



KUNTO- PIRKKALAINEN

Jäsenlehti 2020



Kunto-Pirkat ry 2020



Johtokunta ja jaostot

puheenjohtaja	Tapani Nippala	040 032 0785	tapani.nippala(at)gmail.com
varapuheenjohtaja	Tapio Lindroos	050 077 3023	tapio.lindroos(at)kotikone.fi
sihteeri	Riitta Lehtonen	050 595 0964	rhlehtonen(at)gmail.com
taloudenhoitaja	Paula Helpiölä	040 753 9011	pauliina.liina(at)gmail.com
Muut varsinaiset jäsenet	Aino Berg	040 770 6697	aino.berg(at)live.fi
	Kari Hyssi	040 581 4410	kari.hyssi(at)gmail.com
	Sanna Hillberg	041 544 9429	sanna.hillberg(at)outlook.com
	Reijo Kauppila	040 511 6578	reijo.kauppila(at)elisanet.fi

Johtokunnan henkilökohtaiset varajäsenet

Riitta	Anne Haanpää	040 567 7007	anne.haanpaa(at)gmail.om
Paula	Anja Rovio	040 752 2733	rovioanja@gmail.com
Aino	Jukka Vuolle	040 083 8661	vuollejukka@gmail.com
Sanna	Ritva Patomäki	040 754 8640	ritvapatomaki@gmail.com
Reijo	Kauko Höysniemi	045 130 6973	kauko.hoysniemi(at)gmail.com
Kari	Pertti Nousiainen	050 089 5595	perttikalevi.nousiainen@gmail.com

Hiihtojaosto: pj Aino Berg, Jaana Kuittinen, Jukka Vuolle Pekka Forss, Anja Rovio

Kuntoilujaosto: pj Anne Haanpää, Jouni Koskela Tapio Lindroos, Tapani Nippala

Luistelujaosto: yhteyshenkilö Irma Saarinen (logoirma(at)gmail.com)

Yleisurheilujaosto: pj Tapio Lindroos, Kauko Höysniemi, Sanna Hillberg, Esko Ahonen, Pertti Nousiainen, Kari Hyssi, Reijo Kauppila, Ritva Patomäki ja Johanna Kankaanpää.

Jäsenasiat/uudet jäsenet: Paula Helpiölä Myös yhteystietomuutokset!

Tiedotusvastaavat: Sanna Hillberg (tiedotus kotisivuilla) ja Anne Haanpää (Facebook)

Ilmoittautumiset SM- kilpailuihin: ota yhteyttä kyseisen jaoston vetäjään, jos ei muuta infoa saatavilla.

Kunto-Pirkkojen ehdokkaat SAUL:n valiokuntaan 2020: Aino Berg ja Pertti Nousiainen (kilpailuvaliokunta), Sanna Hillberg (tiedotusvaliokunta)

Kunto-Pirkkojen edustaja Tampereen seuraparlamentissa vuonna 2020: Tapio Lindroos.

www.kuntopirkat.fi

Puheenjohtajan tervehdys

*Mukavaa ja liikunnallista Kunto-Pirkkojen
40- vuotis juhlavuotta meille kaikille!*

Vuosi vierähtää nopeasti, senhän varsinkin kaikki puuhak-
kaat tietävät. Vuoden 2019 aikana saimme kokea monia
muistiin jääviä tapahtumia kukin tahollamme, mutta erityi-
sellä lämmöllä ja mieleenpainuvimpina muistelemme usein
niitä tapahtumia, joissa olimme mukana kuntopirkkalaisina
YHDESSÄ.



Vuoden aikana seuramme järjesti varsin monet SM- tason kilpailut, joiden eteen moni kuntopirkkalainen teki vah-
van talkootyöpanoksen; kahdet SM- hiihdot Kaupissa, SM- viestijuoksut Kangasalla, SM- rullahiihdot Nokialla ja
SM-polkujuoksut Kaupissa. Voimme sanoa, että järjestimme tapahtumat menestyksekkäästi, koska saamamme
palaute järjestelyistä on ollut vuolaan positiivista; Kunto-Pirkat osaa hommansa kisajärjestäjänä.

SAUL:n yleisurheilun SM- hallikilpailut, todennäköisesti SM- hiihdot ja Maantiejuoksu 10km ovat järjestämisvas-
tuun kannalta vuoden 2020 päätapauksiamme. Ne toimivatkin seurallamme sopivina virikkeinä kohti heinäkuu-
ta 2021, jolloin Kunto-Pirkat yhdessä Tampereen Pyrinnön kanssa järjestävät aikuisyleisurheilun EM- kisat pää-
kilpailupaikkana Ratinan stadion. Itse kisatapahtumasta ja siihen liittyvistä järjestelyistä löytyy kaikille halukkaille
mielenkiintoisia tehtäviä. Vapaaehtoisia tullaan varmasti etsimään, joten on hyvä pitää silmät-korvat auki, jos olet
kiinnostunut tulemaan mukaan tapahtuman toteutukseen.

Niin kuin monessa muussakin seurassa, haasteeksi Kunto-Pirkoissakin muodostuu tehtävien kasaantuminen muu-
tamien harvojen henkilöiden harteille. Tavoitteenamme onkin löytää jäsenistöstämme uusia innokkaita toimijoita
eri tapahtumiemme järjestelytehtäviin. Seuraa tapahtumakalenteriamme kotisivuillamme ja ilmoittaudu vapaaeh-
toiseksi takakannen yhteyshenkilöllemme. Yleensä lopulta sangen mukavia ja leppoisia puuhia, kunhan vaan saa
itsensä liikkeelle.

Tavoitteenamme on myös lisätä seuramme medianäkyvyyttä aikuisurheilun mahtiseurana ja uusien jäsenien
houkuttelemiseksi mukaan sekä järjestää vuoden aikana säännöllisiä ohjattuja harjoitusmahdollisuuksia jäsenis-
töllemme. Lisätietoa saat näistä, kun tarkkailet seuramme tapahtumia.

Erikoiskiitos tänä vuonna niille Voionmaan koulutuskeskuksen journalistiikan opiskelijoille, jotka ovat auttaneet
meitä seuramme historiikin ja haastattelujen osalta lehdessämme.

Terveisin,

Tapani Nippala, puheenjohtaja

Kunto-Pirkat 40-vuotta



Kunto-Pirkat täyttävät tänä vuonna kunnioitettavat 40 vuotta.

Tämän kunniaksi seura tarjoaa jäsenilleen ilmaisen aikamatkan vuosien taakse.

28.3.1980 Ratinan stadionin kahvilassa kävi kuhina. Paikalle oli kerääntynyt 43 veteraanuurheilusta kiinnostunutta. Nämä perustajajäsenet loivat nykyisen Suomen Aikuisurheiluliiton johtavan seuran – Kunto-Pirkat, joka tosin tunnettiin ensimmäisen toimintavuotensa aikana paremmin nimellä Iki-Pirkat. Tässä neljänkymmenen vuoden aikana kiinnostuneiden määrä on lähes 10-kertaistunut.

Kunto-Pirkat tunnetaan kilpailujen järjestäjänä kuten myös menestyksekkäinä kilpailijoina. Seuran ensimmäiset 20 vuotta ovatkin jääneet monen mieleen voittoa: yli 1200 suomenmestaruutta, 166 pohjoismaiden mestaruutta, 52 Euroopan mestaruutta ja 42 maailmanmestaruutta. Vuosi toisensa perään Kunto-Pirkat voittivat parhaan veteraaniseuran kiertopalkinnon.

Seuran ensimmäisenä puheenjohtajana toimi Erkki Juvonen. Hänen jälkeensä 19 vuotta puheenjohtajana toimi Bruuno Silekoski. Hänet mielletään edelleen Kunto-Pirkkojen peruskallioksi. 2000-luvun alusta puheenjohtajan lenkkareihin hyppäsivät kukin vuorollaan Reima Lindroos, Raimo Haanpää ja Tapio Lindroos. Seuraa haluttiin kehittää entisestään ja lisätä erityisesti yhteenkuuluvuuden tunnetta veteraanien kesellä. Heräsi myös keskustelu jäsenlehden julkaisemisesta. Kuinka ollakaan vuoden 2001 tammikuussa ilmestyi ensimmäinen numero. Lehden kannessa koreili monelle jo entuudestaan tuttu nimi: KUNTO-PIRKKALAINEN.

Menestys oli ollut erinomaista vuodesta toiseen ja siitä konkreettisin todiste oli hyvät sijoitukset eri osa-alueilla. Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana Kunto-Pirkat saivat myös uusia kisalajeja. Vuoden 2007 uudet tulokkaat olivat rullailut ja sprinttihilhdot. Seuraavat kolme vuotta olivat seuralle toinen toistaan menestyksekkäämmät. Kunto-Pirkat olivat parhaita naisten pisteissä myös yhteispisteissä vuosina 2007 ja 2008. Tästä kunnianosoituksena seura sai kiertopalkintona tunnetun ja himoitun naisten Veteraanimallan ja yhteiskilpailun Veteraanimallan. Vuosi 2008 oli

erinomainen erityisesti Valto Mäkelälle, joka valittiin SVUL:n vuoden urheilijaksi. Lisäksi Mäkelä sai kunnia-kaan kutsun Linnan itsenäisyyspäivän juhliin. Samana vuonna Kunto-Pirkat saivat myös ensimmäisenä seurana Kunnon Seura sinetin / kunniakirjan toiminnastaan. Vuosi 2009 oli edeltäjiänsä parempi. Eniten kiinnityksiä saaneena seurana Kunto-Pirkat saivat kiertopalkintona olleen Veteraanimallan pysyvästi palkintokaappiinsa.

Vuonna 2010 seura täytti jälleen pyöreitä. Juhlavuoden kunniaksi järjestettiin paljon tapahtumia, tärkeimpinä SM-hiihdot ja kesän SM-yleisurheilukilpailut. Seura voitti 25.-kerran Veteraanimallan yhteispisteissä. Seura palkittiin myös ensimmäisenä seurana ”vuoden Urheiluteko” -palkinnolla. Jouko Nikulan 3-loikan kultamitali jäi monen mieleen kovan luokan suorituksena.

Kolmenkymmenen ikävuoden jälkeen seura jatkoi voitokasta toimintaansa. Seura uudisti verkkosivunsa vuonna 2013. Vuonna 2015 Tapio Lindroos astui syrjään puheenjohtajan paikalta 11 vuoden jälkeen. Tilalle nousi Hannu Kaskinen. Samana vuonna Aatos Sainio valittiin Vuoden miesurheilijaksi Suomen aikuisurheiluliiton toimesta. Tästäkin suurempi kunnia Sainiolle oli saada kutsu itsenäisyyspäivän vastaanotolle. Vaikka puheenjohtaja vaihtui tiuhaa tahtia Merja-Leena Valtoseen, seuraavana vuonna Kauko Höysniemeen ja vuonna 2018 Tapani Nippalaan, voitot pysyivät menestyksekkäinä. Kunto-Pirkat anastivat itselleen vuosi vuodelta Veteraanimallan. Vuoteen 2018 mennessä seura on haalinut itselleen 32 Voittomallaa 38:sta, satoja mitaleita kisoista ja sitäkin enemmän yhteishenkeä.

Urheilun jalo aate on säilynyt Kuntopirkkojen seuran toiminnassa jo neljän vuosikymmenen ajan. Tulevaisuus näyttää menneisyyttäkin kirkkaammalta. Kunto-Pirkkojen menestyksen salaisuus on yksikertainen. Salaisuus on se sama voima, joka sai Lasse Vireninkin nousemaan ylös ja jatkamaan matkaansa: sisu.

Siitä on Suomen Kuntopirkat tehty.

SISU JA HINKU: Motivoituminen aikuisurheiluun

Mikä saa ihmisen puskemaan läpi vesi- ja räntäsateen ja talvella kiipeämään mäkiä ylös jäisiä latuja pitkin kohti maalia? Mikä on se voima, joka saa ottamaan meistä irti jopa kaiken aina uupumukseen saakka? Se on motivoituminen. Motivaatio on sisäisiä voimavaroja virittävä ja ohjaava prosessi. Se aktivoi energiaa liikkeelle ja ohjaa toimintojamme.

Hyvä motivaatio pitää yllä liikuntaa ja urheiluharrastusta. Nuoruusvuosien jälkeen urheileminen saattaa vaikuttaa haastavalta. Työ- ja perhe-elämä vie suunnattomasti aikaa ja itsensä kehittäminen omalla alallaan jne. Toisaalta liikunta- tai kuntoharrastus voi antaa valtavasti voimavaroja jokapäiväiseen elämään. Monille aikuisurheilun harrastaminen on vakiintunut tapa ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Seuraavassa esitän muutamia virikkeitä motivaation ylläpitämiseen tehostamiseen aikuisurheilussa. Ensimmäinen askel on kiinnostuminen liikunnasta ja oman kunnon ylläpitämisestä. Sitä varten on varattava aikaa ensimmäisessä vaiheessa muutama tunti viikossa. Harjoittelu kaksi- kolme kertaa viikossa antaa hyviä tuloksia ja kannustaa jatkamaan. Ajan käyttäminen kuntoiluun on hyvä nähdä investointina terveyteen ja omien voimien tehostamiseen. Alussa vaanii vaara harrastuksen keskeyttämiseen jollakin verukkeella. Motivaatio voi hajaantua muihin puuhiin, harrastuksiin tai työhön. Siksi ajan investointia kuntoiluun ja urheiluun täytyy vaalia. Kehno sää ja ajanpuute eivät ole esteenä säännölliseen kuntoiluharrastukseen. Ajan voi organisoida ja säähän kuin säähän löytyy sopiva pukeutuminen. Kuntoilulajejakin voi vaihdella sään

ja mielihalujen mukaan. Joskus on tarpeellista valita jokin sisäharrastuslaji esim. kuntosali.

Motivaatiota parantaa tavoitteiden asettaminen. Energia suuntautuu tavoitteiden mukaisesti. On hyvä huomata, että fyysiseen harjoitukseen ja toimintaan liittyy myös henkinen, psyykinen osuus. Osatavoitteiden hahmottaminen ja niiden saavuttaminen luo pohjaa motivaation vahvistumiselle. Kuntourheilu on monin tavoin palkitsevaa. Fyysinen kunto kohoaa, onnistumisia ta-



voitteissa, tulokset paranevat, mahdolliset ylimääräiset kilot poistuvat jne. Tämä johtaa kohti saavutusmotivaatiota, tasoa, jossa hän kokee itsensä onnistuneena kilpailijana, mikä lisää itseluottamusta. Tätä vahvistaa kilpailuissa onnistuminen ja saadut palkinnot. Kilpailuissa menestyminen kehittää ja ylläpitää hyvää motivaatiota.

Kuntourheilussa sosiaalinen aspekti on tärkeä. Monet ovat mukana urheiluseuroissa siksi, että siellä on mielenkiintoista ja hauskaa yhdessä

toisten kanssa. Kavereiden kannustava merkitys varsinkin aloittelevalla urheilijalla on ensiarvoisen tärkeä. Järjestöissä mukana olo antaa pohjaa arvioida omia suorituksiaan alueellisella ja valtakunnallisella tasolla. Onnistuminen vaativissa kisoissa nostaa motivaation uudelle tasolle.

Korkeinta motivaation astetta edustaa sisäistynyt motivaatio. Monet huippu-urheilijat lausunnoissaan korostavat sitä, että he nauttivat suorituksista ja kilpailusta. He tekevät sitä, koska he tietävät, että se tekee heille hyvää ja vie heitä eteenpäin harrastuksessaan. Niinpä juoksijat vaativan ja hiki- sen urakan jälkeenkin voivat sanoa: "Minä nautin tänään juosta kovaa." Tällaiset lausunnot osoittavat sen, että urheilija on siirtynyt sisäisen motivaation tasolle. Tällöin ulkoiset palkinnot eivät ole määrääviä ohjavia tekijöitä, vaan oma sisäinen halu toimia. Tavoite urheilussa on sisäistynyt siten, että hän kokee urheilutoiminnalla olevan henkilökohtainen positiivinen merkitys. Sanat sisäisen hinku ja sisu kuvaavat hänen tilaansa altistua kovaan harjoitukseen tai kilpailuun. Se edustaa raudanlujaa tahtoa menestyä ja ottaa irti itsestä sen mikä on mahdollista.

Sisua ja hinkua toivottaen!

Reijo

Kunto-Pirkkalaiset äänessä



Juhlavuotemme kunniaksi poimimme haastatteluun muutamia kuntopirkkalaisia. Halusimme kuulla jäseniämme, jotka kukin edustavat seuraamme hieman eri näkökulmista. Lyhyen tarinansa suhteestaan liikuntaan ja Kunto-Pirkkoihin saivat kerrottavakseen pitkän linjan urheilija-hiihtäjä, nuori juoksija, seuran perustajajäsen ja kokenut kisatoimitsija.

PEKKA FORSS

76-vuotias Pekka Forss on liikkunut aina. Aikoinaan urheilupaikkojen ylläpitäjänä työskennellessään hän harrasti koko ajan liikuntaa, nuorena myös kilpaili juoksussa. Parikymmentä vuotta sitten kilpalajiksi vaihtui hiihto, jossa Forss on saanut kymmeniä SM-mitaleja. Parhaimmaksi urheilumuistokseen hän nostaa Vuokatissa vuonna 2016 saadun viestin MM-kullan.

Kunto-Pirkkoja Forss kehuu hyvin toimivaksi seuraksi. Hän tuli mukaan toimintaan kymmenisen vuotta sitten aikuisurheiluliiton kautta ja toimii hiihtojaostossa.

Forss painottaa urheilussa turvallisuutta.

-Voittajan saa veteraanikisoissa ratkaistua ilman liian hurjia mäkiäkin, hän naurahtaa.

Forss kertoo kilpailun antavan hänelle kipinän ympärivuotiseen liikumiseen. Lumettomana kautena hän ylläpitää kuntoa pyöräilemällä, kävelemällä sauvojen kanssa ja ilman sekä rullasuksihiihtäen. Aikoinaan vanhainkodin vahtimestarin työssä Forss kertoo ymmärtäneensä, kuinka iso merkitys omasta kunosta huolehtimisella on.



ANNI LAPPELA



Kuva: Mika Perkiömäki

30-vuotias juoksija Anni Lappela on seuran kuopusia. Hän on ollut mukana toiminnassa vuoden 2019 alusta. Lappela keskittyy pitkään matkoihin, mutta on ensimmäisenä kilpavuotenaan osallistunut eri pituisille matkoille kaikissa juoksulajien halli- ja kesäkisoissa SM-polkujuoksua lukuunottamatta. Kunto-Pirkkoihin Lappelan toi kumppani, joka on pitkän linjan maratoonari. Lappela on otettu seurassa lämpimästi vastaan. Hänestä on ilo päästä juoksemaan samoissa kisoissa jopa maajoukkutasoisten kilpailijoiden kanssa. Kova taso motivoi Lappelaa. Hän treenaa mielellään

yksin tai kumppanin kanssa, mutta nauttii kisojen tarjoamasta sosiaalisesta puolesta. Mieleenpainunut kisamuisto on Kyötikkälän SM-viesteistä, jossa juostiin kaatosateessa salamoiden välkkeessä. Toinen erityinen muisto liittyy 10 kilometrin matkaan Paavo Nurmen Stadionilla. Juoksu sujui paremmin kuin Lappela osasi odottaa ja toi pronssisen mitalin. Treeneistä mieleen on jäänyt sateessa juostu Cooperin testi kesken autoreissun. Yli 80-vuotiaiden sarjan naiset ovat Lappelan idoleita ja hän juoksisi mielellään joku päivä tuossa sarjassa.

RAIMO JÄRVINEN

Raimo Järvinen on 73-vuotias eläkeläinen, joka on toiminut Kunto-Pirkoissa toimitsijana jo noin 12 vuoden ajan. Juoksija Taisto Pietilä houkutteli Järvisen mukaan toimintaan. Järvinen on ollut vaihtelevissa tehtävissä toimien esimerkiksi mita- ja kellomiehenä sekä kaikenlaisessa talkootyössä. Sähköisen ajanottojärjestelmän häiriön hetkellä on kellomiehen tehtävä ratkaisevassa roolissa. Matkan varrella mukaan on tarttunut paljon hyviä kavereita ympäri Suomen. Järvinen kertoo tapaavansa kisoissa samoja urheilijoita vuodesta toiseen ja yhteishenki koko tiimillä on erittäin

hyvä. Erityisen mieleenpainuvia tapahtumamuistoja on paljon, mutta Raimo nostaa esiin esimerkiksi Suomi-Ruotsi -ottelun Ratinassa elokuussa 2018 sekä Jukolan viestit vuoden 2019 keväältä. Jukolan pienessä kunnassa valtava määrä yleisöä ja urheilijoita teki Järviseen ison vaikutuksen. Järvinen on myös itse urheillut nuorena eri lajeissa yleisurheilun, hiihdon ja painin parissa. Mieleenpainuneita urheilijoita Järvisellä on seuran parista paljon, joista yhtenä hän mainitsee jo edesmenneen menestyneen veteraaniurheilijan Aatos Sainion.



JOHANNES JONOV

Johannes Jonov syntyi 1928. Hän on ollut töissä ortotoksiseurakunnan vahtimestarina sekä kaksikielisyytensä ansiosta rajatulkkina.

1980 Jonov oli perustamassa Kunto-Pirkkoja ja on ollut toiminnassa mukana alusta asti. Hän toimi pitkään seuran sihteerinä, jossa mm järjesti kisoja.

Jonovin päälaji oli maraton, niitä hän on juossut tasan sata. Näistä ja

lyhyempien matkojen juoksuista ja kävelyistä hänelle on kertynyt kymmenittäin Suomenmestaruusmitaleja sekä yksilö- että joukkuekisoista. Jonov muistelee, että aikoinaan Kunto-Pirkoilta lähti kisoihin parikymmentä maratoonaria yhteiskuljetuksella ja reissut olivat mukavia.

Jonovin maratonajat olivat noin kolmen tunnin pintaan. Sadannen maratoninsa Jonov juoksi 74-vuoti-

aana vuonna 2002.

Nykyisin Jonov on mukana politiikassa ja järjestämässä vuosittain Pärekopan heiton MM-kisoja. Hän myös hoitaa yhä Kuntopirkkojen jäsenten vuosittaiset syntymäpäivämuistamiset. Jonov on saanut urheilun eteen tekemästään työstä monenlaisia tunnustuksia.

TUISKUHIHTO

Kunto-Pirkat järjesti Aikuisurheiluliiton viime talven perinteisen hiihtotavan Suomenmestaruushiihdot Tampereen Kaupissa 2.-3.2.2019. Sprintissä ja parisprintissä kilpailtiin lauantaina 2.2. ja pitkä matka oli ohjelmassa sunnuntaina 3.2. Kumpanakin kilpailupäivänä oli lumisateinen pakkassää ja sunnuntaina myös tuuli navakasti eli oli oikea tuiskukeli.

Lauantaina lumisade ei haitannut kovinkaan paljon kilometrin pituisella ja pääosin metsän suojaan vedetyllä ladulla käytyjä sprinttikilpailuja. Olin tyytyväinen omiin suorituksiini, sillä saavutin tasatyöntämällä ilma pitoja jaetun sprinttivoiton yli 60-vuotiaiden sarjassani ja selvän voiton parisprintin yli 45-vuotiaiden sarjassa yhdessä Marko Leppämäen kanssa.

Sääennuste sunnuntaille toteutui valitettavan hyvin. Lunta oli satanut pitkin yötä ja tuuli oli tehnyt kunnon kinoksia. Omalta osaltani jo kilpailuihin menomatka oli ikimuistoinen. Autoni oli laturin rikkoontumisen takia korjaamolla ja jouduin tekemään kilpailumatkan TKL:n nyssellä. Siirryin kotoani Ruotulassa lähimmälle pysäkillä suksipussin, varusterinkan ja monokassin kanssa. Nysse tuli ajoissa ja menomatkan keskussairaalan pysäkillä sujui rattoisasti Ruotulaan juuri muutaneen nuoren rouvan kanssa Ruotulasta ja hiihdosta jutellen.

Siirtyminen sairaalan pysäkillä kantamuksien kanssa kilpailupaikalle kävi hyvästä alkuverryttelystä. Lumisade onneksi heikkeni jonkin verran pitkän matkan kilpailun alkuun mennessä. Kilpailu käytiin noin 4,4 kilometrin ladulla, joka kierrettiin yli 60-vuotiaiden sarjani 30 kilometrin kilpailussa kuusi kertaa. Kokonaismatka oli näin ollen muutaman kilometrin alimitainen, mutta päivän olosuhteissa aivan riittävän pitkä.

Latu oli ajettu noin tunti ennen kilpailua, joten umpihankiihtoa ei sentään tarvinnut harrastaa. Lähdin tähänkin kilpailuun tasatyöntösuksilla, kun minulla ei ole muita varsinaisia perinteisen suksia. Tiesin jo ennen lähtöä, että jossain vaiheessa alkaa vatsalihaksissa tuntua, kun joutuu työntämään kaikki ylämäet lyhyellä sauvalla. Olin kyllä luottavainen kilpailun onnistumisen suhteen, sillä sukset tuntuivat luistavan hyvin. Tiesin

myös energian riittävän hyvin, sillä olin edellisen talven tapaan värvännyt aikamiespoikani juottomieheksi tutulle paikalle mäen päälle jalkapallokentän pohjoispuolelle.

Arpa oli ollut minulle suosiollinen, sillä lähdin puolitosta minuuttia etukäteen kovimman kilpakumppanini Tapio Niemisen perään. Pääsinkin jo ensimmäisen kierroksen lopulla näköyhteyden päähän Tapsasta. Sain vauhtini pidettyä hyvänä ja ylämäetkin nousivat tasatyönnöllä yllättävän hyvin. Pitkä nousu Näsijärven suunnasta kohti Tuomikalliota oli kyllä vaativa, kun pienillä sommilla varustetut sauvani upposivat syvälle pehmeään lumeen. Haarakäynnille en heittänyt tässä-kään kilpailussa kertaakaan.

Olin saavuttanut Tapsaa koko ajan ja olin viimeiselle kierrokselle lähtiessä jo niin lähellä, että annoin välimatkan kasvaa ja keskityin pitämään hiihtoni rentona, etteivät krampit pääsisi yllättämään. Tässä onnistuinkin, vaikka vatsalihakset kovilla olivatkin. Viikonlopun kolmas kultamitali tuli ajalla 1.36. Neljäs kultamitali tuli, kun Kunto-Pirkat voitti 45-vuotiaiden sarjan joukkueella, jossa hiihtivät lisäksi Marko Leppämäki ja Mika Tahvanainen.

Vaativien olosuhteiden takia moni ilmoittautunut ei lähtenyt sunnuntaina matkaan ja matkaan lähteneistäkin jotkut keskeyttivät. Kisajärjestelyt onnistuivat tuiskusta huolimatta hyvin.

Vajaa kaksi kuukautta tuiskukisan jälkeen 23.-24.3. hiihdettiin Kaupissa vapaan hiihtotavan SM-kilpailut, joiden aikaan lämpötila oli selvästi plussalla ja vesi litisi paikoin latu-uralla.

TÄHTIÄ JA TÄHTIHETKIÄ: Kesäkisoissa 2019

Kuntopirkkalaisia osallistui lukuisiin kesäkisoihin ympäri Suomea. Tässä muutamia SAUL:n organisaatioon kuuluvia kisoja, joissa kilpaili yhdistyksemme jäseniä.



Kuvassa Rauha Ervalahti työntää kuulaa voittolukemiin.



Maantiekymppi kisattiin Ristiinassa. Seppo Kykkänen voitti oman sarjansa ja oli mukana voittoisassa joukkueessa. Kuvassa Seppo Kykkänen, Leo Ukkonen ja Jari Leppimäki.

Keväällä ensimmäinen juoksukisa oli puolimaraton, joka pidettiin Helsingissä. Seppo Kykkänen oli ikäsarjan M60 voittaja ja Jaakko Rouhiainen sarjansa 2. Janakkalassa juostiin maastokilpailu. Seppo Kykkänen ja Sinikka Salo olivat kolmansia.

Viestikilpailut olivat ikimuistettavat: Ukkonen paukui, salamat iskivät ja rakeita satoi kentän valkoiseksi. Kuntopirkkalaisten menestys oli huima. Kahdeksan joukkuetta selvisi sarjansa voittajaksi. Lukuisa määrä saatiin hopeaa ja pronssia.

Yleisurheilun sm-kisat pidettiin kuuluisalla Paavo Nurmen stadionilla Turussa. Kuntopirkkalaisia kilpailijoita on noin bussillinen mukana. Kovia tuloksi tehtiin sekä juoksulajeissa että muissa yleisurheilulajeissa.

Lämpimät onnittelut vielä kaikille kisoihin osallistuneille!



Kisojen ilon ja voiman lähteenä oli kisakahvila. Kuvassa Kirsti Karjalainen, Aino Berg ja Irma Rantamaa.



Yhdistyksemme järjestämä SM- polkujuoksukisa pidettiin Kaupin vaihtelevissa maastoissa.

Normimiehen normikisat SM- moniottelussa



Elämäni ensimmäinen moniottelu Eläintarhassa on nyt kisattu. Tuntemukset kokonaisuudesta ovat jälkikäteen hyvät. Olin niin normaali kisaaja muiden joukossa, että se teki minusta osin erityisen. Kymmenottelu oli ollut kauan haaveena. Siltikin pitkään pohdin, voinko mennä kisoihin, jossa vuosia lajeja harjoitelleet kilpakumppanit loistavat taidoillaan.

Fyysinen lihaskunto minulla on hyvä, testeissä 22 vuotiaan tasolla. Urheilut oli vuoden osalta jäänyt juoksulenkkeihin ja punttiin akillesjänteen vaurion vuoksi. Ajattelin kuntouduttuani, että hyvällä lihaskunnolla saattaisin pärjätä kisan läpi. Haaveilin, että voittoon riittää lihaskunto ja rohkeus.

Osin aatokseni olivat oikeita, mutta vain yhden prosentin verran. Voitin ainakin itseni, siihen ne lihakset riittivät. Tekniikka, tai sen puute oli kompastukseni lähes kaikissa lajeissa. Siihen se voimakkaan ei kyllä yhtään auttanut. Isompi apu oli kilpakumppaneiden antamista neuvoista. Niitä tulikin paljon ja osan jopa omaksuin.

Omat tuntemukset

Sileät juoksut olivat lajeja, johon olin 100m ja 400m aiemmin tehnyt tuloksia. Kaikki muut olivat kilpata-solla uutta tai lähes uutta. Kisaajia M55-sarjassa oli vain kaksi. Mitalipaineet olivat siten turhia. Rennosti, omalla tyylillä oli motto. Siltikin tuli varmaan yritettyä liikaa ja tekniikan puutteessa voima kohdistui useimmiten väärään kohtaan. Taustalla olikin ajatus, että kylmiltään vaan kisaan. En kuitenkaan kerkeäisi omaksumaan kaikkia lajeja itse kisaan. Enkä kerkeä varmaan elämäni aikaan niin tekemään.

Mutta siltikin päällimmäisenä kisoista on hieno tunne. Kaikista lajeista tuli tulokset. Jokaisesta lajista opin myös jotain uutta. Yleisfiilis oli ja myös jäi reilusti positiivisen puolelle. Yleensä pitkät odottelut kisoissa tympii, nyt en antanut senkään häiritä. Ohjelma oli toisena päivänä yli 2h myöhässä. Opin siis siinä samalla myös aimo annoksen kisamalttia. Järjestäjille osin kiitos siitä. Ensimmäisen päivän aikana askeleita mittariin kertyi 21km lämmittelyinä. Kyllä siellä väliin silti oli kylmä olosuhde.

Muiden näkemysten oheen

Lajipoimintoina seipään tekniikkani herätti kisaveljissä erityistä hilpeyttä. Suoritustani verrattiin pellehyppyihin ja hienoihin akrobaattisiin suorituksiin. Sain myös videonpätjän hypyistäni mukaani ja kyllä ne naurattavat jokaisen katselukerran jälkeen aina uudestaan. Sen verran jäi seipästä ja vain 210m ylityksestä hampaankoloon, että ehkä sitä lajia kohtaan syntyi kipinää. Joku tarkkasilmäinen lupasi pienellä reenillä 60-70 cm lisää. Eihän hypyistä oikein voi ylpeä olla, mutta en kyllä oikeen osaa niitä hävetäkään. Toinen laji, jossa voisin kehittyä, oli kiekko. Kolmas pituus. Neljäs...Tärkein huomioni on, että harjoitteluinto säilyi ja jopa lisääntyi kisojen jälkeen

Tulokset Virpi Hannuksela keräsi 3944 pistettä ja oli kokonaiskilpailussa viides ja oman sarjansa voittaja. Toni Ryyänen kasasi 2978 pistettä ja oli kokonaiskilpailussa 27. Omassa sarjassaan viides. Omat pisteeni 5076, jolla olin kaikkien kisaajien joukossa 13 ja varma hopia omassa sarjassa.

Välineistä viis...?

Keijo (*nimi muutettu*) oli nuorena innokas liikkaja. Pelasi pallopelejä seurassa ja kentän lähellä kun asui, kävi juoksu- ja hiihtokisoissakin. Perheessä teki tiukkaa rahan kanssa, joten tossuja ja muita välineitä etsittiin äidin kanssa kaupan halpakkoreista ja käytettyinä sukulaisilta. Mitäpä niitä uutena ostamaan, kalliita olivat ja hienosti huonommillaakin tuntui pärjäävän kavereita vastaan kisaillessa.

Jossakin vaiheessa aikuistumisen kynnyksellä Keijon liikunta jäi muiden kiinnostusten jalkoihin. Vaatimattomista oloista ponnahtanut "Kepa" pääsi nuorena aikuisena mukaan liike-elämään, rahaa kertyi

mukavasti tilille ja mukavasti sitä kuluikin. Mukavan näköisiä naisystäviäkin ilmestyi aina sopivasti mukaan kuvioihin. Keijolla oli elämässä vauhti päällä.

Elämä tuntui kulkevan rataa työtä, työtä ja enemmän työtä. Vapaa-ajan täytti tv:n katselu ja ravintolaelämä vertaistensa seurassa. Ulkoisesti kaikki näytti hyvältä, mutta sisimmässään Keijo tunsi elämän kulkevan jotenkin väärään suuntaan ja sen henkisesti tukevan rakkaan puolison lisäksi elämästä puuttui jotakin... Mutta mitä, sitä Keijo ei vielä osannut itselleen selittää.

Päivänä eräänä Keijon katse naukiutui sanomalehden Kunto-Pirkoista kertovaan artikkeliin. Samalla ajatus hänestä menestyvänä ja hieman ihailtunakin urheilijana valtasi mielen. "Kepa" alkoi etsiä lisää tietoa tämän kiinnostavalta näyttävän seuran toiminnasta; voisiko hän, vajaa nelikymppinen, vielä alkaa

oikein urheilijaksi. Kyllä! Siltä nyt vahvasti näytti ja tuntui. Eikun ilmoittautumaan tämän maineikkaan seuran jäseneksi.

Keijo hurahti aikuisurheiluun heti täysillä. Alitajunta syötti mielikuvia menneisyydestä, jossa hän ehti maaliin ensimmäisten joukossa, voitti kaksinkamppailuja eri lajeissa. Kerta-pari kuntosalia, muutama pikku lenkki ja siitä homma taas lähtisi entiseen malliin. Armeijaan lähtiessä ostetut lenkkarit löytyivät kellarikopista. Ilmoittautuminen ensimmäiseen kilpailuun. Kaikki oli valmista.

Jännitys hiipi t-paitaan pukeutuneeseen Keijoon kisapaikalla. Katse hakeutui tuon tuosta kilpaveljien huipuilla näyttäviin piikkareihin ja sitten omiin lenkkareihin. Ei hätää, Keijo oli tottunut pärjäämään huonommillaakin. Mutta pian tulokset kertoi totuuden: Keijo jäi sarjassaan viimeiseksi ja syynkin hän löysi lähes miettimättä; ilman piikkareita ja seuran kilpa- ja ulkoiluasua ei voinut voittaa. Ja oliko juoksu sitenkään hänen glooriaa tuova lajin-



Samalla ajatus hänestä menestyvänä ja hieman ihailtunakin urheilijana valtasi mielen.



RAJATTU ERÄ SK-KISASUKSIA!

ETUKUPONKI

Tarjoukset voimassa tällä kupongilla 1.2.2020 asti.

Rossignol X-IUM SK Premium
499 €

Peltonen Supra X
399 €

Hionta+uunitus + hf-voitelu
39 €

• VÄLINEET • VOITELUT • HIONNAT

Elovainiontie 18, 33470 YLÖJÄRVI, puh. 050 56 88 570, www.jsport.fi

sa? Ainakin kerran vielä hän päätti kokeilla menestystä juoksussa, mutta sitä ennen siihen täytyi hankkia puuttuvat varusteet. Etenkin piikkarit ja heti parhaat, mitä rahalla saa. Lopputulos vaan ei muuttunut: tulolistalla Kepan nimi koreili viimeisenä. Ehkä olinkin parempi hiihtäjänä, hän muisteli.

Seurasi ilmoittautuminen Pirkan hiihtoon, ja saman tien JSportiin hakemaan täysi setti ja sieltä mukanaan kalleimmat sukset, jollaisiin Niskasén livo Urheiluruudussa pruukaa nojailla. Mieleistä pipaa ei Keijolle kaupasta löytynyt, mutta nettikaupasta löytyi Norjan maajoukkueen kilpapiipo. JSportista sillä rahalla olisi saanut viisi pipoa, mutta tv:stä tuttu päähine nostaisi itsetuntoa

lähtöviivalla ja muutenkin se tuntui istuvan tulevan mestarin päähän. Voitelu huippusuksiin oli sisällynyt kauppaan, mutta viikko ennen kisaa oli toisessa urheiluliikkeessä tarjolla voiteluvinkkejä. Keijo tarkkaili alkuun takarivistä voidefirman edustajan eläväistä näytöstä ja varoituksia vaihtuvista keleistä. Taisivat ostaessa tehdä suksiini vain perusvoitelun, Keijo mietti, hivuttautui eturiviin, painoi voitelutekniikkaa mieleensä ja osti edustajan suosituksesta mukaan voitelutarvikkeita kolminumeroisella summalla.

Hiihtokilometrejä ei paljon ollut tapahtumapäivään mennessä. Kaupassa tehdyn pitovoitelun päälle Kepa oli silitysraudalla lämmitellyt erinäisiä kerroksia uudesta voidear-

senaalistaan.

Ei jaksanut loppuun Keijo, ei. "Ei näitä nykytalvien kelejä kykene kukaan ennakoimaan", tokaisi hän Vatulán juottopisteellä suksia jalasta riisuessaan, ja kilautti kaverinsa hakemaan hänet kotiin...

Luovuttaa Keijo ei uudella urheilu-urallaan kuitenkaan halunnut. Pitää vain löytää se oma laji, ja se ei ollut kumpikaan hänen nyt kokeilemistään. Pari seuraavaakaan lajia eivät vielä tuottaneet toivottua tulosta. Niiden parissa hikoillessaan mieleen oli kuitenkin tullut ajatus, että pitäisikö sittenkin alkaa oikeasti reenaamaan...ja välineistä viis! ■

Hanki oma seura-asusi!

Seuran logolla ja väreillä varustettuja takkeja (64 €) ja paitoja (36 €) saatavilla toimistolta. Asutiedustelut: Tapio Lindroos p. 0500 773 023
Asuihin sopivat housut **-10 %** alennuksella Noname-verkkokaupasta <https://webshop.nonamesport.com/fi/>
Käytä alennukseen koodia: 100121



WIGREN
LIHAVALMISTETEHDAK

Laatua vuodesta 1917

Kesä- ja talvikisojen tunnelmia 2019



Kuvat: Sanna Hillberg

UKK INSTITUUTTI / LIKKUMISEN SUOSITUKSET UUDISTUVAT:

Kaikki liike kannattaa

UKK-instituutin uudistama aikuisten liikkumisen suositus huomioi myös kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen sekä riittävän unen merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille. Muiden ikäryhmien ja soveltavien liikkumisen suositusten päivitystyö jatkuu vuoden 2020 aikana.

UKK-instituutti julkaisi lokakuussa 2019 uudistetun liikkumisen suosituksen työikäiselle väestölle eli 18–64-vuotiaille. Suosituksen ydinsisältö on säilynyt ennallaan: aikuisille suositellaan sydämen sykettä kohottavaa reipasta liikkumista vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi, jolloin suositeltava liikkumisen määrä on ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Reipasta ja rasittavaa liikkumista voi myös yhdistää.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi suosituksen mukaan harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa. Suositus nostaa esiin myös yhdistelmäharjoittelun: yhdellä liikumiskerralla voidaan harjoittaa useita suorituskyvyn osa-alueita eli kestävyyttä, lihaskuntoa ja liikehallintaa. Tällaisia liikuntalajeja ovat esimerkiksi tanssi, golf ja hiihto. Yhdistelmäharjoituksiin lasketaan myös lumenluonti ja muut rasittavat pihatytöt sekä metsässä liikkuminen.

Terveyshyötyjä jo muutaman minuutin liikkumishetkestä

Uusina sisältöinä suosituksessa ovat kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja riittävä uni. Kevyellä liikuskelulla on terveyshyötyjä etenkin vähän liikkuville: verensokeri- ja rasva-arvot parantuvat, verenkierto vilkastuu sekä lihakset ja nivelet vetreytyvät. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä päivittäin, ja mitä useammin, sen parempi. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen merkitys palautumisessa on suuri.

Liikuskelun, paikallaanolon pilkkomisen sekä unen lisäämisen ohella suosituksessa on toinenkin merkittävä muutos. Uudistetusta suosituksesta on poistettu vaatimus vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumisjaksoista, sillä jo pari minuuttia liikettä kerrallaan edistää terveyttä. Saadun palautteen



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

perusteella suositus onkin aiempaa armollisempi ja huomioi lisäksi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden.

Suosituksien päivitys jatkuu vuonna 2020, perustana kansainvälinen tutkimustyö

Uudistetun aikuisten liikkumisen suosituksen taustalla on laaja kansainvälinen tieteellinen katsaus liikkumisen terveysyhteyksistä. Yhdysvaltain terveysministeriö laati oman fyysisen aktiivisuuden suosituksensa vuonna 2018 samaisen raportin pohjalta. Lokakuussa julkaistun UKK-instituutin liikku-

misen suosituksen myötä vuodesta 2004 palvellut Liikuntapiirakka on siten leivottu historiaan.

Aikuisten Liikuntapiirakan ohella myös muut suosituserheen tuotteet päivitetään. Yli 65-vuotiaat saavat oman uuden liikkumisen suosituksensa joulukuussa 2019, ja lasten ja nuorten sekä soveltavat liikkumisen suositukset julkaistaan uudistettuina vuoden 2020 aikana. Lisäksi suosituksista tuotetaan ruotsin- ja englanninkieliset versiot. Suositusten päivitystä tehdään laajassa yhteistyössä eri alan toimijoiden sekä suositusten kohderyhmien kanssa. ■

Lisätietoa: ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus

Kuntopirkkalaisten arvokisamenestys 2019						
Suomen Aikuisurheiluliiton SM-kilpailut 2019	Kulta	Hopea	Pronssi	4-6 sija	Muut	Yht.
19.1. Vauhdittomat hypyt, Nastola	8	4	4	7	9	32
2.-3.2 (P) Hiihdot, Tampere	16	15	6	14		51
23.-24.2. Yleisurheilun hallikisat, Jyväskylä	14	19	16	28	7	84
23.-24.3. (V) Hiihdot, Tampere	11	3	6	7		27
14.4. Halli 5- ottelut, Helsinki	1	1	1	1		4
13.4. Puolimaraton, Helsinki	2	1		2		5
4.5. Maastojuoksut, Janakkala	3	1	3	4	5	16
8.6. Viestit, Kangasala	11	3	11	5		30
9.-11.8.Yleisurheilut, Turku	25	25	19	41	9	119
21.-22.9. Moniottelut, Helsinki	1	1		1		3
9.6. Maantiekävelyt, Savonlinna	1	1				2
7.9. Rullahiihdot ja-luistelut, Nokia	11	2	6	12	2	33
31.8. Maantiejuoksu 10 km, Ristiina	2	2	1	3	7	15
1.9. Heittoviisiottelu, Nastola	1	2		2	1	6
21.9. Maraton, Espoo	4	1		1	1	7
14.9. Polkujuoksu Tampere	8	7	4	12	1	32
Yhteensä:	119	88	77	140	42	466
24.-30.3. MM-hallit , Torun Puola			2	6	7	15
28.-3.8. European Master Games, Torino Italia	2					2
5.-15.9. EM-kisat , Venetsia Italia	2	2	3	3	11	21
10.11. PM-maastot, Vierumäki	1		1			2
Yhteensä:	5	2	6	9	18	40
SM- ja kansainväliset arvokilpailut yhteensä:	124	90	83	149	60	506

KUNTO-PIRKAT	RANKING 2019 NAISET			YU/PN		
nimi	sarja	ikä	laji	tulos	luokka	pisteet
1.Rauha Ervalahti	N75	75	kuula	10,5	Kv	1100
2.Inkeri Janhunen	N75	78	400 m	1.31,22	Kv	1065
3.Tiia Hautala	N45	47	pituus	5,33	Kv	1048
4.Toini Nousiainen	N65	67	halli 5-ottelu	3807 p	Kv	1009
5.Annika Viilo	N50	54	800 m	2.37,66	Kv	1006
6.Mirja Mäntylä	N70	74	vauhdit.pituus	1,95	Kv	1005
7.Tarja Kailajärvi	N60	60	200 m	32,12	M	984
8.Virpi Hannuksela	N45	47	200 m	28,01	M	968
9.Anne Vakkala	N55	59	vauhdit.3-loikka	6,5	M	963
10.Ritva Patomäki	N65	66	800 m	3.22,81	M	921
11.Eeva-Liisa Tamminen	N65	67	60 m	10,1	M	901
12.Päivi Mäkelä	N55	59	800 m	3.10,98	A	861
13.Katriina Laurila	N50	53	800 m	2.51,41	A	862
14.Sinikka Salo	N70	72	800 m	3.54,01	A	845
15.Johanna Kankaanpää	N45	45	100 m	14,81	A	839
16.Riitta Rasimus	N75	78	400 m	1.49,47	A	833
16.Marja-Leena Valtonen	N70	70	kuula	7,95	A	833
18.Tellervo Pihlajaniemi	N75	76	800 m	4.28,43	A	812
19.Irmeli Mäihäniemi	N75	75	60 m	12,25	A	810
20.Arja Virtanen	N50	51	puolimaraton	1.44,41	B	774
21.Maija Kivelä	N80	80	painonheitto	8,19	B	704
22.Seija Koivunen	N65	67	kuula	6,92	C	674
23.Irma Saarinen	N70	71	kuula	6,19	C	644
24.Terhi Halonen	N45	45	10 km	47.37	-	583
25.Jenni Lahtinen	N35	36	3000 m kävely	17.14,0	-	537
26.Satu Palmroth	N35	36	puolimaraton	1.40,35	-	533
27.Anja Pohjola	N60	61	100 m	20,11	-	523
28.Johanna Korpi	N30	33	3000 m kävely	17.01,21	-	509
29.Anni Lappela	N30	30	10 km	42.17,07	-	427
30.Riitta Lehtonen	N55	57	kuula	6,88	-	409

KUNTO-PIRKAT						
Ranking 2019 MIEHET			YU/PN			
nimi	sarja	ikä	laji	tulos	luokka	pisteet
1.Rauno Möttönen	M65	68	vauhdit pituus	2,71	Kv	1082
2.Jouko Nikula	M65	65	vauhdit pituus	2,73	Kv	1058
3.Seppo Kykkänen	M60	61	puolimaraton	1.23,44	Kv	1019
4.Tapani Leppälä	M65	69	vauhdit korkeus	1,30	M	980
5.Taisto Pietilä	M70	71	200 m	30,13	M	973
6.Jaakko Nieminen	M85	88	100 m	18,57	M	958
7.Heikki Lahtinen	M70	72	10 km kävely	1.02,24	M	946
8.Kalevi Kytölä	M65	67	vauhdit korkeus	1,30	M	940
9.Hannu Kortelainen	M65	68	keihäs	42,07	M	939
10.Ahti Finning	M70	71	800 m	2.47,86	M	929
10.Pasi Peura	M60	61	keihäs	48,47	M	929
12.Seppo Taivassalo	M65	69	seiväs	2,70	M	921
13.Jari Lindberg	M55	59	kiekko	38,88	M	914
13.Reino Sainio	M70	70	kiekko	39,55	M	914
15.Jari Leppimäki	M55	57	1500 m	4.56,32	M	911
16.Hannu Koljonen	M70	72	kuula	12,10	M	900
17.Risto Salonen	M55	57	60 m	8,18	A	899
18.Jaakko Rouhiainen	M70	70	puolimaraton	1.41,44	A	898
19.Lauri Vuohelainen	M65	69	seiväs	2,50	A	888
20.Leo Ukkonen	M60	63	10 km	40,57	A	885
21.J-P Hirsimäki	M50	54	moukari	44,87	A	878
22.Erkki Raskinen	M70	72	vauhdit pituus	2,34	A	873
23.Reijo Kälvi	M65	68	keihäs	39,05	A	872
23.Hannu Puttonen	M55	59	60 m	8,39	A	872
25.Usko Jokinen	M75	79	kuula	10,40	A	870
26.Heikki Lahtinen	M70	72	3000 m kävely	18.11,16	A	869
27.Mika Rantanen	M50	50	maraton	2.50,16	A	867
28.Osmo Koivisto	M65	66	korkeus	1,40	A	858
29.Markku Huikkola	M65	67	100 m	14,67	A	851
30.Erkki Ylikoski	M65	69	puolimaraton	1.39,44	A	843
31.Ensio Lehtonen	M60	67	puolimaraton	1.42,05	A	823
32.Juhani Kortelahti	M65	69	puolimaraton	1.46,22	A	822
32.Jorma Ojen	M65	66	1500 m	5.39,60	A	822
34.Kai Koskinen	M45	48	400 m	59,2	A	813
35.Kari Leppänen	M70	70	keihäs	36,65	A	812
36.Pekka Kallioniemi	M65	68	60 m	9,21	A	811
37.Juha Meriläinen	M60	62	100 m	14,27	A	806
38.Veijo Miihkinen	M65	65	moukari	38,20	A	804
39.Markku Tarkkio	M70	71	kuula	11,29	B	799
40.Samuli Nurminen	M35	38	korkeus	1,80	B	796
41.Tapani Nippala	M55	59	100 m	14,13	B	780
42.Hannu Sointu	M65	66	keihäs	35,67	B	771
43.Hannu Virtanen	M50	51	puolimaraton	1.26,35	B	758
44.Pertti Nousiainen	M65	51	keihäs	35,67	B	754
45.Markku Sointu	M60	63	kuula	11,34	B	744
46.Reijo Kauppila	M75	77	800 m	3.39,56	B	738
47.Jorma Pirinen	M75	78	5000 m kävely	37.12,10	B	734
48.Esko Ahonen	M65	68	60 m	9,70	B	729
49.Arto Ahonen	M60	61	800 m	2.48,23	B	722
50.Sulo Närhi	M70	71	painonheitto	13,51	B	721
51.Reijo Murto	M70	73	seiväs	2,20	B	720
52.Jarno Maimonen	M40	44	puolimaraton	1.23,45	B	715
53.Jan-Erik Stenbäck	M60	60	60 m	9,08	B	707
54.Lasse Kaihlavirta	M45	46	800 m	2.23,48	B	702
55.O-P Laitinen	M55	59	10 km	43,29	B	700
56.Eino Järvelä	M75	79	10 km	58,24	C	696
57.Timo Koivuaho	N70	71	800 m	3.30,15	C	659
58.Mika Perkiömäki	M45	48	puolimaraton	1.29,27	C	653
59.Simo Kangastie	M65	65	vauhdit korkeus	1,15	C	650

>>

KUNTO-PIRKAT	Ranking 2019 MIEHET			YU/PN		
60.Pentti Karo	M75	78	10 km	59,14	C	646
61.Jari Järvenpää	M55	55	kuula	10,09	C	634
62.Ismo Raitanen	M45	48	1500m	5,09,69	C	622
62.Antti Tiri	M45	46	puolimaraton	1,28,37	C	622
64.Pentti Sillanpää	M75	76	100 m	19,42	-	597
64.Ilmar Rontti	M55	59	maraton	3,37,49	-	580
65.Tomi Ryyänen	M40	44	korkeus	1,48	-	567
66.Jaakko Hoppu	M80	81	keihäs	22,10	-	566
67.Asko Lehtonen	M35	35	100 m	12,93	-	558
68.Mika Videnoja	M45	47	10 km	41,38	-	527
69.Pasi Kytölä	M40	40	vauhdit pituus	41,38	-	525
70.Antti Haapaniemi	M75	78	moukari	21,36	-	491
71.Mikko Kalmakurki	M40	44	5000 m	20.17,83	-	453

**Vuoden 2019 palkitut
kauden päättäjaisissä.
Palkittujen nimet ovat
luettavissa seuramme
kotisivuilla:**

www.kuntopirkat.fi



Ideapark Lempäälä • Kesäisin Laukontori, Tampere

Koottua ja tärkeää

Kunto-Pirkkojen johtokunta toivoo, että SM-kisoissa kuntopirkkalaiset käyttäisivät seuran edustusasuja.

Näin ilmoittaudut SM-kisoihin ja maksat omavastuut kisamatkoista

Muiden seurojen järjestämät SM-kilpailut

> ILMOITTAUTUMINEN:

Jäsenet ilmoittautuvat muiden seurojen järjestämiin SM- kisoihin viimeistään kaksi (2) vuorokautta ennen viimeistä ilmoittautumispäivää seuraaville henkilöille:

yleisurheilu: Tapio Lindroos (yhteystiedot sivulla 2)

hiihto: Aino Berg (yhteystiedot sivulla 2)

luistelu: Irma Saarinen (yhteystiedot sivulla 2)

Kunto-Pirkat ilmoittaa jäsenensä ja maksaa jäsenten osanottomaksut muiden seurojen järjestämiin SM-kisoihin. Ilmoittautuminen on sitova. Seura perii ilmoittautuneelta poisjäännistä osallistumismaksun, jos poisjäännille ei ole pätevää syytä.

> OMAVASTUUT:

Seuran järjestämästä kuljetuksesta ja majoituksesta SM-kilpailuihin peritään seuraavat omavastuut:

- kuljetusmaksu 15 € (meno–paluu),
- yhden yön majoitus 25 €
- kahden yön majoitus 35 €, (majoitukset sisältävät kuljetusmaksun).

Jos seura ei järjestä SM-kilpailuihin kuljetusta tai omaan kyytiin on maantieteellinen tai aikataulullinen syy, urheilijalle voidaan maksaa 10–30 € korvaus.

Kunto-Pirkkojen järjestämät SM-kilpailut

> ILMOITTAUTUMINEN:

Kunto-Pirkkojen jäsenet ilmoittautuvat oman seuramme järjestämiin SM- kisoihin seuran nettisivujen ilmoittautumislomakkeilla itse tai jos sellaista ei ole saatavilla, seuramme jaostojen vetäjille (Yleisurheilu - Tapio Lindroos, Hiihto - Aino Berg, Luistelu - Irma Saarinen). Seuramme omilta jäseniltä ei peritä osanottomaksua.

Kuntoliikunta-tapahtumat

> ILMOITTAUTUMINEN:

Seuramme pyrkii vuoden 2020 aikana järjestämään myös kuntoliikuntatapahtumia. Ilmoittaudu niihin mielellään etukäteen Anne Haanpäälle (yhteystiedot sivulla 2), niin tiedämme, ketä ja kuinka monta osallistujaa on tulossa.

TÄRKEÄÄ!

Urheilija varmistaa SM-kisoissa osallistumisensa joko itse tai pyytää esimerkiksi joukkueenjohtajaa hoitamaan varmistamisen. Joukkueenjohtaja varmistaa viesti- ja joukkuekilpailujoukkueet.

Kiinnostusta seuratoimintaamme ja kisa- ja tapahtumajärjestelyihin?

Kunto-Pirkat järjestää tänäkin vuonna monia kilpailu- ja tapahtumia, ja meitä pyydetään jatkuvasti mukaan avustamaan myös muiden alueen seurojen tapahtumien erilaisiin järjestelytehtäviin. Kaikille löytyy varmasti sopivaa tekemistä! Samalla pääset nauttimaan kisatunnelmista ja pääset näkemään tasokkaita suorituksia.

Kisa- ja tapahtumajärjestelyihin voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi jaostojemme vetäjille tai seuran puheen-

johtajalle. Yhteystiedot löydät tämän lehden sivulta 2.

Tule toimintaamme mukaan jo tänä vuonna. Se toimii hyvänä harjoituksena vuotta 2021 ajatellen, jolloin seuramme on mukana järjestämässä Euroopan Aikuisurheiluliiton yleisurheilun EM- kisat heinäkuussa Tampereella. Silloin tekemistä tulee riittämään yllin kyllin jokaiselle halukkaalle seurassamme!



Kunto-Pirkkojen jäsenmaksu vuodelle 2020 on 30 €

Jäsenmaksu maksetaan Kunto-Pirkkojen Osuuspankin tilille **FI49 5732 2620 0560 85**. Muistathan käyttää **viitenumeroa** maksaessasi. **Maksulomake on tämän lehden välissä.**

Kesäaikana sauvamäkitreeniä

Tahmelassa Timo Pullisen vetämänä. Seuran nettisivuilta löytyy aikataulu. Talviaikana järjestämme Hiihdon iltakisoja Sääksjärven kuntoreitillä. Katso aikataulu www.kuntopirkat.fi

"Miten liityn Kunto-Pirkkoihin" - jäsenten yhteystiedot ajan tasalle

Kunto-Pirkkoihin liittyminen on helppoa. Ilmoita kiinnostuksesi jäsenrekisterinhoitajalle, Paula Helpiölä: [pauliina.liina\(at\)gmail.com](mailto:pauliina.liina(at)gmail.com) tai p. 040 753 9011.

On myös tärkeää, että jäsentemme osoitteet, sähköpostit ja puhelinnumerot ovat oikein jäsenrekisterisämme. Ilmoitathan muutokset Paulalle. Näin jäsenrekisterimme pysyy toimivana ja yhteydenpito sinuun onnistuu.

Seura tiedottaa ajankohtaisista ja virallisista asioista

Ajankohtaiset tapahtumat, kilpailu- ja kokouskutsut sekä muut viralliset ilmoitukset julkaistaan seuran kotisivuilla www.kuntopirkat.fi ja Aamulehden Seurat-palstalla. Kilpailuista seura tiedottaa myös SAUL:n kotisivujen www.saul.fi Kilpailukalenterissa ja Ikiliikkuja-lehdessä.

Kunto-Pirkat löydät myös Facebookista: www.facebook.com/kuntopirkat

