



Nurmijärven YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

23.3.2013

N:o 23



Nuorten Eliittikisat

tiistaina 18.6.2013 klo 17

Klaukkalan Urheilukentällä

Tule paikalle ja näe Suomen
parhaat 17-19 – vuotiaat yleisurheilijat.
Vapaa pääsy

Hippo- olympialaiset

tiistaina 28.5.2013

kello 17.30

Klaukkalan
urheilukentällä
Kilpailukutsu sivulla 5



Kunniakierros

tiistaina 21.5.2013

klo 18.00

Klaukkalan
urheilukentällä
Osallistu ja tue seuran
toimintaa, sivu 10



Nuorisovalmennusryhmässä

on yhteishenki katossa ja ennätykset paperia
Lue lisää sivuilta 3 ja 6

JUOKSU KOULU

Aikuisille Juoksukoulu ja Yleisurheilukoulu

Yleisurheilua voi harrastaa aikuisenakin.
Tutustu mahdollisuuksiin sivuilla 4 ja 8.

NYU järjestää kesällä 2013

Yleisurheilukoulu

Sporttileiri

Päiväurheilukoulu

ja paljon muuta tarjontaa lapsille ja
nuorille sivuilla 4 ja 5



Tässä lehdessä mm.

Lähiliikuntaa lapsille

S.3

Koko perheen seuraleiri

Liikuntakeskus Pajulahdessa

S. 5

Peruskuntaa ja
elämyksiä Lapista

S. 6

Tiina Rinnekari moukarin
Suomen mestariksi

S. 3

Nurmijärven Yleisurheilun
juniorit pm-junnuhalleissa

S. 6

Nurmijärven Yleisurheilu
palkitsi parhaitaan

S. 7

www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

Puheenjohtajan palsta

Tämänkertaisella puheenjohtajan palstalla kirjoitan havaintojani nuorten urheilijoiden uran jatkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Luvassa ei ole laajaa pohdintaa kaikista siihen vaikuttavista osialueista, vaan poiminta omasta huomiostani erään yhteisen tekijän osalta.

Olen ollut mukana yleisurheilutoiminnassa lapsen vanhemman roolissa nyt 10 vuotta. Aika on riittävän pitkä saattamaan yksi urheilijasukupolvi aina urheiluleikkikoulusta aikuisurheilijaksi. Matkalle mahtuu monia urheilun lopettamispäätöksen tehneitä, nuorten sarjoissa menestyneitäkin nuoria.

Osalle yleisurheilun lopettaminen on voinut merkitä valintaa jonkin toisen harrastuksen välillä, osalle urheilu on loppunut murrosiän mukanaan tuomien uusien kiinnostuksen kohteiden vuoksi.

Yhteinen tekijä lähes kaikkien uraansa jatkaneiden urheilijoiden takana on lapsen harrastuksessa aktiivisesti mukana olevat vanhemmat tai vanhempi. Ikäluokasta, jota itse olen läheltä seurannut - nyt 20 ikävuoden korvilla olevat nuoret aikuiset - kolkuttelevat jo osaltaan kansallista kärkeä, ja heistä osa jopa lähestyy eurooppalaista kärkitasoa. Tästä

ikäluokasta urheilijoiden taustalla on lähes poikkeuksetta mukana olevat vanhemmat.

Vanhempien rooli vaihtelee. Osa on mukana valmennuksessa, osa huollossa tai muilta osin seurojen toiminnassa. Tärkeintä näyttää olevan kiinnostus ja läsnäolo. Perheen, läheisten ja urheilijaystävien tuoman yhteisön side voi olla se ratkaiseva tekijä, joka auttaa yli vaikeuksien tai houkutusten, joita varmasti jokainen nuori urheilija kohtaa. Voitte todentaa havaintoni vaikkapa Nurmijärven Yleisurheilun aikuisikää lähestyvien urheilijoiden taustoista ja perheiden



panoksesta urheilijoiden taustalla.

Lapset ja lasten harrastukset tulevat jatkossakin vaatimaan vanhempien huomiota, kiinnostusta ja läsnäoloa. Pelkkä kuljettaminen ja kustannuksista huolehtiminen ei ole välttämättä riittävää.

Kaikkien vanhempien mukanaolo seuran toiminnassa ei ole mahdollista tai edes järkevää, mutta seuran tulisi omalla toiminnallaan madalta vanhempien kynnystä osallistua toimintaan kullekin sopivalla panoksella. Niistä vanhempien panoksista koostuu toimintaympäristö, joka auttaa nuoriamme tavoittelemaan omia rajojaan hienon urheilumuodon, yleisurheilun parissa.

Nurmijärvellä
maaliskuussa 2013

*Marko Heiskanen
puheenjohtaja
Nurmijärven
Yleisurheilu ry*

Nurmijärven Yleisurheilu ry

www.nyu.fi

nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Johtokunta 2013

Marko Heiskanen, pj.,
markkinointi ja varainhankinta

040 822 0758

marko.heiskanen@perimeter.fi

Merja Asikainen, vpj.,
kioskitoiminta, tiedotus

040 513 8604

merja.asikainen@kolumbus.fi

Ari Ketomäki,

nuorisotoiminta, aikuis- ja veteraaniturheilu

040 500 9312

perhe.ketomaki@gmail.com

Lassi Korhonen, valmennus, seuralehti

040 709 6037

lassi.korhonen@sul.fi

Lauri Laine, kilpailut, kunniakierros

050 386 2217

lauri.laine74@gmail.com

Yuko Leivo

044 479 5004

yuko.leivo@gmail.com

Tapani Markkula,

kirjanpito, maksut, jäsenrekisteri

045 208 6121

tapani.markkula@kolumbus.fi

Roope Pajasmaa, sihteeri

050 365 8351

roope.pajasmaa@kolumbus.fi

Kari Saarinen

040 722 1712

ksfi08@luukku.com

Maarit Vaittinen

040 703 8828

maarit.andersson@hotmail.fi

Muut toimihenkilöt 2012

Pepe Mäenpää, nuorisopäällikkö

044 767 0365

pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Ilkka Hemmilä, tilastomies

050 569 3142

ilkka.hemmila@kolumbus.fi

Markus Pohjonen, ranking

040 759 2192

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 2013 ovat: Aikuiset (1996 ja aiemmin syntyneet) 20 €, lapset ja nuoret (1997 ja myöhemmin syntyneet) 10 € sekä perheet 40 €.

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

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:

Merja Asikainen, Pepe Mäenpää, Sanni ja Emmi Pajasmaa, Lauri Laine, Maarit Vaittinen ja Lassi Korhonen

Kuvat:

Carita ja Minja Nurminen, Ilkka Hemmilä, Tuuli Andersson, Lassi Korhonen

Sivunvalmistus:

Studio Ink Oy / Ari Helminen

Painos: 17 000 kpl

Painopaikka: Salon Lehtitehdas Oy 2013

Ilmoitusmarkkinointi:

Studio Ink Oy / Marja-Liisa Louhio

Lähiliikuntaa lapsille

Nurmijärven Yleisurheilun urheilukoulutoiminta on ollut aktiivista Klaukkalassa ja Kirkonkylällä jo usean vuoden ajan. Vuoden 2012 lopulla seurallamme esitettiin toive saada urheilukoulutoimintaa lähemmäs Nurmijärven pienempien lasten lapsia. Ajatus liikunnan viemisestä lähemmäs lapsia on ollut seuramme tavoitteena ja tästä hyvänä esimerkkinä on tammikuussa 2013 Lepsämään perustamamme urheilukoulu alakouluikäisille.

Lepsämään perustettu urheilukoulu sai tuulta purjeisiin kylällä asuvien aktiivisten vanhempien ansiosta. Lepsämän urheilukoulun puuhamiehenä toimii Alpo Forsström, joka otti asian tiimoilta yhteyttä ja kysyi mahdollisuudesta saada Nurmijärven Yleisurheilun toimintaa Lepsämään. Alpon ideasta oli vaikea kieltäytyä, mies kun lupasi hoitaa tiedottamisen ja olla apuna ohjaamisessa.

Aktiivisten vanhempien ansiosta kylällä toimii nyt kaksikymmenpäinen urheilukoulu, jonka tarkoituksena on liikuttaa lapsia kerran viikossa puolitoista tuntia kerrallaan ja opettaa lapsille niin yleisurheilun alkeita kuin harjaannuttaa lasten sosiaalisia taitoja.

Vanhempien merkitys lasten harrastamisessa on tänä päivänä tärkeässä roolissa ja Alpon hieno esimerkki olkoon mallina muille vanhemmille siinä, miten on mahdollista vaikuttaa lasten harrastustoimintaan. On erittäin hienoa nähdä miten aktiivinen ja liikunta-myönteinen vanhempi tarttuu toimeen ja saa ”pienillä” teoilla ison ilon suurelle joukolle lapsia.

Lepsämän urheilukoulu on saanut hyvän vastaanoton niin lasten kuin vanhempienkin taholta ja nyt joka perjantai-ilta on Lepsämän koulun sali täyttyä innokkaista yleisurheilijain aluista. Puolentoista tunnin urheilukoulukerta sisältää alkuverryttelyt, leikit, lajisuuden ja loppuverryttelyt. Lapsille mieluisien harjoitteiden avulla taidot kehittyvät kuin itsestään ja jokainen oppii jotain uutta.



Alpo Forsströmin aktiivisuuden ansiosta Lepsämään saatiin oma urheilukouluryhmä.



Lepsämän yleisurheilukouluryhmässä ollaan tyytyväisiä siihen, että harrastaminen on mahdollista omalla kylällä.

dollista vaikuttaa lasten harrastustoimintaan. On erittäin hienoa nähdä miten aktiivinen ja liikunta-myönteinen vanhempi tarttuu toimeen ja saa ”pienillä” teoilla ison ilon suurelle joukolle lapsia.

Lepsämän urheilukoulu on saanut hyvän vastaanoton niin lasten kuin vanhempienkin taholta ja nyt joka perjantai-ilta on Lepsämän koulun sali täyttyä innokkaista yleisurheilijain aluista. Puolentoista tunnin urheilukoulukerta sisältää alkuverryttelyt, leikit, lajisuuden ja loppuverryttelyt. Lapsille mieluisien harjoitteiden avulla taidot kehittyvät kuin itsestään ja jokainen oppii jotain uutta.

Tiina Rinnekari moukarin Suomen mestariksi

Tiina Rinnekari heitti ensimmäiseen henkilökohtaiseen Suomen mestaruuteensa helmikuun lopulla Kaustisella järjestetyissä moukarinheiton SM-talvikisoissa. Nikulan heittopaidalla pikkupakkasessa käydyissä kilpailuissa Rinnekari voitti N17-sarjan suvereenisti uudella henkilökohtaisella ennätyksellään 62,58. Toiseksi tullut Kurikan Ryhdin Maija Valli jäi lähes neljän metrin päähän. Rinnekarin kesällä 2012 heitetty entinen ennätys parani lähes kaksi metriä. Isänsä Hannu Rinnekarin valmennuksessa oleva Tiina on kehittynyt tasaisen varmasti kohti oman sarjansa kansainvälistä tasoa. Kesällä 2012 hän osallistui kilpailun nuorimpana heittäjänä Kalevan Kisojen moukarikarsintaan sijoittuen 13. sijalle.

Omalla ennätystuloksellaan Rinnekari ylitti samalla 17-vuotiaiden Suomen Urheiluliiton asettaman 17-vuotiaiden MM-kilpailujen 62 metrin tulosrajan. Joukkueeseen pääsemiseksi tulosraja on kuitenkin heitettyä 1.5. alkavalla kilpailukaudella, joten vielä tässä vaiheessa tehtyjä tuloksia ei huomioida. Joukkuetta katsastetaan mm. Nuorten Eliittikisoissa Klaukkalassa 18. kesäkuuta, jolloin moukarinheito tulee varmasti olemaan eräs kisojen mielenkiintoisimmista lajeista.

N19-sarjassa Tiinan isosisko Heli joutui tyytymään hopeaan uuden ennätyksensä 59,40 heittäneen Säkylän Urheilijoiden Sanni Saarisen voittaessa mestaruuden. Tappio oman sarjan SM-kilpailussa oli Heli Rinnekarille ensimmäinen lähes neljään vuoteen. Helin tulokseksi tekniikkamurheiden



Tiina Rinnekari moukari selvään mestaruuteen SM-talvikisoissa Kaustisella.

täyttämässä kilpailussa jäi 56,89. Erica Riento oli saman kilpailun viides.

Profiili

Tiina Rinnekari
Ikä: 16
Laji: moukarinheito
Seura: Nurmijärven Yleisurheilu

Parhaat saavutukset:

N17 Suomen mestaruus	2013
N16 SM-hopeaa	2012
T15 SM-hopeaa	2011
T14 SM-pronssia	2010

Tuloskehitys:

vuosi	3 kg	4 kg
2009 (13)	34,98	
2010 (14)	51,51	37,93
2011 (15)	56,62	45,52
2012 (16)	60,77	52,85
2013 (17)	62,58	

Mitä kuuluu Maaritin ryhmälle?

Kiitos kysymästä – ihan hyvää, vaikkakin tähän harjoituskauteen on mahtunut paljon vastoinkäymisiä, mutta onneksi myös mukavia onnistumisia. Ryhmämme kokoonpano vahvistui alkusyksystä kahdella uudella innokkaalla harjoittelijalla, kun Oliver ja Ella liittyivät iloksemme joukkoomme ja tammikuussa saimme vielä yhden uuden urheilijan mukaan, kun Frida innostui yleisurheilusta. Näiden uusien ryhmämme jäsenten lisäksi ryhmässänne treenaavat Matias, Emmi, Sanni, Kati, Nelli, Minja, Ida, Pinja ja Emilia. Ryhmämme kokoonpanon perusteella voi todeta, että tyttöjen keskuudessa yleisurheilu on suosittua – ja näiden tyttöjen mielestä yleisurheilua kannattaisi harrastaa muidenkin. Joten ei muuta kuin mukaan!

Aloitimme harjoituskauden tänä vuonna viiden päivän vaellusreissulla pohjoisessa. Lensemme Kittilään, josta siirryimme Leville. Suurimman osan ajasta vietimme Levitunturin ympäristössä, mutta yövyimme myös Pallastunturilla autiotuvassa. Yö autiotuvassa ilman sähköä ja muita mukavuuksia oli nuorille todella ainutlaatuinen kokemus. Se miten hiljaista, rauhallista, kaunista ja puhdasta tunturissa oli, teki nuoriin vaikutuksen. He makasivat yhtenä päivänä tunturissa mättäällä ja kuuntelivat hiljaisuutta – ja sanoivat minulle: ”Maarit – kuuntele täällä on todellakin hiljaista, ihanan hiljaista.” Ei voi muuta todeta kuin, että WAU, onpa mahtavia nuoria. Valmentajana haluan tarjota näille nuorille erilaisia kokemuksia yleisurheilun lisäksi. Pitää olla motivaattoreita, että jaksaa puurtaa pitkän harjoituskauden. Tähän asti nämä yhteiset reissut ovat olleet ryhmämme sokeri, joita on voinut aina pimeinä hetkinä ”maistella”.

Mukavan reissun jälkeen palasimme normaaliin arkeen ja harjoitusrytmiin – eli maanantaisin Klaukkalan koulun juoksusuoralla nopeustreenit, tiistaina saman koulun salissa lihas-kuntoa, torstaina kuntopallo-, loikka- ja levytankoharjoitus Keudan salilla ja viikonloppuisin mahdollisuuksien mukaan lajitreenit Helsingissä Liik-

kuntamylyssä tai Espoossa Esport-areenalla. Harjoitusolosuhteet ovat näitesti sanottuna haasteelliset – annamme muille aika paljon etumatkaa talven aikana, koska emme pääse tekemään lajitreeniä talven aikana säännöllisesti omassa kunnassa. Harjoituspaikkamme eivät yksinkertaista mahdollista sitä. Tästäkin huolimatta monet ryhmäni urheilijat ovat parantaneet omia ennätyksiä talven hallikisoissa eli perustekemiselläkin saa jotain aikaiseksi. Toivon hartaasti, että saisimme kuntaamme joskus monitoimihallin, jossa olisi otettu huomioon myös yleisurheilijat. Tämän toiveen täyttymistä odotellessa pitää pärjätä näillä olosuhteilla.

Loka- ja tammikuussa osa ryhmäni urheilijoista kävi Pajulahdessa leireillä – piiri- ja alueleirityksessä. Nämä leirit mahdollistavat sen, että urheilijat pääsevät tekemään lajiharjoituksia ammattitaitoisten valmentajien opastuksessa ja tapaavat muiden seurojen urheilijoita – pääsevät siis verkostoitumaan. Kun nuorilta kysyy, että mikä leireillä on mukavinta, niin ensimmäisenä tulee vastaus: KAVE-RIT ja se että pääsee tekemään lajitreeniä ja saa treenata pari kertaa päivässä. Tämän vuoden piirileiriltä tuli muistona myös yksi murtunut kyynärpää, mikä onneksi on jo parantunut. Alueleirillä treenataan jo vähän enemmän lajitreeniä kuin piirileirillä, mutta kyllä tälläkin leirillä mukavinta ovat kaverit ja kova treenaaminen.

Haastattelin ennen jutun kirjoittamista urheilijoita ja kyselin heiltä seuraavia asioita;

1. Miten kuluva harjoituskausi on sujunut, oletko saanut harjoitella terveenä, onko motivaatio kohdillaan?
2. Kilpailitko hallissa ja jos kilpailit, niin miten kisat sujuivat, tuliko ennätyksiä vai pettymyksiä?
3. Kivoin / mukavin treeni? Onko treenejä, joista et pidä ollenkaan?
4. Mitkä ovat kesän tavoitteet – tulos / sijoitus?
5. Mikä on yleisurheilussa hausointa?
6. Miksi harrastat yleisurheilua? Miksi muidenkin kannattaisi liittyä yleisurheilun pariin?
7. Risut ja ruusut valkku Maaritille!

Tässä yhteenveto vastauksista:

1. Suurin osa on saanut harjoitella talven terveenä, mutta on joukkoon mahtunut kyynärpään murtuma, murtuma nilkassa, jalkapöydän vamma, säären vaivoja eli ”penikkatauti”, polvivaivoja jne. Eli totuus taitaa olla, että urheilija ei tervettä päivää näe, mutta onneksi näistä ollaan selvitetty.

Niin ja kaikilla on motivaatio KORKEALLA – ja sen on kyllä huomannut – kiitos siitä.

2. Tänä talvena olla kisailtu vähemmän kuin ennen – lähinnä pm-kisoihin osallistuttiin ja pari nuorta on käynyt Tampereen hallikisoissa. Ne, jotka kisailivat paransivat omia ennätyksiään. Saamme kyläkin vielä paljon harjoitella, jotta kesällä ennätykset oikein kunnolla ropisevat, koska kaikki eivät olleet tyytyväisiä hallituloskiinsa.

3. Kaikki pitävät lajitreeneistä eli Myllyn ja Espoon harkat ovat mukavimpia – mutta kyllä muutamalle urheilijalle kuntopiiritkin olivat niitä mukavia treenejä. Pari juoksijaa on kuulema oppinut pitämään 200-400 metrin vetojen jälkeisestä olotilasta – siitä kun on 10 vedon jälkeen aivan puhki – mutta sitten olo tuntuu jotenkin oudon mukavalta. Tämä ilahdutti valkkua. Yleisesti juoksutreeniä pidettiin kovasti. Ei-kivoja treenejä ei kuulemma olekaan – en tiedä onko tämä ihan totta.

4. Kaikille kesän tavoitteet ovat selkeät, niin kuin kilpaurheilijalle pitääkin – eli ei lähdetä vain kokeilemaan miten menee vaan tavoite on tehdä omia ennätyksiä ja sijoittua SM-kisoissa hyvin. Tavoitteet on siis korkealla – hyvä juttu. Joillekin on tärkeintä, että vammat saadaan kuntoon ja tätä kautta tavoite on päästä edes kisailemaan kesällä.

5. Hauskinta yleisurheilussa on kuulemma kaverit ja se, että kunto nousee ja huomaa kehittyneensä. Yleisurheilu on monipuolinen laji ja se antaa paljon uusia kokemuksia. Yleisurheilu on kivaa myös siksi, kun saa kilpailla ja tuloksesta näkee heti, että onko kehittynyt.

6. Kaikki harrastavat yleisurheilua



siksi, koska se on KIVAA. Muutama jopa rakastaa tätä lajia ja varsinkin kilpailemista. Yleisurheilu on opettanut keskittymään ja tuntemaan oman kroppansa paremmin. Tämän kautta saa tuntea onnistumisia ja myös välillä niitä pettymyksiä, niitä kasvattavia tietysti. Urheilijat suosittelevat yleisurheilua, koska harjoittelemalla kunto nousee ja lajin parista saa uusia kavereita. Lisäksi pääsee kiertämään Suomea ja saa kokea hauskoja hetkiä kentällä ja leireillä.

7. Valkkukin sai enemmän ruusuja kuin risuja – olen kuulemma kiva, innostava, iloinen, kuunteleva ja patistankin treenaamaan sopivasti. Jaksan kuulemma tsempata huonoina aikoina – no, sehän on minun tehtäväni. Lajitreeneissä voisin antaa vielä enemmän neuvoja – tämä on hyvä kommentti urheilijoilta, josta aion ottaa opiksi.

Kuten näistä vastauksista huomaa, niin ryhmäni urheilijat ovat todella motivoituneita, upeita nuoria urheilijainalkuja. Heidän kanssaan jokainen treenikerta on ainutkertainen – ja heidän ansiostaan pysyn itsekin vielä ”nuorena” ja kartalla siitä missä nykypäivänä mennään.

Toivotaan, että kaikkien vaivat

saadaan kuntoon ja päästään oikein kunnolla treenaamaan kesää kohti. Tässä on vielä muutama kuukausi edessä ennen kuin kilpailukausi alkaa – joten kovat treenit on vielä edessä ennen kuin päästään nauttimaan kesän sadosta. Uskon vahvasti, että näistä urheilijoista kaikki tulevat tekemään kesällä omia ennätyksiään ja hyviä sijoituksiakin on tiedossa. Jollekin tulee myös se ensimmäinen kisa eteen. Ennen kesää on vielä yhden piiri – ja alueleirit edessä, joten sieltä päästään hakemaan lisää motivaatiota ja oppia. Ja vaikka tämä yleisurheilu on niin mukavaa ja aikaa vievää, niin se pitää tietenkin mainita, että ennen urheilua tulee kuitenkin vielä koulu. Ilman opiskelua ei pärjää, mutta uskon, että tämä hyvä harrastus antaa hyvät eväät myös koulun käyntiin.

Loppuyhteenvetona voi todeta, että hyvää ja vähemmän hyvää kuulemu, mutta toivotaan, että kesä kaiken muuttaa voi. Ilman unelmia elämä olisi tylsää ja ilman näitä upeita urheilijoita minunkin elämäsi olisi vähän liian yksinkertaista.

Näihin kuviin ja tunnelmiin – kaikki mukaan yleisurheilun pariin!

Nurmijärven Yleisurheilun Juoksukoulu huhtikuussa

Juoksukoulu on Suomen Urheiluliiton yhdessä urheiluseurojen kanssa toteuttama laadukas koulutuspaketti, joka on tarkoitettu juoksuharrastusta aloitteleville. Juoksukoulu sisältää neljä tapaamiskertaa, joilla jokaisella on oma teemaluontonsa ja teemaharjoituksensa.

**JUOKSU
KOULU**

Koulun vetäjänä toimii Pepe Mäenpää, jolla on yli kymmenen vuoden kilpajuoksutausta nuorten maa-joukkueetasolla ja paljon hyviä vinkkejä juoksuharrastuksen aloittamiseksi.

Tapaamiskertojen teemat on suunniteltu erityisesti juuri juoksuharrastusta aloitteleville sopiviksi. Sisältöinä ovat: kuinka harjoittelen oikein, oikeanlainen juoksu-tekniikka, lihaskunto ja lihashuolto sekä peruskestävyys- ja voimaharjoittelu.

Juoksukoulu järjestetään Klaukkalan urheilukentällä ja Klaukkalan ala-asteella. Kokoontumisajat ovat ma 29.4., ma 6.5., ma 13.5. ja to 16.5. klo 18-20. Jokainen kokoontuminen sisältää luennon ja harjoituksen.

Juoksukoulun hinta on 85 euroa.

Ilmoittautuminen on käynnissä osoitteessa www.nyu.fi

Tiedustelut ja yhteydenotot: pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai 044-767 0365

Voit kysyä myös Juoksukoulupakettia yritykselle. Rää-
tälöimme Juoksukoulun yrityksesi tarpeen mukaan.

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

**Uudenmaan
IMUPALVELU**
www.imupalvelu.fi

www.SARLIN.com

UI,
KUNTOILE,
RENTOUDU

Hyvinvointia
Rajamäen
Uimahallissa!

**RAJAMÄEN
UIMAHALLI**

Kuntolanpolku 1, 05200 Rajamäki
Puh. (09) 276 6720 www.rajamaen-uh.fi

Kesän yleisurheilukoulut

Klaukkalan kentällä urheilukoululaiset pääsevät nauttimaan liikunnan riemusta kahtena iltana viikossa (tiistaisin ja torstaisin) ja kirkonkylässä Parkkimäen kentällä kerran viikossa (maanantaisin). Yleisurheilukoulut 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.

Koko kesän urheilukoulumaksu on 100 € / lapsi. Yleisurheilukouluun osallistuminen edellyttää seuran jäsenyyttä. Lisätietoa jäsenyydestä ja jäsenmaksuista löytyy sivulta 2.



Urheilukoulun hintaan sisältyy: ohjattu liikunnan opetus, t-paita, yleisurheilulisenssi, vakuutus, maksuton osallistuminen kesän viikkokisoihin ja muihin seuran omiin kilpailuihin sekä sylin täydeltä liikunnan iloa.

Urheilukoulujen vetäjinä toimivat seuramme koulutetut ohjaajat, joilla on jo vuosien kokemus toiminnasta.

Ilmoittautuminen alkaa huhtikuussa osoitteessa www.nyu.fi. Samasta paikasta löydät myös eri ryhmien tarkemmat alkamisajat. Lisätietoja NYU:n nuorisopäällikkö Pepe Mäenpää pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi, 044 7670 365



Aloita kesälomasi sporttisesti

Sporttileiri Klaukkalassa

Nurmijärven Yleisurheilu järjestää tulevana kesänä kaksi nelipäiväistä sporttileiriä Klaukkalan urheilukentällä.

Leirit ovat tarkoitettu 7-12-vuotiaille tytöille ja pojille.

Leirit toteutetaan 4-päiväisinä 6 tunnin päiväleireinä ja ajankohdat ovat maanantaista torstaihin 10.6. – 13.6. ja 17.6. – 20.6.

Leirin hinta on NYU:n jäsenille 130 €/ lapsi (sisaralennus 20 €) ja ei-jäsenille 150 €/lapsi

Leirin hintaan sisältyy:

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

Lisätiedot ja ilmoittautumisohjeet löydät huhtikuun alussa osoitteesta www.nyu.fi. Lisätietoa myös nuorisopäällikkö Pepe Mäenpäältä sähköpostitse pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai puhelimitse 044 7670 365

Päiväurheilukoulu kesäkuussa Klaukkalan urheilukentällä

Aloita kesälomasi Nurmijärven Yleisurheilun järjestämässä yleisurheilulajeihin paneutuvassa päiväurheilukoulussa. Pääset tutustumaan yleisurheilun lajikirjoon ammattitaitoisessa ohjauksessa.

Päiväurheilukoulu järjestetään 3.-19.6. maanantaista perjantaihin päivittäin klo 10.00-12.00.

Koulu on tarkoitettu 7-12-vuotiaille yleisurheilusta kiinnostuneille tai jo sitä harrastaville lapsille.

Päiväurheilukoulun hinta on seuran jäsenille 90€ ja ei-jäsenille 110€.

Mikäli samasta taloudesta urheilukouluun osallistuu kaksi tai useampia lapsia, on perhe oikeutettu sisaralennukseen (20€ / lapsi).

Osallistumismaksu sisältää ohjatun toiminnan, vakuutuksen ja t-paidan.

Ilmoittautuminen alkaa huhtikuussa. Lisätietoja nettisivuiltamme www.nyu.fi ja sähköpostitse pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurheilu.fi tai puhelimitse 044 7670 365



Rajamäen Apteekki

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

**MUKANA TUKEMASSA
NUORTEN YLEISURHEILUA**

NOPEA • PALVELEVA • EDULLINEN

**Uudenmaan
Rakentajapalvelu**

KLAUKKALA puh. 09-29 76 300

Kilpailukutsu



Taas Hippoillaan

Tervetuloa 26. HIPPO-OLYMPIALAIISIIN

Sarjat ja lajit:

Tytöt ja pojat 2009, 2008 ja 2007 syntyneet:

40m ja pituus

Tytöt ja pojat 2006 ja 2005 syntyneet:

40m ja pallonheitto

Tytöt ja pojat 2004 syntyneet: 40m ja kuula

Tytöt ja pojat 2003 syntyneet: 60m ja kuula

Sarjat ovat erikseen tytöille ja pojille ja erikseen kullekin syntymävuodelle.

Osallistua voit joko yhteen tai kahteen lajiin.

Vuonna 2010 tai myöhemmin syntyneet

toivotamme tervetulleeksi tulevina vuosina.



Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen on mahdollista vain

sähköpostitse perjantaihin 24.5.2013

klo 20:00 mennessä osoitteella hippo@

nurmijarvenyleisurheilu.fi.

Ilmoittautumisen tulee sisältää sukunimesi,

etunimesi, sarjasi (T tai P + syntymävuosi) ja lajit,

joihin osallistut, sekä ilmoittajan yhteystiedot..

Vahvistamme aina ilmoittautumisen. Jos et saa

vahvistusta 3-4 päivän sisällä ilmoittautumisesta,

niin ota yhteys Tapani Markkulaan.

Kentällä ei voi enää kilpailupäivänä ilmoittautua. Osanottajamäärä rajoitetaan 675 kilpailijaan, osallistujat otetaan mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ei osanottomaksua. Vapaa pääsy. Kaikki osallistujat palkitaan.

Kilpailun järjestävät Keski-Uudenmaan Osuuspankki ja Nurmijärven Yleisurheilu.

Kisatietoja julkaistaan lisää lähempänä kisapäivää www.nyu.fi -sivustolla.

Tiedustelut:

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

Kilpailupäivänä vain puhelintiedusteluja.

Tervetuloa!

Seuran omat viikkokilpailut Klaukkalassa ja Kirkonkylällä



Urheilukoululaisille ja muille kilpailemisesta kiinnostuneille urheilijanaluille on jälleen luvassa mukavan suosion saavuttaneita viikkokilpailuja. Tänä kesänä viikkokilpailutoimintaa laajennetaan myös kirkonkylään Parkkimäen urheilukentälle, missä järjestetään kilpailu heinäkuun alussa.

Viikkokisat on tarkoitettu matalan kynnyksen kisoiksi, jossa on helppo totutella yleisurheilukilpailujen ilmapiiriin, yleisurheilun sääntöihin ja kilpailun kulkuun. Kisoissa on mahdollisuus kokeilla rahkeita kesän aikana monessa eri lajissa. Kisoihin ei ole osallistumismaksua ja omat lajin- sa voi valita halunsa mukaan kesän kilpailuohjelmasta. Viikkokilpailuissa ei jaeta erillisiä palkintoja, mutta aktiivisimmin osallistuneet palkitaan kauden päättäjaisissa joulukuussa.



Viikkokilpailujen päivämäärät:

Klaukkalan urheilukentällä 25.6., 30.7., 13.8. ja 3.9. sekä Parkkimäessä 1.7.

Vuoden 2012 viikkokisat kokosivat parhaimmillaan yli 50 lasta Klaukkalan urheilukentälle. Nyt toivotamme yhä suuremman kilpailijajoukon mukaan mittamaan omia rajoja tutuissa ja ehkä hieman vieraammissakin lajeissa.

Lajiohjelman, ilmoittautumisohjeet ja muuta lisätietoa Viikkokisoista löydät huhtikuussa osoitteesta www.nyu.fi.

Tervetuloa mukaan kilpailemaan ja pitämään hauskaa!

Koko perheen seuraleiri Liikuntakeskus Pajulahdessa 27. -29.9.20013

Nurmijärven Yleisurheilu järjestää seuran urheilijoille ja urheilijoiden vanhemmille viikonloppuleirin syyskuun viimeisenä viikonloppuna Liikuntakeskus Pajulahdessa. Leiri on tarkoitettu kaikille 10 vuotta täyttäneille. Myös vanhemmilla on mahdollisuus tänä vuonna lähteä mukaan leireilemään. Järjestettyä ohjelmaa on varattu niin lapsille kuin vanhemmille. Leirillä on luvassa paljon ryhmäkohtaisia harjoituksia ja mukavaa yhdessäoloa. Tartu nyt tilaisuuteesi, varaa paikkasi NYU:n seuraleiriltä ja vietä sporttinen koko perheen yleisurheiluviikonloppu Pajulahdessa!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.nyu.fi



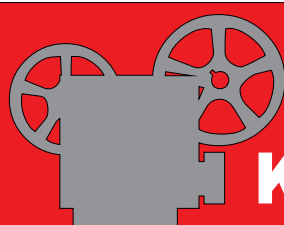
Vuosittainen seuraleiri on Nurmijärven Yleisurheilussa jo perinne. Kuvassa seuraleiriläisiä Vierumäellä vuonna 2008.

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



Kino-Juha

Keskustie 7, 01900 Nurmijärvi

Puh. 041 518 9490

www.kinojuha.com

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



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

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

**Café Muru Oy**

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

VIRKKI T KY

Hannu Haapakorpi 040 515 3430
Timo Virkki 040 529 4891
Lokakuljetukset

UUDENMAAN HAMMASPALVELU

KLAUKKALA, Lepsämäntie 1
NURMIJÄRVI, Keskustie 5

P. 020 741 1420

www.hammaspalvelu.com

TILITOIMISTO**IRMA KOSKINEN OY**

Kuonomäentie 3 A 3, Klaukkala
Puh. 2761385

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

**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

Tuttu ja turvallinen

**KLAUKKALAN
AUTOKOULU**

www.klaukkalanautokoulu.fi

Puh. 879 9550

Nurmijärven Yleisurheilun juniorit pm-junnuhalleissa

Uudy:n pm-junnuhallit käytiin lauantaina 9.2. Helsingissä Liikuntamylyssä. 9-15-vuotiaiden huipentuma keräsi paikalle yli 200 nuorta kilpailijaa. Nurmijärven Yleisurheilun urheilijat saavuttivat yhteensä 15 mitalia ja monelle matkaan tarttui mitalin sijaan paljon uusia yleisurheilukokemuksia. Monella nuorella olikin palkintokorokkeen sijaan terveenä tavoitteena tehdä uusi oma ennätys ja sitä kautta katsoa, mihin asti tulos riittäisi. Hallikilpailu onkin loistava mahdollisuus päästä testaamaan omaa kuntoaan kesken talven urheilukoulujen ja harjoitusten.

Nurmijärven Yleisurheilun nuorista kultaan mitaliin ylsivät Matias Meriläinen, Oliver Alakörkkö ja Tuukka Röpelin. Matias voitti P13-sarjan 1000 metriä kelpo ajalla 3.04,85. Matiasen perässä maaliin juoksivat hopealle ja pronssille niin ikään seuramme värejä edustaneet Simo Kauppila ja Aapo Virolainen. Saman ikäluokan kuulakilpailun voittoon pukkasi Oliver Alakörkkö tuloksella 11,38. P15-sarjassa Tuukka Röpelin oli niin ikään kingi ringissä ja voitti sarjansa tuloksella 11,18.

Pm-junnuhallien järjestämisestä vastasi totuttuun tapaan Uudy yhdessä jäsenseurojen kanssa. Jokaisella seuralalla oli vastuulajinsa. Nurmijärven Yleisurheilu vastasi



pituuden läpiviennistä, josta suuret kiitokset lajihoitajalle Roope Pajasmaalle. Roope oli saanut avukseen lasten vanhemmista toimitsijaryhmän, jonka toiminta oli sentin-tarkkaa työskentelyä.

Peruskuntaa ja elämyksiä Lapista

Syksyisenä lauantaiaamuna joukko nuoria urheilijoita ja valmentajia suuntasivat rinkat selässä kohti Helsinki-Vantaan lentokenttää. Matkaan lähtivät: Minja, Ida, Kati, Emmi, Sanni, Oliver, Matias, Maarit, Jussi ja Roope. Lentokoneeseen päästiin nousemaan vasta pienen säädön jälkeen, koska Matias oli unohtanut puhelimensa ja passinsa kotiin.

Saavuimme Kittilän lentokentälle reilun tunnin lentomatkan jälkeen ja sieltä menimme taksilla Leville mökille. Ihmettelimme kaikki miten hienoon paikkaan olimme tulleet, sillä mökistä löytyi niin poreamme kuin taulutelevisiokin.

Seuraavana päivänä aloitimme varsinaisen vaelluksen Pallastunturilla. Ilma oli sangen mainio ja meillä riitti paljon ihasteltavaa upeissa maisemissa. Koko päivän vaelluksen, monen proteiini-patukan ja usean tauon jälkeen saavumme autiotuvalle Matias (tiedustelijamme) etunenässä. Meitä lapsia oli huijattu! Meille oli kerrottu, ettei autiotuvalle olisi ollenkaan vesisoja eikä lämmitystä, mutta se olikin valhetta. Tuvasta löytyi ulkokuusi, lämmitysuuni, kerrossängyt ja muutaman sadan metrin päässä oli vielä kahvilakin! Vietimme tuvalla iltaa paistaen makkaroita, räpsimällä kuvia ja kertomalla kummitustarinoita. Kerrossängyt (varmaan 100 vuotta vanhat) olivat mukavat ja tupa lämmin ja nukuttua kaikki taisivat saada kohtuullisen hyvin.

Seuraavana aamuna pakkasimme rinkkamme ja lähdimme kohti suurta



Pallastunturin huippua. Muutaman tunnin vaelluksen jälkeen saavuimme sumuiselle ja kylmälle tunturin huipulle. Pallakselta palasimme takaisin Kittilään ja Levitunturin kupeeseen. Seuraavana päivänä kiipesimme Kätäkunturin huipulle – ja vauhti tämä tunturin huipulle oli niin reipas, että Maarit ja Roope saapuivat vasta tovin nuorten perästä – vanhana sitä ei ole enää niin kiire. Viimeisenä päivänä kävelimme ja juoksimme Levin eturinteen 720 porrasta ylös ja vielä vauhdikkaammin alas – näin tuli tehtyä kauden ensimmäinen porrastreeni.

Näiden viiden päivänä aikana vaelsimme kymmeniä kilometrejä – tutustuimme siis Pallas-, Levi- ja Kätäkunturien upeisiin maisemiin. Vaelluksen

lisäksi kohotimme jo ennestään hyvää yhteishenkeämme laulamalla karaokea ja kylpemällä ulkoporeammeissa – ja ennen kaikkea nautimme Jussin maukkaista kokkauksista.

Päällimmäisenä jäi mieleen, että kyllä tunturissa/luonnossa voi olla hiljaista. Makasimme tunturin huipulla lähellä autiotupaa ja kuuntelimme hiljaisuutta – se oli uskomaton kokemus – tämä hiljaisuuden rikkoi vain porotokan kellon kilkatus.

Tämä reissu tarjosi taas yhden upean kokemuksen – kannatti lähteä ja toivottavasti päästään taas uudestaan.

Tämän jutun kirjoittivat
Sanni ja Emmi Pajasmaa

Nurmijärven Yleisurheilu palkitsi parhaitaan

Vuoden 2012 parhaat urheilijat palkittiin perinteisissä kauden päättäjäisissä viime vuoden lopulla. Eri sarjojen parhaiden urheilijoiden ohella palkittiin erilaisissa seuran sisäisissä kilpailuissa menestyneitä ja aktiivisuutta osoittaneita nuoria urheilijoita. Palkittavien joukosta löytyi myös muita seuran kannalta tärkeitä henkilöitä, joita ilman seura ei voisi toimia. Seuraavassa listaus palkituista.

Sarjojen parhaat 2012: P9 Aku Rissanen, T9 Suvi Porokari, P10 Matias Ketomäki, T10 Nea Kylmänen, P11 Kimi Rinnekari, T11 Venla Röpelin, P12 Matias Meriläinen, T12 Emmi Pajasmaa, P13 Tuukka Röpelin, T13 Viivi Lehikoinen, T14 Minja Nurminen, P15 Oskari Lehtonen, T15 Nelli Saves, N17 Tiina Rinnekari, N19 Heli Rinnekari, M19 Jere Mäkelä, M22 Leevi Lindstedt, M Markus Pohjonen

Vuoden parhaat 2012: Vuoden poikaurheilija Oskari Lehtonen, Vuoden tyttöurheilija Viivi Lehikoinen, Vuoden tsemppari Ida Andersson, Vuoden tulokas Oliver Alakörkkö, Vuoden kehittyjä Pinja Porokari, Vuoden urheilija Heli Rinnekari, Vuoden veteraaniurheilija Ari Ketomäki, Vuoden valmentaja Lassi Korhonen, Vuoden toimitsija Carita Nurminen, Vuoden yhteistyökumppani Keski-Uudenmaan Osuuspankki, Kunniakierospalkinto Paavo Teräväinen

Seuran pöytästandaari numero 7 luovutettiin Kari Pöllä-selle tunnustuksena pitkäaikaisesta aktiivisesta seuratoiminnasta

B-pikari 2012: Viivi Lehikoinen (N 800 m B-luokka), Nina Leivo (N 800 m B-luokka), Sanni Pajasmaa (N seiväs B-luokka), Kati Rinnekari (N seiväs B-luokka), Oskari Lehtonen (M 3-loikka B-luokka)

B-pikari jaetaan urheilijalle, joka ensimmäisen kerran saavuttaa B-luokan tuloksen miesten tai naisten sarjassa. Pikarit not: 1-12 jaettiin vuonna 2011, nyt jaetaan pikarit not: 13-17.

Ranking 2012: 1. Viivi Lehikoinen 269, 2. Sanni Pajasmaa 213, 3. Matias Meriläinen 189, 4. Ida Andersson 180, 5. Oskari Lehtonen 173, 6. Oliver Alakörkkö 163, 7. Minja Nurminen 136, 8. Pinja Porokari 112, 9. Kati Rinnekari 107, 10. Emmi Pajasmaa 103, 11. Simo Kauppila 81, 12. Suvi Porokari 74, 13. Kimi Rinnekari 70, 14. Tuukka Röpelin 60, 15. Heikki Rahkila 55, 16. Matias Ketomäki 52, 17. Venla Röpelin 51, 18. Emilia Haakana 48, 19. Milla Viisanen 41, 20. Mikael Wikman 38

Koko kilpailukauden kestävä Ranking-kilpailu on tarkoitettu 15-vuotiaalle ja nuoremmille urheilijoille. Rankingin sääntöjä ja erilaisia tilastoja menneiltä vuosilta löydät osoitteesta www.nyu.fi.

Viikkokisat 2012:

5 kilpailuun osallistuneet: Oona Ketomäki, Inkaliina Nurminen, Nette-Nina Hiltunen, Essi Kärhä, Matias Ketomäki, Liina Ylikotila

4 kilpailuun osallistuneet: Eveliina Nurminen, Salla Hyvönen, Kerttu Kilpeläinen, Leevi Leskelä, Toni Rinnekari, Suvi Porokari, Suvi Rantala, Samu Käyhty, Luukas Jääskeläinen, Petra Häggqvist, Ilona Nourrisson, Markus Mero, Mikael Wikman, Stella Vaittinen

Viikkokisoissa ei palkita tuloksista tai sijoituksista, vaan aktiivisuudesta. Kesän aikana aktiivisimmin osallistuneet pääsivät pokkaamaan kauden päätyttyä komean pokaalin.

Seuran mestaruuscup:

T7 (2005) 1 Oona Ketomäki 37, 2 Eveliina Nurminen 10 ja Anniina Forsström 10, 4 Pinja Kylmänen 7, 5 Anni Meriläinen 5

T8 (2004) 1 Inkaliina Nurminen 37, 2 Salla Hyvönen 20, 3 Nette-Nina Hiltunen 15, 4 Kerttu Kilpeläinen 13, 5 Jenni Kotamäki 7, 6 Emilia Kapanen 5

T9 (2003) 1 Suvi Porokari 39, 2 Suvi Rantala 34, 3 Adele Vuorinen 17 ja Jenna Lamio 17, 5 Ella Pajasmaa 10, 6 Eveliina Julkunen 7, 7 Annukka Lönnrot 2

T10 (2002) 1 Nea Kylmänen 51, 2 Essi Kärhä 27, 3 Oona Mustonen 10, 3 Jemina Saari 10, 5 Janette Lohilahti 7, 6 Fabienne Kögel 5

T11 (2001) 1 Venla Röpelin 30 ja Petra Häggqvist 30, 3 Ilona Nourrisson 24, 4 Amanda Vuorinen 10

T12 (2000) 1 Emmi Pajasmaa 50, 2 Stella Vaittinen 41, 3 Liina Ylikotila 36, 4 Ada Laitala 3

T13 (1999) 1 Sanni Pajasmaa 44, 2 Viivi Lehikoinen 42, 3 Kati Rinnekari 35, 4 Heidi Mustonen 7, 5 Jenna Kylmänen 5 ja Nadja Krasivskaya 5

T14-15 (1997-1998) 1 Pinja Porokari 33, 2 Ida Andersson 24 ja Minja Nurminen 24, 4 Nelli Saves 20, 5 Heidi-Maria Jäkälä 14, 6 Emilia Haakana 10, 7 Kantelinen Nelli 3

P7 (2005) 1 Rasmus Puhakka 37, 2 Eero Laine 24, 3 Rolf Vuorinen 19, 4 Oskari Huppunen 10 ja Luukas Samuel Lah- ti 10, 6 Arttu Kattelus 5

P8 (2004) 1 Eemil Laine 37, 2 Toni Rinnekari 29 ja Leevi



3-loikan SM-hopeamitalisti Oskari Lehtonen palkittiin vuoden poikaurheilijana. Oskari sijoittui Rankingissa viidenneksi ja lisäksi hänelle ojennettiin B-pikari.



Vuoden tulokkaana palkittu Oliver Alakörkkö rynnisti heti ensimmäisenä aktiivisuutensa kansalliseen kärkeen useassa lajissa.



Viikkokisojen aktiivisimmat urheilijat palkittiin komeilla pokaaleilla.

Leskelä 29, 4 Samuli Heiskanen 18, 5 Justus Kankaanpää 11, 6 Elias Enckel Elias 7

P9 (2003) 1 Aku Rissanen 47, 2 Aleksi Hämäläinen 10, 3 Samu Käyhty 5

P10 (2002) 1 Matias Ketomäki 51, 2 Aleksi Viisanen 25, 3 Luukas Jääskeläinen 10

P11 (2001) 1 Markus Mero 37, 2 Kimi Rinnekari 34, 3 Heikki Rahkila 32, 4 Mikael Wikman 15, 5 Akseli Tiainen 10, 6 Joona Kalliomäki 7

P12 (2000) 1 Oliver Alakörkkö 45, 2 Matias Meriläinen 42, 3 Simo Kauppila 29, 4 Eelis Arokoski 7

P13 (1999) 1 Tuukka Röpelin 30, 2 Väinö Savolainen 10

P14-15 (1997-1998) 1 Oskari Lehtonen 30, 2 Teemu Mustonen 10

Seuranmestaruuscupissa palkittiin kauden päätteeksi eri seuranmestaruuskilpailuista eniten sijoituspisteitä keränneet sarjoittain. Lisäksi palkittiin kaikki ne urheilijat, jotka osallistuivat kaikkiin kilpailuihin, mutta eivät yltäneet sarjassaan kolmen parhaan joukkoon. Voit tutustua sääntöihin ja pisteytykseen tarkemmin tämän lehden sivulla 9.



Vuoden urheilijaksi valittu Heli Rinnekari voitti ikäluokansa Suomen mestaruuden sekä talvella että kesällä, oli hopealla Pohjoismaiden mestaruuskilpailuissa ja edusti Suomea nuorten MM-kilpailuissa.

The Art of Enzymes
roal

www.roal.fi

Rakennusapu Osmala & Törmä

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

MK-Louhintä Oy

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

KULJETUS

A. Järvinen

NURMIJÄRVI

MONITOIMIRENGAS KY

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesut

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

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

Ruusulinna

Nurmijärvi

TUKEE

URHEILIOITA

www.ruusulinna.net



Auktorisoitua laatusännöintiä !

www.lahex.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 kouluttautua 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 Mäenpään 044 767 0365 / pepe.maenpaa@nurmijarvenyleisurhelu.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
- mahdollisuuden Suomen Urheiluliiton valmentajakoulutukseen
- mahdollisuuden osallistua urheilijoiden kanssa piiriin 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

Aikuisten yleisurheilukoulu kesällä 2013

Nurmijärven Yleisurheilu järjestää heinä – elokuussa aikuisille suunnatun yleisurheilukoulun. Aikuisten yleisurheilukoulussa saat ammattitaitoista opastusta seitsenottelun lajeista. Nyt sinulla on loistava mahdollisuus kokeilla vielä keihäs lentää yhtä pitkälle kuin ennen, ja onnistuuko sulava rimanylitys korkeushypyssä. Oikeiden lajitekniikoiden saloihin sinua johdattavat seuramme koulutetut valmentajat.

Aikuisten yleisurheilukoulu sisältää kahdeksan harjoituskertaa, joiden sisällöt ovat:

- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 1 kerta: juoksutekniikka / pikajuoksu | 5 kerta: aitajuoksu / kuula |
| 2 kerta: pikajuoksu / pituus | 6 kerta: aitajuoksu / kuula |
| 3 kerta: keihäs / korkeus | 7 kerta: pituus / kertaus |
| 4 kerta: keihäs / korkeus | 8 kerta: leikkimielinen 7-ottelu |

Kaiken tämän saat 50 € hintaan.

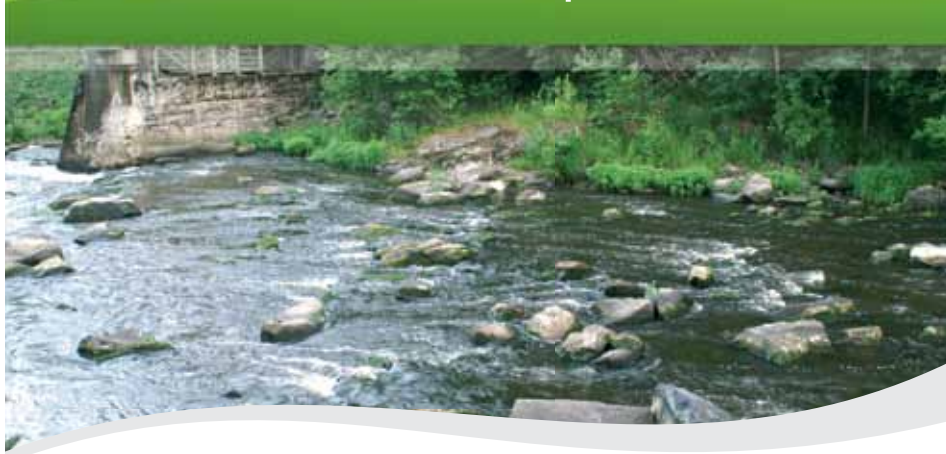
Harjoittelu tapahtuu maanantaisin klo 18.00 - 20.00 Klaukkalan urheilukentällä.

Harjoituskerta sisältää alkulämmittelyn, ohjatut lajiharjoitukset ja loppuverryttelyn.

Tarkempi aikataulu ja ilmoittautumisohjeet huhtikuussa osoitteessa www.nyu.fi

Tervetuloa mukaan!

Palveleva - Paikallinen - Ympäristövastuullinen



www.nurmijarvensahko.fi

 NURMIJÄRVEN SÄHKÖ

Vuoden toimitsija 2012 – Carita Nurminen

Kauden päättäjaisissa palkitaan menestyneiden urheilijoiden lisäksi myös ansioitunut vuoden toimitsija. Perinnettä on jatkettu viitenä vuotena. Vuoden toimitsijoina ovat olleet Päivi Pöllänen, Yoko Leivo, Anu-Liisa Lahtinen, Merja Asikainen ja Marko Lehtonen. Toimitsijan nimi lisätään kiertopalkintoon, joka koristaa palkinnonsaajan kotia vuoden ajan.

Joulukuussa pidetyssä kauden päättäjisjuhlassa vuoden toimitsijaksi valittiin Carita Nurminen.

Kerrotko, Carita lukijoille itsestäsi, kuka ja mitä teet.

Olen Carita Nurminen ja asun perheeni kanssa Rajamäellä. Perheeseeni kuuluu 3 lasta, mies ja koira. Työskentelen kirjapainossa taittajana. Vapaa-aika kuluu opiskelun ja lasten harrastusten parissa, koiran kanssa teen pitkiä kävelylenkkejä aina kun vaan kerkeän.

Miten olet tutustunut seuraamme?

Tutustuin Nurmijärven Yleisurheiluun, kun tyttäreni aloitti yleisurheilun vuonna 2008 kesäurheilukoulussa Parkkimäessä. Kilpailuihin hän osallistui ensimmäisen kerran hallikisoissa 2009 ja siitä minä sitten siirryin pikahiljaa kentän reunalta pois seisoskelemasta ja mukaan toimitsijatehtäviin.

Miten osallistut seuran toimintaan?

Valokuvaan kilpailuissa ja kisojen jälkeen käsittelen ja rajailen kuvia, jonka jälkeen lataan ne Nurmijärven yleis-



Carita Nurminen on totuttu näkemään kameran takana. NYU:n kuvagalleriasta löytyy jo satoja hänen ottamiaan kilpailukuvia.

urheilun nettisivuille kuvagalleriaan kaikkien katseltavaksi.

Olen myös kisoissa mukana muissa toimitsijatehtävissä aina tarvittaessa ja minkä valokuvaukseltani kerkeän.

Olen myös jo useamman vuoden ajan tehnyt kuljetusvuorolistaa, jolla on tarkoitus helpottaa vanhempien kuljetusrumbaa harjoituksiin. Meitä on kuljetusringissä mukana 4 perhettä samalta suunnalta ja kuljetettavia nuoria neitoja on yhteensä 5.

Olen myös mukana seuran tiedotustoimikunnassa.

Mikä toimitsijan tehtävissä innostaa?

On mukavaa olla mukana lapsen harrastuksessa ja kentällä mukana ollessa on myös tyttäreni harkkakaverit sekä muut vanhemmat tulleet tutuiksi. Myös yleisurheilusäännöt oppii, kun on

itse mukana toimitsijatehtävissä.

Miten kannustaisit muita vanhempia osallistumaan seuran toimintaan?

Toimitsijatehtävät eivät ole vaikeita, joten rohkeasti vaan mukaan. Kisat, joissa lapset ja nuoret kisailevat, eivät järjesty itsestään vaan kaikkien panosta tarvitaan, näin saadaan lapsille mukavia kisakokemuksia, joissa aikataulut pitävät ja mukana ovat tutut ihmiset. Valmentajat ja urheilukoulujen vetäjät kertovat varmasti mielellään minkälaiseen toimintaan voi milloinkin osallistua.

On helpompaa kannustaa ja rohkaista omaa lasta, kun on itse mukana toiminnassa ja tuntee säännöt sekä toimintatavat. Eikä varmasti ole huono asia että tuntee lapsensa harrastuksen ja siihen liittyvät ihmiset hyvin.

Nurmijärven Yleisurheilu muutti uuteen toimistoon

Helmikuun alussa koettiin seuran historiassa hieno hetki, kun NYU sai ensimmäisen oman toimistotilansa. Erityisesti täysipäiväisesti palkatun nuorisopäällikkö Pepe Mäenpään työskentelyolosuhteet paranivat kertaheitolla, kun hän pääsi siirtymään kotitoimistosta keittiön pöydän äärestä "oikealle työpaikalle".

Sopivan toimistotilan löytäminen Klaukkalan alueelta ei ollut aivan haasteetonta, sillä seuran tarpeita vastaavia ja vastaavasti resursseihin sopivia tiloja ei juuri ole tarjolla. Hyvällä onnella oli osansa, kun NYU:n kilpailuissa usein toimitsijatehtävissä nähty Hannu Riento tarjosi yrityksensä Tiliriento Oy:n tiloista toimistohuonetta seuran käyttöön. Vuokrasopimus allekirjoitettiin tammikuussa ja helmikuun alussa NYU:lla oli oma toimisto osoitteessa Klaukkalantie 56 B.

Keskeisellä paikalla Klaukkalan Lidlin läheisyydessä sijaitseva toimisto antaa lisä-



Klaukkalan keskustassa sijaitseva toimisto on keskeisellä paikalla hyvien kulkuyhteyksien varrella.

mahdollisuuksia mm. ottaa henkilöitä erilaisiin työharjoittelutehtäviin. Toimiston yhteydessä ns. Salmetekin talon kokoustilassa on myös mahdollisuus pitää johtokunnan ja eri toimikuntien kokouksia. Kehittyvän toiminnan kannalta eräs oleellinen hidaste on näin ohitettu, kiitos yhteistyön Tiliriento Oy:n kanssa.

Toimiston kalustamisesta tehtiin erittäin toimiva ja edullinen sopimus Interior Consulting IC Oy:n (kalus-

tevuokraamo.fi) kanssa. Yritys toimitti perille kaikki toimistoon tarvittavat kalusteet ja asensi ne paikoilleen. Toimisto oli valmis käytettäväksi heti ensimmäisestä päivästä lukien.

Seuran uusi osoite on siis Klaukkalantie 56 B, 01800 Klaukkala. Toimisto on avoinna maanantaisin klo 14.00-16.30 ja keskiviikkoisin klo 15.00-17.30 sekä erikseen sovittaessa.

Tervetuloa tutustumaan.

Tule mukaan toimijaksi

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.

Jos kentällä toimiminen ei ole sinun juttusi, voit osallistua kioskitoimintaan, olla mukana tiedotustoiminnassamme, avustaa seuran markkinoinnissa ja varainhankinnassa tai toimia esimerkiksi jonkin ikäryhmän joukkueenjohtajana. Tehtäviä seurassamme riittää.

Yleisurheilussa toimitsijoita tarvitaan moneen paikkaan. Nurmijärven Yleisurheilu ry järjestää vuosittain runsaasti

kilpailuja. Uusia toimitsijoita ja tuomareita tarvitaan jatkuvasti lisää. Erityisesti toivomme joukkoomme uusia erikoisosajia 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.

Kilpailukalententeri 2013

Seuran omat kilpailut 2013

16.4	maastokisa	Maaniittu
23.4	Seuran mestaruusmaastot	Maaniittu
11.5.	Klaukkalan kevätmoukari 1	Klaukkala, moukarikenttä
16.5.	Klaukkalan kevätmoukari 2	Klaukkala, moukarikenttä
21.5.	Kunniakierros	Klaukkalan urheilukenttä
28.5.	Hippokisat	Klaukkalan urheilukenttä
18.6.	Nuorten eliittikisa	Klaukkalan urheilukenttä
25.6.	Viikkokisa 1	Klaukkalan urheilukenttä
1.7.	Viikkokisa 2	Kirkonkylän urheilukenttä
30.7.	Viikkokisa 3	Klaukkalan urheilukenttä
13.8.	Viikkokisa 4	Klaukkalan urheilukenttä
17.-18.8.	Pm Junnut (9-15-v.)	Klaukkalan urheilukenttä
27.8.	Seuranmestaruuskisat, osa 1, pikamatkat ja kenttälajit, vain jäsenille	Klaukkalan urheilukenttä
1.9.	Keihäskisat klo 15	Rajamäen urheilupuisto
3.9.	Viikkokisa 5	Klaukkalan urheilukenttä
12.9	Klaukkalan syysmoukari ja NYU:n mestaruuskisat osa 2, pitkät matkat	Klaukkala, moukarikenttä
17.9	Klaukkalan syysmoukari 2	Klaukkala, moukarikenttä
7.11.	Vauhdittomien hyppyjen mestaruuskisa	Klaukkalan yläaste
1.12.	Kauden päättäjäiset	Perttulan Rientola

Pm-kilpailut 2013

6.4.	Pm Maantiejuoksut (9-v.->)	Karkkila
21.4.	Pm Maantiekävelyt (17-v.->)	Tuusula
27.4.	Pm Maastot (9-v.->)	Lohja

25.-26.5.	Pm Ottelut (17-v.->)	Hyvinkää
2.6.	Pm Junnuottelut 1. (9-15-v.)	Riihimäki
8.6.	Pm 10 000m	Järvenpää
9.6.	Pm Junnuviestit (9-15-v.)	Hyvinkää
19.6.	Pm Esteet (17-v.->)	Eläintarha
19.6.	Vattenfall Seuracup I	Vihti
24.-25.6.	Pm Viestit (17-v.->)	Helsy
2.-3.7.	Pm Yleinen	Veikkola
2.8.	Pm Junnuottelut 2. (9-13v.)	Lohja
3.-4.8.	Pm Nuoret (17-19-v.)	Järvenpää
8.8.	Vattenfall Seuracup II	Janakkala
17.-18.8.	Pm Junnut (9-15-v.)	Klaukkala
	Pm Maraton	Porvoo

SM-kilpailut 2013

20.4.13	SM-maantiejuoksut	Tuusula
12.5.13	SM-maastot	Vantaa
16.6.13	SM-maantiekävelyt	Konnevesi
6.-7.7.13	SM-viestit	Joensuu
25.-28.7.13	Kalevan kisat M/N	Vaasa
10.-11.8.13	SM-kisat M/N 19	Lappeenranta
23.-25.8.15	SM-kisat P/T15-14	Orimattila
23.-25.8.15	SM-kisat M/N 16-17	Turku
31.8-1.9.13	SM-kisat M/N 22	Raahel
6.-8.9.13	SM-moniottelut 22-19-17-15-14	Nummela & Raasepori
14.9.2013	SM-maraton	Jyväskylä

Kaikki kilpailut löydät osoitteesta www.kilpailukalenteri.fi

MAANRAKENNUS ARTO LAAKSONEN

Metsärannantie 14, Perttula
puh. 0400 457 017

Karin ja Maurin Maanrakennus Oy

Leppälammentie 439
040 7333 043

Nurmijärven Taksikuljetus

Puh. 0500 400 820

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

KAUKO KAJOLINNA KY

Erilaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA

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

**Kuljetus
Timo
Åberg Oy**

0500-450 646

Seuran kisojen säännöt

	Viikko- kisasarja:	Seuran mestaruus- cup:	Ranking sarja:	Tilasto paja.fi kelpoinen:
su 13.1	Pm vauhdittomat		x	
su 9.2	Pm-junnuhallit (max. 2 lajia)		x	x
la 6.4	Pm Maantiejuoksut (9-v.->)		x	
ti 23.4	Seuran mestaruusmaastot	x	x	
la 27.4	Pm Maastot (9-v.->)		x	
su 9.6	Pm Junnuviestit		x	x
pe-su 14.-16.6	Youth Athletics Games 9-17 v.		x	x
su 16.6	Pm Junnuottelut		x	x
ti 25.6	Viikkokisa 1. Klaukkala	x		
ma 1.7	Viikkokisa 2. Kirkonkylä	x		
ti 30.7	Viikkokisa 3. Klaukkala (tilastokisa)	x		x
ti 13.8	Viikkokisa 4. Klaukkala	x		
la-su 17.-18.8.	Pm Junnut (9-15-v.)		x	x
ti 27.8.	Seuranmestaruuskisat, osa 1, pikamatka ja kenttälajit 2 kpl	x	x	x
ti 3.9	Viikkokisa 5. Klaukkala	x		
to 12.9	Klaukkalan syysmoukari ja			x
to 12.9	NYU:n mestaruuskisat osa 2. pitkä matka	x	x	x
to 7.11.	Vauhdittomat seuran ja kunnan mestaruus kisat 17.30	x	x	

su 1.12. Kauden päättäjäiset klo: 17.00

Päättäjäisissä palkitaan:

Viikkokisasarja:

Ne palkitaan jotka ovat osallistuneet vähintään neljään viikkokisaan viidestä. Viikkokisasarja on tarkoitettu lähinnä urheilukoululaisille, myös muut ovat tervetulleita tekemään omia ennätyskisaan.

Seuranmestaruus-cup:

Seuranmestaruuskisat ovat cup-muotoinen, pisteet lajeittain sijoituksista 10-7-5-3-2-1-1-1-1 jne. Kauden päättäjäisissä palkitaan 3 parasta sarjoittain+ kaikki, jotka osallistuneet kaikkiin lajeihin 6 lajia Seuranmestaruus-cupissa palkitaan vain sarjat T/P 7-15 Sarjat 7,8,9,10,11,12,13,(14-15)-vuotiaat

Ranking 9-15v:

Rankingkisan 20 eniten pisteitä kerännyttä 9-15 sarjoissa.

Tarkemmat tiedot löytyvät seuran nettisivuilta www.nyu.fi

Arkadian yhteislyseo Klaukkalan aikuislukio

www.ayl.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

KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ

**Meiltä MYÖS
kotimaiset liukuovet**

AVOINNA

MA – PE 9–17, LA suljettu

Klaukkalan Keittiökalustetukku

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

Kukka-Mökki Klaukkala Oy

Liikekuja 2, Klaukkala p. 040 416 6542
Ma-pe 9-18, la-su 9-17 ja pyhät
Kauppanummentie 2, S-marketin etuaukko
Nurmijärvi p. 040 516 7542
Ma-to 9-18, pe 9-20, la 9-18

Yritystohtori Oy

Puh. 0400 816 944

**TILIPALVELU
P NIINIKOSKI OY**

Ilvesvuorenkatu 5 B, 01900 Nurmijärvi
PUH. 010 2310 780
www.niinikoski.fi

NUKARIN RENGAS OY

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

BowlingHouse

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

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

K MARKET
KARPPALA

Tällä kupongilla kertaostoksen loppusummasta **7%**

Voimassa 7.4.2013 asti.
Alennus ei koske pullopanetteja, äidinmaidonkorvikkeita, tupakka- ja alkoholituotteita, nikotiinikorvaushoitoituotteita eikä K-Plussa-tarjouksia. Alennusta ei voi yhdistää muihin alennuksiin.

Ilhantolantie 12, Nurmijärvi
Palvelemme: ma-la 7-22, su 10-22
Puh. 09 2764 150
www.facebook.com/karppala

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
VIIRINKIRPPIS
Kahvila avoinna joka päivä.

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

KLAUKKALAN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS OY
OMT-piste

- Kivun, liikkumisen ja toimintakyvyn ammattilainen -

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

KLAFY
OMT-piste

Klaukkalantie 63, 01800 KLAUKKALA
Puh. 09-879 4660 www.klafy.fi, info@klafy.fi

HAIKONEN OY
SÄHKÖ

ASENNUSTYÖT SUUNNITELMAT
TARVIKKEET LÄMPÖPUMPUT

Yrittäjätie 19, 01801 Klaukkala
Puh 041 547 0060
Fax 09 879 8150
www.sahkohaikonen.fi

Urheilukoululaiset mukaan kunniakierrokselle

NYU järjestää perinteisen Kunniakierrostapahtuman Klaukkalan urheilukentällä tiistaina 21.5.2013 klo 18 alkaen.



Yli 200 paikallisen urheiluseuran ja Suomen Urheiluliiton yhteinen liikunta- ja varainhankintaprojekti Kunniakierros järjestetään eri puolella Suomea 28.4.-20.6. välisenä aikana. Kunniakierros on 31-vuotisen historian aikana tuonut yleisurheilulle noin 29 miljoonaa euroa. Kunniakierroksen tuotosta noin 85 % käytetään lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen – keräyksen kulut ovat vain noin 15 %. Vuoden 2012 keräystuotto oli noin 1,0 miljoonaa euroa, josta suoraan urheilulle tuloutui noin 850 000 euroa.



Tänä vuonna NYU:n tavoitteena on saada hyvien Kunniakierroskerääjien lisäksi tapahtumaan mukaan laajalla rintamalla seuran nuoret urheilijat ja urheilukoululaiset. Kunniakierros on tänä vuonna osa urheilukoulua ja mu-kaan voivat tulla sekä lapset että vanhemmat liikkumaan ja nauttimaan keväisestä ulkoilutapahtumasta. Alkuun on luvassa yhteisverryttely ja sen jälkeen urheilukoululaisten välinen leikkimielinen sukkulaviesti, missä osallistujat palkitaan pienellä osallistumispalkinnolla. Tämän jälkeen on vuorossa varsinainen Kunniakierros, missä osallistujat kiertävät kenttää ympäri tunnin ajan joko juosten tai kävellen. Urheilukoululaiset voivat muutaman ver-ryttelykierroksen jälkeen osallistua kentällä järjestettävään urheilukouluun lajikeilujen nimissä. Myös uudet tulokkaat ovat tervetulleita tapahtumaan.

Kunniakierroksen perusidea on yksinkertainen. Kunniakierrokseen osallistuva henkilö hankkii itselleen yhden ja mieluiten useamman tukijan, jotka lupautuvat maksamaan haluamansa tukisumman. Tuen voi antaa joko kertamaksuna tai kierrosmaksuna juostujen kierrosten perusteella. Pienin laskutettava tukisumma on 12 €. Käteistä rahaa ei saa ottaa vastaan, vaan tukisummat laskutetaan tukijoilta tapahtuman jälkeen. Kunniakierrokseen voi- vat osallistua kaikki halukkaat henkilöt ja tukijoina voivat olla yksittäiset henkilöt, yritykset tai yhteisöt.

Kunniakierroksen alustava aikataulu:

- 18.45-18.30** Kunniakierrokselle ilmoittautuminen ja keräyslomakkeiden vastaanotto.
18.30 Yhteisverryttely kaikille osallistujille urheilukoulun vetäjien johdolla.
18.30 Urheilukoululaisten välinen sukkulaviesti
18.45 Kunniakierroksen lähtölaukaus.
Urheilukoululaisille mahdollisuus muutaman kierroksen jälkeen siirtyä ohjattuun urheilukouluun ja lajikeiluihin tai jatkaa urheilukentän kiertämistä kunniakierroksen tahtiin.
19.45 Kunniakierroksen päätöslaukaus.
19.45-20.00 Tilaisuuden loppusuus, yllätyspalkinto osallistujille

Nurmijärven Yleisurheilu on asettanut omaksi keräystavoitteekseen 30 000 €, jolloin keräyksen tuotosta seuralle tulee 70 % eli yli 20 000 euroa. Viime vuonna Nurmijärven Yleisurheilu keräsi yli 27 000 €. Nurmijärven Yleisurheilu käyttää Kunniakierroksen keräystuoton nuorten urheilijoiden urheilukoulu-, valmennus-, leiri- ja kilpailu-toiminnan kulujen kattamiseen.

Keräyslistoja voi noutaa ja palauttaa urheilukouluun sekä harjoitusten vetäjille.
Keräyslistoja saa myös soittamalla Lauri Laineelle 050-386 2217 tai pyytämällä sähköpostitse lauri.laine74@gmail.com.

Keräyslistat palautetaan viimeistään juoksupaikalle 21.5.2013 Klaukkalan urheilukentällä. Juoksupahtumaan on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

Lisätietoja myös www.kunniakierros.fi

TILITOIMISTO Raija Räsänen Oy

Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala
Puh. 010 281 3500

NSP-SÄHKÖPALVELU OY

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



www.plastone.fi

ITSEPALVELU- JA PALVELUPESULA

PesuPysäkki

Avoinna ma-to 10-18, pe 10-17
Keskiväri 4, 01800 KLAUKKALA Puh. (09) 879 6370
www.pesupysakki.fi

Hanki seuran verryttely- ja kilpailuasut Sportiasta

Kesä on edessä ja on aika pukeutua seuran virallisiin verryttely- ja kilpailuasuihin.

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. Kasseihin ja piikkaripusseihin on saatavana erillillä tilauksella myös oman nimen brodeeraus.

Kaikkia tuotteita voi sovittaa Sportia Klaukkalassa (kaupakeskus Bruni). Sportia on avoinna arkisin 10-18.30 ja lauantaisin 9-15. Seura-asujen tilaamisen yhteydessä kannattaa kysyä myös muista NYU:n jäsenille tarkoitetuista erikoistarjouksista.

Huomioithan, että Suomen Urheiluliiton sääntöjen mukaan kaikkien pm- tai SM-kilpailuihin osallistuvien urheilijoiden on käytettävä seurasen virallisia verryt-

tely- ja kilpailuasuja. Nurmijärven Yleisurheilun virallinen seurasumerkki vuosina 2011-2013 on Puma.

Nurmijärven Yleisurheilun seura-asut toimittaa



SIMEON
INTERNATIONAL ROAD TRANSPORT

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

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

Uudenmaan Ajo-opisto
www.uao.fi

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n jäsenenä
saat -10% edun kaikista kursseistamme



Uusi toimipiste Klaukkalaan huhtikuussa

Mopokurssit, henkilöautokurssit,
moottoripyöräkurssit,
kuljettajien jatkokoulutukset



www.facebook.com/uao.fi

Uudenmaan Ajo-opisto - Pratikankuja 3 - 01900 Nurmijärvi
09-8789 9060 - toimisto@uao.fi

Muotia naisille
MODA BRONCO
Helsinki: Itäkeskus
Espoo: Sello ja Iso Omena
Vantaa: Myyrmäki ja Jumbo
www.modabronco.fi

Rakennus Trowe Oy

**MAANRAKENNUSTYÖT
RAPPAUSURAKOINTI**

Peräkylä Jarmo
puh. 0400 850 913

www.rakennustrowe.fi



Yrityspalvelupiste
VINKKI

Elinkeinotoimi – aktiivisesti mukana

Ota yhteyttä kunnan elinkeinotoimeen tai tutustu tarjontamme: www.nurmijarvi.fi/yrityminen, www.ilvesvuori.fi

- kun tarvitset tonttia tai toimitiloja
- kun yritykselläsi on kehittämistarpeita

Yrityspalvelupiste Vinkki

Ota yhteyttä, kun tarvitset yritysneuvontapalveluja:

- aloittavat yritykset, Keski-Uudenmaan Uusyrityskeskus ry. puh. 010 4405 130
- liiketoiminnan kehittäminen, Keski-Uudenmaan Kehittämiskeskus eli Keuke puh. 050 341 3210
- osaamisen kehittäminen, Tutka-hanke puh. 050 360 4947
- työvoimapalvelut, Pohjois-Uudenmaan Työ- ja elinkeinotoimisto puh. 050 396 0584

www.nurmijarvi.fi



Kunniakierros
tiistaina 21.5.2013
klo 18.00
Klaukkalan
urheilukentällä

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

**rajamäen
fysikaalinen
hoitolaitos oy**
Keskusraitti 4. 05200 Rajamäki
Puh./fax. (09) 290 0525
www.rafla.org
- Fysioterapia
- Hieronnat, liikehoidot
- Nivelmobilisoinnit
- Lymfaterapia
- Syvä- ja pintalämmöt
- Yksilö- ja ryhmäjumput
- Yksilölliset tukipohjalliset
Sirpa Pelkonen
Seppo Lahdenvuo
Liisa Lehtimäki
Nina Virta

Nurmijärven Yleisurheilun seuraennätykset

18.3.2013

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

Ennätystilaston pitäjä Ilkka Hemmilä

TYTÖT JA NAISET

40m:			
T9	6.67	Riikka Mäkinen	07
60m:			
T9	9.71	Riikka Mäkinen	07
T10	9.09	Viivi Lehtinen	09
T11	8.85	Riikka Mäkinen	09
T12	8.60	Sanna Lahtinen	95
T13	8.29	Siiri Heiskanen	06
100m:			
T9	16.30	Paula Riihimäki	87
T10	15.10	Paula Riihimäki	88
T11	14.53	Piia Ala-Mattila	89
T12	13.91	Paula Riihimäki	90
	*13.86	Niina Ihalainen	86
T13	13.46	Mari Ventä	86
T14	12.97	Siiri Heiskanen	07
T15	12.89	Siiri Heiskanen	08
N16	12.70	Siiri Heiskanen	09
N17	12.41	Siiri Heiskanen	10
N18-N	12.40	Siiri Heiskanen	11
150m:			
T9	24.83	Riikka Mäkinen	07
T10	23.05	Siiri Heiskanen	03
T11	21.90	Viivi Lehtinen	10
200m:			
T9	35.10	Paula Riihimäki	87
	*33.6	Jaana Eloranta	93
T10-11	32.79	Katri Hiltunen	95
	*32.23	Jaana Eloranta	94
T12	28.25	Siiri Heiskanen	05
T13-15	27.43	Viivi Lehtinen	12
N16	26.25	Siiri Heiskanen	09
N17	25.50	Siiri Heiskanen	10
N18-N	25.45	Siiri Heiskanen	11
300m:			
T9	*57.2	Hanna Meriläinen	87
T10	53.38	Katri Hiltunen	95
T11	50.28	Laura Pietikäinen	86
T12	46.53	Viivi Lehtinen	11
T13	44.42	Viivi Lehtinen	12
T14	42.67	Siiri Heiskanen	07
T15	42.30	Siiri Heiskanen	08
N16	42.16	Siiri Heiskanen	09
N17-N	40.99	Siiri Heiskanen	10
400m:			
T9-T11	79.58	Teea Mäkinen	02
T12-T13	65.70	Viivi Lehtinen	11
T14	65.43	Nina Leivo	10
T15-N16	63.86	Nina Leivo	11
N16 *	58.28	Minna Karvinen	94
N17	58.24	Siiri Heiskanen	10
N18-N	58.15	Siiri Heiskanen	11
N19-N *	57.66	Minna Karvinen	96
600m:			
T9	2.06,50	Teea Mäkinen	02
T10	1.58,56	Viivi Lehtinen	09
T11	1.53,06	Linnea Jääskeläinen	07
T12	1.48,80	Viivi Lehtinen	11
T13	1.46,61	Nina Leivo	09
800m:			
T9	2.57,00	Ida Andersson	07
T10	2.46,64	Tiina Virtanen	95
T11	2.35,90	Viivi Lehtinen	10
T12	2.32,27	Viivi Lehtinen	11
T13-15	2.21,87	Viivi Lehtinen	12
N16-N	2.18,79	Hanna Markkula	92
1000m			
T9	3.44,32	Viivi Lehtinen	08
T10	3.27,41	Viivi Lehtinen	09
T11	3.18,95	Viivi Lehtinen	10
T12	3.14,31	Ida Andersson	10
T13-N	3.08,29	Viivi Lehtinen	12
1500m:			
T11	5.42,22	Teea Mäkinen	04
T12-T13	5.21,65	Marika Piippo	02
T14-16	4.57,99	Hanna Markkula	90
N17-18	4.54,20	Hanna Markkula	93
N19-22	4.50,62	Kaisa Ventä	94
N	4.39,17	Tarja Rantala	88
Maili:			
N17	*6.18,05	Tiina Suni	96
2000m:			
T11	*9.19,17	Noora Lavonen	01
T12	7.23,61	Viivi Lehtinen	11
T13	7.09,88	Ida Andersson	11
T14-N	7.02,27	Nina Leivo	10
3000m:			
T14	12.51,51	Tiina Virtanen	99
T15	11.33,68	Tarita Ahlfors	85
N16	10.50,17	Hanna Markkula	92
N17-22	10.27,58	Hanna Markkula	93
N	10.21,15	Tarja Rantala	86
5000m:			
T15-22	19.59,4	Tarita Ahlfors	85
N	18.27,61	Tiina Tarvainen	09
10 000m			
N	38.44,22	Tarja Rantala	88
40m aidat:			
T9	8.26	Emmi Pajasmaa	09
N17	62.69	Siiri Heiskanen	10
N18-N	62.17	Siiri Heiskanen	11
60m aidat:			
T9	11.63	Sanni Pajasmaa	08
T10	10.83	Viivi Lehtinen	09
T11	10.15	Viivi Lehtinen	10
T12	9.81	Viivi Lehtinen	11
T13	9.71	Viivi Lehtinen	12
80m aidat:			
T14-15	12.60	Viivi Lehtinen	12
100m aidat:			
N16 (76,2 cm)	14.87	Nanne Kolehmainen	09
N17 (76,2 cm)	14.81	Siiri Heiskanen	10

N16-N18 (84 cm)	16.56	Sanni Arokoski	08
N19-N (84 cm)	15.65	Siiri Heiskanen	12
200m aidat:			
T14	30.50	Siiri Heiskanen	07
T15	29.25	Siiri Heiskanen	08
300m aidat:			
N16-N19	43.94	Siiri Heiskanen	09
400m aidat:			
N16	64.35	Siiri Heiskanen	09
N17-N	62.69	Siiri Heiskanen	10
1500m esteet			
T14-15	5.35,31	Ida Andersson	12
N16-17	5.25,77	Nina Leivo	12
2000m esteet			
N19	8.22,81	Taru Mäkinen	05
Korkeus:			
T9	115	Emmi Pajasmaa	09
T10	130	Viivi Lehtinen	09
T11	137	Viivi Lehtinen	10
T12	145	Katri Hiltunen	97
T13-T14	153	Sanni Pajasmaa	12
T15	160	Anu Kaasinen	88
N16-N	165	Sanni Arokoski	08
Seiväs			
T11	120	Siro Sallinen	00
T12	240	Sanni Pajasmaa	11
T13-N	300	Sanni Pajasmaa	12
Pituus:			
T9 (ponn.alue)	383	Viivi Lehtinen	08
T10 (ponn.alue)	431	Viivi Lehtinen	09
T11 (ponn.alue)	467	Viivi Lehtinen	10
T12	493	Katri Hiltunen	97
T13-15	524	Sanni Pajasmaa	12
N16	549	Siiri Heiskanen	09
N17-N	553	Siiri Heiskanen	10
Kolmiloikka:			
T9	7.45	Aino Lahtinen	05
T10	8.42	Sanni Arokoski	02
T11	9.56	Katri Hiltunen	96
T12-T13	10.40	Siiri Heiskanen	05
T14-T15	10.83	Jonna Laaksonen	94
N16-N17	11.45	Siiri Heiskanen	09
N18	11.53	Noora Sjöstedt	05
N19	11.62	Noora Sjöstedt	06
N22-N	11.70	Noora Sjöstedt	09
Kuula:			
T9 (2.0)	6.39	Emmi Pajasmaa	09
T10 (2.0)	9.08	Mari Röpelin	02
T11 (2.0)	10.71	Mari Röpelin	03
T12 (2.5)	11.69	Mari Röpelin	04
T13 (2.5)	12.22	Mari Röpelin	05
T14 (3.0)	11.85	Heli Rinnekari	08
T15 (3.0)	12.77	Heli Rinnekari	09
N16-N17 (3.0)	13.12	Heli Rinnekari	10
N18-N22 (4.0)	12.11	Heli Rinnekari	12
N	12.57	Anne Turunen	06
Kiekko:			
T9 (600g)	15.63	Mari Röpelin	01
T10 (600g)	26.14	Mari Röpelin	02
T11 (600g)	32.56	Mari Röpelin	03
T12 (600g)	35.14	Mari Röpelin	04
T13 (600g)	38.13	Mari Röpelin	05
T14 (750g)	35.15	Heli Rinnekari	08
T15 (750 g)	39.14	Asa Sjöstedt	11
N17 (1000g)	36.80	Sanni Arokoski	09
N19-N (1000g)	39.52	Sanni Arokoski	10
Keihäs:			
T9 (400g)	21.26	Tiina Rinnekari	05
T10 (400g)	24.13	Tiina Rinnekari	06
T11 (400g)	27.31	Tiina Rinnekari	07
T12 (400g)	32.92	Heli Rinnekari	06
T13 (400g)	36.51	Asa Sjöstedt	09
T14-15 (400g)	37.08	Marianne Muuri	92
N16 (500 g)	34.17	Tiina Rinnekari	12
N17 (500 g)	35.87	Saija Suikkanen	12
N18-N (600g)	37.27	Sanni Arokoski	08
Moukari:			
T9 (2.5)	19.56	Viivi Wallenius	10
T10 (2.5)	21.80	Mari Röpelin	02
T11 (2.5)	31.02	Mari Röpelin	03
T12 (2.5)	38.45	Mari Röpelin	04
T13 (2.5)	41.48	Mari Röpelin	05
T14 (3.0)	51.51	Tiina Rinnekari	10
T15 (3.0)	57.61	Heli Rinnekari	09
N16-17 (3.0)	60.05	Tiina Rinnekari	12
N18-N (4.0)	61.37	Heli Rinnekari	12
Pallonheitto:			
T9-10	31.25	Tiina Rinnekari	05
3-ottelu:			
T9	691	Sanni Pajasmaa	08
T10	912	Sanni Pajasmaa	09
T11	928	Viivi Lehtinen	10
4-ottelu:			
T12	1543	Viivi Lehtinen	11
T13	1968	Viivi Lehtinen	12
5-ottelu:			
T14	2086	Siiri Heiskanen	07
T15	2285	Siiri Heiskanen	08
7-ottelu			
N16	4248	Sanni Arokoski	08
N17	4696	Siiri Heiskanen	10
400m kilpakävely			
T9	2.20,30	Tiina Rinnekari	05
600m kilpakävely			
T9	3.31,42	Tiina Rinnekari	05
T10	3.27,10	Tiina Rinnekari	06
T11	3.22,27	Katariina Hupponen	06
1000m kilpakävely			
T9	6.48,0	Katariina Hupponen	04
T10	5.34,2	Annukka Muuri	90
T11-12	5.25,92	Minja Nurminen	09
T13	5.08,78	Minja Nurminen	11
2000m kilpakävely			
T11	11.53,80	Minja Nurminen	09
T12	10.56,79	Minja Nurminen	10
T12	*11.20,69	Päivi Huuhtanen	91

3000m kilpakävely			
T13	*16.27,77	Päivi Huuhtanen	92
T14	*15.30,28	Päivi Huuhtanen	93
T15	*15.15,07	Päivi Huuhtanen	94
N17-19	*14.27,80	Päivi Huuhtanen	96
N22	*14.19,44	Päivi Huuhtanen	99
5000m kilpakävely			
T15	*28.31,40	Päivi Huuhtanen	94
N17	*26.02,4	Päivi Huuhtanen	96
N19	*25.00,0	Päivi Huuhtanen	98
N22-N	*24.53,71	Päivi Huuhtanen	99
N	25.52,28	Päivi Huuhtanen	02
10 000m kilpakävely			
N19-N	*50.59,9	Päivi Huuhtanen	98
10 km kilpakävely maantiellä			
N22	*52.09	Päivi Huuhtanen	99
N	52.05	Päivi Huuhtanen	02
20 km kilpakävely maantiellä			
N22-N	*1.49,25	Päivi Huuhtanen	00
N	1.55,39	Päivi Huuhtanen	03
1/2 maraton			
N	1.26,18	Tiina Tarvainen	09
Maraton			
N	3.06,08	Tiina Tarvainen	09
POJAT JA MIEHET			
40m:			
P9	6.42	Jaakko Vahtera	99
60m:			
P9	9.3	Mika Hormalainen	85
P10	9.06	Timo Lindén	89
P10	8.8	Kimi Hagelin	00
P11	8.72	Kimi Hagelin	01
P12	8.40	Juha-Pekka Hupponen	05
P13	7.92	Juha-Pekka Hupponen	06
100m:			
P9	15.3	Veli-Matti Ratinen	91
P10	14.88	Mika Hormalainen	86
P11	14.13	Timo Lindén	90
P12	13.38	Oliver Alakörkkö	12
P13	12.79	Marko Tapanainen	93
P14	12.02	Niko Niemi	02
P15	11.31	Marco Juusela	08
P15-M22	11.31	Marco Juusela	08
M16-M22	11.30	Ilari Mäkinen	11
M22	*11.27	Juha Lehto	97
M	11.04	Harri Laiho	00
150m:			
P9	24.00	Jaakko Vahtera	99
P10	22.38	Mikael Rinnetmäki	03
P11	21.50	Juha-Pekka Hupponen	04
200m:			
P9	35.70	Antti Saarisalmi	88
	*34.34	Antti Suni	94
P10	30.54	Timo Lindén	89
P11	29.30	Timo Lindén	90
P12	27.48	Juha-Pekka Hupponen	05
P13	25.87	Juha-Pekka Hupponen	06
P14	25.09	Marco Juusela	07
P15-M16	23.74	Juha-Pekka Hupponen	08
M17-M22	23.38	Jere Mäkelä	10
M17	*23.23	Juha Lehto	93
M19-22	*22.49	Juha Lehto	95
M	22.07	Harri Laiho	00
300m:			
P9	*53.14	Timo Ansamaa	89
P10	51.10	Timo Lindén	89
	*50.48	Timo Ansamaa	90
P11	46.67	Timo Lindén	90
P12	44.31	Timo Lindén	91
P13	41.79	Juha Lindfors	07
P14	38.53	Marco Juusela	07
P15	37.99	Marco Juusela	08
M16-M22	36.98	Niko Niemi	04
M	36.50	Juha Lehto	03
400m			
P9-P13	74.98	Aapo Virolainen	09
P14	60.02	Oskari Lehtonen	11
P15	55.65	Jere Mäkelä	08
M16-18	52.76	Juha Lindfors	93
M17	*51.90	Juha Lehto	93
M18-19	*51.5	Juha Lehto	94
M19	51.98	Niko Niemi	07
M22	51.08	Mikko Kurkela	85
	*50.20	Juha Lehto	97
M	49.99	Harri Laiho	00
	*49.14	Juha Lehto	00
600m			
P9	1.57,75	Mikael Rinnetmäki	02
P10	1.53,7	Kimi Hagelin	00
P11	1.46,85	Mikael Rinnetmäki	04
P12	1.41,15	Kimi Hagelin	03
P13	1.35,72	Kimi Hagelin	02
800m			
P9	2.55,7	Tommi Pihlava	88
P10	2.36,8	Henri Hekanaho	92
P11	2.30,69	Matias Meriläinen	11
P12	2.28,92	Matias Meriläinen	12
	*2.18,74	Timo Ansamaa	92
P13	2.19,76	Kimi Hagelin	03
P9-P13	*2.15,16	Timo Ansamaa	93
P14	2.09,56	Kimi Hagelin	04
P15	2.07,03	Jarkko Lappalainen	09
M16	2.04,76	Kimi Hagelin	86
M17	2.01,2	Jarmo Hupponen	85
M18	1.59,01	Markku Rimpiläinen	90
M19-M	1.55,64	Markku Rimpiläinen	91
1000m:			
P9	3.33,09	Matias Meriläinen	09
P10	3.22,95	Matias Meriläinen	10
	*3.19,85	Timo Ansamaa	90
P11	3.10,52	Matias Meriläinen	11
	*3.08,84	Timo Ansamaa	91
P12	3.02,71	Matias Meriläinen	12
P13	2.59,16	Markku Rimpiläinen	85