KESKI–UUDENMAAN yleisurheilu

1/2025

Järvenpää – Kerava – Tuusula **www.kuy.fi**

Jaamme hyvää energiaa käytännön teoilla!

Tuemme vuosittain ensisijaisesti lasten ja nuorten harrastus- ja liikuntatoimintaa, jotta voimme edistää alueemme hyvinvointia ja elinvoimaisuutta.

KERAVAN energia

www.keravanenergia.fi/sponsorointi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

Julkaisija:
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry

Vastaava päätoimittaja:
Seppo Norpila
Yhteyshenkilö:
Juho-Viljami Kosunen
045 893 6705
toimisto@kuy.fi

Taitto: Petri Kuhno

Ilmoitusmarkkinointi:
Media X-Pertti Oy,
Email: media.xpertti@saunalahti.fi

Laskutus ja ilmoitusmarkkinoinnin valvonta:
UL Urheilun Laskutuspalvelu,
Puh. 050 501 4915

Painopaikka: Savion Kirjapaino

KUY
Keski-Uudenmaan Yleisurheilu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

YHTEYSTIEDOT:

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

Toimiston osoite:
Uudenmaantie 7,
04410 Järvenpää

Toimistolla työskentelevät:

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

K Market
AHJONTORI
Ratatie 24, Kerava
p. 09-274 5650,
Ark 7-22, la 8-22, su 10-22
www.k-market.fi

LV//PAKKI

Lakipalvelu
Ville Hoikkala
Asemanaukio 2 Kerava
p.050-4072829

KOSKEN BYGGA OY

TEKNOHAUS
Suomen Teknohaus Oy
Tuusula
www.teknohaus.fi

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

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

AUTOSALPA
KOUVOLA KOTKA PORVOO KERAVA
LAHTI HÄMEENLINNA HYVINKÄÄ

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

Merkkituotteet kodin kunnostamiseen ja remontointiin
Colornova
Kodin uusi ilme
colornova.fi

STEN®
teräksellä tulokseen

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

kaikki trukkimerkit
trukkihuoltomarjetaoy
täyden palvelun trukkitalo

Savion Kirjapaino Oy
www.savionkirjapaino.fi

TUUSMOTOR
Hiekkamäentie 11
04300 Tuusula
info@tuusmotor.fi
Find us on Facebook p. 09-83667810
MP:t - Mopot - Mönkijät

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

ASUNTOYMPYRÄ
LKV
Järnefeltinkatu 7, 04400 JÄRVENPÄÄ
www.asuntoympyra.com

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

F BOX
PALVELUVARASTOT

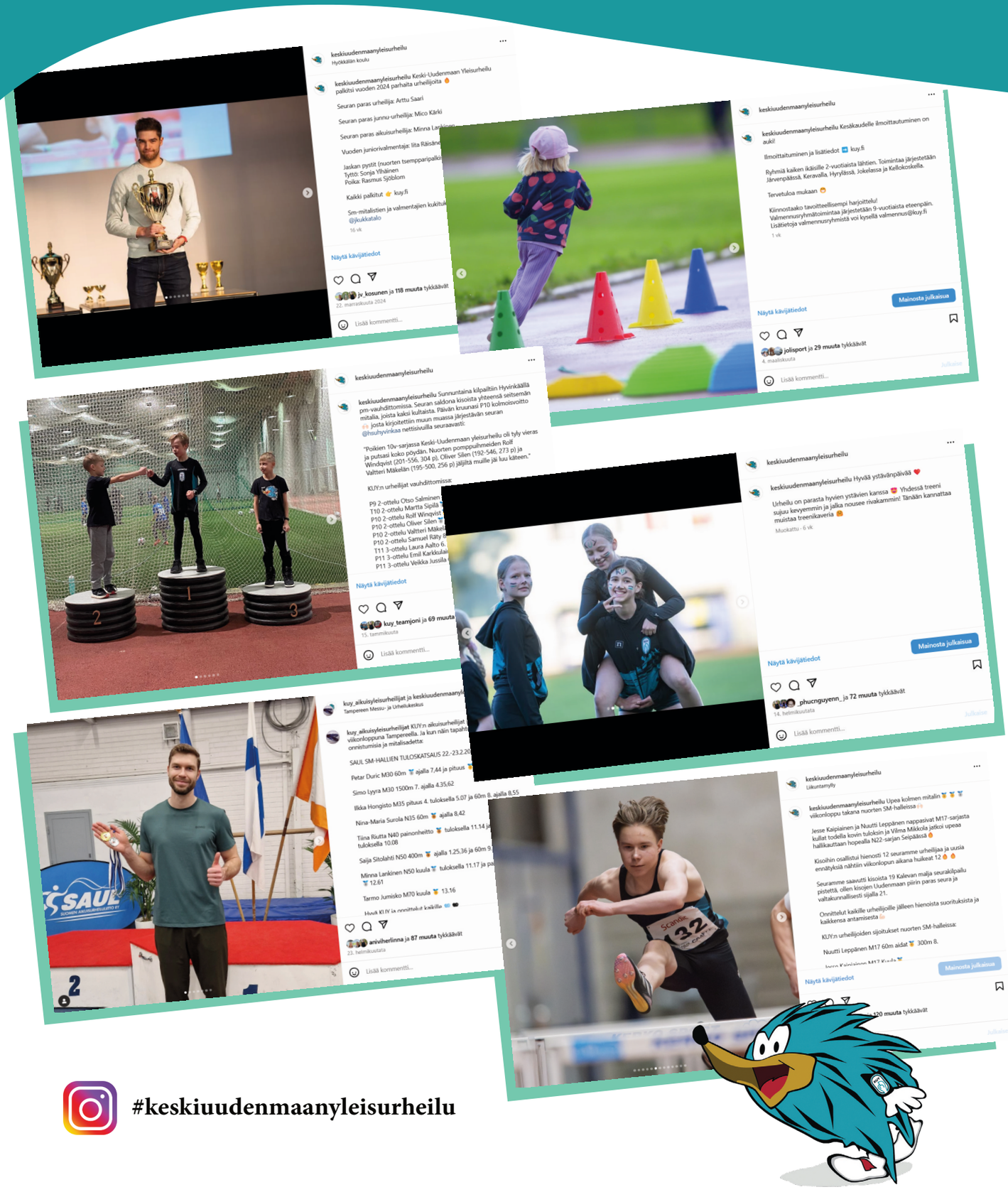
Kaapeli-asiantuntemusta vuodesta 1985
TIETOSÄHKÖ OY
vuodesta 1985
www.tietosahko.fi

Tervetuloa viihtymään!
Karaoke-Bar, Hanasta Karhua
Palvelemme:
ma-ti 9-22, ke-to 9-24, pe-la 9-04, su 9-22
Karaoke ke-la kello 20 alkaen!
Tervetuloa tutustumaan!
RockMe Kerava
Kauppakaari 4, 04200 Kerava
Puh. 09 2710117
www.rockme.fi

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

Seuraa meitä Instagramissa

Tiedät ensimäisenä, missä tapahtuu ja mitä urheilijoillemme kuuluu!



#keskiuudenmaanyleisurheilu

KUY 15 v

SM-viestit Tuusulassa 2011.

Viimeisin Uudyn Nuorisocupin voitto 2014.

Tähtiseuramerkin vastaanottaminen YAG 2018.

Kesäkauden avajaiset 2018.

Ensimmäinen poikien SM-viestimitali Jyväskylä 2022.

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

Järvenpään Rakennustaito Oy
TUUSULA

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

Herkkuja jo v. 1951
Uudenmaan Herkku
Leipomonmyymälä
ark. 6.30-17, la 8-13.30
Kytömaantie 4, Kerava
puh. 09 - 274 6610
verkkokauppa: uudenmaanherkku.fi

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

Ostetaan Metalliromua
Rauta, kupari, alumiini, ym.
Romuautojen virallinen vastaanottopiste
ROMULIIKE SUOTULA OY
Jokelantie 601, 05470 Hyvinkää
P. (019) 467763, 0400-480794
romuliike@suotula.fi
www.suotula.fi

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

IRTAUDU HETKEKSI
STUDIO 123
Helsingintie 12, Järvenpää | www.studio123.com

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO
Antti Turunen
Tel.+358 50 366 9612
atrkerava@gmail.com
AUTOPELTI- JA KOLARIKORJAUS - AUTOMAALAUS
Rajatie 40, 04260 Kerava
MYÖS VAKUUTUSYHTIÖIDEN TYÖT

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

Dentinal HAMMASASEMA
Me olemme Sinua varten:
• EHL, HLT Tuula Bäckman • EHL Robin Linde´n
• EHL Olli Murros
• HLL Rami Kuusikoski • SHG Ulla Salo
Kauppakaari 4, 2. krs, 04200 Kerava
Ajanvaraus: (09) 242 5911 ja
verkossa www.dentinal.fi

K Supermarket
PELTOLA
Vehnätie 2, Järvenpää
Avoinna ma-pe 7-21, la 8-21, su 10-21

Monitoimi-
rengas Oy
Ilveskuja 4, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2966970, Kimmo Haili 050 4404195
Av. ma-pe 8-17, la tarvittaessa
monitoimirengas.fi
- Rengasmyynti ja -asennus
- Autojen käsinpesut

SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY
• LUOTETTAVAA SÄHKÖPALVELUA JO YLI 30 VUOTTA •
Sähköasennukset
Sähkötarvikemyynti
Huollot ja korjaukset
Saneeraukset
Uudisrakennukset
Ilmalämpöpumput
Sähköalan erikoistyöt
Urakointi
Koulutie 5, 04500 Kellokoski • Puh. (09) 282 653, Fax. (09) 292 1170
etunimi.sukunimi@sahkopalvelukoskela.fi
www.sahkopalvelukoskela.fi

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

K Market
KERAVANASEMA
Paasikivenkatu 13,
Kerava, p. 050-413 8756
www.k-market.fi

Tuus Kaivuu Oy
Maanrakennus - ammattitaidolla ja luotettavasti
Rantalantie 64, 04390 Tuusula
Puh. 0400 853 259
tuuskaivuu@gmail.com
www.maanrakentajat.fi

Maanrakennustyö
Hyttinen Oy
Kerava

AMICUS
Perhekoti Amicus haluaa olla mukana tukemassa nuorten liikuntaa !
Perhekoti AMICUS
www.perhekotiamicus.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

YLEISURHEILULIIKKARI 2 - 6 -VUOTIAILLE

OIVALTAMISEN ILOA JA ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ!

Hyrylä – tiistai (2-6-vuotiaat)
Kellokoski – tiistai (5-6-vuotiaat)
Kerava – keskiviikko (5-6-vuotiaat)
Järvenpää – keskiviikko (2-6-vuotiaat)
Jokela – torstai (5-6-vuotiaat)

HARJOITUKSET KERRAN VIIKOSSA 12.5 - 14.9.2025
ILMOITTAUMINEN KUY.FI TAI KUY.MYCLUB.FI
TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

JÄRVENPÄÄ – KERAVA – TUUSULA

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Urheilijan polku

Aikuisten Treeniryhmä

Valmennusryhmät 12+ vuotiaat

Kilparyhmät 9-12-vuotiaille

Aikuisten Yleisurheilukoulu ja Juoksukoulu

Harjoitusryhmät 13-17-vuotiaille

Harjoitusryhmät 11-12-vuotiaille

Yleisurheilukoulut 7-10vuotiaille

Yleisurheiluliikkari 4-6vuotiaille

Vekarajumppa 2-3vuotiaille vanhemman kanssa

Aloitus

Tavoitteellinen harjoittelu

Harjoittelua

Lajiin tutustuminen ja perustaidot

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

YLEISURHEILUKOULUT 7 - 12 -VUOTIAILLE

MONIPUOLISTA TREENIÄ, KAVEREITA JA LIIKUNNAN ILOA!

Järvenpää – maanantai ja keskiviikko
Hyrylä – tiistai ja torstai
Kerava – maanantai ja keskiviikko
Kellokoski – tiistai
Jokela – torstai

HARJOITUKSET 1-2 KERTAA VIIKOSSA 12.5 - 14.9.2025
ILMOITTAUMINEN KUY.FI TAI KUY.MYCLUB.FI
TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA

Hinauspalvelua 24h/vrk

www.ERIHINAUS.fi

• käynnistyspalvelut
040 565 9297
erihinaus1@gmail.com

•kaikki alan työt •vakuutusyhtiölaskutus •we speak english

K Market

LAHELA
Lahelantie 280
Aukioloajat
MA-PE 6.30-22
LA 8-22, SU 10-22

SAHANKULMA
Moukarinkuja 2
Aukioloajat
MA-PE 7-21
LA 9-21, SU 10-18

MEILTÄ LÖYDÄT PUUTARHAASI KAIKEN TARVITSEMASI!

PUUTARHA TRÄDGÅRD Vuodesta Fedan 1951 Söderblom

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

TERVETULOA KOKO PERHE!

PUUTARHA TRÄDGÅRD Söderblom

Olle 050 621 49 info@soderblompuutarha.fi
Laaksosuontie 45 04130 SIPOO www.soderblompuutarha.fi

KELLOLIIKE SOIKKELI

Täyden palvelun kello- ja kultaliike Keravalla jo 80 vuotta!

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

Fixus

Merkillisen hyvät osat!

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

Avoinna:
la. 10.00-14.00
ark. 8.30-17.00

VISION
parturikampaamo

OPISKELIJA
saat alennusta
-10 %
kun näytät opiskelijakorttia

Kauppakaari 13 Kerava
Puh. 09 2947191

Tervetuloa!
Avaamme vappuna

- Kesäkukat- ja yrtit
- 10 kpl orvokkia 5 €

Pajun Puutarha

Puolimatkantie 7, 04400 Järvenpää
P. 0400 617 037

Ostetaan:

Rautaromu, sekapelti ja autot

Noudetaan nopeasti nosturiautolla - käteismaksu

puh. 045 678 7936
www.romukuljetus.fi
(suomalainen toimija)

KERAVAN MUSIIKKIOPISTO

Musiikin opetusta vauvasta vaariin

Ilmoittaudu opintoihin osoitteessa kemu.eepos.fi
tai käyttämällä QR-koodia.
keravanmusiikkiopisto.fi

YouTube

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

HARJOITUSRYHMÄT 11 - 17 -VUOTIAILLE

MONIPUOLISESTI YLEISURHEILUA RENNOLLA ASENTEELLA!

Järvenpää maanantai ja keskiviikko
Hyrylä tiistai ja torstai

HARJOITUKSET 2 KERTAA VIIKOSSA 12.5 - 14.9.2025
ILMOITTAUMINEN KUY.FI TAI KUY.MYCLUB.FI
TIEDUSTELUT 045 893 6705 TAI NUORISO@KUY.FI

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA

HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto ja
Suuhygienisti Heini Holopainen-Repo

VARAA AIKA NETISTÄ

plusterveys
hmlleppaluoto.fi

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

ILOme

- Kampaamopalvelut
- Hierontapalvelut
- Kosmetologipalvelut
- Psyykkinen valmennus
- Firstbeat mittaukset

www.ilome.fi
050 3239499
info@ilome.fi

Jaakkolantie 11
04250 Kerava

TUUSULA
Liikkumisen taidetta.

HOTELLI KERAVA

Alennuskoodilla
KERAVA10
10 € alennus
normaalihinnoista

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

KESKI-UUDENMAAN ILMASTOINTI Oy
Part of CERVI Group

UNISTUDIO SOHVASHOP
SOHVAT JA SÄNGYT HETI MUKAAN!
SOHVASHOP.FI

AsmoSan Oy (SaunaSan)
Mäkelänkatu 22, 04400 Järvenpää, 044-551 5774
Korjausrakentaminen, saneeraus, laatoitus, vesieristys, kalusteasennus, parkettiasennus, listoitus, ikkuna ja oviasennus, Asuin- ja muiden rakennusten rakentaminen

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

Järvenpään Sonaatti
Apteekki
Järvenpään Prismakeskuksessa, Rantakatu 5, 04400 Järvenpää
p. 029 3400 180 | jarvenpaansonaattiapteekki.fi
Aukioloajat: Ma-pe 8-22 | La 9-19 | Su 10-19

Pieni suuri kauppa
Muovi & Lelu
ark 9–19
la 10–15

FYSIOSTUDIO
-Liikettä ammattitaidolla-
• OMT fysioterapia • Urheiluvammojen kuntoutus • Hieronta
Koivikontie 10 KERAVA | 09 - 294 0218 | www.fysiostudio.fi

Paras startti kaikille teille...
KERAVAN AUTOKOULU
www.keravanautokoulu.fi 050 545 7514

Rakennuspalvelua Uudellamaalla vuodesta 1972
erikoisalana teollisuus-, liike- ja julkinen rakentaminen
rakennustoimisto nousiainen oy
Sementtitehtaankatu 2
04260 KERAVA
Puh. (09) 2747 260
Fax (09) 2747 2690
www.raktsto-nousiainen.fi myynti@raktsto-nousiainen.fi

TUULILASIT EDULLISESTI
Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!
Kati Toivonen 010 5671 710
isonkivenkuja 2 A, 04300 TUUSULA
Hyrylän Autolasipalvelu

VAIVATONTA SIIVOUSPALVELUA
Kera Palvelut Oy
+358405033004 / Susanna
asiakaspalvelu@kerapalvelut.fi
www.kerapalvelut.fi

L'mamma Meze
Ravintola Kauppakeskus Karusellissa Keravalla
www.lamammameze.fi • p. 044 722 2999

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

KILPARYHMÄ 10 - 12 VUOTIAILLE

KILPARYHMIEN URHEILIJAT OSALLISTUVAT AKTIIVISESTI KILPAILUTOIMINTAAN JA HARJOITTELEVAT TAVOITTEELLISESTI

Harjoituksia kolme kertaa viikossa. Katso harjoitusajat ja paikat kuy.fi/kilparyhma

HARJOITUKSET 28.4 - 14.9.2025

ILMOITTAUMINEN KUY.FI TAI KUY.MYCLUB.FI

TIEDUSTELUT 050 408 1959 TAI VALMENNUS@KUY.FI

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA

Keskusta
www.keskusta.fi/uusimaa

Mi Da'S
Ihonhoitokeskus
Ihonhoidon erikoisosaamista yli 30 vuoden kokemuksella!
Hoidot miehille ja naisille kaikkiin ihon tarpeisiin.
Paasikivenkatu 14, Kerava, p. 010 3200 410
Käy tutustumassa hoitovalikoimaamme www.midas.fi

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

TALMA

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

carhartt
WORK IN PROGRESS
BEAMHILL
Mamilantie 40, Järvenpää
www.beamhill.fi 09 291 0502

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:
www.realisointia.eu
O.P. Realisointipalvelu Oy
Tied. 010 292 1880 / Ollanketo

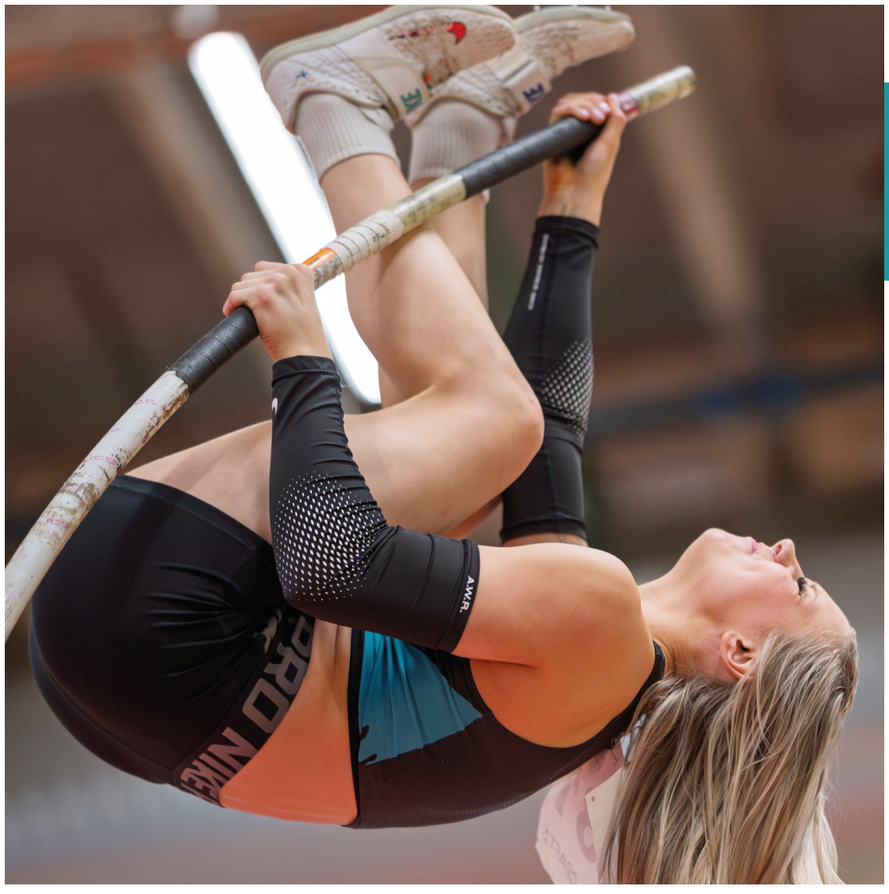
Isännöinti-partnerit
www.partnerit.fi

Fenno OPTIIKKA
Keravan Silmäkulma
Paasikivenkatu 13, Kerava

Keravan Keskusapteekki
Aukioloajat ma-pe 9-20, la 10-15, su 12-16
Yhteystiedot Nikonkatu 1, 04200 Kerava | Puh. 09 274 7930
keskusapteekki.kerava@apteekit.net | keravankeskusapteekki.fi

VALITSE
Käsinpesu
STAR AUTOPESU JA HUOLTO
Kun autosi hyvinvointi on sinulle tärkeää
Myös keraaminen pinnoite (Korrek)
Renkaiden säilytys ja vaihto 60 € / kausi
Aukioloajat: Ma-Pe 9.00-18.00, La 9.00-15.00
Sunnuntaisin sopimuksen mukaan
Puh. 0466005832 Osoite: Vanha yhdystie 15, 04430 Järvenpää

HYRYLÄN SAMMUTINHUOLTO
Alikyläntie 36,
04330 Lahela, TUUSULA



Vilma Mikkola

Haastattelussa

Vilma Mikkola, Kerkko Keijonen ja Minna Lankinen

Olen Vilma ja hyppään seivästä. Täytin helmikuussa 21 vuotta. Valmentajani on Björn ”Nalle” Andersson. Harjoittelen Nallen tytärten Sagan ja Siljan kanssa. Tällä treenikaudella treenaan viikossa todennäköisesti noin 6–9 kertaa.

Vilma on saavuttanut seiväshypyssä useita SM-mitaleja, viimeisimpänä tämän vuoden nuorten SM-halleista 22-sarjan hopeaa. 16-vuotiaana Vilma voitti ikäluokkansa Suomen mestaruuden seiväshypyssä.

Lempiruoka ennen kisaa?
Tykkään syödä ennen kisoja yleensä esim. kanaa ja riisiä.

Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja missä ryhmässä/seurassa?
Aloitin yleisurheilun 6–7-vuotiaana Keski-Uudenmaan Yleisurheilussa.

Mikä motivoi treenaamaan?
Minua motivoi treenaamaan halu kehittyä niin hyväksi hyppäämisessä kuin mahdollista ja unelmat omaan urheiluun liittyen. Ja ennen kaikkea se, että rakastan treenaamista.

Mieleenpainuvin kilpailukokemus?
Varmaan tämän vuoden SM-hallit. Olen taistellut yli 3 vuotta hyppykammon kanssa ja se on ollut henkisesti tosi raskasta. Hallikausi toi taas lisää uskoa ja etenkin SM-halleissa hyppääminen tuntui omalta.

Mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilussa tälle kesälle ja entä tulevaisuuteen?
Kesällä haluan olla hyvässä kisakunnossa ja nauttia hyppäämisestä. Olen uskaltanut myös pitkästä aikaa asettaa tulostavoitteen ja haluan hypätä jo pitkään haaveillun 4 metriä.

Kuka on esikuvasi ja miksi?
Minulla ei ehkä ole yhtä tiettyä esikuvaa, mutta seuraan sellaisia urheilijoita, jotka inspiroivat ja joihin voin jollain tavalla samaistua. Minua motivoivat sellaiset urheilijat, joilla on ollut haasteita urheilussa sekä elämässä, mutta he ovat silti jatkaneet unelmiensa tavoittelua. Seuraan todella paljon naishyppääjiä ja seiväshyppääjien lisäksi yksi suosikkiurheilijoistani on aitajuoksija Lotta Harala.

Minna Lankinen

Kerkko Keijonen

Olen Kerkko Keijonen ja olen 16-vuotias. Lajini ovat 100 m ja 200 m juoksu. Olen voittanut 2023 parayleisurheilun SM-kisoissa pituuden, 100 m ja 200 m. 2024 parayleisurheilun SM-halleissa voitin kultaa pituudessa ja tulin toiseksi 100 m ja 200 m. 2025 parayleisurheilun SM-halleissa tuli kultaa 100 m ja 200 m. Harjoittelen kaksi kertaa viikossa Marjut Väänäsen vetämässä nuorisovalmennus ryhmässä.

Lempiruoka ennen kisaa?
Lempiruokani kisaa edeltävänä päivänä on joku hiilaria sisältävä ruoka, esim. pasta bolognese. Kisapäivänä syön kevyesti.

Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja missä seurassa/ryhmässä?
Aloin treenaamaan juoksua Marjut Väänäsen ryhmässä viime syksynä. Ensikosketukseni yleisurheiluun oli pienenä alakoululaisena, kun kilpailin ”vahvistuksena” KUY:n väreissä muutaman kerran esim. Seuracupissa. Oma lajini oli vielä tuolloin jalkapallo. Parayleisurheilu-urani alkoi kaksi ja puoli vuotta sitten kun aloitin Jari Nordblomin valmennuksessa järvenpääläisessä paraurheilun monilajiseurassa nimeltään Onnistu.

Mikä motivoi treenaamaan?
Minua motivoi treenaamaan menestys ja uudet ennätykset.

Mieleenpainuvin kilpailukokemus?
Tähän mennessä mieleenpainuvin kisakokemukseni oli ensimmäiset parayleisurheilun SM-kisat, joihin osallistuin Leppävirralla 2023.

Mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilussa tälle kesälle ja entä tulevaisuuteen?
Tavoitteeni on tulevana kesänä parantaa ennätyksiäni ja toivon joskus pääseväni kilpailemaan Suomen väreissä paraolympialaisissa.

Kuka on esikuvasi ja miksi?
Esikuvani on Pekka Hyysalo, hän on aina niin positiivinen!!

Minna Lankinen on 53- vuotias seuramme heittäjä. Minnan päälajina on kuulantyöntö, sekä siinä ohessa kaikki muut heittolajit. Saavutuksia on tullut nuorten sarjoissa muun muassa 20-vuotiaiden Suomen mestaruudet kuulantyönnössä sekä hallissa, että kesällä ja edustanut Suomea 20-vuotiaiden nelimaaottelussa. Kalevan kisoissa Minna ollut parhaimmillaan 5. vuonna 1993. Aikuisurheilijoiden sarjoissa Minna saavuttanut lukuisia mitaleja 45- ja 50- vuotiaiden sarjoissa. Minna harjoittelee seuramme aikuisten heittoryhmässä 1–2 kertaa viikossa valmentajanaan Seppo ”Sepi” Norpila. Heittoharjoitusten lisäksi viikkoharjoitteluun kuuluu myös omatoimisia voimaharjoituksia.

Lempiruoka ennen kisaa?
Jännityksen takia usein aamupalalla ja banaanilla mennään.

Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja missä ryhmässä/seurassa?
7-vuotiaana, Artjärven Ahjo. Kentälle oli kotoa 10 km, mikä pyöräiltiin veljien kanssa mennen tullen monen kesän ajan

Mikä motivoi treenaamaan?
Mukava heittoryhmä, pyörähdystekniikan oppiminen ja superkivat kisakaverit.

Mieleenpainuvin kilpailukokemus?
Näitä on monta... Kun naapuriseuran Virenin Lasse ja Päivi pysähtyivät aina kysymään urheilukuulumisia tai Lasse oli jakamassa palkintoja. Kun sain ekan SM-kullan jälkeen onnittelukortin Flinckin Juhalta. Pieniä juttuja, mutta oli tärkeää, että tehty työ nähtiin.

Mitkä ovat tavoitteesi yleisurheilussa tälle kesälle ja entä tulevaisuuteen?
Oppia pyörähdystekniikka sekä puolustaa heitto 5-ottelun mestaruutta. Tulevaisuudessa tavoitteena on saada jatkaa aikuisurheilua terveenä.

Kuka on esikuvasi ja miksi?
Ei varsinaista esikuvaa, mutta terveisiä Lepistön Kaitsulle, joka valmensi 21-vuotiaaksi asti, oli leireillä, kuskasi ja opetti minulle kaiken, mistä nyt saan jatkaa.

Pöllöklubi
on etujen aarreaitta
Liity Pöllöklubiin jo tänään!
Järvenpää
SUOMALAINEN KIRJAKAUPPA

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

SOL Pesulapalvelut
Pesulapalvelut ammattitaidolla!
Meillä pesetät vaivatta kodintekstiilit verhoista mattoihin, unohtamatta arki- ja juhlavaatteita.

SOL Pesula Kerava
Paasikivenkatu 13
p. 040 779 7278
SUOMALAISTA PALVELUA

Lähiapteekki JÄRVENPÄÄ
Mannilantie 44, Järvenpää, 09 279 8030
www.jarvenpaanapteekki.fi
Palvelemme:
Arkisin 8-19 La 9-17

Satu Mänkärlä
Yrittäjä, aukt. isännöitsijä
puh. 041 315 7667

Tarja Kilgast
Isännöitsijä, IAT
puh. 041 3115 722

Susanna Savolainen
Isännöitsijä, IAT
puh. 041 319 1544

VIISASTA JA VAKAATA ISÄNNÖINTIÄ PAIKALLISTUNTEMUKSELLA
www.mioisannointi.fi
Mio ISÄNNÖINTI OY

Kotipizza Järvenpää
Helsingintie 44, 04430 Järvenpää
Avoinna joka päivä 10.30–22,
kuljetustilaukset 21.30 mennessä
kotipizza.fi
KOTI PIZZA

SPORTUNA
sportuna.fi

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

TOIMINTAA TUKEMASSA
K CITYMARKET
KERAVA
Nikonkatu 1, 04200 Kerava
Puh. 0105389300

KATTOSI
KATTOREMONTTI
JO 35 VUODEN KOKEMUKSELLA!
KUN LAATU RATKAISEE!
LONGIN HALF-CELL AURINKO-PANEELIT
VARAA NYT OMA KATTOREMONTTISI!
• AURINKOPANEELIT
• Kaikki kattotyöt
• Vesikourut ja rännit
• Lumiesteet ja kattosillat
• Tikastuotteet
• Kaikki kattoprofiilit, myös KONESAUMAKATOT
Töille aina asennustakuu!
www.kattosi.fi
Puh. 0400 453 959
UUDENMAAN PELTITYÖ OY
TEHTAANMYYMÄLÄ Jäspilänkatu 2, Kerava

PALVELEMME
JOKA PÄIVÄ 8-21
Lämpimästi tervetuloa!
JÄRVENPÄÄN AVAINAPTEEKKI
K-Citymarketissa
Sushikuja 1, 04410 Järvenpää
p. 050 3791524
Seuraa meitä:
Avainapteekki JÄRVENPÄÄ

MÄKELÄN
Ford
HYUNDAI
CITROËN
OPEL
PEUGEOT

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

FYSIOTUKI
APUVÄLINEET TERAPIAT HYVINVOINTI

• FYSIOTERAPIA • URHEILUHIERONTA • JALKATERAPIA • NIVELTUET JA KOMPRESSIOTUOTTEET
www.fysiotuki.fi
Asemakatu 4, 04400 Järvenpää p. 040 576 2010
Avoinna ma-ti 10-18, ke-to 10-17, pe 10-16

AUTOKORJAAMO
KERAVAN CAR SERVICE
ALIKERAVANTIE 41
KERAVA
KERAVANCARSERVICE.FI
0401371500

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

Monipuolinen, edullinen ja palveleva ruokakauppa!
Muista myös edullinen käyttötavaraosastomme (1. krs).
K Supermarket OREGANO
Tavallista parempi Ruokakauppa
Koivikontie 12, Savio. Puh. 274 7560
Palvelemme ark. 7-21, la 7-20, su 10-19

Seuraleiri

KUY hallikausi 2025

Nuorten SM-hallit:
Nuutti Leppänen M17 60m aidat 1., 300m 8.
Jesse Kaipiainen M17 kuula 1.
Vilma Mikkola N22 seiväs 2.
Haiku Lassila M17 60m aidat 8., 60m 13.
Aino Rajanen N17 3-loikka 8., 60m aidat 21.
Eemeli Makkonen M17 60m aidat 14., 60m 21.
Maria Heikkilä N17 800m 14.
Sofia Rask N17 korkeus 15., 60m 75.
Rasmus Kortesoja M19 60m 20.
Olli Rauha M17 800m 28.
Lumi Simonen N17 60m aidat 32.
Rasmus Sjöblom M17 60m 36., 300m 42.

Kiekonheiton Talvimestaruuskilpailut:
Jesse Kaipiainen M17 5.

SAUL SM-hallit:
Petar Duric M30 pituus 1., 60m 2.
Tarmo Jumisko M70 kuula 1.
Minna Lankinen N50 kuula 2., painonheitto 2.
Tiina Riutta N40 painonheitto 3., kuula 4.
Saija Sitolahti N50 400m 3., 60m 9.
Nina-Maria Surola N35 60m 3.
Ilkka Hongisto M35 pituus 4., 60m 8.
Simo Lyyra M30 1500m 7.

Parayleisurheilun SM-hallit:
Kerkko Keijonen M19 luokka LV T38 60m 1., 200m 1.
Phuc Nguyen M luokka KV T20 60m 1., 200m 1.

Pm- vauhdittomat:
Otso Salminen P9 2-ottelu 4.
Martta Sipilä T10 2-ottelu 2.
Rolf Winqvist P10 2-ottelu 1.
Oliver Silen P10 2-ottelu 2.
Valtteri Mäkelä P10 2-ottelu 3.
Samuel Räty P10 2-ottelu 8.
Laura Aalto T11 3-ottelu 6.
Emil Karkkulainen P11 3-ottelu 2.
Veikka Jussila P11 3-ottelu 6.
Rasmus Sjöblom M17 3-ottelu 1.
Alex Brofeldt M19 3-ottelu 3.

Pm-junnuhallit:
Oona Miinalainen T9 1000m 3.
Oskari Riutta P9 kuula 2.
Andrei Kaurov P9 1000m 3., 40m 8.
Aaron Kinnunen pituus 4., P9 40m 5., 1000m 6.
Eino Holmqvist P9 1000m 7., pituus 11., 40m 13.
Sara Mankki T11 1000m1., pituus 1., kuula 2.
Martta Sipilä T11 korkeus 2., pituus 4., 60m 8.
Laura Aalto T11 korkeus 3., pituus 10., 60m 13.
Helena Blom T11 pituus 13., 60m 14.
Vilja Linnola T11 pituus 18., 60m 21.
Emil Karkkulainen P11 60m 1., pituus 2., kuula 2.
Rolf Winqvist P11 korkeus 2., 60m 5., pituus 5.
Hugo Berghäll P11 60m 4., pituus 15.
Oliver Silen P11 60m 7., pituus 14.
Onni Riutta P11 kuula 7., korkeus 9.
Veikka Jussila P11 60m 8., pituus 13.
Valtteri Mäkelä P11 pituus 10.
Maiju Lehtimäki T13 1000m 4., pituus 7.
Eden Kettu T13 korkeus 4.
Loviisa Oikarinen T13 1000m 5., pituus 19.
Sini Sakko T13 pituus 6., kuula 10., 60m 11.
Topi Hartonen P13 1000m 4., pituus 7.
Liisa Kerttunen T15 3-loikka 1.
Inari Oikarinen T15 3-loikka 3.
Sonja Ylhäinen T15 3-loikka 4., 60m 10.
Miro Suni P15 60m 4.

KESKI-UUDENMAAN TEATTERI ESITTÄÄ
4.6.–30.8.2025 KRAPIN KESÄTEATTERI, TUUSULA

KUT
LIPUT KÄTEVÄSTI NETISTÄ KAUPPA.KUT.FI
RYHMÄVARAUKSET JA INFO KUT.FI

Pitkä-aikaista tukea

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

TUUSULAN APTEEKKI

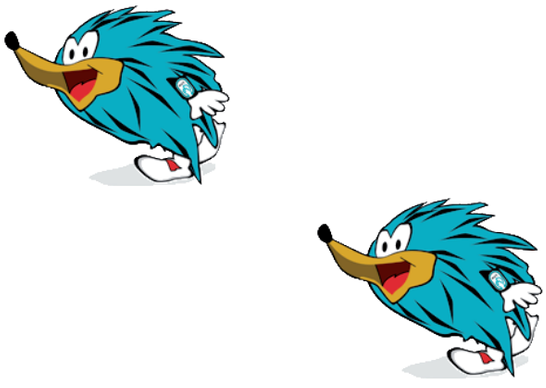
Asiantuntevaa apteekkipalvelua Tuusulassa

Pääapteekki, Autoasemankatu 1
Ma – Pe 8.30–21.00
La 9.00–19.00
Su 11.00–19.00

Riihikallion sivuapteekki, Haukantie 2
Ma – Pe 10.00–18.00

Tervetuloa!

APTEEKKI
Auttaa lähelläsi.



VK-SKI

Palveleva maastohiihdon erikoisliike,
Keravan Keinukallion Urheilupuisto
Tilaa kauden 25 / 26 kilosukset 12.5.2025 mennessä!
Muista hiihtokauden päätyttyä:
• Kausihuolto • Suksien hionta • Skin-karvojen vaihto • Huoltovaha
• myynti@vkski.fi • Puh: Jyri 045-278 3400

ATOMIC FISCHER S

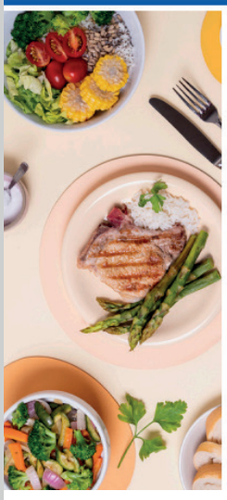
Aurinkoista kesää
ja hyviä tuloksia yleisurheilijoille!

www.trainingclub.fi
Training Club Tuusula
Moukarinkuja 4, 04300 Tuusula
info@trainingclub.fi • P. 044 223 3100
Vastaanotto avoinna MA-TO 16.00 - 20.00
Avainkortti 24/7 • Ikäraja 13 vuotta

VIVA! WELLNESS NAISTEN LIIKUNTAKESKUS

www.vivaclub.fi
Viva! Wellness Club
Naisten liikuntakeskus
Moukarinkuja 2, 04300 Tuusula
info@vivaclub.fi • P. 046 878 2800
Avainkortti 24/7 • Ikäraja 13 vuotta

TEBOIL
JÄRVENPÄÄ
Kinnarinkatu 4, Järvenpää, Puh. 020 755 1900
Ma-Pe 6.00-20.00, La 8.00-19.00, Su 8.00-17.00
Palvelemme juuri Sinua!
www.teboiljarvenpaa.fi Teboil Järvenpää



BUFFET-LOUNAS
JOKA ARKIPÄIVÄ
KLO 10-15

TEHOKAS AUTOPESU

taloasema

Taloasema Keski-Uusimaa Oy
reijo.hyvarinen@taloasema.fi
www.taloasema.fi

PYYDÄ TARJOUS

taloasema®
Isännöintiä, jonka tunnet.
ISA YRITYS

TAPIO HELENIUS

YHTEISTYÖLLÄ ETEENPÄIN
Nuoria ja vähäosaisia unohtamatta

Ei tyhjiä lupauksia vaan innovatiivista ja tehokasta toimintaa rehellisesti, kaupungin ja kuntalaisten etua tavoitellen

Monitoimihallin hallituksen jäsenenä vahvasti mukana kehittämässä Keinukallion urheilupuiston aluetta.

171 KUNTA
2272 ALUE

EHDOLLA KERAVAN KAUPUNGINVALTUUSTOON JA VANTAA-KERAVA ALUEVALTUUSTOON

KOKOOMUS

MYYNNISSÄ VAATTEITA, KODINTAVARAA, LASTENTARVIKKEITA, HUONEKALUJA JA PALJON MUUTA.
OTAMME VASTAAN EHJÄÄ JA HYVÄKUNTOISTA TAVARAA, TAVARAA VOI TUODA MYYMÄLÄN AUKIOLOAIKOINA.
HUONEKALUJEN TUONNISTA SOVITTAVA ERIKSEEN HENKILÖKUNNAN KANSSA.
MYYMÄLÄ ON AVOINNA MAANANTAI-PERJANTAI KLO. 10.00–18.00

Aleksis Kiven tie 6 A-C
sisäänkäynti B-ovesta.
kierratys@kuna.fi
p. 046 922 5578
Facebook: Kierrätysmyymälä Kirsikka
Myymälän toiminnasta vastaa
Keski-Uudenmaan Nuorisoasuntoyhdistys ry
Kuna.fi

KESKI-UUDENMAAN NUORISOASUNTOYHDISTYS RY

Aikuisurheilijat
aktiivisina hallikaudella

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun masters-urheilijat, viralliselta nimitykseltään aikuisurheilijat ovat talven aikana treenanneet ja kilpailleet aktiivisesti. Treenejä on pidetty useassa eri ryhmässä. Juoksupainotteisia treenejä on Jorma Liukan johdolla pidetty kaksi kertaa viikossa. Osa urheilijoista on valinnut treenipaketikseen neljä kertaa viikossa yhteistreenaamisen, ja näistä lisätreeneistä on Marjut Väänänen ollut vastuussa. Erittäin aktiivista heittoryhmää on luotsannut seuran puheenjohtaja Seppo Norpila, joka on saanut ryhmään tosi energistä meininkiä. Eila Kelo on ollut aktiivisena kehittämässä aikuisurheilijoiden hyppyosaamista sekä pituus- että korkeussuuntaan.

Menossa olevalle harjoituskaudelle on KUY:n aikuisryhmiin saatu myös uusia aktiivisia treenaajia, mikä on tuonut uutta virtaa myös jo useamman vuoden mukana olleille. Toki vastapainoksi myös osa aktiiveista on ollut hiukan loukkaantuneena, ja harjoittelu, ja varsinkin kisatoiminta on jäänyt suunniteltua vajavaisemmaksi.

SM-halleista menestystä

Aikuisurheilijoiden SM-hallikisat pidettiin Tampereella 21.–23.2.2025. KUY:n urheilijat olivat kilpailuissa mukana kahdeksan hengen joukkueella, ja kotiin tuomisina oli kahdeksan mitalisijaa. Suomen mestaruuteen ylsivät Petar Duric M

30-vuotiaiden pituudessa ja Tarmo Jumisko M 70-vuotiaiden kuulantyönnössä. Petra Duric leiskautti hiekkalaatikkoon tuloksen 658. Hän juoksi myös 60 metrillä hopealle ajalla 7,44. Tarmo Jumiskon kuulakaari voittotyönnöllä oli 13,16.

Kahteen hopeasijaan ylsi Minna Lankinen, joka oli N 50-sarjassa toinen kuulassa sekä painonheitossa tuloksilla 11,17 ja 12,16. Pronssimitalin arvoisesti urheilivat myös Tiina Riutta, Nina-Maria Surola ja Saija Sitolahti. Riutta oli N40-sarja painonheitossa pronssilla tuloksella 11,14. Tämän lisäksi hän oli kuulassa neljäs tuloksella 10,08. Ensikertalaisena KUY:n väreissä mukana ollut Nina-Maria Surola voitti pronssia N 35-vuotiaiden 60 metrillä ajalla 8,42. Valitettavasti hän joutui jättämään 200 metrin juoksun väliin sairastumisen vuoksi. N50-sarjan 400 metrillä Saija Sitolahti juoksi pronssille tuloksella 1.25,36. 60 metrillä hän oli sarjan yhdeksäs ajalla 10,50.

Simo Lyyra juoksi M30-sarjan 1500 metrillä seitsemänneksi ajallaan 4.35,62. Ilkka Hongisto oli toisena ensikertalaisena mukana mustaturkoosien SM-kisaajana, ja hänkin suoriutui kilpailustaan mainiosti. M35-sarjassa kilpaillut Hongisto oli pituudessa neljäs tuloksella 507 ja 60 metrillä kahdeksas ajallaan 8,55.

JoLi

Lajittele oikein.
Se on hyvä ympäristöteko.

Lue lisää lajittelusta ja meistä verkkosivuiltamme www.kiertokapula.fi

KIERTOKAPULA
VASTUULLISIA YMPÄRISTÖTEKOJA
www.kiertokapula.fi

Olemme paikallinen kiinteistöpalvelu, lähelläsi kellon ja kalenterin ympäri. Pidämme huolen viihtyisästä ja turvallisesta asumisesta. Osaava tiimimme tarjoaa käyttöösi kaikki kiinteistöhuollon palvelut vaivattomasti, luotettavasti ja laadukkaasti. Me reagoimme ja toimimme ripeästi, hoidamme hommat kerralla kuntoon.

Katso sinua lähinnä oleva paikallinen yksikkömme: kotikatu.fi

Kotikatu Keski-Uusimaa
(Järvenpää, Kerava, Tuusula)
Yrittäjänkatu 14, 04440 Järvenpää
puh. 010 8363 400

KOTIKATU
KIINTEISTÖPALVELUT

PANCHO VILLA

KERAVAN PARHAAT PALAUTTAVAT RUOAT & JUOMAT.

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

STEP-koulutus Tuusulanjärven rannalla – osaamisen, oppimisen ja elämyksien paikka

STEP-ammattiopistossa opiskelet ammatin tai täydennät ammatillista osaamistasi.

STEP-kansanopistosta löydät innostavia kursseja itsesi kehittämiseen tai uuden oppimiseen. Kiinnostavia kursseja on kesälukiosta argentiinalaiseen tangoon ja paljon muuta.

Kaunis kampuksemme tarjoaa myös erilaisia tiloja sekä ravintola- ja majoituspalvelut juhlien, kokouksien ja leirien järjestämiseen.

Opetuskampaamostamme saat edullisesti kampaamo- ja parturipalveluja opiskelijatöinä.

Lue lisää: step.fi/jarvenpaa

HELSINKI | JÄRVENPÄÄ | KOKKOLA
KUOPIO | LAPPEENRANTA | LAPUA
PORI | PIEKSÄMÄKI | RUOKOLAHTI
SEINÄJOKI | UUSIKAARLEPYY

STEP -KOULUTUS

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

AIKUISTEN TREENIRYHMÄ

KILPAILUINTOISILLE JA TAVOITTEELLISESTI HARJOITTELEVILLE AIKUISILLE!

HARJOITUSTEN TAVOITTEENA ON KEHITTÄÄ FYYSISIÄ OMINAISUUKSIA, PARANTAA LAJIOSAAMISTA SEKÄ VALMISTAA URHEILIJA OSALLISTUMAAN KILPAILUIHIN

HARJOITUKSIA JUOKSIJOILLE, HYPPÄÄJILLE JA HEITTÄJILLE!

HARJOITUKSET 1 - 4 KERTAA VIIKOSSA
ILMOITTAUMINEN KUY.FI/AIKUISTEN-YLEISURHEILU
TIEDUSTELUT 040 823 9226 TAI PAIVI.PIETARIN3N (AT) GMAIL.COM

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA

TOIMIVIA NELIÖITÄ JA UUSIA KUVIOITA

Tuuma

Tuusulasta löytyy jokaiselle juuri sopivan muotoinen koti. Tuuma on kotiavaimesi Tuusulassa. Tervetuloa sellaisena kuin olet.

TUUMAKODIT.FI

LÄMMINTÄ VARASTOTILAA JÄRVENPÄÄSSÄ

FOX VARASTOT

0200 23422

www.foxvarastot.fi

TERVETULOA ASIOIMAAN KESKI-UUDENMAAN TEBOIL-ASEMILLA!

Kaikilla asemilla sinua palvelee paikallinen kauppias henkilökuntineen.

Teboil Järvenpää | Teboil Kannisto | Drive-in Jokela

OTA TALTEEN HUIPPUHYVÄT TARJOUKSET

Timanttipesu

14,90

Voimassa Teboil Järvenpään ja Teboil Kanniston asemilla 31.5.2025 asti. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

Timanttipesu

14,90

Voimassa Teboil Järvenpään ja Teboil Kanniston asemilla 31.5.2025 asti. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

Arkilounas

9,90

Voimassa Teboil Järvenpään ja Teboil Kanniston asemilla 31.5.2025 asti. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

TEBOIL

Arkilounas

9,90

Voimassa Teboil Järvenpään ja Teboil Kanniston asemilla 31.5.2025 asti. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

TEBOIL

Makkaraperunat

norm. 12,90

9,90

Voimassa Teboil Järvenpään, Teboil Kanniston ja Jokelan Drive-in -asemilla 31.5.2025 asti. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

TEBOIL

Kanakori

4 rapeaa kanafilettä, norm. 15,90

10,90

Voimassa Teboil Järvenpään, Teboil Kanniston ja Jokelan Drive-in -asemilla 31.5.2025 asti. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

TEBOIL

MaMa-ateria

norm. 12,00 €

9,90

Voimassa Teboil Järvenpään, Teboil Kanniston ja Jokelan Drive-in -asemilla 31.5.2025 asti. 1/kuponki. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

TEBOIL

PaPa-ateria

norm. 13,50 €

9,90

Voimassa Teboil Järvenpään, Teboil Kanniston ja Jokelan Drive-in -asemilla 31.5.2025 asti. 1/kuponki. Ei voi yhdistää muihin etuihin.

TEBOIL

Yhdistä urheilu ja ammattiin opiskelu

Kun intohimosi on urheilu, me autamme rakentamaan myös ammatin!

Keuda tarjoaa tavoitteellisesti urheileville opiskelijoille mahdollisuuden yhdistää laadukas ammatillinen koulutus ja tavoitteellinen urheilu-ura. Keudan urheiluoppilaitoksessa voit suorittaa ammatillisen perustutkinnon joustavasti, huomioiden harjoittelun ja kilpailujen vaatimukset. Yhteistyössä eri lajiliittojen ja urheiluseurojen kanssa varmistamme, että saat parhaan mahdollisen tuen opinnoissa sekä urheilussa.

Keudalla on toimipisteet Järvenpäässä, Keravalla, Mäntsälässä, Nurmijärvellä, Sipoossa ja Tuusulassa.

Lue lisää: www.keuda.fi/urheiluoppilaitos

Keuda – kun haluat menestyä sekä urheilussa että ammatissa!

Keudalle on myönnetty 1.1.2025 alkaen valtakunnallinen erityistehtävä urheilijoiden ammatillisen koulutuksen järjestämiseksi. Tarkoituksena on mahdollistaa opiskelun ja urheilun yhdistäminen. Keuda tekee yhteistyötä Olympiakomitean koordinoiman huippu-urheiluverkoston kanssa.

>> keuda.fi | #keuda #paikallinen #uniikki #omapolku #työelämäävarten

Keuda