Kankaanpään Urheilijat ry

MONIEN MAHDOLLISUUKSIEN URHEILUSEURA

SEURATIEDOTE
JOULUKUU 2018

KUVA MARTTI TIKKA

Seuramme ensimmäiset akrobatiavoimistelukisat järjestettiin marraskuussa palloiluhallilla. KankU:n omat voimistelijat joukkue-esittelyssä kuvan vasemmassa reunassa.

Kassapalvelumme on avoinna arkisin klo 10–13 ja henkilökohtaisesti palvelemme ajanvarauksella aina klo 16.30 asti.

Konttoripalveluiden lisäksi puhelinpalvelumme asiantuntijat vastaavat arkisin **klo 8–22** numerossa 010 257 0001. OP-verkkopalvelu sekä OP-mobiili ovat käytettävissäsi vuoden jokaisena päivänä.

Meiltä saat myös OP-Kiinteistökeskuksen palvelut. Ota yhteyttä ja sovi tapaaminen: Tero Vaahtio, LKV, puh. 0440 158 555

OP Länsi-Suomi

Puhelut OP Ryhmän 010 -numeroihin maksavat kaikkialta Suomesta soitettaessa 0,0835 €/puhelu + 0,167 €/min, kun soitetaan kotimaan kiinteän verkon lankaliittymästä (hinta sisältää ALV:n) ja 0,0835 €/puhelu + 0,167 €/min, kun soitetaan matkapuhelinliittymästä (hinta sisältää ALV:n).

Suomen suurimmat yleisurheilun SM-kisat ensi kesänä Kankaanpäässä?

Ensi vuonna elokuun alkupuolella järjestetään Kankaanpäässä 16- ja 17-vuotiaiden yleisurheilun suomenmestaruuskilpailut yhdessä Kankaanpään Urheilijoiden, Kankaanpään seudun Leiskun, Noormarkun Nopsan ja Parkanon Urheilijoiden kanssa. Saattaa olla, että noissa kisoissa nähdään enemmän lajisuorituksia kuin missään muissa kesän yleisurheilukisoissa Suomessa. Toki vuotta paria nuorempienkin kisoissa on runsaasti osanottajia.

Suomalainen yleisurheilu ei ole menestynyt viime vuosina kansainvälisissä arvokisoissa toiveittemme mukaisesti. Vaikka viime syksynä Ruotsi kaatuikin miesten maaottelussa, yleisilme on muutoin ollut synkkä. Omista alle 20-vuotiaiden MM-kisoista Tampereelta oli saamisina vain yksi hopea (naisten kiekonheitosta) ja aikuisten EM-kisoista Berliinistä tulos oli pyöreä nolla.

Tyytymättömyydestä nykytilanteeseen joutui kantamaan vastuunsa SUL:n valmennusjohtaja Jorma Kemppainen. Hän leimautui syylliseksi. Oliko hän sellainen? Ei tietenkään - ei ainakaan yksin, sillä Suomi ei ole onneksi mikään diktatuuri edes urheilukulttuurin alueella! Heikon menestyksen taustalta on poistunut myös SUL:n puheenjohtaja Vesa Harmaakorpi. Poistuneiden tilalle ovat tulleet puheenjohtajaksi kymmenottelijauransa vastikään päättänyt Sami Itani ja valmennusjohtajaksi huippu-urheilua olympiakomiteankin kautta hyvin tunteva Kari Niemi-Nikkola.

Uusiin toimijoihin kohdistuu odotuksia mutta on epärealistista ajatella, että heidän toimillaan olisi erityisen suuri merkitys yleisurheilun matalalennon päättymisessä. Muutosta pitäisi tapahtua syvemmällä kansan keskuudessa. Jos haluamme yleisurheiluun menestyjiä, meidän pitäisi löytää oikeita lahjakkuuksia lajin pariin paikallisiin urheiluseuroihin. Näin näyttää tapahtuneen mm. lentopallossa, jossa harrastajamäärät eivät ole kasvaneet, mutta mukaan on saatu tuon lajin kannalta oikeanlaiset nuoret, pitkät, solakat ja kimmoisat Kaislasalot (205 cm), Siirilät (203 cm), Sinkkoset (201 cm) ym. tulevaisuuden menestyjät.

Löytyisikö samanlaisia lahjakkuuksia yleisurheiluun ensi kesän 16- ja 17-vuotiaiden Suomen yleisurheiluparhaimmistosta? Menkäämme sitä joukolla tutkailemaan elokuussa uudelle keskusurheilukentällemme! Tärkeätä on myös se, että jokaisella paikkakunnalla toimii urheiluseuroja, joiden kautta lahjakkuudet tulevat haravoiduksi ja joiden kautta on mahdollisuus päästä ohjatun valmennuksen pariin. Valmennustietoudesta ei Suomessa liene kovin suurta puutetta. Tämän tiedämme hyvin kankaanpääläisinäkin urheilun ystävinä - onhan täältäkin ponnistettu aivan huipulle saakka, viimeisimpänä ilon aiheenammehan on Hakolan perheen Rise-poika..

Ja lasten vanhemmille muistutukseksi: liikunnan ilo ei iskostu lapsen mieleen, jos hänen ainut urheilunsa on e-urheilua. Tervetuloa siis harrastamaan liikuntaa jo nuorena kotipaikkakunnan urheiluseuroihin!

Jorma Hietamäki

Ministeri Sampo Terhon 80-vuotisonnittelutervehdys Kankaanpään Urheilijoille

Arvoisa juhlaväki,

on ilo saada juhlistaa yhdessä Kankaanpään Urheilijoita, joka saavuttaa tänä vuonna ansiokkaan pitkän 80-vuotisen iän. Juhlavuodet ja niitä juhlistavat tilaisuudet ovat niitä hetkiä, jolloin on hyvä pysähtyä pohtimaan mennyttä ja tulevaa. Kankaanpään Urheilijat on yleisseura, joka liikuttaa niin alueen lapsia ja nuoria kuin aikuisväestöäkin monessa eri lajissa, eri taito- ja tavoitetasoilla. Harrastamaan pääsee matalalla kynnyksellä ilman aiempaa kokemusta, tavoitteena liikunnan ilo, hyvinvointi ja yhdessäolo. Toisaalta seurassa tarjoutuu mahdollisuuksia myös tavoitteellisimmille kilpa- ja huippu-urheilijoiden poluille. Näitä molempia polkuja tarvitaan. Tällaista koko elämänkulun mittaista, laaja-alaista toimintaa myös me opetus- ja kulttuuriministeriössä toivotamme ilolla tervetulleeksi!

Hiljattain julkaistun tutkimuksen mukaan vain viidesosa aikuisista täyttää kestävyysliikuntasuosituksen. Lapsista ja nuorista taas noin kolmasosa liikkuu suosituksen mukaisesti. Väestömme liikkuminen ei siis ole kovinkaan mairittelevalla tasolla. Myönteistä kuitenkin on, että seuratoimintaan ja muuhun ohjattuun liikuntaan osallistuu jopa yli puolet lapsistamme ja nuoristamme. Seuratoiminta pitää siis edelleen pintansa.

Vapaaehtois- ja kansalaistoiminnan sektorilla onkin tärkeä rooli osallistamisen mahdollistajana ja osallistumisen rakentajana. Vapaaehtois- ja kansalaistoiminnassa erilaisista taustoista lähtöisin olevat ihmiset kohtaavat yhteisten intressiensä motivoimina rakentaen itselleen ja yhteisöilleen tärkeää yhteisöllisyyttä. Liikunta- ja urheiluseurat muodostavat olennaisen osan kansalaistoiminnan sektoria.

Valtakunnallisessa liikuntapolitiikassa elämme tällä hetkellä poikkeuksellisen vireää aikaa; määrätietoiselle liikunnan edistämiselle koko yhteiskunnan yhteisenä on olemassa selvä tarve. Juuri nyt erityisen ajankohtainen aihe on Liikuntapoliittinen selonteko. Se annettiin lokakuun lopussa eduskunnalle ensimmäistä kertaa kautta historian. On historiallisesti merkittävää, että eduskunta tulee keskustelemaan liikunnan eri näkökulmista. Selonteossa linjataan suomalaista liikuntapolitiikkaa 2020-luvulla. Selonteko nostaa vahvasti esiin liikkumattomuuden yhteiskunnan yhteisenä haasteena, johon tulevaisuudessa tarvitaan vahvaa yhteiskunnan yhteistä taloudellista panostusta ja poikkihallinnollista toimintaa – elämänkulun kaikissa vaiheissa.

Hyvät seuran edustajat ja muut juhlavieraat,

lopuksi haluan todeta ja osoittaa arvostukseni sille, miten tärkeää ja menestyksekästä työtä olette täällä Kankaanpään Urheilijoissa tehneet lasten, nuorten ja aikuisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnan ja urheilun avulla. Olette tehneet määrätietoista työtä suurella sydämellä sekä saaneet vakiintuneen ja merkittävän aseman kunnassanne. Tämä ei olisi tapahtunut ilman lukuisien asialle omistautuneiden ihmisten osaamista, innostusta ja työpanosta. Nyt on aika kiittää tästä työstä ja juhlia aikaansaannoksia!

Toivotan 80-vuotiaalle sankarille mitä lämpimimmät onnittelut!

Kankaanpään Urheilijat - kasikymppinen

Kahdeksankymmentä vuotta on pitkä aika, olipa sitten kysymyksessä ihmisen tai urheiluseuran ikä. Kankaanpään Urheilijat saavutti tuon kunnioitettavan iän tänä vuonna. Kahdeksaan vuosikymmeneen mahtuu lukematon määrä erilaisia tapahtumia, joihin seuramme jäsenet ovat osallistuneet tai olleet niitä järjestämässä. Vuosikymmenien aikana on seuramme tarjonnut mahdollisuuden useiden urheilulajien harrastamiseen kankaanpääläisille ja lähikuntien asukkaille.

Toimiakseen 80-vuotta, on urheiluseurassa oltava aktiivisia ihmisiä, joilla on halu osallistua vapaaehtoiseen seuratoimintaan. Seuramme on ollut onnekas, kun se on saanut toimintaansa mukaan näitä innokkaita seuratoimijoita koko historiansa ajan, aina seuran perustamisesta tähän päivään saakka. Tärkeimpiä ovat kuitenkin toimintaan osallistuvat lapset ja nuoret, joille on tarjottava mielekästä ja monipuolista harrastustoimintaa. Tässä KankU on mielestäni onnistunut hyvin, sillä yleisseurana järjestämme harrastusmahdollisuuden kuudessa eri urheilulajissa. Harjoitusten järjestämiseen vaaditaan myös niihin soveltuvat tilat. Liikuntakeskuksessa tehtävät kunnostustyöt parantavat entisestään harjoitusten toteuttamista tulevaisuudessa.

Pystyäksemme tarjoamaan harrastusmahdollisuuksia myös tulevina vuosikymmeninä on toimintaa jatkuvasti kehitettävä sekä kyettävä vastaamaan muuttuviin tarpeisiin. Koulutuksella on merkittävä osuus toiminnan kehittämisessä. Koulutuksen avulla luodaan valmiuksia ratkaista tulevaisuuden haasteita. Seurassamme toteutettu seuratoiminnan kehittämisprojekti luo osaltaan perusteet tulevien vuosien toiminnalle. Olen varma , että osaavat seuratoimijamme tarjoavat lapsille ja nuorille monipuolista ja mielekästä toimintaa myös tulevina vuosina.

Kahdeksankymmentä vuotta on ikä, jota tulee juhlia - tämä oli ja on edelleen tarkoitus. Useiden eri yhteensattumien vuoksi tämän vuoden lopulle suunnitellut 80-vuotisjuhlat siirtyvät tältä vuodelta ensi vuoden puolelle.

Kankaanpään Urheilijoiden 80. toimintavuosi on päättymässä ja on aika hetkeksi hiljentyä Joulun viettoon. Kiitokset kaikille tukijoillemme ja kaikille teille jotka olette olleet seuramme toiminnassa mukana ja mahdollistaneet lukuisten harjoitusten, kilpailujen ja tapahtumien toteutumisen. Toivotan rauhallista Joulua ja urheilullista vuotta 2019.

Jukka Lehtinen
Puheenjohtaja

Hiihtäjäryhmä vierailemassa uhrilähteellä.

Kankaanpään hiihtäjien viikonloppuleiri Jämillä

Kankaanpään hiihtäjät järjestivät viikonloppuleirin Jämille 15.-16.11. 2018.

Leirille osallistui todella paljon reippaita hiihtäjiä, jonka johdosta majoituspaikasta ei vilinää ja vilskettä puuttunut. Perjantai startattiin vapaan hiihtotyylillä Jämin hiihtoputkessa, ja jokainen hiihtäjä sai hiihdettyä monta kierrosta, sekä kehitettyä hiihtotekniikkaansa.

Illalla pienen huilaustauon jälkeen mentiin vielä rannalle paistamaan makkaraa ja pelaamaan kirkonrottaa. Kaikilla oli todella hauska ilta, jonka jälkeen nukuttiin sikeästi yön yli odottaen seuraavan päivän harjoituksia.

Seuraavan päivän aamuna kun oltiin saatu aamupalat nautittua, lähdettiin sauvakävelylle Jämin upeaan maastoon. Pienemmät hiihtäjät kävivät Uhrilähteellä ihailemassa luontoa ja isommat lenkkeilivät kovien nousujen reitillä. Rankan mutta todella hienon lenkkeilyn jälkeen saatiin vähän ruokaa vatsan täytteeksi, jonka jälkeen lähdettiin hiihtoputkeen hiihtämään perinteisellä tyylillä. Jokainen jaksoi hienosti, vaikka olikin jo rankat treenit alla. Perinteisellä tyylillä harjoiteltiin hieman kiihdytyksiä ja mäkinousuja, joissa jokainen onnistui hienosti. Hiihtelyn jälkeen keräiltiin omia tavaroita ympäri Jämiä ja lähdettiin kotia kohti lepuuttamaan kroppaa.

Oli todella onnistunut leiri, josta ei vauhtia puuttunut, ja jossa oli ihana yhteishenki sekä reipas mieli jokaisella hiihtäjällä!

Mimosa Nevala

Harjoitusten lomassa yhteiskuvassa.

TEAM SPORTIA®
Keskuskatu 38, 38700 Kankaanpää
puh. 02 572 3355

Syksyn tunnelmia teline-voimistelukisoista!

1. B-luokan kisaajat (vasemmalta): Kiia Kalliosalo, Kukka-Maaria Kurunmäki, Nea Vesanko, Bogdana Helmielo, Elina Merimaa, Emmi Yli-Rajala, Sirje Karvanen, Anni Tuunainen ja Malviina Vuolteenaho.

Voimistelujaoston telinevoimistelijat osallistuivat syyslomalla perinteisiin telinevoimistelun luokkakisoihin Isossakyrössä valmentajien Nana Mäkysen ja Marko Förstin johdolla. Kisoihin osallistui Kankaanpäästä 12 voimistelijaa eri kilpailuluokkiin. Voimistelujaosto matkaa keväisin ja syksyisin Kyrön Voiman kisoihin, sillä hyvin järjestettyihin kisoihin on mukava lähteä niin voimistelijoiden, valmentajien, tuomarien kuin huoltajien, vaikka matka onkin pitkä. Tällä kertaa kisoissa kilpaili yhteensä reilut 200 voimistelijaa Satakunnasta ja ympäri Pohjanmaata.

KiIpailuihin osallistuivat myös voimistelijat Emmi Yli-Rajala ja Anni Tuunainen, jotka kuvailivat kisoja näin:

Kankaanpään urheilijoiden telinevoimistelijat olivat telinevoimistelukisoissa Isossakyrössä. Kisoihin valmistauduttiin treenaamalla sarjoja paljon ja kova harjoitus tuotti tulosta. Seurasaimme niistä hyvät pisteet. Ensimmäinen sarja jännitti hieman, mutta jännitys lähti ensimmäisen suorituksen jälkeen. Sarjojen välissä tsemppasimme muita ja kertasimme omia sarjojamme. Kisojen päätteeksi kaikki kilpailijat kävelivät palkintojenjakoon, jolloin otimme kisaluokkamme kilpailijoista myös yhteiskuvan.

Kovatasoisissa kilpailuissa saatiin siis useita hienoja suorituksia kymmenen joukkoon niin B- kuin C-luokassakin. Päivän huipennukseksi Nana Mäkysen valmentama Aini Rajala saavutti upeasti hopeaa D-luokassa, jossa liikkeet vaativat jo melkoista taituruutta. Aini siirtyy lähitulevaisuudessa kilpailemaan E-luokassa, jossa alempien luokkien pakollisten liikesarjojen sijaan kilpailija suorittaa omavalintaiset sarjat kullakin telineellä. Voimistelujaoston tavoitteena onkin kasvattaa lähivuosina useampia voimistelijoita omavalintaisiin kilpailuluokkiin muutaman vuoden tauon jälkeen.

Tammi-/helmikuussa alkaa uusi, alakouluikäisille suunnattu voimistelun harjoitusryhmä. Lisätietoja Kankaanpään urheilijoiden nettisivulla tammikuussa 2019!

Sanna Haapasilta

Nana Mäkysen valmennettava Aini Rajala saavutti hopeaa D-luokassa.

JOULUINEN TERVEHDYS

Aloittaessani Kankaanpään kaupungin hyvinvointi- liikuntakoordinaattorin tehtävässä haluan tuoda tervehdykseni Kankaanpään Urheilijoille, jolla on merkittävä rooli kolmannen sektorin liikuntavaikuttajana Pohjois-Satakuntalaisessa hyvinvoinnissa. Tästä osoituksena mm. ainutlaatuinen tykkilumilatu, joka on todella ajankohtainen muuten niin harmaassa luonnossa. Kankaanpään Urheilijat tunnetaan yleisseurana, jossa voi harrastaa monipuolista liikuntaa. Ilahduttavaa on ollut havaita se nuorten määrä, joka viikoittain osallistuu seuran eri harjoituksiin ammattitaitoisten ohjaajien johdolla. Näin juhlavuonna (80 vuotta) haluan toivottaa Kankaanpään Urheilijoille ja sen eri toimijoille parhaimmat onnittelut ja menestystä tuleviin vuosiin. Samalla haluan toivottaa kaikille lehden lukijoille rauhallista joulua ja onnellista uutta vuotta.

Ilari Köykkä
Hyvinvointi- ja liikuntakoordinaattori
Kankaanpään kaupunki

KELLOSEPPÄ, KULTASEPPÄ, KORUNVALMISTUS
KELLO-JA KULTALIIKE
JUKKA RAJALA
Keskuskatu 32, Kankaanpää - puh. 02 572 1233

HIETAKULMA
PUURAKENTAMISEN ERIKOISOSAAJA

Hanakat
JOTTA KOTI TOIMISI
Meiltä saat kaiken mitä LVI-rakentamisessa tarvitset
LVI-HALLI
S. PELTOMÄKI OY
Kankaanpää 02 573 000
VIKAPÄIVYSTYS 0500 593 986, 0500 709 698

VEHO
HYÖTYAJONEUVOT

BONUS
€ON RAHAA SINULLE.
NYT RAHAA OSTOISTA ENTISTÄ HELPOMMIN.
Alensimme pysyvästi Satakunnan Osuuskaupan bonusrajoja. Voit saada nyt 5 % Bonuksen jo 900 euron kuukausiostoilla. Ostojen keskittäminen on siis entistä kannattavampaa. Bonusta saat S-ryhmän ja yhteistyökumppaneiden yli 2000 bonustoimipaikasta ja sitä voi kerryttää kaikilla saman perheen S-Etukorteilla.
Katso uudet bonurajasi osoitteesta: **s-kanava.fi/satakunta**
SATAKUNTA
Satakunnan Osuuskauppa

Esimerkkejä Bonuksesta

Ostokset /kuukausi	Bonus %	Bonus /kuukausi	Bonus /vuosi
900 €	5,0 %	45 €/kk	540 €/v
600 €	3,5 %	21 €/kk	252 €/v
400 €	2,5 %	10 €/kk	120 €/v

Esimerkkilaskelma ei sisällä tankkausostoja, joista maksetaan Tankkausbonusta.

”EKAT KISAT IKINÄ!”

Kankaanpään Urheilijoiden voimistelujaosto järjesti liikuntakeskuksessa akrobatiavoimistelun kansalliset luokkakilpailut 24.11.2018. Kilpailut olivat seurahistorian ensimmäiset akrokisat ja KankU:n 80v juhlavuoden kunniaksi järjestetty. Kankaanpäässä eikä myöskään koko Satakunnassa ole aiemmin järjestetty vastaavia akron kilpailuita.

Lähes kaksisataa voimistelijaa Kurikasta, Tampereelta, Lohjalta, Espoosta ja Turusta sekä omasta seurasta, täyttivät hallin iloisella ilmapiirillä. Vaikka pääosa lajin harrastajista on tyttöjä, oli kilpailuissa mukana myös poikien nelikko Tampereen Voimistelijoista omalla ohjelmallaan. Akro sopii erinomaisesti myös poikien harrastukseksi.

Lauantaina aamupäivällä kilpailtiin yksilönä akropuuluokassa 1. Erilaisten pitoasentojen on pysyttävä paikallaan 3s. Tuomaristo arvioi asentojen liikepuhtautta ja ottavat aikaa asennoista. Suorituspisteet ylemmissä luokissa kaksinkertaistuvat loppupistemäärään, joten akropuilla treenaaminen on hyvää oheisharjoittelua.

Aamupäivällä akropuiden kanssa samaan aikaan seurattiin permantomatoilla Stara-tapahtuman esityksiä. Stara-ohjelma on vapaavalintainen ja arvit (ns. tuomarit) arvioivat ohjelmasta lajityypillistä esiintymistä, suorituspuhtautta ja esiintymisen iloa. Ohjelmasta valmentajat saavat kirjallisen palautteen ja kaikki osallistujat mitalin sekä diplomin. KankUn voimistelijat osallistuivat Stara-tapahtumaan Acrofun-ohjelmallaan, jonka koreografeina toimivat Linda Hietanen ja Krista Lankinen. Musiikiksi akrobaattisen joukkueohjelmaan valikoitui siikaislaisen Mikko Harjun Mä olen tässä. Tällä ohjelmalla kilpailtiin myös Mikkelissä 10.11., jossa sijoituksena oli pronssikategoria.

KUVA MARTTI TIKKA

Yhteispyramidi vaatii jokaiselta tiukkaa suorittamista.

Iltapäivällä kilpailtiin kilpailuluokissa 1-2. Tytöt kilpailivat pareissa ja trioissa, ja pojat nelikoissa. Samaan aikaan akropuilla kilpailtiin vaativissa luokissa 2 ja 3. Luokka 3 antaa voimistelijalle vapautta suunnitella oman sarjan, jossa suorituspuhtauden lisäksi vaikeusarvoilla saa lisäpisteitä. KankUn voimistelijoita osallistui akropuuluokkiin 1 ja 2. Tällä kertaa ei aivan mitalisijoja saavutettu, erinomaisia suorituksia oli kuitenkin.

KUVA MARTTI TIKKA

Trion haarakulmapito. Kukka-Maaria Kurunmäki, Sanni Poutala ja Minea Mykrä.

Voimistelijoiden, valmentajien, tuomareiden ja huoltajien sekä runsaslukuisen yleisön kahvitus ja ruokailu vaativat paljon talkoolaisten työpanosta. Kahvion runsaat leipomukset keräsivätkin hyvin tyytyväisiä asiakkaita. Hiihtotermein voidaan todeta, että huolto pelasi. Tapahtuma oli iso ponnistus voimistelujaostolle, mutta mahtavien jäsenten ja aktiivisten vanhempien voimin kilpailut sujuivat talkoovoimin mallikkaasti ja aikataulussa. Myös muiden voimisteluseurojen osanottoajat olivat tyytyväisiä kisajärjestelyihin. Hyvän kisakokemuksen ansiosta voimistelujaosto tulee varmasti järjestämään kisoja myös tulevina vuosina.

Sanna Haapasilta
Krista Lankinen

KUVA MARTTI TIKKA

Pihla akropuilla

KUVA MARTTI TIKKA

Parin selkäkaarinosto ja trion "Finnair" Stara-ohjelmassa.

AKROBATIAVOIMISTELU

Akrobatiavoimistelu on kansainvälisen voimisteluliiton (FIG) virallinen laji, jossa kilpaillaan pareina (naisten pari, miesten pari, sekapari) ja joukkueina (naisten trio, miesten nelikko). Myös suuremmille ryhmille on oma sarjansa: Gym For Life. Suomessa kilpaillaan myös yksilönä akropuissa. Akrobatiavoimistelu on hyvin tuore, mutta kovaa vauhtia kasvava laji Suomessa. Kankaanpäässä akrobatiavoimistelua on harrastettu lähes Suomessa järjestetyistä lajin ensimmäisistä kilpailusta lähtien eli vuodesta 2010. Akrobatiavoimistelun kilpailuohjelmassa voimistelijat suorittavat sääntöjen määrittelemät liikkeet. Tuomaripaneeli arvioi, onko kaikki vaaditut liikkeet suoritettu ja kuinka puhtaasti voimistelijat ne suorittivat. Ylemmissä luokissa arvioidaan myös ohjelman taiteellisuutta ja vaativuutta.

KULJETUSLIIKE
KALLIOSALO

ASIANAJOTOIMISTO
LÖYTÖKORPI OY
Keskuskatu 46 B (PL 78)
38700 Kankaanpää
Puh. 02-578 200, fax 02-578 2022
Sähköposti: etunimi.sukunimi@loytokorpi.fi

Veli-Pekka Vännin ajatuksia urheilusta

Olet kilpaurheillut pitkään, mikä sai Sinut aloittamaan kilpailemisen ja koska se tapahtui.

Kilpaillut olen yli 40 vuotta, no siihen aikaan kilpailuja oli kesät...talvet, hölkkiä, suunnistuskisoja joka viikonloppu ja juoksijoita riitti, samoin talvella hiihtokisoja oli piirikunnallisia ja kansallisia. Kilpailla sai kesät talvet ja se vaan vei mukanaan.

Onko ja jos on, minkälaisia vaivoja olet kokenut urheilu-uralla? Miten nykyisin huolehdit, ettei vammoja tulisi?

Vaivoja on ollut muttei niistä sen enenpää, suurin vaiva taitaa olla korvien välissä eikä se taida parantua koskaan. Oon alkanu pitää lepopäiviä enenpi n.2 päivää viikossa.

Olet ollut kolmen lajin harrastaja hiihto, juoksu ja suunnistus. Taisi aluksi olla hiihto päälaji, mitkä siinä ovat parhaita saavutuksiasi

En tiedä mikä olisi mun päälaji, en ole vielä osannu päättää mikä olisi paras laji. On ollu vähä niin kun kaikki sujuu jollainlailla, tiedä sitä sitten. Kaikista lajeista on tullu kippoja ja prikoita.

Entä nyt kun näyttäisi juoksun tullee päälajiksesi, kun olet ollut jokakeväinen maastojuoksujen osanottajana, tänä vuonna olet saanut lisäksi 60-vuotiaiden sarjassa toisen SM-hopean myös maantiejuoksussa ja muutenkin ole ahkeraan kilpaillut maantiejuoksuissa. Mikä on saanut Sinut siirtymään näin vahvasti juoksupuolelle ja missä kaikissa kisoissa olet tänä kesänä kilpaillut.

Viime kesä oli kyllä hyvä juoksun suhteen, maaston ja maantien sm-hopee. Muutaman hölkänkin kävin ja polkujuoksukisoja. Oon aatellu niin, että pitää juosta kesällä kisoja jos meinaa talvella hiihtää.

Miten paljon harjoittelet, miten ensi talven hiihdot ja sitten keväästä alkaen juoksut?

Harjoitusmäärät vaihtelee vuoden ajasta riippuen, kesällä arki-iltaisin noin tunti juoksua, sunnuntaina yleensä pitkä pk.
Ensi talven finlandia-hiihtoon olen ilmoittautunut, siellä oon muutaman kerran käynyt ja siihen tykästyin, tulee niitä muitakin hiihtoja, sen näkee talvella.

Mistä ja miten nuoria kestävyyslajien harrastajia?

Mistä ja miten kestävyyslajin harrastajia? Siinä onkin järkeilemistä, ei niitä väkisin tekemällä tule. Jos joillekin tulee harrastamisen ja reenaamisen palo, niin heitä pitää tukee ja kannustaa. Se on pitkä tie, ei mikään yhden yön juttu.

Veli-Pekka Vänni suunnistamassa.

Ja mitä muuta haluaisit sanoa KankU:n joululehden lukijoille?

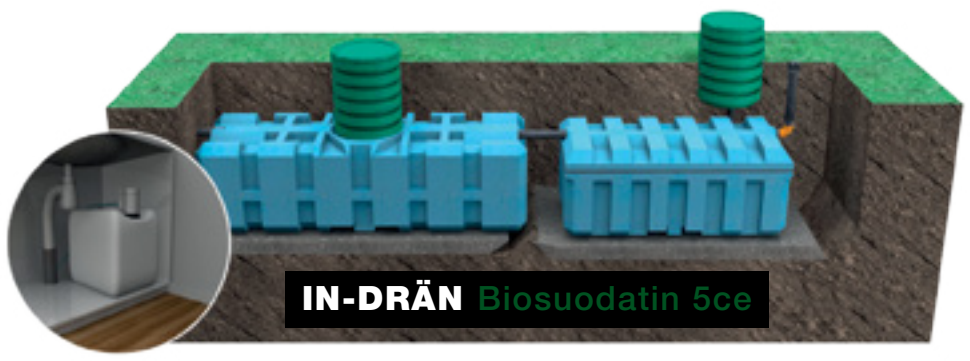
Joulu lähestyy, eikä Joulukaan tule tekemällä, ei varsinkaan kaupan kassajonossa.
Joulu on sydänmessä, niinkuin kestävyysurheilukin.
Hyvää Joulua!

VP Vänniä haastatteli **Anssi Joutsenlahti**

Vatajankosken Sähkö

FANN Pienpuhdistamo

Pienpuhdistamo niille, jotka eivät halua jätevedenpuhdistuksesta harrastusta itselleen!



Pohjoismaiden ostetuin pienpuhdistamo!
www.biosuodatin.fi

- Soveltuu kaikkiin kohteisiin, myös tiukan vaatimustason rantakiinteistöille

FANN Ympäristötekniikka Oy
▪ Puh 040 809 3711 tai 050 350 5918
▪ S-posti: myynti@fann.se
▪ www.fann-suomi.fi

Painisalin kuulumisia

TIESITKÖ,
että paini on taitolaji, joka kehittää henkistä voimaa, luovuutta, mielikuvitusta, nopeaa reaktiokykyä, ketteryyttä, koordinaatiota, taistelukykyä "kalkkiviivoilla" ja yksilöllisyyttä?

Paini on yksi parhaista liikuntamuodoista juuri lajin monipuolisuutensa ansiosta. ”Painiskelu, kisuaminen ja könyäminen” kuuluvat normaaliin lasten kehittymiseen. Painissa lapset pääsevät purkamaan energiaansa oikeissa puitteissa. Notkeus, ketteryys, voima, reaktiokyky ja liikemuisti kehittyvät ja samalla lasten motoriset taidot sekä tietoisuus omasta itsestään saavat vahvistusta.

Reilu peli ja selvät säännöt, häviämisen ja voittamisen tunteen kokeminen, fyysinen kosketus toisen kanssa ja omien voimien koettelu ovat painiharjoittelussa monelle lapselle oiva tilaisuus oppia suurta elämää.

Syksyn aikana liikuntakeskuksen voimailutilassa on keskiviikkoisin hiottu noin kahdenkymmenen alle 10-vuotiaan painijan alun kanssa vapaapainin tekniikkaa. Painiharjoitusten päätavoitteena on kuitenkin kehittää mahdollisimman kokonaisvaltaisesti lasten kehonhallintaa erilaisilla koordinaatiota, ketteryyttä ja lihasvoimaa kehittävillä mutta leikkimielisillä harjoitteilla. Painiharjoituksissa on näin pojille ja tytöille tullut tutuksi perinteiset kuperkeikat, kääpiökävelyt, kyykkyhypyt kuin sillassa taiteilukin. Jokaisen painikoulukerran alkulämmittelyyn kuuluu edellä mainittuja liikkeitä sekä erilaisia venyttelyjä, kuntojumppaa ja painin taito-osioita. Kuitenkin yksi harjoite, polttopallo on noussut mieluisimmaksi lasten harjoitteista. Polttopalloa pelataankin yleensä loppuverryttelyssä ja sen tiimellyksessä ketteryys ja reaktiokyky joutuvat koetukselle. Hauskanpitoakaan emme ole unohtaneet, sillä ei pelkkä molskin tahkoaminen saa olla ainut asia, vaikka tärkeämmästä päästä.

Kuten aikaisemmin totesin, painiharrastus kehittää monipuolisesti lasta ja nuorta tiedostaen, että kaikista ei tule huippupainijoita, mutta kaikille paini harrastuksena antaa hyvän tuen joko päättäiseen jaksamiseen tai toisten urheilulajien harrastukseen.

Palloiluhallilla painittiin lokakuussa kolmella matolla yli 200 ottelua.

Rene Savolainen kastaa vastustajan hartiat kotimolskilla.

PAINIJAOSTOLLA AKTIIVISTA KILPAILUTOIMINTAA

Paini on urheilulaji johon olennaisena osana kuuluu kilpaileminen. Kilpailuissa päästään mittaamaan opittuja taitoja ja toteamaan harjoittelun tulos, Toki ne ovat paljon muutakin kuin kamppailua mitaleista. Kilpailuissa tavataan uusia kavereita ja siellä koetaan niin riemun kuin pettymyksenkin hetkiä.
Painijaoston pieni mutta innokas kilparyhmä on tänäkin vuonna osallistunut lähes kahteenkymmeneen kansallisen tason painikilpailuun ympäri Suomea. On tullut menestystä mutta koettu myös tappioiden aiheuttamaa pettymystä. On kuitenkin selvästi nähtävissä, että harjoittelu alkaa tuottaa tulosta ja innokkaimmat harjoittelijat Rene, Veeti ja Roope poistuvat molskilta yhä useammin ottelun jälkeen voittajana.
Kilpailuihin osallistuminen on vain yksi osa kilpailutoimintaa, toinen osa on niiden järjestäminen. Suomen painiperheessä on suuri joukko menestyviä painiseuroja jotka saavuttavat kilpailullista menestystä mutta eivät järjestä itse kilpailuja. Painijaosto on tässä painiperheessä jonkinlainen poikkeus, kovin pieni kooltaan mutta kilpailuja se on järjestänyt vuosittain perustamisestaan lähtien. Painijaosto on vuosien saatossa järjestänyt useat SM-kilpailut ja toiminut isäntänä myös Suomi – Ruotsi painimaaottelussa. Tänäkin vuonna painijaosto järjesti Lounais-Suomen ja Hämeen aluemestaruuskilpailut sekä kansalliset ikäkausikilpailut, kilpailut keräsivät lähes kaksisataa osallistujaa. Mukavalta tuntuu saada positiivista palautetta kilpailuihin osallistujilta kuten myös se, että omat pojat saavuttavat menestystä. Painijaosto aikoo myös tulevina vuosina olla aktiivinen kilpailuihin osallistuja mutta myös kilpailujen järjestäjä.

Jukka Lehtinen, painijaoston puheenjohtaja

Paini sopii kaikenikäisille tytöille ja pojille.
Se kasvattaa ujoista rohkeampia ja vilkkaista tasaisempia.
Painikoulu 6-10-vuotiaille tytöille ja pojille keskiviikkoisin klo 17-18 liikuntakeskuksen voimailusalissa
TULE SINÄKIN PAINIMAAN!

Lisätietoja:
Jukka Lehtinen, 040 7734775,
j.lehtinen@nic.fi

Kari Kähkönen, 044 5772371,
kari.kahkonen@kankaanpaa.fi

KANKAANPÄÄ
Äly, taide ja hyvinvointi asuvat meillä.
Kankaanpään kaupunki
Kuninkaanlähteenkatu 12, 38700 Kankaanpää, puh. 02 57 700
www.kankaanpaa.fi

PUUKAUPPAA JA METSÄPALVELUITA
Metsä Group tarjoaa metsänomistajille puukaupan lisäksi kattavat metsän- ja luonnonhoitopalvelut sekä parhaan tavan kartuttaa metsään perustuvaa varallisuutta.
Ota meihin yhteyttä ja sovi maksuton tapaaminen paikallisen metsäasiantuntijan kanssa: **puh. 0107770 tai www.metsaforest.fi**
Metsä

Perheet temppuilemassa

Seuramme järjestämä perhetemppukoulu on rikastuttanut jälleen yhden toimintavuoden verran niin lasten kuin heidän vanhempiensakin liikuntaelämää. Muodollisesti tämä harrasteryhmä on tarkoitettu 3 – 6 –vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen, mutta käytännössä joukossa on ollut nuorempiakin lapsia ja myös lasten vanhempia sisaruksia. Hienoa on ollut myös se, että vanhempien kiireiden vuoksi myös isovanhempia on ollut matkassa lastenlastensa kanssa. Kaikki ovat aina olleet tervetulleita ja kukin on osallistunut tekemisiin kykyjensä mukaan.

KUVA TAPANI ALAROTU

”Kyllä me uskalletaan vaikka mitä, noustaisiin korkeammallekin, jos vain puolia riittäisi..”

Lasten liikunnallinen kehitys on yksilöllistä, minkä vuoksi on tärkeätä, että vanhemmat hyväksyvät ja osaavat arvostaa ja kannustaa positiivisesti myös niitä lapsiaan, jotka eivät ole kehityksen kärkipäätä. Kehitys on kuitenkin kaikille mahdollista ja tämä on näkynyt myös meidän temppukoulussamme. Taidot lisääntyvät – ja joka tapauksessa selvästi paremmin niitä harjoitellessa kuin ilman minkäänlaista harjoittelua. Lapsille onnistumisen ja itsensä voittamisen kokemukset ovat rohkaisevia, itsetuntoa kohottavia.

Nimestään huolimatta perhetemppukoulu ei ole pelkästään, eikä edes ensisijaisesti temppuilua, vaan monipuolista liikunnan alkeistaitojen harjoittelemista. Oheisessa kuvassa lapset näyttävät kuitenkin vanhempiensa kanssa yhden taitotempun, mikä sujuu jo kaikilta varsin mallikkaasti.

Jorma Hietamäki

KUVA TAPANI ALAROTU

Sillatkin onnistuvat jo tyylikkäästi.

KUVA TAPANI ALAROTU

Näitä 3 – 5 –vuotiaiden ja heidän huoltajiensa temppuiluja jatketaan lukion liikuntasalissa torstaina 17.1.2019 klo 18.15 – 19.00.
Toivotamme kaikki vanhat ja uudet perheet mukaan yhteiseen liikuntaharrastamiseen: tervetuloa!

Luotettavaa kiinteistönvälitystä sinulle

Kiinteistönvälittäjä, LKV
Tero Vaahtio
p. 0440 158 555, tero.vaahtio@op.fi
Torikatu 11, 38700 Kankaanpää

www.op-koti.fi OP-Kiinteistökeskus

Kank U

KORPELA
TEHTAANMYYMÄLÄ
VENESJÄRVENTIE 4, PUH. 02 572 1405
AVOINNA: ARKISIN 10-18, LAUANTAISIN 10-16

JÄMIKESKUS
www.jamikeskus.fi
majoitukset, kokouspalvelut, elämykset ja hiihtotunneli
myynti@jamikeskus.fi
0440 577 800 tai
040 573 6120

Rakennuspalvelua JO&PE Oy
0400 896 100

ODOTUKSET RISTOMATISTA ENTISTÄKIN KORKEAMMALLA

Ristomatti maalissa tämän vuoden Rovaniemen Suomencupin 15km kisassa, jossa Iivo Niskanen on lyöty.

Kirjoitan tätä juttua Rukan maailmancupin aattona. Huomenna hiihdetään perinteisen hiihtotavan sprintti ja sunnuntaina samalla hiihtotavalla 15 kilometrin väliaikalähtö. Te tiedätte jo lopputulokset. Minä, Hakolan Anneli ja Tuomo täällä mökkimajoituksessamme emme vielä tiedä. Ristomatti myös viihtyi täällä kanssamme alkuviikon ennen siirtymistään maajoukkuemajoitukseen.

Ristomatti on vuosien varrella kasvanut erittäin seuratuksi urheilijaksi, ei pelkästään Kankaanpäässä, Satakunnassa ja Suomessa. Upean viime kauden jälkeen mielenkiinto myös maailmalla on nostanut päätään Suomen parasta sprinttityökiä kohtaan. Viime talvenahan niitä kaivattuja sprintin finaalipaikkoja alkoi tulla enemmänkin ja Ristomatti sijoittui maailmancupin sprinttien kokonaiskisassa hienosti viidenneksi.

Huomion maailmalla näkee esimerkiksi siitä, että maailmanluokan tähdet eksyvät yhä useammin heittämään juttua Ristomatin kanssa. Ja Ristomatti itse liikkuu entistä luontevammin maailman huippuhiihtäjien seurassa, jollainen hän on jo toki itsekin. Rovaniemen Suomencupissa Riston järjestämä pommi eli olympiavoittaja Iivo Niskasen kukistaminen puolella minuutilla tämän paraatimatkalla ei ole jäänyt maailman kärkihiihtäjiltä huomaamatta. Sitä hiihtoa täällä Rukalla on käynyt pojalle yksi, jos toinenkin hiihtäjä kehumassa.

Myös kaikkien kansainvälisten vedonlyöntitoimistojen listoilla Myllymäen kasvatti on noteerattu korkealle. Jokaisen toimiston suosikkilista kärjen osalta Rukan maailmancupin sprintissä on Johannes Kläbo, Alexander Bolshunov, Emil Iversen ja Ristomatti Hakola. Jos neljänneksi ennakoitu kaveri hiihtää korkeammalle, ei voida enää puhua mistään yllätyksestä. Sitä odottaa ja siihen uskoo Ristomatti itse, ihmiset Ristomatin lähellä ja runsaslukuinen yleisö siellä kotikatsomoissa.

Kestävyysurheilussa maailman terävimmälle huipulle nouseminen on äärettömän harvojen ihmisten herkkua. Tie sinne on yleensä todella pitkä ja pitkä se on ollut Ristomatillakin. Se on lähtenyt liikkeelle luontaisesti vilkkaan poikalapsen liikunnallisista pihaleikeistä, valtavasta mielenkiinnosta oppia ja kokeilla kaikkia mahdollisia lajeja lapsena ja nuorena. Nyt yli 10 vuotta pelkästään hiihtoon keskittyneen ammattimaisen harjoittelun myötä tie on johtanut siihen, että Ristomatti on tasolla, jolla maailmancupin podium-sijat ja arvokisamitali on mahdollista.

Se ei ole enää mikään pienen 10-vuotiaan pojan toiveuni, vaan se on rautaisen ammattiurheilijan realistinen tavoite. Tosin myös tuo pikkumies Hinriikankadulta oli täysin varma, että hän jonain päivänä hän on maailman paras hiihtäjä. Urheilijan kasvaessa aikuiseksi varmuus ei tietenkään aina ole ollut niin aukotonta, mitä lapsen mielessä. Elämä ja urheileminen on Ristomatinkin eteen heittänyt oman osansa karikkoja ja monttuja, jotka ovat koetelleet uskoa omiin mahdollisuuksiin.

Mutta aina se usko on siellä hiihtäjän sisällä pysynyt, eikä ole karannut. Vahva usko ja halu olla jonain päivänä maailman paras hiihtäjä. Jo lapsuudessa on syntynyt valtava kilpailuvietti kaikessa mahdollisessa ja se vietti on jalostunut palavaksi haluksi harjoitella vuodesta toiseen lähes joka ainoa päivä kahdesti päivässä – joinain päivinä kolmekin harjoitusta.

Paljon puhutaan urheilussakin lahjakkuudesta. Urheilussa lahjakkuus monesti liitetään pelkästään fyysisiin ominaisuuksiin. Se on mielestäni turhan kapea näkökanta. Urheilussa lahjakkuutena pidän myös kykyä hengisesti jaksaa iänikuista harjoittelua. On Ristollakin paljon aamuja, jolloin uusi päivä edessä olevine harjoituksineen ei herätä hurraahuutoja. On Riston lahjakkuutta jaksaa kaikkien niidenkin päivien läpi. Henkinen puoli eli kansankielellä pään kestävyys on myös lahjakkuutta. Tietenkin näitä psyykkisiä ominaisuuksia myös voidaan kehittää, mutta vahvana pohjana on luontaiset ominaisuudet.

Olen tuntenut Ristomatin 7 vuotta ja eniten hänessä minut huippu-urheilijana on vakuuttanut huikea paineensietokyky. Pää ei ole pettänyt näiden vuosien aikana yhdessäkään tärkeässä kilpailuissa, vaan lähes kaikissa kovissa paikoissa on aina syntynyt sen hetken kuntoon nähden maksimaalinen tulos. Olisi ollut mukava tuntea hänet myös tätä edeltäneet 7 vuotta ja vierestä nähdä, mitä se paineensietokyky

Jämin Jänne voitti Rukan Suomencupin viestin viime talvena.

teinillä kohti aikuisuutta on ollut. Luulenpa, että juuri paineensietokyky on aina ollut Ristomatin menestyksen peruskivi. Se kyky on tullut hänelle luonnostaan. Toki jokainen kova paikka ja siinä onnistuminen hioo sitä entistä timanttisemmaksi.

Hiihtomaailman huipulla erot saattavat muodostua pienistä asioista ja ennen kaikkea kestävyysurheilussa on paljon epävarmuustekijöitä. Vaikka teet kaiken parhaalla mahdollisella tavalla niin hyvin, kuin olet oppinut tekemään, tulos ei aina ole se, mitä on lähdetty hakemaan.

Viime talvelta jäi mieleeni yksi Ristomatin toteamus joskus tammikuussa Vantaan SM-hiihtojen jälkeen. Siellä hän oli voittanut helposti 30 km yhdistelmäkisan Suomenmestaruuden. Maailmanmestari Matti Heikkinen oli lopussa aseeton. Risto sanoi: ”Hei Tero, vaikka mun ura loppuisi tähän, niin mä voin olla uraani erittäin tyytyväinen”. Nuo sanat sisälsivät mielestäni paljon kypsää viisautta kuitenkin vielä nuorelta mieheltä. Tuolloin aikuisten sarjan saavutuksia olivat 4 henkilökohtaista SM-kultaa, MM-kisoissa 6:s ja 9:s, maailmancupissa useasti 4:s, kymmeniä kertoja maailmancupin pisteille, sotilaiden MM-kulta parisprintissä ja paljon muuta. Lopputalven kirkkain kruunu oli sitten Pyeongchangin olympialaisten 6:s sija.

Ristomatin tavoite on tänäkin talvena ottaa taas yksi askel urallaan eteenpäin. Ja tähän astisen uran parhaasta sijoituksesta yksikin sija eteenpäin tarkoittaa mitalisijoja. Suomalaiset eivät ole urheilukansaa siinä mielessä, miten itse toivoisin asian olevan. Me olemme kansa, joka väliin tuntuu arvostavan vain voittajia ja mitalisteja. Vaikka Ristomatin uran parhaat saavutukset olisi jo hakattu aikakirjoihin, niin se ura on jo nyt ollut todella komea. Ei unohdeta sitä, vaikka Ristomatti, minä ja koko Kankaanpää haluamme hänen tarinaansa niitä podium-sijoituksia. Tätä lukiessanne niitä ehkä on jo tullut. Ehkä jo huomenna Rukan sprintistä.

Tero Vehkamäki

Millainen stressireagoija sinä olet?

Kerrotaan, että eräs suomalainen aikansa huippukestävyysjuoksija oli ennen olympialaisia elämänsä kunnossa, mutta kisapäivää edeltävänä iltana hän oli niin hermona, että rauhoitteli itseään juoksentelemalla keskellä yötä pitkin hotellin käytäviä. Seuraavana päivänä tämän mitalitoivon juoksusta ei sitten enää tullut mitään jälkipolville mainittavaa.

Kerta toisensa jälkeen joudutaan urheilumaailmassa kohtaamaan vastaavanlaisia suoritusfloppeja. Eivätkä suomalaiset ole ainoita, joille näin voi käydä. Ihmisen psyyke on kovin harvoilla niin vahva, että se kestää äärimmäisiä paineita lehmänhermoisesti. Urheilijatkin ovat tavallisia ihmisiä tunteineen ja mokailuineen.

Me kaikki voimme pysähtyä hetkeksi pohtimaan, millaisia stressin sietäjiä itse olemme ja millaisia tyypillisiä stressireagoimistaipumuksia meillä on. Kuvitellaan, että olisimme juuri valmistautumassa huipputärkeään urheilusuoritukseen. Löydätkö sinä itsesi jostakin seuraavista reagoijakategorioista? Reagointitapojen taustalta löytyy erilaisia persoonallisuuden piirteitä ja koska kukaan ei ole puhdaspiirteisesti vain jotakin persoonallisuustyyppiä, nämäkään urheilijaluokittelut eivät ole puhdaspiirteisiä. Eivätkä ne välttämättä ole kaiken kattavia.

A. Tähän ryhmään kuuluvat ne, jotka ovat arkoja, usein ujojakin ihmisiä. He säikähtävät herkästi, punastuvat, hikoilevat, tärisevät ja vetäytyvät syrjään, jos mahdollista. Lapsuudessa ja nuoruudessa he eivät ole saaneet mahdollisuutta toimia vertaisryhmissä omilla vahvuuksillaan. He pelkäävät huomion kohteeksi joutumista ja siksi urheilusuorituksissa he eivät pysty keskittymään kylmähermoisesti itse suoritukseen, vaan antavat ajatustensa siirtyä huomioimaan ympäristöä, jolloin fokus ei kohdistu itse suoritukseen ja siitä jäävät tehot ja tekniikat puuttumaan. Harmi!

B. Toisen ryhmän muodostavat suupaltit itsensäkorostajat. Heidän itsevarmuutensa on usein enemmän näennäistä kuin todellista vahvuutta. He saattavat uhota etukäteen ja nostattavat siten ainakin median odotuksia ennen kilpailusuoritusta. Itse suorituksesta tulee harvoin niin hyvä, kuin mitä se on ollut harjoituksissa tai merkityksettömämmissä kilpailuissa. Miksi? Koska tällaisilla ihmisillä on useinkin heikko itsetunto, jolloin sisäinen vahvuus ja todellinen itseluottamus on jäänyt kypsymättömäksi. Kovan paineen alle he murtuvat sisäisesti. Suorituksiin tulee vapina ja jäykkyys. Urheilu-ura vaihtuu myöhemmin helposti päihdeuraan.

C. Kolmantena tulevat muiden väheksyjät ja kiusaajat. He suorastaan nauttivat ”pienempien” kiusaamisista. Heidän tavoitteensa on saada olla kukkoina tunkiolla. He eivät kestä häviämistä eivätkä sitä, että joku on taitava, osaava, heitä itseään parempi. Työelämässä he pyrkivät johtaviin asemiin ja valitettavasti joskus pääsevätkin. Urheilussa he ovat epäurheilijamaisia, eivät kunnioita vastustajia ja käyttävät tilanteen tullen vilpillisiä keinoja. Purnaavat tuomareille ja ovat itse aina oikeassa. Heidän stressireagoimisensa kohdistuu ärtymyksenä toisia kohtaan, he laukovat loukkauksia eivätkä mieti, mitä sanoillaan aiheuttavat.

D. Neljäntenä tulevat etukäteen hermoilijat. Heidänkin itseluottamuksensa on jäänyt kehittymättömäksi. Taustalla saattaa olla perusturvallisuudentunteen ja hyväksytyksi tulemisen vajausta jo varhaisessa lapsuudessa. He jännittävät neuroottisesti lähes aina omia suorituksia. He saattavat olla todella lahjakkaitakin, mutta liiallinen hermoilu heikentää heidän mahdollisuuksiaan rentoutua ja saada levosta virtaa. He ovat niitä, jotka eivät pysty nukkumaan kilpailua edeltävänä yönä. Vessassa käymisen tarve on runsasta. Erilaiset maneerit saattavat korostua.

E. Viidentenä tulevat toisiin tukeutujat. He tarvitsevat valmentajan ohjeita kaikkiin asioihin. He ovat useinkin sosiaalisesti ulospäin suuntautuvia, kilpailutilanteissakin hakevat sosiaalisia kontakteja ja kommentoivat toisten suorituksia ja toivovat pikaapuja kilpakumppaneiltaan. He saattavat menestyä, jos lahjakkuutta on todella paljon ja jos löytävät sellaisen valmentajan, joka jaksaa ohjata urheilijaa, jolta puuttuu itseohjautuvuuskyky mutta jolla on jatkuvan perässäkulkijan, somettajan ja peräänsoittelijan väsymätön ominaisuus. Kisatilanteessa yksin suorituksessa oleminen on heille usein liian vaativa tilanne, että siitä syntyisi huippusuoriutuminen. Jännittäminen purkautuu epäselvyyksiin takertumisiin, pälyilyyn ja ylisosiaalisuuteen kilpakumppanien kanssa.

F. Viimeisen ryhmän muodostavat sisäisesti vahvat ihmiset. He ovat saaneet hyvät elämän eväät lapsuudenkodistaan. On ollut tavallista ihmisarvoa kunnioittavaa kohtelua kasvatusperiaatteella ”rakkautta ja rajoja”. Urheilussa he ovat oppineet luottamaan omaan kehittymiseensä harjoittelun kautta. He eivät uhoa eivätkä vähättele muita. He osaavat nauttia toistenkin hyvistä suorituksista ja kun oma vuoro on suoriutua, he saattavat jopa ylittää itsensä, koska keskittyminen on kohdillaan, eikä oma ihmisarvo ole kiinni siitä, tuleeko onnistuminen vai jääkö se tulematta. Näin syntyy rento, parhaimmillaan hieno urheilusuoritus. Stressireagoiminen on hallittua keskittyneisyyttä, sopivan määrän lisäadrenaalia antavaa.

Valitettavasti noilla F-ryhmänkin ihmisillä on toisinaan elämäntilanteita, jolloin erinäiset elämän vaikeudet saattavat täyttää stressikuppia siinä määrin, että oman käyttäytymisen hallinta ei enää olekaan aivan niin hyvää, mitä se heillä muutoin tyypillisesti on. Tuolloin on tärkeätä ymmärtää vähentää kokonaiskuormitusta – mistä kaikesta se sitten muodostuukin. Toisekseen tuolloin korostuvat palautumisen, levon ja rentoutumisen merkitykset. Niitä meidän kaikkien oli yleisestikin tärkeätä oppia riittävästi huomioimaan.

Jorma Hietamäki, PsT

Neljä Maunoa

Tämän vuoden alussa Kankaanpäässä oli elossa neljä sotiemme veteraania, jotka etunimeltään ovat Maunoja ja vielä kaikki syntyisin hyvin lähekkäin Narvin, Verttuun ja Ojalankulman alueelta. Kolme heistä on ollut 98 vuotiaita ja neljäskin 95-vuotias. Nyt kuitenkin kolme heistä on kutsuttu viimeiseen iltahuutoon, Mauno Jokinen ja Mauno Kukkumäki 98-vuotiaina ja Mauno Pajuniemi 95-vuotiaana.
Viimeinen vielä Maunoista jäljellä oleva on Mauno Santikko myös 98-vuotta vanha. Hänellä riittää juttua sota-ajan raskaista rintamakokemuksista. Hän taisteli mm. KIestingin alueella.

Kiestingin alueen taisteluissa oli edetty Kuusamon korkeudelta vuonna 1941 ja valloitettu Sohjana ja Kiestinki , mutta jouduttu melkein mottiin Kapustnajajoella. Tarkoituksena oli edetä Muurmannin radalle sen katkaisemiseksi. Korkein sodan johtomme Mannerheimiä myöten päätyi kuitenkin siihen, ettei Muurmannin rataa saa katkaista ja niin kenraalimajuri Hjalmar Siilasvuo sitten keskeytti hyvin alkaneen operaation.
Mauno Santikko maatalon poikana toimi kengittäjänä Kiestingissä. Hän mainitsee alueella motissa kaatuneista tutuistaan korpraali Reino Lehtisen. Nuori sotilaspappi Kuusela joutui vangiksi ja pyysi suomea puhuvalta vartijalta Raamatun, mutta katosi sitten. Everstiluutnantti Turtola oli toivonut pääsevänsä pois, mutta oli myös valmis kaatumaan. Hän sitten haavoittuikin, kannettiin komentopaikalle ja pyysi lähettämään kellonsa ja sormuksensa kotiin. Hänen on haudattu Helsingin Hietaniemen sankarihautaan.
Mauno Santikko on saanut neljä kannaksen ristiä, joista kaksi soljella. Ja hän on nyt viimeinen Kankaanpään Mauno-nimisistä sotiemme veteraaneista, joita siis vielä vuoden alussa oli keskuudessamme neljä.

Anssi Joutsenlahti

Mauno Santikko

HISTORIAN HAVINAA

Tällä joukkueella (vasemmalta) Pekka Salli, Anssi Joutsenlahti, Martti Kiiholma KaU voitti maastojuoksupronssia Mikkelin SM-kisoissa 13.05.1973.

Uuden valovoimaisen tähden seuran naisurheilu sai Eeva-Maija Lindströmistä, jonka lempimatkaksi muodostui 80 metrin aidat. Hän muodosti yhdessä Leila Lahden, Sirpa Rajahalmeen (myöh. Nuutinen) sekä Aulikki Jaakkolan kanssa mainion viestikvartetin. Kelpasi noina vuosina sanoa olevansa Kankaanpään Urheilijain jäsen ja kannustaja.

Vuoden -56 elokuussa Kankaanpäässä järjestettiin tyttöurheilupäivät, jotka totuttuun tapaan seuran perinteiden mukaisesti onnistuivat kaikin puolin hyvin. Naisten maljan yhteispistettä KaU keräsi 35, toiseksi tuleen Valkeakosken Hakan saadessa 27 ja pronssitilalle nousseen Noormarkun Nopsan 14. Näissä kisoissa seuran kasvatti Ritva Loukkaanhuhta voitti niin kuulan kuin keihäänkin. Erikoista oli vain se, että jälkimmäisessä lajissa kaikki kuusi ensi sijaa olivat kankaanpääläistyttöjen valloittamia. Syynä moiseen ainutkertaiseen tilanteeseen oli se, että k.o. lajiin muut seurat eivät olleet lähettäneet edustajiaan. Koska taktikointi on urheilun olennainen osa, järjestäjäseura käytti oitis tilanteen hyväkseen. Tämä oivallus tuotti melkoisen ja yllättävän pistelisän ja takasi ykkössijan seurojen välisessä pistekilvassa.

Münchenin olympiavoittaja USA:n Frank Shorter ja Anssi Joutsenlahti taivaltavat Korson hölkässä ennen Shorterin keskeyttämistä.

Vuosikymmenen ollessa päättymäisillään, oli välitilinpäätöksen aika, ja jälki näytti hyvältä:

- vuoden -59 vaihteessa seuran jäsenluku oli 902. Jaostoja oli kahdeksan, ja penkkiurheilijakerho oli lisäksi toiminnassa.
- enemmän tai vähemmän aktiivisesti toimivat Niinisalon, Venesjärven ja Vihteljärven alaosastot
- KaU oli vuoden tuon jälkeen valiosarjan seura
- se oli myös edelleen suunnistuksen valioseura
-voimistelussa se oli koko maan tilastoissa maaseutusarjan kakkonen

Kuluneella vuosikymmenellä KaU oli piirin kärkiseura niin hiihdossa, yleisurheilussa kuin suunnistuksessakin. Lähelle tuota kärkeä oli päästy voimistelussa, painissa ja nyrkkeilyssä. Naiset puolestaan olivat koko maan ehdotonta aatelia voittamalla mm. omakseen SUL:n arvostetun Naisten maljan.

Seuran parhaat lajeittain v. 1959

Miehet		
100 m	Simo Rajakallio	11.3
800 m	Matti Paattilammi	2.00.5
1500 m	Matti Paattilammi	4.09.2
5000 m	Matti Holma	15.27.6
korkeus	Orvo Muta	181
3-loikka	Uolevi Uusitalo	13.09
kuula	Uolevi Uusitalo	13.32
keihäs	Reino Alppi	63.07
Kiekko moukari	Toivo Ahola	43.77
Naiset		
100 m	Aulikki Lehmijoki	12.5
200 m	Aulikki Lehmijoki	25.3
400 m	Aulikki Lehmijoki	57.0
80 aidat	E-M Lindström	13.0
korkeus	Aulikki Lehmijoki	140
pituus	Ritva Juhola	475
kuula	Liisa Laurila	10.30
kiekko	Maija Uusitalo	32.01

Tyttäret vauhdissa

KaU:n urheilutaipaleella 50-luku oli nimenomaan naisten ja tyttöjen vuosikymmen. Nuori tulokas toisensa jälkeen teki kelpo tuloksia, ja osanottajajoukko sen kun vain sakeni. Mistä moinen nousujohteisuus? Ritva Juholalta asiaa kysyttäessä hän arveli siihen olleen moniakin syitä. Sattumoisin samaan aikaan urheilukentälle hakeutui useitakin intomielisiä ja lahjakkaita tyttöjä. Kun heillä sitten sattui olemaan menestystä ulkopuolisillakin areenoilla, kilpailuvietti vain kasvoi. Menestyksen myötä uudet yrittäjät astuivat kuvioihin. Suurimerkityksellinen oli myös se tuki ja kannustus, jota seuran "yleisurheilupamput" antoivat. (1)

Ansaitsee tulla mainituksi, että seuran helmikuussa -51 pidetyssä vuosikokouksessa perustettiin erillinen yleisurheilujaosto, kun siihen asti yleisurheilutoiminnasta oli vastannut pääseuran johtokunta. Uuteen jaostoon valittiin Oiva Laaksamo puheenjohtajana sekä Tuomas Lilja, Teuvo Piela, Aatos Lehesaari, Oiva Vanha-Honko, Reino Saloniemi, V.A. Orrela sekä Voitto Lahdenranta.

Tilaa polttoöljy meiltä!
Kysy Edullinen tarjous!
Öljynvälitys Leo Hautaniemi Ky
0500 126 534
Kankaanpää

KOSKELA YHTIÖT
Kiinteistö Oy Lapikas
Kiinteistö Oy Velj. Koskela
Asunto Oy Ruokopaasi
38720 Vihteljärvi
puh. 02 578 8340

Tehokasta, täsmällistä
JÄTEHUOLTOA KANKAANPÄÄSSÄ
- omakotitalojen ja kiinteistöjen jätehuolto
- jätesäiliöt, - vaihtolavat
- viemärikaivojen tyhjennykset
- viemärien avaukset ja huuhtelut painehuuhteluautolla
- putkistojen ym. sulatukset
- kurottaja ja nosturi
Kankaanpään Jätehuolto Jussila Oy
puh. 02 572 1791
0500 228 299, 0400 596 178, 0500 788 867

MAANRAKENNUS
J. Kautonen Oy
050 591 2266
Kaivinkonetyöt, tien alitukset, mursketoimitukset, purkutyöt

Kangasfysio Ky
FYSIOTERAPEUTIT
•Matti Viitamäki
FYSIOTERAPEUTTI LYMFATERAPEUTTI
•Johanna Viitamäki
•JALKOJENHOITOA: Irene Mäntylä
AJANVARAUKSET: puh. 02-5783 838
Keskuskatu 34, 38700 Kankaanpää

www.koulutussalmela.com
040 749 3214
jouni.salmela@koulutussalmela.com

RENGAS CENTER
Kankaanpää
Jussi Hautaniemi Oy
Venesjärventie 3 • Kankaanpää
www.rckankaanpaa.fi • ma-pe 8-17, la 9-13
puh. 02 569 066 • 040 553 1622

Määräaikaishuollot takuusta tinkimättä.
• erikoisosaamista
• voimaa.com optimoinnit
• henkilö- ja pakettiautot
• traktorit ja työkoneet
Auto- ja Konekorjaus Esala
0400 724 285, 040 747 2485
www.autofitesala.com

LVI-Asennukset
Timo Lautaoja Ky
Venesjärventie 748, 38760 Venesjärvi
050 578 9555

Kankaanpäässä hiihdetään älyladulla

Kankaanpään kaupungin urheilukeskuksessa sijaitsevalla suositulla tykkilumiladulla hiihdetään jo toista talvea. Modernia ja älykästä led-teknologiaa hyödyntävällä valaistuksella saadaan huomattavasti paremman valonlaadun lisäksi myös merkittävä energiansäästö sekä lisätään ladunkäyttäjien turvallisuutta.

Noin 1,5 kilometrin matkalle on asennettu yhteensä 55 valaisinta, joiden teho muuttuu vuorokauden ja valon tarpeen mukaan. Valaistus on ladulla valmiustilassa noin 10-20% maksimitehosta, ja kun valaisimet havaitsevat liikettä, ne kirkastuvat älykkäästi lasketulle tehotasolle luoden optimaalisen valaistuksen tason. Hiihtäjän menosuunnassa kirkastuu aina seuraavat viisi valaisinta.

Älyladulle on otettu käyttöön Strava-sovellusta hyödyntävä älykäs ajanottojärjestelmä, jonka ansiosta ladulla hiihdetyt ajat kirjautuvat myös älyladun verkkosivuille www.älylatu.fi

Keskeisenä kumppanina hankkeessa on älyvalaistuksen suunnitellut ja asentanut Vatajankosken Sähkö. Osittain kaupungin omistaman yhtiön tavoitteena on olla Suomen älykkäin energiayhtiö. Älykkäästi ohjattavissa oleva tehokas LED-valo tuo arviolta 80 prosentin kustannussäästön. – Tulevaisuudessa tällä energiaa säästävällä teknologialla voidaan valaista myös kävelytiet, kadut ja tiet. Älylatu tarjoaa meille LED-valon hyödyntämiseen merkittävän referenssin, toteaa Vatajankosken Sähkön toimitusjohtaja Petri Paajanen.

Älyvalotatu on saatu lumetettua maan ollessa ympärillä vielä lumetonta.

Jo perinteeksi muodostunut 24 tunnin hiihto järjestetään tulevana talvena kolmannen kerran. Tapahtuma sai heti innostuneen vastaanoton. Osallistujia on edellisinä kertoina ollut yli 200 hiihtäjää. Ompa hiihtoon osallistunut kaksi yhden miehen joukkuettakin, jossa yksi hiihtäjä hiihti yksin koko vuorokauden.

KT Neuvoksenkatu 7, Kankaanpää
1h+kk+kph+p / 32,7 m² / Vh 39 000€
Pintaremontoitu yksiö hyvin hoidetusta taloyhtiöstä. Valoisa asunto isoilla ikkunoilla sekä lasitetulla parvekkeella. Sovi oma näyttöaikasi, ota yhteyttä!
AR Isännöinti Kiinteistönvälitys Vuokraus
Torikatu 11, 38700 Kankaanpää
toimisto@arisannointi.fi
www.arisannointi.fi

Optikko Kangasniemi
Keskuskatu 40, Kankaanpää 02 572 1205
www.optikkokangasniemi.fi

MATTO ✭ KEMIALLINEN
PESULA
Marko I. Lahtinen Oy
Rauhankatu 5, 38700 Kankaanpää
Puh. 02 578 1818
Ma-Pe 9-17

KESKUS-VELJET OY
www.keskusveljet.fi

KANKAANPÄÄN LUKKOKESKUS
lukkokeskus.com

SÄHKÖSUUNNITTELU HARRI JOKINEN
Soininkatu 1B, 38710 Kankaanpää
050 531 2159
harri.jokinen@jokiset.fi

SUOMEN PUTKIASENTAJAT
Keskuskatu 46, Kankaanpää - puh. 040 5571 112, 050 5450 002

HINAUSPALVELU WIDÉN
0400 326 200
KANKAANPÄÄ

Kankaanpään KATSASTUSPALVELU OY
Haanpäänkatu 9
38710 Kankaanpää
02-5722450
040-5529160

AUTO- JA PELTIKORJAAMO ALHONMÄKI
Jussi Alhonmäki
040 569 4741
Alhonmäenkatu 26
38700 Kankaanpää

Maanrakennuksen ammattilainen
Ruuhimäki Ky
0500 322 356 • 0500 530 139 • 050 3427 402
info@maanrakennusruuhimaki.fi
www.maanrakennusruuhimaki.fi

SUONPÄÄN METALLIRAKENNE KY
Puh. 0500 596 236

Autojen kolarivaurioihin erikoistunut korjaamo
• Autonhoitotuotteet • Tuulilasinkorjaukset ja vaihdot
Autopelti-korjaamo Eloranta Oy AUTOGLYM
• Sijaisauto
• Peltityöt
Tampionkatu 2, 38700 Kankaanpää puh. 02 572 1521, 0500 599 340

KankU:n valmennus- ja harjoitus-ryhmien kokoontumisajat ja -paikat

Hiihto
Harjoitukset kaikenikäisille keskiviikkoisin klo 18.00. Katso tarkemmin jaoston nettisivuilta (www.kankaanpaanurheilijat.fi).

Voimistelujaosto
Harjoitukset ovat pääosin Yhteislyseolla. Keskustan koululla harjoittelemme tukitreenejä. Ryhmäkohtaiset tarkemmat harjoitusajat ja -päivät löydät netistä.
-Harrasteryhmä 7-12 v to 17-18
-Miniharrasteryhmä 4-6 v ma 17-18
Kilpailuryhmiin otamme uusia taitotestien kautta. Ilmoittelemme taitotesteistä nettisivuilla.

Paini
Kaikki harjoitukset pidetään Palloiluhallin voimailusalissa.
Ma 17.00 – 18.30 Pojat, kilparyhmä
Ti 18.30 – 20.00 Seniorit ja kuntopaini
Ke 17.00 – 18.00 Painikoulu (6 – 12 v.)
Ke 18.15 – 20.00 Pojat, kilparyhmä
To 18.30 – 20.00 Seniorit ja kuntopaini
Pe 17.00 – 18.30 Pojat, kilparyhmä
La 14.00 – 16.00 Seniorit ja kuntopaini
Su 14.00 – 16.00 Pojat , Seniorit ja kuntopaini

Perhetemppukoulu
3 – 5-vuotiaille ja mukana oleville huoltajille tarkoitettu liikuntakerho yhteislyseon (=lukio) salissa torstaisin klo 18.15 – 19.00. Aloitus 17.1.2019

Sulkapallo
Vuoro maanantaisin 19.30 - 21.00 Move areenassa.

Koripallo
Avoin peli-ilta Yhteislyseon salissa tiistaisin klo 20.30 – 22.00

MARVERK OY
RAKENNUSLIIKE

WILMAikkuna
Sillanpäänkatu 4, PL 165 38701 Kankaanpää
Puh. 02 578 3190
myynti@wilmaikkuna.fi

AUTOKOULU
Kilpuri
044 373 3319

KAIKKI PAINOTYÖT
+ suurkuvatulosteet, kopiot ym.
KANKAANPÄÄN Painopalvelu OY
p. 572 3366 kpp@saunalahti.fi

Kankaanpään Automekaanikot Ky
Tampionkatu 16, 38700 Kankaanpää
(katsastuaseman vieressä)
avoinna ma-pe 8.00-16.30
BOSCH Service Car Service
010 396 6501 Juha Haapasilta, huolto ja varaosat
010 396 6502 Ari Vanha-Honko
010 396 6503 Leo Heiniluoma
010 396 6504 Toni Rantasalo, ”kelkat”
kankaanpaan@automekaanikotky.inet.fi

Kauppa ja Kahvila Wihtis
Iskontie 2, 38720 VIHTELJÄRVI
Puh. 02 536 6800,
040 535 1567, 0400 326 635
www.wihtis.com, myös fasebookissa

Hieronta- ja fysioterapiapalvelu MYKRÄ
Ajanvaraus:
www.hierontafysio.fi
Riku Mykrä 041 435 9701
Tanja Mykrä 040 706 3878

SATASAMMUTIN
Nestekaasut 2, 5, 11, 33 kg EDULLISESTI
• Jauhesammuttimet
• Vaahtosammuttimet
• Nestesammuttimet
• Hiilidioksidisammuttimet
• Palo- ja häkävaroittimet
• Tarkastukset, huollot ja täytöt kaikille merkeille
• Palokalusto
• Työsuojelu
WOIKOSKI-kaasut
Kotimaista kaasua jo yli sadan vuoden kokemuksella
• Vuokrapullot
• Omistuspullojen täytöt
• Ewm-hitsauskoneet
- 3 vuoden takuu
ark. 9-16.30
Koskenojankatu 2, 38700 KANKAANPÄÄ, puh. 02 572 3636
satasammutin.oy@dnainternet.net www.satasammutin.fi

HERKKUPAUSSI
• Aamusta yömyöhään grilliruokaa
• Maukkaita lounaita
• Runsaat annokset
PUH. 02 572 3553

if...

PROFIL
profil-lista oy
Osaaminen syntyy kokemuksesta.
Profiilipinnoituksen edelläkävijä
jo 20 vuoden ajan
20 YEARS

Kankaanpään Urheilijat jaostot 2018

KankU:n johtokunta:

Jukka Lehtinen, pj.
Krista Lankinen, vpj.
Jorma Hietamäki
Erkki Katajisto
Krista Lankinen
Lasse Soininen
Satu Rydberg, rahastonhoitaja

Hiihtojaosto:
Erkki Katajisto, pj.
Susanna Salokangas, vpj.
Tapio Loukkaanhuhta, siht.
Markku Huhtanen rahastonhoit.
Tuomo Hakola
Veikko Hietaoja
Heikki Alppi
Sampo Kuusinen

Koripallojaosto:
Pekka Päivike pj.
Kari Manninen
Vesa Siltakorpi
Lasse Salminen
Mikko Vaajasaari

Painijaosto:
Jukka Lehtinen pj.
Kari Kähkönen vpj.
Sirkku Lehtinen siht.
Heikki Lehtinen
Klaus Juhantalo
Vesa Kalliomäki
Kari Lehtinen

Sulkapallojaosto:
Lasse Soininen, pj.
Kai Rosenqwist
Hannu Sinnemäki
Janne Löytökorpi

Voimistelujaosto:
Sanna Haapasilta, pj.
Anne Rajala, siht.
Hanna Hautamäki, rahastonhoit.
Sari Katajisto
Marju Vesanko
Marianne Pein

Yleisurheilujaosto:
Jorma Hietamäki, pj.
Veikko Ikävalko
Anssi Joutsenlahti
Hannu Juhola
Leena Loukkaanhuhta
Jaana Santikko

Kank U

H.T.L. RAKENNE NIINISALO OY
Kiparinkatu 14 B, 38840 NIINISALO
Puh. 0500 473 320, 02 572 3899

Tutustu seuramme nettisivuihin:
www.kankaanpaanurheilijat.fi

Saraforma Oy

PLP-KIVI OY
38750 Veneskoski
puh. 0500 623 570
www.plpkivi.fi

Hyvää Joulua
Kilita
Avoinna ti ja pe 11-16.30
Torikatu 7, 38700 Kankaanpää
Puh. 040 555 1646

Kuljetus T. Roskala Ky
roskala.com
0400 326 635
teuvo.roskala@dnayritysnetti.net

LAATU SYNTYY YKSITYISKOHDISTA
Keittiöt ja muut kiintokalusteet puusepäntyönä
ESAN LEVYKALUSTE OY
Lampisenkatu 3
38840 NIINISALO
www.esanlevykaluste.fi
Puh. 010 2717 090
ESAN LEVYKALUSTE

TILA TC CENTER

RaTMal palvelu
Painotuotteiden valmistusta
Viidanperäntie 1,
38910 Alahonkajoki
Puh. 050 330 9305
raimo@ratmal.fi

SÄHKÖ-DOMINO
info@sahkodomino.fi

PELTISEPÄNLIIKE PEKKA ALANKO KY
Ammattikurssikeskus
Asemakatu 5
38700 kankaanpää
Puh. 0400 594 620

LVI Mustaniemi Oy
Knuuttilankatu 31, 38700 KANKAANPÄÄ
puh. 02 572 4825
www.lvimustaniemi.fi

Wattila
Wattila Talotekniikka
Rautatienkatu 24, 38700 Kankaanpää, 040 829 4121

KANKAANPÄÄN KIVI
044 572 1085

Kank U

Julkaisija
Kankaanpään Urheilijat

Vastaava toimittaja
Jorma Hietamäki

Ilmoitusmyynti
KankU:n eri jaostojen toimijat

Sivunvalmistus
RaTMal palvelu
Kankaanpää

Painopaikka
Sata-Pirkan Painotalo
Pori 2018

Mika A. 040 961 5467 Eero 050 369 5772
Joonas 050 411 9981 Mika K. 050 570 3606
Ville 050 477 4453 Elli 050 596 3658

HYDROPOJAT

Sallinkatu 2, 38710 Kankaanpää
Puh. 045 230 6869
hydropojat@hydropojat.fi
www.hydropojat.fi

KUINKA VOIMME AUTTAA?

- Hydrauliikkaa, laakereita
- Öljyt, Suodattimet
- Teollisuustarvikkeet
- Valtra-varaosat
- Maataloustarvikkeet
- Letkupalvelu 24 h
- Huomioi autojen varaosat

Husqvarna
Huolto • Varaosat • Myynti

Huhtahyvät

Huhtahyvät Oy
Santamaankatu 2
38700 Kankaanpää
Puh. 02 572 850
www.huhtahyvat.fi

kuntoutuskeskus KANKAANPÄÄ

Lahjakortit pukinkonttiin!

Joululounaat 26e
Sunnuntaisin 9.12. ja 16.12. klo 12-14
Ma-pe 17.-21.12. klo 11-14

Koko jouluaaton vietto 73e

Jouluateriat

Jouluaattona	*klo 16.30–18.30*	*35€*
Joulupäivänä	*klo 13.00–15.00*	*30€*
Tapaninpäivänä	*klo 12.00–13.30*	*18€*

Polku parempaan. Kelankaari 4 | puh. 02 57 333 | kuntke.fi

JOULUN ALUSAJAN Tosi HURRRJAA HINTATYKITYSTÄ!! . . .JA HINNAT KÄY

Suosi suomalaista!
Kotimaiset näyttävät joulukukat ja mihin hintaan

JÄRSITTY HINTA!! Iso monilatvainen JOULUTÄHTI

4.99 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! Tuoksuvat HYASINTIT

5.00 3 kpl SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! 2-vanainen AMARYLLIS rondellassa

5.99 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! 3-vanainen HYASINTTI rondellassa

4.99 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! Kasvatettu näyttävä JOULUKUUSI "Kuningas-lajike"

29.95 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! MUOVI-KUUSI 210 cm valkoinen ja vihreä

24.95 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! Langaton nopea KÄNNYKÄN LATURI 2.0A-10W

19.90 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! Mustang ROSTERI SÄHKÖ SAVUSTIN 1100 W

39.95 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! JOULU-PAPERI 10 metriä

1.99 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! Suositut TURKISTALJAT 180x60 cm

29.95 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! VILJA-RASVAPALLOT 240 g

5.00 4 pss SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! AFTER EIGHT SUKLAA 200 g (12,43/kg)

9.95 4 ras SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! 16-osainen KUUSENVALOSARJA

4.99 SUPER HALPAA!

JÄRSITTY HINTA!! FOLIO PAISTOVUOAT 7x0,5L, 5X0,85L, 3X1,5L

0.99 SUPER HALPAA!

EUROHAMSTERISTA HALVALLA!
KESKUS 02 572 3575 KANKAANPÄÄ ja PARKANO MA-PE 8-20, LA 9-18, SU 10-18

JOKA KODIN EDULLINEN OSTOSPYSÄKKI... SÄÄSTÄ OSTAMALLA!
www.eurohamsteri.fi
Tuotteita rajoitetut, mutta isot erät