

# KESKI-UUDENMAAN

# Yleisurheilu

2/2012



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



Kalle Kotiranta • Taru Schroderus

# JUOKSU KOULU

OPI JUOKSEMAAN NELJÄSSÄ VIIKOSSA

# 34 €



Kirja jonka avulla opit juoksemaan.  
NYT kirjakaupoissa

Voit tilata kirjan:

- [www.suljulkaisut.fi/juoksukirja](http://www.suljulkaisut.fi/juoksukirja)
- puh. 0400 729 310

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

**SUL**  
JULKAISUT

## Syksy on saapunut ja uusi yleisurheilukausi on korkattu!

■ Menneestä kesästä jäi mieleen If-Seurakisojen innokkaat pienet urheilijat sekä heidän aktiiviset vanhempansa, Kiitos teille kaikille! Ja tietenkin kaikkien nuorten urheilijoiden hienot saavutukset!

If-Seurakisoissa kilpailtiin 6 eri osakilpailussa, joissa lajeja suoritettiin kolmiloikasta korkeuteen, moukarista keihääseen ja aitajuoksesta kilpakävelyyn. Kilpailun tavoitteena oli luoda 5-13-vuotiaille lapsille avoin ja hauska harjoitustilanne kilpailun muodossa. Jokaisesta suorituksesta osallistuja sai tarran kiinnitettäväksi lajipassiin ja kun lajipassin keräsi täyteen tarroja, odotti viimeisessä osakilpailussa yllätys. If-Seurakisat saavat jatkoa taas ensi kesänä ja tahdommekin toivottaa kaikki yleisurheilusta innostuneet suorittamaan tulevan vuoden kesän aikana koko yleisurheilun lajikimaran!

Uutuutena ohjelmassa oli seuramme ensimmäinen koko perheille suunnattu harjoitusleiri Pajulahdessa toukokuussa. Mukana oli

myös seuramme huippuja harjoittelemassa. Ohjelmassa oli omia harjoituksia ”liikkareille”, yu-koululaisille, junnuvalmennettaville, nuorisovalmennettaville ja huipuille sekä tietenkin myös kaikille vanhemmille omat harjoitukset. Harjoittelun lisäksi oli paljon mukavaa ohjelmaa kisailuineen ja makkaranpaistoinen laavulla. Ensi vuonna uudestaan ja vielä suurempi joukko mukana?

Syksyn ryhmät ovat aloittaneet harjoittelun ja vielä mahtuu mukaan! Ryhmätiedot löytyvät toisaalla tässä lehdessä!

Jos haluat ryhmiimme mukaan ohjaajaksi tai valmentajaksi ja sinua kiinnostaa lasten/nuorten liikuttaminen, niin paikkoja löytyy! Jollei sinulla ole vielä koulutusta, niin koulutamme sinut! Ota pikaisesti yhteyttä!

*Terveisin Ani ja Piia KUY:n toimistolta*

Julkaisija: Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry  
Vastaava päätoimittaja: Juhani Rajamäki  
Yhteyshenkilö: Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna,  
0504081959,  
kuy@saunalahti.fi  
Taitto: SUL Julkaisut Oy  
Painopaikka: Punamusta Oy, Joensuu



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu

### KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

#### YHTEYSTIEDOT:

Sähköposti kuy(at)saunalahti.fi  
Nettisivut www.kuy.fi  
Tilinumero FI2550921220107441  
Y-tunnus 1605559-1  
Jäsenmaksu 20 euroa

Toimiston osoite: Sibeliuksenväylä 42 04400 Järvenpää

#### Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna 050-408 1959 (työnumero)  
Nuorisopäällikkö Piia Jäntti 045-893 6705 (työnumero)



## Vihermali Oy

Sahamäenpolku 3, 01860 Perttula  
puh. 2902070, 0400 451043, fax 29020711  
vihermali@co.inet.fi, www.vihermali.fi - Laadulla on tekijänsä - viheralueiden rakentam. ja osaaminen



## Handolinin Taimitarha

Röykkä  
puh. 09-2765540, 0400 459383

## LV-Pakki Oy

Ahertajankatu 13, 04440 JÄRVENPÄÄ  
puh. (09) 291 8981, fax (09) 291 8981  
www.pakki.fi - LVI-urakointi

## Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

## Järvenpään Rakennustaito Oy

TUUSULA

## Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

Klaukkalantie 56 B, PL 157, 01801 Klaukkala  
p. 2767979, Liisa Flinkman 0400 456221  
etunimi.sukunimi@toimistolaskenta.com  
www.toimistolaskenta.com

life

hyvinvoinnin oma erikoisliike

- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

Avoimma ma-pe 10-20, la 9-17  
Rantakatu 5, Prismakeskus,  
Järvenpää  
puh. 09-2922251

## Sähköasennus J. Pylväinen

Isokyöntie 19, 04430 Järvenpää  
0400 472 233

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,  
asennukset ym.

## HOTULUFT OY

Perttula  
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278



Atholia 14, JÄRVENPÄÄ Puh 09 2767658 www.ykkos-mp.fi

## NSP-Sähkö- palvelu Oy

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

## Jukka Hietakymi

Ekonomi  
Tilintarkastukset ja yritysconsultoinnit  
Pratikonkuja 3, 01900 Nurmijärvi  
puh. 09-2504959

## Rakennus-Tamminen Ky

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

## Klaukkalan Apteekki

Lepsämäntie 1  
puh. 09-2766950  
av. ma-pe 8.30-21, la 8.30-18, su 12-16

## Kauko Kajolinna Ky

Erilaisia rakennus- ja myymälä-  
REMONTOINTIA  
Siippoontie 363, 01940 Palojoiki  
Puh. 2503587, auto 0400 459896

## Tilitoimisto Ari Luoma Oy

Keskustie 4, 01900 Nurmijärvi, p. 2509595  
www.ariluoma.fi, tuula.ariluoma@ariluoma.fi

## JR-Osa Oy

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

## Kuljetus ja Maanrakennus P. Salonen Oy

Seutulantie 3-5 A, 04410 Järvenpää  
Salonen Pekka 0400 481 249  
Salonen Pasi 0400 850 670  
toimisto@salonenoy.fi  
www.salonenoy.fi

## Jura-Lasi Oy

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

## Markkinointi Malkavuori Oy

Puurtajankatu 28 F, 04440 Järvenpää  
Puh. (09) 283 383, telefax (09) 283 881  
Matkapuh. 0500 463 813  
Teräslankalusteet, myyntihäkit, rullakot  
myynti@markkinointimalkavuori.fi  
www.markkinointimalkavuori.fi



SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET  
Ahti Loponen 040 558 9790

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

Laadukkaat kiviainekset nopeasti ja varmasti.  
Toimitukset myös iltaisin ja lauantaisin.

Sulantie 19, 04300 Tuusula  
p. 010 3911 900 • fax 010 3911 940  
seepsula@seepsula.fi • www.seepsula.fi

SEEPSULA

Kivi on ässä.



## CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut  
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi

## LVI-ASENNUS VIHERVÄ TUUSULA

## Tietosähkö Oy

Ahertajankatu 2, 04440 Järvenpää  
puh. (09) 292 5020  
telefax (09) 2925 0210

Lähiverkko tuotteiden valmistus  
ja maahantuonti

sales@tietosahko.fi, www.tietosahko.fi

## Rautia Korpisaari

Ojakkalantie 2, 01900 Nurmijärvi  
puh. 09-8553670, fax 8788122  
www.korpisaari.fi

- Täyden palvelun rautakauppa -



www.**SARLIN**.com

Elämme  
vedestä

HyXo Oy

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

**REMONTTI  
mielessä?**

Ilmainen arvio!  
Kotitalousvähennys!

**Ammattilaiset  
auttavat**

- Asunto- ja oma-  
kotitaloremontit
- Kylpyhuone- ja  
saunaremontit
- Maalaus- ja  
pintaremontit
- Keittiöremontit
- Lattia-asennukset,  
hionta ja laikkaus
- Vesivahinkokorjaukset
- Myös pienet työt tehdään

www.jabell.fi • Jabell Oy  
P. (09) 343 3052  
P. 0400 689 742

Remontteja  
vuodesta  
1995

AAA



**KOULUTETTU  
HIEROJA/  
URHEILUHIEROJA  
Maarit Ovaskainen  
p. 040 732 7991  
Ajanvaraus 24h  
www.hoitolaefora.fi  
(Puuilon talo)  
Moukarinkuja 6, Tuusula**

**Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:**



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

www.janla.fi

**JL** JanLa Oy

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

**LUCINDA**

**Naisten asusteiden  
erikoismyymälä**

Palvelemme  
ma-pe 9.30 - 18.00, la 9.00 - 14.00  
Sibeliuksenkatu 19, Järvenpää  
Puh. 271 2720, fax 291 6838

**allaway**

KESKUSPÖLYIMURIT  
www.allaway.fi

*Kaikkeä*

*kauunista*

**PITKÄSEN KUKKAKAUPPA**

Wärtsilänkatu 6 • 04400 JÄRVENPÄÄ • puhelin (09) 287 415  
www.pitkasenkukkakauppa.fi

**LAKIASIANTOIMISTO  
MATTI MATIKKA OY**

Varatuomari Matti Matikka

Aseman-aukio 2  
04200 KERAVA

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





## JÄLLEEN HIENO TOIMINTAVUOSI

■ Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry on urheillut itsensä ihmisten tietoisuuteen ja uutisotsikoihin. Seuralla on ollut jälleen hieno toimintavuosi takanaan. Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat upeita.

- 19 arvokisaedustusta, 19 SM-mitalia, 267 Uudenmaan pm-mitalia
- Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa 15 paras, Uudenmaan piirin ykkönen
- valtakunnallisen nuorten seuracupin Vattenfall-finaalin 11. ja Uudenmaan nuorisocupin voittaja
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan yhdeksänneksi suurin seura (462 lisenssiä)
- Kunniakerros-kisan kolmanneksi paras seura, Raimo Stenvall oli maan kovin varainkerääjä (yli 31000 euroa)
- seura järjesti 20 kilpailua, joissa yli 5000 osanottajaa

Hienosti on KUY:n toiminta käynnistynyt. Järvenpään, Keravan ja Tuusulan yleisurheiluväki on löytänyt yhteisen sävelen ja tulosta syntyy. Suuret kiitokset kaikille tekijöillemme ja tukijoillemme!

### Olympia- ja EM-edustuksia ja SM-mitalisadetta

KUY:lla on riveissään kuusi maaottelu-urheilijaa ja kolmekymmentäseitsemän SM-urheilijaa. Lontoon olympialaisissa ja oli mukana Antti Kempas, joka aloitti kisan ennätysvauhdissa ja paransi sijoitustaan aina 40 km saakka, mutta viimeinen kymppi oli kamppailua hämärän rajamailla. Lontoolaisyleisön rajusti kannustaessa Antti kuitenkin taisteli maaliin. Kausi oli erittäin vaikea allergioiden, mykoplasman ja viime vaiheen keuhkotulehduksen haitatessa valmistautumista. Olympialaisten jälkeen Kalevan kisojen hopea tyydytti ja kausi päättyi Ruotsi-otteluun. Keväällä Antti kilpaili kävelyn maailman cupissa Saranskissa Venäjällä.

Niina Kelon parhaana saavutuksena tällä kaudella oli Helsingin

EM-kisat ja 7-ottelun 15. sija. Kalevan kisoissa Niina päätti komean ottelijauransa – ja voittoon tietenkin! Kesän muina arvokisoina olivat Suomi-Ruotsi-Viro-maaottelu sekä Ruotsi-maaottelu kuulussa. Onneksi Niina jatkaa vielä uraansa heittäjänä.

Seuran nuorten esiinmarssi oli tällä kaudella todella hienoa. Nuorten Suomi-Ruotsi-maaottelussa Göteborgissa Eveliina Määttänen juoksi 4x400m viestin avausosuuden ja vauhditti joukkueen uuteen Suomen ennätykseen. Eve saavutti ikäluokkansa hopeaa 300 m juoksussa ja pronssia 800m kisassa. Vuoden nousija Noora Wallenius oli myös mukana nuorten Suomi-Ruotsi-maaottelussa ja ensimmäisissä Kalevan Kisoissaan.

Edellisten lisäksi Eemeli Kiiski ja Joni Rouhiainen edustivat maatamme arvokisoissa. Pojat olivat Suomen joukkueessa syksyllä Pohjoismaisissa kisoissa Eskilstunassa.

Vuoden tärkeimmässä kotimaisessa arvokisassa, Kalevan kisoissa, seurastamme oli mukana kaksitoista urheilijaa, nuorten SM-kisoissa peräti 25 urheilijaa.

SM-mitaleille ylsivät Niinan, Antin ja Eveliinan lisäksi Amanda Rätty, Jere Niemi ja Robin Ryyänen.

Nuorten SM-kisoissa tuli myös useita pistesijoja, mainittakoon vain nimet Hanna Liukka, Riikka Rajamäki, Noora Wallenius, Petri Ihander, Jere Vilenius, Turo Sipilä, Niia Immonen, Anton Pyssysalo ja komean paluun tehnyt Ville Halvari. Seuralla on hieno lahjakkaiden nuorten joukko!

SM-viestit juostiin Porissa. Miesten joukkue Eero Seel, Antti Kempas ja Eemeli Kiiski katkaisi LUM:n usean vuoden voittoputken ja nappasi komean mestaruuden 3x3000m kävelyssä uudella Suomen ennätysajalla. N 19-sarjan tytöt Alisa Heikkinen, Hanna Liukka, Noora Wallenius ja Eveliina Määttänen taistelivat hienosti SM-pronssille.

Nuorten eri ikäisten piirin mestaruuskisoissa seurallamme oli



suuri joukko kilpailijoita kamppailemassa mitaleista ja aistimassa hienojen, jännittävien kilpailujen tunnelmaa. Suurimman osan seuran 267 pm-mitalista kantoi yli 70 nuorta, yksistään 9-15v pm-mittelöissä oli lähes 50 kilpailijaa keräten 92 mitalia!

Kun näiden nuortemme innostus saadaan säilytettyä pitkäjänteisellä, monipuolisella ja iloisella harjoitus- ja kilpailutoiminnalla, niin varmasti Niina, Antti ja Mikko (Halvari) saavat seuraajia olympiatason urheilijoina.

Menestystä ei ole tullut pelkästään nuorten sarjoissa. Seuran veteraanuurheilijatkin ovat kunnostautuneet. Minna Mörsky on voittanut SM-kultaa N 40 kuulussa ja hopeaa hallissa. Mika Loikkanen voitti jopa M 35 sarjan kultaa halli-MM-kisojen kiekonheitossa. Mikan lisäksi MM-kisoissa oli seurastamme Minna Mörsky ja Kalle Hietanen.

KUY oli mukana järjestämässä saappaanheiton SM-kisoja Järvenpäässä – Mika nappasi tässä ”erikoislajissa” miesten mestaruuden.

### Taustat kunnossa

Urheilijat urheilevat, valmentajat valmentavat ja suuri joukko seuraihmissä luo puitteet, toteuttavat tapahtumat ja aikaan saavat hyvän seurahengen!

Näin se on KUY:ssakin. Ilman pätevää seurajohtoa, ilman toimivia työryhmiä, ilman aktiivisia tekijöitä seura ei elä eikä tulosta synny. Selkeä strategia, selvät pelinsäännöt ja ahkera käytännön työ vauhdittavat alueen yleisurheilua ja hyvän KUY-hengen syntymistä..Seuramme johto on ollut vuoden ajan SUL:n Kärkiseurakoulutuksessa ja laatinut lähivuosien toimintastrategiaa seuran kehittämiseksi.

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailutoimikunta on järjestänyt kaikkiaan 23 kilpailua, joissa yli 5000 osanottajaa! Toimitsijat ovat olleet kovilla, mutta ovat selviytyneet urakoistaan kiitettävästi.

Valmennustoimikunta on suunnitellut ja toteuttanut valmennusryhmäläistemme valmentautumisen ja kilpailemisen. Se on myös luonut urheilijoiden tuki- ja palkitsemisjärjestelmän. Toimikunta kannustaa valmentajia ja ohjaajia koulutuksiin ja kursseille.

Nuoriso- ja urheilukoulutoimikunta pyörittää seuran laajenevaa lasten ja nuorten toimintaa. Harjoitusten ja kilpailujen suunnittelu ja toteuttaminen alueen viidessä taajamassa Hyrylässä, Jokelassa, Järvenpäässä, Kellokoskella ja Keravalla ei ole ihan pikku juttu. Harjoitusryhmiä on iän ja tason mukaisesti suuri määrä, tarvitaan samalla myös suuri joukko koulutettuja vastuuvetäjiä ja vielä suurempi joukko avustajia. Nuoriso- ja urheilukoulutoiminta on seuramme perusta!

Taloustoimikunta luo edellytyksiä laajalle toiminnalle. Budjetin pitää olla tasapainossa. Urheilukoulu- ja jäsenmaksut ovat tärkeitä toiminnan toteuttamiseksi. Kunniakierros (erityisesti Raimo Stenvallin panos!!) todella merkittävä. Häklin uimalammen, Rusutjärven ja uutena Vanhankylänniemen uimarannan kioskitoiminta on hyvän kesän sattuessa tosi tärkeä ja myös seuramme nuoria kesätyöllistävä. Kilpailumaksut ja talkootyö on myös KUY:n talouden takana. Kilpailujen ja tapahtumien kioskit tuovat myös merkittävän osuuden seuran talouteen! Unohtaa ei sovi myöskään kuntien antamia avustuksia.

Tiedotustoimikunta kertoo seuran toiminnasta. Kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti on seuran mainoskanava ulospäin. Upeat nettisivut kertovat omalle väelle ja muillekin seuran toiminnasta, kilpailuista ja tapahtumista. Harjoitus- ym ajat löytyvät helpoiten myös nettisivuiltamme.

### Ja jatkoa seuraa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on päässyt hyvään vauhtiin. Syksy on kiittämisen, palautumisen ja uuden toiminnan suunnittelun aikaa. Joulukuun 13. päivä järjestämme seuran koko väen yhteisen kauden päätös- ja palkitsemistilaisuuden.

Lasten ja nuorten urheilukoulut ovat aloittaneet talvikauden eli salikauden harjoitukset.

Hallitus ja toimikunnat arvioivat kuluneen kauden toimintaa ja tekevät suunnitelmaa ensi vuoden tapahtumista ja niiden toteuttamisesta.



Haasteita on kosolti. Huipuilla on MM- ja nuorten EM-kisavuosi, maaotteluja on luvassa myöskin. SM-kisat ovat kansallisesti arvokaimmat kilpailut.

Seura tulee tiivistämään yhteyksiään kuntiin, kouluihin, liikelaitoksiin ja yleensä tahoihin, jotka ovat kiinnostuneita erityisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tarvitsemme tukea nuorten toiminnan pyörittämiseen, mutta myös hyviin menestyksiin tähtäävien urheilijoiden valmentautumiseen. Vastavaroisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja.

Parhaat kiitokset kuluneesta kaudesta kaikille seuramme jäsenille, tekijöille ja tukijoille!

*Mara Kempas*

## Soraliike Erik Winqvist Ky

Santamaankuja 4, 04300 Tuusula  
puh. 09-275 6172

Kaj Winqvist 0400 456 918, 0400 103 413

- Toimitamme mursketta, kivituhkaa, sepeliä ja hiekkaa •



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](http://www.tuusulanhammaslaakariasema.fi)

## KATTOREMONTIT VESIKOURUT

(puolipyöreä/kantikas)

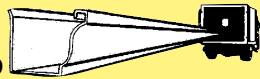
PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT,  
PALOTIKAS, LUMIESTEET

# UUDENMAAN PELTITYÖ OY

**TEHTAANMYYMÄLÄ**

Jäspilänkatu 2, Kerava

0207 121 550, 0400-453 959



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

## Paras startti kaikille teille...



puh. 010-3872600 [www.keravanautokoulu.fi](http://www.keravanautokoulu.fi)

## Klaukkalan aikuislukio

*Aktiivinen - luotettava*

Lepsämäntie 15, PL 116, 01801 Klaukkala

puh. (09) 879 2122, fax (09) 879 2199

Rehtori Jaakko Julkunen 050 536 3490

Apulaisreht. Jaana Vaulamo 0400 996 997

[rehtori@ayl.fi](mailto:rehtori@ayl.fi)

[www.ayl.fi/aikuislukio](http://www.ayl.fi/aikuislukio)

# Mi Da's

## Ihohoito keskus

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

## JÄRVENPÄÄN KORUHUONE

Prismakeskus, Järvenpää, Rantakatu 5  
p. 010 548 0704 ark. 10-20, la 10-17

## URHEILUHIEROJA

**Ilja Moisanen**

Ajanvaraukset: 040-7733274

Yrittäjänkatu 8 B 04440 Järvenpää

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

pyydä lisätietoja!

Nykylääketiede tuntee yli

**45.000 sairautta.**

BEMER fyysikaalinen verisuoniterapia auttaa lievittämään,  
ehkäisemään ja parantamaan monia niistä.

Leena Haatainen

Wärtsilänkatu 10, JÄRVENPÄÄ

P +358 04 512 8438

**BEMER**  
PARTNER

# AB NELIÖ OY

X MAANSIIRTOA

X LOUHINTAA

X OMAKOTITALOJEN PERUSTUKSET

0400 478 649

040 552 6662

[NELIOX@PP.INET.FI](mailto:NELIOX@PP.INET.FI)

# PÄIVITÄ FARKKUSI

**Levi's**

**VERY NICE**

**BRONX**

**JACK & JONES**

*McMac*

MEILLÄ PALVELLAAN - ILMAINEN LYHENNYS

# KERA-TEX

Paasikivenk. 13, Kerava. Ark. 10-18 la. 10-14





Lintulammenkatu 1, Kerava  
p. 09 294 8456  
lundberg@lundberg.fi  
AVOINNA:  
Ark: 9-18 La: 9-14

## KOLARIKORJAAMO & AUTOMAALAAMO T. Kurvinen Oy

- Kolarikorjaukset
- Muovikorjaukset
- Automaalaukset  
(36 kk:n takuulla)



Palvelemme  
ma-pe 7.30-17.00  
Ahertajankatu 3, PL 24  
04441 JÄRVENPÄÄ  
puh. (09) 283 120  
www.tkurvinen.fi



## K-RAUTA JÄRVENPÄÄSTÄ kaikki kerralla rakentajalle ja remontoijalle



# REMONTIT & ASENNUKSET HELPOSTI

AVAIMET KÄTEEN PERIAATTEELLA!

MEILTÄ SAAT PARHAIDEN  
TUOTTEIDEN LISÄKSI  
AMMATTIMAISTA PALVELUA.



## K-RAUTA JÄRVENPÄÄ

ark. 7-20  
la 9-16  
su 12-16

Rajaniitynkatu 1, Järvenpää · Vaihde 0207 288 500  
www.k-rauta.fi/jarvenpaa

# PIKKUJÄTTI

LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA



## (09) 530 501

- Espoo, Tapiola  
Länsituulentie 1 A, 2. krs
- Helsinki, Itäkeskus  
Asiakkaankatu 11 B 31, 3. krs
- Helsinki, Kamppi  
Yrjönkatu 36 A, 3. krs
- ✓ Järvenpää  
Mannilantie 44 A, 3. krs
- Vantaa, Myyrmäki  
Iskoskuja 3 C, 3. krs

www.pikkujatti.fi

# kukkuLuruu

angry birds

19,90

24,90

olen citymatto fani

**Citymatto**  
Helsingintie 16, Järvenpää  
auki: ti-pe 11-17, la 10-13  
puh. 045-121 6647  
www.citymatto.fi

# MENESTYS VUONNA 2012



## Arvokilpailut:

Olympialaiset Antti Kempas 50 km kävely 41.  
EM-kisat Niina Kelo 7-ottelu 15.  
MC-kävelyt Antti Kempas 20 km kävely 69.  
PM-kävelyt Joni Rouhiainen M 19 10 km 2.  
PM-kävelyt Eemeli Kiiski M 22 20 km dns  
Suomi-Ruotsi-Viro-maottelu Niina Kelo 7-ottelu 2.  
Suomi-Ruotsi-maottelu Niina Kelo kuula 5.  
Suomi-Ruotsi-maottelu Antti Kempas 10000m kävely dq  
Suomi-Ruotsi-maottelu Noora Wallenius N 17 1500m 4.  
Suomi-Ruotsi-maottelu Eveliina Määttänen N 17 4x400m 2. .

## Suomen mestaruuskilpailut:

Halli SM  
Niina Kelo kuula 2., 3-loikka 3.  
Eemeli Kiiski 5000m kävely 2.  
Eveliina Määttänen 800m 9.  
Hanna Liukka 300m aj 15.

## Halli SM-ottelut

Niina Kelo 5-ottelu 2.  
Riikka Rajamäki N 19 5-ottelu 8.  
Anniina Norpila N 19 5-ottelu 11.

## Halli SM-nuoret

Ville Halvari M 22 kuula 6.  
Joni Rouhiainen M 19 5000m kävely dq  
Eveliina Määttänen N 19 800m 4.  
Riikka Rajamäki N 19 3-loikka 8., pituus 23.  
Hanna Liukka N 19 korkeus 9., 200m 10., 400m 11.  
Noora Wallenius N 17 1500m 3., 800m 12.  
Jere Niemi M 17 3000m kävely 3.

## SM-heitot (talvi)

Niina Kelo keihäs 1., kiekko 4.  
Mika Loikkanen kiekko 3.  
Amanda Rätty N 17 keihäs 3.  
Joonas Hyvärinen M 17 keihäs 10.

## SM-maantie

Tiina Puranen 21.1 km 7.  
Noora Wallenius N 17 10 km dnf

## SM-maantiekävelyt

Antti Kempas 30 km 2.  
Eemeli Kiiski M 22 20 km dnf

## SM-viestit

3x3000m kävely Eero Seel, Antti Kempas, Eemeli Kiiski 1.  
N 19 4x400m Alisa Heikkinen, Hanna Liukka, Noora Wallenius, Eveliina Määttänen 3.  
N 19 3x800m Hanna Liukka, Riikka Rajamäki, Eveliina Määttänen 9.  
N 19 4x100m aj Eveliina Määttänen, Alisa Heikkinen, Riikka Rajamäki, Hanna Liukka 6.  
N 19 4x100m Ella Nourrisson, Hanna Liukka, Eveliina Määttänen, Alisa Heikkinen dnf

## Kalevan Kisat

Niina Kelo 7-ottelu 1., kuula 2., kiekko 4., keihäs 10.  
Antti Kempas 20 km kävely 2.  
Mika Loikkanen kiekko 12.  
Eemeli Kiiski 20 km kävely dq.  
Nina Schvedoff moukari NM  
Miiikka Kelo 10-ottelu 17.  
Milla Kelo 7-ottelu 9., kiekko 20.  
Riikka Rajamäki 7-ottelu 13.  
Vuokko Rajamäki kiekko 16.  
Hanna Liukka 400m aj 17.  
Eveliina Määttänen 400m 11., 800m 14.  
Noora Wallenius 1500m 11.

## SM-nuoret

Ville Halvari M 22 kiekko 5.  
Eemeli Kiiski M 22 10000m kävely dnf  
Joni Rouhiainen M 19 5000m kävely dq  
Hanna Liukka N 19 korkeus 5., 400m aj 6., 400m 11.  
Riikka Rajamäki N 19 3-loikka 10., keihäs 7., 100m aj 17.  
Eveliina Määttänen N 17 800m 3., 300m 2., 100m 8.  
Amanda Rätty N 17 keihäs 3., kuula 5., kiekko 7.  
Niia Immonen N16 moukari 4.  
Noora Wallenius N 16 800m 4., 1500m 4., 3000m 4.  
Ella Nourrisson N 16 300m 11., 100m 18.  
Petri Ihander M 16 seiväs 5., pituus 8., 3-loikka 8.  
Jere Vilenius M 16 3-loikka 6., 800m 8., pituus 11.  
Charlotta Chorin T 15 200m aj 13., 80 m aj 17.  
Robin Rynnänen P 15 800m 6., 2000m 1.  
Turo Sipilä P 15 800m 8.





Jere Niemi P 14 3000m kävely 1.  
Anton Pyssysalo P 14 800m 6., 2000m 5.  
Sanni Mahonen T14 100m 8., 200m aj 9.  
Tinja Uhlenius T 14 3000m kävely 7.  
Hanna-Mari Saalo T 14 seiväs 10., moukari 14.  
Nelly Roukala T 14 3-loikka 26.

#### SM-ottelut

Riikka Rajamäki N 19 7-ottelu dnf  
Petri Ihander M 17 10-ottelu 5.  
Charlotta Chorin T 15 5-ottelu 14.

#### SM-maraton

Tiina Puranen N 14.

#### Koululaisten SM

Amanda Rätty N 19 keihäs 2., kuula 4.  
Robin Ryyänen P 15 800m 2., 2000m 2.

#### Suomen ennätykset

M 3x3000m KUY (Eero Seel, Antti Kempas, Eemeli Kiiski)  
N 17 4x400m Suomen maajoukkue (aloitusosuus Eveliina Määttänen)

#### Uudy-pm-kisat

Sisähypy: 8 kultaa, 4 hopeaa, 4 pronssia  
Sisulisähallit: 13 kultaa, 7 hopeaa, 12 pronssia  
Maantiejuoksut: 7 kultaa, 3 hopeaa, 4 pronssia  
Maantiekävely: 3 kultaa  
Maastot: 6 kultaa, 3 hopeaa, 6 pronssia  
Sisulisäviestit: 7 kultaa, 7 hopeaa, 2 pronssia  
Sisulisäottelut: 4 kultaa, 4 hopeaa, 3 pronssia  
Viestit: 5 kultaa, 2 hopeaa  
Ottelut: 2 kultaa, 2 hopeaa  
Nuoret: 15 kultaa, 12 hopeaa, 9 pronssia

Aikuiset: 14 kultaa, 3 hopeaa, 4 pronssia  
Sisulisäsarjat: 42 kultaa, 28 hopeaa, 22 pronssia

#### Yhteenveto:

Arvokisaedustuksia 10  
SM-mitaleita 19 (5 kultaa)  
SE-tuloksia 2  
Uudyn pm-mitaleita 267 (126 kultaa)

SUL:n seuraluokittelun 15. (superluokka) 446 pist  
Uudyn 1.  
Uudyn nuorisocup 1.  
Vattenfall-finaali 11.

Kunniakierros 3., (Raimo Stenvall 1.)  
Lisenssit 9. (462)



## Savion ELÄINLÄÄKÄRI

Koivikontie 25  
Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL  
**Ajanvaraukset:**  
**0400 575609**

Pitkä kokemus myös  
kaniin, jyrsijöiden,  
lintujen, matelijoiden  
ym.hoidosta.



### Ratkaisu vaikeisiin jalkaongelmiin!

Footbalance Medical-pisteessä jalan ongelmiin erikoistunut fysioerapeutti suorittaa alaraaja-analyysin, jolla testataan jalkaterän, nilkan, polven ja lonkan liikeradat.

Samalla tarkastetaan nivelsiteiden tuki- ja lihasvoima sekä alaraajojen ja selän yhteistoiminta. Tehdyin analyysin perusteella fysioterapeutti saa tarpeelliset tiedot alaraajojen ongelmista ja voi näin muotoilla asiakkaan omiin tarpeisiin mahdollisimman hyvin sopivat pohjalliset.

Tutkimukset ja hoito kuuluvat Kelan korvauksen piiriin, kun alaraaja-tutkimukseen tullaan lääkärin läheteellä.

### Footbalance Medica Alaraaja-analyysi

# 55€

.....

### Tukipohjalliset

# 120-140€

(tuennan asteesta riippuen)

Kansakoulunkatu 32 B 1,  
Järvenpää, 09 291 7177  
[www.jarvenpaankuntohoito.fi](http://www.jarvenpaankuntohoito.fi)  
Ma-to klo 9-20,  
pe klo 9-16,  
muina aikoina sovitusti

## Nuohousliike Raimo Puumalainen

Invantie 18 b 17, 04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. 0400 502 662

raimo.puumalainen@pp2.inet.fi

www.nuohoojat.fi

- Nuohousalan palvelut kattavasti jo lähes 40 vuoden kokemuksella
- Hormivuoraukset
- Iv-puhdistukset ja säädöt
- Tuusulan alueen piirinuohooja



# Kone- teollisuus Oy

Järvihaantie 5  
01800 Klaukkala  
www.koneteollisuus.fi

**KERAHUOLTO OY**  
KERAVA

**KOTI  
PIZZA**

Kodin ja pizzan puolesta

JÄRVENPÄÄ TERHOLA

Helsingintie 44, (09) 2705 0522

ma-su 11 - 22

Kotinkuljetustilaukset 21.30 mennessä joka päivä.

www.kotipizza.fi

**Kotinkuljetus joka päivä!**

## Rakennus Laitinen Ilkka Tmi

Kaikki rakennusalan työt

- Uudisrakentaminen - Siporex- ja harkko-  
muuraus - Harkkopiiput - Rungonpystytyk-  
set - Laatoitukset

Ilkka Laitinen 040 7053365

ilkka.laitinen@kolumbus.fi

Kakkulamäentie 8, 05200 Rajamäki

# KINO JUHA

www.kinojuha.com

Parhaat elokuvat ja tapahtumat  
teatterissa.

Kysy myös tilausnäytöksiä esim.  
pikkujoulut ja muut juhlat.

**ART-ARTISTIPALVELU**

Bändit, trubaduurit,  
juontajat kaikenlaisiin  
tilaisuuksiinne  
Puh.040 510 3755  
make.hakkinen@elisanet.fi  
T:mi Markku Häkkinen

## Tanfor Oy

Laitämäki 13, 01800 Klaukkala

puh. 040 5020673, 09-8792060

www.tanfor.fi, www.tietoverkko.fi

- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja  
ylläpito - Internet-sovelluskehitys
- Graafinen suunnittelu - Asiakas- ja  
jäsenrekisterisovellukset

## TM-Vakuutusvälitys Oy

Taka-Hornantie 79, 04440 Järvenpää

Kauttani parhaat vakuutusvaihtoehdot  
yrityksellenne

Tom Mutka

0400 503 340

tm-vakuutusvalitys@kolumbus.fi

**Paakarilta**

Syksyn  
Juhliin

Täyden Palvelun Kakkutalo  
www.wienerpaakari.com  
Tee tilaus netissä!  
Vanhayhdystie 17, 1.pää, p.09 2919377

**NOPEA • PALVELEVA • EDULLINEN**

**Uudenmaan  
Rakentajapalvelu**

Rautakauppa Klaukkalassa  
Metsäkyläntie 7 • p.09-2976300  
uudenmaanrakentajapalvelu.fi

yritys- ja  
perhejuhlat

**Pohjolanhovi**  
www.pohjolanhoivi.com

**Kyytiä Suomelle  
jo vuodesta  
1959-2012**

Kaikkea se Raimo kuljettaa

puh. 09-2744 400



KULJETUSLIIKE  
Raimo Stenvall

- Muutot
- Pakkauslaatikot
- Pakettiautoja
- Kuorma-autoja  
nosturilla
- Volvokuormaaja  
trukkihaarukalla
- Juhlakuljetukset  
vanhoilla autoilla

## Rakennus Mattock Oy

Kulkijantaival 1 B, 04300 Tuusula

Maankaivuut, traktorikaivuripalvelut,  
tavaransiirot, kurottaja ja pitkänmatkan  
nosturipalvelut sekä purkutytöt

KULJETUS NUPPONEN OY

Vaihtolava- ja nosturiauto  
pieniin ja ahtaisiin tiloihin  
ns. koukkulavat ja 6 tn.  
nosturi, 12 m. puomi

Puh. 0400 411 294  
040 539 1294



**KÄRCHER**

## Kärcher Oy

Yrittäjätie 17

01800 Klaukkala

puh. 020 7413600

fax 020 7413638

**Järvenpään  
TAITOKALUSTE OY**

Vanha yhdystie 14 A, 04430 Järvenpää  
Puh. (09) 271 2232, fax (09) 2796 0220

Kaikki kodin kiintokalusteet  
esim. keittiöt, komerot, kylppärit ym.  
taitokaluste@nic.fi www.taitokaluste.net

TAIDEKEHYSTÄMÖ  
**Henrika**  
www.henrika.fi

Mannilantie 19, 04400 JÄRVENPÄÄ

(09) 271 1154

ti-pe 10-17 la 10-14

(kesälauantaisin suljettu)

Täyden palvelun kehystämö

**Tervetuloa!**

## AIR- KONSULT OY

Osaamme ilmanvaihdon

Järvihaantie 18, 01800 Klaukkala

puh. 09-8797588, fax 8797528

air-konsult@air-konsult.fi

www.air-konsult.fi





## 9-10 vuotiaiden yleisurheilukoulussa harjoitellaan monipuolisesti

### 9.10.2012 Tuusula

Kolmesti viikossa kokoontuvassa 9-10-vuotiaiden poikien ja tyttöjen harjoitusryhmässä ei vauhtia puutu, jokaisella on treenien päätyttyä hiki. Ryhmän valmentajana toimiva **Joni Rouhiainen** kertoo, että ”yleisurheilukoulussa on tarkoitus harjoitella mahdollisimman monipuolisesti. Jokaisella kerralla on jokin aihe esim. heitot tai hyyt. Aiheen ympärille suunnitellaan siihen sopivia harjoitteita, leikkejä ja muita liikuntaan liittyviä juttuja. Tästä kokonaisuudesta syntyy harjoitus. Samoja aiheita on vuodessa vain muutamia kertoja, mikä tekee harjoituksista todella vaihtelevia.”

Tämän ryhmän harjoituksissa syvennyttään yleisurheiluun jo tarkemmin ja myös hiukan vähemmän leikin kautta kuin liikunta-leikkikouluikäisten harjoituksissa. ”Jotkut lapset tykkäävät leikkiä paljon harjoituksissa, toiset taas ovat jo tässä iässä motivoituneita harjoittelemaan eri yleisurheilulajeja”, kertoo Joni. ”Yritän itse harjoituksissa löytää keskitien, josta mahdollisimman moni lapsi tykkää.” Harjoituksissa vauhdikkaasti etenevät **Petrus Randelin & Otso Väyrynen** sanovat, että harjoituksissa ehdottomasti parasta on juokseminen sekä tietysti kaverit ja myös erilaiset leikit ja pelit. Kesällä myös kilpailuihin osallistuneet pojat kertovat, etteivät treenit kuitenkaan tunnu liian rankoilta. Kilpailuissa kivointa on ”omat ennätykset ja kun sattuu hyvä päivä, voittaminen.” Talvella myös jääkiekkoa harrastava Petrus sanoo, että yleisurheilutreeneissä on ”niin kivaa, kun saa tehdä paljon niin erilaisia juttuja”. Valmentaja Joni kiteyttääkin, että lapset saavat harjoituksissa kehittää hyvin monimuotoista osaamista, mikä on poikkeuksellista ja myös yksi yleisurheilun parhaita puolia. Juuri monipuolisuus on yleisurheilun suuri etu verrattuna muihin urheilulajeihin. ”Yleisurheilussa on monia eri lajeja ja lisäksi harjoitteluun kuuluu myös kehonhallintaa, koordinaatioita, venyttelyä, lihaskuntoa, leikkejä, pelejä ja paljon muuta”, kertoo valmentaja. Petrus ja Otso kertovat tavoitteikseen

”tulla hyviksi urheilijoiksi.” Yleisurheilulaji, jossa olisi vanhempana mukavaa pärjätä, on myös jo selvillä: seiväs- ja korkeushyppy! Jonin mielestä ”harjoitusten tavoitteena on ennenkaikkea kehittää nuorta, saada innostumaan uusista lajeista, ja pitää hauskaa”.

Tiistai-illan harjoitukset lähenevät loppuaan, torstaina tavataan taas seuraavan kerran. Ohjelmassa on vielä loppuvenyttelyt hikisen urakan jälkeen. ”Joni on hyvä valmentaja, ihan paras”, sanovat pojat. Valmentajasta sopiikin ottaa esimerkkiä, poikien esikuvalla kun yleisurheilun SM-mitaleita on kertynyt jo kymmenen.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu tarjoaa nuorille ja lapsille monipuolisen kasvualustan yleisurheilun parissa. Tämän ja muidenkin ryhmien harjoitusajat löydät sivuilta [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi) Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden.

*Nanna Väyrynen*



# SETPAL OY

Ruohosuontie 25, 05200 Rajamäki  
puh. 0400 475620, fax 2903151  
setpal oy@kolumbus.fi

- Suoritamme  
louhintatyöt, maansiirtotyöt,  
konetyöt

# Isännöinti Kkk Oy

Isännöinti  
Puh. 09-5864731, 0400 774782  
kirsti.kymalainen@kolumbus.fi  
Viirintie 8, Klaukkala

# HIUSVISIO

PARTURI  KAMPAAMO

## Hiusvisio Oy

Helsingintie 10, 04400 Järvenpää  
puh. (09) 286 894  
Avoimma ma-pe 9-18, la 8.30-14  
tai sopimuksen mukaan

 Järvenpään seurakunta

## KUNNON SEURAKUNTA!



www.jarvenpaanseurakunta.fi

# aarikka®



## aarikka tehtaanmyymälä

Postikatu 10, PL 167, 04401 Järvenpää  
(Mannilantie 44, Apteekkitalo)  
puh. (09) 291 0288  
telefax (09) 291 0605

Avoimma ma-pe 9-19, la 9-16  
marras-joulukuu sunnuntaina 12-16

# ACTI

## SÄHKÖPALVELU

- SÄHKÖURAKOINTI
- SANEERAUKSET

Puh. 0400 955 222  
palvelut@actsahkopalvelu.fi  
www.actsahkopalvelu.fi  
Hirvaskuja 6, 04430 Järvenpää

# SIIVOUSLIKE MR-TIIMI OY

**Sopimussiivoukset  
Peruspesut ja vahaukset  
Rakennusten loppusiivoustyöt**

Rantakatu 3, 04400 JÄRVENPÄÄ  
Paula Könnäs 044 254 5445  
Puh. 050 323 7558, fax (09) 271 5646  
posti@mrtiimi.fi • www.mrtiimi.fi

# ASUNTOYMPYRÄ

Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ  
Puh. 020 737 0110 Fax 020 737 0112  
www.asuntoympyra.com | jarvenpaa@asuntoympyra.com

# AMS Kotipalvelu

Haltiakuja 4 B, KERAVA  
Puh. 040 558 4493  
ams.kotipalvelu@elisanet.fi



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosiivoukset
- rakennussiivoukset
- muuttosiivoukset

# BEAMHILL



Mannilantie 40  
04400 Järvenpää  
☎ 291 0502

# Kuljetusliike Lehtinen Ippo Oy

Lehtinen Seppo 0400 706642  
Lehtinen Ippo 0400 456720  
sj.lehtinen@luukku.com

Kuljetus- ja nostopalvelut

# Pikasuutari Laaksonen Jyri

Helsingintie 41, Citymarket  
04400 Järvenpää  
puh. (09) 291 7020, 040 546 2651  
Avoimma ma-pe 10-18, la 10-14  
**Koti-, ura-, BODA-turvalukon,  
auton- ja polkupyörän avaimet,  
ovikilvet, kengänhoitoaineet**



Palveleva ja monipuolinen  
eläinkauppa Keravalla  
Eläinkauppa JataPet

Palopelikonkatu 1, Kerava Avoimma:  
09-271 1122 ark 10-19  
www.jatapet.fi la 10-16

- Sähköurakoinnit ja -tarkastukset
- ATK-verkot • Valomainospalvelut

# KERANEON Oy

www.keraneon.fi

Kari Auvinen Juha Auvinen  
040 503 0171 050 412 0374  
Fax (09) 242 0929 • keraneon@kolumbus.fi  
Nikkelikuja 8, 04220 KERAVA



## KERAVAN MUSIIKKI OPISTO

Puh. (09) 242 3734  
Faksi (09) 242 3737

**KERAVAN MUSIIKKIOPISTO**  
Asemantie 6, 04200 KERAVA  
www.keravanutuistikkiopisto.fi



## JÄRVENPÄÄN HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS

**Hammaslääkärit:** Lehmiöki Miikka, Lehti Arja,  
Kähäri Jussi, Sjövall Leena

**Erikoishammaslääkäri:** Sjövall Lars

**Suuhygienisti:** Ketomaa Petra

Puh. 279 7660 • Fax 2797 6650  
Sibeliuksenkatu 14, III krs

# 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!



AUTOKOULU  
AJOKOULUTUSKESKUS  
JÄRVENPÄÄ

Järvenpään Ajokoulutuskeskus Ky  
Myllytie 1, 4.krs 04410 Järvenpää  
www.jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi  
yhteys@jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi  
Puh. 09 271 2471





## TALVEN HARJOITUKSET (1.10.2012–30.4.2013)

<b>Kerava</b>	Maanantai	18.30-19.30	If-yukoulu 7-9v	Ammattiopisto, Sarviniitynkatu Keravan Areena Keskuskoulun sali
	Tiistai	18.15-19.00	Liikuntaleikkikoulu 4-6v	
	Keskiviikko	17.30-18.30	If-yukoulu 7-9v	
<b>Tuusula</b>	Maanantai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-8v	Vaunukankaan koulun sali Jäähallin Juoksusuora Mikkolan koulun sali Uimahallin alakerta Uimahallin alakerta Vaunukankaan koulun sali Hyökkälän yläkoulun sali Hyökkälän yläkoulun sali Uimahallin alakerta
	Tiistai	17.00-18.30	11-15v	
		19.00-20.00	If-yukoulu 9-10v	
	Keskiviikko	17.00-17.45	Liikuntaleikkikoulu 4-5v	
		17.45-18.30	Liikuntaleikkikoulu 5-6v	
	Torstai	17.30-18.30	If-yukoulu 7-8v	
		17.00-18.00	If-yukoulu 9-10v	
	Perjantaina	17.00-18.00	If-yukoulu 9-10v	
	18.30-20.00	11-15v		
<b>Kellokoski</b>	Tiistai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	Kellokosken yläkoulun sali Ruukin koulun sali Ruukin koulun sali
	Keskiviikko	17.30-18.15	Liikuntaleikkikoulu 4-6v	
	Perjantai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	
<b>Jokela</b>	Maanantai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	Kolsan koulun sali Pertun koulun sali
	Torstai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	
<b>Järvenpää</b>	Maanantai	17.30-18.30	If-yukoulu 7-8v	Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Vihtakadun koulun sali Vihtakadun koulun sali Järv. Jäähallin juoksusuora Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järv. Jäähallin juoksusuora
		18.00-19.00	If-yukoulu 9-10v	
	Keskiviikko	19.00-20.30	11-15v harjoitusryhmä	
	Torstai	17.30-18.15	Liikuntaleikkikoulu 4-5v	
		18.15-19.00	Liikuntaleikkikoulu 5-6v	
	Perjantai	17.00-18.00	If-yukoulu 9-10v	
	Lauantai	11.00-12.00	If-yukoulu 7-8v	
		12.00-13.00	If-yukoulu 9-10v	
	13.30-15.00	11-15v harjoitusryhmä		

**Hinnat****1.10.2012–30.9.2013****1.10.2012–30.4.2013**

Liikuntaleikkikoulu 1 krt/vko	210 euroa	140 euroa
If-Yleisurheilukoulu 2h/vko	300 euroa	200 euroa
If-Yleisurheilukoulu 3h/vko	350 euroa	230 euroa
11-15v. harjoitusryhmä 3h/vko	350 euroa	230 euroa

**ILMOITTAUDU - TIEDUSTELE**

nuoriso.kuy@saunalahti.fi

045-893 6705





**SILMÄLÄÄKÄRIN  
AJANVARAUS  
P. 230 3500**

Anu Louko ja Sirpa Velinen  
piilolasi- ja työnäköoptikot



Kauppakaari 6, Kerava, p. 09-2303 500. Avoinna ark. 10-18, la 10-14



**RAVINTOLA ROZE**  
Wärtsilänkatu 52,  
04410 Järvenpää  
(Saunakallion junaseisäkkeeltä  
n. 100 m, Siwan vieressä)  
**Puh. 09-273 1445,  
046 668 1587**

**KARAOKEA LAULETAAN KE-TO ja LA ALK. KLO 20.**  
Tervetuloa laulamaan! Ilmainen sisäänpääsy!

SÄHKÖPALVELU  
**KOSKELA OY**

Koulutie 8, 04500 Kellokoski  
Puh. (09) 282 653, Fax (09) 292 1170  
etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi  
**www.sahkopalvelukoskela.fi**



Muistathan, että  
meiltä saat myös  
laadukkaat  
**Panasonic**  
ilmariämpöpumput  
asennettuina!

**SINULLE - PUHDAS VESI!**




**KERAVAN  
KAUPUNKITEKNIikka**  
VESIHUOLTO

Seunalantie 11, 04200 Kerava  
asiakaspalvelu p. 2949 2275  
vesihuolto@kerava.fi  
[www.kerava.fi/vesihuolto.asp](http://www.kerava.fi/vesihuolto.asp)



**LÄHITAPIOLA**  
VAKUUTUKSET • PANKKI • SIOITUKSET



Myyntiä auki  
ma-to 9-16  
ja sop.mukaan

- työvaatteet
- työjalkineet
- brodeeraukset
- painatukset

WWW.MYCOLLECTION.FI  
**MY COLLECTION**, Palokorvenkatu 2, 04250 KERAVA  
puh 020 155 6910, e-mail: sales@mycollection.fi

**MATKALLA LAJISI MESTARIKSI?**

**HUIPPUOSAAMISTA  
OPPISOPIMUKSELLA**



**Keuda**  
OPPISOPIMUS

Ota yhteyttä: [www.keuda.fi/oppisopimus](http://www.keuda.fi/oppisopimus)





**Erikoishammasteknikot**  
Hannu Kainulainen  
Päivi Kainulainen

### Valitse osaava hammasteknikko

Olemme erikoistuneet irtoprotetiikkaan;

- uudet proteesit • pohjaukset ja korjaukset
- jatkohoitoon ohjaus



<b>Vastaanotot:</b>	Kauppatie 2, Tuusula	(09) 275 3042 0500 460 520
	Kirvesmiehentie 4, Kerava	(09) 294 8880 0500 460 520
	Tammistonp. 4, Jokela	0500 460 520
	Iltaisin ja viikonloppuisin	
	hannu.kainulainen@co.inet.fi	

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

**HYDRAULIIKKÄOSIA**  
-pumppuja myös  
vanhempiin laitteisiin  
-klapikoneisiin  
-sylintereitä, venttiileitä  
-letkut ja liittimet

**HYDROMARKET**  
LETKUT JA HYDRAULIIKKÄOSAT NOPEASTI!

Hiki-Tapulikaupungintie 6  
09-3464 200  
Hiki-Konalantie 47 A sisäp.  
09-5121 200  
Kerava - Palokorvenkatu 6  
09-2423 200

**Uudenmaan nopein letkupalvelu**  
**Hydromarket 24H 0400-513 600**

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

**Upea rusketus milloin vain!**

Itsepalvelu solarium avoinna joka päivä 7-22 ilman ajanvarausta.

**Rantakatu 1 Järvenpää**



## Hoitoa lähellä, nopeasti ja joustavasti!

Kitarisaleikkaukset, korvien putkitukset, kuorsauksen hoito ja muut korva-, nenä- ja kurkkutautien päiväkirurgiset toimenpiteet nopeasti ja joustavasti

**Aino**

Koko perheen korvalääkärikeskus Järvenpäässä  
Ajanvaraus (09) 279 02300  
korvalaakarikeskusaino.fi



**RANTALAINEN & REKOLA-NIEMINEN OY**  
Postikatu 10 A  
04400 JÄRVENPÄÄ  
puh. (09) 2790 730  
fax (09) 2790 7399  
email jarvenpaa@rantalainen.fi

# Täydellinen Toivekoti.

**Sami-talo on ensiluokkaisen energiatehokas.**

Joustavana kumppanina räätälöimme koditasi juuri sellaisena kuin toivot.



**SAMI-TALO**

**Sami X-hirsitalot ovat lämmön-eristykseltään vertaansa vailla.**

Materiaalina lämpöhirsi on paksu, tiivis ja vähän energiaa kuluttava.



**SAMI-X**  
Lämpöhirsitalo

## KIVITALO.

*Elämäsi tärkeimpiin päätöksiin.*



Muuttovalmis.



Energiatehokas • Kestävä • Näyttävä • Turvallinen

**Energiatehokas muuttovalmis Sami-koti suunnitellaan asiakkansa ehdoilla.**

Muuttovalmis Sami-koti on energiatehokas, kokonaislaadukas, rakenteeltaan tiivis ja näyttävä.



Muuttovalmis

**SAMI-KOTI**

-Energiatehokas-

**Talopakettit • Valmistalot • Avaimet käteen remontit**

**RAKENNUSTOIMISTO**  
**PIIPPO**  
**PIIPPONEN**  
[www.rakennustoimistopiipponen.fi](http://www.rakennustoimistopiipponen.fi)

Ankkurpurontie 12, Järvenpää. Puh. 040 759 2477 / Iiro Piipponen  
S-posti: rakennustoimisto@rakennustoimistopiipponen.fi

## Paperikuutio Oy

- Paperinkeräys** Paperiastioiden säännöllinen tyhjennys
- Pahvinkeräys** Pahvirullakoiden säännöllinen tyhjennys
- Tuhottavat** Noudamme, kuljetamme ja tuhoamme tietosuojamateriaaleja
- Tarvikemyynti** Myymme ja vuokraamme keräysastioita ja rullakoita



Nuorisourheilun vahva kannattaja

Puh. 010 320 6640 [www.paperikuutio.fi](http://www.paperikuutio.fi)



## Lontoon olympialaiset Niina Kelo kisaturistina

■ Vuosi 2012 oli suomalaiselle yleisurheilijalle oikea superkesä, kun ohjelmassa olivat EM-kisat kotimaisemissa sekä Lontoon olympialaiset. Olin asettanut omiksi tavoitteikseni edustuksen kummassakin kilpailussa, mikä edellyttäisi minulta samalla huippukuntoa. Alkukesä alkoi lupaavasti ja kotikisat sain kokea, mutta valitettavasti olympialaiset jäivät tällä kertaa haaveeksi yllättäen ilmaantuneiden vaivojen myötä. Olin pettynyt, koska nyt olympialaiset jäisivät kohdaltani väliin.

Avopuolisoni Tero Pitkämäki selvitti heinäkuun tiukoista keihäskarsinnoista tiensä Lontooseen ja esitti toiveen, että lähtisin mukaan kisoihin. Tämä sattui vielä sopimaan omaan kilpailuajankalauuni, joten hiukan yllättäen olinkin lähdössä kisoihin – aitona kisaturistina! Tuntui hiukan oudolta, kun jouduin itse varaamaan matkani, hotellin ja ostamaan liput (kalliit sellaiset) kisakatsomoon. Kaikki olisi ollut huomattavasti helpompaa, jos olisin itse kuulunut olympiajoukkueeseen akkreditointipassi kaulassa. Myös lompakko olisi säästynyt usealta lovelta. Silti lähdin innoissani matkaan Teron managerin ja kotimaisen valmentajan kanssa.

Sain kokea olympialaiset urheilijana Pekingissä, jossa järjestelyt toimivat loistavasti, isolta osin mittavan vapaaehtoisjoukon ansiosta. Epäilin hiukan etukäteen, mitenköhän britit selviävät vastaavasta urakasta. Toimiiko liikenne, jaksavatko ihmiset olla ystävällisiä ja avuliaita, onko Lontoossa turvallista? Heti ensimmäisestä matkasta lentokentältä Olympic parkin läheisyyteen lähtien kaikki tuntui toimivan lupaavan hyvin. Ruuhkia ei ollut ja olympiakaista ammotti tyhjyyttä, kuten pitääkin. Kaistalla sai ajaa vain olympiatunnuksin merkatut autot, jotta ne pääsisivät perille mahdollisimman sutjakkaasti. Juna- ja metroasemilla oli vilinää etenkin kisapaikkojen läheisyydessä ja isojen kisatapahtumien loputtua. Ympäri kisapuistoa oli nuoria opastamassa ihmisiä megafonien avustuksella lähimmille metroasemille ja kävelemään eteenpäin. Megafoninuoret jaksivat

pitää myös yllä iloista ilmapiiriä vitseillään ja laulattamalla tuhansia ohikulkijoita jos sun lysti on –tyylisillä lauluilla. Mihinkään ei saanut pysähtyä tien tukoksi, koska ihmismassaa oli niin valtavasti. Metroasemilla ei tarvinnut edes jäädä leimaamaan lippua, koska siitä olisi aiheutunut jonoa. Lippua näytettiin vasta pääteaseman lukitussa portissa, joka aukesi lipun myötä. Junaliikenne oli todella vilkasta, etenkin ruuhkaisimpina hetkinä ja heti edellisen junan perään tuli uusi, tyhjä juna. Kuulin, että liikenne toimi ruuhkaisimmissa tilanteissakin mukavasti. Itse en mennyt kertaakaan suoraan asemalle stadiontapahtumien loputtua, vaan odottelin hetken muuhun kisahumuun tutustuen mm. brittiherkkua fish & chipsejä syöden.

Saavuvin Lontooseen Teron karsintapäivänä ja meillä oli hiukan kiire lunastaa liput karsintaillalle urheilijoiden tukijoukoille varatusta lipunmyyntitiskistä. Jouduimme kävelemään matkatavaroiden kanssa useamman kilometrin, mutta opasteet ohjasivat meitä oikeaan suuntaan. Jos jossakin kohtaa jäimme hiukan pohtimaan reittiä, tuli paikalle joku liivipukuinen vapaaehtoinen kysymään, tarvitsemmeko apua. Vapaaehtoiset jaksivat hymyillä, olla ystävällisiä ja auttaa aina kisaturisteja, joten pelkoni brittien avuliaisuuden puutteesta oli turhaa. Saimme liput ajoissa ja pääsimme seuraamaan karsintaa upean olympiastadionin täysille lehtereille. Hetken vain ihastelimme puitteita ja haistelimme olympiahenkeä. Karsinnasta tuli aika mielenkiintoinen. Teron alku lähti hiukan takkuisesti liikenteeseen ja hän joutui jännittämään finaaliapaikkaa aina viimeiseen heittoonsa asti. Jos Teroa hiukan jännitti, niin itselläni sydän pamppaili kyllä järkyttävään tahtiin, kun Tero lähti viimeisen heiton vauhtiin. Onneksi Tero sai keihään asentoon ja karsintaraja ylittyi. Ja mikä parasta, koko Suomen kolmikko selvitti itsensä finaaliin!

Karsinnan jälkeisenä päivänä minulla oli mahdollisuus mennä tutustumaan olympiakylään, jossa lähes kaikki urheilijat ja huoltojoukot



majoittuivat. Tämä oli itselleni mieluisa kokemus, koska olin nähnyt Pekingin olympiakylän ja päässyt nauttimaan sen ainutlaatuisesta tunnelmasta. Tälläkin kerralla oli mahtavaa nähdä eri lajien urheilijoita kuljeskelemassa kylän raitteja. Kiertelin tutustumassa kylän harjoituspaikkoihin, olympiatarvotteita myyvään kauppaan ja pääsin myös jättimäiseen sekä monipuoliseen kisaravintolaan ruokailemaan. Kisakylän ruokalassa on jokaiselle jotakin: brittiherkkuja, eurooppalaista ruokaa, aasialaisen keittiön herkkuja, Väli-Amerikan makuja sekä tietysti mäkki, josta sai tilata kaikkea ilmaiseksi. Istuin keihäspoikien ja kävelijöiden kanssa ruokalassa pitkään höpötellen ja ruokia maistellen. Kävin kisakylässä lisäksi Suomen joukkueen yhteisissä tiloissa jutustelemassa muiden urheilijoiden ja tuttujen huoltoihmisten kanssa sekä tietysti seuraamassa olympiakomitean urheilijavaliokunnan äänestystä. Olin nimittäin itse ehdolla ja ehkäpä kisakylävierailullani oli positiivisia vaikutuksia, sillä sain ääniä riittävästi ja pääsin seuraavaksi neljäksi vuodeksi urheilijavaliokuntaan. Uusia haasteita on siis edessä!

Majoituin kisojen aikana olympiakomitean kautta varatussa Hilton Paddington –hotellissa, jonne oli näppärä kahden metrojunan matka ja se vei reilut puoli tuntia suuntaansa. Alkuun hotellimajoituksen löytyminen meinasi olla melko hankalaa ja jouduimme suunnittelemaan jopa kauempana asuvan tuttavaperheen luona yöpymistä. Lopulta meille löytyi hyvä majapaikka, vaikka hiukan kallista pään kallistaminen tyyntyn olikin. No, lähes kaikki hotellit taisivat olla olympialaisten aikaan arvokkaita. Toisena yönämme hälytyskellot alkoivat soida aamukuudelta ja heräsimme hiukan hämmentyneinä. Kaikki asukkaat käskettiin pihalle varauloskäyntejä rauhallisesti käyttäen. Otin varmuudeksi passin ja lentoliput mukaani, kun suuntasimme muiden mukana pihalle. Ajattelin, että todennäköisesti tämä on vaaraton hälytys, mutta kyllä sitä pieni jännitys käväisi mielessä, kun isot kisat olivat kuitenkin meneillään. Toivoin, ettei hälytys ole ainakaan mikään pommiuhka. Ulos päästyämme näimme paloautoja hotellimme edessä. Oli siellä myös puolipukeisia ihmisiä, jotka olivat kiireisinä ja unenpöpperöisinä lähteneet huoneistaan. Noin vartin jälkeen palomiehet astelivat ulos hälytyksen tarkistaneina ja me asukkaat pääsimme takaisin huoneisiimme. Onneksi hälytys ei ollut mitään vakavaa. Lukuun ottamatta pieniä hotellikirjautumisemme ongelmia kaikki toimi hotellissamme hyvin ja viimeistään todella herkullinen aamiainen sai majoituspisteet täysiksi.

Koska keihäskarsinnan ja –finaalin välissä oli kaksi huilipäivää, ehdin toisena niistä kiertelemään hiukan Lontoon nähtävyyksiä. Ostin lipun kaksikerroksiseen kiertöajelubussiin, johon sai hypätä kahden päivän ajan pysäkillä kuin pysäkillä ja samaan hintaan kuului vielä myös jokilaivamatkat. Nämä kiertomatkat olivat turisteille oivia mahdollisuuksia tutustua Lontoon ihmeisiin. Matkaoppaakseni sain siskoni miehen siskon, joka on asunut aikaisemmin Lontoossa. Ehdimme päivän aikana nähdä lähes kaikki kuuluisat nähtävyydet, tosin vain ulkoa käsin. Valokuvia jäi muistoksi melkoinen liuta. Tuolle välipäivän illalle minulla ei ollut lippua, joten päädyimme tuhansien muiden tavoin katselemaan illan kilpailuja Hydeparkiin rakennettuun kisapuistoon. Siellä seurassimme pääasiassa yleisurheilua, mutta myös muita lajeja erikokoisilta tauluilta. Oli kiva seurata Lontoossa myös muita lajeja, kun kisapaikoille emme päässeet. Ihmiset olivat iloisia ja tunnelma leppoisa. Osa ei varmaankaan ollut tullut pelkästään kisasuorituksia seuraamaan, vaan viettivät mukavaa iltaa olympiatunnelmasta ja oluesta nauttien. Kaikille onnistuneille suorituksille taputettiin, etenkin brittiläisille.

Teron finaaliaamuna päätin lähteä lenkkeilemään valtavaan ja kauniiseen Hydeparkiin, jotta ei tarvinnut koko päivää odotella pelkästään illan jännittävää kisaa. Lenkkeilin ristiin rastiin puistoon tutustuen ja kävinpä vilkaisemassa Kensingtonin palatsiakin, jossa kuninkaallisista asustavat William ja Kate. Kisapaikoista puistossa sijaitsi avovesiuintien suorituspaikka. Menimme hyvissä ajoin ennen illan kilpailuja stadionin läheisyyteen. Suomalaisia vaelsi yllättävän paljon kohti stadionia, olihan etenkin stadionlippujen saaminen to-



della hankalan työn takana. Ostin muutaman kisatuotteen kisatorilta kotiin viemisiksi ja juttelimme suomalaisten tuttaviemme kanssa. Finaali-ilta oli erittäin tuulinen. Kisasta tuli heti alkukierroksilla mielenkiintoinen, kun Trinidad ja Tobagon yllätysnimi nousi ennätyksellään kisan kärkeen. Ennakkosuosikit takkusivat alussa, mutta paransivat otteitaan kisan edetessä. Tero latasi kaikkensa viimeiseen heittoon. Keihäs lähti hyvin ja Terokin meinasi jo nostaa kädet ylös, kunnes tuuli käänsi keihään poikittain ja tiputti sen jyrkästi maahan. Ei ollut siis tuurikaan kohdillaan tällä kertaa Terolle, vaikkei viides sija huono ole. Tero vain tunsu pystyvänsä onnistuessaan parempan. Onneksi Antti onnistui ja nappasi yleisurheilun ainoan olympiamitalin ja ensimmäisen arvokisamitalinsa hankaluuksien jälkeen. Keihäskisan aikana sain seurata juoksija Mo Farahin hirmuvirettä ja tuuletuksia lähietäisyydeltä sekä kuunnella sitä käsittämätöntä huutomyrskyä, joka katsomosta lähti. Vielä käsittämättömämmältä kuulosti tuon juoksun palkintojen jako sekä täyden katsomon laulama brittien kansallislaulu. Kävin kuvaamassa Antin palkintojen jakoa ja näin Suomen lipun nousevan pronssisalkoon. Pikaviestin maailmaennätyksen syntyä seurasin yhdessä melojatytöiden kanssa, joihin törmäsin ilokseni katsomon ulkopuolella. Kisojen päätyttyä menin yhdessä parin tuttuni kanssa tapaamaan Teroa, joka oli totta kai alamaissa. Istuttiin tovi entisen brittikeihäänheittäjän Steve Backleyn opastamassa paikassa jutustellen.

Reissuni viimeisenä päivänä pääsin käymään Teron toisen pääsponsorin Asicsin olympiatiiloissa. Sillä reissulla sain myös mahdollisuuden onnitella Anttia kunnolla ja hypistellä upeaa mitalia. Olympiapuiston ja kisakylän välissä oli Euroopan suurin kauppakeskus Westfield. Siellä oli ihmisiä aivan tajuton määrä, mutta ehdimme viimeisenä päivänä hiukan pujottelemaan muiden sekaan. Illalla kävin syömässä Teron managerin Heiskan ja valmentajan Hannun kanssa herkullisen pihviaterian. Seuraavana aamu yönä meidän pitikin sitten lähteä neljältä kohti lentokenttää, koska meillä oli aamulento ja kisojen päätyttyä tiet sekä lentokentät saattaisivat olla todella ruuhkaisia. Matka meni Suomeen asti hyvin ja kisaturisti-reissu oli kokonaisuudessaan todella onnistunut. Harmittelin, ettei tutuistani lähtenyt muita seuraamaan kisatapahtumia Lontooseen, sillä ainutlaatuinen olympiatunnelma on jokaisen urheilun ystävän mielestäni päästävä vähintään kerran elämässä kokemaan. Ja nyt kisat olisivat olleet suhteellisen lähellä Suomea. Pitäisiköhän jo alkaa säästämään rahoja Rion reissua varten, ehkäpä!

*Niina Kelo*

## TTL Inssit Oy

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

## Tuoretta leipää lähileipomosta edullisesti

Leipätarjouksia päivittäin myös  
leipämyymälä-kahvilassamme  
Keravan keskustassa

Leipurimestari Tommin erikoisleipä  
keskiviikkoisin

UUDEENMAAN  
**Herkku Oy**

Kauppakaari 13, Kerava, puh. 242 5931  
Kytömaantie 4, aukioloajat ark. 7-17, la 8-13

*Sisustus- ja Muuttopalvelu Tamminen Oy*

*Sisustus- ja Rakennuspalvelu Tamminen Oy*

**Veikko Tamminen p. 0400- 485 550**

Peltomäenkatu 10 B, 04250 KERAVA, tamminen@co.inet.fi

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

## HAUTAUSPALVELU

*Ari Lumme*

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

## TRUKKIHUOLTO MARJETA Oy

Uudet ja käytetyt trukkit  
ja huollot kaikkiin  
merkkeihin!

KERAVA 010 8206600

Varaosat ja tarvikkeet.  
Trukkivuokraus.  
Kysy rahoitus-  
vaihtoehtojamme.

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



## KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

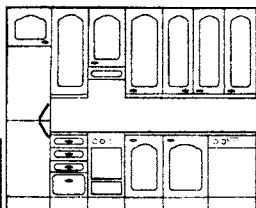
## MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

**ÄLÄ MAKSA**

**KEITTIÖSTÄSI LIIKAA**

Esim. kuvan mukaiset keittiökaluusteet  
valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA

**KYSY TARJOUS  
HUOMAAT ERON**



Hellelörpänkatu 33, HYVINKÄÄ (Veikkari)  
019-483255. Fax 019-483256.  
Avoinna: ark. 9-18, la 9-15

## TIETOKONEHUOLTO JA MYYNTI

## JSP-MIKRO

Jäspilänkatu 6 C • 04250 KERAVA  
asiakaspalvelu@jsp-mikro.fi www.jsp-mikro.fi

**045 235 8383**

Meiltä saatte myös laskutus- ja kassaohjelmat sekä laitteet

avoinna  
ma-pe  
09-18  
la  
10-14  
muina aik.  
sop.muk.

## Fysio Järvenpää

Puh. 09 279 1119

Postikatu 8 (Apteekin talo),  
04400 Järvenpää  
[www.fysiojarvenpaa.fi](http://www.fysiojarvenpaa.fi)

- Fysioterapiaa
- OMT-fysioterapiaa
- Lymfaterapiaa
- Ratsastusterapiaa
- Neurologista kuntoutusta

## TUUSKAIVU OY

0400 853 259

[tuuskaivu@gmail.com](mailto:tuuskaivu@gmail.com) [www.tuuskaivu.fi](http://www.tuuskaivu.fi)



- Kaikki kaivuutyt
- Rakennusten pohja- ja purkutyöt
- Vesi- ja viemärytöt, sadevesijärjestelmät
- Rakennusten pihatyöt

The House of  
Villeroy & Boch

- Astiat • Aterimet
- Lahjatavarat • Kristallit
- Sisustustarvikkeet



**VARASTOMAALI OY**

POHJOISVÄYLÄ 60, 04400 JÄRVENPÄÄ

PUH. 020 741 5480

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



*Apuu arkeen ja juhlaan*

## Louhelan Juhla- ja Pitopalvelu Oy

Yksilöllistä palvelua niin yksityishenkilöille kuin yrityksillekin

- Juhlat • Kokoukset • Lounasravintola
- Tilaustuotteet esim. täytekalakut ja voileipäkalakut

Juhla- ja kokoustilat Järvenpäässä, Louhelankuja 1.  
Järjestämme juhlia myös asiakkaiden kotona tai heidän vuokra-  
missaan muissa tiloissa.

Kysy lisää ja pyydä tarjous: [pitopalvelu@setlementtilouhela.fi](mailto:pitopalvelu@setlementtilouhela.fi)  
p. 040 830 4861, 050 4494822 • [www.setlementtilouhela.fi](http://www.setlementtilouhela.fi)



**TILESPPOINT**  
Laattamyymälä

*Lupaus laadusta,  
tae tyylistä!*  
[www.tilespoint.fi](http://www.tilespoint.fi)

TilesPoint Järvenpää  
Kinnarintie 1, 04430 Järvenpää  
puh. 020 730 0502  
Avoinna ma-pe 10-18 la 10-14

TilesPoint Itäkeskus  
Vanhanlinnantie 3, 00900 Helsinki  
puh. 040-709 9039  
Avoinna ma-pe 11-18 la 10-14



# Ratsastuskoulu Trans Horses Ky

Löydymme Hyrylän ja Savion väliltä,  
Fallbackankaari  
puh. (09) 872 6838

**PÄIVYSTYS klo 15-16**

## KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

Kauppakaari 4, 09-274 7930  
[www.keravankeskusapteekki.com](http://www.keravankeskusapteekki.com)



Papintie 2-6, PL 134, 04201 Kerava, p. 09 478 488

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



RAUDOITTEITA OMAKOTITALOSTA PAPERITEHTAISIIN

Puurtajankatu 32, 04440 JÄRVENPÄÄ  
Puh. 0207 437 900, Fax 0207 437 909  
Backman 0400 498 888

Sähköposti: [juha.backman@bmraudoite.fi](mailto:juha.backman@bmraudoite.fi)  
Internet: [www.bmraudoite.fi](http://www.bmraudoite.fi)

**– Kaikki raudoitusalan työt**



Alikeravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

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



*Napoli tai Nizza,  
pasta tai pizza,  
Martina kokkaa!*

Italialaisia makuja rennolla otteella

*Martina*

Hämeenkatu 2-4, Hyvinkää  
puh. 020 799 4023

Sibeliuksenkatu 19, Järvenpää  
puh. 020 799 4020

## NYT LÖYLYHUONE LÄMPIMÄKSI – SAUNATARVIKKEET PUUMESTASTA!

Myyvälässä tarjolla paljon lisää vaihtoehtoja. Tervetuloa!



15x90  
tervaleppäpaneli  
• STP

**VAIN  
265  
€/m**



28x90  
tervaleppälaude  
• SHP

**VAIN  
390  
€/m**



Parafiiniöljy  
• 1 L/pullo

**VAIN  
16<sup>00</sup>  
pII**

**TERVETULOA  
PUUMESTAAN**

Sarviniitynkatu 8, 04200 KERAVA  
ark 8 - 17, la 9 - 14 • puh.044 357 1200  
[www.puumesta.fi](http://www.puumesta.fi)

Hyvistä syistä

**PUUMESTA**



## Lontoon olympialaiset

# Antti Kempas kilpailijana

■ A-tulosrajan ja paikan Lontoon olympialaisiin olin saavuttanut viime syksynä Naumburgissa Saksassa. Onneksi, sillä valmistautuminen urani tärkeimpään kisaan ei sujunut suunnitelmien mukaan. Silti hyvien pohjien ja talven harjoittelun rohkaisemana asetin tavoitteekseni oman ennätysten rikkomisen olympiareitillä. Vaikeudet johtuivat allergioista, pirullisesta mykoplasmosta sekä kevään ja kesän aikana kehkeytyneestä astmasta. Yksikin näistä olisi jo sinänsä haitannut huippukunnon virittämisessä, mutta että nämä kaikki yhdessä.

Pitkä matka oli kuljettu Pekingistä (2008) kohti Lontoota, joten päätin, että mikään ongelma tai vastoinkäyminen ei saa häiritä suoritustani ainakaan henkisellä puolella. Aioin nauttia täysillä tulevista kitoista Lontoossa ja repiä kropasta kaiken sen, mitä sieltä revittävässä oli.

Viisi päivää ennen kisaani matkustimme kisakaupunkiin. Kieltämättä viimeiset pari viikkoa olivat hermostunutta odottelua, koska menohalu oli niin suuret. Vajaan viikon mittainen olympiahuumo oli edessä.

Vesi kielellä odotin kisakylään pääsyä. Fiilis nousikin kummasti, kun pääsimme vihdoinkin kisakylän portista tiukkojen turvatarkastusten jälkeen sisään suureen ja mahtavaan olympiakylään. Vaikka yhdet olympialaiset jo Pekingissä kokeneena, kisakylän suuruus ja hienous yllätti taas positiivisesti.

Majoituimme kerrostaloon, jossa asui lisäksemme britit, sveitsiläiset ja pohjoismaalaiset urheilijat.

Seuraavana ihmetyksen aiheena oli kisakylän massiivinen ruokala. Erillinen halli oli mittaluokaltaan todella suuri. Ruokala oli jaettu eri maanosien teemojen mukaisesti, kansainvälistä pikaruokaketjua myöten. Valinnan varaa siis riitti. Mainittakoon vielä se, että ruokala oli auki yöstä päivää, joten nälkäisille urheilijoille riitti sapuskaa mihin kellonaikaan tahansa.

Viimeiset päivät ennen kisaan sisälsivät lähinnä kevyttä harjoittelua, tankkaamista, hierontaa, fysioterapiata ja lepoa. Jokaisessa harjoituksessa tunne oli hyvä ja levollinen. Kisafiilis nousi päivä päivältä. Tyydyimme seuraamaan muiden urheilijoiden edesottamuksia

lähinnä television välityksellä. Kisapaikoille ei ollut asiaa vielä ennen omaa suoritustamme, vaan keskityimme kisakylässä loppuun asti.

Itselleni kisakylän merkitys fiiliksen nostamiseen on merkittävä. Aina kun pääsen kisakylään, tunnen kuinka fiilis ja kunto nousee koko ajan ennen h-hetkeä.

Valmistelut sujuivat hyvin. Kisaa edeltävänä iltana kaikki oli valmista. Menin nukkumaan levollisin mielin. Olin valmis kisa-koitokseen!

### Hyvä tunne

Kisa-aamuna herätys koitti kello 5.15. Yllättävänkin hyvin nukutun yön jälkeen ei herätessä väsymyksestä ollut tietoaakaan, vaan kisan aiheuttama adrenaliini oli jo valmiina kehossa. Kisakamppelit ylle, reppu selkään, juomat mukaan ja kohti kisakylän ruokalaa aamupalalle.

Ruokalassa olin jo suurin osa viidenkymmen äijä ja juottajia, mutta myös joitakin muuten vain varhain heränneitä tai yön juhlista tulijoita. Aamiaiseni sisälsi muutaman siivun leipää, jonkin verran jogurttia ja kahvia.

Aamiaiselta sitten suoraan bussiin. Olimme hyvissä ajoin liikkeellä mahdollisten ruuhkien takia.

Bussissa matkalla kohti the Mallia ajatukset heittelevät laidasta laitaan, rennosti huulenheimosta vakavuuteen, hiljaisuuteen ja jännitykseen. Jännitys ja keskittyminen kilpailuun oli aistittavissa. Kaiken kaikkiaan nautin tuosta tunteesta. Tänään on minun päiväni, ajattelin. Kaikki ne treenit, vastoinkäymiset, panostukset, kaikki tähtäsivät juuri tähän päivään, ja nyt oli juhlan hetki. Tuntui oudolta, kun pitkä matka tähän pisteeseen oli juuri käsillä ja kisaan oli aikaa vain pari tuntia.

Kisapaikalla suunnistimme FIN-tunnuksella varattuun teltaamme. Viime hetken valmistelut alkoivat, numerot paitaan, tossuihin tunnistus- ja ajanottohäpäkkeet, pikaiset fysiokäsittelyt, pikainen verryttely, vaseliinit arkoihin paikkoihin, kengännauhojen tarkistukset, lippis ja aurinkolasit päähän. Valmis kisaan.

Kutsu calling roomiin oli 20 min ennen starttia, seitsemän mi-



nuuttia ennen pääsimme lähtöalueelle. Mahtava huutoryöppy valtasi areenan, kun viidenkymppin joukko saapui areenalle Kylmät väreet kulki kropassa, aistin miedon kelin ja valtavan tunnelatauksen sillä hetkellä. Tunteet oli pinnassa, mieleen nousi ajatuksia matkan varrelta tähän hetkeen.

Olin rauhallinen ja keskittynyt. Nautin hetkestä ja yritin ottaa kaiken irti joka sekunnista. Sen hetken rikkoi käsky lähtöviivalle.

Asenne oli kohdillaan. Katsoin vielä ympärilleni, toivotin Jarkolle (Kinnunen) ja muutamalle muulle vieressäni olleelle kävelijälle tsemppiä. Lähtölaukauksen kajahtaessa ajatukseni oli se, että nyt lähtee. Kaikki ne lukemattomat tunnit, jotka tätä varten oli harjoiteltu, ulosmitataan seuraavan neljän tunnin aikana.

### Rankka kisa

Kaikkiaan 63 kävelijää lähti taivaltamaan matkaansa klo 9.00. Heti ensimmäisestä kilometristä huomasi, että tänään kävellään kovia tuloksia. Itse starttasin tunnustellen, mutta siltikin ennätysvauhdillani. Nakutin tasaisia kierroksia 25 kilometriin asti. Jouduin kävelemään paljon yksin ilman vetoapua. Aina kun pääsin porukkaan, vauhti nousi ja kävely muuttui rennommaksi.

Juomisen aloitin 5 kilometrin kohdalla. Olin tyytyväinen omiin väliaikoihini. Ainoa asia, mistä olin huolestunut, oli se, että 25 kilometriin mennessä en saanut hikoilua käynnistymään kunnolla. Sairastelujen ja mykoplasman huomasi kesän harjoituksissa aiheuttavan saman ilmiön. Aineenvaihdunta ei vain toiminut vielä kunnolla.

Lisäsin vauhtia 25 kilometrin jälkeen, tunsin oloni voimakkaaksi. Matkanteko tuntui hyvältä ja nautin yleisön (20-25 000) kannustuksesta. Hoin itselleni, että kestan tämän vauhdin ja annan mennä vaan. 35 kilometrin kohdalla tuntui paremmalta kuin koskaan tässä vaiheessa koko arvokisahistorian aikana. Olin aivan varma uudesta ennätyksestä ja että maalissa tuuletan 3.53.00 loppuaikaa.

38 kilometrin kohdalla kaikki muuttui täysin. Vatsakivun ja huonon olon takia en saanut juotua tarpeeksi, hengitys vaikeutui ja vauhti romahti. Yritin pitää vauhtia yllä, mutta se vain hiipui.

Kierrokset tuntuivat armottoman pitkiltä, vaikka yleisö mylvi ympärilläni ja yritin saada siitä voimaa. Tuska iski pahan kerran. Yritin hokea itselleni, että periksi ei saa antaa. Keskeyttäminen ei käynyt mielessäni.

Viimeiseen kymppiin käytin aikaa tolkkuttoman paljon ja ylimatkaa kävelin siksakaten laidasta laitaan. Voimat olivat huneet.

Pääsin kuin pääsinkin lopulta maaliin, josta en kaikkea muista. Päällimmäisenä tunteena oli tyhjyys, niin lihaksissa kuin henkisesti. Pettymys oli tietenkin suuri. Tavoitteistani jäin paljon. Koin kuitenkin, että kisassa tein kaikkeni ja kisaan olenkin tyytyväinen, yhtään voimanripettä ei jäänyt Lontoon kaduille. Sairasteluihini ja kesään olen äärimmäisen pettynyt. Allergiat, mykoplasma ja puhjennut astma estivät unelmani toteutumisen.

Kisan jälkeen minut vietiin sairastelttaan, jossa kehoni lämpötilaa piti laskea jäiden avulla. Kovat krampit iskivät suorituksen jälkeen, onneksi lääkintähenkilökuntaa oli paikalla paljon ja apua riitti usealle raskaan työn raatajalle.

### Matka jatkuu...

Vuosien työ päättyi sairastelttaan. En voinut olla tyytyväinen. Mietin myös, mitä tulos olisi ollut ilman kesän ongelmia. Päätin myös, ettei urani pääty pettymyksiin. Halu jatkaa uraani on kova. Kahdet olympialaiset kokeneena urheilijana haluaisin päättää urani Rio de Janeiroon 2016 ja menestykseen siellä!

Vajaa viikko olympialaisissa meni nopeasti. Kisoista jää mieleen ennen kaikkea kova tulostaso useammassa lajissa ja uskomaton yleisö. Britit todella näyttivät, kuinka urheilijoita kannustetaan. Kisapaikat oli täynnä yleisöä ja tunnelma sen mukainen.

Olympia oli jälleen hieno kokemus kaiken kaikkiaan. Sitä varten kannattaa ponnistella.

*Antti Kempas*

(juttu koottu Antin YLE-urheilun Lontoon olympialaisten blogi-kirjoitussarjasta)



MONIPUOLINEN  
JA RIITTÄVÄ

**buffet  
lounas**

ARKISIN KLO 11-15

**8,90**

**Revanssi**  
Ravintola Restaurant

SPORTTI BARISSA

**Canal+  
Urho tv**

**Mtv3 Max**

LÄTKÄ | FUDIS | BOXING  
FORMULAT | YM...



UUDISTETTU

**sauna**

Vuokraamme kokouksiin,  
polttareihin sekä  
kaveri porukoille.

Sauna kabinetti on tietenkin anniskelu aluetta eli  
kielletty alle 18v. ja omat juomat eivät ole sallittuja.

KEITTIÖMME ON AUKI

MA-TO 11-20 | PE 11-23  
LA 12-23 | SU 12-19



www.studiot123.com

# STUDIO 1 2 3

Hätäpuhelin 722 0000000

Kassa: (09)8366770

Tervetuloa elokuvaan!

## ASTIAVUOKRAUS MUUTTOLAATIKKOVUOKRAUS SIIVOUSKONEVUOKRAUS

### POPNET OY [www.popnet.fi](http://www.popnet.fi)

Nahkelantie 99, 04300 Tuusula  
Avoinna: ke ja pe 9-13 sekä sopimuksen mukaan.  
Puh. 0400 472993  
Sähköp.: [popnet@popnet.fi](mailto:popnet@popnet.fi)

## MULLAT, KUORIKKEET, HAKKEET sekä SORATUOTTEET

- Kuljetukset pienellä autolla 1-3 m<sup>3</sup>
- Kaikki murskelaadut
- Sorat (esim. hiekkalaatikkohiekka)
- Seulanpääkivet
- Turvahiekka
- Palanutta hevosen lantaa

*Kuljetukset iltaisin,  
myös viikonloppuisin.  
Nyt myös kahta tuotetta  
yhdellä kuljetuksella.  
Kuljetamme pois myös  
puutarhajätteet.*

**Puh. 045 882 3344 Tmi Janne Koivula**

*LämpöPalvelu* **oilon**

# AALTO

**PETRI AALTO 040 965 2000**

» Öljypolttimot » Säättöautomaatit » Paisunta-astiat  
» Kiertovesipumput » Patteriventtiilit  
» Kattilan vaihdot » huollot/korjaukset

**24h**  
LVI

Vilppulankuja 9, 04430 Järvenpää  
[aalto.petri@elisanet.fi](mailto:aalto.petri@elisanet.fi)

## ILMALÄMPÖPUMPPU HUOLTOA VAILLA?

### Desinfiointipesuhuolto

mahdolliset homeitiöt ja bakteerit pois  
ja tukkoisiin koneisiin tehoja takaisin  
- soita ja kysy lisää!

Myynti - Asennukset - Vuosihuollot -  
Tarkastukset / korjaukset - Koneen siirrot.

Muista kotitalousvähennys!

Myös muut merkit!

## Asennuspalvelu Löflund

Oivantie 2 A, 01830 Klaukkala | Puh. 0400-940 007

## PAKOPUTKI-CENTER

Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalysaattoreiden  
todella edullinen myynti- ja asennuspiste.  
Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI

Puh. **(09) 759 2802**

**PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA**

## HAARAJOEN SAHA OY

LAUDAT  
LANKUT  
KESTOPUUT

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

LATTIAT  
LISTAT  
PANEELIT

Myynti: ma-pe 7-17, la 9-13  
puh. (09) 283 158

**RIIHIMAANTIE 3, 04480 HAARAJOKI**

Vanhan Lahdentien KELLOKOSKI-PORNAINEN/HALKIA-risteyksestä  
PORNAINEN/HALKIA -suuntaan 100 m

# Peltomultaa

## Anja Rantanen

Haimoontie 19, 05100 Röykkä

**Puh. 276 8971**

**KPLUSSA**

**SPORT  
TO THE  
PEOPLE**

**INTERSPORT**

**Intersport Järvenpää**  
Helsingintie 4-8, 04400 Järvenpää • P. 279 7200  
Palvelemme ma-pe 10-19, la 10-15



**PESULAPALVELUT MATOISTA  
SILKKIMEKKOIHIN**



**KUUKAUSITTAIN VAIHTUVIA AJANKOHTAISIA TARJOUKSIA!**  
[www.hovipesu.fi](http://www.hovipesu.fi)



*Hermorata-  
hieronta*

Lisätietoa osoitteessa [www.hierojaheidi.fi](http://www.hierojaheidi.fi)

**HEIDI PUKKILA**  
**0400-767 671**

LEPPÄVIIDANTIE 1, 04480 HAARAJOKI

**HYRY-BAARI**

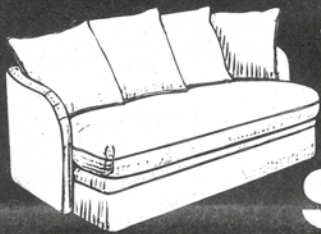
- Talon omat täyte- ja voileipäkakut tilaisuuksinne Hyry-Baarista
- R-Menuista:  
Syö täällä tai ota mukaan



Autoasemankatu 2, Tuusula  
(09) 275 9186



**HETI MUKAAN  
MONIA MALLEJA!**



**SOHVAT**  
alk. **299€**

**SÄNGYT**  
alk. **199€**



Asiakasautolla  
**ILMAINEN  
KULJETUS!**

**sohvashop-unistudio**

Moukarinkuja 4 Sahankulma 04300 Tuusula  
Puh. 09-2733340 Avoimna ark. 11-19 la 10-15 su 12-16  
[www.sohvashop.fi](http://www.sohvashop.fi)

**WinWin.fi**

Kaikki hallintopalvelut  
tehokkaasti ja edullisesti,  
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu  
laatu ISO 9001



Oikea suunta!®

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



puh. 010 387 1180

ark. 9-19

Tuottajankatu 10

04440 Järvenpää

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

Täyden palvelun tilitoimisto



**TUUSULAN SEUDUN TILIPALVELU OY**

p. (09) 417 2366  
fax (09) 417 2334



Luontolankuja 23  
05400 Jokela

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

Antenni-, Digi-tv-, Satelliittiasiantuntijapalvelut  
**MARTTI KEMPPI OY**  
Setin hyväksymä Antenni-, ja Tietoverkkourakoitsija (AT)

**Martti Kemppe**

*TV antennitöitä jo 50 vuotta!*

Vehnätie 46 04410 JÄRVENPÄÄ  
Matka p.0400-412 238  
kotisivu: [www.kemppi.tv](http://www.kemppi.tv) s-posti: [martti@kemppi.org](mailto:martti@kemppi.org)



**Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu**

Sulantie 2, 04300 Hyrylä | P. 098366 7810 | ark. 10 - 18, la 10 - 14



**Microcar mopoautot  
nyt Tuusmotorista!  
Mallisto alkaen 9.790€ + tk. 400€**



**MB Dynamic DCI**  
15.200€ + tk 400€

**[www.tuusmotor.fi](http://www.tuusmotor.fi)**

**YLEISURHEILUN  
KUVALEHTI**

**[www.yleisurheilunkuvalehti.fi](http://www.yleisurheilunkuvalehti.fi)**



**Rengasliike**

**Tomason**<sup>®</sup>

Finland

**Talvirenkaat:**  
**Hinnat sis. asennuksen**  
**Pelkkä vaihto 20e**

**Kausisäilytys 50e**

**Nyt talvirenkaat erikoishinnoin!**

**ESIM :**

<b>175/65-14</b>	<b>DUNLOP</b>	<b>350€</b>
<b>195/65-15</b>	<b>Nokian Nordman 4</b>	<b>400€</b>
<b>205/55-16</b>	<b>Nokian Nordman</b>	<b>450€</b>
	<b>Hakkapeliitta 7</b>	<b>620€</b>
	<b>Kumho</b>	<b>430€</b>
<b>205/50-17</b>	<b>hkpl 7</b>	<b>Erikoiserä 580€</b>

**Vanne/rengas  
paketin ostajalle  
ilmainen kausisäilytys!**

Hämmentie 72 04300 Tuusula (Vanha Rautamajuri)

09-273 1553 WWW.TOMASON.FI  
Ma-Pe 9-17, La 10-14 sesonkiaikaan

**Kitkarenkaat myös meillä, kysy hintaa!**

## EM 2012 HELSINKI virallinen kisakirja



Helsingin EM- kilpailujen virallinen kisakirja ilmestyy lokakuussa. Kirjassa käydään laji lajilta läpi viiden kisapäivän tapahtumat ja esitellään kunkin lajin mitalistit sekä merkittävät tapahtumat. Tässä 160 – sivuisessa kirjassa on erittäin runsas ja näyttävä kuvitus.

**Tilaa nyt**  
**EM 2012 HELSINKI**  
– virallinen kisakirja  
**39 € + toimituskulut 5 €**

Tilaukset sähköpostilla: [tilaukset@suljulkaisut.fi](mailto:tilaukset@suljulkaisut.fi) tai  
osoitteella: SUL Julkaisut Mannerheiminkatu 11 B, 15100 Lahti

# Vauhdikkaat lajit, vaativat vaiivat - Terveystalo auttaa!



Tapio Kallio,  
ortopedi

Terveystalo  
**SPORT**

- urheiluterveyttä  
huipuista harrastajiin

VARAA AIKA  
terveystalo.com  
p. 030 6000\*

Terveystalo Sport -palvelu auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi, liikutpa säännöllisesti tai satunnaisemmin, oletpa juniori tai seniori, huippu tai harrastaja.

## Kaikki mitä urheiluterveyteesi tarvitset

Huippuosaajat, lajiymmärrys, uusin tieto sekä nykyaikaiset menetelmät varmistavat tehokkaan ja tuloksellisen hoidon, aukottoman hoitoketjun sekä tarvittaessa kuntoutuksen. Lue lisää: [www.terveystalo.com/sport](http://www.terveystalo.com/sport)

**Hyvinkäällä Terveystalo** palvelee osoitteessa Ahjonkatu 1

# Terveystalo

Kaikki mitä terveyteesi tarvitset