

# KENSULAINEN



1/2014



## Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3
Mastereiden yleisluistelijoiden MM-kisat Stavanger, Sörmarka-areena 6.-8.3.2014	4
Kuivatreenit alkavat	5
Kausi 2013-2014	6
Ensikertalaisena Kuopion Finland Ice Marathonilla	8
Hopealuistin -finaali	10
Ruotsi-Suomi-Norja ikäkausi-maottelu	10

22. JYVÄSJÄRVI-SOUTU 12.6.2014	12
Luistelutrikoot	13
Tuloksia	14
Kilpailukutsuja	17
Tapahtumakalenteri	20

- \* Jäsenlehti 34. vuosikerta
- \* Painosmäärä: 200 kpl
- \* Toimittaja: Keijo Ilmavirta

KENSULAISEN julkaisu-aikataulu:  
Seuraa tiedottamista nettisivuillamme

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

**Johtokunta vuonna 2014:**

Puheenjohtaja	Lasse Saari	p. 0500-543 525, pj at kensu.fi
Varapuheenjohtaja	Aimo Väisänen	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 Niittylä	p. 040 341 5571, kari.niittyla at jao.fi
	Kalle Sumelles	kalle.sumelles at gmail.com
	Keijo Ilmavirta	p. 050-595 7892, keijo.ilmavirta at gmail.com
	Jukka Iitti	p. 0500-559 171, juiitti at elisanet.fi
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Reijo Leino	Lahokantie 7, 40640 Jyväskylä, p. 040-568 8751 reijo.leino at elisanet.fi
Jäsenrekisteri	Lasse Saari	pj at kensu.fi

**JÄSENMAKSU 2014** (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 10 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747, Bic:OKOYFIHH Iban:FI3552900220260747.

**Kansikuvassa** Jyväsjärvisoutu 2013. Kuvan otti Jukka Iitti.

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

lauantaina 26.4.2014 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!**

Jos saat tämän KENSUlaisen etanapostissa paperiversiona, olemme löytäneet osoitteesi jäsenrekisterimme uumenista. Jos et, niin vastaanotamme

mielellämme päivitettyjä jäsentietoja seuran jäsensivujen kautta:  
<http://www.kensu.fi/seura/jasenille/>

t. Lasse

**Hei vaan kaikki! Olen seuran uusi puheenjohtaja Lasse. Sain tämän tehtävän melko pyytämättä ja yllättäin syyskokouksessa, jossa olin varautunut johtokuntapaikkaan, mutta puheenjohtajuus tuli! Ei se mitään, ideoita seuran kehittämiseen oli kyllä jo plakkarissa, ja nyt niitä pääsee myös toteuttamaan.**

*Lasse Saari*

Olen ollut KENSUn jäsen jo kolmi-  
sen vuotta, tai ainakin kiertänyt Kunto-  
kieppiä noin sen verran. Kieppi onkin  
ollut pääinnostukseni seuran toimin-  
nassa tähän saakka, vuosi sitten sain  
myös päävastuun Kiepin pisteidenlas-  
kijana. Viimeiset kaksi kautta olen eh-  
tinyt myös vähän aktiivisemmin kiertää  
Viitaniemessäkin, toistaiseksi retkiluis-  
timilla.



Töihin on sittemmin tartuttu vim-  
malla. Alkuvuodesta onkin jo laitettu  
muutamia hallinnollisia asioita kuntoon  
kuten tilinkäyttöoikeuksia ja yhdistys-  
rekisterin päivityksiä. Seuran sääntöi-  
hin on myös tulossa päivityksiä, lähin-  
nä modernisoidaan kokouskutsukäytän-  
töjä koskemaan uusia sähköisiä medio-  
ita. Ensimmäinen sääntöehdotus tulee  
esille jo nyt seuran kevätkokouksessa,  
katsotaan sitten yhdessä miten homma  
etenee. Kokoukseen saa tuoda myös  
omia ideoitaan ja ehdotuksiaan, ja tulla  
siten mukaan suunnittelemaan ja raken-  
tamaan yhdessä entistä parempaa seu-  
raa!

Jäsenrekisteri on myös uudistuksen  
alla. Tämänkeväinen jäsenlista on koot-  
tu 2013 tai 2014 jäsenmaksun maksa-  
neista. Jos tämän vuoden jäsenmaksu  
on vielä maksamatta, hoida se pikaises-  
ti kuntoon, maksaneet tarkistetaan en-  
nen kevätkokousta. Muista, että äänioi-  
keus seuran kokouksissa on vain jä-  
senmaksun maksaneilla.

Jyväskieppiin ja sen alasarjoihin  
Kuntokieppiin ja Junnukieppiin on  
myös tulossa lisää pontta. Tarkoitus on  
vuoden 2014 aikana saada kasaan Kie-  
pin Sääntökirja, joka kattaisi mahdolli-  
simman selkeästi kierroksen eri osa-  
alueita, osalajeja ja sääntötulkintoja.  
Säännöissä lähdetään myötäilemään  
Kalevan kierroksen sääntöpohjia. Sel-  
keillä säännöillä varustettuna on hyvä  
lähteä ylpeänä levittämään tietoa tästä  
hienosta monilajisesta urheilukoitok-  
sestamme!

Kiepistä onkin tässä vaiheessa vuot-  
ta tahkottu kaksi lajia, joista voisin eri-  
tyisesti hiihdon osalta todeta, että har-  
voin on talvilajeissa tullut kilpailtua  
näin keväisissä tunnelmissa. Lämpöä  
taisi Vaajakosken SM-laduilla 30.3. ol-  
la noin 10 plussaa ja lunta vain juuri  
suksien alla, eikä sitten paljon muualla!  
Ylämäet olivat riittävän jyrkät ja run-  
saat, että vauhtia riitti siihen yhteen  
pitkään alamäkeen kohti stadionia, ja  
uutta kierrosta...

Nyt alkaakin sitten suoraan kesälaji-  
en harrastaminen esimerkiksi Kiepin seu-  
raavan lajin, suunnistuksen parissa. Ai-  
nakin Suunta Jyväskylän iltarastit ovat  
alkaneet pyöriä torstai-iltaisoin jo huhti-  
kuun alusta. Tervetuloa urheilemaan,  
kuntoilemaan ja harrastamaan!

## Mastereiden yleisluistelijoiden MM-kisat Stavanger, Sörmarka-areena 6.-8.3.2014

**Kesän ja syksyn harjoitukset tuottivat tuloksia jäällä heti kauden alussa. Seinäjoella kauden avauskisoissa marraskuussa luistin kulki siihen malliin, että Suomen Mastereiden yhdyshenkilö Pertti Kiiskinen kysyi minun halukkuuttani lähteä yleisluistelijoiden Mastereiden MM-kisoihin Stavangeriin, Norjaan maaliskuussa 2014.**

### *Kari Niittylä*

Tavoitteenani tälle talvelle ei ollut ko. kisat, mutta lupasin miettiä ja selvittää työnantajan kanssa mahdollisuudesta lähteä. Sain järjestettyä asiat siten, että pääsin lähtemään.

Suomella oli oikeus lähettää 12 luistelijaa ja olin yksi heistä. Lähtemisen motivaatiota lisäsi syksyinen Berliinin matka halliolosuhteisiin. Nyt pääsisi kokeilemaan myös aikoja hallissa.

Lähdimme kisapaikalle Stavangeriin jo tiistaiamuna. Koska luistelijat olivat ympäri Suomea, niin luistelijoita tuli hieman eri reittejä ja eri päivinä kisa-kaupunkiin. Meitä oli kolme lähtijää tiistaiamuna. Olimme hyvissä ajoin perillä tiistaina. Majoituimme hotelliin, joka sijaitsi 3,5 km kisapaikasta. Kävimme tutustumassa illalla Sörmarka-areenan jäähän. Hallissa luistelu tuntui helpolta, kun ei ollut tuulta eikä pehmeää jäätä. Saimme tarkemman aikataulun viikonlopun kisoista. Aikataulun mukaan minulla oli 500m ja 3000 m lauantaina ja 1500m sunnuntaina. Mikäli olisin 12 parhaan joukossa kolmen matkan jälkeen, minulla olisi mahdolli-

suus osallistua 5000m:n kisaan. Siinä oli tavoitetta saavuttaa tuo 12. sija. Tilastoissa olin 500m:llä 16. ja 3000m:llä 23. Tosin meillä suomalaisilla oli ulkoradoilla tehdyt tulokset ja muilla hallitulokset.



Osa suomalaisista valmistautumassa kisoihin (A-K Kivioja, Töyrylä, Visti, Mannila ja Niittylä)

Kävimme keskiviikkona ja torstaina hakemassa tuntumaa jäähän ja herkistelemässä kuntoa jäällä. Perjantaina aloittivat naiset ja ”huru-ukot kilpailunsa”. Minä aloitin lauantaina 500m:n luistelulla. Parinani oli norjalainen luistelija. Kilpailujen lähettäjä oli tosi tarkkana kilpailijoiden käsienkin pieneen liikumiseen lähtöviivalla. Minullekin annettiin ensimmäisessä yrityksessä

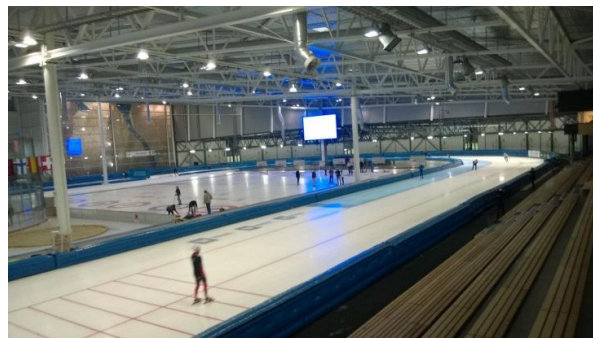
huomautus ko. asiasta. Koska lähtö piti ottaa tosi varovasti, niin myöhästyin hieman lähdössä. Samoin molemmissa kaarteissa oli pientä horjumista. Aikani 45.54 oli kuitenkin paras aikani tälle vuodelle. Hävisin parilleni hieman. 3000 m:llä oli suomalaisen Vesa Vistin parina. Lähdin ajamaan 4.45 loppuaikaa. Vaikeata oli asettaa tavoiteaika, kun ei ollut kokemusta hallikilpailuista. Hallissa pystyi kuitenkin lähtemään reippaasti liikkeelle, sillä jos hieman simahtaakin, niin vauhti ei välttämättä tipu niin paljon kuin vastatuulisuoralla ulkojäillä. Loppuaikani oli 4.49, joka oli ennätökseni myös ja sijoitus 16.

Sunnuntaina oli vuorossa 1500m ja parinani oli sama norjalainen kuin 500m:n luistelussa. Sain hyvän lähdon ja luistelu tuntui kevyeltä. Viimeisellä kierroksella kuitenkin alkuvauhti kostautui ja parini pääsi kuittaamaan loppusuoralla minut luistimen mitalla. Aikani 2.15,9 oli ihan kelpo aika. Tavoitteeni 12 parhaan joukkoon ei ihan onnistunut. Kolmen matkan jälkeen olin tuloslistoilla sijalla 14. Kaikkiaan sarjassani oli 23 kilpailijaa. Kauden ennätökseni kuitenkin kohentui huomattavasti.

Kilpailuissa huomasin, että ulkomalaiset mastersarjalaiset ovat melkoisia diesel-koneita. Kaverit pystyvät luistelemaan 3000:llä kovempia keskimääräisiä 500m:n aikoja kuin spesiaali-matkalla. Sarjojen parhaat ovat tosi ko-

via. Kiilaaminen kymppisakkiin on kovan työn tulos näissä kisoissa.

Suomalaisten puheissa nousi ties monennenko kerran halli-hanke Suomeen. Kyllä se niin paljon parempi on luistella hallissa kuin ulkojäillä. Meidän suomalaisten luistelijoiden tulisikin keskittää voimamme yhteiselle halli-hankkeelle, jotta halli joskus saataisiin Suomeen.



Sörmarka-areena sisältä

Itselleni kisat olivat hieno kokemus kansainvälisistä kisoista. Jo Suomen edustusasussa kilpaileminen tuo lisäpotkua suorituksiin. Kisojen ilmapiiri on sopivan letkeä, vaikkakin lähtövii-valla jokainen on tosissaan. Parijärjestys on tehty tilastojen mukaan ja sen vuoksi kovia paritaisteluja syntyy.

Ensi talven yleisluistelijoiden Masterkisat järjestetään Kanadassa, Calgaryssa. Siellä olisi tarjolla nopea jää ennatusten kohentamiseen. Sprinttereiden kisat järjestetään Venäjällä. Tässä olisi meille kensulaisille kesäksi motivaatiota kuivatreneihin.

## Kuivatreenit alkavat

Aloitetaan valmistautuminen ensi talveen. Yhteiset kuivatreenit alkavat Laajavuoren vanhalla hiihtostadionin parkkipaikalla 13.5 klo 18.00. Tulkaa kaikki mukaan! Kari Niitylä 040 3415571.

## Kausi 2013-2014

**Kauteni starttasi pikaluistelun osalta syyskuussa ensimmäisellä jääleirillä Saksan Berliinissä. Minut valittiin uuteen nuorille suunnattuun kehitysprojektiin, jossa ovat mukana Suomi, Ruotsi ja Tanska.**

*Verner Kinnunen*

East Scandinavian Talent Project-nimisellä hankkeella pyritään nostamaan pienistä pohjoismaalaisista luistelumaista lisää luistelijoita aikuisten maailmancupiin ja arvokisoihin. Itseleni projekti on loistava mahdollisuus päästä harjoittelemaan muiden ikäisteni pohjoismaalaisten kanssa. Projektin yhteydessä järjestimme yhteisiä jääleirejä Berliinissä ja Inzellissä kauden mittaan. Vaikka tämä talvi oli loistava talvi Viitaniemessä leutoine talvi-iltoineen, olivat Keski-Euroopan jääleirit erityisen tärkeitä kehitykseni kannalta. Tänä vuonna treenasin erityisen paljon Ruotsin maajoukkueen kanssa, josta löytyy enemmän yleis- ja keskipitkien matkojen luistelijoita. Heidän kanssa luistelemistani yhteistreeneistä luulen, että sain terävimmän teräni muun muassa 1500 metrille.

Alkukauden kilpailujen tuloksissa näkyi loppusyksyn ja kesän kovat harjoitukset. Kuitenkin alkukauden kisoissa pystyin samoihin aikoihin, mitä olin edellisena kautena luistellut. 1500m tein jokaisella paitsi yhdellä startilla oman henkilökohtaisen ennätykseni, joten omaan kehittymiseeni olin tyytyväinen.

Yksi kauden kokokohdista oli tietenkin ensimmäisen SM-kultamitalin voittaminen yleisluistelijoiden SM-kisoista Seinäjoelta. Viimeksi jyvaskyläläinen pikaluistelija on voittanut SM-kultaa vuonna 1967 Jouko Launosen seisoessa korkeimmalla korokkeella. Näin Jyvaskyläläisenä pikaluistelijana seuraava ajatus onkin milloin seuraavan kerran jyvaskyläläinen pikaluistelija osallistuu pikaluistelun arvokisoihin? Toivottavasti mahdollisimman pian! SM-mitaleja tällä kaudella tuli muutenkin ennätyslukema mm. yleisluistelun SM-kulta, 5000m kultamitali, 10 000m hopeamitali ja 1500m hopeamitali sekä short trackin puolelta 500m pronssimitali ja 1000m hopeamitali. 1000 metrillä hävisin täpärästi kullan, mutta voitin kuitenkin Sochin olympiajäilläkin nähdyn Mika Poutalan, hänen sijoituessaan kolmanneksi. Ensi vuoden matkataan tavoitteena kirkastaa osa mitaleista ja kasvattaa tietenkin mitalien määrää!

Viimeisissä kisoissa Kanadan Calgaryssä lähes koko Suomen joukkuetta vaivasi flunssa. Niin minuakin ja kaikilla matkoillani en saanut kropastani irti omaa parastani. Kuitenkin osaltani flunssa hieman helpottui kisojen kahtena viimeisenä päivänä ja pystyin luistelemaan uudet ennätökseni 1000m ja

1500m. 1000 metriä luistelin aikaan 1.13,61 ja 1500 metriä 1.53,67. Kauden ensimmäisen 1500m luistelin aikaan 1.57,80, joten parannusta kauden ensimmäisen ja viimeisen startin välillä oli reilut neljän sekuntia.



Ensi kesänä pystyn mahdollistamaan harjoitteluni vielä viime kesääkin paremmin, sillä jo syksyllä aloitin opisopimuskoulutuksessa Suomen Luisteluliitossa. Kouluviikot käyn Kisakallion urheiluopistolla Lohjalla. Luisteluliiton kanssa olen hyvin pystynyt yhdistämään työt ja harjoitukset. Toivottavasti tämä tulee ensi kaudella näkyämään vieläkin parempina tuloksina. Luisteluliitossa työtehtäviini kuuluvat short trackin ja pikarullaluistelun kehittäminen Suomessa. Toivottavasti saadaan ensi kesänä jotain rullaluistelu-toimintaa kasaan myös KENSUssa.

Muutenkin on mahtavaa seurata KENSUn toiminnan kehittymistä! KENSUn junioritoiminta on ottanut taas tuulta purjeisiin ja nyt seura on nostettu jo Suomen kolmanneksi Nuorensuomen sinettiseuraksi Seinäjoen Urheilijoiden ja Helsingin Luistinkiittäjien seuraksi. Nykyään en ole enää ainoa kensulainen, joka saa maailmalla luistella Suomi-trikoo päällä kun kaksi juniori luistelija ovat jo päässeet kansainvälisen pikaluistelun makuun Viking Racessa ja Suomi-Ruotsi-Norjamaatottelussa.

On hienoa huomata kuinka hyvää työtä Jarkko Viertola on tehnyt KENSUn nuorten luistelijoiden kanssa ja heidän kehittymisensä voi nähdä aina kun palaan maailmalta takaisin Viitaniemen monttuun. KENSULainen yhteishenki on myös mahtava ja se tuottaa kaikille meille hyvät lähtökohdat omaan liikkumiseemme. Itsestäni tuntuu hienolle, että kensulaiset ovat kiinnostuneita omasta luistelu-urastani ja kannustavat minua eteenpäin. Tästä haluan kiittää kaikkia kensulaisia!

Haluan kiittää kaudestani myös yhteistyökumppaneitani!  
Landis + Gyriä  
2XU Finlandia  
ja tietenkin seuraani KENSUa  
En gång KENSU alltid KENSU!  
//Verkkku

# Ensikertalaisena Kuopion Finland Ice Marathonilla

**Surkea lumitilanne ja hiihtokauden kohokohdaksi suunnittelemani Pirkan hiihdon peruuntuminen jättivät paljon tyhjää tilaa talvikauden kalenteriin.**

*Kirsi Korpijärvi*

Alkupalvesta oli tullut hankittua Kensun konkariluistelijoiden pienellä painostuksella retkiluistimien tilalle klapsit, joilla oli ilo kiertää Viitanien kenttää useammankin kerran viikossa. Kilometrejä kertyi ja luistelutaito koheni konkareiden opissa. Öisinkin luistelin välillä unissani, niin kovasti uusi laji sai minut innostumaan. Luistelukupissa kuulin tarinoita myös Kuopion Ice Marathonista, jonka nettisivuja päädyin sitten tutkailemaan. Jokin uusi tavoite talvelle piti saada ja 100 km kuulosti hyvältä - riittävän haastavalta ja maratoniin verrattavalta suoritukseksi.



Valmistautuminen Ice Marathonille ei mennyt aivan suunnitelmien mu-

kaan. Puolitoista viikkoa olin flunssan kourissa, söin vitamiineja ja lepäilin, jotta pääsisin lähtöviivalle. Vasta pari päivää ennen kisaa olo oli sen verran kohentunut, että uskalsin tehdä päätöksen osallistumisesta. Kunnon hiilihydraattitankkauskin jäi tekemättä, mutta pieni jännityksen kutina vatsanpohjassa matkustin Kuopioon kisaa edeltävänä iltana. Kilpailunumeron haku ja kilpailupaikkaan tutustuminen saivat kisafiihoksen vielä kohoamaan. Jää näytti todella hyväkuntoiselta, mutta päätin pitää kiinni päätöksestäni luistella retkiluistimilla.

Aamulla vilkaisu hotellihuoneen ikkunasta paljasti karun totuuden päivän säästä. Lämpötila oli nollan pinnassa, mutta kova tuuli pölyytti lunta Kallaveden jäällä. Aamupalalla oli vielä hyvää aikaa kysellä viimeiset vinkit kisaan Väisäsen Aimolta ja luoda taktiikkaa sekä kisaan, että huoltopaikalle. Järjestäjien urheilujuomat ovat joskus maratoneilla tehneet tepposiaan, joten huoltajan reppuun tuli pakattua kaikkea vähän varmuuden vuoksi. Tuulen vuoksi paljon vaatetta päälle, taskut täyteen geelejä ja sitten hölkkäen lähtöviivalle. Edessä olisi kahdeksan 12,5 km kierrosta taistelua tuulta ja ajoittain tuis-kuakin vastaan.

Lähtö sujui kommelluksitta ja pääsin alkukiihdytyksen jälkeen hyviin asemiin letkassa, Aimon selän taakse. Ensimmäiset kilometrit tuntuivat suorastaan helpoilta ja vauhti rauhalliselta. Kovan tuulen voimakkuus paljastui kuitenkin sivutuuliosuudella ja potku potkulta kärkiletka karkasi ulottuviltani jo ensimmäisen kierroksen loppuosuudella. Itse en niin kovaan vauhtiin uskaltanut vastata, kun kuntokin oli vähän arvoitus sairastelun jäljiltä.



Yksin etenemisen vaikeus paljastui toden teolla toiselle kierrokselle lähdettäessä. Huoltopaikalta napattu juomapullo kädessä ei millään tahtonut päästä eteenpäin, niin voimakas oli vastatuuli. Toinen kierros menikin yksin taivaltaessa, mutta kolmannella kierroksella selän takaa tuli seuraava letka, joka pyysi liittymään joukkoon. Muutama kierros mentiin vuorovedolla ja taisteltiin porukalla olosuhteita vastaan. Ihailtavaa oli, että jonkun kaatuessa muu porukka hidasti niin, että epäonninakin saatiin takaisin letkaan. Letkan vauhti pitkällä sivutuuliosuuksilla osoitautui kuitenkin minulle liian kovaksi ja

kolme kierrosta ennen maalia huomasin taas luistelevani yksin. Tässä vaiheessa luisteluun sai puhtia huoltopisteeltä napatusta energiapatukasta, jota mutustellessa meni hyvin melkein yksi kierros. Toiseksi viimeisellä kierroksella alkoi jo paras puhti olla poissa ja luistimet tuntuivat löytävän herkemmin railoja. Viimeiselle kierrokselle lähdössä kaaduinkin oikein kunnolla vasemman pakarani päälle, mikä entisestään hankaloitti luistelua väsyneillä jaloilla. Huoltajakaan ei löytänyt repusta kofeiinigeeliä, josta olin unelmoinut koko edellisen kierroksen, mutta onneksi juoksi sen kanssa vastaan kierroksen puolivälissä ja sain vielä loppumatkalle lisää virtaa. Maali tuli kuitenkin lopulta vastaan noin neljän ja puolen tunnin urakan jälkeen. Yhtään pidempään en olisi jaksanut luistimilla tuulta vastaan taistella ja ensimmäinen fiilis kisasta oli tasapaksu tarpominen, ei mikään huippusuoritus. Palautuminen maalissa tapahtui nopeasti ja fiilis nousi, kun kuulin luistelleeni SM-hopeaa naisten sarjassa.

Luistelupäivä huipentui palkintojenjakoon ja illanviettoon Hotelli Puijonsarven yökerhossa. Aika hämmäntävä tunne oli nousta lavalle noutamaan palkintoa värivalojen loisteessa ja Van Halenin Jump –kappaleen tahdissa. Seurastaan sai tilaisuudessa olla ylpeä, niin moneen otteeseen Kensu palkintojenjaossa mainittiin. Ice Marathonilta jäi kaiken kaikkiaan niin mukavat muistot, että ensimmäinen kerta ei varmasti jää viimeiseksi.

## Hopealuistin -finaali

**Hopealuistinfinaalissa Seinäjoella voitin D13-tyttöjen SM-kultaa. Sen vuoksi pääsin luistelemaan epävirallisiin nuorten EM-kisoihin Hollantiin, Heerenveeniin.**

*Paju Kilpeläinen*

Matka meni kokonaisuudessaan hyvin ja siitä jäi mukava fiilis. Voisin lähteä uudestaan, jos mahdollisuus siihen vielä tulee! Aluksi jännitti eniten lentäminen, mutta hyvinhän se meni!

Luistelut menivät ihan mukavasti ensimmäisiksi kisoiksi hallissa, joskin suurimmalla osalla kilpailijoista taso oli kovempi.

Oman ennätykseni tein 500 metrillä ja olisin tehnyt myös 1000 metrillä, mutta kaaduin viimeisessä kaarteessa.

Majoituimme perheissä matkan aikana. Meidän majoitusperheemme oli kiva, mutta outoa oli, ettei perheessä

syöty lämmintä ruokaa kuin kaksi kertaa koko matkan aikana. En oikein osaa sanoa, mikä

Hollannista olisi jäänyt päällimmäisenä mieleen, mutta ainakin se, että osa taloista oli todella lähellä

toisiaan. Maisematkin olivat erilaisia. Oman matkan jälkeen on ollut kivaa seurata television kansainvälisiä pikaluistelukisoja samasta hallista.

Lopuksi haluan kiittää Jarkkoa hyvästä ja monipuolisesta valmennuksesta. Vernerille kiitos pikaluistelijan esimerkistä

ja motivoivasta kannustuksesta sekä käytännön kisaneuvoista. Odotan jo innolla kesän treenejä ja tulevaa kisakautta!

## Ruotsi-Suomi-Norja ikäkausi-maaottelu

**Göteborgissa 1.-3.3.2014. Go to the start...ready...GO! Taas sitä mentiin tällä kertaa vain naapurimaassamme Ruotsissa.**

*Jutta Niittylä*

Suomesta lähti C- ja B-junioreiden ikäisiä luistelijoina 13, jotka oli valittu kauden tulosten mukaan sekä valmentajat Jason Andberg ja Ari Hiltunen

Ruotsi-Suomi-Norja ikäkausi-maaotteluun Göteborgiin. Kokoontuminen tapahtui aamupäivällä Helsinki-Vantaan lentokentällä ja saavuimme kisakaupunkiin puolen päivän aikaan. Majoitettuumme itsemme hotelliin ja

syömässä käytyämme oli illalla kisoihin valmistautuva jäätreeni. Siihen osallistuivat myös ruotsalaiset ja norjalaiset, jotka myös majoittautuivat samassa hotellissa meidän kanssamme. Jää tuntui hyvälle. Se ei ollut halli, mutta voitti reilusti Viitaniemen olosuhteet.



Kisa-aamu koitti sateisena. Samana viikonloppuna luisteltiin myös Ruotsin mestaruuksista. Lauantaina kuvattiin erään legendaarisen ruotsalaisluistelijan elokuvaa, joten kuvausryhmä oli jo virittelemässä kameroitaan, kun saavuimme kilpailupaikalle. Minulla oli matkoina 500m ja 1000m. Koska

olimme tyttöjen kanssa 500m tilastossa niin tasaväkisiä, valmentajat nimesivät viestijoukkueen juuri ennen viestin alkua.

Päivä alkoi siis 500m. Se kulki aikaan 50,24 ja se tiesi viestipaikkaa myöhemmin illalla. Mutta vielä ennen

viestiä oli 1000m, jonka luistelin aikaan 1:44,52. Sitten olikin jo 4X800m viesti, jonka Norja voitti sekä tytöissä että pojissa. Ensimmäisen päivän jälkeen oli jo nähtävissä, että Norja voitaisi myös koko maaottelun.

Ilta päättyi perinteeksi muodostuneeseen yhteiseen illalliseen ja Ruotsin mestareiden palkintojen jakoon.

Seuraavana aamuna kilpailut alkoivat jo klo 10. Minun kisamatkani olivat 500m ja 1500m. 500m meni hieman hitaammin kuin edellisenä päivänä 50,71. 1500m tuntui jo hieman väsymystä jaloissa, mutta meni ihan ok aikaan 2:46,21. Kisojen loputtua oli palkintojen jako, jossa jokainen sai osallistumislahjan. Ja niinhän siinä kävi, että Norja voitti pistein 567, Ruotsi toinen 391 ja Suomi jätettiin kolmanneksi pisteillä 318.

Sitten oli edessä enää kotimatka. Bussi haki meidät kilpailupaikalta suoraan lentokentälle ja olimme Helsingissä illalla, josta jokainen suuntasi kotiinsa. Seuraava ikäkausi-maaottelu onkin sitten Suomessa ensi vuonna.

## 22. JYVÄSJÄRVI-SOUTU 12.6.2014

**Jyväsjärvi-soutu järjestetään tulevana kesänä jo 22. kerran – tuntuu ihan uskomattomalta.**

*Anneli Mörä-Leino*

Kisaa on ollut mukava järjestää ki- van ja osaavan talkooporukan kanssa. Tärkeää on myös se, että soutuun osal- listuu iloisia ja soudun riemuista täysin rinnoin nauttavia joukkueita. On upeaa, että vuosittain mukaan lähtee uusia soudun untuvikkoporukoita, jotka to- teavat, että tähän on tosi mukavaa touhua.

Jyväsjärvi-soudussa oli viime vuon- na 42 joukkuetta. Kisahan starttaa Al- ban luota kävelysillan alta maksimis- saan 7 veneen ryhmissä noin viiden ki- lometrin reitille. Kisan voi ottaa leik- kimielellä tai ihan vakavissaan – yhtei- söllinen tapahtuma se on joka tapauk- sessa. Jokaisesta venekunnasta palki- taan vähintään kolme soutajaa. Lisäksi kaikki venekunnat osallistuvat Hotelli Alban lahjoittaman palkinnon arvon- taan – saunailasta Albassa pääsi naut- timaan viime vuonna MetsäGroup.

Kilpasarjassa palkitaan nopein vene kiertopalkinnolla. Kuntosarjassa pal- kinnon saa järjestäjien erityisperustein valitsema joukkue. Vuonna 2012 pal- kittiin Puhkupillit, joka toi iloa ja nä- kyvyyttä tapahtumaan soitollaan ja riemukkaalla soudullaan. Vuonna 2013 palkittiin ViPa, joka on vuosittain avustanut soutujen järjestelyissä ja tuo- nut kisaan mukaan 1-3 joukkuettaan.

Jyväsjärvi-soudusta on tullut monen saman alan yrityksen leikkimielinen kisailu tai kaveriporukan kesäkauden avajaistapahtuma. Soudussa mittelevät keskenään rakennusfirmat, terveyden ja hyvinvointialan yritykset sekä yliopis- ton eri yksiköt – ja moni muu. Mukana on paljon joukkueita, joille soudusta on tullut mukava yhteinen tapahtuma, jos- ta riittää pitkäksi aikaa juteltavaa.

Viimeksi nopein joukkue oli Vihta- vuoren Pamaus ajalla 18.10,10. Metsä- Multia hävisi Vipalle 9 sekunttia. Kaikki joukkueet selvisivät soutumat- kasta alle puolen tunnin – ja mikä pa- rasta, kaikki rantautuivat hymyssä huu- lin. Aiempien vuosien tuloksia voit tar- kastella KENSUn [www-sivuilta](#) (koh- dasta [tulospalvelu](#)).



12.6.2014 Jyväsjärvi-soudun tärkeät tiedot:

- lähdöt ovat 50 minuutin välein klo 15.30 lähtien. Viimeinen lähtö on 19.40 (tai 20.30, jos muissa erissä ei ole tilaa.)
- kisakeskus: Hotelli Alban ulko- terassi Jyväsjärven rannalla

- soutureitti: Ylistön silta – Silta-  
kadun silta – tutkimuslautta Aino – Sil-  
takadun silta – Ylistön silta
- sarjat: Kilpasarja ja kuntosarja  
(veneessä 14 soutajaa ja 1 perämies)
- palkinnot: Jokaisen venekunnan  
3 jäsenelle arvontapalkinto
- ilmoittautuminen: 5.6. mennessä  
www-sivun lomakkeen kautta.
- osanottomaksu omalla veneellä  
100 euroa, KENSUn kautta vuokratul-  
la veneellä 175 euroa (5.6. jälkeen 50  
euron korotus maksuihin) KENSU ry:n  
tilille Bic:OKOYFIHH, Iban:FI355290  
02202607 47
- osanoton varmistus täydellisine  
nimilistoineen ½ tuntia ennen starttia  
kisakeskukseen
- veneen vuokraus: Kisaan voi  
vuokrata veneen ilmoittautumisen yh-  
teydessä.
- perämiehen vuokraus: Venee-  
seen voi vuokrata (10 €) perämiehen  
ilmoittautumisen yhteydessä
- osanottajille kisan jälkeen mehu  
ja saunomismahdollisuus, joukkueen  
kunniakirja ja arvontapalkinnot.



Kerääpä tänä vuonna riemastutta-  
vaan Jyväsjärvi-soutuun oma joukkue,  
jos sinua ei ole vielä värvätty mihin-  
kään toiseen joukkueeseen! Täydelliset  
äidit eivät ole vielä saanut seurakseen  
pehmoisia, kilttejä tyttöjä tai hulttio-  
poikia. Odotan kovasti, että joku koko-  
aisi nämä joukkueet. Mitä aikaisemmin  
ilmoitat joukkueet, sen mieluisemman  
lähtöajan saat!

Tervetuloa !

Annu (Anneli Mörä-Leino 040 768  
3494, anneli.mora-leino at elisanet.fi),  
kilpailujohtaja.

## Luistelutrikoot

Tilataan ensi talveksi seuran väreissä olevat luistelutrikoot Hollan-  
nista. Trikoot ovat Hunter –merkkiset. Jos olet kiinnostunut tilaa-  
maan trikoot ensi kaudeksi, tule kokeilemaan pukuja seuran kevät-  
kokoukseen ja luistelukauden päättäjäisiin 26.4 Viitaniemeen. Teh-  
dään tilauslista 27.4 mennessä. t: Kari Niittylä 040 341 5571

# Tuloksia

## **Iyväskiippi 2014 pisteet 30.3. hiihdon jälkeen**

parvitetty 4.4.2014 20:10

Sija	Sarja	Nimi	Joukkue	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
				Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	M40	Jukka Järvinen	Landis+Gyr	0:18:54,0	1000,00	0:42:45,2	1000,00	2	2000,0
2	M50	Vesa Ilvessuo	Team Nitro	0:20:12,0	935,64	0:50:06,6	853,19	2	1788,8
3	M60	Aimo Väisänen	JOPettajat	0:18:57,0	997,36	0:57:58,4	737,47	2	1734,8
4	N40	Kirsi Korpijärvi	Kopla	0:21:04,0	897,15	0:52:28,1	814,84	2	1712,0
5	M50	Pekka Aho	Team Nitro	0:21:30,0	879,07	0:51:41,8	827,00	2	1706,1
6	M40	Erik Nieminen	ei joukkuetta	0:20:48,0	908,65	0:56:06,8	761,91	2	1670,6
7	M40	Jukka Iitti	YIT-Rakennus1	0:20:12,0	935,64	0:59:25,1	719,53	2	1655,2
8	M50	Hannu Hyvönen	Team Nitro	0:24:43,0	764,67	0:51:01,8	837,81	2	1602,5
9	M	Esa Tarkiainen	Landis+Gyr	0:23:15,0	812,90	0:55:26,8	771,07	2	1584,0
10	N40	Ulla Yrjölä	Landis+Gyr	0:23:29,0	804,83	0:55:25,8	771,30	2	1576,1
11	M	Timo Minkkinen	YIT-Rakennus1	0:24:30,0	771,43	0:53:15,1	802,85	2	1574,3
12	M40	Sami Rusko	Skanska	0:24:11,0	781,53	0:56:09,0	761,41	2	1542,9
13	M50	Markku Sojakka	Skanska	0:26:11,0	721,83	0:56:49,3	752,41	2	1474,2
14	N50	Anneli Mörä-Leino	KENSUttaret	0:25:58,0	727,86	1:02:57,9	679,00	2	1406,9
15	M	Jarmo Kouko	Kopla	0:25:44,0	734,46	1:06:12,4	645,76	2	1380,2
16	N40	Tuija Kilpeläinen	KENSUttaret	0:26:08,0	723,21	1:09:07,0	618,57	2	1341,8
17	N	Heidi Nevalainen	Kopla	0:29:53,0	632,46	1:06:12,0	645,82	2	1278,3
18	M	Jarkko Happonen	Landis+Gyr	0:27:37,0	684,37	1:15:36,3	565,48	2	1249,9
19	M50	Hannu Luoma	K-Pau	0:18:56,0	998,24			1	998,2
20		Kari Köninki	JOPettajat	0:20:29,0	922,70			1	922,7
21	M	Antti Turpeinen	Team Nitro	0:21:14,0	890,11			1	890,1
22	M40	Juha Salmela	Kopla	0:27:27,0	688,52	DNF	200,00	2	888,5
23	M40	Jari Hämäläinen	YIT-Rakennus1	0:27:44,0	681,49	DNF	200,00	2	881,5
24	M60	Raimo Hyvärinen	K-Pau	0:21:43,0	870,30			1	870,3
25	M40	Janne Varis	ei joukkuetta			0:50:55,0	839,67	1	839,7
26	M	Sampo Tykkyläinen	Skanska	0:22:36,0	836,28			1	836,3
27	M	Atte Salmijärvi	YIT-Rakennus1	0:24:12,0	780,99			1	781,0
28	M50	Risto Oikarinen	K-Pau	0:24:22,0	775,65			1	775,6
29	N50	Kirsi Hiljanen	Skanska			0:58:53,1	726,05	1	726,0
30	M50	Jari Toropainen	YIT-Rakennus2			0:58:58,9	724,86	1	724,9
31	M40	Veikko Vuorinen	K-Pau	0:26:27,0	714,56			1	714,6
32	M	Jyrki Pohjosaho	YIT-Rakennus1	0:28:50,0	655,49			1	655,5
33	M	Juha-Matti Valjus	Landis+Gyr	0:29:01,0	651,35			1	651,3
34	M40	Marko Tolonen	YIT-Rakennus1	0:30:02,0	629,30	DNS		1	629,3
35	M60	Elias Retulainen	Kopla	0:31:18,0	603,83			1	603,8
36	M50	Jyrki Kuisma	JOPettajat			1:13:19,7	583,04	1	583,0
37	M50	Jarmo Koukka	YIT-Rakennus2	0:33:01,0	572,44			1	572,4



**Junnukieppi 2014 pisteet 30.3. hiihdon jälkeen**

päivitetty 4.4.14 20:00

**Tulokset sarjoittain****Tytöt alle 13 vuotta**

Sija	Nimi	Seura	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
			Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	Pinja Kilpeläinen	KENSU	0:02:20,0	1000,00	0:17:08,2	1000,00	2	2000,0

osallistujia: 1 1

**Pojat alle 13 vuotta**

Sija	Nimi	Seura	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
			Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	Sakari Hynynen	HH 2000	0:02:45,0	1000,00	0:10:17,0	1000,00	2	2000,0
2	Eemeli Kanervo	MIXATHLON	0:02:46,0	993,98	0:14:06,8	728,63	2	1722,6
2	Pyry Kilpeläinen	KENSU			0:15:48,5	650,50	1	650,5

osallistujia: 2 3

**Tytöt alle 16 vuotta**

Sija	Nimi	Seura	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
			Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	Pihla Kilpeläinen	KENSU	0:14:25,0	1000,00	0:50:16,3	872,99	2	1873,0
2	Paju Kilpeläinen	KENSU			0:43:53,2	1000,00	1	1000,0

osallistujia: 1 2

**Pojat alle 16 vuotta**

Sija	Nimi	Seura	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
			Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	Aaro Happonen	JYPS	0:14:36,0	1000,00	0:35:18,9	1000,00	2	2000,0

osallistujia: 1 1

osallistujia yhteensä: 5 7

**Kuntokieppi 2014 pisteet 30.3. hiihdon jälkeen**

päivitetty 4.4.14 20:08

Sija	Nimi	Joukkue	Luistelu		Hiihto		Lajeja	Yht.pist.
			Aika	Pisteet	Aika	Pisteet		
1	Esa Hynynen	ei joukkuetta	0:11:19,0	1000,00	0:27:26,6	1000,00	2	2000,00
2	Kalle Sumelles	Mä En Jaksa	0:11:52,0	953,65	0:48:33,7	565,12	2	1518,78
3	Laura Kanervo	Onerva Mäen koulu	0:12:00,0	943,06	0:54:31,3	503,35	2	1446,40
4	Lasse Saari	Mä En Jaksa	0:12:51,0	880,67	0:48:42,0	563,52	2	1444,19
5	Leevi Kotamäki	Mä En Jaksa	0:14:49,0	763,78	0:52:00,8	527,62	2	1291,40
6	Riku Väliavaara	Mä En Jaksa	0:13:27,0	841,39			1	841,39
7	Antti Karjalainen	ei joukkuetta	0:13:28,0	840,35			1	840,35
8	Tuulia Ikkela-Koski	Onerva Mäen koulu	0:15:37,0	724,65			1	724,65
9	Tuija Piili-Jokinen	Onerva Mäen koulu	0:16:25,0	689,34			1	689,34
10	Pauli Rintala	ei joukkuetta	0:16:25,0	689,34			1	689,34
11	Hanna Koponen	Onerva Mäen koulu	0:16:46,0	674,95			1	674,95
12	Martti Kuosmanen	Kuntokonnat	0:17:25,0	649,76			1	649,76
13	Jukka Eerola	Kuntokonnat	0:17:25,0	649,76			1	649,76
14	Annika Myllykoski	Onerva Mäen koulu						

osallistujia: 13 5

Jos aika ja pisteet Jyväskiepin puolelta, merkitty **punaisella**.

5. ja 6. laji tarkoittavat urheilijan heikoimpia tuloksia, jotka otetaan mukaan 20%:n kompensatiolaskentaan.

	<b>Naiset</b>	<b>Pisteet</b>
1	Kirsi Korpijärvi	100
2	Tuija Kilpeläinen	85
3	Pirjo Karetie	82
4	Ulla Yrjölä	69
5	Laura Kanervo	44

	<b>Tytöt 16 v</b>	
1	Jutta Niittylä	75
2	Paju Kilpeläinen	69
3	Pihla Kilpeläinen	63
4	Saana Hakasalo	20

	<b>Tytöt 13 v</b>	
1	Pinja Kilpeläinen	75

	<b>Pojat</b>	
1	Pyry Kilpeläinen	67
2	Eemeli Kanervo	50
3	Oula Hakasalo	25
4	Aaro Korpijärvi	23

	<b>Miehet, alle 50 v</b>	<b>Pisteet</b>
1	Verner Kinnunen	75
2	Ari Häyrinen	71
3	Erik Nieminen	61
4	Lasse Saari	49
5	Marko Korhonen	41
6	Jukka Iitti	40
7	Jarkko Viertola	23
8	Veli-Jussi Koskinen	21
9	Jarkko Koponen	21
10	Jarmo Kouko	19
11	Esa Tarkiainen	19
12	Kalle Sumelles	18
13	Veikko Vuorinen	17
14	Sami Jämsen	16
15	Atte Salmijärvi	15

	<b>Ikämiehet, yli 50 v</b>	<b>Pisteet</b>
1	Kari Niittylä	75
2	Aimo Väisänen	71
3	Vesa Ilveskoski	64
4	Hannu Luoma	59
5	Erkki Patrikainen	54
6	Risto Palttala	40
7	Kari Paakkinen	37
8	Timo Martin	35
9	Raimo Hyvärinen	35
10	Jyrki Kuisma	30
11	Oiva Lipsonen	23
12	Timo Oinonen	21
13	Keijo Ilmavirta	18
14	Risto Oikarinen	14

# Kilpailukutsuja

## JYVÄSKIEPIN SUUNNISTUS LA 7.6. LIEVESTUOREELLA

**LÄHTÖ:** Yhteislähtö klo 11.00  
**KILPAILUKESKUS:** Mustavuoren hiihtokeskus (ent. Lipeälampi)  
**OPASTUS:** Kuopiontieltä/E63, 12.5km Kanavuoresta Kuopioonpäin

**KARTTA:** 1:10 000  
**RATAMESTARI:** Kaapro Häkkinen  
**SARJAT JA MATKAT:**

Nyl, N50, Myl, M40, M50, M60 8km  
Parisuunnistus 8km  
Kuntokieppi 4km  
Junnukieppi P/T 16 4km, P/T 13 2km

### ILMOITTAUTUMINEN:

Ma 2.6 mennessä sähköpostilla  
timo.reiman@kotikone.fi Ilmoittautumisessa  
mainittava nimi, sarja, seura/joukkue, emitin nro  
tai tarve vuokra emitille (vuokra 4 euroa)

### OSALLISTUMISMAKSU:

Täysimatkat 15 euroa, kunto- ja junnukieppi 10 euroa  
Maksut ilmoittautumisen yhteydessä:  
Vaajakosken Terän suunnistusjaosto tilille:  
Sampo pankki FI70 8400 0710 4641 64 viite 1546

### KILPAILUOHJEET:

Torstaihin 5.6 mennessä osoitteessa:  
www.vaajakoskentera.com

### TIEDUSTELUT:

Kilpailunjohtaja Touho Häkkinen  
p.050 3076616 / touho.hakkinen@jkl.fi

### JÄRJESTÄJÄ: Vaajakosken Terä



**KIEPIN SUUNNISTUS ON KAIKILLE AVOIN TAPAHTUMA.  
OSALLISTUMINEN EI EDELLYTÄ KOKO KIEPIN KIERTÄMISTÄ.**

## Jyväskylä-soutu la 5.7.2014

<b>Aika:</b>	05.07.14
<b>Paikka:</b>	Jyväskylä, Hotelli Alba
<b>Sarjat:</b>	Kirkkovenet, yksin- ja vuorosoutu ja melonta, sarjajako varmistuu huhtikuun aikana
<b>Matka:</b>	soutumatka 10 km,
<b>Reitti:</b>	Jyväsjärvi-Päijänne
<b>ILMOITTAUTUMINEN OSALLISTUMISMAKSU AIKATAULU KILPAILUOHJEET</b>	<b>TARKEMMAT OHJEET JA AIKATAULUT ILMESTYVÄT HUHTIKUUN AIKANA: <a href="http://www.vihtavuorenpamaus.net">www.vihtavuorenpamaus.net</a> SEKÄ <a href="http://www.kensu.fi">www.kensu.fi</a></b>
<b>Tiedustelut:</b>	Reijo Lahtonen p.0400 241371 / <a href="mailto:reijo.lahtonen@metsakoneet.fi">reijo.lahtonen@metsakoneet.fi</a>
<b>Järjestäjä:</b>	Vihtavuoren Pamaus ry / soutu

## JYVÄSKIEPIN PYÖRÄILY PEURUNKA-TEMPO 24.8.2014

**Järjestäjä:** CC Picaro, **Aika:** Su 24.8.2014 klo 11.00

**Paikka:** Laukaa, Peurunka, Peurungantie 85

**Kilpailutoimisto:** Kylpylän aula

**Pukeutuminen ja WC:t:** Kylpylän aula

**Suihkut ja sauna:** Peurungan kylpylässä.

**Kylpylän allasosasto:** 5 € lisämaksulla kylpylän kassalle pääsee allasosastolle.

**Sarjat:** Myl, M18, M40, M50, M60, M70, Nyl sekä Kuntosarjat N ja M..

**Matkat:** 37km aika-ajo, paitsi kuntosarjat sekä M70 20km aika-ajo.

**KS-Cup:** 10-12 vuotiaat tytöt ja pojat matka 6km, 14- ja 16-vuotiaat tytöt ja pojat matka 20km sekä 18-vuotiaat tytöt ja pojat 37km.

**Kilpailureitti ja -profiili:** kts. alla reittikartta ja profiili.

**Ilmoittautuminen:** 17.8.2014 mennessä lomakkeella (linkki tulee tälle CC Picaron sivuille) tai [lipsonenoiva\(at\)gmail.com](mailto:lipsonenoiva(at)gmail.com) ja 0440863038.

**Osallistumismaksu:** Kaikki Jyväskiepin sarjat ennakkoon 20 €, paikan päällä 25 €, alle 18-vuotiaiden sarjat 5 €

**Pankkiyhteys:** 131730-112201 (Nordea)

**Palkintojenjako ja tulokset:** Kylpylän aula, pokaalit jaetaan sarjojen kolmelle parhaalle, arvontapalkintoja on kaikkien osallistujien kesken.

**Ruokailu:** Peurungan Food Garden -ravintolassa tarjoushintaan 13€/hlö.

**Majoitus:** Peurungan myyntipalvelusta p. 020 751 6300 arkisin klo 8-17 välisenä aikana. Saat 10€ alennuksen, kun teet varauksen osoitteessa [www.peurunka.fi/online](http://www.peurunka.fi/online). Hinta alk. 89 €/ 2hh/vrk. Hintaan sisältyy aamiainen, kylpylän ja kuntosalien käyttö sekä vapaa-aikaohjelma.

**Jälki-ilmoittautumiset Oiva Lipsoselle [lipsonenoiva\(at\)gmail.com](mailto:lipsonenoiva(at)gmail.com) ja 044 086 3038 tai kisatoimistossa tapahtumapäivänä!**

TERVETULOA!

CC Picaro

# **JYVÄSKIEPIN JUOKSU**

## **HALSSILAN LIIKUNTAPUISTOSSA SU 28.9.2014**

**Sarjat ja matkat:** Nyl, N50, Myl, M40, M50, M60, M70 13km  
Kuntokieppi 6,5km  
Junnukieppi T/P 16 6,5km. T/P 13 2km

**Lähtö:** Yhteislähtö klo 12.00

**Kilpailukanslia:** Halssilan liikuntapuisto, Ilveskuja 31, JKL  
klo 10.00 alkaen. Numerot, ilmoittautuminen,  
maksut, palkintojenjako, pukeutuminen, pesu.

**Osallistumismaksu:** 13km , 15 €( juoksijakortilla 13 €)  
Kuntokieppi 6,5km , 10 € (juoksijakortilla 8 €)  
Junnukieppi 5 €

**Juoksulenkki:** Vaihtelevassa maastossa kuntoradalla 6,5km:n  
reitti. 13Km:n matka juostaan kahtena lenkkinä.

**Ilmoittautuminen:** Jukka Iitti p. 0400 559171 / juiitti@elisanet.fi  
tai paikan päällä tunti ennen starttia

**Muuta:** Sarjojen kolmelle parhaalle tavarapalkinnot.  
Kuntokiepissä palkinnot arvotaan.  
Kaikkien osallistujien kesken arvontapalkintoja.

**JYVÄSKIEPIN JUOKSU PÄÄTTÄÄ VUODEN 2014  
KIERROKSEN. JUOKSU ON KAIKILLE AVOIN  
TAPAHTUMA , OSALLISTUMINEN EI EDELLYTÄ  
KOKO KIEPIN KIERTÄMISTÄ!**

**TERVETULO!**



# 2

**Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista verkossa:** <http://www.kensu.fi/seura/jasentietojen-paivitys/> **Kiitos!**

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta: KENSU RY /  
Schaumanin puistotie 7 A 10, 40100 Jyväskylä

## **Tapahtumakalenteri**

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

26.4. klo 14 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi, 1C

### **Jyväsjärven kirkkovenesoutu**

12.6. Jyväskylä, Jyväsjärvi

### **Jyvä- ja Kuntokieppi**

7.6. Jyväskiepin suunnistus / Lievestuore. Järjestää Vaaja

5.7. Jyväskylä-soutu / Jyväsjärvi. Järjestää Vihtavuoren Pamaus

24.8. Jyväskiepin pyöräily / Laukaa, Peurunka, Järjestää CCPicaro

28.9. 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!**