



# Nurmijärven

# YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

9.4.2011

N:o 18



Hippo-Olympialaisissa tärkeintä on liikunnan ilo (ja tietysti kaikille osallistujille jaettava mitali).

## Hippo-olympialaiset 2011

24.5.2011 Klaukkalan kentällä



Hanna-hippo toivottaa nurmijärveläiset lapset sankoin joukoin Hippo-Olympialaisiin Klaukkalan kentälle.

Keski-Uudenmaan Osuuspankin Nurmijärven alueen konttorit ja Nurmijärven Yleisurheilu ry toivottavat kaikki yleisurheilun ystävät Klaukkalan kentälle.

Sarjoja 2001-2007 –syntyneille.

Juoksua, pituushyppyä, pallonheittoa ja kuulantönttöä

Lue kilpailukutsu huhtikuussa Nurmijärven Uutisista ja osoitteesta [www.nurmijarvenyleisurheilu.fi](http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi) Ilmoittaudu mahdollisimman pian. Mukaan otetaan vain 675 kilpailijaa.

## Nuorten Eliittikisat

Klaukkalassa 15.6.2010 klo 16.30



Tule seuraamaan Suomen parhaiden nuorten yleisurheilijoiden edesottamuksia Klaukkalan kentälle. Kisoissa taistellaan mm. paikoista 17-vuotiaiden MM-kilpailuissa ja 19-vuotiaiden EM-kilpailuissa. Näissä taisteluissa mukana ovat myös Nurmijärven Yleisurheilun kärkiurheilijat. Lue lisää kilpailusta osoitteesta [www.nurmijarvenyleisurheilu.fi/nuorteneliitti2011](http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi/nuorteneliitti2011)

Klaukkalan Nuorten Eliitti on Ylen televisioima kilpailu.

Vapaa pääsy, tervetuloa

Nuorten Eliittikisat 2011 – 9.6. Pori – 15.6. Nurmijärvi – 22.6. Janakkala – 5.7. Valkeakoski – 12.7. Kauhava – 23.7. Kuopio

## Nurmijärven Yleisurheilun Kesäurheilukoulut 6.-22.6.2011 arkipäivisin klo 10-12

Tule tutustumaan yleisurheilulajeihin ja viettämään energisiä aamupäiviä osaavien ohjaajien opastuksessa.

Urheilukoulun hinta on 90 euroa (sisärlennus 20 euroa) sisältäen ohjatun toiminnan, yleisurheilulisenssin (sis. tapaturmavakuutuksen) sekä urheilukoulupaidan. Ilmoittautumiset 20.5.2011 mennessä osoitteella

[lassi.korhonen@nurmijarvenyleisurheilu.fi](mailto:lassi.korhonen@nurmijarvenyleisurheilu.fi). Ilmoittautumiseen otsikoksi: Kesäurheilu-

koulu – Parkkimäki tai Kesäurheilukoulu – Klaukkala. Ilmoittautumiseen nimi, syntymäaika sekä huoltajan yhteystiedot (puhelin, sähköposti).

Tiedustelut: Lassi Korhonen  
040 709 6037 /  
[lassi.korhonen@nurmijarvenyleisurheilu.fi](mailto:lassi.korhonen@nurmijarvenyleisurheilu.fi)

**Yleisurheilusta löytyy nopeutta, voimaa, kestävyyttä, taitoa ja ILOA**

## Tässä lehdessä mm.

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n johtokunta 2011

S. 2

Nuorisopäällikön ajatuksia

S. 3

Vuoden yhteistyökumppani 2010 K-market Brunni

S. 4

Kesän urheilukoulut

S. 5

Kunniakierros 2011

S. 6

SM-mitaleja hallikisoista ja talvisesta moukariringistä

S. 8 - 9

Toiminnanjohtaja tentissä

S. 10

NYU:ssa urheillaan Puman asuissa

S.11

Nurmijärven Yleisurheilun seuraennätykset

S. 12

## Pääkirjoitus

# Kaikki tämä ja paljon muuta Nurmijärven yleisurheilusta

Nurmijärven yleisurheilun kevät- ja kesäkausi alkaa. Kausi tuo mukanaan vilkkaan kilpailukauden. Olemme harjoitelleet talvikauden säännöllisesti mm. Klaukkalassa, Rajamäellä ja kirkonkylässä. Harjoitustulokset ja talven kilpailut ovat olleet kilpailijoille ja seuralle menestykselliset. Urheilijamme ovat saavuttaneet mahtavia tuloksia, joista voit lukea tämän lehden sivuilta. Onneksi olkoon kaikille hallikaudella kilpailleille urheilijoille.

Nurmijärven Yleisurheilu ry toimii sekä harraste- että kilpaurheilusektorilla. Valmentajat ja ohjaavat laativat koululuissa oleville nuorille harjoitusohjelmat, joilla voi tähdätä menestykseen, mikäli urheilija näin haluaa. Harrasteliikunta antaa nuorille ja vähän vanhemmillekin varmasti elämäniloa ja kehon hallintaa niin koulun kuin vapaa-ajan liikuntaan. Urheilukoulumaksumme ovat erittäin kilpailukykyiset koko Uudellamaalla, mikä

edistää seuran kehittymistä entistä paremmaksi seuraksi. Seuramme näkyy Nurmijärven kunnan ja myös koko valtakunnan alueella erittäin hyvin.

Hyvä urheilun ystävä, kun päätät etsiä hyvää tapaa liikkua reilussa ja tasapainoisessa urheiluseurassa, niin voit liittyä meidän seuraamme. Parantaaksemme seuramme toimintaa entistä paremmaksi, olemme Suomen Urheiluliiton kanssa tehdyllä sopimuksella saaneet

henkilötyövoimaa toiminnanjohtajan työtehtävien hoitamiseksi. Toiminnanjohtaja Lassi Korhonen on tuonut seuraamme uutta ilmettä ja se tulee näkymään toiminnassamme. Lue Lassista enemmän lehden toisesta artikkelista.

*Reijo Arokoski  
puheenjohtaja  
Nurmijärven Yleisurheilu ry  
reijo@arokoski.fi*



## Nurmijärven Yleisurheilu ry

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

[nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi](mailto:nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi)

### Johtokunta 2011

**Reijo Arokoski**, puheenjohtaja  
**Maarit Andersson**, nuoriso  
**Merja Asikainen**, kioskitoiminta  
**Pertti Halonen**  
 Marko Heiskanen, aikuisliikunta  
**Lassi Korhonen**, valmennus  
**Lauri Laine**, kilpailutoiminta  
**Yuko Leivo**, seura-asut, jäsenrekisteri  
**Tapani Markkula**, talous / seuran sihteeri  
**Kari Pöllänen**  
**Hannu Rinnekari**

040 572 5550  
 040 703 8828  
 040 513 8604  
 050 390 0394  
 040 822 0758  
 040 709 6037  
 050 386 2217  
 050 480 4850  
 045 208 6121  
 044 553 6879  
 040 583 6358

reijo@arokoski.fi  
 maarit.andersson@hotmail.fi  
 merja.asikainen@kolumbus.fi  
 pertti\_halonen@luukku.com  
 marko.heiskanen@gunnebo.com  
 lassi.korhonen@sul.fi  
 lauri.laine74@gmail.com  
 yuko.leivo@nokia.com  
 tapani.markkula@kolumbus.fi  
 kari\_pollanen@hotmail.com  
 tuula.rinnekari@kolumbus.fi

### Muut toimihenkilöt 2011

**Lassi Korhonen**, toiminnanjohtaja  
**Ilkka Hemmilä**, tilastot  
**Markus Pohjonen**, ranking

040 709 6037  
 050 569 3142  
 040 759 2192

lassi.korhonen@sul.fi  
 ilkka.hemmila@kolumbus.fi  
 markus.pohjonen@gmail.com

## Liity jäseneksi:

Nurmijärven Yleisurheilun jäseneksi liittyminen on helppoa ja edullista.

Täytä seuran nettisivuilla [www.nurmijarvenyleisurheilu.fi/yleista](http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi/yleista) oleva jäsenhakemus, niin asia on hoidettu.

Jäsenmaksuhinnat vuonna 2011 ovat: Aikuiset (1995 ja aiemmin syntyneet) 20 €, lapset ja nuoret (1996 ja myöhemmin syntyneet) 10 € sekä perheet 40 €.

Tiedusteluihin vastaa seuran sihteeri  
 Tapani Markkula 045-208 6121, [tapani.markkula@kolumbus.fi](mailto:tapani.markkula@kolumbus.fi).

**Tule mukaan iloiseen yleisurheiluperheeseen – liity NYU:n jäseneksi!**



**Nurmijärven  
YLEISURHEILU**

**Julkaisija:**  
 Nurmijärven Yleisurheilu ry

**Päätoimittaja:**  
 Ari Helminen

**Vastaava toimittaja:**  
 Lassi Korhonen

**Kuvat:**  
 Ilkka Hemmilä, Vesa Sjöstedt,  
 Esa Suni, Carita Nurminen,  
 Minja Nurminen, Tuuli Andersson

**Sivunvalmistus:**  
 Studio Ink Oy / Ari Helminen

**Painos:**  
 17 000 kpl

**Painopaikka:**  
 Salon Lehtitehdas Oy 2011

**Ilmoitusmarkkinointi:**  
 Studio Ink Oy / Marja-Liisa Louhio

# Nuorisopäällikön ajatuksia

Tätä kirjoitettaessa oli kevään ensimmäinen todella lämmin päivä – lumi näytti sulavan silmissä ja räystäistä tippui vesi – kevät on todellakin tulossa. Tuli heti tunne, että pitäisi päästä ulos juoksemaan ja haistelemaan kevään raikkautta. Vaikka tänä talvena pakkasen paukkui ja lunta oli todellakin riittävästi, niin ei se estänyt yleisurheilemista – oma ryhmäni ei jättänyt kovien pakkasten ja isojen lumikinosten takia treenien ulkolenkkiä väliin kuin muutaman kerran. Tämä kertoo siitä, että yleisurheilua voi harrastaa ympäri vuoden myös Nurmijärvellä – niin ja ei meillä pelkää ulkona harjoitella.

Urheilukoulut toimivat lokakuusta toukokuuhun koulujen saleissa ja heti, kun kentät ovat tarpeeksi sulat, siirrymme ulkokentille. Koulujen salit ovat sen verran pieniä, että niissä emme voi kaikkia yleisurheilulajeja kokeilla. Tärkeintä kuitenkin on, että lapset liikkuvat mahdollisimman monipuolisesti ja liikkuessa tulee HIKI. Kun pääsemme ulos urheilukentälle, niin siellä hiomme laitekniikoita sitten kuntoon. Niin ja vaikka salit ovat pieniä, niin vielä mahtuu mukaan uusia innokkaita yleisurheilusta kiinnostuneita lapsia – tyttöjä ja poikia. Koollakaan ole väliä – ja varustukseksi kelpaa t-paita, shortsit ja sisäkengät. Kaikkein tärkein ”varustus” on kuitenkin iloinen, positiivinen mieli – oma mottoni on; hymyllä pääsee pitkälle.



Harjoittelun lisäksi nuoret urheilijamme ovat myös innokkaasti kisailleet talven aikana – hallikisoissa on käyty Helsingin Liikuntamyllyssä ja Tampereella Pirkkahallissa asti. Kilpaileminen ei ole välttämätöntä, mutta onhan sitä kiva talven aikana välillä katsastaa, että missä mennään – kuinka paljon olen kehittänyt talven aikana. Kilpailu on myös hyvä harjoitus – tuleehan silloin vähän kovemmin ”rutistettua” kuin tavallisissa treeneissä. Kilpailuissa tapaa myös muiden seurojen urheilijoita eli niitä kavereita, joita ei joka viikko tapaa. Menestystäkin on tullut – kaikenvärisiä piirinmestaruusmitaleja omia henkilökohtaisia ennätyksiä oikein ropakaupalla. Sisuvies-

teissä ja Tampereen Indoor Gamesin viesteissäkin nappasimme monen suurseuran päänahkoja – ei meinannut Tampereellaakaan kuuluttaja uskoa, että Nurmijärven 13-vuotiaat tytöt ottivat hopeaa aitiviestissä. Niin se vaan on, että yksilöurheilussakin juuri viestit sytyttävät urheilijat. Toisaalta tämä kertoo myös hyvästä joukkuehengestä.

Vaikka menestystä on tullut sekä isoissa että pienissä, niin suurin haasteemme on kuitenkin saada lisää uusia innokkaita urheilijoita, että tämä menestystarina saa jatkoa. Jos et ole jo seuramme jäsen, niin toivon, että tulevaisuudessa olet – käy tutustumassa seuramme nettisivuilla toimintaamme. Jos et vielä

näin lumien sulaessa uskalla tarttua haasteeseen ja liittyä tähän iloiseen joukkoon, niin toivottavasti rohkaistut ja liityt seuraamme viimeistään kesän alussa. Hippokisat on hyvä paikka kokeilla miltä kilpaileminen ja yleisurheilu tuntuvat – tule vain rohkeasti mukaan kisoihin. Hippokisoissa urheillaan hymyssä suin – ei vielä kauheasti ”rutisteta”. Hippokisojen yhteydessä kerromme enemmän seuramme toiminnasta ja tapaat seuramme urheilijoita – tule moikkaamaan meitä seuramme infopisteellä. Jos et halua heti kisailla, niin olet siltikin tervetullut joukkoomme – meillä saa harrastaa ilman suurta kilpailuviättäkin. Olen kyllä täysin varma, että kilpailuviättä kasvaa joukossamme jossain vaiheessa.

Omalta kohdaltani voin sanoa, että tämä harrastus on vienyt koko sydämeni – vaikka välillä ei oikein jaksaisi kaiken kiireen keskellä, niin eipä tarvitse kuin kurvaista juoksusuoralle ja nähdä ne iloiset nuoret, niin taas jaksaa. Olet tervetullut kokeilemaan.

Lämmintä kesää odotellessa haluan toivottaa kaikille lehden lukijoille oikein urheilullista kevättä! Jos mielenkiintosi heräsi ja haluat tiedustella urheilukoulutoiminnasta, niin soita minulle tai laita viestiä tulemaan – vastaan mielelläni kysymyksiin.

Maarit Andersson  
Nuorisopäällikkö  
maarit.andersson@hotmail.fi  
040 703 8828

## Tule ohjaajaksi

Nurmijärven Yleisurheilu etsii uusia innokkaita ohjaajia urheilukouluvetäjiksi. Urheilukouluryhmät on tarkoitettu 8-13-vuotiaille lapsille ja urheilukouluja järjestetään eri puolilla Nurmijärveä. Aloittavat ohjaajat pääsevät aluksi halutessaan apuohjaajiksi ja voivat omaan kokemuksen kartuttua siirtyä vetämään omaa ryhmää. Tarkempia tietoja tällä hetkellä toimivista ryhmistä löydät seuran kotisivuilta [www.nurmijarvenyleisurheilu.fi](http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi)

### Toivomme sinulta

- innokkuutta
- sitoutumista sovittuun toimintaan
- halukkuutta koulutautua
- vähintään 15-vuoden ikää

### Tarjoamme

- terveellisen harrastuksen
- suunnattomia kokemuksia ja huikaisevia elämyksiä
- koulutuksen
- hyvähenkisen ilmapiirin
- mahdollisuuden kehittyä haluamallasi tavalla
- palkkion toiminnastasi
- todistuksen esim. opiskelu- tai työpaikkaa hakiessasi

Jos kolahti, niin ota heti yhteys Nurmijärven Yleisurheilun nuorisopäällikkö Maarit Anderssoniin 040 703 8828.

## Etsimme myös

valmentamisesta kiinnostuneita henkilöitä *valmentajiksi ja apuvalmentajiksi* nuorisovalmennusryhmiimme ja kouluttajiksi lajikouluihin.

### Toivomme sinulta

- samaa innokkuutta kuin ohjaajiltakin
- sitoutumista toimintaan ja ryhmään
- tervettä kilpailuhenkeä
- aikaisempi kokemus valmentamisesta tai yleisurheilusta on eduksi

### Tarjoamme

- voimakkaasti kehittyvän toiminnan innostavan ilmapiirin
- Suomen Urheiluliiton valmentajakoulutuksen
- mahdollisuuden osallistua piirin ja liiton leirityksiin
- matkakulupohjaisen kulukorvauksen
- mahdollisuuden etsiä rajojaan valmentajana

Mikäli haluat antaa jotain tulevalle urheilijasukupolvelle, niin ilmoita siitä valmennuspäällikkö Lassi Korhoselle [lassi.korhonen@sul.fi](mailto:lassi.korhonen@sul.fi) / 040 709 6037

## MISTÄ TUNNISTAT OMAN TALOUTENSA ISÄNNÄN?



Isännän katse ei pölyile. Se tähtyelee luottavaisena tulevaisuuteen, sillä siellä siintää isoja pieniä haaveita ja hankkeita, joiden toteutumista avittaa muutama taiten laadittu säästösuunnitelma.

Oikea tai kuvitteellinen heinänkorsi suussa, korostaa henkistä kauneutta ja mielen tyyneyttä.

Rakas kukkaro, joka on pullollaan yhtä sun toista enemmän ja vähemmän oleellista.

Ei hermoile turhia eikä hötkyile. Ehkäpä juuri siksi hänelle usein sanotaan: ”Olet aina niin hyväntuulinen.”

Toinen jalka tukevasti maassa, toisen alla elämää sulostuttavia pieniä mielitekoja, jotka on hankittu säästyneillä euroilla. Oman taloutensa isäntä kun makslee vakuutuksia OP-bonusilla.

Alati valmiina ottamaan pontevia askelia kohti uusia seikkailuja.

Terve talous kuuluu jokaiselle. Se on hyvän elämän ehto. Silloin kun talous, oli se iso tai pieni, on kunnossa, on mieli vireä ja koko olemus levollinen sekä ylevän rento. Testaa oletko oman taloutesi isäntä. Tee taloustaitotestasi osoitteessa [op.fi](http://op.fi)

Yhdessä hyvä tulee.

Keski-Uudenmaan OP

**MODA BRONCO**

Vantaa: Myyrmanni ja Jumbo  
Espoo: Sello ja Iso Omena  
Helsinki: Itäkeskus  
[www.modabronco.fi](http://www.modabronco.fi)

**KLAUKKALAN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS OY**  
OMT-piste

– Kivun, liikumisen ja toimintakyvyn ammattilainen –

Palveluihimme kuuluu mm.

Tuki- ja liikuntaeläinsairauksien fysioterapia (OMT, Maitland)  
Alaraaja-analyysi, tukipohjalliset  
Neurologinen kuntoutus  
Lasten fysioterapia  
Lantionpohjan toimintahäiriöt  
Lymfaterapia  
Urheilufysioterapia  
Leikkausten jälkeinen fysioterapia  
Fyysisen kunnon testaus  
Ryhmäjumput

Klaukkalantie 63, 01800 KLAUKKALA  
Puh. 09-879 4660 [www.klafy.fi](http://www.klafy.fi), [info@klafy.fi](mailto:info@klafy.fi)

**KLAFY**  
OMT-piste

## TEBOIL KLAUKKALA

Ropakkotie 2, puh. 276 6370, huolto puh. 2766 3737

- **Harjaton / pehmoharja pikapesu**
- **Kahvila-ravintola**
- **Laaja elintarvikevalikoima**

Avoinna: ark. 6-22, la-su 7-22  
huolto avoinna: ma-pe 8-16

**VEIKKAA TAI PELAA MEILLÄ!**



**NURMIJÄRVEN SÄHKÖ**

PAIKALLINEN, PALVELEVA, YMPÄRISTÖVASTUULLINEN

Kaupanummentie 1, 01900 Nurmijärvi

puh. (09) 878 071, faksi (09) 8780 7207

[asiakaspalaute@nurmijarvensahko.fi](mailto:asiakaspalaute@nurmijarvensahko.fi)

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

# Vuoden yhteistyökumppani 2010 K-market Brunni

Nurmijärven Yleisurheilu valitsi klaukkalaisen K-market Brunnin vuoden yhteistyökumppaniksi 2010. Kauppias Teppo Ojala on vuoden 2010 alusta lähtien toiminut kioskitoimintamme tukijana.

Haluammekin nyt esitellä vahvasti toimintaamme tukevan kauppiaan ja antaa hänen tuoda esille muutamia tärkeitä asioita.

Vuonna 1976 Huitisissa Satakunnassa syntynyt Teppo Ojala on asunut Nurmijärvellä vasta vuoden verran. Muuton syynä oli kauppiaksi ryhtyminen K-market Brunniin.

Harrastuksikseen leppoisaa Teppo mainitsee kalastuksen ja eräilyn. Suuren osan kauppiaan rajallisesta vapaa-ajasta vie 1-vuotias tytär Alina. Urheiluakin yritän seurata, ainakin jääkiekkoa ja suurimpia urheilukisoja. Olen muuten Tapara-fani, mainitsee Teppo.

Urheilustaustaan Ojala mainitsee välittömästi yleisurheilun, joka on kuulunut tärkeänä osana Tepon nuoruusvuosiin. Selkeää ylpeyttä on havaittavissa, kun hän mainitsee olleensa useana vuonna kunnan mestari ja menestyttyään Lauttakylän Pyryn riveissä myös piirinmestaruuskilpailuissa. Huitislaisena lentopallo on myös luonnollisesti kuulunut nuoruusvuosien lajivalikoimaan ja se olikin ykköslaji 12-14-vuotiaana.

Kauppiasvalmennuksen läpi käynyt Teppo on peruskoulutukseltaan kokki. Työelämäänsä hän pääsi heti kokiksi valmistuttuaan. Ensimmäinen työpaikka oli hotelliravintolan tarjoili-



Kauppiaspari Teppo Ojala ja Marjo Karjalainen tukevat mielellään tärkeää nuorisourheilutoimintaa



jana ja vastaanottovirkailijana. Parin vuoden työrupeaman jälkeen ruokakauppa on ollut lähellä Tepon sydäntä. Itäkeskuksen Citymarketin lihatiskiltä alkanut ura kaupan saralla on jatkunut näihin päiviin asti.

Kauppiana toimivalta kokilla on lempiruokana tietysti itse tehty ruoka, esimerkiksi makaronilaatikko ja iso lasi kylmää maitoa on

herkullinen yhdistelmä. Myös iso salaattiansios ja paistettu tai grillattu pihvi kuuluu suosik-

Oma terveyspaukkuni on:

rasia tummia rypäleitä  
sitruunan mehu  
hunaja reilu 1rkl  
cayennepippuri jauhettu 1/2 tl

kaikki tehosekottimessa sekaisin.  
Toimii erityisesti flunssa-aikana

keihini. Kaikki lempiruokat löytyvät oman K-kaupan hyllyiltä, toteaa Teppo.

Kauppianaan haluan tukea nuorisourheilua, koska on tärkeää saada nuoret liikkeelle. Nykyajan houkutukset (mm. netti) passivoittavat ja rapauttavat yleiskuntoa. Sosiaaliset taidot eivät kehity tietokoneen välityksellä.

Tepon terveiset:

Nuorille sanoisin että tekeväälle löytyy aina töitä ja asenne ratkaisee. Niin se on urheilussakin että, jos tahtoa ja asennetta ei riitä tai löydy, niin ei voi menestyä.

Terveellinen ja monipuolinen ruoka on kaiken A ja O sekä urheilussa menestymisen että terveenä pysymisen kannalta. Tämä pätee myös vanhemmalla iällä. Eivät ne energijuomat ja patukat ym. kuulu päivittäiseen tai edes viikoittaiseen ruokavalioon. Ruokia jotka täydentävät energiatarvetta löytyy ihan luonnon antiminakin ja ovat varmasti terveellisempiä kuin lisäaineilla täydennetyt ruuat.

Kannustaisin nuoria kokkaamaan yhdessä hyvää ruokaa ja istumaan vaikka hyvän leffan ääreen. Kaveriporukassa se varmasti hauskaa ja kokkaustaitoja tarvitaan varmasti tulevaisuudessa.



Suomesta löytyy tuhansittain loistavia makkarapaistajia. Tulkaa tosi näyttämään taitojanne kisoihimme, kehottaa NYU:n kioskitoiminnasta vastaava Merja Asikainen.

## Seuran kioskitoiminta tukemassa nuorten urheilua

Nurmijärven Yleisurheilulla on useimmissa omista kilpailuista avoinna kiosk, jonka myyntituotto käytetään seuran urheilijoiden toiminnan tukemiseen. Tulevan kesän haasteita ovat perinteiset Hippo-olympialaiset, nuorten eliittikisat, piirimestaruuskilpailut ja Vattenfallin kisatapahtuma.

Kaikkina näissä tapahtumissa on töissä useita talkoolaisia toimitsijatehtävien lisäksi myös kioskeissa. Etenkin Hippo-olympialaisten aikana grillien toiminta on koetuksella, koska reilun kahden tunnin aikana paistetaan ja myydään yli 800 makkaraa, toteaa kioskitoiminnasta vastaava Merja Asikainen. Niinpä makkarapaistajia, kahvin, pullan ja sämpylän myyjiä pitää olla 10 - 15. Muut kisat ovat kilpailijoiden ja etenkin yleisömäärän suhteen pienempiä, mutta niissäkin meillä on 6 - 10 työntekijää.

Kioskissa oleminen on myyntityön lomassa mukavaa yhdessäoloa ja kisatunnelman seuraamista. Pienimmät mitalinsaajat esittelevät sämpylänoston lomassa palkintojaan, vanhemmat vaihtavat muutaman sanan ja kaikilla on leppoisaa mieltä. Talkoolaisia tarvitaan jatkuvasti lisää seuran kasvaessa ja kisojen määrän lisääntyessä.

Jos lasten vanhemmissa tai tätä lehteä lukevien joukossa on henkilöitä, joilta liikenee 1-2 iltaa kesässä tulla kioskiin töihin, niin minuun voi olla yhteydessä, toivoo Merja. Toivotamme avosylin kaikki kiinnostuneet tervetulleeksi iloiseen myyntitiimiimme! Merjan tavoittaa puhelinnumerosta 040-5138604.

Uudenmaan  
**IMUPALVELU**  
www.imupalvelu.fi

TILITOIMISTO  
**IRMA KOSKINEN OY**  
Hongisojantie 89, Perttula  
Puh. 2761385

**KAUKO KAJOLINNA KY**  
Erilaisia rakennus- ja myymälä-  
REMONTOINTIA  
Siippoontie 363, 01940 Palojoki  
Puh. 250 3587, auto 0400 459 896

**SUORITAMME**  
**-louhintatyöt**  
**-maansiirtotyöt -konetyöt**  
**SETPAL OY**  
Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki  
puh. 0400 475 620, fax 09 290 3151  
setpal oy@kolumbus.fi

Koti-  
käynti  
**Kiinteistömaailman**  
**Kotikäynti - paras tapa**  
**käynnistää kodinvaihto.**  
Kutsu meidät Kotikäynnille.

**Kiinteistömaailma**  
Probitas Oy LKV  
Kauppakeskus Viiri, 01800 Klaukkala  
Puh. 0207 920 410, avoinna ma-pe 10-19, la 10-15.  
nurmijarvi@kiinteistomaailma.fi  
Kauppanummentie 2, 01900 Nurmijärvi  
Puh. 0207 920 410, avoinna ma-pe 10-17, la 10-15.

## Kesän urheilukoulut

Kesän urheilukoulut alkavat toukokuussa. Urheilukoulutoiminta on tarkoitettu 7 - 12 -vuotiaille. Yli 12-vuotiaat voivat tiedustella harjoitusmahdollisuuksia suoraan nuorisopäällikkö Maarit Anderssonilta / 040 703 8828.

Voit käydä kerran tai kaksi kertaa viikossa - maksu on sama.

Kesän urheilukoulumaksu on 70 euroa (toukokuun puolesta välistä elokuun loppuun) - maksu sisältää ohjatut harjoitukset, yleisurheilulisenssin ja urheilukoulu t-paidan.

Kesän aikana harjoituksissa käydään läpi yleisurheilulajeja juoksuista hyppyihin ja heittoihin. Yleiset tiedustelut urheilukouluista Maarit Andersson / 040 703 8828 tai Lassi Korhonen / 040 709 6037.

### Urheilukoulut Klaukkalan kentällä

**7-9 vuotiaat** ti ja to klo 17.30-19.00

**10-12 vuotiaat** ti ja to klo 17.30-19.00

### Urheilukoulut Kirkonkylän kentällä

**7-12 vuotiaat** ma klo 17.30-19.00

Kaikki mukaan tutustumaan yleisurheiluun!

Uusien urheilukoululaisten ilmoittautuminen tapahtuu ennen harjoitusta kentällä.

## Tule mukaan järjestämään kilpailuja

Voisitko toimia lähettäjänä tai maalikameran hoitajana tai kuuluttajana tai tulospalvelussa tai mittamiehenä tai kuulan palauttajana?

Me uskomme, että voit, eikä edes aikaisempi kokemus yleisurheilusta ei ole välttämätöntä. Myöskään ikä ei ole rajoite, kentälle mahtuvat kaikenikäiset.

Yleisurheilussa toimitsijoita tarvitaan moneen paikkaan. Nurmijärven Yleisurheilu ry järjestää vuosittain runsaasti kilpailuja. Uusia toimitsijoita ja tuomareita tarvitaan jatkuvasti lisää. Erityisesti toivomme joukkoomme uusia erikoisosaajia maalikameran, tulospalveluohjelmiston ja lähetystiimin pariin.

Seuran kilpailutoimikunta vastaa kaikkien uusien toimitsijoiden kouluttamisesta ja jo toiminnassa olevien jatkokoulutuksesta.

Ole mukana tekemässä kilpailuista parempia. Sinua auttaa eteenpäin NYU:n kilpailupäällikkö Lauri Laine lauri.laine74@gmail.com / 050 386 2217.

### TÄYDEN PALVELUN PAINOTALO

**NurmiPrint Oy**

Paina mitä painat,  
painotalosi on  
NurmiPrint.

**PAINAVAA ASIAA  
VUODESTA 1989**

Ilvesvuorenkatu 5 A • 01900 Nurmijärvi  
puh. 09-250 8460 • fax 09-250 8590 • nurmiprint@nurmiprint.fi

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

*Tilauksesta kotileivonnaisia arkeen ja juhlaan!*

**Pia Jokinen puh. 040-761 6712**  
[www.leivonsulle.net](http://www.leivonsulle.net)

### Maarakennus Elg Oy

**p. 0400 212 502**

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

**opkk.fi**

OP-Kiinteistökeskus

OP-KIINTEISTÖKESKUS Uusimaa Oy

NURMIJÄRVI Kirkonkylä 010 254 2930

KLAUKKALA 010 254 2855



**Keskustie 7, 01900 Nurmijärvi**  
**Puh. 041 518 9490**  
[www.kinojuha.com](http://www.kinojuha.com)



### Yritystoimintaan tietoja ja palveluita

- kun tarvitset tonttia tai toimitiloja
- kun haluat markkinatietoa kunnassa toimivista yrityksistä
- kun mielessäsi on oma yritys
- kun yritykselläsi on kehittämistarpeita

Tietoja vapaista yritystontteista ja toimitiloista löydät kunnan kotisivuilta [www.nurmijarvi.fi](http://www.nurmijarvi.fi).

Yritysrekisteristä voit hakea palvelujen ja tuotteiden tarjoajia sekä yhteistyökumppaneita:  
<http://yritykset.nurmijarvi.fi>.



Elinkeinopäällikkö  
Pirjo Leino  
puh. 040 317 2011  
[pirjo.leino@nurmijarvi.fi](mailto:pirjo.leino@nurmijarvi.fi)

Ota yhteyttä  
tai tutustu tarjontamme internet-sivuilla.

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

*Tuttu ja turvallinen*



**KLAUKKALAN  
AUTOKOULU**  
[www.klaukkalanautokoulu.fi](http://www.klaukkalanautokoulu.fi)

Puh. 879 9550

### KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ

**Meiltä MYÖS  
kotimaiset liukuovet**

**AVOINNA MA JA PE 10-18  
TI, KE JA TO 9-17 LA 10-14**

**Hyvinkään Keittiökalustetukku**

**Klaukkalantie 48 A**  
**puh. 09-598 004 fax 09-598 006**



**MEILTÄ EDULLISET  
POLKUPYÖRÄT JA  
KUNTOLAITTEET**



**Tule tutustumaan laajaan valikomaamme!**

Kuokkalantie 2, Nurmijärvi KK

p. 09-4247 3833

**PALVELEMME: ark. 10-18, la 10-15**

**Suomen Polkupyörätukku  Testattua Laatua!**



# Kunniakierros 2011

Klaukkalan urheilukentällä tiistaina 17.5. klo 18.30



Kunniakierros on tapahtuma, jolla Suomen Urheiluliitto ja paikalliset yleisurheiluseurat keräävät varoja toimintansa ja nuorisourheilun tukemiseen ympäri Suomea. Urheiluseurojen tekemä työ on hyvää kasvatus-työtä, jota useimmiten tehdään maassamme edelleen vapaaehtoisvoimin.

Kunniakierros järjestetään ensi vuonna jo 30. kerran. Jos et ole aiemmin ollut mukana Kunniakierroksella, nyt sinulla on oiva tilaisuus lähteä mukaan liikkumaan ja keräämään varoja. Osallistumalla autat paikallista urheiluseuraa järjestämään terveellistä toimintaa kotiseutusi nuorille!

Nurmijärven Yleisurheilu on viime vuosina ollut valtakunnan eliittiä Kunniakierros-seurana. Vuonna 2010 NYU:n keräämä 25.449 euroa oli Suomen kolmanneksi kovin keräystulos. Seuran paras kerääjä Paavo Teräväinen keräsi peräti 10.500 euroa ollen koko Suomen neljänneksi paras kerääjä.

Keräyslistoja voi noutaa ja palauttaa urheilukouluihin sekä harjoitus-ten vetäjille.

Keräyslistoja saa myös soittamalla Lauri Laineelle 050-386 2217 tai pyytämällä sähköpostitse lauri.laine74@gmail.com. Keräyslistat palautetaan viimeistään juoksupaikalle 17.5.2011 Klaukkalan urheilukentällä. Juoksupahtumaan on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

Lisätietoja myös:

<http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi> ja

<http://www.kunniakierros.fi/>

Lauri Laine 050-386 2217 tai lauri.laine74@gmail.com

*Kunniakierroksen ohjelma*

**Klo 17.45-18.30**

*Kunniakierrokselle ilmoittautuminen ja keräyslomakkeiden vastaanotto.*

**Klo 18.15-18.45**

*100x100 metrin viesti, jokaisella osuudella eri juoksija, kaikki mukaan, ilmoittautumiset viestiin: lassi.korhonen@sul.fi*

**Klo 19.00**

*Kunniakierroksen lähtölaukaus.*

**Klo 20.00**

*Kunniakierroksen päätöslaukaus.*

**Nuorisourheilua kannattaa aina tukea!**





# Kilpailutoiminta 2011

## Nurmijärven Yleisurheilun järjestämät kilpailut 2011

|             |                                                           |                          |
|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| 26.4        | maastosarja, 1. osa                                       | Parkkimäki               |
| 3.5         | maastosarja, 2.osa sekä seuran- ja kunnanmestaruusmaastot | paikka avoin             |
| 5.5         | kevätheitot 1                                             | Klaukkala, moukarikenttä |
| 19.5        | kevätheitot 2                                             | Klaukkala, moukarikenttä |
| 24.5.       | Hippokisat                                                | Klaukkalan urheilukenttä |
| 15.6.       | Nuorten Eliittikisa                                       | Klaukkalan urheilukenttä |
| 26.-27.7.   | Uudyn pm-kisat, M/N                                       | Klaukkalan urheilukenttä |
| 9.8.        | Vattenfall 2. osakisa                                     | Klaukkalan urheilukenttä |
| 30.8.-31.8. | Koululaisten, seuran, ja kunnanmestaruuskilpailut         | Klaukkalan urheilukenttä |
| 4.9.        | Keihäskisat                                               | Rajamäen urheilupuisto   |
| 6.9.        | syysmoukari 1                                             | Klaukkala, paikka avoin  |
| 13.9.       | syysmoukari 2                                             | Klaukkala, paikka avoin  |
| 10.11.      | Vauhdittomat seuran ja kunnan mestaruuskisat              |                          |

Klaukkalan yläaste

## Kilpailukalenteri 2011

|            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| 16.4.      | SM-maantiejuoksut                   |
| 12.6.      | SM-maantiekävelyt                   |
| 15.5.      | SM-maastot                          |
| 18.-19.6.  | FJG                                 |
| 30.6.-3.7. | Lajikarnevaalit (kaikki lajiryhmät) |
| 9.-10.7.   | SM-viestit                          |
| 4.-7.8.    | Kalevan kisat M/N                   |
| 12.-14.8.  | SM-kisat P/T15-14                   |
| 12.-14.8.  | SM-kisat M/N 16-17                  |
| 20.-21.8.  | SM-kisat M/N 19                     |
| 20.-21.8.  | SM-kisat M/N 22                     |
| 20.8.11    | SM-maraton                          |
| 26.-28.8.  | SM-moniottelut 22-19-17-15-14       |
| 3.-4.9.    | KLL:n mestaruuskilpailut            |

Siuntio  
Kauhava  
Nivala  
Helsinki/Espoo

Tuusula  
Turku  
Varkaus  
Jyväskylä  
Valkeakoski  
Uusikaupunki  
Helsinki  
Oulu ja Ii  
Hyvinkää

## Uudyn kilpailut 2011

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| 7.5.      | Pm-maastot                            |
| 22.5.     | Pm-junnuviestit                       |
| 26.5.     | Pm-10 000m                            |
| 28.5.     | Pm -junnuottelut                      |
| 6-7.6.    | Pm-viestit                            |
| 14.6.     | Pm-esteet                             |
| ??        | Pm-moniottelut                        |
| 16.6.     | Vattenfall -seuracup I                |
| 26-27.7.  | Pm M/N                                |
| 30.-31.7. | Pm-junnut                             |
| 1.-2.8.   | Pm M/N 17-19 v                        |
| 9.8.      | Vattenfall - seuracup II              |
| 7.9.      | Maastocup mäkijuoksu                  |
| 10.9.     | Vattenfall finaali (valtakunnallinen) |
| 13.9.     | Maastocup polkujuoksu                 |
| 20.9.     | Maastocup viesti                      |

Hyvinkää  
Porvoo  
Helsy  
Vihti  
Tuusula  
Helsy-Eläintarha  
Lahden piiri  
Janakkala  
Nurmijärvi, Klaukkala  
Riihimäki  
Lohja  
Nurmijärvi, Klaukkala  
Paloheinä/ Helsy  
Lahti  
Näid  
KUY/Järvenpää

Lisätietoa kilpailuista löydät seuran sivuilta [www.nurmijarvenyleisurheilu.fi](http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi) kohdasta kilpailut tai [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi) - sivustolta.

## EPR-Asennus Oy

Tuomaantie 14, 01900 Nurmijärvi

**Kaukolämpöasennukset Uudenmaan alueella.**



Klaukkalantie 72, 01800 KLAUKKALA  
P. (09) 2508 671  
[www.kansalaisopistojukola.fi](http://www.kansalaisopistojukola.fi)



## ITSEPALVELU- JA PALVELUPESULA

**PesuPysäkki**

Avoimna ma-pe 10-18, la 10-14, kesälauantait suljettu  
Keskikievari 4, 01800 KLAUKKALA Puh. (09) 879 6370  
[www.pesupysakki.fi](http://www.pesupysakki.fi)



**Auktorisoitua laatusännöintiä !**  
[www.lahex.fi](http://www.lahex.fi)

**MONITOIMIRENGAS KY**

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesut

Ilvesvuorenkatu 5C, 01900 Nurmijärvi,  
p. 09 296 6970, 050 440 4195  
Avoimna: arkisin 9.00-17.00, la sop.muk.

*Sinustakin  
Tanssija!*



Laadukasta taiteen perusopetusta Nurmijärvellä.  
Lastentanssi, baletti, nykytanssi, jazz, street,  
show, breikki, poikien tunnit, aikuisten tunnit

Nurmijärven tanssiopisto puh (09) 879 9284 www.nto.fi

**Piharatamo Oy**

- Vaihtolavakuljetuksia
- roskalavoja
- Nostopalvelut Hiab-autolla
- Rakennustarvikkekuljetukset
- Henkilönostokori
- Tukkikoura

Puh. 0400 674 026

www.piharatamo.fi • Nurmijärvi



www.**SARLIN**.com

**NURMIJÄRVEN FYSIOTERAPIA OY**  
**KUNTOSALI • KUNTOCENTER**

LÄHES MAAILMAN PARASTA  
FYSIOTERAPIAA  
JA VIELÄ PAREMPAA  
**KUNTOSALITOIMINTAA!**  
TSEKKA [www.nurfy.fi](http://www.nurfy.fi) tai  
SOITA 09 878 8560

Kauppanummentie 6 A 1, 01900 Nurmijärvi

**Café Muru**

Meiltä voit tilata täyte- ja voileipäkakut,  
pikkuleivät, erikoisruokavaliot ym.



Avoimna:  
ma – pe 06.00 – 18.00  
la 10.00 – 16.00  
su suljettu

Puh 09 - 290 1327,  
050 - 370 6996

Keskusraitti 4, 05200 Rajamäki

**Nurmijärven  
Rakennushuolto Oy**

Asiantuntevaa kiinteistöhoitopalvelua

Meiltä laatuystävällisesti ja taloudellisesti myös:

- huoneistoremontit
- kylpyhuoneremontit
- perustustyöt
- sähkötyöt
- putkityöt

PL 66, Pratikankuja 3, 01901 NURMIJÄRVI  
Puhelin (09) 2212 211, E-mail nrh@nrh.fi



# SM-mitaleja hallikisoista ja talvisesta moukariringistä

Nurmijärven Yleisurheilun nuoret saavuttivat talven SM-kilpailuissa 4 mitalia ja 4 pistesijaa. Siiri Heiskanen, Jere Mäkelä ja Heli Rinnekari olivat talven kirkkaimmat tähdet kukin yhdellä SM-kultamitalilla ja yhdellä pistesijalla.

## Liikuntamyylly Helsinki, nuorten SM-hallit

### Siiri Heiskanen sadasosalla Suomen mestariksi

Liikuntamyyllyssä käynnissä olevien nuorten SM-kilpailujen ensimmäisen päivän nurmijärveläinen kohokohta oli Siiri Heiskanen Suomen mestaruus N19-sarjan 400 metrillä. Siiri voitti mestaruuden äärimmäisen täpärästi vain yhden sadasosan erolla hopealle sijoittuneeseen IF Nykarlebynejdenin Jonna Juliniin. Siirin voittoaika oli uusi ennätys 57,54. Siirin aikaisempi paras noteeraus oli viime syksyiltä ollut 58,24. 200 metrin kiertävällä radan tiukoissa kaarteissa juostuna yli puolen sekunnin ennätysparannus on erittäin kunnioitettava saavutus.

Jere Mäkelä hyppäsi M19-sarjan pituudessa kuudenneksi omalla halliennätyksellään 651. Åsa Sjöstedt juoksi 800 m N17-sarjassa aikaan 2.35,97 ollen 25. livo Kaipainen juoksi M17-

sarjan 60 metrin alkuerissä ajan 7,65 ollen alkuerien 34. nopein. Välieriin olisi vaadittu 7,43. Mikko Pöllänen hylättiin epäpuhtaan tekniikan vuoksi M17 3000 metrin kävelyssä.

### Jere Mäkelä Suomen mestariksi jännittävässä senttipelissä

Myös nuorten SM-kilpailujen toisena kilpailupäivänä tiukka kilpailu Suomen mestaruudesta kääntyi nurmijärveläisen eduksi, kun Jere Mäkelä pomppi M19-sarjan kolmiloikan Suomen mestariksi jännittävässä kilpailussa. Voitto irtosi omalla ennätyksellä 14,36. Hopealle hyppi Hollolan Urheilijat-46:n Leevi Lindstedt vain kolme senttiä ja pronssille Äänekosken Urheilijoiden Samuli Pitkänen neljä senttiä heikommalla tuloksella. Mäkelän kilpailu alkoi nihkeästi ja neljännellä kierroksella Jere tippui hetkeksi jopa kahdek-



Omassa sarjassaan voittamattomana kesän 2010 kilpaillut Jere Mäkelä tähtää samanlaiseen voittoputkeen myös tulevina kesinä.

sanneksi. Ennen viimeistä hyppyään hän oli viidennellä sijalla alle 14 metrin tuloksella.

Kun Mäkelä voitti päälaajinsa ja sijoittui lauantaina kakkoslaajissaan kuudenneksi, niin samaa kaava noudatti myös Siiri Heiskanen, joka lauantain 400 metrin mestaruuden jälkeen juoksi sunnuntaina 200 metrillä kuudenneksi ajalla 26,28. Alkuerissä Siiri juoksi ajan 25,88. 60 metrin aitojen alkuerissä Heiskanen juoksi 9,49 ollen aikavertailun 8. Loppukilpailuun vaadittiin 9,33.

Heli Rinnekari paransi halliennätystään 1,19 metriä ja työnsi kuulun 13 metrin päähän ringistä sijoittuen kuudenneksi 17-vuotiaiden naisten sarjassa. Samassa kilpailussa Saija Suikkanen oli 20. tuloksella 10,83 ja Tiina Rinnekari 23. tuloksella 10,20.

Nanne Kolehmainen osallistui kahteen lajiin. N19-sarjan 60 metrin aidoissa Nanne oli alkuerien 13. ajalla 9,89 ja pituudessa 17. tuloksella 469.



Suomen mestaruuden voittaminen hallissa antoi Siiri Heiskaselle loistavat lähtökohdat kesään 2011.

## KULJETUS TIMO ÅBERG OY

Klaukkalantie 122  
01800 KLAUKKALA  
Puh. 09 - 2761 609 Gsm. 0500 - 450 646

## TILITOIMISTO Raija Räsänen Oy

Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala  
Puh. 879 9077

## Maanrakennus

## M & R Vaulamo Oy

p. 0400 973 000

0400 456 182

Nummenpääntie 257

mika.vaulamo@netti.fi



## Nikulan ravirata Kaustinen, moukarinheiton talvimestaruuskilpailut

### Heli Rinnekari Suomen mestariksi moukarinheiton talvikisoissa

Nurmijärven Yleisurheilun 16-vuotias Heli Rinnekari voitti Kaustisella Nikulan raviradalla käydyissä moukarinheiton talvimestaruuskilpailuissa 17-vuotiaiden sarjan Suomen mestaruuden ylivoimaisesti tuloksella 53,46. Kakkoseksi sijoittunut Oulun Pyrinnön Milja Jylhänniska hävisi Rinnekarille lähes 5 metriä. Rinnekarin tulos ylittää Suomen Urheiluliiton tulosrajan 17-vuotiaiden MM-kilpailuihin, mutta tuloksetko aika alkaa vasta toukokuussa. Tulosrajan ylitys oli Helille jo toinen tämän talven aikana, sillä helmikuun puolessavälissä Pyhtäällä syntyi oma ennätys 53,61 16 as-teen pakkasessa.

17-vuotiaiden naisten sarjassa Nurmijärven Yleisurheilu oli lähellä myös toista mitalia, kun Erica Riento oli pronssisijassa kiinni vielä viimeisellä kierroksella. Aivan kilpailun lopussa Ylämaan Pyrkijöiden Taru Turkia kuitenkin ohitti Rienton nous-ten pronssille. Riento heitti heti



Heli Rinnekarin kauden päätavoite on Ranskan Lillessä järjestettävät 17-vuotiaiden MM-kilpailut, mutta myös Hippo-olympialaiset mahtuvat tulevan kauden ohjelmaan.

kilpailun aluksi oman ennätysensä 45,61, millä siis sijoittui kilpailussa hienosti neljänneksi. Oma ennätys parani yli kaksi ja puoli metriä. NYU:n kolmannen heittäjän Tiina Rinnekarin sijoitus oli 12. tuloksella 40,33.

### Mari Röpelin heitti yli EM-rajan

19-vuotiaiden sarjassa NYU:n Mari Röpelin heitti hopealle tuloksella 56,20. Kilpailun voitti Elina Uustalo Konneveden Urheilijoista 57,72 kantaneella heitolla. Röpelin tulos on hänen kaikkien aikojen toiseksi parhaansa ja viime vuoden talvimestaruuskisoihin verrattuna moukari lensi nyt yli neljä metriä pidemmälle. Sekä Uustalo että Röpelin ylittivät jo tässä vaiheessa vuotta 19-vuotiaiden EM-kisojen tulosrajan.

17-vuotiaiden miesten sarjassa Joni Mäkelä taisteli tiukasti viidennestä sijasta. Tiukassa senttipelissä sijoitukseksi jäi lopulta kahdeksas tuloksella 59,50. Viidenteen sijaan jäi matkaa 36 senttiä, kuudenteen sijaan 17 senttiä ja seitsemänteen sijaan vain neljä senttiä. Mäkelän pisimmät heitot kaarsivat sektorin ulkopuolelle. Talvimestaruuksista kilpailtaessa suuretkin heittelyt tuloksissa ovat mahdollisia, sillä talvela kilpailurutiinia ei ole juuri lainkaan kilpailujen vähyden vuoksi.



Tallinnassa järjestettävät 19-vuotiaiden EM-kilpailut siintävät Mari Röpelin mielessä.



Erica Riento on noussut SM-mitalien tuntumaan hyvän harjoitustalven ansiosta.

### Nurmijärven Rakennuspelti Oy

Timo Heilimo 0400 817 486

<http://nurmijarvenrakennuspelti.firmanetti.fi>

### Rakennusapu Osmala & Törmä

PL 80, 01801 Klaukkala

puh. 0500 501 111, fax 09-878 7323

- uudis- ja saneerauskohteet

### Fysioterapia Kärkkäinen

Puh. 09 250 9898

### Truck Service Finland

0400 557 524

### TAKSI

### Timo Sundström

Nurmijärvi

Puh. 0400 936 149, 1 + 8 h tilataksi + invavarustus

### TILIPALVELU P NIINIKOSKI OY

Ilvesvuorenkatu 5 B, 01900 Nurmijärvi  
Puh. 250 4506 Fax 2769 5360

### JR-OSA OY

Raskaan kaluston autopurkaamo

- Uudet ja käytetyt siirtolavat • Pinnoitetut renkaat
  - Kuorma-autot • Purkuosat • Ostamme myös purkuautoja
- Perälantie, 05450 Nukari, puh. 09-250 7605, 250 7709, 0400 662 783



### REHIKON OY

maanrakennus

Kantolantie 42, 05450 NUKARI, puh. 09-250 7784

Upoclear vesipuhdistojen myynti ja asennus!

### ILMASTOINTILAITTEIDEN HUOLLOT

Korjaukset, mittaukset, säädöt, asennukset yms.

### HotuLuft Oy

Puh. (09) 276 1878  
Auto 0400 302 963  
Fax (09) 276 1278  
[www.hotuluft.fi](http://www.hotuluft.fi)

### TANFOR OY

Laitamäki 13, 01800 Klaukkala

Puh. 040 502 0673, (09) 879 2060

- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja ylläpito
- Internet-sovelluskehitys ■ Graaffinen suunnittelu
- Asiakas- ja jäsenrekisaterisovellukset

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

### JUKKA HIETAKYMI

EKONOMI

Tilintarkastukset

Pratikankuja 3, 01900 Nurmijärvi

### Karin ja Maurin Maanrakennus Oy

Leppälammentie 439

0400 438 936

### Insinööritoimisto Ventac Oy

Pähkinätie 8 01710 Vantaa

puh. (09) 221 1000, telefax (09) 2211099

Jääskeläinen Jari matkapuh. 0400 669 311

[ventac@ventac.fi](mailto:ventac@ventac.fi)

LVI-suunnittelua

### NSP-SÄHKÖPALVELU OY

Ketunkopintie, 05100 Röykkä

Puh. 0500 439 224, 0500 469 021

Fax 09-2769 9620

Uudenmaan

### Rakentajapalvelu

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

Metsäkyläntie 7, KLAUKKALA

0400 295 689 Timo Huupponen

0400 264 135 Reino Parta

09 - 2976 300, fax 09 - 2976 302

Työmaapalvelut Timo Pöhö p.0500454459



TIKKURILA MAALIKAUPPA

## Yritystohtori Oy

Puh. 0400 816 944

## Isännöinti KkK Oy

Isännöinti- ja kirjanpitoalvelut

Puh. (09) 586 4731, 0400 774 782

kirsti.kymalainen@kolumbus.fi

Viirintie 8, Klaukkala www.isannointikk.fi

## Virkki T Ky

Hannu Haapakorpi 040 5153430, 09-2765209

Partiokorventie 109, 01860 PERTTULA

Likakaivojen tyhjennykset

## Kuljetus

## Arto Järvimäki Oy

Klaukkalantie 41, 01800 Klaukkala

Puh./fax 879 4945, GSM 040 900 4902

## Hammaslääkärit

Arto, Riitta ja Johanna Snäll

Kiikkaistenkuja 1, Klaukkala

puh. 879 9003

## SALHYDRO OY

LAADUKKAITA KORKEAPAINEOSIA EDULLISESTI

- Letkuja hydraulikkaan, pesureihin, purun poistoon, veden siirtoon, polttoaineille jne...
- voiteluaineita, hydraulikka- ja pneumaattikaosia

Kuusirinne 3, 01900 Nurmijärvi

Puh. 276 6400 Telefax 250 8433

## Seulottua multaa

## Anja Rantanen

Puh. 276 8971

### NURMIJÄRVEN RAUTAKAUPPA



TÄYDEN PALVELUN MAATALOUSKAUPPA

## K-MAATALOUS

OLAVI Korpisaari Oy

Ojakkalantie 2, 01900 Nurmijärvi

Ark. 8-18, la 9-14. Puh. 09 - 855 3670

Yrittäjätie 10, 01800 Klaukkala

Ark. 7-19, la 9-15. Puh. 09 - 3484 7700

## LOUHINTAA MK-LOUHINTA OY

NURMIJÄRVI

- Louhinta-, maanrakennus- ja kaivuutyöt 12 - 30 tn tela-alustaisilla koneilla
- Yli 30 vuoden kokemuksella

Puh. 0500-470 770

matti.korvenkarhu@kolumbus.fi

# Toiminnanjohtaja tentissä

Hei, Lassi Korhonen kuka olet ja mistä tulet?

Olen 42-vuotias urheiluhullu yleisurheilun ammattilainen. Olen asunut Nurmijärvellä vuodesta 2005. Koulutukseltani olen liikunnanohjaaja ja valmentaja. Yleisurheilun parissa olen työskennellyt erilaisissa tehtävissä 1990 lähtien. Työntähtäjäni ovat olleet mm. Suomen Urheiluliitto, Espoon Tapiot ja Esbo IF ja käyntikortissa on vuosien varrella lukenut mm. valmennuspäällikkö, toiminnanjohtaja, aluepäällikkö, moukarinheiton lajivalmentaja ja nuorisovalmennuspäällikkö.



Lassi Korhonen viihtyy erittäin hyvin kentän laidalla. Urheilijat ovat urheilun tärkein asia, eivät erilaiset johtajat, hän toteaa.

Kuinka kauan olet ollut urheilun kanssa tekemisissä?

Ainakin vuoden 1976 olympialaisia olen katsonut ja sieltä erityisesti korkeushyppy jäi pikkupojalle syvästi mieleen. Urheiluseurassa olen ollut vuodesta 1977 asti ja siitä eteenpäin olen urheillut, ohjannut, valmentanut ja tehnyt kaikenlaista urheiluseuroissa.

Muistatko kuinka monta henkilökohtaista valmennettavaa sinulla on ollut valmentajaurasi aikana?

Ohhoh, pitääpä hie-  
man laskeskella. Kyllä  
niitä on aika paljon ollut,  
kun olen vuodesta 1989  
alkaen tätä valmennus-  
toughua tehnyt. Tiukan  
laskeskelun jälkeen  
päädyin lukuun 46. Toi-  
vottavasti en unohtanut  
ketään. Ja toivottavas-  
ti kaikki urheilijat edes  
muistavat, että olen val-  
mentanut heitä.

Urheiluseuroille jae-  
taan urheilijoiden me-  
nestyksen perusteella  
Kalevan malja pisteitä,  
Pystytkö laskemaan  
kuinka paljon olet saa-

nut valmentajaurasi  
aikana urheilijoiden  
kautta eri seuroille ky-  
seisiä pisteitä?

Voisin ne tarkastikin  
laskea, mutta aika tark-  
ka arvio on 850. Vuonna  
1993 urheilijani saavutti-  
vat 108 Kalevan Malja-  
pistettä, joilla "Lassin  
Yleisurheilu" olisi ollut  
Suomen 10. parhaan  
seuran joukossa.

Nyt Nurmijärven Yleis-  
urheilu ry ostaa toi-  
mintaasi SUL:n kautta.  
Mitkä ovat seuramme  
vahvat puolet ja miten  
niitä voitaisiin vielä ja-  
lostaa paremmiksi?

Nuorisovalmennus-  
ryhmät toimivat hyvin ja  
niihin kannattaa ilman  
muuta panostaa kou-  
luttamalla valmentajia  
ja antamalla heille myös  
taloudelliset mahdolli-  
suudet valmentaa. Vah-  
vuutena on myös kunnan  
suuri lasten ja nuorten  
määrä. Nuorisotoimin-  
nan jalostaminen vaatii  
uusia ohjaajia ja käyttö-  
kelpoisia salivuoroja.

Millaisena näet itsekin  
Nurmijärvellä asuvana

nurmijärveläisen yleis-  
urheilun?

On hienoa katsoa,  
kun nuoret urheilijat me-  
nestyvät kansallisesti  
ja yltävät jopa kansain-  
väliselle tasolle. Seu-  
raavat vuodet näyttävät  
nouseeko Nurmijärveltä  
tulevia olympia- tai MM-  
sankareita. Toisaalta  
seuraavat ikäluokat ovat  
haasteellisia ja tarvitaan  
paljon työtä, jotta uusia  
ikäryhmiä nousee samal-  
le tasolle.

Mitä haluaisit sanoa/  
kertoa Nurmijärven  
kunnanvaltuustossa  
istuville henkilöille?

Valtuutetuilla on var-  
masti riittävästi neuvoja.  
Voisin tietysti tässä eh-  
dottaa vaikka minkälais-  
ta yleisurheilun suurhalla  
rakennettavaksi, mut-  
ta kenties tärkeämpää  
on muistuttaa päättäjiä  
siitä, että heillä on iso  
vastuu kuntalaisten hy-  
vinvoinnista tekemillään  
päätöksillä. Valtuutetu-  
jen tulee valvoa tarkasti  
miten esim. liikuntaan  
varatut verouerot käy-  
tetään. Kunnallisissa  
investoinneissa tulee ot-

taa huomioon aika laaja  
käyttäjäkunta ja isoim-  
malla äänellä puhuvat  
saavat hieman liian usein  
kohtuuttoman suuren  
painoarvon. Ei ole oikein,  
että urheiluseurat joutu-  
vat erilaisissa valmiste-  
luvaiheissa tyrkyttämään  
mielipidettään päättäjiille  
tai valmentajille. Ur-  
heiluseuroissa toimivat  
ihmiset ovat usein suu-  
ria asiantuntijoita omalla  
sarallaan ja heitä tulisi  
varsinkin liikuntapaikko-  
jen suunnittelua koske-  
vissa asioissa kutsua jo  
alkusuunnitteluvaihees-  
sa mukaan työryhmiin  
yleisten kuulemistilai-  
suuksien sijaan. Tässä  
olisi varmasti paljon pa-  
rannettavaa.

Loppuun muutama  
vaihtoehtoinen kysy-  
mys sinusta itsestäsi,  
pienin perusteluin.

Rusinat pullassa vai il-  
man

Ehdottomasti ilman.  
Rusinat kuuluvat simaan.

Keitto- vai pihviruoka

Pihvi. Tämä on myös  
vihje nuorille urheilijoille,  
jotka syövät joskus hie-  
man liian kevyesti teke-  
määnsä harjoitteluunsa  
nähdessä.

Kahvi vai tee

Tee, äiti ei ole vielä  
opettanut juomaan kah-  
via

Oma auto vai yleinen  
kulkuneuvo

Valitettavasti oma  
auto, kuten useimmilla  
nurmijärveläisillä. Ympä-  
ri kuntaa sukkulointi ei  
oikein suju ilman omaa  
autoa.

Ketterä vai voimakas

Voimakas. Yleisurhei-  
lussa ei heikko pärjää,  
mutta voimakkaankin  
täytyy olla ketterä

Kysyjänä toimi  
Reijo Arokoski

The Art of Enzymes  
roal

www.roal.fi

## Öljypoltinasennus ja -huolto Peura Pekka Tmi

Nummenpääntie 480, 01860 PERTTULA

0400 314 531, (09) 276 7877

## RAKENNUS KILPELÄINEN

Uudis- ja saneerausrakentaminen  
Teollisuusrakentaminen pää- ja aliurakointina  
Kosteiden tilojen rakentaminen ja remontointi  
Maalaus- ja kirvesmiestyöt  
Hirsirakentaminen  
Avaimet käteen periaatteella.

Pertti Kilpeläinen 0400 482 242  
Erkki Mäkinen 0400 480 624

Alhoniituntie 2, NURMIJÄRVI



## Rajamäen Apteekki

Urttilantie 1, 05200 RAJAMÄKI

Puh. (09) 290 1328

www.rajamaenapteekki.fi

# NYU:ssa urheillaan Puman asuissa

Nurmijärven Yleisurheilu ja Puma Finland ovat tehneet kolmivuotisen yhteistyösopimuksen, jonka mukaisesti NYU:n urheilijat ja valmentajat esiintyvät Puman asusteissa vuosina 2011-2013.

Johanna Sjöblom-Noussiainen Puma Finlandista toteaa olevansa hyvin iloinen, että Puma Finland pääsee tekemään yhteistyötä yhden suomalaisen nuorisoyleisurheilun nopeimmin nousevan seuran kanssa. Klaukkalassa silloin tällöin itsekin vierailen Sjöblom on pannut merkille, että Nurmijärven Yleisurheilu näkyy paikallisessa katukuvassa varsin ilahduttavalla tavalla.

Nurmijärven Yleisurheilun puheenjohtaja Reijo Arokoski oli myös erittäin iloinen sopimuksen syntymisestä ja sanoikin kahden nuorekkaan ja nykyaikaisen sopivan hyvin yhteen. Nurmijärven Yleisurheilu tunnetaan Nurmijärvellä ja vuosi vuodelta paremmin myös valtakunnallisesti. Menestyvät urheilijamme tuovat nyt seuran lisäksi myös Pumaa esille kansallisilla kilpailuareenoilla. Ja kyllähän Pumalla on mui-

takin hyviä sopimuskumppaneita, kuten Usain Bolt, letkauttaa Arokoski.

Seura-asujen toimitukset alkavat huhtikuun aikana ja pukujen toimittamisesta Nurmijärven Yleisurheilun jäsenille vastaa Sportia Klaukkala. Asujen mallikappaleita on jo Sportiassa nähtävillä ja koesovituksia varten on tulossa kattava valikoima asuja huhtikuun alkupuolella.

Lisätietoja Nurmijärven Yleisurheilun uusista seura-asuista tilauksista löydät seuran nettisivuilta [www.nurmijarvenyleisurheilu.fi](http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi) valitsemalla sivupalkista seura-asut.

K-marketit Ravioli ja Brunni näkyvät tuulipuvuissa

Nurmijärven Yleisurheilu ja K-marketit Ravioli

ja Brunni ovat sopineet yhteistyöstä, joka tuo K-marketien yhteisen logon kaikkien Nurmijärven Yleisurheilun tuulipukujen selkään.

Juuri tällaisia yhteistyökumppaneita tarvitsemme, sanoo seuran toiminnanjohtaja Lassi Korhonen. Nuorisourheilun tukeminen on tärkeää ja yhteiskunnallisesti merkittävää toimintaa ja jokaisen, joka näkee tuulipuvun selässä Raviolin ja Brunnin logon, tulisi ymmärtää, että tuon mainostilan ostaneet haluavat olla tekemässä hyvää. Varmasti jossain muualla voisi lyhyellä tähtämellä saada enemmän näkyvyyttä, mutta missään ei saa parempaa pitkäaikaista tuottoa kuin nuorison liikuntaharrastusta tukemalla, summaa Korhonen.

Nurmijärven Yleisurheilun seura-asut toimittaa



**ASENNUSTYÖT SUUNNITELMAT  
TARVIKKEET LÄPÖPUMPUT**

**Yrittäjäntie 19, 01801 Klaukkala  
Puh 041 547 0060, 041 547 0062  
Fax 09 879 8150**

**RAJAMÄEN** fysikaalinen hoitolaitos oy  
Keskusratti 4, 05200 Rajamäki  
Puh./fax. (09) 290 0525  
[www.rafla.org](http://www.rafla.org)  
- Hieronnat, liikehoidot  
- Nivelmobilisoinnit  
- Lymfaterapia  
- Syvä- ja pintalämmöt  
- Yksilö- ja ryhmäjummat  
- Akupunktio  
Sirpa Pelkonen  
Seppo Lahdenvuo  
Kari Taskila  
Liisa Lehtimäki  
Nina Virta  
Maija Kiljunen

**hammaskainen oy**  
hammaslääkärit  
Tuovi Kauppinen  
Taina Moisio  
Lepsämäntie 1  
Kauppa-asema  
01800 Klaukkala  
Puh. 09-879 6764

**VÄLIMÄEN-HUNAJA**  
Hunajaa  
Mäkeläntie 39, 05200 Rajamäki  
050 543 0062  
[valimaen-hunaja@luukku.com](mailto:valimaen-hunaja@luukku.com)

**KLAUKKALAN APTEEKKI**  
Lepsämäntie 1, 01800 Klaukkala  
Puh. 276 6950  
Avoimma ma-pe 8.30 - 21.00  
la 8.30 - 18.00, su 12.00 - 16.00

**TERVETULOA!**  
**Yllätä itsesi uimahallista!**  
**RAJAMÄEN UIMAHALLI**  
[www.rajamaen-uh.fi](http://www.rajamaen-uh.fi)

**PLUS TERVEYS**  
**Uudenmaan Hammaspalvelu**  
Keskustie 5  
01900 Nurmijärvi  
Ajanvaraus  
**020 741 1420**

**Palvelut**

- Perushammashoito
- Oikomishoito
- Suukirurgiset toimenpiteet, mm. keinojuuret
- Kaikenlainen hammasprotetiikka
- lensairauksien hoito
- Hoidot myös nukutuksessa
- Työterveyshammashoito
- Suuhygienistin palvelut
- Hampaiden valkaisu

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

**Hammaslääkärit**

- Kari Saarenmaa
- Marjo Pulli
- Tarja Koivisto
- Masamitsu Amemori
- Suvi Kortekangas
- Juha Skyttä
- Yrjö Kumpula, implanttikirurgia

**Erikoishammaslääkärit**

- Raija Kiuru-Skyttä, oikoja
- Pekka Mononen, anestesiologian erikoislääkäri, nukutushoidot

**Suuhygienisti**

- Riitta Ronkainen

# Nurmijärven Yleisurheilun seuraennätykset

## 1.4.2011

(\* tähdellä merkityt tulokset ovat Klaukkalan Kirin ennätyksiä vuoteen 2001)

Ennätystilaston pitäjä Ilkka Hemmilä

|                   |          |                     |    |
|-------------------|----------|---------------------|----|
| <b>40m:</b>       |          |                     |    |
| T9                | 6.67     | Riikka Mäkinen      | 07 |
| <b>60m:</b>       |          |                     |    |
| T9                | 9.71     | Riikka Mäkinen      | 07 |
| T10               | 9.09     | Viivi Lehikoinen    | 09 |
| T11               | 8.85     | Riikka Mäkinen      | 09 |
| T12               | 8.60     | Sanna Lahtinen      | 95 |
| T13               | 8.29     | Siiri Heiskanen     | 06 |
| <b>100m:</b>      |          |                     |    |
| T9                | 16.30    | Paula Riihimäki     | 87 |
| T10               | 15.10    | Paula Riihimäki     | 88 |
| T11               | 14.53    | Piia Ala-Mattila    | 89 |
| T12               | 13.91    | Paula Riihimäki     | 90 |
|                   | *13.86   | Niina Ihalainen     | 86 |
| T13               | 13.46    | Mari Ventä          | 86 |
| T14               | 12.97    | Siiri Heiskanen     | 07 |
| T15               | 12.89    | Siiri Heiskanen     | 08 |
| N16               | 12.70    | Siiri Heiskanen     | 09 |
| N17-N             | 12.41    | Siiri Heiskanen     | 10 |
| <b>150m:</b>      |          |                     |    |
| T9                | 24.83    | Riikka Mäkinen      | 07 |
| T10               | 23.05    | Siiri Heiskanen     | 03 |
| T11               | 21.90    | Viivi Lehikoinen    | 10 |
| <b>200m:</b>      |          |                     |    |
| T9                | 35.10    | Paula Riihimäki     | 87 |
|                   | *33.6    | Jaana Eloranta      | 93 |
| T10-11            | 32.79    | Katri Hiltunen      | 95 |
|                   | *32.23   | Jaana Eloranta      | 94 |
| T12-T13           | 28.25    | Siiri Heiskanen     | 05 |
| T14               | 27.87    | Mari Ventä          | 87 |
| T15               | 27.63    | Nanne Kolehmainen   | 08 |
| N16               | 26.25    | Siiri Heiskanen     | 09 |
| N17-N             | 25.50    | Siiri Heiskanen     | 10 |
| <b>300m:</b>      |          |                     |    |
| T9                | *57.2    | Hanna Meriläinen    | 87 |
| T10               | 53.38    | Katri Hiltunen      | 95 |
| T11               | 50.28    | Laura Pietikäinen   | 86 |
| T12               | 47.35    | Sanna Lahtinen      | 95 |
| T13               | 45.47    | Mari Ventä          | 86 |
| T14               | 42.67    | Siiri Heiskanen     | 07 |
| T15               | 42.30    | Siiri Heiskanen     | 08 |
| N16               | 42.16    | Siiri Heiskanen     | 09 |
| N17-N             | 40.99    | Siiri Heiskanen     | 10 |
| <b>400m:</b>      |          |                     |    |
| T9                | 79.58    | Teea Mäkinen        | 02 |
| T12-T13           | 68.48    | Ida Andersson       | 10 |
| T14               | 65.43    | Nina Leivo          | 10 |
| T15               | 64.81    | Kaisa Ventä         | 90 |
| N16               | 64.4     | Hanna Markkula      | 92 |
| N16-N17           | *58.28   | Minna Karvinen      | 94 |
| N17-N             | 58.24    | Siri Heiskanen      | 10 |
| N19-N             | *57.66   | Minna Karvinen      | 96 |
| <b>600m:</b>      |          |                     |    |
| T9                | 2.06,50  | Teea Mäkinen        | 02 |
| T10               | 1.58,56  | Viivi Lehikoinen    | 09 |
| T11               | 1.53,06  | Linnea Jääskeläinen | 07 |
| T12               | 1.50,3   | Marika Piippo       | 02 |
| T13               | 1.46,61  | Nina Leivo          | 09 |
| <b>800m:</b>      |          |                     |    |
| T9                | 2.57,00  | Ida Andersson       | 07 |
| T10               | 2.46,64  | Tiina Virtanen      | 95 |
| T11               | 2.35,90  | Viivi Lehikoinen    | 10 |
| T12               | 2.33,60  | Mervi Väisänen      | 85 |
| T13               | 2.29,44  | Nina Leivo          | 09 |
| T14-15            | 2.23,64  | Hanna Markkula      | 90 |
| N16-N             | 2.18,79  | Hanna Markkula      | 92 |
| <b>1000m</b>      |          |                     |    |
| T9                | 3.44,32  | Viivi Lehikoinen    | 08 |
| T10               | 3.27,41  | Viivi Lehikoinen    | 09 |
| T11               | 3.18,95  | Viivi Lehikoinen    | 10 |
| T12               | 3.14,31  | Ida Andersson       | 10 |
| T13-N             | 3.13,78  | Nina Leivo          | 09 |
| <b>1500m:</b>     |          |                     |    |
| T11               | 5.42,22  | Teea Mäkinen        | 04 |
| T12-T13           | 5.21,65  | Marika Piippo       | 02 |
| T14-16            | 4.57,99  | Hanna Markkula      | 90 |
| N17-18            | 4.54,20  | Hanna Markkula      | 93 |
| N19-22            | 4.50,62  | Kaisa Ventä         | 94 |
| N                 | 4.39,17  | Tarja Rantala       | 88 |
| <b>Maili:</b>     |          |                     |    |
| N17               | *6.18,05 | Tiina Suni          | 96 |
| <b>2000m:</b>     |          |                     |    |
| T11               | *9.19,17 | Noora Lavonen       | 01 |
| T13               | 7.21,38  | Linnea Jääskeläinen | 09 |
| T14-N             | 7.02,27  | Nina Leivo          | 10 |
| <b>3000m:</b>     |          |                     |    |
| T14               | 12.51,51 | Tiina Virtanen      | 99 |
| T15               | 11.33,68 | Tarita Ahlfors      | 85 |
| N16               | 10.50,17 | Hanna Markkula      | 92 |
| N17-22            | 10.27,58 | Hanna Markkula      | 93 |
| N                 | 10.21,15 | Tarja Rantala       | 86 |
| <b>5000m:</b>     |          |                     |    |
| T15-22            | 19.59,4  | Tarita Ahlfors      | 85 |
| N                 | 18.27,61 | Tiina Tarvainen     | 09 |
| <b>10 000m</b>    |          |                     |    |
| N                 | 38.44,22 | Tarja Rantala       | 88 |
| <b>40m aidat:</b> |          |                     |    |
| T9                | 8.26     | Emmi Pajasmaa       | 09 |
| <b>60m aidat:</b> |          |                     |    |
| T9                | 11.63    | Sanni Pajasmaa      | 08 |
| T10               | 10.83    | Viivi Lehikoinen    | 09 |
| T11               | 10.15    | Viivi Lehikoinen    | 10 |
| T12               | 10.40    | Katri Hiltunen      | 97 |
| T13               | 10.07    | Aino Lahtinen       | 09 |
| <b>80m aidat:</b> |          |                     |    |
| T14               | 12.85    | Siiri Heiskanen     | 07 |
| T15               | 12.64    | Siiri Heiskanen     | 08 |

|                         |         |                    |    |
|-------------------------|---------|--------------------|----|
| <b>100m aidat:</b>      |         |                    |    |
| N16 (76,2 cm)           | 14.87   | Nanne Kolehmainen  | 09 |
| N17 (76,2 cm)           | 14.81   | Siiri Heiskanen    | 10 |
| N16-N (84 cm)           | 16.56   | Sanni Arokoski     | 08 |
| <b>200m aidat:</b>      |         |                    |    |
| T14                     | 30.50   | Siiri Heiskanen    | 07 |
| T15                     | 29.25   | Siiri Heiskanen    | 08 |
| <b>300m aidat:</b>      |         |                    |    |
| N16-N19                 | 43.94   | Siiri Heiskanen    | 09 |
| <b>400m aidat:</b>      |         |                    |    |
| N16                     | 64.35   | Siiri Heiskanen    | 09 |
| N17-N                   | 62.69   | Siiri Heiskanen    | 10 |
| <b>1500m esteet</b>     |         |                    |    |
| N15-N16                 | 6.03,48 | Taru Mäkinen       | 02 |
| N17                     | 5.53,93 | Taru Mäkinen       | 04 |
| <b>2000m esteet</b>     |         |                    |    |
| N19                     | 8.22,81 | Taru Mäkinen       | 05 |
| <b>Korkeus:</b>         |         |                    |    |
| T9                      | 115     | Emmi Pajasmaa      | 09 |
| T10                     | 130     | Viivi Lehikoinen   | 09 |
| T11                     | 137     | Viivi Lehikoinen   | 10 |
| T12                     | 145     | Katri Hiltunen     | 97 |
| T13                     | 145     | Anu Kaainen        | 86 |
|                         | 145     | Jenni Vahtera      | 95 |
|                         | 145     | Katri Hiltunen     | 97 |
| T14                     | 150     | Anu Kaainen        | 87 |
|                         | 150     | Inka Kaainen       | 89 |
| T15                     | 160     | Anu Kaainen        | 88 |
| N16-N                   | 165     | Sanni Arokoski     | 08 |
| <b>Seiväs</b>           |         |                    |    |
| T11                     | 120     | Siro Sällinen      | 00 |
| T14-N                   | 200     | Saija Suikkanen    | 09 |
| <b>Pituus:</b>          |         |                    |    |
| T9 (ponn.alue)          | 383     | Viivi Lehikoinen   | 08 |
| T10 (ponn.alue)         | 431     | Viivi Lehikoinen   | 09 |
| T11 (ponn.alue)         | 467     | Viivi Lehikoinen   | 10 |
| T12-13                  | 493     | Katri Hiltunen     | 97 |
| T14                     | 515     | Siiri Heiskanen    | 07 |
| T15                     | 523     | Siiri Heiskanen    | 08 |
| N16                     | 549     | Siiri Heiskanen    | 09 |
| N17-N                   | 553     | Siiri Heiskanen    | 10 |
| <b>Kolmiloikka:</b>     |         |                    |    |
| T9                      | 7.45    | Aino Lahtinen      | 05 |
| T10                     | 8.42    | Sanni Arokoski     | 02 |
| T11                     | 9.56    | Katri Hiltunen     | 96 |
| T12-T13                 | 10.40   | Siiri Heiskanen    | 05 |
| T14-T15                 | 10.83   | Jonna Laaksonen    | 94 |
| N16-N17                 | 11.45   | Siiri Heiskanen    | 09 |
| N18                     | 11.53   | Noora Sjöstedt     | 05 |
| N19                     | 11.62   | Noora Sjöstedt     | 06 |
| N22-N                   | 11.70   | Noora Sjöstedt     | 09 |
| <b>Kuula:</b>           |         |                    |    |
| T9 (2,0)                | 6.39    | Emmi Pajasmaa      | 09 |
| T10 (2,0)               | 9.08    | Mari Röpölinen     | 02 |
| T11 (2,0)               | 10.71   | Mari Röpölinen     | 03 |
| T12 (2,5)               | 11.69   | Mari Röpölinen     | 04 |
| T13 (2,5)               | 12.22   | Mari Röpölinen     | 05 |
| T14 (3,0)               | 11.85   | Heli Rinnekari     | 08 |
| T15 (3,0)               | 12.77   | Heli Rinnekari     | 09 |
| N16-N17 (3,0)           | 13.12   | Heli Rinnekari     | 10 |
| N19-N22 (4,0)           | 10.45   | Heli Rinnekari     | 10 |
| N                       | 12.57   | Anne Turunen       | 06 |
| <b>Kiekko:</b>          |         |                    |    |
| T9 (600g)               | 15.63   | Mari Röpölinen     | 01 |
| T10 (600g)              | 26.14   | Mari Röpölinen     | 02 |
| T11 (600g)              | 32.56   | Mari Röpölinen     | 03 |
| T12 (600g)              | 35.14   | Mari Röpölinen     | 04 |
| T13 (600g)              | 38.13   | Mari Röpölinen     | 05 |
| T14 (750g)              | 35.15   | Heli Rinnekari     | 08 |
| T15 (750g)              | 37.34   | Heli Rinnekari     | 09 |
| N17 (1000g)             | 36.80   | Sanni Arokoski     | 09 |
| N19-N (1000g)           | 39.52   | Sanni Arokoski     | 10 |
| <b>Keihäs:</b>          |         |                    |    |
| T9 (400g)               | 21.26   | Tiina Rinnekari    | 05 |
| T10 (400g)              | 24.13   | Tiina Rinnekari    | 06 |
| T11 (400g)              | 27.31   | Tiina Rinnekari    | 07 |
| T12 (400g)              | 32.92   | Heli Rinnekari     | 06 |
| T13 (400g)              | 36.51   | Asa Sjöstedt       | 09 |
| T14-15 (400g)           | 37.08   | Marianne Muuri     | 92 |
| N16-N (600g)            | 37.27   | Sanni Arokoski     | 08 |
| <b>Moukari:</b>         |         |                    |    |
| T9 (2,5)                | 19.56   | Viivi Wallenius    | 10 |
| T10 (2,5)               | 21.80   | Mari Röpölinen     | 02 |
| T11 (2,5)               | 31.02   | Mari Röpölinen     | 03 |
| T12 (2,5)               | 38.45   | Mari Röpölinen     | 04 |
| T13 (2,5)               | 41.48   | Mari Röpölinen     | 05 |
| T14 (3,0)               | 51.51   | Tiina Rinnekari    | 10 |
| T15 (3,0)               | 57.61   | Heli Rinnekari     | 09 |
| N16 (4,0)               | 54.34   | Mari Röpölinen     | 08 |
| N17-N (4,0)             | 57.14   | Mari Röpölinen     | 09 |
| <b>Pallonheitto:</b>    |         |                    |    |
| T9-10                   | 31.25   | Tiina Rinnekari    | 05 |
| <b>3-ottelu:</b>        |         |                    |    |
| T9                      | 691     | Sanni Pajasmaa     | 08 |
| T10                     | 912     | Sanni Pajasmaa     | 09 |
| T11                     | 928     | Viivi Lehikoinen   | 10 |
| <b>4-ottelu:</b>        |         |                    |    |
| T12                     | 1221    | Saija Suikkanen    | 07 |
| T13                     | 1480    | Katariina Huppunen | 08 |
| <b>5-ottelu:</b>        |         |                    |    |
| T14                     | 2086    | Siiri Heiskanen    | 07 |
| T15                     | 2285    | Siiri Heiskanen    | 08 |
| <b>7-ottelu</b>         |         |                    |    |
| N16                     | 4248    | Sanni Arokoski     | 08 |
| N17                     | 4696    | Siiri Heiskanen    | 10 |
| <b>400m kilpäkävely</b> |         |                    |    |
| T9                      | 2.20,30 | Tiina Rinnekari    | 05 |
| <b>600m kilpäkävely</b> |         |                    |    |
| T9                      | 3.31,42 | Tiina Rinnekari    | 05 |
| T10                     | 3.27,10 | Tiina Rinnekari    | 06 |
| T11                     | 3.22,27 | Katariina Huppunen | 06 |

|                               |           |                     |    |
|-------------------------------|-----------|---------------------|----|
| 1000m kilpääkävely            |           |                     |    |
| T9                            | 6.48,0    | Katarina Huppunen   | 04 |
| T10                           | 5.34,2    | Annukka Muuri       | 90 |
| T11-12                        | 5.25,92   | Minja Nurminen      | 09 |
| 2000m kilpääkävely            |           |                     |    |
| T11                           | 11.53,80  | Minja Nurminen      | 09 |
| T12                           | 10.56,79  | Minja Nurminen      | 10 |
| T12                           | *11.20,69 | Päivi Huuhtanen     | 91 |
| 3000m kilpääkävely            |           |                     |    |
| T13                           | *16.27,77 | Päivi Huuhtanen     | 92 |
| T14                           | *15.30,28 | Päivi Huuhtanen     | 93 |
| T15                           | *15.15,07 | Päivi Huuhtanen     | 94 |
| N17-19                        | *14.27,80 | Päivi Huuhtanen     | 96 |
| N22                           | *14.19,44 | Päivi Huuhtanen     | 99 |
| 5000m kilpääkävely            |           |                     |    |
| T15                           | *28.31,40 | Päivi Huuhtanen     | 94 |
| N17                           | *26.02,4  | Päivi Huuhtanen     | 96 |
| N19                           | *25.00,0  | Päivi Huuhtanen     | 98 |
| N22-N                         | *24.53,71 | Päivi Huuhtanen     | 99 |
| N                             | 25.52,28  | Päivi Huuhtanen     | 02 |
| 10 000m kilpääkävely          |           |                     |    |
| N19-N                         | *50.59,9  | Päivi Huuhtanen     | 98 |
| 10 km kilpääkävely maantiellä |           |                     |    |
| N22                           | *52.09    | Päivi Huuhtanen     | 99 |
| N                             | 52.05     | Päivi Huuhtanen     | 02 |
| 20 km kilpääkävely maantiellä |           |                     |    |
| N22-N                         | *1.49,25  | Päivi Huuhtanen     | 00 |
| N                             | 1.55,39   | Päivi Huuhtanen     | 03 |
| 1/2 maraton                   |           |                     |    |
| N                             | 1.26,18   | Tiina Tarvainen     | 09 |
| Maraton                       |           |                     |    |
| N                             | 3.06,08   | Tiina Tarvainen     | 09 |
| POJAT                         |           |                     |    |
| 40m:                          |           |                     |    |
| P9                            | 6.42      | Jaakko Vahtera      | 99 |
| 60m:                          |           |                     |    |
| P9                            | 9.3       | Mika Hormalainen    | 85 |
| P10                           | 9.06      | Timo Lindén         | 89 |
| P10                           | 8.8       | Kimi Hagelin        | 00 |
| P11                           | 8.72      | Kimi Hagelin        | 01 |
| P12                           | 8.40      | Juha-Pekka Huppunen | 05 |
| P13                           | 7.92      | Juha-Pekka Huppunen | 06 |
| 100m:                         |           |                     |    |
| P9                            | 15.3      | Veli-Matti Ratinen  | 91 |
| P10                           | 14.88     | Mika Hormalainen    | 86 |
| P11                           | 14.13     | Timo Lindén         | 90 |
| P12                           | 13.49     | Timo Lindén         | 91 |
| P13                           | 12.79     | Marko Tapanainen    | 93 |
| P14                           | 12.02     | Niko Niemi          | 02 |
| P15-M22                       | 11.31     | Marco Juusela       | 08 |
| M22                           | *11.27    | Juha Lehto          | 97 |
| M                             | 11.04     | Harri Laiho         | 00 |
| 150m:                         |           |                     |    |
| P9                            | 24.00     | Jaakko Vahtera      | 99 |
| P10                           | 22.38     | Mikael Rinnetmäki   | 03 |
| P11                           | 21.50     | Juha-Pekka Huppunen | 04 |
| 200m:                         |           |                     |    |
| P9                            | 35.70     | Antti Saarisalmi    | 88 |
|                               | *34.34    | Antti Suni          | 94 |
| P10                           | 30.54     | Timo Lindén         | 89 |
| P11                           | 29.30     | Timo Lindén         | 90 |
| P12                           | 27.48     | Juha-Pekka Huppunen | 05 |
| P13                           | 25.87     | Juha-Pekka Huppunen | 06 |
| P14                           | 25.09     | Marco Juusela       | 07 |
| P15-M16                       | 23.74     | Juha-Pekka Huppunen | 08 |
| M17-M22                       | 23.38     | Jere Mäkelä         | 10 |
| M17                           | *23.23    | Juha Lehto          | 93 |
| M19-22                        | *22.49    | Juha Lehto          | 95 |
| M                             | 22.07     | Harri Laiho         | 00 |
| 300m:                         |           |                     |    |
| P9                            | *53.14    | Timo Ansamaa        | 89 |
| P10                           | 51.10     | Timo Lindén         | 89 |
|                               | *50.48    | Timo Ansamaa        | 90 |
| P11                           | 46.67     | Timo Lindén         | 90 |
| P12                           | 44.31     | Timo Lindén         | 91 |
| P13                           | 41.79     | Juha Lindfors       | 90 |
| P14                           | 38.53     | Marco Juusela       | 07 |
| P15                           | 37.99     | Marco Juusela       | 08 |
| M16-M22                       | 36.98     | Niko Niemi          | 04 |
| M                             | 36.50     | Juha Lehto          | 03 |
| 400m:                         |           |                     |    |
| P9                            | 74.98     | Aapo Virolainen     | 09 |
| P14                           | *65.2     | Tommi Mäkinen       | 98 |
| P15                           | 55.65     | Jere Mäkelä         | 08 |
| M16-18                        | 52.76     | Juha Lindfors       | 93 |
| M17                           | *51.90    | Juha Lehto          | 93 |
|                               | *51.5     | Juha Lehto          | 94 |
| M18-19                        | 51.98     | Niko Niemi          | 07 |
| M19                           | 51.08     | Mikko Kurkela       | 85 |
| M22                           | *50.20    | Juha Lehto          | 97 |
| M                             | 49.99     | Harri Laiho         | 00 |
|                               | *49.14    | Juha Lehto          | 00 |
| 600m:                         |           |                     |    |
| P9                            | 1.57,75   | Mikael Rinnetmäki   | 02 |
| P10                           | 1.53,7    | Kimi Hagelin        | 00 |
| P11                           | 1.46,85   | Mikael Rinnetmäki   | 04 |
| P12                           | 1.41,15   | Kimi Hagelin        | 02 |
| P13                           | 1.35,72   | Kimi Hagelin        | 03 |
| 800m:                         |           |                     |    |
| P9                            | 2.55,7    | Tommi Pihlava       | 88 |
| P10-11                        | 2.36,8    | Henri Hekanaho      | 02 |
| P12                           | 2.30,79   | Kimi Hagelin        | 92 |
|                               | *2.18,74  | Timo Ansamaa        | 92 |
| P13                           | 2.19,76   | Kimi Hagelin        | 03 |
| P13                           | *2.15,16  | Timo Ansamaa        | 93 |
| P14                           | 2.09,56   | Kimi Hagelin        | 04 |
| P15                           | 2.07,03   | Jarkko Lappalainen  | 89 |
| M16                           | 2.04,76   | Kimi Hagelin        | 06 |
| M17                           | 2.01,2    | Jarmo Huppunen      | 85 |
| M18                           | 1.59,01   | Markku Rimpiläinen  | 90 |
| M19-M                         | 1.55,64   | Markku Rimpiläinen  | 91 |