

Nakkilan Viren seuralehti 2018

VIRELÄINEN



sivu 4 Leirityksiä
sivu 15 Seurakisat



sivu 5 Helmi kilpailee kesällä ja talvella



Sama 80 %:n maksimibonus
kaikille autoillesi.

Ja parastahan on, että saavutat täyden
bonuksen helposti: mitä huolellisemmin ajat,
sitä paremmat bonukset nappaat taskuusi.

Lue lisää liikennevakuutuksestamme:
lahitapiola.fi/autovakuutus

 **LÄHITAPIOLA**
LÄNNEN

Palveluntarjoaja: LähiTapiolan alueyhtiöt



Bonukset kertyvät, kun
lumet sulavat

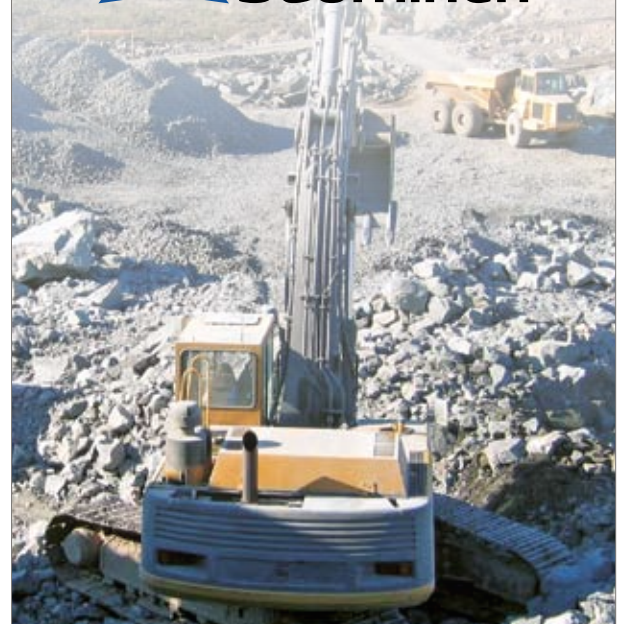
OP:n uudistuneessa moottoripyörävuokauksessa on 40% lähtöbonus ja bonukset kertyvät kilometrien myötä nopeasti.

Varaa aika konttoristamme, niin päivitämme vakuutukseksi ajantasalle.

Vakuutuksen myöntää OP Vakuutus Oy

OP Nakkila-Luvia 

 **Ruoppaus
Suominen**



Ruoppaus P. Suominen Oy
PL 4, 29251 Nakkila
p. 02 537 3641, p. 0400 784 992
www.ruoppaussuominen.fi

- Puheenjohtajan sanat -

Urheilu on monipuolista vasta silloin, kun lapsena harrastaa useita lajeja. Monipuolisuus ei useinkaan riitä lajin sisällä vaan liikunnan perustaitojen hyvä oppiminen vaatii osallistumista moniin eri lajeihin. Ja se ei aina tarkoita sitä, että tarvitsee osallistua monen eri lajin ohjattuihin harjoituksiin vaan lajeja voi tehdä säännöllisesti myös vaikkapa ihan omalla kotipihalla. Ei siinä sen kummallisempia paikkoja ja välineitä tarvita.

Toivottavasti myös lasten vanhemmat ymmärtävät, että harvoipa hyväksii jalkapalloilijaksi tullaan vain pelaamalla jalkapalloa, jääkiekkoilijaksi vain pelaamalla jääkiekkoa tai pikajuoksijaksi vain juoksemalla pikamatkoja. Ässien jääkiekkoilija Sami Lähtenmäki on usein todennut, että harmi, kun hän ei lapsena yleisurheilutalon muutama vuosi sitten. Ja samaa rataa kulkee tällä hetkellä Patrik Laine toteuttaessaan kesäharjoittelunsa ottevalmentajana Hannu Rautalan johdolla. Monipuolisuuteen kannustaminen on vanhempien tehtävänä, ja Nakkilan seudun urheilun tukisäätiö kannustaa tätä työtä tukemalla kymmenen nuoren harrastusta eri lajien parissa. Tarkempaa infoa löytyy lehden muilta sivuilta.

Viren toiminta jatkuu tänäkin vuonna monin eri tavoin. Erilaisia harjoituksia, tempauksia ja kilpailuja riittää kaiken ikäisille ja kaiken kokoisille. Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen

ovat yhä tärkeämpää ja jokaisen kannattaa olla kiinnostunut oman itsensä ja oman lähipiirinsä hyvinvoinnista. Tutki tarjontaa ja tule mukaan! Aloittaminen ja mukaan lähteminen ovat usein vaikeita ratkaisuja, mutta takana, että se kannattaa. Liikunnasta voi tulla jopa elinikäinen kavერი.

Erityisen ylpeä olen siitä, että Viren toimintaa pyörittää ja Viren toiminnassa on valtava joukko isä ja äitejä, joita olen urheilukouluissa, yleisurheilukouluissa ja treeniryhmissä saanut ohjata ja valmentaa. Annat- te vahvan viestin, että olette olleet toiminnassa, josta on jäänyt vahvasti positiivinen

jälki. Se tuntuu hyvältä ja toivon, että viette viestikapulaa myönteisessä hengessä eteenpäin. Näin seuran henki jatkuu tulevaisuuteen.

Kaikille seuramme teki- jöille ja tukijoille mitä suu- remmat kiitokset! Olette upeaa porukkaa ymmärtä- essänne liikunnan voiman ja sen vahvan vapaaehtoistyön, jonka kautta seura elää ja hengittää. On ilo olla itsekin mukana! On ilo seurata toimintaa! Ja on ilo kantaa oma korsi kekoon lasten ja nuorten yhä paremman tulevaisuuden puolesta!

HARRI AALTO
PUHEENJOHTAJA



- Toiminnanjohtajan sanat -

Nakkilan Vire on aktiivisesti ollut mukana hake- massa rahoitusta eri toimi- toihiin jo vuosien ajan.

Viime vuonna saimme Kunnossa Kaiken Ikää -tu- kirahoitusta mm. aikuisten yleisurheilukouluun järjes- tämiseen. Yleisurheilukou- lu lähti mukavasti liikkeel- le ja tälle vuodelle on haettu hankkeelle jatkoa. Mikäli KKI tuki myönnetään, niin aikuisten yleisurheilukoulu jatkuu kesällä.

Liikuntapäiväleireihin on haettu lasten ja nuor- ten paikallisen harrastusoi- minnan valtionavustusta jo usean vuoden ajan. Mikäli avustusta saadaan myös täl- le vuodelle, niin liikuntapäi- väleirit järjestetään tuttuun tapaan kesäkuussa.

Seuratoiminnan kehit- tämistuella on saatu vuosi- en varrella paljon aikaisek- si. Nakkilan Vire on mm. palkannut toiminnanjohta- jan ja kehittänyt hiihto- ja yleisurheilutoimintaansa jo vuosien ajan. Seuratukea on saatu seuran kehittämiseen vuosina 2010 - 2012, 2014 ja 2016. Haimme ja saimme seuratukea myös tälle voo- delle Viren hiihtotoiminnan kehittämiseen. Seuratuki tu- lee veikkausvoitovaroista.

Nakkilan Vire on hake- nut myös aktiivisesti Kar- huseudun myöntämiä Lea- der hankkeita. Tänä vuonna saimme rahoitusta kah- teen investointihankkee- seen. Hankerahoituksilla hankitaan urheiluvälineitä ja rakennetaan talkootyö- nä Nakkilan urheilukentän katsomon alle lisää varasto- tilaa ja urheilukentälle kun- toilupaiikka. Vaikka eri toimintoihin



rahoitusta on saatu eri hankkeiden kautta, sil- ti tarvitsemme yhteistyö- kumppaneita, sponsoreita, omaa varainhankintaa, tal- kootyötä ja Nakkilan kun- nan tukea. Erilaiset hank- keet ja avustukset auttavat toimintojen järjestämisessä mutta seuran perustoimin- taan niillä ei voi pyörittää. Hankkeissa on myös oma- rahoitukset. Talous on haas- teellinen pitää tasapainossa ja uusia tulonlähteitä etsi- tään ja suunnitellaan jatku- vasti. Harrastusmaksut on kuitenkin pidetty alhaisi- na. Kilpailu- ja valmentau- tumiskulut ovat nyt nousu- sa, sillä nuoria urheilijoita on kasvamassa seurassam- me. Tämän lehden tuotoilla autamme nuoria urheilijoi- tamme huipputuloksiin ja koulutamme lisää valmen- taji ja ohjaajia. Kiitos kun olet mukana tukemassa. Pitkäjänteisellä työllä teem-

me tulevaisuuden huippu- urheilijoita ja aktiivisia liik- kujia.

Perinteinen Karhu- vies- ti juostiin kasiitiellä jo 41. kerran lauantaina 7.4.2018. Nakkilan Vireeltä oli muka- na kaksi joukkuetta: naisten ja miesten joukkueet. Vuor- rossa oli 38. kerta, kun vi- reläisten kuntojoukkue oli mukana tapahtumassa.

PAULA NURMI
TOIMINNANJOHTAJA



Jenni ja Harri – yleisurheilun ammattilaiset

Suomen mestaruuksia, Suomen mestaruusmitale- ja, maaottelu- ja arvokisa- edustuksia palkintokaapista löytyy, mutta yhtä puuttuu. Aikuisten SM-kilpailujen eli Kalevan kisojen mitali siin- tää Jennin silmissä, kun hän päivästä ja viikosta toiseen pukee treenikamat päälleen. Mitali on ollut lähellä, kun Jenni jo vuonna 2014 oli 200 metrin neljäs vain kaksi sadasosaa pronssimitalista. Viime vuonnakin mitali oli tarjolla. Olihan Jenni alku- erien toiseksi paras Hanna- maari Latvalan jälkeen. Val- tittavasti kaikki ei mennyt finaalissa kuin Strömsössä ja jahti kohti ensimmäistä aikuisten mitalia jatkuu.

Mennyt harjoituskau- si on mennyt harjoituk- sellisesti hyvin. Mitä nyt

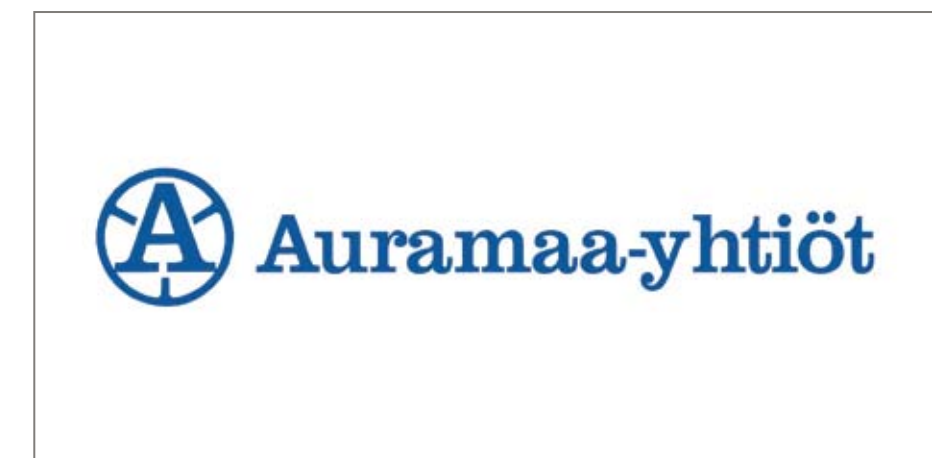
syksyä ja talven kilpailu- kautta varjosti useat flun- sat, jotka aiheuttivat erilai- ta säättämistä harjoitteluun. Nyt toivottavasti vaikeudet on voitettu ja viime kuu- kauden hyvä harjoitusvau-hti saa jatkoa. Kauden pää- tavoite on Kalevan kisoissa, mutta totta kai myös viesti- joukkue ja Euroopan mes- taruuskilpailut Berliinissä kiinnostavat.

- Jos tahtoo jotakin, sen eteen on tehtävä töitä. Puo- livaloilla ei saavuta mitään. Jokaisen treenin tulee olla hyvä ja siihen tulee panos- ta, Jenni korostaa.

- Aikuisurheilu olympia- lajissa vaatii paljon. Jo asu- minen pois kotoa asettaa ihan erilaiset lähtökohdat taloudelliselle tuelle, Jen- ni painottaa ja samalla ha-

lua kiittää kaikkia tukijoi- taan, jotka häneen uskovat. Samalla hän totta kai toi- voo, että lisääkin tukijoita ilmaantuisi.

Urheilu kansallisella ta- salla vaatii todella paljon. Jenni valmentajansa Har- ri Aallon kanssa panostaa urheilun täysillä. Urhei- lu on ykkösasia tämän het- ken elämässä ja kaikki rat- kaisut tehdään sen ehdoilla. Viikoittaiseen harjoitteluun kuuluvat 7-10 noin kah- den -kahden ja puolen tun- nin harjoitusta sekä monet erilaiset lihashuoltoon liit- tyvät oheisharjoitteet. No- peus-, nopeuskestävyys-, hyppely-, loikka- ja puntti- harjoitteet pitävät urheilija- naisen kiireisenä.



Vireläinen 2018

TOIMITUSKUNTA
Vastaava päätoimittaja
Sailla Kurri
Ilmoitusvastaava
Paula Nurmi
Muut toimittajat
Harri Aalto
Tuuli Haapio
Jonna Heikkilä
Jenni Jokinen
Terhi Männistö
Mia Rantala
Anni-Mari Seppänen
Tiia Vuori

Ulkoasu ja taitto
Mainostoimisto
Studio Satu Kukka
Painopaikka
Sata-Pirkan Painotalo

VIRE 45

Tervetuloa vierailemaan kotisivuillemme:
nakkilavire.fi

Sivuilta löydät tietoa seurastamme, tulevat tapahtumat, seuraennätykset, kilpailutulokset ja -aikataulut ja paljon muuta.

Löydät meidät myös Facebookista ja Instagramista!

JOHTOKUNTA
Puheenjohtaja Harri Aalto
Varapuheenjohtaja Mia Rantala
Rahastonhoitaja Jenni Jokinen
Sihteeri Paula Nurmi
Muut jäsenet: Jonna Heikkilä, Jarkko Hohtari, Jarkko Kujamäki, Mari Nurmi, Jaakko Rantala, Pasi Sjöblom ja Marko Vetternanta

TOIMINNANJOHTAJA
Paula Nurmi

YLEISURHEILUAOSTO
Puheenjohtaja Mia Rantala
Muut jäsenet Jari Kujamäki, Jarkko Kujamäki, Sailla Kurri, Mari Nurmi, Jaakko Rantala, Riku Rosenwall, Anni-Mari Seppänen, Elna Unkuri, Jarmo Valkeapää

HIIHTOAOSTO
Puheenjohtaja Jonna Heikkilä
Muut jäsenet Pasi Anttila, Tuuli Haapio, Vesa Heikkilä, Pasi Sjöblom, Tapio Stenroos, Rauno Tuomi, Tiia Vuori

KUNTOJAOSTO
Puheenjohtaja Jussi Nurmi
Muut jäsenet Erko Leino, Markku Salo, Aaro Toroska, Marko Vetternanta

KEILAILUAOSTO
Puheenjohtaja Matti Aarikka
Muut jäsenet Toivo Aalto, Teuvo Yliniemi

Supermarket
ONNIPEKKA

KAUPPATIE 1, NAKKILA

MA-LA 7-21, SU 10-21

Kaffeli
Kotilounas arkinen 10.30-14

TULE LEIKKIMÄÄN ONNI NAAKAN LEIKKIMÖKKIIN!

PAIKALLISTA sinulle
MEILLÄ ON PALJON TUOTTEITA LÄHELLÄ.

KIITOS KUN OSTAT

TRUE MAILAT JA VARUSTEET
STEP TERÄT
PROSHARP TEROITUS/PROFILOINTI

LÄNSIRANNIKON KAIVUU OY
MAANRAKENNUSTYÖT JA MAA-AINEKSET

0500 880 303

TAVALLISTA PAREMPI RUOKAKAUPPA

- Jennin kanssa aloitim- me hänen ollessaan noin 12- vuotias, joten yhteistä tai- valta on kertynyt enemmän kuin puolet Jennin elämästä. Se on muokannut meitä moneen suuntaan. Arvs- tus toista kohtaan on suur- ta, vaikka välillä pieniä tun- teenpurkauksiakin ilmenee, toteaa Harri.

Työ jatkuu yhdessä, vaika Harrinkin haasteet kas- vavat ottessaan Suomen Urheiluliiton toimitusjohta- juuden vastaan. Työ käytän- nön tasolla varmasti antaa ihan eri lähtökohdat Har- rinkin tehtävään. Urheilijat, valmentajat ja seuraihmiset ovat tuttuja ympäri Suomea ja lähtökohteisesti hih- sasta kiinnittäminen ja mie- lipiteiden vaihtaminen ovat helppoa puolin ja toisin. Monia haasteita tulevaisu- den yleisurheilutoiminnassa riittää, mutta tärkeintä on, että urheiluseuroissa riittää ihmisiä, jotka ottavat vastu- tuuta ja antavat oman pan- oksensa terveellisen ja tur- vallisen harrastuksen eteen. Ja samalla mahdollistavat myös kilpaurheilun tien va- litsevien urheilijoiden kuten Jennin polun silottamisen.

Urheilu antaa paljon. Tä- mänkin parivaljakko on yh- dessä kokenut iloa ja itku- jakin yhdessä. Kokemuksia, matkoja, arjen askarruksia ja matka jatkuu, sillä mo- lemmat uskovat, että par- haat elämukset ovat vasta tulossa. Ja yhtenä haaveena mitalien lisäksi siintää mo- lemmilla myös kuuden tu- hannen metrin Kilman- jaron valloittaminen tai laskuvarjokurssin suorittaminen. Ne ovat urheilu- tavoitteiden lisäksi sellai- sia haaveita, jotka vaativat päättäväistä työtä ja uskoa erilaisten unelmien saavut- tamiseen.

JENNI JOKINEN,
HARRI AALTO

Motivaatiota harjoitteluun valmennuksesta ja leirityksistä

Viime kesä meni Nakkilan Viren nuorella moukarinheittäjällä Manu Kurrilla pitkälti selkävaikeuksista kuntoutumisesta ja motivaatioharjoitteluun ja kilpailemiseen oli toisinaan vähissä. Syksyn muutokset toivat hänelle kuitenkin rutkasti lisää harjoitteluintoa.

Viime syksynä porilainen moukarinheittäjä Tuomas Seppänen alkoi valmentaa Manua. Tuomaksen valmennuksessa harjoitukset muuttuivat heti tehokkaammiksi ja Manu sai uuden kipinän harjoitteluun. Yhteiset heittoharjoitukset valmentajan kanssa, joka itse kuuluu lajin kotimaiseen kärkikaartiin, ovat myös olleet nuorelle urheilijalle tärkeitä ja yhteydenpito Manun ja Tuomaksen välillä on ollut muutenkin tiivistä. Ja tehokas harjoittelu on näkynyt esimerkiksi siinä, että Manun heittotekniikka on kehittynyt talven harjoittelukauden aikana huomattavasti.

Manulla on sisäkauden aikana ollut neljästä kuuteen harjoitusta viikossa Porissa. Tuomaksen laittamaan harjoitusohjelmaan on sisällytetty monipuolisen heittoharjoitusten lisäksi pari kertaa viikossa levytänköharjoittelua Porin Puntti-



karhuissa. Porin harjoitusten ohessa Manu on käynyt myös muun muassa punttisalilla Nakkilan Voimalassa. Manu valittiin syksyllä alueelliseen nuorten maajoukkueleiritykseen eli annj-leiritykseen sekä myös moukarinheiton yläkoululeiritykseen. Talvikaudella hänen harjoittelunsa on sisällytettykin lähes pari-

kymmentä leiripäivää.

Annj-leirityksiä järjestettiin kahtena viikonloppuna Eerikkilän Urheiluopistolla Tammelassa ja kerran Varalan Urheiluopistolla Tampereella, joiden lisäksi leirityksen seuranta-päivä pidettiin pääsiäisenä Pirkkahallissa Tampereella. Annj-leirityksissä valmennuksesta vastasi enti-

nen moukarinheittäjä Juha Kauppinen.

Yläkoululeiritys pidettiin Varalan Urheiluopistolla kahtena neljän päivän leirinä syksyllä ja keväällä. Siellä heitto- ja fyysikkaharjoituksia valmensi nuorten olympiavalmentaja Kalle Lehmusvuori ja hänen lisäksi harjoittelussa valmentajina olivat myös en-

nen seitsenottelijä Tiia Hautala sekä painonnoston Suomen mestari Jenni Puutti. Tiiviisiin leiripäiviin kuului harjoittelun lisäksi myös opiskelua. Leirityksissä parasta itse harjoittelun lisäksi Manun mielestä on ollut kaverit ja hyvä ryhmähänke. Ja lisää leiripäiviä on näillä näkymin luvassa vielä kesällä-

kin lajikarnevaaleilla.

Tehokkaan ja onnistuneen talviharjoittelukauden jälkeen Manu odottaa jo kovasti myös kilpailukauden käynnistymistä.

SAILA KURRI

Candy ja Eveliina piirileirityksessä

Nakkilan Viren nuoret urheilijat Candy Peltonen ja Eveliina Haviala valittiin syksyllä mukaan yleisurheilun piirileiritykseen.

Candy oli mukana piirileirityksessä jo vuotta aiemminkin, mutta Eveliinalle tämä oli ensimmäinen vuosi leirityksessä. Leirityksiä järjestettiin 1 - 3 kertaa kuussa Porin stadionilla, Karhuhallissa ja ulkona Karhuhallin lähimaastoissa.

Candy harjoitteli leirityksessä aita- ja pikajuoksuryhmässä, jossa valmentajana oli Esa Rouvali. Eveliina urheili myös Esan valmentamassa juoksuryhmässä sekä myös hyppyryhmässä, jota valmensi entinen seitsenottelijä ja Suomen mestari Piia Peltosaari.

Candyn mielestä leirityksessä oli kiva treenata kavereiden kanssa ja oli kiva oppia uusia asioita. Ruokailuhetket olivat myös leirityksessä kivoja ja Candy tykkäsi osallistua myös testi-iltoihin.

Myös Eveliinan mielestä parasta leirityksissä oli se, että näki kavereita ja sai treenata yhdessä heidän kanssaan. Leirityksissä oli-

kin useita kilpailukentiltä tuttuja kavereita. Ja vaikka leiripäivät olivat rankkoja,

haluaa Eveliina päästä jatkossakin piirileiritykseen.

SAILA KURRI



Viren starttileiriläiset

Vireläiset Helmi Äärelä, Maija Vuori, Arttu Rantala ja Santeri Rantala olivat syksystä kevääseen ensimmäistä kertaa mukana Satakunnan yleisurheilun starttileirityksessä.

Haastatteluhetkellä Viren harjoituksissa starttileiriläisistä olivat paikalla Helmi, Maija ja Arttu. Kaikkien heidän mielestä starttileirityksessä oli kivaa eivätkä leiripäivät olleet ollenkaan rankkoja. Leirityksiä pidettiin Porin urheilutalolla lasten laskelmien mukaan yhteensä viisi kertaa ja lei-

ripäivät olivat noin viiden tunnin mittaisia. Starttileirityksen valmentajista lapset muistivat nimeltä vain Fransin, joka oli Artun mielestä myös paras.

Ja mikä leirityksessä siten oli kivointa lasten mielestä? Maija: Kun juostiin montussa viestiä. Helmi: Kaverit. Arttu: Tunnin ruokatauko.

Ja kivaa leiripäivillä varmasti olikin, sillä jokainen lapsista olisi valmis menemään starttileiritykseen heti syksyllä uudestaan.

SAILA KURRI



www.sihuma.fi

Nakkilan
Sihuma Oy
P. 0400 533 247

*Siltatöiden korjaukset
vuosikymmenien kokemuksella*



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)



NAKKILAN VIREN KILPAILUJA 2018



21. Kirkon vaiheill-kisat Nakkilan urheilukentällä 27.5.2018 klo 15.00		Nakkilan Viren avoimet aluekisat Nakkilan urheilukentällä 12.7.2018 klo 18.00	
Sarjat	Lajit	Sarjat	Lajit
M	100m, 800m, 3-loikka	M17	100m, 800m, pituus, kuula
N	100m, 800m, 100m aj, korkeus, keihäs	N17	100m, 800m, 100m aj, korkeus, keihäs
M17	100m, 800m, seiväs, 3-loikka, kuula	P15	100m, 800m, 100m aj, pituus
N17	100m, 100m aj, korkeus, seiväs, keihäs	T15	100m, 800m, 80m aj, korkeus, kiekko
P15	100m, 2000m, pituus, kuula	P13	1000m, 200m aj, korkeus, kuula
T15	100m, 2000m, 80m aj, pituus, keihäs	T13	1000m, 200m aj, korkeus, moukari
P13	200m, 60m aj, korkeus, kuula	P11	1000m, 60m aj, pituus, keihäs
T13	200m, 60m aj, pituus, kuula	T11	1000m, 60m aj, pituus, kuula
P11	60m, 1000m, pituus, kuula	P9	40m, 1000m, keihäs
T11	60m, 1000m, pituus, kuula	T9	40m, 1000m, pituus
P9	150m, pituus, keihäs		
T9	150m, pituus, keihäs		

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

Helmi kilpailee otteluissa kesällä ja hiihdossa talvella

Kahdeksanvuotias Helmi Äärelä harrastaa joka viikko liikuntaa monipuolisesti. Nakkilan Viressä hän harjoittelee ja kilpailee sekä hiihdossa että yleisurheilussa. Talvikaudella Helmi kilpailikin paljon hiihtokilpailuissa kuten myös yleisurheilun hallikisoissa. Yleisurheilua hän harjoittelee Viressä Jaakon, Mian, Eeron ja Tiinan ohjauksessa ja hiihtoa talvella ohjasivat Jonna ja Tuuli. Viren treenejä Helmillä on pari kertaa viikossa ja sen lisäksi hän käy painiharjoituksissa Porissa ja pelaa lentopalloa Nakkilassa.

Helmin mielestä kaikki urheilulajit ovat kivoja eikä hänellä ole mitään yksittäistä suosikkilajia. Kesällä hän aikookin yleisurheilussa kilpailla erityisesti otteluissa. Helmin mielestä kivointa urheilussa ovat kaverit ja kilpaileminen. Viime kesältä parhaimmat kisamuistot Helmilte jäivätkin piirinmestaruusviesteistä, joissa sai kilpailla yhdessä kavereiden kanssa joukkueena.

Helmin oma suosikkiurheilija on hiihtäjä Krista Pärmäkoski.

SAILA KURRI



Ahkeraa harjoittelua ja hallikisamenestystä



Nakkilaa nousee uusi, uljas liikuntahalli. Meneen syksyn ja talven vireläiset yli 8-vuotiaat lapset ja nuoret ovatkin harjoitelleet

jokaviikkoisissa treeneissä niin Porin Karhuhallissa kuin Harjavallan liikuntakeskuksen juoksusuoralla. Harjoituksissa on panos-

tettu eri yleisurheilulajien harjoitteluun ja tietenkin liikunnan perustaitojen kehittämiseen. Hyppyjä, heittoja ja erilaisia juoksuja on

tehty satoja toistoja, liikkuvuutta ja kuntopiirejä unohtamatta. Harjoituksissa on ollut innokasta tekemistä ja on ilo huomata lasten kehitys eri lajeissa.

Tämän lisäksi sunnuntaisin on hikoiltu ja parannettu lihaskuntoa kaikille vireläisillä suunnatussa kuntopiirissä. Joka kerta hyvällä sykkeellä lapset vanhempineen.

Talven hallikisoja

Omia tuloksia on saanut talven aikana petrata Karhuhallissa järjestetyissä Porin alueen seurojen välisissä seurakisoissa, avoimissa hallikisoissa sekä piirinmestaruushalleissa. Piirinmestaruushalleista vireläiset saavuttivat 12 mitalia ja paljon omia ennätyksiä ja hyviä suorituksia.

Kultaa voittivat Eveliina Haviala T13 60m aitajuok-

suussa, 60 metrillä ja korkeudessa sekä Helmi Äärelä T9 pituudessa. Hopeaa Elea Nieminen T9 pituudessa ja Roni Mikkilä P11 keihäänheitossa. Pronssia Mea Rosenvall T12 kuulassa, Venla Murto T9 pituudessa, Siiri Järventausta T9 1000m juoksussa, Juho Unkuri P11 1000m juoksussa, Arttu Rantala P9 1000m juoksussa ja Santeri Rantala P9 keihäänheitossa.

Pirkkahallissa kisattiin maaliskuun alussa Tampere Junior Indoor Games -kisoissa. Mukana oli huikeat 1700 10-17-vuotiaasta lasta ja nuorta ympäri Suomea. Virestä Eveliina Haviala osallistui T13 60 m juoksuun, pituuteen, 60 m aitajuoksuun sekä korkeushyppyyn. Eveliina kirjautti jälleen uusia ennätyksiä 60 m aidoissa sekä pituushyppyssä. Kisojen tunnelma oli

todella hieno ja ensi vuonna varmasti saamme Virestä mukaan suuremman joukon nuoria urheilijoita.

Nyt on hyvä suunnata katse kohti alkavan kesän kilpapakenttia. Vire järjestää jälleen kaikille 5-15-vuotiaille seurakisasarjan, joihin on helppo tulla mukaan kokeilemaan kaikkia yleisurheilulajeja, vaikka ei vielä kisakokemusta entuudestaan olisikaan.

Kannustan kaikkia mukaan kilpailuihin mittamaan omia suorituksia ja saamaan hienoja elämyksiä eri yleisurheilulajien parissa!

Yleisurheilu on hauska, haasteellinen ja monipuolinen harrastus. Kilpailutoiminta motivoi ja mahdollistaa tavoitteellisen liikkumisen.

MIA RANTALA

Vire panostaa uusien ohjaajien ja valmentajien koulutukseen



Alkuvuodesta Mia ja Jaakko Rantala hakivat Suomen Urheiluliiton nuorisovalmentajatutkinnolle. Kesän tullen on kaksi koulutusviikonloppua Eerikkilän urheiluopistolla takana ja kesän kilpailukauden jälkeen syksyllä on kaksi viikonloppua vielä edessä. Tutkinnolla keskitytään

nuorisovalmentamisen (14-18 -vuotiaiden) perusteisiin niin oppituntien, käytännön harjoittelun kuin etätehtävien muodossa, huomioiden nuorten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun ja kehityksen.

Ensimmäisinä koulutusviikonloppuina on keski-

tytty moniotteluiden, hyppyjen ja kestävyysjuoksun lajioppiin, tekniikoihin, harjoitteluun ja valmentamiseen. Päivät ovat olleet tiiviitä - luentoja ja harjoittelua sopivasti vuorotellen, tärkeää lajitietoa sekä uusia ajatuksia ja oppia harjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen niin viikko- kuin

vuositasolla.

Ja mikä parasta reilun 20 hengen koulutusryhmässä on niin suur- kuin pienempien seurojen ohjaajia ja valmentajia, monien eri yleisurheilulajien parista. Porukassa on hyvä henki ja nämä ovat myös ainutlaatuisia tilaisuuksia jakaa ajatuksia niin ohjaamiseen ja valmentamiseen kuin seuran muuhun toimintaan liittyen. Kesällä keskitytään kilpailukautteen ja harjoitteluun, syksyllä edessä on vielä kahden viikonlopun koulutukset heittojen sekä pika- ja aitajuoksun parissa. Marraskuussa, isänpäivänä saamme tutkinnon valmiiksi, mutta muutenhan valmentaja ei ole valmis koskaan.

Tällä hetkellä teemme ympärivuotista, otte-lupohjaista harjoitusohjelmaa 13-vuotiaalle Havialan Eveliinalle ja ohjaamme ja valmennamme pääosin 8-11 -vuotiaita lapsia. Lasten ryhmässä harjoittelu toki vielä on erilaista kuin nuorisovalmennusvaiheessa, mutta koulutuksista saa uusia vinkkejä myös lasten harjoittamiseen, erilaisia liikkeitä ja harjoitteita kun voi aina soveltaa kullekin ikäryhmälle sopivaksi.

Kouluttautuminen on panostusta tulevaisuuteen; hyvällä valmennuksella ja osaamisella pystymme tarjoamaan lapsille ja nuorille mahdollisuuden kehittyä lajin parissa mahdollisimman pitkälle.

MIA RANTALA

Ohjaajaesittelyssä Anni-Mari Seppänen

Nakkilan Vire ja yleisurheilu olivat iso osa nuoruuttani. Noilta vuosilta kertyikin paljon lämpimiä muistoja: jännittävät kisamatkat, mahtavat seurakaverit, aktiiviset vanhemmat ja tietenkin meidän timanttinen viestijoukkue (Virpi, Saija-Leena & Hanna-Riita). Ja jäipä sieltä mukaan muutama elinikäinen kaverikin.

Oman tyttärenti urheilunostuksen myötä olikin helppo palata takaisin vireläiseksi. Ensin katsomin puolelle kannustamaan ja

sieltä vähän vahingossa kentälle/saliin urhista ohjaamaan. Ja pääsinpä viime kesänä palauttamaan vanhoja taitoja mieleeni myös aikuisten urheilukoulun merkeissä, hauskin puuhaa pitkään aikaan, kipinä on siis säilynyt!

Äitinä ja ohjaajana pyrin olemaan kannustava ja positiivinen, sekä luomaan hyviä muistoja lapsille. Näitä samoja asioita Vire tarjoaa aikanaan minulle, joten antaa hyvän kiertäen.

ANNI-MARI SEPPÄNEN



BOLIDEN
Harjavalta

Rakennuspalvelu
Timo Tervo
Mäntykuja 2, Nakkia
p. 040 501 0248
timo@rp-tervo.fi

Kuntopiiriä sunnuntaisin



Nakkilan Vire järjesti talvikaudella jälleen sunnuntaiaamupäivisin kuntopiiriä, joka oli tarkoitettu kaikenikäisille vireläisille. Kuntopiireissä kävinkin muun

muassa monia perheitä yhdessä liikkumassa. Kuntopiirien vetäjät vaihtuivat joka viikko, joten erilaisia liikesarjoja oli tarjolla monipuolisesti. Jokaisessa kunto-

piirissä oli 10 - 15 eri liikettä ja tehokas treeni suoritettiin joko oman kehon paino vastuksena tai kevyillä käsipainoilla ja kuntopalloilla.



LIIKUNTAPÄIVÄLEIRI

n. 7-11-vuotiaille

Nakkilan urheilukentällä klo 9.00 - 14.00

- | | | |
|----------|----------------|--------|
| 1. jakso | 4.- 8.6.2018 | (55 €) |
| 2. jakso | 11.-15.6.2018 | (55 €) |
| 3. jakso | 18.- 21.6.2018 | (45 €) |

Hinta: 55 euroa/jakso tai 15 euroa/päivä.

Hinta sisältää lämpimän ruoan, tapaturmavakuutuksen ja ohjauksen.

Ilmoittautuminen 30.5.2018 mennessä

(nimi, syntymäaika, osoite, allergiat ja jaksot, joihin osallistuu):

Paula Nurmi puh. 050-9114660 tai paula.nurmi@nakkilavire.fi

Monipuolista ja hauskaa liikuntaa pelien ja leikkien muodossa sekä yleisurheilulajien opettelua. Sateella sisätiloissa. Avoin kaikille!

Tervetuloa mukaan!

GEOPUTKI

LUVIA WOOD
PUUTAVARATALO

NAKKILA
Storage

Temppujumppaa ja perheliikuntaa



Lapsi-aikuinen ryhmässä 2-5-vuotiaille harjoitettiin liikkumista kaikissa muodoissa: juostiin, pelattiin hippaleikkejä ja pallopelejä, hypittiin, kiivettiin, tasapainoiltiin ja pyöritettiin. Kaikki omien taitojen ja rohkeuden mukaan. Tästä porukasta ei intoa puuttanut ja treenit tuppasivatkin välillä venymään!

Syyskaudella tehtiin pikujouluaretti Pinomäkeen hevostallille ratsastamaan ja kärryjälle. Kevään viimeisellä kokoontumisella retkeiltiin urheilukentälle kesän seurakisaloja kokeilemaan. Toivottavasti into tartui ja liikuntaharrastus jatkuu yleisurheilussa.

TERHI MÄNNISTÖ



Urheilukoulu eli URHIS 6-8vuotiaalle



Kausi 2017-2018 urhistehti Viikkalan koulun liikuntasalissa aina torstaisin. Lapsia oli mukana hyvää määrää, parhaimmillaan luku taisi nousta 25:een, joten menoja ja meininkiä riitti. Toiminta oli monipuolista: pelattiin, leikittiin ja tempuuttiin, harjoitettiin muun muassa ketteryyttä, liikkuvuutta ja kehonhallintaa sekä tehtiin erilaisia laji-

ratoja ja -harjoitteita. Lapset pitivät eniten laji- ja tempuradoista sekä peleistä, kestoosuusikiksi nousi Tarraava toffee.

Kausi sujui kokonaisuudessaan hyvin ja kesällä jatketaan urhistelua kentällä, nähdään siellä!

ANNI & JARNO



Syksyn hiihtoleiri Jämällä

Kelit olivat kohdillaan ja vietettiin 1.- 3.9.2017 sporttinen koko perheen hiihtoleiri Jämällä. Majoituspaikkana oli Tuorin lomamökki ja viikonloppu sujui mukavasti ulkoillen, urheillen ja viettäen aikaa yhdessä.

Leiriohjelma:
Pe 1.9.2017
klo 18.00 kokoontuminen Jämin hiihtokeskuksessa, rullahiito (P)
klo 19.15 siirtyminen majoitukseen Tuorin lomamökeille
klo 20.00 ruokailu + sauna, yhdessäoloa
klo 22.00 nukkumaan

La 2.9.2017
klo 7.45 herätys
klo 8.00 aamulenkki
klo 8.15 aamupala
klo 9.30 lähtö harjoitukseen
klo 10.00-12.00 sauvakävely/sauvarinneharjoitus

klo 12.30 lounas
klo 14.45-16.00 rullahiito (P)
klo 16.30 kotaruokailu + kiipeily Jämin kiipeilypuistossa
klo 20.00 iltapala
klo 22.00 nukkumaan

Su 3.9.2017
klo 7.45 herätys
klo 8.00 aamulenkki
klo 8.15 aamupala
klo 9.30 - 11.30 maastopyöräily / maastokuntopiiri
klo 12.00 lounas
klo 13.00 leirin päätös ja kotiinlähtö



HEI VIRELÄINEN! URHEILE MONIPUOLISESTI - HAE KANNUSTESTIPENDIÄ!

Nakkilan seudun urheilun tukisäätiö julistaa haettavaksi 10 x 100 euron kannustestipendiä monipuolisesti liikuntaa harrastaville lapsille ja nuorille. Stipendien tarkoituksena on kannustaa lapsia ja nuoria osallistumaan aktiivisesti eri seuroissa ja lajeissa tapahtuvaan urheilutoimintaan.

Vapaamuotoiset hakemukset (sähköposti, kirje) on toimitettava 22.6.2018 mennessä säätiön asiamiehelle Ritva Kantomäelle ritva.kantomaki@outlook.com, Porintie 356 29250 Nakkila.

Stipendipäätökset tekee säätiön hallitus oman harkintansa perusteella. Päätökset julkistetaan viimeistään syyskuussa. Mahdolliset kysymykset säätiön puheenjohtajalle Harri Aalto p. 040 8234 200.



LOMAILE JÄMIJÄRVEN RANNALLA



TUORIN
lomamökki

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

LEVYTYÖ KOIVULA OY
0400 -791 104
29280 JÄRVIMAA

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

Siivouspalvelu ja kodinhoito SOFIA
- Puhdasta palvelua jo 18 vuotta! -
Ota yhteyttä puh. 050541 6892
Muista kotitalousvähennys!

Kuusisen Kunnostus
rakentaa ja remontoi
puh. 050 527 5966/Tapsa

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

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

HTQ OY
Management
HTQ Management Oy | toni.hirvikoski@htqmanagement.fi | 040 724 9946

Elämäsi autot
VESAMATTI

Hiihtoryhmissä haettiin hyvää fiilistä hiihtämiseen



Nakkilan Vireessä toimii kaksi hiihdon harjoitteluryhmää. Hopeasomparyhmä on hiihdon valmennusryhmä ja siinä harjoitellaan tavoitteellisesti ympäri vuoden. Toinen ryhmä on hiihtokoulu.

Hiihtokoulu alkoi syksyllä Nakkilassa ja lumien tultua kokoonnuttiin Harjavallan Hiihteenharjulla. Hiihtokoulu pidettiin kerran viikossa ja mukana oli parisenkymmentä 6-10 vuotiasta lasta. Hiihtoa harjoiteltiin sompaa- ja pikusomparyhmissä, joihin hiihtokoululaiset oli jaettu ikä- ja taitotasonsa mukaan.

Tammikuun alusta maaliskuun loppuun asti tasapainoitiin suksilla pelien ja leikkien merkeissä, harjoiteltiin vapaan ja perinteisen hiihtotekniikkaa, tehtiin laskuharjoitusta sekä haettiin hyvää fiilistä hiihtämiseen. Hiihtokoulussa oli aistittavissa iloinen meininki ja innostus hiihtämiseen.

TUULI HAAPIO

Hiihtokuningas Erkko Leino



Vireläinen Erkko Leino hiihti talvella Pirkan hiihdon jo 50. kerran ja sai samalla itselleen arvonimen "hiihtokuningas". Erkko oli 20. hiihtäjä, joka suoritti Pirkan hiihdon hiihtokuninkuuden. Kaikkiaan nyt hiihtokuninkuuden on hiihtänyt 23 hiihtäjää.

Erkko hiihti ensimmäisen kerran Pirkan hiihdossa jo vuonna 1967. Tuon jälkeen vain kahtena vuonna hän ei ole osallistunut hiihtoon: sinä vuonna, kun Erko perheineen rakensi kotiaan ja toisen kerran, kun koko Pirkan hiihtoa ei järjestetty lumen vähyden vuoksi.

Erkko laskeskeli nopeasti hiihtäneensä Pirkan hiihdossa yhteensä 4400 kilometriä - aivan jokaisella kerralla hiihtomatka kun ei ole lumen vähyden vuoksi ollut perinteinen 90 kilometriä.

SAILA KURRI

VOIMALAPISTE
-Energiaa liikunnalla-

Monipuoliset liikuntapalvelut Nakkilan keskustassa!

VOIMALAPISTE.fi

Kauppatie 2, Nakkila | p. 040 750 1280 | info@voimalapiste.fi

Kauppatie 2, Nakkila | p. 040 750 1280 | info@voimalapiste.fi

Harjavallan Sairaankuljetus Oy

112 SSK

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

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

konttorilinja.fi

KONICA MINOLTA

Konttorilinja on nyt myös Data Group Pori
Konttorilinja Oy, Pohjoispuisto 3, 28100 Pori
Myynti p. 02 641 4400 Huolto p. 02 641 4404
antti.nurmi@konttorilinja.fi
konttorilinja.fi-sivumme ovat uudistuneet!

Vii 50 vuotta alan ammattilaisena Satokunnassa

Ylläksen lumileirin tunnelmia

Joulukuun toisella viikolla neljännestä vireläisen joukko innokkaita hiihtäjienä, -valmennettavia ja huoltajia suuntasi kohti Ylläksen Äkäslompolan ensilumia. Lunta oli kertynyt reilusti yli puoli metriä, ladut olivat huippukunnossa ja hiihtosää mitä parhain.

Leiriä suunniteltiin jo alkuvuodesta, yhtenä viikonloppuna keitettiin ja myytiin soppatyöllinen hernekeittoa varainkeruumeissä. Yövyimme mökeissä vain muutaman mononaskeleen päässä laduilta ja ruokahuoltoon saimme helpotusta Jouin kaupan kotikeittiöstä.

Hiihtokauden ensimmäisten hiihtokilometriänsä osalta maltillinen vauhti on erityisen tärkeää - tämä taito olla suurin haaste meille lumesta innostuneille lykkijöille. Valmentaja-Jonnan laatima leiriohjelma piti sisällään pitkiä, rauhallisia hiihtolenkkejä, paljon tekniikkaharjoituksia ja pidettiin loppuviikosta kauden ensimmäinen harjoituskisaan palkinnonjakotilaisuuteen.

Mieleenpainuvia kokemuksia jäi iltaharjoitusten otsalampuilla hiihdetyistä kilometreistä pimeillä laduilla, lähes kaksi kilometriä pitkän Isometsän nousun sykkettä nostattavista ylämäkiharjoituksista ja vähintään yhtä jännittävistä vauhdikkaista laskuharjoituksista. Äkäslompolan latuverkostoa tuli hiihdettyä ristiin rastiin; viikon varrella ohitettiin ainakin Latvamaja, Kesängin Keidas, Aurinkotupa, Kotamaja ja Velhon Kota. Velhon Kodan lakritsimunkin voimalla jaksoi kevyesti tehdä reilun kahdenkymmenen kilometrin harjoituslenkin!

Hiihtämisen lisäksi suunnittelimme tulevaa kisatallava, lenkkeilimme, laskimme mäkeä ja rentoudimme. Joulunalustunnelmaan pääsimme laulamalla kauneimmat joululaulut Pyhän Laurin kappelissa.

Viikon aikana saimme viritettyä kehoa, kuntoa, mieltä ja ajatuksia täydellisesti kohti tulevaa kisakautta. Olipas meillä mukava luminen leiriviikko!

THIA VUORI



Mittateräs
JOUKO IJÄS OY
Tietokoneohjattua polttoleikkausta

Järvikyläntie 763
29280 JÄRVIMAA
puh. 02 5377722

FINNMETALS OY
-Teräksistä ammattitaitoa-

29250 NAKKILA
puh. (02) 5372502

Parturiliike
MALLU
Savikontie 1
29250 NAKKILA

Puh. 537 2225
Koti 537 2553

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

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

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

URHEILUHIEROJAT
Terhi Männistö
p. 0500 919 405
Koulutettu hieroja,
parentatoiminta-
häiriöiden hoito
Äsa Säntti p. 040 911 0886 Koulutettu hieroja

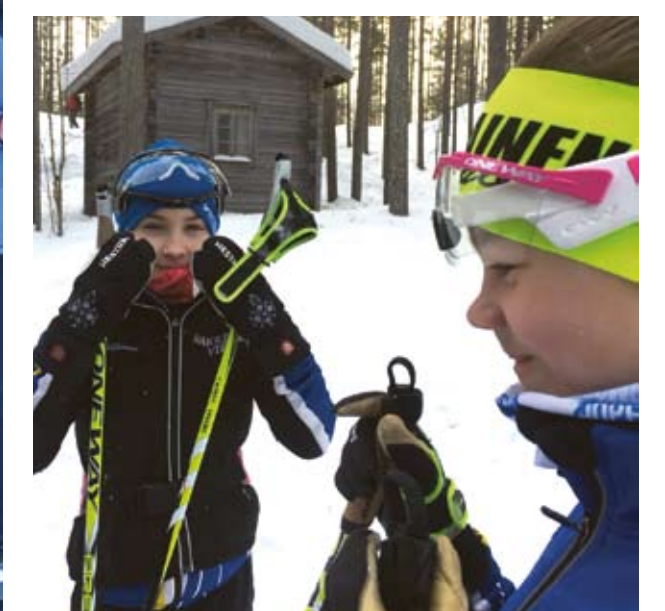
**HIUS- JA KAUNEUSHUONE
HIGHELIGHT**

- Leikkaukset, värjäykset, kampaukset
- Hiuksen ja hiuspohjan hoidot
- Jalka-, kasvo- ja vartalohoidot
- Ripsien ja kulmien värjäykset
- Meikkaukset
- Solarium

Ilolla sinua palvelevat
Katri, Anni, Susanna, Essi Sofia

KAUPPATIE 3, NAKKILA ★ 02 5372999 ★

Tunnelmia talven hiihdoista



Anolan Vuokratyö Oy

Kuljetusliike
Pentti Haapala
040 0656728

vanha kirjakauppa

"NAUTTAAN HITAASTI HYVÄÄ RUOKAA, JUOMAA JA TUNNELMAA. VANHA KIRJAKAUPPA - KOKKI & KAFFEE - ON PUURI SELLAISILLE HERKUTTELJOILLE KUIN SINÄ. RAHVITOLLA TÄI KÄHYLLÄ, PÄÄLTÄ TEE BARHAAT MUISTOT SYNTYVÄT TÄMÄN. NAKKILASSA, OSOITTEESSA KAUPPATIE 1"

Rakenne Purku
040 729 7235

Parturi-Kampaamo
Raija Virta
Nakkila, puh. 02 5373530

Nakkilan Lääkintävoimistelu
KY KAIIJA KUUSISTO

- Fysikaaliset hoidot
- Fysiokimppa
- Kuntosali
- Testaukset
- Luennot, asian-
tuntijapalvelu

Akselintie 2
29250 Nakkila

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

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.

VIREN NUORET HIIHTÄJÄT HAASTATTELUSSA

1. Mikä on parasta hiihdossa?
2. Paras kisakokemuksesi
3. Lempiuokasi kisan jälkeen?
4. Terveiset pienille, jotka haaveilevat hiihtoharrastuksesta

ANNA STENROOS

1. Oppii kaikkea uutta ja saa kavereita. Yhteisharkat ovat mukavia.
2. Kun pääsin edustamaan Vireä Hopeasomman loppukilpailuun viestiin N14 sarjassa. Kilpailu käytiin Kuhmossa
3. Ruisleipä, kuuma mehu
4. Jaksaa opetella hiihtoa, ja jollet heti opi, niin harjoittelee lisää

SIIRI HEIKKILÄ

1. Kaverit ja yhdessä harjoittelu
2. Hpeasomman loppukilpailu Kuhmossa
3. Helmipuuro ja kiisseli
4. Tule rohkeasti mukaan hiihtokouluun. Sieltä saat uusia kavereita ja opit uutta.

MAIJA VUORI

1. Kaverit ja eri tekniikat
2. Noormarkussa pm-viestiosuus
3. Kisamakkara
4. Yritä aina parhaasi

HEINI VUORI

1. Kaverit, kaikki erikoisharkat kuten laskuharkat
2. Hopeasomman viestit ja pm-viestit Noormarkussa
3. Eväsläivät ja Piitti-sose
4. Ei saa luovuttaa, vaikka ei aina onnistuisikaan

AINO ANTILA

1. Siitä saa liikuntaa ja se on kivaa.
2. Lapin kevätkiertueen kisat, koska siellä oli niin erilainen maasto ja maisemat.
3. Leipää ja makaronilaatikko
4. Hiihdossa saa uusia kavereita ja se on kivaa, koska voi harjoitella ryhmässä

Jonna Heikkilä



Vireläisjoukkueet jälleen mukana Karhuviestissä

Perinteinen Karhuviesti juostiin kasiellä jo 41. kerran lauantaina 7.4.2018. Nakkilan Virettä oli mukana kaksi joukkuetta: naisten ja miesten joukkueet. Vuorossa oli 38. kerta, kun vireläisten kuntojoukkue oli mukana tapahtumassa.

YLEISURHEILUN PALKITUT 2017

UUDEEN URHEILUJA
UUDEEN SISULISÄURHEILUJA
UUDEEN PIKAJUOKSUSAJA
UUDEEN KESTÄVYYSURHEILUJA
UUDEEN HYPPÄÄJÄ
UUDEEN HEITTÄJÄ
UUDEEN OTTELUSAJA
REHDIN URHEILIJAN PALKINTO

Jenni Jokinen
 Eveliina Haviola
 Mea Rosenvall
 Lotta Sjöblom
 Maija Vuori
 Manu Kurri
 Severi Mäenpää
 Helmi Äärelä



HIIHDON PALKITUT 2018

UUDEEN AIKUISHIIHTÄJÄ
UUDEEN HIIHTÄJÄ
UUDEEN TYTTÖHIIHTÄJÄ
UUDEEN LUPAUSPITTY
KANNUSTEPITTY
PISTEPITTY
KUNNANPITTY
POSTIPITTY
HIIHTÄJÄPATSAS
UUDEEN POSITIIVINEN
HIIHTOKOULULAINEN

Rauno Tuomi
 Amanda Yli-Futka
 Milja Anttila
 Maija Vuori
 Helmi Äärelä
 Anna Stenroos
 Aino Anttila
 Kerttu Anttila
 Lotta Sjöblom
 Neea Haapio



VIESTIMENESTYKSESTÄ PALKITAAN N10 pm 3. joukkue: Milja Anttila, Helmi Äärelä ja Kerttu Anttila. N12 pm 1. joukkue Anna Stenroos, Aino Anttila ja Fanni Heikkilä. N14 pm 2. joukkue: Amanda Yli-Futka, Siiri Heikkilä ja Lotta Sjöblom. M14 pm 1. joukkue Miikka Haapio, Joona Haapio ja Topias Stenroos. N pm 2. Heini Vuori, Maija Vuori ja Milja Tuomi. M35 pm 3. joukkue Rauno Tuomi, Jarkko Kujamäki ja Mika Lepistö. Nuorisoviestijoukkue Joona Haapio, Milja Anttila, Verner Luoma, Kerttu Anttila, Luka Hohtari, Aino Anttila. Maakuntaviestijoukkue Siiri Heikkilä, Miikka Haapio, Lotta Sjöblom, Aatu Hakanen, Milja Tuomi ja Rauno Tuomi.

OK BUSSIT
 0207 199 500
 040 749 4207

LAIVA+HOTELLIMATKA TALLINNAAN 6.-8.7.2018

Tervetuloa mukaan!
 Käytämme vain parhaita hotelleja!

Soita ja varaa:
 Jari Huuki, 040 749 4207

Katso muut matkat: www.ok-bussit.fi

Tule viihtymään!

Rinta-Joupin Autoliike Oy

YLI 2500 AJONEUVON VALIKOIMA KAUTTA MAAN!

Valitse ajoneuvosi Rinta-Joupin laajasta valikoimasta mistä päin Suomea tahansa ja tee kaupat sinua lähimmässä liikkeessä tai

VAIKKA KOTIPIHASSASI!

rinta-jouppi.com

Rinta-Joupin Autoliike Oy



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

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

HIRSIVEISTO KIURU OY

KÄSINTEHDYT HIRSITUOTTEET

ERIKOISSAHATAVARA info@hirsiveistokiuru.fi

SAHAUSPALVELU Harjavalta, puh. 0400-852 976

Majatalo Työni

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

NURMEN TERÄSTYÖ

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

SUUNNITTELU ROUHELO OY

NAKKILAN METALLI OY

ANOLANTIE 23, 29250 NAKKILA
 Puh. 02-537 3748 www.nakkilametalli.fi

VALITSE PAIKALLINEN – MEILLE ASIAKAS ON AINA YKKÖNEN!

IISI HELPPISÄÄDÖ
WIKSU HARJOITUSAJONEUVOT

LAMMAISTEN ENERGIA

TAVALLISEN HYVÄÄ ELÄMÄÄ.

Nakkila Cup -talvijuoksusarja ja pm-maantiejuoksut



Nakkilan Vire järjesti talvikaudella viiden osakilpailun Nakkila Cup -talvijuoksusarjan vaihtelevissa sääolosuhteissa. Talvijuoksusarjan juoksut juosti Viikkalassa kevyen liikenteen väylällä nyt jo toisena perättäisenä talvena ja juoksijoita eri kilpailuissa oli runsaasti mukana. Juoksusarja huipentui maaliskuussa Viren järjestämiin pm-maantiejuoksukilpailuihin, joihin osallistui talvisissa oloissa yhteensä 47 juoksijaa.

YLEISURHEILUN KISAKALENTERI 2018

Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu
	To 7.6. klo 18.00 Viren seurakisat – 2. osakilpailu Nakkila	Ti 3.- ke 4.7. Avoimet pm M/N/M17/N17 Pori	Ke 1.8. Seuracup 2. osakilpailu Kankaanpää
To 10.5. klo 14.00 Pm- ja sisulisämaastot Nakkila		To 5.7. klo 18.00 Viren seurakisat – 4. osakilpailu Nakkila	To 2.8. klo 18.00 Viren seurakisat – 5. osakilpailu Harjavalta – Honkalan kenttä
	Ma 18.6. klo 18.00 Viren seurakisat – 3. osakilpailu Nakkila	To 12.7. klo 18.00 Viren aluekisat Nakkila	Pe 10. – su 12.8. SM-kisat 16–17v., Espoo SM-kisat 14–15v., Saarijärvi
Ti 23.5. klo 18.00 Sisulisäkävelyt Pori		Ti 17.7. klo 17.00 Sisulisäottelut 9–13 v. Parkano	To 16.8. klo 18.00 Viren seurakisat – 6. osakilpailu Nakkila
To 24.5. klo 18.00 Viren seurakisat – 1. osakilpailu Nakkila	Ti 26.6. Seuracup 1. osakilpailu Sastamala	To 19. – su 22.7. Kalevan kisat Jyväskylä	Pvm vielä avoinna Hippokisat Nakkila
			La 18.8. Pm-sisulisäviestit Kankaanpää
Su 27.5. klo 15.00 21. Kirkon vaiheill-kisat Nakkila	To 28.6. Kiekko- ja kuulakarnevaalit Kokemäki	La 28.- su 29.7. Sisulisähuipentuma 9-15v. Sastamala	Syyskuu Sisulisäottelut 9-15v. Pori

Muutokset mahdollisia. 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



Setolan Kuljetus Ky

Eero Setola
 0400 655 808

MYYNTI-HUOLTO-ASENNUKSET

LÄMPÖ JA VESI KANKERI OY

Kankerintie, 29250 NAKKILA
 Puh. (02) 537 3435, auto 0400 965 377, 0400 598 950

SAUVAKÄVELY-TEMPAUS KÄYNNISTYY TOUKOKUUSSA



Nakkilan Viren järjestämä perinteinen 18. sauvakävelytempaus alkaa ma 14.5.2018 klo 18.00 ja jatkuu aina ma 4.6.2018 klo 19.00 asti Nakkilan liikuntakeskuksen maastossa. Yhteislähtö järjestetään kirjauskopilta (kuntopolku 1) sauvakävelytempauksen ensimmäisenä ja viimeisenä päivänä klo 18.00.

Sauvakävely oman aikataulusi mukaan ja kirjaa suoritukseksi kirjauskopissa löytyvään vihkoon. Tempauksen kirjauskoppi on auki päivittäin klo 8.00 – 21.00.

Osallistumalla sauvakävelyyn, osallistut arvontoihin. Arvonta suoritetaan maanantaina 4.6.2018 klo 19.00 kaikkien vähintään kahdeksan kertaa osallistuneiden kesken.

Tervetuloa mukaan kaikkien yhteiseen kuntoilutapahtumaan!

NAKKILAN VIREN KESÄKAUSI 14.5 – 13.8.2018



Kesän yleisurheiluharjoitukset pidetään urheilukentällä maanantaisin ja torstaisin. Ilmoittaudu mukaan www.nakkilanvire.fi tai paikan päällä.

Kesäurhis noin 6 - 7-vuotiaille maanantaisin klo 17.30–18.30

Yleisurheiluharjoitukset 8-vuotiaista alkaen maanantaisin ja torstaisin klo 18.30 – 20.00.

Kesäkauden toimintamaksu on 6 - 7-vuotiailta 40€ ja yli 8-vuotiailta 60€. Maksu sisältää yleisurheilulisenssin tapaturmavakuutuksella, ohjauksen/valmennuksen sekä kilpailumaksut ohjeen mukaan. Valmentajina kesäharjoituksissa ovat mm. Anni-Mari, Japa, Mia, Jaakko ja Jarkko.

Kesällä harjoitellaan ryhmissä: 8-10-vuotiaat, 11-13-vuotiaat ja yli 14-vuotiaat. Urheilukentälle voi tulla myös omatoimisesti harjoittelemaan omia urheilulajejaan.

TERVETULOVA MUKAAN!

Myöhäinen kevät siirsi maastojuoksujia

Maastojuoksut päästiin aloittamaan tänä vuonna myöhäisen kevään vuoksi vasta huhtikuun 9. päivä ja silloinkin ensimmäinen kilpailu järjestettiin poikkeuksellisesti Aron tiellä "maantiejouksuna", koska liikuntakeskuksen maasto oli vielä jäinen. Toinen kilpailu päästiin jo juoksemaan pururadalla. Vire järjesti myös kunnan mestaruusmaastot ja kausi huipentui Nakkilan Viren järjestämiin pm-maastojuoksukilpailuihin.



Pilatesryhmässä tutustuttiin kehonhallintaan

Pilatesryhmä kokoon-tui Tattaran koululla keski-viikkoisin kevään ajan. Pi-lates-menetelmä on Joseph Pilatesin 1900-luvun alus-sa kehittämä kehonhallinta-tekniikka, "Contrology" eli oppi kehon hallinnasta. Pi-latesin avulla voidaan pa-rantaa tuki- ja liikuntaelin-ten toimintaa ja terveyttä. Se opettaa liikkumaan fy-siologisesti oikein, vahvis-taa keskivartalon syviä li-

haksia ja selkärangan tukea. Ja parantaa kehon hallintaa, tasapainoa, kykyä oivaltaa kehon osien keskinäisiä liik-keitä ja kykyä säädellä liik-keen nopeutta ja suuntaa. Hyvin toimiva, hallittu ke-ho toteuttaa virheettömästi niin tahdonalaisia kuin ref-leksien ohjaamia liikkeitä. Liikkeitä tehdään pääasi-assa lattialla, jolloin ryhtiä kannattelevien lihasten löy-täminen ja aktivoiminen on

helpompaa, liikkeissä käy-tetään myös vaihdellen eri välineitä ja vastuksia, kuten kuminauhaa, painopalloja, pilatesrullaa tai kevyitä käsi-painoja. Pilatesharjoittelu ei vaadi pohjakuntoa, vaan so-pii yhtä hyvin liikuntaa vä-hän harrastaneille kuin ur-heilijoille. Tärkeää on liikkeiden oikea suoritus tapa, ja hy-vä keskittyminen liikkee-seen ja oman kehon tun-

temiseen. Toistoja ei tehdä kovin montaa, eikä lihaksia väsytetä äärrirajoille. Tärke-ää on tuntemus omasta ke-hosta sekä tuntemus kehon toiminnan muuttumisesta, ei vain kaavamainen liikkei-den toisto mallin mukaan. Harjoittelun avulla on mah-dollista päästä eroon vir-heellisistä liikemalleista oh-jaajan avustamana. TERHI MÄNNISTÖ

SKANDI STEEL

KONEISTUKSET
SYVÄN REIÄN PORAUS
PROSESSITEOLLISUUDEN
KONEET JA LAITTEET

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

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

Kähkönen oy METSÄKONEHUOLTO

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



010 271 6620
metsakonehuoltokahkonen.fi

NAKKILAN APTEEKKI

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

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

studiosatukka.fi

LUOVA JA KETTERÄ

• PRINTTI • WWW • SOME •

JOKA TAIPUU MONEKSI

050 551 5550

Nyt saatavana
Nakkilan Viren tupsupipo
15€/kpl! Osta sinäkin!



NAKKILAN VIREN KESÄN KISA-ASUT

Viren kesäkauden kisa-asut tilattiin kysynnän mukaan keväällä. Kesän alussa myyntiin on tulossa jonkin verran juoksutakkeja, pitkiä kisapaitoja sekä tyttöjen kisasoppeja.

Tiedustelut: saila.kurri@gmail.com
tai puh. 046 810 5822



NAKKILAN VIREN SYYSKAUSI



Nakkilan Viren syyskausi alkaa kesäkauden jälkeen 6.9.2018.

Urhis 6 - 8-vuotiaille jatkaa syksyllä Viikkalan koululla torstaisin klo 17.00-18.00. Muiden ryhmien, niin yleisurheilun kuin hiihdonkin, harjoituksista tiedotetaan myöhemmin. Seuraa ilmoittelua.



SILJA LINE SEURAKISAT 2018



Nakkilan urheilukentällä torstaisin (paitsi huom! 18.6. ja 2.8.) Vireläisiltä/nakkilalaisilta ei kisamaksua, muilta 2€/laji.

1. osakilpailu 24.5.	klo 18.00			5. osakilpailu 2.8.	klo 18.00	Palkintokisa	Harjavallassa!
T/P 5-7	40 m	pallo		T/P 5-7	150 m	turbokeihäs	
T/P 8-9	40 m	kuula	600 m	T/P 8-9	40 m	kuula	kolmiloikka
T/P 10-11	60 m	kuula	600 m	T/P 10-11	60 m	kuula	kolmiloikka
T/P 12-13	60 m	pituus	600 m	T/P 12-13	60 m	kuula	kolmiloikka
T/P 14-15	100 m	pituus	600 m	T/P 14-15	100 m	kuula	kolmiloikka
2. osakilpailu 7.6.	klo 18.00			6. osakilpailu 16.8.	klo 18.00		
T/P 5-7	150 m	kuula		T/P 5-7	40 m	pallo	
T/P 8-9	150 m	kiekko	korkeus	T/P 8-9	60 m aidat	moukari	pituus
T/P 10-11	150 m	kiekko	korkeus	T/P 10-11	60 m aidat	moukari	pituus
T/P 12-13	200 m	kiekko	kolmiloikka	T/P 12-13	60 m aidat	moukari	pituus
T/P 14-15	300 m	kiekko	kolmiloikka	T/P 14-15	80 m aidat	moukari	pituus
3. osakilpailu 18.6.	klo 18.00	Palkintokisa	Maanantai!				
T/P 5-7	40 m	pituus					
T/P 8-9	60 m aidat	pituus	kävelyt				
T/P 10-11	60 m aidat	pituus	kävelyt				
T/P 12-13	60 m aidat	korkeus	kävelyt				
T/P 14-15	80 m aidat	korkeus	kävelyt				
4. osakilpailu 5.7.	klo 18.00						
T/P 5-7	300 m	pallo					
T/P 8-9	40 m	keihäs	1000 m				
T/P 10-11	60 m	keihäs	1000 m				
T/P 12-13	60 m	keihäs	1000 m				
T/P 14-15	100 m	keihäs	1000 m				

- Huom!**
- 18.6. kisapäivä on maanantai
 - 2.8. kilpailaan Harjavallassa Honkalassa!

Kauden päätteeksi:
Palkinnot 5-7-vuotiaat: Kaikki vähintään kolmeen kisaan osallistuneet nakkilaiset/vireläiset palkitaan syksyllä erillisessä palkintojenjakotilaisuudessa.
Palkinnot 8-15-vuotiaat: Kolme parasta/ikäsarja palkitaan kilpailuista kertyneiden pisteiden mukaan. Pisteitä voi kerätä seuraavista kisoista: Viren seura- ja aluekisat, Kirkon vaiheill'kisat, Seuracup-kisat sekä kaikki piirinmestaruuskilpailut: piirihuipentuma, pm-kävelyt, pm-maastot, pm-ottelut ja pm-viestit.

www.nakkilanvire.fi

DiaSiivous

KOTI- JA YRITYSSIIVOUKSET
Ulvila, Nakkila, Harjavalta

p. 044 705 2261
www.pdl.fi



LÄNSI-SUOMEN DIAKONIALAITOS
Lahella ihmisestä - lahella sinua



Kaikki jätehuollon palvelut
Nakkilassa ja Harjavallassa
• myös VAIHTOLAVAT

Jätehuolto
Kantomäki
02 537 3310



Pohjoismaiden palkituin prepress -talo
Helsinki · Ulvila · Tampere · Helsingborg
www.marvaco.fi
www.marvaco.se

AUTOPURKAAMO
M. NIEMII
Maakunnantie 9, Panelia
KÄYTETYT VARAOSAT
henkilö- ja pakettiautoihin
vm. 2000-2013
www.purkaamo.net
Verkkokaupassa yli 80 000 varaosaa

CARILAINEN Sport
Maastohiihdon asiantuntija
MAASTOHIIHDON
ERIKOISLIIKE
ÄHTÄRISSÄ 400m²
VERKKO-
KAUPPA 24/7
CARILAINENSPORT.FI
• SAMI 040-5479466
• JUHA 0400-808676
• MILLA 044-5553646
Löydät meitä myös FACEBOOKISTA

JAAKKO-Profiililevyt
KATTO- ja SEINÄPELTIÄ
NOPEAT TOIMITUKSET
Useita eri väri- ja pinnoitevaihtoehtoja.
TILAA HETI.
UUTUUS!
LukkoJaakko lukkosaumakate
JAAKKO-TUOTE OY
27430 PANELIA puh (02) 864 7228
www.jaakko-tuote.fi
Alan hyvin varustetut liikkeet

OY PINTAKÄSITTELYÄ KROMATEK A B NAKKILA
www.kromatek.fi
Oy Kromatek Ab
Heikkiläntie 4, 29250 Nakkila
p. 02 531 9380
kromatek@kolumbus.fi

NAKKILAN
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA
02 537 2663
OP-TALO, Porintie 6

R kioski
NAKKILA Kati Mäki Oy

RAKENNUS VESA HEIKKILÄ OY
Rakennus Vesa Heikkilä Oy
Villilänmäentie 10,
29250 NAKKILA
p. 040 550 7198

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

NYT RAHAA OSTOISTA ENTISTÄ HELPOMMIN.
Alensimme pysyvästi Satakunnan Osuuskaupan bonusrajoja. Tarkista uudet bonusrajasi: **s-kanava.fi/satakunta**
SATAKUNTA
Satakunnan Osuuskauppa

TONTTEJA NAKKILASTA LUONNONHELMASTA "Vartin päässä Porista"
Nakkilassa on tarjolla viihtyisiä, metsäisiä omakotitontteja kodiikkailla asuntoalueilla.
Uusin omakotialueemme Säkkimäki on puustoinen mäkialue 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