

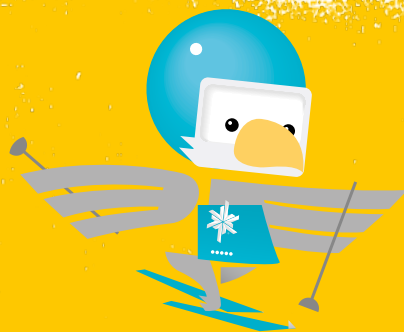
VEDON VIESTI



**HELSINKILÄINEN HIIHTOSEURA PAKILAN VETO
TOIMINTAKALENTERI 2016-17**



SISÄLTÖ



PÄÄKIRJOITUS	3
JOHTOKUNTA / YHTEYSTIEDOT	4
ILOA JA RIEMUA LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN	6
LIONS CLUB HELSINKI / PAKINKYLÄ	8
LAHDEN MM-KISAT 2017	9
VIERUMÄEN LEIRI	10
SIIRRYTÄÄN LUMELLE	12
KILPAILUKALENTERI 2016–2017	14
KILPAILUT JA ILMOITTAUTUMINEN	16
LUMILAJIT LIKUTTAVAT	18
JÄMIN LEIRI	20
HYVISTÄ HUIPUIKSI JA ILOA	
KUNTOILUUN JA HARRASTAMISEEN	21
OUNASVAARAN LEIRI	22
TALVEN 2015–16 PARHAITA KILPAILUSIJOUKSIKSI	24
PALOHEINÄN KILPARADAT JA PROFIILIT	26
KANSAINVÄLINEN HIIHTOKOULU	28

Helsinkiläinen hiihtoseura Pakilan Veto
toimintakalenteri 2016–17

TOIMITUS

Pekka Palosuo, Timo Hämäläinen, Arja Vaahto, Mikko Matilainen, Eija Weck, Jari Nieminen, Eeva-Liisa Jorri.
Ulkoasu ja taitto: Lannistumaton Luke Oy / Valokuvat: Jarmo Joensuu, Erkki Haikola, Timo Hämäläinen,
Mikko Matilainen, Anne Gröhn, Tuomas Salmi, Axa Sorjanen.
Paino: TN Print Oy

HYVÄT VEDON VIESTIN LUKIJAT

PÄÄKIRJOITUS



Talvi yllätti hiihtäjät! Kun lunta tulee runsaasti ja hiihtämään päästään Paloheinässäkin lähes kaikilla reiteillä jo marraskuun alusta, voidaan puhua positiivisesta yllätyksestä. Lumentulo näkyi heti seuran aktiivisesti harjoittelevien määrässä. Hyvien pakkasten ja Liikuntaviraston panostusten ansiosta lunta saatiin sen verran varastoon, että hiihto-olosuhteet säilyivät kevääseen asti.

Viime kausi oli jälleen haastava olosuhteiden takia. Toimintaa kyettiin siltä huolimatta lisäämään. Uusi harjoitusryhmä perustettiin, hiihtokouluun olisi ollut enemmän tulijoita kuin kyettiin ottamaan, kaikki suunnitellut kilpailut kyettiin viemään kunnialla läpi ja mikä hienointa iloisesti ja hyvällä sykkeellä. Arvokisamenestystä saatiin nuorten ja hopeasompaikäisten sarjoissa, parhaana yksittäisenä sijoituksena Eemeli Salmelinin 2. sija KLL:n kisoissa. Kaikella tällä saavutettiin jälleen kerran hieno 24. sija valtakunnallisessa seuraluokittelussa. Ensi vuonna sitten jälleen 20 joukkoon!

Tulevaa kautta varten on tehty merkittäviä valmisteluja ja toiminnan tehostuminen on näkynyt jo nyt jäsenmäärän kasvuna. Täksi vuodeksi haettiin ja saatiin Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä

avustus. Tiiviin rekrytoinnin jälkeen palkattiin osa-aikainen valmentaja, Antti, ainakin seuran lähihistoriassa ensimmäistä kertaa. Treenikertojen määrää kyetään lisäämään ja järjestämään toimintaa rajoitetusti myös päiväsaikaan arkenakin.

Axa Sorjasen viime talvena järjestämän kansainvälisen hiihtokoulun käyneille perustettiin oma ryhmä Paveen, joten nämä lapset ovat voineet jatkaa hiihtoharrastusta edellisvuoden hiihtokoulun innoittamina, hyvässä seurassa.

Hiihtoliiton ja Ampumahiihtoliiton organisoima Lumilajit Likuttavat hanke järjestettiin ensimmäistä kertaa viime talvena. Silloin emme vielä olleet mukana, mutta tänä vuonna jätimme hakemuksen ja pääsimme valittujen 30 seuran joukkoon. Kiertue alkaa Paloheinästä tammikuussa kaksipäiväisillä Lasten Lumipäivillä ja Iltarihalla jatkuen hiihtolomaviikolla Tuiskun Hiihtokoululla. Alakoulujen liikunnan opettajillekin on tarkoitus järjestää koulutusta. Lumilajit Likuttavat -hankkeessa pääsee kokeilemaan neljää lumilajia: mäkihyppyä, ampumahiihtoa, maastohiihtoa ja suksicrossia. Kaupunki on tarjonnut suorituspaikat käyttöömmme veloituksetta, mistä suuri kiitos. Tulevaisuuden tavoitteenamme on yhteistyössä Liikuntaviraston

kanssa kehittää hiihtomaaympäristöä, jotta edellä mainittujen lajien harrastaminen olisi mahdollista ja innostaisi lapsia ja nuoria hienon lajimme pariin.

Urheilullisesti kausi on lähtenyt vauhdikkaasti liikkeelle. Leirejä on järjestetty jo kolme ja tällä viikolla väki lähtee Rovaniemelle ensilumen leirille. Kaikessa näkee, että urheilijoilla ja valmentajilla on tekemisen meininki. Aktiivisimmilla on jo kisojakin takana. Tsemppiä!

Toimintaa lisätään ja kehitetään. Kaikki edellä kuvattu tehdään edelleenkin pääosin talkoovoimin. Tähän tarvitaan jokaisen apua, joten rohkeasti mukaan. Pientäkin tekoa arvostetaan ja siitä saa ainakin hyvän mielen ja ehkä kisamakkaran tai kupposen kahviakin. Mitä tahansa mieleesi tulee, aina voit tarttua hihasta tai lähettää viestejä.

Suurkiitokset menneestä kaudesta kaikille Pavelaisille ja yhteistyökumppaneille. Tehdään yhdessä tulevasta vieläkin parempi... ja nyt Hyvässä Vedossa Lumille!

Terveisin
Jari Nieminen
puheenjohtaja



JOHTOKUNTA 2016–17

Pekka Palosuo

Varapuheenjohtaja,
kilpailutoiminta,
lisenssit
Heinämiehentie 16,
00660 Helsinki
p. 050 560 6695
pekka.palosuo@iki.fi

Arja Vaahto

Talous, jäsenasiat
Oppipojantie 4 A,
00640 Helsinki
p. 040 720 8020
arja.vaahto@
sahkotuonti.fi

Eija Weck

Nuorisovastaava
050 359 5341
eija.weck@aalto.fi

Eeva-Liisa Jorri

Sihteeri
p. 040 028 9997
eeva-liisa.jorri@
luukku.com

Timo Hämäläinen

Markkinointi
p. 040 552 9555
timopetrihamalainen
@gmail.com

Mikko Matilainen

Valmennusvastaava
p. 040 594 0004
mmatilainen@
gmail.com

Jari Nieminen

Puheenjohtaja
Kytöniityntie 40 D,
00670 Helsinki
p. 040 700 9234
jari.nieminen@
kotiportti.fi



Kotisivut:

www.pakilanveto.fi

Mikko Matilainen

mmatilainen@gmail.com
Jani Rutanen / Webmaster,
jani.rutanen@suomi24.fi

Jäsenasiat:

Arja Vaahto
Oppipojantie 4 A, 00640 Helsinki
p. 040 720 8020
arja.vaahto@sahkotuonti.fi

Seuran osoite:

Pakilan Veto
Jari Nieminen
Kytöniityntie 40 D, 00670 Helsinki

Seuran pankit:

Nordea
FI55 2212 1800 0113 95
Helsingin OP
FI56 5722 8610 0008 37

Jäsenmaksut:

Yksilöjäsenmaksu 50 euroa/vuosi
Perhejäsenmaksu 120 euroa/vuosi

Hiihdon yhteyshenkilö/ kilpailuihin ilmoittautumiset:

Pekka Palosuo, p. 724 2242,
050 560 6695
pekka.palosuo@iki.fi

Yleisurheilun yhteyshenkilö:

Jari Nieminen, p. 040 700 9234
jari.nieminen@kotiportti.fi

Soudun yhteyshenkilö:

Esa Eskelinen, p. 050 5494900
esa.eskelinen@animagi.fi

MULTIGRILL



*De'Longhin MultiGrillillä
nälkä pysyy poissa!*

De'Longhi
Better Everyday

ILOA JA RIEMUA LASTEN JA NUORTEN URHEILUUN



"Hävisit minuutin lopussa. Miksi et hiihtänyt loppusuoralla kovempaa? Miksi et laukaissut, kun oli noin hyvä maalipaikka? Harjoittele enemmän, niin joskus voitat. Huonosti meni, kun tuli vain tasapeli jne."

Yllä olevat lauseet ovat elävästä elämästä kuultuja lainauksia aikuisten suusta lasten urheilutapahtumissa. Valitettavan usein keskitytään virheisiin ja negatiivisiin asioihin, positiivisten sijaan. Lasten ja nuorten osallistuminen urheiluseuratoimintaan on hienoa, ja jokainen suoritus on taputusten arvoinen.

Edellä kuvatut esimerkit positiivisesti kannustaa voisivat kuulua: *Hiihdit alkuosuuden mäen upeasti. Hiihdit hyvällä tekniikalla loppusuoran. Hienoa kun sait hyvän maalipaikan. Kiva kun sinulla oli tänään intoa harjoitella. Pelasitte joukkueena erinomaisesti loppuun asti ja ylsimme hienosti tasapeliin!*

Jokainen aikuinen voi miettiä kumman tyylin palaute esimieheltä auttaa jaksamaan työelämässä? Valitettavasti Suomessa vallitsee usein liian kilpailuhenkinen ilmapiiri lasten ja nuorten urheilussa. Voittaminen ja pyrkimys voittaa ovat eri asioita. Voittaminen liittyy pakkovoittamisen kulttuuriin, joka johtaa henkiseen uupumiseen. Pyrkimys voittaa saa jatkuvasti kehittämään itseämme sekä urheilijana että ihmisenä ilon, innostuksen ja intohimon ilmapiirissä. Voittamisen korostaminen luo turhia paineita, kun taas pyrkimys voittaa tarkoittaa itsensä voittamista ja omaa kehittymistä ilon kautta hyviin suoriutuksiin. Yksilölliset taidot ja fyysiset ominaisuudet kehittyvät luonnostaan innostavassa ihmisissä aidosti kohtaavassa ilmapiirissä.

Näiden samojen asioiden puolesta ovat puhuneet mm. Erkki Westlund, Jani Lakanen ja Sami Jauhojärvi. Musti totesi hienosti olympiavoiton jälkeisessä haastattelussa, että hienointa hänen urheilu-urallaan ei ole olympiavoitto, vaan matka urheilijan polulla.

Kun tavoitteena on ilon täyteinen ja elämänmittainen urheilijan polku ilman paineita voi myös joskus saavuttaa menestystä. Tuloshakuinen ja paineita tuottava urheilu johtaa harvoin menestykseen ja lopettaa pahimmillaan kaiken liikunnan harrastamisen urheilu-uran päättymisen jälkeen.

Edellä kuvatun liian kilpailuhenkisen ilmapiirin aiheuttaman varhaisen uupumisen lisäksi huolestuttavaa on erilaisten rasitusvammojen lisääntyminen kasvuikäisillä urheilijanalilla.

Sekä kotimaisten että kansainvälisten tutkimusten mukaan syynä tähän ovat liian varhaisen lajivalinnan aiheuttama yksipuolinen harjoittelu ja lasten omaehtoisen liikunnan määrän dramaattinen vähentyminen. Varhainen lajivalintaan tähtäävä kulttuuri kaventaa harrastajien pohjaa, sekä aiheuttaa loppuunpalamista. Monipuolinen harjoittelu on hyväksi lapsen lihaksille, nivelleille ja luustolle, ja se on myös motivoivaa ja hauskaa. Monipuolisuus luo myös vankan pohjan myöhemmin mahdollisesti aloitettavaan kovaan harjoitteluun, ja mikä tärkeintä, liikunnalliseen elämäntapaan. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan useimmissa lajeissa lopullinen lajivalinta kannattaisi tehdä vasta murrosiän jälkeen.

Kaikkien lasten ja nuorten urheilussa mukana olevien tulisi myös muistaa kasvuikäisten erilainen kehityskaari. Kasvuikässä olevien nuorten fyysinen ja henkinen kehitysikä saattaa vaihdella +/-2 vuotta verrattuna kalenteri-ikään. Tämän takia lasten ja nuorten liiallinen testaaminen ja suoritusten pelkkä numeerinen arviointi ei ole perusteltua. Tärkeintä olisi kaikin tavoin yrittää pitää lapsia ja nuoria mukana urheiluseuratoiminnassa niin pitkään kuin mahdollista eikä luokitella heitä erilaisiin koreihin liian aikaisin. Näin varmistetaan myös murrosiän jälkeen riittävä harrastajapohja, josta joku saattaa päästä pitkällekin, ja mikä tärkeintä: saamme terveitä ja itsestään huolta pitäviä kansalaisia, joille liikunnallinen elämäntapa on arkipäivää.

Rasitusvammojen ehkäisyssä monipuolinen liikunta ja lapsen fyysisen yksilöllisen iän huomioon ottaminen ovat avainasemassa. Nopean pituuskasvun aikana harjoittelun keventäminen on tarpeen, koska juuri silloin tyyppiset lihashaavat kiinnityskohtien rasitusvammat ja rangen rasitusvammat tavallisesti esiintyvät. Selkäranka ja alaraajojen pitkät luut kasvavat nopeasti, eikä lihasten ja nivelten hallinta tahdo pysyä perässä. Hyvin suunnitellut tukiharjoitteet, jotka kehittävät koordinaatiota ja lihashallintaa ovat tärkeitä etenkin nopean pituuskasvun aikana. Niitä tulisi sisällyttää nykyistä enemmän lasten ja nuorten harjoitteluun kaikkina ikäkausina.

Hiihto tarjoaa lajina erinomaiset mahdollisuudet monipuoliseen harjoitteluun, ja parhaimmillaan siitä saa elämänmittaisen harrastuksen. Pakilan Vedon toiminnassa upeaa on yhdessä harrastaminen, joka näkyy eri-ikäisten hiihtäjien suorituksissa sarjakilpailuissa ja yhteisillä leireillä perheiden ja kaverien kanssa. Tästä voimme olla ylpeitä!

Toivotan kaikille iloisia ja riemukkaita elämyksiä talven tapahtumissa!



Kuva: Reima/Pablo

Mikko Haara LT
Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri, lastenortopedi Kuntohiihtäjä ja kolmen aktiivisen lapsen isä

LIONS CLUB HELSINKI / PAKINKYLÄ

Pakinkylän leijonaklubi toimii Pakilan, Paloheinän ja Torpparinmäen alueella. Klubissamme on runsaat neljäkymmentä jäsentä. Keräämme varoja, joita käytämme pääasiassa paikallisen nuorisotyön tukemiseen. Pakilan Veto on ollut melko säännöllisesti tuen kohteena. Varojen keruun ohella järjestämme myös muunlaista avustus- ja tukitoimintaa alueen perheille ja vanhuksille. Rahat avustuksiin keräämme pääasiassa joulukuusten myynnillä.

JOULUKUUSIA MYYMME TÄNÄ JOULUNA SEURAAVISSA PAIKOISSA:

Pakilan S-Marketin luona Pakilantiellä
K-supermarketin luona Torpparinmäellä (Kaskipartiolaisten kanssa)
Helterin edessä Paloheinän torilla
HESY:n edessä Itä-Pakilassa Yhdyskunnantiellä

Tervetuloa ostamaan hyvä leijonakuusi. Kuusirahat käytetään lyhentämättömänä alueen nuorisotoimintaan. Tiedämme, että Pakilan Vedon perheet ovat säännöllisesti ostaneet joulukuusensa leijonilta ja olemme siitä iloisia.

Olemme toistakymmentä vuotta järjestäneet **ystävänäpäivän konsertin** Pakilan Hyvän Paimenen kirkossa. Vuonna 2017 konsertti on tiistaina 14.2. Konsertissa esiintyy Pakilan Musiikkiopisto. Toivotamme kaikki Pakilan vedon jäsenet ja ystävät tervetulleiksi konserttiin.

Koko perheen **äitienpäivätahtuma** järjestetään taas ensi keväänä 14.5 Pakilan yläasteella. Tervetuloa.

Osallistumme leijonien valtakunnalliseen **Punainen Sulka** -keräykseen. Keräyksen tuotosta käytetään 25 % paikalliseen nuorisotoimintaan.

Otamme leijonaklubiimme muutaman uuden jäsenen. Klubin nettisivuilta löytyy tietoa meistä ja meidän toiminnastamme. Käykää katsomassa ja tulkaa mukaan.

Haluamme toivottaa Pakilan Vedolle menestystä tulevana vuonna.



**MUISTA TILATA KISALIPUT PAKILANVETO.FI -SIVUN
LINKIN KAUTTA, TUET SAMALLA SEURATOIMINTAAMME!**



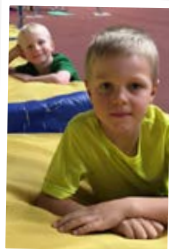
VIERUMÄEN

LEIRI 24.–25.9.

1. NIMI & IKÄ
2. MIKÄ OLI PARASTA LEIRILLÄ?
3. MIKÄ ON PARASTA HIIHDOSSA?
4. LEMPIRUOKASI?
5. KUKA ON MAAILMAN PARAS HIIHTÄJÄ?



1 Eino Haara, 10
2 Kaverit
3 Kisat ja leirit
4 Sushi
5 Petter Northug



1 Algot, 7
2 Treenata sisällä
3 Kun saa voimia
4 Paistettu ahven
5 Minä



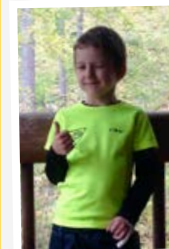
1 Aatos Hämäläinen, 8
2 Pikajuoksu
3 Mäkien nouseminen
4 Sushi
5 Sundby



1 Siiri Palonen, 11
2 Kaverit
3 Alamäet
4 Pinaattikeitto
5 Kaisa Mäkäräinen



1 Teemu Weck, 10
2 Kaveriden kanssa vietetyt vapaa-ajat
3 Kaverit
4 Spagetti
5 Tuleva maailman paras hiihtäjä on Eemeli Salmelin



1 Topias, 6
2 Oma mökki
3 Mäki
4 Pasta
5 Ei tiedossa



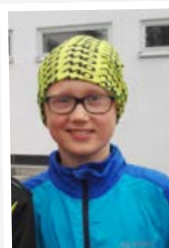
1 Saara, 5
2 Uinti & Flow-park
3 Lumi, ja että hiihdossa voi mennä lujaa
4 Nuudelit
5 Northug Petter Jr



1 Juuso Joensuu, 12
2 Uinti
3 Nopeus, hauskanpito, hyvä ryhmä
4 Kebab
5 emit



1 Markus Matilainen, 13
2 Vapaa-ajat
3 Treenit, koska meillä on hyvä ryhmä
4 Hernekeitto
5 Kaisa Mäkäräinen



1 Väinö Länsiluoto, 8
2 Uinti
3 Kisat
4 Makaronilaatikko
5 Minä



1 Lydyia Rainio, 12
2 Testit, rullahiihto, perjantai-ilta
3 Treenit ja kisat
4 -
5 Kaisa Mäkäräinen



1 Evert Haikola, 11
2 Kaverit
3 Kaverit ja leirit
4 Ranskalaiset perunat ja nauravat nakit
5 Petter Northug



1 Luukas Olkarinen, 10
2 Ruokailu
3 Alamäet
4 Makaronilaatikko
5 Minä!!



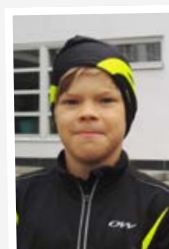
1 Juho, 11
2 Uinti
3 Alamäki
4 Spagetti
5 Minä!



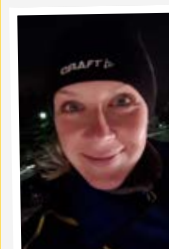
1 Veera Emilia Aunila, 11
2 Kaverit
3 Alamäet
4 Spagetti Bolognese, kalapulko, kasvis-osekeitto
5 Kaisa Mäkäräinen



1 Kaisla Ollila, 13
2 Rullahiihto, testit ja perjantai-ilta
3 Tavoitteiden saavuttaminen ja itsensä voittaminen
4 -
5 Kaisa Mäkäräinen



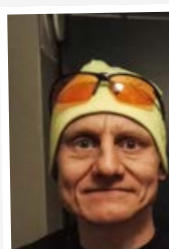
1 Väinö Haara, 9
2 Uiminen
3 Kisat
4 -
5 Sami Jauhojärvi



1 Saara Haikola, 38
2 Yhdessäolo ja kivat treenit
3 Monipuolinen, koko kehoa rasittava harrastus
4 Spagetti ja jauhelihakastike
5 Evert Haikola :)



1 Tuomas Salmi, 26
2 Lasten innokkuus ja yhteishenkeys (käsinkosketeltavaa)
3 Maisemat joihin ei pääse autolla ja pääsee haastamaan ja nollaamaan itsensä
4 Marmoripihvi (medium)
5 Niit on niin monta XD



1 Timo Hämäläinen, 44
2 Upeat harjumaastot
3 Ei ole hyttysiä
4 Savustettu kala
5 Norjalainen... eiku...sittenkin suomalainen!



1 Mikko Matilainen, 51
2 Porukan upea yhteishenki
3 Kevättalven pitkät lenkit
4 Kaikki
5 Se nähdään Lahdessa kevättalvella





Simo-Viljami Ojanen, Electrofit

SIIRRYTÄÄN LUMELLE

Siirryttäessä harjoittelussa lumelle on syytä keskittyä tekniseen puoleen. Kokeneemmillä hiihtäjillä ollaan jo vahvasti hiihtoharjoittelun parissa ja varmasti muutama ensilumen leiri jo takana. Osalla hiihtäjistä ei välttämättä ole vielä yhtään lumilenkkiä suksilla tehtynä.

Kuntoilijoiden tulisi keskittyä laadukkaaseen tekniikkaharjoitteluun ja jo heti alkutalvesta olisi hyvä käydä muutaman kerran hiihdon ohjauksessa, missä pystytään viemään tekniikka oikeille raiteille. Tekniikka pystytään kehittämään myös omatoimisesti lenkeillä erilaisilla oheisharjoitteilla.

Peruskestävyyslenkkien yhteyteen on hyvä ottaa mukaan pieniä tekniikkapätkiä, joilla pystytään kehittämään tekniikkaa.

Jos lajinomainen harjoittelu on jäänyt vähemmälle kannattaa ohjelmassa pitää jalkalennekettä, jotta kasvavat hiihtomäärät eivät jumittaisi lihaksistoa liikaa.

Tässä muutama vinkki tekniikkaharjoitteluun:

Sauvoittahiihdolla tekniikkaa eteenpäin

Sauvoittahiihto on äärimmäisen hyvä harjoitus kuntoilijalle sekä kilpahihtäjälle. Sillä pystytään parantamaan jalkojen lihaskestävyyttä, harjoittamaan oikeaoppista rytmiä sekä oppimaan yhden suksen liukua. Sauvoittahiihdon kautta voi myös parantaa liike-energian hyödyntämistä käsien heilurin kautta sekä saavuttaa laajemat liikeradat.

Perinteisellä tyyllillä sauvoittahiihtoharjoitteessa sukseen tulee saada seinäpito, jotta harjoittelu onnistuu ilman ylimääräistä varomista. Vapaalla tyyllillä harjoite kannattaa tehdä esimerkiksi Mogren rytmillä, jolloin päästään hyödyntämään käsien heiluria liikkeessä

Esimerkit toteutuksesta:

Hiihto perinteinen, 60 min PK, sis. 3-5x2-5 min sauvoittahiihtoa + 3-5x2-5 min vuorohiihtoa vuoronperään.
Hiihto vapaa, 60 min PK, sis. 3-5x2-5 min sauvoittahiihtoa + 3-5x2-5 min mogrenia vuoronperään.

Vedä vedot vuoronperään aerobisella kynnyksellä rennosti kovaa hyvällä tekniikalla. Vasta-alkajalla syke ei tahdo pysyä aerobisella kynnyksellä vedoissa siis pä hiihdä silloin tehollisesti kovempaa, jotta opit oikeat liikemallit. Lajinomaisen kunnon parantua hiihtäminen alkaa onnistua myös matalammilla sykkeillä. Tärkeää on, että hiihtämien muistaa teknisesti hiihtoa ei kävelyä. Sauvoittahiihto päätän jälkeen jatka samalla sykkeellä sauvojen kanssa ja pyri hakemaan yhtä laajoja liikeratoja sekä tehokasta jalkojen käyttöä.

Lepo ja lihahuolto

Kasvavien hiihtomäärien vuoksi lepopäivinä on hyvä toteuttaa lihahuoltoa. Aktiivisilla palautuslenkeillä, kuten kävely tai vesijuoksu voidaan nostaa jopa vireystilaa, joten lepopäivä ei välttämättä tarvitse aina viettää sohvalla pohjalla. Lisäksi lihahuolto venyttelyn, foam rollerin tai hieronnan muodossa on suotavaa, jotta ennalta ehkäistään lihaskivertymisiä ja nopeutetaan palautumista. Pidemmät venytykset toimivat hyvin, jos halutaan lisätä liikkuvuutta ja lyhyemmät venytykset (5-10 s) nopeuttavat palautumista.



INTOHIMOSTA URHEILUUN

Electrofit tarjoaa huippuvalmennusta aktiivikuntoilijoille. Päälajeina ovat maastohiihto, juoksu, suunnistus, pyöräily ja uinti.

Tarjontaamme kuuluu yhteisharjoitukset, tekniikkaklinikat, henkilökohtainen valmennus, luennot, projektit sekä kestävyysurheiluleirit.

Tutustu palveluihimme: [electrofit.fi](https://www.electrofit.fi)



 **ELECTROFIT**

YKKÖSALUEEN KILPAILUT 2017

Vko	Pvm	Arvokisat	ESH	Lahti	Massat
50	17.12. la 18.12. su		* Kerava V	Lahden tk. V	
52	31.12. la 1.1. su		AM-sprintti P ?		
1	6.1. pe 7.1. la 8.1. su	Scandinavia Cup Lahti	Sibbo-V V * Marjon hiihdot kaksi pv V+P		
2	14.1. la 15.1. su		ÖSK kaksi pv PV N Paloheinä V pk	Hollola V N MiniSS V	
3	21.1. la 22.1. su	Nuorten SM Äänekoski	N Kerava P Vihti P	Myrskylä V	
4	28.1. la 29.1. su		Aluemestaruus henkilökoht. Hartola V AM-viestit Hartola P (P+V)		
5	3.2. pe 4.2. la 5.2. su	SM-kisat M ja N yl Keuruu	* Mäntsälä P Nurmijärvi P		Finlandiat 2 päivää
6	10.2. pe 11.2. la 12.2. su	Veteraanien SM-kisat Tampere	FSSM Porvoo kolme pv * Vantaa V	Orimattila V Nastola P	Hyvinkää
7	14.2. ti 17.2. pe 18.2. la 19.2. su	Maakuntav. Vihti Hopeasompa loppukilp. Lempäälä			
8	25.2. la 26.2. su		* Paloheinä kans ja pitkä AM:t y-l P Erkylä V		
9	4.3. la 5.3. su		* Keimola V Pusula V, N EHS V	Kausala V	Vantaa
10	11.3. la 12.3. su	Nu-SM-viestit KLL Heinola			
11	15.3. ke 18.3. la 19.3. su	VHS V pk Nuorten SM Rovaniemi	Rajamäki P		
12	25.3. la 26.3. su			Lahti Halton V Romuh. PaVe V pk	
13	31.3. pe 1.4. la 2.4. su	YI-SM M ja N Kontiolahti			
14	8.4. la 9.4. su	YI-SM Ylitornio			

N = vain nuorten sarjoja, pk=piirikunnallinen

* = Etelä-Suomen Exel-cupin osakilpailu

13.12.2016

Etelän hiihtolomat viikolla 8, Lahden MM-kilpailut 22.2. - 5.3.

Tilanne lehden mennessä painoon. Tarkista ajantasainen tilanne: hiihtokalenteri.fi

ONEWAY

THE AUTHENTIC SPORTS BRAND
www.onewaysport.com



NEW
PREMIO SLG 10

The new shaft is crafted from Super Light Diamond Carbon with titanium inserts and weights just below outstanding 50 g/m. The shaft isn't just lighter, it provides lighter swing feeling, allowing athletes to improve the efficiency and swing faster. Premio SLG is the most durable World Cup-level shaft we've ever developed and tested throughout the season with the World's elite athletes in biathlon and cross-country skiing.

SEURAN JÄRJESTÄMÄT KILPAILUT 2017

Pakilan Veto järjestää talvella 2017 seuraavat jäsentenväliset hiihtokilpailut Paloheinässä:

Su 15.1.	klo 10 (11)	1. sarjahiihdot, samalla pk. Paloheinähiihdot V
Ke 8.2.	klo 18	2. sarjahiihdot, P
Ke 1.3.	klo 18	3. sarjahiihdot, sprintti V
Ke 22.3.	klo 18	4. sarjahiihdot, yhteislähdöt P

Pakilan Veto järjestää kaudella 2016–2017 seuraavat kansalliset ja piirikunnalliset hiihtokilpailut Paloheinässä:

Su 15.1.	klo 11	pk. nuorten Paloheinähiihdot V
La 25.2.	klo 11	kans. Haltiavuoren hiihdot ja pitkät aluemest. P
Su 26.3.	klo 10	pk. Romuhiihdot V

Pakilan Veto järjestää kesällä 2017 seuraavat jäsentenväliset maastajuoksu- ja yleisurheilukilpailut:

To 4.5.	klo 18	1. sarjamaastot, Paloheinä
To 18.5.	klo 18	2. sarjamaastot, Paloheinä
To 1.6.	klo 18	3. sarjamaastot, Paloheinä
To 17.8.	klo 18	Pitkät ratajuoksut, Pirkkola
To 24.8.	klo 18	Yleisurheilun kolmiottelut, Pirkkola
To 31.8.	klo 18	4. sarjamaastot, Paloheinä
To 14.9.	klo 18	5. sarjamaastot, Paloheinä
To 28.9.	klo 18	6. sarjamaastot, Paloheinä

ILMOITTAUTUMINEN HIIHTOKILPAILUIHIN

1. Ilmoittaudu seuran kautta

Kilpailujen järjestäjä saa hyväksyä vain seuran tekemän virallisen ilmoittautumisen. Kilpailija ei saa itse ilmoittautua kilpailuihin. Tämä ei kuitenkaan koske massahiihtokilpailuja (Pääkaupunki-hiihto, Finlandia-hiihto yms.)

2. Ilmoittaudu ajoissa

Seuran yhdyshenkilö Pekka Palosuo toimittaa ilmoittautumiset järjestäjille. Jokaisen on kerrottava halukkuudestaan osallistua tiettyyn kilpailuun hyvissä ajoin ennen ilmoittautumisaajan päättymistä.

3. Ilmoita itsesi kirjallisesti

Käytä sähköpostia pekka.palosuo@iki.fi tai kiireen tullessa tekstiviestillä numeroon 050 560 6695. Myös punainen kansio pyritään aikaisempien talvien tapaan saamaan esille. Kerro ilmoituksessasi haluamasi kilpailu, nimesi ja sarjasi. Osallistuminen muihin kuin seuran sarjahiihtoihin edellyttää yleensä voimassa olevaa kilpailulisenssiä tai skipassia.

4. Osallistumismaksut

Seura maksaa jäsentensä osallistumismaksut kilpailuihin, ei kuitenkaan massahiihtoihin.

KALLE SPORT

MAASTOHIIHDON ERIKOISLIIKE



**Kauppalantie 15
00320 Helsinki
Puh. 010 281 2781**

**Sähköposti
myynti@kallesport.fi**

**Asiantuntevat
myyjämme
palvelevat sinua
ark. 10–18
la 9–14**

Tervetuloa tutustumaan!

LUMILAJIT LIKUTTAVAT – UUTTA TOIMINTAA LAPSILLE PALOHEINÄSSÄ!

Tänä talvena Pakilan Veto on järjestämässä entistä monipuolisemmin toimintaa lapsille.

Lasten lumipäivät koko perheen tapahtuma ti 10.1. klo 17-20

suksipelejä, mäkihyppykokeilua, taitorata,
ampumahiihtokokeilua ekoaseilla.

Tuiskun lumilajikoulu 20.-24.2. ma, ti, to ja pe

lajeina maastohiihto, mäkihyppy,
ampumahiihto ja suksicross
Ryhmät klo 15.30-17 ja klo 17.30-19
Hinta 35 €. Ilmoittautumiset:
www.pakilanvaso.fi



LUMILAJIT LIKUTTAVAT



SUOMEN AMPUMAHIIHTOLIITTO
FINNISH BIATHLON ASSOCIATION



facebook.com/lumilajitlikuttavat



Meidät valittiin yhtenä seurana mukaan Suomen Hiihtoliiton ja Ampumahiihtoliiton yhteiseen Lumilajit liikuttavat hankkeeseen, jonka tarkoituksena on liikuttaa perheitä ja erityisesti lapsia monipuolisesti lumella uusin tavoin sekä kehittää eri lajien seurojen välistä yhteistyötä ja kouluyhteistyötä. Hanke on jo saanut kansainvälistä tunnustusta, sillä FIS palkitsi koko Lumilajit Liikuttavat-hankkeen parhaana lasten talviliiikuntaprojektina Fis Snow Kidz Award-kilpailussa 2016.

Lasten lumipäivät 10.1.

Ensimmäinen hankkeen puitteissa järjestämämme tapahtuma on Lasten lumipäivät, jotka valtaavat Paloheinän 10.-11.1.2017. Päivällä tapahtumaan on kutsuttu peruskoululuokkia suksipellen, mäenlas-kun, mäkihypyn ja suksiketteryyss-radan pariin. Näytämme, kuinka monipuolisesti suksilla voi liikkua, ja lupaamme punaiset posket yhteen-sä 400:lle oppilaalle!

Ilalla 10.1. klo 17 alkaen Lumipäivät on avoinna kaikille lapsiperheille. Sukset kainaloon ja kaveriperheet

mukaan, tulkkaa siis kaikki paikalle! Ilalla luvassa on muiden suksilajien lisäksi ampumahiihtokokeilua ekoaseilla, ja kokeiltavaa riittää niin eri-ikäisille lapsille kuin vanhemmillekin. Huhutaan, että paikalle olisi lennättämässä myös innokas suksija, siivekäs Tuisku. Tapahtuma on ilmainen, ja talkooväkemme lisäksi sitä ovat mahdollistamassa tapahtumakumppanit LIDL Suomi ky ja Lapland Hotels.

Tuiskun lumilajikoulu hiihtolomaviikolla

Hiihtolomaviikolla järjestämme Tuiskun lumilajikoulun 5-12 vuotiaille lapsille. Lumilajikoulussa kokeilemme jokaisella kokoustumiskerralla eri lajia: ensimmäinen kerta hiihtoa, sitten mäkihyppyä, kolmannella kerralla ampumahiihtoa ja viimeiseksi suksicrossia. Kaikki harjoitukset on suunniteltu niin, että eri tasoiset lapset pystyvät osallistumaan niihin, vaikka eivät olisi suksilajeja ennen harrastaneet. Toivomme, että saisimme houkutelua lumille myös ihan uusia nuoria harrastajia.

Yhteistyössä parhaita kokemuksia lapsille

Näiden näkyvimpien tapahtumien lisäksi koulutamme opettajia hiihdon opettamisessa ja kehitämme yhteistyötä koulujen kanssa. Pyrimme talven aikana tarjoamaan myös omille harrastusryhmilllemme mahdollisuuksia kokeilla hiihdon lisäksi muita suksilajeja ja sitä kautta kehittää suksitaitojaan. Teemme hankkeen puitteissa yhteistyötä muiden lähialueen urheiluseurojen kanssa, jotta saisimme luotua yhdessä lapsille mahdollisimman mielenkiintoisia kokemuksia. Luvassa siis vauhdikas talvi lumilla lapsille. Tule mukaan!

Eija Weck

*Pakilan Veto
nuorisovastaava*

**Lumilajit liikuttavat
– Tee siis kova Veto,
päästä irti suksipeto!**



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

Jämin hiihtotunneli
Sormelantie 77
38800 JÄMIJÄRVI

Haaga, Näyttelijäntie 1
00400 HELSINKI

Puh. 040 7373 008

JÄMIJÄRVEN PUTKESSA

Jämijärvellä haettiin hiihtotuntumaa ja katseltiin tekniikkaa videolta 29.–30.10.



HYVISTÄ HUIPUIKSI JA ILOA KUNTOILUUN JA HARRASTAMISEEN

Hiihtokausi on jo hyvässä vauhdissa huolimatta siitä, että lumitilanne täällä etelässä on tuonut omat haasteensa. Hiihto on todella hieno laji ja intohimo hiihtämiseen kannattelee varmasti yli hankalien olosuhteidenkin kaikkia hiihtämistä innostuneita. On ollut ilo saada tutustua Pakilan Vedon monipuoliseen toimintaan niin harraste- kuin kilpaurheilussakin. Hiihtourheilulla on Suomessa pitkät ja menestyksekkäät perinteet ja niiden vaalimiseen tarvitaan innostunutta ja osaavaa porukkaa.

Urheilussa ja urheiluvalmennuksessa taito-, tekniikka- ja fyysinen valmennus ovat ne isot asiat niin kuin pitääkin olla. On kuitenkin havahduttu huomaamaan että hyvätkään taidot ja kova fyysinen kunto eivät ole takeena kehitymiselle ja menestymiselle urheilijan uralla. Tarvitaan myös henkisen ja sosiaalisen osa-alueen kehittämistä. Nämä ovatkin nousseet esille myös suomalaisessa urheiluvalmennuksessa. Muissa Pohjoismaissa näihin on satsattu jo pitkään.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus joten psyykinen osa on mukana myös fyysisessä tekemisessä. Siksi on tärkeää, että se tukee onnistumista eikä vedä mattoa oppimisen ja onnistumisen alta. Onhan toki urheileminen hausempaa ja menestyminen helpompaa

kun keskittyminen on kohdallaan, luottamus omaan osaamiseen ja tekemiseen vankka ja paineet ja jännitykset hallinnassa. Tärkeää on myös millaista on urheilijoiden, valmentajien ja muiden taustahenkilöiden keskinäinen vuorovaikutus ja toiminnan ilmapiiri. Tässä vain muutama asia henkisestä puolesta.

Olisikohan nyt sopiva aika satsata näihin juttuihin? Olen toiminut pitkään henkisenä valmentajana niin yksilö- kuin joukkueurheilussakin. Harrastin hiihtoa kilpahiihtäjänä joten laji on lähellä sydäntäni. Olen mielelläni mukana kehittämässä Pakilan Vedon toimintaa henkisen valmennuksen osalta.

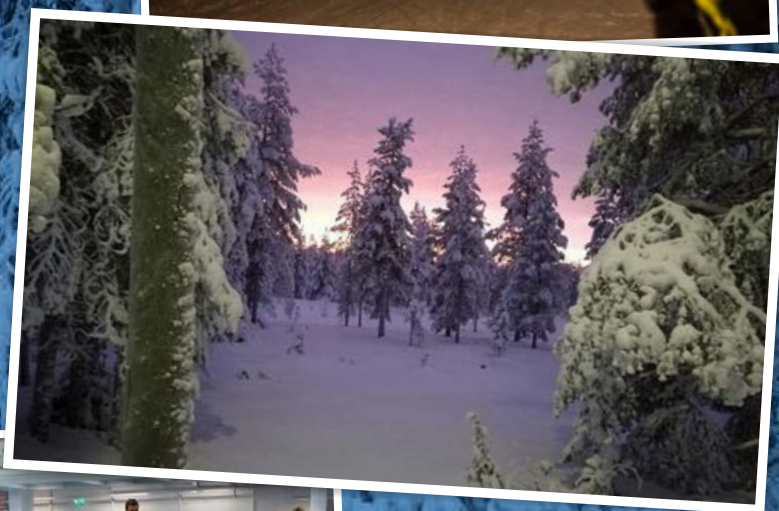
Iloa, onnea ja menestystä tähän hiihtokauteen kaikille pavelaisille!

Iira Riihilahti
henkinen valmentaja



Iira Riihilahti piti pavelaisille luennon henkisestä valmennuksesta.

OUNASVAARAN LEIRI 5.-9.12.



TALVEN 2015–2016 PARHAITA KILPAILU- SIJOITUKSIA

Hopeasompa-loppukilpailujen palkintosijat

M14 5 km P 8. Eemeli Salmelin
M14 sprintti V 9. Eemeli Salmelin

Nuorten SM

M17 15 km P 13. Ilari Hirviniemi
M17 10 km V 14. Ilari Hirviniemi
M17 20 km P 13. Ilari Hirviniemi
M18 10 km V 19. Aarni Laakkonen
M18 20 km P 16. Aarni Laakkonen
M18 3x5 km joukkue 8. Ilari Hirviniemi – Aarni Laakkonen – Wille Fagerholm



KLL:n mestaruuskilpailut

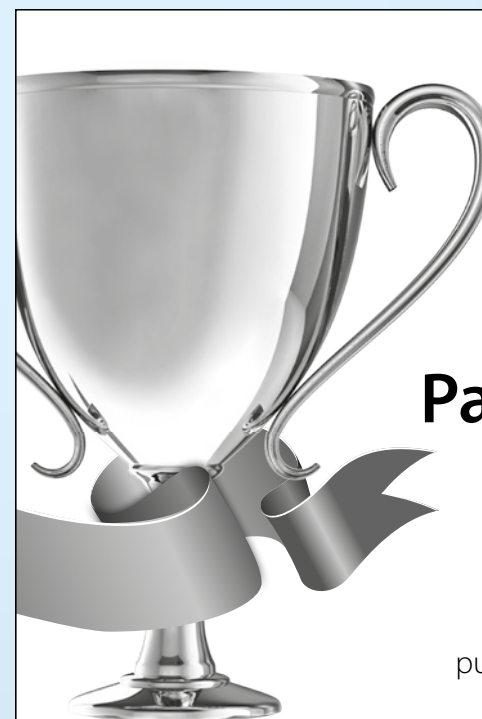
M14 7,5 km V 2. Eemeli Salmelin
M17 15 km V 10. Ilari Hirviniemi
N20 10 km V 11. Emmi-Juulia Hirviniemi

Aluemestaruusmitalit

kultaa
M18 10 km P Aarni Laakkonen

hopeaa
N20 5 km P Emmi-Juulia Hirviniemi
M50 5 km P Esa Eskelinen
M20 viestijoukkue Aarni Laakkonen – Lauri Vaahto – Oliver Nässi

Seuran parhaaksi urheilijaksi valittiin *Ilari Hirviniemi*. Vuoden junioriurheilija oli *Eemeli Salmelin* ja paras veteraaniurheilija *Toni Hyyryläinen*. Vuoden nuoreksi hiihtäjäksi nimettiin *Aarni Laakkonen*. Vuoden juniorivalmentajapystin sai *Saara Haikola* ja vuoden seurahenkilönä palkittiin *Annika Salmelin*.



PALKINTO  TUKKU

Mitalit, Pokaalit
Lajipalkinnot, Kaiverrukset

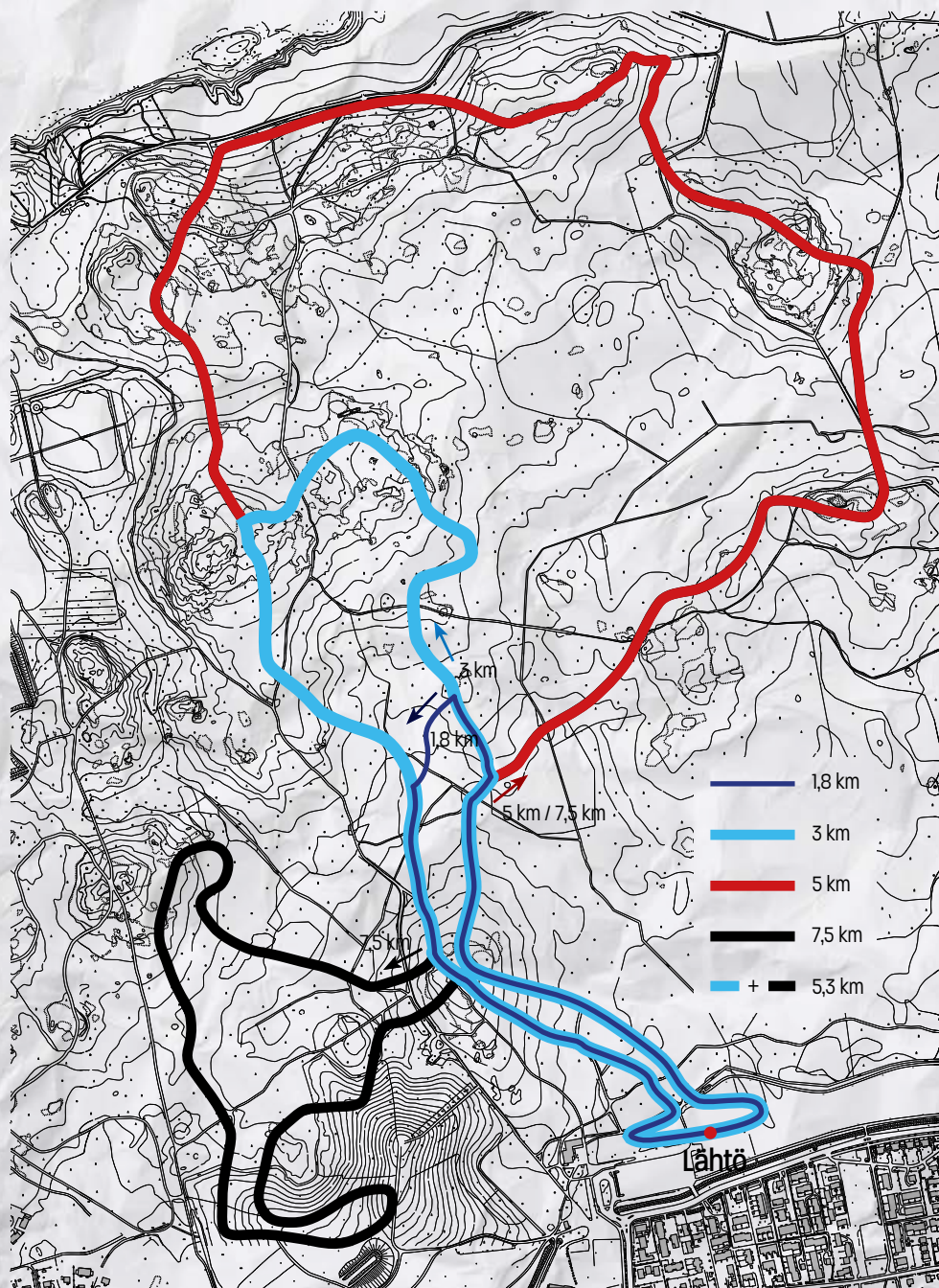
Palkinnot voittajille.

www.palkintotukku.fi

PALKINTOTUKKU-KÄÄTY OY

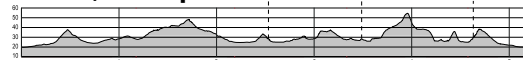
Teollisuuskatu 21 (Vallila), 00510 Helsinki
puh. (09) 728 7330, myynti@palkintotukku.fi
Avoinna ma–pe klo 9–17

KILPARADAT – PALOHEINÄ



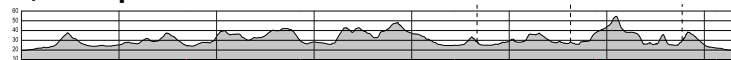
PROFIILIT

UUSI 5,3 km kilparata



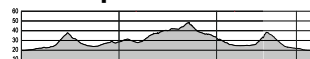
Korkeusero (HD) 36 m
Suurin nousu (MM) 30 m
Nousujen yhteismäärä (MT) 132 m
Ylikulkusilta = -----

7,5 km kilparata



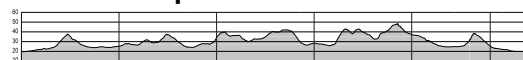
Korkeusero (HD) 36 m
Suurin nousu (MM) 30 m
Nousujen yhteismäärä (MT) 181 m
Ylikulkusilta = -----

3 km kilparata



Korkeusero (HD) 29 m
Suurin nousu (MM) 19 m
Nousujen yhteismäärä (MT) 63 m

Vanha 5 km kilparata



Korkeusero (HD) 29 m
Suurin nousu (MM) 19 m
Nousujen yhteismäärä (MT) 112 m

Suksihionta.fi

Haaga, Näyttelijäntie 1, 00400 HELSINKI • Jämin hiihtotunneli, Sormelantie 77, 38800 JÄMIJÄRVI

Puh. 040 7373 008



KANSAINVÄLINEN HIIHTOKOULU HARJOITTELEE PAKILAN VEDON SUOJISSA



Treenitauko Paloheinän täyttömäellä.

Kansainvälinen hiihtokoulu

auttaa maahanmuuttajalapsia asettumaan Suomeen opettamalla heidät hiihtämään. Osa viime talvena sen mukana hiihtäneistä lapsista jatkaa hiihtoharrastustaan. Heille on perustettu oma valmennusryhmänsä, jota Kansainvälinen hiihtokoulu ry pyörittää yhdessä Pakilan vedon kanssa. Samalla luodaan mallia muille urheiluseuroille maahanmuuttajalasten kanssa toimimisen pohjaksi.

Kansainvälinen hiihtokoulu on kahden helsinkiläisen hiihtointoilijan ja valmentajan, *Simo-Viljami Ojanen* ja *Axa Sorjanen* syyskuussa 2015 aloittama projekti. Sen akuperäinen tarkoitus oli opettaa maahanmuuttajalapsia hiihtämään ja samalla helpottaa heidän tutustumistaan Suomen pimeään ja kylmään talveen.

Lounaspöytäheiteistä lähtenyt hanke kasvoi viime talven aikana paljon ensijätystä suuremmaksi.

Mukana hiihti 17 lasta yhdeksästä eri maasta. Kaikille hankittiin omat, kunnolliset hiihtovälineet ja hiihtotasut. Heidän kanssaan hiihrettiin kolmisenkymmentä kertaa ja kaikki vietiin hiihtoleirille Pajulahteen sekä kevään huipentumana Lappiin Kiilopäälle huhtikuussa.

Mukaan tuli paljon vapaaehtoisia. Opettajiksi löytyi myös nykyisiä ja entisiä hiihtopuolijoukkoja *Martti Jylhästä* ja *Aino-Kaisa Saarisesta Marjo Matikainen-Kallströmiin*. Yritykset hiihtotalan kotimaisista toimijoista Helsingin takseihin ja Finnaariin asti lähtivät tukemaan toimintaa. Vapaaehtoisvoimin vedetty hiihtokoulu sai erilaista tukea yli 40.000 eurolla.

Kokemukset olivat upeita. Lapset oppivat rakastamaan talvea. Alussa huonokuntoisista, pakolaistaustaisista lapsista tuli koulunsa maastojuoksumestareita. Kaikki kehittyivät taitaviksi hiihtäjiksi. Samalla Helsingin Puistolan Maatullin ala-

asteen valmistavalla luokalla opiskelleet lapset oppivat sivussa suomen kieltä ja paikallisia tapoja. Yhteisistä hiihtokouluista tuli viikon odotettuja kohokohtia.

Matka Lappiin oli kaikille suuri elämys. Helsingin vähälumisen talven jälkeen huhtikuun lopun metriset hanget Saariselällä tuntuivat lapsista epätodellisilta. Talven ahkera hiihtoharjoittelu palkittiin. Lapset tekivät yli 10 kilometrin lenkkejä ja hiihtivät läheisen Ahopää-tunturin laelle ja laskivat sieltä hurjaa vauhtia pelottomasti alas.

Lapset hiihtivät myös yhdessä Ivalon ala-asteen lasten kanssa. Pari vuotta vanhemmille loppuolaispojille oli kova paikka kun etiopialainen *Lena* ja irakilainen *Arezu* nousivat haastavan poroaidan nousun paljon näitä nopeammin.

Kevään aikana lasten opettajille ja hiihtokoulun vetäjille kävi selväksi, että kepeästä ajatuksesta oli

Tässä treenien jälkeen Kivikossa, kuvassa vetäjät Laura Liikanen ja Simo-Viljami Ojanen.



kasvanut toimintaa, jolla oli suuri vaikutus lapsiin ja heidän perheisiinsä. Koulun kevätjuhlassa lasten vanhemmat olivat pitäneet spontaaneita puheita siitä, kuinka hieno asia Kansainväliseen hiihtokouluun pääseminen oli ollut lapselle ja koko perheelle.

Hanketta vetäneelle ydinryhmälle kävi selväksi, että toimintaa on syytä jatkaa ja samalla laajentaa sekä kehittää. Alkukesästä perustettiin rekisteröity yhdistys Kansainvälinen hiihtokoulu ry. Sen puheenjohtajaksi läksi, toimintaan lasten kanssa hiihtämällä tutustunut olympiavoittaja ja maailmanmestari, entinen europarlamentaarikko ja kansanedustaja Marjo Matikainen-Kallström. Axa Sorjanen ryhtyi toiminnanjohtajaksi.

Tälle talvelle asetettiin isot tavoitteet. Lapsia on lähtenyt mukaan lähes 120 ja ryhmiä on Salosta, Helsingistä, Kiteeltä, Kajaanaista ja Rovaniemeltä. Kaikkiin ryhmiin

järjestetään koulutetut valmentajat ja jokainen lapsi saa täyden hiihtovälikassin vaatteen ikinäkseen. Lapsille, heidän perheilleen ja lasten kouluille toiminta on täysin ilmaista. Yhdistys rahoittaa kaiken yksityisillä lahjoitusvaroilla.

Yksi keskeinen osa tämän talven toimintaa on viime vuonna hiihtäneille lapsille tarjottava valmennusryhmä, johon on lähtenyt kuusi viime kaudella hiihtänyttä lasta. Valmennusryhmä on rakennettu Kansainvälisen hiihtokoulun ja Pakilan Vedon yhteistyönä. KVHK vastaa lasten kuluista ja tarjoaa valmennuksen, josta vastaa *Laura Liikanen*. Pakilan Veto taas ottaa lapset seuran vapaaajaseiniksi ja hoitaa lisenssikulut. Samalla kerätään kokemuksia ja rakennetaan mallia muille seuroille, jotta tänä talvena eri puolilla Suomea hiihtoharrastuksensa KVHK:n kanssa aloittavat lapset voisivat jatkaa ensi talvena lähimpään hiihtoseuraan niin halutessaan.

Hiihtointo ryhmässä on ollut kova. Harjoitukset alkoivat elokuussa ja Paloheinän mäkeä on sauvottu joka tiistai ylös ja alas. Myös Kivikon hallissa on haettu tuntumaa lumeen ja marraskuun alun lumisateiden jälkeen ryhmä siirtyi suksille Paloheinään.

Toistaiseksi ryhmä on harjoitellut itsenäisesti, mutta kauden mittaan se osallistuu muiden Pakilan Vedon ryhmien harjoituksiin ja osa lapsista odottaa jo pääsevänsä mittaamaan vauhtiensa kisoihin. Edessä on paljon hienoja kokemuksia, joista kaikki osapuolet varmasti oppivat uusia asioita. Ei ole ollenkaan mahdollista, että parin-kolmen vuoden päästä Pakilan Vedon Hopeasompajoukkueessa hiihtäisi muutama Afrikassa syntynyt lapsi.

Axa Sorjanen



facebook.com/kansainvalinenhiihtokoulu
http://kansainvalinenhiihtokoulu.fi/

Kannattaa tulla kauempaakin!

Alensimme kaikkien muiden tuotteiden paitsi lääkkeiden hintoja pysyvästi -12 %.

Kanta-asiakkaamme saat vielä näistä hinnoista keskittämisen alennusta.



TERVETULOA JOKA PÄIVÄ: MA-LA 7-22, SU 9-22

P HUOM. ILMAISET PARKKIPAIKAT apteekin edessä pysäköintikiekolla! Pakilantie 56, puh. 09 7248479
pakilanaapteekki.fi, facebook.com/apteekkipakila 

Huolenpitoa lähelläsi

PARAS KATTAUS PAINOTUOTTEITA

PAINOTUOTTEET

LIIKELAHJAT

MYNNINEDISTÄMISTUOTTEET

**Laippatie 13,
00880 Helsinki
www.tnprint.fi**



Kysy tarjoust:
tnprint@tnprint.fi
tai
leila@tnprint.fi

TEBOIL

huoltaa autoja ja ihmisiä

Tuotteet ja palvelut: www.teboil/pakila/

Tervetuloa Pakilan Teboil-huoltamolle!



Huoltamomme sijaitsee Pakilantien ja Kehä I:n risteyksessä, Tuusulantien ja Hämeenlinnantien puolivälissä.

**Pakilan TB-huoltamo
V. Ohtonen Ky
Pakilantie 66, 00660 Helsinki**

Puh. (09) 8770 000 • Fax (09) 8770 0040

helsinki.pakila@huoltoasemat.teboil.fi



HIIHTOKOULU

6-12 -VUOTIAILLE

Yhteensä 6 kertaa: to 12.1. / ti 17.1. / to 19.1. / ti 24.1. / to 26.1. / ti 31.1. 2017
klo 18:00-19:00 Paloheinässä. Hinta 60 €.

Samaan aikaan myös aikuisille 3 x perinteinen ja 3 x vapaan hiihtotyylin minikurssi. Ensinnä perinteinen, jatkuen vapaalla. Ilmoittautua voi molempiin tai vain toiseen. Hinta 60€ perinteinen + 60€ vapaa. Max 12 aikuista/ryhmä.

Ilmoittautumiset viimeistään tiistaina 10.1.2017

TREENIRYHMÄT

MINISOMPA (5-7 v.)
SKIDISOMPA (8-9 v.)
JUNNUSOMPA (9-11 v.)
HOPEASOMPA (12-16 v.)
KULTASOMPA (yli 16 v.)



**ILMOITTAUTUMINEN
JA LISÄTIEDOT:**
www.pakilanvaseto.fi

TERVETULOA!

