

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Kausijulkaisu 2020



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Tallipäällikön tervehdys

Hektinen elämäntapa niin työssä kuin vapaa-ajassa lisää myös liikunnan tarvetta meidän jokapäiväisessä arjessa. Kuntoilu on tähän lääkkeenä ensimmäinen keino, joka auttaa jaksamaan. Monet harrastavat Pyhäjärvisseudun tai laajemmin koko maakunnan alueella kuntoilua monin eri tavoin ja lajein. Se on hyvä, sillä pitkän iän salaisuus on liikunnan ja kuntoilun harrastaminen mitä suurimmassa määrin. Usein kuitenkin harrastetaan yksin ja tehdään kisa- ja tapahtumamatkat omilla kyydeillä ja kustannuksilla, kun nämä voisi tehdä hyvässä kaveriporukassa ja samanhenkisten harrastajien kanssa.

Tästä ajatuksesta on tallin perustaminen aikanaan saanut myös alkunsa. Miksi emme harjoittelisi myös yhdessä ja kisamatkatkin voisi sujua ”kimpassa” vähentäen samalla kaikkien kuluja ja lisäten harjoittelumotivaatiota vielä entisestään.

Olemme saaneet kevään 2013 hyvän alun jälkeen toimintamme vireäksi ja yhteiset harjoitukset sekä pienet kisatkin ovat vakiintuneet.

Tästä on hyvä jatkaa kohti uutta kautta 2020.

Kuntoiluterveisin

Tallipäällikkö

Timppa

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Kestävyystallin esittely:

Toiminnan perusidea ja ajatus:

- *Kestävyysurheilutalli tavallisille kuntoilijalle
- *Ei rekisteröity yhdistys
- *Perustuu aktiiviseen osallistumiseen kuntoilu- ja kilpailutapahtumiin
- *Pyrkii parantamaan osallistumismahdollisuuksia tapahtumiin tukemalla osallistumismaksuissa, kuljetuksissa ja varustehankinnoissa
- *Pyrkii kehittämään alueen kestävyyskuntoilijoiden yhteistoimintaa ja kannustamalla liikkumaan sekä pitämään terveyttä yllä myös vanhemmalla iällä

Etuja tallin jäsenille:

- *urheiluvarusteet edullisesti , [Konstimo](#), yrittäjä Timo Lehtimäki
- * hieronta-ja vyöhyketerapia palvelut, [Kuntoutus Petra Korpela](#)
- * edulliset painotuotteet, [Huittisten Silkkipaino](#), yrittäjä Ilpo Puputti
- * yhteiset kisamatkat edullisilla kuljetuksilla

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Tallin jäsenet:

Tallipäällikkö

Timo "Timppa" Lehtonen

8.7.1961

Paras saavutus tai mielilaji:

Selvitä eläkeikään asti suhteellisen terveenä ja hyväkuntoisena sekä ehjänä.

Numeroina, lajeja, on kertynyt paljon:

Juniorina ehkä kovimmat 400m 52.4 (1979) ja 10-ottelun 5604p (A-pojat 1979, A-lk).

Nuorempana mukana vahvasti myös joukkuelajit, kuten pesäpallo, lentopallo, ja jääkiekko alasarjatasolla.

Vanhemmalla iällä ja kuntoilijana seuraavat:

maraton 42.2km 3.41.0(1996), 1/2matkan (2.5km, 80km, 20km)

triathlon 5.24,0 (1992), puolimaraton 1.32.31 (2002)

Pirkan hiihto 90km (v) 6.12,0(2013) ja (p) 6.39.33 (1985), Vuokatti

hiihto 50km 3.00.40 (2019) Pirkkan pyöräily 217km 7.39.0 (1993) ja

132 km 3.58.02 (1985), (1993), Tampere Rullis 100km 4.50,00 (2007) ja

50km 2.26.23 (2008), Kaksikerranlenkki 38km 1.32.27(2013).



Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Tavoitteena olisi pystyä liikkumaan ja kuntoilemaan mahdollisimman pitkään terveenä, sekä samalla innostaa muitakin liikkumaan.

Lajina tai numerona:

Päästä vielä joskus osallistumaan johonkin ulkomaiseen massahiihtotapahtumaan, kuten esimerkiksi Vasaloppet. Kotimaassa Vuokatti-hiihto alle 3 tunnin ja Pirkassa alle 6 tunnin.

Rullilla Kaksikerta alle 1.30 tai lähelle ennätystä 1.32 ja pyörällä vielä alle 16 min 10 kilometrin tempossa. Triathlonissa ehkä vielä ½ matka kolmannen kerran joskus ja Säkylä Triathlonin sprintissä podiumille sarjassa M50.

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Ismo Ahonkivi

5.5.1957

Paras saavutus tai mielilaji:

Ampumahiihdossa pärjäsin kohtuullisesti PM-kilpailuissa. 2 kultaista ,1 hopeinen , 2 pronssia . 1-luokan ampumahiihtäjä 16v. sarjassa. Hiihdossa olin mukana PM- kilpailuissa ja viesteissä mm, 1975 PM-viestin 2 osuus, kakkosena vaihtoon. 21 v. viimeinen ampumahiihto piiritasolla. SM-kilpailuissa 16v.sarjassa 8. sija. Siitä eteenpäin kestävyysliikuntaa kuntoilun merkeissä.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Vuokatti-hiihdossa 3. sija ja Pirkan hiihdon puolikkaalla kymmenen parhaan joukkoon. Ja tietysti tervettä elämää tästä eteenkin päin.

Lajina tai numerona:

Tavoitteet lähinnä hiihdon puolella, muuten kestävyyskuntoilu mahdollisimman monipuolisesti.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Johannes Heinilä

26.3.1984



Paras saavutus tai mielilaji:

Tällä hetkellä mielilaji pyöräily, etenkin aika-ajo. Hyvinä kakkoslajeina hiihto, juoksu ja yleinen kuntoilu. Juniorina tuli mitaleja kahmittua maastajuoksusta, hiihdosta ja yleisurheilusta. Myös vapaa-ottelu ja voimanosto ovat kuuluneet harrastuksiin nuorempana.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Parantaa aika-ajossa aikaa reippaasti ja myös kilpailla jossain muussa lajissa mahdollisuuksien mukaan. Sekä tavata uusia kestävyysurheilun harrastajia.

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Jyri Huppunen

11.11.1968

Paras saavutus tai mielilaji:

Parhaat saavutukset ovat ehkä vielä edessä ja ennätykset on tehty rikottaviksi. Itselleni tärkeitä ja mieleenpainuvia saavutuksia löytyy nuoruuden harrastuksista ampumahiihdon ja ratajuoksun parista vaikka ne eivät maailmanhistoriaan ole jääneetkään.

Parhaat tulokset ovat mielestäni yleisessä sarjassa juostut 400m 51.50 ja 800 m 1.58.1. Lisäksi nuoruusvuosilta P14 sarjassa saavutettu ampumahiihdon SM-pronssi. Laji oli paljon suositumpi Suomessa silloin , siksi pidän saavutusta melko hyvänä.



Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Olen keskittynyt viime vuodet pikajuoksuun vaikkei siihen erityisesti lahjoja olekaan. Se vain sattuu olemaan hauskaa. Plakkarissa on aikaisemmilta vuosilta yksi täysmaraton, useita Pirkan hölkkiä, Sulkavan soutu jne. Ajattelen että kestävyyspainotteiseen kuntoiluun voin aina palata, jos vain terveitä päiviä suodaan.

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Tanja Jantunen

27.7.1985

Paras saavutus tai mielilaji:

Elän kilpaurheilijan parasta aikaa juuri nyt. Kilpailulajejani ovat rata- ja maratonmelonta, puuvenesoutu ja sisäsoutu sekä sisäpyöräily. Parhaita saavutuksiani ovat muutama kymmenen SM-mitalia melonnasta, erityisesti SM-kulta maratonmelonnasta 2015 ja kahdesti MM-kisojen 14. (2010 ja 2015). Ratamelonnan 1000m ja 5000m SM-mitalit. Sisäsoudusta suomenmestaruudet 10 km ja puolimaraton 2016, 2017 ja 2018. Ja sisäpyöräilyn SM-kullat 2017 ja 2018. Kilpaurheilun lisäksi rakkaita lajejani ovat hiihto, pyöräily ja tanssi. Pirkan hiihto on talven kohokohta, paras aikani 90 km (v) 5.56.47 (2012) ja paras sijoitukseni 7. (2016).



Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Olen elämäntapaurheilija ja nautin siitä mitä teen. Ja arvostan, että saan tehdä. Kilpaurheilijana tavoitteena kehittyä edelleen ja saavuttaa ennätyksiä.

Lajina tai numerona:

Päästä vielä yleisessä sarjassa melonnan tai soudun MM-kisoihin. Tavoitteena on rikkoa sisäsoudussa lisää Suomen ennätyksiä.

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Ilari "Ile" Köykkä

15.4.1965

Paras saavutus tai mielilaji:

Kestävyysurheilun parissa on tullut vietettyä suurin osa elämästä. Parhaat saavutukset ovat ampumahiihdon puolella, jossa tuli muutama maailmancup edustus 90-luvulla. Parhaansa saavutuksena tuolta ajalta on sotilaiden MM-kilpailujen 9.sija 20km:llä sekä MM-pronssi partiokilpailussa vuonna 1994 Ruhpoldingissa. Kauhajoen Karhu hallitsi ampumahiihdon viestejä 90 -luvulla ja sain olla joukkueen jäsenenä, jossa voitimme 10x suomenmestaruuden peräkkäin 4x7,5 km:n viestissä.

Tavoite tulevalla kaudella tai jatkossa:

Tavoitteena harrastaa kuntoliikuntaa sen eri muodoissa ajatuksella vierivä kivi ei sammaloidu.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Timo "Konstimo" Lehtimäki

7.5.1961

Paras saavutus tai mielilaji:

Tuloksellisesti ehkä ampumahiihdon MM-kisojen normaalimatkan 10. sija nuorten sarjassa v. 1981. Kilpailin tuolloin toipilaana flunssasta. Suorituksena paras lienee kaksi viikkoa myöhemmin, kun voitin SM-kisoissa ylivoimaisesti sekä 10 km pikamatkan (yli minuutilla) ja normaalimatkan (lähes neljällä minuutilla).

Menestystä on myös suunnistuksesta mm. SM-hopeaa yösuunnistuksesta nuorten sarjassa. Jonkinlainen saavutus on myös noin 30 Jukolan viestin osuutta. Ensimmäinen Jukolani oli v. 1978. Neljässä Jukolassa olen juossut kaksi osuutta, johtuen vajaasta joukkueesta.

Tavoite tulevalla kaudella tai jatkossa:

Monenlaisia lajeja on kokeiltu. Tällä hetkellä mieluisinta on hiihtely talvella ja suunnistus ja melonta kesällä. Tavoitteenani on jatkaa kuntoilua ja motivaattoreina toimivat Jukolan viesti ja ainakin yksi pitkän matkan hiihtotapahtuma. Viime vuoden Ylläs-Levi hiihto pakotti ottamaan harjoitteluun myös kesällä aktiivisempaa otetta, että pääsee kisassa pidemmälle ennen kuin sippaa. Tällä hetkellä näyttää paremmalta kuin viime vuonna, mutta saa nähdä miten käy.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Jussi Lehtiniemi

7.7.1980

Paras saavutus tai mielilaji:

Tavoite tulevalla kaudella tai jatko:



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Harri "Hate" Lehtonen

4.10.1963

Paras saavutus tai mielilaji:

Parhaat saavutukset kansallisella ja osittain kansainväliselläkin tasolla ovat kävelyurheilun puolelta. Lukuisia SM-mitaleita nuorten sarjoissa höystettynä muutamilla nuorten sarjojen maastouedustuksilla. Palannut kävelyurheilun pariin veteraanisarjoissa, joissa tullut mukavasti menestystä. Parhaana meriittinä Veteraanien MM-kisojen kaksi pronssimitalia kävelyn joukkuekilpailussa sarjassa M45 vuodelta 2009. Pohjoismaiden mestaruudet veteraanisarjoissa plakkarissa niin hallista kuin ulkoradoiltakin. Urheilullista aktiiviuraa takana etenkin pesäpallosarjoista sekä myös jääkiekon että jalkapallon saralta. Kaikkein mieluisin laji on koko urheilun täyttämän elämänkaaren ajan kuitenkin ollut perinteisen tyylin maastohiihto, joka on vahvasti ollut tukena myös kävelyurheilun kuntopohjien luomisessa.

Mikään ei ole kestävyysurheilu- ja hiihtoniilolle sen hienompia elämyksiä tuovaa, kuin hiihtäminen Lapin hangilla: Toinen viime vuosien erittäin tärkeäksi ja mielekkääksi kestävyyskuntoilulajiksi noussut harrastus on melonta.

Kaikkiaan kestävyyslajien harrastaminen niin kilpakuntoilu kuin harjoittelumielessäkin on kuin rahaa pankkiin laittaisi.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Tulevaisuudessa ja ehkä jo tällä kaudella maratoninjuokseminen uudestaan kotimaassa tai ulkomailla. Edellinen suoritus on vuodelta 2005. Seuraava iso tavoite on veteraanien EM- kisat Tampereella 2021 ja siellä tähtäimessä mitali kävelyn joukkuekilpailussa omassa ikäluokassa.

Lajina tai numerona:

Tavoitteet tulevaisuudessa ovat ennen kaikkea oman kestävyyskunnon ja sitä kautta terveyden vaalimisessa. Yksittäisinä kestävyysmittareina mainittakoon tulevaisuudessa vielä maratonin juokseminen alle neljän tunnin sekä useamman pitkän hiihdon suorittaminen niin koti kuin ulkomaillakin esim. Vaasa-hiihto tai Birkebeinerrennet Norjassa. Luonnollisesti kävelyitalien tavoittelemine veteraanisarjoissa jatkuu, kuten edellä tuli todettua.

"Vierivä kivi ei sammaloidu"



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Mika Lepistö

27.8.1973

Paras saavutus tai mielilaji:

Parhaat saavutukset 2017 ja 2019 SAUL SM rullahiihdon hopeamitalit. Finlandia hiihto (v) 10 kertaa, paras aika 2019 3.14.14. Pirkan hiihto (v) 4 kertaa, paras aika 2019 6.18.29. Vuokatti hiihto (v) 2 kertaa, paras aika 2019 3.03.14. Nuoruusvuosina mm. yeisurheilua aktiivisesti.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Liikkuminen monipuolisesti lähinnä rullahiihdon ja hiihdon parissa. Treenikalenteriin voisi lisätä tasuri – ja juoksulenkkejä. Osallistua erilaisiin kuntotapahtumiin , liittyen em. saavutuksiin. Joskus voisi kokeilla Vasaloppetia tai Marcialongaa, tv:sta katsottuna näyttää rivalta.

Lajina tai numerona:

Pirkanhiihto 90 km vapaalla alle kuuden tunnin ja Finlandia vapaalla 50km alle kolmen tunnin voisi olla lähivuosien tavoitteena ja tallin mukana myös perinteinen Pirkka isommalla joukolla. Muitakin hiihtotapahtumia voisi aktiivisesti käydä. Lisäksi parantaa sijoitusta tallin tempo- ja rullahiihtokisoissa sekä sijoittua mahdollisimman korkealle tallin- cup kilpailussa.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Jari "Jarppi" Liesmäki

23.6.1981

Paras saavutus tai mielilaji:

Mielilaji juoksu, jossa paras saavutus tähän asti puolimaraton 1.29.49
Hyvänä kakkoslajina pyöräily, jossa ei tavoitteita. Vain omaksi iloksi palautteluun ja pk-lenkkeilyyn sekä hyvänä oheislajina.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Kauden tavoitteena parantaa puolimaratonin aikaa ja jatkossa parantaa juoksuvauhtia edelleen. Ensi vuodelle tavoitteena osallistua sm-maantie ja – maastajuoksukisoihin.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Ari "Arška" Liukko-Sipi

3.4.1964

Paras saavutus tai mielilaji:

Parhaat saavutukset hiihdossa kansallisella tasolla ja nuorten sarjoissa. Osallistumisia lukuisiin pitkiin hiihtoihin kuten Pirkan hiihto ym. Myös saavutuksia juoksun alalta ja maratonejakin takana useampia.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Päästä jälleen säännölliseen harjoitteluun kiinni, osallistua jälleen itsekin ainakin tallin omiin kisoihin sekä toimia tallin toimitsijana ja hengen luojana.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Jukka Mäentaus

27.8.1954

Paras saavutus tai mielilaji:

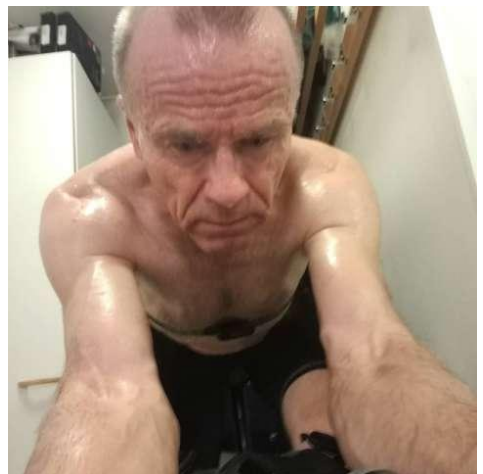
Sam Tempo 29.07.2008 Säkylä. Taisin kyllä olla mitaleilla, mutta saavutus oli se, että sieltä kaikki tämä kilvoittelu alkoi. Mielilajit ovat pyöräily ja hiihto - tosin molemmissa monasti tuntuu aika pahalta...

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Hidastaa liikunnan keinoin kehon väijäämätöntä rapautumista. Tavata urheilevia mukavia ihmisiä.

Lajina tai numeroina

Pari himmeämpää mitalia ISM-tempoajoista. Kuusi kertaa Finlandia-hiihto. Ja vielä tätä kirjoittaessa keväällä 2019: en ymmärrä kritiikkiä Hiihtoliiton päävalmentajaa Matti Haavistoa ja huoltoryhmää kohtaan - oma kilpahiihtokauteni meni yli kaikkien odotusten!



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Kari Niemi

21.9.1963

Paras saavutus tai mielilaji:

Mielilajeja ovat hiihto, joka selkeästi ykköslaji. Juoksentelen myös mielelläni mikäli paikat antaa myöden. Parhaat saavutukset on kai 11 kertaa hiihdetty Pirkan hiihto sekä muutamia muita pitkän matkan hiihtoja. Enkä voi väheksyä myöskään kolmea hyväksytysti suoritettua maratonia.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Säilyttää vähintäänkin tämänhetkinen suoritustaso ja ehkä vielä hieman parantaakin sitä.

Lajina tai numeroina:

Pienenä haaveena olisi Pirkanhiihdon vapaalla 5 tunnin alitus.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Timo Nurmi

17.2.1942

Paras saavutus tai mielilaji:

On pysyminen liikuntakuntoisena mahdollisimman pitkään.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Parhaat tulokset on tehty yli 30-vuotiaana.

- Maraton 42.2 km 3.23.0 Helsinki v.1985.
- Pirkan- hiihto 90 km 6.24, perinteinen v.1980.
- Finlandia -hiihto 75 km 4.23.43 Hämeenlinna-Lahti hiihtäjiä 13400. v.1985.

- SM-hiihtosuunnistus 3 sija v.2009.
- SM-ampumasuunnistus 3 sija v.2005.
- SM-suunnistus veteraaniurheiluliitto 2 sija.
- SM-reserviläisurheiluliiton talvimaastomestaruuskilpailut 2 ykkössijaa v.1985 ja 2003.

Lajina tai numerona:

On pystyä jatkamaan kuntoliikuntaa jatkossakin mm. maastopyöräilyn, hiihdon ja suunnistuksen parissa.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Markus Pörsti

9.4.1993

Paras saavutus tai mielilaji:

Mielilajeina hiihto ja juoksu, hiihto näistä ykkösenä. Paras hiihtoni on 2016 vuoden pm- viesteissä hiihtämäni ankkuriosuuden nopein aika raskaassa kelissä. Hölkkäkisoissa olen ollut muutamia kertoja 3 parhaan joukossa ja voittanut yhden osakilpailun Nakkilan talvimaantiecupissa.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Tavoitteena on treenata säännöllisesti ja yrittää parantaa tuloksia. Aikomuksena osallistua kesän juoksutapahtumiin ja talvella massahiihtoihin.

Lajina tai numeroina

Parhaimpia aikoja juoksussa on 10km 39:50 ja puolimaraton 1:29:56.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Ari Reunanen

28.4.1984



Paras saavutus tai mielilaji:

Paras saavutukseni urheilun saralla on varmasti se, että sain toteuttaa pienen pojan unelman ja pelata jääkiekkoa ammatikseni noin 10 vuoden ajan SM-liigassa ja Mestiksessä. Mukaan tarttui valtava määrä uskomattomia kokemuksia, hienoja ystäviä ja muutamia mitaleitakin.

Ammattiuran jälkeinen haave oli juosta maraton ja niitä onkin nyt jo muutamia takana. Vauhdikkain aikaan 3.47, josta olen hyvin ylpeä. Aikatavoitteet näyttävätkin nyt olevan maratonin saralla saavutettu – ainakin tällä hetkellä.

Kestävyyslajeista pidän myös hiihdosta. Juoksun lisäksi urheiluharrastuksiin kuuluvat kuntasali, golf ja sulkapallo, jota tuleekin pelattua aktiivisesti.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Tulevalle kaudella on pohdinnassa ollut "perinteiselle" kesämaratonille lähteminen, mutta paikkaa ja aikaa ei vielä ole tiedossa. Uudet kokemukset olisivat tervetulleita! Ja kuka tietää, vaikka sitä vielä joskus innostuisi triathlonista...kun vaan oppisi ensin kunnolla uimaan

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Rauno "Rane" Tuomi

23.8.1957



Paras tulos tai saavutus:

2015 paras saavutus Kauha-hiihdon loppukirivoitto, hiihdon puolella paras saavutus kautta aikain voisi olla Pirkan Hiihto 2012, veteraanit sarjassa, 5-sija, ajalla 4.32.51 (oli muuten 30. kerta minulla) Juoksun puolella paras saavutus voisi olla Helsinki City maraton v.2002 , 3.12.16.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

On olla Pirkan Hiihdossa joskus 3-parhaan joukossa ja aika alle 4.30. Tavoitteena on harrastaa liikuntaa vielä monta vuotta ja käydä esim Helsingissä pyörällä, Milli-tyttären opiskelija kämpällä. Jossain ulkomailla pitkän matkan hiihdossa tai sitten Vuokatissa 120 km "sprintti". Mutta ennen kaikkea nautin monipuolisesta liikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta ja haluan olla esimerkkinä nuoremmille kuinka tärkeää on harrastaa monipuolista liikuntaa aikuisiälläkin Hiihto on rakkain, sitten kuntosaliharjoittelu, sen jälkeen pyöräily, jossa haluan kehittyä

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Taina Vehmanen

9.5.1966

Paras saavutus tai mielilaji:

Paras saavutukseni on varmastikin se, että olen liikkunut ja urheillut aktiivisesti lähes aina ja löytänyt ja ylläpitänyt liikunnan riemun ja nautinnon kaikessa liikkumisessani. Mielilajeina ovat matkassani kulkeneet hiihto, luistelu niin rulla-, kauno-, kuin retkiluistimilla sekä ryhmäliikuntatunnit. Aktiivinen ja monipuolinen hyötyliikunta lumi-, piha- ja klapitöineen tukevat hyvin urheilullisempia lajeja. Säännöllinen ulkoilu ja lenkkeily vireän koiran kanssa kuuluu myös ohjelmaani.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Tavoitteenani on ylläpitää kuntoani ja terveyttäni monipuolisella liikunnalla. Tavoitteenani myös säilyttää uteliaisuus ja into kokeilla kaikkea uutta liikunnan saralla. Erään viisaan henkilön sanoin: "Vähintään tunti liikuntaa päivässä, antaa ainakin kaksi tuntia lisää aikaa tehdä jotain muuta", ja sanat ovat vieläpä niin totta". Aiemmista Vuokatti-hiihdon suorituksista innostuneena tavoitteena on sama vuonna 2020 uudestaan ja tavoitteellisemmin. Lisäksi kauden aikana monipuolisesti myös muita massatapahtumia, esimerkiksi rullaluistelussa Kaksikerran lenkki uudelleen kahta aiempaa kokemusta rikkaampana sekä tietysti Tallin omat tapahtumat ja tempaukset. Menneestä kaudesta innostuneena myös tempoajot polkupyörällä uusin tavoittein ovat ehdottomasti kokeilun arvoinen asia. Uusimpana tavoitteena olisi kilpaileminen Säkylä Triathlonin kuntosarjassa toistamiseen hieman tavoitteellisemmin ja vuoden kokeneempana.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Janne Vuorinen

9.7.1986

Paras saavutus tai mielilaji:

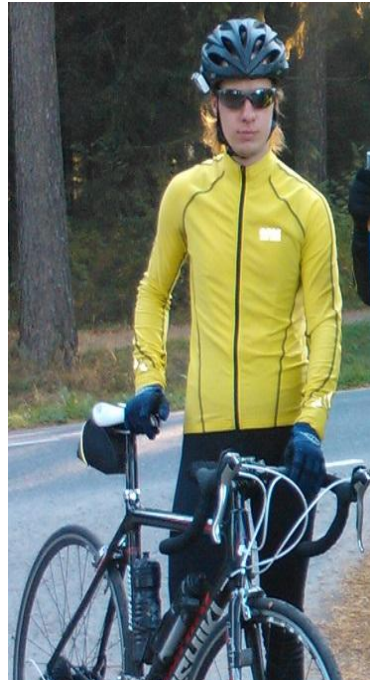
Pyöräily on selvä ykköslaji, höntsäkiekko tulee sitten hyvänä kakkosena. Ei ole tullut juurikaan kilpailtua, joten ei ole saavutuksiakaan niiden saralta.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Johonkin kilpailuun olisi mukava osallistua ja yleisesti tavoitteena on pysyä hyvässä kunnossa fyysisesti ja henkisesti.

Lajina tai numerona:

Pitää itsensä kunnossa, niin että voi harrasta edelleen monipuolisesti. Pyöräily edelleen päälaji ja kiekko kulkee siinä mukana.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Tallin tavoitteet kaudelle 2020 :

- * tuottaa jäsenilleen kestävyysliikunnan elämyksiä laajalla rintamalla
- * tukea jäseniensä liikuntaharrastusta
- * tehdä tallia tunnetuksi kestävyysliikunnan ja terveyden edistäjänä
- * ennen kaikkea tarjota LIIKUNNAN RIEMUA JA HYVÄNOLON tunnetta nyt ja vuosiksi eteenpäin

