

# VIRELÄINEN



Nakkilan Viren seuralehti 2020

75 vuotta  
vireläisyyttä  
s.2

Yu:n  
SM-kisakooste  
s.16

2020  
seuraennätykset  
s.22



**Yhdessä yli  
vaikeidenkin aikojen**

Tuki pankkiasioiden hoitoon on kaden ulottuvilla välimatkasta huolimatta. Arjen raha-asiat hoituvat kotona itsenäisesti tai tuellamme. Ohjeita maksamiseen ja muuhun etäasiointiin löydät osoitteesta [www.op.fi/tuki](http://www.op.fi/tuki)

Verkkopalvelu Mobiili Asiakaspalvelu

Tehtävämme on jo yli sadan vuoden ajan ollut omistaja-asiakkaidemme ja toimintaympäristömme hyvinvoinnin edistäminen.

Palvelut tarjoaa osuuspankki.

OP Nakkila-Luvia

**Palkittua ja luotettavaa  
sijoittamista**

LähiTapiola Varainhoito on valittu pohjoismaiden parhaaksi varainhoitajaksi vuonna 2020\*. Sijoitamme rahasi kohteisiin, jotka tunnemme, joihin uskomme ja itsekin sijoitamme. Näin saat käyttöösi vain parhaat sijoituskohteet.

Kannattaa poiketa toimistollemme juttelemaan aiheesta lisää.

\*Refinitiv Lipper Fund Awards: Best Overall Small Company.  
Palkitut tarjoajat: Sijoitusvakuutukset: LähiTapiola Keskinäinen Henkivakuutusyhtiö. Omaisuudenhoito, Toimeksiantojen välittäminen ja sijoitusneuvonta: LähiTapiola Varainhoito Oy. Vaihtoehtorahastot: LähiTapiola Vaihtoehtorahastot Oy. Huomautetaan, että kaikkiin sijoittamiseen liittyy riski sijoituksen arvonalentumisesta.  
Tutustu: [www.lahitapiola.fi/rahoitasaastaminen](http://www.lahitapiola.fi/rahoitasaastaminen)

**Ruoppaus  
Suominen**

Ruoppaus P. Suominen Oy  
PL 4, 29251 Nakkila  
p.02 537 3641, p. 0400 784 992  
[www.ruoppaussuominen.fi](http://www.ruoppaussuominen.fi)





Nakkilan Vire isännöi vuoden 2022 SM-maastoja liikuntakeskuksen maastossa. Viikonlopun yhteydessä juostaan SM-maastojen lisäksi Aikuisurheiluliiton SM-kilpailut ja junnumaastot. Nakkilaan tulee viikonlopuksi runsaasti väkeä, joten siltäkin osin tehdään näistä kaikkien meidän kisat. Talkooporukkaan otetaan ilomielin väkeä. Ja olisiko myös hyvä paikka keksiä jotakin

muutakin tapahtumaa tähän viikonloppuun, kun väkeä ympäri Suomea Nakkilaan saapuu. Haastamme ilman muuta kunnan ja yrittäjät mukaan yhteiseen urheilujuhlaan. SM- maastot myös televisoidaan Ylen kanavilla, joten Nakkila ja Nakkilan liikuntakeskus Arantilan koskineen tulee kaikille tutuksi kisälähetysissä. joita tulee seuraamaan satoja tuhansia penkkiurheilijoita.

Muutoksen tuulet puhaltavat Viressäkin. Toiminnanjohtajan tehtävää ei enää jatketa, vaan tehtävät tullaan toistaiseksi jakamaan eri henkilöiden kesken. Näin pitkäaikainen toiminnanjohtajamme Paula Nurmi jää tehtävästä pois. Kiitämme Paulaa

lukuisista vuosista ja lukuisista tehtävistä seuran toiminnassa. Paljon on tapahtunut ja paljon jää seuran historiaan. Nyt vaan on oikea hetki miettiä asiat uudella tavalla ja luoda uusi toimintatapa seuraan. Ja siihen tarvitaan yhä useamman vapaaehtoisen seuratoimijan panos.

Urheiluseura toimii yhdessä. Urheiluseura toimii, kun lasten vanhemmat osallistuvat seuran toimintaan. Urheiluseura toimii, kun seurassa on ihmisiä, jotka tekevät oman osansa seuran tehtävistä. Urheiluseuran tehtäviin tulee kaikkien osallistua. Tarvitaan ohjaajia ja valmentajia, tarvitaan hallinnon toteuttajia ja rahan kerääjiä ja tarvitaan talkoolaisia, jotka mahdollistavat tapahtumat tai eurot toiminnan toteuttamiseen. Jokaisen panos on tärkeä, jotta toiminta voi olla laadukasta, ja jotta kukaan ei uuvu seuratoiminnan alla. Urheiluseura ei ole paikka, josta voi vain vaatia etuja omalle lähipiirilleen vaan yhdessä rakennettu toiminta mahdollistaa erilaiset edut, joista voidaan yhdessä nauttia. Urheiluseura on upea paikka, kun kaikki laittaa oman panoksensa seuran eteen.

Seuramme tekijöille ja tukijoille mitä suuremmat kiitokset! Olen kiitollinen ymmärtäessänne liikunnan voiman ja sen vahvan vapaaehtoistyön, jonka kautta seura elää ja hengittää. Yhdessä toimimalla oman kortensa kekoon laittaen on ilo olla mukana seuratoiminnassa. Iloiset ilmeet ja nauravat suut ovat paras palkkio seuratoiminnassa. Ja niiden pitää kuulua kaikille – lapsille ja aikuisille seuratoimijoille!

Hyvää joulua ja  
liikunnallista uutta vuotta!

## 75 VUOTTA VIRELÄISYYTTÄ

HARRI AALTO  
kunniapuheenjohtaja

Nakkilan Vire perustettiin sodan runtelemaan Suomeen vuonna 1945. Pitkän sotakauden jälkeen nuoret kaipasivat ”normaalia” elämää, harrastuksia ja yhdessäoloa ja tämä tavoitteenaan kolmatkymmenettä nuorta kokoontui Karhulan tupakkahuoneeseen perustamaan uutta urheiluseuraa, jonka nimeksi tuli Nakkilan Vire.

### Viren lajit

Viren nykyiset lajit ja samalla lajit, joita Vire tunnetaan koko Suomessa, ovat yleisurheilu ja hiihto. Nämä lajit ovat olleet Viren historiassa seuran perustamisesta lähtien. Monikaan ei tiedä, että yksi Viren vahvoista lajeista historiassa on ollut nyrkkeily 1950- ja 1960-luvulla. Viren Matti Hohkuri voitti nuorten Suomen mestaruuden vuonna 1955 ja hopeaa yleisessä sarjassa vuonna 1960. Nyrkkeilijöiden valmentajana toiminut Tauno Salminen nousi jopa Suomen Nyrkkeilyliiton puheenjohtajaksi ja suomalaisen nyrkkeilyn Hall of Fameen.

Joukkuelajitkin ovat olleet vahvoilla Viren historiassa. Pesäpallo, jalkapallo ja koripallo ovat olleet seuran ohjelmassa.

Jalkapallossa Vire on jopa voittanut kaksi piirinmestaruutta. Lisäksi yksilölajeista ampumahiihdossa, suunnistuksessa, keilailussa ja aerobicissa seuraa on edustettu piiri- tai SM-tason kilpailuissa.

Kuntoiluseurana Vire on ollut merkittävänä suunnannäyttäjänä. Vire-viesti vuonna 1986 on varmasti suurin kuntolun kruunu. Vireläiset kiersivät koko heinäkuun yötä päivää liikuntakeskuksen kuntosalilla. Kaikkiaan kapulaa kierrätettiin kuukauden aikana 8046 kilometriä. Sen jälkimainingeissa sai alkunsa myös viikottainen Tiistailenkki, joka jatkuu edelleen. Lähes 2000 tiistaita ovat kuntolijat sen jälkeen Nakkilan teitä kuluttaneet.

### Vire kilpailujärjestäjänä

Vasta 1990-luvulla vireläiset innostuivat järjestämään isoja kilpailuja. Suurimmat haasteet otettiin ensin piiriin 9–15-vuotiaiden piirinmestaruuskilpailujen eli Sisulisähuipentuman järjestäjinä. Kilpailut toteutettiin Harjavallan Honkalan kentällä, koska Nakkilan urheilukent-

tä valmistui uuteen uskoonsa vuonna 1997. Toisaalta myös isompien kilpailujen järjestäminen ei ollut mahdollista 300 metrin radan takia.

”Kuntoiluseurana Vire on ollut merkittävä suunnannäyttävä.”

Piirinmestaruuskilpailuista Viren innostus kisajärjestäjänä kasvoi SM-kilpailuihin, joita on järjestetty jo useita 2000-luvulla. Kahdet Kalevan kisat, SM-viestit ja 14–15-vuotiaiden SM-kilpailut on toteutettu. Näistä 14–15-vuotiaiden SM-kilpailut järjestettiin Viren päävastuulla Harjavallassa vuonna 2009. Muut SM-kilpailut on järjestetty yhteistyössä porilaisten seurojen kanssa.

### Viren urheilijat

Viren vuonna 1992 perustettu lasten urheilukoulu innosti lapsia ja nuoria seuran toimintaan ja sen kautta myös menestystä alkoi karttua seuran urheilijoille. Piirinmestaruustasolla vireläisiä urheilijoita on mitalikorokkeelle noussut satoja. Näistä aina silloin tällöin on noussut kansalliselle tai jopa kansainväliselle tasollekin joitakin urheilijoita. Tunnetuin on varmasti ollut hiihtäjä Milla Jauho,

joka on ollut ainoa vireläinen urheilija olympialaisissa. Milla valittiin edustamaan Suomea Naganon olympialaisiin 1998. Suomen mesta-reita henkilökohtaisissa kilpailuissa juniorisarjat mukaan lukien ovat hiihtäjät Milla Jauho, Jonna Ijäs, Iida Vieno ja Jussi Simula sekä yleisurheilijat Pasi Lepistö, Jenni Jokinen, Jenna Jokela, Minna Viljanen, Kristian Salo ja Anu Poutanen.

### Vireläiset talkoissa

Erilaiset talkoot ovat olleet isossa osassa koko Viren historiaa. Alkuaikoina iltamat ja tanssit olivat tärkeitä varainhankintakeinoja. 1900-luvun lopussa ja 2000-luvun alussa toteutettiin merkittäviä talkoopenonosta tarvittavia talkoita. Pori Jazzin porttivahtitalkoot olivat niistä määrällisesti suurimmat. Yhtenä vuotena Jazz- porttivahtina 130 eri henkilöä toteutti vähintään yhden kuuden tunnin vahtivuoron niiden 12 vuorokauden aikana, joina portteja täytyi vartioida ympäri vuorokauden. Merkittävänä talkoona oli myös Reposaaressa loma-asuntomessujen pysäköinnin organisointi ja toteutus. Kolmen viikon aikana iso joukko vireläisiä ajoi kohti Reposarta toteuttamaan talkootehtävää. Tästä on peräisin myös suurin talkootöistä lähe-

tetty lasku – yli 20 000 euroa.

Ikkunanpesut, haravoinnit, rikkaruohojen kitkeminen, kurkkujen kerääminen pelloilta, lukemattomat inventaarit, kalusteiden kokoamiset, pysäköinnin opastukset, järjestyksenvalvojatehtävät, arpojen myynnit, haastekeräykset, ilotulitemyynnit, lannoitepussien kepitukset, ravintolaillat ja liikunta-alueiden kunnostukset ovat esimerkkejä talkootöistä, joiden kautta seuran kassa on saatu pidettyä kunnossa ja toimintamaksut melko pieninä. Talouden mottona on ollut toteamus, että ilman toimivaa taloutta ei ole kunnan toimintaankaan mahdollisuutta. Ja niinpä talous onkin ollut hyvässä kunnossa vuosien työn ja aherruksen ansiosta.

### Vire seurana

Viren historia on menestystä täynnä. Vuonna 1990 Vire valittiin Vuoden seuraksi Satakunnassa ja vuonna 1992 Virelle myönnettiin Satakunnan ensimmäinen Sinettiseura-titteli kaikki lajit huomioon ottaen. Seura on menestynyt vahvasti myös erilaisissa viestikilpailuissa, joista esille on ilman muuta nostettava hiihdon naisten 3x5 kilometrin aikuisten sarjan SM-pronssi Joensuussa vuonna 2000 joukkueella Emilia Koho-

nen, Anu Kopra ja Milla Jauho. Lisäksi hiihdossa Jonna Ijäs, Anu Kopra ja Milla Jauho ottivat peräti kolme peräkkäistä Suomen mestaruutta nuorten sarjojen viesteissä. Yleisurheilun kohokohtana on ollut 19-vuotiaiden naisten Suomen mestaruus 4x100 metrillä vuonna 2007. Jenni Jokinen, Jenna Jokela, Iida Vieno ja Minna Viljanen voittivat Viren historian ensimmäisen ja edelleen ainoan SM-viestimitalin.

Yleisurheilun Seuracup on ollut merkittävässä roolissa seurassamme. Satakunnan piirifinaalin vireläiset voittivat useina vuosina 2000-luvun alussa. Valtakunnan finaaliin pääsivät piirikisojen parhaat ja siellä paras sija oli neljäs, kunnes tänä vuonna vireläisten upea joukkue otti valtakunnan finaalin kakkossijan.

### Vire 2020-luvulla

Seuran toiminnan tulevaisuus näyttää hyvältä. Uudet vastuunkantajat ovat otaneet paikkansa ja tehneet sen upeasti. Vireläisten menestys yleisurheilussa ja hiihdossa on laajentunut entisestään ja sitä se tulee tekemään jatkossakin, mikäli kaikkien seuraihminen tuki ja oma panos laitetaan seuraan. Jokaisen pienikin panos tuo kokonaisuuteen tärkeän palasen ja sillä voimalla saamme jatkossakin nauttia uusista urheilun tarinoista, joita voidaan kirjoittaa Viren historiaan.



1. Nakkilan Vire oli Satakunnan ensimmäinen Sinettiseura. 2. Maastojuoksun starttiviivilla mm. nykyinen painonnostaja Anni Vuohijoki. 3. Pikajuoksun startti vanhalla urheilukentällä. 4. Tämä trio voitti kolme perättäistä hiihdon Suomen mestaruutta. 5. 4x100 metrin Suomen mestarit.



## Tervetuloa mukaan hiihtoharrastukseen!

Nakkilan Viressä hiihtoa voi harrastaa kolmessa eri tasoryhmässä: Hiihtokoulu on tarkoitettu nuorimmille hiihdon harrastajille eli 6–8-vuotiaille. Somparyhmä on 9-vuotiaille ja sitä vanhemmille lapsille. Hopeasomparyhmä on hiihdon valmennusryhmä nuorille, jotka haluavat tavoitteellisemmin harrastaa hiihtoa. Hiihtokoulun ja somparyhmän harjoitukset pidetään tiistaisin klo 18.00–19.00 Nakkilan liikuntahallin ympäristössä: harjoituksissa liikutaan monipuolisesti maastossa, tehdään mm. tasapaino- ja koordinaatioharjoittelua, juoksutreeniä, pelataan ja sauvakävellään. Talven tultua siirrytään suksille ja hiihtoharjoitteluun. Tervetuloa mukaan monipuoliseen hiihtoharrastukseen!

TUULI HAAPIO



Hiihtoryhmät sekä seikkailutiimi harjoittelevat monipuolisesti läpi vuoden.

## Seikkailutiimi – monipuolista liikuntaa luonnossa

Nakkilan Viren uutena toimintana on tänä syksynä perustettu Seikkailutiimi 12–18-vuotiaille nuorille. Seikkailutiimissä harastetaan liikuntaa monipuolisesti ja liikutaan paljon luonnossa. Toimintaan on sisältynyt maastopyöräilyä, juoksutekniikan harjoittelua ja juoksutreeniä, suunnistusta, sauvarintetreeniä, kuntopiiriä ja hiihtoa hiihtoputkessa. Huovinretken syyspatikka ja MTB-safari -tapahtuma oli lokakuun alussa Seikkailutiimin ohjelmassa, ja oli niissä upeissa maisemissa kiva liikua.

Seikkailupuistossa on käyty kiipeilemässä, harjoiteltu sulavaa esteiden ylitystä parkourissa, kokeiltu minigolfia ja käyty melomassa Kokemäenjoella Kirkkosaaren ympäri. Syksyn pimetsä järjestettiin Yöjuoksu-tapahtuma Tervasmäen pururadan alueella, jonne oli kutsuttu mukaan viroläisiä perheineen. Seikkailutiimin toiminnan on mahdollistanut Viren saama seuratuksi.

TUULI HAAPIO



## Kilpailukesä 2020

Paluu kesän kisatunnelmiin ja -kuviin sai jälleen hymyn huulille. Koronan vuoksi kesän kilpailut pääsivät pikkujuljaksi käyntiin kesäkuussa, odotettu YAG-yleisurheilutapahtuma Lappeenrannassa jouduttiin valitettavasti perumaan ja siirtämään ensi kesään. Viren järjestämät Kirkon Vaiheill -kisat päästiin kilpailemaan vasta elokuun lopulla. Poikkeuksellisesta kesästä huolimatta Viren lapset ja nuoret kilpailivat aktiivisesti ja ahkerasti kesän kilpailuissa niin Satakunnassa kuin eri puolilla Suomea järjestetyissä kisatapahtumissa. Tämän tuloksena uusia Viren seuraajiksi kirjattiin peräti 35 lajissa ja moni nuori urheilija saavutti omia ennätystään, jotka oikeuttavat myös Suomen ikäkausitilastossa korkeille sijoituksille.

SM-kilpailuihin Vire sai kuusi urheilijaa. Kemin 19–22-vuotiaiden kisoissa edustivat Manu Kurri moukarissa ja Patrik Jakonen 100 ja 200 metrillä. Manu sijoittui omalla ja samalla Viren ennätyskellä 49,40 sijalle 7. Patrik juoksi 200 metrin alkuerissä kauden parhaansa 23,17 ollen 17:s ja 100 metriä aikaan 11,41, sijoitus 15:s. Patrik ei jalkavaivojen vuoksi päässyt kesällä kilpailemaan päälaajissaan pituudessa.

14–15-vuotiaiden SM-kisoissa Naantalissa 15-vuotias Petrus Jakonen saalisti kaksi hopeamitalia. Sekä kuulantäynnön 16,71 että kiekonheiton 53,00 tulokset ovat Petrusen omia ja samalla Viren seuraajiksi. Aino Anttila käveli hopeaa T14-sarjan 3000 m:llä ajalla 17,45,64. Aino kilpaili Naantalissa helteessä

myös 2000 metrin juoksussa sijoittuen 15:nneksi ajalla 7,37,89. Mea Rosenvall heitti T14-sarjan moukarissa sijalle 16 tuloksella 32,34. Eveliina Havialan tulos T15-sarjan 3-loikassa oli 9,76, jolla sijoitus 24:s. Sekä Mea että Eveliina saivat epäonnekseen kisassa vain yhden mitatun suorituksen.

**”Nakkilan Viren  
yu mukavassa myötä-  
tuudessa”**



SM-maastojen P11-sarjan mestarit Arttu, Kasper ja Onni.

Syyskuussa kauden päätteeksi Kurikan SM-maastoissa Aino Anttila juoksi T15-sarjan 4 km:llä sijalle 24 ajalla 16:42 ja N19-sarjassa Susanna Palomäki juoksi samalla matkalla 16:nneksi ajalla 18:50. SM-maastojen yhteydessä juostiin myös SAUL SM-maastot sekä Flying Finns -ju-

**”Viroläiset  
kahmivat kesän aikana  
108 mitalia.”**

niorimaastot. Aikuisurheilijoissa ei ollut Viren edustajia, mutta nuorten kisoissa tuli menestystä. T13-sarjassa 2 km:llä Emilia Palomäki oli 10. ajalla 9:16. P11-sarjassa 2 km:n mestariksi juoksi Arttu Rantala ajalla 7:51, Onni Unkuri oli 10. ajalla 8:26 ja Kasper Naski 12. ajalla 8:27. Pojat myös voittivat kultaa joukkuekisassa. T9-sarjan kilometrin matkalla Alissa Naski juoksi sijalle 17 ajalla 5:09.

Susanna Palomäki juoksi vielä Vaantaan Maratonilla N19-sarjan 10 km:llä sijalle 7 ajalla 50:18.

Piirinmestaruustason kisoissa (kahdet ottelut, kävelyt, huipentumat, PM17–aikuiset, viestit ja maastot) viroläiset kahmivat kesän aikana 108 mitalia. Tämä lienee myös epävirallinen seuran ennätys! Pm-kisat ovat etenkin nuoremmille urheilijoille kesän tärkeimpiä kisoja ja on hienoa, että olemme saaneet mukaan suuren joukon lapsia mukaan kilpailemaan.

Hienosta yleisurheilukesästä on jäänyt mieleen lajisuoritusten ja koemaiden tulosten lisäksi iloinen yhdessäolo ja muiden kannustaminen. Kisoissa myös tavataan paljon omia ikätovereita yli laji- ja seurarajojen.

Nakkilan Viren yleisurheilu on mukavassa myötätuudessa, syksyn harjoituksissa torstain illoissa on iloinen ilme ja reipas tekemisen meininki niin pienimpien liikuntaleikkikoulussa, alle 8-vuotiaiden urhikessa kuin vanhempien treenaajien ryhmässä. Me ohjaajat ja valmentajat yritämme pitää huolen siitä, että harjoitellaan monipuolisesti eri ominaisuuksia kuin myös niitä erilaisia lajitaitoja ikätason mukaisesti.

Tästä on hyvä jatkaa kohti yleisurheilukesää 2021!

MIA RANTALA

Seurat kilpailevat vuosittain paremmuudestaan erilaisten pistekilpailuiden kautta. Näitä ovat Kalevan malja, yleisurheilun Seuraliiga ja nuorisotoimintakilpailu. Kesän 2020 perusteella Nakkilan Vire on yleisurheilun Seuraliigan luokittelussa kakkosluokan seura. Kokosimme 57,5 pistettä ja valtakunnan tasolla sijoituimme sijalle 110.

Nuorisotoimintakilpailussa sijoituimme valtakunnan tasolla 22. sijalle 383 pisteellä. Kakkosluokan seuroista sijoituimme jälleen kärkeksi kolmannelle sijalle. Tänä vuonna seurojen välisistä kilpailuista ei kuitenkaan jaeta palkintorahoja koronapandemian vaikutusten vuoksi.

**Nakkilan  
Lääkintävoimistelu**

AKSELINTIE 2, NAKKILA PUH. 02 5372 131

Akupunktio, Fysioterapia, Fysiokimppa-ryhmät, Kelan vaativa lääkinällinen kuntoutus, Kuntosalit, Kraniosakraaliterapia, Purentaongelmat

Kaija Kuusisto  
fysioterapeutti  
040 552 2984

Pirjo Lehtinen  
fysioterapeutti  
050 354 8449

**HIRSIVEISTO KIURU OY**

KÄSINTEHDYT HIRSITUOTTEET

ERIKOISSAHATAVARA info@hirsiveistokiuru.fi

SAHAUSPALVELU Harjavalta, puh. 0400-852 976





## Tervehdys Liikuntaleikkikoulusta eli Liikkarista!

Liikkarit aloitetaan aina kannustuspiirillä ja sen jälkeen liikutaan musiikin tahdissa. Liikkarissa juostaan, hypätään, heitetään, voimistellaan, palloillaan, pelataan, venytellään ja rentoudutaan. Noin kerran kuukaudessa on aikuinen mukana liikkumassa. Välillä heilutellaan leikkivarjoja ja tehdään temppuratoja ja kuperkeikkoja. Liikkarivihosta tulee kotiin liikuntaläksyjä ja sinne kerätään tarroja ja leimoja. Liikkarista lähdetään kotiin hymyssä suin ja posket punaisina.

VIRPI LUOMA



## Urhiksesta liikunnan iloa

Urhis on 6–8-vuotiaiden urheilukoulu, joka kokoontuu kerran viikossa aina torstaisin klo 18–19 liikuntakeskuksella. Ryhmäämme kuuluu reilut parikymmentä lasta. Tunnin ajan liikumme aina aktiivisesti leikkien, pelaillen, juosten ja erilaisia yleisurheilulajeja harjoitellen. Syksyn aikana on tarkoitus harjoitella kaikkia mahdollisia lajeja sisällä. Lasten suosikkeja ovat muun muassa erilaiset temppuradat ja juoksusuoralla juokseminen. Harjoituskerta alkaa yleensä alkuverryttelyllä, jatkuu lajien harjoittelulla ja päättyy loppurentoutumiseen. Urhista vetävät tällä hetkellä Matleena ja Terhi

MATLEENA RANKI



# ESSANT OY

TEKEE  
MINKÄ LUPAA.

LINDHOLM

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

# plusprint.fi

MIETI ENNEN KUIN PAINAT



## NORNICKEL

HARJAVALTA

## YU1 – Reippaat ja monipuoliset urheilijanuoret

Jaakon, Mian, Anni-Marin ja Johannan ohjaama ja valmentama yu1-ryhmä kokoontuu harjoitusten merkeissä kahdesta kolmeen kertaa viikossa Nakkilan liikuntakeskukseen. Ryhmässä urheilee noin 30 nuorta, jotka ovat 8–13-vuotiaita. Syyskaudella perusajatuksena on monipuolinen liikkuminen sekä perusliikunnan huomioiminen, mutta myös eri yleisurheilulajien tekniikat tulevat tutuksi. Harjoittelu koostuu juoksemisesta, hyppämisestä ja heittämisestä sekä näiden yhdistelystä ja

muuntelusta. Alkuverryttelyt pyrimme tekemään ulkoillen tai erilaisia joukkuepelejä ja -leikkejä hyödyntäen. Mukana ryhmässä on niin vasta harrastuksen aloittaneita kuin pidempään kilpailleita, joten myös tämä pyritään huomioimaan harjoituksissa jakamalla nuoret pienempiin ryhmiin. Näin saamme jokaiseen treeniin paljon liikettä ja hyvää tekemistä. Kilpailutoiminta on osa harrastusta myös hallikaudella, mutta pääpaino on säännöllisessä harjoittelussa.

MIA RANTALA



## YU2 – Me



Abba, Beatles, Kimi Räikkönen, Lasse Viren, Muppetit, YU2... kaikki oman alansa kirkkaimpia tähtiä. Vuosien varrella tämä treeniporukan ja ompeluseuran yhdistymä on rakkaan lapsen tavoin kulunut monella nimellä: Teinitiimi, Opetuslapset, Reeniryhmä 2.1.

Keitä nuo sykemittarinsa ja älykellonsa harjoitusten aluksi synkronoivat myyttiset hahmot oikein ovat? Kokeneimpien heistä väitetään vaihtaneen koulussa tuolinsa spinning-pyörään ja vaatineen käytäville Mondo-pinnoitetta. Eräs yksilö on tavattu osallistumasta lukion vanhojen tanssiin treenitrikoissa ja piikareissa. Heidän valmentajansa huhutaan nukkuvan puintisa-

lin kyykkyräkissä polvitaiteista pää alaspäin roikkuen ja tasatunnein unissaan vatsalihaksia tehden.

Tätä joukkoa yhdistää vahvasti yksi pieni sana – me. On kyse sitten kokeneemmista urheilijoista tai uusista tulokkaiden, tai on motiivi harjoitteluun kunnossa pysyminen tai kilpaileminen, kaikista heistä on tullut yksi meistä. Vaikka mystisyyden verho tämän joukon ympäriltä raottui vain osittain, varmuudella tiedämme heidän olevan toisiaan eteenpäin tukevia hienoja nuoria, jotka tekevät kaiken aina tosissaan, mutta eivät koskaan liian vakavasti.

JARKKO KUJAMÄKI

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

*Ravintola Hakuninmäki*

Pyydyskatu 1, 29200 Harjavalta  
www.ravintolahakuninmaki.fi  
Puh. +358 400 731571





1. Juoksun riemua parhaimmillaan.  
2.-3. Alissa Naskin ja Lotta Männistön hyppynäytteet.



Nakkilan Vire järjesti kesän aikana viidet Silja Line Seurakisat. Jokaisessa kisassa kilpailtiin kahdessa eri lajissa. Seurakisoissa kaikki lapset 5-vuotiaista alkaen pääsevät harjoittelemaan ja kokeilemaan lähes koko yleisurheilun lajikirjoa. Seurakisat ovat kaikille avoimet, koko perhettä aktivoivaa toimintaa, joissa osallistumisen kynnyks on äärimmäisen matala. Vanhemmat voivat olla kilpailujen ajan lähellä lasta ja osa toimii myös kilpailujen toimitsijoina. Monille seurakisat on ensimmäinen kisakokemus. Kilpailuinnostuksen syttyessä on seurakisojen jälkeen helpompi lähteä kokeilemaan myös "isompiin kisoihin".

MIA RANTALA

Elämäsi autot  
**VESAMATTI**

**Mekonomen**  
Autohuolto

Mekonomen Nakkila, Siilotie 2, 050 302 0022

**NURMEN**  
TERÄSTYÖ

Tattarantie 56 29250 Nakkila p. (02) 537 4051  
[www.nurmenterastyo.fi](http://www.nurmenterastyo.fi)

**NAKKILAN METALLI OY**

ANOLANTIE 23, 29250 NAKKILA  
Puh. 02-537 3748 [www.nakkilanmetalli.fi](http://www.nakkilanmetalli.fi)

Anolan Vuokratyö Oy

UUDIS- JA KORJAUSRAKENTAMINEN  
PESUHUONEREMONTIT /  
VESIERISTYKSET

Salo Rami Tmi  
Korventie 3, 29250 Nakkila  
p. 050 042 7930



- Sisäremontit
- Laatoitustyöt
- Kattoremontit
- Ulkoverhoukset

Aatu Pihkoluoma 0445330588  
[pihkoluoma.works@gmail.com](mailto:pihkoluoma.works@gmail.com)

- Kiinteistöhuolto
- Avant pienkuormaajapalvelu
- Risujen ja haravointijätteen noudot
- Maa-ainesten ja kuorikatteen pientoimitukset

Eetu Pihkoluoma 0445330569  
[tmi.nkap@gmail.com](mailto:tmi.nkap@gmail.com)



Leppoisaa joulunodotusta  
kylän omasta kaupasta!

JOULUPÖYTÄÄN PERINTEISIÄ JA  
TUUNATTUJA HERKKUJA

TOIVOTTUJA LELUJA JA PELEJÄ

ERILAISIA LAHJAKORTTEJA

FINNIMARIN IHANIA SISUSTUS-  
JA KYNTTILÄTUOTTEITA

JÄÄKIEKKOVARUSTEITA  
HOKITYYPEILLE

KYSY VINKKEJÄ MEILTÄ,  
KEKSITÄÄN YHDESSÄ!

Toivoo Tatu ja Sari  
ja Onnipekan henkilökunta

**K-Supermarket**

ONNIPEKKA

MA-LA 7-21, SU 10-21  
| Kauppatie 1, Nakkila | puh. 02 535 0300 |  
| [www.k-supermarket.fi/kaupat/onnipekka](http://www.k-supermarket.fi/kaupat/onnipekka) |  
| [tatu.heinola@k-supermarket.fi](mailto:tatu.heinola@k-supermarket.fi) |



**NAKKILA**  
WORKS



# 5 PIENTÄ KYSSÄRIÄ!

SUVI-PÄIVIKKI KETOLA

1. Kuinka kauan olet ollut Viressä? 2. Mikä harjoituksissa on kivointa? 3. Paras kisaeväs? 4. Miten rentoudut? 5. Jos voisit harrastaa mitä tahansa, mitä se olisi?

Joel Kotomäki



1. Noin 5 vuotta.
2. Heitot ja juoksut.
3. Leipä.
4. En oikeen mitenkään.
5. Yleisurheilu.

Julia Sköld



1. Pari vuotta ehkä.
2. Kaverit ja kun saa juosta.
3. Croisanti ja fetasalaatti.
4. Sängyssä makaamalla.
5. Cheerleding.

Luca Peltonen



1. Olen ollut Viressä nuorempana, mutta pidin pienen tauon ja tänä syksynä aloitin yleisurheilun uudelleen.
2. Juokseminen juoksu-suoralla.
3. Ruisleipä, missä välissä keitettyä kananmunaa
4. Mindfullnes harjoitusten avulla.
5. Autourheilua.

Valtteri Luoma



1. Olen ollut Viressä noin 7 vuotta, hiihdossa ja yleisurheilussa.
2. Harkoissa kivointa on kaverit. Kuntopallon heittely on kivaa.
3. Hetki-salaatit (kanataco) on parasta kisaevästä.
4. Rentoudun puhelimella tai pleikalla.
5. Harrastan jo nyt lempijuttujani eli yleisurheilua, jalkapalloa ja jääkiekkoa, mutta golfia olisi kiva ehtiä pelamaan.

Kerttu Anttila



1. 8 vuotta.
2. Uusien asioiden oppiminen ja kehittyminen.
3. Banaani ja smoothie.
4. Lukemalla ja puhelinta katsoen.
5. Samoja kuin nyt eli hiihto, yu ja partio, lisäksi haluaisin jalkapalloa.

Linnea Leppänen



1. Suunnilleen vuoden.
2. Juokseminen ja se, kun oppii uusia juttuja.
3. Myslipatukka
4. Katson telkkaria ja syön karkkia lauantaisin.
5. Ju-jutsua.

Luka Hohtari



1. Niin pienestä kuin muistan, ehkä kolmivuotiaasta asti kisoissa.
2. Nopeusharjoittelut, joissa räjähtävät lähdöt.
3. Kana-ceasar salaatti.
4. Nukkumalla ja frisbeegolfaamalla.
5. Painia tai säbbää.

Paavo Jaakkola



1. 5 vuotta.
2. Se, kun saa olla ulkona ja saa olla kavereiden kanssa.
3. Leipä ja pillimehu.
4. Lepäämällä ja heittelemällä frisbeegolf-kiekkoja.
5. Lajit, joita harrastankin eli kiekon- ja moukarinheittoa sekä jääkiekkoa.

Alissa Naski



1. Olen ollut Viressä koko elämäni.
2. Harjoituksissa parasta on reaktiolähdöt.
3. Paras kisaeväs on välipalapatukka.
4. Rentoudun makaamalla sohvalla.
5. Voisin harrastaa pupu-agilityä.

Hertta Puosi



1. Kolme vuotta.
2. Juoksu.
3. Välipalapatukka.
4. Leikkimällä.
5. Aitajuoksua.

TAVALLISEN HYVÄÄ ELÄMÄÄ.

- Sinulle sopivin sähkösovimus
- SUN-aurinkosähköjärjestelmät
- Ilmalämpöpumppujen asennukset & huollot



LAMMAISTEN ENERGIA

LAMMAISTEN ENERGIA OY | Myllykatu 2, 29200 Harjavalta  
asiakaspalvelu@leoy.fi | 02 535 2011 | www.lammaistenenergia.fi



JAAKKO-Profiililevyt

KATTO- ja SEINÄPELTIÄ



Useita eri väri- ja pinnoitevaihtoehtoja.

Meiltä myös:  
- pelti-istat  
- sadevesijärjestelmät  
- läpiviennit  
- kattoturva- tuotteet

NOPEAT TOIMITUKSET  
TILAA HETI!

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

Alan hyvin varustetut liikkeet

Rakenne Purku

040 729 7235

MÄNNISTÖ  
MTMANNISTO.FI

OMA  
NUOHOOJA



TULISIJOJEN JA SAVUHORMIEN NUOHOUKSET JA TARKASTUKSET  
ILMANVAIHDON PUHDISTUKSET,  
MITTAUKSET JA SÄÄDÖT

NUOHOUS- JA ILMASTOINTIPALVELU  
NOKIPOJAT OY  
WWW.NOKIPOJAT.FI  
0440565847

kähkönen oy  
METSÄKONEHUOLTO



John Deere -maatalouskoneisiin huollot ja varaosat Nakkilasta.  
Witraktorin valtuutettu sopimushuoltokumppani.

JOHN DEERE

konttorilinja

Data Group Pori

Satakuntalainen perheyritys jo yli 55 vuotta

Kumppanisi toimistoratkaisuissa

- LAITTEET
- IT-TUKI
- PALVELUT

Asiakkaiden luottamusta ennen, nyt ja tulevaisuudessa 02 641 4400

KONICA MINOLTA

Pohjoispuisto 3  
28100 Pori

KUSTANNUSOSAKEYYHTIÖ  
SANOMAPAJA  
KUSTANNUSTOIMINTA, MEDIAMYNTI  
MAINOSTUOTANTO, LOGOSUUNNITTELU  
ESITETUOTANTO, YRITYSVIDEOT JNE.

Maria Salo  
0400 504 678  
maria.salo@sanomapaja.fi  
Yhdystie 6, Nakkila

WWW.SANOMAPAJA.FI



## Kilpakävelystä uusi suosikkilaji

Kilpakävely on viime vuosina noussut yhdeksi Nakkilan Viren suosituimmista lajeista ja kaikki kävelijät ovat Suomen kärkitasoa. Kauden 2020 jälkeen Viren urheilijoilla on hallussaan yksi kauden kotimainen kärkitulos, T14-sarjassa Aino Anttilan 3000 metrillä kävelemä aika 16:56,67. Tämän lisäksi sekä Onni Unkuri P11-sarjassa että Vilmiina Mattila T10-sarjassa ovat kotimaisen tilaston toisella sijalla ja Jenny Sköld T11-sarjan sijalla kolme. T9-sarjassa Milja Anttila on sijalla 5 ja Julia Sköld sijalla 13.

Kahden viime vuoden aikana kävelijät ovat parantaneet Viren seuraennätyksiä oikein urakalla: vuonna 2019 Vilmiina Mattila T9-sarjassa ja Aino Anttila T13-sar-

jassa sekä vuonna 2020 Milja Anttila T9-sarjassa, Jenny Sköld T11-sarjassa ja Onni Unkuri P11-sarjassa. Kävelykisoja ei kauhean paljon kesässä järjestetä, joten tämä ryhmä kiittää lähes samat kisat toisiaan kannustaen ja Nakkilan Viren kävelymainetta nostaen.

RIITTA ANTILA



Monissa kesän kävelykisoissa, kuten myös Naantalissa, kaikki Viren kävelijät Aino, Jenny, Vilmiina, Milja, Julia ja Onni pääsivät palkinnoille.

## SM-Maastot Nakkilan kirkon vaiheilla – Juoksujuhlaa Nakkilassa vuonna 2022

Nakkilan Vire on saanut järjestettäväkseen vuoden 2022 SM-maastot. SM-maastoviikonloppuun kuuluvat myös Aikuisurheiluliiton SM-maastot ja Junnumaastot, joten viikonlopun aikana Nakkilassa nähdään tuhansia juoksu-urheilun ystäviä. SM-maastot juostaan uuden liikuntakeskuksen ympärillä.

SM-maastot televisoidaan Ylen kanavilla, joten Nakkila pääsee hyvin esille viikonlopun aikana. Ylen ammattilaiset tulevat hyvissä ajoin katsastamaan kisapaikan ja suunnittelemaan kuvauspaikat. Kokemäenjoki Arantilankoskineen ja jokitörmineen tulee varmasti hienosti esille TV-lähetyksessä.

Maastojen järjestäminen vaatii runsaasti talkoolaisia, joita Viren organisaatio ottaa mielellään vastaan. Toivottavasti moni

innostuu tulemaan vapaaehtoiseksi ilman kyselyäkin, sillä kaikille riittää varmasti tehtäviä. Nakkilan kunnan ja nakkilalaisten yritysten tukeakin tullaan tarvitsemaan yhteen suurimmista Nakkilan tapahtumista. Tapahtuman osanottajille tarvitaan muun muassa kaikki mahdollinen majoituskapasiteetti Nakkilasta ja lähiympäristöstä, joten kisaorganisaatio ottaa mielellään vastaan myös tarjouksia mahdollista majapaikoista.

SM-maastot vaativat jo vuosia etukäteen erilaisia ennakkosuunnitelmia ja -pohdintoja, joten virolaiset olivat jo Kurikassa katsastamassa tämän vuoden maastojen järjestelyjä. Vuoden 2021 SM-maastot juostaan Joensuussa toukokuussa.

JENNI JOKINEN  
HARRI AALTO



Huikkeen jännittävän kisapäivän jälkeen on Seuracup-mitalistien ilo tuuletella!

## Viren yleisurheilukesä huipentui Seuracup-finaalissa Ikaalisissa

### Seuracup – näin kilpaillaan

Valtakunnallinen yleisurheilun Seuracup järjestettiin tänä vuonna jo 23. kerran. Seuracupissa 11–17-vuotiaat nuoret kilpailevat ikäluokittain lähes kaikissa yleisurheilulajeissa. Seurojen paremmuusjärjestys muodostuu yksilösuoritusten mukaan lasketuista pisteistä. Seuracupissa kilpaillaan kolmessa sarjassa: A-sarjassa ovat alle 10 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seuramatkat, B-sarjassa 10 000–35 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seuramatkat ja C-sarjassa yli 35 000 asukkaan paikkakunnalla toimivat seuramatkat. Vire siis kilpailee A-sarjassa.

Tämä kesä oli Seuracupin osalta poikkeuksellinen koronan vuoksi. Yleensä kesän aikana kilpaillaan kaksi piirikilpailua, joiden tulosten perusteella parhaat seuramatkat kussakin sarjassa pääsevät finaaliin. Tänä vuonna päästiin kilpailemaan vain yksi piirikisa. Virolaiset kilpailivat Sastamalassa 3.8. ja saavutimme lopulta omassa A-sarjassamme kolmannen sijan ja lähdimme Ikaalisten finaaliin parantamaan vuoden 2019 5. sijaa.

### Finaalipäivä 5.9.

Lähdimme matkaan OK-Bussilla jo aamuhäällä. Bussimatalla loimme kisatunnelmaa käymällä läpi avajaisia, kilpailutapahtumia ja totta kai tekemällä Viren väreissä kasvomaalaukset, jotka ovat tärkeä osa joukkuehenkeä. Saimme mukaan hienon ja iskukykyisen joukkueen ja jokaisessa lajissa oli Viren edustaja. Osa urheilijoista kilpaili huomattavasti itseään van-

hempien sarjoissa ja Seuracupissa oma edustuslaji on usein joutunut muuta kuin juuri se oma suosikkilaji tai se, jossa on eniten kesän aikana kisattu. Mukana oli myös urheilijoita, joilla Seuracup oli kesän ainoa kilpailu. Seuracup on mahtava yleisurheilukilpailu juuri sen vuoksi, että vaikka kilpaillaan yksilölajeissa, niin kilpaillaan joukkueena ja jokaisen lajisuoritus ja joukkueen saama piste on tärkeä.

Seuracup alkoi joukkueiden esittelyllä ja "avajaismarssilla", jonka jälkeen päästiin heti tositoimiin eli itse kilpailusuorituksiin. Päivän aikana nähtiin hienoja suorituksia, omia ennätyksiä, venymisiä viimeisillä metreillä ja kierroksilla ja, kuten kilpailuun kuuluu, myös harmituksen hetkiä. Oman lajisuorituksen jälkeen sai keskittyä kavereiden kanssa muiden kannustamiseen.

Saimme seurata myös joukkuekilpailun pistetilannetta pitkin päivää ja se olikin jännittävää se! Ennen viimeistä lajia, kilpailupäivän huipentavaa sukkulaviestiä, taistelimme kakkossijasta yhdessä Ikaalisten ja Vetelin Urheilijoiden kanssa. Piste-ero oli vain muutama piste, joten viesti ratkaisi lopulliset sijoitukset. Laitilan Jyske oli jo karannut selväksi voittajaksi. Kannustusviestissä oli korvia huumaavaa ja pitkään kestäneen lopullisen pistelaskun jälkeen piinaava jännitys oli ohi: Virolaisille KAKKOSSIIJA! Voitimme kolmanneksi sijoittunutta Ikaalisten Urheilijoita kaksi pistettä. Nyt sai tuulettaa ja sen joukkue osasi. Viren historian paras Seuracup-sijoitus oli tosiaan!

MIA RANTALA

rinta-jouppi.com

**YLI 3 000**  
**AJONEUVOA**

sekä ammattitaitoinen huolto ja varaosat ja osoitteesta  
**RINTA-JOUPPI.COM**

Rinta-Joupin Autoliike  
Koko kansan autokauppa

f in

vanha kirjakauppa  
-herkuttelu meitä yhdistää-

kauppatie 1, nakkila  
vanhakirjakauppa.fi

parturi-kampaamo  
**katri johanna**

PARTURI – KAMPAAMO – KOSMETOLOGI  
sekä ripsienpidennyspalvelut teille tarjoavat  
Katri Tuominen • Pia Veikkola • Henna Rantamäki  
Kiertotie 1, Nakkila, puh. 02-5374363

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

**MUURAUSTYÖT**  
**VEPSÄLÄINEN J. / 040 592 8961**



## Nakkilasta Vuokattiin lumen ja maastojen perässä

Nakkilan Viren hiihtäjät Amanda Yli-Futka, Krista Manninen ja Siiri Heikkilä aloittivat syksyllä opiskelun Sotkamon lukiossa. Nakkilasta muutto kohti Vuokattia mahdollisti lumivarmat olosuhteet, mutta toi mukanaan myös vastuun omista tekemisistä. "Parasta täällä ovat lähellä olevat harjoituspaikat", toteaa Siiri Heikkilä. Maastot ovat monipuoliset ja hiihtämään pääsee rullaradalla tai lähempänä talvea myös Vuokatin hiihtoputkesa. Amanda Yli-Futka harrastaa hiihdon lisäksi myös ampuma-

hiihtoa ja toteaa, että välillä ampumapenkalla on ruuhkaa, kun on paljon leiriläisiä tai muita lajin harrastajia. Krista Manninen siirtyi täksi kaudeksi Ylöjärven Ryhdistä Nakkilan Viren riveihin. Viestitrio avasi kautensa Suomen Cupissa naisten viesteissä. Vaikka menestystä ei tullut, kertyi kokemusta senkin edestä. Tytöt tähyävät luottavaisin mielin tulevaan kauteen. Ensimmäiset SM-hiihdot hiihdetään jo 2.-3.1.2021 Jyväskylässä.

JONNA HEIKKILÄ



1.-4. Aktiivisen hiihtoporukan treenejä Satakunnasta sekä Ylläs-leiriltä. 5. Viestitrio Siiri, Amanda ja Krista



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

[www.nakkilagolf.fi](http://www.nakkilagolf.fi)  
[www.salomonkallio.fi](http://www.salomonkallio.fi)

Suomalaisentie 71 - 29250 Nakkila  
 p. (02) 5374 999

**noname**

**SataMaito**

Pelkkää hyvää

**Kino-Huovi**  
 puh. 0400 598 338  
[www.kinohuovi.fi](http://www.kinohuovi.fi)

Rakennussaneeraus Jouko Vuori  
 Varjuksentie 40, 29250 Nakkila  
 Puh 0500 595 447  
[jouvuori@live.com](mailto:jouvuori@live.com)

Parturiliike  
**MALLU** Puh. 537 2225  
 Savikontie 1 Koti 537 2553  
 29250 NAKKILA

Siivouspalvelu ja kodinhoito SOFIA  
 - Puhdasta palvelua jo 19 vuotta! -  
 Ota yhteyttä puh. 050541 6892  
 Muista kotitalousvähennys!

HIUS- JA KAUNEUSHUONE  
**HIGHLIGHT**

PORINTIE 6 02 5372999

MYynti-HUOLTO-ASENNUKSET  
**LÄMPÖ JA VESI**  
**KANKERI OY**

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

**URHEILUHIEROJAT**

Terhi Männistö  
 p. 0500 919 405  
 Koulutettu hieroja,  
 purentatoiminta-  
 häiriöiden hoito



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



**15-vuotiaan**  
**Hopeasompa-hiihtäjän**  
**harjoitusviikot**

VIKKO 22 TOUKOKUU

**MAANANTAI:** Juoksulenkki 15 min + voimaharjoitus kuntosalilla (mm. tasatyöntölaite, penkkipunnerrus, vatsa-, selkälihakset, eri liikkeitä kuminauhoja hyödyntäen) + juoksulenkki 15 min.

**TIISTAI:** Lepo

**KESKIVIikko:** Loikkaharjoitus sis. vuoroloikkia, luisteluloikkia, erilaisia koordinaatioliikkeitä.

**TORSTAI:** Juoksu 15 min + voimaharjoitus salilla (sama kuin ma) + rullahiihto tasatyöntöä 60 min.

**PERJANTAI:** Kevyt rullahiihto 70 min perinteisellä tyylillä.

**LAUANTAI:** Aamupäivällä mattotesti + verryttely juoksulenkinä 45 min, iltapäivällä voimaharjoitus käsille kuten maanantai ja torstai.

**SUNNUNTAI:** Maastopyöräily 120-180 min, pyöräilyn aikana muutama nopeusveto juosten.

VIKKO 43, HUOM SYYSLOMA

**MAANANTAI:** Aamulenkki 30 min juoksukävelynä, sauvakävely maastossa 20 min + 6 x Hiittenharjun sauvarinne hiekkamontusta, alas kevyesti hölkäten + sauvakävely 20 min.

**TIISTAI:** Aamupäivällä juoksulenkki 60 min sis. 15 min pk + 30 min vk + 15 min pk, iltapäivällä hiihtoa perinteisellä tyylillä 90 min peruskestävyysvauhtia, harjoituksen aikana 2 x 6 x 8 sek. lentävällä lähdöllä tasatyöntö kovaa/pal.2 min/sarjapal.5 min.

**KESKIVIikko:** Aamupäivällä juoksukävely verryttelynä 15 min + kuntopiiri eri liikkein + kuntopallon heittoja lajinomaisesti + juoksukävely verryttelynä 15 min, iltapäivällä juoksukävely kevyesti 60 min.

**TORSTAI:** Aamupäivällä juoksu 20 min + tasatyöntölaite 6 x 4 min/pal. 3 min + juoksulenkki 20 min, iltapäivällä hiihtoa vapaalla tyylillä 90 min peruskestävyysvauhtia, harjoituksen aikana 4 min vauhtikestävyysalueella/pal. 3 min + 3 x 4 min sauvoita luistellen reippaasti/pal. 3 min.

**PERJANTAI:** Hiihtoa perinteisellä tyylillä 90-120 min peruskestävyysvauhtia, harjoituksen aikana tasatyöntöllä 5 x 2 min reippaasti/pal. 2-3 min + tasatyöntö kovaa lentävällä lähdöllä /pal. 2 min.

**LAUANTAI:** Sauvakävely maastossa 20 min + 6 x Hiittenharjun sauvarinne hiekkamontusta, alas kevyesti hölkäten + sauvakävely 20 min.

**SUNNUNTAI:** Kevyt peruskestävyys harjoitus joko hiihtäen tai jalkalenkinä 120-180 min.

JONNA HEIKKILÄ



## Petrus ja Patrik Jakonen valmistautuvat kohti SM-kisoja

Nakkilan Vireä edustavat Jakosen veljekset Petrus, 15 v, ja Patrik, 18 v, osallistuivat tänä vuonna SM- kisoihin toista ja neljättä kertaa. SM-kisoihin valmistautuminen vaatii koko vuodelta tarkkaa suunnitelmallisuutta ja monipuolista treeniä. Vaikka treenikalenteri olisi hyvin suunniteltu, on tärkeä muistaa myös selkeä ruoka- ja unirythmi. Jakosten ruokarytmi pysyy kuta-kuinkin samana koko vuoden ajan, aamupala klo 7–8, lounas klo 11–12, välipala klo 14, päivällinen klo 16 ja iltapala klo 20. Nukkumaan arkisin mennään klo 21 ja viikonloppuisin vähän myöhemmin, sillä urheilijan olisi tärkeä saada hyvää unta päivittäin noin 8–10 tuntia, jotta tarpeellinen lepo ja kehitys saavutettaisiin.

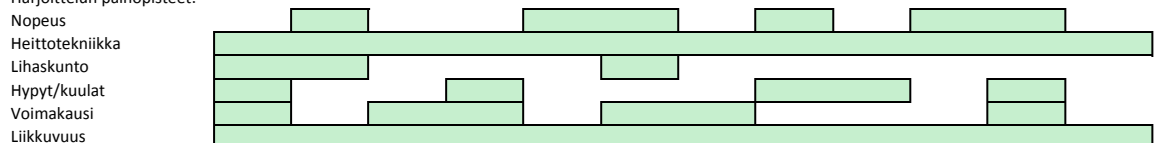
Veljeksiä valmentaa oma isä Pauli Jakonen, joka laatii henkilökohtaiset harjoitussuunnitelmat. Pojat ovat suunnitelmassa mukana ja yhdessä mietitään mennyttä kautta ja mahdollisia muutoksia, esimerkiksi ensi kautta ajatellen laitekniikan määrää on kasvatettu ympärivuotiseksi. Koska isä tekee kolmivuorotyötä, on myös äiti Pia Jakonen vahvasti mukana poikien harrastuksen tukemisessa niin kotona kuin treeneissäkin. Jotta saataisiin treeneistä kaikki tarpeellinen tieto esimerkiksi seuraavan kauden suunnittelua varten, Petrus ja Patrik pitävät harjoituspäiväkirjaa, jota he täyttävät jokaisesta treenistä. Seuraavan kauden suunnitelmat kohti SM-kisoja on jo laadittu ja ohessa näette esimerkkinä otteen Petrusen kausisuunnitelmasta.

Petrus Jakonen Kausisuunnitelma 2020-2021

	LOKA	MARRAS	JOULU	TAMMI	HELMI	MAALIS	HUHTI	TOUKO	KESÄ	HEINÄ	ELO	SYYS
Kilpailut					Halli SM M17						SM M16	
Kausi	PK1		KVK1		KK1	Ylimeno1/PK2		KVK2	KK2	KVK3	KK3	Ylimeno2
Kesto	8vko		8vko		4-5vko	1-2vko/6-7vko		4vko	3-4vko	2-3vko	6vko	4vko
Harj.pv/vko	6	6	6	5	5	4krt/6krt	6	6	5	6	4	4
Harj.kerrat/vko	11	11	11	9	8	6krt/11krt	11	11	7	7	5	5

(harjoituskertoihin sisältyy kouluviikoina koululiikunta 3krt/vko)

Harjoittelun painopisteet:



Peruskuntokausi 1:	loka-marraskuu	Leirit:	23.-25.10 Alueellinen nuoren maajoukkueleiri Eerikkilä
Kilpailukauteen valmistavakausi 1:	joulu-tammikuu		8.-10.1 Alueellinen nuorten maajoukkueleiri Varala
Kilpailukausi 1:	helmi-maaliskuu		Kevään etelän treenileiri aika/(toteutus avoin) huhti-toukokuu?
Ylimenokausi 1:	maaliskuu		14.-16.5 Alueellinen nuorten maajoukkueleiri Eerikkilä
Peruskuntokausi 2:	maalis-huhtikuu	Tavoitteet kausi 2020-2021:	
Kilpailukauteen valmistavakausi 2:	toukokuu		Kaksi SM-kultaa, johon pitää tehdä työtä saavuttaaksen sen.
Kilpailukausi 2:	kesäkuu		Kuulassa pakituksen treenaaminen koko vuosi (ei pyörähdetä!)
Kilpailukauteen valmistavakausi 3:	kesä-heinäkuu		Kiekon tekniikka kuntoon.
Kilpailukausi 3:	heinä-elokuu		Lisää voimaa:
Ylimenokausi 2:	syyskuu		- kuulassa ja kiekossa välineen paino nousut 50% ja 25%!

Tärkeät kilpailupäivämäärät:	Kiekon halli-sm-kisat 6.2. Pori	Huomioitavaa:	Koulun, urheilun, vapaa-ajan yhteensovittaminen
	Nuorten SM-hallit 27.-28.2 Tampere		
	12.-14.3 tjig tampere		
	6-8.8 Nuorten sm-kisat Hyvinkää		

### PIA JAKONEN



1. Petrusen kausisuunnitelma 2020-2021. 2. Patrik Jakonen. 3. Petrus ja valmentajana toimiva isä, Pauli Jakonen.

## Aino Anttilan valmistautuminen SM-kisoihin

Vuosien tauon jälkeen Nakkilan Vire sai SM-kisoihin edustajan kilpakävelyyn ja 2000 metrin juoksuun Aino Anttilan alitettua T14-sarjan kisarajat. Hiihto on aina ollut Ainon päälaji ja kilpakävelysoissa on kesän aikana kierretty muutama kerran, koska kävely on ihan hyvin sujunut. Tänä kesänä tavoitteena oli saada osallistumisoikeus SM-kisoihin ja kävelymatkan kasvettua 3000 metriin sitä lähdeettiin kokeilemaan jo heti kesäkuun alussa Urjalaan. Raja alitettiin heti, joten 14–15-vuotiaiden SM-kisat Naantalissa elokuun alussa voitiin merkitä kalenteriin.

Satakunnan piirinmestaruuskisoissa heinäkuun alussa aika parani roimasti ja tuloksena oli kauden kotimainen kärkiaika. Kun tämä aika vielä pari viikkoa myöhemmin parani Naantalissa Aurinkokävelyssä, Aino olikin yhtäkkiä tilanteessa, jossa jopa SM-mitali oli mahdollinen.

Jännitys kohosi kisojen lähestyessä ja pientä ylimääräistä mietittävää aiheutti jalkojen lihasten jumiutuminen ja väsyminen suuren treeni- ja kilpailumäärän seurauksena. Tätä yritettiin lievittää keventämällä liikuntaa sekä Terhi Männistön antamalla hieronnalla.

Itse kilpailupäivä Naantalissa paahtavassa helteessä olikin varsinainen jännitys näytelmä. Mitalikolmikko erottui aika alussa, joten sen suhteen sai huokais-



RIITTA ANTILA

ta helpotuksesta, kunhan vain liiallisilta varoituksilta vältyttäisiin. Lopputuloksena oli hieno hopeasija ja ensimmäinen SM-mitali. Kahden päivän päästä oli vuorossa 2000 metrin juoksu, jossa Aino suoriutui hienosti sijalle 15 ennätystään hipoen.

Kesällä 2021 SM-kisat ovat Kokkolassa ja sinne on paikka jo varmistettu, sillä myös 15-vuotiaiden rajat molemmissa lajeissa on alitettu. Lisäksi Aino on kutsuttu mukaan Alueelliseen Nuorten Maajoukkueleiritykseen, jonka tiimoilta vietetään talvikauden aikana muutama viikonloppu kilpakävelyn parissa treenaillen.

## Manun ja Mean SM-kisapäivät

Nakkilan Viren nuoret urheilijat Manu Kurri ja Mea Rosenvall osallistuivat molemmat SM-kisoihin moukarinheitossa. Manulle SM-kisat, jotka pidettiin tänä vuonna Kemissä, olivat nyt neljännet, kun viime vuonna kisat jäivät väliin loukkaantumisen vuoksi. Mean kisat Naantalissa olivat hänen ensimmäiset SM-kisansa.

Molemmat saapuivat omalle kisapaikalleen jo edellisenä päivänä, koska kisat olivat edessä melko aikaisin varsinaisen kisapäivän ohjelmassa. Edellisenä iltana kisatoimistosta haettiin kisanumerot ja Mean osanoton varmistus hoidettiin samalla. Mean moukari jätettiin myös jo illalla tarkastukseen, josta kisajärjestäjät sitten toimittivat moukarin kisapaikalle. Manu vei moukarinsa tarkastukseen vasta kisapäivän aamulla. Kisaväline piti jättää tarkastettavaksi viimeistään kahta tuntia ennen kisan alkua. Manu oli saanut tunnuksen sähköiseen osanoton varmistukseen, joten varmistus hoidettiin kisapäivänä hyvissä ajoin ennen kisa. Osanoton varmistus oli pakollinen ja se piti suorittaa viimeistään 90 minuuttia ennen kisan alkua.

Koska ennen kisa kisarinkiin ei ollut mahdollista päästä, Manu kävi jo edellisenä iltana tekemässä muutaman harjoitusheiton Kemin Sauvosaaren kentän ringissä. Samalla oli kiva pitkästä aikaa nähdä suurin osa kilpakavereista. Molemmat urheilijat saapuivat kisapäivänsä aamulla urheilukentälle jo hyvissä ajoin. Aikaa jäi molemmille hyvin tehdä kunnan lämmittelyt ennen kisa.

Manu ehti myös hetken seurata N19-sarjan moukarikisaa, jossa oli mukana myös Manun treenikaveri Tiia. Tuon kisan voitti Silja Kosonen, joka oli vähän aiemmin voittanut naisten suomenmestaruuden Kalevan kisoissa.

Mea ehti aamulla ennen kilpailua ottaa hieman tuntumaa omaan kisarinkiinsä. Hän ei kuitenkaan heittänyt heittoja, vaan kävi tekemässä vain pyörähdyksiä ringissä. Mutta ennen kisa piti vielä hoitaa viralliset kisa-asiat. Call in eli kilpailijoiden kokoontuminen tapahtui noin 40 minuuttia ennen kisa.

Silloin kisajärjestäjät tarkistivat, että kilpailijoilla olivat niin kisa-asut kuin kilpailunumerotkin kunnossa. Myös heittokengät piti laittaa jalkaan jo call in -teltassa. Manun kilpailuryhmä joutui hieman odottamaan omaa pääsyään call in -telttaan, joten hänen ikäluokkansa kilpailijat lähtivät vielä siinä vaiheessa yhtenä joukkona lämmittelemään. Nuoret miehet olivatkin todenneet, että heillä on niin hyvä ryhmähenkki, että yhteinen lämmittelykin ennen SM-kisoja onnistuu.

Kun call in päättyi, kilpailijat tulivat ohjatusti kisapaikalle. Kilpailupaikalla jokaisella oli mahdollisuus kahteen harjoitusheittoon. Harjoitusheittojen jälkeen Manun kisoissa kaikki kilpailijat esiteltiin yleisölle. Mean kisassa, jossa oli paljon enemmän osanottajia, vasta kahdeksan parasta, jotka pääsivät kolmelle viimeiselle kierrokselle, esiteltiin yleisölle.

Itse kilpailussa kaikki kilpailijat saivat heittää kolme heittokierrosta, jonka jälkeen kahdeksan parasta heittivät vielä kolme heittoa. Tuossa vaiheessa heittöjärjestys myös muuttui niin, että kolmen ensimmäisen heittokierroksen jälkeen ykkösenä ollut heittäjänä heitti kierroksen viimeisenä.

Niin Manun kuin Meankaan kisat eivät onnistuneet aivan odotusten mukaisesti. Vaikka Manu oli kisansa seitsemäs uudella ennätyskellään, odotuksena oli, että moukari olisi kuitenkin lentänyt kisasissa jonkin verran pidemmälle. Mealle ensimmäiset SM-kisat olivat melko jännittävä kokemus ja Mea olikin kisassa 16. ja karsiutui näin ollen kolmelta viimeiseltä kierrokselta. Mean kilpailussa oli melkein 30 heittäjää, joten oman heittovuoron odotusaika oli melkoinen. Lisäharmia kisasuoritukseen toi kisaähäkin kapea suuaukko, johon Mea ei ollut tottunut. Kisa kokemus oli kuitenkin tärkeä ja ensi vuonna on onneksi jälleen uudet kisat.

Mea jäi omien kisojen jälkeen vielä seuraamaan muiden vireläisten kisasuorituksia Naantalissa. Manu puolestaan lähti heti kisan jälkeen pitkälle kotimatalle. Hyvästä ilmapiiristä moukarinheitossa kertoo myös se, että Manu sai kotimatalla viestin Savonlinnasta, jossa Manu asui koko viime kesän kesätyön vuoksi. Manun savonlinnalaisen harjoituskaverin vanhempi oli seurannut Manun kisa sähköisesti ja onnitteli viestissä uudesta ennätuksesta. Urheilu yhdistää välimatkoista huolimatta.

SAILA KURRI

## SM-kisoista palautuminen

Eveliinalle kisoista palautuminen on tärkeä osa kisakauden jatkumisessa. Joistain kisoista palautuminen on huomattavasti helpompaa, kun taas esimerkiksi moniotteluista palautuminen vie huomattavasti kauemmin yksilölajeihin verrattuna – niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Tärkeimmät seikat palautumisen kannalta ovat ehdottomasti riittävä ravinto, lepo ja lihahuolto. Kisojen jälkeen on tärkeää syödä hyvin ja monipuolisesti. Riittävä lepo pitää myös muistaa kisojen jälkeen,

mutta huomioida myös, ettei jää liian pitkäksi aikaa makaamaan, jotta lihakset eivät mene ihan jumiin. Eveliinan palautumisrutiineihin kuuluu myös itsensä huoltaminen. Näihin toimiin sisältyvät venyttely, pilatesrullailu, kevyt lenkkeily ja joskus saunominen. Joskus saattaa joku lihas kaivata myös kylmähoitoa. Henkisen puolen palautumisen hoitavat ystävät. Vaikka kesä on pitkä ja kisoja on paljon, on ystävien tapaaminen todella tärkeää.

MARI NURMI





**FINNMETALS OY**  
-Teräksistä ammattitaitoa-

29250 NAKKILA  
puh. (02) 5372502

**SKANDI  
STEEL**

KONEISTUKSET  
SYVÄN REIÄN PORAUS  
PROSESSITEOLLISUUDEN  
KONEET JA LAITTEET

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

KARHULINNAN  
JÄATELO

**ahjoco oy**

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

**JE CRAFT**  
RAKENNUS- JA SANEERAUSTYÖT



**UUDISRAKENTAMINEN**  
Puu-, kivi- ja  
hirsitalot, tallit

**SANEERAUS**  
Korjaus- ja  
saneerausremontit

**KYLPYHUONEET**  
Luotettavaa  
märkätilarakentamista

RAKENNUSPALVELUA AMMATTITAITIDOLLA  
**PERUSTUKSISTA PINTOIHIN**

Jussi Elo 044 556 4447 jussi.elo@jecraft.fi

**Auramaa-yhtiöt**

**HARJAVALLAN  
MATTOLA**

Jätä Mattolan huoleksi  
matonpesut/muut pesut  
ja näin jää  
itsellesi enempi aikaa  
liikkumiseen ja urheiluun!

Puh: 02-6741314

**Setolan Kuljetus Oy**  
Eero Setola  
0400 655 808

**OK BUSSIT**

0207 199 500

040 749 4207

ok-bussit.fi



**YU-LEIRI EERIKKILÄSSÄ 2.-4.4.2021**

- Yu-leiri Eerikkilässä yli 9-vuotiaille pääsiäisenä 2.-4.4.2021.
- Laji- ja oheisharjoituksia, ulkoilua ja mukavaa yhdessäoloa grillaten, uiden ja saunoen.
- Leirin hinta: lapset (6-12 v) n. 120 e/hlö ja aikuiset n. 140 e/hlö. Hinta sisältää majoittumisen, ruokailut ja liikuntatilojen käytön.
- Ilmoittautuminen alkaa tammikuussa. Leirin kustannuksia katetaan erillisellä talkootyöllä.

Lisätietoja Mialta ja Jaakolta.

www.nakkilanvire.fi



**Hyvässä seurassa  
on hyvä liikkua  
- liity jäseneksi!**

Nakkilan Viren jäseneksi  
voit liittyä maksamalla  
jäsenmaksun  
10€/hlö tai 40€ perhe.

Tilinumerot:  
FI92 5285 0840 0022 78  
FI79 2444 2100 0012 92

Jäsenyyden maksamalla  
tuot myös lasten ja nuorten  
liikunta-harrastusta.  
Muistathan kirjoittaa  
kaikkien liittyjien nimet.

Jäsenlomake löytyy  
myös osoitteesta:  
www.nakkilanvire.fi

**n**

**ÄÄNENTOISTOLAITTEIDEN  
VUOKRAUS**

**Nakkilan Vire**

VIREAUDIO@GMAIL.COM







# YLEISURHEILUN SEURAENNÄTYKSET

## TYTÖT 9

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
40m	6,67	Pauliina Torkki	2003
150m	24,8	Tiina Rantala	1998
600m	2,06,43	Milja Tuomi	2002
1000m	3,46,41	Milja Anttila	2020
600m käv.	3,30,05	Milja Anttila	2020
pituus	384	Helmi Äärelä	2018
3-loikka	8,16	Neea Haapio	2020
korkeus	117	Neea Haapio	2020
keihäs400g	17,05	Aino Ranki	2014
kuula	705	Milja Tuomi	2002
kiekko	19,04	Ilona Rantala	2020
moukari	16,04	Ilona Rantala	2020
pullonheit.	30,60	Essi Lehti	1992
3-ottelu	734	Helmi Äärelä	2018

## TYTÖT 10

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
60m	9,24	Tiina Mäenpää	1989
150m	23,10	Milja Tuomi	2003
600m	1,51,46	Milja Tuomi	2003
1000m	3,46,41	Milja Anttila	2020
60m aj	10,76	Liisa Sakala	2001
1000m käv.	5,46,59	Eeva Kantomäki	1989
pituus	437	Milja Tuomi	2003
3-loikka	933	Milja Tuomi	2003
korkeus	124	Elea Nieminen	2019
seiväs	180	Tiina Rantala	1999
kuula	9,16	Katariina Valla	1999
kiekko	23,23	Vilmiina Mattila	2020
pullonh.	39,05	Anu Poutanen	2005
keihäs	27,33	Anu Poutanen	2005
moukari	22,49	Vilmiina Mattila	2020
3-ottelu	961	Milja Tuomi	2003

## TYTÖT 11

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
60m	8,70	Tiina Luotola	1994
150m	21,50	Milja Tuomi	2004
600m	1,46,11	Milja Tuomi	2004
60m aj	10,15	Milja Tuomi	2004
1000m	3,46,24	Fanni Harju	2020
1000m käv.	5,46,77	Jenny Sköld	2020
pituus	469	Milja Tuomi	2004
3-loikka	969	Milja Tuomi	2004
korkeus	142	Venla Murto	2020
seiväs	170	Tiina Rantala	2000
kuula	10,87	Helmi Äärelä	2020
kiekko	26,82	Katariina Valla	2000
keihäs	34,73	Anu Poutanen	2006
moukari	28,99	Anu Poutanen	2006
3-ottelu	1165	Milja Tuomi	2004
4x50m	28,82	lida Vieno, Eveliina Hochtari, Milja Tuomi, Jenni Jokinen	2003
4x600m	8.19,70	Anni Vuohijoki, Tiina Rantala, Elina Viren, Annaleena Valla	1999

## TYTÖT 12

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
5-ottelu	1022	Maija Ranki	2014
200m aj	37,24	Candy Pelttonen	2016
60m	8,19	Jenni Jokinen	2004
200m	27,33	Anni Luotola	1999
600m	1,44,86	Milja Tuomi	2005
1000m	3,20,91	Anu Poutanen	2007
1500m	5,31,75	Miretta Kujamäki	1998
60m aj	10,75	Helmi Äärelä	2020
2000m käv.	11,45,15	Jonna Ijä	1988
pituus	490	Anni Luotola	1999
3-loikka	10,25	Johanna Itälaakso	2000
korkeus	145	Katariina Valla, Tiia Koskinen	2001
seiväs	220	Eveliina Haviala	2017
kuula	10,81	Jenni Jokinen	2004
kiekko	31,20	Tiina Mäenpää	1991
keihäs	40,16	Anu Poutanen	2007

moukari	33,83	Anu Poutanen	2007
4-ottelu	1418	Anu Poutanen	2007

## TYTÖT 13

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
60m	8,08	Jenni Jokinen	2005
200m	26,52	Anni Luotola	2000
600m	1,44,65	Katja Sulonen	2006
1000m	3,27,22	Emilia Palomäki	2020
1500m	3,27,22	Katja Sulonen	2006
60m aj	10,34	Eveliina Haviala	2018
200m aj	36,21	Matleena Ranki	2015
2000m käv.	12,01,7	Aino Anttila	2019
pituus	504	Jenni Jokinen	2005
3-loikka	10,59	Tiia Koskinen	2003
korkeus	155	Katariina Valla	2002
seiväs	230	Jutta Viinamäki	2001
kuula	12,24	Anu Poutanen	2008
kiekko	37,02	Minna Mäenpää	1990
keihäs	45,85	Anu Poutanen	2008
moukari	38,78	Anu Poutanen	2008
4-ottelu	1614	Eveliina Haviala	2018
5-ottelu	2005	Eveliina Haviala	2018
4x100m	52,28	lida Vieno, Jenni Jokinen, Heidi Jokinen, Milja Tuomi, lida Vieno, Katja Sulonen, Jenni Jokinen, Milja Tuomi	2005
4x600m	7.30,45	lida Vieno, Katja Sulonen, Jenni Jokinen, Milja Tuomi	2005
4x60m aj	42,10	Katariina Valla, Anni Vuohijoki, Johanna Itälaakso, Maria Mikkola	2001

## TYTÖT 14

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
100m	12,58	Jenni Jokinen	2006
300m	41,47	Jenni Jokinen	2006
800m	2,27,96	Miretta Kujamäki	2000
2000m	7,11,15	Mervi Kujamäki	1994
80m aj	12,60	Minna Viljanen	2004
200m aj	30,14	Maria Mikkola	2003
3000m käv.	15,27,08	Milla Jauho	1989
pituus	524	Jenni Jokinen	2006
3-loikka	11,28	Eeva Kantomäki	1993
korkeus	161	Tiia Koskinen	2004
seiväs	210	Eveliina Haviala	2019
kuula	12,49	Katariina Valla	2003
kiekko	37,31	Elna Penttilä	2009
keihäs	47,11	Anu Poutanen	2009
moukari	42,19	Mea Rosenvall	2020
5-ottelu	2027	Milja Tuomi	2007

## TYTÖT 15

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
100m	12,46	Jenni Jokinen	2007
300m	40,84	Jenni Jokinen	2007
800m	2,26,91	Milla Jauho	1990
2000m	6,58,81	Mervi Kujamäki	1995
80m aj	12,12	Minna Viljanen	2005
200m aj	30,52	Anni Luotola	2002
3000m käv.	15,27,08	Milla Jauho	1989
pituus	553	Jenni Jokinen	2007
3-loikka	11,43	Eeva Kantomäki	1994
korkeus	167	Minna Viljanen	2005
seiväs	190	Jutta Viinamäki	2003
kuula	12,49	Katariina Valla	2013
kiekko	31,72	Anu Poutanen	2010
moukari	35,28	Anu Poutanen	2010
5-ottelu	2237	Jenni Jokinen	2007
4x100m	50,90	Anni Vuohijoki, Maria Mikkola, Johanna Itälaakso, Johanna Luotola	2002
4x800m	10,21,14	Milja Tuomi, Anu Poutanen, Tiia Vieno, Katja Sulonen	2008
4x80m aj	51,33	Minna Viljanen, lida Vieno, Jenni Jokinen, Milja Tuomi	2005

## NAISET 17

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
100m	12,30	Jenna Jokela	2006
200m	25,36	Anni Luotola	2003
300m	41,07	Anni Luotola	2003
400m	60,86	Jenni Jokinen	2008
800m	2,25,21	Annaleena Valla	2005
1500m	5,03,21	Milla Jauho	1990
3000m	10,51,5	Mervi Kujamäki	1997
100m aj	14,25	Minna Viljanen	2007
300m aj	48,80	Eeva Kantomäki	1995
3000m käv	15,27,08	Milla Jauho	1989
pituus	577	Eeva Kantomäki	1996
3-loikka	12,12	Eeva Kantomäki	1996
korkeus	171	Minna Viljanen	2006
kuula	13,79	Katariina Valla	2005
kiekko	32,14	Anu Poutanen	2012
keihäs	47,22	Anu Poutanen	2012
7-ottelu	4926	Anu Poutanen	2008
4x100m	50,52	Jenni Jokinen, Minna Viljanen, lida Vieno, Hanna Suurpää	2007

4x300m	2.58,23	Minna Viljanen, lida Vieno, Katariina Valla, Jenni Jokinen	2006
3x800m	7.54,75	Milja Tuomi, lida Vieno, Annaleena Valla	2005
4x100m aj	64,42	Minna Viljanen, Minna Jokinen, lida Vieno, Katariina Valla	2006

## NAISET 19

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
100m	11,75	Jenna Jokela	2008
200m	24,79	Jenna Jokela	2009
400m	60,43	Anni Luotola	2005
800m	2,25,21	Annaleena Valla	2005
1500m	5,03,21	Milla Jauho	1990
3000m	11,30,42	Mervi Kujamäki	1998
5000m	20,47,16	Mervi Kujamäki	1998
100m aj	14,15	Minna Viljanen	2008
400m aj	72,97	S-L Asikainen	1999
3000m käv	19,28,68	Mervi Kujamäki	1998
pituus	577	Eeva Kantomäki	1996
3-loikka	12,15	Eeva Kantomäki	1998
korkeus	174	Minna Viljanen	2009
kuula	12,93	Katariina Valla	2008
kiekko	32,14	Anu Poutanen	2012
keihäs	45,37	Katariina Valla	2007
7-ottelu	4893	Katariina Valla	2007
4x100m	48,32	Jenni Jokinen, Jenna Jokela, lida Vieno, Minna Viljanen	2008
4x400m	4.18,64	Mervi Kujamäki, Saija-Leena Asikainen, Elina Leppänen, Virpi Rintala	1999
4x100m aj	60,32	Minna Viljanen, Jenni Jokinen, lida Vieno, Katariina Valla	2008

## NAISET

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
100m	11,74	Jenna Jokela	2013
200m	24,11	Jenna Jokela	2013
400m	60,13	S-L Asikainen	2002
800m	2,20,37	Janina Heino	2013
1500m	5,03,21	Milla Jauho	1990
3000m	10,51,50	Mervi Kujamäki	1997
5000m	18,40,51	Paula Nurmi	2015
10000m	38,49,59	Paula Nurmi	2015
puolimaraton	1.26,19	Paula Nurmi	2010
maraton	3.04,40	Paula Nurmi	2012
100m aj	14,15	Minna Viljanen	2008

400m aj	70,66	S-L Asikainen	2000
10km käv.	56,13	Mervi Kujamäki	1999
pituus	577	Eeva Kantomäki	1996
3-loikka	12,15	Eeva Kantomäki	1998
korkeus	174	Minna Viljanen	2009
seiväs	230	Jutta Viinamäki	2001
kuula	13,73	Katariina Valla	2013
kiekko	32,14	Anu Poutanen	2012
keihäs	45,37	Katariina Valla	2006
7-ottelu	4893	Katariina Valla	2007
4x100m	48,32	Jenni Jokinen, Jenna Jokela, lida Vieno, Minna Viljanen	2008

4x400m	4.18,64	Mervi Kujamäki, Saija-Leena Asikainen, Elina Leppänen, Virpi Rintala	1999
4x800m	10.21,14	Milja Tuomi, Anu Poutanen, Tiia Vieno, Katja Sulonen	2008

## POJAT 9

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
40m	6,55	Oliver Mikkola	2019
150m	22,46	Oliver Mikkola	2019
600m	1,59,74	Joonas Lakkamäki	2011
1000m	3,32,51	Joonas Lakkamäki	2011
600m käv.	3,42,0	Joonas Lakkamäki	2010
pituus	411	Jaakko Rantala	1987
3-loikka	847	Oliver Mikkola	2019
korkeus	118	Juha Rantala	2000
keihäs400g	27,82	Eero Rantala	1995
kuula	850	Severi Mäenpää	2013
kiekko600g	27,40	Veikka Nordberg	2020
moukari	21,27	Veikka Nordberg	2020
3-ottelu	897	Severi Mäenpää	2013

## POJAT 10

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
60m	8,90	Lauri Vuohijoki	1992
150m	21,57	Kristian Salo	2005
600m	1,50,97	Eero Rantala	1996
1000m	3,23,24	Arttu Rantala	2019
60m aj	10,54	Oliver Mikkola	2020
1000m käv.	5,34,13	Joonas Lakkamäki	2012
pituus	445	Oliver Mikkola, Kristian Salo	2020, 2005
3-loikka	933	Oliver Mikkola	2020
korkeus	127	Jussi Kurittu	1982
seiväs	195	Teemu Ylänen	1989
kuula	889	Severi Mäenpää	2014
kiekko	27,40	Veikka Nordberg	2020
keihäs	32,84	Juha Rantala	2001
moukari	23,67	Santeri Rantala	2019
3-ottelu	970	Oliver Mikkola	2020

## POJAT 11

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)(T)	vuosi
60m	8,53	Lauri Vuohijoki	1993
150m	20,95	Kristian Salo	2006
600m	1,49,5	Eero Rantala	1997
1000m	3,15,79	Arttu Rantala	2020
60m aj	10,32	Arttu Rantala	2020
1000m käv.	5,13,35	Onni Unkuri	2020
pituus	490	Kristian Salo	2006
3-loikka	980	Lauri Vuohijoki	1993
korkeus	141	J-P Asikainen	1993
seiväs	220	Teemu Ylänen, Risto Ruoho	1989

kuula	490	Timi Riento	2010
kiekko	28,70	Risto Ruoho	2000
keihäs	35,84	Jaakko Rantala	1989
moukari	29,19	Santeri Rantala	2020
3-ottelu	1162	Kristian Salo	2006
4x50m	29,19	Tuukka Ketonen, Arttu Rantala, Onni Unkuri, Oliver Mikkola	2020
4x600m	7.37,78	Aarni Kotiranta, Ville Raitanen, Lauri Oksaranta, Eero Rantala	1997

## POJAT 12



4x400m	3.36,50	Teemu Ylänen, Rami Rintamaa, Jaakko Rantala, Jarkko Kujamäki	1997
4x800m	8.44,8	Harri Aalto, Kai Juottonen, Markku Viljanen, Pasi Mäkilä	1984
4x100m aj	58,33	Jaakko Rantala, Rami Rintamaa, Juha Mäkinen, Teemu Ylänen	1997

LAJI	TULOS	URHEILIJ(A)	vuosi
100m	10,56	Harri Kivelä	1999
200m	21,41	Kristian Salo	2013
400m	49,43	Kristian Salo	2013
800m	1.56,60	Petri Mannonen	1991
1500m	4.02,2	Matti Vesikari	1967
3000m	8.32,53	Jussi Nurmi	1998
5000m	14.51,44	Jussi Nurmi	1996
1000m puolimaraton	30.56,97	Jussi Nurmi	1998
maraton	1.08,37	Jussi Nurmi	1998
100m aj	15,74	Jaakko Rantala	1998
400m aj	57,99	Jaakko Rantala	1997
3000m ej	10.50,27	Pasi Mäkilä	1983
pituus	679	Kristian Salo	2012
3-loikka	14.62	Harri aalto	1987
Korkeus	199	Esa Kotiranta	1992
seiväs	390	Teemu Ylänen	1997
kuula	13.50	Markus Saarinen	2012
kiekko	48.36	Hannu Kurittu	1971
keihäs	65.27	Risto Ruoho	2013
moukari	41.80	Hannu Kurittu	1971
10-ottelu	6180	Hannu Kurittu	1969
4x100m	46,1	Hannu Kurittu, Sep-po Karvonen, Matti Vihervirta, Juhani Vihervirta	1966
4x400m	3.40,4	Timo Mikola, Pekka Varjus, Teuvo Tommila, Juhani Vihervirta	1967
4x1500m	17.40,47	Kaarle Lempainen, Timo Sulonen, Juhani Ojaniitty, Jarmo Sulonen	1982
4x800m	8.25,4	Kaarle Lempainen, Timo Sulonen, Juhani Ojaniitty, Jarmo Sulonen	1983

## 2020 SEURAENNÄTYKSET



**NAKKILAN VIRE KIITTÄÄ TUKIJOITAAN JA YHTEISTYÖ-KUMPPANEITAAN!**

## Aikuisurheilun kirkkaat tähdet

Kun urheileva Nakkila kaipasi esikuvia, syttyi sen taivaalle kolme kirkasta tähteä: Jaakko, Jarkko ja Eero.

Jaakko Rantala: Kolmikosta ainoa, jolta löytyy tilastomerkintä tältä kesältä. SM-hopea kuninkuuslajissa eli keihäänheitossa on jo itsessään torijuhlan arvoisen suoritus. Kiekonheitossa sen sijaan fanit joutuivat pettymään. Sija kahdeksan oli menestykseen tottuneelle Jaakolle pettymys, ja heti kilpailun jälkeen hän kommentoi suoritustaan "osaan kyl heittää, mut ei ain lähe" -lausahduksella. Ensi kesänä Jaakko jatkaa sarjassa M40 ja olisi erikoista, jos tavoitteena ei olisi SM-kulta.

Jarkko Kujamäki: Viren aikuisurheilun

tähän asti merkittävin suoritus nähtiin helmikuun lopulla Pirkkahallissa, kun Jarkko juoksi 400 metrillä M35-sarjassa Suomen mestaruuteen. Pronssit 200 ja 800 metrillä toivat viimeistään "Jassulle" legendan maineen.

Tämä Nakkilan kuuluisin yksinkertainen suomenmestari tunnetaan kovasta ja määrätietoisesta harjoittelusta. Jassun tähtäin onkin jo siirretty ensi kesänä Tampereella käytäviin aikuisurheilun MM-kisoihin. Tämä kesä meni polvivamman kuntouttamisessa.

Eero Rantala: Aikuisurheilun ehkäpä nöyryn suuri mestari, joka ei aina saa ansaitsemaansa "palstatilaa". SM-halleissa saavutetut mestaruudet pituudessa ja

korkeudessa, saati sitten hopea 200 metrillä, eivät hänen mielestään tarvinneet sen enempää huomiota. Nöyrään työntekoon ja kurinalaisuuteen elämänsä perustava Eero joutui tänä vuonna uuden eteen, sillä loukkaantumiset pilasivat huippukunnan ja pakottivat siirtämään tavoitteet ensi kauteen.

Kaudella 2021 Jarkko ja Eero kilpailevat M35-sarjassa ja Jaakko jatkaa M40-sarjassa.

Jos kaikki menee hyvin, koko kolmikko nähdään heinäkuun alussa Tampereella MM- kisoissa. Kilpailuihin tullaan järjestämään linja-autokuljetus, jotta kaikki halukkaat pääsevät liittymään kannustajajoukkoihin.

**EERO RANTALA**



**POLTTOPUUTA**  
**Pasi Anttila / 0400-784990**

**Kuljetusliike**  
**Pentti Haapala**  
**040 0656728**

### Nakkilan Vire 2020

#### Johtokunta

Pj: Jenni Jokinen  
Varapj: Mia Rantala  
Rahastonhoitaja: Suvi-Päivikki Ketola  
Muut jäsenet: Jonna Heikkilä, Jarkko Hohtari, Pia Jakonen, Jarkko Kujamäki, Mari Nurmi, Jaakko Rantala, Johanna Wraali

#### Kuntajaosto

Markku Salo  
Terhi Männistö

#### Keilailujaosto

Pj: Matti Aarikka  
Muut jäsenet: Toivo Aalto

#### Hiihtojaosto

Pj: Jonna Heikkilä  
Muut jäsenet: Pasi Anttila, Tuuli Haapio, Vesa Heikkilä, Hanna Sjöblom, Tapio Stenroos, Rauno Tuomi, Tiia Vuori

#### Yleisurheilujaosto

Pj: Mia Rantala  
Muut jäsenet: Jari Kujamäki, Jarkko Kujamäki, Saira Kurri, Mari Nurmi, Eero Rantala, Jaakko Rantala, Anni-Mari Seppänen, Elina Unkuri, Jarno Valkeapää

### Vireläinen 2020

#### Toimituskunta

Päätöimittäjä: Suvi-Päivikki Ketola  
Toimitussihteeri: Mervi Naski  
Mainosvastaava: Paula Nurmi

#### Muut toimittajat

Harri Aalto  
Riitta Anttila  
Tuuli Haapio  
Jonna Heikkilä  
Pia Jakonen  
Jenni Jokinen  
Jarkko Kujamäki  
Saira Kurri  
Virpi Luoma  
Mari Nurmi  
Matleena Ranki  
Mia Rantala  
Eero Rantala



Tervetuloa myös kotisivuillemme:

**nakkilanvire.fi**

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

Löydät meidät myös Facebookista ja Instagramista!



Ulkoasu ja taitto  
Satu/D8 Production oy  
Painopaikka  
Riste Media oy

**RAUTA-MAATALOUS**  
**Jaakola Oy**



Jalkahoidot | Kasvohoidot | Sokeroinnit

## Hoitola Best Point

Ajanvaraus: (02) 537 3400 | Ritva Ketola  
Herneentie 5, 29250 Nakkila



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

NAKKILAN  
HAMMASLÄÄKÄRIASEMA

02 537 2663

OP-TALO, Porintie 6

# HTQ OY Management

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



LOHJOKI.FI



NAKKILAN  
APTEEKKI

ark. 8.30-18, la 9-14  
www.nakkilanapteekki.fi

# JOUKO IJÄS Oy

CARILAINEN Sport  
Maastohiihdon asiantuntija

MAASTOHIIHDON  
ERIKOISLIIKE  
ÄHTÄRISSÄ 400m<sup>2</sup>

VERKKO-  
KAUPPA 24/7  
CARILAINENSPORT.FI

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

LÖYDÄT MEIDÄT MYÖS  
FACEBOOKISTA

AUTOPURKAAMO  
**M. NIEMI**  
Maakunnantie 9, Panelia

**KÄYTETYT VARAOSAT**  
**henkilö- ja pakettiautoihin**  
**vm. 2000-2018**

**www.purkaamo.net**  
Verkkokaupassa yli 80 000 varaosaa

# BONUS ON RAHAA SINULLE

Lue lisää asiakasomistajuudesta ja  
katso toimipaikat: satakunnanosuuskauppa.fi

 **SATAKUNTA**  
Satakunnan Osuuskauppa