



# Nurmijärven YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

8.10.2016 N:o 30



## Alexandra aitoi "olympialaisissa"

Kahdeksanvuotias Alexandra Eriksson oli yksi noin 70:stä NYU:n yleisurheilukoulussa viime kesän aikana käyneestä lapsesta. Sekä urheilukoulukaudesta että sen päättäneistä "olympialaisista" sivulla 8.

## Kolme kultakimpaletta



NYU:n 13-16-vuotiaat tytöt kahmivat menneen kesän kisoista roppakaupalla mitaleita. Seuraennätyksiäkin särjettiin urakalla. Janette Lohilahti, Erin Karjalahti ja Essi Kärnä esiintyivät kaikkein eniten edukseen. He kertaavat kisakauttaan sivulla 3.

## Kokonaisvaltainen huippu-urheilija



Oskari Mörö on osoittanut, että suomalainenkin juoksija pystyy pärjäämään kansainvälisiä huippuja vastaan. Sivulla 5 Mörö kertoo muun muassa valmentautumisestaan sekä siitä, mikä hänen mielestään on yleisurheiluseuran rooli.

Kuva: SUL-arkisto / Anssi Mäkinen

## Kovakuntoinen kunnanjohtaja



Nurmijärven kunnanjohtaja Kimmo Behm teki tänä vuonna jo 11. täyden kuuden lajin Kalevan Kierroksensa. Behm harmittelee, kuinka vajaalla käytöllä yleisurheilukenttien suorituspaikat Suomessa kaiken kaikkiaan ovat. Kunnanjohtajan haastattelu sivulla 10.

Tässä lehdessä lisäksi mm.

Puheenjohtajan palsta

s. 2

Viime kesän kisakatsaus

s. 6-7

Kunniakierros

s. 11

Nuorten Eliittikisat

s. 4

Unelmien liikuntapäivä

s. 9

Seuraennätykset

s. 12

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

# Harjoittelu tuo tulosta

Nurmijärven Yleisurheilun kesäkausi ja kilpailut saivat minut hyvälle mielelle. Olemme kehittyneet, oppineet ja vieneet asioita eteenpäin niin seurana kuin yksilöinä.

Olemme viime aikoina panostaneet ensin urheilukoulu-toiminnan laatuun ja viimeksi reilun vuoden aikana nuorisovalmennuksen laatuun ja määrään.

Vuosi sitten järjestimme talvikauden harjoittelun uudella tavalla ja tarjosimme kasvavalle joukolle 13–15-vuotiaita mahdollisuuden harjoitella entistä määrätietoisemmin ja tavoitteellisemmin. Moni nuori tarttui tähän mahdollisuuteen. Nyt kilpailukauden jälkeen on mukava todeta: harjoittelu tuo tulosta.

Urheilijamme menestyivät mainiosti piirinmestaruuskisoissa, ja menestys jatkui ikäluokkien SM-kilpailuissa. Mikä



parasta: menestys jakautui usealle nuorelle urheilijalle monessa eri lajiryhmässä.

Talvikauden loikat, kuntopalotreenit, kuntopiirit, lenkit ja punnerrukset ovat kantaneet kesään ja tuoneet tulosta niin henkilökohtaisten ennätysten

kuin muunkin menestyksen myötä. Seuramme ei ole vuosien menestynyt näin hyvin erityisesti 14–15-vuotiaiden sarjoissa.

Vastaavasti panostimme siihen, että kilparyhmät nuoremmassa ikäluokissa saavat laadukasta harjoitusta. Yhtä lailla

näissä ikäluokissa seura menestyi, ja kasvamassa on innokkaiden ja motivoituneiden yleisurheilijoiden lupaava joukko.

Harjoittelu tuo tulosta ja onnistumiset sekä hyvän mielen että hienoja hetkiä niin harjoituksissa kuin kilpakentillä.

Itse nautin erityisesti seuran mestaruuskisojen tunnelmasta. Kun lähtöviivalle kyyristyi kahdeksan seuran asuihin pukeutunut nuorta aiturityttöä tai kun 10-vuotiaiden poikien keihäksissä jokainen paransi vuoron perään ennätystään toisten kannustamana, oli urheilun koko olemus ja ilo parhaimmillaan.

Keskinäinen kilpailu ja kannustus kulkevat yleisurheilussa käsi kädessä. Kaikki kamppailevat niin itsensä kuin kilpakumppaniensa kanssa. Toisten onnistumisesta iloitaan aidosti, koska kaikki ymmärtävät, että omat ennätykset ja itsensä ylittämisen

ansaitsevat arvostusta.

Meidän seuraihmissen – lasten vanhempien, valmentajien, ohjaajien, toimitsijoiden – tehtävä on tehdä tämä kaikki mahdolliseksi.

Itse näen seuran kehittyvän jatkossa niin, että mukana on kasvava joukko iloisia ja liikkuvia urheilukoululaisia sekä innokkaita nuorisovalmennettavia ja voimme tarjota yhä useammalle niin menestyshakuista urheilijan uraa kuin pitkäaikaisista harrastusta yleisurheilun parissa.

Seuraavat askelet eteenpäin tehdään aina yhdessä ja yhteistyöllä. Kiitän kaikkia kuluneen vuoden osalta ja haastan niin uudet kuin jo toiminnassa mukana olevat kehittämään toimintaamme edelleen.

*Jukka Leskelä  
puheenjohtaja  
Nurmijärven Yleisurheilu ry*

## Nurmijärven Yleisurheilu ry

www.nyu.fi nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi

### Johtokunta 2016

**Jukka Leskelä**, puheenjohtaja

Koivusillantie 6 A, 01800 Klaukkala 050 593 7233 jukka.leskela@energia.fi

**Merja Asikainen**, sihteeri

Kalkerintie 5, 01830 Lepsämä 040 513 8604 merja.asikainen@kolumbus.fi

**Marjo Kajander**

Koskitie 38 A 01800 Klaukkala 050 377 7099 marjo.kajander@terveystalo.com

**Ari Ketomäki**, nuorisovalmennus

Savikiventie 6, 01840 Klaukkala 040 500 9312 perhe.ketomaki@gmail.com

**Lauri Laine**, kilpailut, kunniakierros

Sorvankaari 2 B 4, 01900 Nurmijärvi 040 335 5501 lauri.laine74@gmail.com

**Tapani Markkula**, talous, maksut, jäsenrekisteri

Koskitie 11, 01800 Klaukkala 045 208 6121 tapani.markkula@kolumbus.fi

**Elina Paananen**, urheilukoulut, viikkokisat

Meerintie 1 B, 01800 Klaukkala 040 563 6864 elinavoittaja@hotmail.com

**Mikko Pöllänen**

Peukaloisentie 12, 01800 Klaukkala 045 196 2870 mikko.pollanen@hotmail.fi

**Maarit Vaittinen**, valmennus

Anttilankuja 7, 01810 Luhtajoki 040 703 8828 maarit.andersson@hotmail.fi

### Muut toimihenkilöt 2016

**Ilkka Hemmilä**, tilastomies 050 569 3142 ilkka.hemmila@kolumbus.fi

**Markus Pohjonen**, ranking 040 759 2192 markus.pohjonen@gmail.com

## Nurmijärven Yleisurheilu ry:n VUOSIKOKOUS

keskiviikkona 16.11. klo 19.00 Valtion virastotalon  
Käräjäsalissa, os. Keskustie 2A, Nurmijärvi

Käsitellään sääntömääräiset asiat, kuten uuden johtokunnan valitseminen  
erovuoroisten tilalle, toimintasuunnitelma ja talousarvio.

## Nurmijärven Yleisurheilun talven urheilukoulut Talvikausi 12.9.2016–30.4.2017

### Nurmijärven Yleisurheilun talven urheilukoulut

Talvikausi 12.9.2016–30.4.2017

Urheilukoulut on tarkoitettu 7–12-vuotiaille  
(2010–2004 syntyneille) tytöille ja pojille.  
Valitse itsellesi sopivin ja ilmoittaudu  
mukaan osoitteessa www.nyu.fi

**Maanantaisin klo 17.00–18.15**

**Isoniitun koulu**

**Keskiviikkoisin klo 18.30–20.00**

**Rajamäen ylä-aste**

**Torstaisin klo 18.30–20.00**

**Nurmijärven yhteiskoulu**

**Perjantaisin klo 17.00–18.30**

**Lepsämän koulu**

**Muista ilmoittautua!** Osallistumisen voi  
perua kahden kokeilukerran jälkeen.  
Kilpailemisesta kiinnostuneet 2009–2007

syntyneet voivat hakea mukaan myös  
kilparyhmään lähettämällä sähköpostia  
osoitteeseen elinavoittaja@hotmail.com

**Kilpurit** Lauantaisin klo 13.30–14.30

Harjulan koulu, harjoittelemme myös  
ulkona.

Lapselta edellytetään kilpuriryhmän  
lisäksi osallistumista vähintään yhteen  
urheilukouluun sekä asennetta aktiiviseen  
liikkumiseen ja kilpailamiseen. Kerro  
hakemuksessa lapsen liikuntaharrastuksista  
ja tavoitteista kilpurit-ryhmässä. Valituille  
ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

### Urheilukoulumaksut

Kausimaksu 120€ 1-2 harjoitusta/viikko,  
145€ 3-4 harjoitusta/viikko  
Tervetuloa liikkumaan kanssamme!

### Lisätiedot

NYU:n urheilukouluvastaava Elina Paananen  
040 5636 864, elinavoittaja@hotmail.com

## Tule mukaan paikalliseen seuratoimintaan

Nurmijärven Yleisurheilu ry. tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia olla mukana paikallisessa toiminnassa. Voit liittyä jäseneksi täyttämällä seuran nettisivuilla www.nyu.fi/seura olevan jäsenhakemuksen. Jäsenmaksu on suuruudeltaan vain 20 euroa (aikuisilta = 1998 ja aiemmin syntyneet), 10 euroa lapsilta ja nuorilta (1999 ja myöhemmin syntyneet) ja perheiltä 40 euroa.

**HUOM!** Urheilukouluurhyymiin ilmoittautumalla lapsi/nuori ilmoittautuu samalla seuran jäseneksi. Muiden perheenjäsenien on liityttävä erikseen.

Tiedusteluihin vastaa Tapani Markkula, 045 208 6121, tapani.markkula@kolumbus.fi.

Nurmijärven Yleisurheilu etsii myös uusia, innokkaita ohjaajia vetäjiksi urheilukouluurhyymiin, joita järjestetään eri puolilla Nurmijärveä. Aloitavat ohjaajat pääsevät aluksi halutessaan apuohjaajiksi ja voivat kokemuksen kartuttua siirtyä vetämään omaa ryhmää. Vetäjiltä vaaditaan vähintään 15 vuoden ikää, innostuneisuutta, sitoutumista ja halukkuutta kouluttautua.

Tiedusteluihin vastaavat Elina Paananen, 040 563 6864, elinavoittaja@hotmail.com ja Ari Ketomäki, 040 500 9312, perhe.ketomaki@gmail.com.

Seura kaipaa myös lisää valmentamisesta kiinnostuneita henkilöitä valmentajiksi ja apuvalmentajiksi nuorisovalmennusryhmiin sekä kouluttajiksi lajikouluurhyymiin.

Innostuksen, sitoutumisen ja terveen kilpailuhengen

lisäksi aiempi kokemus valmentamisesta tai yleisurheilusta on eduksi.

Tiedusteluihin vastaa Maarit Vaittinen, 040 703 8828, maarit.andersson@hotmail.fi.



**Nurmijärven  
YLEISURHEILU**

### Julkaisija:

Nurmijärven Yleisurheilu ry

### Päätoimittaja:

Jukka Leskelä

### Vastaava toimittaja:

Matti Hannula

Primastory Ky

### Muu toimituskunta:

Merja Asikainen, Elina Paananen

### Sivunvalmistus:

Studio Ink Oy / Ari Helminen

### Painos: 17 000 kpl

### Painopaikka:

Salon Lehtitehdas Oy 2016

### Ilmoitusmarkkinointi:

Studio Ink Oy / Marja-Liisa Louhio

# Essi, Erin ja Janette Seitsemän pm-kullan kolmikko

Teksti ja kuvat:  
Matti Hannula

Nurmijärven Yleisurheilun 2003–2000 syntyneet tytöt kahmivat elokuussa Hyvinkäältä piirinmestaruuskisoista peräti yhdeksän henkilökohtaista kultamitalia. Janette Lohilahden, Erin Karjalahden ja Essi Kärhän yhteislaulu oli seitsemän mestaruutta. Janette ja Erin voittivat lisäksi kesällä kultaa pm-otteluissa. Saaliina oli myös muutama himmeämpi mitali.

Essi Kärhä, 14, voitti piirinmestaruuskisoissa kultaa T14-ikäluokan korkeudessa. SM-kisoista hän voitti korkeudessa Janette Lohilahden kanssa joukkuekultaa. Essi heitti SM-kisoissa myös moukaria.

– Korkeus ja moukari ovat parhaat lajini. Seiväshyppyyn olen myös jonkin verran pannonnut. Se on jännä laji, kun saa hypätä niin korkealta, Essi sanoo.

Klaukkalassa asuva, Isoniitun koulun kahdeksatta luok-

kaa käyvä Essi on harrastanut yleisurheilua NYU:ssa viitisen vuotta. Ennen seuraan tuloaan Essi oli käynyt kokeilemassa yleisurheilua muun muassa Hippo-kisoissa.

– Omien ennätysten parantaminen on kaikkein hienointa.

Essi hyppäsi kesällä Hyvinkäällä piirinmestaruuskisoissa korkeutta 154 senttiä sivuten seuraennätystä. Koululiikuntaliiton kisoissa Keravalla syyskuussa hän paransi seuraennätystä sentillä eli lukemiin 155. SM-kisoissa meni kolme senttiä vähemmän.

– Ihan hyvin meni silti sieläkin, sanoo Essi ja uskoo yleisurheiluinnotuksensa kestävän vielä pitkään.

– Tanssi oli aiemmin ykkösharrastukseni, mutta yleisurheilu on nyt mennyt sen ohi. Tanssi on kuitenkin hyvä kakkonen.

Essin harrastusrepertuaariin kuuluu myös telinevoimistelu. Kehonhallinnasta ei Essin menestys siis tule jatkossa ainakaan olemaan kiinni.

## Viisi seuraennätystä

Joulukuussa 15 vuotta täyttävä Erin Karjalahti sai piirinmestaruuskisoista T15-ikä-

luokan kultaa sekä 80 metrin aidoissa että kolmiloikassa. Molemmissa lajeissa Erin rikkoi kesällä seuraennätysten. Eikä siinä vielä kaikki: Erin kirjautti seuraennätysten myös 300 metrin aidoissa, pituudessa ja 5-ottelussa.

– Kesä on mennyt hyvin. Olen ollut ehjänä, ja ennätystyötä on syntynyt, toteaa Erin, joka oli lisäksi mukana N19-ikäluokan seuraennätysten 4x400 metrillä rikkoneessa viestijoukkueessa.

– Aika lailla samalla tavalla harjoittelin kuin edellisikävilläkin, mutta omatoimisia harjoituksia on tullut tehtyä enemmän, hän tuumii tulosparannusten taustaksi.

Ikäluokan SM-kisoissa Erin oli 5-ottelussa viides, kolmiloikassa kuudes ja 300 metrin aidoissa seitsemäs.

Erin on tullut nelisen vuotta sitten urheilukoulun kautta mukaan Nurmijärven Yleisurheilun toimintaan.

– Kesä oli tulossa. Muut harrastukset olivat jääneet. Äiti ilmoitti minut urheilukouluun, että olisi jotakin mielekästä tekemistä. Innotus yleisurheiluun syntyi saman tien, kertoo Klaukkalan Mäntysalossa asuva Erin, Mäntysalon koulun yhdeksäsluokkalainen.



Essi Kärhän (vas.), Erin Karjalahden ja Janette Lohilahden kausi oli mainio, mutta paljon paukkuja jäi varmasti tulevillekin vuosille.

– Yleisurheilukilpailuissa on hienoa nähdä oma kehityksensä, ja urheileminen on hyvä elämäntapa, kun tulee liikuttua ja syöttyä terveellisesti.

Yleisurheilussa Eriniä viehättää myös se, että se on sekä yksilö- että joukkuelaji.

– Viesteissä ollaan joukkueena, ja harjoittelemme muiden lajeja ryhmässä, missä minulla on monta tosi läheistä ystävää.

Yleisurheilu ei ole Erinin ainoa harrastus. Hän käy myös muun muassa uimassa ja pyöräilemässä.

– Mahdollisimman monipuolisesti yritän liikkua.

Erin käy myös pianotunneilla.

– Pianoa soittaessa saa ihan erilaista ajateltavaa ja omaa luovuuttakin tuotua esiin.

## Tämä on mun juttu!

Joulukuussa 14 vuotta täyttävä Janette Lohilahti palasi elo-

kuussa Hyvinkään pm-kisoista Nurmijärven kirkonkylässä sijaitsevaan kotiinsa neljän kultamitalin kanssa. Mestaruus irtosi 300 metrin sileältä, sekä 80 että 300 metrin aidoista ja pituudesta. Ikäluokan SM-kisoissa hän voitti lisäksi Essi Kärhän kanssa joukkuekilpailussa korkeushyppykultaa.

– Kisakausi meni tosi hyvin. Kilpailin paljon, ja odotukset jopa ylittyivät hienosti, kertoo Janette, jolla on nyt takanaan kolmas kesä NYU:ssa.

Janette paransi kesän aikana omaa ennätystään joka lajissa.

– Se motivoi treenaamaan yhä enemmän.

SM-kisan joukkuekilpailussa Janette hyppäsi korkeutta 145, joka jäi kolme senttiä hänen ennätystensä.

– Aina ei voi onnistua yhtä hyvin, Janette toteaa. Mutta SM-kultaan siis riittivät nuokin lukemat. Essi Kärhä hyppäsi 152, ja Jyväskylän Kenttärheilijöiden tytöt jätettiin

yhteistuloksessa hopealle yhden sentin erolla.

Vanhemmat kускаavat Janetta 3-4 kertaa viikossa harjoituksiin Klaukkalaan, joskus Myllypuroonkin.

– Tavoitteet ovat korkealla. Olen erittäin kilpailuhenkinen ja tykkään hirveästi kisoista, Janette kertoo.

– Pidän kaikista lajeista. Tämä on todellakin mun juttu! Kaikki parhaat kaverinikin ovat NYU:sta, ja treeneihin on aina kiva tulla, kun tietää näkevänsä heitä.

Nurmijärven yhteiskoulun kahdeksatta luokkaa käyvällä Janetella riittää silti aikaa harrastaa myös tanssia.

– Nykytanssia ja street dancea.

Essin, Erinin ja Janetin lisäksi piirinmestaruuskultaa Hyvinkäältä nappasivat saman valmennusryhmän tytöistä myös Jenni Kallioniemi (T14-sarjan 3-loikka) ja Nea Kylmänen (T14-sarjan 3000 m:n kävely).

## Muutakin kuin urheilua ja kilpailemista Rakennuspalikoita normaaliin elämään

Ari Ketomäki on Nurmijärven Yleisurheilijoissa yksi 2003–2000 syntyneiden ikäryhmän valmentajista.

– Eniten ryhmässä on 2002 syntyneitä tyttöjä, Ketomäki kertoo.

– Juoksuryhmässä on aktiivisia harrastajia parikymmentä, joukossa myös muutama poika. Hannu Rinnekarin vetämässä saman ikäryhmän heittoryhmässä on vastaavasti pääosin poikia.

Juoksuryhmää vetävät Ketomäen lisäksi Toni Asikainen, Kari Pöllänen ja Maarit Vaittinen.

– Siinä mielessä tilanne on hyvä, että vaikka harjoituksia on 4-5 kertaa viikossa, ei ketään yksittäistä vetäjää tarvitse kuormittaa kuin pari kertaa viikkoon.

### Tasapuolisesti huomiota

Ketomäellä ja kumppaneilla riittää haasteita.

– Lisää tulijoita on koko ajan. Kun 10-15 harrastajan ryhmässä on muutama aloittelija, on harjoitusten laadinnan kanssa taiteilemistä, Ketomäki myöntää.

– Ja kun osa porukasta kehittyvä kovaa vauhtia, pi-



Valmentaja Ari Ketomäki ja kolme kultakimppalettia.

täisi heille olla tarjottavana laadukasta pienryhmävalmennusta. Valmennustoimikunnassa me toki jatkuvasti pohdimme näitä asioita.

Nuorisovalmennustointa (käytännössä 14-vuotiaista ylöspäin) oli myös Nurmijärven Yleisurheilun tämän vuoden toimintasuunnitelmassa yksi avainkohdista.

– Näen joka tapauksessa tosi tärkeänä sen, että kaikille annetaan tasapuolisesti huomiota, yksilön tasosta riippumatta, Ketomäki korostaa.

Kisamenestys tuntuu

tietysti aina hyvältä paitsi urheilijoista itsestään niin myös valmentajista.

– Menestys on kuitenkin aina harjoittelun tulosta. Mutta pitää muistaa, että kilpaileminen on vain yksi osa tätä touhua, Ketomäki huomauttaa.

– Isommassa kuvassa tavoitteena on, että nuoret saavat täältä rakennuspalikoita normaaliin elämäänsä.

### Talvileirit tärkeitä

Talvella harjoittelu Nurmijärven Yleisurheilussa on ominaisuuspainotteista:

muun muassa loikka- ja kuntopallonheittoharjoituksia on runsaasti. Painojakin nostellaan.

– NJS-hallin toisesta päädyistä olemme nyt saaneet keskiviikko- ja torstai-ilta-päiviksi alueen käyttöön. Se on meille hieno asia. Voimme tehdä siellä juoksu- ja vetoharjoituksia, kuten tietysti myös ala-asteen juoksuosuoralla, missä aiemminkin, Ari Ketomäki kertoo.

Talviharjoittelun ympärillä tärkeitä asioita ovat piiri- ja seuraleirit. Piirileirejä on talven aikana kolmena viikonloppuna, lisäksi seuraleiri yhtenä viikonloppuna.

– Liikuntamyly Itä-Helsingissä on tietysti lajiharjoittelun vuoksi suhteellisen oleellinen paikka talviaikaan, Ketomäki toteaa.

– Mutta minä näen tärkeänä – varsinkin kun on nuoresta urheilijasta kysymys – ettei matkustamiseen menisi paljon aikaa. Se vie ajan lisäksi turhan paljon energiaa, ja harjoituksista on hyvä päästä ajoissa kotiin ja nukkumaan.

## Nuorisovalmennusryhmät Talvikausi 3.10.2016–30.4.2017

Tarkoitettu 2003–2000 syntyneille tytöille ja pojille. Voit osallistua 1-4 harjoitukseen viikossa. Vastuuvallmentajat vastaavat yksittäisen harjoituksen sisällöstä.

Harjoittelu perustuu talvikautena pääsääntöisesti ryhmävalmennukseen. Yhteisharjoitukset on jaettu kahteen eri ryhmään:

- juoksu/hyppyryhmä (Ari Ketomäki, Toni Asikainen, Juha Huppunen)
- heittoryhmä (Hannu Rinnekari)

### Harjoitusajat ja paikat:

**Ma 18:00–20:00, Klaukkala juoksuosuora (juoksuryhmä)**

– juoksutreenit / koordinaatiot

Vastuuvallmentaja: Toni Asikainen

Ulkona ollaan mahdollisimman pitkään, ennen kuin siirrytään sisäharjoitteluun.

**Ti 19:00–21:00, Keuda Nurmijärvi (kaikki)**

– kuntopallo, loikat, puntti

Vastuuvallmentajat: Hannu Rinnekari, Toni Asikainen,

Ari Ketomäki, Juha Huppunen

**To 17:00–19:00, Keuda Nurmijärvi (heittoryhmä + tukiharjoitteet juoksuryhmälle)**

– kuntopiiri, loikka, tukiharjoitteet, kuntopallo, levytanko

Vastuuvallmentajat: Hannu Rinnekari, Ari Ketomäki

**To 17:00–19:00, NJS-halli pääty (juoksuryhmä)**

– juoksutreenit / koordinaatiot / liikkuvuus

Vastuuvallmentaja: Toni Asikainen

Lisäharjoituksia:

**La 17:00–19:00, Liikuntamyly (erikseen ilmoitettuna päivinä)**

**Su 12:00–14:00, Parkkimäki, syksy (yhteinen treeni 2005 syntyneet ja vanhemmat)**

– intervallivedot

Vastuuvallmentajat: Lauri Laine, Marko Heiskanen

**Su 12:00–14:00, Kivenpuiston koulu, talvi (mukaan voivat tulla myös 2003–2002 syntyneet)**

Heittopaikkaharjoitukset Hannu Rinnekarin kanssa sovitun ohjelman mukaan.

### Yhteydenotot ja tiedustelut

2000–2003 syntyneet:

Ari Ketomäki 040 500 9312, ari.ketomaki@hslgroup.fi

1999 ja sitä ennen syntyneet:

Toni Asikainen 050 595 1990, aska\_asikainen@hotmail.com

Heittoryhmä: Hannu Rinnekari 040 583 6358

*Tilauksesta kotileivonnaisia arkeen ja juhlaan!*

Pia Jokinen puh. 040-761 6712  
www.leivonsulle.net

## Isännöinti KkK Oy

Isännöinti- ja kirjanpito palvelut

Puh. (09) 586 4731, 0400 774 782

posti@isannointikk.fi

Viirintie 8, Klaukkala www.isannointikk.fi



## Café Muru Oy

Keskusratti 4, 05200 Rajamäki

Avoimena: ma - pe 6 - 18, la 10 - 16

Puh 09 - 290 1327, 050 - 370 6996

www.cafemuru.fi

The Art of Enzymes

# roal

Tykkimäentie 15 b

05200 Rajamäki

www.roal.fi

## Maanrakennus

# M & R Vaulamo Oy

www.vaulamo.fi

# Sakote

\*Sähköasennukset

\*Huoneistorempat

\*Laatoitukset

040 824 5180

taisto.malinen2@pp.inet.fi

## TILITOIMISTO Räsänen Oy

Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala

Puh. 010 281 3500

## MAANRAKENNUS ARTO LAAKSONEN

Metsärannantie 14, Perttula

puh. 0400 457 017

## Uudenmaan IMUPALVELU

www.imupalvelu.fi

## T:mi Esko Tynninen

Harjaukset, kunnossa- ja puhtaanapitotyöt

Mutaanmäentie 179, 01900 Nurmijärvi

puh. 0400-464 629

## Arkadian yhteislyseo

www.ayl.fi

## SUORITAMME

-louhintatyöt

-maansiirtotyöt -konetyöt

# SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki

puh. 0400 475 620, fax 09 290 3151

setpal.oy@kolumbus.fi

www.setpal.fi

# Oskari Lehtonen piti pintansa Nuorten Eliittikisoissa



Oskari Lehtonen oli Nuorten Eliittikisojen ainoa järjestävää seuraa edustanut lajivoittaja. Oskari oli ykkönen 19-vuotiaiden miesten satasella.



NYU:n omista edustajista sekä Nelli Kantelinen (vas.) että Minja Nurminen kipaisivat Nuorten Eliittikisoissa 19-vuotiaiden naisten 100 metrillä oman ennätöksensä.

Nurmijärven Yleisurheilu ry. järjesti viimekin kesänä Nuorten Eliittikisojen osakilpailun Klaukkalan urheilukentällä. Kesäkuun puolivälin tapahtumassa monet nuoret nurmijärveläiset tekivät ennätystään, mutta ainoa järjestävää seuraa edustanut lajivoittaja oli Oskari Lehtonen. Hän oli 19-vuotiaiden miesten satasella nopein ajalla 11,07.

NYU:n Matias Meriläinen oli M17-sarjan 3000 metrillä

toinen omalla ennätysellään 9,07,48.

Naisten sarjoissa lähimpänä mitalisijaa nurmijärveläistä oli Kati Rinnekari, joka sijoittui N17-sarjan moukariin neljänneksi tuloksella 50,93.

Nuorten Eliittikisojen Nurmijärven osakilpailussa kisa- si 17-19-vuotiaita yleisurheilijoita kaikkiaan noin 150.

Koko yleisurheilukauden 2016 kisakatsaus on tämän lehden keskiaukeamalla.

## Metsänomistajapalvelu J-P Vapaniemi Oy

puh. 0400 103304

Kaikki metsälliset palvelut kauttamme  
jukka-pekka.vapaniemi@elisanet.fi

## UUDENMAAN HAMMASPALVELU

KLAUKKALA, Lepsämäntie 1

NURMIJÄRVI, Keskustie 5

P. 020 741 1420

www.hammaspalvelu.com



Nurmijärven Seurakunta

Mukana  
nuorisotyössä

www.nurmijarvenseurakunta.fi

www.korppu.net

## Karin ja Maurin Maanrakennus Oy

Leppälammentie 439

040 7333 043

## Tmi Kivi Viitanen Pihakivetykset

puh. 0400 989 068

www.kiviviitanen.fi

## NSP-SÄHKÖPALVELU OY

Ketunkopintie, 05100 Röykkä

Puh. 0500 439 224, 0500 469 021

nsp-oy@nsp-oy.com

## Nurmijärven Taksikuljetus

Puh. 0500 400 820



www.plastone.fi

## NURMIJÄRVEN RAUTAKAUPPA



Ojakkalantie 2, 01900 Nurmijärvi  
Avoimena ma-pe 8-18, la 9-14. P. 09 855 3670

Yrittäjätie 10, 01800 Klaukkala  
Avoimena ma-pe 7-19, la 9-16 P. 09 3484 7700

## Elämäsi Juhlissa



www.akikavasto.fi

Pratinkankuja 4, 01900 Nurmijärvi  
akikavasto@juhlpalvelut.fi 040 532 8181  
johannaparantainen@juhlpalvelut.fi 045 665 9881



## Kiinteistömaailma

Kauppakeskus Viiri  
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala  
Puh: 044 7575 075

”Pitää tietää, mitä tekee ja miksi”

# Oskari Mörö on kokonaisvaltainen huippu-urheilija

Teksti: Matti Hannula

Kuva: SUL-arkisto/  
Jean Pierre Durand

Oskari Mörö osoitti menneenä kesänä, että suomalainenkin juoksi ja pystyy pärjäämään kansainvälisiä huippuja vastaan. Mörö juoksi Amsterdamin EM-kilpailuissa 400 metrin aidoissa neljänneksi ja Rion olympialaisissa uudella Suomen ennätysellä välieriin.

Kilpailukauden jälkeen ei kestä pitkään, kun valmistautuminen ensi vuoden haasteisiin jo alkaa. Mörön syksy on kulunut perinteisin menoin akkuja ladatessa.

– Meitä on sellainen tusinan kaverin porukka. Teemme joka syksy reissun johonkin uuteen paikkaan Euroopassa, kertoo Oskari, joka ehti syyskuussa käydä myös viikon mittaisella vaellusretkellä Suomen rajojen ulkopuolella.

Jouluna Vierumäeltä liikuntaneuvojaksi valmistuvan Mörön katse suuntautuu pikku hiljaa jo ensi kauteen, MM-kisakesään.

– Pohjat luodaan monipuolisella aerobisella tekemisellä.

## ”Kokonaisuudessaan onnistunut”

Amsterdamin EM-kilpailuissa heinäkuun alussa Mörö juoksi 400 metrin aitojen loppukil-



Oskari Mörö juoksi ensimmäisissä olympiakisoissaan Riissa 400 metrin aitojen alkuerässä uuden Suomen ennätuksen ja selviytyi välieriin.

pailuun kellottamalla välierässä kauden parhaan aikansa 49,37. Samalla hän alitti Rion olympialaisten aikarajan. EM-finaalissa Mörö juoksi upeasti neljänneksi ajalla 49,24.

Mörö on voittanut 400 metrin aitajuoksun SM-kultaa Kalevan kisoissa kolmesti (2012, 2014 ja 2015). Viime kesän Kalevan kisoissa hän juoksi sileän ratakiekkon ja otti hopeaa.

Rion olympialaisissa elokuun puolivälissä Mörö juoksi aidatun ratakiekkon alkuerässä uuden Suomen ennätuksen 49,04. Välierässään hän viipyi matkalla 49,75 ja

karsiutui loppukilpailusta.

Elokuun lopulla Mörö debytoi Timanttiliigan osakilpailussa Lausannassa, juoksi kovassa seurassa kelpo ajan 49,81, jolla sijoittui neljänneksi.

Syyskuun alussa Suomi-Ruotsi-ottelussa Tampereella Mörö urakoi Suomelle pisteitä roppakaupalla.

400 metrin aidoissa hän johdatti Suomen kolmoisvoittoon. Saman matkan sileällä hän oli toinen ja ankkuroi 4x400 metrin viestijoukkueensa Suomelle lajivoiton.

Mennyttä kilpailukauttaan Mörö luonnehtii ”kokonaisuu-

dessaan onnistuneeksi”.

– Oli paljon onnistumisia, mutta myös pettymyksiä. Lajiharjoittelu kärsi lonkkaongelmista, hän kertoo.

– Kauden viiden parhaan kisajuoksun keskiarvo oli kuitenkin alle 49,40:n. Se oli hieno asia. Rion välieristä jäi karvas maku. Toisaalta sen myötä jäi paljon nälkää.

## Monta tekijää

Oskari Mörö on todella lähellä lajinsa terävintä kansainvälistä kärkeä. Miten se on suomalaisjuoksijalle mahdollista?

– Kaikki lähtee kokonaisvaltaisuudesta. On elettävä huippu-urheilijan elämää, kuuluu Mörön suhteellisen yksinkertainen menestysresepti.

– Eikä menestyminen ole pelkän treenaamisen tulosta. Oikea ravinto ja ennen kaikkea riittävä uni ovat myös erittäin tärkeitä. Lisäksi pitää tietää, mitä tekee ja miksi tekee.

Mörö uskoo henkiselläkin valmennuksella olevan oma, iso roolinsa urheilijan menestyksessä. Kirkkaimmalla huipulla erot kun ovat todella pienet. Lajivalmentaja **Atte Pettisen** lisäksi Oskari tekee paljon työtä henkisen valmentajansa **Petteri Sveinsin** kanssa.

– Esimerkiksi olympiafinaalissa kaikkien fyysiset ominaisuudet ovat lähes samat. Silloin muut asiat ratkaisevat, Mörö huomauttaa.

– Moni menee arvokisoihin peläten epäonnistumista, kun on paljon yleisöä, joka seuraa tekemisiä. Sen sijaan pitäisi ajatella, että voi lähteä nauttimaan, jos on jo raivannut tiensä sinne asti.

## Mielikuva-harjoitteitakin

Oskari Mörö kertoo osaneensa aina nauttia suurkisojen ilmapiiristä. Hänellä ei ole koskaan ollut ongelmia itsetuottamuksen kanssa.

Mörö uskoo, että suoritukseen on paljonkin merkitystä myös sillä, kuinka valmis on arvokilpailuissa useampaan

kisastarttiin ja -päiviin, jotka sisältävät tiettyjä rutiineja, odottelua ja ehkä jopa viivästyksiä.

Aiturin omia konsteja on myös perinteinen mielikuvaharjoittelu. Hän käy suorituksensa läpi silmät kiinni lähdöstä ja aitojen ylityksistä loppuristikseen asti ja saa sen avulla kilpailussa tasapainoisemman suorituksen.

– Oma pääni on mennyt eteenpäin mielikuvaharjoittelulla.

## Tärkeä ensimmäinen kosketus

Lohjalaislähtöinen Oskari Mörö, 23, edustaa Esbo IF:ää. Hän siirtyi espoolaisseuraan vuonna 2011 kasvattajaseurastaan Länsi-Uudenmaan Urheilijoista. Vaikka kysymys on periaatteessa yksilölajista, Mörö korostaa seuran merkitystä yleisurheilussakin.

– Se korostuu SM-viesteissä, jotka ovat todella mukavia tapahtumia, Mörö sanoo.

– Hyvässä seurassa on junnuista asti innostavia ja asiantuntevia valmentajia. Kun vanhemmat vievät lapsensa seuratoimintaan, on ensimmäisellä kosketuksella todella iso merkitys, Mörö painottaa.

– Seuran on varsinkin juni-oripuolella tuettava parhaalla mahdollisella tavalla urheilijoitaan. Hyvä urheilija pystyy antamaan sitten aikuisiällä puolestaan seuraankin paljon.

**Kuljetus**  
**Timo Åberg Oy**  
0500-450 646

**SINUSTAKIN TANSSIJA!**  
nurmijärven tanssiopisto  
Laadukasta taiteen perusopetusta Nurmijärvellä.  
Lastentanssi, baletti, nykytanssi, jazz, street, show, breikki, poikien tunnit, aikuisten tunnit  
Nurmijärven tanssiopisto puh (09) 879 9284 www.nto.fi

**K Market**  
**KARPPALA**  
Ihantolantie 12, Nurmijärvi  
Palvelemme:  
ma-la 7-22, su 10-22  
www.facebook.com/karppala

**NURMIJÄRVI**  
**Tarvitsetko tonttia tai toimitiloja? Onko yritykselläsi kehittämistarpeita?**  
Ota yhteyttä elinkeinotoimeen tai tutustu tarjontaamme:  
• www.nurmijarvi.fi/yrittaminen  
• www.ilvesvuori.fi  
**Tarvitsetko yritysneuvontapalveluja?**  
Ota yhteyttä Yrityspalvelupiste Vinkkiin:  
• aloittavat yritykset, Keski-Uudenmaan Uusyrityskeskus ry. puh. 010 440 5130  
• liiketoiminnan kehittäminen, Keski-Uudenmaan Kehittämiskeskus Keuke puh. 050 341 3210  
• työkaluja rekrytointiin ja osaamisen kehittäminen, Uudenmaan Te-toimisto puh. 0295 040 002  
• keksinnöt ja innovaatiot, ThinkSuomi puh. 045 157 6650  
**Nurmijärvi on ilmiö**

**RAJAMÄEN UIMAHALLI**  
Puh. (09) 276 6720 www.rajamaen-uh.fi  
Hyvää oloa jo vuodesta 1974!

**Tuttu ja turvallinen**  
**KLAUKKALAN AUTOKOULU**  
www.klaukkalanautokoulu.fi  
Puh. 879 9550

## Yleisurheilukausi 2016 nurmijärveläisin silmin

## Mestaruuksia, mitaleja ja

**Oskarille Suomen ennätys**

Liikuntamylyssä 30. tammikuuta pidetyissä Helsyn avoimissa kisoissa Nurmijärven Yleisurheilun **Oskari Lehtonen** paransi 200 metrillä omaa ennätystään. Oskarin voittoaika 21,66 oli samalla 19-vuotiaiden Suomen ennätys. 60 metrillä Oskari oli toinen ajalla 7,06.

**Juniorien pm-hallikisat**

Junnujen piirinmestaruushallikilpailuissa 13.–14. helmikuuta Liikuntamylyssä NYU:ta edusti 50 nuoren urheilijan ja kolmen viestijoukkueen ryhmä. Henkilökohtaisia mitaleita nurmijärveläiset saavuttivat yhdeksän kappaletta ja sekaviestissä pronssia.

T9-sarjassa **Sarla Kakkola** nappasi pronssimitalin 40 m:n juoksusta ajalla 7,32 ja pituushypyssä tuloksella 3,27. T9-sarjaan saatiin toinenkin mitalisti, kun **Minni Tuppur**a työnsä kuulassa hopealle tuloksella 4,49. T11-sarjan pikakiittäjä **Selma Mäenpää** otti hopeaa 60 metrillä tuloksella 9,31.

P11-sarjassa **Luukas Lahti** venytti pituushypyssä kolmanneksi 3,90 kantaneella hypyllään. T15-sarjan korkeudessa parhaasta nurmijärveläistuloksesta vastasi **Petra Häggqvist**, joka ponnisti hopealle tuloksella 148. Petran tulos oli sama kuin kilpailun voittaneen **Sanni Kuparisen** voittotulos, mutta hypy-sarjojen paremmuus kääntyi Janakkalan Janan suojatin eduksi. T15-sarjan kolmilokissa **Erin Karjalahti** sijoittui pronssille 9,88 kantaneella tuloksellaan. T15-sarjan 3000 m:n kävelyssä kultamitalin otti **Nea Kylmänen**.



P15-sarjassa **Santtu Kotamäki** pukkasi kuulaa 12,20 ja sijoittui hopealle.

**NYU:n Sarla Kakkola oli helmikuussa junnujen pm-hallikisoissa pronssilla sekä 40 metrin juoksussa että pituushypyssä.**

**SM-hallit**

**Oskari Lehtonen** osallistui 200 metrin juoksuun aikuisten SM-hallikisoissa 28.2. Tampereella ja sijoittui loppukilpailussa kuudenneksi ajalla 21,89.

Nuorten SM-hallikisoissa Liikuntamylyssä 5.–6. maaliskuuta Oskari nappasi pronssia M19-sarjassa 60 metrillä ajalla 7,05.

**SM-tiejuoksun 10 km**

Tiejuoksun SM-kisat juostiin 16. huhtikuuta Jyväskylässä. **Matias Meriläinen** juoksi M17-sarjan 10 kilometrillä kolmanneksi (34.13) häviten vain neljä sekuntia toiseksi tulleen Turun Urheiluliiton **Niklas Laintolle**. Ylivoimainen voittaja oli Espoon Tapioiden **Tomi Lehto** ajalla 32.59.

**SM-maastajuoksut**

**Matias Meriläinen** juoksi M17-sarjassa SM-maastajuoksussa 8. toukokuuta Vöyrillä neljän kilometrin matkalla neljänneksi. Matias hävisi mitalin vain kolmella sekunnilla. Meriläinen on vuotta nuorempi kuin mitalikolmikko, joten hän osallistuu samaan sarjaan vielä ensi vuonna.

**Junnujen pm-maastajuoksut**

9–15-vuotiaiden Uudenmaan piirin junnumaastot kisattiin helatorstaina Lohjan Pusulassa.

Henkilökohtaisissa kilpailuissa NYU:n **Charlotte Kajander** (T10) ja **Eemil Laine** (P12) ottivat hopeaa. Lisäksi jaettiin mitaleja kolmen urheilijan joukkuekilpailuissa yhteissijoitusten perusteella. T10-sarjassa NYU:n joukkue (**Charlotte Kajander**, **Sara Parviainen**, **Sara Ahlfors**)



**NYU:n T10-sarjan juoksijat lähtöviivalla piirinmestaruusmaastoissa Lohjalla helatorstaina. Vasemmalta Sara Parviainen, Sanni Lehtonen, Emma Lehtonen, Pinja Kylmänen, Charlotte Kajander ja Sara Ahlfors. Parviainen, Kajander ja Ahlfors nappasivat Nurmijärvelle joukkuekullan.**

otti kultaa ja toinen joukkue (**Pinja Kylmänen, Emma Lehtonen, Sanni Lehtonen**) oli neljäs.

T12-sarjassa NYU (**Inkaliina Nurminen, Venla Lehtonen, Kerttu Kilpeläinen**) saavutti hopeaa ja T14-sarjassa pronssia (**Janette Lohilahti, Nea Kylmänen, Emmi Pulkkinen**).

**Nuorten pm-aviestit**

Pm-junnuviestit kilpailtiin pilvisessä ja hieman hyisessä säässä Janakkalan Liinalammen kentällä 28. toukokuuta. Sää ei nurmijärveläisten menoa haitannut, sillä kotiinviemisinä NYU:n urheilijat ottivat 13 mitalia.

4x60 metrin aitajuoksuviestistä itselleen kultamitalin taisteli P11-sarjan ykkösjoukkue (**Oskari Huppunen, Valter Vasama, Jami Saari, Luukas Lahti**).

T11-sarjan ykkösjoukkue (**Sara Ahlfors, Vaula Pispala, Selma Mäenpää, Charlotte Kajander**) otti aitaviestissä upeasti pronssia. P13-sarjan 4x60 metrin aitaviestissä NYU:n joukkue (**Samu Käyhkö, Samuli Heiskanen, Sauli Mokka, Leevi Leskelä**) juoksi niin ikään pronssille. T15-sarjan 4x80 m aitajuoksun palkintokorokkeella edusti NYU:ta samanaikaisesti kaksi joukkuetta, kun hopealla nähtiin ykkösjoukkue (**Janette Lohilahti, Peträ Häggqvist, Essi Kärhä, Erin Karjalahti**) ja pronssilla kakkosjoukkue



**NYU:n ykkösjoukkue (Sara Ahlfors, Vaula Pispala, Selma Mäenpää, Charlotte Kajander) otti 4x60 metrin aitaviestissä Janakkalassa toukokuussa upeasti piirinmestaruuspronssia. Tässä Charlotte Kajander ankuriosuudella 4x50 metrin viestissä.**

(**Jenni Kallioniemi, Nea Kylmänen, Emmi Pulkkinen, Anni Pulkkinen**).

Sukkulaviestissä NYU:n mustaksi nimetty joukkue (**Elmo Mäenpää, Klaara Pursiainen, Viiviliina Nurminen, Minni Tuppur, Taavi Lopperi, Nea Pyykkö, Niklas Kapanen, Sarla Kakkola**) starttasi toisessa erässä ja voitti sen suveen. Ensimmäisestä erästä löytyi kuitenkin yksi hieman nopeampi joukkue sekä toinen yhtä kovaa juossut joukkue. Sijoituksena oli lopulta upea kakkossija jaettuna Länsi-Uudenmaan Yleisurheilijoiden kanssa.

P11-sarjan 4x50 metrin viestissä poikien ykkösjoukkue viiletti pronssille. T13-sarjan joukkue (**Essi Halonen, Vilja Pispala, Kajsa Henriksen, Venla Lehtonen**) saavutti 4x100 metrillä ehjän suorituksen myötä hopeaa. T15-sarjan ykkösjoukkue jatkoi varmoja otteitaan 4x100 metrin viestissä ja otti hopeaa,

NYU:n T9-sarjan musta joukkue (**Minni Tuppur, Viiviliina Nurminen, Pihla Jaakola-Siimes ja Sarla Kakkola**) otti pronssia pitkässä viestissä. P11-sarjan musta joukkue nappasi 4x600 metrin viestistä kovien loppukirien siivittämänä pronssia. T15-sarjan tyttöjen ykkösjoukkue (**Petra Häggqvist, Janette Lohilahti, Nea Kylmänen, Erin Karjalahti**) juoksi 4x800 metrin viestissä hopealle.

**Nuorten Eliittikisat**

Erillinen artikkeli sivulla 4.

**Aluemestaruusviestit**

Eteläisen ja Kaakkoisen alueen mestaruusviestit juostiin 15.–16. kesäkuuta Helsingissä Eläintarhan kentällä. Nurmijärven Yleisurheilua oli edustamassa yksi joukkue N19-sarjassa. 4x400 metrin viestissä NYU juoksi viidenneksi kokoonpanolla **Pinja Porokari, Ida Andersson, Erin Karjalahti, Minja Nurminen**. Aika 4.14,34 on uusi seuraennätys. Edellinen ennätys oli 20 vuoden takaa.

**SM-viestit**

SM-viesteissä 2.–3. heinäkuuta Eläintarhassa NYU:ta olivat edustamassa T15- ja N19-joukkueet.

T15-sarjan 4x80 m aitajuoksuviestissä tytöt juoksivat uuden seuraennätyksen 52,50 joukkueella **Janette Lohilahti, Petra Häggqvist, Anni Pulkkinen, Erin Karjalahti**. Se ei valitettavasti riittänyt erittäin kovatasoisessa kilpailussa finaaliin.

T15-sarjan 4x100 metrin viestissä NYU:lla oli mukana kaksi joukkuetta. Kaikkiaan alkuerissä oli mukana 59 joukkuetta kahdeksassa erässä. Erien voittajat ja kahdeksan paras aikaa selvisivät loppukilpailuihin. Aitaviestissä mukana olleet tytöt juoksivat nyt järjestyksessä Lohilahti, Karjalahti, Häggqvist, Pulkkinen. Finaaliin jäi myös tässä kisassa erittäin lähelle. NYU oli ensimmäinen joukkue, joka putosi loppukilpailusta.

Toisessa joukkueessa juoksivat **Emmi Pulkkinen, Nea Kylmänen, Kajsa Henriksen ja Venla Lehtonen**. Venla ja Kajsa ovat vasta tänä vuonna täyttäneet 12 ja 13 vuotta. Joukkue antoi siis hieman tasoitusta iässä, mutta se ei menoa haitannut. Tytöt sijoituivat erässään viidenneksi. N19-sarjassa NYU osallistui 4x100 m alkueriin joukkueella **Minja Nurminen, Pinja Porokari, Ida Andersson ja Nelli Kantelinen**. Tytöt paransivat viime vuonna juoksemaansa aikaa muutaman kymmenyksen, vaikka vaihdot eivät aivan nappiin menneetkään.

N19-sarjan 4x100metrin aidoissa tytöt juoksivat järjestyksessä Nurminen, Andersson, Kantelinen, Porokari. Heidänkin alkueräsijoituksensa jäi vain yhden päähän finaaliin.

**Kalevan Kisat**

Myös Yleisurheilun Suomen mestaruuskisoissa, Kalevan kisoissa 21.–24. heinäkuuta Oulussa, oli nurmijärveläistä väriä. Naisten moukarissa **Heli Rinnekari** sijoittui viidenneksi tuloksella 61,10 ja **Tiina Rinnekari** yhdeksänneksi tuloksella 58,34.

**Severi Aalto** osallistui keihään karsintaan. Hän oli 69,39 kantaneella heitollaan 13:s.

**19–22-vuotiaiden SM-kisat**

NYU:n ykkösprinteri **Oskari Lehtonen** joutui jättämään Lappeenrannassa 12.–14. elokuuta kilpailut 19–22-vuotiaiden SM-kisat väliin lonkkaleikkauksen takia. NYU:n **Pinja Porokari** juoksi siellä N19-sarjan 400 metrillä oman ennätöksensä 57,91, jolla irtosi kuudes sija. 400 metrin

# ennätyksiä

Kuvat:  
Ilkka Hemmilä,  
Marjo Kajander ja  
Petri Paananen

aitajuoksussa Pinja juoksi niin ikään ennätyksensä (63,47). Se riitti viidenteen sijaan.

NYU:n **Ida Andersson** paransi N19-sarjan 1500 metrin juoksussa ennätystään melkein viisi sekuntia.

Moukarinheittäjäisaruksilla **Heli** ja **Tiina Rinnekarilla** oli kauden pääkisasta tavoitteenaan kaksi mitalia, ja siinä he myös onnistuivat. Sisaruksista nuorempi, Tiina, heitti kauden parhaansa. Tuloksella 59,69 irtosi hopeaa. Helillä oli hieman vaikeuksia, mutta hän puristi itsensä pronssille tuloksella 58,13. Tämä oli ensimmäinen ja samalla viimeinen vuosi, kun Rinnekarin tytöt heittivät nuorten SM-kilpailussa samassa sarjassa, sillä Heli ei enää ensi vuonna kilpaile nuorten sarjassa. Kilpailun voitti ylivoimaisesti Kalevan kisoissakin ykköseksi lingonnut Riihimäen Kiskon **Inga Linna** tuloksella 65,58. Nurmijärvellä oli moukarin kultamitalissakin osuutensa, sillä Ingan valmentajana toimii **Hannu Rinnekar**.

## Nuorten pm-kilpailut

Uudenmaan piirin junioreiden piirinmestaruuksista kilpailtiin Hyvinkäällä 13.-14. elokuuta. Paikalle oli saapunut kaikkien UUDY:n seurojen parhaat urheilijat, yhteensä 442 urheilijaa, joten tasoa riitti. NYU:sta 9-15-vuotiaita oli paikalla 55.

T14-sarjan 300 metrin aidat olivat NYU:n **Janette Lohilahden** näytöstä. Voitto irtosi omalla ennätysajalla 49,76.

11-13-vuotiaiden 60-metrisillä finaaleihin selviytyi yhteensä seitsemän NYU:n urheilijaa. Pienimmistä sprinttereistä kolme nappasi mitalin: T12-sarjassa **Venla Lehtonen** kultaa (8,76), T10-sarjassa **Charlotte Kajander** pronssia (9,86) ja P10-sarjassa **Luukas Lahti** hopeaa (9,41). T15-sarjan 100 metrillä **Erin Karjalahti** otti hopeaa ajalla 13,69.

Hyppylajeissa NYU nappasi pituudesta viisi ja sekä korkeudesta että seipästä yhden mitalin. Kultaisia mitaleita hyyistä saivat **Luukas Lahti** (P10 pituus) sekä **Janette Lohilahti** (T14 pituus). Lisäksi **Joona Paananen** (9 v.) voitti moniottelunsa korkeushyppyn omalla uudella ennätyksellään. NYU:n mitalisaldoa kasvattivat myös heittolajit: yksi hopea ja kahdeksan pronssista lätkää. Ennätyksiään heitoissa paransivat **Matias Ketomäki** (pronssia sekä kuulassa että kiekossa), **Oona Ketomäki** (pronssia keihäessä), **Samu Käyhty** (pronssia kiekossa), **Kimi Rinnekar** (pronssia kuulassa) sekä **Charlotte Kajander** (hopeaa kuulassa).

T/P 10-11-sarjan kävelyssä NYU:lla oli viiden urheilijan edustus. T10-sarjan 1000 metrillä **Sara Parviainen** käveli hopealle. P10-sarjassa **Aapo Ruhanen** ja **Kasper Kempainen** nappasivat kaksoisvoiton. **Nea Kylmänen** voitti T14-sarjan kävelyn.

**Erin Karjalahti** otti T15-sarjan 80 metrin aidoissa kultaa ja heti perään **Janette Lohilahti** teki saman tempun T14-sarjassa. NYU:n **Essi Kärhä** tuli kolmanneksi.

**Luukas Lahti** täräytti P10-sarjassa jymypotin. 60 metrin aidoissa hän juoksi voittoon uudella seuraennätysajalla 10,40. Aidoista pronssit poimivat **Leevi Leskelä** ja **Selma Mäenpää**.

T14-sarjassa **Lohilahti** voitti myös 300 metrin juoksun. Samalta matkalta toi NYU:lle kultamitalin T12-sarjassa **Venla Lehtonen**.

P10-sarjan korkeudessa **Luukas Lahti** otti kultaa. Saman lajin T10-sarjassa **Charlotte Kajander** otti jaetun ykköspallipaikan. T14-sarjan korkeushyppystä **Essi Kärhä** (kultaa) ja **Janette Lohilahti** (hopeaa) toivat NYU:lle kaksoisvoiton. Essin tulos 154 oli uusi seuraennätys, jota hän vielä KLL:n kisoissa paransi yhdellä sentillä.

P13-sarjan moukarinheitossa NYU:n **Samu Käyhty** otti kultaa yli 20 metrin erolla hopeamitalistiin! Lukemat 48,90 olivat ikäluokan uusi seuraennätys. Omilla ennätyksillään piirinmestaruuksiin ylsivät myös **Santtu Kotamäki** ja **Matias Ketomäki**.

## 14-15-vuotiaiden SM-kisat

Hämeenlinnassa käytiin 19.-21. elokuuta 14-15-vuotiaiden SM-kisat. Joukkuekilpailut kisataan kentälajeissa parikilpailuna. Joukkueen tulos lasketaan kolmelta ensimmäiseltä kierrokselta kahdesta seuran parhaasta urheilijasta. Kahdeksan parasta pääsee kolmelle viimeiselle kierrokselle, mutta näiden tuloksia ei enää oteta huomioon joukkuekisaan.

P14-sarjan moukarissa **Aleksi Viisanen** ja **Matias Ketomäki** ottivat joukkuekultaa ja **Matias** nappasi henkilökohtaisesta kisasta pronssia.

P15-sarjan moukarissa **Santtu Kotamäki** ja **Kimi**

**Rinnekar** saivat joukkuekisassa hopeaa. Santtu sai henkilökohtaisessa kisassa pronssia omalla ennätyksellään. Kuulakisasta sama kaksikko sai niin ikään joukkuehopeaa. **Essi Kärhä** ja **Janette Lohilahti** ottivat T14-tyttöjen joukkuekisassa värikkäiden vaiheiden jälkeen kultaa.



NYU:n **Matias Ketomäki** (kuvasa) otti yhdessä **Aleksi Viisanen** kanssa P14-sarjan moukarissa joukkuekultaa ja ikäluokan henkilökohtaisessa kisassa SM-pronssia.



P15-sarjan SM-kisoissa NYU:n moukarinheittäjät **Santtu Kotamäki** ja **Kimi Rinnekar** kipusivat joukkuekisan palkintojenjaossa hopeapallille. Henkilökohtaisessa kisassa **Santtu** sai pronssia omalla ennätyksellään.

## SM-ottelut

SM-ottelut käytiin Kuopiossa ja Joensuussa 27.-28. elokuuta. 14- ja 15-ikäisillä tytöillä ja pojilla on otteluissa viisi lajia ja kaikki lajit käydään samana päivänä. Aikuisten sarjoissa naisilla on 7-ottelu ja miehillä 10-ottelu. Aikuisten kisat käydään kaksipäiväisinä.

NYU:n **Janette Lohilahti** otteli T14-sarjassa upeasti ja oli 42 osallistujan joukossa 12:s uusilla ennätyspisteillään.

**Erin Karjalahti** edusti NYU:ta T15-sarjassa ja oli 32 osallistujan joukossa viides uusilla seuraennätyspisteillä. Lajikohtaiset omat ennätyksensä hän rikkoi kaikissa muissa lajeissa paitsi 80 metrin aidoissa.

## Pm-ottelut

Kaikkein nuorimmat (9-vuotiaat) NYU:n urheilijanalut rikkoivat pm-otteluissa Riihimäellä 10. syyskuuta hienosti omia ennätyksiään. **Riku Korhosen** (P9) keihäänheiton ennätys parani peräti 3,5 metriä. **Joona Paananen** sprinttasi 40 metrillä ennätykseensä. Ensimmäistä kertaa piirinmestaruuskisoissa nähtiin myös **Pihla Jaakola-Siimes**.

Kymmenvuotiaissa **Charlotte Kajander** taisteli hopealle uusilla seuraennätyspisteillä. **Sara Ahlfors** oli kolmas. Akillesjänneongelmakaan ei näyttänyt häiritsevän **Luukas Lahtea** P10-kisassa. Hän voitti 4-ottelun lajeistaan kolme ja teki kolmessa lajissa uuden ennätyksensä. Lopputuloksena ylivoimainen piirinmestaruus ja samalla uusi piirin ennätys.

**TILIPALVELU  
P NIINIKOSKI OY**  
PUH. 010 2310 780  
www.niinikoski.fi

**ILMASTOINTILAITTEIDEN  
HUOLLOT**  
Korjaukset, mittaukset, säädöt,  
asennukset yms.

**HotuLuft Oy**  
Puh. (09) 276 1878  
Auto 0400 302 963  
www.hotuluft.fi

**Monitoimirengas Ky**  
www.monitoimirengas.fi

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesu

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

**STEN** NURMIJÄRVI  
WWW.STEN.FI  
myynti@sten.fi  
Puh.: 0207 434 610  
Fax: 0207 434 629

## 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

**10.10.-16**

**Aleksis Kiven päivä**

**Vapaa pääsy!**



**MUSEO AUKI  
KOKO VIIKON  
10.-14.10.2016**

**ESITTELYT: klo 12.00  
klo 14.00**

**Tervetuloa!**

**Nurmijärvi-Taiteen Museo**

Aleksis Kiven tie 14, 01900 Nurmijärvi,  
p. 0400 398 239 www.nt-museo.net

# Kesän yleisurheilukoulut päättyivät olympialaisiin

Teksti ja kuvat: Matti Hannula

Nurmijärven Yleisurheilun yleisurheilukouluissa on kesän aikana liikutettu pääosin 2009–2006-syntyneitä lapsia kahdessa eri ryhmässä: vanhemmat lapset ovat olleet "sinisiä" ja pienimmät "valkoisia". Kävijöitä on kaikkiaan ollut noin 70.

Osa on käynyt kahdesti viikossa, maanantaisin ja torstaisin, osa vain kerran viikossa. Kummallakin ryhmällä on aina ollut 2-3 ohjaajaa. Kesän aikana yleisurheilukoulussa on käyty läpi kaikkia lajeja. Kaikki yleisurheilukoululaiset ovat saaneet samanlaisen paidan.

Jokaisen yleisurheilukoulutapahtuman aluksi on ollut yhteinen alkulämmittely, joka on pienten ryhmässä ollut lähes koko kesän samanlainen, kertoo yleisurheilukouluista vastannut **Elina Paananen**.

Sinisten ryhmässä alkulämmittelyn sisältö on vähän vaihdellut lajinomaisesti, riippuen kunkin tapahtumakerran sisällöstä.

Kesän 2016 yleisurheilukoulukausi päättyi 8. syyskuuta "olympialaisiin". Sininen ja valkoinen ryhmä yhdistettiin ja jaettiin sitten joukkueisiin. Jokainen ohjaaja sai oman joukkueen, missä oli lapsia kaikista yleisurheilukoulun ikäluokista.



Ohjaajat ja pienet urheilijat kokoontuivat kesäkauden päätteeksi yhteiskuvaan.

Olympialaisissa oli kuusi lajia: vauhditon pituushyppy, vauhditon kolmiloikka, kuulantöytä, kuntopallon heitto, aitajuoksuviesti ja sukkulaviesti. Kaikki lajit suoritettiin joukkueittain, ja joukkueet edustivat kussakin lajissa tiettyä maata. Maille laskettiin pisteitä, ja olympialaisten päätteeksi kaikki joukkueet palkittiin.

## "Ohjaajat on kivoja"

**Alexandra Eriksson**, 8, on viihtynyt yleisurheilukoulussa. Alexandra mainitsee parhaimmiksi lajeikseen pituushyppyn ja keihäänheiton.

Ja ohjaajat on kivoja, korostaa Alexandra, joka harrastaa yleisurheilun lisäksi shetlanninponiratsastusta ja nykytanssia.

Ne harrastukset olen vasta aloittanut. Ratsastus ja tanssi on toistaiseksi olleet onneksi eri aikaan kuin yleisurheilu, mutta talvella ne on samaan aikaan, Alexandra harmitteli olympialaisten lomassa.

Sen takia en aio talvella harrastaa yleisurheilua, mutta keväällä sitten taas jatkan.

## "Kolmiloikka kiinnosti"

**Eino Erkkilä**, 7, on nuoresta iästään huolimatta ollut jo useamman kesän mukana NYU:n yleisurheilukoulussa.

Pituus, pallonheitto, juokset ja keihäs, luettelee Eino parhaimmiksi lajeikseen.

Palloa olen heittänyt yli 14 metriä. Se on omasta mielestäni paras tulos, sanoo Eino, Syrjälän koulun ekaluokkalainen.

Yleisurheilukoulun ohjaajat ovat Einon mielestä mukavia ja innostavia, ja kun vanhemmat kускаavat Einon Klaukkalan kentälle kahdesti viikossa, on hieno harrastus kaikin puolin kuosissa.

Eino kertoi katselleensa tv:stä sekä olympialaisia että paralympialaisia.

Bolt, vastasi Eino kysymyksen, mitä jäi Riosta päällimmäisenä mieleen.

Ja äidiltä kysyin, kuka voitti kolmiloikan. Se kiinnosti.

Suomalaisten suorituksista Einolle ei sen sijaan ollut jäänyt

oikein mitään mieleen.

Mutta EM-kisoista muistan, että Oskari Mörö tuli neljänneksi.

Koripalloa Eino pelaa Klaukkalan Namikassa, mutta sekään ei Einolle vielä riitä.

Olen ajatellut alkavani harrastaa myös voimistelua ja sählyä.

## "Kaverit ja lajit"

**Nea Pyykkö**, 9, Syrjälän koulun kolmasluokkalainen, on ollut kaksi vuotta NYU:n yleisurheilukoulussa. Hän on käynyt urheilukoulussa kahdesti viikossa.

Kaverit ja lajit, vastaa Nea kysymykseen, mikä on yleisurheilussa kivointa.

Lajeista eniten tykkään 40 metrin juoksusta.

Nea harrastaa myös balettia ja nykytanssia.

Neakin katseli Rion olympialaisia tv:stä. Usain Bolt oli jäänyt hänellekin mieleen.

Kyllä minä suomalaisiakin urheilijoita tykkäsin katsoa, vaikkeivät oikein pärjännekkään.

## "Aion käydä talvellakin"

Nummenpäässä asuva **Sanni Virolainen**, 9, aloitti NYU:n yleisurheilukoulussa viime keväänä.

Pituushyppy on kivoin laji. Jotain kaksi metriä olen hypännyt. Tykkään minä juoksulajeistakin.

Sanni on kaiken kaikkiaan kovasti yleisurheilukoulusta.

Talvellakin aion varmasti käydä.



Yleisurheilukoulujen vastaava ohjaaja Elina Paananen selittää lapsille sukkulaviestin sääntöjä olympialaisissa.



Innokkaita urheilukoululaisia. Eino Erkkilä, Sanni Virolainen, Alexandra Eriksson ja Nea Pyykkö.

## Viikkokisasarjaa käytiin perinteiseen malliin

Nurmijärven Yleisurheilun nuorisotoimikunta järjesti menneenä kesänä viikkokisoja lapsille. Viikkokisasarjaan kuuluu viisi kilpailua, ja se on osa NYU:n urheilukoulua. Kisat järjestettiin samaan tyyliin kuin edellisinä vuosina: iloinen ohjaajatiimi yhdessä aktiivisten vanhempien kanssa kilpailutti nuoria urheilijoita viidessä kisassa Nurmijärvellä Parkkimäen urheilukentällä ja Klaukkalassa.

Sää ei tänä vuonna suosinut. Klaukkalassa järjestetyissä kahdessa ensimmäisessä kisassa satoi vettä. Toisessa kisassa korkeushyppy siir-

rettiin kovan sateen vuoksi kolmanteen kisaan, joka pidettiin Parkkimäen kentällä. Sielläkin sateli koko kisan ajan, mutta sade oli sen verran heikkoa, että korkeuskisakin saatiin hypättyä. Neljänsissä kisoissa kastuttiin taas Klaukkalassa. Viimeisissä kisoissa Klaukkalassa oli sentään tarjolla auringonpaistetta.

### Toistasataa urheilijaa

Koko kesän aikana viikkokisoissa osallistujia oli yhteensä 112 urheilijaa. Jokaisessa kisassa oli pienimmille (2007–2009 ja myöhemmin synty-

neille) kaksi lajia. Yhdessä kisailtiin pituushyppysä, kuulantöynnössä, pallonheitossa, keihäänheitossa, 40 metrin, 400 metrin ja 800 metrin juoksuissa sekä kävelyssä. 2009 ja myöhemmin syntyneet kävelivät yhden 400 metrin kierroksen, 2008–2007 syntyneet kaksi.

Vanhimmat urheilukoululaiset (2006–2004 syntyneet) ottivat toisistaan mittaa niin ikään kahdessa lajissa kerrallaan: kuulantöynnössä, korkeushyppysä, pituushyppysä, kiekonheitossa, keihäänheitossa, 40 metrin, 400 metrin ja 1000 metrin juoksuissa sekä kilometrin kävelyssä.

### Palkintosadetta luvassa

Jokaisessa kisassa urheilijat saivat palkinnoksi pienen herkkupalan suklaata tai lakua. Nurmijärven Yleisurheilun kauden päättäjäsissä marraskuussa palkitaan kaikki, jotka ovat osallistuneet neljään tai viiteen kisaan ja ovat niissä kilpailleet molemmissa lajeissa. Kaikkiin viiteen kisaan osallistui 27 urheilijaa ja neljään 32 urheilijaa. Suurin joukko kaikkiin kisoihin osallistuneista on 9-vuotiaita tai nuorempia. Yhteensä 61 urheilijaa palkitaan viikkokisasarjan palkinnolla kauden päättäjäsissä sunnuntaina

27. marraskuuta Perttulan Rientolassa.

### Talvellakin kisataan

Viikkokisan innoittamana nuorisotoimikunta jatkaa omien kisojen järjestämistä myös talvikaudella. Suunnitellaan on 2-4 kisa. Ensimmäiset talvikisat pidetään Isoniitun koululla 10.10.2016 klo 17.00 alkaen. Lajeina pienillä (2007–2009 syntyneillä ja nuoremmilla) on vauhditon pituushyppy ja vauhditon kolmiloikka, isommilla (2006–2004 syntyneillä) vauhditon pituus ja vauhditon korkeushyppy.

### Riemua ja hyvää mieltä

Viikkokisoja ei pystytä järjestämään ilman, että vanhemmat osallistuvat toimitsijatehtäviin. Suuri kiitos kaikille niille vanhemmille, jotka häärivät kisoissa toimitsijan hommissa! Myös ohjaajien panos on ollut mahtavaa. Teistä kaikista oli varmasti hienoa nähdä sitä lasten riemua ja kilpailun tuomaa hyvää mieltä. Yhdessä teimme lapsille hienot kisat. Nähdään talvikaudella!

*Ystävällisesti  
nuorisotoimikunnan puolesta  
Elina Paananen*

## VIRKKI T KY

Hannu Haapakorpi 040 515 3430  
Timo Virkki 040 529 4891  
Lokakuljetukset

## NUKARIN RENGAS OY

• Uudet ja käytetyt renkaat  
• Erikoisvanteet, myös käytetyt  
Puh. (09) 250 7747, Pertuntie 190 C, 05400 JOKELA  
www.nukarinrengas.fi

MAA ELG  
RAKENNUS  
P. 0400 212 502 www.maarakennuselg.fi

Tavallista parempi Ruokakauppa

**K SUPERMARKET**  
NURMIJÄRVI

Mahlamäentie 2, 01900 Nurmijärvi  
Puh: 044 704 7749  
Palvelemme ark. 7-21, la 8-21, su 10-20

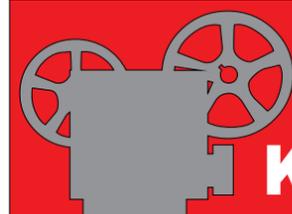
◆ Sauva-,  
◆ mosaiikki-,  
◆ lauta-,  
◆ korkkiparketit

◆ Asennus-,  
◆ hionta-,  
◆ sävytys-,  
◆ remonttityöt

Kaikki lattiatyöt ammattitaidolla ja edullisesti. Pyydä tarjous!

## PARKETTI LOUHIO KY

Koivusillantie 33, 01800 Klaukkala  
Puh. 0400-456066  
parkettilouhio@par.as www.parkettilouhio.fi



**Kino-Juha**

Keskustie 7, 01900 Nurmijärvi  
Puh. 041 518 9490  
www.kinojuha.com



# Unelmien liikuntapäivässä ei nähty ryppyjä otsassa

Nurmijärven Yleisurheilu ry. järjesti 10. toukokuuta, WHO:n Move for Health -päivänä, yhdessä Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta ry:n kanssa Klaukkalan urheilukentällä Unelmien liikuntapäivän. Se on tapahtuma, jossa kaikenikäisillä ja -kokoisilla on mahdollisuus nauttia liikunnasta.



Säkkihyppely oli yksi päivän suosikeista. Lajipisteellä oli ohjaajana Venla Kuronen NuVoListasta (oik.).



Perheen pienimmille oli tarjolla muun muassa leikkivarjo-piste.

Urheilukentälle oli rakennettu erilaisia voimistelun ja yleisurheilun lajipisteitä. Tapahtumassa pystyi muun muassa haastamaan kaverinsa – ja miksipä ei naapurinsakin – esimerkiksi säkkihyppelyssä. Unelmien liikuntapäivässä oli myös mahdollisuus kokeilla muun muassa korkeushyppyä, keihäänheittoa ja hyppynaruhyppyä. Koulutetut ohjaajat molemmista seuroista auttoivat ja opastivat. Yhteisjumbassa kaikki pääsivät liikkumaan ohjaajien johdolla. Sanaseikkailuun osallistuneiden kesken arvottiin palkintojakin. Kahviosta sai ostaa rahalla, ja pomppulinnaankin pääsi pientä maksua vastaan.



Urheilijat ja ohjaajat osallistuivat yhteisjumbaan innokkaasti hymyssä suin.



Lapset pääsivät kokeilemaan muun muassa pituushyppyä.

Parituntinen tapahtuma keräsi taas mukavan määrän nurmijärveläisiä liikkumaan vähemmän ryppyotsaisissa merkeissä. Mukava Unelmien liikuntapäivä -meininki poiki myös uusia ilmoittautumisia NYU:n urheilukouluun.

ORION  
PHARMA

## Loistavaa!



Helppo, tehokas ja nopea apu koirien ja kissojen sisäloishäätöön.

Voitetaan ne yhdessä!

www.drontal.fi



## Drontal®

APTEEKISTA ILMAN RESEPTIÄ

Drontal® comp. vet. tabl. ja Drontal® comp. Forte vet. tabl.: Febanteeli, pyranteelembonaatti, pratsikvanteli. Koirien pyörö- ja heisimatohäätöön. Ei saa käyttää tilneyden kahden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Drontal® vet. tabl.: Pyranteelembonaatti, pratsikvanteli. Kissojen pyörö- ja heisimatohäätöön. Drontal® vet. tabl.: Pratsikvanteli. Koirien ja kissojen heisimatohäätöön. Welpan® vet. Oraalisuspensio: Febanteeli, pyranteeleli. Koiranpentujen ja enintään vuoden ikäisten koirien pyörömatohäätöön. Lue pakkausseloste ennen käyttöä. 3/2016



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

rajamäen  
fysikaalinen  
hoitolaitos oy

Keskusraitti 4, 05200 Rajamäki  
Puh./fax. (09) 290 0525  
www.rafla.org

- Fysioterapia
- Hieronnat, liikehoidot
- Nivelmobilisoinnit
- Lymfaterapia
- Syvä- ja pintalämmöt
- Yksilö- ja ryhmäjummat
- Yksilölliset tukipohjalliset

**Huom!**  
**Myös**  
**nettiajanvaraus**

# Humppaa ja huumoria

## Ruusulinna

Aspinniltuntie 80, Nurmijärvi Puh. 050-348 9000

## Vauhdittomien hyppyjen avoimet NYU:n mestaruuskilpailut Klaukkalan yläasteella 3.11.2016 klo 17.30

Sarjat P/T7-15, M/N17, M/N

### Lajit (ikäluokasta riippuen):

2- (pituus, 3-loikka) tai 3-ottelu (pituus, 3-loikka, korkeus)  
Tarkempi kilpailukutsu osoitteessa nyu.fi lokakuun aikana.

### Tiedustelut:

Lauri Laine / 040 335 5501, lauri.laine74@gmail.com  
Tapani Markkula / 045 208 6121, tapani.markkula@kolumbus.fi

Tule keräämään viimeiset ranking- ja seuranmestaruus-cup-pisteet täältä.

## Noname toimittaa seura-asut



Nurmijärven Yleisurheilun virallisten kilpailu- ja verryttely-asujen toimittaja on Noname.

Asuja toimitetaan etukäteistilausten perusteella.

Asujen toimitusaika on 6-8 viikkoa. Seuraava tilaus tehdään helmikuussa 2017.

Jos sinulla on kysyttävää, niin ole yhteydessä Maarit Vahtiiseen, puh 040 703 8828 tai maarit.andersson@hotmail.fi

## 15-vuotiaan NYU:n palkintogaala sunnuntaina 27.11.2016 klo 17 Perttulan Rientolassa

Perttulantie 21, 01860 Perttula

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n kauden päättäjäiset on nyt nimeltään palkintogaala.

Päättäjäiset vietetään tänäkin vuonna Perttulan Rientolassa. Gaalassa palkitaan kauden parhaat urheilijat sekä ansioituneita seuratoimijoita. Urheilijoista palkitaan myös ranking-kilpailussa menestyneet, seuranmestaruuscupin parhaat ja aktiivisimmat urheilijat kaikissa sarjoissa sekä seuran viikkokisojen aktiivisimmat osallistujat. Tauolla on kahvi- ja mehutarjoilu. Lisäksi perheen pienemmille jaetaan pieni yllätyspussi. Tervetuloa Rientolaan muistelevaan urheiluvuoden tapahtumia ja huippuhetkiä!

# Nurmijärven kunnanjohtaja Kimmo Behm: "Yleisurheilun suorituspaikat liian vähällä käytöllä"

Teksti: Matti Hannula  
Kuvat: Matti Hannula ja Markus Behm

Nurmijärven kunnanjohtaja Kimmo Behm on innokas kuntourheilija. Hän tuntee haasteet, joita yleisurheiluseuroilla tänä päivänä on.

– Toivottavasti keinot suomalaisen yleisurheilun paremmalle tulevaisuudelle löytyvät. Suorituspaikoista se ei ole kiinni, ainakaan Nurmijärvellä.

Nurmijärven Yleisurheilury. saa kunnalta vuosittain toiminta-avustusta runsaat 9000 euroa. Seura sai lisäksi vastikään Nurmijärveltä kokonaisrahoituksen uuteen starttipistooliin. Arvokas asia on Nurmijärven Yleisurheilun kannalta myös se, että seuran juniorien salivuorot ovat kunnan kouluissa ilmaisia.

Kunta on myös mukana Liikkuvaa koulu -hankkeessa, missä pyritään edistämään koululaisten liikuntatottumuksia.

– Liikunnan merkitys ihmisen hyvinvoinnille on ilman muuta erittäin tärkeä. Niinpä urheilun ja liikunnan parissa toimivat seurat tekevät todella tärkeää työtä ihmisten hyvinvoinnin ja heidän tulevaisuutensa eteen, sanoo kunnanjohtaja Kimmo Behm.

– Liikuntatottumukset luodaan lapselle jo hyvin



– Urheilun ja liikunnan parissa toimivat seurat tekevät todella tärkeää työtä ihmisten hyvinvoinnin ja heidän tulevaisuutensa eteen, Nurmijärven kunnanjohtaja Kimmo Behm sanoo.

varhaisessa vaiheessa. Jos ei lapsi liiku päiväkodissa eikä koulussa tai harrasta muuten liikuntaa, on siihen junaan myöhemmässä vaiheessa hyppääminen varsin vaikeaa, Behm jatkaa.

– Kun perusta on lapselta asti kunnossa, harrastus hyvin todennäköisesti tavalta tai toisella jatkaa, ja siitä seuraavat terveyshyödyt ovat paitsi henkilölle itselleen niin myös koko yhteiskunnalle merkittävät.

### Takana 11 täyttää Kalevan Kierrosta...

Tässä kuussa 63 vuotta täyttävä Behm on itse innokas kuntourheilija. Hän on useasti ollut mukana Nurmijärven Yleisurheilun Kunnakierron tapahtumassa. Mutta onpa Behmillä rutkas-

ti kokemusta rankemmista-kin koitoksista: hän on tänä vuonna tehnyt jo 16. Kalevan Kierroksensa.

Kalevan Kierros on kauden kestävyyslajin kunto- ja kilpaurheilutapahtumasarja. Lajeina ovat 30 km:n pikaluistelu, n. 50 km:n hiihto, 15 km:n suunnistus, 30 km:n soutu, 66 km:n pyöräily sekä n. puolikas maraton. Kierroksen lajit on aikataulutettu kalenteriin kuukauden parin välein tammikuusta syyskuuhun.

– Tämä vuosi on 40. vuosi Kalevan Kierroksen historiassa, Behm kertoo.

– Itse asiassa olen ollut mukana 1990-luvun loppupuolelta alkaen kaikkiaan 19 kertaa, mutta kolmesti olen joutunut jättämään kierroksen vammojen vuoksi kesken.

Tänä vuonna Behm teki kaikki kuusi lajia. Se oli hänelle 11. täysi Kierros.

– Viimeisessä osiossa, syyskuuisessa suunnistuksessa Hämeenkyrössä, sain täyteen tasan 90 Kalevan Kierroksen lajisuoritusta, hän toteaa.

### ...ja 25 Finlandia-hiihtoa

Ennen Kalevan Kierroksesta innostumistaan Behm hiihti 25 peräkkäisenä vuonna aikanaan 75 kilometrin mittaisen, silloisen kotikaupunkinsa Lahden ympäristössä hiihdettävän Finlandia-hiihdon. Pohjat hänelläkin olivat olemassa jo Savonlinnassa vietetystä lapsuudesta.

– Ensimmäisten vuosien koulumatkat tehtiin suuren metsän halki kävellen tai hiihtäen, Behm muistelee.

– Pari kolme kilometriä. Eihän se matkana kovin pitkä ole, mutta kyllä se silloin melko pitkältä tuntui.

Liikunta kuului muutenkin kiinteästi Kimmo-pojan jokapäiväiseen elämään.

– Muun muassa mustaa miestä ja pesäpalloa. Riento-

nimisessä seurassa tuli Kyronsalmen kentällä harrastettua yleisurheiluakin.

### Erialaista lahjakkuutta, eri-ikäistä kehitystä

Kun Kimmo oli 10-vuotias, perhe muutti Savonlinnasta Lahteen, mikä oli hänen kotikaupunkinsa aina vuoteen 1993, jolloin Behm aloitti kunnanjohtajana Pyhtäällä Kymenlaaksossa. Nurmijärven kunnanjohtajana hän on ollut vuodesta 1999.

Behmillä on kaksi lasta, poika ja tytär, jotka ovat molemmat jo kolmikymppisiä.

– Poikani aloitti 6-vuotiaana jääkiekon ja voitti sittemmin seuransa kanssa pääkaupunkiseudun mestaruusiakin. Ajan mittaan kilpailu pelipaikoista kävi niin kovaksi, ettei peliminuutteja oikein enää lohjennut, Behm kertoo.

– Hän vaihtoi seuraa, jotta sai pelata. Sehän on kuitenkin kaikkein tärkeintä.

Behmin mielestä seuran pitäisi luoda mahdollisuudet harrastaa lajia eri tasoilla, oli laji mikä hyvänsä.

– Lahjakkuutta on eri-alaista, ja nuoret kehittyvät hyvinkin paljon eri aikaan. Hyvä harrastus voi jäädä turhan aikaisin kokonaan, jos ei anneta eri tason mahdollisuuksia.

### Mainiot mahdollisuudet

Kunnanjohtaja Behm korostaa, että Nurmijärvellä – Klaukkalassa varsinkin – on erinomaiset mahdollisuudet yleisurheiluseuran aktiiviselle toiminnalle.

– Monitoimitalon valmistuksen yhteydessä pukuhuoneitilojenkin suhteen tulee selvä parannus, hän sanoo.

– Suomessa kaiken kaikkiaan yleisurheilukenttien suorituspaikat ovat liian vähällä käytöllä. Se ehkä näkyy suomalaismenestyksessäkin kansainvälisillä areenoilla. Joukkuelajit ja monet uudet lajit vetävät, tietokonepelit koukuttavat. Yleisurheilussa vaaditaan vahvaa persoonaa, joka tykkää puurtaa yksinäänkin, Behm tietää.

Talvi on tulossa. Nurmijärvi voi olla ylpeä talviliikunta-paikoistaankin.

– Kirkonkylällä meillä on muun muassa vuosi sitten käyttöön otettu tekojäärata, joka sai heti erittäin suuren suosion. Hiihtomaastot varsinkin Rajamäellä sopivat kaikenikäisille. Rajamäellä on myös uusi uimahalli kuntosaleineen. Kannattaa hyödyntää! kunnanjohtaja Behm kehottaa.



Kalevan Kierroksen tämänvuotinen maratonin puolikas suoritettiin toukokuussa Tuusulanjärven Maratonin yhteydessä. Tässä Nurmijärven kunnanjohtaja Kierroksen kolmannella etapilla.

# Klaukkalassa taas onnistunut Kunniakierros

Nurmijärven Yleisurheilu järjesti perinteisen Kunniakierros-tapahtuman tänäkin vuonna. Tiistaina 24. toukokuuta Klaukkalan urheilukentällä järjestettyä Kunniakierrosta suosi tällä kertaa lämmin ja aurinkoinen kevätää. Kaikki sujui erinomaisesti tänäkin vuonna: tapahtuma oli vauhdikas, ja tulos oli varainkeruun näkökulmasta hyvä.

Kunniakierros on Suomen Urheiluliiton jäsenseurojen yhteinen varainkeruutapahtuma, missä kerätään rahaa erityisesti nuorisourheilun hyväksi kiertämällä tunnin ajan urheilukenttää joko juosten tai kävellen. Osallistujat keräävät itselleen tukijoita, jotka osallistuvat keräykseen joko



**Viimekeväinen Kunniakierros keräsi taas Klaukkalan kentän juoksuradalle monenikäistä liikkujaa. Kuva: Marko Heiskanen**

kerta- tai kierrosmaksulla.

Tänä vuonna NYU oli onnistunut samaan mukaan neljä kaikille osallistujille yhteistä "tarratukijaa". Seura kiittää lämpimästi tarratukijoitamme **Korsisaarta, Lavarakenne Paavo Teräväistä, Klaukkalan Sähkötyötä ja Rejlersiä**. Näiden yleistukijoiden ansiosta onnistuimme kasvattamaan urheilukenttällä tunnin ajan juosseiden määrää merkittävästi, sillä viime vuonna mukana oli noin 50 osallistujaa ja tänä vuonna yli 80. Ensi vuonna yritetään jo rikkoa sadan osallistujan raja.

Tapahtuma oli tänä vuonna varsin liikunnallinen, ja 400 metrin rataa kierrettiin tunnin aikana yhteensä yli 1000 kier-

rosta eli yli 400 kilometriä. Eniten kierroksia kiersi Janne Reinikainen, joka juoksi 33 kierrosta eli noin 13 kilometriä tunnissa.

Varainkeruussa parhaiten onnistui jälleen kerran Paavo Teräväinen, joka keräsi taas huiman summan eli alustavan laskennan mukaan 11 155 euroa. Toiseksi eniten keräsi Lauri Laine, 4315 euroa. Rinnekarin perhe keräsi vajaat 2000 euroa ja Samuli Heiskanen 900 euroa.

Kaiken kaikkiaan Nurmijärven Yleisurheilun keräystulos oli noin 23 000 euroa, jota voidaan pitää erinomaisena tuloksena. Siitä suuri kiitos kaikille seuran tukijoille!

## Nurmijärven Kunniakierroksen juoksijat ja tukijat 2016

**Juoksija:** Teräväinen Paavo **Tukijat:** A. E. Hurme Oy, A-Bus Oy, Abc Asfaltti Oy, Aimo Laine Oy, Aimola Jukka, Alurakentti J. Peltoniemi, Anterra Oy, Arepa Oy, Audia Riders Oy, Autohuolto T. Pispala Oy, Autolaitteet Ky, Betonipumppaus Laatikainen, Betsset Group Oy, Bitucomp Oy, Brodlin Tuulikki, Comarcon Oy, Cösin Autopeltikorjaamo Ky, Elg-Yhtiöt Oy, Espen Pintakäsittely Oy, Fatgad Oy, Finnegrup Oy, Haakana Anna-Maria, Hairak Oy, Handolin Yrjö, Hemmilä Ilkka, Henkan Kuljetus Oy, Hiltunen Kari, Hyvinkään Viljan Käsitteily, Hämeen Laaturemontti Oy, Ive Maarakennus Oy, Jama Palvelu Oy, Jesiree Oy, Jh Mekaniikka Oy, Jh-Rakennus- ja Energiah Oy, Jousi Kalervo, Jousi Raimo, Jr Osa Oy, Kaivuu-Urakointi Kari Nyysti, Kalicon Oy, Kalliorakennus-Yhtiöt Oy, Kamtek Oy, Kanta-Kaivu Oy, Karin Ja Maurin Maarakennus Oy, Kauko Kajoilma Ky, Kiinteistö Oy Mara, Kiinteistö Oy Mäntyläsko, Kiinteistöhuolto Sami Oy, Kiitosimeon Oy, Kirkkari Pekka Tmi, Klaukkalan Tennishallit Oy, Konehuolto Pitkänen Ky, Konehuolto Timonen, Koneurakointi Mikko Helin, Konttila Kimmo, Korsisaari Oy, Kp Tili Ja Konsultointi Ky, Kuisman Sora Oy, Kujetus Jj Oksanen Oy, Kuljetus Esko Immonen Oy, Kuljetus J.

Riiheläinen, Kuljetus Karttunen Oy, Kuljetus Keijo Salminen, Kuljetus Keijo Virtanen Oy, Kuljetus Markku Jokinen Ky, Kuljetus Oy Ilmo Ovaska, Kuljetus Oy Tero Sallinen, Kuljetus Timo Åberg, Kuljetus Toni Pae, Kuljetusliike Pentti Vuonheimo, Kuljetusliike M.A.T Saari, Kuljetusliike Reino Laakso, Kuljetusliike T. Teva Oy, Kuljetuspalvelu Matti Heikkilä Oy, Ky Bo Juslin, Lavarakenne Oy Paavo Teräväinen, Levypala Luukko Oy, Lkv Klaus Siven Oy, Louhi Pertti, Maa-Ala Kouhia Oy, Maalausurakointi Markku Ojamo Oy, Maarakennus Arto Laaksonen, Maarakennus Kari Lehtinen, Maarakennus M. Jokinen Ky, Maarakennus M&R Vaulamo Oy, Maarakennus Sillanpää Oy, Mardiemi, Martelius +Tytöt Oy, Mika Juslin Oy, Moda Bronco, Moiski Oy, Monitoimirengas Ky, New Season Oy, Nsp-Sähköpalvelu Oy, Nurmijärven Mosaikkituote Oy, Nurmijärven Rakennushuolto Oy, Nurmijärven Autovaraosa, Nurmijärven Kiinteistö Oy Ahmatie 4, Nurmijärven Puutekniikka Ky, Nurmijärven Rakennustarvike, Nurmijärven Taksikuljetus Oy, Nurmijärven Teräskone Oy, Nurmiprint Oy, Nurmitapetti Oy, Ojala Erkki, Onni Forsell Oy, Ovaska Jyrki, Oy Rawalde Ab, Packalen Irja, Parkun Kuljetus Oy, Patova Oy, Paulanto Esa, Paulanto Sampo, Pekkanen Juhani, Peltimelost Oy, Plastonen Oy, Pohjanrakennus Jussimäki Oy, Pro Lift Oy, Psl Humalajoki Ky, Puhakka Anselmi, Puoliväli Jarmo, R & S Tekniikka Oy, R.J.N-Trans Oy, Rakennusliike Tekson Oy, Rautajokke Oy, Rautia Korpisari, Rehkon Oy, Remonttipalvelu Kaukinen Tmi, Romuliike Suotula Oy, Ros-Trans Ky, Rosenström Antti, S. Punkki Oy, S-Steel Finland Oy, Saarinen Mikko, Sakun Huusuone, Sallhydro Oy, Sammutinhuolto Kontkanen Oy, Sewcon

Kuikka Oy, Silta Ja Teline Oy, Sm Nivala Oy, Star-Asfaltti Oy, Suomen Teräsmäli Oy, T. Hagelberg Oy, T.Mi Esko Tynnen, T.Mi J.A-Hieronta Jukka Aaltonen, T.Mi Kivi Viitanen, Taksi Ja Tilausliikenne Urho Viisanen, Taxi Tapani Kuparinen, Tescol Oy, Teräskolmio Oy, Teräväinen Esko, Teräväinen Paavo, Teräväinen Pertti, Tilipalvelu P. Niimkoski Oy, Tilitoimisto Ariluoma Oy, Tk Tarkkuuskoneet Oy, Tk-Kuljetus Oy, Tm-Tase Oy, Tmi Anja Rantanen, Tmi Jarmo Inkinen, Tmi Jukka Hietakymä, Tmi Timo Kajansieni, Tmt. Malinen Oy, Tomppa Salminen Ky, Truck Service Finland Oy, Turunen Sami, Unique Metal Oy, Uudenmaan Impu Oy, Vantaan Hiilenkuljetus Oy, Vastaava Mestari Vi Ky, Vesterinen Marjatta, Viherpalvelu Pihamaa Oy, Viherprojektit Oy, Virkki Pekka, Vm-Vaijeri Oy, Voller Oy, Voligo Oy, Walenius Jouko, Yrityspalvelu Loihe Oy, Yritystohtori Oy **Juoksija:** Andersson Ida **Tukijat:** Andersson Jouni, Avantouimarit Mr, Koskinen Irma, Lähtäpiola Uusimaa, Martin Terttu, Mustonen Maritta, Raekannas Jari, Raekannas Jouni, Raekannas Katri, Raekannas Marketta, Rantala Sirpa, Simanainen Maritta, Suono Hilikka, Tanninen Sinikka, Tanssivat Saxet Oy, Timonen Anne, Timonen Tauno, Tuokko Tuula, Vaitinen Maarit, Viljakainen Aila **Juoksija:** Arola Konsta **Tukija:** Arola Satu **Juoksija:** Asikainen Toni **Tukijat:** Asikainen Merja Ja Ari **Juoksija:** Harttunen Jarmo **Tukija:** Laine Lauri **Juoksija:** Heiskanen Samuli **Tukijat:** Bilia Oy, Faac Nordic Ab, Tornion Asennus Oy **Juoksija:** Hemmilä Ilkka, **Tukijat:** Hemmilä Juha, Hemmilä Marja, Hemmilä Tuomas

**Juoksija:** Huppunen Oskari **Tukijat:** Finkkum Oy, Holtab Oy, Slo Oy **Juoksija:** Jantunen Tapio **Tukija:** Tj-Ferrum Oy **Juoksija:** Kaarila Oskari **Tukija:** Kaarila Jyrki **Juoksija:** Kajander Charlotte **Tukijat:** Kajander Marjo, Suomen Lattiakeskus Oy **Juoksija:** Kakkola Salla **Tukijat:** Kakkola Maija, Kakkola Petteri, Kakkola Timo, Markku Jarvitalo, Petra Kakkola, Vaitinen Liila **Juoksija:** Kallioniemi Eetu **Tukija:** Kallioniemi Juha **Juoksija:** Kallioniemi Jenni **Tukija:** Kallioniemi Juha **Juoksija:** Kannelinen Nelli **Tukija:** Kannelinen Jyri **Juoksija:** Ketomäki Ari **Tukijat:** Hollolan Vinu Ja Laminaatti Hsl Group Oy Kosken Alumiinivalmist Oy **Juoksija:** Ketomäki Oona **Tukija:** Heinolan Luokahuolto Oy **Juoksija:** Korhonen Jyri **Tukija:** Nurmijärven Rakennusliike Oy **Juoksija:** Korhonen Oona **Tukija:** Airaksinen Timo **Juoksija:** Korhonen Riku **Tukija:** Korhonen Matti **Juoksija:** Kotamäki Santtu **Tukijat:** Kotamäki Aino, Kotamäki Elna Laine Lauri Laine Marja-Leena Laine Raimo Rantamäki Häkkinen Terhi **Juoksija:** Kuisma Tuomo **Tukija:** Kuisman Sora Oy **Juoksija:** Kulha Eerika **Tukija:** Kulha Kristiina **Juoksija:** Laine Eemil **Tukijat:** Hormalainen Mika Kukkonen Markku Laine Lauri Laine Raimo **Juoksija:** Laine Eero **Tukijat:** Kotamäki Elna, Kukkonen Helena, Laine Marja-Leena, Lappalainen Jarkko **Juoksija:** Laine Lauri **Tukijat:** Aidon Oy, Aptual Oy

Autotalo Laakkonen Oy, Hyvinkää Eltel Networks Oy, Enease Oy, Fennovoima Oy, Harttunen Jarmo, Intrum Justitia Oy, Jokinen Marja, Karvonen Osmo, Klaukkalan Fysikaalinen Hoitolaitos Oy, Korsisaari-yhtiöt, Kurikka Jarmo, Leampoint Oy, Lintunen Markku, Markkula Tapani, Naatula Teemu, Net Man Oy, Rakennuspalvelu A. Kyllönen, Rejlers Oy, Sund Alpo, Tiilstep Ky, Toivonen Kimmo, Ukkola Timo, Verkostoapu Ojala, Vintageidea.Com Oy **Juoksija:** Lehtonen Oskari **Tukijat:** Amadei Leena, Kumpu Jaana, Lehtonen Racing Oy **Juoksija:** Leskelä Leevi **Tukijat:** Leskelä Jukka, Leskelä Pekka, Leskelä Marja, Niukkanen Anja **Juoksija:** Lipponen Milja **Tukijat:** Kempainen Mika, Lippinen Maija **Juoksija:** Lohilahti Janette **Tukija:** Lohilahti Teemu **Juoksija:** Luode Veikko **Tukijat:** Jokinen Jukka, Luode Ritva, Luode Veikko **Juoksija:** Makkila Sauli **Tukija:** Makkila Timo **Juoksija:** Nurminen Minja **Tukija:** Primacolor **Juoksija:** Nurminen Team (Tomi, Viivi ja Inka) **Tukijat:** Flservices Oy, Isomäki Sirku, Jt-Logistiikka Oy, Lindfors Juha, Nurmijärven Mosaikkituote, Nurminen Ritva, Nurminen Tomi, Room Deco, Sani Kasia **Juoksija:** Paananen Emma **Tukija:** Innili Jenni **Juoksija:** Paananen Jere **Tukijat:** Kumpu Keijo, Laitila Antero, Mäkelä Inga-Lill, Salmela Roope **Juoksija:** Paananen Joonas **Tukijat:** Järviö Kati Klaukkalan Sähkötyö Oy, Laitila Antero, Mäkelä Kalevi Paananen Elina, Paananen Katriina **Juoksija:** Parviainen Sara **Tukijat:** Parviainen Jukka, Parviainen Marjut, Parviainen Tero, Rättyä Riitta

**Juoksija:** Porokari Pinja **Tukijat:** Anttila Jari, Elg Marjatta, Etelän Autohuolto Oy, Ht-Maarakennus Oy, Jaakkola Pia, Jalovihannes, Mariana Ormas Ky, Klingendahl Paimo Oy, Kuha Tarja Lönnrot Juha Parturi-Kampaamo Samika Peltonen Kari Pietala-Valkola Päivi Salonen Lea Trilogia Consulting Oy, Vihermäli Oy Viirin Kirppis Oy **Juoksija:** Pulkinen Anni **Tukijat:** Hakkola Raija, Vähätie Irja **Juoksija:** Pulkinen Emmi **Tukijat:** Hakkola Raija Pulkinen Heikki **Juoksija:** Rinnekarin Heli **Tukijat:** Gpp Perimeter Protection Oy, Liikuntakeskus Pajulahti, Luode Consulting Oy, Team Sportia Klaukkala **Juoksija:** Rinnekarin Kati **Tukijat:** Laaksonen Aino, Maarakennus Maamyrä, Nb-Tilipalvelut Oy, Pitopalvelu Sirpa Karjalainen, Rasilaisen Hapankaali Oy, Seladent Oy **Juoksija:** Rinnekarin Kimi **Tukijat:** Kaivuupalvelu Hynynen, Maarakennus M&R Vaulamo Oy, Maarakennus Elg Oy, Nurmitapetti Oy, Sähkösoppi **Juoksija:** Rinnekarin Tiina **Tukijat:** Fatgad Oy Puhdasilma K & V Oy, Sorax Oy, Vihanestukku Mäkelä J&A, Vuove-Insinööri Oy **Juoksija:** Tuppura Minni, **Tukijat:** Tuppura Ville **Juoksija:** Vasama Ville **Tukijat:** Aaltonen Jyrki, Fellow Finance Oyj, Innoair Oy, Pipelife Finland Oy, Puutyöliike Reijo Rasi Oy **Juoksija:** Ylinen Jenna **Tukijat:** Korhonen Matti

## Raskaan kaluston renkaat! Ruusurengas Oy

Aspinniituntie 80, 01900 Nurmijärvi  
Mikko 040-670 6668  
mikko.nieminen@ruusurengas.eu  
www.ruusurengas.fi

## Kuntosali Feelis FOR IS & MOVENS

Tule sellaisena kuin olet!

HINTA ALK. 44 € / kk  
ei sitoutumista

Pekontie 3  
Nurmijärvi KK  
0445440576 0401467100

## nord stock

Pinnoite- ja sisustusmateriaalien maahantuonti ja tukkukauppa.

www.nordstock.fi

## Taksiliikenne Laurila Oy

Puh. 045-6357751 (1+6+pyörätuolimahdollisuus) 615  
045-6357752 (1+6) 629  
045-6357753 (1+6) 891  
Toimisto: 045-3263682 Taksiautoilua vuodesta 1966

## Klaukkalan Ajoneuvokatsastus Oy

Kotimainen yksityinen hyvän palvelun asema



- Drive-in tai ajanvarauksella henkilö- ja pakettiautot, sekä kevyet perävaunut 45€ + päästömittaukset.
- Raskas kalusto ajanvarauksella
- Palvelemme myös rekisteröinti- ja vakuutusasioissa

**Tervetuloa!**

Järvihaantie 6 Klaukkala p. 050-560 0910  
Avoimma ma-pe 8-17

www.klaukkalanajoneuvokatsastus.fi



## Oletko jo ONLINE?

Online-palvelussamme asioit silloin kun se itsellesi parhaiten sopii. Sähkönkulututus, -sopimukset ja monet muut hyödylliset tiedot ovat saatavillasi ajantasaisesti missä ja milloin vain!

**REKISTERÖIDY!**  
www.nurmijarvensahko.fi



NURMIJÄRVEN SÄHKÖ

Nurmijärven Sähkö Oy  
Y-Tunnus 0911384-5

Kauppanummentie 1 01900 NURMIJÄRVI  
Puh. (09) 878 071, faksi (09) 8780 7207

www.nurmijarvensahko.fi

Palveleva - Paikallinen - Ympäristövastuullinen

# Nurmijärven Yleisurheilun seuraennätykset 20.9.2016

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

## TYTÖT JA NAISET

40m

T9 6.67 Riikka Mäkinen 07

60m

T9 9.71 Riikka Mäkinen 07

T10 9.09 Viivi Lehtonen 09

T11 8.85 Riikka Mäkinen 09

T12 8.42 Venla Lehtonen 16

T13 8.29 Venla Lehtonen 06

100m

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

T13 13.86 Niina Ihalainen 86

T14 13.46 Mari Ventä 86

T15 12.97 Siiri Heiskanen 07

T16 12.89 Siiri Heiskanen 08

N16 12.70 Siiri Heiskanen 09

N17 12.41 Siiri Heiskanen 10

N18-N 12.40 Siiri Heiskanen 11

150m

T9 24.83 Riikka Mäkinen 07

T10 23.05 Siiri Heiskanen 03

T11 21.90 Viivi Lehtonen 10

200m

T9 35.10 Paula Riihimäki 87

T10 33.66 Jaana Eloranta 93

T11 32.79 Katri Hiltunen 95

T12 32.23 Jaana Eloranta 94

T13 28.25 Siiri Heiskanen 05

T14 27.43 Viivi Lehtonen 12

T15 26.25 Siiri Heiskanen 09

N16 25.50 Siiri Heiskanen 10

N17-N 25.45 Siiri Heiskanen 11

300m

T9 57.2 Hanna Meriläinen 87

T10 53.38 Katri Hiltunen 95

T11 50.28 Laura Pietikäinen 86

T12 46.53 Viivi Lehtonen 11

T13 43.96 Viivi Lehtonen 12

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

400m

T9 79.58 Teea Mäkinen 02

T10 65.70 Viivi Lehtonen 11

T11 65.43 Nina Leivo 10

T12 63.86 Nina Leivo 11

T13 60.93 Pinja Porokari 14

N16 58.28 Heli Rinnekar 12

N17-N 58.24 Siiri Heiskanen 10

N18-N 57.91 Pinja Porokari 16

N19-N 57.66 Minna Karvinen 96

600m

T9 2.06,50 Teea Mäkinen 02

T10 1.58,56 Viivi Lehtonen 09

T11 1.53,06 Linnea Jääskeläinen 07

T12 1.48,80 Viivi Lehtonen 11

T13 1.46,61 Nina Leivo 09

T14 1.44,7h Nina Leivo 11

800m

T9 2.57,00 Ida Andersson 07

T10 2.46,64 Tiina Virtanen 95

T11 2.35,90 Viivi Lehtonen 10

T12 2.32,27 Viivi Lehtonen 11

T13-T15 2.21,87 Viivi Lehtonen 12

N16-N 2.18,79 Hanna Markkula 92

1000m

T9 3.44,32 Viivi Lehtonen 08

T10 3.27,41 Viivi Lehtonen 09

T11 3.18,95 Viivi Lehtonen 10

T12 3.14,31 Ida Andersson 10

T13-N 3.08,29 Viivi Lehtonen 12

1500m

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

Malli

N17 \*6.18,05 Tiina Suni 96

2000m

T11 \*9.19,17 Noora Lavonen 01

T12 7.23,61 Viivi Lehtonen 11

T13 7.09,88 Ida Andersson 11

T14-N 7.02,27 Nina Leivo 10

3000m

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

5000m

T15-22 19.59,4 Tarita Ahlfors 85

N 18.27,61 Tiina Tarvainen 09

10 000m

N 38.44,22 Tarja Rantala 88

40m aidat

T9 (40 cm) 7.93 Charlotte Kajander 15

60m aidat

T9 (60 cm) 11.63 Sanni Pajasmaa 08

T10 (60 cm) 10.83 Viivi Lehtonen 09

T11 (50 cm) 11.42 Heli Rinnekar 04

T11 (60 cm) 9.85 Katri Hiltunen 96

T11 (60 cm) 10.15 Viivi Lehtonen 10

T11 (76.2 cm) 12.12 Heli Tikkanen 88

T12 (76.2 cm) 9.81 Viivi Lehtonen 11

T13 (76.2 cm) 9.71 Viivi Lehtonen 12

80m aidat (76.2 cm)

T12 \*17.28 Piritta Halonen 90

T13-T14 12.60 Viivi Lehtonen 11

T15 12.33 Erin Karjalhti 16

100m aidat

N16 (76.2 cm) 14.87 Nanne Kolehmainen 09

N17 (76.2 cm) 14.81 Siiri Heiskanen 10

N16-N18 (84 cm) 16.56 Sanni Arokoski 08

N19-N (84 cm) 15.65 Siiri Heiskanen 12

200m aidat

T13 32.25 Viivi Lehtonen 12

T14 30.50 Siiri Heiskanen 07

T15 29.25 Siiri Heiskanen 08

300m aidat

T14 49.76 Janette Lohilahti 16

T15 46.78 Erin Karjalhti 16

N16-N19 43.94 Siiri Heiskanen 09

400m aidat

N16 64.35 Siiri Heiskanen 09

N17 62.69 Siiri Heiskanen 10

N18-N 62.17 Siiri Heiskanen 11

1500m esteet

T14-T15 5.37,31 Ida Andersson 12

N16 5.25,77 Nina Leivo 12

N17 5.23,89 Nina Leivo 13

2000m esteet

N16 8.10,64 Ida Andersson 14

N17-N19 7.55,82 Ida Andersson 15

## Korkeus

T9 115 Emmi Pajasmaa 09

T10 130 Viivi Lehtonen 09

T11 137 Viivi Lehtonen 10

T12 145 Katri Hiltunen 97

T13 153 Sanni Pajasmaa 12

T14 155 Essi Kärhä 16

T15 160 Anu Kaainen 88

N16-N 165 Sanni Arokoski 08

Seiväs

T11 120 Siro Sällinen 00

T12 240 Sanni Pajasmaa 11

T13 300 Sanni Pajasmaa 12

T14 360 Sanni Pajasmaa 13

T15-N 370 Sanni Pajasmaa 14

Pituus

T9 (ponn.alue) 383 Viivi Lehtonen 08

T10 (ponn.alue) 431 Viivi Lehtonen 09

T11 (ponn.alue) 467 Viivi Lehtonen 10

T12 493 Katri Hiltunen 97

T13-T14 524 Sanni Pajasmaa 12

T15 528 Erin Karjalhti 16

T16 549 Siiri Heiskanen 09

N17-N 553 Siiri Heiskanen 09

Kolmiloikka

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 10.83 Jona Laaksonen 94

T15 11.15 Erin Karjalhti 16

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

Kuula

T9 (2.0) 6.67 Charlotte Kajander 15

T9 (2.5) 5.81 Sharon Rouvinen 87

T10 (2.0) 9.08 Mari Röpelinen 02

T10 (2.5) 6.84 Sharon Rouvinen 88

T11 (2.0) 10.71 Mari Röpelinen 03

T11 (2.5) 9.24 Mari Röpelinen 04

T12 (2.5) 11.69 Mari Röpelinen 05

T13 (2.5) 12.22 Mari Röpelinen 06

T12 (3.0) 10.12 Mari Röpelinen 07

T13 (3.0) 10.60 Mari Röpelinen 08

T14 (3.0) 11.85 Heli Rinnekar 08

T14-T15 (4.0) 9.42 Heli Rinnekar 09

T15 (3.0) 12.77 Heli Rinnekar 10

N16 (3.0) 13.12 Heli Rinnekar 11

N17 (3.0) 13.30 Tiina Rinnekar 13

T15 (4.0) 10.30 Heli Rinnekar 10

N16 (4.0) 10.45 Heli Rinnekar 10

N17 (4.0) 11.03 Tiina Rinnekar 13

N18-N22 (4.0) 12.11 Heli Rinnekar 12

N 12.57 Anne Turunen 06

Kiekko

T9 (600g) 15.63 Mari Röpelinen 01

T10 (600g) 26.14 Mari Röpelinen 02

T11 (600g) 32.56 Mari Röpelinen 03

T12 (600g) 35.14 Mari Röpelinen 04

T13 (600g) 38.13 Mari Röpelinen 05

T12-T13 (1000g) 29.59 Mari Röpelinen 04

T14 (750 g) 35.15 Heli Rinnekar 08

T15 (750 g) 39.14 Asa Sjöstedt 06

T14-N16 (1000g) 33.09 Mari Röpelinen 06

N17 (1000g) 36.80 Sanni Arokoski 09

N19-N (1000g) 39.52 Sanni Arokoski 10

Keihäs

T9 (400g) 21.26 Tiina Rinnekar 05

T10 (400g) 24.13 Tiina Rinnekar 06

T11 (400g) 27.31 Tiina Rinnekar 07

T12 (400g) 32.92 Heli Rinnekar 06

T13 (400g) 36.51 Asa Sjöstedt 09

T14 (400g) 37.08 Marianne Muuri 92

T15 (400g) 40.43 Asa Sjöstedt 11

N16 (500g) 34.17 Tiina Rinnekar 12

N17 (500g) 37.86 Tiina Rinnekar 13

N16-N (600g) 37.27 Sanni Arokoski 08

Moukari

T9 (2.5) 20.00 Oona Ketomäki 14

T10 (2.5) 24.46 Oona Ketomäki 15

T11 (2.5) 31.02 Mari Röpelinen 03

T12 (2.5) 38.45 Mari Röpelinen 04

T13 (2.5) 41.48 Mari Röpelinen 05

T12 (3.0) 36.58 Mari Röpelinen 04

T13 (3.0) 38.48 Mari Röpelinen 05

T14 (3.0) 51.51 Tiina Rinnekar 10

T15 (3.0) 57.61 Heli Rinnekar 09

T14 (4.0) 43.12 Mari Röpelinen 06

T15 (4.0) 48.83 Mari Röpelin