

KENSULAINEN



2/2011



Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3	Kesän rullaluistelukoulut	11
20. Jyväskyläsoutu vuonna 2012	4	Tuloksia	12
Kiepistä 2011 ja 2012	5	Kilpailukutsuja	17
Tunnelmia ja tarinaa Kiepistä 2011	6	Tapahtumakalenteri	20
Jyväskiepin juoksu	9		
Keljon Nuorisoseuran tervehdys	10		

- * Jäsenlehti 31. vuosikerta
- * Painosmäärä: 200 kpl
- * Toimittaja: Antti Lehtinen (Hei, mikäli olet kiinnostunut toimittamaan Kensulaista jatkossa, niin ota yhteyttä!)

KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):
1/2012 maaliskuussa (1.3.) 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, aimo.vaisanen_at_jao.fi
Varapuheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, keijo.ilmavirta_at_gmail.com
Jäsenet	Veli-Jussi Koskinen	Ketunleipä 12, 40540 Jyväskylä, p. 050-401 4375 veli-jussi.koskinen_at_jkl.fi
	Ulla Yrjölä	Verkkoniementie 39, 40950 Muurame, p. 040-587 7475, u1_at_luukku.com
	Hannu Luoma	p. 050-5587671, hannu.luoma_at_kolumbus.fi
	Mika Kanervo	Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333, mika.kanervo_at_gmail.com
	Antti Lehtinen	Aittovuorentie 9, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, antleht_at_hotmail.com
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, antleht_at_hotmail.com

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 yksi 19. Jyväsjärvisoudun starteista. Kuva Risto Korhonen.

KENSU ry:n syyskokous ja kiepin päättäjäiset
Lauantaina **29.10.** Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä klo 15.
TERVETULO A KAIKKI!

Puheenjohtajan palsta

Syksyinen, vaan ei synkkä, tervehdys teille reippaat KENSUn jäsenet. Seuran 65. toimintavuosi on loppuillaan ja samalla ensimmäinen puheenjohtajakausi itselläni. Vuosi on vierähtänyt totuttujen tuttujen toimintojen merkeissä ja hyvin on onnistunutkin.

Aimo Väisänen

KENSU tunnetaan ympäri vuoden pyörivän kuusiottelun, Jyväskylä-järjestäjänä. Jyväskyläkieppi on toiminut oivana starttina, sekä kenraaliharjoituksena Kalevan Kierrokseen osallistuville. Yksittäisistä lajeista pikaluistelu on seuran ykköslaji. Kesäkausi pikaluistelussa on ollut aika hiljaista, lukuun ottamatta Verne-rin Kinnusen kovaa kesäharjoittelua ja veteraaniluistelijan osallistumista SVU:n SM-rullaluistelukisoihin.

Toivotaan Verne-rille onnistunutta ja tuloksellista kilpailukautta.

Jyväskyläkieppi saatiin päätökseen Laajavuoren vaativassa maastossa

juostun kilpailun myötä. Juoksun organisaattori ja ratamestari Santtu piti maastossa kovaa kyytiä mistä palkintona Kieppimestaruus. Mestaruudet menivät uusjakoon, niin Kiepissä, kuin myös Kuntokiepissä - onnittelet Santulle ja

naisten sarjan voittajalle Kirsille sekä Kuntokiepin voittajalle Antille. Muutenkin merkille pantavaa oli nuorten esiinmarssi kärkisijoille. Nuorissa on tulevaisuus - vanhat väistykööt.

Osallistujia ja etenkin joukkueita oli aika mukavasti, niin Kiepissä, kuin Kuntokiepissä - kiitos Kieppivastaavalle Ullalle ansiokaasta kilpailija-

hankinnasta. Toki tulevalle kaudelle toivon vieläkin runsaampaa osanottajamäärää. Haastakaamme



KENSUn puheenjohtaja Aimo Väisänen.
Kuva Touho.

naapurit ja kylänmiehet sekä - naiset mukaan mukavaan menoon!

Kesäkuun alussa soudettu Jyväskyläsoutu onnistui mainiosti. Soutuun osallistui 35 joukkuetta, mikä tietävästi on ennätys – kiitos Annulle aktiivisesta joukkuehankinnasta ja onnistuneesta organisoinnista.

Seuran toimintaan vuoden aikana eri muodoissa on osallistunut lähes 1000 henkilöä.

Kalevan Kierroksella KENSUn Kovat Karpaasit saavuttivat kolme sarjamestaruutta. Mestaruuksien lisäksi saimme hienoja pistesijoja sekä joukkuetuloksissa sijoituimme kolmanneksi. Myös KENSU-taret menestyivät erinomaisesti. Ulla voitti Kalevan Kierroksen puolikkaan sarjamestaruuden ja upeiden joukkuesiskojen pistesijojen myötä naiset niaaavat joukkuehopeaa. Seurallemme kulunut

kausi Kalevan Kierroksessa lienee paras kautta aikojen.

Seuran taloudellinen tilanne on hyvä. Kuitenkin talveksi olisi ennakotietojen mukaan Viitaniemen jäämaksuihin tulossa huomattava korotus, mikä toivottavasti ei toteudu pahimmalla mahdollisella tavalla. Tähän varautuneena johtokunta esittää pientä korotusta jäämaksuun.

Kiitos seuran aktiiveille, sekä myös kaikille seuran jäsenille ja tapahtumiin osallistuneille. Ilman teitä meillä ei olisi seuratoimintaa, eikä seurallamme näkyvyyttä.

Nyt luistelukautta odotellessa ei muuta kuin luistimien ja luisteluasennon hakemista, eiköhän kohta päästä Viitaniemeen kiitämään. Kuitenkin vielä ennen sitä, tervetuloa syyskokoukseen ja Jyväskylän kiipeilyseuran ammattioppilaitokselle lauantaina 29.10.2011 klo 15.00.

20. Jyväskyläsoutu vuonna 2012

Sää suosi vuoden 2011 Jyväsjärvi-soutua, jossa oli mukana 34 joukkuetta eli 4 joukkuetta enemmän vuonna 2010 ja jopa 6 joukkuetta enemmän kuin 2009. Jyväsjärvi-soudusta on tullut monelle joukkueelle jo pitkä kesän aloittava perinne, mutta tänä vuonna oli mukana myös paljon ensikertalaisia, joille perinne on vasta alkamassa. Konkarijoukkueita ovat KENSUn lisäksi mm. Vihtavuoren Pamaus, Fysio Center, Energiakolmio, Kuokkalan kirkko ja Jyväskylän Latu. Ensikertalaisia edustivat mm Terveystalo ja Kuntorihi.

Anneli Mörä-Leino

Ensimmäinen Jyväsjärvi-soutu järjestettiin 17.5.1993 alkuaan lukiolaisille

tarkoitettuna tapahtumana. Kun lukiolaisjoukkueita ei ilmoittautunut, houkutteli KENSUn silloinen johtokunnan jäsenet joko omat työpaikkansa tai jon-

kun muun porukan soutamaan. Vuoden 1993 kisassa olivat mukana Jyväskylän yliopiston fyysikot, KENSU, Otava, Nenäinniemi-tiimi, VTKK (nykyisin Tieto), Riskiryhmä ja Jyväskylän terveystoimisto. KENSUn joukkue on siten ainoa, jolla tulee ensi vuonna täyteen 20 soutukertaa. Vihtavuoren Pamaus tuli mukaan soutukisaan – ja auttamaan samalla järjestelyissä vuonna 1994.

Jyväsjärvi-soutu kisaillaan 14.6.2012 jo 20. kerran. Olisi aivan upeaa, jos tähän kisaan saataisiin joukkueet myös niistä yrityksistä ja ryhmistä, jotka olivat mukana ensimmäisessä kisassa. Heitän siis haasteen näissä joukkueissa mukana olleille, että he saisivat kerättyä ensi kesän kisaan oman joukkueen.

Jyväsjärvi-soutu on vakiintunut tapahtuma, jossa muutoksia on tehty hy-

vin pikkuhiljaa. Soutua voisi varmaan kehittää monella tavalla, mutta vanhalakin konseptilla on suuri kannattajajoukko. Ehkä jatkossa voisi yrittää saada enemmän haastejoukkueita mukaan, mainostukseenkin voisi panostaa, jos vain aikaa ja intoa riittäisi riittävän monella ja hieno oli myös Metsä-Multian porukalta tullut ehdotus siitä, että kuvaisimme kaikki joukkueet.

Soutukisa on järjestetty vuosia tutulla rutinoituneella porukalla ja tutuilla yhteistyökumppaneilla. Aivan korvaamatonta apua antavat Hotelli Alba, Vihtavuoren Pamaus, Sulkavan Vene Oy, Jyväskylän järvipelastajat ja Huhtasuon Hiihto 2000, joille kuuluu suuri kiitos tästä yhteistyöstä. Kiitos myös kaikille n. 500 soutajalle ja upealle talooporukalle.

Kiepistä 2011 ja 2012

Kieppi 2011 piti mennä vanhalla kaavalla, kun Jyvä- ja Kuntokieppiä suunniteltiin vuosi sitten. Vaan kuinka sitten kävikään? Nyt jälkikäteen Kieppi-vuotta peilaillessa ei voi todeta kuin että ”vain muutos on ikuista!”

Ulla Yrjölä

Kiepin luistelusta puuttui Suomen kovin kärki, kun Luisteluliitto päätti pistää maraton-cupin tauolle, minkä osakilpailuna Jyväskiepin luistelu on ollut joka vuosi. Kovaa toki mentiin kärjessä, onhan KENSUlaiset pikaluistelijat nimenomaan kunnostautuneet maratonmatkoilla ja cupissa. Juniorit toki myös ”oikeilla” pikaluistelumatkoilla.

Hiihdossa muuttui reitti, kun Jyväskylän tonttiosasto päätti kaavoittaa lisää taloja latuverkon keskelle. Myös kilpailukeskus vaihtui, kun Huhtasuon koululla katto meinasi romahtaa. Pyö-

räilyssä vaihtui kilpailukeskus, kun Peurungan kylpyläsaunojen kuumuudesta siirryttiin IceCat areenan viileyteen. Reitti sentään oli tuttu ja turvallinen, ja konkarit pääsivät vertailemaan kuntonsa kehittymistä aiempien vuosien tuloksiin.

Vesillä liikuttiin Peurunkajärven sijasta Joutsan Joutsenlammella ViPa:n huiliessa SM-kisajärjestelyjen jäljiltä. Tällä kertaa nimi ei ollut enne, sillä lammelle mahtui 10 km reitti yhtenä lenkinä. Tämä sopi ainakin kirkkoveiden perämiehille. Juoksun järjestelyt meni nekin uusiksi, nuorten jalkapalloilijoiden vallatessa Halssilan kenttä ja koppi. Vain suunnistuksessa selvittiin

suuremmitta muutoksitta. Ainoastaan palkintojenjako oli tässä lajissa uudelleen organisoitu – mutta hyvää kannatti odottaa!

Mitäs vuosi 2012 sitten tuo tullessaan? Luistelu ja hiihto näillä näkymin vanhalla kaavalla. Katsotaan sitten vuoden päästä, miten todellisuudessa kävi. Soutu palaa vanhalle paikalleen kesäkuun alkuun Laukaan Peurunkaan. Suunnistuksen kisajärjestäjä oli kiven alla, mutta eiköhän Terä keräänyt Kalevan Kierroksen järjestelyistä sen verran kokemusta, että selviytyy myös

Kiepin kiertäjien suunnistuttamisesta. Pyöräilyn suunnitelmat ovat vielä auki. Saa nähdä, keksiikö CC Picaro meille jotain uutta purtavaa. Olkoonkin, että myös nykysysteemi soveltuu Kieppiin erinomaisesti. Juoksun suhteen täytyy kuunnella palautetta reitistä ja paikasta, ennen kuin tarkempia suunnitelmia tehdään.

Kiitokset kaikille yhteistyökumppaneille ja Kiepin kiertäjille vaiheikkaasta Kieppi-vuodesta 2011.

Nähdään pian taas uudelleen!

Tunnelmia ja tarinaa Kiepistä 2011

Perinteinen Kieppihaastattelu jäi tekemättä. Nyt äänensä sai kuuluville hieman useampi ja vuoden 2011 Kiepistä välittyä lukijoille varmasti aito ja värikäs viesti. Kiitokset kaikille ajatuksiaan avanneille!

Ulla Yrjölä

Voittamisen fiilistä

Santeri Takala, voitit Jyväskiepin. Millä keinoin onnistuit kepittämään suunnistajat?

- Entuudestaan-kin vahvat lajini (hiihto, pyöräily, soutu) onnistuivat erinomaisesti, sain niistä liki täydet pisteet. Lisäksi sääntömuutokset olivat puolellani, sillä luultavasti en olisi muutaman vuoden takaisilla säännöillä (kaikki lajit täysillä pisteillä ja suunnistuksen expistelaskukaava) ollut edes palkinnoilla.

Kirsi Korpijärvi, tulit, näit ja voitit naisten sarjan. Miten sä sen teit?

- Otin rennosti ja nautiskelin liikumisesta, vaikka osassa lajeista olinkin aivan aloittelija. Työkavereista koostuneelle Kopla-joukkueelle kuuluu suuri kiitos avusta ja kannuksesta sekä kilpailuissa että harjoituksissa.

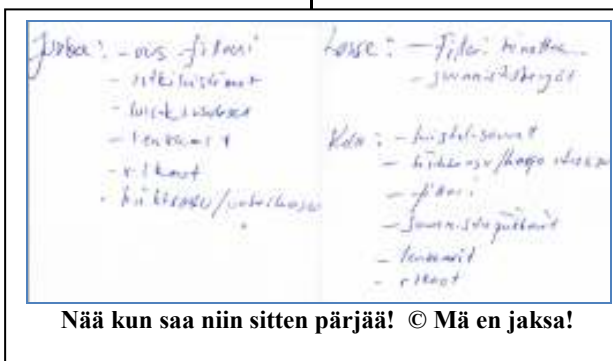
Antti Ruotsalainen, miten Ruotsalainen voi voittaa Kuntokiepin vain kolmella lajilla?

- Kaiken takana on nainen. Korhonen aloitti vahvasti edellisvuoden pettymyksen jälkeen,

ja tälle pohjalle oli avioituneen Ruotsalaisen helppoa rakentaa. Myöntää täytyy että aviokilot vauhdilla kerännyt Ruotsalainen tuskin olisi useampaa lajia jaksanutkaan.

Huomattua kehitystä!

Marko Tölli, mistä Jyväskiepin kakkonen on kaivanut niin kovan juoksunnon tänä vuonna?



Nää kun saa niin sitten pärjää! © Mä en jaksa!

- Talvella tein jonkin verran S-JKL:n viikkojumpassa juoksutekniikkatreenejä ja viime vuoteen verrattuna olen pudottanut painoa noin 4-5 kiloa. Luulen kuitenkin suurimman syyn olevan mieletön määrä kovia suunnistuskisoja ja vielä enemmän kuntorasteja. Juoksuvauhti kehittyi siis juoksemalla kovaa - ainakin minun tapauksessa.

Aimo Väisänen, M60-sarjan voittaja. Suunnistus on sinulla kehittynyt tänä vuonna hurjasti, onko se jo ensi vuonna vahvin lajisi?

- Suunnistus ei tule olemaan vahvin laji, joskin Kalevan Kierroksen tilastojen valossa parannusta edellisvuodesta tuli lähes 500 pistettä. Tasaisten taulukon mukaan ensi vuonna tulisi saada lähes 1000 pistettä - mahdollon tehtävä. Kunhan saisi tuon 500 pisteen rajan rikki.

Kommentteja lajeista

Jyrki Kuisma, väännät melalla varsin väkevästi. Miksi Kiepin kiertäjän kannattaisi "astua laivasta ja alkaa eskimoksi"?

- Kannattaahan sitä joskus kokeilla omienkin voimien riittävyttä yksilöajissa. Joukossa tekemisessä saa aina tukea toisilta, mikä on ihan hyvä asia. Melonta on siitä mukava laji, että sitä voi harrastaa monella eri tavalla, yksin tai porukassa, koskessa ja sileässä vedessä jne. Melonnassa riittää haastetta

pitkäksi ajaksi, aina voi opetella jotakin uutta. Meloja katsoo aina eteenpäin.

Outi Ilves, suorittit tänä vuonna yhden lajin. Mitkä ne loput viisi lajia tulisi olla, jotta sinä tekisit täyden Kiepin?

- En vaihtaisi Kiepin lajeista mitään, ne ovat hyvät ja monipuoliset! Korkeintaan jonkun osakisan matkan saattaisin vaihtaa sprinttimatkaksi, ihan

vain vaihtelun vuoksi. Oma osallistumista urheilutapahtumiin verotti tänä vuonna hiekkalaatikoleikit 1-vuotiaan esiköisen kanssa sekä talonrakennusprojekti.

Mika Videnoja, vaihdoit kirkkoveenestä vuorosoutuun -

Tulos tavoitteet:

Luistelu: - Jukka 17.00
- Lesse 12 rikki
- Kalle 14 rikki

Hiihto: - J: 750p → 1.03
- L: 2 sija
- K: 55 alii

Suunnistus: J: ♥ → 800p
L: 900p
K: 900p

Pyöräily: - J: 700p
- L: 40min alii
- K: 700p

Jousi: - J: 900p
- L: 950p
- K: 900p

Jousi: - J: 950p
- L: 1000p
- K: 900p

Sitoutuminen tiimin tavoitteeseen - 100 % © Mä en jaksa!

kannattiko?

- Kyllä kannatti! Pääsi kokeilemaan uutta lajia ja samalla soudun pisteetkin vähän parani.

Tommi Lahtonen, entäs sinun kommentit samasta asiasta?

- Ei se tainnut pisteiden suhteen kannattaa, mutta hauska oli kokeilla uutta lajia. Ensi vuonna soolona!

Hannu Luoma, M50-sarjan voitto ja kaikki lajit kasassa. Minkä lajin ottaisit seitsemänneksi lajiksi?

- Mäkijuoksu / kävely (sauvat), esim. Laajarin pihasta kansanrinteen päälle ja takaisin. Mäen päällä tikan heitto ja niin paljon kuin tulee pisteitä, hyvitetään sekunteina pois loppuajasta. Tällainen olisi helppo järjestää olisi ajallisesti lyhyt, mutta rankka keikka ja käden tarkkuudesta olisi hyötyä.

Matkan varrelta

Sami Rusko, sinua ei näy lajikohtaisissa tuloksissa kymppin sakissa, soudussa kuitenkin koko porukasta kakkospisteet. Haluaisitko vähän selittää?

- Soutu oli jo ennakkoon vahvin lajini. 27 kertaa Sulkavan vuorosoudulla kiertäen tuo rautaisen kokemuksen. Kokemus yksin ei tietenkään riitä, mutta sain parikseni timantinkovan soutajan, Sojakan Markun. Markkuhan oli jo viimevuonna soudussa palkintopallilla. Tällöisen yhdistelmän tuotteena täytyy tulosta odottaakin, joten kovan paineen alla soudun soudimme. Onnistuminen olikin suuri helpotus, auttoihan se meitä myös joukkuekilpailussa.

Heli Heikkinen, lähdit mukaan Kuntokieppiin viimehetkillä. Millä firman pojat houkutteli sinut juoksemaan voiton Landis+Gyrille?

- Ruotsalaisen Antti kertoi, että piikkipaikalla ollaan ja muuten emme voita Kuntokieppiä ellen lähde juoksemaan joukkueeseen. Pitihän se sitten lähteä takaamaan se kultamitali.

Kalle Sumelles, miksi te ette jaksat?

- "Mä en jaksat"- on yleisin vastaus kaveripiirissämme, kun kyselee jotakuta ulos kuntoilemaan. "Mä en jaksat"- on myös idolimme, takavuosien Pultti-bois-tähden Tomi Ekbomin, kuolematon slogan. (Katso: <http://www.youtube.com/watch?v=P6BKDSWTH58>)

Anita Hyttinen, Kiepin 2010 paras nainen, mihin oikein katosit 2011?

- En ole hävinnyt mihinkään, mutta kevät talven sairastelujen myötä huomasi, että on muutakin elämää kuin olla lähes joka viikonloppu menossa kisoissa. Tulee vanhuus ja viisaus ja täytyy vetää henkeä välillä ja ladata

akkuja. Kyllä minä vielä tulen, sillä Joonas pyysi jo ensi vuodeksi lähtemään mukaan!

Jukka Iitti, voitit M40-sarjan voittaja ja jo kolmannen kerran peräkkäin. Kenelle ja koska luovutat manttelin?

- Variksen Jannelle, heti kun Jannela alkaa rastilippu löytymään.

Vinkkejä aloitteleville

Tuija Kilpeläinen, jaa meille kokeneen konkarin vinkit, miten sovittaa työ, lapsiperheen arki, treenaaminen ja kisaaaminen yhteen?

- Organisoitua ja intoa (älyä ei välttämättä tarvita).

- Organisoitua tarkoittaa, että aikaa omalle liikkumiselle pitää järjestää siten kuin pystyy (työmatkat pyöräillen, kotijumppaa pikku kakkosen aikaan, itse juosten ja lapset pyörillä lenkille, lapset harrastuksiin samoihin aikoihin ja itse siksi ajaksi lenkille, esim. KENSUN luistelukouluun ja itse luistelemaan).

- Into tarkoittaa, että pitää olla välillä rohkeutta vähän oikoa kotitöistä, että ehtii siihen, mikä tuottaa iloa ja hyvinvointia. Sekä sitä, että on lähes välttämätöntä olla vähintään yhtä innokkaita ystäviä (kuten KENSULaisia :-), jotka vetävät mukaan silloin, kun ei millään jaksaisi. Ja ainakin minun on mentävä illalla lasten kanssa nukkumaan eikä nipistää unesta, sillä muuten ei mikään hyrrä pyöri!

Timo Vesala, mikä siinä Kiepissä viehättää? Onko Kiepissä haastetta pidempään?

- Kieppi voittaa sohvaresistanssin. Vielä kun pääsisi vähän kovempaa...

Heidi Nevalainen, osaisitko sanoa, miten Kiepistä saataisiin tyttöjen hitti juttu?

- Onpas vaikea kysymys... Vaikkapa järjestämällä koko vuoden kestävä Kiepinkuntokoulu, jossa perehdytään aina tulevaan lajiin useamman kerran ja saadaan erilaisia treeniohjeita kunnon kohotukseen ko. lajin puitteissa Tai houkuttelemalla vaan kaikki yllytyshullut kaverit mukaan.

Luvassa kaudella 2012

Jani Sompi, sijoituit Kiepissä neljänneksi. Millä varmistat noususi vuonna 2012 kärkikolmikkoon?

- Ottamalla tämänvuotisesta opiksi: Valitsen luisteluun nopeimman lähtöryhmän, katson latupohjan lumen koostumuksen ennen voittoa muualtakin kuin lähtöalueelta ja juoksen maratonin

Jyväskiepin juoksu

Toinen KENSUn järjestämistä Jyväskiepin lajeista, juoksu, pyrhedettiin syyskuun toisena viikonloppuna. Edellisvuosien perinteinen kilpailupaikka Halssilan liikuntapuisto oli vaihtunut Killerin liikuntakeskukseen ja Laajavuoren ympäristöön.

Santeri Takala

Lauantaina 10.9.2011 järjestetty Jyväskiepin juoksun paikka oli jouduttu vaihtamaan vanhasta tutusta Halssilasta samana viikonloppuna järjestetyn lasten Hippon –jalkapalloturnauksen alta pois. Koska Jyväskylän lähialueen liikuntapuistot olivat jalkapallojunioreiden käytössä, päätettiin juoksupaikaksi valita kesäkuun Jyväskiepin suunnituksesta tuttu Killerin liikuntakeskus. Juoksupaikan vaihdoksella päivämäärä saatiin pysymään samana.

viikkoa ennen kiepin juoksua vain jos se silloin järjestetään. Niin joo... kai sitä harjoittelakin pitäisi.

Lasse Saari, olit Kuntokiepissä toinen. Millä taktiikalla ensi vuonna voi jaksaa 270 pistettä enemmän?

- Meillä oli meinaan tässä reilu viikko meidän joukkueen Kiepin päätäjäiset, jossa kirjattiin juuri tulostavoitteita ensivuodelle, osin huumorilla, mutta osin aivan tosissaankin. Tältä pohjalta löytyi meidän joukkueelle laskettu tavoiteltava joukkuepistemäärä 15755, sekä sen perusteella laskettu keskiarvo 875 pistettä per osallistuja per kilpailu. Uudet tavoitepistemäärät tavoitetaan osin helpostikin pelkästään varustetasoa kohentamalla (pyöräily!), mutta tietysti monipuolisella ja määrätietoisella harjoittelulla, kuitenkin muistaen, että joukkue ei nimensä mukaan aina kuitenkaan vaan JAKSA!

Lähtöviivalle oli saapunut 77 osanottajaa raikkaana lauantai-aamuna. Edellispäivien sateet olivat synnyttäneet reitille muutaman ison vesilammikon ja muutenkin alusta oli paikoin liukas ja epätasainen, siis maastajuoksua parhaimmillaan. Laajavuoren runsas polkuverkosto mahdollisti matkojen säilymisen liki entisen kaltaisina (13 / 6,5 km). Myös korkeuserot olivat pysyneet lähellä entisiä eli vaihtelevuutta löytyi yllin kyllin. Reitin samankaltaisuudesta vanhaan kertokoon jotain se, että tämänvuotinen jyväskiepiläisten nopeimman juoksijan aika erosi viime vuodesta vain kolme sekuntia. Kenties

reitin vaativuutta kuvaa Iitin Jukan kommentit pukuhuoneessa juoksun jälkeen. Syke oli kuulemma laskenut ensimmäisen kerran alle 200 lyönnin kun hän oli lyönyt kävelyksi viimeisessä ranskassa nousussa... Jotkut olisivat mahdollisesti halunneet nopean ja tasaisen alustan juoksulle mutta toisaalta haastava reitti antoi vielä jännitysmomenttia Jyväskiepin kokonaiskilpailuun, saattoihan reitillä tehdä suuriakin aikaeroja.

Osanottajalis-
talta löytyi kieppi-
läisten lisäksi mu-
kavasti Kiepin ulkopuolisiakin juoksi-

joita. Nopeimman ajan kellotti hiihdon maailmanmestari Matti Heikkinen.

Naisissa taas nopeinta vauhtia piti niin ikään hiihtäjänä tunnettu Satu Kekkonen. Maalin tulon jälkeen hiihtomestari Heikkinen kiiruhti jo uuteen kilpailuun joka odotti iltapäivällä. Ykköspalkintonsa eli lahjakortin liikunta-keskukseen hän lahjoitti Huhtasuon Hiihto 2000:n käyttöön. Jyväskieppiläisistä nopeinta vauhtia pitivät odotetusti rankalla maastoradalla viihtyneet kovat suunnistajat, etunenässä Töllin Marko.

Kiitokset kaikille juoksun toimitsijoille!



Kiepin voittaja Santeri Takala.
Kuva: nimim. vesku72

Keljon Nuorisoseuran tervehdys

Hyvää syyskautta urheiluseura KENSUlaisille. Kuten urheiluseura KENSUn niin Keljon Nuorisoseurankin toiminta on vilkasta. Nuorisoseurantalo Tapiola on kaiken ikäisille harrastajille ja toimijoille yhteinen paikka kokoontua hyvinvoinnin lisäämiseen ja iloon yhdessä tekemisen, liikkumisen, harrastamisen sekä viihtymisen ja oppimisen kautta.

Keljon Nuorisoseura ry johtokunta

Seurat tarvitsee aktiivisia toimijoita moniin eri tehtäviin ja heitä on hyvä palkita ja kiittää yhteisön eteen tehdys-

tä työstä. Oman yhdistystoiminnan lisäksi kurkistus toiseen seuraan on avartava ja innostava kokemus. Toivottavasti tutustuminen ja yhdessä tekemisen riemu jakaantuu myös yhdistysten yhteistoiminnan merkeissä.

Keljon Nuorisoseuran harraste- ja kerhotoimintaa Tapiolassa:

- Maanantai: sählykerho, aikuisille ja yli 16vuotiaille klo 17–18.30
- lavatanssikurssit klo 19–21
- Tiistai: päivätanssit klo 13–16.30
- tanhukerhot tiistaisin klo 17–20.30 (Supikas ryhmä 3-5 – v., Säppeli ryhmä 8-11–v, Völli viljeille aikuisille)
- Keskiviikko: Keljonkankaan seniorikerho klo 13–15
- BINGO klo 18, kahvio avoinna klo 17 alkaen
- Torstai: teatteri-ilmaisukerho 8-12vuotiaille 16.30–18.30
- lavatanssikurssit 19–21



Tapiola

Keljon Nuorisoseura vastaa myös koululaisten iltapäivätoiminnasta Keljossa. Jälkkäri toimii Keljon koululla.

Tutustu lisää Keljon Nuorisoseuran toimintaan www.keljonnuorisoseura.fi

Nuorisoseuratalo Tapiola sijaitsee noin viisi kilometriä etelään Jyväskylän keskustasta, osoitteessa Keljonkankaantie 10, 40530 Jyväskylä. Tapiolaan on helppo tulla käyttäen kau-

pungin linja-autoyhteyttä (linjat: 14, 16 ja 21). Parkkitilaa Tapiolan pihassa on 150 autolle.

Sopisiko Tapiola pikkujoulu-, koulutus- tai kokoustilaksi tai perhejuhliesi pitopaikaksi?

Keljon Nuorisoseuran omistamaa ja ylläpitämää Tapiola on monipuolisessa käytössä. Tapiolaa voi vuokrata viikonloppuisin juhla- ja muihin tilaisuuksiin, kuten häihin, syntymäpäiväjuhliin, kokouksiin sekä eri tapahtumiin.

UUTTA TOIMINTAA

Keskiviikkoin Tapiolassa toimii perinteinen BINGO (syyslomaviikolla ei ole bingoa 19.10.)

Toivotamme kaikki tervetulleiksi pelaamaan klo 18! Bingo

iltana Nuorisoseuran kahviosta saa pientä syötävää, kahvia ja muuta musteltavaa klo 17 alkaen.

Tervetuloa tutustumaan Nuorisoseuran tiloihin ja toimijoihin, iloisin yhteistyöterveisin:

Keljon Nuorisoseura ry johtokunta
keljonnuorisoseura@gmail.com
www.keljonnuorisoseura.fi

Kesän rullaluistelukoulu

Kesällä järjestettiin Kensun rullaluistelukoulua perinteiseen tapaan lapsille.

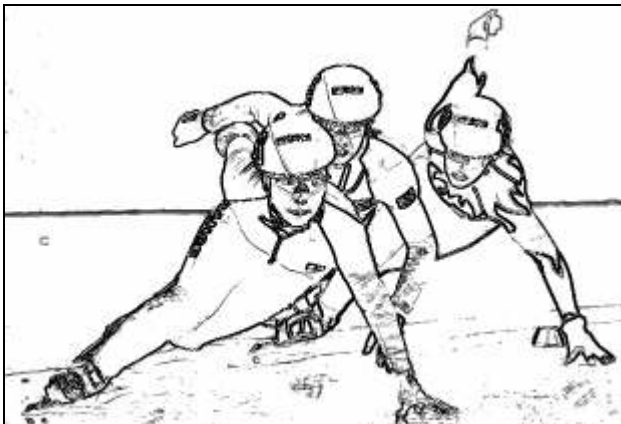
Verner Kinnunen

Lasten rullaluistelukoulu oli tänä vuonna valitettavasti paljon pienemmässä mittakaavassa kuin ennen. Muu-

tamat innokkaat uudet rullaluistelijat saapuivat kuitenkin oppiini vanhalle tutulle Synergia-areenan parkkipaikalle.

Rullaluistelukoulussa opettelimme luistelemisen perusteet ja innokkaimmille pidettiin pienimuotoisia kilpailuja. Lapsilla oli rullaluistelukoulussa mukavaa ja valmentajalle innoikkaiden

lasten opettaminen oli mukavaa ja antoisaa. Toivottavasti ensi kesänä rullaluistelukouluun tulee paljon jo tuttuja luistelijoita kuin myös paljon uusia tuttavuuksia.



KENSU:n luistelukoulut

Luistelukoulut alkavat lauantaina 12.11.2011 Viitanien tekojäällä

Useita perusluisteluryhmiä 3–10 –vuotiaille

- lauantaisin klo 9-10 & torstaisin klo 16.30-17.30

Valitse päivä!

Vauhtiluisteluryhmä / short track 6-13 v.

seuran COMBI-luistimilla lauantaisin klo 9–10

Ilmoittautumiset 2.11. mennessä: luistelukoulut@gmail.com

Tuloksia

(ks. myös <http://www.kensu.fi>)

Jyväskyläsoutu 2011, kilpasarja

1. Controlteam 18:49
2. Metsä-Multia 18:53
3. Vihtavuoren Pamaus 1 18:58
4. Metsäliitto 19:08
5. Joutsan Soututeam 19:14
6. Metso Paper 19:31
7. Skanska 19:40
8. Safematic 20:00
9. Vihtavuoren Pamaus 2 20:02
10. NCC Rakennus 20:10
11. Symmin Soutajat 20:18
12. UPM vaneritehdas 20:23
13. YIT-rakennus 20:53
14. KENSU 21:14
15. Energiakolmio 21:35
16. Metso Foundries 21:39

Jyväskyläsoutu 2011, kuntosarja

1. Puolustusvoimien Johtamisjärjestelmäkeskus 21:27
2. Harvia 21:43
3. Jyväskylän koulutuskuntayhtymä 21:52
4. Kuokkalan Kirkko 22:18
5. Jyväskylän Liikenne Oy 22:32
6. JY/Hallintokeskus (JY) 22:44
7. FHL Medica 23:09
8. KuntoRiihi 23:49
9. Agora Center (JY) 23:52
10. Jyväskylän Latu 23:59
11. Sonaatti 24:09
12. Fysio Center 24:28
13. JVA 24:48
14. Keski-Suomen opot 25:01
15. Terveystalo 2 25:38
16. Terveystalo 1 26:07
17. Täydelliset äidit 27:10
18. Puhkupillit 28:26

KENSULAINEN 2/2011

Jyväskylä 2011 – tulosten osa 1

S	SS	Nimi	Sarja	Luistelu		Hiihto		Suunnistus	
1	1	Takala Santeri	Myl	19:19,0	913,72	1:08:02	1000	1:19:44	850,96
2	2	Tölli Marko	Myl	19:50,0	889,92	1:09:52	973,85	0:58:34	977,80
3	3	Pohjola Lauri	Myl	19:49,0	890,66	1:13:15	928,85	0:55:58	1000
4	4	Sompi Jani	Myl	20:31,0	860,28	1:11:01	957,95	1:05:03	930,18
5	5	Pikkarainen Toni	Myl	19:07,0	923,28	1:09:05	984,97	0:57:53	983,44
6	1	Iitti Jukka	M40	19:02,0	927,32	1:16:56	884,42	1:15:00	873,11
7	6	Lahtonen Tommi	Myl	21:15,0	830,59	1:11:00	958,38	1:05:15	928,86
8	7	Tarkiainen Esa	Myl	19:50,0	889,92	1:15:38	899,52	1:18:47	855,19
9	1	Väisänen Aimo	M60	17:45,0	994,37	1:22:27	825,19	kesk	200,00
10	2	Varis Janne	M40	20:30,0	860,98	1:12:29	938,59	2:17:07	704,08
11	3	Rusko Sami	M40	24:44,0	713,61	1:27:00	781,97	1:34:25	796,38
12	1	Luoma Hannu	M50	19:18,0	914,51	1:20:54	841,01	1:33:00	800,90
13	4	Videnoja Mika	M40	22:21,0	789,71	1:16:23	890,67		
14	5	Sojakka Markku	M40	25:45,0	685,44	1:21:43	832,56		
15	6	Vuorinen Veikko	M40	22:17,0	792,07	1:23:35	813,92	2:17:00	563,41
16	8	Vesala Timo	Myl	25:35,0	689,90	1:35:17	714,06	2:54:54	660,00
17	1	Korpijärvi Kirsi	Nyl	26:31,0	665,62	1:21:12	837,89	1:45:08	766,17
18	9	Rompasaari Pasi	Myl	25:36,0	689,45	1:23:21	816,28	2:09:56	715,37
19	2	Kuisma Jyrki	M50	22:59,0	767,95	1:28:31	768,62		
20	2	Nevalainen Heidi	Nyl	27:37,0	639,11	1:35:37	711,56	2:05:55	722,24
21	2	Hyvärinen Raimo	M60	20:32,0	859,58	1:27:34	776,91	2:17:00	563,41
22	3	Myyryläinen Jussi	M50	30:58,0	569,97	1:13:19	927,96	2:44:14	670,39
23	10	Lauronen Petri	Myl	20:33,0	858,88	1:16:03	894,61		
24	3	Kilpeläinen Tuija	Nyl	26:40,0	661,88	1:40:04	679,91	1:45:26	765,41
25	11	Kivelä Marko	Myl	22:41,0	778,10	1:14:06	918,13		
26	4	Oikarinen Risto	M50	22:14,0	793,85	1:34:18	721,45	4:17:10	487,05
27	7	Hämäläinen Jari	M40	27:00,0	653,70			2:48:18	533,02
28	8	Rautio Pekka	M40	21:26,0	823,48	1:28:31	768,70		
29	12	Hytönen Eemeli	Myl	26:45,0	659,81	1:23:21	816,24		
30	9	Leppänen Jouni	M40			1:39:15	685,54		
31	10	Santala Vesa	M40	19:43,0	895,18	1:23:57	810,46		
32	5	Retulainen Elias	M50	37:25,0	471,71			3:11:04	646,46
33	4	Yrjölä Ulla	Nyl					1:39:04	782,47
34	13	Heino Samuli	Myl	21:58,0	803,49			1:03:48	938,61
35	1	Pitkänen Tauno	M70	22:17,0	792,07	1:37:51	695,35	4:17:10	487,05
36	6	Huovila Kari	M50	17:39,0	1000	1:18:03	871,69		
37	14	Koponen Jarkko	Myl	19:00,0	928,95	1:19:28	856,20		
38	15	Heinäaho Arsi	Myl	22:42,0	777,53	1:11:00	958,29		
39	11	Latikka Ari	M40						
40	7	Toropainen Jari	M50	23:43,5	743,94	1:16:21	891,17		
41	12	Tolonen Marko	M40	26:30,0	666,04	kesk.	200,00	2:48:18	533,02
42	16	Hyttinen Joonas	Myl	22:44,0	776,39	1:38:34	690,28		
43	17	Salmijärvi Atte	Myl	23:43,0	744,20	1:35:17	714,02		
44	5	Hyttinen Anita	Nyl	20:17,0	870,17	kesk.	200,00		
45	18	Jämsä Jaakko	Myl	25:31,0	691,70	kesk.	200,00		
46	13	Hyvönen Heikki	M40	20:29,0	861,68				
47	14	Koivikko Marko	M40	23:05,0	764,62				
48	8	Vankka Kalle	M50					2:23:20	695,23
49	19	Salmela Juha	Myl	25:43,0	686,33				
50	15	Svart Rainer	M40	26:30,0	666,04				
51	20	Niemi Mikko	Myl	27:29,0	642,21				
52	6	Ilves Outi	Nyl	27:36,0	639,49				

KENSULAINEN 2/2011

Jyväskylä 2011 – tulosten osa 2

Pyöräily		Soutu	K-vene		Juoksu		Lajeja	Yhteensä	Nimi
0:59:18	993,54	0:54:10		1000	0:56:18	878,33	6	4955,78	Takala Santeri
1:04:59	906,64	0:59:15		914,21	0:49:27	1000	6	4950,49	Tölli Marko
1:01:53	952,06	0:59:15		914,21	0:52:00	950,96	6	4924,21	Pohjola Lauri
0:58:55	1000		0:42:56	883,15	0:55:45	887,00	6	4830,33	Sompi Jani
1:00:56	966,90	0:58:32		925,40			5	4783,99	Pikkarainen Toni
1:07:21	874,78	0:55:50		970,15	1:14:28	664,06	6	4662,59	Iitti Jukka
		1:01:34		879,81	0:50:04	987,68	5	4585,32	Lahtonen Tommi
1:02:39	940,41		0:42:56	883,15			5	4468,19	Tarkiainen Esa
1:04:58	906,88	0:55:50		970,15	1:07:38	731,15	6	4467,73	Väisänen Aimo
1:07:21	874,78		0:46:02	823,68	1:03:35	777,72	6	4416,56	Varis Janne
1:06:42	883,31	0:54:57		985,74	1:01:15	807,35	6	4397,47	Rusko Sami
1:13:36	800,50		0:46:02	823,68	0:59:35	829,93	6	4370,13	Luoma Hannu
1:07:12	876,74	1:01:34		879,81	0:54:38	905,13	5	4342,04	Videnoja Mika
1:06:57	880,01	0:54:57		985,74	1:05:08	759,21	5	4142,96	Sojakka Markku
1:09:14	850,99		0:46:02	823,68	1:09:33	711,00	6	4104,33	Vuorinen Veikko
1:09:33	847,11		0:42:56	883,15	1:04:52	762,33	6	4028,56	Vesala Timo
1:19:39	739,69	1:09:31		779,19	1:07:46	729,71	6	3985,78	Korpijärvi Kirsi
1:08:23	861,56				0:56:52	869,58	5	3952,24	Rompasaari Pasi
1:12:33	812,08	1:05:25		828,03	1:15:26	655,55	5	3832,22	Kuisma Jyrki
1:17:29	760,38	1:10:19		770,32	1:16:00	650,66	6	3742,98	Nevalainen Heidi
1:08:03	865,78				1:14:28	664,06	5	3729,74	Hyvärinen Raimo
1:19:05	744,99				1:03:35	777,72	5	3691,03	Myyryläinen Jussi
1:00:52	967,96		0:42:56	883,15			4	3604,61	Lauronen Petri
		1:03:50		848,56	1:17:35	637,38	5	3593,14	Kilpeläinen Tuija
			0:42:56	883,15	0:53:15	928,64	4	3508,03	Kivelä Marko
1:16:21	771,67				1:14:28	664,06	5	3438,08	Oikarinen Risto
1:21:13	725,43		0:46:02	823,68	1:17:36	637,24	5	3373,07	Hämäläinen Jari
1:05:25	900,64		0:46:02	823,68			4	3316,50	Rautio Pekka
1:06:02	892,23				0:59:06	836,72	4	3205,00	Hytönen Eemeli
1:09:34	846,91		0:46:02	823,68	1:16:38	645,28	4	3001,41	Leppänen Jouni
kesk.	200,00				0:58:56	839,08	4	2744,72	Santala Vesa
1:18:52	747,04	1:05:43		824,25			4	2689,46	Retulainen Elias
1:07:15	876,08	0:58:03		933,10			3	2591,66	Yrjölä Ulla
					0:59:27	831,79	3	2573,89	Heino Samuli
							3	1974,47	Pitkänen Tauno
							2	1871,69	Huovila Kari
							2	1785,15	Koponen Jarkko
							2	1735,82	Heinäaho Arsi
1:08:55	854,90		0:46:02	823,68			2	1678,58	Latikka Ari
							2	1635,11	Toropainen Jari
kesk.	200,00						4	1599,05	Tolonen Marko
							2	1466,68	Hyttinen Joonas
							2	1458,22	Salmijärvi Atte
							2	1070,17	Hyttinen Anita
							2	891,70	Jämsä Jaakko
							1	861,68	Hyvönen Heikki
							1	764,62	Koivikko Marko
							1	695,23	Vankka Kalle
							1	686,33	Salmela Juha
							1	666,04	Svart Rainer
							1	642,21	Niemi Mikko
							1	639,49	Ilves Outi

Jyväskiepin joukkuekisa 2011

S	Joukkue	Luistelu	Hiihto	Suunn.	Pyöräily	Soutu	Juoksu	Yht.
1	Epäsuunta	890,66	973,85	1000,00	952,06	914,21	1000,00	
	Lahtonen Tommi, Pohjola	889,92	958,38	977,80	906,64	914,21	987,68	
	Lauri, Tölli Marko, Videnoja	830,59	928,85	928,86	876,74	879,81	950,96	
	Mika	2611,17	2861,08	2906,67	2735,44	2708,22	2938,64	16761,21
2	Skanska Talonrakennus Oy	913,72	1000,00	850,96	993,54	1000,00	878,33	
	Jämsä Jaakko, Rompasaari	713,61	832,56	796,38	883,31	985,74	869,58	
	Pasi, Rusko Sami, Sojakka	691,70	816,28	715,37	880,01	985,74	807,35	
	Markku, Takala Santeri	2319,03	2648,84	2362,71	2756,85	2971,49	2555,26	15614,17
3	Kopla	923,28	984,97	983,44	966,90	925,40	836,72	
	Hytönen Eemeli, Korpijärvi	686,33	837,89	766,17	892,23	824,25	729,71	
	Kirsi, Nevalainen Heidi,	665,62	816,24	722,24	760,38	779,19	650,66	
	Pikkarainen Toni, Retulainen	2275,22	2639,10	2471,85	2619,51	2528,83	2217,09	14751,60
	Elias, Salmela Juha							
4	NCC Rakennus Oy	860,98	958,29	938,61	874,78	823,68	831,79	
	Heino Samuli, Heinäaho	803,49	938,59	704,08	854,90	823,68	777,72	
	Arsi, Latikka Ari, Leppänen	777,53	685,54	695,23	846,91	823,68	645,28	
	Jouni, Vankka Kalle, Varis	2442,00	2582,42	2337,93	2576,59	2471,04	2254,79	14664,76
	Janne							
5	JOPettajat	1000,00	871,69	765,41	906,88	970,15	839,08	
	Huovila Kari, Kilpeläinen	994,37	825,19	200,00	900,64	848,56	731,15	
	Tuija, Kuisma Jyrki, Rautio	895,18	810,46		812,08	828,03	655,55	
	Pekka, Santala Vesa, Väisä-	2889,55	2507,33	965,41	2619,60	2646,74	2225,78	13854,40
	nen Aimo							
6	K-Pau	914,51	841,01	800,90	865,78	823,68	829,93	
	Hyvärinen Raimo, Luoma	859,58	813,92	563,41	850,99	823,68	711,00	
	Hannu, Oikarinen Risto,	793,85	776,91	563,41	800,50		664,06	
	Pitkänen Tauno, Vuorinen	2567,94	2431,84	1927,71	2517,27	1647,36	2204,98	13297,10
	Veikko							
7	YIT-rakennus 1	927,32	927,96	873,11	874,78	970,15	777,72	
	Hämäläinen Jari, Iitti Jukka,	744,20	884,42	670,39	744,99	823,68	664,06	
	Myyryläinen Jussi, Salmi-	653,70	714,02	533,02	725,43		637,24	
	järvi Atte	2325,23	2526,40	2076,52	2345,20	1793,83	2079,02	13146,19
8	Descom Oy	860,28	957,95	930,18	1000,00	883,15	928,64	
	Kivelä Marko, Pitkänen	858,88	918,13		967,96	883,15	887,00	
	Marko, Lauronen Petri,	778,10	894,61			883,15		
	Sompi Jani	2497,26	2770,69	930,18	1967,96	2649,46	1815,63	12631,19
9	Landis+Gyr	889,92	899,52	855,19	940,41	933,10	762,33	
	Koivikko Marko	764,62	714,06	782,47	876,08	883,15		
	Niemi Mikko	689,90	0,00	660,00	847,11	883,15		
	Tarkiainen Esa							
	Vesala Timo							
	Yrjölä Ulla	2344,44	1613,58	2297,66	2663,61	2699,41	762,33	12381,02
10	LepU	928,95	856,20					
	Hyttinen Joonas, Hyttinen	870,17	690,28					
	Anita, Ilves Outi, Koponen	776,39	200,00					
	Jarkko	2575,51	1746,49	0,00	0,00	0,00	0,00	4322,00

KENSULAINEN 2/2011

11	YIT-rakennus 2								
		743,94	891,17	533,02					
		666,04	200,00						
	Svart Rainer, Tolonen Mar- ko, Toropainen Jari	666,04	0,00						
		2076,02	1091,17	533,02	0,00	0,00	0,00		3700,21

Kuntokieppi 2011

S	Nimi	Joukkue	Luistelu	Hiihto	Suunn.	Pyöräily	Soutu	Juoksu
1	Ruotsalainen Antti	Landis+Gyr	11:24,00	0:47:44	0:59:32		0:42:56	0:35:19
2	Saari Lasse	Mä en jaksa	14:45,00	0:56:51	1:25:59	0:44:37	0:46:02	0:33:18
3	Hietaranta Matti	Landis+Gyr	14:19,00	1:02:51	1:48:53	0:43:36	0:42:56	0:37:15
4	Aaltokallio Keijo	Landis+Gyr	11:42,00	0:47:48		0:45:40	0:42:56	
5	Kanervo Laura	Haukkaranta	11:13,00			0:35:52	0:47:47	0:40:40
6	Koskinen Rauno	Descom Oy		0:58:40	1:09:49	0:41:20	0:42:56	
7	Sumelles Kalle	Mä en jaksa	16:48,00	1:07:55			0:46:02	0:38:15
8	Nemi Mikko	Descom Oy			1:32:25	0:34:14		0:32:26
9	Happonen Heljä	Haukkaranta				0:41:59	0:47:47	0:33:37
10	Kotamäki Leevi	Mä en jaksa			1:11:32	0:44:22		0:33:21
11	Utriainen Jukka	Mä en jaksa	18:25,00		2:13:40		0:46:02	
12	Lehtonen Marko	Haukkaranta			*1:15:02		0:47:47	
13	Rautiainen Jani	Descom Oy	14:20,00			0:47:31		
14	Villman Tero	Descom Oy					0:42:56	
15	Toom Esa	Haukkaranta	11:58,00					
16	Kröger Heidi	Haukkaranta					0:47:47	
17	Liimatainen Mikko	Haukkaranta			1:21:46			
18	Lahikainen Leo	Descom Oy		0:55:40				
19	Roiha Toni	Mä en jaksa		0:56:51				
20	Heikkinen Heli	Landis+Gyr						0:40:39
21	Antila Marko	Descom Oy	16:45,00					

Kuntokiepin joukkuekisa 2011

S	Joukkue	Luistelu	Hiihto	Suunn.	Pyöräily	Soutu	Juoksu	YHT
1	Landis+Gyr							
	Aaltokallio Keijo	983,92	1000,00	1000,00	785,17	1000,00	918,36	
	Heikkinen Heli	958,69	998,67	773,38	749,64	1000,00	870,69	
	Hietaranta Matti	783,47	759,33			1000,00	797,87	
	Ruotsalainen Antti	2726,08	2758,00	1773,38	1534,80	3000,00	2586,92	14379,18
2	Mä en jaksa							
	Kotamäki Leevi	760,45	839,68	916,12	771,60	932,66	973,97	
	Roiha Toni	667,66	839,55	846,19	767,28	932,66	972,51	
	Saari Lasse	609,05	702,79	722,69		932,66	847,93	
	Sumelles Kalle							
	Utriainen Jukka	2037,16	2382,02	2485,01	1538,88	2797,97	2794,42	14035,46

3	Descom							
	Antila Mar- ko	782,56	857,43	926,35	1000,00	1000,00	1000,00	
	Koskinen							
	Rauno	669,65	813,65	822,09	828,23	1000,00		
	Lahikainen							
	Leo				720,45			
	Nemi Mikko							
Rautiainen								
Jani								
Villman								
Tero	1452,21	1671,07	1748,45	2548,67	2000,00	1000,00	10420,41	
4	Haukkaranta							
	Kanervo							
	Laura	1000,00		864,04	954,46	898,50	964,80	
	Kröger Hei- di	937,33		872,95	815,40	898,50	797,54	
	Lehtonen							
	Marko					898,50		
	Liimatainen							
	Mikko							
	Toom Esa							
	Happonen							
Heljä	1937,33	0,00	1736,99	1769,86	2695,50	1762,34	9902,02	

Kilpailukutsuja

Jyväskiepin luistelu

Aika: la 21.01.2012 klo 10.00

1. erä klo 10.00, aikatavoite yli 22 min ja 5 km kuntoluistelijat
2. erä klo 11.00, aikatavoite 19:30-22 min.
3. erä klo 11.45, aikatavoite 18-19:30 min.
4. erä klo 12.30, aikatavoite alle 18 min.

Mikäli osanottajia on vähän, sarjoja ja lähtöjä yhdistetään.

Paikka: Viitaniemen tekojää, Kisakatu 18, Jyväskylä

Sarjat ja matkat: Kiepin sarjat. 10 km ja kuntosarja 5 km.

Kierroslaskenta: Jokaisella kilpailijalla tulee olla oma kierroslaskija. Tarvittaessa KENSU järjestää laskijan (10 €), joka on varattava ennakoilmoittautumisen yhteydessä.

Osallistumismak-
su: Osallistumismaksu 15 €, kuntosarja 5 km 8 €.

Maksut KENSU:n tilille (kuitti mukaan) tai paikan päällä.

Pankkiyhteys: OP 529002-2260747

Osallistumisen
varmistaminen: Viitaniemessä 1 h ennen omaa erää.

Ilmoittautuminen: Ennakoilmoittautuminen ti 17.1.2012 klo 16 mennessä.

Ensisijaisesti <http://www.kensu.fi> tai

Aimo Väisänen, aimo.vaisanen@jao.fi puh. 040-7604851 (koti)
tai 040-3415552 (työ)

Palkinnot: Sarjojen 3 parasta palkitaan ja kuntosarjassa palkinnot arvotaan.
Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvontapalkintoja
Järjestäjä: KENSU ry

Jyväskiepin hiihto 20 km & HS-pitkät matkat

Järjestäjä: Huhtasuon Hiihto 2000 ry www.huhtasuonhiihto2000.fi
Aika: la 17.3.2012 klo 11.00
Sarjat ja matkat: Naiset YL, N20, N40, N50 20 km
Miehet YL, M20, M40, M50, M60 20 km
M16 ja N16 20 km
M14 ja N14 10 km
Kuntosarja 10 km ja 20 km
Paikka: Huhtasuon Liikuntapuisto, Jyväskylä
Hiihtotyyli: Vapaa tyyli
Kilpailukanslia: Kilpailukanslia: Huhtasuon Liikuntapuisto (klo 09.00 →)
Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojen jako n. 2-2,5 h
kilpailun alusta, pukeutuminen, suihkut
Reitti: Lähtö klo 11.00 Huhtasuon Liikuntapuistosta.
Huhtasuon Liikuntapuiston mäenpäältä heti oikealle kohti Vuorilampea, ennen lampea käännetään vasemmalle ns. 5 km kilpaladulle → Hiihtomaa → Halssilan lenkki → Karmitsan suora → lumenkaatopaikka/Hiihtomaa → siitä lasku Karmitsalle → uutta linjanousua Vuorilammelle → kohti Liikuntapuistoa → Liikuntapuiston päältä käännetään oikealle uudelle kierrokselle. ns. 5 km kilpaladulle.
Maaliin käännetään vasemmalle alas Huhtasuon liikuntapuistoon.
Hiihdettävä lenkki 10 km (2 kierros), kuntosarja 10 km (1 kierros)
Ilmoittautuminen Ilmoittautuminen: Huhtasuon Hiihto 2000 ry
s-posti toimisto@huhtasuonhiihto2000.fi 13.3.2012 mennessä.
Osallistumismak- Ilmoittautumisen yhteydessä KSOP Seppälä, Huhtasuon Hiihto
su: 2000 ry 529095-210561.
Täysmatkat 15 € ja puolimatkat 8 €.
Tai paikan päällä 1 tunti ennen kilpailun alkua.
Jälki-ilmoittautumislisä 5 €.
Tiedustelut: toimisto@huhtasuonhiihto2000.fi
Muuta: Osallistuminen ei edellytä koko kiepin kiertämistä.



JYVÄSKIEPPI KUNTOKIEPPI

Kuuden lajin kuntokierros - sopiva juuri sinulle!

Tammikuusta lokakuuhun 2012

Luistelu	10 / 5 km
Hiihto	20 / 10 km
Suunnistus	8 / 4 km
Pyöräily	40 / 20 km
Soutu tai melonta	10 km
Juoksu	13 / 6 km

Molemmilla matkoilla
kilpa- ja kuntosarjat sekä
joukkuekilpailu



Lisätietoja

www.KENSU.fi

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 syyskokous

29.10. klo 15 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi, C1

Kiepin päättäjäiset

29.10. klo 15.30 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi, C1

Lasten luistelukoulut

alkaen 12.11., ilmoittautumiset 2.11.mennessä luistelukoulut@gmail.com

Talven luisteluvuorot Viitaniemen tekojäällä

Tiistaisin klo 19:00-20:30

Torstaisin klo 16:15-17:45

Lauantaisin klo 8:45-10:00

Jyvä- ja Kuntokieppi

11.6. Jyväskiepin luistelu. Järjestää KENSU

17.3. Jyväskiepin hiihto / Jyväskylä, Huhtasuo, Järjestää Huhtasuon hiihto 2000

20. Jyväjärven kirkkovenesoutu

14.6. Jyväskylä, Jyväjärvi

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>