

LIIKKUJAN TAPAHTUMATIEDOTE, VÄLITÄ VIESTIÄ ETEENPÄIN



Ei koiraa karvoihin katsomista, mutta juoksijaa vaatteisiin

Vääränlaiset varusteet vievät fiiliksen

Kunnollisten varusteiden ja vaatteiden merkitys korostuu erityisesti talviurheilussa jo senkin takia, että silloin puetaan enemmän vaatetta ylle. Pakkaskелеillä lenkkeiltäessä tai hiihdettäessä on kerrospukeutuminen kaiken a ja o.

- Nykyään on urheiluvaatteissa saatavana paljon erilaisia hyviä materiaaleja: muun muassa hengittäviä, tuulenpitäviä ja alusasuiissa tietysti hikeä läpäiseviä. Talvikeleillä kannattaa kylmyyden mukaan laittaa myös välikerros, joka olisi hyvä olla esimerkiksi villainen, selvittää liikuntafysiologi **Jukka Kapanen** Paavo Nurmi-keskuksesta...

[Lue koko artikkeli >> http://www.paavonurmisports.com/uutiset/2007/artikkeli200703.htm](http://www.paavonurmisports.com/uutiset/2007/artikkeli200703.htm)



Intersport Megastore Turku - Juoksuilta

Turun Verkahovissa keskiviikkona 28.3.2007 kello 18:00-20:00 järjestetään perinteinen juoksuilta, jossa saat tietoa juoksemisesta, kuntoilusta ja varusteista. Juoksemisesta kertomassa ex-maratoonari Harri Hänninen. Tilaisuus on maksuton, 100 ensimmäistä mahtuu mukaan! Ilmoittautuminen sähköpostitse osoitteeseen juoksuilta@paavonurmisports.com tai puhelimitse Kari Ahonen 044-5678 256.

>> Lue lisää <http://www.paavonurmisports.com/uutiset/2007/juoksuilta.pdf>



Terve sielu terveessä ruumiissa

PATSASTELUKIERROS TURUSSA SU 4.3. KLO 10

Lähde mukaan Patsastelukierrokselle liikunnan, kulttuurin ja lähestyvien vaalien hengessä. Kuntokävely järjestetään sunnuntaina 4.3. klo 10.00 alkaen. Kokoon-tuminen Aurajokirannassa ravintolalaiva Svarte Rudolfin edustalla.

Kierros on maksuton. Jokaiselle osanottajalle tarjotaan leppoisan liikuntaelämyksen lisäksi "alkumalja" Svarte Rudolfilla ja vapaa pääsy Wäinö Aaltosen Museoon.

>> Lue lisää <http://www.atletico-sisu.fi/epages/LP.sf/?ObjectPath=/Shops/03112006-748972/Categories/%22SU%204.3.%20KLO%2010%22>





TurkuCard on matkailijan etukortti, jonka hankittuasi tutustut useihin nähtävyyksiin ja saat monenlaisia etuja. Paavo Nurmi Marathonin osallistajat voivat hankkia kortin rintanumeroaan vilauttamalla tapahtumaviikonloppuna alennetulla hinnalla Turun kaupungin matkailutoimistosta, os. Aurakatu 4. Hinnat osallistujille: 24 h TurkuCard / 18 euroa (norm. 21), 48 h TurkuCard / 24 euroa (28 €) ja TurkuCard perhekortti 24 h / 34 euroa (40 €)



Tutustu Turku Touringin verkkokauppaan!

FILLARI 07 KUNTO 07

Paavo Nurmi Marathon ja Myllyn Pyöräily 16-18.3.2007 Messuilla

Helsingin Messukeskuksessa järjestettävissä Fillari 07, Kunto 07, Retki 07 –messuilla mukana myös Varsinais-Suomen merkkitapahtumat. Tule käymään Myllyn Pyöräilyn osastolla ja osallistu arvontaan, palkintoina mm. viisi ilmaista osallistumista 2007 tapahtumaan! Myllyn Pyöräily osastolla 6p40 ja Paavo Nurmi Marathon 6p11. Tervetuloa!



KARIN KUNTOPALSTA, maaliskuu 2007

Määrää vai vauhtia

Talven taittuessa kohti kevättä ehtii vielä tehdä hyviä päätöksiä kohti kesän kuntotapahtumia. Juoksuharjoittelun aloittaminen / lisääminen kannattaa kuitenkin tehdä harkitusti.

[Lue lisää määrää vai vauhtia asiasta.](http://www.atletico-sisu.fi/epages/LP.sf/?ObjectPath=/Shops/03112006-748972/Categories/Valmentajapalsta/%22m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4%20vai%20vauhtia%22) >> <http://www.atletico-sisu.fi/epages/LP.sf/?ObjectPath=/Shops/03112006-748972/Categories/Valmentajapalsta/%22m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4%20vai%20vauhtia%22>

Ammattivalmentaja Kari Ahonen laatii kuukausittain ajankohtaisia vinkkejä liikkujille. Kuntovinkit julkaistaan uusituilla Atletico Sisu –liikuntapalvelujen verkkosivuilla www.atletico-sisu.fi.

TAPAHTUMAKALENTERI

4.3.2007	Patsastelukierros Turussa
16-18.3.2007	Fillari 07, Kunto 07, Retki 07 –messut Helsinki
26.3.2007	Huhtikuun kuukausikirje
28.3.2007	Intersport Megastore Juoksuilta Turussa
19.5.2007	20. Naisten Kuntovitonon
13.6.2007	Paavo Nurmen syntymästä 110 vuotta
30.6.2007	Paavo Nurmi Marathon. Maraton, puolimaraton ja kympin hölkkä



1.7.2007
25.8.2007
15.9.2007

Paavo Nurmen Kisat 50 vuotta, 1957-2007
Myllyn Pyöräily
Ruissalojuoksut

Tapahtumien välillä toteutetaan lisäksi lukuisia teematapahtumia ja yhteisharjoituksia Turun seudulla lähes kuukausittain. Ohjelmasta tiedotetaan tarkemmin uutiskirjeillä ja verkkosivuillamme.

[Liikkujan palvelut – kumppaniyritykset](http://www.paavonurmisports.com/Logot/logot.htm) >>
<http://www.paavonurmisports.com/Logot/logot.htm>

Paavo Nurmi –tapahtumien kumppaniyritykset tarjoavat palveluja ja tuotteita aktiivisille, liikkuville ihmisille. Tutustu yrityksiin ja niiden tuotteisiin ja ota ne omaksesi, niin mekin olemme tehneet.

Osoitelähde Paavo Nurmi -tapahtumat ja Myllyn Pyöräily osanottajarekisteri, kumppanit ja tiimi. Uutiskirjeen saa lähettää edelleen. Kirjoitukset on suojattu tekijänoikeuksin. Voit poistaa itsesi rekisteristä vastaamalla tähän viestiin ja kirjoittamalla aihe –kenttään POISTA

Paavo Nurmi –tapahtumat ja Myllyn Pyöräily: Järjestäjä Turun Urheiluliitto ry, www.turunurheiluliitto.fi

