

# LuunKovat Sanomat



## kevät 2013



MARATON  
KOULU

JUOKSU  
KOULU



RAKENNUSJASANEERAUS

PETRI KORHONEN

P. Korhonen Ky  
PL 52  
03101 Nummela  
GSM 050 30 789 13  
pkorhonen@hotmail.fi

Vauhdikasta välitystä!

Soita tai tule käymään.

Annette Kallio  
0500 475 022

Pia Laine  
050 358 3013

opkk.fi

Länsi-Uudenmaan OP-Kiinteistökeskus Oy  
Kauppakatu 13, 08100 LOHJA  
puh. 010 254 5360

Luontaistuote Vita

MAGNESIUM

Luontaistuntija  
Palveluva terveyskauppa!

5,90€

tarj. voimassa  
toukokuun loppuun

Lohja, keskusta. Kauppakatu 14, 08100 LOHJA  
puh. 019-322 682, ma-pe 9-17, la 9-13

www.luontaistuntijalohja.fi

# MBR

## VALMISBETONIA



### Tilauskeskus:

Etelä-Suomi ..... 0290 091 093

Länsi-Suomi ..... 0290 091 092

[www.mbr.fi](http://www.mbr.fi)



Helsinki | Kirkkonummi | Lieto | Lohja | Naantali | Salo



# Yhteistyön voimalla



**Ilkka Karojärvi LUU sihteeri Vastaava toimittaja**  
LuunKovat Sanomat

Ihmisen toiminnan ydin on kyky tehdä yhteistyötä ja kilpailla paremman puolesta. Näin mikään yhdistystoiminta, mikään urheiluseuratoiminta tai urheilu yleensä ei toteudu ilman yhteistyötä. Vaikka yhteiskunnan ja erityisesti urheilun keskeinen elementti on kilpailu, niin sen toteuttamiseksi tarvitaan yhteistyötä. Tätä tarkoittaa myös toiminnanjohtajamme ohessa esittämä yhteistyöehdotus kaikille lohjalaisille urheiluseuroille.

LUU:lla on edessään ensi kesänä monia kovia toiminnallisia ja urheilullisia haasteita.

Kausi on jo alkanut Korttelikisojen maastajuoksuilla ja 27.4. juostaan Lohjalla pm-maastot, toukokuussa järjestämme jo perinteisen Naisten Kevätviuhahdus-kuntotapahtuman. Koko kesän järjestämme kilpailuja, joista suurimpina Lohja Junior Games 2013 ja Moniottelujen SM-kilpailut. Nämä kaksi viime mainittua järjestämme ystäväseurojemme avustuksella.

Kun LUUukkona katson kesän haasteita, tunnen ison piston rinnassani, kun moniottelujen Suomenmestaruuskilpailujen Lohjan osuus joudutaan järjestä-

mään Karjaalla. Kuten tiedämme, niin syynä tähän paikkakunnan siirtoon on Lohjan keskusurheilukentän huono kunto. Nyt jo tiedämme senkin, että Lohja Junior Games järjestetään viimeistään kertaa kansallisena nuorisokilpailuna kentän kunnontakia. Kentän peruskunnostukseen on saatava varoja. Tiedämme senkin, että uuden Suurlohjan urheilukentällä tiensä päähän ovat tulleet Virkkalan kenttä ja Karjalohjan kenttä. Näin ei voi todellakaan jatkua.

LUUukkona olen ylpeä niistä niistä ahertajista, jotka saavat kaiken aikaiseksi.

Erityisen ylpeä olen nuoris-ohjaajista ja valmentajista, jotka ammattitaidollaan ja innollaan pitävät seuran elävänä. Tässä seurassa on ollut hyvä olla mukana ja se on opettanut minua paljon.

Tätä toimintaa urheilun vapaaehtoistyö on valtava sat-saus kansakuntamme terveyden ja hyvinvoinnin puolesta. Tämän toimintaa on yhteiskunnan tuettava entistä enemmän.

Hyvää ja liikunnallista kesää kaikille.

**Ilkka Karojärvi**  
LUU sihteeri

# Tervehdys kaikille



**Ari Lehmusvirta LUU toiminnanjohtaja**

Kiitän kaikkia yhteistyökumppaneitamme, seuramme valmentajia, ohjaajia, toimistoa,

projektivastaavia, vapaaehtoisia toimijoita, lasten vanhempia, lapsia ja nuoria. Yhdessä

olemme Länsi-Uudenmaan Urheilijat - LUU ja yhdessä jaamme hyvinvointia ja terve-

yttä lapsille, nuorille ja aikuisille. Yhdessä myös teemme menestyvän kilpaurheilun. KII-TOS!

"Seurana Länsi-Uudenmaan Urheilijat noudattaa sinettiseuralle asetettuja laatu- ja laatu-asetteja. Sinettiseuralla ovat nuorisourheilun laatusuoruuksia, Nuori Suomi Sinetti on lasten ja nuorten urheiluseuratoiminnan virallinen laatusertifikaatti olemme olleet sinettiseurana jo vuodesta 2002."

Olemme Länsi-Uudenmaan Urheilijoissa hyvin avoimia kaikelle yhteistyölle, olemme mm. Kaupungin kanssa järjestämässä kesäiltoja jossa sporttivaunumme on vahvasti mukana. Tämä on vain yksi osa sitä ajatusta mitä me yhteistyöllä haemme. LUU haluaa myös mahdollistaa kaikille tasapuolisen mahdollisuuden saada liikunnasta se, mitä kukin nuori kasvava lapsi tarvitsee. Olen usein keskustellut seura-

aktiivien kanssa mahdollisuudesta, jossa kaikki halukkaat Lohjan urheiluseurat olisivat edustettuna "saman katon alla", helpommin kaikkien tavoitettavissa. Näin me voisimme saavuttaa urheilun tuoman positiivisen synergisen mahdollisuuden. Yhteiset toimistorutiinit, yhteiset lasten ja kuntosuoruuksien harjoitusryhmät, valmennuksellinen yhteistyö ovat suuri mahdollisuus. Teenkin tässä ja nyt esityksen vakavien keskustelujen aloittamiseksi seurojen kesken tästä aiheesta. Haluamme antaa kaiken ikäisille, "vauvasta vaariin/mummoon", liikunnasta kiinnostuneille mahdollisuuden harrastaa lajia omalla tasollaan ja olla mukana kehittämässä myös nuorten urheilijoiden tavoitteellista harjoittelua ja menestystä kilpailussa. Toivotankin sydämellisesti tervetulleiksi kaikki toiminnastamme kiinnostuneet henkilöt mukaan

innovatiiviseen ja mukavaan LUU porukkaan.

Olen seurannut huolestuneena myös aikuisten ja lasten ravintokäyttäytymistä. Kiireisen arjen keskelle helpotusta tuovat prosessoidut ruokavalmisteet ja "höttöhiilarit" eri muodoissa, nämä eivät pidemmän päälle tuo hyviä vaikutuksia terveyteemme ja sen jatkuvuuteen. Tarvittavat proteiinit, vitamiinit ja hivenaineet jäävät auttamattomasti paitsioon ja nämä ovat niitä mitä kehomme juuri tarvitsee jokapäiväisen hyvän vireystilan ylläpitoon. Me vanhemmat, jos jotkut, voimme vaikuttaa rakkaiden lastemme ruokailutottumuksiin toimimalla itse arjen esimerkinä. Länsi-Uudenmaan Urheilijat toivottaa mukavaa liikunnallista kevättä ja kesää kaikille tasapuolisesti!

**Ari Lehmusvirta**  
Toiminnanjohtaja



Puheenjohtaja	Janne Laakkonen janne.laakkonen@luusport.fi	040 555 1832
Varapuheenjohtaja	Jani Rytönen jani.rytonen@kuituanet.fi	029 7070 401
Toiminnanjohtaja	Ari Lehmusvirta ari.lehmusvirta@luusport.fi	041 451 3167
Valmennuspäällikkö	Juha Heinänen juha.heinanen@luusport.fi	044 999 7072
Nuorisovalmennus päällikkö	Lenni Kääriä lenni@hotmail.com	044 515 0689
Toimisto ark. 10-14	Maria Jungebrand toimisto@luusport.fi	045 086 54719

LuunKovat Sanomat  
LUU tiedotuslehti kevät 2013 Painos n. 27530 kpl  
Julkaisija: Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry  
Keskilohjantie 11A2, 08150 Lohja  
Vastaava toimittaja Ilkka Karojärvi  
ilkka.karojarvi@luusport.fi

www.luusport.fi

## Asiakasomistajuus kannattaa!™



# Yhteistä hyvää



Vastuullisuus on erilaisten näkökulmien huomioimista jokapäiväisessä työssä, SSO:n kaikilla toiminta-alueilla.

Teemme yhteistä hyvää myös tukemalla paikallisesti asiakasomistajaperheidemme harrastustoimintaa, mm. Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden toimintaa.

**SSO** www.sso.fi.



Bonusta jopa 5 %.

S-Etukortilla maksaessasi myös 0,5 % maksutapaetua.



# Perinteitä ja nuorta intoa



Parikymppinen nuori seura LUU on kuitenkin toiminut jo niin kauan, että sille on syntynyt perinteitä. On myös tullut sukuja, jotka ovat eläneet ja kasvaneet LUU-aikaa. Esimerkiksi Mäen perheessä isä Vesa aloitti valmentajana ja valmensi muun muassa poikansa Eskon ja Juhan Suomen huipulle, nyt Vesa on itse veteraanien maailmanmestari ja pituushypyn maailmanennätysmies ja Eskon tytär urheilee LUU:n lasten urheilukoulussa. LUU oli myös ensimmäinen yleisurheiluseura Suomessa, joka alkoi käyttämään kausimaksuja toiminnan kattamiseen ja rahoittamiseen ja nyt se on SUL:n toiminnan ohje.

LUU: n määrätietoinen panostaminen nuorisourheiluun on merkinnyt sitä, että kaikissa harjoitusryhmissä on koulutetut ja tasokkaat ohjaajat. 2000 luvun alussa LUU koulutti ensimmäisen ammattivalmentajan oppisopimuskoulutuksella. Hän oli Jukka Heinänen. Koulutus näkyi huikeana menestyksenä, kun LUU voitti esimerkiksi viestinjuoksun SM-kultaa neljänä vuotena 4x100m aitajuoksuviestissä. Tämän jälkeen LUU koulutti Lenni Kääriästä SUL: on 3-tason valmentajan ja Lennin valmennuspäällikkökaudella LUU kasvoi yhdeksi Suomen suurimmista yleisurheiluseuroista.

Nyt ammattivalmentajan loppututkintoa valmistelee Jukka Heinänen poika Juha ja tulokset alkavat jo näkyä. Valmennuksen taso on noussut ja monipuolistunut ja toiminnassa on esimerkiksi lajikinikoita. 12-13 vuotiaisiin on perustettu jo kaksi tasoryhmää, joissa nuoret harjoittelevat tavoitteellisesti ja monipuolisesti. Ammattitaitoisina valmentajina ovat Juha Heinänen ja Lenni Kääriä. Ryhmien apuvalmentaja on nuori aktiivurheilija Antti Vuorinen. Nuoret valmistautuvat innolla kesän kilpailuihin kuten Vattenfall Seuracupiin, jossa seuran tavoitteena on loppuottelu-paikka.

## LUU:n urheilulliset tavoitteet ykkösluokkaa



Henkka tavoittelee kultaa MM-kisoista



Miika, Lohjan nopein mies juoksee kohti EM-kisoja



Oskari, kesän tavoitteena kiekon ja kuulan SM, mitali MM-kisoista ja kiekon SE



Tuure ylittää tänä kesänä 7000 pistettä 10-ottelussa

LUU:n edustusurheilijat valmistautuvat kesän kilpailukauden kovin tavoittein. Urheilullisesti seura on asettanut tavoitteeksi olla Uudenmaan piirin paras yleisurheiluseura ja Suomen kymmenen parhaan seuran joukossa sekä Kalevan Malja-pisteissä että seuraluokittelupisteissä.

Kuluneen harjoituskauden aikana LUU on erityisesti panostanut nuorisovalmennukseen ja huipulla sekä huipun tuntumassa olevien urheilijoiden olosuhteiden parantamiseen. VMP-huipputalli on osoittautunut järkeväksi ratkaisuksi ja nyt myös 13-vuotiaiden ikäluokkiin on perustettu kaksi tavoitteellisesti harjoittelevaa ryhmää.

Nuorisovalmennuksen tason nostosta ja monipuolisuuden tuomisesta harjoitteluun on yhtenä osoituksena talven aikana pidetyt lajikinikat. Seiväshypyssä toimii nykyisellään jo oma lajiryhmänsä ja SM-viesteihin tähtäävät viestijoukkueet tekevät jo vaihtoharjoituksia.

### Henkka, Miika, Osku, Tuure

VMP-huipputallin maajoukkue-ryhmän urheilijat kelaaja Henry Manni, pikajuoksija Miika Wynne-Ellis, kiekonheittäjä Oskari Perälampi ja 10-ottelija Tuure Hollo tulevat ensi kesänä tekemään kovaa tulosta.

Henkka on asettanut tavoitteekseen voittoa kultaa nuorten MM-kisoissa Puerto Ricossa ja päästä mukaan myös aikuisten

MM-kilpailuihin Pariisiin.

Henryn valmistautuminen kauden on ollut hyvä ja hänen harjoitteluolosuhteensa Pajulahden urheiluopistolla ensi luokkaiset. Tällä harjoituskaudella hän on myös päässyt harjoitteluun etelän lämmössä. Henkilökohtaisessa elämässään menee hyvin ja hän valmistuu tänä keväänä urheiluohjaajaksi Pajulahden urheiluopistolta.

Miika on kirjoittanut ylioppilaaksi tänä keväänä. Harjoitussellisesti talvi on ollut ehyt ja täysipainoinen. Mies itse ja valmentaja Juha Heinänen uskovat viime vuoden loppukesästä nuorten MM-kisoista lähtien vaivanneista lihasvammoista päästyn. Viime vuonna 100m 10,69 juosseen Miikan tavoitteena on juosta vielä lujempaa. Mihin se riittää Suomen kovataisoisessa pikajuoksuikilvassa jää nähtäväksi.

Oskari liittyi LUUnKovaan tettiin tänä kautena. Oskari on tällä hetkellä Suomen yleisurheilun yksi suuria lupauksia ja mies itse vakuuttaa, että hän ei jää lupaukseksi. Vuonna 2012 Oskari voitti M16 kiekon Suomen mestaruuden ja oli kuudessa pronssilla. Maailmantilastossa hän oli M16 sarjassa kiekonheiton 6. paras. Ensi kesän tavoitteena komealla nuorella miehellä on sekä kiekon että kuulan Suomen mestaruudet omassa ikäluokassaan, Suomi-Ruotsi maaottelun voitto kiekossa, mitali M18 sarjan MM-kilpailuissa Ukrainassa. Tärkein tulostavoite on tehdä kiekonheiton Suomen ennätys. Sisähallimestaruuden hän jo voitti Suo-

men ennätyksellä.

Tuure sai täksi kaudeksi stipendin Yhdysvaltoihin. Tuure on viihtynyt hyvin jenkkien yliopistossa, opinnot ovat edenneet ja hallikauden ottelutulokset kertovat harjoitustenkin sujuneen. Tuure otteli 7-ottelussa tuloksen 5079 joka on Suomen tilastossa 2013 7. Mielenkiinnolla odotamme Tuuren ensi kesän tuloksia. 7000 pisteen raja menee varmaankin rikki, mutta kuinka lähelle Suomen kärkeä Tuure nousee.

### Saara voitti SM hopeaa

LUU:n edustusurheilijoiden kausi alkoi komeasti, kun Saara Nikander voitti maantiejuoksun SM kilpailuissa hopeaa. Myös VMP-huipputallin muut

urheilijat eli moukarinheittäjä Tuomas Kalliovaara, pituushyppääjä Emma Hietaoja, pikajuoksija Milena Kärnä ja aitajuoksija Elli Holma lähtevät kauden suurin lupauksin ja edistysaskelin. Esimerkiksi Tuomas rikkoi syksyn viimeisissä kilpailuissa useaan kertaan 60 metrin rajan ja nyt on tavoitteena vielä pidemmät kaaret ja tähtäin tietenkin Kalevan Kisojen finaalisissa. Esimerkiksi Tuomas Kalliovaara rikkoi syksyn viimeisissä kilpailuissa useaan kertaan 60 metrin rajan ja nyt tähtäin on vielä pidemmällä ja tietenkin tähtäimessä on myös Kalevan Kisojen loppukilpailu.

LUUlla on riveissään koko joukko lähellä Suomen kärkeä olevia urheilijoita, ja myös sellaisia, joiden päälajina on jokin muu laji. Esimerkiksi viime vuosina hiih-

dossa menestynyt Aku Nikander saattaa jo SM-maastoissa tehdä oman yllätyksensä.

LUU:n viestijoukkueet harjoittelevat jo mitalin kiilto silmissä SM-viesteihin. Mielenkiinnolla odotetaan myös nuorilta lupausilta tuloksia. Voittako esimerkiksi Eelis "Körmy" Hjelm moukarissa ensimmäisen SM-mitalinsa ja onko tämä kausi Seppo Pussisen valmentaman vasta 14-vuotiaan Peppi Oksasen ensimmäinen menestyskausi

Piirinmestaruuskilpailuissa kaikissa ikäluokissa LUU:n urheilijat tulevat kilpailemaan laajalla rintamalla ja varmaa on että tänä vuonna myös hyvällä menestyksellä. Ja tietenkin veteraanuurheilijat voittavat mitaleita Suomesta ja maailmalta.

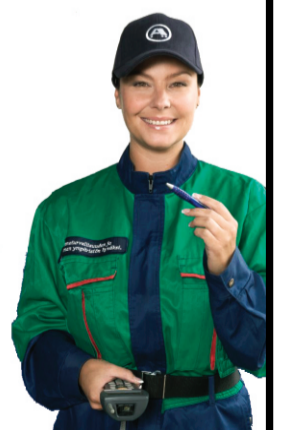
## Hyvä paikka katsastaa

Meiltä joustavasti ja monipuolisesti kaikki ajoneuvojen katsastus-, rekisteröinti- ja vakuutusasiat. Määräaikaikatsastukset myös ilman ajanvarausta.

**A-Katsastus Lohja palvelee ma-pe klo 8-17 ja la klo 8:30-13. Tervetuloa!!!**



Lohja  
Lehmijärventie 4  
ma-pe 8-17, la 8.30-13  
**Asiakaspalvelu p. 075 323 2222**  
**www.a-katsastus.fi**  
Puhelun hinta 0,0828 €/puhelu+pvm/mpvm





# KEVÄT VIUHAHDUS

## LOHJALLA 9.5.2013

### Tavataan torilla klo 11.00

Vielä ehdit ilmoittaa itsesi tai ryhmäsi 6.5.2013 mennessä  
nettisivujen [www.kevatviuhahdus.fi](http://www.kevatviuhahdus.fi) kautta tai tapahtumassa 9.5.2013.

Tule mukaan iloiseen hyväntekeväisyystapahtumaan!

Olemme mukana, tulethan sinäkin!



Johanna Rusanen-Kartano  
Oopperalaulaja, MuM



Eleonora Schirmer  
Lohjan Omenatyttö 2012



Leena Erola  
Lastentarhanopettaja



Laila Norokorpi  
Lastentarhanopettaja



Juontajina tapahtumassa toimii Samuli Vasala  
sekä vuoden 2012 Omenatyttö Eleonora Schirmer





GIRLS, GIRLS, GIRLS...

Find us on  
Facebook

Yleisurheilun lajiseura  
Lohjalainen liikuttaja  
LJ LÄNSI-UUDENMAAN  
URHEILIJAT

**Meidät  
löydät torilta**

**[www.kevatviuhahdus.fi](http://www.kevatviuhahdus.fi)**

**Kevätviuhahduksen ohjelma 2013:**

- klo 11.00 Kevätviuhahduksen "portit" avautuvat Lohjan torilla. Torilla mukana useita tuote/palveluesittelijöitä.  
klo 11-12 Jälki-ilmoittautuminen torilla 35 euroa
- klo 11.10 Seuran puheenjohtajan Janne Laakkosen ja Kevätviuhahduksen vetäjän Kirsi Vasalan tervehdyssanat  
klo 11.20 Un dos tre esiintyy  
klo 11.30 Apicon nuoriso ryhmä esiintyy  
klo 11.40 Lohjan Voimisteluklubin esitys  
klo 11.50 Lady Line lämmittelee osallistujia  
klo 12.00 Funkan show-art ryhmä esiintyy  
klo 12.10 Apico lämmittelee osallistujia
- klo 12.20-12.40 Scandinavian Hunks**
- klo 12.45 Osallistujien alkulämmittely Lady Line  
klo 13.00 Kevätviuhahduksen lähtö porrastettuna juoksijat, hölkkääjät, kävelijät/sauvakävelijät, lastenrattaiden työntäjät ja koiran kanssa liikkujat.  
klo 13.25 Tanssikoulu Un Dos Tres esiintyy  
klo 13.30 Ensimmäiset saapuvat 7km lenkiltä. Naisia vastaanottamassa Scandinavian Hunksit  
klo 13.45 Jäähdyttelyjumppa Lady Line  
klo 13.55 Funkan Show art ryhmä  
klo 14.05 Ilmeikkäimmän (iloinen, värikäs, omaperäinen) ryhmän palkitseminen
- klo 14.10-14.30 Scandinavian Hunks**
- klo 14.35 Jäähdyttelyjumppa Apico  
klo 14.45 Loppuvenyttely Apico  
klo 15.00 Kevätviuhahduksen ohjelmallinen osuus päättyy torilla

Lohjan Neidonkeidas on virallinen Kevätviuhahduksen uimapaikka. Neidonkeitaassa ohjattua venyttelyä naisille. Amarilloon syömään Kevätviuhahduksen sopimushintaan Kevätviuhahduksen viralliset jatkot Amarillossa

**TORIESITTELIJÄT**

- Oriflame, Anja Saari
- Lady Line Lohja
- SSO
- Lohjan kaupunki
- Omenakarnevaalit
- Liikunta- ja hyvinvointikeskus Apico
- Balanssiklubi Lohja
- Hope
- Synergy WorldWide, Briitta Lindström
- Länsi-Uudenmaan urheilijat Sporttivaunu
- Lehtimyyjä Lea Peltomäki
- Promoplus
- Olonkeveys, Anne Saukonoja-Teperi
- Autotalo Lohja
- Lohjan autopalvelu
- Feners
- Specsavers
- Laku Tapsa
- Kampaamo- ja kynsistudio Sweet Dreams

Mikäli haluat yrityksesi mukaan torille ota yhteys [kirsi.vasala@gmail.com](mailto:kirsi.vasala@gmail.com) muutama mahtuu vielä.

**VISITLOHJA.FI**



**Kevätviuhahdus osallistujat saavat hienon Kevätviuhahdus T-paidan sekä runsaan tuotekassin.**

**Paita ja kassi on haettavissa ma 6.5.2013 ja ti 7.5.2013 klo 17-20 Lohjan Lady Linesta: Korjaamonkuja 3 08200 Lohja.**

**LadyLine**  
LÄHELLÄ SYDÄNTÄ

**PAINOTUOTE**  
www.lohjanpainotuote.fi

**Promo**  
www.promoplus.fi



**OLON keveys**

**MAINOSTOIMISTO  
AD-OFFICE.FI**



**Aplico**  
Aurinko paistaa joi!  
**Saavuta kesäkunto**

**8 viikkoa 88€**

Kortti oikeuttaa kuntosalin ja ryhmäliikunta palveluiden käyttöön 8 viikon ajan. Kampanja-aika 2.-25.4.2013. Soita 019 312 880 ja varaa aika oman korttisi aktivointiin.

Yes kortti /kesäkesä. Kuntokortin ostaja ja 16 v. Eivät yleistä muuhin tarpeisiin.

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico  
Ratakatu 24, 08150 LOHJA  
Puh. 019 312 880 • www.aplico.fi



# Kentällä kunto kasvaa – tää on kivaa

LUU-junnujen harjoitukset ovat koko kesän ajan tiistaisin ja torstaisin Harjun keskusurheilukentällä kello 18-20. Junnuharjoitusten kaikki ohjaajat ovat koulutettuja ja lapset lisenssivakuutuksella vakuutettuja. Junnuharjoituksissa on haskaa ja kehittävää toimintaa koko perheelle.

## KESÄKAUDEN HARJOITUSAJAT (paikka: Harjun keskusurheilukenttä):

• Junnuryhmät on jaettu ikäluokittain ja kesän jako tehdään kauden avajaisissa.

3-v	(RED-TEAM)	TI JA TO KLO 18-19	Vastuuvetäjä lina Salminen 040 734 7434 Apuohjaaja Sara Davidsson
6-7v	(GREEN-TEAM)	TI JA TO KLO 18-19	Vastuuvetäjä Milena Kärnä 040 568 36 48 Apuohjaaja Vilma Hakala
8-9v	(PINK-TEAM)	TI JA TO KLO 18-19	Suvi Romström 0440 926 977 Apuohjaaja Nea Laurell
10-11v	(PURPLE-TEAM)	TI JA TO KLO 18-19	Vastuuvetäjä Laura Lagerstam 050 321 22 26 Apuohjaaja Helena Tayar
12-13v	(BLUE-TEAM)	MA KLO 17-18.15, TI KLO 18-19.30, TO KLO 18-19.30	Vastuuhjaaja Emma Hietaoja 0440 38 77 08 Apuohjaaja Antti Vuorinen

LUU-kesän vastuutoimijat

3-11 Emma Hietaoja	0440 38 77 08
12-13 Lenni Kääriä	044 515 0689
Yli 14 vuotiaat Juha Heinänen	044 999 7072

### Maksut:

3-7v	Harjoitukset kesäkaudella 2 krt/vk, syys- ja talvikaudella 1 krt/vk. Kesäkausi 97€ Syys- ja talvikausi 64€
10-11v	Harjoitukset 2 krt/vk. kesä-, syys- ja talvikausi 97€
12-13v	Harjoitukset 3 krt/vk kesä-, syys- ja talvikausi 144€ Talenttiryhmä Henkilökohtainen harjoitusohjelma ja valmennus.
12+	Kuukausimaksu 45€

**Kevätviuhahduksen virallinen juomapisti!**

Avoimna: ti-to 15-23,  
pe 14-02, la 12-02

**Antikvaarinen Oluthuone**  
Kauppakatu 6, Lohja  
www.opusk.fi

ANTIKVAARINEN  
OPUS K  
OLUTHUONE

Asuntolaina tarpeittesi mukaan!

Soita tai tule konttoriimme juttelemaan.

Teemme sen mahdolliseksi

Laurinkatu 57  
Lohja  
0200 3000  
nordea.fi

**Nordea**

**K-RAUTA LOHJA**

Ojamonharjuntie 86, 08200 LOHJA  
Puh. (019) 357 511, fax. (019) 386 208 Palvelemme: ark. 7-19, la 9-15

**KPLUSSA**

**KalusteSektorin Oy**  
Kaiken Maailman Hommat

**KMH**

LUU:n jäsenille  
**KAIKKI NORM. HINTAISET TUOTTEET -15%**  
(ei koske sykemittareita, polkupyöriä eikä kuntolaitteita)

**KPLUSSA**  
**Intersport Lohja**  
Kauppakatu 10-12, 08100 Lohja • P. (019) 322 242  
Palvelemme ma-pe 9.30-19 ja la 9-16.

**SPORT TO THE PEOPLE**

**INTERSPORT**

**LUU-JUNNUJEN KESÄKAUDEN AVAJAISET**  
TORSTAINA 2.5. KELLO 18 HARJUN KESKUSURHEILUKENTÄLLÄ

**SPORTTIVAUNU LIKKUU**  
LUU:n sporttivaunu liikkuu taas koko kesän.  
Sporttivaunu on mukana myös liikuntatoimen kesäiltis – toiminnassa.



**Artun seiväskoulu**  
Opi monipuolisen ja mielenkiintoisen lajin – seivähypyn taidot.  
Itsekin mestaruuksia voittanut Arttu Lappalainen pitää seiväkoulua Harjun kentällä koko kesän  
Tule mukaan!  
Tiedustelut Arttu 0440 387 152



# LUU kilpailee Harjulla ja vähän muuallakin

Kesän aikana LUU kilpailee ja järjestää kilpailuja viikottain. Tällä sivulla olevat kilpailutapahtumat ovat kaikille lohjalaislapsille vapaita. Isommat tapahtumat edellyttävät kuitenkin SUL:n yleisurheilupassia.



## 18.4.-16.5.2013

5 - 13v tytöille ja pojille

Lohjalla, Karjalohjalla,  
Nummi-Pusulassa ja  
Sammatisissa

### KORTTELIMAASTOT

Torstaina 18.4 klo 18.00  
Kaikkiaan 16 korttelissa\*

### KORTTELIPYRÄHDYS

Tiistaina 7.5 klo 18.00  
Kaikkiaan 16 korttelissa\*

### KORTTELIEXTRA

Torstaina 16.5 klo 18.00  
Lohjan keskusurheilukenttä

### MAASTOFINAALI

Tiistaina 23.4 klo 18.00  
Lohjan keskusurheilukenttä

### KORTTELIFINAALI

Tiistaina 14.5 klo 18.00  
Lohjan keskusurheilukenttä

Jokaisessa tapahtumassa kaikille osallistujille makeispalkinto. Finaaleissa mitalit kolmelle parhaalle. Lisätietoa: [www.luusport.fi](http://www.luusport.fi), [toimisto@luusport.fi](mailto:toimisto@luusport.fi), 045-865 4719.

\* Korttelitapahtumat käynnistyvät maastojuoksulla seuraavilla tapahtumapaikoilla: Moision koulu, Metsolan koulu, Ojamon koulu, Roution koulu, Asemanpellon koulu, Lempolan pallokenttä, Metsäkorventien pallokenttä, Muijalan koulu, Nummenkylän koulu, Lehmijärven koulu, Pullin koulu, Maksjoen koulu, Ristin koulu, Karstun koulu, Karjalohjan koulu, Sammatin paloasema ja Nummen Seuratalo (Nummi-Pusula).



## Maastojuoksun piirinmestaruuskilpailut ja Lohjan ala-asteiden maastomestaruudet

Harjun kenttä  
lauantai 27.4. klo 10 alkaen  
Ilmoittautumiset 20.4. mennessä  
Lenni Kääriä 044 515 0689  
[lenni@hotmail.com](mailto:lenni@hotmail.com)



27.-28.7.

Harjun keskusurheilukenttä

## Uudenmaan piirinmestaruuskilpailut

9-13 vuotiaiden JUNNUOTTELUT 2. LAUANTAI 3.8. KELLO 10  
ilmoittautumiset ja tiedot [kilpailukalenteri.fi](http://kilpailukalenteri.fi) ja valmentajat



## OP-viikkokisat

LUU järjestää kesän aikana Harjun keskusurheilukentällä kaikille lohjalaislapsille avoimet viikkokisat alla olevan ohjelman mukaan.

Kilpailut alkavat kello 18. Ilmoittautumiset ennen kilpailua paikalla. Ikäluokat 3-13 vuotta

23.5. viestikisat ja harjoittelu pm-viesteihin

13.6. 3-ottelu (pikajuoksu-pituus-kuula)

18.7. 400, 800

25.7. aitajuoksu, korkeus

10.8. pallo/keihäs, pituus

**HIPPOKISA** 22.8. yhteistyössä Lohjan Urheilijat

## SM moniottelut 6.-8.9.

Karjaa ja Nummela  
järjestää LUU ja  
Vihdin Viesti



SM-moniottelut  
6.-8.9.2013

## MENNÄN BUSSILLA

Isolla porukalla bussikuljetuksella  
Viestinjuoksun piirinmestaruuskilpailut  
9.6. Hyvinkää

Vattenfall seuracup 1. 19.6. Vihti  
Vattenfall seuracup 2. 8.8. Janakkala  
Tiedustelut Emma, Juha, Lenni



## POHJANVÄRE

Soita!  
(09) 287 800



Palveluksessanne  
monipuolinen  
nosturi- ja  
henkilö-  
nostinkalusto

Espoon Nosturikeskus Oy  
Lohjan Nosturipalvelu Oy

[www.pohjanvare.fi](http://www.pohjanvare.fi)



# Me ollaan mestareita



Suomen ja maailman mestari ja ME-mies Vesa Mäki

LUU:n toiminnan yhdeksi keskeiseksi muodoksi on kasvanut veteraaniurheilutoiminta. Ja nyt seurassa on Suomen mestareita ja maailmanmestareita useampia. Komeimmat saavutukset ovat tietenkin Vesa Mäen useat Suomen ja maailmanmestaruudet ja M65 sarjan pituuden maailmanennätys 535.

Veteraaniurheilijat ovat yleensä aika itsenäistä väkeä ja osaavat harjoitte-

lun salat ja taidot. Mutta LUU:ssa voi pidemminkin tauon harrastuksessa pitänyt tai jopa lajissa aivan outo hyvinkin aloittaa. Valmentajamme tukevat myös veteraaniurheilijoiden harjoittelua ja porukassa taidot ja tiedot yhdistetään.

LUU tulee koko kesän ajan taas järjestämään aikuisten urheilukouluja, joissa ammattivalmentajat antavat laji- ja harjoitteluneuvoja.

## JUOKSU KOULU

## MARATON KOULU



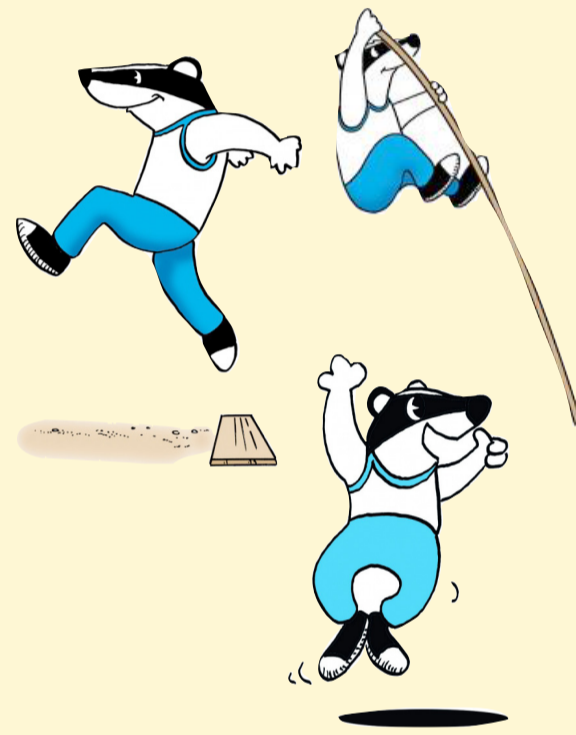
Suomen mestari LUU:n heinäsiirkka Kari Pohjola M45

**Oletko sinä seuraava maailmanmestari? Vai haluatko muuten vain osata juoksun ja moukarinheiton?**

**Aikuisten urheilukoulu kesätiistaisin ja torstaisin urheilukentällä.**

**Ohjaajina LUU:n ammattivalmentajat ja vierailevat tähdet.**

**Kysy lisää Lenni Kääriä 044 515 0689**



**Hankook**  
TESTI MENESTYJÄ JÄLLEEN

TESTIMENESTYJÄ TUULILASI 04/2012

**HANKOOK K425 KINERGY ECO**  
- HYVÄ JARRUTUSPITO  
- HYVÄT AJO-OMINAISUUDET

TESTIVOITTAJA TEKNIKAN MAAILMA 05/2012

**HANKOOK K115 VENTUS PRIME2**  
- HYVÄ VESILIIRRON VÄSTUSTUSKYKY  
- HYVÄ JARRUTUSPITO MÄRILLÄ TIENPINNOILLA  
- HYVÄT AJO-OMINAISUUDET

TESTIMENESTYJÄ VUODESTA TOISEEN !!

**HANKOOK K107-VENTUS S1 EVO**  
- SUUNNITELTU KESTÄMÄÄN KORKEITA LÄMPÖILOJA JA SUURIA NOPEUKSIA  
- ERINOMAINEN PITO SEKÄ KUIVALLA ETTÄ MÄRILLÄ TIENPINNOILLA

Hankook kauppiasliikenne  
**Virkblad Oy** p. 019-324243  
Ojamonharjuntie 6, 08100 LOHJA  
ma - ke: 8:00 - 17:00, to: 12:00 - 20:00, pe: 8:00 - 17:00  
www.virkblad.fi

MAAHAN TUONTI: **KM, RBB**

TIMANTTISET LOHJA: Prismakeskus, Lohja, p. (019) 211 1170  
www.timanttiset.fi • Meiltä saat Bonusta S-etukortilla

**TIMANTTISET**  
Lohja



**Sport Cup Oy**

Palkinnot  
**Roger Helenius**

Tarrankaari 11, 08500 LOHJA  
Puh./Fax (019) 335 521  
GSM 044 033 5521  
myynti@sportcup.fi

Tervetuloa hyvälle kukka-ostoksille täyden palvelun kukkataloon!  
ma-pe 9-18, la-su 9-16

KUKKATALO  
**Muotikukka**  
MÄNTYNUMMENTIE 2,  
LOHJA AS., PUH. 381 338

Olemme Facebookissa

**EVERHOILIJAJEMELI**

Takasenkatu 24, 08150 Lohja  
Puh. 019 331 016

Avoinna  
Ma-ti 8.00-18.00  
Ke-pe 8.00-17.00  
www.verhoilijaeemeli.fi

- verhoilua
- vaahtomuovia
- verhoilutarvikkeita
- verhoilukankaita

**TERVETULOAA TRENDI  
LIIKENNEKOULUUN**

[www.trendi-liikennekoulu.fi](http://www.trendi-liikennekoulu.fi)

LIIKENNEKOULU  
**TRENDI**

Suurlohjankatu 4-8  
(Käynti Säätötalo Latvalan parkkitasanteelta)  
Puh. (019) 312 347  
trendi@trendi-liikennekoulu.fi

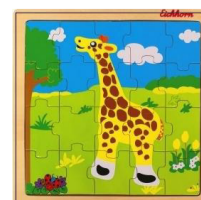
**Hille & Helmer**

INTERIOR

[www.hillejahelmer.fi](http://www.hillejahelmer.fi)

**Palema**  
lahjat - lelut - sisustus

**Palveleva lelukauppa  
Lohjalla!**



Tule liikkeeseen tai tilaa verkkokaupasta

[www.palema.fi/verkkokauppa](http://www.palema.fi/verkkokauppa)

Koulukatu 6, Lohja, puh. 040 126 4563  
Avoinna ma-pe 10-18  
la 10-14