

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

2/2012



www.kuy.fi

Kalle Kotiranta • Taru Schroderus

JUOKSU KOULU

OPI JUOKSEMAAN NELJÄSSÄ VIIKOSSA

34 €



Kirja jonka avulla opit juoksemaan.
NYT kirjakaupoissa

Voit tilata kirjan:

- www.suljulkaisut.fi/juoksukirja
- puh. 0400 729 310

www.suljulkaisut.fi

SUL
JULKAISUT

Syksy on saapunut ja uusi yleisurheilukausi on korkattu!

■ Menneestä kesästä jäi mieleen If-Seurakisojen innokkaat pienet urheilijat sekä heidän aktiiviset vanhempansa, Kiitos teille kaikille! Ja tietenkin kaikkien nuorten urheilijoiden hienot saavutukset!

If-Seurakisoissa kilpailtiin 6 eri osakilpailussa, joissa lajeja suoritettiin kolmiloikasta korkeuteen, moukarista keihääseen ja aitajuoksesta kilpakävelyyn. Kilpailun tavoitteena oli luoda 5-13-vuotiaille lapsille avoin ja hauska harjoitustilanne kilpailun muodossa. Jokaisesta suorituksesta osallistuja sai tarran kiinnitettäväksi lajipassiin ja kun lajipassin keräsi täyteen tarroja, odotti viimeisessä osakilpailussa yllätys. If-Seurakisat saavat jatkoa taas ensi kesänä ja tahdommekin toivottaa kaikki yleisurheilusta innostuneet suorittamaan tulevan vuoden kesän aikana koko yleisurheilun lajikimaran!

Uutuutena ohjelmassa oli seuramme ensimmäinen koko perheille suunnattu harjoitusleiri Pajulahdessa toukokuussa. Mukana oli

myös seuramme huippuja harjoittelemassa. Ohjelmassa oli omia harjoituksia ”liikkareille”, yu-koululaisille, junnuvalmennettaville, nuorisovalmennettaville ja huipuille sekä tietenkin myös kaikille vanhemmille omat harjoitukset. Harjoittelun lisäksi oli paljon mukavaa ohjelmaa kisailuineen ja makkaranpaistoinen laavulla. Ensi vuonna uudestaan ja vielä suurempi joukko mukana?

Syksyn ryhmät ovat aloittaneet harjoittelun ja vielä mahtuu mukaan! Ryhmätiedot löytyvät toisaalla tässä lehdessä!

Jos haluat ryhmiimme mukaan ohjaajaksi tai valmentajaksi ja sinua kiinnostaa lasten/nuorten liikuttaminen, niin paikkoja löytyy! Jollei sinulla ole vielä koulutusta, niin koulutamme sinut! Ota pikaisesti yhteyttä!

Terveisin Ani ja Piia KUY:n toimistolta

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



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

YHTEYSTIEDOT:

Sähköposti kuy(at)saunalahti.fi
Nettisivut 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 (työnumero)
Nuorisopäällikkö Piia Jäntti 045-893 6705 (työnumero)



Vihermali Oy

Sahamäenpolku 3, 01860 Perttula
puh. 2902070, 0400 451043, fax 29020711
vihermali@co.inet.fi, www.vihermali.fi - Laadulla on tekijänsä - viheralueiden rakentam. ja osaaminen



Handolinin Taimitarha

Röykkä
puh. 09-2765540, 0400 459383

LV-Pakki Oy

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

Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

Järvenpään Rakennustaito Oy

TUUSULA

Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

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

life

hyvinvoinnin oma erikoisliike

- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

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

Sähköasennus J. Pylväinen

Isokyöntie 19, 04430 Järvenpää
0400 472 233

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.

HOTULUFT OY

Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278



Atholia 14, JÄRVENPÄÄ Puh 09 2797658 www.ykkos-mp.fi

NSP-Sähkö- palvelu Oy

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

Jukka Hietakymi

Ekonomi
Tilintarkastukset ja yritysconsultoinnit
Pratikonkuja 3, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2504959

Rakennus-Tamminen Ky

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

Klaukkalan Apteekki

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

Kauko Kajolinna Ky

Erilaisia rakennus- ja myymälä-
REMONTOINTIA
Siippoontie 363, 01940 Palojoki
Puh. 2503587, auto 0400 459896

Tilitoimisto Ari Luoma Oy

Keskustie 4, 01900 Nurmijärvi, p. 2509595
www.ariluoma.fi, tuula.ariluoma@ariluoma.fi

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

Kuljetus ja Maanrakennus P. Salonen Oy

Seutulantie 3-5 A, 04410 Järvenpää
Salonen Pekka 0400 481 249
Salonen Pasi 0400 850 670
toimisto@salonenoy.fi
www.salonenoy.fi

Jura-Lasi Oy

Vanha yhdystie 17, 04430 Järvenpää
puh. (09) 285 700, 0400 413 553
fax (09) 279 1380
Avoimna ma-pe 8-17
Alumiinirakenteita lasitukseen
Lasit, peilit sekä Tiffany-tuotteet
jura-lasi@kolumbus.fi
www.kolumbus.fi/jura-lasi

Markkinointi Malkavuori Oy

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



SISÄ- & ULKOTILASANEERAUKSET
Ahti Loponen 040 558 9790

JÄRVENPÄÄ - KERAVA - TUUSULA - SIPOO

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 • www.seepsula.fi

SEEPSULA

Kivi on ässä.



CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi

LVI-ASENNUS VIHERVÄ TUUSULA

Tietosähkö Oy

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

Lähiverkko tuotteiden valmistus
ja maahantuonti

sales@tietosahko.fi, www.tietosahko.fi

Rautia Korpisaari

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

- Täyden palvelun rautakauppa -

www.**SARLIN**.com

Elämme
vedestä

HyXo Oy

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

**REMONTTI
mielessä?**

Ilmainen arvio!
Kotitalousvähennys!

**Ammattilaiset
auttavat**

- Asunto- ja oma-
kotitaloremontit
- Kylpyhuone- ja
saunaremontit
- Maalaus- ja
pintaremontit
- Keittiöremontit
- Lattia-asennukset,
hionta ja laikkaus
- Vesivahinkokorjaukset
- Myös pienet työt tehdään

www.jabell.fi • Jabell Oy
P. (09) 343 3052
P. 0400 689 742

Remontteja
vuodesta
1995

AAA



**KOULUTETTU
HIEROJA/
URHEILUHIEROJA
Maarit Ovaskainen
p. 040 732 7991
Ajanvaraus 24h
www.hoitolaefora.fi
(Puuilon talo)
Moukarinkuja 6, Tuusula**

Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:



- SSAB:n takuuteräksestä valmistetut katto- ja seinäpellit, tiilikuviopelti 0,6 mm materiaalivahvuudella ainoana Suomessa.
- Sadevesijärjestelmät
- Kattoturvatuotteet • Listat ja asennustarvikkeet

www.janla.fi

JL JanLa Oy

Iiveskaari 19, 01900 Nurmijärvi
Puh. 010 843 3100 • Fax 010 843 3101

LUCINDA

**Naisten asusteiden
erikoismyymälä**

Palvelemme
ma-pe 9.30 - 18.00, la 9.00 - 14.00
Sibeliuksenkatu 19, Järvenpää
Puh. 271 2720, fax 291 6838

 **allaway**

KESKUSPÖLYIMURIT
www.allaway.fi

Kaikkaa *kauaista*

PITKÄSEN KUKKAKAUPPA

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

**LAKIASIANTOIMISTO
MATTI MATIKKA OY**

Varatuomari Matti Matikka

Aseman-aukio 2
04200 KERAVA

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



JÄLLEEN HIENO TOIMINTAVUOSI

■ Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry on urheillut itsensä ihmisten tietoisuuteen ja uutisotsikoihin. Seuralla on ollut jälleen hieno toimintavuosi takanaan. Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat upeita.

- 19 arvokisaedustusta, 19 SM-mitalia, 267 Uudenmaan pm-mitalia
- Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa 15 paras, Uudenmaan piirin ykkönen
- valtakunnallisen nuorten seuracupin Vattenfall-finaalin 11. ja Uudenmaan nuorisocupin voittaja
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan yhdeksänneksi suurin seura (462 lisenssiä)
- Kunniakerros-kisan kolmanneksi paras seura, Raimo Stenvall oli maan kovin varainkerääjä (yli 31000 euroa)
- seura järjesti 20 kilpailua, joissa yli 5000 osanottajaa

Hienosti on KUY:n toiminta käynnistynyt. Järvenpään, Keravan ja Tuusulan yleisurheiluväki on löytänyt yhteisen sävelen ja tulosta syntyy. Suuret kiitokset kaikille tekijöillemme ja tukijoillemme!

Olympia- ja EM-edustuksia ja SM-mitalisadetta

KUY:lla on riveissään kuusi maaottelu-urheilijaa ja kolmekymmentäseitsemän SM-urheilijaa. Lontoon olympialaisissa ja oli mukana Antti Kempas, joka aloitti kisan ennätysvauhdissa ja paransi sijoitustaan aina 40 km saakka, mutta viimeinen kymppi oli kamppailua hämärän rajamailla. Lontoolaisyleisön rajusti kannustaessa Antti kuitenkin taisteli maaliin. Kausi oli erittäin vaikea allergioiden, mykoplasman ja viime vaiheen keuhkotulehduksen haitatessa valmistautumista. Olympialaisten jälkeen Kalevan kisojen hopea tyydytti ja kausi päättyi Ruotsi-otteluun. Keväällä Antti kilpaili kävelyn maailman cupissa Saranskissa Venäjällä.

Niina Kelon parhaana saavutuksena tällä kaudella oli Helsingin

EM-kisat ja 7-ottelun 15. sija. Kalevan kisoissa Niina päätti komean ottelijauransa – ja voittoon tietenkin! Kesän muina arvokisoina olivat Suomi-Ruotsi-Viro-maaottelu sekä Ruotsi-maaottelu kuulussa. Onneksi Niina jatkaa vielä uraansa heittäjänä.

Seuran nuorten esiinmarssi oli tällä kaudella todella hienoa. Nuorten Suomi-Ruotsi-maaottelussa Göteborgissa Eveliina Määttä juoksi 4x400m viestin avausosuuden ja vauhditti joukkueen uuteen Suomen ennätykseen. Eve saavutti ikäluokkansa hopeaa 300 m juoksussa ja pronssia 800m kisassa. Vuoden nousija Noora Wallenius oli myös mukana nuorten Suomi-Ruotsi-maaottelussa ja ensimmäisissä Kalevan Kisoissaan.

Edellisten lisäksi Eemeli Kiiski ja Joni Rouhiainen edustivat maatamme arvokisoissa. Pojat olivat Suomen joukkueessa syksyllä Pohjoismaisissa kisoissa Eskilstunassa.

Vuoden tärkeimmässä kotimaisessa arvokisassa, Kalevan kisoissa, seurastamme oli mukana kaksitoista urheilijaa, nuorten SM-kisoissa peräti 25 urheilijaa.

SM-mitaleille ylsivät Niinan, Antin ja Eveliinan lisäksi Amanda Rätty, Jere Niemi ja Robin Ryyänen.

Nuorten SM-kisoissa tuli myös useita pistesijoja, mainittakoon vain nimet Hanna Liukka, Riikka Rajamäki, Noora Wallenius, Petri Ihander, Jere Vilenius, Turo Sipilä, Niia Immonen, Anton Pyssysalo ja komean paluun tehnyt Ville Halvari. Seuralla on hieno lahjakkaiden nuorten joukko!

SM-viestit juostiin Porissa. Miesten joukkue Eero Seel, Antti Kempas ja Eemeli Kiiski katkaisi LUM:n usean vuoden voittoputken ja nappasi komean mestaruuden 3x3000m kävelyssä uudella Suomen ennätysajalla. N 19-sarjan tytöt Alisa Heikkinen, Hanna Liukka, Noora Wallenius ja Eveliina Määttä taistelivat hienosti SM-pronssille.

Nuorten eri ikäisten piirin mestaruuskisoissa seurallamme oli

suuri joukko kilpailijoita kamppailemassa mitaleista ja aistimassa hienojen, jännittävien kilpailujen tunnelmaa. Suurimman osan seuran 267 pm-mitalista kantoi yli 70 nuorta, yksistään 9-15v pm-mittelöissä oli lähes 50 kilpailijaa keräten 92 mitalia!

Kun näiden nuortemme innostus saadaan säilytettyä pitkäjänteisellä, monipuolisella ja iloisella harjoitus- ja kilpailutoiminnalla, niin varmasti Niina, Antti ja Mikko (Halvari) saavat seuraajia olympiatason urheilijoina.

Menestystä ei ole tullut pelkästään nuorten sarjoissa. Seuran veteraanuurheilijatkin ovat kunnostautuneet. Minna Mörsky on voittanut SM-kultaa N 40 kuulussa ja hopeaa hallissa. Mika Loikkanen voitti jopa M 35 sarjan kultaa halli-MM-kisojen kiekonheitossa. Mikan lisäksi MM-kisoissa oli seurastamme Minna Mörsky ja Kalle Hietanen.

KUY oli mukana järjestämässä saappaanheiton SM-kisoja Järvenpäässä – Mika nappasi tässä ”erikoislajissa” miesten mestaruuden.

Taustat kunnossa

Urheilijat urheilevat, valmentajat valmentavat ja suuri joukko seuraihmissä luo puitteet, toteuttavat tapahtumat ja aikaan saavat hyvän seurahengen!

Näin se on KUY:ssakin. Ilman pätevää seurajohtoa, ilman toimivia työryhmiä, ilman aktiivisia tekijöitä seura ei elä eikä tulosta synny. Selkeä strategia, selvät pelinsäännöt ja ahkera käytännön työ vauhdittavat alueen yleisurheilua ja hyvän KUY-hengen syntymistä. Seuramme johto on ollut vuoden ajan SUL:n Kärkiseurakoulutuksessa ja laatinut lähivuosien toimintastrategiaa seuran kehittämiseksi.

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailutoimikunta on järjestänyt kaikkiaan 23 kilpailua, joissa yli 5000 osanottajaa! Toimitsijat ovat olleet kovilla, mutta ovat selviytyneet urakoistaan kiitettävästi.

Valmennustoimikunta on suunnitellut ja toteuttanut valmennusryhmäläistemme valmentautumisen ja kilpailemisen. Se on myös luonut urheilijoiden tuki- ja palkitsemisjärjestelmän. Toimikunta kannustaa valmentajia ja ohjaajia koulutuksiin ja kursseille.

Nuoriso- ja urheilukoulutoimikunta pyörittää seuran laajenevaa lasten ja nuorten toimintaa. Harjoitusten ja kilpailujen suunnittelu ja toteuttaminen alueen viidessä taajamassa Hyrylässä, Jokelassa, Järvenpäässä, Kellokoskella ja Keravalla ei ole ihan pikku juttu. Harjoitusryhmiä on iän ja tason mukaisesti suuri määrä, tarvitaan samalla myös suuri joukko koulutettuja vastuuvetäjiä ja vielä suurempi joukko avustajia. Nuoriso- ja urheilukoulutoiminta on seuramme perusta!

Taloustoimikunta luo edellytyksiä laajalle toiminnalle. Budjetin pitää olla tasapainossa. Urheilukoulu- ja jäsenmaksut ovat tärkeitä toiminnan toteuttamiseksi. Kunniakierros (erityisesti Raimo Stenvallin panos!!) todella merkittävä. Häklin uimalammen, Rusutjärven ja uutena Vanhankylänniemen uimarannan kioskitoiminta on hyvän kesän sattuessa tosi tärkeä ja myös seuramme nuoria kesätyöllistävä. Kilpailumaksut ja talkootyö on myös KUY:n talouden takana. Kilpailujen ja tapahtumien kioskit tuovat myös merkittävän osuuden seuran talouteen! Unohtaa ei sovi myöskään kuntien antamia avustuksia.

Tiedotustoimikunta kertoo seuran toiminnasta. Kaksi kertaa vuodessa ilmestyvä lehti on seuran mainoskanava ulospäin. Upeat nettisivut kertovat omalle välle ja muillekin seuran toiminnasta, kilpailuista ja tapahtumista. Harjoitus- ym ajat löytyvät helpoiten myös nettisivuiltamme.

Ja jatkoa seuraa

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu on päässyt hyvään vauhtiin. Syksy on kiittämisen, palautumisen ja uuden toiminnan suunnittelun aikaa. Joulukuun 13. päivä järjestämme seuran koko väen yhteisen kauden päätös- ja palkitsemistilaisuuden.

Lasten ja nuorten urheilukoulut ovat aloittaneet talvikauden eli salikauden harjoitukset.

Hallitus ja toimikunnat arvioivat kuluneen kauden toimintaa ja tekevät suunnitelmaa ensi vuoden tapahtumista ja niiden toteuttamisesta.



Haasteita on kosolti. Huipuilla on MM- ja nuorten EM-kisavuosi, maaotteluja on luvassa myöskin. SM-kisat ovat kansallisesti arvokaimmat kilpailut.

Seura tulee tiivistämään yhteyksiään kuntiin, kouluihin, liikelaitoksiin ja yleensä tahoihin, jotka ovat kiinnostuneita erityisesti lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tarvitsemme tukea nuorten toiminnan pyörittämiseen, mutta myös hyviin menestyksiin tähtäävien urheilijoiden valmentautumiseen. Vastavaroisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja.

Parhaat kiitokset kuluneesta kaudesta kaikille seuramme jäsenille, tekijöille ja tukijoille!

Mara Kempas

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 •



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

KATTOREMONTIT VESIKOURUT

(puolipyöreä/kantikas)

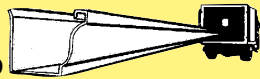
PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT,
PALOTIKAS, LUMIESTEET

UUDENMAAN PELTITYÖ OY

TEHTAANMYYMÄLÄ

Jäspilänkatu 2, Kerava

0207 121 550, 0400-453 959



janne.puumala@uudenmaanpeltityo.fi, www.uudenmaanpeltityo.fi

Paras startti kaikille teille...



puh. 010-3872600 www.keravanautokoulu.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

Mi Da's

Ihohoitokeskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

JÄRVENPÄÄN KORUHUONE

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

URHEILUHIEROJA

Ilja Moisanen

Ajanvaraukset: 040-7733274

Yrittäjänkatu 8 B 04440 Järvenpää

www.pilatesjarvenpaa.fi

pyydä lisätietoja!

Nykylääketiede tuntee yli

45.000 sairautta.

BEMER fyysikaalinen verisuoniterapia auttaa lievittämään,
ehkäisemään ja parantamaan monia niistä.

Leena Haatainen

Wärtsilänkatu 10, JÄRVENPÄÄ

P +358 04 512 8438

BEMER
PARTNER

AB NELIÖ OY

X MAANSIIRTOA

X LOUHINTAA

X OMAKOTITALOJEN PERUSTUKSET

0400 478 649

040 552 6662

NELIÖX@PP.NET.FI

PÄIVITÄ FARKKUSI

Levi's

VERY NICE

BRONX

JACK & JONES

McMac

MEILLÄ PALVELLAAN - ILMAINEN LYHENNYS

KERA-TEX

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



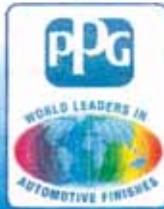
Lintulammenkatu 1, Kerava
p. 09 294 8456
lundberg@lundberg.fi
AVOINNA:
Ark: 9-18 La: 9-14

KOLARIKORJAAMO & AUTOMAALAAMO T. Kurvinen Oy

- Kolarikorjaukset
- Muovikorjaukset
- Automaalaukset
(36 kk:n takuulla)



Palvelemme
ma-pe 7.30-17.00
Ahertajankatu 3, PL 24
04441 JÄRVENPÄÄ
puh. (09) 283 120
www.tkurvinen.fi



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

PIKKUJÄTTI

LASTEN JA NUORTEN LÄÄKÄRIASEMA



(09) 530 501

- Espoo, Tapiola
Länsituulentie 1 A, 2. krs
- Helsinki, Itäkeskus
Asiakkaankatu 11 B 31, 3. krs
- Helsinki, Kamppi
Yrjönkatu 36 A, 3. krs
- ✓ Järvenpää
Mannilantie 44 A, 3. krs
- Vantaa, Myyrmäki
Iskoskuja 3 C, 3. krs

www.pikkujatti.fi

kukkuLuruu

angry birds

19,90

24,90

olen
citymatto
fani

Citymatto
Helsingintie 16, Järvenpää
auki: ti-pe 11-17, la 10-13
puh. 045-121 6647
www.citymatto.fi

MENESTYS VUONNA 2012



Arvokilpailut:

Olympialaiset Antti Kempas 50 km kävely 41.
EM-kisat Niina Kelo 7-ottelu 15.
MC-kävelyt Antti Kempas 20 km kävely 69.
PM-kävelyt Joni Rouhiainen M 19 10 km 2.
PM-kävelyt Eemeli Kiiski M 22 20 km dns
Suomi-Ruotsi-Viro-maottelu Niina Kelo 7-ottelu 2.
Suomi-Ruotsi-maottelu Niina Kelo kuula 5.
Suomi-Ruotsi-maottelu Antti Kempas 10000m kävely dq
Suomi-Ruotsi-maottelu Noora Wallenius N 17 1500m 4.
Suomi-Ruotsi-maottelu Eveliina Määttänen N 17 4x400m 2. .

Suomen mestaruuskilpailut:

Halli SM
Niina Kelo kuula 2., 3-loikka 3.
Eemeli Kiiski 5000m kävely 2.
Eveliina Määttänen 800m 9.
Hanna Liukka 300m aj 15.

Halli SM-ottelut

Niina Kelo 5-ottelu 2.
Riikka Rajamäki N 19 5-ottelu 8.
Anniina Norpila N 19 5-ottelu 11.

Halli SM-nuoret

Ville Halvari M 22 kuula 6.
Joni Rouhiainen M 19 5000m kävely dq
Eveliina Määttänen N 19 800m 4.
Riikka Rajamäki N 19 3-loikka 8., pituus 23.
Hanna Liukka N 19 korkeus 9., 200m 10., 400m 11.
Noora Wallenius N 17 1500m 3., 800m 12.
Jere Niemi M 17 3000m kävely 3.

SM-heitot (talvi)

Niina Kelo keihäs 1., kiekko 4.
Mika Loikkanen kiekko 3.
Amanda Rätty N 17 keihäs 3.
Joonas Hyvärinen M 17 keihäs 10.

SM-maantie

Tiina Puranen 21.1 km 7.
Noora Wallenius N 17 10 km dnf

SM-maantiekävelyt

Antti Kempas 30 km 2.
Eemeli Kiiski M 22 20 km dnf

SM-viestit

3x3000m kävely Eero Seel, Antti Kempas, Eemeli Kiiski 1.
N 19 4x400m Alisa Heikkinen, Hanna Liukka, Noora Wallenius, Eveliina Määttänen 3.
N 19 3x800m Hanna Liukka, Riikka Rajamäki, Eveliina Määttänen 9.
N 19 4x100m aj Eveliina Määttänen, Alisa Heikkinen, Riikka Rajamäki, Hanna Liukka 6.
N 19 4x100m Ella Nourrisson, Hanna Liukka, Eveliina Määttänen, Alisa Heikkinen dnf

Kalevan Kisat

Niina Kelo 7-ottelu 1., kuula 2., kiekko 4., keihäs 10.
Antti Kempas 20 km kävely 2.
Mika Loikkanen kiekko 12.
Eemeli Kiiski 20 km kävely dq.
Nina Schvedoff moukari NM
Miikka Kelo 10-ottelu 17.
Milla Kelo 7-ottelu 9., kiekko 20.
Riikka Rajamäki 7-ottelu 13.
Vuokko Rajamäki kiekko 16.
Hanna Liukka 400m aj 17.
Eveliina Määttänen 400m 11., 800m 14.
Noora Wallenius 1500m 11.

SM-nuoret

Ville Halvari M 22 kiekko 5.
Eemeli Kiiski M 22 10000m kävely dnf
Joni Rouhiainen M 19 5000m kävely dq
Hanna Liukka N 19 korkeus 5., 400m aj 6., 400m 11.
Riikka Rajamäki N 19 3-loikka 10., keihäs 7., 100m aj 17.
Eveliina Määttänen N 17 800m 3., 300m 2., 100m 8.
Amanda Rätty N 17 keihäs 3., kuula 5., kiekko 7.
Niia Immonen N16 moukari 4.
Noora Wallenius N 16 800m 4., 1500m 4., 3000m 4.
Ella Nourrisson N 16 300m 11., 100m 18.
Petri Ihander M 16 seiväs 5., pituus 8., 3-loikka 8.
Jere Vilenius M 16 3-loikka 6., 800m 8., pituus 11.
Charlotta Chorin T 15 200m aj 13., 80 m aj 17.
Robin Rynnänen P 15 800m 6., 2000m 1.
Turo Sipilä P 15 800m 8.



Jere Niemi P 14 3000m kävely 1.
Anton Pyssysalo P 14 800m 6., 2000m 5.
Sanni Mahonen T14 100m 8., 200m aj 9.
Tinja Uhlenius T 14 3000m kävely 7.
Hanna-Mari Saalo T 14 seiväs 10., moukari 14.
Nelly Roukala T 14 3-loikka 26.

SM-ottelut

Riikka Rajamäki N 19 7-ottelu dnf
Petri Ihander M 17 10-ottelu 5.
Charlotta Chorin T 15 5-ottelu 14.

SM-maraton

Tiina Puranen N 14.

Koululaisten SM

Amanda Rätty N 19 keihäs 2., kuula 4.
Robin Ryyänen P 15 800m 2., 2000m 2.

Suomen ennätykset

M 3x3000m KUY (Eero Seel, Antti Kempas, Eemeli Kiiski)
N 17 4x400m Suomen maajoukkue (aloitusosuus Eveliina Määttänen)

Uudy-pm-kisat

Sisähypy:t: 8 kultaa, 4 hopeaa, 4 pronssia
Sisulisähallit: 13 kultaa, 7 hopeaa, 12 pronssia
Maantiejuoksut: 7 kultaa, 3 hopeaa, 4 pronssia
Maantiekävelyt: 3 kultaa
Maastot: 6 kultaa, 3 hopeaa, 6 pronssia
Sisulisäviestit: 7 kultaa, 7 hopeaa, 2 pronssia
Sisulisäottelut: 4 kultaa, 4 hopeaa, 3 pronssia
Viestit: 5 kultaa, 2 hopeaa
Ottelut: 2 kultaa, 2 hopeaa
Nuoret: 15 kultaa, 12 hopeaa, 9 pronssia

Aikuiset: 14 kultaa, 3 hopeaa, 4 pronssia
Sisulisäsarjat: 42 kultaa, 28 hopeaa, 22 pronssia

Yhteenveto:

Arvokisaedustuksia 10
SM-mitaleita 19 (5 kultaa)
SE-tuloksia 2
Uudyn pm-mitaleita 267 (126 kultaa)

SUL:n seuraluokittelun 15. (superluokka) 446 pist
Uudyn 1.
Uudyn nuorisocup 1.
Vattenfall-finaali 11.

Kunniakierros 3., (Raimo Stenvall 1.)
Lisenssit 9. (462)



Savion ELÄINLÄÄKÄRI

Koivikontie 25
Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL
Ajanvaraukset:
0400 575609

Pitkä kokemus myös
kanien, jyräjöiden,
lintujen, matelijöiden
ym.hoidosta.



Ratkaisu vaikeisiin jalkaongelmiin!

Footbalance Medical-pisteessä jalan ongelmiin erikoistunut fysioerapeutti suorittaa alaraaja-analyysin, jolla testataan jalkaterän, nilkan, polven ja lonkan liikeradat.

Samalla tarkastetaan nivelsiteiden tuki- ja lihasvoima sekä alaraajojen ja selän yhteistoiminta. Tehdyin analyysin perusteella fysioterapeutti saa tarpeelliset tiedot alaraajojen ongelmista ja voi näin muotoilla asiakkaan omiin tarpeisiin mahdollisimman hyvin sopivat pohjalliset.

Tutkimukset ja hoito kuuluvat Kelan korvauksen piiriin, kun alaraaja-tutkimukseen tullaan lääkärin läheteellä.

Footbalance Medica Alaraaja-analyysi

55€

.....

Tukipohjalliset

120-140€

(tuennan asteesta riippuen)

Kansakoulunkatu 32 B 1,
Järvenpää, 09 291 7177
www.jarvenpaankuntohoito.fi
Ma-to klo 9-20,
pe klo 9-16,
muina aikoina sovitusti

Nuohousliike Raimo Puumalainen

Invantie 18 b 17, 04400 JÄRVENPÄÄ
Puh. 0400 502 662
raimo.puumalainen@pp2.inet.fi
www.nuohoojat.fi

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



Kone- teollisuus Oy

Järvihaantie 5
01800 Klaukkala
www.koneteollisuus.fi

KERAHUOLTO OY
KERAVA

**KOTI
PIZZA**

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

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

KINO JUHA

www.kinojuha.com
Parhaat elokuvat ja tapahtumat
teatterissa.
Kysy myös tilausnäytöksiä esim.
pikkujoulut ja muut juhlat.

ART-ARTISTIPALVELU

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

Tanfor Oy

Laitamäki 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

TM-Vakuutusvälitys Oy

Taka-Hornantie 79, 04440 Järvenpää
Kauttani parhaat vakuutusvaihtoehdot
yrityksellenne

Tom Mutka
0400 503 340

tm-vakuutusvalitys@kolumbus.fi

Paakarilta

Syksyn
Juhliin

Täyden Palvelun Kakkutalo
www.wienerpaakari.com
Tee tilaus netissä!

Vanhayhdistie 17, 1.pää, p.09 2919377

NOPEA • PALVELEVA • EDULLINEN

**Uudenmaan
Rakentajapalvelu**

Rautakauppa Klaukkalassa
Metsäkyläntie 7 • p.09-2976300
uudenmaanrakentajapalvelu.fi



**Kyytiä Suomelle
jo vuodesta
1959-2012**

Kaikkea se Raimo kuljettaa
puh. 09-2744 400



KULJETUSLIIKE
Raimo Stenvall

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

Rakennus Mattock Oy

Kulkijantaival 1 B, 04300 Tuusula

Maankaivuut, traktorikaivuripalvelut,
tavaransiirot, kurottaja ja pitkänmatkan
nosturipalvelut sekä purkutytöt

KULJETUS NUPPONEN OY

Vaihtolava- ja nosturiauto
pieniin ja ahtaisiin tiloihin
ns. koukkulavat ja 6 tn.
nosturi, 12 m. puomi

Puh. 0400 411 294
040 539 1294

 **KÄRCHER**

Kärcher Oy

Yrittäjätie 17
01800 Klaukkala
puh. 020 7413600
fax 020 7413638

**AIR-
KONSULT OY**

Osaamme ilmanvaihdon
Järvihaantie 18, 01800 Klaukkala
puh. 09-8797588, fax 8797528
air-konsult@air-konsult.fi
www.air-konsult.fi

**T
JK**

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 www.taitokaluste.net

TAIDEKEHYSTÄMÖ
Henrika

www.henrika.fi

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



9-10 vuotiaiden yleisurheilukoulussa harjoitellaan monipuolisesti

9.10.2012 Tuusula

Kolmesti viikossa kokoontuvassa 9-10-vuotiaiden poikien ja tyttöjen harjoitusryhmässä ei vauhtia puutu, jokaisella on treenien päätyttyä hiki. Ryhmän valmentajana toimiva **Joni Rouhiainen** kertoo, että ”yleisurheilukoulussa on tarkoitus harjoitella mahdollisimman monipuolisesti. Jokaisella kerralla on jokin aihe esim. heitot tai hyppy. Aiheen ympärille suunnitellaan siihen sopivia harjoitteita, leikkejä ja muita liikuntaan liittyviä juttuja. Tästä kokonaisuudesta syntyy harjoitus. Samoja aiheita on vuodessa vain muutamia kertoja, mikä tekee harjoituksista todella vaihtelevia.”

Tämän ryhmän harjoituksissa syvennyttään yleisurheiluun jo tarkemmin ja myös hiukan vähemmän leikin kautta kuin liikunta-leikkikouluikäisten harjoituksissa. ”Jotkut lapset tykkäävät leikkiä paljon harjoituksissa, toiset taas ovat jo tässä iässä motivoituneita harjoittelemaan eri yleisurheilulajeja”, kertoo Joni. ”Yritän itse harjoituksissa löytää keskitien, josta mahdollisimman moni lapsi tykkää.” Harjoituksissa vauhdikkaasti etenevät **Petrus Randelin & Otso Väyrynen** sanovat, että harjoituksissa ehdottomasti parasta on juokseminen sekä tietysti kaverit ja myös erilaiset leikit ja pelit. Kesällä myös kilpailuihin osallistuneet pojat kertovat, etteivät treenit kuitenkaan tunnu liian rankoilta. Kilpailuissa kivointa on ”omat ennätykset ja kun sattuu hyvä päivä, voittaminen.” Talvella myös jääkiekkoa harrastava Petrus sanoo, että yleisurheilutreeneissä on ”niin kivaa, kun saa tehdä paljon niin erilaisia juttuja”. Valmentaja Joni kiteyttääkin, että lapset saavat harjoituksissa kehittää hyvin monimuotoista osaamista, mikä on poikkeuksellista ja myös yksi yleisurheilun parhaita puolia. Juuri monipuolisuus on yleisurheilun suuri etu verrattuna muihin urheilulajeihin. ”Yleisurheilussa on monia eri lajeja ja lisäksi harjoitteluun kuuluu myös kehonhallintaa, koordinaatioita, venyttelyä, lihaskuntoa, leikkejä, pelejä ja paljon muuta”, kertoo valmentaja. Petrus ja Otso kertovat tavoitteikseen

”tulla hyviksi urheilijoiksi.” Yleisurheilulaji, jossa olisi vanhempana mukavaa pärjätä, on myös jo selvillä: seiväs- ja korkeushyppy! Jonin mielestä ”harjoitusten tavoitteena on ennenkaikkea kehittää nuorta, saada innostumaan uusista lajeista, ja pitää hauskaa”.

Tiistai-illan harjoitukset lähenevät loppuaan, torstaina tavataan taas seuraavan kerran. Ohjelmassa on vielä loppuvenyttelyt hikkisen urakan jälkeen. ”Joni on hyvä valmentaja, ihan paras”, sanovat pojat. Valmentajasta sopiikin ottaa esimerkkiä, poikien esikuvalla kun yleisurheilun SM-mitaleita on kertynyt jo kymmenen.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu tarjoaa nuorille ja lapsille monipuolisen kasvualustan yleisurheilun parissa. Tämän ja muidenkin ryhmien harjoitusajat löydät sivuilta www.kuy.fi Mukaan voi ilmoittautua myös kesken kauden.

Nanna Väyrynen



SETPAL OY

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

- Suoritamme
louhintatyöt, maansiirtotyöt,
konetyöt

Isännöinti Kkk Oy

Isännöinti
Puh. 09-5864731, 0400 774782
kirsti.kymalainen@kolumbus.fi
Viirintie 8, Klaukkala

HIUSVISIO

PARTURI  KAMPAAMO

Hiusvisio Oy

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

 Järvenpään seurakunta

KUNNON SEURAKUNTA!



www.jarvenpaanseurakunta.fi

aarikka®



aarikka tehtaanmyymälä

Postikatu 10, PL 167, 04401 Järvenpää
(Mannilantie 44, Apteekkitalo)
puh. (09) 291 0288
telefax (09) 291 0605

Avoimma ma-pe 9-19, la 9-16
marras-joulukuu sunnuntaina 12-16

ACTI

SÄHKÖPALVELU

- SÄHKÖURAKOINTI
- SANEERAUKSET

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

SIIVOUSLIIKE MR-TIIMI OY

**Sopimussiivoukset
Peruspesut ja vahaukset
Rakennusten loppusiivoustyöt**

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

ASUNTOYMPYRÄ

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

AMS Kotipalvelu

Haltiakuja 4 B, KERAVA
Puh. 040 558 4493
ams.kotipalvelu@elisanet.fi



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosiivoukset
- rakennussiivoukset
- muuttosiivoukset

BEAMHILL



Mannilantie 40
04400 Järvenpää
☎ 291 0502

Kuljetusliike Lehtinen Ilpo Oy

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

Kuljetus- ja nostopalvelut

Pikasuutari Laaksonen Jyri

Helsingintie 41, Citymarket
04400 Järvenpää
puh. (09) 291 7020, 040 546 2651
Avoimma ma-pe 10-18, la 10-14
**Koti-, ura-, BODA-turvalukon,
auton- ja polkupyörän avaimet,
ovikilvet, kengänhoitoaineet**



Palveleva ja monipuolinen
eläinkauppa Keravalla
Eläinkauppa JataPet

Palopelikonkatu 1, Kerava Avoimma:
09-271 1122 ark 10-19
www.jatapet.fi la 10-16

- Sähköurakoinnit ja -tarkastukset
- ATK-verkot • Valomainospalvelut

KERANEON Oy

www.keraneon.fi

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



KERAVAN MUSIIKKI OPISTO

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

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



JÄRVENPÄÄN HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS

Hammaslääkärit: Lehmiö Miikka, Lehti Arja,
Kähäri Jussi, Sjövall Leena

Erikoishammaslääkäri: Sjövall Lars

Suuhygienisti: Ketomaa Petra

Puh. 279 7660 • Fax 2797 6650
Sibeliuksenkatu 14, III krs

Huili.

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

Lounas
À la carte
Juhlapalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kesäterassi

www.huilimaan.fi
myynti@huilimaan.fi



Tervetuloa Huiliin!



AUTOKOULU
AJOKOULUTUSKESKUS
JÄRVENPÄÄ

Järvenpään Ajokoulutuskeskus Ky
Myllytie 1, 4.krs 04410 Järvenpää
www.jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi
yhteys@jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi
Puh. 09 271 2471



TALVEN HARJOITUKSET (1.10.2012–30.4.2013)

Kerava	Maanantai	18.30-19.30	If-yukoulu 7-9v	Ammattiopisto, Sarviniitynkatu Keravan Areena Keskuskoulun sali
	Tiistai	18.15-19.00	Liikuntaleikkikoulu 4-6v	
	Keskiviikko	17.30-18.30	If-yukoulu 7-9v	
Tuusula	Maanantai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-8v	Vaunukankaan koulun sali Jäähallin Juoksusuora Mikkolan koulun sali Uimahallin alakerta Uimahallin alakerta Vaunukankaan koulun sali Hyökkälän yläkoulun sali Hyökkälän yläkoulun sali Uimahallin alakerta
	Tiistai	17.00-18.30	11-15v	
		19.00-20.00	If-yukoulu 9-10v	
	Keskiviikko	17.00-17.45	Liikuntaleikkikoulu 4-5v	
		17.45-18.30	Liikuntaleikkikoulu 5-6v	
	Torstai	17.30-18.30	If-yukoulu 7-8v	
		17.00-18.00	If-yukoulu 9-10v	
	Perjantaina	17.00-18.00	If-yukoulu 9-10v	
	18.30-20.00	11-15v		
Kellokoski	Tiistai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	Kellokosken yläkoulun sali Ruukin koulun sali Ruukin koulun sali
	Keskiviikko	17.30-18.15	Liikuntaleikkikoulu 4-6v	
	Perjantai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	
Jokela	Maanantai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	Kolsan koulun sali Pertun koulun sali
	Torstai	17.00-18.00	If-yukoulu 7-10v	
Järvenpää	Maanantai	17.30-18.30	If-yukoulu 7-8v	Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Vihtakadun koulun sali Vihtakadun koulun sali Järv. Jäähallin juoksusuora Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järv. Jäähallin juoksusuora
		18.00-19.00	If-yukoulu 9-10v	
	Keskiviikko	19.00-20.30	11-15v harjoitusryhmä	
	Torstai	17.30-18.15	Liikuntaleikkikoulu 4-5v	
		18.15-19.00	Liikuntaleikkikoulu 5-6v	
	Perjantai	17.00-18.00	If-yukoulu 9-10v	
	Lauantai	11.00-12.00	If-yukoulu 7-8v	
		12.00-13.00	If-yukoulu 9-10v	
	13.30-15.00	11-15v harjoitusryhmä		

Hinnat**1.10.2012–30.9.2013****1.10.2012–30.4.2013**

Liikuntaleikkikoulu 1 krt/vko	210 euroa	140 euroa
If-Yleisurheilukoulu 2h/vko	300 euroa	200 euroa
If-Yleisurheilukoulu 3h/vko	350 euroa	230 euroa
11-15v. harjoitusryhmä 3h/vko	350 euroa	230 euroa

ILMOITTAUDU - TIEDUSTELE

nuoriso.kuy@saunalahti.fi

045-893 6705





**SILMÄLÄÄKÄRIN
AJANVARAUS
P. 230 3500**

Anu Louko ja Sirpa Velinen
piilolasi- ja työnäköoptikot



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



RAVINTOLA ROZE
Wärtsilänkatu 52,
04410 Järvenpää
(Saunakallion junaseisäkkeeltä
n. 100 m, Siwan vieressä)
**Puh. 09-273 1445,
046 668 1587**

KARAOKEA LAULETAAN KE-TO ja LA ALK. KLO 20.
Tervetuloa laulamaan! Ilmainen sisäänpääsy!

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
ilmariämpöpumput
asennettuina!

SINULLE - PUHDAS VESI!




**KERAVAN
KAUPUNKITEKNIikka**

VESIHUOLTO

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



LÄHITAPIOLA
VAKUUTUKSET • PANKKI • SIIJOITUKSET



Myymälä auki
ma-to 9-16
ja sop.mukaan

- työvaatteet
- työjalkineet
- brodeeraukset
- painatukset

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

MATKALLA LAJISI MESTARIKSI?

**HUIPPUOSAAMISTA
OPPISOPIMUKSELLA**



Keuda
OPPISOPIMUS

Ota yhteyttä: www.keuda.fi/oppisopimus



Erikoishammasteknikot
Hannu Kainulainen
Päivi Kainulainen

Valitse osaava hammasteknikko

Olemme erikoistuneet irtoproteiikkaan;

- 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	

LETKUJA, LIITTIMIA
 -lietteille, polttoaineille
 -kasteluun, kemikaleille
 -viljalle, elintarvikkeille
 -pesureihin, kaasuille
 Tankkauspumppuja

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

HYDROMARKET
 LETKUT JA HYDRAULIIKKÄOSAT NOPEASTI

Hiki-Tapulikaupungintie 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
 Nurmijärvi Kuusisrinne 3 09-2766 400

Upea rusketus milloin vain!

Itsepalvelu solarium avoinna joka päivä 7-22 ilman ajanvarausta.

Rantakatu 1 Järvenpää



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

R

RANTALAINEN & REKOLA-NIEMINEN OY
 Postikatu 10 A
 04400 JÄRVENPÄÄ
 puh. (09) 2790 730
 fax (09) 2790 7399
 email jarvenpaa@rantalainen.fi

Täydellinen

Toivekoti.

Sami-talo on ensiluokkaisen energiatehokas.

Joustavana kumppanina räätälöimme koditasi juuri sellaisena kuin toivot.

SAMI-TALO

Sami X-hirsitalot ovat lämmön-eristykseltään vertaansa vailla.

Materiaalina lämpöhirsi on paksu, tiivis ja vähän energiaa kuluttava.

SAMI-X
Lämpöhirsitalo

KIVITALO.
Elämäsi tärkeimpiin päätöksiin.

KIVI
 Muuttovalmis.

Energiatehokas • Kestävä • Näyttävä • Turvallinen

Energiatehokas muuttovalmis Sami-koti suunnitellaan asiakkansa ehdoilla.

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

Muuttovalmis
SAMI-KOTI
 -Energiatehokas-

Talopakettit • Valmistalot • Avaimet käteen remontit

RAKENNUSTOIMISTO
PIIPPONEN
 www.rakennustoimistopiipponen.fi

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

Paperikuutio Oy

Paperinkeräys

Pahvinkeräys

Tuhottavat

Tarvikemyynti

Paperiastioiden säännöllinen tyhjennys

Pahvirullakoiden säännöllinen tyhjennys

Noudamme, kuljetamme ja tuhoamme tietosuojamateriaaleja

Myyimme ja vuokraamme keräysastioita ja rullakoita

Nuorisourheilun vahva kannattaja

Puh. 010 320 6640 www.paperikuutio.fi



Lontoon olympialaiset Niina Kelo kisaturistina

■ Vuosi 2012 oli suomalaiselle yleisurheilijalle oikea superkesä, kun ohjelmassa olivat EM-kisat kotimaisemissa sekä Lontoon olympialaiset. Olin asettanut omiksi tavoitteikseni edustuksen kummassakin kilpailussa, mikä edellyttäisi minulta samalla huippukuntoa. Alkukesä alkoi lupaavasti ja kotikisat sain kokea, mutta valitettavasti olympialaiset jäivät tällä kertaa haaveeksi yllättäen ilmaantuneiden vaivojen myötä. Olin pettynyt, koska nyt olympialaiset jäisivät kohdaltani väliin.

Avopuolisoni Tero Pitkämäki selvitti heinäkuun tiukoista keihäskarsinnoista tiensä Lontooseen ja esitti toiveen, että lähtisin mukaan kisoihin. Tämä sattui vielä sopimaan omaan kilpailuajankalauuni, joten hiukan yllättäen olinkin lähdössä kisoihin – aitona kisaturistina! Tuntui hiukan oudolta, kun jouduin itse varaamaan matkani, hotellin ja ostamaan liput (kalliit sellaiset) kisakatsomoon. Kaikki olisi ollut huomattavasti helpompaa, jos olisin itse kuulunut olympiajoukkueeseen akkreditointipassi kaulassa. Myös lompakko olisi säästynyt usealta lovelta. Silti lähdin innoissani matkaan Teron managerin ja kotimaisen valmentajan kanssa.

Sain kokea olympialaiset urheilijana Pekingissä, jossa järjestelyt toimivat loistavasti, isolta osin mittavan vapaaehtoisjoukon ansiosta. Epäilin hiukan etukäteen, mitenköhän britit selviävät vastaavasta urakasta. Toimiiko liikenne, jaksavatko ihmiset olla ystävällisiä ja avuliaita, onko Lontoossa turvallista? Heti ensimmäisestä matkasta lentokentältä Olympic parkin läheisyyteen lähtien kaikki tuntui toimivan lupaavan hyvin. Ruuhkia ei ollut ja olympiakaista ammotti tyhjyyttä, kuten pitääkin. Kaistalla sai ajaa vain olympiatunnuksin merkatut autot, jotta ne pääsisivät perille mahdollisimman sutjakkaasti. Juna- ja metroasemilla oli vilinää etenkin kisapaikkojen läheisyydessä ja isojen kisatapahtumien loputtua. Ympäri kisapuistoa oli nuoria opastamassa ihmisiä megafonien avustuksella lähimmille metroasemille ja kävelemään eteenpäin. Megafoninuoret jaksivat

pitää myös yllä iloista ilmapiiriä vitseillään ja laulattamalla tuhansia ohikulkijoita jos sun lysti on –tyylisillä lauluilla. Mihinkään ei saanut pysähtyä tien tukoksi, koska ihmismassaa oli niin valtavasti. Metroasemilla ei tarvinnut edes jäädä leimaamaan lippua, koska siitä olisi aiheutunut jonoa. Lippua näytettiin vasta pääteaseman lukitussa portissa, joka aukesi lipun myötä. Junaliikenne oli todella vilkasta, etenkin ruuhkaisimpina hetkinä ja heti edellisen junan perään tuli uusi, tyhjä juna. Kuulin, että liikenne toimi ruuhkaisimmissa tilanteissakin mukavasti. Itse en mennyt kertaakaan suoraan asemalle stadiontapahtumien loputtua, vaan odottelin hetken muuhun kisahumuun tutustuen mm. brittiherkkua fish & chipsejä syöden.

Saavuvin Lontooseen Teron karsintapäivänä ja meillä oli hiukan kiire lunastaa liput karsintaillalle urheilijoiden tukijoukoille varatusta lipunmyyntitiskistä. Jouduimme kävelemään matkatavaroiden kanssa useamman kilometrin, mutta opasteet ohjasivat meitä oikeaan suuntaan. Jos jossakin kohtaa jäimme hiukan pohtimaan reittiä, tuli paikalle joku liivipukuinen vapaaehtoinen kysymään, tarvitsemmeko apua. Vapaaehtoiset jaksivat hymyillä, olla ystävällisiä ja auttaa aina kisaturisteja, joten pelkoni brittien avuliaisuuden puutteesta oli turhaa. Saimme liput ajoissa ja pääsimme seuraamaan karsintaa upean olympiastadionin täysille lehtereille. Hetken vain ihastelimme puitteita ja haistelimme olympiahenkeä. Karsinnasta tuli aika mielenkiintoinen. Teron alku lähti hiukan takkuisesti liikenteeseen ja hän joutui jännittämään finaaliapaikkaa aina viimeiseen heittoonsa asti. Jos Teroa hiukan jännitti, niin itselläni sydän pamppaili kyllä järkyttävään tahtiin, kun Tero lähti viimeisen heiton vauhtiin. Onneksi Tero sai keihään asentoon ja karsintaraja ylittyi. Ja mikä parasta, koko Suomen kolmikko selvitti itsensä finaaliin!

Karsinnan jälkeisenä päivänä minulla oli mahdollisuus mennä tutustumaan olympiakylään, jossa lähes kaikki urheilijat ja huoltojoukot

majoittuivat. Tämä oli itselleni mieluisa kokemus, koska olin nähnyt Pekingin olympiakylän ja päässyt nauttimaan sen ainutlaatuisesta tunnelmasta. Tälläkin kerralla oli mahtavaa nähdä eri lajien urheilijoita kuljeskelemassa kylän raitteja. Kiertelin tutustumassa kylän harjoituspaikkoihin, olympiatarvotteita myyvään kauppaan ja pääsin myös jättimäiseen sekä monipuoliseen kisaravintolaan ruokailemaan. Kisakylän ruokalassa on jokaiselle jotakin: brittiherkkuja, eurooppalaista ruokaa, aasialaisen keittiön herkkuja, Väli-Amerikan makuja sekä tietysti mäkki, josta sai tilata kaikkea ilmaiseksi. Istuin keihäspoikien ja kävelijöiden kanssa ruokalassa pitkään höpötellen ja ruokia maistellen. Kävin kisakylässä lisäksi Suomen joukkueen yhteisissä tiloissa jutustelemassa muiden urheilijoiden ja tuttujen huoltoihmisten kanssa sekä tietysti seuraamassa olympiakomitean urheilijavaliokunnan äänestystä. Olin nimittäin itse ehdolla ja ehkäpä kisakylävierailullani oli positiivisia vaikutuksia, sillä sain ääniä riittävästi ja pääsin seuraavaksi neljäksi vuodeksi urheilijavaliokuntaan. Uusia haasteita on siis edessä!

Majoituin kisojen aikana olympiakomitean kautta varatussa Hilton Paddington –hotellissa, jonne oli näppärä kahden metrojunan matka ja se vei reilut puoli tuntia suuntaansa. Alkuun hotellimajoituksen löytyminen meinasi olla melko hankalaa ja jouduimme suunnittelemaan jopa kauempana asuvan tuttavaperheen luona yöpymistä. Lopulta meille löytyi hyvä majapaikka, vaikka hiukan kallista pään kallistaminen tyyntyn olikin. No, lähes kaikki hotellit taisivat olla olympialaisten aikaan arvokkaita. Toisena yönämme hälytyskellot alkoivat soida aamukuudelta ja heräsimme hiukan hämmentyneinä. Kaikki asukkaat käskettiin pihalle varauloskäyntejä rauhallisesti käyttäen. Otin varmuudeksi passin ja lentoliput mukaani, kun suuntasimme muiden mukana pihalle. Ajattelin, että todennäköisesti tämä on vaaraton hälytys, mutta kyllä sitä pieni jännitys käväisi mielessä, kun isot kisat olivat kuitenkin menillään. Toivoin, ettei hälytys ole ainakaan mikään pommiuhka. Ulos päästyämme näimme paloautoja hotellimme edessä. Oli siellä myös puolipukeisia ihmisiä, jotka olivat kiireisinä ja unenpöpperöisinä lähteneet huoneistaan. Noin vartin jälkeen palomiehet astelivat ulos hälytyksen tarkistaneina ja me asukkaat pääsimme takaisin huoneisiimme. Onneksi hälytys ei ollut mitään vakavaa. Lukuun ottamatta pieniä hotellikirjautumisemme ongelmia kaikki toimi hotellissamme hyvin ja viimeistään todella herkullinen aamiainen sai majoituspisteet täysiksi.

Koska keihäskarsinnan ja –finaalin välissä oli kaksi huilipäivää, ehdin toisena niistä kiertelemään hiukan Lontoon nähtävyyksiä. Ostin lipun kaksikerroksiseen kiertöajelubussiin, johon sai hypätä kahden päivän ajan pysäkillä kuin pysäkillä ja samaan hintaan kuului vielä myös jokilaivamatkat. Nämä kiertomatkat olivat turisteille oivia mahdollisuuksia tutustua Lontoon ihmeisiin. Matkaoppaakseni sain siskoni miehen siskon, joka on asunut aikaisemmin Lontoossa. Ehdimme päivän aikana nähdä lähes kaikki kuuluisat nähtävyydet, tosin vain ulkoa käsin. Valokuvia jäi muistoksi melkoinen liuta. Tuolle välipäivän illalle minulla ei ollut lippua, joten päädyimme tuhansien muiden tavoin katselemaan illan kilpailuja Hydeparkiin rakennettuun kisapuistoon. Siellä seurassimme pääasiassa yleisurheilua, mutta myös muita lajeja erikokoisilta tauluilta. Oli kiva seurata Lontoossa myös muita lajeja, kun kisapaikoille emme päässeet. Ihmiset olivat iloisia ja tunnelma leppoisa. Osa ei varmaankaan ollut tullut pelkästään kisasuorituksia seuraamaan, vaan viettivät mukavaa iltaa olympiatunnelmasta ja oluesta nauttien. Kaikille onnistuneille suorituksille taputettiin, etenkin brittiläisille.

Teron finaaliaamuna päätin lähteä lenkkeilemään valtavaan ja kauniiseen Hydeparkiin, jotta ei tarvinnut koko päivää odotella pelkästään illan jännittävää kisaa. Lenkkeilin ristiin rastiin puistoon tutustuen ja kävinpä vilkaisemassa Kensingtonin palatsiakin, jossa kuninkaallisista asustavat William ja Kate. Kisapaikoista puistossa sijaitsi avovesiuintien suorituspaikka. Menimme hyvissä ajoin ennen illan kilpailuja stadionin läheisyyteen. Suomalaisia vaelsi yllättävän paljon kohti stadionia, olihan etenkin stadionlippujen saaminen to-



della hankalan työn takana. Ostin muutaman kisatuotteen kisatorilta kotiin viemisiksi ja juttelimme suomalaisten tuttaviemme kanssa. Finaali-ilta oli erittäin tuulinen. Kisasta tuli heti alkukierroksilla mielenkiintoinen, kun Trinidad ja Tobagon yllätysnimi nousi ennätyksellään kisan kärkeen. Ennakkosuositukset takkusivat alussa, mutta paransivat otteitaan kisan edetessä. Tero latasi kaikkensa viimeiseen heittoon. Keihäs lähti hyvin ja Terokin meinasi jo nostaa kädet ylös, kunnes tuuli käänsi keihään poikittain ja tiputti sen jyrkästi maahan. Ei ollut siis tuurikaan kohdillaan tällä kertaa Terolle, vaikkei viides sija huono ole. Tero vain tunsu pystyvänsä onnistuessaan parempana. Onneksi Antti onnistui ja nappasi yleisurheilun ainoan olympiamitalin ja ensimmäisen arvokisamitalinsa hankaluuksien jälkeen. Keihäskisan aikana sain seurata juoksija Mo Farahin hirmuvirettä ja tuuletuksia lähietäisyydeltä sekä kuunnella sitä käsittämätöntä huutomyrskyä, joka katsomosta lähti. Vielä käsittämättömämmältä kuulosti tuon juoksun palkintojen jako sekä täyden katsomon laulama brittien kansallislaulu. Kävin kuvaamassa Antin palkintojen jakoa ja näin Suomen lipun nousevan pronssisalkoon. Pikaviestin maailmaennätyksen syntyä seurasin yhdessä melojatytöiden kanssa, joihin törmäsin ilokseni katsomon ulkopuolella. Kisojen päätyttyä menin yhdessä parin tuttuni kanssa tapaamaan Teroa, joka oli totta kai alamaissa. Istuttiin tovi entisen brittikeihäänheittäjän Steve Backleyn opastamassa paikassa jutustellen.

Reissuni viimeisenä päivänä pääsin käymään Teron toisen pääsponsorin Asicsin olympiatiiloissa. Sillä reissulla sain myös mahdollisuuden onnitella Anttia kunnolla ja hypistellä upeaa mitalia. Olympiapuiston ja kisakylän välissä oli Euroopan suurin kauppakeskus Westfield. Siellä oli ihmisiä aivan tajuton määrä, mutta ehdimme viimeisenä päivänä hiukan pujottelemaan muiden sekaan. Illalla kävin syömässä Teron managerin Heiskan ja valmentajan Hannun kanssa herkullisen pihviaterian. Seuraavana aamuyönä meidän pitikin sitten lähteä neljältä kohti lentokenttää, koska meillä oli aamulento ja kisojen päätyttyä tiet sekä lentokentät saataisivat olla todella ruuhkaisia. Matka meni Suomeen asti hyvin ja kisaturisti-reissu oli kokonaisuudessaan todella onnistunut. Harmittelin, ettei tutuistani lähtenyt muita seuraamaan kisatapahtumia Lontooseen, sillä ainutlaatuinen olympiatunnelma on jokaisen urheilun ystävän mielestäni päästävä vähintään kerran elämässä kokemaan. Ja nyt kisat olisivat olleet suhteellisen lähellä Suomea. Pitäisiköhän jo alkaa säästämään rahoja Rion reissua varten, ehkäpä!

Niina Kelo

TTL Inssit Oy

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

Tuoretta leipää lähileipomosta edullisesti

Leipätarjouksia 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

Sisustus- ja Muuttopalvelu Tamminen Oy

Sisustus- ja Rakennuspalvelu Tamminen Oy

Veikko Tamminen p. 0400- 485 550

Peltomäenkatu 10 B, 04250 KERAVA. tamminen@co.inet.fi

www.muuttopalvelutamminen.fi

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme

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

TRUKKIHUOLTO MARJETA Oy

Uudet ja käytetyt trukkit
ja huollot kaikkiin
merkkeihin!

KERAVA 010 8206600

Varaosat ja tarvikkeet.
Trukkivuokraus.
Kysy rahoitus-
vaihtoehtojamme.

www.trukkiporssi.fi



KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

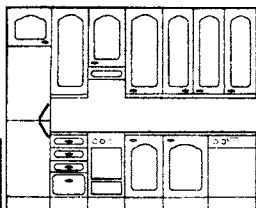
MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

ÄLÄ MAKSA

KEITTIÖSTÄSI LIIKAA

Esim.kuvan mukaiset keittiökaluusteet
valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA

**KYSY TARJOUS
HUOMAAT ERON**



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

TIETOKONEHUOLTO JA MYYNTI

JSP-MIKRO

Jäspilänkatu 6 C • 04250 KERAVA
asiakaspalvelu@jsp-mikro.fi www.jsp-mikro.fi

045 235 8383

Meiltä saatte myös laskutus- ja kassaohjelmat sekä laitteet

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

Fysio Järvenpää

Puh. 09 279 1119

Postikatu 8 (Apteekin talo),
04400 Järvenpää
www.fysiojarvenpaa.fi

• Fysioterapiaa

• OMT-fysioterapiaa

• Lymfaterapiaa

• Ratsastusterapiaa

• Neurologista kuntoutusta

TUUSKAIVU OY

0400 853 259

tuuskaivu@gmail.com www.tuuskaivu.fi



- Kaikki kaivuutyt
- Rakennusten pohja- ja purkutyöt
- Vesi- ja viemärytöt, sadevesijärjestelmät
- Rakennusten pihatyöt

The House of
Villeroy & Boch

- Astiat • Aterimet
- Lahjatavarat • Kristallit
- Sisustustarvikkeet



VARASTOMAALI OY

POHJOISVÄYLÄ 60, 04400 JÄRVENPÄÄ

PUH. 020 741 5480

www.varastomaali.fi



Apuja arkeen ja juhlaan

Louhelan Juhla- ja Pitopalvelu Oy

Yksilöllistä palvelua niin yksityishenkilöille kuin yrityksillekin

- Juhlat • Kokoukset • Lounasravintola
- Tilaustuotteet esim. täytkekakut ja voileipäkakut

Juhla- ja kokoustilat Järvenpäässä, Louhelankuja 1.
Järjestämme juhlia myös asiakkaiden kotona tai heidän vuokra-
missaan muissa tiloissa.

Kysy lisää ja pyydä tarjous: pitopalvelu@setlementtilouhela.fi
p. 040 830 4861, 050 4494822 • www.setlementtilouhela.fi



TILESPPOINT
Laattamyymälä

*Lupaus laadusta,
tae tyylistä!*
www.tilespoint.fi

TilesPoint Järvenpää
Kinnarintie 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
Avoinna ma-pe 11-18 la 10-14

Ratsastuskoulu Trans Horses Ky

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

PÄIVYSTYS klo 15-16

KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

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



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

www.keravanseurakunta.fi

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



RAUDOITTEITA OMAKOTITALOSTA PAPERITEHTAISIIN

Puurtajankatu 32, 04440 JÄRVENPÄÄ
Puh. 0207 437 900, Fax 0207 437 909
Backman 0400 498 888

Sähköposti: juha.backman@bmraudoite.fi
Internet: www.bmraudoite.fi

– Kaikki raudoitusalan työt



Alikeravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

www.autosalpa.fi



*Napoli tai Nizza,
pasta tai pizza,
Martina kokkaa!*

Italialaisia makuja rennolla otteella

Martina

Hämeenkatu 2-4, Hyvinkää
puh. 020 799 4023

Sibeliuksenkatu 19, Järvenpää
puh. 020 799 4020

NYT LÖYLYHUONE LÄMPIMÄKSI – SAUNATARVIKKEET PUUMESTASTA!

Myyvälässä tarjolla paljon lisää vaihtoehtoja. Tervetuloa!



15x90
tervaleppäpaneli
• STP

**VAIN
265
€/m**



28x90
tervaleppälaude
• SHP

**VAIN
390
€/m**



Parafiiniöljy
• 1 L/pullo

**VAIN
16⁰⁰
pII**

**TERVETULOA
PUUMESTAAN**

Sarviniitynkatu 8, 04200 KERAVA
ark 8 - 17, la 9 - 14 • puh.044 357 1200
www.puumesta.fi

Hyvistä syistä

PUUMESTA



Lontoon olympialaiset

Antti Kempas kilpailijana

■ A-tulosrajan ja paikan Lontoon olympialaisiin olin saavuttanut viime syksynä Naumburgissa Saksassa. Onneksi, sillä valmistautuminen urani tärkeimpään kisaan ei sujunut suunnitelmien mukaan. Silti hyvien pohjien ja talven harjoittelun rohkaisemana asetin tavoitteekseni oman ennätysten rikkomisen olympiareitillä. Vaikeudet johtuivat allergioista, pirullisesta mykoplasmaasta sekä kevään ja kesän aikana kehkeytyneestä astmasta. Yksikin näistä olisi jo sinänsä haitannut huippukunnon virittämisessä, mutta että nämä kaikki yhdessä.

Pitkä matka oli kuljettu Pekingistä (2008) kohti Lontoota, joten päätin, että mikään ongelma tai vastoinkäyminen ei saa häiritä suoritustani ainakaan henkisellä puolella. Aioin nauttia täysillä tulevista koitoksista Lontoossa ja repiä kropasta kaiken sen, mitä sieltä revittävässä oli.

Viisi päivää ennen kisaani matkustimme kisakaupunkiin. Kiltä-mättä viimeiset pari viikkoa olivat hermostunutta odottelua, koska menohalu oli niin suuret. Vajaan viikon mittainen olympiahuumo oli edessä.

Vesi kielellä odotin kisakylään pääsyä. Fiilis nousikin kummasti, kun pääsimme vihdoinkin kisakylän portista tiukkojen turvatarkastusten jälkeen sisään suureen ja mahtavaan olympiakylään. Vaikka yhdet olympialaiset jo Pekingissä kokeneena, kisakylän suuruus ja hienous yllätti taas positiivisesti.

Majoituimme kerrostaloon, jossa asui lisäksemme britit, sveitsiläiset ja pohjoismaalaiset urheilijat.

Seuraavana ihmetyksen aiheena oli kisakylän massiivinen ruokala. Erillinen halli oli mittaluokaltaan todella suuri. Ruokala oli jaettu eri maanosien teemojen mukaisesti, kansainvälistä pikaruokaketjua myöten. Valinnan varaa siis riitti. Mainittakoon vielä se, että ruokala oli auki yöstä päivää, joten nälkäisille urheilijoille riitti sapsukaa mihin kellonaikaan tahansa.

Viimeiset päivät ennen kisaan sisälsivät lähinnä kevyttä harjoittelua, tankkaamista, hierontaa, fysioterapiata ja lepoa. Jokaisessa harjoituksessa tunne oli hyvä ja levollinen. Kisafiilis nousi päivä päivältä. Tyydyimme seuraamaan muiden urheilijoiden edesottamuksia

lähinnä television välityksellä. Kisapaikoille ei ollut asiaa vielä ennen omaa suoritustamme, vaan keskityimme kisakylässä loppuun asti.

Itselleni kisakylän merkitys fiilisen nostamiseen on merkittävä. Aina kun pääsen kisakylään, tunnen kuinka fiilis ja kunto nousee koko ajan ennen h-hetkeä.

Valmistelut sujuivat hyvin. Kisaa edeltävänä iltana kaikki oli valmista. Menin nukkumaan levollisin mielin. Olin valmis kisa-koitokseen!

Hyvä tunne

Kisa-aamuna herätys koitti kello 5.15. Yllättävänkin hyvin nukutun yön jälkeen ei herätessä väsymyksestä ollut tietoaakaan, vaan kisan aiheuttama adrenaliini oli jo valmiina kehossa. Kisakamppelit ylle, reppu selkään, juomat mukaan ja kohti kisakylän ruokalaa aamupalalle.

Ruokalassa olikin jo suurin osa viidenkymmenä äijä ja juottajia, mutta myös joitakin muuten vain varhain heränneitä tai yön juhlista tulijoita. Aamiaiseni sisälsi muutaman siivun leipää, jonkin verran jogurttia ja kahvia.

Aamiaiselta sitten suoraan bussiin. Olimme hyvissä ajoin liikkeellä mahdollisten ruuhkien takia.

Bussissa matkalla kohti the Mallia ajatukset heittelevät laidasta laitaan, rennosti huulenheimosta vakavuuteen, hiljaisuuteen ja jännitykseen. Jännitys ja keskittyminen kilpailuun oli aistittavissa. Kaiken kaikkiaan nautin tuosta tunteesta. Tänään on minun päiväni, ajattelin. Kaikki ne treenit, vastoinkäymiset, panostukset, kaikki tähtäsivät juuri tähän päivään, ja nyt oli juhlan hetki. Tuntui oudolta, kun pitkä matka tähän pisteeseen oli juuri käsillä ja kisaan oli aikaa vain pari tuntia.

Kisapaikalla suunnistimme FIN-tunnuksella varattuun teltaamme. Viime hetken valmistelut alkoivat, numerot paitaan, tossuihin tunnistus- ja ajanottohäppäkkeet, pikaiset fysiohäpät, pikainen verryttely, vaseliinit arkoihin paikkoihin, kengännauhojen tarkistukset, lippis ja aurinkolasit päähän. Valmis kisaan.

Kutsu calling roomiin oli 20 min ennen starttia, seitsemän mi-

nuuttia ennen pääsimme lähtöalueelle. Mahtava huutoryöppy valtasi areenan, kun viidenkymppin joukko saapui areenalle Kylmät väreet kulki kropassa, aistin miedon kelin ja valtavan tunnelatauksen sillä hetkellä. Tunteet oli pinnassa, mieleen nousi ajatuksia matkan varrelta tähän hetkeen.

Olin rauhallinen ja keskittynyt. Nautin hetkestä ja yritin ottaa kaiken irti joka sekunnista. Sen hetken rikkoi käsky lähtöviivalle.

Asenne oli kohdillaan. Katsoin vielä ympärilleni, toivotin Jarkolle (Kinnunen) ja muutamalle muulle vieressäni olleelle kävelijälle tsemppiä. Lähtölaukauksen kajahtaessa ajatukseni oli se, että nyt lähtee. Kaikki ne lukemattomat tunnit, jotka tätä varten oli harjoiteltu, ulosmitataan seuraavan neljän tunnin aikana.

Rankka kisa

Kaikkiaan 63 kävelijää lähti taivaltamaan matkaansa klo 9.00. Heti ensimmäisestä kilometristä huomasi, että tänään kävellään kovia tuloksia. Itse starttasin tunnustellen, mutta siltikin ennätysvauhdillani. Nakutin tasaisia kierroksia 25 kilometriin asti. Jouduin kävelemään paljon yksin ilman vetoapua. Aina kun pääsin porukkaan, vauhti nousi ja kävely muuttui rennommaksi.

Juomisen aloitin 5 kilometrin kohdalla. Olin tyytyväinen omiin väliaikoihini. Ainoa asia, mistä olin huolestunut, oli se, että 25 kilometriin mennessä en saanut hikoilua käynnistymään kunnolla. Sairastelujen ja mykoplasman huomasi kesän harjoituksissa aiheuttavan saman ilmiön. Aineenvaihdunta ei vain toiminut vielä kunnolla.

Lisäsin vauhtia 25 kilometrin jälkeen, tunsin oloni voimakkaaksi. Matkanteko tuntui hyvältä ja nautin yleisön (20-25 000) kannustuksesta. Hoin itselleni, että kestan tämän vauhdin ja annan mennä vaan. 35 kilometrin kohdalla tuntui paremmalta kuin koskaan tässä vaiheessa koko arvokisahistorian aikana. Olin aivan varma uudesta ennätyksestä ja että maalissa tuuletan 3.53.00 loppuaikaa.

38 kilometrin kohdalla kaikki muuttui täysin. Vatsakivun ja huonon olon takia en saanut juotua tarpeeksi, hengitys vaikeutui ja vauhti romahti. Yritin pitää vauhtia yllä, mutta se vain hiipui.

Kierrokset tuntuivat armottoman pitkiltä, vaikka yleisö mylvi ympärilläni ja yritin saada siitä voimaa. Tuska iski pahan kerran. Yritin hokea itselleni, että periksi ei saa antaa. Keskeyttäminen ei käynyt mielessäni.

Viimeiseen kymmppiin käytin aikaa tolkkuttoman paljon ja ylimatkaa kävelin siksakaten laidasta laitaan. Voimat olivat huneet.

Pääsin kuin pääsinkin lopulta maaliin, josta en kaikkea muista. Päälimmäisenä tunteena oli tyhjyys, niin lihaksissa kuin henkisesti. Pettymys oli tietenkin suuri. Tavoitteistani jäin paljon. Koin kuitenkin, että kisassa tein kaikkeni ja kisaan olenkin tyytyväinen, yhtään voimanripettä ei jäänyt Lontoon kaduille. Sairasteluihini ja kesään olen äärimmäisen pettynyt. Allergiat, mykoplasma ja puhjennut astma estivät unelmani toteutumisen.

Kisan jälkeen minut vietiin sairastelttaan, jossa kehoni lämpötilaa piti laskea jäiden avulla. Kovat krampit iskivät suorituksen jälkeen, onneksi lääkintähenkilökuntaa oli paikalla paljon ja apua riitti usealle raskaan työn raatajalle.

Matka jatkuu...

Vuosien työ päättyi sairastelttaan. En voinut olla tyytyväinen. Mietin myös, mitä tulos olisi ollut ilman kesän ongelmia. Päätin myös, ettei urani pääty pettymyksiin. Halu jatkaa uraani on kova. Kahdet olympialaiset kokeneena urheilijana haluaisin päättää urani Rio de Janeiroon 2016 ja menestykseen siellä!

Vajaa viikko olympialaisissa meni nopeasti. Kisoista jää mieleen ennen kaikkea kova tulostaso useammassa lajissa ja uskomaton yleisö. Britit todella näyttivät, kuinka urheilijoita kannustetaan. Kisapaikat oli täynnä yleisöä ja tunnelma sen mukainen.

Olympia oli jälleen hieno kokemus kaiken kaikkiaan. Sitä varten kannattaa ponnistella.

Antti Kempas

(juttu koottu Antin YLE-urheilun Lontoon olympialaisten blogi-kirjoitussarjasta)



MONIPUOLINEN
JA RIITTÄVÄ

**buffet
lounas**

ARKISIN KLO 11-15

8,90

Revanssi
Ravintola Restaurant

SPORTTI BARISSA

**Canal+
Urho tv**

Mtv3 Max

LÄTKÄ | FUDIS | BOXING
FORMULAT | YM...



UUDISTETTU

sauna

Vuokraamme kokouksiin,
polttareihin sekä
kaveri porukoille.

Sauna kabinetti on tietenkin anniskelu aluetta eli
kielletty alle 18v. ja omat juomat eivät ole sallittuja.

KEITTIÖMME ON AUKI

MA-TO 11-20 | PE 11-23
LA 12-23 | SU 12-19



www.studiot123.com

STUDIO 1 2 3

Hätäpuhelin 722 0000000

Kassa: (09)8366770

Tervetuloa elokuvaan!

ASTIAVUOKRAUS MUUTTOLAATIKKOVUOKRAUS SIIVOUSKONEVUOKRAUS

POPNET OY www.popnet.fi

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

MULLAT, KUORIKKEET, HAKKEET sekä SORATUOTTEET

- Kuljetukset pienellä autolla 1-3 m³
- Kaikki murskelaadut
- Sorat (esim. hiekkalaatikkohiekka)
- Seulanpääkivet
- Turvahiekka
- Palanutta hevosen lantaa

*Kuljetukset iltaisin,
myös viikonloppuisin.
Nyt myös kahta tuotetta
yhdellä kuljetuksella.
Kuljetamme pois myös
puutarhajätteet.*

Puh. 045 882 3344 Tmi Janne Koivula

LämpöPalvelu **oilon**

AALTO

PETRI AALTO 040 965 2000

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

24h
LVI

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

ILMALÄMPÖPUMPPU HUOLTOA VAILLA?

Desinfiointipesuhuolto

mahdolliset homeitiöt ja bakteerit pois
ja tukkoisiin koneisiin tehoja takaisin
- soita ja kysy lisää!

Myynti - Asennukset - Vuosihuollot -
Tarkastukset / korjaukset - Koneen siirrot.

Muista kotitalousvähennys!

Myös muut merkit!

Asennuspalvelu Löflund

Orvantie 2 A, 01830 Klaukkala | Puh. 0400-940 007

PAKOPUTKI-CENTER

Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalyysaattoreiden
todella edullinen myynti- ja asennuspiste.
Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI

Puh. **(09) 759 2802**

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA

HAARAJOEN SAHA OY

LAUDAT
LANKUT
KESTOPUUT

www.haarajoensaha.fi

LATTIAT
LISTAT
PANEELIT

Myynti: ma-pe 7-17, la 9-13
puh. (09) 283 158

RIIHIMAANTIE 3, 04480 HAARAJOKI

Vanhan Lahdentien KELLOKOSKI-PORNAINEN/HALKIA-risteyksestä
PORNAINEN/HALKIA -suuntaan 100 m

Peltomultaa

Anja Rantanen

Haimoontie 19, 05100 Röykkä

Puh. 276 8971

KPLUSSA

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

INTERSPORT

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

**PESULAPALVELUT MATOISTA
SILKKIMEKKOIHIN**



KUUKAUSITTAIN VAIHTUVIA AJANKOHTAISIA TARJOUKSIA!
www.hovipesu.fi



*Hermorata-
hieronta*

Lisätietoa osoitteessa www.hierojaheidi.fi

**HEIDI PUKKILA
0400-767 671**

LEPPÄVIIDANTIE 1, 04480 HAARAJOKI

HYRY-BAARI

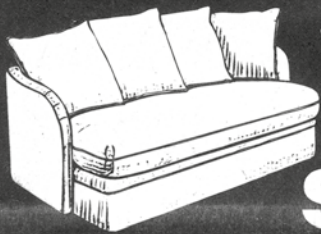
- Talon omat täyte- ja voileipäkakut tilaisuuksinne Hyry-Baarista
- R-Menuista:
Syö täällä tai ota mukaan



Autoasemankatu 2, Tuusula
(09) 275 9186



**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

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



puh. 010 387 1180

ark. 9-19

Tuottajankatu 10

04440 Järvenpää

www.elainklinikkalauma.fi

Täyden palvelun tilitoimisto



TUUSULAN SEUDUN TILIPALVELU OY

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



Luontolankuja 23
05400 Jokela

www.tuusulanseuduntilipalvelu.fi

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

Martti Kemppe

TV antennitöitä jo 50 vuotta!

Vehnätie 46 04410 JÄRVENPÄÄ
Matka p.0400-412 238
kotisivu: www.kemppi.tv s-posti: martti@kemppi.org



**Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu**

Sulantie 2, 04300 Hyrylä | P. 098366 7810 | ark. 10 - 18, la 10 - 14



**Microcar mopoautot
nyt Tuusmotorista!
Mallisto alkaen 9.790€ + tk. 400€**



MB Dynamic DCI
15.200€ + tk 400€

www.tuusmotor.fi

**YLEISURHEILUN
KUVALEHTI**

www.yleisurheilunkuvalehti.fi

Rengasliike

Tomason[®]

Finland

Talvirenkaat:
Hinnat sis. asennuksen
Pelkkä vaihto 20e

Kausisäilytys 50e

Nyt talvirenkaat erikoishinnoin!

ESIM :

175/65-14	DUNLOP	350€
195/65-15	Nokian Nordman 4	400€
205/55-16	Nokian Nordman	450€
	Hakkapeliitta 7	620€
	Kumho	430€
205/50-17	hkpl 7	Erikoiserä 580€

**Vanne/rengas
paketin ostajalle
ilmainen kausisäilytys!**

Hämmentie 72 04300 Tuusula (Vanha Rautamajuri)

09-273 1553 WWW.TOMASON.FI
Ma-Pe 9-17, La 10-14 sesonkiaikaan

Kitkarenkaat myös meillä, kysy hintaa!

EM 2012 HELSINKI virallinen kisakirja



Helsingin EM- kilpailujen virallinen kisakirja ilmestyy lokakuussa. Kirjassa käydään laji lajilta läpi viiden kisapäivän tapahtumat ja esitellään kunkin lajin mitalistit sekä merkittävät tapahtumat. Tässä 160 – sivuisessa kirjassa on erittäin runsas ja näyttävä kuvitus.

Tilaa nyt
EM 2012 HELSINKI
– virallinen kisakirja
39 € + toimituskulut 5 €

Tilaukset sähköpostilla: tilaukset@suljulkaisut.fi tai
osoitteella: SUL Julkaisut Mannerheiminkatu 11 B, 15100 Lahti

Vauhdikkaat lajit, vaativat vaivat - Terveystalo auttaa!



Tapio Kallio,
ortopedi

Terveystalo
SPORT

- urheiluterveyttä
huipuista harrastajiin

VARAA AIKA
terveystalo.com
p. 030 6000*

Terveystalo Sport -palvelu auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi, liikutpa säännöllisesti tai satunnaisemmin, oletpa juniori tai seniori, huippu tai harrastaja.

Kaikki mitä urheiluterveyteesi tarvitset

Huippuosaajat, lajiymmärrys, uusin tieto sekä nykyaikaiset menetelmät varmistavat tehokkaan ja tuloksellisen hoidon, aukottoman hoitoketjun sekä tarvittaessa kuntoutuksen. Lue lisää: www.terveystalo.com/sport

Hyvinkäällä Terveystalo palvelee osoitteessa Ahjonkatu 1

Terveystalo

Kaikki mitä terveyteesi tarvitset