



Nurmijärven

YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

22.9.2012

N:o 22



Paikoillenne - Valmiit



Lähde mukaan yleisurheilun kiehtovaan maailmaan.
Tämän lehden avulla voit tutustua Nurmijärven Yleisurheilun toimintaan.
Lisätietoa löydät netistä osoitteesta www.nyu.fi.



Riemun taustalla on pm-mitali viestijuoksussa. Mitalia juhlivat Tuukka Heikkinen, Mikael Wikman, Kimi Rinnekari ja Heikki Rahkila.



Oskari Lehtosesta tuli Vaasassa uusin nurmijärveläinen SM-mitalisti yleisurheilussa.



Heli Rinnekari otti SM-kultaa, PM-hopeaa ja kilpaili 19-vuotiaiden MM-kilpailuissa Barcelonassa.

Tässä lehdessä mm.

Haemme joukkoomme tiedottajaa

S. 3

Urheilukoulut talvikaudella 2012- 2013

S. 3

Kesä 2012:

Onnistumisia ja pettymyksiä

S. 4-5

Hippo-Olympialaiset laittavat jalat liikkeelle ja suun hymyyn

S. 6-7

Liikunnan riemua Sporttileirillä

S. 6

Vilskettä viikkokilpailuissa

S. 7

Teneriffan kuulumisia

S. 8

Hanki seuran verryttely- ja kilpailuasuja

S. 9

KUNNIAKIERROS 2012: Ennätystehtäviä jatkui

S. 10-11

Nurmijärven Yleisurheilun seuraennätykset

S. 12

www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

Puheenjohtajan palsta

Yleisurheilun kesäkausi 2012 alkaa olla muutamia kilpailuja vaille takana. Seuramme urheilijat menestyivät mainiosti kesän koitoksissa. Saaliina useita mitaleita nuorten SM-kisoista, 19 - vuotiaiden arvokisaedustus, ja ennen kaikkea valtava määrä omia ennätyksiä ja positiivisia kokemuksia.

Julkisuudessa on keskusteltu tarvittavista muutoksista urheilujärjestelmäämme, jotta tulevaisuuden menestys huippu-urheilussa olisi turvattu. HUMU – projekti, organisaatiomuutokset, resurssit ja raha ovat olleet tapetilla. Urheilijan polusta

on puhuttu, kuten myös tarvittavista tukitoimista tasokkaasta valmennuksesta, olosuhteista, opiskelijan yhteensovittamisesta aina ravintoon ja huoltoon (lihas-, lääkin- tä...). Näistä puhutaan, jotta mahdollisuudet huipulle olisivat olemassa niille, jotka omaavat edellytykset ja ennen kaikkea niille, jotka ovat valmiita tekemään vaadittavan työn huipulle pääsemiseksi.

Seuratoiminnan näkövinkkelistä puhutaan samoista asioista. Ruohonjuuritasolla, seuratoiminnassa, tehdään se työ, josta mahdolliset tulevaisuuden huiput kehittyvät.



Tarvitaan massoja lasten liikuntaan. Heille seurojen tulee tarjota osaavia ja innostuneita ohjaajia ja valmentajia sekä tiloja liikuttamiseen. Lasten kasvaessa nuoriksi vaatimukset seuratoiminnan laadun, tuen ja valmennuksen suhteen

kasvat entisestään. In- tohimo on kuvaavin sana, mitä vaaditaan sekä urheilijoilta että valmentajilta, joiden ainoa palkka tehdystä työstä on usein urheilijan kehityksen seuraamisen mukanaan tuoma mielihyvä. Valmennustiedon kehitys ja valmennustiedon tehokas jakaminen on urheilun kattojärjestöjen tärkein yksittäinen tehtävä. Valmentajat seuratasolla ovat avainasemassa siinä, onko meillä jatkossa urheilijoita ”Urheilijan polulle”.

Kunnallisvaalien lähestyessä haluan vielä nostaa esille kuntien roolin ja velvollisuuden liikuntapalveluiden tarjoamiseen.

Ennakoivasti liikuntapaik- koihin investoitu euro antaa tutkimusten mukaan satumaisen hyvän tuoton sijoitetulle pääomalle. Trendin mukaan kuntien investoinnit ja rajalliset resurssit tuntuvat kuitenkin rajoittuvan ”tulipalojen sammutukseen” eli vuodepaikkoihin, eikä enna- koivaan toimintaan liikene varoja. Kehotan kuitenkin kyselemään kuntavaaliehdokkaaltanne näkemyksiä asiasta.

syysterveisin,

Marko Heiskanen
puheenjohtaja
Nurmijärven Yleisurheilu ry

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@perimeter.fi
maarit.andersson@hotmail.fi
merja.asikainen@kolumbus.fi
perhe.ketomaki@gmail.com
lassi.korhonen@sul.fi
lauri.laine74@gmail.com
yuko.leivo@gmail.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.

Huomioithan, että urheilukouluryhmiin ilmoittautumalla lapsi / nuori ilmoittautuu samalla seuran jäseneksi. Muiden perheenjäsenten on liityttävä yllä mainitulla tavalla.

Tule mukaan iloiseen yleisurheiluperheeseen!



**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, Carita ja Minja Nurminen, Tuuli Andersson, Milla Viisanen

Sivunvalmistus:
Studio Ink Oy / Ari Helminen

Painos: 17 000 kpl

Painopaikka: Salon Lehtitehdas Oy 2012

Ilmoitusmarkkinointi:
Studio Ink Oy / Marja-Liisa Louhio

Haemme joukkoomme tiedottajaa

Nurmijärven Yleisurheilu haluaa kehittää tiedotustoimintaansa. Haemme joukkoomme tiedottajaa, jonka tehtävänä on olla tärkeä osa seuran viestintää.

Jos olet kiinnostunut toimimaan intohimoisessa ja nuorekkaassa porukassa ja uskot voivasi auttaa seuraamme kohti parempaa tiedotusta, niin toivomme, että otat haasteen vastaan.

Toivomme, että olisit osaltasi

- moottori seuran tiedotussuunnitelman ylläpitämisessä
- kehittämässä seuralehteä
- rakentamassa verkkolehteä nettisivujemme tueksi
- osallistumalla juttujen tekemiseen nettisivuille ja paikallislehtiin

Yleisurheilun tuntemus on toki tehtävässä etu, mutta vaikka et olisikaan lajin asiantuntija, niin ota ihmeessä yhteyttä. Lisätietoja tehtävästä ja siitä saatavasta korvauksesta saat alla olevilta henkilöiltä.

Yhteydenotot:

puheenjohtaja Marko Heiskanen 040 822 0758 / marko.heiskanen@perimeter.fi

toiminnanjohtaja Lassi Korhonen 040 709 6037 / lassi.korhonen@sul.fi

Urheilukoulut talvikaudella 2012- 2013

Nurmijärven Yleisurheilun urheilukoulut starttaavat lokakuun toisella viikolla. Urheilukoulut ovat tarkoitettu liikunnasta kiinnostuneille 7-13-vuotiaille pojille sekä tytöille. Jokaiseen ryhmään mahtuu tietty määrä lapsia mukaan, joten olethan valmiina ilmoittautumaan ryhmääsi.

Ilmoittautuminen tapahtuu nettisivuillamme (www.nyu.fi) olevan linkin kautta! Viimeinen ilmoittautumispäivä on 7.10.2012!

Urheilukoulumaksu talvikaudelta (loka-huhtikuu) on 120 €. Sisällytyksessä toisesta lapsesta lähtien 20 €. Urheilukoulumaksu sisältää Ohjatun toiminnan, t-paita, lisenssin (kilpailulupa), vakuutuksen sekä mahdollisuuden osallistua seuran kilpailutoimintaan. Urheilukoulut on tarkoitettu Nurmijärven Yleisurheilun jäsenille. Ilmoittautumalla urheilukouluun liittyy samalla seuran jäseneksi. Jäsenmaksu laskutetaan erikseen ja on urheilukouluikäisiltä 10 € / vuosi.

Ryhmät:

Klaukkalan Isoniiton koulu (7-9v urheilukoulu)

maanantaisin klo 17.00 -18.00 8.10.2012 alkaen

Klaukkalan yläaste (9-13v urheilukoulu)

torstaisin klo 17.00 -18.30 11.10.2012 alkaen

Nurmijärven Yhteiskoulu (7-12v urheiluleikkikoulu)

torstaisin klo 18.30 -20.00 11.10.2012 alkaen

Uotilan koulu (6-9v urheiluleikkikoulu)

torstaisin klo 17.00 -18.30 11.10.2012 alkaen

Mahdollista uusista ryhmistä ilmoitamme nettisivuillamme

Tiedustelut: pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai puhelimitse 0447670365

Palveleva - Paikallinen - Ympäristövastuullinen



www.nurmijarvensahko.fi

 NURMIJÄRVEN SÄHKÖ

Kauden päättäjäiset 2012

sunnuntaina 2.12.2012 klo 17 Perttulan Rientolassa

Päättäjäisissä palkitaan mm.

- Vuoden parhaat urheilijat
- Ranking-kilpailussa menestyneet nuoret
- Seuran viikkokisojen aktiiviset osallistujat

Tervetuloa

Vauhdittomien hyppyjen seuran mestaruuskilpailut

torstaina 8.11.2012 klo 17.30

Klaukkalan yläasteella

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

Lajit (ikäluokasta riippuen):

2- (pituus, 3-loikka)

tai

3-ottelu (pituus, 3-loikka, korkeus)

Kilpailukutsu osoitteessa nyu.fi lokakuun aikana.

Tiedustelut:

Laine / 050 386 2217,

lauri.laine74@gmail.com

Markkula / 045 208 6121,

tapani.markkula@kolumbus.fi

Haluamme sinut ohjaajaksi Nurmijärven Yleisurheiluun

Nurmijärven Yleisurheilu etsii uusia innokkaita ohjaajia urheilukouluvetäjiksi. Urheilukouluryhmät on tarkoitettu 8-13-vuotiaille lapsille ja urheilukouluja järjestetään eri puolilla Nurmijärveä. Aloittavat ohjaajat pääsevät aluksi halutessaan apuohjaajiksi ja voivat omaan kokemuksen kartuttua siirtyä vetämään omaa ryhmää.



Toivomme sinulta

- innostuneisuutta
- sitoutumista sovittuun toimintaan
- halukkuutta koulutautua tehtävän vaatimalla tavalla
- vähintään 15-vuoden ikää

Tarjoamme

- terveellisen harrastuksen
- Suomen Urheiluliiton järjestämän ohjaajakoulutuksen
- mahdollisuuden kehittyä haluamallasi tavalla
- kulukorvauksen ja palkkion
- todistuksen esim. opiskelu- tai työpaikkaa hakiessasi

Jos innostuit, niin ota heti yhteys Nurmijärven Yleisurheilun nuorisopäällikkö Pepe Mäenpähän 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 kilpailuhenkä
- aikaisempi kokemus valmentamisesta tai yleisurheilusta on eduksi

Tarjoamme

- voimakkaasti kehittyvän toiminnan innostavan ilmapiirin
- mahdollisuuden Suomen Urheiluliiton valmentajakoulutukseen
- mahdollisuuden osallistua urheilijoiden kanssa piirin ja liiton leirityksiin
- matkakulupohjaisen kulukorvauksen ja palkkion
- mahdollisuuden etsiä rajojaan valmentajana

Mikäli haluat antaa jotain tulevalle urheilijasukupolvelle, niin ota heti yhteyttä valmennuspäällikkö Lassi Korhoseen lassi.korhonen@sul.fi / 040 709 6037

Kesä 2012: Onnistumisia ja pettymyksiä

Nurmijärven Yleisurheilun urheilijoiden kesään 2012 mahtui ilon ja murheen hetkiä. Kauden tärkeimmissä kilpailuissa tuli paljon onnistumisia, mutta toisaalta myös pettymys kuuluu urheilun arkeen.



12-vuotias Oliver Alakörkkö oli eräs alkukauden suurimmista yllättäjistä.

Huhti-toukokuu

Kevään maantie- ja maastojuoksukausi alkoi huhtikuun puolessa välissä Tuusulassa, jossa Viivi Lehikoinen, Ida Andersson, Nina Leivo sekä Lauri Roininen juoksivat maantiejouksun piirin mestareiksi. Maaniitussa samoihin aikoihin juostuun kahden kilpailun maastojuoksusarjaan osallistui yli 50 juoksijaa.

Kenttälajeissa alkoi tuloksellisesti mukavissa merkeissä, kun Erica Riento heitti heti kauden ensimmäisissä kilpailuissa moukaria yli nuorten MM-kisojen tulosrajan. Leka kaartoi huhtikuun lopussa Klaukkalan Vappumoukari – kilpailuisa lukemiin 56,09. Heli Rinnekari pääsi vauhtiin toukokuun alkupuolella heittäen 59,47 myös Klaukkalassa.

Toukokuun alussa kisailtiin myös maastojuoksun piirin mestaruuksista Nummi-Pusulassa. NYU:n saalis oli 12 mitalia, joista viisi kultaista. Viivi Lehikoinen, Ida Andersson ja Nina Leivo nappasivat jo kauden toiset henkilökohtaiset piirinmestaruutensa ja lisäksi T14- ja N17 – sarjojen joukkueet ottivat kultaa.

Kesäkuu

Kesäkuun ensimmäisellä viikolla saatiin Raaseporista iloisia uutisia, kun 29-vuotias keihäänheittäjä Markus Pohjonen ylitti ensimmäistä kertaa urallaan 70 metrin rajan. Nuoret urheilijat suuntasivat kilpailemaan Janakkalaan moniotelujen piirinmestaruuksista. Oliver Alakörkkö voitti suvereenisti P12-sarjan 4-ottelun ja Viivi Lehikoinen yhtä hienosti T13-sarjan 4-ottelun. Viivin tulos 1968 säilyi Suomen tilastojen ykkösenä koko kauden ajan. Sanni Pajasmaa otti samassa sarjassa hopeaa antamalla tilastojen kakkostuloksella 1909 tiukan vastuksen Viiville. Ida Andersson otteli pronssia T14-sarjan 5-ottelussa ja Emmi Pajasmaa samoin pronssia T12-sarjan 4-ottelussa.

Helsingin EM-kisojen vuoksi perinteisesti kesä-heinäkuun vaihteessa järjestetyt lajikarnevaalit tarjosivat hienoja hetkiä ja draamaa. Someron seiväskarnevaaleilla Antti Kalliomäen opastuksessa huimasti kehittynyt Sanni Pajasmaa hyppäsi T13-sarjan voittoon tuloksella 300. Viivi Lehikoinen juoksi samalla viikolla Turussa T13-sarjan 800 metrin tilastoykköseksi tuloksella 2.21,87. Jämsän kestävyyskarnevaaleilla P12-sarjan 1000 metrillä Matias Meriläinen keltotti Suomen tilaston kärkiajan 3.02,71.

Kaustisen moukarikarnevaaleilla nähtiin koko urheiluun liittyvä tunteiden kirjo, kun 19-vuotiaiden naisjuniorien sarjassa karsittiin paikoista MM-kisajoukkueesta. Heli Rinnekari voitti karnevaalikisan ja nappasi iloiten paikan kisajoukkueesta. Erica Riento taas pettyi pahasti, kun tuloksena oli kolmas sija ja pelkkä kotiin jäävän varamiehen paikka. Pettymään joutui myös Pihtiputaan keihäskarnevaaleilla kisapaikkaa hakenut Severi Aalto. Severin keihäs lensi kauden parhaaseen 65,66, mutta kisalippu Barcelonaan jäi saamatta.

Toukokuun lopussa 9-15 – vuotiaiden viestijuoksun piirinmestaruuksista kamppailtiin nurmijärveläisittäin hyvin tuloksin Riihimäellä. Myös näistä kisoista tuli 12 mitalia, joista jälleen kultaisia oli viisi. Kultamitalit jakautuivat hienosti eri ikäluokkien kesken, ainoastaan P13-sarjan joukkue Oliver Alakörkkö, Markus Meriläinen, Simo Kauppila ja Elmeri Uusitalo voitti molemmat viestit (4x100 m, 4x600 m), joihin se osallistui. P11-sarjassa viiden pojan (Mikael Wikman, Kimi Rinnekari, Markus Mero, Tuukka Heikkinen ja Heikki Rahkila) ryhmästä kasattiin tasaisesti joukkueet, jotka ottivat 4x50 m kullan lisäksi hopeaa sekä 4 x 600 metriltä että aitajuoksuviestistä. T13- ja T15-sarjojen joukkueet nappasivat molemmat yhden kullan ja kaksi hopeaa. P/T9 8x40 metrin joukkue (Annukka Lönnrot, Eemil Laine, Toni Rinnekari, Aku Jaakkola, Aku Rissanen, Suvi Porokari, Suvi Rantala ja Adele Vuorinen) taisteli myös tiukasti piirinmestaruudesta, mutta iloiset ilmeet kertoivat, että pronssikin maistui mukavalta.

Ennen EM-kilpailuja ehdittiin vielä kilpailla Klaukkalassa Nortin Eliittikisoissa ja pääkaupunkiseudulla järjestetyssä nuorisourheilun suurtahtumassa Youth Athletics Gamesissa. Nuorten Eliittikisoissa Heli Rinnekari heitti moukarivoittoon uudella kenttäennätyksellä 61,37. Viimeistään näissä kisoissa selvisi myös, että edellisvuosien nuorten Suomen mestarit Siiri Heiskanen, Jere Mäkelä ja Mari Röpelinen eivät ole loukkaantumisten ja sairastelujen vuoksi edellisvuosien kunnossa taistelemassa kirkkaimmista mitaleista.

YAG:ssa NYU:n urheilijat virittäytyivät EM-tunnelmaan ottamalla tässä Suomen suurimassa nuorisoyleisurheilukilpailussa kuusi mitalia. 12-vuotiaasta Matias Meriläisestä tuli YAG-mestari, kun hän kiisi voittoon 1000 metrin juoksussa. Viivi Lehikoinen otti kaksi hopeaa ja Sanni Pajasmaa kaksi pronssia T13-sarjassa. Kuudennen mitalin saavutti Simo Kauppila, joka loikkasi P12-sarjan pituushypyssä ennätyslään 468 kolmanneksi.

Kun nuoret olivat kisailleet omat kisansa, niin seuraavana päivänä lenkkarit suunnattiin kohti olympiastadionia, jonne YAG:läiset oli kutsuttu EM-kisojen katsomoon. Kisapäivä oli pitkä, koska innokkaimmat kiipesivät stadion lehtereille jo heti yhdeksän jälkeen aamulla ja kisat loppuivat illalla kahdeksan jälkeen. Pitkästä päivästä huolimatta ainakin NYU:n urheilijat jakoivat kannustaa urheilijoita sitkeästi koko päivän. Katsomopäivän jälkeen kaikki olivat niin innoissaan, että heitä ei meinannut saada stadionilta pois. Toivotaan, että tulevaisuudessa joku näistä nuorista pääsisi itsekin kilpailemaan stadionille esimerkiksi Suomi-Ruotsi – maaotteluun.



Ida Andersson (4) otti jo maantieltä ja maastojuoksuista kolme piirin mestaruutta.



Markus Pohjonen on päässyt hyvään kuntoon ja tähtää kolmekymppisenä yhä pitempiin kaariin.



Tiina Rinnekari heitti 16-vuotiaiden SM-hopealle ja debytoi Kalevan Kisoissa.



YAG:n osallistajat pääsivät aistimaan EM-kisojen tunnelmaa Helsingin Olympiastadionille.



Ida Andersson (vas.), Minja Nurminen, Sanni Pajasmaa ja Viivi Lehikoinen kuuluivat NYU:n aitajuoksuviestijoukkueeseen SM-viesteissä Porissa.



Aina iloinen Matias Meriläinen voitti 1000 metriä YAG:ssä.

Heinäkuu

Heinäkuu alkoi 17- ja 19-vuotiaisen sekä yleisten sarjojen pm-viesteillä. Eläintarhan perinteikkäällä, juuri kunnostetulla urheilukentällä käydyissä kilpailuissa nähtiin 9 NYU:n joukkuetta. Joukkueet saavuttivat 7 mitalia, joista kultaa sai N17-sarjan 4x300 metrin joukkue Viivi Lehikoinen, Sanni Pajasmaa, Nina Leivo, Nelli Saves. Muutenkin menestyksestä vastasi lähes täysin Maarit Anderssonin nuorisovalmennusryhmän 13-15 -vuotiaat tytöt.

Viikkoa myöhemmin 15-vuotiaiden tyttöjen joukkue osallistui SM-viesteihin Porissa. Paras sijoitus tuli 4x800 metriltä, jossa joukkueen Ida Andersson, Pinja Porokari, Sanni Pajasmaa ja Viivi Lehikoinen aika 10.16,88 riitti kahdeksanteen sijaan. Joukkue voi myös ensi vuonna osallistua samaan sarjaan, joten parannusta on odotettavissa. Aitajuoksuviestissä Minja Nurminen, Sanni Pajasmaa, Ida Andersson, Viivi Lehikoinen juoksivat sijalle 11. ajalla 52,70. 4x100 metrille joukkueeseen vaihdettiin Idan tilalle Pinja Porokari ja kapula kiersi ratakierron ajassa 54,45 tuoden 33. sijan.

Samanaikaisesti SM-viestien kanssa kilpailtiin Espanjan Barcelonassa 19-vuotiaiden MM-kilpailuissa. Heli Rinnekari juuttui moukarinheitossa karsintaan, joka oli kaikkien aikojen kovatasoisin. Kaikissa aikaisemmissa MM-kisoissa Helin heittäjä 58,05 olisi riittänyt finaaliin, mutta nyt se riitti 15. sijaan. Matkaa loppukilpailupaikkaan jäi 1,31 metriä.

Heinäkuun lopulla alkoi henkilökohtaisten pm-kisojen sarja Eläintarhassa käydyillä 17- ja 19-vuotiaiden sarjojen kisalla. NYU saavutti 19 mitalia, joista 10 oli kultaisia. Mitalirohmuja olivat Tiina Rinnekari viidellä mitalillaan sekä Heli Rinnekari ja Siiri Heiskanen 4 mitalillaan.



Erica Riento nousi moukarissa kansalliseen kärkeen ottamalla SM-hopeaa ja maaottelupaikan.



13-vuotias Sanni Pajasmaa taivutti seipäällä 3 metriä ja hyppäsi pituutta 5 metriä.

Elokuu

Elokuun alkuun osui monen nuoren urheilijan kauden huipennus, kun 9-15 -vuotiaiden pm-kilpailut käytiin Lohjalla. NYU:n urheilijat saavuttivat yhteensä 61 mitalia. Oskari Lehtosen, Oliver Alakörkön ja Sanni Pajasmaan plakkariin kilautti 6 mitalia. Viivi Lehikoinen nousi palkintopallille 5 kertaa. Matias Meriläisen ja Kati Rinnekarin saalis oli 4 mitalia.

Välittömästi elokuun ensimmäisen viikonlopun jälkeen Markus Pohjonen heitti Urjalassa uuden Uudenmaan Yleisurheilun piiriennätyksen lingoten keihäänsä 73,13 metrin päähän heittoviivasta. Piiriennätys on sikäli merkittävä, että yleisten sarjojen ennätyslistalla ei muita nurmijärveläisiä tällä hetkellä esiinny.

19-vuotiaiden SM-kilpailuissa Kauhajoella nähtiin kautta aikojen toinen nurmijärveläinen kaksoisvoitto SM-tasolla, kun Heli Rinnekari ja Erica Riento ottivat kaksoisvoiton moukarinheitossa. Rinnekari oli ylivoimainen tuloksellaan 61,02 ja Riento oli yhtä suvereeni kakkonen ennätyskseen 57,90. Pronssille heittänyt Säskylän Urheilijoiden Sanni Saarinen jäi alle 55 metrin. Loukkaantumista ja sairasteluista kärsineet Siiri Heiskanen, Jere Mäkelä ja kynärpäävemmän kesken verryttelyn saanut Severi Aalto jäivät kauas omasta normaalitasostaan.

Elokuun puolessavälissä NYU järjesti yleisten sarjojen pm-kilpailut Klaukkalassa. Järjestelyt onnistuivat hyvin ja seuran omat urheilijatkin esiintyivät edukseen. tuloksena oli 9 mitalin saalis. Kisojen parasta antia olivat Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Niina Kelon sekä Heli Rinnekarin kansallista kärkitasoa olleet voittotulokset heitotlajeissa.

SM-kilpailut jatkuivat viikkoa Kauhajoen jälkeen Espoossa ja Vaasassa. Espoossa kilpailivat 16- ja 17-vuotiaiden ikäluokat. NYU:n ainoasta mitalista vastasi Tiina Rinnekari, joka kävi N16-sarjan moukarissa erittäin tiukan kamppailun Suomen mestaruudesta. Oma ennätys 60,05 ei aivan riittänyt voittoon, jonka vei Kurikan Ryhdin Maija Valli 60 senttiä Rinnekaria pidemmällä heitolla. Espoon kisojen toinen nurmijärveläisnuorista oli

Nina Leivo, joka saavutti parhaan SM-kisasijoituksensa juoksemalla N16 1500 metrin estejuoksussa viidenneksi.

Vaasassa 14-15 -vuotiaiden SM-kilpailuissa nähtiin uusi nurmijärveläinen SM-mitalisti, kun 15-vuotias Oskari Lehtonen liiteli SM-hopealle 3-loikassa omalla ennätyskseen 12,98. T14-sarjan moukarinheiton joukkuekilpailuissa Milla Viisanen ja Minja Nurminen heittivät viidenneksi. Tämän ikäluokan kilpailut ovat tärkeä astinlauta urheilu-uralle, sillä ensimmäinen osanottomahdollisuus SM-tasolla on juuri 14-vuotiaana. Vuonna 2012 Vaasassa SM-tulikasteensa saivat myös Ida Andersson ja Pinja Porokari.

19-vuotiaiden SM-kilpailujen perusteella valittuun Suomen joukkueeseen Pohjoismaiseen maaotteluun ja mestaruuskilpailuihin valittiin itseoikeutetusti moukarikaksikko Rinnekari-Riento. Ruotsin Växjöissä käydyssä maaottelussa Heli Rinnekari sijoittui toiseksi tuloksella 58,19. Samalla Rinnekarille ojennettiin PM-hopeamitali. Erica Riento oli viimeiselle kierrokselle asti pronssissa kiinni, mutta Ruotsin Amanda Rydberg ohitti 56,48 heittäneen Riennon kalkkiviivoilla tuloksella 56,92.

Elokuun viimeisenä viikonloppuna kilpailtiin Kalevan Kisoissa Lahdessa. Nurmijärven Yleisurheilulla olisi ollut mahdollisuus ilmoittaa peräti kahdeksan urheilijaa Kalevan Kisoihin, mutta jo aiemmin mainittujen terveysongelmien ja muiden syiden vuoksi Lahdessa kisasi lopulta vain kolme nurmijärveläistä. Heistä Heli Rinnekari ylsi moukarinheiton finaaliin, jossa paransi pykälällä viimevuotista sijoitustaan heittämällä kuudenneksi. Tiina Rinnekari oli mukana ensimmäisissä Kalevan Kisoissaan ja selviytyi kunnialla, vaikka tie päättyikin moukarinheiton karsintaan 13. sijalle. Jere Mäkelä oli vajaakuntoisena kolmiloikkakarinnan 12.

Nurmijärven Yleisurheilun elokuu päättyi perinteisesti seuran mestaruuskilpailuihin, jotka järjestettiin Klaukkalassa urheilukentällä. Samalla saatiin kilpailujärjestelyjen osalta valmiiksi jälleen yksi haastava, mutta onnistunut kilpailukausi. Tuloksellisesti seuran mestaruuskilpailut eivät kovinkaan usein kohoa huikealle tasolle, mutta tiukkoja kamppailuja nähtiin riittävästi tänäkin vuonna.

KULJETUS
A. Järvinen
NURMIJÄRVI

T:mi Esko Tynninen

Harjaukset, kunnossa- ja puhtaanapitotyöt
Mutaanmäentie 179, 01900 Nurmijärvi
puh. 0400-464 629

Metsänomistajapalvelu J-P Vapaniemi Oy

Puurata 7 as 5, 01900 Nurmijärvi, puh. 0400 103304
Kaikki metsälliset palvelut kauttamme
jukka-pekka.vapaniemi@3elisanet.fi
www.elisanet.fi/metsanomistajapalvelu.j-p.vapaniemi Oy



KLAUKKALAN APTEEKKI

Lepsämäntie 1, 01800 Klaukkala
Puh. 276 6950

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

JL JanLa Oy

www.janla.fi

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



Yritystoimintaan tietoja ja palveluita

- kun tarvitset tonttia tai toimitiloja
- kun haluat markkinatietoa kunnassa toimivista yrityksistä
- kun mielessäsi on oma yritys
- kun yritykselläsä 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.



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

Ota yhteyttä
tai tutustu tarjontamme internet-sivuilla.

www.nurmijarvi.fi

Hippo-Olympialaiset laittavat jalat



Liikunnan riemua Sporttileirillä

Nurmijärven Yleisurheilun järjestämä Sporttileiri keräsi Klaukkalan urheilukentälle kesäkuun 11.-14. välisenä aikana parisenkymmentä 7-12 -vuotiasta liikunnasta ja urheilusta kiinnostunutta lasta. Sporttileiri järjestettiin ensimmäistä kertaa Nurmijärven Yleisurheilun historiassa. Leiri ei tule jäädään historian kirjoihin viimeisenä Sporttileirinä, vaan toiveissamme on, että leiristä tulee perinne, joka toimii mukavana ja vauhdikkaana lasten kesäloman avustajana.

Sporttileirillä lapset saivat nauttia monille jo entuudestaan tutuista urheilulajeista. Ohjelmassa oli niin yleisurheilulajeja laidasta laitaan kuin myös pihapelejä ja leikkejä aina jalkapallosta lipunryöstöön. Liikunnan riemusta nauttineet lapset saivat ohikulkijoidenkin päät kääntymään koväänisillä kannustushuudoillaan ja vauhdikkailla urheilusuorituksillaan. Leirin neljästä urheiluntäyteisestä päivästä jokaisen kruunasi todella hieno ja lämmin keli, mikä oli myös leirin kolmen innokkaan ohjaajan mieleen.

Leirin viimeisen päivän huipen-



si lapsille järjestetyt leikkimieliset olympialaiset. Olympialaiset järjestettiin kolmiotteluna, jossa oli lajeina pituushyppy, 100 metrin juoksu ja keihäänheitto. Paremmissä järjestys ratkottiin hyvillä ja tasokkailta suorituksilla, jonka jälkeen ohjaajien laatima taulukko antoi lapsille tietyn pistemäärän tuloksen mukaan. Pistetaulukko

oli suunniteltu niin, että siinä oli huomioitu ikätasoisuus, jotta kilpailu olisi reilu ja tasainen loppuun asti. Tiukkojen ja ratkiriemukkaiden olympialaisten jälkeen oli vuorossa leirin päätös, jossa jokainen palkittiin asianmukaisesti menoin ja toivotettiin tervetulleiksi mukaan myös kesällä 2013.



Monipuolista maanrakennusta
PICOMI

Picomi Oy
040-706 4337 Arto Kurtti
www.picomi.fi
Kotikoivuntie 21 01810 Luhtajoki

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

SOITA TAKSI!
Lähin vapaa taksi: (09) 0100 7301
Ennakkotilaukset: (09) 0100 7300
www.nurmijarventaksi.fi

TANFOR OY
Laitämäki 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

liikkeelle ja suun hymyyn



Nurmijärven Yleisurheilun ja Keski-Uudenmaan Osuuspankin yhteistyössä järjestämät Hippo-Olympialaiset ovat Nurmijärvellä jo käsite. Toukokuussa Klaukkalan urheilukentällä kokoonnuttiin satojen lasten toimesta jo 25. kerran kisalemaan hippoilun merkeissä. Vuosien saatossa osallistujia on kertynyt

jo yli 10000. Vuonna 2013 palataan jälleen kentälle Hipon seuraksi, kun 2003-2009 - syntyneillä tytöillä ja pojilla on mahdollisuus osallistua Suomen suurimpaan Hippokisaan.

Tämän vuoden Hippo-Olympialaisten tulokset ja kuvat löydät osoitteesta www.nyu.fi.

Vilskettä viikkokilpailuissa

Viikkokilpailut ovat tarjonneet tänäkin kesänä Nurmijärven Yleisurheilun urheilukoululaisille mahdollisuuden testata omia lajitaitojaan ja parannella ennätyksiään yleisurheilulajien parissa. Keihäänheitto, kuulantyyttö, pituushyppy, pallonheitto, korkeushyppy, kilpakävely, pikamatkat ja pitkänmatkanjuoksut ovat muun muassa lajeja joissa urheilukoululaiset ovat mitelleet paremmuudestaan ja parannelleet menneenä kesänä tuloksiaan. Viikkokilpailujen tulostilat osoittavat, että Klaukkalan urheilukentällä on tänä kesänä käynyt kilpailemassa lähes 70 osallistujaa

7-13-vuotiaiden sarjoissa.

Urheilukoulujen normaalien harjoituskertojen lomaan sijoitetut viikkokilpailut ovat olleet lapsille erinomainen mahdollisuus ja alhaisen kynnyksen tapa tutustua kilpailemiseen. Monelle viikkokilpailut ovat olleet ensimmäinen mahdollisuus juosta kilpaa kelloa vastaan tai saada keihäs lentämään uusille metrilukemille.

Viikkokilpailujen parasta antia hyvien tulosten lisäksi ovat olleet lasten leveät hymyt ja aidosti sydämestä tulleet tuuletukset omien onnistuneiden suoritusten jälkeen.

Osallistuminen, sentti- ja sekuntitaistelut, sekä lapsien saamat onnistumisentunteet saavat ohjaajat uskomaan, että viikkokilpailut ovat tulevaisuudessa jopa satapäinen lasten urheilutapahtuma. Tähän saamme vastauksia tulevina kesinä, ehkä jo ensi vuonna.

Viikkokisojen palkitsemisjärjestelmä kannustaa aktiiviseen ja monipuoliseen kilpailemiseen, sillä kauden päättäjaisissä palkitaan usein niin tutun tulosten mukaan palkitsemisen sijasta useimpiin kisoihin osallistuneet. Viikkokisojen tuloksia löydät seuran nettisivuilta www.nyu.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

UUDENMAAN HAMMASPALVELU

KLAUKKALA, Lepsämäntie 1
NURMIJÄRVI, Keskustie 5
P. 020 741 1420
www.hammaspalvelu.com

K MARKET
KARPPALA

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

Kino-Juha

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

Rakennus Trowe Oy

MAANRAKENNUSTYÖT
YLI 40 VUODEN KOKEMUKDELLA
Peräkylä Jarmo
puh. 0400 850 913

www.rakennustrove.fi

Osaavaa ja nopeaa hinausapua



24h/vrk

050-5860492

Nurmijärvi



Café Muru Oy

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

Rakennusapu Osmala & Törmä

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

TILITOIMISTO IRMA KOSKINEN OY

Kuonomäentie 3 A 3, Klaukkala
Puh. 2761385

VIRKKI T KY

Hannu Haapakorpi 040 515 3430
Timo Virkki 040 529 4891
Lokakuljetukset

*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

Peltomultaa
Anja Rantanen

Puh. 276 8971

TÄYDEN PALVELUN PAINOTALO

NurmiPrint Oy



Paina mitä painat,
painotalosi on
NurmiPrint.

**PAINAVAA ASIAA
VUODESTA 1989**

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

www.nurmiprint.fi

Tuttu ja turvallinen

**KLAUKKALAN
AUTOKOULU**

www.klaukkalanautokoulu.fi

Puh. 879 9550

The Art of Enzymes

roal

www.roal.fi

**TILIPALVELU
P NIINIKOSKI OY**Ilvesvuorenkatu 5 B, 01900 Nurmijärvi
PUH. 010 2310 780, FAX 010 2310 789
perti.niirikoski@niirikoski.fiKANTA
KAIVU OYMAANRAKENNUSURAKOINTI
RAKENNUSURAKOINTI
KULJETUSPALVELUTNIITYLÄNTIE 5, 00620 HELSINKI
PUH. 09-796 860

www.kantakaivu.fi

Muotia naisille

MODA **BRONCO**Vantaa: Myyrmanni ja Jumbo
Espoo: Sello ja Iso Omena
Helsinki: Itäkeskus
www.modabronco.fi**Ruusulinna**

Nurmijärvi

**TUKEE
URHEILJOITA****39€/vko**Sis. 4-taso pöytä +
rekki ja henkarit.
Yli 500m²:n huonekalualue
8,5€/m²/vko.
+ 2% kokonaisuunnistista**KLAUKKALAN**

VIIRINKIRPPIS

Kahvila avoinna joka päivä.

AVOINNA:**MA-PE 10-19****LA 10-16****SU 11-16**

Yrittäjätie 9

Järvihaka,

01800 Klaukkala

P. 290 3830

www.viirinkirppis.fi



Teneriffan kuulumisia

Maarit Anderssonin valmentaman 13-15 -vuotiaiden tyttöjen ryhmä leireili keväällä 2012 Teneriffalla. Seuravassa Maaritin matkakertomus huhtikuudesta matkasta Kanarian saarille.

Aprillipäivän aamuna klo 6.30 kokoontui Helsinki-Vantaan lentokentälle innokas 17 hengen porukka, jonka määränpäänä oli Teneriffa ja siellä Playa De Las Americas. Vaikka herätys oli ollut aikainen, niin harvoin olen nähnyt näitä urheilijatyttöjä niin pirteinä kuin lähtöaamuna. Kaikki miettivät kuumeisesti, että onkohan siellä lämmin, millainen urheilukenttä on ja onko hotellissa iso uima-allas. Tätä reissua oli suunniteltu kaksi vuotta – ja rahaakin tytöt saivat kerättyä hienosti matkakassaan. Matkaan siis lähtivät; Emmi, Sanni, Viivi, Minja, Kati, Nelli, Emilia, Pinja, Ida, Tuuli, Suvi, Maarit-valkku sekä huoltajat Terhi, Sari, Riitta-Liisa, Petri ja Jussi-”sponsorit”.

Reilun 6 tunnin lennon jälkeen laskeuduimme aurinkoiselle Teneriffan saarelle ja jokaisen naama loisti kilpaa auringon kanssa – vihdoinkin täällä! On vaikea kuvailla sitä fiilistä, mikä sillä hetkellä oli – olihan tätä niin pitkään suunniteltu ja odotettu. Lyhyen bussimatkan jälkeen saavuimme hotellille, missä meitä oltiin vastassa tervetuliassmaljojen kanssa – ja hotelliin kirjautumisen jälkeen pääsimme vihdoin vaihtamaan hellevaatteet päälle. Ensimmäisen päivän ohjelmassa ei ollut harjoituksia, mutta loppujen lopuksi ryhmä, joka jo ensimmäisen illan aikana sai nimekseen ”päättömät kanat”, käveli puoli-juoksua ainakin 7 kilometrin lenkin – otettiin heti alkuun ”löysät” pois. Toisaalta mitä nopeammin etenee, niin sitä enemmän näkee lyhyessä ajassa – eli paikat tuli katsastettua ensimmäisen illan aikana rivakkaan tahtiin.

Maanantaina 2.4. herätys oli klo 7.20 ja aamutoimien jälkeen aamupalalle ja sen jälkeen nokat kohti urheilukenttää. Matkaa hotellilta kentälle oli hiekkatietä pitkän noin 2 kilometriä eli hyvä alkuhökkä ennen treeniä. Odotimme innolla, että mil tähän kenttä näyttää ja onko Andrea (kenttämies) meitä vastassa klo 9, niin kuin oli sovittu. Yllätys olikin suuri, kun tämä kenttämies oli nai-



nen – hän jakoi kaikille urheilijoille ”passit”, joilla pääsi kulkemaan kentälle. Kenttä oli upea – tytöt olivat innoissaan ja valmiita aloittamaan viikon uurastuksen. Kentällä oli todella paljon urheilijoita ympäri maailmaa (Suomesta, Ruotsista, Norjasta, Englannista, Ranskasta jne.) treenailemassa niin kuin mekin. Viikon aikana, kun sivusilmällä tutkaili vanhempien ja ehkä vähän kokeneempienkin urheilijoiden treenaamista, niin sai huomata, että he tekivät ihan samoja juttuja, mitä myös me teimme. Kentällä kaikki toimi hyvin – kaikkia välineitä sai käyttöön ja pääsimme tekemään harjoitukset suunnitelmien mukaisesti. Kentän suorituspaikat olivat hyvässä kunnossa – ainoastaan pituushyppypaikan hiekan seassa oli vähän isoja kiviä, mutta hyvin saimme tehtyä hyppyharjoituksen kivistä huolimatta.

Tytöt harjoittelivat maanantaina, tiistaina, perjantaina ja lauantaina kaksi kertaa päivässä, keskiviikkona pidettiin vain iltatreenit ja torstaina oli kokonaan lepopäivä. Lepopäivänä tytöt olivat reilu 6 tuntia vesipuistossa ”peuhaamassa” – eli jälkikäteen mietin, että ei se nyt ihan lepopäivä ollut, mutta hauska päivä kuitenkin. Vesipuistossa oli todella hurjia mäkiä, mihin minun ei olisi saanut mistään hinnasta, mutta tytöt kävivät kaikki mäet moneen kertaan läpi. Harjoituskertoja kertyi kuuden päivän aikana yhdeksän ja treenit kestivät kerrallaan vähän reilu 2 tuntia. Aamupäivä treenit olivat klo 9-11 ja iltatreenit klo 17-19. Treenien välillä tytöt uivat ja pelasivat vesipalloa. Viikon aikana treenasimme pituutta, korkeutta, kuulaa, aitoja sekä

loikimme, juoksimme paljon ja teimme lihaskuntoa.

Vesipallosta tuli yksin leirin kohokohdista - tietty treenit oli ykkönen – mutta tämä laji viimeistään osoitti, että näitä tytöiltä ei voitonahda puutu. Tytöt ja Sari (kerran mukana myös Maarit ja Jussi) voittivat kaikki ottelut, jotka pelasivat (ma, ti, ke, pe ja la). Suomi-huudot raikuivat altaalla, kun tytöt pelasivat muuta maailmaa vastaan. Meidän joukkueen etu oli, että vastustajat eivät ymmärtäneet meidän kieltä – eli pystyimme antamaan hyviä ohjeita ilman, että kukaan ymmärsi. Vastassa oli todella isoja miehiä ja välillä myös pienempiä poikia, mutta ketkään eivät voineet joukkueellemme mitään. Joukkueen tukipilari oli maalivahti Sari ja tyttöjen hyvä puolustus, mutta ennen kaikkea räväkkä hyökkäys ja kirjaimellisesti vastustajista kiinni pitäminen. Yhtenä päivänä uskalsin mennä peliin myös itse mukaan ja hauskaahan se oli, vaikka otteet olivat aika kovat. Tytöt tulivat vesipoolon ansiosta niin tuntuiksi, että heitä pyydettiin yhtenä iltana hotellin iltaohjelman tanssiryhmään esiintymään ja työtöhän tietenkin suostuivat ja hauskaa oli.

Olosuhteet viikon aikana olivat ihanteelliset – aurinko paistoi ja lämpömittari oli suurimman osan ajasta reilusti yli+ 20 astetta. Muutaman kerran kentän lämpömittari näytti +37 astetta (tietenkin suoraan auringon paisteessa) – ja se sai tyttöjen naamat vieläkin leveämmälle hymylle. Ainoastaan lauantaina iltapäivällä saimme vettä niskaamme oikein kunnolla, mutta ei se siinä vaiheessa haitannut yhtään, koska muuten koko viikon

olimme saaneet harjoitella loistavissa olosuhteissa – ja olihan siinä jo muutaman nahkakin ehtinyt palamaan.

Ryhmämme hyvä yhteishenki parani leirin aikana entisestään – ja olen varma, että kaikkien motivaatio nousi ylöspäin entisestään. Leirin alkuperäinen tarkoitus oli motivoida tyttöjä urheiluralla eteenpäin ja antaa pienen esimerkin siitä, että mitä se urheilu voisi joskus aikuisena olla. Toivotaan, että tästä oli hyötyä – aika sen sitten näyttää. Suunnittelimme viikon aikana jo uusia yhteisiä reissuja, joten toivotaan, että ryhmä pysyy kasassa mahdollisimman pitkään ja pääsemme toteuttamaan yhteisiä suunnitelmia.

Valmentajana voin vain todeta, että nämä nuoret urheilijanalut ovat loistavia ”pakkauskia” – heillä on asenne kohdillaan – heidän kanssaan oli helppo olla reissussa, koska mitään ongelmia ei ollut missään vaiheessa. Kaikki treenit sujuivat hyvin ja vaikka välillä meinasi aurinko vähän viedä mehut kropasta, niin kukaan ei antanut periksi. Voin kertoa, että edustimme Suomea upeasti.

Kiitokset tästä reissusta kuuluu tietenkin ensiksi urheilijoille – TE teitte tästä reissusta juuri niin hienon kuin suunnittelimme – KILTOS. Kiitos myös teille upeat vanhemmat, jotka olitte leirillä mukana – teistä oli suuri apu – ilman teitä en olisi pärjännyt. Ja vaikka ehkä tästä jutusta voi tulla semmoinen käsitys, että leirimme oli pelkkää ”hurvittelua”, mutta kyllä leirin ykkösasia oli kuitenkin harjoittelu – ja tietenkin yhdessäolo.

2013: Täynnä mestaruuskilpailuja

Kilpailukausi 2012 on päättynyt ja on aika kohdistaa katseet kohti vuotta 2013. Tuleva vuosi tuo taas tullessaan talven lyhyen kilpailukauden ja kiireisen kesän, josta jokainen löytää sopivia tavoitteita itselleen. Alla olevasta listauksesta löydät mm. SM-kilpailujen ajankohdat ja kilpailupaikkakunnat. Vuoden 2013 piirinmestaruuskilpailujen sekä NYU:n omien kilpailujen ajankohdat löydät keväällä 2013 ilmestyvästä lehdestä.

Alustava arvokilpailukalenteri 2013

16.-17.2	SM-hallit M/N	Jyväskylä
23.2	Talvimestaruuskilpailut – Moukari	Kaustinen
23.-24.2	SM-hallit, 17-22-v	Tampere
2.-3.3	SM-hallimonoottelut M/N+ 17-22-v	Joensuu
2.3	Talvimestaruuskilpailut – Keihäs	?
9.-10.3	Euroopan talviheittojen Cup	
20.4	SM-maantiejuoksut	Tuusula
12.5	SM-maastot	Vantaa
8.-9.6	PM-monoottelut 17-22-v	
15.6	SM-maantiekävelyt	Konnevesi
27.-30.6	Lajikarnevaalit (kaikki lajit)	
6.-7.7	SM-vestit	Joensuu
10.-14.7	17-v MM-kilpailut	Donetsk, UKR
11.-14.7	22-v EM-kilpailut	Tampere

14.-19.7	EYOF M/N16	Utrecht, NED
18.-21.7	19-v EM-kilpailut	Rieti, ITA
25.-28.7	Kalevan Kisat	Vaasa
10.-11.8	19-v SM	Lappeenranta
10.-18.8	MM-kilpailut	Moskova, RUS
17.-18.8	PM-nelimaaoottelu M/N19	FIN
23.-25.8	14-15-v SM	Orimattila
23.-25.8	16-17-v SM	Turku
24.-25.8	22-v SM	Raahel
31.8	Vattenfall Seuracup finaali	
6.-8.9	SM-monoottelut 14-22-v	

7.-8.9	Ruotsi-Suomi M/N & M/N17	Nummela & Raasepori
13.-14.9	KLL:n mestaruuskilpailut	Tukholma, SWE
21.9	SM-maraton	Jyväskylä

Hanki seuran verryttely- ja kilpailuasuja

Seuran virallisten verryttely- ja kilpailuasujen tilaus tehdään kootusti lokakuussa. Hanki nyt harjoituskaudelle sopivat seura-asut.

Yhteistyötahonamme toimiva Sportia Klaukkala kerää tilauksia 15.10. asti, minkä jälkeen yhteistilaus lähtee eteenpäin. Seuraava yhteistilaus tehdään tammikuussa, joten nyt on aika tehdä tilaukset mm. pukinkonttia varten.

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 sovitaa Sportia Klaukkalassa (kauppakeskus Brunni). Sportia on avoinna arkisin

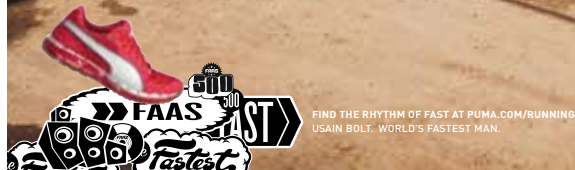
10-18.30 ja lauantaisin 9-15. Seura-asujen tilaamisen yhteydessä kannattaa kysyä myös muista NYU:n jäsenille tarkoitettuja erikoistarjouksista.

Huomioithan, että Suomen Urheiluliiton sääntöjen mukaan

kaikkien pm- tai SM-kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden on käytettävä seuransa virallisia verryttely- ja kilpailuasuja. Nurmijärven Yleisurheilun virallinen seura-asumerkki vuosina 2011-2013 on Puma

Nurmijärven Yleisurheilun seura-asut toimittaa

Sportia
www.sportia.fi
KLAUKKALA



Nurmijärven Yleisurheilun juoksukoulu huhtikuussa 2013

Juoksukoulu on Suomen Urheiluliiton yhdessä urheiluseurojen kanssa toteuttama laadukas koulutuspaketti, joka on tarkoitettu juoksuharrastusta aloitteleville. Juoksukoulun hinta 85e.

Juoksukoulu sisältää neljä tapaa-miskertaa, joilla jokaisella on oma teemaluentonsa ja teema-harjoituksensa.

Koulun vetäjänä toimii seuran nuorisopäällikkö, jolla on yli kymmenen vuoden kilpajuoksutausta ja paljon hyviä vinkkejä juoksuharrastuksen aloittamiseksi.

Tapaamiskertojen teemat on mietitty tarkkaa juuri juoksu-harrastusta aloitteleville sopiviksi. Sisältöön kuuluu mm. kuinka harjoittelen oikein, oikeanlainen juokсутekniikka, lihaskunto ja lihaskunto sekä peruskestävyys-harjoittelu.

Tarkempi ohjelma ja aikataulu julkaistaan NYU:n nettisivuilla tammikuussa 2013.

Juoksukoulu voidaan myös järjestää räätälöitynä esim. yrityk-sille tai yhteisöille yhteisesti sovitulla aikataululla

Mahdolliset tiedustelut ja yhteydenotot: pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai 0447670365

**JUOKSU
KOULU**

Maratonkoulu 2013

Nurmijärven Yleisurheilun järjestämä Maratonkoulu 2012 saa jatkoa ensi vuoden tammikuussa starttaavalla Maratonkoululla. Suomen Urheiluliiton konseptin mukainen, valtakunnallisesti erittäin suosittu, Maratonkoulu järjestetään siis tulevanakin vuonna Klaukkalassa.

Maratonkoulu on tarkoitettu kaikille kestävyysjuoksusta kiinnostuneille, olipa tavoitteena sitten 10km, ½ maraton, maraton tai muuten säännöllinen juoksu-harrastus. Sisällössä keskitytään juoksu-harrastuksen ja suorituksen kannalta olennaisimpiin asioihin, joihin huomiota kiinnittämällä saa merkittäväällä tavalla vaikutettua oman juoksu-harrastuksen jatkuvuuteen ja sen lisääntymiseen.

Harjoittelun jatkuvuus on tärkeä asia juoksu-harrastuksessa, maratonkoulu tarjoaa sinulle samanhenkisiä ystäviä ja säännöllisiä treenejä sekä sopivia haasteita erilaisine harjoitusmuotoineen Maratonkoulu kestää 8 kuukautta ja koostuu luennoista, yhteisharjoituksista sekä harjoitusohjelmasta ja koulu huipentuu syksyllä juostavaan Helsinki City Maratoniin.

Tarkempi ohjelma ja ilmoittautumisl linkki julkaistaan nettisivuillamme marraskuun alussa, tervetuloa mukaan.

Tiedustelut ja yhteydenotot: pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai 0447670365

**MARATON
KOULU**

NUKARIN RENGAS OY

• Uudet ja käytetyt renkaat
• Erikoisvanteet, myös käytetyt

Puh. (09) 250 7747, Pertuntie 190 C, 05400 JOKELA
www.nukarinrengas.fi

KAUKO KAJOLINNA KY

Eriaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA

Siippoontie 363, 01940 Palojoki
P. 250 3587, 0400 459 896, 040 523 4336



Mukana
nuorisotyössä

www.nurmijarvenseurakunta.fi
www.korppu.net

MAANRAKENNUS ARTO LAAKSONEN

Metsärännantie 14, Perttula
puh. 0400 457 017

NSP-SÄHKÖPALVELU OY

Ketunkopintie, 05100 Röykkä
Puh. 0500 439 224, 0500 469 021
Fax 09-2769 9620

MONITOIMIRENGAS KY

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesu

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



Auktorisoitua laatuisännöintiä!
www.lahex.fi

RAFLA 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 ryhmäjumput
- Yksilölliset tukipohjalliset

Sirpa Pelkonen
Seppo Lahdenvuo
Liisa Lehtimäki
Nina Virta
Susanne Heinonen

Maanrakennus
M & R Vaulamo Oy
p. 0400 973 000
0400 456 182
Nummenpääntie 257
mika.vaulamo@netti.fi

EPR-Asennus Oy
Tuomaantie 14, 01900 Nurmijärvi
Kaukolämpöasennukset Uudenmaan alueella.

Isännöinti KkK Oy
Isännöinti- ja kirjanpito-palvelut
Puh. (09) 586 4731, 0400 774 782
kirsti.kymalainen@kolumbus.fi
Viirintie 8, Klaukkala www.isannointikk.fi

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

SALHYDRO OY
LETKUT JA PAINEOSAT AMMATTITAITOILLA

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

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

HYDRO MARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI

SUUTARILA: TAPULIKAUPUNGIINTIE 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



Tukijat: JÄRVENPÄÄN KUKKATALO, KORKKITRIO OY, PAJASMAA EERO, VALKAMA PIRJO

Juoksija: PAJASMAA SANNI
Tukijat: JÄRVENPÄÄN KUKKATALO, KORKKITRIO OY, PAJASMAA EERO, VALKAMA PIRJO

Juoksija: ANDERSSON IDA
Tukijat: AALTO RISTO, ANDERSSON JOUNI, ANDERSSON MAARIT, AURA ANSSI, AVANTOUINTIRYHMÄ MR, KONEHUOLTO T. TIMONEN, LÄHIVAKUUTUS, LEHTINEN PENNITTI, LEHTINEN AARNI, MARTIN TERTTU, MUHONEN RIITTA, MUSTONEN MARITTA, RAEKANNAS KATRI, RAEKANNAS JOUNI, RAEKANNAS JARI, RAEKANNAS MARKETTA, RANTALA SIRPA, RIMPIÄINEN RAILI, RINNE SALLA, RUUSUVIRTA EILA, SANKKINEN SARI, SIMANAINEN MARITTA, SUONO HILKKA, TANNINEN SINIKKA, TANSSIVAT SAXET OY, TILTOIMISTO IRMA KOSKINEN OY, TIMONEN ANNE, TOIVOMÄKI PÄIVI

Juoksija: HUPPUNEN JARMO
Tukijat: ELTEL NETWORKS OY, EP SERVICE OY, HOLTAB OY, SWK ENERGY

Juoksija: LEIVO NINA
Tukijat: ACHREN PERHE, AJ-KUORMAUS OY, HUONEKALULIIKE ANTTI HAKALA, KATAJA-LEIVO HELVI, KORKKMAN EILA JA KALEVI, KULJETUS BERGMAN OY, LEIVO RAIMO, LILJA RIIKKA, LINDHOLM ASTA, NEVALAINEN MARJA, OLLIKAINEN VILLE, PELTONEN HELI, ROMPPANEN PERHE, SAIKKONEN SIRPA, SANNHOLM ANNIKA & NICLAS, SPORTIA, TAKSIPALVELU P. BERGMAN OY, TERVONEN ARJA, VILJAKAINEN JUHANI

Juoksija: HEMMILÄ ILKKA
Tukijat: HEMMILÄ JUHA, HEMMILÄ MARJA, HEMMILÄ TUOMAS

Juoksija: HEISKANEN SIIRI
Tukijat: BILIA OY, FAAC NORDIC AB, GUNNEBO NORDIC OY, JULIUS TALLBERG-KIINTEISTÖT, KULJETUS MATTI VIRKKI OY, LOGISEC OY, NUMMELAN MATKATOIMISTO, TORNION ASENNUS OY, VALVOVA OY TURVARATKAISUT, VAUNULA OY

Juoksija: LAINE EERO
Tukijat: KOTAMÄKI ELINA, KUKKONEN HELENA, LAINE MARJA-LEENA, LAPPALAINEN JARKKO

Juoksija: ASIKAINEN MIKA
Tukijat: ASIKAINEN MERJA, HALONEN HILKKA, HALONEN SAIIJA

Juoksija: MERILÄINEN MATIAS
Tukijat: MERILÄINEN TIMO

Juoksija: KORHONEN OONA
Tukijat: ÖSTERMAN KATRI, AIRAKSINEN TIMO, AIRAKSINEN KATJA, IHALAINEN-AIRAKSINEN NIINA, KORHONEN INKERI, KORHONEN MARIA, NURMIJÄRVEN RAKENNUSPELTI

Juoksija: MARKKULA TAPANI
Tukijat: MARKKULA HANNA, MARKKULA RIITTA, MARKKULA KAISA

Juoksija: NURMINEN MINJA
Tukijat: KINDT JANI, NURMINEN DAN, NURMINEN MILDRED, NURMINEN CARITA, NURMINEN NOOMI, NURMITAPETTI OY, PATOKOSKI MERJA, PRIMACOLOR, PUUSTINEN VIRPI, SAMI KINDT OY, SYRJÄPALO RAUJA, TANTTU EINO, TILTOIMISTO TERTTU PÖYSTI

Juoksija: KALMI PETRI
Tukijat: KALMI PETRI, NURMIJÄRVEN KUNTA, NURMIJÄRVEN SÄHKÖ OY

Juoksija: VAITTINEN STELLA
Tukijat: VAITTINEN SAKARI, VAITTINEN JAANA

Juoksija: KETOMÄKI MATIAS
Tukijat: A. SOINI OY, HEINOLAN LUKKOHUOLTO OY, KANNONPUU OY, LASILIIRI OY, PROFIL-LISTA OY

Juoksija: KORHONEN RIKU
Tukijat: KORHONEN MATTI

Juoksija: AALTO SEVERI
Tukijat: MARKKULA TAPANI

Juoksija: RIENTO ERICA
Tukijat: MARKKULA TAPANI

Juoksija: TAMMENLARVA ANNI
Tukijat: VUOVE-INSINÖÖRIT OY

Juoksija: NURMINEN TOMI
Tukijat: ESKO VALTEE OY, JT-LOGISTIIKKA OY, KUIVALA JYRI, NURMIJÄRVEN MOSAIKKITUOTE OY, Tmi KIVIWIITANEN, VANTAAN RAHTIKESKUS

Juoksija: LESKELÄ LEEVI
Tukijat: LESKELÄ PEKKA, LESKELÄ RIITTA, TOLPPOLA TARJA

Juoksija: RANTALA SUVI
Tukijat: RANTALA SATU JA ANTTI, RANTALA ILKKA, TEHOMAA RAIMO JA AILA, TEHOMAA MIA

Juoksija: KETOMÄKI ARI
Tukijat: HSL GROUP OY

Juoksija: MERILÄINEN TIMO
Tukijat: MERILÄINEN TIMO

Juoksija: MÄKELÄ ARON
Tukijat: MÄKELÄ KALLE

Juoksija: JÄKÄLÄ HEIDI-MARIA
Tukijat: JÄKÄLÄ SIRPA, JÄKÄLÄ JAANA, KIUKAS MARJA-LIISA, MANNER JOHANNA

Juoksija: YLIKOTILA LIINA
Tukijat: VALIMAA MERVI, YLIKOTILA TUULI, YLIKOTILA JUUKA

Juoksija: PÖLLÄNEN KARI
Tukijat: AJ-KUORMAUS OY, ASENUSSALMI, EMMANNI OY, KLAUKKALAN APTEEKKI, KLAUKKALAN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS, LIUKUTAKESKUS BALANSSI KLA SPORT OY, PÖLLÄNEN PERTTI, PLUSTERVEYS OY

Juoksija: YLINEN JENNA
Tukijat: KORHONEN MATTI

Juoksija: YLINEN LOTTA
Tukijat: KORHONEN MATTI

Juoksija: HEISKANEN SAMULI
Tukijat: HEISKANEN MARKO

Juoksija: RINNEKARI KIMI
Tukijat: LUMIMYYRÄ OY, MAANRAKENNUS PASI T. AALTONEN OY, MAANRAKENNUS M&R VAULAMO OY, MAANRAKENNUS MAAMYRÄ OY, NURMITAPETTI OY, SANEERAUSPALVELU KEITTIÖ METSÄ OY, SORAX OY

Juoksija: RINNEKARI KATI
Tukijat: CNC-SIPONEN OY, LAAKSONEN AINO, NB-TILIPALVELUT OY, PELTONIEMI ULLA, PITOPALVELU SIRPA KARJALAINEN, RASILAISEN HAPANKAALI OY, SELADENT OY

TILITOIMISTO
IRMA KOSKINEN OY
Kuonomäentie 3 A 3, Klaukkala
Puh. 2761385

Maarakennus Elg Oy
p. 0400 212 502
www.maarakennuselg.fi

Terveyttä ja hyvinvointia
Aloe Vera tuotteista.
Ota yhteyttä niin kerron lisää.
Pia Jokinen puh 040-761 6712

Nurmijärven
Taksikuljetus
Puh. 0500 400 820

- Maarakennustyöt - Maa-aineskuljetukset -
Kuljetus Mika Åkerlund
Puh. 041 4540 288
mika.akerlund@suomi24.fi
Niemimäentie 26, 01900 Nurmijärvi

Fysioterapia
Kärkkäinen
Puh. 09 250 9898

Kuljetus
Keijo Salminen Ky
Nostopalvelut
Klaukkala, Puh. 0400 451 690

Taksiliikenne Laurila Oy
Puh. 045-6357751 (1+6+pyörätuolimahdollisuus) Autot
045-6357752 (1+6) 615
045-6357753 629
891
Toimisto: 045-3263682, Arvo Laurila 0400-207491

Kuljetus
Timo
Åberg Oy
0500-450 646

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

Uudenmaan
IMUPALVELU
www.imupalvelu.fi

Tmi Kivi Viitanen
Pihakivetykset
puh. 0400 989 068
www.kiviviitanen.fi

www.**SARLIN**.com


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

