

VARKAUDEN KENTTÄ-VEIKOT

Tapahtumakalenteri 2018



Varkku

varkku.fi



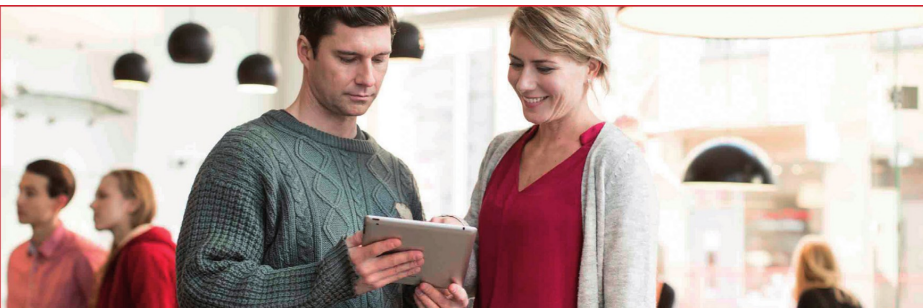
varkaudenkenttaveikot@gmail.com



OC-SYSTEM OY

TILAELEMENTIT - VERKKOELEMENTIT - ÄÄNIERISTYSELEMENTIT

www.oc-system.fi



Fingrid välittää. Varmasti.

Suomi toimii sähköllä. Fingrid vastaa Suomen kantaverkosta, johon kuuluu noin 14 200 kilometrin pituudelta 400, 220 ja 110 kilovoltin voimajohtoja sekä yli sata sähköasemaa.

Huolehdimme siitä, että Suomi saa sähköä häiriöttä myös tulevaisuudessa. Tehtävänäimme on siirtää toimintavarmasti sähköä, edistää sähkömarkkinoiden toimivuutta ja huolehtia voimajärjestelmän kehittämisestä.

www.fingrid.fi

FINGRID



Navitas Junnumaratoni alle 13-vuotiaille

Leikkimielinen juoksukisa

Varkaudessa, Navitaksen paikoitusalueella

Lauantaina 16.6.18 klo 10 alkaen

- Kilpailumatkat 100 – 2000 m
- Tytöille ja pojille omat sarjat
- Sarjojen kolme parasta palkitaan pokaaleilla
- Palkintojen jaot jokaisen sarjan jälkeen
- Polkupyöräarvonta osallistuneiden kesken

Vapaa pääsy!

Lisätiedot ja ennakoilmoittautumiset:

www.navitasmaraton.com navitas@navitasmaraton.com
puh. 040 736 3001

karla.fi



Varkaudessa Karla huoltaa kaikki autot!

**Meiltä saat autoosi
varaosat, huollot
ja tarvikkeet,
Bonuksen kera!**

**Varaosat myös moottoripyöriin,
mopoihin ja skoottereihin!**

Nyt uutena NISSAN-merkkihuolto.



SuurSavo

VARKAUS

Käpykankaantie 8A

Varaosat

p. 015 206 3961

ma-pe 8-16.30

Huolto

p. 015 206 3960

ma-pe 8-16.30

KARLA
Huoltaa kaikki autot

Karla on autojen monimerkkihuolto, josta saat asiakasmistajana erinomaisia etuja ja Bonusta kaikista ostoista, huolloista ja tarvikkeista.

VARKAUDEN TEATTERI

ITÄ-SUOMEN ILOPILLERI 105 VUOTTA!



Lippumyymälä , puh. 044 364 8830

Liput toimituskuluineen alkaen 11-35 €
varkaudenteatteri.fi • Ticketmaster

Odotettu
musiikkinäytelmä
Topi Sorsakoski
KAKSI KITARAA
ensi-ilta 15.9.18

Anna Krogeruksen
sielukas kantaesitys
YKSIN SINUN
ensi-ilta 5.10.18

Riemukas komedia
PIELEN MENI
ensi-ilta 17.11.18

Koko perheelle ihana
TUHKIMO



**Musti
ja Mirri**

Kauppakatu 35

Puh. 0400 596 221

Avoinna **ma - ke 9.30 - 17**
 to - pe 9.30 - 18
 la 9 - 14

Puheenjohtajan tervehdys

Yleisurheilukausi 2018 on jo hyvässä käynnissä ja pian alkaa valmistautuminen kesän koitoksiin. Monet ovat varmasti jo suunnitelleet ensi kesän kilpailuja. Kun kilpailukalenteria katsoo, niin kilpailuja kyllä löytyy. Monia ei kuitenkaan kiinnosta lähteä satojen kilometrien päähän kilpailemaan. Siksi on tärkeää että omalla alueella järjestetään hyviä kilpailuja. Kenttä-Veikot on aktiivinen kilpailujen järjestäjä ja kantaa kyllä kilpailujen järjestämisessä oman kortensa kekkoon. Kilpailujen onnistunut läpivienti edellyttää, että koko seuraväki osallistuu kilpailujen toimitsija-tehtäviin aiempien vuosien tapaan.



Tärkeää on, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus harrastaa ja innostua yleisurheilusta. Tämä edellyttää, että seurassa järjestetään yleisurheilupolkuja, seurakisoloja, tehdään yleisurheilua tutuksi kouluissa, järjestetään koululaiskisoloja ja mahdollistetaan osaavaa valmennusta niille, jotka haluavat mennä urheilijan polulle eteenpäin. Kaikkia edellä mainittuja asioita on tehty ja tullessaan tekemään, seurassa käytettävissä olevien resurssien puitteissa. Ohjaajia ja valmentajia on seurassa kohtuullisesti, mutta nykyään on vaikeaa löytää henkilöitä, jotka sitoutuvat toimintaan pitemmäksi aikaa. Toivoisin, että lasten vanhemmista löytyisi uusia ohjaajia.

Seuran talous ja varainhankinta aiheuttaa vuosi vuodelta suurempia haasteita seurajohtajalle. Toimiakseen seura tarvitsee varainhankintaa monin eri tavoin, kausimaksut eivät kata toiminnan kuluja. Kunniakierros on Suomen Urheiluliiton ja sen jäsenseurojen yhteinen varainkeruukampanja. Kunniakierroksessa koko seuraväki voi pienellä vaivalla tehdä merkittävän teon seuran hyväksi. Kenttä-Veikkojen toiminnalle ja sen kehittämiseksi keräyksen onnistuminen on erittäin tärkeää. Kutsunkin koko Kenttä-Veikkojen seuraväen keräykseen ja toivon, että otatte haasteen vastaan. Kunniakierrostapahtuma järjestetään 6.6. Varkauden keskustakentällä.

**Kiitos kaikille seuratoimijoille ja yhteistyökumppaneille.
Menestystä vuodelle 2018!**

Timo Eronen
puheenjohtaja

Rauta

**K-Rauta K-maatalous
Varkaus**

**puh. 017 366 3400
Käsityökatu 30
78200 VARKAUS**

Avoinna

**Ma - Pe 7 - 17:30
Lauantai 9 - 14**

**K-Rauta K-maatalous
Leppävirta**

**puh. 017 559 4500
Teollisuustie 16
79100 LEPPÄVIRTA**

Avoinna

**Ma - Pe 8:30 - 17
Lauantai 8:30 - 14**

Polttopuut Omaniemestä

Lumityöt

Maa-ainestoimitukset

T:mi Arttu Osmala

Omanientie 24

79600 Joroinen

Puh: 040 5550 128

Varkauden Kenttä-Veikot ry



Yhteystiedot:

Varkauden Kenttä-Veikot ry
Kampikuja 4
78200 VARKAUS

Sähköposti: varkaudenkenttaveikot@gmail.com
Kotisivu: varkkv.fi
Y-tunnus: 0173418-8

Tilinumero:
IBAN FI82 5500 0840 0103 53
BIC OKOYFIHH

Seuran johtokunta 2018

Timo Eronen p. 040 8605 879 timo.eronen@andritz.com
Puheenjohtaja, piirihallituksen puheenjohtaja, Kunniakierospäällikkö, Juoksukoulun rehtori

Ari Kuvaja p. 040 7767 058 ari.kuvaja@efora.fi
Varapuheenjohtaja

Tuomo Martikainen p. 050 5398 663 tuomomartikainen@hotmail.com
Sihteeri

Minna Kortelainen p. 040 5638 140 minna.kortelainen@shi-g.com
Rahastonhoitaja

Sini Memonen p. 040 8235 723 sini.memonen@famifarm.fi
Varuste- ja asuvastaava

Anna Martikainen anna.martikainen@gmail.com
Kioskivastaava

Taija Osmala p. 040 5934 240 taija.osmala@gmail.com
Johtokunnan jäsen

Seuran toimihenkilöitä 2018

Jukka Ollikainen Valmennuspäällikkö
p. 050 5616 425 jukka.ollikainen63@gmail.com

Marjukka Lehtomäki Nuorisopäällikkö
p. 044 2356402 varkkv.nuoriso@gmail.com

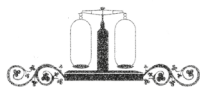
Juha Hytönen Aikuisurheilun yhdyshenkilö
p. 050 5256 120

Marita Rundelin Kilpailuvastaava, piirin kilpailuvaliokunnan jäsen
p. 040 5733 014 marita.rundelin@gmail.com

**Yleisurheilun koululaiskisat
Varkaudessa 2018
tarjoaa**



Sumitomo
SHI FW



VARKAUDEN VANHA

APTEEKKI

Avoinna

arkisin 9-18

la 9-15

Päivystys joka 3. viikko

Osoite

Relanderinkatu 30

78200 Varkaus

puh. (017) 266 4700

fax. (017) 266 4720

varkaus.vanha@apteekit.net

VarkKV:n kilpailut ja yhteistyötapahtumat kesäkaudella 2018

Sumitomo SHI FW Energia Oy:n koululaiskisat

Varkauden alakoulujen väliset yleisurheilukisat
ti 15.5.2018 klo 11.00 Varkaus, Keskuskeskettä

Varkaus Puolikas ja Hurushölkä

la 5.5.2018 klo 12.00 Varkaus, Uimahalli

Varkaus Puolikas (21,1km): Kilpasarja M/N, Kuntosarja M/N,
Veteraanisarjat M/N 40/50/60

Hurushölkä (10,5 km): Kilpasarja M/N, Kuntosarja M/N, Kickbike M/N

Utta: Hurushölkän joukkuekilpailu 3 henkilöä M/N ja sekasarja

Wikarit 30 v. juhla kilpailu

ke 30.5.2018 klo 17.00 Varkaus, Keskuskeskettä

Kunniakierros ja firmojen tai yhteisöjen haastekisa

ke 6.6.2018 klo 18.00 Varkaus, Keskuskeskettä

Navitas Junnumaraton (Vekara-Varkaus)

la 16.6.2018 klo 10.00

Navitas, Wredenkatu 2, Varkaus. Lisätietoja: www.navitasmaraton.com

Itäisen alueen am-yleinen, Varkaus

pe 6.7.2018 klo 17.00 alkaen: M: 200m, 800m, 5000m, 400 maj, korkeus, pituus, kuula, moukari

N: 200m, 800m, 5000m, 400 maj, seiväs, pituus, kuula, moukari

N/M17-19: moukari aluemestaruuslajina

la 7.7.2018 klo 11.00 alkaen: M: 100m, 400m, 1500m, 110 maj, seiväs, 3-loikka, kiekko, keihäs

N: 100m, 400m, 1500m, 100 maj, korkeus, 3-loikka, kiekko, keihäs

N/M17-19: kiekko aluemestaruuslajina

Hippo-kisat, OP Pohjois-Savo

ke 15.8.2018 klo 17.00 alkaen Varkaus, Keskuskeskettä

Pm-viestit T/P 9-15

su 19.8. klo 12 alkaen

P/T15: 4x100m, 4x800m, 4x80maj; P/T13: 4x100m, 4 x 600m, 4x60maj; P/T11: 4x50m, 4x600m;

P/T9: 4x400m, 8x40m sukulaviesti (sekajoukkue: vähintään 1 T/P)

Seura järjestää kesäkaudella mahdollisesti myös joitakin

Tuloskisoja: Haetaan kilpailu kilpailukalenteriin. Urheilija saa virallisen tuloksen lajista. Ei yleensä palkintoja.

Seurakisoja: Nuorimmille urheilijoille tarkoitettu pikkukisa harjoitusten yhteydessä. Vanhemmat ovat toimitsijoina ja mukana oppimassa lajeja. Harjoitellaan kilpailemista ja toimitsijana oloa matalan kynnyksen kisoissa, joissa ei kenenkään tarvitse jännittää turhaan.

”Kutsukisat” esim. heittäjille

Seuraa ilmoittelua seuran uutisissa ja kilpailukalenterissa!



VARKKAUS

PUOLIKAS 2018

1/2 maraton & Hurushölkä

Lauantaina 5.5.2018 klo 12.00

Uimahalli Iloisara, Ahlströminkatu 11, Varkaus

Varkaus Puolikas -juoksutapahtuman reitti kiertää kauniissa Huruslahden rantamaisemissa virallisesti mitatulla reitillä. Matkoina **Puolimaraton** (21,1 km) sekä perinteinen **Hurushölkä** (10,5 km). Hurushölkään voit osallistua kilpaillen, kuntoillen tai Kickbikellä. Hurushölkässä on lisäksi joukkuesarja, jossa kilpaillaan 3 henkilön joukkuein - kokoa oma joukkue!

Kaikkien sarjojen kolme parasta palkitaan

Arvomme lisäksi tuotepalkintoja. Kaikille osallistujille osallistujamitali.

Nopean varaajan etu 31.3. mennessä ilmoittautuneille!

Ilmoittaudu ajoissa, niin säästät osallistumismaksussa. Maksu sisältää osallistumismitalin, reittijuoton, kisalounaan sekä kylpyläkäynnin Uimahalli Iloisarasassa kilpailupäivänä.

Ilmoittautuminen	31.3. mennessä*	1.4 - 2.5.*	Jälki-ilm.**
Varkaus Puolikas	30 €	40 €	50 €
Hurushölkä	20 €	30 €	40 €
Hurushölkä / joukkue	50 €	60 €	75 €

* 2.5. mennessä ilmoittautuneille Juoksijakortilla 3 euron alennus

** Jälki-ilmoittautuminen 3.5.-5.5.2018 kisapäivään klo 11 asti.

SARJAT & MATKAT

PUOLIMARATON (21,1 KM)

- Kilpasarja M/N
- Kuntosarja M/N
- Veteraanisarjat M/N 40/50/60

HURUSHÖLKKÄ (10,5 KM)

- Kilpasarja M/N
- Kuntosarja M/N
- Kickbike M/N

HURUSHÖLKKÄ (10,5 KM)

JOUKKUE, 3 henkilöä

- Kilpasarja M/N
- Sekasarja

**TERVETULOA
MUKAAN!**



Tapahtuman järjestää
Varkauden Kenttä-Veikot ry

**Ilmoittautuminen, lisätiedot ja reittikartta:
varkkv.sporttisaitti.com/varkauspuolikas**

**Varkauden Kenttä-Veikot
järjestää Kunniakierros-
liikuntatapahtuman
Varkauden Keskuskentällä
ke 6.6.2018 klo 18.00 alkaen.**



Kunniakierros on suomalaisen urheilutoiminnan suurin hyväntekeväisyyskampanja, jolla Suomen Urheiluliitto ja paikalliset yleisurheiluseurat keräävät varoja toimintansa ja nuorisourheilun tukemiseen ympäri Suomea. Nyt sinulla on oiva tilaisuus olla mukana Kunniakierros-tapahtumassa. Osallistumalla autat Varkauden Kenttä-Veikkoja toteuttamaan arvokasta liikuntakasvatustyötä ja järjestämään liikunnallista toimintaa paikkakuntasi lapsille ja nuorille!

Tule mukaan kuntoilemaan Kenttä-Veikkojen Kunniakierros-tapahtumaan. Mukavassa porukassa tunnin mittainen kuntoilu huoltaa kehoa ja mieltä sekä tukee paikallisten nuorten yleisurheiluharrastusta.

Oheistapahtumana järjestetään paikallisten yritysten ja yhteisöjen välinen **haastekilpailu**, jossa nelihenkisen joukkueen jäsenten kiertämät kierrokset lasketaan yhteen. Kolme parasta joukkuetta palkitaan! Osallistumismaksu on 80 €/joukkue. Kerää siis kasaan vaikkapa yrityksesi kahvipöydän ympäriltä joukkue ja lähde mukaan liikkumaan päivän liikunta-annoksesi paikallisen urheiluseuran Kunniakierrokselle ja samalla tukemaan tärkeää seuratyötä!

Voit olla mukana tapahtumassa kolmella tavalla; osallistujana, tukijana tai yritysten väliseen haastekilpailuun osallistujana. **Osallistuja** kerää yksityisiä tai yritystukijoita, jotka sitoutuvat maksamaan sovitun summan Kunniakierrokseen osallistumisesta joko kierros- tai/ja kertamaksuna, minimi laskutettava summa on 15 €. Tapahtuma on tunnin mittainen, jonka aikana osallistuja kävelee, juoksee, hölkkää tai vaikkapa sauvakävelee itselleen sopivalta tuntuvan matkan urheilukentällä.

Tukijana osallistujan keräyslistaan laitetaan yhteystietosi ja lahjoittamasi tukisumma (kierrosmaksu/kierros tai kertamaksu min 15 €). Lasku sovitusta summasta tulee (sähkö)postissa Kunniakierros-tapahtuman jälkeen.

Palkitsemme kaikki yli 300 euroa keränneet.

Kiitos, kun tuet seuratyötä!



Varkauden
Kenttä-Veikot

Urheilijahaastattelut

Eri ikäisiltä yleisurheilukoululaisilta kysyttiin seuraavia asioita:

RYHMÄ

- 1. Nimi?**
- 2. Ikä?**
- 3. Miten aloitit yleisurheilun harrastamisen?**
- 4. Mikä tai mitkä lajit kiinnostaa eniten?**
- 5. Onko sinulla muita harrastuksia?**
- 6. Onko sinulla esikuvaa / idolia urheilussa?**
- 7. Mitä ”kivaa” ja mitä ”tyhmää” yleisurheilukoulussa tehdään?**
- 8. Mikä sinusta tulee ”isona”?**

4-5 -VUOTIAAT MUKSU-VEIKOT

1. Perttu Ursin
2. 5 vuotta
3. En osaa sanoa
4. Polttopallo ja sammakkohyppy
5. Luistelukoulu
6. Ei ole
7. Juoksu on kivaa ja eläinkävelyistä en tykkää
8. Rosvo tai sitten jääkiekkoilija



6-7 -VUOTIAAT NAPERO-VEIKOT

1. Tuukka Voutilainen
2. 6 vuotta
3. Sain itse valita mitä alan harrastamaan ja isä ehdotti tätä
4. Juoksu
5. Ei ole
6. Kaikki suomalaiset urheilijat
7. Juoksuleikit ovat kivoimpia. Banaanhippa ei ole kivaa
8. Sähkömies



8-9 -VUOTIAAT NOPSA-VEIKOT

1. Juuditmiina Paasonen
2. 8 vuotta
3. Isosiskot harrastivat yleisurheilua, joten päätin itsekkin aloittaa
4. Juoksu ja korkeushyppy
5. Jääpallo ja viulunsoitto
6. Nooralotta Neziri
7. Tykkään kaikesta, parhaimpia ovat pelit
8. Varmaan yleisurheilija

10-11 -VUOTIAAT JUNNU-VEIKOT

1. Milka Huttunen
2. 10 vuotta
3. Veli harrasti yleisurheilua, joten päätin itsekkin aloittaa
4. Korkeushyppy ja juoksu
5. Freegym
6. Ei ole
7. Kaikki lajit ovat kivoja, paitsi kuulantöytä
8. En osaa vielä sanoa



12-14 -VUOTIAAT VAUHTI-VEIKOT

1. Arja Coda Zabetta
2. 12 vuotta
3. Halusin urheiluharrastuksen ja olin koulussa kokeillut yleisurheilua ja tykkäsin siitä.
4. Pallonheitto, pituus, korkeus, jalkapallo, jääkiekko
5. Ei ole
6. Ei ole
7. Tykkään pallonheitosta, peleistä ja leikeistä. En tykkää hirveästi kuulantöynnöstä.
8. En tiedä





Varkauden Kenttä-Veikkojen urheilutoiminta

**Yleisurheilukoulujen kesäkauden aloitus 7.5.
Kesälomatauko kaikilla ryhmillä viikot 27-28
Talvikausi 2018 alkaa viikolla 37**

Kesäkausi 2018

Toiminta tapahtuu touko-elokuussa Keskuskentällä. Mukaan voi tulla jatkuvasti ilmoittautumalla paikan päällä tai soittamalla nuorisopäällikölle, mikäli ryhmiin mahtuu!

Jäsenmaksu 20 euroa tai perhejäsenmaksu 40 euroa kaikilla ryhmillä.

Lisätietoja ryhmistä:

Nuorisopäällikkö Marjukka Lehtomäki puh. 044 235 6402

Ajantasainen tieto toiminnastamme aina uusilla nettisivuillamme!

varkkv.fi / Lasten urheilu

4-5 -vuotiaat MUKSU-VEIKOT

maanantaisin klo 17.00-17.45



Maksu 84 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 1 krt/viikko vkot 19-35. Viikot 27-28 vietetään kesälomaa. Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta yleisurheilulisenssi, joka sisältää vakuutuksen. **Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua.**

6-7 -vuotiaat NAPERO-VEIKOT

maanantaisin klo 18.00-19.00

Maksu 96 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 1 krt/viikko vkot 19-35. Viikot 27-28 vietetään kesälomaa. Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta yleisurheilulisenssi, joka sisältää vakuutuksen. **Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua.**



Varkauden Kenttä-Veikkojen urheilutoiminta

8-9 -vuotiaat NOPSA-VEIKOT

maanantaisin klo 17.00-18.30

keskiviikkoisin klo 17.00-18.30

Maksu 162 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 2 krt/viikko vkot 19-35. Viikot 27-28 vietetään kesälomaa. Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta yleisurheilulisenssi, joka sisältää vakuutuksen. Kausimaksu sisältää myös osallistumismaksut ja yhteiskuljetukset piirinmestaruuskisoihin sekä Seuracupin osallistumismaksut. **Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua.**

10-11 -vuotiaat JUNNU-VEIKOT

maanantaisin klo 17.00-18.30

keskiviikkoisin klo 17.00-18.30

Maksu 168 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 2 krt/viikko vkot 19-35. Viikot 27-28 vietetään kesälomaa. Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta yleisurheilulisenssi, joka sisältää vakuutuksen. Kausimaksu sisältää myös osallistumismaksut ja yhteiskuljetukset piirinmestaruuskisoihin sekä Seuracupin osallistumismaksut. **Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua.**

12-14 -vuotiaat VAUHTI-VEIKOT

maanantaisin klo 18.30-20.00

keskiviikkoisin klo 18.30-20.00

Maksu 174 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 2 krt/viikko vkot 19-35. Viikot 27-28 vietetään kesälomaa. Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta yleisurheilulisenssi, joka sisältää vakuutuksen. Kausimaksu sisältää myös osallistumismaksut ja yhteiskuljetukset piirinmestaruuskisoihin ja Seuracupin osallistumismaksut. **Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua.**

LISÄÄ TIETOA SEURAN URHEILUTOIMINNASTA

seuran uusilta nettisivuilta

varkkv.fi





Varkauden Kenttä-Veikkojen urheilutoiminta

Nuorisovalmennusryhmät

Ryhmät sopivat keskenään harjoitusajoista ja valmentautumisesta.

14-15 -vuotiaat (Ruutiryhmä)

Jukka Ollikainen 050 5616425



16-18 -vuotiaat (Tehoryhmä)

Jukka Ollikainen 050 5616425

17-22 -vuotiaat

Pituussuuntaiset hyppyt ja pikajuoksu

Lasse Lundberg 040 8200901

Heittovalmennusta

Timo Eronen 040 8605 879

Tapani Rissanen 040 8700 062

Keskuskentän harjoitusvuorot

maanantai 17.00-20.00

keskiviikko 17.00-20.00

perjantai 16.00-17.30



Aikuisurheilu

Aikuisurheilun yhteyshenkilö Juha Hytönen 050-5256120

Kuntourheilun yhteyshenkilö:

Juoksukoulu Timo Eronen 040-8605879

Tiedotus

Varkauden Kenttä-Veikkojen uudet kotisivut: www.varkkv.fi

Pohjois-Savon yleisurheilu: www.psy.sporttisaitti.com

Kilpailukalenteri: www.kilpailukalenteri.fi

SUL: www.yleisurheilu.fi

Tilastopaja: www.tilastopaja.fi

Yleisurheilu sopii kaikenikäisille!

Pelikentillä palloilevat perheenisät ja -äidit, maantiepyörällä viilettävät tyylikästä harmaantuneet herrasmiehet tai uusilla luistelusuksilla kiitävä eläkekäkö lähestyvä tyylikäs lady eivät aiheuta minkäänmuotoista hämmästyä. Mutta entäs, jos kerrot, että harrastatkin yleisurheilua? Ai, juokset maratoneja, milloin on seuraava, monta olet juossut jne. Jos sanot, että ei, en juokse maratoneja tai jospa sanot, että juoksu ei ole olleenkaan meikäläisen oma juttu, niin tuossa vaiheessa saattaa syntyä syvä hiljaisuus tai ainakin hämmästynttä kulmakarvojen kohottelua.

Niinpä. Ihmisten mieliin on iskostunut, että varttuneemmalla iällä maraton tai puoliseläinen on ainoa oikea tapa harrastaa yleisurheilua. Mutta näinhän asia ei suinkaan ole, mikään estettä ei ole harrastaa kaikkia mahdollisia lajeja, mitä yleisurheilu pitää sisällään. Pikajuoksut, hypyt ja heitot ovat yhtä lailla "oikeita" tapoja harrastaa yleisurheilua vielä varttuneempanakin, ei ole syytä jämähtää siihen ajatteluun, että pitkäkestoinen suoritus nyt vaan sopii niille, joille on jo ikää kertynyt.

Tietysti kannattaa muistaa, että jos ei ole koskaan aikaisemmin tiettyä lajia edes kokeillut, niin tokihan on haastavaa oppia täysin uutta. Mutta mahdotonta se ei ole ja haasteita kannattaa ottaa vastaan.

Aikuisiällä ei tarvitse välttämättä tavoitella niitä viimeisiä sekunteja tai senttejä, on aivan sallittua ottaa rennompia asenne. Mutta yhtäläillä on sallittua tähdätä myös ihan ammattimaiseen treenaamiseen ja tulosten tekoon. Valinta on sinun ja mikä onkaan motiivisi ja tavoitteesi aikuisyleisurheilun suhteen, niin tärkeintä on, että liikut ja se tuo hyvää mieltä sinulle.

Yleisurheilu mielletään aika vahvasti yksin harjoitteluksi ja tottahan on, että esim. palloilulajien sosiaalinen yhdessä tekeminen ei aivan istu yleisurheiluun. Mutta aikuisurheiluun sosiaalisuus kyllä kuuluu tai ainakin pitäisi kuulua, sillä mikäs sen mukavampaa kuin harjoitella samanhenkisten ihmisten kanssa ja jakaa kokemuksia.

Kenttä-Veikoissa sinulla on mahdollisuus löytää yleisurheilun maailma, vaikka sinulla ei olisi mitään yleisurheilutaustaa juniorivuosilta. Tule rohkeasti mukaan, kysy ja kokeile. Mitään hävittävää ei ole, mutta voitettavaa senkin edestä.

Juha Hytönen

Aikuisurheilun yhteyshenkilö puh. 050-5256120

Hei kaikki urheilun ystävät!

Urheilu on aina ollut tärkeä osa mun elämää. Jo pienestä pitäen olen tottunut liikkumaan paljon ja monipuolisesti. Olen asunut koko lapsuuteni maalla, joten tekemisen puutteesta ei ole ainakaan tarvinnut kärsiä. Koti lähellä luontoa on mahdollistanut jos jonkinlaisen tekemisen ja vain mielikuvitus on saattanut olla rajana. Talvella on myös tullut vietettyä paljon aikaa hiihtoladuilla ja luistelukentillä. Kun taas kesät on pelattu pihapelejä sekä uiskenneltu järvässä.



Yleisurheiluharrastus alkoi mun ollessa 6-vuotias. Silloin myös kotiin hommattiin aidat ja heittovälineet. Iskä jopa rakensi pihallemme korkeus-, pituus- ja seiväshyppypaikat. Siitä päivästä lähtien yleisurheilu on tuntunut just oikealta valinnalta, enkä voisikaan kuvitella tekeväni mitään muuta. Lajeista olen pyrkinyt kokeilemaan vähän kaikkea niin seiväshypystä moukarinheittoon, kuin estejuoksusta kilpakävelyyn. Vaikka ottelut ja seiväshyppy tuntuivat vielä hetki sitten niiltä lempilajeilta, olen kuitenkin alkanut kallistua juoksumatkojen suuntaan johtuen osittain selkävammoista. Juoksu oli mulle melko luontainen valinta, koska olen aina pitänyt juoksemisesta.

Urheilusta on hiljattain muodostunut mulle elämäntapa. Sen avulla on mahdollista kehittää itseään niin urheilijana kuin ihmisenäkin. Vaikka urheilu vaatii sitoutumista ja kovaa harjoittelua, on se kaiken sen arvoista. Urheilun parissa olen myös tutustunut uusiin ihmisiin ja saanut monia hyviä ystäviä.

Huolimatta siitä, että yleisurheilu on yksilölaji, on lähes kaikki parhaimmat urheilumuistot syntyneet niissä tilanteissa, missä korostuu yhteisöllisyys. Hyvinä esimerkkeinä näistä ovat viestijuoksut ja Vattenfall seuracup sekä mukavat seuramatkat Suomi-Ruotsi otteluihin. Niin urheilussa kuin myös muussa elämässä tarvitaan muiden tukea ja kannustusta. Muistetaan siis kannustaa myös kavereita heidän suorituksiinsa ja kuljetaan tavoitteita kohti yhdessä.

Tsemppiä ja urheilun iloa kaikille tulevaan kesään!

Niina Ollikainen

KEIHÄS

HEITTOVÄLINEIDEN PERUSMITAT

Voimassa alkaen 1.1.2014

Sarja	Vähim. paino /g	Valmist. rajat / g	Suurin halk./ mm	Pituus / cm	Kärjen etäis. painop. / cm	Kädensijan pit. / mm	Metallikärj. pit. / mm
M	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
M22	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
M19	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
M17	700	705-725	23-28	230-240	86-100	150-160	250-330
P15	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
P14	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
P13	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P12	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P11	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P10	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
P9	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
N	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
N22	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
N19	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
N17	500	505-525	20-24	200-210	78-88	135-145	220-270
T15	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T14	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T13	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T12	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T11	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T10	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
T9	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270



KUULA

HEITTOVÄLINEIDEN PERUSMITAT

Voimassa alkaen 1.1.2014



Sarja	Vähim. paino /g	Valmist. rajat / g	Halkaisija/mm	Sarja	Vähim. paino /g	Valmist. rajat / g	Halkaisija/mm
M	7260	7265-7285	110-130	N	4000	4005-4025	95-110
M22	7260	7265-7285	110-130	N22	4000	4005-4025	95-110
M19	6000	6005-6025	105-125	N19	4000	4005-4025	95-110
M17	5000	5005-5025	100-120	N17	3000	3005-3025	85-110
P15	4000	4005-4025	95-110	T15	3000	3005-3025	85-110
P14	4000	4005-4025	95-110	T14	3000	3005-3025	85-110
P13	3000	3005-3025	85-110	T13	2500	2505-2525	85-95
P12	3000	3005-3025	85-110	T12	2500	2505-2525	85-95
P11	2500	2505-2525	85-95	T11	2000	2005-2025	80-90
P10	2500	2505-2525	85-95	T10	2000	2005-2025	80-90
P9	2000	2005-2025	80-90	T9	2000	2005-2025	80-90

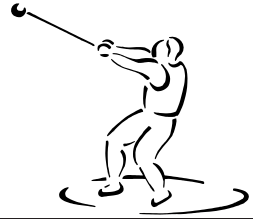
KIEKKO

(Suluissa olevat mitat ovat ohjeellisia)



Sarja	Vähim. paino /g	Valmist. rajat / g	Halkaisija/mm	Paksuus /mm	Keskilaipan halk. / mm
M	2000	2005-2025	219-221	44-46	50-57
M22	2000	2005-2025	219-221	44-46	50-57
M19	1750	1755-1775	210-212	41-43	50-57
M17	1500	1505-1525	200-202	38-40	50-57
P15	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
P14	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
P13	750	755-775	(165-172)	(33-37)	(45-55)
P12	750	755-775	(165-172)	(33-37)	(45-55)
P11	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
P10	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
P9	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
N	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
N22	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
N19	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
N17	1000	1005-1025	180-182	37-39	50-57
T15	750	755-775	(165-172)	(33-37)	(45-55)
T14	750	755-775	(165-172)	(33-37)	(45-55)
T13	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T12	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T11	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T10	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)
T9	600	605-625	(155-161)	(28-35)	(37-45)

MOUKARI



HEITTOVÄLINEIDEN PERUSMITAT

Voimassa alkaen 1.1.2014

Sarja	Vähim. paino /g	Valmist. rajat / g	Halkaisija/mm	Pit.kahv. sis. /mm Max
M	7260	7265-7285	110-130	1215
M22	7260	7265-7285	110-130	1215
M19	6000	6005-6025	105-125	1215
M17	5000	5005-5025	100-120	1200
P15	4000	4005-4025	95-110	1195
P14	4000	4005-4025	95-110	1195
P13	3000	3005-3025	85-100	1195
P12	3000	3005-3025	85-100	1195
P11	2500	2505-2525	85-95	990
P10	2500	2505-2525	85-95	990
P9	2500	2505-2525	85-95	990
N	4000	4005-4025	95-110	1195
N22	4000	4005-4025	95-110	1195
N19	4000	4005-4025	95-110	1195
N17	3000	3005-3025	85-100	1195
T15	3000	3005-3025	85-100	1195
T14	3000	3005-3025	85-100	1195
T13	2500	2505-2525	85-95	990
T12	2500	2505-2525	85-95	990
T11	2500	2505-2525	85-95	990
T10	2500	2505-2525	85-95	990
T9	2500	2505-2525	85-95	990

Yleisurheilu on monipuolinen ja antoisa harrastus!

Aloitin yleisurheilun Kenttä-Veikkojen yleisurheilukouluksessa 8-vuotiaana kahden isoveljeni esimerkkiä seuraten. Harjoittelin pitkään kaikkia lajeja tasapuolisesti ja oma lempilaji vaihtui nopeaan tahtiin aina korkeushypystä moukarinheittoon ja 1000m juoksuun. Noin 12-vuotiaana kiinnostuin kuitenkin seiväshypystä, johon keskityinkin enemmän seuraavat viisi vuotta. Pitkään jo uskoin, että olin valinnut lopullisen lajini. Päädyin pari vuotta sitten kuitenkin vaihtamaan hieman olkapääystävällisempiin lajeihin, kun olkaluun katkeamisesta aiheutuneita rustovaurioita operoitiin, enkä halunnut riskeerata olkapääni terveyttä urheilun takia. Nyt keskityn pituushyppyyn ja pikajuoksuun Lasse Lundbergin valmennuksessa.



Tänä kesänä olen siis harrastanut yleisurheilua jo 11 vuotta eli yli puolet tähänastisesta elämästäni. Lajin parissa varttuminen lapsesta aikuiseksi on opettanut minulle paljon niin urheilusta kuin elämästä ylipäänsä. Matkan varrella olen myös oppinut tuntemaan itseni ja omat vahvuuteni ja heikkouteni niin urheilijana kuin ihmisenäkin. Yleisurheilu opettaa nimittäin paljon muutakin kuin vain voittamaan tai häviämään. Se opettaa esimerkiksi tekemään töitä pitkäjänteisesti jonkin tavoitteen tai unelman saavuttamiseksi ja joskus myös käsittelemään mahdollisia pettymyksiä rakentavasti. Näitä taitoja jokainen tarvitsee varmasti myös koulussa ja työelämässä!

Yleisurheilun ansiosta olen tavannut monia ihmisiä ja reissannut ympäri Suomen parhaiden ystävieni kanssa sekä kilpailemassa että penkkiurheilemassa. Mieleenpainuvimpia reissuja ovatkin olleet omien SM-kisojen lisäksi lukuisat matkat Kalevan kisoja ja Ruotsi-ottelua katsomaan. Yleisurheiluharrastuksesta voi siis saada paljon sisältöä ja iloa elämään monella eri tasolla ja tavalla. Tärkeintä on nauttia kulke-
mastaan matkasta ja oppia jotain uutta jokaisesta hetkestä.

Hyvää kesää kaikille ja tsemppiä tuleviin koitoksiin!

Heta Rundelin



storaenso

**MOOTTORIAJONEUVOJEN
JA VENEIDEN**



Käsinpesut



**Vahaukset
Pinnoitteet**



Sisäpuhdistukset

SAIMIN AUTOCENTER
Hasinmäentie 7
78870 Varkaus
puh. 040 218 1909

www.saimin.fi

SAMI RÄISÄNEN
puh. 040 218 1909
sami@saimin.fi

ANDRITZ

ISC Engineering

insinööritoimisto

ISC Bioheat

biolämpöpalvelut

www.isconsults.fi

Tapahumakalenteri 2018

VarkKV yli 15-vuotiaat

Toukokuu		Kesäkuu			Heinäkuu			Elokuu			Syyskuu	
1	ti	1	pe	1	su	1	ke	1	ke	1	la	
2	ke	2	la		2	ma	2	to	Seuracup 2 Kuopio			
3	to	3	su		3	ti	3	pe	SM19/22 Laitila			
4	pe	4	ma		4	ke	Eliitti Joensuu			4	ti	
5	la	Varkaus Puolikas			5	to	SM19/22 Laitila			5	ke	
6	su	SM-maastot Salo			6	pe	Am yleinen Varkaus		SM19/22 Laitila			
7	ma				7	la	Am yleinen Varkaus		6	ma	6	to
8	ti				8	pe	8	ke	7	ti	7	pe
9	ke				9	la	9	to	8	la	8	la
10	to				10	su	10	pe	9	to	9	su
11	pe				11	ke	11	la	10	to	10	ma
12	la				12	ti	12	su	11	la	11	ti
13	su				13	ke	13	pe	12	su	12	ke
14	ma				14	to	YAG Espoo		13	ma	13	to
15	ti				15	pe	YAG Espoo		14	ti	14	pe
16	ke				16	la	YAG Espoo		15	ke	15	la
17	to				17	su	YAG Espoo		16	to	16	su
18	pe				18	ma	18	ke	17	pe	17	ma
19	la	Pm-maastot Kiuruvesi			19	ti	Seuracup 1 Lapinlahti		18	la	18	ti
20	su				20	ke	19	to	Kalevan kisat Jyväskylä		19	su
21	ma				21	to	20	pe	Kalevan kisat Jyväskylä		20	ke
22	ti				22	pe	21	la	Kalevan kisat Jyväskylä		21	to
23	ke				23	la	22	su	Kalevan kisat Jyväskylä		22	pe
24	to				24	su	23	ma	22	ke	22	la
25	pe				25	ma	24	ti	23	to	23	su
26	la	PKO Joensuu			26	ti	25	ke	24	pe	24	ma
27	su	PKO Joensuu			27	ke	26	to	25	la	SM-ott. Oulu, Kempele	
28	ma				28	to	Lajikarnevaalit		26	su	SM-ott. Oulu, Kempele	
29	ti				29	pe	27	pe	27	ma	27	to
30	ke				30	la	28	la	Eliitti Lapinlahti		28	pe
31	to				31	ti	29	su	28	ti	Kuvansin yöjuoksu	
							30	ma	29	ke	29	la
									30	to	30	su
									31	pe		

Tapahtumak

VarkKV 7-

Toukokuu			Kesäkuu			Heinäkuu		
1	ti		1	pe		1	su	Lajik
2	ke		2	la		2	ma	
3	to		3	su		3	ti	
4	pe		4	ma		4	ke	Junior Ga
5	la		5	ti		5	to	
6	su	SM-maastot Salo	6	ke	Kunniakierros	6	pe	
7	ma		7	to		7	la	
8	ti		8	pe		8	su	
9	ke		9	la		9	ma	
10	to		10	su		10	ti	
11	pe		11	ma		11	ke	
12	la		12	ti		12	to	
13	su		13	ke		13	pe	HJG, Am
14	ma		14	to	YAG Espoo	14	la	HJG, Am
15	ti	Koululaiskisat Vrk	15	pe	YAG Espoo	15	su	
16	ke		16	la	YAG Espoo	16	ma	
17	to		17	su	YAG Espoo	17	ti	
18	pe		18	ma		18	ke	
19	la	Pm-maastot Kiuruvesi	19	ti	Seuracup1 Lapinlahti	19	to	
20	su		20	ke		20	pe	
21	ma		21	to		21	la	Pm-huip
22	ti		22	pe		22	su	Pm-huip
23	ke		23	la		23	ma	
24	to		24	su		24	ti	
25	pe		25	ma		25	ke	
26	la	PKO Joensuu	26	ti		26	to	
27	su	PKO Joensuu	27	ke		27	pe	
28	ma		28	to	Lajikarnevaalit	28	la	
29	ti		29	pe	Lajikarnevaalit	29	su	
30	ke	Wikarit Varkaus	30	la	Lajikarnevaalit	30	ma	
31	to					31	ti	

kalenteri 2018

15-vuotiaat

kuu	Elokuu		Syyskuu	
karnevaalit	1	ke	1	la
	2	to	2	su
	3	pe	3	ma
James Joensuu	4	la	4	ti
	5	su	5	ke
	6	ma	6	to
	7	ti	7	pe
	8	ke	8	la
	9	to	9	su
	10	pe	10	ma
	11	la	11	ti
	12	su	12	ke
h 17,19 Kuopio	13	ma	13	to
h 17,19 Kuopio	14	ti	14	pe
	15	ke	15	la
	16	to	16	su
	17	pe	17	ma
	18	la	18	ti
	19	su	19	ke
	20	ma	20	to
entuma lisalmi	21	ti	21	pe
entuma lisalmi	22	ke	22	la
	23	to	23	su
	24	pe	24	ma
	25	la	25	ti
	26	su	26	ke
	27	ma	27	to
	28	ti	28	pe
	29	ke	29	la
	30	to	30	su
	31	pe		

Suomenmestaruuskilpailut 2018

14.4.	SM-maantiejuoksut	Heinola
6.5.	SM-maastot	Salo
17.6.	SM-maantiekävelyt	Espoo
19.-22.7.	Kalevan kisat	Jyväskylä
3.-5.8.	SM M/N19,22	Laitila
10.-12.8.	SM M/N15,14	Saarijärvi
10.-12.8.	SM M/N17,16	Espoo
25.-26.9.	SM-moniottelut	Oulu, Kempele
8.-9.9.	SM-viestit	Mikkeli
22.9.	SM-maraton	Joutseno

Piirinmestaruus- ja aluemestaruuskilpailut 2018

19.5.	Pm-maastot	Kiuruvesi
6.-7.7.	Am-yleinen M/N	Varkaus (+ M/N 17,19 moukari, kiekko)
13.-14.7.	Am M/N 17, 19	Kuopio (Varkaus moukari, kiekko)
21.-22.7.	Pm-huipentuma 9-15	Iisalmi
19.8.	Pm-viestit P/T 9-15	Varkaus
25.8.	Ottelut P/T 9-13	Leppävirta

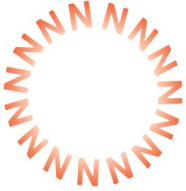


JV SUUNNITTELU OY

Pöyhönsalmentie 34
78480 Timola

Vesa Luiro 0405722384





Nordic Power Service

— *Leading Future* —

Fimecon

• SUUNNITTELU- JA KONSULTOINTIPALVELUT •

• KONE- JA LAITESUUNNITTELU • TUOTEKEHITYS • LUJUUSLASKENTA •
• PAINELAITTEET • CE MERKINNÄT •

VARKAUS: PIRNANKATU 2 B

KUOPIO: MICROKATU 1

WWW.FIMECON.FI



JUOKSUKOULU

Varkauden Kenttä-Veikot järjestää monipuolista kuntoliikuntaa kaiken ikäisille ympäri vuoden. Räätelöimme myös tyky- ja kuntoliikuntaa yritysten tarpeiden mukaan.

Varkauden Kenttä-Veikkojen juoksukoulut ovat: Juoksukoulu Startti ja Juoksukoulu sekä Juoksukoulu Klubi, johon pääsevät vähintään kerran Kenttä-Veikkojen juoksukouluun osallistuneet. Olemme Suomen urheiluliiton virallinen juoksukoulujärjestäjä.

Juoksukoulu Startti

Juoksukoulu Startti sisältää neljä info- ja harjoituskertaa. Juoksukoulu Startin sisällössä keskitytään olennaisiin asioihin, jotka tekevät juoksuista mielekästä ja auttavat sinut alkuun juoksu-harrastuksen parissa. Juoksukoulu Startti järjestetään keväisin.

Juoksukoulu

Juoksukoulu on sisällöltään laajempi ja kestää 6 kuukautta. Juoksukoulu sisältää 7 luentoa, viikoittaiset harjoitukset ja yhteislenkit, peruskuntokartoituksen, harjoitusohjelmat, yhteistyökumppaneidemme edut ja tarjoukset.

Juoksukoulu 2019 alkaa tammikuussa.

Kuntoliikuntapalveluiden maksussa käyvät myös Smartum-liikunta- ja kulttuurisetelit.

Juoksukoulussamme moni on löytänyt itselleen elinikäisen harrastuksen! Hyvässä seurassa on hauska juosta, tule mukaan!

Lisätietoja kuntoliikuntapalveluista:

Timo Eronen

p. 040 8605879

varkkv.fi / Harrasteliikunta ja aikuisurheilu

AITAJUOKSUVIESTIT

Voimassa alkaen 1.1.2013

Sarja	Matka /m	Aitoja /kpl	Alkusileä /m	Välit /m	Loppusileä /m	Korkeus /cm
M19	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	91,4
M17	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	83,8
P14-15	4 x 80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
P12-13	4 x 60	7	11,00	7,00	7,00	76,2
N19	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	76,2
N17	4 x 100	10	11,75	8,50	11,75	76,2
T14-15	4 x 80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
T12-13	4 x 60	7	11,00	7,00	7,00	76,2

80/100 m juoksuissa aidat sijoitetaan siten, että ne ovat samassa linjassa keskellä aita-merkkiä.



AITAJUOKSUT ULKORADOILLA

Voimassa alkaen 1.1.2014

Sarja	Matka /m	Aitoja /kpl	Alkusileä /m	Välit /m	Loppusileä /m	Korkeus /cm
M	110	10	13,72	9,14	14,02	106,7
	200	10	18,29	18,29	17,10	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	91,4
M22	110	10	13,72	9,14	14,02	106,7
	200	10	18,29	18,29	17,10	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	91,4
M19	110	10	13,72	9,14	14,02	99,1
	400	10	45,00	35,00	40,00	91,4
M17	110	10	13,72	9,14	14,02	91,4
	400	10	45,00	35,00	40,00	83,8
P15	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
P14	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
P13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
P12	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
P11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
P10	60	7	10,50	6,50	10,50	60
N	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	76,2
N22	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
	400	10	45,00	35,00	40,00	76,2
N19	100	10	13,00	8,50	10,50	83,8
	400	10	45,00	35,00	40,00	76,2
N17	100	10	13,00	8,50	10,50	76,2
	400	10	45,00	35	40,00	76,2
T15	80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
T14	80	8	12,00	8,00	12,00	76,2
	300	7	50,00	35,00	40,00	76,2
T13	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
T12	60	6	11,50	7,50	11,00	76,2
	200	10	16,00	19,00	13,00	76,2
T11	60	7	10,50	6,50	10,50	60
T10	60	7	10,50	6,50	10,50	60

TH

sermec

www.thsermec.fi



*Varkauden
Matkamies Oy
puh. 040-591 2550*

www.matkamies.net

varkauden.matkamies@gmail.com

- **Tilausajot Suomi ja Baltia**
- **Ryhmämatkat**

Taitomerkkirajat 2017

Voimassa alkaen 1.1.2014

POJAT 15	A	B	C	TYTÖT 15	A	B	C
100 m	12,30	12,85	13,80	100 m	13,40	13,95	14,80
300 m	40,60	43,00	45,50	300 m	44,70	46,80	49,50
800 m	2.16,00	2.26,00	2.36,00	800 m	2.33,00	2.43,00	2.53,00
2000 m	6.45,00	7.10,00	7.40,00	2000 m	7.40,00	8.10,00	8.40,00
1500 m ej	5.35,00	6.00,00	6.35,00	1500 m ej	6.20,00	6.45,00	7.20,00
100 m aj	15,80	16,80	17,80	80 m aj	13,10	13,95	14,90
300 m aj	45,00	47,00	50,00	300 m aj	49,50	52,00	54,50
korkeus	162	150	138	korkeus	149	139	126
seiväs	270	245	210	seiväs	220	195	160
pituus	550	500	440	pituus	490	450	390
3-loikka	11,20	10,30	9,40	3-loikka	10,20	9,50	8,60
kuula	12,40	10,50	9,30	kuula	10,20	9,40	8,40
kiekko	36,00	32,00	27,00	kiekko	28,00	24,00	19,00
moukari	36,00	31,00	25,00	moukari	32,00	26,00	21,00
keihäs	48,00	42,00	33,00	keihäs	34,00	29,00	23,00
5-ottelu	2200	1800	1300	5-ottelu	1900	1550	1100
3000 m käv.	18.30,00	20.00,00	22.00,00	3000 m käv.	19.30,00	21.00,00	23.00,00

POJAT 14	A	B	C	TYTÖT 14	A	B	C
100 m	12,70	13,35	14,40	100 m	13,55	14,15	14,90
300 m	42,00	44,60	47,30	300 m	45,50	47,70	50,50
800 m	2.21,00	2.31,00	2.43,00	800 m	2.34,00	2.44,00	2.58,00
2000 m	7.00,00	7.30,00	8.10,00	2000 m	7.45,00	8.15,00	8.50,00
1500 m ej	5.50,00	6.15,00	6.50,00	1500 m ej	6.30,00	6.55,00	7.30,00
100 m aj	16,60	17,60	18,80	80 m aj	13,35	14,40	15,60
300 m aj	46,00	48,00	51,00	300 m aj	50,00	52,50	55,00
korkeus	156	144	131	korkeus	147	138	124
seiväs	260	230	190	seiväs	210	185	150
pituus	515	465	410	pituus	480	445	400
3-loikka	10,20	9,40	8,50	3-loikka	9,90	9,10	8,10
kuula	11,20	9,80	8,60	kuula	9,80	8,80	7,70
kiekko	33,00	27,00	21,00	kiekko	26,00	22,00	17,00
moukari	33,00	26,00	20,00	moukari	30,00	25,00	20,00
keihäs	42,00	36,00	30,00	keihäs	32,00	27,00	21,00
5-ottelu	1800	1500	1100	5-ottelu	1700	1400	1000
3000 m käv.	19.30,00	21.00,00	23.00,00	3000 m käv.	20.30,00	22.00,00	24.00,00

POJAT 13	A	B	C	TYTÖT 13	A	B	C
60 m	8,50	8,90	9,40	60 m	8,65	8,95	9,40
200 m	28,50	30,30	32,30	200 m	29,00	30,50	33,00
1000 m	3.14,00	3.30,00	3.48,00	1000 m	3.26,00	3.42,00	4.10,00
60 m aj	10,65	11,70	12,90	60 m aj	10,60	11,50	13,30
200 m aj	33,60	36,00	39,00	200 m aj	34,00	36,40	40,00
korkeus	147	134	119	korkeus	143	134	119
seiväs	230	200	160	seiväs	205	180	145
pituus	475	430	380	pituus	455	430	380
3-loikka	9,80	9,00	8,10	3-loikka	9,40	9,00	7,80
kuula	11,30	9,80	8,00	kuula	9,80	8,90	7,50
kiekko	28,00	22,00	14,00	kiekko	27,00	22,00	16,00
moukari	28,00	23,00	17,00	moukari	27,00	22,00	16,00
keihäs	41,00	34,00	27,00	keihäs	29,00	24,00	17,50
4-ottelu	1600	1200	750	4-ottelu	1350	1100	750
5-ottelu	1875	1450	950	5-ottelu	1750	1425	1050
2000 m käv.	13.00,00	14.30,00	16.00,00	2000 m käv.	13.00,00	14.50,00	16.30,00



Nokian Hakka Green, kesärenkas

Luonnollisesti turvallinen

Rengas-Nyyssönen Ky
Relanderinkatu 72
78210 Varkaus
Puh. 017 552 3897
posti@rengasnyyssonen.fi

RENGAS
Nyyssönen



KELLO- JA KULTALIIKE
KELLO-SUOMINEN

Turvallista kello- ja kultakauppaa since 1915.

- Paristonvaihdot
- Kellojen ja korujen huollot ja korjaustyöt
- Kellosepänpalvelut
- Kultasepänpalvelut
- Kaiverrustyöt

Kauppakatu 48
78200 Varkaus
Puh. (017) 4678600
0500 253 222
kello.suominen@gmail.com
www.kellosuominen.fi

POJAT 12	A	B	C	TYTÖT 12	A	B	C
60 m	8,75	9,10	9,50	60 m	8,85	9,10	9,40
200 m	29,75	31,50	34,50	200 m	30,00	31,50	33,40
1000 m	3.23,00	3.38,00	3.56,00	1000 m	3.33,00	3.45,00	4.04,00
60 m aj	11,40	12,30	13,60	60 m aj	11,40	12,30	13,60
200 m aj	34,50	37,20	41,00	200 m aj	35,50	38,00	42,00
korkeus	138	126	113	korkeus	134	126	113
seiväs	210	180	140	seiväs	200	175	140
pituus	440	405	360	pituus	435	405	360
3-loikka	9,10	8,50	7,80	3-loikka	8,90	8,20	7,30
kuula	9,30	8,20	6,80	kuula	8,80	7,90	6,80
kiekko	23,00	17,00	10,00	kiekko	23,50	19,00	13,00
moukari	24,00	19,00	13,00	moukari	24,00	18,00	13,00
keihäs	35,00	30,00	24,00	keihäs	26,00	21,00	14,00
4-ottelu	1200	900	550	4-ottelu	1200	950	600
5-ottelu	1500	1175	750	5-ottelu	1500	1250	875
2000 m käv.	13.30,00	15.00,00	16.30,00	2000 m käv.	13.30,00	15.20,00	17.00,00

POJAT 11	A	B	C	TYTÖT 11	A	B	C
60 m	9,05	9,35	9,70	60 m	9,10	9,45	9,75
1000 m	3.30,00	3.43,00	4.00,00	1000 m	3.38,00	3.53,00	4.10,00
60 m aj	11,10	12,00	13,20	60 m aj	11,10	12,00	13,20
korkeus	129	119	113	korkeus	128	119	113
seiväs	200	180	140	seiväs	160	135	110
pituus	430	405	375	pituus	420	395	370
3-loikka	8,50	7,90	7,10	3-loikka	8,60	7,90	7,10
kuula	9,00	8,10	7,00	kuula	8,40	7,50	6,75
kiekko	24,00	19,00	13,00	kiekko	19,00	15,00	10,00
moukari	21,00	17,00	12,00	moukari	19,00	15,00	10,00
keihäs	31,00	26,00	19,00	keihäs	23,00	18,00	12,00
3-ottelu	900	750	550	3-ottelu	850	700	550
4-ottelu	1275	1075	800	4-ottelu	1200	1000	725
1000 m käv.	6.40,00	7.15,00	8.00,00	1000 m käv.	6.45,00	7.25,00	8.10,00

POJAT 10	A	B	C	TYTÖT 10	A	B	C
60 m	9,35	9,70	10,00	60 m	9,50	9,85	10,30
1000 m	3.40,00	3.53,00	4.12,00	1000 m	3.50,00	4.03,00	4.23,00
60 m aj	11,90	12,90	14,10	60 m aj	11,90	12,90	14,10
korkeus	119	109	98	korkeus	118	109	98
seiväs	180	160	135	seiväs	140	120	100
pituus	400	375	345	pituus	385	360	330
3-loikka	8,00	7,40	6,60	3-loikka	7,90	7,20	6,20
kuula	7,50	6,50	5,30	kuula	6,90	6,10	5,00
kiekko	19,00	15,50	11,00	kiekko	15,00	12,50	9,00
moukari	19,00	15,00	10,00	moukari	16,00	13,00	9,00
keihäs	26,00	21,00	15,00	keihäs	18,00	14,00	9,00
3-ottelu	775	625	450	3-ottelu	725	600	450
4-ottelu	1000	850	600	4-ottelu	925	750	525
1000 m käv.	6.50,00	7.25,00	8.20,00	1000 m käv.	6.55,00	7.35,00	8.20,00

POJAT 9	A	B	C	TYTÖT 9	A	B	C
40 m	6,85	7,05	7,35	40 m	6,95	7,15	7,45
1000 m	3.48,00	4.00,00	4.15,00	1000 m	4.02,00	4.16,00	4.34,00
korkeus	109	102	89	korkeus	106	100	90
seiväs	160	140	110	seiväs	130	110	90
pituus	370	350	325	pituus	350	330	310
3-loikka	8,00	7,40	6,60	3-loikka	7,70	7,10	6,30
kuula	7,25	6,40	5,40	kuula	5,80	5,25	4,75
kiekko	18,00	15,00	11,00	kiekko	14,00	11,50	8,50
moukari	16,00	13,00	9,00	moukari	14,00	12,00	8,50
keihäs	22,00	18,00	13,00	keihäs	15,00	13,00	9,50
3-ottelu	650	525	350	3-ottelu	550	450	350
4-ottelu	850	700	450	4-ottelu	725	600	400
600 m käv.	4.15,00	4.45,00	5.20,00	600 m käv.	4.20,00	4.50,00	5.30,00



Itä-Suomen suurin juoksutapahtuma

Kuopio Maraton

1.9.2018

www.kuopiomaraton.com



POHJOIS-SAVON LIIKUNTA

**Liikuntaa ja yhdessäoloa
Siilinjärvellä**
**Monipuolinen ja vauhdikas
Sporttileiri 13. - 15.6.2018**
Lisätietoja ja ilmoittautuminen
www.sporttileirit.sporttisaitti.com

KUOPIO 
MARATON

Pohjois-Savon Liikunta
Parasta Savolaista Liikettä!
www.pohjois-savonliikunta.fi



**Huollamme myös
asuntoautot!**



**Keski-Savon
Autohuolto**

LUOTETTAVA MERKKIHUOLTO

Käsityökatu 37-39, 78210 VARKAUS

Puh: 0400 846 241, 0400 846 242

www.keskisavonautohuolto.fi

LUOKITTELUVAATIMUKSET VUODELLE 2018

MIEHET	SM	M	A	B	C
100 m	10,20	10,55	10,95	11,40	11,80
200 m	20,55	21,60	22,25	23,30	24,40
400 m	45,60	48,00	49,60	52,20	55,50
800 m	1.45,80	1.50,75	1.54,50	2.01,00	2.09,00
1500 m	3.36,00	3.45,00	3.56,50	4.13,00	4.35,00
3000 m	7.50,00	8.15,00	8.35,00	9.30,00	10.15,00
5000 m	13.17,00	14.15,00	15.00,00	16.30,00	17.45,00
10000 m	27.50,00	30.00,00	32.10,00	34.40,00	37.00,00
Puolimaraton	1.01.20	1.06.30	1.11.30	1.17.00	1.22.00
Maraton	2.09.30	2.24.00	2.38.00	2.51.00	3.00.00
110 m aj	13,55	14,30	15,35	16,90	18,50
400 m aj	49,80	52,30	57,25	62,50	68,00
3000 m ej	8.27,00	9.03,00	9.45,00	10.40,00	11.35,00
Korkeus	226	212	198	180	165
Seiväs	555	535	465	360	320
Pituus	800	770	700	630	570
3-loikka	16.70	15.40	14.10	12.50	11.80
Kuula	19.70	18.00	15.60	12.75	11.00
Kiekko	62.75	57.00	47.00	39.00	32.00
Moukari	74.50	71.00	57.00	39.00	32.00
Keihäs	80.00	77.00	71.00	57.00	48.00
10-ottelu	7850	7250	6000	5000	4000
5000 m kävely	-	-	23.30,00	25.00,00	27.30,00
10000 m kävely	40.30,00	44.00,00	49.30,00	52.00,00	56.00,00
20 km kävely	1.21.30	1.30.00	1.42.00	1.50.00	2.00.00
30 km kävely	2.09.00	2.28.00	2.43.00	2.55.00	3.15.00
50 km kävely	3.53.00	4.10.00	4.45.00	5.10.00	5.30.00

MIEHET-22	A	B	C
100 m	11,25	11,55	12,00
200 m	22,90	23,60	24,60
400 m	51,60	53,50	56,00
800 m	1.59,00	2.04,00	2.10,00
1500 m	4.13,00	4.20,00	4.35,00
3000 m	9.00,00	9.45,00	10.30,00
5000 m	16.10,00	17.00,00	18.00,00
110 m aj	16,80	17,90	19,25
400 m aj	61,50	64,50	69,00
3000 m ej	10.30,00	11.00,00	11.45,00
Korkeus	184	174	162
Seiväs	390	350	300
Pituus	650	600	550
3-loikka	12.80	12.10	11.25
Kuula	12.75	11.80	10.50
Kiekko	38.00	34.00	30.00
Moukari	39.00	35.00	31.00
Keihäs	59.00	53.00	45.00
10-ottelu	5000	4500	3500
5000 m kävely	25.45,00	26.45,00	28.30,00
10000 m kävely	51.30,00	55.00,00	59.00,00

PWS OY

Sisä-Savon Pipe & Welding Service Oy

PUTKITAIVUTUKSET ja KONEPAJAVALMISTUS VOIMALAITOKSIIN ja TEOLLISUDELLE.

Laajalestivalikoima putkille \varnothing 25.4-114.3

SISÄ-SAVONPWSOY

Pajamiehentie 4, 78870 VARKAUS

Puh. (017) 556 1551

www.sspws.com

UUTTA VARKAUDESSA AUTOMAATTIVAIHTEISTON ÖLJYNVAIHTO 100%



- Likaantunut vaihteistoöljy aiheuttaa vakavia ongelmia, jotka tulevat auton omistajalle kalliiksi.
- Tutkimusten mukaan perinteisillä työskentelytavoilla noin 40% vanhasta öljystä jää järjestelmään.
- BG-öljynvaihtohuollossa vanhoista öljyistä ei jää rippeitä häiritsemään vaihteiston toimintaa.
- Huollon jälkeen uuden automaattivaihteistoöljyn sekaan lisätään öljyntehostaja-ainetta, joka pidentää vaihteistoöljyn käyttöikää ja suojaa vaihteistoa pidenpään.

Varkauden Autopalvelu

Käsityökatu 13

VARKAUS

Puh. 010 666 6860

Avoinna

ma-pe 8 - 16.30

www.varkaudenautopalvelu.fi

VARKAUDEN
AutoPalvelu

MIEHET-19	A	B	C
100 m	11,30	11,65	12,15
200 m	23,00	23,80	25,10
400 m	51,75	54,25	57,00
800 m	2.01,00	2.08,00	2.14,00
1500 m	4.18,00	4.30,00	4.45,00
3000 m	9.20,00	9.55,00	10.35,00
5000 m	17.00,00	18.00,00	19.20,00
110 m aj (99,1 cm)	16,30	17,60	19,00
400 m aj (91,4 cm)	62,00	65,50	70,00
2000 m ej	7.00,00	7.45,00	8.40,00
3000 m ej	10.45,00	11.15,00	12.00,00
Korkeus	180	170	160
Seiväs	380	330	290
Pituus	640	590	540
3-loikka	12.60	11.90	11.00
Kuula (6 kg)	13.40	12.00	10.80
Kiekko (1,75 kg)	40.00	35.00	29.00
Moukari (6 kg)	39.00	34.00	28.00
Keihäs (800 g)	57.00	48.00	40.00
10-ottelu	5000	4400	3500
5000 m kävely	26.30,00	27.30,00	29.00,00
10000 m kävely	54.00,00	56.30,00	60.00,00
20 km kävely	1.55.00	2.05.00	2.15.00

MIEHET-17	A	B	C
100 m	11,40	11,75	12,10
200 m	23,40	24,30	25,20
300 m	37,00	38,20	40,00
400 m	53,00	55,00	57,50
800 m	2.02,50	2.09,00	2.16,00
1500 m	4.24,00	4.40,00	4.55,00
3000 m	9.35,00	10.15,00	11.00,00
110 m aj (91,4 cm)	15,40	17,00	18,50
300 m aj (83,8 cm)	42,25	45,00	47,20
400 m aj (83,8 cm)	62,00	65,50	70,00
1500 m ej	5.00,00	5.20,00	5.45,00
2000 m ej	7.20,00	8.00,00	9.00,00
Korkeus	180	169	158
Seiväs	350	310	270
Pituus	630	590	550
3-loikka	12.70	11.70	10.80
Kuula (5 kg)	14.20	12.50	10.80
Kiekko (1,5 kg)	42.00	35.00	28.00
Moukari (5 kg)	48.00	38.00	29.00
Keihäs (700 g)	59.00	50.00	41.00
10-ottelu	5000	4400	3500
3000 m kävely	16.10,00	16.50,00	17.30,00
5000 m kävely	27.30,00	28.45,00	30.00,00
10 km kävely	56.00	58.30	1.01.00



Merkillisen hyvät osat – ja huollot!



Palvelemme ark. 8–17, la 9–13

**Varaosatalo
Vitikainen**

Käsityökatu 45 • 78210 Varkaus
puh. 075 328 7200 • Fax: (017) 552 7964
myynti@vitikainen.net • www.fixus.fi



Palvelemme ma–pe klo 8–17

**Autohuolto
Vitikainen**

Käsityökatu 45 • 78210 Varkaus
puh. 075 328 7200 • Fax: (017) 552 7964
myynti@vitikainen.net • www.fixus.fi

Merkillisen reilu!



Terassikahvila

AVOINNA:

Vapusta elokuun loppuun **klo 10-20.**

Toukokuussa säävaraus.

Tiedustelut ja varaukset

p. 040 504 0204

K★G★B

KISA-GRILLI-BAR

Keskuskenttää vastapäätä, avoinna joka päivä 10.30-24

Osmajoentie 63, VARKAUS P. (017) 555 3205

NAISET	SM	M	A	B	C
100 m	11,25	11,85	12,35	12,85	13,25
200 m	23,00	24,30	25,40	26,60	27,90
400 m	52,00	55,75	58,00	62,00	66,50
800 m	2.01,00	2.07,00	2.15,00	2.24,00	2.32,00
1500 m	4.07,00	4.25,00	4.42,00	5.10,00	5.40,00
3000 m	9.05,00	9.40,00	10.25,00	11.30,00	12.30,00
5000 m	15.20,00	16.50,00	18.20,00	20.00,00	21.30,00
10000 m	31.50,00	35.10,00	38.45,00	42.30,00	45.30,00
Puolimaraton	1.10.30	1.19.00	1.26.00	1.33.00	1.40.00
Maraton	2.28.00	2.52.00	3.12.00	3.30.00	3.45.00
100 m aj	13,00	13,75	14,75	16,80	18,50
400 m aj	56,60	60,60	66,20	73,50	82,00
3000 m ej	9.50,00	10.30,00	12.00,00	13.20,00	14.45,00
Korkeus	189	179	168	157	146
Seiväs	435	385	320	250	220
Pituus	660	610	570	525	490
3-loikka	14.00	13.00	12.00	10.75	10.00
Kuula	17.00	14.50	12.00	10.00	8.50
Kiekko	58.00	52.00	41.00	32.00	25.00
Moukari	68.50	61.50	51.00	34.00	26.00
Keihäs	57.50	53.00	44.00	34.00	26.00
7-ottelu	5850	5250	4200	3400	2300
3000 m kävely	-	-	15.30,00	16.10,00	17.00,00
5000 m kävely	21.55,00	23.30,00	26.30,00	29.00,00	31.00,00
10 km kävely	43.50	49.00	55.00	1.02.00	1.10.00
20 km kävely	1.32.00	1.44.00	1.58.00	2.08.00	2.20.00

NAISET-22	A	B	C
100 m	12,75	13,15	13,55
200 m	26,50	27,40	28,50
400 m	61,00	64,50	68,00
800 m	2.22,00	2.28,00	2.36,00
1500 m	5.00,00	5.20,00	5.45,00
3000 m	11.10,00	12.00,00	13.00,00
5000 m	19.30,00	21.20,00	23.30,00
100 m aj (83,8 cm)	16,10	17,60	19,25
400 m aj (76,2 cm)	70,00	76,00	84,00
3000 m ej	13.00,00	14.10,00	15.20,00
Korkeus	158	152	145
Seiväs	280	255	220
Pituus	545	515	480
3-loikka	11.20	10.70	10.00
Kuula (4 kg)	10.60	9.70	8.60
Kiekko (1 kg)	36.00	30.50	25.00
Moukari (4 kg)	40.00	34.00	27.00
Keihäs (600 g)	38.00	33.00	26.00
7-ottelu	3700	3000	2100
3000 m kävely	16.20,00	17.00,00	17.40,00
5000 m kävely	27.30,00	29.30,00	31.30,00
10 km kävely	56.00	1.02.30	1.11.00
20 km kävely	1.59.00	2.09.00	2.21.00

moduco

**Metsäteollisuuden
ICT-osaamista Varkaudesta
www.moduco.fi**

Yleisurheilulisenssi

Lisenssi 2018

Suomen Urheiluliiton liittovaltuuston päätöksellä lisenssi on **PAKOLLINEN KILPAILULUPA KAIKISSA VIRALLISISSA YLEISURHEILUKILPAILUISSA.**

Lisenssin hinnat ovat seuraavat:

- * 2004 tai aiemmin syntyneet 30 €
- * 2005 - 2010 syntyneet 20 €
- * 2011 ja myöhemmin syntyneet 10 €

Lisenssi sisältää:

* If-tapaturmavakuutus (v.1999 ja myöhemmin syntyneet)

HUOM! Mikäli olet 20 v. tai vanhempi, niin varmista, että sinulla on kattava vakuutus.

* Spurtti News -lehti 8 - 13 vuotiaalle (1 kpl/perhe, 2005 - 2010 välisenä aikana synt.).

* Kilpailukalenterin ilmoittautuminen

Voimassaoloaika:

Lisenssi ja vakuutus ovat voimassa maksupäivästä vuoden 2018 loppuun saakka.

Lisenssikortista on luovuttu.

Varkauden Kenttä-Veikot hankkii urheilijoi-
leen lisenssin.

TAPATURMAVAKUUTUKSEN KORVAUKSEN HAKUOHJE

Tapaturmavakuutuksen korvauksen hakuohje koskee lisenssiin liittyvää tapaturmavakuutusta SP1125764. Korvaukseen oikeutetun tulee itse hakea sairasmakuutuslain mukainen korvausosuus Kelan paikallistoimistolta kuuden kuukauden kuluessa kulujen maksupäivästä.

Korvauksen hakemisen voit hoitaa:

- Internetissä If:n kotisivulta www.if.fi/henkilovahinko
- Soittamalla korvauspalvelutiimiimme 010 514 2243

Säästä alkuperäiset kulutusitteet. If pyytää niitä tarvittaessa.

NAISET-19

	A	B	C
100 m	12,80	13,30	13,80
200 m	26,60	27,80	29,20
400 m	61,50	65,50	69,00
800 m	2.23,00	2.31,00	2.38,00
1500 m	5.05,00	5.25,00	5.50,00
3000 m	11.25,00	12.20,00	13.20,00
5000 m	20.00,00	21.50,00	23.50,00
100 m aj (83,8 cm)	16,20	17,80	19,50
400 m aj (76,2 cm)	73,00	79,00	88,00
2000 m ej	8.00,00	8.45,00	9.40,00
3000 m ej	13.30,00	14.50,00	16.00,00
Korkeus	156	150	143
Seiväs	270	245	210
Pituus	530	495	470
3-loikka	10.75	10.20	9.60
Kuula (4 kg)	10.30	9.50	8.50
Kiekko (1 kg)	32.00	28.00	23.00
Moukari (4 kg)	38.00	32.00	25.00
Keihäs (600 g)	35.00	30.00	23.00
7-ottelu	3500	2800	2000
3000 m kävely	16.40,00	17.30,00	18.10,00
5000 m kävely	28.00,00	29.45,00	31.50,00
10 km kävely	56.30	1.03.00	1.12.00
20 km kävely	2.00.00	2.10.00	2.22.00

NAISET-17

	A	B	C
100 m	12,85	13,40	13,90
200 m	26,70	27,90	29,40
300 m	42,20	43,80	46,00
400 m	61,70	65,70	69,50
800 m	2.24,00	2.32,00	2.40,00
1500 m	5.10,00	5.32,00	5.55,00
3000 m	11.30,00	12.30,00	13.30,00
100 m aj (76,2 cm)	15,30	16,40	18,20
300 m aj (76,2 cm)	47,00	50,50	53,50
400 m aj (76,2 cm)	74,00	80,00	89,00
1500 m ej	6.20,00	6.50,00	7.30,00
2000 m ej	8.20,00	9.00,00	9.45,00
Korkeus	155	149	142
Seiväs	260	235	200
Pituus	525	490	460
3-loikka	10.70	10.10	9.50
Kuula (3 kg)	12.00	10.70	9.40
Kuula (4 kg)	10.20	9.30	8.30
Kiekko (1 kg)	31.00	25.00	20.00
Moukari (4 kg)	36.00	30.00	24.00
Moukari (3 kg)	45.00	39.00	33.00
Keihäs (600 g)	34.00	30.00	23.00
Keihäs (500 g)	38.00	34.00	27.00
7-ottelu	3800	3100	2400
3000 m kävely	17.00,00	18.00,00	19.00,00
5000 m kävely	29.00,00	30.15,00	31.20,00
10 km kävely	63.00	71.00	79.00

VIESTIJOUKKUEET	M	A	B	C
Miehet				
4x100 m	41,30	43,80	45,20	47,50
4x400 m	3.20,00	3.32,00	3.40,00	3.50,00
4x800 m	7.40,00	8.20,00	8.35,00	8.50,00
4x1500 m	16.00,00	17.05,00	17.40,00	18.20,00
3x3000 m kävely	42.30,00	44.30,00	47.00,00	51.00,00
Miehet-19				
4x100 m	-	46,00	48,00	50,00
4x400 m	-	3.43,00	3.49,00	3.56,00
3x800 m	-	6.36,00	6.50,00	7.05,00
4x100 m aj	-	61,00	65,00	70,00
Miehet-17				
4x100 m	-	47,00	49,00	51,00
4x300 m	-	2.40,00	2.46,00	2.56,00
3x800 m	-	6.45,00	7.00,00	7.15,00
4x100 m aj	-	62,00	66,00	71,00
Naiset				
4x100 m	47,30	51,20	53,00	54,80
4x400 m	3.48,00	4.15,00	4.24,00	4.35,00
4x800 m	9.08,00	10.10,00	10.35,00	11.00,00
3x3000 m kävely	48.00,00	50.00,00	52.30,00	57.00,00
Naiset-19				
4x100 m	-	52,20	54,00	55,60
4x400 m	-	4.22,00	4.33,00	4.45,00
3x800 m	-	7.53,00	8.10,00	8.30,00
4x100 m aj	-	67,00	71,00	76,00
Naiset-17				
4x100 m	-	52,40	54,20	55,80
4x300 m	-	3.02,00	3.15,00	3.28,00
3x800 m	-	7.53,00	8.10,00	8.30,00
4x100 m aj	-	67,00	71,00	76,00

ESTEJUOKSUT

Voimassa alkaen 1.1.2013

matka /m	irtoeste /kpl	vesieste /kpl	kork./cm naiset	kork./cm miehet
3000	28	7	76,2	91,4
2000	18	5	76,2	91,4
1500	12	3	76,2	91,4

P/T15-14-sarjat: Tutustumislajina näille sarjoille on 1500 m estejuoksu, P/T estekorkeutena on 76,2 cm.

SÄHKÖASENNUKSET
KORJAUKSET
SUUNNITTELU

**Insinööritoimisto
YKKÖSSÄHKÖ OY**

Leijukuja 1
78210 Varkaus
Puh. (017) 552 6680

Puusepäntiike Ikäheimonen Oy

Perinteiset puusepäntyöt

Puuntyöstön ja pintakäsittelyn alihankinta

Kalusteasennukset

Juhontie 6, 78880 Kuvansi

0400 192 777, 040 7651 666

puusepanliikeikaheimonen@pp.inet.fi

OMIA TULOKSIA 2018

Laji	Päiväys	Tulos	Päiväys	Tulos	Päiväys	Tulos	Kauden paras
40 m							
60 m							
100 m							
150 m							
200 m							
300 m							
600 m							
800 m							
1000 m							
1500 m							
2000 m							
5000 m							
10000 m							
1/2-maraton							
maraton							
60 m aj							
80 m aj							
100 m aj							
110 m aj							
200 m aj							
300 m aj							
400 m aj							
1500 ej							
3000 ej							
pituus							
kolmiloikka							
korkeus							
seiväs							
kuula							
keihäs							
kiekko							
moukari							
pallo							
3-ottelu							
4-ottelu							
5-ottelu							
7-ottelu							
10-ottelu							

Muistiinpanoja: _____



- CE-merkityt maa- ja kiviainekset
- Maa- ja kiviaineskuljetukset
- Maarakennusurakointi
- Nostot ja siirrot
- Vaihtolavakuljetukset
- Jakelukuljetukset
- Muutot
- Terminaalipalvelut
- Mittauspalvelut
- Kiviainestutkimukset



**SAVON
KULJETUS**
SANANSA MITTAINEN

044 727 2575
myynti@savonkuljetus.fi
www.savonkuljetus.fi



Tilaja vastuu®

INDUSTRIA

center

www.industriacenter.fi

Ratkaisuja asiakkaille turvallisesti ja vastuullisesti

Aikawa Fiber Technologies



AFT on maailmanlaajuisesti toimiva paperi- ja selluteollisuuden laitetuottaja.

AFT:n erikoisosaamista on varaosien ja laitteiden valmistaminen paperi-, sellu- ja kartonkiteollisuuden tarpeisiin.



Varkaus FINLAND, puh. 0207 429 200, www.aft-global.com

TALOTERVEYS LAJUNEN OY

- Vauriokohteiden korjaus- ja suunnitteluselvitykset
- Vauriokohteiden desinfiointit
- Kustannuslaskenta ja projektinjohto
- Rakenne- ja kuntotutkimukset
- Lattia- ja erikoiskorjaukset
- Rakennusten tiiveysmittaukset
- Lämpökamera- ja putkistokuvaukset
- Kosteusvaurion korjaussuunnittelija (FISE)

VT:n sertifioima
rakennusterveys-
asiantuntija
H/Rakterv/005/04

Työterveyshuollon
tekninen asiantuntija

Keskuskauppakamarin
hyväksymä
tavarantarkastaja

Raimo Lajunen | TaloTerveys Lajunen Oy

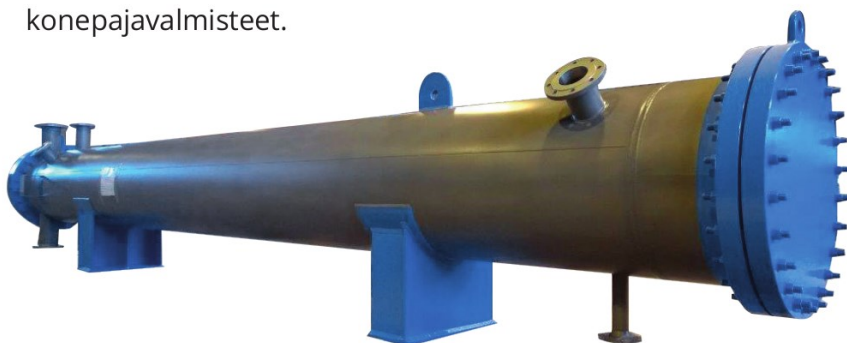
Tourukatu 25 B 47, 40100 Jyväskylä | raimo.lajunen@taloterveys.fi

Soita ja kysy! | Puh. 045 314 3433 | www.taloterveys.fi

Sorsakosken Konepaja Oy on painelaitteisiin erikoistunut konepajayhtiö. Toimintamme lähtökohta on asiakkaidemme prosessi- ja valmistusteknisissä tarpeissa ja laatukäsikirjamme noudattaa EN-ISO 9001 perusteita. Lisäksi hitsauksen laatu järjestelmämme on sertifioitu EN ISO 3834-2 mukaisesti.

Laadunhallinta on olennainen osa koko toimitusketjua.

Päätuotteitamme ovat putkilämmönvaihtimet, paineastiat, säiliöt, putkistot ja muut erityisesti PED osaamista vaativat konepajavalmisteet.



Laatua ja erikoisosaamista Sorsakoskelta!

Olli Kervinen

Toimitusjohtaja
puh. +358 40 487 8841
olli.kervinen@sk-works.fi

Marko Kivinen

Laatu- ja tuotantopäällikkö, IWS
puh. +358 40 550 8700
marko.kivinen@sk-works.fi



Kiviarinauuni ja kotileipomo, koulutettu henkilökunta, omat reseptit ja vuosien kokemus takaavat tuoreet ja maukkaat leipomotuotteet.

Tänään leivottua!

Myymälä-kahvila Varkaus

Kauppakatu 35
78200 VARKAUS
Puh. 010 322 2213

Avoinna:
ma-pe 8.30 - 17
la 9 - 14

Leipomo / Myymälä-kahvila Kuvansi

Jokikuja 2
78870 KUVANSI
Puh. 010 322 2210
info@kotileipomobjorn.fi
www.kotileipomobjorn.fi

Avoinna:
ma-pe 8 - 17
la 8 - 13

Myymälä-kahvila Pieksämäki

Myllykatu 14
76100 PIEKSÄMÄKI
Puh. 010 322 2214

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

Myymälä-kahvila-ravintola Leppävirta

Unnukka
Kalmalahdentie 2
79100 Leppävirta