

KESKI-UUDENMAAN



Yleisurheilu

2/2022





Haluamme jakaa hyvää
energiaa tukemalla paikallisia
seuroja, jotta mahdollisimman
moni voisi harrastaa.



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

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja	toimisto@kuy.fi 050 408 1959 (arkisin 9-17)
------------------	--

Nuorisopäällikkö	nuoriso@kuy.fi 045 893 6705 (arkisin 9-17)
------------------	---

Toimiston osoite: Uudenmaantie 7,
04410 Järvenpää



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

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.
media.xpertti@saunalahti.fi

Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:

UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61,
04201 Kerava
Puh. 050 501 4915

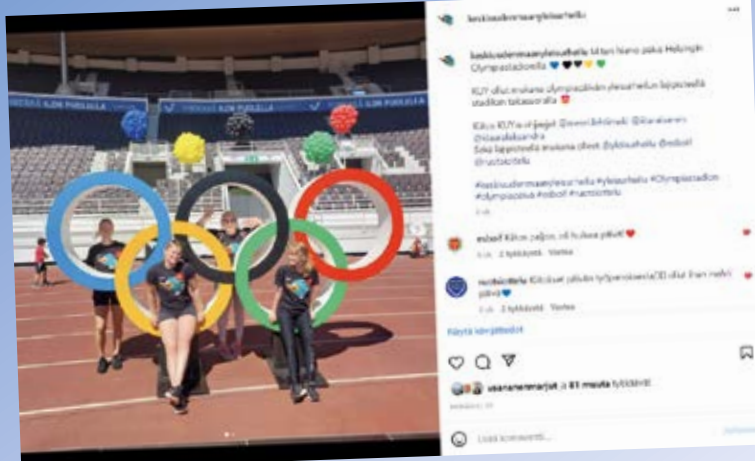
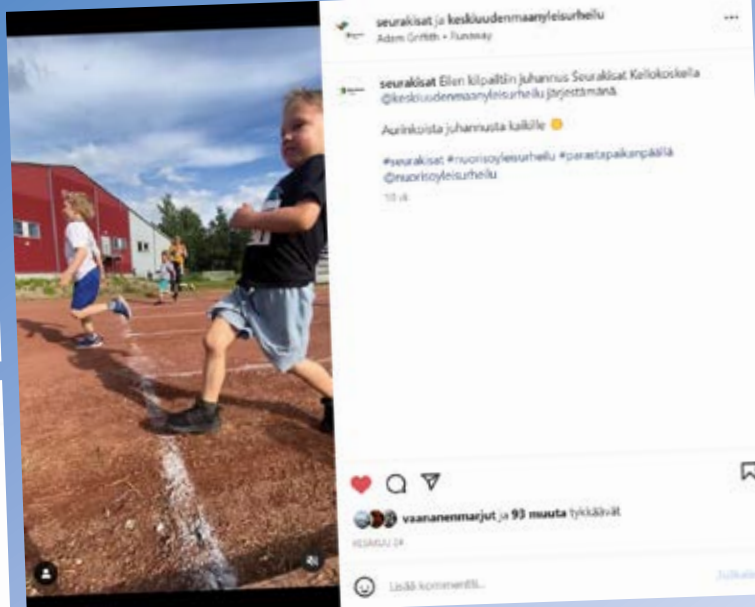
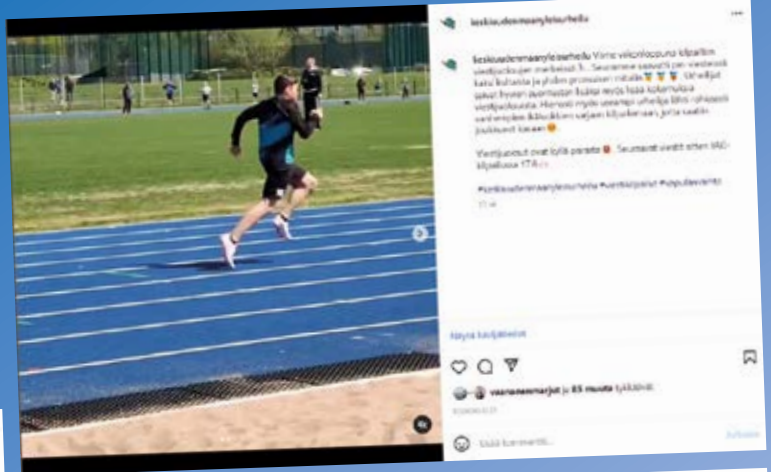
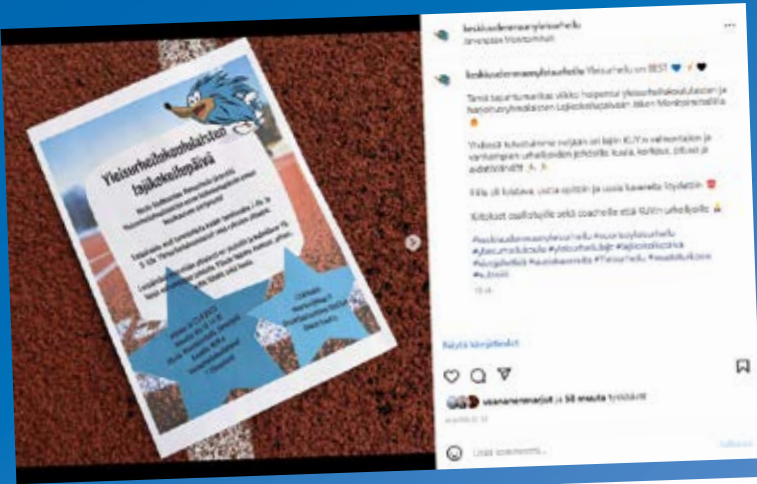
Painopaikka:

Punamusta Oy



SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA!

Tiedät ensimmäisenä missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu :)



 #keskiuudenmaanyleisurheilu

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Urheilijan polku



Aikuisten
Yleisurheilukoulu
ja Juoksukoulut



Harjoitusryhmät
15-17vuotiaalle



Harjoitusryhmät
13-14vuotiaalle



Harjoitusryhmät
11-12vuotiaalle

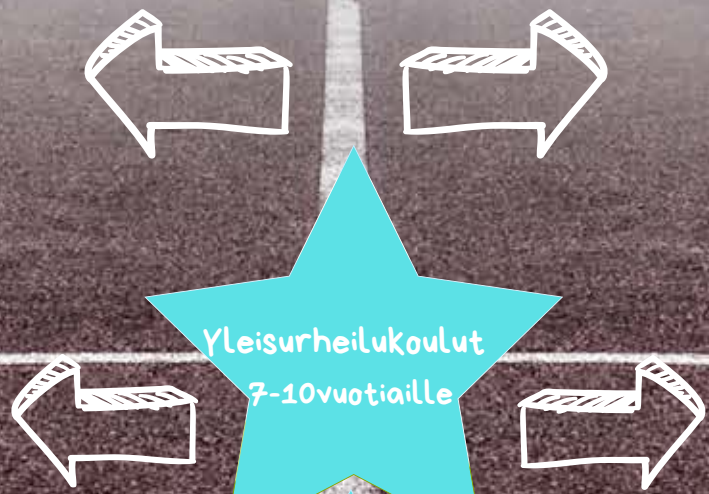
Aikuisten
Treeniryhmä



Valmennusryhmät
13+ vuotiaat



Kilparyhmä
9-12vuotiaalle



Yleisurheilukoulut
7-10vuotiaalle

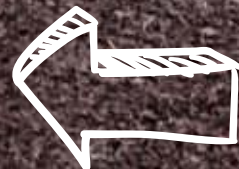
Liikuntaleikkikoulut
4-6vuotiaalle

Vekarajumppa
2-3vuotiaalle
vanhemman
kanssa

Tavoitteellinen
harjoittelu

Harjoittelua

Lajiin
tutustuminen
ja perustaidot



Aloitus

Etsitkö uutta kotia?

Tuusulassa Pataljoonantie 2
vapaana kodikkaita
parvekkeellisiä YKSIÖITÄ

Lemmikit ovat tervetulleita
Vuokraan sis. 10M netti



KRUUNU
ASUNNOT

Tutustu asuntoihin ja jätä
hakemus: kruunuasunnot.fi

Ota tämä mainos mukaasi asuntonäytölle, niin saat
pienen lahjan. Lahjoja rajoitettu määrä.

MÄKELÄN



KMarket

AHJONTORI

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

www.k-market.fi

LÄMMINTÄ VARASTOTILAA JÄRVENPÄÄSSÄ

FOX VARASTOT

0200 23422

www.foxvarastot.fi

JALKAHOIDOT



- Pikahuolto 39€
- Perus jalkahoito 59€
- Vaativa jalkahoito 85€

MYÖS SAIRAA- HOITAJAN TEKEMÄNÄ

- Korvahuuhtelut
- Ompeleiden/hakasten poistot

HIFU-HOITO



Tehokas kasvojen kohotus ilman
kirurgin veistä.
Hoito sopii kasvoille, kaulalle ja
dekolteelle sekä kaksoisleukaan
(Kuvassa)
Kaksoisleuka 490€
Koko kasvot sis. kaula 650€

ESTEETTISET HOIDOT



- Täyteainehoidot 1 ml / 290€
- Lisäfilleri 170€

KASVOHOIDOT



- PRX-t33 tehokas anti-age hoito 95€
- Noon kemiallinen kuorinta 95€
- Timanttihionta 65€
- Hydrogen kuorinta ja puhdistus
(laitehoito) 85€
- RF+cryo kasvohoito (laite) 95€

HOITOLA ONNETAR

Alankotie 2, JÄRVENPÄÄ.



Hoidoista lisää
www.hoitolaonnetar.fi
050 3387782 Kaisa Hakanen





LIIKUNTALEIKKIKOULUT 4 - 6 - VUOTIAILLE

**OIVALTAMISEN ILOA JA
ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ!**

Kerava - tiistaisin

Hyrylä - keskiviikkoisin

Järvenpää - lauantaisin



HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 3.10.2022 - 30.4.2023

ILMOITTAUMINEN KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

STEN
teräksellä tulokseen

SIMEON

LV//PAKKI

**Lakipalvelu
Ville Hoikkala**
Asemanaukio 2 Kerava
p.050-4072829

NSP-Sähköpalvelu Oy

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

**Maalaus- ja Remonttipalvelu
Hiidenniemi**

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

Dentinal
HAMMASASEMA

Me olemme Sinua varten:

- EHL, HLT Tuula Bäckman • HLL Rami Kuusikoski
- HLL Olli Murros (erikoistuu suu- ja leukakirurgiaan)
- SHG Leila Leppänen • SHG Ulla Salo

Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava
Ajanvaraus: (09) 242 599 ja
verkossa www.dentinal.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

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy
Tuusula

www.teknohaus.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

SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

www.se-hallit.fi

0400 814 364 / Sasu Enjala

**Paikallinen ja palveleva
isännöintiyritys**

Ota yhteyttä,
kartoitetaan yhdessä
taloyhtiösi tarpeet.

p. 045 265 0558

www.jpvi.fi



Merkkituotteet kodin
kunnostamiseen ja remontointiin

Colornova
Kodin uusi ilme
colornova.fi

K 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

Talvitun Otto

VERKKAUS

**"USKO,
TOIVO, RAKASTA
KERAVAN
TAIVAAN
ALLA"**



Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy
HYRYLÄNTIE 8, 04300 TUUSULA
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.
MERVI SAJALAHTI
Hammaslääkäri
AJANVARAUS 09- 273 2770
KELAN SUORAKORVAUS
www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

Tervetuloa viihtymään!
Karaoke-Bar, Hanasta Karhua
RockMe:ssa nyt myös lounas
joka arkipäivä 10.30-14.30
Palvelemme:
ma-ti 9-24, ke-to 9-02, pe-la 9-04, su 9-00
Karaoke ke-la kello 21 alkaen!
Tervetuloa tutustumaan!
RockMe Kerava
Kauppakaari 4, 04200 Kerava
Puh. 09 2710117
www.rockme.fi

Karaokekeravintola

PUBMYLLY

Karaoke Hanasta Karhu

karaoke klo 18 alkaen.
Sibeliuksenkatu 16, Järvenpää
Avoinna joka päivä: 09-04
+358 50347 7785

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

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarjetaoy
täyden palvelun trukkitalo

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET

TR-SÄHKÖ OY

Soita 09 283 831

www.tr-sahko.fi
Uudenmaantie 7, Järvenpää

Getfin



YLEISURHEILUKOULUT 7 - 10 -VUOTIAILLE

**MONIPUOLISTA TREENIÄ ILOISELLA
MIELELLÄ!**

Järvenpää - maanantai ja torstai
Hyrylä - maanantai ja keskiviikko
Kerava - tiistai ja perjantai



HARJOITUKSET KAKSI KERTAA VIIKOSSA 3.10.2022 - 30.4.2023

ILMOITTAUMINEN KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

LUNDBERG PYÖRÄLIKE

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

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



Vanhan tavaran puoti

HAMSTERILA

Paasikivenkatu 4, Kerava

Puh. 046-535 1827

TERVETULOA!

Kerava • Juva

www.hamsterila.fi

TTL Inssit Oy

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



Hiekkamäentie 11

04300 Tuusula

info@tuusmotor.fi



p. 09-83667810

MP:t - Mopot - Mönkijät

SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki

puh. 0400 475620, fax 2903151

setpal.oy@kolumbus.fi

- Suoritamme

louhintatyöt, maansiirtotyöt,
konetyöt

Nuppulinan Kaivuukolmio Oy

Puh. 0400 409 170

KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT
AMMATTITAITDOLLA

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

www.kaivuukolmio.fi



Ostetaan Metallirosua

Rauta, kupari, alumiini, ym.

Romuautojen virallinen vastaanottopiste

ROMULIIKE SUOTULA OY

Johanneksentie 611, 05470 Hyvinkää
P. 019 467193, 0100-660794
romuliike@suotula.fi

www.suotula.fi

Rengasverkko tukee
Nuorisourheilua!



050 5285 349, 09-294 5046

www.rengasverkko.net

myynti@rengasverkko.net

AK-RAUDOITUS OY

Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo

Puh. 019-653 360

0400 489 915, 050 358 1258

Fax 019-653 364

Raudoitusyöt kokonaispalveluna

Edullisesti ammattitaidolla (R/RKM)

IRTAUDU
HETKEKSI

STUDIO123

Helsingintie 12, Järvenpää | www.studio123.com

SaKoTe

Pajatie 4 B

01800 Klaukkala

puh. 040 8245180

KERAVAN LÖYTÖ

Ostetaan ja myydään
retrosta nykyaikaan

Santaniitynkatu 7C, Kerava (Lidlin kupeessa)

040 728 8209

avoinna ma-ke, pe 10-18, la 10-14, to ja su suljettu



JETLEX OY

Pulverimaalausta

(09) 292 1628

jetflex@co.inet.fi

0400 971 507

Rajalinnantie 10, 04500 KELLOKOSKI

F BOX

PALVELUVARASTOT

SIIVOUSLIIKE
MR-TIIMI OY

Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoukset

Ahertajankatu 4, 04440 JÄRVENPÄÄ

Tony Ruuskanen Puh. 050-544 4234

posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen
Tel. +358 50 366 9857
atrkerava@gmail.com



AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAUUS

Rajatie 40, 04260 Kerava

MYÖS VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

SORALIIKE WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:

• mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula

Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säikeissä

Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918

Liukuovet, liukuovikaapistot,
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta



TIRAFAX

Työkkyrintie 19

05400 Jokela

Puh. 0400 426 326

raimo@tirafax.fi

www.tirafax.fi



• ASIAANTUNTEVA • PALVELEVA • MONIPUOLINEN •

Palopellonkatu 1, Kerava

www.jatapet.fi

p. 09 271 1122 info@jatapet.fi



HARJOITUSRYHMÄT 11 - 17 -VUOTIAILLE

**MONIPUOLISTA LAJIHARJOITTELUA JA
OMINAISUUKSEN KEHITTÄMISTÄ**

Järvenpää 11-13 maanantai ja keskiviikko

Järvenpää 14-17 tiistai ja torstai

Hyrylä 11-15 maanantai ja keskiviikko

HARJOITUKSET KAKSI KERTAA VIIKOSSA 3.10.2022 - 30.4.2023

ILMOITTAUMINEN KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI





Järvenpään Sonaatti
Apteekki

Järvenpään Prismakeskuksessa, Rantakatu 5, 04400 Järvenpää
p. 029 3400 180 | jarvenpaansonaattiapteekki.fi

Aukioloajat: Ma-pe 8-22 | La 9-19 | Su 10-19

**PELASTA JA TALLENNA
ARVOKKAAT MUISTOSI**

**VIDEOSIIRROT NOPEASTI JA EDULLISESTI,
HINTA ALKAEN VAIN 8,- /KASETTI**
Siirrämme vanhat videonauhasi ja kaitafilmiä nopeasti ja edullisesti nykyaikaiseen muotoon
Siirrämme kaikkia formaatteja
DIGITOIMME MYÖS KUVASI JA DIAFILMISI !

KAUPPAKAARI 8, KUVA-RANEN PAIKALLA ! kerava@fotoliike.fi 09-294 8851

**SÄHKÖINEN
PASSIKUVA
SUORAAN
POLIISILLE 19,-**
FOTOLIIKE.FI

**KOLARIKORJAAMO
AUTOMAALAAMO JOMARI OY**

Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä
Vakuutusyhtiön hyväksymä
sijaisautot veroituksetta korjauksen ajaksi
• katsastusremontit, tuulilasin vaihtotyöt
• autopeltityöt • autorobotit • takuutyö
• kaikki merkit • myös matkailuautot

Ari Leponiemi Puh. 0400 504 078

Jukka Nokkonen Puh. 040 523 8557

Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava



Kaapeli-
asiantuntemusta
vuodesta 1985
www.tietosahko.fi

TIETOSÄHKÖ OY
vuodesta 1985

**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

SÄHKÖPALVELU
KOSKELA OY

• LUOTETTAVAA SÄHKÖPALVELUJA JO YLI 30 VUOTTA •

- Sähköasennukset
- Uudisrakennukset
- Sähkötarvikemyynti
- Ilmalämpöpumput
- Huollot ja korjaukset
- Sähköalan erikoistyöt
- Saneeraukset
- Urakointi

Koulutie 5, 04500 Kellokoski • Puh. (09) 282 653, Fax. (09) 292 1170
etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi

www.sahkopalvelukoskela.fi

**Maanrakennustyö
Hyttinen Oy
Kerava**



Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ

www.asuntoympyra.com

**Valokuvausalan
erikoisliike
vuodesta 1980**
RUUSUKUVA OY
Paasikivenkatu 1, 04200 KERAVA P. 2420 628
www.ruusukuva.fi

LämpöPalvelu oilon
AALTO
PETRI AALTO 040 965 2000
• Öljypolttimet • Säätöautomatiikat • Paisunta-astiat
• Kiertovesipumput • Patteriventtiilit
• Kattilan vaihdot • Lämminvesivaraajat
www.oljypoltinhuolto.fi Järvenpää
aalto.petri@elisanet.fi **24h**
LVI

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

**Monitoimi-
renkas Oy**

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 käsinspesut

K Market

KERAVANASEMA

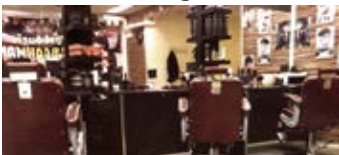
Paasikivenkatu 13,
Kerava, p. 050-413 8756

www.k-market.fi



KESKUSPÖLYIMURIT
www.allaway.fi

Parturi King Bahman



- miesten hiustenleikkuu 20 €
- lasten hiustenleikkuu 18 €
- eläkeläisten hiustenleikkuu 18 €
- parranleikkaus veitsellä 15 €
- parranleikkaus koneella 10 €

Meiltä löydät laadukkaat hoitotuotteet.
Meiltä myös lahjakortteja.

Puh 045-2228272 [parturi king bahman](https://www.facebook.com/parturi-king-bahman)
Avoinna: Ma-Pe 9-19, La 10-18
Paasikivenkatu 1, 04200 Kerava
(Hesburgerin vieressä)
Tervetuloa!



KUY – KESÄKAUSI 2022



Ella Nourrisson 100m 12.80 ja 200m 26.01

Pohjoismaiset mestaruuskilpailut:

PM-moniottelut

Petri Ihander 10-ottelu 5.

Suomen mestaruuskilpailut:

Kalevan Kisat:

Petri Ihander M 10-ottelu dnf

Niina Kelo N kuula 12.

Noora Sihvonen N 3-loikka 20.

SM-nuoret:

Otto Barck M 16 800m 7., 3-loikka 9.

Kasper Hiidenniemi M 16 3-loikka 7., pituus 10.

Alex Brofeldt M 16 200m 14.

Enni Rantala N 16 100m 16., 200m 17., pituus 10.

Lumia Laakso N 16 pituus 11., keihäs 10.

Helmi Cardona N 16 3-loikka 8., pituus 18., kuula 16.

Rasmus Kortesoja P 15 pituus 6., 100m aj dq

Ilmari Tolsa P 15 100m aj 9.

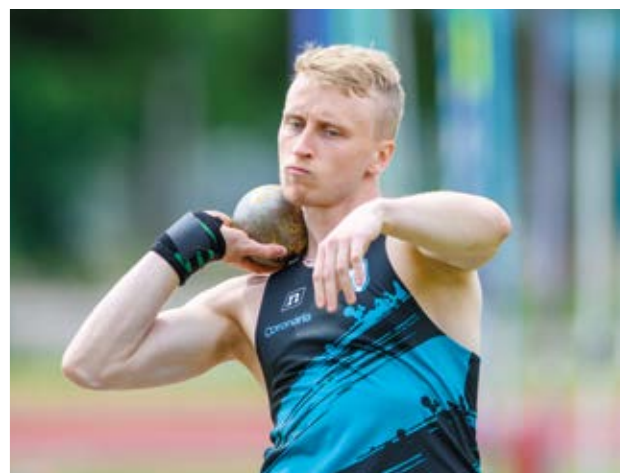
Saana Kajander T 15 1500m esteet 5.

Jesse Kaipainen P 14 kuula 1., kiekko 2.

Nuutti Leppänen P 14 100m aj 2., 300m aj 2.

Haiku Lassila P 14 100m aj 4., 100m 9.

Joonas Rauha P 14 800m 7., 300m 10.



Petri Ihander 10-ottelu 7128, PM 5.

Aluemestaruuskilpailut:

Petri Ihander M 110m aj 1., kuula 1., korkeus 2., pituus 3., kiekko 3.

Noora Sihvonen N 3-loikka 3.

Milla Kelonurmi N kiekko 3.

Ella Nourrisson N 400m 3., 100m 5.

Ella Perälä 100m 25.

Nuoret:

Kalle Gauriloff M 19 400m 8.

Noora Sihvonen N 19 3-loikka 1.

Vilma Mikkola N 19 seiväs 2.

Ida Cardona N 19 pituus 3.

Siiri Nikula N 19 keihäs 3.

Konsta Keijonen M 17 3-loikka 3.

Otto Barck M 17 800m 4.

Kasper Hiidenniemi M 17 pituus 5., 3-loikka 6., 100m 16.

Lumia Laakso N 17 keihäs 2., pituus 6., 100m aj 8., kuula 8.

Helmi Cardona N 17 3-loikka 6., kiekko 7.

Meeri Lehtimäki N 17 kuula 5.

Rasmus Kortesoja P 15 pituus 2., 100m aj 4.

Ilmari Tolsa P 15 3-loikka 3., 100m aj 8.

Pietari Rajas P 14 100m 6.

Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:



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

www.janla.fi

JL JanLa Oy

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

Hinauspalvelua 24h/vrk

www.ERIHINAUS.fi



• käynnistyspalvelut
040 565 9297
erihinaus1@gmail.com

• kaikki alan työt • vakuutusyhtiölaskutus • we speak english

**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

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

Huili.

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

Lounas
À la carte
Juhlalpalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kesäterassi

www.huilimaan.fi
myynti@huilimaan.fi



Tervetuloa Huilimaan!

PARTURI KAMPAAMO
VISION

Parturiin ilman
ajanvarausta.

Eläkeläiset
arkisin klo 9-14
-10 %

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



Täyden palvelun
kello- ja kultaliike
Keravalla jo
80 vuotta!

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



Ilmoittaudu
muskariin!

KEMU.EEPOS.FI



**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

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

Nuutti Leppänen P 14 100m aj 1., 300m 2., pituus 2.
Jesse Kaipainen P 14 kuula 1., kiekko 1.
Lumi Simonen T 14 80m aj dnf
Matilda Mainio T 14 3-loikka 13.

Piirin mestaruuskisat Uudy:

Rasmus Kortesoja P 15 100m 1., kuula 2., pituus 3.
Nuutti Leppänen P 14 100m 1., 100m aj 1., 300m aj 1., korkeus 1., pituus 1., keihäs 5.
Haiku Lassila P 14 300m 1., 100m aj 2.
Olli Rauha P 14 2000m 2., 800m 3., 100m 10.
Jesse Kaipainen P 14 kuula 1., kiekko 1., moukari 1., keihäs 3.
Joonas Rauha P 14 300m 2.
Eemeli Makkonen P 13 60m 2., 200m 3., 60m aj 2., 200m aj 2., seiväs 1., pituus 2.
Mico Kärki P 12 200m aj 1., kiekko 1.
Emil Pesonen P 11 1000m 2.
Leevi Kaipainen P 11 kuula 1., keihäs 1., 60m aj 4., kiekko 8.,
Aake Toivonen P 10 60m aj 2.
Valtteri Wahlsten keihäs 8.
Niia Hietala T 15 pituus 1., 3-loikka 2.
Inga-Sofia Suihkonen T 15 800m dnf
Lumi Simonen T 14 100m 3., pituus 7.
Iris Nygård T 14 100m 2., pituus 2.
Ilona Heikkilä T 13 seiväs 3.
Pinja Käpylä T 13 200m 12.
Enni Kenealy-Wirta T 13 200m 5., pituus 4.
Liisa Kerttunen T 12 200m aj 1., pituus 1., 60m 3., 60m aj 2., 200m 7.
Tiiu Salminen T 12 200m 2., 60m 6., kiekko 8., moukari 12.
Mea Lummi T 12 1000m 5., pituus 9.
Tilda Virkkala T 11 60m 14., 1000m kävely 4.
Viivi Iso-Koivisto T 11 60m 15., korkeus 19.
Stella Savilaako T 11 60m 16., korkeus 18.
Nea Sakko T 11 60m aj 7., korkeus 7., pituus 11., kiekko 5., keihäs 5.
Oona Kuusivuori T 11 korkeus 9.
Ninja Nikanto T 9 60m 23., korkeus 19., keihäs 9., 1000m kävely 3.
Sini Sakko T 9 60m 6., 1000m 4., pituus 8., keihäs 10.

Viestit:

KUY I P 15 4x100m (Haiku Lassila, Rasmus Kortesoja, Nuutti Leppänen, Joonas Rauha) 1.
KUY II P 15 4x100m (Olli Rauha, Eemeli Makkonen, Jesse Kaipainen, Mico Kärki) 6.
KUY P 15 4x100m aj (Rasmus Kortesoja, Nuutti Leppänen, Jesse Kaipainen, Haiku Lassila) 1.
KUY P 15 4x800m (Olli Rauha, Mico Kärki, Joonas Rauha, Nuutti Leppänen) 3.
KUY T 15 4x100m (Iris Nygård, Matilda Mainio, Niia Hietala, Lumi Simonen) dq
KUY T 13 4x100m (Enni Kenealy-Wirta, Liisa Kerttunen, Ilona Heikkilä, Elea Leppänen) 5.

Maastot:

Emil Pesonen P 11 2 km 2.

Aikuisurheiluliiton SAUL:n kilpailut:

World Masters Games, MM:

Niina Kelo N 40 keihäs 1., kuula 2., kiekko 3.
Milla Kelonurmi N 40 kiekko 4.
Minna Mörsky N 50 kuula 3.
Tiina Riutta N 35 keihäs 9., kiekko 11.
Mika Pasanen M 55 100m 20., korkeus 14., 110m aj dns
Kalle Siik M 45 800m 24.
Mika Loikkanen M 45 kiekko 7.
Eerikki Hietikko M 35 seiväs 4., keihäs 7., 10-ottelu 9., heittomionttele 10.

SAUL SM-kilpailut:

Minna Mörsky N 50 kuula 2., kiekko 4.
Tiina Riutta N 35 keihäs 1., kiekko 2.
Mika Pasanen M 55 200m 6., 100m 7., korkeus 4., kuula 8., 110m aj dns
Timo Palokangas M 55 100m 6.
Mika Loikkanen M 45 kiekko 1.
Eerikki Hietikko M 40 seiväs 2., keihäs 3., 200m 6., moukari 5.



Jesse Kaipainen kuula 14.12 SM 1 ja kiekko 44.88 SM-14 2.



Nuutti Leppänen 100m aj 14.05 SM 2. ja 300m aj 41.59 SM-14 2.



Rasmus Kortesoja 100m aj 14.65, pituus 5.62 SM-15 6.

FYSIOSTUDIO

-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

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



www.keskusta.fi/uusimaa



**Keravan
Keskusapteekki**

Aukioloajat ma-pe 8-19, la 10-18, su 12-16
Yhteystiedot Nikonkatu 1, 04200 Kerava | Puh. 09 274 7930
keskusapteekki.kerava@apteekit.net | keravankeskusapteekki.fi

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:
www.realisointia.com

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

K Supermarket
PAJALA

L'mamma Meze

Ravintola Kauppakeskus Karusellissa Keravalla
www.lamammameze.fi • p. 044 722 2999

Neste K Alikravantie

Alikravantie 25, 04250 Kerava
Puh. 09-294 2736



Paremmän pysähdyksen taktiikka.



Pieni
suuri
kauppa

**Muovi
& Lelu**

ark 9-19
la 10-15



Tuusulan Ykkösauto Oy
www.tuusulanykkosauto.fi

HOTELLI KERAVA

Alennuskoodilla
KERAVA10
10 € alennus
normaalihinnoista

Puuvalonaukio 1, 04200 Kerava • hotellikerava.fi
info@hotellikerava.fi • Puh. +358 44772 5204



**KESKI-UUDENMAAN
ILMASTOINTI OY**

Mi Da'S
Ihohoitokeskus

Ihohoidon erikoisosaamista
yli 20 vuoden kokemuksella!

Hoidot miehille ja naisille kaikkiin
ihon tarpeisiin.

Paasikivenkatu 14, Kerava, p. 010 3200 410

Käy tutustumassa hoitovalikoimaamme www.midas.fi

HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja
Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo

plusterveys
hmlleppaluoto.fi

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

VARAA
AIKA
NETISTÄ

VAIVATONTA PUHDISTUSPALVELUA

Kera Palvelut Oy

+358405033004 / Susanna

asiakaspalvelu@keravanpalvelut.fi

www.keravanpalvelut.fi

Keittiön pintaremontit

- Ovien maalaus
- Uudet irto-ovet
- Tasot
- Ym.

045 877 8778
www.ovimaalaamo.fi



Neste K Alikravantie

Alikravantie 25, 04250 Kerava
Puh. 09-294 2736



Paremmän pysähdyksen taktiikka.



Tuusulan Ykkösauto Oy
www.tuusulanykkosauto.fi

Paras startti kaikille teille...



www.keravanautokoulu.fi

050 545 7514



KILPARYHMÄ 10 - 12 -VUOTIAILLE

**RYHMÄ OSALLISTUU AKTIIVISESTI
KILPAILUTOIMINTAAN JA
HARJOITTELEE TAVOITTEELLISESTI**



Järvenpään Monitoimihalli - tiistaisin

Järvenpään Ammattikoulun sali - torstaisin

Järvenpään Monitoimihalli - lauantaisin

HARJOITUKSET KOLME KERTAA VIIKOSSA 3.10.2022 - 30.4.2023

ILMOITTAUMINEN KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

Täyden palvelun pesulat Järvenpäässä ja Keravalla

Meillä pesetät kaikki kodintekstiilit
lakanoista mattoihin sekä
juhla- ja arkivaatteet helposti ja nopeasti!

SOL Pesula Järvenpää
Prisma-keskus
p. 040 779 7270

SOL Pesula Kerava
Paasikivenkatu 13
p. 040 779 7278



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

TOIMINTAA TUKEMASSA **K**CITYMARKET

KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

Pitkä- aikaista tukea



**Keravan
Lääkintävoimistelu Oy**
(09) 242 9804

Sibeliuksen tie 19, 04200 Kerava
www.keravanlaakintavoimistelu.fi



Terhi Enjala
Yrittäjä

PÖLLÖKLUBI



Suomalaisen Pöllöklubi on etujen aarreaitta.

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

Muutu mielenkiintoiseksi

SUOMALAINEN
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus
Kerava, Kauppakeskus Karuselli



Lähiapteekki
JÄRVENPÄÄ

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

Palvelemme:

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



SALLA KEITTIÖ

www.startauto.fi

Katso tarjoukset
sivuiltamme!

motonet korjaamo

KERAVA

**Asiakasystävällinen
autokorjaamo
Keravalla!**

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

STARTAUTO OY
motonet korjaamo
KERAVA

Alikeravantie 37, 04260 Kerava
korjaamo@startauto.fi

Kaikkien merkkien
• määräaikaishuollot • jakopäät • korjaukset
• ilmastoinnin huollot/korjaukset

Varaa aika puh. 0400 211 286
Asiakaspalvelu ma-pe 7.30-16.30


Huolto palvelee ma-pe 8-16

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

Kesän 2022 junnukisatunnelmia



TUUSULA
Pelaamisen taidetta.



**KESKI-UUDENMAAN
LVI-VALVONTA**
040 - 568 5253 WWW.LVIVALVONTA.FI



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

**rakennustoimisto
nousiainen oy**
Sementtitehtaankatu 2
04260 KERAVA
Puh. (09) 2747 260
Fax (09) 2747 2690

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



**Fenno
OPTIIKKA** **Keravan
Silmäkulma**

Kauppakaari 1, Kerava

TUULILASIT EDULLISESTI
Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!
Kati Toivonen 010 5671 710
isonkivenkuja 2 A, 04300 TUUSULA

Hyrylän Autolasipalvelu

Kotipizza Järvenpää
Helsingintie 44, 04430 Järvenpää
Avoinna joka päivä 10.30-22.
kuljetustilaukset 21.30 mennessä
kotipizza.fi

**KOTI
PIZZA**

carhartt
WORK IN PROGRESS

BEAMHILL
Mannilantie 40, Järvenpää
www.beamhill.fi ☎ 09 291 0502

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



FYSIOTUKI
APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI

• FYSIOTERAPIA • LYMFATERAPIA • URHEILUHIERONTA • JALKATERAPIA

Lääkinnällisten hoitosukkien ja -hihojen mittaukset ajanvarauksella
www.fysiotuki.fi
Mannilantie 51 Järvenpää, p. 040 576 2010. Avoinna arkisin 10-17



TUUSULAN APTEEKKI
Asiantuntevaa apteekkipalvelua Tuusulassa

Pääapteekki, Autoasemankatu 1
Ma - Pe 8.30-21.00
La 9.00-19.00
Su 11.00-19.00

Riihikallion sivuapteekki, Haukantie 2
Ma - Pe 10.00-18.00

Tervetuloa!

APTEEKKI
Auttaa lähelläsi.



AUTOKORJAAMO

**KERAVAN
CAR SERVICE**

**ALIKERAVANTIE 41
KERAVA
KERAVANCARSERVICE.FI
0401371500**



Aikuisten treeniryhmät?



OPISKELU JA LIIKUNTA YHDISTYVÄT KEUDASSA

Keudassa opiskelijaliikunta tarjoaa ammattiin opiskeleville uusia liikunta-harrastuksia 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. 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

#uniikki #omapolku #keuda
#innostava



Keuda



Joustoa suunnitelmiin: taloyhtiölaina, henkilökohtainen laina vai molemmat?

Osakkaiden lainamuodon valinnanvapaus tuo remontti-kohteissa joustoa suunnitelmiin sekä vastikerasituksiin. Kysy meiltä lisää!

Keski-Uusimaa

Keskikatu 1, Kerava
handelsbanken.fi/keski-uusimaa

Handelsbanken

RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy

reijo.hyvarinen@taloasema.fi

p. 040 1577661

www.taloasema.fi

**PYYDÄ
TARJOUS**

taloasema

Isännöinnin tulevaisuus



HUOLEHDIMME VASTUULLISESTI BRÄNDISTÄSI

MEILLE punamustalaisille ympäristövastuu on aidosti yhteinen arvomme. Tavoitteemme on olla hiilinegatiivinen yhtiö vuoden 2029 loppuun mennessä, ja olemme pienentäneet hiilijalanjälkeämme jo useilla kymmenillä prosentilla.

TIESITHÄN, että tarjoamme lähes kaikki mainospainotuotteet ja viestinnän materiaalit automaattisesti 100-prosenttisen hiilineutraalina kaikille asiakkaillemme?



punamusta
www.punamusta.com



Lajittele oikein. Se on hyvä ympäristöteko.



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

KIERTOKAPULA

VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA



www.kiertokapula.fi

URHEILIJAN LIHASKUNNOSTA PITÄÄ HUOLEN KUNTO & SALUS

**7 PÄIVÄN
TUTUSTUMIS-
JAKSO**

- Keski-Uudenmaan laajin ja kattavin ryhmäliikuntatarjonta mm. FasciaMethod, PowerMethod, Les Mills, Pilates, Spinning ja paljon muuta
- Laadukkaat Matrix-cardioharjoittelulaitteet sekä Wattbike, Ski ergo ja soutulaitteet
- Monipuolinen kuntosali sekä toiminnalliseen harjoitteluun suunniteltu sali painonnostolaustoiineen
- Personal Trainer -palvelut
- Salus Cafe; aina tuoretta kahvia asiakkaillemme
- Viihtyisät tilat rentoutumiseen treenin jälkeen, saunat ja Luxus-hierontatuolit

Saluksen jäsenenä saat huippuetuja myös Lady Salukselle ja SisuGymille!



Leikkaa tästä 7 päivän ilmainen tutustumisjakso Kunto Salukselle

Kyllä! Haluan tutustua Kunto Saluksen palveluihin rajoituksetta 7 päivää.
Ikäraja 15 v, tällä kupongilla ovikortti ilmaiseksi, arvo 15 euroa.

Tervetuloa tutustumaan!

**PARAS FIILIS
TULEE
LIIKUNNASTA!**



Kunto Salus Oy
Alhotie 14, 04430 Järvenpää

(09) 2713008
jarvenpaa@kuntosalus.fi

kuntosalus.fi
Seuraa meitä:  