

Piikkari

www.mikv.fi

MIKKELIN KILPA-VEIKKOJEN TIEDOTUSLEHTI 2012/2



**Mikkelin-
Kilpaveikkojen
juhlavuoden
päätahtumat olivat
22-vuotiaiden
SM-kisat ja 110-vuotis-
juhlatilaisuus.**



©Mikko Rahikainen

MEILLÄ OLI KAHDEN todella kuuman ja hienon kesän jälkeen sateinen ja koleahko kesä, sitä oikeaa kuumaa kesää odotettiin ja nyt tiedetään että sitä ei tullut ollenkaan. Mutta ei se vaikuttanut ainakaan Kilpa-Veikojen aktiiviseen toimintaan. Kisakoneisto jauhoi kesän aikana yli 30 kisapahtumaa ja urheilijamme kisailivat laajalla rintamalla aluemaatottelua myöten. Kesällä järjestettiin kymmenes Mikkelin Maraton - tapahtuma ja seitsemäs Nice Run – naisliikunta-tapahtuma. Kesän kovin rutistus oli luonnollisesti Kilpa-Veikojen 110-vuotisjuhlakilpailuna toiminut Nuorten 22-vuotiaiden SM -kisat.

110-vuotias Mikkelin Kilpa-Veikot

MIKKELIN KILPA-VEIKOT täytti tänä vuonna 110 vuotta. Olemme yksi Mikkelin pitkäikäisin urheiluseura. Kilpa-Veikkojen 110-vuotista taivalta juhliittiin Nuorten Suomen mestaruuskisojen merkeissä ja sitten virallisella juhlalla Kuntotalolla lauantaina 24.11. Nykyinen aktiivinen toiminta ja 110-vuotinen historia ovat hyvä osoitus siitä, että Kilpa-Veikot on vakiinnuttanut paikkansa mikkeliäisten arjessa. Meillä on tänäkin talvena lasten ja nuorten urheilukouluissa todella paljon nuoria liikkuja ja se on hyvä osoitus siitä, että olemme oikealla tiellä lasten ja nuorten kasvattajina.

Nuorten 22-vuotiaiden yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut

JO VANHALLA RUTIINILLA hoituivat kesällä myös 22-vuotiaiden SM-kisat, joissa kisaili lähes 300 urheilijaa. Me nähtiin kovia kisoja ja mitaleja tuli myös Mikkeliin. Kisat huipensi Noora-Lotta Nezirin naisten 100:m aitojen Suomen ennätys 13.10, näitä ennä-

Juhlavuosi vietettiin työtä tehden

tyksiä ei nähdä ihan joka päivä Suomessa, eikä varsinkaan Urskissa. Kisajärjestelyt menivät taas loistavasti ja järjestelytoimikunnan puheenjohtaja Juhani Alanen voi olla tyytyväinen kisakoneiston toimintaan.

Ja jatkoa tulee

KILPA-VEIKOJEN ARVOSTUS kisajärjestäjänä on korkea ja siitä hyvä osoitus on se, että olemme saaneet Koululiikuntaliiton yleisurheilumestaruuskilpailut järjestettäväksemme vuonna 2014. Eli ensi kesänä otetaan vähän happea, koulutetaan toimijoita ja sitten ollaan valmiina taas 2014, kun kisat pyörähtävät käyntiin.

Kilpa-Veikkolaisten harjoittelupaikat

KILPA-VEIKKOLAISTEN harjoittelupaikoista on kesän ja syksyn aikana puhuttu monessakin yhteydessä, mutta siitä huolimatta otan sen asian vielä tässäkin esille. Mikkeliissä on puhuttu urheilupaikoista kautta historian, mutta nyt viime vuosina aihe on erikoisesti noussut esille monestakin syystä.

Hännin kentän modernisointihanke kuvastaa, oikeastaan kaikessa surkeudessaan, hyvin kaupungin nykyistä urheilupaikkatilannetta, ei pelkästään jääpalloilijoiden kannalta vaan myös yleisurheilun ja voimistelun kohdalta. Urski on todella huonossa kunnossa, meidän SM-kisavieraamme jopa totesivat, että miten olemme antaneet hienon Urskin mennä tuohon kuntoon. Urheilupuisto todellakin kaipaisi mittavan kunnostamisen, että se todella olisi taas maineensa veroinen urheilupaikka.

KILPA-VEIKKOJEN KANNALTA kuitenkin merkittävin urheilupaikka-asia on kunnollisten talviharjoittelupaikkojen puute. Mikkelin Monitoimihallihanketta on ajettu eteenpäin todella vahvasti, mutta mitään muuta konkreettista ei ole syntynyt kuin hieno suunnitelma. Nyt on selvää, ettei hanke toteudu tämän juuri valitun valtuuston aikana, mutta toivottavasti päätös sen rakentamisesta saadaan kuitenkin tehtyä tämän valtuuston aikana. Talviharjoittelupaikkojen parantamiseksi olemme parin viime vuoden ajan työstäneet erilaisia ratkaisuja Kuntotalon tiimoilta. Tavoite meillä on Karkialampi-säätiön myötävaikutuksella toteuttaa jonkinlainen talviharjoittelupaikka Kuntotalon puitteissa, joka väliaikaisesti hieman parantaisi harjoitteluolosuhteita. Katsotaan miten meille käy sen suhteen. Mutta vasta Monitoimihallihankkeen toteutuessa meillä olisi ajanmukaiset olosuhteet yleisurheilun ja voimistelun harjoitteluun myös talvikautena.

Resursseja tarvittiin ja tarvitaan myös jatkossa

VIIME KESÄNÄ SM-kisojen myötä meillä oli taas suuri joukko tehtäviin sitoutuneita toimijoita ja ilman heidän panostaan olisimme olleet todella vaikeuksissa. Suurkiitos kaikille Teille toimijoille.

YHTEISTYÖKUMPPANIMME ovat toinen merkittävä ryhmä toimintamme mahdollistajana. Me uskomme, että tämä heidän panostuksensa ei mene hukkaan, vaan näin pystymme jatkossakin mahdollistamaan nuorten liikuntaharrastuksen. Suurkiitos tästä tuesta myös kaikille yhteistyökumppaneillemme.

Näillä eväillä mennään kohti kautta 2013

Hyvää Joulun odotusta kaikille.

JUHA PUTKONEN
puheenjohtaja



Tule mukaan If yleisurheilukouluun



Juha S. / Nina Kaverinen



Mikkelin Kilpa-Veikot järjestää kevään aikana urheilukouluja niin aloittelijoille kuin aikaisemmin harrastaneillekin. If yleisurheilukoulussa tutustutaan monipuolisesti eriyleisurheilulajeihin ja kehitetään liikunnallisia valmiuksia perusliikunnan parissa. Tule rohkeasti mukaan liikkumaan ja pitämään hauskaa! Vielä mahtuu mukaan!

ALLA KEVÄÄN 2013 YU-KOULUN AJAT JA HINNAT:

If Yleisurheiluleikkikoulu 5-7-vuotiaille
Keskiviikkoisin klo 17-18
Hinta 22 €/kk, sis.lisenssin/vakuutuksen

If Yleisurheilukoulu 8-11-vuotiaille
Maanantaisin ja Keskiviikkoisin klo 18-19
Hinta 32 €/kk, sis.lisenssin/vakuutuksen

Yleisurheilun lajikoulu yli 11-vuotiaille
Maanantaisin ja Keskiviikkoisin klo 19-20

Paikkana toimii pääosin Karkialammen Kuntotalo, mutta myös Jäähallin juoksusuuraa ja Kuplahallia tullaan hyödyntämään.
Aloitus ja infotilaisuus Ke 09.01. Karkialammen Kuntotalolla yllä olevien ikäryhmien aikataulujen mukaan.
Tarkemmin tietoa www.mikv.fi ja toimisto@mikv.fi tai 0440-367 605.

Kilpa-Veikkojen johtokunta 2012

Juha Putkonen
Jari Liukkonen
Jussi Rikkinen
Mika Tivinen
Viivi Avikainen
Lasse Kurronen
Tuomo Perko
Mari Syväoja
Anu-Riikka Kolari

puheenjohtaja
varapuheenjohtaja
yleisurheilujaoston puheenjohtaja

urheilijoiden edustaja
voimistelujaoston puheenjohtaja



Toimistomme kesäisin (kesä-, heinä-, elokuu) Nuijamiestenkatu 1 ja talvisin Runebergin aukio 4
Puhelin: 0440 367 605 E-mail: toimisto@mikv.fi www.mikv.fi

PIIKKARI Mikkelin Kilpa-Veikkojen tiedotuslehti

Julkaisija: Mikkelin Kilpa-Veikot ry
Nuijamiestenkatu 1, 50100 Mikkel
Puhelin 0440 367 605
E-mail: toimisto@mikv.fi

Päätoimittaja: Janne Backman
Taitto: RS-Taittotyö
puh. 044 323 8412
Paino: Länsi-Savo Oy

Kansikuvat : Mikko Rahikainen



Karkialammen Kuntotalo liikuttaa!

Liikuntapäivät ja Liikuntailtapäivät:

- ohjaaja varattavissa
- Ampuma-Areenalla ohjattua toimintaa
- kesällä viereisen nurmikentän käyttö
- pururata vieressä
- sauna tilauksesta

Kuntosalikortit:

- henk.koht. kortti (kk-maksu)
- yrityspaketti (3 korttia)

Palloilusalin liikuntavuorot:

- myös osa salia varattavissa
- henkilökohtaiset / yrityskohtaiset

Karkialammen Kuntotalo, Karkialammen varuskunta-alue, Tyrjäntie
P. 045 7731 8311, kuntotalo@surffi.fi

Uutisia, ilmiöitä ja ihmisläheisiä tarinoita.

LANSI-SAVO



lansi-savo.fi

Tämän päivän ja huomisen sankareita 22-vuotiaiden SM-kisoissa

22-vuotiaiden Suomen mestaruuskilpailuissa elokuussa nähtiin Mikkelin Urheilupuistossa kahden kilpailupäivän ajan nuorta yleisurheilun intoa ja jo monia aikuistenkin tasolla menestystä saavuttaneita urheilijoita.

ENNAKKOON kirkkaimpana tähtenä oli mukana pituushyppysä kesän Helsingin EM-kisoissa kuudenneksi venyttänyt Roni Ollikainen.

Muita samoissa EM-kisoissa kilpailleita suomalaisedustajia Urskin viikonlopussa olivat **Petteri Monni, Nooralotta Neziri, Maria Räsänen, Kristiina Mäkelä ja Ville Myllymäki.**

Kalevan kisoissa ja muilla kansallisilla kisakentillä yleisissä sarjoissa menestyneinä urheilijoina nuorten mitaleista kamppailivat mm. **Aino Paunonen, Kaisa Tytti, Matilda Bogdanoff ja Eleriin Haas.**

KILPAILUJEN SUURIN tähtihetki oli eittämättä naisten 100 metrin aitojen uuden Suomen ennätyksen syntyminen Nooralotta Nezirin juoksemana.

Edellisen Urskissa tehdyn yleisen sarjan Suomen ennätyksen muistelemisessa riitti kokeneillakin yleisurheilun seuraajilla mieltäiskelmistä.

– Vaikka tulosta oli haettu, niin oli se Mikkeliä pieni yllätys. Olin tuolloin pienessä flunssassa ja olin edellisenä päivänä juossut kaksi kertaa 100 metriä. Olin siis väsynyt, jonka kruunasi pieni vastatuuli!

Mutta sitä paremmalta se maistui ja kertoi, että potentiaalia on

vielä lisää, Nooralotta kertoo kesän yhtä tähtihetkeään.

– Mikkelin kilpailu oli kovien suoritusten ja sairastelun jälkeen niin kova fyysinen paukku, että kroppa meni niin sanotusti solmuun.

Seuraavissa kisoissa jalkojen hermotus ei pelittänyt aivan samalla tavalla ja suoritukset olivat hieman epätasapainoisempia, ”Nolo” jatkaa ja kertoo arvostavansa suuresti myös tämän ikäluokan kilpailuja.

– Kyllä minä pidän 22-vuotiaiden sarjaa tärkeänä. Olisi turhan suuri väli hypätä 19-sarjasta naisten sarjaan, varsinkin, jos ei ole kansallisen tason kärkeä.

Se antaa motivaatiota ja mahdollisuuden kerätä kokemuksia ja kehittyä kohti aikuisten kärkeä, Turun Urheiluliiton 20-vuotias aituritähhti valistaa.

Myös muut ennakkosuosikit, kuten **Roni Ollikainen ja Petteri Monni**, korjasivat mestaruudet mukaansa.

Mikkelin Kilpa-Veikoista **Kasper Pöntinen** juoksi pronssille 100 metrillä ja hopealle 200 metrillä. Sini Kuronen oli 200 metrillä kuudes ja 100 metrillä sekä pituudessa kahdeksas.

”Kassu” rynni tuplamitalistiksi

KASPERI PÖNTINEN taisteli pi-



Kilpailujen suurin tähtihetki oli eittämättä naisten 100 metrin aitojen uuden Suomen ennätyksen syntymisen Nooralotta Nezirin juoksemana.

kamatkoilta kaksi mitalia: lauantain 100 metriltä pronssia ja sunnuntain 200 metriltä hopeaa. Kasper on suht’tyytyväinen kisojen antiin.

– Omiin SM-kisoihin asetetut tavoitteet täyttyi kahden mitalin myötä, vaikka ajat eivät kummallakaan matkalla olleet parhaita mahdollisia.

Paremmilla juoksuilla molemmilla matkoilla olisi ollut mahdollisuus kirkkaampiin mitaleihin. Mutta kaudelle asetettuihin tavoitteisiin kun pelaa, niin kisat menivät hyvin, ynnää Kasper viikonlopun suorituksiaan.

Pikamatkoilla nähtiin samalla viivalla useita kesän Suomen kärkijuoksijoita.

– Vastus kisoissa oli kova, ja Ville Myllymäki, joka vei molemmat lyhyet matkat, otti Kalevan Kisois-

sa mitalin 200 metrillä.

Molemmilla matkoilla sai kyllä tehdä töitä mitalin eteen. Tulostasohan jäi vähän vaisuksi, mihin vaikutti kyllä viileät olosuhteet ja tuulistakaan ei ollut juuri apua, Kasper pohdiskelee.

Urskin kisat olivat Kasperille ensimmäiset arvokisat kotikentällä.

– Kotiyleisön edessä on aina mieluisaa kilpailla ja SM-kisat olivat vuoden ainoat kisat Mikkeliä joihin osallistuin, eli kotiyleisö oli tärkeässä roolissa!

Jatkossa olisi hienoa, jos Mikkeliä pystyttäisiin järjestämään yksi kovempi kisa vuodessa (esim. Tähtikisa), joka toisi kansallisen tason urheilijoita kilpailemaan Etelä-Savoon, ensi kaudelle ”synnyinseuraansa” Ristiinan Urheilijoihin palannut Kasper kertoo toiveitaan.

Kisat läpi rutiinilla ja tarkkuudella

22-VUOTIAIDEN SM-kisat vaativat jälleen taakseen laajan järjestelykoneiston ja vapaaehtoisten joukon.

Toimitsijoista suurin osa oli tuissa tehtävissä oltuaan mukana vuoden 2011 veteraanikisojen järjestelyissä. Kaikkiaan kenttätöimtsijoita oli 140 henkilöä ja kisakansliassa sekä keittiössä yhteensä noin 40.

Eri lajeissa oli yhteensä 334 osanottajaa, osa kilpailijoista osallistui useampaan lajiin, osallistua sai enintään kolmeen lajiin.

Kenttälajeissa tehtiin 780 suoritusta ja juoksuissa 190 suoritusta. Kenttälajit menivät läpi noin 1-2 minuuttia per suoritus (hyppy, heitto jne).

– Suorituspaikoilla lajijohtajilla oli ehkä tiukimmat paikat. SM-kisat vaativat tarkkuutta, kilpailijat ottavat kyllä vapauksia, jos johtajat eivät pidä järjestystä yllä.

Samoin kilpailuaikataulussa pysyminen vaatii jatkuvaa tarkkailua. Hyvin kuitenkin selvisimme kaikesta. Protesteja ei tehty ja aikataulussakin pysyttiin, kilpailunjohtaja **Jussi Rikkinen** kertoo myöntäen kuitenkin jotain parannettavaakin havaitun.

– Jonkinlaista haastetta oli suorituspaikkojen kunnon osalta. Saimme arvostelua etenkin pituushyppypaikkojen kunnosta.

Oli sen verran kovatasoisia hyppäjiä, että pienestäkin huomautettiin. Tulokset olivat kuitenkin ihan kohtalaiset ja eivät varmaan jääneet paikoista kiinni, hän toteaa.

KAIKEN KAIKKIAAN kilpailut sujuivat aiemmista kilpailutapahtumista hankitulla rutiinilla.

– Viime vuoden veteraanikilpailut olivat suuremmat ja työtehtiämmät. Näissä nuorten kisoissa oli vastaavasti oltava tarkempaa sääntöjen ja järjestelyjen kannalta.

Muuten sateisena kesänä säätkin sikäli suosivat, että mitään rankkoja sateita ei osunut kohdalle. Ja jonkin verran ehdin nyt seurata itse kilpailuakin, Jussi kertoo ja toivottaa tervetulleiksi kaikkia urheilun ystäviä ja toimitsijan tehtävistä kiinnostuneita mukaan toimintaan.

ANTERO LIPSANEN

MIKKELISSÄ JUHLITTU MYÖS MAAILMAN ENNÄTYSTÄ

■ *Aivan ainut laatuaan ei kesän naisten 100 metrin aitojen Suomen ennätyksen syntyminen Urskissa ollut. Edellinen Suomen ennätys Urskissa tehtiin vuonna 1972. Tuolloin Asko Pesonen sivusi korkeushyppyn ennätystulosta 217 cm.*

■ *Edellinen ”uusi” ennätys on vuodelta 1968, jolloin Altti Alarotu ylitti seipäissä riman korkeudella 526 cm. Alarotu oli myös vuotta aiemmin hypännyt Mikkeliä Suomen ennätyksen 505 cm.*

■ *Mikkeliä on juhlittu myös Maailman ennätystulosta. 25.5.1933 Matti Järvinen heitti keihään pisimmälle maailmassa tulokseen 74.28 metriä.*



Mikkelin Kilpa-Veikoista Kasper Pöntinen juoksi pronssille 100 metrillä ja hopealle 200 metrillä.

Kuvat: Mikko Rahikainen

Iloa energiasta!



Suur-Savon Sähköstä saat energiaa joka lähtöön, juuri sinne missä sitä tarvitset: kotiin, mökille tai työmaalle. Soita ja pyydä tarjous 0800 90110.



SUUR-SAVON SÄHKÖ

www.ssoy.fi

NICE RUN



MIKAELISSA SÄPINÄÄ

Mikkelissä sää on suosinut Nice Runin iloisia ryhmiä niin happihypyn lomassa Pankalammen hienoissa maisemissa kuin pic nic korien äärellä Mikaelin nurmikolla. Tänä vuonna koettiin pieniä jännityksen hetkiä, mutta kevyen kosteuteuksen jälkeen homma toimi mainiosti ja kelikin suosi luovasti pukeutuneiden ryhmien nautiskelua liikunnasta ja eväistä.

JUONTAJANA TOIMINUT Sami Sarjula ja Fressin ansio- kas hikisemmän osuuden vetäjä, Henna, saivat kiitosta mukaansatempaavista numeroistaan ja iloisesta olemuk- sestaan.

Vähän jäämme viidensadan osanottajan tavoitteesta, mutta ensi vuonna uusin tuulin täytetään koko Mikaelin ympäristö mielikuvituksillisin asustein pukeutuneena. Sitä kannustamaan tuleekin koko joukkio Scandinavian Hunk- seja ja innokasta Nice Run tiimiä niin pääpaikan Forssan suunnalta kuin omaa Mikkelin Kilpa-Veikkojen ja kumppa- neiden katrasta.

Roosa Nauha-kampanja on mukana tänäkin vuonna ja tehkäämme hyvään tarkoitukseen vielä tätäkin vuotta huimempi osanotto.

Kiitos kaikille kesän 2012 osallistujille ja tervetuloa ensi vuonna uudestaan vielä suuremmalla innolla ja joukolla... Terveisin Nice Run Mikkelin



Kuvat: Mikko Rahikainen

Huom! Ilmoittautua voi jo nyt... www.nicerun.fi

Ilmoita itsesi tai ryhmäsi (max 6 hlö) edullisemmin 15.3. mennessä. Maksat vain 27€ /120€

Hinnat 15.3. jälkeen
30 € yksilö ja
150 € ryhmä.

15.3.2013 mennessä ilmoittautuneiden ja yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan 6 kpl Eerikkilän Nice Fun -viikonloppu-pakettia (arvo 270€)

Nice Run -tsemppareina Scandinavian HUNKS®

11.6.2013 Mikkelin NICE RUN

- Tule mukaan iloiseen liikuntatapahtumaan, jossa liikutaan n. 5 km pituinen reitti omaan tahtiin
- Yhteinen alkulämmittely ja fiilistely ennen lähtöä
- Aikaa ei oteta, mutta halutessaan voi oman aikansa tarkistaa lähtöalueen isosta kellosta
- Reitin kierrettyään kaikki saavat runsaan piknikin nautittavaksi tapahtuman nurmialueella
- Kaikki osallistujat ovat mukana arvonnassa
- Runsasti yhteistyökumppaneiden esittelypisteitä
- Osallistumalla tuet myös paikallista seuratoimintaa!

Ilmainen MeNaiset Sport -lehti 200 ensimmäiselle ryhmänjohtajalle!

NICE RUN LAHJOITAA ROOSA NAUHA-KAMPANJAAN 1€ JOKAISESTA OSALLISTUJASTA!

Seinäjoki 3.6. • Pietarsaari 4.6. • Vaasa 5.6. Forssa 6.6. • Hämeenlinna 10.6. Mikkelin 11.6. • Espoo 12.6. • Lahti 13.6. • Kalajoki 24.8.

www.nicerun.fi • paikkakunta@nicerun.fi • info@nicerun.fi

CRAFT • new balance • BULEVARDI.FI

Kilpa-Veikkolaisten urheilijakuulumiset

- 1. Kuinka kausi 2012 sujui?**
- 2. Mitkä tavoitteesi alkavalla hallikaudella ja ensi kesälle?**
- 3. Ja kuinka harjoituskausi on lähtenyt käyntiin?**
- 4. Terveisiä lukijoille/Kilpa-Veikkolaisille?**

SONJA NOUSIAINEN

1. Kausi 2012 sujui yllättävänkin hyvin. Ennätys parani melkoisesti ja omat sijoitukset oli lähellä kärkeä!

2. Tavoitteita tulevalle kaudelle ja ensi kesälle riittää. Hallissa erityisesti tavoitteena päästä juoksemaan ai- kuisten SM halleihin, ja omassa sarjassa sitten karkika- hinoihin asti, palkinnoille. Ennätysä pyrin kuitenkin pa- rantelemaan :)

Kesälle samankaltaisia tavoitteita kuin halliinkin. Kale- van kisat olisi mukava kokea. Sinne tähdätään!

3. Harjoituskausi on lähtenyt hyvin käyntiin. On kiva treenata ja intoa riittää.



ELISA PÖYRY

1. Viime kesä sujui hyvin. SM-viesteissä kaksi finaali- juoksua ja ensimmäisissä henkilökohtaisissa SM-kisois- sakin hopea ja kaksi joukkuekultaa. Olen tyytyväinen, mutta parantamisen varaakin jäi.

2. Hallikaudella ei ole suuria tavoitteita, pyrin kuiten- kin kisailemaan talvellakin.

Ensi kesän tavoitteena on parantaa tuloksia sekä juok- suissa, että hypyissä. 3-loikassa tulostavoite on 12 met- riä.

3. Harjoituskausi on lähtenyt hyvin käyntiin. Treeniä on tullut lisää, ja toivottavasti se näkyy myös tuloksissa.

4. Treeni-iloa kaikille ja tsemppiä vuodelle 2013 !



EETU PÖYRY

1. Viime kesä sujui ihan hyvin. Kun suunnilleen pysyin terveenä, tuloksetkin paranivat ja kaudelle asetetut ta- voitteet täyttyivät.

2. Hallikaudella en välttämättä paljon kilpaile. Ensi ke- sänä tavoitteena on 800 metrillä alle 2 minuutin sekä pa- rantaa SM-kisasijoitusta.

3. Harjoittelukausi on mennyt ihan hyvin, terveenä ja vaivoitta.

4. Tsemppiä ja asennetta treenaamiseen !



ELLA LÖTJÖNEN

1. Mielestäni kausi 2012 sujui kiitettävästi. Omien en- näytysten tekeminen ilahdutti ja niitä lähdetään ensi- vuonna jälleen metsästämään.

Kauden huipentumat olivat finaaliapaikat nuorten SM- viesteissä, omassa henkilökohtaisissa SM-kisoissa joissa saimme pituuden joukkuekullan Elisan kanssa.

2. Kesäkaudelle tavoitteena ovat omat ennätykset ja paremmat sijoituksen kansallisissa kisoissa pituudessa ja pikamatkoilla.

3. Talvikausi lähti käyntiin pienoisella sairastelulla, mi- kä on vaikuttanut harjoitteluun. Lääkekuurit on syöty ja päästy takaisin täysipainoiseen työhön.

4. Nauttikaa raikkaasta talvisesta ulkoilusta ja liik- kumisen iloa kaikille! :)



LAURI FRIARI

1. Kevään veteraanien MM-puolimaraton sujui mai- niosti. Odotukset syksyn yleisen sarjan SM-maratonille olivat hiukan korkeammat kuin mitä lopputulos.

2. Hallikausi sujuu lumituksissa eli kilpailut ovat talvi- juoksua harjoitusmielessä.

Ensi kesänä tavoitteet toukokuun veteraanien SM- maratonilla (mitalitaisto) ja syksyn yleisen sarjan SM- maratonilla parantaa tämän vuoden 12.sijaa.

3. Treenit ovat lähteneet mukavasti liikkeelle. Juoksun lisäksi on tarkoitus myös hiihtää jonkin verran.

4. Muistakaa nauttia myös talvisesta vuodenajasta. Ei haittaa, vaikka jokaisen lajin taitajalla olisi peruskunto- kaudella mieltäkin virkistäviä hiihtolenkkejä.



Kuvat: Mikko Rahikainen

ELTEL

Boosting Infranet Quality



Mikko Rahikainen

MIKV KAUDEN 2012 PALKITUT URHEILIJAT

Voimistelijat: Yli 10v Tomi Rautio-McBain Alle 10v Ille Loponen Yu-koulu: yli 11v Aino Ollikainen 8-11v Julie Ombati 5-7v Aaron Liukkonen A-luokat 2012 Hannes Hyytiäinen Jussi Hyytiäinen	Kalle Koivunen Mikko Pakkasalo Aliisa Rahikainen Noora Tivinen Ella Lötjönen Eliisa Pöyry Niina Piironen Jasmin Kähärä Jessica Kähärä Anna-Leena Haikonen Mette Ukkonen Anni Elfving Lotta Tivinen	Monipuolisuusurheilijat Mette Ukkonen T15 Anni Elfving T14 Niina Piironen T14 Elisa Pöyry T14 Noora Tivinen T13 Jasmin Kähärä T12 Jessica Kähärä T11 Sari Piironen T10 Kestävyydsjuoksijat (Soini Ryhäsen palkinto) Mari Jukarainen	Eetu Pöyry 14-15-vuotiaat Elisa Pöyry Matias Lantta 17-vuotiaat Lotta Kirvesmies Viljami Kaasalainen 19-vuotiaat Salli Kirvesmies 22-vuotiaat Sini Kuronen Kasper Pöntinen	Nainen Viivi Avikainen Seuran paras urheilija Kasper Pöntinen Veteraanit: Paras veteraani miesurheilija: Lauri Friari Paras veteraani naisurheilija: Leena Kosonen Taistelijan palkinto: Jorma Manninen	Kauden YLLÄTTÄJÄ: Satu Soivanen Vuoden valmentaja Mika Salminen Vuoden ohjaaja Mira Pesonen Vuoden teko Antin talli / Antti Nisonen Toimitsijat: Matti Ojala Sanna Rasa
---	--	---	---	--	--

Huomionosoitusten saajat 110-vuotisjuhliissa

YRITYSTEN JA YRITYSTEN YHDYSHENKILÖIDEN HUOMIONOSOITUKSET Mikkelin Kilpa-Veikkojen 110 -vuotisjuhlamitali Hyvönen Osmo, Syvänen Heikki, Siiponen Iiro, Lohjala Juha, Partti Ilkka, Tikka Ilkka, Björkman Reijo, Hirvonen Heikki, Mattila Antti, Pajunen Mervi, Aalto Ilpo	Mikkelin Kilpa-Veikkojen 110 -vuotisjuhla standaari Yritys: Etelä-Savon Energia, Suur-Savo Sähkö, Osuuskauppa Suur-Savo, Sampo Pankki, Mikkelin Puhelin, Länsi-Savo, Suur-Savon Osuuspankki, Etelä-Savon Liikunta ry, Mikkelin kaupunki Suomen Urheiluliiton Lasse Viren mitalli	Manninen Jorma, Aho Ville Suomen Urheiluliiton kultainen ansiomerkki Heinonen Keijo, Huttunen Heikki, Kuusela Kari Suomen Urheiluliiton hopeinen ansiomerkki Kirvesmies Terttu, Kuusela Katja, Myrskyläinen Veikko, Putkonen Juha Suomen Urheiluliiton kultainen ansiolevyke	Bosco Carla, Bosco Manuela, Friari Lauri, Liukkonen Jari, Okkonen Olli, Perko Tuomo, Rikkinen Jussi, Salivaara Katja, Toijonen Merja Suomen Urheiluliiton hopeinen ansiolevyke Alasuvanto Timo, Heinonen Leila, Pöyry Jaana, Syväoja Mari Mikkelin Kilpa-Veikkojen 110 -vuotisjuhlamitali Alanen Jussi, Auvinen Martti, Björkman Reijo, Eronen Sari, Gröönroos Marja-Liisa, Haikonen Jorma, Haikonen Leena, Heikkonen Antero, Himanen Timo, Honkanen Taimi, Huhtinen Sinikka, Huhtinen Sinikka, Hurri Auvo, Huttunen Tette, Häkkinen Leena, Hämäläinen Anna-Leena, Häyrynen Leena, Häyrynen Risto, Hölttä Pertti, Jalovaara Heino, Kakriainen Heimo, Karppinen Arja, Kemppinen Leila, Keto Mauno, Kilpinen Liisa, Kiukas Sylvi, Kolehmainen Markku, Kolehmainen Vuokko, Koppi Jouni, Korhonen Jaakko, Kuronen Jarmo, Kurvinen Raimo, Lammetvuori Raimo, Lipsanen Heino, Lipsanen Antero, Lähteenmäki Annikki, Lähteenmäki Reijo, Maaranen Juha, Maaranen Sirkka-Liisa, Mielonen Eila, Mutanen Marja, Mäkinen Reijo, Neuvo-	nen Leena, Nisonen Antti, Nisonen Tapani, Noponen Kauko, Noponen Veikko, Nousiainen Timo, Nulpponen Airi, Nurminen Kirsti, Ojala Matti, Pekkanen Laila, Perko Tapani, Rahikainen Jouko, Rahikainen Mikko, Railo Erkki, Rajalainen Maija, Rapo - Jääskeläinen Leila, Rasa Sanna, Rinkinen Arto, Salivaara Sirpa, Sanerio Sirkka, Sultz Vinceniu, Svenlin Catarina, Taskinen Vili, Teittinen Erkki, Toijonen Tapani, Torniainen Tuula, Uotila Lauri, Valkonen Sisko, Vehviläinen Salme, Vilhunen Kyösti.	Muut huomionositukset Suomen Urheiluliiton standaari Rönkkö Pirkko Suomen Voimisteluliitto Kunniamerkki yli 25 vuotta aktiivista toimintaa tehnyt Kurronen Lasse Mikkelin Kilpa-Veikkojen kunniamäsenyys Aho Markku
---	--	--	--	--	---

Edullista ENERGIAA Utsjoelta Utöseen!
ESEn edullista Ekoteko-sähköä saat kotiin, mökille tai loma-asuntoon samalla hinnalla missä tahansa Suomessa! Tutustu ja tee Ekoteko-sähkösoipimus osoitteessa www.ekoteko.fi.

Kysy energiatarjous myös yrityksellesi: www.es.fi/yritys-sahko

"Eipä haittaisi, jos olisi pienemmät vakuutuslaskut."

Pienemmät vakuutuslaskut?
Moni oli kysyttäessä sitä mieltä, että ottaisi ilolla vastaan pienemmän vakuutuslaskun. Sehän onnistuu: kun keskität pankki- ja vakuutusasiat OP-Pohjolaan, huomattavasti pienemmät vakuutuslaskut voivat olla täyttä totta. Tämä on asiointiasi kertyvien OP-bonusten ansiota. Laske omien bonustesi määrä bonuslaskurilla osoitteessa op.fi/bonuslaskuri ja varaa aika henkilökohtaiseen tapaamiseen p. 010 255 2601. Tervetuloa!

Yhdessä hyvä tulee.

Suur-Savon OP

OP-bonusia kertyy Osuuspankin omistajajäsenelle ja Helsingin OP Pankin asiakkaalle, jonka oma tai perheen yhteinen pankki- ja/tai vakuutusasiointi on vähintään 5 000 €/kk.



"Toivotan teille kaikille iloa harrastuksenne parissa – mutta myös hikeä ja kyyneleitä. Ne kuuluvat asiaan", lausui Ringa Ropo onnitellessaan Kilpa-Veikkoja.

Ringa Ropo juhlapuheessaan: KRIISI ON KÄÄNNNEKOHTA JA MAHDOLLISUUS

– *Suomalainen urheiluelämä elää murrosta. Huippu-urheilumme ei ole kansainvälisesti sillä tasolla, missä se on totuttu näkemään, Mikkelin Kilpa-Veikkojen 110-vuotisjuhlan juhlapuhuja, viisi vuotta 1980-luvun lopussa seuraa edustanut kangasniemeläislähtöinen Ringa Ropo aloittaa puheensa.*

VAIKKA MENESTYSTÄ on tullut viime vuosina suomalaisille uudemmissa lajeissa, ei se Ropon mukaan korvaa sitä, että ihmiset odottavat menestystä nimenomaan perinteisistä lajeista.

Yhtenä syynä menestyksen hiipumiseen hän näkee perinteisten lajien harrastajamäärien romahtamisen.

– Yhteistyö eri lajien kesken olisi nyt tärkeää. Valtio on sysännyt rahaa urheiluun enemmän kuin vuosiin pelkästään tulevaisuuden suunnitteluun ja urheilun uudelleenorganisointumiseen.

Muutosten vaikutukset tulevat näkymään vasta vuosien, sukupolven päästä. Ropo uskoo työn tekemiseen ja on kiitollinen siitä, että intohimoisia tekijöitä – uusiaakin, on saatu huippu-urheilun johdopaikoille.

– Jos urheilun parissa työskentelevä ei koe iloa työstään, näkyy se myös päätöksenteossa. Tiesittekö, ilottomassa työympäristössä ei helmiä synny, Ropo huomauttaa.

RINGA ROPO muistuttaa kriisin

käsittelyn tärkeydestä. Kriisi pitää nähdä käännekohtana, eli mahdollisuutena.

– Omalle kohdalleni on kriisiä mahtunut. Henkilökohtainen urheilukriisini oli vuonna 1992 ja kulminoitui Barcelonan olympia-

**”
On uskallettava ottaa
riskejä ja heittäytyä
tavoitteidensa perään
– epäonnistumisenkin
uhalla.**

Ringa Ropo

lasiin ja sen jälkimaininkeihin, Ropo esimerkkinä kertoo.

Tuolloin hän leirityksen jälkeen tunsu itsensä kisojen aikana väsyneeksi, eikä saanut kaikkea irti kehostaan.

– Puhuttiin hermoston ylläristustilasta. Putosin pituuden karsinnoissa ja olin pettynyt, harmisani, jopa hieman sekaisin.

Makoiin omassa huoneessani, käyskentelin olympiakylässä, enkä saanut pienintäkään ajatusta

rakennettua, hän muistelee.

Edessä olivat Monacon GP-kisat ja pakottamalla ajatuksensa perusasioihin Ropo sai koottua itsensä ja sijoittui siellä viidenneksi.

– Tämä kokemus opetti minulle sen, kuinka tärkeää on kuunnella omaa kehoaan ja luottaa siihen, mitä tekee.

On uskallettava ottaa riskejä ja heittäytyä tavoitteidensa perään – epäonnistumisenkin uhalla, Ropo opastaa omista tuntemuksistaan.

– Usein puhutaan peiliin katsomisesta, mutta minä koen, että pelkkä peiliin katsominen ei riitä. Tärkeintä olisi, että katsoisi peiliä läpi – läpi suoraan sieluun.

On tarkasteltava, mitä todella ajattelet, miten urheiluasi urheillet, oletko tehnyt parhaasi, olisitko voinut omalla asennoitumisellasi tehdä toisin, Ropo painottaa ja jatkaa:

– Nöyrytyminen ei ole helppoa, mutta voin vakuuttaa, että se on hyvin puhdistava kokemus. Urheilija on itse vastuussa askeleista, joita ottaa ja päätöksistä, joita tekee.

Tulos on juuri sellainen kuin ur-

heilijan asenne, naisten Suomen ennätystä (685, vuonna 1990) edelleen nimissään pitävä ex-pituushyppääjä neuvo.

ROPO MUISTUTTA urheilijan sisäisen palon säilyttämisen tärkeydestä. Samaa paloa tarvitaan myös mm. valmentajilta ja hallinnolta.

Häntä on mietityttänyt, minne tämä palo on hävinnyt.

– En usko, että urheilijoilta sisäinen palo on hävinnyt, mutta urheilun palo ei näy aina.

Yksi syy tähän on ainakin se, että kun urheilu on kaupallistunut ja ammattimaistunut, siitä on tullut suorittamista, Ropo pahoittelee nykysuuntausta.

– Mielestäni parhaissa urheilusuorituksissa on upeinta, että samalla kun suoritus on fyysistä taidonnäytettä, on se luovuutta parhaimmillaan.

Urheilijat ja taiteilijat ammentavat osaamisensa viimeisen silauksen samasta sammioista – sydäimestä.

ANTERO LIPSANEN



Mikko Rahikainen



Kilpa-Veikot ovat olleet aina Mikkelin historiassa näkyvässä roolissa ihmisten liikuttajana ja tapahtumien järjestäjänä ja sitä me olemme myös tänäkin päivänä, seuran puheenjohtajana vuodesta 2006 toiminut Juha Putkonen kertoo juhlatilaisuuden puheessaan.

MIKKELIN KILPA-VEIKOT

- 24.8.1902 Palokunnan talolla
- Perustavassa kokouksessa 58 henkeä, pöytäkirja ei ole säilynyt
- Ensimmäinen puheenjohtaja Hjalmar Wahlgren 1902 – 1907
- Alkuperäiset lajit voimistelu, rata- ja kenttärheilu (yleisurheilu)
- Seuran muita lajeja olleet: paini, jalkapallo, pesäpallo, luistelu ja mäenlasku. Yleensä seurassa harrastettiin kaikkia niitä lajeja, joita muuallakin valtakunnassa. Vähitellen lajeja karsiutui. Esimerkiksi luistelu jäi siksi, että seuran ei kannattanut pitää luistintataa auki siitä koituneiden kustannusten takia. (Tiedot: Risto Häyrynen)

VETREÄNÄ JA VIRKEÄNÄ 110 VUOTTA

Karkialammen Kuntotalolla vietettiin marraskuun 24. päivä Mikkelin Kilpa-Veikkojen 110-vuotisjuhlaa. Seuran alkuvuosina sen lajeina olivat yleisurheilu (rata – ja kenttärheilu) sekä voimistelu, ja samat lajit vetävät tänäkin päivänä runsaasti väkeä Kilpa-Veikkojen mukana kilpailu- ja harrastuspaikoille.

KILPA-VEIKOT on Mikkelin toiseksi vanhin urheiluseura, meillä on siis pitkät perinteet vaalittavana.

Kilpa-Veikot ovat olleet aina Mikkelin historiassa näkyvässä roolissa ihmisten liikuttajana ja tapahtumien järjestäjänä ja sitä me olemme myös tänäkin päivänä, seuran puheenjohtajana vuodesta 2006 toiminut **Juha Putkonen** kertoo juhlatilaisuuden puheessaan.

Liikunnan harrastaminen on vähentynyt ja toisaalta harrastus-

mahdollisuudet ovat monipuolistuneet, myös liikunnan saralla, mutta Putkonen näkee positiivisesti Kilpa-Veikkojen aseman tässä kilpailussa.

– Yleisurheilu ja voimistelu ovat pitäneet pintansa ja meillä on hyvä joukko nuoria urheilijoita seurassamme.

Harrastajamäärät lasten ja nuorten liikuntaryhmissä ovat meillä jopa viime vuosina kasvaneet ja se on meidän kannaltamme tärkein asia ja osoitus siitä, että olemme oikealla asialla, Putko-

nen toteaa.

Kokovuotuisen toiminnan osalta ei seurassa voida kuitenkaan olla täysin tyytyväisiä.

– Syksyn tultua iso osa lapsista siirtyy talveksi pois ryhmistäme. Osa siirtymästä on talvilajeihin siirtymistä, mikä on luonnollista ja hyvä asia, mutta osa joutuu siitä, että meillä ei ole Mikkelissä tarjota asianmukaisia harjoittelupaikkoja nuorille, puheenjohtaja harmittelee.

OLOSUhteiden RAJALLISUDESTA huolimatta on Mikkelin Kilpa-Veikot pysynyt näkyvillä kansallisilla kilpakentillä viime vuosienkin aikana.

– 2000-luvun alkupuoli oli meillä todellista kulta-aikaa. Varsinkin naiset ja tytöt saavuttivat SM-mitaleja sekä viesti- että henkilökohtaisissa kisoissa kuin liukuhihnalla.

Nyt meillä on selkeästi menossa sukupolvenvaihdos. Meillä löytyy iso joukko potentiaalisia kansallisessa kärjessä tai aivan tuntumassa olevia urheilijoita, Juha Putko-

nen valottaa seuran kilpaurheilun nykytilannetta ja tulevaisuutta.

KILPAURHEILUN OHESSA Kilpa-Veikot on ollut aina myös kuntourheilun edistäjä ja massojen liikuttaja. Seura on vuosien saatossa järjestänyt lukuisia liikuntatapahtumia.

”

Mikkelissä ei ole tarjota asianmukaisia harjoittelupaikkoja nuorille.

Juha Putkonen

– Meillä on jo usean vuoden ajan ollut kolme jokakesäistä liikuntatapahtumaa: Mikkelin Katuviesti, Nice Run ja Mikkelin Maraton.

Näissä tapahtumissa liikutetaan suurta joukkoa alueemme ihmisiä, puheenjohtaja kertoo ja huomauttaa myös tapahtumien taloudellisesta merkityksestä.



Jorma Mannisen käynnistämä Mikkelin Maraton juostien kesällä jo kymmenettä kertaa.

– Seuran talouden kannalta näiden tapahtumien järjestäminen on todella tärkeää. Mannisen Jorman käynnistämä Mikkelin Maraton on käytännössä osoittautunut elintärkeäksi tapahtumaksi.

Näillä tapahtumilla mahdollistamme myös sen, että meidän liikunta- ja urheilukoulumme ovat suhteellisen edullisia nuorille liikkuville.

VÄHÄINEN EI OLE myöskään vapaaehtoisten toimijoiden ja sidosryhmien osa seuran toiminnan pyörittämisen ja sen myötä liikunnan edistämisen kannalta.

– Haluan osoittaa kiitokset meidän toimijoillemme ja yhteistyökumppaneillemme.

Ilman joukkoa tehtäviin sitoutuneita henkilöitä ja heidän panostaan, sekä yhteistyökumppaneitamme, ei toimintamme olisi mahdollista.

Me uskomme, ettei tämä panostus mene hukkaan, Putkonen kiittää ja lupaa näillä eväin jatkossakin seuran tarjoavan alueen nuorille, sekä myös varttuneemmille hyvän mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen

ANTERO LIPSANEN



MiKV:n 110-vuotisjuhlassa kunniamerkein palkittuja komea rivistö!

Kuvat Mikko Rahikainen



KYMMENES KERTA MIKKELI MARATONIA

Heinäkuun ensimmäisenä lauantaina juostiin järjestyksessään kymmenes Mikkeli Maraton. Säätila oli lämmin ja aurinkoinen, vaikka – onneksi – aivan edelliskesän kaltaisiin paahtaviin lukemiin ei lämpötila tällä kertaa yltänyt.

Kaikkiaan maaliin tiensä selvitti 655 osallistujaa, juoksijoiden joukossa perinteisesti myös joitakin kävelijöitä.

Täysmaratonin matkan kiersi 71, puolimaratonin 381 ja neljännesmaratonin 203 urheilijaa ja kuntoilijaa.

Myös Lontoon olympiaedustaja Leena Puotiniemi oli uskollisesti jälleen mukana olympiamaratonkuntoaan hiomassa.



Mikkeli Maraton 2012 tulokset:

Mikkelin Maraton (42,195 km)

1. Atte Björklund, 03:05:37
2. Raimo Inkinen, 03:13:08
3. Henri Laamanen, 03:18:47

1. Susanna Ylinen, 03:15:12
2. Tatiana Shalimova, 03:23:37
3. Ellimaria Huusari, 03:36:58

Marskin Kierros (21,1 km)

1. Matti Teittinen, 01:16:23
2. Lauri Friari, 01:16:36
3. Antti Nisonen, 01:18:14

Kaihun Vartti (10,55 km)

1. Teemu Toivanen, 00:35:55
2. Juha Hyyryläinen, 00:38:24
3. Kimmo Laukkanen, 00:38:49

1. Sari Juuti, 00:41:57
2. Mari Hyyppä, 00:44:57
3. Heidi Kaartinen, 00:46:31

*Täydelliset tulokset
www.mikkelimaraton.com*



Kuvat Mikko Rahikainen

HIIHTOKUNTOA TYÖSTÄMÄSSÄ KAIHUN VARTILLA



ANTTI LAMPINEN on ollut vakio-osallistuja Mikkeli Maratonilla, kun maratonin ajankohta on sattunut sopivasti osaksi seuran leiriä.

Täyspitkä matka on vielä tois- taiseksi jäänyt juoksematta, mut- ta senkin aika saattaa tulla tulevi- na vuosina.

– Tätä nykyä juokseminen on yksi harjoitusmuoto hiihtoa var- ten. Lyhyemmät matkat riittävät tällä hetkellä, pidemmän matkan juokseminen tuntuu jaloille liian kovalta, ja ruumiinrakennekaan ei sitä suosi, Antti selvittää mat- kavalintojaan.

– Hiihtouran jälkeen saatan kyl- lä täysmaratoniakin kokeilla.

Antti on osallistunut useana vuonna Marskin Kierroksen puolimaratonille, mutta parina viime vuonna on paremmin matkak- si sopinut neljännesmaraton Kai- hun Vartti.

– Olen viime kesinä lähtenyt maratonviikonlopun jälkeen lei- rille Keski-Eurooppaan ja siksi Kaihun Vartti on käynyt parem- min ohjelmaan.

KAHDEN VIIME VUODEN suor- itusten perusteella juoksukun- non voisi arvioida olleen heinä- kuun alussa tasaisesti aikataulus- sa: loppuajat ovat heittäneet toi- sistaan vain kahdella sekunnilla.

– Viime vuosina on helle tuot- tanut hiukan ongelmia, vatsa tun- tuu minulla silloin vähän reistaile- van.



Mikko Rahikainen

”Mikkeli Maraton kuuluu jo perinteisesti hiihtäjien kesään. Antti Lam- pinen juoksi kesän Kaihun Vartin”

Viime kesänä juoksin alun sen verran rauhallisesti, että puoli- matkassa oli varaa kiristää, kun huomasi, että kovempaakin voi- si juosta, ajalla 40,13 neljänneksi yleisessä sarjassa (kaikkiaan 6.) si- joittunut Mikkelin Hiihtäjä kertoo.

JUOKSUHARJOITTELUA kuuluu Antin harjoitusohjelmaan ympäri vuoden, talvella hän pyrkii juokse-

maan lenkkiä pari kertaa viikossa.

Ja silloin kun lappu laitetaan rintaan, lähdetään aina kilpailu- mielellä, lajista riippumatta. Näin myös kesän Mikkelin Katuviestis- sä, jolle Antti jälleen osallistui ”ali- matkalla” Osuuskauppa Suur-Sa- von joukkueessa.

– Sekin on aina mukava tapah- tuma, ja yllättävän terävästi lähti lyhytkin matka, Antti toteaa.

Yhden edun Antti löytää juok- semisessä kunnon seuraamisen kannalta:

– Hiihdossa ei eri vuosien ja kilpailujen aikoja voi ihan samal- la tavalla vertailla keskenään, kos- ka olosuhteet vaikuttavat enem- män, juoksuissa voi vähän tark- kailla kelloakin.

ANTERO LIPSANEN



Mikko Rahikainen

Kilpa-Veikkojen Satu Soivanen voitti Naiset 50 -sarjan kesän Marskin kierroksella ajalla 1:49:25 ja nautti kisasta.

SATU SOIVANEN KIRKKAASTI TAVOITTEESEEN

Millainen oli kesän Mikkeli Maraton verrattuna aiempiin kokemuksiin?

Juoksukokemuksena kesän 2012 Marskin Kier- rosta voisin verrata kesän 2009 vastaavaan kisaan, sillä silloin juoksin saman matkan ja reitin.

Tuolloin tavoitteenani oli alittaa kaksi tuntia, mutta se ei onnistunut. Nyt onnistui, tulokseni oli 1:49.

Kokemuksenakin tämän kesän juoksu oli aiem- paa puolikasta mielekkäämpi, sillä juoksin ensim- mäisen kierroksen kimpassa hyvän juoksukaveri- ni kanssa.

Matkan aikana tsemppasimme toisiamme ja vaihdoimme muutaman ajatuksenkin mm. juok- susta ja kisatunnelmasta.

Milloin oli ensimmäinen Mikkeli Maratonin kil- pailusi? Mikä mielestäsi erottaa tämän tapahtu- man muista maratontapahtumista?

Vuonna 2008 osallistuin ESLin ja MiKV:n jär- jestämään maratonkouluun ja kesästä 2009 lähti- en Mikkeli Maraton-tapahtuma on kuulunut su- unnitelmallisesti kesän juoksuohjelmaani.

Erona muihin vastaaviin tapahtumiin on aina- kin se, että mukana on paljon tuttuja juoksijoita ja reittikin on jo tullut tutuksi moneen kertaan ju- ostuna.

Mitkä ovat hankalimmat kohdat ja vaiheet rei- tillä ja yleensä näillä pitkillä matkoilla?

Omasta mielestäni reitin vaikein kohta on ns. ”vankilan suora” eli Linnankadun loiva ylämäki.

Varsinkin maratonin neljännellä kierroksel- la puhti alkaa olla jo vähissä ja kyseinen ylämäki kyllä haihduttaa vauhdin hurman, jos sitä on sii- hen mennessä hitunen ollutkin.

Itselleni juuri nuo pitkät nousuosuudet ovat yleensäkin haasteellisia kisassa kuin kisassa.

Mikä on paras palkinto maalissa?

Maaliin tullessa päällimmäisenä ajatuksena on vain kisan päätyminen: vihdoinkin juoksu on ohi.

Mutta onhan se hienoa saada myös tunnustus- ta hyvästä suorituksesta esim. palkintopokaalin muodossa.

Oman ennätyksen parantuminen on myös mie- luisa henkilökohtainen palkinto, ehkäpä jopa tär- keämpi kuin sijoitus kisassa.

Millä lauseella houkuttelisit mukaan ensikerta- laisia Mikkeli Maratonille, matkasta riippumat- ta?

Aseta itsellesi selkeä tavoite: esim. ”alle 60-vuo- tiaana maraton alle 6 tuntiin” ja toteuta se!

ANTERO LIPSANEN

Ostojen keskittäminen Osuuskauppa Suur-Savoon kannattaa!

Jo pienetkin ostokset kasvattavat kuukauden bonusosto- kertymää ja auttavat kerryttämään Bonusta jopa 5 % ostoistasi. S-Etukortilla maksettaessa lisäksi 0,5 % maksu- tapaetua.

Maaherrankatu 13, Mikkeli, p. 015 206 11, www.suursavo.fi

REILUJA MAKUJA ISOONKIN NÄLKÄÄN.

www.hoviruoka.fi

Erästen aatelia.

HoviRuoka
Erästen aatelia.



MIKAELI-JUOKSU PANKALAMMEN SYKSYSSÄ

Mikaeli-juoksu syyskuun alkupuolella (12.9) keräsi Pankalammen ympärijuoksuun tällä kertaa 32 kilpailijaa, mukana mm. takavuosien keskipitkien matkojen suomalaishuippu, M50-sarjassa juossut Antti Loikkanen. Nuorimmat sarjat olivat 11-vuotiaille ja vanhin sarja yli 60-vuotiaille. Kierroksen pituus oli 1,4 km ja reitti kierrettiin 1 – 3 kertaa. Ennen kilpailua rankkasade uhmasi juoksijoita, mutta piti taukoa juuri sopivasti juoksun ajaksi.

Mikaeli-juoksu juostiin nyt kuudetta kertaa.

Mikkelin Kilpa-Veikot ARVOKISAMENESTYS 2012

21.-22.7.2012 PM-22 Ullensaker Norja

- | | | |
|---|-----------------|-------------|
| 3 | Kasper Pöntinen | M22 4x100 m |
| 4 | Kasper Pöntinen | M22 200 m |
| 5 | Kasper Pöntinen | M22 100 m |

4.-5.2.2012 SM-halliottelut Vaasa

- | | | |
|---|---------------|------------|
| 6 | Paula Kuronen | N 5-ottelu |
|---|---------------|------------|

26.-27.2.2011 Nuorten SM-hallit Kuortane

- | | | |
|---|---------------------|-----------|
| 1 | Viljami Kaasalainen | M17 60 m |
| 2 | Kasper Pöntinen | M22 200 m |
| 3 | Kasper Pöntinen | M22 200 m |
| 4 | Sini Kuronen | N22 200 m |
| 5 | Salli Kirvesmies | N19 kuula |
| 7 | Jatta Roos | N22 200 m |

14.-15.7.2012 SM-viestit Pori

- | | | |
|---|--|-------------|
| 6 | | N17 4x300 m |
| 7 | | M17 3x800 m |
| 8 | | T15 4x100 m |

11.-12.8.2012 SM M/N 22 Mikkelä

- | | | |
|---|-----------------|-------------|
| 2 | Kasper Pöntinen | M22 200 m |
| 3 | Kasper Pöntinen | M22 100 m |
| 6 | Sini Kuronen | N22 200 m |
| 8 | Sini Kuronen | N22 100 m |
| 8 | Sini Kuronen | N 22 pituus |

11.-12.8.2012 SM M/N 19 Kauhajoki

- | | | |
|---|------------------|------------|
| 5 | Salli Kirvesmies | N19 kuula |
| 8 | Salli Kirvesmies | N19 kiekko |

17.-19.8.2012 SM M/N 16-17 Espoo

- | | | |
|---|---------------------|-------------------|
| 3 | Viljami Kaasalainen | M17 100 m |
| 5 | Mari Jukarainen | N17 1500 m esteet |
| 6 | Eetu Pöyry | M16 800 m |
| 6 | Lotta Kirvesmies | N17 3-loikka |
| 7 | Sonja Nousiainen | N17 100 m |

17.-19.8.2012 SM P/T 14-15 Vaasa

- | | | |
|---|---------------|----------------------|
| 1 | | T14 pituus joukkue |
| 1 | | T14 3-loikka joukkue |
| 2 | Elisa Pöyry | T14 3-loikka |
| 5 | Ella Lötjönen | T14 100 m |
| 6 | Ella Lötjönen | T14 pituus |
| 7 | Elisa Pöyry | T14 pituus |

23.-26.8.2012 Kalevan kisat Lahti

- | | | |
|---|---------------|------------|
| 8 | Paula Kuronen | N 7-ottelu |
|---|---------------|------------|

7.-9.9.2012 SM-moniottelut Turku ja Raisio

- | | | |
|---|-------------|----------------------|
| 5 | | T14 5-ottelu joukkue |
| 7 | Elisa Pöyry | T14 5-ottelu |

20.8.2011 SM-maraton Helsinki

- | | | |
|---|--------------|-----------|
| 6 | Lauri Friari | M maraton |
|---|--------------|-----------|

11

6.7.2013

Mikkeli Maraton

www.mikkelimaraton.com

Tervetuloa Mikkeliin nauttimaan kauniin reitin tarjoamista elämyksistä!

Mikkelin Maraton
Täysmaraton, neljänä lenkinä, virallinen mittaus ja ChampionChip-ajanotto.

Marskin Kierros
Puolimaraton, kahtena lenkinä, virallinen mittaus ja ChampionChip-ajanotto. Oma sarja kuntokävelijöille.

Kaihun Vartti
Varttimaraton, oma sarja myös kuntokävelijöille.

Reitti kulkee Mikkelin kauneimpien maisemien äärellä, enimmillään vain 1,5 km maankuululta kesätorilta. Lähtö ja maali sijaitsevat Mikkelin Urheilupuistossa.

VAIVATONTA ASUMISTA

ELÄMÄN ERI TILANTEISSA

Me vuokraamme asunnon ja sinä teet siitä oman oloisesi kodin. Asut niin pitkään kuin on tarve - ilman turhia huolia. Ja asunnon voit vaihtaa suurempaan tai pienempään elämäntilanteesi mukaan.

Älä stressaa - asu vuokralla!

MIKALO OY

www.mikalo.fi

Valitse laatuopetus!

Moottoripyörinä:
Honda CBF125
Yamaha YZF-R125
Kawasaki ER-6

Mopo SYM Jet450

Opetusautomme ovat taloudelliset ja ympäristöystävälliset VW Golfit ja uusi Beetle!

II-vaiheet 2.1. ja 11.1. C1- / C-kurssi 27.12. alkaen.

SUUR SAVON

AUTOKOULU

Savilahdenkatu 18, MIKKELI
Puh. (015) 150 950

autokoulu@suursavonautokoulu.fi
www.suursavonautokoulu.fi



HIPPO-KISAT TÄYTTI STADIONIN

Toukokuun aurinkoisessa illassa (23.5.), parhaassa alkukesän säässä, pidettiin lapsille Suur-Savon Osuuspankin ja Kilpa-Veikkojen järjestämät perinteiset Hippo-kisat. Järjestelyissä mukana oli myös Etelä-Savon Liikunta. Osanotto oli jälleen erittäin runsas, osallistujia lienee ollut ennätysmäärä. Ilta alkoi yhteisellä Minimaratonilla kentän ympäri. Lapset saivat tutustua urheilemiseen myös pikamatkojen juoksuissa, pituushypyssä ja pallonheitossa. Nuorimmille lapsille – Pikku-hippolaisille (2006 ja myöhemmin syntyneet) ei mitattu tuloksia, Isojen hippolaisten (2002 – 2005 syntyneet) sarjoissa myös kilpailtiin näissä lajeissa tuimasti numerolappu rinnassa. Tärkeintä kuitenkin oli yhdessäolo ja liikkuminen – ”yhdessähän se on mukavampaa”!



Riston vaikeat TIEDÄTKÖ?

1. Milloin järjestettiin ensimmäiset YU-kisat Urskissa?
2. Miten Pentti Piipari liittyy MiKV:n historiaan?
3. Kuka teki ensimmäisenä Suomessa ristijättiläisen rekillä?
4. Mikkelissäkin kesällä ilman Marttia. Mikä laji?
5. Mikä on Kilpa-Veikkojen syntymäpäivä?
6. Mikä on Manuela Boscon kirjoittaman kirjan nimi?
7. Mikä oli aikanaan Mikkelin VPK:n Voimistelu- ja Urheiluosasto?
8. Mikä oli Sari Häkkisen paras aika 800 metrillä?
9. Minkä ennätyksen Sanni Suhonen teki 15-vuotisena?
10. Montako kertaa kilpa-veikkolainen voimistelija on edustanut maata o-kisoissa?

Vastaukset: 1. Syksyllä 1916, 2. Seuramme pitkäaikainen puheenjohtaja, 3. Mikko Härmäläinen, 4. Maraton, 5. 24.8.1902, 6. Yliäys, 7. Kilpa-Veikkojen nimi, 8. 2.09.15, 9. Pituushyppyn B-tytöjen Se:n 615, 10. 4 kertaa, Mikko Härmäläinen -24, Onni Lappalainen -52 ja -56, Juhani Rahikainen 1968



Urheillessa saattaa sattua haavereita.



Apu löytyy Otso apteekista.

Palvelemme arkisin 8.30-19 ja lauantaisin klo 9-14.

Tutustu myös nettisivuihimme: www.otsoapteekki.com



Tervetuloa!

Maaherrankatu 28
Mikkeli
P.015)7600200

MPY:Itä mutkattomasti

IT, viestintä ja viihde

PALVELUT KULUTTAJILLE

- Laajakaistat
 - TV-viihde
 - Digitalkkari- ja huolenpitopalvelut
- asiakaspalvelu@mpy.fi
030 30 333

... JA YRITYKSILLE

- Tietojärjestelmäpalvelut
 - Viestintäpalvelut
 - Käyttäjän laite- ja tukipalvelut
- yrittajasiakkaat@mpy.fi
030 670 3030

Jan-Erik Laine
MPY, Toimitusjohtaja

MPY ELÄMÄSI YHTEYDET

www.mpy.fi

Mikkelin talvijuoksusarja (3/6)

Lauantaina 22.12.2012
KLO 14.00
Mikkelin rantakeidas
 (Kunnanmäki 3)



MATKAT JA SARJAT:

10 km: M/N
 6 km: M/N, M17/N17
 3 km: P15/T15, P13/T13
 1 km: P12/T12

Osallistumismaksu 20 euroa, sisältää koko sarjan (JK 15 EUR). Kertamaksu 5 euroa.
 Ilmoittautuminen paikan päällä.
 Juoksijakortilla alennus osanottomaksusta!

Lisätietoja; Veikko Myyryläinen 050 3628 315,
 MikV:n toimisto 0440 367 605,
 veikko.myyrylainen@luukku.com
 www.mikv.fi

Tervetuloa! Mikkelin Kilpa-Veikot



Talvijuoksusarjan toinen osakilpailu saatiin juosta hyvissä olosuhteissa runsaan osallistujajoukon voimin.

Mikkelin talvijuoksusarja 2012-2013 2. osakilpailun 24.11.2012 tulokset

TULOKSET

M 10 km

- 1) Lauri Friari MikkkV 34.49
- 2) Juha Hyyryläinen AnttU 35.51
- 3) Simo Turunen MikkkV 38.31
- 4) Kimmo Mikander Mikkel 38.39
- 5) Kimmo Pulkkinen Mikkel 39.06
- 6) Kari Lehtonen MikkkV 39.14
- 7) Hannu Korhonen Mikkel 40.07
- 8) Kimmo Alesmaa MaavE 40.12
- 9) Arto Heimonen MPU 40.53
- 10) Niko Kilpeläinen Mikkelin Snooker Club 42.11
- 11) Kalle Ervasti Mikkel 42.56
- 12) Heikki Kasila Mikkel 43.02
- 13) Ismo Hirvonen Karjala Triathlon

43.06

- 14) Jouko Voutilainen JuvU 43.31
- 15) Timo Heinikainen MikkkV 44.13
- 16) Jukka Villanen KouPo 45.20
- 17) Jose Friman MikkkV 48.06

M 6 km

- 1) Reijo Ronnila Heini 20.28
- 2) Arttu Syrjäläinen MikkkV 23.00
- 3) Juho Roos MikkkV 23.21
- 4) Antti-Ville Salomaa Navi 25.18
- 5) Severi Korpinen Mikkel 26.28
- 6) Olli Pietilä Hippoksen Maraton-kerho 30.53

M17 6 km

- 1) Pekka Piironen MikkkV 23.24

P13 3 km

- 1) Hannes Hyytiäinen MikkkV 11.49
- 2) Jussi Hyytiäinen MikkkV 12.34
- 3) Jimi Roos MikkkV 14.46

P11 1 km

- 1) Santeri Turunen MikkkV 4.08
- 2) Oskari Turunen MikkkV 5.52

N 10 km

- 1) Eija Hartikainen Mikkel 42.16
- 2) Satu Soivanen MikkkV 43.30
- 3) Henna Haikonen AnttU 43.36
- 4) Satu Parkkinen Juvan juoksu-koulu 43.39
- 5) Minna Leikas Mikkel 47.58
- 6) Raili Leikas Mikkel 56.40

N 6 km

- 1) Laura Pajunen AnttU 24.45
- 2) Jaana Pietilä Hippoksen Maratonkerho 27.35
- 3) Mari Jukarainen MikkkV 27.40
- 4) Nina Asikainen Mikkel 28.57
- 5) Satu Pulkkinen MikkkV 29.06

N17 6 km

- 1) Pauliina Alenius MH Alppi 27.41
- 2) Elsa Heinikainen MH 27.44

T15 3 km

- 1) Anna Haikonen MikkkV 13.13

T13 1 km

- 1) Aada Miskala MikkkV 4.07

MIPRO
 www.mipro.fi

Mikkelin

UUDEN-VUODEN-JUOKSU

uudenvuodenaattona
31.12.2012 klo 19.00
Suomen Nuorisio-opisto
 (Paukkulantie 22), Mikkel

Matkat ja sarjat:
5,6 km M, M40, M17, N
3,0 km M50, M60, N40, N17, P15, P13, P11, T15, T13, T11
Kaiken kansan juoksu (3 km, ilman ajanottoa)

Osallistumismaksut ja ilmoittautuminen
 aikuiset 10€ (JK 8€), alle 15-v. 7€ (JK 5€)
 tilille FI64 5271 0440 124460

Ilmoittautumiset 29.12. mennessä
 osoitteeseen ilmoittautumiset@mikv.fi.
 Jälki-ilmoittautuminen kilpailupaikalla klo 18 mennessä
 Juoksijakortilla alennus osanottomaksusta!

Lisätietoja 0440 367 605, toimisto@mikv.fi
www.mikv.fi

Tervetuloa! Mikkelin Kilpa-Veikot



*Kilpa-Veikot
 toivottaa kaikille
 liikunnan
 ystäville
 Hyvää Joulua
 ja
 menestyksestä
 tulevaa
 vuotta.*

SAVONIA HIIHTO

30 vuotta

Tervetuloa Mikkelin
16.-17.2.2013

Massahiihto 2013 osakilpailu

La: Pitkien matkojen SM-osakilpailu

Matkat: lauantai P 40 km ja 23 km
sunnuntai V 40 km ja 23 km

ChampionChip –ajanotto

Molempina päivinä myös RETKISARJAT! (samat matkat)

Lasten PRISMA-HIIHTO sunnuntaina klo 12.00

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
www.mikkelinhiihtajat.fi



Hyvässä porukassa se on hausempaa – tule mukaan!