

VIRELÄINEN



s.4 Viren yleisurheiluohjaajilla vankka urheilutausta
s. 9 Seurakisat 2016
s. 15 Työtä ja juoksua - Nakkilan Vire Portugalissa



HIITÄJÄN JA AMPUMAHIIHTÄJÄN KAUPPA

KONSTIMO

CONWAY

ÄLÄ TYYDY HYVAAN, KUN SAAT ERINOMAISTA EDULLISEMMIN. SAAT AINA TEHTAALLA VALITUT SUKSET!!

PYYDÄ TARJOUS JA TEE ENNAKKOTILAUS 27.5. MENNESSÄ

Timo Lehtimäki timo.lehtimaki@konstimo.fi
p. 044 544 7701 www.konstimo.fi http://konstimo.fi/?page_id=257

CARILAINEN Sport

TILAA HUIPPUSUKSET 31.5.2015 mennessä!

YOKO ATOMIC ROSSIGNOL

SAMI 040-5479466
JUHA 0400-808676
MILLA 044-5553646

Nuori urheilija!

Onko selkäsi ja selustasi turvattu?

Sportturvamme on monipuolinen vakuutus, joka turvaa urheilijan selustan vahingon sattuessa.

Tutustu ja hanki Sportturva-vakuutus osoitteessa op.fi.

OP Nakkila-Luvia

SANKARI-KOULUTUS

KIERTUE 2016

HAE DIKEA OPPI ALKUSAMMUTUKSEEN. ILMOITTAUDDI OSOITTEESSA SANKARIKOULUTUS.FI

LÄHITAPIOLA 100 TEKOA

Puheenjohtajan sanat

Huippuvuosi takana – mitä edessä?

Viime vuosi tulee jäämään Viren historiaan vahvana ja merkittävänä vuotena. Juhlavuosi alkoi upeilla 70-vuotishuilla, jossa palattiin merkittävästi Viren toimintaan osallistuneita henkilöitä. Juhla oli lämminhenkinen ja keräsi hulpean joukon eri sukupolvien vireläisiä yhteen. Upea saavutus oli myös Tapio Aallon kokoama Viren 70-vuotishistoriikki, joka kokoaa yhteen viimeisten vuosikymmenten huipputeketit. Kiitos Tapsalle hienosta työstä!

Huikkea hieno saavutus oli myös yleisurheilun Kalevan kisojen järjestäminen. Vire oli mukana tasavertaisena järjestäjänä Noormarkun Nopsan ja Porin Yleisurheilun kanssa. Tulokset olivat erinomaiset! Kilpailullinen puoli sujui mainiosti ja kilpailijat huoltojoukkoinen ovat kiitelleet kisajärjestäjiä pitkin syksyä upeista puitteista ja ainutlaatuisesta ilmapiiristä. Kisojen taloudellinen puoli löi kaikki ällikällä! Porin Kalevan kisat tekivät kaikkien aikojen ennätysen! Se oli upea osoitus satakuntaisten seurojen mainiosta yhteistyöstä ja eri yhteistyökumppaneiden panostuksesta kisoihin.

Seuratoiminta elää ja toimii aktiivisten ihmisten kautta. Ihmisten into ja toiminnan laatu tuovat joukkoon lisää tekijöitä. Viren toiminnassa urheilu-, yleisurheilu- ja hiihtokoulu lasten kilpailuineen ovat ympärivuotisesti edelleen kovassa myötätulessa. Lajista riippumatta juokseminen, hyp-



pääminen ja heittäminen sekä hiki ja hengästyminen tulisi olla jokaisen lapsen jokaisessa päivässä. Siksi entistä enemmän myös lajien väliseen yhteistyöhön tulisi päästä. Yksikään yleisurheilija tai hiihtäjä ei nouse edes kansalliselle tasolle ilman monipuolista lajitaustaa. Samoin on varmasti muidenkin lajien kohdalla.

Uudet ihmiset Virenin toiminnassa mahdollistavat uusia toimintamuotoja ja -tapoja. Olen erityisen iloinen siitä, että uusia vastuunkantajia on ilmaantunut merkittäville paikoille. Vain tämä takaa menestyksellään jatkuvuuden. Nyt on hyvä aika poh-

tia ja tehdä päätökset millainen seura Vire on seuraavan vuosikymmenen. Mahdollisuuksia on vaikka mihin. Tarvitaan vain innokkaita tekijöitä!

Kiitos kaikille seuramme ystäville! Yhdessä olemme saaneet hurjan paljon aikaan!

HARRI AALTO

PUHEENJOHTAJA

Nakkilan Vire kiittää tukijoitaan ja yhteistyökumppaneitaan!

Toiminnanjohtajan sanat

Paljon lapsia ja nuoria on kirmannut kevään ajan Nakkilan Viren maastajuoksuissa. Iloisia ilmeitä ja tiukkoja kamppailuja on nähty runsaasti. Toivotavasti juoksemisen kipinä ja riemu jäi mahdollisimman monen lapsen ja nuoren mieleen. Näistä onkin hyvä jatkaa Silja Line seurakisoihin ja isompiin kitoisiin kesän aikana. Lasten tulee liikkua monipuolisesti, joten kannustaisin kaikkia vanhempia tuomaan lapsensa kokeilemaan yleisurheilua Silja Line seurakisoihin. Muiden lajien valmentajat voisivat myös hyödyntää kisasarjaamme monipuolisuuden lisäisenä nuorten harjoitteluun.

Kalevan kisat olivat ikimuistoine kokemus varmasti monelle seuraihmiselle. Itse pääsin ensimmäistä kertaa elämässäni kokemaan kilpailun urheilijana. Pääsin osallistumaan naisten 10 000 m juoksuun. Maraton- ja maantiejuoksijana rataharjoittelu on jäänyt turhankin vähälle. Piikkareilla juoksu harjoittelin yhdessä nuorimman poikani kanssa, jolle myös hankin ensimmäiset piikkarit. Kissa oli onnistunut ja pystyin tekemään oman ennätyseni. Yleisö oli mahtava. Perheeni ja moni tuttu kannusti menoani. Kiitos, kannustus



antoi paljon lisää voimia. Mahtavaa oli myös seurata nuorten kestävyysjuoksijoiden Alisa Väinö ja Johanna Peiposen kepeitä askelaita kisan aikana.

Viren toimintaan on ilahduttavasti tullut uusia aktiiveja toimijoita. Seuratoiminta antaa varmasti ikimuistoisia kokemuksia

ja hyvää mieltä. Myös sinä voit tulla mukaan seuratoimintaamme. Kaikille löytyy varmasti sopiva tehtävä. Tervetuloa mukaan vireään joukkoomme.

PAULA NURMI
TOIMINNANJOHTAJA

Kino-Huovi
puh. 0400 598 338
www.kinohuovi.fi



KOTITYÖPALVELU
Pirjo Asikainen
0500-125897

Rakennussaneeraus Jouko Vuori
Varjuksentie 40 29250 Nakkila
Puh 0500 595 447
jouvuori@live.com

OY PINTAKÄSITTELYÄ KROMATEK NAKKILA
www.kromatek.fi

Oy Kromatek Ab
Heikkiläntie 4, 29250 Nakkila
p. 02 531 9380
kromatek@kolumbus.fi

Kohti kesäkisoja

- Viren yleisurheilijanuorten mietteitä ennen kesäkauden alkua

Kuinka kauan olet ollut mukana urheilemassa Nakkilan Viressä?

Kuinka usein käyt harjoituksissa?

Kuka on ohjaajasi/valmentajasi?

Mikä on yleisurheilussa lempilajisi?

Onko sinulla urheiluidolia?

Mikä urheilussa on parasta?

Onko sinulla muita harrastuksia?



Mea Rosenvall

» ehkä noin eskari-ikäisestä asti
» nyt kaks kertaa viikossa, pian kolme kertaa
» Jaakko, Mia ja joskus Riku
» kuulantäyttö
» juoksussa Oskari Mörö
» kilpailut, tykkään kilpailla kaikessa muussa paitsi korkeushypyssä
» koripallo, golf, eläinperho



Eveliina Haviola

» pienenä kävin jo kisoissa
» 1 - 2 kertaa viikossa
» Mia, Jaakko ja Riku
» kuula, pituus ja korkeushyppy
» Nooralotta Neziri
» harkoissa ja kilpailuissa saa uusia kavereita ja kilpaileminen on kivaa myös
» käyn lentopallossa



Matleena Ranki

» pienenä tuln mukaan
» kolme kertaa viikossa
» Jarkko
» varmaan 200 metrin aidat
» Renaud Lavillien -rankalainen seiväshyppääjä
» kaikki kaverit ja kilpaileminen



Juho Unkuri

» viisi vuotta
» vaihtelevasti, koska toinen harrastus on samaan aikaan
» Mia, Jaakko ja Riku
» 1000 metrin juoksu
» Usain Bolt
» voittaminen, hauskanpito ja hengästyminen
» jalkkis, sähy, suunnistus ja hiihto



Jonna Uusitalo

» 3-vuotiaasta asti eli pian kymmenen vuotta
» kerran viikossa
» Mia, Jaakko, Riku
» juokseminen - sekä lyhyet että pitkät matkat
» Nooralotta Neziri
» oon saanut uusia kavereita ja tää on kiva harrastus
» lenkkeilen joka päivä



Severi Mäenpää

» oon ollut mukana noin kuus vuotta
» no yleensä kolme kertaa viikossa
» Jarkko
» 60 metrin juoksu
» Usain Bolt
» siitä tulee kiva mieli ja kilpaileminen on myös kivaa
» ei mitään ihmeellistä

Tule mukaan haastamaan vireläiset!

Seikkailukisa,

kunniakierros ja Cooperin testi

Nakkilan urheilukentällä

su 15.5.2016

SEIKKAILUKISA ajanotolla

Kilpailun osuudet:

1. Juoksu n.1km
2. Pallo maaliin-tehtäväpiste
3. Pyöräily (oma pyörä ja kypärä) n.1,5km
4. Tarkkuusheitto
5. Loppuspurtti maaliin

Klo 12.00 - 13.00 Perhesarja

Zhloä/perhe - lähtö porrastetusti
Osallistumismaksu: 15€/perhe

Klo 13.00 Kilpasarjat

N/M, 15T/P, 13T/P, 11T/P, 9T/P
Osallistumismaksu: 15€/hlö

Parhaat palkitaan! Makkaratarjoilu!

NUOREN AKTIIVIA **Liikenneturva**

KUNNIKIERROS

klo 12.00 - 13.00 Juoksu
urheilukentällä (keräyslista)
klo 12.15 Cooperin testi (15€)

- Maksu käteisellä paikan päällä-

Smartum- ja Tyky- kuntoselit käyvät maksuksi. Kunniakierros -keräyslistan täyteen keränneet saavat osallistua maksutta koko tapahtumaan. Kilpailusarjaan ennakkoilmoittautuminen viimeistään 11.5.: nakkilavire.fi. Ilmoittautuminen paikan päällä klo 11.00 mennessä.

Lisätiedot: Mia Rantala, p.050-4373 434
Tapahtuman tuotto käytetään Nakkilan Viren toimintaan.

Puffetti!

OSUUSPANKKI

Nakkilan Viren kesän kisapaidat saapuvat myyntiin kesäkauden alussa

Lyhyt kisatoppi á 31€
Pitkä kisapaita á 33€

Tiedustelut:

Saila p. 046 810 5822



SataCom
Kaikki irti IT:stä

PORI: ANTINKATU 25, PUH. 02 630 6100, PORI@SATACOM.FI
RAUMA: PAPIHAANKATU 14, PUH. 02 630 6140, RAUMA@SATACOM.FI
WWW.SATACOM.FI

Viren yleisurheiluohjaajilla vankka urheilutausta



Jaakko Rantala

Olen Nakkilan Viren kasvatti ja Rantalalan aktiivisen yleisurheiluperheen vanhin (ja paras :)). Harrastin lapsena monipuolisesti kaikkia yleisurheilulajeja ja myöhemmin pääajajiksi valikoitui kymmenottelu. Joka ikävuotena Virellä oli myös hyvä joukkue viesteihin, niin pm- kuin sm-ta-

solla. Yleisurheilun lisäksi pelasin koripalloa. Parhaita muistoja yleisurheilusta ovat kisamatkat, SM-viestit ja muutoksen aktiivinen kisojen kiertäminen ympäri Satakuntaa ja Suomea. Tällä hetkellä ohjaan Viren lapsia yhdessä vaimoni Mian ja entisen kilpakumppani Rikun kanssa. Olen myös yleisurheilujohtajan jäsen.

Mia Rantala

Kun mietin omaa lapsuutta ja nuoruutta yleisurheilun parissa, parhaiten mieleen ovat painuneet SM-viestit hienolla tunnelmallaan ja menestyksellä Leiskun joukkueissa, silloiset Vetoapukisat, kaikki hauskat kisamatkat, leirit ja yleisurheilijaystävät. Olen harrastanut ja kilpaillut

Kankaanpään seudun Leiskua edustaen lähinnä pikamatkoilla, pituushyppäyksellä ja kolmiloikassa, mutta myös otteluissa ja maastojuoksuissa. Lisäksi talvisin kilpailin hiihdossa.

Kun lopetin lajissa kilpailemisen, kävin ohjaajakursin ja ohjasin Leiskun lapsia muutaman vuoden. Muuttuani opiskelemaan keskityin lähinnä omiin harrastuksiin muissa lajeissa, mutta nyt on ollut mukavaa palata tähän hienon ja monipuolisen lajin pariin. Suoritin sekä lasten että nuorten yleisurheiluohjaajakoulutuksen ja sitä kautta siirryin vuoden liikuntaleikkikoulun ohjaamisen jälkeen lasten yu1-ryhmän ohjaajaksi. Toimin tällä hetkellä myös Viren yleisurheilujohtajan puheenjohtajana ja olen johtoryhmän jäsenenä.

Riku Rosenvall

Tänä vuonna tulee 30 vuotta siitä, kun aloitin yleisurheilun. Ensimmäinen seurani oli Harjavallan Työväen Urheilijat. Alusta saakka pidin eniten pikajuoksuista ja varsinkin aita- ja maastojuoksuista. Nuorten sarjoissa pärjäsin keskinkertaisesti. Paras saavutukseni junnusarjoissa oli 16-vuotiaiden SM-kisojen 5. sija 100 metrin aidoissa. Harrastin nuorena myös koripalloa ja amerikkalaista jalkapalloa. Kun menin armeijaan, lopetin yleisurheilun muutamaksi vuodeksi ja keskityin koripalloon. Uudelleen yleisurheilun löysin, kun minua pyydettiin HTU:hun yu-ohjaajaksi. Ohjausta tein pari vuotta, mutta veri veti edelleen kilpailukentille. Muutaman vuoden kovan harjoittelun jälkeen voitin Kalevan

kisoista 2001 400 metrin aitojen pronssia HTU:laisena ja 2002 hopeaa edustaen Noormarkun Nopsaa. Olin halunnut lopettaa pikajuoksu-urani vuoden 2005 Porin Kalevan kisoihin, mutta aillesjännävaivat pakottivat ottamaan osaa niihin kisoihin "vain" ajanottajana. Oman juoksu-urani jälkeen minulla on ollut valmennuksessa neljä kansallisen tason pika-/aitajuoksuja. Tällä hetkellä ainoa valmennettavani on Harjavallan Jymyn Juhon Vanhala.



Kesän 2015 yleisurheilukuulumisia



Kesän 2015 menestystä himmensi edustusurheilijoidemme loukkaantumiset. SM-tason urheilijostamme kaikki, Paula Nurme lukuun ottamatta, kärsivät kesän aikana loukkaantumisista. Hyvin sujuneen harjoituskauden ja alkukauden jälkeen Jenni Jokinen ei suureksi pettymykseksi päässyt koti-Kalevan kisojen lähtöviivalle. Kristian Salonen palautta kilpailulle odotettiin, mutta loukkaantumiset pitivät vielä Kristianin sivussa. Katariina työnsi Kalevan kisoissa naisten kuulun finaaliin, mutta kariutui pettymykseen kolmelta viimeiseltä kierrokselta ollen kisan kymmenes.

Valtakunnallisessa seuraluokittelussa sijoituimme ykkösluokan seuraksi. Seuraluokittelupisteitä keräsimmme 56,75 p, joka oli 30,75 pistettä vähemmän kuin edellisvuonna. Valtakunnallisessa vertailussa olimme sijalla 129. Kalevan malja -pisteitä saimme 1 p, jolla olimme Suomen tilastossa sijalla 193. Kalevan Malja pisteen toi Paula Nurmi naisten maratonilta (8. sija).

Nuorisotoimintapisteitä nuoret urheilijamme keräsivät 306 pistettä, joka on hienoinen nousu verrattuna vuoteen 2014, jolloin saimme 266 pistettä. Sijoituimme tällä pistemäärällä viidenneksi Satakunnassa. PM-mitaleita seuran urheilijastamme saivat 28 kpl.

Kesän päätteeksi seuran parhaaksi yleisurheilijaksi valittiin Paula Nurmi ja vuoden sisulisäurheilijaksi Severi Mäenpää.

Kilpailutoimintaa
Kesän aikana järjestimme toukokuussa kansalliset 70-vuotisjuhluvuoden Kirkon vaiheill' -kisat ja heinäkuussa Viren avoimet aluekilpailut. Kävelyiden piirinmestaruudet ratkoitiin nyt jo kymmenennen kerran peräkkäin Viren järjestämässä kisoissa Nakkilan kentällä. Vireläiset keräsivät kisoista seitsemän mitalisijaa.

Kesän kohokohtana oli toimia yhtenä Porin Kalevan Kisojen kisajärjestäjä. Vire oli mukana suurella joukolla talkoolaisia niin kentällä eri lajien suorituspaikoilla kuin myös muissa tukitoimissa – kisatoimiston väestä kioskimyyjiin. Lisää vireläisistä kisoissa sivuilla 6 - 7.

Yhteistyökumppaneiden yleisurheilukilpailuja järjestettiin kahdet. Toukokuussa Osuspankin Hippokisat ja elokuun lopulla vielä Suurteollisuuspuiston kisat.

Kohti kesää 2016 -mukaan toimintaa
Viren tavoite järjestää laadukasta urheilukoulu- ja kilpailutoimintaa on toteutunut hyvin, ja jälleen kesän koittaessa tarvitsemme lasten ja nuorten vanhempia mukaan toimintaan. Varsinkin kilpailujen järjestämisessä on tarvetta useille toimijoille eri lajisuorituksissa. Tehtävät kisoissa ovat helppoja ja porukassa on mukavaa toimia. Kentällä tavataan!

MIA RANTALA

Viren nuoret ohjaajat



LIKUNTAPÄIVÄLEIRI
n. 7-11-vuotiaille
Nakkilan urheilukentällä klo 9.00 - 14.00

1. jakso	6. - 10.6.2016	(55 €)
2. jakso	13. - 17.6.2016	(55 €)
3. jakso	20. - 23.6.2016	(45 €)

Hinta: 55 euroa/jakso tai 15 euroa/päivä.
Hinta sisältää lämpimän ruoan, tapaturmavakuutuksen ja ohjauksen.

Ilmoittautuminen 31.5.2016 mennessä
(nimi, syntymäaika, osoite, allergiat ja jaksot, joihin osallistuu):
Paula Nurmi puh. 050-9114660 tai paula.nurmi@nakkilanvire.fi

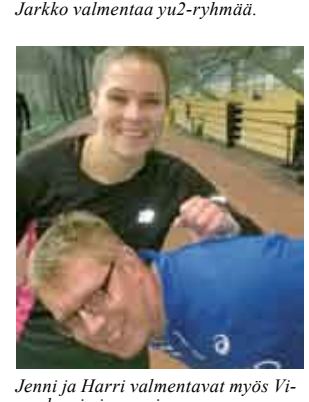
Monipuolista ja hauskaa liikuntaa pelien ja leikkien muodossa sekä yleisurheilulajien opettelua. Sateella liikuntahallilla. Avoin kaikille! (muutokset mahdollisia)

Tervetuloa mukaan!

www.nakkilanvire.fi

Me - Susanna ja Olivia olemme ohjanneet 6-8-vuotiaiden Urhista kahden vuoden ajan. Olemme Nakkilan lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoita ja koulutöiden ohella vapaa-aikaamme kuuluu lenkkeily ja kuntosalin lisäksi tietyn yleisurheilun Viren yu2-ryhmässä. Urheilun lisäksi aikaa vietämme myös perheen ja ystävien kanssa. Olivia on harrastanut yleisurheilua jo viisi vuotta ja Susanna noin kaksi. Odotamme tulevaa kesää innolla, sillä luovassa on rentoutumista kiireisen lukiovuoden jälkeen sekä toivottavasti paljon aurinkoisia päiviä. Toivotamme kaikille Vireläisen lukioille hyvää kesää urheilun merkeissä!

OLIVIA LEINONEN JA SUSANNA SUOMINEN



Katariinan kuulumiset



Olen harrastanut yleisurheilua pian 20 vuotta ja niistä viimeiset 15 vuotta olen tehnyt päämäärätietoista ja tavoitteellista työtä oman urheilu-urani eteen. Näihin vuosiin on mahtunut paljon huikaita kokemuksia ja muistoja sekä upeita ihmisiä. Olen valtava kiitollinen omille vanhemmilleni, jotka ovat jaksaneet tukea ja kannustaa tällä matkalla. Vaikka välillä on ollut loukkaantumisia ja vastoinkäymisiä, niin joka syksy kilpailuhenkisyys, kunnianhimo ja tahdot löytää omat rajat urheilussa ovat ajaneet uudestaan ja uudestaan lenkkipoluille ja puuttisalleille.

Viime syksyn treenikausi alkoi kuitenkin hy-

viin treeneihin. Olen kuitenkin kiitollinen jokaisesta hetkestä, mitä kilpaurheilu on minulle antanut. Vuosien myötä olen oppinut arvostamaan jokaista onnistumista ja ymmärtämään pettymysten tärkeyden ihmisenä kasvamisessa.

Syksy oli muutenkin muutosten aikaa. Valmistuin kesällä luokanopettajaksi ja aloitin ekaluokan opettajana Harjavallassa. Huomasin työn vievän paljon aikaa. Treenailin oman mieleni mukaan, ilman harjoitusohjelmaa ja toivoin intohimon tavoitteelliseen treenaamiseen vielä löytyvän. Talven edetessä huomasi nauttivani yhä enemmän rauhallisista juoksu- ja hiihtolenkeistä. Sitä syvä intohimoa ei ole vielä löytynyt, mutta en ole silti laittamassa kuulakengäni naftaliiniin. Joskus pysähtymisen ja muutoksen voi tehdä hyvää. Katsotaan, mitä ensi vuosi tuo tullessaan. Urheilussa tärkeintä ei silti ole palkinnot, vaan sen tuottama ilo. Ilon kautta syntyy myös parhaat tulokset. Iloista ja urheilullista kesää kaikille. Kentän laidalla nähdään!

KATARIINA

Treeniterveiset Espanjasta!



Jo perinteeksi muodostunut treenileiri on juuri starttaamassa täällä Espanjan Aurinkorannikolla. Edessä on jo yhdestoista vappu, jonka vietämme täällä yhdessä valmentajani Harri Aallon kanssa. Viime kesän pettymykset on pyyhitty pois mielestä ja joulusta asti olemme päässeet harjoit-

telemaan kohti kesää täysipainoisesti.

Tavoitteenani on ollut ja on edelleen elää urheilun ehdoilla siitä nauttien, joten viime vuonna mukaan otettiin vielä entistään enemmän juuri mun heikkouksia vahvistavia harjoituksia. Paljon juttuja olen jo matkan varrella oppinut, mut-

ta syksyllä työskentelin entistäkin tiukemmin pienten kropan virheasentojen sekä epätasapainojen vahvistamiseksi.

Opintojani jatkan edelleen Tampereen yliopistossa, josta tavoitteena on lähivuosien aikana saada yhteiskuntatieteiden maisterin tutkinto. Olen myös käynyt tekemässä sijaisuuksia eri aineiden opettajana yläasteella tasapainoksi urheilulle sekä opiskelulle ja ihan vain oman mieleni virkistykseksi. Ensi kesänä päättävöittäminen on pysyvä ehjänä ja terveenä. Nämä kaksi asiaa ovat ensisijaiset edellytykset pitkälle ja eheälle kisakaudelle, jonka myötä toivottavasti pääsen takaisin tasolleni sekä vieläkin kovempiin tuloksiin. Tulevaisuudessa haaveeni on päästä edustamaan Suomea vielä aikuisten arvokisoihin ja onhan meillä huikkea Suomi-Ruotsi-maottelun joka syksy.

Haluankin toivottaa täältä auringosta kaikille oikein pirtettä, energistä ja ihanaa kevättä. Nähdään ja moikataan kentällä sekä kisoissa!

TERKUIN, JENNI



Moukarinheittoa ympäri vuoden



Vireläinen Manu Kurri on viime syksyn ja tämän kevään aikana osallistunut Satakunnan yleisurheilun piirileiritykseen. Manun laji piirileirityksessä on ollut moukarinheitto. Leirityksiä on järjestetty Porissa sekä yhteiset kuntopiirit ja pelit ovat kuuluneet leiripäiviin. Urheiluharjoitusten lisäksi leirityksissä on ollut myös luentoja sekä testejä.

Porissa piirileiriläiset pääsivät huhtikuussa porilaisen moukarinheitäjän Tuomas Seppäsen oppiin. Tuomas, joka itse heitti viime vuonna Pekingin maa-

ilmanmestaruuskisojen finaaliin, kertoi nuorille omasta urheilu-urastaan sekä muistutti nuoria urheilijoita niin riittävän uuen kuin harjoituspäiväkirjan merkityksestä harjoittelussa. Tuomas myös piti kaikille heittäjille yhteisen moukarinheittoharjoituksen leirin loppuksi. Manu sai leiripäivästä jälleen paljon motivaatiota harjoitteluun. Aiemmin keväällä piirileiriläiset saivat sattumalta myös seurata leiripäivänään Tero Pitkämäen keihäsharjoituksia Karhuhallissa.

Piirileiritysten lisäksi Manun harjoitteluun on sisäkaudella kuulunut muun muassa joka viikkoiset heittoharjoitukset Karhuhallissa sekä Jarkon vetämät monipuoliset Viren harjoitukset. Punttisallia Manu käy muuttaman kerran viikossa ja hän osallistui syksystä lähtien Porissa järjestettyyn heitokouluun parin viikon välein. Heitokoulussa harjoiteltiin kaikkia heittolajeja ja valmentajana heitokouluun oli Samu Myllymaa.

SAILA KURRI

TONTEJA NAKKILASTA LUONNONHELMASTA "Vartin päässä Porista"

Nakkilassa on tarjolla viihtyisiä, metsäisiä omakotitontteja kodikkailla asuntoalueilla.

Uusin omakotialueemme Säkkinmäki on puustoinen mäki-alue ja maaperältään alue on hiekkamoreenia. Lehtokertunkadun tonttien pinta-alat ovat 1172 – 1560 m².

Tietoja kaikista tonteista löytyy www.nakkila.fi

Tonttiedustelut: kunnanvirasto puh. 044 747 5800 tai nakkilan.kunta@nakkila.fi

NAKKILAN KUNTA

Kulissien takana – vireläiset Kalevan kisoissa

Nakkilan Viren väki oli runsaalla joukolla mukana viime kesänä Porissa järjestetyissä Kalevan kisoissa. Pitkinä kisapäivinä omien tehtävien lomassa kisojakin ehdittiin välillä seurata ja nuoret bongasivat omia idoleitaan. Ja kaikki vireläiset ovat varmasti yhtä mieltä siitä, että mukanaolo kisoissa oli ainutlaatuinen kokemus ja tunnelma kisoissa oli upea.



Ruuskanen, Pitkämäki, Severi ja Seppo valmiina keuhäsfinaaliin



Viren korinkantajia



Jonna palkintojenjaossa



Aamuhetki ennen työtehtäviä



Vireläisiä talkooruokailussa



Manu bongasi yleisen joukosta Olli-Pekka Karjalaisen



Vireläisiä tuomareita pituushyppyssä



Jenni kuulutustehtävissä



Leena ja Aino odottelevat juoksujen alkua



Korinkantajat kentällä



Kisojen lopussa kerättiin kisalippis täyteen nimmareita

Kalevan kisat - urheilun juhlaa

Hurja vuosi takana! Kalevan kisat saatettu onnellisesti maaliin Noormarkun Nopsan ja Porin Yleisurheilun kanssa. Vuodesta 2010 alkanut projekti huijautui viime vuoden heinä-elokuun vaihteeseen Porissa. Kisojen rakentaminen vaati usean vuoden suunnittelun ja viimeisen vuoden tiukan operatiivisen työn. Kalevan kisat hoidettiin pääasiassa vapaaehtoisvoimin omien töiden ohella. Vain päätöksen pääsihteeri palkattiin muutama kuukausi ennen kisoja.

Vireläisten rooli oli moninainen. Korinkantajia, kioskimyyjiä, Vip-emäntiä, järjestyksenvalvoja ja tietysti kentällä näkyviä tuomareita. Uskon, että jokainen sai upean kokemuksen ja elämyksen olla mukana yhdessä Suomen suurimmista tapahtumista. Tapahtumassa, jota muistellaan läpi elämän. On upea toimia seurassa, josta löytyy, ja jossa on halua tulla mukaan erilaisiin tehtäviin. Se on rikkautta. Se on ainutlaatuisia sitoumutta. Se on itsensä kehittämistä. Kiitos.

HARRI AALTO



Nooralotta Neziri kisojen tähtenä Nakkila-numerolapussa



Kalevan kisojen keuhä kiinnostaa



Tasavallan presidentti Sauli Niinistö ja rouva Jenni Haukio kisojen vieraana

Kalevan kisat
2015 lukuina

KALEVAN KISAT
PORI
30.7.-2.8.2015

- 640 urheilijaa
- Noin 600 vapaaehtoista toimijaa
- Yli 20 000 katsojaa paikan päällä
- Yli 10 tuntia TV-lähetystä Ylellä
- 1,7 miljoonaa TV-katsojaa
- 500 000 euron budjetti
- 150 median edustajaa
- 2,2 miljoonan euron talousvaikutus Satakunnalle
- Yli 10 000 myytyä kahvikupillista
- Yli 7 000 myytyä makkaraa



Kalevan kisojen viestinvaihto Porista Ouluun



Yleisömerta Kalevan kisoissa

KONTTIMET OY
Heikkiläntie 6, 29250 Nakkila

Nakkilan Auto- ja Konekorjaamo
O. KIVEKÄS
Kirkkokatu 20, 29250 NAKKILA
Puh. 537 3020

T:mi Markku Koskela
Sähköasennukset
Myös tietokoneiden myynti ja korjaus
puh. 045 673 2373

Miksi et järjestäisi seuraavaa tilaisuuttasi Villilässä?
Villilän Kartano
Nakkila • Puh. (02) 5373728 • www.villilankartano.fi

NAKKILAN METALLI OY
ANOLANTIE 23, 29250 NAKKILA
Puh. 02-537 3748 www.nakkilanmetalli.fi

JE CRAFT
KÄKERRYS- JA SÄHKÖAUTOT
Jussi Elo | 044 556 4447 | jussi.elo@jecraft.fi

RATSULA
1924

NKK Suomisentie 11
p. 0400 594 765
NAKKILAN KIHTEISTÖHUOLTO OY

Kuljetusliike
Pentti Haapala
040 0656728

MYynti-HUOLTO-ASENNUKSET
LÄMPÖ JA VESI KANKERI OY
Kankerintie, 29250 NAKKILA
Puh. (02) 537 3435, auto 0400 965 377, 0400 598 950

TILAUSAJOON
29250 NAKKILA
P. (02) 537 3352
Bussi-Ketona

GEOPUTKI

Elämäsi autot
VESAMATTI

LEVYTYÖ KOIVULA OY
0400 -791 104
29280 JÄRVIMAA

R kioski
NAKKILA Kati Mäki Oy

Majatalo Tyyni
Tattarantie 42, Nakkila, puh. 0500 597 259
turist.fi@hotmail.com - www.turist.fi

KELLOLIIKE
J. MÄKELÄ OY
TURUNTIE 12, 32200 LOIMAA, PUH. (02) 762 2569
www.kelloliikemakela.fi

Setolan Kuljetus Ky
Eero Setola
0400 655 808

ahjoco oy
29250 NAKKILA
Puh. (02) 537 3191
(02) 537 2181
fax (02) 537 4364

UUDIS- JA KORJAUSRAKENTAMINEN
PESUHUONEREMONTIT /
VESIERISTYKSET
Salo Rami Tmi
Korventie 3, 29250 Nakkila
p. 050 042 7930, 02 537 3864

Kuusisen kunnostus
rakentaa ja remontoi
p. 050 527 5966

Terveisiä liikkarista!



Liikkari on Nakkilan Viren liikuntaleikkikoulu 4 - 5-vuotiaille lapsille. Syksyllä liikkarin aloitti 12 lasta, joista suuri osa jatkoi myös keväällä. Ohjaajina toimivat Elina Unkuri ja hänen apunaan nyt toista vuotta Emilia Mäkinen.

Meno on ollut reipasta läpi vuoden, ja Viikkalan koulun salista on kuulunut iloisia lasten ääniä ja nauruja. Liikkari koostuu erilaisista teemoista kuten hyppäminen, heittäminen, tasapainotaidot, juokseminen ja temppuradat. Syksyllä osallistuimme liikuntahallinnalla hällikisoihin. Lajeina olivat juoksu, vauhditon pituus- ja pallonheitto.

Lapset tykkäävät erilaisista hippaleikeistä ja tällä

kaudella suosituimpia ovat olleet banaanihippa ja perinteinen haarahippa. Myös erilaiset radat ovat lasten mieleen. Lasten toiveita on kuunneltu ja kivoiksi koettuja leikkejä ym. on otettu uudelleen liikkarissa. Nyt keväällä trampoliinista on tullut mieluinen väline.

Yhteistunnilla myös vanhemmat ovat tuttuun tapaan liikkuneet yhdessä lastensa kanssa. Yhteisliikkarin suosituin leikki on vuodesta toiseen ollut ambulanssihippa, jossa vanhemmat toimivat ambulansseina ja vievät kipeät lapset jaloista ja käsistä kiinni pitäen sairaalaan.

Liikunnallista kesää kaikille lehtemme lukijoille.

ELINA JA EMILIA

Urhiksessa riittää vauhtia



Mennyt sisäkausi 6-8-vuotiaille suunnatussa Urhiksessa on sujunut vauhdikkaissa merkeissä. Harjoitukset pidetään torstaisin Nakkilan liikuntahallilla. Ohjaajina toimivat Olivia Leinonen ja Susanna Suominen. Lapsia on kerralla noin 20, joten hulinää ja vauhtia riittää. Lapset saavat harjoituksiin innokkaina liikkumaan ja pitämään hauskaa kavereiden kanssa. Kaikkia lajeja on harjoiteltu monipuolisesti ja lasten suosikkeja ovat olleet pituus- ja korkeushyppy ja viestit.

Harjoitukset alkavat yhteisellä pelillä, jonka lapset saavat päättää. Alkuperä-

si toivotaan usein erilaisia hippoja, kuten banaani- tai töpselihippaa. Sen jälkeen siirrymme harjoittelemaan päivän lajia. Ensin lapsille selitetään ja näytetään, mitä tehdään. Sitten lapset saavat kokeilla lajia itse ja he saavat neuvoja. Lajin jälkeen kerrasta riippuen venyttelyä, ketteryyden harjoittamista tai kuntopiiriä. Useimmiten harjoitukset loppuvat rentoutumishetkeen, jossa lapset hiljentyvät ja rauhoittuvat.

Urhis jatkuu myös kesäkaudella Nakkilan urheilukentällä, jonne ovat tervetulleita kaikki yleisurheilusta kiinnostuneet pikku-urheilijat!

SUSANNA JA OLIVIA

BOLIDEN
Harjavalta

rkw

RKW Finland Oy
Ulasoorintie 185,
PL 22, 28601 Pori
puh. (02) 517 8899
fax (02) 517 8890
info.finland@rkw-group.com
www.rkw-group.com
www.rkwfinland.com

WEINSTEINER EN. FILM. TAT. BEMER. GUSTAVUS

JAAKKO-Profiililevyt
KATTO- ja SEINÄPELTIÄ

NOPEAT TOIMITUKSET
Useita eri väri- ja pinnoite- vaihtoehtoja. **TILAA HETI.**

UUTUUS!
LukkoJaakko lukkosaumakate

JAAKKO-TUOTE OY
27430 PANELIA puh (02) 864 7228
www.jaakko-tuote.fi

Alan hyvin varustetut liikkeet

Panasonic
ilmalämpöpumput myy ja asentaa Karitek

Oy Karitek Ltd
Petri Nurminen
0440 530 798
www.karitek.fi

Kevään treenejä ja Keiju Junior -juoksukoulua

9-12 -vuotiaiden ryhmässä on torstaisin harjoitellut aktiivisesti parisen kymmentä lasta. Keväällä pääpaino on ollut Keiju Junior -juoksukoulun toteuttamisessa. Juoksukoulussa on tehty monipuolisesti nopeutta, liikkuvuutta, ketteryyttä ja kestävyttä kehittäviä harjoitteita, hauskuutta ja pientä kisailua unohtamatta.

Juoksukoulun lisäksi urheilukoulussa on harjoiteltu eri yleisurheilulajien perusteita. Nopeusspurttit mm. reaktiolähdön, juoksukoordinaatiot, Voitto Onnisen laji- ja ominaisuusradat sekä alku- ja loppupelien peläminen kuuluvat jokai-

seen harjoittelukertaan. Harjavallan liikunta-keskuksen juoksusuoralla olemme saaneet hyvät mahdollisuudet harjoitella telinelähtöjä, pika- ja aita-juoksua sekä pituutta ja kolmiloikkaa.

Ohjaajana on mukavaa olla mukana innokkaassa ja iloisessa ryhmässä. Tästä on hyvä jatkaa kohti kesän harjoituksia. Viren omia sarjasekä tietenkin muita yleisurheilukisoja.

Kesäharjoitukset maanantaisin ja torstaisin klo 18.00-19.30. Omat seurakisa joka toinen viikko. Kentällä nähdään!

MIA RANTALA



Kuljetusliike Markku Tarmo Oy
Laikuntie 8, 29250 Nakkila
040 0594064

KILPAILUJA NAKKILASSA 2016



19. Kirkon vaiheill-kisat 29.5.2016 klo 15.00		Pm-ratakävelyt Alustava pvm 31.5.2016 klo 18.00 Tarkista kilpailukalenterista!		Viren aluekilpailut 28.7.2016 klo 18.00	
Sarjat	Lajit	Sarjat	Lajit	Sarjat	Lajit
M	100m	M	10000m kävely	M17	100m, 800m, seiväs, pituus, kuula
N	100m, 100m aj, kuula	N	5000m kävely	N17	100m, 800m, 100m aj, korkeus, seiväs, keihäs
M19	100m, 800m	M22	10000m kävely	P15	100m, 800m, 100m aj, pituus, moukari
N19	100m, 800m, keihäs	N22	5000m kävely	T15	100m, 800m, 80m aj, korkeus, kiekko
M17	100m, 800m, seiväs, 3-loikka, kuula	M19	10000m kävely	P13	1000m, 200m aj, korkeus, keihäs
N17	100m, 100m aj, korkeus, seiväs, keihäs	N19	5000m kävely	T13	1000m, 200m aj, pituus, kuula
P15	100m, 2000m, pituus, kuula	M17	5000m kävely	P11	1000m, 60m aj, pituus, kuula
T15	100m, 2000m, 80m aj, pituus, keihäs	N17	3000m kävely	T11	1000m, 60m aj, korkeus, kuula
P13	200m, 60m aj, korkeus, kuula	P/T15	3000m kävely	P9	40m, 1000m, junnukeihäs
T13	200m, 60m aj, pituus, kuula	P/T14	3000m kävely	T9	40m, 1000m, junnukeihäs
P11	60m, 1000m, pituus, kuula	P/T13	2000m kävely		
T11	60m, 1000m, pituus, kuula	P/T12	2000m kävely		
P9	150m, pituus, keihäs	P/T11	1000m kävely		
T9	150m, pituus, keihäs	P/T10	1000m kävely		
		P/T9	600m kävely		

Ilmoittaudu mukaan kilpailuihin: kilpailukalenteri.fi tai harjoituksissa. Vireläisiltä ei ilmoittautumismaksua Nakkilan kisoissa!



SILJA LINE SEURAKISAT 2016

Nakkilan urheilukentällä klo 18.00 – joka toinen viikko!



1. osakilpailu to 19.5.	klo 18.00			5. osakilpailu to 14.7.	klo 18.00		
T/P 5-7	40 m	pallo		T/P 5-7	40 m	pituus	
T/P 8-9	40 m	kuula	1000 m	T/P 8-9	60 m aidat	seiväs	
T/P 10-11	60 m	kuula	1000 m	T/P 10-11	60 m aidat	seiväs	
T/P 12-13	60 m	pituus	1000 m	T/P 12-13	60 m aidat	seiväs	
T/P 14-15	100 m	pituus	1000 m	T/P 14-15	80 m aidat	seiväs	
2. osakilpailu to 2.6.	klo 18.00			6. osakilpailu ma 25.7.	klo 18.00	Palkintokisa	
T/P 5-7	150 m	kuula		T/P 5-7	150 m	turbokeihäs	
T/P 8-9	150 m	kiekko	korkeus	T/P 8-9	40 m	kuula	kolmiloikka
T/P 10-11	150 m	kiekko	korkeus	T/P 10-11	60 m	kuula	kolmiloikka
T/P 12-13	200 m	kiekko	kolmiloikka	T/P 12-13	60 m	kuula	kolmiloikka
T/P 14-15	300 m	kiekko	kolmiloikka	T/P 14-15	100 m	kuula	kolmiloikka
3. osakilpailu to 16.6.	klo 18.00	Palkintokisa		7. osakilpailu to 11.8.	klo 18.00		
T/P 5-7	40 m	pituus		T/P 5-7	40 m	pallo	
T/P 8-9	60 m aidat	pituus	1000 m	T/P 8-9	kiekko	pituus	1000 m
T/P 10-11	60 m aidat	pituus	1000 m	T/P 10-11	kiekko	pituus	1000 m
T/P 12-13	60 m aidat	korkeus	1000 m	T/P 12-13	keihäs	pituus	1000 m
T/P 14-15	80 m aidat	korkeus	1000 m	T/P 14-15	keihäs	pituus	1000 m
4. osakilpailu to 30.6.	klo 18.00						
T/P 5-7	300 m	pallo					
T/P 8-9	150 m	keihäs	kävelyt				
T/P 10-11	150 m	keihäs	kävelyt				
T/P 12-13	60 m	moukari	kävelyt				
T/P 14-15	100 m	moukari	kävelyt				

Palkintokisoissa palkitaan kaikki!

Kauden päätteeksi:

Palkinnot 5-6-vuotiaat: Kaikki vähintään kolmeen kisaan osallistuneet nakkilaiset/vireläiset palkitaan syksyllä erillisessä palkintojenjakotilaisuudessa.

Palkinnot 7-15-vuotiaat: Kolme parasta/ikäsarja palkitaan kilpailuista kertyneiden pisteiden mukaan.

Pisteitä voi kerätä seuraavista kisoista: Viren seurakisa, Viren omat kisat: Kirkon vaiheill' kisat ja aluekisa, Vattenfall-kisat sekä kaikki piirinmestaruuskilpailut: piirihuijpentuma, pm-kävelyt, pm-maastot, pm-ottelut ja pm-viestit.

Viren hiihtoleiri Jämillä

Nakkilan Viren hiihtokoululaiset matkasivat kohti hiihtoleiriä Jämille ja hiihtoputki raikui jälleen kerran iloista huudahduksista. Lajeina viikonloppuna olivat hiihto, rullahiihto, sauvakävely sekä aimo annos leikkimielistä kisailua.

Mukana oli hiihtokouluaisia, 6 - 12-vuotiaisiin, ja asiantuntijoina vetäjinä tietysti Jonna, Tuuli ja Elina, jotka tarpeen mukaan "näkittävät" meitä vanhempia osallistumaan toimintaan.

Ensimmäisen päivän treenien jälkeen lähdimme suuntaamaan kohti tukikohtaa, Tuorin Lomamökkejä, jossa Jutilan tilan isäntä Paavo Tuori otti meidät avosylin ja lämpimästi vas-

taan. Paavo Tuorin alkunäköjen jälkeen suuntasimme kohti aittarakennusta, johon meille oli katettu maittava lounas.

Lounaan jälkeen meille osoitettiin yöpymispaikkamme ja tavarat purettuamme suuntasimme saunalle, rohkeimmat kävivät jopa uimassa, vaikka vesisuht' viileätä olikin.

Reippaan saunomisen jälkeen nuorimmat rupesivat jo iltatoimiin. Huoltajat viihtyivät laavulla, jossa kerrottiin tarinoita edellisiltä vuosilta ja suunniteltiin tulevaa kautta.

Hyvin nukutun yön ja aamupalan jälkeen suuntasimme kohti Jämin hiihtotunnelia. Päivän ensimmäi-



set treenit sujuivat hienosti ja ehdimme jopa katsella taivaalla lentäviä kauko-ohjattavia lentokoneita hetkisen ennen kotimatkaa lähtöä. Viikonloppu oli mahtava ja on hieno huomata kuinka hienosti vireläiset vetävät yhtä köyttä. Näin ensikertalaisena voin suositella hiihtokoulua lämpimästi kaikille hiihtäjänaluille ja heidän perheilleen.

Erityiskiitos Tuorin Lomamökeille vireläisten maajoittamisesta.

JUHANI KANERVA



TUORIN lomamökkit

Neljä hyvätasoista mökkiä, joista Jämille vain 6km. www.tuorinlomamokit.fi



LIIKENNEOPISTO
WWW.OPISTO.FI

infellows

Kyllä hiihtäjä aina lunta löytää



Pm-viestien kultajoukkue N10 sarjassa vas. Aino Anttila, Lidia Haula ja Fanni Heikkilä

Menneen talven lumia miettessä tulee mieleen kysymys ludesta ja sen riittävydestä hiihtäjille. Sama kysymys kuuluu monta kertaa kaudessa ja aina nousee hymy suupielille, kun mietti vastausta. Kyllä lunta löytyy hiihtoa varten, jos vaan haluaa. Viren hiihtäjät kävivät kauden aikana monta kertaa hiihtoputkessa niin Jämillä kuin Uudessakoungissa ja Porin metsä tarjosi loistavat puitteet koko hiihtokauden ajan.

Aktiivinen hiihtokoulutoiminta tuotti hyviä tuloksia viime talven hiihtokilpailuissa. Piirinmestaruusviesteissä N10 sarjan joukkue voitti kultaa ja Viren toinenkin joukkue oli hienosti neljäs. Kultajoukkueessa hiihtivät Aino Anttila, Lidia Haula ja Fanni Heikkilä. Viren toisessa N10 viestijoukkueessa hiihtivät Maija Vuori, Sofia Sjöblom ja Anna Stenroos. N12 sarjassa Viren tytöt hiihtivät hienosti piirinmestaruuspronssille. Pronssijoukkueessa hiihtivät Si-

ri Heikkilä, Heini Vuori ja Lotta Sjöblom. Myös M12-sarjassa tuli Virelle piirinmestaruuspronssia joukkueella Miikka Haapio, Tomek Haula ja Joona Haapio. Lisäksi nuoret hiihtäjät kiersivät neljä osakilpailua sisältävää Junnu Cupia ympäri Satakuntaa. Viren aikuishiihtomenestyksestä vastasi Rauno Tuomi, joka hiihti lukuisia kansallisia kilpailuja. Hänen kauden parhaita saavutuksia olivat aikuisurheiluliiton kulta vapaan sprintistä ja hopeamitali 5 kilometrin perinteiseltä matkalta. Rauno Tuomi hiihti piirinmestaruuskilpailuissa hienosti pronssille. Piirinmestaruusmitaleja tuli myös nuorempien sarjoissa myös Virelle. Fanni Heikkilä hiihti hopealle ja Maija Vuori ja Heini Vuori hiihtivät pronssille omilla sarjoissaan.

Kevät on hiihtäjälle palautumista vanhasta kaudesta ja samalla myös akkujen latausta kohti seuraavaa hiihtokautta. Niin se on nyt meillä Virekin hiihtokoulun osalta. Nyt ollaan taulla ja juostaan maastoissa ja odotetaan kesän yleisurheilukenttien kutsua monipuolisesti harrastaen.

JONNA HEIKKILÄ

Neljä vauhdikasta päivää yleisurheilun parissa!

KesäStartti 2016

Yleisurheiluleiri 6.-9.6. Nakkilassa 8-13-vuotiaille

Leirin hinta 100 euroa. Sisältäen: ohjelma, majoitus, ruokailut, vakuutus ja leirituote. Ilmoittautumiset 15.5.2016 mennessä: www.satakunnanyleisurheilu.fi > kesäleiri 2016 > ilmoittautuminen
Leiriä koskevat tiedustelut: 044 022 6677, elina@kuntokarki.fi

SATY
Satakunnan Yleisurheilu SATY ry, Liisankatu 11, 28100 Pori.

Järjestelyissä mukana:
Säästöpankki SataMaito
SATAKUNTA Satakunnan Osuuskauppa
LÄHITAPIOLA
VIKING LINE

Mittateräs
JOUKO IJÄS OY
Tietokoneohjattua polttoleikkausta

Järvikyläntie 763
29280 JÄRVIMAA
puh. 02 5377722

Ahokannas Oy
Hiekkatie 7, 29250 Nakkila
0500 124 420, (02) 5373079

Helli & Viki

Kauppatie 5, 29250 Nakkila
Ma suljettu, ti -pe 9.00-18.00, la 9.00-15.00 su 10.00-15.00
puh. 02-5372 696 tai GSM 050-5857 614

Nakkilan Lääkintävoimistelu
KY KAIIJA KUUSISTO

- Fysikaaliset hoidot
- Fysiokimppa
- Kuntosali
- Testaukset
- Luennot, asiantuntijapalvelu

Akselintie 2 29250 Nakkila Puh. (02) 537 2131, 040 552 2984 nakkilan.laakintavoimistelu@dnainternet.net

Parturi-Kampaamo
Raija Kuisma
Nakkila, puh. 02 5373530

NURMEN TERÄSTYÖ
Tattarantie 56 29250 Nakkila p. (02) 537 4051
www.nurmenterastyo.fi

KAUNEUSHOITOLA
Katri Johanna
Katri Tuominen
Pia Suomi
Henna Rantamäki

Varaa aikasi p. 5374 363

Meiltä myös kosmetologipalvelut ja ripsien pidennykset

Palvelemme: ma-pe 9-17 la 9-14

Muina aikoina sopimuksen mukaan.

Hiihtokoulua syksystä kevääseen

Millaista hiihtokoulussa on?
Miten hiihtokausi meni?
Mitkä tulevaisuuden tavoitteet hiihdon suhteen?
Mitä teet kesällä?



Aino Anttila 10v
» Kivaa! Kivointa oli hiihtäminen.
» Hyvin, hiihdin talven aikana 370km.
» Aion käydä kilpailuissa.
» Kesällä juoksen, pyöräilen ja olen ulkona.



Fanni Heikkilä 9v.
» Kivaa! Kivointa oli leikit ja maastoviisottelut.
» Hyvin, kisat meni hyvin ja hiihdin ainakin 100km.
» Tavoitteena menestyä kisoissa.
» Aion uida ja luistella.



Maija Vuori 8v.
» Kivaa! Kaikki oli kivaa.
» Hyvin, hiihdin aika paljon.
» Aion hiihtää joka vuosi.
» Kesällä aion uida



Anna Stenroos 9v.
» Kivaa! Olen tykännyt kaikesta.
» Hyvin, hiihdin aika monta kertaa talven aikana
» Ainakin käyn paljon hiihtokilpailuissa.
» Kesällä urheilen ja lomailen.



Joona Kanerva 6v.
» Kivaa! Mukavaa! Kivointa oli luisteluhiihto.
» Hyvin, hiihdin aika paljon.
» Aion hiihtää ensi vuonnakin.
» Kesällä olen kaverin luona ja leikin legoilla.



Lotta Sjöblom 11v.
» Kivaa! Tykkäsin kaikesta etenkin luisteluhiihdosta.
» Hyvin, hiihdin 128km.
» Jatkan hiihtoharrastusta.
» Kesällä suunnistan, yleisurheilen ja potkin palloa.



Joona Haapio 9v.
» Kivaa! Kivointa oli pelaaminen ulkona ja sisällä.
» Hyvin, hiihdin 128km.
» Aion käydä Lapissa hiihtämässä.
» Kesällä urheilen, pelaan jalkapalloa ja suunnistan.



Miikka Haapio 11v.
» Kivaa! Opin hiihtotekniikoita.
» Hiihdellen välillä pidempia ja välillä lyhyempiä matkoja.
» Hiihdin 167km.
» Harrastan hiihtoa aikuisenakin ja aion ohjata hiihtoa seuraavallekin sukupolvelle.
» Kesällä rullaluistelen menen purjehdusteirille, mökkeilen ja uin.



Siiri Heikkilä 11v.
» Kivaa! Tykkäsin sauvakävelystä ja hiihtämisestä.
» Hyvin, hiihdin yli 200km.
» Aion jatkaa hiihtämistä ja ensi vuonna osallistun hopeasmpa-kilpailuihin.
» Kesällä uin ja hyppin trampoliinilla.



Heini Vuori 11v.
» Joskus kivaa, joskus tylsää!
» Syksyn momintelu oli kivoin.
» Mahtavasti. Hiihdin yhteensä n.300km.
» Aion osallistua Finlandia -hiihtoon.
» Kesällä käyn naapurin puolella pomppimassa trampoliinilla ja uimassa.



Kerttu Anttila 7v.
» Kivaa! Olen tykännyt kaikesta mitä on tehty.
» Hyvin, hiihdin ehkäpä 190 km.
» Aion hiihtää jatkossakin.
» Kesällä hiihdän rullasuksilla.

Viren hiihtokoulun valmentajaesittelyt



Jonna Heikkilä
Parasta Viren hiihtokoulussa ovat innostuneet lapset, jotka saapuvat paikalle satoi tai paistoi. Hiihtokoululaisten kehitystä on mukava seurata niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Joillakin lapsilla on kova kilpailuviitti ja toisilla taas

into oppia hyvällä tekniikalla hiihtämään. Talvi on suhteellisen lyhyt, joten hiihtokoulun harjoitukset koostuvat monipuolisista harjoituksista, jotka vaihtelevat kauden mukaan. Talven hiihtokilpailuissa on mukava kuulua Viren hiihtopuoleen ja iloitaan toistemme menestyksestä.

Oma lapsuus, nuoruus aina aikuisikään saakka kului monipuolisesti Viren värisä urheilun. Yleisurheilu ja hiihto olivat lempilajeja ja uskon, että monipuolisuus auttoi myös hiihtouralla menestymiseen. Omia lempiharrastuksia tällä hetkellä ovat lenkkeily, hiihto ja



innostaminen mukaan hiihtoharrastukseen. Itse olen harrastanut monenlaista urheilua lapsuudesta lähtien ja tykännyt aina liikunnasta. Aktiivisimmin olen kilpaillut suunnistuksen merkeissä ja seurana ollut Kodisjoen Kaiku. Viime vuosina omat harrastukset ovat jääneet vähemmälle, mutta liikunta on edelleen mukana arjessa. Kesällä aion osallistua Raasto-seikkailukilpailuun ja nauttia kesästä muun muassa käymällä paljon mökillä perheen kanssa.

Tuuli Haapio
Parasta hiihtokoulussa on yhdessä treenaaminen, iloinen fiilis ja lasten

YLEISURHEILUN PALKITUT 2015

UUDEEN URHEILUJA Paula Nurmi
UUDEEN SISULISÄURHEILUJA Severi Mäenpää
UUDEEN PIKAJUOKSUSA Matleena Ranki
UUDEEN KESTÄVYYSJUOKSUSA Nico Sivonen
UUDEEN HYPPÄÄJÄ Sara Jokinen
UUDEEN HEITTÄJÄ Manu Kurri
UUDEEN OTTELIJA Eveliina Haviola
REHDIN URHEILIJAN PALKINTO Olivia Leinonen
STIPENDIT, MENESTYS JA A-LUOKKA (14 v.-) Katriina Valla, Paula Nurmi



HIIHDON PALKITUT 2015 - 2016

UUDEEN HIIHTÄJÄ Siiri Heikkilä
UUDEEN TYTTÖHIIHTÄJÄ Aino Anttila
UUDEEN POIKAHIIHTÄJÄ Luka Hoftari
UUDEEN AIKUISHIIHTÄJÄ Rauno Tuomi
UUDEEN LUPAUSPITTY Anna Stenroos
KANNUSTEPITTY Liinu Kanerva
PISTEPITTY Maija Vuori
KUNNANPITTY Miikka Haapio
POSTIPITTY Heini Vuori
HIIHTÄJÄPATSAS Fanni Heikkilä
UUDEEN POSITIIVISIN HIIHTÄJÄ Kerttu Anttila
AKTIIVINEN HIIHTOKOULULAINEN tyttö Sofia Sjöblom
AKTIIVINEN HIIHTOKOULULAINEN poika Matias Teinilä
VIESTIMENESTYKSESTÄ PALKITTAAN N10 pm 1. joukkue: Aino Anttila, Lidia Haula ja Fanni Heikkilä, N12 pm 3. joukkue: Siiri Heikkilä, Lotta Sjöblom ja Heini Vuori. M12 pm 3. joukkue: Miikka Haapio, Tomek Haula ja Joona Haapio.



PALVELEMME MA-PE 8.30-18 JA LA 9-14
KESÄAIKANA 8.30-17 P. (02) 531 9320
www.nakkilanapteekki.fi

FINNMETALS OY
 -Teräksistä ammattitaitoa-

29250 NAKKILA
 puh. (02) 5372502

www.finnmetals.fi

YLEISURHEILUN KISAKALENTERI 2016



Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu
	To 2.6. klo 18.00 Viren seurakisat – 2. osakilpailu Nakkila		To 4.8. Vattenfall 2. osakilpailu Sastamala
	Ke 8.6. Vattenfall 1. osakilpailu Noormarkku	Ti 12.7. M/N 17 piirinmestaruuskisat Pori	
	To 16.6. klo 18.00 Viren seurakisat – 3. osakilpailu Nakkila	Ke 13.7. M/N piirinmestaruuskisat Pori	To 11.8. klo 18.00 Viren seurakisat – 7. osakilpailu Nakkila
To 19.5. klo 18.00 Viren seurakisat – 1. osakilpailu Nakkila	La 18.6. klo 11.00 Sisulisäviestit Kankaanpää	To 14.7. klo 18.00 Viren seurakisat – 5. osakilpailu Nakkila	La-su 13.-14.8. Piirihuijenta 9-15v. Pori
	Ti 28.6. klo 15.00 Piiriottelut 9-13 v. Kokemäki		
Su 29.5. klo 15.00 19. Kirkon vaiheill-kisat Nakkila	Ma 30.6. klo 17.00 Viren seurakisat – 4. osakilpailu Nakkila	Ma 25.7. klo 18.00 Viren seurakisat – 5. osakilpailu Nakkila	To 18.8. klo 18.00 Hippokisat Nakkila
Ti 31.5. klo 18.00 (alustava pvm) Pm-kävely Nakkila	To-pe 30.6.- 1.7. Kiekko- ja kuulakarnevaalit Kokemäki	To 28.7. klo 18.00 Viren aluekisat Nakkila	

Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset: kilpailukalenteri.fi. Kilpailuihin voi ilmoittautua myös ilmoittamalla osallistumisesta Viren ohjaajille kesäharjoituksissa! Kilpailukalenteriin päivittyvät tarkemmat tiedot ja lisää kilpailuja kesän aikana. Seurakisoissa ilmoittautuminen tapahtuu kilpailun alussa urheilukentällä.

www.nakkilanvire.fi

Anolan Vuokratyö Oy

Kaivuu ja Kuljetus Nurmi Oy

Länsirannikon kaivuu
 p. 0500-880303
info@nurmioly.fi

SataMaito

Renki vai isäntä

Saavun kotiin juoksu- lenkiltä ja riisun eteiseen pronaaotetuella, loistavalla iskunvaimennuksella ja viimeistä huutoa olevalla väri-tyksellä olevat tossut. Rie- nän keittiöön kiireellä, sillä palautusjuoma tulee naut- tia niin nopeasti kuin mah- dollista. Sopiva suhde hii- lydraatteja, proteiineja ja suo- loja takaavat parhaan mah- dollisen palautumisen. Ennen suihkua vielä huip- putekniset päällysvaatteet, kompressioalusvaatteet se- kä tietyt sykemittarit pois.

Suihkun jälkeen onkin aikaa tutustua sykemittarien keräämään tietoihin ja ni- tähän riittää. Kuinka mon- ta metriä tuli juostua, millä vauhdilla, millä sykealueel- la liikuin ja kuinka kauan, kuinka paljon kulutin kalo- reita, kuinka rasittava har- joitus oli. Lopuksi mittari vielä onnittelee hyvästä har- joituksesta ja neuvoo pitä- mään seuraavana päivänä lepopäivän. Se onkin tar- peen, sillä ylihuomenna on aika varattuna kuntotes- tiin. Siellä kartoitetaan ae- robinen kynnys, anaerobi- nen kynnys, maksimaalinen hapenotto, lihastasapaino, juoksu- tekniikka, taloudel-

lisuus ja paljon muuta. Tu- losten avulla on sitten yk- sinkertaista suunnitella harjoittelu ja kehittyminen on taattu.

Vai onko? Aloitin har- joittelemaan juokse- mista vakavammin 90-luvun alussa. Tossut olivat nyky- päivään verrattuna varsinaiset läpyskät, alusasut olivat puuvillaa, palautusjuoma- na oli mehua. Mistään kyn- nysvauhdeista tai -sykkeistä en ollut kuullutkaan, kos- ka edes sykemittaria en vie- lä omistanut. Ja eikä omista- nut kovin moni muukaan.

Jos 10 kilometrin testilenkki kulki nopeammin kuin en- nen, tiesin harjoittelun ol- leen hyvää. Jos harjoittelu- varusteet ja -välineet olivat tuolloin huonompia kuin nyt, niin yksi asia oli parem- min. Nimittäin tulokset. Ne ovat huonontuneet vuosi vuodelta. Ei yksin minulla tai Suomessa, vaan laajem- min kaikkialla kehittyneis- sä maissa.

Meillä on hienot laitteet, varusteet ja urheiluravin- teet. Meillä on tuhansia tut- kimuksia siitä, että kuinka pitää harjoitella. Miksi sil- ti olemme huonompia kes- tävyyssurheilussa niin huip- putasolla kuin tavallisen kuntoilijankin tasolla, kun vertaamme 20- 30 vuot- ta sitten olleeseen tilantee- seen.

En tuomitse näitä apu- välineitä ja -keinoja. Niiden avulla moni voi saada jopa motivaatiota harjoitteluun. Mutta niiden täytyy pysyä apuvälineinä. Ei olla itse tarkoitus. Nyt luodaan mie- likuvia, että viimeistä huu- toa olevien välineiden, lait- teiden ja asusteiden avulla olemme kovakuntoisia. Val- littavasti, vaikka meillä olisi mitkä laitteet, niin ne eivät otta yhtäkään askelta puolestamme.

Meidän pitää olla rehel- lisiä itsellemme ja todeta muutamia tosiasioita: -emme harjoittele niin paljon ja niin kovaa kuin tehtiin muutama vuosikym- men sitten -arkipäivässä meillä on yhä vähemmän ja vähem- män liikettä -lapsemme liikkuvat hä- lyttävän vähän.

Vasta kun näihin saadaan muutos, erilaisia liikunta- apuvälineistä ja -keinosta saadaan oikeasti hyöty irti.

putasolla kuin tavallisen kuntoilijankin tasolla, kun vertaamme 20- 30 vuot- ta sitten olleeseen tilantee- seen.

En tuomitse näitä apu- välineitä ja -keinoja. Niiden avulla moni voi saada jopa motivaatiota harjoitteluun. Mutta niiden täytyy pysyä apuvälineinä. Ei olla itse tarkoitus. Nyt luodaan mie- likuvia, että viimeistä huu- toa olevien välineiden, lait- teiden ja asusteiden avulla olemme kovakuntoisia. Val- littavasti, vaikka meillä olisi mitkä laitteet, niin ne eivät otta yhtäkään askelta puolestamme.

Meidän pitää olla rehel- lisiä itsellemme ja todeta muutamia tosiasioita: -emme harjoittele niin paljon ja niin kovaa kuin tehtiin muutama vuosikym- men sitten -arkipäivässä meillä on yhä vähemmän ja vähem- män liikettä -lapsemme liikkuvat hä- lyttävän vähän.

Vasta kun näihin saadaan muutos, erilaisia liikunta- apuvälineistä ja -keinosta saadaan oikeasti hyöty irti.

JUSSI NURMI



Auramaa-yhtiöt

SAUVAKÄVELY-
TEMPAUS VAUHDISSA
– VIELÄ EHTII OSALLISTUA

Sauvakävelytempaus jatkuu maanantaihin 23.5. klo 19.00 saakka. Sauvakävele oman aikataulusi mukaan ja kirjaa suoritukseksi vihkoon. Kirjaukset on avoinna päivittäin klo 8.00 – 21.00.

Kaikki vähintään kuusi kertaa sauvakävelymässä olleet osallistuvat arvontaan. Arvonta suoritetaan maanantaina 23.5. klo 19.00, jolloin sauvakävelytempaus myös päättyy.

K SUPERMARKET
 ONNIPEKKA

Tavallista parempi Ruokakauppa

Olkaa hyvä...

Alueen ainoa YKSITYINEN automaattiasema- ketju palvelee YÖTÄ PÄIVÄÄ!



HEINOLAN PERHEEN -ASEMAT:

Harjavalta (asema-aukio) Nakkila (Onnipekka)
 Kokemäki (Teljän portti) Nakkila (Valtatie 2)
 Ulvila (Hansa) Truck Station (Nakkila)

Osta lippuja Lahti2017 MM-kisoihin!

Lahdessa järjestetään Suomen 100-vuotisjuhlavuonna pohjoismaisten hiihtolajien MM-kilpailut historiallisesti seitsemannen kerran. Tapahtumassa yhdistyvät ainutlaatuisella tavalla maailmanmestaruuskilpailujen huippujännitys sekä kokonaisvaltainen viihde-, ajanviete- ja matkailukokemus.

Ostamalla lippusi suoraan urheiluseuroilta tuet samalla seuratoimintaa! Voit tukea Nakkilan Viren toimintaa ostamalla kisaliput Nakkilan Viren nettisivujen kautta: www.nakkilanvire.fi/hiihto

Tervetuloa Lahteen 22.2. - 5.3.2017!

NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS
LAHTI 2017
 22.2.-5.3. PRESENTED BY storanenso



Äänentoisto- ja valolaitteiden vuokrausta

Puhetilaisuuksiin, häihin, discoon, ulkotapahtumiin...

Laitteemme ovat digi- ja led- tekniikkaa hyödyntäviä, tehokkaita ja laadukkaita.

Kysy juuri sinun tarpeisiisi sopivaa kokonaisuutta.

Tiedustelut: vireaudio@gmail.com (Jarkko)



Kevään maastojuoksuissa paljon kilpailijoita



Nakkilan Vire järjesti jälleen tänäkin keväänä useita maastojuoksupilauja. Kaikissa kisoissa oli mukana runsaasti iloisia ja innokkaita juoksijoita. Viren juoksijat menestyivät myös upeasti kevään pm-maastojuoksupilauissa. Onnea!



Kaikki jätehuollon palvelut Nakkilassa ja Harjavallassa
• myös **VAIHTOLAVAT**

Jätehuolto Kantomäki
puh. 537 3310



Salomonkallio Oy
18- reikäinen golfkenttä
Range ja lähipeliharjoitusalueet
Vuokramökkit
Caravan alue
Kokous / saunatilat
Laskettelukeskus

www.nakkilagolf.fi
www.salomonkallio.fi
Suomalaisentie 71 - 29250 Nakkila
p. (02) 5374 999

NAKKILAN VIREN KESÄKAUSI 2016 URHEILUKENTÄLLÄ



Kesän yleisurheiluharjoitukset pidetään urheilukentällä maanantaisin ja torstaisin. Kesäkausi jatkuu aina 15.8. asti. Viren valmentaja ja urheilijoita on kesän aikana paikalla ohjaamassa harjoituksia ja heidän ryhmiinsä voi osallistua. Ilmoittaudu ennakkoon www.nakkilavire.fi tai paikan päällä.

Kesäkaudelle voivat osallistua maksutta kaikki kevätkauden urheilukoulumaksun maksaneet. Kesäkaudella mukaan tulleet maksavat kesäkaudesta kesäkausimaksun, mikä sisältää yleisurheilulisenssin, tapaturmavakuutuksen, ohjauksen sekä kilpailumaksut ohjeen mukaan. Kesäkausimaksut: 6-8v. 30 euroa. Yli 9-vuotiaat 50 euroa.

- Kesäkauden harjoitusryhmät:
- KESÄURHIS 6-8-vuotiaat maanantaisin klo 18.00 - 19.00 ohj. Susanna, Olivia ja Amanda.
- KESÄ YU1 9-11-vuotiaat maanantaisin ja torstaisin klo 18.00 - 19.30. Vastuuohjaaja: Mia Rantala
- KESÄ YU2 yli 12-vuotiaat maanantaisin ja torstaisin klo 19.00 - 20.30. Vastuuohjaaja: Jarkko Kujamäki

Urheilukentälle voi tulla aina myös omatoimisesti harjoittelemaan omia urheilulajejaan.

Alle kouluikäisille lapsille ei ole kesän aikana omaa harjoitusryhmää, mutta he ovat tervetulleita kentälle harjoittelemaan yhdessä vanhempiensa kanssa.

TERVETULOA MUKAAN!

Harjavallan Sairaankuljetus Oy

P. 02 6741 754
040-5882 265



112

Nakkila - Harjavalta - Kiukainen

NAKKILA BOILERS

- Biolämpölaitokset 1-10 MW

NAKKILA WORKS

- Säiliöt ja prosessilaitteet

NAKKILA GROUP

www.nakkilagroup.fi

Yleisurheilukoulut ja hiihtokoulu jatkuvat syksyllä

Nakkilan Viren Yleisurheilukoulut: liikuntaleikkikoulu, urhis, yleisurheilukoulu yu1 ja yu2 jatkuvat jälleen syyskuussa. Syyskauden aloitus on torstaina 1.9.2016.

Ryhmiin sisäliikuntakauden harjoitukset pidetään Nakkilan liikuntahallilla, Kirkonseudun koululla, Harjavallan juoksusuoralla sekä Viikkalan koululla.

Tarkemmat tiedot ryhmistä ja harjoituspäivistä selviävät lähempänä syksyä.

Hiihtokoulu jatkuu myös syksyllä. Nakkilan Viren hiihtokoulu on ollut sunnuntaisin. Syksyllä harjoitukset aloitetaan sauvojen kanssa liikuntakeskuksen maastossa ja talven tullen hiihdetään.

Syyskauden päätöksenä järjestetään urheilukoululaisille ja hiihtokoululaisille pikkujouludisco.

Tarkemmat tiedot syksyn yleisurheilukouluista sekä hiihtokoulusta selviävät lähempänä syksyä. Seuraa ilmoittelua Nakkilan Viren kotisivuilla: nakkilavire.fi sekä Nakkilan Viren facebook -sivuilla.

Tervetuloa mukaan Nakkilan Viren toimintaan ja iloiseen urheiluharrastukseen.

Hyvässä seurassa on hyvä liikkua - liity jäseneksi!

Nakkilan Viren jäseneksi voit liittyä maksamalla jäsenmaksun 10€ /hiö tai 40€ perhe. Tilinumero: FI92 5285 0840 0022 78, FI79 2444 2100 0012 92

Nyt voit tukea Nakkilan Viren toimintaa ostamalla tuotteita Nonamen verkkokaupasta:
<http://webshop.nonamesport.com/>
Käytä tilauksen yhteydessä koodia: 10034

konttorilinja.fi
KONICA MINOLTA

Konttorilinja Oy, Pohjoispuisto 3, 28100 Pori
Myynti p. 02 - 641 4400 ja 040 - 501 5661
Huolto p. 02 - 641 4404
antti.nurmi@konttorilinja.fi

Yli 50 vuotta alan ammattilaisena Satakunnassa

Aurinkopaneelipaketit meiltä - Avaimet käteen palveluna

SUN aurinko-sähkö

reilu, rohkea, kiinnostava

LAMMAISTEN ENERGIA OY
Myllykatu 2, Harjavalta. Puh. 02 535 2011, asiakaspalvelu@leoy.fi

TEKEE MINKÄ LUPAA.

LINDHOLM

Rakennuspalvelu Lindholm Oy
Kettulantie 17, 28400 Ulvila
mikko.lindholm@rp-lindholm.fi
www.rp-lindholm.fi

Työtä ja juoksua, Nakkilan Vire Portugalissa

Täysin sattumalta ja hyvin lyhyellä varoitusaajalla minulle tuli työmatka Portugalin pääkaupunkiin Lissaboniin. Lentojen aikataulujen takia jouduin menemään paikan päälle noin vuorokautta aiemmin kuin työ vaati. Kuinka ollakkaan Portugalissa oli yleinen vapaapäivä 25.4., Revolution day, jolloin juhlittiin 1974 tapahtuneen "neilikka" vallankumouksen muistopäivää. Tämä vallankumous oli sikäli merkittävä, että silloin loppui Euroopan pitkäaikaisin diktaattorin valtakausi eikä vallankumouksessa ammuttu yhtään luotia vaan kansa jakoi sotilaille neilikoita. - Näin paikalliset kuvalivat tapahtumaa minulle.

Koska minulle tarjoutui mahtava mahdollisuus olla lämpimässä vapaalla, niin luonnollisesti katsoin netistä mahdollisia juoksupahtumia alueella ja sainkin nopeasti vastauksen Lissabonin lähellä olevan pienen Calandrinin kylän Trail Running -tapahtumasta.

Trail Running on laji, jossa juostaan maastossa joskus pitkiäkin matkoja -10 -80 kilometrin kisoja löytyy Suomestakin paljon.

Ilman epärointiä ilmoitaduini rohkeasti mukaan ja sitten huomasi, että tämä on minulle ensimmäinen

kerta Portugalissa enkä tiennyt yhtään millainen maasto tai Trail Running -perinne siellä on.

Paikan päällä tämä asia sitten selvisi. Matka 18 kilometriä juostaan niin, että reitti kiertää Calandrinin kylän ympärillä olevat "vuoret", joiden korkeus oli parhaimmillaan noin 400 metriä. Ihan vertailun vuoksi voin sanoa, että Salomonkallion korkeusero on 32 metriä.

Vaikka olinkin juossut kevään aikana kiittävästi (omasta mielestäni), niin tiesin jo lähtöviivalla, että tämä pitää ottaa todella rauhallisesti. Matkaan lähtijöitä oli noin 250 juoksijaa. Vuoret olivat paikka paikoin todella jyrkkiä ja esimerkiksi 6 kilometrin kohdasta 11 kilometrin merkille oli pelkkää nousua. Rinteet olivat todella jyrkkiä ja joissain kohdissa ensin juos-



CALHANDRIZ
25 DE ABRIL 2016 | 9 HORAS

III TRAIL RUNNING 18 Km

#Troféus 5 primeiros classificados F/M
#Troféus 3 primeiras Equipas
#Abastecimento Líquido e Sólido
#T-shirt Tecnica
#Seguro
#Banhos Quentes

I CAMINHADA-SÃO MARCOS 8 Km

Informações: info@calhandriztrilhos.com
Inscrições: www.wesventual.com
Tel: +351 964 167 590

Organizações: **Trilhos** **RUN PORTUGAL**

Media Partner: **Run Portugal**

tiin, sitten kontattiin ja viimeiseksi kiirettiin köysien avulla ylöspäin. Ikinä en ollut kuvitellut, että konttaamalla pulsini voi olla 177 lyöntiä minuutissa. Matkalle mahtui joen pohjia, siltarumpuja, vetistä niittyä, mutaa ja takaa tulevia nyrkin kokoisia kiviä, jotka todella pitivät alaspäin mennessä vauhtia yllä. Missään kohdassa reittiä ei ollut tasaista kohtaa ja koko ajan piti olla todella tarkka, jottei päädy odottelemaan jalka pystyessä ojan pohjalle. Ohitin noin 10 urheilijaa, joilla oli eristeisiä vammoja, kramppeja sekä nyrjähdysia. Viimeisen jyrkän alamäen jälkeen jalkani eivät enää toimineet normaalisti, vaan jouduin venyttelemään voimakkaasti, jotta pääsin jatkamaan matkaa - välttyin kuitenkin kramppeilta, mitä ihmetellen vieläkin.

TILAA ILMAINEN IDEAKIRJA KOTIISI

122 Sivua

Lähetä tekstiviesti **PUUSTELLI 517 ETUNIMI SUKUNIMI OSOITE** numeroon **18252**

Viestin lähettäminen on sinulle maksuton.

Puustelli PARAS OSA KOTIA

PORIN PUUSTELLI ISOLINNANKATU 13
010 277 7326

sa 2h25min kesäkesäyksen ollessa 166. Tässäkin voidaan vertailun vuoksi kertoa, että kovin maratoonni tähän mennessä on ollut kesäkesäykeellä 155. Voittaja tempausi reitin aikaan 1h35min tai 5min10s/km, eli kovaa porukkaa löytyy myös Portugalista.

Omasta mielestäni juoksu oli aivan mahtava ja palkinto odotti jokaisen vuoren huipulla, koska maisemat olivat vertaansa vailla.

Juoksun jälkeen paikalliset pitivät grillijuhlat juoksijoille ja voin korostaa portugalilais-

ta vieraanvaraisuutta todella paljon, sain tältäkin reissulta uusia ystäviä - kenties he tulevat joskus Nakkilaan.

Matkailu avartaa ja kannattaa lähteä rohkeasti tekemään uusia asioita, vaikka nyt lentokoneesta tätä kirjoittaessani tunnen jaloissaani lihaksia, joita en ole tietänyt olevankaan enkä ole varma pitääkö minut auttaa Münchenissä seuraavaan koneeseen. - No, kotona ehtii sitten venyttelemään ja pääsee taas lenkkeilemään tutussa ympäristössä.

Vein paikalliselle pormestarille Viren juhlanmitalin, jota siellä esiteltiin kaikki vireläiset lämpimästi Calhandrinin kylään Portugalin. Nähdään Nakkilassa!

ta vieraanvaraisuutta todella paljon, sain tältäkin reissulta uusia ystäviä - kenties he tulevat joskus Nakkilaan.

Matkailu avartaa ja kannattaa lähteä rohkeasti tekemään uusia asioita, vaikka nyt lentokoneesta tätä kirjoittaessani tunnen jaloissaani lihaksia, joita en ole tietänyt olevankaan enkä ole varma pitääkö minut auttaa Münchenissä seuraavaan koneeseen. - No, kotona ehtii sitten venyttelemään ja pääsee taas lenkkeilemään tutussa ympäristössä.

Vein paikalliselle pormestarille Viren juhlanmitalin, jota siellä esiteltiin kaikki vireläiset lämpimästi Calhandrinin kylään Portugalin. Nähdään Nakkilassa!

JUHANI KANERVA (JOSSAIN ALPPIEN YLLÄ)

Nakkilan Vire 70 vuotta -historiikki á 15€

Historiikkiä on myytävänä K-supermarkett Onnipekan Kaffelissa.

Käy hakemassa omasi!

SKANDI STEEL

KONEISTUKSET
SYVÄN REIÄN POROUS
PROSESSITEOLLISUUDEN
KONEET JA LAITTEET

Skandi-Steel Oy
Linjatie 16, 29250 Nakkila
puh. (0)2 537 3420
skandisteel.fi



- John Deere -metsäkoneiden sopimushuolto
- John Deere -maatalouskoneiden sopimushuolto



010 271 6620
metsakonehuoltokahkonen.fi

NAKKILAN
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

02 537 2663

OP-TALO, Porintie 6

Parturiliike

MALLU

Savikontie 1
29250 NAKKILA

Puh. 537 2225
Koti 537 2553

Avoimna:
ti-pe 9-17
la 8-13
ma sulj.



E N E

YMPÄRISTÖINSINÖÖRIT OY

Siivouspalvelu ja kodinhoito SOFIA

- Puhdasta palvelua jo 16 vuotta! -

Ota yhteyttä puh. 050541 6892

Muista kotitalousvähennys!

**KÄYTETYT VARAOSAT
HENKILÖ- JA
PAKETTIAUTOIHIN
2000-2016**

AUTOPURKAAMO

M. NIEMI

Maakunnantie 9, Panelia, puh. 02-864 7264

www.purkaamo.net

verkkokaupassa osien määrä 70.000 kappaletta

**AUTOKAUPPA
ONNISTUU PORISSA!**

Rinta-Joupin Autoliike Oy

Hyväntuulentie 2, PORI
www.rinta-jouppi.com • www.auto.fi
020 777 2303

Luonnonkosmetiikan myymälä ja kauneushoitola

Kauneuskeskus

**Minna-
Mari**

Yrjönkatu 11, 28100 PORI

Puh. 02 641 0778

www.minna-mari.fi



PORIN
LÄÄKÄRITALO

porinlaakaritalo.fi

Urheiluklinikka
sinua varten

Urheiluvammojen ja -sairauksien hoidossa apunasi on Porin Lääkäritalon urheiluklinikka.

Vastaanottajilla on laaja tietämys eri urheilulajien erityispiirteistä ja pääset oikeaan hoitoon nopeasti. Tärkeää on myös vammojen ja sairauksien ennaltaehkäisy. Urheiluklinikaltamme

- urheilijan terveystarkastukset
- lihastasapainokartoitus
- lihasvoima ja -kuntotestaus
- pyöräergometritestaus
- urheilijan ravitsemus
- yksilöfysioterapia



Tutustu urheiluklinikamme palveluihin kotisivuillamme. Urheiluseurayhteistyö: tiedustelut myynti@porinlaakaritalo.fi.

Itsenäisyydenkatu 33, Pori Tiedustelut ja ajanvaraus p. 622 622

KYMPPI-KATTO

Kattavaa palvelua

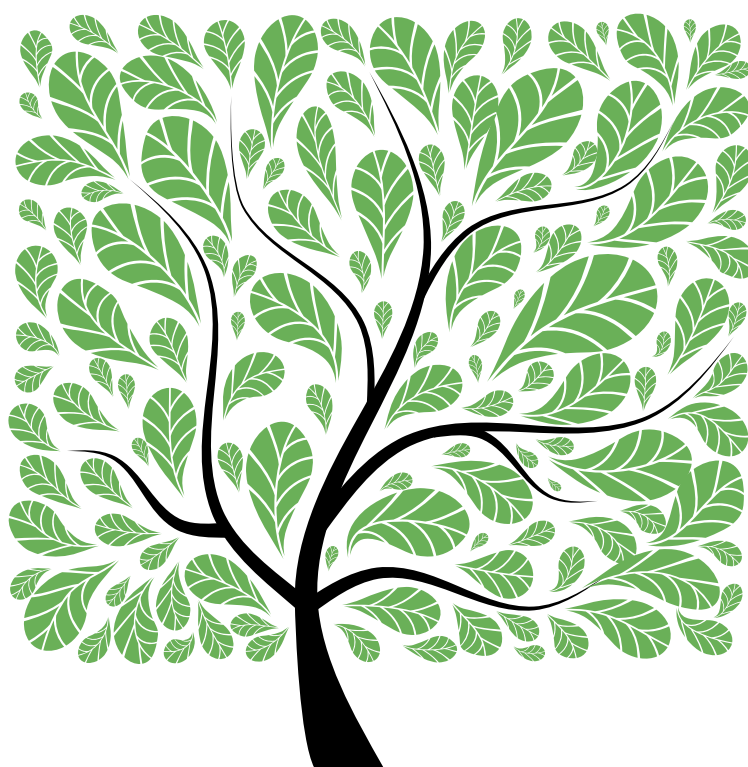
kymppi-katto.fi
Juha Välikangas
0400 767 545

SUOMEN
Tiimi

IKKUNAT JA OVET

tiimi-ikkuna.fi
Jyrki Haapajärvi
040 139 7637

Hyvinvointia
osuustoiminnalla



SATAKUNTA
Satakunnan Osuuskauppa – Sinua varten



s-kanava.fi/satakunta

facebook.com/SatakunnanOsuuskauppa

twitter.com/SatakunnanOk



Rakennus Vesa Heikkilä Oy

Villilänmäentie 10,
29250 NAKKILA
p. 040 550 7198