

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

1/2021



Järvenpää – Kerava – Tuusula

www.kuy.fi

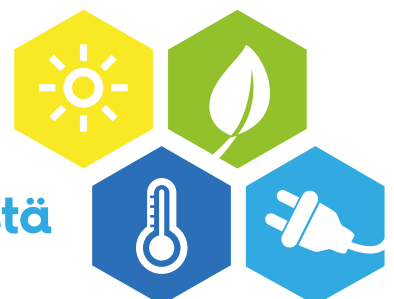


Jaetaan hyvää energiaa, teoilla, tiedolla ja lähellä olemalla

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**



Energiaa kuin
pienestä kylästä





Hyvät yleisurheilun ystävät!

Seuramme on nyt harjoittanut toimintaansa vuoden päivät korona-epidemian haastavassa tilanteessa. Jatkuvasti muuttuvat toiminnan ja harrastustilojen rajoitukset ovat luonnollisesti näkyneet toiminnassamme. Vallitseva tilanne on lisännyt työmäärää niin seuran hallitukselle kuin toimiston vakituisille työntekijöille. Nuorisopäällikkömme on tehnyt koko vuoden vaativaa työtä lasten ja nuorten harjoitusryhmien ja valmennuksen koordinoinnissa yhdessä ohjaajien ja valmentajien kanssa, iso kiitos heille kaikille!

Näin jälkikäteen katsoen viime kesän harjoittelu- ja kilpailukausi pystyttiin järjestämään vähintäänkin tyydyttävästi. Omat isot kilpailumme onnistuivat erinomaisesti. Lasten ja nuorten hallikauden jäätyä käytännössä väliin suuntaamme seurana katseemme innokkaasti kohti tulevaa kesää, kun pääsemme ulkokentille harjoittelemaan. Lasten urheilukoulut ja kilpailusarjat alkavat heti alkukesästä ja odotamme niihin runsaasti osallistujia. Toivomme myös, että kesän kolmpäiväiset KUY Gamesit onnistuvat yhtä menestyksekkäästi kuin viime vuonna. Kutsunkin teidät kaikki osallistumaan aktiivisesti seuramme toimintaan kesän aikana.

Toivotan teille oikein hyvää yleisurheilukesää 2021

Yleisurheiluterveisin,
Seppo Norpila, KUY Puheenjohtaja



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.
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 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)

PÖLLÖKLUBI



**Suomalaisen
Pöllöklubi on
etujen aarreaitta.**

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

Muutu mielenkiintoiseksi

SUOMALAINEN
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus
Kerava, Kauppakeskus Karuselli

TOIMINTAA TUKEMASSA
K CITYMARKET

KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

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



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

INTERSPORT
JÄRVENPÄÄ

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

 **Lähiapteekki**
JÄRVENPÄÄ

Mannilantie 44, Järvenpää, 09 279 8030
www.jarvenpaanapteekki.fi

Palvelemme:
Ma-pe 8-20 La 8-18 Su 10-18

MÄKELÄN



K Market

AHJONTORI

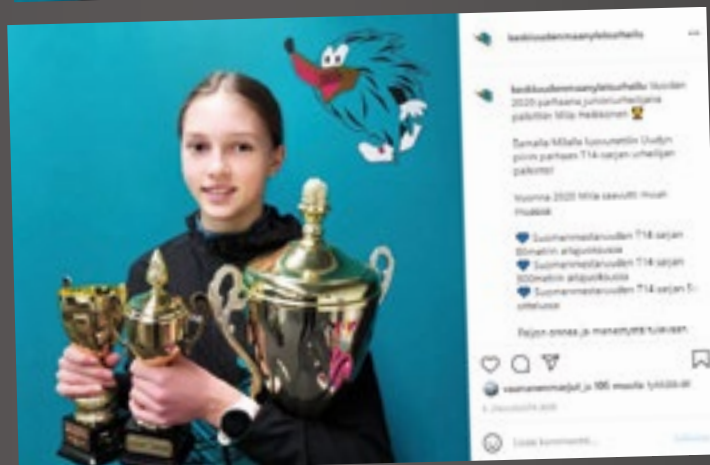
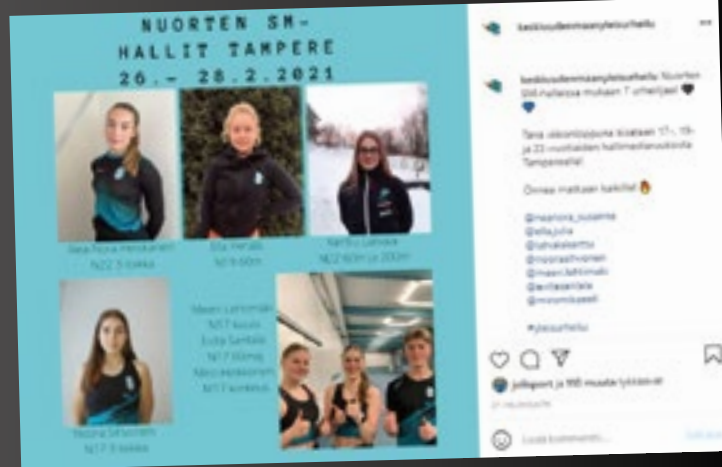
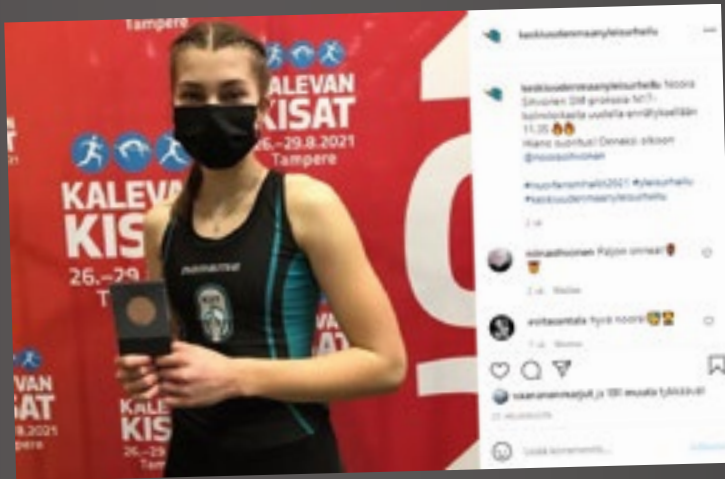
Ratatie 24, Kerava
p. 09-274 5650,
Ark 7-22, la 8-22, su 10-22

www.k-market.fi

SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA!

 #keskiuudenmaanyleisurheilu

Tiedät ensimmäisenä missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu :)



 **Lajittele oikein. Se on hyvä ympäristöteko.**



Lue lisää lajittelusta ja meistä uusilta verkkosivuiltamme www.kiertokapula.fi

KIERTOKAPULA
VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA

www.kiertokapula.fi



Seurakisoissa liikutaan iloisella mielellä!

Kuvat: KUY Tiedotus

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää kesällä 2021 kahdeksan seurakisatapahtumaa 4–9-vuotiaille! Seurakisoissa lapset pääsevät yhdessä vanhemman kanssa tutustumaan koko yleisurheilun lajikirjoon.

Seurakisat ovat koko perheen tapahtuma. Seurakisojen tavoitteena on opetella yleisurheilukilpailussa toimimista. Lapset pääsevät koeksimaan eri yleisurheilulajeja heille sopivilla välineillä, esimerkiksi aitajuoksussa käytetään matalia aitoja ja korkeushyppy hypätään kumirimalla. Vanhemmat pääsevät auttamaan kisojen järjestelyissä mittaamalla suorituksia ja kirjaamalla tuloksia. Ohjaajat opastavat lapsia suorituksissa sekä aikuisia toimitsijatehtävissä. Tavoitteemme on, että jokainen lapsi ja vanhempi poistuu urheilukentältä hymyssä suin.

Seurakisat ovat kaikille avoimia, ei siis tarvitse olla yleisurheiluseuran jäsen osallistuakseen. Tapahtumia järjestetään kesän aikana Järvenpäässä, Keravalla, Hyrylässä, Jokelassa ja Kellokoskella.

Jokaisen seurakisatapahtuman aluksi lapsi saa oman kisapassin. Passiin saa uuden lajitarran aina, kun on suorittanut seurakisassa jonkin yleisurheilulajin. Ahkerasti seurakisoissa tarroja keränneet lapset tullaan palkitsemaan kauden viimeisessä seurakisassa seurakisamitalilla. Kultamitalin saa keräämällä kesän aikana kuusitoista suoritustarraa, hopeaan vaaditaan yhdeksän tarraa ja pronssimitalin saa neljällä tarralla. Seurakisapassiin voi myös merkata kesän aikana tehdyt omat parhaat tulokset!

Toivotamme kaikki 4–9-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa tervetulleiksi kesän 2021 Seurakisoihin!





Seurakisat kesä 2021

Seurakisat on tarkoitettu kaikille 4-9-vuotiaille! Kilpailupäivinä järjestetään 2-3 lajia ja samalla kerätään suoritustarroja jokaisesta suorituksesta/laji. Kilpailu on avoin, ei tarvitse olla yleisurheiluseuran jäsen osallistuaksesi! Seurakisat on matalankynnyksen kilpailu, jossa vanhemmat toimivat toimitsijoina. Vanhemmat opastetaan paikan päällä toimitsijatehtävään.

Seurakilpailuissa kaikki ahkerasti osallistuneet tullaan palkitsemaan viimeisessä kilpailussa!

Kisapäivät

Ti 15.6 Hyrylän urheilukenttä
To 24.6 Kellokosken urheilukenttä
Ke 30.6 Keravan urheilukenttä
To 8.7 Järvenpään urheilukenttä
To 12.8 Jokelan urheilukenttä
Ke 18.8 Keravan urheilukenttä
Ti 24.8 Hyrylän urheilukenttä
Ma 30.8 Järvenpään urheilukenttä

lajit: 40m, pituus/korkeus, keihäs/kuula
lajit: 40m, pituus, keihäs, kuula
lajit: 200/400m, 3-loikka, keihäs/kuula
lajit: 40m aj, pituus, pallo
lajit: 40m, kuula/keihäs, pituus
lajit: 40m aj, pallo/kiekko, 3-loikka/pituus
lajit: 150m, moukari, korkeus, 200mkävely
lajit: 40m, pituus/korkeus, kiekko, 400m

Sarjat

T/P 4 (2017 syntyneet) T/P 7 (2014 syntyneet)
T/P 5 (2016 syntyneet) T/P 8 (2013 syntyneet)
T/P 6 (2015 syntyneet) T/P 9 (2012 syntyneet)

Ilmoittautuminen: Ennakkoon sähköpostilla: kilpailu@kuy.fi (kisapäivänä klo 12.00 mennessä)

- otsikoksi Seurakisat
- viestiin lapsen nimi ja syntymävuosi

Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 17.00-17.30!
Ohjattu alkuverryttely klo 17.45
Kilpailu alkaa klo 18.00!

Tiedustelut

Juho-Viljami Kosunen (nuorisopäällikkö)
nuoriso@kuy.fi
p. 045 893 6705

Viihtyisiä vuokrakoteja

Tuusulan Hyrylässä Rykmentinpuistossa



KRUUNU
ASUNNOT

- Luotettava vuokranantaja
- Lemmikit tervetulleita
- Ilmainen 10 Mbit/s netti

Katso vapaat asunnot
ja lähetä hakemus:
kruunuasunnot.fi



HIILINEUTRAALI PAINOTUOTE ON KÄSINKOSKETELTAVA YMPÄRISTÖTEKO

Tarjoamme nyt kaikki mainospainotuotteet ja viestinnän materiaalit **100 % hiilineutraalisti** jokaiselle asiakkaallemme.



ClimateCalc CC-000084FI

punamusta

www.punamusta.com



Koe kasvun ihme

Tilaa tai nouda multaa edullisesti:
metsapirtinmulta.fi



Metsäpirtin
multa

HSY valmistaa Metsäpirtin multatuotteet

RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy

reijo.hyvarinen@taloasema.fi

p. 040 1577661

www.taloasema.fi

**PYYDÄ
TARJOUS**

taloasema

Isännöinnin tulevaisuus



KESKI-UUDENMAAN 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.

RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

Hyrylä - Tiistai

muurahaiset (2017 synt.)
mehiläiset (2016 synt.)
sudenkorennot (2015 synt.)

Kellokoski - Tiistai

muurahaiset (2017 synt.)
mehiläiset (2016 synt.)
sudenkorennot (2015 synt.)

Järvenpää - Torstai

muurahaiset (2017 synt.)
mehiläiset (2016 synt.)
sudenkorennot (2015 synt.)

Jokela - Torstai

muurahaiset (2017 synt.)
mehiläiset (2016 synt.)
sudenkorennot (2015 synt.)

Kerava - Keskiviikko

muurahaiset (2017 synt.)
mehiläiset (2016 synt.)
sudenkorennot (2015 synt.)

Harjoitukset: 31.5. – 16.9.2021

Hinta: Liikuntaleikkikoulu 1h/vko 90€ (ei sisällä vakuutusta!)

Jäsenmaksu: 30 €

Ilmoittautuminen ja harjoitusajat 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)



Asianajotoimisto POUTIAINEN OY

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

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme



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

Rakennus-Tamminen Ky

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

USKO, TOIVO, RAKASTA
KERAVAN TAIVAAN ALLA

www.keravanseurakunta.fi

Keravan seurakunta

@keravansrk

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



TR-SÄHKÖ OY

Soita 09 283 831

www.tr-sahko.fi
Uudenmaantie 7, Järvenpää



KOLARIKORJAAMO AUTOMAALAAAMO JOMARI OY

Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä
Vakuutusyhtiön hyväksymä
sijaisautot veloituksetta korjauksen ajaksi
• katsastusremontit, tuulilasien vaihtotyöt
• autopellityöt • autorobotit • takuutyö
• kaikki merkit • myös matkailuautot

Ari Leponiemi Puh. 0400 504 078

Jukka Nokkonen Puh. 040 523 8557

Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

FYSIOSTUDIO

-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

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

SORALIIKE WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:

• mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

Noutomyynti Isonkivente Hyrylä Tuusula

Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säkeissä

Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

Lämsän Rakennus Oy

Tammelankatu 2, 04430 Järvenpää

Puh 040 535 0753

Rakentaminen ja remontointi.

Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen.

Kauko Kajolinna Ky

Erilaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA

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

Apu-Tuote

Esteettömästi kotona



Hiekkamäentie 11

04300 Tuusula

info@tuusmotor.fi

p. 09-83667810

MP:t - Mopot - Mönkijät

Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy

HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA

KAIKK HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELIKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO.
PROTETIikka, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.

MERVI SAJALAHTI

Hammaslääkäri

AJANVARAUS 09- 273 2770

KELAN SUORAKORVAUS

www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki

puh. 0400 475620, fax 2903151

setpal.oy@kolumbus.fi

- Suoritamme

louhintatyöt, maansiirtotyöt,
konetyöt

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

Keravan Toyota-huolto

Huolto 020 768 9314
ma-pe 8-16

TEBOIL

Kerava

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



TOYOTA

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

Kehärent • autovuokraamo www.keharent.fi
www.teboilkerava.fi



Supermarket HYRRÄ



Autoasemankatu 1, Hyrylä
puh. 09-279 8210

ma-pe 7-22, la 8-21, su 10-21

Parkkitasolla, alakerrassa on
140 AUTOPAIKKAA

posti

Talvi-kerä **Öste**



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

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

Rengasverkko tukee
Nuorisourheilua!



050 5285 349, 09-294 5046

www.rengasverkko.net

myynti@rengasverkko.net

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy

Tuusula

www.teknohaus.fi



TIETOSÄHKÖ OY
vuodesta 1985

Kaapeli-
asiantuntemusta
vuodesta 1985
www.tietosahko.fi

KESKI-UUDENMAAN 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
Ajankohta:	Torstaisin 17.30 – 18.15
Paikka:	Järvenpään Keskusurheilukenttä (Urheilukatu 8)
Kesäkausi	3.6.2021 – 16.9.2021

Hinta:	95 €
Jäsenmaksu:	30 €
Ilmoittautuminen:	kuy.fi

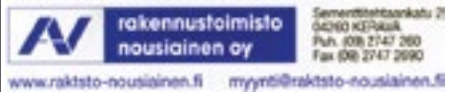
Ohjeita: Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa kuy.fi, mistä kirjaudutaan KUY:n jäsenrekisterijärjestelmään (MyClub). Tee tunnukset lapselle, jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.

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





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



Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.

HOTULUFT OY

Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278



Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

Merkituotteet kodin
kunnostamiseen ja remontointiin



colornova.fi

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen
Tel. +358 50 306 9012
atrkava@gmail.com



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

KIINTEISTÖNVÄLITYS
Pirjo Weber

www.pirjoweber.fi
puh. 050 342 8002



TÄYDENTÄÄ HYVÄÄ ELÄMÄÄ

Suomen aurinkoisin vitamiiniperhe.
Vain apteekista.



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

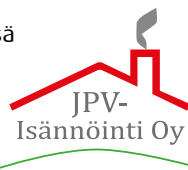
**Järvenpään
Rakennustaito Oy**
TUUSULA

**Paikallinen ja palveleva
isännöintiyritys**

Ota yhteyttä,
kartoitetaan yhdessä
taloyhtiösi tarpeet.

p. 045 265 0558

www.jpvi.fi



NSP-Sähköpalvelu Oy

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



Santaniitynkatu 2, 04250 KERAVA • www.lundberg.fi
09 294 8456 • lundberg@lundberg.fi

SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

www.se-hallit.fi

0400 814 364 / Sasu Enjala

TTL Inssit Oy

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

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarjetaooy
täyden palvelun trukkitalo



Liukuovet, liukuovikaapistot,
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta

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

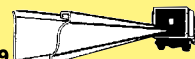
**KATTOREMONTIT
VESIKOURUT**

(puolijyöreä/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

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)



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

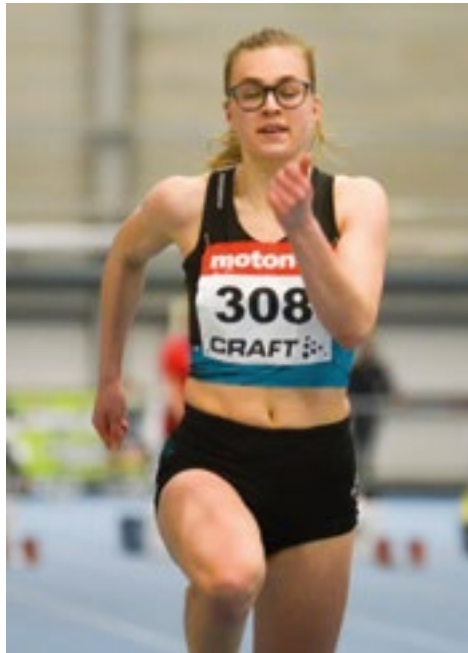


Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ
www.asuntoympyra.com | jarvenpaa@asuntoympyra.com

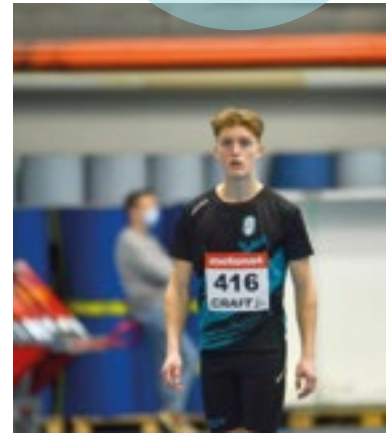
HALLIKAUSI 2021



*Petri Ihander M 7-ottelu.
Ihander palkittiin KUY:n vuoden 2020 parhaana urheilijana.*



Noora Sihvonen N17 kolmiloikka.



Miro Heikkonen M17 korkeus.

Kerttu Latvala N22 60m ja 200m

SM-hallit:

Petri Ihander 7-ottelu 3.

Nuorten SM-hallit:

Noora Sihvonen N 17 3-loikka 3.

Evita Santala N 17 60m aj 14.

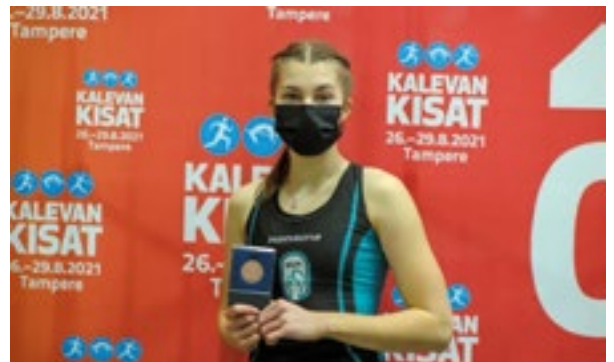
Ella Perälä N 17 60m 17.

Meeri Lehtimäki N 17 kuula 13.

Miro Heikkonen M 17 korkeus NH

Kerttu Latvala N 22 200m 6., 60m 11.

Nea-Nora Heiskanen N 22 3-loikka 10.

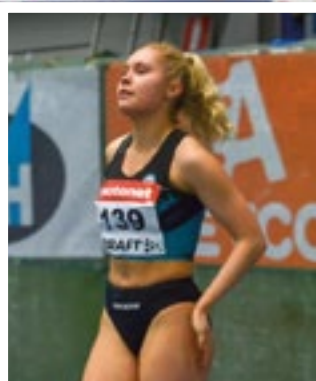


*Nea-Nora Heiskanen
N22 kolmiloikka.*



*Evita Santala (keskellä)
N17 60m aj*

Ella Perälä N19 60m.



Meeri Lehtimäki N17 kuula.



Ykkös-mp

ALUEEN JA JÄRVENPÄÄN PÄÄKIRJURIT www.ykkos-mp.fi

Maalaus- ja Remonttipalvelu Hiidenniemi

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



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

OP Uusimaa



KESKUSPÖLYIMURIT
www.allaway.fi

Keräyspaperi & Kuljetus Lindholm Ky

Puh. (09) 242 5459, 0400 431 032 Taisto Lindholm
kerayspaperi.lindholm@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/kerayspaperi.lindholm
Välitie 38, 04340 TUUSULA

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

Monitoimi- rengas Ky

Ilveskuja 4, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2966970, fax 2966968
Kimmo Haili 050 4404195

- Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa
- Rengasmyynti ja -asennus
- Autojen käsinpesut

SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

• LUOJETTAVAA SÄHKÖPALVELUJA JO YLI 30 VUOTTA •

- SÄHKÖASENNUKSET
- SÄHKÖTARVIKEMYYNIT
- Huollot ja korjaukset
- Saneeraukset
- Uudisrakennukset
- Ilmalämpöpumput
- Sähköalan erikoistyöt
- Urakoitit

Kesäkatie 5, 04500 Kellokoski • Puh. (09) 282 653, Fax. (09) 282 1178
etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi

www.sahkopalvelukoskela.fi

Aina meille jos on ongelmia

Operaattoripalvelut • Tietokoneet
Tarvikkeet • Puhelimet
Myynti • Huolto

PETELE

Kultasepänkatu 4 Kerava • 0207 689 000 • petele.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 - peiliukuovet - kuisti- ja terassilasit
- taidekehukset - taitelijatarvikkeet - turvaurat
- tuulilaisipaikkaukset

Dentinal

HAMMASASEMA

Me olemme Sinua varten:
EHL, HLT Tuula Bäckman
HLL Rami Kuusikoski
HLL Jani Vuorialho
SHG Ulla Salo
SHG Leila Leppänen

Kauppaakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava
Ajanvaraus: (09) 242 5911

KSB

KSB Finland Oy
Savirunninkatu 4 • 04260 KERAVA



Seuraa meitä.

TÄYDEN PALVELUN LIIKE MS-Valaistus Oy

Maan laajin valikoima laatuvalaisimia
Avoinna: ark. klo 10-18, la. klo 9-14.
Mäyräkorvenkaari 19, 04340 Tuusula

www.ms-valaistusoy.com

Järvenpään seurakunta

KUNNON SEURAKUNTA!



www.jarvenpaanseurakunta.fi



SUOMEN
AMMATTIVALOKUVAAJAT RY



PASSIKUVAN
AMMATTILAISEN

CameraShop

Digital Studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / www.camerashop.fi

ASIANAJOTOIMISTO FENNO OY

Rantakatu 3 B LH 7
04400 Järvenpää
Puh. 010 504 9000

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

Nuppulinan Kaivukolmio Oy

Puh. 0400 409 170

KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT
AMMATTITAITOILLA

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

www.kavukolmio.fi



Vuokrattavat tilat

Kerava - Järvenpää
040-7651405



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILUN YLEISURHEILUKOULUT

7–11-vuotiaille

Yleisurheilukouluissa treenataan kaikkia yleisurheilulajeja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Yleisurheilukoulun tavoite on opetella lajeja lajiratojen sekä leikkien kautta, iloisella mielellä. Yleisurheilukoulut harjoittelevat 2x viikossa!

RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

Hyrylä

7-8-vuotiaat (2014 ja 2013)
9-10-vuotiaat (2012 ja 2011)

Kellokoski

7-8-vuotiaat (2014 ja 2013)
9-11-vuotiaat (2012–2010)

Jokela

7-8-vuotiaat (2014 ja 2013)
9-11-vuotiaat (2012–2010)

Järvenpää

7-8-vuotiaat (2014 ja 2013)
9-10-vuotiaat (2012 ja 2011)

Kerava

7-8-vuotiaat (2014 ja 2013)
9-11-vuotiaat (2012–2010)



Harjoitukset 31.5 – 16.9.2021
Hinta Yleisurheilukoulu 2h/vko 140 euroa (ei sisällä vakuutusta!)
Jäsenmaksu 30€
Ilmoittautuminen ja harjoitusajat www.kuy.fi

Ohjeita ilmoittautumiseen 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

Valmet 
FORWARD

Haluamme tulla maailman parhaaksi
asiakkaidemme palvelussa

Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:



20 vuoden takuu!

- SSAB:n takuutakista valmistetut katto- ja seinäpellit, silkkusivopelti 0,6 mm materiaalivahvuudella ainoana Suomessa.
- Sadevesijärjestelmät
- Kattoturvatuotteet
- Listat ja asennustarvikkeet

www.janla.fi

JL JanLa Oy

Reiskenen 15, 01900 Nummijärvi
Puh. 010-843 3100 • Fax 010-843 3101

Onko asunnonvaihto ajankohtainen?
Pyydä meidät arviokäynnille!

Suomen 365-kiinteistökeskus LKV
Juha Laakkonen, 0400-244 324

juha.laakkonen@365-kiinteistokeskus.fi
www.365-kiinteistokeskus.fi

Huili.

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

Lounas
À la carte
Juhlapalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kesäterassi



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



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

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

Terveystiimi käytössäsi!

- Fysioterapia
- Hieronta
- Lymfaterapia
- Osteopatia
- Jalkaterapia

Keravan Lääkäritörmä
Sibeliuskatu 19
04200 KERAVA
keravalaaikintavainiosta.fi
(09) 242 9804

Meillä myös Boreo-juoma, hakkuut ja muita terveys tuotteita.

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 ☎ Olle 050 621 49
www.soderblompuutarha.com

KERAVAN I APTEEKKI

Kauppakaari 2 (Prisman yhteydessä), puh. **0293 400220**
Palvelemme
ma-pe 8.30 - 21.00, la 9.00-17.00, su 12.00-17.00

SAVION SIVUAPTEEKKI
Koivikontie 2, puh. **0293 400227**
Palvelemme
ma-pe 9.00-17.00, la-su suljettu

AHJON SIVUAPTEEKKI
Kerananpolku 1, puh. **0293 400228**
Palvelemme
ma, ti 10.00-18.00, ke, to, pe 10.00-17.00, la-su suljettu

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut tehokkaasti ja edullisesti, myös NETTIPALVELUNA!

gudonsoy
fian ISO 9001

Oikea suunta!

Tilitsto WinWin
Kartanonkatu 12, J:pää
Viilpulatie 10, Helsinki
Puh. 0104250190



Merkillisen hyvät osat!

Keravan Auto
Santaniitynkatu 3, Kerava
P. 010 292 1180
myynti@keravanauto.fi

Avoinna:
la. 10.00-14.00
ark. 8.30-17.00

Elämme vedestä



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

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILUN HARJOITUSRYHMÄT 11–18 -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 hyyt ja heitot, sekä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.

RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

Järvenpää

11-12-vuotiaat (2010 ja 2009 syntyneet)

13-14-vuotiaat (2008 ja 2007 syntyneet)

15-18-vuotiaat (2006 ja 2003 syntyneet)

Hyrylä

11-12-vuotiaat (2010 ja 2009 syntyneet)

13-15-vuotiaat (2008 ja 2006 syntyneet)

Harjoitukset	31.5 – 16.9.2021
Hinta	Harjoitusryhmä 3h/vko 190€ (ei sisällä vakuutusta!)
Jäsenmaksu	30€
Ilmoittautuminen ja harjoitusajat	www.kuy.fi

Ohjeita ilmoittautumiseen 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



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILUN TSEMPPIRYHMÄ 9-11-vuotiaille

Kilpailuintoisille ja lisää haastetta harjoitteluun kaipaaville lapsille!

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

HARJOITUKSIA 3 KERTAA VIIKOSSA!

Aloitus:	3.5.2021 alkaen
Hinta:	Katso hinta www.kuy.fi
Ilmoittautuminen ja harjoitusajat:	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)





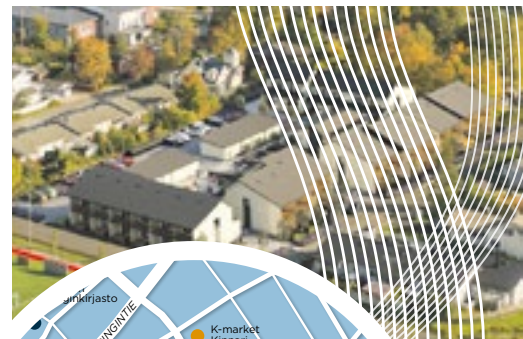
AS OY JÄRVENPÄÄN KINNARIN
LUMOUS

ENNAKKO-
MARKKINOINTI
HUONEISTOT NYT
VARATTAVISSA!

Rivitaloelämän helppous & omakotialueen rauha lumoaa



Kuvat taiteilijan näkemyksiä/kuvituskuvia



Rivitaloasumisen helppous ja yhteisöllisyys, palvelujen läheisyys ja omakotialueen rauha. Tähän kiteytyy As oy Järvenpään Kinnarin lumous. Moderni viiden rivitalon kokonaisuus rakennetaan Järvenpään osoitteeseen Kinnarinpolku 9.

Kaksikerroksisiin huoneistoihin kuuluvat vakiona mm. tammilautaparketit, induktioliesitasot, osin integroidut kodinkoneet ja saunat tervaleppäpaneelin. Luxusta arkeen tuovat suuret asuntokohtaiset terassit.

Yhteinen piha-alue tarjoaa viihtyisät puitteet ulkoiluun. Lapset leikkivät turvallisesti oman pihan leikkialueella ja aikuiset viihtyvät vaikkapa grillikatoksessa grillailen.

Katso lisätiedot » fhasunnot.fi



ESIM. HINTOJA

3H+K.....76m ²MH. 104 019,60 ... VELKAOS. 169 580,40...VH. 273 600
3H+K+S..68m ²MH. 106 500,97 ... VELKAOS. 151 899,03...VH. 258 400
3H+K+S..77m ²MH. 113 069,24 ... VELKAOS. 171 830,76 ...VH. 284 900
4H+K+S..91m ²MH. 138 075,00 ... VELKAOS. 203 175,00...VH. 341 250

OMAT TERASSIT JA PARVEKKEET
PIHA-ALUEELLA MM. LEIKKIALUE
JA GRILLIKATOS
HUONEISTOKOHTAINEN VIILENNYS
LAADUKKAAT MATERIAALIT

**Tutustu
Ennakkovaraajan etuun!***

*TUTUSTU ENNAKKOVARAAJAN ETUUN, jonka voit käyttää tulevien vuosien tonttivuokravastikkeisiin. Edun määrä on 20.400-27.300 euroa riippu huoneiston koosta. Etu voimassa 30.6.2021 asti. Kysy lisää rakennuttajalta!



FH ASUNNOT

Esittely ja myynti

Kirkkokatu 1 C, Porvoo
Kartanonitie 9, Järvenpää

Catarina Helenius 050 466 4889
Paula Piela 050 326 1617

Rakennuttaja
FH Invest

Rakentaja
FH Rakentajat



Tsemppiryhmässä on vauhtia

Juostaan kovaa, hypätään esteiden yli, heitetään palloa ja kohta mennään uudestaan vielä kovemmalla vauhdilla. Tsemppiryhmässä harjoittelee 9-12-vuotiaita yleisurheilijoita, jotka haluavat osallistua yleisurheilun kilpailutoimintaan!

”Paljon tekemistä koko ajan ja monipuolisesti” ryhmän vastuuvallmentaja Juha Kerttunen kiteyttää tsemppiryhmän treenejä. Tsemppiryhmä juoksee ja tikkaa läpi erilaisia juoksuratoja, aitakävelee ja pelaa polttopalloa, venyttelee ja huilaa välissä. ”Tsemppiryhmä on motivoitunut ja ryhmässä on positiivinen meininki, tavoitteena on varmistaa, että ryhmän jokainen jäsen huomioidaan yksilönä”, Kerttunen avaa ryhmän harjoituksia.

Harjoittelu on monipuolista

Tsemppiryhmän harjoituksissa liikutaan paljon ja monipuolisesti. Kaikki yleisurheilulajit ovat vielä ohjelmassa. Tsemppiryhmässä pyritään oppimaan perustekniikat ja taidot kaikista lajeista. Ryhmä on tarkoitettu jo muutaman vuoden yleisurheilua harrastaneille ja kilpailuintoisille lapsille. Yleisurheilukoulun harjoituksista tsemppiryhmä eroaa pidempien harjoitusaikojen, astetta haastavampien harjoitteiden ja kisareissujen osalta. Ryhmän yhteiset kisareissut ovat tärkeä osa ryhmähenkeä!

Valmentaminen on tiimityötä

Tsemppiryhmän harjoituksista vastaa innokas valmentajatiimi. ”Ryhmän valmentajat haluavat auttaa lapsia ja ovat aidosti iloisia lasten kehityksen puolesta. Treeneihin voi tulla aina hyvällä fiiliksellä, kun sekä lapset, että valmentajat ovat iloisia ja kaikkien kanssa tulee hyvin toimeen”, ryhmän valmentaja Iida Haajanen kuvailee harjoituksia. Tsemppiryhmä toimii niin, että vastuuvallmentaja suunnittelee harjoitusten teemat ja ohjeistaa valmentajia. Tarvittaessa ryhmää voidaan jakaa myös kahteen osaan, mikä on ollut erittäin

tärkeää varsinkin korona-aikana. Ryhmän valmennuksessa talvikaudella ovat mukana olleet Kerttusen ja Haajasen lisäksi Patricia Kellgren, Miro Heikkonen, Juho-Viljami Kosunen ja Anne Partanen.

Kaikki lähtee hyvästä yhteishengestä

Kaikkien KUY:n ryhmien tavoitteena on tarjota lapsille iloa ja innostusta urheilusta. Haluamme saada lapset ja nuoret innostumaan yleisurheilusta ja ylipäätään liikunnasta yhteisöllisyyden ja samalla laadukkaan ja järjestelmällisen toiminnan avulla. Kaikki lähtee hyvästä yhteishengestä. Siitä, että harjoituksissa on reipas ja iloinen meininki. KUY:n treeniessä liikutaan paljon, opitaan uusia taitoja ja pidetään hauskaa kavereiden kanssa!

J-V Kosunen, Nuorisopäällikkö



H.U. Rakentajat Oy

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



Hyvän Mielen Apteekki
KLAUKKALA
Klaukkalantie 55, 01800 KLAUKKALA
klaukkala.hyma.fi, 09 276 6950
ma-pe 8.30-21, la 8.30-18, su 11-16

Lentävä Lapanen Oy

Emalipolku 2, 04410 Järvenpää
puh. +358 50 4342374
www.lentavalapanen.fi



**KESKI-UUDENMAAN
ILMASTOINTIOY**

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:

www.realisointia.com

O.P. Realisointipalvelu Oy
Tied. 010 292 1880 / Ollanketo

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

HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja
Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo



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



NURMIJÄRVEN RAKENNUSPELTI OY

Hallitie 4
01810 Luhtajoki

Puh. 0400-817 486
nrp@rakennuspelti.com

KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN

www.rakennuspelti.com



**Keravan
Keskusapteekki**

Kauppakaari 4, 04200 Kerava, puh. 09 274 7930

K Supermarket
PAJALA

Neste K Alikeravantie

Alikeravantie 25, 04250 Kerava
Puh. 09-294 2736



Paremmat pysähdysten taktiikka.



AJOKOULUTUSKESKUS

JÄRVENPÄÄ / HYRYLÄ

**LÄMMITETTYÄ
VARASTOTILAA
JÄRVENPÄÄSSÄ**

**FOX
VARASTOT**

foxvarastot.fi

0200 23422



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

AIKUISTEN YLEISURHEILUKOULU

Aikuisten yleisurheilukoulu on tarkoitettu niille, jotka haluavat monipuolisesti kohottaa kuntoaan, oppia yleisurheilutaitoja tai verestää vanhoja taitojaan. Ryhmä sopii kaiken tasoille ja ikäisille, eikä vaadi aikaisempaa kokemusta. Harjoituksissa pääset kokeilemaan yleisurheilun lajikimaran innostavien valmentajien johdolla.

Harjoitteleminen ottelepohjaisesti eri lajien tekniikoita. Harjoitukset sisältävät lajitekniikan lisäksi vaihtelevan ja monipuolisen fyysikkäisyyden.

Hinta 150€ (sisältää 16 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

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

Huom. Hintaa ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

Harjoitukset Keskiviikko klo 17.30–19.30 Järvenpään keskusurheilukenttä, (Urheilukatu 8)

Aloituspäivä 2.6.2021 ja viimeinen harjoitus 15.9.2021

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

Tiedustelut

Juho-Viljami Kosunen
(nuorisopäällikkö)
nuoriso@kuy.fi
p. 045 893 6705

Ilmoittautuminen

Osoitteessa www.kuy.fi 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, oletko kertakävijänä vai koko kauden osallistujana.



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

JUOKSUKOULU

On tarkoitettu sinulle, joka tavoittelet osallistumista johonkin juoksutapahtumaan. Juoksukoulu on oikea paikka myös Sinulle, joka olet jo ehtinyt harrastaa juoksemista, mutta haluat uusia virikkeitä ja innostusta juoksu-harrastukseesi hyvässä harjoitteluryhmässä.

JUOKSUKOULUN SISÄLTÖ:

- Näin harjoittelen oikein, huomioiden eri syketasot ja vauhdit
- Näin kehitän juoksu-tekniikkaani
- Lihaskunnan ja huoltavan harjoittelun merkitys
- Harjoittelun rytmitys ja valmistautuminen juoksutapahtumaan

Hinta 150€ (sisältää 16 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

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

Huom. Hintaa ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

Harjoitukset Maanantai klo 17.30–19.00 Järvenpään keskusurheilukenttä, (Urheilukatu 8)

Aloituspäivä 31.5.2021 ja viimeinen harjoitus 13.9.2021

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

Tiedustelut

Juho-Viljami Kosunen
(nuorisopäällikkö)
nuoriso@kuy.fi
p. 045 893 6705

Ilmoittautuminen

Osoitteessa www.kuy.fi 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, oletko kertakävijänä vai koko kauden osallistujana.



Kovien haasteiden vuosi jatkuu

Kuvat: KUY Tiedotus

Kulunut vuosi on ollut meille kaikille haasteita täynnä, niin myös urheilijoille. Erilaiset rajoitukset, ja tapahtumien peruutukset ovat tuoneet mietittävää erityisesti aikuisurheilijoille, joihin nämä terveyden kannalta tarpeelliset yhteiskunnan rajoitukset ovat ehkä eniten kohdentuneet. Aikuisurheilijoiden hallikilpailukaudet sekä viime keväänä että myöskin tämän kuluvan hallikauden kohdalla ovat kokeneet totaalisen punakynän, kun käytännössä lähes kaikki kilpailut on siirretty tai peruttettu. Viime hallikaudella toki SM-kilpailut ehdittiin juuri ennen ensimmäisiä koronarajoituksia pitämään. Siinä vaiheessa toki kova usko ja ainakin toive oli, että pandemia ei olisi pitkäikäinen, eikä vaikuttaisi kansalaisten eikä urheilijoidenkaan elämään enää kesän jälkeen. No viime kesä antoikin pientä valonpilkkahdusta, kun osa SM-kilpailuista kyettiin kuitenkin tarkoin rajoitustoimin pitämään.

Motivaatio koetuksella

Nyt kuluva harjoitus- ja kisavuosi onkin sitten ollut erityisesti aikuisten treenaamiselle haastavaa. Kilpailukausihan ei hallikaudella edes päässyt alkamaan, ja kesänkin kilpailut taitavat tällä menoa olla vaakalaudalla. Monella aikuisurheilijalla alun perin tulevalle kesälle suunnitellut MM-kilpailut Tampereella oli keskeinen tavoite, mutta nehan on jo siirretty vuodelle 2022.

Aikuisten treeniryhmän harjoitussuunnitelmat menivät jo syyspuolella uusiksi, kun rajoitukset harjoituspaikkojen sulkujen myötä tuli konkretiaksi. Ja nyt maaliskuun ollessa lopuillaan tätä kirjoitettaessa treenaaminen onnistuu ainoastaan omatoimisesti. Onneksemme muutamia etätreenejä on pystytty järjestämään sekä yhteistyökumppanin toimesta kuin myös ryhmän omina harjoituksina. Näissä zoom-treeneissä ruudun takaa on sentään voinut treenikumppania kannustaa ja tsemptata. Moni urheilija on koke-

nutkin, että motivaatio on ollut hyvin usein koetuksella, kun sitä tuttua ja turvallista liveharjoitusseuraa ja sitä totuttua läpäisemistä ei ole päässyt livenä kokemaan.

Miten kesän käy ?

No kesähän varmasti tulee tänäkin vuonna, mutta isojen kysymysmerkkien takana on edelleen aikuisurheilijoiden urheilukesä. Urheilijat ovat innolla odottaneet ryhmätreenien jatkumista, kun ulkotreenikausi alkaa huhtikuussa. Täältä noustaan vielä, olkoon siis kevään mottomme!

Joli


Aikuisten treeniryhmä

■ Aikuisten treeniryhmä on tarkoitettu Kilpailuintoisille ja lisää haastetta harjoitteluun kaipaaville! Aikuisten treeniryhmän tarkoituksena on kehittää jokaisen osallistujan fyysisiä ominaisuuksia, parantaa lajiosaamista ja omia tuloksia, sekä valmistaa urheilija osallistumaan yleisen sarjan tai SAUL:in järjestämiin kilpailuihin. Harjoituksia rakennetaan juoksemisesta, heittämisestä ja hyppäämisestä kiinnostuneille.

Lisätiedot ryhmästä:

Piia /040 733 5175

piiajantti(at)gmail.com



Harbor Lights
-sushit buffet'sta

19⁹⁰
kg

ハーバーライト

SUSHI

Sushissamme käytetään ykköskategorian japanilaista sushiriisiä, huippuluokan etikkaa ja fermentoitua Shibanuma-soijaa. Lohet leikkaamme aina käsin huipputuoreesta kalasta. Seitsemänä päivänä viikossa auki olevaa sushikauppaamme pyörittää 15 työntekijän omistautunut tiimi, joka viimeistelee jokaisen sushipalan käsin.

Tervetuloa maistamaan!

CITYMARKET
JÄRVENPÄÄ

Helsingintie 41, p. 010 538 9900 • Avoinna ma-su 7-23

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