

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Kausijulkaisu 2024

Apetit



kuntoa kansalle™

HUITTISTEN
HSPAINO
SILKKIPAINO

SATASUKSI



SUKSIHUOLTO



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



*”Vierivä kivi
ei sammaloitu...”*



Tallipäällikön tervehdys

Kausi 2023 sujui pääosin suunnitelmamme mukaan, vain talven oikullisuus asetti haasteita. Tallimme oma TT Haplo Cup käsitti nyt vain kahdeksan osakilpailua, koska talven hiihdot ja niiden järjestäminen ei tällä kertaa onnistunut. Kisa oli kuitenkin jännittävä ihan kauden loppuun asti. Kaudella 2024 jatkamme samalla linjalla, mutta ohjelmassa yhteislenkit ja kisaaminen kulkevat tasapuolisesti molempia painottaen. Tallin perusajatus on edelleen liikkua ja harrastaa yhdessä, sekä samalla pieni kilpakuntoilu siinä ohella tuo vain lisämaustetta toimintaan.

Tallimme täytti kymmenen vuotta keväällä 23.5.2023. Juhlistimme sitä lauantaina 27.5.2023 liikkumalla tietenkin yhdessä ja viettämällä iltaa jäsenten kesken.

Tästä on hyvä jatkaa kohti uutta vuosikymmentä. Yhdessä liikkuminen ja nimenomaan raittiissa ulkoilmassa kestävyysurheilun- ja liikunnan parsissa, on tallimme keskeinen asia. Hyvä terveys on meille kaikille erittäin tärkeää ja siihen tallinkin toiminta tähtää kaikessa myös pitkällä tähtäimellä.

Toivotan kaikille oikein hyvää ja liikunnallista kautta 2024.

Kuntoiluterveisin

Tallipäällikkö

Timppa

*...ja liike
on lääke..”*

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 ja yhteistyökumppanit:

- * sponsori tuki, [**Apetit Oyj**](#)
- * urheiluvarusteet edullisesti [**Konstimo, yrittäjä Timo Lehtimäki**](#)
- * urheiluvarusteyhteistyö, [**Sportia Eura**](#)
- * testi- ja ohjauspalvelut, [**Kuntoa Kansalle ry**](#)
- * edulliset painotuotteet [**Huittisten Silkkipaino, yrittäjä Ilpo Puputti**](#)
- * varuste- ja voitelupalvelut, [**Satasuksi**](#)
- * kisamatkat yhteiskyydityksillä*
- * varusteiden ja tarvikkeiden yhteistilaukset edullisesti

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 olivat vahvasti mukana joukkuelajit, kuten pesäpallo, lentopallo, ja jääkiekko alasarjatasolla.

Kestävyyskuntoilijana seuraavat, joita arvostan:

Maraton 42.2km 3.41.0(1996), 1/2matkan triathlon (2.5km, 80km, 20km) 5.24,0 (1992), puolimaraton 1.32.31 (2002), Pirkkan hiihto 90km (v) 6.12,0(2013) ja (p) 6.39.33 (1985), Vuokattihihti 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 Hoppo Cup 50km 2.13.21 (2022), SM-sauvarullaluistelu, (Kakskerranlenkki) 38km 1.32.27(2013).



Tavoite tulevalle kaudelle:

Tavoitteena olisi edelleen pystyä liikkumaan ja kuntoilemaan mahdollisimman pitkään terveenä, sekä samalla innostaa muitakin liikkumaan. Uutena haasteena kaudelle 2024 olen asettanut itselleni osallistumisen Finland Ice Marathonille helmikuussa. Siellä 50km sauva luistellen ja tavoite ehjänä maaliin sekä alle 3h. Kauden muina tavoitteina on vapaalla tyylillä Vuokatti-hiihto alle 3 tunnin ja Pirkassa alle 6 tunnin, mikäli terveys ja sääolot nämä mahdollistavat. Pyörällä vielä alle 17 min 10 kilometrin tempossa. Triathlonissa 2024 Säkylä Triathlonin sprintissä podiumille sarjassa M60. Oman Hoppo Cup kisan voiton tavoittelu kaudella 2024 sekä kesän 30km:n ja 50km:n RH/RLS kisan kärjen haastaminen. Ja tietenkin tallin toiminnan vieminen jälleen uusiin haasteisiin kaudella 2024.



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:

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:

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 viesti-5M-pronssi ja hyviä sijoituksia henkilökohtaisissa kisoissa. Laji oli paljon suositumpi Suomessa silloin ja harrastajamäärät suuria. Siksi noitakin saavutuksia on helppo arvostaa.



Tavoite tulevalle kaudelle:

Olen keskittynyt viime vuodet pikajuoksuun vaikkei siihen erityisesti lahjoja olekaan. Se vain sattuu olemaan hauskaa, muutamista vammoista ja terveyshuolista huolimatta. Ne kai kuuluvat väistämättä tähän touhuun, nuorilla ja vanhoilla. Seuraava tähtäin on aikuisyleisurheilun MM-kisoissa Göteborgissa 2024. Sen jälkeen voi taas miettiä, mitä haluaa tehdä isona. Ehkä silloin on taas kestävyyspainotteisen kuntoilun aika, jos vain terveitä päiviä suodaan.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Tanja Jantunen

27.7.1985

Paras saavutus tai mielilaji:

Elän kilpaurheilijan parasta aikaa juuri nyt. Päälajikseni on noussut soutu eri muodoissaan. Aiemmin keskityin melontaan, josta parhaita saavutuksiani ovat muutama kymmenen SM-italia, erityisesti SM-kultamaratonmelonnasta 2015 ja 2023 sekä kahdesti MM-kisojen 14. (2010 ja 2015).

Soutupuolella tähänastiset kovimmat suoritukseni ovat pienvenesoudun (puuvene) henkilökohtaiset yleisen sarjan SM-kullat: 1000m (2020, 2022 ja 2023) ja 10km (2020, 2021 ja 2022). Lisäksi lukuisat SM-kullat naisten parisoudusta ja sekaparisoudusta. Kovin näistä ehdottomasti kesältä 2022 Sulkavan souduissa (58km) naisten parisoudun suomenennätyksen rikkominen; parini Kaisa Saarimaan kanssa otimme SM-kullan uudella suomenennätysajalla 5.23.08.

Lisäksi Melonta- ja soutuliiton valinta Vuoden pienvenesoutajaksi 2020. Sisäsoudusta suomenmestaruudet 10km ja puolimaraton 2016, 2017, 2018, 2019, 2021 ja 2022. Ja sisäpyöräilyn SM-kullat 2017, 2018, 2019, 2020 ja 2021.

Viime kesältä erityisen hienoksi muistoksi jäi Lahden SM-viikolta saman kisapäivän aikana voittamani henkilökohtaiset pienvenesoudun 1000 metrin ja maratonmelonnan 21 km:n SM-kullat =)).

Kilpaurheilun lisäksi rakkaita lajejani ovat hiihto, pyöräily ja tanssi. Pirkan hiihto on talven kohokohta, paras aikani 90km (v) 5.52.25 (2022) ja paras sijoitus 7. (2016).



Tavoite tulevalle kaudelle:

Olen elämäntapaurheilija ja nautin siitä mitä teen. Ja arvostan, että saan tehdä. Kilpaurheilijana tavoitteena kehittyä edelleen ja saavuttaa ennätyksiä. Päästä yleisessä sarjassa soudun MM-kisoihin.

Tavoitteena on myös rikkoo sisäsoudussa lisää suomenennätyksiä.



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:

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 yli 30 Jukolan viestin osuutta. Ensimmäinen Jukolani oli v. 1978. Neljässä Jukolassa olen juossut kaksi osuutta, johtuen vajaasta joukkueesta. Mielilaji on ehdottomasti perinteinen hiihto.

Tavoite tulevalle kaudella:

Monenlaisia lajeja on kokeiltu. Kestosuosikkeina ovat hiihtely talvella ja kesällä rullahiihto ja suunnistus. Tavoitteenani on jatkaa kuntoilua ja motivaattoreina toimivat haastavat hiihtotapahtumat ja Jukolan viesti.

Talvella ovat luvassa Vuokatti-hiihto ja itselle uutena Laponia-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:

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 käveluryhkeilyn puolelta. Lukuisia SM-mitaleita nuorten sarjoissa höystettynä muutamilla nuorten sarjojen maaotteluedustuksilla. Palannut käveluryhkeilyn 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 ulkoradoiltilakin. Urheilullista aktiiviuraa takana etenkin pesäpallosarjoista sekä myös jääkiekon että jalkapallon sarjalta. Kaikkein mieluisin laji on koko urheilun täyttämän elämänsäajan kuitenkin ollut perinteisen tyylin maastohiihto, joka on vahvasti ollut tukena myös käveluryhkeilykuntopohjien luomisessa. Mikään ei ole kestävyysurheilu- ja hiihtoniilolle sen hienompia elämyksiä tuovaa, kuin hiihtäminen Lapin hangilla: Toinen viime vuosien erittäin tärkeäksi ja mielekkääksi kestävyyskuntopohjaksi noussut harrastus on melonta.



Tavoite tulevalle kaudelle:

Tulevaisuudessa ja ehkä jo tällä kaudella maratonin juokseminen uudestaan kotimaassa tai ulkomailla. Edellinen suoritus on vuodelta 2005. Tavoitteet tulevaisuudessa ovat ennen kaikkea oman kestävyyskunnan ja sitä kautta terveyden vaalimisessa.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Mika Lepistö

27.8.1973

Paras saavutus tai mielilaji:

Finlandia hiihto 50km vuonna 2010 oli ensimmäinen mulla ja siitä tämä kestävyys urheilu alkoi. Nyt takana 11 Finlandiaa, 5 Pirkan hiihtoa, 3 Vuokattihiihtoa (50km 3.03.14) Lapponia hiihto sekä Lauhanhiihto. Muutama kilpailu myös ns. kansallinen ja piirikunnallinen jossa eka kisa oli 2017 Raumalla vapaa 10km. SAUL SM hiihdoissa Viren joukkueessa mitaleilla ja kesällä rullahiihdossa samoin 300m sprintissä.

Tavoite tulevalle kaudelle:

Toivottavasti joku hiihto menisi nappiin ja tulisi semmoinen "pöljäpäivä". Pirkka alle 6 tuntia, Finlandia hiihto luistavilla suksilla ja kesällä rullahiihdossa ja pyörällä myötätuulessa. Juoksu 10km alle tunnin on myös tavoitteena. Eli omat ennätykset uusiksi näissä lajeissa lähinnä tavoitteena.;



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:

Osallistua tallin toimintaa tulevalla kaudella lähinnä seuraajaosastossa – ja kannatusosastossa. Työ ja perhe sekä remonttihommat vievät aikaa niin , että isommat tavoitteet itsellä ovat tulevina vuosina. Nyt tauolla tavoitteellisesta urheilusta ja tämän hetken suurimpana tavoitteena kasvattaa omasta jälkikasvusta urheilullinen nuori mies



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Ari "Arška" Liukko-Sipi

6.3.1964

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:

Päästä jälleen harjoitteluun kiinni, osallistua itsekin ainakin tallin omiin kisoihin jossain vaiheessa. 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:

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:

Säilyttää vähintäänkin tämänhetkinen suoritustaso ja ehkä vielä hieman parantaakin sitä.

Pienenä haaveena aikaisemmin oli Pirkan hiihdon vapaalla 5 tunnin alitus. Se toteutui ja nyt tavoitteita pitää tarkastaa. Tulevalla kaudella 2024 se voisi olla sijoittuminen 10 parhaan joukkoon omassa ikäluokassa.

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Timo Nurmi

17.2.1942

Paras saavutus tai mielilaji:

On pysyminen liikuntakuntoisena mahdollisimman pitkään.

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.

Tavoite tulevalle kaudelle:

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.

Hölkäkisoissa 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:

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:

Tulevalla kaudella tavoitteena on osallistua maantiepyöräilyn ikäsarjan SM-kisoihin ja venyttää omia rajoja pyörän selässä. Samalla aikomuksena on treenata aktiivisesti myös muita lajeja ja parantaa viime kesän tuloksia eri kilpailuissa.

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 tuleeikin pelattua aktiivisesti.



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Rauno "Rane" Tuomi

23.8.1957

Paras tulos tai saavutus:

Vuonna 2022 SAUL SM- hiihdot sprintti M-65 / 1.2 km P / 1.sija ja TT TALLIN 30 km tasatyöntö, uusi reittiennätys.

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:

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. Lisänä Kauha-hiihto 2024, sijoitus 3-parhaan joukkoon M-60 sarjassa. Laponia hiihdon puolimatkoilla 2024 3 parhaan joukossa. Kuntosalilla tavoitteena nostaa ns.

sotilaspenkissä 105 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:

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". Tavoitteenani on pidentää matkoja niin rullaluistelussa, pyöräilyssä kuin hiihdossakin. Haluan myös löytää kadonneena ollut juoksemisen ilo. Toiveenani on tulevalla kaudella 2024 osallistua jälleen useisiin massatapahtumiin ja TT TALLIn omiin kisoihin.

Varsinkin uusiin lajiin, tallin kestävyystriathlon, kiinnostaa edelleen kovasti ja haastaa siinä omia rajojani.

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:

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

2022

Taina Vehmanen

Rauno Tuomi

M 2019



M 2020



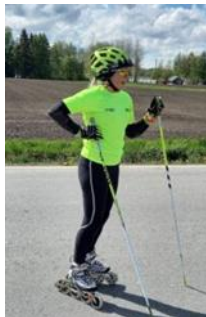
N 2020



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



N 2021



M2021



N2023



N2022



M2022



M2023



KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Tallin tavoitteet kaudelle 2024 :

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

KESTÄVYYSTALLI KUNTOILIJOILLE



Apetit



kuntoa kansalle™

**HUITTISTEN
HSPAINO
SILKKIPAINO**

SATASUKSI



SUKSIHUOLTO

