

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

1/2011



Hallikausi vilkas ja menestyksenkäs





Ota asuntolaina, joka yllättää vain iloisesti. **Korkokatolla hyödynnät matalat korot.**

**Soita 0200 3000 (pvm/mpm) ma-pe 8-20 tai tule käymään
Nordean konttorissa.**

Korkokatto on yläraja, jonka yli lainasi viitekorko ei nouse. Saat täyden hyödyn nykyisistä matalista koroista samalla, kun suojautut tulevia koronnousuja vastaan. Kysy lisää ja tule Nordean Avainasiakkaaksi. Saat oman henkilökohtaisen pankkineuvojan ja parhaat neuvot talouteesi liittyviin kysymyksiin.

Puheenjohtajan palsta

■ Kevät on nyt alkanut ja pääsiäisenä päästään varmaan jo ulos harjoittelemaan. Kauden alku tuntuu aina hieman hankalalta, kun sisätiloista siirrytään avaraan ulkoilmaan. Tottuminen taas vie jonkin aikaa. Toivottavasti odotettavissa on samanlainen kesä kuin viime vuonna, jolloin lämpö ja ilmat huomioon ottaen oli todella otolliset säät yleisurheilun harjoittamiselle. Tätä kirjoittaessa olen myös osallistunut SUL:n liittovaltuuston kokoukseen ja sen jälkeen jäänyt ihmettelemään sitä toimintatapaa, kuinka liitossa toimitaan ja yleisurheilua halutaan kehittää. Tärkeintä on kuitenkin tänä vuonna erityisesti jatkaa tätä oman seuramme kehitystä ja jättää ehkä nuo valtakunnan mittaiset asiat vähemmälle huomiolle, vaikka joudun niihin vähän kantaa ottamaan Uudenmaan piirin puheenjohtajana sekä liittovaltuuston jäsenenä.

Viime kaudella olimme viidenneksi suurin seura Suomessa, paljoakaan ei tarvitse lisenssejä lisätä, kun olemme jo kolmen parhaan joukossa. Tämä on tärkeä tavoite jo sen vuoksi, että saamme riittävän määrän nuoria harrastamaan lajia ja lisäksi vahvistamaan seuramme tulevaa menestymistä. Tietyn ns. volyymin saavuttaminen takaa myös seuran kehittämisen ammattimaisempaan suuntaan. Seuralla on jo toiminnanjohtaja, mutta lukuisan nuorisourheilijajoukon organisointi (tavoite yli 500 nuorta) edellyttää innostuneen nuorisopäällikön rekrytointia, jonka tehtäväksi tulisi juuri osaajien hankkiminen ja koko toiminnan organisointi laadukkaalla tavalla. Hallitus on tehnyt tämän tavoitteen saavuttamiseksi opetusministeriölle tukihaun urheilutoimijan palkkaamiseksi, koska vireillä on valtion projekti seuratyönteon tukemiseksi ja tukea myönnetään kolmen vuoden palkkakuluihin. Toivottavasti hakemuksemme menestyy ja saavutamme tämän tavoitteen.

Näin kauden alun kynnyksellä voi todeta myös tyytyväisyydellä, että menestyimme todella hyvin hallikisoissa. Voitimme viime vuonna myös Uudyn seuracupin ja olimme paras seura Uudenmaan

alueella. Erityisesti on tyytyväisyydellä todettava tuo osanottajien määrä hallikilpailuissa, tietysti mitalisade on aina hienoa, mutta seuran kannalta katsoen kilpailuihin osallistuminen on tärkeää. Nuorisourheilun laadun edelleen parantamiseksi olemme päättäneet perustaa kaksi nuorisovalmennettävien ryhmää entisten lisäksi. Ryhmien tavoitteellinen koko olisi noin 20 urheilijaa per ryhmä ja vetäjäksi sekä vastuuvallmentajiksi on ajateltu alustavasti kumpikin osapäiväisestä valmennuspäälliköstä. Nämä ryhmät on tarkoitettu tavoitteellisesti harjoitteleville ja ne tähtäävät suoraan SM-kisoihin. Ryhmät edellyttävät siten sitoutumista ja niistä putoaa pois, jos ei halua sitoutua ryhmän tavoitteisiin ja pelinsääntöihin. Muodostettavat ryhmät yritetään saada käyntiin nyt kesän korvalla ja ne viilataan lopulliseen muotoonsa siten, että syksyllä uuden kauden alkaessa on olemassa selvä sapluuna ryhmän harjoitukselliselle ja kilpailullisille tavoitteille. Ryhmät tukevat siten seuramme yksilöllisesti harjoittelevia huippu-urheilijoita ja muodostavat yhdessä heidän kanssaan noin 70 urheilijan joukon, joka vastaa seuran huippu-urheilun menestyksestä. Mikään ei estä tämän joukon laajentamista.

Kuluneen kauden aikana on myös saatu aikaan harrastuspuolelle uudistuksia, joita yritetään edelleen viedä eteenpäin. Syksyllä järjestetään seuramme toimesta Ainon askel juoksutapahtuma ja jo sitä ennen heti keväällä Taaborin kävely- ja juoksutapahtuma. Seura tarjoaa myös juoksukoulua, johon voi tutustua nettisivullamme. Enää puuttuu tuo vanhempien ja vielä vanhempien saaminen mukaan tähän seuratoimintaan eli pois tuolta kentänlaidalta esimerkiksi aikuisten yleisurheilukoulun muodossa. Kuka teistä on heittänyt moukaria tai hypännyt seivästä?

Hyvää yleisurheilukesää toivottaen,

puheenjohtaja
Juhani Rajamäki

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



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY



Sähköposti kuy(at)saunalahti.fi
Nettisivut www.kuy.fi
Numero 050-408 1959 (toiminnanjohtaja/toimisto)
Tilinumero FI2550912120107441 509121-20107441
Y-tunnus 1605559-1
Jäsenmaksu 20 euroa

HALLITUS

Puh.joht.	Juhani Rajamäki	0400-841 229	juhani.rajamaki(at)rajamakico.fi
Varapj.	Marjo Määttänen	040-702 9527	marjo.maattane(at)vtt.fi
Varapj.	Marko Ketvel	050-393 5304	marko.ketvel(at)northport.fi
	Aune Heikkinen	040-561 2044	aune.heikkinen(at)kolombus.fi
	Maisa Gråsten	050-530 5170	maisa.grasten(at)uudy.fi
	Seppo Norpila	0400-532 263	sepi.norpila(at)luukku.com
Sihtööri	Martti Kempas	050-337 942	martti.kempas(at)tul.fi
Toiminnanj.	Ani Viherlinna	050-408 1959	kuy(at)saunalahti.fi
Valm.tk.pj.	Jorma Liukka	044-350 4457	jormaliukka(at)gmail.com
Valm.	Veijo Kiiski	0400-243 766	veijo.kiiski(at)kolombus.fi

TOIMIKUNNAT

Kilpailutoimikunta

Maisa Gråsten (maisagrasten(at)uudy.fi), Antti Rätty, Mia Poutanen, Tero Pyssysalo, Sari Peltonen, Veera Hakanen, Minna Mörsky, Ani Viherlinna

Tiedotus- ja markkinointitoimikunta

Erkki Poutanen (erkki.poutanen(at)elisanet.fi), Marko Ketvel, Ani Viherlinna

Talous- ja varainhankintatoimikunta

Heikki Kujanpää (heikki.kujanpaa(at)kolombus.fi), Marjo Määttänen, Juhani Rajamäki, Ani Viherlinna

Valmennustoimikunta

Jorma Liukka (jormaliukka(at)gmail.com), Veijo Kiiski, Eila Kelo, Martti Kempas, Seppo Norpila, Ani Viherlinna

Nuorisotoimikunta

Ani Viherlinna (kuy(at)saunalahti.fi), Jaana Immonen (Kerava), Elina Tuovinen (Hyrylä), Piia Jäntti (Kellokoski), Sini Huuskola (Järvenpää), Anni Katila (Jokela)

Huvi- ja virkistystoimikunta

Helena Rouhiainen (helena.rouhiainen(at)tuusula.fi), Marjo Määttänen, Kirsti Rätty, Ani



KESKI-UUDENMAAN NAPPULAKISAT

- ke 11.5. klo 18 Kerava Kalevan urheilukenttä
- ke 18.5. klo 18 Tuusula Urheilukeskus urheilukenttä
- ke 25.5. klo 18 Järvenpään Keskuskenttä

SARJAT: 5, 6, 7, 8 v tytöt ja pojat
LAJIT: 40 m, pituus, pallonheitto



Ilmoittautuminen paikan päällä klo 17.-17.40

Osallistumismaksu maksetaan paikan päällä 3 e/laji, 8 e/3 lajia.
Seuran jäsenille 2 e/laji, 5 e/3 lajia.

Kaikille palkinto, lisäksi mitalit 3 parhaalle joka lajissa.

Lisätiedot: maisa.grasten@uudy.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

KESKI-UUDENMAAN JUNNUMAASTOT

- ti 19.4. klo 18 Tuusula Urheilukeskus
- ti 26.4. klo 18 Kerava Jäähalli
- ti 3.5. klo 18 Järvenpää Terholan pururata

SARJAT JA MATKAT:

- 6, 7, 8 v. n. 500 m • 9, 10, 11, 12 v. n. 1,2 km
- 13, 14, 15 v. n. 2 km



Ilmoittautuminen paikan päällä 1h ennen kilpailun alkua.
Osallistumismaksu maksetaan paikan päällä 5 e/juoksu tai 12 e/kolme juoksua maksettuna ensimmäisellä kerralla.
Kaikille palkinto, jotka jaetaan seuraavan kisan yhteydessä.

Lisätiedot: maisa.grasten@uudy.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

SM-viestit heinäkuussa Tuusulassa



SM-VIESTIT 2011
9.-10.7.2011 TUUSULA



■ Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjestää viestijuoksun Suomen mestaruuskilpailut Tuusulassa Hyrylän urheilukeskuksessa lauantaina ja sunnuntaina 9.-10. heinäkuuta 2011. Kilpailupäivät ovat tarkalleen samat kuin vuonna 1994, jolloin Tuusulassa järjestettiin yleisurheilun SM-kisat, järjestyksessään 89. Kalevan kisat. Kilpailupäivät olivat tuolloin perjantai-sunnuntai 8.-10. heinäkuuta.

SM-viestien järjestelytoimikuntaa johtaa Aune Heikkinen, sihteerinä toimii Martti Kempas ja kilpailunjohto on Veijo Kiiskin käsissä.

SM-viestijuoksua on järjestetty vuodesta 1910 eli Tuusulassa kilpaillaan 101. kerran. SM-viesteissä oli aluksi vain kolme miesten viestilajia, nyt yhteensä 31 lajia alkaen 15-vuotiaista miehiin ja naisiin. Myös kävelijät ovat nykyisin mukana SM-viesteissä.

SM-viestit Tuusulan urheilukeskuksessa alkavat lauantaina 9.7. alkukilpailuilla klo 10 ja jatkuvat loppukilpailuilla klo 14. Sunnuntaina alkukilpailut käynnistyvät klo 10, kävelyviestit klo 11.40 ja juoksulajit klo 14.

Viime vuonna SM-viesteihin Pedersöressä osallistui runsaat 400 viestijoukkuetta.

Ilmoittautumisaika SM-viesteihin päättyy 1. heinäkuuta klo 24.

Kilpailuissa tarvitaan satamäärin kilpailutoimitsijoita ja muuta oheistoimintojen väkeä. Maaliskuun puolivälissä tehtävien miehitystilanne oli jo lähes valmis, mutta tekijöille löytyy aina tehtäviä, jolloin työmäärää pystytään jakamaan kahden pitkän kilpailupäivän sisällä.

Huhtikuussa alkanut kilpailutoimitsijoiden koulutus jatkuu toukokuussa ja vielä lähempänä kisoja.

Ainon askel -juoksutapahtuma 4.9.2011 Järvenpäässä

10 km matka juostaan Keski-Uudenmaan kulttuurimaisemissa
Lähtö ja maali Tuusulanjärven rantamaisemissa

Kaikille juoksijoille tuotepussit ja osalle arvontapalkintoja
Oheisohjelmaa paikanpäällä

Ilmoittautumismaksu: 20 euroa

Ilmoittaudu mukaan 28.8.2011 mennessä
maksu samalla tilille FI2550921220107441 (tietoihin juoksijan nimi)
Paikanpäällä ilmoittautuminen maksaa 30 euroa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: kuy@saunalahti.fi
Lisäinfoa lähempänä kisoja www.kuy.fi



HALLIKAUDESTA HYVILLÄ MIELIN KOHTI KESÄÄ

■ Keski-Uudenmaan Yleisurheilun hallikausi sujui suhteellisen positiivisissa merkeissä, josta on hyvä ponnistella kohti kevättä ja kesän kilpailukautta. Seuramme huippu-urheilijoista lähes kaikki panostivat jollain lailla myös hallikauteen. Niina Kelo nappasi kultamitalin halliotteluista sekä keihään talvimestaruuskilpailuista, ja pronssin kiekon talvimestaruuskilpailuista. Mika Loikkanen nappasi kiekon talvimestaruuskilpailuista hopean, ja samassa kisassa paluun kilpamentille tehnyt Harri Martti sijoittui viidenneksi. KUY on saanut myös nuorta verta kiekkorinkiin, kun aiemmin koripallokentillä paremmin viihtynyt Kasper Kortelainen on avannut kilpailu-uransa myös kiekkoringissä. Kasper on lähes kaksimetrisen nuorukainen,

joka aloitti kiekonheiton vasta viime syksynä, mutta omaa tekniikan oppiessaan mahdollisuudet menestykseen myös kiekkoringissä.

ARVOKISAT TAVOITTEENA

KUY:n kymmenottelija Mikko Halvari jätti hallikauden väliin pienen vuoden vaihteessa sattuneen pohjevamman takia. Halvari tähtää tosissaan ensi kesän Daegun MM-kilpailuihin. Kisoihin asetetun 8000 pisteen tulosrajan jahtaamisen Mikko aloittanee kesäkuun alussa ottelumaatellussa Seinäjoella. Samassa kilpailussa myös naisottelijamme Niina Kelo aloittanee arvokisarajansa metsästämisen



naisten 7-ottelussa.

Antti Kempakselta hallikausi jäi väliin jalkavamman takia, mutta myös Antin tähtäin on kesän MM-kilpailuissa. Kempas aloittaneet kilpailukautensa ja tulosrajan metsästyksensä jo maaliskuun lopulla. Viimeisiä näyttömahdollisuuksia 50 km kävelyn MM-kisaosanottajaksi Antilla lienee toukokuun lopulla. Ja ymmärrettävästä syystä tällä kävelymatkalla ei montaa täysipainoista kisarajayritystä ole mahdollista suorittaa. Tavoite ja kova halu Kempaksella on kuitenkin päästä parin vuoden loukkaantumissuman jälkeen taas arvokisaedustajaksi.

NUORTEN HALLEISTAKIN MITALEITA

KUY:n nuoret kävelijälupaukset Eemeli Kiiski ja Joni Rouhiainen olivat myös mitalivauhdissa SM-hallikilpailuissa. Eemeli voitti M 22 kävelymestaruuden 5000 metrin hallikävelyssä, ja Joni nappasi M 17-sarjan 3000 m kävelyssä hopeaa. Muissa nuorten SM-lajeissa ei aivan mitaleille ylletty KUY:n urheilijoiden toimesta, mutta muutamia lupauksia antavia sijoituksia kärjen takana saatiin seuralle. Eveliina Määttänen oli N 17-sarjan 800 metrillä kuudes, Alisa Heikkinen N 19-sarjan 3-loikassa seitsemäs. Hanna Liukka oli N 17 korkeudessa 12. ja Riikka Rajamäki saman sarjan 3-loikassa 13. Näistä kun kesää

kohti hyvällä treenaamisella parannetaan, voivat nämäkin nuoret urheilijamme taistella kesän SM-koitoksissa jopa mitalien tuntumassa.

JUNNU-URHEILJOILLE MITTAVA MITALISAALIS

KUY:n junnu-urheilijat osoittivat tason kovuutta ja laajuutta omissa pm-hallikisoissaan. Peräti 32 mitalia oli seuramme saaliina, joista mestaruuksiakin 11. Useita kaksoisvoittojakin tilastoihin mahtuu, muun muassa koko ikäluokat 9-15 kattavassa sekajoukkueiden 8x200 metrin viestissä KUY nappasi kaksoisvoiton. Tämä jos mikä kertoo junnu- ja urheilukoulutoiminnan laajuudesta ja myös laadusta. Tästä joukosta on hyvä rakentaa seuran nuorisourheilua eteenpäin, kohti menestystä myös aikuisten sarjoissa, ja kansainvälisillä kentillä.

Seuramme tavoitteena onkin, että juuri tähän junnuikäisten ryhmään luodaan kesän kynnyksellä omat ”tehovalmennusryhmänsä”, jonka harjoittelua tullaan tehostamaan ja monipuolistamaan. Näiden noin 12-15-vuotiaiden ryhmien yhteisharjoituksia tullaan seuran puolipäiväisten valmentajien organisoimana järjestämään kaikilla kolmella toimintapaikkakunnalla.

joli

KIRJAUUTUUS

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
- puh. 040 5022 786

www.suljulkaisut.fi

SUL
JULKAISUT



JUOKSUKOULU KUTSUU!

Nyt ylös, ulos ja lenkille!



■ Kevät on otollisin aika aloittaa juoksu- ja hölkkäharrastus. Keski-Uudenmaan Yleisurheilu tarjoaa tänä keväänä ainoana seurana Keski-Uudellamaalla Suomen Urheiluliiton auktorisoiman Juoksukoulun. Juoksukoulu alkaa maanantaina 2. toukokuuta luennolla Keravan jäähallin kokoushuoneessa ja jatkuu kolmena seuraavana maanantaina 23. toukokuuta saakka.

- Rima ei ole liian korkealla eli juoksukoulu on vasta-alkajillekin sopiva tapa aloittaa juoksu-harrastus. Paketti sisältää kattavan teoriapuolen ja käytännön harjoituksia, KUY:n juoksukoulun valmentaja Jorma Liukka kertoo.

Liukka ja Veijo Kiiski ovat käyneet SUL:n järjestämän juoksukoulun valmentajakoulutuksen.

- Ohjaustoiminta ei jää neljään kokoontumiskertaan ja toukokuuhun. Ideali tilanne olisi, jos juoksukoulun jälkeen voisimme perustaa enemmän tai vähemmän virallisia lenkkiporukoita eri puolille Keski-Uuttamaata. Yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys on juoksu-lenkkeilyssäkin palkitsevaa, sanoo Liukka, joka poikasarjavuosiensa oli SM-mitalitason estejuoksijoita. Nyt Liukka valmentaa KUY:ssä parhaita kestävyysjuoksijoita.

KUY:n Juoksukouluun otetaan enintään 30 juoksu-harrastuksesta kiinnostunutta. Paikkoja on vielä jonkin verran vapaana. Ilmoittautumiset 27.4. mennessä sähköpostilla osoitteeseen jormaliukka@gmail.com Juoksukoulun kurssimaksu on 85 euroa.

Vasta-alkajat saavat juoksukoulussa perustiedot harrastukseen. Jo kokemusta omaavat saavat virikkeitä ja lisää innostusta juoksu-lenkkeilyyn.

- Jokainen parin tunnin kokoontumiskerta sisältää luennon ja käytännön harjoituksen. Aiheina ovat muun muassa harjoittelun periaatteet, juoksu-tekniikka, lihaskunto ja -huolto, ravinto, harjoittelun rytmitys sykkeen mittauksineen.

Jorma Liukan mukaan juoksukouluun osallistuvat voivat hankkia 34 euroa maksavan Juoksukoulukirjan 25 eurolla.

- Juoksukoulun käyneet voivat rakentaa juoksu-kuntoaan 4. syyskuuta Järvenpäästä järjestettävään Ainin Askel-tapahtumaan tai johonkin muuhun hölkkäkisaan.

Luentojen jälkeen tarjolla seuran puolesta lenkkiseuraa ja yllätysasiatuntijoita.

Tiedustelut ja lisätietoja KUY:n Juoksukoulusta myös: 040- 731 7967 tai 044- 350 4457 (Jorma Liukka) sekä www.juoksukoulu.fi

Ensi syksynä KUY aloittaa SUL:n Maratonkoulun.

Kuvassa KUY:n Juoksukoulun valmentaja Jorma Liukka

Aurinkoista hauskanpitoa
nuorille kesän aluksi!



Kesäurheiluleiri

Järjestämme 6.-10.6 välisenä aikana kesäurheiluleirin Järvenpään keskus kentällä, Keravan urheilukentällä ja Tuusulan urheilukeskuksessa klo 9-15 välillä.

Yleisurheiluleiri on tarkoitettu kaikille yli 8-vuotiaille (1. luokkalaisesta ->) jotka haluavat viettää alkukesää liikunnan parissa kivassa seurassa hikoillen ja nauraen!

Ohjelmassa on monipuolista liikuntaa ja hauskoja kisailuja koulutettujen ohjaajien vetämänä. Välillä vedetään henkeä omia eväitä syöden.

Leirin hinta on 100 €

Ilmoittaudu kuy@saunalahti tai soita 050-408 1959 15.5. mennessä ilmoittamalla lapsen nimi, syntymäaika, osoite ja huoltajan yhteystiedot (nro ja @).



If Yleisurheiluleiri

LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

TAABORI JO 39. KERRAN - KEVÄTKAUSI ALKAA TAABORISTA

■ Alkukevään perinteinen Taaborin tapahtuma kerää taas huhtikuun lopulla Hyrylään kilpakävelijät ja juoksijat. Maanantaina 25.4. klo 12.30 starttaa Taaborin hölkkä jo 39. kerran. Paikka on Nahkelan koulu.

Pidempi matka 21.1 km juostaan Aleksis Kiven maisemissa lähelle Palojoen Taaborin vuorta. Kilpasarjat miehille ja naisille, miehille 35 v, 45 v ja 55 v ja tietenkin hölkkäsarjat.

Lyhempi matka on 10 km, siinäkin hölkkien lisäksi kilpasarja miehille ja naisille.

Mitalisarja jatkuu - nyt siis kultaisena. Vuorossa veljeksistä viidenneksi vanhin eli Timo.

Mini-Taabori juniorijuoksijoille

24. Mini-Taabori 8-16 v tytöille ja pojille juostaan klo 11 alkaen, matkat 1-3 km. Mitalina Aleksis Kivi kultaisena. Junioreiden runsaasta osanottoa toivotaan tähän urheilun ja kotiseutukulttuurin suur tapahtumaan.

Sauvakävelijät myös mukaan

Maanantaina 25.4. klo 11-14 välisenä aikana on mahdollisuus osallistua noin 5 km pituiseen Kuntoa kävelen sauvoilla tai ilman kuntokävelyyn, jonka järjestää Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistys. Yhdistyksen väki suorittaa koululla myös keuhkojen huippuvirtausmittauksia sekä vetää hölkkien alkujumput.

Sauvakävelijät voivat kiertää 5 km lenkin tai tietenkin 10 km Taaborin lenkin. Talven jälkeen hyvä testi - ajalla tai ilman aikaa.

Taaborin Olympiakävely perinteenä

Helsingin 1952 olympialaisia juhlistava Taaborin Olympiakävely kilpaillaan sunnuntaina 24.4. klo 13 Tuusulan urheilukeskuksessa

nyt jo 24. kerran. Kävelijät ovat perinteisesti aloittaneet kautensa Taaborissa. Useana vuotena Taaborissa on katsastettu kilpailijoita alkukesän arvokilpailuihin. Nyt kisa toimii miesten, naisten ja 19-vuorten näyttökisana kävelyn Eurooppa cupiin, joka kilpaillaan toukokuun puolivälissä Olhaossa Portugalissa. Taaborissa on siis mukana monia maamme parhaita kävelijöitä ja tietenkin oman seuramme olympia-, MM- ja EM-edustaja Antti Kempas sekä nuorten EM-kisoihin tähtäävä Eemeli Kiiski.

Kilpailijoiden edesottamuksia seuraa paikan päällä kävelyn vt. lajipäällikkö Reima Salonen.

Ilmoittautumiset kuy@saunalahti.fi 22.4. mennessä ja osallistumismaksut kilpailupaikalla klo 11 alkaen. Tiedustelut Veijo Kiiski 0400-243766. Taaborin tapahtuman järjestää Keski-Uudenmaan Yleisurheilu.

Taaborin tapahtuma on käsite, siihen ovat osallistuneet monet maan huipuista mm. Antti Loikkanen, Ari Paunonen, Matti Valkonen, Kari Kananen, Ari Paunonen, Harri Hänninen, Päivi Tikkanen, Kirsi Valasti, Santtu Mäkinen ja Ville Hautala juoksijoista, Reima Salonen, Sari Essayah, Valentin Kononen, Kari Ahonen, Antero Lindman, Jani Lehtinen, Outi Sillanpää, Tiina Muinonen, Marja Penttinen, Jarkko Kinnunen ja Antti Kempas kävelijöistä. Taaboriin ovat osallistuneet mm. Jouko Turkan elokuvan näyttelijäveljekset Jarmo Mäkisen johdolla, ex-ministeri, kansanedustaja Erkki Tuomioja ym ym. Onpa mukana ollut kansainvälistäkin väriä Saksasta, Virosta aina Brasiliasta myöten.

Aleksis Kivi-näyttelyitä on ollut useana vuonna. Taabori on syys-täkin kulttuuritapahtuma.

39. TAABORIN HÖLKKÄ

Tuusulan Nahkelan koululla ma 25.4.2011 klo 12.30.
Kilpasarjat M, M 35, M 45, M 55, N 21.1 km, M ja N 10 km.
Hölkäsarjat M ja N 21.1 km sekä M ja N 10 km.

Mitali Seitsemän Veljeksien Timo (sarja kultaisena). Arvontapalkinnot. Ilmoittautuminen 22.4. mennessä maisagrasten@uudy.fi, jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 10.30-11.30. Osallistumismaksu 20 euroa (JK 18 e), jälki-ilmoittautuvilta 25 euroa.

24. MINI-TAABORI

Tuusulan Nahkelan koululla ma 25.4.2011 klo 11.
Sarjat T/P 8 ja 10 1 km, T/P 12 2 km, T/P 14 ja 16 3 km.
Aleksis Kivi-mitali (kultainen).
Ilmoittautuminen 22.4. mennessä maisagrasten@uudy.fi, jälki-ilmoittautuminen paikan päällä klo 9.30-10.30. Osallistumismaksu 8 euroa, jälki-ilmoittautuvilta 12 euroa.

24. TAABORIN OLYMPIAKÄVELY

Tuusulan urheilukeskuksessa Hyrylässä su 24.4.2011 klo 13.
Sarjat ja matkat: M 20 km, N 10 km,
M 19 10 km, M 17 5 km, N 19 10 km, N 17 5 km
P 15 3 km, P 13 2 km, P 11 1 km
T 15 3 km, T 13 2 km, T 11 1 km
Ilmoittautumiset paikan päällä urheilukeskuksessa klo 11 alkaen. Osallistumismaksut 12 euroa, juniorisarjat 8 euroa.

KUNTOA KÄVELLEN SAUVOILLA TAI ILMAN

Keski-Uudenmaan Hengitysyhdistyksen toteuttama kuntokävely 5 km ma 25.4. klo 11-14. Lisäksi keuhkojen huippuvirtausmittausta, neuvontaa.

TERVETULOA TAABORIN TAPAHTUMAAN !

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

VATTENFALL



JUOKSU KOULU

Juoksukoulu on tarkoitettu sinulle, joka mietit juoksu-harrastuksen aloittamista, tai sinulle joka olet jo ehtinyt harrastaa juoksemista, mutta haluat uusia virikkeitä ja innostusta omaan juoksulenkkeilyysi. Juoksukoulu on kuukauden tiivis tehopaketti entistä nautinnollisempaan juoksemiseen.

Alkaa **ma 2.5.2011 klo 18.00** Keravan jäähallin kokoushuoneessa
Muut kokoontumiskerrat ma 9.5, ma 16.5 ja ma 23.5
samaan aikaan, samassa paikassa!

Jokainen n. 2 tunnin kokoontumiskerta sisältää luennon sekä käytännön harjoituksen.

Hinta 85 euroa, sisältäen laadukkaan ja motivoivan ohjelman oheismateriaaleineen.

Ilmoittautumiset sähköpostilla 27.4.2011 mennessä jormaliukka@gmail.com

Juoksukoulumaksut Keski-Uudenmaan Yleisurheilun tilille 509212-20107441
viimeistään 27.4.2011.

Mukaan mahtuu enintään 30 juoksu-harrastukseensa lisäponntta hakevaa kuntoilijaa.

ILMOITTAUDU MUKAAN ILOISEEN JUOKSURYHMÄÄN!

Tarkempaa tietoa seuran nettisivuilta www.kuy.fi tai www.juoksukoulu.fi

Tiedustelut puhelimitse, 044-3504457 tai 040-7317967.

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

KILPAILUT 2011

su 24.4.	klo 13	Taaborin Olympiakävely ja Kävely-Cup 2.	Tuusulan Urheilukeskus
ma 25.4.	klo 11	Minitaabori (8,12,14,16)	Tuusula Nahkelan koulu
ma 25.4.	klo 12.30	Taaborin hölkkä	Tuusula Nahkelan koulu
ti 19.4.	klo 18	Keski-Uudenmaan Junnumaastot 1.	Tuusulan Urheilukeskus
ti 26.4.	klo 18	Keski-Uudenmaan Junnumaastot 2.	Keravan Jäähallin pururata
ti 3.5.	klo 18	Keski-Uudenmaan Junnumaastot 3.	Jpään Terholan pururata
ke 11.5.	klo 18	Keski-Uudenmaan Nappulakisat 1.	Keravan Kalevan kenttä
ke 18.5.	klo 18	Keski-Uudenmaan Nappulakisat 2.	Tuusulan Urheilukeskus
ke 25.5.	klo 18	Keski-Uudenmaan Nappulakisat 3.	Järvenpään Keskuskenttä
su 29.5.	klo 13	Finskin kansallinen kilpailu	Järvenpään Keskuskenttä
ma-ti 6.-7.6.	klo 17.30	Pm viestit	Tuusulan Urheilukeskus
la-su 9-10.7.		SM viestit	Tuusulan Urheilukeskus
ke 3.8.	klo 17.30	Eteläisen alueen Mestaruuskilpailut	Tuusulan Urheilukeskus
ti 4.8.	klo 17.30	Eteläisen alueen Mestaruuskilpailut	Tuusulan Urheilukeskus
la 23.7.	klo 13	Kävely-cup 4.	Tuusulan Urheilukeskus
su 4.9.	klo 12	Ainon Askel - kuntotapahtuma	Järvenpään Rantapuisto
ti 20.9.	klo 17.30	Maastocup Uudy-Helsy-Näid	Järvenpään Paavonpolku?
la 24.9/su 25.9		Seuraottelu VU-LUM-KUY	Lappeenranta
Tuusulan kunnan liikunta järjestää (Kuy on apuna)			
ke 18.5.		Kevätkirmaisu	Tuusulan Urheilukeskus

KUY:n Kunniakierros Tuusulassa 30.5.



Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Kunniakierros järjestetään maanantaina 30. toukokuuta klo 18 alkaen Hyrylän urheilukeskuksessa Tuusulassa.

Uusimaa ja KUY olivat viime vuonna jälleen keran mukana hyvällä menestyksellä. Raimo Stenvall oli yli 20 000 euron panoksellaan valtakunnan toiseksi paras varojen kerääjä ja KUY seurana maan neljänneksi paras.

Terveellisiin elämäntapoihin kasvattavat lasten ja nuorten urheiluleirit, kisamatkat, ohjaaja- ja valmentajakoulutukset sekä monet muut seuran toiminnan kulmakivet ovat mahdollistuneet vuosien ajan Kunniakierrosten tuomalla tuella.

Seurasta saat virallisen keräyslistan, johon keräät tukijoita, jotka sitoutuvat maksamaan sovitun tukisumman. KUY:n Kunniakierrospäällikkö on Antti Rätty. Kunniakierroslistoja ja lisätietoja voi pyytää seuran sähköpostin (kuy@saunalahti.fi) kautta. Tapahtumassa kuntoilet seuralle varoja leppoisasti liikkuen. Tukija saa postitse sovitusta summasta laskun Suomen Urheiluliitolta, lasku maksetaan pankkiin ja SUL tulouttaa tuet seuroille syksyn aikana.

Suomen Urheiluliiton seurojen varainhankintaan kehittämä Kunniakierros on ainutlaatuinen liikunnallinen ja erityisesti varainhankinnallinen väline.

Kuluva vuosi on Kunniakierroksen historiassa jo 30:s.

Kunniakierrostapahtumat järjestetään eri puolella Suomea pääsääntöisesti touko-kesäkuun aikana. Paikallisen SUL:n alaisen seuran järjestämään liikunta- ja varainhankintatapahtumaan voivat osallistua kaikki halukkaat. Jokaisella osallistujalla/kerääjällä tulee olla yksi tai useampi tukija. Tukija lupautuu maksamaan joko kiinteän tukisumman tai kierrosmaksun (kierroksi kerääjä voi kiertää kentällä maksimissaan tunnin ajan). Käteistä rahaa ei keräysluvan mukaisesti saa kerätä.

Reisivamma

ANTTI KEMPAKSEN riesana

■ Antti Kempaksen, 30, ongelmat terveyden kanssa jatkuvat. Portugalissa toista talven leirijaksoaan päättävä tuusulalainen ei ole päässyt harjoittelemaan viime aikoina terveenä.

- Takareisi on ollut ongelmana ja sen ehdolla mennään. Nyt on jo selvää, että en pääse avaamaan kauttani maaliskuun loppuilla Dudincessa, vaan Daegun MM-rajan saalistus siirtyy Portugalin kisaan toukokuulle, Kempas kertoo Lagosista.

Kempas loukkasi reitensä ennen joulua Pajulahden leirillä. Vuodenvaihteessa hän matkusti Jarkko Kinnusen kanssa kuukaudeksi harjoittelemaan Etelä-Afrikkaan. Sen jälkeen harjoittelu kotimaassa katkesi paukkupakkasiin. Kempas jätti SM-hallikisat (19.-20.2.) väliin ja matkusti Portugaliin, jossa vietti jo alkutalven. Lagos on Kempaksen leiripaikkana jo yhdeksättä talvea.

Kempas on potenut viime viikkoina Pajulahden leirillä ennen joulua loukkaamaansa reisilihasta.

- Reisi on magneettikuvattu eikä mitään pahempaa pitäisi olla, vaan kun ongelma ei hellitä. Konosen Vallulla oli aikanaan sama ongelma ja Vallu käsittelikin Antin reittä ennen Portugalin matkaa. Ongelmakohta on lähellä reisiluuta ja Vallu kaiveli paikkaa, Kempas kertoo.

KISARAJA OLISI SAAVUTETTAVA

MM-kisojen 50 kilometrin kävelyn kovempi, ns. A-ralja on 3.58. Kun Kinnunen alitti rajan jo viime syksynä, edellyttävät säännöt myös toiselta saman maan edustajalta saman rajan alittamisesta. Kempakselta on kaksi edelliskautta mennyt harmittavasti loukkaantumisten takia 50 km:llä pieleen, joten hän tarvitsee 3.58:n alituksen päätäkseen Korean kisoihin.

Antti Kempaksen tarkoitus oli antaa MM-kisanäyttö Slovakian avoimissa mestaruuskisoissa 26. maaliskuuta. Dudincessa ohjelmassa ovat nopeaksi tunnetulla radalla miesten 20 ja 50 km ja naisten 20 km.

- Menen treeni kerralla eteenpäin ja toivon pääseväni ongelmasta eroon, Kempas sanoo.

Reisi kuvattiin heti haaverin jälkeen Suomessa, mutta mitään selvää syytä kipuun ei löydetty.

Viimeisiä toivoja Antti Kempaksella kisarajan suhteen on järjestyksessään 9:n Eurooppa cupin kilpailu Portugalin Olhaossa 21. toukokuuta.

- Tilanne on huolestuttava. Kävelyssä reiteen sattuu ojentajavaiheessa syvälle reisiluun viereen. Muuten Ana on päässyt harjoittelemaan hyvin, mutta se tärkein eli kävelyharjoittelu on jäänyt vähälle, Antin valmentajaisä Martti Kempas kertoo.

Martti Kempaksen mukaan kansainvälistä kisakalenteria on silmäilty jo myös siinä mielessä, että siltä löytyisi joku sopiva viiden-

kympin kisa juhannuksen tienoilta. Siltä varalta, ettei Antti tervehdy Eurooppa cupin kisaankaan mennessä.





Kesäurheilukoulu

2.5. - 30.9.2011

Liikkumisen iloa lapsille!

Paikat: Hyrylä, Jokela, Kellokoski,
Kerava, Järvenpää

Yleisurheilun harrastamisen voit aloittaa seuramme Kesäurheilukoulussa. KUY:n Yleisurheilukoulut toimivat Keravalla, Tuusulassa, Järvenpäässä ja ne ovat avoinna jokaiselle lapselle ja nuorelle.

Yleisurheilu on maailman harrastetuin yksilöurheilumuoto. Se on kuitenkin paljon enemmän kuin yksi laji. Yleisurheilukoulun säännöllisissä ja suunnitelluissa treeneissä opitaan monipuolisten perustaitojen; hyppäämisen, heittämisen ja juoksemisen lisäksi monia elämän tärkeitä sosiaalisia taitoja.

Ilmoittautuminen 15.5 mennessä KUY:n sähköpostiin (lapsen nimi, syntymäaika, osoite ja huoltajan yhteystiedot)



1h / viikko	120 €
2h / viikko	145 €
3h / viikko	165 €
Sisarusale	10 €

Hyrylä

4-6v	Keskiviikko	17.30-18.30
7-8v	Maanantai, torstai	17.30-18.30
9-13v	Maanantai, keskiviikko, torstai	18.30-19.30

Jokela

4-6v	Torstai	17.00-18.00
7-9v	Tiistai, torstai	17.00-18.00
10-13v	Tiistai, torstai	17.00-18.00

Kellokoski

4-6v	Tiistai	17.30-18.30
7-10v	Tiistai, torstai	Ti 18.30-19.30 To 17.30-18.30
11-15v	Tiistai, torstai	Ti 18.30-20.00 To 17.30-19.00

Kerava

4-6v	Maanantai	18.00-19.00
7-9v	Maanantai, keskiviikko	Ma 17.00-18.00 Ke 17.30-18.30
10-13v	Maanantai, keskiviikko	17.00-18.30

Järvenpää

4-6v	Maanantai	17.00-18.00
7-8v	Maanantai, torstai	Ma 18.00-19.00 To 18.30-19.30
9-10v	Maanantai, tiistai, torstai	Ma 18.00-19.00 Ti, to 18.30-19.30
11-15v	Tiistai, torstai	18.30-19.30

Yhteystiedot:

Sähköposti: kuy@saunalahti.fi

Nettisivut: kuy.fi

Numero: 050-408 1959 (toiminnanjohtaja)



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu



KESÄVUOROT KENTILLÄ

KUY 2.5.-30.9.2011 Urheilukentillä:

* hinta uusilta = 2.5. aloittavat uudet kesäkaudeksi 2.5.-30.9

paikkakunta:	ikä:	ryhmä:	viikonpäivä:	kellon aika:	harjoitusmäärä:	*hinta uusilta:
HYRYLÄ	4-6v	LIKKARI	keskiviikko	17.30-18.30	1h/viikko	120 euroa
	7-8v	If-YUkoulu	maanantai	17.30-18.30	2h/viikko	145 euroa
			torstai	17.30-18.30		
	9-13v	If-YUkoulu	maanantai	18.30-19.30	3h/viikko	165 euroa
			keskiviikko	18.30-19.30		
			torstai	18.30-19.30		
	11-14v	JUNNUV.	maanantai	18.00-19.30		
			keskiviikko	18.00-19.30		
			torstai	18.00-19.30		
			perjantai	18.00-19.30		
JOKELA	4-6v	LIKKARI	torstai	17.00-18.00	1h/viikko	120 euroa
	7-9v	If-Yukoulu	tiistai	17.00-18.00	2h/viikko	145 euroa
			torstai	17.00-18.00		
	10-13v	If-Yukoulu	tiistai	17.00-18.00	2h/viikko	145 euroa
			torstai	17.00-18.00		
KELLOKOSKI	4-6v	LIKKARI	tiistai	17.30-18.30	1h/viikko	120 euroa
	7-10v	If-Yukoulu	tiistai	18.30-19.30	2h/viikko	145 euroa
			torstai	17.30-18.30		
	11-15v	If-Yukoulu	tiistai	18.30-20.00	3h/viikko	165 euroa
			torstai	17.30-19.00		
KERAVALA	4-6v	LIKKARI	maanantai	18.00-19.00	1h/viikko	120 euroa
	7-9v	If-Yukoulu	maanantai	17.00-18.00	2h/viikko	145 euroa
			keskiviikko	17.30-18.30		
	10-13v	If-Yukoulu	maanantai	17.00-18.30	3h/viikko	165 euroa
			keskiviikko	17.00-18.30		
	9-11v	Tsempit	maanantai	18.30-20.00		
			keskiviikko	17.00-18.30		
			perjantai	17.00-18.30		
	11-14v	JUNNUV.	maanantai	18.30-20.00		
			keskiviikko	17.00-18.30		
JÄRVENPÄÄ	4-6v	LIKKARI	lauantai	10.00-11.30		97:lla lisää harj.
	7-8v	If-Yukoulu	maanantai	17.00-18.00	1h/viikko	120 euroa
			maanantai	18.00-19.00	2h/viikko	145 euroa
			torstai	18.30-19.30		
	9-10v	If-Yukoulu	maanantai	18.00-19.00	3h/viikko	165 euroa
			tiistai	18.30-19.30		
			torstai	18.30-19.30		
	11-15v	If-Yukoulu	tiistai	18.00-19.30	3h/viikko	165 euroa
			torstai	18.30-20.00		
	9-11v	Tsempit	tiistai	18.00-19.30		
		torstai	18.30-20.00			
		lauantai	12.00-13.30			
11-14v	JUNNUV.	maanantai	17.00-18.00			
		tiistai	17.00-18.30			
		torstai	18.30-20.00			
		lauantai	12.00-13.30		97:lla lisää harj.	

PÄIVÄ YU-KOULU ELI YLEISURHEILULEIRI

HYRYLÄ	6.-10.6.2011	klo 9-15	joka päivä	100 euroa /vko
KERAVALA	6.-10.6.2011	klo 9-15	joka päivä	100 euroa /vko
JÄRVENPÄÄ	6.-10.6.2011	klo 9-15	joka päivä	100 euroa /vko

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 •

www.studiot123.com

STUDIO 1 2 3



Kassa: (09)8366770

Tervetuloa elokuviin!

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme



Seunalantie 25, 04200 Kerava

Puh. 294 8725, 040 555 5100, fax 294 7548

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

Leena Haafainen

Hyvinvointisi puolesta

040 512 8438

TATARMAS OY

Fasaanitie 10, 04440 JÄRVENPÄÄ

HC-kodinhoitotuotteet
Energetix-magneettikonut
Cambridgeohjelma painonhallintaan
Tarjous- ja massalaskenta

tatarmas@elisanet.fi

Nyt Teboilille



KOEAJA UUSI PESUKONEEMME.

Kaikki pesut (harjoilla tai ilman)

-30%

tällä kupongilla



TEBOIL

huoltaa autoja ja ihmisiä

Teboil Järvenpää,
Kinnarinkatu 4
puh. 020-7551900
www.teboil.fi
Ark. 6-23, la-su 8-23

Tilausajot 9-16 -paikkaisella bussilla
Edustusajot • Taksikuljetukset

Wanaja Charter

Antero Veijonen

+358 (0)400 272 074

antero.veijonen@pp.inet.fi

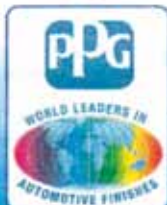
www.wanajacharter.fi

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



ETSITKÖ KOTIA?

Mestariasunnoissa voit asua
koko elämäsi. Olet sitten opiskelija,
perheellinen, yksin asuva aikuinen
tai yli 65-vuotias seniorei.

KODIKASTA VUOKRA-ASUMISTA
www.mestariasunnnot.fi



JÄRVENPÄÄN
MESTARIASUNNOT OY
Järvenpään suurin asunnontarjoaja

Ilmalämpöpumppu jollaista
ei ole ennen nähty.



ENELUX

www.enelux.fi, Ahertajankatu 1, Järvenpää, 010 - 322 4466



TILATAKSI
Kataja Jukka
Järvenpää

TILATAKSI JA INVATAKSIPALVELUT

0400 305 009

Palvelualue:
TUUSULA - JÄRVENPÄÄ - KERAVA

SIIVOUSLIIKE
MR-TIIMI OY

Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoukset

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

KESKISEN UUDENMAAN
MUSIIKKIOPISTO

Tule opiskelemaan musiikkia!
Lisätietoja puh. 040 315 2803 tai
www.kolumbus.fi/keskisen.uuden-
maan.musiikkiopisto

ART-ARTISTIPALVELU

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

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

metso
Expect results

Wärtsilänkatu 100
04400 JÄRVENPÄÄ
www.metso.com/pulpanpaper

ASUNTOKAUPPAA
AMMATTITÄIDÖLLÄ

RE/MAX
Asuntokuuma

Sibeliuksen-
katu 21,
Järvenpää

Sari Larjanne
Kiinteistönvälittäjä, LKV
p. 040 704 4785

Välityspalkkio alk. 4,2%
sis. alv 23% / pyydä tarjous

Erityisosaamisemme on
Volvo-kuorma-autojen huolto,
korjaus ja varaosamyynti

TUUSULAN
AUTOHUOLTO
LAINEN OY

Mailapojantie 34, 04300 Tuusula
Puh. (09) 275 1477, GSM 0400 465 479

BP. Voitelee. Oikein.

Hyundai, Fiat
+ muut merkit
Bosch Car Service
Kausihuolto alkaen 100€
Sijaisautot sopimuksen mukaan

CAR pojat oy
Wärtsilänkatu 14, Järvenpää
p. 050-402 0021

Lauma.
ELÄINKLINIKKA

puh. 010 387 1180
ark. 9-19
Tuottajankatu 10
04440 Järvenpää
www.elainklinikkalauma.fi

Ammattia etsimässä?

Monipuolista
opiskelua
Amistossa!

Porvoon ammattiopisto
Perämiehentie 6, Porvoo
Puh. 020 51311, www.amisto.fi

amisto

Savion
ELÄINLÄÄKÄRI

Koivikontie 25
Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL
Ajanvaraukset:
0400 575609

Pitkä kokemus myös
kanien, jyräjoiden,
lintujen, matelijoiden
ym.hoidosta.

Ratsastuskoulu Trans Horses Ky

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

PÄIVYSTYS klo 15-16

PÍRKKA Enemmän vähemmällä

K MARKET
AHJONTORI

Palvelemme: ma-pe 7-21, la 7-21, su 12-21
Ratatie 24, Kerava, puh. 09-274 5650

www.k-market.com

**Tuoretta leipää
lähileipomosta edullisesti**

Leipätarjouksia päivittäin myös
leipämyymälä-kahvilassamme
Keravan keskustassa

Leipurimestari Tommin erikoisleipä
keskiviikkoisin

**UUDENMAAN
Herku Oy**

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

BM
RAUDOITEKONSULTIT

RAUDOITTEITA OMAKOTITALOSTA PAPERITEHTAISIIN

Puurtajankatu 32, 04440 JÄRVENPÄÄ

Puh. 0207 437 900, Fax 0207 437 909

Backman 0400 498 888

Sähköposti: juha.backman@bmraudoite.fi

Internet: www.bmraudoite.fi

– Kaikki raudoitusalan työt

RAVINTOLA ROZE
Wärtsilänkatu 52,
04410 Järvenpää
(Saunakallion junaseisäkkeolta
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!

Keuda



Ota yhteyttä!

**Oppisopimuksella
tutkintoon!**

Keski-Uudenmaan oppisopimuskampus

Kultasepänkatu 5
04250 Kerava

Puh 050 3288 522
Fax (09) 2946 803

www.keuda.fi

KIRPPUTORI
Ostetaan kodin käyttötavaraa

**KIRPPUTORI
KERAVAN
LÖYTÖ**

Avoin ark. 10-18
la 10-14
to, su sulj.

Alepan
kupeessa,
Santaniityn-
katu 7 C, Kva

Ostetaan kuolinpesiä

AUKIOLO AIKANA P. 09-2584 2575

VANTAAN JÄÄHDYTYN OY

Korjaamme ja kennostamme raskaan kaluston
ja henkilöautojen jäädyttimet ja lämmityslaitteet
ammattitaidolla ja sopuhintaan.

Myymme myös uusia
info@vantaanjaahdytin.fi, (09) 273 1388
Fax (09) 273 1380, www.vantaanjaahdytin.fi

Neliökuja 6 , 04300 Tuusula

Fennia

Vakuuttamisen erikoisliike

Paasikivenkatu 1, Kerava
Yhteiskouluntie 17, Järvenpää
www.fennia.fi

HAMMASASEMA

Dentinal

Me olemme Sinua varten:

HLT, EHL Tuula Bäckman
HLL Rami Kuusikoski, HLL Jani Vuorialho
Suuhygienisti Ulla Varsta

Kauppakaari 4, 04200 Kerava. Ajanvaraus puh. 242 5911

TUULILASIT EDULLISESTI

Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!

Kati Toivonen

☎ 0400 533 665

Isonkivenkuja 2 A
04300 TUUSULA

Hyrylän Autolasipalvelu

Peltomultaa

Anja Rantanen

Haimoontie 19, 05100 Röykkä

Puh. 276 8971

CONSULTING
Amrif



- UUDET JA
KÄYTETYT RENKAAT
- VANTEIDEN OIKAISUT
JA EHOSTUKSET

Ahertajankatu 26, Vähänummi 1, teollisuusalue, Järvenpää

(09) 2794 0070, 0400 607 984/Jaakko,

044 575 0055/Jani

amrif@elisanet.fi

Autokauppaa vuodesta 1947

MÄKELÄN

AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ



JÄRVENPÄÄN

KORUHUONE

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



RANTALAINEN & REKOLA-NIEMINEN OY

Postikatu 10 A
04400 JÄRVENPÄÄ
puh. (09) 2790 730
fax (09) 2790 7399
email jarvenpaa@rantalainen.fi

www.rekola-nieminen.fi

www.rantalainen.fi

LUOTETTAVAA LAATUA

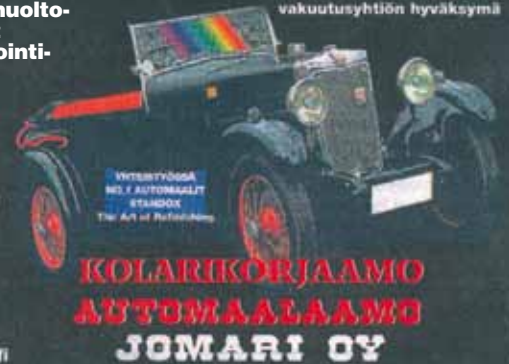
TAKUUTYÖNÄ JO 35 VUOTTA!

AUTOMAALAAMO JOMARI SEKÄ

TÄYDEN PALVELUN KOLARIKORJAAMO

Meiltä myös
öljynvaihdot ja
muut auton huolto-
toimenpiteet
esim. ilmastointi-
huolto 60 e

Vahinkotarkastukset
teemme paikan päällä
WIN CABAS -ohjelmistolla
vakuutusyhtiön hyväksymä



NYT!
Sijaisauto
veloituksetta
peltitöiden
korjauksen
ajaksi!

Meiltä myös
vaihtoauto!
www.al-kaupat.fi

Jäspiilänkatu 16, 04250 Kerava
Liikkeenharjoittaja Ari Leponiemi 0400 - 50 40 78
Työnjohtaja Pentti Harri 0400 - 85 03 03

autopeltityöt • autorobotit • kaikki merkit • takuutyö • sijaisautot

EUROSET

rtsepalvelukirppis ay

Siisti, avara ja valoisa!

Wärtsilänkatu 14, Järvenpää

Ma-Pe 10.00 - 18.00, La-Su 10.00 - 15.00

Puh. 040-719 4914

050-343 8960

www.euroset.fi



JALKAHOITOLA

MARKETTA TENNO

Kotikäynnit
45 €

MYÖS LAHJAKORTIT

Kivipuiston monipalvelukeskuksessa
Sorrnorinne 9, Järvenpää

Ajanvaraukset puh. (09) 2929 4312, 044 2629 211

Rakennus - ALL
 SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET
 Ahti Loponen **040 558 9790**
 JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

Parketti Manninen Oy

Parkettien • asennus • lakkaus • hionta
 Muista kotitalousvähennys -60 %

Kauko Manninen **0400 612 260**
 fax (09) 8364 0033
 kauko.manninen@luukku.com



- SÄHKÖURAKOINTI
- SANEERAUKSET

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

PUUSEPÄNLIIKE JÄRVINEN OY

-Puusepäntyöt tilauksesta-

Puh. (09) 286 897, fax (09) 271 1768
 Petri Järvinen **0400 347 294** Avoimena:
 Kytötie 96, 04400 Järvenpää Ma-Pe 7 - 16



Kodin ja pizzerian puolesta
JÄRVENPÄÄ TERHOLA
 Helsingintie 44, (09) 2705 0522
 ma-su 11 - 22
 Kotinkuljetustilatukset 21.30 mennessä joka päivä.
 www.kotipizza.fi
 Kotinkuljetus joka päivällä!

H HUOLTO HÄMÄLÄINEN

 Ford-merkkihuolto sekä
 Volvo ja Renault erikoisosaaminen

Huolto ja varaosat ma-pe 8.00 - 17.00
 Myymälä ja pesu ma-pe 7.00 - 19.00

Kehärent  - autovuokraamo
 www.keharent.fi

Huolto Hämmäläinen
 Vanha yhdystie 7, 04430 Järvenpää
 09 2919 191, huolto@huoltohamalainen.fi

WWW.HUOLTOHAMALAINEN.FI

Koe kasvun ihme!

Metsäpirtin
 multa

Käyttämällä Metsäpirtin multaa edistät
 kestäväää kehitystä ja saat luonnon
 voimaan hyvin.



Ravinteikasta Metsäpirtin
 multaa perille toimitettuna,
 tilaukset ja tiedustelut
 suoraan numeroista
(09) 1561 3445 ja (09) 1561 3450.

Voit noutaa multaa myös itse henkilöauton peräkärryllä
 tai kuorma-autolla Viikintie 35 Helsinki ja Metsäpirtintie 248
 Kulloo

www.metsapirtinmulta.fi

Ympäristön parhaaksi



Kiertokapula Oy
 Innopark
 Vankanlähde 7
 13100 Hämeenlinna
 puh. (03) 622 980
 fax. (03) 622 9888
 www.kiertokapula.fi

KIERTOKAPULA

VIKING LINE

www.vikingline.fi
0600-41577

(1,64 € / vast.puh.) + pvm / mpm

PIKKUJÄTTI

LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA



(09) 530 501

- Espoo, Tapiola
Länsituulentie 1 A, 2. krs
 - Helsinki, Itäkeskus
Asiakaankatu 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

PÄIVITÄ FARKKUSI

Levi's

VERY NICE

BRONX

JACK & JONES

Mac Mac

MEILLÄ PALVELLAAN - ILMAINEN LYHENNYS

KERA-TEX

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

- LVI-asennukset ja huollot
- Kaivuutyöt
- MYYMÄLÄ/Woikosken myyntipiste



PUTKISET OY

www.putkiset.fi

Terästie 24, 04220 Kerava

Puh. 020 768 9720. Avoinna ma-pe 8-17.30, la sulj.

TILI-TENNILÄ OY

Helsingintie 44 B, Järvenpää, p. 09-2715531



Antenni-, Digi-tv-, Satelliittiasiantuntijapalvelut

MARTTI KEMPPI OY

Setin hyväksymä Antenni-, ja Tietoverkkourakoitsija (AT)

Martti Kempin

TV antennitöitä jo 50 vuotta!

Vehnätie 46 04410 JÄRVENPÄÄ

Matka p.0400-412 238

kotisivu: www.kemppi.tv s-posti: martti@kemppi.org



PIRJO WEBER
Yrittäjä, kiinteistönvälittäjä, LKV

puh. 050 342 8002 • www.lady-kiinteistot.fi
Sibeliuskatu 19 • 04400 Järvenpää

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - HYVINKÄÄ

- * Kaikki sähköasennukset ja korjaukset
 - * Ilmastointien sähkökorjaukset
 - * Maakaapelipeilaukset ja korjaukset
 - * Lattialämmityksen peilaukset ja korjaukset
 - * Kaapeleiden näyttöpeilaukset
 - * Kiinteistölamput ja valaisinkuvut
 - * Nopeat toimitukset
- Asiakaspäivystys 24h 0400-574 600
Puh 09 283 831 Fax 09 271 3632
reijo.malmberg@tr-sahko.fi
Uudenmaantie 7, 04400 Järvenpää



TR-SÄHKÖ OY

KIINTEISTOJEN SÄHKÖISTYKSEN JA KUNNOSSAPIDON AMMATTILAINEN

- erikoislääkäreiden vastaanotot
- korvien putkityöt
- kita- ja nielurisoiden poistot
- kuorsauksen ja uniapnean hoito
- kuulontutkimukset, kuulokojeet



Aikuisten ja lasten korvalääkärikeskus

Aino

korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkärit

p. (09) 836 6550, Järnefeltinkatu 1, 2. krs (Päämaa vastapäätä), Järvenpää

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

Uudenmaan Sähkö Oy

- Sähköasennukset,
-suunnittelu ja -tarvikkeet
- Kameravalvonnat
- Hälytyslaitteet **summit DSC**

Soita ja kysy lisää
Pentti Piispa 0400 615 897, fax (09) 281 495
Radarvarsitie 65, 04440 Järvenpää



GEOMACHINE OY

Metallien ja muovien työstöt ja suunnitteluapu yhdestä osoitteesta.

Hiekkakuopantie 4 Puh. _____ (09) 389 7064
04300 Tuusula Fax _____ (09) 389 7624
www.geomachine.fi Hannu Salonen 040 776 0069

Oletpa yksityishenkilö tai suurempi yritys - tarpeesi pieni tai suuri - Tervetuloa, meiltä löydät palvelun.

KIINTEISTÖHUOLTO TOIVANEN OY

- Kiinteistöhuolto-
palvelut
- Harjauspalvelut
- Painepesut




Päivystys 24h 0400 514 432

KULJETUSLIIKE TOIVANEN OY

- Kuljetukset
- Vaihtolavat
- Maanrakennus
- Kaivuripalvelut
2,7 t - 26 t




0400 299 280

HYVINVOINTIPALVELU

Tmi Mika Piipponen

- ♥ Kotihoitopalvelut (hoiva ja huolenpito, lääkehoito, kotitoissa avustaminen)
- ♥ Asiointi- ja saattoapu

Muista kotitalous-
vähennys!

Lähihoitaja
Mika Piipponen
0400 898 918
hyvinvointipalvelu.piipponen@gmail.com
Murtokatu 3 A 23, 04400 Järvenpää

HAARAJOEN SAHA OY

LAUDAT LANKUT KESTOPUUT

LATTIAT LISTAT PANEELIT

www.haarajoensaha.fi

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

KERAVAN LIIKENNEKOULU

TERVETULO A AUTOKOULUUN!

Autokoulu Keravan ydinkeskustassa. Moottoripyörä, henkilö- ja kuorma-auto, sekä pimeän ja II-vaiheen koulutusta.

Tule sinäkin turvalliseen, täyden palvelun autokouluun!
Kurssit alkavat joka maanantai klo 17.30

Keravan Liikennekoulu Ky (Levyikkunan yläpuolella)
Kauppakaari 13, II kerros, 04200 KERAVA
Puh. 273 58 150, 050-381 4389
www.keravanliikennekoulu.fi

SINULLE - PUHDAS VESI!

KERAVAN KAUPUNKITEKNIikka

VESIHUOLTO

Seunalantie 11, 04200 Kerava
asiakaspalvelu p. 2949 2275
vesihuolto@kerava.fi
www.kerava.fi/vesihuolto.asp

Palveleva ja monipuolinen eläinkauppa Keravalla

Eläinkauppa JataPet

Palopellonkatu 1, Kerava
09-271 1122
www.jatapet.fi

Avoimena:
ark 10-19
la 10-16

Täyden palvelun tilitoimisto

TUUSULAN SEUDUN TILIPALVELU OY

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

Luontolankuja 23
05400 Jokela

www.tuusulanseuduntilipalvelu.fi

TIMANTTISET

KERAVAN KELLO

(09) 242 5575

Kauppakaari 1
Palvelemme:
ma-pe 9 - 18, la 9 - 14

kerava@timanttiset.fi
www.timanttiset.fi

JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA

Jalkaterapeutti AMK
Mona Liljegrén
Katja Ellving
www.jalkaterapia.net

Järvenpään Jalkaterapia Oy

Sibeliuksenkatu 14 A 12, Järvenpää
Puh. 050 465 7212
Ajanvaraukset puhelimelta ma-ti 9-17, pe 9-14

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!*

**KUNNANELÄINLÄÄKÄRIT
JÄRVENPÄÄ-KERAVA-TUUSULA**
Keski-Uudenmaan ympäristökeskus

JÄRVENPÄÄ.....040 314 4717
Neilikkatu 20 C • Varaukset ma-pe 8 - 15

PÄIVYSTÄJÄN TIEDOT SAMOISTA NROISTA

TUUSULA.....09 8718 3524
040 314 4553, 040 314 4718
Koskenmäenpolku 4 B 2
Varaukset ma-pe 8 - 10
www.tuusula.fi

yritys- ja
perhejuhlat

Pohjolanhovi
www.pohjolanhovi.com

**KERAVAN
MUSIIKKI
OPISTO**



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

KERAVAN MUSIIKKIOPISTO
Asemantie 6, 04200 KERAVA
www.keravanmusiikkiopisto.fi

ASUNTOYMPYRÄ

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

JÄRVENPÄÄN
Sähkö oy

Avoinna ma-pe 8 - 17

Vanha Yhdystie 8, Järvenpää
p. (09) 2797 170, f. (09) 2797 1720

- Sähköasennukset,
-urakointi ja suunnittelu
- Sähkötarvikemyynti

www.jarvenpaansahko.fi

Paakarilta

Syksyn Juhliin

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

**LVI PART COMPANY OY
TALOTEKNIikka**

- HUOLTO- JA KORJAUSTYÖT • SANEERAUKSET •
- UUDISRAKENNUKSET • HUOLTOSOPIMUKSET •
- LVI-MYYMÄLÄ, Oppipojantie 2, KELLOKOSKI •

LUOTETTAVAA LVI PALVELUA

JÄRVENPÄÄ KELLOKOSKI
Puh. 09-8364 0166, Fax 09-279 1138, GSM 040 563 8165
partcompany@kolumbus.fi

aarikka®

aarikka tehtaanmyymälä
Postikatu 10, PL 167, 04401 Järvenpää
(Mannilantie 44, Apteekkitalo)
puh. (09) 291 0288
telefax (09) 291 0605
Avoinna ma-pe 9-19, la 9-16

Kyytiä Suomelle jo vuodesta 1959-2011

Kaikkea se Raimo kuljettaa
puh. 09-2744 400

RS KULJETUSLIIKE
Raimo Stenvall

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

**HAMMASLABORATORIO
JUKKA SALONEN OY**

- Hammassuojat
kaikkiin urheilulajeihin

- Myös
erikoishammasteknikko-
palvelut

Postikatu 8 A, 4. krs
04400 Järvenpää
Apteekkitalo
Puh. (09) 291 9200

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

life

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

hyvinvoinnin oma erikoisliike
- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

PUTKESSA ON!

UVL-YHTIÖ OY

- VARASTO
- ASENNUS
- HUOLTO

UVL-Ilmastointi **Uudenmaan Vesi ja Lämpö**

Vanha yhdystie 19, Järvenpää
Puh. (09) 279 0450, fax (09) 287 567
www.uvl-yhtio.fi

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
- Iiv-puhdistukset ja säädöt
- Tuusulan alueen piirinuohooja

Kuljetus ja Maanrakennus Salonen P Oy

Kytötie 95, 04400 Järvenpää, puh. (09) 287 638
Salonen Pekka 0400 481 249
Salonen Pasi 0400 850 670
pasi.salonen@salonenoy.inet.fi
www.salonen.com

Jura-Lasi Oy

Vanha yhdystie 17, 04430 Järvenpää
puh. (09) 285 700, 0400 413 553
fax (09) 279 1380
Avoinna 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
Teräslankakalusteet, myyntihäkit, rullakat
myynti@markkinointimalkavuori.fi
www.markkinointimalkavuori.fi

1

AUTOKOULU AJOKOULUTUSKESKUS JÄRVENPÄÄ

Järvenpään Ajokoulutuskeskus
Mannilantie 30, 04400 Järvenpää
Puh. 09-271 2471, fax 271 2010



Tietosähkö Oy

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

Lähiverkkotuotteiden valmistus
ja maahantuonti

sales@tietosahko.fi, www.tietosahko.fi

TM-Vakuutusvälitys Oy

Taka-Hornantie 79, 04440 Järvenpää
Kauttani parhaat vakuutusvaihtoehdot
yrityksellenne

Tom Mutka
0400 503 340

tm-vakuutusvalitys@kolumbus.fi

MAJAX OY www.majax.fi

- Uudisrakennukset
 - Saneeraukset
 - Huoneistoremontit
 - Maalaustyöt
 - Ikkuna-asennukset
 - Timanttikoraukset
 - Purkutytöt
- Jani Majanen
Puh. 040 757 0515
Fax (09) 282 230
jani.majanen@majax.fi
JÄRVENPÄÄ

BEAMHILL



Mannilantie 40
04400 Järvenpää
☎ 291 0502

HIUSVISIO

PARTURI KAMPAAMO

Hiusvisio Oy

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

Rakennus-Tamminen Ky

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

LV-Pakki Oy

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

Järvenpään 2. Uusi Apteekki

Citymarketin talo
Puh. 010 470 3750

Sähköasennus J. Pylväinen

Isokydöntie 19, 04430 Järvenpää
0400 472 233

LVI VESIJOHTOLIIKE THOMANDER KY

myymälä
kylpyhuoneenäyttely
asennus
huolto

Vanha Yhdystie 4, Järvenpää
p. 279 7060
av. ma-pe 7.30-17.00, la 9.00-14.00

1 Ykkös-mp

ALHOTIE 14, 04430 JÄRVENPÄÄ, puh. 09-279 7650

AD-AUTOHUOLTO KYÖSTI VAINIKAINEN

- Huollot, korjaukset, EOBD-mittaukset
- Henkilö-, paketti- ja matkailuautot

Puh./fax (09) 292 1679 tai 040 567 0959
Myllytie 2, 04400 JÄRVENPÄÄ

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!

Pikasuutari Laaksonen Jyri

Helsingintie 41, Citymarket
04400 Järvenpää
puh. (09) 291 7020, 040 546 2651
Avoinna ma-pe 10-18, la 10-14

Koti-, ura-, BODA-turvalukon,
auton- ja polkupyörän avaimet,
ovikilvet, kengänhoitoaineet

- 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

Ari Valkeala T:mi



Puh. 045 136 0268
Sauvakatu 2 A 11, 04400 Järvenpää

CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi



VARASTOMAALI OY

ASTIATOT • SISUSUTUSTARVIKKEET • BARKETIT KAAKELIT • MATOT • TAPETIT • KYLPUHUONEKALUSTEET

Pohjoisväylä 60, Järvenpää, Puh. 020 7415480 Avoinna: arksin 7.30-19.00, la 9-15, www.varastomaali.fi



Varastomaali Oy
2008

KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

Kauppakaari 4, 09-274 7930
www.keravankeskusapteekki.com

KERAVAN VAKIOSÄÄTÖ KY

LVI-säätölaitteiden myynti - asennus - huolto

Valtuutettu **HONEYWELL** -jälleenmyyjä
Annankorvenkuja 50, 04370 RUSUTJÄRVI
vakiosaato@dlc.fi

TTL Inssit Oy

Sampolantie 12, 04310 Tuusula
timo.luomattloy@sci.fi
- sähkömittaukset, sähköverkkoanalyysit,
sähkölaitteiden käytönjohto

PÖLLÖNEN OY

Rakennuspalvelut
- luotettava ja asiantunteva

Uudisrakentaminen, saneeraus,
maanrakennus- ja pihatyöt. Tunti- tai urakkatyönä.

Työnjohtaja Tapani Pöllönen, p. 040 5060 156, pollonen@kolumbus.fi

TUUSMOTOR

SUZUKI GSF650SA Bandit ABS 2009

8.690€ + tk. 400€



Tuusmotor Oy
Sulantie 2, 04300 Hyrylä
P. 09-8366 7810
Ark. 10-18, la 10-14
www.tuusmotor.fi



Riihikallion Auto Oy

Uudet Fordit Riihikallion Autosta
Tervetuloa koeajolle!



Puh. (09) 275 3678

Sulantie 10, 04300 TUUSULA www.riihikallionauto.fi

HIERONTAA

Klassinen hieronta ja Intialainen päähieronta

KOULUTETTU HIEROJA MERVI PELTONEN

MA-PE koti - ja yrityskäynteinä
LA-SU käyntiosoite Vuoritie 5 Järvenpää
Ajanvaraus puhelimitse 0400 888 066

meillä käy pankkikortti, käteinen ja nyt myös



TILITOIMISTO

TEVILEX OY

TILINTARKASTUS

- Kattavat tili- ja taloushallinnonpalvelut
- Laskujen sähköinen kierrätys
- Sähköinen arkistointi
- Ohjelmistovuokraus/ASP
- Internet-pohjainen taloushallinto
- HTM-tilintarkastukset

Auktorisoitu
Taloushallintoliiton jäsen


Klondyke-talo
Kumitehtaankatu 5, 04260 Kerava
puh.09 - 274 4500tilitoimisto@tevilex.fi
www.tevilex.fi

LÄMPÖPUMPPU

Hanki nyt lämpöpumppu!

Nopea toimitus, edulliset hinnat

Olemme TUKESin hyväksymä asennusliike ja Scanoffsen virallinen jälleenmyyjä.

Edustamamme  -ilmalämpöpumput ovat erittäin luotettavia ja moninkertaisia testivoittajia.

Palveluihimme kuuluu ilmalämpöpumppujen asennus, myynti ja huolto.

Soita ja kysy lisää tai ota yhteyttä
www.valojohto.fi -sivuilla
olevan lomakkeen kautta.

VALOJOHTO AB
SÄHKÖASENUSLIIKE

Muista kotitalousvähennys.
Kaikki sähköalan työt ja asennukset Uudellamaalla
ammattitaitoisesti ja edullisesti, myös tuntityöt p. 040 747 1502.

Katso **avoimet**
työpaikat www.tuko.fi

TUKO
LOGISTICS



YLEISURHEILUN KUVALEHTI

www.yleisurheilunkuvaletti.fi



Tervetuloa
Järvenpään
Martinaan

Palvelemme:
Su 12-21
Ma-To 11-21
Pe-La 11-23



Martina
RESTAURANT

Helsingintie 18, 04400 Järvenpää, puh. 09-2917077

K SUPERMARKET
KAHVERI

Kauppakaari 12, Kerava,
p. 09-274 7840.

Aukioloajat
ark. 7-21, la 7-18
su 12-18

*Tavallista parempi
Ruokakauppa*



Maan laajin
valaisinvalikoima



ms-valaistus
Mäyräkorvenkaari 19
Tuusula
Puh 010 470 5500
Avoinna 10-18 la 9-14

Pentisol

**KOTIMAISIA
AEROSOLITUOTTEITA
JÄRVENPÄÄSTÄ JO
VUODESTA 1981!**

Ajan saa aina.

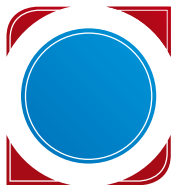
Puhelinpalvelu

010 380 3838 / 24 h

Verkossa www.laakariin.fi

Lääkärikeskus Järvenpää
Myllytie 1A, 2 krs

Lääkärikeskus Tuusula
Kauppatie 13, 2 krs



Lääkärikeskus

PRETAX
ACCOUNTOR GROUP

KIRJANPITO PALKANLASKENTA VEROTUS

Toimistomme palvelee teitä palkanlaskennasta kirjanpitoon sekä verotuksesta taloushallinnon konsultointiin. Lupaamme tarjota Keski-Uusimaan parasta palvelua yrityskoosta riippumatta.

Pretax Järvenpää Oy

Sibeliuksenkatu 18, 04400 Järvenpää

Puh 09 280 455, tarja.ikalainen@pretax.net

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



Tsemppiä elämään

VVO:n vuokra-asunnossa saat omistusasumista vastaavan asumisturvan. Tutustu asuntotarjontaamme ja täytä asuntohakemus jo tänään: www.vvo.fi. Tutustu samalla myös avainasiakasetuihimme!

VVO-kotikeskus
Rantakatu 3 a | 04400 Järvenpää
Uusi osoite 9.5.2011 alkaen
Myllytie 1, 04400 Järvenpää
Avoinna ma-pe 8.30-15.30
Puh. 020 508 4100 | jarvenpaa@vvo.fi

VVO
Yksi elämä. Asu se hyvin.

Yritysnumerohimme (020 508 xxxx) soittaminen maksaa Soneran hinnaston mukaisesti kotimaan lankapuhelimesta soittaessa 8,28 snt/puhelu + 7 snt/min ja matkapuhelimesta 8,28 senttiä/puhelu + 17 snt/min.

Mi Da's

Ihohoitokeskus

Aleksintori 1 krs., Kerava
Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

Ajan saa aina.

Puhelinpalvelu 010 380 3838 /24 h verkossa www.laakariin.fi

Lääkärikeskus Kerava: Kauppakaari 1 C, 2 krs
Lääkärikeskus Kerava, fysioterapia: Kultasepäkatu 8, 2 krs
Lääkärikeskus Keravan Terveyspuisto: Metsolantie 1, 2 krs

Lääkärikeskus

AUTOSALPA

Alikeravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

www.autosalpa.fi



Keravan seurakunta

Papintie 2-6, PL 134

04201 Kerava

puh. (09) 478 488

www.keravanseurakunta.fi

★ HESBURGER ★

Paasikivenkatu 1, 04200 Kerava

p. 044 480 9290

ma-to 10-21, pe-la 10-23, su 12-21

Nikonkatu 1, 04200 Kerava

p. 044 480 9291

ma-pe 9.30-20.30, la 9.30-18, su 12-18

ROAD SALOON

LIIKKUVA KALUSTO SINNE MISSÄ TAPAHTUU!

Tomi Vieltojärvi 040 726 5534
Calle Fingerroos 0400 420 481

www.finlandmotorhome.fi
fmh@elisanet.fi
NUPPULINNA

100 m² teltta tilanjatkajana esim.
ravintolaksi tai messuille

pit. 15 m
leis. 2.56 m
kor. 4.2 m

Yöskraamme käyttöön rekallisen liikkuvan tai paikallaan pysyvää tilaa

- Promootit
- Asiakastilaukset
- Messut
- Kiekkot
- Toinen "varikko" tai huoltopiste
- Yrityksen tilaisuus tai tapahtuma on näkyvä paikka rekan kyljessä.
- neuvottelun-, esittely-, kokous- ja tarjoilu-tilat

Kalustettu kokous-/neuvottelutila jossa mm.

- ilmapöytä
- Videotykki
- Tv. screen
- Langittomat mikrofonit
- Jäykä äänenlaatu
- Pöytälamput
- Pöytälamput toimivat suoran valon lähteenä
- Vesikiertoinen keskuslämpö

Yhteistyötä yrityksesi hyväksi

**t&t Tilitoimisto
Taito & Tieto Ky**

- kirjanpidot
- analyysit
- tilinpäätökset
- yhtiön perustamiset
- palkat
- ym. toimistopalvelut

Myllytie 1 A
04400 Järvenpää

Puh. (09) 271 2442
birgit.vahvelainen@kolumbus.fi

K PLUSSA

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

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

Saminkanssujuu!

Lämpöhirsit on Sami-X



Yksilölliset talot ja vapaa-ajan asunnot
Nouda tai tilaa esite!



Tutustu näyttävään lämpöhirsitalo-mallistoomme
Nouda tai tilaa esite!

Sami-talo on ensiluokkaisen energiatehokas. Joustavana kumppanina räätälöimme kodit-tasi juuri sellaisen kuin toivot.



SAMI-TALO

Sami-X Lämpöhirsitalot ovat lämmöneristykseltään vertaansa vailla. Materiaalina lämpöhirsit on pakku, tiivis ja vähän energiaa kuluttava.



SAMI-X
Lämpöhirsitalo

Ota yhteyttä!

Ahti Piipponen

Ankkapurontie 12, 04440 Järvenpää, puhelin 0400-493359

www.sami-talo.com

FINERI
www.fineri.fi

- X Saneeraukset
- X Kylpy- ja saunatilojen korjaukset
- X VTT-Vesieristysertifikaatti
- X Suunnittelu ja valvonta

Meiltä myös "Iivaimet käteen" -korjauskohteet!

Mäntymäentie 4 C Työnjohto/Laurikainen 050 561 4586
04420 Järvenpää myös 040 839 8597

Rakennuspalvelu Varonen Hannu Oy
Pajalantie 35 B 16,
04400 Järvenpää..... 040 530 2218
Uudisrakennukset, remontit -Ota
yhteyttä

Rakennustyö RAKSAM

- Uudisrakentaminen
- Rakennussaneeraukset
- Huoneistoremontit

Puh. **040 160 1101**
Hiekkamalmintie 18, 04240 Talma

**LVI-ASENNUS VIHERVÄ
TUUSULA**

Rakennus Mattock Oy
Kulkijantaival 1 B, 04300 Tuusula

Maankaivuut, traktorikaivuripalvelut,
tavarankierrät, kurottajat ja pitkänmatkan
nosturipalvelut sekä purkutytöt

**Järvenpään
Rakennustaito Oy
TUUSULA**

Kaikkaa *kannista*



PITKÄSEN KUKKAKAUPPA

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

LIIKEKESKUS HURRA

*Tavallista parempi
Ruokakauppa*

Autoasemankatu 1
puh. 09-279 8210
ark. 7-21, la 7-18,
su 12-18

www.ke-supermarket.fi
ralja.westerholm@ke-supermarket.fi

K SUPERMARKET
HYRYLÄ

Tuusulan monipuolisin
liha-, kala- ja
herkuspöytäliikkeitä.
Lämmintä leipää ja
pullaa omasta uunista
joka päivä.
17 000 tuotteen valikoimat.
Ympäristökauppa.
Alkon palautuspiste.

**RAKENNUSKONEVUOKRAAMO
VUOKRAPISTE OY**

Telineet, nosturit,
puutarhakoneet, ym.
rakennuskoneet edullisesti.

Vanha Yhdistie 15, Jpää
ma-pe 7.00-17.00
☎ 09-2924062

MY COLLECTION
WWW.MYCOLLECTION.FI

Myymälä auki
ma-to 9-16
ja sop.mukaan

- työvaatteet
- työjalkineet
- brodeeraukset
- painatukset

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

LadyLine Naisten liikuntakeskus
Lady Line Järvenpää

- jumprat • spinning • vesiliikunta
- kuntosali • solarium • infrapunasauna

Puh. 045 133 9155
Wärtsilänkatu 10, 04410 Järvenpää
www.ladyline.fi • jarvenpaa@ladyline.fi

TAKSI DAHLGREN KAI

044 089 1308

SOPIMUS-JA LASKUTUSAJOT
ENNAKKOTILAUKSET
MYÖS KELAN AJOT SUORAVELOITUKSELLA
• KESKI-UUSIMAA •

Pihla
a part of INWIDIO



**Ikkunat ja ovet
asennettuina
alansa parhaalta***

**Soita:
Timo Rantala
P. 040 903 0741**

*Taloustutkimus selvitti
alan parhaat merkit

www.pihla.fi

Tilespoint
LAATTAMYYMÄLÄ
JA MAAHANTUONTI



Kinnarinkatu 1, 04430 Järvenpää
p. 020 7300 500 f. 020 7300 501
ma-pe 7.30-17.15 la 10-14
www.tilespoint.fi

www.faunatar.fi
Faunatar
JÄRVENPÄÄ
 Prisma-keskus, Röntäkatu 5
 Puh. 09-271 1755. Ark. 10-20, la 9-17



Jyrsijät, linnut, matelijat, kalat, kaikki tarvikkeet ja ruoat kissoille, koirille, jysijöille ja muille lemmikeille. Tervetuloa!

Ostamme metalliromua
 Myös noutopalvelu (yli 2000kg)
 Romutettavien autojen vastaanotto
 (romutustodistukset)



Järvenpään Romu Recycling Oy
 Wärsilänkatu 92, 04440 Järvenpää
 Puh. 010 820 6500
 www.jarvenpaanromu.fi
 ma-pe 7-16

caves oy
LVI-ALAN TYÖT
 Uudis- ja saneerauskohteisiin
 - vuodon etsinnät
0400 813 443
 posti@caves.fi

PÄIVYSTYS 24h
 www.caves.fi

LAATUPYÖRIÄ JOKA LÄHTÖÖN



www.lundberg.fi

Pyöräliike Lundberg

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

TAPIOLA

Avaa tapiola.fi, soita 01019 5100
 ma-pe 8-20 tai
 poikkea toimistossamme

**KONEISTUS
 STRÖM J. OY
 KELLOKOSKI**

SAMMUTINHUOLTO
 Alkyläntie 36, 04330 Lahela, TUUSULA
 puh: 040-4179 617
 fax: 09-273 1363
 email: hyrylansammutinhuolto@prcaravan.fi

MEILTÄ SAAT:

- Sammuttimet
- Tarkastukset
- Huollot
- Asennukset
- Opasteet
- Aikusammutuslaskutus
- Pelastautumissuunnitelmat
- Turvallisuussuunnitelmat



puh. 0400-454 009

www.sammutin.info



KAIKKIEN MERKKIEN SÄHKÖOSAT JA -HUOLLOT

Trane-akut antavat enemmän käynnistys voimaa, ne kestävät toistuvia ja pitkä-aikaisia käynnistyksiä. Trane-akuilla on pitkä käyttöikä ja ne soveltuvat erikoisesti eurooppalaisiin ajoneuvoihin ja työkoneisiin.



Trane - ylivoimainen laadun vastustuksen ottokyky *)

TUUSULAN AUTOSÄHKÖ OY
 Huoltotie 1, 04300 Tuusula
 puh. 275 7445, fax 275 9381
 www.tuusulanautosahko.net

STARTIT
 vaihtolaitteet ja korj. kaikkiin merkkeihin

LATURIT
 vaihtolaitteet, korj. ja varaosat kaikkiin merkk.

AKUT
 kuorma-, henkilö- ja pakettiautoihin, moottorip., teollisuuteen ja trukkeihin

SÄHKÖVIKOJEN
 testaukset ja korjaukset

LISÄ- JA TYÖVALOT
 asennukset ja korjaukset

Sampo Pankki

www.sampopankki.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

K MARKET

KALEVANTORI
 Kalevankatu 65,
 Kerava, p. 2746 060,
 Avoimna: 6-21, la 7-21, su 10-21
www.k-market.com

HYRY-BAARI OY

MATKAHUOLTO

MATKAHUOLTOASIAMIES

Hyrylä, Autoasemankatu 2, p. 275 3040. Avoinna arkisin 8-18
Kerava, Asemanaukio 7, p. 242 0695. Avoinna arkisin 9.30-16.30
Meiltä myös jakelu- ja noutopalvelut!
Kahviosta tuoretta itseleivoittua kotipullaa joka päivä!
Teemme myös kakut tilaisuuksiinne!

Paras startti kaikille teille...



puh. 010-3872600 www.keravanautokoulu.fi

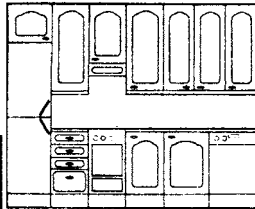
**KEITTIÖKALUSTEIDEN
VARASTOMYYMÄLÄ NYT**

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

ÄLÄ MAKSA

KEITTIÖSTÄSI LIIKAA

Esim. kuvan mukaiset keittiökalu-
valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA



**KYSY TARJOUS
HUOMAAT ERON**

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

AVATTU
APUVÄLINELIIKE

FysioTuki

TUKEA JOKAISEEN PÄIVÄÄN

POSTIKATU 4, JÄRVENPÄÄ

- päivittäisten toimintojen apuvälineet
- niveltuet (Rehband, Camp, Bort) esim. nilkka-, polvi-, sekä rannetuet
- lääkinnälliset hoitosukat ja hihat, tuki- ja lentosukat

Liike avoinna ke-to-pe klo 12-17, la klo 10-14
Muina aikoina sopimuksen mukaan **040 576 2010**

Hyvinvointipalvelut liikkeessämme ajanvarauksella

Tuija Kostiainen/Hyvinvointipiste 050 465 6198
Urheiluheroja Milja Pakarinen 040 573 5908
Fysio- ja lymfaterapeutti Raija Vataja/FysioTuki 040 576 2010



HELSINKI CITY MARATHON



20.8.2011

ON TULLUT AIKA TEHDÄ SE.

WWW.HELSINKICITYMARATHON.COM



SUUNTO

VARMA



SUOMEN URHEILULIIHTO



MISTÄ TUNNISTAT OMAN TALOUTENSA ISÄNNÄN?



Oikea tai kuvitteellinen heinäkorsi suussa, korostaa henkistä kauneutta ja mielen tyyneyttä.

Isännän katse ei pälyile. Se tähystelee luottavaisena tulevaisuuteen, sillä siellä siintää isoja ja pieniä haaveita ja hankkeita, joiden toteutumista avittaa muutama taiten laadittu säästösuunnitelma.

Rakas kukkaro, joka on pullollaan yhtä sun toista enemmän ja vähemmän oleellista.

Ei hermoile turhia eikä hötkyile. Ehkäpä juuri siksi hänelle usein sanotaan: "Olet aina niin hyväntuulinen."

Alati valmiina ottamaan pontevia askelia kohti uusia seikkailuja.

Toinen jalka tukevasti maassa, toisen alla elämää sulostuttavia pieniä mielitekoja, jotka on hankittu säästyneillä euroilla. Oman taloutensa isäntä kun makselee vakuutuksia OP-bonuksilla.

Terve talous kuuluu jokaiselle. Se on hyvän elämän ehto. Silloin kun talous, oli se iso tai pieni, on kunnossa, on mieli vireä ja koko olemus levollinen sekä ylevän rento.

Testaa oletko oman taloutesi isäntä.
Tee taloustaitotesti osoitteessa op.fi

Yhdessä hyvä tulee.

Keski-Uudenmaan OP

