

# KESKI-UUDENMAAN

# Yleisurheilu

2/2020



Järvenpää – Kerava – Tuusula

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

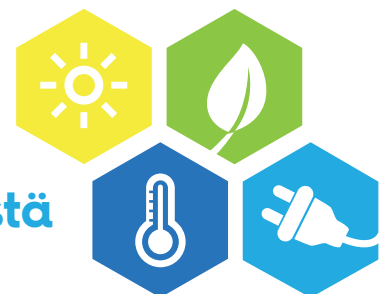


## Positiivista energiaa

Haluamme jakaa hyvää energiaa myös käytännön teoilla. Tuemme vuosittain harrastamis- ja liikuntatoimintaa, painottaen erityisesti lasten ja nuorten seuroja. Näin voimme osaltamme edistää alueemme hyvinvointia ja elinvoimaisuutta. **Valitse vastuullinen: [keravanenergia.fi/vastuullisuus](https://keravanenergia.fi/vastuullisuus)**



Energiaa kuin  
pienestä kylästä



**KOTIMAISIA AEROSOLEJA**  
*monessa muodossa*  
*vuodesta 1981*

 Pentisol

*www.pentisol.fi*

Nyt varattavissa

# UNELMA- KODIT

palveluiden  
ääreltä

Asunto Oy Järvenpään Kipinä sijaitsee erinomaisella paikalla Järvenpään keskustan läheisyydessä omalla tontilla. (Vaarinkatu 1). Monipuoliset palvelut ovat kävelymatkan päässä ja Helsinkiin matkustaa puolessa tunnissa! Modernista varustelusta ja laadukkaista materiaaleista syntyvät ylelliset kodit.

**LAADUKAS | HYVÄ SIJAINTI | OMA TONTTI**

Huoneistojen	1h+kk	.....	27,0 m <sup>2</sup>	.....	Vh. 129 600
esimerkki-	2h+kk+s	...	53,5 m <sup>2</sup>	.....	Vh. 214 000
hintoja	3h+k+s	.....	80,5 m <sup>2</sup>	.....	Vh. 374 325

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

ENNAKKO-  
MARKKINOINTI



Esittely ja myynti

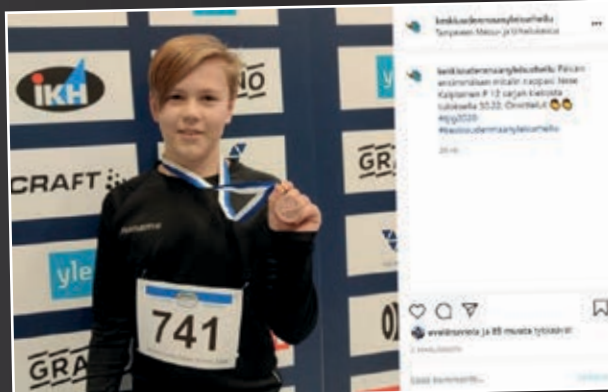
**FH ASUNNOT**

Kirkkokatu 1 C, Porvoo  
Kartanontie 9, Järvenpää

Catarina Helenius 050 466 4889  
Paula Piela 050 326 1617

Rakennuttaja FH Invest  
Rakentaja FH Rakentajat





**Julkaisija:**

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

**Vastaava päätoimittaja:**

Seppo Norpila

**Yhteyshenkilö:**

Ani Viherlinna 050 408 1959  
kuy(at)saunalahti.fi

**Taitto:** Petri Kuhno

**Ilmoitusmarkkinointi:**

Media X-Pertti Oy,  
Aseman-Aukio 7, 04200 Kerava; PL 61, 04201 Kerava.  
Email: media.xpertti@saunalahti.fi

**Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:**

UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61, 04201 Kerava  
Puh. 050 5014915

**Painopaikka:** Punamusta Oy



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu

**KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY**

**YHTEYSTIEDOT:**

Sähköposti kuy(at)saunalahti.fi  
Nettisivut www.kuy.fi  
Tilinumero FI2550921220107441  
Y-tunnus 1605559-1  
Jäsenmaksu 30 euroa

**Toimiston osoite:**

Uudenmaantie 7,  
04410 Järvenpää

**Toimistolla työskentelevät:**

Toiminnanjohtaja toimisto@kuy.fi  
Nuorisopäällikkö nuoriso@kuy.fi

050 408 1959 (arkisin 9-17)  
045 893 6705 (arkisin 9-17)



## H.U. Rakentajat Oy

Pöytäalhontie 46 As 1, 04430 Järvenpää  
Puh 040 502 1039  
Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen

## SÄLEKAIHTIMET

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

salekaihtimet.fi

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,  
asennukset ym.

## HOTULUFT OY

Perttula  
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

## BEAMHILL



Mannilantie 40  
04400 Järvenpää  
☎ 09-291 0502  
Yliopistonkatu 5  
00100 Helsinki  
☎ 09-622 2653  
www.beamhill.fi

APTEEKIN  
SUOSITUIN  
VITAMIINISARJA\*

\*Tamro Bright  
6/2019

AURINKOA APTEEKISTA



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

Tutustu  
tapahtumiin  
verko-  
sivuillamme!



www.keravanseurakunta.fi

## SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

www.se-hallit.fi

0400 814 364 / Sasu Enjala

- LVI-asennukset ja huollot
- Kaivuutyöt



40.V

Terästie 24, 04220 Kerava

Puh. 020-768 9720



Puh. 010 3200 410, www.midas.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

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää  
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



TR-SÄHKÖ OY

Soita 09 283 831

www.tr-sahko.fi  
Uudenmaantie 7, Järvenpää



kaikki trukkimerkit  
trukkihuoltomarijetaoy  
täyden palvelun trukkitalo

Rengasverkko tukee  
Nuorisourheilua!



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



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

## 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

Liukuovet, liukuovikaapistot,  
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta



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



## SaKoTe

Pajatie 4 B  
01800 Klaukkala  
puh. 040 8245180

## ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen  
Tel. +358 50 366 9552  
atrkerava@gmail.com



AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAAUS  
Rajatie 40, 04260 Kerava  
MYÖSVAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

## 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 (2017-2018 syntyneet)  
**Ajankohta:** Lauantaisin 10.00-10.45  
**Paikka:** Pajalanpihan päiväkodin liikuntasali (Pajalantie 35, Järvenpää)  
**Talvikausi** Talvi 5.10.2020 – 25.4.2020 (25 harjoitusta)

**Hinta:** Kokokausi 155 €  
**Jäsenmaksu:** 30 €  
**Ilmoittautuminen:** [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)

**Ohjeita:** Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa [kuy.fi](http://kuy.fi), mistä kirjaudutaan 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)



**Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:**

**20 vuoden takuu!**

- SSAB:n takuuteräksestä valmistetut katto- ja seinäpellit, tilikuviopehti 0,6 mm materiaali- vahvuudella ainoana Suomessa.
- Sadevesijärjestelmät
- Kattoturvatuotteet • Listät ja asennustarvikkeet

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

**JL JanLa Oy**

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

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



OP Uusimaa



## Kauko Kajolinna Ky

Erlaisia rakennus- ja myymälä-  
REMONTINTIA  
Siippoontie 363, 01940 Palojo  
Puh. 2503587, auto 0400 459896

## Maalaus- ja Remonttipalvelu Hiidenniemi

Ruistie 15, 04410 Järvenpää, Puh 040 5811 498  
(Huoneistoremontit, asuin- ja  
muiden rakennusten rakentaminen)



## Vuokrattavat tilat

**Kerava - Järvenpää**  
**040-7651405**

## TTL Inssit Oy

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

## KINO JUHA

[www.kinojuha.com](http://www.kinojuha.com)  
Parhaat elokuvat ja tapahtumat  
teatterissa.  
Kysy myös tilausnäytöksiä esim.  
pikkujoulet ja muut juhlat.

"Leivästä energiaa"



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

*LämpöPalvelu* oilon  
**AALTO**  
PETRI AALTO 040 965 2000  
» Öljypolttimot » Säätöautomaatiikat » Paisunta-astiat  
» Kiertovesipumput » Patteriventtiilit  
» Kattilan vaihdot » **24h** LVI  
Viitopulankuja 9, 04430 Järvenpää  
aalto.petri@elisanet.fi

JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA



Jalkaterapeutti AMK  
Katja Tuominen

[www.jalkaterapia.net](http://www.jalkaterapia.net)

## Järvenpään Jalkaterapia Oy

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



KESKUSPÖLYMURIT  
[www.allaway.fi](http://www.allaway.fi)

## TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy  
Tuusula

[www.teknohaus.fi](http://www.teknohaus.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](http://www.kolumbus.fi/jura-lasi)

KIINTEISTÖNVALITYS  
**Pirjo Weber**  
[www.pirjoweber.fi](http://www.pirjoweber.fi)  
puh. 050 342 8002

Järvenpään seurakunta

KUNNON SEURAKUNTA!



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



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

Kaapeli-  
asiantuntemusta  
vuodesta 1985  
**TIETOSÄHKÖ OY**  
vuodesta 1985  
[www.tietosahko.fi](http://www.tietosahko.fi)

## 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](http://www.paketo.com)

## Aina meille jos on ongelmia

Operaattoripalvelut • Tietokoneet  
Tarvikkeet • Puhelimet  
Myynti • Huolto

**PETELE**

Kultasepänkatu 4 Kerava • 0207 689 000 • [petele.fi](http://petele.fi)



# 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 perusliikuntataitoja ennen varsinaisten urheilun lajitaitojen opettelua.

4-, 5- ja 6-vuotiaille tarkoitettut 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 (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

### Hyrylä - Keskiviikko

muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

### Kellokoski - Torstai

muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

### Järvenpää - Lauantai

muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

**Harjoitukset:** 5.10.2020 – 25.4.2021

**Hinta:** Liikuntaleikkikoulu 1h/vko 110 € (ei sisällä vakuutusta!)

**Jäsenmaksu:** 30 €

**Ilmoittautuminen ja harjoitusajat** [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)





**K Supermarket**  
PAJALA

**Neste K Alikeraavantie**  
Alikeraavantie 25, 04250 Kerava  
Puh. 09-294 2736



Parempaan pysähdyksen taktiikka.



**HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU**

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja  
Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo



Puh. 09 294 4847 | Kauppakaari 13, Kerava | hmlleppaluoto@plusterveys.fi



**Keravan  
Keskusapteekki**

Kauppakaari 4, 04200 Kerava, puh. 09 274 7930



**Tuusulan Ykkösauto Oy**  
www.tuusulanykkosauto.fi



**AJOKOULUTUSKESKUS**  
JÄRVENPÄÄ / HYRYLÄ

**Meiltä löydät puutarhaasi  
kaiken tarvitsemasi!**



- ✿ Kesäkukat
- ✿ Ruukkukukat
- ✿ Ampelikasvit
- ✿ Taimistotuotteet
- ✿ Pensaat ja perennat
- ✿ Mauste- ja hyötykasvit
- ✿ Ruukut, mullat, lannoitteet
- ✿ ja muut tarvikkeet

Tervetuloa koko perhe!

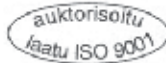
PUUTARHA TRÄDGÅRD

**Söderblom**

Laaksosuontie 45 SIPOO 04130 SIBBO Dalkärrsvägen 45  
☎ Anne 050 357 3726 ☎ Olli 050 621 49  
www.soderblompuutarha.com

**WinWin.fi**

Kaikki hallintopalvelut  
tehokkaasti ja edullisesti,  
myös NETTIPALVELUNA!



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



**Merkkillisen  
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



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

Kauppakaari 8,  
puh. 0400-184944  
www.kellosoikkeli.fi

**Elämme  
vedestä**



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



# Tunnelmia kesän 2020 Silja Line Seurakisoista

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjesti kuudet Silja Line seurakisat kesän 2020 aikana! Seurakisoissa lapset pääsivät yhdessä vanhemman kanssa tutustumaan lähes koko yleisurheilun lajikirjoon. Kesän loppuksi ahkerasti kisatapahtumia kiertäneille jaettiin palkinnoksi seurakisamitalit!



**PÖLLÖKLUBI**



**Suomalaisen Pöllöklubi on etujen aarreaitta.**

Liity Suomalaisen Pöllöklubiin jo tänään! Kysy lisää henkilökunnaltamme.

*Muuta mielenkiintoiseksi*

**SUOMALAINEN**  
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus  
Kerava, Kauppakeskus Karuselli

**TOIMINTAA TUKEMASSA**

**K CITYMARKET**

KERAVA

**Nikonkatu 1, 04200 Kerava**

**Puh. 0105389300**



**ASFALTTIURAKOINTI KK OY**

**ÄLÄ OHITA -**  
**ainakaan asfalttiasioissa**

Olemme joukko kokeneita alan ammattilaisia ja meillä on erittäin kattava palveluvalikoima asfalttiurakoinnissa aina pienpaikkauksista suuriin urakoihin. Asiointi kanssamme on helppoa ja joustavaa.

**ASFALTTIURAKOINTI KK OY / WWW.ASFALTTIURAKOINTIKK.FI**  
**PUH. 0400 491 950 / KK@ASFALTTIURAKOINTIKK.FI**

**KÄRCHER**

**OLISIKO AUTOPESUN PAIKKA?**

Kärcher Center Vantaalta löydät autollesi automaattipesu- ja itsepalvelupesuhallit, myymälästämme kaikki muut tarvikkeet puhtauteen. Lisätietoja **karcher.fi**

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

**OSTAMME**

✓ KULTAA ✓ HOPEAA

VAIHDA KULTA RAHAKSI.  
PALVELEMME SINUA KIERTÄVILLÄ OSTOPISTEILLÄMME TAI HALUTESSASI VOIT LÄHETTÄÄ POSTIN KAUTTA.

PUH. 044 9711828

LISÄTIETOJA SAAT NETTISIVUILTAMME.



**Jalomet.fi**

**FYSIOTUKI** Mannilantie 51, Järvenpää p. 040 576 2010

APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI

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




[www.fysiotuki.fi](http://www.fysiotuki.fi) [info@fysiotuki.fi](mailto:info@fysiotuki.fi)

**PÍRKKA** Enemmän vähemmällä

**K MARKET**

**AHJONTORI**

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

[www.k-market.com](http://www.k-market.com)

# 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. Kilpailuintoisille ja lisää haastetta harjoitteluun kaipaaville lapsille on Tsemppiryhmä (kts. erillinen mainos)!

## RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

### Kerava

7-10-vuotiaat (2013 ja 2012)

### Hyrylä

7-8-vuotiaat (2013 ja 2012)  
9-10-vuotiaat (2011 ja 2010)

### Kellokoski

7-10-vuotiaat (2013 ja 2012)

### Järvenpää

7-8-vuotiaat (2013 ja 2012)  
9-10-vuotiaat (2011 ja 2010)

**Harjoitukset:** 5.10.2020–25.4.2020  
**Hinta:** Yleisurheilukoulu 2h/vko 220 €  
**Jäsenmaksu:** 30 €  
**Ilmoittautuminen:** [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)

**Ohjeita ilmoittautumiseen:** 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





## OPISKELU JA LIIKUNTA YHDISTYVÄT KEUDASSA

Liikunta on aina hyödyllistä, eikä sitä kannata unohtaa opiskelukiireissäkään. Keudassa opiskelijaliikunta tarjoaa ammattiin opiskeleville uusia liikuntaharrastuksia tai mahdollisuuden panostaa myös omaan tuttuun lajiin.

**Keudassa** jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen osaamisen kehittämisen suunnitelma HOKS. Suunnitelma huomio myös liikunta- ja kulttuuriharrastukset, joihin opiskelijoita kannustetaan. Keudan opiskelijaliikuntalajeja ovat mm. jalkapallo, futsal, salibandy, frisbeegolf, beach volley ja maastojuoksu.

**Ammattiin opiskelevilla** on mahdollisuus osallistua Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n kisatapahtumiin, joihin Keudasta on perinteisesti ollut runsas osanotto. SAKU ry tarjoaa monin tavoin mahdollisuuden ammattiin opiskelevien oppilaiden liikuntaan ja ryhmäytymiseen sekä tukee koulutuksen järjestäjien toimintaa. Lisää toiminnasta sakury.net.

**Liikkuva amis jaksaa paremmin!**

» KEUDA.FI

#ykkösvalinta #omapolku #keuda



# Keuda

Haastattelussa

# Petri Ihander

**Petri Ihander on 24-vuotias 10-ottelija, joka on kotoisin Järvenpäästä. Petrin 10-otteluennätys on 7240, Kalevan kisoissa Petri on sijoittunut kaksi kertaa neljänneksi. Soittelimme hänelle ja kyselimme kuulumisia!**

## Mitä kuuluu Petri Ihander?

Kiitos hyvää. Aika rennosti on otettu pari viime päivää, kun on ylimenokausi jo alkanut.

## Miten kesä 2020 on sujunut?

Kauden alku sujui todella hyvin. Tein ennätykseni 7240 kauden ensimmäisessä ottelussa. Kalevan kisat oli sen sijaan pettymys.

## Paras yleisurheilumuisto?

Ensimmäinen suomenmestaruus pojat 15 sarjassa.

## Miksi 10-ottelu?

5-ottelun suomenmestaruuden voittaminen 15-sarjassa vaikutti tähän. Lisäksi tykkään harjoitella monipuolisesti.

## Ottelit kesällä 2020 ensimmäisen kerran yli 7000 pistettä. Mikä oli salaisuus 7000 pisteen rikkomiseen?

Ehjä harjoituskausi mahdollisti hyvät tulokset kesällä.

## Mikä sai sinut viimeksi hyvälle tuulelle?

Kaverien kanssa hengailu

## Mitä teet, kun et ole yleisurheilukentällä?

Nukun ja syön, sen lisäksi käyn koulussa ja teen välillä hierojan töitä. Lisäksi höntsäilen välillä frsibeegolfia ja tennistä.

## Tulevaisuuden ammatti?

Fysioterapeutti. Opiskelen alaa ja tavoitteena valmistua reilu vuoden päästä.

## Suurin haave?

Aikuisten arvokisat ja perheen perustaminen!

## Milloin aloitit yleisurheilun?

10-vuotiaana Järvenpäässä Tiia Viherlinnan ryhmässä.

## Kerro hauska muisto nuoruuden yu-treeneistä?

Ulkomaanleirit ovat olleet aina hauskoja ja mieleenpainuvia kokemuksia!

## Mitä terveisiä haluaisit lähettää nuorille yleisurheilijoille?

Treenatkaa kovaa, mutta muistakaa myös levätä välillä! Osallistukaa ja pitäkää hauskaa kisoissa, urheilua ei kannata ottaa liian vakavasti!



## Petri Ihander

10-otteluennätys 7240 (Lahti 2020)

### Parhaat saavutukset:

- Kalevan Kisat 4 (2020 ja 2019)
- 10-ottelu Suomen-mestaruus M22-sarjassa (2016 ja 2017)
- 7-ottelun SM-halli pronssi (2020)
- 5-ottelun Suomen-mestaruus P15-sarjassa (2011)

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

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



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

**rakennustoimisto nousiainen oy**  
 www.rakisto-nousiainen.fi myynti@raktsto-nousiainen.fi

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

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

**ASIANAJOTOIMISTO FENNO OY**  
 Rantakatu 3 B LH 7  
 04400 Järvenpää  
 Puh. 010 504 9000

- office@fennolaw.fi
- www.fennolaw.fi

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

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

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

**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

**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

**SORALIIKE WINQVIST ERIK KY**  
 Toimitamme:  
 • mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkää

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

**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**  
 Klaukkalantie 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 - peililiukuovet - kuisti- ja terassilasit
- taidekehukset - taiteilijatarvikkeet - turvaavat - tuulilasipaikkaukset

**ASUNTOYMPYRÄ**  
 Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ  
 www.asuntoympyra.com | jarvenpaa@asuntoympyra.com

**Keräyspaperi & Kuljetus Lindholm Ky**  
 Puh. (09) 242 5459, 0400 431 032 Taisto Lindholm  
 kerayspaperi.lindholm@kolumbus.fi  
 www.kolumbus.fi/kerayspaperi.lindholm  
 Väلتie 38, 04340 TUUSULA

- VAIHTOLAVAKULJETUKSET
- Kartongin-, lasin- ja metallinkeräys
- Paperin- ja pahvinkeräys • Tuhoamispalvelut
- Keräysvälineiden välitys • Molok-nostin

**Nuppulinnan Kaivuukolmio Oy**  
 Puh. 0400 409 170  
 KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT AMMATTITÄIDOLLÄ

- \* Omakotitalon ja teollisuushallien pohjatyöt
- \* Salaojitus
- \* Kunnallistekniikka
- \* Soratöimitukset

www.kaivuukolmio.fi

**Ostetaan Metallirosua**  
 Rauta, kupari, alumiini, ym.  
 Romuautojen virallinen vastaanottopiste

**ROMULIIKE SUOTULA OY**  
 Järnefeltinkatu 60, 05420 Hyvinkää  
 Puh. (019) 487763, 0400-486794  
 romuliike@suotula.fi  
 www.suotula.fi

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

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

**FYSIOSTUDIO**  
 -Liikettä ammattitaidolla-

- OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

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

**AUTOSALPA**  
 ALIKERAVANTIE 26, 04250 KERAVA 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

Merkkituotteet kodin kunnostamiseen ja remontointiin

**Colornova**  
 Kodin uusi ilme  
 colornova.fi



## 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 hyppyt ja heitot, sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.

### RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

#### Järvenpää

11-12-vuotiaat (2009 ja 2008 syntyneet)  
13-14-vuotiaat (2007 ja 2006 syntyneet)  
15-17-vuotiaat (2005 ja 2003 syntyneet)

#### Hyrylä

11-12-vuotiaat (2009-2008 syntyneet)  
13-15-vuotiaat (2007-2005 syntyneet)



**Harjoitukset:** 5.10.2020 – 25.4.2021  
**Hinta:** Harjoitusryhmä 3h/vko 300€  
**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)

## KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILUN TSEMPPIRYHMÄ 9–11-vuotiaille

*Kilpailuintoisille ja lisää haastetta harjoitteluun kaipaaville lapsille!*

*Tsemppiryhmän tavoite on harjoitella monipuolisesti liikunnan perustaitoja ja yleisurheilulajeja sekä nauttia kavereiden kanssa kivoista treeneistä ja kisareissuista!*

### HARJOITUKSIA JÄRVENPÄÄSSÄ JA HYRYLÄSSÄ!

**Aloitus** 4.5.2020 alkaen

**Hinta** Tsemppiryhmä 4,5h/vko 300 € (ei sisällä vakuutusta!)

**Ilmoittautuminen ja harjoitusajat** [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)





Miesten 400 m kärkikolmikko  
Erik Back (48,22 s), Tommi Mäki-  
nen (vas., 48,39 s) ja Ilari Ryyppö  
(kesk., 48,79 s). (pe JP83140a)



# KUY Games 2020

*Ilja Makkonen*

**S**euran kesän pääkilpailu järjestettiin nykymuodossaan toisen kerran 3.-5. heinäkuuta Hyrylässä. Perjantaina kilpailivat yleisen sarjan urheilijat sekä vanhimmat nuorten sarjat, lauantaina sekä sunnuntaina oli jaettu 9-15-vuotiaiden sarjat erillisiin aamu- ja iltapäiväkilpailuihin.

Kevään koronarajoitukset viivästyttivät yleisurheilun kilpailukauden alkua, joka pääsi pyörähtämään kunnolla käyntiin vasta heinäkuun puolella. Kilpailu kasvatti suosiotaan edellisvuodesta, ja siihen osallistui yli 600 urheilijaa noin 1300 lajisuorituksella. Erityisesti yleisen sarjan urheilijat käyttivät tänä vuonna tilaisuuden hyväksi ja paikalle saapui runsaasti maajoukkue-tason urheilijoita. Lasten ja nuorten sarjoissa oli määrän lisäksi myös tasoa laajalla rintamalla, ja erityisen silmäänpistävää oli se, kuinka jopa yli puolet kilpailusuorituksista johti urheilijan henkilökohtaiseen ennätykseen! Kevään omatoimiharjoittelukausi ulko-olosuhteissa ei siis ollut monellekaan este tai edes hidaste.

*P15 kolmiloi-  
kan voittaja,  
isäntäseuran  
Konsta Keijonen,  
11,85 m.*





*Julius Laakso (KUY), P10 60 m aitajuoksun 2. ajalla 10,84 s.*



*Mila Heikkonen (KUY) voitti ylivoimaisesti T14 300 m aitajuoksun kauden kärkijällä 44,56 s.*



*T15-sarjan kesän monipuolisin urheilija ja jo sarjan pika-aitojen Suomen ennätyksenkin rikkonut Vantaan Salamien Jenna Vakkilainen voitti kisoissa kolme lajia.*

# Viihtyisiä vuokra-asuntoja

Tuusulan Hyrylässä  
Rykmentinpuistossa



vuokraan  
sis.10M  
nettityhteyks



KRUUNU  
ASUNNOT

Tutustu asuntoihin  
verkkosivuillamme

Koti sinua varten

kruunuasunnot.fi

# RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT Keski-Uudellamaalla

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

p. 040 1577661  
www.taloasema.fi

PYYDÄ  
TARJOUS

taloasema  
Isännöinnin tulevaisuus



## Maalit, tapetit, keraamiset laatat, lattianpäällysteet, pienrauta



Käy  
tutustumassa  
rtv.fi

Palvelua, Osaamista, Valikoimaa



Paras

rtv.fi Sisustuskauppa

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

## Vastuullista kotimaista osaamista



Tavoitteenamme  
on vähentää  
toimintamme  
hiilijalanjälkeä 20 %  
v. 2025 mennessä.

Olemme kotimaisen työn vahva puolestapuhuja. Kotimaisen paino- ja digityön hankkiminen lisää työpaikkoja ja antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa ympäröivän yhteiskunnan ja sen palvelujen rakentamiseen.

Toimintatapamme on ajatella tulevaisuutta ja ottaa vastuu nykyhetkestä.

punamusta  
punamusta.com





Noora Sihvonen (KUY), SM 16 kolmiloikan 7. tuloksella 11.02. Kuva KUY Games korkeuski-  
sasta.

# KUY



## – KESÄKAUSI 2020 (23.8. mennessä)

**A**lkuvuosi hallikisoineen oli seuran urheilijoille menestyksenkäs. ”Vuosi” katkesi maaliskuussa kansainväliseen koronapandemiaan. Kisatapahtumat peruttiin aina olympialaisia myöten. Vasta heinäkuussa alettiin pikkuhiljaa järjestämään kilpailuja – nekin erityisin koronarajoituksin järjestelyjen suhteen.

Heinäkuussa järjestettiin aluemestaruuskisoja ja elokuun ensimmäinen viikonloppu järjestimme Uudyn pm-kisat 9–15-vuotiaille. Elokuussa on järjestetty useita SM-kilpailuja.

### Suomen mestaruuskilpailut:

#### SM/Kalevan kisat:

Petri Ihander 10-ottelu 4.  
Hertta Hankimaa 400m 7., 800m 12.  
Kerttu Latvala 200m 8., 100m 11.  
Niina Kelo kuula 10.  
Vilma Mikkola seiväs 15.

#### SM-nuoret:

Hertta Hankimaa N 22 400m 4., 800m 7.  
Janina Pykäri N 22 korkeus 5.  
Kerttu Latvala N 19 100m 2., 200m 3.  
Ella Perälä N 19 200m 28., 100m dq  
Jaakko Poutanen M 19 110m aj 7.  
Veeti Valli M 17 3000m kävely 3.  
Anna Bardzinski N 17 3-loikka 18., 200m 25., pituus 28.  
Vilma Mikkola N 16 seiväs 1.  
Siiri Nikula N 16 keihäs 5.  
Noora Sihvonen N 16 3-loikka 7.  
Ida Cardona N 16 3-loikka 10., kiekko 15., pituus 20.  
Emmi Ronkainen N 16 3-loikka 15., pituus 22.  
Sara Veijalainen N 16 200m 23., 100m 31.  
Hille Kankaanpää N 16 100m 37.

Kalle Gauriloff M 16 3000m kävely 2.  
Miro Heikkonen M 16 korkeus 7., seiväs 9.  
Jaakko Salomäki M 16 800m 8.  
Evita Santala T 15 80m aj 11., pituus 17.  
Meeri Lehtimäki T 15 kuula 17.  
Konsta Keijonen P 15 3-loikka 3., 100m aj 7.  
Niklas Salmi P 15 100m 14.  
Mila Heikkonen T 14 300m aj 1., 80m aj 1.  
Lumia Laakso T 14 3-loikka 11., joukkue 4., 80m aj 13.  
Helmi Cardona T 14 3-loikka 14., joukkue 4., kiekko 17.  
Siru Huuskola T 14 keihäs 24.  
Enni Rantala T 14 3-loikka 24.  
Kasper Hiidenniemi P 14 3-loikka 14.

### Aikuisurheiluliiton (SAUL) mestaruuskilpailut:

#### SM-viestit:

Asko Lehtonen, Eerikki Hietikko, Kalle Hietanen, Kalle Siik M 35 4x400m 1.  
Asko Lehtonen, Tero Valkonen, Kalle Hietanen, Kalle Siik M 35 1000m viesti 2.  
Asko Lehtonen, Eerikki Hietikko, Tero Valkonen, Kalle Hietanen M 35 4x100m dq  
Päivi Pietarinen, Milla Kelonurmi, Saana Topp, Piia Jäntti N 30 4x100m 2.  
Päivi Pietarinen, Piia Jäntti, Saana Topp, Milla Kelonurmi N 30 1000m viesti 4.





*KUY:n Niina Kelo on tehnyt kesän aikana useita N40-sarjan heittolajien Suomen ennätysksiä. Kalevan kisojen karsinnassa kuula lensi tulokseen 13,64m.*



*SAUL sm-viesteissä KUY:n M 35 4x400m suomenmestarit joukkueella Asko Lehtonen, Eerikki Hietikko, Kalle Hietanen ja Kalle Siik.*



*Hertta Hankimaa (KUY) paranteli 400m ja 800metrin ennätystään kauden aikana useaan otteeseen. Kalevan Kisoissa Hertta sijoittui N400m finaalin seitsemänneksi!*

# Asunto-osuuskunta Silkki on sujuvaa elämää!

Yhteisöllisessä asunto-osuuskunta Silkissä panostetaan elämänlaatuun, tunnetaan naapurit ja pidetään asumisen kulut kurissa.

Ensimmäisessä Järvenpään Louttiin suunnitteilla olevassa Silkki-talossa on vielä muutamia vapaita asuntoja.

Lue lisää ja hae asukkaaksi: [www.mestariasunnot.fi](http://www.mestariasunnot.fi)

## Vapauttaa elämään

Kuvittele elämää ilman asuntolainaa. Mieti pysyvää asumista, jossa sinulla on vaikutusvaltaa, muttei omistamisen velvollisuuksia.

Lisää siihen vielä kohtuuhintaisuus sekä asumisen sujuvuus. Silloin jää rahaa ja energiaa elämään. Sitä on osuuskunta-asuminen.

## Asukasomistajana vaikutat

Tee kodistasi näköisesi, iloitse yhteisöstä ympärilläsi. Itsenäisissä osuuskuntataloissa päätösvalta on 100%:sti ja yhdenvertaisesti sen jäsenillä.

Sitoutuneet jäsenet luovat mukavan asuinympäristön sekä hillitsevät turhien kulujen syntymistä.

Kestävä

Yhteisöllinen

Kohtuuhintainen



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

# YLEISURHEILIJAN LIHASKUNNOSTA PITÄÄ HUOLEN SALUS

- Järvenpään laajin ja kattavin ryhmäliikuntatarjonta, 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 Lady Saluksen ja SisuGymin palveluihin

Tule ja tutustu veloitusetta!



**JÄRVENPÄÄN SUOSITUIN JA  
MONIPUOLISIN LIIKUNTAKESKUS**

Kunto Salus  
Alhotie 14  
04430 Järvenpää

(09) 2713008  
jarvenpaa@kuntosalus.fi

**kuntosalus.fi**