

# **VARKAUDEN KENTTÄ-VEIKOT**

***Tapahtumakalenteri 2024***



**Varkku**

***varkkv.fi***



***varkaudenkenttaveikot@gmail.com***

# JV SUUNNITTELU OY

Pöyhönsalmentie 34  
78480 Timola

Vesa Luiro 0405722384



## 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.** Tehtävänäemme on siirtää toimintavarmasti sähköä, edistää sähkömarkkinoiden toimivuutta ja huolehtia voimajärjestelmän kehittämisestä.

[www.fingrid.fi](http://www.fingrid.fi)

**FINGRID**



# KOLARI WORKS

[www.kolariworks.fi](http://www.kolariworks.fi)

## Peltisepäntyöt

Valmistamme ja asennamme esimerkiksi rakennuspeltiä, ikkunalistat, piipun pellitykset ja läpiviennit. Kalustossa meillä on mm. CNC-ohjattu kanttikone ohjelmoitavalla leikkurilla, käsikanttikoneita ja kourukone (kantikas).



## Konesaumakatot

Valmistamme konesaumarivit omalla rivikoneella, jonka voimme viedä myös työmaalle. Konesaumakatto on erittäin kestävä, vuotamaton ja tyylikäs. Konesaumakattoon ei pääsääntöisesti tarvitse tehdä reikiä esim. tikkaille tai lumiesteille. *Teemme myös konesaumakattojen vauriokorjauksia!*



## Koneistukset

Teemme myös pienimuotoisia koneistustöitä. Kalustossamme on mm. isolla karaporauksella varustettu manuaalinen kärkisorvi sekä työkalujyrsin, joilla työstämme metallista erilaisia osia mm. akselit, holkit ja pesät.



## Otahan yhteyttä!



Antti Kolari • 044 571 3468 • [antti.kolari@kolariworks.fi](mailto:antti.kolari@kolariworks.fi)

Paja: Kivipurontie 36-40 • 78250 VARKAUS  
Postiosoite: Multniemenranta 18 • 78300 VARKAUS

# VARKAUDEN KENTTÄ-VEIKOT RY

Kampikuja 4  
78200 VARKAUS  
Sähköposti: varkaudenkenttaveikot(at)gmail.com

Y-tunnus: 0173418-8  
Tilinumero: BIC OKOYFIHH  
IBAN FI82 5500 0840 0103 53



## SEURAN TOIMIHENKILÖT 2022-2023

### Seuran johtokunta

Puheenjohtaja, kunniakierospäällikkö  
**Timo Eronen** 040 860 5879

timo.eronen(at)andritz.com

Varapuheenjohtaja  
**Harri Reinikainen** 040 7660700

reinikainen.harri(at)luukku.com

Sihteeri  
**Joonas Mustonen** 040 776 7058

mustonen.joonas(at)gmail.com

Kioskivastaava, johtokunnan jäsen  
**Heidi Mustonen**

mustonen.heidi@outlook.com

Johtokunnan jäsenet  
**Taija Osmala** 040 5934240

taija.osmala(at)gmail.com

**Julia Fabritius**

julia.fabritius(at)student.lut.fi

**Ari Kuvaja** 0407767058

ari.kuvaja@storaenso.com

Muut toimihenkilöt

Nuoriso-valmennuspäällikkö  
**Jukka Ollikainen** 044 2356402

nuoriso.varkkv(at)gmail.com

Veteraanijaoston vetäjä  
**Juha Hytönen** 050 525 6120

### Ohjaajat ja valmentajat 2024

**Liikkari T/P 4-5- vuotiaat**  
Emma Immonen ja Mira Tirkkonen

**Liikkari T/P 6-7 -vuotiaat**  
Emma Immonen ja Mira Tirkkonen

**Yleisurheilukoulu T/P 8-10 -vuotiaat**  
Katja Sutinen ja Siiri Suna

**Yleisurheilukoulu T/P 11 -14 -vuotiaat**  
Julia Fabritius ja Jukka Ollikainen

**Valmennus**  
Jukka Ollikainen  
Lasse Lundberg  
Julia Fabritius

## Puheenjohtajan tevehdys

Timo Eronen  
puheenjohtaja



Talvikaudella liikkarit ja yu-koulut ovat toimineet liikuntalolla. Myös talvella kilpailutoiminta oli aktiivista. Urheilijamme osallistuivat useisiin hallikisoihin ympäri suomen. Toteutimme myös itse kilpailutoimintaa järjestämällä PeeÄssä talvicupin 3 osakilpailua liikuntatalolla.

Toukokuussa siirrytään ulos ja ensimmäinen kilpailutapahtuma on koululaiskisat 15.5. ja samalla viikolla 18.5. Varkaus Puolikas. Näiden lisäksi järjestämme kesän aikana useita muita kilpailuja mm.

junnumaraton kesäkuussa, piirihuipentumat heinäkuussa, Peeässä cup ja piiriottelut elokuussa sekä useita omia seurakisoja. Jotta kisat saadaan järjestettyä toimitsijatehtäviin tarvitaan paljon väkeä. Toivonkin että lasten vanhemmista löytyisi innokuutta tulla mukaan kilpailujen järjestelyihin. Näiden järjestäminen ei onnistu ilman aktiivista seuraväkeä. Kaikille löytyy sopiva tehtävä ja järjestämme koulutusta tarpeen mukaan. Kunniakierros on Suomen Urheiluliiton ja sen jäsenseurojen yhteinen varainkeruukampanja. Kunniakierroksessa koko seuraväki voi pienellä vaivalla tehdä merkittävän teon seuran hyväksi. Kutsunkin koko Kenttä-Veikkojen seuraväen keräykseen ja toivon, että otatte haasteen vastaan. Kenttä- Veikkojen toiminnalle ja sen kehittämislle keräyksen ja kilpailujen onnistuminen on erittäin tärkeää.

Kiitos kaikille yhteistyökumppaneille ja seuratoimijoille.

## Aikuisurheilu on oikeasti hauska harrastus

Suomen aikuisurheiluliiton (SAUL) mukaan aikuisurheilu on yli 30-vuotiaiden kilpa- ja kuntosurheilua. Todellisuudessa monet yli 30-vuotiaat ovat yleisen sarjan urheilijoina vasta parhaimmillaan, mutta 30-vuoden ikäraja mahdollistaa mielekkään harrastuksen ja kilpailemisen myös niille, joille urheilu-ura jäi juniorivuosiensa jälkeen tai joilla ei ole oikeastaan lainkaan tavoitteellista urheilua taustalla. Ikäsarjoja on viiden vuoden välein ja säännöt ovat pääosin samat kuin junioreilla tai yleisessä sarjassa.

Varkauden Kenttäveikot mahdollistaa sinulle yli 30-vuotias hyvän harrastuksen yleisurheilun/juoksun parissa, sillä Kenttäveikot on Suomen Aikuisurheiluliiton jäsenseura. Kovin montaa aikuisurheilijaa ei seurassa ole ja enemmänkin voisi olla, sillä kynnys ei pitäisi olla liian suuri. Tarkempia tietoja aikuisurheilusta löytää saul.fi-sivustolta.

Mitä aikuisurheilu voisi sitten antaa sinulle? Parempi fyysinen kunto auttaa luonnollisesti jaksamaan työssä tai muissa puuhissa, tavoitteellisempi harjoittelu voi auttaa motivaatiossa liikkuja ja kilpailuissa tapaa saman henkisiä ihmisiä ja pääsee vaihtamaan ajatuksia. Ja aivan pieni juttu ei ole sekään, että tavoitteellisesti urheilemalla voi taistella väistämätöntä ikääntymistä vastaan.

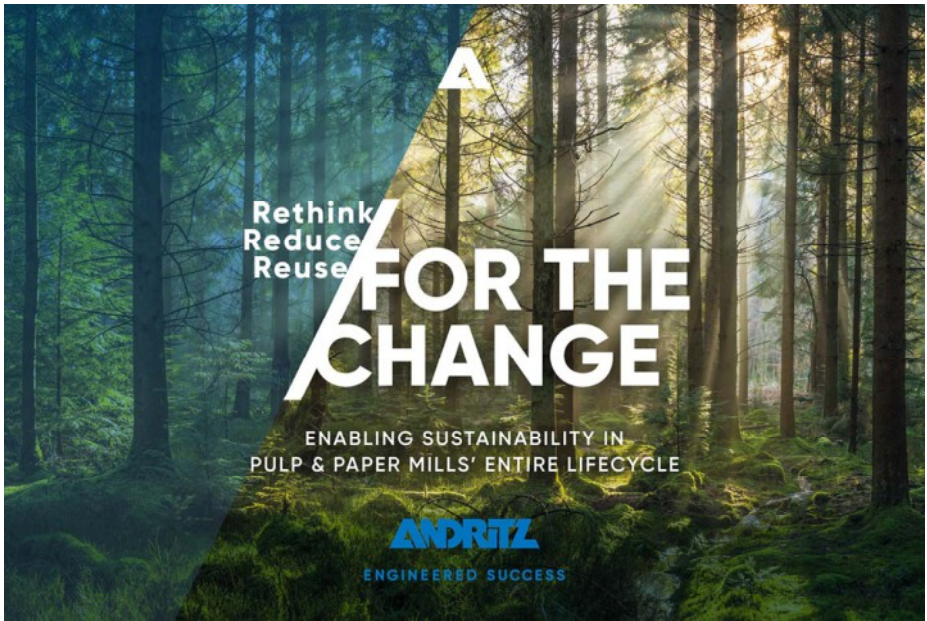
Aikuisurheilun tavoitteet asetat aivan itse. Jos tähtäät korkealle, niin se on yhtä lailla mahdollista kuin harjoittelu omaksi ilokseen ilman suuria päämääriä. Tärkeintä on hyvä mieli, tulee se sitten kilpailumenestyksestä tai vain liikkumisen ilosta.

Meillä aikuisurheilijoilla on myös erinomainen esikuva aivan valtakunnan huipulta. Tasavallan presidentti Alexander Stubb lienee maailman kovakuntoisin valtionpäämies ja itse erinomainen esimerkki liikunnan ilosta ja siitä, kuinka myöhemmällä iällä pystyy kehittymään uudessa lajissa ikäsarjansa huipulle.

Joten jos sinä aikuisena vähääkään tunnet vetoa yleisurheiluun tai ihan puhtaaseen juoksu-urheiluun, niin mitä jos harkitsisit tulemistä mukaan Kenttäveikkojen porukkaan? Neuvoja ja tukea saat varmasti.

Terveisin aikuisurheiluvastaava

Juha Hytönen



Esa Tiitinen  
040 716 38700  
esa.tiitinen@gmail.com

Soratie 27  
78500 Varkaus  
nosturipalvelutiitinen.fi



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

**SÄHKÖASENNUKSET  
KORJAUKSET  
SUUNNITTELU**

**Insinööritoimisto  
YKKÖSSÄHKÖ OY**

Leijukuja 1  
78210 Varkaus  
Puh. (017) 552 6680

# Yleisurheilulisenssit

Yleisurheilulisenssi tulee hankkia kaikille yleisurheiluharrastajille joko niin, että seura hankkii lisenssit kootusti kaikille seuran harrastajille tai ohjeistaa urheilijoita ja huoltajia lisenssinhankinnassa. Lisenssi tuo harrastajan lajin piiriin ja lapsille ja nuorille lisäksi kattavan Sporttiturva-vakuutuksen. Suomen Urheiluliiton liittovaltuuston päätöksellä lisenssi on pakollinen kilpailulupa kaikissa virallisissa yleisurheilukilpailuissa.

## Yleisurheilulisenssien hinnat kaudelle 2023-2024

- Masters -lisenssi 1964 ja aiemmin syntyneet **25 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Aikuisten lisenssi: 2010–1965 syntyneet **39 euroa (ei sisällä Sporttiturvaa)**
- Nuorten lisenssi: 2011–2016 aikana syntyneet **29 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Lasten lisenssi: 2017 ja myöhemmin syntyneet **14 euroa** (sis. Sporttiturvan)
- Seuran ryhmävakuutus: 2017 ja myöhemmin syntyneet ryhmälisenssi **6 euroa/henk.** (sis. Sporttiturvan, ei sisällä kilpailulupaa, vain seurat voivat hankkia)

## Sporttiturva -vakuutuksen hinnat 2010 ja aiemmin syntyneille

- Sporttiturva C: 2007–2010 syntyneet **72 euroa**
- Sporttiturva B: 2005–2006 syntyneet **108 euroa**
- Sporttiturva A: 1984–2004 **268 euroa**
- Masters -vakuutus: 1983 ja aiemmin syntyneet **330 euroa**

## Voimassaoloaika

Lisenssit ovat voimassa 1.10.2023–30.09.2024

**SPORTTITURVA** astuu voimaan 1.10.2023, kun maksat sen lokakuun 2023 aikana. Jos maksat sen myöhemmin, se astuu voimaan maksupäivänä klo 23.59 tai maksuhetkellä. Säilytä maksutusite, josta käy ilmi maksuaika. Sporttiturvan voimassaolo päättyy 30.9.2024.

# Urheilijakuulumiset

Olen Heidi Mustonen, 33-vuotias kestävyysjuoksija ja kahden tyttären äiti. Olen ollut liikunnallinen pienestä pitäen, urheilu on noussut päiviini tärkeimmäksi tekijäksi viime vuosina. Olen aiemmin harrastanut raviurheilua; Montèa, hiihtoa ja jalkapalloa. Olen sitkeä ja periksiantamaton monessa asiassa, joten uskon soveltuvani hyvin juuri tämän vuoksi kestävyysjuoksuun. Varkauden Kenttä-Veikot mahdollistaa monipuolisen harjoittelun ja valmennus on tuonut mukanaan nousujohteiset vuodet. Suosittelen monipuolista liikuntaa jokaiselle. Nähdään liikkumisen merkeissä.





**KUIR-KO**  
**KOPONEN**  
NOSTOPALVELUIDEN ASiantuntija

# Urheilijahaastattelut 2024

Kalenteri 2024 kysymykset:

1. Nimi:
2. Ikä:
3. Miten aloitit yleisurheilun?
4. Mikä tai mitkä lajit kiinnostavat eniten?
5. Onko sinulla muita harrastuksia?
6. Onko sinulla esikuvaa tai Idoleita urheilussa?
7. Mitä ”kivaa” ja mitä ”tyhmää” on urheilukoulussa?
8. Mikä sinusta tulee isona?

## 1. Olivia Huttunen.

2. 11-vuotias.
3. Aloitin kun kävin koulun yleisurheilu kisoja ja se oli kivaa joten halusin aloittaa.
4. Korkeus ja aidat.
5. Ei ole.
6. Ei oikeastaan.
7. Kivaa on se että on kivoja kavereita ja on kivaa ja en tiedä mitä tyhmää olisi.
8. Haluisin olla isona hyvä juoksija.



## 1. Helmi Tiitinen

2. 9v
3. Varkauden kenttäveikkojen liikuntaleikkikoulusta
4. Pituushyppy ja juoksu
5. Sähly
6. Wilma Murto
7. Kivaa on uusien taitojen oppiminen yleisurheilussa ja kavereiden kanssa liikkuminen. ”Tyhmiä” asioita ei ole
8. En tiedä vielä



# Urheilijahaastattelut 2024

Kalenteri 2024 kysymykset:

1. nimi:
2. ikä:
3. Miten aloitit yleisurheilun?
4. Mikä tai mitkä lajit kiinnostavat eniten?
5. Onko sinulla muita harrastuksia?
6. Onko sinulla esikuvaa tai Idoleita urheilussa?
7. Mitä "kivaa" ja mitä "tyhmää" on urheilukoulussa?
8. Mikä sinusta tulee isona?

## 1. Jade Mustonen

2. 9v
3. Isosisko sanoi, että yleisurheilussa on kivaa
4. Pitkät ja lyhyet juoksumatkat, pituus ja seiväs.
5. Hiihto, uinti, sello
6. Joonas Rinne, Reetta Hurske, Wilma Murto, Kerttu ja Iivo Niskanen
7. Kivaa on kaverit, oppiminen, leirit ja kisat. Ei ole mitään tyhmää, aina on kivaa.
8. Yleisurheilija



## 1. Tiitus Tolvanen

2. 9v
3. Aloitin oomasta mielenkiinnosta
4. Kaikki lajit kiinnostaa
5. Ei ole muita harrastuksia
6. Ei ole varsinaista idolia
7. Kaikki on ollut kivaa, mikään ei ole "tyhmää"
8. Ei ole vielä, olen vasta 9v.





**DIKATEK**



## Varkauden Kenttä – Veikkojen Urheilutoiminta

### Peeässä Yleisurheilukoulu Kesä 2024

Toiminta tapahtuu touko-elokuussa Keskuskentällä. Mukaan voi tulla jatkuvasti ilmoittautumalla paikan päällä tai soittamalla nuorisovastaavalle. Mikäli ryhmiin mahtuu!

**Jäsenmaksu 30 euroa tai perhejäsenmaksu 50 euroa kaikilla ryhmillä**  
**Kesäkauden aloitus 6.5.**

**Lisätietoja ryhmistä: Nuorisovastaava Jukka Ollikainen 044-2356402**  
**nuoriso.varkkv(at)gmail.com**

**Ajantasainen tieto toiminnastamme aina nettisivuillamme!**  
**varkkv.fi / Lasten urheilu**

---

#### **LIIKUNTALEIKKIKOULU**

Ryhmät yhdistetty, muuttuu kahdeksi ryhmäksi jos lapsia riittävästi!

#### **4-5 -vuotiaat MUKSU-VEIKOT**

maanantaisin klo 17.15-18.00

Maksu 70 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 1 krt/viikko 13.5-26.8.  
Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta vakuutus. **Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua.**

#### **6-7 -vuotiaat NAPERO-VEIKOT**

maanantaisin klo 17.15-18.00

Maksu 70 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 1 krt/viikko 13.5-26.8.  
Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta vakuutus. **Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua.**





## Varkauden Kenttä – Veikkojen Urheilutoiminta

### YLEISURHEILUKOULU

#### 8-11 -vuotiaat JUNNU-VEIKOT



maanantaisin klo 17.00-18.30  
keskiviikkoisin klo 17.00-18.30

Maksu 120 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 2 krt/viikko 6.5-28.8. Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta yleisurheilulisenssi, joka sisältää vakuutuksen. Kausimaksu sisältää myös osallistumismaksut piirinmestaruuskisoihin ja seuracuppiin.

**Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua**

#### 11-14 -vuotiaat KILPA-VEIKOT

maanantaisin klo 18.00-20.00  
keskiviikkoisin klo 18.00-20.00

Maksu 130 euroa + jäsenmaksu; sisältäen harjoitukset 2 krt/viikko 6.5-28.8. Ryhmäläisille otetaan seuran puolesta yleisurheilulisenssi, joka sisältää vakuutuksen. Kausimaksu sisältää myös osallistumismaksut piirinmestaruuskisoihin ja seuracuppiin.

**Kokokausimaksun maksaneilla ei maksua**

---

#### Nuoriso-Valmennuspäällikkö

Jukka Ollikainen 044-2356402 [nuoriso.varkkv@gmail.com](mailto:nuoriso.varkkv@gmail.com)

#### 15-22 -vuotiaat

Lasse Lundberg 040-8200901  
Julia Fabritius 050-4407109

#### Keskuskentän harjoitusvuorot

maanantai 17.00-20.00  
keskiviikko 17.00-20.00





## Varkauden Kenttä – Veikkojen Urheilutoiminta

---

### **Aikuisurheilu**

Yhteyshenkilö:

Juha Hytönen 050-5256120

Kuntourheilun yhteyshenkilö:

Timo Eronen 040-8605879

### **Tiedotus**

Kenttä-Veikkojen kotisivut: [www.varkkv.fi](http://www.varkkv.fi)

Pohjois-Savon yleisurheilu: [www.psy.sporttisaitti.com](http://www.psy.sporttisaitti.com)

Kilpailukalenteri: [www.kilpailukalenteri.fi](http://www.kilpailukalenteri.fi)

SUL: [www.yleisurheilu.fi](http://www.yleisurheilu.fi)

Tulokset: [www.tilastopaja.fi](http://www.tilastopaja.fi)

# Tapahtumakalenteri 2024

## VarkKV 7-15 -vuotiaat

Kesäkuu	Heinäkuu		Elokuu	
la	1	ma	1	to
su PS Cup 1 / Lapinlahti	2	ti	2	pe SM14/15 / Helsinki
ma Kunniakierros / Varkaus	3	ke PS Cup 2 / Siilinjärvi	3	la SM14/15 / Helsinki
ti	4	to Lajikarnevaalit	4	su SM14/15 / Helsinki
ke Tulokisa 3 / Varkaus	5	pe Lajikarnevaalit	5	ma
to	6	la Lajikarnevaalit	6	ti
pe	7	su Lajikarnevaalit	7	ke
la	8	ma	8	to
su	9	ti	9	pe
ma	10	ke	10	la
ti	11	to	11	su
ke	12	pe	12	ma Tulokisa 4 / Varkaus
to	13	la HJG / Kuopio	13	ti Seuracup 2 / Iisalmi
pe	14	su HJG / Kuopio	14	ke
la Junnumaraton / Varkaus	15	ma	15	to
su	16	ti	16	pe
ma	17	ke	17	la SL-ottelut / Varkaus
ti	18	to	18	su
ke Seuracup 1 / Lapinlahti	19	pe	19	ma
to	20	la Huipentuma / Varkaus	20	ti
pe	21	su Huipentuma / Varkaus	21	ke
la	22	ma	22	to
su	23	ti	23	pe
ma	24	ke	24	la PS Cup 3 / Varkaus
ti SL-viestit / Leppävirta	25	to	25	su SM-ottelut /Uusikaupunki
ke	26	pe	26	ma
to	27	la	27	ti
pe	28	su	28	ke
la	29	ma	29	to
su	30	ti	30	pe
	31	ke	31	la





Toukokuu		Kesäkuu		Heinäkuu		Elokuu		Syyskuu	
1 ke		1 la		1 ma		1 to		1 su	
2 to		2 su		2 ti		2 pe	SM19,22 / Riihimäki	2 ma	
3 pe		3 ma	Kunniaktierros / Varkaus	3 ke		3 la	SM19,22 / Riihimäki	3 ti	
4 la		4 ti		4 to	Lajikarnevaalit	4 su	SM19,22 / Riihimäki	4 ke	
5 su	SM-maasto / Kotka	5 ke		5 pe	Lajikarnevaalit	5 ma		5 to	
6 ma		6 to		6 la	Lajikarnevaalit	6 ti		6 pe	
7 ti		7 pe		7 su	Lajikarnevaalit	7 ke		7 la	SM viestit / Espoo
8 ke		8 la		8 ma		8 to		8 su	SM viestit / Espoo
9 to		9 su		9 ti		9 pe	SM16,17 / Savonlinna	9 ma	
10 pe		10 ma		10 ke		10 la	SM16,17 / Savonlinna	10 ti	
11 la		11 ti		11 to		11 su	SM16,17 / Savonlinna	11 ke	
12 su		12 ke		12 pe		12 ma		12 to	
13 ma		13 to		13 la	HJG / Kuopio	13 ti	Seuracup 2 / Iisalmi	13 pe	
14 ti		14 pe		14 su	HJG / Kuopio	14 ke		14 la	SM maraton / Jyväskylä
15 ke		15 la		15 ma		15 to		15 su	
16 to		16 su		16 ti		16 pe		16 ma	
17 pe		17 ma		17 ke		17 la		17 ti	
18 la	Varkaus Puolikas	18 ti		18 to		18 su		18 ke	
19 su		19 ke	Seuracup 1 / Lapinlahti	19 pe		19 ma		19 to	
20 ma		20 to		20 la		20 ti		20 pe	
21 ti		21 pe		21 su		21 ke		21 la	SM kävelyt / Pori
22 ke		22 ma		22 ma		22 to		22 su	
23 to		23 su		23 ti		23 pe		23 ma	
24 pe		24 ma		24 ke		24 la	SM-ott 17-22 / Lahti	24 ti	
25 la	Pm-maastot / Vieremä	25 ti		25 to		25 su	SM-ott 17-22 / Lahti	25 ke	
26 su		26 ke		26 pe		26 ma		26 to	
27 ma		27 to	Kalevan Kisat / Vaasa	27 la		27 ti		27 pe	
28 ti		28 pe	Kalevan Kisat / Vaasa	28 su		28 to		28 la	
29 ke		29 la	Kalevan Kisat / Vaasa	29 ma		29 to		29 su	
30 to		30 su	Kalevan Kisat / Vaasa	30 ti		30 pe		30 ma	
31 pe		31 ke		31 ke		31 la			

# 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
<b>M</b>	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
<b>M22</b>	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
<b>M19</b>	800	805-825	25-30	260-270	90-106	150-160	250-330
<b>M17</b>	700	705-725	23-28	230-240	86-100	150-160	250-330
<b>P15</b>	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
<b>P14</b>	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
<b>P13</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>P12</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>P11</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>P10</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>P9</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>N</b>	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
<b>N22</b>	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
<b>N19</b>	600	605-625	20-25	220-230	80-92	140-150	250-330
<b>N17</b>	500	505-525	20-24	200-210	78-88	135-145	220-270
<b>T15</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>T14</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>T13</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>T12</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>T11</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>T10</b>	400	405-425	17-23	185-205	kädensijalla	125-145	-270
<b>T9</b>	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
<b>M</b>	7260	7265-7285	110-130	<b>N</b>	4000	4005-4025	95-110
<b>M22</b>	7260	7265-7285	110-130	<b>N22</b>	4000	4005-4025	95-110
<b>M19</b>	6000	6005-6025	105-125	<b>N19</b>	4000	4005-4025	95-110
<b>M17</b>	5000	5005-5025	100-120	<b>N17</b>	3000	3005-3025	85-110
<b>P15</b>	4000	4005-4025	95-110	<b>T15</b>	3000	3005-3025	85-110
<b>P14</b>	4000	4005-4025	95-110	<b>T14</b>	3000	3005-3025	85-110
<b>P13</b>	3000	3005-3025	85-110	<b>T13</b>	2500	2505-2525	85-95
<b>P12</b>	3000	3005-3025	85-110	<b>T12</b>	2500	2505-2525	85-95
<b>P11</b>	2500	2505-2525	85-95	<b>T11</b>	2000	2005-2025	80-90
<b>P10</b>	2500	2505-2525	85-95	<b>T10</b>	2000	2005-2025	80-90
<b>P9</b>	2000	2005-2025	80-90	<b>T9</b>	2000	2005-2025	80-90

# KIEKKO

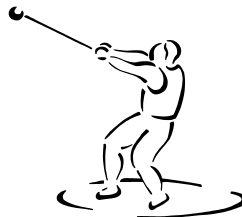
(Suluissa olevat mitat ovat ohjeellisia)



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

# AITAJUOKSUT ULKORADOILLA

Voimassa alkaen 1.1.2014

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

# AITAJUOKSUVIESTIT

Voimassa alkaen 1.1.2013

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

## MIEHE1 Suomen Urheiluliiton seuralligan urheilijaluokittelu, alkaen 1.1.2023

Laji	25p	20p	16p	12p	9p	7p	5p	3p	2p	1p
100m	10.06	10.20	10.35	10.49	10.67	10.91	11.29	11.65	12.10	12.60
200m	20.22	20.54	20.85	21.17	21.56	22.09	22.94	23.90	24.80	26.00
300m / 14-15v									40.60	43.00
400m	44.90	45.60	46.30	47.00	47.90	49.00	50.90	53.30	56.00	59.00
800m	1.44.60	1.46.20	1.47.80	1.49.40	1.51.40	1.54.00	1.58.30	2.05.00	2.12.00	2.20.00
1500m	3.34.20	3.37.80	3.41.30	3.44.80	3.49.20	3.55.10	4.04.60	4.20.00	4.35.00	4.52.00
2000m / 14-15v									6.45.00	7.10.00
3000m	7.38.00	7.46.00	7.54.00	8.02.00	8.12.00	8.25.00	8.46.00	9.20.00	9.55.00	10.30.00
3000m este	8.15.00	8.26.00	8.37.00	8.48.00	9.02.00	9.20.00	9.49.00	10.40.00	11.30.00	12.20.00
1500m esteet / 14-15v									5.35.00	6.00.00
2000m esteet / 17v					5.54.00	6.02.00	6.10.00	6.30.00	6.50.00	7.15.00
5000m	13.12.00	13.27.00	13.40.00	13.54.00	14.17.00	14.43.00	15.21.00	16.30.00	17.45.00	19.00.00
10000m	27.47.00	28.23.00	28.51.00	29.20.00	29.59.00	31.00.00	32.30.00	35.00.00	37.30.00	40.00.00
Maraton	2.08.40	2.11.20	2.14.00	2.16.50	2.20.10	2.24.40	2.32.00	2.48.00	3.04.00	3.25.00
Puolimaraton	1.00.10	1.01.20	1.02.30	1.03.40	1.05.30	1.07.50	1.11.20	1.17.00	1.23.15	1.31.00
110m aidat	13.35	13.62	13.87	14.13	14.55	15.05	15.57	16.40	17.60	19.00
110m aidat / 19v (100cm)				13.53	13.85	14.30	14.75	15.50	16.70	18.00
110m aidat / 17v (91.4cm)					13.44	13.80	14.15	14.80	15.80	17.00
100m aidat / 14-15v									15.80	16.80
300m aidat / 14-15v									45.00	47.00
400m aidat	48.80	49.80	50.80	51.70	53.00	55.00	57.10	61.00	65.20	70.00
400m aidat / 17v (83.8cm)					51.50	53.20	55.10	58.50	62.30	66.50
Pituus	8.22	7.99	7.78	7.57	7.30	6.96	6.66	6.30	5.80	5.10



Kolmiloikka	17.20	16.73	16.29	15.85	15.31	14.50	13.64	12.70	11.60	10.50
Korkeus	2.31	2.25	2.20	2.15	2.09	2.00	1.89	1.78	1.67	1.55
Seiväs	5.85	5.70	5.50	5.30	5.10	4.85	4.55	4.10	3.60	3.00
Kuula	21.00	20.20	19.40	18.60	17.35	16.00	14.70	13.40	12.20	11.00
Kuula / 19v (6kg)				20.00	18.75	17.40	16.00	14.60	13.20	12.00
Kuula / 17v (5kg)					20.40	19.10	17.65	16.00	14.50	13.00
Kuula / 14-15v (4kg)									12.40	10.50
Kiekko	66.80	64.00	61.50	59.00	55.90	51.90	47.00	41.50	36.00	30.00
Kiekko / 19v (1.75kg)				62.10	59.00	55.00	50.00	44.00	38.50	32.00
Kiekko / 17v (1.5kg)					62.00	58.00	53.00	46.50	41.00	34.00
Kiekko / 14-15v									36.00	32.00
Moukari	79.40	76.20	73.10	70.10	66.50	62.50	57.50	51.50	44.00	35.00
Moukari / 19v (6kg)				77.50	72.50	67.50	62.00	55.50	48.00	38.00
Moukari / 17v (5kg)					79.40	73.50	67.50	60.00	52.00	41.00
Moukari / 14-15v									36.00	31.00
Keihäs	85.90	82.40	79.10	75.80	71.80	66.70	61.00	55.00	48.50	42.00
Keihäs / 17v (700g)					76.00	71.00	65.00	59.00	52.50	46.00
Keihäs / 14-15v									48.00	42.00
Viisiottelu / 14-15v									2200	1800
Kymmenot	8380	8060	7750	7450	7080	6600	6000	5350	4700	4000
Kymmenottelu / 19v				7680	7310	6820	6220	5560	4910	4200
Kymmenottelu / 17v					7540	7040	6440	5770	5120	4400
3000m kävely / 14-15v									18.30	20.00
3000m kävely / 17v					12.15	12.55	13.50	15.00	17.10	17.45
5000m/5kr	18.26	19.00	19.32	20.05	20.45	21.45	23.10	25.10	27.50	30.00
10000m/10kr	38.40	39.49	40.55	41.52	43.15	45.25	48.20	52.20	57.00	1.02.30
20km käve	1.20.10	1.22.30	1.24.50	1.27.00	1.29.50	1.34.10	1.40.30	1.48.00	1.57.00	2.10.00
35km käve	2.28.20	2.33.10	2.38.00	2.43.30	2.48.50	2.58.00	3.11.00	3.27.00	3.46.30	4.13.00

# NAISET Suomen Urheiluliiton seuralligan urheilijaluokittelu, alkaen 1.1.2023

Laji	25p	20p	16p	12p	9p	7p	5p	3p	2p	1p
100m	11.09	11.30	11.49	11.68	11.90	12.15	12.46	12.90	13.40	14.00
200m	22.60	23.06	23.46	23.82	24.35	24.88	25.55	26.80	28.10	29.50
300m / 14-15v									44.70	46.80
400m	50.80	51.80	52.90	53.90	55.20	56.80	58.50	62.00	65.80	70.00
800m	1.59.00	2.01.30	2.03.60	2.05.80	2.09.40	2.12.90	2.17.00	2.24.50	2.32.00	2.41.00
1500m	4.02.80	4.08.30	4.13.70	4.19.00	4.26.10	4.34.70	4.44.30	5.05.00	5.23.00	6.00.00
2000m / 14-15v									7.40.00	8.10.00
3000m	8.41.00	8.58.00	9.12.00	9.24.00	9.36.00	9.56.00	10.21.00	11.10.00	12.00.00	12.40.00
3000m este	9.26.00	9.43.00	10.02.00	10.23.00	10.38.00	11.05.00	11.40.00	12.40.00	13.50.00	14.40.00
1500m esteet / 14-15v									6.20.00	6.45.00
2000m esteet / 17v					6.40.00	6.52.00	7.07.00	7.40.00	8.10.00	8.50.00
5000m	14.55.00	15.23.00	15.46.00	16.08.00	16.37.00	17.14.00	18.01.00	19.30.00	21.00.00	22.10.00
10000m	31.20.00	32.20.00	33.10.00	34.10.00	35.03.00	36.29.00	38.20.00	41.25.00	45.00.00	48.00.00
Maraton	2.26.10	2.30.10	2.34.40	2.39.30	2.46.50	2.54.40	3.05.00	3.22.00	3.40.00	4.00.00
Puolimaraton	1.09.10	1.11.10	1.12.50	1.14.30	1.17.00	1.20.00	1.24.23	1.31.30	1.39.30	1.46.30
100m aida	12.73	12.99	13.25	13.48	13.88	14.28	14.75	15.50	16.80	18.00
100m aida / 17v (76cm)					13.50	13.80	14.15	14.80	15.90	17.00
80m aida / 14-15v									13.10	13.95
300m aida / 14-15v									49.50	52.00
400m aida	54.80	56.20	57.60	59.10	60.70	63.00	65.70	70.00	74.80	80.00
Pituus	6.84	6.63	6.42	6.23	6.05	5.82	5.53	5.25	4.90	4.50
Kolmiloikka	14.50	14.06	13.60	13.14	12.70	12.26	11.62	11.10	10.50	9.50
Korkeus	1.97	1.92	1.86	1.82	1.77	1.72	1.64	1.56	1.48	1.40
Seiväs	4.70	4.55	4.35	4.20	4.05	3.80	3.50	3.10	2.70	2.20

Kuula	19.10	18.20	17.10	16.10	15.20	14.20	13.30	11.90	10.40	9.00
Kuula / 17v (3kg)				17.40	16.20	15.10		13.40	11.60	10.00
Kuula / 14-15v									10.20	9.40
Kiekkö	65.00	61.40	58.00	54.80	51.50	48.00	44.00	39.00	33.00	27.00
Kiekkö / 14-15v									28.00	24.00
Moukari	74.60	71.30	67.80	64.20	60.50	56.50	52.00	46.00	40.00	32.00
Moukari / 17v				69.00	64.00	58.50		51.50	44.50	35.00
Moukari / 14-15v									32.00	26.00
Keihäs	65.10	61.50	58.00	55.10	52.00	49.00	45.00	40.00	33.50	27.00
Keihäs / 17v (500g)				57.70	54.00	49.50		44.50	37.50	30.00
Keihäs / 14-15v									34.00	29.00
Viisiottelu / 14-15v									1900	1550
Seitsenottelu / 17v	6510	6180	5880	5600	5300	4900	4410	3800	3200	2500
Seitsenottelu / 17v				5700	5250	4700		4100	3500	2800
3000m kävely / 14-15v									19.30	21.00
3000m kävely / 17v				13.42	14.20	15.00		16.00	18.20	20.00
5000m/5km	20.38	21.19	22.00	22.32	23.38	25.00	25.40	27.15	30.30	33.30
10000m/10km	42.40	43.55	45.17	46.35	47.50	49.50	53.00	56.40	1.01.30	1.09.00
20km käve	1.27.50	1.30.50	1.33.40	1.36.20	1.38.50	1.43.00	1.49.30	1.57.00	2.07.00	2.22.00
35km käve	2.46.50	2.52.20	2.57.50	3.03.50	3.08.10	3.16.00	3.29.00	3.43.30	4.03.00	4.32.00

<b>Viestit Mi</b>	<b>25 pist.</b>	<b>20 pist.</b>	<b>16 pist.</b>	<b>12 pist.</b>	<b>9 pist</b>	<b>7 pist.</b>	<b>5 pist.</b>	<b>3 pist.</b>	<b>2.pist.</b>	<b>1 pist.</b>
M 4 x 100 m	39,00	39,99	40,50	41,00	42,25	43,50	45,50	46,50	50,00	52,00
M 4 x 400 m	3,07,50	3,11,00	3,14,00	3,17,50	3,22,00	3,27,50	3,35,00	3,47,50	4,00,00	4,15,00
M 4 x 800 m	7,05,00	7,12,00	7,20,00	7,30,00	7,45,00	8,10,00	8,35,00	9,00,00	9,45,00	10,30,00
M 4 x 1500 m	14,50,00	15,05,00	15,20,00	15,30,00	15,45,00	16,30,00	17,00,00	17,30,00	18,00,00	18,30,00
M 4000m v	9,25,00	9,38,00	9,52,00	10,10,00	10,35,00	11,10,00	11,40,00	12,20,00	13,00,00	13,40,00
M 3x3000m	37,00	38,00	39,30	41,00	43,00	45,00	48,00	51,00	54,00	57,00
M 17 4 x 300 m							2,30,00	2,37,50	2,45,00	3,00,00
M17/19 3 x 800 m							6,25,00	6,37,50	6,50,00	7,10,00
M17/19 4 x 100 m aj.							57,50	60,00	65,00	72,00
P15 4 x 80 m aj.									50,00	55,00
P15 4 x 800 m									9,30,00	10,15,00

<b>Viestit Na</b>	<b>25 pist.</b>	<b>20 pist.</b>	<b>16 pist.</b>	<b>12 pist.</b>	<b>9 pist</b>	<b>7 pist.</b>	<b>5 pist.</b>	<b>3 pist.</b>	<b>2.pist.</b>	<b>1 pist.</b>
N 4 x 100 m	43,00	44,00	45,00	46,00	47,25	49,00	50,50	53,00	55,00	58,00
N 4 x 400 m	3,26,00	3,30,00	3,34,00	3,40,00	3,50,00	4,10,00	4,20,00	4,30,00	4,40,00	4,50,00
N 4 x 800 m	8,15,00	8,25,00	8,35,00	8,50,00	9,30,00	10,00,00	10,10,00	10,20,00	10,30,00	10,45,00
N 4000m v	10,52,00	11,05,00	11,19,00	11,42,00	12,17,00	12,52,00	13,25,00	13,55,00	14,25,00	15,10,00
N 3x3000m	39,00	40,00	41,30	43,00	45,00	47,00	50,00	53,00	56,00	59,00
N17 4 x 300 m							2,50,00	3,00,00	3,15,00	3,30,00
N17/19 3 x 800 m							7,20,00	7,45,00	8,10,00	8,30,00
N17/19 4 x 100 m aj.							60,00	64,00	68,00	75,00
T15 4 x 80 m aj.									52,00	56,00
T15 4 x 800 m									10,15,00	10,30,00

<b>Sekaviestit</b>	<b>25 pist.</b>	<b>20 pist.</b>	<b>16 pist.</b>	<b>12 pist.</b>	<b>9 pist</b>	<b>7 pist.</b>	<b>5 pist.</b>	<b>3 pist.</b>	<b>2.pist.</b>	<b>1 pist.</b>
4 x 1500m	15,55,00	16,15,00	16,35,00	17,00,00	17,25,00	17,50,00	18,40,00	19,40,00	21,00,00	22,20,00

# Taitomerkkirajat 2022

<b>POJAT 15</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 15</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
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

<b>POJAT 14</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 14</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
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

<b>POJAT 13</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 13</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
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

<b>POJAT 12</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 12</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
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

<b>POJAT 11</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 11</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
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

<b>POJAT 10</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 10</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
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

<b>POJAT 9</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>TYTÖT 9</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
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





Huollamme myös  
asuntoautot!



# Keski-Savon Autohuolto

**LUOTETTAVA MERKKIHUOLTO**

Käpykankaantie 8a, 78850 VARKAUS

Puh. 0400 846 241, 0400 846 242

[www.keskisavonautohuolto.fi](http://www.keskisavonautohuolto.fi)

RAUHALAHTI

# KUOPIO MARATON

**7.9.**

**2024**

**Maraton**

**Puolimaraton**

**1/4 maraton**

**5 km**

**kävelysarjat**

**Lasten minimaraton**

**[kuopiomaraton.com](http://kuopiomaraton.com)**