

# KESKI-UUDENMAAN

# Yleisurheilu

2/2019



YLEISURHEILU



KUY 10V



Järvenpää – Kerava – Tuusula

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



# Tukkipattereita taajamiin

– Keudasta joka sään kuntoiluvälineitä tilaustyönä

Kun aurinko paistaa tai kun happirikas ulkoilma on raikkaammillaan, ei vetäytyminen kuntosalin uumeniin välttämättä motivoi liikkujaa. Vanha kunnon keksintö, tukkipatteri, tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen lihaskuntoharjoitteluun – keskellä luontoa. Keudan opiskelijat valmistavat säänkestäviä kuntoiluvälineitä tilaustyönä Tuusulan, Keravan ja Järvenpään liikuntapaikoille.

Uudesta keksinnöstä ei siis ole kyse. Uutta ja Keudan opiskelijoitakin motivoivaa on sen sijaan ollut laitteiden suunnittelu- ja tuotekehitysprosessi, jossa Keudassa opetuksessa yhä suurempaa jalansijaa saavat digitaaliset oppimismenetelmät ja teknisen alan perinteinen osaaminen kohtaavat innostavalla tavalla.

Monitoimilaitteet suunnitellaan yksittäiskappaleina. Suunnittelu alkaa tietokoneen ruudulta ja etenee 3D-mallintamisen avulla tuotantopöytäsiin. Tuotekehitys on Keudan rakennus-, metalli- ja puualan sekä tilaajien kanssa tehtävää saumatonta yhteistyötä.

Nämä 80-luvulla suosittu harjoittelulaitteet ovat tehneet uuden tulemisen, ja laitteilla on ollut kovasti kysyntää. Tukkipattereiden sekä muiden ulkoliikuntapaikkavälineiden valmistaminen Keudassa aloitettiin Helsingin kaupungin liikuntaviraston kanssa käynnistyneen yhteistyön myötä. Heille on jo toimitettu kymmeniä tukkipattereita. Seuraavaksi valmistuu Puolustusvoimille Santahaminaan lähteviä laitteita ja viimeisin kysely tuli Sipoon kunnalta, kertoo teknologia- ja rakentamisan toimialapäällikkö Arto Lehtola.

Massiivipuusta tehtyjä monitoimilaitteita sijoitetaan paikkoihin, joissa ne ovat helposti eri-ikäisten kuntoilijoiden käytettävissä.

Kukin kunta saa samanlaiset kuntoiluvälinesetit, mutta hieman eri värein maalattuna, kunhan lopulliset sijoituspaikat on kunnissa päätetty, kertoo rakennusalan opettaja Aki Koski.

Tukkipattereita tehdään tilauksesta myös yksityishenkilöille. Mainio lahjaidea vaikka merkkipäiviään viettäville!

*Teksti: Ulla Anttonen*

*Kuvat: Maarit Tiala*



# Keuda

Kiinnostuitko opiskelusta Keudassa? Tutustu tekniikan ja talonrakennusalan koulutustarjontaan sekä yli 80 muuhun perus-, ammatti- ja erikoisammattitutkintoon osoitteessa keuda.fi. Keudaan voi hakea jatkuvan haun kautta ja opinnot voit aloittaa, kun sinulle sopii. Keudassa rakennat oman polun ammattiin!

ILMOITUS



## Hyvät KUY:n seuralehden lukijat!

**S**euramme Keski-Uudenmaan Yleisurheilu täyttää tänä vuonna jo kymmenen vuotta. Aika kuluu nopeasti. Minulla oli kunniakin olla perustamassa seuraamme Järvenpään Palon puheenjohtajana. Olen alusta asti ollut seuran hallituksessa ja nyt jo kolmatta vuotta seuran puheenjohtajana. Olen siis saanut katsoa seuramme kehittymistä näinä vuosina aitiopaikalta. Seuramme perustamisen päätarkoituksena oli turvata Keski-Uudenmaan (Järvenpää, Tuusula, Kerava) nuorison yleisurheilun harrastaminen ja kilpaurheilu SM tasolla.

Tämäntapaista seurojen yhdistymisistä oli tuolloin positiivisia esimerkkejä mm. jääkiekossa ja jalkapallossa. Voimakas näkemys tuolloin oli, että yhdessä olemme voimakkaampia ja tehokkaampia. Mielestäni tuo näkemys oli oikea. Alusta asti seuran tavoitteena on ollut kasvaa jäsenmäärältään noin kaksinkertaiseksi ja samalla olla myös urheilullisesti ja laadullisesti yksi Suomen huippuseuroista. Näissä tavoitteissa olemme myös onnistuneet, olemme yksi Suomen isoimmista yleisurheilun Tähtiseuroista.

Seuran hallituksen tarkoitus on alusta asti ollut olla yleisurheilun ja urheilijan asiassa. Jatkuva seuran, valmennuksen, talouden ja olosuhteiden kehittäminen on ollut jatkuvasti pääajatuksena. Kasvaneet resurssit ovat mahdollistaneet myös ammattimaisemman seuratoiminnan. Seuran oma toimisto ja päätoimiset työntekijät Ani ja J-V, ovat seuran selkäranka. Noin 800 jäsenen seuran päivittäinen pyörittäminen vaatii paljon työtä, joka ei välttämättä aina näy jäsenistölle. Tuo selkäranka mahdollistaa myös seuran jatkuvan kehittymisen ja uudistumisen hallituksen ohjauksella. Näin myös tänä juhluvuonna.

Olemme hieman kehittäneet pääkilpailuamme KUY GAMESia ja saaneet myös vastuuta järjestää Seuracupin Finaali.

Mielestäni KUY GAMES oli tänäkin kesänä erittäin hieno tapahtuma ja menestys niin urheilullisesti, kuin myös järjestelyjen suhteen. Haluankin tässä kiittää seuran työntekijöitä, hallituksen jäseniä, että etenkin kaikkia vapaaehtoistyöntekijöitä yleisurheilumme eteen tekemästänne työstä. Mielestäni seurahenki oli koko viikonlopun ajan erittäin korkealla. Olen varma, että Seuracupin finaali tulee myös olemaan seurallamme menestys. Toivotan kaikille oikein hyvää loppukesää ja urheilullista menestystä!



*Yleisurheiluterveisin  
pj. Seppo Norpila*

### Julkaisija:

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

### Vastaava päätoimittaja:

Seppo Norpila

### Yhteyshenkilö:

Ani Viherlinna 050 408 1959  
toimisto@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@kuy.fi  
Nettisivut www.kuy.fi  
Tilinumero FI2550921220107441  
Y-tunnus 1605559-1  
Jäsenmaksu 30 euroa

### Toimiston osoite:

Uudenmaantie 7,  
04410 Järvenpää

### Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja toimisto@kuy.fi 050 408 1959 (arkisin 9-17)  
Nuorisopäällikkö nuoriso@kuy.fi 045 893 6705 (arkisin 9-17)

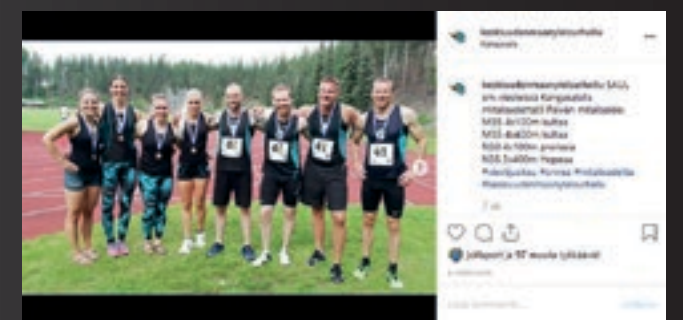
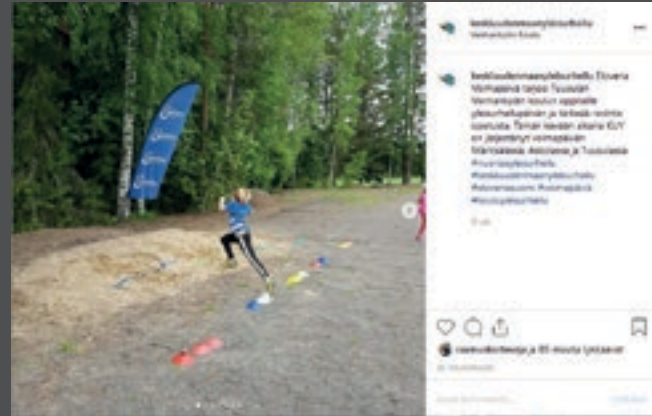
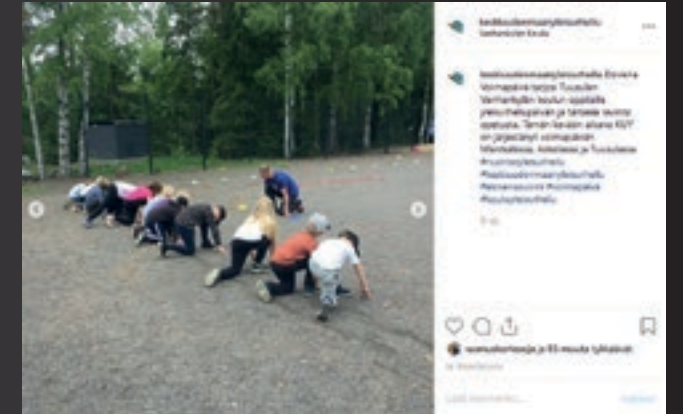




# SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA!

Tiedät ensimmäisenä missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu :)

 #keskiuudenmaanyleisurheilu





# SIMEON

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

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

# 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 Salpapakki arkisin 7.30-15, lounas 10.15-14  
Puh. hinnat: 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min

# 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)

Liukuovet, liukuovikaapistot,  
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta

**TIRAFAX**  
Työkkyrintie 19  
05400 Jokela  
Puh. 0400 426 326  
raimo@tirafax.fi  
[www.tirafax.fi](http://www.tirafax.fi)

**JETLEX OY**  
Pulverimaalausta  
(09) 292 1628  
jetlex@co.inet.fi 0400 971 507  
Rajalinnantie 10, 04500 KELLOKOSKI

• LVI-asennukset ja huollot  
• Kaivuutyöt  
**PUTKISET OY**  
[www.putkiset.fi](http://www.putkiset.fi)  
Terästie 24, 04220 Kerava  
Puh. 020-768 9720

# Kauko Kajolinna Ky

Eriaisia rakennus- ja myymälä-  
REMONTOINTIA  
Siippontie 363, 01940 Palojoensuu  
Puh. 2503587, auto 0400 459896

# LV//PAKKI

# NSP-Sähköpalvelu Oy

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

# Mi Da's

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

**ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO**  
Antti Turunen  
040-300 50 300 9012  
atkerava@gmail.com  
AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAAUS  
Rajatie 40, 04260 Kerava  
MYÖS VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

kaikki trukkimerkit  
**trukkihuoltomarjetao**  
täyden palvelun trukkitalo

# F BOX

PALVELUVARASTOT

# 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](http://www.salonenoy.fi)

# STEN

teräksellä tulokseen

Rakennuspalvelua Uudellamaalla vuodesta 1972  
erikoisalanä teollisuus-, liike- ja julkinen rakentaminen  
**N** rakennustoimisto  
nousiainen oy  
Semmeltiekatu 27  
04260 KERAVA  
Puh. 09 2747 260  
Fax 09 2747 2690  
[www.raksto-nousiainen.fi](http://www.raksto-nousiainen.fi) [myynti@raksto-nousiainen.fi](mailto:myynti@raksto-nousiainen.fi)

# HAUTAUSPALVELU

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

# TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy  
Tuusula  
[www.teknohaus.fi](http://www.teknohaus.fi)

# SaKoTe

Pajatie 4 B  
01800 Klaukkala  
puh. 040 8245180

**Paikallinen ja palveleva  
isännöintiyritys**  
Ota yhteyttä,  
kartoitetaan yhdessä  
taloyhtiösi tarpeet.  
p. 045 265 0558  
[www.jpvi.fi](http://www.jpvi.fi)  
JPV-  
Isännöinti Oy

**LEFFAAN TÄNÄÄN?**  
VARAA LIPUT NETISTÄ  
[www.studiot123.com](http://www.studiot123.com)  
**STUDIO 123**  
Helsingintie 12 Järvenpää

# KALLIOINEN

## KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN VEKARAJUMPPA 2-3-vuotiaille

*Haluatko päästä liikkumaan ohjatusti yhdessä lapsesi kanssa? Nyt siihen on loistava mahdollisuus!  
Vekarajumpassa lapsi pääsee harjoittelemaan liikunnan perustaitoja yhdessä tutun aikuisen kanssa. Opettelemme tunnistamaan kehonosia, muotoja ja värejä sekä yhdistämään liikuntaan helppoja välineitä. Liikunnan ohella harjoitellaan ryhmässä toimimista.  
Tärkeintä on liikkua iloisella mielellä*



Ryhmä: 2-3-vuotiaat (2016-2017 syntyneet)  
Ajankohta: Lauantaisin 10.00-10.45  
Paikka: Pajalanpihan päiväkodin liikuntasali (Pajalantie 35, Järvenpää)  
Talvikausi: Talvi 21.9.2019 – 11.4.2020 (26 harjoitusta)  
Huom! Mahdollisuus ilmoittautua koko talvikaudeksi tai vain syksy / kevätkaudeksi  
Hinta: Kokokausi 160 €, syys-/kevätkausi 95 €  
Jäsenmaksu: 30 €  
Ilmoittautuminen: [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)

**Ohjeita:** Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa [kuy.fi](http://kuy.fi), mistä kirjaututaan KUY:n jäsenrekisterijärjestelmään (MyClub). Tee tunnukset lapselle, jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.

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



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

**Ykkös-mp**  
 www.ykkos-mp.fi

**Rakennus-Tamminen Ky**  
 Vehkatie 17-21 C 6, 04400 Järvenpää  
 puh. 09-2715855  
 rak.mest. Reijo Tamminen 0500 460447

**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

**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 - peiliiliukuovet - kuisti- ja terassilasit  
 - taidekehukset - taiteilijatarvikkeet - turvaaurat  
 - tuulilasipaikkaukset

**Supermarket HYRRÄ**  
 Autoasemankatu 1, Hyrylä  
 puh. 09-279 8210  
 ma-pe 7-22, la 8-21, su 10-21  
 Parkkitasolla, alakerrassa on 140 AUTOPIIKKAA  
 posti  
 Tarkista Osta  
 facebook logo  
 VERAUS logo

**KIINTEISTÖNVÄLITYS**  
**Pirjo Weber**  
 www.pirjoweber.fi  
 puh. 050 342 8007

**TIETOSÄHKÖ OY**  
 Kaapeli-  
 asiantuntemusta  
 vuodesta 1985  
 www.tietosahko.fi

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

**SähköHessu Oy**  
 Miilukatu 1, 04440 JÄRVENPÄÄ  
 puh. 0400-607 879

**Lentävä Lapanen Oy**  
 Postikatu 10, 04400 Järvenpää  
 puh. +358 50 4342374  
 www.lentavalapanen.fi

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

**Ostetaan Metallirosua**  
 Rauta, kupari, alumiini, ym.  
 Romuautojen virallinen vastaanottopiste  
**ROMULIIKE SUUTULA OY**  
 Juhlantie 80, 00200 Espoo  
 Puh. 010 42230, 040-48784  
 www.suutula.fi

**allaway**  
 KESKUSPÖLYIMURIT  
 www.allaway.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

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

**Maanrakennuspalvelu**  
**Markku Simola Oy**  
 Järvenpää

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,  
 asennukset ym.  
**HOTULUFT OY**  
 Perttula  
 puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

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

**TUUSMOTOR**  
 Hiekkämäentie 11  
 04300 Tuusula  
 info@tuusmotor.fi  
 p. 09-83667810  
 MP:t - Mopot - Mönkijät

**Dentinal**  
 HAMMASASEMA  
 Me olemme Sinua varten:  
 EHL, HLT Tuula Bäckman  
 HLL Rami Kuusikoski  
 HLL Jani Vuorialho  
 SHG Ulla Salo  
 Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava  
 Ajanvaraus: (09) 242 5911

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

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

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

## KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN LIIKUNTALEIKKIKOULUT 4-6-vuotiaille

Tule liikkumaan liikuntaleikkikouluumme, jossa lapsi oppii kehon hallintaa, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntaitoja ennen varsinaisten urheilun lajitaitojen opettelua.  
 4-, 5- ja 6-vuotiaille tarkoitettavat ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona.

### RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

**Kerava - Tiistai**  
 muurahaiset (2015 synt.)  
 mehiläiset (2014 synt.)  
 sudenkorennot (2013 synt.)

**Hyrylä - Keskiviikko**  
 muurahaiset (2015 synt.)  
 mehiläiset (2014 synt.)  
 sudenkorennot (2013 synt.)

**Järvenpää - Lauantai**  
 muurahaiset (2015 synt.)  
 mehiläiset (2014 synt.)  
 sudenkorennot (2013 synt.)

**Kellokoski - Keskiviikko**  
 muurahaiset (2015 synt.)  
 mehiläiset (2014 synt.)  
 sudenkorennot (2013 synt.)

**Harjoitukset:** 17.9.2019 – 12.4.2020  
**Hinta:** Kokokausi 140€, syys-/kevätkausi 85€  
**Jäsenmaksu:** 30€  
**Ilmoittautuminen:** www.kuy.fi  
**Ohjeita:** Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa kuy.fi, mistä kirjaututaan KUY:n jäsenrekisterijärjestelmään (MyClub). Tee tunnukset lapselle, jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.  
**Tiedustelut** nuoriso@kuy.fi tai 045 893 6705 (arkisin 9-16)





Varattu

OP Keski-Uusimaa 

**MINISUN**  
AURINKOA APTEEKISTA  
\*Tamro Bright 6/2019

Tutustu tapahtumiimme verkkosivuillamme ja lähde mukaan vaikkapa sählyyn tai liikkuvaan perhekerhoon!

**Liikkuva**  
KERAVAN SEURAKUNTA

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

SUOMEN AMMATTIVALOKUVAAJAT RY  
PASSIKUVAN AMMATTILAISEN

**CameraShop**  
Digital studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / [www.camerashop.fi](http://www.camerashop.fi)

**SIIVOUSLIIKE MR-TIIMI OY**

Sopimussiivoukset  
Peruspesut ja vahaukset  
Rakennusten loppusiivoukset

Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ  
Tony Ruuskanen Puh. 050-544 4234  
[posti@mrtiimi.fi](mailto:posti@mrtiimi.fi) • [www.mrtiimi.fi](http://www.mrtiimi.fi)

Rengasverkko tukee Nuorisourheilua!

**Rengasverkko**

050 5285 349, 09-294 5046  
[www.rengasverkko.net](http://www.rengasverkko.net)  
[myynti@rengasverkko.net](mailto:myynti@rengasverkko.net)

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA

**KM FOREST**

- Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
- Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

Kari Moushu **050 306 1846**  
[kari.moushu@kmforest.com](mailto:kari.moushu@kmforest.com) • [www.kmforest.com](http://www.kmforest.com)

**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](mailto:janne.puumala@uudenmaanpeltityo.fi), [www.uudenmaanpeltityo.fi](http://www.uudenmaanpeltityo.fi)

KOLARIKORJAAMO  
AUTOMAALAAMO JOMARI OY

Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä  
Vakuutusyhtiön hyväksymä  
sijaisautot veloituksetta korjauksen ajaksi

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

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

**Vuokrattavat tilat**

Kerava - Järvenpää  
**040-7651405**

**LämpöPalvelu AALTO**  
oilon

PETRI AALTO 040 965 2000

- Öljypolttimot • Säätöautomatiikat • Päästön-astiat
- Kiertovesipumpat • Patteriventtiilit
- Kattilan vaihdot

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

**ASUNTOYMPYRÄ**

Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ  
Puh. 020 737 0110 Fax 020 737 0112  
[www.asuntoympyra.com](http://www.asuntoympyra.com) | [jarvenpaa@asuntoympyra.com](mailto:jarvenpaa@asuntoympyra.com)

**KOTI PIZZA**

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

**SETPAL OY**

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki  
puh. 0400 475620, fax 2903151  
[setpal.oy@kolumbus.fi](mailto:setpal.oy@kolumbus.fi)  
- Suoritamme louhintatyöt, maansiirtotyöt, konetyöt

**JataPet**  
ELÄINTARVIKE

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

**FYSIOSTUDIO**  
-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta  
Koivikontie 10 KERAVA | 09 - 294 0218 | [www.fysiostudio.fi](http://www.fysiostudio.fi)

**KOSKELA OY**

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

**TTL Inssit Oy**

Sampolantie 12, 04310 Tuusula  
050 5677330, [ttl.inssit.oy@elisanet.fi](mailto:ttl.inssit.oy@elisanet.fi)  
-sähkömittaukset, sähköverkkoanalyysit, sähkölaitteiden käytönjohto

**Jura-Lasi Oy**

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



Eveliina Määttänen (edessä), N 200m kulta ajalla 25,25 s.

## KUY Games 2019

Aikaisempien vuosien KUY Nuorisokansalliset laajenivat tänä vuonna kolmipäiväisiksi (5.-7.7.2019) KUY Games -kilpailuiksi, joihin tulivat mukaan myös aikuisten yleiset sarjat.

Ilja Makkonen, Kuvat: KUY Tiedotus

Kiitos ehkä kilpailun onnistuneen ajankohdan ja Hyrylän keskeisen sijainnin, osallistujamäärät saatiin tavoitetasolle huolimatta epävakasta sääennusteista, joita moni ilmoittautuja tuijotti määrääjän iltaan saakka. Kisaan osallistui 440 urheilijaa, lajisuorituksia tehtiin 950, ja toimitsijoita oli hommissa kisojen aikana noin 90. Viikonlopun aikana nautittiin vuoroin lämpimästä auringonpaisteesta ja raikastavista ukkoskuuroista. Kokonaisuutena kilpailu onnistui jopa yli odotusten, mikä on hyvä lähtökohta nykymuotoisen kilpailun kehittämiseksi tulevaisuudessa.

KUY:n omien urheilijoiden n. 160 lajisuoritukseen, T/P9 sarjasta yleiseen, mahtui lukematon määrä huipputuloksia, omia ennätysia, lajivoittoja ja palkintopallisijoituksia. Näistä löytyy muutamia esimerkkejä aukeaman kuvista.

Elokuun lopussa la 31.8. KUY tulee isännöimään Hyrylässä C-sarjan (yli 35 tuhannen asukkaan paikkakunnat) Seuracup-finaalin (ikäsarjat 11-17), jossa se kohtaa 15 muuta seurajoukkuetta eri puolilta Suomea. KUY itse voitti kesällä molemmat Uudy:n piirin alkukilpailut ja tulee aikanaan olemaan korkealla lopullisessa alkukilpailurankingissa.

Liisa Kerttunen, T9 pituuden kulta tuloksella 3,69 m.



Joni Rouhiainen (edessä) ja Jere Vilenius (takana), M 800 m kulta ja pronssi.



**Järvenpään  
Rakennustaito Oy**  
TUUSULA

**Rolvi Oy**

Mäyrätie 9 C  
04430 JÄRVENPÄÄ  
050-324 6744

**Varattu**

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

**Keravan Toyota-huolto** **TEBOIL** Kerava  
Huolto 020 768 9314 Myymälä 020 768 9313  
ma-pe 8-16 ma-pe 6.30-21, la 8-20, su 10-20  
**Kannistonkulma Oy**  
Kannistonkatu 1, 04200 Kerava  
kerava@huoltoasemat.teboil.fi  
TOYOTA  
Kehärent -autovuokraamo www.keharent.fi  
www.teboilkerava.fi

**Nuppulinan Kaivuukolmio Oy**  
Puh. 0400 409 170  
KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT  
AMMATTITAITIDOLLA  
\* Omakotitalon ja teollisuushalien pohjatyt  
\* Salaojitus  
\* Kunnallistekniikka  
\* Soratolmitukset  
www.kayvuukolmio.fi

EI REHEVÖITÄ ITÄMERTA  
KALATALO  
**EEKI**  
KETTINEN  
KOTIMAINEN  
KIRJOLIH  
ANTIBIOOTTIVAPAA  
www.kalatalo.com

**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

**OSTAA - MYY-  
VAIHTAA**

**SPORT DIVARI  
TUUSULA**

FACEBOOK Tuusula Sportdivari

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


**SANAMUTTIHUOLTO** MEILTÄ SAAT:  
Allykintie 36, 04330 Lahti, TUUSULA  
puh: 040-479 617  
fax: 09-273 192  
email: hyrytasanamutihuolto@prcaravan.fi  
www.sanamutti.info

ISÄNNÖITÄMISTO  
**ISTO**.fi

**Huili.**  
Ravintola Huili  
Rantakatu 6  
Rantapuisto  
04400 JÄRVENPÄÄ  
Puh. (09) 273 2155  
Lounas  
À la carte  
Juhlapalvelut  
Kokouspalvelut  
Sauna  
Kesäterassi  
www.huiliimaan.fi  
myynti@huiliimaan.fi Tervetuloa Huiliimaan!

**WinWin.fi**  
Kaikki hallintopalvelut  
tehokkaasti ja edullisesti,  
myös NETTIPALVELUNA!  
Oikea suunta!  
Tilitsto WinWin  
Kartanontie 12, J:pää  
Viipulatie 10, Helsinki  
Puh. 0104250190

**ixus**  
**Merkillisen  
hyvät osat!**  
**Keravan Auto**  
Santaniitynkatu 3, Kerava  
P. 010 292 1180  
myynti@keravanauto.fi  
Avoinna:  
ark. 8.30-18.00  
la 9.00-14.00



**KELLOLIKE  
SOIKKELI**  
Täyden palvelun  
kello- ja kultaliike  
Keravalla jo  
yli 70 vuotta!  
Kauppakaari 8,  
puh. 0400-184944  
www.kellosoikkeli.fi

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

Yleisurheilukouluissa treenataan kaikkia yleisurheilulajeja koulutettujen ohjaajien opastuksella.  
Yleisurheilukoulun tavoite on opetella lajeja lajiratojen sekä leikkien kautta, iloisella mielellä.  
Kilpailuintoille ja haastetta lisää harjoitteluun kaipaaville lapsille on Kilparyhmä (kts. erillinen mainos)!

### RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

**Kerava**  
7-8-vuotiaat (2012 ja 2011)  
9-10-vuotiaat (2010 ja 2009)

**Hyrylä**  
7-8-vuotiaat (2012 ja 2011)  
9-10-vuotiaat (2010 ja 2009)

**Järvenpää**  
7-8-vuotiaat (2012 ja 2011)  
9-10-vuotiaat (2010 ja 2009)

**Kellokoski**  
7-8-vuotiaat (2012 ja 2011)  
9-10-vuotiaat (2010 ja 2009)

**Harjoitukset:** 17.9.2019 – 12.4.2020  
**Hinta:** Yleisurheilukoulu 2h/vko kokokausi 230 €, syys-/kevätkausi 130 €  
Yleisurheilukoulu 3h/vko kokokausi 310 €, syys-/kevätkausi 170 €  
**Jäsenmaksu:** 30 €  
**Ilmoittautuminen:** www.kuy.fi

**Ohjeita:** Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa kuy.fi, mistä kirjaututaan KUY:n jäsenrekisterijärjestelmään (MyClub). Tee tunnukset lapselle, jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.

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





# Eteläisen alueen mestaruuskilpailut



Daniel Keane 400 m.



Eveliina Määttänen 400 m.



Henrik Tapio pituus.

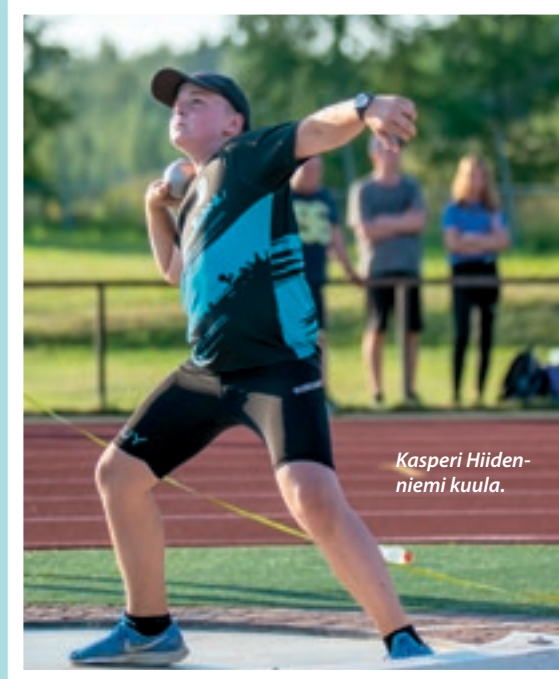


Ida Cardona kolmiloikka.



Jouni Rouhiainen 800 m.

# SEURACUP



Kasper Hiideniemi kuula.



Kasvomaalit kuntoon.



KUY Seuracup-joukkue.



Nuutti Leppänen ja Eemeli Makkonen pikaviesti.



Palkintojenjako.

## Pm-viestit



9-sarjan sukkulaviestijoukkue.



Kerttu Rantanen ja Matilda Mainio pikaviestissä.



Mila Heikkonen aitaviestissä.



Amanda Kortesoja sukkulaviestissä.



Julius Laakso sukkulaviestissä.



## Kesän 2019 treenikuvia



## KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN KILPARYHMÄ 9–11-vuotiaille

*Kilpailuintoisille ja lisää haastetta harjoitteluun kaipaaville lapsille!  
Kilparyhmän tavoite on harjoitella monipuolisesti liikunnan perustaitoja ja yleisurheilulajeja sekä nauttia kavereiden kanssa kivoista treeneistä ja kisareissuista!*

### RYHMÄ HARJOITTELEE JÄRVENPÄÄSSÄ!

Maanantaisin klo 17:00-18:30 / Järvenpään Monitoimihalli  
Keskiviikkoisin klo 18.00-19.30 / Järvenpään Ammattikoulu  
Lauantaisin klo 13.30 - 15.00 / Järvenpään Monitoimihalli

Aloitus: **16.9.2019 alkaen**  
Hinta: Katso hinta [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)  
Ilmoittautuminen: [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)  
Ohjeita: Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa [kuy.fi](http://kuy.fi), mistä kirjaututaan KUY:n jäsenrekisterijärjestelmään (MyClub). Tee tunnukset lapselle, jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.  
Tiedustelut: [nuoriso@kuy.fi](mailto:nuoriso@kuy.fi) tai 045 893 6705 (arkisin 9–16)

## KESKI-UUDENMAN YLEISURHEILUN HARJOITUSRYHMÄT 11–17-vuotiaille



*Harjoitusryhmät ovat tarkoitettu yleisurheilun vasta-alkajille ja niille, jotka haluavat oman lajin rinnalle toisen harrastuksen, eivätkä välttämättä halua kilpailla aktiivisesti. Näistä ryhmistä on mahdollisuus siirtyä halutessaan myös valmennusryhmiin, joissa harjoitellaan 3-6 kertaa viikossa. Harjoitusryhmät harjoittelevat 2 kertaa viikossa puolitoista tuntia kerrallaan.*

*Harjoitusryhmien harjoitukset ovat juoksupainotteisia, lisänä hyppy ja heitot, sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.*

### RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

#### Järvenpää

11-12-vuotiaat (2008 ja 2007 syntyneet)  
13-14-vuotiaat (2006 ja 2005 syntyneet)  
15-17-vuotiaat (2004 ja 2002 syntyneet)

#### Hyrylä

11-12-vuotiaat (2008-2007 syntyneet)  
13-15-vuotiaat (2006-2003 syntyneet)

Harjoitukset: 17.9.2019 – 12.4.2020  
Hinta: Harjoitusryhmä 3h/vko kokokausi 310€, syys-/kevätkausi 170€  
Jäsenmaksu: 30€  
Ilmoittautuminen: [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)  
Ohjeita: Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa [kuy.fi](http://kuy.fi), mistä kirjaututaan KUY:n jäsenrekisterijärjestelmään (MyClub). Tee tunnukset lapselle, jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.

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



## 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

**LETKUJA, LIITTIMIÄ**  
-letkeille, polttoaineille  
-kasteeluun, kemikaleille  
-viijalle, elintarvikkeille  
-pesureihin, kaasulle  
Tankkauspumppuja

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

**HYDROMARKET**  
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI

Uudenmaan nopein letkupalvelu  
Hydromarket 24H 0400-513 600

**SALHYDRO OY**  
Nurmijärvi Kuusimäke 3 09-2766 400

## TOIMINTAA TUKEMASSA

# K CITYMARKET

KERAVA

**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

# PÖLLÖKLUBI



Suomalaisen  
Pöllöklubi on  
etujen aarreaitta.

Liity Suomalaisen Pöllöklubiin  
jo tänään! Kysy lisää henkilö-  
kunnaltamme.

*Muutu mielenkiintoiseksi*

**SUOMALAINEN**  
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus  
Kerava, Kauppakeskus Karuselli

# MÄKELÄN



# INTERSPORT

JÄRVENPÄÄ

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

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



**Monipuolinen,  
edullinen ja palveleva  
ruokakauppa!**

Muista myös edullinen käyttötavaraosastomme (1. krs).

**K Supermarket**  
OREGANO

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

## Onko syytä mennä lääkəriin vai riittääkö kotihoito?

Kysy neuvoa Pikkujätin PikkuTsätissä!



PikkuTsätti on nettipalvelu, johon rekisteröitymällä saat yhteyden lasten-  
lääkəriin nopeasti ja helposti – kotona ja matkoilla. PikkuTsätissä saat  
apua ja tukea kaikissa lapsesi terveydentilaan liittyvissä kysymyksissä.  
Tarvitset vain nettiyhteyden, tietokoneen tai mobiililaitteen.

Moderni yhteys:  
[www.pikkujatti.fi/pikkutsatti](http://www.pikkujatti.fi/pikkutsatti)

**PIKKUJÄTTI**  
LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA

## Vain yksi voi olla tällainen



Laakonen Yhtiöihin kuuluvan painotalo PunaMustan palvelut kattavat kaikki tämän päivän painamisen osa-alueet. Palvelemme asiakkaita tuotteen suunnittelussa ja taitossa, helpotamme asiakkaamme arkea mm. tilausjärjestelmämme avulla. Kuuntelemme asiakastamme ja valitsemme sopivan tekniikan tai palvelun, jolla ratkaisemme asiakkaan tarpeen.

Voimme painaa lehtiä miljoonan tai yhden kappaleen, painaa jokaiseen lehteen erilaisen kannen tai sujauttaa väliin lahjan lukijalle. Voimme tulostaa kokonaisen kaupan, yksittäisen kyltin tai teippauksen, tai vaikka keittiön välitilaan levyn. Kysy lisää monipuolisista palveluistamme!

p. 010 230 8400  
[www.punamusta.com](http://www.punamusta.com)

**punamusta**

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

## Maalit, tapetit, keraamiset laatat, lattiapäällysteet, pienrauta



Käy  
tutustumassa  
[www.rtv.fi](http://www.rtv.fi)!



Palvelua, Osaamista, Valikoimaa

# Paras

rto.fi **Sisustuskauppa**

Järvenpää: Pohjoisväylä 60, puh. 020 7415 480  
Kerava: Alikervantie 35, puh. 09 5465 1800

## RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy  
[reijo.hyvarinen@taloasema.fi](mailto:reijo.hyvarinen@taloasema.fi)  
p. 040 1577661  
[www.taloasema.fi](http://www.taloasema.fi)

**PYYDÄ  
TARJOUS**

**taloasema**  
Isännöinnin tulevaisuus







KUY:n aikuisurheilijat valmiina SM-kisoihin!

## Master-urheilun suosio nousussa

Jorma Liukka

**S**uomen Aikuisurheiluliitto on valtakunnallinen 367 seuran ja yli kymmenen tuhannen jäsenen yhteisö, jonka toimesta Suomessa järjestetään aikuisurheilu eli master-kilpailutoimintaa. Aikuisurheilun ikäsarjat alkavat kansallisessa kilpailutoiminnassa 30 ikävuodesta, ja kansainvälisessä master-yleisurheilussa 35 ikävuodesta. Kansainvälisissä yhteyksissä tästä ”ikäntyvien” kilpailutoiminnasta eri lajeissa käytetään tuota master-nimitystä. Jostain syystä Suomessa aikanaan veteraanuurheiluliiton nimellä toiminut yhteisö päätyi vuoden 2013 nimenmuutoksessaan aikuisurheiluliittoon, vaikkakin kansainvälinen yli 35-vuotiaiden kilpailutoiminta tapahtuu master-nimityksen alla. Tuo nimenmuutos veteraanuurheiluliitosta aikuisurheiluliittoon aiheutti Suomessa eri lajien kilpailuiden osallistujamääriin positiivisen vaikutuksen.

Suomen Aikuisurheiluliiton kilpailutoiminnassa on 11 yleisurheilun viittaavan lajin lisäksi myös hiihdon ja pikaluistelun kilpailutoimintaa. SAUL:n yleisurheilun lajikirjo pitää sisällään samat lajit kuin SUL:n alaisessakin kilpailutoiminnassa järjestetään. Suomen mestaruuksista kilpaillaan niin hallikilpailuissa, maantiellä sekä

myös yleisurheilukentillä. Aikuisurheilun SM-titelleistä kilpaillaan myös vauhdittomissa hypyissä ja heittoviisiottelussa. Yleisurheilun mestaruuskilpailuissa on lajikirjossa perinteisten yu-lajien lisäksi myös painonheitto. Eri varsinkin monipuolista kilpailutoimintaa on tarjolla.

### Aikuisten toiminta kehittymässä ja kasvamassa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toimintakentässä aikuisikäisten toiminta on ollut mukana koko seuran kymmenen toimintavuoden aikana. Aivan ensimmäisten toimintavuosien aikana ei varsinaista harjoitustoimintaa aikuisille erikseen seuran piirissä juurikaan ollut, mutta jokunen aikuisikäinen ehtinyt urheilija on kilpailut vuosittain SM-kilpailuissa menestyksekkäästi. Kansainvälistäkin menestystä master-mittelöissä on Mika Loikkasella, joka on ollut sekä MM-, että EM-kilpailuissa mitalisijoilla.

Aikuisten yleisurheilukoulu toiminta alkoi seuran toimintamuotona vuoden 2012 aikana, ja pari ensimmäistä vuotta harjoituksia pidettiin vaihtelevalla menestyksellä. Viimeisten viiden vuoden aikana



SAUL SM-viesteistä mitalisadetta!

aikuisurheilun harjoitustoiminta on kasvanut jo melkoisesti, kun ympärivuotisissa harjoituksissa on ollut parhaimmillaan lähes 20 osallistujaa pari kertaa viikossa. Tämä kymmenes toimintavuosi on jatkunut edelleen kahden harjoituskerran viikkotahtiin, joskin toinen harjoitus on pidetty kilpailutoimintaan osallistuvien aikuisten treniryhmän nimellä. Kilpailutoimintaan osallistuvien määrä on myös viimeisen vuoden aikana kasvanut huomasti. Tämän vuoden SM-viesteihin KUY sai historiansa ensimmäistä kertaa joukkueita mukaan. Ja menestystäkin tuli, kun joukkueiden saaliiksi tuli kaksi kultaa, yksi hopea ja yksi pronssimitali.

### Harjoitukset hurtin huumorin säestäminä

KUY:n aikuisten treniryhmän ja aikuisten yleisurheilukoulun treeneissä hikoillaan tosissaan mutta ei liian vakavasti. Treeneiden sisältö on pyritty pitämään monipuolisena, ja vaikka välillä treenaajat ovat olleet varsinkin juokstreeneissä varsin tiukoilla, ei hurttia huumoria ja keskinäistä kisailua ja leikkimielteä ole unohdettu. Hymy on ollut herkässä ja nauru on kuulunut treeneiden lomassa. Muiden treenaajien kannustaminen sekä treeneissä että kilpailutapahtumissa on ollut erityisen hauskaa seurattavaa. Ja vaikka muutamia ikäviäkin loukkaantumisia on harjoitusvuoden aikana sattunut, osataan niihinkin osittain huumorilla ja itseironialla suhtautua.

### Ennätysmäärä urheilijoita SM-kilpailuihin

Tätä juttua kirjoitettaessa ilmoittautuminen Turun SM-kilpailuihin on jo päättynyt, ja varmaankin lehden ilmestymisaikaan kilpailut ovat jo takanapäin. Kaikkiaan 11 urheilijaa on valmistautunut SM-mittelöihin, josta on myös varmuudella menestystä ja mitaleita on myös odotettavissa. Ja mikä hienointa, peräti kuusi urheilijaa on ensimmäistä kertaa lähdössä taistelemaan mitaleista ja hyvistä tuloksista ulkoratakauden SM-tasolla. Aktiivinen harjoitustoiminta ympäri vuoden on tuottanut tulosta, ja motivoi varmasti jokaista urheilijaa jatkamaan mukavaa ja hauskaa harrastusta tulevinakin harjoitusvuosina. Ja toivottavasti motivoi jatkossa myös uusia kilpailijoita kilpailemaan tämän ”hurtin huumorin”-ryhmän mukana.



Keihäs on lentänyt tänä kesänä pitkälle!



Tiina Helmiseltä (vasemmalla) ja Saana Toppilta (oikealla) löytyy treeneihin myös ”hurtia huumoria”.



## Neste K Alieravantie

Alieravantie 25, 04250 Kerava  
Puh. 09-294 2736



Parempaan pysähdysten taktiikka.



## Rakennustoimisto Piipponen Oy

Ankkapurontie 12, 04440 Järvenpää  
0400-493359

**NURMIJÄRVEN  
RAKENNUSPELTI OY**

Hallitie 4  
01810 Luhtajoki

**KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA  
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN**

Puh. 0400-817 486  
nrp@rakennuspelti.com

www.rakennuspelti.com  
Katso myös www.peltinloset.fi

**K Supermarket**  
PAJALA

## Keravan Keskusapteekki

Kauppakaari 4, 04200 Kerava, puh. 09 274 7930

 [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

VARAA  
AIKA  
NETISTÄ



**Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:**

**20 vuoden takuu!**

- SSAB:n takuutakista valmistetut katto- ja seinäpeltit, tiikkupeltit 0,6 mm materiaali- vahvuudella ainoana Suomessa.
- Sadevesijärjestelmät
- Kattoturvatuotteet • Listat ja asennustarvikkeet

 JanLa Oy

Heslanti 19, 01900 Nummijärvi  
Puh. 010-843 3100 • Fax 010-843 3101

## MAJAKKA PIMENEVÄSSÄ YÖSSÄ PALVELEMME 24h

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

#365pelastettuapäivää



**Uusi osoite, vanha sijainti!**

**HELPPOA KUIN  
KIERRÄTTÄMINEN**

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

**Lassila & Tikanojan pienkierrätysasema**

Ma-pe klo 6-19  
La klo 9-17 (vain pienkierrätys, henkilö- ja pakettiautot)

Myllykorventie 16, 04260 Kerava (ent. Karhuntasuntie 59)  
Puh. 010 636 5468 (henkilö- ja pakettiautot)  
ja 010 636 5463 (kuorma-autot ja traktorit)

www.lassila-tikanoja.fi/asioi  
[www.lassila-tikanoja.fi](http://www.lassila-tikanoja.fi)



# Elämme vedestä

## HyXo Oy

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



## Aikuisten Yleisurheilukoulu

Aikuisten yleisurheilukoulu on tarkoitettu niille, jotka haluavat monipuolisesti kohottaa kuntoaan, oppia yleisurheilutaitoja tai verestää vanhoja taitojaan. Ryhmä sopii kaikentasoisille ja ikäisille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta.

Harjoittelemme ottelupohjaisesti eri lajien tekniikoita. Harjoitukset sisältävät lajitekniikan lisäksi vaihtelevan ja monipuolisen fyysikaosuuden.

Kilpailuintoisille ja haastetta lisää harjoitteluun kaipaaville järjestetään Aikuisten treeniryhmä, missä järjestetään yksi viikkoharjoitus aikuisten yleisurheilukoulun lisäksi!

### Hinta

215€ (sisältää 24 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

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

Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

### Harjoitukset

Sunnuntai klo 18.00 - 19.30 Järvenpään monitoimihalli (Vanerikuja 10)

Aloitus sunnuntaina 22.9.2019 ja viimeinen harjoitus 5.4.2020.

Huom ei harjoituksia koulujen syysloma / talvilomaviikkoja edeltävinä sunnuntai päivinä

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

### Ilmoittautuminen

Osoitteessa [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi) sähköisen jäsenrekisterin kautta (myClub):

Kirjautu tunnuksilla tai luo omat tunnukset myClub järjestelmään ja ilmoittaudu ryhmään.

Ilmoittautuminen tulee tehdä, vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoituksiin.

Ilmoittautumisen yhteydessä sinun tulee ilmoittaa, oletko mukana kertakävijänä vai koko kauden osallistujana.

### Tiedustelut

Juho-Viljami Kosunen (nuorisopäällikkö)

nuoriso@kuy.fi

p. 045 893 6705 (arkisin 9-16)





# YLEISURHEILIJAN LIHASKUNNOSTA PITÄÄ HUOLEN SALUS

- Järvenpään laajin ja kattavin ryhmäliikkuntatarjonta, mm. FasciaMethod, TRX, Les Mills, Pilates, Jooga ja paljon muuta
- Laadukkaat cardioharjoittelulaitteet sekä kuntosali ja toiminnallinen harjoittelutila
- Personal Trainer - ja Physio Trainer -palvelut
- Saluspuisto-lastenhoitopalvelu treenien ajaksi
- Salus Cafe
- Viihtyisät, uudistetut tilat ja saunat
- Rentoutumistilassa Luxus-hierontatuolit

Saluksen jäsenenä saat käyttöoikeuden myös LadyLine Järvenpään ja SisuGymin palveluihin

Tule ja tutustu veloitusetta!



## JÄRVENPÄÄN SUOSITUIN JA MONIPUOLISIN LIIKUNTAKESKUS

Järvenpään kuntokeskus  
Salus Oy  
Alhotie 14  
04430 Järvenpää

(09) 2713008  
jarvenpaa@kuntosalus.fi

**kuntosalus.fi**