

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu 2/2017



SIMEON

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

LV-Pakki Oy

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

SaKoTe

Pajatie 4 B
01800 Klaukkala
puh. 040 8245180



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

AMS Kotipalvelu

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



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosiivoukset
- rakennussiivoukset
- muuttosiivoukset

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



TR-SÄHKÖ OY

Soita 09 283 831

www.tr-sahko.fi
Uudenmaantie 7, Järvenpää



Kodin ja pizzeran puolesta
JÄRVENPÄÄ TERHOLA
Helsingintie 44, (09) 2705 0522
ma-su 11 - 22
Kotiinkuljetustilaukset 21.30 mennessä joia päiviä.
www.kotipizza.fi
Kotiinkuljetus joka päivällä!

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

TTL Inssit Oy

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



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

LEFFAAN TÄNÄÄN?

VARAA LIPUT NETISTÄ



www.studiot123.com



STUDIO 123

Helsingintie 12 Järvenpää



Tavallista parempi Ruokakauppa

KALATALO

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

Lisätietoja (aukioloajat ja tarjoukset):

<https://www.facebook.com/KalatalonHerkkupuoti/>

Kalatalon Herkkupuoti palvelee osoitteessa
Sementtitehtaankatu 2 Kerava!



JETLEX OY

Pulverimaalausta

(09) 292 1628

jetlex@co.inet.fi

0400 971 507

Rajalinnantie 10, 04500 KELLOKOSKI



liiku ja
liikuta.

www.keravanseurakunta.fi



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



KESKUSPÖLYMURIT
www.allaway.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)



Ihohoito keskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

SORALIIKE WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:

• mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula

Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säkeissä

Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

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-Peretti Oy,
Aseman-Aukio 7, 04200 Kerava; PL 61,
04201 Kerava.
Puh. 09-8566 4500
Email: media.xperetti@saunalahti.fi**Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin
valvonta:**UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61,
04201 Kerava
Puh. 09-3487 6021**Painopaikka:** Punamusta OyKeski-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 Jäntti
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**SEEPSULA**Kaikki kiviainekset nopeasti ja varmasti
myös iltaisin ja lauantaisin!Soita 010 3911 900
tai vieraile www.seepsula.fi ja lue lisää!**MAJAKKA PIMENEVÄSSÄ YÖSSÄ
PALVELEMME 24h****McDonald's Järvenpää**
Helsingintie 42 | p: 040 7170 595

#365pelastettuapäivää

**SUPERMARKET****OREGANO***Tavallista parempi Ruokakauppa*Koivikontie 12, Savio puh. 274 7560
ark. 7-21, la 7-20,**Avoinna sunnuntaisin
klo 10-19****SATOJA SOHVIA
ILLAKSI KOTIIN**

Asiakasautolla ilmainen kotiinkuljetus.

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

Saara Hakanen

MATKALLA HUIPULLE

Teksti: J-V Kosunen, kuvat: KUY Tiedotus

Saara Hakanen on keravalainen 18-vuotias 3-loikkaaja ja pituushyppääjä. Saara on uransa aikana ehtinyt saavuttaa jo paljon ja kiertänyt muun muassa kahdet nuorten arvokisat ja nuorten olympiafestivaalit. Saaran ulkoratojen ennätykset 3-loikassa ovat 12,93 ja pituudessa 6,09.

Kesä 2017 on ollut Saaralle menestyksellä haastavasta harjoituskaudesta huolimatta. Kysyttäessä parhaita muistoja kesästä 2017, kertoo Saara huippuhetkeksi Italian Grossetossa järjestettyjen nuorten alle 20-vuotiaiden EM-kisojen 3-loikan karsinnassa onnistumisen. Saara loikki kisoissa ennätyksensä 12,93 karsintakierroksen viimeisellä hypyllä ja selvitti tiensä finaaliin. Finaalissa Saara sijoittui yhdeksänneksi, jääden vain sentin kahdeksannesta sijasta ja kolmelta viimeiseltä finaalikierrokselta. Kisoissa erityisen hienoa oli Saaran mukaan myös hyvä yhteishenki joukkueen muiden jäsenten kesken, kun kaikki kannustivat kaikkia.

Kysyttäessä parhaita hetkiä yleisurheilijana Saara kertoo, että kaikki onnistumisen hetket ovat hienoja. Parhaimmiksi hetkiksi Saara kertoo EM Grosseton lisäksi 5-ottelun halli SE:n tekemisen Kuortaneella vuonna 2016. Ainutlaatuinen kokemus olivat myös nuorten Nuorten Olympiafestivaalit eli EYOF-kisat vuonna 2015 Georgian Tibilisisissä. Erityisen hienon tuosta Georgian reissusta teki, että mukana olivat yleisurheilun lisäksi myös muut lajit. Tässäkin kisassa joukkueen yhteishenki oli vertaansa vailla.

Yleisurheilua harrastuksena Saara päätyi kokeilemaan 5–6 vuoden ikäisenä.

”Telkkarista tuli yleisurheilua ja halusin päästä kokeilemaan sitä. Harrastuksen aloitin Keravalla. Jo pienestä pitäen tykkäsin yleisurheilun haastavista treeneistä. Kisoissa en pienestä pärjännyt juuri missään maastojuoksua luukuun ottamatta” Saara kertoo. ”Menestyä aloin 13-vuotiaana, kun pärjäsin hyvin korkeushypyssä” Saara jatkaa.

Saaran vahvuus on urheilijana aina ollut kimmoisuus. Lienee siis ollut varsin luonnollista keskittyä enemmän hypylajeihin. Tosin Eila Kelon valmennettava urheilija on myös erittäin monipuolinen, mistä kertoo lukuisat sm-mitalit ottelun puolelta. Eila Kelon valmennukseen Saara päätyi 14-vuotiaana. Yhteistyö on ollut varsin menestyksellä ja Saara antaakin kiitosta omalle valmentajalleen.

”Eila on huolehtiva valmentaja, joka on hyvin tavoitettavissa ja aina tukena. Eilan kanssa pystyn keskustelemaan myös muusta kuin urheilusta” Saara kertoo.

Uransa tähän asti suurimman haasteen ja ensimmäisen isomman loukkaantumisen Saara koki talvella 2017, kun hänellä todettiin venaaluu alkava rasisuurmurtuma, minkä johdosta hän joutui jättämään hallikauden kokonaan väliin. Saara kuitenkin hoiti kuntoutuksen huolella, mikä mahdollisti hyvien tulosten tekemisen myös kesällä 2017.



”Vahvuuteni urheilijana on aina ollut korkea motivaatio mikä näkyy järkevinä valintoina urheilun ehdolla. Tähtään myös siihen, että minulla on aina harjoittelun kokonaisuus hallussa.” Saara kertoo.

Saaralla on vielä kaksi vuotta opintoja jäljellä Mäkelänrinteen urheilulukiossa.

”Urheilulukio on tukenut hyvin harjoittelua ja on mukavaa, kun koulukaverit ovat urheilijoita ja suhtautuvat urheiluun myönteisesti” Saara kertoo. ”Tulevaisuudessa voisin lähteä Amerikkaan urheilemaan ja opiskelemaan, kunhan sieltä löytyisi luotettava ja hyvä opiskelupaikka” Saara toteaa.

”Tavoitteeni on jonain päivänä päästä urheilemaan amatikseen ja kokopäiväisesti” Saara lisää.

Nuorille urheilukoululaisille Saara haluaa lähettää terveisiä, että kannattaa lähteä rohkeasti kokeilemaan yleisurheilua. Urheilun avulla voi saavuttaa paljon hienoja kokemuksia ja saada uusia ystäviä!

Matkalla uuteen elämään
TAMMINEN
Muutot Kuljetukset

www.muuttotamminen.fi
puh: 09-2373747





KUY TEKEE VAHVAA YLEISURHEILUTYÖTÄ

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU ry, kuvat: KUY Tiedotus

Alkukausi 2017 on ollut Keski-Uudenmaan Yleisurheilulle jälleen erittäin menestyksellä.

Seuran nuoret ovat näkyneet isolla joukolla valtakunnan ja Uudenmaan piirin yleisurheilun parhaimmistossa. KUY on jo tunnettu nimi ihmisten tietoisuudessa ja uutisotsikoissa. Yli kuudensadan seuran joukossa KUY on maan seurojen kärkikaartissa! Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat upeita.

- useita arvokilpailuedustuksia, iso joukko SM-mitaleita, alueen ja piirin mestaruusmitaleita
- Suomen Urheiluliiton seuraliigaluokittelussa kärkipäässä, Uudenmaan piirin ykkönen
- Suomen Urheiluliiton nuorten seuratoimintakilpailun parhaimmistoa
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan yksi suurimmista seuroista
- nuorten valtakunnallisen SeuraCup-finaalin seura
- seura on järjestänyt ja järjestää 17 kilpailua, joissa noin 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 kauden tässä vaiheessa jo viisi arvokisa- ja maaottelu-urheilijaa, lähes 50 aikuisten ja nuorten SM-kisaurheilijaa. Eri Euroopan mestaruuskisoissa on tänä vuonna maata edustaneet Eveliina Määttänen, Ville-Veikko Hanninen, Saara Hakanen ja Sanni Mahonen, Kerttu Latvala oli edustajana Euroopan Nuorten Olympiastivaaleilla.

SM-mitaleita ovat saavuttaneet Eveliina Määttänen, Niina Kelo, Joonas Hyvärinen, Iina-Kaisa Mäkelä, Jaakko Määttänen, Aatu Komulainen ja Saara Saalo. Suomen mestareita ovat Joonas Hyvärinen, Iina-Kaisa Mäkelä, Jaakko Määttänen, Aatu Komulainen, Saara Saalo, Eveliina Määttänen ja Saara Hakanen.

Pistesijoille on yltänyt useita muitakin seuramme urheilijoita. Nuorten SM-mittelöissä KUY on maan yksi parhaista seuroista!

Urheilijoiden valmennus on hyvissä käsissä - kiitokset kaikille henkilökohtaisille valmentajille

Nuorten eri ikäisten piirin mestaruuskisoissa seurallamme on ollut suuri joukko kilpailijoita kamppailemassa mitaleista ja aistimassa hienojen, jännittävien kilpailujen tunnelmaa. Suurimman osan seuran alue- ja pm-mitalista tuovat yli 80 nuorta. Nuorten pm-kisojen "kultamitalirohmuja" ovat tähän mennessä olleet erityisesti Liina Tervo, Alex Vuori, Konsta Keijonen, Miro Moisio, Ida Cardona ja Mila Heikkinen.

SeuraCupin isojen paikkakuntien finaali kamppaillaan syksyllä. KUY oli alkukilpailujen ensimmäisen osakilpailun perusteella kuudennella sijalla ja pääsee mukaan finaaliin!

Seuralla on hieno lahjakkaiden nuorten joukko ja osaavat valmentajat!

Nuorisotyömme hyvää tulosta kuvaa myös se, että maan kestävyysjuoksun tämän hetken ykkösnimet Robin Rynnänen ja myös Topi Raitanen ovat saaneet alkuoppinsa ja innostuksensa seuramme riveissä.

Menestystä ei tullut pelkästään nuorten sarjoissa. Seuran aikuisurheilijatkin (nimi aikaisemmin veteraaniturheilijat) ovat kunnostautuneet. Saana Topp, Tiina Helminen ja Saija Havulinna ovat tuoneet useita mitaleita SAUL:n SM-kisoissa.

Seurassamme voi urheilla ja liikkua myös ilman menestystavoitteita. Lisääntyvä joukko on mukana niin nuorten kuin aikuistenkin harrastusryhmissä. Erityisesti aikuisten yleisurheilukoulu on lisännyt 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, toimivia työryhmiä ja 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 on aktiivisesti osallistunut SUL:n valioseurojen koulutuksiin ja laatinut lähivuosien toimintastrategian seuran kehittämiseksi.

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailu- ja nuorisotoimikunta on järjestänyt ja järjestää kaikkiaan 17 kilpailua, joissa noin 5000 osanottajaa. Toimitsijat ovat kovilla, mutta selviytyvät urakoistaan kiitettävästi.

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

Nuoriso- ja urheilukoulutoimikunta pyörittää seuran laajenevaa lasten ja nuorten toimintaa. Harjoitusten ja kilpailujen suunnittelu ja toteuttaminen alueen viidessä taajamassa Hyrylässä, Jokelassa, Järvenpäässä, Kellokoskella ja Keravalla ei ole ihan pikku juttu. Harjoitusryhmiä on iän ja tason mukaisesti suuri määrä, tarvitaan samalla myös suuri joukko koulutettuja vastuuvetäjiä ja vielä suurempi joukko avustajia. On huomattava, että valtaosa seuran 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 kevätkirmaiset ja syksyn koululaiskiset ovat myös hieno yhteistyöperinne. Tänä syksynä on Tuusulassa tiedossa myös koululaismaaottelun huumaa. Neljän pohjoismaan ystävyyskunnan koululaisedustajat yleisurheilussa iskevät yhteen jo perinteeksi muodostuneessa kisatapahtumassa.

Seuralla on ollut muutakin kansainvälistä kosketusta. Heinäkuussa vieraili seuran isännöidyssä 27 saksalaista Tuusulan ystävyyskunnasta Cellestä. Metsäpirtillä liikuttiin, saunottiin ja retkeiltiin. Nämäkin tapaamiset juontavat jo 30 vuoden takaa.

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 - nyt liikumme näissä merkeissä 17. elokuuta Tuusulan urheilukeskuksessa.

Tämän vuoden hieno tapahtuma oli toista kertaa järjestetty Nice Run-liikuntatapahtuma Järvenpään rantapuistossa – naisten juoksujuhlaa, viihdettä ja tunnelmaa. Mukana oli melkein 400 osallistujaa.



Eveliina Määttä Nuorten EM-kilpailuissa.

Häklin 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 ovat 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 välle ja muillekin seuran toiminnasta, kilpailuista ja tapahtumista. Harjoitus- ym ajat löytyvät helpoiten nettisivuiltamme.

Syyskausi alkaa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on hyvässä vauhdissa ja nousukiidossa. Elo–syyskuussa on vielä useita tärkeitä kisatapahtumia edessä – SM-kisoja, maaotteluita, pm-kilpailuja, nuorisokansalliset, seurakisoja, koululaiskisoja ym.

Loppusyksy on kiittämisen, palautumisen ja uuden toiminnan suunnittelun aikaa. Tuolloin palkitaan kauden parhaat urheilijat, muistetaan aktiiveja toimijoita sekä vietetään pikkujouluja Järvenpään Seuratololla.

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

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

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 tähtäävien urheilijoiden valmentautumiseen. Vastavaroisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja. Yhteistyössä on voimaa.

MENESTYS VUONNA 2017

(tilanne elokuun alussa)

Arvokilpailut:

Nuorten EM-kilpailut N 22 Eveliina Määttänen 400m aj. 11.
EM-joukkuekilpailut Eveliina Määttänen 400m 9., 4x400m 7.
Nuorten EM-kilpailut N 19 Saara Hakanen 3-loikka 9.
Nuorten EM-kilpailut N 19 Sanni Mahonen 100m 26., 4x100m 15.
EM-joukkueuemiottelut, 1. liiga Ville-Veikko Hanninen 10-ottelu 28., joukkue 4.
Euroopan Nuorten Olympiastartti N 16 Kerttu Latvala 200m 9., 4x100m
Pohjoismainen mestaruuskilpailu Ville-Veikko Hanninen 10-ottelu 8., joukkue 2.

Suomen mestaruuskilpailut:

Halli-SM-kilpailut:

Niina Kelo kuula 8.
Iina-Kaisa Mäkelä 3-loikka 8.
Kerttu Latvala 60m 18., 200m 18.

Halli-SM-ottelut:

Ville-Veikko Hanninen 7-ottelu 4.
Yvonne Lindholm 5-ottelu 5.
Iina-Kaisa Mäkelä N 19 5-ottelu 1.

Halli-SM-nuoret:

Janina Pykäri N 19 korkeus 8.
Iina-Kaisa Mäkelä N 19 3-loikka 2., pituus 3., kuula 8.
Saara Saalo N 17 3000m kävely 1.
Kerttu Latvala N 17 60m 7., pituus 8.
Hertta Hankimaa N 17 800m 12., 300m 16.
Anni Luukkonen N 17 300m 38.
Nea-Nora Heiskanen N 17 pituus 23., 3-loikka 18.
Jaakko Määttänen M 17 3000m kävely 2.

SM-heitot (talvi):

Niina Kelo kiekko 3., keihäs 6.
Joonas Hyvärinen M 22 keihäs 1.
Amanda Rätty N 22 keihäs 5.

Halli-SM SAUL:

Saana Topp N30 3-loikka 2.
Tiina Helminen N35 korkeus 2., pituus 4., 3-loikka 2.
Saija Havulinna N40 korkeus 4., pituus 8.

SM-maantiekävelyt:

Jaakko Määttänen M 19 20 km 1.
Aatu Komulainen M 17 10 km 1.
Saara Saalo N 17 10 km 3.

SM-viestit:

N 4x400m Hanna Liukka, Eveliina Määttänen, Milla Kelo, Nelly Roukala 14.
N 19 4x100m Laura Luukkonen, Sanni Mahonen, Rosanna Rajulin, Saara Hakanen 5.
N 19 4x400m Laura Luukkonen, Ruusu Nurmi, Saara Hakanen, Katri Gauriloff 6.
N 19 3x800m Laura Luukkonen, Ruusu Nurmi, Katri Gauriloff 7.
N 17 4x100m I Melina Rajulin, Elina Kujala, Hertta Hankimaa, Kerttu Latvala dq
N 17 4x100m II Sara Niemi, Nea-Nora Heiskanen, Anni Luukkonen, Eerika Salomäki 19.
N 17 4x300m Kerttu Latvala, Anni Luukkonen, Elina Kujala, Hertta Hankimaa 5.
N 17 3x800m Anni Luukkonen, Meeri Manninen, Hertta Hankimaa 6.
N 17 4x100m aj Eerika Salomäki, Sara Niemi, Nea-Nora Heiskanen, Meeri Manninen 5.
T 15 4x100m Nora Koskela-Koivisto, Nelli Järvinen, Karoliina Isomäki, Ella-Maria Multala 22.
T 15 4x100m aj. Aada Palola, Ella-Maria Multala, Nora Koskela-Koivisto, Nelli Järvinen 17.
T 15 4x800m Hanna-Maija Siltanen, Laura Kankkunen, Helmi Aho, Nora Koskela-Koivisto 21.
P 15 4x100m Tuomas Risku, Miro Moisio, Joel Kuosmanen, Sampo Väyrynen 19.

SM/Kalevan Kisat:

Eveliina Määttänen 400m aj 2., 400m 4.
Niina Kelo kiekko 7., kuula 8.
Ville-Veikko Hanninen 10-ottelu 7.
Milla Kelo 7-ottelu 14.
Niina Immonen moukari 15.



SAUL:n SM-mitalistit Tiina Helminen ja Saija Havulinna.

SM-nuoret:

Eveliina Määttänen N 22 200m 3., 400m 1., 400m aj 1.
Niina Immonen N 22 moukari 6.
Joonas Hyvärinen M 22 keihäs 8.
Petri Ihander M 22 keihäs 16.
Sanni Mahonen N 19 100m 2., 200m 3.
Janina Pykäri N 19 3-loikka 9., korkeus 7.
Jaakko Määttänen M 19 10000m kävely 3.
Arttu Saari M 19 110m aj 6.
Saara Hakanen N 19 pituus 3., 3-loikka 1.
Iina-Kaisa Mäkelä N 19, kuula 5., keihäs 10.
Katri Gauriloff N 19 400m 18
Ruusu Nurmi N 19 400m aj 11.

SAUL SM-kilpailut:

Saana Topp N30 3-loikka 1., 100m 8.,
Tiina Helminen N35 korkeus 2., pituus 6., 3-loikka 2.
Saija Havulinna N40 korkeus 2., pituus 7.
Leo Väkiparta M50 kuula 6., kiekko 5., keihäs 8.
Anssi Rask M55 kuula 8.

Aluemestaruuskilpailut (17v-aikuiset):

Kävelyt: 2 hopeaa

Viestit: 1 kultaa, 1 hopeaa, 1 pronssi
Nuoret 17, 19v: 7 kultaa, 3 hopeaa, 2 pronssia
Aikuiset: 3 kultaa, 2 hopeaa, 5 pronssia

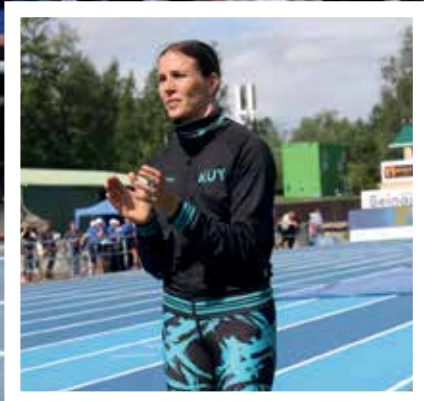
Uudyn pm-kisat (9-15v):

Sisähyppy: 6 kultaa, 3 hopeaa, 6 pronssia
Hallit: 9 kultaa, 6 hopeaa, 8 pronssia
Maantiejuoksut: 2 hopeaa, 1 pronssi
Maastot: 2 kultaa, 3 hopeaa, 2 pronssia
Viestit: 6 kultaa, 3 hopeaa, 1 pronssi
Ottelut (1 osa): 1 kultaa, 4 hopeaa, 3 pronssia



Kuvia Kalevan Kisoista 2017

Kuva: Kari Arponen



Kuva: Kari Arponen



Kuva: Kari Arponen

KUY:n urheilijat Kalevan Kisoissa 2017

Eveliina Määttänen 400m ja 400m aj
Ville-Veikko Hanninen 10-ottelu
Niina Kelo kuula ja kiekko
Niia Immonen moukari
Milla Kelo 7-ottelu



Kisakuvasatoa

Kuvat: KUY Tiedotus



Talentit KUY mestaruuskisoissa.



YAG, Nora Koskela-Koivisto.



Nelli ja Emmi pm-viesteissä.

Aluemestaruusviestit, Karoliina Isomäki.



Janakkala Games, Heta Rantanen.



Janakkala Games, Siiri Nikula.



Pojat pm-otteluissa.



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

A rakennustoimisto
nousiainen oy

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

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

STEN
teräksellä tulokseen

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

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

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUJA

KM FOREST

• Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
• Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

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

MINISUN
D-vitamiinia jokaiseen päivään!

LämpöPalvelu oilon
AALTO

PETRI AALTO 040 965 2000

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

24h
LVI

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

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarjetaoy
täyden palvelun trukkitalo

Tuusula

**SIIVOUSLIIKE
MR-TIIMI OY**

Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoustyöt

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

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

Kun kaipaat sipoolaista ammattiapua
asuntokaupoissasi

SOITA!
Marjo Vesalainen
Puh. 040 748 5245
marjo.vesalainen@salinkv.fi
www.salinkv.fi

[salin] LVI

Hammaslääkäri
**Paavo Leppäluoto ja
Arttu Leppäluoto**

plusterveys

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

KSB

KSB Finland Oy
Savirunninkatu 4 • 04260 KERAVA

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

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA

Jura-Lasi Oy
Vanha yhdistie 17, 04430 Järvenpää
puh. (09) 285 700, 0400 413 553
fax (09) 279 1380
Avoinna ma-pe 8-17
Alumiinirakenteita lasitukseen
Lasit, peilit sekä Tiffany-tuotteet
jura-lasi@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/jura-lasi

ELÄINTARVIKE
JataPet

• ASIAINTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

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

TIETOSÄHKÖ OY
30 vuotta tietoverkkoasiantuntijayhtiö

www.tietosahko.fi

"Leivästä energiaa"
Uudenmaan
Herkku

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

HIUSVISIO
PARTURI KAMPAAMO

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

FYSIOSTUDIO
-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

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

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

Vekarajumppa starttaa lokakuussa Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toimesta!



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

Ryhmä 1: 2-vuotiaat (2015 syntyneet)

Ajankohta: lauantaisin 10.00–10.45
Paikka: Järvenpään Ammattikoulun liikuntasali (Wärtsilänkatu 7, Järvenpää)
Syyslukukausi: 28.10.–16.12.2017, 8 harjoitusta
Kevätlukukausi: 13.1.–24.3.2018, 11 harjoitusta
Hinta: 170 €
(sis. lapsen & aikuisen osallistumisen, 19 ohjattua harjoitusta ja lapselle Siili t-paita ja tapaturmavakuutus) + jäsenmaksu

Ryhmä 2: 3-vuotiaat (2014 syntyneet)

Ajankohta: lauantaisin 11.00–11.45
Paikka: Järvenpään Ammattikoulun liikuntasali (Wärtsilänkatu 7, Järvenpää)
Syyslukukausi: 28.10.–16.12.2017, 8 harjoitusta
Kevätlukukausi: 13.1.–24.3.2018, 11 harjoitusta
Hinta: 170 €
(sis. lapsen & aikuisen osallistumisen, 19 ohjattua harjoitusta ja lapselle Siili t-paita ja tapaturmavakuutus) + jäsenmaksu

Mukaan voit ilmoittautua seuramme nettisivuilla kuy.fi (1.9.2017 alkaen), ilmoittautuminen sulkeutuu 24.10 ja ensimmäiset harjoitukset pidetään 28. lokakuuta 2017.

Mikäli herää kysymyksiä, voit laittaa sähköpostia osoitteeseen nuoriso.kuy@saunalahti.fi

KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN LIIKUNTALEIKKIKOULUT 4–6-vuotiaille

Tule liikkumaan liikuntaleikkikouluun, 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 tarkoitettujen ryhmien 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.

RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN (harjoitusajat julkaistaan 14.8. www.kuy.fi)

Järvenpää

Muurahaiset (2013 syntyneet)
Mehiläiset (2012 syntyneet)
Sudenkorennot (2011 syntyneet)

Hyrylä

Muurahaiset (2013 syntyneet)
Mehiläiset (2012 syntyneet)
Sudenkorennot (2011 syntyneet)

Kerava

Mehiläiset (2013 ja 2012 syntyneet)
Sudenkorennot (2011 syntyneet)

Kellokoski

Mehiläiset (2013 ja 2012 syntyneet)
Sudenkorennot (2011 syntyneet)

Aloitus

1.10.2017 Järvenpään Monitoimihalli (kaikilla ryhmillä yhteinen aloitus)

Hinta

hinnat julkaistaan seuramme nettisivuilla 14.8. (ilmoittautumisen yhteydessä)

Sisältää

ohjatut harjoitukset, lisenssi, Siili t-paita, seuramme järjestämät kilpailut

Jäsenmaksu

30€ (laskutetaan kausimaksun yhteydessä)

Ilmoittautuminen

www.kuy.fi (sähköinen jäsenrekisterijärjestelmä myClub)

Ohjeita ilmoittautumiseen: Kirjaudu myClubiin tai tee tunnukset lapselle jonka olet ilmoittamassa ryhmään.

Tallenna myClubin tunnukset, sillä laskut ja tiedotteet löydät järjestelmästä jatkossa helposti.

Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.

Ilmoittautumisen yhteydessä saat laskun, joka pitää sisällään jäsenmaksun kaudelle 2017-2018!

Tiedustelut

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



OP Keski-Uusimaa



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

MUUTOT

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

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

Nurmijärven Toimistolaskenta Oy
Klaukkalantie 56 B, 01800 Klaukkala
Liisa Flinkman 0400 456221
etunimi.sukunimi@toimistolaskenta.com
www.toimistolaskenta.com

SÄLEKAIHTIMET

Kaihdinpiste Helsinki ☎ 050-466 6677
Mittaus, Asennus, Nopea, Edullisempi, Pysyvästi!
Katso tarjouslaskuri netistä!
tilaakotiin.fi
salekaihtimet.fi

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



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

TILITOIMISTO

Accodome Tilitoimisto ☎ 040-506 4022
Huoltotie 4, 04300 Tuusula
Monipuoliset taloushallinnonpalvelut peruskirjanpidosta
konsultointiin myös sähköisesti.
toimisto@accodome.fi

**Maanrakennus
Hyttinen Oy**
Kerava

Kauko Kajolinna Ky
Erlaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA
Siipoonantie 363, 01940 Palojoki
Puh. 2503587, auto 0400 459896

Asianajotoimisto POUTIAINEN OY

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

Tirafax Oy
www.tirafax.fi

KIINTEISTÖHUOLTO

Uudenmaan Huoltokeskus Oy ☎ 040-456 4499
Palokorvenkatu 4, 04250 Kerava
Kiinteistöhuoltoa jo vuodesta 1978.
huolto@uhkoy.fi



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

**JÄRVENPÄÄN
TAITOKEITTIÖT OY**

Vanhayhdystie 14 A, 04430 JÄRVENPÄÄ
esa.jokinen@taitokeittiot.fi
www.taitokeittiot.fi

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

Mustathan, että
meitä saat myös
laadukkaat
Panasonic
ilmastilapumput
asennettunani!

**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

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

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

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

HIUSTALO

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

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

Monitoimi- rengas Ky

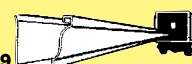
Ilvesvuorenkatu 5 C, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2966970, fax 2966968
Kimmo Haili 050 4404195
Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa
- Rengasmyynti ja -asennus
- Autojen käsipesut

KATTOREMONTIT VESIKOURUT

(puolipöytä/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

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 mahdollisuuksia mukaan monitoimihallissa Järvenpäässä.

RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN (harjoitusajat julkaistaan 14.8. www.kuy.fi)

Järvenpää

7-vuotiaat (2010 syntyneet)
8-vuotiaat (2009 syntyneet)
9-10-vuotiaat (2008 ja 2007)

Hyrylä

7-vuotiaat (2010 syntyneet)
8-vuotiaat (2009 syntyneet)
9-10-vuotiaat (2008 ja 2007)

Kerava

7-8-vuotiaat (2010 ja 2009 syntyneet)
9-11-vuotiaat (2008-2006 syntyneet)

Kellokoski

7-8-vuotiaat (2010 ja 2009 syntyneet)
9-11-vuotiaat (2008-2006 syntyneet)

- Aloitus** 1.10.2017 Järvenpään Monitoimihalli (kaikilla ryhmillä yhteinen aloitus)
- Hinta** hinnat julkaistaan seuran nettisivuilla 14.8. (ilmoittautumisen yhteydessä)
- Sisältää** ohjatut harjoitukset, lisenssi, Siili t-paita, seuran omat ja pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut
- Jäsenmaksu** 30 € (laskutetaan kausimaksun yhteydessä)
- Ilmoittautuminen** www.kuy.fi (sähköinen jäsenrekisterijärjestelmä myClub)
- Ohjeita ilmoittautumiseen:** Kirjautu myClubiin tai tee tunnukset lapselle jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Tallenna myClubin tunnukset, sillä laskut ja tiedotteet löydät järjestelmästä jatkossa helposti. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin. Ilmoittautumisen yhteydessä saat laskun, joka pitää sisällään jäsenmaksun kaudelle 2017-2018!
- Tiedustelut** nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)

KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN 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 1-2 kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Harjoitusryhmien harjoitukset ovat juoksupainotteisia, lisäksi hyppyä ja heitot, sekä fysiikan rakentaminen.

RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN (harjoitusajat julkaistaan 14.8. www.kuy.fi)

Järvenpää

11-12-vuotiaat (2006 ja 2005 syntyneet)
13-14-vuotiaat (2004 ja 2003 syntyneet)
15-17-vuotiaat (2002 ja 2001 syntyneet)
18-24-vuotiaat (2000 ja 1994 syntyneet)

Hyrylä

11-13-vuotiaat (2006-2004 syntyneet)
14-17-vuotiaat (2003-2001 syntyneet)

- Aloitus** 1.10.2017 Järvenpään Monitoimihalli (kaikilla ryhmillä yhteinen aloitus)
- Hinta** hinnat julkaistaan seuran nettisivuilla 14.8. (ilmoittautumisen yhteydessä)
- Sisältää** ohjatut harjoitukset, lisenssi, seuran omat ja pm/am-kilpailuiden ilmoittautumismaksut
- Jäsenmaksu** 30 € (laskutetaan kausimaksun yhteydessä)
- Ilmoittautuminen** www.kuy.fi (sähköinen jäsenrekisterijärjestelmä myClub)
- Ohjeita ilmoittautumiseen:** Kirjautu myClubiin tai tee tunnukset lapselle jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Tallenna myClubin tunnukset, sillä laskut ja tiedotteet löydät järjestelmästä jatkossa helposti. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin. Ilmoittautumisen yhteydessä saat laskun, joka pitää sisällään jäsenmaksun kaudelle 2017-2018!
- Tiedustelut** nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)



Koneteollisuus Oy

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

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme

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

Ykkös-mp

Altoja 14 JÄRVENPÄÄ Puh. 09 278750 www.ykkos-mp.fi

Antenni-, Digi-tv-, Satelliittiasiantuntijapalvelut
MARTTI KEMPPI OY
Sein hyväksymä Antenni-, ja Tietoverkkourakoittaja (AT)
Martti Kemppi
TV antennitoita jo 50 vuotta!
Vehniatie 45 04410 JÄRVENPÄÄ
Matka p.0400-412 238
kotisivu: www.kemppi.tv s-posti: martti@kemppi.org

LAKIASIANTOIMISTO MATTI MATIKKA OY

Varatuomari Matti Matikka

Aseman-aukio 2
04200 KERAVA

Puh. (09) 288 010, fax (09) 288 013
matti.matikka@co.inet.fi

Varattu

Dental
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

KODIN-TYÖMIESTAPIO

TARVITSETKO APUA?

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

Tikkurilan Tekijäpankin jäsen

TIKKURILA

Tapio Laurila 050-326 4664

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

Keravan Toyota-huolto **TEBOIL** Kerava

Huolto 020 768 9314
ma-pe 8-16

Myyntiä 020 768 9313
ma-pe 6.30-21, la 8-20, su 10-20



TOYOTA

Kannistonkulma Oy

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

Kehärent



-autovuokraamo www.keharent.fi

www.teboilkerava.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

RIOLA-YHTIÖT

MAANRAK.LIIKE RAKENNUSRATAS OY

- KAIVUUKONEET
- KUORMA-AUTOT
- TRAKTORIKAIVURIT

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

ASUNTOYMPYRÄ

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

Rakennus - ALL

SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET

Ahti Loponen 040 558 9790

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

Erikoishammasteknikot
Hannu Kainulainen
Päivi Kainulainen

Valitse osaava hammasteknikko
Olemme erikoistuneet irtoprotatiikkaan;
• uudet proteesit • pohjaukset ja korjaukset
• jatkohoittoon ohjaus

Vastaanotot: Kuuppitie 2, Tuusula	(09) 275 3042 0500 460 520
Kiviesmiehentie 4, Kerava	(09) 294 8880 0500 460 520
Tammistonp. 4, Jokela	0500 460 520

Iltaisin ja viikonloppuisin
hannu.kainulainen@co.inet.fi

Järvenpään seurakunta

KUNNON SEURAKUNTA!



www.jarvenpaanseurakunta.fi

KUNNOSSAPITOJA TEOLLISUUDELLE



Uudenmaan Huoltotekniikka Oy

Puh. 0207 940 980

Myllynummentie 17, PL 20, 04261 Kerava
www.uht.fi

PÍRKKÄ 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

LVI PART COMPANY OY TALOTEKNIikka

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

LUOTETTAVAA LVI PALVELUA

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

Nuppulinan Kaivuukolmio Oy

Puh. 0400 409 170

KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT
AMMATTITÄIDÖLLÄ

- Omakotitalon ja teollisuushallien pohjatyöt
 - Salaojitus
 - Kunnallistekniikka
 - Soratointukset
- www.kaivuukolmio.fi



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!

MONIPUOLINEN puutarhurin
ostospaikka, josta löydät kaikki
tarvitsemasi puutarhaan!

• RUUKKUKUKAT • KESÄKUKAT
• TAIMISTOTUOTTEET • AMPPELIKASVIT

PUUKUT, koristeet,
mullat ja muut TARVIKKEET

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

PUUTAREHA TRÄDGÅRD
Söderblom

Kaisa
kottelantti@netinet.fi

Laskeusetie 43 SIPOO 04330 SIPOO
Tel. 099 235 1519 Fax 09 235 0910 GSM 045 021 09
www.soderblompuutarha.com e-mail: kottelantti@netinet.fi



Talvella harjoitellaan monipuolisesti.



Treeneissä on kivaa ja hyvä yhteishenki.

Harkkaryhmä 14–17

Lauri Virtanen

Aurinkoinen torstai muuttuu sateiseksi neljättä viikkoa putkeen, kun iltapäivä alkaa. Kentän laidalle alkaa ilmestyä nuoria innokkaita nuoria, jotka ovat tulleet harjoittelemaan yleisurheilua. Harjoitusryhmä 14–17-vuotiaille on motivoitunut ryhmä, josta löytyy paljon taitoa yleisurheiluun ja näitä taitoja kehitetään vielä entisestään, varsinkin kesäkaudella jolloin keskittyminen on lajeissa, kun taas talvikaudella tehdään enemmän ominaisuuksia kehitävää treeniä.

Treenit alkavat ja alkulämpää tehdään, ohjelmassa piti olla seiväshyppyä mutta se siirtyy seuraavaan viikkoon sateen takia. Tänään otetaan keihästä, jota nuoret urheilijat ovat toivoneet jo hetken aikaa. Harjoituksessa keskitytään, miten askellus saadaan oikeaksi, jotta heittoon saadaan enemmän pituutta. Ryhmässä olevilla nuorilla on monenlaiset taustat esim. miten kauan yleisurheilua ollaan harrastettu ja miten hyvin lajitaidot ovat hallussa, onneksi harjoitusryhmässä tehtäviä harjoitteita voi muuttaa nuoren taitotason mukaan sopivaksi!

Ryhmän pieni koko myös mahdollistaa sen, että kaikki saavat henkilökohtaista avustusta niihin asioihin joita pitää kehittää eniten.

Kun askellusta on saatu katsottua, voidaan alkaa heittämään, osalla keihäs lentää komeassa kaaressa jopa pidemmälle kuin koutsilla, jos ei osaa itse niin voi opettaa muita vai miten se sananlasku menikään. Ryhmän sisällä on hyvä filis ja kaikki ovat kavereita, joten ryhmän toiminta on mukavaa ja sulavaa, ehkä jopa kivointa ryhmässä on sen pieni koko, jolloin ei synny kaveriporukoita vaan kaikki ovat tyytyväisenä isommassa porukassa.

Treeni alkaa lähenemään loppuaan, joten on loppulämpän ja venyttelyiden vuoro, taivaalta kuitenkin tulee vettä melkein kaatamalla, joten venyttely siirretään omatoimiseksi ja nuoret päästetään lähtemään kotiin, jotta ei tarvitsisi vesilätäkössä lähteä itseään venyttämään.

Nuorten ryhmässä on hyvä olla, omatoimisuus nousee isompaan rooliin sillä urheilijat ilmoittavat itse ohjaajalle tulevatko treeneihin vai eivät ja voivat muutenkin kysellä ohjaajalta neuvoja siihen miten itseä voisi kehittää muutenkin kuin vain käymällä treeneissä!



www.keskusta.fi/uusimaa



Tuusulan Ykkösauto Oy
www.tuusulanykkosauto.fi



AJOKOULUTUSKESKUS
JÄRVENPÄÄ / HYRYLÄ



**NURMIJÄRVEN
RAKENNUSPELTI OY**

**KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN**

Hallitie 4
01810 Luhtajoki

Puh. 0400-817 486
nrp@peltineloset.fi

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



**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



Keravan Auto

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

Avoinna:
ark. 8.30-18.00
la 9.00-14.00

TIMANTTISET

KERAVAN KELLO

044-740 3501

Kauppakaari 1
Palvelemme:
ma-pe 9 - 18, la 9 - 14

kerava@timanttiset.fi
www.timanttiset.fi

Huili.

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

Lounas
À la carte
Juhlapalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kosäterassi



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

TOIMINTAA TUKEMASSA



KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
tehokkaasti ja edullisesti,
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu
laatu ISO 9001



Oikea suunta!®

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

**Elämme
vedestä**

HyXo Oy

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



Aikuisten Yleisurheilukoulu, talvi 2017–2018

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.

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

Hinta talvikauden hinta julkaistaan 14.8. seuran nettisivuilla

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)
Yksittäisen harjoituksen osallistumismaksu 15€ (maksetaan käteisellä harjoituksen alussa, tasaraha)
Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

Harjoitukset Harjoitusaika julkaistaan 14.8. seuran nettisivuilla.
Aloitus sunnuntaina 1.10.2017 (koko seuran harjoitukset Järvenpään Monitoimihallissa)

Ilmoittautuminen Seuran nettisivujen kautta www.kuy.fi 30.9. mennessä sähköisen jäsenrekisterin kautta (myClub):
Kirjaudu tunnuksilla tai luo omat tunnukset myClub järjestelmään ja ilmoittaudu ryhmään.
Ilmoittautuminen tulee tehdä vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoituksiin.
Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee ilmoittaa osallistutko kertakävijänä vai koko kauden osallistujana.

Tiedustelut Piia Jäntti (nuorisopäällikkö), nuoriso.kuy@saunalahti.fi, p. 045 893 6705



Juoksukoulu Tekniikka, 28.10.–18.11.

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

Hinta 50 € sisältää neljä harjoitusta ja luennon. Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

Harjoitukset

Paikka: Järvenpään monitoimihalli (vanerikuja 10) Harjoittelemme sekä sisällä, että ulkona.

Aika: Harjoitusten ajankohta on aina lauantaisin klo 9–10.30

	Teema
La 28.10	Juoksutekniikka kuntoon!
La 4.11	Luento: Juoksijan harjoittelu
La 11.11	Peruskestävyys
La 18.11	Juoksijan lihaskunto ja liikkuvuus
La 25.11	Miten tästä eteenpäin?

Ilmoittautuminen

Seuran nettisivujen kautta www.kuy.fi 24.10. mennessä sähköisen jäsenrekisterin kautta (myClub):
Kirjaudu tunnuksilla tai luo omat tunnukset myClub järjestelmään ja ilmoittaudu ryhmään.
Ryhmä toteutuu, kun osallistujia on vähintään 10

Tiedustelut

Juho-Viljami Kosunen (valmennuspäällikkö)
valmennus.kuy@saunalahti.fi
p. 045 609 2227



Kuvat: Tiina Koskela-Koivisto



LAKEUDEN KUTSU

TALENTIT POHJANMAALLA

Teksti ja kuvat: Tiina Koskela-Koivisto

Monet meistä entisistä lupauksista, eli nykyisten talenttien taustajoukoista, muistavat omat lapsuus- ja nuoruuskesät, aurinkoisina ja lämpiminä ja urheilukenttien hulinan täyteisinä. Ehkä juuri näiden muistojen vuoksi lapsuukaisemme ovat löytäneet tiensä hienon ja monipuolisen harrastuksen yleisurheilun pariin. Näin ainakin on käynyt meidän perheessä.

Kun lapsuudenperheeni alkoi kesällä -78 rakentaa Kauhajoen vastavalmistuneen urheilukentän kupeeseen suomalaiskansalliseen tapaan omakotitaloa, päädyin minä niin kuin moni muukin naapurustomme mukuloista kentälle juoksentelemaan, hyppimään ja vähän kai heittelemäänkin. Omassa kotiseurassa riitti urheilijoita aina olympiamitaleille asti ja kesälomat kuluivat kuin siivillä kavereiden kanssa kisaillessa. Näiden tuntemusten pohjalta mielessäni on jo yli kymmenen vuoden ajan ollut aika ajoin ajatus palata kotikentälle omien lasten ja heidän treenikavereiden kanssa. Poikien vielä urheillessa tämä jäi toteuttamatta, mutta viime keväänä

kilpailutiimin kokouksen kesän kisakalenteria tutkiessa lausahdin ajatukseni ääneen ja valmennuspäällikkö Juho-Viljami tarttui ilmaan heitettyyn ideaan. Näin päädyimme kyhäämään kasaan kisareissun Kalevan kisoihin ja Karhu Junior Gameseihin.

Kalevan kisat järjestettiin tänä kesänä 20.-23.7. 2017 Seinäjoen uusitulla keskuskentällä ja KUY:n riveistäkin oli edustus mukana, vaikka osa urheilijoistamme kisasikin samaan aikaan nuorten EM-areenalla. Talenttiryhmä ajoitti kisareissun niin, että ennätimme sunnuntaina kannustamaan Niina Kelon kiekkokisaa, Ville-Veikko Hannisen kymppiottelun loppurutistusta sekä tietysti Eveliina Määttäsen pitkien aitojen finaaliuoksua, jossa Eve venyi hiuksenhienosti sen kuuluisan sadasosasekunnin turvin hopealle. Jos auringonpaisteisella kentällä olisi jaettu kannustusjoukkojen palkintoja, olisi meidän tiimi voittanut ylivoimaisesti kultaa!

Kun suomenmestaruudet oli ratkottu, suuntasimme kohti leirin tukikohtaa, Kauhajoen urheilukentän pohjoispäätä, johon kohosi rivakalla tahdilla pieni telttakylä. Pikaisen tankkauksen jälkeen



Katsomossa nauttimassa Kalevan Kisoista.

urheilijat hyppäsivät ojan yli ja kirmasivat vetämään iltatreenin ja lopulta kellon jo lähestyessä puolta yötä nuoriso kömpi maakuupusseihin ja teltoihinsa keräämään voimia seuraavan päivän rutistusta varten.

Maanantiaamu valkeni pienessä tihkusateessa, mutta siitä huolimatta uni oli teltoissa maistunut. Aamureippailun ja tukevan aamiaisen jälkeen lähdimme kolmen auton letkassa ajamaan kohti reissun ehkä odotetuinta päämäärää. Powerpark Alahärmässä oli valmiina tarjoamaan puitteet voima- ja tasapainoharjoittelulle, kestävyyskin osoittautui kiitettäväksi, sillä ilman minkäänlaista ongelmaa ryhmä sai ajan kulumaan sulkemisajankohtaan saakka ja viimeisen tunnin aikana rekisteröin useita spurtteja eri laitteiden jonoihin.

Tiistai olikin sitten talenttien oma kisapäivä. Aamutoimien jälkeen urheilijat suuntasivat kentälle tekemään kisaan valmistavaa harjoitusta huoltotiimin valmistellessa pastapainotteista lounasta. Itse kilpailuun junnut latautuvat kukin tavoillaan, mutta leirimeininkiin sopien kortinpelaaminen osoittautui suosituksi ajanvietteeksi. Pikkuhiljaa kenttäkuulutukset kutsuivat kisaajat areenalle ja aika moni aloitti urakan korkeuspaikalta, jonne oli saapunut mustaturkoosia joukkuetta vahvistamaan myös Iita omalta mummolareissultaan. Urheilijoita oli hyvin eri puolilta Suomea, mukana oli siis pohjalaisia ja niitä jotka haluaas olla :-).

Pienestä reissuväsymyksestä huolimatta porukka selvisi kisoista hienosti vaikkei aivan kirkkainta mitalia kovatasoisissa mitteloissa kenenkään kaulaan ripustettukaan. Miro pökkasi hopeaa korkeudesta hienolla uudella ennätystuloksellaan. Tyttöjen puolella pronssia nappasivat Helmi ja Liina 60m sekä Nora 1000 m juoksumatkoilla, lisäksi saldona oli useita lähes mitalisijoituksia ja henkilökohtaisia

ennätyskiä. Illan pimetessä syntyi vielä yksi ennätys, kun urheilijat pääsivät testaamaan 59 erilaista metrilakumakua.

Vaikka intoa olisi riittänyt vielä muihinkin aktiviteetteihin, kotiinpaluupäivän keskiviikon ohjelmaksi valikoitui palautteleva uintireissu paikalliseen uimahalliin ja lounaan jälkeen purimme leirimme ja suuntasimme kohti kotia.

Toivottavasti kaikille jäi mukavat muistot hyvien kavereiden kanssa vietetystä ajasta. Reissun aikana nuoriso joutui kuulemaan useita pohjalaisia elämän viisauksia. Vaikkei kaikki ookaan syntymälahjaksi saanu näitä erinomaasia geenejä, niin ihan huippunuorisoa meillä on seurassa kasvamassa; ei korvaamatonta, mutta parasta maharollista. Meistä kukaan ei ole koulussa, urheilussa tai työelämässä korvaamaton, mutta pyrkimyksenä on hyvä pitää parasta mahdollista. Läheisillemme me olemme kuitenkin korvaamattomia ja siksi toivon jokaisen oppivan kovistakin tavoitteista huolimatta olemaan itselleen sopivasti armollinen ja nauttimaan ja iloitsemaan elämästä ja hyvästä seurasta silloinkin, kun ei itse ole parhaassa kisakunnossa! Vaikka elämä ja urheilu on joskus kovaa, sen pitää olla myös kivaa!

Pohjalaisella vaatimattomuudella voin jälkikäteen sanoa, että vaikka keskinkertaasta yritettiin niin priima tuli, kiitos koko mahtavalle mukana olleelle 10 urheilijan tiimille: Alex, Emmi, Helmi, Hille, Ida, Kalle, Liina, Miro, Nora ja Vilma. Kiitos Anita ja J-V, ilman teitä tämä ei olisi onnistunut.

Kiitos myös kotona olleille tukijoukoille, kun lähditte ennakkoluulottomasti mukaan suunnitelmaamme!

”Meidän kans on niin heleppo olla, on vain justihin niinku me sanotahan”.

aikakulta.fi - Verkkokauppa täynnä ihania lahjoja

AIKA·KULTA

Sibeliuksenkatu 6, Järvenpää

TISSOT SANDBERG SEIKO

Perinteiset kello- ja korukaupat keski-uudellamaalla!
Kaikki alan palvelut jo vuodesta 1958.

Autokauppaa vuodesta 1947

MÄKELÄN

AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ

LETKUJA, LIITTIMIÄ

- lietteille, polttoaineille
- kasteluun, kemikaleille
- viilalle, elintarvikkeille
- pesureihin, kaasuille
- Tankkauspumppuja

HYDRAULIIKKOOSIA

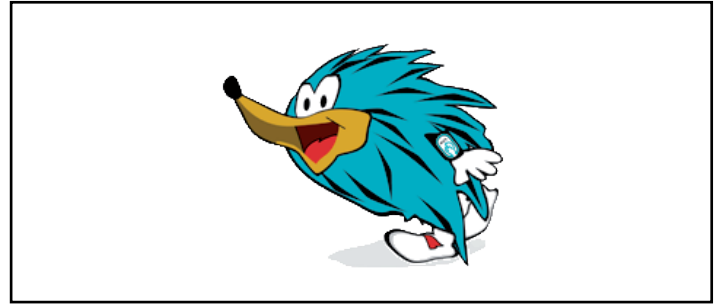
- pumppuja myös vanhempiin laitteisiin
- klapikoneisiin
- sylintereitä, venttiileitä
- letkut ja liittimet

HYDROMARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600

SALHYDRO OY
ESTUUT JA PUMPPUJAT AMMATILLOJEN KÄYTTÖÖN

Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400



**KEITTIÖKALUSTEIDEN
VARASTOMYYMÄLÄ NYT**

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

**ÄLÄ MAKSA
KEITTIÖSTÄSI LIIKAA**

Esim.kuvan mukaiset keittiökaluusteot valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA

**KYSY TARJOUS
HUOMAAT ERON**

Helleatorpankatu 33, HYVINKÄÄ (Veikkari)
019-4600600. Fax 019-483256.
Avoinna: ark. 8-17, la 9-14

Keravan Lääkintävoimistelu Oy

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

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

Hyvinvointia urheilijan elämään!

SALAATTIBAARI 14,95 kg

K MARKET PARILA
Tuusulanatie 76, Tuusula
Puh. 010 505 0860
arsi.kovanen@k-market.com

PALVELEMME
ARK 7-21, LA 8-21,
SU 11-19

Palvelutiski avoinna
ma-pe 8-19.30
la 8-17.30.

VUOKRAA SAUNATILAT JÄRVENPÄÄSTÄ

Illanistujaiset, polttarit, synttärät ...
Aivan juna-aseman läheisyydessä,
tilat n. 20 hengelle.
Os. Myllytie 3, p. 040 240 8508





Tsempiryhmän tytöt tsemppasivat toisiaan Tuusulan Nuorisokansallisissa elokuussa.



Sampo ja Miko kisaavat pisteistä 60m aitajuoksussa Seuracupissa.



Toinen Seuracup osaottelu päätökseen ja finaali paikka varmistettu.



Kesällä liikkarit pääsevät myös kentälle harjoittelemaan.



Lumia ja Lumi valmistautuvat illan aitajuoksuun Janakkalassa.

PIKKUJÄTTI®
LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA

**PikkuTsätti
tuo lastenlääkärin
luoksesi**



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

Tutustu palveluun osoitteessa:
www.pikkujatti.fi



www.kuy.fi



tykkää meistä facebookissa