

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Kausijulkaisu 2022

Apetit



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Tallipäällikön tervehdys

Kausi 2021 saatiin vietyä maaliin vallitsevasta epidemiatilanteesta huolimatta.

Tallimme oma TT Happon Cup vietiin myös kokonaisuudessaan loppuun ja Happon Cupin kisat olivatkin käytännössä kauden ainoita kilpailuja ja tapahtumia.

Kaudella 2022 jatkamme samalla linjalla ja uudistamme myös omaa kisakalenteriamme. Tarkoituksena on laajentaa sekä monipuolistaa tallimme tarjontaa. Perimmäisenä tarkoituksena on edelleen liikkua ja harrastaa yhdessä, pieni kilpakuntoilu siinä ohella tuo vain lisämausteensa toimintaan.

Tallimme täyttää keväällä (23.5.2022) yhdeksän vuotta eli kohti täysiä kymmeniä mennään hyvää vauhtia. Nykyisessä tilanteessa on ollut erittäin hyvä, että kestävyysliikunta luonnossa on ollut mahdollista epidemiankin aikana. Hyvä terveys on meille kaikille kuitenkin erittäin tärkeää ja siihen tallinkin toiminta tähtää kaikessa myös pitkällä tähtäimellä.

Toivotan kaikille oikein hyvää ja liikunnallista kautta 2022.

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](#)
- * urheiluvarusteyhteistyö, [Sportia Eura](#)
- * hieronta-ja vyöhyketerapia palvelut, [Kuntoutus Petra Korpela](#)
- * edulliset painotuotteet, [Huittisten Silkkipaino](#), yrittäjä [Ilpo Puputti](#)
- * kisamatkat yhteisillä ”kimppakyydeillä”

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Tallin jäsenet:

Tallipäällikkö

Timo "Timppa" Lehtonen

8.7.1961

Paras saavutus tai mielilaji:

Tuloksia ja 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), Vuokattihiito 50km 3.00.40 (2019), Pirkan 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.

Toiveenani olisi joskus päästä johonkin ulkomaiseen massahiihtotapahtumaan, kuten esimerkiksi Vaasa-hiihtoon.

Kotimaassa vapaalla tyylillä Vuokatti-hiihto alle 3 tunnin ja Pirkassa alle 6 tunnin. Rullilla Kaksikerrassa 38km alle 1.30 tai lähelle ennätystä ja pyörällä vielä alle 16 min 10 kilometrin tempossa. Triathlonissa ½ matka kolmannen kerran ja Säskylä Triathlonin sprintissä podiumille sarjassa M60. Oman Happo Cup kisan voiton tavoittelu kaudella 2022 ja kesän 30km:n RH/RLS kakkosijan kirkastaminen.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Ismo Ahonkivi

5.5.1957

Paras saavutus tai mielilaji:

Ampumahiihdossa pärjäsini 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. Tavoitteet lähinnä hiihdon puolella, muuten kestävyyskuntoilu mahdollisimman monipuolisesti.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Arto Elomäki

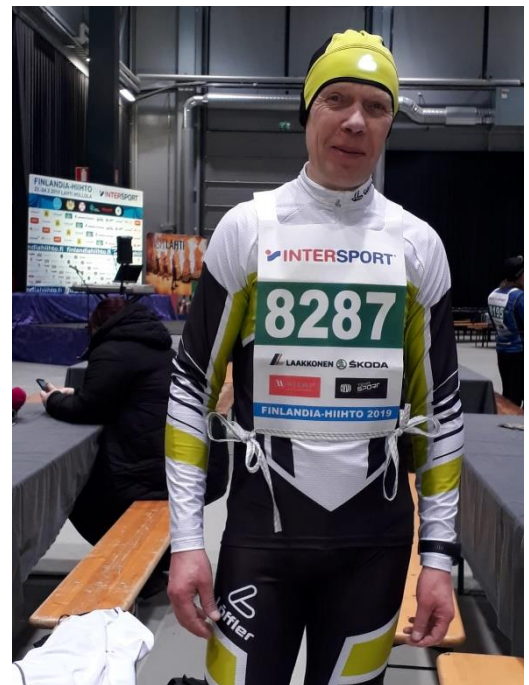
2.3.1964

Paras saavutus tai mielilaji:

Juoksua olen harrastanut lapsesta saakka ja parhaat saavutukset 200m, 400m ja 800m matkoilta. Euran Raikun seuraennätykset tietääkseni edelleen minulla 200m 22,44 ja 400m 49,24. Veteraanisarjoista on SM-mitaleja, myös muutama Suomen mestaruus ja 2 MM-mitalia viestijuoksuista v 2009 ja v 2012. Juoksuharrastus loppui akillesjännevammaan v 2013, sen jälkeen muutama vuosi meni ihmetellessä kunnes kesällä v 2017 ostin rullasukset ja hiihtoharrastus sai alkunsa. Hiihdossa toistaiseksi paras saavutus kohtalainen tulos Vuokatti hiihdon vapaan 30km matkalta v 2019.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Hiihto nyt ykkösharrastus ja tavoitteena oppia hiihtämään paremmin. Tulevalla kaudella tarkoitus osallistua ainakin joihinkin massahiihtoihin.



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 jatkoissa:

Olen keskittynyt viime vuodet pikajuoksuun vaikkei siihen erityisesti lahjoja olekaan. Se vain sattuu olemaan hauskaa. Plakkarissa on aikaisemmilta vuosilta yksi täysmaraton, useita Pirkan hölkkiiä, Sulkavan soutu jne. Ajattelen että kestävyyspainotteiseen kuntoiluun voinkin 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. Puuvenesoudusta SM-kullat parisoudusta, yksinsoudusta ja sekaparisoudusta kausina 2019, 2020 ja 2021, joista ehkä kirkkaimpana Sulkavan Soudun (58km) parisoudun SM-kulta 2021. Lisäksi Melonta- ja Soutuliiton valinta Vuoden pienvenesoutajaksi 2020. Sisäsoudusta suomenmestaruudet 10 km ja puolimaraton 2016, 2017, 2018, 2019 ja 2021. Ja sisäpyöräilyn SM-kullat 2017, 2018, 2019, 2020 ja 2021. 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.

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. Kestosuosikkeina ovat hiihtely talvella ja kesällä suunnistus. Tavoitteenani on jatkaa kuntoilua ja motivaattoreina toimivat haastavat hiihtotapahtumat. Talvella ovat luvassa Vuokatti-hiihto ja itselle uutena Lapponia-hiihto. Uutena lajina on tallipäällikön houkuttelemana triathlon-kisa Säkylässä. Erilaiset haasteet pakottavat määrätietoiseen harjoitteluun ja siksi tallin haasteet antavat potkua eteenpäin.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Jussi Lehtiniemi

7.7.1980

Paras saavutus tai mielilaji:

Mielilajeja ovat kaikenlainen kestävyysurheilu etenkin maastopyöräily ja hiihto.



Tavoite tulevalla kaudella tai jatkossa:

Pysyä terveenä ja kevään massahiihdot kiinnostaa kovasti.

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 maaotteluedustuksilla. 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.

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 MM- kisat Tampereella 2022 ja siellä tähtäimessä mitali kävelyn joukkuekilpailussa omassa ikäluokassa. Tavoitteet tulevaisuudessa ovat ennen kaikkea oman kestävyyskunnon ja sitä kautta terveyden vaalimisessa.



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. Pirkkan 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 kivalta. Pirkkanhiihto 90 km vapaalla alle kuuden tunnin ja Finlandia vapaalla 3.30/km vauhdilla 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. Kestävyysurheilu on aloitettu näin keski-ikällä, eikä sitä aikaisempaa kokemusta. Siispä omat rajat pitää tässäkin kokeilla ☺ :))



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Jari "Jarppi" Liesmäki

23.6.1981

Paras saavutus tai mielilaji:

Mielilaji juoksu, jossa paras saavutus tähän asti puolimaraton 1.24.25.

Hyvänä kakkoslajina crossfit, ilman suurempia tavoitteita.

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Pitää itsensä kunnossa ja mahdollisesti osallistua johonkin 10km kisaan kesällä.



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. Tärkeimpänä tehtävänä toimia tallin toimitsijana ja hengen luojana. Tallipäällikön oikea käsi . "Manageri"



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Jukka Mäentaus

27.8.1954

Paras saavutus tai mielilaji:

SaM Tempo 29.07.2008 Säskylä. Taisin kyllä olla mitaleilla, mutta saavutus oli se, että sieltä kaikki tämä kilvoittelu alkoi. Pari himmeämpää mitalia ISM-tempoajoista. Kuusi kertaa Finlandia-hiihto. 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.

Ja vielä:

Koska on sekä henkisesti että fyysisesti raskasta olla tallin nestoreita, niin olisi mahtavaa saada mukaan myös muita ennen vuotta 1954 syntyneitä aktiiveja.



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.

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.

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.

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

Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

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



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Ari Reunanen

28.4.1984



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

Paras saavutus tai mielilaji:

Paras saavutukseni urheilun saralla on varmasti se, että sain toteuttaa pienen pojan unelman ja pelata jääkiekkoa amatikseni 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. Juoksen lisäksi urheiluharrastuksiin kuuluvat kuntasali, golf ja sulkapallo, jota tuleekin pelattua aktiivisesti.

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Rauno "Rane" Tuomi

23.8.1957

Paras tulos tai saavutus:

2020 paras saavutus oli Satakunnan- ja Varsinais-Suomen PM -hiihdot 5 km, perinteisellä ja siinä 1.sija (tasatyöntö toimi hyvin), samoin hyvä suoritus v.2020 oli suosittu TT TALLIN 30km rullahiihdon voitto.

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.

Voimanostossa 67.5 kg sarjassa, yhteistulos 415 kg.



Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Hiihdon puolella, olla Pirkan Hiihdossa oman ikäluokan sarjassa 3-parhaan joukossa ja aika vapaalla hiihtotavalla alle 4.30, sekä Vuokatti-hiihdon voitto perinteisellä, oman ikäluokan sarjassa.

Kuntosalilla tavoitteena nostaa ns. sotilaspenkissä 110 kg.

Tavoitteena on harrastaa monipuolista liikuntaa vielä monta vuotta.

Käydä ulkomailla jossain pitkän matkan hiihdossa. Mutta ennen kaikkea nautin monipuolisesta liikunnasta ja kuntosaliharjoittelusta ja haluan olla esimerkkinä nuoremmille kuinka tärkeää on harrastaa monipuolista liikuntaa aikuisiälläkin. Lajeista hiihto on minulle ykkönen, 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 ja lenkkeily koiran kanssa tukevat hyvin urheilullisempia lajeja



Tavoite tulevalle kaudelle tai jatkossa:

Tavoitteenani on ylläpitää kuntoani ja terveyttäni monipuolisella liikunnalla rennolla ja iloisella asenteella. 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".

TT TALLIn 30-km:n luistelukisasta motivoituneena ja siitä selvinneenä tavoitteenani on pidentää matkoja niin luistelussa, pyöräilyssä kuin hiihdossakin. Tavoitteenani on myös edelleen parantaa uimatekniikkaani ja löytää kadonneena ollut juoksemisen ilo. Koronatilanteen ja -rajoitusten salliessa tavoitteenani tulevalla kaudella on osallistua jälleen useisiin massatapahtumiin ja TT TALLIn omiin kisoihin.

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



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



TT HAPPO CUP 2019-

Voittajat:

2019	Ari Niittymäki
2020	Taina Vehmanen Timo Lehtonen
2021	Taina Vehmanen Rauno Tuomi

M 2019



N 2020



M 2020



N 2021



M2021



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE

Tallin tavoitteet kaudelle 2022 :

- * 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

