

KENSULAINEN



1/2010



Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3
Jyväskieppi 2010 pyörii täysillä – mitä jatkossa?	3
Kieppikoulu jatkuu	4
Uutta väriä Jyväskieppiin Leppävirralta	5
Kensulaiskuvassa Keijo Ilmavirta	7
Luistelukouluissa taas paljon lapsia	9

Tilitystä luistelukaudesta	9
Tuloksia	10
Kilpailukutsuja	15
Tapahtumakalenteri	20

- * Jäsenlehti 30. vuosikerta
- * Painosmäärä: 200 kpl
- * Toimittaja: Antti Lehtinen

KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):
2/2010 syyskuussa (1.9.) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

KENSU verkossa: <http://www.kensu.fi>

Johtokunta vuonna 2010:

Puheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, keijo.ilmavirta_at_panda.fi
Varapuheenjohtaja	Pekka Heikkinen	Peikontie 1 B 2, 40270 Palokka, p. 0400-640 932, pekka.heikkinen_at_pp8.inet.fi
Jäsenet	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552, aimo.vaisanen_at_jao.fi
	Ulla Yrjölä	Verkkoniementie 39, 40950 Muurame, p. 040-587 7475, u1_at_luukku.com
	Hannu Luoma	p. 050-5587671, hannu.luoma_at_kolumbus.fi
	Mika Kanervo	Mika Kanervo Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333, mika.kanervo_at_gmail.com
	Santeri Takala	Huhtasuonkatu 2-4 E 42, 40320 Jyväskylä, p. 050-401 4375 santeri.takala.tra_at_jamk.fi
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Pirjo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-717 4259, pii.ilmavirta_at_luukku.com
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, keijo.ilmavirta_at_panda.fi

Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2010:

Jyväskieppi	Ulla Yrjölä
Luistelu	Aimo Väisänen, Mika Kanervo
Potku	Antti Lehtinen
Kunto, veteraani	Pirjo Ilmavirta

JÄSENMAKSU 2010 (perhe 20 eur, aikuinen 30 eur, lapsi alle 15 v. 10 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

Kansikuvassa Kiepin hiihdon muistot ”sulavat” keväällä. Kuva Mikko Ikäheimonen, kuvankäsittely ”Andy Leaflet”.

TERVETULOA KAIKKI!

Lauantaina **24.4.**

- klo 15 KENSU ry:n **kevätkokous** ja luistelukauden päättäjäiset Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä, C1.

Puheenjohtajan palsta

KENSUn 64. toimintavuosi on alkanut tutun tehokkaasti. Luistelijamme menestyivät monella taholla ja Jyväskyläkieppikin on hyvässä vauhdissa. Ilahduttavasti seuraamme on tullut uusia jäseniä ja Jyväskyläkiepin osallistujamäärä on kasvussa.

Keijo Ilmavirta

Mennyt vuosi oli urheilullisesti ja taloudellisesti onnistunut. Valituilla toiminta-alueilla pieni seuramme toimi hyvin. Johtokunnalle kuuluu tästä erityinen kiitos. Myös Jyväskylän kaupunki on vuosittain tukenut meitä kiitettävästi.

Viime vuoden loppu toi myös suru-uutisen. Monivuotinen KENSUn voimahahmo Paavo Pohjola siirtyi ajasta ikuisuuteen. Hän oli yksi hie-

noimmista tuntemistani ihmisistä ja jätti meille suuren henkisen perinnön.

Kevät tulee vääjäämättä. Suunnistuspiikkarit ovat olleet jo kovassa käytössä. Menkäämme ilolla metsään – ja turvallisesti sieltä takaisinkin.

Tervetuloa joukolla kevätkokoukseen ja luistelukauden päättäjäisiin. Siellä tutustut uusiin ihmisiin kahvittelujen ohessa. KENSU meitä liikuttaa hyvässä seurassa.

Jyväskyläkieppi 2010 pyörii täysillä – mitä jatkossa?

Vuoden 2010 Kiepit ovat hyvässä vauhdissa. Vaikka talvi 2010 tullaankin muistamaan runsaasta lumesta ja pakkasista, avauslajit, luistelu ja hiihto, on saatu kilpailla hyvissä olosuhteissa. Mitä mielessä ensi vuodelle?

Ulla Yrjölä

Kiepin luistelu kerää vuosittain yli 70 osanottajaa ja lienee Kalevan Kierroksen jälkeen Suomen toiseksi suurin rataratonluistelutapahtuma. Luisteluun lisätty toinen ”keskivauhtinen” erä

osoittautui toimivaksi, vaikka kilpailu-aikataulusta tulikin turhan tiukka. KENSUlaiset talkoolaiset, joista suuri osa oli mukana myös kilpailemassa, selvisivät urakastaan jälleen kerran loistavasti – suurkiitokset teille kaikille!

Jyväskiepin hiihtoon osallistui reilut 110 hiihtäjää. Järjestelykoneisto joutui koville, kun samalle päivälle osui osin yllättäen useampi hiihtotapahtuma. Hiihtäjiltä saadun palautteen perusteella Huhtasuon Hiihto 2000 selviytyi urakastaan kuitenkin erinomaisesti – lämmin kiitos kaikkien Kiepin kiertäjien puolesta myös heille!

Käynnissä olevaa Kieppiä kiertää kymmenkunta osallistujia

edellisvuotta enemmän ja yhä useampi osallistuja tulee vähän kauempaa. So-kerina pohjalla Leppävirran porukka, joka tuo Kieppiin aivan uutta väriä! Järjestäjien näkökulmasta Jyväskiepin tulevaisuus näyttää siis ihan mukavalle.

Positiivisesta suunnasta huolimatta työ Kiepin ympärillä jatkuu. Toisinaan päätöksiä tehtäessä pitäisi osata valita kahdesta pahasta se pienempi. Silloin olisi oiva apu, jos Kiepin tarkoitus olisi kirkkaana mielessä. Jyväskiepin tavoitteeksi sopisi useampikin vaihtoehto:

- Saada mahdollisimman moni mukaan liikkumaan.

- Selvittää Keski-Suomen kestävyysurheilun herruus.

- Tarjota lähialueen kalevankiertäjille sopiva harjoituskilpailu ennen valtakunnallista kisaa.

- Tai... jotain aivan muuta.

Vaikka kuluvasta Kiepistä on takana vasta kolmannes, en malta olla kertomatta ääneen yhtä mielessä pyörivistä ideoista vuoden 2011 Jyväskieppiin. Miltä kuulostaa ajatus uudesta Jyväskiepin sarjasta, jossa jokainen osalaji tulisi suorittaa yksin.

Spekulaatiot kirkkovene ja parisuunnistuskertoimista jäisivät unholaan – ”Kiepin Kunkku” kun ne eivät enää kosketaisi.

Erityisesti toivoisin myös palautetta teiltä, jotka viihdytte paremmin lyhemmillä matkoilla. Olisiko Kuntokiepin periaatteissa jotain, jotka mieluusti muuttaisitte?

Mietipä siis hetki ”Kiepin tarkoitusta”, ”Kuningas-Kieppiä” tai Kuntokiepin tulevaisuutta ja pistä palautetta tulemaan tai nyi hihasta kun törmätään!



Kiepittäjä Ulla Ameriikan laduilla.
Kuva: tuntematon kanadalainen
kanssa hiihtäjä

Kieppikoulu jatkuu

Kieppikoulu on kätevä tapa tutustua uusiin lajeihin ja saada opastusta lajien asiantuntijoilta. Tapaamisissa saat perustiedot ja -taidot Jyväskiepin lajeihin ja se auttaa sinua monipuoliseen liikuntaharrastukseen.

Kieppikoulu kokoontuu kaksi kertaa ennen jokaista Kiepin tapahtumaa. Saat vinkkejä välineisiin, lajitekniikoihin, harjoitteluun, Kiepin tapahtumiin valmistautumiseen ja niistä nauttimiseen.

Lisätietoja Mika Kanervo, p. 050 3756 333 tai mika.kanervo_at_valmentajasi.fi, <http://www.kensu.fi/jyvaskieppi/kieppikoulu/>

Uutta väriä Jyväskieppiin Leppävirralta

Koposen Jarkko tuli 2009 Jyväskieppiin ajatuksena tutustua lajeihin lyhyemmällä matkoilla, jos jonain vuonna vaikka osallistuisi Kalevan Kierrokselle. Hän tykästyi hyvin järjestettyihin tapahtumiin ja Leppävirran Urheilijoiden kesäkauden päättäjäisissä alkoi houkutella seurakavereitaan mukaan...

Ulla Yrjölä

...Hyttisen Anitalla oli jo kokemusta Kalevan Kierrokselta ja Puolikkaalta. Vaikka hän oli päättänyt jättää Kalevan Kierroksen tälle vuodelle väliin, Jyväskiepin myötä tulisi kuitenkin edelleen koko vuosi jotain tehtyä. Kun matkat olivat kohtuulliset, innostui juniorikäinen Joonaskin mukaan. Kun vielä Seppo saatiin mukaan, nelihenkinen joukkue oli kasassa ja Kieppiin lähdettiin mottona ”Parhaamme tehdään ja katsotaan, mihin se riittää!!”

Seuraavassa esitellään Anita, Jarkko, Joonas ja Seppo eli Leppävirran Urheilijoiden kautta aikojen ensimmäinen Jyväskieppi joukkue.

Jarkko Koponen ilmaantui muutama vuosi sitten LepU:n matka- ja pikaluistelijoiden suunnattuihin treeneihin - hokkarit jalassa! Meni vuoden päivät ennen kun hän päivitti kaluston kiinteäteräisten kautta klapseihin. Kannus-

teena lienee ollut lähestyvä 30-rajapyykki, mikä avasi osallistumiskohteen masters-SM:iin. Vauhti on miehellä verissä, kun taustalta löytyy ralliharrastus niin kuskin kuin huoltomiehen roolista sekä kilpauraa cartingin parista, sekä tietty rullaluistelun SM-pronssi viime kesältä.

Joonas Hyttinen on Jyväskiepin nuorin osallistuja naismuistiin. Haastattelupäivänä hän juhli ripille pääsyä! Nuoresta iästä huolimatta Joonakselle on kertynyt kokemusta monen lajin parista. Luistimille ja suksille hän nousi jo 2,5-vuotiaana ja pikaluisteluharjoitukseen hän on osallistunut kolmisen

vuotta. Yleisurheilussa takataskussa on A-luokan tulos 14-vuotiaiden kiekonheitossa. Crossipyörä saa kyytiä Joonaksen käsissä. Vapaa-aikana, aina kun vain mahdollista, Joonasta kutsuvat kalavedet.



Jarkko Koponen. Kuva Mikko Ikäheimonen.

Seppo Julkunen on taustaltaan jääkiekkoilija ja oman pelaamisen ohella hän on valmentanut juniorikiekkoilijoita. Kuopion Ice-Marathonille hän osallistui ensimmäisen kerran hokkareilla. Kun Seppo näki, kuinka kovaa pikaluistimilla pääsee, hän päätti hankkia itselleenkin sellaiset. Nyt pika- ja matkaluistelu-uraa on takana jo monta vuotta. Sepon meriittilista kattaa hie- man eksoottisempiakin lajeja mm. saappaanheittoa, hirrensyöksyä ja renkaanheiton Suomen Mestaruus.

Anita Hyttinen on urheillut pienestä pitäen. Nuorempana hän viihtyi yleisurheilun parissa heitoissa ja juoksuissa. Myöhemmin juoksumatka piteni maratoniksi. Kalevan Kierrokselle hän osallistui ensimmäisen kerran 1988 ja kolkutteli mitalisijoja takavuosina varsin kova- tasoisessa kisassa heti ensimmäisellä osallistumiskerralla. Kalevan kierros johdatti Anitan sekä luistelun että soudun pariin. Luistelua Anita on harrastanut määrätietoisemmin vuodesta 2001.

LepU:n joukkue on varsin heterogeeninen porukka: joukkueen ikähaitari on taatusti laajin, mukana on sekä miehiä että naisia ja urheilijoiden taustaa

värittää useita varsin erilaisia lajeja. Näille multitalenteille Jyväskylän kaltaiseen moniotteluun osallistuminen lienee ollut helppo ja luonteva päätös.

LepU:n kokemuksia Kiepistä oli hyödyllistä kuunnella. Järjestelyjä tulisi osata katsoa uudesta näkökulmasta muistaen, että mikä paikallisille on itsestään selvää, ei toispaikkakuntalaiselle näin ole. Ennakko-ohjeet, opasteet, reittimerkinnät jne. tulee valmistella huolella. Sen varaan ei saa laskea, että ”kaikkihan sen tietää” tai ”siitähän sitä aina mennään”. Suunnistuksen osalta paikalliset ovat myös etulyöntiasemassa, lähialueen maastot kun on saanut kolota kuntorasteilla moneen otteeseen.

Tähän asti Kieppi on leppävirtalaisilta sujunut hyvin - Anita



Anita Hyttinen. Kuva Mikko Ikäheimonen.

johtaa Jyväskylän naisten sarjaa ja Jarkko on miesten yleisen kärjessä.

Joukkuekilpailussa sijoitus on mukavasti viides. Iso- lahden met-

sien outoudesta huolimatta, puolimatkan tavoitteena on olla kolmen sakissa. LepU:n terveiset muille Kiepin kiertäjille kuuluvatkin ”Suunnistuksessa la- dataan kaikki voimat peliin – palkintojen jaossa tavataan!” ☺

Kensulaiskuvassa Keijo Ilmavirta

Johtokunnan esittelyssä olemme jo tutustuneet kensulaisista Paavo Pohjolaan, Aimo Väisäseen ja Santeri Takalaan. Tällä kertaa minäänsä paljastaa Keijo Ilmavirta, joka on meitä liikuttanut seuran puheenjohtajana lähes koko tähän mennessä kolutun 2000-luvun. Keijon mottona on ”Koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa liikkua”. Siinä on ytimekkäästi tärkeä viesti nykyiseen maailmanmenoon.

Antti Lehtinen

Synnyin lähes 53 vuotta sitten Torniossa kuusilapsiseen perheeseen. Pihaamalla harrastin yleisurheilua, jalkapalloa pelasin ToPV:ssa ja lentopalloa Pyryssä. Liikunta on siis pienestä pitäen ollut minulle tärkeää. Tyttö verryttelyasussa käänsi helposti pääni. Ja vaaleanvihreiden verryttelyhousujen ja oranssin t-paidan sisältä löysinkin elämäni rakkauden, Pirjon. Seurakunnan lentopallokerhossa näin hänet ensi kerran ja se oli rakkautta ensi silmäyksellä. Naimisissa olemme nyt olleet 31 vuotta.

Opiskelin Oulussa DI:ksi, jona aikana syntyivät lapseni Heidi ja Kimmo. Joonas syntyi myöhemmin Jyväskylässä. Panda on koko ajan ollut työpaikkani, joten makeaan elämään on tullut totuttua. Lasten liikkuttaminen oli pitkään etusijalla, eikä oma liikkuminen oikein kiinnostanut. Silloin tällöin aloitin lenkkeilyn, mutta

kyllästyin aina hyvin nopeasti. Huonokuntoisena aloitin liian kovasti, eikä se tuntunut ollenkaan mukavalta. Kunnes 90-luvun lopulla innostuin liikunnasta todenteolla. Samoihin aikoihin liityin myös KENSUun Kimmon luisteluharrastuksen mukana.

Tämä aika KENSU:ssa on antanut minulle paljon – ja paljon olen myös antanut takaisin. Heti ensi kosketus KENSUun oli miellyttävä. Seurassa oli (ja on edelleenkin) hienoja ihmisiä ja minut otettiin kannustavasti vastaan. Aluksi otin roolin Kimmon tukemisessa. Vaan ei aikaakaan, kun minulla oli jo ensimmäiset omat pikaluistimet. Pikaluistelu on mahtava laji, jossa pidän liukumisen tunteesta. Jyväskiepoin kuntosarjan kautta

siirryin pitkille matkoille. Tämä vuosi on minulle viides Jyväskiepissä. Sen myötä suunnistuksesta on tullut yksi lempiharrastuksistani ja maantiepyöräkin on tullut hankittua.

Muistan hyvin ensimmäisen suunnistukseni armeijan (1975) jälkeen. Se tapahtui Keljonkankaan maastossa



Ensimmäiset pikaluistimeni vuonna 2002. Polvikulma on parantunut ajan myötä.

Kuntokiepin suunnistuksessa vuonna 2005. En ollut suunnistuskarttaa ennen nähnytkään, enkä edes tiennyt että kartta- ja rastimerkit ovat erilaiset. Kesken kisan pysäytin erään naisen (myöhemmin opin tuntemaan Yrjölän Ullana) ja kysyin kuuluvatko kaikki nämä rastit todellakin Kuntokieppiin? Onko ne kaikki löydettävä ja vielä annetussa järjestyksessä?

Emit oli tosi outo laite. Aina kun juoksin, en löytänyt mitään. Kun kävelin, päädyin lopulta kartalle. Suoritus kuitenkin hyväksyttiin, vaikkakin eroa toiseksi viimeiseen tuli 4 km:n matkalla yli puoli tuntia. Siitä on kehitys edennyt, vaikka vieläkin olen omasta mielestäni huonohko suunnistaja. Ehkä juuri siinä piileekin lajin mielenkiinto.

Ensimmäiselle maratonille ”jouduin kavereiden kiusaamisen ansiosta”. Vaimoni Pirjo oli juossut ensimmäisen maratoninsa vuotta aikaisemmin ja minun arveltiin ikuisesti olevan siihen kykenemätön. Ei kai sitä urheilukärpäsen purema muuta tarvitsekaan. Alkoi kuuden kuukauden harjoitusohjelma, joka päättyi onnistu-

neeseen Tukholman maratoniin 2005. Nyt takana on kolme maratonia ja viisi puolikasta. Ajat ovat mitä ovat ja mielestäni kaikki ovat voittajia, jotka johonkin kisaan osallistuvat. On se sitten lyhyt tai pitkä matka, kilpa- tai kunto-suoritus. Tärkeintä on osallistuminen.



Lipsosen Okin mielestä minusta voisi isona tulla pyöräilijä.
Kuva Touho.

Kun vanhempana aloittaa, niin tulokunto on vielä viisikymppisenäkin ylöspäin. Koskaan en oikein ole ollut kilpailuintoinen. Kuntoliikunta on enemmän minun mieleeni. Liikunnallinen mottoni on, että koskaan ei ole liian myöhäistä alkaa liikua. Se hidastaa ”vanhuuden riu-tumista, jolloin tunne tylsistyy, kun jänteet, jotka se pani väräjä-mään, ovat kulumaisillaan lop-puun”.

Viime vuosi toi elämäni uusia asioita. Meistä tu-

li onnellisia isovanhempia ja itse löysin henkilökohtaisen uskon. Vaikka terveyteni ei ole enää täydellinen, täyttää elämäni ilo. Niinpä voit kääntyä puoleeni milloin vain ja kysyä vaikkapa vihjeitä pikaluistelutekniikkasi kehittämiseksi

Luistelukouluissa taas paljon lapsia

KENSUn luistelukoulut syksyllä ja keväällä saavuttivat jälleen suuren suosion ja harjoituksissa näkyi ihanan hyväntuulisia lapsia.

Laura Kanervo

Marras-joulukuussa luistelutunnit saatiin pidettyä alkuperäisen aikataulun mukaisina, mutta kevätpuolella kovat pakkaset siirsivät opetusta jopa 3 luistelukoulukertaa eteenpäin. Tämä vaati niin vanhemmilta ja lapsilta kuin opettajiltakin pitkää pinnaa, että luvatut 5 kertaa päästiin Viitaniemen jäälle. Kiitos kaikille kärsivällisyydestä!

Jääolosuhteet Viitaniemessä olivat läpi kauden hyvät, vaikka maaliskuun viimeisillä tunneilla alkoi kovien pakkasten sijasta ollakin jo plusasteita. Kiitettävää on myös se, että yhä useammat vanhemmat olivat laittaneet luistimet jalkaan ja lähteneet mukaan radalle. Luistelu sopiikin hyvin koko perheelle ja lasten opetusryhmiä on

monen eri tasoille. Vauhtiluistelu-ryhmä kasvatti myös suosiotaan ja seuraran alkeispikaluistimet olivat lauantaisin ahkerassa käytössä. Ensi kaudelle niitä taidetaan tarvita muutama pari lisääkin.

Toivottavasti näemme taas luistelun merkeissä viimeistään ensi marras-kuussa, kun Viitaniemen tekojää avaa porttinsa. Sitä ennen Kensu tarjoaa lapsille opetusta rullaluistelukerhossa touko-kesäkuussa keskiviikkoisin (19.5.-16.6.) klo 18-19 Hippoksella. Lisäksi luistelukauden päättäjäsissä la 24.4. klo 15.30 (Jao:lla) palkitaan tällä kaudella menestyneitä luistelijoita. Lisätietoja KENSUn kotisivuilta ja takasivun tapahtumakalenterista. Terveisin luistelukouluvastaavana toiminut Laura.

Tilitystä luistelukaudesta

Kausi 2009-2010 lähti käyntiin jo kesällä hyvin, sillä pääsin harjoittelemaan Suomen nuorten ryhmän ja Suomen olympiaryhmän kanssa Pajulahden kesäleirille. Treenaaminen yhdessä Mika Poutalan ja Tuomas Niemisen tasoisten tähtien kanssa ei voinut olla muuta kuin motivoivaa. Kesä treenattiin siis kovempaa kuin koskaan ja toivottiin, että tulokset menisivät roimasti eteenpäin

Verner Kinnunen

Ennen kauden virallisia kisoja kävin testaamassa muun maajoukkueen kanssa Norjan Hamarin jäitä ottaen muutama harjoituskisa startinkin, ja teke-

mällä joka matkalla ennätyksen! Ei huono kauden aloitus!! Oikeastaan Hamarin leirin tarkoitus ei ollut satsata kaikkea kisoihin, vaikka välillä oma keskittyminen suuntautui juuri näihin valmentajien "maximi vetoihin", kui-

tenkin kun pyssy pamahti oli kisafiilis päällä. Leiri ei ollut hirveän rankka oikeastaan vain jäätuntuman hakemista ja kevyttä oheisharjoittelua. Kotimaahan palattua jatkui hetken kuivaharjoittelu kunnes jää valmistui Viitaniemeen.

Seuraava ulkomaan leiri pidettiin Berliinissä. Entisen itä-Berliinin "betonihalli" ei ollut aivan yhtä moderni kuin Hamarin Vikingskipet, mutta jää tuntui kyllä nopeammalta. Berliinin leiri oli todella kovaa harjoittelua joskus kolme kertaa päivässäkin, pitkää kiertoa tuli paljon ja loppu leiristä porukka alkoi olla jo valmista kotimatalle. Myös ruotsalaiset ja tanskalaiset, jotka treenasivat loppu leirin kanssamme olivat jo levon tarpeessa. Berliinin leirillä minulle selvisi, että minut on valittu virallisesti nuorten maajoukkueeseen ja Italian maailman cup kisoihin Colalboon sekä Baselga Di Pineen tammiukuussa.

Italiassa nopeilla vuoristojäillä oli omien ennätysten tekeminen tavoitteena, sillä kun jäitä oltiin muutamissa harjoituksissa kokeiltu oli fiilis, että "en oo koskaan päässy näin kovaa." Kisat jännittivät ehkä hiukan enemmän,

sillä ne olivat ensimmäiset maailman cup startit ja kisoissa oli todella kansainvälinen tunnelma. Vaikka sijoitukset eivät olleet aivan huippuja (paras sija.18) oli kotiin tuomisina 8 maailman cup pistettä ja joka matkalla uudet ennätykset. Pääsen junioreiden maailman cup:iin vielä seuraavat kaksi vuotta, joten katsotaan mitkä sijoitukset ovat tulevaisuudessa. Nythän vastustajat olivat useimmiten minua kaksi vuotta vanhempia.

Kävin myös edustamassa Suomea Viking race:ssa Heerenveenissä Hollannissa ja ikäkausimaaottelussa Norjan Bjugnissa. Nämä kaksi kilpailua olivat minulle viimeiset tällä kaudella, enkä ikäni puolesta pysty osallistumaan niihin enää ensi kausillakaan. Nyt siis panostamaan maailman cup:iin.

Kausi oli minulle hyvin ennätysrikas ja onnistuin mielestäni kauden tavoitteissani. Myös parannanettavaa jäi, sillä 500metrin 40 sekunnin alitus ei onnistunut vaan ajaksi jäi 40.04. Tämä luultavasti korjaantuu seuraavalla kaudella. Nyt siis vaan harjoittelemaan kohti kautta 2010-2011.

Tuloksia

(ks. myös <http://www.kensu.fi>)

Short trackin loppukilpailut Jyväskylässä 16.3.2010

P 13v. 500m	aika
1. Tatu Santala	1.00,3
2. Oskari Kinnunen	1.02,5

T 11v. 333m	
1. Pihla Kilpeläinen	51,2
2. Karoliina Kinnunen	52

P 11v. 333m	
1. Topias Hangasjärvi	46

T 9v. 333m	
1. Paju Kilpeläinen	47,8

P 9v. 333m		500m
1. Atte Tiitinen, JyKi	42,3	1.07,5
2. Arttu Mäkinen	55,6	

T 7v. 110m	
1. Pinja Kilpeläinen	19,6
2. Netta Leppänen	22,5

P 7v. 110m	
1. Eemeli Kanervo	21,5
2. Sami Koskinen	23,5
3. Atte Leppänen	24

Jyväskylä 2010 – tilanne

S	SS	Nimi	Sarja	Joukkue	Luistelu	PL	Hiihto	PH	Pisteet
1	1	Köninki Kari	M50	Jopettajat	0:18:24	951,99	0:57:22	978,21	1930,20
2	1	Koponen Jarkko	Myl	LepU	0:18:22	953,72	0:58:08	965,23	1918,95
3	2	Pohjola Lauri	Myl	Epäsuunta	0:19:11	913,12	0:56:07	1000	1913,12
4	3	Takala Santeri	Myl	Skanska Talonrakennus Oy	0:19:10	913,91	0:57:15	980,32	1894,23
5	2	Väisänen Aimo	M50	Jopettajat	0:18:01	972,25	1:03:26	884,69	1856,93
6	4	Tölli Marko	Myl	Epäsuunta	0:19:11	913,12	1:00:04	934,19	1847,31
7	1	Iitti Jukka	M40	YIT-rakennus II	0:18:23	952,86	1:04:05	875,67	1828,52
8	3	Puumala Esa	M50	YIT-rakennus II	0:19:10	913,91	1:02:48	893,70	1807,61
9	4	Luoma Hannu	M50	K-Pau	0:18:22	953,72	1:06:19	846,31	1800,03
10	5	Valkeamäki Petri	Myl	JYPS	0:20:24	858,66	0:59:51	937,65	1796,31
11	6	Peltonen Tommi	Myl	JYPS	0:21:47	804,13	0:56:58	985,02	1789,15
12	5	Ilmavirta Keijo	M50	Porokopla	0:18:23	952,86	1:07:52	826,94	1779,79
13	2	Varis Janne	M40	NCC Rakennus Oy	0:21:44	805,98	1:00:56	921,03	1727,01
14	6	Hyvönen Kari	M50	Jopettajat	0:20:20	861,48	1:05:18	859,37	1720,85
15	7	Videnoja Mika	Myl	Epäsuunta	0:22:31	777,94	1:00:20	930,24	1708,19
16	3	Santala Vesa	M40		0:19:13	911,54	1:10:35	795,03	1706,57
17	4	Aho Pekka	M40	JYPS	0:19:54	880,23	1:08:43	816,61	1696,84
18	8	Heinäaho Arsi	Myl	NCC Rakennus Oy	0:23:03	759,94	1:02:02	904,70	1664,64
19	9	Lauronen Petri	Myl	Descom	0:21:48	803,52	1:05:59	850,56	1654,08
20	10	Tarkiainen Esa	Myl	Landis+Gyr	0:22:33	776,79	1:04:28	870,48	1647,27
21	1	Hyvärinen Raimo	M60	K-Pau	0:19:56	878,76	1:13:51	759,90	1638,66
22	11	Koivikko Marko	Myl	Landis+Gyr	0:22:32	777,37	1:07:03	837,05	1614,42
23	12	Hyttinen Joonas	Myl	LepU	0:20:19	862,18	1:14:50	750,00	1612,18
24	5	Toropainen Jari	M40	YIT-rakennus I	0:24:49	705,84	1:02:05	903,85	1609,69
25	13	Inkiläinen Tuomas	Myl	Porokopla	0:23:35	742,76	1:06:25	844,97	1587,72
26	14	Junttila Tero	Myl	Descom	0:23:43	738,58	1:06:18	846,43	1585,01
27	15	Lahtonen Tommi	Myl	Epäsuunta	0:30:19	577,79	0:56:17	997,13	1574,92
28	1	Hyttinen Anita	Nyl	LepU	0:20:43	845,53	1:17:24	725,05	1570,58
29	6	Vuorinen Veikko	M40	K-Pau	0:23:49	735,48	1:07:56	826,21	1561,68
30	16	Pitkänen Marko	Myl	Descom	0:28:19	618,60	1:01:22	914,45	1533,05
31	7	Oikarinen Risto	M50	K-Pau	0:21:42	807,22	1:18:55	711,10	1518,32
32	7	Töhönen Petri	M40	Porokopla	0:24:37	711,58	1:10:17	798,46	1510,04
33	17	Rautio Pekka	Myl	Jopettajat	0:21:47	804,13	1:21:13	690,96	1495,09
34	8	Myyryläinen Jussi	M50	YIT-rakennus II	0:29:53	586,17	1:02:49	893,49	1479,66
35	8	Senttula Asko	M40	Landis+Gyr	0:25:24	689,63	1:11:14	787,83	1477,47
36	9	Rusko Sami	M40	Skanska Talonrakennus Oy	0:26:34	659,35	1:14:47	750,50	1409,85
37	10	Sundvall Kari	M40	YIT-rakennus II	0:23:35	742,76	1:26:22	649,83	1392,58
38	18	Vesala Timo	Myl	Landis+Gyr	0:26:15	667,30	1:17:29	724,36	1391,66
39	11	Kuisma Jyrki	M40	Jopettajat	0:25:26	688,73	1:21:18	690,34	1379,07
40	19	Salmijärvi Atte	Myl	YIT-rakennus I	0:28:40	611,05	1:17:00	728,78	1339,83
41	2	Kilpeläinen Tuija	Nyl	KKI-naiset	0:28:19	618,60	1:18:59	710,53	1329,13
42	12	Tolonen Marko	M40	YIT-rakennus I	0:26:27	662,26	1:26:21	649,86	1312,12
43	1	Karetie Pirjo	N50	KKI-naiset	0:29:15	598,86	1:19:35	705,23	1304,09
44	20	Hämäläinen Jari	Myl	YIT-rakennus I	0:29:14	599,20	1:24:56	660,74	1259,94
45	13	Koskinen Veli-Jussi	M40		0:17:31	1000		0,00	1000,00
46	21	Järvinen Jukka	Myl	JYPS	0:18:20	955,45		0,00	955,45
47	22	Sompi Jani	Myl	Descom		0,00	0:59:51	937,60	937,60
48	9	Martin Arto	M50		0:19:05	917,90		0,00	917,90
49	23	Silvasti Heikki	Myl	Epäsuunta	0:19:10	913,91		0,00	913,91
50	10	Paakkinen Kari	M50		0:19:54	880,23		0,00	880,23

KENSULAINEN 1/2010

51	3	Yrjölä Ulla	Nyl	Landis+Gyr	0:20:00	875,83		0,00	875,83
52	11	Vankka Kalle	M50	NCC Rakennus Oy		0,00	1:05:17	859,64	859,64
53	14	Julkunen Seppo	M40	LepU	0:20:37	849,64		0,00	849,64
54	15	Svart Rainer	M40	YIT-rakennus II	0:27:30	636,97		200,00	836,97
55	12	Palttala Risto	M50		0:21:15	824,31		0,00	824,31
56	16	Leppänen Jouni	M40	NCC Rakennus Oy	0:23:03	759,94		0,00	759,94
57	2	Möra-Leino Anneli	N50	KKI-naiset		0,00	1:14:09	756,79	756,79
58	24	Heino Samuli	Myl	NCC Rakennus Oy	0:23:20	750,71		0,00	750,71
59	3	Ilmavirta Pirjo	N50	Porokopla		0,00	1:18:57	710,86	710,86
60	17	Toivanen Timo	M40	Jopettajat	0:24:55	703,01		0,00	703,01
61	4	Leppänen Nina	Nyl	Porokopla	0:26:18	666,03		0,00	666,03
62	25	Kämppe Hannu	Myl	Descom	0:27:53	628,21		0,00	628,21
63	26	Huhtala Toni	Myl	Descom	0:29:55	585,52		0,00	585,52
64	27	Lintulahti Jukka	Myl	Skanska Talonrakennus Oy	0:35:00	500,48		0,00	500,48
65	13	Jormalainen Juha	M50	YIT-rakennus II	0:57:35	304,20		0,00	304,20
66	14	Heinänen Keijo	M50	JYPS		0,00	1:00:31	927,45	927,45
67	18	Hytönen Jorma	M40	Skanska Talonrakennus Oy		0,00	1:32:03	609,66	609,66

Jyväskiepin joukkuekisa 2010

S	Joukkue	ST	SL	Luistelu	ST	SH	Hiihto	Yht.
1	Epäsuunta nn Lahtonen Tommi Videnoja Mika			913,91 Pohjola Lauri 913,12 Tölli Marko 913,12 Silvasti Heikki	2	2	2740,15 1 1 2931,32	5671,47
2	JYPS nn Heinänen Keijo Peltonen Tommi			955,45 Valkeamäki Petri 880,23 Aho Pekka 858,66 Järvinen Jukka	3	3	2694,35 2 2 2850,12	5544,47
3	Jopettajat Kuisma Jyrki Toivanen Timo Rautio Pekka			972,25 Hyvönen Kari 951,99 Köninki Kari 861,48 Väisänen Aimo	1	1	2785,72 2 3 2722,27	5507,99
4	YIT-rakennus II Jormalainen Juha Myyryläinen Jussi Svart Rainer			952,86 Sundvall Kari 913,91 Puumala Esa 742,76 Iitti Jukka	6	6	2609,53 4 6 2662,86	5272,38
5	Leppävirran Urheilijat nn nn Hyttinen Anita			953,72 Julkunen Seppo 862,18 Hyttinen Joonas 849,64 Koponen Jarkko	4	4	2665,54 5 9 2440,28	5105,82
6	K-Pau Luoma Hannu Pitkänen Tauno nn			953,72 Vuorinen Veikko 878,76 Oikarinen Risto 807,22 Hyvärinen Raimo	5	5	2639,70 6 10 2432,41	5072,12
7	NCC Rakennus Oy Vankka Kalle nn Heino Samuli			805,98 Leppänen Jouni 759,94 Heinäaho Arsi 759,94 Varis Janne	9	9	2325,87 7 5 2685,37	5011,23
8	Landis+Gyr nn Vesala Timo			875,83 Tarkiainen Esa 777,37 Koivikko Marko 776,79			870,48 837,05 787,83	

KENSULAINEN 1/2010

	Senttula Asko	Yrjölä Ulla	7	7	2429,99	8	7	2495,37	4925,36
9	Porokopla				952,86			844,97	
	Ilmavirta Pirjo	Töhönen Petri			742,76			826,94	
	nn	Inkiläinen Tuomas			711,58			798,46	
	Leppänen Nina	Ilmavirta Keijo	8	8	2407,19	9	8	2470,37	4877,56
10	Descom				803,52			937,60	
	Sompi Jani	Kämppi Hannu			738,58			914,45	
	Huhtala Toni	Junttila Tero			628,21			850,56	
	Pitkänen Marko	Lauronen Petri	10	10	2170,31	10	4	2702,61	4872,92
11	Skanska Talonrakennus Oy				913,91			980,32	
	Harjula Jorma	Lintulahti Jukka			659,35			750,50	
	Hiljanen Kirsi	Rusko Sami			500,48			609,66	
	Kahilainen Tuomo	Takala Santeri	11	11	2073,74	11	11	2340,48	4414,21
12	YIT-rakennus I				705,84			903,85	
	Räty Mikko	Salmijärvi Atte			662,26			728,78	
	nn	Tolonen Marko			611,05			660,74	
	Hämäläinen Jari	Toropainen Jari	12	12	1979,15	12	12	2293,37	4272,52
13	KKI-naiset				618,60			756,79	
	nn	nn			598,86			710,53	
	nn	Karetie Pirjo			0,00			705,23	
	Möra-Leino Anneli	Kilpeläinen Tuija	13	13	1217,46	13	13	2172,55	3390,01

ST = Joukkueen sijoitus kokonaiskilpailussa ko. osalajin jälkeen

SH, SSu jne. = Joukkueen sijoitus ko. osalajissa



Kuntokiepin hiihdon lähtö. Kuva Mikko Ikäheimonen.

KUNTOKIEPIN JOUKKUEPISTEET HIIHDON JÄLKEEN

Joukkue	Nimi	Luistelu	Hiihto	Suunn.	Soutu	Pyöräily	Juoksu	YHT
1	Haukkaranta	Happonen Heijä Kanervo Laura Lauronen Majja Lehtonen Marko Nousiainen Anniina Toom Esa	1000,00 950,53 635,96 855,60	2806,13	2819,76	0,00	0,00	5625,89
2	Descom	Antila Marko Hänninen Anu Karjalainen Tuukka Pitkänen Raimo Renko Jari-Pekka Sivula Samuli	847,44 651,70	805,23 719,95 662,41 200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Landis+Gyr	Aaltokallio Keijo Heikkinen Heli Hietaranta Matti Korhonen Antti	916,24 905,73	1499,13	2187,59	0,00	0,00	3686,72
				1821,97	1642,20	0,00	0,00	3464,17

Joukkueen jäsenet ovat aakkojärjestyksessä. Joukkueen pisteet ovat lajisarakeissa suunusjärjestyksessä. Henkilön pisteet eivät siis vastaa irvin pisteitä.

KUNTOKIEPIN PISTEET HIIHDON JÄLKEEN

S	Nimi	Joukkue	Seura	Luistelu	Pisteet	Hiihto	Lajeja	Yhteensä
1	Lehtonen	Marko	Haukkaranta	0:12:28	950,53	0:31:03	2	1950,53
2	Kanervo	Laura	Haukkaranta	0:11:51	1000,00	0:37:26	2	1829,18
3	Lauronen	Majja	Haukkaranta	0:13:51	855,60	0:38:02	2	1671,66
4	Hietaranta	Matti	Landis+Gyr	0:12:56	916,24	0:42:23	2	1648,52
5	Hänninen	Anu	Descom	0:18:11	651,70	0:43:07	2	1371,64
6	Happonen	Heijä	Haukkaranta	0:18:38	635,96	0:48:00	2	1282,70
7	Nousiainen	Anniina	Haukkaranta		0,00	0:31:20	1	990,59
8	Korhonen	Antti	Landis+Gyr		0,00	0:34:07	1	909,91
9	Aaltokallio	Keijo	Landis+Gyr	0:13:05	905,73		1	905,73
10	Renko	Jari-Pekka	Descom	0:13:59	847,44		1	847,44
11	Sivula	Samuli	Descom		0,00	0:38:33	1	805,23
12	Pitkänen	Raimo	Descom		0,00	0:46:52	1	662,41
13	Antila	Marko	Descom		0,00	kesk	0	200,00
14	Heikkinen	Heli	Landis+Gyr		0,00		0	0,00
15	Karjalainen	Tuukka	Descom		0,00		0	0,00
16	Toom	Esa	Haukkaranta		0,00		0	0,00

Kilpailukutsuja

Jyväskiepin suunnistus

- Järjestäjä: Muuramen Rasti www.kolumbus.fi/esko.junttila/muura/
Aika: Su 30.5.2010
Lähtö: Yhteislähtö klo 11.00 (4 km), ensimmäinen väliaikalähtö klo 11.04 (8 km)
Paikka: Opastus Muuramesta Isolahden koululta, Ronsuntaipaleentie 1040
Sarjat ja matkat: Nyl, N50 8km
Myl, M40, M50, M60 8km
Parisuunnistus 8 km
Kuntosarja 4km
- Ilmoittautuminen Ma 24.5.2010 mennessä s-postilla esko.a.junttila_at_gmail.com
Ilmoittautumisessa mainittava nimi, sarja, seura/joukkue, emitin numero tai tarve laina-emitille.
- Osallistumismaksu: Täysmatka 13 euroa, puolimatka 8 euroa. Maksut Muuramen Rastin tilille 508953-29568. Viitenumero 5474.
- Tiedustelut: Esko Junttila 040-543 7772

Jyväsjärven 18. kirkkovenesoutu

- Järjestäjä: KENSU ry. www.kensu.fi
Aika: To 10.6.2010 klo 15.30
Paikka: Kilpailukeskus Hotelli ALBA
Sarjat: Kilpa- ja kuntosarja
Matkat: n. 7 km
Kilpailukutsu: Katso www.kensu.fi
- Ilmoittautuminen: 8.6.2010 mennessä Anneli Mörä-Leino ensisijaisesti anne.li.mora_at_elisanet.fi, iltaisin 040-768 3494
- Tiedustelut: Reijo Leino reijo.leino_at_elisanet.fi. 040-568 3494

Jyväskiepin pyöräily & Peurunka-Tempo

- Järjestäjä: CCPicaro
Aika: Su 15.8.2010 klo 11.00
Paikka: Laukaa, Peurunka
Matkat: Kilpasarjat 38km aika-ajo, Kuntosarja 20km aika-ajo
Osallistumismaksu: Kaikki sarjat ennakoon 15 €, paikan päällä 17 €
Pankkiyhteys: 131730-112201 (Nordea)
Kilpailureitti: kts. reittikartta www.ccpicaro.net Sininen reitti 38km: Lähtö ja maali Lasevan risteyksessä. Vehniäntie-Valkolantie-Valkolantietä pohjoiseen mäen päälle hieman ennen pinnoitteen loppua, jossa 1. käänö. Sieltä takaisin Vehniäntielle, josta nelostielle päin Peurunkamäen päälle, jossa 2. käänö ja takaisin maaliin.
Vihreä reitti 20km: Lähtö ja maali Lasevan risteyksessä. Vehniäntietä suoraan Peurunkamäen käänöpaikalle, jossa käänö ja takaisin samaa reittiä.
Punainen reitti 6km (juniorimatka)
Ilmoittautuminen: 6.8.2010 mennessä, Eerik Flyktman, [ekieci\(at\)gmail.com](mailto:ekieci(at)gmail.com) ja 040 758 0357
Muuta: Kilpailutoimisto: Peurunka / (avataan klo 9.30).
Pukeutuminen: Peurunka. WC- N/ M Kupolissa.
Palkintojenjako: Peurunka/kupolin sisätiloissa. Pokaalit sarjojen kolmelle parhaalle. Arvontapalkintona kaikkien osallistujien kesken Peurungan testiaseman palveluita.
Peseytyminen ja sauna: Peurungan kupoli (sisältyy osallistumismaksuun, uimahousut mukaan)
<http://ccpicaro.net/>
Tiedustelut: Eerik Flyktman, [ekieci\(at\)gmail.com](mailto:ekieci(at)gmail.com) ja 040 758 0357

**Huomaa - kisat ovat kaikille avoimia!
Tervetuloa mukaan!**

Peurunka-soutu & Jyväskiepin soutu

Aika: Su 29.8.2010 klo 14.30

Kilpailukanslia:	Avoinna alkaen klo 09.00
Paikka:	Lähtöpaikka Laukaan Peurunka
Sarjat:	- yksinsoutu miehet yl, miehet yli 50 v., naiset - vuorosoutu miehet yl, miehet yli 50 v., naiset - kirkkovene miehet, naiset - kajakit ja kanootit - parisoutu miehet, naiset (vain Peurunka-soutu, ei Jyväskiep suoritusta)
Penkkirakenne	Vapaa
Matkat:	Soutumatka 10 km
Reitti:	Peurunkajärvellä kahtena lenkkinä
Osallistumismak- su:	26.8. mennessä 15 euroa/hlö ja 180 euroa/kirkkovene. Kirsi Hiljanen kirsi.hiljanen_at_suomi24.fi puh.040-5618270
Jälki- ilmoittaminen	Kilpailupaikalla 17 euroa/hlö ja 220 euroa/kirkkovene
Tiedustelut:	http://www.vihtavuorenpamaus.net/SMSoudut2010/
Pankkiyhteys:	Vihtavuoren Pamaus 522122-46898
Maksuun sisältyy:	Kunniakirja, mehut, uinti
Palkinnot:	Sijoituspalkinnot kolmelle parhaalle. Mikäli sarjassa 3 tai alle osallistujia, palkitaan vain voittaja.
Tiedustelut	Kirsi Hiljanen kirsi.hiljanen_at_suomi24.fi puh.040-5618270
Järjestäjä:	Vihtavuoren Pamaus ry

KENSUn kirkkovenejoukkueessa Peurun- kasoutuun?

KENSU osallistuu Peurunka-soutuun kahdella joukkueella. Joukkueet kootaan ensisijaisesti Jyväskiepin kiertäjistä. KENSUn joukkueiden kapteenina toimii Hannu Luoma. Jos haluat mukaan KENSUn joukkueeseen, ota yhteyttä Hannuun p. 050 5587671. Joukkueet täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Huomaa, että kilpailunjärjestäjä ei ota vastaan yksittäisten kirkkovene- tai vuorosoutajien ilmoittautumisia vaan ViPa:lle voi ilmoittautua vain venekunnittain

Jyväskiepin juoksu

Järjestäjä: KENSU ry. www.kensu.fi

- Aika: La 2.10.2010 klo 11.00
Paikka: Halssilan liikuntapuisto, Jyväskylä, Ilveskuja 31, Jyväskylä
Sarjat ja matkat: 13 km Naiset yleinen, N50
13 km Miehet yleinen, M40, M50, M60
6,5 km Kuntosarja
Kilpailukanslia: Halssilan liikuntapuiston huoltorakennus, Ilveskuja 31 klo 9.45 lähtien. Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojen jako, pukeutuminen, suihkut.
Osallistumismak- Paikan päällä suoritettuna.
su: Täysmatkat (13km) 12 € ja puolimatkat (6,5km) 6 €
Lähtö: klo 11.00 Halssilan liikuntapuisto
Juoksulenkki: 13 km (2 kierrosta), kuntosarja 6,5 km (1 kierros)
Kilpailureitti: Noin 6,5 km:n reitti kulkee vaihtelevassa pururatamaastossa. Halssilan liikuntapuisto – Tuohimutka – Kangasvuori – Halssilan hiihtomaan kautta Halssilan liikuntapuisto (uusi kierros ja maali). Järjestäjä pitää oikeuden mahdollisiin reittimuutoksiin
Ilmoittautuminen: Santeri Takala, KENSU ry. 050 4014375 tai sante-ri_at_eurooppasoutu.fi
Tiedustelut: Santeri Takala puh. 050 401 4375
Muuta: Tule ajoissa, vältä viime hetken ruuhka kilpailukansliassa. Mahdollisista muutoksista tiedotetaan KENSUn internet-sivuilla www.kensu.fi
Jyväskiepin juoksu on kaikille avoin tapahtuma. Osallistuminen ei edellytä koko Kiepin kiertämistä.



Loppukiireilyä kiepin hiihdossa. Kuva Jukka.



Oletko kokeillut soutamista kirkkoveneessä?

Jyväsjärvi- soutu

10.6.2010 klo 15:30 alkaen

KENSU ry järjestää jo 18. kerran kirkkovenesoutukisan

Kerää 15 henkilön joukko urheiluseurasta, työpaikasta, asuintaluyhteisöstä tai kaveriporukasta ja tule kokemaan iloinen soutuhenki Jyväsjärven kirkkoveneessä.

Voneet ovat järjestäjien puolesta. Palkinnoille voit päästä vaikka suoraan menisikin alkaa hieman kauemmin, sillä palkintoja arvotaan 4 kpl / venekunta.

Ja sitten saunan jälkeen vaikka edulliselle pizzalle Alban terassille.

Osaallistumismaksu on 150€ / joukkuue, Perusmaksu 6.6.2010 jälkeen on 75€, Maksu KENSU ry:n tilille OY 529002-2260747.

Ilmoittautumiset 8.6.2010 mennessä: **Annelli Mörö-Leino** ensisijaisesti annelli.moro-leino@kelsanet.fi, iltaisin 040-768 3494. Tiedustelut reijo.leino@kelsanet.fi tai 040-588 8751. Viimeimmät tiedot www.kensu.fi. Jäljilmottautumismaksu 200€ / joukkuue.

Soudureitti, n. 6 km:



Järjestäjä vastaa oikeuden muutoksista ja onnettomuuksien perustilasta. Alkuvuon saattaa tulla muutoksia. Osallistuminen omalla vastuulla.

2

Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista keijo.ilmavirta_at_panda.fi, 040-503 6381. Kiitos!

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY / Keijo Ilmavirta
Sysmälantie 23 B 7
40530 JYVÄSKYLÄ

Tapahtumakalenteri

KENSU ry:n kevätkokous ja luistelukauden päättäjaiset

24.4. klo 15 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi, C1

Lasten rullaluistelukerho

Ke 19.5.-16.6.2010 klo 18-19 Hippoksella jäähallin P-paikalla

Jyväsjärven kirkkovenesoutu

10.6. Jyväskylä, Jyväsjärvi

Jyvä- ja Kuntokieppi

30.5. Jyväskiepin suunnistus. Järjestää Muuramen Rasti

15.8. Jyväskiepin pyöräily / Laukaa, Peurunka, Järjestää CC Picaro

29.8. Jyväskiepin soutu / Laukaa, Peurunka. Järjestää Vihtavuoren Pamaus

2.10. Jyväskiepin juoksu / Jyväskylä, Halssila. Järjestää KENSU

Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!

<http://www.kensu.fi>

Muita hyödyllisiä nettiosoitteita:

<http://www.luisteluliitto.fi>

<http://www.luisteluliitto.fi/rullaluistelu/>

<http://www.soutuliitto.fi>

<http://www.potku.fi>