



Nurmijärven

YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

8.4.2017 N:o 31

Startti uuteen kauteen



Matias Meriläinen, 16, on ollut NYU:n toiminnassa omien sanojensa mukaan "koko ikänsä".

Matias on erikoistunut pitkiin juoksumatkoihin. Sairastelut ovat toistaiseksi pilanneet menestysmahdollisuudet kauden tärkeimmissä kilpailuissa. Vuosi sitten keväällä Matias kuitenkin jo esitteli potentiaaliaan sekä maantie- että maastojuoksun SM-kisoissa. Matiaksen kuulumisia sivulla 5.

Lupaavat lähtökohdat



NYU:n **Venla Lehtonen** (vas.) ja **Charlotte Kajander** ovat menestyneet mainiosti talviharjoituskauden hallitapahtumissa. Pikamatkoihin erikoistunut Venla, 12, ja hieman laajempaa lajivalikoimaa urakoiva "Lotte", 11, lähtevätkin luottavaisin mielin kohti kesäkautta. Tyttöistä lisää sivulla 3.

Itsekin liikkuva liikuntapäällikkö



Antero Lempiö on ollut Nurmijärven kunnan liikuntapäällikkönä jo runsaat 20 vuotta. Hän tietää paremmin kuin hyvin kunnan urheiluseurojen valtakunnallisen statuksen eikä näe kasvattajaseuraimagossa mitään pahaa, päinvastoin. Itsekin paljon liikkuvan Lempiön haastattelu sivulla 10.

Ritsin rehtori

Hannu Rinnekari palkittiin NYU:n vuoden valmentajana 2016. Hän on ollut isossa roolissa nuorten urheilijoiden kehityksessä etenkin mookarinheiton osalta. Valmennusta tukee Rinnekarin oman navetan yllisille Perttulaan viime vuosikymmenen lopulla talkoilla rakennettu "harjoituskeskus", Rits. Hannu Rinnekari esittelyssä sivulla 7.



Tässä lehdessä lisäksi mm.

Puheenjohtajan palsta

s. 2

Viime kauden palkitut

s. 6-7

Kunniakierros 30.5.

s. 11

Kesän kilpailukalenteri

s. 4

Terveysliikuntaa aikuisille

s. 9

www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

Monipuolista liikuntaa ja toimintaa meille kaikille

Kun vein lapseni ensimmäistä kertaa urheilukouluun, opin heti jotain uutta. Ohjaaja kertoi lapsille, että yleisurheilu on yleistä urheilemista. Monipuolista harjoittelua. Eli ei vain kuulantyöntöä tai aitajuoksua ja niiden mittaamista senteillä tai sekunneilla.

Se oli minulle erittäin hyvä viesti. Lapseni on yleisurheilussa hyvissä käsissä. Yleisurheilussa hänelle opetetaan erilaisia liikunnan taitoja: koordinaatiota, voimaa, nopeutta, ketteryyttä ja kestävyyttä. Hänen arvoaan ei mitata mittanauhalla, vaan hänen liikkumistaan kehitetään monipuolisesti.

Tietenkkin yleisurheilussa kilpailusuoritukset mitataan senttein ja sekunnein. Ja lapset ovat niistä yleensä erittäin kiinnostuneita. Välillä me aikuiset vähän liiaksikin. Yksi yleisurheilun parhaista puolista on se, että



kehitystä voi mitata. Monessa muussa lajissa näin ei ole. Mikään ei maistu paremmalta kuin oman ennätyksensä parantaminen. Ihan sama, voittiko kilpailun vai oliko viimeinen. Ennätys on ennätys.

Kesän urheilukoulut starttaavat heti toukokuun alussa. Siellä on mahdollista tutustua tähän monipuoliseen harjoitteluun ja kokeilla myös kilpailemista esimerkiksi viikkokisoissa.

Yleisurheilu – yleinen urhei-

leminen – ei kuitenkaan ole vain lasten juttu. Päinvastoin, meille kaikille on paitsi tarpeellista, myös iloinen asia harrastaa monipuolista liikuntaa. Tarjoamme alkavana kesänä lasten urheilukoulun aikaan harjoittelua myös vanhemmille. Mukaan voi tulla joko lasten harrastuksen myötä tai ilman lapsia. Luvassa on monipuolista hyvinvointia tukevaa liikuntaa.

Urheiluseurana tarjoamme myös paljon muuta toimintaa. Kun järjestämme kilpailuja urheilijoille, tarvitaan suuri joukko järjestäjiä ja apureita kentällä hyvin monenlaisissa tehtävissä. Ja mikä parasta, tämä toiminta on helppoa, hauskaa ja palkitsevaa. Samalla se on koko harrastuksen elinehto.

Mukaan pääsee – ja jopa jouuu – ilman mitään erityistaitoja tai osaamista. Tänäkin vuonna edellyttämme, että lasten van-

hemmat jossain määrin osallistuvat kilpailujen järjestämiseen erilaisissa rooleissa.

Haluamme ja lupaamme myös parantaa ja selkeyttää seuramme urheilijan polkua. Mitä harjoitellaan ja missä vaiheessa, miten harjoittelu muuttuu tavoitteelliseksi, miten se lisääntyy, ja miten valmennus muuttuu ryhmävalmennuksesta henkilökohtaiseksi. Seurassamme voi ja pitää jatkossakin voida kehittyä myös huipulle. Monet seuramme nuoret ovat erittäin lupaavia, ja heillä on kaikki edellytykset kehittyä pitkälle, mikäli he itse niin valitsevat.

Tarjoamme laadukasta harjoitusta myös niille, jotka harrastavat muita urheilulajeja. Tämä tukee ja monipuolistaa harjoittelua.

Jukka Leskelä
NYU, puheenjohtaja

Nurmijärven Yleisurheilu ry

www.nyu.fi nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi
Johtokunta 2017

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

Merja Asikainen, sihteeri, kioskitoiminta
Kalkerintie 5, 01830 Lepsämä, 040 513 8604 merja.asikainen@kolumbus.fi

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

Ari Ketomäki, nuoriso- ja aikuisurheilu
Savikiventie 6, 01840 Klaukkala, 040 500 9312, perhe.ketomaki@gmail.com

Tapani Markkula, kirjanpito, maksut, jäsenrekisteri
Koskitie 11, 01800 Klaukkala, 045 208 6121, tapani.markkula@kolumbus.fi

Tomi Nurminen, varainhankinta
Härkäpurontie 1 E 2, 01800 Klaukkala, 040 181 9956, tomi.nurminen@jt-logistiikka.fi

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

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

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

Muut toimihenkilöt 2017

Ilkka Hemmilä, tilastomies, 050 569 3142, ilkka.hemmila@kolumbus.fi
Markus Pohjonen, ranking, 040 759 2192, markus.pohjonen@gmail.com

Nurmijärven Yleisurheilun kesän 2017 urheilukoulut

Kesäkausi 2.5.–16.9.

Urheilukoulut on tarkoitettu 6–13-vuotiaille yleisurheilusta kiinnostuneille lapsille. Harjoituksissa liikutaan monipuolisesti: hypitään, juostaan, heitetään ja opetellaan eri yleisurheilulajeja. Lisäksi opitaan tärkeitä ryhmätaitoja sekä huomiomaan muita kanssaliikkuja. Kannustamme lapsia myös kilpailemaan viikkokisoissa ja seuran omissa yleisurheilukilpailuissa sekä tavoittelevaan niissä omia ennätyksiä.



Klaukkala VALKOISET 6–7-v. (2011–2010 syntyneet) ma ja ti klo 17.30–19.00

Klaukkala SINISET 8–9-v. (2009–2008 syntyneet) ma ja ti klo 17.30–19.00

Klaukkala 10–13-v. (2007–2004 syntyneet) ti ja to klo 17.30–19.00

Parkkimäki VALKOISET 6–9-v. (2011–2008 syntyneet) ma ja ke klo 17.30–19.00

Parkkimäki SINISET 10–13-v. (2007–2004 syntyneet) ma ja ke klo 17.30–19.00

Kausimaksu 140 euroa (ryhmän harjoitukset 1-2 kertaa viikossa), 165 euroa (kahdessa ryhmässä kolme kertaa viikossa). Hintaan sisältyy ohjattu liikunta, yleisurheilulisenssi, vakuutus, t-paita, maksuton osallistuminen seuran omiin kilpailuihin, viikkokisoihin ja pm-kilpailuihin.

Ilmoittautumalla urheilukouluun ensimmäistä kertaa liittyy myös seuran jäseneksi. Jäsenmaksu 10 euroa laskutetaan erikseen.

Urheilukoulujen kesätauko on viikot 28–29 (10.7–23.7)

Lisätietoa antaa NYU:n nuorisovastaava Elina Paananen
040 563 6864, elinavoittaja@hotmail.com

Tule mukaan paikalliseen seuratoimintaan

Nurmijärven Yleisurheilu ry. tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia olla mukana paikallisessa toiminnassa. Voit liittyä jäseneksi täyttämällä seuran nettisivuilla www.nyu.fi/seura olevan jäsenhakemuksen.

Jäsenmaksu on vuonna 2002 tai myöhemmin syntyneiltä (eli 15-vuotiailta tai sitä nuoremilta) 10 euroa, vuonna 2001 tai aiemmin syntyneiltä 20 euroa. Perhekohtainen jäsenmaksu on 40 euroa, jonka maksamalla kaikki samaan perheeseen kuuluvat ovat seuran jäseniä.

HUOM! Urheilukouluryhmiin ilmoittautumalla lapsi/nuori ilmoittautuu samalla seuran jäseneksi. Muiden perheenjäsenten on liityttävä erikseen.

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

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

Tiedusteluihin vastaa Elina Paananen, p. 040 563 6864, elinavoittaja@hotmail.com.

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

Innostuksen, sitoutumisen ja terveen kilpailuhengen lisäksi aiempi kokemus valmentamisesta ja yleisurheilusta on eduksi.

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



Nurmijärven YLEISURHEILU

Julkaisija:

Nurmijärven Yleisurheilu ry

Päätoimittaja:

Jukka Leskelä

Vastaava toimittaja:

Matti Hannula

Primastory Ky

Muu toimituskunta:

Merja Asikainen, Elina Paananen

Sivunvalmistus:

Studio Ink Oy / Ari Helminen

Painos:

17 400 kpl

Painopaikka:

Salon Lehtitehdas Oy 2017

Ilmoitusmarkkinointi:

Studio Ink Oy / Marja-Liisa Louhio

Tällä kaksikolla on selkeät tavoitteet Charlotte ja Venla aikovat isoina olympialaisiin

Teksti ja kuva:
Matti Hannula

Nurmijärven Yleisurheilun kaksi tulevaisuuden lupautta, 11-vuotias Charlotte Kajander ja kesällä 13 vuotta täyttävä Venla Lehtonen, ovat molemmat olleet Nurmijärven Yleisurheilun toiminnassa mukana pari kolme vuotta.

Charlotten innosti yleisurheilun pariin hänen itsekin nuorena yleisurheilua harrastanut äitinsä, Venla aloitti aikoinaan yleisurheilukoulussa yhdessä hyvän ystävänsä kanssa.

– Yleisurheilussa kaikkein kivointa on, kun näkee oman kehityksensä ja kun saa treenata kavereiden kanssa, Venla sanoo.

Tytöillä on toki muitakin

harrastuksia. Charlotte pelaa koripalloa. Siinä hänen seuransa on vantaalainen PuHu Juniorit. Venla käy pari kolme kertaa viikossa ratsastamassa Länsirannan tallilla Valkjärvellä. Torstai on molemmille ongelmapäivä, kun harrastukset ovat silloin päällekkäin. Silloin valinta tehdään ”tilanteen mukaan”.

– Yleisurheilutreenit vois olla myös maanantaisin, ehdottaa Charlotte itselleen parhaiten sopivaksi kestopäätöksiksi.

Hyviä ennusmerkkejä

Sekä Klaukkalassa asuva Charlotte että lepsämäläinen Venla ovat Klaukkalassa sijaitsevan ruotsinkielisen Vendlaskolanin oppilaita, Charlotte neljäs- ja Venla kuudesluokkainen.

NYU:ssa heitä valmentavat **Mikko Pöllänen, Marko Heiskanen** ja **Lauri Laine**.

Yleisurheilu mahdollistaa monipuolisen harrastamisen. Venla on panostanut eniten pikajuoksuun, mutta tykkää myös sekä pituudesta korkeushypyistä. Venla pinkaisi viime kesänä 60 metrin ennätykseen 8,42.

– Tänä kesänä on tavoitteena parantaa sitä, hän sanoo päättäväisesti.

Charlotten suosikkilaji on korkeushyppy. Hän hyppäsi juuri maaliskuussa Tampereella Junior Indoor Gamesissa ennätykseen 137 senttiä, millä tuli kisassa hopeaa ja rankingsijoitukseksi kauden kotimaisilla ikäkausilistoilla peräti kolmonen. Hopea oli hieno saavutus, sillä JIG on Euroopan suurin junioreiden sisähallitapahtuma. Tampereellakin oli 9–17-vuotiaita osallistujia 1600.

Venla ja Charlotte menestyivät molemmat piirinmestaruushallikisoissa viikkoa



Klaukkalalainen Charlotte Kajander (vas.) ja lepsämäläinen Venla Lehtonen ovat hallikaudella esittäneet otteita, jotka lupaavat hienoa yleisurheilukesää.

aiemmin: Venla otti T13-sarjan 60 metrillä kultaa, Charlotte voitti T11-sarjan korkeushypyn ja otti kuulantönnössä hopeaa tehtyään molemmissa lajeissa oman ennätyksensä. Molemmat olivat lisäksi juoksemassa NYU:lle viestihopeaa.

Lähtitähäimessä YAG

Kansainvälinen nuorisoyleisurheilun suurkisa Youth

Athletics Games Lahdessa 9.–11. kesäkuuta on sekä Venlan että Charlotten tulevan kesän ykköskilpailu. Aiemmin tapahtuma on ollut Espoossa, ja viime kesästä Charlottella jäi paljonkin hampaankoloon.

– Minulla oli silloin selkä kipeä, enkä pystynyt osallistumaan.

Charlotte mainitsee esikuvakseen **Nooralotta Nezin**. Venla ei ensin myönnä,

että hänellä olisi urheilussa ketään esikuvaa, mutta taipuu hänkin lopulta Neziri-vaihtoehtoon.

Sekä Charlotte Kajanderilla että Venla Lehtosella on yleisurheilussa myös selkeä yhteinen pidemmän tähtäimen tavoite:

– Isona olympialaisiin!
Ajankohta olisi kai sitten vuosi 2028. Tai kenties 2032. Aika näyttää.

Kilparyhmät kesäkaudella 2017 (2.5.–16.9.)

Kilparyhmät on tarkoitettu tavoitteellisesti ja jo yleisurheilua harrastaville urheilijoille tai sellaisille, jotka ovat kilpailleet aikaisemmin. Kilparyhmäläiset ovat velvoitettuja osallistumaan seuran omien kilpailujen lisäksi pm-kilpailuihin ja Vattenfall-kisoihin. Harjoittelun pääpaino on lajiharjoittelun lisäksi lihaskunto, kestävyys, nopeus- ja taito-ominaisuuksien kehittämisessä. Kausimaksu sisältää valmennuksen lisäksi lisenssin, vakuutuksen, t-paidan sekä maksuttoman osallistumisen viikkokisoihin, seuran omiin kilpailuihin ja pm-kilpailuihin.

Ryhmään ilmoittaudutaan NYU:n nettisivuilta. HUOM! Ilmoittautuminen ei kuitenkaan vielä takaa ryhmään pääsyä. Valmentaja tekee urheilijavalinnat ilmoittautumisen perusteella!

Muista! Urheilija itse täyttää perustelut, miksi haluaa tulla valituksi ryhmään!
Ryhmään pääsystä ilmoitetaan n. 2-4 viikkoa ennen kauden alkua.

Pikkukilpurit 8–10-v. (2009–2007 syntyneet)
Harjoitukset Klaukkalassa kolme kertaa viikossa: ma, ti ja to klo 17.30–19.00
Valmentaja: Elina Paananen
Kausimaksu: 165 euroa

Kilparyhmä 11–13-v. (2006–2004 syntyneet)
Harjoitukset neljä kertaa viikossa:
Klaukkalassa ma ja to klo 17.30–19.00,
Parkkimäessä ke klo 17.30–19.00 ja
Klaukkalassa la klo 10.00–12.00
Valmentaja: Mikko Pöllänen
Kausimaksu: 190 euroa

Lisätietoja antavat valmentajat Elina Paananen, p. 040 563 6864, elinavoittaja@hotmail.com ja Mikko Pöllänen, p. 044 598 2220, mikko.pollanen@hotmail.fi

Viikkokisat 2017

Viikkokisasarja on tarkoitettu kaikille urheilukoulu- ja kilparyhmäläisille, mutta myös muut seuran jäsenet ovat tervetulleita tekemään omia ennätyksiä. Viikkokisat ovat osa urheilukoulua. Kesän aikana järjestetään viisi viikkokisaa, jossa kussakin osallistutaan kahteen lajiin. Viikkokisojen toimitsijoina toimivat lasten vanhemmat yhdessä ohjaajien kanssa. Siksi toivotaan vanhempien jäävän kentälle kisojen ajaksi. Kisojen järjestäminen ei onnistu ilman vanhempien apua. Viikkokisoihin ilmoittaudutaan ennakkoon nuorisovastaavan kautta tai kilpailupaikalla. Urheilija kilpailee omassa ikäsarjassa syntymävuoden perusteella. Viikkokisoissa ei jaeta palkintoja, vaan kaikki 4-5 kisaan osallistuneet palkitaan seuran kauden päättäjäisissä.

Viikkokisa 1 Klaukkalan urheilukenttä 6.6.

Lajit: 6–8-v. 40 m ja pallo, 9–11-v. 40m/60m ja pituus, 12–13-v. 60 m ja kiekko

Viikkokisa 2 Parkkimäen urheilukenttä 14.6.

Lajit: 6–8-v. 200 m ja pituus, 9–11-v. 200 m ja kuula, 12–13-v. 200 m ja pituus

Viikkokisa 3 Klaukkalan urheilukenttä 27.6.

Lajit: 6–8-v. 400 m ja kuula, 9–11-v. 400 m ja keihäs, 12–13-v. 400 m ja korkeus

Viikkokisa 4 Klaukkalan urheilukenttä 7.8.

Lajit: 6–8-v. 800m ja pallo, 9–11-v. 1000 m ja keihäs/kiekko, 12–13-v. 1000 m ja keihäs

Viikkokisa 5 (seurakisa), Klaukkalan urheilukenttä 22.8.

Lajit: 6–8-v. 40 m ja pituus, 9–11-v. 40 m/60 m aidat ja korkeus, 12–13-v. 60 m aidat ja kuula



NURMIJÄRVI

Tarvitsetko tonttia tai toimitiloja? Onko yritykselläsi kehittämistarpeita?

Ota yhteyttä elinkeinotoimeen tai tutustu tarjontaan:

- www.nurmijarvi.fi/yrityminen
- www.ilvesvuori.fi

Tarvitsetko yritysneuvontapalveluja?

Ota yhteyttä Yrityspalvelupiste Vinkiin:

- aloittavat yritykset, Keski-Uudenmaan Uusyrityskeskus ry. puh. 010 440 5130
- liiketoiminnan kehittäminen, Keski-Uudenmaan Kehittämiskeskus Keuke puh. 050 341 3210
- työkaluja rekrytointiin ja osaamisen kehittäminen, Uudenmaan Te-toimisto puh. 0295 040 002



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

Kysy ensin meiltä



**Venlarohdos &
SEITSEMÄN VELJEKSEN
APTEEKKI**

Avoinna joka päivä
Mahlamäentie 2, Nurmijärvi
puh 09 2504 085
www.lääkekaappisi.fi

Kilpailukalenteri 2017

Seuran järjestämät kilpailut

ti 4.4.	Seuran maastokisa	Maaniittu
ti 18.4	Seuran mestaruusmaastot	Parkkimäki
to 27.4.	Seuran pikajuoksukisat	Klaukkalan urheilukenttä
la 6.5.	Klaukkalan kevätmoukari 1	Klaukkala, moukarikenttä
to 11.5.	Klaukkalan kevätmoukari 2	Klaukkala, moukarikenttä
ti 23.5.	Hippo-kisat	Klaukkalan urheilukenttä
ti 30.5.	Kunniakierros	Klaukkalan urheilukenttä
to 15.6.	Nuorten eliittikisat	Klaukkalan urheilukenttä
ti 6.6.	Viikkokisa 1	Klaukkalan urheilukenttä
ke 14.6.	Viikkokisa 2	Kirkonkylän urheilukenttä
ti 27.6.	Viikkokisa 3	Klaukkalan urheilukenttä
ti 7.8.	Viikkokisa 4	Klaukkalan urheilukenttä
ti 22.8.	Viikkokisa 5 (=seurakisa, avoin)	Klaukkalan urheilukenttä
to 31.8.	Seuran mestaruuskisat, osa 1	Klaukkalan urheilukenttä
ti 5.9.	Klaukkalan syysmoukari ja NYU:n Mestaruuskisat osa 2	Klaukkala, moukarikenttä
ti 12.9.	Klaukkalan syysmoukari 2	Klaukkala, moukarikenttä
la 16.9.	Pm-moniottelut 9-13-v.	Klaukkalan urheilukenttä
to 2.11.	Vauhdittomat avoimet seuran mestaruuskisat	Klaukkalan yläaste
su 26.11.	PalkintoGaal 2017	Perttulan Rientola

Uudenmaan Yleisurheilu Uudy ry:n pm- ja aluemestaruuskisat 2017

Näihin seura maksaa osallistumismaksun. Juniorien (9–15-v.) osalta kilpailut ovat merkittävä osa seuraranking-kilpailua.

su 9.4.	Am/pm-maantiejuoksut	Karkkila
la 29.4.	Pm-junnumaastot	Mäntsälä
la 6.5.	Am-maantiekävelyt	Tuusula
su 21.5.	Pm-junnuottelut 1. (9–15-v.)	Hyvinkää
la 27.5.	Pm-junnuviestit	Riihimäki
la 17.6. – su 18.6.	Am-moniottelut	Riihimäki
ma 19.6.	Seuracup 1. osakilpailu	Vihti
ma 26.6. – ti 27.6.	Am-viestit	Järvenpää
ti 11.7. ja to 13.7.	Am M/N	Vihti
ti 8.8.	Seuracup 2. osakilpailu	Janakkala
la 19.8. – su 20.8.	Pm 9-15v.	Vihti
la 16.9.	Pm-junnuottelut 2 (9–13-v.)	Nurmijärvi

SM-kilpailut 2017

la 22.4.	SM-maantiejuoksut	Espoo
su 7.5.	SM-maastot	Heinola
su 11.6.	SM-maantiekävelyt	Laitila
la 8.7. – su 9.7.	SM-viestit	Tampere
to 20.7. – su 23.7.	Kalevan kisat	Seinäjoki
pe 4.8. – su 6.8.	SM M/N22,19	Kauhava
pe 25.8. – su 27.8.	SM P/T15,14	Raasepori
pe 25.8. – su 27.8.	SM M/N17,16	Iisalmi
la 9.9. – su 10.9.	SM-moniottelut M/N22-17, P/T15,14	Hyvinkää & Riihimäki
la 16.9. – su 17.9.	KLL:n mestaruuskilpailut	Kruunupyy
la 16.9.	SM-maraton	Jyväskylä

VIRKKI T KY

Hannu Haapakorpi **040 515 3430**
Timo Virkki **040 529 4891**
Lokakuljetukset

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

NN-EXPRESS OY

Laadukasta Suomalaista Kuljetus- ja Varastointipalvelua!

Nurmijärven Yleisurheilun

kesäleiri 5.-9.6.2017



Moi, sinä 6–12-vuotias nuori! Tule liikkumaan ja pitämään hauskaa kanssamme!

Ohjelmassa on leikkejä, pelejä sekä monipuolisesti yleisurheilua.

Pääset kokeilemaan mitä erikoisempia lajeja perinteisiä tietenkään unohtamatta. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita.

Kesäleiri on 5. –9.6.2017 klo 9-15 Nurmijärven urheilukentällä Parkkimäessä.

Hinta 100€/lapsi, ei-jäsenet 120€/lapsi.

Hinta sisältää: viisi (5) leiripäivää lounaaneen ja vakuutuksen sekä mukavan muiston leiristä.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen seuran nettisivujen kautta www.nyu.fi tai Heli Rinnekari p. 045 196 2870 / heli.rinnekari@gmail.com



**Klaukkalan
fysikaalinen
hoitolaitos Oy
OMT-piste**



Liikkumisen, toimintakyvyn ja kivunhoidon ammattilaiset



Klaukkalantie 63, 01800 Klaukkala

www.klafy.fi, info@klafy.fi

P. 09-879 4660, 050-4090881 (myös tekstiviesti)

Matias Meriläinen

Pitkien matkojen spesialisti

Teksti ja kuva:
Matti Hannula

Elokuussa 17 vuotta täyttävä, eritoten pitkistä juoksumatkoista pitävä Matias Meriläinen on urheillut Nurmijärven Yleisurheilussa omien sanojensa mukaan "koko ikänsä".

– Aluksi se oli enimmäkseen leikkiä. 12–13-vuotiaasta alkaen olen urheillut enemmän tosissani, kertoo Matias, joka pelasi 15-vuotiaaksi asti jalkapalloakin Nurmijärven Jalkapalloseurassa.

– Yleisurheilu ja jalkapallo tukivat hyvin toisiaan, vaikka joinakin päivinä saattoi olla kahdet treenit putkeen.

Nuorempana Matiaksella oli ohjelmassaan tietysti useampiakin yleisurheilulajeja.

– Muun muassa pikajuoksua, pituutta ynnä muuta. Kuulaa en sentään työntänyt, Matias naurahtaa.

Jo 7-vuotiaana Matias voitti koulujen välisissä maastajuoksu kilpailuissa ekaluokkalaisten sarjan.

– Silloin taisi ensimmäisen kerran tulla fiilis, että tässä minä olen hyvä. Pärjäsin sitten myöhemminkin pitkällä matkoilla hyvin. Harrastin jalkapalloa viitisen vuotta, mutta se oli koko ajan selkeästi kakkoslaji. Lopettamispäätös oli helppo, kun sille ei enää jäänyt juoksemiselta riittävästi aikaa.

Matiaksella on ollut melkoista epäonnea ikäluokkansa SM-kisojen suhteen jo useana peräkkäisenä vuonna.

– SM-kisat ovat aina pari viikkoa koulujen alkamisen jälkeen. Olen treenannut ennen sitä vähän kovempaa. Keho on sitten ollut jollain lailla normaalia herkempänä, ja kun pöpöt sitten koulussa leviävät, olen sairastunut, hän harmittelee.

Viime keväänä kulkui

Vuosi sitten keväällä Matias oli maantiejuoksun SM-kisoissa 17-vuotiaiden 10 kilometrillä pronssilla.

Molemmat kirkaamat mitalit menivät Matiasta vuotta vanhemmille kilpikumppaneille, Espoon Tapioiden **Tomi Lehdolle** ja Turun Urheiluliiton **Niklas Laintolle**, jolle Matias hävisi vain neljä sekuntia.

Viime kevään SM-maastajuoksu kisoissa Matias oli 17-vuotiaiden neljällä kilometrillä neljäs. Silloin kaikki mitalisijat menivät Matiasta vuotta vanhemmille pojille.

Tänä keväänä Matiaksella on ollut jalassa jänneongelmaa.

– Muuten talvi meni tosi hyvin, mutta helmi-maaliskuussa jouduin kuukauden päivät tekemään vain korvaavia harjoituksia.

Tänä keväänä maastajuoksun SM-kisat käydään 22. huhtikuuta Espoossa.

– Toivottavasti saan itseni siihen mennessä riittävän hyvään kuntoon.

Uusi valmentaja

Matiasta on viime syksystä alkaen valmentanut **Janne Ukonmaanaho**, joka on tällä vuosikymmenellä neljästi voittanut 3000 metrin esteet Kalevan kisoissa ja juoksi Zürichin EM-kisoissa 2014 saman matkan finaalisissa. Ukonmaanaho muutti Oulun seudulta Klaukkalaan. **Antti Leskinen** ja **Tommy Ekblom**, jotka vetävät pitkän matkan juoksijoiden yhteisharjoituksia Pirkkolan urheilupuistossa, vinkkasivat Matiakselle Jannesta, ja yhteistyö alkoi.

Matias Meriläinen tekee juoksuharjoituksia paitsi Pirkkolassa niin myös muun muassa Klaukkalan urheilukentällä ja kotiympäristössään Klaukkalan Harjulassa.

– Harjulasta Lepsämään päin on aika hyvä reitti, ja melkein suoraan takapihaltaamme Harjulanrannasta pääsee juoksemaan noin puolen kilometrin mittaista hiekkasuoraa edestakaisin, hän kertoo.

– Espoon puolella lähellä Luukkia on hyviä hiekkareittejä. Talvisin juoksen aika paljon kotona juoksumatolla, varsinkin kovemmat harjoitukset.

3000 metriä radalla on Matiaksen mielimatka.

– Tykkään myös pidemmistä maantiematkoista, sanoo Matias, joka jo pari



Matias Meriläinen aikoo tulevana kesänä tehdä tuttavuutta esteidenkin kanssa.

vuotta sitten paineli puoli-maratonin aikaan 1.20.

Selkärankaa löytyy

Tulevanakin kesänä Matiaksen päättähtäin on suunnattu elokuuhun ja ikäluokan SM-kisoihin, ja valmentaja Ukonmaanahon kanssa on ollut puhetta estejuoksunkin ottamisesta harjoitusohjelmaan.

Matias käy ensimmäistä vuottaan Mäkelänrinteen urheilulukiota. Lukujärjestykseen kuuluu kolmesti viikossa aamutreenit.

– Neljä vuotta olen ajatellut lukioon käyttä. Olisi aika raskasta puristaa kolmessa vuodessa, jos aikoo tähän juoksuunkin satsata, Matias sanoo. Hänen elämäänsä mahtuvat toki koulun ja juoksemisen lisäksi kaveritkin.

– Juoksu on siitä hyvä laji, ettei ole niin tarkkoja treeniaikatauluja kuin joukkuelajeissa. Omalle lenkille voi lähteä kotiovelta koska tahansa.

Se vaatii tietysti selkärankaa, ja sitä Matiakselta löytyy.

– Menneenä talvena ei jäänyt yhtään treeniä tekemättä.

Klaukkalan Ajoneuvokatsastus Oy

Kotimainen yksityinen hyvän palvelun asema



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

Tervetuloa!

Järvihaantie 6 Klaukkala p. 050-560 0910
Avoimna 13.3.-2.6.ma-pe 8 -18, 5.6. alkaen ma-pe 8 -17

www.klaukkalanajoneuvokatsastus.fi

TILITOIMISTO
Raija Räsänen Oy
Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala
Puh. 010 281 3500

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

The Art of Enzymes
roal

Tykkimäentie 15 b
05200 Rajamäki
www.roal.fi

KEVÄT+AURINKO=
HYVÄ MIELI!
Tervetuloa asiakkaaksemme!

Marika Kääriäinen Kiinteistönvälittäjä LKV
044 988 2667 marika@sklkv.fi

Tarjaliisa Saviharju Kiinteistönvälittäjä LKV
044 988 2657 tarjaliisa@sklkv.fi

Isa Brodtkin Kiinteistönvälittäjä LKV
044 989 9125 isa@sklkv.fi

Saviharju & Kääriäinen

Lepsämäntie 1, 01800 Klaukkala • www.sklkv.fi

Ansioituneimmat palkittiin perinteisesti Perttulassa

Nurmijärven Yleisurheilun kauden 2016 päättäjäisiä vietettiin sunnuntaina marraskuun 27. päivä Perttulan Rientolas-
sa.

Gaalassa palkittiin muun muassa ikäluokkien parhaat urheilijat, viikkokisoihin aktiivisimmin osallistuneet lapset ja nuoret sekä vuoden 2016 ansioituneimmat urheilijat ja seuran toimijat. Nurmijärven kunta palkittiin Vuoden yhteistyökumppanina.

Parhaat urheilijat 2016

Vuoden poikaurheilija	Santtu Kotamäki
Vuoden tyttöurheilija	Erin Karjalahti
Vuoden tsemppari	Oskari Kaarila
Vuoden tulokas	Samu Käyhkö
Vuoden kehittyjä	Janette Lohilahti
Vuoden urheilija	Heli Rinnekari
Vuoden aikuisurheilija	Riitta Rahkila

Sarjojen parhaat urheilijat

P9	Taavi Lopperi
P10	Luukas Lahti
P11	Jami Saari
P12	Emil Laine
P13	Samu Käyhty
P14	Matias Ketomäki
P15	Santtu Kotamäki

T9	Sarla Kakkola
T10	Charlotte Kajander
T11	Selma Mäenpää
T12	Venla Lehtonen
T13	Vilja Pispala
T14	Essi Kärhä
T15	Erin Karjalahti

N17	Kati Rinnekari
N19	Pinja Porokari
N22	Tiina Rinnekari
M17	Matias Meriläinen
M19	Oskari Lehtonen
M22	ei valittu
M/N	Severi Aalto

B-pikari

Matias Meriläinen / 3000m ja 1500m
Minja Nurminen / moukari
Erin Karjalahti / 3-loikka



Mikko Pöllänen ojensi Vilja Pispalalle T13-sarjan parhaan urheilijan pystin ja Marjo Kajander Santtu Kotamäelle P15-sarjan ykkösurheilijan palkinnon.



Yli 13-vuotiaiden sarjojen parhaat. Vasemmassa jonossa alkaen takaa: Matias Meriläinen (M17), Tiina Rinnekari (N22), Pinja Porokari (N19), Kati Rinnekari (N17), keskirivissä Santtu Kotamäki (P15), Erin Karjalahti (T15), Matias Ketomäki (P14) ja Essi Kärhä (T14), oikealla Oskari Lehtonen (M19).



Neljään viikkokisaan osallistuneet (järjestys alkaen vasemmasta jonosta takaa eteen): Emma Paananen, Milla Louhivuori, Riku Korhonen, Lassi Lybeck, Eino Lahti, Raakel Rekola ja Jyri Korhonen, toisessa jonossa: Niklas Kapanen, Minni Tuppur, Eetu Kallioniemi, Aarne Ryyänen, Liina Forsström, Iisa Hyyti, Sarah Kolu ja Alexandra Eriksson, kolmannessa jonossa: Valtteri Vasama, Akseli Hyyti, Juho Auranen, Pinja Kylmänen, Tuomas Teimonen, Oskari Huppunen, Aapo Ruhanen ja Sara Parviainen, oikeanpuoleisessa jonossa: Anni Auranen, Salla Hyvönen ja Annina Forsström. Kuvasta puuttuvat Sara Ahlfors, Isabella Edelman, Eino Erkkilä, Charlotte Kajander, Kerttu Kilpelä, Jere ja Jonne Mourujärvi, Matias Samanen

Muut palkitut

Vuoden valmentaja
Hannu Rinnekari

Vuoden toimitsija
Raine Ahlfors

Vuoden yhteistyökumppani
Nurmijärven kunta

Kunniakierrospalkinto
Paavo Teräväinen

Seuran viiri
Lauri Laine

Seuran viiri
Maarit Vaittinen



Kaikkiin viiteen viikkokisaan osallistuneet (järjestys alkaen vasemmasta jonosta takaa eteen): Sanni Virolainen, Stefan Virolainen, Jenna Pyykkö, Regina Rekola, Jere Paananen, Kaisla Jaakola-Siimes ja Salla Jaakola-Siimes, toisessa jonossa: Pihla Jaakola-Siimes, Nea Pyykkö, Emma Lybeck, Viiviliina Nurminen, Joona Paananen ja Oona Korhonen, kolmannessa jonossa: Emma Lehtonen, Luukas Lahti, Sanni Lehtonen, Elmeri Lybeck, Martti Rekola ja Sarla Kakkola, oikeanpuoleisessa jonossa: Venla Lehtonen, Inkaliina Nurminen ja Thea Kolu. Kuvasta puuttuvat Jenna Ylinen, Vera Ahlfors ja Elmeri Pajasmaa.

Viikkokisojen palkitut

Viidessä kisassa käyneet (yhteensä 25):

T/P 2009 ja nuoremmat: Jenna Pyykkö, Jenna Ylinen, Vera Ahlfors, Kaisla Jaakola-Siimes, Salla Jaakola-Siimes, Regina Rekola, Jere Paananen, Elmeri Pajasmaa, Stefan Virolainen

T/P2008: Viiviliina Nurminen, Oona Korhonen, Emma Lybeck, Joona Paananen

T/P2007: Sarla Kakkola, Nea Pyykkö, Pihla Jaakola-Siimes, Sanni Virolainen, Elmeri Lybeck, Martti Rekola

T/P 2006: Sanni Lehtonen, Emma Lehtonen, Luukas Lahti

T/P 2005: Thea Kolu

T/P 2004: Venla Lehtonen, Inkaliina Nurminen

Neljässä kisassa käyneet (yhteensä 34):

T/P 2009 ja nuoremmat: Milla Louhivuori, Emma Paananen, Raakel Rekola, Eino Erkkilä, Jere Mourujärvi, Matias Samanen, Riku Korhonen, Lassi Lybeck, Jyri Korhonen, Eino Lahti

T/P 2008: Sarah Kolu, Alexandra Eriksson, Iisa Hyyti, Liina Forström, Aarne Rynnänen

T/P 2007: Minni Tuppurä, Jonne Mourujärvi, Niklas Kapanen, Eetu Kallioniemi

T/P 2006: Sara Parviainen, Pinja Kylmänen, Sara Ahlfors, Isabella Edelman, Charlotte Kajander, Valtteri Vasama, Oskari Hupponen, Tuomas Teimonen, Juho Auranen, Aapo Ruhanen, Akseli Hyyti

T/P 2005: Anniina Forsström

T/P 2004: Anni Auranen, Kerttu Kilpelä, Salla Hyvönen



NYU:n yleisurheilukoulujen naisohjaajilla oli gaalassa hauska ohjel-manumero.

Hannu Rinnekari, "Ritsin rehtori": "Kun moukarinheittoon pääsee sisälle, se vie mennessään"



"Rinnekari International Throwing Centeristä" eli tuttavallisemmin Ritsistä löytyy monenlaista moukaria. NYU:n vuoden valmentaja Hannu Rinnekari osaa neuvoa, miten lekan saa lentämään.

Teksti ja kuva:
Matti Hannula

Hannu Rinnekari palkittiin Nurmijärven Yleisurheilun vuoden valmentajana 2016. Heittolajien valmennukseen keskittyvä Rinnekari ei pidä isoa meteliä itsestään, vaikka onkin ollut isossa roolissa NYU:n edustajien kehittymisessä etenkin moukarinheiton osalta.

Kun Hannu Rinnekarin omat lapset, vanhimmat tyttäret **Heli** ja **Tiina** "etujoukoissa", aloittivat urheiluharrastukset 8-9-vuotiaana, kävi Hannulle kuten vanhemmille usein käy.

- Koukuttiin mukaan seuratoimintaan. Mutta sillä tavallahan homma pyörii, hän toteaa.

- Kyllä minä itsekin yleisurheilua harrastin 10-12-vuotiaana, myös heittolajeja, mutta hyvin vaatimatonta touhua se oli. Ei juurikaan ollut neuvoja, varsinaisesta valmennuksesta puhumattakaan, Halikosta Varsinais-Suomesta lähtöisin oleva, Nurmijärven Perttulassa vuodesta 1993 asunut ja vihannesviljelyllä viisilapsiselle perheelleen leivän ansaitseva Rinnekari kertoo.

Puuhaa riittää

Hannu Rinnekari sanoo ajautuneensa heittolajien valmentajaksi.

- Eihän meitä liiaksi ole. Valmensin omia tyttäriäni muissakin kuin heittolajeissa, kunnes esikoinen Heli oli 13-vuotias. Sen jälkeen olen ollut NYU:ssa lähinnä **Lassi Korhosen** oppipoikana ja nuorempien juniorien opastajana.

Korhosen ja oman isänsä hoteissa Helistä, nyt 22, on kehittynyt nuorten EM-kisoissakin kilpaillut moukarinheittäjä. Hannu Rinnekari valmensi useita vuosia myös Riihimäen Kiskon **Inga Linnaa**, joka oli Tiinalle sopiva harjoittelukumppani. Inga Linna voitti naisten moukarinheiton Kalevan kisoissa sekä 2015 että 2016. Käytännön syistä Linnan päivittäisvalmennusvastuu siirtyi viime lokakuusta lähtien Rinnekariilta ammattivalmentaja **Anssi Mäkiselle**. Rinnekari silti pysyy yhä Linnankin taustoilla.

- Inga opiskelee Tampereella ja urheilee sitä paitsi jo sillä tasolla, ettei minun osaamiseni enää riittäisikään päävastuussa olemiseen, vähättelee Rinnekari, jonka opissa käy yhä muutama heittäjä hieman kauempaakin.

- Viime aikoina en enää ole ollut yhtä aktiivisesti mukana Helin enkä Tiinan kanssa valmennuksessa. Tätä puuhaa riittää muutenkin, toteaa noin tusinaa NYU:n omaa heittäjää valmentava Hannu Rinnekari, jonka pääasiallisiin suojatteihin tätä nykyä kuuluvat muun muassa **Oskari Kaarila**, **Santtu Kotamäki** ja **Kimi Rinnekari**. Kaarila oli viime vuonna 16-vuotiaiden SM-kisoissa moukarissa kuudes, Kotamäki ja Rinnekari ottivat 15-vuotiaissa saman lajin joukkuekisassa hopeaa. Kotamäki sai lisäksi henkilökohtaisessa kisassa pronssia. Kaikki kolme pääsivät alueelliseen maajoukkueleiritykseen.

Rakennettiin Rits

Rinnekarin tila Perttulassa oli ennen sen nykyisiä omistajia karjatila. Siksi pä tilalla

on navetta, joka oli vaillo käyttöä. Kunnes kahdeksan vuotta sitten navetan ylisille rakennettiin "Rinnekari International Throwing Center" eli tuttavallisemmin Rits.

- Oltiin pitkään kuljettu Helsingissä asti heittoharjoituksissa pari kertaa viikossa lähes epäinhimillisiin aikoihin. Korhosen Lassi haikaili katon alla olevan, lähempänä sijaitsevan heittoharjoituspaikan perään. "Vaikka johonkin tyhjään navettaan", Hannu Rinnekari kertoo.

- Sanoin, että minulla on sellainen.

Talkoita tehtiin yhden talven yli. Helmikuussa 2009 Rits oli käyttökunnossa. Sitä voidaan käyttää kaikkien ns. rinkilajien harjoittelussa.

Oma kiinnostus ohjaa

NYU:n yleisurheilukoulussa nuoret harrastavat urheilua monipuolisesti.

- Omasta kiinnostuksesta ja fyysisistä ominaisuuksista johtuen jotkut sitten suuntautuvat heittolajeihin, Rinnekari selvittää.

- Korhosen Lassi on tuonut nimenomaan moukarinheittoon vahvaa osaamista, jonka seurauksena laji on NYU:ssa tällä hetkellä niin vahvoissa kantimissa. Moukarinheitto on sellainen laji, että kun siihen pääsee sisälle, se vie mennessään. Moukarinheitto on sitä paitsi ystävällisempi laji keholle kuin esimerkiksi keihäänheitto, kun rasitus kohdistuu luonnollisemmalla tavalla, toteaa Hannu Rinnekari, vuoden NYU-valmentaja mallia 2016.

ILMASTOINTILAITTEIDEN
HUOLLOTKorjaukset, mittaukset, säädöt,
asennukset yms.**HotuLuft Oy**Puh. (09) 276 1878
Auto 0400 302 963
www.hotuluft.fi

Tavallista parempi Ruokakauppa

**SUPERMARKET**

NURMIJÄRVI

Mahlamäentie 2, 01900 Nurmijärvi Puh: 044 704 7749
Palvelemme ark. 7-21, la 8-21, su 10-20Tilaa verkosta, kotiinkuljetus
ti ja to klo 14-18 välillä

k-ruokakaupat.fi/k-supermarket-nurmijarvi

**Parturi-Kampaamo
Johanna Aaltio-Hyvärinen**

Myös kotikäynnit

**NYT MYÖS KOTISIIVOUSPALVELUT
SEKÄ AVUSTAVAT PALVELUT ESIM. KAUPASSÄÄNTI YM.**Puh. 040 520 8995
Metsäkyläntie 68,
Klaaukka**NETRINGIN PESULA**

KEMIALLINEN PESU, PALVELU- JA ITSEPALVELUPESULA

Punamullantie 12 C, Nurmijärvi Puh. 09 - 250 8260

♥ ARKI- JA JUHLA-ASUT

ma-pe

♥ MATTO PESUT

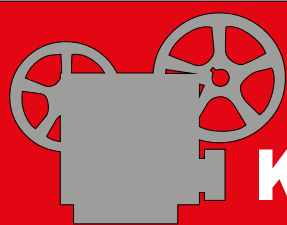
8.30-17.30

♥ KODIN TEKSTIILIT

la 9.00-13.00

ARKENA ja LAUANTAINA

www.netrinki.fi

**Kino-Juha**Keskustie 7, 01900 Nurmijärvi
Puh. 041 518 9490
www.kinojuha.com**UUDENMAAN HAMMASPALVELU**KLAUKKALA, Lepsämäntie 1
NURMIJÄRVI, Keskustie 5**P. 020 741 1420**

www.hammaspalvelu.com

**nord
stock**Pinnoite- ja
sisustusmateriaalien
maahantuonti ja
tukkukauppa.

www.nordstock.fi

NSP-SÄHKÖPALVELU OYKetunkopintie, 05100 Röykkä
Puh. 0500 439 224, 0500 469 021
nsp-oy@nsp-oy.com**SaKoTe**

*Sähköasennukset

*Huoneistorempat

*Laatoitukset

040 824 5180

taisto.malinen2@pp.inet.fi

**Nurmijärven
Taksikuljetus**

Puh. 0500 400 820

**MAANRAKENNUS
ARTO LAAKSONEN**Metsärannantie 14, Perttula
puh. 0400 457 017**Tmi Kivi Viitanen**

Pihakivetykset

puh. 0400 989 068
www.kiviviitanen.fi**Karin ja Maurin
Maanrakennus Oy**Leppälammentie 439
040 7333 043**Noname toimittaa
seura-asut**Nurmijärven Yleisurheilun virallisten kilpailu- ja verryt-
telyasujen toimittaja on Noname.
Asuja toimitetaan etukäteistilausten perusteella.
Jos sinulla on kysyttävää, ole yhteydessä Maarit Vaitti-
seen, puh 040 703 8828 tai maarit.andersson@hotmail.fi

Tilauksesta kotileivonnaisia arkeen ja juhlaan!

Pia Jokinen puh. 040-761 6712

www.leivonsulle.net

Maanrakennus**M & R Vaulamo Oy**

www.vaulamo.fi

**Nurmijärven
Rakennushuolto Oy**

Asiantuntevaa kiinteistöhoitopalvelua

Meiltä laatutyönä ja taloudellisesti myös:

- huoneistoremontit
- kylpyhuoneremontit
- perustustyöt
- sähkötyöt
- putkityöt

PL 66, Pratikankuja 3, 01901 NURMIJÄRVI
Puhelin (09) 2212 211, E-mail nrh@nrh.fi**Nurmijärven Yleisurheilu**
tarjoaa tulevana kesänäYleisurheilu-
viikonloppu
Märkiössä 22.-23.4.
Tule mukaan iloiseen
porukkaan!
Ohjelmassa urheilua
ja mukavaa
yhdessäoloa!**KESÄLEIRI-**
toimintaa
6-12-vuotiaille
Parkkimäessä
5.-9.6. klo 9-15
100€/NYU:n jäsenille
120€/ei-jäsenille**Ilmoittaudu
mukaan!****HIPPOKISA**
23.5.Unelmien
liikuntapäivä
10.5. klo 17-19
Klaaukkan
UrheilukenttäLaadukasta
Yleisurheilukoulu-
toimintaa 6-12-v.
Klaaukkan ja
Parkkimäessä 2.5. alkaen.
Aikataulut ja ryhmät:
www.nyu.fiLisätietoa ja ilmoittautumiset: 040-5636864 www.nyu.fi

NURMIJÄRVI

**TILAA LIUKKUA**

"Yhdessä"-teemalla 10.5. Klaukkalassa Unelmien liikuntapäivä tänäkin vuonna!

Unelmien liikuntapäivä on YK:n terveysjärjestö WHO:n Move for Health -päivänä järjestettävä tapahtuma. Päivä on myös osa isompaa unelmaa, Liikkumisen unelmavuotta 2017 Suomen juhliessa itsenäisyyden 100-vuotista historiaa teemalla "Yhdessä" (www.unelmatliikkeelle.fi).

Nurmijärven Yleisurheilu ry. järjestää toista kertaa liikunnallisen tapahtuman Klaukkalan urheilukentällä yhteistyössä Nurmijärven Voimistelu ja Liikunta ry:n kanssa. Tapahtuma on kaikille yhteinen mahdollisuus nauttia liikunnasta.

Urheilukentälle rakennetaan erilaisia voimistelun ja yleisurheilun lajipisteitä. Tule haastamaan naapurisi, kaverisi, vanhempasi tai isovanhempasi esim. säkkihyppelyssä tai pikajuoksussa. Kokeilkaa yhdessä korkeushyppyä, kuulantöntöä, hyppynaruhyppelyä sekä leikkivarjoa. Koulutetut ohjaajat

molemmista seuroista auttavat ja opastavat lajisuorituksissa. Yhteisjumpassa pääsevät kaikki liikkumaan ohjaajien liikkeitä matkien. Tule mukaan sanaseikkailuun, jossa arvotaan kaikkien kesken palkintoja. Kentällä myös kahvio ja pomppulinna pientä käteismaksua vastaan. Laitetaan yhdessä koko kunta liikkumaan! Tervetuloa!

Unelmien liikuntapäivä -tapahtuma 10.5.2017 kello 17–19 Klaukkalan urheilukentällä

Tarkoitettu: Kaikenikäisille, -kokoisille ja -näköisille = KAIKILLE

Järjestäjät: NYU ja NuVoLi

Lisätietoa tapahtumasta lähempänä ajankohtaa www.nyu.fi

NUKARIN RENGAS OY

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

MAA ELG

RAKENNUS
P. 0400 212 502 www.maarakennuselg.fi

TILIPALVELU P NIINIKOSKI OY

Ilvesvuorenkatu 5 B, 01900 Nurmijärvi
PUH. 010 2310 780, FAX 010 2310 789
pertti.niikoski@niikoski.fi

SUORITAMME

-louhintatyöt

-maansiirtotyöt -konetyöt

SETPAL OY

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

K Market KARPPALA

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



Monitoimirengas Ky

www.monitoimirengas.fi

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesut

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

BETONIPUMPPAUS LAATIKAINEN

www.betonipumppaus.fi

STEN

teräksellä tulokseen

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

Raskaan kaluston renkaat! Ruusurengas Oy

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

Nurmijärven Yleisurheilun Aikuisten terveysliikunta kesä 2017



Hyödynnä aikasi omalle liikunnalle samaan aikaan, kun viet lapsesi urheilukouluun.

Tule sinäkin juoksemaan, hyppimään, harjoittelemaan kehonpainoilla yhdessä muiden vanhempien kanssa. Miksipä ei juuri samaan aikaan kuin lapsesi ovat urheilukoulussa.

Ilmoittautuminen ja lisätiedot Nurmijärven Yleisurheilun nettisivujen kautta www.nyu.fi tai Heli Rinnekari (puh.040 7713 158 / heli.rinnekari@gmail.com)

Klaukkalan urheilukentällä
Tiistaisin 17:30-19:00 kesä-
elokuussa

Hinta: 70 € (10krt.)

Ohjaajana toimii
Heli Rinnekari
Liikuntaneuvoja



Plastone

www.plastone.fi



KLAUKKALAN AUTOKOULU

www.klaukkalanautokoulu.fi

Puh. 879 9550

Nurmijärven liikuntapäällikkö Antero Lempiö: "NYU:ssa tehdään todella hyvää työtä"

Teksti ja kuvat:
Matti Hannula

Nurmijärven Yleisurheilu on selkeästi kasvattajaseura, kuten useimmat muutkin tämän kunnan urheiluseurat, lajista riippumatta.

– Ei kasvattajaseura-status ole ollenkaan huono asia, korostaa Nurmijärven kunnan liikuntapäällikkö Antero Lempiö.

– Kun urheilija aikanaan näyttää mainetta isommilla areenoilla, voi kasvattajaseura hyvällä omallatunnolla ottaa osan kunnasta: "Hei, me olemme olleet osana prosessia!"

Nurmijärvi tarjoaa yleisurheilijoille mainiot harjoittelu- ja kilpailuolosuhteet.

– Liikuntamahdollisuuksia kunnassa on muutenkin, eikä meillä toisaalta ole sitä ongelmaa, mitä monessa muussa ruuhka-Suomen ulkopuolella sijaitsevassa kunnassa on: ettei oikein enää olisi sen ikäisiä lapsia, jotka tulisivat mukaan liikunnallisiin harastuksiin. Meillä heitäkin riittää, Lempiö toteaa.

– Sitä paitsi meillä on viireitä urheiluseuroja, joissa on myös moninaista toimintaa. Kunnan puolesta on tuki aina kehittämisen varaa sekä seurojen toiminnassa että etenkin seurojen ja kunnan välisessä yhteistyössä. Mutta pääsääntöisesti olen tyytyväinen siihen, miten Nurmijärven päättäjät ovat olleet halukkaita panostamaan liikuntaan ja urheiluun, hän sanoo.

– Pitää muistaa, että rahalliset resurssit ovat kuitenkin rajalliset.

Yksi Nurmijärven urheilullinen "musta pilkku" katoaa syksyllä Klaukkalaan Arkadian yhteislyseon yhteyteen valmistuvan uuden liikuntahallin myötä. Valtakunnallisten tasojen lippulaiva, seitsemän kertaa putkeen SM-mitaleilla ollut salibandyseura SB-Pron

naisten edustusjoukkue, sekä seuran juniorijoukkueet pääsevät viimeinkin pelaamaan kotiottelunsa kotikunnassa.

– Uuden liikuntahallin myötä vuoroja jonkin verran vapautuu kunnan muista liikuntasaleista, Lempiö kertoo.

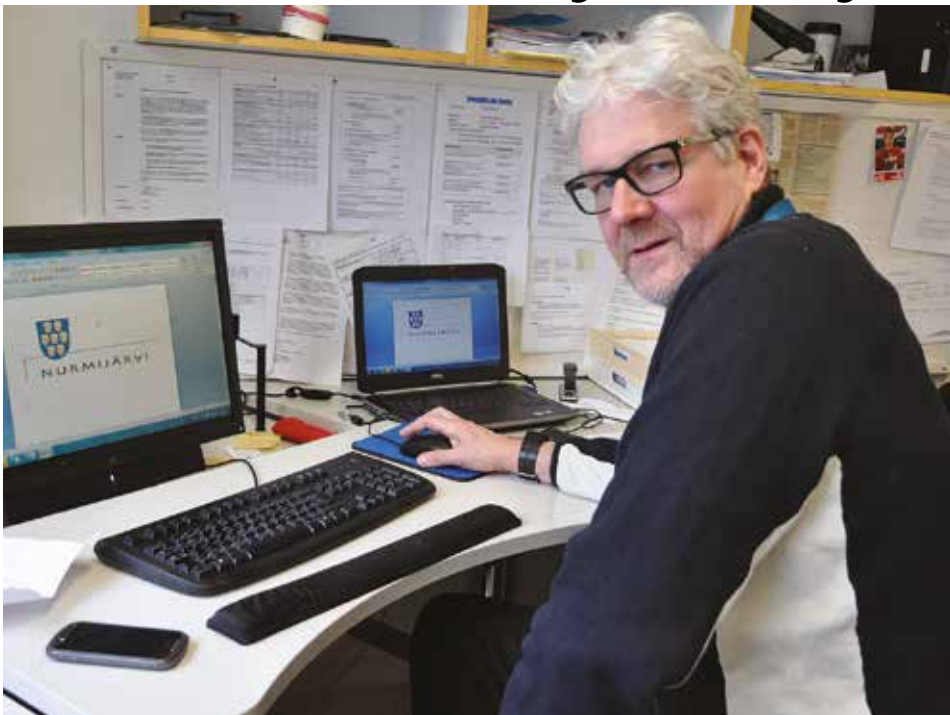
– Mutta pääosa uuden hallin vuoroista menee niihin vuoroihin, jotka SB-Prolla tällä hetkellä on varattuina Nurmijärven ulkopuolisissa halleissa.

Uhraukset paikallaan

Yleisurheilun harrastaminen vaatii itsekuria ja halua yksipuurtamiseen, vaikkakin harjoittelu seurassa tapahtuu pääosin isommassa porukassa. Yleisurheilu ei vedä suuria massoja puoleensa, koska joukkuelajeissa pääsee keskimäärin helpommalla, näin ainakin yleisesti luullaan. Silti kunta panostaa vahvasti myös yleisurheilupaikkojen kunnossapitoon.

– Uhraukset eivät missään tapauksessa ole ylimitoitettuja, liikuntapäällikkö Lempiö sanoo.

– Ja kun käy katsomassa Nurmijärven Yleisurheilun järjestämiä kisoja tai kauden



Vaikka yleisurheilu ei vedäkään puoleensa massoja samalla lailla kuin eräät palloilulajit, ei Nurmijärven kunnan panostus yleisurheilupaikkojen kunnossapitoon ole liikuntapäällikkö Antero Lempiön mielestä missään tapauksessa ylimitoitettua.

päättäjätapahtumaa Perttulan Rientolassa, tulee vakuuttuneeksi, että seurassa tehdään todella hyvää työtä.

Lempiö huomauttaa lisäksi, että esimerkiksi Klaukkalan yleisurheilukenttä on paitsi Nurmijärven Yleisurheilun niin myös koululiikun-

nan ja yksittäisten liikunnan harrastajien käytössä.

– Kentän kunnossapito on satsaus erittäin laajan käyttäjäkunnan hyväksi. Mutta kahden yhtä laadukkaan kentän ylläpito kunnassa olemassa olevilla resursseilla ei olisi käytännössä mahdollista.

Erikoinen kuvio

NYU:n edustajat ovat viime vuosina menestyneet moukarinheitossa kansallisellakin tasolla.

– Olemme kuntana pyrkineet parantamaan lajin harjoitusmahdollisuuksia, vaikka se muiden yleisurheilulajien joukossa on harrastajamäärällä mitattuna varsin marginaalinen, Lempiö toteaa ja myöntää samaan hengenvetoon, että yksi NYU:n toimintaan heijastuva murheenkryyni, Klaukkalan ala-asteen alakerassa oleva juoksusuora, pitäisi hoitaa kuntoon, jotta se olisi paremmin käytettävissä.

– Peruskorjasimme sen aikanaan ihan toimivaksi, mutta jostakin syystä siitä on muodostunut varasto ja tilan käyttömahdollisuudet ovat käytännössä olemattomat. Eikä sen käyttökuntoon saattaminen sinällään autuaaksi tee, mutta jotakin asialle on tehtävä, sanoo Lempiö ja lähes lupaa, että näin myös tapahtuu.

Nurmijärveläisyleisurheilijatkin haaveilevat tietysti hallista.

– Yhden kunnan hankkee-

na sellainen ei ole realistista. Olisiko sitten useamman Keskisen Uudenmaan kunnan yhteisvoimalla mahdollisuutta moiseen? aprikoi Lempiö, joka on ollut Nurmijärvellä liikuntapäällikkönä vuodesta 1995, mutta kunnan palveluksessa kaikkiaan jo 27 vuotta.

– Meillähän on organisatorisesti hieman muista kunnista poikkeava järjestelmä, kun liikuntapalvelujen ohjaus-toimintayksikkö, josta minä vastaan, on sosiaali- ja terveystoimen alla, kun taas liikuntapaikkojen hoito on vuodesta 2008 lähtien kuulunut teknisen toimen alaisuuteen, Lempiö kertoo.

– Tietysti meillä on paljon yhteistyötä, ja totta kai minun tehtävänäni on miettiä ja kehittää kuntalaisten liikuntaa yleisellä tasolla mukaan lukien liikuntapaikkojen rakentaminen ja niiden kunnossapito.

"Nurmijärvi-ilmiö"

Äskettäin julkaistun kansallisen terveystutkimuksen mukaan nurmijärveläinen aikuisväestö liikkuu vähiten vertailussa naapurikuntiin. Moinen "Nurmijärvi-ilmiö" huolestaa Lempiötäkin.

– Meidän on yhdessä paikallisten seurojen kanssa tehtävä asialle jotakin, hän sanoo.

– Olosuhteista homma ei ole kiinni. On esimerkiksi löydettävä toimintaa seuroissa urheiluvien lasten vanhemmille siksi aikaa, kun heidän jälkikasvunsa harjoittelee.

Liikuntapäällikkö Lempiö, 61, on Hyvinkäältä.

– Olen ollut pienestä asti monenlaisessa liikuntatoiminnassa mukana: muun muassa yleisurheilussa, uinnissa, hiihdossa, hän kertoo.

– Koripalloa pelasin sittemmin melko korkeallakin tasolla. Koripallossa myös valmensin ja toimin erotuomarina. Laskettelua olen niin ikään harrastanut aktiivisesti ja toiminut laskettelunopettajanakin. Nykyään "omin" lajini on pyöräily.



NYU palkitsi marraskuussa gaalassaan Nurmijärven kunnan vuoden 2016 parhaana yhteistyökumppanina. Palkintoa olivat kunnan puolesta vastaanottamassa kunnanhallituksen puheenjohtaja Outi Mäkelä ja liikuntapäällikkö Antero Lempiö. Vasemmalla NYU:n puheenjohtaja Jukka Leskelä.

JALKAHOITOLA HILPEÄT JALAT

Marjo Valajärvi

Puh. (09) 2504 087

Avoimma ma, ti, ke, pe 9 – 17
tai sop. mukaan

Teen myös kotikäyntejä.

Keskustie 3, Nurmijärvi kk
torin vieressä, ent. linja-autoasema

Nuorten Eliittikisat



Klaukkalan urheilukentällä 15.6.2017 kello 16.30 alkaen

Suomen terävin 19- ja 17-vuotiaiden kärki on paikalla, kun Nuorten Eliittikisat, perinteinen kesän huipputapahtuma, käydään taas Nurmijärvellä. Sarjat edelleen M17, M19, N17, N19.

Tehdään taas yhdessä hieno tapahtuma! Tule kokemaan mahtava tunnelma, johon pääset parhaiten mukaan tulella kentälle avustajaksi.

Lisätiedot: Mikko Pöllänen,
mikko.pollanen@hotmail.fi, p. 044 598 2220

Nurmijärven Kunniakierroksen tavoitteena 30 000 euroa

Kunniakierroksella kerätään varoja suomalaiselle nuorisoyleisurheilulle ja ennen kaikkea yleisurheilun seuratoiminnalle. Yli 200 paikallisen urheiluseuran ja Suomen Urheiluliiton yhteinen liikunta- ja varainhankintaprojekti järjestetään taas eri puolella Suomea touko-elokuun välisenä aikana.

Nurmijärven Kunniakierros-tapahtuman järjestää
Nurmijärven Yleisurheilu tiistaina 30.5.2017
Klaukkalan urheilukentällä kello 18.00 – 20.00.

Kunniakierroksen tuotosta lähes 85 % käytetään lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen. Kunniakierrokseen osallistuva henkilö hankkii itselleen vähintään yhden ja mieluiten useamman tukijan, jotka lupautuvat maksamaan haluamansa tukisumman. Tapahtumaan voivat osallistua myös muut kuin seuran jäsenet. Tukijoina voivat olla yksittäiset henkilöt, yritykset tai yhteisöt. Tuen voi antaa joko kertamaksuna tai kierrosmaksuna juostujen kierrosten perusteella. Pienin laskutettava tukisumma on joka tapauksessa 15 €. Tukisummat laskutetaan tapahtuman jälkeen, ja tätä varten tukija antaa omat laskutustietonsa viralliselle keräyslistalle. Käteistä rahaa ei saa ottaa vastaan. Lasku on mahdollista saada sähköpostitse pdf-muotoisena, mutta myös perinteinen laskutusosoite tarvitaan sähköpostin rinnalle.

Nurmijärven Yleisurheilu käyttää Kunniakierroksen keräystuoton nuorten urheilijoiden valmennus-, leiri- ja kilpailutoiminnan kulujen kattamiseen. Tänä vuonna seuran tavoitteena on ensi kertaa saavuttaa 30 000 euron kokonaistulos. Tämän tavoitteen saavuttamisessa koko seuraväen panos on tärkeä, mutta yhtä tärkeää on tulla mukaan tapahtumaan ja nauttia joukolla tunnin kuntoilusta joko kävellen tai juosten. Tänäkin vuonna kunniakierros on osa päivän urheilukoulua, ja luvassa on hauskaa tekemistä urheilukoululaisille.



Tapahtuman aikataulu:

Klo 17.45–18.30 Kunniakierrokselle ilmoittautuminen ja keräyslomakkeiden vastaanotto

Klo 18.10 Yhteisverryttely kaikille osallistujille urheilukoulun vetäjien johdolla

Klo 18.30 Urheilukoululaisten välinen sukkulaviesti

Klo 18.45 Kunniakierroksen lähtölaukaus

Urheilukoululaisilla on mahdollisuus muuttaman kierroksen jälkeen siirtyä ohjattuun urheilukouluun ja lajikoikeiluihin tai jatkaa urheilukentän kiertämistä kunniakierroksen tahtiin

Klo 19.45 Kunniakierroksen päätöslaukaus

Keräyslistoja voi noutaa urheilukouluista sekä harjoitusten vetäjiltä, joille ne voi myös palauttaa. Keräyslistoja saa myös soittamalla Lauri Laineelle 040 335 5501 tai sähköpostitse lauri.laine74@gmail.com. Keräyslistat palautetaan viimeistään tapahtumapaikalla 30.5.2017 Klaukkalan urheilukentällä. Tapahtumaan on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

Lisätietoja myös:

<http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi> ja <http://www.kunniakierros.fi/>

Kilpailukutsu

30. HIPPO -kisoihin

tiistaina 23.5.2017 kello 17.30 Klaukkalan urheilukentällä, Kuntotie 3

Sarjat ja lajit:

- Tytöt ja pojat 2013, 2012 ja 2011 syntyneet: 40 m ja pituus
- Tytöt ja pojat 2010 ja 2009 synt: 40 m ja pallonheitto
- Tytöt ja pojat 2008 synt: 40 m ja kuula
- Tytöt ja pojat 2007 synt: 60 m ja kuula

Sarjat ovat erikseen tytöille ja pojille sekä erikseen kullekin syntymävuodelle. Osallistua voi joko yhteen tai kahteen lajiin. Vuonna 2014 tai myöhemmin syntyneet toivotamme tervetulleeksi tulevana vuonna.

Ilmoittautuminen
Pe 19.5. klo 20.00 mennessä sähköpostilla hippo@nurmijarvenyleisurheilu.fi. Ilmoita sukunimesi, etunimesi ja sarjasi (T/P+ syntymävuosi) ja lajit, joihin osallistut.

Ilmoittautuminen vahvistetaan. Jos et saa vastausta 2-3 päivän sisällä, ota yhteys Tapani Markkulaan tapani.markkula@kolumbus.fi tai 045 208 6121.

Kentällä ei voi enää kilpailupäivänä ilmoittautua. Kaikki osallistujat palkitaan, lisäksi jokaisen lajin kolme parasta saavat Hippo-mitalin. Ei osanottomaksua. Vapaa pääsy. Kilpailun järjestävät Keski-Uudenmaan Osuuspankki ja Nurmijärven Yleisurheilu.

Lisää Hippo-kisatietoa osoitteesta www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

Tervetuloa iloiseen yleisurheilutapahtumaan Nurmijärven Klaukkalaan! Mukaan on kutsuttu myös Hanna Hippo.

OP Keski-Uusimaa

KAUKO KAJOLINNA KY
Erilaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA
Siipontie 363, 01940 Palojoki
P. 250 3587, 0400 459 896, 040 523 4336

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

MYYTÄVÄNÄ Vähän ajettu moposcooteri
220 e. P. 0451144721

rajamäen
fysikaalinen
hoitolaitos oy
Keskusraitti 4. 05200 Rajamäki
Puh./fax. (09) 290 0525
www.rafla.org
- Fysioterapia
- Hieronnat, liikehoidot
- Nivelmobiliisoinnit
- Lymfaterapia
- Syvä- ja pintalämmöt
- Yksilö- ja ryhmäjumput
- Yksilölliset tukipohjalliset
Huom!
Myös
nettiajanvaraus

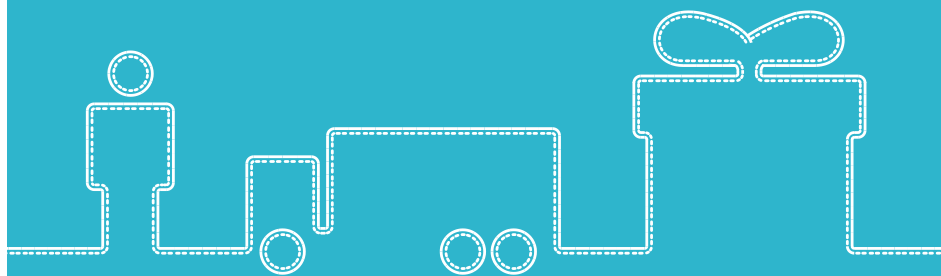
Humppaa ja huumoria

Ruusulinna

Aspinnilintie 80, Nurmijärvi Puh. 050-348 9000

Räätälöityä logistiikkaa.

Tavarat oikeassa paikassa oikeaan aikaan.



www.jt-logistiikka.fi



JT-LOGISTIIKKA

TILAA MAKSUTON
IDEAKIRJA KOTIISI



WWW.PUUSTELLI.FI

Lähetä tekstiviesti
**PUUSTELLI 522 ETUNIMI
SUKUNIMI OSOITE**
numeroon **18252**

Viestin lähettäminen on sinulle maksuton.

Puustelli®
PARAS OSA KOTIA



Café Muru Oy

Keskusratti 4, 05200 Rajamäki
Avoimna: ma – pe 6 – 18, la 10 – 16
Puh 050 - 370 6996
www.cafemuru.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

SISUSTUS

Room Deco

AVOINNA MA-PE 11.00 – 18.00

ILVESVUORENKATU 2 01900 NURMIJÄRVI P. 044 3366950

NURMIJÄRVEN MOSAIKKITUOTE OY

Valmistaa kerros/omakotitalojen
betoni ja mosaiikkiporras elementit
yli 20 vuoden kokemuksella.

Nurmijärven Mosaiikkituote Oy



www.betoniporaat.fi

Ahmatie 7 • 01900 Nurmijärvi



Oletko jo ONLINE?

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

REKISTERÖIDY!
www.nurmijarvensahko.fi



NURMIJÄRVEN SÄHKÖ

Nurmijärven Sähkö Oy
Y-Tunnus 0911384-5

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

www.nurmijarvensahko.fi

Palveleva - Paikallinen - Ympäristövastuullinen