

LuunKovat Sanomat

SYKSY 2012



Kutsumme sinutkin mukaan!

Länsi-Uudenmaan Urheilijat (LUU) on Läntisen Uudenmaan johtava yleisurheilun erikoisseura. LUU liikuttaa "vauvasta vaariin" ja on ollut SLU:n Nuoren Suomen sinettiseura eli laadukasta lasten ja nuorten toimintaa toteuttava seura vuodesta 2002.



MARATON KOULU

LUU kouluttaa

- LASTEN OHJAAJAT
- VALMENTAJAT
- TOIMITSIJAT

Meillä edetään harrastuksessa!
Kiinnostaako? Soita 045 865 6640 (Ilkka)
044 999 7072 (Juha)

SYSSLLOMAN URHEILUKOULU

ma-ke 15.-17.10. Tennarissa

- ryhmiä 3-8 -vuotiaalle lapsille
- ilmoittaudu heti mukaan osoitteessa: luusport.fi
- hinta 20 € sisältää mm. yleisurheilulisenssin
- LUE LISÄÄ luusport.fi
- Tiedustelut: Emma Hietaoja p. 044 038 7708



Vauhdikasta välitystä!

Soita tai tule käymään.



Annette Kallio 0500 475 022
Pia Laine 050 358 3013



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

Tyylillä juhlaan
Kukkahuone Verona
019-331408
www.verona.fi

Kiinteistösi turvaksi

www.securepoint.fi



Laurinkatu 46 puh. 010 3098 405
08100 LOHJA lohja@securepoint.fi



Pisteenpolku 4 puh. 010 3098 400
03100 NUMMELA nummela@securepoint.fi
HUOM! Uusi osoite.

Meiltä saat

- Lukitus- ja avainpalvelut
- Oviautomaatiikat
- Opasteet ja kilvet
- Rakennushelat
- Video- ja kameravalvontajärjestelmät
- Hälytys- ja turvajärjestelmät

24h päivystys



www.securepoint.fi



Luontaistuntija
Palveleva terveyskauppa



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

Helsinki | Kirkkonummi | Lieto | Lohja | Marttila | Naantali | Salo



Janne Laakkonen
puheenjohtaja

Urheilun juhlaa, vai tosiasioiden tunnustamista

Kulunut vuosi on ollut huikeaa tapahtumien juhlaa. Suomessa järjestettiin yleisurheilun Euroopan mestaruuskilpailut. Espanja voitti jalkapallossa maailmanmestaruuden ja kaiken kukkuraksi saatiin nauttia hienoista Lontoon olympialaisista ja paralympialaisista.

Suomalainen huippuyleisurheilu ei voi hyvin. Nyt on tarkastelun paikka ja aikaa ei ole yhtään hukattavissa. Miksi suomalaiset eivät enää pärjää maailmalla?

Maamme byrokraattiseen

urheiluorganisaatioon uppoaa liian paljon sitä rahaa, jota voitaisiin suoraan ohjata urheilijoille, heidän valmentajille ja harjoitusolosuhteisiin. Päätyö tehdään paikallisissa ja alueellisissa seuroissa ja seurojen tukeminen on tärkein tehtävä.

Voin vakuuttaa, että LUU:ssa tehdään satoja henkilötyövuosia vapaaehtoista työtä ja kaikille toimijoille suuri kiitos. Seurallamme on kaksi palkattua työntekijää, jotka ovat todellisia LUUlaisia. LUU tekee

tiivisti yhteistyötä muiden seurojen, koulujen ja päiväkotien kanssa, jotta lapsilla ja nuorilla olisi hyvät edellytykset harrastaa liikuntaa. Ja samalla aina joistakin kehittyä huippu-urheilijoita.

Lohjan kaupungin ja Lohjan Liikuntakeskus Oy:n ja sen henkilökunnan kanssa yhteistyö on ollut erinomaista. Suuri tulevaisuuden haaste meillä on saada Lohjanharjun kenttä kunnostettua. Ensi vuonna järjestämme moniotteluiden SM-kilpailut Karjaalla, koska Harjun

kenttä ei Suomen Urheiluliiton tarkastajien mukaan ole sellaisessa kunnossa, että siellä voitaisiin kilpailla turvallisesti.

Emme tietenkään etsi syyllisiä. Meidän on yhdessä mahdollistettava Harjun kentän korjausrakka, vaikka osissa. Tämä takaa sen, että Ville, Kalle ja Eeva voivat tuoda aikanaan omatkin lapset Harjulle urheilemaan turvallisesti.

Valmistautuminen hallikauteen ja ensi kesään on alkanut ja uudet haasteet

ovat esillä. LUU on saavuttanut tällä kaudella taas paljon, mutta korkeushyppytermiä mukaellen, nostamme rimaa ensi kaudelle. Kiitos lapset, nuoret, vanhemmat, ohjaajat, valmentajat, henkilöstö, johtokunta sekä meidän laaja yhteistyökumppaniverkosto, on ilo työskennellä teidän kanssanne.

LUUTERVEISIN

Janne Laakkonen

Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry:n puheenjohtaja
Uudenmaan Yleisurheilu Ry:n varapuheenjohtaja



Ari Lehmusvirta
LUU toiminnanjohtaja

Kannamme vastuun

Vastuunkannosta puhutaan näinä päivinä paljon. Melkein loputtomiin on ohjeita ja lähes määräyksiä siitä, että syö oikein, juokse oikein, kävele rappuset... Kyse on erittäin vakavista asioista. Valitettavasti kuitenkin näyttää siltä, että ainoa peruste terveyden edistämiseen on raha. On totta, että jokainen ihminen on suurelta osin vastuussa siitä, minkä kuntoisena elämänsä elää. Mutta mikään maailmassa ei ole musta-valkoista. Me kaikki ihmiset olemme erilaisia. Jotkut sairastavat jo syntyessään, elämän tilanteet muuttuvat ja kaikkia ei esimerkiksi urheilu yksinkertaisesti kiinnosta. **LUU haluaa** kantaa oman vastuunsa. Parasta mitä

voimme tehdä on luoda lapsille liikunnalliset tottumukset. Kun liikutamme vuosittain tuhansia lapsia ja omassa yleisurheilun passijärjestelmässä LUU:lla on tällä hetkellä yli 300 3-15 vuotiaa passin lunastanutta. Suurelta osin katsomme onnistuneemme.

Mutta vastuun kantaan kuuluu myös se, että luomme kaikille mahdollisuudet harrastukseen ja iloon. Nykyisessä hektisessä maailmassa kaikki maksaa ja jokaisella meistä ei ole mahdollisuuksia omaan tai lapsensa harrastukseen ja sen rahoittamiseen.

LUU on jo vuosien ajan valmistellut ja toteuttanut rakenteita, jotka mahdollista-

vat yhteiskuntamme vähäosaistenkin osallistua, ilman häpeää, normaaliin urheilu-seuratoimintaan. Parhaiten olemme tähän mennessä onnistuneet Sporttivaunu-toiminnassa. Esimerkiksi tämän vuoden aikana vaunu on liikuttanut jo noin 2000 lasta kouluissa, päiväkodeissa, kylissä ja kortteleissa. LUU:ssa on myös valmisteilla useita projekteja, joissa nuorten syrjäytymiseen "lääkkeenä" olisi urheilu ja seuratoiminta. Jopa opetus- ja kulttuuriministeriö on ollut kiinnostunut hankkeistamme ja käyttänyt perustelujamme päätöksissään.

Lasten lisäksi LUU toimii tietenkin myös aikuisten pa-

riissa. Siellä haasteet saattavat olla moninkertaiset, kun kerran opittuja tapoja yrittää muuttaa. Mutta meidän tehtävämme on osata tuo homma ja jos emme osaa, niin hankimme osaajat. Kun Samuli Vasalan juoksukoulu täyttyy hetkessä, niin se kertoo ihmisten innosta ja halusta oman elämänsä muutokseen.

Kesän 2012 aikana Lohjan urheilukentällä on nähty mielestäni mielenkiintoinen ilmiö. Kun kentällä on ollut joskus jopa 150 lasta LUU:n harjoituksissa, niin siellä on ollut saman verran aikuisia. Ainakin minun mieltäni on lämmittänyt se, että isoisät ja -äidit ovat innolla mukana.

Urheilu on aina myös huip-

pu-urheilua ja niin se on tietenkin myös LUU:ssa. Kilpailu on ihmislajin normaali vietti, kaikki lapset haluavat kilpailla. Kun asian oikein ymmärtää, niin yleisurheilu antaa mahdollisuuden oman itsensä voittamiselle läpi koko elämän. Yleisurheilussa kun kaikki mitataan, niin mittareita voi luoda jopa itselleen. Minäkin työnsin tänä kesänä 7,26 kg kuulaa 9,03 metriä ilman vauhtia.

Vanhempien ja isovanhempien vastuu lasten kasvussa on ratkaisevan tärkeä. Mitä lapsi syö, miten lapsi liikkuu, miten lapsi nukkuu, kuinka lasta kohdellaan... Urheiluseura voi auttaa ja on valmis auttamaan. Kannamme oman vastuamme.

Treenaa talvi LUU:n maratonkoulussa

MARATON KOULU

Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden järjestämä Suomen Urheiluliiton virallinen Maratonkoulu alkaa Lohjalla

8.11.2012. Maratonkoulu on reilun puolen vuoden pituinen valtakunnallisesti tasalaatuinen asiantuntijapalvelu, joka auttaa sinua toteuttamaan unelmasi. Oli se sitten juoksutapahtumasta selviytyminen tai päätös pitää itsensä liikkeessä puolen vuoden ajan.

Sisältö koostuu juoksuharrastuksen kannalta olennaisista asioista, kuten harjoittelun perusteista, varusteista, lihaskuntoharjoittelusta, ravinnosta ja juoksutapahtumaan valmistautumisesta. Juoksukärpäsen pitää yllä viikottaiset yhteisenkit ja erilaiset harjoitukset, jotka

antavat mukavasti kipinää talven yli.

Palvelu sopii erityisesti sellaisille, joilla on tarve ylläpitää juoksuharrastusta ympäri vuoden. Oma asiantunteva valmentaja ja innostava juoksuporukka on mitä mainioin tapa puskea

talven yli ja sen seurauksena keväiset juoksuaskeleet ovat entistä keveämpiä.

Länsi-Uudenmaan Maratonkoulun rehtorina toimii Samuli Vasala ja valmentajina Samulin lisäksi mm. Seppo Pussinen ja Toni Davidsson.

Maratonkoulun hinta on 250€ ja sen tuotto käytetään lasten yleisurheilutoiminnan tukemiseen Lohjalla.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 31.10. 2012 mennessä osoitteeseen samuli.vasala@sul.fi

Yleisurheilun lajiseura
Lohjalainen liikuttaja

**LJU LÄNSI-UUDENMAAN
URHEILIJAT**

Puheenjohtaja	Janne Laakkonen	040 555 1832
	janne.laakkonen@luusport.fi	
Varapuheenjohtaja	Ossi Pihlajamäki	044 374 0005
	ossi@luusport.fi	
Toiminnanjohtaja	Ari Lehmusvirta	041 451 3167
	ari.lehmusvirta@luusport.fi	
Valmennusvastaava	Juha Heinänen	044 999 7072
	juha.heinanen@luusport.fi	
Toimisto ark. 10-14	Maria Jungebrand	045 086 54719
	toimisto@luusport.fi	

LuunKovat Sanomat
LUU tiedotuslehti syksy 2011 Painos n. 28500 kpl
Julkaisija: Länsi-Uudenmaan Urheilijat ry
Keskilohjantie 11A2, 08150 Lohja
Vastaava toimittaja Ilkka Karojärvi

www.luusport.fi
ilkka.karojarvi@luusport.fi

Asiakasomistajuus kannattaa!™

SUOMALAISTA PALVELUA

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

S-Etukortti
maksassasi myös
jopa 5 %
0,5 % maksutapaetua.

Lohjan kaikkien aikojen nopein



Lohjan kaikkien aikojen nopein Miika Wynne-Ellis.

Nurmijärvellä 19.6.2012 kaatui yksi vanhimmista lohjalaisista yleisurheilun ennätöksistä. Silloin vielä 17-vuotias abiturientti Miika Wynne-Ellis pinkoi Nuorten Eliittikisan ylivoimaiseen voittoon ajalla 10,69.

Aiempi ennätys oli Lasse Ketolan 16.9.1956 Karjaalla juoksema 10,7, jota aikaa Lasse vielä vuonna 1958 Lohjalla sivusi. Riihimäellä 20.7.1958 Lasse juoksi 10,6, mutta tuloksen perässä on kirjaimet HW eli kyseessä on tuulitulokset.

Lassen ura kesti kymmenisen vuotta ja vielä vuonna

1063 hän juoksi 100 metriä aikaan 10,8. Uransa aikana Lasse edusti Suomea kymmeniä kertoja maaotteluissa. Vuosina 1955-1958 100 metrin kolme suomalaisestujaa olivat yleisimmin Voitto Hellstén-Pentti Rekola-Lasse Ketola. Ja tästä kolmikostahan Hellstén voitti Melbournen olympialaisissa 400 metrillä pronssia.

Kova aika

Miika sanoo Lasse Ketolan ajan olevan tosi kova. -Aivan vertailukelpoisia ajat eivät ole. Silloin kymmeniä vuosia sitten ajat olivat käsiaikoja ja nyt hyväksytään vain sähköinen ajan-

otto. Mutta toisaalta silloin juostiin savipatjan päälle levitettyllä hiilimurskalla ja nyt alustana on joko tartan tai vielä nopeampi mondo. Eli jos aikamatkailu olisi mahdollista, niin kyllä me ehkä aika tasoissa maaliin kurkottaisimme, Miika naureskelee.

Lohjalaisia maaottelupikajuoksijoita Lasse Ketolan jälkeen olivat Auno Kallio 400 metrillä, Ari Salin 110 ja 400 metrin aidoissa ja Stig Lönnqvist 400 metrillä. Salin ja Lönnqvist kuuluivat legendaariseen 4x400 metrin viestijoukkueeseen, joka Münchenin Olympialaisissa 1972 juoksi finaalin kuudenneksi huikealla ja yhä kestäväällä SE-ajalla 3.01,12.

Miikan ura Suomi-paidassa alkoi vuonna 2011, kun hän edusti Suomea nuorten Suomi-Ruotsi maaottelussa. Tänä vuonna Miika juoksi nuorten MM-kisoissa Suomen 4x100 metrin pikaviestijoukkueessa. Suomen juoksu hylättiin. -Puutteellisen viestiharjoittelun takia joukkue ei saanut askelmerkkejä kuntoon, kertoo Miika. -Ja niin se minun vaihtoni meni sitten 30cm pitkäksi.

Rankka kausi

Vaikka Miika juoksi ennätöksensä 10,69 tänä vuonna, niin kausi on ollut ennen kaikkea vaikea. Salaperäinen polvivamma, todennäköisesti repeämä bicups femuris-jänteessä, on vaivannut koko kesän ja parhaillaankin Miika on harjoitustauolla. -Vammat ovat lähes väis-



Vasemmalta Tapio Siren, Lasse Ketola, Voitto Hellstén, Matti Saukkonen, Pentti Rekola.

tämättömiä ja täytyy vain jaksaa jatkaa niistä huolimatta, miettii Miika. -Monia vammoja kokeneena tietää, että niistä toipuu ennen pitkää ja niistä huolimatta voi tehdä kovia tuloksia.

Abivuosi

Lasse Ketola teki työuransa ensin kelloseppänä ja sitten kymmeniä vuosia kuorma-autoilijana. Ari Salin ja Stig Lönnqvist ovat kumpikin diplomi-insinöörejä ja Stigu on Rosk'n Roll Oy:n toimitusjohtaja. Auno Kallio oli työuransa postimies ja muusikko.

Miikalla on meneillään abivuosi ja tavoitteena on ylioppilastodistus keväällä. Urheilu-uran lisäksi pyrin saamaan itselleni ammatin joltain liikunnan alalta, kertoo Miika. -Tai sitten jotakin ruumiillista

ja käytännöllistä työtä. Toimistossa kököttäminen ei tunnu minun jutulta.

LUU-mies

Miika on LUU-mies. Seurasta ja lajin parista ovat löytyneet myös monet kaverit ja tyttöystävä. Oman urheilun lisäksi Miika myös ohjaa LUU:n junnuja ja toimi viime kesänä muun muassa kilpailujen kuuluttajana.

Yleisurheilun Miika aloitti 13-vuotiaana. -Yleisurheilussa minua kiehtoo erityisesti se, että työt tehdään itse ja on omasta motivaatiosta kiinni, miten edistyy. Lisäksi mikään muu laji ei keskity kehittämään jotakin tiettyä ominaisuutta huippuunsa. Tuntuu hyvältä olla paras tiettyssä jutussa, tässä tapauksessa nopeudessa, listaa Miika yleisurheilun hyviä puolia.

-Seura ja sen jäsenet ovat merkittävä voimavara jakamisen kannalta. LUU:n hyvä henki ja kannustava ilmiö tsemppaavat yrittämään aina parhaansa joka harjoituksessakin. Lisäksi on aina mukava tulla kentälle tapaamaan tuttuja ja vaihtamaan kuulumisia.

-Perheen merkitys on myöskin suuri. Varsinkin nyt kun urheilu alkaa vaatia entistä enemmän ja kuluja tulee koko ajan lisää. Rahaa pitää löytyä kaikkeen mahdolliseen; leirityksiin, matkoihin, kisoihin, varusteisiin, terveyteen. Miika kertoo perheen ja seuran tällä hetkellä etsivän henkilökohtaisia sponsoreita urheilu-uran tukemiseen

Teksti: Ilkka Karojarvi
Kuvat: Mikko Wynne-Ellis ja Suomen Urheilumuseo/Helge Heinonen

**TERVETULOAA TRENDI
LIIKENNEKOULUUN**

www.trendi-liikennekoulu.fi

LIIKENNEKOULU
TRENDI

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

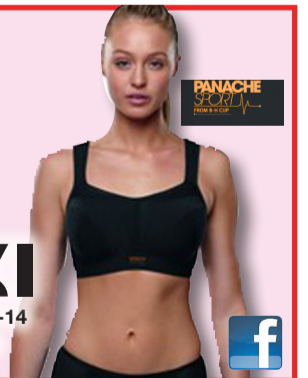
TIMANTTISET LOHJA: Prismakeskus, Lohja, p. (019) 211 1170
www.timanttiset.fi • Meitä saat Bonusta S-etukortilla

TIMANTTISET
Lohja

Lumikista
urheiluliivit
kaikenkokoisille
naisille

LUMIKKI

Avoinna: ma-pe 10-17.30, la 10-14
Laurinkatu 57, Keskusaukio,
08100 Lohja. Puh. 331 610



KalusteSektorin Oy
Kaiken Maailman Hommat

**K-RAUTA
LOHJA**

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

KPLUSSA

Tuloksellinen urheilukesä



Samuli kohoaa korkealle tänä vuonna 208.

Vaikka LUU:n urheilijat eivät tuloksellisesti yltäneet aivan edellisen vuoden tasolle, niin kilpailukautta voidaan kuitenkin pitää onnistuneena.

Useimmat urheilijat paransivat tuloksiaan ja SM-kisojen menestyskin oli tyydyttävä.

LUU:n vuodenvaihteessa perustama **VMP-huippu-talli** osoitti jo ensimmäisenä toimintavuotenaan merkityksensä. Tallitoiminnan avulla kyettiin järjestämään leiritystä ja palkitsemaan menestyjiä.

Korkeushyppääjä **Samuli Eriksson** voitti kauden aikana kaksi Suomen mestaruutta, oli Kalevan Kisoissa



Amina heittää jo 60 rajalle.



Henkka kela kohti Rioa.

8. ja nuorten Ruotsi-ottelussa 3. Omassa ikäluokassaan Samuli oli Suomessa ylivoimainen ja hänen kauden paras tulos oli 208.

Pikajuoksija **Miika Wynne-Ellis** voitti kesäkuussa Nuorten Eliittikisat Nurmijärvellä kovalla ajalla 10,69. Miika edusti Suomea 4x100m viestissä Nuorten MM-kilpailuissa Barcelonassa.

10-ottelija **Tuure Hollo** voitti ikäluokassaan pronssia korkeudessa ja hopeaa 10-ottelussa. Kalevan Kisoissa hyvä

sarja valitettavasti keskeytyi pikkuloukkaantumiseen. Tuure on jo hyvin lähellä 7000 pisteen rajaa. Paras tulos oli Hyvinkäällä oteltu 6935 pistettä.

Aitajuoksija **Elli Holma** parantaa tasaisen varmasti, Kauden paras tulos oli Espoossa alkukaudesta 400metrin aitojen 64,79. Ikäluokansa (19-v) SM-kilpailuissa Elli oli 5. Kalevan Kisoissa hän jäi alkueriin. Ellin panos on merkittävä lasten urheilukoulujen ohjaajana.

Pikajuoksija ja pituushyppääjä **Emma Hietaoja** kehittyi on potentiaalinen menestyjä. Vuoden 2012 parhaat tulokset olivat 100m 12,77 (+2,4) ja pituus 512. Emmen panos lasten urheilukoulujen vastuuhajajana on merkittävä.

Pyörätuolikelajaaja **Henry Manni** odotti paikkaa Lontoon paralympialaisten 4x400 metrin joukkueeseen.

Tavoite jäi täyttymättä ja viestijoukkuetta ei lähetetty. Henryn parhaat saavutukset kaudella olivat kaksi neljättä sijaa junioreiden MM-kilpailuissa.

Pikajuoksija **Milena Kärnä** on kasvamassa urheilijasta huippu-urheilijaksi. Milena on VMP-huipputallin uusin jäsen kesän menestyksen myötä. Hän oli N16-sarjan

SM-kilpailuissa 100 metrillä 8. ja 300 metrillä 6.

Nousevatko **Antti Vuorinen** ja **Santeri Tanner** seuraavana vuonna huipputalliin.

Heittäjät hurjana

LUU:n moukarinheittäjät paransivat loppukaudesta tasoaan hurjasti. **Amina Saada** kamppaili uraltaan ensimmäistä kertaa

Kalevan Kisojen finaalissa. Huonoksi onnekseen flunssa vei juuri ratkaisevalla kimmalla terän ja Amina oli lopulta kilpailun 8. Loppukaudesta Amina heitti usean kerran lähelle 60 metriä, mutta vielä jäi hieman puuttamaan. Kauden paras tulos oli 59,69.

Tuomas Kalliovaara ei onnistunut Kalevan Kisoissa, mutta loppukausi näytti, että tämä insinööriopiskelija heittää vielä pitkälle moukarinsa. Kun 60 metrin raja kerran ylittyi, niin sen jälkeen se ylittyi usean kerran. Tuomaksen kauden paras heitto 16,9. Turussa kantoi 61,86

Moukarin tulevaisuuden heittäjät 13-vuotias **Anton Seppä** ja 14-vuotias **Elis Hjelm** kehittyivät kauden aikana komeasti. Anton on tuloksellaan 36,62 ikäkausitilaston 14 ja Elis tuloksellaan 48,94 ikäkausitilaston 3.

Saara Nikander Lidingö-Loppetin 5. ja Aku 8. Kestävyysjuoksun tulevaisuutta taataan Seppo Pussisen opein ja innokkaiden nuorten voimin.



Tuure Suomen 10-ottelun huipulla.

Kahi-tiilellä on kivenkova kantti.
Kahi väliseinäpöntistä ja
runkopöntistä muurattu seinä
ei lahoa eikä homehdu ja
on turvallinen myös allergiaoireita
poteville ihmisille

Saint-Gobain Weber Oy Ab

www.e-weber.fi

Kahi



*Me huolehdimme,
että haaveistasi tulee koti.*



Riihitonttie 1, 01720 Vantaa, puh. 0207 530 450
(8,21 snt/puhelu sekä 6,9 snt/min lanka- tai 14,9 snt/min matkapuhelimesta)

Huikkea junnukesä

Näin voi sanoa LUU:n kauden 2012 junioritoiminnasta. Kaksi kertaa viikossa eli tiistaisin ja torstaisin urheilukentällä on ollut 100-150 lasta LUU:n harjoitusryhmissä. Ja tämän lisäksi LUU:n sporttivaunu ja muu vapaa urheilutoimintaan on osallistunut satoja lapsia. Toimintaan osallistuneiden määrät ovat niin suuria, että ne hakevat vertaistaan samankokoisten kaupunkien keskuudessa Suomessa.

LUU:n järjestämään OP-viikkokisojen sarjaan osallistui 150 urheilevaa lasta ja kilpailusuorituksia he tekivät yli 500. Esimerkiksi viikkokisan kestävyysjuoksuihin osallistui 80 lasta.

3-15 vuotiaiden yleisurheilupassien määrä tuplaantui edelliseen vuoteen nähden ja kokonaispassimäärä on jälleen noussut yli 300.

LUU järjesti myös kaksi isoa juniorikilpailua Lohja Junior Games tapahtuma oli yksi Suomen suurimmista nuorisokilpailuista tänä vuonna. Osanottajia oli kaikkiaan 536. Kilpailu sai osallistujilta vilpittömät kiitokset ja monet mainostivat tapahtumaa Suomen parhaana.

Viikko LJG2012 tapahtuman jälkeen LUU järjesti 9-15 vuotiaiden Uudenmaan piirin mestaruuskilpailut, joihin osallistui 300 lasta.

Myös kilpailumenestys LUU:n nuorilla kohosi huomattavasti edelliseen vuoteen verrattuna. Esimerkkinä voidaan pitää esimerkiksi sitä, että kun vuonna 2011 Uudenmaan piirin junioreiden viestimestaruuskilpailuihin osallistui kaksi LUU:n joukkuetta, niin vuonna 2012 joukkueita oli 14 ja ne myös menestyivät.

Emma – yksi tekijöistä

Hyvää tulosta voidaan varmaankin perustella monin tavoin. LUU on tehnyt paljon työtä koko ns uuden Lohjan alueella ja jopa laajemmin läntisellä Uudella- maalla. LUU on tiedottanut toiminnastaan aktiivisesti. LUU on kouluttanut riittä-



LUU:ssa on kivaa.

västi tekijöitä. LUU on saanut hyviä tukijoita. LUU on oppinut tekemään yhteistyötä alueellisesti, lajin sisällä ja lajien kesken.....

Tärkein tekijä on kuitenkin se, että LUU:n ohjaajat ovat aktiivisia ja osaavia. Lähes kaikki ohjaajat ovat myös aktiiviurheilijoita ja heidän esimerkinsä on merkittävä. Kun vaikkapa Amina Saada opettaa moukaria tai Miika Wynne-Ellis pikajuoksun lähtöjä, niin suosio on taattu.

Yksi ohjaajista on 18-vuotias Emma Hietaoja, joka vastaa tällä hetkellä LUU:n nuorisoryhmien ohjaamisesta. Hän on ohjannut 2 vuotta ja tällä hän ohjaa 12-13 vuotiaiden ryhmää ja koko kesän hän kiersi Sporttivaunun kanssa kortteleissa.

Emma on lahjakas SM-tason pikajuoksija ja pituushyppääjä. Miten aktiiviurheilija yhdistää koulun, oman urheilun ja valmentamisen? -Minulla on abivuosi ja koulu on sujunut. Ja kun olen oikeastaan koko ikäni elänyt urheilukentällä, niin ei pä tuo haittaa jos olen kahtena

iltana viikossa 1-1½ tuntia pidempään kentällä, sanoo Emma vaatimattomasti.

Emma sanoo, että LUU:ssa ohjaajat suunnittelevat itsenäisesti harjoitukset ja ohjaajapalaverissa käydään läpi palautteet, ongelmat ja tulevat suunnitelmat. -Kaikkein mukavinta on opettaa omaa lajia, koska silloin tietää mitä opettaa. Joskus on pakko säveltää, jos huomaa esimerkiksi harjoituksen olevan teknisesti liian vaikea. Kyllä se palkitsee, kun näkee lapsen kirkaat silmät ja tyytyväisen ilmeen hänen onnistuessaan.

-Kesät ovat aina ihania urheilukentällä, kun lapset harjoitusluolista, kotikoloista ja muista harrastuksista sankoin joukoin tulevat urheilukentälle. Mielestäni yksi kesän kohokohtia oli Vattenfall-kisaan osallistuminen Janakkalassa. Ei me siellä kovin hyvin pärjätty, mutta junnut olivat haltioissaan. Ja se oli mielestäni tärkeää, sanoo Emma.

-Jos mietin tulevaisuuttani, niin ennen kaikkea haluan valmentaa. Rakasta urheilua

ja kilpailua ja aktiiviurheilijana aion jatkaa vielä kauan. Haluan löytää rajani. Mutta kyllä minä lopulta kuitenkin haluan valmentaa lapsia ja nuoria, Emma vakuuttaa.



Emma Hietaoja - urheilija ja kova tekijä.



LJG on yksi Suomen suurista kisoista.

LUU:n harjoitukset seuraavasti:

3-5v (RED-TEAM)

Liikuntatuokiot tiistaisin Perttilän koululla klo 18-19.

Vastuuvetäjä
Iina Salminen p. 040 7347434

6-7v (GREEN-TEAM)

Liikuntatuokiot tiistaisin Perttilän koululla klo 18-19.

Vastuuvetäjä
Milena Kärnä p. 040 5683648

8-9v (PINK-TEAM)

Harjoitukset tiistaisin Perttilän koululla klo 19-20 ja torstaisin Kisakalliassa klo 17-18.

Vastuuvetäjä
Suvi Romström p. 040 0926977

10-11v (PURPLE-TEAM)

Harjoitukset tiistaisin Perttilän koululla klo 19-20 ja torstaisin Kisakalliassa klo 19-20.

Vastuuvetäjä
Laura Lagerstam p. 050 3212226

12-13v (BLUE-TEAM)

Harjoitukset tiistaisin Perttilän koululla klo 16.30-18, torstaisin Terveystalolla (kirkon vieressä) klo 17-18.30 ja lauantaisin Kisakalliassa klo 11-12.30.

Vastuuvetäjä
Emma Hietaoja p. 044 0387708

Sisaralennusta -15% seuraavasta/seuraavista lapsista kausimaksujen osalta!

Lue lisää Länsi-Uudenmaan Urheilijoiden toiminnasta

kotisivuiltamme
luusport.fi

KAUSIMAKSUT

3-7 -vuotiaat 4 kk 64 €
8-11 -vuotiaat 4 kk 97 €
Laskutus tammi-, touko- ja syyskuussa

Talenttiryhmä (12-) 50 €/kk
Juniorivalmennusryhmä 60 €/kk
Tiedustelut Juha Heinänen p. 044 999 7072
juha.heinanen@luusport.fi



POHJANVÄRE

Soita!
(09) 287 800



Palveluksessanne monipuolinen nosturi- ja henkilönostinkalusto

Espoon Nosturikeskus Oy
Lohjan Nosturipalvelu Oy

www.pohjanvare.fi

SporttiVaunu vie ilon lapsille



Sporttivaunun uusi kuosi.

LUU on toiminnassaan jo 10 vuoden ajan liikuttanut tuhansia lapsia SporttiVaunun avulla. Idea on yksinkertainen, viemme hyvin varustetun lasten ur-

heilukentän juuri sinne missä lapset ovat. Kokeemukset toiminnasta ovat pelkästään hyvät ja lasten ilo on ollut käsin kosketeltavaa.

Vuodelle 2012 LUU sai Nuori Suomi -avustusta ja lisäksi kaksi lohjalaista tukijaa, Länsi-Uudenmaan Säästöpankki ja Lohjan Naisten Lasten Avustussäätiö.

Näiden tukien avulla SporttiVaunu on kunnostettu ja siihen hankittu uusia varusteita ja vaunu on liikkunut ahkerasti. Vaunun toiminta kouluissa, päiväkodeissa, kentillä ja kortteleissa on ollut kaikille tarkoitettua ja ilmaista,

Samalla kun SporttiVaunu on toiminut, niin LUU on kyennyt työllistämään nuoria. Keväällä vaunu kiersi 16 koulua Lohjalla,

Nummi-Pusulassa ja Siuntiossa. Kesällä vaunu kiersi monen viikon ajan esimerkiksi Lohjalla ja Mustiolla.

Kevään kierroksesta vastasivat nuorisotyön opiskelija ja liikunnan opiskelijaksi hakeva nuori. Kesän toiminnasta vastasivat kaksi opiskelijaa.

Kaikessa LUU:n järjestämässä lasten urheilutoiminnassa Sporttivaunulla on iso merkitys. Vaunu ja sen varusteet ovat läsnä myös seuran säännöllisissä harjoituksissa.

Syksyllä vaunu kiertää taas kouluissa ja päiväkodeissa.



Sporttivaunulla iloa tuhansille lapsille.

Kymmeniä mitaleita, ME-tuloksia

Totta se on. Lohjalaiset veteraanuurheilijat ovat kahmineet kymmeniä Suomen mestaruus- ja maailmanmestaruusmitaleita ja tehneet lajiensa ME-tuloksia.

LUU:n veteraanuurheilu on kasvanut voimalliseksi ja uusia harrastajia tulee aikuisten urheilukoulun myötä. Varsinainen mitalirohmu on 65 vuotiai-

den sarjassa urheileva Vesa Mäki. Mitaleita on niin paljon, että laskeminen on jo vaikeaa. Pituushypyn maailmanmestaruuden hän voitti uudella ME-tuloksella 535,

Muita menestyjiä olivat Mika Savolainen, Kari Pohjola, Tuija Varsala. Lohjalaisista Lohjan Louhen Sepo Hjelm, Erno Ranta, Tii-

na Ranta, Unto Leimukoski ja Paavo Henriksson ja Lohjan Urheilijoiden Pekka Sinisaari voittivat mitaleita kotikylään.

Pekka Tuomola (55v) voitti elinsiirtopotilaiden MM-kilpailuissa Kroatiassa kultaa golfissa, kuulussa ja kiekossa, hopeaa korkeudessa ja pronssia 4x100m viestissä.



Talletuskorko
3,0%

TALLETUS & RAHASTO Syystarjous

Vuotuinen 3,0 % korko 6 kk:n talletukselle, kun sijoitat puolet summasta talletukseen ja puolet Handelsbankenin osake- tai yhdistelmärahastoon. Vähimmäissijoitus on 10 000 euroa. Esitteet ja lisätietoja konttorista sekä osoitteesta www.handelsbanken.fi/tarjous. Tarjous on voimassa 3.9.2012 - 15.10.2012.

Lohja, Laurinkatu 57
Puh. 010 444 3660*
*8,28 snt/puhelu +12,00 snt/min.

Handelsbanken

LÄNSI-UUDENMAAN SUURIN LASTENTARVIKELIIKE

Tenava-Aitaa

Kaikkea mitä vauvasi tarvitsee!

Ojamonharjuntie 64, Lohja. P. (019) 382 442 - Parkkipaikka heti ovelta!
Avoimia ma 12-19, ti-pe 10-18, la 10-15
Tenava-Aitaa on Lastentarvike oy:n valtuuttama jälleenmyyjä
www.tenavaaita.fi

STIHL MOOTTORISAHAT
alk. **199,-**

STIHL RAIVAUS-SAHAT
alk. **595,-**

VIRKKALAN URHEILULIIKE

Virkkalantie 23, VIRKKALA p. 019-341 216
www.virkkalanurheiluliike.fi

Palema
lahjat - lelut - sisustus

Lahja ja sisustus
Palema
Koulukatu 6,
08100 Lohja,
puh. 040 126 4563
www.palema.fi

...AQUAZUMBA®, LUISTELUJUMPPA, CHI-PILATES, HYVINVOINTI... OMAI

La 6.10.2012
klo 14.00-20.00

NAISTEN HYVINVOINTILAUANTAI

...HYVINVOINTIHOIDOT, "KUINKA SAAVUTAN OMAT UNELMANI" -LUENTO, ILTAPALA, SAUNAYOGA.

KIRKISTEYLMÄLÄ EST 1970

Neidonkeidas
www.neidonkeidas.fi

DIGIPAINO KESKELLÄ LOHJAA

KAIKKI KUVA- JA PAINOTUOTTEET SAMAN KATON ALTA!

DIGIKUVAT NOPEASTI WWW.FILMAX.FI TAI TILAUSPÄÄTTEILTÄ!

FILMAX
Professional

Laurinkatu 34, 08100 LOHJA, puh. 019-321 075

UUDET
AUKIOLOAJAT:
ARK. 9.30-17.30
LA SULJETTU

Urheilu yhdistää perheet ja sukupolvet

Harjun urheilukentällä sen on tänä kesänä nähty ja aistunut, urheilu yhdistää. Kaksi kertaa viikossa kenttä on täyttynyt kisailevista ja leikkivästä lapsista. Parhaimmillaan heitä on ollut 150 ja vähintään saman verran kentällä on ollut isejä, äitejä, ukkeja ja mummoja.

Ja kaikilla kentälle tulo ei jää pelkäksi kuljetusavuksi ja kentän laidalla seisoskeluksi. Monet ovat oppineet lähtemään omalle lenkilleen tai tarttuneet keihäaseen, niin kuin silloin joskus.

Jotkut ovat aktivoituneet LUU:n juoksukouluissa tai ”aikuisien urheilukouluissa”.

Yhteinen harrastus luo lämpimän ilmapiirin koko perheeseen, sukuun ja naapurustoon. Kun isoisä Vesa Mäki tekee pituudessa veteraanien maailman ennätyksen, poika Esko palaa nuoruuden harrastuksen pariin ja Eskon tytär aloittaa yleisurheilun lasten liikuntakoulussa, niin on siinä jatkumoa kerrakseen. Tai kun isoisä Seppo Hjelm heittää moukariennätyksiä ja pojan poika Elis pauskoo samoille lukemille, niin on siinä mielenkiintoinen kilpailu.

Hei – meillä urheillaan

Westerbergin perhe Sammatista on LUU:n järjestä-

män urheilun säännöllisistä osallistujista. -Lapset ovat innoissaan ja siksi tänne on mukava tulla, sanoo Sanna-äiti. -Päinvastoin jos joskus ei pääse, niin vihaisia ovat.

Kun Sanna alkaa kertoamaan, että lapsena hän urheili Nummen Kipinässä, niin Sampo poika innostuu; -äiti teki keihäänheiton Suomen ennätyksen. -Ei se nyt ihan noin ollut, korjaa äiti. -10-vuotiaana heitin kiekon ikäkausienennätyksen. Ja myöhemmin harrastin 7-ottelua.

Julius isä muistelee, että hänen lapsuudessaan Sammatissa oli kyllä kenttä ja joitain välineitäkin. -Mutta ei siellä mitään ohjattua toimintaa ollut. Talvisin Kataja teki kentän ympäri hiihtoladun ja sitä me tahkottiin ahkerasti.

-Joskus n 10-vuotiaana me poikaporukassa löysimme pyöräilyn lajiksemme ja monen vuoden ajan harrastuksemme oli kiertää Lohjanjärven ympäri. Niin teimme aina siihen asti, kun tytöt ja muut maailman menot alkoivat kiinnostaa.

Lasten synnyttyä olennai-



Sampo, Julius, Vilja ja Sanna Westerberg.

nen osa perheemme elämää on ollut urheilu, kertovat vanhemmat. -Lomamme ovat aina olleet liikunnallisia ja olemme käyneet hiihtämässä milloin missäkin. Kun lapset kiinnostuivat yleisurheilusta, niin siitä tuli äidin nuoruuden harrastuksen myötä luontevasti koko perheen vapaa-ajanvieton tapa. Nyt isä Julius, muusikko ja musiikinopettaja, kilpailee veteraanisarjassa päälaajinaan 1500m. -Kyllä minä muitakin lajeja osaan, painottaa Julius.

Se oli varmaan sporttivaunu

Kun siinä sporttivaunun vieressä seisoskelemme, niin perhe muistelee sporttivaunun toimineen Sammatissa ja perheen lasten käyneen siellä. Sampo ja Vilja ovat varmoja, että vetäjänä oli Juha.

Isä taas on sitä mieltä, että vetäjä oli Kuoreisen Arttu Karstulta. Taisivat kaikki olla oikeassa, molemmat ovat Sammatissa ohjanneet.

Kun kysyn Viljalta ja Sampoilta, mikä on kaikkein parasta LUU:n harjoituksissa, niin vastaus tulee kuin yhdestä suusta – kaverit. Viljan mielestä paras laji on ollut moukarinheitto Amina Saadan opettamana. -Kyllä minä haluaisin 1000 metriäkin juosta, mutta sitä ei ole ollut kuin kerran.

Sampo taasen vakuuttaa parhaan lajin olevan keihäänheitto. -Toisaalta on kiva oppia kaikkea.

Westerbergit muistavat vielä yhden asian, joka urheilussa yhdistää – penkkiurheilu. Perhe toteaa Lontoon Olympiakisojen seuraamisen olleen lähes mykistävä kokemus. Isä ja poika oikein innostuvat kertoessaan, kuinka jousiammunnassa nuoli lensi tai kuinka trampoliinin parikilpailussa suoritus olivat ihmeellisiä.



Kaikki palvelut saman katon alta!

op.fi pohjola.fi opkk.fi

LÄNSI-UUDENMAAN
Osuspankki

KUITUANET



Käyntiosoite: Kauppakatu 8, 08100 LOHJA
Asiakaspalvelumme vastaa kysymyksiisi numerossa **0800 30 300**.

Asuntolaina tarpeittesi mukaan!

Soita tai tule konttoriimme juttelemaan.

Teemme sen mahdolliseksi

Laurinkatu 57
Lohja
0200 3000
nordea.fi

Nordea

VETERAANI- JA HARRASTEURHEILU

LUU liikuttaa kaikenikäisiä, -tasoisia ja -kokoisia urheilusta kiinnostuneita ihmisiä - parhaimmillaan koko perhettä!

Syksyllä starttaa aikuisille suunnattu monipuolinen seniorijumppa, josta tulee lisäinfo seurannettaville syksyn aikana.

Myös Maraton- ja juoksukoulusta kiinnostuneiden kannattaa seurata tiivistä LUU:n kotisivuja.

Tiedustelut Juha Heinäselältä p. 044 999 7072.

UUSI ELÄMÄ

Haluatko toteuttaa unelmasi?
Uudella 4 kk ohjelmalla -20 kg jouluksi!

Pudota ensin painoa nopeasti ja harjoittele sen jälkeen uusia, terveellisiä elämäntapoja. Näin saavutat pysyviä tuloksia.

Valitse 4, 8 tai 12 kuukauden ohjelma. Sinä päätät mitä sijoitat itseesi. Me autamme unelmasi toteuttamisessa.

Syksyn kolmas ryhmä alkaa ma 8.10. Tervetuloa!

Soita nyt
0440 870 720

SINÄ PÄÄTÄT:
• 4 kk ohjelma
• 8 kk ohjelma
• 12 kk ohjelma

xtravaganza™
Ratakatu 24, Lohja

Lue lisää:
www.xtravaganza.fi

INTERSPORT
LOHJA

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

SPORT TO THE PEOPLE

Hyvä harrastus toimitsijana

Kaikissa urheilulajiessa vapaaehtoistoimitsijoiden merkitys on suuri. Yleisurheilu vaatii laajana erityisen paljon toimistijoita.

Kun esimerkiksi LUU järjestää vuosittain suuren nuorikilpailun, Lohjan Junior Games, niin toimistijoita tarvitaan kilpailutehtäviin aina vähintään 70 tai jopa 100. Sen lisäksi kilpailua on jo pitkään valmistellut iso joukko ihmisiä.

Vuonna 2013 LUU järjestää LJG:n lisäksi yhdessä Vihdin Viestin kanssa 6.-8.9. moniotteluiden SM-kilpailut Raaseporin Karjaalla ja Vihdin Nummelassa. Kilpailuun tulee osanottajia arvi-

olta 300. Mutta tapahtuma on niin monimutkainen, että toimistijoita tarvitaan noin 100 jokaiselle kolmelle päivälle. Kilpailun valmistelut ovat jo alkaneet.

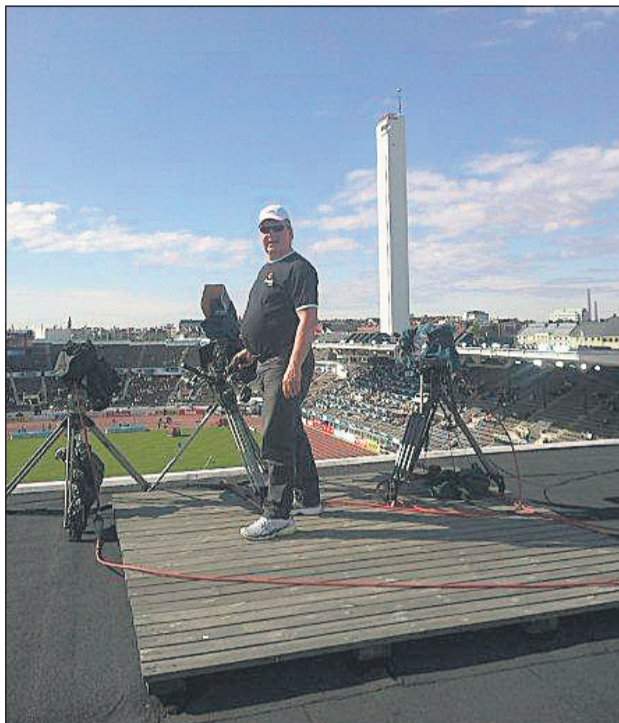
Toimistijatehtävät voivat olla myös hauska harrastus. Esimerkiksi LUU kouluttaa SUL:n eri tilaisuuksissa tuomareita, kuuluttajia, lähettäjiä ja muita toimijoita. Esimerkiksi Yleisurheilun EM-kilpailuissa kesä-heinäkuun vaihteessa oli Lohjalta yli 10 toimistijaa erilaisissa tehtävissä.

LUU:n varapuheenjohtaja Ossi Pihlajamäki on tänä vuonna ollut vastuunalaisissa toimistijatehtävissä

Veteraanien MM-kilpailuissa, Yleisurheilun EM-kilpailuissa ja Kalevan Kisoissa.

Suomesta oli vapaaehtoisia myös Lontoon Olympialaisissa. Myös Rion Olympialaisiin vuonna 2016 tullaan Suomestakin rekrytoimaan kansainvälisiä vapaaehtoisia.

Toimistijat tekevät kisan yhdessä urheilijoiden kanssa. Suomesta oli iso joukko toimistijoita vapaaehtoisena Lontoossa ja innokkaimmat "harjoittelevat" jo kohti Rion kisoja.



**LUU
kiittää**

**SUURI KIITOS
TEILLE**

- tapahtumiemme toimistijat
- Yleisurheilun yhteistyöseurat
- Muiden lajien yhteistyöseurat
- Taloudelliset tukijamme
- Lohjan Liikuntakeskus Oy:n henkilökunta
- Kisakallion Urheiluopisto

**SUURLOHJAN
LVI
JA RAUTA OY**

Suurlohjankatu 12, 08100 LOHJA
Avoimena: ma-pe 8.00-17.00

Hae Ärrältä jännitystä elämään Veikkauksen ja Fintoton peleistä!

LOHJAN VEIKKAUSKIOSKI

Lohjantähti
(019) 331 090

**Kaakeli
Taikurit**

Lohjan laajin kaakelivalikoima

Kaakeleiden ja kylpyhuonekalusteiden erikoisliike Lohjan Muijalassa

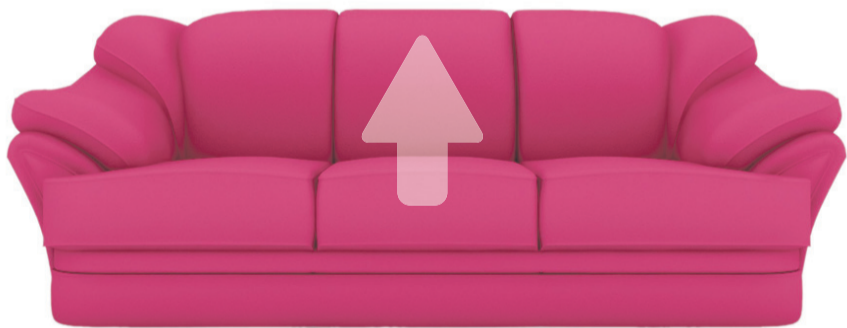
Olemme avoinna arkisin klo 10-18
ja lauantaisin sopimuksen mukaan.

Tervetuloa tutustumaan laajoihin valikoimiimme!

Tarrankaari 4B
08500 Lohja
019-355 610

www.kaakelitaikurit.com

**Nouse sohvalta
ja aloita jo tänään**



Lady Line Lohja on jokaisen naisen hyvänolonkeskus. Tarjoamme laadukkaita liikunta- ja hyvinvointipalveluita juuri Sinulle, nainen!

Tervetuloa tutustumaan!

LadyLine

Lähellä sydäntä

Yhteistyössä:

Herbina

Lady Line Lohja
Korjaamokuja 3
Puh. 045 200 9889
lohja@ladyline.fi

www.ladyline.fi

Beauty with a thought



KULTAKAKSIKKO
Elegantisti. Enemmän

Kauppakatu 4 B, 08100 LOHJA
p. 019 312 388, kultakaksikko.fi
ma-pe 9-17.30, la 9-14