

MiNy puheenjohtajan terveiset

Kun kysytään mitä tulee mieleen sanasta NYRKKEILY, ensimmäinen vastaus useimmilla on, että puhutaan jonkin asteisesta vastustajan satuttamisesta kehässä. Mediakuviissa on jatkuvasti nähtävissä verta, tyrmyäyksiä, isojen miesten kaatumista ym., mutta yleensä ne kuvat ovat ammattilaisotteluista/-ottelijoista, joiden kanssa perinteisellä nyrkkeilyseuralla ei ole mitään tekemistä.

Useat nyrkkeilyseurat ovat monipuolisia liikuttajia, näin myös Mikkelin



Nyrkkeilijät tänä päivänä mielletään. Meillä on toki menestyksenkäs pitkä historia amatööriottelijoiden puolella ja otteluryhmässä harjoittelee nykyään toistakymmentä lahjakasta

kaveria, joilla jokaisella on omat henkilökohtaiset tavoitteensa kilpailujen saralla. Mutta suurimmat harrastajaryhmät tulevat aivan muualta. Olemme tietoisesti halunneet levittää nyrkkeilyä "kuntoilijoiden" keskuuteen ja olemme ylpeitä siitä, että meillä on lajinsa osaavia ohjaajia/valmentajia iso joukko. Mikä onkaan mukavampaa ja tehokkaampaa kuin lyödä sakkia niin että hartiat ja koko kroppa saa villiä fiboja. Ohjatusti upeissa tiloissa.

Perheen pienimmille 5–9 v. tarjoamme liikunnallisia leikkejä, joissa opetetaan koordinaatiota ja kehon hallintaa. Tämä ryhmä on vuosittain aina täynnä iloisia "vekaroita", jotka saavat hyvää itseluottamusta omiin liikunnallisiin kykyihinsä. Seuraava ryhmä on 10–16 v., joille tarjoamme kilpanyrkkeilyyn pohjautuvaa ottelunomais- ta harjoittelua. Kaikkien ei tarvitse alkaa kilpail- la, mutta hyvät "eväät" on tarjolla jopa kansainväli- siin kisoihin. Aikuisille

tarjoamme harrasteryh- män, jossa mennään koval- la tempolla ja kehäänkin halutessaan pääsee. Suosi- tuimmat ryhmämme ovat kuntonyrkkeilyn alkeis- ryhmä sekä kuntonyrkkei- lyn edistyneempien ryh- mä, joiden vauhdikkaissa treeneissä on joka kerta erilainen teema. Porukkaa vaihtuu ja on meillä myös harrastajia, jotka vuode- ta toiseen ilmoittautuvat mukaan, haluten ylläpitää hyvää kuntoa ja fiilistä.

Haluan tässä yhteydessä kiittää meneillään olevas- ta kaudesta kaikkia lajin harrastajia sekä toki omaa aktiivista johtokuntaa/val- mentajia/ohjaajia/talkoo- porukkaa... meillä on hyvää ja tiivistä yhteisöä. Tervetuloa tutustumaan toimintaam- me, ovet ovat auki kaikille! Mikkelin Nyrkkeilyseuralla on imua!

Harri Juutilainen
puheenjohtaja
kansainvälinen
Aiba 2.star tuomari

Vilman vuosi 2018

Vuoteni alkoi kyynär- päään leikkauksen kun- touttamisella. Tammikuu- mentiini ilman oikealla kädellä lyömistä ja hel- mikuu alussa päästiin jo rauhassa tunnustelemaan miltä kädellä tuntui lyödä. Helmikuu mentiini vielä treenatessa, mutta maaliskuun alussa palasin takaisin kehään.

Ensimmäiset kisani leik- kauksen jälkeen sekä en- simmäinen A-juniori otte- luni oli Norjan PM-kisois- sa. Matsi oli aika nihkeä itseltäni pitkän ottelutauon jälkeen, mutta voitto tuli Suomeen.

Seuraava reissu oli- kin reilut kolme viikkoa. Lähdin ensiksi Ruotsiin Olympic Goal 2024 -tur- naukseen, jossa sain matsin ruotsalaista vastaan. Mat- sissa sain jo omaa rentoa tekemistäni takaisin ja ru- tiinin omaista suoritusta, jota lähdimme Ruotsiin

hakemaankin. Ruotsista turnausvoitto ja matka jatkui kohti Italian Assi- sia, missä vietimme reilun viikon leireilemässä ennen EM-kisoja.

Leirin jälkeen matkus- timme Itä-Italiaan Rose- to Degli Abruzzi nimi- seen kaupunkiin, missä EM-kisat pidettiin. Ki- sojen avausottelussa sain vastaani kaksinkertaisen Euroopan mestarin Car- line Duboisin, hävisin ottelun ja kisat lopuivat siihen. Tappio oli iso pet- tymys. Loppuajan spar- railin muiden tippuneiden kanssa ja keräilin itsevar- muuttani takaisin. Kotiin palattuani alkoi minulla peruskuntokausi. Kesäkuu treenailtiin hyvin ja saa- tiin tehtyä hyvin pohjia. Heinäkuussa matkustim- me Serbiaan kovatasoiseen turnaukseen. Siellä avaus- kierroksella vastaan tuli pitkä ja taitava sakeman-



Vilma Viitanen.

ni. Tappio tuli, mutta sain paljon onnistumisia mat- sissani. Loppuviikon aika- na sparrasin muun muas- sa Aasian- ja Euroopan mestarin kanssa. Hyvä ja tärkeä reissu.

Elokuun alussa lähdim- me viimeistely sparrileirille Irlantiin ennen MM-ki- soja. Leiri oli todella hyvä ja sain siellä reilut 40 erää laadukasta ja kovaa spar- ria. Leirin jälkeen tehtiin enää pikku hienosäädöt ja sitten olikin aika lähteä MM-kisoihin Budapes- tiin. Kisojen avauskierrok-

sella vastaan tuli Tsekin Natalie Polodnikova, jon- ka voitin kolmannen erän keskeytyksellä. Ottelu oli itseltäni hyvä. Sain pidet- tyä malttini, etten hätäile turhaan, mutta olemaan il- keä tarpeen tullen. Seuraa- valla kierroksella vastaan tuli Etelä-Afrikan Amor- ie Gonsalves, jonka voitin toisen erän keskeytyksellä. Matsi ei ollut niin hyvää tekemistä kuin ensimmäi- nen. Puolivälieräotteluuni vastaan tuli Brazilian Re- beca Santos. Matsissa en pystynyt yltämään omal- le tasolleni ja pistetappio tuli. Tuo tappio on ollut urheilu-urani suurin pet- tymys. Tiputtuani kisoista oli aika hetki vetää happea ja kerätä hiljalleen itsevar- muuttani takaisin. Kävim- me esimerkiksi Tonavassa lautta-ajelulla. Kisoja tuli katseltua aika haikein mie- lin. Kisat kuitenkin oli- vat hieno kokemus, joka

kasvatti minua urheilijana huimasti.

Syyskuussa pääsin ta- kaisin normaaliin arkeen kiinni, kouluun sekä tree- naamiseen. Olen saanut paljon voimaa, jonka olen

huomannut hyvin laji- tekemisessä. Nyt on saa- tu hyvä treenijakso alle ja loppuvuonna on vielä muutamat kilpailut ja leirit tiedossa.

Inno KIVI
INNO GROUP OY

**MAANRAKENNUS
TIKKA KY**
Vuolteentie 140
52230 Hurissalo
Puhelin 0500 171 174

**Savon
LAATUSÄHKÖ**

Bi Hauki Oy
maaseudun energiaa

**Mikkelin
HINAUSKULJETUS OY**

**Varmista mielenrauhasi
puukaupassa ja
metsänhoidossa**

**Metsänhoitoyhdistys Etelä-Savo on
metsäsi lähellä, nyt ja tulevaisuudessa.**

Metsänhoitoyhdistyksen jäsenenä saat oman metsäasiantuntijan neuvomaan ja opastamaan metsänhoitoon sekä puukauppaan liittyvissä asioissa.

**Soita ja sovi metsäkäynnistä
p. 015 537 4000**

**Metsänomistajat
ETELÄ-SAVO**

Me teemme metsänomistajan eteen enemmän

Metsänhoitoyhdistys Etelä-Savo
p. 015 357 4000 • etelasavo@mhy.fi
www.facebook.com/metsanhoitoyhdistys-
etelasavo • www.mhy.fi/etelasavo

PIENI JOULU, ISO KATTAUS.

VARAUKSET MYYNTIPALVELUSTA
Puh. 010 764 2000 (0,0835 €/puhelu + 0,1209 €/min)
tai sales.suur-savo@sok.fi sekä **RAFLAAMO.FI**

PIKCUJOLUT
20 MIKKELI - SAVONLINNA - PIELISJÄRVI
18 RAFLAAMO.FI

VAAKUNA MIKKELI
Presso
UXKO Prouvi
SeuraHuone
KUTMA
Perluina & Casello
TAMU
Mefisto
Maakulannasi
Majaka
ALPO

VAAKUNA
CafeStella
Frans & Michelle
Eino
ROSSO
WILHELM

#kattaasavon
#saftaasavosta
#savonparhaatpikkujoulut
RAFLAAMO.FI

Vekara-boxing, Jee!!

Vekara-boxing on Mikkelin Nyrkkeilijöiden tarjonnassa mukana jo viidettä peräkkäistä vuotta. Min Nyn entiset kilpanyrkkeilijät **Mika Pasonen** ja **Jari Liimatainen** saivat idean kehittää sopivaa harrastuksesta pienille junnuille, kun heidän omat lapsensa olivat sopivan ikäisiä. Vekara-boxing on mukautettu 6–10 v. tytöille ja pojille. Toimintaa käynnistettiin aluksi pienemmällä ryhmällä, mutta kun vuodet kuluivat, kiinnostus harrastusta kasvoi huomasti ja samalla ryhmän kokokin on kasvanut!

Nyt syyskaudella meillä on mukana reilut 20 junnua, jotka iloisesti treenaavat kaksi kertaa viikossa, tunnin ajan kerrallaan. Lämmittelynä on hipponia, pelejä ja lajinomaisia lämmittelyliikkeitä. Tämän jälkeen harjoitellaan nyrkkeilytekniikkaa eri tavoin. Väliin tulee fysiikkaa vah-

vistavia liikkeitä, jotta mielenkiinto saada säilymään.

Nyrkkeilijästä **Mark Sigahev** on saatu vahvistus nyrkkeilytekniikan opetukseen. Hänellä on Eestin mestaruudet nyrkkeilyssä ja potkunyrkkeilyssä useammalta vuodelta. Muita ohjaajia ovat Mika Pasonen, Jari Liimatainen, **Anu Tiitinen**, **Marika Forselius** ja **Antti Ukkonen**.

Vekara-boxing:ssa on tärkeää, että jokainen tekee oman taitonsa mukaan ja leikinomaisuus treeneissä säilyy. Kenen perustaidot ovat kehittyneet tarpeeksi, hän pääsee kehään harjoittelemaan pariharjoituksia. Edellyttäen, että on hammas- ja pääsuoja.

On hienoa katsoa lasten riemua, kun tatami on käytössä ja ilo ylimmillään. Toisaalta keskittymiskyvyn kehittyminen taas antaa tunteen, että olemme osanneet säädellä pienten menohaluja.



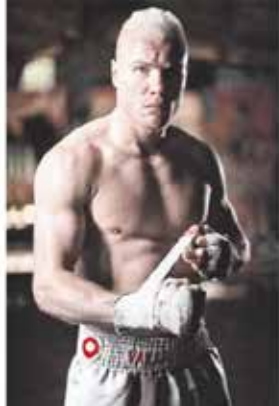
Vekara-boxing harrastajien kommentteja harastuksesta:

- ”Aluksi saa leikkiä ja juosta matoilla(tatamilla)”
- ”Veli kertoi, että täällä

on kivaa!”
• ”Ketjuhippa, polttopallo, jalkapallo”

• ”On hauskaa”
Anu Tiitinen





FIGHT NIGHT MIKKELI

– kesällä nähtiin kehäneliössä historiallisesti sekä amatööri- että ammattilaisotteluita

FIGHT NIGHT MIKKELI – järjestettiin 12.7.2018 keskellä Mikkelissä, torilla jättiteltassa! Nyrkkeilytapahtuma toi lisää sisältöä jo perinteeksi muodostuneeseen superviikonloppuun, jota voitaneen kutsua Mikkelissä jo superviikoksi! St Michel Ravit ja Summerfest sai rinnalleen upean nyrkkeilytapahtuman, jossa oteltiin neljä ammattilaisottelua sekä kolme olympiatyylin ottelua.

Olympiatyylin nyrkkei-

lijöistä mukana oli mm. Amin Asikaisen ja Joni Turusen valmennettava, hallitseva raskaan sarjan Suomen mestari, Suomen maajoukkueen edustaja, saavuttanut myös junioriden MM-pronssia, iso vahva teräsnyrkki Kirkkonummelta, Krenar Aliu! Hänelle löydettiin tasavahva vastustaja Ukrainasta ja tiukan matsin vei oikeutetusti suomalainen Aliu.

Mikkelin Nyrkkeilijöiden A-juniori-ikäinen ot-

teli Jerry Laine teki näyttävän come backin kukistaen Nuteh Toe Usansuun hajaäänituomiolla.

Ammattilaisnyrkkeilijöistä illan tunnetuin nimi oli Jussi Koivula, joka otti yleisönsä huikkeassa iskujenvaihdossa kukistaen venäläisen vastustajan. Jussi Koivulan ura jatkuu kovien kansainvälisten ottelujen ympärillä. Tästä sympaattisesta persoonasta on myös tehty dokumenttielokuva ”Daddy love’s me”, joka on kier-

tänyt useita kansainvälisiä elokuvajuhlia. Kannattaa googlettaa ja katsoa.

Järjestäjinä toimivat Mikkelin Nyrkkeilijät yhteistyössä Osuuskauppa Suur-Savon kanssa.

Kokonaisuutena otte- lulta meni hyvin ja oli hienoa tuoda kovan luokan nyrkkeilijöitä Mikkeliin!



Maanrakennus Mika Tuomainen
maanrakennus.tuomainen@gmail.com

0503543047

Infran asiantuntija

Destia on Suomen suurin infra-alan yhtiö. Toteutamme ratkaisuja, jotka edistävät turvallista ja sujuvaa liikkumista ja jotka tekevät ympäröivästä maailmasta palat toimivamman.



DESTIA
TOIMIVAMPI MAAILMA

PROVING IT
EVERY DAY

Mölnlycke
on maailman johtava kertakäyttöisten kirurgisten- ja haavanhoitotuotteiden valmistaja. Kehitämme innovatiivisia ratkaisuja haavanhoitoon, painehaavojen ennaltaehkäisyyn sekä leikkaussalien turvallisuuden ja tehokkuuden edistämiseen.

Mikkelissä
sijaitsee Mölnlyckeen suurin haavanhoitotuotteita valmistava tuotantolaitos. Mikkelin tehtaalla valmistetaan vuosittain yli 300 miljoonaa haavanhoitotuotetta ja tehdas työllistää yli 450 henkilöä.

www.molnlycke.fi

Teräspuutket, sillat ja geotuotteet

- Holvisilta KASI
- Rumcor-monilevyt
- Rumtec teräsrummut ja -sillat
- Muovirummut
- Suodatinkankaat
- Geovahvisteet
- Kivikorit
- Pohjaveden suojaus



Oy ViaCon Ab www.viacon.fi | Vantaa Puh. 020 760 9200 | Vimpeli Puh. 020 760 9210 | Kuopio Puh. 020 760 9211 | Oulu Puh. 020 760 9209



ILMALÄMPÖPUMPUT

ILMA-VESIPUMPUT

MAALÄMPÖPUMPUT

Huollamme kaikki merkit!

EAL-PALVELUT OY

Maahantuoja virallinen jälleenmyyjä

Yrittäjänkatu 22, Mikkel, puh. 050 307 6849 Avoimma ma-pe klo 9-17

Handelsbanken

Kuntonyrkkeilyn yleisryhmä

Mikkelin Nyrkkeilijät on ensimmäisenä seurana tuonut kuntonyrkkeilyn Mikkelin vuonna 1992. Siitä alkaen on naisten ja miesten yhteisen yleisryhmän toimintaa ylläpidetty tiistaisin ja torstaisin. Mukana vielä muutama jopa 26 vuotta sitten aloittanutkin. Vuosien varrella ryhmän jäsenistö on toki vaihtunut moneen kertaan, onneksi aina uusia innokkaita on tullut mukaan.

Ryhmä koostuu yli 15-vuotiaista naisista ja miehistä, yläikärajaa ei ole.

Kuntonyrkkeily on monipuolinen liikuntamuoto. Samalla kertaa tulee kestävyys-, voima- ja koordinaatioharjoitukset. Meillä kuntonyrkkeily ei ole pelkkää sakkien hakkaamista vaan panostamme myös tekniikan opettamiseen. Perustekniikan hyvä hallinta ehkäisee myös vammoilta. Tekniikka harjoitteiden kautta jokainen harrastaja voi halutessaan kehittyä ja oppia itse nyrkkeilystä uusia puolia ja haastaa itseään lisää. Säkkiin iskemisen lisäksi lyömme paljon pistehanskoihin, mikä on enemmistöstä parasta lajissa! Lisäksi teemme erilaisia pariharjoituksia ja vahvistamme yleistä



lihaskuntoa aina teemaa vaihdellen esim. kahva-kuula- tai keppijumppa harjoitteilla.

Lisäksi monipuolisuutta harjoituksiin tuo useampi ohjaaja. Jokainen ohjaa omalla persoonallisella tyyllillä mikä tuo aina vaihtelevuutta treeneihin. Kyselemme myös harrastajien toiveita ja mielipiteitä, mitkä koetamme ottaa huomioon.

Yleisryhmässä on hyvä yhteishenki. Monet harrastajat ovat käyneet jo monen vuoden ajan ja tulleet toisilleen tutuiksi. Tämä myös luo mukavan treenaus ilmapiirin salille. Tavoite on, että jokaisella olisi kotiin lähtiessä hyvä ja kevyempi mieli. Jokainen haastaa itseään omien rajojen mukaan, ei verennä maku suussa mutta pilke silmäkulmassa.

Kuntonyrkkeilyn alkeisryhmä

Kuntonyrkkeily aloitetaan alkeisryhmän harjoitteilla, joita pidetään aina kauden alkaessa kerran viikossa. Ryhmä treenaa hyvällä mielellä ja hiki virtaa. Kauden aikana käydään läpi nyrkkeilyn perusteita ja nostetaan kuntoa. Liikkeelle lähdetään alkeista ja jokainen harrastaja saa kauden edetessä haltuunsa erilaisia nyrkkeilyssä tarvittavia taitoja. Ryhmän kanssa harjoitellaan mm. lyönnit, liikkuminen ja väistöt. Harjoituksissa käytetään paljon myös pistehanskoja ja säkkejä, joten höyryt saa lyötyä pihalle ja mieli kiittää. Harjoitteita tehdään yksin sekä parin kanssa. Nyrkkeilytaitojen lisäksi harjoitetaan tasapainoa, koordinaatiota se-



kä lihaskuntoa erilaisilla harjoitteilla. Alkeisryhmän jälkeen harrastaja voi siirtyä turvallisin mielin kun-

tonyrkkeilyn yleisryhmään tai aikuisten harrasteryhmään.

Aikuisten harrasteporukka

Tämä iloinen ja rento porukka harjoittelee kaksi kertaa viikossa, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Ryhmän harrastajissa on paljon alkuperäisiä harrastajia ja uusia tulee vuosittain. Keskiviikon treeneissä käydään läpi nyrkkeilyn perusasioita ja erilaisia tek-

niikoita. Harjoitukset ovat kokonaan tatamialueella, joka mahdollistaa myös monipuoliset tasapainoharjoitteet, liikkuvuus ja lihaskuntoharjoitteet. Perjantaisin treenataan nyrkkeilysalissa, jossa pääsee lyömään pistehanskoja, säkkiä tai mennä kehään sparraamaan. Treeneissä hiki virtaa ja mieli virkistyy.

Ring Side -treenit kaikille MiNyläisille

Sunnuntaiaamuisin hiikoillaan mukava parituntinen nostalgisten Ring Side -treenien merkeissä. Treeneihin ovat tervetulleita kaikki MiNyläiset. Sunnuntaisin on siis mahdollista tavata harrastajia muistakin ryhmistä tai vaikka ryhmien ulkopuolelta, sillä treenaamaan

pääsee myös pelkällä jäsenmaksun hinnalla. Treenit aloitetaan perusteellisella alkulämmittelyllä ja sisältöön kuuluu mm. liikumistekniikoiden, väistöjen ja lyöntien lisäksi erilaisia välineharjoituksia. Näissä treeneissä ei sparrata, mutta jokainen voi haastaa sopivasti itseään. Treenien jälkeinen olo on mitä loistavin ja sunnuntaipäivää voi jatkaa hyvillä mielin.





ARTO TIENSUU
asianajaja, varatuomari

ASIANAJOTOIMISTO

Savilahdenkatu 10 A
50100 MIKKELI
arto.tiensuu@lakitiensuu

Puh. 015-361 122
Fax 015-162 626
GSM 0500 570 880



Mikkelin Autokuljetus Oy





Parketti- ja Mattotyo
M. Myyriläinen Oy
Mikko Myyriläinen

Näverinkatu 4, 50170 MIKKELI
Puh. 0500- 557 207, (015) 165 300
mikko.myyrilainen@parketti-ja-mattotyo.inet.fi

Saneeraus ja Rakennus Pelti

Jukka Peltonen
Remontointi- ja rakennuspalvelut

Puh. 050 410 9757



Metallityö DUFVA
Hietämäentie 4, 50350 NOROLA

Puh./fax (015) 176 222
GSM 050 303 5986

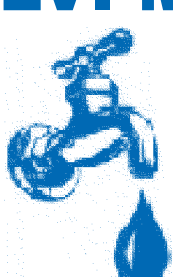


JP YHTIÖT OY



NÄKÖPALVELU
Maaherrankatu 14, 50100 Mikkeli • 015 211 331
mikkeli@nakopalvelu.fi • nakopalvelu.fi

LVI-MIKKELI OY



Kaikki LVI-työt sopimuksen mukaan
lvi-mikkeli@surffi.fi

0400 259 266

Älä luota tuuriin, vaan valitse varman päälle:

KIINTEISTÖNHOITOA KERTAVEDOLLA!



Tutustu vahvaan osaamiseemme:

 SAVON TALOHOITO www.sth.fi

Porrassalmenkatu 1 • 015 321 250



www.miny.fi

Puhtaasti paikallista.



PELTIKATTO MEILTÄ. TAKUULLA.

PELTIMESTAREIDEN TAKUUKATTO

- laadukkaat peltituotteet, peltiä, piipun pellitykset
- kattoremontit ammattitaidolla asennettuna
- paras paikallinen palvelupaketti

Tilaa mestarit katollesi!

Yhteistyössä
RUUKKI
SAVON RAKENNUS- JA PELTIMESTARIT OY
Vuolinkonkatu 6, Tusku / Mikkeli
savonmestarit.fi | mestarit@pelti.fi

Peltimyyni, yrittäjä
HEIKKI TIIHONEN
050 360 9761

Peltityöt ja peltimyyni
MARKO TAIPALINEN
045 890 0464



TURVALLISUUTTA & PALVELUAA
24|7|365
WWW.ESTPALVELUT.FI



MARSKI DATA
TEHOKAS TYÖRAUHANTURVAAJA

POIKKEUKSELLISEN
REILU KUMPPANI



New Era Tattoo

Savilahdenkatu 5-7



Meiltä kiviainekset ja kuljetuspalvelut

- hiekat, sorat, sepelit, murskeet, täytemaat, mullat, erikoislajikkeet
- kuorma-autokuljetukset, kiviainestoimitukset, maanrakennus-urakointi, nosto- ja siirtotyöt



SAVON KULJETUS
SANANSA MITTAINEN

Puh. 044 727 2544
myynti@savonkuljetus.fi
www.savonkuljetus.fi



OP Suur-Savo



Jukka Rossi
GSM 0500 570 382
jukka.rossi@arimet.fi

Arinakatu 2, Oravinkatu 12 • 50170 MIKKELI • Fax (015) 150 179



- Sinun mainontasi, meidän avullamme -

Teollisuuskatu 3-5 50130 Mikkeli

0500 674712 www.esmainos.fi info@esmainos.fi



31V HYVÄ SISÄILMASTO
Terveystä, hyvinvointia, elämisen laatua
Ilmanvaihtolaitteiden huolto, puhdistus, ilmanvirtamittaus ja säätötyöt

Vaihtosuodattimet asuntoilmanvaihtoon

- Yleisimmät LTO-sarjat varastosta
- Suodatinkangas G3/G4 metritavarana
- Suodatinkangas srj, tuuletusikkuna/-luukku.



Varaosapuhaltimet/ siipimoottorit



toimisto@mikkelinnuohoustoimi.fi www.mikkelinnuohoustoimi.fi

Ratatie 2, 50600 Mikkeli, puh. 010 423 4030

Lankapuh. 8,35 snt/puhelu+6 snt/min. Matkapuh. 8,35 snt/puhelu+17,17 snt/min. sis alv 24%.



20. vsk.



Julkaisija:

Mikkelin Kampparit ry. • Mikkelin Nyrkkeilijät ry.

Vastaavat päätoimittajat:

Eero Tikanoja, Mikkelin Kampparit
Harri Penttilä, Mikkelin Nyrkkeilijät

Sivunvalmistus: Haumedia Oy

Painopaikka: Kaakon Viestintä Oy, Kouvola paino 2018



Mikkelin Nyrkkeilijät ry

Syksy 2018
www.miny.fi

Harjoitusvuorot ja kurssien hinnoittelut Otteluryhmä (100 €)

Maanantai	16:30 – 18:00
Tiistai	16:30 – 17:30 (B-jun.+vanhemmat)
Keskiviikko	16:30 – 18:00
Torstai	16:00 – 17:30 (B-jun.+vanhemmat)
Perjantai	16:30 – 18:00
Lauantai	14:00 – 15:30 (vapaavuoro)

Kuntorykkeily (100 €)

Maanantai	17:30 – 19:00 Alkeisryhmä
Tiistai	17:30 – 19:00 Yleisryhmä
Torstai	17:30 – 19:00 Yleisryhmä

Aikuisten harrasteryhmä (100 €)

Keskiviikko	16:30 – 18:00
Perjantai	18:00 – 19:30

Kilparyrkkelyn peruskurssi (100 €)

Maanantai	16:30 – 17:30
Keskiviikko	16:30 – 17:30

Vekara - Boxing (80 €)

Lauantai	10:00 – 11:00
----------	---------------

Ringside Club (30 €) tai sisältyen muun kurssin hintaan

Sunnuntai	10:00 – 12:00
-----------	---------------

Seuran vuorot ohjaajille ja valmentajille / tilauskurseille

Keskiviikko	18:00 – 19:30
-------------	---------------

Tilaus- kurssitukset kysynnän mukaan

MiNy järjestää koulu-
luokille, oppilaitoksille ja
työporukoille tilauksesta
kuntorykkeilypohjaisia
treenejä, jotka sovitetaan
tilaajan tarpeiden mukai-
siksi. Useat työpaikat ovat
todenneet liikunnallisen
päivän TYKY-kurssimuo-
toisena motivoivan työ-
yhteisöä.

Kyselyt kotisivujemme
kautta www.miny.fi



Historialliset puitteet Boxing Night Savon- linnassa 13.8.2018

Boxing Night järjestet-
tiin tuttuun tapaan hie-
noissa puitteissa Savon-
linnan Olavinlinnassa.
Tarjolla oli ammattilai-
sotteluiden lisäksi myös
olympiattylin kansainvä-
lisiä otteluja. Nyrkkeilylii-
ton uudet säännöt antavat
mahdollisuuden yhdistää
ammattilais- ja amatöö-
riottelut samaan tapah-
tumaan.

Savonlinnassa tarjottiin
täydelle katsomolle viisi
ammattilaisnyrkkeilijöi-
den ja neljä amatööri-
nyrkkeilijöiden ottelua. Olym-
piattylin otteluissa suoma-
laiset haastoivat me-
nestyksellisesti saksalaiset
ottelijat, voittoihin ylsivät
Krenau Aliu sekä Asrlan



Khataev. Ammattilaisot-
telijoista Edis Tatli puo-
lustui voitokkaasti EM-tit-
teliään. Robert Helenius,
Oskari Metz sekä Nour-
deen Toure voittivat myös

ottelunsa. Olympiatylin otteluissa
olivat mukana myös mik-
keliläiset tuomarit Paa-
vo Ollikainen sekä Olli
Miettinen.

YHDYSKUNTATEKNIKAN INSINÖÖRITOIMISTO



LAATUTIE OY
0400 898 090



allaway
www.allaway.fi

POLARIS WINTER PACK

ETUSI 1386 €

SPORTSMAN 570 EFI + PUSKULEVY + VINSSI
NYT: 8990€

60 40

MIKKELIN SR-KONE

Kaapelikatu 3, 50130 Mikkeli
Puh. (015) 214 530, 0500 699 530
Avoimma ma-pe 9-17, la 9-13
www.sr-kone.fi

Varattu



RT-NUOHOUS AY

Etelä-Savossa toimiva nuohous- ja ilmanvaihtoalan palveluja tuottava yritys

NUOHOUSPALVELUT

Antti Karjalainen Miro Kärkkäinen Aapo Rötö
050-353 3710 050-465 2233 050-597 5566

ILMANVAIHDON PUHDISTUS JA SÄÄTÖTYÖT

Vesa Laitinen Kimmo Rötö
050-353 3713 040-910 4203



20 vuoden kokemus nuohoustyön suorittamisesta Mikkeliissä.

www.rt-nuohous.fi

**koti?
asunto?
kämppä?**

Elämän tilanteet vaihtuvat.
Tänään täällä, huomenna jo
muualla. Mutta katto pään päälle
tarvitaan, onpa tarve asunnolle
vain muutamaksi kuukaudeksi
tai vuosiksi eteenpäin.

Onneksi on Mikalo.

MIKALO OY

www.mikalo.fi, puhelinvaihe 015 321 350



KAMERALIIKE.FI

KUVASSA MUKANA JO VUODESTA 1923

Porrassalmenkatu 21, Mikkeli | ☎ 015 211 540