

SPORTTIVIESTI 1/2015

PUHEENJOHTAJAN KATSAUS

Tätä kirjoittaessani eletään helmi-maaliskuun vaihdetta. Kun katson ulos ikkunasta, näen pihakivetyksen johon hiekoitushiekka jäänyt paksuksi peitoksi. Lumesta ei ole tietoaakaan pientä lumikasaa lukuun ottamatta, joka jäänyt aurauksen merkinä pihan reunaan. Toisin sanoen mennyt talvi on ollut taas erikoinen, lunta hyvin vaihtelevasti eri puolilla Suomea. Onneksi kuitenkin ainakin perinteisen tyylin hiihtokisat saatiin kisattua ja niistä Spovelaisille taas kiitettävä lopputulos. Vapaan tyylin kisat on tarkoitus hiihtää maaliskuun puolivälissä, toivottavasti nekin saadaan vietyä kunnialla läpi. SM-hallikisat ovat vielä edessäpäin ja sieltäkin uskoisin tulevan menestystä seuran urheilijoille.

Tänä vuonna Sporttiveteraanit seurana viettää 30-vuotissyntymäpäivää. Miten merkkipuotta tullaan juhlistamaan, on vielä avoin kysymys. Spovessa tehtiin viime vuoden lopussa myös omanlaista historiaa. Seuran puheenjohtajaksi valittiin ensimmäistä kertaa nainen. Naisen nimi on Inga-Lill Mäkelä. Olen viiden lapsen äiti ja kuuden lapsen mummi. Itselläni ei ole urheilustausta mutta hyvin aktiivista toimintaa yleisurheilun saralta on toimitsijana, lähinnä ensiavun ja dopingtyön osajana Vaasasta. Kokemusta on myös kansainvälisten kisojen vastuutehtävistä. Perheessämme päällimmäisenä urheilumuotona tällä hetkellä on lentopallo. Kohta 14-vuotias poikamme Tommi harrastaa sitä hyvin määrätietoisesti, ja vanhemmilta vaaditaan kestävyyttä katsomossa istumisesta ja poikia kannustamassa. Suomen maajoukkueen pelejä on tullut nähtyä niin kotimaassa kuin ulkomailla.

Puheenjohtajana pyrin Spoven hengen mukaisesti kehittämään seuraa niin että jäsenmäärä nousisi, saisimme uusia nuorempia jäseniä ja nousisimme takaisin suomen aikuisurheiluseurojen top 3.een. Tavoite on kova, mutta ei mahdoton. Tätä silmälläpitäen olemme kehittäneet sosiaalisen median käyttöä, ja uskon sen kautta saavamme enemmän näkyvyyttä. Pyrimme tämän vuoden aikana mahdollisuuksien mukaan antamaan perehdytystä Facebook sivujen käytöstä sitä toivoville.

Spoven talous perustuu pääsääntöisesti jäsenmaksuihin ja tästä syystä toivomme että jäsenet huolehtivat jäsenmaksun maksamisen heti vuoden alusta.

Tässä sporttivistissä esittelemme normaalien viesti-asioiden lisäksi tarkemmin kahta uutta lajia, saappaanheittoa ja kävelyä.

KILPAILUTOIMINTA

Kilpailutoiminta perustuu seuran toimintasuunnitelmaan, joka on käsitelty syyskokouksessa ja jossa päätökset tekevät näin ollen syyskokouksen osanottajat. Kilpailutoimikunta hoitaa Spoven kilpailutoiminnan, mukaan lukien kilpailujen järjestämiset ja ilmoittautumiset SM-kilpailuihin. Kilpailujen järjestämisestä olemme saaneet myönteistä palautetta, joista kiitos kuuluu aktiivisille toimitsijoillemme. Vanhempien väsyessä on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää saada uusia toimijoita heidän tilalleen.

Kilpailutoimikunta vuonna 2015;

Puheenjohtaja, Raimo Hartonen; rharton1@welho.com, 044-2244521

Sihteeri, Jouko Rytönen; jouko.rytonen@welho.com, 0400-250995

Jäsenet; Inga-Lill Mäkelä, Airi Mauno, Hannele Kivistö, Liisa Niekka, Marjatta Ahonen, Leila Lintunen, Raimo Niemi, Heikki Ratinen, Taisto Lehtinen, Veikko Luoden, Osmo Saarni, Jaakko Heinonen, Martti Valonen, Pekka Mantere.

SpoVe järjestää vielä seuraavat kilpailut vuonna 2015;

- avoimet maastajuoksumestaruuskilpailut 23.4 klo 18.00 Pirkkolan pururadalla
- avoimet yleisurheilumestaruuskilpailut elokuussa, paikka ja aika avoin
- Pirkkolajuoksu ja 3000 metrin ratakävely Pirkkolassa, ajankohta avoin

SM-kilpailujen kalenteri www.saul.fi tai ikiliikkuja lehti sekä Raimo Hartonen rharton1@welho.com tai puh 044-2244521

SM-KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

SpoVe maksaa jäsenilleen SM-kilpailujen osanottomaksut edellyttäen että ilmoittautuminen on tapahtunut 7 vrk ennen ilmoittautumisen päättymistä. HUOM! Seuran jäsenmaksu tulee olla maksettu.

HIIHTO JA LUISTELU

Ilmoittautumiset suoraan Kauko Wiralle, kauko.wira@jppnet.fi, 0400-925233

YLEISURHEILU, MAASTO- JA MAANTIEJUOKSUT

Ilmoittautuminen tapahtuu ikäryhmävastaavien kautta.

M 30-M 60 Taisto Lehtinen, tate.lehtinen@gmail.com 050-4630863

M 65 Raimo Hartonen, rharton1@gmail.com 044-2244521

M 70 Sulo Kiirila, sulo.kiirila@gmail.com 040-5323873 ja

Osmo Saarni, osmo.saarni@pp.inet.fi 040-7188126

M 80+ Aatos Kari, 040-5120757

N 30-N 55 Kirsi-Kaarina Pyykönen, kirsipyykonen@gmail.com 044-2045247

N 60- N 65 Leila Lintunen 040-7632203

N 70+ Hannele Kivistö, hannele.kivistö@elisanet.fi 040-7470308

SM-MAANTIEKÄVELY

Ilmoittautumiset Martti Valonen, martti.valonen@gmail.com 045-126653

SAAPPAANHEITTO

Ilmoittautumiset Merja Asumaa, merja.asumaa@gmail.com 044-3574963

PALKITSEMINEN

Kilpailutoimikunta antoi hallitukselle esityksen uusista perusteista palkita seuran urheilijoita. Hallitus hyväksyi ehdotuksen ja se otetaan käyttöön tämän vuoden palkitsemisen perusteiksi. Tarkoituksena on että näin huomioidaan myös menestymistä viesti- tai joukkuekilpailuissa. Huomioitavaa on että voitto ei anna maksimipisteitä, mikäli kilpailijoita on vain yksi.

Kansainvälinen menestys;

- palkitaan vuosittain
- henkilökohtaisen, viestin tai joukkueitalin EM- tai MM-kilpailuissa saavuttaneet

Menestys SM-kilpailuissa;

- palkitaan vuosittain paras mies- ja naisurheilija SM-kilpailuissa saavutettujen pisteiden perusteella
- pisteet lasketaan kilpailijoiden määrän mukaisesti, seuraavan taulukon mukaisesti

Kun kisassa on 6 5 4 3 2 1 kilpailijaa

- pisteet voittajalle 7 6 5 4 3 2
- pisteet toiselle 5 4 3 2 1
- pisteet kolmannelle 4 3 2 1
- pisteet neljännelle 3 2 1
- pisteet viidennelle 2 1

- pisteet kuudennelle 1
- viesti- ja joukkuekilpailuissa kilpailija saa hyväkseen saman pistemäärän kuin joukkue
- kiertopalkinnon saa haltuunsa kolmesta peräkkäisestä voitosta tai viidestä voitosta
- lisäksi vuosittain voittaja saa haltuunsa oman palkinnon

Muut palkitsemiset;

- hallitus voi lisäksi palkita kilpailutoimikunnan esityksestä muustakin saavutuksesta

SPOVEN KILPAILUKÄVELYTALLI LÄMMINVERISET

Syksyn 2014 vuosikokouksessa päätimme satsata tänä vuonna myös kilpakävelyyn, jossa meillä on mainiot mahdollisuudet tulla SAUL:n parhaaksi seuraksi. Kävelymarkkinat ovat Suomessa kovin aneemiset, eikä yksikään seura tunnu pystyvän muodostamaan maantiekävelyssä kolmihenkistä joukkuetta eri sarjoihin.



Ilokseni heti vuosikokouksen jälkeen mukaan toimintaan ilmoittautui todella motivoituneita ja lahjakkaita lajin kokeilijoita. Tätä kirjoittaessani tallissa on jo yhdeksän jäsentä, ja harjoitukset ovat pyörineet täydellä teholla niin Eläintarhan putkessa, Liikuntamylyssä kuin Hietaniemen lenkilläkin.

Tallin ”tulikaste” on ihan ovella. SM-hallikisoissa Jyväskylän Hipposhallissa 7-8.3 aioimme pistää todella tuulemaan, mutta kuinkas kävikään. Suomisen Minnan polvivaiva osoittautui oletettua pahemmaksi, ja operaation jälkeinen toipumisaika niin pitkäksi, ettei Minnan odotettua debyyttiä kävelykisoissa sittenkään nähdä vielä Jyväskylässä. Myös toinen varma mitalirohmunne, Niemisen Eila, joutuu jättämään nämä kisat väliin, mutta kuten tiedämme, kisoja menee ja kisoja tulee. Odotamme maltilla, mitä kesä tuo tullessaan. Silloin kanssamme kisailevat tallilaiset Marjatta Ahonen, Reijo Montonen ja mahdollisesti Tenho Laurikin.

Hipposhallissa tallia edustavat Hannele Kivistö, Ilona Sandman, Seppo Ryytty ja Martti Valonen. Yksi jännitysmomentti kutkuttaa; suistaako Hannele tätä lajia

vuosikaudet niin Suomessa kuin kansainvälisillä kentillä dominoineen Pirjo Karetien valtaistuimelta? Uskon että suistaa.



Toivottavasti esimerkkinne vaikuttaisi niin, että saisimme mukaan yhä uusia kävelijöitä. Tässä lajissa olemme kaikki hyvin harjoitelleita. Olemmehan harrastaneet kävelyä noin yksivuotiaista lähtien. Kun kesän SM-kisatkin järjestetään kesäkuun lopulla omalla Eläintarhan kentällämme, olisi hienoa nähdä sankoin joukoin sinivalkoisia Spovelaisia tienaamassa pisteitä seurалlemme, jotta valtaisimme

paikkamme seurojen välisessä rankingissa takaisin tai vaikka nostaisimme sitä entistä korkeammalle. SM-maantiekävelyt ovat vuorossa syyskuussa Nokialla, ja sinne yritämme saada mukaan monta joukkuetta.

Kevään edistyessä pääsemme toivottavasti pian ulkokentille, mutta toistaiseksi harjoituksemme pyörivät entiseen malliin Eltsun putkessa maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 9.30. Liikuntamyllyssä tiistaisin klo 9.30 ja Hietaniemessä sunnuntaisin klo 9.30.

Työssäkäyville voin järjestää sopimuksen mukaan myös muita aikoja, koska nämä eläkeläisajat eivät tietenkään kaikille sovi.

Tervetuloa mukaan hauskaan harrastukseen!

Martti Valonen

SAAPPAANHEITTO

Saappaanheitosta yleensä;

Saappaanheitto on urheilulaji, jossa tavoitteena on heittää kumisaapasta mahdollisimman pitkälle. Virallisessa kilpailussa jokainen kilpailija suorittaa ensin kolme heittoa (tai suoraan 6 heittoa jos kilpailussa on vähän osallistujia). Tämän jälkeen 12 parhaan tuloksen saavuttanutta suorittaa vielä kolme lisäheittoa. Voittajaksi julistetaan se, joka on suorittanut pisimmän laillisen heiton. Suomessa heitetään tällä hetkellä isäntä-merkkistä saapasta. Miehet heittävät 43-numeroista ja

naiset 40-numeroista saapasta. Tyyli on vapaa, mutta saappaassa tulee ilmalennon aikana olla varsi suorassa. Saappaan vartta ei kuitenkaan saa rutistaa lyttyyn.

Muista yleisimmistä heittolajeista poiketen saappaanheitossa on **yksilökilpailun lisäksi myös joukkuekilpailu** (aluemestaruus, SM- ja MM-kisoissa). Mies ja naisjoukkuekilpailussa on kolme ennalta nimettyä heittäjää, joiden kolmen ensimmäisen kierroksen kilpailuheitoista lasketaan paras tulos mukaan joukkuekilpailuun. Sekajoukkuekilpailussa joukkueeseen saa kuulua 3-4 heittäjää, joista korkeintaan kaksi saa olla miehiä, mutta kaikki heittäjät voivat olla naisia. Kolmen parhaan tulos lasketaan yhteistulokseen.

Saappaanheitossa vauhdinottorata on samankaltainen kuin keihäänheitossa. Saappaanheitossa heittosektori pyritään tekemään yleensä aina **myötätuuleen**, joten vauhdinottoradan alusta voi vaihdella paljonkin. Tartan, hiekka ja nurmi ovat yleisimpiä vauhdinottoradan heittoalustoja.

Jos Spovesta aloittaisi muutama innokas saappaanheittäjä, niin meillä on mahdollisuus veteraanitasolla vaikka mihin. Varsin helposti naisheittäjillä, koska heitä on ylipäättään aika vähän lajissa mukana. Olitpa sitten aloittelija taikka konkari, niin tervetuloa hauskan lajin pariin. Siinä voi edistyä vaikka kuinka hyväksi.

SpoVen omat saappaanheittoharjoitukset

Tänä vuonna heittoharjoitukset alkavat kun lumet keväällä sulaa, useimmiten huhtikuun alussa. Merja Asumaa, saappaanheittäjä vuoden 2009 lopusta, vetää harjoitukset ja neuvoo oikeassa tekniikassa. Merja tuo saappaanheiton välineet paikalle, mitan ja muun tarpeiston sekä yhdet naisten ja yhdet miesten saappaat.

HARJOITUSPAIKKA

Siltamäen liikuntapuisto, Pallomäentie 14, 00740 Helsinki

HARJOITUSAJAT

Parillisten viikkojen torstait klo 17.00-18.30, alussa noin vartin venyttely ja tunnin harjoitus sekä loppuvenyttely.

Lisätietoja Merjalta; merja.asumaa@gmail.com , 044-3574963

Aluekilpailuihin voi mennä harrastajana jo heti kilpailemaan. Ne alkavat keväällä tiistai-iltaisina Hakunilassa Korson Kaiun järjestäminä. Ne ovat hyvää harjoitusta SpoVen omien harjoitusten lisäksi ja samalla saa kilpailukokemusta. Korson kaiun nettisivuilta löytyy tarkemmat ajat, mutta tässä alustavat.

Korson Kaiun Tiistai-saapaskisat

Saappaanheittoa, kaikki kilpailusarjat+harrastesarjat

Joka tiistai alkaen 7.4.2015 kello 18.00 (heinäkuussa tauko kisoista)

Hakunilan urheilupuisto, Luotikuja, 01200 Vantaa

Sotungin koulun hiekkakenttä.

Merja Asumaa

**YHTEYSTIEDOT****Hallitus 2015**

Puheenjohtaja Inga-Lill Mäkelä, Leiviskätie 4 F 77, 00440 Helsinki
ingalill.makela@pp.inet.fi, puh 040-5164929

Varapuheenjohtaja Jaakko Heinonen, Kolkeakannaksentie 11 as 3, 02720,
 sihteeri Espoo, jaakko.heinonen@elisanet.fi, 0400-413740

Jäsen Raimo Hartonen, Naapuripellontie 5 A, 00640 Hki
rharton1@welho.com, 044-2244521

Jäsen Kauko Wira, Männistöntie 27, 39530 Kilvakkala
kauko.wira@ippnet.fi, 0400-925233

Jäsen Airi Mauno, Patotie 4 B 21, 01600 Vantaa
airi.mauno@kotiposti.net

Jäsen Martti Valonen, Tunturikatu 16 C 39, 00100 Hki
martti.valonen@gmail.com, 045-1266537

Taloudenhoitaja; Anne Järvinen, Kivisaarentie 3 B 52, 00960 Helsinki
anne.jarvinen@welho.com, 0440-994993

ILMOITUKSET

Seuran **kevätkokous pidetään 8.4.2015** Pirkkolan uimahallin kabinetissa klo 18.00. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä jaetaan hiihtokilpailuissa kunnostautuneille palkintoja.

Tervetuloa

SEURAN VERTTYELY/TUULIPUVUT

Seura on hankkimassa verryttely/tuulipuvun seuran logolla. merkki on Adidas ja se on kosteuden ja tuulen pitävä hengittävä materiaali, takki ja housut. Hinnaksi tulee noin 67 euroa.

Asuja voi käydä sovittamassa Liikuntamylyssä 24.3 ja 31.3 klo 9.00-11.00 kävelytallin harjoitusten yhteydessä sekä 8.4 kevätkokouksen jälkeen. Sitovat tilaukset.

Myös uusia teknisiä t-paitoja voi samassa yhteydessä kokeilla.



SPORTTIVIESTI 1/2015