

# KESKI-UUDENMAAN

# Yleisurheilu

1/2020



YLEISURHEILU



Järvenpää – Kerava – Tuusula

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



## OPISKELU JA LIIKUNTA YHDISTYVÄT KEUDASSA

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

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

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

Liikkuva amis jaksaa paremmin!

» KEUDA.FI

#ykkösvalinta #omapolku #keuda



# Keuda



**Julkaisija:**  
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

**Vastaava päätoimittaja:**  
Seppo Norpila

**Yhteyshenkilö:**  
Ani Viherlinna 050 408 1959  
toimisto@kuy.fi

**Taitto:** Petri Kuhno

**Ilmoitusmarkkinointi:**  
Media X-Pertti Oy,  
Aseman-Aukio 7, 04200 Kerava; PL 61, 04201 Kerava.  
Puh. 09-8566 4500  
Email: media.xpertti@saunalahti.fi

**Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:**  
UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61, 04201 Kerava  
Puh. 09-3487 6021

**Painopaikka:** Punamusta Oy



## KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

**YHTEYSTIEDOT:**  
Sähköposti toimisto@kuy.fi  
Nettisivut www.kuy.fi  
Tilinumero FI2550921220107441  
Y-tunnus 1605559-1  
Jäsenmaksu 30 euroa

**Toimiston osoite:**  
Uudenmaantie 7,  
04410 Järvenpää

**Toimistolla työskentelevät:**

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

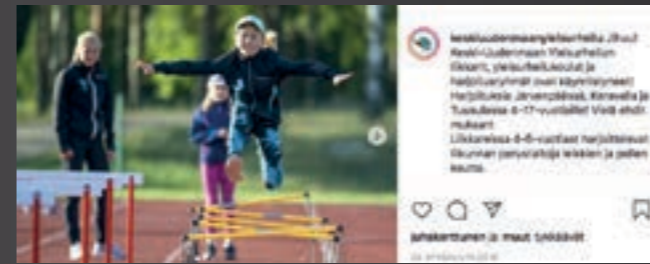
050 408 1959 (arkisin 9-17)  
045 893 6705 (arkisin 9-17)



# SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA!

Tiedät ensimmäisenä missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu :)

#keskiuudenmaanyleisurheilu



**Terveystiimi käytössäsi!**

- Fysioterapia
- Hieronta
- Lymfaterapia
- Osteopatia
- Jalkaterapia

**Keravan Lääkintövoimistelu**  
Sibelluskentie 19  
04200 KERAVA  
keravanlaakintavoimistelu.fi  
(09) 242 9804

Meitä myös Boris-juoma, tukitukat ja muita terveystuotteita.



**STEN**  
teräksellä tulokseen

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

Rakennuspalvelua Uudellamaalla vuodesta 1972  
erikoisalan teollisuus-, liike- ja julkisen rakentaminen

**W** rakennustoimisto  
nousiainen oy

Semmeritiekatu 27  
04000 KERAVA  
Puh. 09 2747 260  
Fax 09 2747 260

www.raksto-nousiainen.fi myynti@raksto-nousiainen.fi

**LEFFAAN TÄNÄÄN?**  
VARAA LIPUT NETISTÄ  
www.studiot123.com

**STUDIO 123**  
Helsingintie 12 Järvenpää

**TEKNOHAUS**  
Suomen Teknohaus Oy  
Tuusula

www.teknohaus.fi

**KOTI PIZZA**

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

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

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

**Vuokrattavat tilat**  
**Kerava - Järvenpää**  
**040-7651405**

**LV//PAKKI**

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

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,  
asennukset ym.

**HOTULUFT OY**  
Perttula  
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

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

**KERAVAN Liikkuva SEURAKUNTA**

www.keravanseurakunta.fi

**KOSKELA OY**  
Kouluie 8, 04500 Kellokoski  
Puh. 09 282 653 Fax 09 292 1170  
etunimi.sukunimi@koskelapalvelu.fi  
www.sahkopalvelukoskela.fi

Muistathan, että  
meillä saat myös  
tehdä:  
**Panasonic**  
Ilmanlämpöpumpit  
asennettun!

**SUOMEN AMMATTIVALOKUVAAJAT RY**

**CameraShop**  
Digital studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / www.camerashop.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, www.uudenmaanpeltityo.fi

**FYSIOSTUDIO**  
-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

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

**SIMEON**

**Kauko Kajolinna Ky**  
Erlaisia rakennus- ja myymälä-  
REMONTOINTIA  
Siippoontie 363, 01940 Palojoki  
Puh. 2503587, auto 0400 459896

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

**BEAMHILL**

Mannilantie 40  
04400 Järvenpää  
☎ 291 0502

"Leivästä energiaa"

**Uudenmaan Herkku**

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

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

• office@fennolaw.fi  
• www.fennolaw.fi

**TIETOSÄHKÖ OY**  
vuodesta 1985

Kaapeli-  
asiantuntemusta  
vuodesta 1985  
www.tietosahko.fi

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

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

Tule liikkumaan liikuntaleikkikouluun, jossa lapsi oppii kehon hallintaa, yhdessäoloa sekä kokee oivaltamisen iloa ja onnistumisen elämyksiä. Liikuntaleikkikoulu kehittää lasten perusliikuntataitoja ennen varsinaisten urheilun lajitaitojen opettelua.

4-6-vuotiaille tarkoitettavat ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona.

### RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

**Hyrylä - Tiistai**  
muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

**Kellokoski - Tiistai**  
muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

**Kerava - Keskiviikko**  
muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

**Järvenpää - Torstai**  
muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

**Jokela - Torstai**  
muurahaiset (2016 synt.)  
mehiläiset (2015 synt.)  
sudenkorennot (2014 synt.)

**Harjoitukset:** 5.5. – 17.9.2020  
**Hinta:** Liikuntaleikkikoulu 1h/vko 110€ (ei sisällä vakuutusta!)  
**Jäsenmaksu:** 30€  
**Ilmoittautuminen ja harjoitusajat** www.kuy.fi

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

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





# Silja Line Seurakisoissa

## juostaan, hypätään ja heitetään iloisella mielellä!

Juho-Viljami Kosunen, Kuvat: KUY Tiedotus

**K**eski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää kesällä 2020 kahdeksan Silja Line seurakisatapahtumaa 4–9-vuotiaille! Seurakisoissa lapset pääsevät yhdessä vanhemman kanssa tutustumaan koko yleisurheilun lajikirjoon.

Silja Line Seurakisat ovat hyvän mielen tapahtuma, johon koko perhe voi osallistua. Seurakisojen tavoitteena on opetella yleisurheilukilpailussa toimimista. Lapset pääsevät kokeilemaan eri yleisurheilulajeja heille sopivilla välineillä, esimerkiksi aitajuoksussa käytetään matalia aitoja ja korkeushyppy hypätään kumirimalla. Vanhemmat pääsevät auttamaan kisojen järjestelyissä esimerkiksi mittaamalla suorituksia ja kirjaamalla tuloksia. Innostavat ja kannustavat ohjaajat opastavat lapsia suorituksissa sekä aikuisia toimitsijatehtävissä. Tavoitteenamme on, että jokainen lapsi ja vanhempi poistuu urheilukentältä hymyssä suin.

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

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

Toivotamme kaikki 4–9-vuotiaat lapset tervetulleiksi kesän 2020 Siljan Line Seurakisoihin! PS. kesän ensimmäiset Silja Line Seurakisat järjestetään Hyrylässä 19.5!



## Silja Line Seurakisat kesä 2020

Seurakisat on tarkoitettu kaikille 4–9-vuotiaille! Jokaisena kilpailupäivänä kilpaillaan 2-3 laji ja samalla kerätään suoritustarroja jokaisesta suorituksesta/laji. Kilpailu on avoin, ei tarvitse olla yleisurheiluseuran jäsen osallistuaksesi!

Silja Line Seurakisat on matalankynnyksen kilpailu, jossa vanhemmat toimivat toimitsijoina. Vanhemmat opastetaan paikan päällä toimitsijatehtävään.

Seurakilpailuissa lapsia ei laiteta paremmuusjärjestykseen, mutta kaikki ahkerasti osallistuneet tullaan palkitsemaan viimeisessä kilpailussa Järvenpäässä!

### Kisapäivät

Ti 19.5	Hyrylän urheilukenttä
Ke 27.5.	Keravan urheilukenttä
To 4.6	Järvenpään urheilukenttä
To 18.6.	Kellokosken urheilukenttä
Ke 5.8.	Keravan urheilukenttä
To 13.8	Jokelan urheilukenttä
Ti 18.8	Hyrylän urheilukenttä
To 27.8.	Järvenpään urheilukenttä

lajit: 40/60m, pituus/korkeus, keihäs/kuula
lajit: 200/400m, 3-loikka, keihäs/kuula
lajit: 40m aj, pituus, pallo
lajit: 40/60m, pituus, keihäs, kuula
lajit: 40m aj, pallo/kiekko, 3-loikka/pituus
lajit: 40m, kuula/keihäs, pituus
lajit: 150m, moukari, korkeus, 200mkävely
lajit: 40m, pituus/korkeus, kiekko, 400m

### Sarjat

T/P 4 (2016 syntyneet)
T/P 5 (2015 syntyneet)
T/P 6 (2014 syntyneet)
T/P 7 (2013 syntyneet)
T/P 8 (2012 syntyneet)
T/P 9 (2011 syntyneet)



### Ilmoittautuminen

Ennakkoon sähköpostilla: [kilpailu@kuy.fi](mailto:kilpailu@kuy.fi) (kisapäivänä klo 12.00 mennessä)

- otsikoksi Seurakisat
- viestiin lapsen nimi ja syntymävuosi

Jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 17.00-17.30!

Ohjattu alkuverryttely klo 17.45  
Kilpailu alkaa klo 18.00!

### Tiedustelut

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



**LETKUJA, LIITTIMIÄ**  
-letkeille, polttoaineille  
-kasteleluun, kemikaleille  
-viijalle, eiintarvikkeille  
-pesureihin, kaasulle  
-tankkauspumppuja

**HYDRAULIIKKOJA**  
-pumppuja myös  
vanhempiin laitteisiin  
-klapikonerein  
-sylinterien, venttiilien  
-letkut ja liittimet

**HYDROMARKET**  
LETKUT JA HYDRAULIIKKOJA NOPEASTI

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

**SALHYDRO OY**  
Nurmijärvi Kuusiniemi 3. 09-2766 400

**Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:**

**20 vuoden takuu!**

- SSAB:n takuutakuusta valmistetut katto- ja seinäpölyt, silkkiväpöly 0,6 mm materiaali- vahvuudella ainoana Suomessa.
- Sadevesijärjestelmät
- Kattoluukut
- Listat ja asennustarvikkeet

**JL JanLa Oy**  
Reunan 18, 21000 Nurmijärvi  
Puh. 010 843 3100 • Fax 010 843 3101

**WinWin.fi**  
Kaikki hallintopalvelut  
tehokkaasti ja edullisesti,  
myös NETTIPALVELUNA!

**gudoniso**  
ISO 9001

**Oikea suunta!**

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

**KERAVAN IAPTEEKKI**

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

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

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

**Meiltä löydät puutarhaasi kaiken tarvitsemasi!**

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

Tervetuloa koko perhe!  
**PUUTARHA TRÄDGÅRD**  
**Söderblom**  
Laaksosuontie 45 SIPOO 04130 SIBBO Dalkärrsvägen 45  
Anne 050 357 3726 Olle 050 621 49  
www.soderblompuutarha.com

**FIXUS**

**Merkillisen hyvät osat!**

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

Avoinna:  
ark. 8.30-18.00  
la 9.00-14.00

**KELLOLIKE SOIKKELI**

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

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

**Huili.**

Ravintola Huili  
Rantakatu 5  
Rantapuisto  
04400 JÄRVENPÄÄ  
Puh. (09) 273 2155

Lounas  
À la carte  
Juhlapalvelut  
Kokouspalvelut  
Sauna  
Kesäterassi

www.huiliimaan.fi  
myynti@huiliimaan.fi

**Uusi osoite, vanha sijainti!**

**HELPPOA KUIN KIERRÄTTÄMINEN**

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

**Lassila & Tikanojan pienkierrätysasema**  
Ma-pe klo 6-19  
La klo 9-17 (vain pienkierrätys, henkilö- ja pakettiautot)  
Myllykorventie 16, 04260 Kerava (ent. Karhuntassantie 59)  
Puh. 010 636 5468 (henkilö- ja pakettiautot)  
ja 010 636 5463 (kuorma-autot ja traktorit)  
www.lassila-tikanoja.fi/asioi  
www.lassila-tikanoja.fi

**L&T**

**Elämme vedestä**

**HyXo Oy**

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

**KUY:N 10-VUOTISRIEHA**

**KUY**

**6 TREENIKUVIA**

**PÖLLÖKLUBI**



**Suomalaisen Pöllöklubi on etujen aarreaitta.**

Liity Suomalaisen Pöllöklubiin jo tänään! Kysy lisää henkilökunnaltamme.

*Muutu mielenkiintoiseksi*

**SUOMALAINEN**  
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus  
Kerava, Kauppakeskus Karuselli

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

**MÄKELÄN**



**VUOKRA-ASUNTOJA TARJOLLA**

Hyrylän keskustassa,  
**Kirkonmäellä**  
kaksioita ja kolmioita.

Tutustu kohteeseen ja jätä hakemus  
[www.kruunuasunnot.fi](http://www.kruunuasunnot.fi)



Koti sinua varten

**OTA YHTEYTTÄ!**  
Milja Koivuniemi,  
p. 0207 432 964

**KRUUNU ASUNNOT**

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

APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI

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




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

**Järvenpään Keilahalli**

"Keilailu on hauska harrastus"

**Tervetuloa!**

**TOIMINTAA TUKEMASSA**

**K CITYMARKET**  
KERAVA

**Nikonkatu 1, 04200 Kerava**  
**Puh. 0105389300**

**INTERSPORT**  
JÄRVENPÄÄ

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

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

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

### RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

<p><b>Hyrylä</b> 7-8-vuotiaat (2013 ja 2012) 9-10-vuotiaat (2011 ja 2010)</p>	<p><b>Kellokoski</b> 7-8-vuotiaat (2013 ja 2012) 9-10-vuotiaat (2011 ja 2010)</p>	<p><b>Jokela</b> 7-8-vuotiaat (2013 ja 2012) 9-10-vuotiaat (2011 ja 2010)</p>
<p><b>Järvenpää</b> 7-8-vuotiaat (2013 ja 2012) 9-10-vuotiaat (2011 ja 2010)</p>	<p><b>Kerava</b> 7-8-vuotiaat (2013 ja 2012) 9-10-vuotiaat (2011 ja 2010)</p>	

<b>Harjoitukset:</b>	<b>4.5.-17.9.2020</b>
<b>Hinta:</b>	Yleisurheilukoulu 2h/vko 160 euroa (ei sisällä vakuutusta!)
<b>Jäsenmaksu:</b>	30 €
<b>Ilmoittautuminen:</b>	<a href="http://www.kuy.fi">www.kuy.fi</a>
<b>Ohjeita ilmoittautumiseen:</b>	Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa <a href="http://kuy.fi">kuy.fi</a> , mistä kirjaututaan KUY:n jäsenrekisterijärjestelmään (MyClub). Tee tunnukset lapselle, jonka olet ilmoittamassa ryhmään. Muista tehdä ilmoittautuminen ennen kuin lapsi osallistuu harjoituksiin.
<b>Tiedustelut:</b>	<a href="mailto:nuoriso@kuy.fi">nuoriso@kuy.fi</a> tai 045 893 6705



**Asianajaja, Varatuomari**  
**Maarika Hällström**  
 Hyrylänkatu 8 C 4, Tuusula. Puh. 0400 - 706 238.

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

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

**Rengasverkko tukee Nuorisourheilua!**  
  
 050 5285 349, 09-294 5046  
 www.rengasverkko.net  
 myynti@rengasverkko.net

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

**LämpöPalvelu AALTO**  
 PETRI AALTO 040 965 2000  
 - Öljypöytä - Sääntömatkailu - Päästön-astiat  
 - Kiertovesipumput - Patteriventtiilit  
 - Kattilan vaihdot  
 Villapulanukuja 9, 04430 Järvenpää  
 aalto.petri@elisanet.fi

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

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

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

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

**Apu-Tuote**  
 Esteettömästi kotona

**TIRAFAX**  
 Liukuovet, liukuovikaapistot,  
 markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta  
 Työkkyrintie 19  
 05400 Jokela  
 Puh. 0400 426 326  
 raimo@tirafax.fi  
 www.tirafax.fi

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

**Keravan Toyota-huolto TEBOIL Kerava**  
 Huolto 020 768 9314 ma-pe 8-16  
 Myymälä 020 768 9313 ma-pe 8.30-21, la 8-20, su 10-20  
  
**Kannistonkulma Oy**  
 Kannistonkatu 1, 04200 Kerava  
 kerava@huoltoasemat.teboil.fi  
 Kehärent - autovuokraamo www.keharent.fi  
 www.teboilkerava.fi

**LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA**  
**KM FOREST**  
 • Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää  
 • Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu  
 Kari Moushu ☎ 050 306 1846  
 kari.moushu@kmforest.com • www.kmforest.com

**MINISUN**  
 AURINKOA APTEEKISTA  
 APTEEKIN SUOSITUIN VITAMIINSARJA  
 Tamro Bright 6/2019

**Järvenpään Rakennustaito Oy TUUSULA**

**Oy Chebici Ltd**  
 Vanha yhdystie 2, 04430 JÄRVENPÄÄ  
 09-286 559, 050-550 8445  
 www.chebici.fi

**Lentävä Lapanen Oy**  
 Emalipolku 2, 04410 Järvenpää  
 puh. +358 50 4342374  
 www.lentavalapanen.fi

**KOLARIKORJAAMO AUTOMAALAAMO JOMARI OY**  
 Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä  
 Vakuutusyhtiön hyväksymä  
 sijaissautot veloituksetta korjauksen ajaksi  
 • katsastusremontit, tuulilasien vaihtotyöt  
 • autopeltityöt • autorobotit • takuutyö  
 • kaikki merkit • myös matkailuautot  
 Ari Leponiemi Puh. 0400 504 078  
 Jukka Nokkonen Puh. 040 523 8557  
 Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

**SaKoTe**  
 Pajatie 4 B  
 01800 Klaukkala  
 puh. 040 8245180

**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

**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  
 Tarkka Osto

**SORALIIKE WINQVIST ERIK KY**  
 Toimitamme:  
 • murskettua • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa  
 Noutomyynti Isonkiventie Hyrylä Tuusula  
 Myös 500 kg:n ja 1000 kg:n säkeissä  
 Puh. 040 727 1725 tai 0400 456 918



**Monitoimi- rengas Ky**  
 Iivesvuorenkatu 5 C, 01900 Nurmijärvi  
 puh. 09-2966970, fax 2966968  
 Kimmo Haili 050 4404195  
 Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa  
 - Rengasmyynti ja -asennus  
 - Autojen käsinpesut

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

**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

**allaway**  
 KESKUSPÖLYMURIT  
 www.allaway.fi

**Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy**  
 HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA  
 KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT  
 PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,  
 PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO,  
 Mervi Sajalahti  
 Hammaslääkäri  
 AJANVARAUS 09-273 2770  
 KELAN SUORAKORVAUS  
 www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

**Paikallinen ja palveleva isännöintiyritys**  
 Ota yhteyttä,  
 kartoitetaan yhdessä  
 taloyhtiösi tarpeet.  
 p. 045 265 0558  
 www.jpvi.fi  
 JPV- Isännöinti Oy

**AK-Pintakäsittely Oy**  
 Ahertajankatu 1, 04440 Järvenpää  
 Puh 0400 473 410  
 Maalaustyöt ja saneeraus

**TM VAKUUTUSVÄLITYS OY**  
 Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ  
 Kilpailuta kiinteistövuokratukset  
 vakuutusmeklarin kautta.  
 www.tm-vakuutusvalitys.fi

**Järvenpään seurakunta**  
**KUNNON SEURAKUNTA!**  
  
 www.jarvenpaanseurakunta.fi

**F BOX**  
 PALVELUVARASTOT

**ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO**  
 Antti Turunen  
 TEL: 050 30 366 8017  
 atrtur@elisanet.fi  
 AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAUS  
 Rajatie 40, 04260 Kerava  
 MYÖS VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

**Mi Da's**  
 Ihonhoitokeskus  
 Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

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

**H.U. Rakentajat Oy**  
 Pöytäalhontie 46 As 1, 04430 Järvenpää  
 Puh 040 502 1039  
 Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen

**ERIKOISHAMMASTEKNIKOT**  
**Jukka Salonen ja Teemu Kumpulainen**  
**Tuula Erämies-Liiman**  
**PUH. 09 291 9200**  
 Postikatu 8 A, 04400 Järvenpää

kaikki trukkimerkit  
**trukkihuoltomarjetao**  
 täyden palvelun trukkitalo

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

**SE-HALLIT OY**  
 - TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -  
 www.se-hallit.fi  
 0400 814 364 / Sasu Enjala

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

**AK-RAUDOITUS OY**  
 Raudoittajantie 1, 06450 Porvoo  
 Puh. 019-653 360  
 0400 489 915, 050 358 1258  
 Fax 019-653 364  
 Raudoitustyöt kokonaispalveluna  
 Edullisesti ammattitaidolla (RI/RKM)





KUY sijoittui toiseksi Seuracup C-sarjan finaalissa!

## Seuracup-finaali Hyrylässä 31.8.2019

Ilja Makkonen, J-V Kosunen, Kuvat KUY Tiedotus

**K**eski-Uudenmaan Yleisurheilu isännöi Hyrylässä Suomen Urheiluliiton Seuracupin C-sarjan (yli 35 tuhannen asukkaan paikkakunnat) finaalin. Kahteen piirikilpailuun pohjautuvan karsintajärjestelmän alkukilpailupisteissä KUY:n joukkue sijoittui kaikki sarjat ja seurat huomioiden sijalle 8 ja onnistui näin ”taktisesti” välttämään matkustamasta samana päivänä pidettyyn Seinäjoen Superfinaaliin, jossa kisasivat isäntäseuran kanssa 7 alkukilpailun parasta seuraa. Hyrylässä KUY:n joukkue pystyi lähtemään kisaan paalupaikalta, ja joukkueen huolto ja valmennuskin onnistuivat kisajärjestelyjen lomassa. Hyrylän C-finaalissa kilpaili satoja nuoria kaikkiaan 16 seurasta ympäri Suomen ikäsarjoissa 11-17. Kauimpaa saapuneet seuramatjoittuivat edellisen yön koulumajoituksessa Tuusulassa.

Sää suosi tapahtumaa, josta tuli oikea urheilu- ja joukkuehengen juhla, ja sen järjestelyt onnistuivat lähes täydellisesti. Tasaisessa kilpailussa ja finaalin sijoituksiin perustuvassa pistelaskussa jokainen voitettu vastustaja ja saavutettu piste osoittautui kullannarvoiseksi. Finaalin voitti juurikin tasaisuutensa ansiosta Lappeenrannan Urheilu-Miehet (364 pistettä). KUY:n päivä huipentui hienosti 16 x 60 m sukkulaviestin voittoon, kokonaissijoituksen ollessa toinen (310 pistettä) ennen Borgå Akillesta (306), Pyhäselän Urheilijoita (300) ja Joensuun Katajaa (298).

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun joukkueen tunnelmat olivat katossa kilpailun jälkeen. Päivän aikana urheilijat venyivät parhaimpaansa sekä kisakentällä että katsomossa. Hurja kannustus siivittiin joukkueemme huipputulokseen. Kokonaiskilpailun kakkossija tuntuikin voitolta, varsinkin onnistuneen sukkulaviestin jälkeen. Ensi kesänä Seuracup kisataan samaan aikaan Ruotsi-Ottelun kanssa. Perinteisesti seuracup joukkueet ovat päässeet seuraamaan Ruotsi-Ottelua stadionille oman kisapäivän jälkeen. Rohkaisemmekin kaikkia yleisurheiluvia nuoria lähtemään mukaan unohtumattomalle Seuracup kisareissulle jälleen ensi vuonna!



Eemeli Makkonen palkittiin KUY:n joukkueen tsempparina

sesti seuracup joukkueet ovat päässeet seuraamaan Ruotsi-Ottelua stadionille oman kisapäivän jälkeen. Rohkaisemmekin kaikkia yleisurheiluvia nuoria lähtemään mukaan unohtumattomalle Seuracup kisareissulle jälleen ensi vuonna!



KUY:n joukkue saapuu stadionille!



Seuracup on urheilu- ja joukkuehengen juhlaa!



Finaali huipentui 16x60m sukkulaviestin voittoon!

# SEURACUP

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

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

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

#### RYHMÄT PAIKKAKUNNITTAIN

##### Järvenpää

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

##### Järvenpää

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

#### Harjoitukset

4.5.–17.9.2020

#### Hinta

Harjoitusryhmä 3h/vko 210€ (ei sisällä vakuutusta!)

#### Jäsenmaksu

30€

#### Ilmoittautuminen ja harjoitusajat

www.kuy.fi

#### Ohjeita ilmoittautumiseen:

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

#### Tiedustelut

nuoriso@kuy.fi tai 045 893 6705





OP Uusimaa 

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

Maalaus- ja Remonttipalvelu  
Hiidenniemi

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

Lämsän Rakennus Oy

Tammelankatu 2, 04430 Järvenpää  
Puh 040 535 0753  
Rakentaminen ja remontointi.  
Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen.

TAIDEKEHYSTÄMÖ  
**Henrika**  
www.henrika.fi

Männiläntie 19, 04400 JÄRVENPÄÄ  
(09) 271 1154  
ti-pe 10-17 la 10-14  
(kesälauantaisin suljettu)  
Täyden palvelun kehystämö  
**Tervetuloa!**

Aina meille jos on ongelmia

Operaattoripalvelut • Tietokoneet  
Tarvikkeet • Puhelimet  
Myynti • Huolto

**PETELE**

Kultasepänkatu 4 Kerava • 0207 689 000 • petele.fi

Apua arkeen ja juhlaan  
**Louhelan Juhla- ja Pitopalvelu Oy**  
Yksityiset palvelut on yksityishenkilöille kuin yrityksille  
• Jätkät • Kokoukset • Lounasravintola  
• Tilustukset esim. sijteksut ja völeppäkalut

Kyyriä ja pyyjiä tarjous: pitopalvelu@setlementtilouhela.fi  
p. 040 830 4861, 050 4494822 • www.setlementtilouhela.fi

HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja  
Suuhygienisti Heini Holopäinen-Repo

**plusterveys**  
hmlleppaluoto.fi

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



**AJOKOULUTUSKESKUS**

JÄRVENPÄÄ / HYRYLÄ

**AsmoSan Oy** (SaunaSan)

Mäkelänkatu 22, 04400 Järvenpää, 044-551 5774

Korjausrakentaminen, saneeraus, laatoitus, vesieristys,  
kalusteasennus, parkettiasennus, listoitus, ikkuna ja  
oviasennus, Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:

**www.realisointia.com**

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

**Neste K Alikravantie**

Alikravantie 25, 04250 Kerava  
Puh. 09-294 2736



Parempaan pysähdysten taktiikka.

**NURMIJÄRVEN  
RAKENNUSPELTI OY**

Hallitie 4  
01810 Luhtajoki

KIINNIKKEET SISÄRAKENTEISIIN JA  
TEOLLISUUDEN TARPEISIIN

Puh. 0400-817 486  
nrp@rakennuspelti.com

www.rakennuspelti.com

**K Supermarket**  
PAJALA

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

 **Keravan  
Keskusapteekki**

Kauppakaari 4, 04200 Kerava, puh. 09 274 7930



Kotihoivaa  
Keravalaisille

**LD Hoiva- ja hoitopalvelut Oy**

041-3175191

Tilaa ilmainen arviokäynti  
[www.ldhoiva.fi](http://www.ldhoiva.fi)

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

Kilpailuintoisille ja lisää haastetta harjoitteluun kaipaaville lapsille!

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

**HARJOITUKSIA JÄRVENPÄÄSSÄ JA HYRYLÄSSÄ!**



**Harjoitukset**

4.5.2020 alkaen

**Hinta**

Tsemppiryhmä 4,5h/vko 300 euroa (ei sisällä vakuutusta!)

**Ilmoittautuminen ja harjoitusajat** [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)

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

**Tiedustelut**

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





Päivi Pietarinen 60 m ja 200 m.

## Aikuisurheilijat jatkavat nousuaan

Joli, Kuvat: Päivi Pietarinen ja Kalle Siik

**K**eski-Uudenmaan Yleisurheilun aikuisurheilijat ovat pitäneet yllä tiivistä treenikautta ja ovat myös talven hallikilpailuissa pitäneet hyvin esillä mustaturkooseja värejä. Tampereella pidetyissä SM-hallikilpailuissa ”ilo oli ylimmillään”, kun seitsemän urheilijan joukko kirmaili yhteensä 18 lajisuoritusta. Eniten SM-hallisuorituksissa masters-urheilijoita ja valmentajaa ilahdutti se, että jokainen urheilija teki jokaisessa lajissaan oman ikäsarjaennätyksensä. Talvikauden tiivis harjoittelu on tuonut selkeän nousun suoritusastoon.

### Viisi mitalisijaa

Tuon Tampereen ennätystehtailun lomassa palkintopallikin tuli monta kertaa tutuksi SM-hallien kahtena kilpailupäivänä. KUY:n urheilijat nappasivat neljä henkilökohtaista mitalisijaa sekä pronssia nuorten miesten (45-40-35-30 v.) 4x200 metrillä, joukkueella Kalle Hietanen, Tero Valkonen, Eerikki Hietikko ja Asko Lehtonen. Kalle Hietanen nappasi edellä mainitun viestipronssin lisäksi pronssia myös nelivälikilpailun 60 metrillä ja 200 metrillä. Eerikki Hietikko pomppasi neljän talven aikana käydyin seiväshyppyharjoituksen tuomalla varmuudella hopeaa 35-vuotiaiden seiväshyppäyksessä. Naisten mitalisaaliista vastasi viime hallikaudella niukasti mitalisijojen ulkopuolelle jäänyt Piia Jäntti, joka juoksi nyt selkeästi mitalivauhtia, ollen 30-vuotiaiden 60 metrillä pronssilla.

Viiden mitalisijan lisäksi KUY:n urheilijat toivat SM-hallien tuomisinaan yhdeksän pistesijaa, ja niin kuin jo todettiin, henkilökohtaiset ennätykset paukuivat joka kerta kun joku seuramme urheilijoista pääsi kisaradalle. Kovin urakoija ja eniten ”iloa irti yleisurheilusta” -asenteella Tampereen tartanilla oli Eerikki Hietikko,



Aikuisen treeniryhmässä treenataan tosissaan, mutta ei tosikkona.

ko, joka seiväshyppyn hopean ja viestipronssin lisäksi otti kuulassa ja painonheitossa viidennen sijan sekä oli 200 metrillä 7., 400 metrillä 9. ja 60 metrillä kymmenes. Tero Valkonen kirmasi nelikymppisten 200 metrillä neljänneksi ja oli myös pikapyrähdyksessä pisteillä, ollen 60 metrin kuudes. Asko Lehtonen oli molemmilla matkoillaan 60 metrillä ja kaksisatasella kolmevitosten sarjan kuudes. Kalle Siik puolestaan avasi kisakautensa 45-vuotiaiden 800 metrillä, ollen juoksussa ennätysajallaan kahdeksas.

Naisten puolella Piia Jäntti otti kolmekymppisten 60 metrin pronssimitalin lisäksi 200 metrillä kuudennen sijan. Päivi Pietarinen teki tasaisen varmaa ennätysjälkeä ollen 45-vuotiaiden sarjassa 200 metrillä viides ja 60 metrillä kuudes.



Piia Jäntti 60 m pronssia ja 200 m kuudes.



Kalle Siik 800 m.

### Tiivistä treenaamista tosimelellä mutta ei tosikkona

Treeni kauden aikana tiivis urheilijajoukko on treenannut aktiivisesti yhdessä kaksi kertaa viikossa ja omatoimitreenejä sitten kukin tehnyt oman suunnitelmansa mukaisesti. Toinen viikon yhteistreeni toteutetaan yhdessä aikuisten urheilukouluryhmän kanssa, jolloin parhaimmillaan treenaamassa on ollut reilusti yli kymmenen urheilijaa. Eikä hurttia huumoria ja iloista meininkiä ole treeneistä puuttunut. Treenataan siis tosissaan, mutta ei tosikkona. Yhteistreenit ovat tämän talvikauden aikana painottuneet ehkä enemmän kestävyuden ja harjoituskestävyyden kehittämisen osaluille. Eri mittaisia intervaleja on juostu erilaisilla tehoilla ja palautuksilla, joskus jopa niin paljon, että joku on jo ihmetelty, että taasko näitä intervaleja tehdään? Ehkäpä tämän vuoksi niin sanotut tehoharjoitteet ovat sitten purreet hyvin, ja tuloskuunto on petraantunut ja ennätyslukemia on saatu tuloslistoilta lukea jokaisen kisaurheilijan kohdalta.

### Kesää kohti kiihdyttäen

Aikuisurheilijoiden treenikausi kohti kesää jatkuu vähintäänkin yhtä tiiviinä tai jopa kiihtyen kesää kohti. Seuraava tavoitekilpailu on kesän SM-kilpailut, jotka tänä vuonna kilpaillaan jo kesäkuussa Jyväskylässä. Heinäkuun tavoitteeksi on asetettu Pohjoismaiset mestaruuskilpailut, jotka mitellään Lohjalla kuun alkupäivinä. SM-viestit, joissa KUY avasi viime kesänä mitali-tilinsä, juostaan sitten tulevana kesänä vasta elokuun lopulla. Toivottavasti kevään aikana pari talvikauden hallikilpailut väliin jättänyttä urheilijaamme pääsevät kisakuntoon kesäkuuhun mennessä. Ja toiveissa toki on, että joku uusikin aktiivinen aikuisurheilija saadaan toivottua tervetulleeksi iloiseen kisarinkiimme.

## Aikuisten Yleisurheilukoulu

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

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

**Hinta 160 €** (sisältää 16 harjoitusta)

Jäsenmaksu 30€ (laskutetaan myös kertakävijöiltä)

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

Huom. Hinta ei sisällä vakuutusta (oma vakuutus).

**Harjoitukset** Maanantai klo 18.00–19.30 Hyrylän urheilukenttä, Hyrylä (Kilpailukuja 1)

**Aloitus** 4.5.2020 ja viimeinen harjoitus 14.9.2020.

Kesätauko harjoituksista 29.6. - 20.7.2020.

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

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

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

Ilmoittautuminen tulee tehdä, vaikka tulisi vain kertakävijänä harjoituksiin.

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

### Tiedustelut

Juho-Viljami Kosunen (nuorisopäällikkö)

[nuoriso@kuy.fi](mailto:nuoriso@kuy.fi)

p. 045 893 6705



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu



## KUY:n Juoksukoulu



On tarkoitettu Sinulle aikuinen, joka mietit juoksu-harrastuksen aloittamista, ja Sinulle, joka tavoittelet osallistumista johonkin juoksutapahtumaan. KUY:n Juoksukoulu on oikea paikka myös Sinulle, joka olet jo ehtinyt harrastaa juoksemista, mutta haluat uusia virikkeitä ja innostusta juoksu-harrastukseesi hyvässä harjoitteluryhmässä.

### JUOKSUKOULUN SISÄLTÖ:

- Näin harjoittelen oikein, huomioiden eri syketasot ja vauhdit
  - Näin kehitän juoksu-tekniikkaasi
  - Lihaskunnan ja huoltavan harjoittelun merkitys
  - Harjoittelun rytmitys ja valmistautuminen juoksutapahtumaan
- Juoksukoulu on seitsemän kerran tehopaketti entistä nautinnollisempaan juoksemiseen!

### AIKATAULU (7 x 1,5h)

- Aloitus ke 6.5.2020 klo 18.00 KUY:n toimisto (Uudenmaantie 7 Järvenpää).
- Harjoitukset klo 18.00, Järvenpään Keskusurheilukentällä tai lähimaastossa.
- Harjoitukset 17.6 asti!

### HINTA

70,- euroa, sisältäen 7 ohjattua harjoitusta!  
Lisäksi jäsenmaksu 30 €

### VALMENTAJA

Kimmo Knaapila

### ILMOITTAUTUMISET

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

Mukaan mahtuu enintään 20 juoksu-harrastukseensa lisäpönttä hakevaa kuntoilijaa!

### Tiedustelut:

Juho-Viljami Kosunen  
[nuoriso@kuy.fi](mailto:nuoriso@kuy.fi)  
045 893 6705



**YHTEIS KUNNALLINEN VYRITYS**

## Kiertotaloutta rakentamassa

Tämä kunnallinen jätehuolto-yhtiö ohjaa vastaanottamistään jätteistä yli 99 % hyödynnettäväksi!

### KIERTOKAPULA

VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA

Lue meistä lisää:  
[www.kiertokapula.fi](http://www.kiertokapula.fi)

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

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

Palvelua, Osaamista, Valikoimaa

### Paras

Sisustuskauppa

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

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

## RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT Keski-Uudellamaalla

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

**PYYDÄ TARJOUS**

**taloasema**  
Isännöinnin tulevaisuus

## Vastuullista kotimaista osaamista

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

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

Toimintatapamme on ajatella tulevaisuutta ja ottaa vastuu nykyhetkestä.

**punamusta**  
[punamusta.com](http://punamusta.com)

# YLEISURHEILIJAN LIHASKUNNOSTA PITÄÄ HUOLEN SALUS

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

Saluksen jäsenenä saat käyttöoikeuden myös LadyLine Järvenpään ja SisuGymin palveluihin

Tule ja tutustu veloitusetta!



## JÄRVENPÄÄN SUOSITUIN JA MONIPUOLISIN LIIKUNTAKESKUS

Järvenpään kuntokeskus  
Salus Oy  
Alhotie 14  
04430 Järvenpää

(09) 2713008  
jarvenpaa@kuntosalus.fi

**kuntosalus.fi**