



KUNTO- PIRKKALAINEN

Jäsenlehti 2021



Seppo Kykkänen ja Kallen pytty

Kunto-Pirkat ry 2021



Johtokunta ja jaostot

puheenjohtaja	Anja Rovio	040 752 2733	rovioanja(at)gmail.com
varapuheenjohtaja	Tapio Lindroos	050 077 3023	tapio.lindroos(at)kotikone.fi
sihteeri	Riitta Lehtonen	050 595 0964	rhlehtonen(at)gmail.com
taloudenhoitaja	Paula Helpiölä	040 753 9011	pauliina.liina(at)gmail.com
Muut varsinaiset jäsenet	Aino Berg	040 770 6697	aino.berg(at)outlook.com
	Reijo Kauppila	040 511 6578	reijo.kauppila(at)elisanet.fi
	Juha Meriläinen	050 372 1302	juhamerilainen57(at)gmail.com
	Jukka Vuolle	040 083 8661	vuollejukka(at)gmail.com

Johtokunnan henkilökohtaiset varajäsenet

Riitta	Anne Haanpää	040 567 7007	anne.haanpaa(at)gmail.com
Paula	Mika Hemmilä	050 361 2174	mika.hemmila(at)hotmail.com
Aino	Jukka Järvinen	050 529 3188	jukkajarvinen7(at)gmail.com
Reijo	Kauko Höysniemi	045 130 6973	kauko.hoysniemi(at)gmail.com
Juha	Pertti Nousiainen	050 089 5595	perttikalevi.nousiainen(at)gmail.com
Jukka	Kari Hyssi	040 581 4410	kari.hyssi(at)gmail.com

Hiihtojaosto: pj Aino Berg, Pekka Forss, Jaana Kuittinen ja Jukka Vuolle

Kuntojaosto: yhteyshenkilö Anne Haanpää Toivo Aura, Tapio Lindroos, Tapani Nippala ja Anja Rovio

Luistelujaosto: yhteyshenkilö Irma Saarinen, 040 048 0171, logoirma(at)gmail.com

Yleisurheilujaosto: pj Tapio Lindroos, Esko Ahonen, Mika Hemmilä, Sanna Hillberg, Kauko Höysniemi, Kari Hyssi, Jukka Järvinen, Johanna Kankaanpää, Reijo Kauppila, Juha Meriläinen, Tapani Nippala, Pertti Nousiainen ja Ritva Patomäki

Jäsenasiat/uudet jäsenet/yhteystietomuutokset: Ritva Patomäki, 040 754 8640, ritvapatomaki(at)gmail.com

Tiedotusvastaavat: Sanna Hillberg, 041 544 9429, sanna.hillberg(at)outlook.com, (tiedotus kotisivuilla) ja Anne Haanpää (Facebook), Jorma Ojen (kilpailutiedotusvastaava)

Ilmoittautumiset SM- kilpailuihin: ota yhteyttä kyseisen jaoston vetäjään, jos ei muuta infoa saatavilla

Kunto-Pirkat ry:n eettisen toiminnan valvoja valitaan myöhemmin, ilmoitetaan kotisivuilla

Kunto-Pirkat ry edustaja Tampereen seuraparlamentissa vuonna 2021: Tapio Lindroos

Kunto-Pirkat ry edustaja Suomen Aikuisurheiluliiton hallituksessa 2021: Anja Rovio

Kunto-Pirkat ry edustajat SAUL:n valiokunnissa 2021: Pertti Nousiainen (kilpailuvaliokunta) ja Sanna Hillberg (tiedotusvaliokunta)

www.kuntopirkat.fi

Puheenjohtajan tervehdys

Arvoisat Kunto-Pirkkalaiset

Olen seuramme uusi puheenjohtaja. Edeltäjäni seuran 40-vuotisella taipaleella ovat tehneet hyvää työtä. Seura on hyvässä kunnossa sekä urheilullisesti että taloudellisesti.

Putoan siis suuriin saappaisiin, mutta tukenani on taitava johtokunta ja aktiivisesti toimivat jaostot. Urheilijat ja toimitsijat tekevät loistavaa tulosta. Kilpailutoiminta on tärkeä motivaatio tavoitteellisessa kunnon ylläpidossa, mutta kuntoilu ja liikunta ilman kilpailemista on myös mahdollista kaikissa ryhmissämme.

Olen koulutukseltani solu- ja molekyylibiologi, toimin laboratoriopäällikkönä Tampereen yliopistolla, ja työelämää on jäljellä kaksi vuotta. Kuntoilen eri lajeja harrastemielessä ja hiihdän kilpaa siinä sivussa. Aloitan myös SAUL:in hallituksessa 2021. Uskon näiden pestien täydentävän toisiaan, koska kentältä saatu tieto ja kokemukset tarvitaan tehtäessä keskusjärjestön toimintalinjauksia.

Kangasalan Voitossa olin 1975-1996 useissa tehtävissä johtokunnassa, kesäleireillä, kilpailutoiminnassa, juhlien järjestäjänä ja ryhmäliikunnan vetäjänä ja urheilijana massatapahtumissa. Kangasalan Naisvoimistelijoissa ohjasin liikuntavuoroja naisille ja tytöille 1995-2018. Takana on lukuisia urheilun valmennusleirejä ja koulutuksia.

Kilpahiihtoa ja -pyöräilyä harrastin 1978-1991. Seuroina olivat hiihdossa KU-68 ja Yritys, pyöräilyssä Pyöräpojat ja Sisu.

1991 lähdin opiskelemaan ja tekemään työuraa. Yliopistossa urheilu jatkui kuntoiluna ja suoritin opintoja myös liikunnalla. Kunto-Pirkkalaisiin ajauhin harrastehiihtäjänä, ja hiihdon kautta tulini sitten takaisin myös toimitsijapuolelle.

Liikunnan lisäksi harrastuksiani ovat puutarhan hoito, käsityöt, remontit talossa, metsässä hortoilu ja vuodesta 2004 moottoripyöräily.

Innolla olen taas mukana mahdollistamassa liikuntaharrastusta toisille, ja jälleen eri ikäluokka kyseessä. Olen saanut kulkea lasten leiriltä huippu-urheilun kautta työikäisten ohjaamiseen, siitä alakoululaisiin ja nyt senioriurheiluun. Otan innolla vastaan opin ja ehdotukset toiminnan kehittämiseksi, mutta älkää pahastuko, jos kaikki ei toteudu. Tässäkin toiminnassa puhutaan sekä rahallisista resursseista että tekevistä käsistä, kun mietitään toiminnan laajuutta. Jaostoihin ja toimitsijareserviin otammekin mielellämme uusia, innokkaita tekijöitä mukaan. Pehdytystä tehtäviin saa tarvittaessa seuran kokeneilta konkareilta.

Terveisin,
Anja Rovio, puheenjohtaja



KUNTO-PIRKAT 40-VUOTTA – SE ERILAINEN JUHLAVUOSI

Kuka olisi uskonut minkälaisen vuoden vietimme. Olemme saaneet elää hyvin erilaisen urheiluvuoden 2020. Kunto-Pirkkalaisten 40-v. juhlavuoden alku onnistui vielä hyvin. Seura järjesti alkuvuodesta liiton SM-hiihdot ja SM-hallit. SM-hallien yhteydessä käytiin myös neuvotteluja EMA:n mestaruuskilpailuista vuodelle 2021. Maaliskuussa juhlavuoden luonne kuitenkin muuttui. Koronapandemian aiheuttamista hankaluuksista huolimatta, liiton ja Kunto-Pirkkalaisten toiminnassa näkyy voimistunutta yhteisöllisyyttä. Hyvin kestimme meistä johtumattomat keskeytykset urheilutapahtumiin ja iloitsimme kun rajoitusten purku syksyn kynnyksellä salli monien kilpailujen toteutumisen. Me selviämme tästä – yhdessä!

LOKAKUUSSA PYYNIKILLÄ JUHLITTIIN 40-VUOTIASTA SEURAA

Olin hyvin ilahtunut kutsusta Kunto-Pirkat ry:n 40-vuotis ulkoilmajuhlaan. Kuten moni muukin tapahtuma Covid-19 poikkeusvuonna, jouduttiin Kunto-Pirkkalaisten juhlatilaisuus siirtämään ulos tai perumaan kokonaan. Oli mahtavaa, että Kunto-Pirkat järjestivät tapahtuman. Ulkoilmajuhla oli hienosti järjestetty. Seuran jäseniä ja vieraita tuli kohtuullisesti paikalle ja tunnelma oli lämminhenkinen. Myös liikunnallinen ohjelma sopi hyvin ulkoilmajuhlaan. Juhlan seremoniamestarina toimi seuran voimahahmo sekä SAUL:n kunniapuheenjohtaja Tapio Lindroos. Tilaisuudessa kuultiin Tapion sekä Kunto-Pirkkalaisten puheenjohtajan Tapani Nippalan puheet. Tämän lisäksi paikalle saapuneet saivat nauttia Kunto-Pirkat ry:n seuralaulusta sekä tanssia musiikin tahdissa. Juhlatapahtumassa järjestettiin myös Kunto-Pirkkalaista koskeva tietovisa. Tietovisa oli sopivan haastava ja mielenkiintoinen.

Myös minä sain kunnian pitää lyhyen puheen liiton puolesta. Puheessa toin esille Kunto-Pirkat ry:n roolin ja vaikuttavuuden vuosikymmenien aikana liiton toiminnassa. Kunto-Pirkat on ollut sekä liiton, että aikuisurheilun kivijalka ja suunnannäyttäjä niin kilpailujen järjestäjänä sekä lukuisten urheilijoiden kautta. Kunto-Pirkat ovat järjestäneet vuosittain useita liiton mestaruuskilpailuja. Moni urheilija onkin mieltynyt tulemaan juuri Tampereen alueelle kilpailemaan.

Seurana Kunto-Pirkat on ollut liiton menestynein jäsenseura. Kunto-Pirkat on mm. voittanut SAUL-Maljan sekä sen edeltäjän Veteraanimaljan yli 30 kertaa. Lisäksi Kunto-Pirkkalaisten edustajat ovat olleet aktiivisia myös SAUL:n hallituksessa ja valiokunnissa.

Kunniaosoituksena ansiokkaasta aikuisurheilun eteen tehdystä työstä Tapio Lindroos kutsuttiin liiton kunniapuheenjohtajaksi vuoden 2019 syyskokouksessa. Lisäksi Tapiolle myönnettiin SAUL kiekko. Kiekkoja on myönnetty liiton historiassa vain muutamalla ansiotuneelle henkilölle, seuralle tai yhteistyökumppanille. Muista Kunto-Pirkalaisista historian varrella on liiton kunniajäseneksi kutsuttu Bruno Silekoski. Kilpaurheilijoina Kunto-Pirkat ry:n urheilijat ovat olleet myös huipuluokkaa. Seuran urheilijat ovat saavuttaneet merkittävästi menestystä kansainvälisesti. Seuran urheilijat ovat voittaneet WMA:n ja EMA:n mestaruuksia sekä saavuttaneet muita mitaleita. Erityisen paljon palkintoja seuran urheilijoille on tullut Pohjoismaiden mestaruuskilpailuista. Kansallisesti Kunto-Pirkat ry:llä on aina ollut suuret joukkueet liiton mestaruuskilpailuissa. Myös liiton vuoden urheilija valinnoissa Kunto-Pirkat ry:n urheilijat ovat olleet palkittuina. Liiton vuoden urheilijoiksi on valittu mm. Aatos Sainio ja Inkeri Janhunen. Näiden lisäksi haluan kiittää Jorma Ojenia, joka on viime vuosina tehnyt erinomaista työtä liiton maljapisteiden ja henkilölpisteiden laskennassa.

Kunto-Pirkkalaisten tapahtumiin on aina ilo tulla. Seuran ihmisistä aistii hyvän tunnelman sekä positiivisen seurakulttuurin. Kuntopirkkalaisten kanssa on aina mieluisaa käydä keskustelua. Varttuneimmat Kunto-Pirkkalaiset ovat olleet toiminnassa pitkään mukana ja näin seurahistoriaa ja tarinoita riittää. Osa heistä on jo siirtynyt ajasta ikuisuuteen, mutta henkilötarinat elävät.

Onnea Kunto-Pirkat 40-vuotta! Ja menestystä seuraaville vuosille ja vuosikymmenille!

Oki Vuononranta (SAUL)

KUNTO-PIRKAT 40 V. – PIRTEÄT JUHLAT PYYNIKILLÄ

Kulunut vuosi on ollut meille kaikille poikkeuksellinen. Se on muuttanut koti- ja työelämäämme, sosiaalisten suhteidemme toteutumista, harrastustoimintaamme ja liikkumistamme. Rutiinitoimien estyminen on havahduttanut meidät miettimään, mitkä ovat meille tärkeitä asioita ja hakemaan uusia tapoja toteuttaa niitä. Joissakin asioissa uudet teknologiat ja niiden käytön opettelu ovat mahdollistaneet sosiaalisen elämän jatkumisen, vaikka olemmekin pitkien matkojen ja eristäytymisen päässä ystävistämme, rakkaistamme. Toisissa toiminnoissa ”perusasioiden” muistaminen ja niihin palaaminen auttavat meitä jatkamaan toimiamme ja jaksamaan yli näiden poikkeuksellisten aikojen. Terveys ja sen tukipilari liikunta ovat meille tärkeitä asioita. Urheiluseurassa nämä asiat saavat lisämausteensa sosiaalisesta kanssakäymisestä. Seuratoiminta ei synny

itsestään vaan vaatii aktiivista asennetta ja tekoja seuraimisilta. Tällaista vapaaehtoistoimintaa on syytä arvostaa ja juhlistaa vähintäänkin kerran vuodessa. Mukava on hyvässä seurassa viettää perinteistä vuosijuhlaa lämpimissä sisätiloissa, hieman juhlavammin tummiin puetuna, valkein liinoin ja posliiniastioin katettujen herkkupöytien ääressä. Tänä vuonna 2020 Kunto-Pirkat ry:n täyttäessä 40-vuotta ”perinteisen” vuosijuhlan viettäminen ei ollut mahdollista. Tässäkään tilanteessa, tässäkään asiassa Kunto-Pirkat eivät jääneet neuvottomaksi. Tärkeitä asioita seuratoiminnassa ovat ihmiset, yhdessä oleminen, yhdessä tekeminen ja liikunnan ilo. Näiden perusasioiden äärellä saimme viettää raikkassa aurinkoisessa syysässä, hyvässä seurassa hienon, liikunnallisen vuosijuhlailtapäivän perinteikkäällä Pyynikin stadionilla. Päällä oli tilaisuuteen soveltuvaa parempaa

ulkoiluvaatetta raidan kanssa ja ilman raitaa. Juhlapuheita ei unohdettu ja onnittelut kuultiin myös tilaisuutta juhlistamaan saapuneelta SAULin toiminnanjohtajalta Oki Vuonorannalta. Moni seura-aktiivi ja urheilijoista kansallisella, että kansainväliselläkin tasolla menestystä niittäneet saivat ansaitun muistamisensa. Tietämystä testattiin ja sen aukkoja paikattiin seura-aiheisella tietokilpailulla. Ja tarjoilutkin maistuvat ulkoilmassa ”niiiiiin herkullisilta” liikunnallisten tehtävärastien jälkeen. Pyynikin stadionilla oli hyvä olla ja viettää vuosijuhlaa. Onnittelut Kunto-Pirkkalaisille 40 ensimmäisestä toimintavuodesta ja menestyksen toivotukset tulevaan toimintaan, tapahtumiin sekä seurayhteistyölle.

Tampereen Urheilijat -38 puolesta, Jukka Heimonen, pj



VUODEN 2020 PUHEENJOHTAJA MUISTELEE:

”Kauan sitä päätöstä seuran 40-vuotisjuhlista siirrettiin aina vaan seuraavaan kokoukseen. Epätietoisina, miten koronavirustilanne maassamme kehittyi. Elettii jo juhluvuoden syyskuuta, kun aloimme pohtia vaihtoehtoisia juhlamuotoja perinteisille seuran syntymäpäiville. Koska sisällä ei ollut ”aikuisurheilijoidenkaan” hyvä kokoontua, joku ehdotti juhlien järjestämistä ulkotiloissa; ulkoilmaihmisiä kun olemme. Alunperin suunnitelmat olivat aivan toisenlaiset, mutta mielestämme hyvät kemut saimme aikaan. Ehkä jopa enemmän itsemme näköiset kuin sisätiloissa kenties hieman jäykistellen olisi ollut? Kunto-Pirkat on kokenut tapahtumajärjestäjä, joten juhlataktiikka pystyi lyhyessä ajassa. Tarvittiin vain taas seuramme rutinoitunut ”puuhakerho” hoitamaan homma. Sääkin oli ajankohtaan nähden mitä mainioin. Seuraavana viikonloppuna taisikin sataa jo rännänsekaista.” / **Tapani**

"JUMPPAMAIKAN" NÄKÖKULMA 40-VUOTISJUHLAAN

Olin viisi vuotta aiemmin osallistunut Kunto-Pirkkalaisen gaalatyyppiseen vuosijuhlaan ohjelmineen, illallisineen ja tanssiaisineen. Ihmiset olivat siellä hienosti pukeutuneet ja tunnelma iloisen juhla ja lämmin. Nyt koronan rajoitusten vuoksi gaala peruuntui, ja muutamme konseptin täysin: urheilukenttä, ulkoiluvaatteet, liikunnallinen ohjelma ja kenttätarjoilut.

Oma osuuteni oli liikunnallisen ohjelman järjestäminen. Mietinnän jälkeen tein siihen alkujumpan ja kierto-harjoittelutyyppisen radan kaikille tutuilla urheilullisilla tehtävärasteilla. Hiukan jännitin, paljonko tulee väkeä ja kuinka he ottavat tähän ohjelmaan osaa. Vastaanotto oli positiivinen. Jumppaa Abban tahdissa tekivät innolla sekä miehet että naiset iästä riippumatta ja kenttärasteilla oli kuhinaa. Myös saappaanheitto, Reijon ja Sinikan mölkkykisa ja Tapion tietokilpailu olivat suosittuja.



Emäntien tarjoilut tekivät kauppansa liikunnan jälkeen. Puheensorina täytti ilman ja hymy oli osallistujien kasvoilla, mistä jäi järjestäjille hyvä mieli.

Lämmin kiitos kaikille mukana olleille, Anja

SAUL:in syyskokouksessa huomioidut

Suomen Aikuisurheiluliiton syyskokouksessa Tampereella 21.11.2020 isäntäseura Kunto-Pirkat palkitsi liiton ansiomerkein urheilun ja liikunnan hyväksi tehdystä työstä seuraavat henkilöt:

- Kultainen ansiomerkki: **Aino Berg, Anne Haanpää ja Pentti Nieminen**
- Hopeinen ansiomerkki: **Riitta Lehtonen, Anja Nieminen, Ritva Patomäki, Irma Saarinen ja Marja-Leena Valtonen**
- Pronssinen ansiomerkki: **Paula Helpiölä, Sanna Hillberg, Kari Hyssi, Reijo Kauppila, Tapani Nippala, Jorma Ojen ja Anja Rovio.**

Kokouksessa ojennettiin myös SAUL-soihtu **Tapio Lindroosille** hänen esimerkillisestä työstään Tampereen vuoden 2021 aikuisurheilun kansainvälisten arvokilpailuiden hyväksi.

Pyynikillä 40-vuotisjuhlissa palkitut

Vuoden parhaasta tuloksesta palkittiin **Seppo Kykkänen** Kallen pytyllä.. Tapahtumassa palkittiin lisäksi seuran ahkeria toimitsijoita ja puuhahenkilöitä, joita ilman esimerkiksi kisatapahtumien järjestäminen olisi mahdotonta. Seuran eteen tehdystä pitkäaikaisesta ansiokkaasta toiminnasta palkittiin **Tapio Lindroos, Jorma Ojen, Riitta Lehtonen, Esko Ahonen, Tapio Rajamäki, Irma Rantamaa, Liisa Flyktman, Jussi Hannukainen, Kari Hyssi, Kauko Höysniemi, Pekka Forss ja Sanna Hillberg.**



Aikuisliikunnan hyötytekijöitä usein aliarvostetaan

Vasta sitten on urheilu saavuttanut täytty-myksensä, kun omakohtainen urheilun harjoittaminen kaksi tai kolme kertaa viikossa on puoleksikaan niin yleistä kuin kahdesti tai kolmesti päivässä syöminen.

Lauri Pihkala

Yleiset liikunnan suositukset ovat lähteneet ajatuksesta kohottaa kansalaisten terveyttä ja fyysistä kuntoa. Sen tähden liikunta tulisi saada yleiseksi tavaksi. Viime vuonna Maailman Terveysjärjestö WHO listasi liian vähäisen liikkumisen neljänneksi suurimmaksi kuolinsyyn maailmassa. Liikunnan on todettu vaikuttavan ennaltaehkäisevästi moniin sairauksiin. Nykyisin hyvin tiedetään, että liikunta auttaa painonhallinnassa ja ehkäisee mm. diabetesta. Ikääntyessä jalkojen kuntoa voi parhaiten ylläpitää ja vahvistaa monipuolisella liikunnalla. Liikunnan tuottaman mielihyvän on todettu vähentävän lievää masennusta ja lisäävän henkistä hyvinvointia sekä työssä jaksamista.

Uudet liikunnan suositukset vahvistavat aikaisempia käsityksiä siitä, että vähäinenkin päivittäinen liikunta ja erilainen hyötyliikunta voivat saada aikaan positiivisia tuloksia. UKK instituutin uudet viime syksynä annetut ohjeet korostavat erilaisten liikuntamuotojen merkitystä. Aikuisten viikoittainen liikkumisen suositus kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikunnan lisäämiseen arjessa. Ohessa kuvio suosituksesta.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

UKK -instituutin aikuisten liikkumisen suosituksessa on vanha tuttu ydin: sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi yhä kaksi tuntia 30 minuuttia viikossa. Samalla tavalla hyötyy lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi aikuisten harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Löysin jo ikääntyneen juoksijan kirjan, *The Runner's Handbook*, jossa kerrotaan, että juoksija hyötyy harjoittelusta ja juoksemisesta hämmästyttävän paljon. Silloisten (1990 luvulla) tutkimusten mukaan arvioitiin, että juoksijan elinikä lisääntyy jopa 13 sekuntia jokaista suoritettua juoksukilometriä kohti.

Kun aikuisilta kysyttiin muutama vuosi sitten syitä liikkumiseen, niin vastaukset jakaantuivat varsin laajalti. Eräs mies piti juoksemista nopeana keinona pysyä hyvässä kunnossa. Toinen liikkui siksi, että se poisti työperäistä stressiä. Nainen ilmoitti liikkumisen motiiviksi ulkoilun ja terveellisen raittiin ilman. Toinen nainen halusi pudottaa painoa juoksemisen ja liikunnan avulla. Vastauksissa ilmeni usein kunnon kohottamista ja energian saamista liikunnan avulla. Vastauksissa tuli esille myös psyykkiset ja sosiaaliset syyt. Monet haluavat liikkua ja treenata ryhmissä, joissa toiset ovat samalla motivoimassa tehokkaaseen suoritukseen.

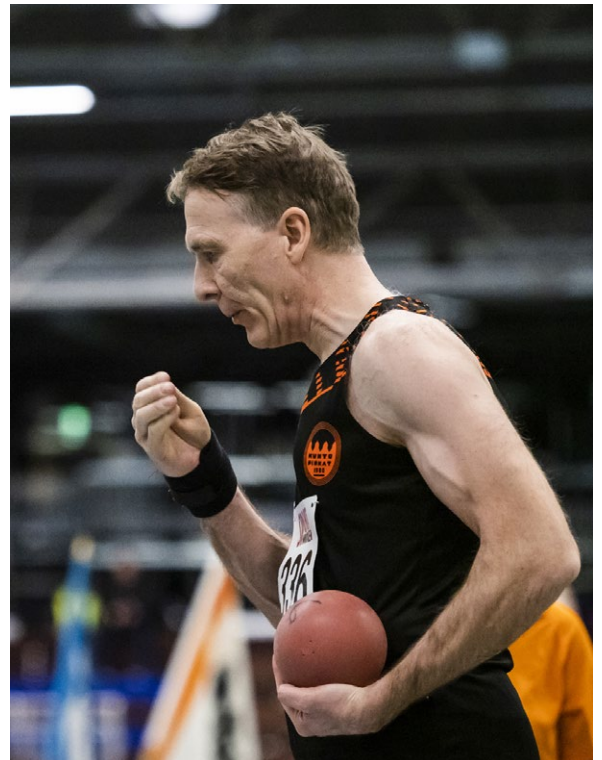
Aikuisten urheilussa ja liikunnassa järjestöjen merkitys korostuu. Lasten ja nuorten liikunta on hyvin tärkeää. Ehkä tästä syystä aikuisten liikunnan ja aikuisurheilun merkitys on jäänyt vähemmälle huomiolle. Suuret yhteiskunnalliset hyödyt saataisiin kuitenkin tukemalla aikuisten liikuntaa ja urheilua. Mainittakoon, että aikuisurheilujärjestö Kunto-Pirkat tekee ensiarvoista työtä Pirkanmaalla aikuisten liikunnan puolesta. Kilpailutoiminta on tärkeä motivoiva tekijä liikuntaan. Kunto-Pirkat kuuluu maamme johtaviin aikuisurheilukilpailujen järjestäjänä. Sen järjestämiin kilpailuihin osallistui viime vuonnakin useaan tuhanteen nouseva osanottajamäärä Tampereella. Aikuisten liikuntaa tulisikin tukea myös Tampereen kaupungin järjestöille suunnatuilla toiminta-avustuksilla.

Vierivä kivi ei sammaloidu!



KUVIA VUODELTA 2020





Kuvat: **Sanna Hillberg**

JOHTOKUNNAN UUDET JÄSENET ESITTELYSSÄ:

JUKKA JÄRVINEN

Olen 63-vuotias ja eläkkeellä. Koulutukseltani olen Rak.ins. (AMK), Rak.mest. ja Tekn.yo. Kymmenisen vuotta sitten olin pyöräilemässä Tampereen Ratinaassa. Kaukaa jo näki, että yleisurheilukilpailuthan siellä oli menossa. Näytti vähän siltä, ettei ainakaan "lännen nopeimpia" mukana ollut, joten uteliaisuuteni heräsi ja menin lähemmäksi aina kentälle asti. Silloin selvisi, että ikääntyneetkin kilpailevat. Juttelin joidenkin kanssa, jotka sitten toivottivat minutkin veteraanuurheilun pariin. Pari vuotta meni ja liityin Kunto-Pirkat seuraan. Olen ollut siitä asti jäsen lukuun ottamatta yhtä vuotta. Kun ilmeni sellainen vamma (ei niinkään urheilusta johtunut vaan siihen vaikuttanut), että oli lopetettava kokonaan. Fysioterapeutini loi kuitenkin uskoa tulevaan "tehdään sinusta kilpaur-

heilija uudestaan". Kaikki heittolajit ovat olleet minun juttuni. Jospa pääsee siihen tulokseen kilpailussa, johon itse uskoo, on ollut se "suola",



joka pitää liikkeessä. Erilaiset vammat ovat kyllä sekoittaneet kovasti päämääriä ja myös opettaneet, että terveys edellä, on se oikea asenne edetä. Olen voittanut pari kertaa Suomen mestaruuden ja tällä hetkellä hallitseva sellainen. Mutta juuri em. takia pidän kuitenkin keihään ja kuulan SM-pronssimitaleja

mielekkäämpinä, niissä olen päässyt lähemmäksi tulostavoitteitani. Vuonna 2021 on minulla välivuosi kilpailemisen suhteen lukuunottamatta paria kansallista kilpailua. Olen ollut useissa toimitsijatehtävissä ja yhden kauden yleisurheilujaostossa. Mieleenpainuvuvin toimitsijatehtävä on ollut nuorten 3-maottelu, johon pääsin KP:n kautta. Tamperelainen elävä urheilulegenda ojensi minulle tuomarin liput ja sanoi: "Toimi niin kuin pitääkin." ja hyvinhän kaikki menikin. Olen kokenut seuran toiminnan erittäin positiivisena ja vaikka en kuulukaan ns. huippu-urheilijoihin, joita KP:ssä on useita, olen saanut mieleenpainuvaa kannustusta eri henkilöiltä. Sosiaalisuus on se toinen "suola", joka pitää liikkeessä, on kiva vaihtaa kaverin kanssa kuulumiset.

MIKA HEMMILÄ



Olen 46-vuotias ja kilpailemisen 45-sarjassa. Yleisurheilu (3-loikka, pituus ja viestijuoksut) kiinnostavat. Tulin noin kymmenen vuotta sitten kuntopirkkalaisiin mukaan. Netistä löysin tietoa, että kuntopirkkalais-

sa voi harrastaa vanhemmalla iällä yleisurheilua, joten liityin mukaan. Tällä hetkellä harjoittelen noin 2-3 kertaa viikossa. Pirkkahallissa on mukava harjoitella ja nähdä muita kuntopirkkalaisia. Myös lupaus sisikon työlle, että molemmat hyppäivät 3-loikassa 12 metriä ensi kesänä lisää harjoittelumotivaatiota. Vuorotyö tuo kuitenkin haasteita harjoitteluun ja palautumiseen. Tänä vuonna myös korona on vaikeuttanut harjoittelua. En ole moneen vuoteen kilpaillut. Parhaat saavutukset ovat suomenmestaruudet 40-vuotiaiden 3-loikassa ja 30-vuotiaiden ruotsalaisviestin voitto Suomen ennä-

tysajalla. 30-vuotiaiden ruotsalaisviestin suomen mestaruus on myös paras muisto, koska viestijoukkueessa oli hyvä henki ja olin muuttaman tunnin unilla yövuoron jälkeen lähtenyt Tampereelta Jyväskylään viestijuoksuun. Seuratoiminnassa on hyvää kuntopirkkalaisten kyky järjestää hyvät omat kilpailut sekä kuljetukset että majoittumiset vieralle paikkakunnalle on hyvin järjestetty. Harjoitteluryhmiä osaavien ohjaajien johdolla Tampereen Pyrinnön sekä JKU tapaan voisi myös kuntopirkoissa olla. Olen ollut seuran johtokunnassa myös aikaisemmin ja nyt on kiva palata takaisin.

JUHA MERILÄINEN

Innostuin uudelleen pikajuoksuista keväällä 2016 kun olin muuttanut vasta Kangasalle. Olin kaverini ja koiran kanssa lenkillä Kyötikkälän kentän maastoissa. Siellä oli SAULin SM-viestit käynnissä. Tunsin monia juoksijoita jo ennestään edelliseltä kilpauraltani. Siinä kun kuulumisia vaihdettiin niin kaverit kyselivät, että miksi en itse lähde uudestaan harjoittelemaan ja kilpailemaan. Siitä hetkestä innostus uudelleen alkoi. Harjoittelen 5-6 kertaa viikossa, vanhan juoksukaverini Helmisen

Torstin oppien mukaan. Juoksumatkani on 100 m, 200 m ja 400 m. Seuraan liityin vuonna 2017. Ja samana vuonna SM-viesteissä joukkueemme M60 saavutti jo mitaleita. Kesäisin kierrän kilpailuita useasti Pietilän Taiston kanssa ja niin paljon kun ehditään. Paras saavutus on SM-pronssi 200 m vuonna 2018 M60 sarjassa. Juoksu ja harjoittelu merkitsee todella paljon. Ja näkee hän tapahtumissa paljon samanhenkisiä kavereita. Nyt olen toipumassa polvikierukkaleikkausesta, joka teh-



tiin 19.11.2020. Olen eläkeputkessa ja eläkkeelle jään 01.01.2022. Syntynyt olen 22.03.1957 Tampereella.

Hiihtojaosto

Talvi 2020 - haasteinen hiihtämisen osalta



Talvi oli vähäluminen ja lunta oli paljon vain Lapissa. Etelässä hiihto onnistui melkein päinoastaan tykkiladuilla. Onnistuimme järjestämään yhden SM-hiihdon, siitä kiitos Kaupin tykkiladulle. Iltakisoista pidettiin kahdet Lamminpäässä ja Kangasalla, molemmat haasteellisella jäisellä radalla.

SM-rullasuksi- ja rullaluistelukisat järjestettiin Teiskon Urheilijoiden yhteistyönä Kaanaan Mikroautoradalla. Ilma suosi ja tunnelma oli hyvä. Perinteisellä tyyllä hiihdettiin ensimmäisen kerran. Rata oli tasainen, haastetta teki radan kaartet ja käännökset.

Kesällä saavarinneharjoituksia pidettiin yhdessä Tampereen maraton -klubin kanssa. Paikkoina olivat Pyy-nikki, Kauppi, Mustavuori, Pyy-nikin kesäteatterin mäki ja Kangasalan Kyötikkälä. Yhteisharjoituksia pidettiin joka torstai klo 18.00. Viimeiset harjoitukset pidettiin 19.11.2020.

Toivotaan, että tämä alkanut talvi olisi kevätpuolella lumisempi ja lunta sataisi enemmän. Seuran nettisivuilta ja SAUL:n kilpailukalenterista löytyy järjestettävien kisojen tiedot.

Lunta odottaen, Aino Berg

KUNTO-PIRKAT						
Ranking 2020 MIEHET						
YU/PN						
nimi	sarja	ikä	laji	tulos	luokka	pisteet
1.Seppo Kykkänen	M60	62	1/2 maraton	1.20,50	Kv	1100
2.Rauno Möttönen	M65	68	kiekko	45,32	Kv	1007
3.Tapani Leppälä	M70	70	korkeus	1,30	M	1000
4.Taisto Pietilä	M70	72	200 m	30,48	M	996
5.Teijo Hietanen	M55	55	vauhd.pituus	2,95	M	967
6.Pasi Peura	M60	62	keihäs	48,96	M	959
7.Kalevi Kytölä	M65	68	vauhd.korkeus	1,30	M	946
8.Toivo Lehtinen	M75	79	kuula	11,10	M	940
9.Hannu Puttonen	M60	60	100 m	13,75	M	938
10.Hannu Koljonen	M70	73	kuula	12,36	M	937
11.Jaakko Nieminen	M85	89	60 m	11,53	M	935
11.Jouko Nikula	M65	66	vauhd.pituus	2,55	M	935
12.Juhani Kortelahti	M70	70	1/2 maraton	1.46,46	A	890
12.Leo Ukkonen	M60	64	10 km	41,28	A	890
14.Erkki Raskinen	M70	73	60 m	9,52	A	896
15.Erkki Ylikoski	M70	70	10000 m	47.12,36	A	894
16.Jorma Ojen	M65	68	5000 m	21.10,80	A	893
17.Risto Salonen	M55	58	200 m	27,63	A	885
18.Jaakko Rouhiainen	M70	71	1/2 maraton	1.43,51	A	884
19.Ahti Finning	M70	72	800 m	2.55,98	A	882
20.Usko Jokinen	M80	80	kuula	10,64	A	864
21.Veikko Siltanen	M80	81	keihäs	28,66	A	863
22.Erkki Ylikoski	M70	70	1/2 maraton	1.42,00	A	862
23.Hannu Kortesuoma	M65	69	keihäs	38,70	A	860
24.Osmo Koivisto	M65	67	korkeus	1,37	A	840
26.Martti Kuosmanen	M75	75	10 km	49,31	A	828
27.Markku Tarkkio	M70	72	kuula	11,32	A	822
27.Ari Ovaska	M70	70	800 m	2.58,97	A	822
27.Tapani Nippala	M60	60	60 m	8,56	A	822
30.Arto Ahonen	M60	62	800 m	2.39,46	A	816
31.Jukka Järvinen	M60	63	kuula	12,00	A	813
31.Samuli Nurminen	M35	39	korkeus	1,80	A	813
33.Reijo Kälvi	M65	69	keihäs	35,69	A	812
34.Jari Lindberg	M60	60	kuula	11,65	A	807
35.Erkki Laine	M55	55	kuula	11,78	A	806
36.Ilmar Rontti	M60	60	1/2 maraton	1.33,45	B	796
37.Risto Sänkiäho	M75	79	1500m	7.15,48	B	775
37.Lauri Vuohelainen	M70	70	seiväs	2,40	B	775
39.Rauno Taipale	M55	55	vauhd.pituus	2,66	B	773
40.Markku Huikkola	M65	68	60 m	9,54	B	769
41.Hannu Virtanen	M50	52	1/2 maraton	1.27,00	B	758
42.Veijo Miihkinen	M65	66	painonheitto	13,50	B	753
43.Juha-Pekka Hirsimäki	M55	55	painonheitto	13,69	B	746
44.Seppo Taivassalo	M70	70	seiväs	2,40	B	745
45.Reijo Kauppila	M75	78	400 m	1.31,70	B	742
46.Juha Meriläinen	M60	62	60 m	9,08	B	734
47.Lasse Kaihlavirta	M45	47	800 m	2.20,63	B	732
48.Jorma Pirinen	M75	79	5000m kävely	38.03,13	B	713
49.Markku Sointu	M60	64	kuula	10,75	B	705
50.Sulo Närhi	M70	72	painonheitto	12,98	B	701
50.Reijo Kauppila	M75	77	400 m	1.31,70	B	701
52.Mika Perkiömäki	M45	49	3000 m	10.53,5	B	700
53.Kimmo Närhi	M70	70	60 m	8,40	C	665
53.Pertti Nousiainen	M65	67	seiväs	2,40	C	665
55.Pentti Saavalainen	M75	77	200 m	43,39	C	658
56.Hannu Sointu	M65	66	korkeus	124	C	620
57.Mauri Virtanen	M75	75	kolmiloikka	6,89	C	618
58.Eero Mustonen	M75	75	60 m	11,31	C	617
59.Reijo Murto	M70	74	seiväs	2,00	C	613



KUNTO-PIRKAT		Ranking 2020 MIEHET		YU/PN		
nimi	sarja	ikä	laji	tulos	luokka	pisteet
60.Antti Haapaniemi	M75	79	moukari	20,38	-	595
61.Pentti Sillanpää	M75	78	200 m	43,79	-	594
62.Teemu Mikkola	M35	35	200 m	27,43	-	582
63.Tuomo Tuomisto	M40	40	1/2 maraton	1.25,44	-	558
64.Tomi Ryyänen	M45	45	60 m	8,66	-	546
65.Markku Heinonen	M70	70	1500 m	7.24,00	-	540
66.Jaakko Hoppu	M80	82	keihäs	20,32	-	524
67.Olli-Pekka Lahtinen	M60	60	10 km	50,18	-	506
68.Mikko Kalmakurki	M45	45	3000 m	11.52,00	-	497
69.Arvo Heininen	M95	95	kiekko	6,73	-	-

KUNTO-PIRKAT		RANKING 2020 NAISET		YU/PN		
nimi	sarja	ikä	laji	tulos	luokka	pisteet
1.Tiia Hautala	N45	48	60 m aidat	9,22	KV	1093
2.Mirja Mäntylä	M75	75	painonheitto	12,73	Kv	1024
3.Rauha Ervalahti	N75	76	kuula	9,73	KV	1023
4.Inkeri Janhunen	N75	79	800 m	3.49,31	Kv	1001
5.Tarja Kailajrvi	N60	60	200 m	32,23	M	974
6.Virpi Hannuksela	N45	48	200 m	28,23	M	972
7.Jaana Saarela	N55	56	1/2-maraton	1.38,38	M	941
8.Anne Vakkala	N60	60	vauhd.3-loikka	6,29	M	929
9.Toini Nousiainen	N60	68	vauhd.pituus	2,00	M	927
10.Ritva Patomäki	N65	67	800 m	3.26,42	M	919
11.Tellervo Pihlajaniemi	N75	77	400 m	1.42,14	M	915
12.Eeva-Maija Tamminen	N65	68	100 m	17,38	M	907
13.Anne Vakkala	N60	60	60 m aidat	11,52	A	898
14.Sinikka Salo	N70	73	400 m	1.46,14	A	897
15.Riitta Rasimus	N75	79	800 m	4.28,29	A	871
16.Ritva Laurila	N50	54	800 m	2.46,82	A	857
17.Marja-Leena Valtonen	N70	71	kuula	8,02	A	861
18.Irmeli Mäihäniemi	N75	76	kuula	7,67	A	825
19.Päivi Mäkelä	N60	60	1500 m	6.30,91	A	813
20.Hanna Haavikko	N45	45	800 m	2.41,50	B	788
21.Eeva Palomäki	N60	63	kuula	8,72	B	769
22.Arja Viitanen	N50	52	10 km	46,48	B	758
23.Johanna Kankaanpää	N45	47	100 m	15,11	B	747
24.Marita Siniluhta	N55	55	1/2-maraton	1.56,55	B	725
25.Maija Kivelä	N80	82	painonheitto	7,89	B	711
26.Minna Mikkonen	N55	55	moukari	30,03	B	709
27.Maarit Nippala	N55	58	60 m	10,76	C	670
28.Seija Koivunen	N65	68	kuula	6,71	C	649
29.Heli Ahonen	N45	45	kuula	8,86	C	621
30.Margit Kilpiö-Nikula	N65	69	1/2-maraton	2.32,10	-	599
31.Jenni Lahtinen	N35	39	3000 m kävely	17.46,15	-	582
32.Kirsti Notkonen	N60	60	10 km	1.0148	-	556
33.Terhi Halonen	N45	46	10 km	50.29	-	522
34.Anni Lappela	N30	31	3000 m	12.10,3	-	518
35.Irma Saarinen	N70	72	kuula	6,09	-	511
36.Jonna Korpi	N30	34	400 m	1.17,02	-	490
37.Satu Palmroth	N35	37	3000 m	12.43,4	-	449

Mitalit vuodelta 2020

Kunto-Pirkat saavutti tänä poikkeuksellisena vuonna SM-kilpailujen yksilölajeissa kaikkiaan 61 kultamitalia, 83 hopeamitalia, 73 pronssimitalia, 59 4-sijaa, 41 5-sijaa ja 28 6-sijaa. Eri joukkueissa oli seuran jäseniä, jotka saivat kultamitalin 93, hopeaa 23, pronssia 11 ja 7 4-sijan joukkueessa saavuttanutta henkilöä. **Onnittelut kaikille!**

Tekojää avattu luistelijoille

27.11.2020 Tampereen Sorsapuistoon



Kauan odotettu tekojää saatiin monen vuoden odotuksen jälkeen Sorsapuistoon. Seuraava sunnuntai näytti miten luistelijat olivat hyvin monipuolisesti löytäneet paikalle. Sitä ilon ja riemun määrää oli mukava seurata.

Luistelijoiden joukosta löytyi tusinan verran pitkäteräisillä luistelevia. Nämä luistelijat luovuttivat muutaman kierroksen jälkeen, koska väenpaljoudessa ei voinut turvallisesti edetä. Tekojää on kaavailtu alkuvaiheessa kaikkien luistelijoiden yhteiskäyttöön ja tammikuulla -21 käyttöön tulee urheiluseuroille varattuja vuoroja. Silloin jäälle saadaan ratamerkinnot, jolloin pika- ja retkiluistelijat pääsevät paremmin nauttimaan luistelun tuomasta ilosta. Toivoa sopii, että pikaluistelijat ovat löytäneet itsellensä ruuhkattomia aikoja, jolloin ovat voineet käydä treenaamassa heti tekojään aueutta.

Tämän lehden ilmestyessä tiedetään jo paremmin miten suuren suosion tekojää saavuttaa seuramme aikuisurheilijoiden keskuudessa.

Toivomme myös, että koko Pirkanmaan ja lähikuntien alueilta muista seuroista tulisi tekojään käyttäjiä pikaluisteliijoista ja retkiluisteliijoista. Yhteistyötä muiden pikaluistelusta kiinnostuneiden kanssa tulee jatkossa kehittää ja suunnitella vuoroja palvelemaan mahdollisimman monia. Elämme vielä vuosia välivaihetta pikaluistelun tulevaisuuden kanssa. Vallitsevat ja huonot, kerrassaan puuttuvat jääolosuhteet viimeisinä vuosina ovat vieneet lajiharrastajia muiden lajien pariin.

Pikaluistelu on tyylikäs ja monipuolinen yksilölaji. Varmaan moni aikuisurheiluseuramme jäsenistä muistaa miten aikoinaan kuuntelimme radiosta selostusta Juhani Järvisen pikaluistelusta. Jännitys oli huipussaan ja viihde sen ajan huippua. Viime vuosina suomalaisista pikaluisteliijoista on ollut esillä vahvasti pari nimeä. He ovat omalta osaltaan tuoneet pikaluistelua tunnetuksi ja olleet hyviä pikaluistelun edustajia. Varsin moni on heidän nettivideoita seuraamalla lainannut omiin

harjoitteisiinsa niistä osioita.

Mutta kuten pikaluistelulla niin muillakin urheilulajeilla on omat kannatusjoukkonsa. Meidän tehtävä on antaa niille, joille pikaluistelu on se koukuttava ja kiinnostava laji, mahdollisuus sen toteuttamiseen. Kunto-Pirkat on tätä tehtävää ylläpitänyt aikuisväestön keskuudessa ja onnistuneesti suoriutunut myös SM-tason kisojen järjestämisestä. Seurassamme voit harrastaa pikaluistelua kuntoon, ikään tai taitotasoon katsomatta omaksi iloksesi. Voit luistella itsesi voittamisen vuoksi tai mahdollisesti jatkaa jo vuosia aiemmin aloitettua lajia.

Seuratavoitteemme on järjestää jatkossa pikaluistelun harjoituskilpailuja niinkuin aiemminkin. Kilpailtiin sprinttejä ja pitkiä matkoja, pidettiin sadan metrin pikakilpailuja, joihin innostuivat myös muutamat kentällä olevat ulkopuoliset tulemaan mukaan. Tuleva talvi näyttää suuntaa ja katsomme rauhallisin mielin miten voimme lähteä omalta osaltamme pikaluistelun harrastamista seurassamme kehittämään.

Toivotamme kaikki asiasta kiinnostuneet mukaan kokeilemaan.

**Riitta Lehtonen ja
Irma Saarinen**



Kuvitukset: Freepik.com

Signature
Suomen nopein pyöräkauppa

BMC  **SPECIALIZED**

SWITZERLAND

Kuoppamäentie 35, 33800 Tampere, Finland
+358 50 3396754 / info@signature.fi
signature.fi

Koottua ja tärkeää

Näin ilmoittaudut SM-kisoihin ja maksat omavastuut kisamatkoista

Kunto-Pirkat ry:n johtokunta toivoo, että SM-kisoissa kuntopirkkalaiset käyttäisivät seuran edustusasuja.

SAUL:n jäsenseurojen järjestämät SM-kilpailut

> ILMOITTAUTUMINEN:

Kunto-Pirkat ilmoittaa jäsenensä ja maksaa jäsenten osanottomaksut muiden seurojen järjestämiin SM-kilpailuihin. Seura kustantaa SM-yleisurheilukilpailuissa 3 lajia per päivä. Ilmoittautuminen on sitova. Seura perii ilmoittautuneelta poisjäännistä osallistumismaksun, jos poisjäännille ei ole pätevää syytä.

Jäsenet ilmoittautuvat muiden seurojen järjestämiin SM- kilpailuihin viimeistään kaksi (2) vuorokautta ennen viimeistä ilmoittautumispäivää seuraaville henkilöille:

Yleisurheilu: Tapio Lindroos (yhteystiedot sivulla 2)

Hiihto: Aino Berg (yhteystiedot sivulla 2)

Luistelu: Irma Saarinen (yhteystiedot sivulla 2)

> OMAVASTUUT:

Kunto-Pirkat ry:n johtokunta on eriyttänyt matka- ja majoitusomavastuut

SM-kilpailumatkasta syntyneet omavastuukustannukset voit maksaa viitteellä 7100 seuran tilille:

FI40 1146 3000 8745 26

Seuran järjestämästä kuljetuksesta ja majoituksesta SM-kilpailuihin peritään seuraavat omavastuut:

- yhdensuuntainen pelkkä yhteiskuljetus, omavastuu 10 €
- menopaluu yhteiskuljetuksessa, omavastuu 20 €
- majoitusomavastuu 25 € (1 yö)
- majoitusomavastuu 35 € (2 yötä)
- jos yhteiskuljetusta ei järjestetty, mahdollisuus matkakorvaukseen 10-30 €.
- jos yhteiskuljetus järjestetty, ei makseta matkakorvausta lähikuntien alueelta lähteville.

Oman seuran järjestämät SM-kilpailut

> ILMOITTAUTUMINEN:

Kuntopirkkalaiset ilmoittautuvat seuran järjestämiin SM- kisoihin seuran nettisivujen (www.kuntopirkat.fi) ilmoittautumislomakkeella itse tai nettisivujen ohjeiden mukaan. Seuramme omilta jäseniltä ei peritä osanottomaksua.

Kuntoliikunta-tapahtumat

> ILMOITTAUTUMINEN:

Seura pyrkii vuoden 2021 aikana järjestämään myös kuntoliikuntatapahtumia. Seuran nettisivuilta löydät tietoa tapahtumista.

Hanki oma seura-asusi!

Seuran väreissä ja logolla olevia takkeja (64 €) ja kilpailupaitoja (36 €) myynnissä. Asutiedustelut: Tapio Lindroos p. 0500 773 023
Asuihin sopivat housut -10 % alennuksella Noname-verkkokaupasta <https://webshop.nonamesport.com/fi/>
Alennuksen saat koodilla **100121**



TULE MUKAAN SEURATOIMINTAAMME JA KISA- JA TAPAHTUMAJÄRJESTELYIHIN



Lehden toimituksen aikaan kukaan ei vielä tiedä, mitä vuosi 2021 tuo tullessaan koronan osalta. Saadaanko kansa rokotettua, hiipuuko tauti, mitä tapahtumia voidaan järjestää? Kunto-Pirkat seuraa tilannetta, ja on tilanteen normalisoiduttua valmis järjestämään kilpailuja ja tapahtumia, sekä auttamaan alueen muita seuroja erilaisissa tapahtumien järjestelytehtävissä. Tule mukaan toimitsijareserviin.

Kaikille löytyy varmasti sopivaa, mielenkiintoista tekemistä, ja samalla näkee sivusta myös itse tapahtumaa ja aistii sen tunnelman. Voit ilmoittautua vapaaehtoiseksi jaostojemme vetäjille tai seuran puheenjohtajalle. Perehdytys tehtäviin annetaan tilanteen mukaan. Yhteystiedot löydät tämän lehden sivulta 2.

Kunto-Pirkat ry:n jäsenmaksu vuodelle 2021 on 30 €

Jäsenmaksu maksetaan Kunto-Pirkat ry:n Osuuspankin tilille **FI49 5732 2620 0560 85**. Muistathan käyttää viitenumeroa maksaessasi.

Maksulomake on tämän lehden välissä.

Kesäaikana sauvamäkitreeniä

Seuran nettisivuilta löytyy aikataulu. Talviaikana järjestämme Hiihdon iltakisoja Sääksjärven kuntoreitillä.

Katso aikataulu: www.kuntopirkat.fi

Jäsenten yhteystiedot ajan tasalle

On tärkeää, että jäsenten osoitteet, sähköpostit ja puhelinnumerot ovat oikein jäsenrekisterissä. Ilmoitathan muutokset. Näin jäsenrekisterimme on ajan tasalla ja yhteydenpito sinuun onnistuu.

Ritva Patomäki, 040 754 8640
[ritvapatomaki\(at\)gmail.com](mailto:ritvapatomaki(at)gmail.com)

Seura tiedottaa ajankohtaisista ja virallisista asioista

Ajankohtaiset tapahtumat, kilpailu- ja kokouskutsut sekä muut viralliset ilmoitukset julkaistaan seuran kotisivuilla www.kuntopirkat.fi ja Aamulehden Seurat-palstalla. Kilpailuista seura tiedottaa myös SAUL:n kotisivujen www.saul.fi Kilpailukalenterissa ja Ikiliikkuja-lehdessä.

Kunto-Pirkat löydät myös Facebookista:
www.facebook.com/kuntopirkat



JSPORT

Tällä kupongilla SUKSIHUOLTO

ETUKUPONKI

Voimassa 31.1.2021 asti.

30€

(sisältää hionnan + uunituksen
+ hf-voitelun)

• VÄLINEET • VOITELUT • HIONNAT

Elovainiontie 18, 33470 YLÖJÄRVI, puh. 050 56 88 570, www.jsport.fi