



Nurmijärven YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

21.3.2012 N:o 21

Tervetuloa 25. Hippo- Olympialaisiin

tiistaina 29.5.2012 kello 17.30 Klaukkalan urheilukentällä

Sarjat ja lajit:

Tytöt ja pojat 2008, 2007 ja 2006 syntyneet: 40m ja pituus
Tytöt ja pojat 2005 ja 2004 synt: 40m ja pallonheitto
Tytöt ja pojat 2003 synt: 40m ja kuula
Tytöt ja pojat 2002 synt: 60m ja kuula

Sarjat ovat erikseen tytöille ja pojille ja erikseen kullekin syntymävuodelle.

Osallistua voit joko yhteen tai kahteen lajiin.

Vuonna 2009 tai myöhemmin syntyneet toivotamme tervetulleeksi tulevina vuosina.

Ilmoittautuminen:

Perjantaihin 25.5.2012 klo 20:00 mennessä osoitteella:
hippo@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Ilmoita sukunimesi, etunimesi, sarjasi (T/P + syntymävuosi) ja lajit, joihin osallistut.

Vahvistamme aina ilmoittautumisen sähköpostiisi.

Jos et saa vahvistusta 3-4 päivän sisään,
ota yhteys Tapani Markkulaan (tiedot alla).

HUOM: Osanottajamäärä rajoitetaan 675 kilpailijaan.
Ensin ilmoittautuneet etusijalla.



Ei osanottomaksua. Vapaa pääsy.

Kilpailun järjestävät Keski-Uudenmaan Osuuspankki ja Nurmijärven Yleisurheilu.

Kisatietoja julkaistaan lisää lähempänä kisapäivää osoitteessa www.nyu.fi.

Tiedustelut: Tapani Markkula,
tapani.markkula@kolumbus.fi / 045 208 6121

Tule mukaan kesän toimintaan

Nurmijärven Yleisurheilu tarjoaa keväällä ja kesällä 2012 monenlaisia aktiviteetteja

Lapsille

Sporttileiri 11.-14.6. Klaukkalan urheilukentällä
Päiväurheilukoulu 4.-20.6. Klaukkalan urheilukentällä
Urheilukoulut koko kesän Klaukkalassa ja Kirkonkylällä

Aikuisen ikään ehtineille

Juoksukoulu
Aikuisten yleisurheilukoulu

Tarkemmat tiedot löydät sisäsivuilta ja netistä osoitteesta www.nyu.fi

Nuorten Eliittikisat Klaukkalassa 19.6.2012 klo 16.30



Suomen Urheiluliiton ykköskategorian nuorisokilpailu rantautuu jälleen Klaukkalaan. Tule seuraamaan Suomen parhaiden nuorten yleisurheilijoiden edesottamuksia Klaukkalan kentälle. Kisoissa taistellaan mm. paikoista 19-vuotiaiden MM-kilpailuissa.

Näissä taisteluissa mukana ovat myös Nurmijärven Yleisurheilun kärkiurheilijat. Lue lisää kilpailusta osoitteesta www.nyu.fi/kilpailutoiminta

Vapaa pääsy, tervetuloa

Nuorten Eliittikisat 2012

– 6.6. Valkeakoski - 9.6 Jyväskylä -
19.6. Nurmijärvi - 2.7. Kauhava -
6.7. Janakkala - 21.7. Kuopio - 7.8. Oulu

Tässä lehdessä mm.

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n johtokunta 2012

S. 2

Kilpailukalenteri 2012

S. 5

Nurmijärven Yleisurheilu – erilaisia tähtäimiä

S. 11

Severi Aalto tähtää Barcelonaan

S. 3

Nurmijärven Yleisurheilun juoksukoulu

S. 6

Seuraleirillä oli kivaa

S. 10 - 11

B-pikarista toivotaan perinnettä

S. 4

Kunniakierros 2012

S. 8

Nurmijärven Yleisurheilun seuraennätykset

S. 12

www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

Puheenjohtajan kynästä

Positiivinen ongelma

Tulevana kesänä ja syksynä 2012 painimme toivottavasti positiivisten ongelmien parissa.

Tulossa oleva urheilun supervuosi Helsingin EM- ja Lontoon olympiakisoineen tulee tuomaan yleisurheilukentille ja pihakisoihin vipinää. Oman sukupolveni Alberto Juantorenat, Lasse Virenit ja Tiina Lillakit vaihtuvat nykysukupolven Eemeli Salomäiksi, Karin Storbäckoiksi, Minna Nikkasiksi ja Roni Ollikaisiksi.

Varmaa on, että tuleva vuosi tulee olemaan mahdollisuus kaikille yleisurheiluseuroille kasvattaa toimintaansa ja saada mu-

kaan uusia nuoria urheilijoita. Positiivinen ongelma yllä olevasta muodostuu, kun meidän täytyy kyetä tarjoamaan suorituspaikkoja ja vuoroja innokkaille nuorille urheilijanaluille. Kesän yleisurheilukoulut ja ulkona järjestettävät seuran aktiviteetit hoituvat pienellä luovuudella ja luvassa olevilla vuorojen lisäyksellä Klaukalan yleisurheilukentällä.

Vaikeamman ongelman edessä olemme tulevan talvikauden koittaessa. Miten voimme tarjota intoa puhkuville nuorille mahdollisuudet yleisurheiluun. Valitettavasti on todettava, että Nurmijärven kunnan

sloganin mukaan meillä on "tilaa liikkuu", kunhan se tapahtuu ulkotiloissa. Kunnan urheilupaikkarakentaminen laahaa pahasti perässä suhteessa ikärakenteeseen ja tarpeisiin. Nykypäivän yhteiskunnassa, niin kunnissa kuin liikeyrityksissä, on vaikeuksia tehdä rohkeita päätöksiä, joiden tuloksia tai tuottamia euroja ei mitata meneillään olevan budjettikauden puitteissa. Tulevaisuutta silmälläpitäen investoinnit urheilupaikkarakentamiseen ovat taloudellisesti kannattavia. Nuorena hankittu liikunnallinen elämäntapa jättää jälkensä myös myöhem-



pään elämään. Meillä on varmasti vähemmän tuki- ja liikuntaelinsairaita ja työkyvyttömiä, mikäli saamme

suuremman osan nuorista mukaan liikuntaan jo nuorena.

Parasta on kuitenkin keskittyä asioihin, jotka ovat omissa käsissämme. Valmistaudumme positiiviseen ongelmaamme; vastaanottamaan innokkaat nuoret tarjoamalla innostavaa ohjelmaa ja osaavia ohjaajia.

Yleisurheilun superkesää odotellessa,

Marko Heiskanen
Nurmijärven Yleisurheilun
ry:n puheenjohtaja

Nurmijärven Yleisurheilu ry

www.nyu.fi nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Johtokunta 2012

Marko Heiskanen, puheenjohtaja
Maarit Andersson, nuoriso
Merja Asikainen, kioskitoiminta, varapj.
Ari Ketomäki
Lassi Korhonen, valmennus
Lauri Laine, kilpailutoiminta
Yuko Leivo, lisenssit, jäsenrekisteri
Tapani Markkula, kirjanpito
Roope Pajasmaa, sihteeri
Kari Pöllänen
Kari Saarinen

040 822 0758
040 703 8828
040 513 8604
040 500 9312
040 709 6037
050 386 2217
050 480 4850
045 208 6121
050 365 8351
044 553 6879
040 722 1712

marko.heiskanen@gunnebo.com
maarit.andersson@hotmail.fi
merja.asikainen@kolumbus.fi
perhe.ketomaki@gmail.com
lassi.korhonen@sul.fi
lauri.laine74@gmail.com
yuko.leivo@nokia.com
tapani.markkula@kolumbus.fi
roope.pajasmaa@kolumbus.fi
kari_pollanen@hotmail.com

Toimikuntien puheenjohtajat

Nuorisotoimikunta
Valmennustoimikunta
Kilpailutoimikunta
Markkinointi- ja varainhankinta
Tiedotustoimikunta
Veteraaniurheilu- ja aikuisliikuntatoimikunta

Pepe Mäenpää
Lassi Korhonen
Lauri Laine
Marko Heiskanen
Lassi Korhonen
Pepe Mäenpää

Muut toimihenkilöt 2012

Lassi Korhonen, toiminnanjohtaja
Pepe Mäenpää, nuorisopäällikkö
Ilkka Hemmilä, tilastot
Markus Pohjonen, ranking

040 709 6037
044 767 0365
050 569 3142
040 759 2192

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

Liity jäseneksi:

Nurmijärven Yleisurheilun jäseneksi liittyminen on helppoa ja edullista.

Täytä seuran nettisivuilla www.nyu.fi/seura oleva jäsenhakemus, niin asia on hoidettu.

Jäsenmaksuhinnat vuonna 2012 ovat:

Aikuiset (1995 ja aiemmin syntyneet) 20 €, lapset ja nuoret (1996 ja myöhemmin syntyneet) 10 € sekä perheet 40 €.

Tiedusteluihin vastaavat Tapani Markkula 045 208 6121, tapani.markkula@kolumbus.fi ja Lassi Korhonen 040 709 6037

Tule mukaan iloiseen yleisurheiluperheeseen – liity NYU:n jäseneksi!



**Nurmijärven
YLEISURHEILU**

Julkaisija:
Nurmijärven Yleisurheilu ry

Päätoimittaja:
Ari Helminen

Vastaava toimittaja:
Lassi Korhonen

Jutut:
Pepe Mäenpää, Ari Ketomäki, Toni Asikainen, Kati Rinnekari

Kuvat:
Ilkka Hemmilä, Tuuli Andersson, Ari Ketomäki, Lassi Korhonen, Vellamo Vehviläinen

Sivunvalmistus:
Studio Ink Oy / Ari Helminen

Painos: 17 000 kpl

Painopaikka: Salon Lehtitehdas Oy 2012

Ilmoitusmarkkinointi:
Studio Ink Oy / Marja-Liisa Louhio

Severi Aalto tähtää Barcelonaan

Nurmijärven Yleisurheilun nuoret urheilijat ovat viimeisten viiden vuoden aikana saavuttaneet useita SM-mitaleja ja nuorten maaottelupaikkoja. Vuosi vuodelta tulokset ja saavutukset ovat parantuneet ja sitä kautta tavoitteetkin ovat nousseet. SM-ki-

sojen sijaan tulevan kesän päätavoitteena on useammallakin urheilijalla nuorten MM-kilpailut. Tähän lehteen haastattelimme erästä Nurmijärven Yleisurheilun lupaavimmista nuorista urheilijoista, Severi Aaltoa.

Hei Severi! Kerro alkuun hieman itsestäsi.

Hei, Olen 18-vuotias urheilija Nurmijärveltä. Valmistun keväällä talonrakentajaksi Perttulasta (Keuda Nurmijärvi). Yleisurheilun aloitin 2009 kesällä ja päälaajini on keihäänheitto. Vapaa-ajalla pyrin ottamaan rennosti.

Millainen urheilutausta sinulla on? esim. aikaisemmat harrastukset ja sellaiset.

Olen harrastanut urheilua melko vähän missään seurassa tai joukkueessa, urheilu on kuitenkin aina ollut elämässäni kova sana. Pelasin ”potkupalloa” nelisen vuotta vaihtelevalla tasolla. Muuten urheilua on tullut harrastettu paljon ja laajasti, lajit ovat hallussa pallopeleistä hiihtoon.

Kerro lyhyesti tähänastisista saavutuksista yleisurheilun parissa.

Voitin 17-vuotiaiden SM-pronssia vuonna 2010 ja viime syksynä minut valittiin Nuorten EM-ryhmään eli nuorten arvokilpailuihin tähtäävään maajoukkueeseen.

Millaisia tavoitteita sinulla on tätä ja tulevia kausia varten?

Kauden 2012 päätavoitteet on pääsy 19-vuotiaiden MM-kilpailuun Barcelonaan, 19-vuotiaiden SM-kulta, saman ikäluokan Pohjoismainen maaottelu ja pääsy Kalevan Kisoihin. Tulevaisuudessa, jos vain potkua riittää tarpeeksi, on tavoitteena kansainvälisen huipun saavuttaminen.

Viime kaudella SM-mitali jäi hyvin lähelle, miten kommentoisit viime kauden sujumista yleisesti?

Viime kausi sujui hyvin vaihtelevasti. Sain kuulla keväällä, että silloinen valmentajani Jukka Manninen vaihtaa maisemaa ja jouduin harjoittelemaan itsenäisesti. Alkukauden sain kuitenkin hyvin käyntiin kun



Severi Aalto tähtää keihään kanssa 70 metrin paremmalle puolelle ja nuorten MM-kilpailuihin Barcelonaan.

voitin Klaukkalassa Nuorten Eliittikisat uudella seuraennätyksellä. Tämän jälkeen kausi oli yhtä rypemistä kunnes löysin uuden valmentajan Kari Haimakaisen. Saimme rakennettua kuntopiikin ja repäisin SM-karsinnassa uuden oman ennätyksen ja kisaviikonlopun pisimmän heiton 66.84. Epäonnistuin kuitenkin finaalissa ja käteen jäi harmittavasti 5 sija.

Harjoittelet ensimmäistä talvea uuden valmentajasi Kari Haimakaisen johdolla. Onko harjoitteluun tullut isoja muutoksia vaihdoksen johdosta?

Harjoittelu on muuttunut enemmän lajinomaisemmaksi. Koko harjoittelupaletti ei ole kuitenkaan pistetty uusiksi. Suurin muutos viime vuoteen verrattuna on kasvanut heitto määrä, mukaan on myös otet-

tu lisää lajia tukevia harjoitteita.

Miten talven harjoittelukausi on sujunut?

Talvi on sujunut hyvin, olen saanut harjoitella terveenä ja se näkyy tuloksissa. Leirejä on myös ollut paljon ja treenattu on kovaa. Ominaisuudet ovat kehittyneet reippaasti niin nopeudessa, voimassa ja räjähtävyydessä. Myös tekninen osaaminen on mennyt eteenpäin. Kesällä ollaan kovassa kunnossa!

Palasit juuri Nurmijärven Yleisurheilun järjestämästä seuraleiriltä. Miten leiri sujui?

Talven aikana on tullut todellakin leireilyä paljon, mutta seuraleiri mahtui vielä ohjelmaan. Leiri itsessään sujui hyvin, hauskaa oli ja kovia treenejä tuli tehtyä. Seuraleirillä on myös yhteishenkeä parantavia vaikutuksia.

Harjoittelet tällä hetkellä ymmärtääkseni pitkälle yksikesi, miltä tämä on maistunut, kun aikaisemmin harjoittelit enemmän pienessä ryhmässä?

Hyvin on yksinkin treenaaminen maistunut. Aikaisemmin harjoittelin tosiaan pienessä ryhmässä, josta oli varmasti hyötyä ja se (ryhmässä treenaaminen) kannattaakin, jos siihen on mahdollisuus. Olen jo kuitenkin tottunut yksin harjoitteluun ja en pidä sitä ongelmana. Tämä on yksilöurheilua, tulokset teet itse.

Mitä haluaisit sanoa lehden lukijoille ja nuorille tulevaisuuden urheilijoille?

Yleisurheilu tarvitsee uusia urheilijoita ja tukijoita. Nuorille urheilijoille voisi sanoa, että yleisurheilu tarjoaa kokemuksia, onnistumisen tunteita, uusia kavereita, antaa hyvän kunnon ja pohjan muihinkin lajeihin.

Kiitos haastattelusta!

Kiitos.

UI KUNTOILE RENTOU DU
HYVINVOINTIA RAJAMÄEN UIMAHALLISTA
www.rajamaen-uh.fi
RAJAMÄEN UIMAHALLI
 Rajamäen Uimahalli Oy
 Kuntolanpolku 1, 05200 Rajamäki
 Puh. (09) 276 6720

Keuda
 www.keuda.fi

- ◆ 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

MAANRAKENNUS ARTO LAAKSONEN
 Metsärannantie 14, Perttula
 puh. 0400 457 017

Nurmijärven Rakennushuolto Oy
 Asiantuntevaa kiinteistöhoitopalvelua
Meiltä laatuynä ja taloudellisesti myös:

- huoneistoremontit
- kylpyhuoneremontit
- perustustyöt
- sähkötyöt
- putkityöt

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

Liikunnanriemua ja mukavaa yhdessäoloa kesäloman aluksi Sporttileirillä Klaukkalassa

Nurmijärven Yleisurheilu järjestää 7-12-vuotiaille tytöille ja pojille nelipäiväisen Sporttileirin 11.6 - 14.6. päivittäin klo 9.00-15.00 Klaukkalan urheilukentällä

Hinnat:

NYU:n jäsenille 110 €/lapsi (sisaralennus 20 €)
Ei-jäsenille 130 €/lapsi

Jäseneksi voit liittyä seuran nettisivujen kautta (www.nyu.fi)

Leirin hintaan sisältyy:

monipuolinen ohjattu toiminta (yleisurheilua, pihapelejä ja -leikkejä, pallopelejä, temppuilua)
lounas ja välipala
leirivakuutus
leiripaita

Ilmoittaudu:

1.-20.5.2012 osoitteessa www.nyu.fi.

Lisätiedot:

www.nyu.fi ja sähköpostitse: pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai puhelimitse: 044 7670 365

B-pikarista toivotaan perinnettä

Nurmijärven Yleisurheilun johtokunta toi vuonna 2011 uuden palkinnon vuosittaisten palkintojen joukkoon. Uudella B-pikarilla halutaan palkita jokainen urheilija, joka saavuttaa Nurmijärven Yleisurheilua edustaessaan ensimmäisen kerran vähintään aikuisten B-luokan tuloksen. Yksittäinen urheilija voi siis saada pikarin vain yhden kerran. Kauden 2011 päättäjaisissä palkittiin 12 ensimmäistä urheilijaa B-pikarilla.

B-pikaristit 2011

Aalto Severi	(M keihäs B-luokka)
Asikainen Mika	(M 3-loikka B-luokka)
Heiskanen Siiri	(N 400 m aj A-luokka)
Ketomäki Ari	(M korkeus B-luokka)
Liuska Essi	(N moukari B-luokka)
Mäkelä Jere	(M 3-loikka A-luokka)
Mäkinen Ilari	(M 100 m B-luokka)
Pohjonen Markus	(M keihäs B-luokka)
Riento Erica	(N moukari A-luokka)
Rinnekarri Heli	(N moukari A-luokka)
Rinnekarri Tiina	(N moukari B-luokka)
Röpelinen Mari	(N moukari A-luokka)

Esimerkkejä B-luokan tuloksista:

M 100 m: 11,40 – M 10000 m: 34,40,00 –
M korkeus: 180 – M keihäs: 57,00 – N 100 m: 12,85
– N 800 m: 2.24,00 – N seiväs: 250 – N keihäs 34,00



Yleisurheilua 5.-6-luokkalaisille Hese-kisa – vauhtia ja vilskettä

Alakoulujen viidensille ja kuudensille luokille tarkoitettu yleisurheilun koulukilpailu Hese-kisa kutsuu myös sinun kouluasi mukaan. Nurmijärven kouluilla on mahdollisuus osallistua Lohjan Urheilukentällä 15.5.2012 järjestettävään Uudenmaan piirifinaaliin.

Hese-kisaan valikoidut lajit ovat lasten liikuntatunneiltakin tuttuja lajeja kuten pituushyppy, junnukeihäs (350g), sukkulaviesti 12x60m ja kierrosviesti 12x ratakierron.

Kisat ovat täysin maksuttomia ja kaikki halukkaat koulut saavat osallistua Hese-kisoihin. Hese-kisat ovat osa Suomen Urheiluliiton ja Hesburgerin H-hetki koululiikuntaohjelmaa.

Ilmoittautuminen kevään 2012 Hese-kisoihin on jo käynnissä. Jos mielenkiintosi Hese-kisaa kohtaan heräsi koulusi rehtorina tai 5-6 luokan opettajana käy vierailulla osoitteessa www.h-hetki.net tai ota yhteyttä Nurmijärven Yleisurheilun nuorisopäällikköön, pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Nurmijärven Yleisurheilu tarjoaa yleisurheilun "valmennusapua" Nurmijärven alakouluille

Sinä 5- tai 6-luokkalainen:

Ota asia puheeksi koulullasi ja innosta opettajasi ja luokkasi mukaan Hese-kisaan.

Opettaja:

Tartu mahdollisuuteen ja kutsu Nurmijärven Yleisurheilu käynnille luokkaasi. Tulemme mielellämme pitämään esimerkkioppitunnin, jonka avulla on helpompi valmistautua esim. Hese-kisaan

Kesän yleisurheilukoulut starttaavat viikolla 20

Nurmijärven Yleisurheilun kesäkauden yleisurheilukouluja järjestetään Klaukkalan kentällä kahtena iltana viikossa (**tiistaisin** ja **torstaisin**) ja Kirkonkylän kentällä kerran viikossa (**maanantaisin**).

Urheilukoulut on suunnattu 7-13-vuotiaille yleisurheilusta ja muusta liikunnasta kiinnostuneille lapsille. Pääpaino kouluissamme on yleisurheilulajeissa. Nuorimpien osallistujien kanssa toimintaan sisältyy paljon monipuolista liikuntaa, kuten erilaisia pelejä ja leikkejä.

Kesäkauden (touko-syyskuu 2012) urheilukoulumaksu on 100 €/lapsi. Sisaralennus kesäkaudelta on 20 €.

Urheilukoulun hintaan sisältyy: ohjattu toiminta, urheilukoulupaita, lisenssi, vakuutus, maksuton osallistuminen kesän viikkokisoihin sekä sylin täydeltä liikunnan iloa.

Urheilukouluun osallistuminen edellyttää seuran jäsenyyttä. Ilmoittautumalla mukaan urheilukouluun ilmoittaudut samalla seuran jäseneksi. Seuran jäsenmaksut laskutetaan erikseen ja ovat urheilukouluikäisille 10 € vuodessa.

Urheilukoulujen vetäjinä toimivat seuramme koulutetut ohjaajat.

Ilmoittautuminen alkaa huhtikuussa osoitteessa www.nyu.fi

Lisätiedot sähköpostitse pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Palveleva - Paikallinen - Ympäristövastuullinen



www.nurmijarvensahko.fi

 NURMIJÄRVEN SÄHKÖ

Tule mukaan tiedotustiimiimme

Tiedostustoimikuntamme etsii vahvistuksia. Oletko kiinnostunut kirjoittamisesta tai valokuvauksesta? Vai haluaisitko kenties kehittää ja toimittaa lehteä verkossa? Tai oletko vain muuten idearikas tiedottamisen suhteen? Voit tehdä juuri sellaisia asioita, mistä olet kiinnostunut. ME tarjoamme mahdollisuuden monipuolisen toimintamme kautta itsesi kehittämiseen.

Voisit olla

kehittämässä seuralehteä
rakentamassa verkkolehteä nettisivujemme tueksi
tekemässä juttuja nettisivuille tai paikallislehtiin
ottamassa kuvia ja videoita erilaisiin tarkoituksiin
tukemassa muulla toiminnallasi seuramme tiedotustoimintaa

Jos löysit listalta itseäsi kiinnostavan osa-alueen tai sinulla on uusia ideoita seuramme tiedottamiseen, niin ole yhteydessä Lassi Korhoseen 040 709 6037, lassi.korhonen@sul.fi

Kilpailukalenteri 2012

Arvokilpailukalenteri 2012

3.-8.4.	Veteraanien MM-hallit	Jyväskylä
21.4.	SM-maantiejuoksut	Kuopio
13.5.	SM-maastot	Pudasjärvi
2.-3.6.	Moniottelumaottelu EST-FIN-SWE	Viljandi, EST
9.6.	SM-maantiekävelyt	Vantaa
14.-17.6.	Lajikarnevaalit (kaikki paitsi kävelyt ja moniottelut)	
16.-17.6.	PM-moniottelut M/N22-17	Sandnes, NOR
25.-26.6.	Youth Athletics Games T/P 9-17	Pääkaupunkiseutu
27.6.-17.7.	Euroopan mestaruuskilpailut	Helsinki
5.-8.7.	Lajikarnevaalit (moniottelut ja kävely)	
10.-15.7.	Nuorten MM-kilpailut	Barcelona, ESP
14.-15.7.	SM-viestit	Pori
21.-22.7.	22-vuotiaiden PM-kilpailut	Jessheim, NOR
27.7.-12.8.	Olympiakisat (yleisurheilu 3.-12.8.)	Lontoo, GBR
3.-5.8.	Veteraanien SM-kilpailut	Oulu
11.-12.8.	SM M/N19	Kauhajoki
11.-12.8.	SM M/N22	Mikkeli
17.-19.8.	SM P/T15-14	Vaasa
17.-19.8.	SM M/N17-16	Espoo
18.-19.8.	PM-nelimaottelu M/N19	Växjö, SWE
23.-26.8.	Kalevan Kisat	Lahti
29.8.-9.9.	Paralympialaiset	Lontoo
1.9.	Vattenfall Seuracup-finaali	Seinäjoki
1.-2.9.	Ruotsi-Suomi M/N & M/N17	Göteborg, SWE
7.-8.9.	KLL:n mestaruuskilpailut	Tampere
7.-9.9.	SM-moniottelut M/N22-17, P/T15-14	Turku & Raisio
15.9.	PM-kävelyt ja kävelymaottelu	Esilstuna, SWE
6.10.	Puolimaratonin MM-kilpailut	Kavarna, BUL
14.10.	SM-maraton	Vantaa
10.11.	PM-maastot	DEN
9.12.	EM-maastot	Budapest, HUN

Uudyn pm-kilpailut ja muut Uudyn kilpailut 2012

14.4.	pm-maantiekävelyt (17-v. ->)	Keski-Uudenmaan YU
15.4.	pm-maantiejuoksut (9-v. ->)	Keski-Uudenmaan YU
5.5.	pm-maastot (9-v. ->)	Nummen Kipinä
26.5.	pm-junnuviestit (9-15-v.)	Riihimäen Kisko
9.6.	pm-junnuottelut (9-15-v.)	Janakkalan Jana
12.6.	Vattenfall Seuracup I	Porvoon Urheilijat
18.6.	pm-esteet (17-v. ->)	Hiekkaharju/Helsy
3.-4.7.	pm-viestit (17-v. ->)	Eläintarha/Näid
21.7.	pm-moniottelut (17-v. ->)	Hyvinkää/HSU
30.-31.7.	pm-nuoret (17-19-v.)	Eläintarha / Helsy
4.-5.8.	pm-junnot (9-15-v.)	Länsi-Uudenmaan Urheilijat
14.-15.8.	pm- M/N	Nurmijärven Yleisurheilu
22.8.	Vattenfall Seuracup II	Hyvinkään seudun Urheilijat
2.9.	pm-maraton	Porvoo/Porvoon Urheilijat
5.9.	pm-10 000m	Hiekkaharju/Helsy

NYU:n järjestämät kilpailut

17.4.	maastokisa	Parkkimäki
24.4.	Seuran mestaruusmaastot	Parkkimäki
29.4.	Etelän Vappumoukari	Klaukkala, moukarikenttä
10.5.	Klaukkalan kevätmoukari	Klaukkala, moukarikenttä
22.5.	Kunniakierros	Klaukkalan urheilukenttä
29.5.	Hippokisat	Klaukkalan urheilukenttä
19.6.	Nuorten eliittikisa	Klaukkalan urheilukenttä
14.-15.8.	Uudyn pm-kisat, M/N	Klaukkalan urheilukenttä
28.8.-29.8.	Seuranmestaruuskisat	Klaukkalan urheilukenttä
2.9.	Keihäskisat	Rajamäen urheilupuisto
11.9.	Klaukkalan syysmoukari	Klaukkala, moukarikenttä
19.9.	Klaukkalan ennätysmylly	Klaukkala, moukarikenttä
8.11.	Vauhdittomat hypyt	Klaukkalan yläaste

Seuranmestaruuskilpailut käydään 2012 cup-muotoisena. Seuranmestaruuscupin säännöt löydät osoitteesta www.nyu.fi/kilpailutoiminta. Kaikkien kilpailujen tarkat lajitiedot ja alkamisajat löydät osoitteesta www.kilpailukalenteri.fi.

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

SALHYDRO OY

LETKUT JA PAINEOSAT AMMATTITAITOILLA

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

KUUSIRINNE 3, 01900 NURMIJÄRVI P. 09-2766400
MA-PE KLO. 8 - 16

HYDRO MARKET

LETKUT JA HYDRAULIKKAOSAT NOPEASTI

SUUTARILA: TAPULIKAUPUNGINTIE 6, 00750 Helsinki P. 09 - 3464 200
KONALA: KONALANTIE 47 A, 00390 Helsinki P. 09 - 5121 200
KERAVA: PALOKORVENKATU 6, 04252 kerava P. 09 - 2423 200



Café Muru Oy

Keskusratti 4, 05200 Rajamäki
Avoinna: ma - pe 6 - 18, la 10 - 16
Puh 09 - 290 1327, 050 - 370 6996

Muotia naisille

MODA BRONCO

Vantaa: Myyrmanni ja Jumbo
Espoo: Sello ja Iso Omena
Helsinki: Itäkeskus
www.modabronco.fi

Ruusulinna

Nurmijärvi

TUKEE

URHEILIJOITA

39€/vko

Sis. 4-taso pöytä +
rekki ja henkarit.
Yli 500m²:n huonekalualue
8,5€/m²/vko.
+ 2 % kokonaismyynnistä

AVOINNA:

MA-PE 10-19

LA 10-16

SU 11-16

KLAUKKALAN



Kahvila avoinna joka päivä.

Yrittäjätie 9
Järvihaaka,
01800 Klaukkala
P. 290 3830
www.viirinkirppis.fi

Tuttu ja turvallinen



**KLAUKKALAN
AUTOKOULU**

www.klaukkalanautokoulu.fi

Puh. 879 9550



JUOKSU KOULU

Juoksukoulu alkaa huhtikuussa

Nurmijärven Yleisurheilun juoksukoulu alkaa tiistaina 17.4.2012 Klaukkalan koululla. Juoksukoulu on Suomen Urheiluliiton yhdessä urheiluseurojen kanssa toteuttama laadukas koulutuspaketti, joka on tarkoitettu juoksuharrastusta aloitteleville. Juoksukoulu sisältää neljä tapaamiskertaa, joilla jokaisella on oma teemaluentonsa ja teemaharjoituksensa.

Koulun vetäjänä toimii seuran uusi nuorisopäällikkö Pepe Mäenpää, jolla on yli kymmenen vuoden kilpajuoksutausta ja paljon hyviä vinkkejä juoksu-harrastuksen aloittamiseksi.

Tapaamiskertojen teemat on suunniteltu juoksu-harrastusta aloitteleville sopiviksi. Aiheina ovat mm. Kuinka harjoitella oikein, oikeanlainen juokstekniikka, lihaskunto ja lihashuolto sekä peruskestävyys-harjoittelu.

Juoksukoulun tapaamiset ovat tiistaina 17.4., tiistaina 24.4., torstaina 26.4. ja torstaina 3.5.2012. Kaikki tapaamiset ovat Klaukkalan ala-asteella klo 18.00 ja kestävät noin kaksi tuntia (luento ja harjoitus).

Juoksukoulun hinta on 85 €.

Ilmoittautumisia otetaan vastaan sähköpostitse: pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi. Viimeinen ilmoittautumispäivä on sunnuntaina 15.4.2012

Pepeltä voit myös kysellä lisätietoja joko sähköpostitse tai puhelimitse numerosta 0447670365.

Viikkokisat Klaukkalan urheilukentällä

Tulevan kesän urheilukoululaisille ja muille kilpailemisesta kiinnostuneille urheilijanaluille on jälleen luvassa mukavan suosion saaneita viikkokisoja. Kilpailu on tarkoitettu 7-13-vuotiaille, mutta ikärajoissa voidaan joustaa.

Viime kesänä viikkokisat kokosivat parhaimmillaan yli 50 lasta taistelemaan senttejä ja sekunteja vastaan Klaukkalan keskusurheilukentälle. Ahkerimmat kilpailijat palkitaan kauden päätyttyä.

Kesän 2012 viikkokisojen kilpailupäivät ja lajit:

14.6. torstai 1.viikkokisa
(T/P7-9, 40m ja kuula)
(T/P10-13, 60m ja kuula)

3.7. tiistai 2. viikkokisa
(T/P7-8, pituus ja pallonheitto)
(T/P9-13, korkeus)

31.7. tiistai 3. viikkokisa
(T/P7-13, keihäs, 400m)

14.8. tiistai 4. viikkokisa
(T/P7-13, 400m kävely, 800m)

18.9. tiistai 5. viikkokisa
(T/P7-8, pituus, kuula)
(T/P9-13, kiekko, pituus)

Toivotamme kaikki tervetulleiksi kilpailemaan ja pitämään hauskaa! Kaikille vanhemmille ilmoittautumisohjeet ja lisätiedot löydät toukokuusta lähtien osoitteesta www.nyu.fi

Kun on himo juosta

Nurmijärven Yleisurheilun historian ensimmäinen maratonkoulu starttasi tammikuussa 14 innokkaan ja motivoituneen kestävyys-harrastajan voimin. Maratonkoululaisten tähtäimessä on ½- maraton ja suurella osalla ryhmästä myös se kuninkuusmatka eli kokonainen maraton.

Maraton pitää sisällään monia erilaisia haasteita. Suurimpana tulee kaikille varmasti mieleen ne juostavat metrit ja kilometrit joita on taitettava ennen kuin maaliviiva edes hämmöttää edessä. Tosiasia on, että 42 km ja 195 m vaatii paljon sisukasta harjoittelua, monet lenkkikengät ja omaa halua kokeilla jotain aivan tavallisesta poikkeavaa toimintaa.

Yksi Maratonkoulu 2012:n osallistujista on iloinen ja päämäärätietoinen 61-vuotias Vellamo Vehviläinen. Vellamo on koko ikänsä harrastanut paljon erilaista liikuntaa, aina omatoimisesta lenkkeilystä pidemmän matkan hiihtokisoihin. Päällimmäisenä hänellä on mielessään Sveitsissä taitettu hiihtomaratton ja tähän mennessä pisin yhtämittaisesti juostu matka Impivaarahölkä (30km).

Vellamon omien sanojen mukaan ihmiselämä koostuu tavoitteista ja niiden täyttämisestä. Sisältörikas elämä luodaan itselleen tavoitteilla ja niitä kohti mentäessä tapahtuu usein monenlaista mukavaa, mikä tuo oman vivahteen normaaliin arkeen.

Vellamon elämän uusi matka kohti uutta päämäärää alkoi kuluvan vuoden tammikuussa. Matka kohti Helsinki City Marathonin juoksemista on jo siis hyvässä vauhdissa ja tavoitte siintää kirkkaana mielessä. Yksi askel tämän tavoitteen saavuttamiseksi on se, että Vellamo päätti osallistua Nurmijärven Yleisurheilun järjestämään maratonkouluun. Odotukset maratonkoulua kohtaan ovat kovot ja päällimmäisenä Vellamolla tulee mieleen se, että juoksutietoutta on saatava lisää, sekä uutta innostusta kestävyysliikuntaa kohtaan.



Vellamo Vehviläinen tähtää ensimmäiselle maratonilleen NYU:n maratonkoulun avulla.

Yksi tärkeä ja oleellinen tekijä valmistautumisessa kohti maratonia on ryhmän tuoma tuki, jota aurinkoisen hymyn omaava Vellamo kehuu tämänvuotisessa ryhmässä. Tukea omalle haastavalle tavoitteelleen Vellamo sanoo saavansa myös kavereiltaan sekä tietenkin avio-puolisoltaan ja muistaa kiittää myös pettämättömiä lenkkikavereita: koiriaankin.

Loput maratoneväästä kestävyysjuoksun kuninkuusmatkalle valmistautuva Vellamo Vehviläinen ja 13 muuta ryhmäläistä saavat kevään ja kesän aikana. Testit, luennot, räätälöidyt harjoitusohjelmat ja yhteisharjoitukset kuorutettuna omatoimisilla harjoituksilla takaavat hyvän pohjan tavoitteen saavuttamiseksi.

MARATON KOULU

Loppuun Vellamo haluaa todeta vielä, että on hieno asia, kun on himo juosta ja samalla saa pitää huolta omasta terveydestä ihan vaan lenkkeilemällä yksin tai porukassa. Vellamo suosittelee lämpimästi kaikille lenkkeilyä osaksi elämää ja jos siitä kunnolla innostuu, niin miksipä ei kokeilisi ottaa itselleen vaikka pientä tavoitetta viitaten omaan tavoitteeseensa (maraton 42,195km).

Päiväurheilukoulu Klaukkalan urheilukentällä kesäkuussa

Nurmijärven Yleisurheilu järjestää jo perinteisen päiväurheilukoulun Klaukkalan urheilukentällä maanantaista perjantaihin 4.-20.6.2012. Urheilukoulu kokoontuu päivittäin klo 10.00-12.00.

Yleisurheilulajeihin tutustumisen lisäksi päiväurheilukoulussa pelataan, leikitään ja liikutaan monella muulla eri tavalla. Päiväurheilukoulu tarjoaa yhteensä 26 tuntia aktiivista liikuntaa kesäloman aloittaneille lapsille.

Kerho on tarkoitettu 7-12vuotiaille yleisurheilusta kiinnostuneille tai jo sitä harrastaville lapsille. Kerhon hinta on seuran jäsenille 90€ (sisaralennus 20 €) ja muille lapsille 110€.

Osallistumismaksu sisältää laadukkaan ohjauksen, vakuutuksen ja urheilukoulupaidan.

Ilmoittaudu päiväurheilukouluun osoitteessa www.nyu.fi. Ilmoittautumislomake on avoinna 1.-20.5.2012. Lisätietoja nettisivuiltamme www.nyu.fi ja sähköpostitse: pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai puhelimitse: 044 7670 365

Urheilukoulussa on kiva opetella yleisurheilun aakkosia

Talven aikana NYU on järjestänyt ohjattua toimintaa viidellä eri koululla ympäri Nurmijärveä. Harjoitusten runko koostuu alkulämmittelystä, venyttelystä ja lajikohtaisesta harjoitteesta. Mukaan otetaan myös jokin leikki ja loppupeli, joka luo yhteishenkeä. Lajiharjoittelun lisäksi keskitytään perusliikuntataitojen kuten ketteryuden, nopeuden, vartalonhallinnan, kimmoisuuden, lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen.

Lapset harrastavat nuorena yleensä montaa eri lajia, ja aina aika ei tunnu riittävän ihan kaikkiin mahdollisiin harjoituksiin. Yleisurheilua voi harrastaa ympäri vuoden, mutta monella lapselle kesän yleisurheilukoulut ovat hyvä vastapaino talven harrastuksille, kuten koripallolle, salibandyille tai jääkiekolle.

Nuorimmat urheilukoululaiset aloittavat harrastuksen ennen kouluun menoa eli kuuden vuoden iässä. Kuusivuotiaana yleisurheilukoulussa aloitti myös Oona Ketomäki, joka on viihtynyt yleisurheilun parissa vuoden verran. Oona on opetellut jo kilpailemaan, sillä kesällä 2011 seuran omissa viikkokisoissa syntivät ensimmäiset omat ennätykset, joita lähdetään tulevana kesänä parantamaan.

Pikkukysymykset Oonalle

Onko harjoituksiin mukava lähteä?

Kyllä, välillä harmittaa jos en pääse treeneihin

Mikä on kivointa urheilukoulussa?

Kavereiden kanssa harjoittelu

Oletko saanut uusia kavereita urheilukoulusta?

Kyllä! Suvi, Salla, Jenna, Sera, Heta...

Kuka on suosikkiurheilijasi?

Heli Rinnekari

Mikä on oma lempilajisi?

Kuula, pallonheitto ja keihäs

Mikä on vaikein laji yleisurheilussa?

Ei mikään, kaikki ovat yhtä helppoja



Oona Ketomäki on oppinut paljon erilaisia taitoja yleisurheilukoulussa. Hänelle kaikki yleisurheilulajit ovat helppoja.

Kuljetus Arto Järvimäki Oy

Klaukkalantie 41, 01800 Klaukkala
Puh 09 4289 9722 Fax 8794945
GSM 040 900 4902



www.janla.fi

KÄRCHER

Kärcher Oy

Yrittäjätie 17, 01800 Klaukkala
Puh. (09) 879 191 Faksi (09) 8791 9301
www.karcher.fi

KANTA KAIVU OY MAANRAKENNUSURAKOINTI
RAKENNUSURAKOINTI
KULJETUSPALVELUT

NIITYLÄNTIE 5, 00620 HELSINKI
PUH. 09-796 860

www.kantakaivu.fi

KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ

Meiltä MYÖS kotimaiset liukuovet

AVOINNA
MA – PE 9–17, LA 10–14

Hyvinkään Keittiökalustetukku
Klaukkalantie 48 A
puh. 09-598 004 fax 09-598 006

MK-Louhinta Oy

Louhinta-, maanrakennus- ja kaivutyöt 12-30 tn tela-alustaisilla koneilla
Puh. 0500-470 770
matti.korvenkarhu@kolumbus.fi

Hammaslääkärit
Arto, Riitta ja Johanna Snäll
Kiikkaistenkuja 1, Klaukkala
puh. 879 9003

RAKENNUS KILPELÄINEN

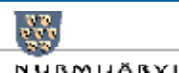
Uudis- ja saneerausrakentaminen
Teollisuusrakentaminen pää- ja alirakointina
Kosteiden tilojen rakentaminen ja remontointi
Maalaus- ja kirvesmiestyöt
Hirsirakentaminen
Avaimet käteen periaatteella.

Pertti Kilpeläinen 0400 482 242
Erkki Mäkinen 0400 480 624

Alhoniituntie 2, NURMIJÄRVI

NURMIJÄRVEN FYSIOTERAPIA OY
KUNTOSALI • KUNTOCENTER
LÄHES MAAILMAN PARASTA FYSIOTERAPIAA
JA VIELÄ PAREMPAA
KUNTOSALITOIMINTAA!
TSEKKA www.nurfy.fi tai
SOITA 09 878 8560

Kauppanummentie 6 A 1, 01900 Nurmijärvi



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 yritystonteista ja toimitiloista löydät kunnan kotisivuilta www.nurmijarvi.fi.

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



Yrityskeskeytyspäälikkö
Pirjo Leino
puh. 040 317 2011
pirjo.leino@nurmijarvi.fi

Ota yhteyttä tai tutustu tarjontaan internet-sivuilla.

www.nurmijarvi.fi

Haluamme sinut ohjaajaksi Nurmijärven Yleisurheiluun

Nurmijärven Yleisurheilu etsii uusia innokkaita ohjaajia urheilukouluvetäjiksi. Urheilukoulu-ryhmät on tarkoitettu 8-13-vuotiaille lapsille ja urheilukouluja järjestetään eri puolilla Nurmijärveä. Aloitavat ohjaajat pääsevät aluksi halutessaan apuohjaajiksi ja voivat omaan kokemuksen kartuttua siirtyä vetämään omaa ryhmää. Etsimme myös ohjaajia kesän Sporttileirille ja kesäurheilukouluihimme.

Toivomme sinulta

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

Tarjoamme

- terveellisen harrastuksen
- suunnattomia kokemuksia ja huikaisevia elämyksiä
- Suomen Urheiluliiton ohjaajakoulutuksen
- hyvähenkisen ilmapiirin
- mahdollisuuden kehittyä haluamallasi tavalla
- kulukorvauksen ja palkkion
- todistuksen esim. opiskelu- tai työpaikkaa hakieksasi

Jos kolahti, niin ota heti yhteys Nurmijärven Yleisurheilun nuorisopäällikkö Pepe Mäenpään 044 767 0365 / pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi.

Etsimme myös

valmentamisesta kiinnostuneita henkilöitä valmentajiksi ja apuvalmentajiksi nuorisovalmennusryhmiimme ja kouluttajiksi lajikouluihin.

Toivomme sinulta

- innostusta
- sitoutumista toimintaan ja ryhmään
- tervettä kilpailuhenkeä
- aikaisempi kokemus valmentamisesta tai yleisurheilusta on eduksi

Tarjoamme

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

Mikäli haluat antaa jotain tulevalle urheilijasukupolvelle, niin ilmoita siitä valmennuspäällikkö Lassi Korhoselle lassi.korhonen@sul.fi / 040 709 6037

Kunniakierros 2012

Nurmijärven Yleisurheilu osallistuu jälleen Suomen Urheiluliiton valtakunnalliseen varainhankintatapahtumaan. Jo useamman vuoden ajan NYU on kuulunut Suomen parhaimpien seurojen joukkoon tässä miljoonia euroja 30 vuoden aikana suomalaiselle nuorisoyleisurheilulle tuottaneessa kampanjassa.

Nurmijärven Yleisurheilu järjestää Nurmijärven Kunniakierrostapahtuman tiistaina 22.5.2012 Klaukkalan urheilukentällä. Haastamme kaikki seuran jäsenet ja henkilöt, jotka haluavat tehdä jotain nuorisourheilun hyväksi mukaan NYU:n Kunniakierrokseen.

Kunniakierroksen perusidea on yksinkertainen: Kunniakierrokseen osallistuva henkilö hankkii itselleen yhden tai useamman tukijan, jotka lupautuvat maksamaan haluamansa tukisumman. Tuen voi antaa joko kertamaksuna tai kierrosmaksuna juostujen kierrosten perusteella. Pienin laskutettava tukisumma on joka tapauksessa 10€ vaikka kierrosmaksuista tuliisikin vähemmän esim. 20*0,3 €/kierros = 6 €. Tukisummat laskutetaan tapahtuman jälkeen ja tätä varten tukija antaa omat laskutustietonsa viralliselle keräyslistalle. Käteistä rahaa ei saa ottaa vastaan.



Kunniakierrokseen voivat osallistua kaikki halukkaat henkilöt ja tukijoina voivat olla yksittäiset henkilöt, yritykset tai yhteisöt. Nurmijärven Yleisurheilu on asettanut

omaksi keräyksensä tavoitteekseen 35 000 €, jolloin keräyksen tuotos-ta seuralle tulee peräti 65% Viime vuonna Nurmijärven Yleisurheilu keräsi lähes 26 000 € josta seura sai itselleen



yli 16 000 €.

Nurmijärven Yleisurheilu käyttää Kunniakierroksen keräystuoton nimenomaan nuorten urheilijoiden valmennus-, leiri- ja kilpailutoiminnan kulujen kattamiseen.

Myös sinä voit osallistua Kunniakierrokseen.

Keräyslistoja voi nousta ja palauttaa urheilukouluihin sekä harjoitusten vetäjille.

Keräyslistoja saa myös soittamalla Lauri Laineelle 050-3862217 tai pyytämällä sähköpostitse lauri.laine74@gmail.com.

Keräyslistat palautetaan viimeistään juoksupaikalle 22.5.2012 Klaukkalan urheilukentällä. Juoksupaikalle on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

Lisätietoja myös: www.nyu.fi ja www.kunniakierros.fi/

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

Kunniakierrostiistain 22.5. aikataulu

Klo 17.45-18.30 Kunniakierrokselle ilmoittautuminen ja keräyslomakkeiden vastaanotto.

Klo 18.15-18.45 100x100 metrin viesti kaikenikäisille ilmoittautumiset: lassi.korhonen@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Klo 19.00 Kunniakierroksen lähtölaukaus.

Klo 20.00 Kunniakierroksen päätöslaukaus.

Klo 20.00-20.30 Tilaisuuden loppuosuus, tarjoilut, huomioimiset, kiitokset jne.

KUNNIAKIERROS – JO 30 VUOTTA LASTEN JA NUORTEN URHEILUN TUKENA

SIMEON
INTERNATIONAL ROAD TRANSPORT

Maanrakennus
M & R Vaulamo Oy

p. 0400 973 000

0400 456 182

Nummenpääntie 257

mika.vaulamo@netti.fi

Mukavaa ajo-opetusta
KLAUKKALAN MUKAVA LIIKENNEKOULU

MUKAVA

www.mukava.eu



UUDENMAAN HAMMASPALVELU

- KLAUKKALA Kauppa-asema, Lepsämäntie 1
- NURMIJÄRVI Kirkonkylä, Keskustie 5

Ensiapuajkoja arkipäivinä
Perushammashoito
Implantit
lensairauksien hoito
Suukirurgia
Ehkäisevä hammashoito
Suuhygienisti
Hampaiden valkaisu
Hammashoitoa nukuksessa
Työpaikka-hammashoito
Oikomishoito
Proteesit

Kaikki hammashoito yhdestä numerosta

020 741 1420

www.hammaspalvelu.com

plusterveys

Hammaslääkärit
Tarja Koivisto
Marko Pulli
Kari Saarenmaa
Juha Skyttä
Taina Moision
Tuovi Kauppinen
Raija Kiuru-Skyttä, oikomishoito
Yrjö Kumpula, implanttikirurgia
Pekka Mononen, nukutuslääkäri
Syyhygienisti
Riitta Ronkainen

Kuljetus
Timo Åberg Oy
0500-450 646

SUORITAMME

-louhintatyöt

-maansiirtotyöt -konetyöt

SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki
puh. 0400 475 620, fax 09 290 3151
setpal.oy@kolumbus.fi

RAFLA rajamäen
fysikaalinen
hoitolaitos oy

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

- Hieronnat, liikehoidot
- Nivelmobilisoinnit
- Lymfaterapia
- Syvä- ja pintalämmöt
- Yksilö- ja ryhmäjumppat
- Yksilölliset tukipohjalliset
Sirpa Pelkonen
Seppo Lahdenvuo
Liisa Lehtimäki
Nina Virta



Hanki seuran verryttely- ja kilpailuasuja

Seuran virallisten verryttely- ja kilpailuasujen tilaus tehdään kootusti maaliskuussa. Edustaessaan Nurmijärven Yleisurheilua kilpailuissa urheilijan tulee pukeutua seuran virallisiin asuihin. Asuja voivat luonnollisesti käyttää myös muut seuran jäsenet.

Yhteistyötahonamme toimiva Sportia Klaukkala kerää tilauksia 26.3. asti, minkä jälkeen yhteistilaus lähtee eteenpäin. Seuraava yhteistilaus tehdään toukuu- kuussa, joten kevään kilpailuja ajatellen juuri nyt on oikea aika tilata tarvittavat varusteet.

Nurmijärven Yleisurheilun Puma-mallisto

	väri (t)	koot	seurahinta
tuulipuku	sininen / musta	116-164, XS-XXL	67,00 €
tekninen t-paita	sininen / valkoinen	128-164, XS-XXL	21,50 €
pitkä trikoo	musta	140 - XXL	46,50 €
lyhyet trikoot	musta	140 - XXL	37,00 €
naisten lyhyt trikoo	musta	XS - XL (myös pienemmät)	35,50 €
naisten toppi	sininen	XS - XL (myös pienemmät)	35,50 €
miesten kilpailupaita	sininen	140 - XXL	27,50 €
suuri varustekassi	musta / valkoinen		27,50 €
varustelaukku	musta / sininen / valkoinen		26,00 €
piikkaripussi	musta / valkoinen		14,00 €

Kaikki NYU:n Puma-tuotteet on varustettu seuran logolla. Tuulipuvun selässä on seuran yhteistyökumppanien (K-marketit Ravioli & Brunni) mainos. Kasseihin ja piikkaripusseihin on saatavana erillisellä tilauksella myös oman nimen brodeeraus.

Kaikkia tuotteita voi sovittaa Sportia Klaukkalassa (Klaukkalan Portti, Klaukkalantie 48). Sportia on avoinna arkisin 10-18.30 ja lauantai-

sin 9-15. Seura-asujen tilaamisen yhteydessä kannattaa kysyä myös muista NYU:n jäsenille tarkoitetuista erikoistarjouksista.

Suomen Urheiluliiton sääntöjen mukaan kaikkien pm- tai SM-kilpai-

luihin osallistuvien urheilijoiden on käytettävä seuransa virallisia verryttely- ja kilpailuasuja. Nurmijärven Yleisurheilun virallinen seura-asumerkki vuosina 2011-2013 on Puma

Nurmijärven Yleisurheilun seura-asut toimittaa



Tule mukaan järjestämään kilpailujamme

Voisitko toimia lähettäjänä tai maalikameran hoitajana tai kuuluttajana tai tulospalvelussa tai mittamiehenä tai kuulun 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.

Käy ilmoittautumassa haluamaasi tehtävään juuri sinulle sopiviin kilpailuihin seuran nettisivuilla www.nyu.fi/ kilpailutoiminta.

Olethan mukana tekemässä kilpailuistamme parempia.

Sinua auttaa eteenpäin NYU:n kilpailupäällikkö Lauri Laine lauri.laine74@gmail.com / 050 386 2217.

Maarakennus Elg Oy

p. 0400 212 502

www.maarakennuselg.fi

Karin ja Maurin Maarakennus Oy

Leppälammentie 439

0400 438 936

JUKKA HIETAKYMI

EKONOMI

Tilintarkastukset

Pratikankuja 3, 01900 Nurmijärvi

TAKSI Timo Sundström

Nurmijärvi

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

NSP-SÄHKÖPALVELU OY

Ketunkopintie, 05100 Röykkä

Puh. 0500 439 224, 0500 469 021

Fax 09-2769 9620

Fysioterapia Kärkkäinen

Puh. 09 250 9898

Yritystohtori Oy

Puh. 0400 816 944

ILMASTOINTILAITTEIDEN HUOLLOT

Korjaukset, mittaukset, säädöt, asennukset yms.

HotuLuft Oy

Puh. (09) 276 1878
Auto 0400 302 963
Fax (09) 276 1278
www.hotuluft.fi

MONITOIMIRENGAS KY

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesu

Ilvesvuorenkatu 5C, 01900 Nurmijärvi,
p. 09 296 6970, 050 440 4195

Avoinn: arkisin 9.00-17.00, la sop.muk.

UUDENMAAN IMUPALVELU

www.imupalvelu.fi

SOITA TAKSI!

Lähin vapaa taksi: (09) 0100 7301

www.nurmijarventaksi.fi

ITSEPALVELU- JA PALVELUPESULA

PesuPysäkki

Avoinn ma-to 10-18, pe 10-17

Keskikievari 4, 01800 KLAUKKALA Puh. (09) 879 6370
www.pesupysakki.fi

TANFOR OY

Laitamäki 13, 01800 Klaukkala
Puh. 040 502 0673, (09) 879 2060

- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja ylläpito
- Internet-sovelluskehitys ■ Graafinen suunnittelu
- Asiakas- ja jäsenrekisterisovellukset

www.tanfor.fi

Teräskolmio Oy

- Yli 40 vuoden kokemuksella vastuullista kierrätystä -



Tekkalapolku 9,
05100 RÖYKKÄ
Avoinn: ma-pe 7:30 - 16:00
puh. 09-276 59 32
www.teraskolmio.fi

NUKARIN RENGAS OY

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

Bowling House

- Keilaus
- Snookeri / biljardi
- Ilmakiekko
- Minigolf kesäisin
- Kokous- ja saunatilat

Sepäntie 1, 01900 Nurmijärvi
Puh. 09 586 3255 • www.bowlinghouse.fi

The Art of Enzymes
roal

www.roal.fi

**TILITOIMISTO
Raija Räsänen Oy**

Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala
Puh. 010 281 3500



REHIKON OY

maanrakennus

Kantolantie 42, 05450 NUKARI, puh. 09-250 7784
Upoclear vesipuhdistojen myynti ja asennus!

VIRKKI T KY

Hannu Haapakorpi 040 515 3430
Timo Virkki 040 529 4891
Lokakuuljetukset



www.plastone.fi

*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

HAKALA

autokoulu
Nurmijärvi-Rajamäki puh. 09 250 4830
www.autokouluhakala.fi



**ASENUSTYÖT SUUNNITELMAT
TARVIKKEET LÄMPÖPUMPUT**

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

www.sahkohaikonen.fi

Seuraleirillä oli kivaa

Nurmijärven Yleisurheilu on jo usean vuoden ajan järjestänyt keväisin viikonloppuleirin eri-ikäisille urheilijoille. Leiripaikkoina ovat vaihdelleet suomalaiset urheiluopistot, Vierumäki, Kuortane, Eerikkilä ja Pajulahti. Tänä vuonna seuran urheilijat ja valmentajat suuntasivat Liikuntakeskus Pajulahteen Nastolaan.

Leirin aikana harjoittelu hyvissä olosuhteissa on luonnollisesti tärkeä osa leiriä, mutta eri valmennusryhmien saaminen samalle leirille nostaa samalla pienen seuran niin tärkeää seurahenkeä. Leiriohjemaan kuului monipuolista harjoittelua ikäryhmien harjoittelussa omien ohjelmien mukaisesti. Lauantai-iltana Pepe Mäenpään suunnittelemassa ja organisoimassa kaikkien yhteisessä joukkuekisassa voittoon nousi Heikki Rahkilan kipparoima joukkue.



Nurmijärven Yleisurheilu – erilaisia tähtäimiä

Kesä 2012 on suomalaisen yleisurheiluperheen keskuudessa nimetty Superkesäksi. Syynä tähän ovat Helsingissä juhannuksen jälkeen pidettävät EM-kilpailut ja heinäkuun loppupuolella seuraavat Lontoon Olympialaiset. Useimmille Nurmijärven Yleisurheilun jäsenistä nämä kaksi kisaa merkitsevät penkkiurheilua, mutta muutamille EM-kisat Helsingissä ovat yksi kesän päätähtäimistä.

Eri-ikäisillä urheilijoilla ja muilla seuran toimijoilla on kesälle 2012 erilaisia tähtäimiä ja tavoitteita. Seuraavassa on listattu muutamien NYU-laisten tavoitteita kesälle 2012.

Ida Andersson, 14, urheilija
Tähtäimessä: Ensimmäiset SM-kilpailut (sarja T14) elokuussa Vaasassa

Jarmo Huppunen, 44, valmentaja
Tähtäimessä: Syksyllä 2011 aloittaneen kestävyysjuoksur ryhmän kehittäminen monipuolisella valmennuksella

Oona Ketomäki, 7, urheilukoululainen
Tähtäimessä: Uusien yleisurheilutaitojen oppiminen ja ainakin seuran omiin viikkokisoihin osallistuminen

Lauri Laine, 37, NYU:n kilpailupäällikkö ja Kunnia-kerrosvastaava

Tähtäimessä: Juoksu-harrastuksen puolella Prahan maraton, toimitsijana EM-kilpailut ja Kunnia-kerrosvastaavana seuran ennätystulos.

Pepe Mäenpää, 28, nuorisopäällikkö
Tähtäimessä: Kesän urheilukoulutoiminnan onnistuminen ja mahdollisimman monen nurmijärveläiskoulun saaminen mukaan Hese-kisaan

Heli Rinnekari, 17, urheilija – vuoden 2011 MM-5
Tähtäimessä: 19-vuotiaiden MM-kilpailujen loppukilpailu heinäkuussa Barcelonassa

Vellamo Vehviläinen, 61, maratonkoululainen
Tähtäimessä: Helsinki City Maraton elokuussa Helsingissä

Tässä on vain murto-osa niistä tavoitteista, joita Nurmijärven Yleisurheilun jäsenillä on. Kilpailulliset ja urheilulliset tavoitteet sopivat urheilijoille, toiminnalliset tavoitteet taas muille toimijoille ja toiminnan tekijöille. Yhteistä kaikessa urheiluseuratoiminnassa on kuitenkin se, että tavoitteena on aina myös hyvä mieli joko tulostavoitteen saavuttamisen tai onnistuneen tehtävän suorittamisen ohella.

Tervetuloa Nurmijärven Yleisurheiluun tekemään ja toimimaan hyvällä mielellä.



Seuraavassa Kati Rinnekarin, 13, yöskirjaamia valmennusryhmänsä mietteitä seuraleiriviikonlopusta.

Seuraleiri Pajulahdessa 2.-4.3.2012

Lähdimme Pajulahteen Klaukkalan linja-autoasemalta Korsisaaren bussilla perjantaina klo 15.30. Matkalla pysähdyimme Perttulan kioskilla poimimassa Rinnekarit ja Pinjan kyytiin. Pysähdyimme myös Nurmijärven linja-autoasemalla, josta kyytiin hyppäsi suurin osa urheilijoista sekä mm. Lassi Korhonen. Matka Pajulahteen kesti tunnin ja 20 minuuttia. Hanko-Hyvinkää-tien varresta kyytiin nousi vielä kevein askelin Matleena. Kokonaisuuudessaan bussimatka sujui hyvin ja turvallisesti. Saavuttuamme Liikuntakes-

kus Pajulahteen majoittauduimme ja söimme päivällisen. Illalla olikin jo ensimmäisten treenien aika. Juoksemisen, hyppäämisen ja iltapalan jälkeen alkoi hiljaisuus jo klo 22.

Aamureippailuun klo 7.15 saapui vain Maaritin aktiivinen ryhmä. Reippailun jälkeen kaikille maistui aamupala. Leiriohjelma lauantaille olikin aika tiukka; päivä kului lähinnä harjoittelussa ja syödessä. Illalla yhteisessä kisassa Pepe oli tehnyt radan ja meidät jaettiin kolmeen joukkueeseen, jotka kisasivat toisiaan vastaan. rataa kuului tikkaus-

juoksua, aitojen ylityksiä ja alituksia, vatsalihasliikkeitä, selkälihasliikkeitä, kyykkyjä tangon kanssa sekä turbokehään tarkkuusheittoa. Tarkkuusheittojen epäonnistuttua joutui sakkokierroksille kahvakuulien kanssa. Voittajille oli palkintona karkkia ja häviäjät siivosivat radan. Voittajajoukkueessa kisasivat Toni, Ida, Heli, Pinja, Severi ja Heikki. Kivan kisan jälkeen pääsimme vielä saunaan ja avantoon.

Sunnuntaina teimme vielä viimemehetken harjoittelut ja käänsimme bussin nokan kohti Nurmijärveä. Leirillä oli ollut kivaa.

TILIPALVELU P NIINIKOSKI OY

Ilvesvuorenkatu 5 B, 01900 Nurmijärvi
PUH. 010 2310 780, FAX 010 2310 789
perti.niinikoski@niinikoski.fi

Insinööritoimisto Ventac Oy

Pähkinätie 8 01710 Vantaa
puh. (09) 221 1000, telefax (09) 2211099
Jääskeläinen Jari matkapuh. 0400 669 311
ventac@ventac.fi
LVI-suunnittelua

opkk.fi 

OP-Kiinteistökeskus

OP-KIINTEISTÖKESKUS Uusimaa Oy

NURMIJÄRVI Kirkonkylä 010 254 2930
KLAUKKALA 010 254 2855

Tmi Kivi Viitanen Pihakivetykset

puh. 0400 989 068
www.kiviviitanen.fi

Rakennusapu Osmala & Törmä


PL 80, 01801 Klaukkala
puh. 0500 501 111, fax 09-878 7323
- uudis- ja saneerauskohteet



Rajamäen Apteekki

Urtilantie 1, 05200 RAJAMÄKI
Puh. (09) 290 1328
www.rajamaenapteekki.fi

NURMIJÄRVEN RAUTAKAUPPA

 RAUTIA

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

JR-OSA OY

Raskaan kaluston autopurkaamo

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

KAUKO KAJOLINNA KY

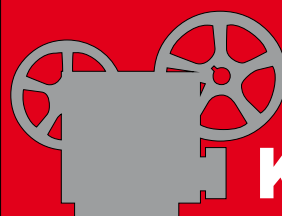
Erilaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA

Siippoontie 363, 01940 Palojoki
Puh. 250 3587, auto 0400 459 896

Isännöinti KkK Oy

Isännöinti- ja kirjanpitoalvelut

Puh. (09) 586 4731, 0400 774 782
kirsti.kymalainen@kolumbus.fi
Viirintie 8, Klaukkala www.isannointikk.fi



Kino-Juha

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



KLAUKKALAN APTEEKKI

Lepsämäntie 1, 01800 Klaukkala
Puh. 276 6950

Avoinna ma-pe 8.30 - 21.00
la 8.30 - 18.00, su 12.00 - 16.00



Auktorisoitua laatusännöintiä!
www.lahex.fi

www. **SARLIN** .com

KLAUKKALAN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS OY OMT-piste

- Kivun, liikkumisen ja toimintakyvyn ammattilainen -

Palveluihimme kuuluu mm.
Tuki- ja liikuntaelänsairauksien 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, info@klafy.fi



Kiinteistömaailma

Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala
Kauppanummentie 2, 01900 Nurmijärvi
Puh: 0207 920 410

