

# KENSULAINEN



1/2011



## Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3	KENSUttaret ja Karpaasit	15
Masters-luistelijoiden kausi 2010 – 2011	5	Maakuntasuunnistus 18.5. Suolahdessa	16
Kiepistä 2011	8	KENSU pyöräilyn km-kisassa 10.5.-30.9.	16
Konkarin Kieppi-haastattelu	9	Tuloksia	16
KENSUn kirkkovenejoukkueessa Kieppiin	10	Kilpailukutsuja	20
KENSUlaiskuvassa	10	Tapahtumakalenteri	24
Kensulaisen debyytti junioreiden MM:ssä	12		
Luistelukoulut olivat jälleen suosittuja	14		

- \* Jäsenlehti 31. vuosikerta
- \* Painosmäärä: 200 kpl
- \* Toimittaja: Antti Lehtinen

KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):  
2/2011 lokakuussa (15.10.) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

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

### Johtokunta vuonna 2011:

Puheenjohtaja	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552, <a href="mailto:aimo.vaisanen_at_jao.fi">aimo.vaisanen_at_jao.fi</a>
Varapuheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, <a href="mailto:keijo.ilmavirta_at_gmail.com">keijo.ilmavirta_at_gmail.com</a>
Jäsenet	Veli-Jussi Koskinen	Ketunleipä 12, 40540 Jyväskylä, p. 050-401 4375 <a href="mailto:veli-jussi.koskinen_at_jkl.fi">veli-jussi.koskinen_at_jkl.fi</a>
	Ulla Yrjölä	Verkkoniementie 39, 40950 Muurame, p. 040-587 7475, <a href="mailto:u1_at_luukku.com">u1_at_luukku.com</a>
	Hannu Luoma	p. 050-5587671, <a href="mailto:hannu.luoma_at_kolumbus.fi">hannu.luoma_at_kolumbus.fi</a>
	Mika Kanervo	Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333, <a href="mailto:mika.kanervo_at_gmail.com">mika.kanervo_at_gmail.com</a>
	Antti Lehtinen	Aittovuorentie 9, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, <a href="mailto:antleht_at_hotmail.com">antleht_at_hotmail.com</a>
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Reijo Leino	Lahokantie 7, 40640 Jyväskylä, p. 040-568 8751 reijo.leino at elisanet.fi
Jäsenrekisteri	Antti Lehtinen	Aittovuorentie 9, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, <a href="mailto:antleht_at_hotmail.com">antleht_at_hotmail.com</a>

### Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2011:

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

**JÄSENMAKSU 2011** (perhe 20 eur, aikuinen 30 eur, lapsi alle 15 v. 10 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

**Kansikuvassa** L+G ja ”Punainen lammas”. Esa Tarkiaisen kamerasta

**KENSU ry:n kevätkokous ja luistelukauden päättäjäiset**  
Lauantaina **16.4.** Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä klo 15.  
**TERVETULO A KAIKKI!**

## Puheenjohtajan palsta

**Keväinen tervehdys teille liikuttavan KENSUn jäsenet! Kiitos seuran jäsenille saamastani luottamuksesta, kunniakkaan seuran 11. puheenjohtajana. Pitkään ja ansiokkaasti viime vuodet seuraa luotsannut Keijo jätti suuret saappaat asteltavaksi. Onnekseni puheenjohtajan vaihdon ehtoihin kuuluu, että Keijo lupautui tukemaan minua puheenjohtajana toimimisen alkutaipaleella. Nähtäväksi jää, milloin pystyn vai pystynkö lainkaan askeltamaan ilman Keijon tukea? Tukea toivon myös seuran johtokunnalta ja toki tietysti myös kaikilta seuran aktiivisilta jäseniltä.**

*Aimo Väisänen*

Monivuotisen kokemuksen myötä hyviksi havaittuihin seuran toimintamuotoihin en ole esittämässä oleellisia muutoksia. Te seuran jäsenet ja valitsemanne uusi johtokunta olette avainasemassa kertomalla miten ja mihin suuntaan seuran toimintaa tulisi kehittää. Tähän teillä onkin oiva tilaisuus jo 16.4.2011 saapumalla seuran kevätkokoukseen ja luistelukauden päätöstilaisuuteen ammattiopistolle Viitaniemeen.

Kulunut luistelukausi lienee seuramme historian kylmin, mitä tulee pakkaslukemiin. Toiminnallisesti ja tuloksellisesti kausi oli



KENSUn uusi puheenjohtaja Aimo Väisänen.

Kuva Hanne

ehkä hieman keskivertoa parempi, kiitos aktiivisten luistelukoulun vetäjien, pakkasta uhmanneiden senioreiden aktiivisen osallistumisen talven luistelukilpailuihin ja ennen muuta Verkun, nuorten MM-valmennettavan ja maajoukkue-

edustajan. Toivottavasti saamme vielä jatkossakin pitää Verkun seuramme valovoimaisimpana

edustajana. Tässäpä meillä seura-  
na on haastetta kerrakseen.

Taloudellisesti kulunut vuosi oli yli 1.600 € voitollinen. Seuramme kassa on karttunut entisestään, kiitos aktiivijäsenistön ja tarkan taloudenpidon.

Taloudellisesti tuloksekkain yksittäinen tapahtuma oli Jyväsjärvisoutu kesäkuussa tuottaen voittoa 1.000 €.

Tuleva luistelukausi tulee seurallamme kulunutta kautta kalliimmaksi, sillä kaupunki tulee korottamaan jäämaksua tulevalla kaudella 2011 – 2012. Tästä syystä jäämaksuun on korotuspaineita. Ehkä saamme jäämaksuihin alennusta järjestämällä tulevanakin kautena lasten luistelukouluja. Tulevalle kaudelle olemme anoneet seura-avustusta 1.500 €.

Jäsen- ja jäämaksujen perimistä tullaan kehittämään ja selkiyttämään.

Toiminnallisesti seuramme tunnetuin tuote on Jyväskieppi, joka nyt alkavanakin kautena on houkutellut mukaan noin 80 ympärivuoden kuntohaasteita ottavaa Kiepin kiertäjää. Myös Jyväskiepin esi-/isoisän eli Kalevan Kierroksen tuloslistoilla kuluvalla kaudella KENSU-KK- joukkue on keikkunut listan kärkipäässä. Nyt alkaneelle kaudelle myös naiset saivat koottua KENSU:ttaret

joukkueen. Tälläkin saralla KENSU tunnetaan ja tunnustetaan.

Yksittäisistä lajeista pikaluistelu on seuran lempilapsi, kuten on jo käynyt ilmi.

Kuluneella kaudella seuramme luistelijat saavuttivat useita Suomen-mestaruuksia ja himmeämpiä SM-mitaleja.

Nuorten luistelijoiden poissaolo harjoitusvuoroilta, sekä kilpailuista harmittaa. Lienevätkö kovat pakkaset karkottaneet heidät. Toivottavasti vielä näemme heidät tulevan luistelukauden alkaessa ja mielellään uusien kavereiden kera.

Toivottavasti tulevalle kaudelle saamme koottua runsaasti luistelijoita edustamaan seuraamme talven kisoihin. Otetaan uudelleen haasteeksi joukkuevoitto SVU:n SM-kisoissa.

Viitaniemen liikuntapuistoa kehitetään lähivuosina 2,8 miljoonalla eurolla rakentamalla huolto-, puku- ja katsomotiloja. Myös kenttä/tekojää uudistetaan. Valitettavasti rataa vaan ei saada lisää pituutta.

Tällä yhteenvedolla ja aatoksilla toivotan KENSUlaiset aktiiviselle ja kunnolliselle vuodelle 2011. Tervetuloa kevätkokoukseen ja luistelukauden päättäjäisiin lauantaina 16.4.2011 klo 15.00.

## Masters-luistelijoiden kausi 2010 – 2011

**Kensulaiset masters-luistelijat saavuttivat kauden 2010 – 2011 aikana useita Suomen mestaruuksia ja muita SM-mitaleja sekä tekivät uusia ennätyksiään. Ahkerimmin kilpailuja kiersivät Ari Häyrinen, Veli-Jussi Koskinen, Oiva Lipsonen, Aimo Väisänen ja Ulla Yrjölä.**

### *Veli-Jussi Koskinen*

Kauden kotimaisen kilpailukauden avauskilpailuun, Season Opening Race, Seinäjolla 13.-14.11.2010 osallistui kaksi Kensun masters-luistelijaa, Veli-Jussi Koskinen ja Oiva Lipsonen. Veli-Jussi luisteli kilpailuissa Masters Cupin matkat eli lauantaina 500 m ja 1500 m, sunnuntaina 1000 m ja 3000 m. Kaikkien matkojen ajat tyydyttivät tässä vaiheessa kautta ja V-J oli yhteispisteissä toiseksi paras Masters luistelijaksi heti HTL:n Vesa Vistin jälkeen. Oki luisteli lauantain matkat eli 500 metriä aikaan 50,32 ja 1500 metriä aikaan 2.38,24.

Porissa järjestettiin lauantaina 27.11.2010 mestareiden SM-sprinttikilpailut. Kensulaisista kilpailemassa olivat Aimo Väisänen (M60), Oiva Lipsonen (M50) ja Veli-Jussi Koskinen (M40). Ensimmäi-

senä Kensulaisena matkaan ammuttiin Veli-Jussi, parinaan Kensulaisille varsin tuttu mies, Seinäjoen Urheilijoiden Ari Hiltunen. Lähtökohtaisesti V-J:n ja Arin luistelusta oli odotettavissa tiukka kisa, koska miesten ennätykset ovat varsin lähellä toisiaan. Jännitystä lisäsi

se, että muita kilpailijoita ei 40-kymppisten sarjassa ollut - voittamalla oman parin voittoa mestaruuden. Hyvän startin turvin Veli-Jussi pystyi pitämään Arin takanaan alusta loppuun saakka noin kahden sekunnin erolla. Seuraavana Kensun mainetta puolusti Oki parinaan kovaakin kovempi, Kuopion Luisteluseuran Antero Kotijärvi. Myös viisikymppisten miesten sarjassa oli ainoastaan kaksi luistelijaa.

Ennakkoluulottomasti Oki starttasi matkaan ja kellotti ajan 50,05. Kolmantena Kensulaisena matkaan säntäsi



Viitaniemen radan ahkerimmat kiertäjät Ari ja Kari.  
Kuva Veli-Jussi Koskinen.

Ami, joka voittikin oman parinsa noin kahdella sekunnilla, ajalla 55,56. Ami oli viidestä M60-sarjalaisesta kolmantena ja siis SM-pronssissa kiinni 500 metrin luistelun jälkeen. Tonnille lähdettiin varmistelemaan sijoituksia. Veli-Jussille riittäisi huonompikin luistelu SM-kultaan, Amilta oli kirkkaammat mitalit jo karanneet, mutta pronssille riittäisi perusluistelu. Oki taas oli lähes mahdottoman haasteen edessä Kotijärveä vastaan. Veli-Jussi lähtikin matkaan luottavaisena ja ainoana tavoitteena oli pitää Hiltunen takanaan, virheitä vältellen ja kaarteet varovaisesti luistellen. Taktiikka onnistui ja voittomarginaalia oli jälleen pari sekuntia. Oki teki omassa kisassaan sen mitä pystyi ja varsinkin startti onnistui hyvin. Ensimmäinen kierros mentiin tasahtia, mutta Kotijärvi oli lopussa kestävämpi voittaen luistelun. Ami sai tonnin luisteluun parikseen HTL:n Johannes Leppäsen. Miehet luistelivat takasuoraa pitkään vierekkäin ja radan vaihto ei mennyt Amilla tuomarin mielestä oikein, mistä syystä hänet hylättiin. Leppänen hylättiin myöhemmin tapahtuneen ratavirheen vuoksi. Ami tippui siis harmillisesti jo varmalta näyttäneeltä mitalisijalta hylättyjen listalle, joita kuusikymppisten sarjassa olikin peräti kolme henkilöä. Näin tässäkin sarjassa jaettiin ainoastaan kaksi SM-mitalia.

Ratamaratonin SM-kilpailut luisteltiin 16.1. Oulunkylässä. Kensua edustivat Ulla Yrjölä, Aimo Väisänen ja Veli-Jussi Koskinen. Ulla luisteli naisten sarjassa 20 km matkalla Suomen mestaruuteen omalla ennätys ajallaan 40.19. Sarjassa M60 Aimo luisteli 20 kilometrillä pitkään kärjen vauhdissa

kunnes kaatui. Ami jatkoi sinnikkäästi kilpailua, mutta joutui luistelemaan monta kierrosta itsekseen. Lopputuloksena oli 4. sija ajalla 36.26. Mestaruus jäi 41sekunnin päähän. Veli-Jussi luisteli miesten yleisessä sarjassa ja matkana oli 30 km. Veli-Jussi luisteli pitkään kärjessä ja piti vauhtia yllä, mutta kohtalo puuttui peliin 22 km kohdalla. Vasemman terän jousi meni rikki kaarteissa ja Veli-Jussi kaatui joutuen keskeyttämään kilpailun.

Jyväskylän 10 km luisteluun 22.1.2011 osallistui yhteensä 66 luistelijaa. Sarjojen voittajat olivat Jarkko Koponen (Myl), Jukka Iitti (M40), Kari Huovila (M50), Aimo Väisänen (M60), Tauno Pitkänen (M70), Anita Hyttinen (Nyl), Tuija Kilpeläinen (N40) ja Päivi Lifflander (N50). Nopeinta vauhtia piti Kari Huovila ajalla 17.39, voittaen Amin kuudella sekunnilla. Nämä herrat olivatkin aivan omaa luokkaansa, kolmanneksi nopeimman Jarkko Koposen aika oli tasan 19 minuuttia. Kuntokiepin 5 km luistelun voitti Laura Kanervo ajalla 11.13.

SVU:n pikaluistelun SM-kilpailut pidettiin Valkeakoskella samana päivänä Jyväskylän luistelun kanssa. Kensua edustivat Ari Häyrinen (M40), Oiva Lipsonen (M50) ja Risto Palttala (M55). Ari ja Oiva luistelivat kultaa molemmilla matkoilla eli 500 m ja 3000 m. Risto osallistui ainoastaan 500 metrille ja sai kultaa. Samana viikonloppuna merkittävä osa Suomen masters luistelijoista kilpaili Berliinissä, joten SVU:n kilpailut kärsivät osanotajapulasta ja monessa sarjassa oli ainoastaan yksi osallistuja.

Mastereiden kolmannet pikaluistelun kansainväliset sprinttikilpailut jär-

jestettiin siis Berliinissä 22.-23.1.2011. Kyseessä oli sprinttimatkojen 500 m ja 1000 m yhdistelmäkilpailut, jossa neljän matkan pisteet lasketaan yhteen. Mukaan oli ilmoittautunut 210 luistelijaa 17 eri maasta. Suomesta osallistui 11 masters luistelijaa, mukana Kensun Veli-Jussi Koskinen sarjassa miehet 40 vuotta. Veli-Jussin sarjaan oli ilmoittautunut 22 luistelijaa mm. Norjasta, Hollannista, Yhdysvalloista, Venäjältä ja Saksasta. Veli-Jussi luisteli ensimmäisenä päivänä matkojen uusiksi ennätyskseen 43,82 ja 1.28,06. Toisena päivänä V-J laitto ennätykset uusiksi ajoilla 43,54 ja 1.26,14. Varsinkin viimeiseen tonnin luisteluun Veli-Jussi oli erityisen tyytyväinen. Sen ansiosta V-J varmisti lopullisissa tuloksissa sijan 12, mitä voidaan pitää varsin hyvänä saavutuksena Mastereiden epävirallisissa MM-kilpailuissa.

Seuran sisäinen mestaruuskilpailu järjestettiin kolmen osakilpailun yhteispistekilpailuna. Matkoina luisteltiin 5000 m joulun- ja tammikuussa ja 500 m helmikuussa. Miesten yleisen sarjan mitalikolmikun muodostivat Veli-Jussi Koskinen, Jukka Iitti ja Vesa Santala. Sarjassa miehet 50 vuotta kultaa Aimo Väisäselle, hopeaa Oiva Lipsoselle ja pronssia Risto Palttalalle. Naisten yleisen sarjan voitti Laura Kanervo, toiseksi tuli Tuija Kilpeläinen ja kolmas oli Pirjo Karetie.

Finland Ice Marathonilla Kuopiossa 19.2.2011 Kensun Oiva ”Oki” Lipsosen sarjassa M50 ja Aimo ”Ami” Väisänen sarjassa M60 lähtivät kisamaan Sm-mitaleista 80 km:n matkalla. Molempien luistelu sujui hyvin eikä pahempia kaatumisiakaan sattunut. Oki voitti SM-kultaa ollen koko 80 km:n

kisan kakkonen. Ami M60 luisteli SM-hopealle sijoittuen koko 80 km:n kisan neljänneksi, jääden kolmannesta sijasta noin puoli minuuttia. Pekka Rautio ja Jyrki Kuisma edustivat Kensua 40 km:n matkalla ollen maalissa sijoilla 11. ja 12. samalla loppuajalla.

Mastereiden SM-kilpailut yhteispisteissä kilpailtiin Helsingissä 5.3.2011. Kensusta mukana olivat Ari Häyrinen ja Veli-Jussi Koskinen. Molemmat Kensulaiset luistelivat sarjassa M35, koska Veli-Jussin ikäsarjassa M40 ei ollut muita osallistujia. Veli-Jussi kävi kovan kilpailun Porin Pyrinnön Kimmo Kiviojan kanssa joutuen kuitenkin tunnustamaan Porilaisen sekä 500 että 3000 metrin matkoilla nopeammaksi. Veli-Jussin ajat olivat 45,63 ja 4.58,55. Veli-Jussille siis SM-hopeaa yhteispisteissä 1,11 pisteen erolla voittajaan. Ari luisteli kelpo luistelut, mutta ei pysynyt Kimmon ja V-J:n vauhdissa ajoilla 48,36 ja 5.42,36.

Kauden päätöskilpailuun, Season Closing Race, Seinäjoella 12.-13.3.2011 osallistui kaksi Kensulaista. Lauantaina Ari Häyrinen luisteli 500 m aikaan 47,25 mikä on hänen oma ennätysensä. Ari luisteli myös 3000 m ennätysaikaansa eli 5.27,65. Hieno päätös Arin noususuhdanteiselle kaudelle. Tästä on hyvä jatkaa seuraavalla kaudella! Veli-Jussi Koskinen luisteli lauantaina ensin 100 metriä aikaan 11,98, sitten 500 metriä aikaan 45,45 ja lopuksi vielä 3000 m aikaan 4.52,33. Ennätysä ei tullut, mutta ihan hyvät suoritukset. Sunnuntaina V-J yritti vielä parantaa 500 metrin aikaa, mutta joutui toteamaan olevansa 45 ja puolen sekunnin kunnossa, aika 45,52. Tonni-viisisataa tuntui jo menevän ennätys-

vauhtia, mutta siinäkin kello oli armo-  
ton: aika 2.21,08 ja ennätyksestä 0,21  
sekuntia. Viimeinen matka, 5000 met-  
riä, menikin sitten jo vanhoilla jaloilla

noin puoli tuntia edellisestä matkasta.  
Aika 8.44,40 oli siihen nähden kohtuul-  
lisen hyvä.

## Kiepistä 2011

**Kieppi on käynnissä ja suurimmalla osalla on jo kolmasosa urakasta takana. Minulla vuoden 2011 Kiepistä edessä on vielä täydet 100 %, joten tämä juttu ei sisällä analyysia alkukaudesta. Luisteluviikonloppuna tieni vei Itävaltaan Dolomiten Laufiin, hiihtoviikonloppuna kisasin ikänaisten SM-hiihdoissa Iisal-  
messa. Tämä samalla selityksenä sille, miksi pisteet kahden ensimmäisen lajin jälkeen laskettiin viiveellä. (Auttavasti Exce-  
liä osaava saa välittömästi varamiehen paikan!)**

*Ulla Yrjölä*

Muutokset vuoden 2011 Kieppiin ovat pieniä. Suunnistus toteutetaan viime-  
vuotisella konseptilla parisuunnistuksi-  
neen ja täysmatkan väliaikalähdöllä.  
Ajankohta on pari viikkoa myöhem-  
min, mikä palvelee Jukolaan suuntaa-  
via. Suunnistuksen pistelasku muuttui  
lajien välisessä vertailussa kannatta-  
vammaksi. Tarkat ja nopeat yksilöt  
palkitaan kuitenkin edelleen hitaampia  
ja hukkaan joutuneita isommilla pisteil-  
lä. Aloittelijoille vinkkinä, että tätä lu-  
kiessasi ovat Suunta Jyväskylän kunto-  
rastit jo alkaneet, joten ”Mars met-  
sään!”

Pyöräilyssä kisakanslian sijainti  
vaihtuu puretun Kupolin raunioilta tien  
oikealle puolelle jäähallille. Muuten  
konsepti on sama. Jyväskiepin suunnis-  
tus sekä kumpikin pyöräily tapahtuu  
väliaikalähtönä. Jokainen saa minuutin  
tarkkuudella henkilökohtaisen start-  
tiajan, joka osallistujamäärästä riippuen  
voi olla joko aivan kisan alussa tai vas-  
ta 1,5 tuntia ensimmäisestä lähtijästä.  
Muistathan niin oman etusi kuin järjes-

täjän työn helpottamiseksi ilmoittautua  
ennakkoon erityisesti näihin kahteen  
tapahtumaan.

Soutamaan pääsemme ihan uusille  
aalloille Joutsaan. KENSUn kirkko-  
venejoukkueisiin ilmoittautumiseksi  
löytyy tästä lehdestä ohjeet erikseen.  
Huomaattehan, että pienveneillä tai  
meloen etenevät kiepinkiertäjät voivat  
osallistua joko klo 12 tai 13:30 starttiin.  
Joutsan soutujen palkinnot jaetaan  
(naisten kirkkovenesarjaa lukuun otta-  
matta) kuitenkin jo klo 13:30 startin  
jälkeen. Näin ollen klo 13:30 lähdössä  
soutaville ei maalissa ole jaossa muuta  
kuin Kiepin pisteitä ja mehua. Jos osal-  
listut molempiin lähtöihin, kerro etukä-  
teen kirjallisesti (tekstiviesti, sähköpos-  
ti, muistilappu) kiepin pistelaskusta  
vastaavalle (Kieppiemäntä) kumpi on  
sinun päälähtösi ts. kummasta haluat  
pisteet laskettavan. Muussa tapaukses-  
sa pisteet saa huonommasta ajasta, ettei  
homma menisi taktikoinniksi.

Juoksu juostaan pääosin tutuilla po-  
luilla, missä hiihtoreitillekin osuneet  
asuinalueen rakennustyöt jatkuvat. Saa  
nähdä viekö ratamestarimme Takalan

Santtu meidät siihen uuteen, pitkään mäkeen – vai löytyisikö jostain Aittovuoren alittava tunneli!

Palkinnoista muistutuksena se, että vaikka pisteet riittäisivät sarjassa kolmen sakkiin, Kiepin päättäjäisissä sijointuspalkintoja jaetaan vain Kiepin hyväksytysti suorittaneille (kts. <http://www.kensu.fi/jyvaskieppi/>). Kuntokieppiläisille kannustukseksi tie-

doksi, että ensimmäistä kertaa Kuntokiepin historiassa mukana on yli 3 joukkuetta. Aktiivisuudestanne kiitokseksi palkintoja on sääntöjen mukaisesti luvassa kahdelle parhaalle joukkueelle!

Jos haluatte kesän lajeista Kieppikoulun tapahtumia, kertokaa niin osaamme niitä järjestää.

## Konkarin Kieppi-haastattelu

**Raimo Hyvärinen on kestävä kaveri: Hän on osallistunut K-Paun joukkueessa Jyväskieppiin kohta 20-vuoden ajan ja työpaikan on tarjonnut Millog jo 40 vuotta. Raimo asuu vaimon kanssa Palokassa vanhassa lapsuuden kodissaan, aikuiset lapset ovat jo muuttaneet toisaalle.**

*Ulla Yrjölä*

Suurin piirtein vuonna 1993 Raimo kaverineen keksi, että eiköhän lähde-tä kokeilemaan, mille Homenokkakierros tuntuisi. Yhdessä Oikarisen Riston ja Luoman Hannun kanssa he osallistuivat porukalla Kiepin avaavaan luistelukilpailuun. Käytössä oli yksi pari pikaluistimia. Onneksi jo tuolloin kisassa oli kolme starttia, joten kaikki pääsivät radalle oikeilla välineillä, kukin vuorollaan.

Raimo ei seuraa kovin aktiivisesti Kiepin pistetilannetta eikä muutenkaan aseta Kieppiin isoja tavoitteita. Kieppi toimii pikemminkin kannusteena pitää

yllä hyvää kuntoa. Harjoittelu on vaihtelevaa ja laji vaihtuu vuodenajan ja vähän seuraavan osalajinkin mukaan.

Ainoa vakioharjoitus on perjantai-lenkki yhdessä Riston kanssa, joko juosten, hiihtäen tai pyöräillen. Aikoi-  
naan Raimo



Haastattelija ja haastateltava Kiepin 2010 palkintojen jaossa.

Kuva: Touho.

osallistui työpaikan puitteissa muihinkin urheilutapahtumiin, mutta nykyisin Jyväskieppi on ainoita tapahtumia, joihin hän osallistuu.

Jyväskieppi tuntuu vielä 18-vuoden jälkeenkin ihan hyvälle. Niille, joille

matkat tuntuu liian pitkille, ovat tarjolla Kuntokiepin puolikkaat matkat. Soutu tosin on hieman hankala laji, kun kaikilla ei ole veneitä ja sitä mennään monella tyylillä. ”Mutta kyllä se menee tuommoisenakin”, Raimo toteaa. Raimon mielilaji on pyöräily, kun taas suunnistus tuntuu aika vaikealle. Se on

monesti jäänyt väliin, mutta on Raimo sitä sentään jonkun kerran kokeillut.

”Hyvää kevättä kaikille Kiepin kiertäjille!” P.S. K-Pau, eli Keski-Palokan Aktiivi Urheilijat, toisin kuin Kiepiemäntä aikoinaan erehtyi luulemaan, on Jyväskylän kiertämiseen keskittynyt pieni seurue ☺.

## KENSUn kirkkovenejoukkueessa Kieppiin

**KENSU osallistuu Joutsan soutuhiin kahdella joukkueella. Joukkueet kootaan ensisijaisesti Jyväskylän kiertäjistä. KENSUn joukkueiden kapteenina toimii Hannu Luoma.**

*Ulla Yrjölä*

KENSU I soutaa klo 12:00 lähdössä, KENSU II starttaa klo 13:30. (Huomaathan että klo 13:30 lähdössä palkinnoille on oikeutettu vain naisvenekunnat.)

Jos haluat mukaan KENSUn joukkueeseen, ota yhteyttä Hannuun p. 050 5587671 lauantaihin 13.8 mennessä ja kerro kumpaan lähtöön haluat. Saatua vahvistuksen, että mahduit jouk-

kueseen, maksa välittömästi 25 € KENSUn tilille (529002-2260747). Summa kattaa venevuokran ja osallistumismaksun. Kuljetukset Joutsaan jokainen sopii ja järjestää itse.

Joukkueet täytetään ilmoittautumis- ja maksujärjestyksessä, maksamaton penkki myydään jonossa seuraavalle. Huomaa myös, että kilpailunjärjestäjä ei ota vastaan yksittäisten kirkkovenetai vuorosoutajien ilmoittautumisia, ilmoittautua voi vain venekunnittain

## KENSUlaiskuvassa

**Johtokunnan esittelyssä olemme jo tutustuneet kensulaisista Paavo Pohjolaan, Aimo Väisäseen, Santeri Takalaan, Keijo Ilmavirtaan ja Hannu Luomaan. Tällä kertaa minänsä paljastaa kieppittäjä Ulla Yrjölä.**

*Ulla Yrjölä*

Olen kotoisin maalta, pienestä kylästä, Kymijoen varrelta, suurten soiden takaa. Kävin kaksiopeettajaista kyläkoulua, luokkakavereina kaksi poikaa. Yläluokan opettajan komennolla urheilu oli yhtä kuin pesäpallo ja murtomaahiihto. Kun kelit eivät suosineet, mentiin vasen-kaks marssia ja harjoiteltiin rekillä kieppiä sisätiloissa. Kouluun kuljettiin ja sen jälkeen ajeltiin pyörällä. Puissa kiipeily oli sairaan hauskaa!

Kilpailut tulivat tutuiksi, kun äiti vei maastojuoksu- ja hiihtokisoihin. Jälkimmäisissä pärjäsin selvästi ensimmäisiä paremmin jo pikkutyttönä. Siirtyminen yläasteelle, siis bussikuljetuksella kuntakeskukseen, lopetti hyötyliikunnan, tukevoitti tytön ja siten katkaisi aktiivisen harrastamisen 20 vuodeksi.

Liikkuminen ei ylimääräisistä kymmenkiloista huolimatta ollut vastenmielistä. Kun ajokortin puuttuessa suurten soiden takaa piti päästä viikon-

lopun viettoon, onnistui se varsin vauhdikkaasti polkupyörällä. Äidin innostamana osallistuin kerran kylmiltään niitä suuria soita pitkin (siis täysin tasamaata) metsästysmajalta toiselle (eli huoltokin pelasi) kulkevalle 30 km laturetkelle. Kuinka käsittämättömän rätti-poikki-väsynyt sitä loppumatkasta olikaan.

90-luvun alussa kesätyöpaikassa kerättiin porukkaa Sulkavan soutuihin. Kun soutajista oli pulaa, Jamma (Kalevan Kiertäjä, joka selviytyi ylivuotisten puolukoiden avulla suunnistuksesta, ajoi vanteella viimeiset 20 km, ynnä muita tarinoita) kelpuutti minutkin penkin täytteeksi. Extreme-juttuja ei kannattanut kokeilla kylmiltään, joten hakeuduin alkukesäksi paikalliseen soutuseuraan tree-naaman. Seuraavana vuonna istuin jo tahtiairosa – tunsin löytäneeni lajini!

Opiskelut veivät vielä hetkeksi pois Suomenlahden aalloilta opiskelemaan Hervantaan. Muutto Helsinkiin, uuden työpaikan energinen ilmapiiri ja mukavat muistot Sulkavan souduista (erityisesti after-row osuudesta) innostivat

organisoidaan firman joukkueen soutuihin.

Vene vei vesille Otaniemen rannasta, kyydissään myös Jippe - Kalevan Kiertäjä. Niinpä löysin itseni 13.12.01 luistelukurssilta Ogelistä. Viking Kombit jalassa, kirkkaanoranssi rullalautarampikypärä päässä, Basware Babes joukkueen riveissä ajatus oli, että ”jos nuo naiset aikoo selvitä, niin sitten selviydyn minäkin!” Kombien lisäksi ostoslistalla luki ainakin ”pipo, hanskat, lämmittelyasu”. Sijoituin sarjassani viidenneksi. Kun nimi näkyi Kierroksen tuloslehdessä, mielessä käväisi ajatus ”En mä nyt ihan huono ole”.

Edessä odotti 35 km hiihto ja luvassa oli myös mäkiä - syytä siis harjoitella

ennakkoon.

Tammikuun lopulla ostin

Hämeenlinnan Intersportista

Fisherin luisteluskuset – oli

kuulemma tosi hyvä (jäännös)pari.

Kauppalappu jatkui: sauvat,

siteet, mo-

not, voiteita. Kiersin Leppävaaran jäistä vitosta kolmisen kiekkaa töitten jälkeen aina kun vaan ehdin. Hiihto oli etelässä hikistä hommaa, joten ostettava oli vielä kisa-asun paita.



Ulla Yrjölä pyöräsuunnistuksen parissa Killerillä.

Kuva: Touho.

Juoksu oli paha pala. Ostoslista kului ”polvianalyysi, tukipohjalliset, lenkkitosut, urheilurintsikat”. Lenkille ehdin 8 kertaa. Puolimaraton kulki 16 km asti hyvin, sitten joku vaihtoi etureisiin lihasten tilalle koivuhalat. Yritin kävellä, mutta se oli vielä vaikeampaa kuin juoksu. 126 minuutin uurastuksen jälkeen ansaitsin mielestäni lepoetken jalkakäytävän reunalla. Huono idea! - kuten istuminen mille tahansa käsinojattomalle tuolille (mukaan lukien WC-istuin) koko seuraavan viikon.

Vesilajin tein meloen, sillä jotain sentään jo omistin – nimittäin kajakin, melan, aukkopeiton, pelastusliivit ja soudusta tutut juomaletkut! Kisaan vuokrasin omaa tasapohjaista jokiretki Yukonia virtaviivaisemman BelAmin. Suomi Meloo kymppikerholaisena voitin Lohjan naisten yleisen yksinsoutusarjan ja ensimmäisen toistaiseksi kirjahyllyyn kertyneistä noin 68. pokaalista. Tuo sini-kultainen pytty oli tosi hieno ja on edelleen rakas.

Ostoslista pitenee: ”maantiepyörä, pumppu, satulalaukku, vararenkaita, lasit, kengät, pyöräilyhousut, paita, urheilujuomajauhetta, juomapulloja, nastarit, suunnistusvaatteet, kompassi, geelejä”. Pyöräily oli menestys, Suomussalmen metsässä saattaisin harhaila vieläkin ilman peesaamista. Olin muuten ainoa Basware Babes, joka selvitti kaikki Kalevan Puolikkaan kuusi lajia.

9 kk projekti teki minusta huomattavasti köyhemmän, käsittämättömän

suuren urheiluvarustearsenaalin omistavan, kuuden lajin innokkaan aktiivikuntoilijan. Tänä päivänä oikea termi luonnehtimaan minua liikkujana lienee kilpakuntoilija. Kilpailulisenssin maksan neljässä lajissa, jokainen lajiliitto on suonut vastalahjaksi SM-mitalin. Uusimmat lajilöytöni ovat maastopyöräilymaratonit ja kahvakuula.

Liikkuvaisen lapsuuden ohella kaksi kuntotapahtumaa - Sulkavan Soudut ja Kalevan Kierros - ovat vahvasti vaikuttaneet elämääni. Ilman after-soutuja minusta tuskin olisin tullut keskisuomalaista ja KENSULAISTA. Toivon, että kaikki (myös ne koululiikunnan urheilun parista karkottamat) vanhemmat jaksaisivat olla liikuntamyönteisenä esimerkkinä lapsilleen sekä asenteiltaan että käytännön tasolla. Jos saa kasvaa siihen, että liikkuminen on saumaton osa arkea ja siihen asennoidutaan (kumpaankin suuntaan) neutraalisti, ei itsestä huolta pitämiseksi aikuisenakaan tarvita ”personal trainereita tai elämänhallinnan ihmeohjelmia”.

Lisäksi haluan painottaa sitä, että kuntorastit, hölkkätapahtumat, liikuntatempaukset, kilpailut yms. toteutetaan Suomessa yhä talkoovoimin. Ilman seuratoimintaa sekä vapaaehtoisia seuraaktiiveja ja talkoolaisia ei meillä olisi juttuja, johon osallistua ja joissa kokea elämyksiä. Itse tykkään osallistua vaikka mihin ja siksi haluan kantaa korteni kekoon myös toiminnan ja tapahtumien järjestämiseksi - toivottavasti sinäkin teet niin!

## **Kensulaisen debyytti junioreiden MM:ssä**

**Kausi 2010-2011 on nyt osaltani valmis. Kausi päättyy noin kolme viikkoa liian aikaisin. Tarkoituksenani oli luistella vielä**

## Junioreiden Maailman Cupin finaalissa Groningenissa 500m ja matkustaa Hollannista suoraan Kanadan Calgaryyn luistelemaan valtameren toisella puolella kaikki matkat. Eilen suunnitelmiin tuli kuitenkin muutos. Lääkärin suosituksesta jätän väliin nuo varmasti ikimuistoiset reissut.

*Verner Kinnunen*

Kausi 2010-2011 lähti käyntiin kuin unelma! Luistelin heti ensimmäisten jääkosketuksien jälkeen omat henkilökohtaiset ennätykset lokakuussa Berliinissä. Sen jälkeen kausi on ollut pientä alamäkeä. Ainoastaan marraskuussa pystyin muutamilla matkoilla vielä parantamaan omia ennätyksiäni.

Joulukuun jälkeen kisat menivät aivan puskoon. En saanut mistään mitään irti. Italian Maailman Cupissa olin aivan poikki. Italian reissun jälkeen olen sairastellut pientä flunssaa ja kaikki kruunautui kun minulle nousi kuume keskiviikkona 23.2.2011.

Lauantaina 26.2. oli tarkoitus luistella nuorten MM-kisoissa 1500m. Yhden kuumeettoman päivän jälkeen päätin mennä viivalle ja luistella. Luistelu osoitti kuitenkin, etten ollut aivan kunnossa. Seuraavalla viikolla lääkärikäynnin päätteeksi minut laitettiin pakolepoon parantelemaan flunssaa sekä palautumaan fyysisestä väsymyksestä.

Kausi on siis ollut todella erilainen mihin olen tottunut. Jos vastoinkäymiset opettavat, niin tämä kausi on ollut erittäin opettavaista sorttia. Onneksi tämä on vain yksi kausi muiden joukossa, ja ikääkin on vasta 17 vuotta.

Eilen Suomen Matti Heikkinen otti hiihdon MM-kisoissa kultaa 27-vuotiaana. On mielenkiintoista nähdä mitä kaikkea itselleni seuraavat 10

vuotta tuovat. Tämä vuosi oli vaikea, mutta eiköhän ensi vuonna tykitetä tämänkin edestä.

Kaudessa löytyy hyvääkin. Saavutin asetamani tavoitteeni luistella

Junioreiden MM-kilpailuissa tänä vuonna ja tein sen debytoimalla ensimmäisissä arvo-

kisoissani silloisessa kotikaupungissani. Aikani paranivat loistavan alkukauden ansiosta myös kaikilla matkoilla! Kesäharjoitteluun voinkin lähteä taas motivoituneena ja uusin tavoittein.

Haluan kiittää kaudesta 2010-2011 valmentajiani PirjoLehtistä ja Miika Kanervoa sekä ystäviäni luistelusta ja luistelun ulkopuolelta. Oli mukava



Verkkuri hurjassa vauhdissa.  
Kuva: DESGphoto.

huomata, että Seinäjoen MM-kisoissa ihmiset välittivät voinnistani ja ymmärsivät suuren haluni luistella.

Kiitokset myös teille kaikille, jotka olette löytäneet sivulleni! Toivottavasti käytte uudelleenkin.

Kiitokset myös kauden 2010-2011 tukijoille:

Altek aluetekniikka  
Harjun Betoni  
Sportelite  
Kensu ry.

Lisää lukemista kaikille kensulaisille  
[www.vernerikinnunen.com](http://www.vernerikinnunen.com)

## Luistelukoulut olivat jälleen suosittuja

**Lasten luistelukoulut keräsi taas suuren joukon reippaita lapsia Viitaniemeen KENSUn harjoitusvuoroille. Lasten ikä vaihteli 3-10 vuoden välillä ja vastuupettaja Iiris Asunmaa oli jakanut ilmoittautuneet tasoryhmiin, joita oli torstaisin kolme ja lauantaisin neljä. Opettajia oli tällä kaudella mukana kymmenen.**

*Laura Kanervo*

Luistelukoululaisia oli mukana syys- ja kevätkaudella yhteensä yli 150 lasta, joista vain pieni osa perui ilmoittautumisensa esim. sairastelujen vuoksi. Kevätkaudella piti siirtää useampaakin luistelukoulukerää kovan pakkasen johdosta, mutta ennen pitkää kaikille oli tarjolla viisi opetuskertaa ja lasten osallistumiskorttien viisi ruutua täytyi tarroista.

Suuri kiitos osallistumisesta sekä joustavuudesta mukana olleille lapsille ja huoltajille. Yhdessä voimme kiittää myös taitavia luistelukouluopettajia ja Viitaniemen työntekijöitä! Asiat sujui niin

jäällä kuin muuallakin kiitettävästi ja Viitaniemessä on hyvät puitteet luistella.

Luistelukoulut alkavat taas uusilla ryhmillä marraskuussa 2011 ja kaikki ovat silloin tervetulleita jatkamaan harrastusta! Ehkä näistä ahkerista luistelukoululaisista

nousee myös tulevia pikaluistelijia seuraamaan Vernerin Kinnusen viitoittamaa tietä Luisteluliiton valmennusryhmiin ja kansallisiin tai kansainvälisiin kisoihin.

Vauhtiluisteluryhmän kautta

pikaluisteluharrastuksen aloittaminen on helppoa, sillä seura lainaa opetuskerroille harjoituspikaluistimet. Junio-reille on tarjolla myös lyhyen radan pi-



Luistelukouluryhmä Viitaniemessä.  
Kuva: Jouni Kallio.

kaluistelukisoja, joita tänäkin talvena luisteltiin kolme kertaa aikuisten OP-cupin yhteydessä. Kaikille kilpailijoille on luvassa palkinnot seuran kevätko-

kouksen yhteydessä pidettävässä luistelukauden päättäjaisissä 16.4.2011.

Tulokset löytyvät kensun sivuilta tulospalvelusta – short track.

## Rullaluistelukerho 18.5.-15.6. Hippoksella

Edellisvuosien tapaan KENSU järjestää luistelun opetusta myös rullilla. Lasten rulliskerho kokoontuu keskiviikkoisin klo 18-19 yht. 5 kertaa. Turvallisen luistelutekniikan harjoittelun lisäksi pelataan ja kisaillaan leikkimielisesti. Mukaan tarvitset omat rullaluistimet, suojat ja kypärän.

Hinta 30 euroa / lapsi. Opettajana toimii mm. Vernerri.

Ilmoittautumiset 13.5. mennessä sähköpostilla: luisteluun.ilm@gmail.com. Lisätietoja [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)

## KENSUttaret ja Karpaasit

**Kalevan kierros on käynnistynyt. KENSUttaret ja Karpaasit ovat hyvissä asemissa talvilajien jälkeen.**

*Jukka Iitti*

Kalevankierros on Jyväskylän tavoin saatu talvilajien osalta käyntiin. KENSU KK (Kalevan Karpaasit) oli Oulunkylän luistelussa 29.1 murskaavassa iskussa. Joukkuekilpailun ”piikkipaikan” lisäksi sarjavoittoihin ylsi 4 KENSUn kiittäjä: Aimo Väisänen M60, Kari Hyvönen M55, Kari Huovila M50 sekä Jukka Iitti M40.

Kalevan puolikkaalla KENSUttaret luistelivat joukkuekilpailun kolmosiksi. Omissa sarjoissaan Ulla Yrjölä NYL 2., Tuija Kilpeläinen N40 5. ja Päivi Lifflander N50 3.

Tuulisessa pikkupakkasessa 6.3 käydyssä 90km:n Pirkanhiihdossa Nii-nisalosta Tampereelle KENSU KK piti hyvät asemat, ollen hiihdon jälkeen joukkuekisan 3. KENSUn hiihtäjistä nopein oli hurjalla 4.49 ajalla, ammat-

tiurheilijaksi syksyllä siirtynyt Eero Mäkipelto.

Yli 150:n Kalevankiertäjän joukossa KENSUlaiset ovat upeasti edustettuina. Parhaana Eero 10. (M55 sarjan 2.). Vesa Ruuska 12.(MYL 6.). Karppa Köninki 14. (M50 1.) Kari Hyvönen 17. (M55 3.). Kapo Huovila 19.(M50 3.).Jukka Iitti 20.(M40 3.) ja Ami Väisänen 27. (M60 1.).

KENSUttaret nousivat joukkuekilpailussa kakkosiksi, naisten sarjan johdossa olevan Ulla Yrjölän johdolla. Ullan lisäksi KENSUn lippua korkealla pitävät 73 naisen joukossa, Päivi Lifflander 14.(N50 3.), sekä Tuija Kilpeläinen 18.(N40 5.).

Vaikka hiihtokelit ovat parhaimmillaan, niin maratonharjoittelu on kiertäjillä täydessä käynnissä. Maraton juostaan toukokuun lopulla varkaudessa.

## Maakuntasuunnistus 18.5. Suolahdessa

### KENSUlaiset himoavat mukaan maakuntasuunnistukseen

*Ulla Yrjölä*

Keski-Suomen maakuntasuunnistus järjestetään Suolahdessa Keski-Suomen opistolla keskiviikkona 18.5. Kisassa on viimevuotiseen tapaan tarjolla myös puulaakisarja. Puulaakisarjaa eivät koske ikärajoitukset ja siihen voivat osallistua kaikentasoiset harrastesuunnistajat. Osuudet ovat lyhyitä ja vievät kuntoilijalta alle puoli tuntia.

Jos haluat mukaan KENSUn puulaakijoukkueeseen, ota yhteyttä Ullaan (u1 at luukku.com tai 040 587 7475) halutessasi osuustoiveen kera. Mukaan pääse ilmoittautumisjärjestyksessä kaksi joukkueellista KENSUlaista suunnistajia!

Lisätietoja:

<http://www.rastie4.fi/kilpailut/mks2011>

## KENSU pyöräilyn km-kisassa 10.5.-30.9.

### Valtakunnallinen polkupyöräilyn kilometrikisa käynnistyy 10.5. 2011 netissä. Tule mukaan KENSU:n joukkueeseen polkemaan kilometrejä, säästämään bensaa ja CO2-päästöjä!

*Ulla Yrjölä*

Ilmoittaudu KENSUn joukkueeseen osoitteessa <http://www.kilometrikisa.fi/> (valitse ”Osallistu”).

Osallistumiskoodimme on "kieppi". Itse kisa alkaa Pyörällä töihin -päivänä 10. toukokuuta ja päättyy 30. syyskuuta. Netissä voit näppärästi kirjata kaikki tuona aikana työmatkalla, kauppareisuilla, lomalla, lenkillä tai kisoissa pyöräilty kilometrit.

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan valtakunnallisesti joka kuukausi mm. Helkama Jopo ja BikePlanetin lahjoittamia pyöräilyvarusteita. Lisäksi KENSUn innokkain pyöräilijä palkitaan kisan päätyttyä tunnustuspalkinnolla.

Leikkimielinen Kilometrikisa on kaikille avoin ja maksuton kilpailu. Sen tarkoitus on innostaa ihmisiä hyötyliikuntaan. Kilometrikisan järjestävät Pyöräilykuntien verkosto ry ja Suomi Pyöräilee -kampanja.

## Tuloksia

(ks. myös <http://www.kensu.fi>)

### Jyväskieppi 2011 – tilanne

S	SS	Sarja	Nimi	Joukkue	Luistelu	PL	Hiihto	PH	Yhteensä
1	1	Myl	Takala Santeri	Skanska Talonrakennus Oy	19:19,0	913,72	1:08:02	1000	1913,72
2	2	Myl	Pikkarainen Toni	Kopla	19:07,0	923,28	1:09:05	984,97	1908,25
3	1	M50	Huovila Kari	JOpettajat	17:39,0	1000	1:18:03	871,69	1871,69
4	3	Myl	Tölli Marko	Epäsuunta	19:50,0	889,92	1:09:52	973,85	1863,77
5	1	M60	Väisänen Aimo	JOpettajat	17:45,0	994,37	1:22:27	825,19	1819,55

## KENSULAINEN 1/2011

6	4	Myl	Pohjola Lauri	Epäsuunta	19:49,0	890,66	1:13:15	928,85	1819,51
7	5	Myl	Sompi Jani	Descom Oy	20:31,0	860,28	1:11:01	957,95	1818,22
8	1	M40	Iitti Jukka	YIT-rakennus 1	19:02,0	927,32	1:16:56	884,42	1811,74
9	2	M40	Varis Janne	NCC Rakennus Oy	20:30,0	860,98	1:12:29	938,59	1799,56
10	6	Myl	Tarkiainen Esa	Landis+Gyr	19:50,0	889,92	1:15:38	899,52	1789,44
11	7	Myl	Lahtonen Tommi	Epäsuunta	21:15,0	830,59	1:11:00	958,38	1788,96
12	8	Myl	Koponen Jarkko	LepU	19:00,0	928,95	1:19:28	856,20	1785,15
13	2	M50	Luoma Hannu	K-Pau	19:18,0	914,51	1:20:54	841,01	1755,52
14	9	Myl	Lauronen Petri	Descom Oy	20:33,0	858,88	1:16:03	894,61	1753,49
15	10	Myl	Heinäaho Arsi	NCC Rakennus Oy	22:42,0	777,53	1:11:00	958,29	1735,82
16	3	M40	Santala Vesa	JOpettajat	19:43,0	895,18	1:23:57	810,46	1705,64
17	11	Myl	Kivelä Marko	Descom Oy	22:41,0	778,10	1:14:06	918,13	1696,24
18	12	Myl	Videnoja Mika	Epäsuunta	22:21,0	789,71	1:16:23	890,67	1680,38
19	2	M60	Hyvärinen Raimo	K-Pau	20:32,0	859,58	1:27:34	776,91	1636,49
20	3	M50	Toropainen Jari	YIT-rakennus 2	23:43,5	743,94	1:16:21	891,17	1635,11
21	4	M40	Vuorinen Veikko	K-Pau	22:17,0	792,07	1:23:35	813,92	1605,99
22	5	M40	Rautio Pekka	JOpettajat	21:26,0	823,48	1:28:31	768,70	1592,19
23	4	M50	Kuisma Jyrki	JOpettajat	22:59,0	767,95	1:28:31	768,62	1536,56
24	6	M40	Sojakka Markku	Skanska Talonrakennus Oy	25:45,0	685,44	1:21:43	832,56	1518,00
25	5	M50	Oikarinen Risto	K-Pau	22:14,0	793,85	1:34:18	721,45	1515,31
26	13	Myl	Rompasaari Pasi	Skanska Talonrakennus Oy	25:36,0	689,45	1:23:21	816,28	1505,73
27	1	Nyl	Korpjärvi Kirsi	Kopla	26:31,0	665,62	1:21:12	837,89	1503,51
28	6	M50	Myyryläinen Jussi	YIT-rakennus 1	30:58,0	569,97	1:13:19	927,96	1497,93
29	7	M40	Rusko Sami	Skanska Talonrakennus Oy	24:44,0	713,61	1:27:00	781,97	1495,58
30	1	M70	Pitkänen Tauno	K-Pau	22:17,0	792,07	1:37:51	695,35	1487,42
31	14	Myl	Hytönen Eemeli	Kopla	26:45,0	659,81	1:23:21	816,24	1476,06
32	15	Myl	Hyttinen Joonas	LepU	22:44,0	776,39	1:38:34	690,28	1466,68
33	16	Myl	Salmijärvi Atte	YIT-rakennus 1	23:43,0	744,20	1:35:17	714,02	1458,22
34	17	Myl	Vesala Timo	Landis+Gyr	25:35,0	689,90	1:35:17	714,06	1403,96
35	2	Nyl	Nevalainen Heidi	Kopla	27:37,0	639,11	1:35:37	711,56	1350,66
36	3	Nyl	Kilpeläinen Tuija	JOpettajat	26:40,0	661,88	1:40:04	679,91	1341,79
37	4	Nyl	Hyttinen Anita	LepU	20:17,0	870,17	kesk.	200,00	1070,17
38	18	Myl	Jämsä Jaakko	Skanska Talonrakennus Oy	25:31,0	691,70	kesk.	200,00	891,70
39	8	M40	Tolonen Marko	YIT-rakennus 2	26:30,0	666,04	kesk.	200,00	866,04
40	9	M40	Hyvönen Heikki		20:29,0	861,68			861,68
41	19	Myl	Heino Samuli	NCC Rakennus Oy	21:58,0	803,49			803,49
42	10	M40	Koivikko Marko	Landis+Gyr	23:05,0	764,62			764,62
43	20	Myl	Salmela Juha	Kopla	25:43,0	686,33			686,33
44	11	M40	Leppänen Jouni	NCC Rakennus Oy			1:39:15	685,54	685,54
45	12	M40	Svart Rainer	YIT-rakennus 2	26:30,0	666,04			666,04
46	13	M40	Hämäläinen Jari	YIT-rakennus 1	27:00,0	653,70			653,70
47	21	Myl	Niemi Mikko	Landis+Gyr	27:29,0	642,21			642,21
48	5	Nyl	Ilves Outi	LepU	27:36,0	639,49			639,49
49	7	M50	Retulainen Elias	Kopla	37:25,0	471,71			471,71
50	14	M40	Niskanen Ilkka	K-Pau					0,00
51	8	M50	Vankka Kalle	NCC Rakennus Oy					0,00
52	22	Myl	Latikka Ari	NCC Rakennus Oy					0,00
53	23	Myl	Lintunen Jukka	Skanska Talonrakennus Oy					0,00
54	24	Myl	Pitkänen Marko	Descom Oy					0,00
55	25	Myl	Mattola Matti	Descom Oy					0,00
56	26	Myl	Hase Mikael	Descom Oy					0,00
57	6	Nyl	Yrjölä Ulla	Landis+Gyr					0,00

## Jyväskiepin joukkuekisa 2011

#	JOUKKUE	ST	SL	Luistelu	ST	SH	Hiihto	Yht.
1	<b>Epäsuunta</b> Lahtonen Tommi Pohjola Lauri Tölli Marko Videnoja Mika			890,66 889,92 830,59			973,85 958,38 928,85	
		2	2	<b>2611,17</b>	1	1	<b>2861,08</b>	<b>5472,25</b>
2	<b>JOpettajat</b> Huovila Kari Kilpeläinen Tuija Kuisma Jyrki Rautio Pekka Santala Vesa Väisänen Aimo			1000,00 994,37 895,18			871,69 825,19 810,46	
		1	1	<b>2889,55</b>	2	7	<b>2507,33</b>	<b>5396,88</b>
3	<b>Descom Oy</b> Hase Mikael Kivelä Marko Pitkänen Marko Lauronen Petri Mattola Matti Sompni Jani			860,28 858,88 778,10			957,95 918,13 894,61	
		5	5	<b>2497,26</b>	3	2	<b>2770,69</b>	<b>5267,95</b>
4	<b>NCC Rakennus Oy</b> Heino Samuli Heinäaho Arsi Latikka Ari Leppänen Jouni Vankka Kalle Varis Janne			860,98 803,49 777,53			958,29 938,59 685,54	
		6	6	<b>2442,00</b>	4	5	<b>2582,42</b>	<b>5024,41</b>
5	<b>K-Pau</b> Hyvärinen Raimo Luoma Hannu Niskanen Ilkka Oikarinen Risto Pitkänen Tauno Vuorinen Veikko			914,51 859,58 793,85			841,01 813,92 776,91	
		4	4	<b>2567,94</b>	5	8	<b>2431,84</b>	<b>4999,78</b>
6	<b>Skanska Talonrakennus Oy</b> Jämsä Jaakko Lintunen Jukka Rompassaari Pasi Rusko Sami Sojakka Markku Takala Santeri			913,72 713,61 691,70			1000,00 832,56 816,28	
		9	9	<b>2319,03</b>	6	3	<b>2648,84</b>	<b>4967,87</b>
7	<b>Kopla</b> Hytönen Eemeli Korpijärvi Kirsi Nevalainen Heidi Pikkarainen Toni Retulainen Elias Salmela Juha			923,28 686,33 665,62			984,97 837,89 816,24	
		10	10	<b>2275,22</b>	7	4	<b>2639,10</b>	<b>4914,32</b>
8	<b>YIT-rakennus 1</b> Hämäläinen Jari Iitti Jukka Myyryläinen Jussi			927,32 744,20 653,70			927,96 884,42 714,02	

KENSULAINEN 1/2011

	Salmijärvi Atte	8	8	2325,23	8	6	2526,40	4851,63
9	<b>LepU</b>							
	Hyttinen Joonas			928,95			856,20	
	Hyttinen Anita			870,17			690,28	
	Ilves Outi			776,39			200,00	
	Koponen Jarkko	3	4	2575,51	9	9	1746,49	4322,00
10	<b>Landis+Gyr</b>							
	Koivikko Marko			889,92			899,52	
	Niemi Mikko			764,62			714,06	
	Tarkiainen Esa			689,90			0,00	
	Vesala Timo							
	Yrjölä Ulla	7	7	2344,44	10	10	1613,58	3958,02
11	<b>YIT-rakennus 2</b>							
	Svart Rainer			743,94			891,17	
	Tolonen Marko			666,04			200,00	
	Toropainen Jari			666,04			0,00	
		11	11	2076,02	11	11	1091,17	3167,19

ST = Joukkueen sijoitus kokonaiskilpailussa ko. osalajin jälkeen

SL, SH, SSu jne. = Joukkueen sijoitus ko. osalajissa

**Kuntokieppi 2011 – tilanne**

S	Sukunimi	Etunimi	Joukkue	Luistelu	Pisteet	Hiihto	Pisteet	Yhteensä
1	Korhonen	Antti	Landis+Gyr	11:24,00	983,92	0:47:44	1000	1983,92
2	Aaltokallio	Keijo	Landis+Gyr	11:42,00	958,69	0:47:48	998,67	1957,36
3	Saari	Lasse	Mä en jaksa	14:45,00	760,45	0:56:51	839,68	1600,13
4	Hietaranta	Matti	Landis+Gyr	14:19,00	783,47	1:02:51	759,33	1542,80
5	Sumelles	Kalle	Mä en jaksa	16:48,00	667,66	1:07:55	702,79	1370,45
6	Kanervo	Laura	Haukkaranta	11:13,00	1000			1000,00
7	Toom	Esa	Haukkaranta	11:58,00	937,33			937,33
8	Lahikainen	Leo	Descom Oy			0:55:40	857,43	857,43
9	Roiha	Toni	Mä en jaksa			0:56:51	839,55	839,55
10	Koskinen	Rauno	Descom Oy			0:58:40	813,65	813,65
11	Rautiainen	Jani	Descom Oy	14:20,00	782,56			782,56
12	Antila	Marko	Descom Oy	16:45,00	669,65			669,65
13	Utriainen	Jukka	Mä en jaksa	18:25,00	609,05			609,05
17	Nemi	Mikko	Descom Oy					0,00
18	Villman	Tero	Descom Oy					0,00
14	Kröger	Heidi	Haukkaranta					0,00
16	Lehtonen	Marko	Haukkaranta					0,00
15	Heikkinen	Heli	Landis+Gyr					0,00

**Kuntokiepin joukkuekisa 2011 – tilanne**

	Joukkue	Luistelu	Hiihto	YHT
1	<b>Landis+Gyr</b>			
	Aaltokallio Keijo	983,92	1000,00	
	Heikkinen Heli	958,69	998,67	
	Hietaranta Matti	783,47	759,33	
	Korhonen Antti			
		2726,08	2758,00	<b>5484,08</b>
2	<b>Mä en jaksa</b>			
	Roiha Toni	760,45	839,6763	
	Saari Lasse	667,66	839,5532	

	Sumelles Kalle Utriainen Jukka	609,05	702,7903	
		2037,16	2382,02	<b>4419,18</b>
<b>3</b>	<b>Descom</b> Antila Marko Koskinen Rauno Lahikainen Leo Nemi Mikko Rautiainen Jani Villman Tero	782,56 669,65    1452,21	857,43 813,65    1671,07	<b>3123,28</b>
<b>4</b>	<b>Haukkaranta</b> Kanervo Laura Kröger Heidi Lehtonen Marko Toom Esa	1000,00 937,33   1937,33	    0,00	<b>1937,33</b>

## Kilpailukutsuja

### *Jyväskiepin suunnistus*

Järjestäjä: Suunta Jyväskylä ry

Aika: Lauantai 11.6.2011

Lähtö: Ensimmäinen lähtö klo 10

Paikka: Killerin liikuntakeskus, Sykeraitti 7, Jyväskylä

Sarjat ja matkat: Nyl, N50, Myl, M40, M50, M60 8 km

Parisuunnistus 8 km

Kunto 4 km

Ilmoittautuminen Ti 7.6.2011 klo 8 mennessä sähköpostilla ossi@pispala.net.

Ilmoittautumisessa mainittava nimi, sarja, seura/joukkue, emitin numero tai tarve laina-emitille..

Osallistumismaksu: Täysmatka 15 euroa, puolimatka 8 euroa. Maksut ilmoittautumisen yhteydessä Suunta Jyväskylä ry:n tilille Nordea 158130-29628

Kilpailuohjeet ja lähtöajat: Torstaihin 9.6. mennessä osoitteessa <http://www.suuntajyvaskyla.fi/kilpailut/>

Tiedustelut: Ossi Heikkilä, p. 050 3370130

### *Jyväskiepin pyöräily & Peurunka-Tempo*

Järjestäjä: CCPicaro

Aika: Su 7.8.2011 klo 11.00

Paikka: Laukaa, Peurunka, Peurungantie 58

Matkat: 38 km aika-ajo

Kuntosarjat ja M70 20 km aika-ajo

Jyväskiepin M70-sarja 38 km aika-ajo

KS-Cup:

10 v., 12 v. ja 14 v. tytöt ja pojat matka 6 km  
 16 v. tytöt ja pojat matka 20 km  
 18 v. tytöt ja pojat matka 38 km

Osallistumismak- Kaikki Jyväskiepin sarjat ennakkoon 18 €, paikan päällä 20 €. su:  
 KS-Cupin sarjossa 10-16 v. 3 €  
 Pankkiyhteys: Ilmoitetaan Picaron sivuilla <http://www.ccpicaro.net>  
 Kilpailureitti: kts. reittikartta [www.ccpicaro.net](http://www.ccpicaro.net)  
 Ilmoittautuminen: 31.7.2011 mennessä Oiva Lipsonen,  
 lipsonenoiva(at)gmail.com tai 044-086 3038  
 Muuta: Kilpailutoimisto: Jäähalli (IceCat-areena) / avataan klo 9.30  
 Pukeutuminen: Jäähalli.  
 Palkintojenjako ja tulokset: Jäähallin kahvio. Pokaalit sarjojen kolmelle parhaalle. Arvontapalkintoja kaikkien osallistujien kesken. Reittiennätyksestä 38 km matkalla 100 euron rahapalkinto  
 Peseytyminen: jäähalli  
 Ruokailu: Peurungan ravintolassa 11:30-18:00 (ei sisälly osallistumismaksuun)  
<http://ccpicaro.net/>  
 Tiedustelut: Oiva Lipsonen, lipsonenoiva(at)gmail.com tai 044-086 3038  
<http://www.ccpicaro.net>

### **Jyväskiepin juoksu**

Järjestäjä: KENSU ry. [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)  
 Aika: Lauantaina 10.9.2011 klo 11.00  
 Paikka: \*Jokin liikuntapaikka Jyväskylässä  
 Sarjat ja matkat: n. 13 km N yleinen, N50 M yleinen, M40, M50, M60, M70  
 n. 6,5 km Kuntosarja  
 Kilpailukanslia: Liikuntapaikan läheisyydessä klo 9.45 lähtien. Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojenjako ja toivottavasti pesumahd..  
 Osallistumismak- Paikan päällä suoritettuna. su:  
 Täysmatkat (13 km) 15 € ja puolimatkat (6,5 km) 8 €  
 Lähtö: klo 11.00 jokin liikuntapaikka Jyväskylässä  
 Juoksulenkki: n. 13 km (x kierrosta), kuntosarja n. 6,5 km (x kierrosta)  
 Kilpailureitti: ks. [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)  
 Ilmoittautuminen: Santeri Takala, KENSU ry. 050 4014375 tai  
 santeri.takala(at)gmail.com  
 Tiedustelut: Santeri Takala puh. 050 401 4375  
 Muuta Sarjojen 3 parasta palkitaan (väh. 4 osallistujaa/sarja) tavarapalkinnoin. Kuntosarjassa arvontapalkinnot  
 Tule ajoissa, vältä viime hetken ruuhka kilpailukansliassa.  
 TarkemmatKENSUn internet-sivuilla [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)  
 Jyväskiepin juoksu on kaikille avoin tapahtuma. Osallistuminen ei edellytä koko Kiepin kiertämistä.

**XXXI Joutsan Soutu ja Jyväskiepin osakilpailu**

Aika:	Lauantaina 20.8. klo 12.00
Kilpailukanslia:	Avoinna alkaen klo 10.00. Ravintolan alakerta
Paikka:	Joutsa, Rantasipi Joutsenlampi, opastus 4-tieltä Korpilahden liittymästä
Lähtö ja maali	Saunaranta
Veneiden lasku:	Saunaranta
Sarjat:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- yksinsoutu miehet yleinen, miehet yli 40v, miehet yli 50v</li> <li>- yksinsoutu naiset yleinen, naiset yli 40v</li> <li>- miesten vuorosoutu</li> <li>- miesten parisoutu (ei Jyväskiepin suoritusta)</li> <li>- naisten parisoutu (ei Jyväskiepin suoritusta)</li> <li>- seka vuorosoutu</li> <li>- seka parisoutu (ei Jyväskiepin suoritusta)</li> <li>- kirkkovene miehet, kirkkovene naiset</li> <li>- kajakit/ kanootit</li> </ul>
Lähtöjärjestys:	<p>Kirkkoveneet miehet klo 12.00, Joutsan Soutu</p> <p>Pienveneet klo 12.05, Joutsan Soutu</p> <p>Kirkkoveneet naiset klo 13.30, Joutsan Soutu</p> <p>Kiepin kiertäjien II-lähtö klo 13.30 (ei palkintoja)</p>
Matkat:	Soutumatka 10 km
Reitti:	Puttolanselän kiertäminen yhtenä lenkinä
Osallistumismaksu:	14.8. mennessä 15 euroa/hlö ja 200 euroa/kirkkovene. Marko Hartonen, 0400-877714, marko.hartonen@lappli.fi
Jälki-ilmoittautuminen	Kilpailupaikalla 25 euroa/hlö ja 250 euroa/kirkkovene
Pankkiyhteys:	Joutsan Veneseura Op 524204-218175
Maksuun sisältyy:	Mehu, sauna, uinti, arvontapalkinnot
Palkinnot:	Sijoituspalkinnot kolmelle parhaalle Joutsan Soutuihin osallistujille.
Tiedustelut	Marko Hartonen 0400-877714, marko.hartonen@lappli.fi Marjut Muttilainen 044-3015003, marjut.muttilainen@oikeus.fi
Järjestäjä:	Joutsan Veneseura ry



Väliin Kiepissä mentiin näinkin. Kuva Jukka Iitti



Kiepin päättäjäisten tunnelmaa

# 2

**Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista [antleht at hotmail.com](mailto:antleht@hotmail.com), 050-414 2568. Kiitos!**

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY / Antti Lehtinen  
Aittovuorentie 9  
40400 JYVÄSKYLÄ

## **Tapahtumakalenteri**

### **KENSU ry:n kevätkokous ja luistelukauden päättäjäiset**

16.4. klo 15 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi, C1

### **Lasten rullaluistelukerho**

ke 18.5.-15.6. klo 18

### **Jyväsjärven kirkkovenesoutu**

16.6. Jyväskylä, Jyväsjärvi

### **Jyvä- ja Kuntokieppi**

11.6. Jyväskiepín suunnistus. Järjestää Suunta Jyväskylä

7.8. Jyväskiepín pyöräily / Laukaa, Peurunka, Järjestää CCPicaro

20.8. Jyväskiepín soutu / Joutsa, Järjestää Joutsan Veneseura

10.9. Jyväskiepín juoksu / Jyväskylä, liikuntapaikka X. Järjestää KENSU

**Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!**

<http://www.kensu.fi>

**Muita hyödyllisiä nettiosoitteita:**

<http://www.luisteluliitto.fi>

<http://www.soutuliitto.fi>

<http://www.potku.fi>

**Huomaa – kisat ja tapahtumat ovat kaikille  
avoimia!  
Tervetuloa mukaan!**