

2/2015

# SPURTTI

News

**Silja Line  
Seurakisoista  
ensi kosketus  
yleisurheilun**

**+ treenivinkkejä,  
idoliesittelyjä,  
somenuoria ja  
paljon muuta!**

**Vattenfall  
Seuracupin  
huikeat finaalit!**

**Family Freshistä  
yleisurheilukoulun  
uusi kumppani**



# 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

## Ketä sinä fanitat?

Fanittaminen perustuu tunteeseen. Se on ihailua, arvostusta, intohimoa, ilmiötä, esikuvia, henkilöitä ja joukkueita. Nuoret samaistuvat helposti ihailunsa kohteeseen ja rakentavat omaa identiteettiään myös tätä kautta. Ihaileminen on ihmisen kehityksessä positiivinen voima. Aikuisiällä fanittaminen liittyy yksilön osaksi yhteisöä ja viestittää arvoista ja elämänvalinnoista.

Fanikulttuuri synnyttää mm. harrastajia, kilpaurheilijoita, seuraaktiiveja, ohjaajia, valmentajia ja uusia faneja. Kaikkia tarvitaan, jotta kokonaisuus toimii. Sinulla voi olla monta roolia. Oletko oman harrastuksen ja kilpailemisen lisäksi esikuvana nuoremmille? Fanittaaako pikkusisko sinua, koska pääset riman yli tai osaat heittää keihästä pidemmälle?

Urheiluseuran ympärille syntyy usein faniyhteisö. Väriin tunnistaminen, seuran verkkarit ja yhteiset kannustushuudot liittyvät vahvasti fanittamiseen.

Mikä fanittamisessa on sitten parasta? Minusta #yhteisöllisyys, #esikuva, #intohimo ja #tunne on mahtavaa!

Energistä syksyä!

Ritva



Kerro omat fanitusmuistosi ja lähetä ne Spurtin toimitukselle 1.11. mennessä osoitteeseen: nuoriso@sul.fi. Julkaisemme seuraavassa numerossa ja nuorisoyleisurheilun somessa lehden lukijoiden fanitusmuistoja. #lupafanittaa

Keräämme yleisurheilukoulu- ja treenikuvia nuorisoyleisurheilun tileillesosiaalisessa mediassa.

Facebook: Nuorisoyleisurheilu

Instagram: @Nuorisoyleisurheilu

Löydämme kuvasi Instagramissa, kun käytät seuraavia avainsanoja: #nuorisoyleisurheilu #yleisurheilukoulu #familyfresh

## Sisältö

- 3 Pääkirjoitus
- 4-5 Vattenfall Seuracupin piirikisat
- 6-7 Superjännittävät Vattenfall Seuracupin finaalit
- 8 VFC tulokset
- 9 Terve koululainen
- 10-12 Tässä tulevat somenuoret!
- 14 Youth Athletics Games
- 16-17 Voitto Onnisen treenivinkit
- 18 Keiju Junior Juoksukoulu
- 20 Alisa Vainio
- 21 Niko Koskinen
- 22-23 Silja Line Seurakisat
- 25 Family Fresh yleisurheilukoulu

Kannen kuva: Juha Saastamoinen

### 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 16-17 ja 18 taitto

Petri Kuhno / Studio Kirjosieppo Tmi

### Voitto Onninen -piirroksat

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).

# Piirikisoissa laitetaan parasta!



Yleisurheilun supersuosittu joukkuekilpailu, Vattenfall Seuracup, muodostuu kahdesta piirikisasta sekä finaalista, jonne pääsee pisteiden perusteella 15 kunkin neljän sarjan parasta joukkuetta. Myös SUL:n somenuoret kilpailivat ahkerasti Vattenfall Seuracupissa. Ohessa heidän kokemuksiaan kesän jännimmistä kisoista.

Perinteikäs ja vuosi vuodelta yhtä suosittuna säilynyt Vattenfall Seuracup järjestettiin kuluvana vuonna jo kahdeksannentoista kerran.

Suomen Urheiluliiton aluepäällikkö **Mika Tyrkkö** sanoo, että Vattenfall Seuracup on yleisurheilua parhaimmillaan.

- Kisassa korostuvat urheilun ilo, energisyys ja joukkue-

henki. Jokaisen kilpailijan suoritus vaikuttaa seuran kokonaistulokseen, Tyrkkö kertoo.

SUL:n somenuoret postailivat ahkerasti VFC-kisatunnelmiaan Nuorisoyleisurheilun Facebook- ja Instagram-sivuille. Ohessa muutamia heidän tunnelmakuviaan kisoista.



Kuvassa on Ylöjärven Urheilijoiden Vattenfall-joukkue. Tunnelma kisoissa oli todella hyvä, nämä kisat ovat loistava paikka harjoitella kilpailemista. Suosittelen kisoja kaikille! Valitettavasti sarjat loppuvat 17-vuotiaisiin, joten itselläni on ensi vuonna viimeiset Vattenfall-kisat.

**Jutta Selin, Ylöjärven Urheilijat**

**SOMenuoret  
fanittavat  
Seuracupia!**

**Annina Reijonen:  
Vattenfall Seuracup on seuran  
ja joukkueen yhteishengen kohottaja  
ja siellä on mahtava fiilis.**



# VATTENFALL SEURACUP



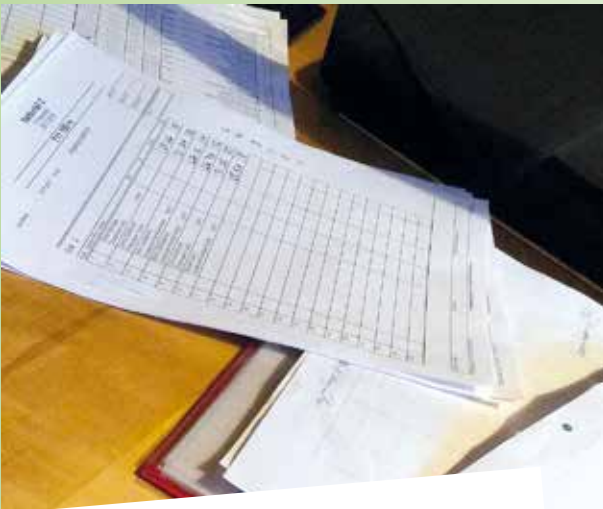
Ihan mahtava tunnelma oli Uudessakaupungissa, Vakka-Suomen alueen toisen Vattenfall osakilpailun aikana! Kaikki kannustivat toisiaan ja Jyske hoiti homman upeasti ja voitti koko kisan. Jyske järjestää myös finaalin, jota täällä odotetaan jo innolla.  
**Jenna Westerlund, Laitilan Jyske**

Minna Läspä:  
**Vattenfall Seuracup on kisa, joka saa seuran joukkuehengen nousemaan huippuunsa.**

Mari Kahila:  
**Vattenfall Seuracup on mahtava!**



Tampereen Pyrintöläisiä Forssassa Vattenfall Seuracupissa. Meininki oli hulvaton!  
**Pinja Heinonen, TP**



Tänään oli Vattenfall Seuracupin toinen osakilpailu kotikentällä. Oli tohinaa paljon ja hyppäsinhän siinä enkan seipäässä! Loppuilla menee tulosten tarkistamisessa.  
**Mari Kahilainen, Pihtiputaan Tuisku**

Ari Mahmoudian:  
**Vattenfall Seuracup on vähän niin kuin nuorten eliittikisat.**

# Huippujännittävät finaalit huipensivat Vattenfall Seuracupin!

VATTENFALL  
SEURACUP



Tuusulassa Tera-sarjan finaalia seuraamassa ollut **Mika Tyrkkö** sanoi kilpailujännityksen pysyneen yllä lähes loppuun asti.

- Jyväskylän Kenttärheilijat pääsi karuun vasta viimeisissä lajeissa. Siihen asti kärkijoukkueiden tilanne oli erittäin tasainen.

JKU nappasi Tuusulassa kolmannen perättäisen Vattenfall Seuracup-voiton. Toiseksi sijoittui Tampereen Pyrintö ja kolmanneksi Espoon Tapiot.

- Seuraihmissen kanssa jutellessa on ollut ilo huomata, kuinka tärkeä kilpailu Vattenfall Seuracup heille on. Sillä on iso merkitys etenkin niille seuroille, jotka tavoittelevat finaaliapaikkaa. Seuracupia pidetään seuratoiminnan mittarina ja siinä menestyminen arvostetaan korkealle, Tyrkkö sanoi.

HKV:n valmentajat Jan Vorselman ja Toni Kortelin olivat Tyrkön kanssa samoilla linjoilla.

- Vattenfall Seuracupissa näkyy hyvin seuran nuorisourheilun kokonaistaso. Saimme piirikisoista 300 pistettä enemmän kuin viime vuonna ja se kertoo meille, että suunta on parin vuoden taantuman jälkeen käännetty nousuun. Nuorisovalmennuksen tehostaminen ja muun muassa nuorisopäällikön palkkaaminen alkavat kantaa hedelmää.

Vorselman kertoi seuran tavoittelevan finaalista sijoitusta kuuden parhaan joukkoon.

- Viime vuonna olimme kahdeksansia. Sitä lähdetään tietenkin parantamaan. Kaikissa ikäsarjoissa ja lajeissa meillä ei ole osanottajia, joten se syö pistesäälistämme.

Neljällä paikkakunnalla kilpailut finaalit huipensivat vuoden 2015 Vattenfall Seuracup -kesän. SUL:n aluepäällikkö Mika Tyrkön mukaan vuosi oli kaikin puolin erinomainen: seurajoukkueiden kokonaismäärä kasvoi ja tulostaso kohosi entisestään.

HKV saavutti tavoitteensa, sillä seura sijoittui hienosti viidenneksi.

## LEMPÄÄLÄN KISA YLEISURHEILU PARAS VARKAUDESSA

Varkauden Vattenfall Giga-sarjan mestaruuden vei Veli-Matti Rannan koutsaama Lempäälän Kisa Yleisurheilu, joka oli vielä ennen päätöslajia pisteen perässä kakkoiseksi lopputuloksissa sijoittunutta Raision Kuulaa. Kolmossijan vei IK Falken ennen IF Drottia ja Naantalın Löylyä.

Varkauden Vattenfall Giga -sarjan seuracupin finaaliassa syntyi uusi Ikkäkausiennätyk, kun Raision Kuulan Johanna Kylmänen voitti N17-sarjan 200 metrillä ajalla 25,29. Aika on T13 sarjan uusi ikäkausiennätyk!

## PYHÄSELÄN URHEILIJAT VOITTOON LAITILASSA

Laitilassa kilpailuissa Mega-sarjan finaaleissa vahvin oli Pyhäselän urheilijat, joka voitti toiseksi sijoittuneen Noormarkun Nopsan reilulla 40 pisteellä. Kolmanneksi sijoittui isäntäseura Laitilan Jyske.

## LAPPAJÄRVEN VEIKOT NAPPASI KILO-SARJAN VOITON

Sulkavan Urheilijat-41 isännöi Kilo-sarjan finaalia, joka kilpailtiin Savonlinnassa. Siellä erittäin tiukan kilpailun jälkeen voiton vei Lappajärven Urheilijat. Toiseksi sijoittui viisi pistettä Lappajärven perässä Säskylän Urheilijat ja kolmanneksi Kaustisen Pohjan-Veikot.

KUVAT JUHA SAASTAMOINEN,  
MERJA TURUNEN, JARMO KATILA





## Vattenfall Seuracup-finaalien tulokset 2015

### Kilo-sarja

1.	Lappajärven Veikot	407
2.	Säkylän Urheilijat	404
3.	Kaustisen P-V	377
4.	Pihtiputaan Tuisku	360,5
5.	SU-41	338
6.	Vähäkyrön Viesti	294,5
7.	Töysän Veto	288
8.	Yläneen Kiri	269,5
9.	Vehmaan Kiisto	254,5
10.	Maaningan Mahti	218,5
11.	Marttilan Murto	197,5
12.	Ristiinan Urheilijat	181
13.	Varpaisjärven Vire	175
14.	Vahdon Tuisku	153
15.	Karvian Kiri	95

### Mega-sarja

1.	Pyhäselän Urheilijat	389,5
2.	Noormarkun Nopsa	341,5
3.	Laitilan Jyske	329
4.	Sjundeå IF	321,5
5.	Iitin Pyrintö	303
6.	Karkkilan Pojat	295
7.	Lauttakylän Luja	293
8.	Juvan Urheilijat	293
9.	Ähtärin Urheilijat	270,5
10.	Alavuden Urheilijat	269
11.	IF Åsarna	252
12.	Kalajoen Junkkar	222,5
13.	Tammelan Ryske	222
14.	Kauhavan Wisa	203
15.	Kerimäen Urheilijat	180
16.	IF Nykarlebynedjen	131,5

### Giga-sarja

1.	Lempäälän Kisa Yleisurheilu	375
2.	Raision Kuula	372
3.	IK Falken	359
4.	IF Drott	358
5.	Naantalin Löyly	343
6.	Lapuan Virkiä	312
7.	IF Sibbo-Vargarna	289,5
8.	Vammalan seudun Voima	277
9.	Ilmajoen Kisailijat	265
10.	Kaipolan Vire	224
11.	Janakkalan Jana	216
12.	Orimattilan Jymy	190
13.	Kankaanpään Seudun Leisku	184,5
14.	Varkauden Kenttä-Veikot	178
15.	Valkeakosken Haka	144
16.	Liedon Parma	136

### Tera-sarja

1.	Jyväskylän Kenttärheilijat	367
2.	Tampereen Pyrintö	351,5
3.	Espoon Tapiot	331,5
4.	Lahden Ahkera,	327
5.	Helsingin Kisa-Veikot	308
6.	Lappeenrannan Urheilu-Miehet	289
7.	Seinäjoen Seudun Urheilijat	264
8.	Savonlinnan Riento	255
9.	Turun Urheiluliitto	253,5
10.	Keski-Uudenmaan Yleisurheilu	240
11.	Borgå Akilles	237
12.	Hyvinkään Seudun Urheilijat	219,5
13.	Kuivasjärven Aura	209
14.	Imatran Urheilijat	200
15.	Hämeenlinnan Tarmo	198
16.	Karhulan Katajaiset	183



# Kunnon välipalalla jaksaa



1

osa

täysjyväisiä  
viljatuotteita



1

osa

maito- ja lihatuotteita



1

osa

hedelmiä, marjoja  
tai vihanneksia



Välipalat täydentävät ateriarytmiä. Terveellinen välipala on ravitseva, monipuolinen ja sopivan kokoinen. Se syödään pääaterioiden välissä, riittävän ajoissa ennen liikuntasuorituksia. Silloin nälkä pysyy loitolla, jaksaminen tasaisena ja paino hallinnassa. Jos välipalannälkäsi on kohtuuttoman iso, syö pääaterioilla enemmän.

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

**Valitse välipalalle jotain jokaisesta kolmesta osasta.**

1

## Ruista ranteeseen

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

1

## Muista proteiinit!

Toinen kolmannes tulee olla kalsiumpitoista proteiinia, esim. jogurttia, rahkaa, raejuustoa tai muita kevytjuustoja. Suosi sokeittomia ja rasvattomia jogurtteja ja rahkoja. Proteiinia saat myös kananmunasta tai lihaleikkeleistä.

1

## Väriä välipalaan

Viimeinen kolmannes koostuu vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Leivän päälle valitaan kurkkua, tomaattia, paprikkaa ja annokseen sisällytetään marjoja tai hedelmiä.

!

## Käytä mielikuvitusta!

Tee välipalaksi smoothie, joka pitää sisällään kolme välipalan osaa: esimerkiksi jogurttia + mansikoita + kaurahiutaleita.

!

## Välipala mukaan

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



Lue lisää  
nuoren liikku-  
jan hyvästä  
ravitsemuk-  
sesta



tervekoululainen.fi



# Tässä tulevat SUL:n SOMENUORET!

Viime keväänä SUL haki omien viestintäkanaviensa kautta nuoria, sosiaalisen median kiemurat taitavia yleisurheilijoita perustettavaan SOMETiimiin. Kaikista hakemuksista tiimiin valittiin mukaan 22 nuorta eri puolilta Suomea. Aktiivisesti läpi kesän Instagramissa ja Nuorisoyleisurheilun Facebookissa rakkaasta harrastuksestaan somettaneet nuoret ovat tehneet lajia ikätoveriensa keskuudessa ilahduttavan hyvin tunnetuksi. Mutta keitä he oikein ovat? Ohessa 15 nuoren esittely, lisää luvassa seuraavissa lehdissä.



## Minna Läspä

15 vuotta, Kaustisen Pohjan-Veikot  
Olen harrastanut yleisurheilua vuodesta 2004 lähtien. Päälajinani on kestävyysjuoksu ja matkoina 800 m, 1500 m ej ja 2000 m. Olen myös nuorempana kisannut enemmän korkeushypyssä ja keihäänheitossa. Yleisurheilussa parasta on omien ennätysten parantaminen ja uusiin ihmisiin tutustuminen. Kavereitten kanssa treenaaminen on myös kivaa. Somessa käytän eniten instagramia ja postailen kuvia kisoista ja harjoituksista.

## Ari Mahmoudian

13 vuotta,  
Tampereen Pyrintö  
Aloitin yleisurheilun viime syksynä eli melkein vuosi sitten. Itse en ole vielä mitään päälajia valinnut, mutta tykkään hyppylajeista ja aita- ja pikajuoksusta. Yleis-



urheilussa parasta on kaverien kanssa oleilu ja treenaaminen. Ja tietty kisoissa oleminen. Sometan vähän kaikesta, riippuu ihan tilanteesta. Käytän Instagramia eniten. Seuraan esimerkiksi suomalaisia pikajuoksijoita, mm. Ville Aarnivalaa ja Jonathan Åstrandia.

## Roosa Ylönen

16 vuotta,  
Hankasalmen Hanka  
Olen yleisurheillut 7 vuotta, keihäs ollut päälajini koko ajan. Yleisurheilussa parasta on yhteisöllisyys, mielenkiintoinen laji, kilpailut ja haasteet. Aina löytyy jotain hiomista ja parannettavaa. Käytän Nuorisoyleisurheilun IG- ja FB-tilien lisäksi aktiivisesti Twitteriä (@Rouskulii) ja siellä twiittailen keihäänheitosta, treenauksesta ja arjesta. Seuraan nykyisiä ja entisiä urheilijoita, mm. **Goldie Sayersiä**, **Sanni Utriaista**, **Petteri Piiröistä** ja **Mikaela Ingbergiä**. Lueskelen heidän kuulumisia ja samalla etsin vinkkejä omaan treenaukseen. Minulla on myös nettisivut ja blogi, [www.roosaylonen.com](http://www.roosaylonen.com).



## Mari Kahila

13 vuotta, Oulun Pyrintö  
Olen harrastanut yleisurheilua 10 vuotta, eniten varmaan pikamatkoja, korkeutta ja kolmiloikkaa, ja nyt viimeisimpänä lyhyitä aitoja. Yleisurheilussa parasta on varmaan kaverit. Harjoituksiin voi purkaa tylsistymisen tai vihan, jos on huonopäivä, sillä treenatessa ei tarvitse ajatella mitään muuta. Sometan vähän kaikesta elämässäni Instagramissa ja Snapchatissa. Katson myös Youtube vide-



oita ja omistan twittertilin. Seuraan Instagramissa tilejä, joissa on videoita maailmanhuipuista esim. @triplejumpers.



### Mari Kahilainen

16 vuotta,  
Pintiputaan Tuisku  
Olen harrastanut 12 vuotta yleisurheilua. Nuorempana tein kaikkia lajeja, mutta muuttaman vuoden sisällä olen keskittynyt vain kuulaan ja kiekkoon. Joskus on silti todella kivaa tehdä myös muita lajeja!

Yleisurheilussa on parasta monipuolisuus, kun voi kokeilla erilaisia lajeja, joissa tarvitaan eri ominaisuuksia. Jokaiselle kyllä löytyy se mieluinen laji! Sometan pääosin kisoista ja harjoituksista, mutta myös kaikesta muusta yleisurheiluun liittyvästä. Seuraan muun muassa

**Tero Pitkämäkeä** ja **Antti Ruuskasta**.

### Jenna Westerlund

14 vuotta, Laitilan Jyske  
Aloitin yleisurheilun virallisesti n. 6-7 vuotta sitten, mutta ennen sitä kävin jo maastojuoksuissa ja urheilukoulussa. Päälajeini ovat keihäs ja kuula. Kaikki heittolajit ovat kivoja, mutta nuo kaksi ovat nousseet päälajeikseni. Parasta yleisurheilussa on totta kai treenaaminen ja se filis kun on onnistunut jossain. Se on myös todella kivaa, kun näkee kisoissa kavereita ympäri Suomea. Sometan aika monista asioista, eniten kilpailuista ja harkoista. Käytän eniten Instagramia. Seuraan paljon sivuja, joissa on joitain kuvia ja tekstejä yleisurheilusta. Seurailen kavereiden lisäksi myös mm. **Sanni Utriaista**, **Nooralotta Neziriiä** ja **Sandra Perkovicia**.



### Sofia Heikonen

16 vuotta, Veitsiluodon Kisaveikot  
Olen harrastanut yleisurheilua 9 vuotta, enimmäkseen hyppyjä: korkeutta, kolmiloikkaa ja pituutta. Pienempänä kaikki lajit menivät. Yleisurheilussa parasta on kaverit, onnistumiset, treenaaminen ja kilpailut.

Sometan eniten treeneistä ja kisoista. Tykkään enemmän somettaa Instagramissa. Itse seuraan kaveriitten lisäksi suomalaisia yleisurheilijoita esim. **Nooralotta Neziriiä**.

### Riina Virtanen

13 vuotta, Hyvinkään Seudun Urheilijat  
Olen harrastanut yleisurheilua 3,5 vuotta ja kaikkea monipuolisesti. Lempilajeini on aidat. Parasta yleisurheilussa on kilpailut. Instagramissa laitan yleensä kuvia kilpailuista ja kauniista maisemista. Somessa seuraan huippu-urheilijoita.



### Eeva Immonen

15 vuotta, Espoon Tapiot  
Olen harrastanut yleisurheilua vauvasta asti eli noin 14 vuotta. Olen treenannut kaikkia lajeja, nyt päälajeinani ovat 100-400 metriä ja kuula. Yleisurheilussa parasta on kavereiden kanssa treenaaminen, tulosten parantaminen ja kehittyminen. Myös kisamatkat ympäri Suomea on tosi kivoja.

Käytän somessa eniten Instagramia ja Snapchattia. Laitan sinne kuvia esim. treeneistä, kavereista ja matkoilta. Seuraan somessa kavereitani ja myös paljon muita yleisurheilijoita ja julkkiksia.





### Julia Raunio

13 vuotta, Viipurin Urheilijat  
Olen harrastanut yleisurheilua kolme vuotta ja kilpailen enimmäkseen keskimatkoilla, mutta treenaan monipuolisesti. Yleisurheilussa on parasta sen monipuolisuus ja se, että pääsee kierte-

lemään ympäri Suomea kisoihin. Sometan aika monista jutuista, mutta eniten urheilusta. Taidan käyttää eniten Instagramia ja seurailen siellä urheilijoita ja kavereita. Minulla on myös blogi, jota päivittelen usein.

### Mette Lukin

15 vuotta, Kuopion Reipas

Yleisurheilua olen harrastanut noin 7 vuotta. Olen treenannut kaikkia lajeja, tällä hetkellä ”päälajeina” ovat pitkät aidat, 300 metriä ja ottelu. Parasta yleisurheilussa on kehittyminen ja tulosten parantaminen. Treenaaminen

hyvien kavereiden kanssa ja matkat ovat myös mukavia. Käytän somessa eniten Instagramia ja Snapchattia. Kuvia laittelen kavereista, maisemista ja joskus treeneistä/kisoista. Seuraan kavereita, urheilijoita sekä muunlaisia julkikkia.



### Pinja Heinonen

14 vuotta, Tampereen Pyrintö

Olen harrastanut yleisurheilua 4 vuotta. Päälajini ovat pika- ja aita-juoksut, mutta teen usein myös eri kentälajeja. Yleisurheilussa parasta kisat. Käytän Instagramia, Facebookia ja Snapchattia, joihin päivitän enimmäkseen kisakuvia. Seurailen somessa muita yleisurheilijoita.



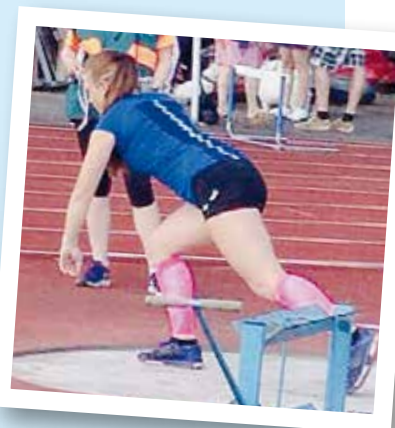
### Jutta Selin

16 vuotta, Ylöjärven Urheilijat

Olen harrastanut yleisurheilua n. 6-7 vuotta. Päälajini ovat pikamatkat ja kuula, mutta muissakin la-

jeissa kisaan aina välillä. Yleisurheilussa parasta on monipuolisuus ja se, kun itse saa päättää mihin kisoihin haluaa mennä. Käytän Instagramia ja Snapchattia eniten, itseltäni löytyy myös Facebook ja ask.fm. Sometan kaikenlaisista asioista, eniten treenaamisesta. Seuraan somessa kavereitani ja urheilijoita mm. **Dafne Schippers**,

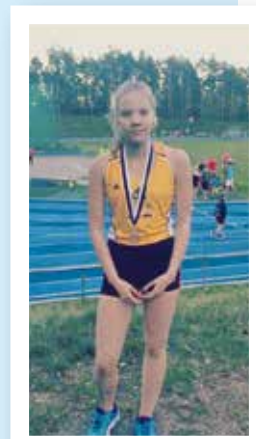
**Usain Bolt** ja **Hanna-Maari Latvala**.



### Annina Reijonen

13 vuotta, Lahden Ahkera

Olen harrastanut yleisurheilua 4 vuotta. Sitä ennen kävin parilla yleisurheileureilla. Minulla ei ole varsinaista päälajeja, mutta kisaan enimmäkseen pikamatkoilla. Somekanavista käytän eniten Instagramia ja Snapchattia, mutta minulla on myös Facebook. Instagrammiin laitan kuvia kaikenlaisista urheilujutuista ja mitä muutenkin olen tehnyt. Seuraan mm. **Usain Boltia**, **Hanna-Maari Latvalaa** ja **Nooralotta Neziriiä**.



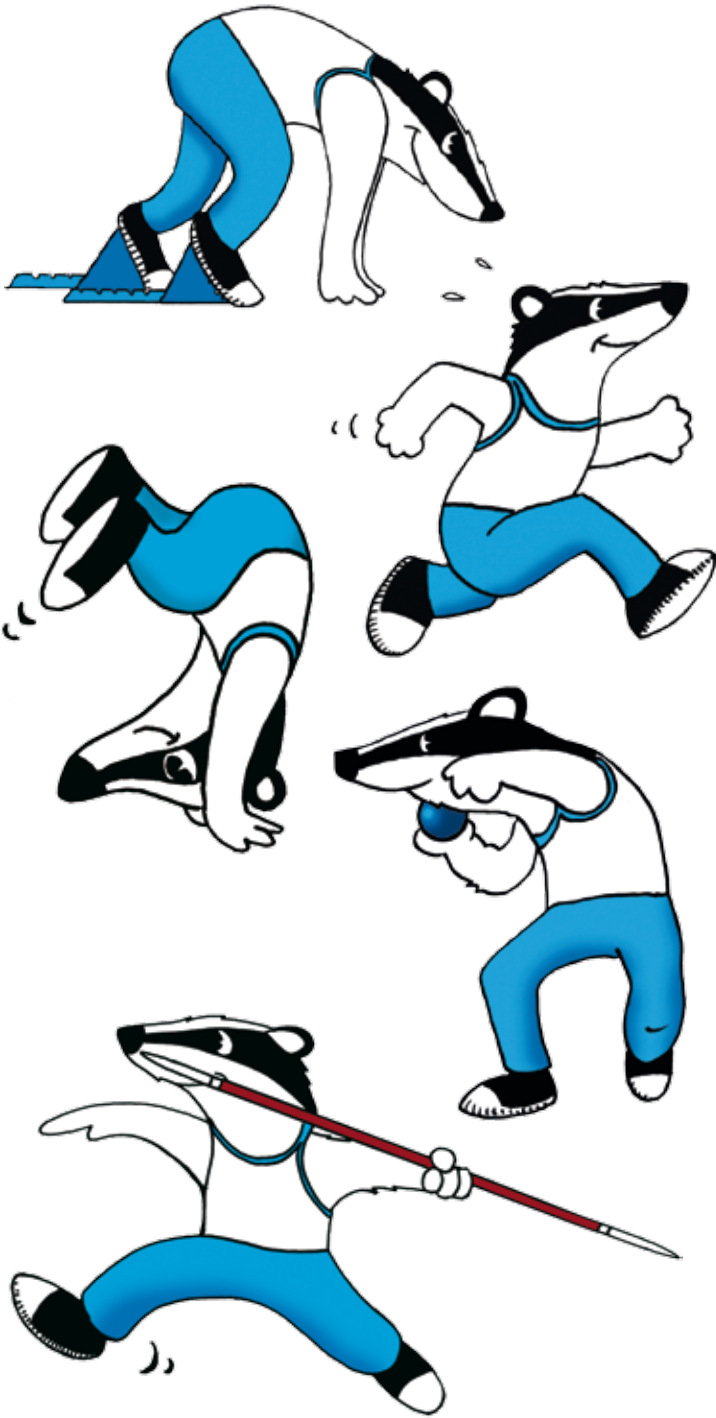
### Venla Peltola

14 vuotta, Lappeenrannan Urheilu-Miehet

Olen harrastanut yleisurheilua seurassa noin 7-8 vuotta ja jo sitäkin ennen vanhempien kanssa. Olen tehnyt monipuolisesti kaikkia lajeja, mutta parhaimmat lajit mielestäni ovat seiväs, pitkät juoksut, keskimatkat ja esteitäkin olen juossut. Tykkään myös keihäästä, pitkistä aidoista ja ottelusta.

Yleisurheilussa parasta on kisat ja niissä onnistuminen, kehittyminen, kaverit ja kun voi käydä eri puolilla Suomea kisoissa ja leireillä. Somessa käytän lähinnä Instagramia ja Snapchattia ja päivitän sinne pääasiassa kuvia kisoista. Seuraan siellä myös muita yleisurheilijoita.





**Maunulan yhteiskoulu**  
HELSINGIN MATEMATIIKKALUKIO

### Liikuntapainotteiset yläluokat

- Enemmän liikuntaa lukujärjestyksessä
- Leirikoulu, kerho- ja kilpailutoimintaa
- Myös matematiikka-liikuntaluokka ja musiikki-liikuntaluokka

### Lukion liikuntapainotus

- Tarjolla 11 kurssia liikuntaa
- Salibandyliiga, kuntosali, turnaukset
- Lukiodiplomi

Peruskoulussa on myös englanninkielinen kansainvälinen luokka ja matematiikkaluokka.

Lukiossa on myös luonnontiedepainotus, taidepainotus ja matematiikan ja luonnontieteiden erikoislukio Helsingin matematiikkalukio.

### Yläluokkien esittelytilaisuudet

ti 12.1.2016 klo 18.00  
la 9.1.2016 klo 10.00

### Lukion esittelytilaisuudet

ti 8.12.2015 klo 13.45  
ti 19.1.2016 klo 13.45  
to 21.1.2016 klo 13.35 matematiikkalukio  
to 4.2.2016 klo 13.45  
to 28.1.2016 klo 18.00 (myös matematiikkalukio)

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

 *PunaMusta*

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

Mäkelänrinteen lukio on valtakunnallisen tehtävän saanut urheilulukio. Koulussa on noin 890 opiskelijaa, joista 600 on 58 eri lajin ikäluokkansa parhaimmistoa olevia urheilijoita.

Yleisurheilussa valmennuksesta vastaa kuuden valmentajan tiimi.

Tiedustelut: Vesa Vihervä: rehtori 040-3341098  
Simo Tarvonen: valmennuksen koordinaattori  
050-5836513





# YAG:ssa oli jälleen tunnelmaa!

Kesäkuinen Youth Athletics Games oli jälleen yksi kotimaisen nuorisoyleisurheilun kesän kohokohdista. Sunnuntain sadesäästä huolimatta tapahtuma oli järjestäjien mukaan kokonaisuutena onnistunut. Mukana oli myös nippu huippu-urheilijoita.

Suomen suurin nuorisoyleisurheilutapahtuma oli Suomen Urheiluliiton seurapalvelujohtaja **Harri Aallon** mukaan kokonaisuutena onnistunut tapahtuma.

- Kilpailullisesti tapahtuma oli korkeatasoinen ja tunnelmaltaan mainio. Parannettavaa jää aina ja palautteesta otetaan opiksi.

SUL:n ja Espoon Tapioiden ja Esbo IF:n yhdessä organisoimat kilpailut järjestettiin tänä vuonna kahdella kentällä, Lep-

pävaarassa ja Otaniemessä. Kilpailutoimikunnan puheenjohtaja Esko Kuha on tyytyväinen tapahtumaan fiilikseen sekä viikonlopun tulosantiin.

- Järjestelyiden osalta perjantaina oli pientä alkukankeutta, mutta kokonaisuutena viikonloppu meni oikein hyvin. Tapahtuman kehitystyö alkaa saadun palutteen pohjalta heti. Ensi vuonna YAG kilpailaan 10.-12.6.2016, Kuha kertoo.

Kisapaikoilla nähtiin myös muutamia kotimaisia huippu-urheilijoita. **Oona**

**Kettunen, Oskari Möro, Matilda Bogdanoff** ja **Nooralotta Neziri** seurailivat kilpailutapahtumia ja poseerasivat nuorten kanssa yhteiskuvissa.

- Olin paikalla Karhulan Katajaisten nuorisopäällikön ominaisuudessa. Meiltä oli kisoissa noin parikymmentä osanottajaa, joista kymmenkunta oli omia valmennettaviani. Oli kiva katsoa, kuinka nuoret tekivät hienoja tuloksia ja nauttivat tekemisestään. Tapahtuma oli oikein mukava, Oona Kettunen kertoi.



KUVAT: TAPIO NEVALAINEN JA RITVA IMMONEN



Yleisurheilun  
kilpailu- ja elämystapahtuma  
Youth Athletics Games (YAG)  
järjestetään ensi vuonna  
**10.-12.6.2016**  
Espoossa!

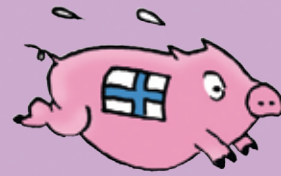
*YAG:ssa on kesän monipuolisin lajivalikoima,  
suurin osanottajajoukko, vauhdikkain tunnelma  
ja viihdyttävin oheisohjelma! Sinä 9–17-vuotias  
yleisurheilijanuori: Tule, koe ja kilpaile  
kesän vauhdikkaimmassa  
nuorisoyleisurheilutapahtumassa!*



Lisätiedot: YAG-sähköposti: [yag@sul.fi](mailto:yag@sul.fi), Internet-sivut: [www.youthathleticsgames.fi](http://www.youthathleticsgames.fi),  
Facebook: Youth Athletics Games, Instagram: Nuorisoyleisurheilu. Mukana järjestelyissä:

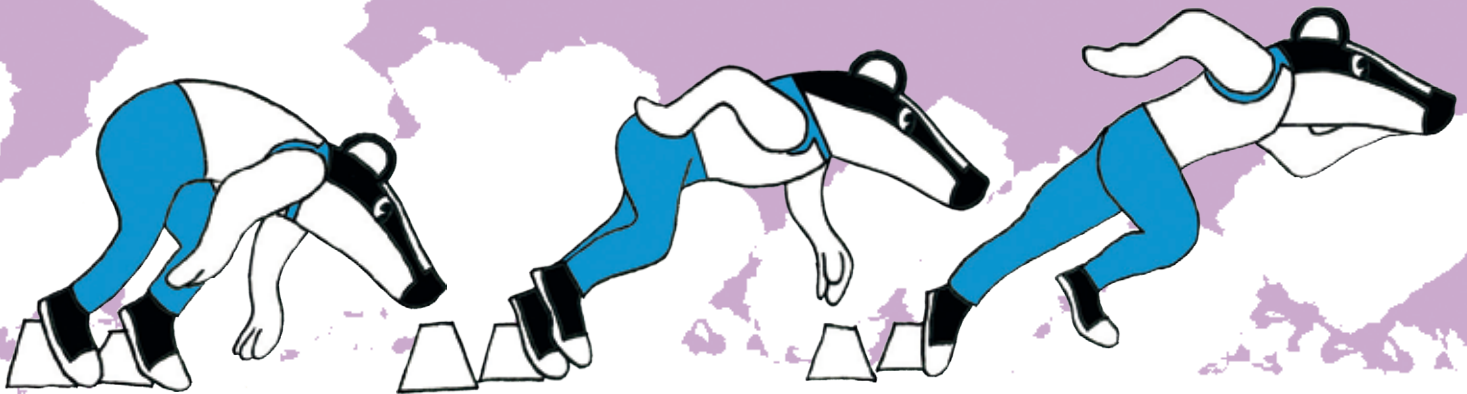


# VOITTO OIKEAN TREENIVINKIT



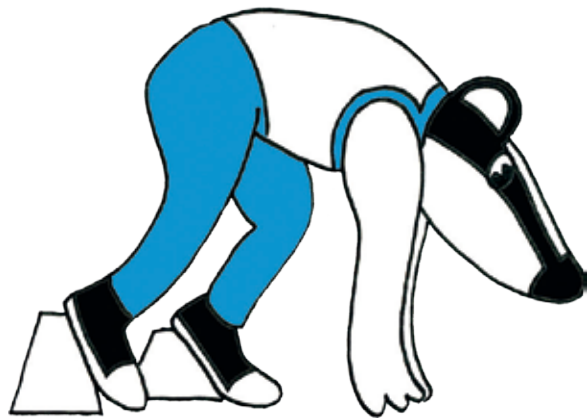
## RUN LIKE BOLT

Pikajuoksussa riittää vauhtia. Kokeile juosta niin kovaa kuin pääset!



### Pikajuoksijan muistilista

- Terävä kiihdytys
- Kiihdytyksestä ryhdikkäästi pystyasentoon
- Älä harpo, pidä askel tehokkaana
- Juokse rennosti, mutta kovaa
- Kädet käyvät tehokkaasti
- Suoraviivaiset liikkeet vievät sinua kovaa eteenpäin!



### Lähtäjän komennot lähdössä

- **PAIKOILLENNE** – siirrytään lähtötelineisiin ja lähtöasentoon
- **VALMIIT** – peppu ylös valmiina lähtöön
- **PAM** – kun jysähtää, niin lähdetään liikkeelle terävästi



**Usain Boltin** huippunopeus 100 metrin juoksussa on n. 44 km/h. Boltin vauhti on kovimmillaan 65 metrin kohdalla.



# KOTITEHTÄVÄT



## 1. Harjoitus: Rappusjuoksu

- Alkuverryttely: hölkkää portaat 3 kertaa ylös ja alas rauhallisesti, tee 10 vatsalihasliikettä ja 20 x-hyppyä
- Venyttele (lyhyet 10 sekunnin venytykset) etureidet, takareidet, pakaralihakset, lonkankoukistajat, pohkeet ja kyljet
- Huomioi harjoituksen turvallisuus ja tee vielä yksi helppo juoksu portaiden yläpäähän

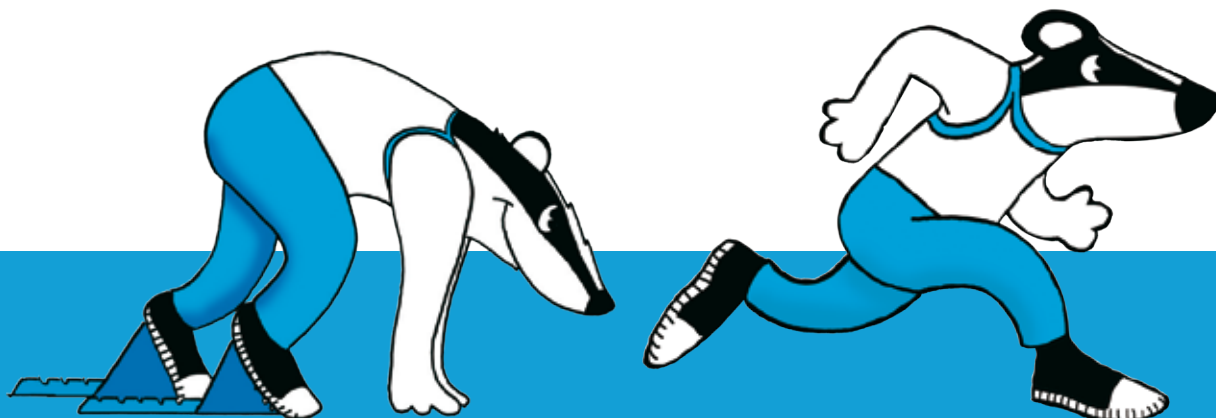
### Rappuset:

- 10 porrasta juosten ylös joka askelmalle astuen mahdollisimman nopeasti (5 kertaa)
- 20 porrasta juosten ylös joka toiselle askelmalle astuen mahdollisimman nopeasti (5 kertaa)
- 5 porrasta kahdella jalalla tasajalkaa hyppien ylös ja heti perään 10 porrasta nopeasti juosten joka askelmalle astuen (5 kertaa)
- 5 porrasta ensin vasemmalla jalalla hyppien ja heti perään 5 porrasta oikealla jalalla hyppien ylös ja juosten 10 porrasta joka toiselle askelmalle astuen mahdollisimman nopeasti (5 kertaa)

**Loppuverryttely:** hölkkää 5 minuuttia rennosti ja ravistele sitten vielä jalat; selällään, pystyssä ja makuulla, jes!

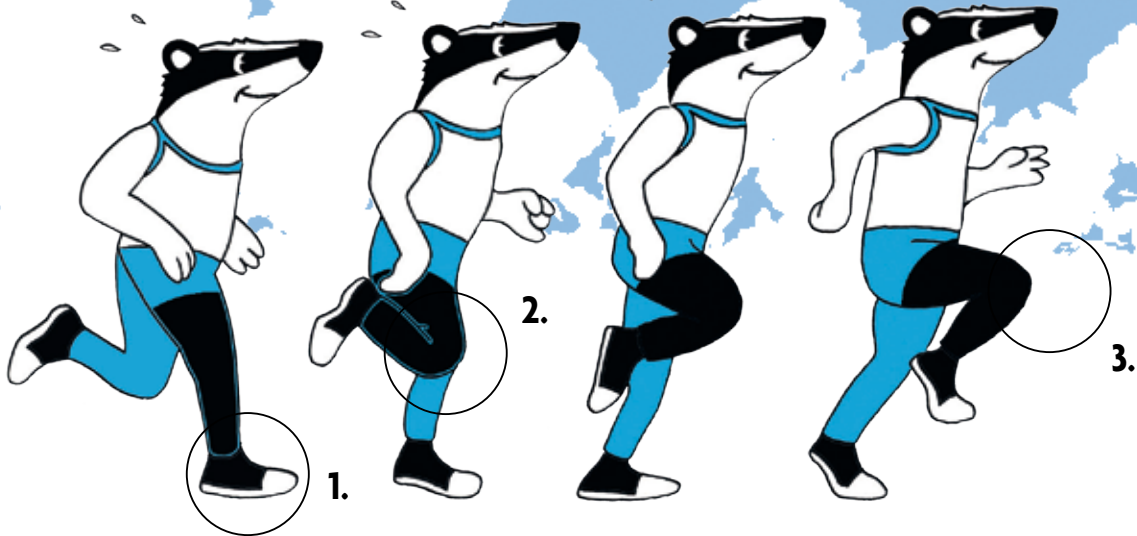
## 2. Harjoitus: Lajiliikkuvuus

1. Viisarit selällään 12 kertaa (Kädet ovat t-asennossa)
2. Viisarit vatsallaan (Kädet ovat t-asennossa) 12 kertaa
3. Niskaseisonnassa jalkojen saksaaminen
4. Niskaseisonnassa juoksuliike 30 sekuntia
5. Selkärullaus + jalkojen avaaminen edessä haaraistuntaan + venytys molemmille puolille 10 kertaa



# JUOKSEMISEN SALAT

Matka voi olla lyhyt tai pitkä, mutta juokseminen on hauskaa. Juosta voit missä vain. Muista keskittyä hyvään juokсутekniikkaan.



## Juokсутekniikka:

- 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: kyynärpää käy takana ja edessä sormet heilahtaa lähes leuan korkeudelle. Kädet rytmittävät jalvoja.

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

## KOTITEHTÄVÄT

### 1. Harjoitus: Juoksurata kotona!

- Lämmittely 20 haaraperushyppyä ja 10 kyykkyhyppyä
- Ota spurtti eteisestä olohuoneeseen ja tee 5 etunojapunnerrusta
- Etene polvennostajuoksulla keittiöön
- Kierrä keittiön pöytä ja tee 5 kyykkyhyppyä
- Juokse jonkun perheenjäsenen ali ja kierrä toinen kolmesti
- Etene pakarajuoksulla takaisin eteiseen

Toista rata viisi kertaa.

Ota sekuntikellolla/pyydä ottamaan aikaa kuinka nopeasti teit yhden kierroksen ja yritä parantaa tulos-ta seuraavilla kierroksilla!



# Keiju JUNIOR JUOKSUKOULU

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



## Mars maastoon!

### 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



Lisätietoa juoksukoulusta sekä enemmän juoksuvinkkejä: [www.keiju.fi/juoksukoulu](http://www.keiju.fi/juoksukoulu)



## Mukana lapsen kasvussa – kotimainen Keiju

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

Keiju

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

VALMISTETTU  
SUOMESSA  
VALMISTETTU



JUOKSU

# Alisa Vainio juoksee kohti maailman kärkeä

Vasta 17-vuotias Alisa Vainio juoksi Kalevan Kisojen vitosella ja kympillä koko kansan sydämiin. Keijukaismaisen kauniilla askeleella juokseva Lappeenrannan Urheilumiesten lupaus on monipuolisuusihme, joka valitsi yleisurheilun päälajikseen vasta pari vuotta sitten. Ohessa hänen vastauksensa 20 kiperään kysymykseen.



- Nimi:**  
Alisa Vainio
- Ikä:**  
17 vuotta
- Seura:**  
LUM  
(Lappeenrannan Urheilumiestet)
- Kauanko olet harrastanut yleisurheilua?**  
Kaksi vuotta tosissaan, mutta juoksenellut olen pienestä pitäen.
- Mitä muita lajeja olet harrastanut?**  
Jääkiekkoa, taitoluistelua, jääpalloa, pikaluistelua, telinevoimistelua, salibandyä, jalkapalloa
- Miksi valitsit lajikesi juuri kestävyysjuoksun? Mikä siinä on parasta/vaikeinta?**  
Pidän juoksemisesta, koska siinä voi ainoastaan vaikuttaa lopputulokseen. Parasta on itsensä ylittäminen / päivän rytmin löytäminen.
- Onko sinulla valmentajaa?**  
On, Rami Virlander.
- Paljon harjoittelet viikossa?**  
Joka päivä 1-2 kertaa, on myös lepopäiviä.
- Millainen on hyvä treeni?**  
Kehittävä.
- Mitkä ovat tavoitteesi urheilijana?**  
Olla niin hyvä kun mahdollista.
- Mitä koulua ja monettako luokkaa käyt?**  
Kimpisen lukio, kolmas luokka.
- Mikä on lempiaineesi?**  
Liikunta ja terveystieto.
- Mikä sinusta tulee isona?**  
Toivottavasti urheilija.
- Mitä teet koulun ja treenien jälkeen?**  
Nukun tai menen koirien kanssa ulos, chattailen kavereiden kanssa.
- Millaisesta musiikista pidät?**  
Kaikki NRJ:n musiikki kelpaa.
- Lempielokuvasi tai tv-sarja?**  
Salkkarit
- Mikä on lempiruokasi?**  
Puuro ja pasta.
- Onko sinulla karkkipäivä?**  
Ei varsinaisesti, mutta syön suklaata, kun tekee mieli.
- Bloggaatko tai olet Instagramissa?**  
Molemmat kyllä, blogi [tirilantytot@blogspot.com](mailto:tirilantytot@blogspot.com)
- Kuka on oma idolisi tai ketä ihaillet?**  
Jukka Keskisalo  
Terveisesi Spurtin lukijoille:  
"Moikataan kun tavataan, lenkeillä yläfemmiä".



# NIKO taivutti EM-HOPEALLE

Nuori ja lahjakas Niko Koskinen hyppäsi itsensä suuren yleisön tietoisuuteen taivuttamalla seipäänsä 19-vuotiaiden EM-kisoissa hopealle. Aikuisten arvokisamenestykseen tähtäävä Niko opiskelee auton asentajaksi ja tykkää makaronilaatikosta. Mutta miksi hän valitsi lajikseen juuri seiväshypyn?

1. **Nimi:**  
Niko Koskinen

2. **Ikä:**  
19 vuotta

3. **Seura:**  
Janakkalan Jana

4. **Kauanko olet harrastanut yleisurheilua?**  
Noin 10 vuotta

5. **Mitä muita lajeja olet harrastanut?**  
Painia ja korkeushyppyä

6. **Miksi valitsit lajiksesi juuri seiväshypyn? Mikä siinä on parasta/vaikeinta?**  
Valitsin lajin, koska se tuntui luontevalta, kun ensimmäisen kerran kokeilin sitä. Vaikein asia seiväshypyssä on ehkäpä korvien välissä. Kaikki eivät uskalla

hypätä korkealta, koska lajissa on suuri loukkaantumisen riski

7. **Onko sinulla valmentajaa?**  
On, isäni Jouko.

8. **Paljon harjoittelet viikossa?**  
2-3 kertaa

9. **Paras saavutuksesi?**  
19-vuotiaiden EM-hopea

10. **Mitkä ovat tavoitteesi urheilijana?**  
Menestyä aikuisten arvokilpailuissa

11. **Mitkä koulua ja monettako luokkaa käyt?**  
Ammattikoulua viimeistä vuotta

12. **Mikä on lempiaineesi?**  
Kouluaineista historia.

13. **Mikä sinusta tulee isona?**  
Autoasentaja

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

Katselen televisiota ja teen ruokaa

15. **Millaisesta musiikista pidät?**  
Aika lailla kaikesta, mitä radiosta tulee.

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

17. **Mikä on lempiruokasi?**  
Makaronilaatikko

18. **Onko sinulla karkkipäivä?**  
On, silloin kun tekee mieli karkkia.

19. **Bloggaatko tai olet Instagramissa?**  
Olen instagramissa

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

**Terveisesi Spurtin lukijoille?**

Hyvää syksyä ja muistakaa harjoitella!

Hyvän  
mielen



SILJA LINE 

SEURAKISAT



# kannustavat lapsia yleisurheilun pariin



4-vuotias Ilona Hämäläinen osallistui kesäkuussa Hyvinkäällä ensimmäisiin yleisurheilukilpailuihinsa. Jarno-isän opastuksella pallo lensi pari metriä ja keihäs yhtä kauas. Koko kesän ympäri Suomea kilpaillut Silja Line Seurakisat ovat olleet kovasti perheiden mieleen.

- Lapset näyttävät tykkäävän kilpailemisesta. Pojalle nämä ovat toiset kisat ja Ilonalle ensimmäiset. Porukkaa on kyllä yllättävän paljon, 4-vuotiaan Ilonan isä **Jarno Hämäläinen** jutteli.

Myös seitsemänvuotias Elias Oksanen oli elämänsä ensimmäisissä yleisurheilukilpailuissa. 40 metrin juoksuun, pituushyppyyn sekä pallon- ja keihäänheittoon osallistunut poika oli äitinsä **Tiina Oksasen** mukaan kilpailuista innoissaan.

- Toivottavasti tästä syntyy kipinä jatkaa yleisurheiluharrastusta, äiti tuumasi.

## KILPAILUA ILMAN PAINEITA

150 lapsen joukossa oli mukana myös parikymmentä aktiiviyleisurheilijaa. Yksi

heistä, 13-vuotias **Mette Martikainen** ponkasi eilen pituutta kotiseuransa Seurakisoissa.

- Näissä Silja Line seurakisoissa on kiva käydä, kun voi kisailla ilman paineita. Tykkään eniten pitkistä juoksumatkoista, mutta seurakisoissa kokeilen aina kaikkia tarjolla olevia lajeja, runsaan vuoden yleisurheilua harrastanut Mette Martikainen kertoo.

HSU:n nuorisopäällikkö, fysioterapeutti ja kilpailutoiminnan johtaja **Yvonn Lindholm** oli iloisesti yllätynyt suuresta osanottajajoukosta.

- Emme osanneet yhtään odottaa näin suurta suosiota. Vielä viideltä, kun kilpailujen piti jo alkaa, jälki-ilmoittautumiseen oli 25 metrin jono!



## Jokainen lapsi on voittaja

Ivalon Urheilijoiden Silja Line Seurakisoissa kirmasi heinäkuun lopussa nelisenkymmentä lasta. Seuran taloudenhoitaja, liikuntaneuvos **Kari Kyrö** sanoo, että Seurakisoissa jokainen lapsi voittaja.

- Kilpaileminen on lapsille luontaista. Se on terveellistä ja tervehdyttävää, kun se tehdään Seurakisojen tapaa oikealla ja kannustavalla tavalla.

Kyrön mukaan Ivalon Urheilijoiden Silja Line Seurakisoissa jokaiselle lapselle löytyy sarja ja itselle sopiva laji.

- Yleisurheilu on siitä mukavaa, että se sopii kaikille. Jos et ole luontainen gaselli, voi menestyä vaikkapa heittolajeissa. Ivalon Urheilijoiden Silja Line Seurakisoissa kaikki lapset palkitaan mitaleilla. Mielestäni jokainen lapsi, joka tulee kilpailemaan, on voittaja.

# Hauska Family Fresh syyskisa osoitteessa [www.cederroth.fi](http://www.cederroth.fi)

Osallistu ja  
voita tuote-  
palkintoja



  
family  
fresh



Family Fresh on Suomen Urheiluliiton  
yleisurheilukoulun pääyhteistyökumppani.



# Juvan Urheilijat koulutti kuusi nuorta ohjaajaa

family  
fresh®  
-stipendillä



”Pienelle seuralle tuki tuli tarpeeseen.

Family Fresh -stipendin myötä saimme koulutettua kuusi uutta ja nuorta ohjaajaa yleisurheilukouluumme”, Juvan Urheilijoiden yleisurheilujaoston puheenjohtaja Minna Purhonen iloitsee.



Lasten yleisurheiluohjaajakoulutuksen käyneet 15–16-vuotiaat nuoret vetivät kesän ajan Juvan Urheilijoiden yleisurheilukoulu.

- Yleisurheilukoulussamme oli tänä kesänä peräti 80 lasta. Määrä on kasvanut vuosi vuodelta. On ihanaa, että kaikilla pienryhmillä oli kaksi ohjaajaa. Nuoria ohjaajia oli yhteensä 11, **Minna Purhonen** kertoo.

Osaavien ohjaajien ansiosta Family Fresh Yleisurheilukoulun toiminnasta on tullut tehokkaampaa ja laadukkaampaa.

- Turhaa seisoskelua ja odottelua ei ole, sillä kaksi ohjaajaa pystyy pitämään pienryhmän koko ajan liikkeessä. Yleisurheilukoulun toiminnasta on tullut positiivista palautetta sekä mukana olevilta lapsilta että heidän vanhemmiltaan.

## SUURIA IDOLEITA

Lähes kaikki Juvan Urheilijoiden kouluttamat uudet ohjaajat harrastavat edelleen itsekin yleisurheilua.

- He ovat ohjaamilleen pienille lapsille suuria idoleita, joiden harjoituksia ja kilpailumenestystä seurataan tiiviisti.

Family Fresh Yleisurheilukoulun lisäksi Juvan Urheilijat järjestää liikunnallista iltapäiväkerhotoimintaa sekä yleisurheilukoulun eskaria. Seura tekee yhteistyötä myös paikallisen jalkapalloseuran kanssa.

- Meiltä on pyydetty juoksuopetusta. Olemme järjestäneet myös juoksukoulua, joten se onnistuu meiltä helposti. Lajien välinen yhteistyö sujuu jouhevasti, Minna Purhonen vakuuttaa.



## JUVAN URHEILIJAT

Juvan Urheilijat on vuonna 1935 perustettu yleisseura, jossa toimii tällä hetkellä kolme jaostoa: suunnistusjaosto, hiihtojaosto ja yleisurheilujaosto.

Juvan Urheilijoiden menestyksekkäin urheilija kautta aikojen on 1960-luvulta hiihdon moninkertainen Suomen mestari ja 30 km:n maailmanmestari sekä 50 km:n olympiavoittaja Kalevi Hämäläinen. Yleisurheilijoista juoksijat lienevät tunnetuimpia. Eino Orava edusti 1960-luvulla Suomea maaotteluissa pitkillä matkoilla. Keskimatkoilla Heino Lipsanen saavutti 1970-luvulla SM-mitaleita ja hienoja kansainvälisiä sijoituksia. 1980-luvulla taas Hannu Avikainen saavutti estejuoksussa useita SM-mitaleita. Vahvaa nuorisotyötä tekevä seura järjestää mm. Family Fresh Yleisurheilukoulua, on mukana Vattenfall Seuracupissa ja kouluttaa aktiivisesti uusia ohjaajia ja valmentajia.

# Ohjatut liikuntaryhmät HopLopissa

HopLopin ohjattuja liikuntaryhmiä on uusittu ikäryhmien osalta ja tekemisessä painottuu entistä vahvemmin tarinallisuus ja elämyksellisyys. Viikottainen HopLopin liikuntakerho on monipuolinen ja edullinen liikuntaharrastus lapsille!

## Leikkiä, liikuntaa ja hauskaa seikkailua

Tunneilla opitaan monenlaisia liikuntataitoja seikkailun, erilaisten luovien leikkien ja tarinoiden varjolla. Tuntien punainen lanka kietoutuu seikkailullisten kehystarinoiden ympärille, ja vain mielikuvitus on rajana.

Liikuntakerho 3–4-vuotiaille lapsille, Temppukerho 5–6-vuotiaille lapsille ja 7–9-vuotiaiden lasten liikuntaryhmä tarjoavat kaikille hauskaa liikuntaharrastetta kaipaaville lapsille sopivasti haastetta ja liikunnan iloa. Tutustu ryhmiin ja varaa paikka lapsellesi iloisen harrastuksen parissa!

**KAUSIMAKSU 145 € / LAPSI**

Tutustu ja varaa

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



Koko perheen liikuntaseikkailupuisto  
Avoinna joka päivä 10-20 [www.hoplop.fi](http://www.hoplop.fi)



# BANAANI- ENERGIAA



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

## **Chiquita-banaanin ravintosisältö**

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

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



## JH-Lastaus Oy

Porthalintie 14, 95400 Tornio  
- Maansiirto- ja maanrakennustyöt  
p. 0400 691157

## Laurilan Betoni

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

## Kaivonporaus Peltomaa Oy

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

## Tiemerkintä Ritämäki Oy

Nauristie 111, 21530 Paimio  
www.tiemerkintaritamaki.com

## Talohuolto K. Tahvanainen Ky

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

## Hautausoimisto ja Kukkakauppa Tolvanen Oy

Kauppakatu 53, 53100 Lappeenranta  
puh. 05-4530 568

## Alanevan Rakenne Ky PERÄSEINÄJOKI

www.alaneva.fi

## Kuusaan METALLI Oy

Radantaus 13, 45910 Voikkaa  
www.kuusaanmetalli.fi

## PAKETO OY

MISSÄ TYNNYRI ON KATSO PAKETO.COM  
KUNNOSTETUT IPC-KONTIT JA TYNNYRIT  
puh. 09-274 4580, 0400 503 739  
Kisällintie 7, Kellokoski, www.paketo.com

## KOJA OY

## TMI JUKKA MONTONEN

Soininiityntie 849, 47200 Elimäki  
Puh. 05-3278 604, 050-5566 600  
•muutostyöt, putkikorjaukset ym.

## Kaivuriurakointi livari Oy

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

## Jeti-Sähkö Ky

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

## Säkylän Sora-Pojat Oy

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

## Tilitoimisto Heini Poutiainen Oy

Ratakatu 33, 53100 Lappeenranta  
www.tilitpoutiainen.fi

## Metsäalan Ammattipalvelut Ryhänen Jussi

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

## Kylmähuolto Juselius Ky

Kuljunkatu 33, 08150 Lohja  
www.kylmahuoltojuselius.fi

## Rautia Korpisaari Oy

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

## Iivonen Lauri Tmi

Linnavuorentie 11  
53950 Lappeenranta  
p. 0500 274260  
-Rakennussaneerausta

## Orpe

## Vammalan Osamynti Oy

Pääkkösentie 12, 38200 SASTAMALA  
p. 03-514 1766  
www.osamynti.com

## Hautauspalvelu Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava  
www.hautauspalveluarilumme.fi

## Kelan Pojat Ay

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

## Veljekset Saarinen Oy

SUURIMAA

## Salon Tilipalvelu Oy

Turuntie 21, 24240 Salo  
puh. 02-731 2905  
www.salontilipalvelu.com

## Konehuolto A. Uotila

Luhtatie 5  
31400 Somero  
www.konehuoltouotila.com

## Vimpelin seurakunta

"Tavallisen ihmisen seurakunta"  
www.vimpelinseurakunta.fi

## Merkkimiehet Oy

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



## SOTKAMON PORAKAIVO

Mäntyte 9, 88610 Vuokatti  
www.sotkamonporakaivo.fi

## Hyvinkään Kone- ja Rautavälitys Oy

Kerminkuja 1, 05880 Hyvinkää  
puh. 019-435 135

## F-Suotimet Oy

Loimaa  
www.fsuotimet.fi

## Scanhall Oy Ab

Kokkola  
www.scanhall.fi

## Työpalvelu Vähämartti Juha

Rastaankaari 14, 16300 Orimattila  
p. 050-3739754

## Savolaisen Puutarha

Kuusikkoniementie 22  
55800 Imatra  
puh. 040 522 0773

## Beveg Ky

Kankaanpää  
www.beveg.fi

## HyGi Tex Oy Ab Karjaa

## Go Go

Liikuntakeskus  
Tampere

## Koneteollisuus Oy

Järvihaantie 5, 01800 Klaukkala, PL 49  
01801 Klaukkala, Puh. (09) 8789 220  
www.koneteollisuus.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](http://www.k-market.com/Myymalat/K-market-Osteri)



## Sähkötyö Matti Tennila Ky

Kaplastie 8 A  
96900 Saarenkylä  
puh. 0400 391258



Taipalsaaren kunta  
[www.taipalsaari.fi](http://www.taipalsaari.fi)

## Soraliike Erik Winqvist Ky

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

## Lipsanen Yhtiöt

## Valtimon Sähkötyö Oy

Monipuolinen sähköasennusliike -  
asiantuntevaa palvelua yli  
20 vuoden ajan

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

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



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

  
kassi

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

## Naantalin Merisali

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

**kotiBOX**  
PIENVARASTOT

## Kera- huolto Oy

Kirvesmiehentie 3 A  
04200 Kerava  
puh. 09-294 5788

## SaKoTe

Pajatie 4 B  
01800 Klaukkala  
puh. 040 8245180

S. Rinne  
Siivous- ja saneeraus  
  
Puh. 040 5350416  
Hanko

## Forssan Ympäristö- urakointi Oy

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



**JÄÄMESTARIT OY**  
Sähkötie 4, 17500 Padasjoki  
Puh. (03) 557 4235  
Fax (03) 557 4040  
[www.jaamestarit.fi](http://www.jaamestarit.fi)

## Kuhmon Betoni

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

**FINNFOAM**®  
MAAN PARAS ERISTE

# Metallivalmiste A. LAAKSONEN

## Hyvinkää

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

# Porvoon suomalainen seurakunta

Lundinkatu 5, PL 140  
06101 Porvoo  
puh. 019-66111  
[www.porvoonseurakunnat.fi](http://www.porvoonseurakunnat.fi)



# Hämeen Laaturemontti Oy

Jasperintie 273, 33960 Pirkkala  
[www.laaturemontti.fi](http://www.laaturemontti.fi)

# KESPRO

LAPPEENRANTA  
[www.kespro.fi](http://www.kespro.fi)



# Roal Oy

Rajamäki  
[www.roal.fi](http://www.roal.fi)



Tientaus 2,  
55100 IMATRA  
[www.ukonhauta.fi](http://www.ukonhauta.fi)



# Finnsusp Oy Ab

Pääskykalliontie 5  
21420 Lieto  
[www.piilosedet.fi](http://www.piilosedet.fi)



# Rautjärven kunta

Maailmanmestareiden  
kunta

Simpeleentie 12  
56800 Simpele  
puh. 05-687211  
[www.rautjarvi.fi](http://www.rautjarvi.fi)

# Rakentajat Piippo & Pakarinen Oy

Kaupпамäki 3, 02780 Espoo  
p. 09-812036  
[www.rppoy.fi](http://www.rppoy.fi)

# Kylmä- eristys Oy

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



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

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

# Lappeenrannan Rakennuslasi Ky

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



# Tampereen Messut

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



# HARTELA

## Hartela Oy

Hämeenkatu 13  
33100 TAMPERE

# Haminan vesijohtoliike PENTTILÄ

Teollisuuskatu 26, 49400 Hamina  
puh. 05-3448840  
[www.penttila.net](http://www.penttila.net)

# RAUMA CATA RAUMA

# Vihertaso Oy

Haapasaarentie 541, 05510 HYVINKÄÄ  
[www.vihertaso.fi](http://www.vihertaso.fi)

Sähköurakointiliike  
M. Tuomi Oy  
Puh. 0400-825 768 Masku  
[markku.tuomi@M-tuomi.fi](mailto:markku.tuomi@M-tuomi.fi)

<b>Konecranes Finland Oy</b>	<b>Psykologitoimisto Cresco Oy Helsinki</b>	<b>Insinööritoimisto Juha Kupari Oy Kemi</b>
<b>Syncron Oy Espoo</b>	<b>Varattu</b>	<b>Tilausliikenne Ali-Vehmas Iittala</b>
<b>Kaefer Oy Rusko</b>	<b>Hämeenlinnan Seudun Opiskelija Asuntosäätiö</b>	<b>Puu ja Saneeraus Järvenoja Oy Turenki</b>
<b>Retomec Oy Virkkala</b>	<b>Tilipalvelu Rantalainen Oy Hyvinkää</b>	<b>Wash Palvelut Ky Oulu</b>
<b>Rakennuspelti Sahala Oy Husula</b>	<b>Parkon Kauppa Vehkajoki</b>	<b>Alkuasunnot Oy Helsinki</b>
<b>Suomen Vesipiikkaus Oy Espoo</b>	<b>Mercamer Oy Vantaa</b>	<b>Kuljetusliike Kujala &amp; Muuri Kotka</b>
<b>Rakennuslaskenta Rautalahti Oy Imatra</b>	<b>JZ - Palvelu Oy Kirkkonummi</b>	<b>Joutsenon Nuohouspalvelu Joutseno</b>
<b>Musti Ja Mirri Mäntsälä</b>	<b>Sähkö- ja Öljypoltinhuolto Pekka Turunen Naantali</b>	<b>Master Kuivaus Oy Espoo</b>
<b>Arokivi Oy Varkaus</b>	<b>Suomen Graniittikeskus Oy Vantaa</b>	<b>Rema Tip Top Oy Vantaa</b>
<b>Bo-Rik Company Oy Tampere</b>	<b>Industri-Textil Job Oy Kerava</b>	<b>Pixmill Oy Helsinki</b>
<b>SELCAST OY</b>  <b>KARJAA</b> <b>www.selcast.fi</b>	<b>LTR</b> <b>Lapin Teollisuus- rakennus Oy</b>  Kemi www.ltr.fi	<b>VARATTU</b>





# VATTENFALL SEURACUP



Kiitos osallistumisesta  
vuoden 2015  
Vattenfall Seuracupiin!

