

# KESKI-UUDENMAAN Yleisurheilu

1/2013



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

Upea rusketus  
milloin vain!

Itsepalvelu solarium  
avoinna joka päivä 7-22  
ilman ajanvarausta.

Luxura  
SOLARIUM  
STUDIO

Rantakatu 1  
Järvenpää



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

**RENGASVUORI OY**

Renkaat, vanteet ja rengastyöt

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

nokian  
RENKAAT

MICHELIN

HANKOOK  
PERFORMANCE TIRES

Puh. 040-508 8013, 275 7956 • Pappilankuja 1, Tuusula



Vattulahden lomamökit



Hyvin varusteltuja  
rantahuviloita  
Rantasalmelta läheltä  
Savonlinnaa ja  
Linnansaaren  
kansallispuistoa.

Hyvät kalastus- ja  
ulkoilumahdollisuudet.

[www.vattulahti.com](http://www.vattulahti.com)

+358 50 512 6621, Voinsalmentie 773, 58900 Rantasalmi,  
[hannu.siljanen@vattulahti.com](mailto:hannu.siljanen@vattulahti.com)



**LÄHITAPIOLA**

VAKUUTUKSET • PANKKI • SIIJOITUKSET

**MATKALLA LAJISI MESTARIKSI?**

**HUIPPUOSAAMISTA  
OPPISOPIMUKSELLA**

**Keuda**  
OPPISOPIMUS

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

## Valmennuksen vaiheilta

**K**un kevät ja vilkas yleisurheilukesä alkavat lähestyä, tiivistyy ja tehostuu monen urheilijan harjoittelu entistään kevään valoisuuden lisääntyessä. Harjoituksia eri harjoitusryhmille on pidetty tiiviisti eri harjoituspaikoilla, ja osin peruskuntoa on luotu myös ulkosalla lenkkeillen sekä hiihtäen. Talvikauden kilpailukausi sujui Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijoiden osalta erinomaisesti, josta on hyvä ponnistaa kohti kesän kovia koitoksia. Hallimienestyksistä voit lukea yhteenvedon toisaalta tästä lehdestä.

### Leireiltä lisäpönttä harjoitteluun

Kevään aikana seuramme edustusurheilijoista kävelijämme Antti Kempas on leireillyt ahkerasti ulkomailla, ja tähtää täydellä pannotuksella ensi kesän MM-kilpailuihin. Antti jätti hallikauden kilpailut väliin, keskittyäkseen perusteellisesti talvikauden perusharjoitteluun. Se on ollut varmasti viisas ratkaisu ajatellen valmistautumista Moskovan MM-kilpailujen 50 kilometrin kävelyyn, ja siellä myös menestymiseen. Ottelukamppailut jo nuoremilleen jättänyt Niina Kelo on myös suuntaamassa vielä ennen kesää harjoitusleirille Portugalin lämpöön. Niinahan on keskittynyt harjoittelussaan lähinnä heittolajeihin, jossa hän on saanut varmasti hyviä vinkkejä ainakin keihään osalta puolisoiltaan Tero Pitkämäeltä. Samaan leiripaikkaan on suuntaamassa huhtikuun loppupuolella myös pieni joukko lupaavia nuoria urheilijoitamme Eila Kelon johdolla. Toivottavasti harjoitusolosuhteet suosivat leiriläisiä, ja kahden viikon leirijakson aikana urheilijat saavat luotua hyvän pohjan alkukesän kilpailuun valmistavalle kaudelle.

### Monipuolisuus kunniaan

Seuratessani talvikauden aikana lähinnä 14-15-vuotiaiden harjoitusryhmän harjoittelua, olen entistä vakuuttuneempi monipuolisen harjoittelun merkityksestä juuri tuossa kriittisessä iässä. On ollut ihailtavaa huomata harjoitus suunnitelmien sisältäneen niin juoksua, hyppeilyä kuin myöskin heittoharjoitteita. Sopivasti vaihdellen ja osin yhdistellen eri osa-alueita samaan harjoitukseen. Kyllähän kuitenkin tämän ikäisten nuorten pitää harjoitella ns. ottelupohjaisesti, jossa kaikkien lajien harjoittelua pidetään tasapuolisesti mukana. Siksipä peruskuntoaakin pitää harjoitella juosten, hypäten sekä heittäen. Harjoitukset ovat olleet monipuolisia osin puutteellisista sisäharjoituspaikoista huolimatta. Siitä kiitos ja kunnia aina vaan esimerkillisellä innolla ja palolla nuortenkin kanssa touhuavalle Eila Kelolle. Nuorten kehittyminen ei ole ainakaan jäänyt valmennuksesta ja valmentajan ohjeista kiinni.

### Asennetta lisää

Kun nuorten yleisurheilijoidemme harjoitusmäärissä on tapahtunut selkeä lisäys lähestyttäessä rippikouluikää, on urheilijan omalla asenteella erittäin tärkeä merkitys. Jos jokaiseen harjoitukseen ja sen osioon ei suhtaudu oikealla asenteella ja keskittyneesti, ei myöskään voi odottaa kehitystä tapahtuvan parhaalla mahdollisella tavalla. Tässä asiassa on varmasti monella nuorella urheilijalla kehittämisen varaa melkoisesti. Harjoitustilanteet eivät ole seurustelupaikkoja, vaan siellä tulee aina keskittyä ensisijaisesti omaan tekemiseen ja harjoitteluun parhaalla mahdollisella tavalla. Seurustellakin voi, mutta se tulee tapahtua palautusten ja lepotaukojen aikana.

### Pitää osata myös huoltaa kehoa

Harjoitusmäärien ja tehonkin lisääntyessä siirryttäessä nuorisovalmennusikään, on myös palauttavalla ja matalatehoisella harjoittelulla iso merkitys. Jos kehon, ja myös mielen ei anneta palautua, ei uusi harjoitus ja sen vaikutukset kohdistu oikealla tavalla, vaan elimistö yllirasittuu. Tässäkin asiassa on varmasti monella nuorella urheili-

janalulla parantamisen varaa. Aina ei tarvitse vetää ”sata lasissa”, vaan osa harjoitteista pitää olla matalatehoisia, palauttavia, joka takaa sitten tehoharjoittelun kehittävän vaikutuksen. Kyllä urheilijoiden on kuunneltava valmentajan ohjeistuksia, eikä kaikkia harjoitteita voi vetää täydellä teholla, jos ei kerran niin ole tarkoitus tehdä. Matalatehoisen harjoitusosion on ihan yhtä tärkeä harjoituksen osa, kuin se kovatehoinenkin harjoitusosio.

### Lihastasapaino kuntoon

Nuorten harjoittelun yksi kulmakivi edellä mainittujen monipuolisuuden ja huoltavan ja palauttavan harjoittelun lisäksi on hyvä lihastasapaino. Jos lihastasapaino on kunnossa, lihakset aktivoituvat ja kuormittuvat oikeassa järjestyksessä ja vastakkaista lihastyötä tekevien lihasten voima ja venyvyys ovat sopuinnassa keskenään. Huono lihastasapaino saattaa joskus näkyä jopa huonona ryhtinä, joka usein johtuu keskivartalon huonosta lihaskunnosta. Keskivartalon lihasten kunto ja toimivuus on ihan kaikessa liikunnassa ja harjoittelussa aivan keskeisessä osassa. Monien urheiluvammojen taustalla saattaa keskeisenä vaikuttajana olla myös huono lihastasapaino.

Tähän ”lihastasapaino-ongelmaan” on seura neuvottelemassa yhteistyökumppania, jolloin jokainen nuori, ja miksei vanhempikin urheilijamme voisi halutessaan käydä asiantuntijan pakeilla tarkistuttamassa oman lihastasapainonsa. Ja tarvittaessa saamaan asiantuntevat ohjeet oman kehonsa toiminnan parantamiseksi. Ja sitä kautta takaamaan oman kehittymisensä jatkumisen ja parempien edellytysten luomiseen terveenä harjoitteluun.

### Kesän kilpailukausi jo ovela

Vuoden 2013 kesäkauden kilpailukausi on jo ovela. Ensimmäiset pm-tason kilpailut juostaan jo huhtikuun alussa, kun 6.4. maantiejouksun mestaruuksista kilpaillaan Karkkilassa. Toivottavasti mahdollisimman moni KUY:lainen lähtee myös maantiekisoihin kilpailemaan, vaikei varsinaisesti kestävyysjuoksija olisikaan. Onhan kovavauhtinen maantiejouksu mitä parhain kestävyystreeni jokaiselle vähänkin systemaattisemmin harjoittelevalle. SM-maantiejouksuthan ovat sitten seuramme järjestettävänä Taaborin hölkän maisemissa kolme viikkoa myöhemmin 20.4, josta jo viikon päästä kilpaillaan pm-maastoujuksuissa Lohjalla. Ja tänä vuonna SM-maastoujuksutkin ovat lähiseudulla, Vantaan Hakunilassa, jossa varmasti vilahtelee 12.5 myös turkoosi-mustia kilpailuasuja.

Maantie- ja maastokisojen jälkeen alkaakin sitten jo kesän varsinainen yleisurheilukentillä tapahtuva kilpailutoiminta kiihtyä. Jo toukokuun lopulla pidetään mm. pm-moniottelut 17-sarjasta ylöspäin. Ottelut sattuvat samalle ajankohdalle kuin kevään historiallinen yhteisleiri Janakkalan Janan kanssa toteutetaan Pajulahden opistolla. Uskoakseni molempiin tapahtumiin saadaan kuitenkin hyvät osanottajakaarti seurastamme. Tuollaista seurojen välistä yhteistyötä soisin näkeväni jatkossa enemmänkin, vaikkapa ihan normaalien lajiharjoitusten muodossa. Oman osaamisen ja varsinkin lajivalmennusosaamisen jakaminen yli seurarajojen vie varmasti yleisurheilun sanomaa entistä paremmin eteenpäin.



*Onnistunutta yleisurheilukesää odottaen  
Valmennuspäällikkö Joli*

# KINO JUHA

[www.kinojuha.com](http://www.kinojuha.com)

Parhaat elokuvat ja tapahtumat teatterissa.

Kysy myös tilausnäytöksiä esim. pikkujoulu ja muut juhat.

## TAIDEKEHYSTÄMÖ HENRIKA

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

Mannilantie 19, 04400 JÄRVENPÄÄ

**(09) 271 1154**

ti-pe 10-17 la 10-14

(kesälauantaisin suljettu)

Täyden palvelun kehystämö

**Tervetuloa!**

## 1 AUTOKOULU AJOKOULUTUSKESKUS JÄRVENPÄÄ

Järvenpään Ajokoulutuskeskus Ky

Myllytie 1, 4.krs 04410 Järvenpää

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

[yhteys@jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi](mailto:yhteys@jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi)

Puh. 09 271 2471

## 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](mailto:partcompany@kolumbus.fi)

## Tietosähkö Oy

Ahertajankatu 2, 04440 Järvenpää

puh. (09) 292 5020

telefax (09) 2925 0210

Lähiverkkotuotteiden valmistus  
ja maahantuonti

[sales@tietosahko.fi](mailto:sales@tietosahko.fi), [www.tietosahko.fi](http://www.tietosahko.fi)

## Sähköasennus J. Pylväinen

Isokydöntie 19, 04430 Järvenpää

0400 472 233



### ART-ARTISTIPALVELU

Bändit, trubaduurit,  
juontajat kaikenlaisiin  
tilaisuuksiinne

**Puh.040 510 3755**  
[make.hakkinen@elisanet.fi](mailto:make.hakkinen@elisanet.fi)  
T:mi Markku Häkkinen

## SIIVOUSLIIKE MR-TIIMI OY

**Sopimussiivoukset  
Peruspesut ja vahaukset  
Rakennusten loppusiivoustyöt**

Wärtsilänkatu 61, 04440 JÄRVENPÄÄ

Paula Köngäs 044 254 5445

Puh. 050 323 7558

[posti@mrteami.fi](mailto:posti@mrteami.fi) • [www.mrteami.fi](http://www.mrteami.fi)



## Rakennus-ALL

SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET

Ahti Loponen **040 558 9790**

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO



### Järvenpään TAITOKALUSTE OY

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

*Kaikki kodin kiintokalusteet -  
esim. keittiöt, komerot, kylppärit ym.*

[taitokaluste@nic.fi](mailto:taitokaluste@nic.fi) [www.taitokaluste.net](http://www.taitokaluste.net)



KESKUSPÖLYMURIT  
[www.allaway.fi](http://www.allaway.fi)

## Nuohousliike Raimo Puumalainen

Invantie 18 b 17, 04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. 0400 502 662

[raimo.puumalainen@pp2.inet.fi](mailto:raimo.puumalainen@pp2.inet.fi)

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

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



## KERAVAN MUSIIKKI OPISTO

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

**KERAVAN MUSIIKKIOPISTO**  
Asemantie 6, 04200 KERAVA  
[www.keravanmusiikkiopisto.fi](http://www.keravanmusiikkiopisto.fi)

## HAMMASLABORATORIO JUKKA SALONEN OY

- Hammassuojat  
kaikkiin urheilulajeihin

- Myös  
erikoishammasteknikko-  
palvelut

Postikatu 8 A, 4. krs

04400 Järvenpää

Apteekkitalo

Puh. (09) 291 9200



yritys- ja  
perhejuhlat

## Pohjolanhoivi

[www.pohjolanhoivi.com](http://www.pohjolanhoivi.com)

## TAKSI DAHLGREN KAI

**044 089 1308**

SOPIMUS-JA LASKUTUSAJOT  
ENNAKKOTILAUKSET  
MYÖS KELAN AJOT SUORAVELOITUKSELLA

• KESKI-UUSIMAA •

[www.SARLIN.com](http://www.SARLIN.com)



# UUTISLEIKKEITÄ TALVIKAUDELTA 2013

## Uudenmaan Yleisurheilu UUDY eli piiri palkitsi parhaita 2012 vuodelta

Kausi 2012 päättyi piirin palkitsemistilaisuuteen marraskuussa Lohjalla Kisakallion Urheiluopistolla. Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijoista palkittiin piirin parhaina 14 sarjasta Jere Niemi, 19 sarjasta Joni Rouhiainen, piirin parhaana naisena Niina Kelo ja koko piirin parhaana urheilijana Antti Kempas. Piirin paras valmentajatittelinä 2012 sai Antin valmentaja Martti Kempas. Lisäksi tilaisuudessa palkittiin piirin paras Kunniakierros kerääjä, joka useampien vuosien tapaan oli Raimo Stenvall. Suomen Urheiluliitto luovutti tilaisuudessa Eila Kelolle IAAF:n 100-vuotismitalin ansiotumisesta naisvalmentajana yleisurheilun parissa.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu voitti piirin Nuorisocup kilpailun eli keräsi eniten pisteitä nuorten sarjoissa osallistumisista ja sijoituksista piirinmestaruuskilpailuissa. Tämä oli seuran kolmas peräkkäinen voitto Nuorisocupissa. Seuran nuorisopäällikkö Piia Jäntti vastaanotti suuren kiertopalkinnon vuodeksi säilytykseen seuran toimistolle.

## Vuoden ensimmäiset pm-kilpailut Hyvinkäällä

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijat aloittivat kauden 2013 erittäin vauhdikkaasti, tosin lajina olivat vauhdittomat hyppy. Osallistuja- ja mitalimäärä olivat ensiluokkaisia aiempien vuosien tapaan 36 osallistujaa kahmi yhteensä 19 mitalia.

Lajeina vauhdittomissa hyppyteluuissa on 9–10 vuotiaiden sarjoissa vauhditon pituus ja kolmiloikka, 11–12–13–14–15–17–19-yleinen sarjoissa on kolmantena lajina vauhditon korkeus. Lajit eivät ole helppoja ja niitä oli harjoiteltu marraskuusta lähtien ryhmien harjoituksissa. Mukana oli myös kiitettävä määrä aivan ensikertalaisia – rohkeita pieniä ja nuoria urheilijoita!

Tyttöjen/naisten 9, 11, 12, 14, 17 sarjoissa kultamitalit ojennettiin KUY:n urheilijoille. Lisäksi samoissa sarjoissa tuli hopeita ja pronssia useampikin, jopa kaksoisvoittoja nähtiin kahdessa sarjassa. Poikien/miesten 11, 14 ja 17 sarjoissa saavutettiin niin ikään kultamitalit, lisäksi 11 sarjassa tuli kaksoisvoitto ja 14 sarjassa kolmoisvoitto.

Kaikki ensikertalaisetkin selvisivät hienosti tästä hieman oudosta piirinmestaruuskilpailulajista.

Vauhdittomissa hypyissä ei nimittäin kilpailla kovinkaan monessa piirissä mestaruudesta. Tästä oli hyvä jatkaa kilpailuvuotta eteenpäin!

## Siilipaidat hallitsivat pm-Junnuhalleja

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun juniorit hallitsivat suvereenisti Uudenmaan piirin pm-junnuhalleja lauantaina 9.2. liikuntamyllyssä. Seuran nuoret nappasivat yhteensä 31 henkilökohtaista mitalia, joista peräti 15 oli kultaisia. Saaliina oli voittojen jatkeeksi 11 hopeamitalia ja viisi pronssia. Lisäksi 8x200 metrin

viestiä KUY hallitsi neljän joukkueen voimin. Viestijoukkueiden sijoitukset olivat ykkönen, kolmas, neljäs ja kymmenes.

Piirin hallimestaruuteen ylsivät P15-sarjassa Vertti Viitala 60 metrillä sekä Jere Niemi 3000 metrin kävelyssä. Vertin aikakin oli pikapyrähdyksessä erinomainen 7.58. Tyttöjen 15v. sarjassa Saara Hakanen hyppäsi selkeästi kaksi mestaruutta. Korkeuden ja kolmiloikan voitot tulivat erinomaisilla tuloksilla, 160 ja 10,89. Myös Sanni Mahonen pyyhälsi suoran mitan mestaruusvauhtia, kellotaen ajan 8,21. Kävelyn kolmetonnista hallitsi mestaruuden arvoisesti Katri Gauriloff, joka laittoi poikien sarjan Jere Niemen tiukille loppukirikampailussa.

13-sarjan tyttöjen 60 metrillä KUY nappasi peräti neloisvoiton, Elina Kujalan ollessa selkeä ykkönen hyvällä ajalla 8.42. Elina voitti myös pituushyppyn 481 kantaneella leiskautuksellaan. Kolmas kaksoismestari oli T11-sarjan Laura Kankkunen, joka voitti sekä 60 metriä, että myös 1000 metrin kävelyn.

Muut piirinmestarit: Aatu Komulainen P13-sarjan ja Nora Koskela-Koivisto T9-sarjan kävelyssä. Viivi Rantanen T11-sarjan kuulassa ja Nelli Järvinen saman sarjan pituudessa. Saman ikäluokan poikien tonnilla mestaruuden nappasi Tuomas Risku ja 9v. poikien pikamatkaa hallitsi Petrus Randelin kultamitalin arvoisesti.

Kokonaisuutena hyvätunnelmaiset reilun neljän tunnin mittaiset pm-mittelöt sujuivat KUY:n junioreilta varsin mallikkaasti. Seuralla oli lukuisa määrä ohjaajia ja valmentajia huolehtimassa nuorista, ja koko joukkue kannusti iloisesti seurakavereitaan ja jokainen nautti hyvästä kisafiliksistä.

Näistä lähtökohdista on hyvä valmistautua kuukauden päästä pidettäviin Tampere Junior Indoor Gamesiin, jonne seura on järjestämässä yhteistä kilpailumatkaa. Tästä tapahtumasta tarkemmin toisaalla näillä nettisivuilla.



## Hopeaa ja pronssia aikuisten SM-halleista

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijat saavuttivat kaksi mitalia aikuisten SM-halleissa Jyväskylässä 16.–17.2. Niina Kelo pukkasi kuularingistä 14,85 mittaisen kaaren, mikä oikeutti hopeamitaliin. Vasta syksyllä 18 vuotta täyttävä Eveliina Määttänen taisteli itsensä naisten 400 metrillä hienosti pronssille. Eve juoksi



**alkuerässään 57,02 ja kolmisen tuntia myöhemmin finaalissa 57,55, mikä riitti hänen ensimmäiseen aikuisten SM-mitaliin.**

Naisten kuulakisa eteni Joensuun Katri Hirvosen komennossa, ja Niina Kelo vuorotteli kisan kestäessä Henriikka Järvisen kanssa sijoilla 2 ja 3. Niina ratkaisi hopeasijan viidennellä työnnöllään, joka kantoi mainittuihin lukemiin 14,85. Kisan voittaja Joensuun Katajan Katri Hirvonen työnsi 15,14. Niina on hallikauden kolmessa kuulakilpailussaan nakuttanut tasaisesti hiukan alle 15 metrin tuloksia, joten SM-hallien tulos noudatti tuttua tulostasoa. Paljon ei kuitenkaan jäänyt eroa kultamitalityöntäjään.

Naisten 400 metrillä juostiin neljä alkuerää, ja finaaliin pääsi neljä nopeinta juoksijaa. Eveliina Määttänen hallitsi neljättä alkuerää, jossa hän juoksi uransa toiseksi parhaan 400 metrin tuloksensa (ennätys hallissa tehtynä 56,93). Aika oli alkuerien neljänneksi nopein.

## Viiden SM-mitalin viikonloppu

**Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijat saavuttivat yhteensä viisi mitalia viikonloppuna pidetyistä halliyleisurheilun SM-kilpailuista. Tampereella 23.-24.2. pidetyistä nuorten SM-halleissa Eveliina Määttänen saalisti kaksi mitalia. Määttänen voitti lauantaina N19-sarjan 400 metriä suvereenisti ja sunnuntain 300 metrin aidoissa hän juoksi selkeän hopeamitalijuoksun. Joni Rouhiainen käveli M19-sarjan viidellä tonnilla hopeaa ja Jere Niemi M17-sarjan kolmetonnisella pronssia.**

**Porissa 23.2. kiekonheiton talvimestaruuskilpailuissa Niina Kelo pyörähteli kiekoringissä pronssimitalin arvoisesti. Niina sai parhaalle heitollleen mittaa 49,46. Miesten kiekossa Mika Loikkanen sai onnistuneimmalle kiekkoarelleen mittaa 53,01, mikä riitti kilpailussa viidenteen sijaan.**

**Tampereelta neljä mitalia:** Nuorten SM-hallikilpailuista KUY:n nuoret saalistivat neljä mitalia, joista Eveliina Määttänen toi kirkkaimman 400 metriltä. Eve kellotti ajan 57,19, millä voitto heltisi selvällä erolla muihin. Hanna Liukka juoksi 400 metrillä tasoonsa nähden hiukan alakanttiin, ollen kilpailussa yhdeksäs ajalla 60,99. Jo pari päivää aiemmin alkanut flunssa vei tehot, ja toisena kisapäivänä Liukka joutuikin taudin yltyessä heittämään pyyhkeen kehään 200 metrin kisan jälkeen. Kaksisatasella syntyi tulos 27,05, millä heltisi 20 sija. Määttänen juoksi 200 metrillä sekunnin nopeammin (26,04), yltäen sillä ajalla sijalle 9. Pitkää aitamatkaa Määttänen juoksi tällä hallikaudella ensimmäistä kertaa, ja siihen nähden 300 metrin aitojen hopeamitali ja aika 44,44 oli varsin mainio suoritus.

Kaksi muuta mitalisijaa tulivat sitten kävelystä. Joni Rouhiainen, joka on hiukan kärsinyt tekniikkaongelmista, ylsi 5000 metrin kävelyssä 19-vuotisten sarjassa hopealle. Rouhiainen joutui hiukan hölläämään vauhtiaan kahden varoituksen vuoksi, ja siksi aika 25,32,23 ei ollut aivan hänen parhaimpiaan kyseisellä matkalla. 800 metrillä Rouhiainen juoksi ennätöksensä, joka hilautui jo lähelle

kahden minuutin rajaa. Ajalla 2.01,55 Joni otti juoksumatkallaan 11. sijan. 17-vuotisten 3000 metrin kävelyssä Jere Niemi onnistui jälleen pronssimitalin arvoisesti. Niemi käveli lähelle ennätystään saaden loppuajan 15,08,07, mikä riitti viimevuotiseen tapaan, pronssimitalille.

**Muitakin hyviä tuloksia:** Nuorten SM-halleissa KUY-läiset tekivät myös monia muita mainioita suorituksia, joista osa riitti aivan mitalisijan tuntumaan. Alle 22-vuotiaiden sarjassa Alisa Heikkinen ylsi 60 metrillä finaaliin asti, ja juoksi finaalin seitsemänneksi ajalla 8,05. Pituudessa Heikkinen ylsi hallikauden parhaaseensa, ponkaisten parhaallaan 523. Tulos ei aivan yltänyt finaalkierroksille, mutta riitti 10. sijaan. 19-sarjan kuulussa Amanda Rätty onnistui kohtuullisesti saaden parhaaseen pukkaukseen mittaa 11,58. Tulos riitti viidenteen sijaan.

17-vuotisten miesten puolimaililla Robin Ryyänen ylsi täsmälleen samaan aikaan, kuin viime kesän parhaassa juoksussaan. Aika 2.02,58 riitti 800 metrin kilpailussa seitsemänteen sijaan. Jere Vilenius juoksi hallikauden ensimmäisessä 800 metrin kisassa myös lähelle ennätystään. Rohkea juoksu toi ajan 2.04,41, mikä riitti kokonaistuloksissa sijalle 13. Petri Ihander ei seiväskisassa oikein löytänyt sopivan jäykkää seivästä, ja jäi sen vuoksi M17-sarjan seipäissä tulokseen 375, millä heltisi seitsemäs sija. Nuori kestävyysjuoksulupaus Noora Wallenius juoksi SM-halleissa kaksi matkaa. 800 metrillä meni aikaa 2.23,72 ja 1500 metrillä 4,59,64. Noilla ajoilla juuri flunssasta toipunut Wallenius saavutti sijat seitsemän ja viisi.

N17-sarjassa Ella Kinnunen juoksi molemmat aitamatkat, ja onnistui 300 metrin mainiosti. Hän juoksi kauden toisessa 300 metrin aitakisassaan ennätöksensä 47,14, sijoittuen sillä lupaavasti viidenneksi. Pika-aidoissa Kinnunen pääsi välieriin asti, sijoittuen ajalla 9,60 kokonaistuloksissa sijalle 16. Saman ikäluokan pikamatkalla olivat nuoret 15-sarjalaiset Sanni Mahonen ja Rosanna Rajulin hakemassa tuntumaa 17-vuotisten SM-kilpailuista. Mahonen juoksi ajan 8,24 ja rajulin 8,41 sijoitusten ollessa 31. ja 44.

## Mitaleita jälleen SM-hallikilpailuista

**Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijat nappasivat 2.-3.3. SM-hallikilpailuista neljä mitalia. Hallimestaruuteen ylsivät Mustasaressa 2.3. pidetyissä keihään talvi-SM-kilpailuissa Niina Kelo ja Amanda Rätty. Moniotteluiden SM-hallikilpailuissa 2.-3.3. Joensuussa Petri Ihander kilpaili 7-ottelussa hopean arvoisesti, ja veteraanien SM-halleista 2.-3.3. Helsingistä Minna Mörsky nappasi kultamitalin kuulussa.**

Mustasaaren keihäskisoissa Amanda Rätty osoitti selvää kehitystä lajissa nakkaamalla ennätöksensä 600 gramman keihäällä. Hän paransi viime kesän noteeraustaan liki neljällä metrillä saaden parhaaseen heittoonsa mittaa 47,15. Tuloksella tuli N19-sarjan voitto varsin tasaisessa ja hyvätasoisessa keihäskisassa. Naisten sarjassa Niina Kelo otti voiton vajaat kaksi metriä paremmalla tuloksella,



hänen saadessa parhaaseen kaarensa mittaa 48,92.

Joensuun moniotteluissa KUY:n lupaava Petri Ihander teki lähes jokaisessa lajissa oman ennätöksensä. M17-sarjan seitsenottelussa syntyi mainio pistesaalis 4794, mikä riitti kilpailussa hopeamitaliin. Pete juoksi ensimmäisenä kisapäivänä 60 metrillä ennätöksensä 7,29, teki pituudessa ja kuulussa uudet ennätysnumerot (634, 13,11) sekä sivusi korkeuden ennätystään hyppäämällä 175. Toisena kisapäivänä 60 aidat kulki 8,60 ja seipäässä Ihander siirtyi uudelle metriluvulle hyppäämällä 410 ja juoksi vielä tonnillakin lähelle ennätystään 3.05,55. Varsin erinomainen ja tasokas ottelusuoritus kokonaisuudessaan, ja lupaa hyvää tulevalta kesältä ottelurintamalta.

Veteraanien SM-halleissa Helsingissä seuraamme edusti ainoana kilpailijana Minna Mörsky, ja ei huonosti edustanutkaan. N40-sarjan kuulantyyhdyksessä Mörsky oli selvä ykkönen pukkaamalla viime kesän parasta tulostaan lähennellen 10,67.

## Tampere Junior Indoor Games

### Ohjaaja Sinin kooste Tampereen kisareissusta 9.-10.3.2013:

Bussi kaahasi Hyrylän uimahallille ennen kello seitsemää. Väsynyt kahdenkymmenen lapsen joukko astui bussiin ja matka kohti Tampereen kisoja alkoi. Joukossa oli myös lapsia, joille kisat olivat heidän ensimmäisensä. Lapset tutustuivat bussissa ja heille muodostui mahtava yhteishenki. Matkalla pelattiin urheiluaiheista tietokilpailua ja pysähdyttiin aamupalalle Toijalan ABC:lle.

Saavuimme Pirkkahallille ja ensimmäisten lajien alkuun oli vain hetki. Lapset tekivät yhdessä alkulämmittelyjä ja valmistautuivat omiin suorituksiinsa. Katsoossa seuramme banderolli SULO-siilineen osoitti kaikille Keski-Uudenmaan yleisurheilun olevan vakavasti otettava haastaja. Lapsille maalattiin myös kasvoväreillä seuramme värit poskiin.

Lapset jakoivat hienosti kannustaa toisiaan katsoossa vaikka oma laji olisikin jo suoritettu. Jokaiseen lajiin osallistui todella monta lasta ja siitä huomasi osallistujia määrien kasvaneen viime vuosista. Yleisurheilu on kovassa nosteessa! Jokaiselle kilpailupaikalle oli oma ohjaaja, joten lapsille oli myös tukea ja turvaa kilpailun aikana. Kilpailujen ensikertalaiset olivat todella reippaita ja pieni jännitys saatteli heidätkin hyviin suorituksiin.

Illalla majoituimme koululle, tytöt ja pojat omiin luokkiinsa. Illalla huomasi että lapset olivat tutustuneet toisiinsa hyvin ja eivätkä olisi malttaneet nukkua. Saimme kuitenkin nukkua hyvin pelkillä retkipatjoilla ja makuupusseilla. Hieman enemmän ja vähemmän nukutun yön jälkeen aloitettiin toinen kisapäivä.

Lähes jokainen teki uuden ennätuksen jossakin lajissa ja muutama mitalikin seuralle saatiin. Tärkein voitto oli kuitenkin hienon kisareissun tuoma hyvä fiilis. Kotimatalla meno ei rauhoittunut vaan uusien kavereiden tuoma ilo valtasi koko bussin. Lapsilla riitti virtaa rankan kisaviikonlopun jälkeen. Bussimatka joutui nopeasti ja pääsimme takaisin Hyrylään hyvissä ajoin.

**KOLARIKORJAAMO  
AUTOMAALAAMO  
JOMARI OY**  
Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä  
Vakuutusyhtiön hyväksymä  
Sijaisautot veloitusetta korjauksen ajaksi.  
Katsastusremontit, huollot ja jakohihnojen vaihto.  
Meiltä myös vähän-  
ajetut vaihtoaautot  
[www.al-kaupat.fi](http://www.al-kaupat.fi)

autopellityöt • autobotit • takuutyö  
• kaikki merkit • sijaisautot  
Ari Leponiemi 0400 - 50 40 78  
Pentti Harri 0400 - 85 03 03  
Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

The House of  
Villeroy & Boch

• Astiat • Aterimet  
• Lahjatavarat • Kristallit  
• Sisustustarvikkeet

**VARASTOMAALI OY**

POHJOISVÄYLÄ 60, 04400 JÄRVENPÄÄ  
PUH. 020 741 5480  
[www.varastomaali.fi](http://www.varastomaali.fi)

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

**Martti Kemppe**

TV antennitoitit jo 50 vuotta!

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

**TILESPPOINT**  
Laattamyymälä

Alueen monipuolisin  
laattamallisto!  
[www.tilespoint.fi](http://www.tilespoint.fi)

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

TilesPoint Itäkeskus  
Vanhanlinnantie 3, 00900 Helsinki  
puh. 040-709 9039  
Sovi tapaaminen ennakkoon.

Täyden palvelun tilitoimisto

**TUUSULAN SEUDUN TILIPALVELU OY**

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

Luontolankuja 23  
05400 Jokela

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

**PÖLLÖNEN OY**  
Rakennuspalvelut  
Puh. 040-50 60 156  
[www.pollonen.fi](http://www.pollonen.fi)

**TIETOKONEHUOLTO JA MYYNTI**  
**JSP-MIKRO**

Jäspilänkatu 6 C • 04250 KERAVAL  
asiakaspalvelu@jsp-mikro.fi [www.jsp-mikro.fi](http://www.jsp-mikro.fi)

045 235 8383

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

Meiltä saatte myös laskutus- ja kassaohjelmat sekä laitteet



Juhani Sinisalo Oy

MYYMÄLÄ: Syrjäläntie 24, 01800 Klaukkala  
Puh. 879 7452, fax. 879 7453



Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,  
asennukset ym.

**HOTULUFT OY**

Perttula  
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

## Kauko Kajolinna Ky

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

## Klaukkalan Apteekki

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

## LV-Pakki Oy

Ahertajankatu 13, 04440 JÄRVENPÄÄ  
puh. (09) 291 8981, fax (09) 291 8981  
[www.pakki.fi](http://www.pakki.fi) - LVI-urakointi

## Rakennus-Tamminen Ky

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

## JR-Osa Oy

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



## NSP-Sähkö- palvelu Oy

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

## 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

## Maanrakennus Toivomäki Tomi

Gunnarintie 11, 01800 Klaukkala  
puh. 0400 454008

## Markkinointi Malkavuori Oy

Puurtajankatu 28 F, 04440 Järvenpää  
Puh. (09) 283 383, telefax (09) 283 881  
Matkapuh. 0500 463 813  
**Teräslankakalusteet, myyntihäkit, rullakot**  
[myynti@markkinointimalkavuori.fi](mailto:myynti@markkinointimalkavuori.fi)  
[www.markkinointimalkavuori.fi](http://www.markkinointimalkavuori.fi)

## 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](mailto:jura-lasi@kolumbus.fi)  
[www.kolumbus.fi/jura-lasi](http://www.kolumbus.fi/jura-lasi)

## Kuljetus ja Maanrakennus P. Salonen Oy

Seutulantie 3-5 A, 04410 Järvenpää  
Salonen Pekka 0400 481 249  
Salonen Pasi 0400 850 670  
[toimisto@saloneno.fi](mailto:toimisto@saloneno.fi)  
[www.saloneno.fi](http://www.saloneno.fi)

**JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA**  
Jalkaterapeutti AMK  
Mona Liljegren  
Katja Tuominen  
[www.jalkaterapia.net](http://www.jalkaterapia.net)



## Järvenpään Jalkaterapia Oy

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

• Sähköurakoinnit ja -tarkastukset  
• ATK-verkot • Valomainospalvelut  
**KERANEON Oy**  
[www.keraneon.fi](http://www.keraneon.fi)

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

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

Sulantie 19, 04300 Tuusula  
p. 010 3911 900 • fax 010 3911 940  
[seepsula@seepsula.fi](mailto:seepsula@seepsula.fi) • [www.seepsula.fi](http://www.seepsula.fi)

**SEEPSULA**

Kivi on ässä.



## Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600



Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ  
Puh. 020 737 0110 Fax 020 737 0112  
[www.asuntoympyra.com](http://www.asuntoympyra.com) | [jarvenpaa@asuntoympyra.com](mailto:jarvenpaa@asuntoympyra.com)

## AMS Kotipalvelu

Haltiakuja 4 B, KERAVA  
Puh. 040 558 4493  
[ams.kotipalvelu@elisanet.fi](mailto:ams.kotipalvelu@elisanet.fi)



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosiivoukset
- rakennussiivoukset
- muuttosiivoukset



Kodin ja pizzan puolesta  
**JÄRVENPÄÄ TERHOLA**  
Helsingintie 44, (09) 2705 0522  
ma-su 11 - 22  
Kotinkuljetustilaukset 21.30 mennessä joka päivä.  
[www.kotipizza.fi](http://www.kotipizza.fi)  
**Kotinkuljetus joka päivä!**

TIMANTTISET

## KERAVAN KELLO

044-740 3501

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

[kerava@timanttiset.fi](mailto:kerava@timanttiset.fi)  
[www.timanttiset.fi](http://www.timanttiset.fi)

**Huili.**

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

Lounas  
À la carte  
Juhlapalvelut  
Kokouspalvelut  
Sauna  
Kesäterassi



[www.huilimaan.fi](http://www.huilimaan.fi)  
[myynti@huilimaan.fi](mailto:myynti@huilimaan.fi)

*Tervetuloa Huiliin!*



• SÄHKÖURAKOINTI  
• SANEERAUKSET

Puh. 0400 955 222  
[palvelut@actsahkopalvelu.fi](mailto:palvelut@actsahkopalvelu.fi)  
[www.actsahkopalvelu.fi](http://www.actsahkopalvelu.fi)  
Hirvaskuja 6, 04430 Järvenpää



# Kone- teollisuus Oy

Järvihaantie 5  
01800 Klaukkala  
www.koneteollisuus.fi

## KERAHUOLTO OY KERAVA

**Kyytiä Suomelle  
jo vuodesta  
1959-2013**

Kaikkea se Raimo kuljettaa  
puh. 09-2744 400

**ARS** KULJETUSLIIKE  
Raimo Stenvall

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

## Rautia Korpisaari

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



## Kärcher Oy

Yrittäjätie 17  
01800 Klaukkala  
puh. 020 7413600  
fax 020 7413638

Järvenpään seurakunta  
**KUNNON SEURAKUNTA!**

www.jarvenpaanseurakunta.fi

## Rakennustyö RAKSAM OY

- Uudisrakentaminen
  - Rakennussaneeraukset
  - Huoneistoremontit
- Puh. **040 160 1101**  
Hiekkamalmintie 18, 04240 Talma

## SETPAL OY

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

- Suoritamme  
louhintatyöt, maansiirtotyöt,  
konetyöt

**HIUSVISIO**  
PARTURI  KAMPAAMO

**Hiusvisio Oy**  
Helsingintie 10, 04400 Järvenpää  
puh. (09) 286 894

Avoimena ma-pe 9-18, la 8.30-14  
tai sopimuksen mukaan

## Tanfor Oy

Laitämäki 13, 01800 Klaukkala  
puh. 040 5020673, 09-8792060  
www.tanfor.fi, www.tietoverkko.fi  
- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja  
ylläpito - Internet-sovelluskehitys  
- Graafinen suunnittelu - Asiakas- ja  
jäsenrekisterisovellukset

## Kuljetusliike Lehtinen Ilpo Oy

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

Kuljetus- ja nostopalvelut

## LVI-ASENNUS VIHERVÄ TUUSULA

## TM-Vakuutusvälitys Oy

Taka-Hornantie 79, 04440 Järvenpää  
Kauttani parhaat vakuutusvaihtoehdot  
yrityksellenne

Tom Mutka  
0400 503 340

tm-vakuutusvalitys@kolumbus.fi

## Järvenpään 2. Uusi Apteekki

Citymarketin talo  
Puh. 010 470 3750

## Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

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



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

hyvinvointia oma erikoisliike  
- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

## CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut  
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi

## Kar-Vi-Pelti Oy

Kaikki rakennusalan peltityöt

Alatalontie 16, 04500 Kellokoski  
Puh. 0400 459 483, 040 595 6686

## Rakennus Laitinen Ilkka Tmi

Kaikki rakennusalan työt  
- Uudisrakentaminen - Siporex- ja harkko-  
muuraus - Harkkopiiput - Rungonpystytyk-  
set - Laatoitukset  
Ilkka Laitinen 040 7053365  
ilkka.laitinen@kolumbus.fi  
Kakkulamäentie 8, 05200 Rajamäki

## LAKIASIAINTOIMISTO MATTI MATIKKA OY

Varatuomari Matti Matikka

Aseman-aukio 2  
04200 KERAVA

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

LIIEKESKUS  
**HURRA**

Autoasemankatu 1  
puh. 09-279 8210  
ark. 7-21, la 7-18,  
su 12-18  
www.k-supermarket.fi  
pää- ja sivu-ostokassat

**Tavallista parempi  
Ruokakauppa**

Tavallisen ruokapuolteen  
liha-, kala- ja  
herkkupuolteen lisäksi.  
Lämmin ja leipä ja  
pulla on omasta suusta  
joka päivä.  
17 000 tuotteen valikoima.  
Ympäri vuorokauden.  
Alkaa palautuspiste.

**K SUPERMARKET**  
HYRYLÄ

## Keski-Uudenmaan Junnumaastot

- 11.4. klo 18 Tuusulan Urheilukeskus,  
Kilpailukuja 1
- 17.4. klo 18 Keravan Urheilupuisto,  
Kalevan Kenttä Metsolantie 3
- 22.4. klo 18 Järvenpää Terholan kuntorata,  
Impoonkadun päässä

### Sarjat ja lajit:

T/P 6, 7, 8 – n. 500-600 m  
T/P 9, 10, 11, 12 – n. 1,2 km  
T/P 13, 14, 15 – n. 2 km

### Ilmoittautuminen:

- Klo 17.00 kilpailupaikalla
- Seuran jäsenet maksutta, muilta 5 €/juoksu tai 12 €/kolme juoksua
- Kaikille juoksijoille jaetaan palkinto viimeisessä juoksussa!

### Lisätiedot:

kilpailu.kuy@saunalahti.fi tai 050-408 1959

**KILPAILUT OVAT KAIKILLE AVOIMET!**



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu

# PIKKUJÄTTI

LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA



## (09) 530 501

- Espoo, Tapiola  
Länsituulentie 1 A, 2. krs
- Helsinki, Itäkeskus
- Helsinki, Kampi  
Yrjönkatu 36 A, 3. krs
- ✓ Järvenpää  
Mannilantie 44 A, 3. krs
- Vantaa, Myyrmäki  
Iskoskuja 3 C, 3. krs

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

**PALJON POISTOVALAISIMIA**  
UUSIA VALAISIMIA SAAPUNUT!

Varaa ilmainen ilmalämpöpumpputarkastus!

INTERSERVO  
ELECTRIC



OLEMME AVANNEET  
MYÖS VERKKOKAUPAN:  
[sahkotalo.fi](http://sahkotalo.fi)

ARK 8-17  
KE 8-18  
LA 9-14

# SÄHKÖTALO

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

[www.facebook.com/sahkotalo](http://www.facebook.com/sahkotalo)

Sähkötalo Myymälä: (09) 2797 0222  
Laurilantie 4 Vaihde: (09) 2797 020  
04410 Järvenpää myynti@sahkotalo.fi



## Hoitoa lähellä, nopeasti ja joustavasti!

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

# Aino

Koko perheen  
korvalääkärikeskus  
Järvenpäässä  
Ajanvaraus (09) 279 02300  
[korvalaakarikeskusaino.fi](http://korvalaakarikeskusaino.fi)

## Autohuolto Roihis

AUTON HUOLLOT,  
KORJAUKSET JA  
RENGASTYÖT  
OBD MITTAUS 20€  
(Vikakoodien luku)

Sulantie 19 G, 04300 Tuusula  
P. 050-338 3826,  
045-877 0877

[autohuoltoroihis@hotmail.com](mailto:autohuoltoroihis@hotmail.com)

# JUNIOR JUOKSU KOULU

Junior Juoksukoulu on tarkoitettu kaikille juoksemisesta kiinnostuneille 7–11-vuotiaille. Lasten ja nuorten oma juoksukoulu sisältää 6 erilaista 1,5 h harjoitusta, juoksuviikon ja yllätystuotteen.



Tule oppimaan juoksemisen salat, opi lähtemään telineistä, kokeile kuinka aidotaan ja haasta itsesi maastajuoksuun!

Hinta: 75 €

Hinta sisältää 6 ohjattua harjoitusta, juoksukoulu viikon, yllätystuote ja yksi ilmainen osallistuminen seuran maasto- tai seurakilpailuissa.

Hinta ei sisällä vakuutusta!

Lisätiedot juoksukoulusta:

- [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi)
- [nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi)
- 045-893 6705 (arkisin 9.00–17.00)



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu

# YLEISURHEILUN KUVALEHTI

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

**Autokoulu Ykkönen** AUTOKOULU JOKELAN  
KESKUSTASSA  
Asemanraitti 4, 05400 Jokela Kaikki autokoulu-  
040 840 4889 palvelut asemalta 100 m  
[www.autokouluykkonen.fi](http://www.autokouluykkonen.fi)

**Tuoretta leipää lähileipomosta edullisesti**  
Leipätarjoajia päivittäin myös leipämyymälä-kahvilassamme Keravan keskustassa  
Leipurimestari Tommin erikoisleipä keskiviikkoisin  
**UUDENMAAN Herkku Oy**  
Kauppakaari 13, Kerava, puh. 242 5931  
Kytömaantie 4, aukioloajat ark. 7-17, la 8-13

**RAVINTOLA ROZE**  
Wärtsiläkatu 52,  
04410 Järvenpää  
(Saunakallion Junaseisäkkeiltä n. 100 m, Siwän vieressä)  
Puh. 09-273 1445,  
046 668 1587  
KARAOKEA LAULETAAN KE-TO ja LA ALK. KLO 20.  
Tervetuloa laulamaan! Ilmainen sisäänpääsy!

**TILITOIMISTOJA**  
*-osaamista ja vuodesta 1977*  
Yritysten perustamiset, kirjanpidot, veroasiat, ammattitaidolla  
**TILIKUUSIKKO** [www.tilikuusikko.fi](http://www.tilikuusikko.fi)  
Työpajankatu 10 A 6.krs, 00580 Helsinki  
p. 010 666 4940

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

**KIERRÄTÄ TARPEETON TAVARA RAHAKSI!**  
KUN ETSIT HYVÄÄ TAVARAA, SOITA JA TULE ROHKEASTI KÄYMÄÄN!  
UUSI TOIMITILA OSOITTEEMME Yrittäjätie 8, 01800 KLAUKKALA  
Tule ja katso myynnissä oleva tavara! Nyt meiltä lämmintä talvisäilytystä ja varastotilaa. Olemme avoinna sopimuksen mukaan.  
Voit tarjota kaikkea!  
-Autot/moottoripyörät/ -Rakennustarvikkeet  
mopot -Elektroniikkaa -Koneet, kalusteet ym.  
-Harrastusvälineet Arviointikäynti  
-Kodinkoneet paikan päällä.  
**HUOM! Ostamme lopettavien yritysten loppuvarastot!**  
[www.trycat.fi](http://www.trycat.fi), [trycat@trycat.fi](mailto:trycat@trycat.fi)  
Puh. Voitto Kukkola 045-844 2332, Marko Kukkola 045-843 7554  
**TRYCAT**



*Hermorata-  
hieronta*

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

**HEIDI PUKKILA**  
**0400-767 671**  
LEPPÄVIIDANTIE 1, 04480 HAARAJOKI

## KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

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

## HAUTAUSPALVELU

*Ari Lumme*



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

**PELTIKA OY** *Jo yli 20-vuotta!*

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

Pyydä tarjous: [peltika@peltika.fi](mailto:peltika@peltika.fi)

- ✓ KATTOPELLIT, -TIILET JA -SILLAT
- ✓ TIKKAAT, LUMIESTEET
- ✓ SADEVESIKOURUT JA -SYÖKSYT uusiin ja vanhoihin rakennuksiin
- ✓ ASENNUSPALVELU kaikkii tuotteisiin

Kehittäjänkatu 14 • 04440 Järvenpää • Puh. 0400 662 363 • Fax. 0420 454 078

## 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](http://www.studiot123.com)

**STUDIO 1 2 3**

Hätänumero 12 Järvenpää

Kassa: (09)8386770

Tervetuloa elokuviin!

## HYRY-BAARI

• Talon omat täyte- ja voileipäkakut tilaisuuksinne Hyry-Baarista

Syö täällä tai ota mukaan

Autoasemankatu 2, Tuusula  
(09) 275 9186



## TTL Inssit Oy

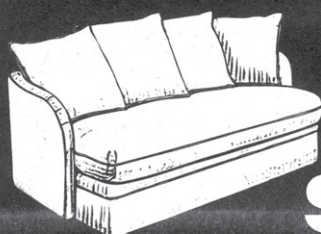
Sampolantie 12, 04310 Tuusula  
050 5677330, [ttl.inssit.oy@elisanet.fi](mailto:ttl.inssit.oy@elisanet.fi)  
- sähkömittaukset, sähköverkkoanalyysit,  
sähkölaitteiden käytönjohto

**Paras startti kaikille teille...**



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

**HETI MUKAAN  
MONIA MALLEJA!**



**SOHVAT**  
alk. 299€

**SÄNGYT**  
alk. 199€



Asiakasautolla  
**ILMAINEN  
KULJETUS!**

**sohvashop-unistudio**

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

**AUTOSALPA**

Alikravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

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

**Mi Da's**

**Ihohoito keskus**

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

# Tervetuloa mukaan kesätoimintaamme!



## Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Liikuntaleikkikoulut

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

4-vuotiaille sekä 5–6-vuotiaille tarkoitettut ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja kerran kuukaudessa vanhemmat ovat mukana suosituilla perhetunneilla. Yhteistunnit tarjoavat vanhemmille runsaasti vinkkejä yhdessä liikkumiseen myös kotona. Kesäisin liikuntaleikkikoulu harjoittelee urheilukentällä.

<b>Paikka</b>	<b>Päivä</b>	<b>Aika</b>	<b>Ryhmä</b>
Kerava	maanantai	17.30–18.30	4- ja 5–6-vuotiaat
Järvenpää	tiistai	17.30–18.30	4- ja 5–6-vuotiaat
Hyrylä	keskiviikko	17.30–18.30	4- ja 5–6-vuotiaat
Jokela	keskiviikko	17.30–18.30	4- ja 5–6-vuotiaat
Kellokoski	torstai	17.30–18.30	4- ja 5–6-vuotiaat

*Liikuntaleikkikoulun hinta 2.5.–30.9.2013 on 120 €.*

*Hinta sis. seuran jäsenmaksun, lisenssin ja vakuutuksen, sekä ohjatut harjoitukset ja Keuda-Seurakisat.*

Ilmoittautuminen ryhmään kaudeksi 1.5.–30.9.2013 ja tiedustelut  
nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-893 6705 tai www.kuy.fi.



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu



# Ratsastuskoulu Trans Horses Ky

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

**PÄIVYSTYS klo 15-16**

## 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

## 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

## 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

## 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

## Klaukkalan aikuislukio

**Aktiivinen - luotettava**

Lepsämäntie 15, PL 116, 01801 Klaukkala  
puh. (09) 879 2122, fax (09) 879 2199  
Rehtori Jaakko Julkunen 050 536 3490  
Apulaisreht. Jaana Vaulamo 0400 996 997

**rehtori@ayl.fi**

**www.ayl.fi/aikuislukio**



## Erikoishammasteknikot

Hannu Kainulainen  
Päivi Kainulainen

### Valitse osaava hammasteknikko

Olemme erikoistuneet irtoprotetiikkaan;

- uudet proteesit • pohjaukset ja korjaukset
- jatkohoitoon ohjaus

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

## ASTIAVUOKRAUS MUUTTOLAATIKKOVUOKRAUS SIIVOUSKONEVUOKRAUS

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

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

Soita:  
0400-  
485 550

Sisustus- ja muutto-palvelu Tamminen Oy  
Sisustus- ja rakennuspalvelu Tamminen Oy  
P. 0400-485 550  
[www.muuttopalvelutamminen.fi](http://www.muuttopalvelutamminen.fi) **AAA**

---

# KUNNIAKIERROS 2013

## LASTEN JA NUORTEN SEURATYÖN HYVÄKSI

**Tule mukaan liikkumaan päivän liikunta-annoksesi paikallisen urheiluseuran Kunniakierrokselle ja samalla voit tukea tärkeää seuratyötä!**

**KUY:n Kunniakierrostapahtuma 27.5. Hyrylän urheilukentällä, Tuusulan Urheilukeskuksessa**

Klo 17.30–18.00 Kunniakierrokselle ilmoittautuminen ja keräyslomakkeiden vastaanotto.  
Klo 18.00 Kunniakierroksen lähtölaukaus  
Klo 19.00 Kunniakierroksen päätöslaukaus  
Klo 19.00–19.30 Tilaisuuden loppuosuus, tarjoilut, kiitokset jne.  
Juoksutapahtumaan on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

Miltä kuulostaisi juosta/kävellä Kunniakierros ja samalla voisit tukea omalla kuntoillasi lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua? Liikuntapanoksellasi tuet lasten ja nuorten terveellisiin elämäntapoihin kasvattavaa yleisurheilun valmennus-, leiri- ja kilpailutoimintaa.

Juoksija/kävelijä kerää keräyslistalleen tukijoita, jotka sitoutuvat maksamaan sovitun summan tukea seuratyölle, myös tukijat ovat tervetulleita liikkumaan! Juoksijat/kävelijät valitsevat itse, minkä pituisen matkan he haluavat kävellä tai juosta. Aikaa suoritukseen on yksi tunti.

Tule mukaan keräämään tukea kotiseutusi yleisurheiluseuralle. Saat seuralta virallisen keräyslistan, johon voit kerätä tukijoita, jotka sitoutuvat maksamaan haluamansa summan suorituksestasi. Tukijoiksi sopivat niin yksityiset kuin yrityksetkin. Kysy rohkeasti tukijoita mukaan sillä lasten ja nuorten urheilun tukeminen on tärkeää!

Tukija saa postitse tai halutessaan sähköpostitse valitsemastaan summasta laskun Suomen Urheiluliitolta. Tukisumma voi olla joko kertamaksu (minimi 10 €) tai kierrosmaksu. Suomen Urheiluliitto tulouttaa kerätyt varat seuroille syksyn aikana.

Kunniakierroksen tuotosta noin 85 % käytetään lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen – keräyksen kulut ovat vain noin 15 %.

Jokainen halukas voi osallistua Kunniakierrokseen joko kävelijänä/juoksijana tai tukijana!

Keräyslistoja saa ryhmien harjoituksissa ja seuran toimistolta (os. Sibeliuksenväylä 42 Jpää)

**Lisätietoja:**

kuy@saunalahti.fi  
050-408 1959



**KUNNIAKIERROS – JO yli 30 VUOTTA LASTEN JA NUORTEN URHEILUN TUKENA**

# KUY:n järjestämiä kilpailuja 2013

## päivämäärä:

11.4.2013  
17.4.2013  
20.4.2013  
20.4.2013  
20.4.2013  
21.4.2013  
21.4.2013  
22.4.2013  
22.5.2013  
30.5.2013  
3.6.2013

## kilpailu:

Kuy:n Maastot  
Kuy:n Maastot  
SM Maantiejuoksu  
Taaborin Hölkkä  
Mini Taabor  
pm Maantiekävely  
Taaborin Olympiakävely  
Kuy:n Maastot  
Keuda-Seurakisat  
Kuy:n Mestaruuskilpailut  
Keuda-Seurakisat

## sarjat:

T/P 5-15  
T/P 5-15  
M/N yl. 19-17  
M/N  
T/P 9-15?  
M/N yl. 19-17  
T/P9-15 M/N yl-19-17  
T/P 5-15  
T/P 5-9  
T/P 9-15 M/N17-19-yl  
T/P 5-9

## paikkakunta:

Tuusula  
Kerava  
Tuusula  
Tuusula  
Tuusula  
Tuusula  
Tuusula  
Järvenpää  
Tuusula  
Järvenpää  
Kerava

# Elämme vedestä

## HyXo Oy

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



Maan laajin valaisinvalikoima

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

RAKENNUSKONEVUOKRAAMO

**VUOKRAPISTE OY**

Telineet, nosturit,  
puutarhakoneet, ym.  
rakennuskoneet edullisesti.

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

kaikki trukkimerkit

## trukkihuoltomarjetaoy

täyden palvelun trukkitalo

**Myynti ja vuokraamme uudet ja käytetyt trukit!**  
• Myynti • Rahoitus • Vuokraus • Koulutus  
Puh. **010 820 6613**  
*Syksyn aikana järjestämme Keravalla alkusammutus-, tulityö- ja trukikursseja. KYSY LISÄÄ!*

**Huolamme kaikki trukkimerkit ja toimitamme varaosat kaikkiin merkkeihin!**  
Huolto ja varaosatilaukset: Puh. **010 820 6600**

**LYHYT AIKA VUOKRALLE HETI VARASTOSTA:**

- Lavansiirtovaunut kap. 2 000 kg hinta 250€/kk
- Pinontatrukit kap. 1 200 - 1 600 kg hinta 300€/kk
- Työntömastotrukit kap. 1 400 - 2 500 kg hinta 650 €/kk
- Vastapainotrukit kap. 1 600 - 5 000 kg pyydä tarjous!

Hinnat sisältävät ylläpidon

**WWW.MARJETA.FI**



**Trukkihuolto Marjeta tarjoaa nyt Yale UUTUUDEN, saat sen helposti rahoituksella:**

Yale tukipyörätrukki  
Yale SMS15S  
Nostokyyky 1 500 kg  
Nostokorkeus 5397 mm FFL  
Leasing kk-erä  
**298,-/kk(alv 0%)**  
Sopimusaika 60 kk

**Kysy lisää myyntipalvelustamme:**  
Puh. **010 820 6613**



**www.easykm.fi** Puh. **010 391 2300** **www.easykm.fi**

AUTOT, TRUKIT JA TYÖKONEET - nyt kaikki samasta talosta!  
Leasingpalveluumme kuuluvat huoltoleasing, käyttöleasing sekä rahoitusleasing, valitse itsellesi sopivin vaihtoehto kalustosi hankintaa varten!  
**Automyynti, trukkimyynti** sekä **työkoneemyynti** tarjoavat mahdollisuuden ostaa leasingiltä vapautuneita autoja, trukkeja sekä työkoneita joko käteisellä tai rahoituksella, pyydä tarjous!  
**Lyhytaikavuokraus** Mikäli tarvitset nopeasti auton, työkoneen tai trukin käyttösi vain lyhyeksi ajaksi, soita vuokrauspalveluumme!  
**Lyhyt aika vuokralle lavansiirtovaunut nostokyyky 2 000 kg hinta 250€/kk alv 0%**



**Savion ELÄINLÄÄKÄRI**

Koivikontie 25  
Savio, Kerava

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

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



8.6.2013	KUY:n kansallinen	M/N	Järvenpää
8.6.2013	KävelyCup	T/P 9-15 M/N yl-19-17	Järvenpää
8.6.2013	pm 10000	M/N	Järvenpää
11.6.2013	Kuy:n Mestaruuskilpailut	T7P 9-15 M/N 17-19-yl.	Tuusula
18.6.2013	Keuda-Seurakisat	T/P 5-9	Kellokoski
3.-4.8.2013	pm Nuoret	M/N 19-17	Tuusula
6.8.2013	Keuda-Seurakisat	T/P 5-9	Järvenpää
13.-14.8.2013	E-Suomen Nuorisokans.	M/N 17-19 T/P 9-15	Tuusula
21.8.2013	Keuda-Seurakisat	T/P 5-9	Tuusula
29.8.2013	Keuda-Seurakisat	T/P 5-9	Järvenpää
4.9.2013	Kuy:n Mestaruuskilpailut	T7P 9-15 M/N 17-19-yl.	Kerava



**PAKOPUTKI-CENTER**  
Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalysaattoreiden todella edullinen myynti- ja asennuspiste.  
Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI  
Puh. **(09) 759 2802**  
**PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA**

**URHEILUHIEROJA**  
**Ilja Moisanen**  
Ajanvaraukset: 040-7733274  
Yrittäjänkatu 813 04440 Järvenpää  
**www.pilatesjarvenpaa.fi**

Autokauppaa vuodesta 1947  
**MÄKELÄN**  
AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ

**Keravan Toyota-huolto** **TEBOIL Kerava**  
Huolto 020 768 9314 Myymälä 020 768 9313  
ma-pe 8-16 ma-pe 6.30-21, la 8-20, su 10-20

**Kannistonkulma Oy**  
Kannistonkatu 1, 04200 Kerava  
kerava@huoltoasemat.teboil.fi

**Kehärent** -autovuokraamo [www.keharent.fi](http://www.keharent.fi)  
[www.teboilkerava.fi](http://www.teboilkerava.fi)

**FysioStudio**  
• OMT-fysioterapia • Fysioterapia • Jalkaterapia • Lymfaterapia  
• Liikuntaryhmät • Myös kotikäynnit  
Koivikontie 2 Savio, 04260 KERAVA  
Puh. **(09) 294 0218** [www.fysiostudio.fi](http://www.fysiostudio.fi)

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA  
**KM FOREST**

• Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää  
• Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu  
Kari Mouhu ☎ **050 306 1846**  
kari.mouhu@kmforest.com • [www.kmforest.com](http://www.kmforest.com)

**Data Group Tuusula** Avoimena ark. 8-17

**Tietokoneiden huolto**  
-ennakoiva huolto  
-hidasteleva ja epämääräisesti toimiva kone  
-perustarkastus  
-puhdistus  
-nopeutus  
**Alk. 58,50 €**

Tervetuloa tutustumaan verkkokauppaamme!  
[www.tietoheimo.com](http://www.tietoheimo.com)

Tietoheimo Oy  
Ostosrasti 2  
04300 Tuusula  
puh. 020-1551 414

# JÄRVENPÄÄN KORUHUONE

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

## Asfalttikulma Oy

Olemme erikoistuneet pihojen asfaltointiin ja asfaltoinnin korjauksiin. Kysy tarjous!

www.asfalttikulma.fi 0400-437 153

## Hyvinvointia ihmisen elämään



**FYSIOTERAPIA, HIERONTA, OSTEOPATIA, LYMFATERAPIA, JALKATERAPIA, NEUROLOGINEN FYSIOTERAPIA LAHJAKORTIT**

**PALVELUA MYÖS LAUANTAISIN**



Keravan Lääkintävoimistelu Oy  
(09) 242 9804  
Sibeliusentie 19, 04200 Kerava  
www.keravanlaakintavoimistelu.fi

## Täydellinen Tervekoti.

**Sami-talo on ensiluokkaisen energiatehokas.**

Joustavana kumppanina räätälöimme kodistasi juuri sellaisen kuin toivot.



**SAMI-TALO**

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

Materiaalina lämpöhirsi on paksu, tiivis ja vähän energiaa kuluttava.



## KIVITALO.

Elämäsi tärkein päätös.



Muuttovalmis.



Energiatehokas • Kestävä • Näyttävä • Turvallinen

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

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



Muuttovalmis

**SAMI-KOTI**  
-Energiatehokas-

**Talopakettit • Valmistalot • Avaimet käteen remontit**

**R**AKENNUSTOIMISTO  
P I I P P O N E N  
www.rakennustoimistopiipponen.fi

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

## SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

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



Muistathan, että meiltä saat myös laadukkaat

**Panasonic** ilmalämpöpumput asennettuina!!

**RAUTAISTA KUNTOA!**

## KUNTOSALI TAKOMO

Vanha valtatie 190, Kellokoski  
Päivystysajat www.kuntosalitakomo.fi

## LämpöPalvelu oilon AALTO

**PETRI AALTO 040 965 2000**

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

**24h**  
LVI

Vilppulankuja 9, 04430 Järvenpää  
aalto.petri@elisaneet.fi

## KAIKKIEN MERKKIEN SÄHKÖOSAT JA -HUOLLOT

Trane-akut antavat enemmän käynnistysvoimaa, ne kestävät toistuvia ja pitkäaikaisia käynnistyksiä. Trane-akuilla on pitkä käyttöikä ja ne soveltuvat erikoisesti eurooppalaisiin ajoneuvoihin ja työkojeisiin.



Trane -yhteistyö  
yhteistyö  
yhteistyö  
yhteistyö



Trane -yhteistyö  
yhteistyö  
yhteistyö  
yhteistyö

**STARTIT** vaihtolaitteet ja korj. kaikkiin merkkeihin

**LATURIT** vaihtolaitteet, korj. ja varaosat kaikkiin merkk.

**AKUT** kuorma-, henkilö- ja pakettiautoihin, moottorip., teollisuuteen ja trukkeihin  
**SÄHKÖKOJEJEN** testaukset ja korjaukset  
**LISÄ- JA TYÖVALOT** asennukset ja korjaukset

## TUUSULAN AUTOSÄHKÖ OY

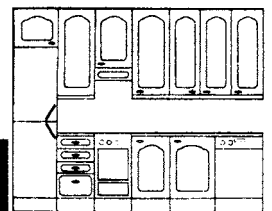
Huoltotie 1, 04300 Tuusula  
puh. 275 7445, fax 275 9381  
www.tuusulanautosahko.net

## KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYPÄLÄ NYT

## MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

**ÄLÄ MAKSA  
KEITTIÖSTÄSI LIIKAA**

Esim.kuvan mukaiset keittiökaluotteet valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA



**KYSY TARJOUS  
HUOMAAT ERON**

Hellelörpänkätu 33, HYVINKÄÄ (Veikkari)  
019-4600600. Fax 019-483256.  
Avoinna: ark. 9-18, la 9-15

# Kesän urheiluleiri



Urheiluleiri on tarkoitettu kaikille yli 8-vuotiaille, jotka haluavat viettää alkukesän liikunnan parissa kivassa seurassa hikoillen ja nauraen!

## Ohjelma

Viikon aikana leiriläinen pääsee kokeilemaan yleisurheilulajien lisäksi monia muita urheilulajeja, ja leirin päätteeksi järjestetään leikkimieliset olympialaiset.

Paikka	Päivät	Klo	Päivät	Klo
Järvenpään urheilukenttä	3.-7.6.	9-16	/	10.-14.6. 9-16
Kerava Urheilukenttä	3.-7.6.	9-16	/	10.-14.6. 9-16
Hyrylän urheilukenttä	3.-7.6.	9-16	/	10.-14.6. 9-16

## Hinta ja varusteet

Hinta 75 €/viikko sisältää leiriohjelman (7 h/pvä), vakuutuksen ja materiaalit.

Lapsi tarvitsee mukaan sään mukaiset varusteet, lenkkarit, päähineen, juotavaa ja eväät.

Lapsilla on mahdollisuus säilyttää eväitä jääkaapissa ja lämmittää ruoka mikrossa.

## Tiedustelut ja ilmoittautuminen

viimeistään 21.5. mennessä [nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi), 045-893 6705 tai [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi).

*Leiri toteutuu, kun ryhmään ilmoittautuu vähintään 20 lasta.*

## Kesän 2. urheiluleiri

Tervetuloa viettämään kesän viimeinen lomaviikko liikunnan parissa kivassa seurassa hikoillen ja nauraen!  
Leiri on tarkoitettu 2000-2005 syntyneille liikunnallisille tytöille ja pojille.

## Ohjelma

Paljon lajeja, hauskaa tekemistä ja yleisurheilukokeiluja, kuten seiväs, moukari ja aitajuoksu.

Leiriviikon päätteeksi järjestetään ikimuistoinen lopetus, kun lapset pääsevät osallistumaan leikkimieliseen Suureen seikkailuun.

Paikat	Päivät	Klo
Järvenpään urheilukenttä / Kerava Urheilukenttä / Hyrylän urheilukenttä	5.-9.8.	9-15

## Hinta ja varusteet

Hinta 62 €/viikko sisältää leiriohjelman (6 h/pvä), vakuutuksen ja materiaalit.

Lapsi tarvitsee mukaan sään mukaiset varusteet, lenkkarit, päähineen, juotavaa ja eväät.

Lapsilla on mahdollisuus säilyttää eväitä jääkaapissa ja lämmittää ruoka mikrossa.

## Tiedustelut ja ilmoittautuminen

viimeistään 20.7. mennessä [nuoriso.kuy@saunalahti.fi](mailto:nuoriso.kuy@saunalahti.fi), 045-893 6705 tai [www.kuy.fi](http://www.kuy.fi).

*Leiri toteutuu, kun ryhmään ilmoittautuu vähintään 20 lasta.*

Luonnonmukaisia vaihtoehtoja jo 15v.

*Hyvänolohoitola Keiju*

www.hoitolakeiju.fi | Pöytäalhoitoe 76, Järvenpää  
 Avoimna ajanvarauksella p. 040 575 7733  
 Myyntitipr joka kk 1. to klo 12-18 Dr.Hauschka  
 Skin Care

**MY COLLECTION** Myymälä auki 9-16.00

Palokorvenkatu 2  
 04250 Kerava  
 Puh. 020 155 6910  
 mycollection.fi  
 sales@mycollection.fi

- Työ- ja mainosvaatteet
- Työjalkineet
- Brodeeraukset
- Painatukset

BRANDS 4 U

## Metsäpirtin multaa

*Metsäpirtin multaa* Käyttämällä Metsäpirtin multaa edistät kestäväää kehitystä ja saat luonnon voimaan hyvin!

**Metsäpirtin ravinteikasta biomultaa Uudenmaan alueelle toimitettuna.**

**Tilaukset ja tiedustelut**

**050-336 5703**  
**050-337 9442**

Multaa voi noutaa myös itse henkilöauton peräkärreillä tai omalla kuorma-autolla Viikintie 35 Helsinki ja Kilpilahdentie 241 Kulloo.

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

**Ostamme metalliromua**

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

Järvenpään Romu Recycling Oy

Wärtsilänkatu 92, 04440 Järvenpää  
 Puh. 010 820 6500  
 www.jarvenpaanromu.fi  
 ma-pe 7-16

www.faunatar.fi

## Faunatar

JÄRVENPÄÄ  
 Prisma-keskus, Röntakatu 5  
 Puh. 09-271 1755. Ark. 10-20, la 9-17

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

## Tule meille ohjaajaksi!

Etsimme ohjaajiksi yleisurheilijoita, lasten vanhempia, liikunnasta kiinnostuneita nuoria ja aikuisia.

Seuramme tarjoaa sinulle:

- ohjauksia on ympäri vuoden
- koulutuksen
- korvauksen ohjauksista



Harjoituksia löytyy liikuntaleikkikouluikäisistä 11-15-vuotiaiden harjoitusryhmiin.

Harjoitukset järjestetään iltaisin, sekä kesäisin päiväleirit.

Ota rohkeasti yhteyttä:

- nuoriso.kuy@saunalahti.fi
- 045-893 6705 (arkisin 9.00-17.00)



Keski-Uudenmaan  
 Yleisurheilu



# Tervetuloa mukaan kesätoimintaamme!

If Yleisurheilukoulu  
LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA

## IF-yleisurheilukoulut ja 11–15-vuotiaiden harjoitusryhmät

Tule oppimaan yleisurheilun salat! Harjoituksissa treenataan kaikkia yleisurheilulajeja koulutettujen ohjaajien opastuksella. Jos haluat kokea kilpailujen tuomaa jännitystä, yleisurheilukoulu tarjoaa hyvän pohjan ponnistaa kilpailujen maailmaan. Tai jos haluat treenata monipuolisesti liikuntaa ilman kilpailullisia tavoitteita, 11-15 v harjoitusryhmä tarjoaa hyvän mahdollisuuden liikunnan ilolle. Harjoitukset järjestetään kesäisin urheilukentällä.

Paikka	Päivä	Aika	Ryhmä	Hinta
Kerava	Maanantai	17.00–18.30	9–10 v	190 €
		18.30–19.30	7–8 v	160 €
		18.30–19.30	11–13 v	190 €
	Keskiviikko	17.00–18.30	11–13 v	
		17.30–18.30	7–8 v	
		18.00–19.30	9–10 v	
Järvenpää	Maanantai	17.00–18.30	11–15 v	190 €
		17.00–18.00	9–10 v	190 €
		18.00–19.00	7–8 v	160 €
	Tiistai	18.30–19.30	9–10 v	
	Torstai	17.30–18.30	7–8 v	
		18.30–19.30	9–10 v	
		18.30–20.00	11–15 v	
Hyrylä	Maanantai	17.30–18.30	7–8 v	160 €
		18.30–19.30	9–10 v	190 €
	Tiistai	17.00–18.00	9–10 v	
		18.00–19.30	11–15 v	190 €
	Torstai	17.00–18.30	11–15 v	
		17.30–18.30	7–8 v	
		18.30–19.30	9–10 v	
Jokela	Maanantai	17.00–18.00	9–10 v	160 €
		18.00–19.00	7–8 v	160 €
	Keskiviikko	17.00–18.00	9–10 v	
		18.00–19.00	7–8 v	
Kellokoski	Tiistai	17.00–18.00	9–10 v	160 €
		18.00–19.00	7–8 v	160 €
	Torstai	17.00–18.00	9–10 v	
		18.00–19.00	7–8 v	



Ilmoittautuminen kaudelle 2.5.–30.9.2013 – tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi, 045-893 6705 tai www.kuy.fi.

Hinta sisältää seuran jäsenmaksun, lisenssin ja vakuutuksen, järjestetyt harjoitukset, sekä kilpailumaksut pm-junnukilpailuihin sekä seuran järjestämiin kilpailuun.



Keski-Uudenmaan  
Yleisurheilu





**SILMÄLÄÄKÄRIN  
AJANVARAUS  
P. 230 3500**

Anu Louko ja Sirpa Velinen  
piilolasi- ja työnäköoptikot

**Keravan Katse**

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



**LETKUJA, LIITTIMIÄ**  
-lietteille, polttoaineille  
-kasteluun, kemikaleille  
-vijalle, elintarvikkeille  
-pesureihin, kaasuille  
-Tankkauspumppuja

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

**HYDRO MARKET**  
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!  
Hiki-Tapuli kaupungintie 6  
09-3464 200  
Hiki-Konalantie 47 A sisäp.  
09-5121 200  
Kerava - Palokorvenkatu 6  
09-2423 200

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

**SALHYDRO OY**  
Keskittynyt ja nopeasti toimiva yritys  
Nurmilaarvi Kuusisrinne 3 09-2766 400



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

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



**Tervetuloa  
ostoksille!**

**Rakennus- ja  
remonttitarvikkeet**

**KERAVAN  
PUUMESTASTA!**

**Keravan Puumesta Oy, Lammaskallionkatu 5**  
p. 044 357 1200 • ma-pe 8-17, la 9-14  
[kerava@puumesta.fi](mailto:kerava@puumesta.fi) • [www.puumesta.fi](http://www.puumesta.fi)

Hyvästä syistä  
**PUUMESTA**



Hammaslääkäriasema  
**OMPPU**

Seunalantie 8, 04200 Kerava p. 044 - 500 1000  
[www.hammasomppu.com](http://www.hammasomppu.com)

**WinWin.fi**

Kaikki hallintopalvelut  
tehokkaasti ja edullisesti,  
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu  
laatu ISO 9001



**Oikea suunta!**

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



**Lauma.**  
ELÄINKLINIKKA

puh. 010 387 1180  
ark. 9-19

Tuottajankatu 10  
04440 Järvenpää  
[www.elainklinikkalauma.fi](http://www.elainklinikkalauma.fi)

**HAMMASASEMA**

**Dentinal**

Erikoishammaslääkäri, HLT  
Tuula Bäckman

Hammaslääkäri Rami Kuusikoski  
Hammaslääkäri Jani Vuorialho

Suuhygienisti Ulla Salo

Kauppakaari 4, II kerros, Kerava

**AJANVARAUS PUH. (09) 242 5911**

**KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY**



**Julkaisija:** Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

**Vastaava päätoimittaja:** Juhani Rajamäki

**Yhteyshenkilö:** Ani Viherlinna, 050 408 1959, [kuy\(at\)saunalahti.fi](mailto:kuy(at)saunalahti.fi)

**Taitto:** SUL Julkaisut Oy

**Ilmoitusmarkkinointi:** Media X-Pertti

**Painopaikka:** Punamusta Oy

**YHTEYSTIEDOT:**

<b>Sähköpostit</b>	seura	<a href="mailto:kuy(at)saunalahti.fi">kuy(at)saunalahti.fi</a>
	nuoriso	<a href="mailto:nuoriso.kuy(at)saunalahti.fi">nuoriso.kuy(at)saunalahti.fi</a>
	kilpailu	<a href="mailto:kilpailu.kuy(at)saunalahti.fi">kilpailu.kuy(at)saunalahti.fi</a>
	juoksukoulu	<a href="mailto:juoksukoulu.kuy(at)saunalahti.fi">juoksukoulu.kuy(at)saunalahti.fi</a>

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

**Tilinumero** FI2550921220107441

**Y-tunnus** 1605559-1

**Jäsenmaksu** 20 euroa

**Toimiston osoite:** Sibeliuksenväylä 42 04400 Järvenpää

**Toimistolla työskentelevät:**

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna, 050 408 1959 (ark. 9-17)  
Nuorisopäällikkö Piia Jäntti, 045 893 6705 (ark. 9-17)

Kalle Kotiranta • Taru Schroderus

# JUOKSU KOULU

OPI JUOKSEMAAN NELJÄSSÄ VIIKOSSA

## 25 €



Kirja jonka avulla opit juoksemaan.

NYT kirjakaupoissa

Tilaa kirja tarjoushintaan oheisella kupongilla

**SUL**  
JULKAISUT

Tilaa Juoksukoulu-kirjan hintaan 25€

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

(Alle 18-v, holhoojan allekirjoitus)

SULJ  
maksaa  
postimaksun

**SUL-Julkaisut Oy**  
**VASTAUSLÄHETYS**  
**SOPIMUS 500 76 85**  
**00 003 VASTAUSLÄHETYS**

# ON NIIN HELPPOO OLLA ONNELLINEN.

Veikkauksen asiakkaana tuet liikuntaa,  
taidetta, tiedettä, ja nuorisotyötä.  
Katso kuinka ilo kiertää takaisin sinulle:  
[veikkaus.fi/iloaelamaan](http://veikkaus.fi/iloaelamaan)