

KESKI-UUDENMAAN

Yleisurheilu

1/2012



www.kuy.fi



Tule laatimaan säästämisen kunto-ohjelma

Hyvä suunnitelma antaa ryhtiä säästämiseen, olipa tavoitteesi mikä tahansa. Tule tutustumaan kolmiportaiseen kunto-ohjelmaan.

- 1. Säästä vararahastoon** pahan tai hyvän päivän varalle.
- 2. Tee vaurastumissuunnitelma** ja sijoita tai säästä kuukausittain.
- 3. Varmista eläkepäivien elintaso** ja nauti elämästäsi.

Varaa aika tapaamiseen konttorille saman tien. Soita 0200 3000 (pvm/mpm) ma–pe 8–20 tai pyydä yhteydenottoa osoitteessa nordea.fi.

Nuorisopäällikön terveiset!

■ Aika kuluu vauhdilla ja viimeisen puolen vuoden aikana on ehtinyt tapahtua kaikenlaista. Nuorisopuoli järjesti syksyllä Seuraleirin, maaliskuun alussa Talviriehan ja on mukana järjestämässä koko seuran Seuraleiriä. Seuraleirit kokoavat seuramme urheilijat viikonlopuksi yhdessä harjoittelemaan ja tutustumaan toisiinsa. Voit lukea lisää seuraleireistä myöhemmin tästä lehdestä. Tapahtumien lisäksi osallistuttiin hallikilpailuihin, järjestettiin satoja harjoituksia sekä rekrytoitiin uusia ohjaajia.

Talvirieha suunnattiin liikuntaleikkikoulu ja urheilukouluikäisille sekä heidän perheilleen. Riehasa temmellettiin lumihangessa, sauvakäveltiin jäällä ja paistettiin makkaraa. Aurinkoisen päivän tarjosi Järvenpään Niemennokka. Tapahtuma tarjosi jotain uutta ja välillä yleisurheilussakin voidaan rikkoo rajoja ja tehdä jotain muuta kuin heittää keihästä tai hypätä pituutta.

Syksyllä rekrytoitiin viisi uutta ohjaajaa ja samalla ohjaajien määrää kasvoi 30. Tämä määrä riitti talvella ohjaamaan neljän eri paikkakunnan harjoituksia, joista kertyi yli 600 harjoitustapahtumaa. Ryhmien kasvaessa tulemme etsimään uusia ohjaajia lisää ja kaikkien ohjaajien koulutukseen panostetaan sisäisillä koulutuksilla. Näin voimme taata harjoitusten ja toiminnan laadun jatkossakin.

Ohjaajarekrytoinnin lisäksi kokeilimme ensimmäisen kerran kaveriviikkoa liikuntaleikkikoulu ja yleisurheilukoulu ryhmässä. Näissä ryhmässä harjoittelevat lapset saivat tuoda kavereitaan viikon aikana kaikkiin harjoituksiin ilmaiseksi kokeilemaan. Tämän viikon aikana harjoituksissa vieraili reilu 20 lasta tutustumassa ja osa löysi itselleen uuden harrastuksen yleisurheilun parista. Kaveriviikko oli positiivinen kokemus ja se toi uusia harrastajia lajiimme, joten tulevaisuudessa tällaisia viikkoja tullaan järjestämään aina ennen uuden kauden alkua.

Myös positiivinen näky hallikilpailussa olivat innokkaat Keski-Uudenmaan Yleisurheilun siilipaidoissa kilpailevat yleisurheilun toivot. Olimme Myllyssä pm-junnuhalleissa ja Tampereella TJIG:ssä reilun 50 urheilijan voimin. Kilpailijamme ovat helppo tunnistaa mustaturkoosien kasvomaalausten sekä seura-asujen kautta. Kilpailut olivat onnistuneita tapahtumia ja varmasti jokaiselle kilpailijalle tuli onnistumisen kokemuksia sekä muistoja. Tästä onkin hyvä ponnistaa kesän kilpailuihin.

Seurakisat starttaavat toukokuussa! Ensi kesänä tullaan järjestämään kuudet seurakisat viidellä eri kentällä (Hyrylä, Kellokoski, Jokela, Järvenpää ja Kerava). Kilpailuiden ideana on antaa kaikille mahdollisuus osallistua ja kokeilla kaikkia yleisurheilulajeja kesän aikana. Suoritettavat lajit merkitään suorituspassiin ja kesän viimeisessä kilpailussa palkitaan ahkerimmat kilpailijat. Seurakisat ovat avoimet kaikille 5-13 vuotiaille. Voit lukea lisää Seurakisoista ja aikataulusta tämän lehden sivuilta.

Kesällä nuorisopuoli yhdessä valmennuksen kanssa tulee osallistumaan Helsingin EM-kisojen yhteydessä järjestettäviin Youth Athletics Games, joka on tarkoitettu 9-17 vuotiaille. Kilpailut huipentuvat EM-kisojen avajaisiin ja lapset pääsevät kilpailemaan vuoden 2010 Kalevan kisojen kilpailuareenalle Leppävaarassa.

Tulossa on pitkä ja lämmin kesä, tapahtumaa on varmasti jokaiselle ja melkein joka päivä, muista siis varata kalenteriisi juuri teidän perheellenne sopivat ajankohdat seuramme tarjonnasta. Tahdon toivottaa kaikille oikein ihanaa kevättä ja urheiluntäyteistä kesää! Rakennetaan siitä yhdessä vielä upeampi muisto jokaiselle liikkuvalla lapselle!



*Iloisin Yleisurheiluterveisin
Piia Jäntti*

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



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

Elämme vedestä

HyXo Oy

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

KERAHUOLTO OY
KERAVA

Rakennus Kilpeläinen Oy

Alhonnittantie 2, Nurmijärvi
Pertti Kilpeläinen 0400 482242
Erkki Mäkinen 0400 480624

- Uudis- ja saneerausrakentaminen - Teollisuus-
rakentaminen pää- ja aliurakointina - Kosteiden
tilojen rakentaminen ja remontointi - Maalaus- ja
kirvesmiestyöt - Hirsirakentaminen
Avaimet käteen periaatteella

www.**SARLIN**.com

TEKNOHAUS

Suomen Teknohaus Oy

Tuusula

www.teknohaus.fi

Ympäristön parhaaksi



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

KIERTOKAPULA

JALKOJEN TERVEYDENHOITOPALVELUJA
Jalkaterapeutti AMK
Marja Liljegren
Katja Elfvig
www.jalkaterapia.net
Järvenpään Jalkaterapia Oy
Sibeliuskatu 14 A 12, Järvenpää
Puh. 050 465 7212
Ajanvaraukset puhelimella ma-to 9-17, pe 9-14

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

Maanrakennus Toivomäki Tomi

Gunnarintie 11, 01800 Klaukkala
puh. 0400 454008

Tilitoimisto Ariluoma Oy

Keskustie 4, 01900 Nurmijärvi, p. 2509595
www.ariluoma.fi, tuula.ariluoma@ariluoma.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
- Iv-puhdistukset ja säädöt
- Tuusulan alueen piirinuohooja



KESKI-UUDENMAAN YLEISURHEILU RY

YHTEYSTIEDOT:

Sähköposti kuy(at)saunalahti.fi
Nettisivut www.kuy.fi
Tilinumero FI2550921220107441
Y-tunnus 1605559-1
Jäsenmaksu 20 euroa

Toimiston osoite: Sibeliuksenväylä 42 04400 Järvenpää

Toimistolla työskentelevät:

Toiminnanjohtaja Ani Viherlinna 050-408 1959 (työnumero)
Nuorisopäällikkö Piia Jäntti 045-893 6705 (työnumero)



MATKALLA LAJISI MESTARIKSI?

HUIPPUOSAAMISTA OPPISOPIMUKSELLA



Ota yhteyttä: www.keuda.fi/oppisopimus

Maanrakennustyö Hyttinen Oy

Maankaivuu- ja pohjatyöt

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

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!!!

Sähkösuunnittelu P. Kortelainen Oy

Klaukkala

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

Monitoimi- rengas Ky

Ilvesvuorenkatu 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

LIIKEKESKUS
HURRA

Autoasemankatu 1
puh. 09-279 8210
ark. 7-21, la 7-18,
su 12-18

www.k-supermarket.fi
ralja.westerholm@k-supermarket.fi



*Tavallista parempi
Ruokakauppa*



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



LUCINDA

Naisten asusteiden
erikoismyymälä

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

allaway

KESKUSPÖLYMURIT
www.allaway.fi



ASTIATOT • SISUSUTUSTARVIKKEET • PAKETTI KAAKELIT • MATOT • TAPETIT • KYLPUHUONEKALUSTEET
VARASTOMAALI OY



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

Vuoden
Välimerkki-liike
2008



Seuraleiri saa jatkoa

□ Syksyllä järjestetty Seuraleiri vietettiin Tuusulan Metsäpirtillä lokakuun ensimmäisenä viikonloppuna. Leiri päättyi kesäkauden ja samalla aloitti talvikauden harjoittelun.

Seuraleirit ovat seuramme jäsenille tarkoitettuja tapahtumia, joissa harjoitellaan, tutustutaan ja nostetaan seurahenkeä. Ensimmäiset kaksi leiriä ovat kohdistuneet 9-15 vuotiaisiin seuramme urheilijoihin. Leirin tarkoituksena on yhdistää kolmen eri paikkakunnan lapset ja nuoret yhteen, lisätä seurahenkeä ja oppia tuntemaan alueemme ohjaajia sekä lapsia eri ryhmistä. Maksuton leiri kokosi 40 innokasta yleisurheilijaa ja ohjaajaa Rusutjärven kauniiseen maisemaan.

Koko viikonloppu ei täytynyt pelkästään yleisurheiluharjoituksista, vaan ohjelmassa oli myös yhdessä oloa mm. nuotion äärellä sekä tutustumista ja kisailua erilaisissa joukkue tehtävissä. Sunnuntaipäivän ohjelman päättivät leikkimieliset yleisurheilukilpailut, jossa tavallisten lajien sijasta kilpailtiin säkkipituushypyillä, saappaanheitolla ja

takaperin juoksulla. Hauskoilla ja erilaisilla harjoituksilla pyrittiin rikkomaan normaalien harjoitusten rutiineja, sekä tutustuttamaan eri ryhmien urheilijoita. Seuraleiri onkin yksi tapa madaltaa kynnystä osallistua kilpailuihin, kun kaikki ovat jo valmiiksi tuttuja.

Onnistuneelle Seuraleirille on luvassa jatkoa koko seuran leirinä. Leiri on tarkoitettu seuramme urheilijoille, lapsille ja nuorille sekä heidän perheille, sillä leirillä on ohjelmaa kaikille tasosta riippumatta. Tällä kertaa leiri järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa. Paikka mahdollistaa, että seuramme valmennus- ja harjoitusryhmät, yleisurheilu- ja liikuntaleikkikoulut sekä kuntoliikkujat pääsevät harjoittelemaan hyvissä harjoitusolosuhteissa. Harjoitusolosuhteiden lisäksi jokainen leirille osallistuja pääsee nauttimaan Pajulahden kauniista maisemista.

Toukokuun Pajulahden leiristä on tarkoitus ponnistaa kohti kesää ja tulevia kilpailuja!



MONIPUOLINEN
JA RIITTÄVÄ

**buffet
lounas**

ARKISIN KLO 11-15

8,90

Revanssi
Ravintola Restaurant



SPORTTI BARISSA

**Canal+
Urho tv**

Mtv3 Max

LÄTKÄ | FUDIS | BOXING
FORMULAT | YM...



UUDISTETTU

sauna

Vuokraamme kokouksiin,
polttareihin sekä
kaveri porukoille.

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

KEITTIÖMME ON AUKI

MA-TO 11-20 | PE 11-23

LA 12-23 | SU 12-19





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 ma-pe 8-17, la 9-14
Puh. 044 357 1200 www.puumesta.fi

Hyvistä syistä
PUUMESTA

FysioStudio

• OMT-fysioterapia • Fysioterapia • Jalkaterapia • Lymfaterapia
• Liikuntaryhmät • Myös kotikäynnit

Koivikontie 2 Savio, 04260 KERAVA
Puh. (09) 294 0218 www.fysiostudio.fi

HAARAJOEN SAHA OY

LAUDAT LATTIAT
LANKUT LISTAT
KESTOPUUT 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

Peltomultaa
Anja Rantanen
Haimontie 19, 05100 Röykkä
Puh. 276 8971

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

ETSITKÖ KOTIA?

Mestariasunnoissa voit asua koko elämäsi. Olet sitten opiskelija, perheellinen, yksin asuva aikuinen tai yli 65-vuotias seniori.

KODIKASTA VUOKRA-ASUMISTA
www.mestariasunnnot.fi



JÄRVENPÄÄN
MESTARIASUNNOT OY
Järvenpään suurin asunnontarjoaja

Keravan Toyota-huolto **TEBOIL** Kerava

Huolto 020 768 9314 Ma-pe 8-16
Myynti 020 768 9313 ma-pe 6.30-21, la 8-20, su 10-20


TOYOTA

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

Kehärent -autovuokraamo www.keharent.fi

www.teboilkerava.fi

Kaikki taloushallinnon palvelut yhdeltä kumppanilta

Luotettavasti - helppoa Sinulle!

Klondyke-talo
Kumitehtaankatu 5
04260 Kerava
p. 09 274 4500
tilitoimisto@tevilex.fi
www.tevilex.fi

 **TEVILEX OY**



TUULILASIT EDULLISESTI
Tervetuloa vanhat & uudet asiakkaat!

Kati Toivonen
☎ 0400 533 665
Isonkivenkuja 2 A
04300 TUUSULA

Hyrylän Autolasipalvelu

Tervetuloa mukaan kesätoimintaamme!

If Yleisurheilukoulu
LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA

IF-yleisurheilukoulut ja 11–15-vuotiaiden harjoitusryhmät

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

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



Ilmoittautuminen ryhmään kaudeksi 1.5.–30.9.2012 ja tiedustelut nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-893 6705.

Urheilukoulujen hinnat sis. seuran jäsenmaksun, lisenssin ja vakuutuksen, järjestetyt harjoitukset, sekä kilpailumaksut pm-junnukilpailuihin sekä seuran järjestämiin kilpailuun.



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu



Täydellinen Tietovekoti.

Sami-talo on ensiluokkaisen energiatehokas.

Joustavana kumppanina räätälöimme koditasi 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 asiakkaansa ehdoilla.

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



Muuttovalmis

SAMI-KOTI

-Energiatehokas-

Talopakettit • Valmistalot • Avaimet käteen remontit

RAKENNUSTOIMISTO
P I I P P O N E N
www.rakennustoimistopiipponen.fi

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

KUULUSSA

INTERSPORT

**SPORT
TO THE
PEOPLE**

Intersport Järvenpää

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

TAPIOLA

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

Data Group Tuusula Avoimna 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

**TULES-FYSIOTERAPIAA
LÄÄKÄRIN LÄHETTEELLÄ**

akupunktio, migreeni,
tenniskyynärpää, selkäkiput

SHIATSUTERAPIA
stressi, uupumus, säryt

KUUMAKIVIHOITO
stressi

TURVEHOITO
reumaattiset kivut, akne

Hinnat
50€ /1h 65€ /1,5h

Hoituhuone Alyssa

Laillistettu fysioterapeutti
Ansa Ainasoja ☎ 040 595 6399
Aleksis Kiven tie 14B, 04200 Kerava
Avoimna sopimuksen mukaan

MEILLÄ KEITTIÖASIAT HOIDETAAN TOISIN

**VARAA AIKA PARMAN
PROJEKTIPÄÄLLIKÖLLE.
KUULET MITÄ KAIKKEA
PALVELU KÄSITTÄÄ.**

www.parmakeittiot.fi



PARMA
KEITTIÖT

Lupa päästä helpolla.

Sibeliuksenkatu 4, JÄRVENPÄÄ, p. (09) 292 4020, 050 382 3234

**VARAA AIKA
SUUNNITTELUUN**

Tervetuloa mukaan kesätoimintaamme!



Keski-Uudenmaan Yleisurheilun Liikuntaleikkikoulut

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

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

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

Liikuntaleikkikoulun hinta uusilta lapsilta on 120€ (sisarusale 10€).

Hinta sis. seuran jäsenmaksun, lisenssin ja vakuutuksen, sekä järjestetyt harjoitukset.

Ilmoittautuminen ryhmään kaudeksi 1.5.–30.9.2012 ja tiedustelut
nuoriso.kuy@saunalahti.fi tai 045-893 6705.



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu



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 •

SAMMUTINHUOLTO

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



puh. 0400-454 009

MEILTÄ SAAT:

- Sammuttimet
- Tarkastukset
- Huollot
- Asennukset
- Opasteet
- Alkusanmuhskoulutus
- Pelastustunnusunnitelmat
- Turvallisuusunnitelmat



www.sammutin.info

Ratsastuskoulu Trans Horses Ky

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

PÄIVYSTYS klo 15-16

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.



Trane – ylivoimainen latauksen vastaan-ottokyky *)

STARTIT
vaihtolaitteet ja korj. kaikkiin merkkeihin

LATURIT
vaihtolaitteet, korj. ja varaosat kaikkiin merkk.

AKUT
kuorma-, henkilö- ja pakettiautoihin, 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



OSTEOPATIAKLINIKKA

OSTEOPAATTI

Petteri Kytölä D.O., ft

- 10 vuotta järvenpäässä
- fysioterapia lähetteellä KELA korvaus

Puh. (09) 291 1746 Gsm. 040 503 9533

Alhotie 4, 2. krs. 04430 Järvenpää

www.osteopatiaklinikka.net pkytola@nettilinja.fi

TRUKKIHUOLTO MARJETA OY

Uudet ja käytetyt trukit
ja huollot kaikkiin
merkkeihin!

KERAVA 010 8206600

Varaosat ja tarvikkeet.
Trukkivuokraus.
Kysy rahoitus-
vaihtoehtojamme.

www.trukkiporssi.fi



If - SEURAKISAT 2012

- 22.5. klo 18 Järvenpää Keskuskenttä, Urheilukatu 8
lajeina kuula, aitajuoksu, keihäs
- 7.6. klo 18 Hyrylä Yleisurheilukenttä, Kilpailukuja 1
lajeina moukari, 3-loikka, 40m/60m
- 14.6. klo 18 Kellokoski Urheilukenttä, Koulutie
lajeina keihäs, pallonheitto, kuula
- 1.8. klo 18 Kerava Urheilupuisto, Kalevan kenttä Metsolantie 3
lajeina pituus, kiekko, aitajuoksu
- 16.8. klo 18 Järvenpää Keskuskenttä, Urheilukatu 8
lajeina korkeus, 40m/60m, kilpakävely
- 20.8. klo 18 Kerava Urheilupuisto, Kalevan kenttä Metsolantie 3
lajeina 400m/600m, pituus, pallonheitto

KILPAILUT OVAT KAIKILLE AVOIMET!

Sarjat:

5 v (synt. 2007) – 7 v (synt. 2005–2006) – 9 v (synt. 2003–2004)
11 v (synt. 2001–2002) – 13 v (synt. 1999–2000)

Ilmoittautumismaksut:

Seurajäsenet maksutta ja muilta 2 €/laji tai illan 3 lajia 5 €

Lisätiedot:

- Ilmoittautuminen klo 17.30
- Osallistujat saavat Suorituskortin, johon kerätään lajitarroja aina suorituksen jälkeen
- Kesän lopussa kaikki kortteja täyttäneet palkitaan, täysistä kortteista palkitaan erikseen!
- Vanhemmat toimivat ”avustajina” suorituspaikoilla (ohjeistus paikanpäällä) näin madalletaan kilpailukynnystä

Tiedustelut: kilpailu.kuy@saunalahti.fi tai 045-893 6705 ja 050-408 1959

**KAIKKI MUKAAN
KOKEILEMAAN
YLEISURHEILULAJEJA!**



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

If Yleisurheilukoulu
LIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA



Maan laajin
valaisinvalikoima

ms-valaistus



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

Mullankumous!

Metsäpirtin
multa

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

Metsäpirtin ravinteikasta biomultaa Uudellemaalle toimitettuna, tilaukset ja tiedustelut 050-336 5703 ja 050-337 9442

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

Otamme vastaan hevostallien kuivikelantaa kompostointikentällämme, tarkemmat tiedot vastaanoton ehdoista 050-337 9442

www.metsapirtinmulta.fi



Asiat mallillaan

WO:n vuokra-asunnossa saat omistusasumista vastaavan asumisturvan. Tutustu asuntotarjontaamme ja täytä asuntohakemus jo tänään: www.vvo.fi. Tutustu samalla myös avainasiakasetuihimme!

WO-kotikeskus

Myllytie 1 A, 4 krs. | 04410 Järvenpää

Avooina ma-pe 8.30-15.30

Puh: 020 508 4100 | jarvenpaa@vvo.fi

vvo

Yksi elämä. Asu se hyvin.

KUY:n järjestämiä kilpailuja 2012

- 14.4. Taaborin Olympiakävely, Tuusulan Urheilukeskus
- 14.4. Uudy pm-maantiekävely, Tuusulan Urheilukeskus
- 15.4. Taaborin Hölkkä, Nahkelan koulu
- 15.4. Mini-Taaborin Hölkkä, Nahkelan koulu
- 15.4. Uudy pm-maantiejouksu, Nahkelan koulu
- 26.4. Kuy:n Junnumaastot, Keravan Kalevankenttä, Urheilupuisto
- 3.5. Kuy:n Junnumaastot, Tuusulan Urheilukeskus
- 10.5. Kuy:n Junnumaastot, Järvenpää Terholan kuntorata
- 17.5. Finskin Kansalliset kilpailut, Järvenpään Keskuskenttä
- 22.5. If-Seurakisa, Järvenpään Keskuskenttä
- 29.5. Kuy:n Mestaruuskilpailut 1-osa, Hyrylän kenttä, Tuusulan Urheilukeskus
- 7.6. If-Seurakisa, Hyrylän kenttä, Tuusulan Urheilukeskus
- 14.6. f-Seurakisa Kellokosken kenttä,
- 16.-17.6. Saappaanheiton SM-kilpailut, Järvenpään Keskuskenttä
- 18.6. Kuy:n Mestaruuskilpailut 2-osa, Järvenpään Keskuskenttä
- 1.8. If-Seurakisa, Keravan Kalevan kenttä, Urheilupuisto
- 7.-8.8. Etelä-Suomen Nuorisokansalliset kilpailut, Hyrylän kenttä, Tuusulan Urheilukeskus
- 16.8. If-Seurakisa, Järvenpään Keskuskenttä
- 20.8. If-Seurakisa, Keravan Kalevan kenttä, Urheilupuisto
- 27.8. Kuy:n Mestaruuskilpailut 3-osa, Keravan/Jokelan urheilukenttä
- 29.8. Kuy:n Mestaruuskilpailut 4-osa, Hyrylän kenttä, Tuusulan Urheilukeskus
- 8.9. Keski-Uusimaa ½-Maraton ja Kunto-10, Keski-Uusimaa Lehtitalo, Hyrylä
- 29.9. Kävely-Cup Finaali ja Kuy:n Mestaruuskilpailut 5-osa, Hyrylän kenttä, Tuusulan Urh.keskus

Tarkemmat tiedot kilpailuista löytyvät kuy.fi sivulta – kilpailut kohdasta



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) 2790 2300, Järnefeltinkatu 1, 2. krs (Prismaa vastapäätä), Järvenpää

JÄRVENPÄÄN
KORUHUONE

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

Tilausajot 9-16 -paikkaisella bussilla
Edustusajot • Taksikuljetukset

Wanaja Charter

Antero Veijonen

☎+358 (0)400 272 074

antero.veijonen@pp.inet.fi

www.wanajacharter.fi

RAUTAISTA KUNTOA!

**KUNTOSALI
TAKOMO**

Vanha valtatie 190, Kellokoski
Päivystysajat www.kuntosalitakomo.fi



Erikoishammasteknikot

Hannu Kainulainen

Päivi Kainulainen

Valitse osaava hammasteknikko

Olemme erikoistuneet irtoprotetiikkaan;

- uudet proteesit • pohjaukset ja korjaukset
- jatkohoitoon ohjaus



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

PELIKA OY

Jo yli 20-vuotta!

Pyydä tarjous: peltika@peltika.fi

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

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

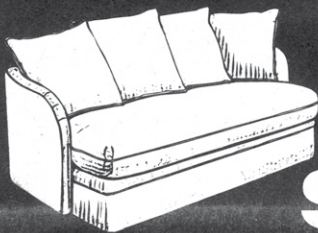
SILMÄLÄÄKÄRIN VASTAANOTTO, AJAN VARAUS P. 09 230 3500



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.fi

K-RAUTA JÄRVENPÄÄSTÄ
kaikki kerralla rakentajalle ja remontoijalle



REMONTIT & ASENNUKSET
HELPOSTI
AVAIMET KÄTEEN PERIAATTEELLA!

MEILTÄ SAAT PARHAIDEN
TUOTTEIDEN LISÄSI
AMMATTIMAISTA PALVELUA.

K-RAUTA

JÄRVENPÄÄ

ark. 7-20
la 9-16
su 12-16

Rajaniitynkatu 1, Järvenpää • Vaihde 0207 288 500
www.k-rauta.fi/jarvenpaa

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!

KULJETUSMESTARI
KT
SE TUHATPYÖRÄINEN
KULJETUSMESTARI OY
Monipuoliset kuljetuspalvelut
soittamalla p. (09) 258 830
Toimipisteet: 04300 Tuusula,
04400 Järvenpää, 04200 Kerava

Lauma.
ELÄINKLINIKKA

puh. 010 387 1180

ark. 9-19

Tuottajankatu 10

04440 Järvenpää

www.elainklinikkalauma.fi

SINULLE - PUHDAS VESI!

KE KERAVAN
KAUPUNKITEKNIikka
VESIHUOLTO

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

www.kerava.fi/vesihuolto.asp

Samppa
TRANS

Kuljetuspalvelua
täysperävaunurekalla
Kappaletavaranoisturi
rakennustarvikkeille
ja maatalouteen

Puh. 040 514 8110

samppatrans@kolumbus.fi

Sami Kaukoranta
Linjatietie 363, KELLOKOSKI

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

Erityisosaamisemme on Volvo-kuorma-autojen huolto, korjaus ja varaosamynti



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

KERAVAN LIIKENNEKOULU

TERVETULOA AUTOKOULUUN!

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

BP. Voitelee. Oikein.

Teräspalvelukeskuksen varastosta suoraan:



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

www.janla.fi

JL JanLa Oy

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



Savion
ELÄINLÄÄKÄRI

Koivikontie 25
Savio, Kerava

Reijo Nenonen, ELL
Ajanvaraukset:
0400 575609

Pitkä kokemus myös
kaniin, jyrssijöiden,
lintujen, matelijöiden
ym.hoidosta.



KUY:n nettisivulta poimittuja talven kilpailukoosteita:

Kuuden mitalin hallikausi

”Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijat saavuttivat yhteensä kuusi SM-mitalia talven 2012 sisähallien SM-kilpailuissa. Mitaleista puolet rohmusi Niina Kelo, joka oli halliotteluissa ja kuulassa hopealla sekä 3-loikassa pronssilla. Eemeli Kiiski käveli hienosti miesten hallikävelyn 5000 metrillä hopeaa, ja viime viikonloppuna pidetyistä nuorten SM-halleista pronssisen mitalin nappasivat ehkä hieman yllättäen M17 sarjan 3000 metrin kävelystä Jere Niemi ja N17-sarjan 1500 metriltä Noora Wallenius.” lue jatkoa [kuy.fi](#)

Kolme mitalia talviheitoista

”Keski-Uudenmaan Yleisurheilun urheilijat saavuttivat talviheitojen SM-kilpailuista kolme mitalia. Lauantaina Porissa heitetyissä kiekkokisoissa Mika Loikkanen linkosi kiekkonsa pronssitilaan oikeuttavaan tulokseen. Naisten kiekonheitossa Niina Kelo jäi niukasti mitalisijojen ulkopuolelle, mutta tästä sisuuntuneena hän sunnuntaina nakkasi Kajaanissa keihäänsä kultamitaliliitton. Viikonlopun kolmannen heittomitalin seurallamme nappasi N17-sarjan keihäässä Amanda Rätty, joka nakkasi keihäänsä pronssisijaan oikeuttavaan tulokseen.” lue jatkoa [kuy.fi](#)

Hienoa tunnelmaa ja menestystä Tampereella

”Suomen suurimmat junioreiden hallikisat pidettiin Tampereella. Tästä Tampere Junior Indoor Gamesista (TJIG) käytetään yleisesti nimitystä ”junioreiden SM-hallikisat”. Tässä 10-15-vuotiaiden kilpailuissa on vuodesta toiseen ollut laaja osanottajajoukko ympäri Suomen, ja kilpailuissa on lähes kaikki suomen parhaat juniorit mukana, joten siitä tämä epävirallinen SM-status on syntynyt. Tällä kertaa kilpailuissa oli yli 1200 osanottajaa, joten varsin kattava joukko yleisurheilujunioreita oli kahden päivän aikana kilpailemassa Tampereen messu- ja urheilukeskuksessa, jota kansankielessä myös Pirkka-halliksi kutsutaan.

Keski-Uudenmaan Yleisurheilu sai varsin hyvän osanottajajoukon kilpailuihin. Kilpailuihin mentiin yhteisellä bussikuljetuksella ja yöpyminen hoitui leppoisasti Tampereen majoituspalveluja käyttäen. Menestys kahden päivän aikana oli erinomainen, varmasti seura-historian paras. Seuramme juniorit keräsivät yhteensä kymmenen mitalisijaa ja lisäksi 10 muuta palkintosijaa (4.-6.). Moni teki oman ennätöksensä, ja varmasti ”voittajia” olivat myös monet ensikertalaiset, jotka saivat hyvää kilpailukokemusta kovatasoisesta hallikisasta. Tunnelma kisapaikalla oli mieleenpainuva, ja jokaiselle kisaajalle jäi varmasti positiivinen tunnelma päällimmäiseksi mieleen. Ainakin paluumatkalla seurabussissa ilo ja meininki oli ylimmillään, kun kisan tunnelmia ja kokemuksia yhdessä kerrattiin.” lue jatkoa [kuy.fi](#)

Minna Mörskylle kuulahoopaa

”Veteraanien yleisurheilun SM-hallikilpailut pidettiin Tampereella lähes seitsemäsadan osanottajan voimin. Keski-Uudenmaan yleisurheilun veteraanisarjalaisista kilpailuihin osallistui Minna Mörsky, joka nappasi N40 kuulantyönnössä hopeaa tuloksella 10,20. Kilpailun voitti Loimaan Voimailijoiden Anneli Oksanen vain 29 senttiä paremmalla tuloksella.” lue jatkoa [kuy.fi](#)

Lisäksi alkuvuoden hallikilpailuista mainittavaa:

Pm-Vauhdittomat hyppy

Vuosi aloitettiin vauhdittomilla hyppyotteluilla loppiaisena, jossa oli jaossa piirinmestaruustittelit 9 vuotiaista aina yleiseen sarjaan asti. KUY sai näihin vuoden ensimmäisiin kilpailuihin mukaan mukavan kokoisen joukkueen. Nuorimmat kilpailivat 2-ottelun (vauhditon pituus ja 3-loikka) sarjoissa 9-10, näistä tuli 3 mitalia (2 mestaruutta).



3-otteluissa (ed. lisäksi vauhditon korkeus) kilpailtiin 11 sarjasta yleiseen eli miehiin ja naisiin asti. Tytöt ja naiset nappasivat näissä sarjoissa yhteensä 7 mitalia, joista 4 oli mestaruutta. Pojat ja miehet vastaavasti saivat kahmittua 6 mitalia, joista 1 oli mestaruutta.

Hieno aloitus vuodelle!

Pm-Junnuhallit

9-15 vuotiaat jakoivat hallipiirinmestaruusmitalit yksilölajeissa Helsingin Liikuntamylyssä.

Kilpailijoita joukkueessamme oli yhteensä 53 ja näistä saatiin kootua kaksi viestijoukkuetta. Viestijoukkueemme nappasivat kovassa kilpailussa 2. ja 3. sijan. Tämän lisäksi nähtiin paljon hyviä suorituksia eri lajien suorituspaikoilla ja tuloksena oli mahtava määrä uusia omia ennätyksiä sekä kilpailukokemusta.

Mitalejakin kertyi taas hyvin tsempatulle (=kasvomaalattu, hyvin kannustettu) joukkueelle;

P15 -9 sarjoissa yhteensä 14 mitalia ja T15-9 sarjoissa 17 mitalia. Hieno saalis ja upea suoritus kaikilta kilpailijoilta!



AUTOSALPA

Alikeravantie 26, 04250 Kerava Puh. 020 7799 500

www.autosalpa.fi



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

www.keravanseurakunta.fi

Ammattia etsimässä?

Monipuolista opiskelua Amistossa!

ajoneuvoasentaja • automaatioasentaja
kuljettaja • ICT-asentaja • kunnossapitoasentaja
leipuri-kondiittori • putkiasentaja • lähihoitaja
matkailupalvelujen tuottaja • painotuotantoassistentti
parturi-kampaaja • prosessinhoitaja
kokki • kosmetologi • sähköasentaja
talonrakentaja • tarjoilija
turvallisuusvalvoja • varastonhoitaja
yhdistelmäajoneuvonkuljettaja



www.amisto.fi



PAKETO OY

MISSÄ TYNNYRI ON KATSO PAKETO.COM
KUNNOSTETUT IPC-KONTIT JA TYNNYRIT
puh. 09-274 4580, 0400 503 739
Kisällintie 7, Kellokoski, www.paketo.com

JO 40-VUOTTA LÄMMITTÄMISEN ASIALLA

- öljypoltinhuolto • kattilanvaihdot
- hybridilämmitys
- ilma-vesilämpöpumput
- maalämpöpumput • LVI-työt

oilon TERMAX JASPI B Bertone

Öljy- ja Sähkölämpö 09-288 633
0400-451 652

www.poltinhuolto.fi

AVATTU JÄRVENPÄÄSSÄ

Vintagekoru-myymlästäme löydät korut
elämäsi suurin tähtihetkiin - Edullisesti!

Esimerkkejä tuotevalikoimistamme:

Shippendale
pöytähopeat alk.

39,-
/kpl



Hinta
alk.

349,-
/setti



Hopea-
koruja alk.

5,-
/kpl



Kultasormuksia
alk.

35,-
/kpl



Ostamme myös jalometalleja. Maksamme huijpuhinnan,
MAKSU HETI PANKKITILILLE. **Ilmainen arvoit!**

Kultatukku

Sibeliuksenkatu 19, (kävelykadun puoli) JÄRVENPÄÄ
www.kultatukku.fi Avoimna: ma-pe klo 10-17

Upea rusketus
milloin vain!

Itsepalvelu solarium
avoinna joka päivä 7-22
ilman ajanvarausta.

Luxura
SOLARIUM

Rantakatu 1
Järvenpää



IMEX 6 MM PELLETTIÄ

Valmistamme laadukasta 6 mm:n pellettiä puhtaasta kuusipurusta. Ei lisätyjä sideaineita, kuorta tai muita epäpuhtauksia – palaa puhtaammin.

Pelletin pienen halkaisijan vuoksi toimii hyvin siirtokierukoissa ja palopöydässä – varmatoiminen. Soveltuu kaikille kattiloille.

Hinta suoraan tehtaalta:
120€ / 500 kg (sis. alv 23%)

IMEX WOOD OY, Puutie 1, 16100 Uusikyliä
Puhelin: 03-763 1131
Sähköposti: myynti@imexwood.fi

PUHALLUSTOIMITUKSET FINECO OY puh: 040-552 2999

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

PUTKISET **PUTKISET OY**
www.putkiset.fi

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



Tilapoint
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

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

V.i.P autolasi Oy
TUULILASIT • vaihto • korjaus
• ym alan työt • ammattitaidolla

Harri Peltola 045 264 6493

SOITA! PYYDÄ TARJOUS!
Yrittäjänk. 6 D, Järvenpää www.vipautolasi.fi

Apuu arkeen ja juhlaan

Louhelan Juhla- ja Pitopalvelu Oy

Yksilöllistä palvelua niin yksityishenkilöille kuin yrityksillekin

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

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

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

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

Kesän urheiluleiri



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

Ohjelma

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

Paikka	Päivät	Klo
Järvenpään urheilukenttä	04.-08.6.	8-16
	11.-15.6.	8-16
Kerava Urheilukenttä	04.-08.6.	8-16
Hyrylän urheilukenttä	04.-08.6.	8-16
	11.-15.6.	8-16

Hinta ja varusteet

Hinta 60€/viikko sisältää leiriohjelman (8h/pvä) ja materiaalit.

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

Ilmoittautuminen

Tiedustelut ja ilmoittautuminen viimeistään 20.5. mennessä nuorisok. kuy@saunalahti.fi tai 045-893 6705.

Leiri toteutuu, kun ryhmään ilmoittautuu vähintään 20 lasta.



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

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!

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



Järvenpään Romu Recycling Oy
 Wärttilänkatu 92, 04440 Järvenpää
 Puh. 010 820 6500
 www.jarvenpaanromu.fi
 ma-pe 7-16

Hengitys • Läsnäolo • Liike



**Psykofyysinen fysioterapia
 Tanssi- ja liiketerapia**
Tuija Laine
Oranssi

www.tuijalaine.fi • puh. 040 718 0936

Ammattitaidolla
 * Uudisrakentaminen
 * Saneeraukset * Remontit

**RAKENNUS
 MIKKO MYRTENBLAD**
 p. 040-5820986

www.rakennusmi-my.fi

Hyvinvointia ihmisen elämään



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

PALVELUA MYÖS LAUANTAISIN



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

HAUTAUSPALVELU
Ari Lumme



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

LämpöPalvelu **oilon**
AALTO

PETRI AALTO 040 965 2000
 » Öljypolttimot » Säätiöautomaatiikat » Paisunta-astiat
 » Kiertovesipumput » Patteriventtiilit
 » Kattilan vaihdot » huollot/korjaukset

24h LVI

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

 **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

 **Autokoulu Ykkönen**
 Asemanraitti 4, 05400 Jokela
 040 840 4889

**AUTOKOULU JOKELAN
 KESKUSTASSA**
 Kaikki autokoulu-
 palvelut asemalta 100 m

www.autokouluykkonen.fi

**KEITTIÖKALUSTEIDEN
 VARASTOMYYMÄLÄ NYT**

MYÖS HYVINKÄÄLLÄ
**ÄLÄ MAKSA
 KEITTIÖSTÄSI LIIKAA**
 Esim.kuvan mukaiset keittiökaluusteot
 valkoisilla MDF-HOLVIKAARI OVILLA



**KYSY TARJOUS
 HUOMAAT ERON**

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

Mi Da's

Ihohoito keskus

Puh. 010 3200 410, www.midas.fi

Kunniakierros 2012

LASTEN JA NUORTEN SEURATYÖN HYVÄKSI

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

KUY:n Kunniakierrostapahtuma Hyrylän urheilukentällä, Tuusulan Urheilukeskuksessa
23.5.2012 klo 17.30-19.30

Klo 17.30-18.00 Kunniakierrokselle ilmoittautuminen ja keräyslomakkeiden vastaanotto.
Klo 18.00 Kunniakierroksen lähtölaukaus
Klo 19.00 Kunniakierroksen päätöslaukaus
Klo 19.00-19.30 Tilaisuuden loppuusuus, tarjoilut, kiitokset jne.

Juoksutapahtumaan on hyvä tulla paikalle viimeistään klo 18.

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

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

Tule mukaan keräämään tukea kotiseutusi yleisurheiluseuralle. Saat seuralta virallisen keräyslistan, johon voit kerätä tukijoita, jotka sitoutuvat maksamaan haluamansa summan suorituksestasi. Tukijoiksi sopivat niin yksityiset kuin yrityksetkin. Kysy rohkeasti tukijoita mukaan sillä lasten ja nuorten urheilun tukeminen on tärkeää! Tukija saa postitse tai halutessaan sähköpostitse valitsemastaan summasta laskun Suomen Urheiluliitolta. Tukisumma voi olla joko kertamaksu (minimi 10 e) tai kierrosmaksu. Suomen Urheiluliitto tulouttaa kerätyt varat seuroille syksyn aikana. Kunniakierroksen tuotosta noin 85% käytetään lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen – keräyksen kulut ovat vain noin 15%.

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

Keräyslistoja saa ryhmien harjoituksissa ja seuran toimistolta (os. Sibeliuksenväylä 42 Jpää)
Lisätietoja: kuy@saunalahti.fi 050-408 1959

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



**YLEISURHEILUN
KUVALEHTI**

www.yleisurheilunkuvalehti.fi

www.studiot123.com
STUDIO 1 2 3
 Helsinki Ka. 12 Järvenpää
 Kassa: (09)8366770
 Tervetuloa elokuviin!

**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

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

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

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

Asiantuntijapalveluksessanne!
 Esim.
 • Erikoiskalusteet
 • Kirjahyllyt
 • Yksilölliset keittiökaapistot
 • Julkisten tilojen kalusteet
**Teemme puusepän
 tilaustyöt
 ammattitaidolla!**
**Järvinen oy...
 PUUSEPÄNLIKE**
 KYTÖTIE 96, 04400 JÄRVENPÄÄ.
 P. 09-286 897, 0400 347 294/Petri Järvinen, petri.jarvinen@psljarvinen.fi

Antennit
 Myynti ja asennus
 Kesämökille
 Omakotitaloon
 Kerrostaloon

Tuulivoimalat
 Kesämökille 0,2KW - 2KW
 Omakotitaloon 2KW - 5KW
 Maatiloille 5KW - 50KW
 Teollisuuteen 50KW-3MW

OK-ANTENNI
 OK-ANTENNI
 E. Grönlund Oy
 Peltomäenkatu 1
 04250 Kerava
 (09) 2420298
 Ok-antenni.com

**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!
 CTKS-Trading Oy
 Kari Sauru 040-523 1925

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

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

HYDROMARKET
 LETKUT JA HYDRAULIIKKAOSAT NOPEASTI!
 Hki-Tapuli kaupungintie 6
 09-3464 200
 Hki-Konulantie 47 A sisäp.
 09-5121 200
 Kerava - Palokorvenkatu 6
 09-2423 200
 Uudenmaan nopein letkupalvelu
 Hydromarket 24H 0400-513 600
SALHYDRO OY
 Nurmijärvi Kuusinne 3 09-2766 400

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

Palveleva rengasliike lähelläsi
 Kaikki rengastyöt ammattitaidolla ja vuodesta 1993 kuten
 asennukset ja tasapainoitukset sekä asiantunteva palvelu.
 Meiltä saat mm. Bridgestonen, Vredestein, Continentalin,
 Daytonin, Hankookin, Michelinin, Nokian renkaat sekä
 alumiinivanteet ja MP renkaat.
EU-Rengas Oy
 Ma-To 9-18, Pe 9-17 sekä sesonkiaikoina La 9-14
 Vanha yhdystie 2, Järvenpää (09)292 3526 www.eu-rengas.tk

**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
 ilmanlämpöpumput
 asennettuina!!

Asfalttikulma Oy

Olemme erikoistuneet pihojen asfaltointiin ja asfaltoinnin korjauksiin. Kysy tarjous!

www.asfalttikulma.fi 0400-437 153

Ilmalämpöpumppu jollaista ei ole ennen nähty.

MITSUBISHI ELECTRIC
ILMALÄMPÖPUMPUT

ENELUX

www.enelux.fi, Ahertajankatu 1, Järvenpää, 010 - 322 4466

Järvenpään Automajor

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

Puurtajankatu 8 A, Järvenpää. Avoinna: ma-to 8-17, pe 8-16
Puh. 010 396 3800, 0400 427 248, 050 538 1248

www.automajor.fi

Se oikeasti edullinen

Remontti Keittiöt

• Komerot • kylpyhuoneet • liukuovet •

LIUKUOVITARJOUKSIDA

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

LUOTETTAVAA LAATUA TAKUUTYÖNÄ JO 35 VUOTTA!

AUTOMAALAAMO JOMARI SEKÄ TÄYDEN PALVELUN KOLARIKORJAAMO

SHOKKI-TARJOUS!

Ilmastointihuolto 60 €

NYT! Sijaisauto veloituksetta peltitöiden korjauksen ajaksi!

Meiltä myös vaihtoautot!
www.al-käupat.fi

Vahinkotarkastukset teemme paikan päällä WIN CABAS -ohjelmistolla vakuutusyhtiön hyväksymä

KOLARIKORJAAMO AUTOMAALAAMO JOMARI OY

Jäspiilänkatu 16, 04250 Kerava
Liikkeenharjoittaja Ari Leponiemi 0400 - 50 40 78
Työnjohtaja Pentti Harri 0400 - 85 03 03

autopeltityöt • autorobotit • kaikki merkit • takuutyö • sijaisautot

Keski-Uudenmaan Junnumaastot

- 26.4. klo 18 Keravan Urheilupuisto, Kalevan Kenttä Metsolantie 3
03.5. klo 18 Tuusulan Urheilukeskus, Kilpailukuja 1
10.5. klo 18 Järvenpää Terholan kuntorata, Impoonkadun päässä

Sarjat ja lajit:

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

KILPAILUT OVAT KAIKILLE AVOIMET!

Ilmoittautuminen:

Tuntia ennen kilpailun alkua paikan päällä. Seuran jäsenet maksutta, muilta 5 €/juoksu tai 12 €/kolme juoksua
Kaikille juoksijoille palkinto!

Lisätiedot:

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

Keski-Uusimaa 1/2-Maraton ja Kunto-10

8.9. Hyrylän Keski-Uusimaa Lehtitalon pihalla os. Klaavolantie 5 Tuusula.

Ilmoittautuminen:

1.9. mennessä kilpailu.kuy@saunalahti.fi

Osallistumismaksu: 30 € (1/2-maraton) ja 20 € (Kunto-10) (JK maksut 27 ja 18).
Jälki-ilmoittautumismaksut 40 € ja 30 €. Maksut paikan päällä.

1/2-maratonilla ajanotto ja Kunto-10 aikanaäyttö. Kaikille juoksijoille tuotepussi ja arvontapalkintoja.

Lisätiedot:

kilpailu.kuy@saunalahti.fi tai
Veijo Kiiski 0400-432 766



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

KODIN-TYÖMIESTAPIO

TARVITSETKO APUA?

- pienremontit, maalaukset
- talonmiespalvelut, huolto- ja korjauspalvelut
- asioinnit ja siivouspalvelut

Tikkurilan Tekijäpankin jäsen

 **TIKKURILA**

Tapio Laurila 050-326 4664

tapio.laurila@suomi24.fi | www.kodintyomiestapio.fi



KERAVAN KESKUSAPTEEKKI

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



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

KARAOKE LAULETAAN KE-TO ja LA ALK. KLO 20.
Tervetuloa lautamaan! Ilmainen sisäänpääsy!

Kaivuu- ja konepalvelut
Hallia Keijo

• Viheralueiden hoito • Lumityöt

P. 050-360 8531

Paras startti kaikille teille...



**KERAVAN
AUTOKOULU**

puh. 010-3872600 www.keravanautokoulu.fi

Klaukkalan aikuislukio

Aktiivinen - luotettava

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

rehtori@ayl.fi
www.ayl.fi/aikuislukio

PAKOPUTKI-CENTER

Tehdasvalmiiden pakoputkien ja katalysaattoreiden
todella edullinen myynti- ja asennuspiste.

Sahaajankatu 26, HERTTONIEMI

Puh. **(09) 759 2802**

PS. HINTAVERTAILU KANNATTAA



X MAANSIIRTOA 0400 478 649
X LOUHINTAA 040 552 6662
X OMAKOTITALOJEN PERUSTUKSET NELIOX@PP.INET.FI



SÖDER FYSIO

- Fysioterapia • OMI-fysioterapia
- Ortopedilääkärin vastaanotto • Hieronta • Akupunktio • Kuntosali
- Liikuntaryhmät • Työfysioterapia • Manuaalinen terapia
- Yrityksille virkistyspäivät • Tyky-ryhmät yrityksille

Avoimma ma-to 8 - 20, pe 8 - 16

☎ 272 20 70 • www.soderfysio.fi

Amiraalintie 6, 01150 Söderkulla, SIPOO

ASIANAJOTOIMISTO MAARIKA HÄLLSTRÖM

asianajaja, varatuomari, kaupanvahvistaja

- Asuntokauppariidat, vahingonkorvausvaateet, vuokra-asiat
- Talousrikos- ja rikosasiat, maksuttomat oikeudenkäynnit
- Avioerot, lasten asumis-, elatus- ja tapaamisasiat
- Pesänsjakotehtävät, perinnönjaot, ositukset, perukirjat, testamentit, kauppakirjat, avioehdot ym. asiakirjat



☎ 0400 706 238 ☎ 275 4964

Hyyryläkatu 8, TUUSULA • maarika.hallstrom@kolumbus.fi

CONSULTING



Amrif

- UUDET JA KÄYTETYT RENKAAT
- VANTEIDEN OIKAISUT JA EHOSTUKSET

Ahertajankatu 26, Vähänummi 1, teollisuusalue, Järvenpää
(09) 2794 0070, 0400 607 984/Jaakko,
044 575 0055/Jani
amrif@elisanel.fi

LUOTETTAVAA METSÄPALVELUA

**KM
FOREST**



- Pihapuiden poistot • Kantojyrsintää
- Tonttihakkuut • Kuljetuspalvelu

Kari Mouhu ☎ **050 306 1846**

kari.mouhu@kmforest.com • www.kmforest.com

Aikuisten yleisurheilukoulu



Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

Yleisurheilukoulu on tarkoitettu jokaiselle, joka haluaa kokeilla, ehkä vuosienkin jälkeen, miten sujuu radalla juokseminen, aidoilla ja ilman. Miten ponnistetaan pitkälle ja korkealle, sekä miten kuula lentää ringistä, ja miten keihäs saadaan lentämään oikeassa asennossa.

Aikuisten yleisurheilukoulussa pääset kokeilemaan naisten seitsenottelun lajikimaran innostavien valmentajien johdolla. Valmentajina tulevat vierailemaan seuramme huippu-urheilijat, sekä koulutetut valmentajamme.

Hinta

50€ (sisältää 7 harjoitusta)

10€/krt

Aikataulu

Ke 9.5. Pikajuoksu ja pituus (Keravan urheilukenttä)

Ti 15.5. Pikajuoksu ja pituus (Keravan urheilukenttä)

Ke 23.5. Aitajuoksu ja kuula (Hyrylän urheilukenttä)

Ke 30.5. Aitajuoksu ja kuula (Hyrylän urheilukenttä)

Ke 6.6. Korkeus ja keihäs (Keravan urheilukenttä)

Ke 13.6. Korkeus ja keihäs (Keravan urheilukenttä)

Ke 20.6. Kertaus ja lajikokeiluja (Keravan urheilukenttä)

Harjoitukset ovat aina klo 17.30–19.00. Huomioi vaihtuvat harjoituspaikat!

Ilmoittautuminen

Ryhmään tulee ilmoittautua viimeistään 3.5. mennessä www.kuy.fi/kuntoliikunta sivujen kautta nettilomakkeella tai sähköpostilla (kuy@saunalahti.fi).

Tiedustelut

Jorma Liukka (valmennuspäällikkö)

jormaliukka@gmail.com

p. 044-3504457



TAKSI DAHLGREN KAI
044 089 1308
 SOPIMUS-JA LASKUTUSAJOT
 ENNAKKOTILAUKSET
 MYÖS KELAN AJOT SUORAVELOITUKSELLA
 • KESKI-UUSIMAA •

• Sähköurakoinnit ja -tarkastukset
 • ATK-verkot • Valomainospalvelut
KERANEON Oy
 www.keraneon.fi
 Kari Auvinen Juha Auvinen
 040 503 0171 050 412 0374
 Fax (09) 242 0929 • keraneon@kolumbus.fi
 Nikkelikuja 8, 04220 KERAVA

Laadukkaat kiviainekset nopeasti ja varmasti.
 Toimitukset myös iltaisin ja lauantaisin.
 Sulantie 19, 04300 Tuusula
 p. 010 3911 900 • fax 010 3911 940
 seepsula@seepsula.fi • www.seepsula.fi
SEEPSULA
 Kivi on ässä.

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

 • kotisiivoukset
 • ikkunanpesut
 • toimistosiivoukset
 • rakennussiivoukset
 • muuttosiivoukset

Paakarilta
 Syksyn Juhliin
Täyden Palvelun Kakkutalo
 www.wienerpaakari.com
Tee tilaus netissä!
 Vanhahydytie 17, 1.pää, p.09 2919377

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

AUTOMAALAAMO
 (09) 273 1385
 Neliökuja 3
 04300 TUUSULA
 Ma-pe 8 - 17
 www.esavirtanen.com
 virtanen@esavirtanen.com
ESA VIRTANEN OY
PELTI- JA KOLARIKORJAUKSET
MYÖS KULJETUSPALVELU

Kar-Vi-Pelti Oy
 Kaikki rakennusalan peltityöt
 Alatalontie 16, 04500 Kellokoski
 Puh. 0400 459 483, 040 595 6686

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

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

Tietosähkö Oy
 Ahertajankatu 2, 04440 Järvenpää
 puh. (09) 292 5020
 telefax (09) 2925 0210
 Lähiverkkotuotteiden valmistus
 ja maahantuonti
 sales@tietosahko.fi, www.tietosahko.fi

Kone-teollisuus Oy
 Järvihaantie 5
 01800 Klaukkala
 www.koneteollisuus.fi

TIMANTTISET
KERAVAL KELLO
044-740 3501
 Kauppakaari 1
 Palvelemme:
 ma-pe 9 - 18, la 9 - 14
 kerava@timanttiset.fi
 www.timanttiset.fi

1 AUTOKOULU AJOKOULUTUSKESKUS JÄRVENPÄÄ
 Järvenpään Ajokoulutuskeskus Ky
 Myllytie 1, 4.krs 04410 Järvenpää
 www.jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi
 yhteyks@jarvenpaanajokoulutuskeskus.fi
 Puh. 09 271 2471

KERAVAL MUSIIKKI OPISTO

 Puh. (09) 242 3734
 Faksi (09) 242 3737
KERAVAL MUSIIKKIOPISTO
 Asemantie 6, 04200 KERAVAL
 www.keravalmusiikkiopisto.fi

AI SÄHKÖPALVELU
 • SÄHKÖURAKOINTI
 • SANEERAUKSET
 Puh. 0400 955 222
 palvelut@actsahkopalvelu.fi
 www.actsahkopalvelu.fi
 Hirvaskuja 6, 04430 Järvenpää

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!*

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

JUOKSU KOULU

Juoksukoulu on tarkoitettu sinulle aikuinen, joka mietit juoksuharrastuksen aloittamista, tai sinulle, joka olet jo ehtinyt harrastaa juoksemista, mutta haluat uusia virikkeitä ja innostusta juoksulenkkeilyysi.

Juoksukoulu on reilun kuukauden mittainen tiivis tehopaketti entistä nautinnollisempaan juoksemiseen.

Paikka ja aika: Järvenpään urheilukenttä ja yhteiskoulun luokkatila (Urheilukatu 8)
ma 23.4. luento + harjoitus klo 18–20 ke 2.5. luento + harjoitus klo 18–20
ma 7.5. luento + harjoitus klo 18–20 ma 14.5. luento + harjoitus klo 18–20
ma 21.5. luento + harjoitus klo 18–20

Valmentajat: Tiina Puranen (maratoonari) ja Jorma Liukka (juoksuvalmentaja)

Hinta: 85€ (sisältää laadukkaan ja motivoivan ohjelman oheismateriaaleineen)
120€ (sisältää aikuinen + lapsi osallistuminen juoksukouluun ja junioriin*)
200€ (sisältää 2x aikuinen + lapsi osallistuminen)

Ilmoittaudu viimeistään 15.4. osoitteesta www.kuy.fi/juoksukoulu

Tiedustelut: Jorma Liukka – jormaliukka@gmail.com tai 044-350 4457 tai Tiina Puranen 040-515 3392



JUOKSUKOULU JUNIOR

Juoksukoulu Junior on tarkoitettu kaikille juoksemisesta kiinnostuneille 10-15 vuotiaalle. Lasten ja nuorten oma juoksukoulu sisältää 7 erilaista 1,5 h harjoitusta.

Paikka ja aika: Järvenpään urheilukenttä (Urheilukatu 8). Harjoitusten ajankohta on aina klo 18.–19.30
ma 23.4. Juoksemisen salat ke 2.5. Vauhtia ja vaarallisia tilanteita ma 7.5. Yli aitojen
ma 14.5. Aiturin aakkoset ma 21.5. Mars maastoon ma 28.5. Kävelen vauhdin hurmaan
ma 4.6. Kilpaillen

Hinta: 60€ (sisältää 7 harjoitusta, materiaalit, bandanahuivin), 10€ (sisarrusale)

Ilmoittaudu viimeistään 15.4. osoitteesta www.kuy.fi/58

Tiedustelut: Piia Jäntti – nuoriso.kuy@saunlahti.fi tai 045-893 6705

Katso ja tutustu: www.juoksukoulu.fi ja www.kuy.fi/juoksukoulu

Keski-Uudenmaan
Yleisurheilu

**Järvenpään
Rakennustaito Oy**
TUUSULA



**Taksi
Timo Sundström**
Nurmijärvi
Puh. 0400 936 149 - 1+8 henk. tilataksi

Ilmastointilaitteiden huollot, korjaukset, säädöt,
asennukset ym.
HOTULUFT OY
Perttula
puh. 2761878, auto 0400 302963, fax 2761278

**Järvenpään
2. Uusi Apteekki**
Citymarketin talo
Puh. 010 470 3750

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



**NSP-Sähkö-
palvelu Oy**
Ketunkopintie, 05100 Röykkä, p. 0500 439224,
0500 469021, fax 09-27699620

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

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

VARATTU

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

Puuteos Lindberg
Laurilantie 3, 04400 Järvenpää
Puh. 09-271 0199

Avoimma ma-pe 10-20, la 9-17
Rantakatu 5, Prismakeskus,
Järvenpää
puh. 09-2922251
hyvinvoinnin oma erikoisliike
- urheiluravinteet - luontaistuotteet - kosmetiikka

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

ESP
Lasse Miettinen 0400 428 590
KAIKKI SÄHKÖALAN TYÖT
Kotitaloudet,
muistakaa kotitalousvähennys!

TILAUSAJO EKUNKARI
040 550 0914
• Tilausajat 16-paikkaisella bussilla
(mm. ilmastointi, tv, DVD ja karaokelaitteisto)
• Kaksi taksia
Tammitie 1, 04480 HAARAJOKI
liisa.rautavuori@kuljetusrautavuoret.inet.fi

Judenmaan Sähkö Oy
• Sähköasennukset,
-suunnittelu ja -tarvikkeet
• Kameravalvonnat
• Hälytyslaitteet **summit DSC**
Soita ja kysy lisää
Pentti Piispa 0400 615 897, fax (09) 281 495
Radanvarsitie 65, 04440 Järvenpää



Kärcher Oy

Yrittäjätie 17
01800 Klaukkala
puh. 020 7413600
fax 020 7413638



**MYLLÄRINMÄEN
LÄMPÖ OY**

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

PRO
Agria Uusimaa

**Asiantuntijapalveluja maataloil-
le ja maaseutu yrityksille.**
Puh. 020 747 2500, fax 020 747 2549
www.proagria.fi/uusimaa

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

CABING OY
Taksi- ja pikkubussipalvelut
1 - 16 hengelle
INVATAKSI • PIKKUBUSSI
0400 407 507 www.pikkubussi.fi

**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!

BEAMHILL



Mannilantie 40
04400 Järvenpää
☎ 291 0502

**Kyytiä Suomelle
jo vuodesta
1959-2012**
Kaikkea se Raimo kuljettaa
puh. 09-2744 400
RS KULJETUSLIIKE
Raimo Stenvall

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

KINO JUHA

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

 **Järvenpään seurakunta**
KUNNON SEURAKUNTA!
 
www.jarvenpaanseurakunta.fi

 yritys- ja perhejuhlat
Pohjolanhoivi
www.pohjolanhoivi.com


metso
 Expect results
 Wärsilänkatu 100
 04400 JÄRVENPÄÄ
www.metso.com/pulpandpaper

TAIDEKEHYSTÄMÖ
HENRIKA
www.henrika.fi
 Mannilantie 19, 04400 JÄRVENPÄÄ
(09) 271 1154
 ti-pe 10-17 ja 10-14
 (kesälauantaisin suljettu)
 Täyden palvelun kehystämö
Tervetuloa!

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

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

TM-Vakuutusvälitys Oy
 Taka-Hornantie 79, 04440 Järvenpää
 Kauttani parhaat vakuutusvaihtoehdot yrityksellenne
 Tom Mutka
 0400 503 340
tm-vakuutusvalitys@kolumbus.fi

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

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

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

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

HIUSVISIO
 PARTURI  KAMPAAMO
Hiusvisio Oy
 Helsingintie 10, 04400 Järvenpää
 puh. (09) 286 894
 Avoinna ma-pe 9-18, la 8.30-14
 tai sopimuksen mukaan

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

Kuljetusliike Lehtinen Ilpo Oy
 Lehtinen Seppo 0400 706642
 Lehtinen Ilpo 0400 456720
sj.lehtinen@luukku.com
 Kuljetus- ja nostopalvelut

Rakennus Mattock Oy
 Kulkijantaival 1 B, 04300 Tuusula
 Maankaivuut, traktorikaivuripalvelut, tavarann siirrot, kurottaja ja pitkänmatkan nosturipalvelut sekä purkutyöt

Kauko Kajolinna Ky
 Eriaisia rakennus- ja myymälä-REMONTOINTIA
 Siippoontie 363, 01940 Palojoki
 Puh. 2503587, auto 0400 459896

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

Tilitoimisto Raija Räsänen Oy
 Viljelystie 15 D, 01840 Klaukkala
 010 2813500

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

Rakennustyö RAKSAM OY
 Uudisrakentaminen
 Rakennussaneeraukset
 Huoneistoremontit
 Puh. **040 160 1101**
 Hiekkamalintie 18, 04240 Talma

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

RIOLA-YHTIÖT

MAANRAK.LIIKE RAKENNUSRATAS OY

- KAIUUUKONEET
- KUORMA-AUTOT
- TRAKTORIKAIVURIT

Puh. (09) 275 1576, fax (09) 275 1375
GSM 0400 451 341
jouko.riola@kolumbus.fi

Kaivuu, kuormausta ja maanrakennus

Reijo Leppälä

Nummiintuntie 74, Klaukkala
puh. 0500 408529

Pikasuutari Laaksonen Jyri

Helsingintie 41, Citymarket
04400 Järvenpää
puh. (09) 291 7020, 040 546 2651
Avoimma ma-pe 10-18, la 10-14

**Koti-, ura-, BODA-turvallukon,
auton- ja polkupyörän avaimet,
ovikilvet, kengänhoitoaineet**

SETPAL OY

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

- Suoritamme
louhintatyöt, maansiirtotyöt,
konetyöt



Pertti Penttinen

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

Klaukkalan Kehys ja Lasi Oy

Klaukkalantie 48 A, 01800 Klaukkala
Puh. 8797508, 0400 810298, fax 85595508
info@klaukkalankehysjalasi.fi
www.kolumbus.fi/klaukkalankehysjalasi.fi
avoimma ma-pe 8-18, la 9-12

- Tuulilasit - konelasit - rakennuslasit - pleksit
- peilit - peililiukuovet - kuisti- ja terassilasit
- taidekehukset - taiteilijatarvikkeet - turvaurat
- tuulilasipaikkaukset

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

TIETOKONEHUOLTO JA MYYNTI
JSP-MIKRO
Jäspilänkatu 6 C • 04250 KERAVA
asiakaspalvelu@jsp-mikro.fi www.jsp-mikro.fi
045 235 8383
Meiltä myös Note Shot laskutus- ja kassajärjestelmät

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

**REMONTTI
mielessä?**

Ilmainen arvio!
Kotitalousvähennys!

**Ammattilaiset
auttavat**

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

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

Remontteja
vuodesta
1995

ASUNTOYMPYRÄ

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

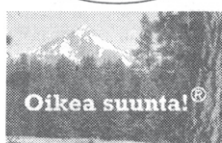
JR-Osa Oy

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

WinWin.fi

Kaikki hallintopalvelut
tehokkaasti ja edullisesti,
myös NETTIPALVELUNA!

auktorisoitu
laatu ISO 9001



Oikea suunta!®

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



WWW.MYCOLLECTION.FI

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

Myyntiä auki
ma-to 9-16
ja sop.mukaan

- työvaatteet
- työjalkineet
- brodeeraukset
- painatukset

Piitamai

- Korjausompelu- ja muut ompelupalvelut
- Ompelu- ja askartelutarvikkeita, lankoja
- Valmiita käsityötuotteita
- ma-pe klo 11-17, la klo 10-14

www.piitamai.fi

Keskustie 10, 05400 Jokela, p. 041-545 1825

LONSDALE
LONDON

LONSDALE SHOP'S

HELSINKI
Sturenkatu 27
00510 Helsinki
puh 020 787 1191

KERAVA
Santaniitynkatu 3
04250 Kerava
puh 020 787 1195

WWW.LONSDALE.FI

JUOKSU

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
- sivun 74 kupongilla
- puh. 0400 729 310

www.suljulkaisut.fi



Olet huippu- ammattilaisten arvoinen



Lääkärikeskuksessamme saat ammattitaitoista apua vaivoihisi yleis- ja erikoislääkäripalvelujen lisäksi työterveyspalveluissa, päiväkirurgisissa toimenpiteissä sekä kuvantamis- ja laboratoriopalveluissa. Saat ajan joustavasti, pääset hoitoon nopeasti!

Terveystalo Hyvinkää,
Ahjonkatu 1
Avoinna ma-to 7.30-20,
pe 7.30-18,
la-su 9-13 päivystys ilman ajanvarausta

VARAA AIKA
terveystalo.com
p. 030 6000*

AVOINNA MYÖS
viikonloppuna:
la-su 9-13
päivystys ilman
ajanvarausta

Terveystalo

Kaikki mitä terveyteesi tarvitset