KESKI–UUDENMAAN yleisurheilu

2/2026







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

Painopaikka: Savion Kirjapaino

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







Kerava-Sipoo Energia Areenan avajaiskisat toteutettiin neljän seuran yhteistyönä.

Yhteistyön vuosi

Keski-Uudenmaan Yleisurheilun toiminta ajatuksena on ollut pitkään kehittää yhteistyötä urheiluseurojen kesken. Vuonna 2026 voimme todeta todellakin onnistuneemme tämän tavoitteen kanssa. Vuosi on pitänyt sisällään monia mahtavia yhteistyöprojekteja!

Tammikuussa 2026 avautui Keravan Keinukallioon uusi yleisurheilun sisäharjoitteluahalli Kerava-Sipoo Energia Areena. Hallin harjoitustilat jaetaan pääsääntöisesti KUY:n, KU-58:n, IF Sibbo-Vargarnan ja Keravan Urheilijoiden kesken. Ensimmäinen iso yhteistyötapahtuma hallia käyttäville seuroille oli hallin avajaiskisatapahtuman järjestelyt ystävänpäivänä 14.2. Tapahtuma oli urheilullisesti ja osallistujamäärältään menestys, kun osallistujia saatiin lähes 300 urheilijaa ja kisat huipentuivat Lotta Kemppisen MM-hallirajan alitukseen 60m juoksussa ajalla 7.19. Aika näyttää mitä muita yhteistyömuotoja löydämme hallia käyttävien seurojen kesken.

Vuonna 2026 seurallemme oli jälleen mahdollisuus osallista Tuusulanjärven Maratonin järjestämiseen yhdessä Tuusulan Tallaajien, Tuusulan Voima-Veikkojen, Tuusulan Varuskunnan Urheilijoiden, Järvenkiertäjien ja Tuusulan seurakunnan kanssa. Tuusulanjärven Maraton kokosi keväällä 2026 yli 700 osallistujaa juoksemaan Tuusulanjärven rannoille sekä lähes 300 lasta kirmaamaan minimaratonille! Tätä tapahtumaa eivät seurat pystyisi järjestämään yksin, mutta yhteistyön kautta tämä on mahdollista. Maisemallisesti ja kulttuurillisesti upea juoksureitti Tuusulanjärven rannalla mahdollistaa myös tapahtuman kehittämisen tulevaisuudessa.

Lasten matalan kynnyksen seurakisojen osalta jatkoimme hyvin alkanutta yhteistyötä Keravalla. Jo toisena vuotena peräkkäin yhdistimme voimamme Keravan Urheilijoiden kanssa ja toteutimme yhdessä kaksi lasten Seurakisa tapahtumaa Keravalle. Pitkään Keravan seurakisat ovat olleet molempien seurojen erikseen järjestämät. Yhteistyön avulla voimme järjestää alueen lapsille vielä innostavammat ja laadukkaammat kisat. Vuonna 2026 Keravan seurakisat kokosivatkin kaksi kertaa kesässä lähes 70 lasta nauttimaan ja kisaamaan yleisurheilussa Kalevan urheilupuistoon.

Syksyllä 2025 käynnistyi yhdessä Järvenpään voimistelijoiden kanssa yleisurheilun ja voimistelun yhdistävä harjoitusryhmä 2. – 4-luokkalaisille. Ryhmän ideana oli tarjota lapsille harrastus, jossa saman harjoituksen yhteydessä voi harjoitella sekä yleisurheilua, että voimistelua. Yhteistyöryhmä sai alkunsa, kun pohdimme yhdessä Järvenpään Voimistelijoiden kanssa, miten saisimme lisättyä monipuolisuutta lasten harrastamiseen. Totesimme, että yleisurheilua ja voimistelua yhdistävä ryhmä voi tarjota paljon monipuolisia ja innostavia liikuntakokemuksia lapsille. Ryhmä toimi talvikauden 2025–2026 ja sai osallistujilta paljon kiitosta monipuolisuudesta. Toistaiseksi ryhmän tulevaisuus on avoin, mutta ryhmä on hyvä osoitus, että lajien välinen yhteistyö on mahdollista ja sen tuomia mahdollisuuksia on jokaisen urheiluseuran hyvä pohtia tulevaisuudessa.

Nämä ovat vain pieniä esimerkkiä yhteistyötavoista, joita olemme tehneet. Seurayhteistyö on tarjonnut seurallemme paljon oppia tulevaisuuteen. Haluamme jatkossakin olla aktiivinen seurayhteistyön kehittäjä Keski-Uudellamaalla sekä valtakunnallisesti. Yhteistyön avulla urheiluseurojen on todella mahdollista kehittyä ja tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille entistä parempia liikuntakokemuksia! Kiitos kaikille tahoille, jotka ovat toteuttaneet yhteistyötä seuramme kanssa! Millä tavoin voisimme tehdä yhteistyötä teidän kanssanne?

JUHO-VILJAMI KOSUNEN

Toiminnanjohtaja

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

Järvenpään Rakennustaito Oy
TUUSULA
Puh. 040-753 7882

Lakipalvelu Ville Hoikkala Oy
Asemanaukio 2 Kerava
p.050-4072829

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

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


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

Tuusulan Hammaslääkäriasema Oy
HYRYLÄNTIE 10, KÄYNTIOSOITE NAHKURINTIE 2 A
KAIKKI HAMMASLÄÄKÄRIPALVELUT
PELKOPOTILAIDEN HELLÄVARAINEN HOITO,
PROTETIIKKA, ESTEETTINEN HAMMASHOITO.
MERVI SAJALAHTI
Hammaslääkäri
AJANVARAUS 09- 273 2770
KELAN SUORAKORVAUS
www.tuusulanhammaslaakariasema.fi

Nuppulinnan Kaivuukolmio Oy
Puh. 0400 409 170
KAIKKI MAANRAKENNUS TYÖT AMMATTITAIDOLLA
- Omakotitalon ja teollisuushallien pohjatyöt
- Salaojitus
- Kunnallistekniikka
- Soratoimitukset


www.kaivuukolmio.fi

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

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

TEKNOHAUS
Suomen Teknohaus Oy
Tuusula
www.teknohaus.fi

STEN
teräksellä tulokseen

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

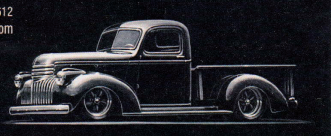
"USKO, TOIVO, RAKASTA
KERAVAN TAIVAAN ALLA"
KERAVAN SEURAKUNTA

Savion Kirjapaino Oy
www.savionkirjapaino.fi

F BOX
PALVELUVARASTOT

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

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

ATR KERAVA AUTOPELTIKORJAAMO
Antti Turunen
Tel.+358 50 366 9612
atrkerava@gmail.com

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

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

ROCKME KERAVA
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



KUY:N

YLEISURHEILULIIKKARI 2–6 -VUOTIAILLE

OIVALTAMISEN ILOA JA ONNISTUMISEN ELÄMYKSIÄ!



Harjoitukset kerran viikossa
28.9.2026 – 2.5.2027

Kerava: maanantai 4–6-vuotiaat
Hyrylä: keskiviikko 4–6-vuotiaat
Kellokoski: torstai 5–6-vuotiaat
Järvenpää: lauantai 2–6-vuotiaat

KUY

Ilmoittaudu

Ilmoittautuminen:
kuy.fi tai kuy myclub.fi
Tiedustelut:
045 893 6705
tai toimisto@kuy.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

JÄRVENPÄÄ – KERAVA – TUUSULA

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

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

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

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

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

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

Herkkuja jo 75 vuoden kokemuksella
Uudenmaan Herkku
Leipomonmyymälä, ark. 6.30-17, la 8-13.30
Kytömaantie 4, Kerava, puh. 09 - 274 6610
verkkokauppa: uudenmaanherkku.fi

Maanrakennustyö
Hyttinen Oy
Kerava

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

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

Ixus
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

Siam Bangkok
THAI RAVINTOLA • TUUSULA
LOUNASBUFFET
MA-PE
14€
KLO 10.30-15.00
AUKIOLOAJAT
Ma-To 10.30-20.00
Pe 10.30-21.00
La 11.30-21.00
Su 11.30-20.00
SUSHI YLI 20 LAJIA
Lisämaksu 2€
+ Eläkeläinen 1€
8 LÄMMINTÄ
THAIRUOKAA
2 ALKURUOKAA
• Tom yam kana keitto
• Tom yam tofu (vegaani)
Runsas salaattipöytä
hedelmiä, kakku, kahvi ja tee
A LA CARTE & TAKE AWAY JOKA PÄIVÄ!
045 325 9188 ravintolasiambangkok.fi
Siam Bangkok Thai Ravintola kusumakhonngam@gmail.com



KUY:N

YLEISURHEILUKOULUT 7–10 -VUOTIAILLE

MONIPUOLISTA TREENIÄ, KAVEREITA JA LIIKUNNAN ILOA!



Harjoitukset 1–2 kertaa viikossa
28.9.2026 – 2.5.2027

Järvenpää: maanantai ja keskiviikko
Hyrylä: maanantai ja torstai
Kerava: tiistai ja torstai
Kellokoski: torstai

Ilmoittaudu

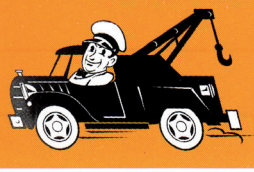
Ilmoittautuminen:
kuy.fi tai kuy myclub.fi
Tiedustelut:
045 893 6705
tai toimisto@kuy.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

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

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

---

carhartt
WORK IN PROGRESS

BEAMHILL
Mamnilantie 40, Järvenpää
www.beamhill.fi 09 291 0502

UNISTUDIO **SOHVASHOP**

SOHVAT JA SÄNGYT HETI MUKAAN!

SOHVASHOP.FI



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

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

KATTOSI
KATTOREMONTTI

JO 35 VUODEN KOKEMUKSELLA!
KUN LAATU RATKAISEE!

- Kaikki kattoprofiilit, myös konesaumakatot
- Kattohuolto ja korjaukset
- Sadevesikourut
- Kattoturva- ja tikastuotteet
- Piipunpellit ja läpiviennit

HYVÄKSYTTY RUUKKI KUMPPANI

Uudenmaan Peltityö Oy
4,6 ★★★★★ (134) arvostelua
Google-arvostelut

www.kattosi.fi
Puh. 0400 453 959



Töille aina asennustakuu!

UUDENMAAN PELTITYÖ OY
TEHTAANMYYMÄLÄ Jäspilänkatu 2

AUTOKORJAAMO

KERAVAN CAR SERVICE

ALIKERAVANTIE 41
KERAVA
KERAVANCARSERVICE.FI
0401371500



KUY:N

HARJOITUSRYHMÄT 11–17 -VUOTIAILLE

MONIPUOLISTA YLEISURHEILUA RENNOLLA ASENTEELLA!



Harjoitukset 1–2 kertaa viikossa
28.9.2026 – 2.5.2027

Järvenpää: maanantai ja keskiviikko / torstai
Hyrylä: maanantai ja keskiviikko
Kerava: tiistai ja torstai

Ilmoittaudu

Ilmoittautuminen:
kuy.fi tai kuy myclub.fi
Tiedustelut:
045 893 6705
tai toimisto@kuy.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

JÄRVENPÄÄ – KERAVA – TUUSULA

L'mamma Meze

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

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

HYMY KUNTOON + MUKAVA PALVELU

Hammaslääkäri Arttu Leppäluoto
Suuhygienistit Heini Holopainen-Repo ja Hoger Alipour

plusterveys
hmlleppaluoto.fi

VARAA AIKA NETISTÄ

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

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

Nettihuutokaupat löydät osoitteesta:

www.realisointia.eu

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

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

HUOLLOT & KORJAUKSET KAIKKI MERKIT

AUTONIKKARI
"Keeps you on the road"

Puh. 045-211 6226

www.autonikkari.fi • Neulakatu 4, Järvenpää
Avoinna ma-pe 8.30-17 / tarvittaessa myös iltaisin ja viikonloppuisin

VALITSE Käsinpesu STAR AUTOPESU JA HUOLTO

Kun autosi hyvinvointi on sinulle tärkeää
Aukioloajat: Ma-Pe 9.00-18.00, La 9.00-15.00
Sunnuntaisin sopimuksen mukaan
Puh. 0466005832 Osoite: Vanha yhdystie 11-15, 04430 Järvenpää

KONTTI-GRILLI

MA–PE 06-22 LA 09-22 SU 10-20

KERAVA

LEPPÄKORVEN LEVÄHDYSALUE • LAHDENVÄYLÄ POHJOISEEN

Paras startti kaikille teille...

KERAVAN AUTOKOULU

www.keravanautokoulu.fi 050 545 7514

KESKI-UUDENMAAN LVI-VALVONTA

040 - 568 5253 WWW.LVIVALVONTA.FI

LOUNASRAVINTOLA TUUSULAN PIHVITUPA PITOPALVELU

Lounas arkisin klo. 10-14

Ojakärsämöntie 1
04300 Tuusula

WWW.TUUSULANPIHVITUPA.FI

PYÖRÄILYTALO OY CHEBICI Ltd.

Vanha Yhdystie 2, Järvenpää, Puh. (09) 286 559
Ma-pe 9-18, la 9-14

Keravan SILMÄKULMA

Kauppakaari 1, Kerava

KUY kesäkausi



U20 Pohjoismaiden mestaruuskilpailut – Vaasa
Nuutti Leppänen 110m aidat 2.

Kalevan kisat – Jyväskylä
Arttu Saari M110m aidat 7.
William Previdi M 3000m esteet 9.
Jesse Kaipiainen M kuula 12.

SM 19-22 – Pori
Nuutti Leppänen M19 110m aidat 1., 400m aidat 1.
Jesse Kaipiainen M19 kuula 3., kiekko 4.
Aino Rajanen N19 3-loikka 5.
Haiku Lassila M19 100m 13.
Alex Brofeldt M22 200m 20.
Rasmus Sjöblom M19 100m 32.

SM 16-17 - Hyvinkää
Lilia Latvala N16 pituus 8.
Sofia Rask N17 korkeus 8.
Liina Viitala N17 200m 12.
Maria Heikkilä N17 400m 14.
Eemeli Makkonen M17 100m 15.
Amanda Kortesoja N16 100m 33.
Sanni Silvasti N16 200m 42., 100m 43.

SM 14-15 - Mikkeli
Leevi Kaipiainen M15 keihäs 2., kuula 3., keihään joukkuekilpailu 3.
Adela Puurunen N15 100m 6., 300m 8.
Eeli Koskela M15 keihäs 11., keihään joukkuekilpailu 3.
Maiju Lehtimäki N14 800m 21.
Milla Hassinen N14 100m 24.
SM SAUL – Turku
Tiina Riutta N40 kiekko 1., keihäs 1., painonheitto 1., kuula 3.
Eerikki Hietikko M40 seiväs 1., kiekko 2., keihäs 3., kuula 4., 400m 7., korkeus 7., 100m 17.
Tarmo Jumisko M70 kuula 1., kiekko 2., painonheitto 3.
Nina Surola N35 200m 1., 400m 3.
Tero Huovinen M35 korkeus 1.
Anne-Mari Mäkinen N45 2000m esteet 1.
Päivi Pietarinen N50 seiväs 1.
Mika Pasanen M55 400m aidat 2., 100m aidat 3., 3-loikka 3., korkeus 5., 100m 6., 200m 6., 400m 6., pituus 6.
Milla Kelonurmi N45 kiekko 2., kuula 2.
Susanna Nyrhilä N40 400m aidat 2., 80m aidat 3.
Teemu Törmälä M40 1500m 3., 5000m 4.
Timo Palokangas M60 200m 5., 100m 7.
Malla Matikainen N45 kuula 6., keihäs 8., kiekko 14.
Saana Topp N40 200m 9.
Juha Nilsson M60 kiekko 12.

SM viestit SAUL – Vantaa
M30 4x1500m 1. (Teemu Törmälä, Miikka Kelo, Joni Rouhiainen, Simo Lyyra)
M30 4x100m 2. (Tero Huovinen, Petar Duric, Juha Jokela, Asko Lehtonen)
M35 1000m 2. (Ilkka Hongisto, Timo Palokangas, Asko Lehtonen, Mika Pasanen)
N35 4x100m 3. (Susanna Nyrhilä, Anne-Mari Mäkinen, Tiina Helminen, Nina-Maria Surola)
M35 4x100m 3. (Ilkka Hongisto, Mika Pasanen, Timo Palokangas, Eerikki Hietikko)
M30 1000m 4. (Petar Duric, Juha Jokela, Miikka Kelo, Simo Lyyra)
N35 1000m 5. (Saija Sitolahti, Saana Topp, Susanna Nyrhilä, Anne-Mari Mäkinen)
N/M30 4x400m sekaviesti 5. (Eerikki Hietikko, Anne-Mari Mäkinen, Mika Pasanen, Nina-Mari Surola)

Parayleisurheilun SM-kilpailut
M50 5000m kävely T11 1. Petri Huttunen



Amis. Tuntuu omalta.

Peruskoulun jälkeen edessä ovat tärkeät valinnat. STEP-ammattiopistossa löydät turvallisen, yksilöllisen ja käytännönläheisen väylän kohti ammattia ja tulevaisuutta - oman näköisesti, omaan tahtiin.

Yhteishaussa keväällä 2027
- ammatilliset perustutkinnot
- opistovuosi kansanopistossa
- tutkintokoulutukseen valmentava koulutus TUVA

Kun opiskelu tuntuu omalta, myös suunta löytyy helpommin. Tule STEP-ammattiopistoon löytämään omat vahvuutesi ja oma paikkasi.

Hae mukaan kevään yhteishaussa!

PS. STEP-kansanopistosta löytyy kaikille innostavia vapaa-ajan kursseja harrastuksiin ja uuden oppimiseen.

Lue lisää: step.fi



STEP -AMMATTIOPISTO

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





Recycling
EURAJOKI GROUP

OSTAMME

Metalliromua
Kupariromua
Messinkiromua
Sähköjohtoja
Lyijyakkuja

HELSINKI
Lyhtytie 17,
00750 Helsinki
010 820 6506

MA–PE
klo 8–16

JÄRVENPÄÄ
Wärtsilänkatu 92,
04440 Järvenpää
010 820 6500

MA–PE
klo 7.30–16

eurajokigroup.com

Lähiapteekki
JÄRVENPÄÄ

UUSI OSOITE
Pajalantie 19
Järvenpää

Ark 8-20
La 9-17
Su ja pyhät 12-17

Laaja valikoima tuotteita urheilijan ja tukijoukkojen tarpeisiin
Tarjoukset voimassa 30.9.2026 asti



Perskindol
kylmä-lämmin
geeli 100 ml
15 50
30 pv alin hinta
19,71 €



MagneCit
Magnesiumsitraatti +
B6-vitamiini 200 tabl
17 90
30 pv alin hinta
23,27 €

MYÖS VERKOSTA: Verkkoapteekki.fi

TOIMIVIA NELIÖITÄ JA UUSIA KUVIOITA

Tuuma

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

TUUMAKODIT.FI

PANCHO VILLA
KERAVAN PARHAAT PALAUTTAVAT RUOAT & JUOMAT.
#aikapanchoo



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

taloasema

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

"Reijo antaa tarjouksen, josta et halua kieltäytyä"

taloasema® Isännöintiä, jonka tunnet.
Suomalaista Palvelua



Arttu Saari

Haastattelussa

Arttu Saari, William Previdi ja Petar Djuric

Arttu Saari

Olen Arttu Saari 26v (synt 1999), työskentelen tällä hetkellä väitöskirjatutkijana Helsingin yliopistolla radiokemialla ja harrastuksena juoksentelen aitoja. Valmentajanani on melkein alusta alkaen toiminut Marjut Väänänen ja hänen ryhmän mukana harjoittelen noin 2x viikkoon. Nykyään olen ollut myös Joni Rouhiaisen ryhmän harjoituksissa noin kerran viikkoon yrittämässä kirittää muita aitajuoksijoita. Viimeisen 6 kk kun olen pystynyt taas harjoittelemaan enemmän, niin viikkoon on tullut noin 5 harjoitusta. Parhaimpina saavutuksina voi pitää Kalevan kisojen sijoitusta 4 sekä halli-SM sijoitusta 4 vuonna 2024. Myös viimeiseltä juniorivuodelta (2021) löytyy yksi SM-pronssi.

Mitä asioita kuuluu kisapäiväsi rutiineihin?
Riippuu paljon kisapäivästä. Tärkeää yrittää syödä jotain ja mahdollisuuksien mukaan levätä ennen kisapaikalle siirtymistä. Arkisin, kun kisat niin toivoo vain töistä kerkeävän ajoissa kentälle, että saa verkan tehtyä (oman ennätykseni olen tehnyt arkipäivänä, kun hirveässä kiireessä suoraan töistä kentälle, että ei se aina vaadi täydellistä kropan olotilaa). Itse verryttely vaihtelee sään, sekä mahdollisten pienten kiputilojen mukaan.

Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja mitkä olivat suosikki-/päälajejasi nuorena?
Yleisurheilun olen aloittanut jo vuoden 2011 syksyllä ja olen aina edustanut tätä seuraa. Kun aloitin yleisurheilun, lempilajeja olivat keihäs sekä pituushyppy. Ominaisuuksien mukaan siirryttiin sitten korkeushyppyyn ja loukkaantumisten kautta päädyttiin aitajuoksuun.

Mieleenpainuvin kilpailukokemuksesi?
Yhtenä mieleenpainuvimmista on tietenkin Paavo Nurmi Gamesin varaslähtö vuodelta 2022, kun presidentti Niinistö oli katsomossa. Myös muistan hyvin vuoden 2024 PNG-kisoista sen, että olympiavoittaja ja maailmanmestari Omar McLeod oli samassa erässä. Silloin oli hiukan eksynyt olo lähtöviivalla.

Sinulla on ollut erityisesti viime vuosina todella pahoja loukkaantumisia ja pitkiä kuntoutuksia, mutta palasit niiden jälkeen Kalevankisojen finalistiksi. Miten onnistuit tässä ja onko jotain neuvoja antaa esimerkiksi nuorille urheilijoille, jotka kamppailevat vammojensa kanssa?
Pitää luottaa valmentajien puheisiin. Jos pelkästään minun mielipiteeni olisi vaikuttanut kauden aloitukseen tänä vuonna, sitä ei olisi koskaan tullutkaan :D. Itse sitä tunsi kroppansa niin huonoksi, mutta kyllä yleisesti kisojen kautta saa kropasta enemmän irti. Myös vanhat "pohjat" säilyvät pitkään ja ei kannata säikähtää, sitä ettei pysty esimerkiksi juoksemaan. Erilaisilla kumppareilla, kuntopyörillä ja muilla kikkailuilla saa kehityttyä myös, kunhan jaksaa olla kärsivällinen.

Mitä tavoitteita sinulla on vielä yleisurheilussa?
Tärkein tavoite on pysyä suht ehjänä. Aina tässä lajissa vähän osumaa tulee, mutta siihen on totuttu. Enää en aseta aitajuoksussa selkeitä aika- tai tulostavoitteita vaan katsotaan miten kroppa kestää harjoittelua treeni kerrallaan, mutta odotan innolla, jos nyt talvella voisin kahden vuoden tauon jälkeen oikeasti harjoitella. Haluan myös mahdollisuuksien mukaan monipuolistaa harjoittelua, esimerkiksi viime talvena muutama kuula- ja korkeustreeni toivat paljon iloa harjoitteluun.

Kuka on esikuvasi ja miksi?
Aitajuoksussa ketään suomalaista en ole pitänyt esikuvana, nuorempana ulkomaisia esikuvia olivat varsinkin Pascal Martinot-Lagarde sekä David Oliver.
Yleisesti urheilijoista suurimmat esikuvat kyllä ovat Asafa Powell sekä Janne Ahonen. Heidän pitkät uransa olivat hienoja seurattavia ja nyt kun itsellä ikää tulee alkaa arvostamaan vielä enemmän.



William Previdi

William Previdi

Hei, nimeni on William Previdi. Olen 23-vuotias keskimatkojen juoksija ja päälajini on 3000 metrin estejuoksu. Suurimpia saavutuksiani juoksussa ovat pisteen saavuttaminen Kalevan Kisoissa, sijoittuminen seitsemän kertaa kymmenen parhaan joukkoon Big East -mestaruuskilpailuissa sekä selviytyminen U20-vuotiaiden MM-kilpailuihin, vaikka en lopulta osallistunutkaan kilpailuihin. Olen itsekin valmentaja, mutta ennen oman harjoitusohjelmani laatimista konsultoin entistä lukion valmentajaani Conrad Haberia. Conrad on loistava valmentaja ja ihminen. Olen todella onnekas, että olen saanut olla hänen valmennettavanaan. Harjoittelen joka päivä. Tyypilliseen viikkooni kuuluu kaksi kovaa harjoitusta, yksi kohtalaisen kuormittava lenkki ja neljä kevyttä päivää. Viikon aikana teen lisäksi keskivartaloharjoittelua, plyometrisiä harjoitteita, voimaharjoittelua sekä vetoja. Olen harjoitteluni suhteen täysin avoin. Jos haluat nähdä harjoituspäiväkirjani, kerro vain!

Mitä asioita kuuluu kisapäiväsi rutiineihin?

En usko, että teen mitään kovin erityistä. Nuku riittävästi, mutta varmista, että olet hereillä vähintään neljä tuntia ennen kilpailuasi. Saavu kentälle silloin, kun haluat. Aloita lämmittely tunti ennen kilpailua.

Ruokailu: Syö suuri ja ravitseva ateria 5–7 tuntia ennen kilpailua. Aamukilpailua varten syö pieni mutta monipuolinen ateria kolme tuntia ennen kilpailua. Tuntia ennen kilpailua syö jotain pientä ja sokeripitoista, kuten esimerkiksi viinikumimakeisia, juo mehua, limsaa tai energiajuomaa tai syö karkkia. Muista huolehtia nesteytyksestä.

Lämmittely:
10–20 minuutin kevyt hölkkä
4 × 30 sekuntia kovaa / 30 sekuntia kevyesti
Juoksutekniikkaharjoitteet (A- ja B-juoksut, polvennostot, pakarajuoksu)
Pysy rentona
Kilpailu
Loppuverryttely

Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja mitkä olivat suosikki-/päälajejasi nuorena?

Aloitin yleisurheilun 16-vuotiaana. Halusin pikajuoksijaksi, koska mielestäni Wayde van Niekerk oli todella siisti tyyppi. Kun kuitenkin menin ensimmäisiin harjoituksiini, valmentaja siirsi minut välittömästi pois pikajuoksusta ja laittoi minut juoksemaan kestävyysmatkoja. Olin tehnyt sen virheen, että olin kertonut valmentajalle vanhemman veljeni olevan 1.51:n 800 metrin juoksija. Tiesin, että valmentaja oli oikeassa vaihtaessaan lajiani, mutta en ollut siitä silloin kovin iloinen.

Mieleenpainuvin kilpailukokemuksesi?

Vuoden 2023 NCAA:n Midwest Regional -maastojuoksukilpailuissa olin loukkaantunut. Kaikesta parhaasta yrityksestäni huolimatta juoksin 3,5 minuuttia hitaammin kuin ennätykseni ja sijoituin kilpailussa lähes viimeiseksi. Vaikka tulos oli katastrofi, se antoi minulle mahdollisuuden pohtia omaa paikkaani kilpaurheilussa. Uskon, että epäonnistuminen on tärkeää. Jos pelaat aina varman päälle, et ehkä koskaan epäonnistu, mutta et myöskään koskaan ota todellista läpimurtoa. Vasta silloin, kun laitat kaiken peliin ja asetat itsesi kaikkein haavoittuvimpaan asemaan, annat itsellesi mahdollisuuden epäonnistua todella pahasti. Käytän valtavasti henkistä energiaa sen miettimiseen, mitä voisi tapahtua, jos epäonnistun. Mutta vasta kun todella epäonnistut, ymmärrät, ettei se ole maailmanloppu. Jatkoin harjoittelua ja kilpailin edelleen. Seuraavana keväänä juoksin ennätykseni estejuoksussa ja saavutin joukkueelleni kaksi pistettä Big East -mestaruuskilpailuissa. Lakkasin pelkäämästä epäonnistumista niin paljon. Lopetin itse itseni tiellä olemisen.

Mikä on ollut suurin vastoinkäymisesi yleisurheilu-urallasi? Miten selvisit siitä ja mitä neuvoja antaisit nuorille urheilijoille, jotka kamppailevat loukkaantumisten tai muiden haasteiden kanssa?

Vuonna 2020 jouduin olemaan kaksi kuukautta sivussa sääriongelmien vuoksi. Vuonna 2025 jouduin harjoittelemaan kolme kuukautta korvaavilla harjoitteilla polvivaivan takia. Molemmat kokemukset olivat todella ikäviä. Nuorille urheilijoille sanoisin: älkää satuttako itseänne yrittämällä liikaa. Onnellisuus tekee sinusta nopean. Nopeus ei tee sinua onnelliseksi. Jos ajattelet, että sinun täytyy olla nopeampi ollaksesi onnellisempi, sanoisin, että asia onkin päinvastoin.

Mitä tavoitteita haluat vielä saavuttaa yleisurheilussa?

Haluan päästä Kalevan Kisoissa palkintokorokkeelle, juosta estejuoksussa alle yhdeksän minuuttia, 5000 metrillä 14.30, 1500 metrillä 3.55 ja 800 metrillä 1.54. Nämä ovat väliaikaisia tavoitteita, jotka muuttuvat, kun saavutan ne. Todellinen tavoitteeni on olla mahdollisimman nopea versio itsestäni. Haluan nähdä, kuinka hyväksi voin tulla.

Kuka on esikuvasi ja miksi?

Sifan Hassan on ensimmäinen henkilö sitten vuoden 1952 Emil Zátopekin, joka on voittanut saman olympialaiskilpailun aikana mitalin 5000 metrillä, 10 000 metrillä ja maratonilla. Hänen tavaramerkkinsä on jäädä lähtölaukauksen jälkeen taka-alalle ja mennä suoraan viimeiseksi. Hän luottaa harjoitteluunsa ja kuntoonsa niin vahvasti, että hän antaa muiden karata jopa 10 metrin päähän heti lähdöstä. Hän ottaa eroa vähitellen kiinni kilpailun aikana ja löytää itsensä ensimmäiseltä sijalta maaliviivalla. Hänen itseluottamuksensa on suorastaan hämmästyttävää.



Petar Djuric

Petar Djuric

Nimeni on Petar Djuric ja olen 33-vuotias. Päälajini on kolmiloikka, mutta olen kilpaillut paljon myös pituushypyssä. Urani aikana olen kilpaillut kansallisissa mestaruuskilpailuissa, Balkanin mestaruuskilpailuissa, sekä yleisurheilun Euroopan joukkuemestaruuskilpailuissa ja saavuttanut mitaleita useissa näistä kilpailuista.

Muutettuani Suomeen vaimoni Sanja kannusti minua aloittamaan harjoittelun uudelleen ja tutustutti minut KUY:n toimintaan. Olen hänelle siitä erittäin kiitollinen, sillä yleisurheiluun palaaminen on ollut minulle todella erityinen kokemus. Tällä hetkellä harjoittelen Marjut Väänäsen valmennuksessa neljä kertaa viikossa.

Mitä asioita kuuluu kisapäiväsi rutiineihin?

Minulla ei oikeastaan ole mitään erityisiä rutiineja kilpailupäivinä. Tärkeintä minulle on pysyä mahdollisimman rentona. Haluan ympärilleni positiivisia ihmisiä ja positiivista keskustelua, sekä pitää ajatukset keskittyneinä tekniikkaan ja hyppäämiseen tuloksen sijaan. Ruokailun suhteen haluan syödä yhden kunnon aterian ennen kilpailua, jotta en tunne oloani liian täydeksi tai turvonneeksi. Sen jälkeen syön yleensä vain pieniä, energiapitoisia välipaloja, jotta energiaa riittää kilpailun ajan.

Minkä ikäisenä aloitit yleisurheilun ja mitkä olivat suosikki-/päälajejasi nuorena?

Aloitin yleisurheilun kuusivuotiaana. Kaikki sai oikeastaan alkunsa lasten juoksukilpailusta, jossa menetin toisen sijan aivan maaliviivalla. Muistan ajatelleeni, etten halunnut saman tapahtuvan minulle enää uudelleen.

Kotipaikkakunnallani järjestetään vuosittain perinteinen tapahtuma nimeltä ”Street Races” eli katukilpailut. Päivän aikana pääkadulla kilpaillaan juoksukilpailuissa kaikenikäisten koululaisten kesken. Ironista kyllä, se on myös yksi vähiten mieluisista kilpailumuistoistani, sillä lapsena ajattelin aina: ”Mitä jos häviän jollekulle?”

Vanhetessani kolmiloikasta ja pituushypystä tuli päälajini, ja lopulta kolmiloikasta muodostui varsinainen päälajini.

Mikä on ollut mieleenpainuvin kilpailukokemuksesi?

Yksi mieleenpainuvimmista kilpailuistani oli Balkanin mestaruuskilpailut Turkissa. Sijoituin kolmiloikassa toiseksi hypättyäni finaalin viimeisellä kierroksella uuden henkilökohtaisen ennätykseni. Valitettavasti tulos ei aivan riittänyt kyseisen vuoden MM-kilpailuihin — jäin valintarajasta vain 10 senttimetriä. Vaikka en saavuttanut MM-kisapaikkaa, toinen sija ja henkilökohtainen ennätys kilpailun viimeisellä yrityksellä tekivät siitä kilpailun, jota tulen aina muistamaan.

Mikä on ollut suurin vastoinkäymisesi yleisurheilu-urallasi? Miten selvisit siitä ja mitä neuvoja antaisit nuorille urheilijoille, jotka kamppailevat loukkaantumisten tai muiden haasteiden kanssa?

Sanoisin, että loukkaantumiset ovat todennäköisesti olleet urani suurimat vastoinkäymiset, kuten ne ovat monille urheilijoille. Niinä hetkinä, jolloin parhaimpia tuloksia odotettiin, jouduin valitettavasti kamppailemaan erilaisten vammojen kanssa – pienemmistä ongelmista aina vakavampiin loukkaantumisiin asti. Eräänä vuonna, samana vuonna, kun jäin MM-kisoista 10 senttimetrin päähän, repesin vatsalihakseni. Joskus mietin, kuinka erilainen tarina olisi voinut olla, jos tuota loukkaantumista ei olisi tapahtunut. Minulle yksi tärkeimmistä asioista loukkaantumisesta selviytymisessä on ympärillä olevien ihmisten tuki. Se voi olla erittäin vaikeaa aikaa kenelle tahansa urheilijalle, ja valitettavasti juuri silloin monet myös päättävät lopettaa urheilu-uransa. Neuvoni nuorille urheilijoille on olla kärsivällinen kuntoutumisen kanssa ja keskittyä asteittaiseen etenemiseen sen sijaan, että yrittäisi kiirehtiä takaisin kilpailuihin. Loukkaantumiset voivat olla turhauttavia, mutta jos jaksaa olla kärsivällinen, tekee töitä johdonmukaisesti ja ympärillä on oikeat ihmiset, hyvät tulokset tulevat jälleen.

Mitä tavoitteita haluat vielä saavuttaa yleisurheilussa?

Tällä hetkellä koen, että olen jo saavuttanut tärkeimmän tavoitteeni, jonka itselleni asetin. Oltuani kymmenen vuotta poissa yleisurheilusta halusin selvittää, pystyisinkö vielä palaamaan harjoitteluun ja kilpailemaan jollakin tasolla. Kävi ilmi, että pystyin — ja että pystyin jopa kilpailemaan mitaleista kovatasoisissa kilpailuissa. Tänä vuonna osoitin sen voittamalla pronssia Serbian kansallisissa mestaruuskilpailuissa ja hyppäämällä jälleen yli 15 metriä. Kiitos Marjutille, joka on todella auttanut minua harjoituksissa.

Nyt edessä on uusi päätös: jatkanko vielä yhden kauden vai päätänkö tämän luvun yleisurheilu-urastani. Tällä hetkellä olen onnellinen siitä, että annoin itselleni mahdollisuuden selvittää, mihin vielä pystyn.

Kuka on esikuvasi ja miksi?

Luulen, että olen tässä vaiheessa jo liian vanha perinteiseen esikuvaan! Mutta Novak Djokovic on edelleen minulle suuri inspiraation lähde. Ihailen todella hänen asennettaan, kurinalaisuuttaan ja kykyään kilpailla edelleen maailman korkeimmalla tasolla.

Nuorempana pidin myös todella paljon siitä, että sain seurata Phillips Idowun kilpailuja kolmiloikassa. Hän oli yksi niistä urheilijoista, joiden kilpailuja nautin todella paljon katsoa, ja hän oli minulle suuri inspiraation lähde kasvaessani.





KUY:N

KILPARYHMÄ 10–12 -VUOTIAILLE



KILPARYHMIEN URHEILIJAT OSALLISTUVAT AKTIIVISESTI KILPAILUTOIMINTAAN JA HARJOITTELEVAT TAVOITTEELLISESTI



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

Ilmoittaudu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

JÄRVENPÄÄ – KERAVA – TUUSULA

Ilmoittautuminen:
kuy.fi tai kuy myclub.fi
Tiedustelut:
045 893 6705
tai toimisto@kuy.fi

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

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

Pitkä-aikaista tukea


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

KOLARIKORJAAMO
AUTOMAALAAMO JOMARI OY
51 vuoden kokemuksella
Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä
Vakuutusyhtiöiden hyväksymä
• Sijaisauto korjauksen ajaksi veloituksetta
• katsastusremontit, tuulilasien vaihtotyöt
• autopeltityöt • autorobotit • takuutyö
• kaikki merkit • myös matkailuautot
Ari Leponiemi Puh +358 400 504 078
Jaakko Auvinen Puh +358 40 729 6880
Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

Pöllöklubi
Kaikki etusi puhelimessasi!


JÄRVENPÄÄ Prismakeskus
SUOMALAINEN KIRJAKAUPPA


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

Toni Markén
isännöitsijä
IAT, IEAT
puh. 041 326 8212
VIISASTA JA VAKAATA ISÄNNÖINTIÄ PAIKALLISTUNTEMUKSELLA
www.mioisannointi.fi
Mio ISÄNNÖINTI OY

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.

Kotipizza Järvenpää
KOTI PIZZA®
kotipizza.fi











KUY:N

AIKUISTEN TREENIRYHMÄ

KILPAILUINTOISILLE JA TAVOITTEELLISESTI HARJOITTELEVILLE AIKUISILLE!

Harjoitusten tavoitteena on kehittää fyysisiä ominaisuuksia, parantaa lajiosaamista sekä valmistaa urheilija osallistumaan kilpailuihin.

Harjoitukset 1–4 kertaa viikossa

HARJOITUKSIA JUOKSIJOILLE, HYPPÄÄJILLE JA HEITTÄJILLE!

KUY

Ilmoittaudu

Ilmoittautuminen:
kuy.fi tai kuy.myclub.fi
Tiedustelut:
040 823 9226 tai
paivi.pietarin3n@gmail.com

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

JÄRVENPÄÄ – KERAVA – TUUSULA



KUY:N

VALMENNUSRYHMÄT YLI 12-VUOTIAILLE

TAVOITTEELLISTA HARJOITTELUA 13-VUOTIAILLE JA SITÄ VANHEMMILLE





Ryhmissä sitoudutaan tavoitteelliseen harjoitteluun päätähtäimenä pärjääminen ikäluokkansa SM-kisoissa tai vastaavissa kilpailuissa.

Harjoituksia 1–6 kertaa viikossa.

Valmennusryhmien harjoitukset pidetään pääsääntöisesti uudessa upeassa hallissa, Energia Areenalla

Tiedustelut:
valmennus@kuy.fi

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU

JÄRVENPÄÄ – KERAVA – TUUSULA



YLPEÄSTI AMIS Keuda

Yhdistä urheilu ja ammattiin opiskelu

Kun intohimosi on urheilu, me autamme rakentamaan myös ammatin!

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

Hakeutuminen

Jatkuva haku ympäri vuoden: Hae haluamaasi perustutkintoon. Kun saat opiskelupaikan, kanssasi suunnitellaan urheilun ja opiskelun yhteensovittaminen.

Toisen asteen yhteishaku helmi-maaliskuussa 2027: Hae haluaamasi perustutkintoon Opintopolussa ja rastita hakulomakkeella kiinnostuksesi urheilijaopiskelijaksi, jolloin pääset vastaamaan urheilijan lisäkysymyksiin.

Lue lisää:

- www.keuda.fi/urheiluoppilaitos
- www.keuda.fi/hakijalle/yhteishaku
- www.keuda.fi/hakijalle/jatkuva-haku

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.

URHEILUOPPILAITOS Keuda

URHEA

Keuda

JÄKEN NOPEIN ON BÄK!

Parkkihalliin Kaskitieltä

Kun arki vaatii nopeutta – me ollaan täällä valmiina sulle!

Mitä se tarkoittaa?

Se tarkoittaa kauppaa, johon on helppo tulla.

Se tarkoittaa selkeitä käytäviä, nopeaa asiointia ja laajaa valikoimaa, josta löydät tarvitsemasi ilman turhaa etsimistä.

Se tarkoittaa tuoreita tuotteita, hyvää ruokaa ja ammatti-taitoisia ihmisiä, jotka tekevät työnsä ylpeydellä.

Se tarkoittaa sitä, että kiireisen päivän keskellä kaupassa käynti ei hidasta arkea – vaan helpottaa sitä.

Se tarkoittaa kauppaa, joka kuuntelee asiakkaitaan, ja kaupan jatkuvaa kehittämistä yhdessä heidän kanssaan.

Se tarkoittaa uusia ideoita, uusia makuja ja rohkeutta tehdä asioita paremmin.

Se tarkoittaa sitä, että meiltä saa ratkaisut sekä arkeen että viikolopun parhaisiin hetkiin.

Hyvin yksinkertaisesti se tarkoittaa ruokakauppaa, joka rakentuu asiakkaan arjen ympärille.

Kauppaa, jossa asiat sujuvat.

Kauppaa, johon on mukava tulla uudelleen.

Tervetuloa uuteen Pajalaan!

Kauppias Karri Himberg
henkilökuntineen



KUIVIN JALOIN KAUPPAAN PARKKIHALLIN KAUTTA.

Parhaat tarjoukset somessa
ksupermarketpajala
ksmpajala

Makupaja
KAHVILA | RAVINTOLA
UUDESSA MAKUPAJASSA LOUNAS JA NOUTOANNOKSET SEKÄ KAHVILA.

Meiltä nyt myös
SUSHI - ASIAN CUISINE
GREEN

K Lataus
Talletus
Otto
Pakettipiste
Pakettiautomaatti
posti

K Supermarket UUSI PAJALA

Kaskitie 2, Järvenpää (09) 4257 9644

PALVELEMME MA–LA 7–23, SU 9–23

VERKKOKAUPPA 24 H