



KUNTO- PIRKKALAINEN

Jäsenlehti 2019



Toini Nousiainen oli voittamaton Eläintarhan kentällä SAUL:in SM 2018 -yleisurheilukisoissa



Johtokunta ja jaostot

puheenjohtaja	Tapani Nippala	040 032 0785	tapani.nippala(at)gmail.com
varapuheenjohtaja	Reijo Kauppila	040 511 6578	reijo.kauppila(at)elisanet.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
	Taisto Pietilä	040 515 8683	taisto.pietila(at)hotmail.com

Johtokunnan henkilökohtaiset varajäsenet

Riitta	Anne Haanpää	040 567 7007	anne.haanpaa(at)gmail.com
Paula	Tapio Lindroos	0500 773 023	tapio.lindroos(at)kotikone.fi
Aino	Jaana Kuittinen	050 517 5832	jaana.kuittinen(at)outlook.com
Sanna	Irma Rantamaa	050 910 6247	irmarantamaa(at)gmail.com
Taisto	Kauko Höysniemi	045 130 6973	kauko.hoysniemi(at)gmail.com

Yleisurheilujaosto: Reijo Kauppila (pj), Sanna Hillberg, Esko Ahonen, Taisto Pietilä, Pertti Nousiainen, Kari Hyssi ja Sinikka Salo.

Hiihtojaosto: Aino Berg (pj), Jaana Kuittinen ja Pekka Forss.

Luistelujaosto: Irma Saarinen (yhteyshenkilö), Riitta Lehtonen, Marjo Salonen ja Tellervo Pihlajaniemi.
Sähköpostit luistelujaostolle: logoirma(at)gmail.com

Kuntojaosto: Anne Haanpää (pj), Tapio Lindroos ja Jouni Koskela.

Paula Helpiölä hoitaa **jäsenrekisteriasiat**. Ilmoitathan yhteystietomuutoksesi hänelle.

SM-yleisurheilukilpailuihin ilmoittautumiset ottaa vastaan Kauko Höysniemi.

Tapio Lindroos jatkaa Suomen Aikuisurheiluliiton puheenjohtajana sekä valittiin varajäseneksi Tampereen seuraparlamenttiin vuodeksi 2019.

Puheenjohtajan tervehdys

*Mukavaa alkanutta vuotta 2019
kaikille kuntopirkkalaisille!*

Takana on taas yksi tapahtumien täyteinen liikuntavuosi, jolloin herkuteltiin hyvillä tuloksilla, harjoiteltiin yhdessä ja yksin, käytiin kilpailumatkoilla, järjestettiin seuramme vastuulle uskottuja SM- ja kansallisia kilpailuja ja kaikkea muuta mukavaa, mitä Kunto-Pirkat -yhteisömme vain voi meille tarjota.

Seuran uutena puheenjohtajana minulle tärkeitä asioita ovat uusien jäsenien löytäminen ja jo olemassa olevien jäsenien aktivointi toimintaamme. Itselleni on kuluvana vuonna tavoitteena osallistua jokaiseen seuramme järjestämään kilpailutapahtumaan sekä kilpailijana että myös toimitsijana. Miksi et sinäkin ottaisi haastetta vastaan ja tekisi samoin! Lähdetäkseni kokeilemaan kilpailemista eri lajeissa ja ota mukaan joku ystäväsi, joka ei vielä ole jäsenemme, ja tutustuta hänet kuntopirkkojen maailmaan.

Tässä kohtaa mainitaan usein menneenä vuonna menestyneiden urheilijoiden nimiä ja saavutuksia, mutta itse haluan nostaa esiin Pentti Niemisen, jonka vuosittainen pyyteeton työ Kunto-Pirkat -rankingien ylläpitäjänä ansaitsee mielestäni erikoismaininnan. Kiitos taas, Pentti, ja toivottavasti saamme nauttia rankingeistasi jatkossakin.

Seuramme on vuosittain saanut kiitosta hyvin järjestetyistä kilpailuista. Tänäkin vuonna olemme saaneet järjestettäviksemme monet aikuisurheilukilpailut. Näistä näet lisätietoa tästä lehdestä ja seuraamalla kotisivujamme. Toivon löytävämmekin näihin kilpailuihin riittävästi innokkaita järjestäjiä ja tietysti myös osanottajia. "Uutuutena" yu-jaosto järjestää tulevana kesänä harjoituskilpailuja, joissa kilpaillaan muutamassa lajissa per ilta.

Kuten aiempina vuosinakin, seuran rahatilanne tulee taas olemaan haastava. Kaikki maksaa ja kustannukset nousevat. Toivottavasti muistat maksaa kohtuuhintaisen jäsenmaksumme. Se on merkittävä osa varainkeruutamme. Tänä vuonna sinulla on lisäksi mahdollisuus voittaa se heti takaisin korkojen kera!

Pidetään kunnostamme huolta ja pysytään kuntopirkkalaisina. Ikä ja vanheneminen eivät tule yksin, hidastuminen ja kangistuminen seuraavat valitettavasti mukana. Lähdetään siis porukalla torjumaan sitä, mutta ennen kaikkea viihtymään liikunnan parissa!

Terveisin,



Tapani Nippala, puheenjohtaja



Vuoden 2018 urheilijapalkinnot



Kunto-Pirkkojen kauden päättäjäiset vietettiin perjantaina 23.11.2018 Peurankalliokeskussa nauttien riisipuuroa ja rusinakeittoa sekä kahvia tortun ja piparin kera. Päättäjäisissä seura palkitsi vuoden parhaita urheilijoita. Valintakriteereinä tällä kertaa olivat menestys kansainvälisissä kilpailuissa sekä Suomen ennätys.

Kunto-Pirkkojen arvokkain urheilupalkinto on **Kallen pytty**, jota on jaettu vuodesta 1999 alkaen. Kallen pytyn saa parhaan tuloksen palkitsemisvuonna tehnyt urheilija. Vuonna 2018 Kallen pytyllä palkittiin **Inkeri Janhunen**.

Kallen pytty

Inkeri Janhunen

MM-mitalistit:

Inkeri Janhunen
Hannu Kortesuoma
Paulus Makkonen
Toini Nousiainen

EM-mitalistit:

Ahti Finning
Rauha Ervalahti
Mirja Mäntylä
Rauno Möttönen

SM-mitalistit

Viestijoukkue: Anne
Ahvenjärvi, Päivi Mäkelä,
Jaana Pietilä-Annala ja
Annika Viilo

KALLEN-PYTYLLÄ PALKITUT URHEILIJAT

Vuosi	Saaja	Laji	Tulos	Ikä	Pisteet
1999	Esko Kolhonen	korkeus	1,20	85	1000
2000	Eino Tuomisto	100m	13,88	72	1058
2001	Jaakko Nieminen	100m	14,04	70	995
2002	Eino Tuomisto	200m	29,45	74	1049
2003	Aatos Sainio	kolmiloikka	8,88	78	1021
2004	Jaakko Nieminen	100m	14,34	71	1028
2005	Jaakko Nieminen	100m	14,59	72	1016
2006	Aatos Sainio	kolmiloikka	8,46	81	1021
2007	Aatos Sainio	kolmiloikka	8,45	82	1014
2008	Aatos Sainio	kolmiloikka	8,25	83	1013
2009	Aatos Sainio	kolmiloikka	8,20	84	1047
2010	Aatos Sainio	kolmiloikka	8,17	85	1095
2011	Aatos Sainio	kolmiloikka	7,72	86	1040
2012	Aatos Sainio	kolmiloikka	7,65	87	1048
2013	Aatos Sainio	pituus	3,25	88	993
2014	Aatos Sainio	pituus	3,35	89	1047
2015	Jouko Nikula	vauhd. pituus	2,98	61	1100
2016	Inkeri Janhunen	800 m	3.18,45	75	1147
2017	Inkeri Janhunen	800 m	3.25,23	76	1109
2018	Inkeri Janhunen	800 m	3.25,97	77	1115



Malagan satama-alue

Kirjoittaja Toini Nousiainen

Kuvat Toini Nousiainen

Yleisurheilujaosto

Kuulumiset Malagan aikuisurheilun MM-kisoista 4.–17.9.2018

Niin sitä taas kerran lähdettiin yleisurheilukisoihin, ja tällä kerralla Espanjan Andalusian aurinkoon. Matkaan lähti suomalaisia 200.

Kaikkiaan urheilijoita oli sadasta maasta, yhteensä 8187. Neljällä eri stadionilla kisailtiin kaksi viikkoa. Menestystäkin tuli Suomelle, olimme seitsemänneksi paras maa mitalitilastossa – että niin pieni maamme pärjää aikuisurheilukisoissa hienosti. Maamme-laulu soi useasti palkintojenjakoteltassa ja muitakin mitaleita tuli.

Aurinko lämmitti helteisesti, mutta oltiinhan sitä jo totuttu lämpöön, kun meilläkin täällä oli niin mahtavan lämmin kesä. Vaatteet olivat koko ajan märät, mutta ei se haitannut. Kankaisia aurinkosuojia oli kentillä ettei aurinko ihan suoraan päässyt paistamaan koko aikaa. Suuri puute oli se, että millään stadionilla ei ollut lämmintä ruokaa tarjolla.

//
*En olisi ikinä uskonut,
että se olen minä joka
voitan koko potin.*

//

Minulla meni upeasti kun sain maailmanmestaruuden 7-ottelussa (lajiin kuuluu 80 m aitajuoksu, korkeus, kuula, 200 m, pituus, keihäs ja 800 m). Pronssit tulivat pituudessa ja 5 heitto-ottelussa, ja neljäs sija 3-loikas-
sa. Olin kolmantena kun aloitimme seitsenottelun >

toista kilpailupäivää, toisena ruotsalainen ja johdossa australialainen. Meitä oli neljä ihan pienin piste-eroin ja aamiaispyödyssä hotellilla sanoin, että mitä vaan voi tapahtua. En olisi ikinä uskonut, että se olen minä joka voitetaan koko potin. Tavoitteena oli, että ruotsalainen täytyy kuitenkin voittaa. Koskaan aiemmin en ollut suorittanut koko lajia. Pisteitä sain 5201.

Pituudessa oli myös tiukka kisa. Ihan senttipeliä: voittajan tulos 3.81, toinen 3.78, minulla 3.77 ja neljäs 3.76 – että oli jännää katsomossa sanoivat. Minä itse en halua tietää tuloksia kesken kisan, koska saattaisi tulla paineita ihan turhaan. Yritän tehdä aina niin hyvän suorituksen kuin osaan. Heitto-5-ottelu oli myös kova kisa, isoja piste-eroja ei ollut. Minulla oli 3796 pistettä. Neljäs jäi minusta 6 pistettä. Lajiin kuuluu moukari, paino, kuula, kiekko ja keihäs. Tein tällä reissulla kuuteen lajiin omat uudet ennätykset.

Mieheni Pertti ”Pepe” Nousiainen menestyi myös ihan kohtuullisesti, hän oli keihäässä 12. ja pituudessa 18. kun kilpakumppaneita oli niin paljon. Uusia omia ennätyksiä ei hänelle tullut tällä kertaa.

Paikalliskulttuuria ja retkeilyä

Malagan kaupunki ja satama-alue puistoinen on kaunis ja vanha kaupunki kapeine katuineen. Kävelykadut on laatoitettu ja ne olivat kyllä aika likaiset. Roskia, esimerkiksi muovipulloja oli paljon teiden varsilla, ainakin meidän hotellin läheisyydessä. Hotellimme oli Ibis Bud-

get Aeropuerto Sevilla-Gordoba-Granada -tien varrella ja siinä liikennettä piisasi. Ihan koko kaksi viikkoa yöttä päivää oli melkoinen autoliikenne, että kyllä me täällä ollaan todellakin ihan pieni saastuttaja. Hotellissa oli onneksi nelilasiset ikkunat ettei kova melu kuulunut, vähän kohinaa, joka ei häirinnyt. Hotellin aamiaisesta puuttui kokonaan puuro, kananmunat, kurkku ja salaatti. Paseerattua tomaattia oli, tätä ihmeteltiin.

//
Aina kun oli aikaa niin istuttiin yhdessä hotellin ravintolassa kertaamassa päivän tapahtumia ja purkamassa onnistumisia ja epäonnistumisia.
//

Meillä samassa hotellissa asuvilla oli tosi hyvä yhteishenki. Aina kun oli aikaa niin istuttiin yhdessä hotellin ravintolassa kertaamassa päivän tapahtumia ja purkamassa onnistumisia ja epäonnistumisia.

Retkeilläkin kerittiin. Teimme kaksi järjestettyä retkeä bussilla ja kävellen tutustuimme myös ympäristöön.



Apinakävelyä



Rondan silta

Bussi haki ja palautti meidät hotelliin. Kun lähdettiin Rondan vuoristoretkelle luultiin että mennään pieneen vuoristokylään, mutta sehän oli ihan kaupunki, jossa on 36 000 asukasta. Oli mutkaiset jyrkät tiet – joku saattoi ehkä pelätäkin. Siellä on uusi ja vanha kaupunki, jonka erottaa 100 m syvä rotko El Tajo, johon on rakennettu aivan mahtava silta Puente Nuevo, 1700-luvulla. Oli siinä ihmeteltävää. Turisteja oli tietenkin paljon, ihan ruuhkaksi asti. Mennessä käytiin tutustumassa myös Marbellaan ja ihmeteltiin että rahalla saa.

Gibraltar, joka kuuluu Britanniaan, oli myös elämys. Siellä on asukkaita 33 000. Rahayksikkönä on punta, mutta kyllä siellä saattoi maksaa myös euroilla. Meillä oli parisento tuntia aikaa tutustua kaupunkiin ja pääkadun Main Streetin varrella olikin kauppoja ja ravintoloita. Kehotet-

tiin maistamaan fish & chips-annosta ja kyllä se olikin hyvää. Meidät vietiin bussilla ylös vuorelle katsomaan apinoita ja mahtavaa tippukiviluolaa. Sinne voi mennä köysijunalla, kävellen tai autolla. Oli sieltä hyvät näkymät kauas. Passit piti olla myös mukana, mutta ei niitä kukaan katsonut. Raja ylitettiin palatessa kävellen kun ei ollut lupa istua bussissa.

Molemmat retket olivat ihan rahansa arvoiset: kyllä koettiin paljon.

Voi sanoa, että olipa reissu kokonaisuudessaan! On se kaksi viikkoa aika pitkä aika kun pitää myös ottaa osaa kilpailuihinkin. Olimme niin väsyksissä, että meni yli kaksi viikkoa selviytymiseen. Kyllä maistui kotiruoka ja ruisleipä kotiin palatessa! ■

Tervetuloa messuille

Tampereen Messu- ja Urheilukeskukseen

Hevoset

6.-7.4.2019

Hevosalan ammatti- ja harrastemessut

Kotimaan Matkailumessut

12.-14.4.2019

Kotimaan matkailun messutapahtuma

Piha & Koti

12.-14.4.2019

Piharakentamisen, puutarhan ja kodin sisustuksen messutapahtuma

Keräilyn maailma

12.-14.4.2019

Keräily-messut, Platta-levymessut ja TamCollect-postimerkinäyttely

Tampere Wine Fest

12.-13.4.2019

Kiinnostavimmat viinintuottajat Tampereella

Lemmikki Tampere 19

7.-8.9.2019

Eläinten ystävien ja lemmikkien iloinen messutapahtuma

Suomen Kädentaidot

15.-17.11.2019

Käsi- ja taideteollisuusmessut

Lue lisää tapahtumista ja katso päivitetty messuohjelma: tampereenmessut.fi

 Tampereen Messut

Ilmailunkatu 20, 33900 Tampere
p. 0207 701 200
www.tampereenmessut.fi

Ilatreeneistä muodostui pienimuotoinen kisa. Ilatreeneihin osallistui aktiivinen ryhmä kuntopirkkalaisia, Lempäälän kisan ja maratonklubin jäseniä.



Hiihtojaosto

Kuntopirkkalaisten suksi luisti hyvin viime kaudella

Viime talven aikana kuntopirkkalaiset osallistuivat lukuisiin kansallisiin hiihtokilpailuihin, mestaruuskisoihin kotimaassa, SM-kilpailuihin ja maailman mestaruuskisoihin USA:ssa. Kuntopirkkalaiset menestyivät hyvin tuoden kisoista suuren määrän mitaleja.

Monelle seuran hiihtäjälle hiihtokausi alkoi jo joulukuussa, jolloin oli mahdollisuus osallistua mm. Kiillon kisoihin Lempäälässä ja Rantasalmen kisoihin, joissa oli riittävästi aikuisurheilijoille ikäryhmiä. Kauteen valmistaututtiin viikoittaisilla treeneillä. Sääksjärven hiihtoladulla järjestettiin treenikisoja viitenä iltana yhteistyössä Lempäälän Kisan ja Varalan maratonklubilaisten kanssa. Varsinainen koitos alkoi tammikuussa, jolloin ryhmä

kuntopirkkalaisia osallistui vuosittain järjestettäviin maailmanmestaruuskisoihin Minneapolisiin USA:ssa. Suomesta kisoihin osallistui lähes 50 hiihtäjää. Suomalaiset hankkivat yhteensä 47 mitalia, joista kultaisia oli 23. Kuntopirkkalaisista kilpailuihin osallistuivat Aino Berg, Sinikka Salo, Harri Mäkelä, Väinö Pääkkö, Leo Ukkonen ja allekirjoittanut. Kuntopirkkalaisista henkilökohtaisia mitaleja saivat Väinö Pääkkö ja Sinikka Salo.

Väinö hiihti hopeaa yli 70-vuotiaiden sarjassa 7,5 kilometrin vapaan tyylin kilpailussa. Sinikka otti pronssia yli 70-vuotiaiden sarjassa sekä 5 kilometrin vapaan tyylin että 15 kilometrin perinteisen tyylin kilpailussa. Viestikultaa saivat Väinö Pääkkö yli 70-vuotiaiden sarjassa ja Harri Mäkelä yli 65-vuotiaiden sarjassa. Aino Berg sai viestihopeaa yli 60-vuotiaiden sarjassa.

Helmikuu oli kisojen kuukausi. Kuukauden alussa pidettiin Hiihtoliiton vuotuinen veteraanien SM-hiihdot Alavieskassa. Olosuhteet olivat vaativat, sillä pakkasta oli aamuisin lähelle -20. Sinikka Salo hiihti 1. sijalle vapaan ja perinteisen hiihtotavan kisassa ja vastaavasti sarjoissaan toiseksi Aino Berg ja kolmanneksi Jaana Kuittinen.

Aikuisurheiluliiton hiihdon SM-kisat lyhyillä matkoilla järjestettiin Kruunupyysä. Kuntopirkkalaiset hiihtäjät saivat saaliikseen neljä mitalia. Omissa sarjoissaan perinteisen hiihtotavan kisassa mitaleita ottivat: 1. Sinikka Salo, 2. Tytti Pelkonen, 2. Martti Kivelä ja 3. Aino Berg.

Aikuisurheiluliiton SM-kisojen pitkät matkat ja sprintit pidettiin maaliskuussa Tampereen Kaupissa. Kuntopirkkalaisia osallistui kisoihin runsaasti. Seuramme hiihtäjät saivat pitkällä matkoilla eri ikäsarjoissa 13 mitalia, joista kultamitaleita oli kuusi. Omissa ikäsarjoissaan kulta-

mitalin saivat: Aino Berg, Jaana Kuittinen, Sinikka Salo, Anna-Mari Siivonen, Hannu Ala-Kapee ja Leo Ukkonen. Sprinteissä mitaleita tuli yhteensä 11. Kultaa toivat seurallamme: Sirra Toivonen, Jaana Kuittinen, Sinikka Salo ja Vilho Näräkkä.

Eläkeliiton valtakunnallisiin mestaruushiihtoihin osallistui myös kuntopirkkalaisia edustajia hyvällä menestyksellä. Kilpailut järjestettiin Jalasjärvellä. Lisäksi kansallisia ja paikallisia kilpailuja oli runsaasti, joihin osallistui seuramme jäseniä. Lunta oli kevätkaudella riittävästi eri paikkakunnilla ja sää sekä hyvät hiihtokelit suosivat hiihtäjiä pitkälle kevääseen saakka.

Kesän ja syyskauden aikana on aloitettu aktiivinen valmistautuminen tulevaan hiihtokauteen. Kuntopirkkalaisia on osallistunut kunnon kohottamiseksi juoksukilpailuihin. Seuramme jäseniä on näkynyt rullahiihtotreeneissä, sauvojen kanssa suolla ja syyskaudella muutamat ovat osallistuneet innolla Maratonklubin järjestämiin sauvatreeneihin Pyynikillä. Toivotaan, että kunnon ylläpitäminen ja treenit näkyvät tulevan kauden kisatuloksissa.

Parhainta menestystä toivoen!
Reijo Kauppila

SENOP
DEFENCE & SECURITY



Hyvä Musti!

Olen innolla seurannut urheilustudion asiantuntijoiden Samin alias Mustin ja Kallen keskinäistä kisailua mitä he ovat käyneet enemmän tai vähemmän leikkimielellä kuin / tai tosissaan.

Olisiko siitä jotain opittavaa aikuisurheilupuolelle. Voisivatko onnistumiset olla hetken ilo ja oman tason kanssa kilvoittelua silloin kun urheiluharrastuksen pariin on päädytty kypsällä aikuisiällä? Joka tapauksessa uuden kisaasteen miehille heitti kehään pikaluistelija Mika Poutala katsoessaan, ettei tasapeli ole mistään kotoisin kahden huippu-urheilijan ollessa kyseessä. Mieltäni jäi lämmittämään Mustin sanat pikaluistelukilpailun jälkeen: *”Hieno laji, aion ehdottomasti kokeilla uudestaan.”*

Pikaluistelu on todella vaativa laji monipuolisesti luistelijaa haastava. Vaaditaan hyvää tasapainoa, keskikehon hallintaa ja jerkkua pitää löytyä jaloista sekä tietenkin intohimoa lajia kohtaan. Pikaluistelu on kaunis katseltavaa sen opituimmassa muodossaan. Tässä lienee yksi syy siihen miksei lajille löydy uusia harrastajia saati kilpailijoita varttuneemmalla iällä. Kriitikki omaa itseään kohtaan on niin ankaraa ja itsensä alttiiksi paneminen arvostelulle, vapaalle sellaiselle, vie lopunkin uskalluksen.

Valitettavasti säät ja huonot rataolosuhteet ovat viimeisen parin vuoden aikana karsineet osallistujia. Tähän kun lisätään luistelijoiden loukkaantumiset, ikääntymiset ja luonnolliset poistumat niin ennestäänkin pieni porukkamme on kutistunut huomattavasti. Ja viitaten edelliseen kappaleeseen, kynnyks lähteä kilpailuihin lienee liian korkealla.

Puutteellisista olosuhteista huolimatta Kunto-Pirkat on vuosien saatossa pystynyt järjestämään SM-tason aikuisurheilun pikaluistelukilpailuja Pyykin kentällä.

Laitetaan tähän vuosilukuja viimeisen kymmenen vuoden ajalta eli 2012, 2013 ja 2017. Viimeiset kisat olivat todella vaakalaudalla pitämisen suhteen. Kisapäivä oli lauantai ja vielä torstaina oli epävarmaa sään ja jään puolesta pystytäänkö kilpailut viemään lävitse. Muitakin puutteita oli, ratamerkinnot puuttuivat ja niiden kierreellinen merkintä näkyi sitten itse kisapäivänä. Saatiin kuitenkin osallistujia 25 miestä, joista viisi KP:läisiä sekä kaksi miestä ulkopuolella kilpailun. Naisia osallistui 12, joista KP:läisiä kuusi. Kaikkiaan kilpailusuoritteita tuli eri matkoilta yhteensä 69. Loppupäivästä rata alkoi pehmeä aurinkoisimmasta kaarteesta mutta ihmismvaurioilta vältyttiin. Viime talven SM-kisoissa Valkeakoskella oli kato käynyt seuramme osalta. Kolme luistelijaa löytyi seurastamme rataa kiertämään, kaksi miestä ja yksi nainen. Hatunnosto heille!

Retkiluistelupuoli on kasvattanut suosiotaan ja näitä luistelijoita löytyy useita myös seuramme riveistä. Retkiluistelijoista osa on Kalevan kiertäjiä ja heidän harjoittelunsa jakaantuvat usean eri lajin kesken. Näin ollen he yleensä tulevat halliluisteluvuorollemme marras- ja joulukuun ajaksi tai kunnes ulkojää mahdollistavat luistelun. Ei unohdeta myöskään rullaluistelijoitamme joten valinnanvaraa on lajien suhteen. Toivottavasti Tampereelle Sorsapuistoon kaavailtu ja lupailtu tekojää vuosina 2019–2020 tulee ja mahdollistaa pikaluistelun uuteen nousuun nuorten ja seuramme kannalta varttuneemmankin väen keskuudessa.

Kirjoittaja on harrastanut ja puuhailut kymmenen vuotta pikaluistelun parissa. Irma Saarinen

SAUL-maljapisteet 2018

		Jyväskylän Kenttä- urheilijat	Kunto- Pirkat	Helsingin Kisa-Veikot	Varsinais- Suomen Veteraani- urheilijat	LahtiSport
Vauhdittomat Jyväskylä 15.1.	M	48	38	21	19	29
	N	114	50	17	31	57
Pikaluistelu Valkeakoski 10.2.	M		6			
	N	6	2			
Halli-yu Tampere 16-18.2.	M	126	174	201	115	84
	N	277	98	103	122	101
Hiihto (p) Kruunupyy 24-25.2.	M		14		7	
	N		9			
Halli Jyväskylä 3.3.	M	11		20	8	5
	N	23		1		
Hiihto (v) Tampere 17-18.3.	M		99		23	
	N		42		3	
Puolimaraton (hk+jo) Vierumäki 14.4.	M	22	29		2	3
	N		5			11
Maastot Perniö 5.5.	M		24		35	
	N	9	31	3	27	7
Viestit L-ranta 10.6.	M	32	26	25	25	24
	N	62	21	22	21	45
Maantiekävelyt Espoo 17.6.	M	1	5		1	
	N			5		
Maraton (hk+jo) Kempele 4.8.	M	6	5		21	
	N					
Yleisurheilu Helsinki 17-19.8.	M	106	173	254	179	88
	N	414	130	200	103	187
Heitto-5-ottelu Jyväskylä 25.8.	M	13	4	4		4
	N	52	16	11	6	10
Rullat (hk+jo) Pedersöre 15.9.	M		17			
	N				2	
Maantie-juoksu (hk+jo) Rauma 22.9.	M	13	31		41	5
	N	27	9	5	12	3
Moniottelu Kirkkonummi 22-23.9.	M	7	2	8	4	5
	N	10		3	2	
Miehet yht.	M	385,0	647,0	533,0	480,0	247,0
Naiset yht.	N	994,0	413,0	370,0	329,0	421,0
Pisteet yht.		1379,0	1060,0	903,0	809,0	668,0

Kansa liikkeelle!

”Liike on lääke”, ”vierivä kivi ei sammaloidu” ja ”ylös ulos ja lenkille” tai ”liikuntaa koko elämänkaari” -lausahduksilla on monitahoinen vaikutus. Kuntoliikunnan osalta on kysymys aktiivisuudesta, harrastamisesta ja näiden vaikutuksesta itselle.

Liikuntaharrastus ja urheilu on tällä hetkellä positiivisten mielikuvien ympäröimää toimintaa. Kasvavalle aikuisurheilun harrastamiselle on vuosien varrella luotu mahdollisuus. Sen tarkoituksena on lisätä liikuntaa ja tehdä liikunnasta maamme suurin kansanliike, tavoitteena maailman liikkuvin kansa vuonna 2020. Muistutuksena vielä, meitä kaikkia tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi, sillä jokainen ihminen on sen arvoinen.

TULE MUKAAN!

Hyviä liikuntamuotoja on kävely, näin talvella hiihto, sauvakävely, erilaiset jumpat, kuntosaliharjoittelu jne. monesti vain mielikuvitus on rajana löytääkseen itselleen sopivan liikuntamuodon.

KUNTOJAOSTO TARJOAA

Talviharjoittelulle on hyvä mahdollisuus Tampereen messu- ja liikuntakeskuksessa (Pirkkahallissa). Tiistaina ja torstaina klo 9–11.00 paikalla ohjausta hallin ollessa urheilukäytössä (huomioi messujen ajankohdat). Halliin pääsee harjoittelemaan bussikortilla, maksamalla portissa olevaan maksupäätteeseen, samanlainen laite kuin busseissakin on. Hallissa mahdollisuus kävelyyn, juoksuun, kuntosaliharjoitteluun, erilaisten välineiden heittäisiin, kuntopallosta keihäaseen.

Lisää kevään tapahtumista aamulehden seurat palstalla ja seuran nettisivulla www.kuntopirkat.fi

*Hyvää liikunnallista aikaa kaikille toivottaen,
Tapio Lindroos*

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



Kuvia vuodelta 2018



*Jaakko Nieminen,
Eläintarhan kenttä SAUL SM 2018*



*Jouko Nikula,
Eläintarhan kenttä SAUL SM 2018*



*Jaakko Rouhiainen,
Eläintarhan kenttä SAUL SM 2018*



*Tellervo Pihlajaniemi,
Eläintarhan kenttä SAUL SM 2018*



*Jari Leppimäki, (vasemmalla)
Eläintarhan kenttä SAUL SM 2018*



*Lähdössä kotiin,
Eläintarhan kenttä SAUL SM 2018*



*Kauden päättäjäiset, Toini Nousiainen,
Taisto Pietilä ja Anne Haanpää*



Kauden päättäjäiset, palkitut ja palkintojen jakajat



Kauden päättäjäiset, palkinnot

Kuvat: Sanna Hillberg

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 sähköpostilla:

kuntopirkat(at)kuntopirkat.fi

tai viimeistään kaksi vuorokautta ennen viimeistä ilmoittautumispäivää:

yleisurheilu: Kauko Höysniemi, p. 045 130 6973 tai kauko.hoysniemi(at)gmail.com

hiihto: Aino Berg, p. 040 770 6697 tai aino.berg(at)live.fi

luistelu: Irma Saarinen, p. 0400 480 171 tai logoirma(at)gmail.com

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:

Kuntopirkkalaiset ilmoittautuvat Kunto-Pirkkojen järjestämiin SM-kisoihin **seuran nettisivujen ilmoittautumislomakkeilla itse**. Seuran jäseniltä ei peritä osanottomaksua. Seuran järjestämiin SM-kilpailuihin voi myös ilmoittautua sähköpostilla: kuntopirkat(at)kuntopirkat.fi tai suoraan yllä mainituille henkilöille.

TÄRKEÄÄ!

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

Vuoden jäsenmaksut 2019

Kunto-Pirkkojen jäsenmaksu
vuodelle 2019 on 30 €.

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



**Maksa jäsenmaksu 31.3.2019 mennessä ja osallistut arvontaan!
Arvomme kaikkien maksaneiden kesken kuusi palkintoa**

Arvonta tapahtuu 28.4.2019 järjestettävässä seuran kevätkokouksessa.
Palkinnot ovat seuran takki (arvo 64 €) ja viisi 50 € lahjakorttia urheiluliikkeeseen.

**OSALLISTU
ARVONTAAN!**

Jäsenten yhteystiedot ajan tasalle

On tärkeää, että osoitteesi, sähköpostisi ja
puhelinnumerosi ovat oikein **jäsenrekisterissä**.
Ilmoitathan muutokset jäsenrekisterinhoitajalle,
Paula Helpiölä:
pauliina.liina@gmail.com tai p. 040 753 9011.
Näin jäsenrekisterimme pysyy toimivana ja
yhteydenpito sinuun onnistuu.

Seura tiedottaa ajankohtaisista ja virallisista asioista

**Ajankohtaiset tapahtumat, kilpailu- ja kokous-
kutsut 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



Tulevia tapahtumia



Kunto-Pirkat järjestää 2019 seuraavat Suomen Aikuisurheiluliiton SM-kilpailut

- 2.–3.2. SM-sprintit ja pitkämatkan hiihdot (perinteinen) Kaupissa
- 23.–24.3. SM-normaalimatkat ja viestit (vapaa) Kaupissa
- 9.6. SM-viestit Kangasala
- 14.9. SM-polkujuoksu Lamminpää
- aika ja paikka avoin SM-rullat, hiihto ja rullaluistelu

Yleisurheilun viikkokisat käynnistyvät kesällä!

Järjestämme kesän aikana yhteistyössä Ylöjärven Urheilijoiden kanssa 2–4 viikkokisat, 2–3 lajia per kerta. Tarkempaa infoa myöhemmin seuran nettisivuilla.

Kesäaikana Sauvamäkitreeniä Tahmelassa

Kesäaikana järjestetään Tahmelan mäkisessä maastossa Sauvamäkitreeniä Timo Pullisen vetämänä. Seuran nettisivuilta löytyy aikataulu. Talviaikana järjestämme Hiihdon iltakisoja Sääksjärven Kuntoreitillä. Katso aikataulu www.kuntopirkat.fi

JSPORT

PELTONEN

S
salomon

ROSSIGNOL
another best day

Hae varaston tyhjennysmyynnistämme lisävauhtia kevättalveen!

• VÄLINEET • VOITELUT • HIONNAT
TERVETULO!

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