

★ UUSI LEHTI FITNESSURHEILJOILLE! ★

**TIETEELLINEN TREENI  
TUOTTAA TULOSTA**

Ville Isola ja Timo Kosonen

**NFE2020  
TURUSSA!**

**Senni  
Nieminen**

SM- ja MM overall  
voittaja 2019

**DATA KISAPOSET  
HALTUUN?**

**IFBB**

Ainoa testiliitto  
Suomessa

**Mika  
Sihvonen**

Lihasten harmoniaa Kouvolasta

Fitnessurheilija on Suomen Fitnessurheilu ry:n kustantama lehti. Suomen Fitnessurheilu ry. on Suomen Olympiakomitean hyväksymä valtakunnallinen jäsenjärjestö, joka kuuluu SUEK:in testaustoiminnan piiriin.

Lehden päätoimittaja on lahtelainen K.P. Ourama, joka on toiminut alalla vuodesta 1980. Päätoimittaja Ourama haluaa, että lehdessä tuodaan esille suomalaisia urheilijoita ja suomalaista osaamista ja Suomessa pidettäviä leirejä, koulutustoimintaa ja kilpailuja.

Fitnessurheilija-lehden kohdeyleisö on urheilijat ja fitnessurheilun harrastajat, jotka haluavat kehittää itseään urheilijoina, menestyä kilpailuissa ja viedä fitnessurheilun sanomaa eteenpäin kentällä eli saleilla ympäri Suomen.

Suomen Fitnessurheilu ry. kuuluu kansainväliseen kehonrakennus- ja fitnessliittoon International Federation of Bodybuilding and Fitness ja se on ainoa alan järjestö, jossa tehdään WADA:n hyväksymiä dopingtestejä. IFBB perustettiin vuonna 1946 ja sen perustajina olivat kanadalaiset veljekset Joe ja Ben Weider.

#### KUSTANTAJA

Suomen Fitnessurheilu ry.  
www.suomenfitnessurheilu.fi  
info@suomenfitnessurheilu.fi

#### TOIMITUS JA ILMOITUSMYynti

KP Ourama, päätoimittaja  
kp.ourama@kpfitness.fi

#### VAKIOAVUSTAJAT

Ville Isola, Timo Kosonen, Aino-Maija Laurila, Anne Pietilä

#### VALOKUVAAJAT

Tomi Rehell, Tapani Moisala, Igor Kopcek / Eastlabs

#### TAITTO

Tapani Moisala, Ad Way Oy

#### ILMOITUSEHDOT

Aineistopäivä: 15 päivää ennen lehden ilmestymispäivää.

Peruuttaminen: Ilmoitusten peruuttaminen 8 päivää ennen viimeistä aineistopäivää.

#### ILMOITUSAINIESTOT

Ilmoitusmateriaali tulee toimittaa digitaalisessa muodossa, jos mitään muita erityisiä vaatimuksia ei esitetä, esim. PDF- muodossa. Mikäli joudumme työstämään ilmoitusaineistoa, veloitamme kustannukset ilmoittajalta.

#### ILMOITUSMALLIT JA HINNAT

1/1 sivu 500 € (+ 24% alv.)

1/2 sivu 300 € (+ 24% alv.)

1/4 sivu 175 € (+ 24% alv.)

Tiimi- ja valmentajailmoitus 65 €

#### REKLAMAATIOT

Fitnessurheilija ei vastaa ilmoitusten virheistä tai niiden painamiseen liittyvistä virheistä, jos materiaali on ollut puutteellinen tai sitä ei ole toimitettu ajoissa. Huomautukset julkaistujen ilmoitusten ulkoasusta tai laskusta pitää tehdä 7 päivän kuluessa lehden ilmestymispäivästä.

#### LEVIKKI JA PAINOSMÄÄRÄ

Lehteä ei voi tilata tai ostaa lehtipisteistä. Lehti lähetetään kilpailu- ja harrastelisenssin lunastaneille kilpailijoille/harrastajille, tuomareille, valmentajalisenssin lunastaneille valmentajille ja tiimimaksun lunastaneille tiimeille, Suomen Olympiakomitealle, Suekin ja urheiluelämän tärkeille yhteyshenkilöille, muille sidosryhmille kuten alalla toimiville yrityksille ja Suomen IFBB Elite Pro -kilpailijoille. Lehteä painetaan 1 200 kappaletta.

#### LEHDEN KOKO

210 x 297 mm, 4-värinen

Leikkausvara: mm 5 mm

Painometelmä: Offset

#### AINIESTOJEN TOIMITUSOHJE JA SIIRTOTAVAT

Linjasiiirtona: FTP, kysy tunnukset: aineisto@arkmedia.fi Tiedostojen nimeäminen:

Esim.: "ilmoitus\_nro1\_fitnessurheilija01.pdf"

Sähköpostitse: aineisto@arkmedia.fi

Huom.: Linjasiiirroissa tiedostot on pakattava ennen lähetystä (esim. ZIP:llä)

Suosittelava formaatti: Paino PDF. Muut: varmista tiedostojen sopivuus, lisätiedot, sähköposti: aineisto@arkmedia.fi

#### TEKNISET LISÄTIEDOT / AINEISTOT

Vältä tekstien leikkaantumisen, kun et sijoita tekstejä etkä muita oleellisia asioita (esim. logoja) 6 mm lähemmäksi ilmoituksen ulkoreunaa. PDF:ään lisätään 5 mm leikkausvara (bleed) ja leikkuumerkit.