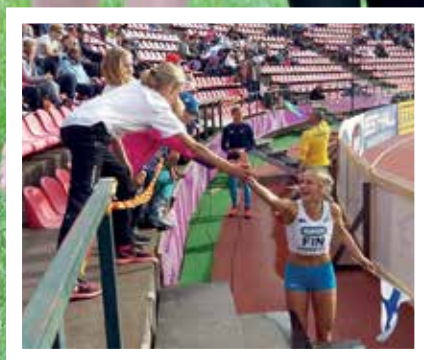


KESKI-UUDENMAAN Yleisurheilu

1/2017



LV-Pakki Oy

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



Kauko Kajolinna Ky

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

TTL Inssit Oy

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

SORALIIKE WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:

• mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

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



Ihohoito keskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy
Tuusula

www.teknohaus.fi

AMS Kotipalvelu

Haltiakuja 4 B, KERAVA
Puh. 040 558 4493

ams.kotipalvelu@elisanet.fi



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosiiuokset
- rakennussiiuokset
- muutossiiuokset

LEFFAAN TÄNÄÄN?

VARAA LIPUT NETISTÄ

www.studiot123.com

STUDIO 123

Helsingintie 12 Järvenpää

Rakennus - ALL

SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET

Ahti Loponen 040 558 9790

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO



PARTURI KAMPAAMO

Hiusvisio Oy

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

Avoinna ma-pe 9-18, la 8.30-14
tai sopimuksen mukaan

SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

www.se-hallit.fi

0400 814 364 / Sasu Enjala



Liiku ja
liikutu.

www.keravanseurakunta.fi



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



KESKUSPÖLYIMURIT
www.allaway.fi



D-vitamiinia jokaiseen päivään!

KERAHUOLTO OY

KERAVA

Kiinteistöhuoltoa!

KÄRCHER

makes a difference

Ilvesvuorenkatu 12
01900 Nurmijärvi
www.karcher.fi



Alikeravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

www.autosalpa.fi



Tavallista parempi Ruokakauppa

Urheilijanpolku kehittyy seuran mukana



Valmennuspäällikkö JV Kosunen

Vuonna 2017 käynnistyy Keski-Uudenmaan Yleisurheilun kahdeksas toimintavuosi. Kymmenenvuotisbileet siirtävät jo horisontissa. Yhdessä seuran kanssa on kehittynyt ja muokkautunut KUY:n urheilijan polku. Tällä hetkellä polku voi hyvin ja kasvattaa urheilijoitamme kohti liikunnallista elämäntapaa mahdollistaen myös kilpaurheilulliset tavoitteet kohti huippua.

Yleisurheilukoulut luovat pohjan

KUY:n toimintaan on mahdollista tulla mukaan jo 2-vuotiaana Vekarajumpan merkeissä. Tästä on luontevaa jatkaa liikuntaleikkikouluihin, jotka on tarkoitettu 4–6-vuotiaille lapsille. ”Liikkareissa” lapsi kehittyy motorisissa yleistaidoissa, kun leikkien lomassa juostaan, hypätään ja heitetään. Varsinaisen yleisurheilutoiminnan pohjan muodostavat yleisurheilukoulut, joissa liikkuvat 7–10-vuotiaat lapset.

Yleisurheilukouluissa rakennetaan harjoituspohja ja valmiudet oppia yleisurheilun lajitekniikat myöhemmässä ikävaiheessa. Yleisurheilukoulujen tavoitteena on taata lapsille vauhdikkaat ja paljon liikettä sisältävät treenit. Toinen yleisurheilukoulujen tärkeä tavoite on innostaa lapsi liikkumaan ja nauttimaan liikunnasta.

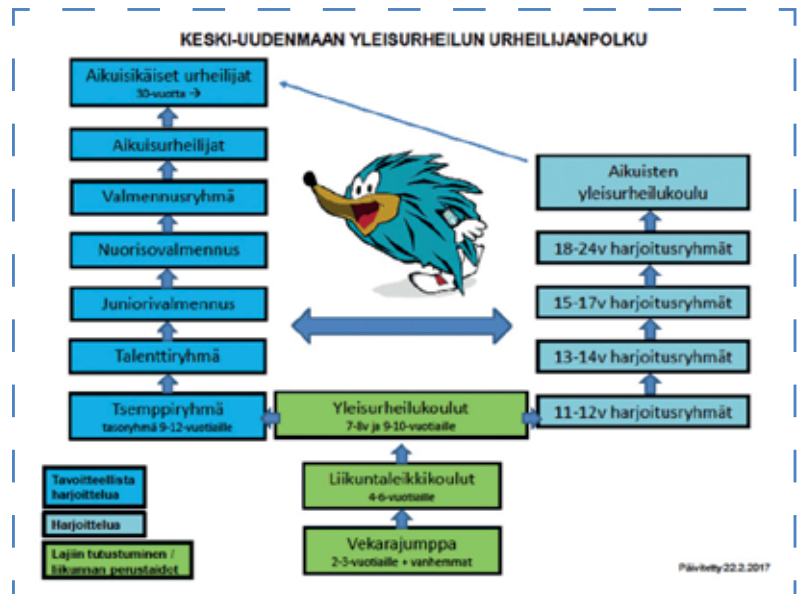
Yleisurheiluharrastuksen voi aloittaa Järvenpäässä, Hyrylässä, Keravalla, Jokelassa tai Kellokoskella.

Valmennusryhmissä opitaan tavoitteellinen harjoittelu ja kasvatetaan urheilijaksi

Yleisurheilukouluista siirrytään joko valmennus- tai harjoitusryhmiin. Valmennusryhmissä harjoitellaan ja kilpaillaan tavoitteellisesti. Tsemppi-, Talentti- ja Juniorivalmennusryhmissä harjoittelevat 10–15-vuotiaat juniorit. Ryhmien tavoitteena on luoda urheilijoille hyvä harjoituspohja ja antaa valmiuksia kilpailla monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa. Näissä ryhmissä myös opitaan harjoittelemaan ja kasvatetaan urheilijaksi.

Urheilijaksi kasvaminen tarkoittaa niin taitojen sekä fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittämistä kuin myös kokonaisvaltaisen elämänhallinnan opettelua. Nuorena hankittu hyvä harjoituspohja ja urheilullinen elämäntapa mahdollistavat urheilijoiden kehittymisen kansalliselle tai kansainväliselle huipulle. Tätä kehitystä edesauttavat Nuorisovalmennus- ja Valmennusryhmät, joissa harjoittelevat 16-vuotiaat ja sitä vanhemmat urheilijat.

Seurassamme kilpailee myös lukuisia urheilijoita valmennusryhmien ulkopuolella oman henkilökohtaisen valmentajan opastuksella. Nämäkin urheilijat ovat osaltaan käyneet läpi urheilijanpolun seurassamme.



Harjoitusryhmissä hyvää fiilistä

Tärkeä osa KUY:n urheilijanpolkua ovat harjoitusryhmät. Nämä ryhmät ovat tarkoitettu 11–24-vuotiaille urheilijoille. Harjoitusryhmissä mahdollistetaan harjoittelu hyvässä seurassa ilman kilpailullisia tavoitteita. Harjoitusryhmät soveltuvat myös vasta-alkajille. Treeneissä opetellaan yleisurheilun lajitaitojen lisäksi myös fyysisen harjoittelun perusteita ja treenit antavat hyvät eväät omaehtoisen liikunnan toteuttamiseen myös treenien ulkopuolella. Harjoitusryhmät tekevät yhteistyötä valmennusryhmien kanssa. Halutessaan urheilijan on mahdollista hakea harjoitusryhmistä valmennusryhmiin.

KUY kasvattaa huipulle ja syyttää kipinän

Ei ole sattumaa, että vuodesta toiseen Keski-Uudeltamaalta nousee uusia nuorisoiäluokkia Suomen yleisurheiluhuipulle. Yhdessä koulutetut valmentajat ja ohjaajat, urheilijanpolkumme ja kehittyneet harjoitusolosuhteet mahdollistavat urheilijoiden kasvattamisen kansalliselle ja kansainväliselle huipulle. Yleisurheilussa on imua ja juniori-ikäluokat kasvavat kasvamistaan. Todennäköisesti Keski-Uudellamaalla päästään vielä pitkään nauttimaan karkisijoista niin Kalevan Malja, seuraluokittelu kuin nuorisotoimintakilpailuissa.

Menestyksen keskellä on kuitenkin syytä muistaa yksi tärkeimmistä arvoistamme, liikunnan ilo. Niin valmennus-, harjoitus-, kuin yleisurheilukouluryhmissä tärkeä tavoitteemme on syyttää urheilijassa kipinä harjoitteluun ja yleisurheiluun, niin että tämä innostus roihauttaa elämänmittaiseksi rakkaudeksi liikuntaa ja urheilua kohtaan.

>>

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

NSP-Sähköpalvelu Oy

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

STEN
teräksellä tulokseen

RAUTAISTA KUNTOA! KUNTOSALI TAKOMO

Vanha valtatie 190, Kellokoski
Päivystysajat www.kuntosalitakomo.fi

Tanfor Oy

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

KALATALO

Tule ostamaan tuorekalat, savukalat, loimut, graavit, mädit, sushit ja herkkukeittömme muut valmisteet suoraan tehtaanimyymälästämmä!

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

Kalatalon Herkkupuoti palvelee osoitteessa Sementtitehtaankatu 2 Kerava!

JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA



Jalkaterapeutti AMK
Katja Tuominen

www.jalkaterapia.net

Järvenpään Jalkaterapia Oy

Sibeliuksenkatu 14 A 12, Järvenpää
Puh. 050 465 7212
Ajanvaraukset puhelimitse ma-to 9-17, pe 9-14

SaKoTe

Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180



LämpöPalvelu **oilon**
AALTO
PETRI AALTO 040 965 2000
Öljypolttimot • Säästöautomaatit • Paisunta-astiat
Kiertovesipumput • Patteriventtiilit
Kattilan vaihdot
Vilppulankuja 9, 04430 Järvenpää
aalto.petri@ellsanet.fi **24h** **LVI**

Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy
HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.
MERVI SAJALAHTI
Hammaslääkari
AJANVARAUS 09- 273 2770
KELAN SUORAKORVAUS
www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

"Leivästä energiaa"
Uudenmaan Herkku
Keravalainen leipomo
Kytömaantie 4
04200 Kerava
puh. 09 - 274 6610

Järvenpään seurakunta
KUNNON SEURAKUNTA!

www.jarvenpaanseurakunta.fi

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

**JÄRVENPÄÄN
HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS**
Hammaslääkärit: Lehmijoki Miikka,
Kähäri Jussi, Sjövall Leena
Erikoishammaslääkäri: Sjövall Lars
Suuhygienisti: Willberg Petra
Puh. 279 7660, Sibeliuksenkatu 14, III krs

HIUSTALO
Citymarket Kerava
Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Arkisin: 9-20, lauantaisin: 8-16
VARAA AIKASI
www.hiustalo.fi tai p. 09 274 2700

**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!

**Monitoimi-
rengas 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

KINO JUHA
www.kinojuha.com
Parhaat elokuvat ja tapahtumat
teatterissa.
Kysy myös tilausnäytöksiä esim.
pikkujoulut ja muut juhlat.

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarjetao
täyden palvelun trukkitalo

**Hammaslääkäri
Paavo Leppäluoto ja
Arttu Leppäluoto**
plusterveys
Kauppakaari 13, Kerava (Tomitalo 3. krs.)
Puh. 294 4847
<http://www.hmlleppaluoto.fi>

**NURMIJÄRVEN
RAKENNUSPELTI OY**

Hallitie 4
01810 Luhtajoki

**KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN**

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

Puh. 0400-817 486
nrp@peltineloset.fi

Autokauppaa vuodesta 1947

MÄKELÄN

AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ



www.keskusta.fi/uusimaa

**MAJAKKA PIMENEVÄSSÄ YÖSSÄ
PALVELEMME 24h**

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

#365pelastettuapäivää



K SUPERMARKET

OREGANO

Tavallista parempi Ruokakauppa

Koivikontie 12, Savio puh. 274 7560
ark. 7-21, la 7-20,

**Avoimna sunnuntaisin
klo 10-19**



Keravan Lääkintävoimistelu Oy

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

Fysioterapia

Hieronta

Lymfaterapia

Osteopatia

Jalkaterapia

Rosen-hoito

*Hyvinvointia
urheilijan
elämään!*

Julkaisija:

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:

Seppo Norpila

Yhteyshenkilö:

Ani Viherlinna 050 408 1959
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

**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

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna
kuy(at)saunalahti.fi
050 408 1959 (arkisin 9-17)

Nuorisopäällikkö Piia Jantti
nuoriso.kuy(at)saunalahti.fi
045 893 6705 (arkisin 9-17)

Valmennuspäällikkö Juho-Viljami Kosunen
valmennus.kuy(at)saunalahti.fi
045 609 2227 (arkisin 12-16)

Toimiston osoite:

Uudenmaantie 7,
04410 Järvenpää



Pyöräliike Lundberg
 Santaniitynkatu 2, Kerava
 p. 09 294 8456
 lundberg@lundberg.fi
 AVOINNA:
 Ark: 9-18 La: 9-14

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

rakennustoimisto nousiainen oy
 Sementitehtaankatu 2
 04260 KERAVA
 Puh. (09) 2747 260
 Fax (09) 2747 2690
 www.raksto-nousiainen.fi myynti@raksto-nousiainen.fi

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

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 saat myös laadukkaat
Panasonic ilmalämpöpumput asennettunall!

JÄRVENPÄÄN 2. UUSI APTEEKKI
 Citymarketin talo
 www.jarvenpaanuusiapteekki.fi

JÄRVENPÄÄN TAITOKEITTIÖT OY
 Vanhayhdystie 14 A, 04430 JÄRVENPÄÄ
 esa.jokinen@taitokeittiot.fi
 www.taitokeittiot.com

KUNNOSSAPITOA TEOLLISUUDELLE

uht

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

K MARKET KALEVANTORI

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

www.k-market.com

TIETOSÄHKÖ OY
 30 vuotta tietoverkkoasiantunteudesta

www.tietosanko.fi

ELÄINTARVIKE JataPet
 • ASIAINTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

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

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

TM VAKUUTUSVÄLITYS OY

Wärtsiläkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ

Kilpailuta kiinteistövakuutukset vakuutusmeklarin kautta.

www.tm-vakuutusvalitys.fi

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

UUDENMAAN PELTITYÖ OY

TEHTAANMYYMÄLÄ
 Jäspilänkatu 2, Kerava
 0207 121 550, 0400-453 959
 janne.puumala@uudenmaanpeltityo.fi, www.uudenmaanpeltityo.fi

BEAMHILL ★

Mannilantie 40
 04400 Järvenpää
 ☎ 291 0502

RIOLA-YHTIÖT
 MAANRAK.LIIKE RAKENNUSRATAS OY

- KAIUUKONEET
- KUORMA-AUTOT
- TRAKTORIKAIVURIT

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

SUOMEN AMMATILOKUVAAJAT RY

PASSIKUVAN AMMATTILAINEN

CameraShop
 Digital studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / www.camerashop.fi

CABING OY
 Taksi- ja pikkubussipalvelut
 1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi

thinkflow
 - Puhdasta peliä

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

AK-RAUDOITUS OY
 Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo
 Puh. 019-653 360
 0400 489 915, 050 358 1258
 Fax 019-653 364

Raudoitustyöt kokonaispalveluna
 Edullisesti ammattitaidolla (RI/RKM)

The House of
Villeroy & Boch

- Astiat • Aterimet
- Lahjatavarat • Kristallit
- Sisustustarvikkeet

VARASTOMAALI OY

POHJOISVÄYLÄ 66, 04400 JÄRVENPÄÄ
 PUH. 020 741 5480
 www.varastomaali.fi

SIIVOUSLIIKE MR-TIIMI OY

Sopimussiivoukset
 Peruspesut ja vahaukset
 Rakennusten loppusiivoukset

Wärtsiläkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ
 Tony Ruuskanen Puh. 050-544 4234
 posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

HAASTATTELUSSA

Kerttu Latvala



Kerttu Latvala on 16-vuotias sprintterilupauksemme Keravalta. Kerttu on tuttu näky musta-turkoosissa asussa pikamatkoilla. Hän on edustanut seuraamme useasti pm-, am- ja SM-kisoissa, niin yksilölajeissa kuin viestijoukkueissa. Viime kesänä hän menestyi SM-kisoissa henkilökohtaisilla matkoilla tytöt 15v sarjassa loistavasti: 100 m SM 2. ja 300 m SM 3. Hän harjoittelee seuramme Nuorisovalmennusryhmässä 5–6 kertaa viikossa.

Hänet on valittu jo kahtena kautena mukaan Nuorten alueelliseen maajoukkueleiritykseen.

Nuorisovalmennusryhmäläiset tekivät Kertulle nipun kysymyksiä vastattavaksi:

Koska aloitit yleisurheilun?

Eskari-iässä.

Mitkä ovat tavoitteesi?

Urheilla terveenä, ja etsiä omia rajojani/mahdollisuuksia urheilussa mahdollisimman pitkälle.

Lyhyentähtäimen tavoitteena tietty ensi kesän SM-kisat.

Mikä motivoi sinua treenaamaan?

Tulla parhaaksi omassa lajissani (pikamatkat), ja parantaa omia ennätyskäsiäni.

Kuinka monta kertaa viikossa treenaat?

Ryhmän kanssa treenaan 5–6 kertaa viikossa, ja lisäksi omatoimiset lihashuoltoharjoitukset.

Millaisista treeneistä tykkäät?

Erilaista lajitreeneistä, joissa opin uusia asioita.

Missä kouluaineessa olet hyvä?

Humanistisissa aineissa ja kotitaloudessa.

Peruskoulusi päättyy keväällä, mitä aiot sen jälkeen?

Haen opiskelemaan lukioon. Haen sekä Keravan että Järvenpään lukioihin.

Lempiruokasi?

Sushi, pizza, hampparit....

Lempimusiikkisi?

Periaatteessa olen aika 'kaikkiruokainen', ainoastaan Suomi-Poppia en tykkää kuunnella.

Nuorisovalmennusryhmäläiset kertoivat, millainen treenikaveri Kerttu on:

- Ilopilleri
- Positiivinen ja iloinen
- Sekopää (hyvällä tavalla)
- Hassuttelija
- Ryhmän viihdyttäjä
- Saa kaikki nauramaan treeneissä
- Tsemppaaja
- Laiska J t. Aatu

Valmentajan (Marjut Väänänen) kommentit Kertusta:

Kertun kanssa urheilutaival alkoi Keravan Tsemppiryhmästä 5-vuotta sitten. Kerttu oli jo silloin nopea nopsajalka, mutta ujo ja arka, jota sai patistella uskomaan omiin taitoihinsa sekä kisaamaan. Vuosien aikana on lajivalikoimaa laajennettu, ja on Kerttu osallistunut myös hyvällä menestyksellä tyttöjen moniotteluun. On ollut mielenkiintoista seurata Kertun kehittymistä urheilijana. Ihana nähdä kuinka ujosta ja arasta työstä on tullut ryhmän ilopilleri sekä ahkera treenari. Syksyisin asetamme yhdessä hänen kanssaan seuraavalla kaudelle uudet tavoitteet, joihin sitten talvikauden harjoittelulla tähtäämme. Kertun kanssa on mukava tehdä yhteistyötä, koska intoa ja tahtoa löytyy. Nyt toivotaan, että saadaan harjoitella kunnolla ja ilman loukkaantumisia yms. GO GO Kerttu!

KIINTEISTÖHUOLTO

Uudenmaan Huoltokeskus Oy ☎ 040-456 4499

Lintulammenkatu 2, 04250 Kerava
Kiinteistöhuoltoja jo vuodesta 1978.
huolto@uhkoy.fi

Hyvää oloa kevyesti ja helposti!

Rasilaisen Hapankaali Oy **Keravalta**
www.rasilaisenhapankaali.fi

Koneteollisuus Oy

Järvihaantie 5, 01800 Klaukkala, PL 49
01801 Klaukkala, Puh. (09) 8789 220
www.koneteollisuus.fi

Toimistolaskenta Oy

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



Juhani Sinisalo Oy

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

Järvenpään Rakennustaito Oy TUUSULA

Harrin Purku- ja Kaivupalvelu Oy Järvenpää

Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu puh. 09-27699600

MUUTOT

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

KOJA OY

Maanrakennus Hyttinen Oy Kerava

Rakennus-Tamminen Ky

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

AUTOKORJAAMO

JPM Korjauspalvelu Oy ☎ 044-776 1256
0500-761 256
Terästie 4, 04220 Kerava.
Määräaikaishuollot • aurauksulmien säädöt • ilmastointihuolto •
rengastyöt • pakokaasujen mittaus, myös diesel • OBD/vika-
koodien luku • ruostehitsausyöt. www.jpmkorjauspalvelu.fi



Avoinna ma-pe 10-20, la 9-17
Rantakatu 5, Prismakeskus,
Järvenpää
puh. 09-2922251

Revisioiduista maksu erillisinä

- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

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

Antenni-, Dig-tv-, Satelliittiasiantuntijapalvelut
MARTTI KEMPPI OY
Sein hyväksymä Antenni- ja Tietoverkkokorjauksia (AT)
Martti Kemppe
TV antennitv: **jo 50 vuotta!**
Vehnätie 46 04410 JÄRVENPÄÄ
Matka p.0400-412 238
kotisivu: www.kemppi.tv s-posti: martti@kemppi.org

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

• LVI-asennukset ja huollot
• Kaivuutyöt
• MYYMÄLÄ/Woikosken myyntipiste
POTKISET PUTKISET OY
www.putkiset.fi
Terästie 24, 04220 Kerava
Puh. 020 768 9720. Avoinna ma-pe 7-16.00, la sulj.

OSTAA - MYY- VAIHTAA

**SPORT DIVARI
TUUSULA**

Avoinna:
Ark. 10-18, la 10-14
P. 857 45 93
Moukarinkuja 6
(Sahankulma)

FACEBOOK Tuusula Sportdivari

FYSIOSTUDIO

-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

Koivikontie 10 KERAVA | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi

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

ASUNTOYMPYRÄ

Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ
Puh. 020 737 0110 Fax 020 737 0112
www.asuntoympyra.com | jarvenpaa@asuntoympyra.com

MONIPUOLINEN puutarhurin
ostospaikka, josta löydät kaikki
tarvitsemasi puutarhaan!
• RUUKKUKUKAT • KESÄKUKAT
• TAIMISTOTUOTTEET • AMPPELIKASVIT
AVOINNA
ma-pe 8-20
la-su 9-18
Kutsu
kotikäynti nettinä
RUIKUT, leikkimäiset, muuta ja muut TARVIKKEET
PUUTARELA TRÄDGÅRD
Söderblom
Laskutus: 45 SIPPO 04130 91380 Toikkosaari 45
Tel: 09 235 1518 Fax: 09 235 0917 GSM: 041 021 89
www.soderblompuutarha.com e-mail: esoder@sonnet.fi

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

Nuppulinnan Kaivuukolmio Oy

Puh. 0400 409 170

KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT
AMMATTITÄIDOLLA

- Omakotitalon ja teollisuushallien pohjatyöt
- Salaojitus
- Kunnallistekniikka
- Soratöimitukset

www.kaivuukolmio.fi

Dentinal HAMMASASEMA

Me olemme Sinua varten:
EHL, HLT Tuula Bäckman
HLL Rami Kuusikoski
HLL Jani Vuorialho
SHG Ulla Salo

Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava
Ajanvaraus: (09) 242 5911

PÍRKKKA Enemmän vähemmällä

K MARKET AHJONTORI

Palvelemme: ma-pe 7-22, la 8-22, su 10-22
Ratatie 24, Kerava, puh. 09-274 5650
www.k-market.com



KESKI-UUDENMAAN LIIKUNTALEIKKIKOULUT 4–6-vuotiaille

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

4-, 5- ja 6-vuotiaille tarkoitetut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona. Kesäisin liikuntaleikkikoulu harjoittelee paikkakunnan urheilukentällä.

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

Lapset jaetaan iän mukaan seuraaviin ryhmiin:

Muurahaiset	2013 syntyneet
Mehiläiset	2012 syntyneet
Sudenkorennot	2011 syntyneet

Liikuntaleikkikoulun hinta 2.5.-22.9.2017 on 155€ ja jäsenmaksu 30€.

Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, sekä ohjatut harjoitukset. Jäsenmaksulla saa osallistua ilmaiseksi Silja Line Seurakisoihin!

Ilmoittautuminen ryhmään viimeistään 23.4.seuran sivujen kautta:
www.kuy.fi/ilmoittautuminen2

Kyselyt: nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9–16)





Iina-Kaisa Mäkelä vauhdissa, kuva: Tero Siivola.

Kevättä kohti harjoitustahti kiihtyy

Jorma Liukka, valmentaja

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun edustustason urheilijoiden hallikausi on jo jokin aika sitten saatu päätökseen, ja katseet ja ajatukset ovat jo kevään kiihtyvässä harjoitustahdissa. Edustustason urheilijoista kirjoittaessani tarkoitan tässä SM-tasolla kilpailevia nuoria tai aikuisten sarjan urheilijoita, joiden tunnelmiin tässä jutussani keskityn.

Hallikauden 2016 kilpailullinen menestys SM-kilpailuissa ei ollut aivan yhtä kimaltelevaa kuin edellinen hallikausi, jolloin KUY:n urheilijat saalistivat 11 mitalia. Tämän äskettäin päättyneen hallikauden mitalimäärä oli kuitenkin kohtuullisen hyvä. Kokonaismitalisaalis oli kaikkiaan seitsemän mitalia. Ilahduttavaa tämän vuoden hallimenestyksessä on ollut, että mitalisteja on sama määrä (5), kuin edelliselläkin hallikaudella. Mutta iso osa tämän kauden mitaliurheilijoista ovat ”uusia” mitalisteja halli-SM-tasolla. Eli menestyksemme ei ole samoista ”kestomenestyjistä” kiinni, vaan uusiakin mitalitason urheilijoita olemme saaneet venymään palkintopallille asti.

Mäkelä hallikauden mitalirohmu

Iina-Kaisa Mäkelä onnistui hallikaudellaan erinomaisesti, nappamalla N19 sarjan SM-mittelöissä yhteensä kolme mitalia, yhden kutakin väriä. Kirkkaimman mitalin hän sai Tampereen ottelukoista, ja Turun nuorten SM-halleista hopeaa 3-loikassa ja pronssia

pituushypyssä. Tämän lisäksi Mäkelä oli myös aikuisten SM-hallien loikkakilpailussa kunniaakkaasti kahdeksas.

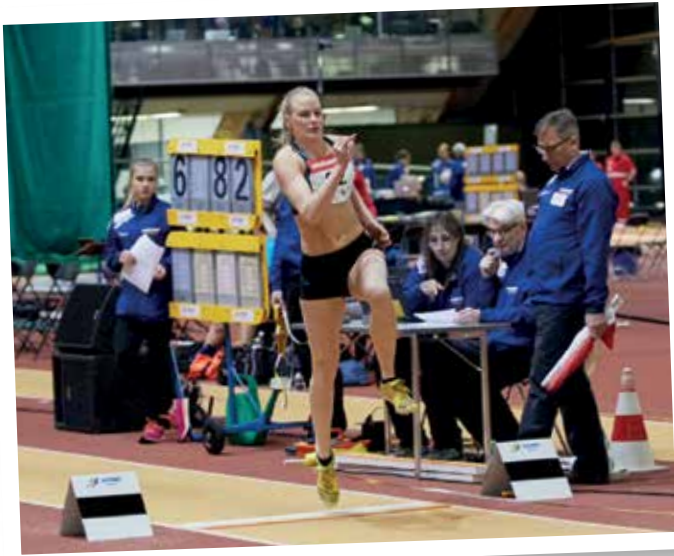
Uusia mitaliurheilijoita tälle hallikaudelle löytyi kävelyrintamalta, jossa N17-sarjan Saara Saalo nappasi kultamitalin 3000 metrin kävelyssä ennätysajallaan. Myös Joonas Hyvärinen nappasi kautta aikain ensimmäisen SM-mitalinsa voittaessa talviheitojen keihäänheiton Suomen mestaruuden halliennätyksellään. Toinen kävelymitali KUY:lle tuli myös Turun SM-kävelyistä, jossa Jaakko Määttänen kiersi rataa ennätysvauhtia, ja hyppäsi hopeapallille M19-sarjassa.

Niina Kelo teki taas paluun toisen vauvalomansa jälkeen kilpailulle, ja pyörähteli talviheitojen kiekkringissä pronssimitalin arvoisesti. Kyseinen mitali oli Kelolle jo uran 38. aikuisten sarjan SM-hallimitali. Kalevan Kisoista Niinalla on palkintokaapissaan jo 32 mitalia, ja suunnitelmat mitalimäärän kasvattamiseen lienevät edelleen olemassa.

Määttänen, Hakanen ja Mahonen jättivät hallikauden SM-kilpailut väliin

Tämän päättyneen hallikauden menestys mitalien määrällä mitattuna olisi voinut olla paljon parempikin, jos kaikki kärkiurheilijamme olisivat olleet hallikaudella terveinä. Edellisen hallikauden yhdeksän mitalia saalistaneet urheilijamme, Eveliina Määttänen, Sanni Ma-

Kuva: Tero Siivola



honen ja Saara Hakanen joutuivat kuitenkin tämän hallikauden SM-kilpailut jättämään väliin. Jokaisella on harjoituskauden aikana ollut pieniä vammoja, ja siksi hallikauden jyrkät kaarteet oli parempi jättää väliin, jotta kesän kilpailukausi arvokilpailuihin ei vaarantuisi.

Onneksi jokainen heistä on tällä hetkellä jo lähes sataprosenttisesti terveiden kirjoissa, ja kevään kiihtyvä harjoitustahti on päällä. Heillä jokaisella on myös suunnitteilla harjoitusleiri etelän lämmössä huhtikuussa, jossa pohjaa kesän huippukuntoon varmasti luodaan. Määttänen on suuntaamassa Italiaan leireilemään Paunonen Running-ryhmän mukana ja Mahonen ja Hakanen suuntaavat parin viikon valmennusreissuun Espanjaan.

Myös seuran muut SM-tason urheilijat ovat lähdössä leireilemään etelän lämpöön. Pääsiäisen jälkeen suuntaa suurin osa KUY:n valmennustukiurheilijoista Espanjan auringon alle Eila Kelon ja Marjut Väänäsen johdolla. Toivottavasti leiri tuo tullessaan hyviä harjoituksia ja lisämotivaatiota, jotta tulokset sitten ennen kesän kilpailukautta päästään rakentamaan vakaalta ja varmalta pohjalta.

Yhteenveto KUY:n hallikauden SM-mitalisteista ja pistesijoille (4.-6.) yltäneistä:

Keihään talvimestaruuskilpailut Tampere

Joonas Hyvärinen M22 1.
Niina Kelo N 6.
Amanda Rätty N22 5.

Kiekon talvimestaruuskilpailut Pori

Niina Kelo 3.

Nuorten SM-hallit Turku

Jaakko Määttänen M19 5000m kävely 2.
Saara Saalo N17 3000m kävely 1.
Iina-Kaisa Mäkelä N19 pituus 3.
Iina-Kaisa Mäkelä N19 3-loikka 2.

SM-moniottelut Tampere

Iina-Kaisa Mäkelä N19 5-ottelu 1.
Yvonn Lindholm N 5-ottelu 5.
Ville-Veikko Hanninen M 7-ottelu 4.

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 • info@fysiotuki.fi

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

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

HYDRO MARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!

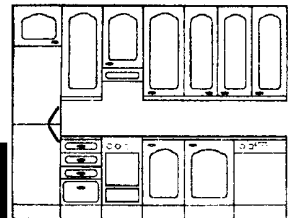
Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600

SALHYDRO OY
Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

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



**KYSY TARJOUS
HUOMAAT ERON**

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

KPLUSSA

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

INTERSPORT

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

KAKKUTALO
Kevään
Juhlisiin **Gilau**



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




Tuusula

**KERAVAN
I APTEEKKI** 

Kauppakaari 2 (Prisman yhteydessä), puh. **0293 400220**
Palvelemme
ma-pe 8.30 - 21.00, la 9.00-17.00, su 12.00-17.00

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

Huili.

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

Lounas
À la carte
Juhlapalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kesäterassi



www.huilimaan.fi
myynti@huilimaan.fi *Tervetuloa Huilimaan!*

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
tehokkaasti ja edullisesti,
myös NETTIPALVELUNA!





Oikea suunta! 

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



**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
Alikeraavantie 30, Kerava
puh. 050 3737 023

**Avoinna joka päivä
10-20**

PLUSSA

OP Keski-Uusimaa 

**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



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 paikkakunnan urheilukentällä.

7-8-vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 18.00-19.00
		to	klo 17.00-18.00
	Kerava	ma	klo 17.00-18.00
		ke	klo 17.00-18.00
	Hyrylä	ti	klo 18.00-19.00
		to	klo 18.00-19.00
	Kellokoski	ti	klo 17.00-18.00
		to	klo 17.00-18.00
	Jokela	ma	klo 17.30-18.30
		ke	klo 17.30-18.30
9-10-vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 17.00-18.00
		ti	klo 18.30-19.30
	Hyrylä	to	klo 17.00-18.00
		ma	klo 18.00-19.00
		ti	klo 18.00-19.00
		to	klo 18.00-19.00
9-11-vuotiaat (harjoitus vain kaksi kertaa viikossa, hinta 190€ + jäsenmaksu)			
	Kellokoski	ti	klo 17.00-18.00
		to	klo 17.00-18.00
	Jokela	ma	klo 17.30-18.30
		ke	klo 17.30-18.30
	Kerava	ma	klo 17.00-18.00
		ti	klo 17.00-18.00

Aloitus: 2.5.2017 alkaen

Hinta: kesä kausi (2.5.-22.9.2017) 7-8-vuotiaat 190€
9-10-vuotiaat 245€

Sisältää: 21 viikkoa harjoituksia (kesäkausi), lisenssi ja tapaturmavakuutus, ja pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut ja Seurakisat

Jäsenmaksu: 30€

Ilmoittautuminen www.kuy.fi/ilmoittautuminen

Tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)



Kehittävän ja palauttavan harjoittelun pullonkaulasta

Jorma Liukka, valmentaja

Vanha sanonta, ”urheilija ei tervettä päivää näe” on mielestäni hiukan liioiteltu sananparsa, mutta varmasti täysipainoisesti harjoittelevilla ja huipulle tähtäävillä urheilijoilla se tehojen ja palauttavien harjoitusten ja levon oikea suhde on jonkinlainen pullonkaula, jonka äärellä moni urheilija tasapainoilee. En halua osoittaa ketään sormella, mutta kuitenkin sen verran läheltä seuraan huippu-urheilua, että tiedän, että moni urheilija kamppailee melko usein jonkinlaisen vammakierteen kanssa. Varsinkin erilaisten rasitusvammojen kohdalla se elintärkeä rasituksen ja levon suhde on varmasti jossain määrin pielessä, ja siksi vammat rassaavat toistuvasti. Ja toki jotkut muutkin vammat saattavat syntyä välillisesti samasta syystä. Jos jatkuvasti treenataan kovaa, ja sitä palauttavaa harjoittelua ei tehdä riittävästi, saattaa väsynyt urheilija ja väsynyt lihas revähtää tai venähtää. Tai liiallinen väsyneenä treenaaminen voi aiheuttaa virheellisen tekniikan, joka sitten voi aiheuttaa vammoja.

Toki vammojen syntymiseen voi moni muukin asia vaikuttaa, esimerkiksi yksipuolinen harjoittelu, vääränlaisella alustalla tapahtuva harjoittelu, huonoilla välineillä tapahtuva harjoittelu, ravitsemuk-

selliset seikat ja moninaiset muutkin asiat. Mutta hyvällä suunnittelulla ja riittäväällä seurannalla monet vammat olisivat varmasti vältettävissä. Mitä sitten voi tehdä paremmin?

Mielestäni palauttavan ja helpon, ei kuormittavan harjoittelun määrän lisääminen voi olla avainasia monen vammakierteessä harjoittelevan urheilijan kohdalla. Yksi perusasia ja harjoittelun suunnittelun kulmakivihän tunnetusti on, että kaikki harjoitukset eivät voi olla niin sanotusti kehittäviä tai teoharjoitteita. Palauttavan harjoittelun ja levon aikanahan se elimistön ja lihaksiston kehitys ja toimintakyky paranee. Jos kehoa ja lihasta jatkuvasti vaan rasitetaan teoharjoittelulla, ei elimistö ehdi palautua, ja seuraavan harjoituksen tekeminen väsyneillä instrumenteilla ei varmastiakaan kehitä, vaan kuluttaa elimistöä ja laskee suorituskykyä.

Harjoittelun onnistumisen ja vammoilta välttymisenkin kannalta on erittäin tärkeää, että urheilija oppii kuuntelemaan omaa kehoaan, ja kuulostelee ennen jokaista harjoitusta, onko instrumentit nyt siinä järkevämpää tehdä vain palauttavaa treeniä, jolloin annetaan keholle aikaa toipua, ja vastaanottaa mahdollisesti seuraavana päivänä se



tehokas harjoitus paremmin. Tätä oman kehon kuuntelua ja niiden omien tuntemusten kirjaamista myös urheilijan omaan harjoituspäiväkirjaan toivoisin jokaisen urheilijan tekevän aivan jokaisen harjoituksen yhteydessä ja jälkeen.

Tähän aiheeseen liittyvänä kirjaan joitakin asioita, mitä voimme tehdä paremmin, ja sitä kautta kehittyä toiminnassamme:

Urheilija voi:

- verryttellä huolellisemmin ja pitempään, alkuverryttely sekä loppujäähdyttely
- kuunnella kehon tuntemuksia harjoituksen aikana ja harjoitusten jälkeen
- kirjata kaikki tuntemukset myös tunnollisesti harjoituspäiväkirjaan
- keskittyä jokaiseen harjoituksen osioon vieläkin tunnollisemmin
- huolehtia riittävästä, oikeanlaisesta ja oikea-aikaisesta ravitsemuksesta
- huolehtia, että saa riittävästi unta ja lepoa
- tehdä enemmän helppoja, palauttavia harjoituksia, esim. kevyt aamulenkki, pidemmät verryttelyt
- noudattaa valmennusohjelmaa, eikä ainakaan lisätä harjoituksen määrää ja tehoa omatoimisesti
- olla ehdottomasti harjoittelematta sairaana
- keskittyä mahdollisten vammojen kuntouttamiseen ja riittävään ja tunnolliseen korvaavaan harjoitteluun

Valmentaja voi:

- suunnitella harjoitusohjelmat huomioiden riittävä palauttava harjoittelu
- kysellä enemmän urheilijan tuntemuksia harjoitusten aikana ja jälkeen
- vaatia urheilijalta tarkat harjoituspäiväkirjamerkinnot, jotta harjoitusohjelmien suunnittelu helpottuu, mikä takaa urheilijan kehittymisen
- olla paljon läsnä harjoituksissa, kannustaa ja korjata yksilöllisesti

Seura voi:

- tukea urheilija ja valmentajaa löytämään riittävät taustajoukot, lihahuolto, lääkäripalvelut, yms.
- järjestää riittävän hyviä harjoitusolosuhteita ja -ryhmiä realiteetit huomioiden
- olla kiinnostunut urheilijan ja valmentajan kehittymisestä
- järjestää ja kouluttaa lisää valmentajia, jotta urheilijat saavat riittävän yksilöllistä valmennusta
- järjestää yhteisreirejä, joissa jokainen urheilija tuntee kuuluvansa joukkoon

Kotijoukot voivat:

- olla kiinnostuneita urheilijan tekemisistä
- sitoutua urheilijan harjoittelu- ja kilpailuohjelmaan sekä seuran luomiin toimintaperiaatteisiin
- huolehtia omalta osaltaan riittävästä ja oikeanlaisesta ravitsemuksesta
- huolehtia, että nuori urheilija saa riittävästi unta ja lepoa
- kannustaa ja tukea urheilijaa kaikin tavoin
- pitää yhteyttä ajoissa myös valmentajaan ja seuraan, jos jotain erityistä on tulossa tai tiedossa

Tämä listaus ei varmasti ole täydellinen, mutta jos näihinkin asioihin jokainen paneutuu vielä hiukan paremmin, voimme varmasti taata jokaiselle urheilijalle paremmat kehittymisen edellytykset, niin urheilijana kuin myös ihmisenä.



SEEPSULA

Kaikki kiviainekset nopeasti ja varmasti myös iltaisin ja lauantaisin!

Soita 010 3911 900
tai vieraile www.seepsula.fi ja lue lisää!



Koe kasvun ihme!

Metsäpirtin multa

Mullan myynti:  050 336 5703
050 337 9442

Metsäpirtin Nurmikko- ja Puutarhamullat ovat kompostimultatuotteita, jotka soveltuvat kaikkeen viherrakentamiseen.

Tilaa Metsäpirtin multaa perille toimitettuna tai nouda itse. Toimitamme multaa Uudenmaan alueelle.

Multaa voi noutaa myös itse henkilöauton peräkärriällä tai kuorma-autolla.

Katso tarkemmat tiedot noutopaikoista, hinnoista ja aukioloajoista www.metsapirtinmulta.fi



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

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



PIKKUJÄTTI® LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA

PikkuTsätti
tuo lastenlääkärin
luoksesi



PikkuTsätti on nettipalvelu,
jonka avulla saat yhteyden
lastenlääkäriin nopeasti
ja helposti – kotona
ja matkoilla.

Tutustu palveluun osoitteessa:
www.pikkujatti.fi

KEHONHUOLTO – PAREMPIA TULOKSIA JA TERVEEMPI URHEILIJA

Tieteellinen näkemys kehonhuollosta ja sen merkityksestä urheilijalle on muuttunut huomattavasti viime vuosina. Monen urheilijan arjessa kehonhuolto ja liikkuvuusharjoittelu mielletään vielä yksinpuolisesti staattiseksi venyttelyksi.

DYNAAMINEN LIIKKUVUUSHARJOITTELU ja KEHONHUOLTO LIHASKALVOJEN (FASKIOIDEN) NÄKÖKULMASTA on useissa tutkimuksissa osoitettu tehokkaiksi niin tulosten kannalta, kuin rasisusvammojen ehkäisemiseksi. Tutkimuksissa on myös osoitettu, että dynaamisesti toteutettu alkulämmittely paransi testattavien suorituskykyä kaikilla tutkimuksessa olleilla mittareilla jotka olivat jalkojen voiman tuotto, koko kehon voiman tuotto sekä ketteryyden (McMillian ym. 2006).

Liian ”tunnolliset” urheilijat kärsivät usein myös siitä, kun raskaan harjoittelun jälkeen mennään tekemään liian aikaisin näennäisesti kehittävä harjoitus, mutta todellisuudessa keho on liian rasittunut jo aiemmin tehdystä harjoitteesta eikä kehitystä tapahdu ja palautuminen pitkittyy. Usein myös ns. puolivaloilla tehty harjoittelu altistaa rasisusvammoille. Kovien, kehoa raskaasti kuormittavien harjoitteiden jälkeen tulisi huomioida kehon vaatima palautumisaika. Me FysioSaluksella autamme urheilijoita kehonhuollossa – tervetuloa!

FysioSalus Oy Fysioterapeuttipiskelija Janne Saksa ja Fysioterapeutti Anne Puranen
www.fysiosalus.fi, www.fasciamethod.fi



Aikuisten Yleisurheilukoulu, kesä 2017

Aikuisten yleisurheilukoulu on tarkoitettu niille, jotka haluavat monipuolisesti kohottaa kuntoaan, oppia yleisurheilutaitoja tai verestää vanhoja taitojaan. Ryhmä sopii kaikentasoisille ja ikäisille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Harjoituksissa pääset kokeilemaan yleisurheilun lajikimaran innostavien valmentajien johdolla. Harjoittelemme ottelupohjaisesti eri lajien tekniikoita. Harjoitukset sisältävät lajitekniikan lisäksi vaihtelevan ja monipuolisen fysiikka-osuuden.

Hinta

190€ (sisältää 16 harjoitusta) tai

320€ (sisältää 31 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

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

Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

Harjoitukset

Tiistaisin klo 18.00-19.30 Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8)

Torstaisin klo 18.00-19.30 Hyrylän urheilukenttä, Hyrylä (Kilpailukuja 1)

Aloitus tiistaina 2.5.2015 ja viimeinen harjoitus viikolla 37.

Pidämme kesätaun harjoituksista 23.6.-16.7.2017.

Harjoituksia ei myös järjestetä to 25.5. ja ti 6.6.

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

Ilmoittautuminen

Ryhmään tulee ilmoittautua viimeistään 23.4. mennessä <http://kuy.julkaisee.fi/aikuisten-urheilukoulu> sivujen kautta nettilomakkeella.

Ilmoittautuminen tulee tehdä vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoitukseen.

Ilmoittautumisen yhteydessä voit valita haluatko harjoitella yksi vai kaksi kertaa viikossa.

Tiedustelut

Piia Jännti (nuorisopäällikkö)

nuoriso.kuy@saunalahti.fi

p. 045 893 6705



Juoksukoulu Tekniikka



KUY:n Juoksukoulu Tekniikka on tarkoitettu sinulle aikuinen, joka haluat parantaa juoksutekniikkaasi ja haluat uusia virikkeitä ja innostusta juoksulenkkeilyysi.

Paikka: Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8, 04400 Järvenpää)

Aika: Harjoitusten ajankohta on aina maanantaisin klo 18.00–19.00

	Teema
Ma 22.5	Juoksutekniikka kuntoon!
Ma 29.5	Luento: Juoksijan harjoittelu
Ma 5.6	Juoksijan lihaskunto ja liikkuvuus
Ma 12.6	Peruskestävyys
Ma 19.6	Juoksutekniikka - miten tästä eteenpäin?

Maanantain 29.5 luento järjestetään KUY:n toimistolla osoitteessa Uudenmaantie 7.

Hinta: 70€

* *Huom! Hinta ei sisällä vakuutusta!*

Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu osoitteesta www.kuy.fi/juoksukoulu Ryhmään mahtuu 15 ensimmäistä ilmoittautunutta!

Tiedustelut:

Juho-Viljami Kosunen
045 609 2227

valmennus.kuy@saunalahti.fi



Kesän urheiluleiri 2017

Urheiluleiri on tarkoitettu kaikille 8-12-vuotiaille, jotka haluavat viettää kesän liikunnan parissa kivassa seurassa hikoillen ja nauraen!

*Viikon aikana leiriläinen pääsee kokeilemaan yleisurheilulajien lisäksi monia muita urheilulajeja!
Tarkemman leiriohjelman voit lukea seuramme nettisivuilta!*

Paikka	Päivämäärä	Aika
Järvenpään urheilukenttä	5.-9.6.2017	9-16
	12.-16.6.2017	9-16
Hyrylän urheilukenttä	5.-9.6.2017	9-16
	12.-16.6.2017	9-16

Hinta ja varusteet

115€/viikko (Järvenpää)

100€/viikko (Hyrylä)

Hinta sisältää leiriohjelman (7h/pvä), vakuutuksen, Siili t-paidan ja diplomin.

- Lapsi tarvitsee mukaan sään mukaiset varusteet, lenkkarit, päähineen, juotavaa ja eväät.
 - Leirin hintaan ei sisälly lounas, mutta leiripaikalla on jääkaappi ja mikro, jotta lapset voivat säilyttää ja lämmittää lounaan sekä eväät ja juotavaa (vesi)
- Toisesta viikosta 20€ alennus (ei sisäralennuksia), tällöin toiselta leiriviikolla ei jaeta Siili t-paitaa.

Ilmoittautuminen

- osoitteesta www.kuy.fi/kesan-urheiluleiri viimeistään 22.5. mennessä (molemmat leirit)
- tiedustelut: nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9–16)



Naisten oma liikuntakarnevaali Rantapuistossa 6.6.

Nice Run Järvenpää on osa valtakunnallista Nice Run –kiertuetta, joka kiertää kesällä 2017 Suomea seitsemällä paikkakunnalla. Keski-Uudenmaan ensimmäinen Nice Run järjestettiin Järvenpäässä viime kesänä. Yli 500 naista vietti rennon kesäillan liikunnan ja piknikin parissa Kolmi-sointujen katveessa.

Tulevana kesänä naiset valtaavat Rantapuiston tiistaina 6.6. Luvassa on tuttu konsepti, joka virkistää kehoa mieltä uusilla lisämausteilla höystettynä. Alkulämmittelyn jälkeen startataan 5km:n lenkille Aholan ja Ainolan kulttuurimaisemaan. Tänä vuonna voi Lenkin sijasta jäädä puistoon jumppaamaan Laviksen tahtiin. Lavis on uusi, nopeasti suosiotaan kasvattanut hauska ja helppo liikuntamuoto, joka on ammentanut vaikutteita perinteisistä lavatansseista.

Reippailun jälkeen ilta jatkuu yhteisellä piknikillä, jossa naisia viihdyttävät mm. iki-ihanat näyttelijättäret Mia Nuuttila ja Sanna Saarijärvi. Illan mittaan nähdään patkia naisten hulvattomasta komediasta ”Hyvässä nousussa”.

Viime vuoden tapaan aikaa ei oteta, vaan naisjengien keskinäisen paremmuus ratkaistaan pukeutumisrintamalla. Viime vuonna Rantapuisto oli täynnä mitä mielikuvituksellisempia pukuja; voitot kahmivat silloin supernaiset ja virkavallan edustajat. Varmaa on, että kisa on myös tulevana tiukka, joten pukujen suunnittelu kannattaa aloittaa hyvissä ajoin.

Kaiken tämän lisäksi Nicen Run on myös oiva tapa tehdä hyvää; Järvenpään paikallinen tuotto käytetään lyhentämättömänä Keski-Uudenmaan yleisurheilun juniorityöhön.

Nähdään Nice Runissa!

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



Silja Line Seurakisat kesä 2017

Seurakisat on tarkoitettu kaikille 4-9-vuotiaille! Jokaisena kilpailupäivänä kilpaillaan 2-3 lajia ja samalla kerätään suoritustarroja jokaisesta suorituksesta/laji.

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

Seurakilpailuissa lapsia ei laiteta paremmuusjärjestykseen, mutta kaikki ahkerasti osallistuneet tullaan palkitsemaan viimeisessä kilpailussa Järvenpäässä 15.8.

Kisapäivät

Ti 23.5.	Järvenpään urheilukenttä	lajit: 40m, pituus, pallo
To 1.6.	Hyrylän urheilukenttä	lajit: 40/60m, keihäs/kuula, pituus/korkeus
Ke 14.6.	Keravan urheilukenttä	lajit: 200/400m, keihäs/kuula, 3-loikka
To 22.6.	Kellokosken urheilukenttä	lajit: 40/60m, pituus, keihäs, kuula
Ma 24.7.	Keravan urheilukenttä	lajit: 40m aj, pallo/kiekko, 3-loikka/pituus
Ke 2.8.	Hyrylän urheilukenttä	lajit: 150m, moukari, korkeus, 200mkävely
Ma 9.8.	Jokelan urheilukenttä	lajit: 40m, moukari/keihäs, pituus
Ti 15.8.	Järvenpään urheilukenttä	lajit: 40m, pituus, kiekko, korkeus, 400m kävely

Sarjat

T/P 4 (2013 syntyneet)
T/P 5 (2012 syntyneet)
T/P 6 (2011 syntyneet)
T/P 7 (2010 syntyneet)
T/P 8 (2009 syntyneet)
T/P 9 (2008 syntyneet)

Ilmoittautuminen

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

- otsikoksi Seurakisat
- viestiin lapsen nimi ja syntymävuosi

Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 17.00-17.30!

Kilpailu alkaa klo 18.00!

Tiedustelut

Piia Jäntti (nuorisopäällikkö)
nuoriso.kuy@saunalahti.fi
p. 045 893 6705 (arkisin 9-16)



Harjoitusolosuhteisiin valoa uuden Monitoimihallin myötä

JV Kosunen

Järvenpään marraskuussa 2016 valmistunut monitoimihalli paransi huomattavasti yleisurheilun harjoitusolosuhteita Keski-Uudellamaalla. Halliin saatiin muun muassa 120 metrin mittainen neliratainen juoksuosuus ja pituushyppykasa. Järvenpään kaupungilta halliin saatiin lainaksi korkeuspatja, lähtötelineet ja aidat. Lisäksi halliin on tulevaisuudessa tarkoitus rakentaa toiminnallisen harjoittelun alue ja seinä kuntopalloheittoja varten.

Järvenpään Monitoimihalli on Järvenpään Palloseuran, Kellokosken Alun ja Keski-Uudenmaan Yleisurheilun yhteisponnistus, Jäpsin ollessa hallin pääomistaja. Hallista löytyykin täysimittainen jalkapallokenttä kumirouhepäällysteisellä keinotekonurmella. Yleisurheilijat ja jalkapalloilijat käyttävätkin yhdessä hallin päätyyn rakennettua lämmittely- ja toiminnallisen harjoittelun aluetta.

Kokemukset monitoimihallista ovat olleet positiivisia, erityisesti mahdollisuus pitkien vetojen juoksuun ja pituuden-, 3-loikan ja korkeuden lajiharjoittelupaikat ovat helpottaneet erityisesti valmennusryhmien arkea. Tulevaisuuden haasteena on kehittää vielä heittolajien ja seiväshyppyn harjoitusolosuhteita Keski-Uudellemaalle. Seuramme onkin järkevää jatkaa hyväksi havaittua linjaa yhteistyöstä harjoitustilojen etsimisessä ja rakentamisessa.



Aitaviestimitalistit 2017.

KUY:n väreissä kisattiin TJIG:ssä yli 30 juniorin voimin

Eira Kärjä



Kuvatekstejä??

Mikä on TJIG? TJIG eli Tampere Junior Indoor Games on Tampereen Pyrinnön vuosittain järjestämä nuorten kansainvälinen hallikisa. Viime vuosina TJIG on saavuttanut massatapahtuman mittasuhteet ja kasvanut Euroopan suurimmaksi 10–15-sarjoille suunnatuksi hallikisaksi. Tänäkin vuonna kisaviikonloppu keräsi Pirkkahalliin yli 1600 nuorta urheilijaa.

KUY:n junnut olivat tänä vuonna mukana isolla joukolla, yli 30-päinen kisajoukkue lähti hakemaan uusia ennätyslukemia sekä taistelemaan finaaliapaikoista ja mitaleista. Hienoa myös oli se, että tänä vuonna saimme kokoon viestijoukkueita T11-T15 ja P13-sarjoihin sekä aidatuille että sileille pikamatkoille.

Seuramme nuoret urheilijat olivat iskussa jo heti kisan avauspäivänä perjantaina, kun Jere Nyfors kiskaisi keihään lukemiin 46.27 ja kuittaisi hopeaisen mitalin. Vilma Mikkola ponkaisi T15 seipäässä uusille metrilukemille (305) ja hienosti sarjan neljänneksi.

Kahteen TJIG-päivään mahtui yli 4000 kisasuoritusta ja lukematon määrä uusia ennätyksiä. Myös KUY:n junnujen talven harjoittelu-urastus kantoi hedelmää, moni joukkueen jäsen kirjasi tilastoihin uusia ennätyslukemiaan. Lauantain ja sunnuntaipäivien saaliina oli roima määrä uusia ennätyksiä ja 13 finaaliapaikkaa. Kirkkaimman kultaisen mitalin nappasi Silja Filenius T10-sarjassa 60m:n juoksussa ajalla 9.15. Liina Tervo ja Otso Väyrynen aitoivat pronssimitalit 13-vuotiaiden 60m:n aidoissa.

Lauantai- ja sunnuntai-illat huipentuivat pikaviesteihin, lauantaina aidottiin 4x60m ja sunnuntaina oli vuorossa sileä 4x100m. T13-sarjan aitaviestissä KUY:n ykkösjoukkue (Liina Tervo, Nora Koskela-Koivisto, Vilma Mikkola, Ida Cardona) toi hopeamitalin.

Kiitokset KUY:n koko joukkueelle upeasta kisaviikonlopusta,

hyvää tsempeä ja yhteishengestä! Mukana olleille vanhemmille ja muille tukijoukoille myös kiitos aktiivisesta osallistumisesta kisan kannustus- ja huoltotehtäviin.

Ensi vuonna nähdään taas!

KUY:n TJIG – finalistit

- P15 seiväs Otso Väyrynen 5.
- P15 keihäs Jere Nyfors 2.
- P13 60m aj. Otso Väyrynen 3.
- P13 korkeus Miro Heikkonen 6.
- T15 seiväs Vilma Mikkola 4.
- T14 800m Hanna-Maija Siltanen 7.
- T13 60m aj. Liina Tervo 3.
- T13 pituus Ida Cardona 6.
- T13 4x60m aj 2. (Liina Tervo, Nora Koskela-Koivisto, Vilma Mikkola, Ida Cardona)
- T11 60m aj. Mila Heikkonen 4.
- T11 korkeus Mila Heikkonen 7.
- T-11 4x60m aj. 4. (Mila Heikkonen, Lumia Laakso, Mea Heikkonen, Helmi Cardona)
- T 10 60m Silja Filenius 1.

Kaikki tulokset nähtävillä osoitteessa www.tilastopaja.org



Yleisurheilijan lihaskunnosta pitää huolen Salus 😊

Tule ja tutustu
ILMAISEKSI!

- 👍 Kuntosali
- 👍 Ryhmäliikunta
- 👍 Crossing & Spinning
- 👍 Cross- ja TRX training
- 👍 Personal training
- 👍 Solarium
- 👍 Infrapunasauna
- 👍 Fysio- ja ravintoterapia
- 👍 Kätevä nettiajanvaraus!
- 👍 Ilmainen suuri parkkipaikka
- 👍 Lapsille Saluspuisto

UUTUUKSIA

- 👍 Ilmainen kahvio
- 👍 Ilmainen rentoutumishuone,
jossa hierovat tuolit 😊
- 👍 Naisille myös LadyLine
käyttöoikeus yhdellä jäsenyydellä!