



Paikallista palvelua!



**KOILLIS-SATAKUNNAN SÄHKÖ OY**

Keskustie 10, Virrat | myynti@ksat.fi  
p. 03 485 511 | www.ksat.fi

Sähköliittymät, mökki- ja työmaakeskukset, sähkönsiirto ja -myynti, aurinkosähköjärjestelmät, sähköautojen latausasemat.

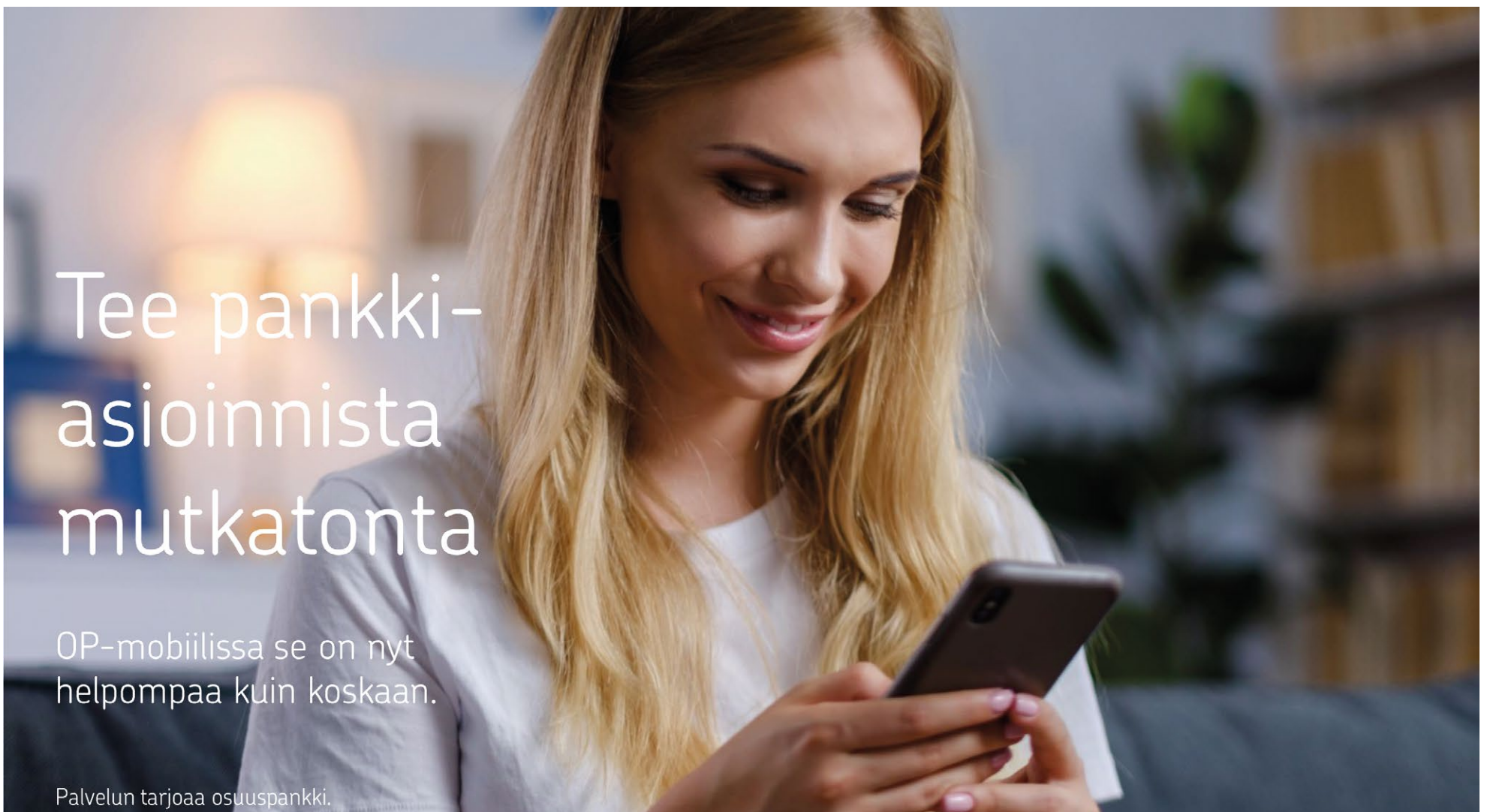
VARMAA  
VOIMAA  
VIHREÄSTI



tvo  
tvo.fi

## Tässä lehdessä mm.

- s. 3 Yleisurheilukoulut
- s. 5-7 Kesän kilpailut
- s. 8 Liikkari
- s. 10 Sisuleiri
- s. 11 Helena Leveelahden kuulumisia



Tee pankki-asiointinista mutkatonta

OP-mobiilissa se on nyt helpompaa kuin koskaan.

Palvelun tarjoaa osuuspankki.

OP Ylä-Pirkanmaa



op.fi/yla-pirkanmaa

 facebook.com/opylapirkanmaa

 instagram.com/opylapirkanmaa

Virtaintie 40, 34800 Virrat  
Ruovedentie 13, 34600 Ruovesi  
Valkamatie 2, 39820 Kihniö

puh. 0100 0500 (pvm/mpm)

## Tervehdys

Tänä kesänä tulee kuluneeksi tasan 30 vuotta siitä, kun kuulutin ensimmäisen kerran Virtain maanantai-kisoissa ja minut valittiin sekä yleisurheilun nuorisovalionkuntaan että yleisurheilujaostoon. Samalla innolla tuli perustettua oma valmennusryhmä ja suoritettua ensimmäisen valmentajatutkinto. Voisin siis sanoa että perspektiiviä VirtU'laiseen yleisurheiluun ja yleensäkin lasten liikuttamiseen on kertynyt paljon. Myös hallinnollinen vastuu on tullut tutuksi niin talouden kuin toiminnankin kannalta.

Vuosikymmenten aikana kisamuoti on muuttunut, mutta itse toiminta on pysynyt samanlaisena. Yleisurheilu on edelleen koko perheen harrastus, joka ei pyöri ilman teitä aktiivisia vanhempia. Teidän tukeanne on tarvittu aina ja tullaan tarvitsemaan. Yritysten tuki on ollut aina todella merkittävässä asemassa. Sen avulla on palkattu kesätyöntekijöitä pitämään yleisurheilukouluja ja kustannettu lasten osallistumisia kisoihin ympäri Suomea. Kaikki yritysten tuki kohdistuu edelleen täysin pelkästään virtolaisiin lapsiin ja nuoriin, kuten kaikkina näinä vuosikymmeninä. Ilman teidän osallisuuttanne emme voisi pyörittää toimintaa tässä laajuudessa.

### Urheilukoulutoiminta laajenee

Keskiössä yleisurheilujaoston tämän vuoden toimintasuunnitelmassa ovat totutusti lapset ja nuoret sekä erityisesti heille järjestetty yleisurheilukoulutoiminta. Viime vuonna urheilukouluja järjestettiin kahtena päivänä viikossa ja tänä kesänä jatkamme samalla kaavalla. Uutena hienona lisänä on yleisurheilukoulujen jalkautuminen kyläkuntiin. Suunnitelmissa on toteuttaa yleisurheilukouluja muutaman kerran kesässä Liedempohjassa, Vaskivedellä, Kotalassa ja Killinkoskella. Toiveemme on, että saisimme niihin innokkaita osallistujia niin kylien omista lapsista kuin myös kesälomalaisistakin. Urheilukoulupäivistä kuten muustakin toiminnastamme, tiedotamme tarkemmin nettisivuillamme.

### Kilpailut ovat perheiden yhteinen ponnistus

Kilpailut kuuluvat olennaisena osana yleisurheilukesään. Jossain vaiheessa kesää saattaa tuskanhiki valua vanhempien otsalta, kun kisoja on omalla kentällä peräti yhdeksät ja niissä jokaisessa tarvitaan kaikkia meitä vanhempia. Me jaostossa pohdimme joka vuosi anottavien kisojen ja lajien määrää, mutta niistä emme ole vielä osanneet nipistää mitään pois. Syitä on monia ja yhtenä se, että haluamme antaa perheille mahdollisuuden ilmaiseen kilpailamiseen. Tämä tuki edellyttää meidän kaikkien talkoapanosta keskiviikkoiltaisina.

### Omat kisat ovat suoraa säästöä perheille

Virroilla virtolaiset lapset saavat osallistua kilpailuihin pääsääntöisesti maksutta. Jos

lapsi lähtee muualle kisaamaan, poislukien Peukku-kisat, niin osallistumismaksu on 7-10€ / laji. Virroilla on kisailtana joka kerta vähintään kolme lajia, joten lasta kohti säästö on pienimmilläänkin 21€. Jos perheessä on useampi lapsi, niin summa on toki moninkertainen. Jos olisi siis tilanne, että Virroilla ei olisi kisoja, niin lasta kohti kesän osallistumismaksut muualla kisailtaessa olisivat reilu 150€. Tähän summaan pitäisi lisätä toki vielä matkakulut, sillä lähimpiinkin kaupunkeihin, joissa kisoja järjestetään on yli 60km:n matka. Lajimäärä omissa kisoissamme kannustaa lapsia monipuoliseen lajin harrastamiseen ja samoja lajeja pääsee tekemään kesän aikana useampaankin kertaan.

### VirtU:n kisajärjestelyihin luotetaan

Tänä vuonna Virroilla ei enää järjestetä kansallisia kisoja, sillä niiden aika pienillä paikkakunnilla on ohi. Se ei tarkoita sitä ettemmekö osaisi kisoja järjestää. Tästä on hyvä

esimerkki se, kun Hämeen Seudun yleisurheilu ry:n kilpailuvastaava soitti talvella ja pyysi VirtU:a järjestämään pitkän tauon jälkeen piirinmestaruus sisulisämaastot. Nämä lähes 200 lapsen kisat avaavatkin kesän kisakauden lauantaina 14.5. ja heti perään sunnuntaina onkin vuorossa KieKuMo-kisa.

Nyt toivonkin, että yleisurheiluväki aktivoituisi laittamaan lisenssiasiat kuntoon ja näin pääsisimme isolla joukolla aloittamaan kesän kisakauden omalla kotikentällä.

*Mukavaa yleisurheilukesää toivottaen, Tanja.*



Muutamana viikon kuluttua kuuluttamo herää talviunestaan, sillä pm-sisulisämaastot juostaan Virroilla 14.5.

## KESÄN HIPPO-YLEISURHEILUKOULU

**Startti maanantaina 30.5.**

2012-2015 synt. klo 17.00-18.30

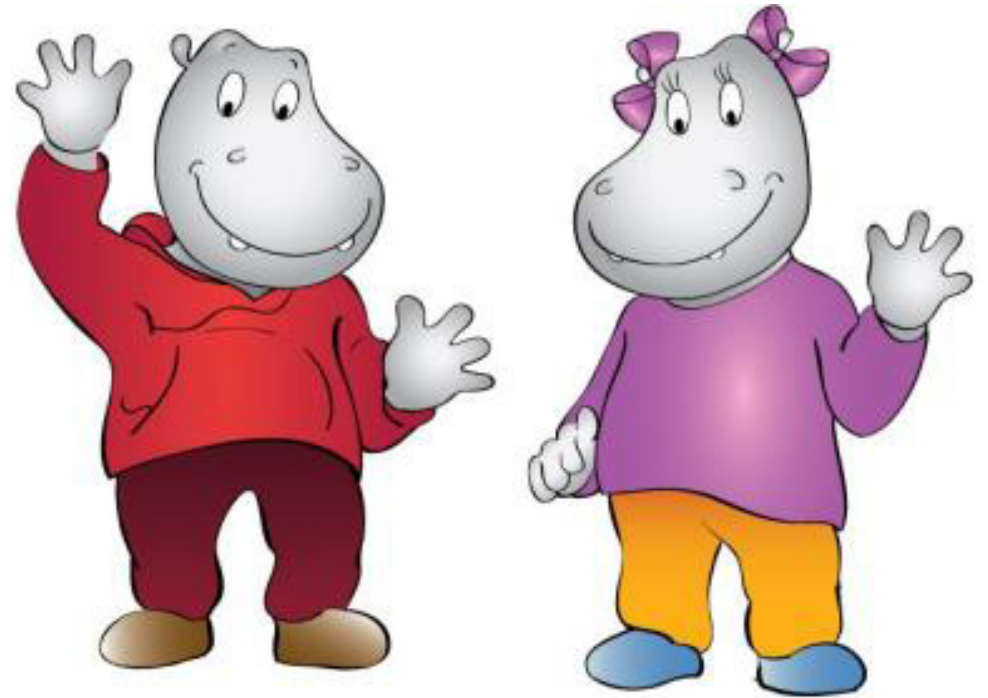
2007-2011 synt.klo 18.30-20.00

### NAPEROURHEILUKOULU

2016-2017 synt. klo 18-19

Kokoonnumme leikkimään ja liikkumaan keskiviikkoisin urheilukentälle.

Tarkempi alkamisajankohta ja lisätiedot löytyvät seuran nettisivuilta lähempänä kesää.



## Tunnelmia viime kesän urheilukouluista



## Yleisurheilukoulut rantautuvat kyläkuntiin

Tänä kesänä yleisurheilujaosto järjestää kyläkunnissa ilmaisia yleisurheilukouluja niin kyläläisille kuin kesäasukkaillekin. Tarkoituksena on tutustuttaa lapsia yleisurheiluun sekä houkutella heitä Virtain keskustassa järjestettäviin yu-kouluihin sekä viikkokisoihin.

Tässä yhteydessä haastattelimme Vaskivedellä asuvia "ex-yleisurheilukoululaisia" Annia, Emmaa, Saimia ja Suvia. Kaikilla tytöillä takana muutamia kesiä yleisurheilun parissa niin urheilukouluissa kuin Viikkokisoissakin.

1. Nimi ja ikä
2. Liikuntaharrastukset
3. Mikä on jäänyt yu-kouluista parhaiten mieleen?
4. Suositteletko yleisurheilua harrastukseksi?
5. Mikä oli yu-koulussa kivointa?
6. Mitä mieltä olet siitä, kun yleisurheilukouluja aletaan pitämään myös kyläkunnissa?

1. Anni Taipale, 15v
2. Erilaiset jumpat ja laskettelu
3. Kaverit
4. Kyllä, sillä se on monipuolista liikuntaa.
5. Mielestäni kivointa oli juuri monipuolisuus ja se kun harjoiteltiin itselle mieluisia lajeja esim. moukarinheittoa.
6. Todella hyvä idea, niin ei aina tarvitsisi matkustaa keskustaan.

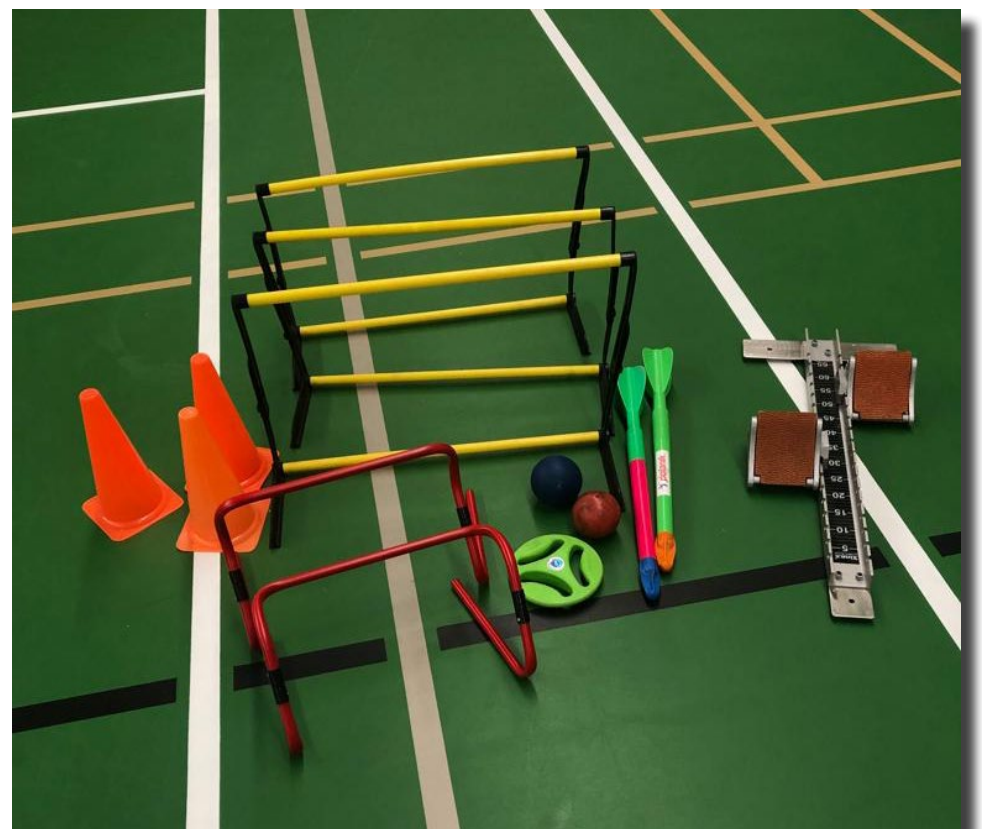
1. Emma Taipale, 13v
2. Lentopallo
3. Uudet kaverit
4. Suosittelen, sillä se on monipuolista.
5. Lajeista mukavimmat olivat keihäs ja pitiushyppy.
6. On kyllä kiva juttu, sillä Vaskivedellä olisi paljon innokkaita osallistujia.

1. Saimi Sara-aho, 14v
2. Lentopallo
3. Kaverit ja uuden oppiminen
4. Suosittelen kaikille urheilusta kiinnostuneille.
5. Kivointa oli aitajuoksu.
6. Olisi hyvä juttu, sillä aikaa ei menisi matkustamiseen ja olisi kiva saada toimintaa omalle kylälle. Siellä olisi myös paljon tuttuja.

1. Suvi Savilahti, 16v
2. Laskettelu, lenkkeily ja tykkään vieläkin harrastaa kuulantyyöntöä ja korkeushyppyä
3. Opettajat ja se miten paljon opin erilaisia lajeja.
4. Kyllä, sillä siellä on paljon tekemistä ja saa uusia ystäviä.
5. Kaiken uuden oppiminen
6. Olisi kiva jos voisi harrastaa lähellä eikä vanhempien tarvitsisi kuskata aina Virroille asti.



Tytöt vasemmalta Anni Taipale, Emma Taipale, Saimi Sara-aho ja Suvi Savilahti.



Kesän tullen yleisurheiluvälineet siirtyvät kyläkuntiin ohjaajien peräkontissa.

**Metsätyö Havanka Oy**  
040 0622171

Urheilun hengessä mukana

**HYVÄ TALO**

Hyvätaalo Oy  
www.hyva-talo.fi

**MAANRAKENNUS**  
**KOSKELA OY**

P. 040 5494 962, 040 534 0377, 0400 775 000

Meiltä maa-ainestoimitukset:  
• KALLIOMURSKHEET • SORAMURSKHEET  
• SORAT JA HIEKAT

**Honkatalot™**

WWW.HONKATALOT.FI

**Salinin**  
 **Tila**

pvm.	kilpailu	8-9v.	10-11v.	12-13v.	14-15v.	17-22v.	N/M
la 14.5.	pm- sisulisämaastot	1km	1km	2km	tytöt 2km pojat 3km	-	-
su 15.5.	KieKuMo 1	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari
su 22.5.	KieKuMo 2	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari
su 29.5.	KieKuMo 2	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari	kuula kiekko moukari
ke 15.6.	KSAT- Viikkokisat	40m 600m pituus kuula	60m 1000m pituus kiekko	60m 1000m korkeus kiekko	100m 800m korkeus kuula kiekko	lajit: kilpailukalenteri.fi	
ke 6.7.	JITA- Viikkokisat	40m aj. korkeus kiekko	60m aj. korkeus kuula	60m aj. 3-loikka moukari	2000m 3-loikka kuula kiekko	lajit: kilpailukalenteri.fi	
la 9.7.	Heinäseiväs	seiväs	seiväs	seiväs	seiväs	-	-
ke 10.8.	Viikkokisat/ Seuranmestaruus	40m 1000m pituus kuula	60m 1000m pituus moukari	60m 1000m pituus kuula	100m 1000m kuula kiekko	lajit: kilpailukalenteri.fi	
ke 17.8.	Viikkokisat/ Peukku-kisat	150m korkeus keihäs	200m korkeus keihäs	200m pituus keihäs	300m pituus kuula kiekko	lajit: kilpailukalenteri.fi	

## VIKKOKISA-CUP 8-15v

- » Sarjat parittomin vuosin. Esim. 9-vuotiaissa kilpailevat 2013-2014 synt.
- » Kauden loputtua palkitaan kaikki vähintään kolmeen eri kilpailuun osallistuneet.
- » Palkittavan urheilijan tulee olla Virtain Urheilijoiden jäsen.
- » Urheilijalla tulee olla suoritettuna vähintään yksi laji kustakin lajiryhmästä (juoksu, heitto, hyppy) esim. 60m, moukari, korkeus
- » Yhteispisteisiin lasketaan kauden paras tulos jokaisesta suoritettusta lajista. Vain viralliset lajit huomioidaan.
- » Urheilija voi tehdä lajituloksen missä tahansa virallisessa kilpailussa, millä tahansa paikkakunnalla.
- » Kisoja löytyy os. kilpailukalenteri.fi
- » Viikkokisoissa ei jaeta palkintoja.

## Ilmoittautuminen kisoihin

- » Ilmoittaudu 3pv ennen kisoja os. kilpailukalenteri.fi
- » Jälki-ilmoittautumisesta peritään maksu 25€ / iltä myös seuran omilta jäseniltä.

## Kisaohjeita

- » Kisat alkavat klo 17.30 (KieKuMo ja heinäseiväs klo 13)
- » Heittolajeissa, pituudessa ja 3-loikassa on kuusi kierrosta
- » Toimitsijoina ovat kaikkien lasten vanhemmat

## SEURAKISAT 4-7v.



	ke 15.6.	ke 6.7.	ke 10.8.	ke 17.8.
4-5v.	40m Pallo Pituus	40m 400m Pallo Pituus	40m Pituus Turbokeihäs	80m Pallo Pituus
6-7v.	40m Pallo Pituus	40m 400m Pallo Pituus	40m Pituus Turbokeihäs	80m Pallo Pituus

- » Kilpailut alkavat klo 18.00.
- » Jokainen ikäluokka kisaa omassa sarjassaan.
- » Kauden loputtua palkitaan kaikki vähintään kahteen kilpailuun osallistuneet.
- » **Ilmoittautuminen kisoihin:** ennakkoon kisaviikon maanantai-iltaan klo 18 mennessä osoitteessa [www.virtainurheilijat.fi](http://www.virtainurheilijat.fi) tai kilpailupaikalla klo 17.30.

**Vakuuta aarteista arvokkaimmat!**

ma-pe 8-18, la 9-15  
03 3391 1200

**LÄHITAPIOLA**  
Pirkanmaa

# Komk Oy

**KEHTAA KEHUA.**

"Missä välissä olet näin hyvän laiturin laittanut", ihmetteli appiukko. Kelpasihan niitä kehuja kuunnella, vaikka sitä ei appi tiennytkään, että jitan käyttövalmis laiturin haettiin vasta samana aamuna rautakaupasta.

**TORISEVA-LAITURIN KAVERIKSI MÖKILLE:**

**MULTA-MAX KOMPOSTORI**  
Lämpöeristetty kompostori, jota voidaan käyttää ympäri vuoden. 300 L

**HUUSI-UKKO**  
Siisti ja hajuton kompostoiva kuivakäymälä. 300 L

**JITA**  
Käsitöiden maastin  
TAKUULLA PUTKEEN.  
[WWW.JITA.FI](http://www.jita.fi)

## SÄHKÖASENNUKSET VIRROILTA!

Kysy edullista kesätarjousta Mitsubishi Electric -ilmalämpöpumpuista.



### Pohjois-Hämeen Sähkötyö Oy

Pirkantie 1, 34800 Virrat • Puh. (03) 475 4555 • [www.phsoy.fi](http://www.phsoy.fi)  
Asennus: [valimaki@phpoint.fi](mailto:valimaki@phpoint.fi) • 050 598 0394  
Myynti: [phs@phpoint.fi](mailto:phs@phpoint.fi) • 040 513 6404

Elektria

**Marttinen**

**Virkisty työyhteisösi kanssa alk. 49 €/hlö**

Lue lisää ja varaa [marttinen.fi/tyhypaivat](http://marttinen.fi/tyhypaivat)  
Tarjous voimassa 31.12.2022 saakka.

[myynti@marttinen.fi](mailto:myynti@marttinen.fi)  
p. 03 485 1921  
[www.marttinen.fi](http://www.marttinen.fi)  
Herrasentie 16, Virrat

**JUSSILAN LOMAMÖKIT**  
POREILEVA MÖKKILOMA

Tasokkaita loma-asuntoja Virroilla Näsijärven rannalla 5 km Virtain keskustasta Runoilijantien laivareitin varrella sekä Alavudella Sapsalammin rannalla. Mukavuuksiin kuuluu mm. ulkoporeallas joka kohteessa. Kotisivuilla tarkemmat tiedot ja varauskalenterit.

**Jussilan Lomamökkit Oy**  
p. 010 279 4240 • [myynti@jussilanlomamokit.fi](mailto:myynti@jussilanlomamokit.fi)  
[www.jussilanlomamokit.fi](http://www.jussilanlomamokit.fi)

## MAANRAKENNUSTA

Perustukset, jätevesijärjestelmät  
Pihat, vihertyöt, purkutyöt  
Urakalla tai tuntityönä

Betonin, asfaltin, kantojen sekä puutavaran vastaanotto

Mursketoimitukset. Seulottua multaa, täytemaata.

### VIRTAIN KAIVIN

Virrat

P. Nahkala

050 561 5518

# Peukku-kisat 2022!

**Lisätiedot ja ilmoittautuminen:**  
**[kilpailukalenteri.fi](http://kilpailukalenteri.fi)**



**1.6. Alavus**  
**15.6. Ähtäri**  
**27.6. Alajärvi**  
**18.7. Lehtimäki**  
**21.7. Soini**  
**11.8. Töysä**  
**17.8. Virrat**  
**1.9. Kuortane**



## SSS- ja Viiskuntakisojen kautta Peukkukisoihin

Suomenselän alueella on tehty vuosikymmenet laadukasta työtä yleisurheilun parissa niin kentillä kuin kenttien ulkopuolellakin. Aikoinaan alueen seurat kehittivät kilpailusarjan, jossa jäsenseurojen urheilijoiden ei tarvinnut maksaa osallistumismaksua, vaan kisoihin sai tulla kuka tahansa ja ilmaiseksi. Yhteistyökumppaniksi oli lupautunut Suomenselän Sanomat ja näin kisatkin kulkivat nimellä SSS-kisat.

Kisat keräsivät lapsia kymmenittäin kisailemaan pitkin kesää Virtain Urheilijoiden, Ala-

vuden Urheilijoiden, Töysän Vedon, Soinin Sisun, Lehtimäen Jyskeen, Ähtäriin Urheilijoiden ja Kuortaneen Kunnan järjestämiin kisoihin. Jossain vaiheessa yhteistyökumppaniksi vaihtui Viiskunta-lehti ja kuntaliitosten myötä mukaan tuli myös Alajärven Ankkurit. Mikään muu ei sitten muuttunutkaan, vaan edelleenkin kisat olivat matalan kynnyksen kisoja ilman osallistumismaksua.

Tällä hetkellä yleisurheilevien lasten vanhemmat ovat SSS-kisojen "kasvatteja" kun taas edustusurheilijamme ovat aloittaneet

kilpailunsa Viiskuntakisoissa. Viime kesänä kisasarja sai uuden nimen, Peukku-kisat. Näin ollen uusi sukupolvi ja uusi nimi kisalle, jonka luonne on yhä edelleen sama. Peukku-kisoihin ilmoittaudutaan kilpailukalenteri.fi kautta, kuten kaikkiin muihinkin kisoihin. Näin kisaaminen on ilmaista kaikissa kahdeksassa kisassa.

Viime kesänä VirtU'laiset osallistuivat Peukku-kisoihin laajalla rintamalla ja samaa intoa löytyy varmasti myös tänä kesänä.



# Hiippo

Keskiviikkona 8.6.

klo 18

Virtain Urheilukentällä

### Sarjat ja lajit

- v. 2018 tai myöh.synt. 40m, pallonheitto
- v. 2017 synt. 40m, pituus, pallonheitto
- v.2016 synt. 40m, pituus, pallonheitto
- v.2015 synt. 40m, pituus, pallonheitto
- v. 2014 synt. 40m, pituus, pallonheitto
- v. 2013 synt. 40m, pituus, kuulantyyöntö
- v. 2012 synt. 40m, pituus, kuulantyyöntö

Ilmoittautuminen 6.6. mennessä.

Lisätietoja: [www.virtainurheilijat.fi](http://www.virtainurheilijat.fi)



Yhteistyössä



OP Ylä-Pirkanmaa



# LIIKUNTA- LEIKKIKOULU

Liikuntaleikkikoulu, tutummin Liikkari, on valmis konsepti, jonka avulla urheiluseurat ja yhdistykset voivat tarjota laadukasta harrastustoimintaa 2-6 -vuotiaille lapsille.

Liikuntaleikkikouluissa alle kouluikäiset lapset pääsevät tutustumaan turvallisesti liikunnan harrastamiseen.

Liikuntaleikkikoulussa liikutaan monipuolisesti ja laadukkaasti lasten liikunnan asiantuntijoiden luomien materiaalien avulla. Toiminnassa tärkeää on lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikkisyys.

## Virtain Urheilijat mukana jo alkumetreistä lähtien

Jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan tuhannet lapset ovat osallistuneet Liikuntaleikkikoulutoimintaan sadoissa urheiluseuroissa, yhdistyksissä ja päiväkodeissa. Virtain Urheilijat on järjestänyt Liikkaria vuodesta 2004 lähtien – keskeytyksettä. Tästä kuuluu iso kiitos niille kymmenille ohjaajille, jotka ovat tätä toimintaa pyörittäneet. Sitoutuminen ohjaamiseen on ollut esimerkillistä. Liikkaria on pidetty niin entisellä Rantatien koululla, liikuntahallilla kuin Kisapirtilläkin, luontoliikuntapaikkoja unohtamatta.

## Paljon ihania muistoja

Entiset liikkarilaiset, nyt jo aikuisiksi kasvaneet, muistelevat Liikkaria lämmöllä. Muistoissa ovat kuperkeikan oppiminen, häntäpallon heittäminen, kivat metsäseikkailut Puttosharjussa, intiaaniseikkailu Pukkivuoressa sekä lukuisat leikit, joita päästiin leikkimään. Leikkien nimet ovat vuosien saatossa muuttuneet, mutta idea on pysynyt samana. Paljon liikettä, hyppyjä ja heittoja.

## Alla nykyisten liikkarilaisten mielteitä talven touhuista Liikkariassa

KALASTAJALEIKKI ON KIVAA, MISSÄ JUOSTAAN KALASTAJIA KARKUUN. LIKKARISSA VIERITÄÄN JA POTKITAAN PALLOA.

MÄ TYKKÄSIN HIIHTÄÄ.

MÄ TYKKÄÄN SAMMAKKOLAMPILEIKISTÄ.

KIPEILY JA TEMPPUILU ON KIVAA!

KALASTAJALEIKKI ON PARAS!

**Neela Kinnunen**

**Kerttu Oosi**

**Onni Kivelä**

**Onni Jokinen**

**Vertti Lehtinen**



## Iltapäiväkerho liikuttaa lapsia koulupäivän jälkeen

Suomen Urheiluliiton, Virtain Urheilijoiden ja Virtain yhtenäiskoulun yhteisvoimin järjestämä Yleisurheiluva iltpäiväkerho on vuodesta toiseen yksi suosituimmista kerhoista.

Virroilla kerho kokoontuu 10 kertaa kevätlukukauden aikana ja kerhojakso päättyy 23.5. alkavaan Valtakunnalliseen yleisurheiluviikkoon.

Kerhoissa on kevään aikana tutustuttu monipuolisesti eri yleisurheilulajeihin Yhtenäiskoulun upeissa puitteissa. Pituushypyn harjoittelu volttimonttuun on ollut yksi uusista harjoitteista, jotka syksyllä käyttöönotetun koulun liikuntasali on mahdollistanut.

Jokainen kerhokerta päättyy Ravintovarttiin, jossa on tutustuttu terveelliseen ruokavalioon sekä ruokailutottumuksiin. Viimeisellä kerhokerralla on vuorossa kaikkien kovasti odottava herkuttelukerta!!!



TIETOA  
RAVINNOSTA



VOLTTIMONTTU



LEIKKEJÄ



KUNTOPALLON  
HEITTOA



VENYTTELYÄ



## Sisuleiri

Olemme treenanneet yleisurheilua kesällä Aino-Kaisan kanssa. Nyt saimme mahdollisuuden mennä Tampereelle Pirkkahalliin Sisuleirille.

Ensiksi jakauduimme nuorempien ja vanhempien ryhmiin. Sitten nuorempien ryhmät voimistelivat ja tekivät lihaskuntoa. Vanhempien ryhmä hyppäsi pituutta. Sitten teimme toisinpäin.

Sen jälkeen kävelimme Hesburgeriin ja söimme siellä. Kävelimme takaisin Pirkkahallille ja siellä meillä oli hetki vapaa-aikaa. Sitten treenit jatkuivat. Nuoremmat harjoittelivat seiväshyppyä ja samalla vanhemmat juok-

sivat aitoja. Sen jälkeen vaihdoimme lajeja. Lopuksi oli vielä yhteisesti erilaisia viestejä ja loppuvenyttelyt.

Mielestämme leiri oli hauska ja opettavainen. Menisimme uudelleenkin.

*Sanni Peltonen ja Lumi Vilén*

Aloitin yleisurheilun jo pienenä. Ensimmäisiä kisoja, joissa kävin, olivat Hippo-kisat. Olen osallistunut useampana vuonna myös yleisurheilukouluun.

Mieleisimmät kilpailulajini ovat juoksu, pituushyppy ja kuulantyyttö.

Viime kesänä osallistuin useisiin yleisurheilukisoihin, joista mieleenpainuvimmat kisat olivat Ratinassa järjestetyt Sisulisäkilpailut viime heinäkuussa.

Talven aikana en ole niin aktiivisesti treenannut, mutta olen käynyt muutamissa yleisurheilutreeneissä. Olin mukana Pirkkahallissa järjestetyissä treeneissä maaliskuun alussa. Siellä harjoiteltiin monipuolisesti useita lajeja.

Tulevalta yleisurheilukaudelta odotan uusia ennätyksiä ja uusia kokemuksia sekä tietysti itse kisoja."

*Iina Ahoranta*



Sisuleiriläiset Sanni, Lumi, Iina, Rinna, Taika ja Reino ehtivät tauolla yhteiskuvaan.

**HUSQVARNA AUTOMOWER®**  
ROBOTTIRUOHONLEIKKURIT  
MYY JA HUOLTAA

www.virhydro.fi  
**VIRHYDRO OY**  
Pirkantie 26 Virrat 010 2711 200

VERKKOKAUPPA  
PALVELEE 24/7

**Pihla**  
Varmasti hyvä.

### Pihla ikkunat ja ovet

Suosituin valinta suomalaiseen kotiin.

Remontoitko vanhaa tai rakennatko uutta?  
Ota yhteyttä ja varaa maksuton arviokäynti  
www.pihla.fi tai 0800 550 880

## Autohuolto ISOKIVIJÄRVI

Kiertotie 1, Sampola • 34800 VIRRAT • Puh. 03 475 3611 • Ark. 8-17  
Tutustu, ja lue lisää [www.isokivijarvi.com](http://www.isokivijarvi.com)

- Huollamme valtaosan automerkeistä
- Merkkidiagnostiikka: Peugeot, Citroen, VW, Audi, Seat, Volvo, BMW, Mercedes-Benz, Opel, Chevrolet
- Nelipyöräsuuntaukset
- Huollon yhteydessä KATSASTUS-PALVELU 0 €

Kysy meiltä **RAT EXPRESS** rahoitusta, se on joustava tapa asiointille!

Ajoneuvojen varaosat ja lisätarvikkeet nopeilla toimituksilla keskusvarastolta

Keskusvarastotuotteet: ennen klo 9.00 tilatut - toimitusaika n. 3 h. Muussa tapauksessa aina seuraavana päivänä klo 12 mennessä.

## Helena Leveelahden kuulumisia

Kotalasta kotoisin oleva Helena Leveelahti muutti opiskelujen perässä Tampereelle vuoden 2018 syksyllä. Nyt opiskelut Ahlmanin ammattiopistossa ovat ohitse, sillä Helena valmistui viime vuoden joulukuussa eläintenhoitajaksi. Koulutuksessaan Helena erikoistui sekä tarhat-taviin että tuotantoeläimiin ja koiriin. Tällä hetkellä Helena toimii satunnaisina päivinä lomita-jana silloin kun treenien puolesta siihen on mahdollisuus.

### Viime kesä oli vuoristorataa

-Viime kesä oli urheilullisesti kuin vuoristoradassa olisi ollut, toteaa Helena. -Todella erinomainen onnistuminen sattui juuri 23-vuotiaiden EM-kisoihin, sillä se oli suuri onnistuminen pitkään aikaan. Muut kauden tavoitteet eivät onnistuneet. Se toi mukanaan isoja pettymyksiä, Helena mainitsee.

### Etelän leireiltä potkua kisakauteen

Kulunut harjoittelukausi on sujunut Helenalta hyvin pientä nilkan loukkaantumista lukuunot-tamatta. -Tavoitteenani on ensi kesänä päästä elokuussa käytäviin EM-kisoihin sekä Kalevan kisoissa Joensuussa kiekonheiton Suomen mestaruus, Helena kertoo.

Tällä hetkellä Helena on talvikauden kolmannella ulkomaan leirillään. Tällä kertaa paikkana on Portugalin Leiria.

-Tarkoituksena on kahden ja puolen viikon leirillä saada kroppa ja mieli kisakuntoon. Nyt on vuorossa paljon heittoa sekä teräviä puntitreenejä, Helena kertoo leirisuunnitelmistaan. -Ai-kaisemmat leirit Etelä-Afrikan Potchefstroomissa ja Portugalissa sujuivat odotusten mukai- sesti. -Harjoittelu sujuu hyvin ja ympärilläni on hyvä tiimi, johon kuuluvat valmentajan lisäksi hieroja, fysioterapeutti kuin psykologikin, Helena kertoo.

## HELENAN TREENVIIKKO

KLO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:40	herätys ja lenkki koiran kanssa 30-45min						
8:30	aamupala						
10:00-12:15	aamutreeni: ylipainoiset kiekot	nopeustreeni ja erikoisvälineiden heittoa		nopeustreeni, fysioterapialiikkeitä, normaalivälineellä heittoa	nopeustreeni, ylipainoiset kiekot	keskivartalon hallintaa, kuntopallonheittoa, loikkia	
12:45	lounas ja lepoa						
15:15	pieni ulkoilu koiran kanssa						
16:00-18:00	fyssaritreenit, kuulanneheittoa, jalkapuntti	keskivartalotreeni ja yläkropan puntti	lenkki, kuntopiiri, fysioterapialiikkeitä	keskikropan treeni, vetoliikkeet puntilla, hyppyjä	juoksuvetoja, koko kropan puntti	lenkki ja fysioterapialiikkeitä	Lepo
19:30	päivällinen						
20:00-20:45	koiran iltalenkki						
21:30	iltapala						
22:30	nukkumaan						



Etelä-Afrikan leirillä yhden lepopäivän aktiviteettina oli vierailu villieläinpuistossa.

**ILMALÄMPÖPUMPUT JA JÄÄHDYTYSLAITTEET**

**IM-Service Ky**  
Virrat • 0440 336 551  
ismo.mantysalmi@gmail.com

**MITSUBISHI ELECTRIC**  
Changes for the Better

**GREE**

**KAKS-TILIT OY**  
Tiltoimisto- ja kopiointipalvelut

044 279 0414  
www.kakstitil.fi

**talous-**  
hallintoliiton  
auktorisoi

**SRH**  
SR-Harvesting Oy

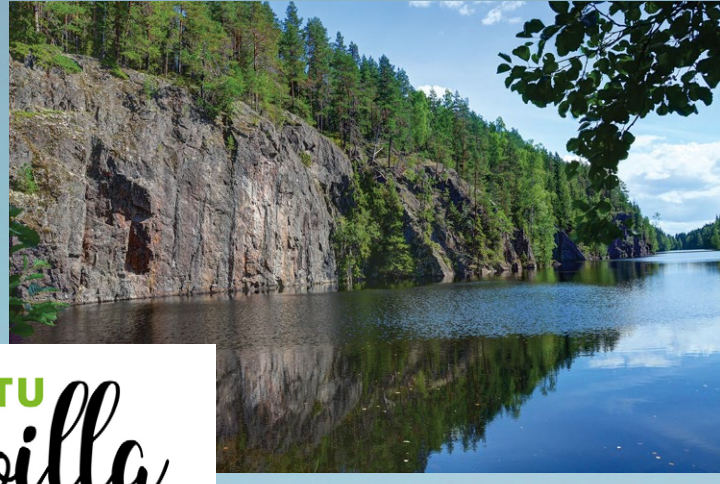
### KAHVILA, RAVINTOLA JA MOTELLI

**KOTI PIZZA**

**rolls**

**Kitusen Kievari**  
Sampolantie 7, Virrat  
Puh. 03 475 2000  
www.kitusenkievari.fi

**Pohjois-Hämeen Isännöinti Oy**



ONNISTU  
**Virroilla**  
JUHANNUSKAUPUNKI  
virrat.fi

## KATSO KESÄN TAPAHTUMAT

virrat.fi/  
tapahtumakalenteri



 **Metsäkonehuolto**  
**Mikko Ala-Sulkava Oy**

Kahvila  
Putiikki  
**Olkkari**

**Varaosat Tarvikkeet Työkalut**  
Venepesuaineet, vahat  
Pienkoneisiin esim. akut, tulpat, öljyt

*Joutsenjärven luomutila*  
www.joutsenjarvi.fi

 **AUTOASI VIRRAT**  
**Virtain Varaosa Oy**  
Keskustie 7 Puh. 03-475 5264

**Virtain Kiinteistöpalvelu Oy**  
RAKENNUS-, MAARAKENNUS-, JÄTEHUOLTOPALVELUT,  
SUUNTA- JA ALITUSPORAUKSET  
Puh. 0400 623 819, 0440 534 818  
Email: info@vkpoy.fi www.vkpoy.fi

  
**VIRTAIN KIIENTEISTÖPALVELU OY**  
Ahjolantie 25, 34800 Virrat

**Virtain Rakennuspalvelu Oy**   
Puttosharjuntie 55, 34800 Virrat  
p. 0400 623 817 e-mail tero.nihti@phpoint.fi

- Sertifioidut kosteuseristys- ja laatoitustyöt
- Perustamistyöt
- Hirsirakentamiset
- Saneeraukset
- Keittiökalusteiden myynti ja asennus
- ym. talonrakennustyöt

www.vrpoy.fi

 **Ekovilla® - palveluyrittäjä**

Fysikaalinen hoitolaitos

**Virtain Kunnonhoito Oy** 

Fysioterapeutit:  
Heidi Haapamäki 040 577 1342  
Taina Nevanpää 0503229555

www.virtainkunnonhoito.fi  
Pääskyntie 6, 34800 VIRRAT

  
**K Supermarket**  
VIRRAT

  
**S MARKET**  
VIRRAT

**YLÄ-KORON TILA**

- Luomuylämaankarjan lihanmyyntiä
- Koneurakointia:  
traktori-, kaivuri- ja metsäkonetyöt

www.ylakorontila.fi  
ylakorontila@gmail.com  
**050 304 7625**

# VirKoneistus