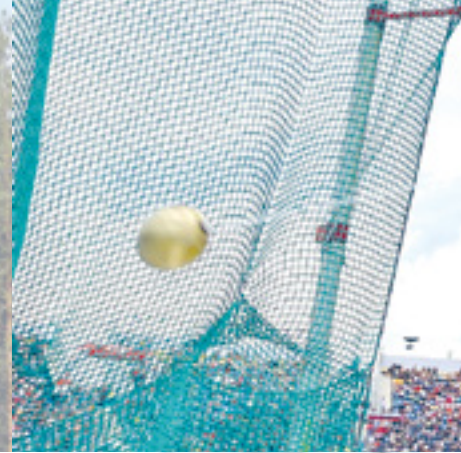


KANKAANPÄÄN SEUDUN LEISKU



YLEISURHEILU

Kausijulkaisu 2019



*Onnellista Joulua ja Liikunnallista Uutta Vuotta kaikille!
Kankaanpään Seudun Leisku kiittää kaikkia yhteistyökumppaneita*

Pääkirjoitus

Kulunut kausi 2019 on ollut poikkeuksellinen usealtakin kantilta. Erityisesti SM kilpailut olivat hieno, mutta samalla työteliäs tapahtuma.

Kisat saivat hurjasti positiivista palautetta niin yleisöltä, urheilijoilta kuin myös asiantuntijoiltakin. En tiedä miten tavatonta se on, mutta seuraavana päivänä kisojen päätyttyä sain noin puolenkymmentä puhelua, missä keuhuttiin kisoja ja kiiteltiin järjestelyitä ylitsevuotavin sanoin. Ja mikä tärkeintä, tulihan myös kultamitali, kun Kivirannan Johannes nappasi kiekosta kultaa M 17 sarjassa.

Seurayhtymä toimi hyvin ja yhteistyö eri seurojen välillä meni eteenpäin. Myös yhteistyö Kankaanpään kaupungin kanssa sujui mallikkaasti ja urheilukentän järjestelyt olivat moitteettomat. Myös seutukunnan yritykset osallistuivat hienosti sponsorointiin ja kisat olivat menestyksekkäät myös taloudellisesti. Ehkä ainoa asia missä olisimme voineet olla tehokkaampia oli uutisointi. Emme onnistuneet aivan haluamallamme tavalla saamaan paikallisia lehtiä mukaan uutisoimaan tapahtumasta, joka oli seutukuntamme suurin tuona ajankohtana.

Haluankin kiittää sydämeni pohjasta kaikkia talkoolaisia ja kisojen järjestelyihin osallistuneita joita oli pitkästi yli 300 henkeä.

Olen myös iloinen, että olemme saaneet toiminnanjohtajan pestin toimimaan ja näyttää myös, että onnistumme taloudellisesti vakiinnuttamaan tämän pestin, vaikkain SM kisat veivät Tian aikaa viime vuonna paljon ja työtä on edessä paljon. Olemme uudistaneet rakenteitamme ja lisänneet toimintamme suunnitelmallisuutta. Olemme käynnistäneet lisää toimintoja mm: Nappulakisat, Nestlé-kerho, kaupungin Liikkuva Koulu -kerho, kesäleiri ja lisäksi myös aikaansaaneet Leisku-passin, nettisivujen uudistamisen sekä hakeneet uusia tukimuotoja talouden tasapainottamiseksi ja paljon muuta.

Urheilijamme saavuttivat loistavia sijoituksia, Suomen mestaruuksia, edustuksia ulkomailla ja tietysti omia ennätysjä. Koimme muutamia takaiskuja loukkaantumisten muodossa ja siihen tuleekin ehkä panostaa jatkossa enemmän, jotta saataisiin kaikki mukaan tärkeisiin kisoihin. Seuralligassa olimme sijalla 40 saavuttaen 178,5 pistettä.



Rantalavalla tanssittiin normaaliin malliin ja talkoolaiset saivat hyvän tanssihengen päälle. Anniskeluravintolan uusiminen oli iso hanke ja myös siellä tehtiin huikea talkootyön voiman näyttö, kun Koskelan Arnon vetämänä saatiin uusittu pömpeli valmiiksi ajallaan.

Kiitokset kaikille talkoolaisille urheilukoulujen vetäjille ja seuraa muuten tukeneille tahoille kuluneesta kaudesta.

Urheiluterveisin,
Olli Santahuhta, puheenjohtaja



KANKAANPÄÄN SEUDUN LEISKUN KAUSIJULKAISU

Julkaisija: Kankaanpään Seudun Leisku

Toimitus: Heikki Jaakkola, Tia Kraft

Kuvat: Leiskun arkisto, ellei toisin mainita

Sivunvalmistus: RaTMal palvelu

Painopaikka: Sata-Pirkan Painotalo Pori, 2019

LEISKU NETISSÄ:

www.leisku.fi



palaute@leisku.fi



facebook.com/kankslei



@kankslei



@kankslei



040 533 1010 (Tia Kraft)

Paavon pahat pähkinät

(laatinut Paavo Tuori)

1. Ketkä olympialaisten kultamitalistit ovat olleet kansanedustajia?
2. Koska suomalaiset ovat saaneet viimeksi kolmoisvoiton olympiakisoissa?
3. Mainitse kolme suomalaista olympiavoittajaa, joilla on sama sukunimi?
4. Kenellä suomalaisella on eniten mitaleja samoista olympialaisista?
5. Kuka on Suomen nuorin olympiavoittaja?
6. Mainitse kolme satakuntalaista urheiluseuraa, joiden nimessä on sana Yritys?
7. Kuka Kankaanpään Menoa 1950-luvulla painissa edustanut voitti pronssia vuoden 1956 olympialaisissa?
8. Kuka on ensimmäinen satakuntalainen olympiamitalisti?
9. Mikä on Suomen paras sijoitus olympiajalkapallossa?
10. Kuka voitti ensimmäisenä hiihdon maailmanmestaruuden lasikuitusuksilla?
11. Kuka on ensimmäinen Porin Ässiä edustanut pelaaja olympialaisissa ja missä kisoissa?
12. Kuka suomalainen on heittänyt keihästä pisimmälle olympialaisissa?
13. Milloin suomalaiset ovat voittaneet viimeksi samoissa olympialaisissa kaksi heittolajia?
14. Kuka suomalainen on juossut 100 metriä käsiajanotolla 10,0?
15. Mikä on lyhin juoksumatka, jolla suomalainen on ollut mitaleilla olympialaisissa?
16. Kuka oli ensimmäinen suomalainen yleisurheilun maailmanmestari?
17. Kuka on ensimmäinen suomalainen mäenlaskun olympiavoittaja?
18. Kuka on ensimmäinen suomalainen jalkapalloamattilainen?
19. Kuka on ensimmäinen suomalainen kävelyn Euroopan mestari?
20. Kuka on ensimmäinen suomalainen moottoripyöräilyn maailmanmestari?

VASTAUKSET SIVULLA 22

Etsivun kuvatekstit:

Johannes Kiviranta valmistautuu avausheittoon M17 SM-kilpailussa Kankaanpään kotikisoissa. Kauden paras tulos 49,29 ja mestaruusheittohan siitä syntyi.

Aaron Kangas elokuussa yleisurheilun Superliigassa, eli maajoukkueiden Euroopan joukkuemestaruuskilpailuissa Bydgoszczissa Puolassa. Sijoitus viides 73,62 kantaneella heitolla.

Teemu Narvi edusti Suomea U20 EM-kisoissa Ruotsin Boråssissa. Kauden parhaalla heitolla 74,20 sijoitus kahdeksas.

SATMATIC

Harju Elekter Group Member



LIIKUNTATOIMEN TERVEHDYS

Vuosi lähenee loppuaan ja lämmin syksy alkaa taipua talven lämpötiloihin. Itselläni kulunut vuosi on ollut kasvun aikaa perehtyä hyvinvointi- ja liikunta-koordinaattorin tehtävään ja siihen laajamittaiseen sidosryhmäverkostoon, joiden kanssa liikuntatoimi tekee yhteistä työtä alueen

hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvinvointi on edelleen se kulmakivi, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia terveyden ja toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen. Näitä mahdollisuuksia luodaan pitämällä huolta olosuhteista, jotka tukevat terveellisten valintojen tekemistä.

Viime kesä oli Kankaanpäässä erityisen vilkas urheilukesä. Alueella järjestettiin kaksi suurta valtakunnallista urheilutapahtumaa (Yleisurheilun nuorten SM kilpailut ja pe-

säpallon naperoleiri), jotka keräsivät seutukunnalle yhteensä noin 5000 ihmistä ympäri Suomen. Palaute tapahtumista oli erinomainen. Siitä erityinen kiitos aktiiviselle seura- ja talkooväelle, jotka mahdollistivat tapahtumien järjestämisen. Keskistetyt liikuntapalvelut toimivassa ympäristössä on se tavaramerkki, jolla Kankaanpää on tullut tunnetuksi ympäri suomen.

Kolmas sektori on kautta historian ollut merkittävien suomalaisen liikuntajärjestelmän toimija. Yhä

edelleen suomalaisten vapaa-ajan liikkuminen nojaa suurimmalta osaltaan vapaaehtoisen kansalaistoiminnan varaan. Kankaanpään Seudun Leisku on yksi niistä monista seuratoimijoista, joka tekee arvokasta työtä seutukunnan hyvinvoinnin eteen. On ollut ilahduttavaa seurata seuran aktiivista toimintaa, joka ulottuu pienten lasten viikoittaisista urheilukouluista aina valtakunnallisten tapahtumien järjestämiseen. Toiminta vaatii jatkuvaa kouluttautumista ja ennen kaikkea valtavaa

tahtotilaa seuran organisaatioilta ja kaikilta niiltä vapaaehtoisilta jotka ovat toiminnassa mukana.

Kankaanpään kaupunki on viimeisten vuosien aikana satsannut strategiansa mukaisesti erityisesti mahdollisuuksien luomiseen. Korkeatasoinen liikuntainfra palvellee alueen ihmisiä, seuroja ja muita sidosryhmiä liikunnan harrastamisen parissa. Näistä viimeimpänä voidaan mainita mm. urheilukentän ja uimahallin laajamittaiset peruskorjaukset, jotka ovat jälleen harrastajien käytössä useiksi vuosikymmeniksi eteenpäin. Viime syksynä hankittiin Rivieralle myös uudet laiturit sekä liikuntakeskukseen ulkokuntoilualue, joka on osa alueen hyvinvoinnin edistämistä.

Matka kuitenkin jatkuu ja liikuntakeskuksen eteläpään peruskorjaus on suunnittelun alla. Työt on tarkoitus aloittaa keväällä 2021, joka tulee aiheuttamaan haasteita kaikille liikuntakeskuksen käyttäjille. Aiheesta on tarkoitus pitää seuraparlamentti keväällä 2020, jolloin kartoitetaan mahdollisuuksia toiminnan ylläpitämiseksi myös remontin aikana.

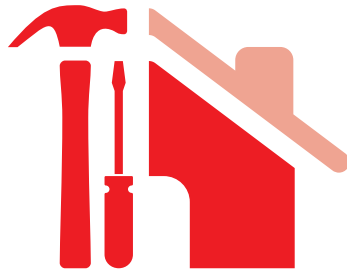
Lopuksi haluan toivottaa hyvää joulunodotusta kaikille lehden lukijoille ja liikunnallista uutta vuotta. Pidetään seuran toiminta samalla hyvällä ja hallitulla kasvu-uralla kuin tähänkin asti.

Kankaanpäässä
Ilari Köykkä



ASIANAJOTOIMISTO
LÖYTÖKORPI OY

Keskuskatu 46 B (PL 78)
38700 Kankaanpää
Puh. 02-578 200
Sähköposti:
etunimi.sukunimi@loytokorpi.fi



Rakennusliike Askuresta Oy
Täyden palvelun Rakennusliike
www.askuresta.com

Asunto- ja kiinteistöarviot,
kauppa- ja lahjakirjat,
kaupanvahvistukset,
neuvontapalvelut

Taloneuvo Rosenberg Oy

puh 0400-906048
teuvo.rosenberg@dnainternet.net

Ei huolta.

Ostoksesi on vakuutettu,
kun maksat sen OP:n luottokortilla.



Tiesitkö? Löydät meidän suorat numerot
osoitteesta op.fi/lansi-suomi/soitasuoraan

Aina välillä sattuu ja tapahtuu. Onneksi on Tuoteturva-vakuutus, joka suojaa omistaja-asiakkaan luottokortilla tehdyt credit- tai debit -ostokset kommelluksilta puoleksi vuodeksi. Tuoteturva on kuluton vakuutus ja se kuuluu automaattisesti kaikkiin omistaja-asiakkaiden OP-Visa, OP-Visa Gold, OP-Visa Platinum tai OP-Mastercard -kortteihin.

Katso lisää op.fi/tuoteturva

Tuoteturvavakuutuksen myöntää Pohjola Vakuutus Oy. Kortit myöntää OP-Korttiyhtiö Oy.

OP Länsi-Suomi 

SM-menestystä myös kisajärjestäjänä



YLEISURHEILUN
16/17 SM-KILPAILUT
KANKAANPÄÄ 9.-11.8.2019



Kankaanpään uusittu urheilukenttä toimi kilpailujen pitopaikkana.

Leiskussa olemme tottuneet jo siihen, että urheilijoillemme tulee SM-kisoista menestystä vuosittain. Suomen Mestaruuksia ja muita mitaleita on viime vuosilta lukuisia. Tänä vuonna saimme maistaa menestystä myös kisajärjestäjänä, kun järjestimme 16-17 -vuotiaiden SM-kilpailut kotikentällämme yhdessä Noormarkun Nopsan, Kankaanpään Urheilijoiden ja Parkanon Urheilijoiden kanssa.

SM-kisat ovat aina merkittävä voimainponnistus. Yleisurheilu on yksi maamme suosituimmista lajeista ja nuortenkin mestaruuskilpailut merkittäviä tapahtumia. Suomen Urheiluliitto pitää huolen siitä, että kilpailuja ei saa järjestettäväkseen kuka tahansa, vaan kilpailuihin on hakuprosessi, missä pitää osoittaa kykenevänsä kilpailut järjestämään laadukkaasti. Kisojen valmistelu aloitettiin jo yli kolme vuotta ennen kilpailuja. Urheilu-

kentän täysremontti valmistui ja aloimme pohtia uuden kentän arvoista tapahtumaa järjestettäväksi. Koska SUL:n prosessien mukaisesti kilpailulupaa pitää hakea lähes 3 vuotta ennen varsinaista tapahtumaa, piti olla liikkeellä jo, kun kenttäremontti ei vielä ollut edes alkanut. Alusta asti oli selvää, että yksin emme kisoja pystyisi järjestämään. Aiemmin Kankaanpäässä oli järjestetty SM-tason yleisurheilukilpailuja 90-luvulla, ja

tuolloinkin saimme apuja naapureiltamme. Kävimme keskusteluita, ja saimme vihreää valoa Nopsalta, KankU:lta ja ParkU:lta. Syksyllä 2016 sitten hakemus sisään, liitteeksi kaupungilta saatu lausunto siitä, että olosuhteet tulevat olemaan huippukunnossa.

Vahvistus sille, että saimme kisat järjestettäväksemme tuli sitten keväällä 2017. Alkuvaiheessa käytännön järjestelyt etenivät verkkaisesti. Kankaanpäässä

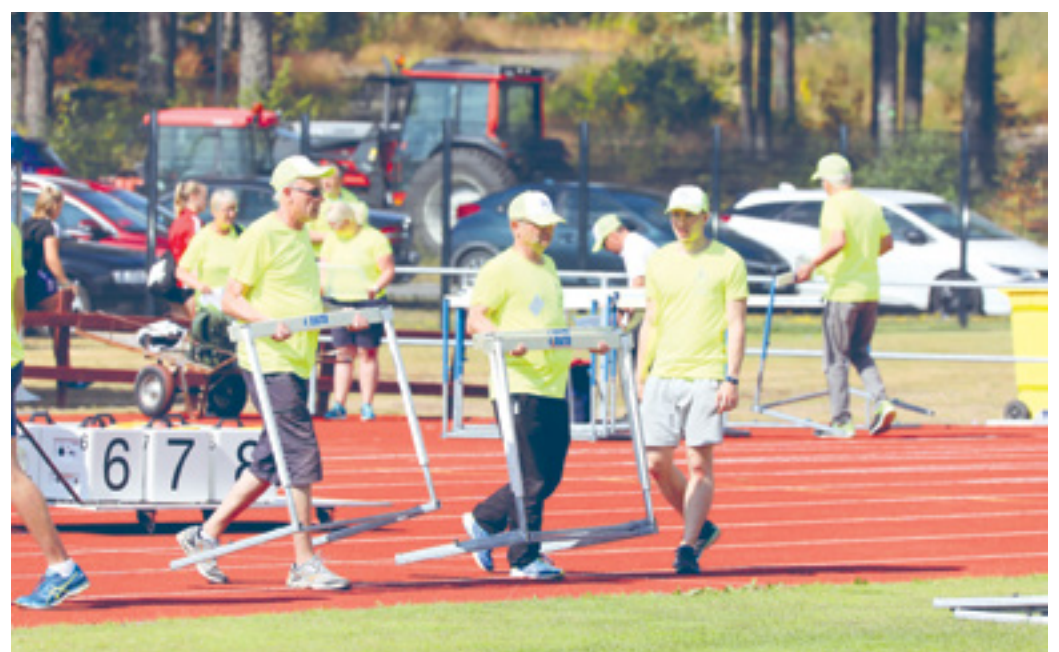
kesä 2017 meni "evakosana" Niinisalon kentällä, kun Kankaanpään pääkenttää rakennettiin. Nimesimme järjestelytoimikunnan, johon tuli edustus jokaisesta seurasta. Järjestelytoimikunnan puheenjohtajana toimi Matti Kero. Allekirjoittaneesta tehtiin järjestelytoimikunnan sihteeri. En ihan vielä silloin tajunnut, mitä kaikkea se tarkoittaisi. Kävimme vierailemassa lisälnessä silloisissa 16-17 SM-kisoissa oppimassa järjestelyistä.

Tässä vaiheessa valmisteluja tehtiin enemmän henkisesti puolella ja mietittiin mitä kaikkia osa-alueita kisoissa pitää huomioon ottaa. Oppia saimme paljon myös noormarkkulaisilta, jotka olivat mukana vuoden 2015 Kalevan Kisojen järjestelyissä Porissa.

Kesällä 2018 järjestimme yhteistyössä Kankaanpää Games -kilpailut upouudella kentällä, näin naapuritkin pääsivät tutustumaan uusiin puitteisiin. Aiem-



Leiskun järjestelytoimikunnasta Heikki, Tia, Olli ja Matti.



Aidat paikoilleen juoksijoita varten.



Keittiöhenkilökunta valmiina kisojen ruokahuoltoon.

min keväällä oli järjestetty toimitsijakoulutusta. Ja yllätetty, kun uusi kenttämme olikin mittausrvirheen takia hieman liian pitkä ja se jouduttiin maalaamaan uudelleen. Jälleen käytiin vuoden SM-kisoissa Espoossa imemässä lisää oppia, opittiin paljon myös sellaista, miten joitain asioita ei kannata järjestää. Listattiin puutteita kentän varustuksessa. SM-kisa vaatii tavallista enemmän kaikkea. Alettiin pohtia kisojen aikataulua, nettisivuja yms. Syksyllä uusi toiminnanjohtajamme Tia tuli mukaan järjestelytiimiin ja oli allekirjoittaneelle tärkeä taistelupari monessa hommassa. Pohdimme yhteistyökuvioita yritysten suuntaan ja aloimme tosis-

ta, kuka vastaisi mistäkin. Lajinjohtajat, kilpailukanslia, kioskki, ruokahuolto, liikenteenohjaus, turvallisuus jne. Mitään ei saisi unohtaa. Kilpailunjohtajaksi valittiin Olli Santahusen vuoden SM-kisoissa Espoossa imemässä lisää oppia, opittiin paljon myös sellaista, miten joitain asioita ei kannata järjestää. Listattiin puutteita kentän varustuksessa. SM-kisa vaatii tavallista enemmän kaikkea. Alettiin pohtia kisojen aikataulua, nettisivuja yms. Syksyllä uusi toiminnanjohtajamme Tia tuli mukaan järjestelytiimiin ja oli allekirjoittaneelle tärkeä taistelupari monessa hommassa. Pohdimme yhteistyökuvioita yritysten suuntaan ja aloimme tosis-

tarvikkeita, hankittiin maksupäätteitä, myytiin mainospaikkoja. Pitkin kesää tahti kiihtyi entisestään. Harjoituskisoina järjestimme Satakunnan mestaruuskilpailut, jotka ovat kuitenkin pienet kisat SM-kisoihin verrattuna. Kilpailujen käsiohjelmaa alettiin koota, ruoka-, kahvi- ja makkara-lippuja, VIP-passeja, palkintojenjakoa, lipunmyyntiä yms. valmistella. Kilpailijaohjeita päivitettiin. Tehtiin varauksia kioskissa myytävistä tarvikkeista ja kisaravintolan elintarvikkeista. Pidettiin hygieniapassikoulutus. Mietittiin, saataisiinko kisoista myös livestream nettiin. Valmisteltiin liikenneopasteita ja sponsorien kentänlaitamainoksia ja haalittiin teltoja kentälle huonon tai liian



Kilpailijoiden varusteet hyvissä käsissä.



Kerojen perhekunta mukana kisajärjestelyissä.



Kisakanslian henkilöstö työn touhussa.

Monipuolinen Kahvila-ravintola, missä joka päivä lounas.
Myös grilli- ja kioskituotteet

HERKKUPAUSSI
PUH. 02 572 3553
AAMUPÄIVÄSTÄ YÖMYÖHÄÄN

* KIRJANPITOJA * TILINTARKASTUKSIA * YRITYSNEUVONTAA *

Tilitoimisto J. Syrjätie Ky
Tilitoimisto Minna Väliäho Oy
Tilitoimisto Torpo Oy
Tilitoimisto Torsti Myllymäki Oy

"Selkeä ja hyvin suunniteltu kokonaisuus."
"Vahva suositus molempiin myös muihin kisoihin."
– Viittaus lehtipuhaltimen käyttöön ringin ja heittoaikan kuivauksessa.

aurinkoisen kelin varalta. Hoidettiin majoitusvarauksia. Toimitsijoille tilattiin asupaketit ja pidettiin info-tilaisuus Kankaanpää-salissa pari viikkoa ennen kisoja. Kun ilmoittautumisaika päättyi n. viikko ennen kisoja, viimeisteltiin kisojen aikataulu ja käsiohjelma lähti painoon. Odotetut n. 600 urheilijaa tulossa

tukijoukkoineen. Välillä meinasi iskeä epätoivokin, kun monesta roolista puuttui vielä tekijä, välillä joku nimi oli vailla roolia. Lopulta kaikki saatiin kuitenkin järjestymään.

Myös kaupungin puolelle kisat aiheuttivat painetta. Juuri SM-kisojen alla oli suuri pesäpallon Naperolei-

ri ja mm. uimahallin suihkutilat saatiin käyttöön juuri sopivasti ennen näitä kahta isoa tapahtumaa. Liikuntakeskuksen henkilöstö oli koko ajan täysillä mukana valmistelemassa sitä mitä pyysimme. Muutama ilmoitettiin vapaaehtoiseksi vielä kisojen toimitsijaksi. Loppumetreillä saatiin vielä muutama lisäkatsomo pesäpallon harjoituskentiltä – tulivat tarpeeseen. Valtaava iso kiitos kaupungin väelle.

Kolmipäiväiset kisat sitten starttasivat perjantaina 9.8. Sää suosi, vain yksi lyhyt sadekuuro hieman kasteli urheilijoita lauantaina. Tunnelma oli hieno, viisi rutinoitunutta kuuluttajaa pitivät kisafilistä yllä. Hienoja tuloksia, jännittäviä kisoja. Katsomo täynnä yleisöä. Kankaanpään kenttä osoittautui juuri oikean kokoiseksi paikaksi näille kilpailuille. Olosuhteet olivat loistavat ja saivat paljon kiitosta. Tulevan vuoden kisajärjestäjät kävivät

oppimassa meiltä, ja tavastelivat, miten korkealle olemme riman nostaneet. Ainoa yllätys oli, kun uuden kentän pinnoite alkoi hajota korkeushyppypaikalla. Kenttää on sittemmin kisojen jälkeen korjattu takuutyönä. Oma olo oli jotenkin hirveän huojentunut. Omalla tontillani ajanotossa kaikki toimi. Kukaan ei ollut enää kyselemässä mitä pitäisi tehdä ja missä olla. Kaikki tiesivät, miten kuuluu toimia. Fiilis oli hyvä ja kaikki sujui

juuri kuten oli suunniteltu. Yleensä pienemmissä kisoissa niin kiireinen maalikameraryhmämme ehti jopa nauttia kisojen tunnelmasta!

Kilpailujen jälkeen kilpailunjohtaja Olli totesi: - "En tiedä onko normaalia, mutta minulle soitettiin henkilökohtaisesti lähes kymmenkunta puhelua ja onnitteltiin hienosti järjestetyistä kisoista." Myös Urheiluliiton puolelta kilpailuja keuhuttiin ja kannustettiin hakemaan isoja kisoja jatkossakin. Ohessa kommentteja tuomarineuvoston loppuraportista. Urheiluliiton valokuvaaja mm. totesi, että palkintojen jako oli järjestetty paljon paremmin kuin Kalevan Kisoissa. Yhtään protestia ei kisoissa jätetty, mikä on myös poikkeuksellista. Sen verran kisaväsymystä on ollut päällä, että ihan



Seppo Kivelä tarkkana lähettäjänä.



Lähetäjän apulainen Jaakko Vainionpää työssään.



Käsiajanottajat sään armoilla.



Kisojen kuuluttajat yhteiskuvassa.

"Lajijohtajat osasivat lukea vallitsevia olosuhteita urheilijaystävällisesti. Näin saatiin lajit vietyä läpi parhaissa mahdollisissa olosuhteissa."



Tekninen johtaja Jorma Junttila.

"Kenttäteknikka toimi hienosti"
"Hyvää ja täsmällistä työtä."

**LAVIAN
ERISTYS OY**

KESKUS-VELJET OY

www.keskusveljet.fi

JÄMIKESKUS
www.jamikeskus.fi



majoitukset, kokouspalvelut,
elämykset ja hiihtotunneli

myynti@jamikeskus.fi
0440 577 800 tai
040 573 6120



**Kankaanpään
Vuokko
APTEEKKI**

Opistonkatu 2
38710 Kankaanpää
02 572 760

**JOULUNAJAN
AUKILOAJAT OVAT:**
ma 23.12. 8.30-18,
ti 24.12. 8-12
ke 25.12. suljettu,
to 26.12. 11-15
pe 27.12. 8.30-18,
la 28.12. 9-14
su 29.12. suljettu
ma 30.12. 8.30-18,
ti 31.12. 8.30-18
ke 1.1. suljettu
2.1.-3.1. 8.30-18,
la 4.1. 9-14
su 5.1. suljettu,
ma 6.1. 11-15

JATKOSSA
ma-pe 8.30-18, la 9-14

aito

Kankaanpää

HYVÄN
OLON
KAUPPA

luontaiscenter.fi

heti ei seuraavia SM-kisoja olla vielä oltu hakemassa. Halukkaita järjestäjiä on toki muitakin. Ensi kesänä järjestämme Satakunnan isoimmat 9-15 -vuotiaiden kisat, kaksipäiväisen piirihuipentuman. Ja yritämme, jos saisimme Kankaanpää Gamesille kansallisen kisan arvon, jolloin odotettavissa olisi enemmän nimekkäitä kilpailijoita ympäri Suomea myös aikuisten sarjoihin.

Kuten aiemmin totesin, SM-kilpailu oli n. 300 hengen talkootyön näytös. Teistä jokaisen on syytä olla ylpeä, järjestimme upeat kisat, kuten oheisista kommenteista voi lukea. SM-kisoissa opimme myös paljon uutta, mikä auttaa meitä järjestämään jatkossa entistä laadukkaampia kilpailuja, vaikka eivät SM-tason kisoja olisikaan. Saitte hienoa kokemusta ja tarvitsemme teitä jatkossakin. Järjestelytoimikunnan puolesta haluan kiittää vielä kerran teitä kaikkia!

Heikki Jaakkola
Järjestelytoimikunnan sihteer



Reippaat palkintojenjakajat.



Kioski oli kisojen ajan suosittu tankkauspaikka.



Ja voittajalle kakkoo ...



Yhteistyöllä työt sujuu.

"Kankaanpään urheilukeskus tarjosi hienot nuorten Sm-kilpailut. Uusittu urheilukenttä katettuine katsomoineen olivat kuin tehdyt tämän kokoiseen kisatapahtumaan. Myös muut fasilitteetit urheilukeskuksen ympäristössä tukivat tällaisen tapahtuman järjestelyitä. Selkeästi yhteistyö myös kaupungin ja lähiyrittäjien suuntaan on ollut kunnossa. Projektin oli paneuduttu huolella ja vinkkejä oli haettu muualta ja asioita oli mietitty; miten asiat hoidetaan meidän kisoissa. Nyt ei kisoja tehty, kuten aina ennenkin ollaan tehty. Tähän sopiikin, että hyvin suunniteltu on jo puoleksi tehty! Raikas suoritus, Kiitos siitä!" – Tuomarineuvoston puheenjohtajan Ari Honkasen kisayhteenveto



KANKAANPÄÄN SEUDUN LEISKU – PIENI SUURI SEURA

Kankaanpään seudun Leiskun vauhdikas kesä on ohi. Kesän kruununa olivat 16-17 -vuotiaiden yleisurheilun SM-kilpailut, jotka todella näyttivät sen mitä pieni suuri seura saa aikaan. Kisat olivat iso menestys kaikilla mitta-asteikoilla. Järjestelyihin oli panostettu suurella sydämellä ja kaikki paikalla olleet huomasivat vahvasti miten antaamuksella kaikki osa-alueet oli järjestelyissä otettu huomioon. Kisojen järjestäjät olivat tehneet kaikkensa, että ennen kaikkea urheilijat ja valmentajat viihtyivät ja saivat keskittyä innolla omiin suorituksiinsa.

Kankaanpään kaupunki

oli mahdollistanut kisojen järjestämisen peruskorjauksella urheilukentän. Sitä seuraimiset olivat kauan odottaneetkin ja he vastasivat heti tuomalla ison yleisurheilutapahtuman kaupunkiin. Tällainen toiminta on mitä parhaita paikallista liikuntapolitiikkaa. Kaupunki huolehtii suorituspaikoista ja seura toteuttaa niihin toimintaa. Toivottavasti kaikista kuntatalouden vaikeuksista huolimatta kuntapäätäjät ymmärtävät liikunnan merkityksen ja panostavat toimintaan, joka tuo moninkertaisesti takaisin, mutta jonka laskeminen euroissa yhden vuoden vuosibudjetissa on mahdotonta. Kiitos Kankaanpään kau-

punki! Toivottavasti yhä edelleen olette edelläkävijöinä liikunnan merkityksen ymmärtämisessä.

Kankaanpään seudun Leisku on todellinen pieni suuri seura. Kisajärjestämisen lisäksi seura tuo kansalliseen kärkeen poikkeuksellisen runsaasti menestyviä urheilijoita. Tälläkin hetkellä Ville Myllymäki, Kankaan Aaron ja Arttu, Hirvisen Eero ja Eelis, Teemu Narvi, Johannes Kiviranta ja Netta-Nana Mäkkylä tuovat seuraa ja kaupunkia vahvasti esille ympäri Suomea. Jotakin isoa osataan tehdä oikein Kankaanpäässä ja siitä olisi varmasti monella seuralla opittavaa. Pitäkää jatkossakin huippu-urhei-

lijän polku vahvana, mutta totta kai liikunnan riemun mahdollistaminen kaikille on iso osa seuran toiminta-ajatusta.

Kiitos kaikille seuraimisille! Jokaisen teidän panos on tärkeä! Kaikki te ette voi olla Marja-Liisa tai Matti Keroja, mutta jokainen teistä voi laittaa ainakin pienen panoksen seuran eteen jatkossakin. Ja se on oleellista! Omien resurssien mukaan, oman kortensa kekon laittaen, seura tai valtaa jatkossakin myötätuulessa.

Harri Aalto
toimitusjohtaja
Suomen Urheiluliitto ry

SILMÄASEMA
SYRJÄNEN



KANKAANPÄÄ PARKANO IKAALINEN KAUAJOKI

Rakennusliike KakePari Oy

38700 KANKAANPÄÄ

**Puh. 02 578 1183, 578 3735,
0500 950 254, 050 330 5108**

EMRON

Liike- ja henkilökuntalahjat,
työ- sekä edustusvaatteet
brodeerattuna, painatuksella tai ilman

UUDET NETTISIVUT
JULKAISTU!

Emron Oy
Tehtaankatu 16
38700 Kankaanpää

p. 040 130 0944
eija.kolehmainen@emron.fi

Leiskun yleisurheilukausi 2019

N/M16-17-vuotiaiden yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut Kankaanpäässä 9.-11.8.2019 oli iso tapahtuma. Lähes 600 urheilijaa valmentajineen ja huoltajineen toi vilkkaan viikonlopun Kankaanpäähän. Kahden vuoden projekti huipentui näin kolmeen tapahtumarikkaaseen kisapäivään. Leiskun kanssa järjestelyissä olivat vahvasti mukana Noormarkun Nopsa, Kankaanpään Urheilijat ja Parkanon Urheilijat. Talkoohengessä seurat loivat hienot puitteet ja hienot kisat. Yleisurheilukisojen järjestäminen vaatii paljon työtä ja toimitsijoita. Seurojen hyvää yhteistyötä kannattaa jatkaa.

Leiskun yleisurheilukausi ja menestys jatkui hyvällä tasolla. Kalevan maljan pisteissä olimme 38. Myös seuraliigassa pysyttiin kärkiseurojen joukossa, sijoitus 40. ja pisteet 178,5. Seuraliigan pisteet muodostuvat Kalevan maljasta, luokaurheilijoista, T/P 14-15 SM-pisteistä puolitetu-

na ja 14-v ja vanhempien lisenssien ja tulospisteiden määräästä. Nuorisotoimintakilpailussa seuran sijoitus 64. kuten vuonna 2018.

Kankaanpään SM 16-17 kotikisoista Suomen mestaruus

Johannes Kiviranta, M17, kehittyi kauden aikana hyvin tavoitteenaan kiekon Suomen mestaruus kotikisoissa. Tavoite täyttyi hienosti ja mestaruus tuli omalla ennätyksellä 49,29. Yhteistyö valmentajan Pekka Jaakkolan on ollut hyvää. Arvoa nostaa vielä se, että muita mitaleita ei järjestäville seuroille kotikisoista tullut.

Esikuvat

Yleisurheilun seuratoiminnan perusta on hyvin toimivat urheilukoulut. On myös tärkeää, että seurasta löytyy hyviä esikuvia nuorille aikuisissa, kuten kuulussa Arttu Kangas 19,50, moukaris-

sa Aaron Kangas 74,40, keihäessä Teemu Narvi 74,20 ja kiekossa Netta-Nana Mäkkylä hallissa 44,46. Juoksuista Ville Myllymäki 100m 10,58, Eelis Hirvinen 110maj 14,85, Pyry Santahuhta hallissa 60 maj 7,18, Eero Hirvinen 200m 21,39. Nuoremmissa ikäluokissa (9-15v) on tulossa useita hyviä lupauksia, joista monet ovat jo ikäluokkiensa kärkijoukoissa tilastoissa. Kestävyysjuoksun puolelta löytyy myös tulevaisuutta. Tino Knuutila juoksi uuden Satakunnan P13 ikäkausienennätyksen 1000 metrillä 2,52,19, jolla on myös tilastokärki Suomessa. Juoksuharrastusbuumia ja oman kunnan kehittämistä toivotaankin nuorille ja myös vanhemmille.

"Mennään Leiskuun" on hieno sanonta, millä lähinnä tarkoitetaan tiistai-illan harjoituksia ja urheilukouluja, joissa käy säännöllisesti toistasataa nuorta. Sinne tervetuloa kokemaan yleisurheilulajien moni-

naisuutta. Kynnys ei ole korkea.

Yleisurheilun taso maailmalla on erittäin kova. IAAF:n yleisurheilua harrastavia jäsenmaita on yli 200. Se kertoo, millainen laji on kysymyksessä. Siihen tulee myös suhteuttaa suomalaisten menestysmahdollisuuksia kansainvälisissä arvokisoissa.

Leiskun menestys tulevaisuudessa edellyttää mm. ohjaajien ja erityisesti valmentajien jatkuvaa koulutautumista ja sitä, että valmentaja etenee urheilijoidensa mukana. Käytäntö ja koulutus yhdessä luovat valmennuksen tietotaidon.

Kiitokset kaikille Leiskun seuratoiminnassa eri tavoin mukana olleille ja Hyvää Joulua ja Liikunnallista Uutta Vuotta 2020.

Matti Kero
YU-jaoston puheenjohtaja



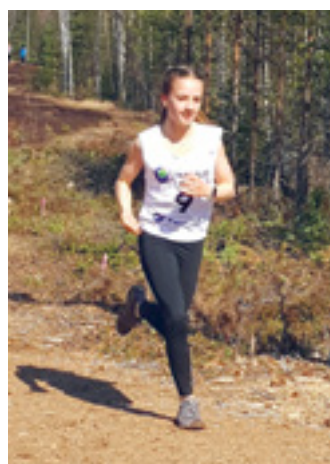
Hippokisojen iloinen kolmoisvoitto alä **Anni Mäkitalo, Siiri Heininen ja Pinja Mäkelä.**



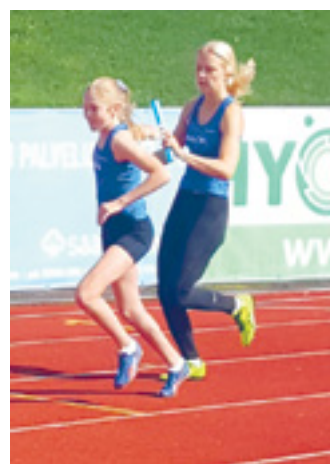
Elias Kurumaan kausi meni piloille ikävän loukkaantumisen takia. Sitä ennen ehti syntyä korkeuden uusi ennätys 1,70. Elias harrastaa monipuolisesti, tuloksena mm. pm-hopeaa maastoista



Adalmiina Levula ensimmäisessä korkeuskisassaan Sastamalan seuracupissa. Joka hypyllä ennätys.



Alisa Heiniluoma pm-maastoissa Parkanossa.



Sofia Väisänen tuo ja lähettää **Aada Joensuun** matkaan piirivesteissä Sastamalassa. Sofialle myös pm-pronssia Porista T15 100m.



Eeva Heikkilä hyppäsi kolmiloikkaa 9.35 kotikisoissa Kankaanpäässä. Kauden paras ja ennätys 9.72. Pitäuden ennätys 4.40 ja 100m 15.31. Eeva myös ohjaa 7-8-vuotiaiden ryhmässä.



14-vuotias **Siiri Pein** heitti kiekkoa monessa kisassa 37 metrin tuntumaan ja 3 kg kuulakin lensi ennätystulokseen 10,76. Loukkaantumisen varjosti kilpailukautta. SM-kisoissa Lahdessa kiekossa 10. ja kuulussa 11.



Elli Isometsä kilpaili ahkerasti läpi kesän monessa lajissa, myös otteluissa ja kävelyissä. Todella esimerkiltä kilpailimesta! Piirinmestaruus moukarissa, hopeaa kuulussa, pronssia 60 maj ja lukuisia muita hyviä sijoituksia. Myös ennätykset paukkuivat luonnollisesti kaikissa lajeissa.

Pehmopaperit
Hieronta- ja fysioterapiatuotteet

Indio Oy www.indio.fi
Jonne Vainionpää 0405648999

I & H Urakointi Oy

Soran- ja maankuljetukset • traktoriyöt • kaivinkonetyöt
Harri 0400 722 953 • Ilkka 0500 599 343

Satamotors

Sillanpäänkatu 1, 38710 KANKAANPÄÄ
Puh. 02 578 3795 info@satamotors.com
www.satamotors.com



Kosti Sainen uusi ennätys on kiekossa 55.27, joka oli Suomen 3. paras tulos P15-sarjassa tällä kaudella. SM-kisoista myös pronssia ja joukkueestaruus Elias Sairion kanssa. Kostille myös kiekon piirinmestaruus. Ensi kaudelle siirrytään lopullisesti painavampaan 1,5kg kiekkoon, jota Kosti jo kokeili ja heitti hyvän tuloksen 43,20.



Paljon kilpaileva Rasmus Heiniluoma, 11v, on monipuolinen urheilija, joka pinkoi mm. 60m aikaan 9,08, hyppäsi korkeutta 130 ja pituutta 4,23. Heittolajitkin ovat parantuneet huomattavasti. 60m pm-hopeaa ja pituudesta pm-pronssia. Kuva keihäänheitosta otteluista Kankaanpäätä, keihään tulos 22.66.



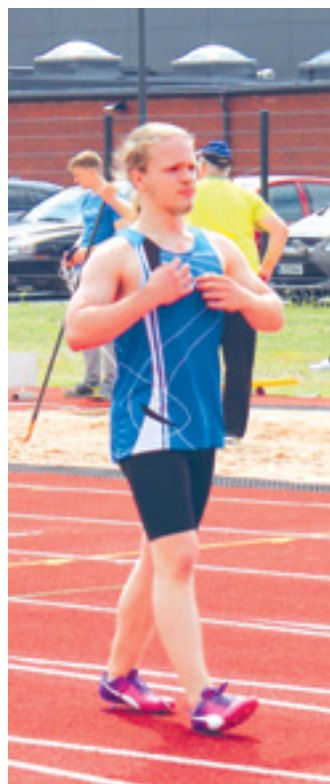
P11 Jere Peltomäki otteli kotikisoissa Kankaanpäässä ennätyspisteet 527 ja oli tärkeä lenkki P11 viestijoukkueessa, jolla tuli pm-pronssia 4x50 ja voitto seuracupissa Sastamalassa, lisäksi pm-kisoissa 5. sija 4x600m



P11 Kristian Somelar juoksi, otteli ja juoksi viestijoukkueissa. Pm-viesteistä pronssia 4x50m, seuracupissa voitto. Kuvassa keihästä pm-otteluissa kotikisoissa.



15-17 -vuotiaiden tyttöjen 4x100m aitajuoksun viestijoukkue Sastamalan aluemestaruusviesteissä elokuussa. Voitto sieltä tuli T17 -sarjassa! Kuvassa vasemmalta Jenny-Maria Jäniskangas, Emilia Pyysalo, Maria Juhola ja Ruut Nieminen.



Lauri Niemen päälaji on 100m. Kankaanpään SM-kisoissa matka taittui aikaan tasan 12 sekuntia, mikä oli kauden paras hyväksytyissä oloissa juostu tulos hänelle.



Frans Rintamäki ja Rami Tuominen piiriotteluiden 800m:llä kotikisoissa Kankaanpäässä. Fransin sijoitus P12-sarjassa 4., Rami sai pronssia P13 -sarjassa. Rami oli neljäs pm-maastoissa Parkanossa ja paransi ennätyskseen monessa lajissa kesän aikana. Yleisurheilun lisäksi Rami suunnistaa ja hiihtää.



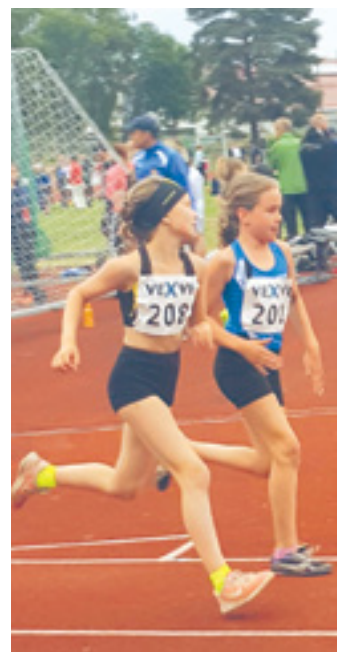
Anna Saine (oik.) voitti pm-hopeaa T10 kuulussa ja kiekossa ennätystuloksilla. Emma Uusi-Rajasalo hätyyteli mitalisijoja samoissa lajeissa. Molemmat osallistuivat myös otteluihin ja seuracupin viesteihin.



Mikaelin Lähteenmäki sijoittui kahdeksanneksi P15 kolmiloikassa SM-kisoissa Lahdessa. Piirinmestaruus 100m aidoissa, hopeaa 3-loikassa ja pituudessa, pronssia kiekossa.



Fanni-Maria Jäniskangas ja Wilhemina Myllykoski Kankaanpää Gamesien juhlahumussa. Fannille 100m hopeaa ajalla 15,35 ja Wilhelmiinalle pronssia ajalla 16,12.



T11 Leni Lehtinen (nro 201) seuracupin 1000m:llä Sastamalassa, sijoitus 5. Leni on kokeillut monipuolisesti useita lajeja.



10-vuotiaiden Leevi Peinin ja Eino Isometsän 60m kiihdytysjuoksua Porin huipentumassa. Molemmat kilpailivat ahkerasti eri lajeissa kauden aikana. Einon ennätys 60m:llä on 9,72 ja Leevin 9,55. Einolle pm-pronssia kiekossa ja keihäessä sekä 4x50m Leevin ja Jere Peltomäen ja Kristian Somelarin kanssa. Ottelu sopi Einolle myös hyvin, tuloksena 4-ottelun pm-hopeaa kotikisoissa. Leevi samoissa kisoissa 4. Leevi oli mukana myös seuracupin voittoisassa 4x50 viestijoukkueessa.



38750 Veneskoski
puh. 0500 623 570
www.plpkivi.fi



13-vuotiaiden 4x100m ja 4x600m joukkue Sastamalan viestimestaruuskisoissa elokuussa. Kuvassa Henri Saunaluoma, Tomi Mäkitalo, Ilpo Heikkilä ja Julius Salokangas.



T13 Sofia Kurumaa, Oona Turunen, Peppi Lehtinen ja Elli Isometsä Sastamalan pm-viesteissä, joissa he kilpailivat sekä 4x100m että 4x600m viesteissä.



Roosa Kukkumäki edusti ahkerasti Leiskua ja Suomeakin kesällä. Roosa kilpaili Down-urheilijoiden avoimissa EM-kilpailuissa Tampereella T21 sarjassa pituudessa (4. sija), kuulassa (6.) ja 100m juoksussa (5.).



9-vuotias Pyy Sinkkonen voitti 40m pm-pronssia Porissa ennätyskellään 6,80.



13-vuotias Pinja Pakkanen teki uudet ennätöksensä 60m, 200m, pituudessa ja kuulassa, jossa irtosi pronssia Kankaanpää Gameseissa tuloksella 9,35



Mimosa Levulan vauhti-juoksua T10 pituuskisassa Sastamalan seuracupissa. Tulos 3,07.



Sastamalan seuracupissa P14-sarjassa Olli Heikkilän kuula lensi 8,58, jolla syntyi myös oma ennätys.



Tuomas Saarijoki voitti pm-kultaa Porissa P9 kiekossa ennätyskellään 19.85 ja oli 4. kuulassa.



Seuracupin P13 viestijoukkue Tomi Mäkitalo, Tino Knuutila, Rami Tuominen ja Ilpo Heikkilä. 12-vuotias Tomi voitti piirinmestaruuden 60m ja 200m matkoilla ja on myös koko Suomen kärkijuoksijoita molemmilla matkoilla. Myös Tinon kausi oli huikkea. Ylivoimainen Suomen kärkitulos P13 sarjan 1000 metrillä ajalla 2.52,19 ja toinen 800 metrillä. 1000m lisäksi Tino voitti piirinmestaruuden pituudessa ja hopeaa 200m:llä. Mestaruus myös pm- maastoista keväältä.



T11 Senja Pakkanen 5. Piirihuipentumassa Porissa 1000m:n juoksussa.



Monissa lajeissa ahkerasti kilpailleet Oona Turunen ja Peppi Lehtinen paransivat ennätystuloksiaan roimasti kauden aikana. Hyppylajeissa eniten viihtynyt Oona teki mm. pituudessa tuloksen 4,22 ja pronssituloksen 8,72 kolmiloikassa Porin piirihuipentumassa. Peppi pinkoi kaudella 60m ennätyskseen 9,42 ja työnsi kuulaa 6,49.



Sairion kaksospojat jatkoivat hyvää kehitystahtia ja kilpailivat ahkerasti. Elias päälajissaan kiekossa P15 SM-kisojen 7. ja joukkuekultaa yhdessä Kosti Saineen kanssa. Ennätys 45.26. Pm-kisoista hopeaa kiekossa ja kuulassa, jossa ennätys 11.70. Eemil heittää moukaria, jossa tulokset parantivat metritolkulla. Ennätys 46.12, kultaa pm-kisoista ja kuulassa pronssia tuloksella 10.07.

VAIHDA ÖLJYSTÄ NESTEKAASUUN

Nestekaasu sisältää energiayksikköä kohti vähemmän hiiliatomeja kuin polttoöljy, joten sillä on pienempi vaikutus ilmastomuutokseen. Kun polttoöljy vaihdetaan nestekaasuun, yrityksen hiilidioksidipäästöt pienenevät 15–20%.




LUE MUISTA MAHDOLLISUUKSISTA SÄÄSTÄÄ RAHAA JA VÄHENTÄÄ CO₂

WWW.KOSANGAS.FI

Ville Myllymäki

Hyvästä kaudesta uskoa tulevaan

On jälleen aika niputtaa yhteen hieman kulunutta vuotta.

Vuosi 2019 oli kokonaisuudessaan onnistuneempi mitä edelliset pari vuotta, vaikka ongelmiakin mahtui mukaan. Sanoisin, että kulunut vuosi oli kuitenkin selkeä käänös takaisin oikeaan suuntaan.

Syksyn harjoituskausi sujui hyvin. Syksyllä myös jatkoimme edellisenä vuonna aloittamamme miesten maajoukkueen viestiprojektin parissa. Joukkue sai kutsun Japanin Yokohamassa keväällä pidettyihin World Relays kilpailuihin, jonne paikka irtosi vain 24 maalle. Hallikauteen valmistautumisessa tehtiin päätös jättää tällä kertaa tammikuun harjoitusleiri väliin ja tehdä valmistava harjoitusjakso Suomessa. Hallikausi sujui tasaisesti, mutta hieman heikommin mitä itse odotin. SM-halleista kuitenkin 4. sija, mikä varmisti paikan Yokohaman viestijoukkueessa. Hallikauden jälkeen tilanne oli kuitenkin hyvä, sillä

mies oli terve ja harjoitukset olivat sujuneet suunnitelmien mukaan. Kevään harjoittelu oli rakennettava kuitenkin hieman normaalisti poikkeavalla tavalla, sillä Yokohaman kilpailuihin ei ollut kauaa aikaa ja toukokuun alussa oli jo oltava hyvässä juoksukunnossa.

Kesän kilpailukausi aloitettiin viestijoukkueen kanssa Yokohaman viestikilpailulla. Kilpailun taso oli todella kova, sillä lähes kaikki maailman parhaat olivat paikalla. Matkustimme Japaniin viikkoa ennen, jolloin ehdimme pitää lyhyen valmistavan leirin ennen itse kilpailua. Aivan optimaalisen valmistautuminen ei sujunut ja jouduimme hieman muokkaamaan juoksevaa kokoonpanoa. Lopullinen juokseva kokoonpano oli allekirjoittaneen lisäksi, Otto Ahlfors, Oskari Lehtonen sekä Samuel Purola. Kilpailusta tuloksena oli 20. sija ajalla 39.59. Aikaan emme olleet kovin tyytyväisiä sillä ensimmäisen vaihdon mennessä pitkäksi tiesimme, että paljon pa-

rempaan olisi ollut mahdollisuuksia. Omaan vauhtiin olin kuitenkin hyvin tyytyväinen ja se herätti lupauksia kesää ajatellen.

Yokohaman jälkeen suunnitasimme kesään valmistavalle leirille Teneriffalle. Teneriffan leirillä kipeytynyt oikean jalan akillesjänne hieman siirsi kesän kilpailukauden avaamista Suomessa ja jouduimme hieman suunnittelemaan alkukauden kalenteria uudestaan. Kesän ensimmäinen puolisko sujui lopulta kohtuullisesti. MotonetGP:n Kuortaneen kilpailun voitto ajalla 10.51 ja Karnevaaleilla juostu 10.58 vahvistivat, että vielä parempia aikoja olisi varmasti luvassa. Tässä kohtaa kesää pidimme kolmen viikon harjoitusjakson, joka sujui erittäin hyvin. Harjoitusjakson jälkeen ensimmäisessä kilpailussa Ruotsin Sundsvallissa valitettavasti takareiteen tullut pieni repeämä pakotti jättämään väliin Kalevan Kisat seuraavana viikonlopuna. Sillä hetkellä takaisku tuntui todella pahalta,



Suomen joukkue Ville Myllymäki, Oskari Lehtonen, Samuel Purola ja Otto Ahlfors Yokohamassa MM-viesteissä

varsinkin kun kunto oli todella hyvässä nousussa ennen tapahtunutta. Tästäkin kuitenkin selvittiin ja positiiviset asiat kesältä poimittiin mukaan.

Kaudessa 2019 oli lopulta kuitenkin paljon hyvää ja tämä vuosi vahvisti uskoa,

että parhaat ajat ovat vielä edessä.

Syksyn harjoituskausi on startannut onnistuneesti ja tällä hetkellä edetään suunnitelmien mukaan.

Lopuksi kiitos kaikille yhteistyökumppaneilleni saamastani tuesta sekä tietysti

omalle seuralleni Kankaanpään seudun Leiskulle.

*Kaikille lukijoille
Rauhallista Joulua ja menestystä Uudelle vuodelle!
Nähdään kentällä!*

- VM

Teemu Narvi

Loukkaantumisten sävyttämä kausi



Hyvin menneen kauden 2018 perusteella asetin kovat tavoitteet kaudelle 2019. Harjoittelu eteni suunnitellusti aina helmikuun alkupuolelle asti, kunnes olkapäähän tuli vamma, joka johti siihen, että heittämään pääsin vasta toukokuussa Portugalin leirillä. Lisäisin heittämistä pikkuhiljaa ja leirin lopulla pystyin tekemään täysi-

vauhtisia heittoja keihäällä. Avasin kauden Vantaalla Kultainen keihäs -kilpailussa toukokuun lopulla. Siellä tuli EM-kisaraja ja vajaa seiskakymppinen. Kahden kisan jälkeen olkapää kipeytyi uudestaan ja jouduin pitämään kuukauden mittaisen kilpailutauon. Kilpailukentille palasin laji-karnevaaleilla Pihtiputaalla

kesäkuun lopussa. Sekin kisa meni alle odotusten ja jouduin jättämään sen kesken varoimenpiteenä.

Kauden pääkisa U20 Euroopan mestaruuskilpailut Ruotsissa onnistuivat kohtalaisesti ottaen huomioon alkukauden vaikeudet. Karnevaalissa kauden paras 74.20m ja finaalissa 8. sija. Tekniikassa näkyi heittojen

vähyys ja lopputulos oli sen mukainen. Viime kauden jälkeen Ruotsin kisoille laitettiin tavoitteeksi vähintään mitali ja jopa mestaruus, mutta kevään olkapäävamma huomioiden sijoitukseen ja tulokseen olen tyytyväinen.

Elokuun alussa Kalevan kisoissa alkoi näkymään valoa tunnelin päässä. Tekniikka alkoi löytymään ja olkapää toimi moitteettomasti. Finaalin lämmittelyssä kuitenkin loukkasin nilkkaa, joka myöhemmin ilmeni murtumaksi kehräluussa. Tuloksena Lappeenrannan Kalevan kisojen 8. sija.

Norjan PM-kisat taisteltiin kunnialla läpi, joista kotiin tuomisena oli hopeamitali. Viime vuotisen Pohjoismaiden mestaruuden kaveriksi. PM-kisojen jälkeen menin lääkärin pakeille, joka magneettikuvien perusteella päätti lopettaa kauden välittömästi ja näin syksyn omat SM-kilpailut Porvoossa jäi käymättä.

Tulevalle kaudelle olen asettanut tavoitteet yhdes-

sä valmentajani Petteri Piironen kanssa seuraavaksi: Terveenä säilyminen ja sitä kautta tulosten paraneminen kohti 80 metriä. Nuorten SM-kisat ja Kalevan kisat ovat kesän pääkilpailuja. Kansainvälisiä kisoja on tarkoitus käydä myös heittämissä.

Täysillä urheiluun satsaamisen mahdollistavat Kankaanpään seudun Leisku ja lukuisat yhteistyökumppanit: Combi Kuntokeskus, Ferramen Oy, Fescon Oy, Maanrakennus Jouko Kärkäinen Oy, Parkanon Betoni Oy, PLP Kivi Oy, Ponsse Oyj, Rauta Väisänen Oy, Tilitoimisto Torsti Myllymäki Oy, Vatajankosken Sähkö Oy

ja Urheiluhieroja Juha Niemelä. Kaikille teille haluan sanoa isot kiitokset!

Entistä nälkäisempänä ensi kauteen ja toivotaan terveempää kautta 2020!



Teemu Narvi



Huippu-urheilu-uutiset 3/2019, kuvat ja teksti SUL, Tapio Nevalainen

Kankaanpään moukarimies kehittyi pitkin askelin



Aaron Kangas on kivunnut parimetrisin kehitysharppoin yhdeksi kotimaisen moukarinheiton kärkinimistä. Ensi kesänä Tokion olympialaisiin ja Pariisin EM-kisoihin tähtäävän heittäjän menestyksen taustalla löytyvät tutut asiat.

– Aaron on nopeajalkainen, räjähtävä tyyppi, johon voima tarttuu. Harjoittelu on erittäin hyvin suunniteltu, ja sitä seurataan tarkasti. Lisäksi Aaron todella panostaa urheiluun ja tekee kaiken viimeisen päälle, eikä se ole mitään näperelyä, sanoo Suomen Urheiluliiton moukarinheiton lajivastaava Kalle Lehmusvuori.

Kankaanpään Liikuntakeskuksessa on lähes kaikki, mitä Kangas heittäjän arjen pyörittämiseen tarvitsee: yleisurheilukentän vieressä, metsän suojassa on loistokuntoinen moukarinheittopaikka, jonka vieressä on piskuinen välinevarasto. Kentän toisella reunalla on uimahallirakennus, jonka kätköistä löytyy kaiken tarpeellisen sisältävä painonnostosalu.

Huippuheittäjän harjoituspaikoista Kankaanpäästä uupuu vain sisäheittopaikka. Valmentaja Jarmo Kangas ei sitä sure. Hänen

mielestään sen puute on jossakin mielessä jopa siunaus.

– Varsinkin uran alkuvaiheessa se pakotti Aaronin tekemään todella paljon drillejä ja mallauksia kepillä, kettingillä, kuntopallolla ja ilman mitään välinettä. Näin tehdään edelleen, ja se on yksi tekijä, miksi heittäminen ja erilaisten lajinomaisten liikkeiden tekeminen on Aaronille helpoa, Kangas sanoo.

Hyvärytminen ja varmaotteinen heittäminen, kaksi Kalevan kisojen mitalia, kuluneen kesän 22-vuotiaiden EM-kisojen viides sija ja kotimaan kausitilaston kärkitulos 74,40 ovat nostaneet Kankaan, 22, niiden urheilijoiden joukkoon, joilta penkkiurheilijat odottavat lähivuosina nousua kovalle kansainväliselle tasolle.

– En näe, miksei sinne voisi päästä, kun treenaa fiksusti ja lepää hyvin. Nytkin menin harjoituskaudella monta metriä eteenpäin, Kangas arvioi matkaa tuloksiin, joilla taistellaan arvokisojen kärkipään sijoituksista. Nyt heittäjän ajatuksissa ovat ensi kesän Tokion olympialaiset ja Pariisin EM-kilpailut. Olympialaisten tulosraja on 77,50 ja

EM-kisojen 74,45, mutta iso osa olympialaisten kilpailijoista otetaan IAAF:n rankingjärjestelmän kautta.

– Se vaatii vain lisää tehoja kroppaan ja heittojen tason 75 metriin. Silloin ollaan jo lähellä olympialaisia eli tarvitsen lisää lajivoimaa ja parempia fyysisiä ominaisuuksia, Kangas arvioi.

”Kun piti korvat auki ja kuunteli Yrjölää, oppi paljon”

Vajaat kymmenen vuotta sitten Kangas luisteli vielä hyökkääjänä Kankaanpään Jääkarhujen juniorijoukkueissa. Lapsuuden lajivalinnassaan hän seurasi veljensä Artun ja Tuomaksen hokkarien uria. Sitten Arttu lämpeni kuulantyyntöille, ja veljessarjan kuopus seurasi pian esimerkkiä.

– Yleisurheilua aloin harastaa kunnolla 15-vuotiaana. Tein Kankaanpään seudun Leiskun harjoituksissa kaikkia yleisurheilulajeja. Moukaria aloin heittää ihan sattumalta, kun piti päästä kilpailemaan ekoihin SM-kisoihin, Kangas muistelee.

– Ihan ensimmäisestä keilusta moukarinheitosta jäi mieleen, että se oli help-

poa. Siitä se innostus lähti, kun muista heittolajeista ei tullut oikein mitään. Yrittin pitkään kuulantyyntöä, mutta ei se oikein lähtenyt. Aaronin lajivalinta oli haaste myös Puolustusvoimissa työskentelevälle Jarmo Kankaalle, joka oli jo opiskellut Arttupoikansa kanssa kuulantyyntöä ja yleisurheiluvallennuksen saloja.

– Minun valmennusoppien kannalta ensimmäinen juttu oli Artun valmentaja Matti Yrjölä. Kun piti korvat auki ja kuunteli häntä, oppi kuulantyyntöstä valtavan paljon. Sama juttu oli, kun kahdenkymppien kerho järjesti leirejä, jossa sai vinkkejä Arsi Harjulta, Reijo Ståhlbergilta, Timo Aaltoselta ja monelta muulta.

”Kun homma toimii, ei tehdä isoja muutoksia”

Jarmo Kangas on lähtöisin maatilalta, jossa ”väkerrettiin sisarusten kanssa puusta keihäs ja työnnettiin kiviä”, mutta mahdollisuuksia käydä urheiluseuran harjoituksissa ei ollut.

– Kotona tehtiin metsäpeltoja rakennustöitä, Kangas muistelee.

Omaa kilpaurheilua tai moukarinheittotousta ei

ollut, mutta Aaronin valmentajaksi Kangas ryhtyi, kävi nuorisovalmentajana valmentajatutkinnon ja uppoutui moukarinheiton tekniikkaan.

– Moukarivalmennuksen takin olen oppinut paljon leireillä ja kysymällä toisilta valmentajilta, kuten Harri Huhtalalta ja Taisto Polvelta. Myös Mika Halvarin ajatukset ovat tuoneet minulle uutta näkökulmaa harjoitteluun yleensä, Kangas sanoo.

– Arto Rinta-aho kertoi minulle, kuinka harjoitti Olli-Pekka Karjalaista, ja mikä hänestä on tärkeää. Aaronin kanssa käytiin useamman kerran myös David Söderbergin salilla juttelemassa ja kuuntelemassa hänen näkemyksiään ja kokemuksiaan.

Omassa valmennuksessaan Kangas on onnistunut tiivistämään kirjoista, netistä, muilta valmentajilta saadut ja oman kokemuksen tuomat opit suoraviivaiseen pakettiin.

– Minun ajatuksena on, ettei hifistellä. Pitää miettiä, mikä on lajille ominaista, millaista voimaharjoittelua, nopeusvoimaharjoittelua tai tekniikkaharjoittelua tai tekniikkaharjoittelua tarvitaan. Sen pohjalle rakentuu suunniteltu toiminta, jota seurataan. Ja kun homma alkaa toimia, siihen ei tehdä kauhean

isoja muutoksia, Kangas kiteyttää.

– Pidän tärkeänä, että samalla, kun valmennus etenee, urheilija oppii itse miettimään asioita. Tällä hetkellä tilanne on se, että, kauden päätteeksi Aaron analysoi omaa toimintaansa, ja jossain Aaron Kankaalla on Kankaanpäässä sisäheittopaikkaa luokunottamatta kaikkea mitä moukarinheittäjä tarvitsee: mainio voimailutila ja oma loistokuntoinen rinki, joka näin syksyisin vaatii pientä ylläpitoa. Vaiheessa syksyllä käydään yhdessä läpi, miten missäkin onnistuttiin ja haetaan yhteinen näkemys, mitä pitää seuraavalle kaudelle parantaa ja huomioida.

Arki pyörii moukarinheiton ympärillä

Aaron Kankaan arki rakentuu täysin harjoittelun ehdoilla. Hän ei opiskele tai käy töissä, vaan käyttää päivän kahdesta harjoituksesta vapaaksi jääneen ajan palautumiseen ja energiavarastojen tankkaamiseen 4 000 kalorin päivätahdilla.

– Olen miettinyt tämän niin, että treenien ohella ei ole muuta, ettei sitten hukkaa treenien ulkopuolisella ajalla sitä, mitä treeneissä saa aikaiseksi. Yritän keskittyä siihen, että seuraavakin treeni menisi hyvin, Kangas sanoo.



Selkeä systeemi ja säännöllinen kontrolli tuovat kehitystä

Aaron Kankaan harjoittelu rakentuu kolmen viikon paloista, joissa treenataan 2,5 viikkoa verrattain kovaa ja levätään päälle puoli viikkoa.

– Kolmen viikon jakson sisällä edetään kolme treenipäivää ja lepopäivä -systeemillä. Treenipäivissä on aina kaksi harjoitusta: kova ja hieman kevyempi, Kangas sanoo.

– Kolmen päivän aikana on yleensä kaksi heittotreeniä, kaksi punttitreeniä ja kaksi sellaista yleisharjoitusta, jotka sisältävät kuntopallon heittoa, loikkia ja muuta erilaista tekemistä. Harjoittelun tuloksia ja urheilijan palautumista seurataan koko ajan tarkasti.

– Lähes aina kolmen viikon jaksojen päätteeksi, 3-4 päivän levon jälkeen tehdään testi, jossa on rinnallevedo, etukyykky ja pään yli taakse -kuulanheitto. Testi kertoo, onko fyysikko mennyt eteenpäin ja onko palautettu, valmentaja Jarmo Kangas sanoo.

Vuositasolla Kankaan harjoitusvuosi jakautuu syksyn muutaman viikon peruskestävyyspainotteiseen jaksoon, joka sisältää lenkkiä, runsaasti keskivartalojumppaa ja kuntopiirejä. Sitä seuraa huhtitoukokuulle yltävä perusharjoitusjakso.

– Niin sanottu peruskuntokausi alkaa marraskuun alussa, mutta heittäminen alkaa vasta marraskuun lopussa. Syksyn ensimmäiset heittotreenit tehdään 6-kilon moukarilla. Siinä haetaan sitä, että kroppa kestää ja ottaa harjoitusta vastaan. Treeneissä mennään voimapainotteisesti maaliskuulle, ja sen jälkeen painotus on heittämisessä, Kangas sanoo.

Toukokuussa alkaa kesän pääkilpailuihin yltävä jakso, jolloin Kangas heittää ulkona ja perusharjoitusjaksoon nähden heittomäärät putoavat ja punttisarjat lyhyenevät.

Reilut 3 000 heittoa, raskaista välineistä kevyeen

Harjoittelustaan Kangas tekee ison osan kolmen päivän leireinä. Hän osallistuu moukarinheittäjien maajoukkueleireille ja tekee lisäksi omia leirejä Kuortaneella, jossa kokenut heittoaalmentaja Jarmo Pöyry voi katsella hänen heittoaansa.

Kangas kiittelee varsinkin maajoukkueleirien tuovan hyvin tehoa harjoitteluun, kun samaan aikaan paikalla ovat Henri Liipola, Aleksis Jaakkola, Tuomas Seppänen ja muut kotimaan kärkinimet.

– Leireillä näyttämisen halu näkyy varsinkin punttisalisissa, jossa jokainen haluaa mennä korkealle. Myös hei-

toissa ja varsinkin testeissä on koko ajan on pientä kisailua. Sillä on positiivinen vaikutus ainakin minuun, Kangas sanoo.

Heittoja Kankaalle tuli tänä vuonna reilut 3000. Vuosi sitten heittoja oli noin 4 000, mutta tälle kaudelle määrä putosi, kun heittojen tehot nousivat. Perustreenikaudella heittomäärä moukarilla on noin 40 heittoa per harjoitus. Kevästä lähtien ulkona heittäessä ja tehojen noustessa heittoja on noin 20 per harjoitus.

– Perusharjoituskaudella raskaita, normaalipainoista ja kevyitä moukareita käytetään pareina niin, että heitetään 9- ja 7-kiloista ja joissakin treeneissä 8 ja 6-kilon moukaria. Toissa vuonna mentiin jo 10-kilon moukariin, mutta sitä ei enää ole käytetty, Jarmo Kangas kertoo.

– Kesää kohti raskaita välineitä vähennetään, mutta niitä pidetään mukana. Kun heitetään raskaita välineitä, aloitetaan aina raskaimmasta. Aaron valmistaa itsensä heittotreeniin mallauksilla, levyn pyörittämisellä ja muilla liikkeillä niin, että pystyy aloittamaan raskaalla välineellä. Harjoituksen hän päättää aina nopeaan liikkeeseen kevyellä välineellä, ettei jää raskas tuntuma.

Kangas on heittänyt 8-kiloista moukaria 70 metriä, 9-kiloista hieman vajaat 65 metriä ja 6-kiloista 83



metriä. Normaali kilpailuvälinekin lensi viime kesänä harjoituksissa reilusti yli 75 metrin.

Kropalle kokemusta erilaisista ringeistä

Kankaanpäässä ei ole sisäheittopaikkaa, joten Kangas heittää talvella Porin Urheilutalossa tai Karhuhallissa sekä leireillä ollessaan Pirkkahallissa Tampereella tai Kuortaneen Urheiluopistolla. Valmentajan mukaan se tuo heittämiseen hyvää vaihtelua.

– Se on hyvä, ettei heitetä koko talvea samasta ringistä, jolloin kropan pitää tottua erilaisiin rinkeihin. Porin Urheilutalossa on vaneripohja, joka on tosi nopea, jopa liukas. Karhuhallissa taas on kohtuullisen liukas betonirinki, Kangas sanoo.

Talvella ja sisällä heittotreenit painotus on määrässä. Kangas pyrkii heittämään sisällä niin pitkään kuin mahdollista. Hänelle siirtyminen heittämään ulkona ei tuota ongelmia.

– Heitto löytyy yllättävän nopeasti, kun alan heittää ulkona, Kangas sanoo.

Tavoite harjoitusheitoissa on sama läpi harjoitusvuoden.

– Yritän aina saada aikaiseksi helpontuntuista heittoa. Kun heitto on helppo, se lentääkin pitkälle, Kangas setvii.

Voimaharjoittelussa perusliikkeet ja sama kaava

Voimaharjoittelussa Kangas pitää perusnostoista. Rinnallevedo, etukyykky ja maastaveto ovat perusliikkeitä, joita hän täydentää mm. kapean otteen tempauksella sekä korokkeelle nousulla ja keskivartaloliikkeillä.

– Voimaharjoittelussa teen perusharjoituskaudella maksimissaan kuuden toiston sarjoja, aluksi lyhyellä palautuksella. Sellainen normisysteemi on mennä kuutosilla kovaan viitostuotoon, jonka jälkeen pudotan kuormaa 5-10 prosenttia ja teen sillä vaikka 4 x 5 sarjan, Kangas kertoo. – Vetopuntissa teen kaksi

pääliikettä ja sen jälkeen apuliikkeitä. Esimerkiksi vaikka rinnallevedossa 5 x 100 kg, 4 x 140 kg, 4 x 150 kg, 4 x 160 ja sitten 3 x 5 x 155 kg ja sen jälkeen samalla sarjasytemillä maastavetoa, jossa isoin paino on 4 x 260 kg.

Jalkojen voimaliikkeissä etukyykyyn kanssa Kankaalla on toisena liikkeenä takareittä paremmin kuormittava jalkaprässi tai korokkeelle nousu.

– Etukyykyssä etenen samalla tapaa kuin vetoliikkeissä, eli tuossa sarjassa se kovin kuorma olisi 4 x 190 kg.

Voimaharjoitusten päälle Kangas tekee aina ns. "Halvarin 500", eli Mika Halvarin neuvosten mukaisesti yhteensä 500 liikettä selälle, vatsalle ja kyljille.

Voimaa 112-kiloisessa Kankaassa on reilusti: rinnallevedossa tuli tammi-kuussa 175 kiloa. Hän ei sen jälkeen enää kääntänyt tankoa rinnalle, joten enemminkin olisi voinut mennä. Etukyykyystä nousi 220 kiloa.

– Yleisharjoituksina tehdään erilaisia kuntopallon heittoa, säkin heittoa, erilaisia tikapuitaja portolan kuormaa 5-10 prosenttia ja teen sillä vaikka 4 x 5 sarjan, Kangas kertoo. – Vetopuntissa teen kaksi



• Rakennusurakointia • H.T.L. RAKENNE



Kiparinkatu 14, 38840 NIINISALO
0500 473 320

Eero ja Eelis Hirvinen

kommentit kaudesta

EERO:

Kesä meni kokonaisuudessaan ihan okei. Aidoissa ei päässyt lähellekkään tavoitetta, mutta 200m aika paljon odotettua paremmin. Alkukesä meni melkein täysin aitojen EM rajan jahdissa, turhautuneisuus ja väsymys saattoivat olla tekijöinä siihen miksei se alittunut, ei edes vaikka Saksassa, Mannheimissä asti käytiin yrittämässä. Siellä lämpö ei hellittänyt

ja lähes 40 asteen helle ei ainakaan auttanut. Sieltä aika jäi muutaman sadan osan vajaaksi vaaditusta aitarajasta. 200m oli siis laji EM-kisoissa, sekä 4x100m viesti. Vaikka Ruotsin Boråssa tuli 200m uusi oma ennätys, niin odotti itseltä hieman parempia aikoja. Vaikkei olo ollut pettynyt niin silti hieman haikea tippua välierissä. Viestikin meni penkin alle, kun oman vaihdon harjoittelut jäi yhteen kertaan ja vaihto meni pitkäksi. Siel-

tä levolla Lappeenrantaan Kalevan kisoihin. Lappeenrannassa sitten päättyi kausi vähän suunniteltua aiemmin reiden revähtämiseen. Harmittihan se tietenkin, kun tiesi mahdollisuuksista Kalevan kisojen menestyksestä. Omat SM-kisat jäikin sitten väliin. Ei sitä niin harmitellut. Tiesi, ettei sillä jalalla juostaisi hetkeen, joten henkisesti olin jo valmistautunut. Onneksi reisi nyt kunnossa ja matka kohti seuraavaa kisakautta jatkuu.

KUVA ANSSI MÄKINEN



EELIS:

Viime kausi oli omasta mielestä menestys ja kaikkiin asetettuihin tavoitteisiin päästiin. Ensimmäiset kisat eivät olleet mitenkään ihmeellisiä, mutta saatiin pidettyä tulokset nousujohteisina koko kauden ajan. Näin kesän paras kisakunto saatiinkin Kalevan kisojen ja 22 SM-kisojen kohdille. Tuntuuhan se aina hyvältä nähdä oman työn tuottavan tulosta ja kisafiilis onnistuneen varsinkin isoimman kisan jälkeen on koukuttavaa.

Remontit

Uudisrakennukset

Rakennus Koppelomäki Ky

- KALUSTEET
- PARKETIT

- ASENNUKSET
- LAATOITUKSET

Lotserinrinne (Hyvelä) 28200 Pori
Puh. 02 639 4224, 0400 595 753,
varasto 02 639 2357

Huoltajan kisapäivä

Kello herättää aikaisin uuteen kisapäivään. Keittiössä alkaa vilinä. Hellalla porisee puurokattila. Meidän perheessä puuro kuuluu olennaisena osana nimenomaan kisapäiviin. Viereisellä levyllä lämpenee edellisenä päivänä tehty keitto. Termoskannut odottavat valmiina lieden vieressä. Eväsleipiä voidellaan vauhdilla. Pitkien kisamatkojen ja -kisapäivien aikana on varmistettava urheilijoiden riittävä ruokailu oikeaan aikaan. Termoskannut ja retkiruokailuvälineet ovat oiva apu tässä asiassa.

Keittiön pöydällä on tuttu muistilista mukaan otettavista varusteista (kisa-asut, piikkarit, kuitit osallistumismaksuista, kisapaikan osoite navigaattoriin laitettavaksi, sadevarusteet, kamera, kylmäpussit ja pieni ensiapulaukku, ruoka- ja kahvitermarit, eväsleivät, vesipullot, palautusjuo-

mat, retkiastiat, sade- ja vaihtovaatteet tarvittaessa).

Auto on tankattu edellisellä päivänä. Viimeiset tarkistukset kisajärjestäjän ohjeista ja aikatauluista varmistellaan myös edellisenä iltana. Matkaan varataan aina reilusti aikaa. Poikien kisamatkat ovat usein jo niin pitkiä, että myös verryttelysähdyskiin puolentoista tunnin välein on varattava aikaa. Kisapaikalla on hyvä olla muutamaa tuntia ennen kisan alkua. Varmistukset ja kisaverkat vaativat oman aikansa ja on sitä parkkipaikkaakin joskus joutunut etsimään.

Poikien verrytellessä huoltajilla on hyvää aikaa etsiä katsomosta paikka kisojen seuraamista ja kuvausta varten. Esteetön linja juoksuradalle niin ettei ole muiden katsojien edessä on hyvä etsiä ajoissa. Kisavideot ovat mukavia muistoja, mutta

myös tärkeä työkalu valmentajalle ja urheilijalle kisan ja juokstekniikan analysointia varten. Katsomossa ja kentän laidalla on myös mukava vaihtaa kuulumisia tuttujen kanssa. Tämän harrastuksen ehdoton plussa huoltajan näkökulmasta on vuosien varrella saadut uudet ystävät kentän reunalla. Yhdessä on mukava kannustaa nuoria urheilijoita.

Oman mausteensa huoltajan kisa-ärkeen ovat tuoneet kisamatkat ulkomaille. Kisat ovat antaneet mahtavia kokemuksia sekä urheilijalle että huoltajalle. Toivottavasti urheilukipinä kantaa poikia vielä vuosia eteenpäin, että me huoltajakin saamme nauttia vielä pitkään yleisurheilukenttien mahtavista tunnelmista.

Teksti: Hanna Hirvinen



Tähtää
täyden
palvelun
pankkiin

Tee pikatesti ja valitse pankki, joka palvelee

OmaSp

Nykyinen
pankkini

Suorat puhelinnumerot kaikille yhteyshenkilöille	✓	
Päätökset nopeasti ja paikallisesti	✓	
Kassa- ja käteispalvelua konttorissa joka arkipäivä	✓	
Suomalainen pankki	✓	
Asiantunteva	✓	
Tutkitusti tyytyväiset asiakkaat	✓	
Modernit verkkopalvelut pankkiasiointiin	✓	

Me palvelemme sinua lähellä ja läsnä OmaSp Kankaanpään konttorissa:



Jarno Männistö
palvelupäällikkö
p. 020 758 2224



Jasmina Ala-Karvia
palveluneuvoja
p. 020 758 2534



Sofia Latvajärvi
palveluneuvoja
p. 020 758 2537



Mari Pösö
palveluneuvoja
p. 020 758 2530



Karo Riihimäki
palveluneuvoja
p. 020 758 2535



Linda Mattila
palveluneuvoja-
harjoittelija
p. 020 758 2530

Konttorimme on avoinna ma-pe 9.30-16.30
Kassapalvelua joka arkipäivä

Asiakaspalvelumme palvelee numerossa 020 764 0600
ma-pe 8-20 ja la 10-14

omasp.fi

Oma Säästöpankki
Keskuskatu 51 B, Kankaanpää

omasp
Lähellä ja läsnä

Johannes Kiviranta

SM-kultaa kotikisoista

“No aika rennolta”, kuuluu vastaus kun kysytään miltä tuntui Suomen mestaruus kotikentällä.

M17-sarjassa kilpaileva lupaus kirkasti kotikisoissa viime vuoden SM-kisojen pronssimitalinsa kultaiseksi. Kankaanpäässä syntyi uusi ennätys 49,29.

“Hyviä heittoja on tullut usein avauskierroksella. Niin kävi SM-kisassakin. Kultra irtoi yli metrin erolla. Se varmisti samalla myös paikan nuorten Suomi-Ruotsi maaotteluun.”

Rentous tuli pitkälti siitä, että valmistautuminen kisoihin tapahtui tuttuun tapaan kesällä kun kisaan sai valmistautua hyvillä yöunilla kotona.

Kivirannan kehitys on ollut viime ajat rivakkaa. Parannusta nuorukaisen ennätykseen on tänä vuonna kertynyt toistaiseksi yli seitsemän metriä. Hyvän vireen takana on Pekka Jaakkolan komennossa oikeat linjat löytänyt ja entisestään tiivistynyt harjoittelu. Veteraanisarjoissa hyvällä menestyksellä itskin vielä kiekkoa heittävä Jaakkolan valmennuksessa keskitytään ennen kaikkea tekniikan hiomiseen. Myös voimatasot ovat nousseet. Nopeus on sekin tärkeä elementti.

“Nopeus ja monipuolisuus on mun vahvuus”, sanoo Johannes.

Kiekon lisäksi Kiviranta on kokeillut myös kolmiloik-

kaa, otteluita ja muitakin heittolajeja. Vapaa-ajalla hän myös soittaa pianoa. Musiikki on hyvää vastapainoa urheilulle. Musisointi ja sorminäppäryyden harjoittelu kehittää kokonaisvaltaista hahmotuskykyä, josta on hyötyä kiekonheittoonkin. Tekniikka on haastava ja vaatii hahmotuskyvyn lisäksi rytmitajua. Mikä tekee valmentaja-valmennettavaksikosta poikkeuksellisen? Molemmat ovat samassa lajissa, ja samana viikonloppuna, voittaneet kiekonheiton Suomen mestaruuden! Pekka voitti M55 -sarjan kultaa ylivoimaisesti yli 8 metrillä seuraavaan. Kiekonheiton lisäksi heitä yhdistää musiikkiharrastus. Pekkakin on taitava soittamaan soitimia ja kova laulamaan,



sekä säveltämään.

Johannekselle on ensi kaudelle tiedossa haasteita välinuutoksen myötä, sillä kiekko vaihtuu 1,5-kiloisesta 1,75-kiloiseksi. Johannes on luottavaisin mielin valmistautumassa ensi vuoteen. “En näe, etä siihen siirtymisessä on

isompaa kynnystä. Entistä ehomalla tekniikalla, lisävoimalla ja nopeudella senkin saa lentämään pitkälle. Tavoitteena on ehdottomasti jälleen Suomen mestaruus ja maajoukkuepaikatkin ovat tervetulleita.” Terveys on ollut hyvä ja harjoittelu sujuu hyvin. Varmoin määrätietoisin

ottein leivotaan miehestä huippu-urheilijaa. Jaakkola kehuu Johanneksessa olevan paljon potentiaalia ja aikookin tunnollisen harjoittelijan kanssa tehdä luja töitä, että Suomeen saadaan uusi arvokisojen kiekkotähti.

Tia Kraft

Arttu Kangas

Omia vahvuuksia löytämässä



KUVA ANSSI MÄKINEN

Syksyllä 2018 odotukset olivat korkealla. Yhteistyö Mika Halvarin kanssa alkoi ja kaudelle 2019 asetettiin kovia tuloksellisia tavoitteita. Nyt vuotta myöhemmin voi todeta, että tuloksia syntyi, vaikka ne eivät aina ringissä asti näkyneetkään. Kehitystä tuli monella osa-alueella, mutta ennen kaikkea kausi 2019 opetti, mitkä ovat omia vahvuuksia urheilijana ja kuinka niitä kannattaa hyödyntää.

Halvarin kanssa mietityt muutokset puntiharjoitteluun tehosivat ja erityisesti perusvoimataso nousi monen vuoden jälkeen halutulle tasolle. Kaikkea ei voi kuitenkaan saada, joten ehkäpä se terävin kärki jäi maksimivoimatasoissa saavuttamatta. Tulevalle kau-

delle lähdetäänkin entistä viisaampana: perusvoiman hankintaan tiedetään toimiva kaava, mutta nyt tiedetään myös, mikä ei välttämättä toimi harjoittelussa.

Kausi alkoi itselleni epätyypillisissä olosuhteissa, sillä kuntoutin murtunutta kämmenluuta ja harjoitukset tehtiin vamman ehdoilla. Käsi parani Teneriffan lämmössä kuitenkin yllättävän nopeasti ja SM-hallissa saavutettiin taisteluvoitto. Kesän alkupuolellakin kehitys näytti vielä lupavalta Viron heittocupin voiton ja Kyröskosken kisojen jälkeen. Tuo Kyröskosken tulos 19.50 jäikin lopulta tämän kauden kotimaiseksi kärkitulokseksi.

Kesään mahtui paljon koh-

talaisia perussuorituksia, muun muassa jälleen yksi Suomen mestaruus Kalevan kisoista, mikä toki lämmittää mieltä. Tulevana vuonna tullaan panostamaan entistä enemmän tekniikkaan ja saavutettujen ominaisuuksien irtiotoon, sillä kuten tulostaso osoitti, kuula ei pelkällä voimalla lennä. Aikuisurheilijalle vuosi on lyhyt aika saada aikaan kehitystä. Siihen kuitenkin edelleen tähdätään ja parhaiten se onnistuu omia vahvuuksia hyödyntämällä.

Iloista joulunodotusta toivotaan,

Arttu Kangas

Tmi Harri Ryömä
RAKENNUSPALVELU
044 555 0020

KELLOSEPPÄ, KULTASEPPÄ, KORUNVALMISTUS
KELLO-JA KULTALIIKE
JUKKA RAJALA
Keskuskatu 32, Kankaanpää - puh. 02 572 1233

HalpaHalli
KANKAANPÄÄ

HOITOLA
sovarvas
SL
Jalka- ja hemmotteluhoitoja, vyöhyketerapeuttista jalkahierontaa. Varaa aika Puh. 050-5701786.
Sisko Leppäniemi

Kankaanpään
KATSASTUSPALVELU OY
Haanpäänkatu 9, 38710 Kankaanpää
02-5722450, 040-5529160

Jätehuolto Härmälä Oy

LEISKU PIENEN SILMIN

Leena Koota ja Tiina Lammi

1. Mikä Leiskussa on kivaa?
2. Mitä hyötyä on liikunnasta?
3. Tiedätkö, mitkä lajit kuuluvat yleisurheiluun?
4. Mikä on lempiliikuntasi kotona?
5. Joululahjatoiveesi?



Iida Huhtala 4v

1. Hippa
2. Jalat ei puudu.
3. Pituushyppy, juoksu, hypätä patjalla ja jalkkis.
4. Keinun ja lasken liukumäkee.
5. Jääkarhu, joka puhuu. Sillä on turkoosi tuttipullo. Olen nähnyt sellasen lelulehdessä ja kaupassa.



Matias Mattila 6v

1. Hippa ja viestileikit
2. Ihminen tulee voimakkaaksi.
3. Juoksut ja sitten viestijuoksut. Sitten pituushyppy.
4. Mä jumppaan, sit mä nyrkkeilen. Mulla on nyrkkeilyssäkki.
5. Tapparan paita ja sitten uusi maila ja SIM-kortti. Mulla on oma puhelin, mutta siihen ei ole laturia. Tai on siihen laturi, mutta se on hukas.



Ida Kuusisto 6v

1. Siellä ylhäällä juokseminen.
2. Kaikilla tulee hyvä mieli.
3. Pituushyppy, kuulantyyttö. Se yks juoksu. Se on semmonen, että toinen jalka on edessä ja toinen takana.
4. Venyttelen ja juoksen.
5. Joululahjoja on niin paljon. En oikeen tiedä. Pehmolelu.



Jenny Kalliomäki 6v

1. Saa olla kavereiden kanssa. Saa leikkiä hippaa.
2. Että ihminen saa siitä liikuntaa. Siitä saa energiaa.
3. Pituushyppy ja juoksu, korkeushyppy, jalkapallo.
4. Mä juoksen meidän taloo yleensä ympäri
5. Petsi-puhelin.



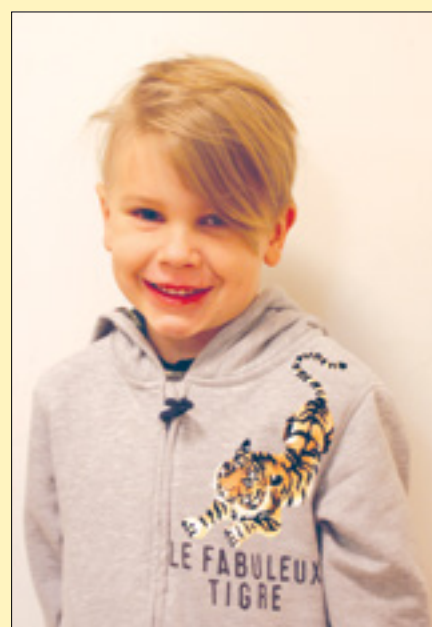
Matilda Kuuskoski 6v

1. Se hyppääminen siinä portailta patjoille.
2. Koska siitä tulee voimaa.
3. Juokseminen, hyppiminen, heitellään palloa, pallon kiertäminen.
4. Tanssin, juoksen ja hypin trampalla.
5. Tossut. Vaikkapa jotkut Anna- tai Elsatossut.



Olivia Hakala 5v

1. Se, että siellä juostaan.
2. Se tekee hyvää.
3. Jalkapallo, hippa, pituushyppy ja juoksu.
4. Yleensä kiipeilen. Meillä on mettää ja siinä saa kiipeillä, kun siinä on isoja kiviä. Siitä kiviltä pääsee mettään.
5. Leluja. Semmosia, mitä ladataan. Niinku akkukäyttöinen auto.



Nooa Helkamäki 6v

1. Kun juostiin patjaa päin. Leikki, jossa on hevonen ja ratsastaja. Siinä oli hulavanne mukana.
2. Tulee kuuma.
3. Jalkapallo, juoksu, esteet, pallonheitto ja pituushyppy.
4. Kävelen ja juoksen.
5. Oma pesimaila.

Osmo, Maria ja Emilia

#seurasydän

Osmo Aappolalla on pitkä kokemus valmennustehtävistä. Hän on toiminut 45 vuoden aikana neljän eri urheiluseuran riveissä. Into urheilla sai hänet itsensä nuorena miehenä mukaan seuratoimintaan. -Ensin pelattiin jalkapalloa, sitten aloin kisaamaan pidemmällä juoksumatkoilla. Nyrkkeilyssäkin olin mukana.

Leiskun toiminnassa Osmo on ollut aktiivisesti mukana, kun omat lapset aikuistuivat ja muuttivat pois kotoa. Nuorena he olivat myös käyneet Leiskussa, ja kun Keron Marja-Liisa kysyi sittemmin Osmoa mukaan toimintaan, koki Osmo että hän halusi antaa nyt jotain takaisin seuralle. Hän viihtyy nuorten seurassa ja valmennustehtävistä on

tullut elämäntapa. Osmon näkeekin usein urheilukentällä valmennustehtävissä virallisten harjoitusaikojen lisäksi. Yhteydenpito valmennettavien perheisiin on myös Osmolle tyypillistä.

Urheilun päätavoite ei kaikilla tarvitse olla voittaminen. Osmo korostaa kilpaurheilun kehittävän monia tärkeitä ominaisuuksia, kuten sosiaaliset taidot ja stressin hallinta. -Monella menestyneellä yritysjohtajalla on nuoruudesta kilpaurheilusta, vinkkaa Osmo.

Osmon mukaan nuoria on hieno valmentaa, koska he ovat kunnianhimoisia ja vastuullisia harjoittelijoita. Häntä myös ilahduttaa kuulla, että paikkakunnalta pois muuttaneet nuoret ovat päässeet opiskelemaan haaveammatteihinsa. Leiskussa Osmo valmentaa pääasiassa kiekonheittoa, kuulantyöntöä ja juoksulajeja. Osmon kanssa aloittaneista urheilijoista on osa saavuttanut nuoruutensa aikana SM-mitaleita. Eräitä heistä ovat vaihtanut lajia, ja mitaleita on tullut ainakin kiekonheitosta, hiih-

dosta, judosta ja nyrkkeilystä.

Nyt tulevalla kaudella Osmo on tietoisesti vähentänyt valmennustehtäviään. Tarkoitus on rauhoittaa omaa rytmää ja hän toivoo että nuoret vetäjät pääsevät toimimaan ryhmissään itsenäisesti. Näin nuoret saavat kokemusta ja kehittyvät ryhmänvetäjinä.

Maria Juhala ja Emilia Pyysalo ovat molemmat Osmon valmennusryhmän kasvatteja. Marialla päälaajina on ollut kiekonheitto, mutta hän on tehnyt paljon muitakin lajeja, kisaten myös 5-otteluissa ja pitkillä matkoilla. Yleisurheilun lisäksi Maria käy Porissa CrossFit:ssä.

Emilia on urheillut 12 vuotta ja on aina tykännyt kilpailuista sekä käydä harjoituksissa. Kisalajeina hänellä on pikajuoksut.

Maria ja Emilia toimivat molemmat Leiskussa urheilukoulun vetäjinä kolmatta vuotta. He ovat suorittaneet Yleisurheiluohjaajatutkinnon ja Nuorten Yleisurheiluohjaajatutkinnon. Talvikauden lisäksi he ovat



toimineet myös kesäisin lasten ryhmissä vetäjinä. Tänä vuonna he vetävät nuorimpien ryhmää eli 4-5-vuotiaita.

-Ryhmässä on 4 vetäjää ja pienten ohjaaminen on erilaista kun vanhempien lasten. Suunnitelmia pitää osata muuttaa tarpeen mukaan, koska ryhmä saattaa olla eläväisempää, kertoo Maria.

-Ryhmä on ihana ja eloisa.

Menevimät kaverit pitää osata huomioida, kertoo Emilia.

Omaa ryhmää vetäessä tulee pohdittua hyvän vetäjän ominaisuuksia. Osmon valmennusoppeina Marialle tulee päällimmäisenä mieleen, että Osmo uhrasi paljon aikaa valmennukseen. Häneltä sai hyviä oppeja urheiluun ja elämänoppejakin. Emilia määrittelee Osmon mukavaksi valmentajaksi, jolle

on helppo kertoa asioita.

Omien oppien, kokemuksen ja käytännön perusteella jokaisesta muokkaantuu omanlainen ryhmänvetäjä. On hienoa että Leiskusta löytyy Marian ja Emilian kaltaisia aktiivisia nuoria. Illalla lasten urheilukoulun päätyttyä tytöillä alkaa heidän omat treenit.

Teksti: Marianne Pein

LVI-ASENNUKSET

Timo Lautaoja Ky

Venesjärventie 748
38760 Venesjärvi

050 578 9555

HIEKKA JA SORAMYYNÄ
HIRVIKANGAS OY
Kankaanpää 050 5438294, 0500 599023

Tilaa polttoöljy meiltä!
Kysy Edullinen tarjous!

Leo Hautaniemi Ky
Kankaanpää, puh. 572 1622 tai 0500 126 534

TecSec
SÄHKÖALAN TYÖT
tecsec.fi Halmeenkatu 4 38700 Kankaanpää

Lomailua kauniin Jämijärven rannalla

JUTILA

Maalaisidylliä suurella tontilla. Juhlatilaa yli sadalle hengelle. Rantasauna, aitta ja laavu.

AURINKOPAikka

Ympäri vuotista asumista. Etelärinne, hiekkaranta, grillikota.

AURINKORINNE

Upeat terassit, tynnyrisauna. Etelärinne, osaksi hiekkaranta.

ILTA-AURINKO

Suuri terassi, pihakeittiö. Auringonlaskun ihannepaikka.

Nautitpa kesästä
tai talvesta...
parhaiten nautit
niistä täällä!

TUORIN
lomamökit

Jämi 6 km, Tampere 70 km, Pori 80 km

Paavo Tuori +358 505 530 215
Juhani Tuori +358 445 530 215

tuorinlomamokit.fi • Kylänpääntie 65, 38800 Jämijärvi • lomamokit@saunalahti.fi



Leiskussa tapahtuu



Hippokisat

Ah, niin perinteiset Hippokisat! Lasten suosikki jo monessa polvessa yhteistyössä paikallisen Osuuspankin ja Kankaanpään Urheilijoiden kanssa. Matalan kynnyksen yleisurheilukilpailut perheen pienimmille.





Toukokirmaus

Toukokuun kaikille avoin koko perheen tapahtuma yhteistyössä OmaS-P:n ja Kankaanpään Laki ja Kiinteistön kanssa. Toimintapisteitä ja yleisurheilulajien kokeilua koko perheelle, rennolla mielellä tietenkin! Innokkaille lapsille ja aikuisille on myös mahdollisuus kilpailuun, pika-juoksumatkalla ja pallonheitolla. Yritykset ja yhdistykset, sekä muut yhteisöt saavat tapahtumassa osallistua juoksu-/kävelyhaasteeseen ja tukea lasten harrastustoimintaa.



Nestlé -kerho ja Liikkuva Koulu

Leisku on ollut syksyn mukana Liikkuva Koulu -ohjelmassa yhteistyössä Kankaanpään kaupungin kanssa. Nestlé -kerho on Suomen Urheiluliiton tukema yleisurheileva liikuntakerho Kangasmetsän koululla maanantaisin 14.30-15.30. Lapset saavat liikunnan lomassa tietoa myös terveellisestä ruokavaliosta. Kerho jatkuu keväällä 2020.



Nappulakisat

Kesäkuussa 4-13-vuotiaille suunnattu kaikille avoin nappulakisasarja. Koko perheen tapahtuma, jossa kaikki perheenjäsenet pääsevät puuhastelemaan kentällä joko kisassa tai toimitsijoina. Mukavaa yhdessäoloa sporttimielellä!



Kesäleiri

Kaikille avoin lasten ja nuorten kesäleiri kesäkuun ensimmäisellä viikolla päiväleirinä. Leirillä tutustutaan yleisurheilun lajeihin ja puuhaillaan kaikkea mukavaa yhdessä koulutettujen vetäjien ja omien urheilijoidemme kanssa.

Tiesitkö, että toritoimistolla Kauppatori 5:ssä

- Myydään seuratuotteita ja kisa-asuja. Tervetuloa sovittamaan ja kaupoille!
- Pidetään kokoukset ja palaverit oman väen ja yhteistyökumppaneiden kesken
- Laaditaan julkaisumateriaaleja (mainokset, tiedotteet, kalenterit, seuralehti, Leiskupassit ym.)
- Seuran johto laatii seuratoiminnan kehittämisen suunnitelmia ja avustushakemuksia mm. erilaisille säätiöille ja Opetus- ja kulttuuriministeriölle, hoitaa avustushakemuksiin liittyviä raportointeja ja seurantaa
- Valmistellaan ja järjestetään tapahtumia ja kilpailuja
- Sometetaan, tiedotetaan seuraväkeä ja päivitetään yleisurheilun uutisia ja tuloksia
- Koulutetaan oman seuran ja Suomen urheiluliiton seuratoimijoita (järjestyksenvalvoja, tuomareita, yleisurheiluohjaajia)

Rantalavalla iso uudistus



Moni kankaanpääläinen ei tiedä, että Venesjärven suosittu tanssilava Rantalava on Leiskun omistama. Rantalava on Leiskun varainhankinnalle tärkeä tukipilari, ja tansseja ja erilaisia juhlatilaisuuksia siellä on järjestetty jo lähes 40 vuoden ajan. Perinteisesti lavalla järjestetään kesällä juhannuksesta eteenpäin kesälomakauden ajan suosittuja sunnuntaitansseja. Tulevalle kesällekin on taas nippu suosittuja artisteja ja

orkestereita varattuna.

Tänä vuonna lavalle tehtiin merkittävä uudistus, kun anniskeluravintola, eli tuttavallisemmin Pömpeli uusittiin kokonaan. Vanha Pömpeli oli siirretty silloin jo käytettynä 80-luvulla lavan yhteyteen ja se alkoi olla aikansa elänyt. Anoinne ja saimme hankkeeseen 50% tuen Leader Pohjois-Satakunnalta. Hanke aloitettiin syksyllä 2018, kun purimme vanhan ra-

kennuksen pois ja valoimme uudet perustukset. Paljon vanhan Pömpelin materiaaleista meni vieläkin kierrätykseen. Keväällä sitten lumien sullettua alkoi iso talkootöiden putki, kun uutta rakennusta alettiin pystyttää. Koskelan Arnon johdolla tehtiin lähes 1000 talkootuntia, jotta uusi Pömpeli saatiin ensin juhannukseksi tanssikansan käyttöön ja myöhemmin vielä hieman varustellumpaan häitä palvelemaan. Rakennusprojektiin saimme apua monien kylän ja kauempaakin tulleiden ahkerien talkoolaisten lisäksi myös Aikuiskoulutuskeskukselta. Pömpelissä näkyy myös Venesjärven kyläläisten hieno yhteen hiileen puhaltaminen. Apua saa, kun vain pyytää.

Uusi Pömpeli on entistä tilavampi – nyt siellä voi tarvittaessa järjestää myös pienimuotoisia tilaisuuksia – vaikkapa karaoken. Pömpeliin tuli kunnolliset

avattavat ikkunat, jolloin lämpökin pysyy paremmin sisällä vielä syksymmäläkin. Hankimme myös kunnan jääkaapin, jotta juhlajuomat pystytään tarjoilemaan helpommin kylmänä.

Jos olet halukas järjestämään tilaisuuden Pömpelissä tai isommankin Rantalavalla, ole yhteydessä! Yhteystiedot löytyvät net-

Ensi kesän tanssit:

20.6. Juhannustanssit

Tanssiorkesteri Hyrrä ja Ari Lavu&Wire

28.6. Pekkaniskan Pojat

5.7. Sinitaivas

12.7. Kaija Lustila

19.7. Jyrki Nurminen & Sävel

26.7. Leif Lindeman



Rantalava palvelee monipuolisena juhlapaikkana.

tisivuoltamme www.rantalava.fi. Lavalla on helppo järjestää isotkin juhlat, esimerkiksi häihin mahtuu parhaimmillaan n. 250 vierasta. Paikka soveltuu myös hyvin vaikkapa liikun-

tahenkisen tyky-päivän järjestämiseen. Paikka järven rannalla on aivan upea ja vieressä on hyvä pysäköintialue.

Heikki Jaakkola



Purkutöissä löytyneitä kolikoita, paljon markkojakin.



Seppo Kivelä, Reino Lahti ja Arno Koskela uutta pömpeliä rakentamassa.



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Täyden palvelun huoltoasema

Kiiltoa pintaan Neste-autopesussa!



Meiltä hyvät ja edulliset renkaat sekä kaikki rengastyöt



Neste Kankaanpää
Reijo Hietanen, Keskuskatu 2
puh. 02-572 1598



Grillistä ruoka-annokset, hampurilaiset ja kebabit



Puhdasta kotimaista Neste-tehokaasua



Kukkapieste Muratti
Kukkia iloon ja suruun, arkeen ja juhlaan. Kätevästi matkasi varrella, aamusta iltaan.



SP
ELEMENTIT



RENGAS
CENTER
Kankaanpää

Jussi Hautaniemi Oy

Venesjärventie 3 • Kankaanpää

www.rckankaanpaa.fi • ma-pe 8-17, la 9-13

puh. 02 569 066 • 040 553 1622

Yleisurheilun pistekilpailut

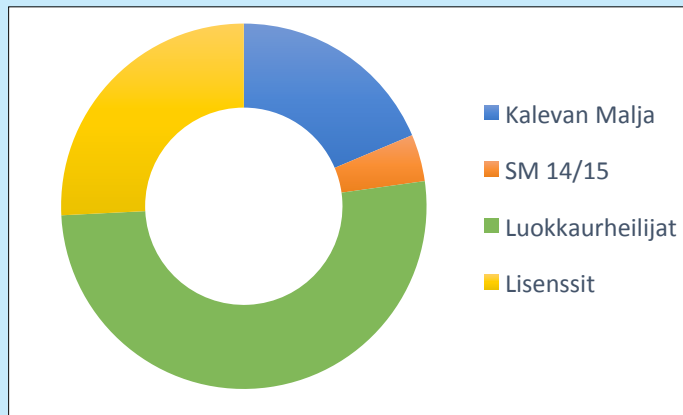
Yleisurheilu on laji, jossa paremmuus perustuu aina tulosten mittaamiseen. Tyylistä ei saa lisäpisteitä. Siinä mielessä laji on raaka, mutta myös hieno; ei tarvitse spekuloida sillä, miltä suoritus näyttää. Siksi on luonnollista, että myös maita ja maiden sisällä seuroja vertaillaan erilaisilla pistey-

tyksillä. Puhutaan ainakin seuraluokittelusta, seuraliigasta, Kalevan Maljasta, nuorisotoimintakilpailusta, luokkaurheilijoista, seuracupista. Vähemmästäkin menee sekaisin.

SEURALIIGA

Yleisimmin seurojen vertailussa puhutaan seuraliigasta. Se on käytännössä sama asia, kuin seuraluokittelu. Kauden lopuksi seurat luokitellaan seuraliigan kauden loppupisteiden perusteella eri luokkiin seuraavaa kautta varten - 20 parasta Superliigaan, 50 seuraavaa Ykkösliigaan, seuraavat 100 Kakkosliigaan ja loput Kolmosliigaan.

Seuraliigassa seurat keräävät pisteitä pitkin kautta eri SM-kilpailuis-

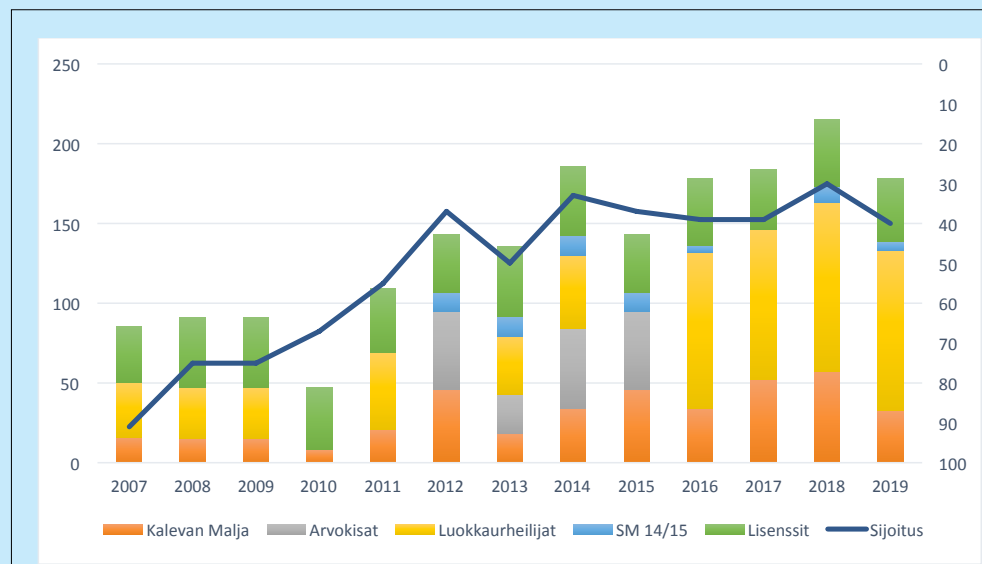


Seuraliiga-pisteiden kertyminen eri osa-alueilta.

ta, tuloksista ja lisensseistä seuraavasti:

- Kalevan Malja -pisteet: UI-

koratojen kaikki SM-kilpailut ikäluokasta 16 ylöspäin. Pisteitä jaetaan kahdeksalle tai kuudelle parhaalle ikä-



Leiskun seuraliigapisteet viimeisen reilun 10 vuoden aikana.

sarjan mukaan sijoituksen mukaisesti.

- **14-15-vuotiaiden SM-kisat:** Pisteitä saa kuusi parasta urheilijaa joka lajissa.

- 14-vuotiaiden ja sitä vanhempien urheilijoiden **lisenssien määrä.**

- 14-vuotiaiden ja sitä vanhempien urheilijoiden **tulospisteiden määrä** (ns. Luokkaurheilijat): Urheilijoiden kauden aikana tekemät tulokset kerryttävät n. puolet seuraliigan pisteistä. Vain kauden paras tulos huomioidaan ja yksi urheilija voi kerätä pisteitä vain yhdessä (parhaassa) lajissaan.

Leisku on jo pitkään vakiinnuttanut paikkansa seuraliigassa Suomessa 30-40 parhaan seuran joukkoon eli Ykkösliigan seuraksi. Pienemmissä seuroissa muutaman kärkiurheilijan loukkaantuminen näkyy heti merkittävästi – tämä vaikutti tänä vuonna myös Leiskun sijoitukseen seuraliigassa.

NUORISOTOIMINTAKILPAILU

Kun seuraliiga mittaa seurojen toimintaa 14-vuotiaissa ja siitä ylöspäin, purettu nuorisotoimintakilpailu sitten vastaavasti tätä nuorempien toimintaan. Nykyään pisteitä saa vain aktiivisuudesta, eli kuinka paljon lapset kilpailevat. Tuloksilla ja sijoituksilla ei ole nu-

orisotoimintakilpailussa merkitystä. Näin yrittään kannustaa seuroja tuomaan mahdollisimman paljon lapsia kilpailuihin. Pisteitä saa satakunnan piirin mestaruuskilpailuista (huipentuma, maastot, viestit, ottelut, kävelyt). Lisäksi pisteisiin vaikuttaa lasten lisenssien määrä, joiden osuus on n. kolmasosa kokonaispisteistä.



Leiskun sijoitus nuorisotoimintakilpailussa
Nuorisotoimintakilpailussa Leiskun sijoitus on myös ollut pitkään n. 40. sijan paikkeilla, mutta muutamana viime vuonna on valitettavasti tultu hieman alaspäin. Meidän pitää kannustaa lapsiamme osallistumaan piirimestaruuskilpailuihin jatkossa enemmän, jotta palaamme entiselle tasollemme!

Hyvää joulua ja turvallista uutta vuotta!

 LÄHITAPIOLA
Satakunta

Metsänhoitotyöt Pohjois-Satakunnassa ammattitaidolla

- metsänhoito
- metsänistutus
- taimikonhoito
- ennakkoraivaukset



Metsäpalvelu Kiviranta

Metsänhoitotyöt ammattitaidolla | Puh. 0400 205 287

SEURACUP

Seuracup on nimensä mukaisesti cup-muotoinen erillinen kilpasarja, jossa seurat ottelevat toisiaan vastaan yksittäisissä kilpailuissa. Seuroilla on omilla piireissä ensin kaksi osakilpailua, joiden yhteispisteiden perusteella parhaat seurat selviävät valtakunnalliseen finaaliin.

Seurat on jaettu paikkakunnan asukasluvun perusteella eri sarjoihin. Seuracup ei vaikuta seurojen seuraliigatai nuorisotoimintakilpailun pisteisiin, vaan on siis erillinen kisamuoto seurojen välillä. Leisku kilpailee keskikokoisten paikkakun-

tien B-sarjassa ja viime vuodet olemme aina selvinneet oman sarjamme valtakunnalliseen finaaliin. Kuluneena vuonna emme finaaliin kuitenkaan osallistuneet, koska se järjestettiin Imatralla asti, eikä tämän vuoden laji ohjelma oikein sopinut urheilijoillemme.

YHTEENVETO

Seurojen pistekilpailuista tärkeimmät ovat seuraliiga ja nuorisotoimintakilpailu. Seuraliiga mittaa seurojen toimintaa vanhemmissa ikäluokissa (14 ylöspäin) ja nuorisotoimintakilpailu nuoremmissa. Jotkut seurat keskittyvät vain

huippu-urheiluun, jotkut lasten liikuttamiseen, jotkut molempiin. Leisku on perinteisesti pärjännyt hyvin molemmissa. Nämä seurojen väliset pistekilpailut ovat tärkeä mittari seuralle itselleen. Näissä konkretisoituu seuraavalle se, miten seura toimii suhteessa muihin seuroihin. Seurojen piste-

kilpailuista on tulossa pidempi artikkeli Leiskun nettisivuille, siinä keskitytään syvällisemmin analysoimaan myös, miten Leiskun pisteet ovat kehittyneet viime vuosien aikana.

Heikki Jaakkola

Leiskun Seuraennätykset

Miehet, yleinen sarja

Laji	Tulos	Tekijä(t)	Aika	Paikka
100 m	10,38 +0,5	Ville Myllymäki	22.7.2016	Oulu
200 m	21,39 +1,7	Eero Hirvinen	19.7.2019	Borås, SWE
400 m	49,16	Torsti Myllymäki	19.6.1986	Lahti
800 m	1.50,28	Timo Kero	14.7.1999	Tampere
1 500 m	3.43,28	Timo Kero	18.7.1999	Lohja
3 000 m	8.11,45	Timo Kero	11.6.1998	Eurajoki
5000m	14.58,42	Aki Kallio	18.6.1992	Lieto
10 000 m	31.16,02	Aki Kallio	6.7. 1993	Seinäjoki
3 000 m ej	8.46,97	Antti kero	28.5.1995	Leppävirta
Puolimaraton	1:09.35	Aki Kallio	19.6.1993	Forssa
Maraton	2:30.14	Aki Kallio	20.8.1990	Bern
110 m aj.	14,85 +1,6	Eelis Hirvinen	4.8. 2019	Lappeenranta
400 m aj.	57,1	Jorma Aukeenpää	17.8.1982	Rauma
Pituus	686	Hannu Pitkänen		
3-loikka	13,51	Torsti Myllymäki	1980 (?)	Luvia
Korkeus	195	Jouni Peltomaa	12.6.1991	Kokemäki
Seiväs	550	Ariel Mäki-Soini	6.8.1995	Vammala
Kuula	20,30	Arttu Kangas	12.6.2016	Raasepori
Keihäs	75,90	Teemu Narvi	6.9.2018	Kuortane
Kiekko	43,03	Arttu Kangas	9.9.2017	Uusikaupunki
Moukari	74,40	Aaron Kangas	6.9.2019	Somero
4 x 100 m	42,2	Jorma Aukeenpää, Jarmo Itänen, Torsti Myllymäki, Hannu Pitkänen		
4 x 400 m	3.18,32	Jorma Aukeenpää, Jarmo Itänen, Torsti Myllymäki, Hannu Pitkänen		
4 x 800 m	7.38,52	Jari-Matti Kero, Jani Liesola, Juha Rotola-Pukkila, Timo Kero	2000	Mikkeli SM-v
4 x 1 500 m	15.42,96	Antti Kero, Jani Liesola, Jari-Matti Kero, Timo Kero	1995	Turku, SM-v
10-ottelu	6434	Hannu Pitkänen	28.8.1983	Harjavalta

Naiset, yleinen sarja

Laji	Tulos	Tekijä(t)	Aika	Paikka
100 m	11,78 1.4	Johanna Halkoaho	1.8.1996	Nurmijärvi
200 m	24,40 1.9	Elina Korjansalo	8.7.2001	Turku
400 m	55,45	Tytti Reho	23.6.2000	Keuruu
800 m	2.01,29	Tytti Reho	5.9.1999	Göteborg
1 500 m	4.13,10	Johanna Risku	24.7.2002	Thessaloniki
3 000 m	9.18,47	Johanna Risku	30.5.2002	Espoo
5 000 m	17.49,57	Tuula Kero	20.7.1997	Lappeenranta
10 000 m	35.53,17	Johanna Lehtinen os. Risku	15.9.2002	Vammala
3 000 m ej	10.09,96	Johanna Lehtinen os. Risku	14.7.2001	Amsterdam
Puolimaraton				
Maraton				
100 m aj.	13,55 +1.3	Eveliina Peltola	11.7.1997	Turku
400 m aj.	61,08	Tytti Reho	2.8.1994	Pori
Pituus	641 +0.6	Johanna Halkoaho	9.8.1996	Nurmijärvi
3-loikka	13,56 1.3	Sari Kulmala	5.9.1999	Göteborg
Korkeus	175	Johanna Halkoaho	23.8.1996	Sydney
Seiväs	285	Merja Koota	14.7.1996	Kankaanpää
Kuula 4 kg	11,76	Netta-Nana Mäkkylä	25.8.2015	Urjala
Keihäs	44,91	Kirsi Kero	16.8.2002	Äänekoski
Kiekko	46,43	Netta-Nana Mäkkylä	28.6.2018	Kokemäki
Moukari	25,96	Tytti Reho	22.4.2000	FW, Tex. USA
4 x 100 m	48,05	Johanna Halkoaho, Eveliina Peltola, Tanja Varis, Tanja Heinonen	8.7.1995	Turku
4 x 100 m aj	56,24	Terhi Hakanen, Elina Korjansalo, Kirsi-Maria Kero, Marja Peltomaa	5.7.1997	Tampere SE N19
4 x 400 m	3.50,83	Elina Korjansalo, Tytti Reho, Johanna Risku, Kulmala		
4 x 800 m	8.59,51	Tuula Kero, Johanna Risku, Leena Nurmi, Tytti Reho	6.7.1999	
7-ottelu	5656	Johanna Halkoaho	24.8.1996	Sydney

Uudet leiskulaisten Satakunnan ennätykset vuonna 2019

M22 moukari 74,40 Aaron Kangas Somero 6.9.2019
P13 1000m 2.52,19 Tino Knuutila Sastamala 6.7.2019



Tino Knuutila



Aaron Kangas

Vastaukset Paavon pahat pähkinät kysymyksiin

1. Heikki Hasu, Kelpo Gröndahl, Sylvi Saimo ja Lasse Viren.
2. Oslo 1952, naisten 10 km:n hiihto
3. Pentti Hämäläinen, Kalevi Hämäläinen ja Marja-Liisa Hämäläinen
4. Ville Ritolalla kuusi, 1924
5. Toni Nieminen, 16 vuotta
6. Friitalan Yritys, Keikyän Yritys, Säskylän Yritys
7. Taisto Kangasniemi
8. Uimari Arvo Aaltonen vuonna, 1920
9. Neljäs sija, Tukholma, 1912
10. Ruotsin Thomas Magnusson, 1974
11. Veli-Pekka Ketola, Grenoble, 1968
12. Seppo Hovinen 89,76. Montreal, 1976
13. Los Angeles 1984, keihäs ja moukari
14. Raimo Vilen
15. 110 metrin aitajuoksu, Arto Bryggare, 1984
16. Tiina Lillak, keihäänheitto, 1983
17. Antti Hyvärinen, 1956
18. Aulis Rytönen
19. Reima Salonen
20. Jarno Saarinen

Rakennuspalvelu Peltomaa

- Uudis- ja korjausrakentaminen
- Pesuhuone- ja saunaremontit

Kankaanpää
Puh. 040 512 0528

Arvokisa- ja maaotteluedustukset 2019:

EM-22 Cävle, SWE 12.7.2019

5. M moukari Aaron Kangas 70,58 (kars 70,87)

EM-19 Borås SWE 19.7.2019

4s3-19 M19 200m Eero Hirvinen 21,47 ve -2,0
ae 21,39 kk19

EM-19 Borås, SWE 21.7.2019

8. M19 keihäs Teemu Narvi 71,30
(karsinta 74,20)

Superliiga Bydgoszcz, Puola 10.8.2010

5. M moukari Aaron Kangas 73,62
11. M kuula Arttu Kangas 17,47

PM ja pohjoismaiden maaottelu

Kristiansand, Norja 17.8.2019
2. M19 keihäs Teemu Narvi 70,33
Ruotsi-Suomi maaottelu, Tukholma 24.8.
2. M moukari Aaron Kangas 71,56
3. M kuula Arttu Kangas 18,49

Ruotsi-Suomi maaottelu, N/M17 24.8.

4. M17 kiekko Johannes Kiviranta 45,31

Kansainvälisen Sotilasurheiluliiton

MM-kisat, Wuhan Kiina 20.10.
13. M kuula Arttu Kangas 18,03

SM-hallit ja SM-kilpailut:

Kiekon talvimestaruuskilpailut 9.2. Pori
3. N22 kiekko Netta-Nana Mäkkylä 44,47
3. M17 kiekko Johannes Kiviranta 43,53

SM-hallit Kuopio 16.-17.2.

1. M kuula Arttu Kangas 19,02
4. M 60m Ville Myllymäki 6,85

SM-hallit 17-19-22 Joensuu 22.-24.3.

2. M19 60m Eero Hirvinen 6,98
2. M19 60m aidat Eero Hirvinen 8,05
3. M22 60m aidat Eelis Hirvinen 7,55

Moukarin talvimestaruuskilpailut, Kaustinen 16.3.

2. M moukari Aaron Kangas 70,61
4. P15 moukari Eemil Sairio 33,10

Kalevan Kisat, Lappeenranta 1.8.

1. M kuula Arttu Kangas 18,33
2. M moukari Aaron Kangas 68,16
8. M keihäs Teemu Narvi 73,17
7. M 110maj Eelis Hirvinen 15,35 0.8 (ae 14,85 1,6)

SM 16-17.8.2019 Kankaanpää

1. M17 kiekko Johannes Kiviranta 49,29
13. N16 kiekko Maria Juhala 26,56
17. N17 kiekko Emilia Pyysalo 22,52
17. M17 100m Lauri Niemi 12,00
21. 3-Loikka Eeva Heikkilä 9,25
23. N16 kuula Maria Juhala 9,04
27. N16 100m Emilia Pyysalo 13,99
29. N16 pituus Jenna Järvinen 4,27

SM 14-15 Lahti 9.-11.8.2019

3. P15 kiekko Kostti Saine 49,82
7. P15 kiekko Elias Sairio 42,43
1. kiekko joukkuekilpailu/ Kostti ja Elias
49,82+42,93) 92,75
8. P15 3-loikka Mikael Lähteenmäki 11,68
10. Siiri Pein kiekko 34,33
11. Siiri Pein kuula 9,88
15. Eemil Sairio moukari 36,17

SM 19/22 Porvoo 30.8.-1.9.

1. M22 moukari Aaron Kangas 72,81
7. M22 110m aidat Eelis Hirvinen 15,72 1.0 ae 15,15
12. M22 200m Eelis Hirvinen 24,00 1.6

Aluemestaruuskilpailut

Aluemestaruusviestit, Sastamala 21.8

1. N17 4 x 100maj Leisku 1.16,65
Ruut Nieminen, Maria Juhala, Jenny-Maria Jäniskangas
8. N17 3 x 800m Leisku 8.58,08
Ruut Nieminen, Maria Juhala,
Jenny-Maria Jäniskangas
2.er7. 4x 100m 58,00
Emilia Pyysalo, Ruut Nieminen,
Maria Juhala, Jenna Järvinen

Piiriottelu, Hämeenlinna 30.7.

HämSy-SatY, VarSY, EPU
1. M17 kiekko Johannes Kiviranta 46,24
2. M17 3-loikka Mikael Lähteenmäki
12,82 (2.7) 12,38 1.8
6. M17 pituus Mikael Lähteenmäki 5,66 (3.0)
6. M17 kuula Johannes Kiviranta 12,17
8. N17 kiekko Maria Juhala 26,29

Aluemestaruuskilpailut/P13, Naantali 18.8.

1. P13 60m Tomi Mäkitalo 8,29 -2.6
1. P13 1000m Tino Knuutila 2.53,97
1. P13 pituus Tino Knuutila 4,93 -0.3
3. P13 200m Tomi Mäkitalo 28,19 0,0
7. T13 kiekko Elli Isometsä 21,09 PB
10. T13 60m Oona Turunen 8,8 -1.3
11. T13 moukari Elli Isometsä 20,50
12. T13 3-loikka Oona Turunen 8,57 0.3

Satakunnan pm-hallit ja

Kesän piirinmestaruuskilpailut

Avoimet Satakunnan mestaruuskilpailut 2.2.

Pori

3. M19 kuula Ilmari Ohristo 10.38
2. M19 kiekko Ilmari Ohristo 22,60
2. M17 kiekko Johannes Kiviranta 42,40
4. N17 kuula Maria Juhala 9,88
6. N17 kiekko Maria Juhala 25,75
6. M800m Ruut Nieminen 2.38,05

Avoimet Satakunnan mestaruuskilpailut

16.-17.7.2019 Kankaanpää

1. M110maj Eelis Hirvinen 15,24 0.7
3. M100m Eelis Hirvinen 11,56 0.4
2. M19 kuula Ilmari Ohristo 9.89

1. M17 kiekko Johannes Kiviranta 45,93
2. M17 pituus Mikael Lähteenmäki 5,53 0.0
6. M17 200m Mikael Lähteenmäki 26,57 0.9
up M 3-loikka Mikael Lähteenmäki 11,82
2. N17 kiekko Maria Juhala 27,62
3. N17 kiekko Emilia Pyysalo 22,72
3. N17 kuula Maria Juhala 9,00
4. N100maj Senja Lammi 16,90 0.5
5. N100maj Wilhelmiina Myllykoski 23,56 0.5
5. N moukari Wilhelmiina Myllykoski 10,30
7. N100m Emilia Pyysalo 14,08 0.6
7. N 3-loikka Oona Turunen 8,55 0.6
9. N pituus Oona Turunen 4,22 0.9
13. N pituus Liuba Agapova 3,92 0.0

Nuoret:

Satakunnan piirihallit 19.1. Pori Karvuhalli

1. P15 korkeus Elias Kurumaa 163
2. P15 keihäs Elias Kurumaa 33,95
1. P13 1000m Tino Knuutila 3.04,38 kk 13
3. P13 pituus Tino Knuutila 4.45
4. P13 60m Tino Knuutila 9.04
2. P12 60m Tomi Mäkitalo 8.61
3. P12 1000m Juho Räikkälä 4.12,15
4. P12 pituus Tomi Mäkitalo 4.00
13.P12 60m Juho Räikkälä 10,24

1. P11 60m Rasmus Heiniluoma 9.17
1. P11 korkeus Rasmus Heiniluoma 127
1. P10 korkeus Leevi Pein 110
2. P10 korkeus Eino Isometsä 105
3. P10 60m Leevi Pein 9.80
5. P10 60m Eino Isometsä 10,11
6. P10 keihäs Eino Isometsä 18.52
7. P10 keihäs Leevi Pein 16.90
5. P9 keihäs Emil Isometsä 9,81
9. P9 40m Emil Isometsä 7.86
12.P9 pituus Emil Isometsä 2.74
2. T14 800m Aada Joensuu 2.56,02
3. T14 pituus Aada Joensuu 4,05
4. T14 pituus Liuba Agapova 3.91
4. T14 300m Liuba Agapova 52.32
10.T14 60m Liuba Agapova 9.60
5. T13 60m Diana Laine 9.16
8. T13 60m Oona Turunen 9.28
13.T13 60m Sofia Kurumaa 9.81
14.T13 60m Pinja Pakkanen 10.03
5. T13 kuula Pinja Pakkanen 8.27
7. T13 kuula Diana Laine 6.53
9. T13 kuula Oona Turunen 5,58
2. T12 kuula Elli Isometsä 8.10
2. T12 60maj Elli Isometsä 13.02
3. T12 korkeus Elli Isometsä 120
3. T12 1000m Kerttu Heininen 3.52,85
5. T12 60m Elli Isometsä 9.80
7. T11 1000m Senja Pakkanen 4.23,82
8. T11 kuula Senja Pakkanen 5.65
14.T11 pituus Senja Pakkanen 3.23
15.T11 60m Senja Pakkanen 10.38
4. T10 1000m Siiri Heininen 4.13,37
6. T10 pituus Leni Lehtinen 3,38
6. T10 60m Siiri Heininen 10.26
7. T10 60m Leni Lehtinen 10.46
9. T10 kuula Siiri Heininen 4.69

Pm-maastot, Parkano 27.4.2019

10. P9 1km Vesperi Laino 3,51
4. T10 1,5 km Siiri Heininen 5,54
8. T10 1,5 km Aada Votshenko 6,31
11. T10 1,5 km Leni Lehtinen 7,01
9. T12 2 km Siiri Laino
15. T12 2km Elli Isometsä 10,23
16. T12 2 km Venla Raukola 10,28
1. P13 2 km Tino Knuutila 6,43

4. P13 2 km Rami Tuominen 8,50
4. T13 2 km Oona Turunen 9,01
7. T13 2 km Alisa Heiniluoma 9,54
8. T13 2 km Sofia Kurumaa 11,20
2. P14 3 km Elias Kurumaa 13,24

Joukkueitalit:

2.T10 Kankaanpään Seudun Leisku 19
Oona Turunen, Alisa Heiniluoma,
Sofia Kurumaa
3.T10 Kankaanpään Seudun Leisku 23
Siiri Heininen, Aada Votshenko, Leni Lehtinen
3.T12 Kankaanpään Seudun Leisku 40
Siiri Laino, Elli Isometsä, Venla Raukola

Pm-ottelut 9-13-v,

11.6.2019 Kankaanpää

2. P10 4-ottelu Eino Isometsä 874p
12.28, 1.10, 21.02, 3:12,64
4. P10 4-ottelu Leevi Pein 852p
13.16, 1.10, 21.92.3:06,56
4. P11 4-ottelu Rasmus Heiniluoma 830p
14.58, 1.30, 22.66, 3:20,14
9. P11 4-ottelu Jere Peltomäki 527p
15.09, 1.05, 8.58. 3:12,31
10. P11 4-ottelu Kristian Somelar 523p
15.05, 1.00,15,50, 3:41,26
4. P12 5-ottelu Frans Rintamäki 1018p
13,88 (3.4) 3.53 (1.8), 11.95, 23,42
3. P13 5-ottelu Rami Tuominen 1537 p
10,87 (3.8), 4,12 1.8, 18,26, 26,27, 2.53,49

Satakunnan huipentuma t/p 9-15v,

Pori 20.-21.7.

1. P15 100maj Mikael Lähteenmäki 16,32 0.1
1. P15 kiekko Kostti Saine 54,85
1. P15 moukari Eemil Sairio 43,48
1. P13 100m Tino Knuutila 2.55,08
1. P13 pituus Tino Knuutila 4,66 1.3
1. T12 moukari Elli Isometsä 21,39
1. P12 60m Tomi Mäkitalo 8,34 3.3
1. P12 200m Tomi Mäkitalo 28,31 -2,8
1. P11 60maj Rasmus Heiniluoma 11,07
2. P15 kiekko Elias Sairio 39,59
2. P15 pituus Mikael Lähteenmäki 5,61 1.9
2. P15 3-loikka Mikael Lähteenmäki 12,30 1.1
2. T15 80maj Jenny-Maria Jäniskangas 13,46
2. P13 200m Tino Knuutila 27,86
2. T12 kiekko Elli Isometsä 20,93
2. T12 Kuula Elli Isometsä 8,78
2. P11 60m Rasmus Heiniluoma 9,23 1.3
2. T10 kuula Anna Saine 7,83
2. T10 kiekko Anna Saine 19,04
3. P15 kiekko Mikael Lähteenmäki 37,64
3. T15 100m Sofia Väisänen 14,06 1.6
3. T13 3-loikka Oona Turunen 8,72 -1.0
3. T12 60maj Elli Isometsä 13,05 -0.3
3. P11 korkeus Rasmus Heiniluoma 1,25
3. P11 pituus Rasmus Heiniluoma 4,08
3. P10 keihäs Eino Isometsä 22,25
3. P10 kiekko Eino Isometsä 20,19
3. P9 40m Pyry Sinkkonen 6,80
4. T13 60m Oona Turunen 8,85 1.8 (ae 8,81)
4. T13 korkeus Oona Turunen 1,20
4. T10 kiekko Emma Uusi-Rajasalo 12,97
4. P10 kuula Eino Isometsä 6,90
5. T11 1000m Senja Pakkanen 4.15,56
6. T13 pituus Oona Turunen 4,13 -0.5
6. T10 kuula Emma Uusi-Rajasalo 5,92
6. P10 60maj Eino Isometsä 12,60
8. T13 200m Pinja Pakkanen 33,66 -1.6
8. T12 pituus Senja Pakkanen 3,67
T11 60m Senja Pakkanen 10,22

Satakunnan viestien piirihuipentuma,

Sastamala 24.8.2019

3. P11 4 x50m KanksLei 31,86
Eino Isometsä, Jere Peltomäki
Leevi Pein, Kristian Somelar
5. P11 4 x 600m KanksLei 8,51,57
Leevi Pein, Eino Isometsä,
Jere Peltomäki, Kristian Somelar
3. T13 4 x 100m KanksLei 57,84
Sofia Kurumaa, Oona Turunen,
Peppi Lehtinen, Elli Isometsä
8. T13 4 x 600m KanksLei 9,28,54
Oona Turunen, Elli Isometsä,
Peppi Lehtinen, Sofia Kurumaa
5. P13 4 x 600m KanksLei 8.48,34
Henri Saunalooma, Tomi Mäkitalo,
Ilpo Heikkilä, Julius Salokangas
6. P13 4 x 100m KanksLei 59,99
Tomi Mäkitalo, Julius Salokangas
Henri Saunalooma, Ilpo Heikkilä
7. T15 4 x 100m KanksLei 56,67
Siiri Pein, Sofia Väisänen
Aada Joensuu, Jenny-Maria Jäniskangas

Pm-ottelut Pori 11.9.

5. P10 3-ottelu Leevi Pein 766p
9.81 3.72 6.80
7. P10 3-ottelu Eino Isometsä 712p
10.06 3.65 6.53
5. T12 4-ottelu Elli Isometsä 945p
13.19/-0.6 3.58/-0.1 7.81 3:10.38
5. T13 4-ottelu Oona Turunen 891p
12.94/-2.1 3.84/-1.8 6.04 3:14.48

Seuracup I, Sastamala 25.6

(edustustulos yhdestä lajissa, lisälaji ulkopuolella cupin)

1. P11 60m Rasmus Heiniluoma 9,11
7. P11 1000m Leevi Pein 3,47,94
7. P11 pituus Jere Peltomäki
P11 up. Rasmus Heiniluoma 4,04
8. P11 kiekko Kristian Somelar 15,76
9. P11 kiekko Tuomas Saarijoki 15,61
P11 up Leevi Pein 18,93
2. P13 60m Tomi Mäkitalo 8,23 1.7
4. P13 korkeus Ilpo Heikkilä 130
7. P13 keihäs Rami Tuominen 23,23
3. P15 kuula Elias Kurumaa 12,30
4. P15 100m Mikael Lähteenmäki 12.75 2.6
6. P15 100m Eetu Heiniluoma 13,64 2.6
5. P15 2000m Henri Saunalooma 7.55,83
5. M17 200m Lauri Niemi 25,37 1.8
6. M17 kuula Elias Sairio 9,36
4. T11 1000m Leni Lehtinen 4.03,66
6 T11 kiekko Anna Saine 18,09
13. T11 pituus Mimosa Levula 3,07
T11 up. Leni Lehtinen 3,14
T11 up. Emma Uusi-Rajasalo 3,06
17. T11 60m Emma Uusi-Rajasalo 10,90
8. T13 keihäs Olivia Levula 15,08
9. T13 korkeus Adalmiina Levula 115
10. T13 1000m Alisa Heiniluoma 4.15,17
11. T13 60m Peppi Lehtinen 9,34 2.1
12. T13 60m Sofia Kurumaa 9,51 2.8
3. T15 kuula Siiri Pein 10,29
8. T15 100m Jenny-Maria Jäniskangas 14,27
13. T15 100m Aada Joensuu 14,70 1.6
17. T15 100m Liuba Agapova 15,42
5. N17 3-loikka Eeva Heikkilä 9,50 2.9 (9.50 0.9)
5. N17 kuula Maria Juhala 9,16
8. N17 200m Emilia Pyysalo 30,77
9. N17 200m Jenna Järvinen 31,59

Viestit

1.P11 4x50m KanksLei 30,67
Rasmus Heiniluoma, Jere Peltomäki,
Leevi Pein, Kristian Somelar
8. T114x50m KanksLei 35,19
Leni Lehtinen,Emma Uusi-Rajasalo,
Anna Saine, Mimosa Levula
3. P13 4 x 100m Kanslei 57,63
Tomi Mäkitalo, Tino Knuutila,
Rami Tuominen, Ilpo Heikkilä
5. T13 4 x 100m KanksLei 1.01,05
Sofia Kurumaa, Alisa Heiniluoma,
Olivia Levula, Peppi Lehtinen
2. P15 4 x 100m KanksLei 52,18
Mikael Lähteenmäki, Elias Kurumaa
Eetu Heiniluoma, Olli Heikkilä
7. T15 4 x 100m KanksLei 57,94
Liuba Agapova, Siiri Pein,
Aada Joensuu, Jenny-Maria Jäniskangas

Seuracup II osa , 24.7. Pori

1. P15 100m aj Mikael Lähteenmäki 15,85 3.4
1. P15 moukari Eemil Sairio 46,42
1. P11 60maj Rasmus Heiniluoma 10,82
2. P13 200m Tomi Mäkitalo 27,94 3.0
2. T11 kuula Anna Saine 7,57
3. P13 kuula Rami Tuominen 9,45
3. N17 pituus Jenna Järvinen 4,56 4.3
4. M17 800m Tino Knuutila 2.12,35
4. P15 300m Elias Kurumaa 42,55
4. P11 150m Eino Isometsä 24,14
P11 kuula Eino Isometsä 6,99 up
4. T15 100maj Jenny-Maria Jäniskangas 13,41 3.0
5. P15 3-loikka Olli Heikkilä 9,03 1.4
5. P13 60maj Ilpo Heikkilä 14,06 4.7
6. T13 200m Diana Laine 31,38 1.2
6. T13 60maj Sofia Kurumaa 13,37 3.2
6. T13 kuula Elli Isometsä 8,49
7. N17 pituus Eeva Heikkilä 4,26 0.7
7. T11 kuula Emma Uusi-Rajasalo 6,31
8. T15 3-loikka Oona Turunen 7,93
9. P11 korkeus Jere Peltomäki 1.05
9. P11 korkeus Kristian Somelar 105
12. T13 200m Peppi Lehtinen 34,18
12. P11 kuula Tuomas Saarijoki 6,47
5. T/P15 4x800 11,27,89
Mikael Lähteenmäki, Jenny-Maria Jäniskangas,
Elias Kurumaa, Oona Turunen
7. T/P 13 4 x 600m
Rami Tuominen, Elli Isometsä,
Ilpo Heikkilä, Sofia Kurumaa

KETKÄ TIETÄVÄT PARHAITEN MIKÄ ON HYVÄ PANKKI? SEN ASIAKKAAT.

POP Pankki on kaikilla asiakastyytyväisyyden alueilla huipputasolla. Kahdeksatta kertaa.

EPSI Rating 2019.

Taas!
Suomen

PARAS

PANKKI

EPSI
Rating '19*

POP Pankki

Honkajoki, Jämijärvi, Lavia

*EPSI Rating Pankki ja rahoitus 2019 -asiakastyytyväisyystutkimus yksityisasiakkaat

Tilatek

Insinööritoimisto Tilatek Oy

Ruokojärvenkatu 7, 38700 Kankaanpää | Puh. (02) 573 690 | www.tilatek.fi



Minimoi lämmityskulut
-maksimoi mukavuus

Scanofficen lämpöpumput
alueellasi toimittaa

LVI Mustaniemi Oy

Knuutilankatu 31, 38700 Kankaanpää
Puh. 02 572 4825, 040 687 3244
Myymälä auki ma-pe 9-16

**MITSUBISHI
ELECTRIC**
Ilmalämpöpumput



Meitä myös
ilma-vesilämpöpumput
nopealla toimitusajalla.

”
**PALJONKOHAN
minulla on niitä
BONUUKSIA?**
”

S-mobiilista tarkistat helposti
bonustilanteesi.

SATAKUNTA
Satakunnan Osuuskauppa

Lataa uusi S-mobiili
sovelluskaupastasi.

