

KESKI-UUDENMAAN Yleisurheilu

1/2018



Järvenpää – Kerava – Tuusula

www.kuy.fi



Vain yksi voi olla tällainen

Muutama esite vai lehti miljoonapainoksella?

Palvelumme kattavat kaikki painamisen osa-alueet yksökappaleista miljoonapainoksiin. Meillä on vahva maine aikakauslehtien painajana, mutta yhtälailla onnistuvat sanomalehdet, esitteet ja suurkuvatulosteet sekä myös lehtien sähköiset versiot. Uuden sanomalehtipainokoneen ja suurkuvapalveluidemme kehittämisen ansiosta olemme kovemmassa iskussa kuin koskaan. Laaja konekapasiteettimme ja kokeneet ammattilaisemme on viritetty tuottamaan ammattiympäryydessä viimeisteltyä huippulaatua kaikkiin tarpeisiin. PunaMustassa palvelu ei rajoitu pelkkään tuotantoon. Kun tarvitset näkemystä materiaalivalintojen tueksi, kaipaata osaavaa suunnittelu- ja taittopalvelua, tai vaikka apua postitukseen, niin avaimet käteen -palvelumme huolehtii halutessasi aivan kaikesta.

Pienpainotuotteet



Lehdet ja julkaisut



Suurkuvatulostus



Sähköiset julkaisut



p. 010 230 8400
www.punamusta.com

Lankapuh. 8,35 snt/puh.+6,00 snt/min. Matkapuh. 8,35 snt/puh.+17,17 snt/min.

 **punamusta**

Positiivisesti erilainen painotalo.

Julkaisija:

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:

KUY:n puheenjohtaja Seppo Norpila

Yhteyshenkilö:

toiminnanjohtaja Ani Viherlinna

050 408 1959

toimisto(at)kuy.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 RY****YHTEYSTIEDOT:**

Sähköposti toimisto(at)kuy.fi

Nettisivut www.kuy.fi

Tilinumero FI2550921220107441

Y-tunnus 1605559-1

Jäsenmaksu 30 euroa

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna

toimisto(at)kuy.fi

050 408 1959 (arkisin 9-16)

Nuorisopäällikkö Piia Jääntti

nuoriso(at)kuy.fi

045 893 6705 (arkisin 9-16)

Valmennuspäällikkö

Juho-Viljami Kosunen

valmennus(at)kuy.fi

045 609 2227 (arkisin 12-16)

Toimiston osoite:

Uudenmaantie 7,

04410 Järvenpää

(ovi talon vasemmalla)

Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu


JUOKSUAKATEMIA

VOIMA • HALLINTA • OIKEA TEKNIikka

Yksilöllisesti räätälöity kokonaisuus jokaiselle juoksijalle!

Lähtökohtana **TARJOUSHINTA**

Juoksija-analyysi kehityskohteisiisi **59e** (norm. 99 e)

JÄRVENPÄÄ:
Seutulantie 3-5, 2. krs
Avooina ark. 8-21,
lauantaisin sovitus

VARAA AIKASI:
www.fysioakatemia.fi
puh. 044 970 2952
Tarjous voimassa 1.6.2018 asti.




LETKUJA, LIITTIMIÄ
-lietteille, polttoaineille
-kasteluun, kemikaleille
-viijalle, elintarvikkeille
-pesureihin, kaasuille
-tankkauspumppuja

HYDRAULIIKKÄOSIA
-pumppuja myös
vanhempiin laitteisiin
-klapikoneisiin
-sylintereitä, venttiileitä
-letkua ja liittimiä

HYDRO MARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKÄOSAT NOPEASTI!

Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600

SALHYDRO OY
KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY
Nurmijärvi Kuusirinne 3 09-2766 400

**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,

**Avooina sunnuntaisin
klo 10-19**

SULO SIILIN JUOKSUKOULU**Sulo Siilin Juokskoulu on reilun kahden kuukauden tiivis
tehopaketti entistä nautinnollisempaan juoksemiseen!****JUOKSUKOULUN SISÄLTÖ:**

- Näin harjoittelen oikein, huomioiden eri syketasot ja vauhdit
- Näin kehitän juoksutekniikkaani
- Näin pysyn ehjänä ja terveenä
- Lihaskunnan ja huoltavan harjoittelun merkitys
- Ravinnon merkitys harjoitteluun ja kehittymiseen
- Harjoittelun rytmitys ja valmistautuminen juoksutapahtumaan
- Henkilökohtainen harjoittelun ohjelmointi

YHTEISTYÖSSÄ FYSIOAKATEMIAN KANSSA:

Juoksija-analyysi hintaan 59 €/juoksija!

ALOITUS (11 x 2h): Ke 11.4.2018 klo 18.00 /Järvenpää**HINTA:** 149 euroa
129 euroa (jäsenhinta)**ILMOITTAUTUMISET JA LISÄTIEDOT:**

9.4.2018 mennessä www.kuy.fi

Tiedustelut:Jorma Liukka
jormaliukka@gmail.com
040 7317967Juho-Viljami Kosunen
valmennus@kuy.fi
045 609 2227Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

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

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 • ruostehitsaustyöt. www.jpmkorjauspalvelu.fi

Koneteollisuus Oy

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

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.

HOTULUFT OY

Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

LV-Pakki Oy

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

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



Maan laajin
valaisinvalikoima
ms-valaistus



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

KODIN-TYÖMIESTAPIO

TARVITSETKO APUA?

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

Tikkurilan Tekijäpankin jäsen

TIKKURILA

Tapio Laurila 050-326 4664

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



CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi



Liiku ja
liikutu.

www.keravanseurakunta.fi

KUNNOSSAPITOJA TEOLLISUUDELLE



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



Tuusula

ASUNTOYMPYRÄ

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

Keravan Toyota-huolto

Huolto 020 768 9314
ma-pe 8-16

TEBOIL Kerava

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



KESKUSPÖLYIMURIT
www.allaway.fi

SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

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

Muistathan, että
meitä saa myös
laskutakaari

Panasonic
ilmastointilaitteet
asennettunall!



Monitoimi- rengas Ky

Iivesvuorenkatu 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

JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA



Jalkaterapeutti AMK
Katja Tuominen

www.jalkaterapia.net

Järvenpään Jalkaterapia Oy

Sibeliusenkatu 14 A 12, Järvenpää

Puh. 050 465 7212

Ajanvaraukset puhelimitse ma-to 9-17, pe 9-14

JÄRVENPÄÄN TAITOKEITTIÖT OY

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



"Leivästä energiaa"
Leipomonmyymälä
ark. 6.30-17, la 8-13.30
Kytömaantie 4, Kerava
puh. 09 - 274 6610



TULE MUKAAN TOIMITSIJAKSI!

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun kilpailuissa ja tapahtumissa olet mukana järjestämässä lapsille ja nuorille ikimuistoisia yleisurheilukokemuksia. Kilpailutoimitsijatehtävien monipuolisesta kirjosta jokaiselle löytyy varmasti sopiva tehtävä.

Seuratoiminta nojaa suurelta osin talkoo- ja vapaaehtoistyöhön. Kilpailujen järjestäminen olisi sula mahdollisuus, jollei mukana olisi vapaaehtoisten joukko urheilijoita, urheilijoiden vanhempia ja muita seuran jäseniä. Samaisesta joukosta koostuu myös seuran hallitus ja toimikunnat, jotka ohjaavat ja tukevat seuran palkattuja työntekijöitä. Mitä enemmän aktiivisia toimijoita on mukana, sen paremmat puitteet ja fiilksen luomme seurassamme harrastaville lapsille ja nuorille.

Kaikki ovat tervetulleita toimitsijatehtäviin. Kentältä löytyy tehtäviä laidasta laitaan: **kioskin pito** tai **lajipaikan avustavat tehtävät** (välineiden palautus, lanaus, riman nosto, kirjaus, lähetti, kanslia) eivät vaadi erityistä perehdytystä. **Lajikohtaisiin toimitsijatehtäviin** (mittaaja, juoksujen valvoja, tuulimittarin käyttäjä, tulospalvelun hoitaja) järjestetään seuran ja Uudenmaan piirin toimesta yhden illan mittaisia toimitsijakoulutuksia. **Erityistehtävät** (lähettäjä, maalikameran hoitaja tai kuuluttaja) vaativat astetta perusteellisempaa koulutusta. Vaihtoehtoisesti kokemusta erityistehtävistä on voinut karttua työn tai harrastuksen kautta.

Mitä toimitsijat tekevät?

LAJIPAIKAN AVUSTAVAT TEHTÄVÄT

- **Välineiden palauttajat** hoitavat kilpailuvälineen takaisin suorituspaikalle kiekko-, keihäs-, kuula- ja moukarilajeissa.
- **Lanaaja** tasoittaa hiekkalaatikon seuraavaa hyppääjää varten pituushypyssä ja 3-loikassa.
- **Riman nostaja** palauttaa pudonneen riman paikalleen korkeus- tai seiväshyppysuorituksen jälkeen.
- **Kirjuri** kirjaa tulokset ylös tulospöytäkirjoihin.
- **Kirjurin apulainen** huolehtii hyppy- tai heittojärjestyksen kuuluttamisesta suorituspaikalla.
- **Lähetti** toimii suorituspaikan ja tulospalvelun välisenä viestinvienä. Hän toimittaa lähtö-, heitto- ja hyppylisat suorituspaikalle ja palauttaa ne lajin päätyttyä takaisin tulospalveluun.
- **Kanslistit** ottavat ilmoittautumiset vastaan ja jakavat kilpailunumerot. Kanslia voi toimia myös info-pisteenä.
- **Kioskinhoitaja** huolehtii siitä, että nälkä tai jano ei pääse yllättämään urheilijoita, kannustusjoukkoja tai toimitsijoita kisan tuoksinassa.

LAJIKOHTAISET TOIMITSIJATEHTÄVÄT

- **Mittaaja** mittaa hyppysten ja heittojen pituudet
- **Ajanottajia** tarvitaan joissakin kisoissa ottamaan juoksuissa aikoja ajanottokelloilla
- **Juoksujen valvoja** toimii pikamatkoilla lähettäjän apulaisena. Hän antaa lähettäjälle merkin kun juoksijat ovat paikoillaan telineissä. Aavistuslähdön sattuessa valvoja antaa varoituksen aavistaneelle juoksijalle. Ratavalvojat tarkkailevat myös ratarikkoja sekä viestivaihtojen sujumista sääntöjen mukaisesti.
- **Tuulimittarin käyttäjän** vastuulla on pikajuoksuissa, pituushypyssä ja 3-loikassa käytettävän tuulimittarin valvonta. Tuulimittarin käyttäjä kirjaa suorituksen aikaisen tuulilukeman ylös tulospöytäkirjaan.
- **Tulospalvelun hoitaja** tekee työnsä useimmiten tietokoneohjelman avulla. Hän valmistele juoksujen eräajat sekä heitto- ja hyppyjärjestykset ja kirjaa lajien tulospöytäkirjojen tulokset järjestelmään. Mobiilisovellukset mahdollistavat tulosten reaaliaikaisen kirjauksen suorituspaikalla jopa puhelimitse, jolloin tulosten odotusaika on entistä lyhyempi.

Erityistehtävät

- **Lähettäjä** on yhteydessä maalikameran käyttäjään ja lähetyksien saatuaan lähettää juoksijat lähetyspistoolilla matkaan.
- **Maalikameran käyttäjä** vahvistaa maalikameran kuvien perusteella juoksijoiden lopullisen maaliintulojärjestyksen ja juostut ajat.
- **Kuuluttaja** pitää yleisön informoituna kisakentän tapahtumista ja tehdyistä tuloksista. Rennolla jutustelulla ja tunnelmaa kohottavalla musiikilla kuuluttaja pitää kisafiihoksen korkealla.
- **Lajijohtajan** vastuulla on oman lajin läpivienti sääntöjen mukaisesti.
- **Kilpailujohtaja** kantaa kokonaisvastuun kilpailun järjestelyistä, aikatauluista ja sääntöjen mukaisesta toiminnasta.

Kiinnostuitko? Näin pääset alkuun...

Kevään ja kesän aikana Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää useita kilpailutapahtumia, joiden toimitsijatarpeista tulemme informoimaan seuran jäseniä ja huoltajia.

Toki voit toimia heti ja ilmoittautua mukaan toimitsijatehtäviin KUY:n kilpailutoiminnan sähköpostiin kilpailu@kuy.fi



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

A rakennustoimisto
nousiainen oy

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

www.raktsto-nousiainen.fi myynti@raktsto-nousiainen.fi

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

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

STEN
teräksellä tulokseen

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

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

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

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!

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

FYSIOSTUDIO
-Liikettä ammattitaidolla-
• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta
Koivikontie 10 KERAVA | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi

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

kaikki trukkimerkit
trukkihuolto marjeta oy
täyden palvelun trukkitalo

KÄRCHER
makes a difference
Ilvesvuorenkatu 12
01900 Nurmijärvi
www.karcher.fi

SIIVOUSLIKE MR-TIIMI OY
Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoukset
Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ
Tony Ruuskanen Puh. 050-544 4234
posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

Mi Da's
Ihohoitokeskus
Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

K SUPERMARKET PAJALA
Tavallista parempi Ruokakauppa

ELÄINTARVIKE JataPet
• ASIAANTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •
Palopellonkatu 1, Kerava
www.jatapet.fi
p. 09 271 1122 info@jatapet.fi

MINISUN
AURINKOA APTEEKISTA

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

SILJA LINE SEURAKISAT KESÄ 2018

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

Kilpailu on avoin, ei tarvitse olla yleisurheiluseuran jäsen osallistuaksesi!

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 13.8.

Kisapäivät

Ma 21.5. Järvenpään urheilukenttä

lajit: 40m, pituus, pallo

To 7.6. Hyrylän urheilukenttä

lajit: 40/60m, keihäs/kuula, pituus/korkeus

Ma 11.6. Keravan urheilukenttä

lajit: 200/400m, keihäs/kuula, 3-loikka

To 21.6. Kellokosken urheilukenttä

lajit: 40/60m, pituus, keihäs, kuula

Ma 23.7. Keravan urheilukenttä

lajit: 40m aj, pallo/kiekko, 3-loikka/pituus

To 2.8. Hyrylän urheilukenttä

lajit: 150m, moukari, korkeus, 200mkävely

Ke 8.8. Jokelan urheilukenttä

lajit: 40m, moukari/keihäs, pituus

Ma 13.8. Järvenpään urheilukenttä

lajit: 40m, pituus, kiekko, korkeus, 400m kävely

Sarjat

T/P 4 (2014 syntyneet)

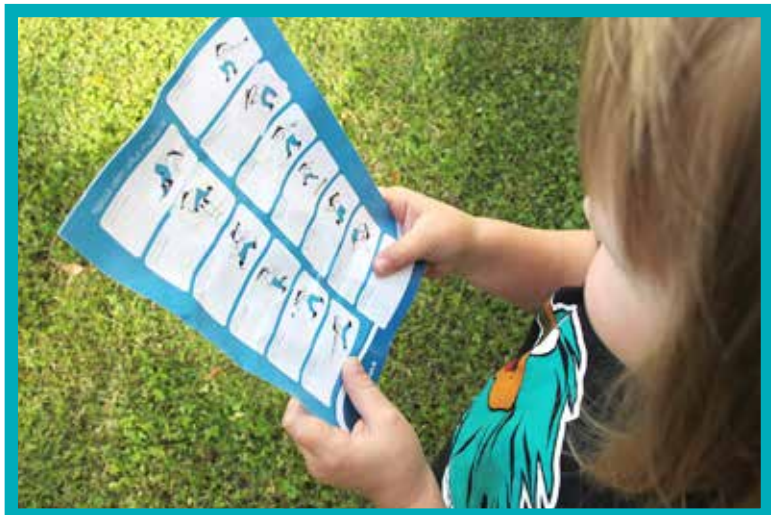
T/P 5 (2013 syntyneet)

T/P 6 (2012 syntyneet)

T/P 7 (2011 syntyneet)

T/P 8 (2010 syntyneet)

T/P 9 (2009 syntyneet)



Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ennakkoon kilpailukalenterin kautta

(lisenssin omaavat) tai sähköpostilla: kilpailu@kuy.fi (ennakoilmoittautuminen kisapäivänä klo 12.00 mennessä)

- otsikoksi Seurakisat
- viestiin lapsen nimi ja syntymävuosi

Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 17.00-17.30!

Kilpailu alkaa klo 18.00!

Tiedustelut

Piia Jänntti (nuorisopäällikkö)

nuoriso@kuy.fi

p. 045 893 6705 (arkisin 9-16)



Pyöräliike Lundberg
 Lintulämmenkatu 1, Kerava
 p. 09 254 6456
 lundberg@lundberg.fi
 AVOINNA:
 Ark: 9-18 La: 9-14

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

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

Maanrakennustyö Hyttinen Oy
 Kerava

Tirafax Oy
 www.tirafax.fi

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

SaKoTe
 Pajatie 4 B
 01800 Klaukkala
 puh. 040 8245180

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

- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosivoukset
- rakennussivoukset
- muuttosivoukset

KOTI PIZZA
 Kodin ja pizzan puolesta
JÄRVENPÄÄ TERHOLA
 Helsingintie 44, (09) 2705 0522
 ma-su 11 - 22
 Kotinkuljetustilaukset 21.30 mennessä joka päivä.
 www.kotipizza.fi
 Kotinkuljetus joka 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

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

- Tuulilasit - konelasit - rakennuslasit -pleksit
- peilit - peiliilukuovet - kuisti- ja terrasilasit
- taidekehukset - taiteilijatarvikkeet - turvaurat
- tuulilasipaikkaukset

Vuokrattavat tilat
Kerava - Järvenpää
040-7651405

TEKNOHAUS
 Suomen Teknohaus Oy
 Tuusula
 www.teknohaus.fi

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

thinkflow
 - Puhdasta peliä
 Thinkflow Oy | Savirunninkatu 2, 04260 KERAVA | 09-7206 310 | www.thinkflow.fi

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
 KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET
TR-SÄHKÖ OY
 Soita 09 283 831
 www.tr-sahko.fi
 Uudenmaantie 7, Järvenpää **Selfin**

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA
KM FOREST

- Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
- Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

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

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

LEFFAAN TÄNÄÄN?
 VARAA LIPUT NETISTÄ
 www.studiot123.com **FRAND**
STUDIO 123
 Helsingintie 12 Järvenpää

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

Järvenpään seurakunta
KUNNON SEURAKUNTA!
 www.jarvenpaanseurakunta.fi

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	ti	klo 17.00 - 18.00	Aloitus: 2.5.2018 alkaen
		to	klo 17.30 - 18.30	
Kerava		ma	klo 17.00 - 18.00	Hinta: kesä kausi (2.5.–22.9.2018) 7–8- vuotiaat 180€ 9–10 -vuotiaat 230€
		ke	klo 17.00 - 18.00	
Hyrylä		ti	klo 18.30 - 19.30	Sisältää: 20 viikkoa harjoituksia (kesäkausi), lisenssi ja tapaturma- vakuutus, pm-kilpailuiden ilmoittautumismaksut ja Seurakisat
		to	klo 17.30 - 18.30	
Kellokoski		ti	klo 17.00 - 18.00	Jäsenmaksu: 30€
		to	klo 17.00 - 18.00	
Jokela		ma	klo 17.30 - 18.30	Ilmoittautuminen www.kuy.fi/ilmoittautuminen Tiedustelut nuoriso@kuy.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)
		ke	klo 17.30 - 18.30	
9–10-vuotiaat	Järvenpää	ti	klo 17.00 - 18.30	
		to	klo 17.00 - 18.30	
Hyrylä		ti	klo 18.30 - 20.00	
		to	klo 17.30 - 19.00	
9–11-vuotiaat*	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	

*(harjoitus vain 2h viikossa, hinta 180 € + jäsenmaksu)

KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN 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 ryhmät harjoittelevat paikkakunnan urheilukentällä.

Paikka	Päivä	Aika	Ryhmä
Järvenpää	maanantai	17.30 – 18.30	4-, 5- ja -6 -vuotiaat
Hyrylä	tiistai	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	05/2014 ja 2013 syntyneet
	Mehiläiset	05/2013 syntyneet
	Sudenkorennot	2012 ja 2011 syntyneet

Liikuntaleikkikoulun hinta 7.5. - 20.9.2018 on 145€ ja jäsenmaksu 30€.

Hinta sisältää seuran lisenssin ja vakuutuksen, sekä ohjatut harjoitukset.

Jäsenmaksulla saa osallistua ilmaiseksi Silja Line Seurakisoihin!

Ilmoittautuminen ryhmään viimeistään 1.5.2018 seuran sivujen kautta: www.kuy.fi/ilmoittautuminen2

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



HARJOITUSRYHMÄT 11–17-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 2 kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.

Harjoitusryhmien tarkoituksena on syventää lajitaitoja, tekniikkaa ja parantaa fyysistä kuntoa!

11-12- vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 17.00 - 18.30
		to	klo 17.00 - 18.30
11-12- vuotiaat	Hyrylä	ti	klo 18.30 - 20.00
		to	klo 17.00 - 18.30
13-14- vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 18.30 - 20.00
		to	klo 18.00 - 19.30
13-15- vuotiaat	Hyrylä	ti	klo 18.30 - 20.00
		to	klo 18.30 - 20.00
15-17- vuotiaat	Järvenpää	ma	klo 18.30 - 20.00
		to	klo 18.00 - 19.30

Aloitus: 2.5.2018 alkaen

Paikka: Harjoitus järjestetään ryhmän paikkakunnan urheilukentällä

Hinta: kesäkausi (2.5.-22.9.2018) 11–17-vuotiaat 240 €

Sisältää: 20 viikkoa harjoituksia (kesäkausi, ei taukoa), lisenssi ja tapaturmavakuutus, ja pm/am-kilpailuiden ilmoittautumismaksut sekä seuran omat kilpailut.



Jäsenmaksu: 30 € (jäsenedut luettavissa seuran nettisivuilla)

Ilmoittautuminen www.kuy.fi/ilmoittautuminen

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



Kesän urheiluleiri 2018

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	4.–8.6.2018	9–16
	11.–15.6.2018	9–16
Hyrylän urheilukenttä	4.–8.6.2018	9–16
	11.–15.6.2018	9–16



Hinta ja varusteet

125€ / viikko (Järvenpää)

115€ / 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 sisaralennuksia), tällöin toiselta leiriviikolla ei jaeta Siili t-paitaa.

Ilmoittautuminen

- osoitteessa www.kuy.fi/kesan-urheiluleiri3 viimeistään 27.5. mennessä (molemmat leirit)
- tiedustelut: nuoriso@kuy.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9–16)





keräsuomenmyllyseuhalla
Lähtevillä

keräsuomenmyllyseuhalla Milla Tärnin
mun tanssimassa on 15min vetoa & ihan
tyylinen musiikki 🎵👏👏👏👏👏👏
#keräsuomenmyllyseuhalla #tanssimassa

105 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla

keräsuomenmyllyseuhalla Oh so aika
vuodesta, kun väkijoukko valmistui juuri-äänin
#keräsuomenmyllyseuhalla

101 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla
Joumpa

keräsuomenmyllyseuhalla Täällä haluttiin
auttaa näkövammaisia joumpaamaan 🙌👏👏
Kiitos @oussakka @keräsuomenmyllyseuhalla
#keräsuomenmyllyseuhalla #joumpa

91 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla
Terveystuokio

keräsuomenmyllyseuhalla NTS Laidon
Sisäilma- ja ilmastotutkimus 📊👏

101 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla
Keskiväen lähtökilpailu

keräsuomenmyllyseuhalla Hyvän
näkkyksen kivaus tanssi- ja voimistusta
1500m ja 800m nopeasti! Monen
sivustuksen ja tanssimisen jälkeen kerskittiin
onnistuneeseen lähtökilpailuun super
hyvässä @kati_omina
Vierasmajajoukosta Onnea Katri!
enelleistö Piljon onneksi 🙌👏👏👏
Joumpa Onnittelut suolihopeasta Katri!

110 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla
Terveystuokio

keräsuomenmyllyseuhalla Auringon
aikaan 15:15:n lämmen lähtökilpailu on
pidetty lämpimässä 6-15 aamutreenillä
Aamuyhdyttävällä jalkapallolla
Bala jalkapallolla ei tervettä lämmen
Metsästä lähtökilpailuun lähtökilpailu
pidettiin klo 15:45 jama lähtökilpailu
Keskiväen lähtökilpailu
Keskiväen lähtökilpailu
#keräsuomenmyllyseuhalla #tanssimassa
#keräsuomenmyllyseuhalla #keräsuomenmyllyseuhalla

84 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla

keräsuomenmyllyseuhalla Tänään on
vuorossa kahvipöytä Tärnin suola
suolapöytä-ikkunat, jotta väkijoukko
tulisi ja suola-ikkunat suljettiin
@keräsuomenmyllyseuhalla
Suolapöytä-ikkunat suljettiin
suolapöytä-ikkunat suljettiin

79 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla

keräsuomenmyllyseuhalla Puhdista ja
tyydytä hankkimalla apua
väkijoukosta 🙌👏👏👏👏👏👏

51 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017



keräsuomenmyllyseuhalla
Kokouksen puolesta

keräsuomenmyllyseuhalla Miten on
poistettu vuoden 2018?

Ettei luota hankkimista?
Omaton ryhmän mukaan suola-ikkunat
hankkimista ana Väkijoukosta
Yleisluokkajoukko 🙌

Koy tutustumassa löydä poistossa kuy!

76 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017




keräsuomenmyllyseuhalla
Lähtökilpailu

keräsuomenmyllyseuhalla Tanssi- ja
voimistusta KUTN huppuun
keräsuomenmyllyseuhalla Tanssi- ja
voimistusta KUTN huppuun
keräsuomenmyllyseuhalla Tanssi- ja
voimistusta KUTN huppuun

67 tykkäystä
19. huhtikuuta 2017

Koe kasvun ihme!

Metsäpirtin multa

Mullan myynti:  050 336 5703
050 337 9442

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

Tilaa Metsäpirtin multaa perille toimitettuna tai nouda itse.

Toimitamme multaa Uudenmaan alueelle.

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

Katso tarkemmat tiedot noutopaikoista, hinnoista, saatavilla olevista multalaaduista ja aukioloajoista:

www.metsapirtinmulta.fi



Mullan valmistaja ja myyjä: Helsingin seudun ympäristöpalvelut -kuntayhtymä
PL 100 | 00066 HSY | Ilmalantori II | 00240 Helsinki | puh. 09 156 11 (vaihde)



**Maalit, tapetit,
keraamiset laatat,
lattiapäällysteet,
pienrauta**

 *Palvelua, Osaamista, Valikoimaa*

 **Paras**
rtv.fi **Sisustuskauppa**

Kerava: Santaniitynkatu 1, p. (09) 5465 1800
Järvenpää: Pohjoisväylä 60, p. 020 7415 480

KOTIMAISIA AEROSOLEJA
monessa muodossa
vuodesta 1981



 **Pentisol**

www.pentisol.fi

Aikuisten Yleisurheilukoulu

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 fysiikkaosuuden.

Hinta

190 € (sisältää 17 harjoitusta) tai

320 € (sisältää 30 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

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

Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

Harjoitukset

Maanantai klo 18.00–19.30 Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8)

Torstai klo 18.00–19.30 Hyrylän urheilukenttä, Hyrylä (Kilpailukuja 1)

Aloitus maanantaina 7.5.2018 ja viimeinen harjoitus viikolla 38.

Pidämme kesätauon harjoituksista 2.7.–20.7.2018.

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

Ilmoittautuminen

Ryhmään tulee ilmoittautua viimeistään 1.5. mennessä

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

Ilmoittautuminen tulee tehdä vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoituksiin.

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

Tiedustelut

Piia Jäntti (nuorisopäällikkö)

nuoriso@kuy.fi

p. 045 893 6705 (arkisin 9–16)



TAK

TUUSULAN AUTOKATSASTUS

life

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

- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

OP Keski-Uusimaa



Keravan
Keskusapteekki

Kauppakaari 4, 04200 Kerava, puh. 09 274 7930

Autokauppaa vuodesta 1947

MÄKELÄN
AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ



AJOKOULUTUSKESKUS

JÄRVENPÄÄ / HYRYLÄ



**NURMIJÄRVEN
RAKENNUSPELTI OY**

Hallitie 4
01810 Luhtajoki

**KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN**

Puh. 0400-817 486
nrp@peltineloet.fi

www.rakennuspelti.com

Katso myös www.peltineloet.fi



aikakulta.fi - Verkkokauppa täynnä ihania lahjoja

AIKA-KULTA

Sibeliuksenkatu 6, Järvenpää



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



www.keskusta.fi/uusimaa

VUOKRAA SAUNATILAT JÄRVENPÄÄSTÄ



Illanistujaiset, polttarit, synttärät ...

**Aivan juna-aseman läheisyydessä,
tilat n. 20 hengelle.**

Os. Myllytie 3, p. 040 240 8508

KPLUSSA

INTERSPORT

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

Intersport Järvenpää

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

TOIMINTAA TUKEMASSA

K CITYMARKET

KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava

Puh. 0105389300

FYSIOTUKI

APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI

Mannilantie 51,

Järvenpää

p. 040 576 2010

- NIVELTUET
(mm. polvi, nilkka, ranne, selkä)
- KOMPRESSIOTUOTTEET
(tukisukat- ja hihat)
- SPORTTI- JA LENTOSUKAT
- FYSIOTERAPIA
- JALKATERAPIA
- LYMFATERAPIA
- HIERONTA, URHEILUHIERONTA
- KINESIOTEIPPAUS



www.fysiotuki.fi info@fysiotuki.fi



15-vuotiaat pojat starttaavat 60 m finaaliin pm-junnuhalleissa.

Yhdeksän mitalin talvi

Jorma Liukka

KUY:n urheilijat saavuttivat menneellä hallikaudella SM-kilpailuissa yhdeksän mitalisijaa ja tukun hyviä sijoituksia lähellä mitalisijoja. Saara Hakanen loikki 19-vuotiaiden mestaruuteen, Sanni Mahonen nappasi kaksi hopeaa 22-vuotiaiden pikamatkoilta ja Katri Gauriloff 19-sarjan kestävyysmatkoilla. Kerttu Latvala saavutti pronssia 17-vuotiaiden 60 metriltä. Aikuisurheiluliiton SM-kisoissa N30-sarjan Saana Topp hyppäsi kaksoismestariksi 3-loikassa ja pituudessa. Aikuisten sarjan mitalisijan urheili Jaakko Määttänen, joka käveli miesten 5000 metrillä pronssia.

Katri Gauriloff ja Sanni Mahonen tuplamitalisteja

Uudeksi SM-mitaliurheilijaksi henkilökohtaisella tasolla tällä hallikaudella nousi Katri Gauriloff, joka juoksi kahdesti hopeapallille 19-vuotiaiden SM-halleissa. Gauriloff paransi 800 metrillä omaa ennätystään viiden sekunnin verran, juostuaan aikuisten halleissa Liikuntamylyssä ajan 2.15,35. Hän sijoittui aikuistenkin kilpailuissa kasilla seitsemänneksi. Oman ikäluokkansa kasilla SM-hopea-aika kirjattiin tulosluokoille 2.18,30, vain niukasti kultamitalistille jääneenä. Hopeaa Gauriloff juoksi myös oman ikäluokkansa 1500 metrillä parantaen ennätystään yli 13 sekunnilla. ”Eurooppalaisen mailin” ennätys kirjataan nyt 4.43,32.

Toinen tuplamitalisti nuorten sarjoissa oli myös hyvää kehitystä osoittanut Sanni Mahonen, joka juoksi 22-vuotiaiden pikamatkoilla tuplahopeamitalistiksi. Kuortaneen ikäluokkakilpailuissa 60 metriä taittui hopea-aikaan 7,63 ja 200 metriä hopeapallille pääsi pomppaamaan ajalla 24,95. Aikuisten naisten vastaavissa mitteloissa Mahonen juoksi lyhyen pikamatkan finaaliin matkan vielä hiukan nopeammin, kellottaen uusiksi ennätyslukemikseen ajan 7.60. Tuo aika riitti SM-viitoseksi. Kakkoselta Mahonen kuittasi aikuisten halleissa kahdeksannen sijan ajalla 25,00 ja paransi sitten 22-vuotiaiden kilpailuissa Kuortaneella aikaan 24,95. Tuolla ajalla kaulaan pujotettiin jälleen ikäluokan hopeamitali.

Kerttu Latvala totutusti mitalivauhdissa

Ensi kesäkuussa 17 vuotta täyttävä Kerttu Latvala pysyi edelleen mitalivauhdissa. Naiset 17-sarjan SM-karkeloissa Kuortaneella syntyi välierässä oma ennätys 7,76, jolla finaali paikka aukesi selkeästi. Finaalissa pari sadasosaa hitaammalla ajalla plakkariin tuli pronssimitali. Viime kesän 16-sarjan pikamatkan kultamitali sai siis rinnalleen hallipronssia 17-sarjassa. 300 metrillä Latvala paransi halliennätystään yli sekunnin, kellottaen ajan 41,99, millä tuli seitsemäs

sija SM-radalla. Pituushyppypaikalla Latvalan nopeus yhdistettynä lankulta ponnistamiseen toi hypylle mittaa parhaimmillaan 542. Tuo tulos riitti viidenteen sijaan.

Jaakko Määttäselle ensimmäinen henkilökohtainen mitali miesten sarjassa

Syksyllä 19 vuotta täyttävä Jaakko Määttänen käveli miesten 5000 metrin kävelyssä vakuuttavasti oman uuden halliennätöksensä 23.12,39 saavuttaen ensimmäisen henkilökohtaisen miesten sarjan SM-mitalin, pronssisen sellaisen. Aiemminhan Määttäsellä on neljä pronssia miesten kävelyviestistä sekä kaikenvärisiä mitaleita nuorten sarjojen henkilökohtaisilta kävelymatkoilta. Tällä hallikaudella oman ikäluokkansa SM-hallit jäivät Määttäseltä väliin, hän kun suuntasi heti aikuisten SM-hallien jälkeen harjoitusleirille Etelä-Afrikkaan. Valmentajansa Jani Lehtisen ohjelmoimalla leirillä treenataan myös vähähappisessa ilmastossa. Leiripaikka kun sijaitsee liki 2000 metrin korkeudella vuoristossa.

Saana Topp kaksoismestariksi SAUL:n mestaruuskilpailuissa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun aikuisurheilijatkin ovat saaneet menestystä SM-tasolla. SAUL:n mestaruuskilpailuissa Tampereella N30-sarjan Saana Topp hyppäsi kaksoismestariksi. Kolmiloikassa Topp leiskautti 10,17 ja pituuspaikalla 483, millä tuloksilla hänen kaulaansa pujotettiin molemmissa lajeissa kultamitali. Seuran aikuisten urheilukoulu on siis saanut hyvin tuulta purjeisiinsa ja saanut useita muitakin säännöllisen treenaamisen makuun ja sitä kautta mukaan myös kilpailutoimintaan. Hienoa!

Kohti kesää ja arvokisoja

Tulevana kesänä järjestetään aikuisten EM-kilpailut Berliinissä, 19-vuotiaiden MM-kilpailut Tampereella sekä 17-vuotiaiden EM-kilpailut Unkarissa. Lisäksi suomipadan voi päästä pukemaan päällensä myös 19-sarjan PM-nelimaatteleissa Tanskan Hvidoressa sekä 22-sarjan Nordic-Baltic Championships kilpailuissa Ruotsin Gävlessä. Kesäkauden huipentaa aikuisten ja 17-sarjan osalta perinteinen Suomi-Ruotsi -maatottelu Tampereella. Hallikauden mitalisteilla on kaiken onnistuessa kohdalleen, mahdollisuus pukea suomipaita päälleen useammankin kerran tulevan kesän aikana! Mustaturkoosien urheilijoidemme kesäkauden edesottamuksia voi seurata muun muassa seuran Facebook- ja Instagram-tileillä. Käythän tykkäämässä!

Hallikauden 2018 SM-mitalistit esittäytyvät



Kuva TrackArena.com

Sanni Mahonen

Ikä: 19

Laji: Pikajuoksu

Ennätykset: 60m: 7.60, 100m: 11.85, 200m 24.72

Valmentajat: Olli-Pekka Mykkänen

Parhaat saavutukset: Pääsy aikuisten Ruotsi-Suomi -maaotteluun Lappeenrannan maaottelukatsastuksen kautta kesällä 2017. Nuorten EM-kisat Italiassa kesällä 2017.

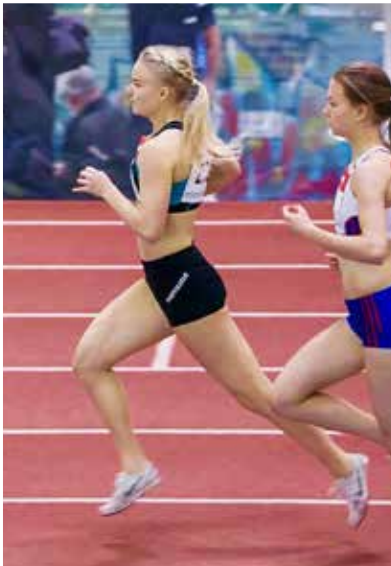
Minkä ikäisenä ja miten aloitit yleisurheilun: Aloitin yleisurheilun 9-vuotiaana. Olin käynyt jo nuorempana kilpailmassa koulu-laiskisoissa, jotka saivat minut innostumaan yleisurheilusta.

Mitä muuta olet harrastanut: Yleisurheilun lisäksi olen nuorempana harrastanut rum-pujen soittamista ja tanssia.

Montako vuotta olet harjoitellut omaa päälajiasi: Kuusi vuotta. Pikajuoksu alkoi muotoutua päälajikseni, kun pääsin ensimmäisissä SM-kilpailuissani kaikkien yllätykseksi 100m finaaliin.

Tulevan kesän ja pidemmän tähtäimen tavoitteet: Tulevan kesän tavoitteina ovat ennätysten parantaminen sekä Kalevan kisoissa finaali ja kärkisijoitukset. Tavoitteeni pidemmällä tähtäimellä on päästä edustamaan Suomea aikuisten arvokisoissa, sekä pudottaa 100m aika 11,50 tuntumaan.

Kuva Trackpic Olavi Kaljunen



Katri Gauriloff

Ikä: 19

Laji: Kestävyysjuoksut

Valmentajat: Markku Rimpiläinen ja Eila Kelo

Ennätykset: 800m: 2:15,35, 1500m: 4:43,32

Parhaat saavutukset: Henkilökohtaiset SM-mitalit juoksusta (800m ja 1500m) hallikaudelta 2018 ja useita mitaleita kävelyn puolelta aikaisemmin. Tosi siistiä oli myös päästä mukaan juoksemaan N 4x400m SM-viesti pronssia vuoden 2016 kesällä!

Minkä ikäisenä ja miten aloitit yleisurheilun: Olen yleisurheilullut niin kauan kuin vain muistan. Taisi mennä niin, että vanhemmat laittoivat pienenä mukaan Järvenpään Palon yleisurheilukouluun.

Mitä muuta olet harrastanut: Olen yleisurheilun lisäksi harrastanut taitoluistelua, jumppaa ja pianonsoittoa. Hiihdin tosi paljon myös pienenä ja pelailin ulkona kavereitten kanssa.

Montako vuotta olet harjoitellut omaa päälajiasi: Juoksu ja lenkit on aina ollut mukana yleisurheilussa, mutta varsinaisista ensimmäisistä 1000m kisoista on tilastopajan mukaan olla tasan 10 vuotta!

Tulevan kesän ja pidemmän tähtäimen tavoitteet: Tavoite olisi pysyä terveenä ja sitä kautta päästä parantamaan ulkorataennätyksiä ja päästä juoksemaan kesällä koviin kisoihin esim. Kalevan Kisat. N19 SM-kisat ovat päätähätäimenä ensi kesänä kuitenkin! Pidemmän tähtäimen unelma on ollut aina päästä juoksemaan suomiasu päällä!



Saara Hakanen

Ikä: 18

Laji: Hyppylajit

Ennätykset: 3-loikka 13.08, pituus 6.09, korkeus 178

Valmentajat: Reijo Siitonen

Parhaat saavutukset: Nuorten EM-kisojen pistesijat, suomenmestaruudet ja pohjoismaisten mestaruus

Minkä ikäisenä ja miten aloitit yleisurheilun: 6-vuotiaana halusin yleisurheilukouluun, kun olin nähnyt yleisurheilua televisiosta.

Mitä muuta olet harrastanut: –

Montako vuotta olet harjoitellut omaa päälajiasi: Hyppyyä pääpainoisesti vuoden.

Tätä ennen harjoittelin enemmän ottelutyyppeistä.

Tulevan kesän ja pidemmän tähtäimen tavoitteet: Tulevana kesänä ennätys ja U20 MM-kotikisat Tampereella. Pidemmällä tähtäimellä nousta aikuisten arvokisatasolle ja pärjätä siellä, sekä nauttia urheilusta.

Hallikauden 2018 SM-mitalistit:

Sanni Mahonen N22 60m 2., N22 200m 2.
Katri Gauriloff N19 800m 2., N19 1500m 2.
Saara Hakanen N19 3-loikka 1.
Jaakko Määttänen M 5000m kävely 3.
Kerttu Latvala N17 60m 3.
Saana Topp N30 3-loikka 1., pituus 1.



Jaakko Määttä

Ikä: 18

Laji: Kilpakävely

Ennätykset: 10km kävely 48.58, 20000m

kävely 1:41:32.03

Valmentajat: Jani Lehtinen

Parhaat saavutukset: Vuonna 2017 maantiekävelyiden SM kulta 20km kävelyssä ja Pohjoismaidenmestaruus 20km kävelyssä alle 23-v sarjassa. Vuonna 2018 aikuisten halli SM pronssi 5000m kävelyssä.

Minkä ikäisenä ja miten aloitit yleisurheilun: Aloitin yleisurheilun 6-vuotiaana Keravan Urheilijoissa samana päivänä, kun Eveliina Määttä alotti myös siellä. Vanhemmat vei minut muistaakseni 6–10-vuotiaiden ryhmään ja heti tykkäsin treeneistä.

Mitä muuta olet harrastanut: Olen harrastanut 2–8-vuotiaana telinevoimistelun

tyylistä jumppaa. 5–9-vuotiaana jalkapalloa, 8–13-vuotiaana salibandyä. Hiihtoa 11–15-vuotiaana ja soittanut selloa 6-vuotiaasta 17-vuotiaaksi asti.

Montako vuotta olet harjoitellut omaa päälajiasi: Kilpakävelyä olen treenannut 14 vuotiaasta, päälajiksi kävely muodostui 16 vuotiaana siihen asti kestävyysjuoksu on ollut rinnalla. Kilpakävelyä olen treenannut 4–5 vuotta, josta tosissaan reilun vuoden.

Tulevan kesän ja pidemmän tähtäimen tavoitteet: Kesälle tavoite saada nuorten MM raja Tampereen alle 19 vuotiaiden MM kisoihin. Kisarajaa olisi tarkoitus yrittää rikkoo 10 kilometrillä Pödebradyn Permit Meetingissä huhtikuun alussa Tsekissä. Aikaraja on 44 minuuttia. Samalla aikarajalla olisi mahdollisuus päästä mukaan myös Taicanginissä järjestettävään maailmancuppiin. Pidemmällä tähtäimellä tavoitteet menestyä aikuisten arvokisoissa mahdollisimman hyvin.



Kerttu Latvala

Ikä: 16

Laji: Pikajuoksu

Valmentajat: Marjut Väänänen

Ennätykset: 60m 7.76, 100m: 12.07 200m: 24.57

Parhaat saavutukset: 16-vuotiaiden SM-kulta 100 ja 200 metrillä kesällä 2017, sekä pääsy edustamaan Suomea nuorten Olympiastuurneille Unkariin kesällä 2017.

Minkä ikäisenä ja miten aloitit yleisurheilun: Aloitin yleisurheilun 5–6-vuotiaana yleisurheilukoulussa Keravan Urheilijoissa.

Mitä muuta olet harrastanut: Pienenä olen harrastanut jumppaa, mutta muuten olen aina harrastanut yleisurheilua.

Montako vuotta olet harjoitellut omaa päälajiasi: Pikajuoksussa olen aina eniten kisannut ja treenannut, mutta se on tullut omaksi lajiksi ehkä noin 4–3 vuotta sitten.

Tulevan kesän ja pidemmän tähtäimen tavoitteet: Tulevana kesänä olisi tavoitteena päästä 17 vuotiaiden EM-kisoihin ja parantaa ennätyksiä ja menestyä omissa SM-kisoissa. Toivon pääseväni yleisurheilussa niin pitkälle kuin mahdollista.



Saana Topp

Ikä: 33

Laji: 3-loikka, pituus

Ennätykset: 3-loikka 11.15, pituus 5.11

Parhaat saavutukset: Paras saavutukseni nuoruudessa oli A-ajan rikkominen kolmiloikassa ollessani 16-vuotias ja pääsy henkilökohtaisiin SM-kisoihin. Aikuisiän suurin saavutukseni onkin se, että uskalsin lähteä taas mukaan harjoittelemaan ja kilpailemaan.

Minkä ikäisenä ja miten aloitit yleisurheilun: Aloitin yleisurheilun ollessani 10-vuotias. Laji oli kiinnostanut minua jo pienestä pitäen ja olin seurannut sitä tiiviisti televisiosta. Silloinen viulunsoittoharrastus oli jäämässä ja sen tilalle piti keksiä jotain muuta.

Mitä muuta olet harrastanut: Yleisurheilun lisäksi olen harrastanut lapsena ja aikuisena tanssia, olen treenannut puolimaratonille,

käynyt kuntosalilla ja kuntonyrkkeilyssä. Musiikki on myös ollut aina tärkeää, lapsena soitin viulua ja nyt myöhemmin olen ollut mukana bänditoiminnassa, silloin kun on saanut aikaa järjestettyä.

Montako vuotta olet harjoitellut omaa päälajiasi: Palasin takaisin lajin pariin vuonna 2014 ensin ohjaajana, mutta lajin houkutus oli niin vahva, että oli pakko päästä itse urheilemaan. Päädyin KUY:n aikuisyleisurheilukoulun harjoituksiin vuoden 2017 alussa ja kaksien harjoitusten jälkeen löysin itseni hyppäämästä kolmiloikkaa lenkkarit jalassa SAUL:in SM-halleista.

Tulevan kesän ja pidemmän tähtäimen tavoitteet: Ensi kesänä tavoitteeni on rikkoo pituushypyssä 5 metriä ja kolmiloikassa 11 metriä. Kolmiloikassa haluaisin rikkoo juni oriennätykseni 11,15, mutta se jää varmaan vielä ensi vuodelle. Pidemmän tähtäimen tavoitteeni on Aikuisurheilijoiden MM-kisat Torontossa (CAN) vuonna 2020.

KALATALO

Tule ostamaan tuorekalat, savukalat, loimut, graavit, mädit, sushit ja herkkukeittiömme muut valmiheet suoraan tehtaanmyymälästämme!

Lisätietoja (aukioloajat ja tarjoukset):

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

Kalatalon Herkkupuoti palvelee osoitteessa Sementitehtaankatu 2 Kerava!



TIETOSÄHKÖ OY
30 vuotta tietoverkkoasiantuntijayhtiönä
www.tietosahko.fi

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

Markkinointi Malkavuori Oy

Puurtajankatu 28 F, 04440 Järvenpää
Puh. (09) 283 383, telefax (09) 283 881
Matkapuh. 0500 463 813

Teräslankakalusteet, myyntihäkit, rullakot
myynti@markkinointimalkavuori.fi
www.markkinointimalkavuori.fi



Apua arkeen ja juhlaan
Louhelan Juhla- ja Pitopalvelu Oy
Yksilöllistä palvelua niin yksityishenkilöille kuin yrityksillekin
• Juhlat • Kokoukset • Lounasravintola
• Tilaisuus- ja tervetulo- ja voiloppäivät
Kytty lisää ja pyydä tarjousta: pitopalvelu@setlementtilouhela.fi
p. 040 830 4861, 050 4494822 • www.setlementtilouhela.fi

KOLARIKORJAAMO & AUTOMAALAAMO
T. Kurvinen Oy

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

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



Uusi osoite, vanha sijainti!

HELPPOA KUIN KIERRÄTTÄMINEN

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

Lassila & Tikanojan pienkierrätysasema
Ma-pe klo 6-19
La klo 9-17 (vain pienkierrätys, henkilö- ja pakettiautot)
Myllykorventie 16, 04260 Kerava (ent. Karhuntassuntie 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



Merkillisen hyvät osat!

Keravan Auto
Santaniitynkatu 3, Kerava
P. 010 292 1180
keravanauto@kolumbus.fi
Avoina: ark. 8.30-18.00
la 9.00-14.00

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!
auktorisoitu laatu ISO 9001
Oikea suunta!
Tilitsto WinWin
Kartanontie 12, J:pää
Viilppulatie 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

Hallikauden tunnelmia...



PIKKUJÄTTI®
LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA

**PikkuTsätti
tuo lastenlääkärin
luoksesi**



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

Tutustu palveluun osoitteessa:
www.pikkujatti.fi

Yleisurheilijan lihaskunnosta pitää huolen Salus 😊

- ✓ 3 Kuntosalia Järvenpäässä
- ✓ Ryhmäliikuntaa yli 100 tuntia / viikko
- ✓ 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 😊
 - ✓ Saluksen jäsenenä saat käyttöoikeuden myös LadyLinen ja SisuGym:n palveluihin!
- TULE JA TUTUSTU ILMAISEKSI!**



LAAKKONEN

Suomen suurin autoliike

Kaikki palvelut saman katon alla:

- Uudet autot
- Vaihtautot
- Huolto
- Varaosat



AUDI, SEAT JA VOLKSWAGEN

Laakkonen HYVINKÄÄ

Veikkarinkatu 7, 05840 Hyvinkää
Vaihde 010 309 2800

VOLKSWAGEN

Laakkonen KERAVA

Sarviniitynkatu 10, 04200 Kerava
Vaihde 010 214 8300

laakkonen.fi