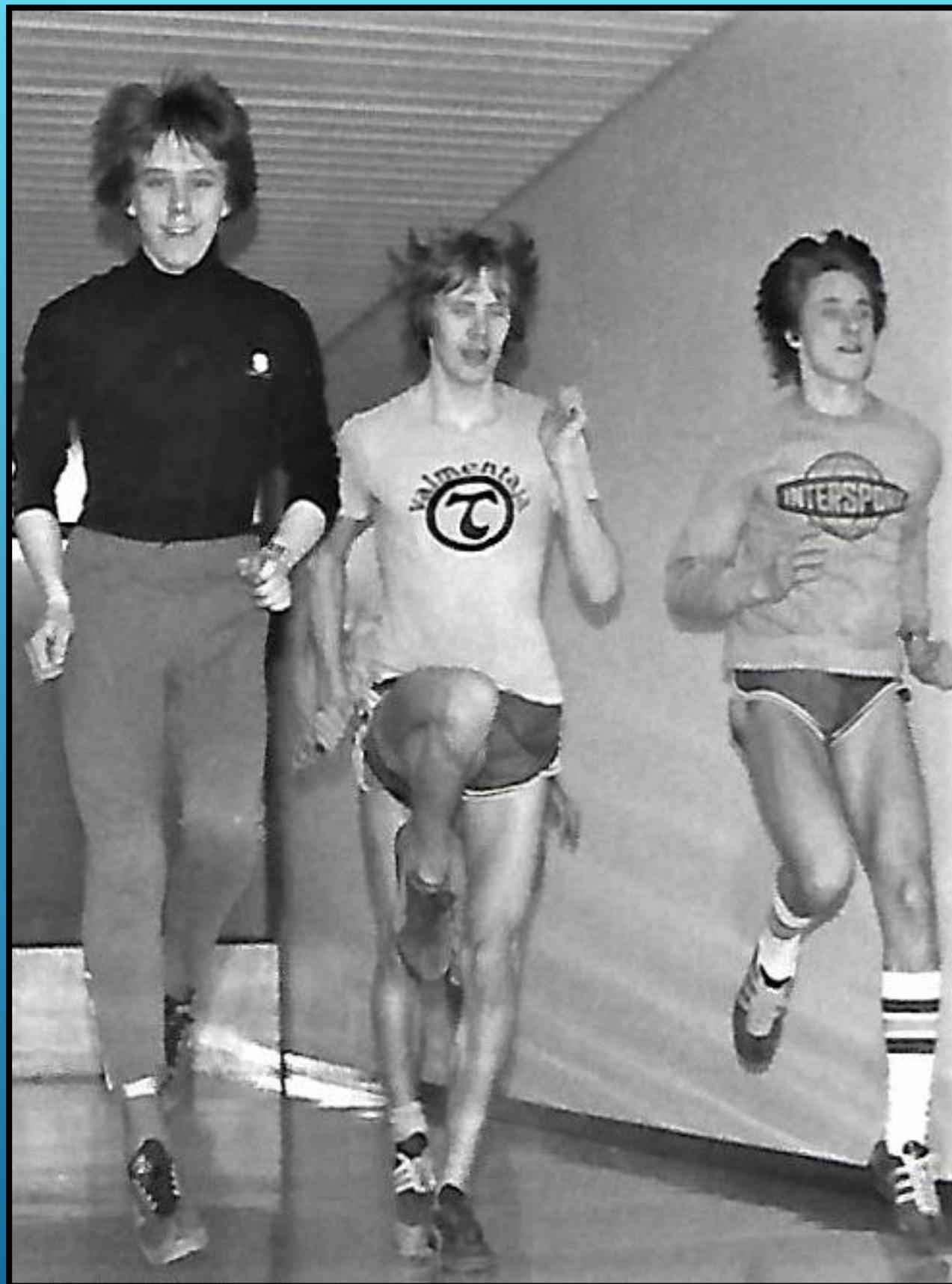


T-KLUBIN
JUHLA VUOSI
2024
JA
TOIMINTAKAUSI
2024-2025



**JUUREVAN
NUIJA JA
SEMINAARI
27.9.2024**



JARMO
HAKANEN
LUOVUTTI
SEMINAARIN
ALUKSI
JUUREVAN
HOPEANUIJAN



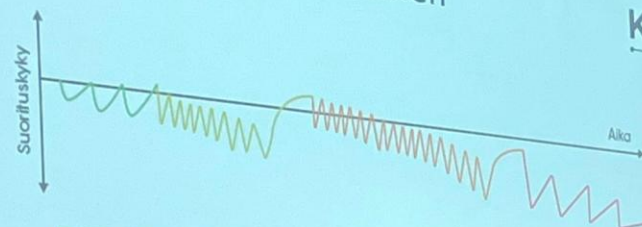
JARMO MÄKELÄLLE
LUOVUTETTIIN
KLUBIN VIIRI
KIITOKSEKSI
TOIMIMISESTA
SEMINAARIEN
PUHEENJOHTAJANA





, HYNYNEN, HOLM JA VESTERINEN

Kuormituksen kasautuminen



	Akuutti ylikuormitus (Acute overload)	Toiminnallinen ylikuormitus (Functional overreaching)	Ei-toiminnallinen ylikuormitus (Non-functional overreaching)	Krooninen ylikuormitus (Overtraining syndrome)
Palautuminen	Päiviä, yleensä 24-48 h	Päiviä - viikkoja (<2 vko)	Viikkoja - kuukausia	Kuukausia - vuosia
Harj. vaste	Positiivinen	Positiivinen (helkellinen lasku esim. leirin jälkeen)	Ei vaikutusta, negatiivinen	Negatiivinen
	Tavoiteltu tila		Ei-toivottu tila	

Nummela 2022,
Meeusen ym. 2013



SUOMEN VALMENTAJAT

KEHITYKSEN KÄRJESSÄ -
URHEILUVALMENTAJIA VARTEN

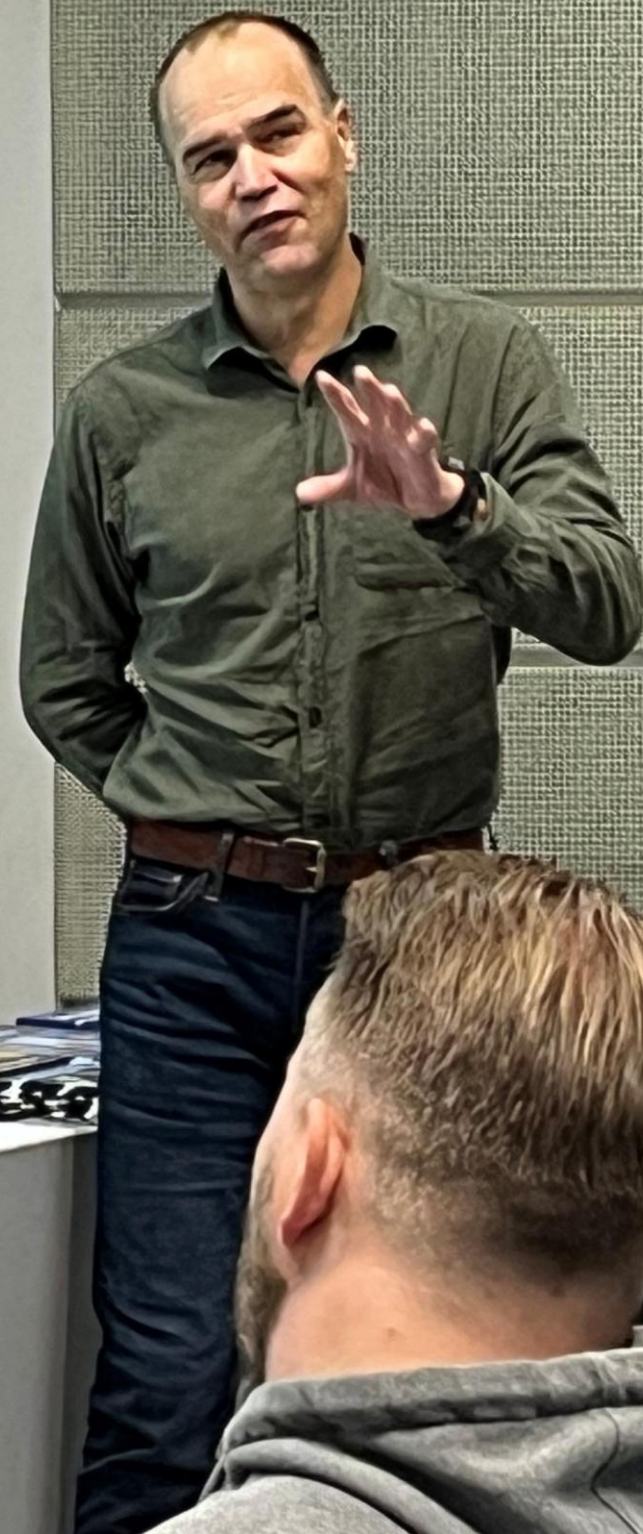


Valmennusseminari



SUOMEN VALMENTAJAT

KEHITYKSEN KÄRJESSÄ -
URHEILUVALMENTAJIA VARTEN



VALENTIN KONONEN

ANTTI PENNANEN





PUHUJIEN YHTEINEN LOPPUKESKUSTELU



**PUHUJAT SAIVAT KLUBIN PERINTEISEN LAHJAN:
LEPAAN KUOHUVIINIPULLON, JOSSA
ERIKOISETIKETTI PUHUJAN NIMELLÄ
VARUSTETTUNA**

*T-Klubin Kiitosviini
Valmennusseminaari 23.9.2023*

Etunimi Sukunimi



*Puolikuiva
valkoherukkaviini*



*Tuottanut ja pullottanut: Lepaan Viinitila
www.hami.fi/viinitila*

*0,75l
11til.-%*



20-VUOTISJUHLA RAATHUONEELLA 27.9.2024











2000-luku

1990-luku



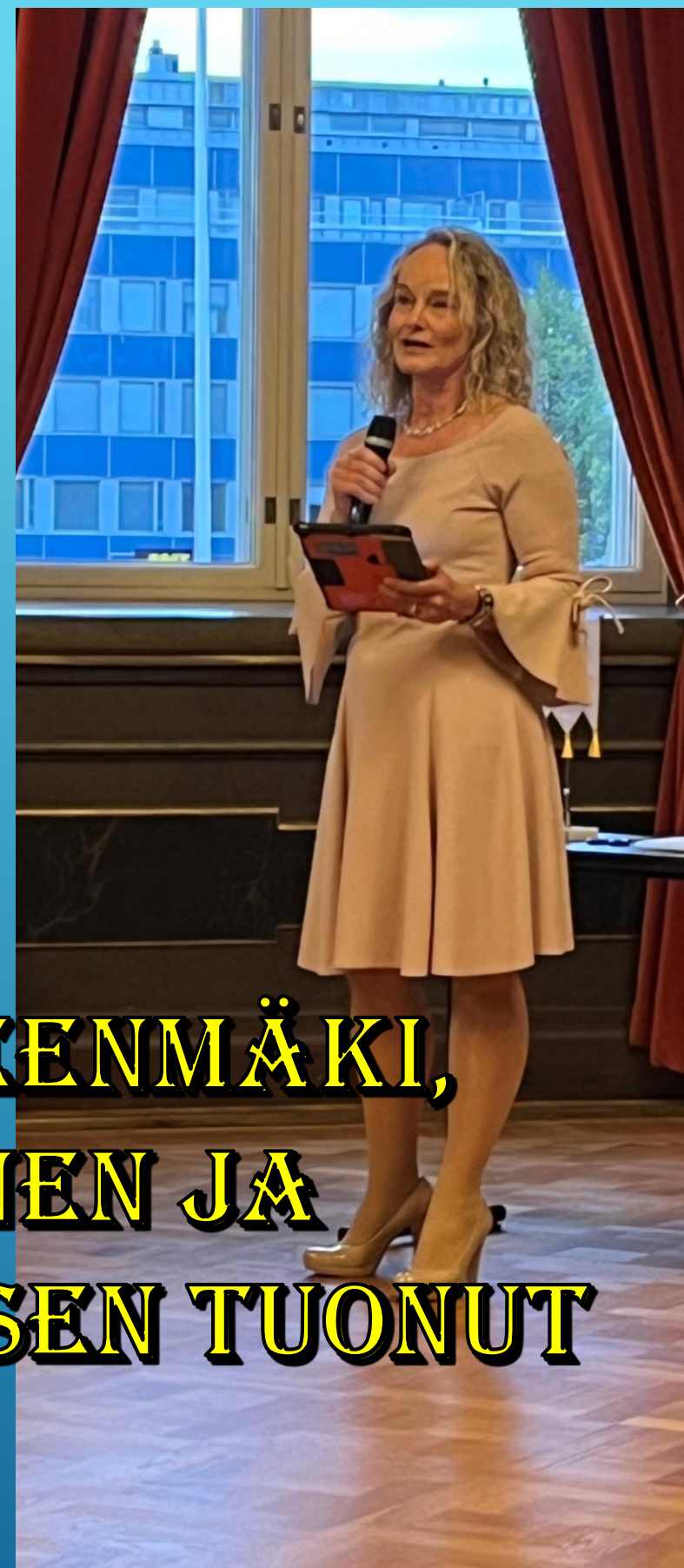












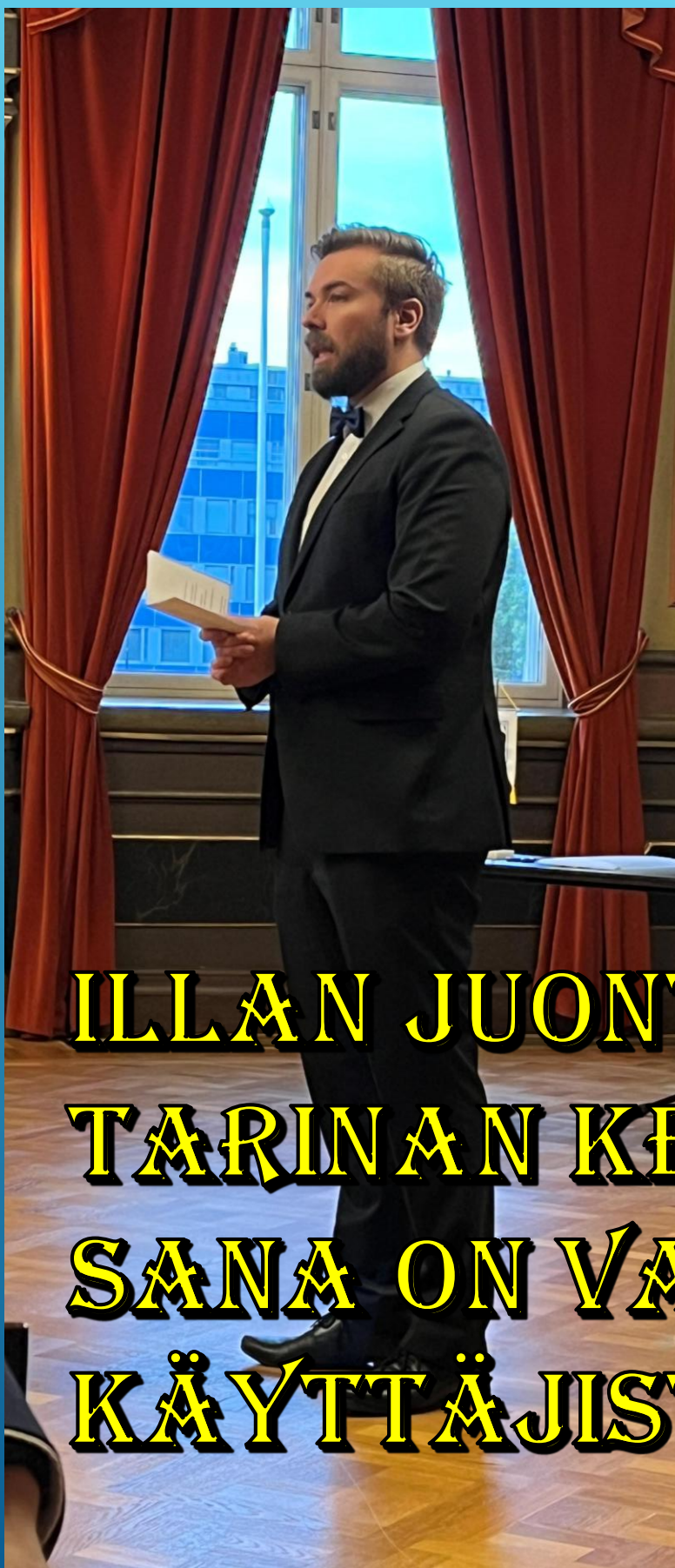
**JUHLAPUHUJIA:
TARMON P.J. HANNU LÄHTEENMÄKI,
SUL:N P.J. RIIKKA PAKARINEN JA
KAUPUNGIN INTEREVHDYKSEN TUONUT
HELENA LEHKONEN**

**STIPENDIAATTIEN
PUHEENVUORON PITI
SAMPO KIVIHARJU**





**ILLAN ESIINTYJÄT:
VILMA KERÄLÄ,
VANAJAN KUORON
KVARTETTI JA
FÄGERLUND HOUSE
BAND**



**ILLAN JUONTAJA JAAKKO, NUIJAN
TARINAN KERTOJA OLKKU JA YKSI
SANA ON VAPAA PUHEENVUORON
KÄYTTÄJISTÄ SEPPÖ SALMINEN**



TARMO-NÄYTTELY
13.3.2025











[illegible][illegible]

Reprints: 100 copies for \$100; 250 copies for \$250; 500 copies for \$500; 1,000 copies for \$1,000. For more information, contact the publisher at (800) 352-2210 or www.wiley.com/go/permissions.

[illegible][illegible]

Source: Howard Schultz, chief executive officer of Starbucks, T-Adm, 10/1/2007.

Juuriin ja Tammel näytteen puhtaustyöitä varten, Järvenpäässä perustettiin laajennus osan Hämeenlinnan kaupungin museon.

Kuusi Tammel Juuriin oli näyttelykierros, josta päätettiin samalla myös korjata Juuriin puhtaustyöitä. 10. elokuuta 1938 saatiin opke SVU:n ja Järvenpään kaupungin kassasta lausunto, josta päätettiin museon.

Karriell Järvelin, s. 18. joulukuuta 1919–1944, työläisenlähtöinen kirjailija. Hän oli vaimo 20-vuotiaasta, nyt haatettua Taimen-vaivastalonin päähoitajaksi vuonna 1932. Järvelin toimi vuorokauden hoitamonina myös kolme vuorokautta OULU:n psykiatrisessa, hän kuoli 24:llä vuorokaudella, kun hoitamoninajan hengenvaarallisuutta. Järvelin kuoli kuin lauantai- tai maanantai-iltoina, mutta ei ollut kuoli.

[illegible]

Lauri Keskitalo (1904–1962) oli belgialaissyntyinen, Suomessa asunut kirjuri ja runoilija. Hän toimi kirjuri- ja käännöstyönä vuonna 1939. Hänen runotensa ilmestyivät muun muassa *Runonkirjassa* ja *Runonkirjassa*. Hän oli naimisissa kirjuri ja käännöstyönä vuonna 1939.

Aarno Narkia, s. Nyrkio (1907–1940) oli pöytäkirjainhoitaja. Hän voitti voiton Suomen mestaruuskilpailuissa kivi- ja 200 metrin juoksussa 1930-luvulla. Hän kuoli ystävänsä myrkytyksen seurauksena. Hänen lauluksi on kirjattu: *Heijastele, heijastele, jalkapallolainen!*



Agas dengan Potongan Kertas Berbelah ketupat
Jumlahnya 1000-an tahun 1800



Chair: Susan Branson, *University of North Carolina*



SVULN KONGRESSIN KUNNIOITTAMANA

[illegible][illegible]

Likuvietuose kasmetinis užlankis sulaukusio jo laukia ir likuvietams apsilankius šioms apylinkėms pažvelginti į vietos kaimiškąjį palikimą. Tačiau užlankis kasmetinis kitiems laukia 1992-ą metų vasarą.

Ighet, mitta muntshallant kirk pakti
kannalidit vassakkaat sammastak
m.

Lipidien: Antikörpern entgegenwirken
 pathogenetisch. Nach: Linsen: Antikörper können
 bei Diabetes nicht abgebaut, das heißt es wird
 nicht abgebaut.

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

Waggoner, R. / Petros, D. 2011



"Tarmo on syntymästään saakka ollut hänen lempilapsensa, varttunut hänen huolenpitonsa alaisena voimakkaaksi nuorukaiseksi ja vielä miehuusikänsäkin päästessään tottunut luottamaan hänen apuunsa – eikä koskaan turhaan."



Suksiseppä I. Pykkäinen lahjoitti 1909
min komean sarven, "pykkäsen Sarvi"
kyläyksen kiertopalkinnoksi.
min kahdella matkalla



"HAARUKKA PALOJA"
VOIMISTELUJUHLILTA



Laihon veljekset Lauri, Eino (Epo) ja Martti
Tarmolaisen seuratoimijien esimerkilliset edustajat.
1930-luvulta 2000-luvulle



1500 €

parhaat 1973



...oli kuvatehtävissä voitto. Takana
...Matti Fagerlund, Jouni
...Rajala, Sisko ja Aina Mattila, Leht
...Korhonen.





• HÄMEENLINNAN Tarmon heittäjä on toinen, vanhempi hämäläinen Heikki Tuomi (vas.). Heikki Vanhanen (oik.) on heittäjä poimiva Art Huumonen. Seuran valmentajaksi on nimetty Olli Karl Turussa.

Tarmon mörssäreiden alkukausi pilalle Huumonen, Vanhanen ja Tuomi sairaina

Hämeenlinnassa — Pekka Verno

• KOHTALO on tarttunut kovalla kouralla Hämeenlinnan Tarmon koulun kättä. Koulun valmentajaksi on nimetty Olli Karl Turussa. Seuran valmentajaksi on nimetty Olli Karl Turussa. Seuran valmentajaksi on nimetty Olli Karl Turussa.

Liikaa voimaa

Heikki Tuomi, heittäjä, on ollut koulun valmentajaksi. Hän on ollut koulun valmentajaksi. Hän on ollut koulun valmentajaksi.

Heikki Vanhanen, heittäjä, on ollut koulun valmentajaksi. Hän on ollut koulun valmentajaksi. Hän on ollut koulun valmentajaksi.

Art Huumonen, heittäjä, on ollut koulun valmentajaksi. Hän on ollut koulun valmentajaksi. Hän on ollut koulun valmentajaksi.



Kaurialan kentän kunnostusta haluttiin edistää 1970-luvulla mm. lehtijuttujen voimalla.



Kaurialan kentän kunnostusta haluttiin edistää 1970-luvulla mm. lehtijuttujen voimalla.

1980-luvun alussa yleisurheilijat harjoittelivat Teknisen koulun käytävällä. Ennen harjoitusta piti laittaa matot lattialle, jotta säästettiin jalkoja kovalta lattiapinnalta. Ensin alusmatto ja päälle kumimatto.



Verrytte
Valment
Olli Karl
Turussa.





Tarmon nuorisolaiset kokeilivat jalkapalloa koulun koulun koulun.
 Vuorokauden ja saattajina toimivat Seppo Järvi ja Jukka Rangel.
 Kuvassa on vasemmalla olevat Jukka Rangel ja Seppo Järvi.
 Kuvassa on vasemmalla olevat Jukka Rangel ja Seppo Järvi.

Hämeenlinnan Tarmon perinteisiin kuului vielä 1960-luvulla, että kaikki seuran aktiivijäsenet, jotka täyttivät 60-vuotta, saivat muistolahjaksi kirkasäänisen kakikellon.



Kuvassa puheenjohtaja Kalle Leimu luovuttaa kakikellon Jukka Rangelille.

Tarmon Kioski Raatihuoneenkadulla



Tarmon 80-vuotisjuhlan valmisteluista 1983 kerrottiin myös Aamulehdessä.



Hevosien kakkaroista maailmanmestaruuteen

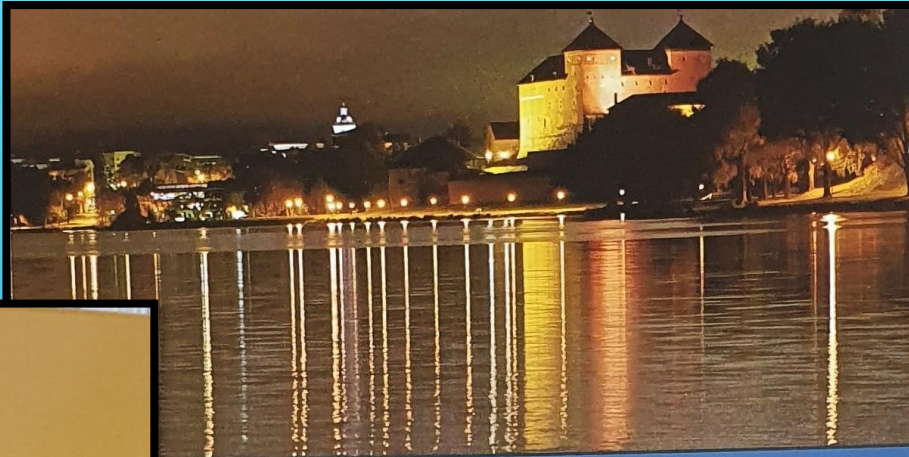




Tarmolaisia Tarinoita

1900-luvun alusta nykypäivään

Toimittanut
Olavi Vuorinen



T-klubi 2004 - 2019

"T-klubi 15 vuotta eikä
aivan suotta"

Olavi Vuorinen



Helsingin Tarmon Historiaa
elokuvina ja Piirroksina

Olavi Vuorinen

**KLUBIN KIRJASARJA
SAI JATKOA
TARMOLAISIA
TARINOITA KIRJALLA**



**KIITOS JÄSENIILLE
ONNISTUNEESTA
JUHLAVUODESTA
2024**