

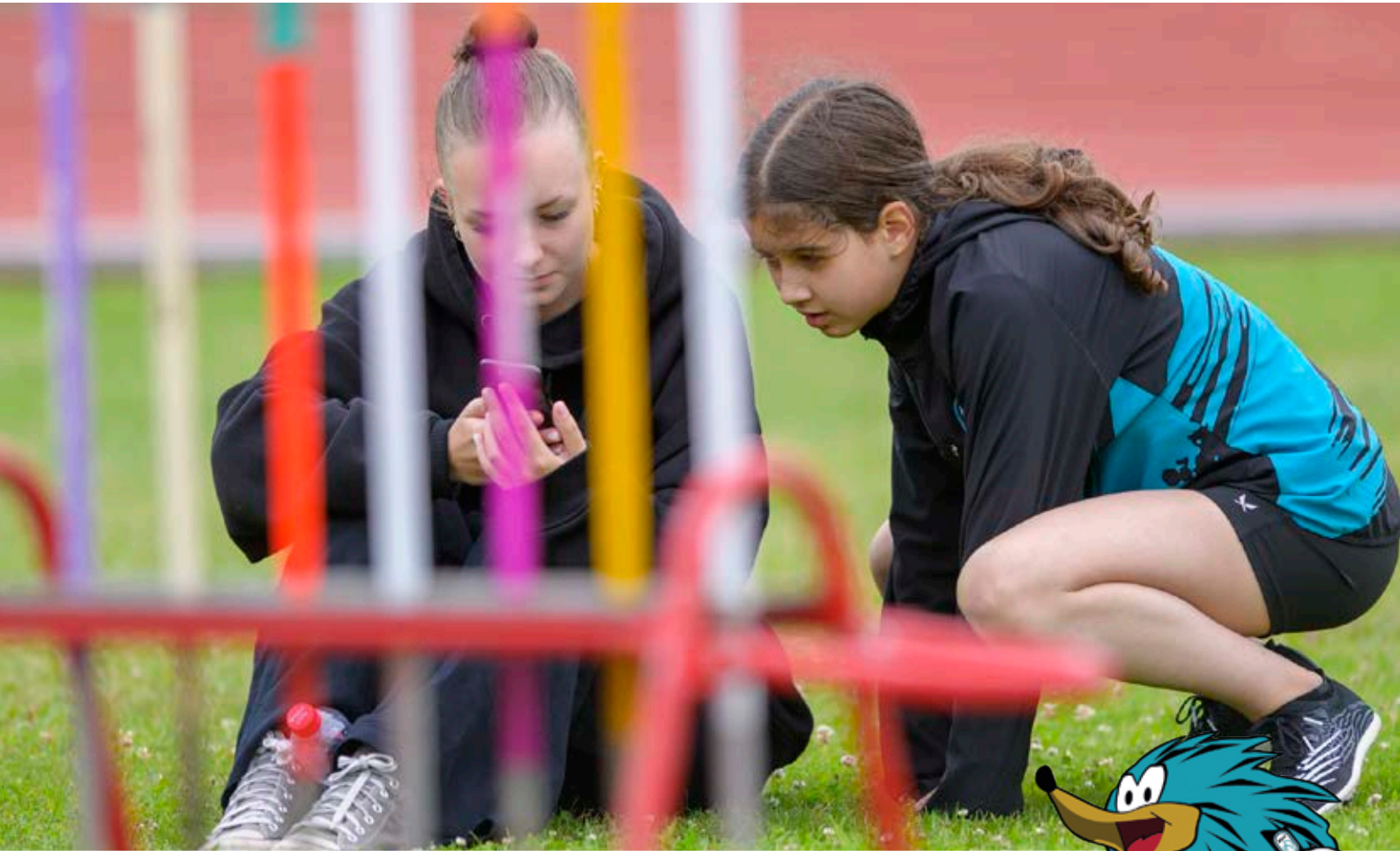
KESKI-UUDENMAAN



YLEISURHEILU

Yleisurheilu

2/2023



Järvenpää – Kerava – Tuusula

www.kuy.fi



Jaamme hyvää energiaa

tukemalla paikallisia seuroja,

jotta mahdollisimman moni

voisi harrastaa.

Julkaisija:

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:

Seppo Norpila

Yhteyshenkilö:

Juho-Viljami Kosunen

045 893 6705

toimisto@kuy.fi

Taitto: Petri Kuhno**Ilmoitusmarkkinointi:**

Media X-Pertti Oy,

Aseman-Aukio 7, 04200 Kerava; PL 61, 04201 Kerava.

Email: media.xpertti@saunalahti.fi

Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:

UL Urheilun Laskutuspalvelu, PL 61, 04201 Kerava

Puh. 050 501 4915

Painopaikka: Savion KirjapainoKeski-Uudenmaan
Yleisurheilu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

YHTEYSTIEDOT:

Sähköposti toimisto@kuy.fi
 Nettisivut www.kuy.fi
 Tilinumero FI2550921220107441
 Y-tunnus 1605559-1
 Jäsenmaksu 40 euroa

Toimiston osoite:

Uudenmaantie 7,
 04410 Järvenpää

**Toimistolla työskentelevät:**

Toiminnanjohtaja toimisto@kuy.fi 045 893 6705
 Valmennuspäällikkö valmennus@kuy.fi 050 408 1959

PANCHO VILLA
**KERAVAN PARHAAT
 PALAUTTAVAT
 RUOAT & JUOMAT.**

#aikapanchoo

KAUPPAKESKUS KARUSELLI (KÄVELYKADULLA), KAUPPAKARI 10
 PANCHOVILLA.FI/RAVINTOLAT/KERAVA-KARUSELLI

K Market

AHJONTORI

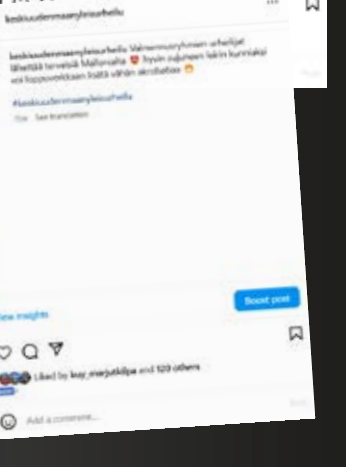
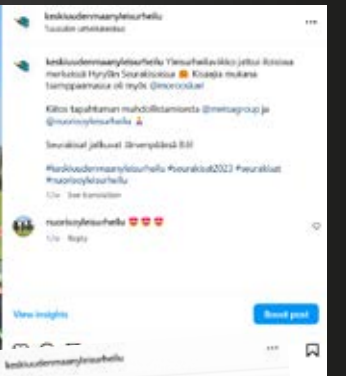
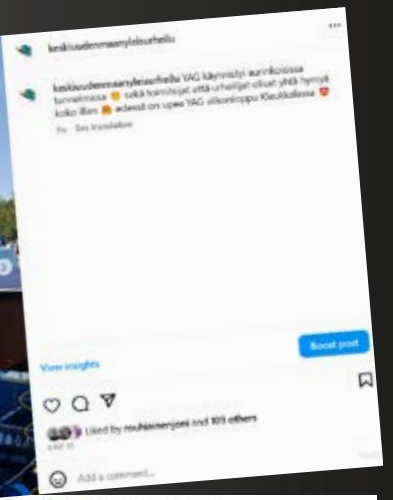
Ratatie 24, Kerava
 p. 09-274 5650,
 Ark 7-22, la 8-22, su 10-22

www.k-market.fi


SEURAA MEITÄ INSTAGRAMISSA!

Tiedät ensimmäisenä missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu :)

 #keskiuudenmaanyleisurheilu



Kesän 2023 kisatunnelmia



YAG



Seuracup



Ani Viherlinna - seuran sielu ja sydän

Kun Ani Viherlinna jäi eläkkeelle 1.5.23 seuran toiminnanjohtajan työstä, moni jäi kaipaamaan tarmokasta moniosaajaa. Hän ei kuitenkaan ole kadonnut minnekään, vaan lupaa jatkaa hommia vapaaehtoisena.

Teksti Sanna Ra/Brandkind kuva Tiia Viherlinna



Urheilukärpänen puraisi Ani Viherlinnaa jo nuorena. Hänen isänsä oli valmentaja ja niinpä hän alkoi harrastaa yleisurheilua. Työelämä vei kirjanpitäjäksi ja lastentarhanopettajaksi ja matkan varrella tuli opiskeltua kaikenlaista. Urheilu kuitenkin pysyi taustalla. ”Monet osallistuvat seuratoimintaan alun perin omien lastensa kautta, ja niin se on ollut minullakin. Halusin tukea ja olla mukana omien lasteni yleisurheiluharrastuksessa”, Viherlinna kertoo.

Aluksi hän toimi vapaaehtoisena, sitten valmentajana. ”Kun seuroissa alettiin palkata ammattilaisia, päätin kokeilla virkavapaata omasta työstäni ja tehdä seuratyötä päätoimisesti”, hän kertoo. Kun Tuusulanjärven Urheilijat ja Järvenpään Palon Yleisurheilu yhdistyivät, Viherlinna aloitti Keski-Uudenmaan yleisurheilijoiden toiminnanjohtajana. ”Se oli todella mielenkiintoista ja jännittävää. Jotkin asiat olivat tuttuja, mutta samalla kaikki oli uutta, koska yhdistettiin kaksi paikkakuntaa ja kaksi suhteellisen isoa seuraa”, Viherlinna muistelee.

Vapaaehtoistyön haasteet

”Vapaaehtoiset ovat seuratoiminnassa kaikkein tärkein voimavara. Heidän panoksensa on välttämätön seuran toiminnalle”, Viherlinnan painottaa. Seuran alkutaipaleella haasteita toi kaksi eri seuran porukkaa ja paikkakuntien erilaiset käytännöt. ”Mutta meillä oli hyvät ja tarkat suunnitelmat, joiden avulla saimme homman toimimaan ja porukan yhtenäisyyden kasvamaan.”

Viherlinna muistuttaa, että vapaaehtoisten kanssa työskennellessä täytyy ottaa huomioon heidän motivaationsa ja tarpeensa, koska ei ole palkkaa, joka motivoisi. Seuratoiminnan vapaaehtoistyössä on siis aivan erilaisia haasteita ja dynamiikkaa verrattuna työpaikkaan, jossa on selkeä hierarkia ja alaiset. ”Vapaaehtoistyön suunnittelu, kehittäminen ja seuran eteenpäin vieminen ovat olleet tärkeitä tekijöitä motivaationi kannalta. Seuran menestykseen ja toimintaan vaikuttavat monet tekijät, ja työskentely vapaaehtoisten kanssa on aina palkitsevaa.”

Seuratoiminta muuttunut vuosikymmenessä

Seuratoiminta on jatkuvassa muutoksessa, ja tavoitteena on pysyä urheilijoiden kanssa ja houkutella uusia jäseniä seuraan. ”Olen iloinnut siitä, että meillä on erilaisia ikäryhmiä ja laaja valikoima urheilijoita. Meillä on kolmevuotiaita lapsia, huippu-urheilijoita parikymppisestä eteenpäin, ja viime vuosina myös aikuisurheilijoita. Olemme pyrkineet tarjoamaan monipuolista toimintaa kaikille ja mahdollistamaan kilpailemisen, harrastamisen ja muunlaisen osallistumisen. Seuramme on ollut hyvä esimerkki siitä, että tarjolla on monenlaista toimintaa ja jokaiselle on mahdollista löytää oma paikkansa”, Viherlinna kehuu.

Hän haluaa nostaa esille myös hyvien valmentajien merkityksen. Haastetta tuovat erityisesti nuoremmat urheilijat, joiden kanssa tarvitaan päteviä ohjaajia ja nuorisovalmentajia. ”Olemme panostaneet koulutukseen ja pyrkineet olemaan omavaraisia näiden asioiden suhteen.”

Viherlinna on myös tunnettu ympäri Uttamaata, sillä hän toiminut Uudenmaan yleisurheilupiirissä nuorisopäällikkönä ja hoitanut taloutta, kouluttanut uusia ohjaajia ja kehittänyt piirin toimintaa. ”On erityisen tärkeää tukea pienempiä seuroja, joilla ei välttämättä ole palkattua henkilökuntaa tai riittävästi resursseja. Olen ollut ”auttava puhelin”, jonka kautta seurat pystyivät kysymään apua ja neuvoja” Viherlinna kuvailee. Hän on neuvonut seuroja esimerkiksi verotuksessa ja ohjaajien koulutuksessa.

Luopumisen tuskaa

Ani Viherlinnaa on kutsuttu KUY:n sydämeksi ja sieluksi ja hän tunnistaa kuvailun. ”On se todennäköisesti totta!” hän naurahtaa. ”Vertailllessani aikaisempia töitani tähän, olen tehnyt tätä enemmän sydämellä. Luopuminen on ollut vaikeaa, koska seura on minulle niin tärkeä, kuin osa perhettäni”, Viherlinna tunnustaa. Samaan hengenvetoon hän sanoo, että on ollut hyvä antaa uusien ihmisten tulla mukaan uusine ideoineen.

Vaikka hän jäi eläkkeelle, hän ei aio tyystin lopettaa seuratoimintaa. ”Olen ollut koko ajan puhelimen päässä auttamassa ja tukemassa, en ole hävinnyt minnekään. Olen iloinen, että olen voinut auttaa ja tehdä vapaaehtoistyötä ja jatkan sitä parhaani mukaan. Tällä hetkellä on kuitenkin ollut tarpeen hieman hellittää ja keskittyä toisiin hommiin.”

Ani Viherlinnan urheiluperintö jatkuu myös omassa perheessä. Toinen hänen lapsistaan on valinnut liikunnan alan ammatikseen ja toimii tällä hetkellä valmentajana seurassa. ”Motivaationi on syntynyt siitä ilosta ja intohimosta, jonka näen lasteni ja muiden urheilijoiden kehittyessä ja saavuttaessa tavoitteitaan”, hän sanoo. ”On ollut hienoa olla osa heidän matkaansa ja tukea heitä urheilussa. Seuratoiminta tarjoaa myös mahdollisuuden oppia ja kehittyä itse valmentajana ja johtajana. Näen, miten seuratoiminta voi vaikuttaa myönteisesti nuorten elämään ja yhteisöön.”



LV//PAKKI

LUNDBERG PYÖRÄLIKE

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

Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

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



SUOMEN
AMMATTIVALOKUVAAJAT RY



PASSIKUVAN
AMMATTILAINEN

CameraShop

Digital studio

Järnefeltinkatu 1, 04400 Järvenpää / www.camerashop.fi

Tuus Kaivuu Oy

Maanrakennus - ammattitaidolla ja luotettavasti

Rantalantie 64, 04390 Tuusula
Puh. 0400 853 259

tuuskaivuu@gmail.com
www.maanrakentajat.fi

Monitoimi- rengas Oy

Ilveskuja 4, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2966970, fax 2966968
Kimmo Haili 050 4404195
Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa
- Rengasmyynti ja -asennus
- Autojen käsinpesut

SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

• LUOTETTAVAA SÄHKÖPALVELUJA JO YLI 30 VUOTTA •

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

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

www.sahkopalvelukoskela.fi

Dentinal

HAMMASASEMA

Me olemme Sinua varten:

- EHL, HLT Tuula Bäckman • EHL Robin Linde 'n
- HLL Olli Murros (erikoistuu suu- ja leukakirurgiaan)
- HLL Rami Kuusikoski • SHG Ulla Salo • SHG Maria Vieri

Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava

Ajanvaraus: (09) 242 5911 ja
verkossa www.dentinal.fi

K Market

KERAVANASEMA

Paasikivenkatu 13,
Kerava, p. 050-413 8756

www.k-market.fi

Maanrakennustyö Hyttinen Oy Kerava

HIUSTALO

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



Kaapeli-
asiantuntemusta
vuodesta 1985
www.tietosahko.fi

TIETOSÄHKÖ OY
vuodesta 1985

F BOX

PALVELUVARASTOT

KERAVAN LÖYTÖ

Ostetaan ja myydään
retrosta nykyaikaan
Santaniitynkatu 7C, Kerava (Lidlin kupeessa)
040 728 8209
avoinna ma-ke, pe 10-18, la 10-14, to ja su suljettu

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO

Antti Turunen
Tel. +358 50 366 9812
atrkerava@gmail.com



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

SORALIIKE WINQVIST ERIK KY

Toimitamme:

- mursketta • sepeliä • kivituhkaa • hiekkaa

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

Liukuovet, liukuovikaapistot,
markiisit ja lasitusyöt Tuusulasta



TIRAFAX

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

Karaokevinttola



Karaoke

Hanasta
Karhu

karaoke klo 17 alkaen.
Sibeliuksenkatu 16, Järvenpää
Avoinna joka päivä: 10-04
+358 50347 7785

Ostetaan Metallirosua

Rauta, kupari, alumiini, ym.
Romuautojen virallinen vastaanottopiste

ROMULIIKE SUOTULA OY
Johelantie 601, 05470 Hyrynkää
P. (09) 457763, 0100-040294
romuliike@suotula.fi

www.suotula.fi



Tervetuloa viihtymään!
Karaoke-Bar, Hanasta Karhua

Palvelemme:
ma-ti 9-22, ke-to 9-24, pe-la 9-04, su 9-22
Karaoke ke-la kello 20 alkaen!
Tervetuloa tutustumaan!

RockMe Kerava
Kauppakaari 4, 04200 Kerava
Puh. 09 2710117
www.rockme.fi



LIIKUNTALEIKKIKOULUT 2 - 6 - VUOTIAILLE

**OIVALTAMISEN ILOA JA
ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ!**



Hyrylä 4-6v - keskiviikkoisin
Kerava 5-6v - perjantaisin
Järvenpää 2-3v - lauantaisin
Järvenpää 4-6v - lauantaisin

HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 2.10.2023 - 28.4.2024

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

Järvenpään
Rakennustaito Oy
TUUSULA



STEN
teräksellä tulokseen

Järvenpää - Kerava - Tuusula - Hyvinkää
KAIKKI SÄHKÖASENNUKSET JA KORJAUKSET



TR-SÄHKÖ OY

Soita 09 283 831

www.tr-sahko.fi
Yrittäjänkatu 9, Järvenpää



KSB

KSB Finland Oy, www.ksb.fi
Savirunninkatu 4, 04260 KERAVA

IRTAUDU
HETKEKSI

STUDIO 123

Helsingintie 12, Järvenpää | www.studio123.com

TUUSMOTOR

Hiekkamäentie 11
04300 Tuusula
info@tuusmotor.fi



p. 09-83667810

MP:t - Mopot - Mönkijät

Rengasverkko tukee
Nuorisourheilua!

Rengasverkko

050 5285 349, 09-294 5046

www.rengasverkko.net

myynti@rengasverkko.net

JR-Osa Oy

Tarjoaa hyvät,
käytetyt
kuorma-autot

Peräläntie 32, 05450 Nukari

Puh. 0400 - 662 783

info@jr-osa.fi

Herkkuja jo v. 1951

**Uudenmaan
Herkuu**

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

**Savion
Kirjapaino Oy**

www.savionkirjapaino.fi

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarjetaooy
täyden palvelun trukkitalo

Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy
HYRYLÄNTIE 9, 04300 TUUSULA
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.
MERVI SAJALAHTI
Hammaslaakari
AJANVARAUS 09- 273 2770
KELAN SUORAKORVAUS
www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

SE-HALLIT OY

- TOIMITILAT VUOKRAA JA RAKENTAA -

www.se-hallit.fi

0400 814 364 / Sasu Enjala

K Supermarket
HYRRÄ

Autoasemankatu 1, Hyrylä
puh. 09-279 8210
ma-pe 7-22, la 8-21, su 10-21

Parkkitasolla, alakerrassa on
140 AUTOPAIKKAA

posti
Talletus Onni

VEIKKAUS

**Paikallinen ja palveleva
isännöintiyritys**

Ota yhteyttä,
kartoitetaan yhdessä
taloyhtiösi tarpeet.

p. 045 265 0558

www.jpvi.fi

**JPV-
Isännöinti Oy**

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

**KERAVAN
SEURAKUNTA**

**KOLARIKORJAAMO
AUTOMAALAAMO JOMARI OY**

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

Ari Leponiemi Puh. 0400 504 078

Jukka Nokkonen Puh. 040 523 8557

Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy
Tuusula

www.teknohaus.fi

Nuppulinnan Kaivuukolmio Oy

Puh. 0400 409 170

KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT
AMMATTITÄIDOLLÄ

* Omakotitalon ja teollisuushallien pohjatyöt
* Salaojitus
* Kunnallistekniikka
* Soratoimitukset

www.kaivuukolmio.fi





YLEISURHEILUKOULUT 7 - 11 - VUOTIAILLE

**MONIPUOLISTA TREENIÄ ILOISELLA
MIELELLÄ!**

Kerava - tiistai ja torstai

Hyrylä - maanantai ja keskiviikko

Järvenpää - maanantai ja torstai

Kellokoski - lauantai

Jokela - lauantai

HARJOITUKSET 2.10.2023 - 28.4.2024

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



Hinauspalvelua 24h/vrk

www.ERIHINAUS.fi



• käynnistyspalvelut
040 565 9297
erihinaus1@gmail.com

• kaikki alan työt • vakuutusyhtiölaskutus • we speak english

**10 V TÄYTTÄ PALVELUA
KAIKKIIN AUTOMERKKEIHIN HUOLTO-,
KORJAAMO- JA VERHOUSPALVELUT**



Hiekkakuopantie 6 C, 04300 Tuusula
Puh. 050 441 5959 • www.sulanautopalvelu.fi



Järvenpään Sonaatti
Apteekki

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

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

K Supermarket
PAJALA

**HYBYLÄN
SAMMUTINHUOLTO**

**Alikyläntie 36,
04330 Lahela, TUUSULA**

**Fenno
OPTIIKKA**

**Keravan
Silmäkulma**

Kauppakaari 1, Kerava

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 Huilimaan!

PARTURI KAMPAAMO
VISION

Parturiin ilman
ajanvarausta.
Eläkeläiset
arkisin klo 9-14
-10 %

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

SETPAL OY

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



**Täyden palvelun
kello- ja kultaliike
Keravalla jo
80 vuotta!**

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



Muskarit
PÄIVÄKODEISSA

**Ryhmät
3-6-vuotiaille**



Ilmoittautuminen
ja lisätiedot
kemu.eepos.fi
keravanmusiikkiopisto.fi





HARJOITUSRYHMÄT 11 - 15 - VUOTIAILLE



**MONIPUOLISTA FYYSISTEN
OMINAISUUKSEN KEHITTÄMISTÄ JA
YLEISURHEILUA!**

Järvenpää 11-12 maanantai ja keskiviikko

Järvenpää 13-15 maanantai ja torstai

Hyrylä 11-15 maanantai ja keskiviikko

HARJOITUKSET KAKSI KERTAA VIIKOSSA 2.10.2023 - 28.4.2024

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

HOTELLI KERAVA

Alennuskoodilla
KERAVA10
10 € alennus
normaalihinnoista

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



Aukioloajat ma-pe 9-20, la 10-18, su 12-16
Yhteystiedot Nikonkatu 1, 04200 Kerava | Puh. 09 274 7930
keskusapteekki.kerava@apteekit.net | keravankeskusapteekki.fi



K Supermarket

KARUSELLI

Kauppakaari 10, 04200 KERAVA
Palvelemme MA-PE 8-21, LA 9-21 ja SU 10-20.



HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja
Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo

plusterveys
hmlleppaluoto.fi



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

L'mamma Meze

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



Ihonhoidon erikoisosaamista
yli 20 vuoden kokemuksella!

Hoidot miehille ja naisille kaikkiin
ihon tarpeisiin.

Paasikivenkatu 14, Kerava, p. 010 3200 410

Käy tutustumassa hoitovalikoimaamme www.midas.fi

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:

www.realisointia.com

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

VAIVATONTA SIIVOUSPALVELUA

Kera Palvelut Oy

+358405033004 / Susanna
asiakaspalvelu@kerapalvelut.fi
www.kerapalvelut.fi

Paras startti kaikille teille...



www.keravanautokoulu.fi 050 545 7514

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



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

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

Pieni
suuri
kauppa

Muovi & Lelu

ark 9-19
la 10-15

FYSIOSTUDIO

-Liikettä ammattitaidolla-

• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta

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

Neste K Aikeravantie

Aikeravantie 25, 04250 Kerava
Puh. 09-294 2736



Paremmen pysähdyksen taktiikka.



TUULILASIT EDULLISESTI

Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!

Kati Toivonen 010 5671 710

isonkivenkuja 2 A, 04300 TUUSULA

Hyrylän Autolasipalvelu



KILPARYHMÄ 9 - 11 - VUOTIAILLE



**KILPARYHMIEN URHEILIJAT OSALLISTUVAT
AKTIIVISESTI KILPAILUTOIMINTAAN JA
HARJOITTELEVAT TAVOITTEELLISESTI**

Järvenpää - tiistaisin ja perjantaisin

HARJOITUKSET KAKSI KERTAA VIIKOSSA 2.10.2023 - 28.4.2024

ILMOITTAUMINEN WWW.KUY.FI

TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI



Etelänleiri 2023 - Mallorca

Teksti ja kuvat: [Pipsa Pesola](#) ja [Ella Perälä](#)

Keväällä 2023 seuramme valmennusryhmäläisemme matkustivat kohti etelää, Mallorcalle Palma Novan kaupunkiin. Osa urheilijoistamme lähti leirille kymmeneksi päiväksi, kun taas osa matkaan lähteneistä urheilijoista matkasi mukaan seitsemäksi päiväksi. Valmennusryhmien joukkoon kuului Keski- Uudenmaan Yleisurheilun seurasta Joni Rouhiais, Eila Kelon ja Marjut Väänänen valmennusryhmät sekä aikuisten treeniryhmä. Tämän lisäksi mukaan reissuun lähti myös muutamat urheilijat Hämeenlinnan Tarmosta sekä Hyvinkään Seudun Urheilijoista. Yhteensä joukossamme oli mukana matkassa 27 urheilijaa. Valmentajapuolelta mukana olivat Marjut Väänänen, Eila Kelo sekä Miikka Kelo ja näiden lisäksi matkaan lähti muutama huoltojoukko.

Leiri starttasi 25.4.2023, jolloin ensimmäiset urheilijat saapuivat Hotelli Aquasoliin. Hotelli sijaitsi noin kilometrin päässä harjoittelupaikasta, joten matka sinne taittui aina kävellen. Leirin hotelli majoitus kattoi urheilijoille täysihoidon, joka sisälsi aamupalan, lounaan sekä illallisen. Ruokaa riitti niin runsaasti, ettei nälkä päässyt iskemään. Majoittuminen tapahtui noin kolmen hengen huoneistoissa. Urheilijat nauttivat treenien välisestä palautumisesta hotellin kattavalla uima-altaalla sekä viihtyivät hotellin muiden ohjelmien ja aktiviteettien parissa.

Torstaina 27.4.2023 kun loputkin urheilijoista saapuivat mukaan leirille, jolloin oli aika yhteisten leiriolympialaisten. Olympialaisten aikana arvuuteltiin





yleisurheiluun liittyviä sanoja, ratkaistiin palapelejä, kilpailtiin joukkueittain parhaan lennokin tekemisestä sekä juostiin kananmunan kanssa viestejä. Yhteinen tekeminen kasvatti entisestään ryhmähenkeä.

Leirin arki koostui aikaisesta herätyksestä aamupalalle, jotta päästiin tankkaamaan energiaa päivän treenikotoksia varten. Päivän ensimmäinen kahden tunnin treeni alkoikin jo aamuyhdeksältä, jolloin lähdettiin kävelemään kohti Pista de atletismo urheilukenttää yhdessä hotellin aulasta. Kentälle saavuttaessa infoon ilmoitaututtiin yhdessä saapumisesta, sillä kenttävuorot olivat jo Suomessa varattuja. Meidän urheilijoidemme lisäksi samaan aikaan urheilukentällä harjoitteli muita yleisurheilijoita ympäri Eurooppaa ja kentältä saikin bongata muutamia huippuja sekä esimerkkejä harjoittelusta.

Kun päivän ensimmäiset harjoitukset olivat ohi, niin urheilijoilla oli muutama tunti aikaa vapaa-aikaan sekä ruoan tankkaukseen. Tämä välihetki vietettiin aika usein hotellin uima-altaalla makoillen. Päivän toisen parin tunnin treenin aika olikin jo kolmelta. Tässä vaiheessa osalla heittäjistä oli ollut myöskin heittotreenit. Riippuen omasta lajinkuvasta osa treeneistä suoritettiin pienemmissä porukoissa jakaantuen esimerkiksi juoksuun ja hyppyihin, mutta osa treeneistä tehtiin myös yhdessä kuten yhteiset viestinvaihtotreenit.

Positiivista leirin urheilukentässä oli kattava välinetarjonta, joita sai lainaan. 400 metrin juoksuradan lisäksi urheilukentällä oli myös kuntosali puoli, ylämäkitreeniä mahdollistava suora sekä treenikenttää ympäröivä tekonurmi.

Leiriin kuului myös yksi kokonainen lepopäivä, jonka suurin osa urheilijoista vietti Mallorcan pääkaupungissa Palmassa. Tällöin oli aika nähdä saaren kulttuuria Palmanovan ulkopuolelta. Päivän päätteeksi illallisen jälkeen lähdettiin usein kiertämään turistikauppoja sekä ihastelemaan rantakatua. Viimeisenä iltana kokoontuttiin pelaamaan yhdessä porukalla korttia hotellin alakertaan.

Tällaisen upean leirin hinta määrittyikin sen mukaan, kuinka monta urheilijaa matkaan lähtee mukaan. Siispä täysihoito, majoitukset, lennot, kenttävaraukset, valmentajat sekä lentokenttäkuljetukset kustansivat jokaiselta urheilijalta noin 1000 €. Kaiken kaikkiaan leirireissu oli aivan mahtava. Sää suosivat urheilijoita, aurinko paistoi päivittäin ja lämpöä riitti 23–28 astetta eikä sateesta ollut tietoaakaan. Jokainen urheilija pääsi ylittämään itseänsä urheilun parissa, oppimaan uutta sekä saamaan ikimuistoksen kokemuksen.

*Ella Nourrisson 400 metrillä
Kalevan Kisojen finaalin kah-
deksas.*



KUY – Kesäkausi 2023

Suomen mestaruuskilpailut:

Kalevan Kisat:

Ella Nourrisson N 400m 8.
Vilma Mikkola N seiväs 15.
Arttu Saari M 110m aj dq

SM-nuoret:

Ella Perälä N 22 100m 24
Vilma Mikkola N 19 seiväs 3.
Siiri Nikula N 19 keihäs 8.
Meeri Lehtimäki N 19 kuula 11.
Otso Barck M 17 400m 9.
Kasper Hiidenniemi M 17 pituus 11.
Alex Brofeldt M 17 200m 13., 400m 6.
Helmi Cardona N 17 3-loikka 5., kiekko 11.
Saana Kajander N 16 2000m est. 4.
Nuutti Leppänen P 15 300m aj 1., 100m aj 2.
Jesse Kaipainen P 15 kuula 1., kiekko 3.
Haiku Lassila P 15 100m aj 3., 100m 5.
Pietari Raijas P 15 100m 10.
Aino Rajanen T 15 3-loikka 13., joukkue 1.
Matilda Mainio T 15 3-loikka 14., joukkue 1.
Iris Nygård T 15 100m 5., pituus 26.
Lumi Simonen T 15 300m 11., 80m aj 15.

Ilona Heikkilä T 14 seiväs 13.

SM-ottelut:

Aino Rajanen T 15 5-ottelu 20.

SM-maastojuoksut:

Simo Lyyra M 4 km 53.
Saana Kajander N 17 4 km 23.
Joonas Rauha P 15 4 km 37., joukkue 8.
Nuutti Leppänen P 15 4 km 49., joukkue 8.
Olli Rauha P 15 4 km 50., joukkue 8.

SM-paralyseisurheilut:

Kerkko Keijonen M19 100m 1., 200m 1.,
pituus 1.

Aikuisurheiluliiton SAUL:n kilpailut:

SAUL SM-kilpailut:

Virpi Rahikkala N 50 100m 7., 200m 6., pi-
tuus 5.
Päivi Pietarinen N 45 100m 8., kiekko 7.
Tiina Helminen N 40 80m aj 1., kuula 2.
Mirja Puhakka N 40 kiekko 6., keihäs 4.
Tiina Riutta N 35 keihäs 1., kiekko 1., kuula 3.

Rosa Lindfors N 30 200m 2., 400m 1.,
kuula 4.

Timo Palokangas M 60 100m 5., 200m 4.
Anssi Rask M 60 kuula 10.

Mika Pasanen M 55 200m 6., 100m 5.,
100m aj 3., 400m aj 2.

Janne Ehrukainen M 45 100m 7., 400m aj
3., korkeus 5., pituus 5.

Mika Loikkanen M 45 kiekko 2.

Eerikki Hietikko M 40 keihäs 4., moukari
5., paino 5.

SAUL maastojuoksut:

Jukka Siren M 40 6 km 12.





Haiku Lassila P15 100m aidat pronssia.



*Jesse Kaipiainen P15 kuula kultaa ja kiekko pronssia.
Pikkukuvassa Nuutti Leppänen P15 300m aidat kultaa ja 100m aidat hopeaa.*

Mitä kuuluu, Martti Kempas?



Kilpakävelyn entinen lajivalmentaja, KUY:n hallituksen jäsen ja urheiluaktiivi Martti ”Mara” Kempas jäi eläkkeelle 2013.

Teksti Sanna Ra/Brandkind

Sinulla on pitkä ura urheilun parissa. Mitä kaikkea olet tehnyt urasi varrella?

Olen toiminut erilaisissa seuroissa 65 vuotta, eli vuodesta 1958 lähtien. Ensin olin Jyväskylässä juniorijäsenenä, kun urheilin itse jonkun verran, mutta myöhemmin aktiivina puheenjohtajan tehtävissä sekä eri toimikuntien jäsenenä 50 vuotta sekä ohjaajana ja valmentajana 45 vuotta.

Miten urheilu-urasi sai alkunsa?

Jyväskylässä tuli talvella hiihdettyä ja jonkun verran kilpailinkin yleisurheilussa. En tosin koskaan päässyt menestystasolle vaan se oli harrastamista ja piiritason kilpailemista. Mutta sain valtavan kipinän liikunta-toimintaan ja lähdin opiskelemaan liikuntatiedettä eli siitä tämä ohjaaja-valmentajakuvio lähti.

Kun muutimme vaimoni kanssa Tuusulaan, perustimme vuonna 1984 aivan nollost lasten ja nuorten urheilukoulun. Ensimmäisenä kesänä mukana oli seitsemän lasta, mutta se paisui jo parin vuoden sisällä niin, että siellä oli jopa 200 lasta ja nuorta.

Vuonna 2000 Tuusulan yleisurheiluseuroja yhdistettiin ja vuonna 2010 tuli mukaan myös Järvenpää ja sitten

osittain myös Kerava. Meidän urheilukoulumme tuli osaksi toimintaa ja on saanut uusia toimintamuotoja.

Mikä on mielestäsi tärkeintä seuratoiminnassa?

Mielestäni tärkeintä on se, että lapset ja nuoret saavat pienestä lähtien monipuolista liikuntaa ja elämyksiä. Urheiluseurassa ohjauksessa annetaan tietoa ja kehitetään erilaisia taitoja ja esimerkiksi empatiakysymyksiä, jotka korostuvat varsinkin tänä päivänä. Seurassa urheilu ei ole vain sitä, että tähdätään huipulle.

Totta kai meidänkin seurassamme on saavutettu todella loistavia tuloksia, kuten kolme olympiaurheilijaa, Niina Kelo, Mikko Halvari, Antti Kepas, ja aikamoinen joukko myös sellaisia urheilijoita, jotka ovat näkyneet muissa arvokilpailuissa ja maaotteluissa. On syytä olla myös ylpeä meidän kasvateistamme, jotka ovat siirtyneet johonkin muuhun seuraan. Sellaisia ovat esimerkiksi hiihtäjä Jasmi Joensuu, Eveliina Määttänen ja Topi Raitanenkin on ihan pikkupoikana ollut näissä samoissa urheilukoulukuvioissa.

Menestys ja huippu-urheilu on lopulta aina pienen joukon saavutettavissa, eli lasten ja nuorten liikkuminen



harrastusmielessäkin on vähintäänkin yksi tärkeää ja arvostettavaa. Lisäksi aikuisurheilu on hieno asia. Yksi urheiluseuratoiminnan tavoitteista on, että liikunnasta saisi elämänmittaisen harrastuksen.

Olen vuosien varrella nähnyt, että urheiluseuratoiminta ei ole pelkästään näkyvää toimintaa, vaan vaaditaan paljon ihmisiä pitkäaikaiseen toimintaan. He järjestävät puitteita, luovat organisaatiota, kehittävät taloutta, kускаavat lapsia ja järjestävät kilpailuja: se on valtava koneisto. Ihmiset, jotka toimivat ohjaajien ja valmentajien taustalla ja tukena, tekevät erittäin tärkeää työtä. Ilman eri ihmisten toimintaa ja urheiluseura ei menestyisi eikä näkyisi. Haluan sanoa kiitokset kaikille, jotka ovat mukana.

Miten kilpakävely valikoituivalmennuslajiksesi?

Silloin kun aloittelimme urheilukoulun toimintaa, ideana oli että harrastetaan mahdollisimman monipuolisesti yleisurheilulajeja, talvella hiihtoa ja luistelua ja olipa siinä monenlaista voimistelutoimintaakin. Yleisurheilussa oli siihen aikaan huippuja kuten Reima Salonen ja myöhemmin Valentin Kononen. Hekin kävivät täällä Hyrylässä kilpailussa jakamassa palkintoja ja olivat mukana kauden päätöstilaisuuksissa, joten oli tavallaan matala kynnyks aloittaa kävelyn ohjaus.

Oma poikasi ja valmennettavasi Antti Kempas on moninkertainen kilpakävelyn Suomen mestari. Millaista oli seurata lapsen kehittymistä?

Kyllähän se on ollut tosi hieno hienoa aikaa, vaikka siihen on mahtunut vastoinkäymisiäkin loukkautumisten takia. Se on vaatinut määrätietoista työtä ja koko meidän perheemme oli voimakkaasti mukana Antin huippu-urheilu-uran taustalla. Olemme ottaneet vuorotteluvapaata töistä ja vieneet häntä ulkomaan leireille. Silloin kun Antti alkoi nousta maajoukkueetasolla, meillä oli useita urheilijoita samanaikaisestikin eri harjoitusryhmissä ja leireillä. Se oli hienoa aikaa ja jännittävääkin seurata niitä kisoja. Ei sitä kokemusta kyllä vaihtaisi pois.

Millaisia hetkiä on jäänyt parhaiten mieleesi urheilu-urasi varrelta?

Aikoinaan Jyväskylässä Matti Nykänen oli pikkupoikana mukana meidän nuorisotoiminnassamme. Silloin ei vielä tiedetty, että hänestä tulee maailmanluokan tähti mäkihyppääjänä.

Toinen mieleenpainuva hetki on Kalevan kisat vuonna 1994, jotka järjestettiin Hyrylän kentällä. Se oli valtavan hieno tapahtuma, jossa olimme koko perheen kanssa mukana. Sain olla valmentajana mukana myös kaksissa olympialaisissa ja monissa arvokilpailuissa.

Toki mieleen on jäänyt monia muitakin arvokisoja kuten Pohjoismaiden mestaruuskisajärjestelyjä. Ja tietysti se, että yleisurheilu on nykypäivänäkin säilyttänyt hyvän aseman lasten ja nuorten keskuudessa.

Seuraatko edelleen aktiivisesti yleisurheilua?

Kyllä, ja aina tilanteen mukaan jonkun verran isoissa kilpailukuvioissa olen mukana kisapaikalla toimitsijana tai palkintojen jakajana. Viime keväänä olin Hippokisoissa mukana Hyrylän kentällä.

Millainen on mielestäsi suomalaisen valmennuksen taso?

Se on varsin hyvällä tasolla, koska suomalaiset yleisurheilijat ovat laajalla rintamalla nousseet taas huipputasolle. Se, että 40 urheilijaa lähtee MM-kisoihin, on valtavan hieno saavutus. Arvostan nykyisten valmentajien toimintaa ja onhan meillä omassa seurassakin ollut ja on edelleen todella pitkäaikaisia ja hyviä valmentajia mukana. Heille kuuluu antaa valtavasti kiitosta ja tunnustusta.

Miten vietät eläkepäiviäsi?

Tämä on semmoista normaalia eläkeläisen liikkumista eli rauhallista kävelyä Tuusulanjärven rannalla. Ei mitään kilpailua enää, heh heh! Ja sitten vähän jumpaa. Pyrimme vaimon kanssa viettämään aktiivisia liikunnallisia eläkevuosia.

PÖLLÖKLUBI



Suomalaisen
Pöllöklubi on
etujen aarreaitta.

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

Muutu mielenkiintoiseksi

SUOMALAINEN
KIRJAKAUPPA

Järvenpää, Prismakeskus
Kerava, Kauppakeskus Karuselli

carhartt
WORK IN PROGRESS

BEAMHILL

Mammilantie 40, Järvenpää
www.beamhill.fi ☎ 09 297 0502



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

MÄKELÄN



HYUNDAI



CITROËN



Tule juhlimaan kanssamme Talman
40 -vuotissynttäreitä tänä talvena.
Ennakkokausikortit myynnissä alennettuun
hintaan. Nähdään Sipoon Alpeilla!

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



TUUSULAN I APTEEKKI

Asiantuntevaa apteekkipalvelua Tuusulassa

Pääapteekki, Autoasemankatu 1

Ma - Pe 8.30-21.00
La 9.00-19.00
Su 11.00-19.00

Riihikallion sivuapteekki, Haukantie 2

Ma - Pe 10.00-18.00

Tervetuloa!



AUTOKORJAAMO



**KERAVAN
CAR SERVICE**

ALIKERAVANTIE 41

KERAVA

KERAVANCARSERVICE.FI

0401371500

K-SUPERMARKET OREGANOSTA LÖYDÄT KAIKKI K-SUPERMARKETTIIEN YHTEISET TARJOUKSET.



**Monipuolinen,
edullinen ja palveleva
ruokakauppa!**

Muista myös edullinen käyttötavaraosastomme (1. krs).

K Supermarket

OREGANO

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

TOIMINTAA TUKEMASSA K CITYMARKET

KERAVA

Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

SOL Pesulapalvelut

Täyden palvelun pesulat Järvenpäässä ja Keravalla

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

SOL Pesula Järvenpää
Prisma-keskus
p. 040 779 7270

SOL Pesula Kerava
Paasikivenkatu 13
p. 040 779 7278



ASFALTTIURAKOINTI KK OY

ÄLÄ OHITA - ainakaan asfalttiasioissa

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

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

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



Lähiapteekki
JÄRVENPÄÄ

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

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

KATTOSI KATTOREMONTTI

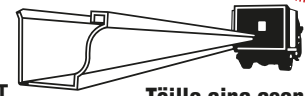
JO 35 VUODEN KOKEMUKSELLA!

KUN LAATU RATKAISEE!

- AURINKOPANEELIT
- Kaikki kattotyöt
- Vesikourut ja rännit
- Lumiesteet ja kattosillat
- Tikastuotteet
- Kaikki kattoprofiilit,
myös KONESAUMAKATOT

VARAA NYT OMA
KATTOREMONTTISI!

LONGIN
HALF-CELL
AURINKO-
PANEELIT



Töille aina asennustakuu!

www.kattosi.fi
Puh. 0400 453 959

UUDENMAAN PELTITYÖ OY
TEHTAANMYYMÄLÄ Jäspilänkatu 2, Kerava

FYSIOTUKI

APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI



• FYSIOTERAPIA • LYMFATERAPIA • URHEILUHIERONTA • JALKATERAPIA

Lääkinnällisten hoitosukkien ja -hihojen mittaukset ajanvarauksella

www.fysiotuki.fi

Mannilantie 51 Järvenpää, p. 040 576 2010. Avoinna arkisin 10-17

www.startauto.fi Katso tarjoukset
sivuiltamme!
motonet korjaamo
KERAVA
**Asiakasystävällinen
autokorjaamo
Keravalla!**
Ammattitaitoinen ja luotettava yleiskorjaamo
kaikille henkilö-, paketti- ja matkailuautoille!
25 vuoden kokemuksella.
STARTAUTO OY
motonet korjaamo
KERAVA
Aalikeravantie 37, 04260 Kerava
korjaamo@startauto.fi
Varaa aika puh. 0400 211 286
Asiakaspalvelu ma-pe 7.30-16.30
Huolto palvelee ma-pe 8-16
Kaikkien merkkien
• määräaikaishuollot • jakopäät • korjaukset
• ilmastoinnin huollot/korjaukset
Asennamme vain meidän kautta hankittuja varaosia,
sekä Motonetistä ostettuja varaosia ostotositetta vastaan.



Joustoa suunnitelmiin:
taloyhtiölaina,
henkilökohtainen laina
vai molemmat?

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

Keski-Uusimaa

Keskikatu 1, Kerava
handelsbanken.fi/keski-uusimaa

Handelsbanken

RÄÄTÄLÖIDYT ISÄNNÖINTIPALVELUT Keski-Uudellamaalla

Taloasema Keski-Uusimaa Oy

reijo.hyvarinen@taloasema.fi

p. 040 1577661

www.taloasema.fi

**PYYDÄ
TARJOUS**

taloasema

Isännöinnin tulevaisuus



LÄMMINTÄ VARASTOTILAA JÄRVENPÄÄSSÄ

FOX VARASTOT

0200 23422

www.foxvarastot.fi

JALKAHOIDOT



- Pikajalkahoito 45€
- Perus jalkahoito 65€
- Vaativa jalkahoito 85€

IHON LASER- JA INKONTINENSSI HOIDOT

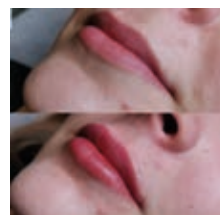
- Tatuoinnin poisto alk 150€
- Carbon peeling laser alk 220€
- Pigmenttiläiskät alk 99€
- Bella inkontinenssihoito 99€

HIFU-HOITO



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

ESTEETTISET HOIDOT



- Täyteainehoidot alk 290€
- Lisäfilleri 180€

KASVOHOIDOT



- PRX-t33 tehokas anti-age hoito 95€
- Neostrata ihonhoito 110€
- Timanttihionta 75€
- Hydrogen kuorinta ja puhdistus (laitehoito) 95€
- Retinol kuorinta alk 110€

HOITOLA ONNETAR

Alankotie 2, JÄRVENPÄÄ.



Hoidoista lisää
www.hoitolaonnetar.fi
050 3387782 Kaisa Hakanen

