oli valtavasti huutoa ja kannustusta. Aion ehdottomasti olla mukana ensi kesänäkin. Tänne kannattaa tulla ainakin hienon tunnelman takia".

**Sani hyppää YAG-esitteen kansikuvassa**

Lappeenrannan Urheilu-Miehiä edustava pian kolmetoistavuotias Sani Rantalainen on YAG:n tämän vuoden markkinointimateriaalien kansikuvatyttö. Viime kesän YAG oli Sanille ensimmäinen iso kilpailu oman piirin ulkopuolella. Hän sanoo tapahtuman olleen hauska kokemus.

- Omat kisani eivät kauhean hyvin menneet, mutta muuten reissussa oli kivaa. Majoituskoulumme oli ihan kentän lähellä, joten kisa-aamuna ei tarvinnut matkustaa minnekään. Osanottajia oli paljon ja kannustus oli hyvää, Sani muistelee.

60 metrin sileälle ja aitoihin sekä pituushypyn osallistunut Sani harjoittelee yleisurheilua kolme kertaa viikossa. Sen lisäksi hän käy viikonloppuisin omatoimisesti lenkillä. Yleisurheilun ohella hän harrastaa pianonsoittoa.

Ensi kesälle hän ei ole asettanut vielä tarkkoja tulostavoitteita.

- Omat ennätykset olisi kiva rikkoa, YAG:hen toista kertaa osallistumista suunnitteleva Sani päättää.



# YAG:n SARJAT JA LAJIT

-Energy in action!



12.-14.6.2015 Espoo  
www.youthathleticgames.fi

## OTANIEMI 9-12v

Perjantai 12.06.2015 alk klo 12:00

P9	600m fin			
T9	600m fin			
P10	1000m fin	pituus kars	keihäs fin	
T10	1000m fin	pituus kars	kuula fin	keihäs fin
P11	1000m fin	pituus kars	korkeus fin	kuula fin
T11	1000m fin	pituus kars	kuula fin	
P12	60m aj fin	1000m fin	pituus kars	korkeus fin
T12	60m aj fin	1000m fin	pituus kars	keihäs fin

## OTANIEMI 9-12v

Lauantai 13.06.2015 alk klo 10:00

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

Mikäli omassa ikäryhmässä ei löydy jotain lajia, voi osallistua vanhemman ikäryhmän ao. lajiin.

## LEPPÄVAARA 13-17v

Perjantai 12.06.2015 alk klo 12:00

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

## LEPPÄVAARA 13-17v

Lauantai 13.06.2015 alk klo 10:00

P13	60m aj ae+fin		pituus fin	korkeus fin	kuula fin	
T13	60m aj ae+fin		pituus fin	korkeus fin	kuula fin	
P14	100m aj ae+fin	300m fin	pituus fin		keihäs fin	
T14	80m aj ae+fin	300m fin	pituus fin		keihäs fin	
P15	100m aj ae+fin	300m fin	3-loikka fin		kuula fin	
T15	80m aj ae+fin	300m fin	seiväs fin	3-loikka fin	kuula fin	
M17	110m aj ae+fin	300m fin	400m aj fin	3-loikka fin		
N17	100m aj ae+fin	300m fin	400m aj fin	korkeus fin	3-loikka fin	kiekko fin

Mikäli omassa ikäryhmässä ei löydy jotain lajia, voi osallistua vanhemman ikäryhmän ao. lajiin.



### OTANIEMI 9-15v kävelyt

Sunnuntai 14.06.2015 alk klo 09:30

P9	1000m kävely
T9	1000m kävely
P10	1000m kävely
T10	1000m kävely
P11	1000m kävely
T11	1000m kävely
P12	2000m kävely
T12	2000m kävely
P13	2000m kävely
T13	2000m kävely
P14	3000m kävely
T14	3000m kävely
P15	3000m kävely
T15	3000m kävely

### LEPPÄVAARA Viestit

Sunnuntai 14.06.2015 alk klo 11:00

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
T13	4 x 100m fin	4 x 600m fin	4 x 60m aj fin
P15	4 x 100m fin	4 x 800m fin	4 x 80m aj fin
T15	4 x 100m fin	4 x 800m fin	4 x 80m aj fin
M17	4 x 100m fin		4 x 100m aj fin
N17	4 x 100m fin		4 x 100m aj fin





## URHEILIJOIDEN KISAPAKETIT

### A-KISAPAKETTI 105/125€

Osallistumisoikeuden kolmeen lajiin ja viesteihin, koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen perjantaista sunnuntaihin (12.-14.6.2015), kisaruokailut (lämmin ruoka perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina), kuljetukset majoituspaikoilta kentälle ja oheistapahtumiin, kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin.

Tarjolla myös hotellimajoitusvaihtoehto, katso lisää [youthathleticgames.fi](http://youthathleticgames.fi).

### B-KISAPAKETTI 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-KISAPAKETTI 40/55€

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

### D-KISAPAKETTI 15/20€

Osallistumisoikeuden yhteen lajiin ja viesteihin.

Huom! Urheilija voi ostaa lisälajeja omaan kisapassiinsa 1.6. asti. Lisälaji maksaa 10€ ja niiden ilmoittautuminen ja maksu tapahtuu osoitteessa: [www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi), palvelutunnuksella 2015YAGLISA.



## VALMENTAJIEN JA HUOLTAJIEN KISAPAKETIT

### A-KISAPAKETTI 85/105€

Koulumajoituksen aamu- ja iltapaloiheen perjantaista sunnuntaihin (12.-14.6.2015), kisaruokailut (lämmin ruoka perjantaina, lauantaina ja sunnuntaina), kuljetukset majoituspaikoilta kentälle ja oheistapahtumiin, kisamateriaalin (mm. T-paita ja käsiohjelma) ja pääsyn oheistapahtumiin.

### B-KISAPAKETTI 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 käsiohjelma).



# Tervetuloa kokemaan viiden tähden YAG!

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

Tsekkaa oheiset viisi hyvää syytä tulla mukaan. Mitä aikaisemmin ilmoittaudut, sitä edullisemmin pääset mukaan! Ilmoittautuminen on auki: 9.3. – 1.6.2015. Hintaporras 1 sulkeutuu 30.4.2015. Hintaporras 2 sulkeutuu 1.6.2015. Lisätietoa osoitteessa: [www.youthathleticgames.fi](http://www.youthathleticgames.fi). YAG:n facebook-sivuilla pysyt tunnelmassa mukana!

## KENTÄT

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

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

## KISAJÄRJESTELYT

***"Sujuvat kisajärjestelyt ennen kilpailusuorituksia ja niiden aikana sekä toimitsijoita riittävästi."***

Hotellimajoitusta tarjolla tutun koulumajoituksen rinnalle! Oheisohjelmaan kuuluvat vuonna 2015 kisakenttien tapahtumatorit ja yllätysohjelmaa sunnuntain viestipäivän yhteydessä!

## LAJIT

***"Tykkäsimme erityisesti viestijuoksuista ja parikilpailuista kentälajeissa."***

YAG tarjoaa yhden laajimmista lajivalikoimista koko kesänä ja päälle viestikarnevaalitunnelmaa sunnuntaina!

## TUNNELMA

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

## OSALLISTUJAT

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

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

*Kentät*

*Kisajärjestelyt*

*Lajit*

*Tunnelma*

*Osallistujat*

YAG:n kisajärjestelyistä vastaavat Espoon Tapiot ja Esbo IF yhteistyössä Suomen Urheiluliiton kanssa.



-Energy in action!



12.–14.6.2015 Espoo  
www.youthathleticsgames.fi

# KOM! UPPLEV! TÄVLA!

## VAD?

Friddrottens tävlings- och upplevelseevenemang Youth Athletics Games ordnas i Esbo den 12–14 juni 2015.

## AV OCH FÖR VEM?

Evenemanget arrangeras av Espoon Tapiot, Esbo IF och Finlands friidrottsförbund och utmanar alla 9–17-åriga friidrottare att komma med och tävla!

## VAR?

Alberga idrottspark, Grindåkersgatan 17, 02650 Esbo  
Otnäs idrottsplan, Otstranden, 02150 Esbo

## HUR DELTA?

Man kan anmäla sig på adressen [www.youthathleticsgames.fi](http://www.youthathleticsgames.fi) (finländare) eller [yag@sul.fi](mailto:yag@sul.fi) (utländska)

Anmälningstid: 9.3.–1.6.2015.

Ju tidigare du anmäler dig, desto förmånligare deltar du! Anmälningen är öppen 9.3.–1.6.2015. Pristrappa 1 stängs 30.4.2015. Pristrappa 2 stängs 1.6.2015.

## TIDTABELL

Fredag 12.6.	Kl. 12.00 Försök och finaler på båda arenorna
Lördag 13.6.	Kl. 10.00 Försök och finaler på båda arenorna
Söndag 14.6.	Kl. 9.30 Gångtävlingar för 9–15-åringar i Otnäs, Kl. 11.00 Stafetter i Alberga, Kl. 13.00 Tävlingsevenemang med artister

Mer information [www.youthathleticsgames.fi](http://www.youthathleticsgames.fi)



## Hakuilmoitus

Hei sinä 13–20-vuotias yleisurheileva nuori!  
Haluatko mukaan nuorisoyleisurheilun sisäpiiriin?

Etsimme nyt SOME-tiimiimme nuoria eri maakunnista!

Oletko innokas yleisurheilukisoissa ja -tapahtumissa kävijä, aktiivinen yleisurheiluaiheisten kuvien ja videoiden tuottaja sekä ahkera jakamaan niitä SOMEssa? Jos olet Instassa kuin kotonasi ja hallitset vetävien Face-päivitysten kirjoittamisen, laita hakemus tulemaan osoitteessa:  
[www.yleisurheilurekisteri.fi](http://www.yleisurheilurekisteri.fi),  
palvelutunnus: 15NUORSOME.

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

Hae mukaan!

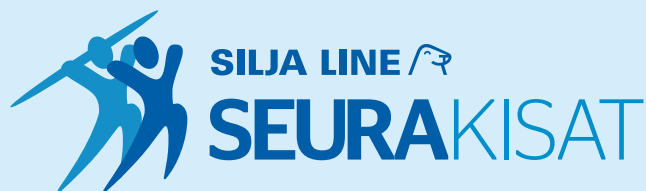
[www.facebook.com/nuorisoyleisurheilu](http://www.facebook.com/nuorisoyleisurheilu)  
[www.instagram.com/nuorisoyleisurheilu](http://www.instagram.com/nuorisoyleisurheilu)





# Kesä on täynnä menoa ja meininkiä!

Kilpailukausi on jo kulman takana. Toukokuussa käynnistyvät Silja Line Seurakisat, jotka jatkuvat koko kesän. Kesäkuussa pyörähtää käyntiin Vattenfall Seuracup ja kuun lopussa kisaillaan YAG:ssa ja Lajikarnevaaleilla. Elokuussa ovat vuorossa VFC:n finaali sekä piirihuipentumat. Omien ennätysten rikkomiseen on tarjolla monia hyviä mahdollisuuksia. Kohta mennään!



Jo kolmatta kesää yhdessä Silja Linen kanssa järjestettävät Silja Line Seurakisat ovat saavuttaneet suuren suosion. Monen lapsen ja nuoren ensimmäisiä yleisurheilukisoja järjestetään jälleen ensi kesänä satamäärin ympäri Suomea.

Tarkista netin Kilpailukalenteri.fi-palvelusta, missä lähin Seurakisa järjestetään ja tule mukaan! Tapahtumiin ovat tervetulleita kaikki lapset. Seurakisat ovat matalankynnyksen kisoja, kilpailunomaisia harjoituksia ilman virallisia tuloksia.

Mene siis kipin kapin osoitteeseen [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) ja merkkää jo kalenteriisi oman seurasi, lähikuntien tai kesämökkikunnan Silja Line Seurakisat.

# VATTENFALL SEURACUP



Valtakunnallinen yleisurheilun Vattenfall Seuracup järjestetään tulevana kesänä jo 18. kerran. Vattenfall Seuracupissa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Seurojen paremmuusjärjestys muodostuu yksilösuoritusten mukaan lasketuista pisteistä.

Yli 50 piirikilpailua sisältävä kilpailusarja huipentuu valtakunnallisiin finaaleihin, jotka kilpaillaan kuntien asukasluvun mukaisesti neljässä eri sarjassa 29.8. Savonlinnassa (kilo), Laitilassa (mega), Varkaudessa (giga) ja Tuusulassa (tera). Vuonna 2015 tavoitellaan mukaan noin 200 seuraa ja yli 10 000 lasta ja nuorta.



Ensi kesän ehdottoman kohokohdan, jo neljättä kertaa järjestettävän Youth Athletics Gamesin ilmoittautuminen avautui maanantaina 9.3. Ilmoittautuminen tapahtuu tuttuun tapaan kilpailukalenteri.fi-palvelun kautta.

Kysy huoltajaltasi, joko sinut on ilmoitettu mukaan nuorisoyleisurheilun ykköstapahtumaan! Luvassa on jälleen huikea tapahtuma, jonka tiiviit kisapäivät, vilkas tapahtumatori ja oheisohjelma yllätysesiintyjineen tekevät YAG:sta ikimuistaisen elämyksen.

Seuraa tapahtuman uutisointia osoitteessa [www.youthathleticgames.fi](http://www.youthathleticgames.fi) ja hyppää mukaan!

## YLEISURHEILUN LAJIKARNEVAALIT

Lajikarnevaalit järjestetään kaikkien lajien osalta juhannuksen jälkeen 25.-28.6. Karnevaalit on tarkoitettu kymmenvuotiaille ja sitä vanhemmille urheilijoille sekä heidän taustajoukoilleen. Erityisesti paikalle odotetaan kaikkia piiri- ja alueleiriläisiä.

Perinteiseen tapaan lajikarnevaalit alkavat nuorten kilpailuilla torstaina ja sen jälkeen alkaa karnevaalileiri, joka kestää sunnuntaihin saakka. Joillakin karnevaaleilla järjestetään kilpailuja nuorille myös jonain muinakin päivänä. Nämä tiedot löydät kesän kilpailukalenterista.

Kahdeksalla paikkakunnalla järjestettävillä karnevaalileireillä on yhteensä noin 130 kovatasoista kouluttajaa. Valmentajien ohjaamisessa harjoituksissa ja luento-tilaisuuksissa urheilijat ja heidän vanhempansa saavat runsaasti hyviä vinkkejä kotiharjoitteluun. Karnevaalileiri on myös oiva paikka tutustua muihin saman lajin harrastajiin. Lisätietoja: [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi), lajikarnevaalit

## Piiri-huipentumat



Yleisurheilun piirihuipentumat järjestetään heinä-elokuussa. Ne ovat piirin nuorisoyleisurheilun ykköstapahtumia ja viralliset piirinmestaruuskilpailut.

Piirihuipentumissa kohtaat oman ikä-sarjasi piirin parhaat urheilijat. 9–15-vuotiaiden sarjoissa kilpailtavien piirihuipentumien lajiohjelma ja aikataulut löytyvät osoitteesta: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

# Vattenfall Seuracup oli Oona Kettuselle iso juttu

Suomen lahjakkaimpiin naiskestävyysjuoksijoihin lukeutuvan Oona Kettusen urheilu-uralle on mahtunut monia mieleenpainuvia kilpailuja ja muistoja. Vattenfall Seuracupin kummiurheilijana toimiva Oona sanoo VFC:n olleen yksi parhaimmista. Lue oheisesta jutusta, mihin kaikkiin lajeihin hän on Seuracupissa osallistunut ja poimi talteen Oonan vinkit itse kilpailuun!

” Vattenfall Seuracup oli itselleni aina tosi iso juttu. Yksi kesän päätavoitteista oli tehdä hyvää jälkeä sen puolesta, että pääsisimme kerrankin finaaleihin asti. Muistan vieläkin hyvin, kuinka juoksin 2000 metriä, joka oli kisojen päätöslaji. Tilanne naapuriseururan kanssa oli todella tasainen ja koko katsomo huusi nimeäni. Oli mahtava fiilis juosta maaliin ensimmäisenä ja olla mukana varmistamassa Katajaisille piiriosakilpailun voittoa!

Osallistuin 10–17-vuotiaana seuracupiin joka vuonna. Välillä täytyi ”uhrautua” lajivalintojen suhteen, jotta seura sai edustajan mahdollisimman moneen lajiin. **Olen pidempien ratamatkojen lisäksi juossut ainakin aitoja ja pikaviestiä, hypännyt seivästä ja korkeutta, heittänyt keihästä ja työntänyt kuulaa.** Olin aina se, joka sanoi, että teen sitä lajia, jossa minua eniten tarvitaan.

Seuracup oli itselleni ja seurakavereille tosi iso juttu ja seurahenki oli mahtava niin kisakentillä kuin bussimatkoillakin. Tunnelma tiivistyi etenkin 4x800 m viesteissä, joissa jokainen teki matkan raskaudesta huolimatta parhaansa kasvattaakseen seuran pistepotia.

## HIUSKARVAN PÄÄSSÄ FINAALEISTA

Finaaleihin pääsy oli meille aina eräänlainen unelma, mutta olimme aina ensimmäisten putoajien joukossa. Siitä huolimatta yhteen henkeen puhaltaminen ja piiriosakilpailujen voitot tarjosivat kullannarvoisia kokemuksia. Siksi Vattenfall Seuracup onkin todella tärkeä kilpailumuoto sekä lapsille, nuorille, valmentajille, vanhemmille että koko seuralle.

Tulevana kesänä olen varmasti mukana kannustamassa seuraani kohti Vattenfall-finaaleja. Viime vuonna olin mukana valmentajana ja joukkueenjohtajana ja toivon, että kilpailukalenteri sallii saman myös tänä vuonna!”

Tsemppiä kaikille Seuracupissa kilpaileville!

Oona

Oonan vinkit:

## Näin valmistaudut kilpailuun

- Sopivan pituinen alkulämmittely vaihtelee vähän lajien, kilpailujärjestelyjen ja omien mieltymysten mukaan, mutta hyvä nyrkissäntö on aloittaa lämmittely viimeistään puoli tuntia ennen kilpailun alkua.
- Hyvä lapsen kilpailupäivän alkulämmittely sisältää 5-10 minuuttia hölkkää, pikaiset aktiiviset venytysliikkeet, muutaman lyhyehkön spurtin sekä harjoitussuorituksia lajipaikalla.
- Varsinkin kuumana päivänä on hyvä muistaa juoda säännöllisesti, mutta litratolkulla ei kannata hörppiä, ettei maha tule kipeäksi.
- Nuorempien ja kokemattomampien juoksijoiden kannattaa lähteä 800 metrille maltilla (muttei hölkkäillen) liikkeelle. Kierroksen jälkeen yleensä huomaa, jos voimia onkin varastossa ja voi hieman lisätä vauhtia. Viimeistään loppusuoralla on aika pistää kaikki peliin.
- Kilpailun jälkeen kannattaa lajista riippumatta tehdä vähintään kymmenen minuutin rauhallinen loppuverryttely, jotta lihakset palautuvat nopeammin kilpailun rasituksesta. Loppuverryttely kasvattaa usein kuntoa ihan huomaamatta.

# Vattenfall-cupen var en stor grej för Oona Kettunen

För Oona Kettunen, som är en av Finlands mest talangfulla långdistansdamer, har idrottskarriären inneburit många minnesvärda tävlingar och upplevelser. Oona är Vattenfall-cupens fadder och säger att cupen har varit en av de bästa tävlingarna. Läs i vilka alla grenar hon har tävlat i föreningscupen och ta till vara hennes tips för själva tävlingen!

”Vattenfall-cupen var alltid en jättestor grej för mig. Ett av sommarens huvudmål var att göra bra resultat så att vi för en gångs skull skulle komma till finalen. Jag minns fortfarande när jag sprang 2 000 meter, som var den sista grenen. Vi låg jämnt med grannföreningen och hela läktaren ropade mitt namn. Det kändes mäktigt att komma först i mål och vara med och säkra Katajaisets seger i distriktstävlingen!

När jag var 10–17 år deltog jag i föreningscupen varje år. Ibland fick jag ”offra mig” i grenvalet, så att föreningen skulle ha en representant i så många grenar som möjligt. **Utöver de långa bansträckorna har jag löpt åtminstone häck och sprintstafett, hoppat stav och höjd, kastat spjut och stött kula.** Jag var alltid den som sade att jag är med i den gren där jag behövs mest.

För mig själv och mina klubbkamrater var föreningscupen en stor grej och föreningsandan var fantastisk både på tävlingsbanan och under bussresorna. Stämningen var på topp särskilt i stafetterna över 4 x 800 meter, där var och en gjorde sitt bästa på den tunga sträckan för att plocka poäng till föreningen.

## EN HÅRSMÅN FRÅN FINAL

Det var ständigt en dröm för oss att komma till final, men vi var alltid bland de första som hamnade utanför. Trots det var det guld värt att kämpa mot ett gemensamt mål och att vinna distriktstävlingarna. Därför är Vattenfall-cupen en mycket viktig tävlingsform för barn, unga, tränare, föräldrar och hela föreningen.

Nästa sommar är jag säkert med och hejar fram min förening till finalen i Vattenfall-cupen. Förra året var jag med som tränare och lagledare och jag hoppas verkligen att min tävlingskalender tillåter det också i år!”

Lycka till alla ni som tävlar i föreningscupen!

Oona

## VATTENFALL SEURACUP



Oonas tips:

### Så här förbereder du dig för tävlingen

- Hur lång uppvärmningen ska vara beror lite på gren, tävlingsarrangemang och egna preferenser, men en god tumregel är att börja värma upp senast en halv timme innan tävlingen börjar.
- En bra tävlingsuppvärmning för ett barn innehåller 5–10 minuter jogg, korta aktiva töjningar, några korta spurter och några grenprestationer på hopp- eller kastplatsen.
- Särskilt under varma dagar ska man komma ihåg att dricka regelbundet, men ändå inte litervis så att man får ont i magen.
- Unga och oerfarna löpare ska starta lugnt på 800 meter (men ändå inte i joggfart). Efter ett varv märker man vanligen om man har krafter kvar och kan öka farten lite. Senast på målraden ska man springa allt vad man orkar.
- Efter tävlingen lönar det sig oberoende av gren att jogga ner i sakta fart minst tio minuter, så att musklerna återhämtar sig snabbare från tävlingen. Nerjoggningen förbättrar ofta konditionen utan att man ens märker det.

KUVAT: SUL ARKISTO

## PARIKUNTOILU

### Tavoite

Liikkuvuutta ja voimaa yhdessä kaverin kanssa.

### Välineet

Pallo.

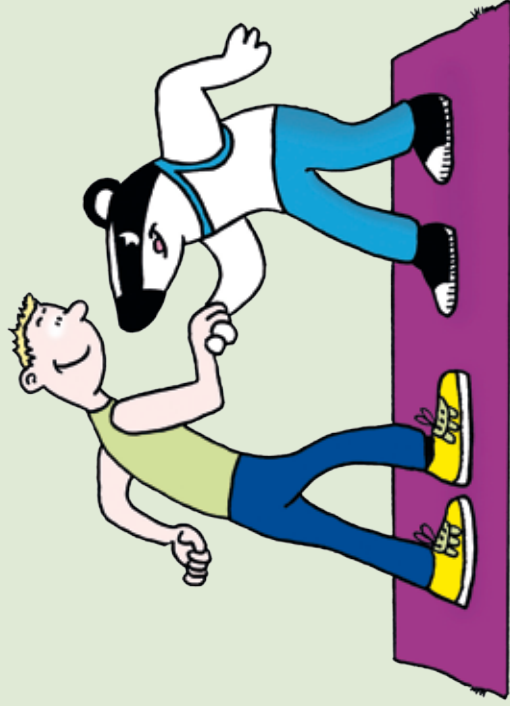
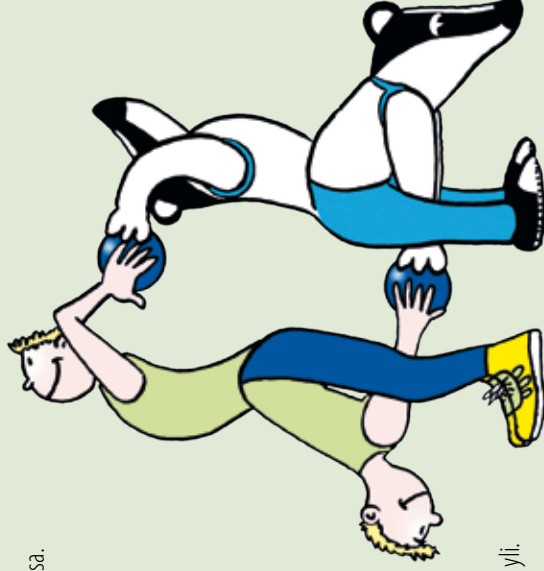
### Kesto

10-15 minuuttia.

### Harjoitteen sisältö

Kuntoilutehtäviä:

- Merimiespaini.
- Pallonpyöritys yllä ja alia.
- Pässin pusku.
- Korttikärry-kävely, vaihto puolella välissä.
- Pukkihyppely, hypätään vuorotellen toisen yli.



## KIERTÄVÄ AITAJUOKSURATA

### Tavoite

Erlaisten ja eri korkeudella olevien esteiden ylittäminen ja aitomisen rytmitys. Paljon toistoja.

### Välineet

Sanomalehtiesteitä, pahvilaatikoita, penkkejä, muovivaitoja. Keksi itse lisää.

### Kesto

15 minuuttia.

### Harjoitteen sisältö

Rakenna pihalle aitajuoksurata, jossa esteet ja aitavälit vaihtelevat.

1. Keppien yli, 3 vannaetta rytmittää juoksua (kolmen askeleen rytmi, neljännellä kepin yli).
2. Sanomalehtien yli.
3. Pahvilaatikoiden yli.
4. Mehupurkkiaitojen yli.
5. Sileän juoksu.





## PARIVENYTTELY

### Tavoite

Rentoudu ja venyttele kaverin tai vanhemman kanssa.

### Välineet

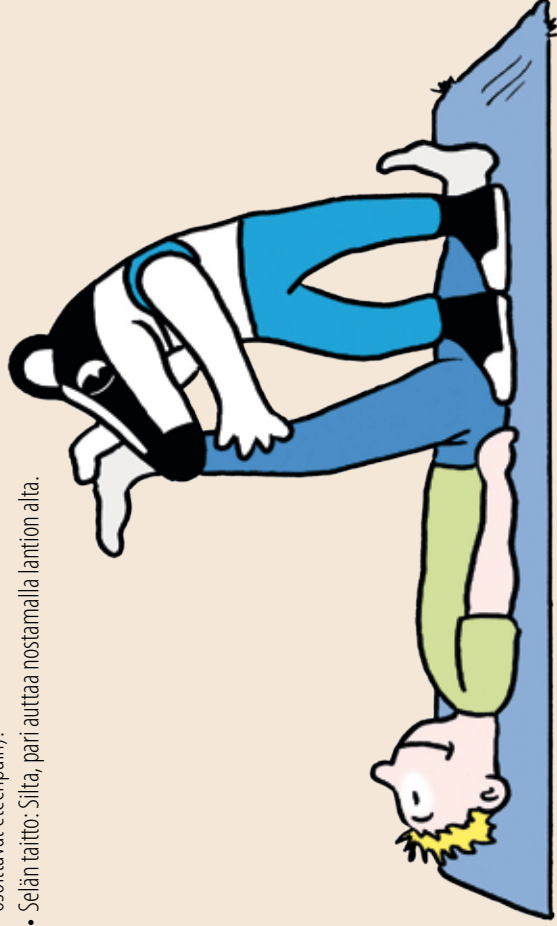
Jumppamatia.

### Kesto

15 minuuttia.

### Harjoitteen sisältö

- Takareidet: Toinen parista asettuu selinmakuulle ja nostaa yhden jalan kohti kattoa. Parin toinen jäsen painaa jalkaa varovasti kohti parinsa päätä.
- Etureidet: Ota toisella kädellä kiinni parin hartioista ja käännä toisen jalan kanta kohti pakaraa.
- Lähentäjät: Asetu leveään haaraistuntaan parisi kanssa vastakkain, kädet käsissä. Vedä paria itseäsi kohti.
- Pohkeet: Ota kiinni parin hartioista, nojaa reilusti eteenpäin, työnnä itseäsi parin suuntaan.
- Hartiat: Toinen parista istuu, toinen vetää parin kynnävarisista käsiä vaakatasossa kohti selkää (parin kämmenet osoittavat eteenpäin).
- Selän taitto: Silta, pari auttaa nostamalla lantion alta.



## JÄNNITYS-RENTOUS

### Tavoite

Rauhoittuminen ja rentoutuminen.

### Välineet

Jumppamatia tai oma sänky.

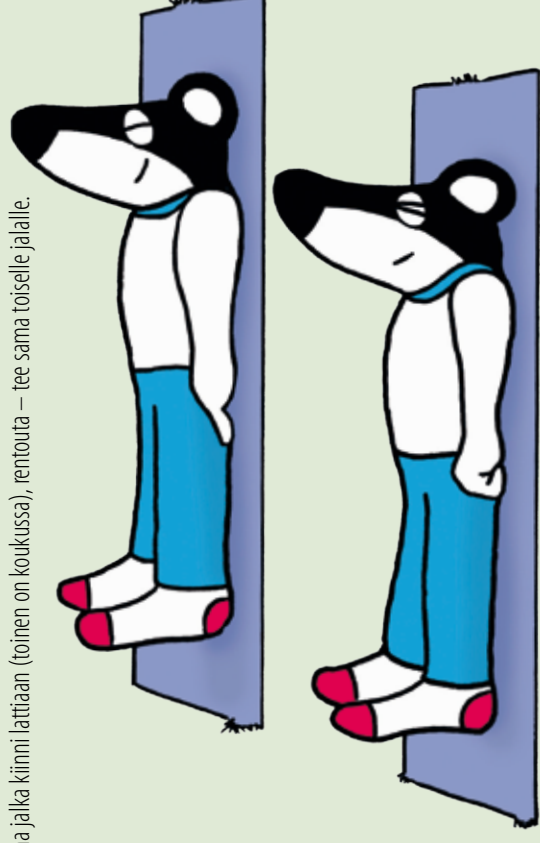
### Kesto

10 minuuttia.

### Harjoitteen sisältö

Tämän rentoutusharjoituksen voi tehdä treenien jälkeen tai hetki ennen nukkumaanmenoa. Käy selinmakuulle. Alla vinkiksi jännitys-rentoutusohjeita. Voit keksiä näitä itse lisää. Laske jännitysvaiheen kestoksi noin kymmeneen laskien ja rentouta.

- Purista käsi nyrkkiin, rentouta – tee sama toiselle kädelle.
- Paina käsivarsi kiinni lattiaan, rentouta – tee sama toiselle kädelle.
- Kohota olkapäät korviin, rentouta.
- Purista pakarat yhteen, rentouta.
- Paina jalka kiinni lattiaan (toinen on koukussa), rentouta – tee sama toiselle jalalle.



# Fanikuussa Wilma Murto



## **Ikä**

16 vuotta

## **Seura**

Salon Vilpas

## **Kauanko olet harrastanut yleisurheilua?**

12 vuotta

## **Mitä muita lajeja olet harrastanut?**

Koripalloa, telinevoimistelua ja tanssiakin on joskus tullut kokeiltua.

## **Miksi valitsit lajiksesi juuri seiväshypyn? Mikä siinä on parasta/vaikeinta?**

Seiväshyppyyn jää helposti koukkuun, koska onnistumisen tunteita tulee usein. Seipäässä on parasta se, että se on vaikeaa ja aina on jotakin korjattavaa hypyssä, eikä koskaan ole täydellinen.

## **Onko sinulla valmentajaa?**

Jarno Koivunen

## **Paljon harjoittelet viikossa?**

Peruskuntokaudella 7-10 kertaa viikossa. Kilpailukaudella vähemmän.

## **Millainen on hyvä treeni?**

Rankka, ja sellainen jossa tulee tunne, että onnistuu. Treeneissä pitää myös olla hauskaa!

## **Mitkä ovat ensi kesän tavoitteesi?**

Päästä aikuisten MM-kisoihin Pekingiin.

## **Mitä koulua ja monettako luokkaa käyt?**

Opiskelen lukiossa ensimmäistä vuotta.

## **Mikä on lempiaineesi?**

Englanti

## **Mikä sinusta tulee isona?**

En osaa sanoa... Aikaa näyttää.

## **Mitä teet koulun ja treenien jälkeen?**

Vapaa-ajalla tykkään seurata TV-sarjoja ja katsoa leffoja.

## **Millaisesta musiikista pidät?**

Kaikentlaisesta! Musiikin suhteen olen kaikkiruokainen.

## **Lempielokuvasi tai tv-sarja?**

Frendit on yksi monista lemppareista.

## **Mikä on lempiruokasi?**

Kotitekoinen pizza tai makaronilaatikko.

## **Onko sinulla karkkipäivä?**

Ei ole.

## **Bloggaatko tai oletko Instagramissa?**

Silloin tällöin kirjoittelen blogia, mutta Instagramissa olen aktiivisempi.

## **Kuka on oma idolisi tai ketä ihaillet?**

Yelena Isinbaeva on hypääjänä aina ollut suosikki.

## **Terveisesi Spurtin lukijoille**

Nauttikaa urheilusta ja treenatkaa ahkerasti!

Wilma



# Kunnon välipalalla jaksaa



1

osa  
täysjyväisiä  
viljatuotteita



1

osa  
maito- ja lihatuotteita



1

osa  
hedelmiä, marjoja  
tai kasviksia



Välipalat täydentävät ateriarytmiä. Terveellinen välipala on ravitseva, monipuolinen ja sopivan kokoinen. Se syödään pääaterioiden välissä, riittävän ajoissa ennen urheiluharjoitusta tai kilpailua. Valitse välipalaksi esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä ja hedelmä. Silloin nälkä pysyy loitolla, jaksaminen tasaisena ja paino hallinnassa. Jos välipalannälkäsi on kohtuuttoman iso, syö edellisellä pääaterialla enemmän.

**Terveellisen välipalan muistisääntö: 1 + 1 + 1 = 3.**

**Valitse välipalalle jotain jokaisesta kolmesta osasta.**

1

## Ruista ranteeseen

Yksi kolmannes välipalasta täyttyy täysjyväisistä ja kuitupitoisista viljatuotteista, mm. puurosta, muroista, myslistä, täysjyväleivästä tai vaikkapa ruiskarjalanpiirakasta.

2

## Muista proteiinit!

Toinen kolmannes tulee olla kalsiumpitoista proteiinia, esim. jogurttia, rahkaa, raejuustoa tai muita kevytjuustoja. Suosi sokeittomia ja rasvattomia jogurtteja ja rahkoja. Proteiinin voit saada myös kananmunasta tai lihaleikkeleistä. Suosi vähärasvaisia ja vähäsuolaisia lihaleikkeleitä.

3

## Väriä välipalaan

Viimeinen kolmannes koostuu vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Leipänpäälle valitaan kurkkua, tomaattia, paprikaa ja annokseen sisällytetään marjoja tai hedelmiä.

+

## Käytä mielikuvitusta!

Tee välipalaksi esimerkiksi smoothie, joka pitää sisällään kolme välipalan elementtiä. Esimerkiksi jogurtti + mansikka + kaurahiutale.

+

## Välipala mukaan

Hanki päivän eväille pieni reppuun mahtuva kylmälaukku, jossa saat kätevästi pidettyä eväsi viileänä koko päivän ajan.



Hanki eväille  
Terve  
Urheilija  
-kylmälaukku



Lue lisää nuoren urheilijan hyvästä ravitsemuksesta  
[terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi) | [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)

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

25. – 28.6.2015

**PIKA- JA AITAJUOKSUT**

Jämsänkoski, [www.aitakarnevaalit.net](http://www.aitakarnevaalit.net)

**KESTÄVYYJSJUOKSUT**

Jämsä, [www.kaipolanvire.fi](http://www.kaipolanvire.fi)

**PITUUS, KOLMILOIKKA**

Jämsä, [www.kaipolanvire.fi](http://www.kaipolanvire.fi)

**KORKEUS**

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

**SEIVÄS**

Somero, [www.seivaskarnevaalit.fi](http://www.seivaskarnevaalit.fi)

**KIEKKO, KUULA**

Kokemäki, [www.heittorinki.com](http://www.heittorinki.com)

**KEIHÄS**

Pihtipudas, [www.keihaskarnevaalit.com](http://www.keihaskarnevaalit.com)

**MOUKARI**

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

**KILPAKÄVELY, MONIOTTELUT**

Kauhava, [www.kauhavanwisa.fi](http://www.kauhavanwisa.fi)

*Lisätietoja löydät netistä:*

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

*Tule mukaan  
huippufiliksiin!*



# Nähdään lajikarnevaaleilla

## Tapaa lajisi kärkinimiä, opi, löydä kavereita

Uusia kavereita, oman lajin huippunimiä ja harrastajia, treni-vinkkejä ja tiukkoja kisoja. Lajikarnevaaleilla on tarjolla kaikkea tätä ja paljon muuta. Karnevaalit järjestetään 25.-28. kesäkuuta.

- Tänä vuonna karnevaaleille pyritään samaan mukaan aiempaa enemmän lajien kotimaisia kärkiurheilijoita. Jo nyt on varmaa, että pika- ja aitajuoksukarnevaaleilla Jämsänkoskella on paikalla 100 metrin aitojen Suomen ennätyksen haltija Nooralotta Neziri, lupaa lajikarnevaalivastaava Tapio Rajamäki.

Korkeuskarnevaalien kouluttajien joukossa nähdään kotimaiset korkeushypyn ex-huippunimet Osku Torro ja Hanna Grobler. Kovan luokan nykyisiä ja entisiä urheilijoita on kaikilla muillakin karnevaaleilla.

- Yleensä karnevaaleilla on ollut yksi tai kaksi kotimaista kärkiurheilijaa. Nyt tavoitteena on, että heitä on enemmän. He käyvät seuraamassa harjoituksia ja ovat valmiita keskustelemaan nuorten kanssa, Rajamäki kertoo.

- Viime vuonna Oona Kettunen veti estekoulua ja Neziri aitajuoksukoulua. Palaute noista harjoituksista ja tilaisuuksista keskustella urheilijoiden kanssa oli positiivisia, joten toimintaa laajennetaan.

### KEIHÄSKOULUUN EI OLE TAITO -TAI TULOSRAJOJA

Treenaamisen, kilpailamisen ja hauskan yhdessä olon lisäksi eri karnevaaleilla on omaa erikoisohjelmaa.

- Somerolla on valmentajien, vanhempien ja urheilijoiden käytännön ravinto-

koulutus Eveliina Tistelgrenin johdolla, kertoo seiväskarnevaalin rehtori Kimmo Kantosallo.

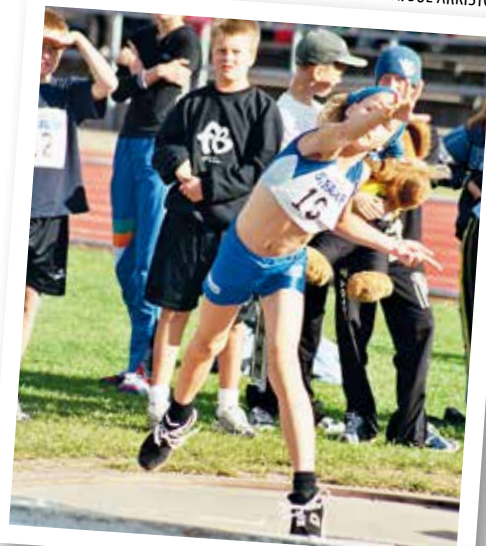
- Opetuksessa pääpaino on tekniikan lisäksi juoksemisen taidossa. Kovien trenien lomassa nautitaan myös karnevaalihengestä leikkimielisten kisailujen ja yhdessä olon merkeissä, vakuuttaa Ruoveden korkeuskarnevaalien rehtori Kaisa Wallinheimo.

Pihtiputana keihäskarnevaaleilta ovat oppia käyneet hakemassa kaikki lajin kansainvälisen tason huippunimet. Karnevaalien rehtori, entinen huippuheitän Matti Närhi muistuttaa, että karnevaalit on oiva paikka tulla kokeilemaan ja oppimaan keihäänheittoa.

- Karnevaaleille ei ole taito- eikä tulosrajaa. Se on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat oppia lisää keihäänheitosta, ja keihäskoulussa on heittoryhmä myös paraheittäjille, Närhi muistuttaa.

### VALMENTAJALLA TARJOLLA ILMAISPAIKKA

Suomen Urheiluliitto ja karnevaalien paikallisjärjestäjät muistavat tänä vuonna seurojen valmentajia tarjoamalla ilmaispaikan valmentajalle, jos seurasta osallistuu vähintään kahdeksan urheilijaa saman lajin karnevaalille. Ilmaispaikka sisältää koulumajoituksen tai vastaavan sekä ruokailut.



### KARNEVAALIREHTORIT 2015

Pika- ja aitajuoksut, Jämsänkoski: rehtori Jussi Ihämäki, valmentajaryhmä Pia Bryggare  
 Kestävyysjuoksut, Jämsä: rehtori Rami Virlander, valmentajaryhmä Tommy Ekblom  
 Pituus, kolmiloikka, Jämsä: rehtori Olli-Pekka Mykkänen, valmentajaryhmä valitaan myöhemmin  
 Korkeus, Ruovesi: rehtori Kaisa Wallinheimo, valmentajaryhmä Susann Sundkvist  
 Seiväs, Somero: rehtori Kimmo Kantosallo, valmentajaryhmä Reijo Latvala  
 Kuula, kiekko, Kokemäki: rehtori Anssi Mäkinen, valmentajaryhmä Janne Alin  
 Keihäs, Pihtipudas: rehtori Matti Närhi, valmentajaryhmä Eino Maksimainen  
 Moukari, Kaustinen: rehtori Lassi Korhonen, valmentajaryhmä myöhemmin  
 Kilpäkävely, Kauhava: rehtori Marko Kivimäki, valmentajaryhmä Markku Ruonavaara  
 Moniottelut, Kauhava: rehtori Mika Vakkuri, valmentajaryhmä Ari Koivisto

Lajikarnevaalit järjestetään kaikkien lajien osalta 25.-28.6.2015. Lisätietoja [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)

# Ilo irti juoksemisesta!



Juokseminen on lapsille luontaista, helppoa ja hauskaa liikuntaa. Kymmenissä seuroissa ympäri Suomea kevään aikana käynnistyvät Keiju Junior Juoksukoulut opettavat lapsille juoksemista hausalla ja innostavalla tavalla. Lähde mukaan!

Perinteisten urheilupaikkojen lisäksi lapset viedään metsään ja kaupunkiin, joissa hyödynnetään vaihtelevia pinnanmuotoja ja erilaisia luonnon muovaamia esteitä. Kymmenen hauskaa ja vauhdikasta juoksutreenikertaa on teemoitettu eri vuoden aikojen mukaan.

- Luvassa on innostava ja monipuolinen perehdytys juoksemisen maailmaan, Suomen Urheiluliiton nuorisopäällikkö Ritva Immonen lupaa.

Juoksemista voi harrastaa yksin, kaverin tai vaikka koko perheen kanssa. Se voi olla peliä, leikkejä, viestejä, maastossa seikkailua tai radalla spurttailua – tai niitä kaikkia yhdessä!

Keiju Juoksukoulu Juniorista saat vinkkejä omaehtoisen juoksuharjoitteluun. Käy netistä kurkkaamassa, missä lähin juoksukoulusi järjestetään.

Lisätietoja osoitteesta: [www.juoksukoulujunior.fi](http://www.juoksukoulujunior.fi)

**Keiju JUNIOR  
JUOKSUKOULU**

## Lähde mukaan Keiju Kids Runille!

Lasten ikioma ja aivan uusi juoksutapahtuma, Keiju Kids Run, järjestetään Helsinki City Runia edeltävänä perjantaina, 15.5.2015. Keiju Kids Runilla pääset juoksemaan oman puolikkaasi eli puolen kilometrin matkan Mäntymäen kentältä Olympiastadionille.

Keiju Kids Runilla 5-12-vuotiaat lapset pääsevät nauttimaan urheilutäyteisestä päivästä touhuamalla ensin Mäntymäen kentän tapahtuma-alueella ja starttaamalla sen jälkeen omassa juoksulähdössä Olympiastadionille. Tapahtuma-alue on avoinna klo 14-19 ja juoksulähdöt ovat käynnissä klo 17-19.

Maalissa on tarjolla mm. osallistumislahja sekä yhteistyökumppaneiden herkkuja! Tapahtuma-alueella on paikan päällä myös Keiju Junior Juoksukoulu.

Lisätietoa:  
[www.helsinkicityrun.fi/kidsrun](http://www.helsinkicityrun.fi/kidsrun)



**Keiju KIDS RUN**

## Chiquita Minimarathon juostaan taas elokuussa

Chiquita Minimarathon on koko perheen liikunnallinen tapahtuma, joka järjestetään ensi vuonna, lauantaina 15.8.2015. Minimarathonille ei ole alaikärajaa ja nuorimmat osallistujat voivat juosta yhdessä vaikka vanhempien kanssa. Ennen starttia Minin tunnelmaan johdattelee yhteisverryttely ennen jokaista lähtöryhmää.

Lähtökomenon jälkeen "maratoonarit" suuntaavat yhden kilometrin mittaiselle reitille kohti Olympiastadionia, jossa Minin maali sijaitsee. Kun maaliviiva on ylitetty saavat minimaratoonarit kaulaansa mitalin ja pääsevät herkuttelemaan yhteistyökumppaneidemme tarjoamilla herkullisilla välipaloilla nauttien samalla Olympiastadionin tunnelmasta. Kaikki pienet juoksijat pääsevät myös uimastadionille uimaan!

Tapahtuman ilmoittautuminen on auennut ja sen voi tehdä osoitteesta: [www.minimarathon.fi](http://www.minimarathon.fi)

**Chiquita MINI  
MARATHON**

# Syö niin kuin Niclas

Keiju Junior Juoksukoulun kummiurheilija Niclas Sandells on iloinen ja esimerkillinen mailerilupaus, joka tavoittelee nousua takaisin Suomen huipulle. Hänen päivittäinen ruokailunsa on terveellistä ja monipuolista. Se sisältää mm. hyviä rasvoja, kasviksia ja hedelmiä sekä ruisleipää. Ohessa Nicke avaa jääkaappinsa saloja Spurtin lukijoille.

KUVA: SUL ARKISTO

1

## Mitä syöt aamupalaksi?

Yleensä syön puuroa, maustamatonta jogurttia, tuoremehua ja kahvia. Tykkään myös rauhallisesta hotelliamaiaisesta, siellä on yleensä laaja valikoima ja paljon hedelmiä.

2

## Miten kisapäiväsi ruokailu eroaa tavallisesta syömisestä?

Itse syön kisapäivällä samoja ruokia kuin tavallisena treenipäivänäkin, ehkä kuitenkin hieman vähemmän. Ruisleipä ja pihvi eivät sula ihan hetkessä ja niitä yritän välttää juuri ennen kilpailua.

3

## Kuinka paljon yleensä juot?

Juon silloin kun janottaa, ehkä 2-3 litraa päivässä. Korkeanpaikan leirillä juon huomattavasti enemmän ja juomapullo kulkee aina mukana myös kovissa treeneissä.

4

## Suosittko urheilujuomia?

Käytän treeneissä urheilujuomaa, se nopeuttaa palautumista ja nestetasapaino pysyy hyvänä. Maun puolesta juon mieluummin vettä.

5

## Tumma vai vaalea leipä?

Ehdottomasti tummaa. Leivän päälle tulee Keijua, kinkkua ja tomaattia tai paprikaa.

6

## Miten herkuttele?

Juon paljon kahvia, tumma paahto on herkkua. Karkit maistuvat myös treenikaudella kerran viikossa.

7

## Syötkö suositusten mukaisen puoli kiloa kasviksia päivässä?

En käytä ruokapuntaria, mutta veikkaan, että syön aavistuksen vähemmän kuin puoli kiloa.



N Sandells  
1500m

## Hei me kokataan!

Koulupäivän jälkeen kurniva vatsa vaatii ruokaa ja nopeasti! Oheisen pitsaleivän valmistat nopeasti ja siitä saa mukavasti lisäenergiaa illan treeneihin. Kun nautit leivän kanssa lasillisen maitoa tai oheisen marjasmoothien sekä jonkin hedelmän niin jaksat varmasti päivälliseen asti. Aktiivisen päivän jälkeen voit herkutella vaikkapa omena-kaurapaistoksella.

### Pitsaleivät

1 ranskanleipä tai iso paahtoleipä  
1 dl margariinia  
1 dl tomaattipyrettä  
oreganoa  
mustapippuria  
valkosipulia tuoreena tai jauheena

Täytteeksi:  
Kinkkua, tonnikalaa, katkarapuja, salamia, paprikaa jne.  
Päälle juustoa viipaleina tai raasteena. (esim. emmental)

Levite:  
Sekoita margariini, tomaattipyree ja mausteet tasaiseksi massaksi. Voitele leivät massalla tasaisesti koko pinnalta. Lisää leiville mieleisiä täytteitä ja päällystä lopuksi juustolla. Paista leipiä noin 250°:ssa asteessa 5-10 minuuttia, kunnes juusto on sulanut ja saanut kauniin värin.



### Marjasmoothie

500 g mustikoita tai mansikoita jäisinä  
5 dl maitoa  
2 prk (à 250 g) rahkaa  
(noin 2 rkl sokeria)

Soseuta marjat ja rahka tasaiseksi tehosekoittimessa tai sauvasoseuttajalla. Lisää halutessasi sokeria, mutta maista juomaa ensin. Jäinen juoma ei sokeria välttämättä kaipaa.  
Nauti saman tien.

### Omena-kaurapaistos

(6 annosta)

4 kpl omenaa  
0,5 dl vettä  
150 g Flora leivontamargariinia  
1 dl sokeria  
6 dl kaurahiutaleita  
2,5 dl vaahdotuvaa vaniljakastiketta

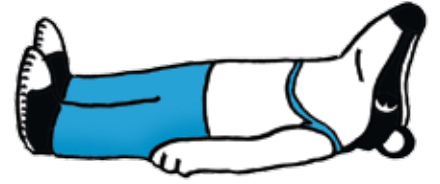
Kuori ja viipaloi omenat. Levitä viipaleet voidellun uunivuolan pohjalle. Kaada vesi päälle. Sulata rasva kattilassa. Lisää sokeri ja kaurahiutaleet. Sekoita tasaiseksi. Levitä seos omenoiden pinnalle. Paista 200 °C:n lämpötilassa 20 minuuttia. Vaahdota vaniljakastike. Tarjoa paistos lämpimänä tai kylmänä vaniljavaahdon kanssa.





# Kisakausi alkaa kohta – muista myös levätä!

**Harjoittelu kesän kilpailukautta kohti käy nyt kuumimmillaan. Treenejä saattaa olla monta kertaa viikossa ja into kasvaa, mitä lähemmäs kesää kohti mennään. Kilpailukaudella levon, ravinnon ja lihahuollon merkitys kasvaa. Niistä kannattaa opetella huolehtimaan jo nuorella iällä.**



Harjoittelussa rytmitys on kaiken A ja O. Jotta edellisestä harjoituksesta ehtii palautua riittävästi ennen seuraavaa, tulee harjoitusten ja levon kuormituksen suhde suunnitella tarkasti. Junioriurheilijalla yhtä kuormittavaa päivää tulee seurata keskimäärin kaksi kevyttä päivää. On tärkeää muistaa, että kehittyminen tapahtuu levossa.

Yöt ovat tärkeää lepoaikaa. Lasten suositusten mukainen 9-11 tunnin yöni takaa elimistölle riittävästi aikaa palautua ja kerätä voimia seuraavan päivän rasituksia varten.

## Syö monipuolisesti

Fyysisen kehittymisen perusedellytys on, että harjoittelu, ravinto ja lepo ovat tasapainossa. Monipuolinen ravinto ja riittävä lepo ovat välttämättömiä, jos halutaan kehittyä ja liikkua terveenä. Ne ovat yhtä tärkeitä kuin oikein suoritettu harjoittelu, lihahuolto ja lepo. Hyvä syöminen auttaa jaksamaan työssä ja vapaa-ajalla. Se tehostaa palautumista ja vähentää vamma- ja

sairastumisriskiä.

Harjoittelua edeltävä, sen aikainen ja sen jälkeinen ravinto vaikuttaa osaltaan elimistön palautumisnopeuteen ja suorituskyvyn kehittymiseen. Syö siis kunnon aamupala, ravitseva koululounas, välipala, päivällinen ja vielä iltapalakin, niin jaksat hyvin sekä koulussa että treeneissä.

## Venytttele säännöllisesti

Venyttely on paras tapa palauttaa lihakset takaisin normaaliin pituuteen. Kun aloitetaan harjoittelu, harjoitellaan vauhdikkaasti tai lisätään nopeasti harjoittelun määrää, lihaksisto voi alkaa kipuilla ja kiristyä.

Säännöllisen venyttelyn tulisi kuulua jokaisen juniorin ohjelmaan. Harjoituksissa tapahtuvan venyttelyn lisäksi voi ottaa venyttelyn osaksi iltarutiineja. Se on myös mukava tapa rentoutua ennen nukkumaan menoa.

TARU SCHRODERUS



Xylimax-tuotteissa yhdistyvät hyvä maku ja ksylitolin teho. Valitse siis kotimainen Xylimax, kun haluat pitää huolta hampaistasi.

Fazer Xylimax-tuotevalikoimasta löytyy takuuvarmasti makusuosikki niin lapsille kuin aikuisillekin! Vaihtoehtoja on maistuvasta hedelmämausta raikkaisiin minttuihin. Kaikista Fazerin purukumipusseista ja pastillirasioista löytyy Suomen tunnetuin alkuperämerkki, Avainlippu. Se kertoo, että tuote on valmistettu Suomessa.

### Oikeat tavat omaksutaan lapsena

Terveelliset tavat suuhygienian hoidossa opitaan lapsuudessa. Säännöllinen hampaiden harjaus kahdesti päivässä sekä ksylitoli onkin hyvä ottaa osaksi arkea pienestä pitäen.

### Vaikutukset kantavat aikuisuuteen asti

Ksylitolituotteilla tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että puhjennut hammas hyötyy ksylitolia sisältävästä suusta. Vaikutukset näkyvät pitkälle aikuisikään.

### Viisi minuuttia riittää

Ksylitolipastillit ja -purukumit katkaisevat happohyökkäyksen jo viidessä minuutissa, raikastavat suun ruokailun jälkeen ja antavat pientä makeaa suuhun hyvän aterian päätteeksi.



*Ota ksylitoli päivittäiseksi rutiniiksi!*

# Rory's Story Cubes®



## Kaikessa ei tarvitse aina kilpailla

**Roryn tarinakuutiot on hauska tapa kuluttaa aikaa. Tarinoita syntyy yksi toisensa perään. Voiko kuka tahansa olla tarinankertoja? No tottahan toki, mutta miten?**

Tarinoita syntyy parillakin kuutiolla, mutta yhdeksällä kuutiolla syntyy jo kunnan tarina. Erilaisia tarinakuutiosettejä on monia ja kuutiota voi ottaa yhdestä tai useammasta setistä. Alla olevassa esimerkissä on kolme kuutiota Original-setistä, 3 Actions – toimintasetistä ja 3 Score – urheilusetistä.

Yhdeksän kuutiota heitetään kaikkien nähtäville ja aloitetaan tarina yhdistämällä toisiinsa kuutioiden 9 kuvaa.

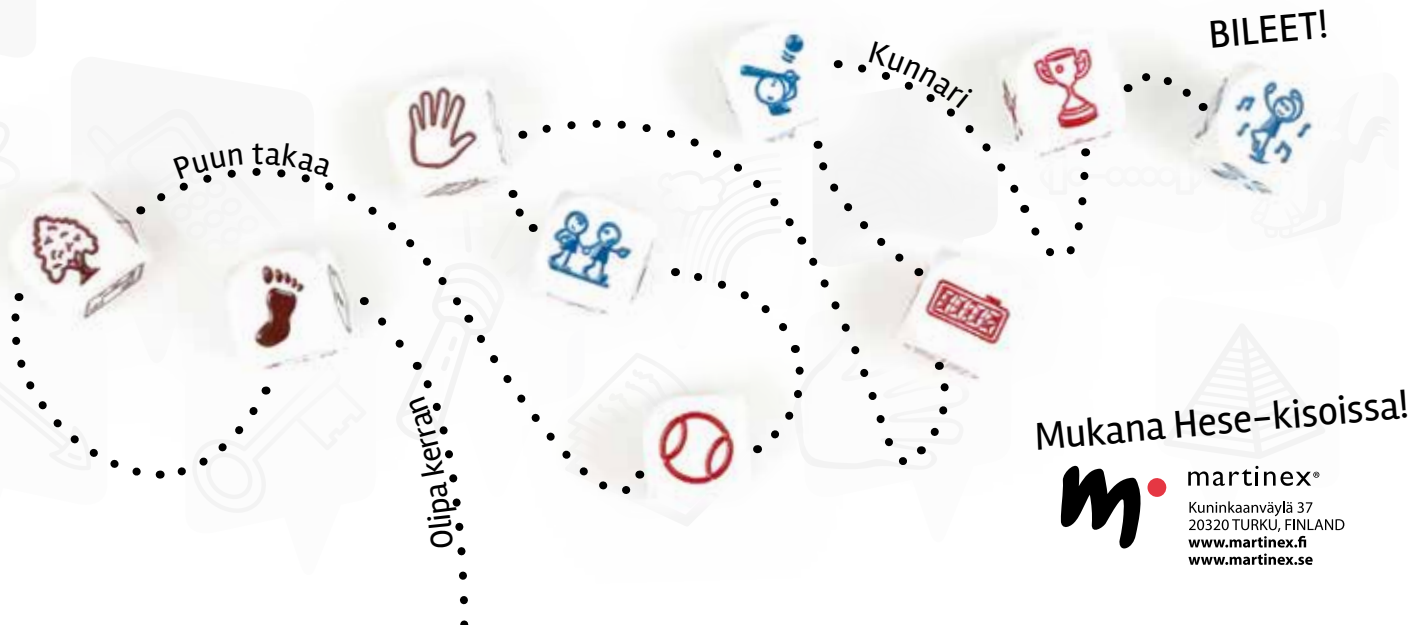


## Näin syntyy tarina mieleenpainuvasta urheilusuorituksesta

Heitä ensin kolme kuutiota ja kuvaile niiden avulla urheilijan tai joukkueen taitoja ja supervoimia. (Anna urheilijalle / joukkueelle nimi, se tekee tarinanasta paremman). Heitä sitten kaikki 9 kuutiota. Kerro niiden avulla taustatietoa harjoittelusta, kisaan valmistautumisesta, jne.

Sitten – kaikki urheilijat tarvitsevat vastustajan. Heitä 9 kuutiota uudestaan ja kuvaile millainen on urheilijan tai joukkueen pahin vastustaja. Vastustajalla on aina salainen ase, millä he kirivät voittoon tai saavat yliotteen. Anna urheilijalle / joukkueelle nimi ja mieti miten salainen ase saadaan selätettyä.

Kun nyt on selvillä urheilusuorituksen molemmat osapuolet, heitä taas 9 noppaa ja selosta vuosisadan urheilusuoritus! Ja muista – ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.



Mukana Hese-kisoissa!

**m** martinex®  
Kuninkaanväylä 37  
20320 TURKU, FINLAND  
[www.martinex.fi](http://www.martinex.fi)  
[www.martinex.se](http://www.martinex.se)



# 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 Eric 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 15.5.15 mennessä, postimerkillä varustetussa kuoressa osoitteella: Suomen Urheiluliitto ry / Tanja Nikkinen, Radiokatu 20, 00240 HELSINKI. Voit myös osallistua sähköpostilla: kilpailuvastaukset@sul.fi. Kirjoita viestiin samat tiedot kuin kupongissa.

ChupaChups -tikkari löytyi lehden sivulta \_\_\_\_\_

Nimi:

Lähiosoite:

Postinro:

Postitoimipaikka:

Puhelin:

Sähköposti:

tietojani ei saa käyttää suoramarkkinointiin

**Hyvinkään Kone- ja  
Rautavälitys Oy**  
Kerminkuja 1, 05880 Hyvinkää  
puh. 019-435 135

**Vimpelin seurakunta**  
"Tavallisen ihmisen seurakunta"  
www.vimpelinseurakunta.fi

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

**ERIKOISVALU OY**  
Kartanonlenkki 51, 04680 HIRVIHAARA  
www.erikoisvalu.fi

**JP Metsäkone-  
urakointi Oy**  
Honkimetsäntie 15, 62100 Lapua  
www.metsakoneurakointi.fi

**Jeti-Sähkö Ky**  
Yrittäjätie 1, 06450 Porvoo  
p. 020 741 3660  
www.jeti-sahko.fi

**JOENSUUN  
LAAKERI**  
www.joensuunlaakeri.fi

**Salon Tilipalvelu Oy**  
Turuntie 21, 24240 Salo  
puh. 02-731 2905  
www.salontilipalvelu.com

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

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

**HAMRE OY**  
rengasalan maahantuontia jo 40 vuotta  
www.hamre.fi

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

**Peltityö Laine Joni**  
Pohjalantie 9, 37500 Lempäälä  
Peltityöt ammattitaidolla 25 vuoden kokemuksella  
joni.laine@elisnet.fi  
040 548 7920

**Talohuolto  
K. Tahvanainen Ky**  
Melatie 11 A 10, 80160 Joensuu  
www.talohuoltotahvanainen.com

**Elektro-Metek Oy**  
Tinurinpolku 3, 80400 Ylämylly  
p. 0400-673 467

**oilon®**  
Oilon - the warm way

Lahti www.oilon.com

**Rakennus Pitka**  
Niittytie 100  
46800 Anjalankoski

**Tilitoimisto  
Heini Poutiainen Oy**  
Ratakatu 33, 53100 Lappeenranta  
www.tilitpoutiainen.fi

**Kuusaan METALLI Oy**  
Radantaus 13, 45910 Voikkaa  
www.kuusaanmetalli.fi

**TPI Tuotepalvelu  
Isohannu Oy**  
Pinotie 3, 33470 Ylöjärvi  
www.saunalahti.fi/~tpimi

**Kotkan Levytyö Oy**  
Seppolantie 5, 48230 Kotka  
www.kotkanlevytyo.fi

**Hämeen Kuljetus Oy**  
Asemakatu 73, 30420 Forssa  
puh. 020 1616270  
www.hameenkuljetus.fi

**Kaivuriurakointi  
livari Oy**  
livarinmäentie 22, 49900 Virolahti  
p. 0400-652 328, Aki: 040-5655 748  
teppoiivaritmi@gmail.com

**Kelan Pojat Ay**  
Kurvisentie 134 A, 93760 Murtovaara  
Puh. 040 5494 061  
Tieliikenteen tavarankuljetukset

**Konehuolto A. Uotila**  
Luhtatie 5  
31400 Somero  
www.konehuoltouotila.com

**Beveg Ky**  
Kankaanpää  
www.beveg.fi

**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

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

**Itä-Suomen  
Turvapalvelu Oy**  
Kerantie 18, 81720  
www.itasuomenturvapalvelu.fi

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

**Scanhall Oy Ab**  
Kokkola  
www.scanhall.fi

**L & I Puutuote Ky**  
Teollisuustie 55  
01800 Klaukkala  
p. 09-879 4958

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

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

**Kuljetus- ja  
Maanrakennus  
P. Salonen Oy**  
Seutulantie 3-5A, 04410 Järvenpää  
www.salonenoy.fi

**Sähköurakointiliike  
M. Tuomi Oy**  
Puh. 0400-825 768 Masku  
markku.tuomi@M-tuomi.fi

**Tiemerkintä Ritamäki Oy**  
Nauristie 111, 21530 Paimio  
www.tiemerkintaritamaki.com

## Rakennus- ja maalau palvelu Vikman Oy

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



## JÄÄMESTARIT OY

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

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



Etelä-Karjalan  
Jätehuolto Oy

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

S. Rinne  
Siivous- ja saneeraus

Puh. 040 5350416  
Hanko

Metallivalmiste  
A. LAAKSONEN  
Hyvinkää

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

Forssan  
Ympäristö-  
urakointi Oy

Peltokatu 5, 30100 Forssa  
[www.ymparistourakointi.com](http://www.ymparistourakointi.com)

Metsä- ja  
puistopalvelu  
Korpas Ky

Virolahti  
[www.puunkaatokorpas.net](http://www.puunkaatokorpas.net)

# SaKoTe

Pajatie 4 B  
01800 Klaukkala  
puh. 040 8245180

# Ölly- Hetki Oy

Hamina  
[www.oljyhetki.fi](http://www.oljyhetki.fi)

Haminan  
Jätehuolto Ky  
Ensio Virtanen

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

Vankalla kokemuksella  
**PUUTBOIS OY**

Jouni Mikkonen 0400 457856  
Jukka Kurkinen 0400 810729  
[www.puutbois.com](http://www.puutbois.com)

- Metsäkonetyöt - Tonttihakkuut  
- Pihapuut - Haketus

Hyvinkään  
Keittiökalustetukku  
Oy

Puh. 019-483 255  
[www.keittiokalustetukut.fi](http://www.keittiokalustetukut.fi)

Greif  
Flexibles  
Finland Oy

Vasarakuja 19, 67100 Kokkola  
[www.greif-flexibles.com](http://www.greif-flexibles.com)

# Lipsanen Yhtiöt

Soraliike  
Erik  
Winqvist Ky

Tuusula  
[www.soraliikewinqvist.fi](http://www.soraliikewinqvist.fi)

Lassila  
&  
Tikanoja Oy

Tornio  
[www.lassila-tikanoja.fi](http://www.lassila-tikanoja.fi)

# Keuda

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



Loimaan  
Seudun  
Ympäristö-  
huolto Oy

[www.jatehuolto.com](http://www.jatehuolto.com)

Vammalan Osamynti Oy  
Pääkkösentie 12, 38200 SASTAMALA  
p. 03-514 1766  
[www.osamynti.com](http://www.osamynti.com)

Kylmähuolto Juselius Ky  
Kuljunkatu 33, 08150 Lohja  
[www.kylmahuoltojuselius.fi](http://www.kylmahuoltojuselius.fi)

Merkkimiehet Oy

Yliahontie 5, 42700 Keuruu  
Kaikki liikennemerkit meiltä!  
[www.merkkimiehet.fi](http://www.merkkimiehet.fi)

# Uitto- pojat Oy

Heinola

## LKV Kiinteistövälyitys ja Tilipalvelu Pietiläinen Oy

Torikatu 5, 18100 Heinola  
[www.pietilainenoy.fi](http://www.pietilainenoy.fi)

## Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A  
96900 Saarenkylä  
puh. 0400 391258

## Montonen Jukka Tmi

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



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

## Kantvik Shipping Ltd Oy

Sokeritehtaantie 20  
02460 Kantvik  
[www.kantvikshipping.fi](http://www.kantvikshipping.fi)

## Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -  
asiantuntevaa palvelua yli  
20 vuoden ajan

Nurmes  
[www.valtimonsahkotyo.fi](http://www.valtimonsahkotyo.fi)



## Akaan seurakunta

Armon, ilon ja toivon  
yhteisö  
[www.akaanseurakunta.fi](http://www.akaanseurakunta.fi)



Tiiriskankaantie 7  
15860 Hollola  
[www.a-kassi.fi](http://www.a-kassi.fi)

## SELCAST OY

KARJAA  
[www.selcast.fi](http://www.selcast.fi)

## KWH- yhtymä Oy

Vaasa  
[www.kwhgroup.com](http://www.kwhgroup.com)

## Hangö Stevedoring

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

## Naantalin Merisali

Nunnakatu 3, 21100 Naantali  
02-4352477  
[www.ravintolatrappi.fi](http://www.ravintolatrappi.fi)

## Arcazo

## F-Suotimet Oy

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

## Kera- huolto Oy

Kirvesmiehentie 3 A  
04200 Kerava  
puh. 09-294 5788

## Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

Kaakkoiskaari 1  
53500 Lappeenranta  
[www.rakennuslasi.com](http://www.rakennuslasi.com)

## Kylmä- eristys Oy

Lappeenranta  
[www.kylmaeristys.fi](http://www.kylmaeristys.fi)

## Orpe

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



SOTKAMON  
PORAKAIVO  
Mäntyte 9, 88610 Vuokatti  
[www.sotkamonporakaivo.fi](http://www.sotkamonporakaivo.fi)

## Rakentajat Piippo & Pakarinen Oy

Kaupпамäki 3, 02780 Espoo  
p. 09-812036  
www.rppoy.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

## Roal Oy

Rajamäki  
www.roal.fi



## Finnsusp Oy Ab

Pääskykalliontie 5  
21420 Lieto  
www.piiloseet.fi

STRONG WOOD  
PÖLKKY



Kuusamo  
www.polkky.fi



Tientaus 2,  
55100 IMATRA  
www.ukonhauta.fi

## Haminan vesijohtoliike PENTTILÄ

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

## LTR Lapin Teollisuus- rakennus Oy

Kemi  
www.ltr.fi

## Hämeen Laaturemontti Oy

Jasperintie 273, 33960 Pirkkala  
www.laaturemontti.fi



**COROB**<sup>TM</sup>  
color engineering



www.sihuma.fi

## Mickelsson Automaatio Oy

Vahto  
www.mickelsson-automaatio.fi

## Porvoon suomalainen seurakunta

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

## KESPRO

LAPPEENRANTA  
www.kespro.fi

*Tasaisen varmasti  
paalupaikalla!*

TERÄSPAALUTUKSIA



050 5273 614

www.kankareenpaalutus.fi



## Rautjärven kunta

Maailmanmestareiden  
kunta

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

## Lieksan Viherkeskus

- laatua ja valikoimaa -  
Simo Hurtankatu 10, 81700 Lieksa  
Puh. (013) 521 298  
www.viherkeskus.com

## Tampereen Messut

www.tampereenmessut.fi

## Kotkan Sähköpaja Oy

p. 040-7400 081

## Rudus Oy Kauhajoki

Koskenkyläntie 66, 61800 Kauhajoki, www.rudus.fi

-Energy in action!

# Youth Athletics Games

 Katso Youtube-video:  
"Youth Athletics Games"

 Tykkää "Youth Athletics Games"  
ja pysyt mukana!

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

