

# KESKI-UUDENMAAN Yleisurheilu

2/2016



Kuva: Tomi Hänninen/Me Urheilu



## Asianajotoimisto POUTIAINEN OY

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

## 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

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt, asennukset ym.

## HOTULUFT OY

Perttula  
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278



Lintulammenkatu 1, Kerava  
p. 09 294 8456  
lundberg@lundberg.fi  
AVOINNA:  
Ark: 9-18 La: 9-14



Tavallista parempi Ruokakauppa

## Klaukkalan aikuislukio Aktiivinen - luotettava

Lepsämäntie 15, PL 116, 01801 Klaukkala  
Rehtori Jaakko Julkunen 050 536 3490  
Apulaisreht. Jaana Vaulamo 0400 996 997  
rehtori@ayl.fi  
www.ayl.fi/aikuislukio

## Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

## MUUTOT

Ykkösmiehet Oy ☎ 050-329 8276  
Muutot ja pianonkuljetukset luotettavasti  
www.ykkosmiehet.fi



## Tilasähkö Oy

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

## NSP-Sähköpalvelu Oy

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

## LV-Pakki Oy

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

## HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme

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

## PAKETO OY

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

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



Terästie 24, 04220 Kerava  
Puh. 020 768 9720. Avoimma ma-pe 7-16.00, la sulj.

## SÄMMUTINHUOLTO

Alkyläntie 26, 04530 Lahela, TUUSULA  
puh: 040-4179 617  
fax: 09-273 1363  
email: hyvylansammutinhuolto@prcaravan.fi



## MEILTÄ SAAT:

- Sammuttimet
- Tarkastukset
- Huollot
- Asennukset
- Opasteet
- Alkuisammutuskoulutus
- Pelastustutkimussuunnitelmat
- Turvallisuussuunnitelmat

www.sammutin.info



## 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)

## JÄRVENPÄÄN TAITOKEITTIÖT OY

Vanhayhdystie 14 A  
04430 JÄRVENPÄÄ  
www.taitokeittiot.com

## GOLDWELL

## HIUS ILO

PARTURI-KAMPAAMO

ILOA HIUKSIINNE,  
TERVETULOA!

P. 09 2757756

Koskenmäentie 5, Tuusula



Tiina Mikkola

Uusi  
osoite,  
vanha  
sijainti!



## HELPPOA KUIN

## KIERRÄTTÄMINEN

Pienkierrätysasemalle voit tuoda kierrätykseen kodin jätteitä, kuten energia- ja rakennusjätettä, puuta, pahvia, paperia, sähkö- ja elektroniikkaromua, muovia, metallia, lasia.

## Lassila & Tikanojan pienkierrätysasema

Ma-pe klo 6-19

La klo 9-17 (vain pienkierrätys, henkilö- ja pakettiautot)

Myllykorventie 16, 04260 Kerava (ent. Karhuntasuntie 59)

Puh. 010 636 5468 (henkilö- ja pakettiautot)

ja 010 636 5463 (kuorma-autot ja traktorit)

www.lassila-tikanoja.fi/asioi

www.lassila-tikanoja.fi



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

Martti Kemppi

TV antennitoita jo 50 vuotta!

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

AT  
SANT

## Isännöinti Kkk Oy

Isännöinti

Puh. 09-586473, 0400 774782

kirsti.kymalainen@kolumbus.fi

Viirintie 8, Klaukkala

MONIPUOLINEN puutarhurin  
ostospaikka, josta löydät kaikki  
tarvitsemasi puutarhaan!

- RUUKKUKUKAT
- KESÄKUKAT
- TAIMISTOTUOTTEET
- AMPPELIKASVIT

RUUKUT, lannoitteet,  
mullat ja muut TARVIKKEET

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

Katso  
korjaukset nettiltä!

Laajasalonsaari 45 STUO 04130 SIBBO Dalkkärsäsvägen 45  
Tel (09) 239 1909 Fax (09) 258 61910 Gsm 050 621 49  
www.soderblompuutarha.com e-mail: soderblom@co.net.fi

PUUTARHA TRÄDGÅRD  
Söderblom



Kuva: KUY tiedotus

## Yleisurheilun edut

*Valmennuspäällikkö JV Kosunen*

**J**uostaan kovaa, hypätään esteiden yli, heitetään palloa ja kohta mennään uudestaan vielä kovemmalla vauhdilla. Treenin jälkeen olo on väsynyt, mutta onnellinen. Treenissä tuli hiki, oli liikettä ja opittiin uusia taitoja. Oliko teidän lapsen harjoitus tällainen?

Liikunta on lapselle ja nuorelle välttämätöntä terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia lapsen oppimiskykyyn, sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Uusien lasten liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Myös tätä vanhemmille lapsille ja nuorille liikuntaa olisi hyvä kertyä vähintään 20 tuntia viikossa.

Urheiluseuran tehtävänä on, paitsi lisätä liikunnallisia tunteja lasten ja nuorten arkeen, myös tarjota eväitä liikunnallisen vapaa-ajan toteuttamiseen. Parhaiten tämä toteutuu innostavia ja riittävän toiminnallisia harjoituksia pitäen. Siitä ajasta minkä lapsi urheiluseuran harjoituksissa viettää, suurin osa tulisi kulua liikunnallisen tekemisen merkeissä. Myös ilmapiiri harjoituksissa tulisi olla kannustava ja harjoitteet suunniteltu niin, että

jokainen voisi kokea onnistumisen elämyksiä.

Yleisurheiluharjoitukset voivat parhaimmillaan olla erittäin liikunnallisia ja niissä jokainen voi ylittää itsensä. Monipuolinen heittäminen, hyppääminen ja juokseminen tarjoavat erinomaisen liikunnallisen pohjan, niin taidollisesti kuin myös fyysisten ominaisuuksien kehittymisen osalta. Lapsena yleisurheilun avulla on mahdollista kehittää motorisia perustaitoja, kun taas nuorelle yleisurheilijalle muodostuu hyvät valmiudet niin nopeus-, kestävyys-, liikkuvuus- ja voimaharjoitteluun. Parhaimmillaan nuori saa yleisurheiluharjoituksista erinomaiset eväät monipuolisen liikunnallisen elämän toteuttamiseen.

KUY:n yleisurheiluharjoitukset, niin liikkarien, yleisurheilukoulujen kuin myös valmennusryhmien osalta pyrkivät vastaamaan edellä esitettyihin haasteisiin. Harjoituksissa korostuu runsas tekeminen ja kokonaisliikunnan määrä, unohtamatta liikunnan iloa ja yhdessä tekemistä. KUY:n harjoituksiin on kiva tulla, siltä saa onnistumisen elämyksiä ja kokee kuuluvansa joukkoon. Tervetuloa yleisurheilemaan!



# Nuoret vahvoilla

## – KUY yleisurheilun seuraparhaimmistoa

Martti Kempas, kuvat: KUY tiedotus

**T**iivis kausi 2016 on ollut Keski-Uudenmaan Yleisurheilulle jälleen erittäin menestyksellinen.

Seuran nuoret ovat tänä vuonna rynnistäneet isolla joukolla valtakunnan ja Uudenmaan piirin yleisurheilun parhaimmistoon. KUY on jo tunnettu nimi ihmisten tietoisuudessa ja uutisotsikoissa. Yli kuudensadan seuran joukossa KUY on maan kymmenen parhaan seuran kärkikaartissa! Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat upeita.

- neljätoista arvokilpailuedustusta, peräti 38 SM-mitalia, 167 alueen ja piirin mestaruusmitalia
- Suomen Urheiluliiton seuraliigaluokittelussa 10. paras, Uudenmaan piirin ykkönen
- Suomen Urheiluliiton nuorten seuratoimintakilpailun 6.
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan yksi suurimmista seuroista (618 lisenssiä)
- nuorten valtakunnallisessa Vattenfall-finaalissa 9. paras seura
- seura järjesti 17 kilpailua, joissa yli 5000 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, 21 aikuisten ja peräti 52 nuorten SM-kisaurheilijaa. Tämän vuoden ykkösurheilijoiksemme nousivat 21-vuotiaan Eveliina Määttänen rinnalle

19-vuotias Robin Ryyänen ja 17-vuotiaat Saara Hakanen ja Iina-Kaisa Mäkelä. Määttänen edusti Suomea aikuisten aikuisten Suomi-Ruotsi-maaottelussa Tampereella ollen mukana 400m aidoissa ja voittoisassa 4x400m viestissä. Espoossa järjestetyissä Pohjolan mestaruuskisoissa ja maaottelussa hän oli 400 metrin 4x400m viestissä kakkosena. Eve saavutti kaikkiaan seitsemän SM-mitalia.

Robin Ryyänen jatkaa isä-Pertin juoksuperinteitä ja nousi rohkeilla juoksuillaan yhdeksi maan suurimmista tulevaisuuden toivoista. Robin nappasi peräti kolme Suomen mestaruutta, oli mukana nuorten MM-kisoissa Bydgoszczissa Puolassa sekä voitti Pohjolan mestaruuden 5000 metrillä Reykjavikissa Islannissa. Kauden kolmas edustustehtävä oli miesten Pohjoismaisten mestaruuskisojen 10000 metrin edustus.

Saara Hakanen on todellinen monilahjakkuus. Saara saavutti nuorten EM-kisoissa Georgian Tbilisissä hienon kuudennen sijan pituudessa ja seitsemännen 3-loikassa. Nuorten Ruotsi-ottelussa Tampereella Saara voitti 3-loikan ja oli pituuden kolmas, Pohjolan ottelumestaruuskisoissa Växjössä hän oli toinen. Saara saavutti kaikkiaan yhdeksän SM-mitalia, joista kuusi kultaista!

Saaran kova treenikaveri Iina-Kaisa on myös maan nuorten parhaimmistoa saavuttaen viisi SM-mitalia, joista osa olisi varmasti kultaista ellei edellä olisi Saara. Iina-Kaisa edusti maata ottelijana Tbilisin EM-kisoissa, oli Pohjolan ottelukisoissa neljäs ja Ruotsi-ottelun kuulussa samoin neljäs. Tässäpä huippukaksikko Eila Kelon varmoissa käsissä!

Noora Wallenius kehittyi talven ja kevään aikana USA:ssa erinomaisesti tehden ennätysensä kaikilla juoksumatkoillaan. Kotimaahan palattuaan sairastui ja kaikki arvokisat jäivät väliin. Nuorten



1500 metrin hopea oli varmasti laiha lohtu hänelle. Toivottavasti Noora on syksyn myötä päässyt harjoittelemaan ja mukana taas vaikkapa maastojuoksun EM-kisoissa.

Nuorten Pohjolan mestaruuskisoihin 10-ottelussa lunasti paikkansa myös Petri Ihander, mutta joutui vammojen vuoksi luopumaan tehtävästä. Armeijavuosi toi omat haasteensa, mutta syksyn SM-kisoissa Petri teki uuden komean ennätöksensä ja voitti ylivoimaisesti M 22 sarjan mestaruuden.

Seuran nuoret kävelijät ovat nousemassa edustustehtäviin. Jere Niemi voitti M 19 sarjan 10000 metrillä Suomen mestaruuden lunastaen paikan kilpakävelyn nuorten Pohjoismaisiin mestaruuskilpailuihin. Jaakko Määttänen napsi peräti neljä SM-mitalia ja saavutti SM-kisaennätyksellään myös maaottelupaikan M 17 sarjassa.

Vuosi sitten maaottelu-urheilijaksi noussut Sanni Mahonen kehittyi myös hyvin ja oli valmistelemassa Kalevan kisoissa Hanna-Maari Latvalan vanavedessä yllätystä 100m matkalla. Valitettavasti reisivamma esti finaalijuoksun ja samalla koko loppukauden. Mutta ensi kausi kaiken muuttaa voi.

Joka vuosi joku Kelon sisaruksista on urheilun parrasvaloissa, useimmiten Niina, jonka paras palkinto kuluvana kautena on kesävauva. Mutta nyt hatunnosto Millalle, joka viiletti seuran naisten 4x400m viestissä pronssille yhdessä Hanna Liukan, Katri Gauriloffin ja Eveliina Määttäsen kanssa. Milla ansioitui myös valmentajana, hänen urheilijansa Hilla Uusimäki on maan tämän hetken valovoimaisin pikajuoksijanaan.

Seuran nuorten esiinmarssi oli tällä kaudella todella komea. Kaikkiaan 52 seuran nuorta on ollut mukana SM-kisoissa, aikuisten SM-kisoissa kaikkiaan 21 urheilijaamme. Menestys on ollut hienoa, seuralla on 17 SM-mitalistia ja 6 Suomen mestaria!

Suomen mestareita ovat Saara Hakanen (6), Robin Ryyänen (3), Sanni Mahonen, Petri Ihander, Jere Niemi ja Aatu Komulainen.

SM-mitaleita ovat em. lisäksi saavuttaneet Eveliina Määttänen (7), Iina-Kaisa Mäkelä (5), Jaakko Määttänen (4), Hanna Liukka (2), Milla Kelo, Katri Gauriloff, Noora Wallenius, Kerttu Latvala (2), Rosanna Rajulin, Eerika Salomäki ja Laura Kankkunen.



Pistesijoille on yltänyt useita muitakin seuramme urheilijoita. Sijoituksia kahdeksan parhaan joukkoon SM-tasolla mitalisijojen lisäksi tuli yhteensä 42. Nuorten SM-mittelöissä KUY oli maan yksi parhaista seuroista!

Urheilijoiden valmennus on hyvissä käsissä - kiitokset kaikille henkilökohtaisille valmentajille.

KUY järjesti hienot syksyn koululaisten SM-kisat Keravalla. Urheilijat tekivät ennätyksiään, katsojat nauttivat aurinkoisesta säästä ja lähes satapäinen toimijajoukko loi upean tapahtuman. Seuran urheilijoista Kerttu Latvala ja Janina Pykäri ylsivät KLL:n mestareiksi.

Nuorten eri ikäisten piirin mestaruuskisoissa seurallamme oli suuri joukko kilpailijoita kamppailemassa mitaleista ja aistimassa hienojen, jännittävien kilpailujen tunnelmaa. Suurimman osan seuran 167 alue- ja pm-mitalista toi yli 80 nuorta. Nuorten pm-kisojen "kultamitalirohmuja" olivat erityisesti Sampo Väyrynen (10), Silja Filenius (7), Mila Heikkonen (5), Kerttu Latvala, Konsta Kejonen ja Nelli Järvinen (kukin 4 kultaa).

>>



Vattenfall-seuracupin isojen paikkakuntien finaali järjestettiin Nokiilla. KUY oli päässyt alkukilpailujen perusteella mukaan ja saavutti finaalissa upean yhdeksännen sijan! Hyvin sujuneen joukkuekisan jälkeen nuoret siirtyivät Tampereen stadionille aistimaan huikasta maaottelutunnelmaa Ruotsi-ottelussa.

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 Iisalmissa. Hopeaa saavuttivat Tiina Helminen (N 35) ja Saija Havulinna (N 40) korkeudessa. Minna Mörsky jäi niukasti mitaleilta N 45 kuulantönnössä.

Seurassamme voi urheilla ja liikkua myös ilman menestystavoitteita. Lisääntyvä joukko on mukana niin nuorten kuin aikuistenkin harrastusryhmissä. Juoksukoulut ja urheilukoulut ovat lisänneet suosiotaan. Lasten ja nuorten liikuntaleikkikouluissa ja urheilukouluissa on mukana liki 500 eri ikäistä junioria!

### 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 aktiivisesti osallistunut SUL:n valioseurojen koulutuksiin ja laatinut lähivuosien toimintastrategian seuran kehittämiseksi.

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailutoimikunta on järjestänyt kaikkiaan 17 kilpailua, joissa yli 5000 osanottajaa. Toimitsijat ovat olleet kovilla, mutta selviytyneet urakoistaan kiittävästi.

Valmennustoimikunta on suunnitellut ja toteuttanut valmennusryhmäläistemme valmentautumisen ja kilpailumisen. 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 yli 500 lisenssiurheilijasta on lapsia ja nuoria.

Nuoriso- ja urheilukoulutoiminta on seuramme perusta!

Seurallamme on hyvä maine myös kouluyhteistyössä. Seura järjesti keväällä yleisurheilun koulukierroksen alueen kouluissa, olipa joukossa muutamia päiväkotejakin. Vuosittaiset kevätkirjaimat ja syksyn koululaiskisat ovat myös hieno yhteistyöperinne. Syksyn hiiptumana järjestimme Keravalla Koululiikuntaliiton yleisurheilun mestaruuskilpailut, joihin osallistui noin 500 kilpailijaa kaikkialta maasta. Upea nuorten arvokilpailutapahtuma kaikkiaan!

Taloustoimikunta luo edellytyksiä laajalle toiminnalle. Budjetin pitää olla tasapainossa. Urheilukoulu- ja jäsenmaksut ovat tärkeitä toiminnan toteuttamiseksi. Kunniakierros oli vuosikausia talouden kulmakiviä erityisesti Raimo ja Kirsti Stenvallin valtavan panoksen johdosta. Nyt haemme Kunniakierrokselle vastaavaa uutta – toivotavasti onnistumme.

Tämän vuoden hieno tapahtuma oli ensimmäistä kertaa järjestetty Nice Run-liikuntatapahtuma Järvenpään rantapuistossa – naisten juoksujuhlaa, viihdettä ja tunnelmaa. Mukana yli 500 osallistujaa, eikä sateinen kelikään menoa haitannut.

Häklän uimalammen ja Rusutjärven uimarannan kioskitoiminta on tosi tärkeä ja myös seuramme nuoria kesätyöllistävä – tosin kesä–heinäkuu eivät ilmojen eikä myynnin suhteen olleet tänä vuonna 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.

### Syyskausi alkaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on hyvässä vauhdissa ja nousukiidossa. Syksy on kiittämisen, palautumisen ja uuden toiminnan suunnittelun aikaa. Syyskuun 24. päivä järjestämme seuran koko väen yhteisen Kunniakierros- ja kilpailukauden päätöstilaisuuden Järvenpään urheilukentällä. Kaikki mukaan liikkumaan ja täyttämään Kunniakierroslistoja.

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

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

Haasteita on kosolti. Huipuilla on kaikkien ikäluokkien MM- ja EM-kisavuosi, maaottelujäsen 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. Vastavuo-roisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja. Yhteistyössä on voimaa.

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

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU ry



# MENESTYS VUONNA 2016

## Arvokilpailut:

Nuorten MM-kilpailut M 19 Robin Ryyänen 5000m 23.  
Nuorten EM-kilpailut N 17 Saara Hakanen pituus 6., 3-loikka 7.  
Nuorten EM-kilpailut N 17 lina-Kaisa Mäkelä 7-ottelu 19.  
Pohjoismainen mestaruuskilpailu M 10000m Robin Ryyänen dnf  
Pohjoismainen mestaruuskilpailu, -maaottelu N 22 Eveliina Määttänen 400m 2, 4x400m 2.  
Pohjoismainen mestaruuskilpailu M 22 Petri Ihander 10-ottelu dns (loukk)  
ohjoismainen mestaruuskilpailu N 17 Saara Hakanen 7-ottelu 2.  
Pohjoismainen mestaruuskilpailu N 17 lina-Kaisa Mäkelä 7-ottelu 4.  
Pohjoismainen nelimaaottelu, PM-kisat M 19 Robin Ryyänen 5000m 1.  
Pohjoismaiden mestaruuskilpailu M 19 Jere Niemi 10000m kävely.  
Pohjoismainen mestaruuskilpailu M 17 Jaakko Määttänen 5000m kävely  
Suomi-Ruotsi-maaottelu Eveliina Määttänen 400m aj 4., 4x400m 1.  
Suomi-Ruotsi-maaottelu N 17 Saara Hakanen pituus 3., 3-loikka 1.  
Suomi-Ruotsi-maaottelu N 17 lina-Kaisa Mäkelä kuula 4.

## Suomen mestaruuskilpailut:

### Halli-SM-kilpailut:

Eveliina Määttänen 400m 4., 200m 12.  
Saara Hakanen 3-loikka 3., pituus 2.  
lina-Kaisa Mäkelä 3-loikka 5.  
N 4x300m Sanni Mahonen, lina-Kaisa Mäkelä, Saara Hakanen, Eveliina Määttänen 3.  
Halli-SM-ottelut:  
Saara Hakanen N 17 5-ottelu 1.  
lina-Kaisa Mäkelä N 17 5-ottelu 2.

### Halli-SM-nuoret:

Eveliina Määttänen N 22 400m 2., 200m 6., 60m aj 7., 60m 9.  
Hanna Liukka N 22 400m 5., 200m 18.  
Joni Rouhiainen M 22 400m 8., 800m 4.  
Jere Niemi M 19 5000m kävely 2., 800m 13.  
Sanni Mahonen N 19 60m 2., 200m 1.  
Nelly Roukala N 19 200m 21.  
Janina Pykäri N 19 korkeus 6.  
Tiia Tuomisto N 19 kuula 15.  
Saara Hakanen N 17 pituus 1., 3-loikka 1.  
lina-Kaisa Mäkelä N 17 kuula 3., pituus 6.  
Katri Gauriloff N 17 800m 5., 1500m 5.  
Elina Kujala N 17 60m 7., pituus 8.  
Hertta Hankimaa N 17 800m 12., 1500m 14.  
Ruuus Nurmi N 17 800m 13., 300m 38.  
Meeri Manninen N 17 korkeus 20., 300m 57.  
Emmi Kemppainen N 17 kuula 12.  
Sara Niemi N 17 60m aj dnf  
Laura Luukkonen N 17 300m 18.  
Jaakko Määttänen M 17 3000m kävely 2.  
Aatu Komulainen M 17 3000m kävely 3.

### SM-heitot (talvi):

Mika Loikkanen kiekko 4.  
Riku Kauppila kiekko 8.  
Niina Kelo keihäs 5.  
Saara Hakanen N 17 keihäs 8.

### SM-maastot:

Robin Ryyänen M 19 6 km 1.  
Jere Niemi M 19 6 km 52.  
Katri Gauriloff N 17 4 km 15., joukkue 11.  
Hertta Hankimaa N 17 4 km 67., joukkue 11.  
Meeri Manninen N 17 4 km 77., joukkue 11.  
Ruuus Nurmi N 17 4 km dnf  
Eerika Salomäki T 15 4 km 50.

### SM-maantiekävelyt:

Jaakko Määttänen M 17 10 km 2.  
Aatu Komulainen M 17 10 km 3.

### SM-viestit:

M 3x3000m kävely Jere Niemi, Aatu Komulainen, Jaakko Määttänen 3.  
M 4x100m Miikka Kelo, Joni Rouhiainen, Jere Niemi, Arttu Saari 18.  
M 4x400m Miikka Kelo, Joni Rouhiainen, Jere Vilenius, Robin Ryyänen 18.  
M 4x800m Robin Ryyänen, Joni Rouhiainen, Jere Vilenius, Miikka Kelo 13.  
N 4x100m Rosanna Rajulin, Sanni Mahonen, Hanna Liukka, Eveliina Määttänen 3.  
N 4x400m Hanna Liukka, Katri Gauriloff, Milla Kelo, Eveliina Määttänen 3..  
N 19 4x400m Nelly Roukala, Ruuus Nurmi, Meeri Manninen, Hertta Hankimaa 10.  
N 17 4x100m I Elina Kujala, Kerttu Latvala, lina-Kaisa Mäkelä, Saara Hakanen 4.  
N 17 4x100m II Hertta Hankimaa, Ruuus Nurmi, Meeri Manninen, Patricia Ngevitidi 20.  
N 17 4x100m III Melina Rajulin, Sara Niemi, Anni Luukkonen, Laura Luukkonen 28.  
N 17 4x300m I Kerttu Latvala, Saara Hakanen, lina-Kaisa Mäkelä, Elina Kujala 4.  
N 17 4x300m II Sara Niemi, Laura Luukkonen, Melina Rajulin, Anni Luukkonen 27.  
N 17 3x800m Saara Hakanen, Hertta Hankimaa, Katri Gauriloff 5.  
N 17 4x100m aj Sara Niemi, Saara Hakanen, Melina Rajulin, lina-Kaisa Mäkelä 8.  
T 15 4x100m I Karoliina Isomäki, Laura Kankkunen, Petra Rätty, Nea-Nora Heiskanen 30.  
T 15 4x100m II Milja Hallio, lina Rantala, Riina Launonen, Saana Nyberg 51.  
T 15 4x80m aj Petra Rätty, Karoliina Isomäki, Nea-Nora Heiskanen, Laura Kankkunen 18.  
P 15 4x100m Miro Moisio, Henrik Tapio, Eelis Soikkeli, Sampo Väyrynen 18.  
P 15 4x800m Tuomas Risku, Eelis Soikkeli, Henrik Tapio, Elias Risku 16.

### SM/Kalevan Kisat:

Eveliina Määttänen 400m aj 3., 400m 5.  
Saara Hakanen 3-loikka 5., pituus 8.  
lina-Kaisa Mäkelä 3-loikka 15., pituus 17.  
Mika Loikkanen kiekko 15.



Riku Kauppila kiekko 18.  
Milla Kelo 7-ottelu 17., kiekko 17.  
Joni Rouhiainen 400m aj 7.  
Niina Immonen moukari 15.  
Petri Ihander 10-ottelu dnf  
Sanni Mahonen 100m dns (loukk)

### SM-nuoret:

Eveliina Määttänen N 22 400m 2., 400m aj 2.  
Noora Wallenius N 22 1500m 2., 5000m dnf  
Amanda Rätty N 22 keihäs 8.  
Joonas Hyvärinen M 22 keihäs 5.  
Niina Immonen N 22 moukari 8.  
Petri Ihander M 22 pituus 8., keihäs 9.  
Jere Vilenius M 22 800m 8.  
Robin Ryyänen M 19 1500m 1., 5000m 1.  
Noora Wallenius N 19 10000m kävely 1.  
Nelly Roukala N 19 3-loikka dns  
Janina Pykäri N 19 3-loikka 11., korkeus 10.  
Jaakko Määttänen M 17 5000m kävely 2.  
Arttu Saari M 17 110m aj 8., korkeus 8.  
Saara Hakanen N 17 pituus 1., 3-loikka 1.  
lina-Kaisa Mäkelä N 17 3-loikka 4., kuula 2., pituus 6.  
Katri Gauriloff N 17 800m 5., 1500m dnf  
Emmi Kemppainen N 17 kuula 8.  
Laura Luukkonen N 17 400m 9., 200m 28.  
Aatu Komulainen M 16 5000m kävely 1.  
Elina Kujala N 16 300m 5., pituus 7.  
Sara Niemi N 16 100m aj 9., 100m 26.  
Hertta Hankimaa N 16 400m 11., 1500m 11.  
Anni Luukkonen N 16 800m 13.  
Kerttu Latvala T 15 100m 2., 300m 3.  
Eerika Salomäki T 15 kuula 3., 1500m esteet 8.  
Petra Rätty T 15 seisäs 6., pituus 26., joukkue 9.  
Nea-Nora Heiskanen T 15 pituus 25., joukkue 9., 3-loikka 15.  
Jaakko Poutanen P 15 100m aj 8., 300m 17.  
Laura Kankkunen T 14 3000m kävely 2., 800m 18.  
Nelli Järvinen T 14 100m 4.  
Karoliina Isomäki T 14 100m 19.  
Henrik Tapio P 14 300m 11., 100m aj 16.

### SM-ottelut:

Petri Ihander M 22 10-ottelu 1.  
Saara Hakanen N 17 7-ottelu 1.  
lina-Kaisa Mäkelä N 17 7-ottelu 2.  
Eerika Salomäki T 15 5-ottelu 10.  
Laura Kankkunen T 14 5-ottelu 18.

## Aluemestaruuskilpailut (17v-aikuiset):

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

### Uudyn pm-kisat (9-15v):

Sisähypytt: 8 kultaa, 7 hopeaa, 3 pronssia  
Hallit: 8 kultaa, 10 hopeaa, 3 pronssia  
Maantiejuoksut: 1 kultaa, 1 hopea  
Maastot: 1 kultaa, 1 hopea, 2 pronssia  
Viestit: 7 kultaa, 2 hopeaa, 2 pronssia  
Ottelut (I osa): 4 kultaa, 3 hopeaa, 4 pronssia  
Henkilökohtaiset: 26 kultaa, 21 hopeaa, 26 pronssia  
Ottelut (II osa): 1 kultaa, 2 hopeaa

### Yhteenveto:

Arvokisadestuksia 14  
SM-mitaleita 38 (13 kultaa)  
Aluemestaruusmitaleita 24 (10 kultaa)  
Uudyn pm-mitaleita 143 (56 kultaa)

SUL:n seuraliigan/seuraluokittelun 10.  
(supervalio) 528 pistettä  
Kalevan Malja-pistekilpailu 10. 155 pistettä  
SUL:n nuorisotoimintakilpailu 6. 816 pistettä  
Valtakunnallinen nuorten Vattenfall-finaali 9. 249 pistettä  
Uudenmaan 1. seura

Lisenssit (618 kpl)







# KUY vakiinnuttanut asemansa huippuseurojen joukossa

*Jorma Liukka, valmentaja*

**K**un Keski-Uudenmaan Yleisurheilun seitsemäs toimintavuosi lähenee loppuaan, voitaneen todeta, että seura on monilla menestysmittareilla mitattuna vakiinnuttanut asemansa Suomen huippuseurojen joukossa. Toisaalta tästä lehdestä voimme lukea Martti Kempaksen kokoaman yhteenvedon, josta on luettavissa, että KUY:n menestys kestää vertailun Suomen yleisurheilukartalla. Seuran urheilijat keräsivät kauden aikana yhteensä 38 SM-mitalia, joista 13 oli kultaisia. Toki edellisellä kaudella SM-mitalien määrä oli vielä hiukan isompi, mutta tämän kauden SM-mitalien metsästystä muutamit loukkaantumiset sotkivat ratkaisevilla hetkillä.

## **Kalevan Maljassa huima kehitys**

Kun vertaamme seuran saamia Kalevan Maljan pisteitä muutaman vuoden seurantahaitarilla, huomaamme valtavan kehityksen muutaman vuoden aikana. Kalevan Maljan pistekilpailussahan seura saa pisteitä eri ulkoratojen SM-kilpailuista. Vuonna 2012 KUY keräsi Kalevan Maljaan 86 pistettä, ollen seurojen tilastoissa sijalla 19. Tämän vuoden pistesaalis oli 155 pistettä, ja sijaluku kymmenes. Erityisen ilahduttavaa tuossa pistesaaliin kertymässä oli se, että KUY oli koko valtakunnan paras seura 17–22-vuotiaiden moniotteluiden SM-taistoissa. Tästä ottelumenestyksestä suuri kiitos täytyy antaa kaikkien ottelumitalistien valmentajalle Eila Kelolle, unohtamatta myöskään koko seuran nuorisopuolen ottelupohjaisen valmennuksen osuutta menestyksen rakentamisessa.

Myös monilla muilla mittareilla mitattuna menestyskehitys on ollut huikea. Kaikkien SM-kilpailujen mitalimäärä on tuona samana kuuden vuoden vertailuaikana tuplaantunut. Ja tässä menneen kauden mitalisaaliissa erityisesti ilahduttaa se, että ne ovat pääosin nuorten urheilijoiden tuomia. Lähes kaikki seuran SM-mitalit ovat alle 22-vuotiaiden saavuttamia, vaikka osa mitaleista on kertynyt

myös aikuisten sarjoista. Ja toinen hieno ja hyvää kehitystä osoittava asia voidaan todeta tämän päättyneen kauden mitalisaalista tutkaillessa. SM-viesteistä KUY on jo useana vuotena napsinut joitakin mitalisijoja, ja aina osa mitaleista on tullut kävelyviesteistä, niin tänäkin vuonna. Mutta ensimmäistä kertaa seura sai juoksuradalta mitalin aikuisten sarjassa, kun naiset nappasivat aikuisten SM-pronssin sekä 4x100 metrin että myös 4x400 metrin viestissä. No toki myönnetään, että nelkun viestin mitalijoukkueessa juoksi myös yksi yli 22-vuotias, kun Milla Kelo viilletti kapulan kanssa mitalivauhdissa yhdessä nuorten kilpasiskojen kanssa.

## **Kovat haasteet odottavat**

Kun seuran menestyskehitys on ollut erinomaista koko seuran historian aikana, asettaa se seuran toimijat ja valmentajat kovan haasteen eteen. Jotta kehitystä edelleen tapahtuu, vaatii se koko seuran toiminnalta jatkuvasti uutta ideointia ja uusia toimintamalleja seuratoiminnan jokaiselle osa-alueelle. Uusi Koivusaaren sisäharjoittelusuora tuo selkeän parannuksen talviharjoittelumahdollisuuksiin seuran urheilijoille. Sen tuoman mahdollisuuden hyödyntäminen täysipainoisesti vaatii myös laajenevaa ja koulutettua valmentajajoukkoa, jotta urheilijoidemme kehitys jatkuu toivotulla tavalla. Toivottavasti tämä hieno urheilullinen menestys, ja paranevat talviharjoittelumahdollisuudet tuovat imua myös valmentajarintamalle, ja saamme riveihimme uusia osaavia valmentajia. Seuran laadukas nuorisotoiminta liikuntaleikkikoulun ja urheilukoulun kautta tuo yhä eneneviä määriä harjoittelujanoisia nuoria eri valmennusryhmiin. Jotta heille voidaan tarjota mahdollisuus valmentautua myös huippu-urheilijaksi asti, vaatii se laajaa valmennusosaamista ja laajaa valmentajajoukkoa sekä sujuvaa yhteistyötä valmentajien kesken, yli laji- sekä seurarajojen.

Haluatko päästä liikkumaan ohjatusti yhdessä lapsesi kanssa?  
Nyt siihen on loistava mahdollisuus:

# VEKARAJUMPPA

## starttaa lokakuussa

### Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toimesta!

Vekarajumpassa 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 :)

Ryhmä: 2–3-vuotiaat (2013 ja 2014 syntyneet)  
Ajankohta: lauantaisin 10.00–10.45 ja 11.00–11.45 (kaksi ryhmää)  
Paikka: Järvenpään Ammattikoulun liikuntasali (Wärtsilänkatu 7, Järvenpää)  
Syyslukukausi: 29.10. – 17.12.2016, 8 harjoitusta  
Kevätlukukausi: 14.1. – 1.4.2017, 12 harjoitusta  
Hinta: 180 € (sis. lapsen & aikuisen osallistumisen, 20 ohjattua harjoitusta ja lapselle Siili t-paita ja tapaturmavakuutus)

Mukaan voit ilmoittautua seuramme nettisivuilla [kuy.fi](http://kuy.fi), ilmoittautuminen sulkeutuu 21.10 ja ensimmäiset harjoitukset pidetään 29. lokakuuta 2016.

Mikäli herää kysymyksiä, voit laittaa sähköpostia osoitteeseen [nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi)



# STEN

teräksellä tulokseen

## Kauko Kajolinna Ky

Erlaisia rakennus- ja myymälä-  
REMONTOINTIA  
Siipontie 363, 01940 Palojo  
Puh. 2503587, auto 0400 459896

## Rakennus-Tamminen Ky

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

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA



- Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
- Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

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

## Klaukkalan Kehys ja Lasi Oy

Klaukkalantie 48 A, 01800 Klaukkala  
Puh. 8797508, 0400 810298, fax 85595508  
info@klaukkalankehysjalasi.fi  
www.kolumbus.fi/klaukkalankehysjalasi.fi  
avoinna ma-pe 8-18, la 9-12

- Tuulilasit - konelasit - rakennuslasit -pleksit
- peilit - peiliiliukuovet - kuisti- ja terassilasit
- taidekehukset - taiteilijatarvikkeet - turvaurat
- tuulilisaippaukset

## 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

KUNNOSSAPITOJA TEOLLISUUDELLE



**Uudenmaan Huoltotekniikka Oy**  
Puh. 0207 940 980  
Myllynummentie 17, PL 20, 04261 Kerava  
www.uht.fi

Maan laajin  
valaisinvalikoima  
ms-valaistus

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

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!**

## KODIN-TYÖMIESTAPIO

TARVITSETKO APUA?

- pienremontit, maalaukset
- talonmiespalvelut, huolto- ja korjauspalvelut
- asiointit ja siivouspalvelut

Tikkurilan Tekijäpankin jäsen

**TIKKURILA**

**Tapio Laurila 050-326 4664**

tapio.laurila@suomi24.fi | www.kodintyomiestapio.fi



## Kyytiä Suomelle jo vuodesta 1959-2016

Kaikkea se Raimo kuljettaa  
puh. **09-2744 400**

**RS KULJETUSLIIKE**  
Raimo Stenvall

www.r-stenvall.fi

- Pakkauslaatikot
- Volvokuormaaja trukkihaarakalla
- Juhlakuljetukset vanhoilla autoilla

## Rakennus Ilkka Laitinen Tmi

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

**Ilkka Laitinen 040 7053365**  
Kakkulamäentie 8, 05200 Rajamäki

**KERAHUOLTO OY**  
**KERAVA**  
Kiinteistöhuoltoa!

**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

**1** **AUTOKOULU**  
**AJOKOULUTUSKESKUS**  
**JÄRVENPÄÄ**

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

## 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

## 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 käsinsesut

## SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki  
puh. 0400 475620, fax 2903151  
setpal.oy@kolumbus.fi  
- Suoritamme  
louhintatyöt, maansiirtotyöt,  
konetyöt

## CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut  
1 - 16 hengelle

**INVATAKSI • PIKKUBUSSI**

**0400 407 507** www.pikkubussi.fi



Thinkflow Oy | Savirunkinkatu 2, 04260 KERAVA | 09-7206 310 | www.thinkflow.fi

**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

## KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN 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 lajiratojen sekä leikkien kautta, iloisella mielellä.

Harjoitukset järjestetään koulujen saleissa, jäähallin juoksusuoralla, sekä noin kerran kuukaudessa uudessa monitoimihallissa Järvenpäässä.

7-8-vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 17.00-18.00
		to	klo 17.00-18.00 (8-vuotiaat)
		to	klo 18.00-19.00 (7-vuotiaat)
	Kerava	ke	klo 17.30-18.30
		to	klo 17.30-18.30
	Hyrylä	ma	klo 18.00-19.00
ke		klo 18.00-19.00	
Kellokoski	ti	klo 17.00-18.00	
	to	klo 17.30-18.30	
	ke	klo 18.00-19.00	
9-10-vuotiaat	Järvenpää	pe	klo 17.00-18.00
		la	klo 12.00-13.00
		ma	klo 17.00-18.00
	Hyrylä	ke	klo 17.00-18.00
		to	klo 18.30-19.30
		to	klo 18.30-19.30
9-11-vuotiaat (harjoitus vain kaksi kertaa viikossa, hinta 230/360 € + jäsenmaksu)	Kellokoski	ti	klo 17.30-18.30
		to	klo 18.00-19.00
		to	klo 18.00-19.00

**Aloitus:** 3.10.2016 alkaen

<b>Hinta:</b>	talvikausi (3.10.2016–22.4.2017)	7-8-vuotiaat	230 €
		9-10-vuotiaat	270 €
	koko kausi (3.10.2016–22.9.2017)	7-8-vuotiaat	360 €
		9-10-vuotiaat	415 €

**Sisältää:** 21 tai 45 viikkoa harjoituksia (kesä/koko kausi), lisenssi ja tapaturmavakuutus, Siili t-paita ja pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut, sekä Silja Line Seurakisat.

**Jäsenmaksu:** 30 €

Ilmoittautuminen [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)

Tiedustelut [nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi) tai 045 893 6705 (arkisin 9–16)



**NURMIJÄRVEN RAKENNUSPELTI OY**

Hallitie 4  
01810 Luhtajoki

Puh. 0400-817 486  
nrp@peltineloset.fi

**KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA TEOLLISUUDEN TARPEISIIN**

www.rakennuspelti.com  
Katso myös www.peltineloset.fi




Autokauppaa vuodesta 1947

**MÄKELÄN**

AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ

**Asfalttikulma Oy**

Olemme erikoistuneet pihojen asfaltointiin ja asfaltoinnin korjauksiin. Kysy tarjous!

www.asfalttikulma.fi 0400-437 153

**kerava**

www.kerava.fi



**HYDROMARKET**

LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!

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

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

**Uudenmaan nopein letkupalvelu**  
Hydromarket 24H 0400-513 600

**SALHYDRO OY**  
KESKUSTIE 12, JÄRVENPÄÄ  
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



MAJAKKA PIMENEVÄSSÄ YÖSSÄ  
**PALVELEMME 24h**

**McDonald's Järvenpää**  
Helsingintie 42 | p: 040 7170 595

#365pelastettuapäivää



**Keravan Lääkintävoimistelu Oy**

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

Fysioterapia  
Hieronta  
Lymfaterapia  
Osteopatia  
Jalkaterapia  
Rosen-hoito

Hyvinvointia urheilijan elämään!




**SATOJA SOHVIA ILLAKSI KOTIIN**

alk. **299€**

Asiakasautolla ilmainen kotiinkuljetus.

**sohvashop-unistudio**

Moukarinkuja 4 Sahankulma 04300 Tuusula  
Puh. 09-2733340 Avoinna ark. 11-19 la 10-15 su 12-16  
www.sohvashop.fi




**KPLUSSA**

**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



## HARJOITUSRYHMÄT 11–24-vuotiaille

Yli 11 vuotiaiden harjoitusryhmät ovat tarkoitettu ko. ikäisille vasta-alkajille ja niille, jotka haluavat oman lajin rinnalle toisen harrastuksen, eivätkä välttämättä halua kilpailla aktiivisesti. Näistä ryhmistä on mahdollisuus siirtyä niin halutessaan myös valmennusryhmiin, joissa harjoitellaan 4-6 kertaa viikossa. Harjoitusryhmät harjoittelevat ympärivuoden kaksi kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Tänä vuonna perustimme uuden ryhmän joka on tarkoitettu 18-24-vuotiaille.

Ryhmällä on yksi puolentoista tunnin harjoitus kerran viikossa. Ryhmä on tarkoitettu liikunnasta ja lajista kiinnostuneille.

Harjoitusryhmien harjoitukset ovat juoksupainotteisia, lisänä hyppyt ja heitot, sekä fysiikan rakentaminen.

11-12-vuotiaat	Järvenpää	ke	klo 17.00-18.30
		pe	klo 18.30-20.00
11-13-vuotiaat	Hyrylä	ma	klo 18.00-19.30
		pe	klo 17.30-19.00
13-14-vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 19.00-20.30
		to	klo 19.00-20.30
14-17-vuotiaat	Hyrylä	ti	klo 17.30-19.00
		to	klo 17.00-18.30
15-17-vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 19.00-20.30
		to	klo 19.30-21.00
18-24-vuotiaat	Järvenpää	ti	klo 19.00-20.30

**Aloitus:** 3.10.2016 alkaen

**Paikka:** Harjoitus järjestetään ryhmän paikkakunnan urheilukentällä

<b>Hinta:</b>	talvikausi (3.10.2016-22.4.2017)	11-13-vuotiaat	280 €
		14-17-vuotiaat	300 €
		18-24-vuotiaat	250 €
	koko kausi (3.10.2016-22.9.2017)	11-13-vuotiaat	430 €
		14-17-vuotiaat	450 €
		18-24-vuotiaat	300 €

**Sisältää:** 24 tai 45 viikkoa harjoituksia, lisenssi ja tapaturmavakuutus, ja pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut sekä seuran omat

kilpailut.

**Jäsenmaksu:** 30€ (jäsenedut luettavissa seuran nettisivuilla)

**Ilmoittautuminen** [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi) (sähköinen lomake)

**Tiedustelut** [nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi) tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)





# Nice Run Järvenpää 2016

## – Naisenergia valtasi Rantapuiston

Eira Kärjä

**T**orstaina 16.6. tehtiin Järvenpään Rantapuistossa historiaa. Yli 500 naista oli kokoontunut Keski-Uudenmaan ensimmäiseen Nice Runiin Tuusulanjärven rannalle Kolmisointujen katveeseen.

Nice Run Järvenpään tapahtuma oli osa valtakunnallista Nice Run –kiertuetta, joka kiersi kesällä 2016 Suomea tänä kesänä yhdeksällä paikkakunnalla.

Illan konsepti virkisti sekä kehoa että mieltä, eikä edes sateinen keli päässyt latistamaan tunnelmaa. Lady Line Järvenpään tyttöjen alkuverryttelyn jälkeen suunnattiin lihakset lämpiminä 5 km:n lenkille.

Maalissa KUY:n juniorit palkitsivat reippaat juoksijat kukin ja Nice Run –avainkalanauhoin. Sen jälkeen olikin aika suunnata nauttimaan porukalla osallistumismaksuun sisältyneitä piknik-

eväitä juontaja-trubaduuri Sebastian Rejmanin viihdyttäessä naisia.

Osallistujat olivat panostaneet asuvalintoihin. Rantapuisto oli täynnä toinen toistaan mielikuvituksellisempiin ja värikkäämpiin asuihin pukeutuneita joukkueita. Illan parhaiten pukeutuneet joukkueet palkittiin yhteistyökumppaneiden tuotepalkinnoilla.

Nice Runin toi Järvenpäähän Keski-Uudenmaan Yleisurheilu, Järvenpään, Keravan ja Tuusulan alueella toimiva yleisurheiluseura. Nicen Run Järvenpään paikallinen tuotto käytetään lyhentämättömänä seuran juniorityöhön. Ensi vuonna nähdään taas!

[www.nicerun.fi](http://www.nicerun.fi)

[facebook/NICE RUN](https://www.facebook.com/NICE.RUN)



# Keski-Uudenmaan Yleisurheilu MARATONKOULU

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

**Aloitus:** 1.10.2016 klo 14.00 Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toimisto, Uudenmaantie 7.

**Aika:** Yhteisharjoitus lauantaisin klo 14.00, luento noin kerran kuukaudessa. Suuntaa-antava ohjelma löytyy: <http://www.kuy.fi/maratonkoulu>

#### Maratonkoulun valmentajat:

Kimmo Knaapila  
Juho-Viljami Kosunen



#### Hinta 380 euroa, sisältää:

- luennot materiaaleineen
  - yhteisharjoitukset
  - seuran jäsenmaksun
  - maksuttoman osallistumisoikeuden seuran järjestämiin tapahtumiin
- henkilökohtaisen harjoitusohjelman kuuden kuukauden ajaksi  
(Seuran jäsenille hinta on 350 euroa)

#### Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu osoitteesta <http://www.kuy.fi/maratonkoulu>

**Tiedustelut:** Juho-Viljami Kosunen,  
[valmennus.kuy@saunalahti.fi](mailto:valmennus.kuy@saunalahti.fi) tai p. 045 609 2227



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu





Juhani Sinisalo Oy

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



Keravan  
Keskusapteekki

www.keravankeskusapteekki.fi

SÄLEKAIHTIMET

Kaihdiripiste Helsinki

☎ 050-466 6677

Mittaus, Asennus, Nopea, Edullisempi, Pysyvästi!

Katso tarjouslaskuri netistä!  
tilaakotiin.fi

salekaihtimet.fi

**Rakennus - ALL**

SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET

Ahti Loponen 040 558 9790

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

**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

**KÄRCHER**

makes a difference

Ilvesvuorenkatu 12

01900 Nurmijärvi

www.karcher.fi

kaikki trukkimerkit  
**trukkihuoltomarjetao**y  
täyden palvelun trukkitalo



www.tietosahko.fi



KIINTEISTÖNVÄLITYS

Pirjo Weber

www.pirjoweber.fi  
puh. 050 342 8002



Autamme sinua mm. tietokoneen,  
television ja kännykän käytössä tai  
ongelmissa pk-seudulla! Ota yhteyttä,  
kun haluat apua kotiin! 0400 858551  
tai yhteydenotto@kkvaltonen.fi  
-Kodinelektronikan Käyttöapu Valtonen-

**FysioStudio**

Fysioterapiaa ammattitaidolla

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

**LämpöPalvelu** oilon

**AALTO**

**PETRI AALTO 040 965 2000**

» Öljypolttimot » Säästöautomaatit » Paisunta-astiat  
» Kiertovesipumput » Patteriventtiilit  
» Kattilan vaihdot »

**24h**  
LVI

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

**LEFFAAN TÄNÄÄN?**

VARAA LIPUT NETISTÄ

www.studiot123.com

**STUDIO 123**

Helsingintie 12 Järvenpää

The House of  
Villeroy & Boch

- Astiat • Aterimet
- Lahjatavarat • Kristallit
- Sisustustarvikkeet

**VARASTOMAALI OY**

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

**SIIVOUSLIKE**  
**MR-TIIMI OY**

Sopimussiivoukset  
Peruspesut ja vahaukset  
Rakennusten loppusiivoukset

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

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

**KOTI**  
**PIZZA**

Kodin ja pizzerian puolesta

**JÄRVENPÄÄ TERHOLA**

Helsingintie 44, (09) 2705 0522

ma-su 11 - 22

Kotiinkuljetustilaukset 21,30 mennessä joka päivä.

www.kotipizza.fi

**Kotiinkuljetus joka päivä!**

**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

**allaway**

KESKUSPÖLYMURIT  
www.allaway.fi



www.keravanseurakunta.fi

**Valokuvausalan**  
**erikoisliike**  
**vuodesta 1980**

**RUUSUKUVA OY**

Paasikivenkatu 1, 04200 KERAVA P. 2420 628

www.ruusukuva.fi



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu



## Aikuisten Yleisurheilukoulu, talvi 2016-2017

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

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

### Hinta

290€ (sisältää 24 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

Yksittäisen harjoituksen osallistumismaksu 15€ (maksetaan käteisellä harjoituksen alussa, tasaraha)

Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

### Harjoitukset

sunnuntai klo 17.00-18.30 Järvenpään monitoimihalli

**Aloitus** sunnuntaina 9.10.2016 ja viimeinen harjoitus viikolla 23.4.2017.

Pidämme joulutauon harjoituksista 19.12.2016–14.1.2017, sekä harjoituksia ei järjestetä 19.2. ja 16.4..

Tarkempi ohjelma harjoituksista tulee Aikuisten Yleisurheilukoulun ryhmän sivulle ([www.kuy.fi](http://www.kuy.fi))

### Ilmoittautuminen

Ryhmään tulee ilmoittautua viimeistään 1.10. mennessä

<http://kuy.julkaisee.fi/aikuisten-urheilukoulu> -sivujen kautta nettilomakkeella.

Ilmoittautuminen tulee tehdä vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoituksiin.

Ilmoittautumisen yhteydessä voit valita osallistutko vain kertakävijänä vai koko kauden tasaisesti.

### Tiedustelut

Piia Jäntti (nuorisopäällikkö)

[nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi)

p. 045 893 6705

**Järvenpään  
Rakennustaito Oy**  
TUUSULA

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

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

**rakennustoimisto  
nousiainen oy**

Sementtihtaankatu 2  
04260 KERAVA  
Puh. (09) 2747 260  
Fax (09) 2747 2690

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

**AMS Kotipalvelu**

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



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosiiuokset
- rakennussiiuokset
- muuttosiiuokset

**KALATALO**

Tule ostamaan tuorekalat, savukat, loimut, graavit, mädit, sushit ja herkkukeittiömme muut valmisteet suoraan tehtaanmyymälästäme!

Lisätietoja (aukioloajat ja tarjoukset):  
<https://www.facebook.com/KalatalonHerkkupuoti/>

Kalatalon Herkkupuoti palvelee osoitteessa  
Sementtihtaankatu 2 Kerava!

**Hammaslääkäri  
Paavo Leppäluoto ja  
Arttu Leppäluoto**

**plusterveys**  
Kauppakaari 13, Kerava (Tornitalo 3. krs.)  
Puh. 294 4847  
<http://www.hmlleppaluoto.fi>



D-vitamiinia jokaiseen päivään!

**TTL Inssit Oy**

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

**KINO JUHA**

[www.kinojuha.com](http://www.kinojuha.com)  
Parhaat elokuvat ja tapahtumat  
teatterissa.  
Kysy myös tilausnäytöksiä esim.  
pikkujoulet ja muut juhlat.



Puh. 010 3200 410, [www.midas.fi](http://www.midas.fi)



Alikeravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

[www.autosalpa.fi](http://www.autosalpa.fi)

**TEKNOHAUS**

Suomen Teknohaus Oy  
Tuusula

[www.teknohaus.fi](http://www.teknohaus.fi)

**SORALIIKE  
WINQVIST ERIK KY**

Toimitamme:

• mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkää

Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula

Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säkeissä

Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

**Tanfor Oy**

Laitämäki 13, 01800 Klaukkala  
puh. 040 5020673, 09-8792060  
[www.tanfor.fi](http://www.tanfor.fi), [www.tietoverkko.fi](http://www.tietoverkko.fi)  
- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja  
ylläpito - Internet-sovelluskehitys  
- Graafinen suunnittelu - Asiakas- ja  
jäsenrekisterisovellukset

**Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy**  
HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA  
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT  
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,  
PROTEETTIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.  
**MERVI SAJALAHTI**  
Hammaslääkäri  
**AJANVARAUS 09- 273 2770**  
KELAN SUORAKORVAUS  
[www.tuusulanhammaslaakariasema.fi](http://www.tuusulanhammaslaakariasema.fi)

**HIUSTALO**

Citymarket Kerava  
Nikonkatu 1, 04200 Kerava  
Arkisin: 9-20, lauantaisin: 8-16  
VARAA AIKASI  
[www.hiustalo.fi](http://www.hiustalo.fi) tai p. 09 274 2700

**ELÄINTARVIKE  
Jatapet**  
• ASIAINTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

Palopellonkatu 1, Kerava  
[www.jatapet.fi](http://www.jatapet.fi)  
p. 09 271 1122 info@jatapet.fi

SÄHKÖPALVELU  
**KOSKELA OY**

Koulutie 8, 04500 Kellokoski  
Puh. (09) 282 653, Fax (09) 292 1170  
etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi  
[www.sahkopalvelukoskela.fi](http://www.sahkopalvelukoskela.fi)

Muistathan, että  
meiltä saat myös  
laadukkaat  
**Panasonic**  
ilmanlämpöpumput  
asennettuina!

**Kun kaipaat sipoolaista ammattiapua  
asuntokaupoissasi**



**SOITA!**  
**Marjo Vesalainen**  
Puh. 040 748 5245  
marjo.vesalainen@salinlv.fi  
[www.salinlv.fi](http://www.salinlv.fi)

**[salin] LV**

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää  
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



**TR-SÄHKÖ OY**

Soita 09 283 831

[www.tr-sahko.fi](http://www.tr-sahko.fi)  
Uudenmaantie 7, Järvenpää



**JÄRVENPÄÄN  
HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS**

Hammaslääkärit: Lehmiöki Miikka,  
Kähäri Jussi, Sjövall Leena  
Erikoishammaslääkäri: Sjövall Lars  
Suuhygienisti: Willberg Petra

Puh. 279 7660, Sibeliuksenkatu 14, III krs



## KESKI-UUDENMAAN LIKUNTALEIKKIKOULUT 4–6-vuotiaille

Tule liikkumaan liikuntaleikkikouluumme, jossa lapsi oppii kehon hallintaa, motorisia perustaitoja, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten urheilun lajitaitojen opettelua.

4-, 5- ja 6-vuotiaille tarkoitettut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona.

Talvella liikuntaleikkikoulut harjoittelevat koulujen liikuntasaleissa 45min/harjoitus.

Paikka	Päivä	Aika	Ryhmä
Järvenpää	maanantai	17.30–18.15	4-vuotiaat
Järvenpää	maanantai	18.15–19.00	5- ja -6-vuotiaat (kaksi tilaa)
Kerava	tiistai	17.15–18.00	5- ja -6-vuotiaat
Kerava	tiistai	18.05–18.50	4-vuotiaat
Kellokoski	keskiviikko	18.00–18.45	4-vuotiaat
Kellokoski	keskiviikko	18.45–19.30	5- ja -6-vuotiaat
Hyrylä	keskiviikko	17.30–18.15	4-, 5- ja -6-vuotiaat
Talvikausi	3.10.2016–22.4.2017		
Koko kausi	3.-10.2016–22.9.2017		

Lapset jaetaan iän mukaan seuraaviin ryhmiin:

Muurahaiset	2013–2012 syntyneet
Mehiläiset	2011 syntyneet
Sudenkorennot	2010 syntyneet

Liikuntaleikkikoulun hinta talvikausi 180€ tai koko kausi 250€ + jäsenmaksu 30€.

Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, Siili t-paidan sekä ohjatut harjoitukset, että Silja Line Seurakisat.

Ilmoittautuminen ryhmään [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi) (sähköinen ilmoittautumislomake) ja tiedustelut [nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi) tai 045-8936705 (arkisin 9–16)





**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



**HopLop KERAVA**

Keravanportti  
Alikervantie 30, Kerava  
puh. 050 3737 023

Avoinna joka päivä  
**10-20**

PLUSSA

## KERAVAN I APTEEKKI



Kauppakaari 2 (Prisman yhteydessä), puh. **0293 400220**

**Palvelemme parittomilla viikoilla**  
ma-pe 8.30 - 19.00, la 9.00-17.00

**parillisilla viikoilla**  
ma-pe 8.30-21.00, la 9.00.-17.00, su 12.00-16.00

### SAVION SIVUAPTEEKKI

Koivikontie 2, puh. **0293 400227**

**Palvelemme**  
ma-pe 9.00-17.00, la-su suljettu

### AHJON SIVUAPTEEKKI

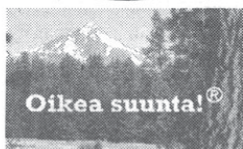
Kerananpolku 1, puh. **0293 400228**

**Palvelemme**  
ma, ti 10.00-18.00, ke, to pe 10.00-17.00, la-su suljettu

## WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut  
tehokkaasti ja edullisesti,  
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu  
laatu ISO 9001



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

**K MARKET**  
KALEVANTORI

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

[www.k-market.com](http://www.k-market.com)

## SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -  
[www.se-hallit.fi](http://www.se-hallit.fi)  
0400 814 364 / Sasu Enjala

# OP Keski-Uusimaa



## Huili.

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

Lounas  
À la carte  
Juhlapalvelut  
Kokouspalvelut  
Sauna  
Kesäterassi



[www.huilimaan.fi](http://www.huilimaan.fi)  
[myynti@huilimaan.fi](mailto:myynti@huilimaan.fi) Tervetuloa Huilimaan!

## TOIMINTAA TUKEMASSA



**KERAVA**

Nikonkatu 1, 04200 Kerava  
Puh. 0105389300



## Savion Eläinlääkäri

Ajanvaraukset:  
**0400-575609**

[www.savionelainlaakari.fi](http://www.savionelainlaakari.fi)

# Elämme vedestä

## Hyxo Oy

Hyxo Oy  
Palokorvenkatu 2  
PL 16  
04261 KERAVA  
Puhelin 010 417 4500  
Faksi 010 417 4501  
[hyxo@hyxo.fi](mailto:hyxo@hyxo.fi)

APUVÄLINELIIKE

**FysioTuki**

Postikatu 4,  
04400 Järvenpää  
040 5762010

- **NIVELTUET**  
(mm. polvi, nilkka, ranne, selkä)
- **KOMPRESSIOTUOTTEET**  
(tukisukat- ja hihat)

- **FYSIOTERAPIA**
- **JALKATERAPIA**
- **LYMFATERAPIA**
- **HIERONTA**
- **KINESIOTEIPPAUS**



[www.fysiotuki.fi](http://www.fysiotuki.fi) • [info@fysiotuki.fi](mailto:info@fysiotuki.fi)

**EI MIKÄÄN  
HILTON  
VAAN OMA  
KOTI**

NUORISOSATIO.FI

Olemme ylpeitä ja onnellisia siitä, että saamme olla mukana nuoren elämän yhdessä tärkeimmässä käännekohdassa.

NUORISOSÄÄTIÖ auttaa itsenäisen asumisen ja aikuisuuden alkutaipaleella tarjoamalla vuokratoteja – usein sitä ihan ensimmäistä omaa.

Voimmeko olla avuksi?



Matkalla uuteen elämään  
**TAMMINEN**  
Muutot Kuljetukset Remontit  
[www.muuttopalvelutammien.fi](http://www.muuttopalvelutammien.fi) puh: 09-2373747

**Julkaisija:**

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

**Vastaava päätoimittaja:**

Seppo Norpila

**Yhteyshenkilö:**

Ani Viherlinna 050 408 1959  
[kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto:kuy(at)saunalahti.fi)

**Taitto:** Petri Kuhno

**Ilmoitusmarkkinointi:**

Media X-Pertti Oy,  
Aseman-Aukio 7, 04200 Kerava; PL 61,  
04201 Kerava.  
Puh. 09-8566 4500  
Email: [media.xpertti@saunalahti.fi](mailto: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](http://www.kuy.fi)  
Tilinumero FI2550921220107441  
Y-tunnus 1605559-1  
Jäsenmaksu 30 euroa

**Toimistolla työskentelevät:**

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

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

Valmennuspäällikkö Juho-Viljami Kosunen  
[valmennus.kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto:valmennus.kuy(at)saunalahti.fi)  
045 609 2227 (arkisin 12-16)

**Toimiston osoite:**

Uudenmaantie 7,  
04410 Järvenpää



# Volkswagen

# ETUKAUDEN AVAUS



## KAUSIETUNA

3 vuoden  
Huolenpitosopimus  
veloituksetta\*

## Golf Variant

### FIKSU TAPA HANKKIA UUSI AUTO. LAAKKOSELTA.

- Ei käsirahaa • Kiinteä kuukausimaksu • Sopimusaika 2-4 vuotta
- Sisältää talvirenkaat • Laaja FiksuDiili-mallisto



### Luxline

1,2 TSI 63 kW (85 hv)

Hinta- ja varuste-etu 1 900 €

3 v. Huolenpitosopimus 0 €

Nyt vain

**21 869 €**

Asiakasetu 3 200 €

### Allstar DSG- automaatti

1,2 TSI 81 kW (110 hv)

Hinta- ja varuste-etu 3 700 €

3 v. Huolenpitosopimus 0 €

Polttoainetoiminen lisälämmitin 0 €

Kokonaishinta (sis. DSG):

**28 151 €**

Asiakasetu 6 100 €

### Alltrack 4MOTION- neliveto

2,0 TDI 110 kW (150 hv)

Hintaetu 3 000 €

3 v. Huolenpitosopimus 0 €

Nyt vain

**36 982 €**

Asiakasetu 4 600 €

\*Etu voimassa rajoitetun ajan yksityisasiakkaiden uusiin tilauksiin (36 kk / 60 000 km, kumpi täyttyy ensin).  
Golf Variant Luxline ja Allstar DSG CO<sub>2</sub>-päästöllä 115 g/km, Golf Variant Alltrack CO<sub>2</sub>-päästöllä 125 g/km.  
Golf Variant -malliston yhdistetty EU-kulutus 3,9–7,0 l/100 km, CO<sub>2</sub>-päästöt 102–162 g/km.  
Hinta sisältää toimituskulut 600 €. Kuvan auto erikoisvarustein.



Volkswagen