

KESKI-UUDENMAAN yleisurheilu

1/2015



Noora Wallenius



www.kuy.fi



Pistä vilkas rahasi aisoihin.

Tuntuuko sinusta, että et ehdi säästää, kun elämä vie ja eurotkin vain vilisee silmissä? Älä huoli, sillä SiSu auttaa sinua pistämään rahasi aisoihin.

Tule juttelemaan, miten voisit säästää paremmin ja saada rahoistasi enemmän irti. Tehdään sinulle oma **SiSu – sinun suunnitelmasi säästämiseen**. Tutustu tarkemmin osoitteessa nordea.fi/sisu

Teemme sen mahdolliseksi

Vuonna 2015 KUY:ssa satsataan valmennukseen ja yhteistyökumppaneiden hankkimiseen

Seuramme kuudes toimintavuosi on alkanut todella mahtavasti hallikisojen merkeissä. Aluksi 9–15-vuotiaiden pm-junnuhalleissa suuri joukko seuramme urheilijoita koki onnistumisen hetkiä itsensä ja kilpailutovereiden haastamisessa. Erittäin upeaa oli, että moni harasteryhmässä harjoitteleva nuori uskaltautui lähteä kisaleimaan ja kokeilemaan rajojaan. Helmi-maaliskuun vaihteessa nuorten (17–22-vuotiaiden) SM-halleissa Turussa nuoret urheilijamme hyppäsivät, juoksivat ja kävelivät Keski-Uudenmaan Yleisurheilijat Suomen suurten yleisurheiluseurojen kastiin ja tietoisuuteen aivan kuin Hannes Kolehmainen juostessa vuonna 1912 Suomen maailmankartalle Tukholman olympialaisissa. Turussa seuramme urheilijat voittivat 7 kultamitalia, enemmän kuin mikään muu seura. 10 mitalin kokonaismäärälle olimme toisia jäänä vain yhden mitalin Jyväskylän Kenttärheilijoille. Hallikauden hienosta menestyksestä SUURI KIITOS kuuluu itsensä likoon laittaneille urheilijoillemme yleisurheilukoululaisista lähtien sekä kaikille ohjaajille ja valmentajille! Olette tehneet hienoa työtä! Huikkea menestys antaa myös vahvistusta sille, että olemme täksi kaudeksi valinneet oikeat asiat seuran toiminnan kehittämiskohteiksi: valmennuksen ja yhteistyökumppaneiden hankkimisen.

Seurassamme on vahva tahtotila olla pysyvästi yksi yleisurheilun parhaimmista seuroista. Aluksi vakiinnutamme paikkamme nuortensarjoissa ja nuorten siirtyessä aikuisten sarjaan haluamme edelleen olla mukana niin valmennuksen kuin muunkinlaisen tuen muodossa. Parhailaan olemme kehittämässä toimintatapoja ja luomassa resursseja tämän mahdollistamiseksi. Seura otti vuoden alussa tärkeän askeleen vision toteuttamiseksi – palkkasimme SUL:n tukemana kokopäiväisen valmennuspäällikön, Mikko Kaipaisen. Mikon tehtävänä on aloittaa valmennustoiminnan pitkäjänteinen kehittäminen, toimia tiettyjen ryhmien vastuuvallmentajana ja toimia valmennuksen lisäresurssina, jotta urheilijat saisivat riittävästi henkilökohtaista valmennusta.

Jotta jatkossa voimme palkata lisää hyviä valmentajia urheilijoillemme, tarjota nykyistä parempia harjoittelutiloja sekä tukea urheilijoitamme taloudellisesti valmennus- ja kilpailukulujen osalta, tarvitsemme toimintaamme mukaan yhteistyökumppaneita. Nuoret urheilijamme ovat omalla menetyksellään luoneet hyvät edellytykset mahdollisten yhteistyökumppaneiden mielenkiinnon herättämiseksi. Nyt seuraavana vaiheena olemme tekemässä seuralle markkinointisuunnitelmaa yhteistyössä Laurean opiskelijoiden kanssa. Suunnitelman valmistuttua meillä on käsissämme erilaisia vaihtoehtoja, joiden pohjalta lähdemme rakentamaan seuran taloutta entistä varmemmalle pohjalle ja mahdollistamaan lupaavien urheilijoidemme kehittymisen seurassamme. Suunnitelman toimeenpaneminen on asia mihin tarvitsemme teidän kaikkien, joilla on yhteyksiä yritysmaailmaan, apua. Olemme yhteyksissä asian tiimoilta lähiaikoina.

Myös tänä vuonna seuramme järjestää useita kilpailuja, joihin odotetaan iloisia, innokkaita urheilijoita sekä heidän tsemppaavia vanhempia kannustamaan ja toteuttamaan kilpailutapahtumia. Kaikkein suurimmat tapahtumat tulevat olemaan elokuussa järjestettävät nuorisokansalliset, 8.–9.8., ja Vattenfall-finaalit, 29.8. Merkatkaa päivät jo nyt kalenteriin. Kentällä tavataan!

Mukavaa kesän odotusta kaikille!

Puheenjohtaja Marjo Määttänen



*Tiiva tulla, helppo olla,
nautiskella nautinnolla.*

**Tuoreista raaka-aineista rakkaudella
kokattua ruokaa keskellä kaupunkia.**

Hämeenkatu 2-4, Hyvinkää
Sibeliuksenkatu 19, Järvenpää

Martina

Pizza ★ Pasta ★ Grilli

martina.fi | facebook.com/martinaravintola

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.



KIVITALO.

Elämäsi tärkeimpin päätöksiin.

KIVI

Muuttovalmis.



Energiatehokas • Kestävä • Näyttävä • Turvallinen

**Energiatehokas
muuttovalmis Sami-
koti suunnitellaan
asiakkaansa ehdoilla.**

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



Muuttovalmis

SAMI-KOTI
-Energiatehokas-

Talopakettit • Valmistalot • Avaimet käteen remontit

**RAKENNUSTOIMISTO
P I I P P O N E N**
www.rakennustoimistopiipponen.fi

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



Illoista meininkiä hallikaudella

Kuvat (myös kannessa Noora Wallenius) : trackpic.net

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nuoriso- ja valmennusryhmit ovat edustaneet edukseen kuluvan vuoden hallikaudella. Kausi alkoi Hyvinkäältä vahdittomista piirinmestaruuskilpailuista. Kisoissa seuramme saavutti viisi kultaa, kaksi hopeaa ja kaksi pronssia.

Vastaavasti 9–15-vuotiaiden piirinmestaruuskisoissa menestystä tuli yhdeksän kultamitalin, kymmenen hopeamitalin sekä yhden toista pronssin verran. Kaikkiaan osanottajia oli seurastamme 70. He saavuttivat lukuisia pistesijoja, tekivät omia ennätyksiä sekä upeita suorituksia.

SM Tampere

Tampereen aikuisten SM-halleihin 21.2.–22.2. seuralla oli asettaa seitsemän urheilijan voimin osanottaja kymmeneen lajiin. Joukkue oli nuori ja moni haki vasta kunnan kokemusta isoista kisoista. Toki kisoissa oli myös kokemusta edustavia urheilijoita.

Eveliina Määttänen nappasi kisoista tuplapronssin 300 metrin aitajuoksusta sekä 400m sileistä. Pisteille ylsi upeasti Noora Wallenius 800 metrillä ollen viides. Joni Rouhiainen nappasi 300 metrin aitajuoksujen kuudennen sijan.

SM Turku

28.2.–1.3. käytiin nuorten Suomenmestaruuskilpailut Turun Kupittaan urheiluhallissa. Keski-Uudenmaan Yleisurheilu lähetti kisoihin 16 hengen joukkueen, joka teki 22 lajisuoritusta.

Verrattain pienestä urheilijajoukosta kehkeytyi kuitenkin kisojen menestynein urheiluseura mitalitilastoissa. Seuramme saavutti huikeat seitsemän kultaista, yhden hopeisen ja kaksi pronssista mitalia sekä viisi pistesijaa. Hirmuisen kannustuksen ja upean yhteishengen johdattamana urheilijamme tekivät erinomaisia urheilusuorituksia.

Kovimman kokonaissuorituksen teki ehdottomasti Saara Hakanen ottamalla peräti kolmessa lajissa voiton. Korkeudessa Saara ylitti ensimmäisen kerran valmentajansa Eila Kelon halliennätyksen.

Myös pituudessa ja kolmiloikassa hän teki henkilökohtaiset halliennätyksensä.

Tuplamestaruuden arvoinen suoritus nähtiin naisten 19-vuotiaiden keskimatkoilla, kun Noora Wallenius juoksi erinomaisilla taktisilla juoksulla sekä lauantain 1500m että sunnuntain 800m voittoon.

Eveliina Määttänen pinkoi tasaväkisessä kamppailussa 22-vuotiaiden naisten 400m mestaruuteen. Vastaavasti Vertti Viitala hallitsi täysin suvereenisti miehet 17-sarjan 60 metrin aitajuoksua. Täydellinen hallinta alkoi jo alkueristä jatkuen välierien kautta finaaliin. Hopealle sijoittunut juoksija jäi Vertistä lähes kolme kymmenystä.

Perinteisesti vahva edustus kävelyssä tuotti seuralle myös tällä kertaa mainetta ja kunniaa, kun miehet 17-sarjassa Jere Niemi ja Jaakko Määttänen ottivat hopean ja pronssin. Myös naiset 17-vuotiaissa Katri Gauriloff nappasi upeasti pronssia.

Pistesijoille ylsivät Eveliina Määttänen 200 metrillä (4.), Joni Rouhiainen 400 metrillä (4.), Petri Ihander pituudessa (5.), Vertti Viitala 60 metrillä (6.) sekä Hanna Liukka 400 metrillä (6.).

Kisojen eittämättä kovin valmentajasuoritus oli Eila Kelolla. Jo pelkästään olemalla kisapaikalla ensimmäisestä lajista viimeiseen, tekee tästä valmentajalegendasta kovimman valmentajasuorittajan. Mutta se, että hänen valmennettavistaan kolme otti mitaleista yhteensä viisi, neljä kultaista ja yhden hopeisen, on todella käsittämättömän kova suoritus.

Porissa kisattiin samana viikonloppuna kiekonheiton talvimestaruuksista. Mika Loikkanen voitti pronssia miesten yleisessä sarjassa.

Viimeisen SM-kisaviikonlopun ohjelmassa Helsingin Liikuntamylyssä oli hallimestaruusottelut. Seurastamme lähti kisoihin kaksi rohkeaa urheilijaa. Petri Ihander kisasi miesten seitsenottelun 19-vuotiaiden sarjassa ja Saara Hakanen naisten 17-vuotiaiden viisiottelussa. Petri voitti seitsenottelussa hopeaa. Saara vastaavasti otti omassa ottelussaan tiukan taistelun jälkeen pronssia.

Suomenmestaruuskisojen lisäksi urheilijamme ovat ahkeroineet menestyksellä ympäri Suomen niemen olevia hallikilpailuja.



Vertti Viitala.

Keravan yleisurheilukoululaiset tietävät, mitä tarkoittaa

LIKUNNAN RIEMU

Keravan Keskuskoulun liikuntasalissa on iloinen tohina päällä. Vielä viimeiset lenkkitosujen nauhojen kiristykset ja juomapullot kainaloon. Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Keravan yleisurheilukoululaiset ovat valmiita päivän Yleisurheilukouluun.

Tänään harjoitukset alkavat juoksuleikillä, joka vaatii myös aivojen tarkkaa työskentelyä. Lapset juoksentelevät salia ympäri ja kuuntelevat eri äänimerkkejä, joille jokaiselle on sovittu pieni tehtävä tehtäväksi.

Juoksuleikin ja muiden alkulämmittelyharjoitteiden jälkeen urheilukoululaiset pääsevät hauskalle nopparadalle. Salin keskellä on noppa, jonka silmäluku määrää, mille toimintapisteelle kukin lapsi aina pääsee. Toimintapisteillä lapset saavat kokeilla eri yleisurheilulajeja ja kehittää keuhonhallintaansa. Seiväshyppy köydellä osoittautuu yleisurheilukoululaisten suosikiksi! Vauhdikkaan nopparadan jälkeen on hyvä vielä rauhoittua venyttely- ja pallohierontapiirissä.

Kaikille seuramme yleisurheilukouluohjaajille tärkeää on se, että lapset saavat lähteä Yleisurheilukoulusta iloisiin mielin, odottaen innolla ensi kertaa. Punoittavat posket ja hymyilevät huulet ovatkin merkki ohjaajalle onnistuneista harjoituksista. Kun harjoitukset ovat mukana tempaisevia, harjoitusilmapiiri on positiivinen ja kaikille annetaan mahdollisuus kokea oppimisen iloa, ovat iloiset kasvot harjoitusten jälkeen taattu. Seuran yleisurheilukouluohjaajien tärkeänä tavoitteena on, että yleisurheilukoululaiset oppisivat yhdistämään sanat ”liikunta” ja ”ilo” yhteen.

Vaikka Yleisurheilukouluissamme tärkeintä on se, että lapsi viihtyy siellä, pyrimme aina myös suunnittelemaan harjoitukset lasten liikunnallisia taitoja mahdollisimman hyvin kehittäviksi. Yleisurheilukoulussa lapsi pääsee kokeilemaan eri yleisurheilulajeja



sekä kehittämään koordinaatiokykyään ja keuhonhallintaansa. Halukkaille seura järjestää kesäisin yleisurheilukilpailuja, joissa lapset saavat kokeilla kilpailemista tuttujen kavereiden kanssa, tuttujen ohjaajien kannustaessa.

Seuran Sulo Siili -maskotti odottaa jo innokkaasti ensi kesää, sillä tietää pääsevänsä viettämään iloisia yleisurheiluhetkiä kesäisille urheilukentille. Hän tietää myös saavansa tutustua uusiin yleisurheilukoululasiin, minkä ajattelemisen saa Sulon hymyilemään tyytyväisesti. Sulo Siili toivottaa avoimin sylin kaikki lapset tervetulleiksi seuraamme ja Keravan Yleisurheilukouluun, jota pidetään Kalevan urheilukentällä. Sulo Siili muistuttaa muualla Keski-Uudellamaalla asuvia, että Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää Yleisurheilukouluja myös Hyrylässä, Kellokoskella, Jokelassa sekä Järvenpäässä.

Nelly Roukala

Metsäpirtin multa

Mullan myynti: ☎ 050 336 5703
050 337 9442
www.metsapirtinmulta.fi

HSY valmistaa Metsäpirtin multatuotteita ympäristöä ja neitseellisiä raaka-aineita säästävällä ratkaisulla. Otamme talteen jäteveden sisältämän biolietteen ja kompostoimme sen turpeen kanssa kasvuvoimaisiksi multatuotteiksi. Metsäpirtin Nurmikko- ja Puutarhamulta soveltuvat erinomaisesti kaikkeen viherrakentamiseen.

Voit tilata multaa kuorma-autokuljetuksena tai voit itse noutaa multaa henkilöauton peräkärjellä seuraavista osoitteista:
Viikintie 35 Helsinki
Kilpilahdentie 241 Kulloo
Ämmäsuontie 8, Espoo, Sortti-asema
Noutopisteet avautuvat huhtikuun puolivälissä.

Messutarjous -25 %

Tule Kevätmessuille 26.-29.3.2015 Helsingin Messukeskukseen saat paikan päällä tehdystä tilauksesta 25 %:n alennuksen verrattuna listahintoihin. Katso tarkemmat tiedot nettisivuiltamme kevään aikana.



Mullan valmistaja ja myyjä: Helsingin seudun ympäristöpalvelut -kuntayhtymä
PL 100 | 00066 HSY | Opastinsilta 6 A | 00520 Helsinki | puh. 09 156 11 (vaihde)

SATOJA SOHVIA ILLAKSI KOTIIN

alk. **299€**

Asiakasautolla ilmainen kotiinkuljetus.
sohvashop-unistudio
Moukarinkuja 4 Sahankulma 04300 Tuusula
Puh. 09-2733340 Avoimna ark. 11-19 la 10-15 su 12-16
www.sohvashop.fi

Opintoja
nuorille ja
aikuisille

www.lukio.kerava.fi

Lähi- ja
verkko-
opiskelua

YRITÄ OPI ONNISTU

Keravan lukio
ja aikuislukio

Keskikatu 5, Kerava
opintotoimisto 040 318 2204

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

KIERTOKAPULA

www.kiertokapula.fi

KUY:n Kummiurheilija Eveliina Määttänen

4. Suurin haave?

Vaeltaa läpi Villin Lännen ja leirytyä intiaanien leirissä.

5. Milloin aloitit yleisurheilun?

Aloitin yleisurheilun 11-vuotiaana.

6. Kerro hauska muisto Yleisurheilukoulusta?

Keravan Yleisurheilukoulussa oli aina alkuverkkana pururadan kierto juosten 1–2 kertaa. Lähdimme vanhempien ryhmän kanssa usein samaan aikaan ja muistan ohitelleeni matkalla lähes kaikki isommat ja olin aina ensimmäisten joukossa verkanneena.

7. Jos et harrastaisi yleisurheilua, mitä luulet mitä lajia harrastaisit?

Todennäköisesti suunnistusta. Juokseminen on ollut minulle aina se juttu!

8. Jos olisit Sulo Siili (seuran maskotti), mitä sanoisit pienille urheilukoululaisille?

Kuunnelkaa ohjaajaa aina tarkasti ja pitäkää hymy mukana treeneissä! Kaikki reippaasti kokeilemaan kilpailemista!

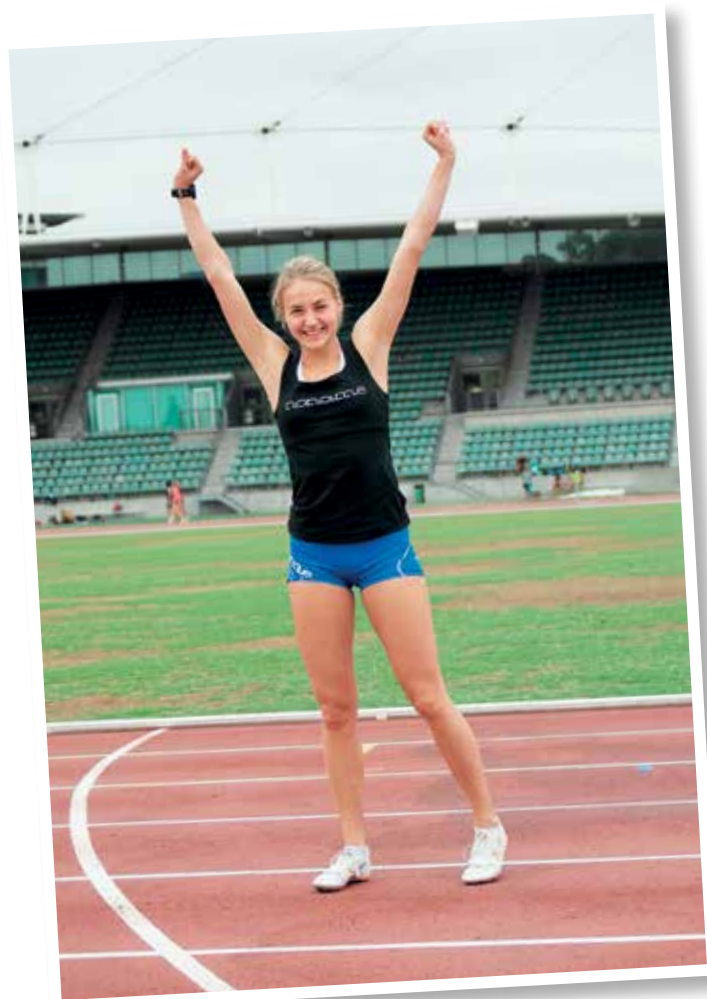
9. Mitä terveisiä sinä Eve haluaisit lähettää seuran nuorille yleisurheilijoille?

Uskaltakaa haastaa itsenne!

10. Jos pitäisi valita, niin

| | | |
|--------------|-----|------------------|
| seiväs | vai | keihäs |
| talvi | vai | kesä |
| omena | vai | päärynä |
| suklaa | vai | salmiakki |
| alkuverkka | vai | loppuverkka |
| kasvomaalaus | vai | turkoosit kynnet |
| turkoosi | vai | musta |
| lenkkarit | vai | sandaalit |
| 400m | vai | 400m aj |

Piia Jääntti



Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on päättänyt valita tähtiurheilijoidensa joukosta aina kesäksi ja talveksi Kummiurheilijan, joka on iloinen, innostava, esikuva ja tunnollinen harjoittelija. Julkaisemme tässä jutussa seuramme historian ensimmäisen Kummiurheilijan.

Tulevana kesänä pääsette lähemmin seuraamaan kummiurheilijamme harjoittelua, kilpailuihin valmistautumista ja kisafiliksia seuran Facebook fanisivujen kautta! Tämän lisäksi hän tulee kesän 2015 aikana vierailemaan Yleisurheilukoulujen harjoituksissa ja saattaa jopa antaa pari vinkkiä muutama lajisuoritukseen. Kummiurheilijan harjoitusvierailusta viestitämme kesän aikana seuran nettisivuilla ja Facebookissa, näihin harjoituksiin kaikki halukkaat ovat tervetulleita! Voi olla, että pääset jopa ottamaan selfien Kummiurheilijan kanssa. Kävimme haastattelemassa kummiurheilijamme, kun hän oli pitämässä Keravan liikuntaleikkikoulun harjoituksia ja tässä 10 kinkkistä kysymystä, jotka esitimme Evelle.

Nimi: Eveliina Määttänen

Syntymäpäivä: 1.9.1995

Laji: 400m ja 400m aj

1. Mikä sai sinut viimeksi hyvälle tuulelle?

Kaakaohetki ystävän kanssa, salaisuuksien supattelu ja kuulumisten vaihto.

2. Mitä teet, kun et ole yleisurheilukentällä?

Haaveilen tulevasta. Olen aikamoinen haaveilija! Vapaa-aikana saatan etsiä myös jonkun mukavan paikan ja lueskella jotakin kirjaa.

3. Tulevaisuuden ammatti?

Vielä mietintämyssyssä.

 **Järvenpään Automajor**

- HUOLLOT • KOLARIKORJAUKSET • TESTAUKSET •
- ILMASTOINTIHUOLLOT • OHJASKULMIEN SÄÄDÖT •
- SIJAISAUTOPALVELU •

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

www.automajor.fi

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

HYDRAULIIKKAOSIA
-pumppuja myös
vanhempiin laitteisiin
-klapikoneisiin
-sylinterit, venttiileitä
-letkut ja liittimet

HYDROMARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600

SALHYDRO OY
KESKUSTIE 19, PUNAJOKI, ALMÄTTÄKYLÄ 01500
Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

STUDIO 1 2 3 

Keskustie 12, Järvenpää

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

Tervetuloa elokuviin!

PÍRKKÄ 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

Asfalttikulma Oy

Olemme erikoistuneet pihojen asfaltointiin ja asfaltoinnin korjauksiin. Kysy tarjous!

www.asfalttikulma.fi 0400-437 153



LÄHITAPIOLA
VAKUUTUKSET • PANKKI • SIOITUKSET

KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

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

KYSY TARJOUS HUOMAAT ERON

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

K SUPERMARKET
OREGANO

Tavallista parempi Ruokakauppa

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

Avoinna sunnuntaisin
klo 12-18

Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:

20 vuoden takuu!

- SSAB:n takuuteräksestä valmistetut katto- ja seinäpellit, tiilikuviopelti 0,6 mm materiaalivahvuudella ainoana Suomessa.
- Sadevesijärjestelmät
- Kattoluvatuotteet • Listat ja asennustarvikkeet

JL JanLa Oy
Aveskaari 19, 01900 Nurmijärvi
Puh. 010 843 3100 • Fax 010 843 3101

KPLUSSA

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 Yleisurheilun JUOKSUKOULUT

Juoksukoulu startti+ on tarkoitettu sinulle aikuinen, joka mietit juoksuharrastuksen aloittamista, tai sinulle, joka olet jo ehtinyt harrastaa juoksemista, mutta haluat uusia virikkeitä ja innostusta juoksulenkkeilyysi. Juoksukoulu on reilun kuukauden mittainen tiivis tehopaketti entistä nautinnollisempaan juoksemiseen.

Paikka: Järvenpään urheilukenttä ja Järvenpään yhteiskoulu (Urheilukatu 8, 04400 Järvenpää)

Aikataulu:

ma 13.4. luento + harjoitus klo 18.00-20.00
ma 20.4. luento klo 18.00-19.00
ma 27.4. luento + harjoitus klo 18.00-20.00
ma 4.5. luento + harjoitus klo 18.00-20.00
ma 11.5. luento klo 18.00-19.00
ma 18.5. luento + harjoitus klo 18.00-20.00

Valmentajat:

Tiina Puranen (maratoonari)
Markus Roukala (juoksija)
Mikko Kaipainen (juoksuvalmentaja)

Hinta:

120 € (sisältää laadukkaan ja motivoivan ohjelman oheismateriaaleineen)
160 € (sisältää aikuinen + lapsi osallistuminen juoksukouluun ja junioriin*)
260 € (sisältää 2x aikuinen + lapsi osallistuminen)

Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu viimeistään 6.4. osoitteesta www.kuy.fi/juoksukoulu Ryhmään mahtuu 30 ensimmäistä ilmoittautunutta!

Tiedustelut:

Mikko Kaipainen valmennus.kuy@saunalahti.fi
tai p. 045 609 2227
Tiina Puranen p. 040 515 3392

Lisätieto: www.juoksukoulu.fi ja www.kuy.fi/juoksukoulu

**Keiju Junior Juoksukoulu on tarkoitettu kaikille juoksemisesta kiinnostuneille 7-11-vuotiaille. Lasten ja nuorten oma juoksukoulu sisältää 7 erilaista 1,5 h harjoitusta juoksutekniikasta aitaajuoksuun, sekä maastojuoksusta kilpäkävelyyn. Ryhmään mahtuu 30 ilmoittautunutta. Harjoitukset järjestetään samalla aikataululla aikuisten juoksukoulun kanssa.*

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun KEIJU JUNIOR JUOKSUKOULU

Keiju Junior Juoksukoulu on tarkoitettu kaikille juoksemisesta kiinnostuneille 7-11-vuotiaille. Lasten ja nuorten oma juoksukoulu sisältää 5 erilaista 1,5h harjoitusta juoksutekniikasta aitaajuoksuun sekä maastojuoksusta.

Paikka: Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8, 04400 Järvenpää)

Aikataulu:

ma 13.4. Juoksemisen salat
ma 20.4. Run like Bolt
ma 27.4. Yli aitojen
ma 4.5. Siellä missä on este, on haaste
ma 11.5. Kisailua
Harjoitusten ajankohta on aina klo 18.00-19.30

Hinta:

75 € (sisältää 5 harjoitusta, materiaalit, juoksukoulu tuotteet)
10 € (sisarrusale)
160 € (lapsi + aikuisten juoksukoulu*)
260 € (lapsi + 2 x aikuinen)

Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu viimeistään 6.4. osoitteesta www.kuy.fi/58 Ryhmään mahtuu 30 ensimmäistä ilmoittautunutta! Ryhmä tullaan jakamaan kahtia iän mukaan 7-8v ja 9-11v.

Tiedustelut:

Piia Jäntti nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai p. 045 893 6705

Lisätieto: www.kuy.fi



**Juoksukoulu on tarkoitettu sinulle aikuinen, joka mietit juoksuharrastuksen aloittamista, tai sinulle, joka olet jo ehtinyt harrastaa juoksemista, mutta haluat uusia virikkeitä ja innostusta juoksulenkkeilyysi. Harjoitukset järjestetään samoina päivinä, samaan aikaan Juoksukoulu Juniorin kanssa. Näin juoksukouluihin voit osallistua vaikka koko perhe yhdessä!*



**JUOKSU
KOULU**
startti+


Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

**Keiju JUNIOR
JUOKSUKOULU**



JUOKSU

Silja Line Seurakisat kesä 2015



Seurakisat on tarkoitettu kaikille 4-9-vuotiaille! Jokaisena kilpailupäivänä kilpaillaan 3-4 lajia ja samalla kerätään suoritusstarroja jokaisesta suorituksesta/laji.

Silja Line Seurakisat on matalankynnyksen kilpailu, jossa vanhemmat toimivat toimitsijoina. Vanhemmat opastetaan paikan päällä toimitsijatehtävään.

Seurakilpailuissa lapsia ei laiteta paremmuusjärjestykseen, mutta kaikki ahkerasti osallistuneet tullaan palkitsemaan viimeisessä kilpailussa Tuusulassa 20.8.

Kisapäivät

| | | |
|----------|---------------------------|---|
| To 21.5. | Järvenpään urheilukenttä | lajit: 40m, pituus, pallo |
| Ke 27.5. | Keravan urheilukenttä | lajit: 400/600m, kuula, pituus |
| Ti 9.6. | Hyrylän urheilukenttä | lajit: 40m aj, kiekko, 3-loikka/pituus |
| Ke 17.6. | Kellokosken urheilukenttä | lajit: 40m, pituus, keihäs |
| Ke 29.7. | Keravan urheilukenttä | lajit: 40m, moukari, korkeus |
| Ti 11.8. | Järvenpään urheilukenttä | lajit: 40m aj, keihäs, 3-loikka, pituus |
| To 20.8. | Hyrylän urheilukenttä | lajit: 40m, kiekko, korkeus, kilpakävelyt |

Sarjat

- T/P 5 (2011-2010 syntyneet)
- T/P 6 (2009 syntyneet)
- T/P 7 (2008 syntyneet)
- T/P 8 (2007 syntyneet)
- T/P 9 (2006 syntyneet)



Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ennakkoon kilpailukalenterin kautta (lisenssin omaavat) tai sähköpostilla: kilpailu.kuy@saunalahti.fi

- otsikoksi Seurakisat
- viestiin lapsen nimi ja syntymäaika

Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 17.00-17.30!

Tiedustelut

Piia Jäntti (nuorisopäällikkö)

nuoriso.kuy@saunalahti.fi

p. 045 893 6705





Monipuolinen tekeminen on yleisurheilun vahvuus

Tero Heikkilä.

” Yleisurheilussa voidaan yksilötasolla harrastaa useaa eri lajia. Juokseminen, hyppääminen ja heittäminen kehittävät monipuolisesti lasten perusliikuntataitoja”, toteaa vuonna 2014 FysioAkatemian perustanut Tero Heikkilä.

Keskustelemme Teron kanssa FysioAkatemian uusissa tiloissa Järvenpään Seutulantiellä. FysioAkademia toimii muiden toimintojensa ohella useamman urheiluseuran fysioterapiayksikkönä Keski-Uudellamaalla. Hiljattain on myös aloitettu yhteistyö Keski-Uudenmaan Yleisurheilun kanssa. FysioAkademia testaa urheilijoita sekä tukee ja ohjaa urheiluseurojen ennaltaehkäisevää toimintaa.

Tero Heikkilä korostaa lasten perusliikuntataitojen kehittämisen merkitystä. Jo ennen värsinaista kasvuikää on monta herkkyysskautta, joiden aikana olisi tärkeä luoda monipuolisella liikkumisella liikunnan perustaidot. ”Kun perustaidot ja koordinaatiokyky ovat hyvällä pohjalla, ovat voimakkaan kasvun aikana tulevat kehon muutokset helpommin hallittavissa.” Tero uskoo, että riski rasitusvamman saamiselle on suurempi, jos perusliikuntataidot eivät ole kuormitusta vastaavalla tasolla kun aletaan harjoitella tavoitteellisesti.

Terolla on näkemys, jonka mukaan ”nykyään harrastetaan paljon, mutta liikutaan vähän”. Monet perinteiset pihapelit ja liikkumismuodot ovat vähentyneet. Tämä aiheuttaa yksilöiden välillä suuria eroja liikunnallisissa valmiuksissa. Kun valmennuksellisesti aletaan vaatia enemmän, ei välttämättä ole valmiuksia nousta seuraavalle tasolle vartalon hallinnan ja koordinaation osalta. Tero peräänkuuluttaa tekemisen monipuolisuutta ja lajien välistä yhteistyötä. Tekeminen yli lajirajojen olisi hänen mielestään tärkeää. Tämä vaatii urheiluseuroilta sitoutumista ja paneutumista siihen, että perusliikuntataitojen kehittäminen olisi kunnossa ennen kuin aletaan työstää lajitaitoja. Yleisurheilun suurena etuna Tero Heikkilä pitää sitä, että useaa eri lajia voidaan harrastaa hyvin pitkään ennen lopullista lajivalintaa. Hän ottaa myös vertauksen tennismaailmasta kertoessaan, että Roger Federer oli 17-vuotias valitessaan lopullisesti lajikseen tenniksen.

FysioAkatemian linjauksen mukaisesti alle 11-vuotiaille lapsille kehitetty Pelite 2015 -testistö testaa perusliikuntataitoja ja koordinaatiota. Tätä vanhemmille voidaan alkaa tehdä toiminnallisia vartalonhallintatestejä. Niissä Tero pitää hyvin tärkeänä valmentajien mukanaoloa. Näin saadaan kaikille tietoisuus urheilijan fyysisten ominaisuuksien tilasta. Testien avulla voidaan reagoida urheilijan kehon muutoksiin. Teron havainnon mukaan yleisurheilijoille tehtyjen testien perusteella perusasiat valmennuksessa on tehty hyvin. Yksilöllisiä eroja toki löytyy riippuen esim. lajitaustasta.

Merkittäväksi tulevaisuuden asiaksi Tero Heikkilä nostaa henkisen valmennuksen. Tämä puoli valmentautumisessa tulee nostamaan päätään Suomessa yhä enemmän. Asiantuntijoiden käyttö yhtä lailla psyykkisellä kuin fyysiselläkin puolella auttaa urheilijaa käsittelemään paineita. ”Yksilön kokonaisvaltainen huomioiminen”, Tero kiteyttää henkisen valmennuksen mukaan ottamisen. FysioAkademia on jo ottanut tämänkin osa-alueen mukaan palveluihinsa.

Jussi Viitala



KUY:n uusi valmennuspäällikkö Mikko Kaipainen

Hyvinkäläinen Mikko Kaipainen on Keski-Uudenmaan Yleisurheilun ensimmäinen päätoiminen valmennuspäällikkö. Mikko aloitti tehtävässään tämän vuoden alussa. Hän on pitkänlinjan yleisurheilualmentaja, jonka kiinnostus valmentamiseen alkoi jo 15-vuotiaana oman yleisurheiluharrastuksen alkuvaiheessa. Mikon omia lajeja olivat etenkin korkeushyppy ja kolmiloikka.

Aluksi Hyvinkään Tahkossa ja sittemmin Hyvinkään Seudun Urheilijoissa valmennuskokemusta hankittuaan Mikko siirtyi Helsingin Kisa-Veikkojen palvelukseen. Hän on suorittanut SUL:n liittovalmentajatutkinnon. Vuodesta 2011 lähtien Mikko on toiminut SUL:n eteläisen ja kaakkoisen alueen aitajuoksukouluttajana. Ennen siirtymistään KUY:n palvelukseen Mikko valmensi kaksi vuotta kasvattajaseurassaan Hyvinkäällä.

”Nähdä urheilijan riemu kehityksestä ja saada olla mukana siinä”, Mikko vastaa kysyttäessä mikä valmentamisessa häntä erityisesti kiehtoo. Alueleireillä kouluttamia nuoria urheilijoita Mikko tapaa kisakentillä ja kertoo havaitsevansa monia sellaisia asioita heidän suorituksissaan, joita leireillä on painotettu. Valmentajan kädenjälki näkyy toki myös henkilökohtaisten valmennettavien kehityksessä.

Uuden työn aloittaminen on Mikolle suuri asia. Hän kokee KUY:n seurahengen hyväksi. Sitä voidaan vielä parantaa ja Mikko on huomannut, että hyviä ideoita seuran piirissä riittää. ”Jokainen urheiluseura on toimintatavoiltaan erilainen. Vaikka KUY on suhteellisen nuori seura, sen toiminta perustuu pitkään kokemukseen aikaisempien yleisurheiluseurojen toiminnan pohjalta.” Valmennuspäällikön työ tuottaa tulosta pitkäjänteisellä tekemisellä.

”Vain terve urheilija kehittyy.” Urheilijoiden terveys ja siihen liittyvät tukitoimet ovat Mikolle tärkeä asia. Hän toivoo myös tulevaisuudessa harjoitustilaa, jossa kaikki seuran urheilijat voisivat harjoitella. Tämä parantaisi varmasti sekä harjoitustuloksia että yhteishenkeä. Hän on havainnut nuorisopuolen hyvän ”pöhinän” ja haluaa kehittää nuorten etenemismahdollisuuksia valmennusryhmissä.

Yleisurheilu kiinnostaa tutkistutikoin suomalaisia. TV-lajina yleisurheilu on mittausten mukaan toiseksi suosituinta. Mikon mukaan nousevan trendin voi havaita myös nuorten joukkuekilpailuiden pistemäärissä. Viime vuosina esim. Vattenfall seuracupin voittoon on tarvittu yhä korkeampia yhteispistemääriä. KUY järjestää tulevana kesänä mm. kaksipäiväiset Nuorisokansalliset kilpailut 8. ja 9. elokuuta sekä Vattenfall seuracupin Tera-sarjan finaalin 29. elokuuta. Mikko kutsuu yleisöä paikan päälle seuraamaan korkeatasoista nuorten yleisurheilua. Näissä kilpailuissa hyviä tuloksia tehdään jopa aikuisten tasolla.

Jussi Viitala

LV-Pakki Oy

Ahertajankatu 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

Siipoonitie 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

KAUNEUSHOITOLA

SPA-hoitola Bellissima Alba ☎ 09-292 1246

Koskenmäenpolku 1, Hyrylän keskusta
Kestopigmentointi, ripsienpidennykset, vartalohoidot,
hemmotteluhoidot, jalkahoidot, hieronnat.
www.spaohitoala.fi, info@spaohitoala.fi

Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

life

Avoinna 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
Peräläntie, 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

☎ 045-2325738

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



Tilasähkö Oy

PL 129, Porvoonkatu 4
04201 KERAVA
Pub. 09-294 4767, 0400 460 574
Fax 09-240 997



☎ 273 1001

Hyryläntie 10 Hyrylä

EHDOTTOMASTI.

☎ 274 2741

Torikatu 1 Kerava

www.kolipizza.fi

Klaukkalan aikuislukio

Aktiivinen - luotettava

Lepsämäntie 15, PL 116, 01801 Klaukkala
puh. (09) 879 2122, fax (09) 879 2199
Rehtori Jaakko Julkunen 050 536 3490
Apulaisreht. Jaana Vaulamo 0400 996 997

rehtori@ayl.fi

www.ayl.fi/aikuislukio

Rakennus

Kilpeläinen Oy

Alhonnituntie 2, Nurmijärvi
Pertti Kilpeläinen 0400 482242

Erkki Mäkinen 0400 480624

- Uudis- ja saneerausrakentaminen - Teollisuus-
rakentaminen pää- ja aliurakointia - Kosteiden
tilojen rakentaminen ja remontointi - Maalaus- ja
kirvesmiestyöt - Hirsirakentaminen
Avaimet käteen periaatteella

Nuohousliike Raimo Puumalainen

Invantie 18 b 17, 04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. 0400 502 662

raimo.puumalainen2@gmail.com

www.nuohoojat.fi

- Nuohousalan palvelut kattavasti
jo lähes 40 vuoden kokemuksella
- Hormivuoraukset
- lv-puhdistukset ja säädöt
- Tuusulan alueen piirinuohooja



Rakennus

Laitinen Ilkka Tmi

Kaikki rakennusalan työt
- Uudisrakentaminen - Siporex- ja harkko-
muuraus - Harkkopiiput - Rungonpystytykset -
Laatoitukset

Ilkka Laitinen 040 7053365

ilkka.laitinen@kolumbus.fi

Kakkulamäentie 8, 05200 Rajamäki



LVI-ALAN TYÖT
Uudis- ja saneerauskohteisiin
- vuodon etsinnät
PÄIVYSTYS 24h
0400 813 443
www.caves.fi
post@caves.fi

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

Martti Kemppi

TV antennitöitä jo 50 vuotta!

Vehntie 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 TYNNYRI
puh. 09-274 4580, 0400 503 739
Kisällintie 7, Kellokoski, www.paketo.com

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy
Tuusula

www.teknohaus.fi



KESKUSPÖLYMURIT
www.allaway.fi



Kärcher Oy

Yrittäjätie 17
01800 Klaukkala
puh. 020 7413600
fax 020 7413638



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

PunaMusta

www.punamusta.com



Saara Hakasella mitalisateessa

Keravalaisella KUY:n huippulupauksella Saara Hakasella 15 v. on nuoresta iästään huolimatta jo yhdeksän Suomen mestaruuskultaa.

Teksti: Nanna Väyrynen

Saaaran suhtautuminen yleisurheiluun on tarttuvan innostunut mutta myös ihailtavan nöyrää. Nuoren monilahjakkuuden asenne harjoitteluun ja kilpailemiseen on kohdallaan. Yleisurheilussa Saaraa kiehtoikin yksilölajin hienoudet: harjoittelun määrän näkee heti tuloksissa, ja omalla harjoittelulla voi vaikuttaa omaan kehitykseen.

Yleisurheilussa oppii myös sietämään pettymyksiä, analysoimaan ja myöntämään omia virheitään. ”Olen tosi kilpailuhenkinen, ja yleisurheilussa pääsee kisaamaan tosissaan monipuolisesti eri lajeissa.” Monipuolisuus onkin Saaran valtti. Kun kysyn häneltä lempilajia, on vaikeaa nimetä vain yksi. ”Korkeus, kolmiloikka, pituus.” Ottelupohjainen harjoittelu on vahva peruspilari. Nuorten harjoittelu laajalla lajiskaalalla on tullutkin viime vuosina mukaan myös junioreikäisten yleisurheiluvalmennukseen, koska on tärkeää kehittää nuorilla monipuolisesti eri ominaisuuksia. Mitkä ominaisuudet Saarassa tekevät hänestä ikäluokkansa ylivoimaisen huipun?

”Vahvin ominaisuuteni on kimmisuus. Lajitekniikoita ja nopeutta on syytä kehittää.” Huippu-urheilija ei koskaan ole valmis. Aina voi yrittää kehittyä ja parantaa omia ennätystuloksiaan. Yhteistyö Saaran ja valmentaja Eila Kelon välillä on hyvin mutkatonta ja sujuvaa.

”Eila on todella hyvä valmentaja ja hän osaa myös hillitä harjoittelua, kun välillä innostun ja tekee mieli treenata liian kovaa” Saara toteaa. Myös palautuminen on treenin ja kilpailujen jälkeen tärkeää.

”Treenaamisen lisäksi teen päivittäin fyssariliikkeitä, ja venyttelen. Myös pitkät yöunet on tärkeitä, että jaksaa harkoissa ja palautuu

treenistä. Pidän myös paljon teliveoimistelusta, joka kuuluu treeniohjelmaan kerran viikossa.”

Mäkelänrinteen urheilulukioon ensi syksyksi tähtäävä Saara on myös nähty vetävän junioreikäisille seuran harjoituksia. Kaikille yleisurheilua harrastaville lapsille ja nuorille hän painottaakin ahkeran ja monipuolisen harjoittelun tärkeyttä. Lapset ja nuoret myös kehittyvät eri tavoin ja eri aikaan.

”Tykkään opettaa lapsille yleisurheilua, ja on tosi kiva, että siihen on mahdollisuus. Nuoremmille vinkkinä, että vaikkei vielä lapsena olisi hyvä yleisurheilussa, kannattaa jatkaa ahkerasti treenaamista. Itse en pienessä pärjännyt kilpailuissa, vaan kisojenkin kohokohta oli lajisuorituksen jälkeen odottavat eväät...”

Millä eväillä Saara jatkaa kohti tulevaa ja mikä olisi oma unelma yleisurheilussa?

”Unelmia ja tavoitteita pitää olla aina. Ensi kesänä nuorten arvokisat ja sitten myöhemmin olisi upeaa päästä edustamaan Suomea aikuisten arvokisoihin”, Saara kertoo. Monilla unelmilla on tapana toteutua. Tämä taitaa olla juuri sellainen.

2013: SM kulta: T14 3-loikka, korkeus, 5-ottelu

2014 SM kulta: T15 3-loikka, pituus, 5-ottelu ja 5-ottelu T15 Suomen ennätys

2015 SM kulta N17 korkeus, 3-loikka, pituus

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

RIOLA-YHTIÖT MAANRAK.LIIKE RAKENNUSRATAS OY

- KAIVUKONEET
- KUORMA-AUTOT
- TRAKTORIKAIVURIT

Puh. (09) 275 1576, fax (09) 275 1375
GSM 0400 451 341
jouko.riola@kolumbus.fi

thinkflow

PAKOPUTKI-CENTER

Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalyysaattoreiden todella edullinen myynti- ja asennuspiste.
Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI
Puh. (09) 759 2802

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA

TAIDEKEHYSTÄMÖ HENRIKA

www.henrika.fi

Mannilantie 19, 04400 JÄRVENPÄÄ
(09) 271 1154
ti-pe 10-17 la 10-14
(kesälauantaisin suljettu)
Täyden palvelun kehystämö
Tervetuloa!

Järvenpään seurakunta

KUNNON SEURAKUNTA!



www.jarvenpaanseurakunta.fi

Kyytiä Suomelle jo vuodesta 1959-2015

Kaikkea se Raimo kuljettaa
puh. 09-2744 400

RS 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. pikkujoulu ja muut juhlat.

Fysio Järvenpää

Puh. 09 279 1119

- Fysioterapiaa
- OMT-fysioterapiaa
- Lymfaterapiaa
- Ratsastusterapiaa
- Neurologista kuntoutusta

Postikatu 8 (Apteekin talo),
04400 Järvenpää
www.fysiojarvenpaa.fi

Tanfor Oy

Laitämäki 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 (Tomitalo 3. krs.)
Puh. 294 4847
<http://www.hmlleppaluoto.fi>

MONIPUOLINEN puutarhurin ostopaikka, josta löydät kaikki tarvitsemasi puutarhaan!

- RUUKKUKUKAT
- KEŠÄKUKAT
- TAMISTOTUKITTEET
- AMPPELIKASVIT

RIUKUT, lennolleet, mullat ja muut TARVIKKEET
POTTUJA
TRÄDGÄRD

Söderblom

Kesä
kollektiiviset nettarit!

Leikkauksen: 45 €
Tel. 0151 292 1900
www.soderblom.fi

SIPPO 04150 91800
Tel. 09 285 6191
www.soderblom.fi

01800 Klaukkala
Tel. 294 421 42
www.soderblom.fi

1 AUTOKOULU AJOKOULUTUSKESKUS JÄRVENPÄÄ

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

GOLDWELL HIUS ILO

PARTURI-KAMPAAMO
ILOA HIUKSIINNE,
TERTVETULOA!

P. 09 2757756

Koskenmäentie 5, Tuusula



Tiina Mikkola

Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

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

Vihermali Oy

Sahamäenpolku 3, 01860 Perttula
puh. 2902070, 0400 451043, fax 29020711
vihermali@co.inet.fi, www.vihermali.fi - Laadulla on tekijänsä - viheralueiden rakentam. ja osaaminen

FYSIOTERAPIA - HIERONTA

FysioStudio ☎ 09-294 0218
Koivikontie 2, 04260 Kerava
OMT-fysioterapia, fysioterapia, hieronta,
jalaterapia, kotikäynnit.
www.fysiostudio.fi



KUY: juniorit huipputuloksiin

TAMPEREELLA

21. Tampere Junior Indoor Games (TJIG) kilpailtiin Tampereen Pirkkahallissa viikonloppuna 7.–8.3.2015. TJIG on perinteinen nuorten kansainvälinen yleisurheilun hallikilpailu, jota myös epävirallisesti junioreiden sm-kilpailuiksi tituleerataan. Tänä vuonna Tampereelle kokoontui yli 1650 iältään 10–15-vuotiasta junioria ja jopa 4400 lajisuoritusta. KUY:stä kilpailuun osallistui joukko lupaavia urheilunuorukaisia, joista kaikki ylsikin hyviin tuloksiin ja osa omiin ennätyksiin. Junioreiden tärkeimmän halliviikonlopun jälkeen KUY:n edustajia näkyy myös Suomen virallisen nuorten yu-tilaston kärkisijoilla.

Poikien 10v-sarjan 60m aitajuoksussa Konsta Keijonen sijoittui upeasti pronssille kellottaen samalla oman ennätöksensä 11,08. 11-vuotiaissa tytöissä KUY:llä oli upea edustus Pirkkahallissa. Mm. kiekossa Vilma Mikkola sijoittui kahdeksanneksi, Liina Tervo 60m aidoissa neljänneksi (10,58) sekä pituudessa (419) että 60m sileällä kahdeksanneksi. Tässä tyttöjen ikäluokassa 60metrillä juostiin jopa 17 alkuerää! Nora Koskela-Koivisto juoksi hienon 1000m juoksun sijoittuen neljänneksi ajalla 3.42.95. Tyttöjen viestinelikko taisteli itsensä pronssille 4x100m viestissä Tampereen ja Jyväskylän jälkeen. Joukkueessa juoksivat Nelli Rosnell, Nora Koskela-Koivisto, Jelizaveta Tsubareva ja Liina Tervo. Myös tyttöjen aitajuoksujoukkue oli hienosti neljäs. Saman ikäluokan (11v) pojissa Sampo Väyrynen oli alkuerien nopein 60 metrillä, mutta hävisi niukat 4 sadasosaa finaalissa kultamitalista pinkaisten kuitenkin oman ennätöksensä 8,69. Saman matkan aidatulla matkalla veljekset Sampo ja Otso

sijoittuivat molemmat finaalikahdeksikkoon (sij 1. ja 7.). Sampen voittoaika aidoissa 10,17 on kauden kärkitulos. Pituudessa Sampo sijoittui pronssille (448). T13 Nelli Järvinen oli myös ennätysvauhdissa Tampereella: 60metrillä 8,38 aika toi hienon viidennen sijan ja pituudessa 478cm riitti kuudenteen sijaan. Vuotta vanhempien sarjassa (T14) Kerttu Latvala juoksi tilaston kärkiajan 8,04 ja pituushypyssä Kerttu pomppasi viidenneksi (490). 15-sarjan tytöissä 60m pyrähdyksessä Elina Kujala sijoittui neljänneksi (8,06) ja samoin pituudessa halliennätys 536 toi neljännen sijan. 800metrillä Hertta Hankimaa juoksi seitsemänneksi (2.32.62). Kaikki hallitulokset nähtävillä tilastopaja.org.

Viikonlopun urakka oli hurja. KUY:n juniorit näyttivät, mitä talven harjoittelu on saanut aikaan: upeita tuloksia ihan kaikilta. Seuramme värit olivat ylpeästi edustettuina. Ensi vuonna lähdetään TJIG:hen uudelleen.

Nanna Väyrynen



SCANOFFICE
ilman muuttia

MITSUBISHI
ELECTRIC
Laitteita ja palveluita

Jälleenmyyjäsketilat
ENELUX
Tilaa ilmainen katalooggi nyt p. 090-5265776
www.enelux.fi

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

PUTKISET OY
www.putkiset.fi

Terästie 24, 04220 Kerava
Puh. 020 768 9720. Avoinna 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. Avoinna ark. 10-18, la 10-14

SE HALLIT OY

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

**LAKIASIAINTOIMISTO
MATTI MATIKKA OY**

Varatuomari Matti Matikka
Aseman-aukio 2
04200 KERAVA
Puh. (09) 288 010, fax (09) 288 013
matti.matikka@co.inet.fi

KSB

KSB Finland Oy
Savirunninkatu 4 • 04260 KERAVA

savuhovi
Parasta vaativalle väelle

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
• Lahjatavarat • Kristallit
• Sisustustarvikkeet

VARASTOMAALI OY
Pohjoisväylä 60, 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
Meiltä saatte myös laiskutus- ja kassaohjelmat sekä laitteet

**KERAVAN
MUSIIKKI
OPISTO**

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

KERAVAN MUSIIKKIOPISTO
Asementie 6, 04200 KERAVA
www.keravannusikkiopisto.fi

Soi!ta:
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

VARATTU

HIUSVISIO
PARTURI KAMPAAMO

Hiusvisio Oy
Helsingintie 10, 04400 Järvenpää
puh. (09) 286 894
Avoinna 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

ART-ARTISTIPALVELU

Bändit, trubaduurit,
juontajat kaikenlaisiin
tilaisuuksiinne
Puh. 040 510 3755
make.hakkinen@elisanet.fi
T:mi Markku Häkkinen

AMS Kotipalvelu

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

• kotisiivoukset
• ikkunanpesut
• toimistosiiuokset
• rakennussiiuokset
• muuttosiiuokset

Liikuntapalvelu

Potkua alkavalle
harjoitus- ja pelikaudelle

kerava
www.kerava.fi

**LVI VESIJOHTOLIIKE
THOMANDER KY**

-myymälä
-kylpyhuononäyttely
-asennus
-huolto
av. ma-pe 7.30-17.00, la 9.00-14.00, Kesälauantait sulj. 31.5-9.8

Vanha Yhdistie 4, Järvenpää
p. 279 7060

KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

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

Ykkös-mp
Alkute 14 JÄRVENPÄÄ Puh 01 279300 www.ykkos-mp.fi

Tervetuloa Kesän Urheiluleirille Järvenpään!

Ilmoittaudu mukaan kesän hausimmalle leirille!

Liikunnallisen ohjelman lisäksi pääset osallistumaan lajinvaihtopäivään! Järvenpään kesäkuun kahdella ensimmäisellä leiriviikolla toteutetaan lajinvaihtopäivä molempina keskiviikkoina. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi pääsee valitsemaan kaksi lajia, joita haluaa kokeilla päivän aikana. Lajinvaihtopäivä toteutetaan yhteistyössä Järvenpään muiden urheiluseurojen kanssa: KUY, Haukat, JäPS, KiPe, Blues Volley ja JaVo

Lajinvaihtopäivistä lähetämme erilliset ilmoittautumislinkit, joissa pääsee valitsemaan lajit joihin haluaa tutustumaan yhden päivän aikana. Valittavana on kaksi lajia/keskiviikko.

Hinta: 105€

Sisältää monipuolisen leiriohjelman, leiripaidan, vakuutuksen ja diplomin

Leirit järjestetään: 1.-5.6.2015 8.-12.6.2015 klo 9-16

Uudistunut ohjelma tarjoaa vielä monipuolisemman viikon Yleisurheilukentällä ja sen ympäristössä!

Lisätiedot: nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-17)

Yleisurheilua

Uusia kavereita

Pelejä ja leikkejä

Liikunnan riemua

Lajikokeiluja

Kisailuja

Seikkailuita



Tervetuloa Kesän Urheiluleirille Hyrylään!

Ilmoittaudu mukaan kesän hausimmalle leirille!

Liikunnallisen ohjelman lisäksi pääset osallistumaan suureen seikkailuun!

Kesäkuussa leirit järjestetään:

1.-5.6.2015 klo 9-16

8.-12.6.2015 klo 9-16



Hinta: 105€

Sisältää monipuolisen leiriohjelman, leiripaidan, vakuutuksen ja diplomin

Uudistunut ohjelma tarjoaa vielä monipuolisemman viikon Yleisurheilukentällä ja sen ympäristössä!

Lisätiedot: nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-17)

Yleisurheilua

Uusia kavereita

Pelejä ja leikkejä

Liikunnan riemua

Lajikokeiluja

Kisailuja

Seikkailuita





KERAVAN
SEURAKUNTA

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

KAKKUTALO

Kevään
Juhlisiin



KAKKUTALOGILAN.FI

Leipomonmyymälä Terhola
Vanha Yhdistyksen 17
Järvenpää, p.09 291 9377
Ark. 6-17, la 8-14




Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. 020 737 0110 Fax 020 737 0112

www.asuntoympyra.com | jarvenpaa@asuntoympyra.com

Rakennus - ALL

SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET

Ahti Loponen 040 558 9790

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

cafe
intro

TERVETULOA!

Avoinna
ark. 9-20, la 10-16,
Tapahtumailtoina 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

Vattulahden lomamökkit



Hyvin varusteltuja
rantahuiloita
Rantasalmelta läheltä
Savonlinnaa ja
Linnansaaren
kansallispuistoa.

Hyvät kalastus- ja
uikkarimatkatuonit.

www.vattulahti.com

+358 50 512 6621, Voinsalmentie 773, 58900 Rantasalmi,
hannu.siljanen@vattulahti.com

MARKKINAPÄÄN TUOTEHUOP

Hiustalo

CITYMARKET KERAVA
Nikokatu 1
04200 Kerava
Arkipäivä 8:00 - 20:00
lauantaipäivä 8:00 - 16:00

Soita ja varaa aikasi
P. (09) 274 2700

www.hiustalo.fi



STYLISTA, KUTSUUN
REDKEN
FOR STYLING

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUJA

KM FOREST

- Pihapuiden poistot
- Kantojyrsintää
- Tonttihakkuut
- Kuljetuspalveluita

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

HYRY-BAARI

- Talon omat täyte- ja voileipäkakut tilaisuuksinne Hyry-Baarista
- R-Menuista: Syö täällä tai ota mukaan

Autoasemankatu 2, Tuusula
(09) 275 9186




Alikeraavantie 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

KUNNOSSAPITOJA TEOLLISUUDELLE

uht

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

Pihat ja puutarhat kuntoon!

KAIKKI MAA-AINEKSET PIHARAKENTAMISEEN JA PUUTARHAAN

www.multaajasa.com

ISOILLE PIHOILLE JA PIKKUPUUTARHUREILLE

PIENELLÄ KUORMA-AUTOLLA (1-3 m³) + SUIRSÄKEISSÄ (100-1000 l)
MYÖS PIENKÄIVINKONETYÖT

Viemme pois maatuivat maa-ainekset - rautajätteet - muut romut

HUOMAA EDULLINEN HINTA! - SAAT MONIA TUOTETTA KERRALLA!

MYÖS ILTAINEN JA VIIKONLOPPUISIN
SOITA! 045 882 3344



**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 kesätoimintaamme!

Harjoitusryhmät

Kun haluat harjoitella monipuolisesti ilman kilpailullisia tavoitteita, 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 harrasteryhmiin tai niin halutessaan myös valmennusryhmiin. Ryhmä harjoittelee ympärivuoden kaksi kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan. Harjoitukset järjestetään kesäisin urheilukentällä.

| Paikka | Päivä | Aika | Ryhmä | Hinta |
|-----------|-------------|-------------|----------------|-------|
| Järvenpää | Maanantai | 17.00-18.30 | 11-13-vuotiaat | 220€ |
| | | 18.00-19.30 | 14-17-vuotiaat | 250€ |
| | Torstai | 17.00-18.30 | 11-13-vuotiaat | |
| | | 18.30-20.00 | 14-17-vuotiaat | |
| Kerava | Maanantai | 16.30-18.00 | 11-13-vuotiaat | 220€ |
| | Keskiviikko | 17.00-18.30 | 11-13-vuotiaat | |
| Hyrylä | Maanantai | 17.00-18.30 | 11-13-vuotiaat | 220€ |
| | | 18.00-19.30 | 14-17-vuotiaat | 250€ |
| | Keskiviikko | 17.00-18.30 | 14-17-vuotiaat | |
| | Torstai | 17.00-18.30 | 11-13-vuotiaat | |

Ylimääräinen harjoitus kaikille harjoitusryhmissä harjoitteleville:
Kerava Tiistai 17.00-18.30 11-13v ja 14-17v 80€

Ilmoittautuminen ryhmään kesäkaudeksi 4.5.–25.9.2015 ja tiedustelut
nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-8936705 tai www.kuy.fi



* Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, järjestetyt harjoitukset, sekä kilpailumaksut pm-junnukilpailuihin sekä seuran järjestämiin kilpailuihin. Lisäksi laskutamme seuran jäsenmaksun 30€.

Kunniakierros lähestyy



Raimo Stenvall keräsi jälleen liki 20 000 euroa.

Kunniakierros tapahtuma on perinteisesti järjestetty Keski-Uudenmaan Yleisurheilun osalta toukokuussa Hyrylän urheilukeskuksessa. Tapahtumassa kuntoillaan seuralle varoja leppoisasti liikkuen.

Terveellisiin elämäntapoihin kasvattavat lasten ja nuorten urheiluleirit, kisamatkat, ohjaaja- ja valmentajakoulutukset sekä monet muut seuran toiminnan kulmakivet ovat mahdollistuneet vuosien ajan Kunniakierrosten tuomalla tuella.

Vuonna 2014 Raimo Stenvall keräsi jälleen liki 20 000 euroa ollen valtakunnan paras kerääjä. Kaikkien aikojen Kunniakierrosaktiivi on kerännyt nuorisourheilulle ja -liikunnalle pitkälti yli 200 000 euroa.

Kuluva vuosi on Kunniakierroksen historiassa jo 34:s

Kunniakierrostapahtumat järjestetään eri puolella Suomea pääsääntöisesti touko-kesäkuun aikana. Paikallisen SUL:n alaisen seuran järjestämään liikunta- ja varainhankintatapahtumaan voivat osallistua kaikki halukkaat. Jokaisella osallistujalla/kerääjällä tulee olla yksi tai useampi tukija. Tukija lupautuu maksamaan joko kiinteän tukisumman tai kierrosmaksun (kierrosia kerääjä voi kiertää kentällä maksimissaan tunnin ajan). Käteistä rahaa ei keräysluvan mukaisesti saa kerätä.

Seurasta saat virallisen keräyslistan, johon keräät tukijoita, jotka sitoutuvat maksamaan sovitun tukisumman. Tukija saa postitse sovitusta summasta laskun Suomen Urheiluliitolta, lasku maksetaan pankkiin ja SUL tulouttaa tuet seuroille syksyn aikana. Suomen Urheiluliiton seurojen varainhankintaan kehittämä Kunniakierros on ainutlaatuinen liikunnallinen ja erityisesti varainhankinnallinen väline.



HOHTOKEILAILUA
Perjantaisin 18.00-21.00
Lauantaisin 17.30-21.30

PERHE-KEILAILUA
Sunnuntaisin 15.30-16.30

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



OP Keski-Uusimaa



HAMMASASEMA

Dentinal

Erikoishammaslääkäri, MLT
Tuula Bäckman
Hammaslääkäri
Rami Kuusikoski
Hammaslääkäri
Jani Vuorilaho
Suunhygienian Vuokko Kemppainen
Suunhygienisti Ulla Salo

Kauppakaari 4, II kerros, Kerava

AJANVARAUS PUH. (09) 242 5911

Keravan Toyota-huolto

TEBOIL Kerava

Huolto 020 768 9314 Myymälä 020 768 9313
ma-pe 8-16 ma-pe 6.30-21, la 8-20, su 10-20

Kannistonkulma Oy
Kannistonkatu 1, 04200 Kerava
kerava@huoltoasemat.teboil.fi

Kehärent -autovuokraamo www.keharent.fi
www.teboilkerava.fi

KERAVAN HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS

ma-to 8:00-19:00, pe 8:00-15:00
Hammaslääkärit
Erikoishammaslääkärit
Puh. (09) 242 0110 Kerava, Kultasepänkatu 4
www.sympatum.fi
Sympatum

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
tehokkaasti ja edullisesti,
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu
laatu ISO 9001

Oikea suunta!

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

GM Geomachine

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

SÄMMUTINHUOLTO

Alkyöntie 36, 04300 Lahela, TUUSULA
puh. 040-4179 617
fax: 04273-1363
email: hyrykansammutinhuolto@prcaravan.fi

MEILTÄ SAAT:

- Sämmuttimet
- Turvakalusteet
- Huollot
- Asennukset
- Opasteet
- Alkusuunnitteluvuorot
- Pelastusvälineiden huolto
- Turvavälineiden huolto

www.sammutin.info

JÄRVENPÄÄN KORUHUONE

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

JÄRVENPÄÄN 2. UUSI APTEEKKI

Citymarketin talo
www.jarvenpaanuusiapteekki.fi

TOIMINTAA TUKEMASSA

K CITYMARKET

KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

Savion ELÄINLÄÄKÄRI

Koivikontie 8
Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL

Ajanvaraukset:
0400 575609

Pitkä kokemus myös
kanien, jyrssijöiden,
lintujen, matelijöiden
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

TERVETULOA MUKAAN KESÄTOIMINTAAMME!

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, Yleisurheilukoulu tarjoaa hyvän mahdollisuuden liikunnan ilolle. Harjoitukset järjestetään kesäisin urheilukentällä.

| Paikka | Päivä | Aika | Ryhmä | Hinta |
|------------|-------------|-------------|---------------|-------|
| Kerava | Maanantai | 17.00–18.00 | 9–10 vuotiaat | 180€* |
| | | 18.00–19.00 | 7-8 vuotiaat | 180€* |
| | Keskiviikko | 17.00–18.00 | 7–8 vuotiaat | |
| Järvenpää | Maanantai | 17.00–18.00 | 9-10 vuotiaat | 210€* |
| | | 18.00–19.00 | 9-10 vuotiaat | 180€* |
| | Tiistai | 18.30–19.30 | 9-10 vuotiaat | |
| | Torstai | 17.00–18.00 | 9-10 vuotiaat | |
| Hyyrylä | Maanantai | 17.00–18.00 | 9–10 vuotiaat | 210€* |
| | | 18.00–19.00 | 7-8 vuotiaat | 180€* |
| | Tiistai | 17.30–18.30 | 9-10 vuotiaat | |
| | Torstai | 17.00–18.00 | 9–10 vuotiaat | |
| Jokela | Maanantai | 17.00–18.00 | 9-11 vuotiaat | 180€* |
| | | 18.00–19.00 | 7-8 vuotiaat | 180€* |
| | Keskiviikko | 17.00–18.00 | 9-11 vuotiaat | |
| | | 18.00–19.00 | 7-8 vuotiaat | |
| Kellokoski | Tiistai | 17.00–18.00 | 9-11 vuotiaat | 180€* |
| | | 18.00–19.00 | 7-8 vuotiaat | 180€* |
| | Torstai | 17.00–18.00 | 9–11 vuotiaat | |
| | | 18.00–19.00 | 7-8 vuotiaat | |

Ilmoittautuminen ryhmään kesäkaudeksi 4.5.–25.9.2015 ja tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-8936705 tai www.kuy.fi



* Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, järjestetyt harjoitukset, sekä kilpailumaksut pm-junnukilpailuihin sekä seuran järjestämiin kilpailuihin. Lisäksi laskutamme seuran jäsenmaksun 30€.

TERVETULOA MUKAAN KESÄTOIMINTAAMME!



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 tarkoitettujen ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona. Kesäisin liikuntaleikkikoulu harjoittelee urheilukentällä.

| Paikka | Päivä | Aika | Ryhmä |
|------------|-------------|-------------|-----------------------|
| Kerava | maanantai | 17.30–18.30 | 4-, 5- ja -6-vuotiaat |
| Järvenpää | tiistai | 17.30–18.30 | 4-, 5- ja -6-vuotiaat |
| Hyyrylä | keskiviikko | 17.30–18.30 | 4-, 5- ja -6-vuotiaat |
| Jokela | keskiviikko | 17.30–18.30 | 4- ja 5-6-vuotiaat |
| Kellokoski | torstai | 17.30–18.30 | 4-, 5- ja -6-vuotiaat |

Lapset jaetaan iän mukaan seuraaviin ryhmiin:

| | |
|---------------|----------------|
| Muurahaiset | 2011 syntyneet |
| Mehiläiset | 2010 syntyneet |
| Sudenkorennot | 2009 syntyneet |

Liikuntaleikkikoulun hinta 4.5.–25.9.2015 on 140€ ja jäsenmaksu 30€.

Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, sekä ohjatut harjoitukset ja Silja Line Seurakisat.

Ilmoittautuminen ryhmään kesäkaudeksi 5.5.–26.9.2013 ja tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-8936705 tai www.kuy.fi



* Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, järjestetyt harjoitukset, sekä kilpailumaksut pm-junnukilpailuihin sekä seuran järjestämiin kilpailuihin. Lisäksi laskutamme seuran jäsenmaksun 30€.

Pyöräliike Lundberg

Lintulammenkatu 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 Kõngäs 044 254 5445
Puh. 050 323 7558
posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

LämpöPalvelu AALTO oilon

PETRI AALTO 040 965 2000

- Öljypolttimot
- Säätöautomatiikat
- Paisunta-astiat
- Kiertovesipumput
- Patteriventtiilit
- Kattilan vaihdot

24h LVI

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

Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy

HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA

KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO.
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.

MERVI SAJALAHTI
Hammaslääkäri

AJANVARAUS 09-273 2770
KELAN SUORAKORVAUS
www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

ELÄINTARVIKE JataPet

• ASIAINTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

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

vekaravintti
Verkkokauppa
www.vekaravintti.fi

Seuraa tarjouksiamme ja tapahtumiamme tykkäämällä meistä Facebookissa facebook

- Lelut
- Nukkekodit, asukkaat ja sisustukset
- Lastenasusteet
- Sisäasuiksi mm. laadukkaat Sanetat
- Välikausiasuiksi mm. upeat Lindbergit
- Falken sukat ja sukkahousut
- Uutuutena Kastemekot ja alusaut
- Äitiys- ja imetystarvikkeet
- Nafna luonnonkosmetiikka

Tulepas tutustumaan laajaan valikoimaamme

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

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

rakennustoimisto nousiainen oy

Sementtikahvankatu 2
04260 KERAVA
Puh. (09) 2747 200
Fax (09) 2747 2990

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

FysioStudio
...nopeasti takaisin kentälle

• OMT-fysioterapia • urheiluvammat • leikkauksen jälkeinen fysioterapia

Koivikontie 2, Kerava | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi

**PILATES MATTO- JA LAITETUNNIT,
FUNKTIONAL, CROSSTRAINING,
SHOW/JAZZ, ZUMBA®,
TANKOTANSSI JA HIERONTA**

WWW.PILATESJARVENPAA.FI
PUH. 040 7733 274

Maan laajin valaisinvalikoima

ms-valaistus
Mäyräkorvenkaari 19
Tuusula
Puh 010 470 5500
Avoinna 10-18 la 9-14

ETSITKÖ KOTIA?

Mestariasunnoissa voit asua koko elämäsi. Olet sitten opiskelija, perheellinen, yksin asuva aikuinen tai yli 65-vuotias seniori.

KODIKASTA VUOKRA-ASUMISTA
www.mestariasunnot.fi

JÄRVENPÄÄN
MESTARIASUNNOT OY
Järvenpään suurin asunnontarjoaja

VARATTU

Keravan Lääkintävoimistelu Oy

Sibeliuskentien 19, 04200 KERAVALA
keravanlaakintavoimistelu.fi
(09) 242 9804

Hyvinvointia urheilijan elämään!

- Fysioterapia
- Hieronta
- Lymfaterapia
- Osteopatia
- Jalkaterapia
- Rosen-hoito

NURMIJÄRVEN RAKENNUSPELTI OY

Hallitie 4
01810 Luhtajoki

KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA TEOLLISUUDEN TARPEISIIN

Puh. 0400-817 486
nrp@peltineloiset.fi

www.rakennuspelti.com
Katso myös www.peltineloiset.fi

Paras startti kaikille teille...

KERAVAN AUTOKOULU

puh. 010-3872600 www.keravanautokoulu.fi

Aikuisten Yleisurheilukoulu

Aikuisten yleisurheilukoulu on tarkoitettu niille, jotka haluavat monipuolisesti kohottaa kuntoaan, oppia yleisurheilutaitoja tai verestää vanhoja taitojaan. Ryhmä sopii kaikentasoisille ja ikäisille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Harjoituksissa pääset ko-keilemaan yleisurheilun lajikimaran innostavien valmentajien johdolla.

Harjoittelemme ottelupohjaisesti eri lajien tekniikoita. Harjoitukset sisältävät lajitekniikan lisäksi vaihtelevan ja monipuolisen fysiikka-osuuden.

Hinta

190€ (sisältää 16 harjoitusta) tai

370€ (sisältää 31 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

Yksittäisen harjoituksen osallistumismaksu 15€

(maksetaan käteisellä harjoituksen alussa, tasaraha)

Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

Harjoitukset

Tiistaisin klo 17.00-18.30 Kalevan urheilukenttä, Kerava (Metsolantie 3)

Torstaisin klo 18.00-19.30 Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8)



Aloitus tiistaina 5.5.2015 ja viimeinen harjoitus viikolla 39.

Pidämme kesätauon harjoituksista 18.6.–10.7.2015.

Tarkempi ohjelma harjoituksista tulee Aikuisten Yleisurheilukoulun ryhmän sivulle (www.kuy.fi)

Ilmoittautuminen

Ryhmään tulee ilmoittautua viimeistään 30.4. mennessä <http://kuy.julkaisee.fi/aikuisten-urheilukoulu-sivujen-kautta-nettilomakkeella>. Ilmoittautuminen tulee tehdä vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoituksiin. Ilmoittautumisen yhteydessä voit valita haluatko harjoitella yksi vai kaksi kertaa viikossa.

Tiedustelut

Piia Jäntti (nuorisopäällikkö)

nuoriso.kuy@saunalahti.fi

Julkaisija:

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:

Marjo Määttänen

Yhteyshenkilö:

Ani Viherlinna 050 408 1959

[kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto: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](mailto:kuy(at)saunalahti.fi)

Nettisivut www.kuy.fi

Tilinumero FI2550921220107441

Y-tunnus 1605559-1

Jäsenmaksu 30 euroa

Toimiston osoite: Sibeliuksenväylä 42 04400 Järvenpää

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna [kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto:kuy(at)saunalahti.fi) 050 408 1959 (arkisin 9-17)

Nuorisopäällikkö Piia Jäntti [nuoriso.kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy(at)saunalahti.fi) 045 893 6705 (arkisin 9-17)

Valmennuspäällikkö Mikko Kaipainen [valmennus.kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto:valmennus.kuy(at)saunalahti.fi) 045 609 2227 (arkisin 9-17)



FOREVER-KUNTOKLUBI

— LUPAUS #01 —

**EMME
JÄTÄ
SINUA.***

*Varmistamme onnistumisesi.
Haemme sinut vaikka kotoa.

Forever Kerava

Kultasepänkatu 5 | Puh. 09 584 00110

PS. Uusi **Forever Järvenpää**

avataan syksyllä 2015

forever
KUNTOKLUBI

Kokeile viikko veloitusetta.

Tutustu: **foreverclub.fi**