

KESKI-UUDENMAAN yleisurheilu

2/2015



Järvenpää – Kerava – Tuusula

www.kuy.fi



FOX-CENTER KUNTOSALI 2000 m²



Kuntosalitamme löytyy laaja valikoima eri liikuntamahdollisuuksia moneen makuun

**JÄSENMAKSUN HINNALLA
SAAT KAIKEN TÄMÄN:**

● **2000 m² kuntosali 24/7**

Salillamme on huippulaadukkaat Teljun sekä Titan Fitnessin laitteet. Vapaapainolaitteiden laaja tarjonta. Laaja valikoima cardio-laitteita. Noin 40 erilaista pakkipainolaitetta. Technogymin kuntoutuslaitteet. Cross Training-tila varustettuna 8 metrisellä häkillä. Venyttelytilat sekä tilavat pukuhuoneet ja paljon muuta.

● **Climbstation kiipeilyseinä**

● **Ryhmäliikuntatunnit**

Meillä laaja valikoima ohjattuja sekä virtuaalisia ryhmäliikuntatunteja.

Katso lisää www.foxcenter.fi/kuntosali/ryhmaliikunta/

● **Lapsiparkki**

Eläkeläiset
-50%
klo 7.00-14.00

KUNTOSALIKORTTI 12 KUUKAUTTA

Hinta sis. yhden tapaamisen liikuntaneuvojamme kanssa (Jäsenyys on määräaikainen, ei sitoutumispakkoa!)

Hinta kertamaksuna

379€ /12 kk

+20€ kulkukortti

(31,59€/kk)

LYHYEMMÄT JÄSENYTYDET

kertäkäynti 10€, 1kk 46€,

3kk 125€, 6kk 220€,

(+20€ kulkukortti)



Urheiluseurat
ja joukkueet
**KYSY
TARJOUS!**

**MEILTÄ
MYÖS:**
- Hieronta- sekä
fysioterapeutin-
palveluita
- Solarium

Tarjoamme
myös:
**KOKOUS-
JA SAUNA-
TILAT**
Kysy
tarjous!

Kuntosali
**AUKI
24/7!**

FOX CENTER KUNTOSALI

Wärtsilänkatu 61, 04440 Järvenpää

p. 044-988 1749

sport@foxcenter.fi

WWW.FOXCENTER.FI

● Kuntosali 2000 m² ● Ryhmäliikuntatilat ● Crosstraining-tila ● Climbstation kiipeilyseinä ● Lapsiparkki ym. ym.



10 syytä harrastaa yleisurheilua

Meidän perheessä yleisurheilu on ollut harrastuksena noin 10 vuotta. Lapsemme ovat urheilulajeista harrastaneet myös telinevoimistelua, jalkapalloa, taitoluistelua, salibandya ja hiihtoa. Miksi yleisurheilusta tuli päälaaji lapsillemme?

- 1) Intohimo lajiin:** Tyttäreni on pitänyt juoksemisesta aina – myös kilpailumeielessä. Esikouluikäisenä hän oli pitkään harrastanut, kun perheen lomamatkan takia eskarin juoksukilpailut menivät sivusuun. Alaluokilla opettajan puheiden mukaan tyttäreni kirmaisi jopa kumppareissa kovempaa kuin luokkansa pojat.
- 2) Mahdollisuus harrastaa myös muuta:** Nuorempana lapsemme halusivat kokeilla muitakin harrastuksia. Yleisurheiluharjoituksia oli vain muutaman kerran viikossa, joten aikaa jäi muullekin.
- 3) Halpa harrastus:** Yleisurheilun suhteellisen alhaiset harjoitusmaksut antoivat taloudellisen mahdollisuuden muihin harrastuksiin. Ja tämä pätee myös nykyään: liikkarissa, yleisurheilukoulussa ja harrasteryhmissä harjoittelukerran hinnaksi muodostuu vain 3–5 €/kerta.
- 4) Mahdollisuus valita kilpaileeko vai harrastaako:** Vaikka viikoittaisia harjoituksia oli muutama, tämä ei estänyt lapsiamme osallistumasta kilpailuihin – he saivat itse valita. Tällä hetkellä KUY tarjoaa harrasteryhmiä aina 17-ikävuoteen asti. Ryhmissä harjoittelevat voivat halutessaan kilpailla, mutta se ei ole pakollista. Toki seurassa rohkaistaan kaikkia kokeilemaan omia taitojaan myös kilpakentillä.
- 5) Yleisurheilu tukee muita urheilulajeja:** Yleisurheiluharjoittelu on erittäin monipuolista ja se kehittää taitoja, joista on hyötyä myös muissa urheilulajeissa. Vanhimman poikamme juoksukestävyydestä oli usein etua salibandypeleissä.
- 6) Yleisurheilun voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ilman vaadittavia esitaitoja:** Vanhin lapsemme aloitti yleisurheilun vasta 11-vuotiaana. Hänellä oli pientä rasitusvaivaa toisen lajin seurauksena ja kesän tullen hän päätti kokeilla yleisurheilukoulua ja sillä tiellä hän on edelleen. Viimevuosina varsinkin yläkouluikäisille suunnatut seuran harrasteryhmät ovat olleet suosittuja. Myös aikuisille on tarjolla yleisurheilu- ja juoksukouluryhmiä.

7) Ei pakota vanhempia sitoutumaan toimintaan: Miestäni ahdisti aikoinaan mennä joukkuelajien vanhempain iltaa, koska sieltä palatessa tiesi aina tuovansa mukanaan jonkin nakin. Kun lapsemme aloittivat yleisurheilun, oli helpottavaa huomata, että harrastus ei sitonut meitä vanhempia huoltajan, valmentajan, rahastonhoitajan, joukkueen kapteeniin tai muuhun säännölliseen tehtävään. Osallistuimme mielellämme talkoolaisina muutaman kerran vuodessa kisojen järjestelyihin toimitsijana, mikä oli mukavaa hommaa ja samoin tein lisäsi ymmärrystämme lajiin kohtaan. Vasta myöhemmin omasta tahdostamme – lastemme harrastuksen muuttuessa tavoitteellisemmaksi – halusimme myös itse olla enemmän mukana kehittämässä seuran toimintaa ja tapahtumia.

8) Iso seura tarjoaa mahdollisuuden joukkuekilpailuihin: Yleisurheilu on yksilölaji, mutta seura osallistuu useaan viesti – ja joukkuekilpailuun vuosittain. Lapsemme ovat kokeneet monia ikimuistoisia hetkiä matkatessaan ympäri Suomea ja tsemptessaan joukkueetovereitaan huippusuorituksiin. Siilipaidat turkoo-simustineen kasvomaalauksin ovat tulleet tutuiksi kautta maan.

9) Parhaat kaverit: Lastemme parhaat kaverit ja todennäköisesti elinikäiset ystävyysuhteet ovat löytyneet yleisurheilun parista. Porukka on samanhenkistä, tavoitteellisesti, määrätietoisesti ja vastuullisesti toimivia nuoria, jotka osaavat myös ottaa ilon irti. **10) KUY:** Seura on aloittamassa 7. toimintakauttaan. Nuorena seurana toiminnan kehittämiseen löytyy innostusta, halua etsiä ja kokeilla uusia toimintatapoja, jotka parhaiten tukevat lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia urheilijan polulla.

Nämä kymmenen asiaa ovat syy miksi yleisurheilu Keski-Uudenmaan Yleisurheilussa on perheemme juttu. Jos teidän perheessä nämä asiat ovat tärkeitä, niin rohkeasti kokeilemaan seuramme toimintaa. Tästä lehdestä löytyy liikuntaleikkikoulujen, yleisurheilukoulujen ja harrasteryhmien harjoitusvuorot sisäkaudella kaikilla toimintapaikkakunnilla: Järvenpäässä, Keravalla ja Tuusulassa.

**Tervetuloa viihtymään yleisurheilun parissa!
Keravalla 31.8.2015, Marjo**

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 30 euroa

Toimiston osoite:

Uudenmaantie 7,
04410 Järvenpää

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna	kuy(at)saunalahti.fi	050 408 1959 (arkisin 9-17)
Nuorisopäällikkö Piia Jäntti	nuoriso.kuy(at)saunalahti.fi	045 893 6705 (arkisin 9-17)
Valmennuspäällikkö Mikko Kaipainen	valmennus.kuy(at)saunalahti.fi	045 609 2227 (arkisin 12-16)





Nuoret

nostivat KUY:n maan seuraparhaimmiston

Vuosi 2015 on ollut Keski-Uudenmaan Yleisurheilulle kaikkien aikojen menestyksekkäin.

Seuran nuoret ovat tänä vuonna rynnistäneet isolla joukolla valtakunnan ja Uudenmaan piirin yleisurheilun parhaimmiston. KUY on urheillut itsensä ihmisten tietoisuuteen ja uutisotsikoihin. Yli kuudensadan seuran joukossa KUY on maan kymmenen parhaan seurakärkikaartissa! Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat upeita.

- yksitoista arvokilpailuedustusta, peräti 49 SM-mitalia, 191 alueen ja piirin mestaruusmitalia
- Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa 10. paras, Uudenmaan piirin ykkönen
- Suomen Urheiluliiton nuorten seuratoimintakilpailun 6., Uudenmaan nuorisocupin kakkonen
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan seitsemänneksi suurin seura (533 lisenssiä)
- Kunniakerros-kisan kahdeksan parhaan joukossa, Raimo Stenvall oli jälleen yksi maan kovimmista varainkerääjistä (yli 20 000 euroa)
- seura järjesti 22 kilpailua, joissa noin 5500 osanottajaa

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!

Arvokisa- ja maaotteluedustuksia, SM-mitalisadetta

KUY:lla on riveissään seitsemän maaottelu-urheilijaa, 17 aikuisten ja 34 nuorten SM-kisaurheilijaa. Tämän vuoden ykkösurheilijaksemme nousi nyt kolmannen kerran peräkkäin 20-vuotias Eveliina Määttänen, joka edusti Suomen aikuisten Eurooppa cupin super-

liigassa Cheboksaryssa ja nuorten EM-kisoissa Tallinnassa ja oli mukana aikuisten Suomi-Ruotsi-maaottelussa Tukholmassa. Eve saavutti kaikkiaan kahdeksan SM-mitalia, joista kolme kultaista!

Noora Wallenius kehittyi myös erinomaisesti, hän edusti maata nuorten EM-kisoissa Eskilstunassa ja nappasi vuoden aikana kolme SM-kultaa ja yhden hopean. Kalevan Kisojen jälkeen Noora aloitti opinnot Yhdysvalloissa ja ”muuttaa” sitten keväällä huippukuntiosena kotimaan kilparadoille.

Saara Hakanen on todellinen monilahjakkuus. Tämä 16-vuotias nuori nainen pääsi Suomen Euroopan nuorten olympiafestivaalijoukkueeseen Tbilisiin ja nappasi kaksi neljättä sijaa korkeudessa ja kolmiloikassa. Saara oli mukana myös nuorten Pohjoismaisissa ottelumestaruuskisoissa ja alle 17 vuotiaiden Suomi-Ruotsi-ottelussa. Saaran SM-mitalisaldo tänä vuonna kahdeksan, joista kuusi kultaista mitalia!

Nuorten EM-kisoihin lunasti paikkansa myös kymmenottelija Petri Ihander saavuttaessaan hopeaa nuorten Pohjoismaisissa mestaruuskilpailuissa Tärnbyssä. Viikkoa ennen EM-kisojen alkua Petrin jalasta löytyi murtumanalku, joten EM-kisat ja koko loppukausi jäivät väliin. Mutta edessä on vuosia ja uusia arvokisamahdollisuuksia.

Yksi maaottelu-urheilijamme on Robin Ryyänen, joka talven jalkavaivojen ja kevään allergiaoireiden kiusaamana pääsi kuntoon vasta loppukesästä. Nuorten SM-voitollaan Robin lunasti paikkansa nuorten Pohjoismaiseen nelimaaotteluun ja PM-kisoihin.

Kuudes maaottelu-urheilijamme on Jere Niemi, joka kauden hyvillä suorituksillaan ja 17 vuotiaiden Suomen mestaruudellaan lunasti paikan kilpakävelyn nuorten Pohjoismaisiin mestaruuskilpailuihin.

Seitsemäs maaottelu-urheilijamme on Sanni Mahonen, joka hienoilla SM-juoksuillaan lunasti paikan nuorten Suomi-Ruotsi-maaotteluun.

Seuran esikuvaurheilija Niina Kelo oli jälleen mukana mitalikampailuissa Kalevan Kisoissa – kuulan neljäs sija on hieno saavutus. Kelon sisarusarja oli upeasti esillä SM-kisoissa, Milla 7-ottelussa ja kiekossa ja Miikka 3-loikan finaalissa. Äiti Eila valmentajana on tehnyt jälkikasvunsa ja koko seuran nuorten upean menestyksen eteen huikkea työtä.

Seuran nuorten esiinmarssi oli tällä kaudella todella komea. Kaikkiaan 36 seuran nuorta on ollut mukana SM-kisoissa, aikuisten SM-kisoissa kaikkiaan 17 urheilijaamme. Menestys on ollut hienoa, seuralla on 20 SM-mitalistia ja 8 Suomen mestaria!

Suomen mestareita ovat Eveliina Määttänen (3), Noora Wallenius (3), Saara Hakanen (6), Robin Ryyänen, Jere Niemi, Vertti Viitala, Kerttu Latvala ja Aatu Komulainen.

SM-mitaleita ovat em. lisäksi saavuttaneet Mika Loikkanen, Joni Rouhiainen, Sanni Mahonen, Petri Ihander, Katri Gauriloff, Jaakko Määttänen, Iina-Kaisa Mäkelä, Elina Kujala, Melina Rajulin, Sara Niemi, Eerika Salomäki ja Jaakko Poutanen.

Pistesijoille on yltänyt useita muitakin seuramme urheilijoita. 16-17-vuotiaiden (3 kultaa, 6 hopeaa, 1 pronssi) ja 14-15-vuotiaiden SM-kisoissa (7 kultaa, 1 pronssi) seuran menestys oli erityisen hyvä. Nuorimpien SM-mitteloissa KUY oli maan yksi parhaista seuroista!

Urheilijoiden valmennus on hyvissä 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 191 alue- ja pm-mitalista toi yli 70 nuorta.

Vattenfall-seuracupin isojen paikkakuntien finaali järjestettiin Tuusulassa. KUY oli päässyt alkukilpailujen perusteella mukaan ja saavutti finaalissa kymmenennen sijan! Upea kilpailutapahtuma.

Seuralla on hieno lahjakkaiden nuorten joukko ja osaavat valmentajat!

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

Menestystä ei tullut pelkästään nuorten sarjoissa. Seuran aikuisurheilijatkin (nimi aikaisemmin veteraaniurheilijat) ovat kunnostautuneet. Mika Loikkanen voitti Suomen mestaruuden M 40 kiekossa ja kruunattiin Lyonissa Ranskassa ikäluokkansa kiekonheiton maailmanmestariksi!

Seurassamme voi urheilla ja liikkua myös ilman menestystavoitteita. Lisääntyvä joukko on mukana niin nuorten kuin aikuistenkin harrastusryhmissä. Juoksukoulu ja urheilukoulu ovat lisänneet suosiotaan.

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 toimintastrategian seuran kehittämiseksi.

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailutoimikunta on järjestänyt kaikkiaan 22 kilpailua, joissa noin 5500 osanottajaa. Toimitsijat ovat olleet kovilla, mutta selviyneet urakoistaan kiitettävästi.

Valmennustoimikunta on suunnitellut ja toteuttanut valmen-

nusryhmäläistemme 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 533 lisenssiurheilijasta on lapsia ja nuoria.

Seurallamme on hyvä maine myös kouluyhteistyössä. Seura järjesti keväällä yleisurheilun koulukierroksen alueen kouluissa, olipa joukossa muutamia päiväkotejakin. Vuosittaiset kevätkirjaimat syksyn koululaiskisat 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. Kunniakerros (jälleen erityisesti Raimo Stenvallin panos!) on todella merkittävä. Häklin uimalammen, Rusutjärven ja Vanhankyläniemen uimarannan kioskitoiminta on tosi tärkeä ja myös seuramme nuoria kesätyöllistävä – tosin kesä-heinäkuu eivät ilmojen eikä myynnin suhteen olleet kovin häävejä. 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.

KUY on vaalinut myös kansainvälisyyttä. Tuusulan ystävyyskunnan Cellen (Saksa) yleisurheiluväen kanssa on ollut vaihtoa jo 28 vuoden ajan. Heinäkuun lopulla celleläisiä vieraili 23 henkeä Metsäpirtillä. Keravan Saksan ystävyyskunnasta Ascherslebenistä tuli 16 hengen nuorisojoukko kilpailemaan Keravalle. Keravan Urheilijat yhdessä KUY:n kanssa järjestivät nämä ystävyyskisamittelöt.

Syyskausi alkaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on hyvässä vauhdissa ja nousukiidossa. Syksy on kiittämisen, palautumisen ja uuden toiminnan suunnittelun aikaa. Marraskuun 1. päivä järjestämme seuran koko väen yhteisen kauden päätös- ja palkitsemistilaisuuden Järvenpään Seuratalolla.

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

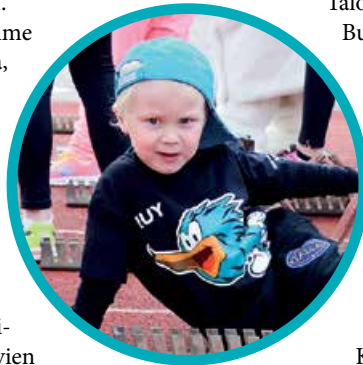
Hallitus ja toimikunnat arvioivat kuluneen kauden toimintaa ja tekevät suunnitelmaa ensi vuoden tapahtumista ja niiden toteuttamisesta.

Haasteita on kosolti. Huipuilla on olympia- ja nuorten MM-kisavuosi, maaotteluja 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 hyviin menestyksiin tähtävien urheilijoiden valmentautumiseen. Vastavuoroisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja. Yhteistyössä on voimaa.

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

>>





KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU ry MENESTYSVUONNA 2015

Arvokilpailut:

Nuorten EM-kilpailut N 22 Eveliina Määttänen 400m aj. 14.
Eurooppa cup superliiga Eveliina Määttänen 4x400m 12.
Nuorten EM-kilpailut N 19 Noora Wallenius 5000m 18.
Nuorten EM-kilpailut M 19 10-ottelu Petri Ihander (ei osall., joukkaantumien)
Euroopan Olympiastartti N 17 Saara Hakanen 3-loikka 4., korkeus 4.
Pohjoismainen mestaruuskilpailu M 19 Petri Ihander 10-ottelu 2.
Pohjoismainen mestaruuskilpailu N 17 Saara Hakanen 7-ottelu 6.
Pohjoismainen nelimaaottelu, PM-kisat M 19 Robin Ryyänen 5000m 5.
Pohjoismaiden mestaruuskilpailu M 17 Jere Niemi 5000m kävely 2.
Suomi-Ruotsi-maaottelu Eveliina Määttänen 400m, 4x400m
Suomi-Ruotsi-maaottelu N 17 Saara Hakanen pituus, 3-loikka
Suomi-Ruotsi-maaottelu N 17 Sanni Mahonen 100m, 4x100m

SUOMEN MESTARUUSKILPAILUT:

Halli-SM-kilpailut:

Eveliina Määttänen 400m 3., 300m aj 3.
Noora Wallenius 800m 5., 1500m 7.
Joni Rouhiainen 300m aj 6.
Niina Kelo kuula 7.
Saara Hakanen 3-loikka 8., pituus 11.
N 4x300m Saara Hakanen, Milla Kelo, Noora Wallenius, Eveliina Määttänen 7.
Halli-SM-ottelut:
Petri Ihander M 19 7-ottelu 2.
Saara Hakanen N 17 5-ottelu 3.

Halli-SM-nuoret:

Eveliina Määttänen N 22 400m 1., 200m 4.
Hanna Liukka N 22 400m 6., 200m 15.
Joni Rouhiainen M 22 400m 4.
Noora Wallenius N 19 1500m 1., 800m 1.
Jere Vilenius M 19 800m 8.
Petri Ihander M 19 pituus 5.
Saara Hakanen N 17 pituus 1., 3-loikka 1., korkeus 1.

Jere Niemi M 17 3000m kävely 2.
Vertti Viitala M 17 60m aj 1., 60m 6.
Jaakko Määttänen M 17 3000m kävely 3.
Katri Gauriloff N 17 3000m kävely 3.
Nelly Roukala N 17 3-loikka 8.
Rosanna Rajulin N 17 pituus 11.
Sanni Mahonen N 17 60m 15.
Emmi Kemppainen N 17 kuula 11.
Janina Pykäri N 17 korkeus 13.
(KUY nuorten SM-hallien menestynein seura!)

SM-heitot (talvi):

Mika Loikkanen kiekko 3.
Niina Kelo keihäs 4.
Amanda Rätty N 22 keihäs 7.

SM-maantiejuoksut:

Noora Wallenius N 19 6 km 2.
Robin Ryyänen M 19 10 km dnf
SM-maastot:
Noora Wallenius N 19 4 km 1.
Robin Ryyänen M 19 6 km dnf
Katri Gauriloff N 17 4 km 17.
Anton Pysysalo M 17 4 km 34.
Jere Niemi M 17 4 km 45.
Eerika Salomäki T 15 4 km 21.

SM-maantiekävelyt:

Katri Gauriloff N 17 10 km 3.
Jere Niemi M 17 10 km 2.
Jaakko Määttänen M 17 10 km 3.

SM-viestit:

M 3x3000m kävely Jere Niemi, Aatu Komulainen, Jaakko Määttänen 3.
M 4x400m Joni Rouhiainen, Miikka Kelo, Petri Ihander, Robin Ryyänen 8.
N 4x100m Hanna Liukka, Milla Kelo, Niina Kelo, Eveliina Määttänen 14.
N 4x400m Eveliina Määttänen, Hanna Liukka, Milla Kelo, Noora Wallenius 5.
N 4x800m Noora Wallenius, Katri Gauriloff, Ruusu Nurmi, Eveliina Määttänen 5.
M 19 3x800m Anton Pysysalo, Petri Ihander, Robin Ryyänen 7.
N 17 4x100m Rosanna Rajulin, Sanni Mahonen, Iina-Kaisa Mäkelä, Saara Hakanen 4.
N 17 4x300m I Kerttu Latvala, Sanni Mahonen, Elina Kujala, Iina-Kaisa Mäkelä 4.
N 17 4x300m II Melina Rajulin, Rosanna Rajulin, Ruusu Nurmi, Katri Gauriloff 35.
T 15 4x100m Melina Rajulin, Elina Kujala,

Meeri Manninen, Kerttu Latvala dq
T 15 4x80m aj Kerttu Latvala, Elina Kujala, Meeri Manninen, Melina Rajulin 11.
T 15 4x800m Laura Kankkunen, Meeri Manninen, Hertta Hankimaa, Eerika Salomäki 11.

SM/Kalevan Kisat:

Eveliina Määttänen 400m aj 3., 400m 2.
Mika Loikkanen kiekko 11.
Hanna Liukka 400m aj 15.
Amanda Rätty keihäs dns
Milla Kelo 7-ottelu dnf, kiekko 20.
Niina Kelo kuula 4., kiekko 7., keihäs 13.
Katri Gauriloff 10 km kävely 8.
Miikka Kelo 3-loikka 7.
Robin Ryyänen 5000 m dnf
Joni Rouhiainen 400m aj 5.
Sanni Mahonen 100m 12., 200m 16.

SM-nuoret:

Eveliina Määttänen N 22 400m 1., 400m aj 1., 200m 3.
Hanna Liukka N 22 400m aj 7., 400m 11.
Joni Rouhiainen M 22 400m aj 2., 400m 13.
Amanda Rätty N 22 keihäs 5.
Joonas Hyvärinen M 22 keihäs 15.
Niina Immonen N 19 moukari 8.
Robin Ryyänen M 19 5000m 1.
Jere Niemi M 17 5000m kävely 1.
Vertti Viitala M 17 110m aj 4.
Sanni Mahonen N 17 100m 2., 200m 3.
Rosanna Rajulin N 17 pituus 13.
Nelly Roukala N 17 3-loikka 11.
Janina Pykäri N 17 3-loikka 7.
Jaakko Määttänen M 16 5000m kävely 2.
Arttu Saari M 16 110m aj 8., korkeus 8.
Saara Hakanen N 16 pituus 1., 3-loikka 1., korkeus 2.
Iina-Kaisa Mäkelä N 16 3-loikka 2., kuula 2., pituus 3.
Katri Gauriloff N 16 5000m kävely 2.
Emmi Kemppainen N 16 kuula 7.
Ruusu Nurmi N 16 800m 8.
Aatu Komulainen P 15 3000m kävely 1.
Elina Kujala T 15 pituus 2., joukkue 3., 3-loikka 6., joukkue 3.
Melina Rajulin T 15 pituus 16., joukkue 3. 3-loikka NM
Sara Niemi T 15 3-loikka 21., joukkue 3., pituus 45.
Hertta Hankimaa T 15 800m 4., 2000m 15.

Kerttu Latvala T 14 100m 1., 300m 3.
Eerika Salomäki T 14 kuula 2., 1500m esteet 4.
Petra Rätty T 14 seiväs 4., 80m aj 14.
Jaakko Poutanen P 14 100m aj 3., 300m 10.

SM-ottelut:

Anniina Norpila N 22 7-ottelu 5.
Saara Hakanen N 17 7-ottelu 1.
Iina-Kaisa Mäkelä N 17 7-ottelu 2.
Melina Rajulin T 15 5-ottelu 31., joukkue 9.
Meeri Manninen T 15 5-ottelu 30., joukkue 9.
Klaara Kolehmainen T 15 5-ottelu 36.
Petra Rätty T 14 5-ottelu dnf
Eerika Salomäki T 14 5-ottelu 6.

ALUEMESTARUUSKILPAILUT (17v- aikuiset):

Maastot: 1 kultaa
Viestit: 1 kultaa, 3 hopeaa, 3 pronssia
Esteet: 1 kultaa
Ottelut: 1 kultaa, 1 pronssi
Nuoret 17, 19v: 6 kultaa, 6 hopeaa, 3 pronssia
Aikuiset: 4 kultaa, 2 hopeaa, 4 pronssia

Uudyn pm-kisat (9-15v):

Sisähyppy: 6 kultaa, 2 hopeaa, 2 pronssia
Hallit: 10 kultaa, 10 hopeaa, 11 pronssia
Maantiejuoksut: 2 hopeaa
Maastot: 4 kultaa, 4 hopeaa, 5 pronssia
Viestit: 12 kultaa, 5 hopeaa, 1 pronssi
Ottelut (II osa): 2 kultaa, 3 hopeaa, 5 pronssia
Henkilökohtaiset: 28 kultaa, 20 hopeaa, 22 pronssia
Ottelut (II osa): kultaa, hopeaa, pronssia?

YHTEENVETO:

Arvokisat 11
SM-mitaleita 49 (17 kultaa)
Aluemestaruusmitaleita 37 (14 kultaa)
Uudyn pm-mitaleita 154 (62 kultaa)
SUL:n seuraluokittelun 10. (supervallio) 617,75 pistettä
SUL:n nuorisotoimintakilpailu 6. 902 pistettä
Uudenmaan 1. seura
Uudenmaan nuorisocup 2.

Kunniakierros 7., (Raimo Stenvall 2.)
Lisenssit 7. (533 kpl)



KUY menestyy SUL:n pistekilpailuissa



Yleisurheilukausi 2015 alkaa olla jo loppuillaan, joten pienen yhteenvedon aika saattaisi olla jo käsillä. SM-tason kilpailuista on enää SM-maraton juoksematta ja toki maaottelurintamalla vielä tapahtuu tulevana viikonloppuna Tukholman stadionilla. Keski-Uudenmaan Yleisurheilun kilpailumenestys on ollut loistava, ainakin jos sitä tarkastelee Suomen Urheiluliiton virallisilla mittareilla, Kalevan Maljan ja seuraluokittelun sekä nuorisotoimintakilpailujen pistemäärillä. Kalevan maljan pisteitä KUY on kerännyt tähän mennessä 186 pistettä, mikä on 54 pistettä enemmän kuin kaudella 2014. Tuolla pistemäärällä KUY on Kalevan Maljan pisteissä yhdeksänneksi paras seura Suomessa. Viime vuoden sijoitus oli 13. Seuraluokittelussa KUY on petranut myös pistemääränsä, tällä hetkellä 607,75 pistettä, mikä oikeuttaa seurojen listauksessa kymmenenteen sijaan. Viime kaudella seuraluokittelusijoituksemme oli 12. Nuorisotoimintakilpailussa seuran sijoitus on tällä hetkellä upeasti seitsemäs 818 pisteellä, mikä on reilusti enemmän kuin viime kaudella. Kalevan Malja sijoituksella että pisteillä sekä seuraluokittelupisteillä olemme tekemässä ennätyks vuotta.

Pistelaskukausi päättyy syyskuun lopussa

Kalevan Maljan pisteethän muodostuvat suoraan kilpailumenestyksen perusteella yli 15-vuotiaiden SM-tason ulkoratakilpailuista. Aikuisten sarjan kahdeksan parasta saa pisteitä henkilökohtaisista SM-kilpailuista sekä viesteistä. 16-22-vuotiaiden SM-kilpailuissa pisteitä saa kuusi parasta urheilijaa ja viestijoukkuetta. KUY ei enää

Kalevan Maljan pistesaalistaan tälle kaudelle kasvata, koskapa SM-maratonille ei seuran edustajaa ole osallistumassa. Kalevan Maljan pistetilanne löytyy: <http://www.tilastopaja.eu/db/fi/seuraluokittelu.php?kausi=2015&ID=2>

Seuraluokittelupisteisiin lasketaan Kalevan maljan pisteet sellaisenaan. Sen lisäksi seuraluokittelussa pisteitä saa arvokisamenestyksestä sekä edustuksista arvokisoissa, yli 15-vuotiaiden luokkaurheilijoiden määrästä sekä osallistumisesta aluemestaruuskilpailuihin. Tämän lisäksi myös 14-15-vuotiaiden SM-kilpailumenestys sekä kaikkien yleisurheilulisenssien määrä tuo lisäpisteitä seuraluokitteluun. KUY:n seuraluokittelun pistesaalis tulee vielä tuosta tämänhetkisestä nousemaan. Ainakin Sanni Mahosen maaotteluedustus tuo 10 lisäpistettä, ja jos vielä uusia lisenssiurheilijoita saadaan seuran jäsenistöön, on pistesaalista mahdollista nostaa. Todennäköisesti sijoitus tulee olemaan tuo tämänhetkinen, ellei sitten mitään mulistavaa tapahdu viimeisissä SM-kilpailuissa tai lisenssien haalimisen muodossa. Seuraluokittelun pistetilanne löytyy: <http://www.tilastopaja.eu/db/fi/seuraluokittelu.php?ID=1&kausi=2015>

Arvokisaurheilijoita viime kautta enemmän

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun menestys tällä kuvalla kaudella näkyy erityisesti arvokisaedustajiemme määrässä. Viime kaudella vain kolme urheilijaa pääsi edustamaan Suomea arvokilpailuissa. Tänä kesänä urheilijoidemme määrä maaotteluissa tai PM-, EM- tai MM-kisoissa on seitsemän. Suomi-paidan ovat pukeneet >>

kesän aikana päälleen Eveliina Määttänen, Noora Wallenius, Robin Ryyänen, Petri Ihander, Jere Niemi, Sanni Mahonen sekä Saara Hakanen. Tosin Sanni pukee edustusasun päälleen vasta tulevana viikonloppuna. Tämä menestys näkyy myös seuraluokittelussa. Viime vuoden saalis arvokisaurheilijoista oli 30 pistettä ja tämän vuoden pistemäärä siis 70. Myös SM-kilpailumenestys on ollut mahtava. 49 SM-mitalia on todella hieno saavutus. Ja mikä parasta, suurin osa näistä mitalisteista ovat vielä nuorten sarjoissa kilpailevien urheilijoiden tuomia. Heillä on toivottavasti menestysvuosia vielä paljon jäljellä, ja varmasti monet ovat mitalikandidaatteja myös aikuisten sarjassa. Ja ennusmerkit saattavat joidenkin kohdalla näyttää viitteitä arvokisamenestyksestäkin.

Luokkaurheilijoiden määrässä sitä vastoin vertailu kauden 2014 ja 2015 osalta kertoo pientä taantumaa. Tähän on vaikuttanut muutama aktiivikilpailijan loukkaantuminen sekä parin vielä viime kaudella luokkatuloksia tehneen urheilijan lopettaminen. Samoin 14-15-vuotiaiden SM-kisamenestyksestä sekä lisenssien määrästä saadut luokittelupisteet ovat hiukan laskeneet. Joten ei missään tapauksessa KUY:n valmennustoiminnassa kannata ryhtyä leijumaan menestyksen johdosta. Ehkä allekirjoittaneen mielestä keskeisin kehittämisen kohde on valmentajien rekrytointi ja kouluttaminen. Ilman jatkuvaa uusien valmentajien kouluttamista, motivointia ja valmentajien yhteistyön tehostamista moni lahjakas nuori urheilijanku ei pääse kehittymään menestyvästä nuorisourheilijasta menestyväksi urheilijaksi aikuisiällä. Jokainen nuori urheilija tarvit-

see parhaan mahdollisen tuen omalle kehitykselleen, ja siksi hyvää yhteistyötä ja selkeää työnjakoa valmennuksen saralla tarvitaan.

Nuorisotoimintakilpailussa kärjen tuntumassa

Jotta jatkossakin KUY pärjää kilpailumenestyksessä Suomen kärkiseuroille, on nuorisotoiminnan oltava kunnossa. Ja sillä sektorilla näyttää olevan asiat ihan mallillaan. SUL:n nuorisotoimintakilpailussa KUY on tällä hetkellä seitsemäntenä. Takana pistetaulukossa on muutamia Kalevan malja-kilpailun kärkiseurojakin. Toimintakilpailuissa pisteitä saa 15-vuotiaiden ja nuorempien piirin mestaruuskilpailuista osanottajien määrän mukaan. Myös lisenssien määrällä on vaikutusta pistesaaliiseen. Tämän kilpailun osalta on myöskin yksi tapahtuma vielä edessä, tulevana viikonloppuna kilpaillaan Lohjalla junnuottelut, joten lopulliset pistemäärät vahvistuvat vasta viikonloppun jälkeen.

Seuraluokittelu uudistuu ensi vuonna

Kuluva yleisurheilukausi on SUL:n seuraluokittelun osalta viimeinen nykymuotoinen seurojen rankkausmuoto. Uusi Seuraliiga asettaa edelleen seurat paremmuusjärjestykseen hiukan muuttuvan pistelaskusysteemin mukaisesti. Oleellisin muutos vanhaan lienee se, että vain yli 14-vuotiaiden lisenssimäärä vaikuttaa liigapisteisiin. Urheilijat eivät myöskään saa pisteitä suoraan tietystä luokkatuloksesta, vaan tulospisteitä erityisen tulostaulukon mukaisesti. Osviittaa uudesta seuraliigasta löytyy: <http://www.yleisurheilu.fi/uutinen/seurojen-paremmuus-ratkotaan-seuraliigassa>

vekaravintti
Verkkokauppa
www.vekaravintti.fi

Seuraa tarjouksiamme ja tapahtumiamme tykkäämällä meistä Facebookissa 

- 🍷 Lelut
- 🧸 Nukkekodit, asukkaat ja sisustukset
- 👶 Lastenasusteet
- 👕 - Sisäasuiksi mm. laadukkaat Sanetat
- 👕 - Välikausiasuiksi mm. upeat Lindbergit
- 👕 - Falken sukat ja sukkahousut
- 👕 - Uutuutena Kastemekot ja alusasukat
- 👕 Äitiys- ja imetystarvikkeet
- 👕 Tällä kupongilla loppusummasta -5%

Tulepas tutustumaan laajaan valikoimaamme

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





Maan laajin valaisinvalikoima

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



KERAVAN LIIKENNEKOULU

TERVETULOA AUTOKOULUUN!
Autokoulu Keravan ydinkeskustassa. Moottoripyörä, henkilö- ja kuorma-auto, sekä pimeän 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



Savion ELÄINLÄÄKÄRI

Koivikontie 8
Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL

**Ajanvaraukset:
0400 575609**

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

KOLARIKORJAAMO & AUTOMAALAAMO
T. Kurvinen Oy

- 🔵 Kolarikorjaukset
- 🔵 Muovikorjaukset
- 🔵 Automaalaukset (36 kk:n takuulla)

Palvelemme ma-pe 7.30-17.00
Ahertajankatu 3, PL 24
04441 JÄRVENPÄÄ
puh. (09) 283 120
www.tkurvinen.fi






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

varattu


SUOMEN AMMATTIVALOKUVAAJAT RY


PASSIKUVAN AMMATTILAINEN

CameraShop
Digital Studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / www.camerashop.fi

Haluatko päästä liikkumaan ohjatusti yhdessä lapsesi kanssa?

Nyt siihen on loistava mahdollisuus:

Vekarajumppa starttaa marraskuussa Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toimesta!

Vekarajumppassa lapsi pääsee harjoittelemaan liikunnan perustaitoja yhdessä tutun aikuisen kanssa. Opettelemme tunnistamaan kehonosia, muotoja ja värejä sekä yhdistämään liikuntaan helppoja välineitä. Liikunnan ohella harjoitellaan ryhmässä toimimista ja perussääntöjä. Tärkeintä on liikkua iloisella mielellä ☺

Kenelle tarkoitettu: 2-3-vuotiaat (2012 ja 2013 syntyneet)

Ajankohta: lauantai 11:00–11:45

Paikka: Järvenpään Ammattikoulun liikuntasali (Wärtsiläkatu 7, Järvenpää)

Syyslukukausi: 7.11. – 19.12.2015, 7 harjoitusta

Kevätlukukausi: 16.1. – 19.3.2016, 10 harjoitusta

Hinta: 170 € (sis. lapsen & aikuisen osallistumisen, 17 ohjattua harjoitusta ja lapselle tapaturmavakuutus)



Mukaan voit ilmoittautua seuramme nettisivuilla **kuy.fi**, ilmoittautuminen sulkeutuu 30.10 ja ensimmäiset harjoitukset pidetään 7. marraskuuta 2015.

Mikäli herää kysymyksiä, voit laittaa sähköpostia osoitteeseen **amanda.paavilainen@gmail.com**

Juoksukoulu UNELMA

Teksti ja kuva: Jussi Viitala

KUY:n järjestämän Juoksukoulu Unelman vetäjä Markus Roukala kutsuu kaikkia pitkän matkan juoksusta kiinnostuneita kuntoilijoita mukaan tavoitteelliseen treeniryhmään. Aikaisemmin Maratonkoulun nimellä toiminut ryhmä pohjaa toimintansa Suomen Urheiluliiton kehittämään malliin, jossa ryhmän vetäjät ovat saaneet koulutuksen juuri tämän lajin ohjaamiseen. Markuksen kanssa ryhmää luotsaavat Tiina Puranen ja Kimmo Knaapila. Markuksella ja Tiinalla on yhdessä kokemusta usean vuoden ajalta eri juoksukoulujen vetäjinä. Kimmokin on kokenut juoksukouluohjaaja.

”Juoksu on iloinen asia ja ryhmässä treenaaminen tuo lisämotivaatiota harrastukseen. Yhteislenkeillä pitkän talvikauden aikana saa paljon lisäenergiaa treenikaveista,” Markus toteaa. Juoksukoulu Unelman kausi kestää lokakuun lopusta huhtikuuhun. Jokaiselle juoksijalle asetetaan oma henkilökohtainen tavoite vaikka ryhmänä harjoitellaankin. Jollekin se voi olla heti täysi maraton ensi kesänä, toiselle puolimaraton tai jollekin aluksi 10km juoksu. ”Itsensä ylittäminen on se unelma, jota juoksukoulussa tavoitellaan.” Jonkinlainen juoksutausta olisi hyvä olla olemassa Juoksukoulu Unelmaan tullessa. ”Kilpailutaustaa tai valtavia treenimääriä ei tarvitse olla takana. Kropan olisi kuitenkin jossain määrin hyvä olla valmis kohtaamaan rasitusta alusta alkaen, koska lenkit ovat heti pidempiä kuin tavallisessa juoksukoulussa”, Markus neuvoa.

Juoksukoulun sisältö muodostuu henkilökohtaisesta harjoitusohjelmasta, yhteislenkeistä ja kerran kuukaudessa järjestettävistä luennoista. Juoksukoululaiset saavat myös apua varusteiden hankintaan. ”Oikeanlaisissa varusteissa juokseminen on uskomattoman hieno kokemus jos sitä ei aikaisemmin ole kokenut.” Paikallisen urheiluliikkeen kanssa on tarkoitus järjestää mahdollisuus perehtyä juoksukenkiin. Harrastuksen aloittamiseen ei tarvita suuria investointeja. Kohtuullisen hyvät lenkki-kengät ja miellyttävä juoksuasu riittävät hyvin alkuun.

Oikean juokсутekniikan oppiminen on nopein tapa nautinnollisen juoksu-harrastuksen etenemiseen. Kokeneet ohjaajat ja SUL:n tuhansilla juoksijoilla testaama konsepti antavat parhaan mahdollisen tuen juoksu-harrastukselle. Satoja ellei tuhansia unelmiaan toteuttavia pitkän matkan juoksijoita näkyy jo ympäri maata eri juokсутapahtumissa. Toteuta sinäkin oma unelmasi!

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun

MARATONKOULU UNELMA

Maratonkoulu on nyt Juoksukoulu Unelma, jossa jokainen voi tavoitella omaa henkilökohtaista juoksu-unelmaansa

Maratonkoulu on reilun kuuden kuukauden tavoitteellinen harjoittelujakso, jossa kuukausittaisten luentojen lisäksi on viikottainen yhteisharjoitus. Jokaiselle osanottajalle laaditaan oma harjoitusohjelma henkilökohtainen lähtötaso sekä tavoite huomioiden. Maratonkoululaisen tapahtumatavoitteena voi olla esimerkiksi kevään 2016 HCR tai Tukholman maraton, tai joku muu alkukesän juoksutapahtuma.

Aloitus 24.10. kello 14.00 Kalevan Urheilupuisto, liikuntatoimen neuvottelutila, Metsolantie 3, 04230 Kerava

Yhteisharjoitus yleensä joka lauantai, luento noin kerran kuukaudessa. Sovimme koulun aluksi tarkemman ohjelma-aikataulun. Suuntaa-antava ohjelma löytyy: <http://kuy.julkaisee.fi/maratonkoulun-ohjelma>

Maratonkoulun valmentajat:

Markus Roukala
Tiina Puranen
Kimmo Knaapila
Mikko Kaipainen



Hinta: 350 euroa, sisältäen luennot materiaaleineen, yhteisharjoitukset, henkilökohtaisen harjoitusohjelman kuuden kuukauden ajaksi. Lisäksi hinta sisältää Keski-Uudenmaan Yleisurheilun jäsenmaksun, joka oikeuttaa osallistumaan seuran järjestämiin tapahtumiin ilman lisämaksua. (Seuran jäsenille hinta on 320 euroa)

Maksuohje lähetetään ilmoittautumisajan umpeuduttua. Maksu maksettava ennen ensimmäistä tapaamiskertaa.

Ilmoittautuminen: Ilmoittaudu viimeistään 16.10. osoitteesta www.kuy.fi/maratonkoulu

Ryhmään mahtuu 20 ensimmäistä ilmoittautunutta!

Tiedustelut: Mikko Kaipainen valmennus.kuy@saunalahti.fi tai p. 045 609 222

Lisätietoja: www.juoksukoulu.fi ja www.kuy.fi/maratonkoulu



**JUOKSU
KOULU**
unelma



JUOKSU

SÄHKÖPALVELU
KOSKELA OY
 Koulutie 8, 04500 Kellokoski
 Puh. (09) 282 653, Fax (09) 292 1170
 etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi
www.sahkopalvelukoskela.fi


 Muistathan, että meitä saa myös laadukkaat:
Panasonic
 ilmalämpöpumput asennettuina!!

**PILATES MATTO- JA LAITETUNNIT,
 LASTEN LET'S DANCE
 ZUMBA®,
 HIERONTA**

WWW.PILATESJARVENPAA.FI
PUH. 040 7733 274

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

**Ratsastuskoulu
 Trans Horses Ky**

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

PÄIVYSTYS klo 15-16

Apua arkeen ja juhlaan
Louhelan Juhla- ja Pitopalvelu Oy

Yksilöllistä palvelua niin yksityishenkilöille kuin yrityksillekin

- Juhlat • Kokoukset • Lounasravintola
- Tilaisuusotteet esim. täyttekakut ja volleipäkakut

Kysy lisää ja pyydä tarjous: pitopalvelu@setlementtilouhela.fi
 p. 040 830 4861, 050 4494822 • www.setlementtilouhela.fi

AUTOSALPA

Alikervantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

www.autosalpa.fi

AMS Kotipalvelu

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



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosivoukset
- rakennussivoukset
- muuttosivoukset

TTL Inssit Oy

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

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy
 Tuusula

www.teknohaus.fi

**Kyytiä Suomelle
 jo vuodesta
 1959-2015**

Kaikkea se Raimo kuljettaa
 puh. 09-2744 400


KULJETUSLIIKE
 Raimo Stenvall

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

**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

KINO JUHA

www.kinojuha.com

Parhaat elokuvat ja tapahtumat teatterissa.

Kysy myös tilausnäytöksiä esim. pikkujoulu ja muut juhlat.

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


 Soita: 0400-485 550

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

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

Mi Da's

Ihohoito keskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

MINISUN®

D-vitamiinia jokaiseen päivään!

KERAHUOLTO OY

KERAVA

YLEISURHEILUKOULUT

7-10-vuotiaille

Yleisurheiluharjoituksissa treenataan kaikkia yleisurheilulajeja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Jos haluat kokea kilpailujen tuomaa jännitystä, yleisurheilukoulu tarjoaa hyvän pohjan ponnistaa kilpailujen maailmaan. Tai sitten voit vain harjoitella monipuolisesti liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita.

Yleisurheilukoulun tavoite on opetella lajeja leikin kautta ja iloisella mielellä.

Järvenpää	maanantaisin	7-8-vuotiaat	klo 17.00-18.00
	keskiviikkoisin	9-10-vuotiaat	klo 17.00-18.00
	torstaisin	8-vuotiaat	klo 17.00-18.00
		7-vuotiaat	klo 18.00-19.00
	perjantaisin	9-10-vuotiaat	klo 17.00-18.00
	lauantaisin	9-10-vuotiaat	klo 12.00-13.00
Hyrylä	maanantaisin	8-vuotiaat	klo 17.00-18.00
		7-vuotiaat	klo 18.00-19.00
		9-10-vuotiaat	klo 17.30-18.30
	keskiviikkoisin	9-10-vuotiaat	klo 17.00-18.00
		7-8-vuotiaat	klo 17.30-18.30
	lauantaisin	9-10-vuotiaat	klo 10.30-11.30
Kerava	keskiviikkoisin	7-9-vuotiaat	klo 17.30-18.30
	lauantaisin	7-9-vuotiaat	klo 11.30-12.30
Kellokoski	keskiviikkoisin	7-9-vuotiaat	klo 19.00-20.00
	perjantaisin	7-9-vuotiaat	klo 17.00-18.00



Aloitus:	6.10.2015 alkaen		
Hinta:	koko kausi (6.10.2015-23.9.2016)	7-8-vuotiaat ja 7-9-vuotiaat	350€
		9-10-vuotiaat	400€
	talvikausi (6.10.2015-23.4.2016)	7-8-vuotiaat ja 7-9-vuotiaat	230€
		9-10-vuotiaat	260€

Sisältää: 46 viikkoa harjoituksia (koko kausi) tai 25 viikko harjoituksia (talvikausi), lisenssi ja tapaturmavakuutus, ja pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut ja Seurakisat

Jäsenmaksu: 30€
Ilmoittautuminen: www.kuy.fi
Tiedustelut: nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-17)

FysioStudio

Fysioterapia ammattitaidolla

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

thinkflow

savuhovi

Parasta vaativalle välle

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

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

KOTI
PIZZA

Kotiinkuljetus
joka päivä

☎ **273 1001**
Hyryläntie 10 Hyrylä

EHDOTTOMASTI.

☎ **274 2741**

Torikatu 1 Kerava
www.kotipizza.fi

SE HALLIT OY

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

cafe intro

TERVETULOA!

Avoinn
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

The House of
Villeroy & Boch

- Astiat - Aterimet
- Lahjatavarat - Kristallit
- Sisustustarvikkeet

VARASTOMAALI OY

POHJOISVÄYLÄ 60, 04400 JÄRVENPÄÄ
PUH. 020 741 5480
www.varastomaali.fi

Valokuvausalan erikoisliike vuodesta 1980

RUUSUKUVA OY

Paasikivenkatu 1, 04200 KERAVA P. 2420 628
www.ruusukuva.fi

KIINTEISTÖNVÄLITYS

Pirjo Weber

www.pirjoweber.fi
puh. 050 342 8002

KÄRCHER

Kärcher Oy

Yrittäjätie 17
01800 Klaukkala
puh. 020 7413600
fax 020 7413638

PARTURIHAMPAANO-FLUETSI-OP
on Hiustalo

CITYMARKET KERAVA
Nikonkatu 1
04200 Kerava

Arkinen 8:00 - 20:00
lauantaisin 8:00 - 16:00

Soita ja varaa aikasi
P. (09) 274 2700

www.hiustalo.fi

WE PROVIDE THE BEST SERVICE. **REDKEN**

Järvenpään seurakunta

KUNNON SEURAKUNTA!

[f](https://www.facebook.com/jarvenpaanseurakunta) [t](https://www.twitter.com/jarvenpaanseurakunta)

www.jarvenpaanseurakunta.fi

allaway

KESKUSPÖLYMURIT
www.allaway.fi

Rakennus - ALL

SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET

Ahti Loponen **040 558 9790**

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

Keravan
Toyota-huolto **TEBOIL** Kerava

Huolto 020 768 9314
ma-pe 8-16

Myyntiä 020 768 9313
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

KATTOREMONTIT VESIKOURUT

(puolijyöreä/kantikas)
PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT,
PALOTIKAS, LUMIESTEET

UUDENMAAN PELTITYÖ OY

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

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

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA

KM FOREST

- Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
- Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

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

CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi



KESKI-UUDENMAAN LIKUNTALEIKKIKOULUSSA LIKKUVAT 4-6-vuotiaat lapset!

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

Järvenpää	maanantaisin	klo 17.00-17.45 6-vuotiaat (2009 syntyneet) klo 18.00-18.45 5-vuotiaat (2010 syntyneet) klo 18.00-18.45 4-vuotiaat (2011 syntyneet)
Kerava	tiistaisin	klo 17.15-18.00 6-vuotiaat (2009 syntyneet) klo 18.00-18.45 4-5 vuotiaat (2010 ja 2011 syntyneet)
Hyrylä	keskiviikkoisin	klo 17.30-18.15 6-vuotiaat (2009 syntyneet) klo 17.30-18.15 5-vuotiaat (2010 syntyneet) klo 17.30-18.15 4-vuotiaat (2011 syntyneet)
Kellokoski	keskiviikkoisin	klo 18.00-18.45 6-vuotiaat (2009 syntyneet) klo 18.00-18.45 4-5-vuotiaat (2010 ja 2011 syntyneet)
Hinta	koko kausi (6.10.2015-23.9.2016)	240€
	talvikausi (6.10.2015-23.4.2016)	180€
Sisältää	46 (koko kausi) tai 25 (talvikausi) ohjattua harjoitusta, yhteiskerrat, vakuutus ja Seurakilpailut kesällä 2016	
Aloitus:	6.10. alkaen (vko 42 syysloman takia tauko, jouluna 2,5 viikon tauko ja vko 8 talviloman takia tauko)	



Ilmoittautuminen www.kuy.fi
Tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-17)



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

SIIVOUSLIIKE MR-TIIMI OY

Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoukset

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

MONIPUOLINEN puutarhurin
ostopaikka, josta löydät kaikki
tarvittavat puutarhaan!

- RUIKKUKUKAT • KEBÄKUKAT
- TAIMISTOTUOTTEET • AMPPELIKASVIT

AVOINNA
ma-pe 8-20
la-su 9-18

Kaleo
kotiivut nettiselä!

RUIKUT, lannohitet,
mukot ja muut TARVIKKEET

mauste- ja
hyötykasvit

PUUTARHA TRÄDGÅRD
Söderblom

Lisa oovonvoinn 48 811400 81150 811550
Tel 09 258 5395 Fax 09 258 5394
www.soderblompuutarha.com e-mail: soderblom@sonet.fi

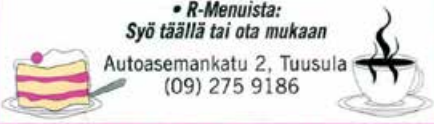
HYRY-BAARI

• Talon omat täyte- ja voileipäkakut
tilaisuuksinne Hyry-Baarista

• R-Menuista:

Syö täällä tai ota mukaan

Autoasemankatu 2, Tuusula
(09) 275 9186



LämpöPalvelu oilon AALTO

PETRI AALTO 040 965 2000

• Öljypolttimot • Säätöautomaatiikat • Paisunta-astiat
• Kierovesipumput • Patteriventtiilit
• Kattilan vaihdot

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

24h
LVI

Monitoimi- renkas 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

K MARKET KALEVANTORI

Kalevankatu 65,
Kerava, p. 2746 060,
Avoinna: 6-21, la 7-21, su 10-21
www.k-market.com

PAKOPUTKI-CENTER

Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalyysaattoreiden
todella edullinen myynti- ja asennuspiste.
Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI

Puh. (09) 759 2802

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA



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!

Keräyspaperi & Kuljetus Lindholm Ky

Puh. (09) 242 5459, 0400 431 032 Taisto Lindholm
kerayspaperi.lindholm@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/kerayspaperi.lindholm
Välitie 38, 04340 TUUSULA

- VAIHTOLAVAKULJETUKSET
- Kartongin-, lasin- ja metallinkeräys
- Paperin- ja pahvinkeräys • Tuhoamispalvelut
- Keräysvälineiden välitys • Molok-nostin

AK-RAUDOITUS OY

Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo

Puh. 019-653 360

0400 489 915, 050 358 1258

Fax 019-653 364

Raudoitusyöt kokonaispalveluna
Edullisesti ammattitaidolla (RI/RKM)

GOLDWELL

HIUS ILO

PARTURI-KAMPAAMO

ILOA HIUKSIINNE,
TERTVETULOA!

P. 09 2757756

Koskenmäentie 5, Tuusula



Tiina Mikkola

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

LVI PART COMPANY OY TALOTEKNIikka

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

LUOTETTAVAA LVI PALVELUA

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

Hammaslääkäri Paavo Leppäluoto ja Arttu Leppäluoto

plusterveys

Kauppakaari 13, Kerava (Tornitalo 3. krs.)

Puh. 294 4847

<http://www.hmlleppaluoto.fi>

30 vuotta tietosähkö oyt
tietoverkkoasiantuntijasta

www.tietosahko.fi

ELÄINTARVIKE JataPet

• ASIAANTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

Palopellonkatu 1, Kerava
www.jatapet.fi

p. 09 271 1122 info@jatapet.fi

TM VAKUUTUSVÄLITYS OY

Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ

Kilpailuta kiinteistövakuutukset
vakuutusmeklarin kautta.

www.tm-vakuutusvalitys.fi



Autotalo Laakkonen Oy
Sarviniitynkatu 10, Kerava

Huolto ja
Kolarikorjaus
Vaihde 010 214 8300

Huollon ajanvaraukset 24/7 www.laakkonen.fi

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

MEITÄ ON MONEEN JUNNAAN

**Itsenäinen asuminen
altistaa aikuiselle
elämälle.**

Nuorisosäätiö on tukenut
nuorten itsenäistymistä
tarjoamalla vuokrakoteja
sekä ohjausta elämään jo
vuodesta 1961. Olemme auttaneet
aikuisuuteen noin 12 000 nuorta.

Tutustu meihin ja vuokrakoteihimme nuorisosaatio.fi



Vattenfall finaali kilpailtiin tänä vuonna kotona

KUY isännöi valtakunnallisen seuracupin finaalia elokuun viimeisenä lauantaina Tuusulassa. Valtaisa joukko talkoolaisia ja toimitsijoita mahdollistivat onnistuneen finaalipäivän aurinkoisessa säässä. Kentällä kokoontui yli 700 urheilijaa, sekä valmentajat ja huoltojoukot. Luvassa oli suuren urheilujuhlan tuntua, kun suomen suurten seurojen parhaimmisto ottivat toisistaan mittaa. Finaalin järjestävä kotijoukkue on aikaisempina vuosina sijoittunut parhaimmillaan 16 joukkueesta sijalle 11.

KUY:n finaali joukkue koki vielä viime hetkillä karvaisia poisjääntejä sairastumisten ja loukkaantumisten takia, mutta sisukkaat Siilit kokosivat aamulla taisteluasenteen kuten aina. Siilipaidat osoittivat jälleen suorituksissaan, mitä on taistelutahto ja venyminen. Sijoituimme finaalissa hienosti kymmenenneksi ja ero sijoihin 7-8 oli yllättävän lähellä. Valmennuspäällikkö Mikko Kaipainen totesikin finaalin jälkeen: "Tämä oli torjuntavoitto" ja vaikutti tyytyväiseltä KUY:n kaikkien aikojen parhaaseen seuracupin sijoitukseen. Parhaista yksilösuorituksista vastasivat upeisiin lajivoittoihin ylänneet Sanni Mahonen (N17 200m), Laura Kankkunen (T15 1000m kävely) ja Saara Hakanen (N17 pituus). Joukkueen tsempparipalkinnon sai Emir Al-Daghistani, joka upeasti vain kahden seiväsharjoituksen jälkeen uskalsi lähteä kisaamaan, jotta joukkue saa pisteen lajista.

Seuracupin voiton vein tänä vuonna Jyväskylän Kenttärheilijat (JKU), toiseksi sijoittui Espoon Tapiot ja kolmantena Tampereen Pyrintö. Ehkä muutaman vuoden päästä myös Siili-joukko tulee haastamaan viiden kärjen huippusuorituksillaan.

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

Huili.

Ravintola Huili

Rantakatu 6

Rantapuisto

04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. (09) 273 2155

Lounas

À la carte

Juhlaläpvelut

Kokouspäpvelut

Sauna

Kesäterassi



www.huilimaan.fi

myynti@huilimaan.fi

Tervetuloa Huilimaan!

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
tehokkaasti ja edullisesti,
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu
laatu ISO 9001



Tilitsto WinWin

Kartanontie 12, J:pää

Vilppulatie 10, Helsinki

Puh. 0104250190

JÄRVENPÄÄN KORUHUONE

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

TOIMINTAA TUKEMASSA



KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava

Puh. 0105389300

Elämme vedestä

HyXo Oy

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

Laatutuotteita ja hyvää palvelua.

Kiviainestilaukset:

p. 020 447 7400

Kiviaineksia myös
verkkokaupastamme!
www.sorakauppa.fi



HopLop KERAVA

Keravanportti

Alikeravantie 30, Kerava

puh. 050 3737 023

Avoinna joka päivä
10-20

PLUSSA

Rudus

www.rudus.fi

HARJOITUSRYHMÄT

11-13-vuotiaille ja 14-17-vuotiaille

Yli 11 vuotiaiden harjoitusryhmä on tarkoitettu ko. ikäisille vasta-alkajille ja niille, jotka eivät halua valmennusryhmiin eivätkä välttämättä halua kilpailla aktiivisesti. Näistä ryhmästä on mahdollisuus siirtyä niin halutessaan myös valmennusryhmiin. Harjoitusryhmät harjoittelevat ympärivuoden kaksi kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Järvenpää
 maanantaisin 14-17-vuotiaat klo 19.00-20.30
 keskiviikkoisin 11-13-vuotiaat klo 18.30-20.00
 14-17-vuotiaat klo 17.00-18.30
 perjantaisin 11-13-vuotiaat klo 17.00-18.30

Hyrylä
 tiistaisin 14-17-vuotiaat klo 17.00-18.30
 keskiviikkoisin 11-13-vuotiaat klo 17.00-18.30
 perjantaisin 11-13-vuotiaat klo 17.00-18.30
 14-17-vuotiaat klo 17.00-18.30

Aloitus: 6.10.2015 alkaen
Hinta: koko kausi (6.10.2015-23.9.2016)
 11-13-vuotiaat 410€
 14-17-vuotiaat 430€

talvikausi (6.10.2015-23.4.2016)
 11-13-vuotiaat 270€
 14-17-vuotiaat 280€

Sisältää: 46 viikkoa harjoituksia (koko kausi) tai 25 viikko harjoituksia (talvikausi), lisenssi ja tapaturmavakuutus, ja pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut ja seuran omat kilpailut

Jäsenmaksu: 30€
Ilmoittautuminen www.kuy.fi
Tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi
 tai 045 893 6705 (arkisin 9-17)



Järvenpään Automajor

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

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



NURMIJÄRVEN RAKENNUSPELTI OY

Hallitie 4
 01810 Luhtajoki

Puh. 0400-817 486
 nrp@peltineloiset.fi

KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA
 TEOLLISUUDEN TARPEISIIN

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

Asfalttikulma Oy

Olemme erikoistuneet pihojen asfaltointiin ja asfaltoinnin korjauksiin. Kysy tarjous!

www.asfalttikulma.fi 0400-437 153

Paras startti kaikille teille..



puh. 010-3872600 www.keravanautokoulu.fi

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

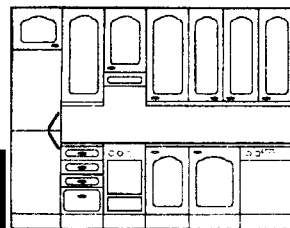
SALHYDRO OY
 Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

ÄLÄ MAKSA
 KEITTIÖSTÄSI LIIKAA

Esim.kuvan mukaiset keittiökaluusteet
 valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA



**KYSY TARJOUS
 HUOMAAT ERON**

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



Täyden kympin ottelija – PETRI IHANDER

teksti: Nanna Väyrynen, kuvat: Petri Ihander

Sanotaan, että kymmenottelussa kyllä pojat erotetaan miehistä. Kymmenen lajia – kaksi kilpailupäivää. Yksi tämän hetken suurimmista 10-ottelijalupauksista on Pohjoismaiden mestaruuskilpailujen hopeamitalisti ja moninkertainen SM-mitalisti KUY:n Petri Ihander, 19v. Miten hän päätyi juuri tähän yleisurheilun kuninkuuslajin pariin ja mitä kaikkea laji vaatii urheilijalta itseltään?

”Harrastin jalkapalloa 10-vuotiaaksi asti, melkein 6 vuotta. Kun harjoituksissa käyminen ei tuntunut enää mieleiseltä, yritin keksiä tekosyitä, ettei treeneihin tarvitsisi mennä. Aina oli vähän huono olo tai pää kipeä, kun oli aika lähteä futistreeneihin. Lopulta sitten päätin lähteä kokeilemaan jotain täysin erilaista lajia ja päädyin käymään yleisurheiluharjoituksissa. Nopeasti tajusin, ettei tekosyitä enää tarvittukaan, sillä harjoituksissa olikin mukavaa ja mielekästä käydä. Nyt lähes 9 vuoden harjoittelun jälkeen voin sanoa, että päätös oli oikea.” sanoo syksyllä Santahaminan urheilujoukkoihin lähtevä nuorimies.

Yksi yleisurheilun kiehtovimmista puolista onkin sen monipuolisuus, mutta usein mieltymys ja suuntautuminen yksittäisiin lajeihin alkaa jo varsin nuorena. Tänä päivänä lasten ja nuorten yleisurheilussa pyritään painottamaan ottelupohjaista harjoittelua monipuolisen pohjan saavuttamiseksi, mutta monilla kuitenkin yksittäinen lempilaji valikoituu helposti. Petrillä 10-ottelijaksi suuntautuminen alkoi jo heti harrastuksen alussa.

”En osannut koskaan päättää, mitä lajeja ottaisin kilpailuissa, joten päätin ottaa aina kaikki mahdolliset lajit. Kentällä sitten tuli tehtyä kuusi eri kilpailulajia samaan aikaan ja välillä piti palkintopallillakin käydä.”

Kymmenottelussa vaaditaan valtaisaan fyysisistä omaksumista, monipuolista kehon hallintaa ja urheilullista lahjakkuutta luonnollisesti enemmän kuin missään yksittäisessä lajissa. Kymmenen lajin tekniikan oppiminen onnistuu ylipäätään hyvin harvalta. Mitä se urheilijalta itseltään vaatii?

”10-ottelu vaatii sekä fyysisesti että henkisesti paljon. Fyysisten ominaisuuksien pitää tietenkin olla kunnossa mikäli hyviä tuloksia aikoo tehdä, mutta myös hermojen hallinta kaksipäiväisessä kilpailussa on ratkaisevassa osassa. Yhden lajin epäonnistumisen jälkeen on pystyttävä kokoamaan itsensä tai ottelu on käytännössä ohi”, miettii Ihander.

Kun häntä kuuntelee, on ilmiselvää, että urheilu on kasvattanut nuoren miehen henkistä kanttia. Mutta urheilija ei ole koskaan valmis. Kun pysyy nöyränä, ja haluaa kehittyä, on kaikki mahdollista. Täytyy myös tiedostaa omat vahvuudet ja heikkoudet.

”Omat vahvuuteni ovat hyvät fyysiset ominaisuudet, kuten nopeus ja voima. Yksittäisten lajien tekniikoissa on minulla kuitenkin paljon opittavaa ja harjoiteltavaa.”

Kymmenottelija hakee jatkuvasti rajojaan ja treeni on armotonta. Viime aikoina harmillisen usein moni huippuhetki on Petriltä jäänyt kokematta.

”Viime vuosina loukkaantumiset ovat pilanneet joko kilpailukauden tai harjoittelukauden. Viimeisten 3 vuoden aikana jaloissani on ollut 4 rasisurmutumaa tai alkavaa sellaista. Niiden takia esimerkiksi vuoden 2013 Pohjoismaiden mestaruuskilpailut sekä tämän vuoden Nuorten EM-kilpailut jäivät valinnoista huolimatta kokonaan väliin.” Kaikenlaista sattuu, mutta miten ihmeessä tällaisista pettymyksistä ja takapakeista urheilija pääsee ylitse?

”Vaikeuksista yli pääseminen on vaikeaa, mutta ajan kanssa se onnistuu. Itse olen loukkaantumisten jälkeen pyrkinyt nollaamaan ajatukset ja unohtanut urheilun hetkeksi kokonaan. Näin olen saanut motivaation harjoitteluun takaisin ja palannut kentille henkisesti entistä vahvempaan.”

Henkisesti vahva urheilija pystyy luomaan oman menestysstrategiansa ja löytämään henkiset voimavaransa silloinkin kun usko meinaa loppua. Urheilijan huippusuoritus ei koskaan ole sattumaa. Se edellyttää osaamista ja harjoittelua, mutta niiden lisäksi optimaalisen mentaalisen tilan, jonka avulla urheilija saa ulosmitattua kaiken osaamisensa parhaimmalla mahdollisella tavalla.

Petri Ihanderin katse tulevaisuuteen on luottavainen ja realistinen. Intohimo lajiin ruokkii motivaatiota, jota ilman urheilija ei jaksa päivästä toiseen. Avarakatseinen ja pitkäjänteinen nuorukainen tähtää korkealle. ”Tavoitteenani tulevaisuudessa ei ole ainoastaan päästä edustamaan Suomea aikuisten arvokilpailuissa, vaan myös menestyä niissä.” Hän vaikuttaa kaikin puolin täyden kympin ottelijalta.

Kauko Kajolinna Ky

Erlaisia 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

Rakennus-Tamminen Ky

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

LV-Pakki Oy

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



NSP-Sähköpalvelu Oy

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

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



Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

Rakennuspalvelua Uudellamaalla 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

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

FYSIOTERAPIA - HIERONTA

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



Järvenpään Rakennustaito Oy TUUSULA



Juhani Sinisalo Oy

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

RENGASLIIKE

Rengasmaailma ☎ 09-32990 339
Haarakaari 45, 04360 Tuusula
Avoimma ma-pe 9-17
helsinki@rengasmaailma.fi, www.rengasmaailma.fi

PÖLLÖNEN OY

Rakennuspalvelut

Puh. 040-50 60 156
www.pollonen.fi

RAVIRATA/RAVINTOLA

Vermo ☎ 348 834
Sodexo Service Center 0105407500
Ravitie 1, Vermo
Raviurheilun ykkösareena.
www.vermo.fi, www.sodexo.com

Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

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

RAUTAISTA KUNTOA!
KUNTOSALI
TAKOMO
Vanha valtatie 190, Kellokoski
Päivystysajat www.kuntosalitakomo.fi

Asianajotoimisto POUTIAINEN OY

Sibeliuksenkatu 23 C 26, Järvenpää
Puh. t. 09-291 1922

Rasilaisen Hapankaali Oy Kerava

Antenni-, Digi-tv-, Satelliittiasiantuntijapalvelut
MARTTI KEMPPI OY
Seinä hääksymä Antenni- ja Tietoverkkourakoitsija (AT)
Martti Kempin
TV antennitöitä jo 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

LVI-URAKOINTI

LVI-Best Oy ☎ 045-232 5738
Tuusulalainen yrittäjä suorittaa kaikki alan työt
omakotitaloista teollisuuden tärpöisiin.
www.lvibest.fi, info@lvibest.fi

"Leivästä energiaa peliin"



Keravalainen leipomo
Kytömaantie 4
04200 Kerava
puh. 09 - 274 6610

PELI-ILOA

toivottaa
Kerava-kaupunki



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

AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU

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

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

Aloitamme talvikauden lokakuussa syysloman jälkeen viikolla 43!

Harjoitukset pidetään sunnuntaisin joko Järvenpään jäähallilla tai Ammattikoululla.

Tarkemmat harjoitusajat ja paikat, sekä ilmoittautuminen osoitteessa www.kuy.fi

Hinta: kertakävijöiltä 15€/harjoitus
koko talvi kausi 285€
Sisältää: 23 x 1,5h harjoitusta ja vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun, lisäksi kuntotestit

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



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu



Mopo - Prätkä - Henkilöauto - Kuorma-auto
Pimeä - Il-vaihe
C1E-opetus - C-optus
KERAVALLA! *let's start Driving!*
www.driving.fi... www.driving.fi... www.driving.fi...
Let's start Driving Kerava
Sampolan aukio, puh. 0207 928 000, infokerava@driving.fi

www.SARLIN.com

STUDIO 1 2 3
Helsingintie 12 Järvenpää
Kassa: (09)8366770 Ohjelmisto: (09)83667710
Tervetuloa elokuviin!

PunaMusta
www.punamusta.com

MAJAKKA PIMENEVÄSSÄ YÖSSÄ
PALVELEMME 24h
McDonald's Järvenpää
Helsingintie 42 | p: 040 7170 595
#365pelastettuapivää

Keravan Lääkintävoimistelu Oy
Sibeliuksentie 19, 04200 KERAVA
keravanlaakintavoimistelu.fi
(09) 242 9804

Fysioterapia
Hieronta
Lymfaterapia
Osteopatia
Jalkaterapia
Rosen-hoito

Hyvinvointia urheilijan elämään!

INTERSPORT[®] **KERAVA**

Nikonkatu 1, 04200 KERAVA • Puh. 050-410 7161 • kerava@intersport.fi



KÄY TYKKÄÄMÄSSÄ MYÖS
FACEBOOK -SIVUJAMME!

K **P** **L** **U** **S** **S** **A**



 **INTERSPORT**[®]

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

Intersport Järvenpää

Helsingintie 4-8, 04400 Järvenpää • P. 279 7200
Palvelemme ma-pe 10-19, la 10-15, **su 12-16**

ALOITA OMA ONNISTUMISTARINASI

**“LIIKUNTA TEKI
MINUSTA ONNELLISEN.**

*Piti vain löytää se oma
juttu, lopettaa hampaat
irvessä puurtaminen.”*

- Piia Kaakkurivaara
Forever-kuntoklubi

TULE MEILLE JA
ALOITA OMA
ONNISTUMISTARINASI.

Forever Kerava

Kultasepänpätkä 5 | Puh. 09 584 00110

Forever Järvenpää

Wärtsilänkatu 8 B | 04410 Järvenpää

Aloitusetuna:
treenilaukku & -pyyhe
foreverclub.fi

forever
KUNTOKLUBI