

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

2/2011



www.kuy.fi

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



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

Ajan saa aina.

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

Lääkärikeskus Järvenpää
Myllytie 1, 2. krs

Lääkärikeskus Keravan Terveyspuisto
Metsolantie 1, 2 krs

Lääkärikeskus Kerava
Kauppakaari 1 C, 2 krs

Lääkärikeskus Tuusula
Kauppatie 13, 2 krs

Lääkärikeskus Kerava, fysioterapia
Kultasepänkatu 8 A

 **Lääkärikeskus**

Ammattia etsimässä?



Monipuolista
opiskelua
Amistossa!



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



ASTIATOT • SISUSUTUSTARVIKKEET • PARKETTI KAAKELIT • MATOT • TAPETIT • KYLPYHUONEKALUSTEET
VARASTOMAALI OY



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

Yrittäjien
Liiton
Suomen Yrittäjien Liitto
2008

Puheenjohtajan palsta

■ Daegun kisat olivat täydellinen katastrofi, ei yhtään pistesijaa eikä mitalia, muita sijoituksia vain muutama. Liiton tavoite on vahvistetun strategian mukaan 2 mitalia, 4 pistesijaa ja 6 urheilijaa 9-16 joukossa. Eihän meillä ollut kisoissa edes urheilijoita niin paljon, jotta tuo tavoite voisi täytyä.

Tavoitteet ovat olleet täysin epärealistisia jo pidemmän aikaa ja valmennusjohto ei ole millään tasolla ymmärtänyt missä todellisuudessa mennään. Tätä osoittaa mm. puolikuntoisten Pitkämäen ja Torron värväminen kisoihin. Onko ollut pelkona, että joukkue kutistuu ihan olemattomaksi?

Valintakriteerit pitäisivät olla selkeät ja myös huippu-urheilujohtaja Mäkelän tiedossa. Kisoihin ei lähetetä urheilijoita, jotka eivät edes lääketieteellisesti ole siinä kunnossa, että menetyksiä voidaan odottaa. Edelleen tapaus Ruuskanen, jonka osalta voitiin heti arvioida jo ennen oikeusturvalautakunnan käsittelyä, että oikeusturvalautakunta muuttaa tehtyä hallituksen valintapäätöstä.

Hallitus ja sen puheenjohtaja keskittyivät vain tekemään vastinetta oikeusturvalautakunnalle, puolustamaan omia päätöksiään, sen sijaan, että olisi mietitty todella muitakin vaihtoehtoja, esim. neljää kehämiestä Daeguun jne. Ihmetellä pitää myös julkisuudessa esitettyjä lausuntoja puheenjohtaja Pihlakosken suusta, ensin "juristit kävelivät valmennusjohdon ylitse" tämän jälkeen "olisi pitänyt nukkua yksi yö ennen valintoja". Mäkelä ilmoittaa Daegun kisojen jälkeen, että "Torro ja Pitkämäki olivat pahoja pettymyksiä", miksihän olivat, ja onko Mäkelällä todella oikeus näin lausua huomioiden hänen esityksensä valita nämä urheilijat kisoihin?

Mitä nämä kaikki asiat kertovat? Ne kertovat erittäin huonosta johtamisesta ja hallintokulttuurista sekä SUL:n hallituksen kyvyttömyydestä ottaa se rooli ja vastuu, mikä sille kuuluu. Liittoa johtaa ja ohjaa nimenomaan sen hallitus, ja nimenomaan sillä on vastuu tästä huonosta tilanteesta ja huonosta johtamisesta. Kuvannollista on, että liitolle on laadittu strategia, jonka me voimme nettisivulla käydä lukemassa ja tuota strategiaa on kulunut jo muutama vuosi, mutta edelleenkaan meillä ei ole edes mitään mittareita, jotka kertoisivat tuon strategian toteutumisesta eli strategia on pelkkää sanahelinää.

Mihin hallitus perustaa päätöksensä, jos mikään muuttuja ei kerro edes missä mennään? Nyt tiedetään missä mennään, Daegun muuttuja, eli kovaa alamäkeä. Hallituksessa on pitkän aikaa istunut henkilöitä, jotka ovat vastuussa tästä alamäestä. Kantavatko he nyt tämän vastuunsa sekä tekevät oikean johtopäätöksen toiminnastaan?

Mäkelä ja Pihlakoski ovat toimineet viiden vuoden ajan, laiva ei ole kääntynyt. Mitä tehdään yrityksessä, jonka osakekurssi on syöksynyt tasaisesti kymmenen vuoden ajan ja viisi viimeistä vuotta jyrkentyen? Katsokaa peiliin, älkää selitelkö!

Suomen yleisurheilun ja huippu-urheilun alamäkeä on turha perustella sillä, että lapset nykyään istuvat mieluummin tietokoneen ääressä, kuin urheilukentällä. Tämä skenaario on ollut nähtävissä jo 90-luvun puolivälistä lukien. Asiaa on helppo seurata mm. tarkastelemalla arvokisatuloksia tai 10 parhaan urheilijoiden keskiarvoa vuositasona. Vastauksia ei asiaan löydetä myös mistään huippu-

urheilutyöryhmästä. Kaikki tarvittavat seikat ja tiedot miksi olemme tässä jamassa, ovat jo olemassa.

Huippu-urheilutyöryhmän loppuraportti ei tule antamaan mitään yksiselitteistä vastausta ja menestysreseptiä. Jokainen laji joutuu sen ihan itse kaivamaan esiin. Meillä on ihan riittävästi nuoria lupaavia urheilijoita, mutta ne on hukattu pois siinä vaiheessa, kun heidän valmennuksellinen eteenpäin vieminen pitäisi alkaa. Vastaus on käytännössä löydettävissä 16-vuotiaan lupaavan valmennettavan tulevaisuuden suunnittelemisesta. Onneksi tilanne on vielä kuitenkin se, että suuri yleisö ei ole meitä kokonaan unohtanut, mutta tällä menolla suomalaisten kärsivällisyys on koetuksella.

Suomen yleisurheilun ja huippu-urheilun tulevaisuutta pitää lähteä toteuttamaan riittävällä rohkeudella ja poistamalla kirurgin veitsen tavoin tuo jo kuollut liha. Ensimmäiseksi olisi syytä ryhtyä parantamaan johtamiskulttuuria ja hyvää hallintotapaa, jotta vastaisuudessa voidaan välttää ns. Ruuskaset. Tämä tarkoittaa sitä, että hallitukseen valitaan henkilöitä, joilla on jotain annettavaa, jotka kantavat päätöksensä mukaisen vastuun ja huolehtivat myös siitä, että linjattu strategia toteutuu. Nykyisellään mm. liittovaltuuston kokouksessa hallitus istuu takarivissä, eikä edes puolusta valtuustossa käydyssä keskustelussa tekemiään päätöksiään, kun niitä kritisoidaan. Kummallisena voi pitää myös sitä sääntömääräystä, jossa todetaan, että liittovaltuuston edustajan siirtyessä hallitukseen, hänen tilalleen tulee varamies. Kuinka tieto ylipääntänsä hallituksen linjauksista tai päätöksistä liittovaltuustoon kulkee. Voin vastata, että heikosti. Siirtykö eduskunnassa kansanedustaja ministeriksi siirtyessään katsomoon? Miksi esim. huippu-urheilujohtajan tai talouspäällikön valitsee hallitus? Eikö toimitusjohtajan vastuuseen kuulu valita omat työntekijänsä, millä tulos aikaansaadaan. Toimitusjohtajan rooliin kuuluu tulos tai ulos periaate sekä hänen pitäisi hallituksen ohella kantaa vastuu.

Käytännössä SUL:ssä ei ole sellaista johtamiskulttuuria ja vastuusuhteita, vastuullisia toimenkuvia hallituksessa ja työntekijöiden osalta, jotka tuottaisivat tehokkaasti nimenomaan hyvin perusteltuja päätöksiä, vaikka kysymys on yritysmaailmaankin verraten huomattavaa liikevaihtoa tekevä yhteisö. Käytännössä hallituksen jäsenten lukumäärää pitäisi alentaa ja piirejä yhdistää, määrä ei korvaa laatua periaatteella, mutta tämä lienee ns. "poliittisesti mahdotonta". Joka tapauksessa kuitenkin hallituksen jäsenten toimenkuvia tulisi täsmentää ja parantaa sekä koko huippu-urheiluorganisaatiota laihduttaa. Organisaation palveluksessa on paljon lajijohtajia ja valmentajia, joiden roolia olisi täsmennettävä, sekä osa kokonaan poistettava. Raha olisi käytettävä huomattavasti tehokkaammin. Tulevaisuus ja tuloksellisuus synnytetään seuroissa ja niiden valmennusjärjestelmissä, ei liiton lajijohtajien toimesta. Tukea tarvitaan siten lähinnä päivittäisvalmennukseen ja seurojen nuorisovalmennukseen. Ammattimaisuus tarkoittaa tällöin palkattuja seuravalmentajia.

Strategiassa on linjattu erilaisten opiskelupaikkakunnille tai hallipaikkakunnille ym. muodostettavia harjoitteluryhmiä, joissa urheilijat saisivat parempaa valmennusta. Käytännössä tämä tilanne ei ole

toteutunut eikä onnistunut. Näihin harjoittelupaikkakunnille eivät ole päässeet edes ne parhaat urheilijat, vaan paikat on jaettu suosien hallipaikkakunnilla toimivia seuroja (esim. Mäkelänrinne) tai yhteistyö oman päivittäisvalmentajan kanssa on kokonaan unohdettu tai se ei muutoin toimi. Kannattaako liiton olla tällaisessa yhteistyössä mukana?

Linjauksissa esitetään valmennusryhmiä, mutta kokonaan unohdetaan se, että todellisuudessa yksi valmentaja, oli hän ammattilainen tai ei, ei voi kunnolla valmentaa kovin montaa urheilijaa. Käytännössä silloin tukea olisi suunnattava seurojen valmentajaresurssien lisäämiseen, koska harjoittelupaikkakunnat ja niihin otettavat urheilijat eivät ole muutoin riittävässä päivittäisessä valmennuksessa ja ohjauksessa, jollei resursseja sitten lisättäisi todella huomattavasti.

Strategiassa unohdetaan myös se, että Suomen huippu-urheilijat ovat usein myös pieniltä paikkakunnilta ja aina ei olla valmiita muuttamaan johonkin seurakeskukseen. Tulosta on kuitenkin syntynyt, vaikka valmentajana on toiminut oma isä tai äiti tai seuran ainoa valmentaja. Miksi tämä olisi sen huonompi vaihtoehto seurakeskusten rinnalla? Tällöin olisi huolehdittava vain tämän valmentaja-urheilijaparin edellytyksistä valmentautua. En mitenkään voi ymmärtää, miksi tämä olisi sen huonompi vaihtoehto.

Tarkasteltaessa aikaisempaa esim. olympiaurheilijoiden menestystä voidaan havaita, että menestyksen taustalla useasti on juuri tämänlaatuinen tausta. Usein voidaan sanoa valmentajan ja urheilijan tullessa samasta perheestä, että huippu-urheiluun juuri panostetaan säästämällä muissa asioissa riittävällä intohimolla. Tuki tulisi tällöin muodostaa siten, että huippu-urheilija voisi tehdä tuota työtään ja harjoitella taloudellista huolista vapaana sekä hänen valmentajallaan olisi varattava mahdollisuus uhrata työpanostaan valmentamiseen, ei siirrellä urheilijoita jonkun muun tahon valmennukseen. Käytännössä lajivalmentajien toimesta on kokonaan unohdettu tämän tyyppinen kanssa käyminen ja valmentajien sekä urheilijan sparraaminen.

Huippu-urheilu organisaatiossa olisi luovuttava pitkälti Suomessa tapahtuvasta leirityksestä tai sitten niiden sisältöä pitäisi todella voi-

makkaasti muuttaa. Nykyisellään leirit ovat ajan ja rahan haaskausta. Paremminkin rahat olisi laitettava ulkomaanleirien kustantamiseen. Eli:

1. Hallituksen asemaa ja toimenkuvaa sekä roolitusta olisi täsmennettävä, hallituksen jäseniltä olisi edellytettävä tiettyjä referenssejä kuten toimista tällä hetkellä seuratoiminnassa tai muutoin seurakentällä tai valmennuksen parissa
2. Liittovaltuuston otettava se rooli mikä sille kuuluu
3. Hallintokulttuurista ja informaatiota parannettava, julkisuutta sekä laajempaa keskustelua asioihin tekemällä päätöksistä mahdollisimman julkiset ja perustelut läpinäkyviksi
4. Puheenjohtajaksi tarvitaan henkilö, joka tuntee seurakentän ja aktiivisesti ajaa yleisurheilun asiaa nimenomaan pitäen yhteyttä kotimaassa valtiovallan edustajiin, kuntiin, järjestöihin, olympiakomiteaan jne.
5. Piirien määrää vähennettävä, luotava elinvoimaisempia piirejä, seurojen yhdistymisiä tuettava
6. Huippu-urheiluorganisaatio olisi rakennettava kokonaan uudelleen, tekijöitä vähennettävä, toimenkuvat täsmennettävä, tulosvastaavuus saatava esille, rahat kohdistettava seuratoimintaan ja sen päivittäisvalmennuksen sekä nuorisovalmennuksen tukemiseen, huolehdittava valmentaja-urheilija työparin taloudellisista mahdollisuuksista valmentautua
7. Luoda huippu-urheilijoille tukiverkko, manageri, ravintovalmentaja jne.
8. Leiritysjärjestelmä kokonaisuudessaan uudistettava

Kuten nähdään tehtävää on paljon. Nyt olisi tärkeintä päästä tuosta jähmeydestä irti ja panostaa siihen, että koko organisaatio saadaan toimimaan. Se ei tapahdu muutoin kuin ottamalla voimakkaasti kantaa, keskustelemalla, ja sitten vaikka tarvittaessa äänestämällä, niin lopputuloksena saattaa Rio de Janeirossakin olla muutama mitalikin.

Juhani Rajamäki

Uudenmaan piirin ja Keski-Uudenmaan Yleisurheilijat Ry puheenjohtaja

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



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY



Sähköposti kuy(at)saunalahti.fi
Nettisivut www.kuy.fi
Numero 050-408 1959 (toiminnanjohtaja/toimisto)
Tilinumero FI2550912120107441 509212-20107441
Y-tunnus 1605559-1
Jäsenmaksu 20 euroa

HALLITUS

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

TOIMIKUNNAT

Kilpailutoimikunta

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

Tiedotus- ja markkinointitoimikunta

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

Talous- ja varainhankintatoimikunta

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

Valmennustoimikunta

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

Nuorisotoimikunta

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

Huvi- ja virkistystoimikunta

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



TUKO

LOGISTICS



Tuko Logistics Osuuskunta
Käyntiosoite: Postlarinkatu 4, 04200 Kerava
Puh./vaihde: 020 771 11 www.tuko.fi

Tuko Logistics Osuuskunta
päivittäistavarakaupan
**valikoima-, hankinta- ja
logistiikkapalveluyhtiö.**

Rekrytoimme jatkuvasti työvoimaa varastotyöhön
Keravalla sijaitsevaan toimipisteeseemme.

Katso **avoimet työpaikat**
yhteistyökumppanimme
kautta **www.opteam.fi**



Rengasliike

Tomason[®]

Finland

Talvirenkaat:

Hinnat sis. asennuksen

Pelkkä vaihto 20e

Kausisäilytys 50e

175/70R13	Pirelli	229€
175/65R14	Kelly by Good Year	249€
185/65R15	Good Year Ultragrip Extreme	379€
185/65R15	Nokia HKPL 7	469€
195/65R15	Good Year Ultragrip Extreme	399€
205/55R16	Good Year Ultragrip Extreme	489€
205/55-16	Nokia HKPL 7	619€
205/65R15C	Good Year CARGO	399€
205/55R16	KITKA NOKIAN R	589€

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

Hämeneentie 72 04300 Tuusula (Vanha Rautamajuri)

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

Talvirenkaat nyt varastosta, kysy tarjousta!!!

Fysio  **Järvenpää**

Puh. 09 279 1119

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

- Fysioterapiaa
- OMT-fysioterapiaa
- Lymfaterapiaa
- Ratsastusterapiaa
- Neurologista kuntoutusta

**YLEISURHEILUN
KUVALEHTI**

www.yleisurheilunkuvalehti.fi

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

PUTKISET OY
www.putkiset.fi

Terästie 24, 04220 Kerava
Puh. 020 768 9720. Avoinna ma-pe 8-17.30, la sulj.



Optikko Lintukorpi
Paasikivankatu 13, Kerava
Puh. (09) 294 6113

Optikot Piritta Hallikainen,
Jukka Hietanen
ja Jouni Lintukorpi,
LT, silmätautien erikoislääkäri
Aino Jaakkola

Hyrylän Optikka
Kauppatie 13, Tuusula
Puh. (09) 275 6677

Optikot Anne Laaksonen
ja Eliisa Lehtonen,
Silmätautien erikoislääkäri
Tiina Tuunanen

VUOKRAPISTE OY
Telineet, nosturit,
puutarhakoneet, ym.
rakennuskoneet edullisesti.
Vanha Yhdistie 15, Jpää
ma-pe 7.00-17.00
09-2924062

Autohuolto Roihis

AUTON HUOLLOT,
KORJAUKSET JA
RENGASTYÖT
OBD MITTAUS 20€
(Vikakoodien luku)
Sulantie 19 G, 04300 Tuusula
P. 050-338 3826,
045-877 0877
autohuoltoroihis@hotmail.com

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
tehokkaasti ja edullisesti,
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu
laatu ISO 9001



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



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

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

*Tavallista parempi
Ruokakauppa*

KERAVAN LIIKENNEKOULU

TERVETULO AUKOULUUN!

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

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

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

Täyden palvelun tilitoimisto

TUUSULAN SEUDUN TILIPALVELU OY

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

Luontolankuja 23
05400 Jokela

www.tuusulanseuduntilipalvelu.fi

PÖLLÖNEN OY

Rakennuspalvelut

Puh. 040-50 60 156
www.pollonen.fi



Tilespoint
LAATTAMYYMÄLÄ
JA MAAHANTUONTI

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



Myymäälä 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

JÄRVENPÄÄN KORUHUONE

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

ROK CLOTHING

Premium quality second hand from USA

Hiekkakuopantie 1
04300 Tuusula
Puh. 0440 882255

Avoinna To - Pe 11 - 18
La - Su 11 - 15
muina aikoina sop. mukaan

Lasten ja nuorten second hand-vaatteet

WWW.ROKCLOTHING.FI

OLEMME MYÖS FACEBOOKISSA!

SINULLE - PUHDAS VESI!

**KERAVAN
KAUPUNKITEKNIikka**
VESIHUOLTO

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

www.kerava.fi/vesihuolto.asp



Ani Viherlinna kokoaa urheilijoita SM-viesteissä.

Hieno toimintavuosi

- Keski-Uudenmaan Yleisurheilu ry on urheillut itsensä ihmisten tietoisuuteen ja uutisotsikoihin. Seuralla on ollut hieno toimintavuosi takanaan. Kaikilla mittareilla mitattuna seuran tulokset ovat huikeita.
- 11 arvokisaedustusta, 21 SM-mitalia, 261 Uudenmaan pm-mitalia
- Suomen Urheiluliiton seuraluokittelussa 13. paras, Uudenmaan piirin ykkönen
- valtakunnallisen nuorten seuracupin Vattenfall-finaalin 12. ja Uudenmaan nuorisocupin voittaja
- yleisurheilulisenssien määrässä valtakunnan seitsemänneksi suurin seura (438 lisenssiä)
- Kunniakierros-kisan toiseksi paras seura, Raimo Stenvall oli maan kovin varainkerääjä (yli 31000 euroa)
- seura järjesti 20 kilpailua, joissa yli 6000 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!

Maan edustuksia ja SM-mitalisadetta

KUY:lla on riveissään kuusi maaottelu-urheilijaa ja kolmekymmentä SM-urheilijaa. Daegun MM-kisoissa oli mukana Antti Kempas, joka aloitti kisan ennätysvauhdissa, mutta nesteiden imeytymisongelmat oksenteluineen johtivat tekniikan rikkoutumiseen ja seurauksena

hyökkäys 38 km kohdalla. Kausi muuten hyvä, juhannuksena Dublinin Grand Prix-kisan voitto ja paikka MM-kisoihin, syyskuun lopulla Naumburgissa IAAF:n olympianäyttökisassa viides sija ja A-rajana selkeä alitus. Kisassa varmistui paikka ensi kesän Lontoon olympialaisiin.

Niina Kelon parhaina saavutuksina tällä kaudella voidaan pitää Eurooppa cupin 1. liigan seitsemättä sijaa ja kolmimaaottelun voittoa. Suomi-Ruotsi-maaottelu tietenkin ja Kalevan kisojen otteluvoitto olivat kesän kohokohtia. Niina on myös jo nyt tehnyt ensi kesän Helsingin EM-kisojen B-rajana, joka oikeuttaisi osallistumisen kisaan.

Kolmas olympiaurheilijamme Mikko Halvari on kärsinyt lukuisista vammoista ja todennäköisesti lopettanut hienon uransa. Tietenkin toivoisimme hänen jatkavan vielä ainakin ensi kesään. Mutta joka tapauksessa Mikolle parhaat kiitokset upeasta huippu-urheilusta!

Niina ja Antti aloittavat syksyllä tiiviin valmistautumisen kohti olympiavuotta.

Ruotsi-ottelussa kiekkoa heitti aina varma ja luotettava Mika Loikakanen. Mikalla maaotteluedustuksia on jo pitkä lista. Kalevan Kisoissa hän nappasi pronssimitalin ja ura jatkuu kohti ensi kauden arvokisoja.

Vuoden nousijana voidaan pitää Eveliina Määttästä, joka hienoilla juoksullaan lunasti paikkansa Euroopan nuorten olympiafestivaaleille Turkkiin, jossa helteisissä oloissa saavutti ennätyskellään 2.12,21 yhdeksannen sijan. Eve oli mukana myös nuorten Suomi-Ruotsi-maaottelussa ja ensimmäisissä Kalevan Kisoissaan. Nuorten Suomen mestari.



Harri Martti



Joni Rouhiainen

Edellisten lisäksi Eemeli Kiiski ja Joni Rouhiainen edustivat maamme arvokisoissa ja maaottelussa. Eemeli oli keväällä miesten Eurooppa cup-joukkueessa Portugalissa ja syksyllä Pohjoismaisissa kisoissa Norjassa. Joni oli edustamassa maata Pohjoismaiden mestaruuskisoissa Norjassa.

SM-mitaleille ylsivät edellisten lisäksi Petri Ihander, Jere Vilenius, Robin Rynnänen, Maria Kytölä ja Charlotta Chorin nuorten sarjoissa.

Eveliinan huikean kehityksen lisäksi nostettakoon esille lupaavan ottelijapoiikamme Petrin tuloskehitys ja Suomen mestaruus 5-ottelussa ja Robin Rynnänen vauhti 800 ja 2000 metrin juoksuissa. Hänkin ikäluokkansa ykkönen. Nuorten SM-kisoissa tuli myös useita pistesijoja. Seuralla hieno lahjakkaiden nuorten joukko!

Riikka Rajamäen mestaruus kolmiloikassa ja Jere Niemen mestaruus 3000m kävelyssä koululaisten SM-kisoissa kannattaa myöskin nostaa esille.

Seuran järjestämissä upeissa SM-viesteissä Tuusulan urheilukeskuksessa pysyttiin mitalikannassa, miesten joukkue Joni Rouhiainen, Eemeli Kiiski ja Antti Kempas otti pronssia 3x3000m kävelyssä. N 17- ja P 15-sarjojen joukkueemme taistelivat myös hienosti kärkipään sijoituksista.

Nuorten eri ikäisten piirin mestaruuskisoissa seurallamme oli suuri joukko kilpailijoita kamppailemassa mitaleista ja aistimassa hienojen, jännittävien kilpailujen tunnelmaa. Suurimman osan seuran 261 pm-mitalista kantoi yli 70 nuorta, yksistään 9-15v pm-mitteloissa oli yli 50 kilpailijaa keräten 93 mitalia!

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

Taustat kunnossa

Urheilijat urheilevat, valmentajat valmentavat ja suuri joukko seurairhmissä 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..

Seurallamme on useita toimikuntia ja niiden vetäjät.

Kilpailutoimikunta on järjestänyt kaikkiaan 20 kilpailua, joissa yli 6000 osanottajaa! Toimitsijat ovat olleet kovilla, mutta ovat selviytyneet urakoistaan kiittävästi. Suurimpana haasteena oli heinäkuun 9.-10. päivien SM-viestit!

Valmennustoimikunta on suunnitellut ja toteuttanut valmennusryhmäläistemme valmentautumisen ja kilpailamisen. 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. Kunniakierron (erityisesti Raimo Stenvallin panos!!) todella merkittävä. Häklin uimalammen ja Rusutjärven uimarannan kioskitoiminta hyvän kesän sattuessa tosi tärkeä ja myös seuramme nuoria kesätyöllistävä. Kilpailumaksut ja talkootyö on



Hanna Liukka

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 väelle 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. Marraskuun 8. päivä järjestämme seuran koko väen yhteisen kauden päätös- ja palkitsemistilaisuuden.

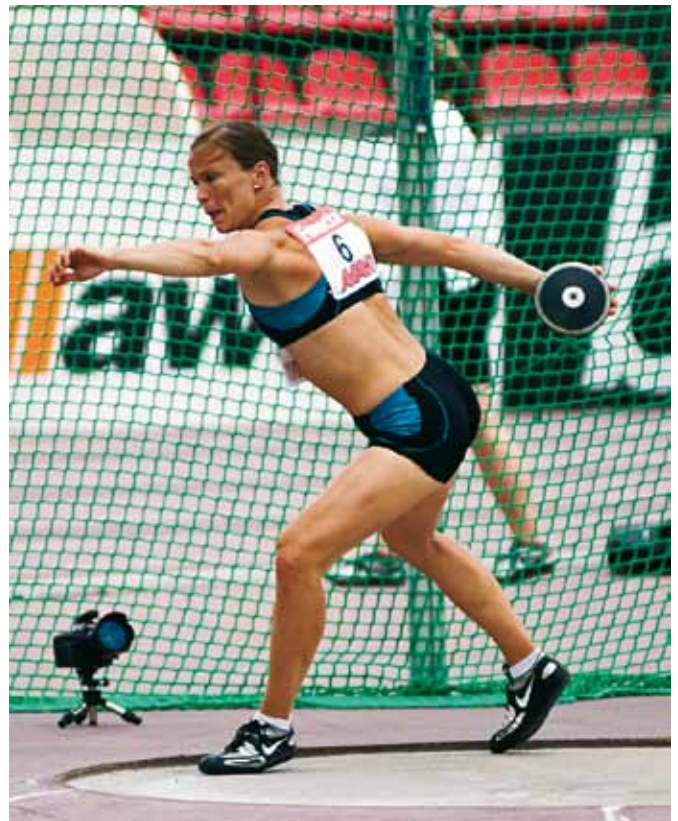
Lasten ja nuorten urheilukoulut ovat aloittaneet talvikauden eli salikauden harjoitukset.

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

Haasteita on kosolti. Huipuilla on Olympia- ja EM-kisavuosi, maaoitteluja on luvassa myöskin. SM-kisat ovat kansallisesti arvokkaimmat kilpailut.

Seuramme toiminta on kansainvälistä. Kesällä oli seuramme vieraana reilu kaksikymmentä henkeä Cellen piirikunnasta Metsäpirtillä. Hyvin viihtyivät vieraamme ja toivovat, että olympiavuonna 2012 sitten KUY vuorostaan tekisi kisamatkan Saksaan.

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 hyvin menestyksiin tähtäävien urheilijoiden valmentautumiseen. Vastavuoroisesti järjestämme yhteistyökumppaneillemme liikuntapäiviä, kursseja ja kilpailuja.



Niina Kelo

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

MENESTYS VUONNA 2011

Arvokilpailut:

MM-kisat

Antti Kempas 50 km kävely dq

EC-ottelut/ I. liiga

Niina Kelo 7-ottelu 7.

EC-kävelyt

Antti Kempas 50 km dnf

EC-kävelyt

Eemeli Kiiski 20 km dq

Euroopan nuorten olympia-festivaali

Eveliina Määttänen N 17 800m 9.

PM-kävelyt

Joni Rouhiainen M 19 10 000m 4.

Eemeli Kiiski M 22 20 000m dnf

Suomi-Ruotsi-Viro-maot-telu

Niina Kelo 7-ottelu I.

Suomi-Ruotsi-maottelu

Niina Kelo kuula 4., keihäs 5.

Mika Loikkanen kiekko 6.

Eveliina Määttänen N 17 1500m 2.,
4x400m 2.

Suomen mestaruuskisat:

HSM-ottelut

Niina Kelo 5-ottelu I.

Miikka Kelo 7-ottelu dnf

Anniina Norpila N 17 5-ottelu 26.

Riikka Rajamäki N 17 dnf

HSM-nuoret

Eemeli Kiiski M 22 5000m kävely I.

Joni Rouhiainen M 17 3000m

kävely 2.

Eveliina Määttänen N 17 800m 6.

Alisa Heikkinen N 19 3-loikka 7.

Nina Miettinen N 19 400m 8.

SM-heitot (talvi)

Niina Kelo keihäs I., kiekko 3.

Mika Loikkanen kiekko 2.

Kasper Kortelainen M 19 kiekko

II.

Harri Martti kiekko 5.

Amanda Rätty N 17 keihäs 8.

SM-maantie

Tiina Puranen 21.1 km 7.

Iina Lohvansuu N 19 10 km 6.

SM-maastajuoksut

Eveliina Määttänen N 17 4 km 9.

SM-maantiekävelyt

Joni Rouhiainen M 17 10 km 2.

Eemeli Kiiski M 22 20 km dnf

SM-viestit

3x3000m kävely Joni Rouhiainen,

Eemeli Kiiski, Antti Kempas 3.

N 19 3x800m Iina Lohvansuu,

Emmi Tikkanen, Eveliina Määttänen

9.

N 17 4x100m aj Anniina Norpila,

Hanna Liukka, Riikka Rajamäki,

Eveliina Määttänen 6.

N 17 4x300m Hanna Liukka, Riikka

Rajamäki, Jonna Peltonen, Eveliina

Määttänen II.

P 15 4x800m Robin Ryyänen, Jere

Vilenius, Otso Salo, Turo Sipilä 5.

Kalevan Kisat

Niina Kelo 7-ottelu I., kuula 2.,

keihäs 8., kiekko 5.

Antti Kempas 20 km kävely 3.

Mika Loikkanen kiekko 3.

Eemeli Kiiski 20 km kävely 5.

Nina Schvedoff moukari 9.

Miikka Kelo 10-ottelu II.

Milla Kelo 7-ottelu II.

Eveliina Määttänen 800m 12.

SM-nuoret

Eemeli Kiiski M 22 10000m

kävely 3.

Alisa Heikkinen N 19 pituus II.,

200m 12.

Nina Miettinen N 19 400m aj 7.

Kasper Kortelainen M 19 kiekko

II.

Joni Rouhiainen M 17 5000m

kävely 2.

Hanna Liukka N 17 korkeus 8.,

300m aj 10., 300m 13.

Riikka Rajamäki N 17 3-loikka 4.,

keihäs 7., 100m aj 12.

Anniina Norpila N 17 kuula 12.,

100m aj 13., pituus 20.

Eveliina Määttänen N 16 800m I.,

300m 3., 300m aj 4.

Amanda Rätty N 16 keihäs 8.,

kuula 6.

Niia Immonen T 15 moukari 5.

Noora Wallenius T 15 2000m 13.

Petri Ihander P 15 seiväs 5.,

3-loikka 7., joukkue 2.

Jere Vilenius P 15 3-loikka 8./

joukkue 2.

Maria Kytölä T 14 80m aj. 4.,

seiväs 5.

Charlotta Chorin T 14 200m aj 12.,

80 m aj 19.

Ella Kinnunen T 14 pituus 28.

Robin Ryyänen P 14 800m I.,

2000m 2.

Turo Sipilä P 14 800m 4.,

2000m 6.

SM-ottelut

Riikka Rajamäki N 17 7-ottelu 7.

Anniina Norpila N 17 7-ottelu 15.

Petri Ihander P 15 5-ottelu I.

Maria Kytölä T 14 5-ottelu 9.,

joukkue 2.

Charlotta Chorin T 14 5-ottelu

II., joukkue 2.

SM-maratoni

Tiina Puranen 8.

Koululaisten SM

Eveliina Määttänen N 19 400m I.,

800m 3.

Riikka Rajamäki N 19 3-loikka I.,

keihäs 7.

Amanda Rätty N 19 kuula 8.

Robin Ryyänen P 15 2000m I.,

800m 2.

Turo Sipilä P 15 800m 6.

Jere Niemi P 15 3000m kävely I.

Niia Immonen T 15 moukari 9.

Maria Kytölä T 15 80m aj 9.

Charlotta Chorin T 15 keihäs 19.

Uudy-pm-kisat

Sisähypyt:

9 kultaa, 4 hopeaa, 7 pronssia

Sisulisähallit:

14 kultaa, 13 hopeaa, 6 pronssia

Maantiejuoksut:

2 kultaa, 1 hopea

Maantiekävelyt:

1 kultaa

Maastot:

7 kultaa, 4 hopeaa, 7 pronssia

Sisulisäviestit:

6 kultaa, 4 hopeaa, 2 pronssia

Sisulisäottelut:

3 kultaa, 6 hopeaa, 5 pronssia

Viestit:

7 kultaa, 5 hopeaa, 1 pronssi

Ottelut:

3 kultaa, 2 hopeaa

Nuoret:

12 kultaa, 9 hopeaa, 6 pronssia

Aikuiset:

10 kultaa, 9 hopeaa, 5 pronssia

Sisulisäsarjat:

31 kultaa, 38 hopeaa, 24 pronssia

Yhteenveto:

Arvokisaedustuksia: 11

SM-mitaleita: 21 (7 kultaa)

Uudyn pm-mitaleita: 261 (105

kultaa)

SUL:n seuraluokittelun 13. (super-

luokka) 458,5 pist

Uudyn I.

Uudyn nuorisocup I.

Vattenfall-finaali 12.

Kunniakierros 2., (Raimo Stenvall I.)

Lisenssit 7. (438)

ETSITKÖ LYHYTTÄ JA TEHOKASTA
HARJOITUSTA JOKA SEKÄ HAASTAA
ETTÄ MUOKKAA KEHOASI?

**LESMILLS
CXWORX** 30 minuutin
LESMILLS -tuntiuutuus
nyt Club Feeniksillä

Katso syksyn runsas tuntikalenterimme osoitteessa:
WWW.CLUBFEENIKS.COM

**Club
FEENIKS**
LIIKUNTAKESKUS

Liikuntakeskus
Club Feeniks
Alikervantie 30,
04250 Kerava
Puh. 020 7900 910

Monitoimi- rengas Ky

Iivesvuorenkatu 5 C, 01900 Nurmijärvi
puh. 09-2966970, fax 2966968
Kimmo Haili 050 4404195
Av. ma-pe 9.30-17.30, la tarvittaessa
- Rengasmyynti ja -asennus
- Autojen käsinpesut

AIR- KONSULT OY

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

SETPAL OY

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

- Suoritamme
louhintatyöt, maansiirtotyöt,
konetyöt

URHEILUHIEROJA

Ilja Moisanen

Ajanvaraukset: 040-7733274

Yrittäjänkatu 813 04440 Järvenpää

www.pilatesjarvenpaa.fi

Data Group Tuusula Avoinna ark. 8-17

FUJITSU DELL PARTNER DIRECT MICROSOFT CERTIFIED KONICA MINOLTA

Tietokoneiden huolto

- ennakoiva huolto
- hidasteleva ja epämääräisesti toimiva kone
- perustarkastus
- puhdistus
- nopeutus

Alk. 58,50 €



Tervetuloa tutustumaan
verkkokauppaamme!
www.tietoheimo.com

puh. 020-1551 414

Tietoheimo Oy
Ostosraitti 2
04300 Tuusula

Se oikeasti edullinen Remontti Keittiöt

• Komerot • kylpyhuoneet • liukuovet •

LIUKUOVITARJOUKSIA

Vanha yhdystie 18 A puh. 050- 5669 353
04430 Järvenpää www.remonttikeittiot.fi

AVATTU JÄRVENPÄÄSSÄ kulta- ja hopeaesineiden ostopiste

Maksamme huippuhinnan,
MAKSU HETI PANKKITILILLE. **Ilmainen arviointi.**

Avoinna: ma-pe klo 10-17

 **Kultatukku**

Sibeliuksenkatu 19, (kävelykadun puoli) JÄRVENPÄÄ
www.kultatukku.fi

 **caves oy**

LVI-ALAN TYÖT

Uudis- ja saneerauskohteisiin
- vuodon etsinnät

PÄIVYSTYS 24h
www.caves.fi

0400 813 443
posti@caves.fi

TAPIOLA

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

- erikoislääkäreiden vastaanotot
- korvien putkitukset
- kita- ja nielurisojen poistot
- kuorsauksen ja uniapnean hoito
- kuulontutkimukset, kuulokojeet



Aikuisten ja lasten korvalääkärikeskus

Aino

korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkärit
p. (09) 836 6550, Järnefeltinkatu 1, 2. krs (Prismaa vastapäätä), Järvenpää

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



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

BP. Voitelee. Oikein.



**Savion
ELÄINLÄÄKÄRI**

Koivikontie 25
Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL

**Ajanvaraukset:
0400 575609**

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

Ympäristön parhaaksi



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

KIERTOKAPULA

Huili.

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

Lounas
À la carte
Juhlapalvelut
Kokouspalvelut
Sauna
Kesäterassi

www.huilimaan.fi
myynti@huilimaan.fi *Tervetuloa Huilimaan!*



**KERAVAN
MUSIIKKI
OPISTO**

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

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

**ACTI
SÄHKÖPALVELU**

- SÄHKÖURAKOINTI
- SANEERAUKSET

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

SISÄVUOROT 3.10.2011 alkaen

KERAVA

Maanantai	klo 16.30 – 17.45 klo 18.30 – 19.30 klo 17.45 – 18.30	Tsemppiryhmä IF-YUKoulu 7-13v Liikuntaleikkikoulu 4–6v	Ammattiopisto, Sarviniitynkatu Kerava Ammattiopisto, Sarviniitynkatu Kerava Ammattiopisto, Sarviniitynkatu Kerava
Keskiviikko	klo 17.30 – 19.00 klo 18.00 – 19.00	Tsemppiryhmä IF-YUKoulu 7-13v	Juoksusuora Keravan jäähalli Juoksusuora Keravan jäähalli
Lauantai	klo 12.00 – 13.30	Tsemppiryhmä	Hyvinkään Wanha Areena

KELLOKOSKI

Keskiviikko	klo 17.00 – 18.00 klo 17.00-18.00	IF-UYkoulu 7-10v IF-UYkoulu 11-15v	Ruukin koulu Ruukin koulu
Perjantai	klo 17.15 -18.00	Liikuntaleikkikoulu 4-6v	Ruukin koulu
Lauantai	klo 12.00 – 13.00 klo 12.00– 13.00	IF-YUKoulu 7-10v IF-YUKoulu 11-15v	Kellokosken yläaste Kellokosken yläaste

HYRYLÄ

Maanantai	klo 17.00 – 18.30 klo 17.30 – 18.30 klo 17.30 – 18.30	Junnuvalmennus IF-Yukoulu 7-9 IF-Yukoulu 10-13	Vaunukangas Koulukeskus Koulukeskus
Keskiviikko	klo 17.30 – 18.15 klo 18.15-19.00	Liikuntaleikkikoulu 4-5v Liikuntaleikkikoulu 5-6v	Uimahallin alakerta Uimahallin alakerta
Torstai	klo 19.00 – 20.00 klo 19.00 – 20.00	IF-Yukoulu 7-9 IF-Yukoulu 10-13	Uimahallin alakerta uimahallin alakerta
Perjantai	klo 18.30 – 19.30 klo 18.30-20.00	IF-Yukoulu 10-13 Junnuvalmennus	Uimahallin alakerta Uimahallin alakerta
Lauantai	klo 12.00-13.30	Junnuvalmennus	Hyvinkään Wanha Areena
Sunnuntai	klo 10.00-12.00	Junnuvalmennus	Järvenpään Piironen

JÄRVENPÄÄ

Maanantai	17.30 – 19.00 19.00 – 20.30	Junnuvalmennus Tsempit 9-13v	Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järvenpää Järvenpään Jäähallin juoksusuora
Keskiviikko	17.30 – 18.15 18.15 – 19.00 17.00 – 18.00 18.00 – 19.00 19.00 – 20.30 19.00 – 20.30	Liikkari Vauhtitenavat 4-5 Liikkari Vauhtivekarat (5)-6 IF-Yukoulu 7-8 v IF-Yukoulu 9-10 v YU-harj.ryhmä 11-15 v Tsempit 9-13 v	Vihtakadun koulu Järvenpää Vihtakadun koulu Järvenpää Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järvenpää Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järvenpää Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järvenpää Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järvenpää
Torstai	19.30-21.00	Junnuvalmennus	Järvenpään Jäähallin juoksusuora
Perjantai	17.00 – 18.00	IF-Yukoulu 9-10v	Järvenpään Jäähallin juoksusuora
Lauantai	12.00 – 13.30 11.00 – 12.00 12.00 – 13.00 15.00 – 16.30	Tsempit + Junnuvalmennus IF-Yukoulu 7-8v IF-Yukoulu 9-10v YU-harj.ryhmä 11-15 v	Hyvinkään Wanha Areena Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järvenpää Ammattiopisto, Wärtsilänkatu Järvenpää Järvenpään Jäähallin juoksusuora
Sunnuntai	10.00–12.00	Junnuvalmennus	Järvenpään Piironen

Tervetuloa seuramme yleisurheilukouluihin, ilmoittautuminen tapahtuu seuran nettisivujen kautta nettilomakkeella. Ryhmistä voi kysyä nuorisopäälliköltä osoitteesta nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai puhelimitse 045-8936705 (Piia Jäntti)

Autokauppaa vuodesta 1947

MÄKELÄN

AUTOTALOT JÄRVENPÄÄSSÄ

Olen avannut vastaanoton Jannenkadulle.
TERVETULOA entiset ja uudet asiakkaat!

fysiopointti

eeva pöyliö
fysioterapeutti

puhelin 040 5735 831
eeva.poylo@fysiopointti.fi

Sibeliuskatu 19 B 26
04400 Järvenpää

LPG-hoidot nyt
fysiopointista!

Tutustu myös kotisivuihin.
www.fysiopointti.fi

HAARAJOEN SAHA OY

LAUDAT
LANKUT
KESTOPUUT

LATTIAT
LISTAT
PANEELIT

www.haarajoensaha.fi

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

RIIHIMAANTIE 3, 04480 HAARAJOKI

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

Hyvinvointia ihmisen elämään

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

PALVELUA MYÖS LAUANTAISIN

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

Peltomultaa Anja Rantanen

Haimoontie 19, 05100 Röykkä
Puh. 276 8971

Asfalttikulma Oy

Olemme erikoistuneet pihojen asfaltointiin
ja asfalttoinnin korjauksiin. Kysy tarjous!

www.asfalttikulma.fi 050-55 39 380

HAMMASASEMA

Dentinal

Me olemme Sinua varten:

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

Kauppakaari 4, 04200 Kerava. Ajanvaraus puh. 242 5911

PAKOPUTKI-CENTER

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

Puh. (09) 759 2802

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA

Millaisen uuden asunnon ostaisit Tuusulan keskustasta 2012?

Ennakkovaraukset:
myynti@riisula.fi
puh. 0400 456 404 (LKV)
www.riisula-rakennus.fi



KUY:n P-15 4x800 metrin joukkue SM-viesteissä, vas. Robin Ryyänen, Jere Vilenius, Otso Salo ja Turo Sipilä.

Onnistuneet SM-viestit

■ Keski-Uudenmaan Yleisurheilu järjesti SM-viestit Tuusulassa 9 – 10.7.2011.

Viestikisojen järjestäminen oli suuri ponnistus ja voimannäyttö.

Järjestelyihin osallistui n. 150 henkilöä, joista keittiöhenkilökuntaa 25 ja korinkantajia 23, loput erilaisissa toimitsijatehtävissä kentällä ja parkkipaikalla. Organisaatio oli melko pieni mutta sitäkin tehokkaampi.

Kisapäivinä kentällä oli todella kuumaa, molempina päivinä elohoopa kiipesi reilusti yli kolmenkymmenen asteen. Tämä asetti huoltohenkilökunnalle kovia paineita mutta niistä selvitettiin.

Kilpailijat olivat kovilla mutta niin myöskin katsojat ja toimitsijat. Nestettä kului se minkä tukuista ja kaupoista saatiin kentälle kuljetettua. Kiitos Rouhiaisten, joiden auto oli koko ajan liikenteessä.

Kilpailuihin osallistui 540 joukkuetta, 82 seuraa. Kentällä riitti siis vipinää ja vilskettä.

Yle lähetti kilpailuista kumpanakin päivänä n. 1,5 tunnin koosteen, joten näkyvyyttä saatiin aika mukavasti.

Näin suurten kilpailujen läpivienti tarkoittaa sitä, että jokainen lenkki kisaorganisaatiossa on erittäin tärkeä. Jos joku osa pettää se näkyy välittömästi ja kisafilis laskee.

Nyt näin ei käynyt ja kilpailut onnistuivat järjestelyiltään erittäin hyvin. Olemme saaneet niistä pelkkää kiitosta. Voimme kaikki olla ylpeitä siitä mitä teimme.

Seuralle kisat eivät olleet mikään suuri taloudellinen menestys mutta plussalle sentään päästiin ja tulevaisuudessa, jos haemme uusia suurempia kilpailuja, osaamme taas paljon paremmin.

Haluan vielä kiittää kaikkia mukana olleita, isommista pienempiin. Ilman teidän panostanne kisat eivät olisi onnistuneet.

Kiitos myös kaikille yhteistyökumppaneille.

Aune Heikkinen
Järjestelytoimikunnan pj.



Turo Sipilä



TOTEUTETAAN UNELMASI YHDESSÄ!

Maratonkoulu alkaa Keravalla 10.11.2011

■ Maratonkoulu kestää kuusi kuukautta, huipentuen toukokuun alussa Helsinki City Run-puolimaratonille, tai johonkin muuhun kevään/alkukesän massatapahtumaan.

Ryhmä kokoontuu syksyn ja talven aikana lähes viikoittain yhteisharjoituksiin ja luennoille.

Kuusi luentokertaa, aiheina mm. harjoittelun perusteet, juoksuvarusteet, juoksutekniikka, lihaskunto, ravinto, miten saan vaihtelua harjoitteluun, juoksutapahtumaan valmistautuminen.

23 yhteisharjoituskertaa, joissa käydään läpi mm. erivauhtiset peruskestävyysharjoitukset, intervalliharjoitukset, vauhtileikkittelyt, lihaskuntoharjoitukset, nopeus- sekä juoksutekniikkaharjoitukset. Siis kaikki ne harjoitusmuodot, jotka kuuluvat hyvään valmistautumiseen maratonille tai puolimaratonille.

Jokaiselle laaditaan oma harjoitusohjelma omien tavoitteiden mukaisesti.

Maratonkoulumaksu on 260 euroa, sisältäen luennot, yhteisharjoitukset, yksilölliset harjoitusohjelmat kuuden kuukauden ajalle.

ILMOITTAUTUMINEN:

viimeistään 1.11.2011 mennessä sähköpostilla
jormaliukka@gmail.com

Mukaan mahtuu 20 ensiksi ilmoittautunutta.

Maratonkoulumaksu Keski-Uudenmaan Yleisurheilun
tilille 509212-20107441
ilmoittautumispäivään mennessä !

Lisätietoja Keski-Uudenmaan Yleisurheilun nettisivuilta
www.kuy.fi tai puhelimitse
044-3504457 tai 040-7317967

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 •

KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

Kauppakaari 4, 09-274 7930

www.keravankeskusapteekki.com

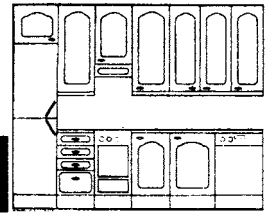
KEITTIÖKALUSTEIDEN VARASTOMYYMÄLÄ NYT

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ

ÄLÄ MAKSA

KEITTIÖSTÄSI LIIKAA

Esim.kuvan mukaiset keittiökaluusteet
valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA



KYSY TARJOUS HUOMAAT ERON

Hellelörpökatu 33, HYVINKÄÄ (Veikkari)

019-483255. Fax 019-483256.

Avoinna: ark. 9-18, la 9-15

Ajan saa aina.

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

Lääkärikeskus Kerava: Kauppakaari 1 C, 2 krs

Lääkärikeskus Kerava, fysioterapia: Kultasepänkatu 8, 2 krs

Lääkärikeskus Keravan Terveyspuisto: Metsolantie 1, 2 krs

Lääkärikeskus

Tervetuloa
KEILAAMAAN!

Pidä tauko haravoimisessa,
TULE KEILAAMAAN!

Ma-To	15 - 20	
Perjantaisin	15 - 22	Hohtokeilailu 18 - 22
Lauantaisin	12 - 22	Hohtokeilailu 18 - 22
Sunnuntaisin	12 - 18	Perhekeilailu 16 - 18

Muina aikoina sopimuksen mukaan.
Nettisivuiltamme löydät lisätietoja
sekä ratojen varustustilanteen.

JÄRVENPÄÄN KEILAHALLI
Vanha yhdistys 11, 04430 Järvenpää, puh. (09) 271 5700
www.jarvenpaankellahalli.net

Petri Ihanderin urakka tuplaantuu

■ Nuorten SM-moniotteluissa Iissä P15-sarjan 5-ottelun sensaatiomaisesti voittaneen Petri Ihanderin, 15, kisaurakka tuplaantuu ensi kaudella, kun Ihander nousee 17-vuotiaiden sarjaan. Kisaohjelmassa on tällöin kaksipäiväinen 10-ottelu.

– Petri on monilahjakkuus ja yleistaitava, sitkeä sissi, jollainen ottelijan tuleekin olla. Kaveri on pohjimmiltaan vielä supernopea ja se ominaisuus kun kaivetaan vielä esiin ja jalostetaan, Ihanderia valmentava Eila Kelo sanoo.

Kelon mukaan lajimäärän lisääntyminen viidestä kymmeneen ei tuota Ihanderille ongelmia.

– Kaikkia ensi kesän kymppiottelun lajeja on jo kokeiltu. No problem!

Sen verran valmentaja antaa muutosvaiheessa periksi, että ensi vuoden SM-kisoista Turussa/Raisiossa riittää tavoitteeksi mitali. Ei välttämättä kultaa!

– Kuitenkin lajimäärä tuplaantuu ja M17-sarjassa kilpailee omanikäisten lisäksi myös vuotta vanhempia.

Väkevää jälkeä!

Päättyneen kesän SM-otteluissa Petri Ihander teki P15-sarjassa huimaa tulosta. Hän lähti Iihin tilastokuutosena, teki omat ennätyksensä kaikissa viidessä lajissa, joista voitti kolme, petrasi ennätystään 767 pisteellä ja otteli Uudenmaan piiriennätykseksi 3356 pistettä, joka uupuu vain 69 pistettä ikäluokan Suomen ennätyksestä.

Lajeina yhden päivän urakassa olivat 100 metrin aitajuoksu, keihäs, pituus, seiväs ja 1000 metrin juoksu. M17-sarjan 10-ottelussa niistä avauspäivän lajeina on vain pituus, mutta 110 mn aidat, seiväs, keihäs ja 1000 metriä tulevat vastaan toisena päivänä. Uusia lajeja ovat 100 metriä, kuula, korkeus ja 300 metriä ensimmäiselle päivälle ja kiekko toiselle päivälle.

Aitamatka siis pitenee 10 metriä ja aitakorkeus nousee hivenen, kuulalle tulee painoa 5 kiloa, kiekolle 1,5 kiloa ja keihäälle 700 grammaa. Kaikissa niissäkin on isomman miehen lisää verrattuna 15-sarjan välineisiin.

– Pete juoksee ensi kesänä satasen (ennätys nyt 12,23) alle 12 sekunnin. Kaveri kaveri on perusnopea ja satasia tuli tänä kesänä hyvin vähän. Kun pituutta tuli vuoden aikana 10 senttiä, saadaan kehonhallinta talven aikana harjoittelilla paremmaksi, Eila Kelo sanoo eikä suojahti pane hanttiin. On samaa mieltä.

Pituutta Ihander hyppäsi 608 ja Kelo uskoo ensi kaudella 630:n tasoon.

– Vaikka kuulaan tuleekin lisää painoa, uskon 14 metrin tuloksiin, nuorukainen sanoo.

Ihanderin korkeushyppytaitojen suhteen Kelo ei vielä alkukaudesta ollut tarkkaan kartalla. Kisaohjelmassa on vähän ja tilastoista löytyy vain tulos 150.

– Kun Pete hyppäsi koulun kisoissa hiljattain lenkkarit jalassa 165,



uskon 170:n, jopa 175:nkin olevan ensi kaudella mahdollista.

300 metriä Ihander juoksi 39,76.

– Se tuli pm-kisoissa soolona. Kun saan kesällä pari starttia alle ja vauhdinjaon kohdalleen, alkanee aika 37:llä, Ihander arvelee.

Toisen päivän lajeista aitajuoksu ei tuota Kelon mukaan ongelmia.

– Lantion liikkuvuuteen kun panostetaan, hyvää tulee. Pete on heittänyt vain kevyttä kiekkoa, mutta kun lajiin perehdytään paremmin, en usko lajista ongelmaksi. Tavoitteena on 50 metriä. Ottelussa Ihander kuuluu maajoukkuevalmennettaviin, mutta kuuluu seiväshyppysäkin (370) maamme ikäluokan parhaimmistoon ja on



aluevalmennettavissa, Kelo laskee.

Keihäänheitossa väline saa 100 grammaa lisää painoa, mutta se on Peten ja Eilan mielestä vain hyvä asia.

– 700-grammaista on helpompi heittää. Ei ole sellainen vempula.

P17-sarjan UudY:n piiriennätys 10-ottelussa muuten on Miikka Kelon vuonna 2002 ottelema 6450 pistettä. Mikko Halvari otteli vuonna 2000 pistemäärän 6886, mutta sen jälkeen kuulan paino muuttui 5 kiloon.

Rutiinia lajeihin

Petri Ihander tykkää itse eniten hypyistä. Kovan pomppunsa takia. Aidat ja tonni eivät sävytä.

– Niillä kun pääsee maaliin niin nyvä. Satanen ja 300 metriä menevät hyvin. Kiekkoa en ole heittänyt kilpailuissa 2-3 vuoteen, mutta uskon Järvenpäästä löytyvän lajin valmennustietoutta, Ihander naurahtaa.

Moneen muuhunkin lajiin kuin 110 mn aitoihin ja kiekkoon Ihander tarvitsee lisää kokemusta ja rutiinia. Tänä kesänä Pete juoksi 300 metriä vain yhden kerran, satasen ja tonnin vain kahdesti ja aidat kolmesti.

Tuloskehityksiä (2011 – 2010 – 2009):

1000 m: 3.06,78 – 3.26,16 – 3.33,86

100 m aj.: 14,82 – 15,68 – ei kilp.

Seiväs: 370 – 320 – 270

Pituus: 608 – 525 – 477

Kolmiloikka: 12,49 – 11,65 – 9,68

Keihäs: 47,31 – 39,30 – 42,10 (400 g.)

Viisiottelu: 3356 – 2365 – ei kilp.

SM-menestykset:

2011: P15 5-ottelu kulta, seiväs 5:s, kolmiloikka 7:s

2010: P14 5-ottelu 7:s, seiväs 5:s, kolmiloikka 10:s

Seiväshypykin kiehtoo

SM-ottelun lisäksi Petri Ihander tavoittelee mitaleita myös ikäluokan yksittäislajien SM-kisoista Espoosta.

– Seiväs on toinen laji ja toinen joko kolmiloikka tai pituus.

Seiväshypyssä järvenpääläistä valmentaa Teemu Vääräniemi. Lajin vaatimia ominaisuuksia kehitetään telinevoimistelulla. Ihander ja Vääräniemi käyvät kerran viikossa joko Piirosella tai Veskulassa.

– Pete haluaa yleisurheilun lisäksi haasteita myös telinevoimistelusta, Eila Kelo naurahtaa.

Ihanderin päälajiksi voikin tulevaisuudessa yhtä hyvin tulla myös seiväshyppy.

Mutta haastavaa on myös kymppiottelun harjoittelu. – Vahvoja lajeja ei saa päästää heikoiksi. Heikkoihin lajeihin ei voi kaikkiiin yhtä aikaa panostaa, vaan tasapanosyusta on tehtävä yhteen lajiin kerrallaan, Eila Kelo pelkistää.

Ihanderin kehityksessä näkyy kaverin monipuolinen urheilutausta. Yleisurheilussa hän on mukana viidettä vuotta. Jalkapalloa hän pelasi seitsemän vuotta.

SILMÄLÄÄKÄRIN VASTAANOTTO, AJAN VARAUS P. 09 230 3500

Keravan Katse
Kauppakaari 6, p. 09 230 3500
Avoinna ark. 10–18, la 10–14

**HETI MUKAAN
MONIA MALLEJA!**

SOHVAT
alk. **299€**

SÄNGYT
alk. **199€**

sohvashop
unistudio

**Asiakasautolla
ILMAINEN
KULJETUS!**

sohvashop-unistudio
Moukarinkuja 4 Sahankulma 04300 Tuusula
Puh. 09-2733340 Avoinna ark. 11-19 la 10-15 su 12-16
www.sohvashop-unistudio.fi

Rakennus- ja remonttitarvikkeet

PUUMESTASTA!

ESIM.:

Laadukas ESTA
-tammiparketti
• kolmisauvainen
**ESTA
PARKET**

**25⁹⁰
m²**

MDF paneeli
8x175x2080 STP
• Hopeasaarni

**9⁹⁰
m²**

**TERVETULOA
PUUMESTAAN**

Sarviniitynkatu 8, KERAVA
Puh. 044 357 1200

ma-pe 8-17, la 9-14
www.puumesta.fi

Hyvistä syistä
PUUMESTA

life

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

hyvinvoinnin oma erikoislääke

- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

Rakennus - ALL

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

PRO
Agria Uusimaa

Asiantuntijapalveluja maataloil-
le ja maaseutuyrityksille.

Puh. 020 747 2500, fax 020 747 2549
www.proagria.fi/uusimaa

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!

LadyLine Naisten liikuntakeskus
Lady Line Järvenpää

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

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

**POHJANMAAN
PELTI & KAIHDIN KY**

- Rakennuspeltityöt
- Vesikourut
- Kattoturvatuotteet
- Myös Kaihtimet

Puh. 050 309 8990 • Puh./Fax (09) 271 1898
www.pohjanmaanpelti.fi
Ali-Seppäläntie 57, 04300 LAHELA

Taidetoukku
Helmet

- Tanssin opetusta vauvasta vaariin
 - Klassinen baletti Helvi Tärno 040 572 8649
 - Tanssikurssit www.elisanet.fi/helmet
- Toimisto: Kartanontie 19 A 3, Järvenpää
Tanssistudio: Metallimiehenkatu 2-4, 2 krs, Järvenpää

Puuteos Lindberg

Laurilantie 3, 04400 Järvenpää
Puh. 09-271 0199

LAKIASIAINTOIMISTO MATTI MATIKKA OY

Varatuomari Matti Matikka

Aseman-aukio 2
04200 KERAVA

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

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

Uusi Rakentaja Juuso Oy

Röykkä

Taksi Timo Sundström

Nurmijärvi
Puh. 0400 936 149 - 1+8 henk. tilataksi

Sähkösuunnittelu P. Kortelainen Oy

Klaukkala

SIMEON
INTERNATIONAL ROAD TRANSPORT

NSP-Sähkö- palvelu Oy

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

Kuljetusliike Lehtinen Ilpo Oy

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

Kuljetus- ja nostopalvelut

CABING OY

Taksi- ja pikkubussipalvelut
1 - 16 hengelle

INVATAKSI • PIKKUBUSSI

0400 407 507 www.pikkubussi.fi



JÄRVENPÄÄN
HAMMASLÄÄKÄRIKESKUS

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

Erikoishammaslääkäri: Sjövall Lars

Suuhygienisti: Ketomaa Petra

Puh. 279 7660 • Fax 2797 6650

Sibeliuksenkatu 14, III krs

AMS Kotipalvelu

Haltiaukuja 4 B, KERAVA
Puh. 040 558 4493

ams.kotipalvelu@elisanet.fi



- kotisiivoukset
- ikkunanpesut
- toimistosivoukset
- rakennussivoukset
- muuttosivoukset

Kar-Vi-Pelti Oy

Kaikki rakennusalan peltityöt

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

Nurmijärven Rakennuspelti Oy

Teemme vaativat konesaumakatot - kuparikatot
- rakennuspeltityöt Uudenmaan alueella

MYYMME PELTIÄ

Ilomäentie 43, 05620 Hyvinkää
Timo Heilimo 0400 817486, fax 019-467332
Verstas: Hallitie 4, 01810 Luhtajoki
nurmijarvenrakennuspeltioy@pp.inet.fi
http://nurmijarvenrakennuspelti.firmanetti.fi

Moda BRONCO

Kauppakeskus Myyrmanni, Vantaa
p. 010 6174410, myyrmanni@bronco.fi
ma-pe 9.30-20, la 9.30-18

Kauppakeskus Jumbo, Vantaa
p. 010 6174430, jumbo@bronco.fi
ma-pe 9-21, la 9-18

Kauppakeskus Sello, Espoo
p. 010 6174450, sello@bronco.fi
ma-pe 10-21, la 9-18

Kauppakeskus Iso-Omena, Espoo
p. 010 6174440
omena@bronco.fi
ma-pe 10-21, la 9-18

Toimisto 010 6174400, fax 6174404
etunimi.sukunimi@bronco.fi
toimisto@bronco.fi, www.bodabronco.fi

Maanrakennustyö Hyttinen Oy

Maankaivuu- ja pohjatyöt

Hiidenkiventie 31, 04200 Kerava
Puhelin: 0400-461 184, (09) 242 8069

Rautia Korpisaari

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

Kauko Kajolinna Ky

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



Kärcher Oy

Yrittäjätie 17
01800 Klaukkala
puh. 020 7413600
fax 020 7413638

Nurmijärven Toimistolaskenta Oy

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

Maanrakennus Toivomäki Tomi

Gunnarintie 11, 01800 Klaukkala
puh. 0400 454008

Pohjois-Espoon Tili- ja Lakipalvelu

puh. 09-27699600

Klaukkalan Apteekki

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

Nurmijärven taksikuljetus

Puh. 0500 400820
050 3000086
- 1-19 henkilö
tilataksit - invataksit - pikkubussit
- autot ilmastoituja



MYLLÄRINMÄEN
LÄMPÖ OY

Myllärantie 8 A, PL 53, 01801 Klaukkala
09-8794900, 040 5860583
fax 09-8798036
myllarinmaenlampo@kolumbus.fi

Rakennus Kilpeläinen Oy

Alhonnituntie 2, Nurmijärvi
Pertti Kilpeläinen 0400 482242
Erkki Mäkinen 0400 480624
- Uudis- ja saneerausrakentaminen - Teollisuus-
rakentaminen pää- ja aliuurakointina - Kosteiden
tilojen rakentaminen ja remontointi - Maalaus- ja
kirvesmiestyöt - Hirsirakentaminen
Avaimet käteen periaatteella

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.

HOTULFT OY

Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

Handolinin Taimitarha

Röykkä
puh. 09-2765540, 0400 459383

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

Klaukkalan Kehys ja Lasi Oy

Klaukkalantie 48 A, 01800 Klaukkala
Puh. 8797508, 0400 810298, fax 85595508
info@klaukkalankehysjalasi.fi
www.kolumbus.fi/klaukkalankehysjalasi.fi
avoinna ma-pe 8-18, la 9-12
- Tuulilasit - konelasit - rakennuslasit -pleksit
- peilit - peiliukuovet - kuisti- ja terrasilasit
- taidekehukset - taiteilijatarvikkeet - turvaaurat
- tuulilasipaikkaukset

Teollisuuden energiapalvelu

Biokaasumoottorilaitokset

Höyrytys Oy

Höyrytys Oy
Palokorvenkatu 2
PL 16
04261 KERAVA
Puhelin 010 417 4600
Faksi 010 417 4601
hoyrytys@hoyrytys.fi

Robin Rynnänen etenee maltilla

■ Robin Rynnänen voitti päättyneellä kaudella Suomen mestaruuden P14-sarjan 800 metrillä komealla Uudenmaan piirin ennätysajalla 2.03,66. 2000 metriltä tuli lisäksi hopeaa ajalla 6.10,06. Kahden tonnin aika kohentui myöhemmin Koululiikuntaliiton kisoissa 6.02,48:een.

- Molemmilla matkoilla jäi vielä sekunteja varastoon, Robin Rynnänen, 14, sanoo.

Robinia valmentaa hänen isänsä Pertti Rynnänen, joka on juossut maratonin parhaimmillaan 2.18.37,6 (1977). Tulos on parempi kuin Sjundea IF:ää edustavan Obed Kipkuruin kauden kärkitulos 2.19.01. Taso oli toista, sillä Rynnänen oli parhaimmillaan SM-maratoneilla ”vasta” neljäs (1979 Maarianhamina). Kymppikin meni lähes puoleen tuntiin, 30.05,2/1978.

Pertti Rynnänen selvästikin tietää mitä pojan pitää tehdä ja mitä ei tuloksiin päästäkseen.

- Harjoittelemme jalkaystävällisissä maastoissa, ei radalla. Kesällä olimme mökillä kaksi kuukautta Lapinlahdella ja Järvenpäässä olemme harjoitelleet kodin lähellä sijaitsevalla Terholan kuntoradalla. Vetoarjoittelunkin voi tehdä maastossa. Radalle menemme vasta vähän ennen kilpailukauden alkua, Rynnänen sanoo.

Maastossa harjoittelu ei ainakaan ole syönyt nopeutta. Päinvastoin. Robin Rynnänen on ratkaissut kilpailut edukseen nimenomaan väkevällä kirillä.

- SM-kisojen 2000 metrillä olin vielä takasuoran puolivälissä 40 metriä perässä kolmantena olevaa. Ehdin silti toiseksi. Pahinta oli, että sekosin kierroksissa ja luulin olevan vasta viimeistä edellisellä kierroksella, Robin naurahtaa.

Muutama kymmenen metriä lisää ja Rynnänen olisi voittanut myös 2000 metriä. Mestaruus jäi vain runsaan sekunnin päähän.

Isä ja poika ovat samaa mieltä, että 800 metriä olisi mennyt 2.02:een, jos SM-kisassa ei olisi juostu vain mestaruudesta. Vauhtijuoksussa kahden tonnin aika olsi painunut alle kuuden minuutin.

- 2000 metrille lähdimme kauteen kevein tavoittein. Lähes joka kisan jälkeen kauden tavoiteaikaa piti koventaa 10 sekunnilla. Matka oli sen verran uusi ja outo.

Estejuoksu ohjelmaan

– Ensi kaudella P15-sarjassa tavoitteenani on kaksi mestaruutta. Toinen kislaji on 800 metriä ja toinen joko 2000 m tai 1500 mn estejuoksu.

Rynnäset ovat kuulleet, että estejuoksu tulisi SM-kisojen ohjelmaan myös P15-sarjaan.

- Robinilla on hyvä aitatekniikka ja kestävyyttä. Uskoisin estejuoksun sopivan hänelle, Pertti Rynnänen sanoo.

Robin Rynnänen harjoittelu pohjautuu monipuolisen harjoitteluun. Etenkin talvella, jolloin treenipaikkoina ovat Järvenpään jäähallin juoksuuora ja ammattikoulu. Kesäisin vain pääasiassa juostaan.

- Punttisalilla emme käy, sillä maastossa juokseminen antaa luontaista ja lajinomaista voimaa jalkoihin, Pertti Rynnänen sanoo.

Lenkeistä isä ja poika tekevät 95 prosenttia yhdessä.

- Viikossa kilometrejä tulee 40-60, ennätys on 78 km viikossa.

Kolme ja puoli vuotta juoksua harrastanut Robin Rynnänen onnistui kesän kunnonajoituksessaan erinomaisesti. Vielä SM-viestien aikoihin 800 metriä meni avausoudella 2.12,3:een.

- En tankannut nesteitä tarpeeksi kisan alla ja kun startti viivästy puoli tuntia, lämmittelyn vaikutukset ehtivät purkautua. Huono juoksu, Robin tuumi.

- Mutta on hyvä tunne, kun kaudesta jäi sellainen fiilis, että en päässyt näyttämään vielä maksimiani.

Kovat tavoitteet

Ensi kauden tulostavoitteina Rynnäsellä on 800 m 1.57 ja 2000 m alle 5.50, mieluummin 5.45:n paikoille. Tänä vuonna 15-sarjan kasin mestaruus heltisi 2.01-ajalla, mutta vuodet eivät tässääkään katsannossa ole veljeksiä keskenään. Toisaalta vastassa ensi kaudella SM-kisoissa



Vaasassa ovat samat kaverit kuin nyt Varkaudessa.

- 2000 metrillä ja esteissä mestaruus ei ole ainakaan mahdollomampi. Esteitä pitää vaan päästä kokeilemaan jo kevätkesästä.

Rynnänen tuloskehitys on ollut nopea (2010 – 2009 -2008):

800 m: 2.03,66 – 2.17,29 – 2.36,03

1000 m: 2.48,72 – 2.55,15 – 3.17,16

2000 m: 6.02,48 – 6.34,77 – ei kilp.

Myös SM-viesteissä KUY:n P15-sarjan 4x800 metrin joukkueella on sanansa sanottavana ja kotikisojen viidettä sijaa olisi hyvä parantaa.

- Jere Vilenius nousee P17-sarjaan eli korvaaja pitäisi löytää. Toki ainakin yksi nimi onkin mielessä, Robin Rynnänen sanoo.

Koulua Rynnänen käy Järvenpään Yhteiskoulun kahdeksannella luokalla. Liikunta ja englanti ovat mieliaineet, tekninen työ ja ruotsi vähemmän.

Syksyn ohjelmaan kuuluu Lappeenrannan seuraottelun keihäskisan jälkeen pari leppoosaa syksyistä hölkkäkisaa.

Robin Rynnänen on vaiteliaan harkitseva ja vähäpuheinen kaveri, joka antaa tekojen puhua puolestaan. Mutta kahta hän ei vaihda:

- Haluan juoksijana maailman huipulle ja lentäjän ammatti kiinnostaa!

Tavoitteita pitää olla, niiden suhteen ei pidäkään olla nirso.

KIRJAUUTUUS

Kalle Kotiranta • Taru Schroderus

JUOKSU KOULU

OPI JUOKSEMAAN NELJÄSSÄ VIIKOSSA

34 €



Kirja jonka avulla opit juoksemaan.
NYT kirjakaupoissa

Voit tilata kirjan:

- www.suljulkaisut.fi/juoksukirja
- puh. 040 5022 786

www.suljulkaisut.fi

SUL
JULKAISUT

 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)

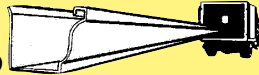
PIIPUNPELLITYS, IKKUNALISTAT,
PALOTIKAS, LUMIESTEET

UUDENMAAN PELTITYÖ OY

TEHTAANMYYMÄLÄ

Jäspilänkatu 2, Kerava

0207 121 550, 0400-453 959



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

MiDa'S

Ihohoito keskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

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

KARAOKE LAULETAAN KE-TO ja LA ALK. KLO 20.
Tervetuloa laulamaan! Ilmainen sisäänkäynti!

Tuoretta leipää lähileipomosta edullisesti

Leipätarjouksia päivittäin myös
leipämyymälä-kahvilassamme
Keravan keskustassa

Leipurimestari Tommin erikoisleipä
keskiviikkoisin

**UUDENMAAN
Herku Oy**

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

Täydellinen Toivekoti.

**Sami-talo on
ensiluokkaisen
energiatehokas.**

Joustavana kumppanina
räättälöimme kodistasi juuri
sellaisen kuin toivot.



SAMI-TALO

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

Materiaalina lämpöhirsi on paksu,
tiivis ja vähän energiaa kuluttava.



KIVITALO.

Elämäsi tärkeimpiin päätöksiin.



Muuttovalmis.



Energiatehokas • Kestävä • Näyttävä • Turvallinen

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

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



Muuttovalmis

SAMI-KOTI

-Energiatehokas-

Talopaketti • Valmistalot • Avaimet käteen remontit

RAKENNUSTOIMISTO PIIPPONEN

www.rakennustoimistopiipponen.fi

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



Järvenpään Automajor

- HUOLLOT • KOLARIKORJAUKSET • TESTAUKSET •
- ILMASTOINTIHUOLLOT • OHJAUSSKULMIEN SÄÄDÖT •
- SIJAISAUTOPALVELU •

Puurtajankatu 8 A, Järvenpää. Avoinn: ma-to 8-17, pe 8-16

Puh. 010 396 3800, 0400 427 248, 050 538 1248

www.automajor.fi

LUOTETTAVAA LAATUA TAKUUTYÖNÄ JO 35 VUOTTA!

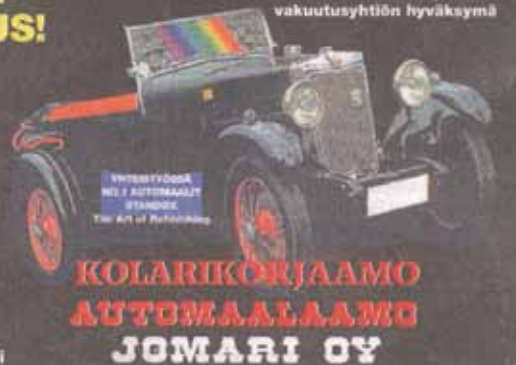
AUTOMAALAAMO JOMARI SEKÄ TÄYDEN PALVELUN KOLARIKORJAAMO

SHOKKI- TARJOUS!

Ilmastointi-
huolto 60 €

NYT!
Sijaisauto
veloituksetta
pellitöiden
korjauksen
ajaksi!

Meiltä myös
vaihtoautot!
www.al-kaupat.fi



Vahinkotarkastukset
teemme paikan päällä
WIN CABAS -ohjelmistolla
vakuutusyhtiön hyväksymä

KOLARIKORJAAMO AUTOMAALAAMO JOMARI OY

Jäspilänkatu 16, 04250 Kerava

Liikkeenharjoittaja Ari Leponiemi 0400 - 50 40 78

Työnjohtaja Pentti Harri 0400 - 85 03 03

autopeltityöt • autorobotit • kaikki merkit • takuutyö • sijaisautot

Kaivuu- ja konepalvelut Hallia Keijo

• Viheralueiden hoito • Lumityöt

P. 050-360 8531



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

www.keravanseurakunta.fi

Leena Haatainen
Hyvinvointisi puolesta
040 512 8438

TATARMAS OY

Fasaanitie 10, 04440 JÄRVENPÄÄ

HC-hoito- ja hoitotuotteet
Energetix-magneettikorut
Cambridgeohjelma painonhallintaan
Tarjous- ja massalaskenta

tatarmas@elisanet.fi

Keuda

Ota yhteyttä!

Oppisopimuksella tutkintoon!

Keski-Uudenmaan oppisopimuskeskus

Kultasepänskatu 5 Puh 050 3288 522 www.keuda.fi
04250 Kerava Fax (09) 2946 803

TTL Inssit Oy

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

SÄMMÜTINHUOLTO

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



puh: 0400-454 009

MEILTÄ SAAT:

- Sämmittimet
- Tarkastukset
- Huollot
- Asennukset
- Opasteet
- Alkusanmutuskoulutus
- Pelastautumissuunnitelmat
- Turvallisuussuunnitelmat

www.sammutin.info



www.studiot123.com

STUDIO 1 2 3



Kassa: (09)8366770

Tervetuloa elokuviin!

Autokoulu Ykkönen

Asemanraitti 4, 05400 Jokela
040 840 4889

**AUTOKOULU JOKELAN
KESKUSTASSA**

Kaikki autokoulu-
palvelut asemalta 100 m

www.autokouluykkonen.fi

HAUTAUSPALVELU

Ari Lumme



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

**Pyöräliike
Lundberg**

Lintulammenkatu 1, Kerava
p. 09 294 8456

lundberg@lundberg.fi

AVOINNA:

Ark: 9-18 La: 9-14

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

Martti Kemppi

TV antennitöitä jo 50 vuotta!

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

KINO JUHA

www.kinojuha.com

Parhaat elokuvat ja tapahtumat
teatterissa.

Kysy myös tilausnäytöksiä esim.
pikkujoulut ja muut juhlat.

Kone- teollisuus Oy

Järvihaantie 5
01800 Klaukkala
www.koneteollisuus.fi

**KANSALAI SOPISTO
JUKOLA** NURMIJARVI

p. (09) 2508 671

www.kansalaisopistojukola.fi

Ratsastuskoulu Trans Horses Ky

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

PÄIVYSTYS klo 15-16

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

HUOLLOT JA KORJAUKSET

Sijaisautot sopimuksen mukaan.

CARpojat oy Wärsilänkatu 14, Järvenpää
P. 050 402 0021

LämpöPalvelu **oilon**
AALTO

PETRI AALTO 040 965 2000

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

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

24h
LVI

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

Verkostomarkkinoinnin uusi aalto on alkanut!

Ala tulee moninkertaistumaan
tällä vuosikymmenellä.

Haluatko sinä olla yksi niistä
Supermenestyjistä jotka tulevat
johtamaan tätä alaa
tällä vuosikymmenellä?

Minä olen yksi heistä joten soita nyt!
CKS-Trading Oy
Kari Sauru 040-523 1925



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

KERAVAN VAKIOSÄÄTÖ KY

LVI-säätölaitteiden myynti - asennus - huolto

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

KAIKKIEN MERKKIEN SÄHKÖOSAT JA -HUOLLOT

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



STARTIT
vaihtolaitteet ja korj.
kaikkiin merkkeihin
LATURIT
vaihtolaitteet, korj. ja
varaosat kaikkiin merkk.
AKUT
kuorma-, henkilö- ja pa-
kettiautoihin, moottorip.,
teollisuuteen ja trukkeihin
SÄHKÖVIKOJEN
testaukset ja korjaukset
LISÄ- JA TYÖVALOT
asennukset ja korjaukset

TUUSULAN AUTOSÄHKÖ OY

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

Pentisol

**KOTIMAISIA
AEROSOLITUOTTEITA
JÄRVENPÄÄSTÄ JO
VUODESTA 1981!**

AUTOSALPA

Alikravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

www.autosalpa.fi

SÄHKÖPALVELU KOSKELA OY

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

Muistathan, että
meiltä saat myös
laadukkaat
Panasonic
ilmalämpöpumput
asennettuina!



Kaikkaa  *kaunista*

PITKÄSEN KUKKAKAUPPA

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

**Elämme
vedestä**

HyXo Oy

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

BM
RAUDOITEKONSULTIT

RAUDOITTEITA OMAKOTITALOSTA PAPERITEHTAISIIN

Puurtajankatu 32, 04440 JÄRVENPÄÄ
Puh. 0207 437 900, Fax 0207 437 909
Backman 0400 498 888
Sähköposti: juha.backman@bmraudoite.fi
Internet: www.bmraudoite.fi
– **Kaikki rauditusalan työt**

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

 Järvenpään Romu
Recycling Oy

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

www.faunatar.fi
Faunatar

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



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

**Tilitoimisto
Raija Räsänen Oy**

Viljelystie 15 D, 018040 Klaukkala
010 2813500

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

Jukka Hietakymi

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


Juhani Sinisalo Oy

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

**Uudenmaan
Rakentajapalvelu Oy**

LVI-alan noutovarasto Klaukkalassa
Jätevesipuhdistamojen suunnittelu, myynti, asen-
nus ja huolto - LVI-alan tuotteet
- Rakennustarvikkeet
Reino Parta 0400 264135
Timo Huupponen 0400 295689
etunimi.sukunimi@uudenmaanrakentajapalvelu.fi
www.uudenmaanrakentajapalvelu.fi
Metsäkylläntie 7, 01800 Klaukkala

MAAHAN KIERRETTÄVÄT RUUVIPE-
RUSTUKSET: ruuviperustus lipputan-
golle, terassille, laiturille, pihavajalle
tai huvimajalle,
kesämökille tai rantasaunalle

ORTKIVI OY

Mäntynummentie 8, 08500 Lohja
puh. 0400 913142
www.ortkivi.fi

Tanfor Oy

Laitämäki 13, 01800 Klaukkala
puh. 040 5020673, 09-8792060
www.tanfor.fi, www.tietoverkko.fi

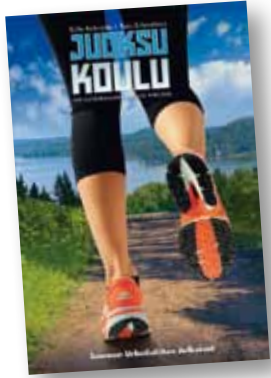
- Kotisivujen suunnittelu, toteutus ja ylläpito
- Internet-sovelluskehitys
- Graafinen suunnittelu - Asiakas- ja jäsenrekisterisovellukset

**Isännöinti
KkK Oy**

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

SUL:n kirjatarjoukset

Liikunnallista lukemista itselle tai lahjaksi



Kalle Kotiranta, Taru Schroderus

Juoksukoulu – opi juoksemaan neljässä viikossa

Juoksukoulu tarjoaa tiiviin tietopaketin juoksun harrastamiseen ja antaa juoksijalle mahdollisuuden keskittyä juuri oikeisiin asioihin.

Kirja jonka avulla opit juoksemaan!

www.juoksukoulu.fi

34 €

UUTUUS



Tuomo Kilpeläinen

Kahvakuulalla kuntoon

Kahvakuulatreenaajan apuväline nro 1. Runsaan liikepankin avulla monipuolista kahvakuulaharjoittelua.

29 €



Riku Aalto, Heli Kykyri

Sauvaliikunta – sauvakävely, Gymstick, keppijumppa, venyttely

190 harjoitusliikettä, treeniohjelmia ja neuvoja eri sauvaliikuntalajeihin.

29 €



Riku Aalto, Heli Kykyri

Keskikeho kuntoon – monipuolista harjoittelua jumppapallolla

Kaikki mitä tarvitset harjoitteluun jumppapallon kanssa.

25 €



Christer Sundqvist

Sietämätön leveys

Christer Sundqvistin romaani painonhallinnasta.

www.sietamatonleveys.fi

10 €

Tilaukset: www.suljulkaisut.fi, 040 502 2786

Tilaan

Juoksukoulu

Sauvaliikunta

Kahvakuulalla kuntoon

Keskikeho kuntoon

Sietämätön leveys

(hintoihin lisätään toimituskulut)

Nimi _____

Osoite _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Allekirjoitus _____

(Alle 18-v, holhoojan allekirjoitus)

SUL
maksaa
postimaksun

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

LV-Pakki Oy

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

Rakennus-Tamminen Ky

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

Sähköasennus J. Pylväinen

Isokyöntie 19, 04430 Järvenpää
0400 472 233

LIIKEKESKUS
HORRA
Autoasemankatu 1
puh. 09-279 8210
ark. 7-21, la 7-18,
su 12-18
www.k-supermarket.fi
raija.westerholm@k-supermarket.fi

Tavallista parempi
Ruokakauppa



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



Kyytiä Suomelle jo vuodesta 1959-2011

Kaikkea se Raimo kuljettaa
puh. 09-2744 400



Raimo Stenvall

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

aarikka®



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

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

HIUSVISIO

PARTURI KAMPAAMO

Hiusvisio Oy

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

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

LVI PART COMPANY OY TALOTEKNIikka

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

LUOTETTAVAA LVI PALVELUA

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

Tietosähkö Oy

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

Lähiverkkotuotteiden valmistus
ja maahantuonti

sales@tietosahko.fi, www.tietosahko.fi

Rakennus Mattock Oy

Kulkijantaival 1 B, 04300 Tuusula

Maankaivuut, traktorikaivuripalvelut,
tavaransiirrot, kurottaja ja pitkänmatkan
nosturipalvelut sekä purkutyöt

KERAHUOLTO OY

KERAVA

AD-AUTOHUOLTO KYÖSTI VAINIKAINEN

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

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

TIMANTTISET

KERAVAN KELLO

(09) 242 5575

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

kerava@timanttiset.fi
www.timanttiset.fi

• 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
Nikkeliukuja 8, 04220 KERAVA

Ari Valkeala T:mi

Purkualan työt

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

BEAMHILL



Mannilantie 40
04400 Järvenpää
☎ 291 0502

KOTI PIZZA

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

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

Kuljetus ja Maanrakennus Salonen P Oy

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

Paakarilta

Syksyn
Juhliin

Täyden Palvelun Kakkutalo

www.wienerpaakari.com
Tee tilaus netissä!

Vanhayhdistie 17, J.pää, p.09 2919377

Nyt Teboilille



**KOEAJA UUSI
PESUKONEEMME.**

Kaikki pesut (harjoilla tai ilman)

-30%

tällä kupongilla



TEBOIL

huoltaa autoja ja ihmisiä

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



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

www.rekola-nieminen.fi

www.rantalainen.fi

Tilausajot 9-16 -paikkaisella bussilla
Edustusajot • Taksikuljetukset

Wanaja Charter

Antero Veijonen

☎ +358 (0)400 272 074

antero.veijonen@pp.inet.fi

www.wanajacharter.fi

TUULILASIT EDULLISESTI
Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!

Kati Toivonen

☎ 0400 533 665

Isonkivenkuja 2 A

04300 TUUSULA

Hyrylän Autolasipalvelu

Paras startti kaikille teille...



puh. 010-3872600 www.keravanautokoulu.fi

**TRUKKIHUOLTO
MARJETA OY**

Uudet ja käytetyt trukkit
ja huollot kaikkiin
merkkeihin!

KERAVA 010 8206600

Varaosat ja tarvikkeet.
Trukkivuokraus.
Kysy rahoitus-
vaihtoehtojamme.

www.trukkiorssi.fi



LETKUJA, LIITTIMIA
-lietteille, polttoainelle
-kasteluun, kemikaleille
-vijalle, elintarvikkeille
-pesureihin, kaasuille
Tankkauspumppuja

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

HYDRO MARKET
LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!
Hiki-Tapuli kaupungintie 6
09-3464 200
Hiki-Konalantie 47 A sisäp.
09-5121 200
Kerava - Palokorvenkatu 6
09-2423 200
Uudenmaan nopein letkupalvelu
Hydromarket 24H 0400-513 600
SALHYDRO OY
Nurmijärvi, Kuusinnne 3 09-2766 400

**KONEISTUS
STRÖM J. OY
KELLOKOSKI**

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

Pikasuutari Laaksonen Jyri

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

Palvelutoimisto **AMETRIINI OY**
www.ametriini.net

• Rakennus-, Remontti- ja Sisustussuunnittelu
• Valvonta • Kuntokartoitus • Energianlaskenta
• Teräs- ja kuorisuunnittelu • Piirtopalvelu
050 309 1651 Rakennusinsinööri Matti Taskinen
050 528 1546 Suun.assistentti Anneli Koivunen

KESKI-UUDENMAAN

Nuorten Pysäkki

*Tukea ja toimintaa alle 18-vuotiaille
mielenterveys- ja päihdeongelmallisille
nuorille, heidän vanhemmilleen sekä
verkostoille.*

Kerava, Kuparisepänkatu 3

Puh. (09) 273 3358

Ma 09.00 - 17.00

ti - to 09.00 - 19.00

pe 11.00 - 21.00

la 14.00 - 20.00

Vastaava ohjaaja Niina Laine 040 575 6692
niina.laine@nuortenpysakki.fi

sosionomi AMK Laura Säisänen 040 533 4393

Et-psykoterapeutti/perheterapeutti

Päivi Wilén 041 452 2530

paivi.wilen@nuortenpysakki.fi

www.nuortenpysakki.fi



isännöintikeskus

Tuusulan Isännöintikeskus Oy

**Asiantuntevan kiinteistöomaisuuden
hoidon palveluyritys**

- hallinnollista isännöintiä
- taloushallinnon osaamista
- rakentamisen asiantuntijapalveluita mm. projektinjohto-, valvonta- ja rakennuttamispalveluita
- kiinteistöturvallisuuden asiantuntija- ja suunnittelupalveluja

Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!

Puh. 09 836 6060

www.iskeskus.fi

tuki@iskeskus.fi



ISA-autorisoitu
isännöintiyriys



Rakennustyö RAKSAM OY

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

Ykkös-mp

Alhella 14 JÄRVENPÄÄ Puh. 09 2797658 www.ykkos-mp.fi



Nuohousliike Raimo Puumalainen

Invantie 18 b 17, 04400 JÄRVENPÄÄ

Puh. 0400 502 662

raimo.puumalainen@pp2.inet.fi

www.nuohoojat.fi

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

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

MAARAKENNUSPALVELU Markku Simola Oy

Talonpohjat 0400 800 728

Salaojitukset

Jätevesirakentaminen

Ahertajankuja 14, 04440 JÄRVENPÄÄ

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



☎ 040 505 8135, koti (09) 283 420
KAIKKI MAANRAKENNUSTYÖT
04480 HAARAJOKI

Järvenpään seurakunta

KUNNON SEURAKUNTA!



www.jarvenpaanseurakunta.fi



AUTOKOULU

AJOKOULUTUSKESKUS

JÄRVENPÄÄ

Järvenpään Ajokoulutuskeskus Ky

Myllytie 1, 4.krs 04410 Järvenpää

www.jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi

yhteys@jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi

Puh. 09 271 2471

KIRPPUTORI 10 v
Ostetaan kodin käyttötavaraa

**KIRPPUTORI
KERAVAN
LÖYTO**

Avoin ark. 10-18, la 10-14, to, su sulj.
Alepan kupeessa,
Santaniitynkatu 7 C, Kva

Ostetaan kuolinpesiä
AUKIOLO AIKANA P. 09-2584 2575



(09) 273 1385

Heliökuja 3

04300 TUUSULA

Ma-pe 8 - 17

www.esavirtanen.com

virtanen@esavirtanen.com

**PELTI- JA KOLARIKORJAUKSET
MYÖS KULJETUSPALVELU**

**KESKISEN UUDENMAAN
MUSIIKKIOPISTO**



Tule opiskelemaan musiikkia!

Lisätietoja puh. 040 315 2803 tai

www.kolumbus.fi/keskisen.uudenmaan.musiikkiopisto

MISTÄ TUNNISTAT OMAN TALOUTENSA ISÄNNÄN?



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

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

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

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

Alati valmiina ottamaan pontevia askelia kohti uusia seikkailuja.

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

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

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

Yhdessä hyvä tulee.

Keski-Uudenmaan OP

