



Nurmijärven YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

29.3.2014

N:o 25



Nuorten Eliittikisat

tiistaina 17.6.2014 klo 17 Klaukkalan Urheilukentällä
Tule paikalle ja näe Suomen parhaat
17-19 – vuotiaat yleisurheilijat.
Vapaa pääsy



Kunniakierros

tiistaina 20.5.2014
klo 18.00

Klaukkalan
urheilukentällä
Osallistu ja tue seuran
toimintaa, sivu 8



Hippo-olympialaiset

tiistaina 27.5.2014 kello 17.30
Klaukkalan urheilukentällä
Kilpailukutsu sivulla 5



Tulossa kesällä 2014



Yleisurheilukoulut toukokuusta syyskuuhun
Sporttileirit kesäkuussa
Päiväurheilukoulu elokuussa
ja paljon muuta tarjontaa lapsille ja
Lue lisää sivuilta 3 ja 5

Tässä lehdessä mm.

Ohjaajat koulutuksessa

S.4

Seuraleiri Pajulahdessa

S. 7

Pikajuoksut Oskarín
mielilajit
yleisurheilussa

S. 6

Rinnekarit mitaleilla
moukarinheiton SM-talvikisoissa

S. 9

Noname toimittaa seura-asut

S. 9

Lähes 130 palkittiin Nurmijärven
Yleisurheilun kauden päättäjaisissä

S. 7

Nurmijärven Yleisurheilun
seuraennätykset

S. 12

www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

Puheenjohtajan palsta

Kohti kevättä

Sotshin talviolympialaiset ja yleisurheilun MM-hallikisat ovat takana ja urheiluihmiset voivat siirtyä täydellä intensiteetillä takaisin omien harjoitusten ja tehtävien pariin.

Seura on pyörittänyt ansiokkaasti useita urheilukouluja läpi talven. Olemme jalkautuneet uusille alueille kuten Lepsämään. Osittain tästä syystä urheilukouluisten määrä on ollut lievässä nousussa. Varsinkin nuorimmille harrastajille tarjonnan läheisyys on merkittävä tekijä lasten harastuksia valitseville vanhemmille. Tässä riittää tuki vielä sarkaa ja parantamista tuleville vuosille.

Urheilukoulujen sisältöön tehtiin pieniä korjauksia viimekesän juniorikisoissa tehtyjen havaintojen perusteella. Urheilukou-

lujen ohjelmassa on pyritty painottamaan enemmän juoksua. Nopeus on tärkein komponentti moniin yleisurheilulajeihin. Juoksu-tekniikka taas on yksi tärkeimmistä komponenteista nopeuden takana. Haastavaa toteuttaa koulujen urheilusaleissa, mutta mielenkiintoista odottaa kesää, jotta nähdään saadaanko lisätty juoksuharjoitteiden määrä näkymään nuorten urheilijoiden tuloksissa.

Positiivisia merkkejä on myös ilmassa uusien ohjaajien lukumäärässä. Helmikuussa järjestettyyn lasten yleisurheilunohjaajakurssille osallistui 10 seuran jäsentä, joka taitaa olla seuran ennätys ja lupaa hyvää tulevalle kesälle. Uusilla ohjaajilla voimme tarjota entistä laajempaa toimintaa nuorille yleisurheilusta kiinnostuneille.

Muutaman vuoden tauon jäl-



keen seuran ohjaajia on lähdössä myös syventämään osaamistaan valmennuskoulutukseen, joka on myös hyvä merkki jatkuvuutta ajatellen. Koulutettujen valmentajien määrä on yksi haasteelli-

simmista alueista useimmille urheiluseuroille.

Kevätkelien jatkuessa tavanomaista vähälumisempaa yleisurheilijat saavat lentävän lähdön kauteen. Kannustankin hyödyntämään rohkeasti lumen alta paljastuneita pururatoja ja urheilukenttiä sisähallien sijaan. Raitis ilma ja kevätaurinko ovat loistava ympäristö aerobisen kunnan luomiseen tulevaa kesää ja kilpailukautta ajatellen. Aikaa ja energiaa säästyy sekä hiihtäjänsä jälkeen pienenee, kun Myllypuron vaihtaa Parkkimäkeen.

Nurmijärvellä
maaliskuussa 2014

*Marko Heiskanen
puheenjohtaja
Nurmijärven
Yleisurheilu ry*

Nurmijärven Yleisurheilu ry

www.nyu.fi nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Johtokunta 2014

Marko Heiskanen, pj., markkinointi ja varainhankinta

Merja Asikainen, vpj., kioskitoiminta, tiedotus

Ari Ketomäki,

nuorisotoiminta, aikuis- ja veteraaniurheilu

Lassi Korhonen, valmennus, seuralehti

Lauri Laine, kilpailut, kunniakierros

Jukka Leskelä

Tapani Markkula, kirjanpito, maksut, jäsenrekisteri

Roope Pajasmaa, sihteeri

Päivi Puhakka

Mikko Pöllänen

Maarit Vaittinen

040 822 0758

040 513 8604

marko.heiskanen@perimeter.fi

merja.asikainen@kolumbus.fi

040 500 9312

040 709 6037

050 386 2217

050 593 7233

045 208 6121

050 365 8351

040 561 5306

044 598 2220

040 703 8828

perhe.ketomaki@gmail.com

lassi.korhonen@sul.fi

lauri.laine74@gmail.com

jukka.leskela@energia.fi

tapani.markkula@kolumbus.fi

roope.pajasmaa@kolumbus.fi

paivi.m.puhakka@gmail.com

mikko.pollanen@hotmail.com

maarit.andersson@hotmail.fi

Muut toimihenkilöt 2014

Ilkka Hemmilä, tilastomies

Markus Pohjonen, ranking

050 569 3142

040 759 2192

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 2014 ovat: Aikuiset (1997 ja aiemmin syntyneet) 20 €, lapset ja nuoret (1998 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

Toimituskunta:

Merja Asikainen, Ari Ketomäki,
Lauri Laine, Päivi Puhakka,
Kati Rinnekari

Kuvat:

Päivi Puhakka, Kati Rinnekari,
Merja Asikainen, Carita Nurminen,
Ilkka Hemmilä, Lassi Korhonen

Sivunvalmistus:

Studio Ink Oy / Ari Helminen

Painos: 17 000 kpl

Painopaikka: Salon Lehtitehdas Oy 2014

Ilmoitusmarkkinointi:

Studio Ink Oy / Marja-Liisa Louhio

Yleisurheilukoulut pyörivät vuoden ympäri

NYU:n urheilukouluja on kuluneen talven aikana pidetty seitsemän kertaa viikossa eri puolella kuntaa. Klaukkalan Isoniitun koululla on läpi talven kokoonnutnut maanantaisin 20-30 innokasta 7-10 -vuotiasta lasta liikkumaan monipuolisesti koulutettujen ohjaajien osaavissa käsissä.

Maaliskuun alun maanantaina hieman ennen kello viittä on osa tytöistä jo innokkaina toisen ohjaajan Tuuli Anderssonin ympärillä. Kysymykseen, mikä urheilukoulussa on parasta, tulee ensin yhteisenä vastauksena: "Tuuli!". Tämän jälkeen alkaa pohdinta lajeista. Tyttöjen raadin voit-



Innokkaat nuoret yleisurheilijat Markus, Rasmus, Peppi ja Sara odottavat jo kesää ja urheilukentälle pääsyä.



Sarla ja Viiviliina venyttelevät päivän harjoitusta varten.

tajaksi nousi yksimielisesti aitajuoksu.

Yleisurheilukoulussa lapset pääsevät tutustumaan monipuolisesti eri lajeihin lajiharjoitteiden sekä erilaisten pelien ja leikkien avulla. Samalla kaikkea muutakin liikuntaa tukevat koordinaatio, ketteryys, vartalonhallinta ja nopeus kehittyvät. Harjoitukset alkavat alkuverryttelyllä, minkä jälkeen tehdään yleensä koordinaatioharjoituksia, venyttelyt, kyseisen kerran lajiharjoitteet sekä lopuksi on vielä vuorossa yhteinen loppuleikki. Kevään edetessä yleisurheilukoulutkin siirtyvät saleista urheilukentille, missä päästään oikeille suorituspaikoille harjoittelemaan ja hakemaan omia ennätyksiä esi-

merkiksi pituushypyssä tai juoksussa.

Tällä kertaa harjoituksen lopuksi kisailtiin Tiina Rinnekarin ohjauksessa sukulaviesti, missä osallistujat kävelivät mahdollisimman nopeasti salin poikki kiertäen samalla kartioita pu-jotteluradan tapaan. Ääntä ja kannustusta riitti, kun innokkaita kävelijöitä suhahteli salin poikki. Tiina piti huolta siitä, että jalat ojentuvat eikä kukaan innokkaista osallistujista vahingossa vaihda juoksuksi. Hauskaa oli ja harjoituksen päätteeksi salista poistui joukko punaposkisia ja iloisia lapsia.

Kesäkauden yleisurheilukoulutoiminta

Nurmijärven Yleisurheilu järjestää tulevana kesänä yleisurheilukoulutoimintaa lapsille. Klaukkalan kentällä urheilukoululaiset pääsevät nauttimaan liikunnan riemusta kahtena iltana viikossa (**tiistaisin** ja **torstaisin**) ja kirkonkylässä Parkkimäen kentällä kerran viikossa (**maanantaisin**). Mikäli kysyntää on, niin yleisurheilukoulu käynnistyy myös Rajamäellä. Yleisurheilukoulut on suunnattu 7-13-vuotiaille yleisurheilusta ja muusta liikunnasta kiinnostuneille lapsille. Pääpai-

no 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 Ari Ketomäki 040 500 9312 / perhe.ketomaki@gmail.com



Päiväurheilukoulu elokuussa Klaukkalan urheilukentällä ja Parkkimäessä

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

Päiväurheilukoulu järjestetään 28.7.-8.8. 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 60€ ja ei-jäsenille 90€.

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. Tiedustelut Lassi Korhonen 040 709 6037.

Ohjaajat koulutuksessa

Uudenmaan Yleisurheilu ry:n järjestämä Lasten Yleisurheiluohjaajakurssi järjestettiin 8-9.2. Metsäkylän koululla. Nurmijärven Yleisurheilu oli tilannut kurssin UUDY:ltä, joten suurin osa kurssilaisista oli NYU:n ohjaajia. Seuraavassa kurssin nuorimpiin kuulunut Kati Rinnekari kertoo kurssin sisältöä.

Kurssia olivat ohjaamassa Tiia Viherlinna sekä Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nuorisopäällikkö Piia Jäntti. Kurssi kesti yhteensä 12 tuntia, jotka oli jaettu kahdelle päivälle. Osallistujia kurssilla oli noin 20 henkeä. Osallistujat olivat urheilijoita, vanhempia sekä muita lajiin tutustumaan tulleita. Kurssilla oli 3h teoriaa ja loput olivat käytännön harjoituksia, johon jokainen osallistui oman kuntonsa mukaan.



Uudyn ohjaajakoulutukseen osallistui reipas joukko NYU:n nykyisiä ja tulevia ohjaajia.

Kurssi antoi ohjaajille ja tuleville ohjaajille valmiuksia toimia 7-11-vuotiaiden lasten kanssa yleisurheilukoulussa.

Käytännön harjoitteissa tutustuimme eri lajien tekniikoihin sekä erilaisiin välineisiin ja opetustyyliin. Jokainen pääsi myös

ohjaamaan oman treenin ja sai palautteen ohjaustaidoistaan ja kehittämis-kohteista.

Tule mukaan toimijaksi

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

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

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 erikoisosaajia maalikameran, tulospalveluohjelmiston ja lähetystiimin pariin.

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

Käy ilmoittautumassa haluamaasi tehtävään juuri sinulle sopiviin kilpailuihin seuran nettisivuilla www.nyu.fi/kilpailutoiminta. Olethan mukana tekemässä kilpailuistamme parempia. Sinua auttaa eteenpäin NYU:n kilpailupäällikkö Lauri Laine lauri.laine74@gmail.com / 050 386 2217.

SIMEON
INTERNATIONAL ROAD TRANSPORT

Kuljetus
Timo Åberg Oy
0500-450 646

KLAUKKALAN APTEEKKI

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

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

Yritystohtori Oy
Puh. 0400 816 944

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

NSP-SÄHKÖPALVELU OY
Ketunkopintie, 05100 Röykkä
Puh. 0500 439 224, 0500 469 021
nsp-oy@nsp-oy.com

Kiinteistömaailma

Probitas Oy, Kauppakeskus Viiri
Klaukkalantie 55, 01800 Klaukkala
Puh: 0207 920 410

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

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. Aloitavat 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 Ari Ketomäkeen
040 500 9312 / perhe.ketomaki@gmail.com.

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
Lassi Korhosen lassi.korhonen@sul.fi / 040 709 6037

Kilpailukutsu Taas Hippoillaan

Tervetuloa
27. HIPPO-OLYMPIALAIISIIN
tiistaina 27.5.2014
kello 17.30
Klaukkalan urheilukentällä



Sarjat ja lajit:

Tytöt ja pojat 2010, 2009 ja 2008 syntyneet: 40m ja pituus
Tytöt ja pojat 2007 ja 2006 syntyneet: 40m ja pallonheitto
Tytöt ja pojat 2005 syntyneet: 40m ja kuula
Tytöt ja pojat 2004 syntyneet: 60m ja kuula
Sarjat ovat erikseen tytöille ja pojille ja erikseen kullekin syntymävuodelle.

Osallistua voit joko yhteen tai kahteen lajiin.

Vuonna 2011 tai myöhemmin syntyneet toivotamme tervetulleeksi tulevina vuosina.



Ilmoittautuminen:

Ilmoittautuminen on mahdollista vain sähköpostitse perjantaihin 23.5.2014 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!

Taksiliikenne Laurila Oy

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

Maanrakennus M & R Vaulamo Oy

www.vaulamo.fi

www.keittiokalustetukut.fi www.visionliukuovet.fi

Hyvinkään KEITTIÖKALUSTETUKKU Oy
Hellelörpänkätu 33, 05840 HYVINKÄÄ, p. 019 4600 600
fax 019 483 256 myynti@hyvinkaankeittiokaluste.fi

ark. 8-18, la 9-14

Fysioterapia Kärkkäinen

Puh. 09 250 9898

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

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

MAANRAKENNUS ARTO LAAKSONEN

Metsärannantie 14, Perttula
puh. 0400 457 017

UUDENMAAN ITU PALVELU

www.imupalvelu.fi

VIRKKI T KY

Hannu Haapakorpi 040 515 3430
Timo Virkki 040 529 4891
Lokakuljetukset

SaKoTe

*Sähköasennukset
*Huoneistorempat
*Laatoitukset

040 824 5180 taisto.malinen2@pp.inet.fi

TILIPALVELU P NIINIKOSKI OY

PUH. 010 2310 780
www.niinikoski.fi

The Art of Enzymes

roal

www.roal.fi

UUDENMAAN HAMMASPALVELU

KLAUKKALA, Lepsämäntie 1
NURMIJÄRVI, Keskustie 5

P. 020 741 1420
www.hammaspalvelu.com



Nurmijärven Yleisurheilun Sporttileirit

7-12 -vuotiaille kesällä 2014

Tervetuloa Nurmijärven Yleisurheilun järjestämälle sporttileirille!

Leirejä järjestetään kesäkuun aikana kolme, aina maanantaista torstaihin klo 9-15.
Jokainen leiri sisältää monipuolista, ohjattua toimintaa (yleisurheilua, pihapelejä ja -leikkejä, pallopelejä, temppuilua), ruokailut (lämmin ruoka ja välipala) sekä leiripaidan.

Leirijankohdat

2.-5.6. Klaukkalassa
9.-12.6. Klaukkalassa, ja
16.-19.6. Parkkimäessä.

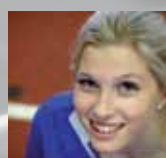
Hinta

Seuran jäseneltä leirin hinta on kokonaisuudessaan 130€ (sisarusalennus 20€) ja ei-jäseneltä 150€.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu Nurmijärven Yleisurheilun nettisivujen kautta.
Myös leirin tarkempi ohjelma ja ruokalistat löytyvät seuran sporttileirisivuilta
nyu.fi/sporttileiri2014

Lisätietoja leirin vastuuhjaajilta



Siiri Heiskanen
puh. 040-8493401
siiri.heiskanen@helsinki.fi



Niko Pronin
puh. 040-9309889
nikopronin@gmail.com



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

**KUNNIA-
KIERROS**

tiistaina
20.5.2014
klo 18.00 – 20.00
Klaukkalan
urheilukentällä

Pikajuoksut Oskarin mielilajit yleisurheilussa

Nurmijärven nopein, ainakin tällä hetkellä. Näin voidaan luonnehtia viime vuonna pikajuoksuista kaksi SM-mitalia saavuttanutta Oskari Lehtosta. Tuorein SM-mitali löytyy kuluneelta talvelta, kun Lehtonen juoksi pronssille SM-halleissa M17-sarjan 300 metrillä.



16-vuotias Oskari Lehtonen on harastanut yleisurheilua kuusi vuotta. Ensimmäiset yleisurheiluvuodet kuluivat Maarit Vaittisen ohjaaman ryhmän toiminnassa. Ryhmässä harjoittelu tutustutti Oskarin yleisurheilun eri lajeihin. Ryhmässä oli aluksi sekä tyttöjä että poikia, mutta vähitellen poikien määrä ryhmässä väheni. Osittain tämän vuoksi Oskari on harjoitellut parin viimeisen vuoden ajan pääosin yksin. Valmentamisesta on vastannut isä, Marko Lehtonen. Oskari myöntää, että saman ikäisten kanssa harjoittelu olisi mielekkäämpää: "Välillä olisi tietysti mukavaa harjoitella kavereiden kanssa, mutta olen tottunut omaan tahtiin ja omien aikataulujen mukaan tapahtuvaan harjoitteluun. Kisoissa tapaan kuitenkin tuttuja kavereita, joiden kanssa käydään verkkalenkkiä ja vietetään muutenkin aikaa yhdessä"

Oskarin harjoittelukausi on sujunut hyvin. Hän on säästynyt sairasteluilta eikä vammojakaan ole ollut, joten hän on voinut harjoitella liikuntaa monipuolisesti. Urheilijan ja valmentajan, pojan ja isän valmennusfilosofiana on ollut tavoitteena harjoitella monipuolisella ohjelmalla. Sen vuoksi talvella harjoitteluohjelmaan kuuluu myös hiihtäminen. Hiihtokisoissa Lehtonen edustaa Rajamäen Kehitystä. Vuoden 2013 SM-sprinteissä M16-sarjassa sijoitus oli 33.

Pitkiä juoksuvetoja on yleensä tehty kesällä ulkona, mutta tänä talvena säiden niin salliessa Oskari on jo voinut käydä koulupäivän päätteeksi Klaukkalan urheilukentällä juoksemassa. Klaukkalan alueella tilat yleisurheilun talvikauden harjoit-

teluun eivät ole parhaat mahdolliset. Helsingin Myllypurossa sijaitsevassa Liikuntamyllyssä yleisurheilijoille on harjoittelupaikkoja, mutta ne ovat kovin suosittuja eri seurojen jäsenien keskuudessa. Tilat voivat myös olla varattuna kisoille ja helsinkiläisseuroille. Hyvinkään Villatehtaan juoksuosoralla voi harjoitella lyhyitä vetoja, mutta pitkiä juoksuharjoituksia siellä ei voi tehdä.

Klaukkalan ala-asteella olevalla juoksuosoralla Nurmijärven Yleisurheilun nuoret ovat käyneet juoksemassa lyhyitä vetoja. Pertulassa Keudan liikuntasalissa Oskari on käynyt torstai-iltoina NYU:n harjoitusvuorolla muiden nuorten kanssa harjoittelemassa oman harjoitusohjelman mukaan. Syksyllä valmentautumiseen on lisätty voimaharjoittelua ja puntti-harjoitteluun onkin Pertulassa on hyvät tilat. Salissa voi myös harjoitella kuntopallolla.

Isän kanssa pystyy puhumaan suoraan ja sopimaan harjoitusajat joustavasti, vastaa Oskari kysymykseen, miten isä-poika valmennussuhde toimii. Isä tuntee poikansa ja pystyy reagoimaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin ja pojan mielialoihin. Opiskelu Arkadian lukiossa on sovittu tällä hetkellä Oskarin elämän tärkeimmäksi tehtäväksi. Jos koulutyö vie enemmän aikaa, niin silloin harjoituksia voidaan siirtää toiseen päivään. Välillä meillä kyllä tulee sanomista, koska tunnemme niin hyvin toisemme, Oskari lisää.

Tulevan kesän tavoitteena Oskarilla on pikamatkojen kisojen lisäksi osallistua pituus- ja kolmiloikkakisoihin viime vuotta enemmän.

Oskari Lehtonen

syntynyt 14.6.1997
opiskelija,
Arkadian lukio,
Nurmijärvi
pituus 180,
paino 63
valmentaja
Marko Lehtonen



Ennätykset ja tuloskehitys:

100 m

2010 13.85
2011 12.50
2012 11.70
2013 11.22

200 m

2009 30.64
2010 26.76
2013 23.11
2014 23.06 (hallissa)

300 m

2011 40.26
2012 38.04
2013 35.98
2014 35.79 (hallissa)

pituus

2010 4.99
2011 5.26
2012 5.85
2013 6.35

3-loikka

2011 12.05
2012 12.98
2013 13.30

Parhaat saavutukset:

2010

4x100 m SM-5, P15

2011

3-loikka SM-5, P14

2012

3-loikka SM-hopeaa, P15
200 m aidat SM-7, P15

2013

300 m SM-hopeaa, M16
100 m SM-pronssia, M16
3-loikka SM-6, M16

2014

300 m SM-pronssia/halli, M17

Seuraleiri Pajulahdessa 7. – 9.3.2014

Nurmijärven Yleisurheilun erinomainen seuraleiri järjestettiin Liikuntakeskus Pajulahden mahtavissa puitteissa 7. – 9.3.2014. Leiri noudatti tuttua kaavaa harjoitusten ja aikataulun osalta. Leirejä sattui tälle talvelle kaksinkappalein, koska syksyllä 2013 vietettiin myös vastaavanlainen viikonloppu Pajulahdessa.

Pajulahteen saavuttiin perjantaina iltapäivällä viiden aikoihin. Huoneisiin kirjautumisen jälkeen käytiin päivällisellä ja pienen tauon jälkeen siirryttiin Pajulahtihalliin harjoittelemaan. Halli on aika hulppea kokemus, mahtuahan katon alle täysimittainen urheilukenttä.

Ensimmäisen illan ohjelmaan kuului 20m lentävät juoksut (1/100osa sekunnin tarkkuudella mitattuna, kennot apuna), minkä jälkeen harjoiteltiin pienemmissä ryhmissä kiekonheittoa ja korkeushyppyä. Illalla tankattiin vielä ilta-palaa energiavarastojen täydennykseksi.

Lauantain harjoitukset alkoivat aamuyhdeksältä. Alkulämmittelyksi pelattiin jalkapalloa, jonka jälkeen jatkettiin pituu-



Iloisia seuraleiriläisiä voitokkaan seiväskilpailun jälkeen

den ja aitajuoksun parissa. Puolenpäivän aikaan pidettiin pieni lepotaiko ja seurainfo. Tämän jälkeen lajeina olivat keihäs ja seiväs. Varsinkin seiväspäässä nähtiin erityisen kovaa yritystä. Taisi valmentajien ja lasten välillä kehkeytyä hieman kilpailuakin, sillä valmentajia luvattiin palkinnoksi karkkipussit. Tasoitusta annettiin 100 cm ja niinhän siinä kävi, että valmenta-

jat hävisivät kisan.

Illalla pidettiin vielä Pajulahden perinteikkäässä ja jopa maailmanennätyksiä nähneessä Nikula-hallissa pieni kuntopiiri sekä leikkimielinen viesti. Päivän päätteeksi päästiin vielä uimaan. Vaihtoehtona oli myös ranta-sauna ja avanto, mutta uimahalli vei voiton.

Sunnuntaina aamuharjoituksissa ehdittiin vielä juosta pitkiä vetoja kevyellä vauhdilla, jonka

jälkeen huoneiden luovutus ja ruokailun kautta kotiinlähtö.

Erityisen hienoa oli, että leirille saatiin mukaan monta ensikertalaista, vuonna 2005 ja 2004 syntyneitä. Toki enemmänkin porukkaa olisi mahtunut mukaan. Ehkä sitten ensi kerralla... Seuraavalle leirille lähdetäänkin vuoden päästä, keuhällä 2015.



Café Muru Oy

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

Isännöinti KkK Oy

Isännöinti- ja kirjanpito palvelut

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

SINUSTAKIN TANSSIJA!



Laadukasta taiteen perusopetusta Nurmijärvellä.

Lastentanssi, baletti, nykytanssi, jazz, street, show, breikki, poikien tunnit, aikuisten tunnit

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

Rakennus Trowe Oy

RAPPAUSURAKOINTI

Peräkylä Jarmo
puh. 0400 850 913

www.rakennustrowe.fi

Muotia naisille



BRONCO

Helsinki: Itis

Espoo: Sello

Vantaa: Myyrmanni ja Jumbo
www.modabronco.fi

Maarakennus Elg Oy

p. 0400 212 502

www.maarakennuselg.fi

Nurmijärven Taksikuljetus

Puh. 0500 400 820

KAUKO KAJOLINNA KY

Erilaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA

Siippoontie 363, 01940 Palojoki

P. 250 3587, 0400 459 896, 040 523 4336

TILITOIMISTO Räsänen Oy

Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala
Puh. 010 281 3500

ILMASTOINTILAITTEIDEN HUOLLOT

Korjaukset, mittaukset, säädöt,
asennukset yms.

HotuLuft Oy

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

ITSEPALVELU- JA PALVELUPESULA

PesuPysäkki

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

KULJETUS

A. Järvinen

NURMIJÄRVI



Auktorisoitua laatusännöintiä!

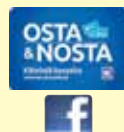
www.lahex.fi



MARKET

KARPPALA

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



Tervetuloa tutustumaan uudistettuun myymäläämme!

39,90 €/vko
+ 3% kokonaismyynnistä
Sis. 4-taso pöytä +
rekki ja henkarit.
Yli 300m²:n huonekalualue
8,5 €/m²/vko.

KLAUKKALAN



Kahvila avoinna joka päivä.

AVOINNA:

MA-PE 10-19

LA 10-16

SU 11-16

Yrittäjätie 9

Järvihaaka,

01800 Klaukkala

P. 290 3830

www.viirinkirppis.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

KLAUKKALAN FYSIKAALINEN HOITOLAITOS OY

OMT-piste

- Kivun, liikkumisen ja toimintakyvyn ammattilainen -

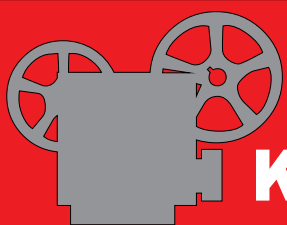
Palveluihimme kuuluu mm.
Tuki- ja liikuntaelinsairauksien fysioterapia (OMT, Maitland)
Alaraaja-analyysi, tukipohjalliset
Neurologinen kuntoutus
Lasten fysioterapia
Lantionpohjan toimintahäiriöt
Lymfaterapia
Urheilufysioterapia
Leikkausten jälkeinen fysioterapia
Fyysisen kunnon testaus
Ryhmäjumput

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



Tmi Kivi Viitanen**Pihakivetykset**puh. 0400 989 068
www.kiviviitanen.fi**Kuljetus
Keijo Salminen Ky****Nostopalvelut**
Klaukkala, Puh. 0400 451 690

www.plastone.fi

**Kino-Juha**Keskustie 7, 01900 Nurmijärvi
Puh. 041 518 9490
www.kinojuha.com

www.janla.fi

TÄYDEN PALVELUN PAINOTALO**NurmiPrint Oy**Paina mitä painat,
painotalosi on
NurmiPrint.**PAINAVAA ASIAA
VUODESTA 1989**Ilvesvuorenkatu 5 A • 01900 Nurmijärvi
puh. 09-250 8460 • fax 09-250 8590 • nurmiprint@nurmiprint.fi

www.nurmiprint.fi

**Kunniakierros 2014***Kunniakierros on Suomen Urheiluliiton ja sen jäsenseurojen vuosittainen varainhankintatapahtuma.*

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 histori-ansa aikana tuonut nuorisoyleisurheilulle noin 29 miljoonaa euroa.

Kunniakierroksen tuotosta lähes 85% käytetään lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen – keräyksen kulut ovat vain noin 17%. Vuoden 2013 keräystuotto oli yli 1,0 miljoonaa euroa, josta urheilulle tuloutui lähes 900 000 euroa.

**Nurmijärven
Kunniakierrostapahtuman
järjestää
Nurmijärven Yleisurheilu
tiistaina 20.5.2014
klo 18.00 – 20.00
Klaukkalan urheilukentällä**

Kunniakierroksen perusidea: Kunniakierrokseen osallistuva henkilö hankkii itselleen yhden ja mieluiten useamman tukijan, jotka lupautuvat maksamaan haluamansa tukisumman. Tuen voi antaa joko kertamaksuna tai kierrosmaksuna juostujen kierrosten (tunnin juoksu 400 m:n radalla) perusteella. Pienin laskutettava tukisumma on joka tapauksessa 12€, vaikka kierrosmaksuista tulisikin vähemmän esim. 20*0,3 €/kierros = 6 €. Tukisummat laskutetaan tapahtuman jälkeen ja tätä varten tukija antaa omat laskutustietonsa viralliselle keräyslistalle. Kä-teistä rahaa ei saa ottaa vastaan. Lasku on mahdollista saada myös sähköpostitse pdf-muotoisena, mutta myös perinteinen laskutusosoite tarvitaan sähköpostin rinnalle.

Kunniakierrokseen voivat osallistua kaikki halukkaat henkilöt ja tukijoina voivat olla yksittäiset henkilöt, yritykset tai yhteisöt.

Nurmijärven Yleisurheilu on asettanut omaksi keräystavoitteekseen 30 000 €, jolloin keräyksen tuotosta seuralle tulee 70 % eli yli 20 000 euroa. Viime vuonna Nurmijärven Yleisurheilu keräsi 25 000 €. Nurmijärven Yleisurheilu käyttää Kunniakierroksen keräystuoton lasten ja nuorten valmennus-, leiri- ja kilpailutoiminnan kuluja kattamiin.

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 20.5.2014 Klaukkalan urheilukentällä. Juoksupaikalle on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

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

Urheilukoululaiset mukaan!

Tänä vuonna Kunniakierros on osa päivän urheilukoulua ja luvassa hauskaa tekemistä urheilukoululaisille.

**Kunniakierros– jo yli
30 vuotta lasten ja
nuorten urheilun tukena**

Rinnekarit mitaleilla moukarinheiton SM-talvikisoissa

Tiina Rinnekari voitti kultaa ja Heli Rinnekari hopeaa, kun moukarinheiton talvimestaruuksia ratkottiin Nikulan raviradalla Kaustisella helmikuun puolessa välissä. Kolmen asteen lämpötilassa ja kylmässä vastatuulella loskan keskellä käydyissä kilpailuissa heitettiin olosuhteista huolimatta kansainvälisen tason tuloksia.

19-vuotiaiden naisten sarjassa käytiin tiukka mestaruuskamppailu, kun Tiina Rinnekari, Riihimäen Kiskon Inga Linna ja Oulun Pyrinnön Milja Jylhänniska ottivat yhteen. Viime kesänä ikäluokan EM-kilpailuihin osallistunut Jylhänniska jätettiin tyylyksi pronssille, kun Hannu Rinnekarin valmentamat urheilijat miehittivät kilpailun kärkisijat. Rinnekari oli lopulta kilpailussa parempi, kun toisella heittokierroksella heitetty 56,47 riitti mestaruuteen. Linna vastasi vielä viidellä kierroksella, mutta jäi hopealle vain 10 sentin erolla Rinnekariin. Kansainvälisen Yleisurhei-



Tiina Rinnekarin tähtäin on Yhdysvaltojen länsirannikolla Eugenessa järjestettävissä nuorten MM-kilpailuissa.

luliiton asettamaan nuorten MM-kilpailujen tulosrajaan molemmilta heittäjiltä matkaa vain vajaa metri.

Ikäluokkaa vanhempien naisjuniorien sarjassa käytiin vieläkin tiukempi kamppailu, kun 22-vuotiaiden mestaruus ratkesi vain 4 sentin erolla. Säkylän Urheilijoiden Sanni Saarinen heitti mestaruuteen tuloksella 59,16 ja Heli Rinnekari otti hopeaa tuloksella 59,12. Harvinaista kyllä, molempien heittäjien parhaat tulokset syntyivät jo kilpailun ensimmäisellä kierroksella.

Moukarinheitossa talven kilpailukausi on monilla urheilijoilla vain tämän yhden kilpailun mittainen, eikä se sen vuoksi välttämättä anna oikeaa kuvaa kunnosta. Tiina Rinnekarin tulos koheni vuonna 2013 talvesta kesään noin kolme metriä ja Heli Rinnekarilla jopa yli neljä metriä. Siinä valossa nyt heitetty tulokset antavat odottaa pitkiä moukarikaaria, kunhan päivät pitenevät ja lämpötila nousee.

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

MONITOIMIRENGAS KY

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesu

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

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

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



Yrityspalvelupiste
VINKKI

Elinkeinotoimi – aktiivisesti mukana

Ota yhteyttä kunnan elinkeinotoimeen tai tutustu tarjontaan: www.nurmijarvi.fi/yrityttaminen, www.ilvesvuori.fi

- kun tarvitset tonttia tai toimitaloa
- 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

Noname toimittaa seura-asut

Nurmijärven Yleisurheilun uusi virallisten kilpailu- ja verryttelyasujen toimittaja on Noname. Asuja toimitetaan etukäteistilausten perusteella. Asujen toimitusaika on 6-8- viikkoa, joten jos haluat asut kesäksi, niin nyt on aika tilata oma asusi.

Uusien asujen esittelytilaisuudet järjestetään:
tiistaina 1.4.2014 klo 18.00

Klaukkalan koulun (ala-aste) salissa

ja

torstaina 3.4.2014 klo 17.00

Keudan liikuntasalissa Perttulassa (Lopentie 20)

Tule paikalle tutustumaan Nonamen valikoimaan ja tilaamaan omat asusi. Lisätietoja seuran nettisivuilta www.nyu.fi ja Maarit Vaittiselta 040 703 8828.

Palveleva - Paikallinen - Ympäristövastuullinen



www.nurmijarvensahko.fi

NURMIJÄRVEN SÄHKÖ



bayvantic® vet

www.bayvantic.fi

Torjuu punkit, hyttysset ja pistokärpäset

Ulkoloisten karkotukseen tarkoitettu Bayvantic sisältää kahta vaikuttavaa ainetta, jotka voimistavat toistensa vaikutusta ja aikaansaavat erittäin voimakkaan karkottavan vaikutuksen. Bayvantic tehoa puutiaisten lisäksi myös hyttysiin, pistokärpäsiin, hietasääksiin, kirppuihin ja väveisiin. Neljä eri pakkauskokoa takaa tarkan annostelun kaiken kokoisille koirille.

Vaikuttavat aineet: Imidaklopridi ja permetriini. **Lääkemuoto:** Paikallisvaleriuoliuos. **Kohde-eläinlaji:** Koira. **Käyttöaiheet:** Akarisidinen ja karkottava vaikutus puutiaisia vastaan. Karkottaa hyttysset, hietasääsket sekä pistokärpäset. Kirppu- ja väivetartuntojen hoitoon. **Vasta-aiheet:** Ei alle 7 viikon ikäisille tai alle 1,5 kg:n painoisille koiranpennuille. Ei kissoille. **Haittavaikutukset:** Harvinaisissa tapauksissa voi ilmetä ohimeneviä iho-oireita, väsymystä, käyttäytymismuutoksia, maha-suolisto-oireita tai hermostoperäisiä oireita. **Varotoimet:** Kissojen altistumisen estämiseksi tulee valmistella käsitellyt koirat pitää erossa kissoista, kunnes annostelu on kuiva. Pipetin sisältöä ei saa joutua koiran suuhun tai silmiin. Koiraa ei tule päästää uimaan, ennen kuin annostelusta on kulunut 48 tuntia. **Pakkaukset:** Bayvantic Vet koirille < 4 kg 4 x 0,4 ml, > 4-10 kg 4 x 1,0 ml, > 10-25 kg 4 x 2,5 ml, > 25-40 kg 4 x 4,0 ml. **Lue pakkausseloste ennen käyttöä.**



17.3.2014

Bayer HealthCare
Animal Health

ORION PHARMA ELÄINLÄÄKKEET
PL 425, 20101 Turku, puh. 010 4261

ORION PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa

Kilpailukalenteri 2014

Seuran järjestämät kilpailut

ti 15.4 maastokisa
ti 22.4 Seuran mestaruusmaastot
su 4.5 Klaukkalan kevätmoukari 1
to 8.5 Klaukkalan kevätmoukari 2
ti 20.5 Kunniakierros
ti 27.5 Hippokisat
ti 17.6 Nuorten Eliittikisat
ti 24.6 Viikkokisa 1
ma 30.6 Viikkokisa 2
ti-ke 15.-16.7. Aluemestaruuskilpailut, M/N
ti 29.7 Viikkokisa 3
ti 5.8 Vattenfall Seuracup II
ti 19.8 Viikkokisa 4
ti 26.8 Seuranmestaruuskisat, osa 1
ti 2.9 Viikkokisa 5
la 6.9 Keihäskisat
to 4.9 Syysmoukari ja NYU:n mestaruus osa 2
ti 9.9 Klaukkalan syysmoukari 2
to 6.11. Vauhdittomat hyppyt mestaruuskisat
su 30.11. Kauden päättäjäiset

Uudyn pm-kilpailut ja aluemestaruuskilpailut

la 5.4. Pm /Am Maantiejouksut (9-v. ->)
su 27.4. Am Maantiekävelyt (17-v. ->)
la 3.5. Pm / Am Maastot (9-v. ->)
la 24.5. Pm Junnuottelut (9-15-v.)
su 8.6. Pm Junnuviestit
ma 9.6. Am Esteet (17-v. ->)
ti 10.6. Vattenfall Seuracup I
ma-ti 23.-24.6. Am Viestit (17-v. ->)
ti-ke 15.-16.7. Am Yleinen
la-su 26.-27.7. Am Nuoret (17-19-v.)
ti 5.8. Vattenfall Seuracup II
la-su 9.-10.8. Pm Junnut (9-13-v.)
ma-ti 11.-12.8. Pm Junnut (9-15-v.)
la-su 16.-17.8. Am Ottelut (17-v. ->)
?? Pm Junnuottelut 2. (9-15-v.)
2.9. Am 10000 m
12.10. Am Maraton

SM-kilpailut

la 19.4. SM-maantiejouksut
su 11.5. SM-maastot
pe-su 13.-15.6. Youth Athletics Games M/N 9-17
su 15.6. SM-maantiekävelyt
ti 17.6. Nuorten eliittikisat
to-su 26.6-29.6. Lajikarnevaalit (kaikki lajit)
la-su 5.-6.7. SM-viestit
to-su 31.7-3.8. Kalevan kisat M/N
la-su 9.-10.8. SM-kisat M/N 19
la-su 9.-10.8. SM-kisat M/N 22
pe-su 22.-24.8. SM-kisat P/T15-14
pe-su 22.-24.8. SM-kisat M/N 16-17
pe-su 5.-7.9. SM-moniottelut 22-19-17-15-14
la-su 13.-14.9. KLL:n mestaruuskilpailut
la 20.9. SM-maraton

Maaniittu

Maaniittu
Klaukkala, moukarikenttä
Klaukkala, moukarikenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Kirkkonkylän urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Klaukkalan urheilukenttä
Rajamäen urheilupuisto
Klaukkala, moukarikenttä
Klaukkala, moukarikenttä
Klaukkalan yläaste
Perttulan Rientola

Eläintarha

Tuusula
Leppävaara, Espoo
Vihti
Tuusula
Hiekkaharju
Lohja
Riihimäki
Nurmijärvi, Klaukkala
Leppävaara
Nurmijärvi, Klaukkala
Lohja
Hyvinkää?
Sipoo
Hyvinkää
Raasepori
Vantaa

Heinola

Lempäälä
Helsinki, Espoo
Vaasa
Nurmijärvi / Klaukkala
eri paikkakunnilla
Lahti
Kuopio
Huitinen
Seinäjoki
Raisio
Kotka
Pietarsaari &Uusikaarlepyy
Mikkeli
Joutseno

Kilpailutaulukko 2014

Tästä taulukosta löydät tarvitsemasi tiedon kesän kilpailuista. Mitkä kilpailu kuuluvat seuramestaruuscupiin ja mistä kisoista Ranking-kilpailun pisteet kertyvät?

		1	2	3	4
su 12.1	Pm-vauhdittomat hyppyt			X	
la 1.3	Pm-junnuhallit (max. 2 lajia)			X	X
la 5.4	Pm Maantiejouksut (9-v. ->)			X	
ti 22.4	Seuran mestaruusmaastot		X	X	
la 3.5	Pm Maastot (9-v. ->)			X	
la 24.5	Pm Junnuottelut			X	X
su 8.6	Pm Junnuviestit			X	X
pe-su 13.-15.6	Youth Athletics Games 9-17 v.			X	X
ti 24.6	Viikkokisa 1. Klaukkala	X			
ma 30.6	Viikkokisa 2. Kirkkonkylä	X			
ti 29.7	Viikkokisa 3. Klaukkala	X			
ti 19.8	Viikkokisa 4. Klaukkala	X			
la-su 9.-10.8.	Pm Junnut (9-13-v.)			X	X
la-su 11.-12.8	Pm (14-15-v.)			X	X
ti 26.8	Seuranmestaruuskisat, osa 1, pikamatka ja kenttälajit 2kpl		X	X	X
ti 2.9	Viikkokisa 5. Klaukkala	X			
to 4.9	Klaukkalan syysmoukari ja				X
to 4.9	NYU:n mestaruuskisat osa 2, pitkä matka		X	X	X
to 6.11	Vauhdittomat seuran ja kunnan mestaruus kisat 17.30		X	X	

Sarakkeet:

1. Viikkokisasarja
2. Seuranmestaruuscup
3. Ranking
4. Tilastopajamerkintä (tilastokelpoinen kilpailu)

Kauden päättäjäisissä (30.11.2014) palkitaan:

Viikkokisasarja:

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

Seuranmestaruus-cup:

Seuranmestaruuskisat ovat cup-muotoinen, pisteet lajeittain sijoituksista 10-7-5-3-2-1-1-1 jne.

Kauden päättäjäisissä palkitaan 3 parasta sarjoittain+ kaikki, jotka osallistuneet kaikkiin lajeihin (6 lajia)

Seuranmestaruus-cupissa kilpaillaan sarjoissa T/P 7,8,9,10,11,12,13,(14-15)-vuotiaat

Ranking 9 -15v:

Rankingkisassa palkitaan 20 eniten pisteitä kerännyttä 9-15 -vuotiasta.

Tarkemmat tiedot löytyvät seuran nettisivuilta www.nyu.fi

*Ruusulinna ja
Ruusurengas
toivottavat*



*HYVÄÄ KESÄÄ
urheilun ystäville*

Nurmijärven Yleisurheilun viikkokisat

NYU järjestää kesällä 2014 viikkokisoja omille jäsenilleen.

24.6. Klaukkalan urheilukenttä

7-8 v. 40m / kuula
9 v. 60m / kuula
10-15v. korkeus ja (60m jos jää aikaa)

30.6. Parkkimäki

7-9 v. pituus/pallonheitto
10-15 v. kuula / pituus

29.7. Klaukkalan urheilukenttä
7-9 v. kuula / pituus
10-15 v. pituus / kiekko

19.8. Klaukkalan urheilukenttä
7-9 v. junnukeihäs / 600m kävely
10-15 v. keihäs / 1000m kävely

2.9. Klaukkalan urheilukenttä
7-9 v. 40m / 800m
10-15v. 60m / 1000m

Viikkokisoissa toimitsijoina toimivat lasten vanhemmat, apuna ohjaajien kanssa. Vähintään neljään viikkokisaan kesän aikana osallistuneet palkitaan syksyllä kauden päättäjäisissä aktiivisuuspalkinnolla. Viikkokisasarja on tarkoitettu lähinnä urheilukoululaisille, myös muut ovat tervetulleita ennätyksiään. Viikkokisa on osa urheilukoulua. Ilmoittautuminen tapahtuu ennen kilpailua kilpailupaikalla.



Lähes 130 palkittiin Nurmijärven Yleisurheilun kauden päättäjäisissä

Nurmijärven yleisurheiluvuosi huipentui ensimmäisen adventtipäivän iltana Perttulan Rientolassa Nurmijärven Yleisurheilun kauden päättäjäisten palkitsemistilaisuuteen. Sali oli täynnä yleisurheilevia lapsia ja nuoria perheineen, yhteensä 140 ihmistä.

Ensimmäisenä palkittiin nuorimmat urheilukoululaiset, jotka ovat kesän aikana tutustuneet yleisurheilun eri lajeihin viidessä seuran järjestämässä viikkokisassa. Palkinnot jaettiin niille,

jotka osallistuivat joko viiteen tai neljään kisailtaan.

Seuranmestaruuksista kilpailtiin kesän aikana cup-muotoisesti alkaen kevään maastojuoksuista päättyen mar-



Aktiivisesta osallistumisesta Viikkokisoihin palkittiin peräti 34 nuorta.



raskuun alun vauhdittomiin kisoihin. Palkintoja jaettiin koko kauden yhteispisteiden perusteella 3 parhaalle jokaisessa sarjassa. Lisäksi palkinnon saivat ne, jotka ovat olleet aktiivisia osallistuen kaikkiin kilpailuihin. Lisäksi palkittiin alle 15-vuotiaiden perinteisessä ranking-kilpailussa 20 vuoden aikana parhaat pisteet kerännyttä.

Ikäluokkiensa parhaat urheilijat saivat myös omat pokaalinsa. 7-15-vuotiaiden sarjoissa palkitsemisperusteina ovat aktiivinen osallistuminen seuran toimintaan, omiin kisoihin sekä seuran edustaminen piirinmestaruuskilpailuissa ja Vattenfall Seuracupissa. Vanhemmilla parhaat karsitaan lähinnä kansainvälisten arvokisojen ja SM-kisojen menestyksen perusteella.

Kauden päättyessä palkittiin myös muita toimijoita. Vuoden yhteistyökumppaneina tänä vuonna huomioitiin Klaukkalan urheilukentän hoitajat, joiden työpanos on ollut kilpailujen onnistumisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Kauden toimitsijapalkinnon sai Antero Hekanaho, joka on toiminut ahkerasti seuran järjestämissä kisoissa teknisenä johtajana vastaten mm. kaikkien kilpailuvälineiden sääntöjenmukaisuudesta. Paavo Teräväinen on useiden vuosien ajan palkittu Kunniakierroksen parhaana kerääjänä Nurmijärven Yleisurheilussa. Myös koko Uudenmaan Kunniakierroskeräyksen voimahahmoin kuuluva Teräväinen palkittiin ansioistaan myös tänä vuonna.

Nurmijärven Yleisurheilun palkitut 2013

Viikkokisojen palkitut

5 kertaa osallistuneet: 10kpl

Moona Multala, Anniina Forsström, Heidi Lindholm, Erika Inkeroinen, Essi Multala, Inka Tarhonen, Leevi Leskelä, Suvi Porokari, Matias Ketomäki, Ilona Nourrisson

4 kertaa osallistuneet: 24kpl

Sara Parviainen, Viiviliina Nurminen, Aino Kuusisto, Minni Tuppur, Niilo Lahti, Kasper Kemppainen, Oona Ketomäki, Jami Saari, Jonatan Kankaanpää, Rasmus Puhakka, Salla Hyvönen, Inkaliina Nurminen, Venla Lehtonen, Milja Lipponen, Nette-Nina Hiltunen, Justus Kankaanpää, Otto Kuusisto, Elga Karjalahti, Samu Käyhty, Eemil Pellonperä, Jemina Saari, Essi Kärhä, Erin Karjalahti, Markus Mero

Seuranmestaruus-cup 2013

T7 Sara Parviainen (32p), Sarla Kakkola (29p), Liina Forsström (20p)
T8 Anniina Forsström (49p), Oona Ketomäki (37p), Erika Inkeroinen (19p)
T9 Salla Hyvönen (43p), Inkaliina Nurminen (38p), Nette-Nina Hiltunen (22p)
T10 Suvi Rantala (41p), Suvi Porokari (31p), Elina Kettinen (29p)
T11 Jemina Saari (51p), Nea Kylmänen (39p), Janette Lohilahti (10p)
T12 Ilona Nourrisson (30p)
T13 Emmi Pajasmaa (47p), Liina Ylikotila (33p), Stella Vaittinen (31p)
T15 Ida Andersson (37p), Pinja Porokari (25p), Kati Rinnekari (23p)
P7 Luukas Lahti (40p), Samuli Neiglick (28p), Kasper Kemppainen (27p)
P8 Jami Saari (55p), Rasmus Puhakka (43p), Juho Rantala (21p)
P9 Eemil Laine (45p), Elias Enckell (36p), Leevi Leskelä (35p)
P10 Aku Rissanen (40p), Eemil Pellonperä (29p), Samu Käyhty (26p)
P11 Matias Ketomäki (48p), Aleksi Viisanen (30p), Eetu Kauko (10p)
P12 Markus Mero (47p), Kimi Rinnekari (39p), Eemil Henriksen (7p)
P13 Oliver Alakörkkö (40p)
Aktiiviset osallistujat Peppi Puhakka T10 Jenna Lamio T10

Sarjojen parhaat urheilijat

P9 Leevi Leskelä, P10 Aku Rissanen, P11 Matias Ketomäki, P12 Kimi Rinnekari, P13 Oliver Alakörkkö, P14 Tuukka Röpelin, M17 Oskari Lehtonen, M22 Severi Aalto, M Markus Pohjonen
T9 Salla Hyvönen, T10 Suvi Rantala, T11 Jemina Saari, T12 Venla Röpelin, T13 Emmi Pajasmaa, T14 Sanni Pajasmaa, T15 Minja Nurminen, N17 Tiina Rinnekari, N19 Heli Rinnekari

B-pikari

Arttu Tuominen (pikari nro 18) M 3-loikka B-luokka

Ranking 2013

1. Oliver Alakörkkö 233, 2. Matias Meriläinen 190, 3. Sanni Pajasmaa 103, 4. Minja Nurminen 100, 5. Pinja Porokari 92, 6. Ida Andersson 90, 7. Kati Rinnekari 88, 8. Kimi Rinnekari 79, 9. Aapo Virolainen 75, 10. Simo Kauppila 68, 11. Emmi Pajasmaa 63, 12. Pietari Toiviainen 45, 13. Jemina Saari 45, 14. Leevi Leskelä 41, 15. Matias Ketomäki 41, 16. Tuukka Röpelin 35, 17. Toni Rinnekari 35, 18. Nelli Kantelinen 35, 19. Suvi Rantala 35 20. Elias Enckell 34 ja Eemil Laine 34

Parhaat urheilijat 2013

Vuoden poikaurheilija Oliver Alakörkkö
Vuoden tyttöurheilija Sanni Pajasmaa
Vuoden tsemppari Matias Meriläinen
Vuoden tulokas Jemina Saari
Vuoden kehittyjä Pinja Porokari
Vuoden urheilija Heli Rinnekari
Vuoden veteraniurheilija Ari Ketomäki
Muut palkitut
Vuoden valmentaja Lassi Korhonen
Vuoden toimitsija Antero Hekanaho
Vuoden toimija – erikoispalkinto Maarit Vaittinen
Vuoden yhteistyökumppani Klaukkalan urheilukentän kentänhoitajat - Jarmo Ihala, Jari Lähtenmäki, Hans Laine
Kunniakierrospalkinto Paavo Teräväinen

Nurmijärven Yleisurheilun seuraennätykset

30.3.2014

(* tähdellä merkityt tulokset ovat Klaukkalan Kirin ennätyskuuteen 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	Teeja 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	Teeja 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	Teeja 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
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:			
T15	58.44	Kati Rinnekari	13
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	5.25,77	Nina Leivo	12
N17	5.23,89	Nina Leivo	13
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	153	Sanni Pajasmaa	12
T14	154	Sanni Pajasmaa	13
T15	160	Anu Kaakinen	88
N16-N	165	Sanni Arokoski	08
Seiväs			
T11	120	Siro Sallinen	00
T12	240	Sanni Pajasmaa	11
T13	300	Sanni Pajasmaa	12
T14-N	360	Sanni Pajasmaa	13
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 (3.0)	13.12	Heli Rinnekari	10
N17 (3.0)	13.30	Tiina Rinnekari	13
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 (750g)	39.14	Åsa 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	Åsa Sjöstedt	92
T14-15 (400g)	37.08	Marianne Muuri	09
N16 (500 g)	34.17	Tiina Rinnekari	12
N17 (500 g)	37.86	Tiina Rinnekari	13
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 (3.0)	60.05	Tiina Rinnekari	12
N17 (3.0)	64.66	Tiina Rinnekari	13
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:			
T13	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	7.87	Oliver Alakörkkö	13
100m:			
P9	15.3	Veli-Matti Rätinen	91
P10	14.88	Mika Hormalainen	86
P11	14.13	Timo Lindén	90
P12	13.38	Oliver Alakörkkö	12
P13	12.41	Oliver Alakörkkö	13
P14	12.02	Niko Niemi	02
P15	11.31	Marco Juusela	08
P15	11.31	Marco Juusela	08
M16-M22	11.22	Oskari Lehtonen	13
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	23.74	Juha-Pekka Hupponen	08
M16-M22	23.11	Oskari Lehtonen	13
M19-22	*22.49	Juha Lehto	95
M	22.07	Harri Laiho	00
300m:			
P9	*53.14	Timo Ansamaa	89
P10	51.10	Timo Lindén	89
	*50.48	Timo Ansamaa	90
P11	46.67	Timo Lindén	90
P12	44.31	Timo Lindén	91
P13	41.79	Juha Lindfors	90
P14	38.53	Marco Juusela	07
P15	37.99	Marco Juusela	08
M16-M	35.98	Oskari Lehtonen	13
400m			
P9-P13	74.98	Aapo Virolainen	09
P14	60.02	Oskari Lehtonen	11
P15	55.65	Jere Mäkelä	08
M16-18	52.32	Oskari Lehtonen	13
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	02
P13	1.35,72	Kimi Hagelin	03
800m			
P9	2.55,7	Tommi Pihlava	88
P10	2.36,8	Henri Hekanaho	92
P11	2.30,69	Matias Meriläinen	11
P12	2.23,92	Matias Meriläinen	12
	*2.18,74	Timo Ansamaa	92
P13	2.17,16	Matias Meriläinen	13
P13	*2.15,16	Timo Ansamaa	93
P14	2.09,56	Kimi Hagelin	04
P15	2.07,03	Jarkko Lappalainen	89
M16	2.04,76	Kimi Hagelin	06
M17	2.01,2	Jarmo 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