

KENSULAINEN



1/2013



Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3
Veteraaniluistelijoiden SM:t	4
Maratonluistelun alkeet – Kuopio Ice Marathon 2013	5
Potkua elämään	6
Kensun valmennusryhmän kuulumisia kauden lopussa	9
Liikettä lilassa, violetissa vipinää!	10
Kieppihaastattelu	10

Luistelukoululaisille monipuolista ohjelmaa	11
Yhteinen harjoitusmatka Keski-Eurooppaan	12
Tuloksia	13
Kilpailukutsuja	19
Tapahtumakalenteri	24

- * Jäsenlehti 33. vuosikerta
- * Painosmäärä: 200 kpl
- * Toimittaja: Keijo Ilmavirta

KENSULAISEN julkaisuaikataulu:
Seuraa jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

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

Johtokunta vuonna 2013:

Puheenjohtaja	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552 (työ), 040-760 4851 (koti) aimo.vaisanen_at_jao.fi
Jäsenet	Laura Kanervo	p. 050-3692039, laura.kanervo at gmail.com
	Kari Niittyliä	Palokka, p. 040 341 5571, kari.niittyliä 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
	Jukka Iitti	p. 0500-559 171, juiitti_at_elisanet.fi
	Pekka Rautio	p. 0407321171 pekka.rautio at kotikone.net
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Reijo Leino	Lahokantie 7, 40640 Jyväskylä, p. 040-568 8751 reijo.leino_at_elisanet.fi
Jäsenrekisteri	Reijo Leino	Lahokantie 7, 40640 Jyväskylä, p. 040-568 8751 reijo.leino_at_elisanet.fi

JÄSENMAKSU 2013 (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 10 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

Kansikuvassa

KENSU ry:n kevätkokous ja luistelukauden päättäjäiset lauantaina 27.4.2013 klo 14:00 Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniementie 1C

Ohjelma:

- kevätkokous klo 14.00
- luistelukauden päätös / palkitsemiset klo 15.00
- KENSUn muut kuulumiset ja tiedotteet, palautetta ja avointa keskustelua klo 16:30 asti

Tarjoilu:

- suolainen ja makea kahvileipä
- kahvi / tee / limsa / mehu

TERVETULOA!

Tervetuloa joukolla Viitaniemen ammattiopistolle kevätkokoukseen ja luistelukauden päättäjäisiin. Muistel-

laan silloin vielä lisää kulunutta kautta ja suunnitellaan tulevaa, kahvittelujen lomassa. t. Ami

Puheenjohtajan palsta

Keväinen tervehdys Teille kunnon kensulaiset. Kulunut vuosi oli 67. seuran toimintavuosi, eikä ollutkaan huono. Sekä toiminnallisesti, että tuloksellisesti seura saavutti vuodelle 2012 asetetut tavoitteet.

Aimo Väisänen

Merkittäviä ja onnistuneita tapahtumia oli useita. Näistä mainittakoon viime talven onnistuneet ja paljon luistelijoin keränneet Jyväskiepin luistelu ja valtakunnan järjestyksessä toiset HIPPO-luistelut. Kesällä sitten soudettiin Jyväsjärvi -soutu, johon osallistui ennätysmäärä soutajia.

KENSUn jäseniä liikuttavin, Jyväskieppi, vaihtuvin ja haastavin lajein piti seuran jäsenten jäsenet liikkeellä ympäri vuoden.

Seuratoiminnan laadukkuutta kehitetään meneillään olevan Nuori Suomi Sinetti-seura projektin avulla.

Talven luistelukausi päästiin aloittamaan marraskuun puolivälissä jo tutulla ”pitkällä” radalla. Harjoitusvuorolla parhaimmillaan radalla oli viitisenkymmentä aikuisluistelijaa. Merkilepantavaa oli mukaan tulleet lukuisat uudet aikuiset pikaluistelijat.

Seuralle hankittiinkin uusia klapsluistimia lajista kiinnostuneiden kokeiltavaksi, mikä tuottikin tulosta ja talven mittaan muutama uusi luisteliija hankki omat klapsit .

Myös junuvalmennus kauden aikana meni pitkin harppauksin eteenpäin. Kiitos Jarkolle ja aktiivisille valmenttaville. Ensi talvena sitten kisakierrokselle. Lasten luistelukoulut olivat jälleen kovasti suosittuja. Hyvä, että kaikki halukkaat mukaan mahtuivat.

Kauden päätapahtumaan, Jyväskiepin luisteluun, osallistui ennätysmäärä, yli 100 luistelijaa. Se on samalla toiseksi suurin rataluisteluun osallistujamäärä, sitten Kalevan Kierroksen luistelun. Jyväskiepin-luisteluakin suosittu ja osallistujarikkaampi oli II. HIPPO-luistelu, johon osallistui n. 160 innokasta pientä – nuorta luistelijaa.

Jo totuttuun tapaan kuluneella kaudella, suurella joukolla, seuramme luistelijat saavuttivat useita Suomen mestaruuksia ja himmeämpiä SM-mitaleja, sekä SLL:n, että SVU:n mestaruuskisoissa.

Seuramme luistelutähden Vernerin vapauduttua kesällä kenttäharmaista, hänen kausi onkin ollut kaksijakoinen. Väliin sairastelua ja sitten taas omien ennätysten parantelua niin kotimaassa kuin myös ulkomailla halleissa. Toivottavasti Vernerin on ensi kaudella terveenä, kuin myös allekirjoittanut.

Taloudellisesti vuosi 2012 oli hyvä. Tämä johtuu mm. seuran järjestämistä onnistuneista, osallistujarikkaista tapahtumista.

Kaikesta tästä, mitä olemme saaneet aikaan, kiitos kuuluu teille aktiivisille eri tehtävissä toimineille kensulaisille.

Kauden Jyväskieppi on jo hyvässä vauhdissa ennätysmäisellä osallistujamäärällä. Loppujenkin lumien sulettua, kompassit, juoksuosut ja soutuhanukat esiin ja kohti uusia koitoksia.

Veteraaniluistelijoiden SM:t

Ennätykset ropisivat Tampereella. Kensulaiset parantelivat ennätyksiään veteraanien SM – kisoissa Tampereen Pyynikillä 9.2.2013.

Kari Niittylä

Sää Tampereella oli 500 m:n aikana lähes optimaalinen. Pakkasta oli -4 astetta ja pieni sivuvastainen tuulenvire etusuoralla. Pikamatkan jälkeen tuli lumisadealue Tampereelle, ja pitempi matka taittui lumisateessa. Välillä jopa osa kilpailijoista sekosi ratamerkinöissä runsaan lumen takia.

Viikolla pidettyjen OP-cupin tulokset paranivat joidenkin kensulaisten osalta sekuntikaupalla. Isojen kisojen jännitys oli tipotiessään. Talven vähäinen kilpailutuntuma 500 m:n matkalla aiheutti kuitenkin lievää yliyrittämistä ja hätäilyä starttipistoolin paukauksen jälkeen useammalle luistelijalle. Ristolla jäi hampaankoloon 50 sekunnin rajapyykin saavuttamattomuus. Ensivuodelle tavoitettavaa.

Kova lumisade mietitytti 3000 m:n tavoiteaikaa. Samoin talven ensimmäinen 3000 m:n startti. Onneksi kensulaiset eivät olleet ensimmäisissä pareissa, joten voitiin lähteä jahtaamaan aikaisemmin luistelleiden aikoja. Toni Lepänen aloitti kensulaisista ensin. Hänelle tuli kuitenkin lumisateesta johtunut radan vaihtovirhe ja hänet hylättiin. Iitin Jukka pääsi ensimmäisenä testaamaan kuntonsa. Jukka luistelikin hyvin. Itse olin Kapon parina valmiina tavoittelemaan Jukan aikaa. Kapo arvioi oman tavoiteaikansa hieman yläkanttiin

ja lähti liian kovaa. Alkuvauhti kostautui täydellisenä hyytymisenä ja mestaruuden karkaamisena. Hannukin luisteli hyvin sovitun aikataulun mukaisesti seuraavassa parissa, tavoitteena minun aika.

Kisat osoittivat, että olemme talvenmittaan tehneet asioita jäällä oikein. Kovavauhtiset vedot toivat tulosta. Edellisvuoden kisoihin verrattuna 3000 m:llä ajat paranivat 10 sekunnin verran. Olemme kehityskelpoisia ”nuoria” luistelijoina. Kisa-asun pukemisessakin Erkki tarvitsi kahden avustajan apuja.

Saavutimme kensulaisina kahdeksan mestaruutta. Pisteissä hävisimme niukasti Kuntopirkoille. Näin viime vuoden seurapisteiden voitto muuttui kaksoitukseksi. Jossiteltavaa tietenkin jäi, koska flunssa-aalto kaatoi muutaman vartenotettavan mitaliehdokkaan ennen kisoja. Naisten osalta Yrjölän Ulla piti yksin kensulaisten naisten mainetta yllä. Ensivuodeksi meille jäi haastetta saada muutama uusi luistelija mukaan kisoihin ja saada Paras seura -pokaali takaisin Jyväskylään.

Syksyksi, ennen jääkauden alkua, on heitetty tavoitteeksi käydä tutustumassa jossakin Keski-Euroopan luisteluhallissa. Asiasta voidaan keskustella KENSUn kevätkokouksessa enemmän. Mikäli halukkaita löytyy voitaisiin aloittaa varaukset lennoille ja majoituksiin kevään aikana.

Maratonluistelun alkeet – Kuopio Ice Marathon 2013

Kuopion perinteinen luistelutapahtuma, Ice Marathon, järjestettiin tänä vuonna jo 30. kerran. Tapahtuma kestää useamman päivän, sisältäen erilaisia luisteluaiheisia tilaisuuksia. Varsinaisen kisapäivä oli lauantai 23.2.2013.

Vesa Santala

Tarjolla oli eri pituisia matkoja niin kuntoilijoille kuin kilpailijoille. Lisäksi oli sarjat myös sauvaluistelijoille ja potkukelkkailijoille. Peruslenkki oli 12,5 km, jota kierrettiin matkan vaatima määrä.

Oma osallistuminen tähän tapahtumaan oli ensimmäinen. Muutaman vuoden olin harkinnut ja nyt näytti tilaisuus tulleen. Ajatuksissa oli luistella 50 km:n matka, mutta eipä sitä tälle vuodelle järjestetty. Kieltämättä ajatus 100 km:n luistelusta hirvitti, mutta eikun kokeilemaan, sittenpä sen näkee, jaksako vai ei.

Lauantaiaamuna oli mukavan tyyni pikkupakkanen, -3 astetta, täällä Jyväskylässä. Kun Kuopioon päästiin, pakasta oli -10 astetta. Eipä tarvinnut miettiä, mitä laittaa päälle. Kaikki vaan mitä mukana oli. 100 kilometrin luisteluun oli ilmoittautunut yli 60 luistelijaa. Tällä kertaa meitä kensulaisia oli mukana minun lisäksi Ami, Oki ja Hannu, joten oli ihan kotoisa tunnelma lähdössä!

Kello 9 päästiin matkaan. Aloittavana maratonluistelijana katselin vähän aikaa kisaa, mitä vauhtia täällä pidetään. Kärkiporukka lähti kiihdyttämään vauhdilla. Päätin kiriä heidät kiinni ja kokeilla, jaksanko roikkua mukana.

Yllättävän haasteen luisteluun toi jään huono kunto. Railoja oli paljon, pitkin ja poikin rataa. Viitaniemen tasaiseen jäähän tottuneena oli todella vaikeaa yrittää pysyä porukan mukana ja väistellä railoja. Tosin ongelma oli kaikille yhteinen, kukaan ei selvinnyt kaatumatta tai kompuroimatta.

Ja sitten alkoi tuulla. Keli lämpeni ja ilma alkoi virrata varsin voimakkaasti. Parhaiten sen tunsin noin 3 km:n mittaisella maalisuoralla, jossa vauhti pysähtyi käytännössä seinään. Kärkikymmeniköissäkään ei vetohaluisia tahtonut löytyä. Yhdellä kierroksella mentiin tuo osuus potkukelkkailijan peesissä!

Karu totuus tuli eteen 75 km:n jälkeen. Enään ei jaksanut pinnistää porukan mukana, vaan jäin yksityisyrittäjäksi. Kaksi viimeistä kierrosta meni retkiluistelutahtiin. Mutta lopulta se maali viimein pelasti ja koko matka tuli luisteltua. Yhtään enempää ei olis kyllä jaksanutkaan!

Lopputuloksissa me kaikki kensulaiset selvittiin kympin sakkiiin, Oki 5., Ami 6., Hannu 9. ja minä olin kymmenes. Lisäksi Ami ja Oki ottivat sarjavoitot.

Muillakin matkoilla KENSU oli edustettuna. 37,5 km luistelivat Marko Korhonen, Risto Palttala ja Pekka Rautio. Marko oli 12., Risto 28. ja Pekka 62.. Matkalle osallistui 195 luistelijaa.

Potkua elämään

Kaikki alkoi vuonna 2007, kun tuli 50-vuotta täyteen. Silloin tuli miehinen pakkomielle, että pitää juosta elämän ensimmäinen täysi marathon. Minulla ei ole urheilutaustaa, mutta maalaispoikana olen aina liikkunut monipuolisesti. Maratonista selvisin kunnialla hieman yli neljän tunnin ajalla, mutta sen alittaminen jäi vaivaamaan. Se alittuikin reippaasti pari vuotta myöhemmin, aikaan 3.51,59. Kiitos JKU:n marathonkoulun.

Matti Paalanen

Marathonin juoksu oli kuitenkin liian kovaa 194 senttisen ja 85 kiloisen vanhan miehen selälle. Tuskailin selän kanssa ja kävin kuntoutuksessa. Liik-kumista piti monipuolistaa ja löysin Kensun järjestämän Jyväskiepin, johon sitten 2008 osallistuimme Controlteamin joukkueella. Kensun kiepin kautta löytyikin sitten ihan uusi paikallinen liikuntamaailma.

Kiepin jälkeen olenkin sitten mennyt teemavuosittain sen eri lajeja läpi. Ensimmäisenä vuonna 2009 oli pääpaino suunnistuksessa ja tavoitteena Mikkelin Jukolan viesti. Hyvät pohjat olin saanut edellisenä vuonna Kensun suunnistuskoulusta ja sen jälkeen lukuisilta Jyväskylän alueen kuntorasteilta.

Seuraavana vuonna 2010 oli vuorossa kirkkovenesoutu, jonka ehdoilla silloin elettiin. Testiergosoutujen ja aikaisempien näyttöjen perusteella pääsin synnyinkuntani Evijärven sekajoukkee-

seen Sulkavalle SM-lähtöön. Tuloksena oli viides sija. Se taisi muuten olla elämäni rankin urheilusuoritus. Sulkavan soutu on tullut soudettua kaikkiaan kolme kertaa.

Vuoden 2011 teemana oli pyöräily ja päätavoite Tour de Helsingin 140 km. Vuoteen liittyi JYPS:n yhteislenkejä, enempi työmatkapyöräilyä sekä automatka haistelemaan Italian ympäriajon tunnelmaa.

Kestävyysurheilu on siitä hyvää, että sitä on kaikkiruokainen. Kaikki liik-kuminen käy, joten edellisten lisäksi harrastin kaikkea muutakin, mutta painotus oli teeman mukaan. Vuoden 2012 teemaksi tuli yleisurheilu, koska Jyväskylässä järjestettiin silloin veteraanien halli MM-kisat.

Olihan vuosi penkkiurheilijallekin yleisurheilupanoitteinen Helsingin EM-kisojen ja Lontoon olympialaisten takia. Vuosi vierähti JKU:n veteraaniyleisurheilun parissa ja osallistuminen MM-kisojen 5-otteluun Hipposhalissa oli ikimuistoinen.

2013 oli Multialla potkukelkkailun MM-kisojen 25-vuotisjuhlakisa. Koska ohjelmassa oli pikamatkoja ja minä olin lisäksi hieman jäänyt pikajuoksun koukkuun, niin pakkohan sitä oli lähteä kokeilemaan omaa nopeutta potkukelkalla. Viime talvena voitettu 400 metrin pronssi SM-hallikisoissa ajalla 1.03,32 antoi uskoa, että M55 sarjan 500 metrillä potkimalla olisi mahdollista pärjätä.

Kävin Lehtisen Antin juttusilla ja sain häneltä lainaksi kaksi Kensun jääjalaksilla varustettua kisaan sopivaa potkukelkkaa eli Kicksparkia.

Antilta sain myös lyhyen pikakurssin potkukelkkailusta. Itse asiassa samat kelkat olivat käytössäni jo kaksi vuotta sitten, kun Luoman Hannu ja Oikarisen Risto pitivät pienelle porukalle kelkkailuoppitunnin Jyväskylällä.

Jyväskylän luistinradalla olikin hyvä käydä harjoittelemassa. Jään pienet epätasaisuudet eivät haitanneet kelkkailua ollenkaan niin pahasti kuin retkiluistimia, joten se oli vallan mainio menopeli siellä vauhdikkaaseenkin menoon. Harjoituksissa käytin Icebugin talvilenkareita, joissa on samantyyppiset nastat kuin suunnistusnastareis-

sakin ja nastojen pienuuden takia niillä pystyi seisomaan jalaksellakin. Itse kisaan otin yleisurheilun yleispiikkarit, joihin ostin pidemmät 10 mm nastat. Keskimäinen nasta piti jättää pois, jotta se ei vaikeuttaisi jalaksella seisomista. Pitimmällä lenkillä kevyet piikkarit vain ovat liian kylmät.

Kisapäivä 9.3. oli yllättävän kylmä, auton mittari näytti matkalla Multialle

enimmillään -22 astetta, mutta onneksi aurinko lämmitti Sinervän jäällä. Järjestäjillä ei ollut osoittaa selviä pukutiloja, muuta kuin, että läheiselle koululle ehkä pääsisi, koska päivä oli koululaisille koulupäivä. Onneksi itse heitin kisakampeet päälleni jo kotona.

Olin ilmoittautunut yleisen sarjan 200 metrille, jonka kolme alkuerää olivat ensimmäisenä. Halusin sillä matkalla saada jonkinlaista tuntumaa ennen

päämatkaani ja tavoitteeni oli loppukilpailupaikka. Aikani 28,0 oli kuitenkin vasta 12 nopein 16 miehen joukossa. Vauhti oli tosiaankin kovaa, mutta sainpahan kisatuntuman. Kisaohjeissa oli, että lähdöissä noudatetaan yleisurheilun kansainvälisiä pikajuoksun lähtösääntöjä ja lähdön piti tapahtua potkimalla.



55-vuotiaan tyyliä.

Päälähtöön M55 500 m piti sitten odotellakin melkein tunti. Kovassa pakkasessa lämpöjen pitäminen oli vähän vaikeaa, varsinkin jalkoja meinasi paleltaa, vaikka käytinkin villasukkia sen ajan piikkareiden päällä. Sitten se 500 metrin kisa. Terävä kiihdytys vahvemmalla jalalla. En päässyt kärkeen, joten kärjen takana, jossa pystyin vaihtamaan heikommalle jalalle hetkeksi ennen kaarretta. Kaarteseen ulompi jalka käyttöön, joka sattui minulla olemaan myös se vahvempi, meno tuntui vahvalta. Odotin tilaisuutta.

Kun kaarre loppui, niin lähdin. Pääsin rinnalle, mutten pitemmälle. En uskaltanut enää vaihtaa välillä heikompaa jalkaa, sillä se olisi tiennyt silloin toista vaihtoa vielä lopussa. Ei auttanut, voitto karkasi niukasti, mutta selvästi. Hävisin samalle kaverille 800 metrin juoksussa viime talvena, mutta olen voittanut sen jälkeen hänet 200 ja 400 metrillä selvästi. Ei auttanut, käteen jäi hävitty MM-hopea, mutta selvällä eroon kuitenkin seuraavaan.

Sen jälkeen olen kelannut vaimoni ottamaa videonpätkää ja yrittänyt analysoida, että missä meni vikaan saamieni pikajuoksuoppien mukaan. Putoisiko lantio? Olisiko lantiota pitänyt saada enempi eteenpäin? Jäikö se kupille? Enkö saanut ponnistavaa jalkaa kunnolla alle? Katosiko rentous? Olisiko sittenkin pitänyt tehdä se jalan vaihto loppusuoralla? Sitten vielä kalusto, hävisinkö sillä? Oliko kelkan jalasten aurasukulma oikea? Olisiko piikkarit

pitänyt olla jäykemmät suunnistuspiikkarit tai pesäpallopiikkarit? Kaikki lajit menevät joskus hifistelyksi, niin kelkkailukin, kun kilpaillaan kymmenesosasekunneista ja silloin on oikealla potkutekniikallakin merkitystä.



Nuorten rentoa asennetta haasteviestiin.

Kaiken urheilulle tyypillisen jälkispekuloinnin jälkeen minulle jäi kuitenkin erittäin hieno tunne. Pienen paikkakunnan iso lämminhenkinen tapahtuma. Potkukelkkailu on todella hienoa, miellyttävää

vaihtelua liikuntaan. Kovista kisoista huolimatta tapahtuma ei ollut liian rypyötsäistä, osallistujia oli monen tasoisia, sarjoja oli useita ja osallistumiskynnys siten matala. Esimerkillinen tapahtuma muillekin lajeille.

Jaa, mikähän sitten olisikaan vuoden 2014 teema? Se voisi olla tuttu ja turvallinen hiihto. Onhan ensi vuonna penkkiurheilijoillekin tarjolla Sotshin talviolympialaiset ja SM-hiihdot Vaajakoskella. Silloin Vaajakoskella on puulaakiviestikisa, jospa sinne saisi sitä Multian henkeä mukaan.

Ladulla tavataan!

Kensun valmennusryhmän kuulumisia kauden lopussa

Oikeastaan ensimmäinen kunnan kausi pikaluistelun nuorten valmennusryhmällä on nyt takana. Kunnan kaudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä että harjoittelu on ollut suunnitelmallista ja olemme tähdänneet luistelutekniikan parantamiseen ja aina vain nopeampaan luisteluun.

Jarkko Viertola

Ryhmään on tällä kaudella kuulunut viisi luistelijaa: Oskari Kinnunen, Tatu Santala sekä Pinja, Paju ja Pihla Kilpeläinen.

Valmennusryhmän ideana on auttaa nuoria tavoitteellisemmän harjoittelun alkuun. Keskitymme pikaluistelun tekniikkaan enemmän ja enemmän. Pyrkimyksenä onkin, että luistelijat kehittyvät niin luistelutekniikassa kuin muuten harjoittelussa. Pyrkimyksenämme on myös, että valmennusryhmä innostaa nuoria jäämään luistelun pariin ja ehkä jopa aloittamaan kilpailu-uraa. Tähän on kuitenkin vielä pitkä matka.

Kauden alussa keskityimme vain teknisiin asioihin, jotta luistelutekniikka saataisiin sille tasolle, että pysyisimme ajattelemaan myös ”luistelukunnan” hankkimista luistelemalla. Joulun mennessä olimme päässeet jo pitkälle, mikä näkyi luistelijoiden otteissa. Pienet korjaukset tekniikassa olivat saaneet aikaan sen, että oli mahdollista luistella jo pidempiä pätkiä oikealla tekniikalla ja näin keskittyä kovempiin ja pidempiin vetoihin.

Joulun jälkeen aloitimme, varsinkin poikien kanssa kovemman harjoittelun. Ohjelmaan ilmestyi erilaisia pyramideja ja kovempia vetoja. Tytöt jatkoivat lähes samalla tavalla kuin syksyllä, mutta siirryimme oikeaan suuntaan ohjaavista harjoitteista ”oikeaan” luisteluun ja aloimme hioa tekniikkaa näin.

Ensi kaudelle olen asettanut tavoitteeksi että koko ryhmä osallistuisi ainakin yhteen viralliseen pikaluistelukilpailuun kauden aikana. Tämä tuo varmasti ryhmälle lisää motivaatiota harjoitella. Hyvänä kilpailuna voisi toimia monet nuoriso- ja junioricupin kilpailut, mahdollisesti Jyväskylässä, mutta esimerkiksi Seinäjoella tai Helsingissä ryhmä saisi hyvin makua jo astetta isommasta kilpailusta.

Kaiken kaikkiaan kausi 2012/2013 osoitti että valmennusryhmän luistelijat ovat motivoituneita ja kehityskelpoisia yksilöitä. Odotankin mielenkiinnolla ensi kesää ja ensi kautta. Kesäharjoittelun aloittanemme huhtikuun puolen välin tai lopun tienoilla. Nauttikaamme vähän aikaa kevät auringosta, ennen kuin siirrämme katseet seuraavaan kauteen.

Liikettä lilassa, violetissa vipinää!

KENSU tilaa jälleen seura-asuja kesän 2013 aikana.

Ulla Yrjölä

KENSU tilaa jälleen seura-asuja kesän 2013 aikana. Tarjolle tulee lämmitelyasuntakki, -henkselihousu, -housu, -juoksupaita sekä ensimmäistä kertaa myös luistelutrikoo. Asut tilataa KENSUN väreissä ja logolla ja niitä KENSUN jäsenet voivat hankkia niitä tuettuun hintaan. Mallikappaleita (hintoi-
neen) on nähtävänä KENSUN kevätko-

kouksessa sekä Kiepin osakilpailuissa. Tilaukset tulee tehdä Kiepin pyöräilyyn mennessä. Toimitus tapahtuu KENSUN syyskokouksessa lokakuussa 2013. Lisätietoja juoksutrikoosta ja syksyllä luistelutrikoosta Lauralta (laura.kanervo at gmail.com). Muista asuista tilaukset ja lisätiedot Ullalta (u1 at luukku.com). Seuraa tiedotusta myös netistä!

Kieppihaastattelu

Kieppihaastattelussa neljättä vuotta kieppiä kiertävä YIT:n kieppikarpaasi Juhani ”Jussi” Myyryläinen.

Jukka Iitti

Mitkä urheilulajit ovat miestä liikuttaneet?

- Nuorena tuli pelattua kori- ja jalkapalloa. Hiihto on aina kuulunut mieluisimpiin ja nykyisin myös Jyväskylän kiepin lajit.

Ensi vuonna sarjasi vaihtuu M60:een. Mitkä ovat tavoitteesi?

- Kilpailla omia edellisvuosien tuloksia vastaan.

Mieluisimmat Kiepin lajit?

- Hiihto, suunnistus ja juoksu.

Jos Kiepistä pitäisi poistaa jokin laji, niin mikä ja mitä tilalle?

- Luistelu, tilalle jokin vauhdikas talvilaji, syöksylasku tai pujottelu.

Mihin uusiin lajeihin kieppi on tutustuttanut?

- Luisteluun, soutuun ja suunnistukseen. Suunnistamassa tulee käytyä keuhkokuumeen Rasti e4:n

tiistairasteilla. Ensi kesänä on tarkoitus juosta Jämsässä ensimmäinen Jukolan viesti Jyväskylän Rakentajien Urheilukerhon porukassa.

Arviosi tämän talven hiihtokilometreistä?

- Yli 1500 km. Lisäksi pidän Hirvasen koulun, Kangashäkin valaistun ladun ja kansanhihtoladun kunnossa talvisin.

**KIITOS
HAASTATTELUSTA!**



Jussi Vaajakosken puulaakiviestin maalissa.

Luistelukoululaisille monipuolista ohjelmaa

Luistelukouluissa oli jälleen mukana upea määrä luistelijoita ja lapset tuntuivat viihtyvän tunneilla hyvin. Erityisesti suuren kiitoksen ansaitsivat tänä vuonna asiaan omistautuneet opettajat! Kauden alussa panostettiin Sinettiprojektin myötä muun muassa opettajien kouluttamiseen, mikä vaikutti suoraan heidän asenteeseensa ohjaamistyössä, ja sen huomasivat myös lapset.

Laura Kanervo

Kiitos onnistuneesta luistelukaudesta kuuluu kaikille luistelijoille, ohjaajille ja vanhemmille sekä tapahtumien järjestelyihin osallistuneille apuvoimille. KENSU järjesti tämän kauden aikana

perinteisten luistelukoulujen lisäksi yhteensä 6 lasten luistelutapahtumaa. Ikähaitari lasten ja nuorten tapahtumissa oli 3-16 v. ja tavoitteena oli saada perheitä – myös vanhempia luistelemaan. Koko perheen luistelutapahtumia olivat erityisesti luistelukoululaisten joulu-

luistelu sekä helmikuussa ystävänä järjestetyt HIPPO-luistelukisat, joihin osallistui yli 160 luistelijaa huoltajineen. Torstai-illan ajankohta ei näyttänyt häiritsevän, vaan osallistujamäärä oli sama kuin viime vuoden lauantain HIPPO-luistelukisoissa. Jatkossa pyrimme todennäköisesti kuitenkin suosimaan viikonlopun ajankohtaa, ja edelleen kasvattamaan osallistujamääriä erityisesti koululaisten sarjoissa. Muita tapahtumia olivat OP-Cupin 3 osakilpailua sekä kauden uusi tulokas Junnukieppi.

Leikkimieliset kilpailut ja itsensä voittaminen radalla kannustavat jatkamaan harrastusta. Tärkeintä ei ole se, kuka voittaa tai miten kovaa kisoissa luistellaan, vaan kokonaisvaltaisemmin - kuinka kisoissa toimitaan ja saadaan onnistumisia. Osallistumalla opitaan, miten valmistaudutaan kisaan ennen starttia jne.

OP-Cup on seuran mestaruuskilpailu, jossa junnujen matkoina oli 111 m ja 333 m short track radalla. Isommat eli

T/P 16 -vuotiaat luistelivat aikuisten tapaan normaalilla pikaluisteluradalla. OP-Cupin palkinnot jaetaan kaikille junioreille luistelukauden päättäjäsissä lauantaina 27.4.2013 ja tulokset näkyvät seuran kotisivujen tulospalvelussa. Junnukiepissä palkinnot jaetaan suoraan osakilpailujen päätteeksi ja kokonaiskilpailun palkinnot syksyllä Kiepin päättäjäsissä.

Pikaluistelun harraste- ja valmennusryhmät jatkavat harjoituksia läpi kevään ja rullaluistelu tulee yhdeksi lajiksi asfalttien puhdistuttua. Kesälomajan urheilusta nuoret saavat ohjeita Jarkko-opettajalta. Syyskausi aloitetaan syyskuun alkupuolella ja tehdään lajinomaisia kuivaharjoituksia. Marraskuussa on sitten mukava siirtyä jäälle, kun luisteluasento on saatu hyvin kehon muistiin.

Tulevan kesäkauden harjoituksista ja rullaluistelukoulusta lisätietoa KENSUn sivuilta: www.kensu.fi

Aurinkoisia ulkoilukelejä ja iloista mieltä kaikille!

Yhteinen harjoitusmatka Keski-Eurooppaan

Talvella heräsi porukalle kiinnostus lähteä tutustumaan johonkin Keski-Euroopan hallipikaluistelurataan.

Kari Niittylä

Voisimme tehdä pidennetyn viikonloppumatkan johonkin halliin Saksaan tai Hollantiin. Voisimme lähteä matkalle esim. viikko 42 torstaina ja palata kotiin sunnuntai-iltana. Matka kohde voidaan määrittää sen mukaan, mihin pääsemme luistelemaan ja paljonko meitä lähtee. Tavoite olisi, että pääsisimme perjantaina ja lauantaina kaksi kertaa

jäälle/päivä ja sunnuntai-iltana vielä kerran.

Mikäli olet kiinnostunut lähtemään porukkaan, ilmoita Kari Niittylälle puh 040 341 5571 tai kari.niittyla@jao.fi. Ilmoittautumiset toukokuun 31. mennessä.

Voimme keskustella asiasta enemmän KENSUn talvikauden päättäjäsissä.

Tuloksia

Jyväskieppi 2013 pisteet 16.3. hiihdon jälkeen

päivitetty

25.3.2013 14:52

Sija	Sarja	Nimi	Joukkue	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
				Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	M	Toni Pikkarainen	Kopla	0:18:21,5	960,5	0:57:20,8	948,85	2	1909,4
2	M50	Kari Huovila	Jopettajat	0:17:38,0	1000,0	1:04:56,1	837,97	2	1838,0
3	M	Jukka Paananen		0:21:44,0	811,3	0:54:24,8	1000,00	2	1811,3
4	M	Jukka Iitti	YIT-rakennus 1	0:19:13,0	917,6	1:08:31,9	793,99	2	1711,6
5	M50	Kari Niittylä	Jopettajat	0:18:21,0	960,9	1:14:04,6	734,55	2	1695,5
6	M50	Esa Puumala	YIT-rakennus 1	0:19:55,0	885,4	1:07:13,2	809,48	2	1694,8
7	M50	Hannu Luoma	K-Pau	0:18:19,0	962,7	1:15:17,7	722,67	2	1685,4
8	M40	Erik Nieminen		0:21:06,0	835,7	1:10:21,9	773,30	2	1609,0
9		Ulla Yrjölä		0:20:55,5	842,7	1:13:43,1	738,12	2	1580,8
10	N40	Kirsi Korpijärvi	Kopla	0:23:37,0	746,6	1:07:30,9	805,94	2	1552,6
11	M60	Raimo Hyvärinen	K-Pau	0:20:55,0	843,0	1:22:17,8	661,19	2	1504,2
12	M40	Sami Rusko	Skanska	0:25:14,0	698,8	1:08:38,2	792,77	2	1491,6
13		Anita Hyttinen		0:20:57,0	841,7	1:30:19,7	602,39	2	1444,1
14	M	Timo Minkkinen	YIT-rakennus 2	0:26:05,0	676,0	1:14:06,1	734,31	2	1410,3
15	N	Tanja Laine	KENSUttaret	0:25:43,0	685,7	1:15:30,7	720,60	2	1406,3
16	M	Jarmo Kouko	Kopla	0:23:35,0	747,7	1:23:41,4	650,18	2	1397,9
17	N50	Anneli Mörä-Leino	KENSUttaret	0:25:05,0	703,0	1:20:44,4	673,93	2	1376,9
18	N60	Leena Härkönen	KENSUttarien kaatajat	0:27:19,0	645,5	1:15:36,7	719,64	2	1365,2
19	M	Atte Salmijärvi	YIT-rakennus 1	0:24:59,0	705,8	1:39:45,1	545,49	2	1251,3
20	M40	Jari Hämäläinen	YIT-rakennus 2	0:25:41,0	686,6	1:39:45,1	545,49	2	1232,1
21	M40	Juha Salmela	Kopla	0:26:26,0	667,1	1:39:07,4	548,95	2	1216,0
22	N	Heidi Nevalainen	Kopla	0:29:05,0	606,3	1:29:21,2	608,97	2	1215,3
23	M	Esa Liikanen	Heavy Jengi	0:32:32,0	542,0	1:22:59,4	655,66	2	1197,7
24	M	Sakari Leppiaho	Heavy Jengi	0:33:47,0	522,0	1:23:29,6	651,71	2	1173,7
25		Ossi Sippu		0:17:38,0	1000,0			1	1000,0
26		Oiva Lipsonen		0:18:20,0	961,8			1	961,8
27	M	Lauri Pohjola				1:00:42,2	896,38	1	896,4
28	M	Santeri Takala	YIT-rakennus 1	0:20:07,0	876,6			1	876,6
29	M40	Pekka Aho		0:20:55,5	842,7			1	842,7
30	M	Ville Kosunen	YIT-rakennus 2	0:27:27,0	642,4	DNF	200,00	2	842,4
31	M	Mika Kangasniemi	Heavy Jengi	DNF	200,0	1:25:35,3	635,76	2	835,8
32	M50	Jussi Myyräläinen	YIT-rakennus 1			1:06:45,8	815,02	1	815,0
33	M40	Marko Korhonen		0:22:09,0	796,1			1	796,1
34	M50	Risto Oikarinen	K-Pau	0:23:59,0	735,2			1	735,2
35	M50	Jarmo Koukka	YIT-rakennus 2	0:34:52,0	505,7	DNF	200,00	2	705,7
36	M	Sampo Tykkyläinen	Skanska	0:25:25,0	693,8			1	693,8
37	N40	Tuija Kilpeläinen	KENSUttaret	0:26:28,0	666,2			1	666,2
38	N?	Kirsi Hiljanen	Skanska			1:21:42,6	665,93	1	665,9
39	N40	Tuula Ruotsalainen- Piippo	KENSUttarien kaatajat	0:26:39,0	661,7	DNS		1	661,7
40	M50	Markku Sojakka	Skanska	0:27:22,0	644,3			1	644,3
41	M50	Ismo Saari	K-Pau	0:27:26,0	642,8			1	642,8
42	M40	Veikko Vuorinen	K-Pau	DNS		1:25:08,1	639,14	1	639,1
43	M	Harri Autio	Heavy Jengi	0:27:51,0	633,2			1	633,2

KENSULAINEN 1/2013

44	M40	Jukka Lintulahti	Skanska	0:28:35,0	616,9			1	616,9
45	M60	Elias Retulainen	Kopla	0:31:12,0	565,2			1	565,2
46		<i>Susan Humppi</i>				DNF	200,00	1	200,0
47	M40	Jari Vuopio	K-Pau			DNF	200,00	1	200,0
48	M50	Jari Toropainen	YIT-rakennus 1	DNS		DNS		0	0,0
49		Pekka Rautio		DNS				0	0,0

Jyväskieppi 2013 joukkuepisteet 16.3. hiihdon jälkeen**Naisjoukkueet**

päivitetty 25.3.2013 15:11

Sija	Joukkue	ST	SL	Luistelu	ST	SH	Hiihto	Yhteensä
1	KENSUttaret							
	Tuija Kilpeläinen			666,25				
	Tanja Laine			685,68		720,60		
	Anneli Mörä-Leino			702,99		673,93		
	Ulla Yrjölä			842,69		738,12		
		1	1	2897,61	1	1	2132,65	5030,3
2	KENSUttarien kaatajat							
	Susan Humppi					200,00		
	Anita Hyttinen			841,69		602,39		
	Leena Härkönen			645,52		719,64		
	Tuula Ruotsalainen-Piippo			661,66				
		2	2	2148,87	2	2	1522,04	3670,9

Joukkueet avoin

Sija	Joukkue	ST	SL	Luistelu	ST	SH	Hiihto	Yhteensä
1	YIT-Rakennus 1							
	Jukka litti			917,61			793,99	
	Jussi Myyryläinen						815,02	
	Esa Puumala			885,36			809,48	
	Atte Salmijärvi			705,80			545,49	
	Santeri Takala			876,55				
	Jari Toropainen							
		1	1	3385,32	1	2	2963,98	6349,3
2	Kopla							
	Kirsi Korpijärvi			746,65			805,94	
	Jarmo Kouko			747,70			650,18	
	Heidi Nevalainen						608,97	
	Toni Pikkarainen			960,51			948,85	
	Elias Retulainen							
	Juha Salmela			667,09				
		3	3	3121,95	2	1	3013,94	6135,9

KENSULAINEN 1/2013

3	K-Pau							
	Raimo Hyvärinen		843,03		661,19			
	Hannu Luoma		962,69		722,67			
	Risto Oikarinen		735,23					
	Ismo Saari		642,77					
	Jari Vuopio				200,00			
	Veikko Vuorinen				639,14			
		2	2	3183,72	3	3	2223,00	5406,7
4	YIT-Rakennus 2							
	Jari Hämäläinen		686,57		545,49			
	Ville Kosunen		642,38		200,00			
	Jarmo Koukka		505,74		200,00			
	Ulla Laukkanen							
	Timo Minkkinen		676,04		734,31			
			4	4	2510,72	4	5	1679,79
5	Heavy Jengi							
	Harri Autio		633,15					
	Mika Kangasniemi		200,00		635,76			
	Sakari Leppiaho		521,95		651,71			
	Esa Liikanen		542,01		655,66			
	Timo Niemi							
	Hannu Vuorinen							
		7	7	1897,12	5	4	1943,13	3840,2
6	Jopettajat							
	Kari Niittylä		960,94		734,55			
	Pekka Rautio							
	Kari Huovila		1000,00		837,97			
		6	6	1960,94	6	6	1572,52	3533,5
7	Skanska							
	Kirsi Hiljanen				665,93			
	Jukka Lintulahti		616,91					
	Pasi Rompasaari							
	Sami Rusko		698,81		792,77			
	Sampo Tykkyläinen		693,77					
			5	5	2009,49	7	7	1458,71
8	KENSU							
	Marko Korhonen		796,09					
	Oiva Lipsonen		961,82					
		8	8	1757,91	8	8	0,00	1757,9

Kuntokieppi

Si- ja	Nimi	Joukkue	Luistelu		Hiihto		Laje- ja	Yht.pist .
			Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	Arto Hakasalo	PVJJK Luolamiehet	0:10:17,0	1000,0 0	0:34:04,0	874,41	2	1874,41
2	Esa Hynynen		0:11:54,0	864,15	0:29:47,3	1000,0 0	2	1864,15
3	Laura Kanervo	Onerva Mäen koulun naiset	0:11:42,0	878,92	0:46:23,7	642,06	2	1520,98
4	Jari Kiviluoma	PVJJK Luolamiehet	0:11:50,0	869,01	1:29:30,7	607,89	2	1476,90
5	Pirjo Karetie		0:13:36,0	756,13	0:42:37,3	698,90	2	1455,03
6	Mikko Liimatainen	Onerva Mäen koulun mie- het	0:13:38,0	754,28	0:42:39,2	698,38	2	1452,66
7	Ismo Laitinen	Puparin Paukku ja Ponnistus	0:13:59,0	735,40	0:45:57,4	648,18	2	1383,58
8	Oiva Haapiainen	Kuntokonnat	0:14:46,0	696,39	0:43:35,7	683,30	2	1379,69
9	Ari Pasanen		0:13:19,0	772,22	0:53:58,7	551,86	2	1324,07
10	Anssi Häkkinen	Puparin Paukku ja Ponnistus	0:15:37,0	658,48	0:47:38,3	625,30	2	1283,79
11	Kati Kokkonen	Puparin Paukku ja Ponnistus	0:17:42,0	580,98	0:42:35,2	699,48	2	1280,45
12	Lasse Saari	Mä En Jaksa	0:13:20,0	771,25	0:58:50,7	506,22	2	1277,47
13	Anna-Maija Melki- nen	Puparin Paukku ja Ponnistus	0:17:09,0	599,61	0:46:36,9	639,03	2	1238,64
14	Tuija Piili-Jokinen	Onerva Mäen koulun naiset	0:16:05,0	639,38	0:50:02,4	595,29	2	1234,67
15	Jukka Utriainen	Mä En Jaksa	0:17:29,0	588,18	0:46:26,0	641,53	2	1229,71
16	Leevi Kotamäki	Mä En Jaksa	0:14:55,0	689,39	0:55:12,4	539,58	2	1228,96
17	Esa Toom	Onerva Mäen koulun mie- het	0:11:40,0	881,43			1	881,43
18	Esa Aihos	PVJJK Luolamiehet	0:13:03,0	787,99			1	787,99
19	Aarne von Wright	Puparin Paukku ja Ponnistus	0:14:44,0	697,96			1	697,96
20	Tuulia Ikkela-Koski	Onerva Mäen koulun naiset	0:14:47,0	695,60			1	695,60
21	Outi Ilves	Jyväskylän Pyöräilyseura	0:15:01,0	684,79			1	684,79
22	Heljä Happonen	Onerva Mäen koulun naiset	0:15:15,0	674,32			1	674,32
23	Osmo Jukarainen	Kuntokonnat	0:15:17,0	672,85			1	672,85
24	Jarkko Kivi	PVJJK Luolamiehet	0:15:41,0	655,69			1	655,69
25	Heidi Kröger	Onerva Mäen koulun naiset			0:46:30,5	640,49	1	640,49
26	Henna Breilin	Jyväskylän Pyöräilyseura	0:17:01,0	604,31			1	604,31
27	Kalle Sumelles	Mä En Jaksa	DNS		0:50:13,6	593,08	1	593,08
28	Ilona Ruotsalainen		0:17:29,0	588,18			1	588,18
29	Timo Tihinen	PVJJK Luolamiehet	0:17:50,0	576,64			1	576,64
30	Erkki Ruotsalainen	Onerva Mäen koulun mie- het	DNS				0	0,00
31	Mikko Tarvainen	Onerva Mäen koulun mie- het	DNS				0	0,00
32	Sirpa Pirkkanen	Puparin Paukku ja Ponnistus	DNS				0	0,00
33	Tuomo Marttinen	Jyväskylän Pyöräilyseura					0	0,00
34	Teemu Tenhunen	Jyväskylän Pyöräilyseura					0	0,00
35	Jukka Eerola	Kuntokonnat					0	0,00
36	Jenni Antinaho	Jyväskylän Pyöräilyseura					0	0,00

Kuntokiepin joukkuekisa

Sija	Joukkue	ST	SL	Luistelu	ST	SH	Hiihto	Yhteensä
1	Puparin Paukku ja Ponnistus							
	Anssi Häkkinen			658,48			625,30	
	Kati Kokkonen						699,48	
	Ismo Laitinen			735,40			648,18	
	Anna-Maija Melkinen			599,61			639,03	
	Sirpa Pirkkanen							
	Aarne von Wright			697,96				
		3	3	2691,46	1	1	2611,99	5303,4
2	Mä En Jaksa							
	Leevi Kotamäki			689,39			539,58	
	Ilona Ruotsalainen			588,18				
	Lasse Saari			771,25			506,22	
	Kalle Sumelles						593,08	
	Jukka Utriainen			588,18			641,53	
	Riku Väliavaara							
		4	4	2636,99	2	2	2280,40	4917,4
3	PVJJK Luolamiehet							
	Esa Aihos			787,99				
	Arto Hakasalo			1000,00			874,41	
	Jarkko Kivi			655,69				
	Jari Kiviluoma			869,01			607,89	
	Timo Tihinen							
			1	1	3312,69	3	4	1482,30
4	Onerva Mäen koulun naiset							
	Heljä Happonen			674,32				
	Tuulia Ikkela-Koski			695,60				
	Laura Kanervo			878,92			642,06	
	Heidi Kröger						640,49	
	Tuija Piili-Jokinen			639,38			595,29	
			2	2	2888,22	4	3	1877,84
5	Onerva Mäen koulun miehet							
	Mikko Liimatainen			754,28			698,38	
	Erkki Ruotsalainen							
	Mikko Tarvainen							
	Esa Toom			881,43				
		5	5	1635,71	5	5	698,38	2334,1
6	Jyväskylän Pyöräilyseura							
	Jenni Antinaho							
	Henna Breilin			604,31				
	Outi Ilves			684,79				
	Tuomo Marttinen							
	Teemu Tenhunen							
		5	5	1289,10	6	6	0,00	1289,1

Junnukiepin tilanne

Sija	Sarja	Nimi	Seura	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
				Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	P 13	Sakari Hynynen	HH2000	0:02:55,0	897,14	0:14:04,7	1000,00	2	1897,1
2	P 13	Eemeli Kanervo	KENSU	0:02:38,0	993,67	0:16:26,6	856,17	2	1849,8
3	P 13	Oula Hakasalo		0:02:37,0	1000,00	0:17:40,9	796,21	2	1796,2
4	P 13	Kalle Reiman	Vaajakosken Peli- kaanit	0:02:49,0	928,99	0:17:34,3	801,20	2	1730,2
5	T 13	Viivi Voutilainen	KENSU	0:03:21,0	781,09	0:19:13,2	732,48	2	1513,6
6	T 13	Paju Kilpeläinen	KENSU	0:02:37,0	1000,00			1	1000,0
7	T 13	Pinja Kilpeläinen	KENSU	0:02:51,0	918,13			1	918,1
8	T 16	Annina Hyttinen		0:13:35,0	192,64			1	192,6

OP-cup, tulokset

	11.12.2012	22.1.2013	5.2.2013	5.2.2013	YHTEENSÄ
Pojat	1000 m	1000 m	500 m	500 m	
Tatu Santala	25	25	25	25	75
Oskari Kinnunen	23	23	23	23	69

Tytöt

Jutta Niittylä	25	25	25	25	75
Pihla Kilpeläinen	23	23	23	23	69

	5000 m	5000 m	500 m	1000 m	YHTEENSÄ
Naiset					
1 Ulla Yrjölä	25	0	25	25	75
2 Laura Kanervo	21	25	23	23	71
3 Tuija Kilpeläinen	20	21	20	20	61
3 Pirjo Karetie	0	23	19	19	61
5 Terhi Kokkonen	0	0	21	21	42
6 Henna Breilin	0	0	18	18	36
7 Riitta Pekola	23	0	0	0	23

	5000 m	5000 m	500 m	1000 m	YHTEENSÄ
Miehet					
1 Verner Kinnunen	25	25	25	25	75
2 Ari Häyrinen	21	21	23	23	67
3 Jukka Iitti	20	23	21	21	65
4 Marko Korhonen	18	19	20	20	59
5 Vesa Santala	19	20	19	0	58
6 Erik Nieminen	0	16	18	19	53
7 Pekka Rautio	15	17	0	0	32
8 Jarkko Viertola	23	0	0	0	23
9 Wilco Rijneveld	0	18	0	0	18
10 Jukka Turunen	17	0	0	0	17
11 Jari Yläne	0	15	0	0	15
12 Veikko Vuorinen	0	14	0	0	14
13 Esa Toom	0	13	0	0	13

Ikämiehet	5000 m	5000 m	500 m	1000 m	YHTEENSÄ
1 Kari Niittyä	23	23	25	25	73
2 Oiva Lipsonen	25	0	23	23	71
3 Hannu Luoma	20	25	20	25	70
4 Kari Paakkinen	0	21	19	20	60
5 Risto Palttala	18	17	21	0	56
6 Arto Hakasalo	0	16	18	18	52
7 Timo Martin	19	15	0	18	52
7 Raimo Hyvärinen	17	14	18	17	52
9 Ari Tolmunen	15	13	16	16	47
10 Erkki Patrikainen	17	0	17	0	34
11 Esa Puumala	0	21	0	0	21
12 Aimo Väisänen	21	0	0	0	21
13 Eero Mäkipelto	0	19	0	0	19
14 Arto Martin	0	18	0	0	18
15 Reijo Vauhkonen	0	12	0	0	12

Kilpailukutsuja

Jyväskiepin suunnistus



- Aika: Lauantaina 25.5.2013
 Lähtö: Yhteislähtö klo 11
 Opastus: Vaajakosken- ja Kanavuoren kiertoliittymistä.
 Opasteet paikoillaan klo 9.30
 Kartta: 1:10 000
 Ratamestari: Jarmo Puttonen
 Sarjat ja matkat: Nyl, N50, Myl, M40, M50, M60 8 km
 Parisuunnistus 8 km
 Kuntokieppi 4 km
 Junnukieppi P/T 16 4km, P/T 13 2km
 Ilmoittautuminen Su 19.5.2013 mennessä sähköpostilla timo.reiman@kotikone.fi
 Ilmoittautumisessa mainittava nimi, sarja, seura/joukkue, emitin nro tai tarve vuokra emitille (vuokra 4 euroa)
 Osallistumismak- Täysimatkat 15 euroa, kunto- ja junnukieppi 8 euroa
 su: Maksut ilmoittautumisen yhteydessä:
 Vaajakosken Terän suunnistusjaosto tilille:
 Sampo pankki FI70 8400 0710 4641 64 viite 1546
 Kilpailuohjeet: Torstaihin 23.5.2013. mennessä osoitteessa
<http://www.vaajakoskentera.com/>
 Tiedustelut: Kilpailunjohtaja Harri Mehto p.0400 197996
harri.mehto@gmail.com
 Järjestäjä: Vaajakosken Terä - KAIKILLE AVOIN, OSALLISTUMINEN
 EI EDELLYTÄ KOKO KIEPIN KIERTÄMISTÄ.

21. JYVÄSJÄRVI-SOUTU 13.6.2013

Tule mukaan kirkkovenesoututapahtumaan, joka järjestetään nyt 21. kerran. Haastan kaikki kensulaiset keräämään oman joukkueen (14 henkeä + perämiehen) työkavereista, muista kavereista, ystäväistä tai sukulaisista. Osanottomaksuun sisältyy venevuokra, joten vene ei ole ongelma

Jyväsjärvi-soudussa on vuosittain yli 30 joukkuetta, jotka starttaavat Alban luota kävelysillan alta maksimissaan 6 veneen ryhmissä noin viiden kilometrin reitille. Kisan voi ottaa leikkimielellä tai ihan vakavissaan. Jokaisesta venekunnasta palkitaan vähintään kolme soutajaa. Lisäksi kaikki venekunnat osallistuvat Hotelli Alban lahjoittaman palkinnon arvontaan. Kilpasarjassa palkitaan nopein vene kiertopalkinnolla. Kuntosarjassa palkinnon saa järjestäjien erityisperustein valitsema joukkue, joka jollain lailla tuo iloa ja näkyvyyttä tapahtumaan.

Jyväsjärvi-soudusta on tullut monen saman alan yrityksen leikkimielinen kisailu tai kaveriporukan kesäkauden avajaistapahtuma. Jo vuosia soudussa ovat ottaneet yhteen rakennusfirmat, terveyden ja hyvinvointialan yritykset sekä yliopiston eri yksiköt. Mukana on myös joukkueita, joille soudusta on tullut mukava yhteinen tapahtuma, josta ei voi olla pois.

Aiempien vuosien tuloksia voit tarkastella sivulta <http://www.kensu.fi/tulospalvelu/>

Aika: 13.6.2013

- I lähtö 15.30
- II lähtö 16.20
- III lähtö 17.10
- IV lähtö 18.00
- V lähtö 18.50
- VI lähtö 19.40
- VII lähtö 20.30

Kisakeskus: Hotelli Alban ulkoterassi Jyväsjärven rannalla

Soutureitti: Ylistön silta – Siltakadun silta – tutkimuslautta Aino – Siltakadun silta – Ylistön silta (5 km)

Sarjat: Kilpasarja ja kuntosarja (veneessä 14 soutajaa ja 1 perämies)

Palkinnot: Jokaisen venekunnan 3 jäsenelle arvontapalkinto

Ilmoittautuminen www-sivun kautta 6.6. mennessä. Ilmoittautuessa mainittava joukkueen nimi ja lyhenne, sarja, yhteyshenkilön nimi ja yhteystiedot, laskutusosoite (tarvittaessa), toivottu lähtöaika. (Osanoton varmistus täydellisine nimilistoineen ½ tuntia ennen starttia kisakeskukseen tai sähköpostitse anneli.mora-leino@elisanet.fi)

Osallistumismaksu: Omalla veneellä 100 euroa (6.6. saakka). Järjestäjien kautta vuokratulla veneellä 175 euroa. (6.6. saakka). Mikäli ilmoittautuminen tai maksu tapahtuu 6.6. jälkeen, tulee osallistumismaksuun 50 euron korotus.

Mikäli osanoton peruutus tapahtuu 11.6. jälkeen, peritään peruutusmaksua 75 euroa. Osallistumismaksu maksetaan KENSU ry:n tilille OP 529002-2260747 6.6. mennessä. Huomaa, että lasku lähetetään vain pyydettäessä.

Osanottajille: Kisan jälkeen mehu ja saunomismahdollisuus sekä koko joukkueelle kunniakirja. Kolmelle joukkueen jäsenelle palkinto.

Lisätietoja: Anneli Mörä-Leino 040 768 3494 (iltaisin ja viikonloppuisin) tai anne-li.mora-leino@elisanet.fi

Jyväskylä- Soutu ja Jyväskiepin osakilpailu

Aika: Lauantai 6.7.2013 klo 10.00

Kilpailukanslia: Avoinna alkaen klo 08.30

Paikka: Jyväskylä, Hotelli Alba

Sarjat:

- yksinsoutu naiset, naiset yli 50v, miehet, miehet yli 50v
- vuorosoutu naiset, naiset yli 50v, miehet, miehet yli 50v, sekasarja,
- sekasarja yli 50v
- kirkkovene avoin, naiset, sekasarja (min. 7 soutavaa naista)
- kajakit ja kanootit

Lähtöjärjestys:

Matkat: Soutumatka 10 km

Reitti: Jyväsjärvellä kahtena lenkkinä

Osallistumismaksu: 21.6.2013 mennessä 20 euroa/hlö ja 250 euroa/kirkkovene.

Liisa Metsäranta, metsaranta.liisa@gmail.com, 040-8011715
(Nimi, kieppijoukkue, sarja)

Jälki-
ilmoittautuminen Kilpailupaikalla 30 euroa/hlö ja 300 euroa/kirkkovene

Pankkiyhteys: Vihtavuoren Pamaus, FI22 5221 2240 0068 98

Maksuun sisältyy: Kunniakirja, mehut, suihku+sauna

Palkinnot: Sijoituspalkinnot kolmelle parhaalle. Mikäli sarjassa 3 tai alle osallistujia, palkitaan vain voittaja. Arvontapalkintoja osallistuneiden kesken.

Tiedustelut Erkki Nurmi, erkki.a.nurmi@gmail.com, 0400-638560

Järjestäjä: Vihtavuoren Pamaus ry / soutu, www.vihtavuorenpamaus.net

Jyväskiepin pyöräily / Peurunka-Tempo / K-S Pyöräilycupin osakilpailu

- Järjestäjä: CC Picaro, <http://www.ccpicaro.net>, [kilpailuohje](#)
Aika: Su 28.7.2013 klo 11.00
Paikka: Laukaa, Peurunka, Peurungantie 58
Sarjat: Myl, M18, M40, M50, M60, M70, Nyl sekä Kuntosarja naisille ja miehille
- Matkat: 37 km aika-ajo.
Kuntosarjat ja M70 20 km aika-ajo.
10 v. tytöt ja pojat matka 6 km,
12 v., 14 v. ja 16 v. tytöt ja pojat matka 20 km
18 v. tytöt ja pojat matka 37 km.
- Osallistumismak- Kaikki Jyväskiepin sarjat ennakoon 18 €, paikan päällä 20 €, alle
su: 18-vuotiaiden sarjat 3 €
Pankkiyhteys: 131730-112201 (Nordea)
- Kilpailureitti: 37 km: Lähtö ja maali Lasevan risteyksessä. Vehniäntie-
Valkolantie-Valkolantietä pohjoiseen mäen päälle hieman ennen
pinnoitteen loppua, jossa 1. käänntö. Sieltä takaisin Vehniäntielle,
josta nelostielle päin Peurunkamäen päälle, jossa 2. käänntö ja ta-
kaisin maaliin.
20 km: Lähtö ja maali Lasevan risteyksessä. Vehniäntietä suoraan
Peurunkamäen käänntöpaikalle, jossa käänntö ja takaisin samaa reit-
tiä.
- Ilmoittautuminen: Oiva Lipsonen, [lipsonenoiva\(at\)gmail.com](mailto:lipsonenoiva(at)gmail.com) ja 044 086 3038
Jälki-ilmoittautumiset kisatoimistossa tapahtumapäivänä!
- Muuta: Kilpailutoimisto, pukeutuminen ja WC:t sekä peseytymistilat Ice-
cat Arena –jäähalli
- Palkintojenjako ja tulokset: Icecat Arena -jäähallissa, pokaalit jae-
taan sarjojen kolmelle parhaalle, arvontapalkintoja on kaikkien
osallistujien kesken. Ruokailu Peurungan Food Garden -
ravintolassa tarjoushintaan 11,90 €/hlö. Kylpyläkäynti tarjoushin-
taan 10 €/hlö.
- Tiedustelut: <http://www.ccpicaro.net>

Jyväskiepin juoksu

- Järjestäjä: KENSU, www.kensu.fi
 Aika: Sunnuntaina 29.9.2013 yhteislähtö klo 12.00
 Paikka: Halssilan liikuntapuisto
 Sarjat ja matkat: Nyl, N50, Myl, M40, M50, M60, M70 13 km
 Kuntokieppi 6,5 km
 Junnukieppi T/P 16 6,5 km. T/P 13 2 km
 Kilpailukanslia: Halssilan liikuntapuisto, Ilveskuja 31, Jyväskylä klo 10.00 alkaen. Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojenjako, pukeutuminen ja pesu.
 Osallistumismak- Täysmatkat 15 € (juoksijakortilla 13 €)
 su: Kunto- ja Junnukieppi 8 € (juoksijakortilla 6 €)
 Maksetaan joko ennakoon Kensu ry:n tilille OP 529002 – 2260747 viite 13084 tai käteisellä paikanpäällä.
 Lähtö: klo 11.00
 Juoksulenkki: Vaihtelevassa maastossa kuntoradalla 6,5 km:n reitti. 13 km:n reitti juostaan kahtena lenkinä
 Kilpailureitti: ks. www.kensu.fi
 Ilmoittautuminen: Jukka Iitti p. 0400 559171 / juiitti@elisanet.fi tai paikan päällä tuntia ennen starttia
 Muuta Sarjojen kolmelle parhaalle tavarapalkinnot.
 Kuntokiepissä palkinnot arvotaan.
 Junnukiepissä kaikki palkitaan.
 Kaikkien osallistujien kesken arvontapalkintoja.
 Jyväskiepin juoksu päättää vuoden 2013 kierroksen.
 Juoksu on kaikille avoin tapahtuma. Osallistuminen ei edellytä koko Kiepin kiertämistä.

Lasten rullaluistelukerho

- Järjestäjä: KENSU, ohjaajana Verner Kinnunen
 Paikka: Hippos
 Aika: Maanantaisin 3.6.2013 alkaen
 Lisätietoja: www.kensu.fi

2

Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista aimo.vaisanen@jao.fi, 040-760 4851. Kiitos!

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY /
Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä

Tapahtumakalenteri

KENSU ry:n kevätkokous ja luistelukauden päättäjäiset

27.4. klo 15 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi, 1C

Lasten rullaluistelukerho

maanantai-iltaisin Hippoksella 3.6 alkaen

Jyväsjärven kirkkovenesoutu

13.6. Jyväskylä, Jyväsjärvi

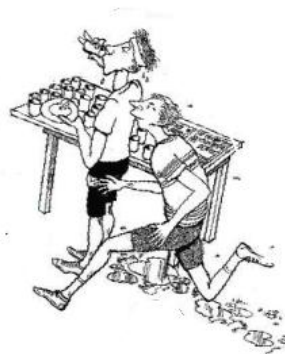
Jyvä- ja Kuntokieppi

25.5. Jyväskiepin suunnistus. Järjestää Vaajakosken Terä

6.7. Jyväskiepin soutu / Jyväsjärvi. Järjestää Vihtavuoren Pamaus

28.7. Jyväskiepin pyöräily / Laukaa, Peurunka, Järjestää CCPicaro

29.9. Jyväskiepin juoksu / Jyväskylä, Halssilan liikuntapuisto. Järjestää KENSU



Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!

<http://www.kensu.fi>

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