



Nurmijärven

YLEISURHEILU

Nurmijärven Yleisurheilu ry:n tiedotuslehti

17.4.2019 N:o 35



Kiitureissa on kivaa!

Vauhtia ja naurua on piisannut NYU:n uusimman kilparyhmän, 2010–2011 syntyneille tarkoitettujen Kiitureiden harjoituksissa menneellä talvikaudel-

la. Iloista ja motivoitunutta porukkaa valmentaa Annina Pennonen (oik.) apunaan Anna-Mari Himanen. Itse Kiiturit esittelyssä sivulla 4.

Mestari ja oppipoika



Pitkiä matkoja juokseva, ikäluokkansa kansalliseen kärkeen kuuluva NYU:n Matias Meriläinen, 18, on nyt ollut kaksi ja puoli vuotta Janne Ukonmaanahon valmennuksessa. Ukonmaanaho on täl-

lä vuosikymmenellä voittanut neljästi 3000 metrin esteiden SM-kultaa ja juoksi neljä vuotta sitten saman matkan EM-finaalissa. Matiaksen ja Jannen yhteistyöstä lisää sivulla 5.

Erin aikoo taas EM-kisoihin

Erin Karjalahti, 17, on yksi kolmesta NYU:n urheilijasta, joilla on hyvät mahdollisuudet päästä tulevana kesänä edustamaan Suomea alle 19-vuotiaiden EM-kisoissa. Erin paransi viime kaudella reilusti sekä 400 metrin aitojen että saman matkan sileän ennätystään ja osallistui 17-vuotiaiden EM-kisoihin, Kalevan kisoihin ja Ruotsi-otteluun.

Erinin tavoitteista sivulla 9.



Harrastekerhot houkuttimena

NYU on vahvasti mukana kunnan ja kolmannen sektorin toimijoiden yhteisessä pilottihankkeessa, jolla koululaisia pyritään saamaan harrastekerhoihin. NYU:n ohjaajien vetämissä liikunta- ja yleisurheilukerhoissa kuunnellaan lasten toiveita. Muun muassa erilaiset toimin-
taradat ovat erittäin suosittuja.

Hankkeesta lisää sivulla 8.



Tässä lehdessä lisäksi mm.

Puheenjohtajan palsta

s. 2

Viime kauden palkintogaala

s. 6-7

Mentaalivalmennus

s. 10

20,88 kysymystä Oskari Lehtoselle

s. 3

Kilpailukalenteri 2019

s. 7

Kunniakierros 21.5.

s. 11

www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

Monipuolista liikuntaa ja urheilua hyvässä seurassa

Nurmijärven Yleisurheilu on kasvanut yhä monipuolisemmaksi urheilun ja liikunnan toimijaksi. Tarjoamme tänäkin vuonna ohjattua liikuntaa ja valmennusta sadoille kuntalaisille.

Suosittujen urheilukoulujen kesäkausi alkaa, ja ilmoittautuminen on parhaillaan käynnissä. Monille urheilukoulut ovat alku urheilijan polulla, joka johtaa vuosien mittaiseen harrastamiseen, monilla myös aktiiviseen kilpaurheiluun. Tämä polku jatkuu nuorisovalmennuksen kautta yksilöllisempään valmennukseen.

Tärkeintä on kuitenkin löytää liikkumisen ilo ja saada kiva harrastus. Urheilukouluissa on mukavaa. Sieltä on tärkeä tulla hyvällä mielellä seuraavaa kertaa innolla odottaen.



Liikunnasta nauttiminen ja sen säännöllisyyteen oppiminen antavat hyvät eväät terveeseen elämään.

Nurmijärven Yleisurheilu on tarttunut innolla siihen yhteistyöhön, jota kunta on

seuroille tarjonnut. Olemme mukana niin liikuntasankareissa kuin harrastuskerho-toiminnassa. Samoin olemme järjestäjänä kouluviestikarnevaaleissa. Näin saamme liikutettua yhä useampia.

Tästä lisää tämän lehden sivulla 8.

Myös seuran tavoitteellisempi valmennustoiminta on mennyt eteenpäin. Seuran erikäisten urheilijoiden kilparyhmät ovat harjoitelleet tiiviisti läpi vuoden ja siirtyvät myös ulkoharjoittelu- ja kilpailukaudelle. Hallitusten perusteella kehitys on ollut hyvää.

Seurassamme tarjotaan korkealaatuista valmennusta myös huipuille. Hallikausi tarjosi menestystä niin aikuisten kuin nuortenkin SM-kilpailuissa. Olimme viime vuonna Suomen seurarankingsissa ennätyskorkealla, sijalla 21 kaikkien yleisurheiluseurojen joukossa. Toiveet ja odotukset menestyksestä ovat vähintään yhtä korkealla tänä vuonna.

Järjestämme tänäkin vuonna useita kilpailuja, pääasiassa Klaukkalan urheilukentällä. Olemme saaneet vastuullemme suurimmat kilpailut pitkään aikaan, kun 24.–25.8. kilpaillaan 9–15-vuotiaiden piirimestaruuksista. Odotamme paikalle noin 600–700 urheilijaa, jotka lähes kaikki kilpailevat useassa lajissa. Tämä on seuralle suuri ponnistus.

Tämä ja muut tapahtumat järjestetään yhteistyöllä. Onneksi seurassamme on hyvä henki ja paljon innostuneita toimijoita. Tähän joukkoon on mukava tulla.

Tervetuloa hyvään seuraan!

*Jukka Leskelä
puheenjohtaja*

Nurmijärven Yleisurheilu ry

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 26 euroa, 15-vuotiailta ja sitä nuoremmilta 13 euroa, eläkeläisiltä 13 euroa. Perhekohtainen jäsenmaksu on 52 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. Aloitettavat ohjaajat pääsevät aluksi halutessaan apuohjaajiksi ja voivat kokemuksen kartuttua siirtyä vetämään omaa ryhmää. Vetäjiltä vaaditaan vähintään 15 vuoden ikää, innostuneisuutta, sitoutumista ja halukkuutta koulutautua.

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.vaittinen@op.fi.

Nurmijärven Yleisurheilu ry

www.nyu.fi

nurmijarvenyleisurheilu@nurmijarvenyleisurheilu.fi

Johtokunta 2019

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

Petteri Kakkola, viestintä, varainhankinta

Pietarinmäentie 9 D, 01800 Klaukkala, 044 054 4050, petteri.kakkola@taskut.fi

Ari Ketomäki, varapuheenjohtaja, nuoriso- ja aikuisurheilu

Savikiventie 6, 01840 Klaukkala, 040 500 9312, perhe.ketomaki@gmail.com

Markus Lehtonen, kilpailutoiminta

Kalkerinlenkki 11, 01830 Lepsämä, 040 576 1104, markus.lehtonen@nic.fi

Tapani Markkula, kirjanpito, maksut, jäsenrekisteri

Koskitie 11, 01800 Klaukkala, 045 208 6121, tapani.markkula@kolumbus.fi

Elina Paananen, nuorisovastaava, urheilukoulut

Kiilakiventie 1 B 9, 01840 Klaukkala 040 563 6864, elinavoittaja@hotmail.com

Riitta Rättyä

Syrjäläntie 4 E, 01840 Klaukkala, 040 595 9235, riittarattya@hotmail.com

Maarit Vaittinen, valmennustoiminta

Anttilankuja 7, 01810 Luhtajoki, 040 703 8828, maarit.vaittinen@op.fi

Ville Vasama

Nurmikartano 3 C 5, 02920 Espoo, 040 450 1100, ville.vasama@rsm.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 2019

Ilmoitusmarkkinointi:

Studio Ink Oy

NYU:n Kilparyhmät 2019

Kilparyhmät on tarkoitettu tavoitteellisesti ja jo yleisurheilua harrastaville urheilijoille tai jo aiemmin kilpailleille. Kilparyhmäläiset ovat velvoitettuja osallistumaan seuran omien kilpailujen lisäksi pm-kilpailuihin ja seura-cupiin. Harjoittelun pääpaino on lajiharjoittelun lisäksi lihaskunnan kehittämisessä sekä kestävyys-, nopeus- ja taito-ominaisuuksien harjoittelussa.

Kausimaksu sisältää valmennuksen lisäksi lisenssin, vakuutuksen, t-paidan sekä maksuttoman osallistumisen viikkokisoihin, seuran omiin kilpailuihin ja pm-kilpailuihin. Muut kilpailut ovat omakustanteisia.

Uudet halukkaat hakevat ryhmään seuran sivujen kautta, joka ei kuitenkaan vielä takaa ryhmään pääsyä. Valmentajat tekevät urheilijavalinnat ilmoittautumisen perusteella. HUOM! Urheilija itse täyttää perustelut, miksi haluaa tulla valituksi ryhmään. Ryhmään pääsystä ilmoitetaan n. 2 viikkoa ennen kauden alkua. Vanhat jatkavat suoraan, eikä erillistä ilmoittautumista tarvita



Kiiturit 8–9-v. (2010–2011 syntyneet)

Valmentaja: Annina Pennohen

Kilpurit: 10–11-v. (2008–2009 syntyneet)

Valmentaja: Elina Paananen

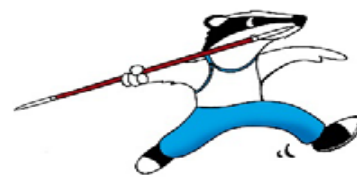
Kilparyhmä 12–15-v. (2004–2007 syntyneet)

Valmentajat: Vesa Sjöstedt, Toni Asikainen ja Elina Paananen

Kilparyhmien harjoitusvuorot:

Ma, ti, to klo 17.30–19.00

Klaukkalan urheilukenttä



Yhteistyössä mukana Suomen Urheiluliitto ja Voitto Onninen
Lisätietoa antaa NYU:n nuorisovastaava Elina Paananen 040 563 6864

20,88 kysymystä Oskari Lehtoselle

Teksti ja kuva:
Matti Hannula

Nurmijärven Yleisurheilua edustava sprintteri Oskari Lehtonen, 21, pinkoi viime kesänä 200 metrillä uudeksi ennätyslukemikseen 20,88 ja otti Kalevan kisoissa NYU:n seurahistorian ensimmäisen aikuisten Suomen mestaruuden. EM-kisoissa Berliinissä elokuussa Oskari juoksi kolmannen osuuden Suomen 4x100 metrin viestijoukkueessa, joka alkuerissä teki uuden Suomen ennätyksen ja paransi sitä vielä finaalissa, missä Suomi sijoittui hienosti kuudenneksi. EM-kisojen henkilökohtaisilla matkoilla Oskari oli ainoa suomalainen miessprintteri ja samalla NYU:n kautta aikojen ensimmäinen edustaja aikuisen arvokilpailuissa.

Yleisurheilun uuden kesäkauden kynnyksellä Oskari joutui NYU-lehden tenttiin.

1. Kumpaa viime kesän suoritustasi arvostat enemmän, 200 metrin Suomen mestaruutta vai EM-kisojen kuudetta sijaa Suomen 4x100 metrin viestijoukkueessa?

Arvostan enemmän viestijoukkueen kuudetta sijaa. Vaikka 200 metrin Suomen mestaruus onkin omalla tavallaan iso saavutus ja kotimaassa korkein titteli minkä voi saada, on Suomen viestijoukkue suurin tavoite, sillä urheilijana haluan saavuttaa niin paljon kuin mahdollista. Viestimenestys on iso osa sitä tavoitetta.

2. Kuinka kauan olet urheillut Nurmijärven Yleisurheilun väreissä?

Olen urheillut NYU:n väreissä 10-vuotiaasta saakka. Muita seuroja en ole yleisurheilussa edustanut.

3. Miten ja miksi aloitit aikoon yleisurheilun?

Isäni päätti viedä minut yleisurheiluharjoituksiin. Omien muistikuvieni mukaan se ei ainakaan lähtenyt omasta ideasta.

4. Missä vaiheessa pikajuoksuita tuli "sinun juttusi"?

Pikajuoksut tulivat omaksi juttukseni vasta viitisen vuotta sitten, kun 2014 siirryin isäni valmennuk-



Oskari Lehtonen on harrastanut yleisurheilua Nurmijärven Yleisurheilussa jo toistakymmentä vuotta. Viitisen vuotta sitten hän alkoi erikoistua pikajuoksuun ja on nyt yksi Suomen parhaista sprinttereistä.

sesta nykyisen valmentajani Vesa Sjöstedtin valmennukseen. Sitä ennen pikajuoksut eivät olleet mitenkään pääpainona.

5. Missä lajeissa menestyit juni-orina parhaiten?

Nuorempana olin parempi loikissa. Olen aina ollut kimmoisa, joka näkyy vielä edelleenkin juoksussani sekä harjoittelussa. 15-vuotiaiden SM-hopea kolmiloikassa oli paras saavutukseni ennen pikajuoksuja.

6. Mitä muita urheilulajeja olet harrastanut paitsi yleisurheilua ja kuinka pitkään?

Harrastin nuorempana pesäpalloa, mutta vain muutaman kesän. Lopetin sen jo paljon ennen kuin olin 15-vuotias. Hiihtoa sen sijaan harrastin useamman vuoden, ja se on vieläkin tärkeänä harjoitusmuotona.

7. Miten siinä menestyit?

Hiihdossa parhaat menestykset tulivat ensimmäisinä vuosina. Parhaimmillani olen ollut Hopeasommassa 29:s.

8. Oliko monipuolisesta harrastamisesta jälkikäteen ajatellen mielestäsi enemmän hyötyä vai haittaa?

Monipuolisesta harrastamisesta on ollut suuri hyöty. Pystyn kehittymään nykyisissä harjoituksissa paljon paremmin, kun olen saanut hyvät pohjat nuoruudessa. Pystyn treenaamaan kovempaa ja vähemmillä vammoilla, koska paikat ovat tottuneet monipuoliseen ja erilaiseen liikkeeseen.

9. Mitä Nurmijärven Yleisurheilu on seurana sinulle näiden vuosien aikana tarjonnut?

Olen urani alkuvaiheilla saa-

nut seuralta valmentajat ja trenniryhmän. Uran alkuvaiheissa on ollut tärkeää, että on löytynyt kavereita, joiden kanssa saa tehdä. Ajan myötä tuki on muuttunut enemmän taloudelliseen suuntaan, sillä valmentaja sekä trenniryhmä ovat siirtyneet seuran ulkopuolelle.

10. Mitä ajatuksia sinussa herätti, kun sinut maaliskuussa palkittiin Nurmijärvi-gaalassa kunnan myöntämällä positiivisuuspalkinnolla yhtenä kymmenestä palkinnonsaajasta?

On siistiä saada kunnalta tunnustusta, kun olen kuitenkin edustanut paikallista seuraa niin pitkän ajan. Muut palkittavat olivat sen verran menestyneitä ja hyvin pärjänneitä, että kun katsoi vierelleen, niin tunsikin olevansa kovassa joukossa.

11. Missä nykyisin asut?

Asun vielä kotona Klaukkalan Mäntysalossa.

12. Minkälaisia harjoitusmääräsi ovat eri vuodenaikoina?

Talvisin peruskuntokaudella harjoittelen pääsääntöisesti kuusi seitsemän kertaa viikossa (yksi päivä täysi lepo ja yhden päivän treeni kevyt palauttava). Kesällä harjoittelua on vähemmän, joka tarkoittaa n. viisi harjoitusta viikossa. Lisäksi on tietysti henkilökohtainen huolto, hieronnat, fysioterapia yms.

13. Mitä kaikkea harjoittelua tai erilaisia harjoitteita siihen kaikkiaan sisältyy?

Treeniviikkoon kuuluu voima, nopeus, nopeuskestävyys sekä aerobia. Peruskuntokaudella keskitytään voimaan ja aerobiaan, kun taas kisakauden lähestyessä nopeus ja nopeuskestävyys lisääntyvät samalla kun voima ja aerobia vähenevät. Talvella määrät kasvavat ja tehot vähenevät, kun taas kesällä määrät vähenevät ja tehot kovenevat.

14. Mitä opiskelet ja mikä sinusta tulee isona?

Opiskelen Pasilan Haaga-Heliassa tietojenkäsittelyä, jossa erikoistun ohjelmistokehitykseen eli kovakoodaukseen. Urheilu-urani jälkeen minusta tulee sovelluskehittäjä.

15. Mitä kaikkein mieluiten teet vapaa-ajallasi?

Pyrin käyttämään vapaa-aikaa vain pakollisen osan kouluhommiin. Urheilussa tärkeä osa kehitystä on lepo, joten pyrin saamaan pelkkää sohvalla makoilua mahdollisimman paljon viikkoon mukaan. Koulu ja urheilu varmistavat, että makoilua ei mitenkään voi tulla liikaa.

16. Mikä on paras näkemäsi elokuva?

Lempielokuvaa ei ole, mutta sarjoista suurkulutusta on tullut Breaking Badin ja Paon parissa.

17. Minkälaista musiikkia mieluiten kuuntelet?

Vähän tilanteen mukaan. Punttitreffit kuulokkeista soi hevi tai räppi. Juoksutreenaissa taas hyvää fiilistä tuovaa poppia, jotta mielen ja askeleen saa mahdollisimman kepeäksi. Suosikkiartistini on Macklemore.

18. Mikä on tulevan yleisurheilukauden tärkein tavoitteesi?

Tärkein kilpailullinen tavoite on pärjätä alle 23-vuotiaiden EM-kisojen finaalissa. Teknillinen tavoite on saada juoksuun rentoutta sekä tasapainoa loppuun saakka.

19. Entä pidemmällä tähtäimellä?

Pitkällä tähtäimellä tavoitteita ei ole vielä hirveästi realisoitu, mutta tarkoitus on pärjätä hyvin Euroopan tasolla.

20. Minkälaisia terveisiä haluat lähettää NYU:n nuorille urheilijoille?

Toivon, että jokainen jaksaa treenata pitkäjänteisesti ja monipuolisesti. Vaikka kisoissa ei tulikaan vielä parasta menestystä, niin pitkäjänteisyys kannattaa aina. Tulokset tulevat kyllä ajan myötä, kun jaksaa vain treenata ja keskittyä omaan tekemiseen.

20,88. Mikä luulet tämän kysymyksen numeron olevan tulevan kauden jälkeen, eli mikä tulee olemaan 200 metrin ennätöksesi syksyllä 2019?

Uskon luvun olevan alle 20,80, mutta tavoitteena on saada se painumaan alle 20,70:n.

Viikkokisat kesällä 2019

Viikkokisasarja on tarkoitettu kaikille liikuntaleikki-, urheilukoulu- ja kilparyhmäläisille, mutta myös muut seuran jäsenet ovat tervetulleita tekemään omia ennätystyksiä. Viikkokisat ovat osa urheilukoulua ja seuran perustoimintaa. Viikkokisojen aikana ei järjestetä erillistä urheilukoulua.

Viikkokisasarja koostuu viidestä kisasta, jossa jokaisessa on kaksi lajia. **Viikkokisat eivät onnistu ilman vanhempien apua!** Viikkokisojen toimitsijoina toimivat lasten vanhemmat yhdessä ohjaajien kanssa. Toiveena on, että vanhemmat jäävät kentälle kisojen ajaksi. Näin saamme kisat vietyä läpi aikataulussa.

Ilmoittautuminen kisoihin tapahtuu ennakkoon nuorisovastaavan kautta tai kilpailupaikalla. Urheilija kilpailee omassa ikäsarjassa syntymävuoden perusteella. Viikkokisoissa jaetaan peni osallistumispalkinto kaikille, jotka osallistuvat molempiin lajeihin (mehu, suklaa tms.). Virallisia palkintoja ei jaeta, vaan kaikki 4-5 kisaan osallistuneet palkitaan kauden päätyttyä Nurmijärven Yleisurheilun Palkintogaalassa.

Ikäsarjat:

7-v. ja nuoremmat (2012 ja myöhemmin syntyneet)
8-9-v. (2011-2010 syntyneet)
10-11-v. (2009-2008 syntyneet)
12-15-v. (2007-2004 syntyneet)

Kesän 2019 kisat:

ma 3.6. 17.30 Klaukkala

7-v. 40 m ja pituus
8-9-v. 40 m ja 400 m
10-11-v. 50 m ja 600 m
12-15-v. 60 m ja pituus

to 13.6. 17.30 Klaukkala

7-v. 200 m ja pallo
8-9-v. 400 m ja pituus
10-11-v. 400 m ja pituus
12-15-v. 400 m ja kuula

ma 24.6. 17.30 Parkkimäki

7-v. pituus ja pallo
8-9-v. pituus ja kuula
10-11-v. 200 m ja korkeus
12-15-v. 200 m ja korkeus

to 8.8. 17.30 Klaukkala

7-v. 40 m ja kuula
8-9-v. 40 m ja keihäs
10-11-v. 60 m ja kuula
12-15-v. 100 m ja keihäs

ti 3.9. 17.30 Klaukkala

7-8-v. 400 m ja kuula
9-v. 60 m, korkeus ja keihäs
10-11-v. 400 m, pituus ja kiekko
12-13-v. 60 m, 3-loikka ja P keihäs/T kuula
15-v. 300 m, pituus ja P keihäs/T kuula

Kiiturit tykkäävät kisata

Teksti ja kuvat: Annina Pennonen

Nurmijärven Yleisurheilun uusi kilparyhmä, 2010–2011 syntyneille tarkoitettu Kiiturit, on harjoitellut yhdessä viime syksystä asti. Iloisessa ja motivoituneessa porukassa on nyt kahdeksan nuorta urheilijaa, mutta ryhmän toivotaan kasvavan uusilla jäsenillä kesäkauden aikana.

Vauhtia ja naurua. Sitä on piisannut Kiitureiden harjoituksissa kuluneella talvikaudella. Pääasiassa eka- ja tokaluokkalaisista koostunut ryhmä on harjoitellut kahdesti viikossa Nurmijärven Sähkö Areenalla ja Lepsämän koululla. Ryhmää valmentaa **Annina Pennonen** apunaan **Anna-Mari "Ansku" Himanen**.

Tiistaisin Sähkö Areenalla on keskitytty juoksemaan: on harjoiteltu pikajuoksun tekniikkaa, telinelähtöjä ja aitajuoksua, välillä myös työnnetty kuulaa ja heitetty kiekkoa. Perjantaisin Lepsämän koululla harjoittelun painopiste on ollut liikkuvuudessa ja ketteryydessä sekä hyppylajeissa. Salitreeneissä kun on oiva mahdollisuus voimistella ja hypätä esimerkiksi korkeutta. Suurin osa treeneistä on tietenkin erilaista leikkimistä ja kisailua, kuten tämän ikäisten harjoittelun pitääkin olla.

Kaikki urheilijat ovat olleet aiemmin urheilukoulussa ja totuneet kilpailemaan ainakin seuran omista kisoissa. Talvikaudella Kiiturit pääsivät kokemaan myös isompia kisoja, sillä he osallistuivat hallipiirinmestaruuskilpailuihin ja Otahallin itsenäisyyspäivänkisoihin. Kaikista kisoista saavutettiin menestystä, jopa useita piste- ja mitalisijoja!

Kiitureissa on lahjakkaita ja reippaita pieniä urheilijoita. Treeneissä nauru raikaa, ja vaikka meno on välillä vauhdikasta, kaikki ovat hyvin motivoituneita oppimaan lisää yleisurheilusta. Heitä on ilo ohjata, sanovat ryhmän valmentajat Annina ja Ansku.

Kysymme Kiitureilta heidän mietteitään yleisurheilusta.

1. Mikä yleisurheilussa on mielestäsi kivointa?
2. Mikä on treeneissä kivointa?
3. Lempiyleisurheilulajisi?
4. Tykkäätkö kilpailemisesta?

Olli Auranen, 7 v.



Olli on osallistunut talvikaudella ensimmäistä kertaa piirinmestaruuskisoihin ja siis yhdek-

sänvuotiaiden sarjassa. Ikäero kilpakumppaneihin ei haitannut, sillä Olli kahmi PM-kisoissa useita mitaleja: vauhdittomissa hyppyissä tuli hopeaa, 40 metrillä ja kuulassa pronssia. Yleisurheilun lisäksi iloinen ja auttavainen poika harrastaa koriskerhoa.

1. Kilpaileminen on parasta!
2. Kaikki on kivaa, sillä se on kivaa, kun saa urheilla.
3. Korkeus. Treeneissä enkkanäni on metri.
4. Joo, etenkin jos saan mitaleita, kuten pm-kisoissa. Viime aikoina olenkin saanut joka kerta, kun olen osallistunut.

Paavo Jokitalo, 8 v.



Paavo hihkuu usein innosta harkoissa, niin kovasti hän tykkää monista lajeista: korkeudesta, kiekosta, keihästä, juoksesta... Oikeastaan kaikesta, joten urheilullista ja joviaalia Paavaa ei ole vaikea motivoida treenaamaan. Paavo myös tykkää lajeista, joita toiset saattavat joskus jännittää, kuten pitkistä matkoista. Pm-kisoissa Paavo taistelikin hienosti 1000 metrillä pronssille. Kisa oli niin jännittävä, että valmentaja ja Paavon äiti huusivat äänensä käheiksi! Yleisurheilun lisäksi Paavo harrastaa kavereidensa kanssa kaikkea mahdollista vapaamuotoista urheilua.

1. Juoksu. Kun saan liikutella jalkoja!
2. Juokseminen, koska tykkään aina juosta.
3. Pitkät matkat.
4. Joo. Siinä saa verrata itseään muihin.

Topias Leinonen, 8 v.

Yleisurheilun lisäksi jalkapalloa ja talvisin hiihtoa harrastava Topias tunnetaan Kiitureissa erityisesti nopeista kintuistaan ja iloisesta luonteestaan. Pikamatkojen lisäksi Topias on myös kova tonnin juoksija ja pituushyppääjä. Harmillisesti Toppe oli sairaana pm-kisojen aikana, mutta itsenäisyyspäivän hallikisoissa



hän nappasi useita mitaleja, mm. kultaa 1000 metrillä.

1. Pitkien matkojen juokseminen on parasta!
2. Se kun saa nähdä kavereita ja kehittyä yleisurheilijana.
3. Pitkät matkat. En osaa sanoa miksi.
4. Joo! Kivointa siinä on omien tulosten parantaminen.

Mira Montonen, 7 v.



Mira on aktiivinen harrastaja: yleisurheilun lisäksi hän pelaa sulkapalloa ja ratsastaa. Mira jaksaa aina keskittyä tunnollisesti harjoituksiin ja kuunnella valmentajia, vaikka kavereilla joskus meno vähän yltyisikin. Onneksi Miran rauhallisuus tarttuu usein toisiinkin! Pm-kisoissa debytoiinut Mira nappasi hienosti kuulassa pronssia.

1. Juokseminen. Mä olen siinä hyvä.
2. Alku- ja loppuverkat. Niissä tulee lämmin.
3. Hmm... en ole ihan varma. Ehkä kuula ja juoksu.
4. Joo. Kivointa on, jos saa joskus palkintoja.

Heta Möso, 9 v.

Porukan "seniori" Heta on viihtynyt Kiitureissa siskonsa Martan kanssa, vaikka kisaakin porukasta ainoana 10-vuotiaiden sarjassa. Liikunnallinen ja aina fiksusti käyttäytyvä Heta ilahduttaa toisia voimistelutempuillaan ja toimii tarvittaessa vaikka apuohjaajana nuoremmille. Viime kesänä yleisurheilun ja kilpailemisen aloittanut Heta teki hie-



nosti omia ennätyksiä talven hallikisoissa. Otahallissa syntyi uusi korkeusennätys 110 cm, ja pm-kisoissa 60 metrillä kelloitettiin uudet ennätyslukemat. Yleisurheilun lisäksi musikaalinen Heta harrastaa poikkihuilunsoittoa.

1. Se kun voi tehdä omia ennätyksiään.
2. Alkulämpät, kun silloin on erilaisia leikkejä.
3. Korkeus!
4. Kyllä. Kisoissa saa yleensä omaa tasoaan eteenpäin. On kivaa, kun on vastustajia.

Martta Möso, 8 v.



Porukan ilopilleri Martta on varsinainen pikkusprintteri, joka rakastaa kisailemista. Marttaa on vaikea saada pysymään hetkeäkään paikoillaan, mutta ilmiömäisesti hän silti kuulee aina valkun ohjeet ja tekee, mitä pyydetään. Pm-kisoissa Martta nappasi kaksi nelossijaa, vauhdittomissa hyppyissä nilkka nyrjähtäneenä ja 40 metrillä, jossa hän juoksi täsmälleen saman ajan kuin kisan kolmas, mutta hävisi pronssin harmillisesti aikavertailussa. Onneksi Martta ei häviöitä harmittele ja kannustaa kisoissa aina kiihkeästi myös kavereita. Martta harrastaa myös harmonikansoittoa.

1. Pikamatkat ja pituus. Koska mä olen nopea.
2. Treenaaminen ylipäänsä on kivaa.
3. 40 metriä.
4. Joo, koska siellä voi tehdä uusia enckoja.

Anna Ollikainen, 7 v.

Sinnikäs Anna on porukan periksi antamaton harjoittelija. Sen



minkä Anna joutuu vielä antamaan toisille tasoitukseksi koossa, hän ottaa takaisin sisussa. Annalla on jo pitkä yleisurheilura takana, sillä äiti taisi tuoda Annan urheilukouluun jo tytön ollessa alle viisivuotias. Anna oppiikin nopeasti eri lajitekniikat ja pukka esimerkiksi kuulaa mallikkaasti. Aiemmin seurakisoihin osallistunut Anna on talvikaudella hankkinut kisakokemusta ekkaa kertaa pm-kisoista.

1. Juokseminen on kivointa!
2. Alku- ja loppuleikit.
3. Pituushyppy.
4. Tykkään, mutta en osaa sanoa miksi.

Onerva Pennonen, 8 v.



Ikiliikkuja Omppu rakastaa kaikkea urheilua ja taidetta: yleisurheilun lisäksi hän harrastaa taitoluistelua, balettia ja pianonsoittoa. Yleisurheilussa lempilajeja ovat juokset ja hyppylajit, joissa nopea ja kimmoisa tyttö pärjääkin hyvin. Talven pm-kisoissa ei tullut tällä kertaa omia ennätyksiä ja Onerva sijoittui pistesijoille niin vauhdittomissa, 40 metrillä kuin pituudessaakin.

1. Kisat, koska siellä on eri lajeja ja saa oppia uutta.
2. Alkuverkka, koska teemme erilaisia ja kivoja juttuja. Tykkään tehdä esimerkiksi koordinaatioliikkeitä - on kivaa, kun jalat liikkuu paljon!
3. Korkeushyppy ja juoksu. Kun saa mennä kovaa. Korkeushypyssä tykkään siitä tunteesta, kun on ilmassa. Ihan kuin olisin silloin lintu!
4. Tykkään. Saa kisata toisia vastaan ja joskus voittaakin. Se tuntuu kivalta.

Ukonmaanahon kokemus Matias Meriläisen käytössä Mestarin oppipoika

Teksti ja kuva: Matti Hannula

Nurmijärven Yleisurheilun väreissä pitkiä matkoja juokseva Matias Meriläinen on ollut nyt kaksi ja puoli vuotta Janne Ukonmaanahon valmennuksessa. Se on NYU:lta merkittävä satsaus ulkopuoliseen valmennukseen. Ukonmaanaho on tällä vuosikymmenellä voittanut Kalevan kisoissa neljästi 3000 metrin esteet, viimeksi vuonna 2015. Zürichin EM-kisoissa viisi vuotta sitten Ukonmaanaho juoksi saman matkan finaalisissa.

Tämän vuoden elokuussa 19 vuotta täyttävä, Klaukkalan Harjussa asuva Meriläinen juoksi viime kesänä M19-sarjan 3000 metrin esteissä SM-hopealle ajalla 9.42,02. Meriläisen erotti kultamitalista vain kolme ja puoli sekuntia. Samoissa kisoissa Meriläinen juoksi ensimmäistä kertaa radalla 5000 metriä ja oli neljäs ajalla 15.53,80.

– Esteiden ja sileän painotuksen raja on melko häilyvä. Molempien treenaaminen on tavallaan samantyyppistä. Estetekniikkaharjoitteita on käytännön syistä suhteellisen harvoin, varsinkin talviaikaan, Matias kertoo.

– Periaate on, että juostaan kaikkia kestävyysmatkoja. Matiaksenkin kohdalla on vielä vaikea sanoa,



Matias Meriläinen (vas.) on jo kahden ja puolen vuoden ajan saanut nauttia estejuoksun moninkertaisen Suomen mestarin ja arvokisakävijän Janne Ukonmaanahon valmennuksesta ja vinkeistä.

mikä hänen päämatkansa tulee olemaan, Janne Ukonmaanaho korostaa.

– Itselleni estejuoksu nousi selkeäksi päämatkaksi ollessani kutsuinkin 19-vuotias.

Jokaisella oma polkuns

Maaliskuussa 35 vuotta täyttäneen

valmentajansa ennätysaikaan (8.27,08) Matiaksella on kirittävä vielä runsas minuutti.

– Juoksin viime kesänä vain yhden kisan, nimenomaan siellä SM-kisoissa. Se oli ihan hölkkäkisa. Uskon, että johonkin 9.20:een olisi ollut resursseja, Matias huomauttaa.

– Matiaksella on kaikki mahdolli-

suudet tulla hyväksi estejuoksijaksi, Ukonmaanaho näkee.

– Mutta jokaisella urheilijalla on oma polkuns. Itse katson enemmänkin tehtyjen harjoitteiden kautta, mihin suuntaan ura on menossa. Matiaksen kohdalla seuraavat pari vuotta todennäköisesti näyttävät suunnan. Urheilussa on kyse siitä, kuinka monta hyvää harjoitusvuotta saa taustalle. Sen jälkeen aletaan mitata potentiaalia.

Merkittävä tuki seuralta

Oulusta lähtöisin oleva Ukonmaanaho asui välillä Klaukkalassakin, mutta pitää tällä hetkellä majaansa taas Oulussa. Hän opiskelee Oulun yliopistossa hammaslääketiedettä. Mutta fysioterapeutin opinnot Metropolissa ja monenlaiset työt tuovat hänet kuitenkin pääkaupunkiseudulle keskimäärin pariin päiväksi per viikko. Matiaksen valmentaminen toki onnistuu hyvin etänäkin.

– Kestävyysjuoksussa suurin osa harjoittelusta on lenkkeilyä. Ei valmentaja lenkillä olisi muutenkaan mukana. Sitä paitsi tutun valmentajan kanssa etänä toimiminen ei ole kovinkaan haastavaa, Ukonmaanaho toteaa.

– Lähes päivittäin olemme tavalla tai toisella yhteyksissä, Matias kertoo.

Ukonmaanaholla on muitakin valmennettavia. Nurmijärven Yleisurheilu maksaa hänelle rahallista korvausta Matiaksen valmentamisesta.

– Tällainen seuralta saamani tuki on erittäin merkittävä asia minulle, Matias kiittelee.

– Tiedän itseni taseisia ja jopa minua parempia juoksijoita, jotka eivät saa juuri mitään tukea, vaikka edustavat suurempia seuroja kuin NYU.

Keväällä 2018 Matias palkittiin Nurmijärvi-gaalassa yhdeksän muun kanssa positiivista mainetta kunnalle tuoneena nurmijärveläisenä henkilönä.

– Onhan tuollaisia tunnustuksia aina kiva saada.

EM-kisat kesän päätavoite

Matias Meriläinen käy Mäkelänrinteen urheilulukiota neljän vuoden aikataululla. Tänä keväänä hän jo aloitti ylioppilaskirjoitukset matematiikalla. Lakki on tähtäimessä vuoden päästä. Matiaksen tulevan kesän päätavoite on Ruotsissa heinäkuussa kilpailtavat alle 20-vuotiaiden EM-kisat.

– Meillä on ikäluokassa aika kova taso kestävyysjuoksuissa. Mutta uskon mahdollisuusiini päästä kisoihin estejuoksijana.

Huhtikuun puolivälissä, maantiejoukko SM-kisojen jälkeen, Matiaksella on harjoitusohjelmassaan vuoristoleiri Ranskassa kolmen muun nuoren suomalaisjuoksijan kanssa. Sitten on aika alkaa tehdä päätökset alkukesän kilpailuohjelmasta, jonka puitteissa on tarkoitus alittaa 3000 metrin esteiden EM-kisaraja, joka on 9.10.

Vuoden 2018 Vesiliikuntapaikka

RAJAMÄEN UIMAHALLI

Paikalliset lilat lavat mukana tukemassa paikallista yleisurheilua!

Siistit vaihtolavat helposti siivoustalkoisiin ja, muihin remppa hommiin.

Meiltä myös nosto- sekä kuljetuspalvelut.

Onko pihatalkoot tulossa, kaipaako pihasi kuorikatetta? Toimitamme myös maa-aines suursäkkejä suoraan pihaan, tai vaikka multaa koko lavallisen.

Otetaan kevät haltuun siististi lilassa sävyssä! Luotettavasti ja ammattitaidolla, paikallisten poikien voimin.

Myös jätehuoltopalvelut

Kuljetusliike Piharatamo Oy 050 1645 info@piharatamo.fi

www.piharatamo.fi

Piharatamo
Est. 2001
050 - 1645

Viime vuoden parhaat palkittiin perinteisin menoin

Oskari Lehtonen toisen kerran peräkkäin

Nurmijärven Yleisurheilun kauden 2018 päättäjäisiä vietettiin sunnuntaina 25. marraskuuta Perttulan nuorisoseurantalolla Rientolassa perinteisin menoin. Gaalassa palkittiin muun muassa ikäluokkien parhaat urheilijat, viikkokisoihin aktiivisimmin osallistuneet lapset ja nuoret sekä vuoden 2018 ansioituneimmat urheilijat. Tänä vuonna gaalan pitopaikka vaihtuukin Monikoksi.

NYU:n vuoden 2018 parhaana urheilijana palkittiin edellisvuoden tapaan sprintteri Oskari Lehtonen, joka otti viime kesänä Kalevan kisoissa NYU:n seurahistorian ensimmäisen aikuisten Suomen mestaruuden voitettuaan 200 metrin juoksun. EM-kisoissa Berliinissä Oskari juoksi kolmannen osuuden Suomen 4x100 metrin viestijoukkueessa, joka teki alkuerissä uuden Suomen ennätyksen. Ennätys vielä parani finaalissa, missä Suomi sijoittui hienosti kuudenneksi.

Parhaat urheilijat 2018

Vuoden poikaurheilija	Mikko Huhta
Vuoden tyttöurheilija	Venla Lehtonen
Vuoden tsemppari	Leevi Leskelä
Vuoden tulokas	Elena Hämäläinen
Vuoden kehittyjä	Kimi Rinnekari
Vuoden urheilija	Oskari Lehtonen
Vuoden aikuisurheilija (veteraani)	Minna Lankinen

Viikkokisojen palkitut

Viiteen kisaan osallistuneet (41 urheilijaa):

8-v. ja nuoremmat (2011 syntyneet): Olli Auranen, Aleksi Juutinen, Sara Juutinen, Elmeri Latvala, Topias Leinonen, Leo Lumme, Mira Montonen, Lasse Mustonen, Martta Möso, Liisi Nyberg, Anna Ollikainen, Inka Pantsar, Ronja Pantsar, Onerva Penonen, Regina Rekola, Elias Saari, Aino Siirtola, Sofia Vesterinen ja Vilhelmi Vilponen
9-v.(2009 syntyneet): Riku Korhonen, Eino



Oskari Lehtonen oli taas NYU:n ykkönen. Tärkeimpiin perusteisiin kuului Oskarin viime kesänä Kalevan kisojen 200 metrillä saavuttama seurahistorian ensimmäinen aikuisten Suomen mestaruus.

Lahti, Emma Liikkanen, Milla Louhivuori, Joel Moberg, Jere Mourujärvi, Heta Möso, Jere Paananen ja Jenna Pyykkö
10-v. (2008 syntyneet): Siiri Kattelus, Oona Korhonen, Saana Pastinen ja Kerttu Saari
12-v. (2006 syntyneet): Juho Auranen, Isabella Edelman, Elena Hämäläinen, Luukas Lahti, Emma Lehtonen, Sanni Lehtonen ja Sara Parviainen
13-14-v. (2005 ja myöhemmin syntyneet): Greta Laukala ja Venla Lehtonen

Neljään kisaan osallistuneet (32 urheilijaa):
8-v. ja nuoremmat (2011 syntyneet): Sanni Anttila, Venla Hanni, Viljo Hanni, Ada Helman, Salla Jaakola-Siimes, Aliisa Kempainen, Jyri Korhonen, Frans Kylä-Liuhala, Aksu Lehtikainen, Vili Lehtikainen, Eetu Lumme, Väinö Lyytinen, Viljami Manninen, Justus Mourujärvi, Vivian Niemi, Emma Paananen, Lotta Parviainen, Aleksi Suojalehto, Eetu Suojalehto, Peetu Toivonen ja Topi Toivonen
9-v. (2009 syntyneet): Kaisla Jaakola-Siimes



Mikko Pöllänen (vas.) palkittiin Vuoden toimitsijana ja Oskari Lehtosen valmentajana Vesa Sjöstedt Vuoden valmentajana.



Mikko Huhta palkittiin Vuoden ranking-ykkösenä, Vuoden poikaurheilijana sekä P14-sarjan parhaana. NYU:n varapuheenjohtaja Ari Ketomäki ojentaa tässä pystiä viimemainitun merkiksi.

10-v. (2008 syntyneet): Joona Paananen, Daniela Perklén ja Aarne Ryynänen
11-v. (2007 syntyneet): Pihla Jaakola-Siimes, Jonne Mourujärvi, Nea Pyykkö ja Minni Tuppur
12-v. (2006 syntyneet): Kasper Kempainen, Aapo Ruhanen ja Antti Sillanpää

Osalle viikkokisoihin aktiivisesti osallistuneista jaettiin gaalassa väärä palkinto ja osa

jäi kokonaan palkitsematta. Kaikki ovat sittemmin saaneet heille kuuluneet palkinnot. NYU pahoittelee sekaannusta.

Seuracup-voittajat 2018 ikäluokittain

P15	Leevi Leskelä
P13	Timo Kukk
P12	Luukas Lahti
P11	Jonne Mourujärvi
P10	Joona Paananen
P9	Jere Paananen
P8	Riku Korhonen
P7	Olli Auranen

T15	Venla Lehtonen
T13	Vaula Pispala
T12	Emma Lehtonen
T11	Nea Pyykkö
T10	Viiviliina Nurminen
T9	Jenna Pyykkö
T8	Onerva Penonen
T7	Lotta Parviainen

Sarjojen parhaat urheilijat

P9	Jere Paananen
P10	Joona Paananen
P11	Jonne Mourujärvi
P12	Luukas Lahti
P13	Timo Kukk

T9	Jenna Pyykkö
T10	Oona Korhonen
T11	Sarla Kakkola
T12	Sara Parviainen
T13	Oona Ketomäki

P14	Mikko Huhta
P15	Aleksi Hämäläinen
T14	Venla Lehtonen
T15	Kajsa Henriksen

N17	Erin Karjalahti
N19	Kati Rinnekari
N22	Maria Kytölä
M17	Marcus Kytölä
M19	Matias Meriläinen
M	Oskari Lehtonen
N	Heli Rinnekari

MAA ELG
 RAKENNUS
 P. 0400 212 502 www.maarakennuselg.fi

SakoTe
 *Sähköasennukset
 *Huoneistorempat
 *Laatoitukset
 040 824 5180 taisto.malinen2@pp.inet.fi

SIMEON
 INTERNATIONAL ROAD TRANSPORT

Niiniteam Ay

Puh. 010 2310 780
 Ilvesvuorenkatu 5 B, 01900 Nurmijärvi

VÄLIMÄEN-HUNAJA

Hunajaa
 Mäkeläntie 39, 05200 Rajamäki
 050 543 0062
 valimaen-hunaja@luukku.com

KAUKO KAJOLINNA KY

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

NSP-SÄHKÖPALVELU OY

Ketunkopintie, 05100 Röykkä
 Puh. 0500 439 224
 www.nsp-oy.com

TILITOIMISTO Räsänen Oy

Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala
 Puh. 010 281 3500

MAANRAKENNUS ARTO LAAKSONEN

Metsärannantie 14, Perttula
 puh. 0400 457 017

♦ Sauva-, ♦ Asennus-,
 ♦ mosaiikki-, ♦ hionta-,
 ♦ lauta-, ♦ sävytys-,
 korkkiparketit ♦ remonttityöt

Kaikki lattiatyöt ammattitaidolla
 ja edullisesti. Pyydä tarjous!

PARKETTI LOUHIO KY

Koivusillantie 33, 01800 Klaukkala
 Puh. 0400-456066
 parkettilouhio@par.as www.parkettilouhio.fi

NYU:n paras urheilija



Gaalassa palkittiin taas runsaasti niin pieniä kuin vähän isompiakin viime vuoden aikana kunnostautuneita.

B-pikari

(B-tulosrajan rikkomisesta)
Marcus Kytölä
Maria Kytölä
Tommi Hytönen
Ida Haapala

Ranking 2018 top 10

1.	Mikko Huhta	170
2.	Jonne Mourujärvi	144
3.	Jenna Pyykkö	119
4.	Joona Paananen	90
5.	Venla Lehtonen	89
6.	Riku Korhonen	86
	Jere Paananen	86
8.	Oona Korhonen	85
9.	Sarla Kakkola	78
	Timo Kukko	78

Kuvat: Matti Hannula ja
Ilkka Hemmilä

Paavo Teräväinen keräsi taas viime vuonna nuorisourheilulle huiman Kunniakierros-potin: peräti 11 000 euroa. Vuosien mittaan hän on kerännyt lähes 150 000 euroa ja vastaanotti gaalassa Kunniakierros-palkinnon. Vasemmalla NYU:n puheenjohtaja Jukka Leskelä.



Muut palkitut

Vuoden valmentaja
Vuoden toimitsija
Kunniakierrospalkinto
Yhteistyöpalkinto

Vesa Sjöstedt
Mikko Pöllänen
Paavo Teräväinen
Nurmijärven Fysioterapia Oy

KILPAILUKALENTERI 2019

NYU:n omat kilpailut

Pvm	Kilpailu	Paikka
ti 16.4. klo 18.00	Seuran avoin mestaruusmaasto	Parkkimäki
ti 7.5. klo 17.30	Klaukkalan kevätmoukari 1	Klaukkalan
moukarikenttä		
ti 14.5. klo 17.30	Klaukkalan kevätmoukari 2	Klaukkalan
moukarikenttä		
ti 14.5.	Hese-kisa	Klaukkalan urheilukenttä
ti 21.5.	Kunniakierros	Klaukkalan urheilukenttä
ke 23.5.	Kouluviesti-karnevaalit	Klaukkalan urheilukenttä
ma 27.5. klo 17.30	Pikajuoksukisat, avoin (junnuviestikarsinta)	Klaukkalan urheilukenttä
ti 28.5.	Hippokisat	Klaukkalan urheilukenttä
ma 3.6. klo 17.30	Viikkokisa 1	Klaukkalan urheilukenttä
to 13.6. klo 17.30	Viikkokisa 2	Kirkonkylän urheilukenttä
ma 24.6. klo 17.30	Viikkokisa 3	Parkkimäki
to 8.8. klo 17.30	Viikkokisa 4	Klaukkalan urheilukenttä
ti 20.8. klo 17.30	Avoimet seuran mestaruuskilpailut (osa 1)	Klaukkalan urheilukenttä
la 24.8.-su 25.8.	Pm-junnut 9-15-v.	Klaukkalan urheilukenttä
ti 3.9. klo 17.30	Viikkokisa 5 / avoin seurakisa	Klaukkalan urheilukenttä
ti 3.9. klo 17.30	Syysmoukari 1	Klaukkalan moukarikenttä
la 7.9. klo 13	Keihäskilpailu	Klaukkala/Rajamäki
ti 10.9. klo 17.30	Seuran mestaruustonnit (osa 2)	Klaukkalan urheilukenttä
ti 10.9. klo 17.30	Syysmoukari 2	Klaukkalan moukarikenttä
to 7.11. klo 17.30	Seuran mestaruuskisat, Vauhdittomat sisähypyt	Urheilupuiston koulu
su 24.11. klo 17.00	NYU:n Palkintogaala	Monikko

Piirin kilpailut ja aluekilpailut

Pvm	Kilpailu	Järj. seura
la 27.4.	Aluemestaruus-/piirimestaruusmaastot	Keravan Urheilijat
la 4.5.	Aluemestaruus-maantie-kävelyt	KUY
la 25.5.	Pm-junnuottelut 1	HSU
ma-ti 3.-4.6.	Aluemestaruuskilpailut M/N	KUY
la 8.6.	Pm-junnuviestit	Riihimäen Kisko
ti 11.6.	Seuracup 1 osakilpailu	LUU
ti-ke 18.-19.6.	Moniottelut 15- M/N	NäID/Helsy, Eläintarhan kenttä
ti 2.7.	Am esteet 15- M/N	Helsy/Hiekkaharju
ma-ti 22.-23.7.	Am 17-19-v.	NäID
ke 24.7.	Seuracup 2. osakilpailu	Riihimäen Kisko
la 17.8.	Pm-junnuottelut 2 (9-13-v.)	Janakkala
la-su 24-25.8.	Pm-junnut 9-15-v.	NYU /Klaukkala
ti-ke 27.-28.8.	Am-viestit	Helsy
ti 10.9.	Am 10 000 m	Lahti

SM-kilpailut

Pvm	Kilpailu	Paikkakunta
14.4.	SM-maantiejuoksut	Vantaa
5.5.	SM-maastot	Janakkala
14.-16.6.	YAG	Lahti
27.-30.6.	Lajikarnevaalit	
1.-4.8.	Kalevan kisat	Lappeenranta
9.-11.8.	SM P/T 15,14	Lahti
9.-11.8.	SM M/N 17,16	Kankaanpää
17.-18.8.	SM-moniottelut	
	M/N, M/N22-17, P/T15,14	Kauhava, Lapua
30.8.-1.9.	SM M/N 22,19	Porvoo
31.8.	Seuracup-finaalit	
7.-8.9.	SM-viestit	Ylivieska
14.-15.9.	Koululiikuntaliiton mestaruuskisat	
21.9.	SM-maraton	Laitila Espoo

Tmi Kivi Viitanen

Pihakivetykset

puh. 0400 989 068
www.kiviviitanen.fi

Uudenmaan IMUPALVELU

www.imupalvelu.fi

Puh. 040 533 9949

NUKARIN RENGAS OY

• Uudet ja käytetyt renkaat

• Erikoisvanteet, myös käytetyt

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

Nurmijärven Yleisurheilu ry. tarjoaa tulevana kesänä

Kesäkausi
6.5.2019-15.9.2019

Laadukasta Yleisurheilukoulu
-toimintaa
6-12-vuotikille
6.5 alkaen.

Klaukkala
Klaukkalan urheilukoulu* (2012-2006 syntyneet) Ti, To klo 17.30-19.00

Kirkonkylä
Parkkipaikan urheilukoulu 6-13-v. (2012-2006 syntyneet) Ma, ke klo 17.30-19.00

Liikuntaleikkikoulu 5-6-v.
Ma-Klaukkalan urheilukentällä klo 17.00-18.00

Kausimaksut:
(Liikuntaleikkikoulu 120€ (1kk./vko)
(Urheilukoulu 170€ (1-2hrt./vko))

*Urheilijat lähtevät valitsemalla omien syntymävuoden mukaan ilmoittautumisen jälkeen ilmoittautumisen päättyä 3.5.2019.

Ilmoittaudu mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: 040-5636864 / www.nyu.fi

Kesäkurssit

Monikko, Klaukkala



Lapset & nuoret:

SPAGAATTIKURSSI 27.-29.5. klo 18 alk. 10v, sopii myös aikuisille, **TANSSISIRKUS** 3.-5.6. klo 17-17.45 3-5v, klo 17.45-18.30 6-7v, klo 18.30-19.15 1-2v vanhemman kanssa, **FORT-DANCE (UUTUUS!)** 3.-5.6. klo 18-19.15 7-12v, **POPPING & HIPHOP MIX (UUTUUS!)** 3.-5.6. klo 19.15-20.45 open level alk. 12v, sopii myös aikuisille, **MINISTREET** 10.-12.6. klo 17-18 6-9v, **BARRE** 5.-7.8. klo 18-19 11-14v

Aikuiset (alk. 16v):

27.-29.5. klo 18-19.15 **SHOWJAZZ** alk/jatko, klo 19.15-20.30 **STREET** alk/jatko
3.-5.6. klo 18-19.15 **FITBALLET**, klo 19.15-20.30 **NYKYTANSSI**
10.-12.6. klo 18-19.15 **CARIBBEAN VIBES**, klo 19.15-20.30 **BARRE**
5.-7.8. klo 19-20 **BARRE** (alk. 15v)

Lue lisää ja ilmoittaudu: www.nto.fi

Kunta ja kolmas sektori yhteistyössä Harrastuskerhot pyrkivät aktivoimaan koululaisia

Teksti ja kuvat: Matti Hannula

Klaaukcalassa on kuluvana lukuvuonna pilotoitu mallia, jolla pyritään tositoimin lisäämään matalan kynnyksen harrastamista. Nurmijärven kunta ja paikalliset kolmannen sektorin toimijat – joiden joukossa myös Nurmijärven Yleisurheilu – ovat yhteisvoimin järjestäneet koululaisille harrastuskerhoja.

Nyt kevätkaudella kerhopaikkoja on 29 kerhossa ollut tarjolla kaikkiaan 571. Paikat ovat täyttyneet 90-prosenttisesti. Rahoituksesta vastaa Nurmijärven kunnan Koulutuspalvelut, joten kerhot ovat lapsille ilmaisia.

Mukana pilotissa ovat Mäntyselän koulua lukuun ottamatta kaikki Klaaukcalan koulut. Koulupäivä päättyy niissä aina tiistaisin kello 14. Sen jälkeen oppilaat siirtyvät harrastuskerhoihin omatoimisesti. Suurin osa kerhoista on koulujen tiloissa, osalle tilat mahdollistaa kunta, ja osa järjestetään palveluntarjoajien tiloissa.

Koulut eivät järjestä iltapäiväkerhotoimintaa, mutta tarjoaa niihin tilat, painottaa Klaaukcalan Urheilupuiston koulun rehtori **Essi Mellin**. Urheilupuiston koulussa ovat luokat 7–9.

– Esimerkiksi meidän koulullam-

me on salibandya ja teatteria, Mellin kertoo.

Paljon vaihtoehtoja

Kaiken kaikkiaan lapsille on tarjolla pitkälti toistakymmentä eri harrastusvaihtoehtoa. Asiasta tiedotettiin syksyllä koteihin HELMI-kanavan kautta. Lisäksi kunnan Liikkuva koulu -koordinaattori **Ari Murole** on käynyt sekä syys- että kevatlukukauden alussa jokaisessa koulussa antamassa kaikille oppilaille tietoisuuden näistä kerhomahdollisuuksista.

– On tietysti tärkeää, että alakouluikäisille on koulupäivän jatkeeksi mielekästä tekemistä, ja olisi totta kai hyvä, että yläkouluikäisetkin käyttäisivät näitä mahdollisuuksia hyväseen, rehtori Mellin sanoo.

– Perheen kannaltahan on ideaali tilanne, että lapsi voi jäädä harrastuksen pariin suoraan koulusta. Kaikki palaute, mitä minun korviini on tästä kantautunut, onkin ollut positiivista, hän toteaa.

Hälyttäviä tuloksia

Urheilupuiston koulu oli aiemmin nimeltään Klaaukcalan yläaste. Viime vuonna nimenmuutoksen yhteydessä kouluun perustettiin seiskaluokalle ensimmäinen liikuntapainotteinen luokka.



Urheilupuiston koulun rehtori **Essi Mellin** ja liikuntapainotteisen luokan luokanvalvoja **Tommi Hurme** pitävät kunnan ja kolmannen sektorin toimijoiden yhdessä toteuttamia harrastuskerhoja erittäin hyvänä asiana.

– Lähtökohtaisesti kysymys on siitä, että nuorille ylipäätään pitää saada lisää liikuntaa, on se sitten ns. tavoitteellisella tai yleisellä tasolla, korostaa Urheilupuiston koulun liikuntapainotteisen luokan luokanval-

voja **Tommi Hurme**.

– Ja tämä harrasteiltapäiväpilotti tähtää liikunnan lisäämiseen nimenomaan yleisellä eli harrastetasolla. Move-mittausten tulosten perusteella oppilaiden fyysisen toimintakyvyn

taso on valtakunnallisesti valitettavan hälyttävä, Hurme huomauttaa.

– Esimerkiksi kasiluokkalaisista peräti useampi kymmenen prosenttia ei pysty tekemään edes jotakin yksinkertaista liikuntasuoritetta. Nimenomaan heitä varten nämä harrasteiltapäivien liikunnalliset vaihtoehdot on tarkoitettu.

Onnistunutta yhteistyötä

NYU:n puheenjohtaja **Jukka Leskelä** on pilottihankkeesta mielissään.

– Kunnan ja seurojen yhteistyöllä saamme todella tehokkaasti ja pienillä kustannuksilla liikutettua ison määrän nuoria, hän sanoo.

– Tämä on todella onnistunutta yhteistyötä, jossa kaikki voittavat: kunta edistää omaa tehtäväänsä, seuratsaavat toimintaansa esille, ja ennen kaikkea nuoret saavat tasokkaasti ohjattuja liikuntapalveluja.

Kaksitoista nurmijärveläistä urheiluseuraa – mukana myös Nurmijärven Yleisurheilu – pyrkivät kantamaan kortensa kekoon lasten liikkumisen puolesta myös kunnan ja opetusministeriön tukemassa LiikuntaSankarit-hankkeessa. Siinä esikouluikäiset ja ekaluokkalaiset ovat jo puolentoista vuoden ajan saaneet tutustua eri liikuntalajeihin ilmaiseksi.

Hauskaa harrastamista Harjulassa

Nurmijärven Yleisurheilun nuorisovastaava **Elina Paananen** vetää tiistai-iltapäivisin Harjulan koulun liikuntasalissa kahta kerhoa. Ensin on 1.–2.-luokkalaisille tarkoitettu, 45 minuuttia kerrallaan kestävä liikuntakerho ja heti perään tunnin yleisurheilukerho 3.–6.-luokkalaisille. Liikuntakerhossa Paanasella on ollut apuohjaajinaan NYU:n nuoret urheilijat **Oona** ja **Matias Ketomäki**.

– Yleisurheilukerhossa on kuunneltu paljon lasten toiveita, ja se on sittemmin muotoutunut monipuolisen liikkumisen kerhoksi, Paananen kertoo.

– Jokaisella tunnilla pyrimme tekemään jotain yleisurheiluun viittaavaa, muun muassa hyppyjä, heittoja ja juoksua. Mutta kerhossa ei tehdä samanlaisia tekniikka-harjoituksia kuin esimerkiksi seuran valmennusryhmissä, Paananen korostaa.

– Myös liikuntakerhossa kuuntelemme lasten toiveita ja ajatuksia harjoituksen sisällöistä. Suosittuja ovat erilaiset toimintaratat ja -pisteet sekä yhteiset pelit ja leikit.

Hyvän tulevaisuuden eteen

NYU:n vetämien harrastusryhmien lapset ovat pääasiassa Harjulan ja Syrjälän kou-

lusta, muutama on Vendlaskolanista ja Rökän koulusta. NYU:n jäseniä mukana on vain jokunen.

– Seura haluaa olla mukana kunnan kanssa yhteistyössä järjestetyssä toiminnassa, Paananen painottaa.

– Haluamme olla kunnassa näkyvä ja luotettava toimija, joka tuottaa laadukasta ja mukavaa tekemistä lapsille ja nuorille. Haluamme liikuttaa lapsia monipuolisesti koulupäivän jälkeen ja tutustuttaa seuraamme ja lajiamme heille. Ainahan joku voi innostua tulemaan mukaan urheilukouluun tai kesäleiritoimintaan.

Paanasen mielestä on hienoa, että kunta ottaa kolmannen sektorin toimijoita mukaan hankkeisiinsa.

– Hyvinvoivat lapset ovat rikkaus tulevaisuudessa.

Kerhoissa ”valmennus” ei ole niin totista kuin seuratoiminnassa.

– Lapset ovat energisiä ja innokkaita ja jaksavat joka kerta innostua uusista jutuista. Kerhojen sisällä näyttää syntyneen uusia kaverisuhteita, ja kerhoissa käydään myös oman kaverin kanssa, Paananen havainnoi.

Kerhojen kautta NYU:lle avautuu myös



NYU:n ohjaajien vetämässä liikuntakerhossa kuunnellaan lasten toiveita. Muun muassa erilaiset pelit ja leikit ovat erittäin suosittuja.

hieno mahdollisuus tarjota urheilijoilleen ohjaajakokemusta.

– Oman aktiivisuuden vuoksi iltaohjaukset eivät onnistu, Paananen toteaa.

– Tällainen iltaohjauksen aikana tapahtu-

va liikuttaminen on mukavaa ohjaajille ja myös lapsille, kun väsymys ei vielä paina. Koulupäivän jälkeen riittää virtaa liikua mukavien tyyppien seurassa.

**Maanrakennus
M & R Vaulamo Oy**
www.vaulamo.fi

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

Joustavaa ja luotettavaa painopalvelua jo 30 vuotta
NURMIJÄRVEN KIRJAPAINO
NurmiPrint Oy
Ilvesvuorenkatu 5 A, 01900 Nurmijärvi Puh. 09-250 8460
S-posti: nurmiprint@nurmiprint.fi www.nurmiprint.fi

**Nurmijärven
Rakennushuolto Oy**

Asiantuntevaa kiinteistönhoitopalvelua

Meiltä laatutyönä ja taloudellisesti myös:

- huoneistoremontit
- kylpyhuoneremontit
- perustustyöt
- sähkötyöt
- putkityöt

Puontilankaari 3, 01900 Nurmijärvi
Puhelin (09) 2212 211, E-mail nrh@nrh.fi
www.nrh.fi

Aidattu ratakierros kiehtoo klaukkalalaista Erin Karjalahti jahtaa EM-kisalippua ja minuutin alitusta

Teksti ja kuvat: Matti Hannula

Nurmijärven Yleisurheilua edustava **Erin Karjalahti** otti taas viime kesänä ison askeleen yleisurheilu-urallaan. Kesän 2017 tuplapronssi T16-sarjasta kirkastui kahteen hopeaan T17-sarjassa. Kokemustilille tulivat lisäksi debyytit EM-kisoissa, Kalevan kisoissa ja Ruotsi-ottelussa.

Erin Karjalahti on nyt puolentoista vuoden ajan valmentautunut ammattivalmentaja **Anne Suorannan** ryhmässä urheilijasopimukseen perustuvalla NYU:n taloudellisella tuella. Ryhmässä virallisena valmentajana on myös omaa pituushyppääjän ja aitajuoksijan aktiiviuraansa HIFK:n riveissä yhä jatkava **Matilda Bogdanoff**.

Hyvin on mennyt, Erin myhäilee. Hän kilpailee ensisijaisesti 400 metrillä, sekä aitojen kera että ilman.

Tuloksellisesti viime kesäkausi meni hyvin. Sileällä ennätys parani 2,23 sekuntia, aidoissa melkein kolme sekuntia, Erin kertoo. Hänen sileän ennätyksensä on nyt 57,40 ja aitojen 61,38.

Viime joulukuussa 17 vuotta täyttäneen Erinin tulevan kesän tavoitteena kotimaan kentillä ovat tietysti mestaruudet T19-sarjassa. Lisäksi kiehtoisi minuutin alitus aidoissa.

Kultamitalit tulevat varmaankin olemaan tiukassa, kun pahimmat kilpakumppanit ovat



Erin Karjalahden, 17, tulevan kesän tärkein tavoite on päästä juoksemaan Suomen väreissä alle 20-vuotiaiden EM-kisoissa.

pääsääntöisesti vuoden minua vanhempia, toteaa Erin. Mutta se ei klaukkalalaista pahemmin hetkauta.

SM-hallikisoissa oli kultatitali jo lähellä 300 metrin aidoissa, vaikka olin startissani nuorin. Johdin, mutta kaaduvin viimeisellä aidalla. Jälkeenpäin kävi ilmi, että viimeinen aitarivi oli ollut koko kisapäivän kuusi ja puoli metriä väärässä paikassa, Erin harmittelee.

Kyllähän minä ihmettelin, kun siihen asti rytmi oli ihan ok ja sitten yhtäkkiä meni siputteluksi.

Lataus purkautui liian aikaisin

Viime kesänä Erin edusti Suomea sekä 17-vuotiaiden EM-kilpailuissa Unkarin Győrissä että tyttöjen Suomi-Ruotsi-ottelussa Tampereella.

Győrissä juoksin aidat, mutta jäin alkueriin. Se oli ensimmäinen arvokisastarttini. Lähdin täysillä. Veto loppui 300 metrin jälkeen, Erin kertoo.

Alkukesä meni aika yksipuolisesti kisarajan alitusta metsästäessä. Siinä oikeastaan meni paras lataus, kun kisoihin pääsy sinänsä oli jo niin mahtava juttu. Lonkan koukistajalihaskin vielä vaivasi ja sai aikaan parin viikon kisatauon juuri pahaan aikaan.

Erin oli viime kesänä ensimmäistä kertaa mukana myös Kalevan kisoissa.

Alisuoritin sielläkin. Jäin alkueriin, vaikka finaaliin olisi kaiken järjen mukaan pitänyt päästä.

Mutta Ruotsi-ottelussa, missä Erin juoksi sileän ratakiekroksen, hän oli hienosti toinen. Erin juoksi maaoittelussa myös 4x400 metrin viestissä.

Sekunti pois

Ikäluokan Suomen mestaruuksien lisäksi Erinin tulevan kesän iso tavoite on päästä aitoimaan heinäkuussa Ruotsissa kilpailuviin alle 20-vuotiaiden EM-kisoihin.

– Meitä on periaatteessa viisi tai kuusi tyttöä, jotka voisivat kisarajan (60,40) alittaa. Kolme pääsee kisoihin.

Erinin on siis puristettava heinäkuun alkuun mennessä ennätyksestään pois sekunti.

– Jos kaikki menee hyvin, se on täysin realistista. Eikä minulle tällä kertaa riitä osallistuminen. Haluan ihan oikeasti menestyä niissä kisoissa.

Kuluvan kuun 25. päivä Erin lähtee pariiksi viikoksi Anne Suorannan valmennusryhmäläisten kanssa Teneriffaan leireilemään.

– Aika pian sen jälkeen pitää kilpakautta jo aloitella, sanoo Erin, joka aikoo jatkaa mahdollisuuksien mukaan myös moniottelukisoihin osallistumista.

Vaihto urheilulukioon

Ensi syksynä Erin Karjalahden panostus urheiluun kasvaa entisestään. Toisen lukiovuoden jälkeen hän jättää nykyisen opinajonsa Martinlaakson lukion ja siirtyy Mäkelänrinteen urheilulukioon suorittamaan kaksi viimeistä lukiovuottaan.

– Sen myötä saan säännöllisen aamuvalmennuksen ja muutenkin nostettua urheilumistani entistä korkeammalle tasolle.

Vuoden lopulla Erin tulee jo ajokortti-ikäiseksi, jonka myötä sukkulointi kodin, koulun ja Liikuntamylyn tai Eläintarhan välillä puolestaan helpottuu.

Marcus Kytölälläkin EM-kisalippu kiikarissa

Toukokuun lopulla 18 vuotta täyttävällä **Marcus Kytölällä** on nyt takanaan puolisoitoista vuotta Nurmijärven Yleisurheilun väreissä.

– Kaikki asiat ovat sujuneet juuri kuten olin toivonutkin, Hyvinkään Seudun Urheilijoita aiemmin edustanut ja yhä Hyvinkäällä asuva Marcus sanoo. Harjoittelu tapahtuu edelleen pääasiassa kotikaupungissa, ja Marcusta valmentaa yhä hänen isänsä **Markku Kytölä**, seiväshyppyn lajivalmentajana on **Teemu Vääräniemi**.

Mutta Nurmijärven Yleisurheilu tukee harjoitteluaan taloudellisesti enemmän. Sen ansiosta on ollut helpompaa, korostaa Marcus. Viime kesäkauden parhaana saavutuksestaan hän pitää 17-vuotiaiden EM-kisojen tuloksiaan rikkomista ja pääsyä Győrissä pidettyihin kisoihin.

Takareisiongelmien jälkeen se oli huippujuttu. Kahdeksas sija seiväshypyssä ensimmäisissä Kalevan kisoissani oli myös tyydyttävä saavutus.

Tuo kahdeksas sija tuli tuloksella 470. Hänen ennätyksensä on 501. Se on kesältä 2017.

Mennyt talviharjoittelukausi sujui Marcukselta vastoinkäymisittä.

– Hallikisat päätimme yhteistuumin jättää väliin ja keskittyä kesän tärkeimpiin koitoksiin. On parempi tehdä pitkä treenikausi ja vahvistaa heikkouksia, Marcus järkeilee.



Marcus Kytölä tähtää alle 20-vuotiaiden MM-kisojen 10-otteluun.

Tervettä itsevarmuutta

Ruotsissa heinäkuun loppupuolella kilpailtavat 19-vuotiaiden (2000 ja 2001 syntyneiden) EM-kisat on merkitty Marcuksenkin kalenteriin suurin kirjaimin. Erin Karjalahden tavoin Marcus edustaa Boråsissa nuorempaa vuosiluokkaa.

Marcus on vastikään leireillyt etelässä muutaman muun ottelijan kanssa parin viikon pätkän, ja edessä on vielä huhtitoukokuun vaihteen molemmin puolin samanmoinen rupeama. EM-kisoihin hän tähtää nimenomaan ottelijana.

– Siinä minulla on paremmat mahdollisuudet päästä Suomen joukkueeseen kuin seiväshypyssä.

Marcus ei ole vielä tehnyt yhtään täyttä 10-ottelua.

– Pari vuotta sitten tein hallissa 7-ottelussa ikäluokkani Suomen ennätyksen. Sen jälkeen en ole otellut.

Seiväs ja pituus ovat Marcuksen vahvimmat lajit.

– Sen jälkeen ehkä pikamatkat. Keihäs ja 1500 metriä ovat minulle hankalimmat, hän myöntää.

EM-kisojen 10-otteluun valitaan Suomesta kaksi edustajaa plus yksi varamies.

– Ykkösenä pyrin mukaan pääsemään. Minua vuoden vanhemman, ähtäriläisen **Juuso Toivosen**, kanssa tulee olemaan kova kisa. Muita varteenotettavia en katso olevan, Marcus sanoo terveellä itsevarmuudella.

Yrityskertoja ei hukattavissa

Juuso Toivonen rikkoi viime kesänä nuorten MM-kisoissa 7000 pisteen rajan, joten Marcuksella on ainakin kova kirittäjä kisarajan, 7100 pisteen, saavuttamisessa. 10-ottelu vain on niin rankkaa leikkiä, ettei yrityskertoja ole käytännössä monta.

– Toukokuun puolivälin jälkeen tai kesäkuun alussa on suunnitelmassa tehdä yksi hyvä ottelu, Marcus kertoo.

– Jos ei siinä mene raja rikki, pitää yrittää uudelleen. Yhden kortin varaan ei missään tapauksessa kannata jättää, mutta toisaalta kahta kisaa enempää ei ennen EM-kisoja voi tehdä, hän korostaa.

– Aikainen rajanrikkominen antaisi sitä paitsi mahdollisuu-

den puolentoista kuukauden kunnolliselle harjoitusjaksolle ennen kisoja.

Äitinsä **Svea Kytölän** viroilaistaustan myötä Marcuksella on kaksoiskansalaisuus, ja hän on isosiskonsa – NYU:ta niin ikään edustavan **Maria Kytölän** – kanssa usein käynyt kisaamassa Virossa, missä otteijataso on perinteisesti korkea ja laaja. Rakveren kisa kesä-heinäkuun vaihteessa onkin varteenotettava vaihtoehto, mikäli kisaraja on vielä siinä vaiheessa Marcukselta rikkomatta.

Kaksi karpästä yhdellä iskulla

Marcus käy Hyvinkään Sveitsin lukiota neljän vuoden aikataululla nyt toista vuottaan.

– Rehtori ymmärtää huippu-urheilijoiden tarpeet, joten ongelmia koulunkäynnin ja urheilamisen välillä ei ole, kiittelee pian täysi-ikäiseksi tuleva Marcus. Ajokortti on tuloillaan. Ajo-opetuksen ohessa Marcus on samalla saanut henkistä valmennusta.

– Perhetutullamme **Kimmo Jokisella**, Suomen kaikkien aikojen menestyneimmällä parapöytätennispelaajalla, on ajo-opetuslupa. Jokinen on myös mentaalivalmentaja. Siinä on sitten lyöty kaksi karpästä yhdellä iskulla. Joskus ajotunnit ovat tosin päässeet vähän venähtämään, Marcus naureskelee.

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

Kotihiuskeidas Johanna
Myös kotikäynnit
KOTISIIVOUSPALVELUT
SEKÄ AVUSTAVAT PALVELUT ESIM. KAUPASSAKÄYNTI YM.

Puh. 040 520 8995
Metsäkyläntie 68, Klaukkala

K Rauta
KORPISAARI
KLAUKKALA NURMIJÄRVI
Ojakkalantie 2, 01900 Nurmijärvi
Avoinna ma-pe 8-18, la 9-14. P. 09 855 3670
Yrittäjätie 10, 01800 Klaukkala
Avoinna ma-pe 7-19, la 9-16 P. 09 3484 7700

RAKKAUDESTA OMAAN KUNTAAN

Paikallinen energiayhtiö
NURMIJÄRVEN SÄHKÖ

Apteekki auttaa, kun sattuu ja tapahtuu!

120 v. Venäjärohdos
SEITSEMÄN VELJEKSEN APTEEKKI
AVOINNA JOKA PÄIVÄ
Mahlamäentie 2, 01900 Nurmijärvi
Puh 09 2504 085
www.seitsemanveljesta.fi, www.lääkekaappisi.fi



Café Muru Oy

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

nord stock

Pinnoite- ja
sisustusmateriaalien
maahantuonti ja
tukkukauppa.

www.nordstock.fi

Nurmijärvi

Monitoimirengas Ky

www.monitoimirengas.fi

○○○○

- Rengasmyynti- ja asennus
- Autojen käsinpesut

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

Rakennus Trowe Oy

RAPPAUSURAKOINTI

Peräkylä Jarmo
puh. 0400 850 913

www.rakennustrowe.fi



NURMIJÄRVI

Tarvitsetko tonttia tai toimitiloja? Onko yritykselläsi kehittämistarpeita?

Ota yhteyttä elinkeinotoimeen tai tutustu tarjontaamme:

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

Oletko perustamassa yritystä tai tarvitsetko apua yrityksesi liiketoiminnan kehittämiseen?

- apua yrityksen perustamiseen ja sen kehittämiseen saat Keski-Uudenmaan Kehittämiskeskus Keukelta, puh. 050 341 3210 tai keuke@keuke.fi

- työkaluja rekrytointiin ja osaamisen kehittämiseen saat Uudenmaan TE-palveluista, puh. 0295 040 002



Nurmijärvi
on
ilmiö



KLAUKKALAN
FYSIOTERAPIA

Klaukkalan fysioterapia Oy
Klaukkalanatie 63, 01800 Klaukkala

Liikunnan, toimintakyvyn ja kivunhoidon ammattilaiset



Ajanvaraus: www.klafy.fi

Puh. 09 879 4660, soitathan mielellään klo.12-13
tai lähetä tekstiviesti tai jätä soittopyyntö numeroon:
050-4090881 tai info@klafy.fi

Mentaalivalmennus on matka itsen

Mentaalinen vahvuus näkyy urheilijan kykyä onnistua ja saada itsestään ulos potentiaalin juuri oikeaan aikaan. Mutta yhtä lailla se näkyy itsenäisten valintojen tekemisessä ja kykyä levätä. Systemaattinen mentaalivalmennus tuottaa tulosta, kun se sisällytetään osaksi muuta harjoittelua.

Keudassa on talven ajan kerran kuussa harjoitellut Hannu Rinnekarin kokoama monikariporukka mentaalivalmentaja Johanna Konttilan johdolla. Puoli vuotta kestävä projekti päättyi kisakauden alla. Tapaamisia on ollut kerran kuussa. Valmennusryhmässä on ollut yksitoista heittäjää neljästä urheiluseurasta. Myös vanhemmat ja huoltojoukot ovat olleet mukana kartuttamassa omia taitojaan.

– Urheilijat ovat päässeet hyvin vauhtiin. Palaute on ollut hyvää. Harjoituksissa on ollut rento meno. Kisakautta ajatellen ajankohta projektille on ollut poikkeuksellisen ideaali, sanoo Johanna Konttila Zermatt Oy:stä.

– Kokemukseni tosin on, että aina on sopiva ikä ja aika aloittaa mentaalivalmennus. Ihminen oppii niin kauan kuin hän haluaa, Konttila jatkaa.

Konttila valmentaa sekä joukkueita että yksilöurheilijoita. Lajikirjo on laaja. Yhteistyö Rinnekarin kanssa on hänelle tuttua Inga Linnan valmennuksen tiimoilta 2015 ja 2016.

Kasvumatka itsen

Mentaalivalmennus on laaja kokonaisuus. Vain murto-osa valmennuksesta keskittyy kilpailujännityksen tai epäonnistumisten käsittelyyn.

– Se on kasvumatka itsen. Siinä kehitetään ajattelua, oppimista, havainnointia ja muistia sekä myös sisäistä puhetta, joka ohjaa alitajuisesti koko ajan. Palkintona on itsetunnon kehittyminen ja kyky kohdata erilaisia tilanteita elämässä, Konttila summaa.

Mentaalisen vahvuuden harjoitteluun pätee sama periaate kuin minkä tahansa uuden taidon opetteluun. Avaintekijä on systemaattinen harjoittelu ja sitoutuminen asiaan, mikä vaatii sisäistä motivaatiota. Menetelmät vaihtelevat. – Keskustelen urheilijoiden kanssa ja annan tehtäviä. Etenemme tietyllä logiikalla, ja valmennus integroidaan arkeen. Valmennusmenetelmien tehossa on yllättävän suuria eroja, Konttila sanoo.

Aika usein törmää puheeseen, että urheilijan pitäisi venyä tai ylittää itsensä menestyäkseen.

– Toivotaan tuuria ja sitä kuuluisaa pöljää päivää. Moien kylvää epävarmuutta, sillä rivien välissä viestitään, ettei realistisia mahdollisuuksia ole. Se voi jäädä alitajuntaan kaikumaan. Valmentajilla ja huoltojou-



Zermattin asiantuntijat Teija Piirto (vas.), Johanna Konttila ja Nina Talermo. Koilla on myös vastuu siitä, mitä he sanovat. Lähipiiri on urheilijan mentaalivalmentaja numero yksi, Konttila perustelee valmennuksen ulottamista valmentajiin ja taustajoukkoihin.

Ruotsalainen meno

Mentaalivalmentajaksi Konttila on pätevöitynyt 2-vuotisessa koulutuksessa, jonka juuret juontavat länsinaapurin. Pohjakoulutukseltaan hän on kasvatustieteiden maisteri. Valmennuksen pariin hänet kannusti Stig Wiklund, useiden ruotsalaisten arvokisajäsen ja olympiamitalistien mentaalivalmentaja.

– Olin utelias. Halusin selvittää, miten ruotsalaiset osaavat kääntää tiukat paikat eduksi. Nyt tiedän, mihin se perustuu, Konttila hymyilee. Saksassa asuneena hän seuraa aktiivisesti keskieurooppalaista mentaalivalmennusta. Loppusuoralla ovat kliinisen hypnoterapeutin opinnot Lontooseen.

Myös Zermattin urheilijat ovat saavuttaneet menestystä kotimaassa ja kansainvälisesti.

– Menestystä on tosin arvioitava aina urheilijan itsensä asettamasta tavoitteesta vasten. Mitalit ovat seurausta onnistumisesta. Ylipäänsä tässä on kyse taidoista, joista on hyötyä kaikilla elämänalueilla. Treeniryhmäläiset



Hannu Rinnekarin kokoamassa valmennusryhmässä on yksitoista heittäjää neljästä eri seurasta. Heittäjistä seitsemän on NYU:sta. Takana vas. Hannu Rinnekar, Oskari Kaarila, Matias Ketomäki, Santtu Kotamäki, Kimi Rinnekar ja Mikko Huhta. Edessä vas. Aatu Kangasniemi, Petra Pikkarainen (Riihimäen Kisko), Nea Hirvonen (Riihimäen Kisko), mentaalivalmentaja Johanna Konttila, Emmi Malo (Lopen Urheilijat) ja Elisa Huhta. Kuvasta puuttuu Emilia Rapinoja (Veikkolan Veikot). Kuva: Ari Ketomäki

voivat soveltaa täällä käytyjä asioita esimerkiksi kouluhommiinsa, Konttila toteaa.

Huomio turvallisuuteen ja tukeen

Kolme vuotta sitten perustettu Zermatt laajeni vuodenvaihteessa. Tiimissä on nyt urheiluturvallisuuden ja tukiprosessin asiantuntijat.

– Urheilijalla ei ole kaikkeen sellaiseen vaikutusvaltaa, mikä vaikuttaa hänen onnistumiseensa. Monessa lajissa on turvallisuusriskejä, joita ei tiedosteta tai niistä ei välitetä. Turvattomuus luo pelkoja ja vie pohjan onnistumiselta. Kyse on myös vastuullisesta toiminnasta, Konttila selventää.

Mikäli urheilija on loukkaantumisen tai jonkun muun synn vuoksi sivussa, on huolehdittava siitä, ettei hän jää yksin ja etäänny yhteisöstään.

– Sillä on vaikutusta toipumiseen ja paluuseen. Meillä on valmis malli, jonka lajit ja seurat voivat ottaa helposti käyttöönsä, Konttila kertoo.

Toisenlainen työelämävalmennus

Mentaalivalmennuksen ohella Zermatt toteuttaa erilaisia työelämän ja hyvinvoinnin valmennuksia. – Aivot ovat aivot, oli kyseessä asiantuntija tai urheilija. Muutos on jatkuva olotila, ja sen kanssa on osattava elää. Työelämän kiivas tahti näkyy stressin ja työuupumuksen lisääntymisenä. Se on valtava kansantaloudellinen riski.

– Työelämässä on paljon samoja elementtejä kuin urheilussa. Karsimista, takapakkeja ja kisan pitkittymistä. On osattava loistaa h-hetkellä. Eripituiset projektit puolestaan vaativat pitkä- ja lyhytkestoista keskittymiskykyä samaan tapaan kuin mikä tahansa urheilusuoritus, Konttila kiteyttää lopuksi.

Raskaan kaluston renkaat!

Ruusurengas Oy

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



NURMIJÄRVI



TILAA LIKKUA

KUNNIAKIERROS 21.5.2019

Kunniakierros on 200 paikallisen urheiluseuran ja Suomen Urheiluiliiton yhteinen liikunta- ja varainhankintaprojekti. Kunniakierroksen tuotosta lähes 85 % käytetään lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen. Vuoden 2018 keräystuotto oli lähes 700 000 euroa.

Nurmijärven Kunniakierrostapahtuman järjestää Nurmijärven Yleisurheilu tiistaina 21.5.2019 Klaukkalan urheilukentällä klo 18.00 – 20.00.

Kunniakierroksen perusidea: Kunniakierrokseen osallistuva henkilö hankkii itselleen ainakin yhden, mutta mieluiten useamman tukijan, jotka lupautuvat maksamaan haluamansa tukisumman. Yksittäisen tukisumman tulee olla vähintään 15 euroa. Tuen voi antaa joko kertamaksuna tai kierrosmaksuna juostujen kierrosten mukaan, esimerkiksi 2 euroa/kierros. Tukisummat laskutetaan tapahtuman jälkeen joko sähköpostitse tai mobiilisovelluksen avulla.

Kunniakierrokseen saavat osallistua kaikki halukkaat henkilöt. Tukijoina voivat olla yksittäiset henkilöt, yritykset tai yhteisöt.



Viime vuoden Kunniakierrostapahtumallaan Nurmijärven Yleisurheilu keräsi taas noin 20 000 euroa. Tukijoita oli lähes 300.

Nyt kaikki mukaan: lapset, nuoret, aikuiset urheilijat sekä valmentajat ja vanhemmat!

Seura pyrkii hankkimaan tänäkin vuonna muutamien tarratukijain, jotka ovat kaikkien yhteistukijain, jolloin kuka tahansa voi osallistua tapahtumaan myös ilman tukilistan täyttämistä. Keräyslistoja jaetaan kevään urheilukouluissa, mutta niitä on jaossa myös tapahtumapaikalla 21.5.

Illan ohjelma:

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 mahdollisuus muutaman kierroksen jälkeen siirtyä ohjattuun urheilukouluun ja lajikokeiluun tai jatkaa urheilukentän kiertämistä kunniakierroksen tahtiin

Klo 19.45

Klo 19.45-20.00

Kunniakierroksen päätöslaukaus
Tilaisuuden loppuosuus, yllätyspalkinto osallistujille

Nurmijärven Yleisurheilu on asettanut omaksi keräystavoitteekseen 25 000 €, jolloin keräyksen tuotosta seuralle tulee 75 % eli lähes 19 000 euroa. Viime vuonna Nurmijärven Yleisurheilu keräsi yli 23 000 €. Nurmijärven Yleisurheilu käyttää Kunniakierroksen keräystuoton nuorten urheilijoiden valmennus-, leiri- ja kilpailutoiminnan kuluihin kattamiseen.

Keräyslistoja voi keväällä noutaa ja palauttaa urheilukouluun sekä harjoitusten vetäjille. Keräyslistoja saa myös soittamalla Lauri Laineelle 040 335 5501 tai pyytämällä sähköpostitse lauri.laine74@gmail.com.

Keräyslistat palautetaan viimeistään juoksupaikalle 21.5.2019 Klaukkalan urheilukentällä. Juoksutapahtumaan on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

Lisätietoja myös:
<http://www.nurmijarvenyleisurheilu.fi>

Harjoitusryhmä muiden lajien harrastajille

Kesän aikana järjestetään monipuolista harjoittelua urheilijoille, joiden päälaaji on jokin muu kuin yleisurheilu. Harjoitukset ovat ominaisuuspainotteisia, pääpainopiste on koordinaatioissa ja juoksuvedoissa. Erilaiset loikat ja kuula/kuntopalloheitot kuuluvat myös sisältöön.

Sisältö: Koordinaatiot, lihaskunto, loikat, kuulaheitot, juoksuvedot

Ajankohta: 6.5.-31.8.2019

Paikka: Klaukkalan yleisurheilukenttä

Harjoitukset: tiistaisin 17.30-19.30, torstaisin 17.30-19.00 (satunnaisesti maanantaisin 17.30-19.00)

2005-2003-syntyneille tytöille ja pojille

Ryhmäkoko: max 20 urheilijaa

Hinta: 150 euroa (ei sisällä lisenssiä ja vakuutusta)

Lisenssi 30 euroa ja vakuutus 20 euroa on mahdollista ottaa ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautumiset seuran nettisivujen kautta 5.5. mennessä
Vastuuvetäjä: nuorisovalmentaja Ari Ketomäki, p.040 500 9312

Noname toimittaa seura-asut



Nurmijärven Yleisurheilun virallisten kilpailu- ja verryttelyasujen toimittaja on Noname.

Asuja toimitetaan etukäteistilausten perusteella.

Asujen toimitusaika on 6-8 viikkoa.

Jos sinulla on kysyttävää, niin ole yhteydessä Maarit Vaittiseen, puh 040 703 8828 tai maarit.vaittinen@op.fi

Asianajotoimisto Pulkkanen Oy

Lakiasiat ja oikeudenkäynnit
vankalla käytännön kokemuksella

Toimistomme palvelee Nurmijärvellä ja Espoossa osoitteissa

Klaukkala
Kiikkaistenkuja 19
01800 Klaukkala
toimisto@lakipulkkannen.fi
www.lakipulkkannen.fi

Espoon Tapiola
Kimmeltie 3
02110 Espoo
toimisto@lakipulkkannen.fi
www.lakipulkkannen.fi

Petri Pulkkanen
Asianajaja, Oikeustieteen lisensiaatti
gsm 050 317 2344
petri.pulkkanen@lakipulkkannen.fi



Nurmijärven Yleisurheilu
tarjoaa tulevana kesänä

SPORTTI-kesäleirit

€-12-vuotiaille lapsille.
Harjulan koululla
viikolla 23 ja 24

Hinta NYU:n jäseniltä
100€/viikko
180€/2 viikkoa
ei jäseniltä
120€/viikko
200€/2 viikkoa

Hinta sisältää:
lämpimän lounaan,
välipalan,
vakuutuksen,
leiridiplomin ja
ohjaajan.

Tule iloiseen seuraan yhdessä liikkumaan...
SPORTTI-leirillä liikutaan yhdessä eri lajien parissa ja leikitään mukavien ohjaajien kanssa! Päivän aikana leirillä tarjotaan lämmin lounas ja välipala sekä rentoudutaan ja nautitaan kesästä joka päivä klo 9-15.

Ilmoittaudu mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: 040-5636864 www.nyu.fi

Kilpailukutsu

32. HIPPO -kisoihin

tiistaina 28.5.2019 klo 17:30 Klaukkalan urheilukentällä Kuntotie 3



Sarjat ja lajit:

- Tytöt ja pojat 2015, 2014 ja 2013 syntyneet: 40 m ja pituus
- Tytöt ja pojat 2012 ja 2011 synt: 40 m ja pallonheitto
- Tytöt ja pojat 2010 synt: 40 m ja kuula
- Tytöt ja pojat 2009 synt: 60 m ja kuula

Sarjat ovat erikseen tytöille ja pojille sekä erikseen kullekin syntymävuodelle. Osallistua voi joko yhteen tai kahteen lajiin. Vuonna 2016 tai myöhemmin syntyneet toivotamme tervetulleeksi tulevana vuosina.

Ilmoittautuminen

Pe 24.5. klo 18:00 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 OP Keski-Uusimaa ja Nurmijärven Yleisurheilu.

Lisää Hippo-kisatietoa osoitteesta
www.nurmijarvenyleisurheilu.fi

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

OP Keski-Uusimaa



KORSISAARI

**Serlachius -museot,
lauantaina 18.5.**

Lähde mukaan Mänttään
tutustumaan Serlachius-
museoihin ja kokemaan
elämyksellinen rooliopastus Gustaf-
museossa ja valmistamaan käsin
paperia.

Pääsemme myös nauttimaan
Matthew Day Jacksonin näyttelyn
avajaispäivä tunnelmasta Gösta-
museossa.

Matkan hintaan sisältyy
kuljetukset, opastukset,
sisäänpääsyt ja ruokailut

Osta heti:
korsisaari.fi

myynti@korsisaari.fi
(09) 8789 9050

87^{hlö}



Klaukkalan Ajoneuvokatsastus Oy

Kotimainen yksityinen hyvän palvelun asema



- Henkilö- ja pakettiautot drive-in 39 € tai **ajanvarauksella 35 €** + päästömittaukset.
- Raskas kalusto ajanvarauksella
- Palvelemme myös rekisteröinti- ja vakuutusasioissa

Tervetuloa!

Järvihaantie 6 Klaukkala p. 050-560 0910
Avoinna: ma-pe 8-17

www.klaukkalanajoneuvokatsastus.fi



Rw42dB



*Ruusulinna
urheilijat
tanssittaa*



TANSSIVA
Ruusulinna

Aspinniituntie 80, Nurmijärvi p. 0400-867976

**Neuvottelutilat ja
puhelinhuoneet
suoraan
vakiomallistosta.**

Kysy tarjous:
asiakaspalvelu@hslgroup.fi

HSL
GROUP

HSL Group Oy
Myllypurontie 11
18600 Myllyoja
Puhelin 010 277 6500
asiakaspalvelu@hslgroup.fi

hslgroup.fi

Nurmijärven Yleisurheilu
tarjoaa tulevana kesänä



**Ilmoittaudu
mukaan!**

Laadukasta
Yleisurheilukoulu
toimintaa 6-12-vuotiaille
6.5. alkaen
Klaukkalassa ja Kirkonkylällä
Aikataulut ja ryhmät: www.nyu.fi

Yhteinen kauden aloitus:
Yleisurheiluviikonloppu
Märkiössä 3.-5.5.
Tule mukaan iloiseen
porukkaan!

Viikkokisat

HIPPOKISAT
28.5.

Kilparyhmä
-toiminta

**SPORTTI-
kesäleirit**
viikolla 23 ja 24
Farjussa

Lisätietoa ja ilmoittautumiset: 040-5636864 www.nyu.fi