

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

2/2014



Pyöräliike Lundberg
 Lintuliminkatu 1, Kerava
 p. 09 254 8456
 lundberg@lundberg.fi
 AVOINNA:
 Ark: 9-18 La: 9-14

Järvenpään Rakennustaito Oy
 TUUSULA

Juhani Sinisalo Oy
 MYYMÄLÄ: Syrjäläntie 24, 01800 Klaukkala
 Puh. 879 7452, fax. 879 7453

SIIVOUSLIIKE MR-TIIMI OY

Sopimussiivoukset
 Peruspesut ja vahaukset
 Rakennusten loppusiivoukset

Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ
 Paula Köngäs 044 254 5445
 Puh. 050 323 7558
 posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

LämpöPalvelu AALTO oilon

PETRI AALTO 040 965 2000

• Öljypolttimot • Säätöautomaatit • Paisunta-astiat
 • Kiertovesipumput • Patteriventtiilit
 • Kattilan vaihdot

Vilppulankuja 9, 04430 Järvenpää
 aalto.petri@elisanet.fi

24h
 LVI

TILITOIMISTOJA
 -osaamista jo vuodesta 1977

Yritysten perustamiset, kirjanpidot,
 veroasiat, ammattitaidolla

TILIKUUSIKKO www.tilikuusikko.fi

Työpajankatu 10 A 6.krs, 00580 Helsinki
 p. 010 666 4940

ELÄINTARVIKE JataPet

• ASIAANTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

Palopellonkatu 1, Kerava
 www.jatapet.fi
 p. 09 271 1122 info@jatapet.fi

Arkiapu Meiri Parma Ky
 Järvenpää

Kotisiivoukset ja ikkunanpesut läheltäsi.
 Puh. 0400 916282
 meiri.parma@hotmail.com
 www.meiriparma.fi

Monitoimirengas Ky

Ilvesvuorenkatu 5 C, 01900 Nurmijärvi
 puh. 09-2966970, fax 2966968
 Kimmo Haili 050 4404195
 Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa
 - Rengasmyynti ja -asennus
 - Autojen käsinpesut

FysioStudio
 ...nopeasti takaisin kentälle

• OMT-fysioterapia • urheiluvammat • leikkauksen jälkeinen fysioterapia
 Kotivinkitie 2, Kerava | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi

vekaravintti
 Vertikokauppa
 www.vekaravintti.fi

Seuraa tarjouksiamme ja tapahtumiamme tykkäämällä meistä Facebookissa

facebook

- Lelut ja lastenkirjat
- Palapelit ja muut kehittävät pelit
- Puuha- ja askartelukirjat
- Nukkekodit, asukkaat ja sisustukset
- Lastenasusteet mm ihanat Villervallat
- Äititystarvikkeet ja lahjakortit
- Puodilla toimii myös kestoaijapalainaamo

Meiltä lahjoille ilmainen paketointipalvelu

Palveleva äititys- ja lastentarvikeliike
 Kauppakaari 6, Kerava, puh 040 515 2057

Rakennuspalvelua Uudellamaailta vuodesta 1972 erikoisalana teollisuus-, liike- ja julkinen rakentaminen

rakennustoimisto nousiainen oy
 Sementtitehtaankatu 2
 04260 KERAVA
 Puh. (09) 2747 260
 Fax (09) 2747 2690

www.raksto-nousiainen.fi myynti@raksto-nousiainen.fi

Maan laajin valaisinvalikoima ms-valaistus

Autohuolto Roihis

AUTON HUOLLOT, KORJAUKSET JA RENGASTYÖT
 OBD MITTAUS 20€ (Vikakoodien luku)
 Sulantie 19 G, 04300 Tuusula
 P. 050-338 3826,
 045-877 0877
 autohuoltoroihis@hotmail.com

Täydellinen
Toivekoti.

Sami-talo on ensiluokkaisen energiatehokas.

Joustavana kumppanina räätälöimme kodistasi juuri sellaisen kuin toivot.

SAMI-TALO

Sami X-hirsitalot ovat lämmön-eristykseltään vertaansa vailla.
 Materiaalina lämpöhirsi on paksu, tiivis ja vähän energiaa kuluttava.

SAMI-X
 Lämpöhirsitalo

Keravan Lääkintävoimistelu Oy

Sibeliuksenkatu 19, 04200 KERAVA
 keravanlaakintavoimistelu.fi
 (09) 242 9804

Fysioterapia
 Hieronta
 Lymfaterapia
 Osteopatia
 Jalkaterapia
 Rosen-hoito

Hyvinvointia urheilijan elämään!

KIVITALO.
 Elämäsi tärkeimpiin päätöksiin.

Muuttovalmis. Energiatehokas • Kestävä • Näyttävä • Turvallinen

Energiatehokas muuttovalmis Sami-koti suunnitellaan asiakkaansa ehdoilla.

Muuttovalmis Sami-koti on energiatehokas, kokonaislaadukas, rakenteeltaan tiivis ja näyttävä.

Muuttovalmis **SAMI-KOTI** -Energiatehokas-

Talopakettit • Valmistalot • Avaimet käteen remontit

RAKENNUSTOIMISTO PIIPPONEN
 www.rakennustoimistopiipponen.fi

Ankkapuron tie 12, Järvenpää. Puh. 040 759 2477 / Iiro Piipponen
 S-posti: rakennustoimisto@rakennustoimistopiipponen.fi

Aktiivista yleisurheilutoimintaa KUY:ssa jo viiden vuoden ajan



Kohta jo viiden vuoden ajan seuramme siilipaidat ovat herättäneet uteliaisuutta ja tehneet seuraamme tunnetuksi Keski-Uudellamaalla. On ollut ilo seurata kuinka kolmen kunnan yleisurheiluväki on nivoutunut aktiiviseksi, kasvavaksi, tällä hetkellä noin 600 urheilijan, seuraksi. Suurin osa harrastajistamme ja urheilijoistamme on liikuntaleikki- ja yleisurheilukoululaisia, mikä on näkynyt iloisena vilinä ja vilskkeenä kesäisillä yleisurheilukentillä harjoitusten ja seurakisojen yhteydessä. Lisäksi tänä kesänä seuramme logot ja urheilijat ovat vilhdelleet Keski-Uusimaa lehden urheilupalstoilla tuomalla seurallemme merkittävää näkyvyyttä yhtenä alueemme kärkiurheiluseuroista.

Seuramme toimintamme alkumetriä jälkeen ”liikkareiden ja urkkakoululaisten” ohjauksen järjestämisestä ja toiminnan kehittämistä on vastannut nuorisopäällikkömme. Laadukkaan toiminnan pyörittämiseen olemme palkanneet kymmeniä nuoria ja liikunta-alan opiskelijoita. Heistä monelle olemme olleet ensimmäinen työpaikka ja kontakti työelämään. Ilahduttavasti myös innokkaita vanhempia on ilmoittautunut mukaan ohjaamaan. Olemme näiden ensimmäisten toimintavuosien aikana erilaisia toimintatapoja ja ideoita on ehditty kokeilemaan: osa on heitetty romukoppaan ja osaa on jatkojalostettu eteenpäin. Toiminnan ”draivi” on kova ja suunta eteenpäin, siitä osoituksen viimevuotinen Suomen If-Yleisurheilukoulu -seurapalkinto.

Kilpailukentillä seuramme on kunnostautunut ansiokkaasti. Olemme kaikkina toimintavuosiinamme olleet Uudenmaan piirin nuorisocupin voittaja ja paras seura. Viime vuonna seuramme lahjakkaat nuoret nostivat seuramme maan ”suurten” seurojen joukkoon voittamalla yli 30 SM-mitalia. Mm. tämän ansiosta SUL:n Seuraluokittelussa sijoituimme ensimmäistä kertaa Suomen 10 parhaan seuran joukkoon, ollen 9. paras

seura. Tänä vuonna Kalevan kisoihin tiukat tulosrajat rikkoi ennätyskelliset 14 urheilijaa, joista osa ensikertalaisia ja puolet nuortensarjaikäisiä. Näitä hienoja menestyksiä emme olisi saavuttaneet ilman ammattitaitoisia valmentajia ja valmennusta. Ilahtuneena olen myös huomannut, että urheilijamme kannasivat toisiaan huippusuorituksiin ja viestikisoissa heittäytyään mukaan täysillä, vaikka ei olisikaan oma bravuurimatka tai -laji kyseessä. Yhteishenki seurassamme on hyvä!

Haluamme tulevaisuudessakin olla ”suurten seurojen” joukossa myös aikuisten sarjassa ja tästä syystä seura on päättänyt lähivuosina panostaa valmennustoiminnan kehittämiseen. Tämä tarkoittaa mm. kokopäiväisen valmennuspäällikön palkkausta, lajivalmentajien aktiivisempaa sitouttamista toimintaan ja talviharjoitusolosuhteiden merkittävää parantamista. Tähän työsarkaan ryhdymme askel kerrallaan ja mukaan talkoisiin kutsumme urheilijat, valmentajat, vanhemmat, Järvenpään, Keravan ja Tuusulan liikuntatoimet ja päättäjät sekä yhteistyöyhteykset.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia seuran urheilijoita, harrastajia, ohjaajia, valmentajia, talkoolaisia, seuran toimihenkilöitä, toimikuntien jäseniä ja hallitusta tästä ja neljästä aikaisemmasta vuodesta.

Ilman teidän panostanne emme olisi KUY – SUPERSEURA!

Keravalla 21.8.2014

Marjo

KUY:n puheenjohtaja





Liikkarilaiset valloittivat kesällä kentät

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun liikuntaleikkikoulut pyörivät kesäkaudella Hyrylän, Jokelan, Kellokosken, Järvenpään ja Keravan urheilukentillä 200 lapsen voimin. Eri paikkakunnilla monen muurahaisten, mehiläisten ja sudenkorentojen ryhmien liikuntaleikkikoululaisen odotus palkittiin, kun myös kaikkein pienimmät pääsivät kokeilemaan korkeushyppypatjojen pehmeyttä, turbokeihään liito-ominaisuuksia ja lasten moukarin villiä lentoa. Muiksi suosikeikseen lapset mainitsivat pujottelu- ja tikapuujuoksun sekä hyppelyt pituushyppyn hiekkakasassa.

Liikuntaleikkikoulussa 4–6-vuotiaat lapset kokoontuivat kerran viikossa harjoittelemaan leikkien ja pelien kautta kehon hallintaa ja yhdessäoloa. Tiukka keskittyminen ja yrittäminen vapautuu

nauruna; tuloksia ei mitata, eikä kukaan ole voittaja tai häviöjä. Kuukausittain yhteisillä perhetunneilla vanhemmat sekä perheen muut lapset pääsevät jakamaan onnistumisen elämyksiä sekä saavat vinkkejä arjen liikuntaan. Perhetunneilla lapset pääsevät myös ylpeinä esittelemään osaamistaan vanhemmille.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun liikuntaleikkikouluun osallistuvien lasten määrä on kasvanut vuosittain. Liikuntaleikkikoulu tarjoaakin lapsille luonnollisen tavan harrastaa liikuntaa, monipuolisesti. Kesän vaihtuminen syksyn kautta talveksi ei lopeta myöskään nuorempien liikkujien hauskaa yhdessä oloa, vaan talven sisävuorot odottavat jo iloisia liikkujia uusien pelien ja leikkien seuraan.

Talven vuorojen ajan kohdat löytyvät tästä lehdestä sekä seuran internet-sivuilta ilmoittautumisohjeineen.

LV-Pakki Oy

Ahtertajankatu 13, 04440 JÄRVENPÄÄ
puh. (09) 291 8981, fax (09) 291 8981
www.pakki.fi - LVI-urakointi



Rakennus-Tamminen Ky

Ravikuja 4, 04400 Järvenpää
puh. 09-2715855
rak.mest. Reijo Tamminen 0500 460447

Kauko Kajolinna Ky

Eriaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA
Siippontie 363, 01940 Palojoki
Puh. 2503587, auto 0400 459896

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.

HOTULUFT OY

Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

NSP-Sähköpalvelu Oy

Ketunkopintie, 05100 Röykkä
p. 0500 439224, 0500 469021,
fax 09-27699620

HAMMASLÄÄKÄRI SIMO OKSANEN

Simeonintie 13 G 93, 04200 KERAVA
Puh. 09-242 3912

Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600



Avoimma ma-pe 10-20, la 9-17
Rantakatu 5, Prismakeskus,
Järvenpää
puh. 09-2922251
- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

JR-Osa Oy

Raskaan kaluston autopurkaamo: - Uudet ja
käytetyt siirtolavat - Pinnoitetut renkaat - Kuormaautot
- Purkuosat - Ostamme myös purkuautoja
Perälantie, Nukari, p. 09-2507605, 2507709,
0400 662783

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme

Seunalantie 25, 04200 Kerava
Puh. 294 8725, 040 555 5100, fax 294 7548



LVI-URAKOINTI

LVI-Best Oy

045-232 5738

Tuusulainen yrittäjä suorittaa kaikki alan työt
omakotitaloista teollisuuden tarpeisiin.
www.lvibest.fi, info@lvibest.fi

Asianajaja, VT Marja Toivio-Kaasinen

Yhteiskouluntie 17, 04400 Järvenpää
P. 09 288 342, 0400 811 909

Avoimena
ma-to 11.00-21.00
pe-la 11.00-22.00
su 12.00-21.00

KOTI
PIZZA

Kotilinkuljetus
joka päivä

☎ 273 1001
Hyrylantie 10 Hyrylä

EHDOTTOMASTI.
☎ 274 2741
Torikatu 1 Kerava
www.kotipizza.fi

Erikoishammasteknikot
Hannu Kainulainen
Päivi Kainulainen

Valitse osaava hammasteknikko
Olemme erikoistuneet Irtoprotetiikkaan;
• uudet proteesit • pohjaukset ja korjaukset
• jatkohoitoon ohjaus

Vastaanotot: Kauppatie 2, Tuusula (09) 275 3042
0500 460 520
Kirvesmiehentie 4, Kerava (09) 294 8880
0500 460 520
Tammistonp. 4, Jokela
iltaisin ja viikonloppuisin
hannu.kainulainen@co.inet.fi

VALOKUVAAMO
KUVA-RANE OY Besti paikka,
Isommat tilat

Siirrämme vanhat VHS/VHS-C/Beta/8mm/Mini DV-nauhat DVD:lle
Dikitoiminta alkaen 10 € kpl
Kauppakaari 8, Kerava (ent. Marimekon tila KELA:n portaiden alapäässä)
Puh. 09-294 8851. MA-TO 10-17.30, PE 10-17, LA 10-14

KIINTEISTÖNVÄLTYS
Pirjo Weber
www.pirjoweber.fi
puh. 050 342 8002

**Kalatalo
Leikkuu Oy**
Sementtitehtaankatu 2 C
04260 KERAVA

Nuppulinna Kaivuukolmio Oy
Puh. 0400 409 170
KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT
AMMATTITAITOILLA

- * Omakotitalon ja teollisuushallien pohjatyöt
- * Salaojitus
- * Kunnallistekniikka
- * Soratöimitukset

www.kaivuukolmio.fi

caves oy
LVI-ALAN TYÖT
Uudis- ja saneerauskohteisiin -
vuodon etsinnät
0400 813 443
post@icaves.fi
www.caves.fi

Antenni-, Digi-tv-, Satelliittiasiantuntijapalvelut
MARTTI KEMPPI OY
Säätö hyväksymä Antenni- ja Tietoverkkourakoitsija (AT)

Martti Kemppi

TV antennitöitä **le 50 vuotta!**

Vehnätie 46 04410 JÄRVENPÄÄ
Matka p.0400-412 238
kotisivu: www.kemppi.tv s-posti: martti@kemppi.org

PAKETO OY
MISSÄ TYNNYRI ON KATSO PAKETO.COM
KUNNOSTETUT IPC-KONTIT JA TYNNYRIT
puh. 09-274 4580, 0400 503 739
Kisällintie 7, Kellokoski, www.paketo.com

PALJON POISTOVALAISIMIA
UUSIA VALAISIMIA SAAPUNUT!

Varaa ilmainen ilmalämpöpumpputarkastus!

OLEMME AVANNEET **ARK 8-17**
MYÖS VERKKOKAUPAN: **KE 8-18**
sähkötalo.fi LA 9-14

SÄHKÖTALO

www.sahkotalo.fi Sähkötalo Myymälä: (09) 2797 0222
Laurilantie 4 Vaihde: (09) 2797 020
04410 Järvenpää myynti@sahkotalo.fi

yritys- ja
perhejuhlat

Pohjolanhovi
www.pohjolanhovi.com

PETELE.fi
BUSINESS

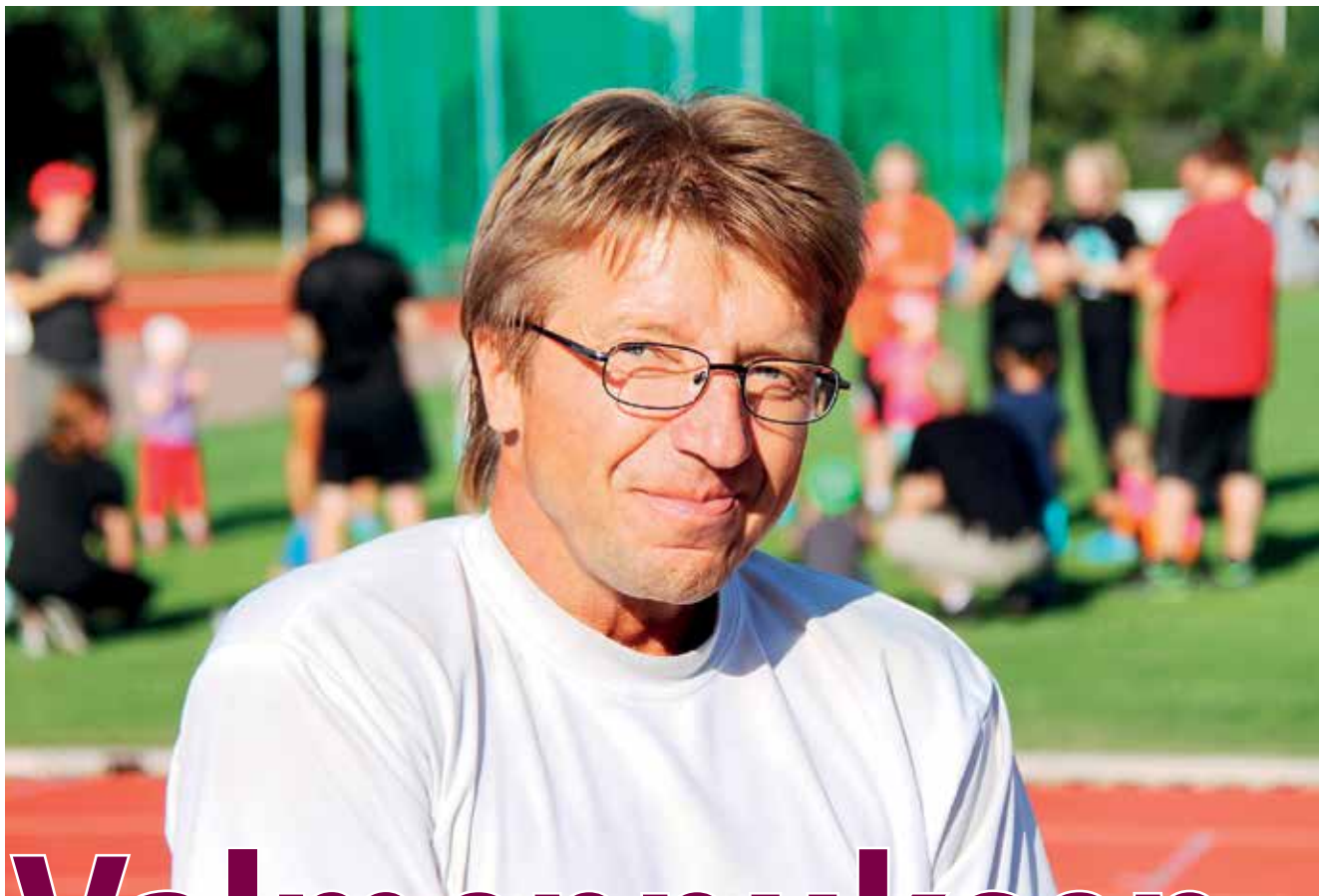
“laadukkaat viestintä ratkaisut”
Kultasepänkatu 4, KERAVA
puh. 0207 689 000

Veloituksetta matkapuhelimen näytönsuojakalvo
älypuhelimen liittymän tarjouksen pyytäjälle.

Hammaslääkäriasema
OMPPU

Seunalantie 8, 04200 Kerava p. 044 - 500 1000
www.hammasomppu.com

PunaMusta
www.punamusta.com



Valmennuksen vaiheilta

Kesän 2014 kilpailukausi alkaa olla lopuillaan, ja on hyvä vetää hiukan yhteen, mitä vuosi 2014 on tuonut tullessaan Keski-Uudenmaan Yleisurheilun valmennuksessa ja kilpailumenestyksessä. Tätä kirjoitettaessa eivät vielä 14-15-vuotiaiden ja 16-17-vuotiaiden SM-kisatulokset eikä myöskään SM-otteluiden tulokset ole vielä selvillä, mutta kokonaisuudessaan kilpailukausi 2014 on seuramme urheilijoilta mennyt kohtalaiseen hyvin. Toki lopullinen yhteenveto on syytä tehdä vielä tarkemmin koko kilpailukauden päätyttyä, mutta olkoon tämä sitten jonkinlainen välitilinpäätös urheilijoidemme kuluva kaudesta. Vielä kilpailematta olevat SM-kisat ovat ainakin ennako-odotusten valossa vielä parantamassa kauden kokonaistulosta. Siksi hyvin ovat useat urheilijamme juuri edellä mainituissa ikäluokissa tilastojen valossa pärjänneet. Toisaalla tässä lehdessä julkaistaan myös tarkempi tulosanalyysi urheilijoidemme menestyksestä, ja en sen takia pureudu tässä kirjoituksessani kilpailumenestykseen yksityiskohtaisesti.

Määttäset keulakuvana

Kuluvan yleisurheilukesän näkyvimpanä ja menestyneimpänä urheilijana on tänäkin kesänä häärinyt Eveliina Määttänen, joka on saalistanut kesän kilpailuissaan komeimmat mitalisaaliit ja tulokset. Hänhän on tällä hetkellä seuran ainoa mestariluokan tuloksen tehnyt urheilija, joka vielä odottelee tulevalle viikolle maaottelukutsua aikuisten Suomi-Ruotsi-maaotteluun. Ja kun seura sai keväällä uuden energisen puheenjohtajan, jonka sukunimi on myös Määttänen, saanee edellä kirjoittamani väliotsake perustelunsa. Marjo Määttänen on aloittanut seuramme johtamisen ja toiminnan kehittämisen

rivakasti, ja on saanut seuran uudistuneen hallituksenkin pohtimaan uusia ideoita ja toimintamalleja seuramme toiminnan kehittämiseksi. Yhtenä kehittämisideana on keskusteluissa ollut vahvasti päätoimisen valmennuspäällikön palkkaaminen. Allekirjoittanut on tätä pestiä hoitanut oman toimen ohella, työpanoksen ollessa keskimäärin ehkä viidesosa kokopäiväisen työntekijän työajasta. Jos ja kun tätä työpanosta viisinkertaistetaan, uskoisin, että seuran valmennustoiminta saa aivan uusia ulottuvuuksia, ja antaa urheilijoille entistä paremmat edellytykset harjoitteluunsa. Tosin eihän päätoimisuus poista sitä kenties suurinta yleisurheiluharjoittelun pullonkaulaa Keski-Uudellamaalla. Edes kohtuullista yleisurheilun talviharjoittelupaikkaahan tältä alueelta ei löydy, ja kun alueen lyhyillä juoksusuorillakin monien muiden lajien harjoitusryhmät tuntuvat saavan paremmin harjoitusvuoroja, ei yleisurheiluvalmennuksen kehittäminen ainakaan talven lajiharjoittelun osalta ole niitä helpoimpia asioita.

Nuorissa on tulevaisuus

Keski-Uudenmaan Yleisurheilussahan lasten ja nuorten toiminnossa nuorisotoimikunta ja nuorisopäällikkö vastaavat alle 13-vuotiaiden toiminnosta ja valmennustoimikunta ja valmennuspäällikkö sitten siitä ylöspäin. Nuorisopäällikön vastuulla ovat liikuntaleikkikoulut, eri urheilukouluryhmät sekä tsemppiryhmät, ja valmennuspäällikön vastuulla sitten eri valmennusryhmät, joissa on myös eri tasoja: talentti-, juniori-, nuoriso- ja valmennusryhmät. Ja osa varttuneemmista tai monilajiturheilijoista harjoittelee kaikkien ryhmien ulkopuolellakin.

On ilahduttavaa nähdä, kuinka paljon ja kuinka tuloksekasta toimintaa seuramme nuorisourheilun saralla on tehty ja tehdään. Liikuntaleikkikouluissa, urheilukouluryhmissä ja tsempiryhmisiin harjoittelu tai harrastaminen on paljolti leikinomaista ja leikin varjolla tapahtuvaa harjoittelua. Toki eri perustaitoja, juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä harjoitellaan monipuolisesti, mutta varsinaisesti yleisurheilun lajiharjoittelu aloitetaan sitten systemaattisemmin eri valmennusryhmissä. Päätoiminen nuorisopäällikkö koulutettuine ohjaajineen on saanut paljon innokkaita lapsia mukaan toimintaan, mikä takaa sen, että seura saa valmennustyhmiinsä hyvillä valmiuksilla ja hyvällä harjoittelumotivaatiolla varustettuja nuoria.

Asenne ratkaisee aina

KUY:n toiminta-ajatuksessa mainitaan, että tarjoamme jokaiselle nuorelle mahdollisuuden kehittyä yleisurheilijana harrasteurheilijasta myös kilpa- ja huippu-urheilijaksi. Ja tähän tavoitteeseen pääsemiseksi vaaditaan varmasti laadukasta valmennusta. Eikä se laadukas valmennus yksistään riitä, vaan huipulle pääsemiseen tarvitaan myös paljon muuta. Ja yhtenä tärkeimmistä haluaisin nostaa esiin oikeaan asenteen. Jos nuori haluaa huippu-urheilijaksi, täytyy hänen omata tai oppia oikeanlainen urheilijan asenne. Ja sitä oikeata asennetta tarvitaan joka päivä, jokaisessa harjoituksessa, jokaisena päivänä ja myös jokaisena yönä. Oikeanlainen urheilijan asenne näkyy urheilijan tekemisessä jokaisen harjoituksen ensimmäisestä siihen loppuverityttelyn viimeiseen askeleeseen asti. Kyllähän harjoitukseen pitää tulla harjoittelemaan, eikä seurustelemaan ja viettämään aikaa ja viemään aikaa valmentajilta. Ja jos haluaa huippu-urheilijaksi, ei riitä, että asennoituu pelkästään harjoitteluun ammattimaisesti ja hyvällä asenteella. Kyllä huipulle tahtovan pitää myös koko muu elämä, koulun käynti, ruokailut, unirytmii ja kaiken kaikkiaan oma ajankäyttö järjestää niin, että se palvelee kehittymistä urheilijana. Ja voin vakuuttaa, että jos sitä urheilijan asennetta löytyy, ja oman ajankäyttönsä saa rakennettua urheilun ehdoille, ei nuori jää varmasti mistään paitsi. Kyllä urheilijan asenne ja oikeanlainen ajankäyttö ja vuorokausirytmii antaa paljon enemmän kuin ottaa. Ja antaa ainakin paljon paremmat menestymisen mahdollisuudet, elämässä sekä urheilussa.

Jorma Liukka

Valmennuspäällikkö, oto



 **Järvenpään Automajor**

• HUOLLOT • KOLARIKORJAUKSET • TESTAUKSET •
• ILMASTOINTIHUOLLOT • OHJAUSKULMIEN SÄÄDÖT •

Puurtajankatu 8 A, Järvenpää. Avoimna: ma-to 8-17, pe 8-16
Puh. 010 396 3800, 0400 427 248, 050 538 1248

www.automajor.fi

STUDIO 1 2 3 

Helsingintie 12, Järvenpää

Kassa: (09)8366770 Ohjelmisto: (09)83667710

Tervetuloa elokuvaan!

 **RANTALAINEN & REKOLA-NIEMINEN OY**

Postikatu 10 A
04400 JÄRVENPÄÄ
puh. (09) 2790 730
fax (09) 2790 7399
email jarvenpaa@rantalainen.fi



LÄHITAPIOLA

VAKUUTUKSET • PANKKI • SIIJOITUKSET

 **SUPERMARKET**

OREGANO

Tavallista parempi Ruokakauppa

Koivikontie 12, Savio puh. 274 7560
ark. 7-21, la 7-18,

**Avoimna sunnuntaisin
klo 12-18**

 **LAAKKONEN**

Autotalo Laakkonen Oy
Sarviniitynkatu 10, Kerava

Huolto ja
Kolarikorjaus
Vaihe 010 214 8300

Huollon ajanvaraukset 24/7 www.laakkonen.fi



TALENTTIRYHMÄ

Peruskuntokaudella nuoret juoksivat eri mittaisia matkoja ja loikkivat erilaisia loikkia sekä tekivät kuntopiirejä ja heittivät kuntopalloa. Syksy oli säiden puolesta suosiolinen ja ryhmän kanssa pidettiin treenejä paljon luonnon keskellä erilaisissa maasto-olosuhteissa.

Lajitekniikoihin keskityttiin Hyvinkään Areenalla sekä Järvenpään juoksuosuoralla. Lisäksi seuramme järjesti heitoita laji-iltoja, joissa nuoret saivat hyviä neuvoja ja vinkkejä heittoihin. Osa urheilijoista osallistui piirileiritykseen, josta he saivat myös uusia vinkkejä harjoitteluun. Lisäksi lajitekniikoita hiottiin kuntoon leirien aikana.

Talven kilpailukausi käynnistyi perinteisillä vauhdittomilla pm-hyppykisoilla. Tämän jälkeen vuorossa oli Junnuviestit, ja oli mahtavaa, miten innokkaasti urheilijat lähtivät joukolla mukaan, ja heiltä löytyi intoa juosta matka kuin matka. Uudy:n pm-junnuhallikisat olivat iloista katseltavaa, kun ryhmän urheilijat tekivät jo tässä vaiheessa kautta uusia ennätyksiä ja ottivat osaa kisaan oikealla asenteella. Urheilijoiden ennätystehtailu sen kuin vain jatkui Tampereen Junior Indoor Games -viikonlopun aikana. Talven kilpailukauden jälkeen oli aika käynnistää uudelleen peruskuntoharjoittelu ja antaa urheilijoille uusia tavoitteita kesäksi kuluneen kilpailukauden pohjalta. Onneksi kevät saapui Suomeen kerrankin ajoissa ja pääsimme ryhmän kanssa todella aikaisiin ulos harjoittelemaan. Ulkona on aina enemmän tilaa, paremmat alustat ja mahdollisuus monipuolisempaan tekemiseen kuin sisällä. Urheilijoiden on koulupäivän jälkeen hyvä olla raittiissa ulkoilmassa.

Varsinaiset lajitreenit aloitettiin toukokuun puolella. Urheilijat osallistuivat erittäin positiivisella mielellä treeneihin, satoi tai paistoi. Urheilijat jaksoivat uurastaa välillä pitkiä ja uuvuttaviakin treenejä, mutta toinen toistaan tsempten treenit tuli tehtyä. Osalle ns. oman lajin löytäminen on vielä hakusessa, mutta kiittävästi urheilijat ovat eri lajeihin tutustuneet ja uskon sekä tiedän, että jokainen vielä tulee löytämään sen itselleen sopivimman lajin. Eri lajeihin

Talenttiryhmän infoboksi

Talenttiryhmä koostuu 13-15-vuotiaista aktiivisista harjoittelijoista, jotka haluavat kisata ja harjoitella "tosissaan" sekä ovat innostuneita yleisurheilusta. Ryhmän urheilijat harjoittelevat 4-5 kertaa viikossa. Ryhmässä opetellaan harjoittelemista sekä eri lajeja monipuolisesti, unohtamatta kuitenkaan urheilun riemua ja urheilukavereita. Kisoissa käydään yhdessä rikkomassa omia ennätyksiä. Lisäksi ryhmän urheilijoilla on kilpailuihin osallistumisvelvoite kuten esim. pm/alue-kilpailuihin (viesti, ottelut jne.), Vattenfall-seuracupiin ja erilaisiin seuraotteluihin.

tutustumista ja kisaamista on vain jakettava tehdä riittävästi. Sen jälkeen lajivalinta on huomattavasti helpompaa.

Kesän kilpailukausi käynnistyi Vihdissä Uudyn pm-junnuotteluilta. Ja millaisella saldolla – 8 mitalia yhden kisapäivän aikana sekä lukuisia määriä uusia ennätyksiä, upeaa! Sen jälkeen vuorossa olivat Uudyn pm-junnuviestit Järvenpäässä ja seuran mitalitili sen kuin vain kasvoi. Viimeistään kesäkuun Vattenfall seuracup antoi viitteitä, että talven aikana ryhmän urheilijat ovat tehneet oikeita asioita ja kilpailukaudesta tulisi hyvä, eli valmentajalla oli lupa odottaa kovia tuloksia. Tätä kirjoittaessa kilpailukausi on vielä kesken, mutta odotukset näin valmentajan näkökulmasta ovat korkealla. Muutamat urheilijat ovat rikkoneet sm-kisarajan ja suuntaavat katseensa sinne päin. Ensi vuonna yhtenä tavoitteena onkin saada useampi urheilija sm-kisoihin mukaan.

Ryhmän valmentajina ovat kauden aikana toimineet allekirjoittaneen lisäksi Eila Kelo, Teemu Vääräniemi, Anne Partanen ja Saana Kajanto. On ollut ilo seurata nuorten kehittymistä, ja sitä, kuinka hyvin ryhmäläiset tulevat toistensa kanssa toimeen sekä kannustavat toinen toisiaan. Olen niin ylpeä Talenttiryhmäläisistäni!

Marjut Väänänen, Talenttiryhmän valmentaja

Kuljetus ja Maanrakennus P. Salonen Oy

Seutulantie 3-5 A, 04410 Järvenpää
Salonen Pekka 0400 481 249
Salonen Pasi 0400 850 670
pasi@salonenoy.fi
www.salonenoy.fi



D-vitamiinia jokaiseen päivään!

Kone- teollisuus Oy

Järvihaantie 5
01800 Klaukkala
www.koneteollisuus.fi

KERAHUOLTO OY KERAVA

LVI-ASENNUS VIHERVÄ TUUSULA

thinkflow

PAKOPUTKI-CENTER

Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalyysaattoreiden
todella edullinen myynti- ja asennuspiste.

Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI

Puh. (09) 759 2802

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA

Jura-Lasi Oy

Vanha yhdistie 17, 04430 Järvenpää
puh. (09) 285 700, 0400 413 553
fax (09) 279 1380

Avoinna ma-pe 8-17

Alumiinirakenteita lasitukseen
Lasit, peilit sekä Tiffany-tuotteet
jura-lasi@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/jura-lasi



Kodin ja pizzan puolesta
JÄRVENPÄÄ TERHOLA

Helsingintie 44, (09) 2705 0522

ma-su 11 - 22

Kotinkuljetustilaukset 21.30 mennessä joka päivä.

www.kotipizza.fi

Kotinkuljetus joka päivä!

Kyytiä Suomelle jo vuodesta 1959-2014

Kaikkea se Raimo kuljettaa
puh. 09-2744 400



KULJETUSLIIKE
Raimo Stenvall

- Muutot
- Pakkauslaatikot
- Pakettiautoja
- Kuorma-autoja
nosturilla
- Volvokuormaaja
trukkihaarukalla
- Juhlakuljetukset
vanhoilla autoilla

TTL Inssit Oy

Sampolantie 12, 04310 Tuusula
050 5677330, tll.inssit oy@elisanet.fi
-sähkömittaukset, sähköverkkoanalyysit,
sähkölaitteiden käytönjohto

KINO JUHA

www.kinojuha.com

Parhaat elokuvat ja tapahtumat
teatterissa.

Kysy myös tilausnäytöksiä esim.
pikkujoulut ja muut juhlal.

Palveleva laattamyymälä

Uudenmaan Kaakeli ja Talomyynti Oy
Kinnarinkatu 1, 04430 Järvenpää
Puh. 020 7300 502, 040 565 0031
www.uudenmaankaakeli.fi

Uudenmaan
Kaakeli ja
Talomyynti

Tanfor Oy

Laitamäki 13, 01800 Klaukkala
puh. 040 5020673, 09-8792060
www.tanfor.fi, www.tietoverkko.fi
- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja
ylläpito - Internet-sovelluskehitys
- Graafinen suunnittelu - Asiakas- ja
jäsenrekisterisovellukset

Hammaslääkäri Paavo Leppäluoto ja Arttu Leppäluoto

plusterveys

Kauppakaari 13, Kerava (Tornitalo 3. krs.)
Puh. 294 4847

LVI PART COMPANY OY TALOTEKNIikka

- HUOLTO- JA KORJAUSTYÖT • SANEERAUKSET •
- UUDISRAKENNUKSET • HUOLTOSOPIMUKSET •
- LVI-MYYMÄLÄ, Oppijantie 2, KELLOKOSKI •

LUOTETTAVAA LVI PALVELUA

JÄRVENPÄÄ KELLOKOSKI
Puh. 09-8364 0166, Fax 09-279 1138, GSM 040 563 8165
partcompany@kolumbus.fi



Järvenpään Ajokoulutuskeskus Ky
Myllytie 1, 4.krs 04410 Järvenpää
www.jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi
toimisto@jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi
Puh. 09 2794 7700

oilon Putki Mesta Oy

Myllynummentie 8, 04250 KERAVA

☎ (09) 287 714

putkimesta@putkimesta.fi

24h

PUTKIPÄIVYSTYS
0400 461 848

ÖLJY- JA KAASUPOLTINPÄIVYSTYS
040 537 0700

Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

Klaukkalantie 56 B, PL 157, 01801 Klaukkala
p. 2767979, Liisa Flinkman 0400 456221
etunimi.sukunimi@toimistolaskenta.com
www.toimistolaskenta.com



HELSENGIN KALANSAVUSTAMO OY

Laadultaan tunnettua savukalaa jo vuodesta 1926 lähtien.



EM-Zürich 2014

elämyksiä ja koko elämän kestäviä muistoja!

2000 vapaaehtoista, 2000 median edustajaa, 1400 urheilijaa, 50 eri maata ja lukematon määrä katsojia jotka halusivat kokea saman elämyksen jonka urheilijat kokivat taistellessaan määrätietoisesti sekunneista, metreistä ja kauden huipputuloksista. Mikään sana ja tai ele ei voi erikseen kertoa tunnetta jonka urheilija, valmentaja, vapaaehtoinen tai katsoja siellä kotisohvalla ja kisakatsomossa kokivat. Urheilu on tunteita, vielä enemmän tunnetta ja rakkautta lajia kohtaan.

Kone laskeutui Sveitsiin sateiselle Zürichin lentokentälle, etsin käsiini matkalaukkuni ja matkani kohti Youth Hostellia alkoi. Olin saapunut osallistumaan Young Leaders Forumiin joka järjestettiin jo neljättä kertaa. Tilaisuus kokosi 45 maasta yli 60 17-30-vuotiasta nuorta yleisurheiluvaikuttajaa. Edessä oli tiivis viikko jonka aikana oli tarkoitus verkostoitua, jakaa sekä vastaan ottaa tietoa, että kehittää taitojamme projektien luomisessa ja niiden johtamisessa. Pitkät päivät luentosalissa ja luokkahuoneissa antoivat näkemyksen siitä missä tilassa eurooppalainen yleisurheilu on ja ketkä sitä tulevat tulevaisuudessa kehittämään.

Kolmas päivä Zürichissä ja oli vuoroni esitellä ennakkotehtäväni. Olin päättänyt tuoda mukani Silja Line Seurakisat ja kertoa kuinka suomessa järjestämme lapsille matalankynnyksen kilpailuita ilman, että lapsia laitetaan järjestyksen suorituksen perusteella. Olimme saaneet ennakkoon tehtävän jossa meidän tuli rakentaa esitys tapahtumasta jonka halusimme jakaa muille, samalla tietysti kilpailimme parhaasta ja mielenkiintoisesta esityksestä. Esityksiä oli messualueella laidasta laitaan, lasten kesäleireistä doping kontrollin tehostamiseen ja nuorten arvokisojen järjestämisestä. Olin selkeästi tuonut jotain uutta ja erilaista sillä aihe herätti monissa etelä- ja itäeurooppalaisten edustajissa mielenkiintoa. Samantapaisia ajatuksia ja kilpailumuotoja löytyi myös pohjoismaista, mutta he eivät olleet vieneet konseptia näin pitkälle kuin meillä täällä suomessa. Hyvä ME!

Voittoa ei kuitenkaan mielenkiintoisella esityksellä tullut, mutta hienoa oli jakaa tietoutta meidän kilpailutapahtumasta ja uskon, että nyt monessa maassa tullaan kopioimaan konseptia heille sopivaksi. Seurakisakortit ja tarrat olivat haluttuja, nopeimmat saivatkin messujen päätteeksi minulta muistoksi mukana olleet suorituskortit ja tarran malliksi korttiin.

Tapahtuma sisälsi workshoppien ja verkostoitumisen lisäksi mielenkiintoisia luennotsijoita. Viikon kruunasi, kun viimeisenä aamuna innostusta oli jakamassa Olympiavoittaja Lord Sebastian

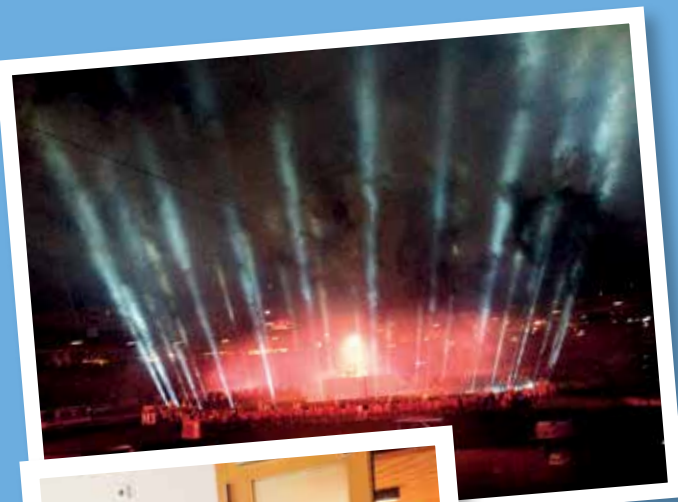
Coe, hän kannusti meitä pysymään mukana urheilun parissa ja ottamaan kantaa nuorina vaikuttajina. Pitkän uran urheilijana ja politiikan parissa ollut Coe totesi puheensa loppuun ”be creative”, olkaa luovia!

Viikon aikana pääsimme myös seuraamaan kolmena iltana Euroopan Mestaruuskilpailuita Letzigrundin stadionille. Tunnelma illasta toiseen stadionilla nousi mitä enemmän lajeja oli suoritettu, finaaleita juostu ja ennätyksiä saavutettu niin henkilökohtaisesti kuin maakohtaisesti. Itselle mieleenpainuvimmat hetket Zürichin kisaillassa olivat Oskari Mörön upea 400m aitojen alku- ja välierajuoksut, Eetu Rantalan 100m ja Hanna-Maarin 200m. Tunsin eurooppalaisen yhteisöllisyyden, kun forumin muut osallistajat (varsinkin ruotsin, norjan ja tanskan edustajat) kannustivat yhdessä meidän kahden suomalaisen kanssa suomalaisia juoksijoita ja olivat yhtä ylpeitä Meidän juoksijoiden suorituksiin kuin minä ja Miikka Neuvonen, joka oli EAA:n toimesta ollut kutsuttuna Young Leaders Forumiin. Neuvosen tehtävä oli viikon aikana sparrata meitä ryhmätehtävissä ja toimia tiimin vetäjänä.

Olen äärimmäisen iloinen, että sain mahdollisuuden osallistua, kiitos Suomen Urheiluliitto ja EAA! Oli hienoa päästä tutustumaan kuinka asioita hoidetaan ja kehitetään muualla kuin Pohjoismaissa. Sain huomata, että täällä pohjoisessa tehdään paljon hyviä asioita ja olemme monessa asiassa edellä, kun puhutaan lasten yleisurheilun harrastamisesta, sen organisoimisesta ja seuratyöstä. Monelle oli vielä vieras käsitys, että yleisurheilua on mahdollista harjoitella ryhmässä ja että joku olisi organisoimassa seuratoimintaa. Erilaisuuksien lisäksi löysimme nopeasti yhteisiä ongelmia kuten harrastajamäärien väheneminen yli 13-vuotiaiden parissa ja kuinka saadaan kuntokeskuksista aikuiset seuroihin liikkumaan. Emme kuitenkaan saaneet vielä aikaiseksi ratkaisuja näihin haasteellisiin aiheisiin, mutta rattaat ovat lähteneet pyörimään ja jatkamme yhteydenpitoa ja toistemme sparrausta jotta eurooppalainen yleisurheilu kehittyisi.

Perjantaina koitti kotiin lähtö ja jäähyväiset. Takataskussa ikimuistoinen kokemus Euroopan Mestaruuskilpailuista kisaturistina ja upea fiilis osallistumisesta Young Leaders forumiin josta tuliaisina paljon ajatuksia ja yhteyksiä muihin vaikuttajiin ja heidän toimintatapoihin.

Yleisurheilu on elämyksiä, tunnetta ja elämää tässä hetkessä. Nauttikaa urheilusta ja saapukaa kannustamaan nuoria lupauksiimme paikallisiin kilpailutapahtumiin. Yhdessä ja enemmän on sitä tunnelmaa joka vie meitä lajina eteenpäin. Rakkaudesta lajiin!



PIKKUJÄTTI

LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA



(09) 530 501

- Espoo, Tapiola
Länsituulentie 1 A, 2. krs
- Helsinki, Itäkeskus
- Helsinki, Kampi
Yrjönkatu 36 A, 3. krs
- ✓ Järvenpää
Mannilantie 44 A, 3. krs
- Vantaa, Myyrmäki
Iskoskuja 3 C, 3. krs

www.pikkujatti.fi

YOMMA



VOIMALLINEN KOTIMAINEN KANTAESITYS
VOLMARI FRITJOF ISO-HOLLOSTA

JUHA HURME - käsikirjoitus
ARI NUMMINEN - ohjaus & koreografia
JARI PAHKIN - näyttelijä-tanssija

Ensi-ilta Keravan Keuda-talolla
la 17.1. klo 19



KUT

Liput ja tiedustelut
Keski-Uudenmaan Teatterin toimisto
p. (09) 2735 4000

www.kut.fi
info@kut.fi
www.lippu.fi



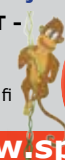
spurtti
motorikka- ja liikuntakeskus

Spurtti
Emälukukka
Metallimiehen-
katu 2-4 A
Järvenpää

**PARKOUR-, SIRKUS-
ja TEMPPUJUMPPA**
ammattitaitoisella ohjauksella

**UUDISTETUT SALIT -
Temppusali ja
Viidakkosali**

Tiedustelut: j-p@spurtti.fi
tai olli@spurtti.fi



**TOIMIN-
NALLISET
SYNTTÄRIT**
Arki- ja viikon-
loppuaikoja

ILMOITTAUTUMISET: www.spurtti.fi



Aikuisten yleisurheilukoulu nostaa suosiotaan

Tiistaina 12. elokuuta Järvenpään yleisurheilukentällä oli paljon vilskettä; kentällä oli samanaikaisesti monenikäisiä urheilun harrastajia, niin 4–6-vuotiaita, pari–kolmekymppisiä ja liki viisikymppisiäkin veteraaneja. Puskaradio oli tehnyt tehtävänsä ja yleisurheilusta kiinnostuneita aikuisia oli saapunut paikalle ennätysmäärä.

Aikuiset ovat harjoitelleet kesän aikana jo montaa lajia: Kuulantyöntöä ja keihäänheittoa, pika- ja aitajuoksua, pituushyppyä sekä kolmiloikkaa. Tiistain ohjelmassa oli korkeushyppyä. Valmentajana on pääasiassa toiminut Eila Kelo. Itse olen vetänyt muutaman treenin, samoin kuin nuorisopäällikkömme Piia Jäntti. Aikuisten ohjaaminen on ollut itselleni uudenlainen kokemus, sillä tähän asti olen ohjannut vain lapsia ja nuoria. Treeneissä on ollut rento ja hauska ilmapiiri. Välillä aikuisurheilijat ovat pistäneet minut likoon: ”Noh, näytäs nyt miten sitä kolmiloikkaa hypätään. Itsehän sanoit, että se on vain pääkopasta kiinni.” On ollut hienoa huomata miten motivoituneesti aikuiset kehittävät taitojaan ja haastavat itsensä. Yleisurheilussa on hienoa juuri se, että sitä voi harrastaa minkä ikäinen tai tasoinen tahansa. Harjoituksissa kaikki toimivat oman taitotasonsa mukaan, kilpailu ei ole pakollista kuin itsensä kanssa ja kehitys tuo hyvän mielen.

Aikuisten harjoitusten päätteeksi haastattelin kahta osallistujaa, Susanna Annalaa sekä Leo Väkipartaa. Annala oli kuullut aikuisten yleisurheilukoulusta kaverilta. Väkiparta on jo useamman vuoden harrastanut yleisurheilua aikuisiällä. Molemmat ovat kuntoliikuntataustaisia, eli liikuntaa on harrastettu muun muassa rullaluistelun, pyöräilyn ja hiihdon muodossa. Väkiparta myöntää yleisurheilun olevan tähän asti kaikista mieluisin harrastus.

– Treeneissä on kivaa, ja on joku joka oikeasti osaa ja neu-

voo. Ja tosi kiva porukka, kun on tässä pikkuhiljaa tutustunut. Annalan motivaationlähteet ovat hyvin samankaltaisia.

– Ollaan ulkona kesällä, harjoituksissa on tosi kivaa, tehdään ryhmässä, ja on joku, joka neuvoo ja tietää mitä pitäisi tehdä

Yleisurheilussa koordinaatio- ja kehonhallintaharjoitteet ovat keskeisessä asemassa. Molemmat harrastajat kertovat lajitekniikoiden lisäksi myös kehonhallinnan parantuneen merkittävästi harjoitusten myötä. Annalan mielestä kaikki lajit ovat kivoja, mutta jos jokin täytyisi valita, niin aitajuoksu on ollut hänelle tähän asti se mieluisin. Väkiparralla on sen sijaan selkeä lempilaji.

– Keihäänheitto, vaikka en siinä hyvä olekaan. Sen haluaisin kuitenkin oppia, sanoo Väkiparta päättäväisesti.

Leo Väkiparralla on tavoitteena saada parin vuoden sisällä mitali veteraanien SM-kisoista. Viime viikonloppuna hän osallistui aikuisurheilun SM-kilpailuihin Jyväskylän Harjun stadionilla.

– Aika huonosti meni, mutta ei sillä ole mitään väliä. Tosi hauskaa oli. Se on parasta veteraanien kisoissa, kun kukaan ei naura vaikka sä et osaa mitään, mieluummin ne neuvoo. Siellä tulee hirveästi hyviä neuvoja. Susanna Annalalla ei ole kilpailullisia tavoitteita yleisurheilun suhteen, mutta tulokset kiinnostavat kuitenkin.

– Nyt kun ollaan harjoiteltu tekniikkaa ja kokeiltu lajeja, olisi kyllä kiva mittailla lajien tuloksia, ja tietää vaikka mihin aikaan juoksen. Haluaisin myös jatkaa yleisurheilua ensi kesänäkin.

Tuloksia pääsemme mittailemaan kesäkauden viimeisellä harjoituskerralla, jolloin pidämme leikkimielisen kolmiottelun. Silloin jokainen pääsee yrittämään parastaan ja todistamaan niin muille kuin itselleenkin mitä on kesän aikana oppinut.

Anne Partanen, Valmentaja

SCANOFFICE
Ilman maksua

MITSUBISHI ELECTRIC
Laitteita ja palveluita

Illeermyy ää suojatut
ENELUX
Tilaa ilmainen katselemukkynti p. 050-5265778
www.enelux.fi

• LVI-asennukset ja huollot
• Kaivuutyöt
• MYYMÄLÄ/Wolkosken myyntipiste

PUTKISET OY
www.putkiset.fi

Terästie 24, 04220 Kerava
Puh. 020 768 9720. Avoimna ma-pe 8-17.30, la sulj.

SILMÄLÄÄKÄRIN AJANVARAUS
P. 230 3500

Anu Louko ja Sirpa Velinen
piilolasi- ja työnäköoptikot

Keravan Katse
Kauppakaari 6, Kerava, p. 09-2303 500. Avoimna ark. 10-18, la 10-14

SE HALLIT OY

VUOKRAA TUOTANTO- JA VARASTOTILAA
PUH. 0400 814 364, SASU ENJALA

Tilausajot 9-16 - paikallisella bussilla
Edustusajot • Taksikuljetukset

Wanaja Charter
Antero Veijonen

+358 (0)400 272 074
antero.veijonen@pp.inet.fi
www.vanajacharter.fi

KSB

KSB Finland Oy
Savirunninkatu 4 • 04260 KERAVA

savuhovi
Parasta vaativalle välle

Koivunoksa 9, 04200 KERAVA
Puhelin: 020 775 6730. Päivystys: 020 775 6735
Sähköposti: info@savuhovi.fi, www.savuhovi.fi

The House of
Villeroy & Boch

• Astiat • Aterimet
• Lahjavarat • Kristallit
• Sisustustarvikkeet

VARASTOMAALI OY
POHJOISVAJLA 66, 04400 JÄRVENPÄÄ
PUH. 020 741 5480
www.varastomaali.fi

TIETOKONEHUOLTO JA MYYNTI
JSP-MIKRO

Jäspilänkatu 6 C • 04250 KERAVA
asiakaspalvelu@jsp-mikro.fi www.jsp-mikro.fi

045 235 8383

avoimna ma-pe 09-18 la 10-14 muina aik. sopimuk.

Meiltä saatte myös laukatus- ja kassaohjelmat sekä laitteet

KERAVAN MUSIIKKI OPISTO

Puh. (09) 242 3734
Faksi (09) 242 3737

KERAVAN MUSIIKKIOPISTO
Asemantie 6, 04200 KERAVA
www.keravanimusiikkiopisto.fi

Solta: 0400-485 550

Sisustus- ja muutto-palvelu Tamminen Oy
Sisustus- ja rakennuspalvelu Tamminen Oy
P. 0400-485 550
www.muuttopalvelutamminen.fi

KATTOREMONTIT VESIKOURUT
(puolipyyöreä/kantikas)
PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT, PALOTIKAS, LUMIESTEET

UUDENMAAN PELTITYÖ OY

TEHTAANMYYMÄLÄ
Jäspilänkatu 2, Kerava
0207 121 550, 0400-453 959

janne.puumala@uudenmaanpeltityo.fi, www.uudenmaanpeltityo.fi

RAUTAISTA KUNTOAI

KUNTOSALI TAKOMO

Vanha valtatie 190, Kellokoski
Päivystysajat www.kuntosalitakomo.fi

HIUSVISIO
PARTURI KAMPAAMO

Hiusvisio Oy
Helsingintie 10, 04400 Järvenpää
puh. (09) 286 894
Avoimna ma-pe 9-18, la 8.30-14 tai sopimuksen mukaan

Ratsastuskoulu Trans Horses Ky

Löydymme Hyrylän ja Savion väliltä,
Fallbackankaari
puh. (09) 872 6838

PÄIVYSTYS klo 15-16

CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI
0400 407 507 www.pikkubussi.fi

AMS Kotipalvelu

Haltiaukuja 4 B, KERAVA
Puh. 040 558 4493
ams.kotipalvelu@elisanet.fi

• kotisiivoukset
• ikkunanpesut
• toimistosiivoukset
• rakennussiivoukset
• muuttosiivoukset

Liikuntapalvelu

Potkua alkavalle
harjoitus- ja pelikaudelle

kerava
www.kerava.fi

LVI VESIJOHTOLIIKE THOMANDER KY

-myymälä
-kylpyhuononäyttely
-asennus
-huolto

Vanha Yhdystie 4, Järvenpää
p. 279 7060
av. ma-pe 7.30-17.00, la 9.00-14.00

KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

Kauppakaari 4, 09-274 7930
www.keravankeskusapteekki.com

Ykkös-mp

Ahotie 14, JÄRVENPÄÄ Puh. 09 279 3501 www.ykkos-mp.fi

NUORET TAHDITTAVAT KUY:N SEURAMENESTYSTÄ

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nuoret ovat tänä vuonna rynnistäneet isolla joukolla valtakunnan ja Uudenmaan piirin yleisurheilun parhaimmiston. KUY on urheillut itsensä ihmisten tietoisuuteen ja uutisotsikoihin. Seuralla on ollut erittäin menestyksenkäs toimintavuosi takanaan. Yli kuudensadan seuran joukossa KUY on maan kahdentoista parhaan seuran kärkikaartissa! Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat upeita.



- neljä arvokilpailuedustusta, 30 SM-mitalia, 200 alueen ja piirin mestaruusmitalia
- Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa 12. paras, Uudenmaan piiriin ykkönen
- Suomen Urheiluliiton nuorten seuratoimintakilpailun 7., Uudenmaan nuorisocupin voittaja
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan kuudenneksi suurin seura (560 lisenssiä)
- Kunniakierros-kisan kahdeksan parhaan joukossa, Raimo Stenvall oli jälleen yksi maan kovimmista varainkerääjistä (yli 20 000 euroa)
- seura järjesti 20 kilpailua, joissa noin 4000 osanottajaa, koulukierueella noin 4300 osallistujaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toiminta on hyvässä mallissa. Järvenpään, Keravan ja Tuusulan yleisurheiluväki vie yhteisvoimin lajiaan eteenpäin ja tulosta syntyy. Suuret kiitokset kaikille tekijöillemme ja tukijoillemme!

Maaotteluedustuksia, SM-mitalisadetta

KUY:lla on riveissään kolme maaottelu-urheilijaa, 20 aikuisten ja 29 nuorten SM-urheilijaa. Tämän vuoden ykkösurheilijaksemme nousi nyt toisen kerran peräkkäin 19-vuotias Eveliina Määttänen, joka voitti nuorten Pohjoismaisessa maaottelussa 400m aidat ja oli mukana aikuisten Suomi-Ruotsi-maaottelussa. Eve saavutti kaikkiaan neljä SM-mitalia, joista kaksi kultaista!

Noora Wallenius kehittyi myös hyvin, hän juoksi nuorten Pohjoismaisessa maaottelussa 1500m ja nappasi vuoden aikana kolme SM-mitalia.

Kolmas maaottelu-urheilijamme on Robin Rynnänen, joka kesän hienoilla juoksuillaan lunasti paikkansa nuorten Suomi-Ruotsi-maaotteluun. Talven vammoista parannuttuaan Robin saavutti kolme SM-mitalia, joista 1500m:n ja 3000m:n mitali oli kultainen. Robin oli lähellä tehdä historiaa, sillä hän jäi M 17 sarjan Ari Pounosen 40v vanhasta 1000 metrin Suomen ennätyksestä vain neljä sekunninkymmenystä.

Seuran esikuvaurheilija Niina Kelo oli kuin olikin mukana Kalevan Kisoissa. Niinan tämän vuoden paras ja arvokkain saavutus oli poikavauvan synnyttäminen. Pikkupojan hoivaaminen on Niinan ja puolisonsa Tero Pitkämäen ykköskohde tästä eteenkinpäin. Tero jatkaa omaa mitalinhohteista uraansa kohti Rion olympialaisia, Niina starttaa mitalijahtiin kohti ensi kesän SM-kisoja.

Toinen seuramme arvokisojen vakiourheilijoista Antti Kempas valittiin seuran varapuheenjohtajaksi, hän on kuvioissa mukana liiton asiantuntija- ja maajoukkue tehtävissä.

Seuran nuorten esiinmarssi oli tällä kaudella todella komea. Kaikkiaan 29 seuran nuorta on ollut mukana SM-kisoissa, aikuisten SM-kisoissa kaikkiaan 20 urheilijaamme. Menestys on ollut hienoa, seuralla on 17 SM-mitalistia ja 11 Suomen mestaria!

Suomen mestareita ovat Eveliina Määttänen (2), Robin Rynnänen (2), Amanda Rätty, Jere Niemi (2), Vertti Viitala, Katri Gauriloff, Saara Hakanen (3!), Iina-Kaisa Mäkelä (2), Emmi Kempainen, Elina Kujala, Aatu Komulainen.

SM-mitaleita ovat em. lisäksi saavuttaneet Mika Loikkanen, Joni Rouhiainen, Noora Wallenius, Sanni Mahonen, Petri Ihander, Jaakko Määttänen.

Pistesijoille on yltänyt useita muitakin seuramme urheilijoita.

SM-viesteissä, 16-17-vuotiaiden (4 kultaa, 1 pronssi) ja 14-15-vuotiaiden SM-kisoissa (7 kultaa, 1 pronssi) seuran menestys oli erityisen hyvä. Nuorimpien SM-mittelöissä KUY oli maan yksi parhaista seuroista!

Urheilijoiden valmennus on hyvässä käsissä - kiitokset kaikille henkilökohtaisille valmentajille.

Nuorten eri ikäisten piirin mestaruuskisoissa seurallamme oli suuri joukko kilpailijoita kamppailemassa mitaleista ja aistimassa hienojen, jännittävien kilpailujen tunnelmaa. Suurimman osan seuran 200 alue- ja pm-mitalista toi yli 70 nuorta.

Seuralla on hieno lahjakkaiden nuorten joukko!

Kun näiden nuorten innostus saadaan säilytettyä pitkäjänteisellä, monipuolisella ja iloisella harjoitus- ja kilpailutoiminnalla, niin varmasti Niina, Antti ja Halvarin Mikko saavat seuraajia olympiatason urheilijoina.

Menestystä ei tullut pelkästään nuorten sarjoissa. Seuran aikuisurheilijatkin (nimi aikaisemmin veteraanuurheilijat) ovat kunnostautuneet. Riikka Räisänen voitti kultaa N 35 sarjassa SM-kultaa hallissa sekä kesällä 5000 metrillä ja pronssia maastajuoksuissa, Minna Mörsky saavutti pronssia N 45 kuulassa. Mika Loikkanen on Suomen paras M 40 kiekossa, Jouni Tahvanainen pronssilla M 30 100 metrin juoksussa.

Hyvä seurahenki

Urheilijat urheilevat, valmentajat valmentavat ja suuri joukko seuraihmissä luo puitteet, toteuttavat tapahtumat ja aikaan saavat hyvän seurahengen!

Näin se on KUY:ssakin. Ilman pätevää seurajohtoa, ilman toimivia työryhmiä, ilman aktiivisia tekijöitä seura ei elä eikä tulosta synny. Selkeä strategia, selvät pelinsäännöt ja ahkera käytännön työ vauhdittavat alueen yleisurheilua ja hyvän KUY-hengen syntymistä. Seuramme johto on ollut parin vuoden ajan mukana SUL:n Kärkiseurakoulutuksessa ja laatinut lähivuosien toimintastrategiaa seuran kehittämiseksi.

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailutoimikunta on järjestänyt kaikkiaan 20 kilpailua, joissa noin 4000 osanottajaa. Toimitsijat ovat olleet kovilla, mutta selviytyneet urakoistaan kiitettävästi.

Valmennustoimikunta on suunnitellut ja toteuttanut valmennusryhmäläistemme valmentautumisen ja kilpailemisen. Se on luonut urheilijoiden tuki- ja palkitsemisjärjestelmän. Toimikunta kannustaa valmentajia ja ohjaajia koulutuksiin ja kursseille.

Nuoriso- ja urheilukoulutoimikunta pyörittää seuran laajenevaa lasten ja nuorten toimintaa. Harjoitusten ja kilpailujen suunnittelu ja toteuttaminen alueen viidessä taajamassa Hyrylässä, Jokelassa, Järvenpäässä, Kellokoskella ja Keravalla ei ole ihan pikku juttu. Harjoitusryhmiä on iän ja tason mukaisesti suuri määrä, tarvitaan samalla myös suuri joukko koulutettuja vastuuvetäjiä ja vielä suurempi joukko avustajia. On huomattava, että valtaosa seuran 550 lisenssiurheilijasta on lapsia ja nuoria.

Seurallamme on hyvä maine myös kouluyhteistyössä. Seura järjesti keväällä yleisurheilun koulukierroksen alueen kouluissa - mukana 24 koulua ja 4300 osallistujaa. Vuosittaiset kevätkirmaiset ja syksyn koululaiskiset ovat myös hieno yhteistyöperinne.

Nuoriso- ja urheilukoulutoiminta on seuramme perusta!

Taloustoimikunta luo edellytyksiä laajalle toiminnalle. Budjetin pitää olla tasapainossa. Urheilukoulu- ja jäsenmaksut ovat tärkeitä toiminnan toteuttamiseksi. Kunniakierros (jälleen erityisesti Raimo Stenvallin panos!!) on todella merkittävä. Häklin uimalammen, Rusutjärven ja Vanhankylänniemen uimarannan kioskitoiminta on hyvän kesän aikana tosi tärkeä ja myös seuramme nuoria kesätyöllistävä. Kilpailumaksut ja talkootyö on myös KUY:n talouden takana.

Kilpailujen ja tapahtumien kioskit tuovat myös merkittävän osuuden seuran talouteen! Unohtaa ei sovi myöskään kuntien antamia avustuksia.

Tiedotustoimikunta kertoo seuran toiminnasta. Kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti on seuran mainoskanava ulospäin. Upeat nettisivut kertovat omalle väelle ja muillekin seuran toiminnasta, kilpailuista ja tapahtumista. Harjoitus- ym ajat löytyvät helpoiten nettisivuiltamme.

Syyskausi alkaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on päässyt hyvää vahtiin. Syksy on kiittämisen, palautumisen ja uuden toiminnan suunnittelun aikaa. Lokakuun 12. päivä järjestämme seuran koko väen yhteisen kauden päätös- ja palkitsemistilaisuuden Järvenpään Seuratalolla. Tilaisuudessa muistellaan myös Tuusulan 1994 Kalevan Kisojen kohokohtia. Tilaisuuteen ovat tervetulleita siis myös tähän 20 vuotta sitten olleeseen huipputapahtumaan osallistuneet.

Lasten ja nuorten urheilukoulut aloittavat syys- ja talvikauden harjoitukset syyskuun aikana.

Hallitus ja toimikunnat arvioivat kuluneen kauden toimintaa ja tekevät suunnitelmaa ensi vuoden tapahtumista ja niiden toteuttamisesta.

Haasteita on kosolti. Huipeilla on MM- ja nuorten EM-kisavuosi, maaoitteluja on luvassa. SM-kisat ovat kansallisesti arvokkaimmat kilpailut.

Seura tulee tiivistämään yhteyksiään kuntiin, kouluihin, liikelaitoksiin ja yleensä tahoihin, jotka ovat kiinnostuneita erityisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tarvitsemme tukea nuorten toiminnan pyörittämiseen, mutta myös hyvin menestyksiin tähtäävien urheilijoiden valmentautumiseen. Vastavuoroisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja. Yhteistyössä on voimaa.

Parhaat kiitokset kuluneesta kaudesta kaikille seuramme jäsenille, tekijöille ja tukijoille!

>>

LETKUJA, LIITTIMIÄ
-lietteille, polttoaineille
-kasteluun, kemikaleille
-viljalle, elintarvikkeille
-pesureihin, kaasuille
Tankkauspumppuja

HYDRAULIIKKÄOSIA
-pumppuja myös vanhempiin laitteisiin
-klapikoneisiin
-sylintereitä, venttiileitä
-letkut ja liittimet

HYDRO MARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKÄOSAT NOPEASTI

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600

SALHYDRO OY
Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

PÍRKKA Enemmän vähemmällä

K MARKET

AHJONTORI

Palvelemme: ma-pe 7-21, la 7-18, su 12-21
Ratatie 24, Kerava, puh. 09-274 5650

www.k-market.com

KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

ÄLÄ MAKSA KEITTIÖSTÄSI LIIKAA
Esim.kuvan mukaiset keittiökaluotteet valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA

KYSY TARJOUS HUOMAAT ERON

Helletorpankatu 33, HYVINKÄÄ (Veikkari)
019-4600600. Fax 019-483256.
Avoinna: ark. 9-18, la 9-15

KPLUSSTA

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

Intersport Järvenpää
Helsingintie 4-8, 04400 Järvenpää • P. 279 7200
Palvelemme ma-pe 10-19, la 10-15



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU ry MENESTYS VUONNA 2014

Arvokilpailut:

Pohjoismainen maaottelu N 20 Eveliina Määttänen 400m aj 1., 400m 4., 4x400m 3.
 Pohjoismainen maaottelu N 20 Noora Wallenius 1500m 7.
 Suomi-Ruotsi-maaottelu Eveliina Määttänen 400m aj 4., 400m 6., 4x400m 1.
 Suomi-Ruotsi-maaottelu M 17 Robin Rynnänen 1500m 3., 3000m 1.

Suomen mestaruuskilpailut:

Halli-SM-ottelut:

Petri Ihander M 19 7-ottelu 3.
 Riikka Rajamäki N 22 5-ottelu 6.
 Ella Kinnunen N 17 5-ottelu 7.
 Saara Hakanen T 15 5-ottelu 2.
 Iina-Kaisa Mäkelä T 15 5-ottelu dnf
 Halli-SM-nuoret:
 Hanna Liukka N 22 400m 5., 200m 14.
 Riikka Rajamäki N 22 60m aj 8., pituus 9., 200m 15.
 Noora Wallenius N 19 1500m 3., 800m 4.
 Amanda Rätty N 19 kuula 5.
 Jere Vilenius M 19 800m 8.
 Petri Ihander M 19 60m 12.
 Jere Niemi M 17 3000m kävely 1.
 Vertti Viitala M 17 60m aj 2., 60m 7.
 Ella Kinnunen N 17 300m 11., 60m aj 15.
 Sanni Mahonen N 17 300m 5., 60m 6.
 Nelly Roukala N 17 60m

SM-heitot (talvi):

Amanda Rätty N 19 keihäs 1.
 Mika Loikkanen kiekko 3.
 Joonas Hyvärinen M 19 keihäs 5.

SM-maastot:

Robin Rynnänen M 17 4 km 3., joukkue 5.
 Anton Pyssysalo M 17 4 km 28., joukkue 5.
 Jere Niemi M 17 4 km 74., joukkue 5.
 Noora Wallenius N 19 4 km 4.
 Katri Gauriloff T 15 3 km 7.
 Jaakko Määttänen P 15 3 km 61.
 SM-maantiekävelyt:
 Katri Gauriloff N 17 10 km 2.
 Jere Niemi M 17 10 km 2.

SM-viestit:

N 3x3000m kävely Tinja Uhlenius, Kajsa Salmela, Katri Gauriloff 4.
 M 3x3000m kävely Jere Niemi, Jaakko Määttänen, Joni Rouhiainen 3.
 N 19 4x100m Eveliina Määttänen, Sanni Mahonen, Ella Kinnunen, Rosanna Rajulin 6.
 N 19 4x400m Sanni Mahonen, Ella Kinnunen, Rosanna Rajulin, Eveliina Määttänen 6.
 N 19 3x800m Katri Gauriloff, Noora Wallenius, Eveliina Määttänen 2.
 N 19 4x100m aj Ella Kinnunen, Sanni Mahonen, Eveliina Määttänen, Rosanna Rajulin 7.
 M 19 3x800m Jere Vilenius, Anton Pyssysalo, Robin Rynnänen 5.
 M 19 4x400m Jere Vilenius, Petri Ihander, Joonas Hyvärinen, Robin Rynnänen 8.
 M 19 4x100m Petri Ihander, Joonas Hyvärinen, Jere Vilenius, Anton Pyssysalo 14.
 N 17 4x300m Nelly Roukala, Iina-Kaisa Mäkelä, Melina Rajulin, Sanni Mahonen 19.
 T 15 4x100m Melina Rajulin, Saara Hakanen, Iina-Kaisa Mäkelä, Elina Kujala 6.
 T 15 4x80m aj Saara Hakanen, Melina Rajulin, Elina Kujala, Iina-Kaisa Mäkelä 7.

SM/Kalevan Kisat:

Eveliina Määttänen 400m aj 2., 400m 4.
 Nina Schvedoff moukari 6.
 Niia Immonen moukari 19.
 Mika Loikkanen kiekko 6.
 Riikka Rajamäki 7-ottelu dnf
 Hanna Liukka 400m aj 11.
 Amanda Rätty keihäs 24.
 Vuokko Rajamäki kiekko
 Milla Kelo 7-ottelu 17., kiekko
 Niina Kelo kiekko
 Miikka Kelo 3-loikka 10.
 Robin Rynnänen 5000 m 14.
 Saku Paavola kuula NH
 Joni Rouhiainen 400m aj dns

SM-nuoret:

Hanna Liukka N 22 400m aj 4., 400m 11.
 Joni Rouhiainen M 22 400m aj dns
 Eveliina Määttänen N 19 400m 1., 400m aj 1.
 Noora Wallenius N 19 1500m 3., 800m 5.
 Amanda Rätty N 19 keihäs 3.

Joonas Hyvärinen M 19 keihäs 9.
 Niia Immonen N 19 moukari 8.
 Petri Ihander M 19 seiväs 4., pituus 6.
 Jere Vilenius M 19 800m 5.
 Robin Ryytänen M 17 3000m 1., 1500m 1.
 Jere Niemi M 16 5000m kävely 1.
 Vertti Viitala M 16 110m aj 1.
 Anton Pyssysalo M 16 2000m esteet 4., 1500m 5.
 Ella Kinnunen N 17 200m 8., 400m aj 7.
 Sanni Mahonen N 16 100m 3., 200m 4.
 Rosanna Rajulin N 16 pituus dns, 200m dns
 Nelly Roukala N 16 3-loikka 15., 400m 13.
 Janina Pykäri N 16 korkeus NH
 Sakari Lukkari P 15 seiväs dns
 Jaakko Määttänen P 15 3000m kävely 3.
 Saara Hakanen T 15 pituus 1., 3-loikka 1., joukkue 1.
 Iina-Kaisa Mäkelä T 15 3-loikka 8., joukkue 1., kuula 4., joukkue 1.
 Katri Gauriloff T 15 3000m kävely 1., 2000m 10.
 Kajsa Salmela T 15 3000m kävely dns
 Emmi Kemppainen T 15 kuula 14., joukkue 1.
 Aatu Komulainen P 14 3000m kävely 1.
 Elina Kujala T 14 100m 7., pituus 1.
 Melina Rajulin T 14 100m dns

SM-ottelut: (kisataan 9.-10.9.)

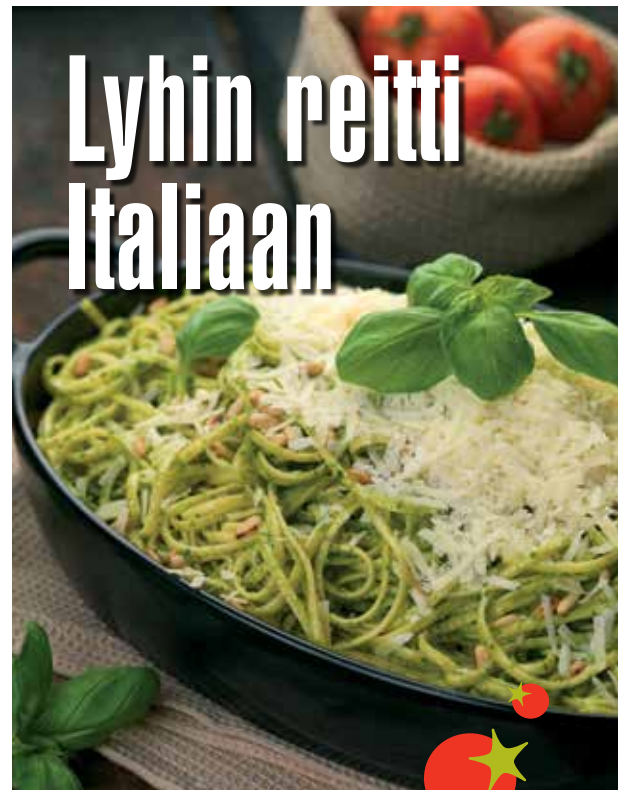
Riikka Rajamäki N 22 7-ottelu
 Petri Ihander M 19 10-ottelu
 Saara Hakanen T 15 5-ottelu, joukkue
 Iina-Kaisa Mäkelä T 15 5-ottelu, joukkue
 mahdollisesti muitakin

SM-maraton: (juustaan 20.9.)

Tiina Puranen
 Koululaisten SM: (kisataan 13.-14.9.)
 Useita seuramme urheilijoita
 Aluemestaruuskilpailut (17v-aikuiset):
 Maastot: 1 hopea
 Viestit: 1 kultaa, 2 hopeaa, 3 pronssia
 Esteet: 2 kultaa
 Ottelut: 1 kultaa
 Nuoret 17, 19v: 7 kultaa, 7 hopeaa, 3 pronssia
 Aikuiset: 7 kultaa, 7 hopeaa, 7 pronssia
 Uudyn pm-kisat (9-15v):
 Sisähypyt: 6 kultaa, 2 hopeaa, 5 pronssia
 Hallit: 9 kultaa, 4 hopeaa, 12 pronssia
 Maantiejuoksut: 2 kultaa, 3 hopeaa, 1 pronssi
 Maastot: 10 kultaa, 3 hopeaa, 2 pronssia
 Viestit: 12 kultaa, 2 hopeaa, 2 pronssia
 Ottelut: 8 kultaa, 1 hopea, 5 pronssia
 Henkilökohtaiset: 28 kultaa, 27 hopeaa, 8 pronssia

Yhteenveto:

Arvokisaedustuksia 4
 SM-mitaleita 30 (15 kultaa)
 Aluemestaruusmitaleita 48 (18 kultaa)
 Uudyn pm-mitaleita 152 (75 kultaa)
 SUL:n seuraluokittelun 12. (supervalio) 546,5 pistettä (tilanne 1.9.)
 SUL:n nuorisotoimintakilpailu 7.
 Uudenmaan 1.
 Uudenmaan nuorisocup 1.
 Kunniakierros 7., (Raimo Stenvall 1.-3.)
 Lisenssit 6. (560 kpl)



Lyhin reitti Italiaan

Martina

Hämeenkatu 2-4, Hyvinkää • Sibeliuksenkatu 19, Järvenpää
 Italialaisia makuja rennolla otteella • www.martina.fi

Hyvä ympäristö ei synny sattumalta,
 sen takana on yhteinen juttu.



KIERTOKAPULA

www.kiertokapula.fi



Huippu-urheilijaksi kasvaminen on pitkäjänteistä työtä

Yleisurheilu harrastus on monipuolinen ja sosiaalinen liikuntamuoto. Kilpailulajina se tarkoittaa tiukkoja treenejä ja onnistumisen riemua. Yleisurheilussa keskitytään ensisijaisesti omien ennätysten rikkomiseen. Vaikka lajissa on kyse pitkälti yksilöurheilusta, joukkueiden yhteishenki kilpailuissa, leireillä ja kisamatkoilla on vahva. Harjoitukset tehdään pitkälti ryhmissä. Yleisurheilu kasvattaa myös urheilijan henkisiä taitoja. Näistä taidoista on hyötyä elämässä muutenkin. Kysyimme nuorten Pohjoismaiden mestarilta, KUY:n Eveliina Määttäselältä mm. mikä lajissa kiehtoo ja miten yleisurheilussa kasvaa urheilijana.

Koska aloitit yleisurheilun ja oliko muita lajeja aiemmin?

Aloitin yleisurheilun kesällä 2007, täytin sinä vuonna 12 vuotta. Olen harrastanut myös taitoluistelua (6 vuotta), telinevoimistelua, suunnistusta, partiota ja pianon soittoa.

Miksi siirryit juuri yleisurheiluun? Mikä lajissa kiehtoo?

Olen aina pitänyt juoksemisesta. Melkein koko ala-asteen ajan kävin viidesti viikossa kello kolmesta eteenpäin Keravan jäähallilla luistelutreeneissä ja luistelun jälkeen suuntasin usein joihinkin toisiin treeneihin. Luistelun oheisharjoituksista on jäänyt mieleen se, että minusta parasta siellä oli silloin kun pääsimme juoksemaan alkuverkaksi yleisurheilukenttää ympäri, tai puuhasimme jotakin missä tarvittiin vikkeliä jalkoja. Vihdoin 12-vuotiaana rohkaistuin ja lähdin kokeilemaan yleisurheilua pikkuveljeni Jaakon kanssa. Se mikä itseäni juoksemisessa kiehtoo, on tietysti vauhti ja omien rajojen etsiminen.

Mitä yleisurheilua lajina sinun mielestäsi opettaa?

Yleisurheilussa oppii sietämään pettymyksiä, analysoimaan ja myöntämään omia virheitään. Lisäksi on oltava määrätietoinen ja päättäväinen. Huonoista tuloksista tai epäonnistumisista ei voi syyttää muita, mutta itseään voi kehittää. Ratkaisu suorituksen ongelmakohtiin on helpompi löytää, kuin joukkuelajeissa. Vaikka yleisurheilussa etenkin juoksulajeissa on usein vain yksi suoritus-

mahdollisuus, ei ole maailmanloppu vaikka jossakin kilpailussa alisuorittaisi itsensä. Kilpailuiden välissä on mahdollisuus harjoitella asiaa kuntoon ja seuraavassa kisassa voi taas yltyä omiin ennätyksiin. Suurempaan vaivaan pystyy keskittymään yhdessä valmentajan ja muiden tukihenkilöiden kanssa koko pitkän harjoitustalven ajan, ja seuraavana kesänä voi päästä taas aloittamaan puhtaalta pöydältä. Monilla tavoitteellisilla yleisurheilijoilla onkin tapana sanoa ”ensikesänä sitten.” Edessä on aina uusi kilpailu.

Yleisurheilussa oppii paineensietokykyä. Miten itse koet odotukset ja paineet?

Yleisurheilussa odotukset kohdistuvat useimmiten urheiliijaan itseensä: odotuksia esimerkiksi siitä, kuinka kilpailussa toivoisi onnistuvansa, tai kuinka talven aikana kehittyisi seuraavaa kilpailukautta kohden. Näitä odotuksia ei aseta toisalta pelkästään itse urheilija, vaan myös urheilijan valmentaja, kotijoukot ja muut kannustajat. Kovien odotusten kohdistuessa vain yksien harteiden ylle, saattaa niistä koitua suuret paineet. Omista henkilökohtaisista odotuksista kannattaa paineiden sijaan tehdä itselleen kultaisia välitavoitteita. Omista ennätyksistä tietää tehneensä jotakin oikein ja koetelleensa jälleen omia rajojaan. Ennätukset ovat iso osa yleisurheilun yksilöurheilua. Ne ovat kovasta työstä saatavia herkullisia palkintoja, jotka potkivat taas eteenpäin. Oma ennätys on kuin maali jalkapallopelissä, josta iloitsee itsensä lisäksi myös omat tukijoukot. Onnistumiset ovat niitä asioita, jotka antavat motivaatiota ja joita on ihana muistella tulevaisuudessakin. Omista onnistumisistaan saa olla ylpeä!

Mitkä ovat tavoitteesi tulevaisuudessa? Olympialaiset?

Tavoitteeni on etsiä omia rajojani mahdollisimman pitkälle. Tietysti maailman huippua olisi upea häytytellä ja jopa Olympialaisiin pääseminen on salainen unelmani. Sitä ennen on kuitenkin kohdattava monia uusia haasteita, sillä urheilijaksi kasvaminen on kovaa ja pitkäjänteistä työtä.

Teksti: Nanna Väyrynen, kuvat: Eveliina Määttänen



Papintie 2-6, PL 134, 04201 Kerava, p. 09 478 488
www.keravanseurakunta.fi

SORALIIKE WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:

• mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula
Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säkeissä
Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

laadunvalvonta
Paakarilta
Syksyn Juhliin

Täyden Palvelun Kakkutalo
www.wienerpaakari.com
Tee tilaus netissä!
Vanhayhdystie 17, J.pää, p.09 2919377



Ark. 7-21, la 7-18 Hyvää ja edullista

KERAVA
Kauppakaari 17, puh. 010 766 2150



Partiolaisten
Kiljavan

050-
511 2606

KILJAVAN KURSSIKESKUS

Kiljavan kurssikeskus Rajamäellä,
50 km Helsingistä. Tilat 20-100 hengelle,
kokoustilat, saunat, hyvät ulkoilu-
mahdollisuudet.

Pääkaupunkiseudun
Partiolaiset ry.
Tiedustelut: 050 / 511 2606

cafe intro

TERVETULOA!
Avoinna
ark. 9-20, la 10-16,
Tapahtumalaitoina olemme
auki jopa 02 asti!
Paasikivenkatu 4
04200 Kerava
puh. 09-294 0760
cafe.intro@gmail.com
www.cafeintro.fi
ja löydät meidät
myös facebookista

Huoneistoremontit



marcus.palola@mtj.fi ■ www.mtj.fi
gsm 050 301 0014

PARTIOALUEIDEN HUOLTO- JA KUNTOKESKUS
Hiustalo
CITYMARKET KERAVA
Nikoinkatu 1
04200 Kerava
Arkisin 8:00 - 20:00
lauantaisin 8:00 - 16:00
Soita ja varaa aikasi
P. (09) 274 2700

www.hiustalo.fi

REDKEN

LUOTTAVAA METSÄPALVELUA

KM FOREST

• Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
• Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

Kari Mouhu ☎ 050 306 1846
kari.mouhu@kmforest.com • www.kmforest.com

**Valokuvausalan
erikoisliike
vuodesta 1980**
RUUSUKUVA OY
Paasikivenkatu 1, 04200 KERAVA P. 2420 628
www.ruusukuva.fi

AUTOSALPA
Alikervantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500
www.autosalpa.fi

Mi Da's
Ihohoito keskus
Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

**HAMMASPROTEESIT
KUNTOON!**
Erikoishammasteknikko
Jyrki Saarimaa
(09) 753 11 56
Unikkotie 5 A, Tikkurila, Vantaa
www.jyrkisaarimaa.fi

KUNNOSSAPITOA TEOLLISUUDELLE

uht

Uudenmaan Huoltotekniikka Oy
Puh. 0207 940 980
Moreenitie 8, PL 20, 04261 Kerava
www.uht.fi

LIIKEKESKUS
HÖRRÄ
Autoasemankatu 1
puh. 09-279 8210
ark. 7-21, la 7-18,
su 12-18
www.k-supermarket.fi
Käytä esteettömiä kassasupermarketteja

*Tavallista parempi
Ruokakauppa*

Tuotteen monipuolisuus
Ilma-, kala- ja
herkkupalvelut.
Lämmin leipä ja
pöytä omista suunista
joka päivä.
17 000 tuotteen valikoima.
Ympäri vuorokauden.
Alkan palautuspiste.

K SUPERMARKET
HYRYLÄ

Fixus

**Merkillisen
hyvät osat!**

Keravan Auto
Santaniitynkatu 3, Kerava
P. 010 292 1180
keravanauto@kolumbus.fi

Avoinna:
ark. 8.30-18.00
la 9.00-14.00

Huili.

Ravintola Huili
Rantakatu 6
Rantapuisto
04400 JÄRVENPÄÄ
Puh. (09) 273 2155

Lounas
À la carte
Juhlapalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kesäterassi

www.huilimaan.fi
myynti@huilimaan.fi

Tervetuloa Huilimaan!

**KERAVAN
I APTEEKKI**

Paasikivenkatu 10, puh. **010 321 1270**
Palvelemme parittomilla viikoilla
ma-pe 8.30 - 19.00,
parillisilla viikoilla
ma-pe 8.30-21.00, la 8.30-19.00, su 11.00-17.00

SAVION SIVUAPTEEKKI
Koivikontie 2, puh. **010 321 1277**
Palvelemme
ma-pe 9.00-17.00, la 10-14, su suljettu

AHJON SIVUAPTEEKKI
Keravanpolku 1, puh. **010 321 1278**
Palvelemme
ma, ti 10.00-18.00, ke, to pe 10.00-17.00, la-su suljettu

Tervetuloa mukaan kaudelle 2014–2015!



Keuda-harjoitusryhmät

Kun haluat harjoitella monipuolisesti ilman kilpailullisia tavoitteita, Keuda-harjoitusryhmä tarjoaa hyvän mahdollisuuden yleisurheiluharjoittelulle. Yli 11 vuotiaiden harjoitusryhmät on tarkoitettu ko. ikäisille vasta-alkajille ja niille, jotka eivät halua valmennusryhmiin eivätkä välttämättä halua kilpailla aktiivisesti. Tästä ryhmästä on mahdollisuus siirtyä vanhempien harras-teryhmiin tai niin halutessaan myös valmennusryhmiin. Ryhmä harjoittelee ympärivuoden kaksi kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Harjoitukset järjestetään koulujen liikuntasaleissa, jäähallin juoksusuoralla ja uimahallin liikuntatilassa. Tarkemmat tiedot harjoituspaikoista seuran nettisivuilta ilmoittautumisen yhteydessä.

Paikka	Päivä	Aika	Ryhmä
Järvenpää	Maanantai	19.00-20.30	14-17-vuotiaat
	Keskiviikko	17.00-18.30	11-13-vuotiaat
	Perjantai	17.00-18.30	11-13-vuotiaat
Hyrylä	Lauantai	14.00-15.30	14-17-vuotiaat
	Maanantai	17.00-18.30	11-15-vuotiaat
	Torstai	17.00-18.30	11-15-vuotiaat

Ilmoittautuminen ryhmään kaudeksi 2014-2015 ja tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-8936705 tai www.kuy.fi



MATKALLA LAJISI MESTARIKSI?

HUIPPUOSAAMISTA OPPISOPIMUKSELLA



Ota yhteyttä: www.keuda.fi/oppisopimus

TERVETULOA MUKAAN KAUDELLE 2014-2015!

If Yleisurheilukoulu

LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA

IF-yleisurheilukoulut

Tule oppimaan yleisurheilun salat! Harjoituksissa treenataan kaikkia yleisurheilulajeja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Jos haluat kokea kilpailujen tuomaa jännitystä, yleisurheilukoulu tarjoaa hyvän pohjan ponnistaa kilpailujen maailmaan. Tai jos haluat treenata monipuolisesti liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita, If Yleisurheilukoulu tarjoaa hyvän mahdollisuuden liikunnan ilolle. Harjoitukset järjestetään koulujen liikuntasaleissa, jäähallin juoksusuoralla ja uimahallin liikuntatilaissa. Tarkemmat tiedot harjoituspaikoista seurannetisivuilta ilmoittautumisen yhteydessä.

Paikka	Päivä	Aika	Ryhmä
Kerava	Keskiviikko	17.00–18.00	7–10 vuotiaat
	Lauantai	11.00–12.00	7–10 vuotiaat
Järvenpää	Maanantai	17.00–18.00	9–10 vuotiaat
		18.00–19.00	7–8 vuotiaat
	Perjantai	17.00–18.00	9–10 vuotiaat
Hyrylä	Maanantai	17.00–18.00	9–10 vuotiaat
		17.30–18.30	7–8 vuotiaat
	Keskiviikko	18.00–19.00	7–8 vuotiaat
Kellokoski	Torstai	19.00–20.00	9–10 vuotiaat
	Lauantai	11.00–12.00	9–10 vuotiaat
	Keskiviikko	19.00–20.00	7–10 vuotiaat
	Perjantai	17.00–18.00	7–10 vuotiaat

Ilmoittautuminen ryhmään kaudeksi 2014-2015 ja tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-8936705 tai www.kuy.fi

TERVETULOA MUKAAN KAUDELLE 2014-2015!



Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Liikuntaleikkikoulut

Tule liikkumaan liikuntaleikkikouluumme, jossa lapsi oppii kehon hallintaa, perusliikkeitä, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten urheilun lajitaitojen opettelua. 4-, 5- ja 6-vuotiaille tarkoitettut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona. Talvella liikuntaleikkikoulu harjoittelee koulujen liikuntasaleissa.

Paikka	Päivä	Aika	Ryhmä
Kerava	keskiviikko	18.00–18.45	4–6-vuotiaat
Järvenpää	torstai	17.30–18.15	4–5-vuotiaat
Järvenpää	torstai	18.15–19.00	5–6-vuotiaat
Hyrylä	keskiviikko	17.30–18.15	4-, 5- ja -6-vuotiaat
Kellokoski	keskiviikko	18.00–18.45	4–6-vuotiaat

Harjoituspaikat

Kerava	Keskuskoulun liikuntasali
Järvenpää	Vihtakadun koulun liikuntasali
Hyrylä	Uimahallin liikuntatila
Kellokoski	Ruukin koulun liikuntasali

Liikuntaleikkikoulun hintatiedot löydät seurannetisivuilta www.kuy.fi

Ryhmään mahtuu 15 lasta. Ryhmä täyttyy ilmoittautumisjärjestyksessä.

Ilmoittautuminen ryhmään kaudeksi 2014-2015 ja tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-8936705 tai www.kuy.fi



HOHTOKEILAILUA **PERHE-KEILAILUA**
 Perjantaisin 18.00-21.00
 Lauantaisin 17.30-21.30
 Sunnuntaisin 15.00-16.00

Keravan Keilahalli
 Aleksis Kiven tie 3, 04200 Kerava,
 puh. 09 242 4754
 www.kolumbus.fi/keravankeilahalli

Keski-Uudenmaan OP



Rakennus Oy Kumpulainen
Jormaputki Oy
Sähkö Kumpulainen Oy

- Rakennussaneeraukset
- LVI-alan työt

Ritakatu 11 B, 04230 KERAVA
 Puh. (09) 242 7002, fax (09) 274 3593

TM VAKUUTUSVÄLITYS OY

Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ
 Kilpailuta kiinteistövuokutukset
 vakuutusmeklarin kautta.

www.tm-vakuutusvalitys.fi

Vuokrattavat tilat

Kerava - Järvenpää
040 7584624

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
 tehokkaasti ja edullisesti,
 myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu
 laatu ISO 9001



Tilitsto WinWin
 Kartanontie 12, J:ppää
 Vilppulatie 10, Helsinki
 Puh. 0104250190



**Metallien ja
 muovien työstöt
 ja suunnitteluapu
 yhdestä osoitteesta.**

Hiekkakuopantie 4 Puh. (09) 389 7064
 04300 Tuusula Fax (09) 389 7624
 www.geomachine.fi Hannu Salonen 040 776 0069

Oletpa yksityishenkilö tai suurempi yritys - tarpeesi pieni tai suuri
 - Tervetuloa, meiltä löydät palvelun.

SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki
 puh. 0400 475620, fax 2903151

setpal oy@kolumbus.fi

- Suoritamme
 louhintatyöt, maansiirtotyöt,
 konetyöt

JÄRVENPÄÄN
KORUHUONE

Prismakeskus, Järvenpää, Rantakatu 5
 p. 010 548 0704 ark. 10-20, la 10-17

KERAVAN LIIKENNEKOULU

TERVETULOAAUTOKOULUUN!

Autokoulu Keravan ydinkeskustassa.
 Moottoripyörä, henkilö- ja kuorma-auto,
 sekä pimeään ja II-vaiheen koulutusta.

Tule sinäkin turvalliseen, täyden palvelun autokouluun!
 Kurssit alkavat joka maanantai klo 17.30

Keravan Liikennekoulu Ky (Levyikkunan yläpuolella)
 Kauppakaari 13, II kerros, 04200 KERAVA
 Puh. 273 58 150, 050-381 4389
 www.keravanliikennekoulu.fi

TOIMINTAA TUKEMASSA



KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
 Puh. 0105389300

Savion
ELÄINLÄÄKÄRI

Koivikontie 25
 Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL
Ajanvaraukset:
0400 575609

Pitkä kokemus myös
 kaniin, jyräjoiden,
 lintujen, matelijoiden
 ym.hoidosta.

**Elämme
 vedestä**

HyXo Oy

HyXo Oy
 Palokorvenkatu 2
 PL 16
 04261 KERAVA
 Puhelin 010 417 4500
 Faksi 010 417 4501
 hyxo@hyxo.fi



MONIPUOLINEN
JA RIITTÄVÄ

buffet lounas

ARKISIN KLO 10.30-14

8,90

Revanssi
Ravintola Restaurant

SPORTTI BARISSA
KANAVINA

Max

Max sport 1

Max sport 2

Nelonen pro2

LÄTKÄ | FUDIS | BOXING
FORMULAT | KORIPALLO...



UUDISTETTU

sauna

Vuokraamme kokouksiin,
polttareihin sekä
kaveriporukoille.

Saunakabinetti on tietenkin anniskelualueita eli
kielletty alle 18v. ja omat juomat eivät ole sallittuja.

KEITTIÖMME ON AUKI

MA-TO 10.30-20 | PE 10.30-21.45

LA 12-21.45 | SU 12-20



ASEMANAUKIO 2 | 04200 KERAVA | PUH 044 555 5554

Julkaisija:

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:

Marjo Määttänen

Yhteyshenkilö:

Ani Viherlinna 050 408 1959
kuy(at)saunalahti.fi

Taitto:

Petri Kuhno

Ilmoitusmarkkinointi:

Media X-Pertti Oy, Pakkamestarinkatu 1 LT 140 A
00520 Helsinki

Puh. 09-8566 4500

Email: media.xpertti@saunalahti.fi

**Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin
valvonta:**

UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61, 04201 Kerava
Puh. 09-3487 6021

Painopaikka:

Punamusta Oy



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

YHTEYSTIEDOT:

Sähköposti kuy(at)saunalahti.fi
Nettisivut www.kuy.fi
Tilinumero FI2550921220107441
Y-tunnus 1605559-1
Jäsenmaksu 20 euroa

Toimiston osoite: Uudenmaantie 7, 04410 Järvenpää

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna
Nuorisopäällikkö Piia Jäntti

050-408 1959 (arkisin 9-17)

045-893 6705 (arkisin 9-17)





MEILLÄ ONNISTUT!

MIKSI FOREVER

- ✓ Markkinoiden laajin palvelutarjonta
- ✓ Yli 20 vuoden kokemus
- ✓ Monipuolinen ryhmäliikunta
- ✓ Parasta yksilövalmennusta
- ✓ Ainutlaatuiset motivointituotteet
- ✓ Ohjaaja auttamassa kuntosalilla
- ✓ Forever Vinkkipiste
- ✓ Omakunto - maksat vain siitä mitä valitset

**Luota kotimaiseen – meillä onnistut.
Tervetuloa tutustumaan!**



Eläköön hyvä olo.
www.foreverclub.fi

Forever Kerava Kultasepänkatu 5, 04250 Kerava, puh. (09) 584 00 110