

# KESKI-UUDENMAAN

# Yleisurheilu

2/2018



- Yleisurheilija vaihdossa
- Muurahaisten matkassa
- Kahteen lajiin koukussa
- Talveksi mukaan Yleisurheiluun



**Latvala ja Määttänen**  
onnistuivat Kalevan Kisoissa



Järvenpää – Kerava – Tuusula

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

# RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT

Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy  
reijo.hyvarinen@taloasema.fi

p. 040 1577661  
www.taloasema.fi

PYYDÄ  
TARJOUS

taloasema  
Isännöinnin tulevaisuus



Maalit, tapetit,  
keraamiset laatat,  
lattianpäällysteet,  
pienrauta

 *Palvelua, Osaamista, Valikoimaa*

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

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

## POMPITIN SUOSITUT LIIKUNTATUNNIT

Syyskausi 13.8 - 15.12.2018

Lapsille ja nuorille:

- parkour, akrobatia- ja tempputunnit
- arkiaamupäivät perheen pienimmille

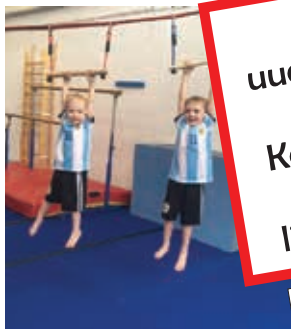
Aikuisille mm:

- parkour, akrobatia kotiäitien- ja isien tunnit

Lasten liikuntakeskus  
**Pompit**



Muu liikuntatoiminta:  
tempu- ja parkour  
synttärarit, parkourclub  
vapaaharjoittelu, koulut  
ja päiväkodit, seurat



Tervetuloa testaamaan  
uudistuneet salimme syyskauden  
avajaistapahtumiin.  
Katso avoimien ovien aikataulu  
ja syyskauden koko  
liikuntatarjonta: [www.pompit.fi](http://www.pompit.fi)

Liikuntakeskus Pompit, p. 040 8205872  
Palopellonkatu 7, Kerava





## Asianajotoimisto POUTIAINEN OY

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

## 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

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

## NSP-Sähköpalvelu Oy

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

**STEN**  
teräksellä tulokseen®

**SIMEON**

Liukuovet, liukuovikaapistot,  
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta



Työkkyrintie 19  
05400 Jokela  
Puh. 0400 426 326  
raimo@tirafax.fi  
www.tirafax.fi

**Mi Da's**  
Ihohoitokeskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

**K SUPERMARKET**  
PAJALA

Tavallista parempi Ruokakauppa

## 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

## KÄRCHER

makes a difference

Ilvesvuorenkatu 12  
01900 Nurmijärvi  
www.karcher.fi

## SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

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

Muistathan, että  
meitä saat myös  
laskutko! **Panasonic**  
ilmalämpöpumput  
asennettun!



## Monitoimi- rengas Ky

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

## Tanfor Oy

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

**Eero Lehti  
tukee  
nuorisourheilua**

KUNNOSSAPITOJA TEOLLISUUDELLE



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

Järvenpään seurakunta  
**KUNNON SEURAKUNTA!**  
  
  
www.jarvenpaanseurakunta.fi

**Tuusula**

**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

**ATR KERAVA** AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen  
Tel. +358 50 366 9012  
atkerava@gmail.com



AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAU  
Rajatie 40, 04260 Kerava  
MYÖS VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

Rengasverkko tukee  
Nuorisourheilua!

**Rengasverkko**

050 5285 349, 09-294 5046  
www.rengasverkko.net  
myynti@rengasverkko.net



# MUURAHAISTEN matkassa



**O**n aurinkoinen kesäpäivä, kun Anna ja Elmeri saapuvat yleisurheilukentälle vanhempiensa kanssa. Anna on 4-vuotias ja Elmeri on 6-vuotias. Sisärukkiset ovat saapuneet odottamaan joka tiistaisen liikuntaleikkikoulun eli liikkarin alkua. Hetkeä ennen harjoitusten alkua ohjaajat alkavat huudella muurahaisia, mehiläisiä ja sudenkorentoja. Lapset jakautuvat omiin ryhmiinsä: Anna menee muurahaisten ohjaajan luo ja Elmeri sudenkorentojen ohjaajan luo.

Ohjaajat muistuttavat tänään pidettävästä yhteiskerrasta eli myös Annan ja Elmerin vanhemmat sekä heidän nuorempi sisaruksensa, Maija 2-vuotta, pääsevät mukaan harjoituksiin. Alkuun leikitään leikkivarjolla, jonka jälkeen vanhempi ja lapsi pääsevät tekemään erilaisia juttuja yhdessä. Leikitään robottia ja tohtoria, painitaan nassikkapainia ja lopuksi vielä rauhoitutaan ja kysellään peukkupalaute kaikilta. Ennen kotiinlähtöä on Heippa-huudon vuoro ja sitten vilkutellaan ja lähdetään kotiin. Jälleen yksi kiva liikkaritapa takana.

Anna on ensimmäistä vuotta mukana liikkaritoinnassa. Elmeri on aloittanut liikkarin jo 4-vuotiaana, joten hän on käynyt jo muutamana vuoden liikkarissa. Onneksi toiminta on suunniteltu lapsille iän mukaan ja jokaiselle ryhmälle muokataan leikkejä taitotason mukaan. Näin kaikki saavat liikkarista ilon irti ja sopivasti haastet-

ta. Annan ja Elmerin mielestä hauskaa on, että liikkari jatkuu aina kesän jälkeen naapurikoulun liikuntasalissa, joten talveksikin on joka viikko yhdelle illalle mukavaa tekemistä!

Annan ja Elmerin 2-vuotias pikkusisko Maija on juuri aloittanut käymään Vekarajumpassa, jossa hän käy aina yhdessä äidin tai isän kanssa. Vekarajumpassa kaikki lapset ovat 2–3-vuotiaita ja pääsevät liikkumaan yhdessä vanhemman kanssa. Vekarajumpasta Maija voi myöhemmin siirtyä liikkariin.

Liikuntaleikkikoulu, tutummin liikkari, on 4–6-vuotiaille tarkoitettu ryhmä, jossa pääsee opettelemaan liikunnan perustaitoja kivassa porukassa. Liikkarissa harjoitellaan erilaisia liikkumistapoja, välineen käsittelyä, ongelmanratkaisua sekä sosiaalisia taitoja ryhmässä ja se sopii hyvin myös lapsen ensimmäiseksi harrastukseksi. Kerran kuukaudessa myös vanhemmat pääsevät mukaan liikkarin yhteiskerroille, jolloin lapsi pääsee näyttämään oppimaansa ja perheet saavat ideoita yhdessä liikkumiseen myös kotona. 2–3-vuotiaille on oma Vekarajumppa, jossa lapset pääsevät joka kerta liikkumaan yhdessä vanhempansa kanssa.

Ilmoittaudu sinäkin syyskaudelle mukaan Liikkariin tai Vekarajumppaan!

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. Opettelemme tunnistamaan kehonosia, muotoja ja värejä sekä yhdistämään liikuntaan helppoja välineitä. Liikunnan ohella harjoitellaan ryhmässä toimimista ja perussääntöjä. Tärkeintä on liikkua iloisella mielellä :)



<b>Ryhmä:</b>	2–3-vuotiaat (2016–2015 syntyneet)
<b>Ajankohta:</b>	lauantaisin 10.00–10.45
<b>Paikka:</b>	Järvenpään Ammattikoulun liikuntasali (Wärtsiläkatu 7, Järvenpää)
<b>Syyslukukausi:</b>	6.10. – 22.12.2018, 12 harjoitusta
<b>Kevätlukukausi:</b>	12.1. – 6.4.2019, 12 harjoitusta (ei 23.2.)
<b>Hinta:</b>	julkaistaan 24.8. (sis. lapsen & aikuisen osallistumisen, 12 ohjattua harjoitusta ja lapselle Siili t-paita ja tapaturmavakuutus) + jäsenmaksu

Mukaan voit ilmoittautua seuramme nettisivuilla [kuy.fi](http://kuy.fi) (24.8.2018 alkaen), ilmoittautuminen syksyn ryhmään sulkeutuu 28.9.2018 ja kevään ryhmään 6.1.2019 mennessä.

Mikäli herää kysymyksiä, voit laittaa sähköpostia osoitteeseen [nuoriso@kuy.fi](mailto:nuoriso@kuy.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 tarkoitetut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona. Talvella liikuntaleikkikoulut harjoittelevat koulujen liikuntasaleissa 45min/harjoitus.

### Järvenpää

muurahaiset (2014 syntyneet)  
mehiläiset (2013 syntyneet)  
sudenkorennot (2012 syntyneet)

### Hyrylä

muurahaiset (2014 syntyneet)  
mehiläiset (2013 syntyneet)  
sudenkorennot (2012 syntyneet)

### Kerava

muurahaiset (2014 syntyneet)  
sudenkorennot (2013 ja 2012 syntyneet)

### Kellokoski

muurahaiset (2014 syntyneet)  
sudenkorennot (2013 ja 2012 syntyneet)

<b>Aloitus</b>	<b>30.9.2018 Järvenpään Monitoimihalli</b> (kaikilla ryhmillä yhteinen aloitus)
<b>Hinta</b>	hinnat julkaistaan seuran nettisivuilla 24.8. (ilmoittautumisen yhteydessä)
<b>Sisältää</b>	ohjatut harjoitukset ja lisenssi tapaturmavakuutuksella
<b>Jäsenmaksu</b>	<b>30 €</b> (laskutetaan kausimaksun yhteydessä)
<b>Ilmoittautuminen</b>	<a href="http://www.kuy.fi">www.kuy.fi</a> (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 2018–2019!

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



**AJOKOULUTUSKESKUS**

JÄRVENPÄÄ / HYRYLÄ

Autokauppaa vuodesta 1947  
**MÄKELÄN**  
AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ



**NURMIJÄRVEN  
RAKENNUSPELTI OY**

Hallitie 4  
01810 Luhtajoki

Puh. 0400-817 486  
nrp@peltineloet.fi

**KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA  
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN**

[www.rakennuspelti.com](http://www.rakennuspelti.com)  
Katso myös [www.peltineloet.fi](http://www.peltineloet.fi)

**Suomikauppa.fi**  
ulkosuomalaisen paratiisi!



[www.keskusta.fi/uusimaa](http://www.keskusta.fi/uusimaa)

**HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU**

Hammaslääkärit Arttu Leppäluoto ja Paavo Leppäluoto  
Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo

**plusterveys**  
hmlleppaluoto.fi

Puh. 09 294 4847 | Kauppakaari 13, Kerava | [hmlleppaluoto@plusterveys.fi](mailto:hmlleppaluoto@plusterveys.fi)

**VARAA  
AIKA  
NETISTÄ**

**Neste K Alieravantie**

Alieravantie 25, 04250 Kerava  
Puh. 09-294 2736



Puhtain auto

**Paremmen pysähdyksen taktiikka.**



**Keravan  
Keskusapteekki**

Kauppakaari 4, 04200 Kerava, puh. 09 274 7930



**aikakulta.fi** - Verkkokauppa täynnä ihania lahjoja

**AIKA-KULTA**

Sibeliuksenkatu 6, Järvenpää



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



**Tuusulan Ykkösauto Oy**  
[www.tuusulanykkosauto.fi](http://www.tuusulanykkosauto.fi)

**ETSITKÖ KOTIA?**

Mestariasunnoissa voit asua koko elämäsi. Olet sitten opiskelija, perheellinen, yksin asuva aikuinen tai yli 65-vuotias seniori.

KODIKASTA VUOKRA-ASUMISTA  
[www.mestariasunnot.fi](http://www.mestariasunnot.fi)



JÄRVENPÄÄN  
**MESTARIASUNNOT OY**  
Järvenpään suurin asunnontarjoaja

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

**HYDRAULIIKKAOSIA**  
-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**  
Nurmijärvi Kuusinne 3 09-2766 400

**Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:**

**20 vuoden  
takuu!**

- SSAB:n takuuteräksistä valmistetut katto- ja seinäpellit, tiikkuviopelti 0,6 mm materiaalivahvuudella ainoana Suomessa. [www.janla.fi](http://www.janla.fi)
- Sadevesjärjestelmät
- Kattoturvatuotteet • Listat ja asennustarvikkeet

**JL JanLa Oy**

Iisakaari 19, 01900 Nurmijärvi  
Puh. 010 843 3100 • Fax 010 843 3101

**MAJAKKA PIMENEVÄSSÄ YÖSSÄ  
PALVELEMME 24h**

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

#385pelastettuapäivää





## KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN YLEISURHEILUKOULUT 7–10-vuotiaille

Yleisurheiluharjoituksissa treenataan kaikkia yleisurheilulajeja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Uudistetuissa Yleisurheilukouluryhmissä lapsi pääsee nauttimaan liikunnan ilosta ilman kilpailuvelvoitteita. Kilpailuintoisille ja haastetta lisää harjoitteluun kaipaaville lapsille on **Kilparyhmä 8-9-vuotiaille** (kts. erillinen mainos)! Yleisurheilukoulun tavoite on opetella lajeja lajiratojen sekä leikkien kautta, iloisella mielellä. **Harjoitukset järjestetään koulujen saleissa ja jäähallin juoksusuoralla.**

**RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN** (harjoitusajat ja ilmoittautumislinkit julkaistaan 24.8. [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi))

### Järvenpää

7-8-vuotiaat (2011 ja 2010  
syntyneet)  
9-10-vuotiaat (2009 ja 2008  
syntyneet)

### Hyrylä

7-8-vuotiaat (2011 ja 2010  
syntyneet)  
9-10-vuotiaat (2009 ja 2008  
syntyneet)

### Kerava

7-8-vuotiaat (2011 ja 2010  
syntyneet)  
9-10-vuotiaat (2009 ja 2008  
syntyneet)

### Kellokoski

7-8-vuotiaat (2011 ja 2010  
syntyneet)  
9-10-vuotiaat (2009 ja 2008  
syntyneet)

### Aloitus

**30.9.2018 Järvenpään Monitoimihalli** (kaikilla ryhmillä yhteinen aloitus)

### Hinta

hinnat julkaistaan seuran nettisivuilla 24.8. (ilmoittautumisen yhteydessä)

### Sisältää

ohjatut harjoitukset ja lisenssi tapaturmavakuutuksella

### Jäsenmaksu

**30 €** (laskutetaan kausimaksun yhteydessä)

**Ilmoittautuminen** [www.kuy.fi](http://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 2018–2019!

### Tiedustelut

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



## KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN KILPARYHMÄT 8–9-vuotiaille

Kilpailuintoisille ja haastetta lisää harjoitteluun kaipaaville lapsille! Kilparyhmän tavoite on harjoitella monipuolisesti liikunnan perustaitoja, yleisurheilulajeja valmistaen kilpailemaan ja nauttia kavereiden kanssa kivoista treeneistä. Harjoitukset järjestetään koulun salissa ja kerran kuukaudessa Monitoimihallissa, jossa pääsee hyppäämään pituutta, korkeutta ja 3-loikkaa, sekä juoksemaan aitoja ja harjoittelemaan telineistä lähtöjä.

**RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN**

### Järvenpää

Maanantai  
Keskiviikko

### Hyrylä

Maanantai  
Keskiviikko

### Aloitus

**30.9.2018 Järvenpään Monitoimihalli** (kaikilla ryhmillä yhteinen aloitus)

### Hinta

hinnat julkaistaan seuran nettisivuilla 24.8. (ilmoittautumisen yhteydessä)

### Sisältää

ohjatut harjoitukset, lisenssi tapaturmavakuutuksella, pm-kilpailut ja seuran omat kilpailut

### Jäsenmaksu

**30 €** (laskutetaan kausimaksun yhteydessä)

**Ilmoittautuminen** [www.kuy.fi](http://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 2018–2019!

### Tiedustelut

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

Maanrakennuspalvelu  
Markku Simola Oy  
Järvenpää

OP Keski-Uusimaa



Varattu

Elämme  
vedestä

Maanrakennustyö  
Hyttinen Oy  
Kerava

Hyxo Oy

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



Terholan Kotipizza

Helsingintie 44 Järvenpää  
Avoinna 11-22, puh.09-270 505 22  
Kotiinkuljetus joka päivä.

www.startauto.fi Katso tarjoukset  
sivuiltamme!  
**motonet** korjaamo

KERAVA

Asiakasystävällinen  
autokorjaamo  
Keravalla!

**STARTAUTO OY**  
**motonet korjaamo**  
KERAVA

Ammattitaitoinen ja luotettava yleiskorjaamo  
kaikille henkilö-, paketti- ja matkailuautoille!  
25 vuoden kokemuksella.

Alikeravantie 37, 04260 Kerava  
korjaamo@startauto.fi

Varaa aika puh. 0400 211 286  
Asiakaspalvelu ma-pe 7-17

Kaikkien merkkien

- määräaikaishuollot • jakopäät • korjaukset
- ilmastoinnin huollot/korjaukset

Huolto palvelee ma-pe 8-16

Asennamme vain meidän kautta hankittuja varaosia,  
sekä Motonetistä ostettuja varaosia ostotositetta vastaan.

MONIPUOLINEN puutarhurin  
ostospaikka, josta löydät kaikki  
tarvittesasi puutarhaan!

- RUUKKUKUKAT • KESÄKUKAT
- TAIMISTOTUOTTEET • AMPPELIKASVIT

RUUKUT, lannoitteet, mulla ja muut TARVIKKEET  
PUUTAREJA TRÄDGÅRD  
Söderblom

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

Katso  
koffarit netistä!

Lasikkatie 45 SIPPO 04130 91580 Dalkmanninkatu 45  
Tel 099 238 1519 Fax 09 238 0910 Gsm 497 02 39  
www.soderblompuutarha.com e-mail: esblom@sonnet.fi

Vuokrattavat tilat

Kerava - Järvenpää  
040-7651405

**TAK**

TUUSULAN AUTOKATSASTUS



Jenkeissä jalkapallo-  
pelissä host-siskoni  
kanssa.

Aussien juoksuporukkaa.



Rugbypäivä!  
Australiassa on  
koulupuvut.



# Vaihtovuodesta VOIMAA



**O**len Sara Niemi ja treenaan nuorisovalmennusryhmässä päälajeinani 100 m aidat ja pikamatkat. Luki-  
on 1 vuoden jälkeen päätin lähteä vaihtoon. Etsin eri-  
laisia vaihtoehtoja ja vertasin eri maita ja urheilu oli  
tietysti yksi kriteeri. Löysin vaihtoehdon, jossa yhdistyi USA  
ja Australia. Koska rakastan matkustamista ja haluan nähdä mahdol-  
lisimman paljon, valitsin sen ja voin suositella tätä vaihtoehtoa, sillä  
minulle oli aivan mahtava kokemus!

Ensin lähdin jenkkeihin, jossa tietysti selvitin heti al-  
kuun, mitä treenimahdollisuuksia siellä on. Usassa urheilu on yhdis-  
tettynä kouluun ja itsenäisiä urheiluseuroja nuorille on aika vähän.

Siellä on eri lajit eri vuodenaikoina. Sijoituin Michiganiin, jos-  
sa on melkein samanlainen ilmasto kuin Suomessa. Olin siellä elo-  
kuusta helmikuuhun, eli loppukesästä talveen. Silloin koulussani  
lajeina oli crosscountry eli pitkän matkan juoksu, football, tennis,  
koris, cheerleading ja muita joukkuelajeja.

En kokenut, että mikään niistä olisi ollut ihan minun juttuni, mutta  
kuulin että koululla on kuntosalit ja sisärata avoimena 1,5 tuntia koulun  
jälkeen. Se toimi minulle tosi hyvin! Eli koulun jälkeen menin tree-  
naamaan. Yleensä tein voimaharjoittelua salilla, mutta välillä tein  
myös yleisurheilutyypin treenin radalla. Voima kasvoi huomasti  
ja salilla oli hyvä ilmapiiri.

Varmaan mietitte, että miten urheilija pärjää jenkkiruual-  
la, joka on tunnetusti vähän... no... amerikkalaista. Olin tosi on-  
nekas, kun pääsin host-perheeseen, joka söi pääasiassa tosi hyvää  
ja ravitsevaa ruokaa. Normipäivinä syötiin uunibataattia, kanaa tai  
kalaa ja vihanneksia. Kouluun otin mukaan oman lounaan, sillä  
koululounas on samanlaista kuin mitä elokuviissa nähdään. Vaihtoehtoina oli usein joko pizzapala tai kananugetit ja siitä piti vielä maksaa. Kyllä siellä alkoi arvostamaan suomalaista kouluruokaa. Se on oikeasti tosi huippu juttu!

Helmikuussa sitten vaihdoin Australiaan. Viiden eri lennon jäl-

keen pääsin vihdoin aussien lämpöön. Siellä koulussa käytettiin  
koulupukuja ja koulurakennus on tosi avoin eli ei ollut sisäkäytäviä  
tai ruokalaa, vaan välitunnit vietetään ulkona.

Host-perheeni äiti löysi minulle yleisurheiluryhmän, jossa pää-  
sin harjoittelemaan maanantaisin. Siellä tehtiin erilaisia vetotreene-  
jä ja minulla oli aina harjoituksissa tosi kivaa! Ryhmä oli tosi kan-  
nustava ja iloinen. Muina päivinä menin yleensä taas kuntosalille.  
Koulusta tullessani bussikuljettajani teki aina lisäpysähdyksen salini  
kohdalla. Sinne oli aina tosi kiva mennä, koska sielläkin oli mahtavaa  
porukkaa! Sain monia uusia kavereita ja taas tosi paljon voimaa lisää!

Australiassakaan kouluruoka ei ollut urheilijalle se paras vaihto-  
ehto, joten otin oman lounaan mukaan. Ennen salille menoa kävin  
kaupassa ostamassa vielä välipalaa. Host-perheeni söi ihan ok hyvin,  
mutta usein normi aussiperheen ruokavalioon kuuluvat pääasiassa  
valkoinen leipä, makkara ja ranskalaiset.

Australiassa meillä oli koulussa yleisurheilukarnevaalit! Melkein  
kaikilla oli joku rooliasu päällä ja eihän sitä kukaan vakavasti ottanut,  
mutta hauskaa oli! Muita suosittuja urheilulajeja Australiassa oli-  
vat australialainen jalkapallo, rugby, käsipallo, verkkopallo ja uinti.

Viime vuosi ei tehnyt minua yhtään nopeammaksi, enkä jak-  
sa juosta pidempää lenkkiä, mutta voimaa on tullut, ja paljon. Enkä  
puhu vain fyysisestä voimasta vaan myös henkisestä voimasta.

Suosittelen vaihtovuotta tosi lämpimästi! Näin ja opin niihin pal-  
jon. Sain ihan korvaamattomia kokemuksia ja elinikäisiä ystävyys-  
suhteita. Menen ihan varmasti molempiin maihin vielä moneen ker-  
taan takaisin. Nyt palaan takaisin kentille ihan uudella asenteel-  
la. Olen valmis muuttamaan voimani nopeudeksi ja nähdä mihin  
pystyn. Aion kyllä jatkaa salilla käymistä, sillä siitä tuli minulle tär-  
keä juttu vaihtovuoteni aikana. Jos tekee sitä mistä tykkää ja mikä  
tuntuu hyvältä niin uskon, että pääsee pitkälle!

Sara Niemi

# Tunnelmia Kalevan Kisoista



Jaakko Määttä 20 km kävelyn kolmas.

**S**uomen yleisurheilukesän ykköstapahtuma Kalevan Kisat järjestettiin tänä vuonna Jyväskylässä Harjun Stadionilla. Keski-Uudenmaan Yleisurheilu lähti kisoihin isolla joukkueella, kun yleisen sarjan suomenmestaruusmitaleita lähdettiin jahtaamaan 12 urheilijan voimin. Erityisen hienosti suoriutuivat kisojen ensikertalaiset Jaakko Määttäs ja Kerttu Latvalan johdolla.

Heti ensimmäisenä kisapäivänä päästiinkin juhliman Jaakko Määttäs 20km kävelyssä saavuttamaa pronssimitalia. Suorituksen arvoa nostaa se, että tämä oli 18-vuotiaan urheilijan ensimmäinen Kalevan kisastartti ja uran kolmas 20kilometrin kävely. Lisäksi kävelykilpailu käytiin haastavissa olosuhteissa pahtavan helteen vuoksi.

Kisojen ensikertalaisista myös Kerttu Latvala yllätti selvittämällä tiensä alkueristä naisten 100m finaaliin. 17-vuotias sprintterilupa-  
us sijoittui finaalissa viidenneksi ajalla 12.17. Ennen Kalevan Kisoja Kerttu oli mukana myös alle-18 vuotiaiden EM-kisoissa Unkarin Göyrissa 100metrillä, 200metrillä sekä viestissä.

## KUY:n urheilijat Kalevan Kisoissa 2018:

Jaakko Määttä	20 km kävely	3.
Riku Kauppila	Kiekko	18.
Mika Loikkanen	Kiekko	19.
Ville-Veikko Hanninen	10-ottelu	12.
Sanni Mahonen	100 m	11.
Kerttu Latvala	100 m 5. ja 200 m	11.
Hertta Hankimaa	400 m	18.
Katri Gauriloff	800m 10. ja 1500m	9.
Eveliina Määttä	400 maj	4.
Saara Hakanen	pituus 14. ja 3-loikka	9.
Niina Kelo	kuula 9. ja kiekko	12.
Niia Immonen	moukari	14.



Katri Gauriloff hyvillä fiiliksillä 1500 metrin ennätysjuoksun jälkeen.

# 2018



*Eveliina Määttä sijoittui neljänneksi 400 m aidoissa.*



*Kerttu Latvala naisten 100m finaalin viides (kuva YAG kisasta).*



*Saara Hakanen 3-loik-kafinaalin yhdeksäs.*



*Hertta Hankimaan teki Kalevan Kisa -debyytin Jyväskylässä.*

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

**N** rakennustoimisto  
nousiainen oy

Sementtiyhdyntäkatu 2  
04200 KERAVA  
Puh. (09) 2747 260  
Fax (09) 2747 2690

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



**Pyöräliike  
Lundberg**

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

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

**Koirahoitola Miracle**  
Eerikinkartanontie 311 D  
02880 Veikkola  
P. 040 825 9167

**Järvenpään  
Rakennustaito Oy**  
TUUSULA

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

**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

*liiku ja  
liikuta.*

www.keravanseurakunta.fi

**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

**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**

**KIINTEISTÖNVÄLITYS  
Pirjo Weber**

www.pirjoweber.fi  
puh. 050 342 8002

**30 vuotta tietoverkkoasiantuntijasta**

**www.tietosahko.fi**

**LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA**

**KM  
FOREST**

• Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää  
• Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

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

**allaway**

**KESKUSPÖLYIMURIT**  
www.allaway.fi

**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

**KALATALO**

Tule ostamaan tuorekalat, savukalat, loimut, graavit, mädit, sushit ja herkkukeittiömme muut valmisteet suoraan tehtaanmyymälästäamme!

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

Kalatalon Herkkupuoti palvelee osoitteessa  
Sementtiyhdyntäkatu 2 Kerava!

**BEAMHILL** ★

**Mannilantie 40**  
**04400 Järvenpää**  
☎ **291 0502**

"Leivästä energiaa"

**Uudenmaan  
Herkku**

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

**LVI PART COMPANY OY  
TALOTEKNIikka**

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

**LUOTETTAVAA LVI PALVELUA**

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

**Jura-Lasi Oy**

Vanha yhdystie 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

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

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

**RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN** (harjoitusajat ja ilmoittautumislincit julkaistaan 24.8. [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi))

### Järvenpää

11-12-vuotiaat (2007 ja 2006 syntyneet)

13-14-vuotiaat (2005 ja 2004 syntyneet)

15-17-vuotiaat (2003 ja 2001 syntyneet)

### Hyrylä

11-12-vuotiaat (2007-2006 syntyneet)

13-15-vuotiaat (2005-2003 syntyneet)

**Aloitus** 30.9.2018 Järvenpään Monitoimihalli (kaikilla ryhmillä yhteinen aloitus)  
**Hinta** hinnat julkaistaan seuran nettisivuilla 24.8. (ilmoittautumisen yhteydessä)  
**Sisältää** ohjatut harjoitukset ja lisenssin tapaturmavakuutuksella  
**Jäsenmaksu** 30 € (laskutetaan kausimaksun yhteydessä)

**Ilmoittautuminen** [www.kuy.fi](http://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 2018-2019!

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

## Aikuisten Yleisurheilukoulu, talvi 2018–2019



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu

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

**Harjoitukset** Sunnuntaisin klo 18.00-19.30, Järvenpään Monitoimihalli (loka-huhtikuu)  
Aloitus sunnuntaina 30.9.2018 (koko seuran harjoitukset Järvenpään Monitoimihallissa)

**Ilmoittautuminen** Seuran nettisivujen kautta [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi) 28.9. 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 Jännti (nuorisopäällikkö)  
[nuoriso@kuy.fi](mailto:nuoriso@kuy.fi)  
p. 045 893 6705



# TOIMINTAA TUKEMASSA K CITYMARKET

K ERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava

Puh. 0105389300

## VUOKRAA SAUNATILAT JÄRVENPÄÄSTÄ



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



SALAATTIBAARI **14,95** kg



Tuusulantie 76, Tuusula  
Puh. 010 505 0880  
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.

K PLUS SA

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

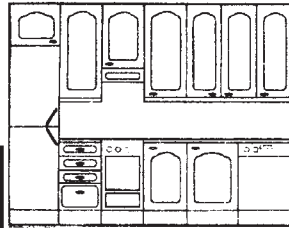
## KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

### MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

ÄLÄ MAKSA

KEITTIÖSTÄSI LIIKAA

Esim.kuvan mukaiset keittiökaluotteet  
valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA



KYSY TARJOUS  
HUOMAAT ERON

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

## VUOKRA-ASUNTOJA TARJOLLA

Hyrylän keskustassa,  
Kirkonmäellä

kaksioita ja kolmioita.

Tutustu kohteeseen ja jätä hakemus  
[www.kruunuasunnot.fi](http://www.kruunuasunnot.fi)



Koti sinua varten



OTA YHTEYTTÄ!

Milja Koivuniemi,  
p. 0207 432 964

K-SUPERMARKET OREGANOSTA LÖYDÄT KAIKKI K-SUPERMARKETTIIEN YHTEISET TARIJOUKSET.



Monipuolinen,  
edullinen ja palveleva  
ruokakauppa!

Muista myös edullinen käyttötavaraosastomme (1. krs).

K Supermarket

OREGANO

Tavallista parempi Ruokakauppa  
Koivikontie 12, Savio. Puh. 274 7560  
Palvelemme ark. 7-21, la 7-20, su 10-19

## 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](http://www.fysiotuki.fi-info@fysiotuki.fi)



# Kahteen LAJIIN koukussa

Jorma Liukka

**K**eski-Uudenmaan Yleisurheilun nuorissa urheilulahjakkuuksissa on useita urheilijoita, jotka harjoittelevat ja kilpailevat useammassa lajissa menestyksekkäästi. Yksi heistä on 16-vuotias Laura Kankkunen, joka on menestynyt pienestä tytöstä alkaen yleisurheilussa sekä hiihdossa. Vahvimmat meriitit Laura Kankkusella yleisurheilun saralla on kilpikävelyssä, jossa hän on ollut Suomen kärkityttöjä alle 10-vuotiaasta lähtien. Ja heti Suomenmestaruuskilpailuikään ehdittyään hän on ollut kävelyissä 14-vuotiaiden sarjassa kakkonen, ja viime kesän 15-sarjan Suomen mestari. Hiihdon puolella Laura Kankkunen on ollut myös useana vuotena Hopeasompakilpailuissa mitalisijoilla tai niiden tuntumassa. Viime talven Suomen mestaruushiihdoissa Laura Kankkunen oli sarjansa seitsemäs normaalimatalla. Hyvien hiihtojen seurauksena Kankkunen valittiin myös U18-valmennusryhmään, johon valittiin viitisenkymmentä nuorta hiihtäjälupausta ikäluokista 2001-2002. Kyseinen ryhmä on leireillyt tiiviisti, ja tätä juttua kirjoitettaessakin Laura Kankkunen oli juuri leireilemässä Otepäässä.

## Monipuolisuus tuo kehitystä molemmissa lajeissa

Monipuolisen harjoittelun ja monipuolisen harrastamisen merkityksestä puhutaan paljon, eikä syyttä. Kyllä kaikkien nuorten harrastus- ja harjoittelupertuaariin pitäisi mahtua useita eri lajeja aina tuonne aikuisuuden kynnykselle asti. Onhan Suomen yleisurheilun EM-joukkueessakin ainakin yksi urheilija, joka edustaa jopa arvokisoissa Suomen värejä kahdessa eri lajissa.

Laura Kankkusenkin lajirepertuaariin on mahtunut monia eri lajeja. Noiden kahden tässä ikävaiheessa muotoutuneen päälajin, hiihdon ja yleisurheilun hiihdon lisäksi Laura on ollut myös kilpauinnin ja telinevoimistelun harjoitus- ja kilparyhmissä mukana. Myös suunnistuskoulut ovat sopineet Kankkusen päivärytmiin vielä joitakin aikoja sitten. Ja edelleen harrastuskalenterista löytyy musiikki. Pianon soittaminen jatkuu Järvenpään Musiikkiopistossa vielä tulevan syksyn aikana alkavan lukio-opiskelun ja kahden lajin tiiviin harjoittelun vastapainona.

## Kahdesta lajista haasteita ja hyötyjä

Laura Kankkunen kokee suurimmaksi haasteeksi kahden lajin systemaattisen harjoittelun ohjelmoinnissa ajankäytön. Tämän kesän tiiviin hiihtoleirityksen takia yleisurheiluharjoitteluun ei ole aivan alustavien suunnitelmien mukaisesti löytynyt aikaa. Sen vuoksi useiden lajien lajiharjoittelu on jäänyt kohtuullisen vähäiseksi. Siitäkin huolimatta Kankkunen aikoo osallistua kesän 16-vuotiaiden SM-kilpailuissa ainakin kävelyyn, 400 metrin aitoihin sekä moniotteluihin. Tavoitteena hänellä näissä SM-tason kilpailuissa on kävelykulta ja onnistuneet suoritukset muissa SM-lajeissa.

Yleisurheiluharjoittelu tuo monipuolisen ominaisuusharjoittelun myötä erittäin paljon positiivista myös hiihtoon. Erityisesti sprint-



tihiihdot saavat yleisurheiluharjoittelusta positiivista siirtovaikutusta varsinkin nopeuden ja liikkuvuuden kehittymiseen. Ja toisaalta hiihdon kestävyysharjoittelusta on varsin paljon hyötyä myös yleisurheilun kestävyyspuoleen. Tulevan hiihtotalven tavoitteeksi Kankkunen on asettanut mitalisijan ja sitä kautta paikan vakiinnuttaminen maajoukkueleirityksiin.

## Valmentaminen monissa osaavissa käsissä

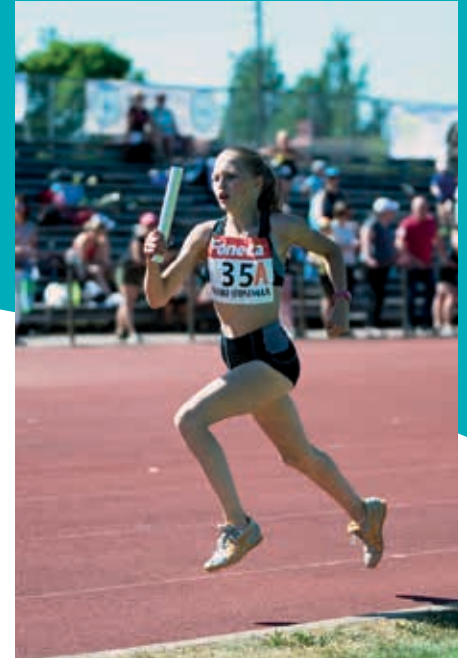
Laura Kankkusen valmentautumisen vastuu on varsin monissa osaavissa käsissä. Yleisurheilun valmennuksesta on vastuussa Marjut Väänänen, jonka valmennusryhmän harjoituksissa Laura Kankkunen on pyrkinyt käymään kaksi kertaa viikossa. Nyt kesäharjoituskaudella tuohon tavoitteeseen ei olla aivan päästy, koskapa hiihdon valmennusleirit ovat vieneet ison osan harjoitusajasta. Hiihdon puolella valmennuksesta vastuun leirien aikana kantavat leirivalmentajat sekä hiihtoseura Keravan Urheilijoiden treenien osalta seuran eri valmentajat. Harjoittelun kokonaiskuormituksen sääntelyssä onkin näin ollen ollut varsin vaativa työsaika, josta vastuuta kantaa Lauran äiti Tarja Kankkunen, jolla itselläänkin on varsin mittava kokemus ja menestys varsinkin kävelyurheilun puolella, sekä urheilijana että valmentajana. Laura Kankkusella ei ole varsinaista päiväkohtaista harjoitusohjelmaa, vaan hyvin pitkälle harjoittelussa on menty väljemmällä ohjelmalla. Hiihdon ja yleisurheilun harjoituspäivät ja ohjeelliset sisällöt ovat toki ennakkoon suunniteltu, mutta tarkka yksittäisen harjoituksen sisältö ja tehot suunnitellaan sitten osittain ”päivän fiiliksen” mukaan.

# Kuvia kesän kisoista ja tapahtumista

Nuorisokansalliset Kouvola Junior Games



## Pm-junnuviestit



## Yhteistreenit



## PAKOPUTKI-CENTER

Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalyysaattoreiden todella edullinen myynti- ja asennuspiste.

Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI

Puh. (09) 759 2802

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA

## Fysio Järvenpää

Puh. 09 279 1119

• Fysioterapiaa

• OMT-fysioterapiaa

• Lymfaterapiaa

• Ratsastusterapiaa

• Neurologista kuntoutusta

Postikatu 8 (Apteekin talo),  
04400 Järvenpää  
www.fysiojarvenpaa.fi

## TULE JAKAMAAN LEHTIÄ JA MAINOKSIA

- ✓ Täytäkö tänä vuonna vähintään 14 vuotta?
- ✓ Oletko reipas ja vastuuntuntoinen?
- ✓ Töitä myös autopiirijakajille (oma auto)

Katso lisätiedot ja täytä työhakemus  
[www.lisaduuni.fi](http://www.lisaduuni.fi) tai 09 274 6360

JAKELUJUNIORIT OY



## Huili.

Ravintola Huili

Rantakatu 6

Rantapuisto

04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. (09) 273 2155

Lounas

À la carte

Juhlalpalvelut

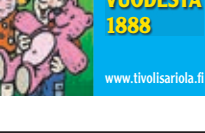
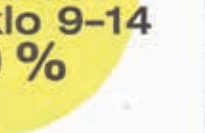
Kokouspalvelut

Sauna

Kesäterassi

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

[myynti@huilimaan.fi](mailto:myynti@huilimaan.fi)



## AUTOSALPA

ALIKERAVANTIE 26, 04250 KERAVA [WWW.AUTOSALPA.FI](http://WWW.AUTOSALPA.FI)  
Automyynti arkisin 9-17, la 10-14 Huolto arkisin 7.30-17.30  
puh. 020 7799 505 puh. 020 7799 510  
Lounaskahvila Salpaparkki arkisin 7.30-15, lounas 10.15-14  
Puh. hinnat: 8.35 snt/puh + 16.69 snt/min



Maan laajin  
valaisinvalikoima  
ms-valaistus



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

## PARTURI KAMPAAMO VISION

Parturiin ilman  
ajanvarausta.  
Eläkeläiset  
arkisin klo 9-14  
**-10 %**

Puh. 09 294 7191  
Kauppakaari 13, (tornitalo), Kerava  
[www.varaaheti.fi/vision](http://www.varaaheti.fi/vision)

## LEFFAAN TÄNÄÄN?

VARAA LIPUT NETISTÄ

[www.studiot123.com](http://www.studiot123.com)

**STUDIO 123**

Helsingintie 12 Järvenpää

## LAKIASIAINTOIMISTO MATTI MATIKKA OY

Varatuomari Matti Matikka

Aseman-aukio 2  
04200 KERAVA

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

## KOLARIKORJAAMO AUTOMAALAAMO JOMARI OY

Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä  
Vakuutusyhtiön hyväksymä

sijaisautot veloitusetta korjauksen ajaksi

- katsastusremontit, tuulilasiin vaihtotyöt
- autopeltityöt • autorobotit • takuutyö
- kaikki merkit • myös matkailuautot

Ari Leponiemi Puh. 0400 504 078  
Jukka Nokkonen Puh. 040 523 8557  
Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

Keravan  
Toyota-huolto

**TEBOIL** Kerava

Huolto 020 768 9314  
ma-pe 8-16

Myyntiä 020 768 9313  
ma-pe 8.30-21, la 8-20, su 10-20



**Kannistonkulma Oy**  
Kannistonkatu 1, 04200 Kerava  
[kerava@huoltoasemat.teboil.fi](mailto:kerava@huoltoasemat.teboil.fi)

**Kehärent** -autovuokraamo [www.keharent.fi](http://www.keharent.fi)  
[www.teboilkerava.fi](http://www.teboilkerava.fi)



**SIRKUS-  
JA TIVOLI-  
HUVEJA  
VUODESTA  
1888**

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



Täyden palvelun  
kello- ja kultaliike  
Keravalla jo  
yli 70 vuotta!

Kauppakaari 8,  
puh. 09-242 6249  
[www.kellosoikkeli.fi](http://www.kellosoikkeli.fi)



**Merkillisen  
hyvät osat!**

## Keravan Auto

Santaniitynkatu 3, Kerava  
P. 010 292 1180  
[keravanauto@kolumbus.fi](mailto:keravanauto@kolumbus.fi)

Avoinna:  
ark. 8.30-18.00  
la 9.00-14.00

## WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut  
tehokkaasti ja edullisesti,  
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu  
laatu ISO 9001



Oikea suunta!

Tilitsto WinWin  
Kartanonatie 12, J:pää  
Viippulatie 10, Helsinki  
Puh. 0104250190

## SÄLEKAIHTIMET

Kaihdinpiste Helsinki

050-466 6677

Mittaus, Asennus, Nopea, Edullisempi, Pysyvästi!

Katso tarjouslaskuri netistä!  
tilaakotiin.fi

salekaihtimet.fi

## AUTOKORJAAMO

JPM Korjauspalvelu Oy

044-776 1256  
0500-761 256

Teräste 4, 04220 Kerava.

Määräaikaishuollot • auraskulmien säädöt • ilmastointihuolto-  
rengastyöt • pakokaasujen mittaus, myös diesel • OBD/vika-  
koodien luku • ruostehtästyöt. www.jpmpkorjauspalvelu.fi

## Kauko Kajolinna Ky

Erlaisia rakennus- ja myymälä-  
REMONTOINTIA

Siipoonite 363, 01940 Palojoki  
Puh. 2503587, auto 0400 459896

## JR-Osa Oy

Raskaan kaluston autopurkaamo: - Uudet ja  
käytetyt siirtolavat - Pinnoitetut renkaat - Kuormaautot  
- Purkuosat - Ostamme myös purkuautoja  
Peräläntie, Nukari, p. 09-2507605, 2507709,  
0400 662783

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,  
asennukset ym.

## HOTULUFT OY

Perttula  
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

## Koneteollisuus Oy

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

## KATTOREMONTIT VESIKOURUT

(puolipyöreä/kantikas)

PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT,  
PALOTIKAS, LUMIESTEET

## UUDENMAAN PELTITYÖ OY

TEHTAANMYYMÄLÄ

Jäspilänkatu 2, Kerava  
0207 121 550, 0400-453 959



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

## Aina meille jos on ongelmia

Operaattoripalvelut • Tietokoneet

Tarvikkeet • Puhelimet

Myynti • Huolto



## PETELE

Kultasepänkatu 4 Kerava • 0207 689 000 • petele.fi



Hiekkamäentie 11

04300 Tuusula

info@tuusmotor.fi

p. 09-83667810

MP:t - Mopot - Mönkijät

## JETLEX OY

Pulverimaalausta

(09) 292 1628  
0400 971 507

jetlex@co.inet.fi  
Rajalinnantie 10, 04500 KELLOKOSKI

## 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

## JÄRVENPÄÄN TAITOKEITTIÖT OY

Vanhayhdystie 14 A, 04430 JÄRVENPÄÄ

esa.jokinen@taitokeittiot.fi

www.taitokeittiot.fi

## TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy

Tuusula

www.teknohaus.fi



## Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy

HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA

KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT  
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,  
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.

**MERVI SAJALAHTI**

Hammaslääkäri

**AJANVARAUS 09- 273 2770**

KELAN SUORAKORVAUS

www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

## SaKoTe

Pajatie 4 B

01800 Klaukkala

puh. 040 8245180

## TTL Inssit Oy

Sampolantie 12, 04310 Tuusula

050 5677330, ttl.inssit oy@elisanet.fi

-sähkömittaukset, sähköverkkoanalyysit,  
sähkölaitteiden käytönjohto

kaikki trukkimerkit  
**trukkihuoltomarjetaoy**  
täyden palvelun trukkitalo

## KINO JUHA

www.kinojuha.com

Parhaat elokuvat ja tapahtumat  
teatterissa.

Kysy myös tilausnäytöksiä esim.  
pikkujoulut ja muut juhlat.

## AK-RAUDOITUS OY

Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo

Puh. 019-653 360

0400 489 915, 050 358 1258

Fax 019-653 364

Raudoitusyöt kokonaispalveluna

Edullisesti ammattitaidolla (RI/RKM)



Vain yksi voi  
olla tällainen

Painotuotteet



Suurkuvatulostus



Sähköiset julkaisut



p. 010 230 8400  
www.punamusta.com

**punamusta**

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

# JUOKSUAKATEMIA

VOIMA • HALLINTA • OIKEA TEKNIikka



Yksilöllisesti räätälöity kokonaisuus  
jokaiselle juoksijalle!

**Lähtökohtana**  
**Juoksija-analyysi**  
**kehityskohteisiisi**

TARJOUSHINTA

**59e** (norm. 99 e)

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



VARAA AIKASI:  
www.fysioakatemia.fi  
puh. 044 970 2952

Tarjous voimassa 1.6.2018 asti.

**Terveystiimi  
käytössäsi!**

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

**Keravan Lääkintävoimistelu**  
Sibeliuksen tie 19  
04200 KERAVA  
keravanlaakintavoimistelu.fi  
**(09) 242 9804**

Meiltä myös Boris-juoma, tukisukat ja muita terveystuotteita.

**VERTAA HINTOJA JA RAHTIA -älä maksa turhasta!**

## Edulliset suursäkit

Multa, kuorike  
60€ 500 L  
90€ 1000 L

Sora, hiekka  
60€ 500 kg  
90€ 1000 kg



**Multa ja Sora Koivula**  
puh. 045 882 3344 [www.multajasora.fi](http://www.multajasora.fi)

Tutustu Facebook- palautteeseemme [facebook.com/multajasora/](https://facebook.com/multajasora/)



# TUEMME LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA KESKI-UUDELLAMAALLA

Kun kilpailutat sähköä, muista myös paikallinen energiayhtiösi. Ostamalla sähkön paikalliselta yhtiöltä, jää sähköstä maksettu raha hyödyttämään omaa aluetta.

## Asiakaspalvelumme auttaa kaikissa energia-asioissa:

[www.keravanenergia.fi](http://www.keravanenergia.fi)  
[asiakaspalvelu@keoy.fi](mailto:asiakaspalvelu@keoy.fi)  
p. (09) 584 9550



Tykkää meistä  
Facebookissa!



KERAVAN  
energia

Energiaa kuin  
pienestä kylästä



# 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

VOLKSWAGEN  
**Laakkonen PORVOO**  
Ruiskumestarinkatu 4  
06100 Porvoo  
Vaihde 010 227 7340

[laakkonen.fi](http://laakkonen.fi)