

VANTAALAISTA
YLEISURHEILUA
60 VUODEN AJAN!



60

1958
2018

KU-58

KENTTÄURHEILIJAT-58-VANTAA



JUHLAJULKAISU

5
PÄÄKIRJOITUS
ON JUHLAN AIKA!

7
MEKIN ONNITTELEMME
KUUSIKYMPPISTÄ KU-58:A!



14
VILLE LAMPINEN
HIEKKAHARJUSTA
VILLANOVAAN

25
YHTEISTYÖTÄ YLI RAJOJEN

28
TYÖMYYRÄT
KU-58:N VAPAAEHTOISET

7
ONNITTELUT
ONNEA 60-VUOTIAS
KENTTÄURHEILIJAT!



8
HISTORIA
KENTTÄURHEILIJAT 60 VUOTTA



20
HENKILÖT
MITEN SINUSTA TULI
KENTTÄURHEILIJAJA?

26
TUULA AHOKAINEN
10 VUOTTA YHTEISTÄ TAIVALTA



32
TÄRKEINTÄ ON TARJOTA
LAPSELLE HARRASTUS



38
AKTIA-MAANTIEJUOKSUCUP
SUOMEN SUURIN



42
KU-58:N SEURA-ASUT
UUDISTUVAT!

45
KENTTÄURHEILIJOILLE
KUNNIAA JA MAINETTA



36
HENKILÖ
JUHA "KYLIS" KYLÄNPÄÄ



40
TAPAHTUMA
VANTAAN KESTÄVYYSKIERROS

44
KENTTÄURHEILIJAT-58 RY
JOHTOKUNTA 2018
JA TYÖNTEKIJÄT



46
TAPAHTUMA
LUSIKKAJUOKSU

JUOKSIJA onnittelee!

60 1958
2018
PÄÄKIRJOITUS



» LÖYDÄ LIIKE LIHASKALVOON » SOPIVASTI C-VITAMIINIA

JUOKSIJA

1/2018 • 8,90 € • VUODESTA 1971

Kilian Jornet
Aikansa ylivoimaisin

TESTISSÄ
6
tarkasti valittavaa
PITOKARVA-SUKSEA

1970-luku
Keräsimme
KULTAISET
kestävyyssopit

Kylmä-treenin
hyödyt &
haasteet

» LANKUTA OIKEIN,
VÄLTÄ SELKÄKIPU

» MITEN RUOTSI TEKEE
JUOKSUHUIPUT?

Maratonmatkailijat elämysten Patagoniassa | Liikkujan makoisat letut | Juoksijan hiihtovinkit | Niken kertakäyttöinen kenkäihme

» Kustannus Oy Juoksija

Tilaa Juoksija!

» Kätevästi osoitteesta www.juoksija-lehti.fi/tilaalehti

On juhlan aika!

Kuusikymmentä vuotta on kunnioitettava ikä. Minun oma aikaikkunani ei ulotu niin kauas. Olen kuitenkin hyvin selvillä siitä, että 16.3.1958 Tikkurilan Silkki Oy:n kerhohuoneessa istui joukko kaukonäköisiä urheiluhmisiä, jotka päättivät perustaa uuden urheiluseuran. Ilman heitä me emme olisi nyt juhlimassa seuramme pyöreitä vuosia.

1950-luvun jälleenrakennuksen Suomessa tarvittiin hyväkuntoisia ja työeläitä yhteiskunnan rakentajia. Niinpä Kenttäurheilijoidenkin säännöissä seuran tarkoituksiksi määriteltiin sen jäsenten "ruumiillisen kunnon ja henkisen vireyden kehittämisen ja ylläpitämisen avulla kasvattaa heistä työkykynsä ja henkisten ominaisuuksiensa puolesta yhteiskunnalle hyödyllisiä kansalaisia, tarjota heille terveitä vapaa-ajan harrastuksia sekä edistää toiminta-alueellaan seuran tarkoituksen mukaista toimintaa."

Hienoja tuon ajan hengen mukaisia tavoitteita olivat herrat ja rouvat kirjanneet. Niissä on meille nuoremmille paljon opittavaa. Ylikorostuneen yksilökeskeisyyden aikana on terveellistä kääntää ajatus aika ajoin sodan jälkeisen ajan asentoon ja kysyä, mitä me jokainen voisimme tehdä oman yhteiskuntamme, yhteisömme tai seuramme hyväksi. Vapaaehtoistyö ja rakkaus lajiin ovat olleet ne voimat, jotka ovat kantaneet seuraa sen kuusikymmentä ensimmäistä vuotta. Pys-

tymmekö me yhä kiihkeämpitahtisen työelämän pyörytyksessä olevat vastaamaan haasteeseen ja olemaan edeltäjiemme vertaisia? Seuran tulevaisuus lepää sen varassa, olemmeko valmiita tekemään töitä yhteisen hyvän eteen, koemme seuratoiminnan antavan enemmän kuin ot-tavan.

Seuratoiminnan joka rintamalla tarvitaan esikuvia. Onneksi meillä on näitä kellokkaita niin toimitsijoissa, valmentajissa kuin urheilijoissakin. Mai-

Valta vaihtui Kenttäurheilijoissa, kun seura 16 vuotta luotsannut Harri Mannermaa (vas.) ilmoitti luopuvansa puheenjohtajan tehtävästä. Uutena puheenjohtajana aloitti vuoden 2018 alussa Heikki Mäkinen.



neen niittämisessä kenties keskeisiä hahmoja, menestyneitä urheilijaesikuvia, on seurassa ehkä enemmän kuin koskaan aikaisemmin, ja myös lähitukevaisuus näyttää melko lupaavalta. Työn on kuitenkin jatkuttava ja huomiota on kiinnitettävä enenevässä määrin koko urheilijan polun rakentamiseen päiväkotiyästä huippu-urheiluvaiheeseen tai aktiivisen aikuisliikkujan tukemiseen. On pystyttävä luomaan turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa urheilijalla on mahdollisuus etsiä omia rajojaan. Siihen tarvitaan resursseja, monenlaisia resursseja. Se ei onnistu yksin. Verkostoituneessa maailmassa meidänkin on osattava löytää ne kumppanit, jotka mahdollistavat urheilijoiden urheilemisen sekä vahvistavat Kenttäurheilijoiden ja koko yleisurheilun asemaa pääkaupunkiseudulla. Yleisurheilu on hieno laji, me kaikki tiedämme sen hyvin. Niinpä meillä on hyvät mahdollisuudet tehdä yleisurheilusta ennen seuraavia "pyöreitämme" kiinnostavin urheilulaji Vantaalla!

Lämmin kiitos kaikille teille, jotka olette kuluneiden vuosikymmenten aikana olleet "kasvattamassa yhteiskunnalle hyödyllisiä kansalaisia, tarjoamassa heille terveitä vapaa-ajan harrastuksia sekä edistämässä seuran tarkoituksen mukaista toimintaa". Tästä on hyvä jatkaa!

HEIKKI MÄKINEN
PUHEENJOHTAJA



LIIKUNTA TUO ILOA ELÄMÄÄN!

Vantaalla on erinomaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa ja urheilua ympäri vuoden. Urheiluseurat tarjoavat ohjattua liikuntaa ja mahdollisuuksia kehittyä lajissa kuin lajissa iästä ja tasosta riippumatta. Tervetuloa mukaan aktiivisten liikkujien joukkoon!



60 1958
2018
ONNITTELUT



VELI-MATTI KALLISLAHTI
LIIKUNTAJOHTAJA

VANTAAN KAUPUNGIN TERVEHDYS

Onnea 60-vuotias Kenttärheilijät!

Kuusi vuosikymmentä on kulunut siitä, kun Kenttärheilijät-58 ry. perustettiin nopealla päätöksellä Tikurilan Silkki Oy:n kerhohuoneessa.

Noiden vuosikymmenten aikana alun perin niin sanotuksi porvariseuraksi perustettu KU-58 on liikuttanut vantaalaisia vauvasta vaariin, yhteiskunnalliseen asemaan katsomatta. Tuo työ on ollut äärimmäisen arvokasta. Kenttärheilijät on saanut arvoisensa tunnustuksen, kun sille on myönnetty sekä Sinettiseurana että Parhaan Palvelun Urheiluseuran sertifikaatit. Sinettiseurana KU-58 edistää lasten ja

nuorten kasvua ja kehitystä tukemalla heidän liikuntamahdollisuuksiaan tasapuolisesti. Parhaan Palvelun Urheiluseurassa valtaosa työntekijöistä, toimitsijoista ja valmentajista on suorittanut asiakaspalvelupassin, joka takaa seuran tarjoavan laadukasta palvelua tapahtumissaan ja toiminnassaan.

Näillä sanoilla Vantaan kaupunki haluaa kiittää Kenttärheilijoita hyvin sujuvasta yhteistyöstä sekä toivottaa onnea ja menestystä myös tuleville vuosikymmenille!

MEKIN ONNITTELEMME KUUSIKYMPPISTÄ KU-58:A!

Jukka Anttalainen

Helle Aro

Anna-Maija Hakuli

Jari ja Marika Hellberg

Harry Jääskeläinen

Paula Jääskeläinen

Marko Kahilainen

Jarkko Kujala

Juha Kylänpää

Johanna Lagerström

Olli Leino

Pekka Muinonen

Sari Multala

Hannu Nurmi

Martti Näsäkkälä

Carita Orlando

Timo Paasonen

Jorma Puustelli

Boris Röhman

Timo Salo

Marko Savolainen

Taavi Tainio

Minna Uusimäki

Anna-Maija Wahlman

Perhe Hellberg – Hämäläinen

Perhe Lampinen

Perhe Lassila

Perhe Mannermaa

Perhe Mäkinen

Perhe Piispanen

Perhe Uusimäki Lehti

Esbo IF

Keravan Urheilijat

Korson Kunto

Kuusikon Urheilijat

Lions Club Hiekkaharju-Sandkulla

OldHorse

PekkaSport

Rakennuspalvelu Kari Rask.

Rapal Oy

Vantaan Salamats

Aktia Pankki Oyj onnittelee 60-vuotiasta pitkäaikaista yhteistyökumppaniaan!

Tule Aktiaan, niin on parempi.



Meiltä saat kaikki tarvitsemasi
pankki-, vakuutus- sekä
kiinteistönvälityspalvelut.

Varaa aika osoitteessa aktia.fi
tai pirauttamalla
numeroon **0800 0 2470**.

Tervetuloa Aktia Pankkiin!

Tikkurila ja Myyrmäki

Aktia



**60-
VUOTISJUHLA-
JULKAISU**

JULKAISIJA
Kenttärheilijät-58 ry.
Urheilutie 15
01370 Vantaa

PÄÄTOIMITTAJA
Heikki Mäkinen

TOIMITUS
Marika Hellberg

KANSI
Valokuvat Olli Leino
Suunnittelu Rik Poppius

ULKOASU
JA TAITTO
Rik Poppius,
Mainostoimisto
Poppius & Co Oy

PAINOPAIKKA
PixartPrinting

PAINOSMÄÄRÄ
700 kpl

Kenttärheilijät 60 vuotta

TIKKURILA 16.3.1958

VILHELM NYBERG PERUSTI HYVÄN YLEISURHEILUSEURAN!

Teksti ja kuvat: Kauko Rokala



LUOTTOPORUKKA

Kenttärheilijät-58:n toiminnanjohtaja Nybergillä (kuvassa seisomassa takana) oli laadukas luottoporukka aina mukana auttamassa kisajärjestelyissä 1960-luvulla. Esim. SM-maastojuoksuihin 1966 Hiekkaharjussa toimitsijana oli Tikkurilan Silkkitehtaan toimitusjohtaja **Kurt Kronman**, kolmas oikealla.



VOI POJAT

Poikaohjaaja **Allan "Allu" Seppälä** (raitapaita yllä) kokoontuneena komean poikaporukan kanssa yhteiskuvaan 60-luvulla.



TUTTU KUSKI

Seuran omaa linja-autoa käytettiin ahkerasti leireillä ja kilpailumatkoilla. Kuljettajana kukas muu kuin toiminnanjohtaja itse!



NIMESTÄ ASIAA

KU-58:n kunniapuheenjohtaja **Hannu Nurmen** haastattelussa **Unto Mattson**. Haastattelussa Mattson toteaa, että "kyllä se olin minä, joka seuralle Kenttärheilijät-58 nimen annoin".



20 VUOTTA NUORI

KU-58:n 20-vuotisjuhlia vietettiin vuonna 1978 ravintola Calypsossa Tikkurilassa. Vieraita olivat vastaanottamassa puheenjohtaja **Jukka Knuutti** (vas) ja seuran sihteeri **Aulis Mäkinen**. Ensimmäinen onnittelija oli **Tarmo Jantunen**.

KOKOUSMESTARI

Toiminnanjohtaja **Vili Nyberg** oli hyvä luennoitsija ja mestari vetämään kokouksia. Kun hän puhui, tupa oli aina kuulijoita täynnä.

Jatkuu seuraavalla aukeamalla. →

Kenttärheilijät-58 syntyi Tikkurilan Silkkitehtaan kerhuhuoneella 16.3.1958. Tikkurilassa. Synnytys oli helppo, koska kaikki paikalla olleet 34 perustamiskokoukseen osallistuneet jäsenet olivat hankkeen alulle panija **Vili Nybergin** kanssa samaa mieltä siitä, että uuden yleisurheiluseuran perustaminen Helsingin maalaiskuntaan oli perusteltua.

Kokouksessa asiat etenivätkin rivakasti eteenpäin. Asialistalla oli seuraavaksi uudelle seuralla laaditut toimintasäännöt, jotka hyväksyttiin välittömästi. Nimeä Kenttärheilijät-58 ry. ehdotti **Unto Mattson** ja se hyväksyttiin heti. Jäsenmaksustakin oltiin yhtä mieltä, joten vahvistettiin seuraaviksi: miehet ja naiset 200 markkaa, miesten liittymismaksu 200 mark-

kaa ja naisten 50 markkaa. Mistähän moinen eriarvoisuus mahtoi johtua?

Kokouksessa ehdotettiin ja valittiin vuodelle 1958 puheenjohtajaksi **Pentti Keturi**, sihteeriksi Vili Nyberg, ja rahastohoitajaksi tuli **Arvo Keturi**. Lisäksi ensimmäiseen johtokuntaan kopautettiin **Rimpiläinen**, **Mattson**, **Parkkinen**, ja **Haatanen**. Kokous päättyi kello 16.00.

NYBERGIN TAVOITTEENA LUODA KILPAYLEISURHEILUSEURA

Välittömästi uuden yleisurheiluseuran perustamisen jälkeen jatkotoimet lähtivät ripeää vauhtia rullaamaan eteenpäin. Nybergin ajatuksena oli, että seuraa kehitetään kilpaurheiluseurana ja että talous saadaan kuntoon. Nyberg oli taitava valmentaja ja erityisesti nuorten innostaja. Hän laati nuorille harjoitusohjelmia, piti

luentoja tuleville valmentajille ja nuorille urheilijoille sekä toimi ohjaajana kentällä. Erityisesti hän halusi nostaa kestävyysjuoksun kukoistukseen seurassa, muita lajeja unohtamatta.

Tähän kaikkeen hän tarvitsi rahaa, mutta suunnitelma oli jo valmiina. Perustettiin kioskeja, joita oli Hiekkaharjussa, Havukoskella sekä jonkin aikaa myös Hiekkaharjun kentällä Allun mökin varastorakennuksessa. Kaikilla kioskeilla oli myös veikkauksien vastaanottoa. Pelattiin ahkerasti bingoa, järjestettiin Tikkurilan työväentalolla talkooporukalla tanssi-iltoja, joiden järjestyksestä vastasi toiminnanjohtaja itse. Paperia kerättiin, sillä seuralla oli tuohon aikaan kolme autoa. Paperia kerättiin kuorma-autolla, pakettiautolla toimitettiin tavaraa kioskeille, linja-autolla käytiin leireillä ja kilpailumatkoilla. Puikoissa istui aina varma kuski Nyberg, jonka työpaikka oli seuran perustamisen aikaan pakettiauton kuljettaja Tikkurilan Silkkitehtaalla.

Vilhelm "Vili" Nyberg (1922-1975)

KENTTÄURHEIJAT-58:N TOIMINNANJOHTAJA

Seuran perustaja toiminnanjohtaja Vili Nyberg tunnettiin Tikkurilassa uhrautuvasta työstään nuorison hyväksi.

Hän toimi itseään säästämättä Kenttärheilijät-58 ry:n parissa yleisurheilun vanhoituneena kannattajana.

Helsingin piirin yleisurheilujaoston toimintaan Nyberg vaikutti voimakkaasti peräti 14 vuotta.

Piirin johtokuntaan hän kuului vuonna 1969 ja Suomen Urheiluliiton liittovaltuustoon 1971-1974.

Urheilupiireissä Nyberg tunnettiin laajasti ahkerana ja tarmokkaana puuhamiehenä.

Luonteeltaan hän oli leppoisia ihminen, jonka kanssa oli helppo tulla toimeen ja josta pidettiin paljon.

Näin häntä luonnehdittiin muistopuheessa. Kaikkien mielestä hänen poismenonsa tapahtui aivan liian varhain.



SM-KISAT MYYRMÄESSÄ

Vuonna 1980 pidettiin nuorten SM-kilpailut Myyrmäen kentällä. **Markku Rokala** (KU-58) oli ainoa vantaalaisvoittaja näissä kisoissa. Voittotulos kolmi-loikassa oli tuolloin 15,68 m.

UUSI PJ

Viiskasi sai 14. puheenjohtajan **Harri Mannermaasta** vuonna 2002. Kuva lehdistötilaisuudesta. Mannermaan puheenjohtajuuskausi kesti vuoteen 2017 asti, siis peräti 16 vuotta!



- Nyt meillä Viiskasissa on puheenjohtaja, jonka kunto kestää vaikka kuinka pitkiä kokouksia, heittää Kauko Rokala (oik.). Harri Mannermaa aikoo juosta myös jatkossa.

Viiskasi sai 14. puheenjohtajansa
Harri Mannermaan
130 000 juoksukilometriä
takaavat kokouskunnon



JUMPPAKÄRPÄSET

Tyttöohjaaja **Tuula Aallon** (kuvassa yllä vas.) vetämässä jumppaa oli aina hyvin osanottajia 80-luvulla.



KOLKYT JA RISAT

Ravintola Chiciin kokoontuttiin viettämään seuran 30-vuotisjuhlia vuonna 1988. Puheenjohtaja **Hannu Nurmi** ja sihteeri **Sari Rokala** ottivat vieraat vastaan. Tässä skoolataan **Seppo Martiskaisen** kanssa.



40 VUOTTA

Vuonna 1998 seura täytti 40 vuotta, ja silloin juhlittiin Helsinggärdin nuorisotalolla Tikkurilassa. Puheenjohtaja **Mimi Wiik** ja johtokunnan jäsen **Jukka Laukka** toivottivat kaupunginjohtaja **Erkki Rantalan** ja liikuntatoimenjohtaja **Hannu Vikmannin** tervetulleiksi juhlaan.



VIISIKYMPPISET

Vuonna 2008 KU-58 täytti jo 50 vuotta, jolloin juhlittiin ammattikoululla Hiekkaharjussa. Puheenjohtaja **Harri Mannermaa** sekä johtokunnan jäsenet **Arto Pyyhtiä**, **Eero Hosio** ja **Kirsi Jääskeläinen** vastaanottivat Vantaan Hiihtoseuran edustajien onnittelet.



Ville Lampinen

HIEKKAHARJUSTA VILLA NOVAAN

PIKAJUOKSIJA VILLE LAMPISEN TIE ON VIENYT PIENELTÄ HIEKKAHARJUN KENTÄLTÄ YHDYSVALTOIHIN SUUREMMILLE AREENOILLE. KISAT OVAT SUURENTUNEET, KILPAILUT KOVENTUNEET JA VALMENTAJATKIN VAIHTUNEET, MUTTA SILTI VILLE ON KIITOLLINEN KASVATTAJASEURALLEEN KENTTÄURHEILIJOILLE JA VALMENTAJALLEEN PEKKA KELONURMELLE.

Teksti: Ville Lampinen Kuvat: Villen albumi



Ville Lampinen ja Tuomas Kaukolahti vuonna 2008.

Ville nuorten Suomi-Ruotsi -maoittelussa Leppävaarassa 2011.

Yleisurheilukenttä on joka puolella maailmaa melko samanlainen; tietty määrä 400 metrin mittaisia ratoja mondolla tai tartanilla peitettynä. Jo-

kainen urheilija harjoittelee kentällä, josta tulee urheilija-valmentajaparille kotikenttä. Omat kotikenttäni ovat Hiekkaharjun ja Villanovan yleisurheilukentät.

Oma urani lähti käyntiin KU-58:n liikuntaleikkikoulusta, ja ensimmäisen kerran osallistuin kisoihin yhdeksän vuoden iässä. Lajit vaihtelivat aina 15 vuoden ikään asti, ja valmentajani **Pekka Kelonurmi** yritti pitkään ja hartaasti tehdä minusta(kin) moniottelijaa. Juoksu ja erityisesti 800 metriä valikoituivat lopulta lajikseni. Ensimmäisissä nuorten SM-kisoissa Keravalla vuonna 2008 lajini olivat korkeus ja kolmiloikka. Voitimme **Kaukolahden Tuomaksen** kanssa joukkuekultaa kolmiloikassa ja **Lauri Nogelaisen** kanssa joukkuehopeaa korkeudessa. Ensimmäiset henkilökohtaiset nuorten SM-mitalit saavutin Tampereella vuonna 2010. Hopeaa 300 metrin juoksussa, ensimmäinen kultta irtosi 800 metrillä P16-sarjassa. Voitin lopulta kaikissa juniorien SM-kisoissa 800 metrin mestaruuden tästä eteenpäin.

Nuorten arvokisoilla on ollut iso merkitys omalle uralleni. Ensimmäiset arvokisani (MM-17/800 metriä) olivat Ranskassa Lillen kaupungissa vuonna 2011, seuraavat Espanjan Barcelonassa seuraavana vuonna (MM-U19/4x400 metriä). EM-kilpailuihin olen osallistunut Italiassa Rietissä vuonna 2013 (EM-U19/800m) ja Tallinnassa vuonna 2015



(EM-U23 800 metriä). Kovat kisat maanosan ja maailman parhaita vastaan ovat antaneet hyvän käsityksen siitä, kuinka kovaa ja määrätietoisesti maailman huipulla harjoitellaan. Samalla mukaan on tarttunut paljon hyviä muistoja, reissuja ja uusia ystäviä kuten myös niitä kasvattavia petyksien hetkiä.

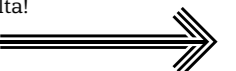
Myös Euroopan joukkuemestaruuskisat ovat jääneet mieleen. Juhannuksena 2015 sain juosta todella kovassa seurassa 800 metrin kisan Venäjällä, jossa kiriavusta oli apua. Siellä juosta aika on edelleen ennätökseni. Vuonna 2017 Vaasassa onnistuimme nostamaan Suomen takaisin Superliigaan vuodelle 2019.

Kotimaassa parhaat saavutukseni ovat kuusi miesten yleisen sarjan Suomen mestaruutta. Kalevan Kisat ovat tapahtumana yksi kesän kohokohdista, ja voitettujen mestaruudet ovat kokemuksia, jotka ovat lisänneet harjoitusmotivaatiota seuraavaa kautta varten. Ensimmäisissä Kalevan Kisoissani Turus-

sa vuonna 2011 karsiuduinkin molemmista finaaleista selkeästi, joten loppukilpailut seurasin katsomon puolelta.

Ensimmäisen aikuisten sarjan SM-mitalini saavutin Vaasan Kalevan Kisoissa vuonna 2013, jossa sijoituin 800 metrillä kolmanneksi. Ensimmäinen kultta tuli puolta lyhyemmällä matkalla Kuopiossa

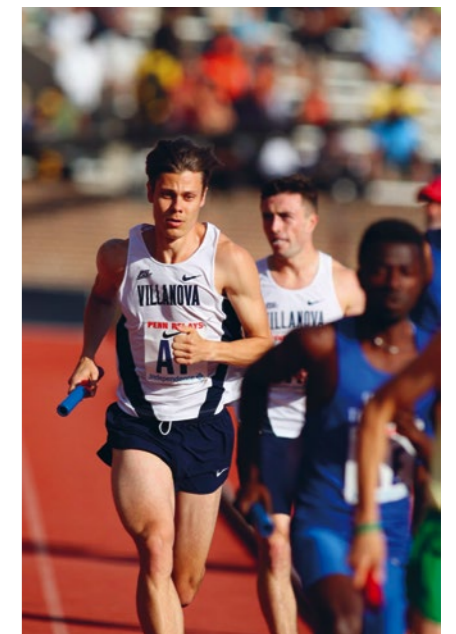
vuotta myöhemmin. Jokainen mestaruus sen jälkeen on tuntunut entistä paremmalta. Tuplamestaruudet Kuopiossa 2014, Oulussa 2016 ja Seinäjoella 2017 (400 metriä ja 800 metriä) ovat tuntuneet todella hienoilta saavutuksilta!





800 metrin kilpailussa alle 23-vuotiaiden Euroopan mestaruuskilpailuissa Tallinnassa 2015.

800 metrin kilpailussa Suomi-Ruotsi -maaottelussa Tukholmassa 2017.



Ville Villanovan väreissä Penn Relays -viestikisassa 2017.

Yleisurheilun Suomi–Ruotsi-maaottelu on yksi ainutlaatuisimmista ja hauskeimmista kilpailuista, johon itselläni on ollut mahdollisuus osallistua. Maaottelujen määrä on maailmalla dramaattisessa laskussa, joten jo itse tapahtuma on harvinainen. Itselläni maaottelueura alkoi nuorten maaottelussa, ja on jatkunut kuudella aikuisten maaottelulla Göteborgissa, Helsingissä ja Tampereella.

Miesten 800 metriä kuuluu maaottelun seuratuimpiin lajeihin, ja vaikka täysosumaa ei vielä tähän mennessä ole tullut – maaottelukasit ovat olleet jännittäviä ja mieleenpainuvia kisoja. Joskus on tullut

käytettyä vähän enemmän kyynärpäitä kuin toisilla kerroilla. Lisätietoja kannattaa kysellä Salosen Tuomolta.

Kolme vuotta sitten päätin lähteä urheilemaan ja opiskелеmaan Yhdysvaltoihin, tarkemmin sanottuna Villanovan yliopistoon, Pennsylvaniaan. Totuttelu amerikkalaiseen elämäntyyliin vei aikansa, mutta vuodet Novassa ovat tuoneet harjoitteluun uusia näkökulmia ja harjoituskavereita. **Harry Purcell** (Irlanti) ja **Ish Muhammed** (USA, New Jersey) ovat treenikavereitani.

Yhdysvalloissa huippuhetkiä ovat olleet NCAA:n hallimestaruuskisat ja ulko-

mestaruuskisojen karsinnat, Penn Relays -viestikisat ja Big East-konferenssin mestaruuskisat. Villanovalla on pitkät perinteet keskimatkojenjuoksussa, ja koulu on voittanut yli 100 Penn Relays -viestimestaruutta. NCAA:n taso juokslajeissa on kiven kova ja kärkijuoksijat ovat maailman huippuja.

Urheiluun liittyviä tavoitteita riittää sekä lyhyelle että pitkälle aikataimelle niin Yhdysvalloissa kuin Suomessa. Alkavalla hallikaudella odottavat sekä Big East- että NCAA-mestaruuskisat. Tämän jälkeen edessä on ulkokuusi, jossa tavoitteena on selvittää tie yliopisto-

jen mestaruuskisoihin Eugeneen, Oregoniin. Suomessa tavoitteena on vähintään säilyttää sama tahti Kalevan Kisoissa, jos kisa-aikataulu vaan mahdollistaa tuplan tavoittelun. Ensi kesänä järjestetään EM-kisat Berliinissä, ja ne ovat myös tavoitteenani!

Yliopiston kisakausi on todella pitkä. Se alkaa tammikuussa ja loppuu toukokuun kesäkuussa riippuen menestyksestä. Tästä huolimatta tänä vuonna halusin kilpailla ahkerasti myös Suomessa. Seuran edustaminen esimerkiksi viestijuoksun SM-kisoissa on aina kunnia-asia. Tänä vuonna kisat sujuivatkin hienosti! Saimme koottua hienot joukkueet eri lajien

miehistä ja apuja tuli myös junioreistamme. Uudet seuraennätykset, pronssi 800 metrin viestissä ja kulta 400 metrillä jäivät varmasti kaikille mieleen.

Kuusi tuki on ollut korvaamaton kaikkina näinä vuosina. Seuran kaikki toimijat puhaltavat yhteen hiileen ja seurassa on mahtava tekemisen meininki! Vaikka yleisurheilu on yksilölaji, vaatii se mielestäni koko ”joukkueen” tukea.

Suurin yksittäinen vaikuttaja urheilu-urallani on ollut valmentajani Pekka Kelonurmi, oman elämäni Mr. Miyagi. Kiitos ja kumarrus Pekalle!

Anne-Mari Lehtiö
Hilla Uusimäki
Pekka Kelonurmi

MITEN SINUSTA TULI KENTTÄ- URHEILIJA?

KUN PUHUTAAN KENTTÄURHEILIJOIDEN URHEILIJOISTA, LÄHES KAIKKI TUNNISTAVAT VILLE LAMPISEN LISÄKSI PITUUSHYPPÄÄJÄ ANNE-MARI LEHTIÖN JA PIKAJUOKSIJA HILLA UUSIMÄEN. VALMENNUSPUOLELLA PEKKA KELONURMI LIENEE YHTÄ TUNNETTU KUIN ANNE-MARI JA HILLAKIN.

Koonnet: Olli Leino ja Marika Hellberg Kuvat: Olli Leino



ANNA-MARI, HILLA JA PEKKA OVAT KAIKKI VANTAALAISIAJA TULLEET KENTTÄURHEILIJOIDEN TOIMINTAAN MUKAAN HYVIN NUORENA. KU-58 ON PYSTYNYT TARJOAMAAN HEILLE KAIKILLE HYVÄT OLOSUHTEET, JOTEN HOUKUTUSTA VAIHTAA SEURAA EI OLE TULLUT MISSÄÄN VAIHEESSA.

Anne-Mari Lehtiö

Kuka olet ja mikä on lajisi?

Olen Anne-Mari Lehtiö, 22-vuotias pituushyppääjä. Päälajini yleisurheilussa on pituushyppy, lisäksi kilpailein silloin tällöin pikamatkoilla (100m/200m) ja viime kesänä tuli seitsenottelun vedettyä läpi. Yleisurheilukisoissa olen käynyt niin pienestä asti kuin muistan ja tykkäsin aina kilpailla kaikissa lajeissa. Pituushyppy on kuitenkin oikeastaan aina ollut lempilajini ja olen pärjännyt siinä parhaiten, joten siksi siitä varmasti tuli päälajini.

Miten tiesi on kulkenut Kenttärheilijoihin?

Kävin ensimmäisen kerran KU:n järjestämissä Lusikkajuoksuisa vuonna 1998 (ja sen jälkeen joka vuosi). Seuran urheilukouluun menin ensimmäistä kertaa muistaakseni syksyllä 2002 ja siitä eteenpäin olen edustanut Kenttärheilijoita.

Miten rytmität päiväsi urheilun ja muun elämän välillä?

Viime syyskuusta helmikuun loppuun asti tein hyllytystyötä ruokakaupassa noin 2–4 vuorokautta viikossa. Työni alkoi klo 6 aamulla ja kesti yleensä noin 3–5 tuntia. Työpäivinä treenasin yleensä vain iltaisin ja muina päivinä joskus aamullakin. Nyt keväällä aion keskittyä täysillä urheiluun ja pääsykokeisiin lukemiseen.

Millainen perhe sinulla on?

Perheeseeni kuuluu äitini **Ulla**, isäni **Tero** ja siskoni **Johanna**

(joka urheilee myös seurassamme (kiekonheittäjä), mutta opiskelee ja asuu Kuopiossa). Asumme Vantaan Leppäkorvessa.

Mikä on urasi kovin saavutus?

Tosi vaikea sanoa mitään yhtä tiettyä saavutusta, mutta sanoisin, että viime kesänä hyppäämäni kauden kotimainen kärkitulos 635 on kovin saavutukseni, onhan se myös oma ennätökseni. Olen myös moninkertainen SM-mitalisti aikuisten ja nuorten sarjoista sekä arvo-kilpailuedustaja.

Miten Kenttärheilijat on tukenut sinua tavoitteidesi saavuttamisessa?

Seura on tukenut todella hyvin kaikilta osin. Valmennus seurassamme on huippulaatua ja esimerkiksi ilman seuran taloudellista apua (stipendit/ryhmän budjetti) ulkomaan ja kotimaan treenileirejä olisi todella vaikeaa toteuttaa.

Mitkä ovat tulevan kesän tavoitteesi?

Oman ennätyksen parantaminen ja menestyminen Kalevan kisoissa ovat jokavuotisia tavoitteita. Lisäksi haaveena on päästä Berliiniin EM-kisoihin.

Mitä haluaisit sanoa kuusikymppiselle KU:lle?

Suuret onnittelut seuralle ja jatketaan samaan malliin tulevina vuosinakin! On ollut ilo ja kunnia edustaa seuraamme tähän asti ja toivotavasti vielä useita vuosia tästä eteenpäin. 🏃



Hilla Uusimäki

Kuka olet?

Olen pikajuoksija Hilla Uusimäki. 400m/400m aidat on lajini. Mutta nuorempana on kyllä tullut tehtyä melkein kaikkiä yleisurheilulajeja. Yleisurheilun pariin tulin jo ihan pienenä, ehkäpä 3-vuotiaana, kun vanhemmat veivät minut mm. Lusikkajuoksuihin ja cup-kisoihin.

Miten tiesi on kulkenut Kenttärheilijoihin?

Pienestä asti olen osallistunut seuran kisoihin ja sitä kautta ajautunut sitten myös seuran ryhmiin treenaamaan. Koko ikäni Vantaalla asuneena Kenttärheilijat oli tietenkin luonnollinen seuraalinta.

Miten rytmität päiväsi urheilun ja muun elämän välillä?

Tällä hetkellä olen niin sanotusti "ammattuurheilija" eli en ole missään koulussa/toivissa. Keväällä tarkoituksena kyllä hakea opiskelemaan.

Millainen perhe sinulla on?

Perheeseeni kuuluvat isä, äiti, pikkuveli **Leo** ja 4-vuotias **Tilda**-kissa. Vantaan Päiväkummussa olen asunut koko ikäni.

Mikä on urasi kovin saavutus?

EM-kisojen 400 metrin aitojen välierät ja aikuisten Suomen mestaruudet 400 metriltä ja 400 metrin aidoista.

Miten Kenttärheilijat on tukenut sinua tavoitteidesi saavuttamisessa?

Kenttärheilijat on ollut tärkeimpiä tukijoitani koko urani ajan. Taloudellinen tuki on mahdollistanut ammattimaisen urheilijan elämän, auttanut nousemaan kansalliselle huipulle ja myös jo kansainvälisiin kisoihin. Olen aina saanut paljon kannustusta seurassa.

Mitkä ovat tulevan kesän tavoitteesi?

Ensi kesän tavoitteena on päästä takaisin omalle ennätystasolle vaikean viime kauden jälkeen. Ja ennen kaikkea urheilla ja kilpaila terveenä!

Mitä haluaisit sanoa kuusikymppiselle KU:lle?

Onnea ja vielä entistä enemmän menestystä seuraavalle 60 vuodelle! 🏃

VOITTAJIEN ON HELPPO HYMYILLÄ!

Helsingin Seudun Yleisurheilu, Hely, palkitsi pääkaupunkiseudun parhaita urheilijoita syyskokouksessaan marraskuussa. Helsingin piirin parhaiksi valittiin kolme (3) Kenttärheilijät-58 ry:n urheilijaa; miehissä **Ville Lampinen** (valmentaja **Pekka Kelonurmi**), naisissa **Hilla Uusimäki** (valmentaja **Milla Kelonurmi**) ja 22-vuotiaissa naisissa **Anne-Mari Lehti** (valmentaja Pekka Kelonurmi). Vasemmalta Pekan vaimo **Milla Kelonurmi**, Hilla Uusimäki, Anne-Mari Lehti ja Pekka Kelonurmi, jolla on kädessään oman palkintonsa lisäksi myös Ville Lampisen palkinto.

Pekka Kelonurmi

Kuka olet?

Pekka Kelonurmi (ent. Nurmi), 36-vuotias yleisurheiluvalmentaja.

Mikä on lajisi?

Vuoteen 2008 asti urheilijana oma lajini oli 10-ottelu. Osasin melko hyvin kaikkia lajeja, mutten ollut missään huippuhyvä. Nyt valmentajana olen erikoistunut erityisesti pituussuuntaisten hyppöjen, nopeuskestävyyslajien sekä moniotteluiden valmentamiseen.

Miten tiesi on kulkenut Kenttärheilijoihin?

Olen ollut lapsesta asti KU-58-lainen. Isäni **Hannu** oli seuramme puheenjohtaja lapsuudessani ja isoveljeni valmensi myöhemmin. Perheemme on ollut aina vahvasti mukana seuramme toiminnassa.

Miten rytmität päiväsi urheilun ja muun elämän välillä?

Olen koulutukseltani diplomi-insinööri ja ammatissani toimin yritysmyyntin ratkaisuarkkitehtinä DNA:lla. Arkisin teen liukuvasti töitä 7,5 tuntia päivässä (usein etänä kotona ja välillä leireilläkin) ja lähes joka ilta käyn valmentamassa pari tuntia.

Muun ajan vietän pääosin perheeni kanssa. Viikonloppuisin treenit ovat usein pidempiä, mutta vapaa-aikaa perheen ja ystävien kanssa jää myös enemmän. Valmennettaviini (kuten esim. Villeen USA:ssa) pidän yhteyttä päivittäin myös whatsappin avulla.

Millainen perhe sinulla on?

Vaimo **Milla** sekä vajaan vuoden ikäinen tytär **Olivia**. Milla on meidän perheen kovin urheilija (toistaiseksi), mutta valmentajana koitan olla ainakin yhtä hyvä!

Asumme rivitalossa Jokiniemessä 400 metrin päässä Hiekkaharjun urheilukentästä. Lähempänä Hiekkaharjua ei vuonna 2010 ollut asuntoa, kun sellaista itsellemme silloin etsimme.

Mikä on urasi kovin saavutus?

Urheilijana olin kuudesti 10-ottelussa Kalevan Kisoissa sekä kerran edustamassa Suomea pohjoismaisissa moniotteluissa (M18/10-ottelu pronssia vuonna 1999).

Valmentajana hienoin hetki on ollut alle 23-vuotiaiden nuorten EM-kisat Tallinnassa 2015, kun kolme valmennettavaani urheili Suomen väreissä ja Millan kanssa kuuluimme molemmat Suomen joukkueen johtoon. Kova saavutus on mielestäni myös kahden valmennettavan pääseminen huippuyliopistoihin jenkkeihin täydellä urheilustipendillä.



JUHA KYLÄNPÄÄ



Anne-Marin ja Pekan yhteistyö on tuottanut hyvää tulosta.

Miten Kenttärheilijät on tukenut sinua tavoitteidesi saavuttamisessa?

Erittäin hienosti. Seura on tukenut minua ja ryhmäämme monella tavalla vuosien varrella ja ollut hyvin ratkaisevassa roolissa kehityksessämme Suomen kärkitasolle. Seuran toimintakulttuurin ammattimaistuminen on mahdollistanut minulle keskittymisen valmentamiseen, ilman että tarvitsee käyttää ylimääräistä aikaa ja energiaa esim. harjoitusolosuhteiden ja kilpailumatkojen järjestämiseen.

Seurassamme on ollut aina hyvää tekemisen meininkiä ja 58:sta on mahdollista kehittyä kansainvälisen tason yleisurheilijaksi sekä moniin muihin tärkeisiin rooleihin yleisurheilun parissa.

Mitkä ovat tulevan kesän tavoitteesi?

Tavoitteenani on, että urheilijat pystyisivät harjoittelemaan ja kilpailemaan terveisinä ja säilyttäisivät intohimonsa kehittyä mahdollisimman koviksi urheilijoiksi. Uskon, että laadukas harjoittelu palkitaan hyvillä tuloksilla ja menestyksellä jatkossakin. Jokaisen valmennettavan kehitys on minulle tärkeää ja onnistumiset kilpailuissa ovat valmentajalle isoja palkintoja, jotka motivoivat valmennustyössä!

Mitä haluaisit sanoa kuusikymppiselle KU:lle?

58-kertainen eläköön-huuto 60-vuotiaalle! Suuri kiitos kaikesta tähänastisesta ja isot onnittelet seuralle sekä kaikille sen jäsenille! 🏆



Yhteistyötä yli rajojen

KENTTÄURHEILIJAT TEKEE MIELELLÄÄN YHTEISTYÖTÄ MYÖS MUIDEN LAJIEN KANSSA.

TEKSTI JA KUVAT: OLLI LEINO

Paljon puhutaan monilajisuudesta ja monipuolisesta harjoittelusta urheilussa. Silti haasteena on usein lajien eriytyminen omiin nurkkiinsa. Monilajisuuden käytännön toteuttaminen tahtookin jäädä nuoren itsensä tai heidän vanhempiensa järjestettäväksi. KU-58 on vuosien ajan järjestänyt pikajuoksukoulu-paketteja muiden urheilulajien harrastajille. Osallistujia on ollut mm. jalkapallosta, pesäpallosta, koripallosta, salibändystä, lentopallosta ja jopa agilistystä. Yleisurhei-

lun ydinaluetta ovat ominaisuuksien ja suoritustekniikan harjoittelu tietotaidolla. Näistä liikunnallisista perusominaisuuksista myös esim. pallopelajaat hyötyvät.

Opetus- ja kulttuuriministeriöstä (OKM) vuosittain haettavan seuratuon avulla 2017 käynnistettiin tavoitteellisempi yhteistyö, jossa lyhyen tutustumispaketin sijaan pyritään ympäri vuoden kestävään yhteistyöhön. Tämä vaatii suunnittelua niin harjoituksen sisällön kuin urheilijoiden ja valmentajien ajankäytön suhteen,

mutta ne ovat lopulta vain järjestelykysymyksiä. Seura haki yhteistyön kehittämiseksi myös vuodelle 2018 OKM:n seuratuokea, jolla on tarkoitus jatkaa jo aloitettuja seurayhteistyöhankkeita ja kehittää aluetta edelleen. Tärkeä lisäpyrkimys seurayhteistyön tiivistämisellä on houkuttella toisten lajien urheilijoita mukaan yleisurheilun pariin, vaikkapa kakkoslajeina. Samalla myös yleisurheilijat pääsevät matalla kynnyksellä yhteistyöseurojen toimintaan mukaan. 🏆

Tuula Ahokainen

10 VUOTTA YHTEISTÄ TAIVALTA

KENTTÄURHEILIJOIDEN ENSIMMÄINEN PALKATTUTOIMINNAN-
JOHTAJA TUULA AHOKAINEN TULI SEURAAAN VUONNA 2007
JA JÄI ELÄKKEELLE VUODEN 2017 LOPUSSA. KYMMENEEN
VUOTEEN MAHTUI PALJON KAIKENLAISTA!

Teksti ja kuvat: Marika Hellberg

Miten päädyit töihin Kenttärheilijoihin?

"Hosion Eero mainitsi vuoden 2006 puolella jossain kokouksessa, että Kenttärheilijät-58 ry. tarvitsisi mahdollisesti toiminnanjohtajaa. Saman tien hän soitti silloiselle puheenjohtajalle **Harri Mannermaalle** ja sitten puhelin oli jo kädessäni.

Lupasin lähettää hakemuksen, mutta puhelun päätyttyä en enää tiennyt, että mikä seura olikaan, johon olin luvannut lähettää hakemuksen. Eero Hosio edusti Vantaan Hiihtoseuraa, mutta minä olin puhunut jonkun Harri Mannermaan kanssa... Googlaamalla asiat selvisivät ja hakemukseni meni kerralla oikeaan osoitteeseen.

Haastatteluaikojen sopimisessa oli omat kiemuransa, mutta lopulta päädyimme Harrin kanssa saman pöydän ääreen. Aloitin Kenttärheilijöissä toiminnanjohtajana helmikuussa 2007."

Aloitit kaiken alusta. Miten kauan kesti saada toiminta pelaamaan?

"Tilanne oli uusi sekä seuralle että minulle, mutta peruskuvioista sovittiin johtokunnan ja Harrin kanssa. Tutustuin seuran toimintaan käytännön tasolla ja hiukan asioita sisäistettyäni olin mukana kaikissa seuran kisoissa sekä pääkaupunkiseudulla niissä Helsingin ja SM-tason kisoissa, joissa KU-58:lta oli toimitsijoita. Näin opin tuntemaan sekä yleisurheilumaailmaa että muiden seurojen edustajia.

Meni ainakin vuosi ennen kuin olin perillä, mitä pitää tehdä milloinkin. Sain paljon apua **Marja Auromalta**, joka oli Vantaan liikuntayhdistyksen toiminnanjohtaja ja myöhemmin kaupungin

liikuntapalveluiden työntekijä. Hän auttoi etenkin kaupungin tukienanomuksissa, joka oli minulle täysin uusi alue. Myös tila-anomukset ja kisahakemukset olivat uusia asioita, mutta seuralaisilta sain tukea ja apua, kun ne siirtyivät kontolleni.

Tein aluksi hommia, joihin muilla ei ollut aikaa. Pyrin myös systematisoimaan asioita. Lopulta sain aikaiseksi jonkinlaisen vuosikalenterin, jota tosin piti päivittää koko ajan.

Lyhyesti voisin sanoa, että kun työntekijänä en tiennyt, mitä olin tullut tekemään eikä seuralla ollut aikaisempaa kokemusta toiminnanjohtajasta, niin menihän siinä luonnollisesti aikaa ennen kuin löysimme yhteisen sävelen ja opimme, miten hommat on hyvä jakaa. Mutta vaikka varsinaista perehdytystä ei ollut, rupesimme silti heti yhdessä rakentamaan toimivaa seuraa."

Miten KU-58 on sinusta muuttunut kuluneiden 10 vuoden aikana?

"Seuran toiminta on kasvanut ja hallintoa on saatu systematisoitua. Niiden avulla asiat ovat helpottuneet kaikilla tasoilla.

Ajan kanssa seurassa on tapahtunut myös asennemuutos. Kun aloitin, KU-58 oli kovin kilpailuorientoitunut seura, jossa oli vain kolme (3) toimivaa lasten ryhmää. Kun jätin seuran, siinä on kilpaurheilun ja valmennuksen rinnalla laaja lasten ja nuorten toiminta, noin 15 ryhmää sekä kuntoliikuntaakin. Yhteistyö eri ryhmien välillä on lisääntynyt ja lisäksi on urheilijapolku, jota seurataan. Seura on myös menestynyt hyvin vuosien varrella! Kuvittelen, että olen omalta osaltani ollut mahdollistamassa tuota kehitystä."



NUMEROT PYYKKINARULLE

Tuulan aikana Kenttärheilijät aloitti Aktia-maantiejuoksucupissa, Hakunilan Uudenvuodenjuoksussa ja Vantaan Maratonilla ajanotossa yhteistyön Kokkens Oy:n **Timo Kokon** kanssa.

"Timo tuli keväällä 2007 kertomaan ajanottojärjestelmästä lähinnä Vantaan Maratonille. Palaverin jälkeen joku kysyi, että onkohan Timolla oikeasti jotain referenssejä olemassa? Minä kerroin, että kyllä on, Kokkens vastaa Jukolan viestin ajanotosta ja on muutenkin arvostettu asiantuntija suunnistuspuolella. Luulen, että tuo toteamukseni oli alku pitkälle yhteistyöllemme.

Timon ajatuksesta KU-58:n kestävyysjuoksukisojen numerot laitettiin "pyykkinarulle", josta kilpailijat löytävät ne itse eikä niitä tarvitse hakea mistään tai keneltäkään."

KILPATANSSIJA PUOLIMARATOONARINA Onko mieleesi jäänyt jotakin erikoista tapahtumaa, jonka haluaisit kertoa lukijoille?

"Onhan sitä kaikkea sattunut ja tapahtunut vuosien varrella (naurua).

Kerran tulin Allun mökille päivällä, ja siinä kulmilla oli lehtiön kanssa joku nainen. Kävin kysymässä, voinko auttaa tai kertoa jotain. Nainen oli suunnittelemassa kentän uudistusta, joten kävimme mielenkiintoisen keskustelun yleisurheilun tarpeista ja alustavan suunnitelman ajatuksista. Uskon, että tuo keskustelu sai aikaan monta seuran kannalta positiivista asiaa, sillä esim. kuulapaikkoja on edelleen kaksi.

Yhtenä vuonna Hakunilan Uudenvuodenjuoksuun osallistui kilpatanssivalmentaja, jonka toteamuksesta jäi mieleeni, että kansainvälisen tason kilpatanssijan pitää pystyä juoksemaan vähintään puolimaraton, että kunto kestää kansainväliset tanssikisat.

Vuosien varrella kaikkein mukavinta on ollut saada palautetta, että olen pystynyt muuttamaan seuraa niin, että myös vanhat konkarit tunsivat sen edelleen omaksi ja siellä on mukava olla mukana muutoksista huolimatta.

Aloittaessani kaikki oli minulle uutta ja outoa. Nyt koen auttaneeni seuraa yhden vaiheen eteenpäin."

Jäit eläkkeelle vuoden vaihteessa.

Miten aikasi on kulunut?

"Nyt yleisurheilu on tosiaan jäänyt taka-alalle ja suunnistukselle on enemmän aikaa. Olen toiminut Pihkankisoissa reilut 30 vuotta. Olen koordinoinut kuntosuunnistuksia jo reilut 20 vuotta ja ensi kesäkin jo kalenteritasolla valmis. Liikuntaa en ole siis jättänyt, vaikka yleisurheilu onkin jäänyt.

Kotona puutarhan suunnittelu on ajatuksissani ja tehtävälliställeni. Viime kesänä tontillamme uusittiin salaojat ja sehan tietysti mylläsi koko pihan. Puuhaa riittää!"

Mitä haluaisit sanoa entiselle työnantajallesi, kuusikymppiselle KU-58:lle?

"Hyvässä seurassa neljä asiaa on tasanaisissa; kilpaurheilu, lasten ja nuorten liikunta, kuntoilu sekä tapahtumien ja kisojen järjestäminen. Kaiken pitää koossa hallinto, ulospäin asioita pitää tietenkin viestiä ja tiedottaa. KU-58:ssa nämä asiat ovat mielestäni hyvässä kantimissa.

Vanhasta kannattaa ottaa mukaan kaikki hyväksi havaittu, heikoimpia kohtia pitää tietysti kehittää. Olkaa mukana ajassa ja kehityksessä laadukkaasti resurssien mukaan.

Onnea ja menestystä seuraaville vuosikymmenelle! Pitäkää KU-58:n kehittyvänä seurana."



Lapset ja nuoret
Liikuntaleikkikoulu 3-4-v.
Liikuntaleikkikoulu 5-6-v.
Nappula-Sportti 7-9-v.
Nasta-Sportti 10-12-v.
Nuorten Sportti 13-17-v.
Kesä-Sportti 7-15-v.

KU-58
Hallinto
Tiedotus

Tapahtumat ja kilpailut
KU-58: 40 kpl
VSY (KU-58, KorsKu, VaSat): 3 kpl
Helsy: 10 kpl

Huippu-urheilu Valmennus
Ikäkausivalmennus
Lajivalmennus

Veteraaniurheilu
Aktia-veteraanikisat
Juoksukoulu, -klubi
Kunto-Sportti
Yhteislenkki

TYÖ- MYYRÄT

ILMAN KORVAAMATTOMAN ARVOKKAITA VAPAAEHTOIS-
TYÖNTEKIJÖITÄ KENTTÄURHEILIJOIDEN TOIMINNAN
PYÖRITTÄMINEN OLI SI MAHDOTONTA. ONNEKSI KU:SSA
ON MONTA HENKILOÄ, JOTKA OVAT OLLEET USKOLLISIA
SEURALLEEN VUOSIA JA JOPA VUOSIKYMMENIÄ.

Koonnut: Marika Hellberg

Kari Kiltilä

Tulin mukaan KU-58:n toimintaan lasten aloittaessa urheiluharrastuksen. Ensikosketus KU-58:n toimintaan oli lusikkajuoksu vuonna 1994, kun esikoisemme **Lau-**

ra osallistui 2-vuotisten sarjaan.

Tyttöjen osallistuminen Cup-kisoihin 1990-luvun loppupuolella johti siihen, että ”jouduin” vaivihkaa mukaan toimitsijahommiin kisojen aikana. Pituushyppypaikan lanaamisesta alkoi minun toimitsijaurani.

Jossain vaiheessa tuli sitten suoritettua **Nurmen Hannun** toimitsijakoulutus ja 2-tason kortti. Kilpailuja KU-58 on järjestänyt aina paljon ja toimitsijarutiinia alkoi vähitellen kertymään. Toimitsijahomma ei ollut ollenkaan vastenmielistä, vaan siinä oli aitoa mukavaa yhdessä tekemisen riemua mukavien lasten vanhempien ja jo kokeneiden toimitsijakonkareiden kanssa. Ja ennen kaikkea

siinä pääsi näkemään nuorten urheilijoiden aitoa iloa onnistumisista ja välillä siten vähän kiukkuakin, kun kaikki ei mennyt ihan suunnitelmien mukaan.

Kun toimitsijakokemusta vähitellen karttui, niin 3-tason tuomarikortti tuli siten jossain vaiheessa suoritettua ja vähitellen sitä huomasi itse olevan lajijohtajana suorituspaikoilla.

Toimitsijatehtävistä luonnollinen jatko oli kutsu kilpailujaoston jäseneksi. Kun toimintaa oli paljon niin omassa seurassa kuin myös Helsyn kisojen myötä, kilpailujaostossa tehtäviä jaettiin erityisesti niiden lasten vanhemmille, joiden lapset kisoihin osallistuivat. Ja niin sitä lopulta huomasi, että kun tytöt kilpailivat aktiivisesti niin itsellekin toimitsijatehtäviä alkoi olla viikoittain ja rutiini sen kuin kasvoi. Laajentuneen toiminnan myötä myös tuttavapiiri kasvoi huomasti ja Helsyn piirin seurojen aktiivit toimijat ja lasten vanhemmat alkoivat tulla tutuiksi. Myös Vantaan seurayhtymän toiminta tuli tutuksi kilpailutoiminnan myötä.

Aikaa myöden useamman vuoden kilpai-

lujaoston toiminnan aluksi siis jäsenenä ja sitten useampana vuonna sihteerinä johti siihen, että lopulta Mannermaan Harri sai houkuteltua minut johtokunnan toimintaan ja jossain vaiheessa vuosikouksessa valinta johtokuntaan varmistui. Ja niin sitä sitten ajauduin kilpailujaoston puheenjohtajaksi.

KU-58 on aina kouluttanut halukkaita henkilöitä tuomarikoulutuksessa. Suurempiin kisoihin toimitsijaksi pääseminen edellytti, että vähintään 3-tason tuomarikortti oli suoritettu, mutta mieluummin 4-tason kilpailunjohtajan kortti. Minä suoritin sen vuonna 2010.

Useamman kerran olen saanut mahdollisuuden olla Suomi-Ruotsi maaottelusta stadionin kentällä toimitsijahommissa. Myös vuonna 2012 Helsingissä järjestetyissä EM-kisoissa pääsin toimitsijaksi kentälle. Helsingissä järjestetyissä maaotteluissa ja muissa arvokisoissa KU-58:lla on ollut perinteisesti runsaasti toimitsijoita. Se on osoitus siitä, että KU-58:lla on aina ollut ja on edelleen aktiivista ja osaavaa porukkaa.



Vuosien varrella on ollut hienoa seurata seuramme urheilijoiden urakehitystä Cup-kisoista alkaen aivan Suomen ja Euroopan huipulle.

Omat lapset ovat jo oman kilpaurheilu-uransa yleisurheilussa lopettaneet, mutta siitä huolimatta olen edelleen mukana KU:n toiminnassa. Johtokunnan työskentelyn ja sitä myöden myös kilpailujaoston puheenjohtajuuden olen jo jättänyt omien työkiireiden vuoksi, mutta kilpailujaoston jäsenenä työ jatkuu ja nyt on takana noin 20 vuotta seuratoimintaa KU-58:ssa. Aion olla jatkossakin mukana sen mukaan miten aikani toimintaan riittää. Paljon onnea 60 vuotta täyttävälle upealle seurallamme!



Eva-Maria Elo

Olen ollut kioski-hommissa Aktia-maantiejuoksucupissa, Lusikkajuoksussa ja kesällä Hiekkaharjun urheilukentän kisoissa. Lisäksi olen tehnyt sekalaisia hommia Vantaan Maratonilla, kuten jakanut numeroita, koonnut eväspusseja ja ollut numerotalkoissa.

Kenttärheilijoiden toimintaan tutustuin KU-58:n juoksu- ja maratonkoulussa. Olin valtavan innostunut juoksemisesta, vaikka hölkkää se minun tahdilla lie-nee ollut.

Tutustuin uusiin ihmisiin ja parin saman ikäiseen ja saman juoksu-tahtisen naisen kanssa teimme yhdessä lenkkejä ja juoksutapahtumiinkin osallistuin ja ihastuin siihen tunnelmaan mikä näissä tapahtumissa oli.

Valitettavasti polveni eivät kestäneet juoksuharrastusta, niinpä siirryin toimitsijapuolelle. Ja kioskipuolella oli eniten tarvetta. Alussa olin hyvinkin aktiivinen, mutta nyt olen harventanut työkiireiden vuoksi.

Joskus mennessäni talkoohommiin suoraan töistä olin aika väsynyt ja ajattelin että mitä taas tuli luvattua. Mutta joka kerta tapahtuma ja toiminta tempaisi mukaansa ja sitten ei enää ihmetellyt miksi tätä tekee.

Työni poikkeaa paljon näistä talkoohommista. Pidän siitä, että saa olla tekemisessä eri ikäisten ihmisten kanssa. Yhteinen asia, liikunta, yhdistää. Oli sitten itse urheilemassa tai talkoolaisena. Liikunnan ilo! On ollut ilo tutustua ihmisiin, jotka ovat olleet jo vuosikautia talkoolaisina KU-58:ssa.

Toivotan onnea ja menestystä 60-vuotiaalle KU-58:lle!



Harri Mannermaa

Olen ollut eri yleisurheilulajeissa hyvin monenlaisissa toimitsijatehtävissä, mm. lanamiehenä, kierroslaskijana, lajijohtajana, kilpailunjohtajana — ihan pienistä kilpailuista Yleisurheilun MM-kilpailuihin (2005) saakka.

Vuosien varrella on tullut tehtyä seuralle vapaaehtoistyönä juoksuvalmennusta, juoksuopetuksia, harjoitusohjelmia sekä seuran hallinnollisia tehtäviä ja tapahtumien järjestämisiä yrityksille.

Hyvässä ja osaavassa porukassa on kiva tehdä vapaaehtoistyötä. Sieltä saa oppia. Omien halujen ja aikataulujen mukaan voi antaa vapaaehtoistyöhön sen verran kuin itselle on sopiva määrä. On myös mahdollista saada vastuullisempia kokonaisuuksia, jos siihen on halua.

Toivottavasti löytyy vielä jatkossakin uusia halukkaita vapaaehtoistyöntekijöitä, että seuramme voi järjestää jäsenilleen ja muille urheilijoille mukavia kilpailuja ja tapahtumia. Onnistuneista tapahtumista tulee hyvä mieli ja usein tulee positiivista palautetta.

Myös korjaavaa palautetta on tullut. Niistä pitää ottaa opiksi ja pohtia porukan kanssa, onko jotain toteutettavissa. Sil- lä tavalla tapahtumia kehitetään yhdessä asiakkaiden kanssa.



Eeri-Mari Rönneberg

Kun aikoinaan aloitin juoksemaan, oli kymmenen kilometrin matka minulle maraton. Halusin siksi heti ruveta kilpailemaan siinä itse- ni kanssa, koska matka tuntui niin hurjalta.

Löysin KU-58 talvitestijuoksun ja lähestyin **Harri Mannermaata** kysyen, ketkä sinne saa tulla juoksemaan. Hän toivotti minut tervetulleeksi. En ymmärtänyt, mitä vauhteja muut siellä juoksivat, tein vaan omaa työtäni ja omaa kisaani. Niinpä toimitsijat saivat aina odottaa pitkään, että minä tulinkin maaliin, Aktia-maantiejuoksucupissa juoksi silloin oikeastaan vain Suomen "eliitti". Minulla aikaa meni aina 68-70 minuuttia, joten olin porukan hitain. Noilta ajoilta on mieleeni jäänyt **Anneli Nummela**, joka juoksi näitä sarjoja ja aina kannusti, kun tuli vastaan kisatiellä.

Kun **Kirka** veti Avun juoksu-kerhoa ja heillä oli testijuoksupaikkana Aktia, rupesi muitakin "tavallisia" juoksemaan. Mieleeni on jäänyt myös se, kun **Juha Kylänpää**, kaikkien tuntema **Kylis**, kuulutti minutkin aina varmallalla äänellä maaliin. Se oli ihan tähtihetki!

Harri vastaili aina kärsivällisesti viesteihini minulle, joka en juoksemisesta mitään ymmärtänyt, mutta olin lajista kovin kiinnostunut.

Kun lapset kasvoivat isommiksi ja muutimme Vantaalle, minulle tuli taas tämä seura mieleen. Miten lämpimästi minut otettiin jokaiseen kisaan ja miten toimitsijat jakoivat kannustusta!

Jossain vaiheessa tuli mieleeni, että minulla olisi välillä aikaa auttaa seuraa. Kelpaisinko mukaan, kun en tiedä yleisurheilutoiminnasta mitään. En halunnut sitoutua liikaa, olin toisessa lajissa saanut jatkuvista toimitsijahommista tarpeeksi, mutta jos satunnainen apu kelpaisi, niin tulisin. Ja kelpasinhan minä, juuri sellaisena kuin olin!

Useana vuonna olenkin ollut esital-koissa Aktia-maantiejuoksucupissa (en kisapäivänä, koska juoksen sitä itse ja nykyään kymppiä jopa alle tuntiin) ja Vantaan Maratonilla. Satunnaisesti myös Heidehofin rykäisyssä tai piirikunnallisissa. On mukavaa olla tämän lämmimhenkisen seuran toiminnassa mukana sekä harrastajana että toimitsijana.

Onnea KU-58!

KU-58:n treeneissä on tilaa kaikille

TÄRKEINTÄ ON TARJOTA LAPSELLE HARRASTUS

KENTTÄURHEILIJAT-58:N NASTASPORT-
RYHMÄSSÄ ON TILAA KAIKILLE, NIIN
INNOKKAASTI KILPAILEVILLE LAPSILLE
KUIN YLEISURHEILUA HARRASTAVILLE.



Täällä kannustetaan siihen, että lapsella voi olla useita harrastuksia. Ketään ei painosteta tekemään lajivalintoja. Lapsena pitää harjoitella monipuolisesti mahdollisimman pitkään, sanoo vantaalaisseuran nuorisopäällikkö Venla Paunonen.

"Osa tästä joukosta ja seuran tämän ikäisistä kilpailee hyvin aktiivisesti, osa on mukana harrastemielessä. Sitä ei karsasteta, ettei halua kilpailla. Tärkeintä on tarjota lapselle harrastus."

Hakunilan Kalliosuojassa Sofie Lindström ja Venla Paunonen vetävät nuorille leikkimieliset alku- ja loppuverryttelyt. Varsinaisessa harjoituksessa tehdään muun muassa koordinaatiota ja reaktiolähtöjä.

"Tämä ryhmä harjoittelee kolmesti viikossa. Yleisurheilua käydään läpi monipuolisesti, mutta treeneihin ujutetaan aina myös leikkimielisempää juttua. Tämä ei saa olla turhan vakavaa."

EI KAIKKIA SAMAN MUOTTIIN

Paunosen näkemykset pohjaavat aktiiviuuraan maajoukkue-tason 400 metrin aituriina ja jatkossa 800 metrin juoksijana.

"Nuorisopäällikön työssä minut on herättänyt se, miten tärkeä ohjaajan rooli nuoren lapsen liikunnassa on. Se määrittää paljon, kuinka lapsi saadaan innostumaan", Paunonen sanoo.

"Koetan nähdä päivittäisen työni siltä kantilta, että kyse aina yhden lapsen tulevaisuudesta. Kaikista ei tule huippu-urheilijoita, mutta on tärkeää saada lapset innostumaan terveellisestä elämäntavoista."

Paunosen korostaa, että lapsia käsitellään yksilöinä.

"Valmennetaan jokaista sillä tasolla, mitä kukin vaatii. Ei yritetä pakottaa heitä samaan muottiin. Lapset kehittyvät eri tahtia."

OSALLE VAIN KESÄLAJI

Monipuolisuutta korostetaan aina, kun puhutaan lasten ja nuorten harjoittelusta. Mitä se tarkoittaa Kenttärheilijat -58:n harjoituksissa?

"Esimerkiksi sitä, että alku- ja loppu-

verryttelyinä lapsilla on ihan muita lajeja kuin yleisurheilua. Teemme myös paljon sivuttaissuuntaisia hyppyjä, jotta kroppa tottuu siihen ja vahvistuu monipuolisesti. Yleisurheilussahan liikkeitä tehdään paljon eteenpäin", Paunonen sanoo.

"Luonnollisesti yleisurheiluharjoittelu jo sinällään on monipuolista. Meillä on myös tarjolla lisäksi leirejä, joissa tehdään paljon muitakin lajeja."

Monipuolisuus näkyy Paunosen mukaan myös niin, että yleisurheilu on monelle lapselle vain yksi harrastus.

"Sellainen 20-30 prosenttia näistä 10-12-vuotiaista pitää yleisurheilua kesälajinaan."

Heillä on talvelle joku muu laji, ja he käyvät talvella harjoituksissa vain kerran viikossa ja osallistuvat kilpailuihin.

"Meillä pidetään hyvänä, että on mukana yleisurheilussa, vaikka oma lempilaji olisi lentopallo, salibandy tai joku muu. Yleisurheilu on siitä hyvä laji, ettei lajivalintaa tarvitse tehdä aikaisin. Vasta 14-15-vuotiaana on hyvä alkaa miettiä, mitä haluaa tulevaisuudelta."



YKSI KENTTÄURHEILIJAT-58:N YLPEYDEN AIHEISTA ON JOHTOKUNTAMME JÄSEN JUHA "KYLIS" KYLÄNPÄÄ

Ilta Sanomat 5.9.2017

Tunnistatko kuvan partasuista miestä? Jos seuraat yleisurheilua, olet ainakin tiedostamattasi kuullut hänen äänensä

JUHA KYLÄNPÄÄN ÄÄNI ON TULLUT TUTUKSI YLEISURHEILUA SEURAAVILLE SUOMALAISILLE 10 VIIME VUODEN AIKANA.

ATTE HUSU, TUKHOLMA KUVAT: MARTTI KAINULAINEN

Ylen selostajat Tapio Suominen ja Jussi Eskola ovat suomalaisille tuttuja yleisurheilupersoonia paitsi ääneltään myös kasvoiltaan. Kun tuo selostajakaksikko tai asiantuntija Jarkko Finni eivät ole äänessä tv-lähetyksessä, taustalla voi kuulla tutun suomalaisäänen, jonka omistajaa harva hämmäläinen kuitenkaan tunnistaisi kadulla.

Ilta-Sanomat selvitti, kuka stadionmikrofonin takaa löytyy kotimaisen yleisurheilun kärkitapahtumissa.

KUULUTTAJAKÄRPÄNEN PURAISI 2002

Elokuu 2005, vammaisyleisurheilun EM-kilpailut ja kilpailupaikkana Lep-

pävaaran yleisurheilustadion Espoossa. Vuotta aiemmin Ateenassa 100:n ja 200 metrin paralympiakultaa juhlinut **Leo-Pekka Tähti** kestää ennakkosuosikin paineet ja täydentää EM-tuplansa 200 metrillä.

"Katsomo oli täynnä, ja myös tasavallan presidentti oli paikalla. Kyllä siinä tutina kävi ja äänentaso nousi. Oma haasteensa oli se, että kuulutukset piti tehdä englanniksi", Juha Kylänpää muistelee Ilta-Sanomille uransa ensimmäistä kansainvälistä tapahtumaa, jossa hän oli kuuluttajana.

Nyt, 12 vuotta myöhemmin Kylänpää istuu Tukholman olympiastadionin kuuluttaja-aitiossa ja käynnissä on uran viides aikuisten Ruotsi-ottelu. Lehtereillä työ ta-

PUOLITOISTA TUNTIA KAHDESTI VIKOSSA EI RIITÄ

Paljon parjattu lasten huono peruskunto ei näy Kenttäurheilijat-58:n 10-12-vuotiaiden ryhmissä. Kiitos yleisurheilun.

"Tässä lajissa lapsesta mukana olleiden perusliikuntavalmiudet ovat aika hyvät johtuen siitä, kuinka monipuolista harjoittelua laji tarjoaa", nuorisopäällikkö Venla Paunonen sanoo.

"Sitä toki painotetaan lapsille ja vanhemmille, että puolitoista tuntia kukaan kertaa viikossa ei riitä. Liikuntaa tulee olla myös harjoitusten ulkopuolella."

Ohjaajalle ja nuorisopäällikölle Nastasport-ryhmässä toimiminen on Paunosen mukaan antoisaa.

"Lasten palaute on aitoa ja välitöntä. Ne ovat niitä parhaita hetkiä ja työn perimmäinen tarkoitus, kun lapsen tai nuoren saa pikkaisen innostumaan liikunnasta."



Stadionkuuluttajat Anna Linner Bassani ja Juha Kylänpää kuvattuna Tukholman olympiastadionilla.



Juha Kylänpöälle viikonlopun Ruotsi-ottelu oli kuuluttajana viides peräkkäinen.

pahtuu yhdessä ruotsalaisen kollegan **Anna Linner Bassanin** kanssa.

"Yhteistyö Annan kanssa toimii hyvin. Ei tule kilpalaulantaa, nuorisomaaottelua ensimmäisen kerran jo vuonna 2006 kuuluttanut Kylänpää sanoo.

53-vuotias kuuluttaja harrasti yleisurheilua nuorena, mutta vammat estivät haaveet ammattimaisemmasta harjoittelusta.

"Pidin 10 vuotta taukoa yleisurheilusta,

kunnes kaverini houkutteli minut kokeilemaan kuuluttamista piirimestaruuskilpailuissa 2002. Siitä se sitten lähti", vantaalaisen Kenttäurheilijat-58:n johtokunnassa toimiva Kylänpää kertoo.

KIIREINEN KESÄ HARRASTUKSEN PARISSA

Vaikka kenttäkuuluttajan vastuut ovat lisääntyneet, täysipäiväiseksi työksi siitä ei Kylänpään mukaan ole. Leivän pöytään

tuo logistiikka-ala, jolla hän on työskennellyt jo 30 vuotta.

"Kun palaan Suomeen maanantaina, kuulutan illalla jo junioreiden seuracup-kilpailussa. Sen jälkeen alkaa valmistautuminen ensi viikonloppuun, jolloin Riihimäellä kilpaillaan nuorten SM-ottelut, ratakauden viimeiset SM-kisat."

"Tämä on ollut minulle superkesä: Olin toista kertaa Paavo Nurmen kisoissa, jonka lisäksi kuulutin Vaasassa EM-joukkue-mestaruuskisoissa ja Kuortaneen Eliittikisoissa. Jos kutsu käy kisoihin ja aikataulu sopii siviilityön kanssa, lähdän aina", Kylänpää sanoo.

Kuuluttajantyöt ovat Kylänpöälle siinä määrin tärkeitä, että hän kouluttaa vapaa-ajallaan Suomen urheiluliitolle uusia kuuluttajia. Omia tavoitteita riittää silti.

"Ensi vuonna toiveeni on päästä Tampereelle alle 19-vuotiaiden MM-kisoihin. Se on jonkinlainen unelma."

Kylänpään elämässä urheilun lonkerot eivät kuitenkaan yletä kaikkialle.

"Nainen pitää kotona huolen siitä, ettei urheilusta puhuta sanaakaan. Elämässä on hyvää vaihtelua: töissä omat jutut, kotona omansa ja näissä kisoissa on omat juttunsa. Nämä kolme eri elämää riittävät hyvin", Kylänpää tokaisee hymyillen.



Juha Kylänpöälle Ruotsi-ottelu on yksi yleisurheiluvuoden kohokohdista.



Aktia-maantiejuoksucup

SUOMEN SUURIN

HARRI MANNERMAA KERTOO, MITEN AKTIA-MAANTIEJUOKSUCUPISTA KASVOI SUOMEN SUURIN TALVINEN MAANTIEJUOKSUSARJA.

Teksti: Harri Mannermaa Kuvat: Kimmo Rönberg

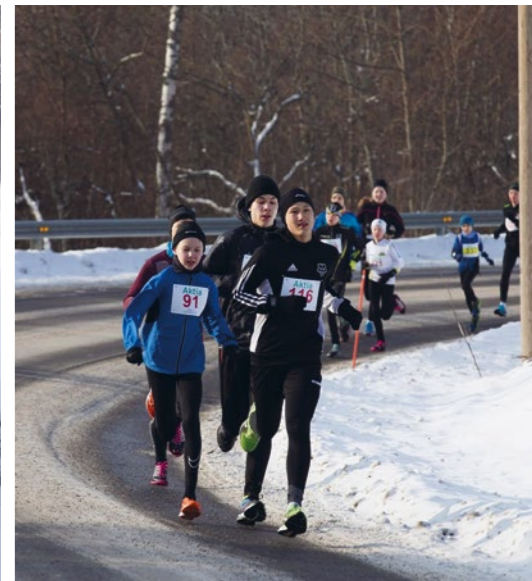
Kenttärheilijoiden puuhämies ja entinen puheenjohtaja **Harri Mannermaa** on ollut luomassa Aktia-maantiejuoksucupia alusta alkaen. Kysymyksessä on viiden (5) osakilpailun cup marraskuusta maaliskuuhun. Matkavaihtoehdot ovat 5 ja 10

kilometriä, lapsilla 0,8 ja 1,6 km. Sarjojen parhaat palkitaan maaliskuussa viimeisen osakilpailun jälkeen. Kilpailupaikka on Sotungin koulu Vantaan Hakunilassa. Tuulosrajoja ei ole, joten kuka tahansa on tervetullut testaamaan oman kuntonsa kehittymistä talvikaudella.

Harri, jos kuka, tietää, miten maantiejuoksusarja sai alkunsa ja kuinka se on vuosien ja vuosikymmenien varrella kehittynyt Suomen suurimmaksi talviuok-susarjaksi:

”Kaikki alkoi Kenttärheilijoiden Tal-li-58-juoksutallin yhteislenkeistä vuosina 1988–1989. Niihin kutsuttiin porukkaa myös muista pääkaupunkiseuroista. Alkuun juostiin testejä Tuusulan-tiellä, mutta kun tietä alettiin korjaamaan, piti keksiä uusi paikka. Sellaiseksi valikoitui Sotungin lukio. Vuonna 1990 aloitimme maantiejuoksukisamme Sotungissa.

Kun yritimme alkuun ilmoitella Hesarin ”Tänään huomenna” -palstalla yhteislenkistä, ilmoitukset eivät menneet läpi.



Muutettuumme nimen v. 1990 Maantiejuoksukisaksi pääsimme paremmin eeteriin.

Alkuun juoksijoita oli 15–30. Kun markkinoitibudjettimme oli olematon eikä someakaan vielä ollut, tästä tapahtumasta huhuiltiin juoksupiireissä enemmänkin suusta suuhun -menetelmällä. Pikku hiljaa vuosien saatossa porukkaa alkoi tulla enemmän. Se antoi motivaatiota. Juoksijat kokivat, että maantiejuoksumme oli hyvä tapa testata porukassa kuntoaan kuukausittain talven aikana. Monet ovat käyneet juoksussamme jopa kymmeniä vuosia!

OSALLISTUJAMÄÄRÄT NOUSIVAT VÄHITELLEN

”Vähitellen saavutimme 100 juoksijan ker-tämäärät, mistä olimme tosi ylpeitä! Eri ikäsarjoja tuli lisää ja myös lasten

sarjoja lisättiin. Juoksijamäärät kasvoivat lähelle kahta sataa. Sana alkoi kiiriä myös maakunnissa, ja Suomen parhaita juoksijoita onkin vuosien varrella ollut mukana kymmeniä. Monet maaottelujuoksijat ovat ottaneet toisistaan mittaa Sotungin maantiellä.

Noin vuonna 2005 alkoi näkyä selkeä lisäys harrastelija-uok-sijoiden määrissä. Varsinkin n. 40-vuotiaat naiset alkoivat kiinnostua ja tulla mukaan, pikku hiljaa miehet seurasivat perässä. Muutaman vuoden viiveellä harrastelijoiden ikä on 2010-luvulla nuorentunut +30-ikäisiin. Tämä on ollut silmiinpistävä ja positiivisin havainto vuosien varrella.

Ihmiset tulevat nauttimaan ja tekemään yhdessä kovan treeninsä meidän Aktia-maantiejuoksucupiimme. Nyt parin kolmen viimeisen vuoden aikana osallistujamäärät ovat vakiintuneet 250–450

juoksijan väliin hieman kelistä ja ajankohdasta riippuen. Toistaiseksi paras osallistujanoteeraus on marraskuulta 2015, jolloin kisassa oli noin 530 juoksijaa.”

JUOKSIJOITA ON KUUNNELTU

”Vuoropuhelu juoksijoiden kanssa on ollut erittäin tärkeää. Näiden pohjalta olemme tehneet muutoksia tapahtumaamme mahdollisuuksiemme mukaan tietenkin. Meidän järjestelijöiden oma kilpaurheilijataustamme on myös ollut apuna miettiessämme, mitä tapahtumassa pitää olla ja mikä on turhaa. Toivottavasti terveellinen juoksu-harrastus ihmisillä säilyy ja lisääntyy.”

KAUDEN 2017-2018 VIIMEINEN Aktia-maantiejuoksucup kisataan Sotungin koululla lauantaina 24.3. Tervetuloa mukaan!

VANTAAN KESTÄVYYSKIERROS HUIPENTUU JÄLLEEN MARATONIIN

VANTAAN KESTÄVYYSKIERROS 2018 ON NYT
ENTISTÄ KOVEMPI JA MONIPUOLISEMPI HAASTE.

Teksti ja kuvat: Pekko-Joonas Rantamäki, Vantaan kaupunki



Toista kertaa järjestettävälle kierrokselle liittyi avausosakilpailuksi mukaan Vantaa Hiihto, jossa 3. maaliskuuta hiihrettiin 30 kilometriä vapaalla hiihtotavalla. Muut osakilpailut ovat viime vuoden tapaan ExtremeRun 5. toukokuuta (16 km juoksua), Vantaa Triathlon 17. kesäkuuta (perusmatka, eli 1,5 km uintia, 40 km pyöräilyä ja 10 km juoksua), Vuolta Vantaa 22. heinäkuuta (109 km pyöräilyä) sekä Vantaan Maraton 13. lokakuuta (42,195 km juoksua).

"Kestävyyskierros tarjoaa niin kovakuntoisille kuin kuntoilijoille monipuolisen haasteen maaliskuusta lokakuuhun. Kierros sopii erittäin hyvin myös kuntoilijoille ja antaa hyvän syyn harjoitella koko vuoden ajan monipuolisesti. Etenkin työ- ja kaveriporukat, haastakaa itsenne ja toisenne ja tulkaa joukolla mukaan!" kannustaa ExtremeRun-tapahtumaa järjestävä **Mika Hirvinen**.



PARHAILLE RAHAPALKINNOT

Suorittaakseen kestävyyskierroksen ja olakseen mukana kokonaiskisassa on osallistuttava vähintään neljään osakilpailuun viidestä. Mukaan ehtii siis vielä, vaikka avausosakilpailu on jo takana.

Tilannetta seurataan jokaisen osakilpailun yhteydessä, ja on hyvin mahdollista, että viime vuoden tapaan kierroksen ratkaisut nähdään vasta päätöskisassa Vantaan Maratonilla.

"Toivotaan, että maratonilla nähdään verinen kamppailu kierroksen voitosta", maalaillee kestävyyskierroksen pistelaskusta vastaava **Juha Kylänpää**.

Vantaan kaupunki palkitsee kestävyyskierroksen naisten ja miesten sarjojen parhaat rahapalkinnoilla.

MUKAAN PILKE SILMÄKULMASSA

Jokainen kestävyyskierroksen maaliin asti suorittava voi olla ylpeä itsestään, sillä viiden eri lajin hallitseminen kysyy sekä fyysistä että henkistä kestävyyttä. Otsa ryppässä ei silti tarvitse mukaan lähteä, sillä kaikissa kierrokseen kuuluvissa tapahtu-

missa vallitsee taatusti hyvä yhteishenki ja luvassa on hienoja hetkiä yleisön kannustaessa.

Pilke silmäkulmassa on lähdössä mukaan myös viime vuoden miesten sarjan voittaja **Teemu Törmälä**.

"Totta kai olen mukana. Vantaan Hiihtoseuran kaverit lupasivat opettaa minut hiihtämään, ja onhan tässä vielä pari kuu-kautta aikaa", Törmälä virnisti tammikuussa pidetyssä tiedotustilaisuudessa.

Kestävyyskierrokselle 2018 pääsee maaliskuun loppuun asti mukaan edulliseen 150 euron pakettihintaan. Tarjous kattaa osallistumisen kaikkiin jäljellä oleviin osakilpailuihin. Ilmoittautumislinkki löytyy osoitteesta vantaa.fi/kestavyyskierros.

Kenttärheilijat-58 ry. muodostaa Vantaan Salamien ja Korson Kunnan kanssa Vantaan seurayhtymän, joka on järjestänyt mm. Vantaan Maratonia vuodesta 1994 alkaen. Yhtymää ei ole rekisteröity, vaan se toimii seurojen yhteenliittymänä järjestäen yhteistä toimintaa. Vantaan Maraton juostaan aina lokakuussa, ja se on Vantaan kestävyyskierroksen päätöslaji.

KU-58:n seura-asut uudistuvat!

KUVAT: NONAME

Seuramme asuissa käytössä ollut musta-sini-vaikoinen värimaailma vaihtuu perinteiseen vihreä-kelta-vaikoinseen teemaan. Ensimmäinen erä uusia asuja saapuu huhti-toukokuun vaihteessa, ja asut otetaan käyttöön heti ulkoratakauden alkaessa.

Väistyvän malliston asuja myydään poistomyynnissä puoleen hintaan tai halvemmalla kuin kauan kuin tuotteita riittää.

Lisätietoja asusteista saat nuorisopäällikkö **Eemeli Kaartiselta**, puh. 045 160 0541, nuoriso.ku58@gmail.com.

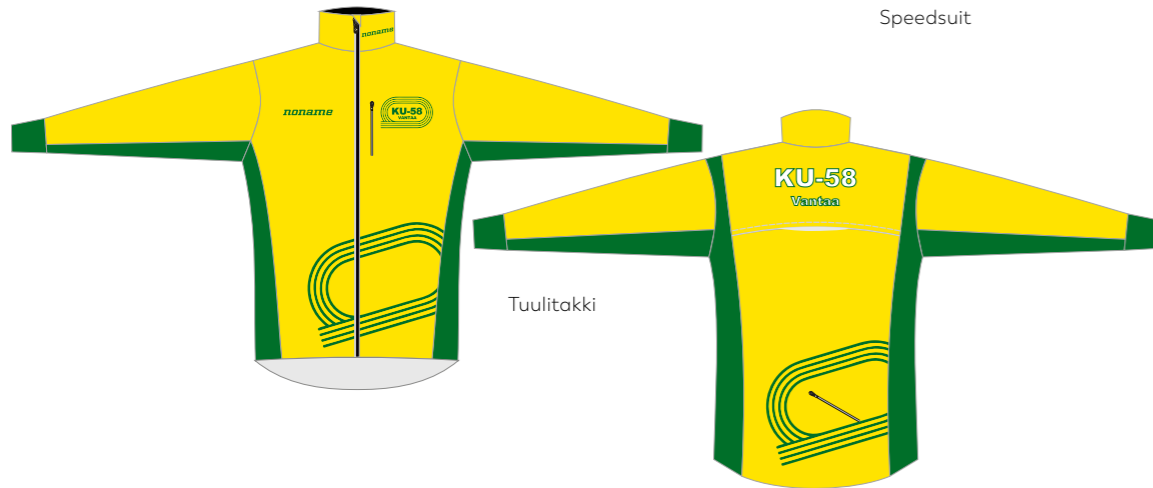
Muista tilata oma asusi pian!



Naisten pitkähihainen



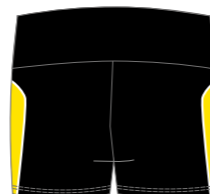
Speedsuit



Tuulitakki



Retrotakki



Wo's Hipsters



Kisapaita Maraton Edition

Lasten t-paita



Miesten kisapaita



Valmentaja poolo



Kisapaita Maraton Edition



Naisten pitkä toppi



Naisten puolipitkä toppi



Pitkä trikoo

Asut toimittaa noname.
Asujen värit ovat suuntaa-antavia,
sävyt saattavat vielä muuttua vähän.



KENTTÄURHEILIJAT-58 RY

JOHTOKUNTA 2018

Heikki Mäkinen
puheenjohtaja
040 514 8513
heikki.makinen@vesijarvi.fi

Janne Piispanen, varapuheenjohtaja
Harry Jääskeläinen, taloudenhoitaja

Timo Ikola
Juha Kylänpää

Sari Lassila

Pentti Leinonen

Pekka Mäki

Anna-Liisa Stenvall

TYÖNTEKIJÄT

Marika Hellberg
toiminnanjohtaja, johtokunnan sihteeri
045 116 8226
toimisto.ku58@gmail.com

Eemeli Kaartinen
nuorisopäällikkö Venla Paunosen äitiyslo-
man sijainen
045 160 0541
nuoris.ku58@gmail.com

Olli Leino
valmennuspäällikkö
0400 534 248
valmennus.ku58@gmail.com

TAPAHTUMAT

Seuraa tapahtumiamme netistä
www.ku-58.fi

YHTEISLENKKI

Esimerkiksi kaikille ilmainen yhteis-
lenkki starttaa Tikkurilan urheiluta-
lon edestä joka sunnuntai klo 10.

**Tervetuloa mukaan
liikkuvaan seuraan!**

KAUPUNGIN KUMMIURHEILIJA

Hilla Uusimäki on Vantaan
kaupungin kummiurheilija.



Kenttärheilijoille kunniaa ja mainetta Vantaan liikuntagaalassa!

Vantaan liikuntayhdistyksen, Vantaan kaupungin ja Van-
taan Sanomien vuotuisessa liikuntagaalassa 7.2. Sokos
Hotel Vantaassa Kenttärheilijoita tituleerattiin ”palkin-
torohmuksi”, eikä syyttä, sillä saimme peräti kolme huomionsoi-
tusta.

Pikajuoksija **Hilla Uusimäki** on kaupungin kummiurheilija, hie-
no esikuva monelle tulevaisuuden lupaukselle. Vastineeksi kau-
punki tukee Hillan urheilijauraa vuotuisella stipendillä.

Elämäntyö-palkinto meni **Eero Hosiolle**, todelliselle Vantaan
Hiihtoseuran ja Kenttärheilijöiden työmyyrälle, joka on ollut seu-
ratoiminnassa mukana monta vuosikymmentä. Perusteluissa sa-
nottiin mm. että ”urheilutoiminnan parissa on vierähtänyt kun-
nioitettavat yli puoli vuosisataa. Suuri on se urheilijöiden joukko,
hiihtäjiä ja juoksijoita eri ikäluokissa, jotka ovat saneet oppinsa
hänen valmennuksessaan, jota ovat sävyttäneet kannustus ja iloi-
suus. Työ ja uurastus on palkittu, urheilijat ovat olleet hyvässä is-
kussa aina kansainvälistä menestystä myöten. Valmennustyö jat-
kuu edelleen, tosin nykyään vähitellen vähemmän. Tapahtumien
talkoopurukoissakin hän on ollut kantava voima. Kannustusjouk-
koihinkin hän on ehtinyt kiiruhtaa. Hän on tullut tutuksi kisaväelle
kelloin ja iskulausein varustettuna — olkoon kilpailut sitten Van-
taalla tai kauempana.”

Kenttärheilijät-58 ry. palkittiin Vuoden Liikuttajana 2017:

”Kuusi vuosikymmentä sitten joukko naisia ja miehiä kokoontui
päättämään uuden urheiluseuran perustamisesta Vantaalle. Näin
sai alkunsa yleisurheiluseuran tarina, menestyksekkäs ja ainutlaa-
tuinen monellakin mittarilla mitaten. Tiiviillä yhteistyöllä taus-
tatekijät liikunnan ja urheilun järjestämiselle rakennettiin suun-
nitelmallisesti kestäväälle pohjalle. Toiminnan pääpaino on ollut
lapsissa ja nuorissa, mutta seurassa on vaalittu sitä, että liikunta-
tarjontaa löytyy laajasti kaikista ikäluokista.

Työ on kannattanut, pitkäjänteisen toiminnan tuloksena on kas-
vanut monia kovatasoisia kansallisen tason menestyjiä ja maa-
ilmaluokan urheilijoita. Unohtamatta heitä, jotka ovat saaneet
liikunnan kipinän ja opin tässä seurassa ja joille liikunta on juur-
tunut elämäntavaksi.

Seuran palvelutarjonta on uskomattoman monipuolinen. Ol-
koon kyseessä, kilpailu, valmennustilaisuus, harjoitus, yleisöta-
pahtuma tai tempaus, yhteistyötapahtuma naapuriseuran kanssa,
yrityksen liikuntapäivä, koululaiskisa tai muu yhteistyö kaupun-
gin kanssa, urheilukoulu tai pienten lasten nimikkokisa — seura
toimitsijoineen on ollut innolla valmiina järjestelyihin aina kun se
on kalentereihin voitu mahdollistaa.”

Tästä on hyvä jatkaa samalla linjalla eteenpäin!



KESKELLÄ

Kukaan tuskin kyseenalaisti **Eero Hosion** Elämäntyö-
palkintoa, niin pitkä ja monipuolinen historia miehellä
on urheilijana, valmentajana ja talkoolaisena. Palkinnon
luovuttivat hänelle Vantaan kaupungin liikuntajohtaja
Veli-Matti Kallistahti ja kansanedustaja, Vantaan
kaupunginvaltuuston puheenjohtaja **Sari Multala**.

ALLA

Puheenjohtaja **Heikki Mäkinen** vastaanotti Kenttärheilijöiden
Vuoden Liikuttaja 2017 -palkinnon.



Komea
tuuletus



Isän kädestä pitäen
turvallisesti maaliin

Lusikkajuoksu

KOKO PERHEEN YHTEINEN TAPAHTUMA

MONEN KENTTÄURHEILIJAN URHEILU-
URA ON SAANUT KIPINÄN KU-58:N
PERINTEISESTÄ LUSIKKAJUOKSUSTA.

Teksti ja kuvat: Kauko Rokala



Äidin sylissä turvallisesti maaliin



Juoksun aikana tutti saa olla suussa.

Hiekkaharjun yleisurheilukentällä on jokakeväisessä äitienpäivätapahtumassa säpinää, kun lapset kirnaavat omassa lusikkajuoksussaan.

Lusikkajuoksu on paitsi lasten niin myös koko perheen yhteinen tapahtuma, joka järjestettiin ensimmäisen kerran vuonna 1980.

Siitä lähtien joka vuosi on juostu nimenomaan äitienpäivänä, joka on tärkeä päivä koko perheelle isovanhempia myöten. Paikalle saadaan siis paljon kannustajia pienille juoksijoille!

LUSIKAT LOPPUIVAT KESKEN

Lusikkajuoksu oli suosittu heti ensimmäisestä kerrasta alkaen, silloin paikalle tuli 200 pientä ja isompaa juoksijaa. Suosio yllätti järjestäjät, sillä juoksijoille varatut lusikatkin uhkasivat loppua kesken. Onneksi paikalla ollut kyläkauppias riensi apuun ja nouti puuttuvat lusikat omasta kaupastaan, niin saatiin annettua lusikka jokaiselle sen ansainneelle juoksijalle! Vuosien varrella lusikoita on jaettu noin 15 000 kappaletta.

VAIN LAPSILLE!

Lusikkajuoksu on tarkoitettu 12-vuotiaille ja sitä nuoremmille juoksijoille, alaikäraja ei ole. Niinpä nuorin osanottaja on ol-

lut kahden kuukauden ikäinen, ja hän toki ”juoksi” vanhempansa sylissä. Kaikilla on sama matka, 40 metriä, eikä ketään koskaan hylätä, vaikka piipahtaisi välillä naapurin radalla. Pääasia, että kisailija pääsee maaliviivan yli, tyyliillä ei ole niin väliä. Virallinen aika toki otetaan ja lusikka noudetaan hienosti palkintokorokkeella.

Lusikkajuoksussa on tärkeintä mukava yhdessäolo, lapsen liikkuminen ja siitä saatu palkinto. Mutta ei äitejäkään tietenkään unohdeta tärkeänä päivänä, vaan heille tarjotaan aina hyvin ansaitut pullakahvit.

Tänä keväänä äitienpäivä on sunnuntaina 13.5., silloin juostaan taas. Tervetuloa mukaan!



TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA

Kiitos Veikkauksen pelien pelaajat!



Kenttärheilijat-58 ry. on 60-vuotias vantaalainen yleisurheilun erikoisseura, joka on Suomen Urheiluliiton (SUL) ja Helsingin Seudun Yleisurheilu ry:n (Helsy) jäsen. Seurassa on noin 700 jäsentä. Päätoiminta-alueitamme ovat Vantaalla Tikkurila, Hakunila, Hiekkaharju, Jokiniemi, Leinelä ja Pakkala.

KU-58 tarjoaa liikuntaleikkikouluja ja perheiliikuntaa lapsille ja heidän perheilleen sekä yleisurheilua nuorille ja aikuisille kilpaurheilijoille ja kuntoilijoille. Annamme myös tasokasta valmennusta ja järjestämme eritasoisia kilpailuja sekä yksin että yhdessä muiden seurojen kanssa. Meillä on mahdollista sekä harrastaa että kilpailla!

Sinettiseurana olemme suomalaisen lasten ja nuorten urheilun laatusuora. Tunnetuimpia kilpailujamme ovat lasten Lusikkajuoksut Hiekkaharjun kentällä toukokuussa, nuorten ja aikuisten Aktia-maantiejuoksucup ja Hakunilan Uudenvuodenjuoksu. Vantaan Maratonin

VEIKKAUS

MAHDOLLISUUKSIA

järjestämme yhdessä kahden muun vantaalaisseuran kanssa.

Veikkauksen tuotoista rahoitettu Opetus- ja kulttuuriministeriön seurakunta on meille muun varainhankinnan ohella erittäin tärkeä tukimuoto, jonka ansiosta voimme tarjota liikuntamahdollisuuksia entistä useammalle ryhmälle.

Kiitos teille, kaikki Veikkauksen pelien pelaajat! Teidän tukenne ansiosta eri-ikäiset lapset, nuoret ja aikuiset voivat meidänkin seurassamme nauttia laadukkaasta ja monipuolisesta harrastus- ja kilpailutoiminnasta!

Heikki Mäkinen
puheenjohtaja

Kenttärheilijat-58 ry.

KU-58 ASUYHTEISTYÖKUMPPANI

noname

www.nonamesport.com

Vaihdamme / Ostamme Kultaa & Hopeaa

Kultahelmi

Tikkurilan Prisma, Tikkuraitti 20, 01300 Vantaa
puh. 09 271 3060

Avoimena ark. 10.00-19.00, la 10.00-16.00
www.kultahelmi.fi, kultahelmi@elisanet.fi

Kulta - Kellot - Lahjatavarat

K Supermarket

YLIVETO

TAVALLISTA
PAREMPI
RUOKA-
KAUPPA



TÄHTITUOTTEET MEILTÄ JA MAAILMALTA - ILMAN TURHIA VÄLIKÄSIÄ

Marport on suomalaista vähittäiskauppaa palveleva agentti- ja tukkuliike. Meiltä saat kuluttajien suosikit sekä Suomesta että kansainvälisiltä markkinoilta.

Marport palvelee ilman turhia välikäsiä. Pystymme toimittamaan tuotteet nopeasti, joustavasti ja hyvillä hinnoilla.

MARPORT oy

MARPORT.FI

Puistokulma

Elämäsi juhliin.

Puistokulma tarjoaa monipuolisia tiloja, tilaisuuksia ja ravintolapalveluja.

Talkootie 4 (Hiekkaharju), 01350 Vantaa
Varaukset Puh. 010 420 2620 / puistokulma@puistokulma.fi
www.puistokulma.fi

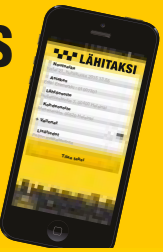
LÄHITAKSI

ON AINA LÄHIN TAKSI

LATAA MOBIILISOVELLUS

Asenna ilmaiseksi osoitteessa
www.taksiapp.fi

www.lahitaksi.fi



LÄHITAKSI 0100 7300

Tiina Tainio

Helsinginkatu 6, 00500 Helsinki

P. 050-3574766, www.kamiter.fi

Taide- ja kehysliike
Kamiter-Ars Oy

Uudenmaan Herkku

Leipurin käden aito kosketus –
meillä ihminen leipoo.

Kytömaantie 4, 04200 Kerava, puh. 09-274 6610
www.uudenmaanherkku.fi

POP PIUS & CO MAINOSTOIMISTO

YRITYSILME
GRAAFINEN SUUNNITTELU
VIESTINTÄ

www.facebook.com/poppiusandco Puh. 040 590 1232



POP PIUS & CO MAINOSTOIMISTO

YRITYSILME GRAAFINEN SUUNNITTELU VIESTINTÄ

www.facebook.com/poppiusandco Puh. 040 590 1232

Vantaa



VANTAAN KESTÄVYYSKIERROS

VUELTA
VANTAA

VANTAA
TRIATHLON

VANTAAN
MARATON

Haasta itsesi ja osallistu!

Ilmoittaudu mukaan osoitteessa:
vantaa.fi/kestavyyskierros
[facebook.com/Vantaan kestavyyskierros](https://facebook.com/Vantaan%20kestavyyskierros)