

KENSULAINEN

JYVÄSKIEPPI 2010

Molemmilla matkoilla
kilpa- ja kuntosarjat
sekä joukkuekilpailu



Luistelu 10/5 km 24.1. Viitaniemi

Hiihto 20/9 km 13.3. Huhtasuo

Suunnistus 8/4 km 30.5. Muurame

Pyöräily 40/20 km 15.8. Laukaa

Soutu 10/5 km 29.8. Peurunka

Juoksu 13/6 km 2.10. Halssila

Sopii myös aloittelijoille, tutustu lajeihin Kieppikoulussa!



KIEPPI-XTRA 3.1/2009

- * Jäsenlehti 29. vuosikerta
- * Nettipainos
- * Toimittaja: Ulla Yrjölä

KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):
1/2010 huhtikuussa (10.3.) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

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

Johtokunta vuonna 2009:

Puheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmääläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381 keijo.ilmavirta@panda.fi
Varapuheenjohtaja	Pekka Heikkinen	Peikontie 1 B 2, 40270 Palokka, p. 0400-640 932 pekka.heikkinen@pp8.inet.fi
Jäsenet	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552 aimo.vaisanen@jao.fi
	Ulla Yrjölä	Verkkoniementie 39, 40950 Muurame, p. 040-587 7475 u1 (at) luukku.com
	Mika Kanervo	Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333 mika.kanervo@gmail.com
	Santeri Takala	Schaumanin puistotie 11 B 29, 40100 Jyväskylä, p. 050-401 4375 santeri (at) eurooppasoutu.fi
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Pirjo Ilmavirta	Sysmääläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-717 4259, (014) 372 2765 sähköposti: pii.ilmavirta@luukku.com
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmääläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, (014) 372 2765 sähköposti: keijo.ilmavirta@panda.fi

Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2010:

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

JÄSENMAKSU 2010 (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 5 eur)
maksetaan seuran tilille: OP 529002-2260747

Kansikuva: © Risto Oikarinen

Sisältö

Tervetuloa Jyvä- ja Kuntokieppiin 2010!	3	Lajiesittelyssä soutu	12
Pirjo Karetie - Kuntokiepin voittaja 2009	4	Lajiesittelyssä juoksu	13
Kari Köninki pieksi paikalliset	5	Haastajat 2010	14
Jyväskiepin voittajat kautta aikojen	6	Jyväskieppi 2010 säännöt	16
Jyväskiepin ”äiti ja serkkut”	7	Kuntokieppi 2010 säännöt	17
Lajiesittelyssä luistelu	8	Jyväskieppi-tilastoja	18
Lajiesittelyssä hiihto	9	Ilmoittautumiskaavake	20
Lajiesittelyssä suunnistus	10		
Lajiesittelyssä pyöräily	11		

Tervetuloa Jyvä- ja Kuntokieppiin 2010!

Jyväskieppi ja Kuntokieppi 2010 käynnistyvät tuttuun tapaan tammikuussa. Tässä Kensulaisen erikoisnumerossa kerrotaan monelta kantilta, mikä se Kieppi oikein on ja miksi se saa monet meistä joka vuosi koukkuun.

Kilpailemisesta kiinnostuneille, Kiepissä on se oiva piirre, että menestyä voi, vaikkei takana olisikaan vuosien kilpaurheilutaustaa. Jotta pärjää, kaikki lajit on hallittava kohtalaisesti. Toisaalta missään ei tarvitse olla lajin huipulla. Kiepissä kokemus ja lajien hallinta on avain menestykseen - ei tarvi olla hyvä, kunhan on monipuolinen!

Liikkumiseen rennommin suhtautuville Kieppi kannustaa liikkeelle ympärivuoden. Kun näköpiirissä hämmöttää tavoite/pelote – seuraavan osakilpailun päivämäärä – ei TV-tuolin syvyyksiin tee mieli jäädä loputtomiin. Sitä kevyemmin Kiepin-kisa sujuu, mitä useammin on jaksanut itseään ulkoiluttaa. Ja kun suksien rasvaaminen kerta kaikkiaan jo kyllästyttää, onkin sopivasti aika kaivaa kompassi esiin ja muistella, miten metsästä selviytyi kotiportille.

Niille, jotka kaipaavat apua alkuun, **Kieppikoulu** tarjoaa tuhdin paketin opastusta välineisiin, lajeihin ja niiden harjoitteluun sekä tietysti mukavaa seuraa Kieppi-uran alkumetreille. Kts. lisää sivulta 19 sekä www.kensu.fi.

Luvassa on mielenkiintoinen Kieppivuosi 2010. Osallistujamäärät ovat viime vuodet olleet lievässä kasvussa ja jälleen mukaan on tulossa suuri joukko vanhoja partoja, ainakin pari kovaa uutta haastajaa sekä tuiki

tavallisia kuntoilijoita, joille tavoitteeksi riittää kokeilla jokaista lajia – ainakin kerran elämässä.

Menestystä ja mukavia hetkiä Kiepin parissa!

Ulla Yrjölä, Kieppiemäntä 2010

P.S. Kiepin 2009 päättäjäsissä tuli hurjasti mielenkiintoisia ehdotuksia Jyväskieppin kehittämiseksi. Suuret kiitokset kaikille ajatuksiaan jakaneille!

Kiepinkiertäjillä riittäisi intoa kilpailla vaikka kymmenen lajin Kiepissä. Itsekin kuulun niihin, jotka haluavat kokeilla kaikkea mahdollista uutta. Kiepin mahdollista laajentumista odotellessa tässä muutama vinkki uusia lajielämyksiä halajaville!

Uinti: Heinäkuun puolenvälin tietämällä Kuorevedellä uidaan avovedessä Wanhan tonnin uinti 1000 m. Sarjoja tarjolla kaikille.

Melonta: Joukkueille tarkoitettu, yötäpäivää etenevä Suomi Meloo – kanoottiviesti. Vuonna 2010 edetään 12-18.6. Lammilta Poriin.

Maastopyöräily: Keski-Suomi cupin osakilpailuissa on tarjolla useita aloittelevillekin maastopyöräilijöille sopivia ”kisoja” mm. Harju MTB ja Laajavuori MTB.

Rullaluistelu: Luisteluliiton rullaluistelusuviilla sijaitsevassa kalenterissa tarjolla useita sekä kunto- että kilparullaluistelutapahtumia.

Pirjo Karetie - Kuntokiepin voittaja 2009

Pirjo Karetie on ollut mukana Jyvä- ja Kuntokiepissä noin viisi kertaa. Tieto tapahtumasta kiiri Pirjon korviin KENSUn luisteluvuoroilla Viitaniemen harjoituksissa. Uteliaisuus uusia lajeja kohtaan sai hänet kokeilemaan. Mukana Kiepissä Pirjon on pitänyt se, että siinä on mukavat lajit ja se on pitkäjänteinen suoritus, kestää pitkän aikaa, ja mukana on monta lajia.



Kuva: Rastien etsintään © Touho

Pirjo on urheillut ja kilpaillut nuoresta pitäen. Ensi alkuun lajina oli hiihto, pikku hiljaa mukaan alkoi tulla muitakin lajeja. Liikunnan parissa Pirjon on pitänyt halu pitää huolta itsestä ja omasta terveydestä. On myös mukava seurata oman kunnan säilymistä, kun kilpailee tapahtumissa, missä otetaan aikaa ja kirjataan tuloksia.

Pirjo harjoittelee 4-5 kertaa viikossa. Vaikka harjoituksia ei erityisesti suunnitella Kieppiä varten, tavoitteena on kuitenkin harjoitella mahdollisimman monipuolisesti. Tulevan kauden tavoitteena on osallistua mm. SM-hiihtoihin sekä puolustaa halliyleisurheilun SM-mitaleita pikajuoksuissa sekä kävelyn Suomen mestaruutta.

Pirjo on aikaisemmin voittanut Jyväskiepin N50-sarjan vuonna 2007. Tämänvuotinen Kuntokiepin voitto oli Pirjolle kuitenkin yllätys, erityisesti kun Kuntokiepissä oli mukana paljon nuoria osanottajia. ”Kun tällainen vanha konkari onnistui, niin mukavalta se tuntui”, Pirjo totesi. Voiton salaisuus oli kuulemma se, että osallistui kaikkiin kuuteen lajiin ja että hiihto ja juoksu onnistuivat!

Jyväskieppi on Pirjon kilpailukalenterissa se vähän rennompia kisa. Siinä on mukava kilpailla, kun ympärillä on tuttuja ja kun tunnelma ei ole ihan niin tiukka! Nykyisille ja tuleville Kiepin kiertäjille Pirjo lähettää seuraavia terveisiä:

*Kannattaa osallistua, Kiepissä on
hauskat lajit!
Rennolla mielellä mukaan!*

Kari Köninki pieksi paikalliset

Kun Kari Köninki Pieksämäeltä lähti ties monennenko kerran Jyväskieppiin tammikuussa 2009, ei tavoitteeksi vielä ollut kristallisoitunut koko kisan voitto, ”Sitä kun ei ikinä tiedä, mitä kaverit ovat ennen kautta tehneet ja lähteekö Kieppiin mukaan jotain tosi kovia.”

M50-sarjan voittopokaalin korjaaminen Pieksämäelle oli tavoitteena alusta asti. Soudun jälkeen alkoi sitten kutina kasvaa, että nyt saattaa tärähtää koko kilpailun voitto kotiin.

Karin Jyväskieppi-historia juontaa juurensa yli 20-vuotta taaksepäin. Tuolloin Keski-Suomessa kierrettiin Homenokka-kierrosta, missä Karikin oli jo mukana. Kun KENSU kaappasi formaatin ja alkoi pyörittää Jyväskieppiä, jatkui Karin ”ura” siinä. Jokunen vuosi on toki jäänyt välistä pois. Mukana Jyväskiepissä Karin pitää Jyväskylää. Täällä on mukavaa porukkaa ja siksi hänkin haluaa olla mukana.

Nuoruudessaan Kari liikkui kovasti, kuten tuona aikana tapana oli kaikkialla. Aikuisiällä liikkumiseen tuli 10 vuoden tauko. 25-vuotta sitten Kari lähti mukaan Kalevan Kierrokseen – ja sillä tiellä hän on vieläkin. ”Urheilusta tulee hyvä fiilis, se on sosiaalista homma, saa paukkuja työelämään” luettelee Kari kysyttäessä syytä siihen, mikä miehen pitää liikkeessä.

Karin tärkein trenimuoto on juoksu, sillä tehdään kunto. Juoksulenkkien pituudet vaihtelevat 5 ja 20 km välillä. Treenitunteja kertyy viikossa



Kari Kiepin-hiihdossa © Touho

kymmenisen, ehkä vähän alle. Lähitulevaisuuden tavoitteita on niin Kalevan Kierros kuin myös Jyväskieppi. Saattaa olla, että Kari nähdään myös maastajuoksu ja 1500 m viestijuoksuissa Saarijärven vahvistuksena!

Vuoden 2010 voittajaa ei Kari uskaltanut lähteä veikkaamaan, mutta hän ainakin aikoo olla mukana! Lukijoille Kari lähettää terveisiä

”Lenkillä on käytävä, jos aikoo minun päänahan Kiepissä viedä. Pitää jaksaa yrittää - huonoja päiviä tulee kaikille.”

Jyväskiepin voittajat kautta aikojen

Vuosi	Jyväskiepin voittaja	Jyväskiepin paras nainen	Kuntokiepin voittaja
1997	Osmo Polas	Tuija Kilpeläinen	
1998	Tapio Piesanen	Kirsi Hiljanen	
1999	Harri Taipale	Silja Salmijärvi	
2000	Jyrki Tuomala	Silja Salmijärvi	
2001	Markku Mäkelä	Terhi Kokkonen	
2002	Kari Kallio	Terhi Kokkonen	
2003	Markku Mäkelä	Terhi Kokkonen	Mikko Lepo
2004	Leino Nisula (M50)	Terhi Kokkonen	Mika Kanervo
2005	Keijo Sivill	Ulla Yrjölä	Keijo Ilmavirta
2006	Timo Rinkinen (M40)	Ulla Yrjölä	Paavo Pohjola
2007	Keijo Sivill	Ulla Yrjölä	Pirjo Ilmavirta
2008	Keijo Sivill	Ulla Yrjölä	Pirjo Ilmavirta
2009	Kari Köninki (M50)	Ulla Yrjölä	Pirjo Karetie



Keijo Sivill ja Terhi Kokkonen Jyväskieppiä kiertämässä © Touhu

Vuosi	Jyväskieppijoukkue	Firmajoukkue	Kuntokieppijoukkue
1997	Sähköpari		
1998	Kensu		
1999	Kensu	JPU	
2000	Kensu	Valmet	
2001	Kensu	Valio	
2002	Kensu&VirtU	Metso Paper	
2003	Kensu&VirtU	Suojeluvarikko	
2004	Kensu 1		KuntoKensu
2005	ViPa I	LieV I	
2006	Kensu I	LieV I	
2007	Panda		
2008	Panda		
2009	Panda		KiloKivet

Jyväskiepin ”äiti ja serkkut”

Jyväskiepin kiertäjien puheissa ja jutuissa vilahtaa silloin tällöin Kalevan Kierros tai Homenokka Kierros. Onpa joku saattanut kokeilla Pirkan Kierrostakin. Seuraavassa lyhyt katsaus erilaisiin kestävyysurheilun moniotteluihin, joissa kaikissa lienee taustalla tarve selvittää yksilön paremmuus – tai sitten halu kokeilla ja löytää omat rajat.

Jyväskiepin edeltäjä, Homenokka kierros, oli suolahtelaisen Homenokat ry:n vuonna 1987 aloittama kuntoilutapahtuma. Homenokka kierroksen osakilpailuja järjestettiin laajemmalla alueella, mm. hiihto Joutsassa ja pyöräily Pieksämäellä. Samoihin aikoihin Pieksämäellä kierrettiin Konnan-kierrosta ja osa tapahtumista oli yhteisiä Homenokka-kierroksen kanssa.

Vuonna 1997 Homenokka-kierros muuntui Jyväskiepiksi. Järjestelyvastuu oli jo jonkun aikaa ollut KENSULLA. Ensimmäisen Kiepin lajit ja matkat olivat luistelu 10 km, hiihto 30 km, juoksu 15 km, soutu 16 km, pyöräily 50 km, suunnistus 10 km.

Kalevan Kierros on moniotteluista suurin. Sen osakilpailut kiertävät ympäri Suomea. Viime vuosina mukana on ollut noin 400 kilpailijaa, joista puolet Kalevan Puolikkaalla. Kalevan Kierroksen huippuvuodet osuivat 1980-luvun puoliväliin, jolloin (tarjolla vain pitkät matkat) osallistujamäärät hipoi-

vat 600 kiertäjän rajaa. Tälle ”kestävyyslajien moniottelun kulta-ajalle” osuu myös Homenokka-kierroksen perustaminen. Kalevan puolikas järjestettiin ensimmäisen kerran 1995. Kalevan kierroksen matkat ovat suurin piirtein: luistelu 40/20 km, hiihto 60/30 km, maraton/½-maraton, soutu 50/25 km pyöräily 100/60 km, suunnistus 20/12 km.

Tampereen seudulla kierretään Pirkankierrosta, johon kuuluu hiihto 90 km, pyöräily 217 km, soutu 35 km ja maastajuoksu 33 km. 2009 järjestettiin 30. Pirkankierros, jonka kiersi 320 kilpailijaa. Aiempina vuosina osallistujamäärät ovat reilut 200.

Oulun seudulla on Tervatapah-tumien sarja, johon kuuluvat ainakin Tervasoutu, -pyöräily, -hölkkä sekä Tervahiihto, joka on maailman vanhin yhtäjaksoisesti vuodesta 1889 järjestetty hiihtotapahtuma. Viime vuosien uusi yrittäjä on Puruvedenkierros, mihin kuuluu perinteiset kuusi lajia.



Kuva: Jyväskiepin hiihdon lähtö © Touho

Lajiesittelyssä luistelu

Aimo "Ami" Väisänen terottelee luistimiaan Jyväskylän Nenäinniemessä. Ami on kokenut Kalevan ja Jyväskiepin kiertäjä ja viihtyy luistimilla 500 metristä aina 100 km asti. Amille on kertynyt lukuisia Maraton Cupin voittoja sekä maratonmatkojen Suomen mestaruuksia, merkittävimpänä 100 km SM-kulta 2008.

Amin mukaan luistelu on mukava laji kohentaa kuntoa, kokea vauhdin hurmaa ja ulkoliikunnan ihanuutta. Luistelu sopii kaiken ikäisille ja kokoisille. Viitaniemen tekojäällä saat

myös opastusta lajin saloihin mukavassa seurassa.



Kuva: Ami vetää letkaa © Touho

Jyväskiepin luistelun kisafaktat

Aika: sunnuntai 24.01.2010, neljä erää, startit klo 10:00 – 12:15 välillä
 Paikka: Viitaniemen tekojää, Kisakatu 18, Jyväskylä
 Kesto: Jyväskiepin 10 km 16..30 minuuttia, Kuntokiepin 5 km 9..18 minuuttia
 Kutsu: Julkaistu Kensulainen 2/2009 sekä www.kensu.fi
 Järjestäjä ja lisätiedot: KENSU www.kensu.fi

Huomaa myös tämä!

OP-cup eli KENSUn omat seurakisat Viitaniemessä on oiva tilaisuus kerätä kokemusta Kiepin-luisteluun. Luistelussa pääse vähemmällä, jos osaa peesata ja sopivasti taktikoida – ja nuo taidot oppii vain tositoimissa! Tervetuloa kaikki uudet ja vanhat Kiepin kiertäjät mukaan kisailemaan!

Aika: tiistaina **8.12.2009** ja **12.1.2010 5000 m** klo 19
 tiistaina 9.2.2010 500 m ja 1000 m klo 19
 Sarjat ja matkat: Sarjajako N, M, M50 ja juniorisarjat T/P 11, T/P 9 ja T/P 7.
 Ilmoittautuminen: Paikan päällä, ei osallistumismaksua

KENSUn luisteluvuorot 2009-2010 Viitaniemen tekojäällä

Tiistaisin 19:00-20:30, torstaisin 16:15-17:45 ja lauantaisin 08:45-10:00.
 Jäsenille luisteluvuoron hinta on 30 € / kausi.
 Maksu seuran tilille OP 529002-2260747

Lajiesittelyssä hiihto

Jyväskylän Keljossa asuva Suvi Karjaluoto kertoo minkälaista on hiihtää kilpaa maratonmatkoja sekä mitä kuntourheilija saa hiihdosta. Pari talvea sitten Suvi sijoittui FIS:n Marathon Cupissa eli pitkien matkojen maailmancupissa sijalle 5.

Pidän pitkän matkan hiihdossa eniten siitä hyvän olon tunteesta, jonka saavutan, kun olen ylittänyt itseni ja käyttänyt kaikki voimani matkan varrella. Pitkillä matkoilla on myös omat mielenkiintoiset haasteensa - on onnistuttava ylläpitämään itselle sopivaa matkavauhtia välttyäkseen ikävältä "sippaamiselta". Mitä enemmän minulle kertyy kokemuksia, sitä paremmin pystyn hahmottamaan ja parantamaan kestävyys- ja lihaskunnan tasoani. Aiemmistä kokemuksista saan kipinän seuraavaan suoritukseen, seuraavalla kerralla on tavoitteena mennä astetta kovempaa.

Kuntoilijalle hiihto on erittäin monipuolinen urheilulaji ja yksi parhaimmista tavoista yleiskunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Hiihtäessä, niin perinteisellä kuin vapaalla tyyllillä, koko kroppa joutuu tekemään töitä.

Hiihto sopii kaikentasoisille ja ikäisille kuntoilijoille. Säännöllisesti voidellut sukset antavat kovemman vauhdin lisäksi myös valtavasti intoa

lisää lajin harrastamiseen. Kiinnittämällä huomiota myös omaan hiihtotekniikkaan, kasvaa into lajia kohtaan entisestään. Hiihto antaa lisää happea elämään!



Kuva: Suvi Kiepin pyöräilyssä © Touho

Jyväskiepin hiihdon kisafaktat

Aika: lauantai 13.03.2010, klo 12:00

Paikka: Numerot: Huhtasuon ala-aste, Suluntie 18, Jyväskylä

Lähtö: Huhtasuon Liikuntapuisto

Kesto: Jyväskiepin 20 km 55..90 minuuttia, Kuntokiepin 9 km 35..55 minuuttia

Kutsu: Julkaistu Kensulainen 2/2009, www.kensu.fi

Järjestäjä ja lisätiedot: Huhtasuon Hiihto 2000 www.huhtasuonhiihto2000.fi

Lajiesittelyssä suunnistus

Jukka litti suuntaa metsiin Jyväskylän Tikan kaupunginosasta. Hänen urheilu-uran meriitteihin lukeutuu mm. Homenokkakierroksen suunnistuksen voitto 1990-luvulla. Jukka on kiertänyt myös Kalevan Kierrosta ja Jyväskieppiä monet vuodet. Seuraavassa kuulemme Jukan mietteitä pitkänmatkan suunnistuksesta.

Kilpasuunnistajana minusta suunnistuksessa on parasta se olotila, kun fyysisesti täysin sippinä, vielä jopa kolmen tunnin jälkeen, jaksaa keskittyä ratamestarin asettamiin haasteisiin ja löytää rastit sujuvasti. Lisäksi lenkkimaastot vaihtuvat jatkuvasti. Usein toki joutuu toteamaan A. Taskisen sanoin: ”Olinpa tyhmässä seurassa, vaikka olinkin yksin.”

Kuntoilijalle suunnistus tarjoaa totaallisen irroittautumisen muista asioista luonnon keskellä, vaihtelevissa maastoissa. Suunnistajat löytävät usein myös ne parhaat marja- ja sienipaikat!



Kuva: Jukka leimaa © Touho

Jyväskiepin suunnistuksen kisafaktat

Aika: sunnuntai 30.05.2010

Paikka: Isolahden koulu, Pukkimäentie 1, Muurame

Kesto: Jyväskiepin 8 km 55..150 min, Kuntokiepin 4 km 45..75 minuuttia

Kutsu: Julkaistaan Kensulainen 1/2010 sekä www.kensu.fi

Järjestäjä ja lisätiedot: Muuramen Rasti www.kolumbus.fi/esko.junttila/muura/

Huomaa myös tämä!

2010 Jyväskiepin suunnistus suunnistetaan väliaikalähtönä. Kuntokiepin suunnistus on yhteislähtönä. Aloittelevat tai muuten vaan epävarmat Jyväskiepin suunnistajat voivat suunnistaa parina (20 % pistevähennys). Parisuunnistukseen tulee ilmoittautua ennakkoon, jotta parille varmistetaan sama hajonta eli rastien kiertojärjestys. Suunnistusrata kierretään parin kanssa yhtä matkaa, siten että molemmilla on oma Emit-leimasin ja molempien tulee käydä leimaamassa jokaisella rastilla. Molempien parisuunnistajien tulee olla Kieppimaksun maksaneita Jyväskiepin kiertäjiä.

Lajiesittelyssä pyöräily

Sari Puumalan fillarivarikko sijaitsee Sarvivuoressa Jyväskylässä. Sarin alla pyörä kun pyörä saa kyytiä, tästä todisteena lukuisat SM- mitalit duathlonissa, triathlonissa, tempo- ja maantieajossa, cyclocrossissa sekä triathlonin Euroopan Mestaruuskilpailujen 9. sija Ironman-matkalta. Sari on osallistunut myös Kalevan Kierrokseen - vaan Jyväskieppi on vielä kokeilematta. Alla Sarin fiiliksiä pyörän selässä!

Pyöräilyn fiilis on parhaimmillaan silloin, kun on paljon treenikilsoja takana ja tuntuu, että pyörä on osa minua. Silloin, kun on niin vahva olo, että jokaisen mäen alla tulee into kiskaista nousu vauhdilla Contadormaisen tanssivasti huipulle asti.

Toisaalta pyöräily on upeaa silloin, kun on lenkillä tai kisassa itseään kovemmassa seurassa ja irtiotoissa joutuu antamaan kaikkensa vain ollakseen valmis seuraavaan vetoon.



Kuva: Sari vauhdissa © Touho

Peurunka-tempoajon kisafaktat

Aika: sunnuntai 15.8.2010 (päivitetty)
 Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa
 Kesto: Jyväskiepin 38 km 60..90 minuuttia, Kuntokiepin 20 km 40..70 minuuttia
 Kutsu: Julkaistaan Kensulainen 1/2010, www.kensu.fi
 Järjestäjä ja lisätiedot: CC Picaro www.ccpicaro.net

Lajiesittelyssä soutu

Ulla Yrjölän venetalas on Muuramen Verkkoniemessä. Kalevan Kierroksen ja Jyväskiepin lisäksi Ullan päälajina on soutu. Kokemusta on SM-tasolla niin naisten kirkkovene- ja vuorosoudussa, sisä- ja yksinsoudussa, kuin myös vuorosoudun sekapareissa. Alla Ullan ajatuksia soudusta.

Kilpasoudussa kiehtovaa on voima. Kuinka vesi antaa vastuksen, haasteen, johon saa vastata koko vartalon vahvalla väännöllä - ja vene lähtee sulavaan liukuun veden pintaa pitkin. Tuntemus siitä, silloin kun soutu kulkee, kuinka joka airon vedolla vastustaja jää muutaman sentin. Hitaasti ero kasvaa veneen mittaan, kun vaan jaksan sitkeästi puristaa, reisillä, vatsalla, lavoilla, hauiksilla - rytmikkäästi rullaten - veto ja palautus, veto ja palautus.

Kuntoilijalle soutu on kesän lajiesta monipuolisin. Soutaessa koordinaatio joutuu koville ja töitä tekevät kaikki isot lihakset. Tauon jälkeen ensimmäinen soutulenkki tuntuu hartioiden ja yläselän lisäksi jopa vatsalihaksissa. Soudussa liikkeet ovat suoraviivaisia ja pehmeitä, eikä loukkaantumisia juuri satu. Suurin vaara kesäisellä järvenselällä liukuessa taitaa olla auringon polttaamat ja rakot. Nämäkin välttää asianmukaisin varustein!

Peurunka-soudun kisafaktat

Aika: sunnuntai 29.08.2010
 Paikka: Kylpylähotelli Peurunka, Peurungantie 85, Laukaa
 Kesto: Jyväsk- ja Kuntokiepin 10 km 43..80 minuuttia
 Kutsu: Julkaistaan Kensulainen 1/2010, www.kensu.fi
 Järjestäjä ja lisätiedot: Vihtavuoren Pamaus www.vihtavuorenpamaus.net

Huomaa myös tämä!

Jyväskiepin soudun voi suorittaa joko kajakkiyksiköllä tai -kaksikolla, yksin- tai vuorosoutuveneellä tai kirkkoveneessä (kirkkoveneestä 20 % pistevähennys). Jos soudat 10 km matkan samaan aikaan käytävissä pienveneiden SM-kilpailuissa yksin- tai vuorosoutuna, SM-kilpailun aika käy Jyväskiepin suoritukseksi.

Vihtavuoren Pamauksen soutajat soutavat muutaman kerran viikossa kirkkoveneellä sekä Laukaan että Jyväskylän vesillä. Jos mielit mukaan harjoittelemaan, ota yhteyttä Ilkkaan tai Jariin niin varmasti onnistuu!

Ilkan tiedot: ilkka.riikonen (at) ecocat.com, puh. 050-3555058

Jarin tiedot: jari.ilves (at) kolumbus.fi, puh. 050-5705214 tai 050-4674089

KENSUn kirkkovenejoukkueessa Peurunkasoutuun?

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

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

Lajiesittelyssä juoksu

Nina Leppäsen juoksulenkit alkavat Muuramen Riihiniemestä. Nuorempana Nina harrasti pikajuoksua, nykyisin juoksumatkat mitataan kilometreissä. Takana on maratoneja ja puolikkaita - kuntoilupohjalta. Jyväskieppi on Ninalle tuttu juttu, hän oli mukana KiloKivien voittoisassa Kuntokieppi joukkueessa!

Kun saan numerolapun rintaan, muuttuu asenne juoksuun. Juoksusta muodostuu kilpailu itseä ja välillä muita kilpakumppaneita vastaan. Minulle suurimman tyydytyksen tuo hyvä loppukiri ja siinä onnistuneet ohitukset. Onnistunut kilpailu ja oman ennätyksen parantaminen antaa voimia harjoitella ja osallistua seuraavaan kilpailuun.

Juokseminen on hyvä kuntoilulaji, mutta on hyvä harrastaa muitakin lajeja ettei harjoittelu käy liian yksipuoliseksi. Itse olen Likesin maratonkoulun jatkoryhmässä ja seuraava tavoite on Tukholman maraton kuntoilumielessä.

Säännöllinen juokseminen ja pitkät peruskestävyyslenkit mukavassa seurassa on antoisaa.



Kuva: Jyväskiepin juoksu toukokuussa 2008 © Touho

Jyväskiepin juoksun kisafaktat

Aika: lauantai 02.10.2010
 Paikka: Halssilan urheilupuisto, Ilveskuja 31, Jyväskylä
 Kesto: Jyväskiepin 13 km 52..80 min, Kuntokiepin 6,5 km 30..55 min
 Kutsu: Julkaistaan Kensulainen 1/2010, www.kensu.fi
 Järjestäjä ja lisätiedot: KENSU www.kensu.fi

Haastajat 2010

Kolme uutta Jyväskiepin kiertäjää otti ensimmäisen haasteen vastaan ja heittäytyi haastattelun. Esittelyssä Agility-Heli, Maratoonari-Timo ja Enduristi-Tommi!

Heidän lisäksi vuoden 2010 Jyväskieppiin on ennakkotietojen mukaan tulossa myös useita muita uusia kasvoja. Joukkuekilpailuun osallistuu ensikertaa mm. joukkueet JAO ja YIT. Vanhoista jatkavat ainakin

Landis+Gyr, Skanska ja varmaankin taas myös KENSULAisten ”etunimi-arvoitus”. Kuntokiepin puolella nähtäneen myös uusi haastaja viime vuodesta tutuille Kilokivien ja Landis+Gyrin joukkueille.

Kysymys 1: Kuka olet ja mistä tulet

Timo: Timo Toivanen, Laukaa

Tommi: Tommi Peltonen. 30 ja risat, ikiliikkuja Jämsästä.

Heli: Heli Heikkinen, koiraharrastuksen sekatyöläinen Ristonmaalta.

Kysymys 2: Merkittävin saavutuksesi Luojan luomana liikkujana?

Timo: Seitsemäs sija Umpihankiihdon MM-kiltaikujen yksilösarjassa 2005?

Tommi: Kerran oon juossu Cooperin testin 12 minuuttiin.

Heli: Se lienee varmaan nousu agilityssä 2-luokkaan vanhemman koirani kanssa toissa vuonna.

Kysymys 3: Miten Kiepin 2010 kiertäminen muuttaa elämäsi?

Timo: Ei varmaan paljonkaan. Ehkä kuitenkin pari uutta kilpailulajia

Tommi: Varmasti tulee lisää urheiluvammoja ja väliaikaista liikkumiskyvyttömyyttä...

Heli: Voitan ala-asteelta mukaan tarttuneet ennakkoluulot joitain liikuntalajeja vastaan ja toivottavasti laajennan liikuntarepertuaariani.

Kysymys 4: Mitä tapahtuu, jos sinut viedään silmät sidottuna metsään, annetaan kartta käteen ja jätetään sinne?

Timo: Tulen varmaankin ennen pitkää kotiin

Tommi: Sieltä kyllä tullaan illaksi saunaan.

Heli: Kaivan kännykän käteen ja toivon, että GPRS toimii, että saan itselleni avun jolla pääsen sieltä pois... suunnistaminen ei ole koskaan ollut vahva lajini. ☺

Kysymys 5: Mitä laitat jalkaan, kun lähdet jäälle?

Timo: Luistimet

Tommi: Hokkarit

Heli: Tähän mennessä aina vaellus kengät, että voi koirien kanssa tarpoa jääradan vieressä olevassa hangessa, mutta ehkäpä jatkossa ihan luistimet.

Kysymys 6: Heikkinen pärjäsi ”Liberecissä pitovoitein käsitellyin suksin, kun taas liukkaan kelin voitelusukset jäätyivät” (KS 21.02.2009)

Kummat sinä valitset räntäkelille?

Timo: Liukkaan kelin voitelusukset..

Tommi: Liukkaaksi voidellut sukset, ilman pitoja. Hiihdän vain omaa vapaata tyyliäni.

Heli: En kumpiakaan... ainut urheilumuoto, mitä harrastan räntäkelillä on koirien lenkitys ja siihen riittää kengät.

Kysymys 7: Soudatko vai huopaatko ja jos, niin millä?

Timo: Mieluummin melon avokanootilla tai kajakilla

Tommi: Vähiin on jäänyt viime vuosina, jos tekis uudenvuoden lupauksen, että ensi vuonna sit ainakin kerran..

Heli: Yleensä molempia ja hyvin lyhyin väliajoin. Jos on pakko valita jompikumpi, niin sitten soudan soutulaitteella salilla.

Kysymys 8: Milloin Kieppi 2010 on kohdaltasi mennyt nappiin?

Timo: Kun kaikki lajit on tultu maaliin :)

Tommi: Jos kaikki lajit taaplaa hyväksytysti maaliin, eikä missään lajissa oo puolta hitaampi voittajaa.

Heli: Kun olen uskaltanut kokeilla kaikkia lajeja.. tuloksista viis ☺

Kysymys 9: Kuka kuulee kunniansa, jos Kieppi onkin ”ihan syvältä”?

Timo: Niin, kukas se houkuttelikaan mukaan??

Tommi: Järvisen J-P

Heli: Ei se voi olla...

Heli kysyy: Urheilujuoma vai vesi?

Timo vastaa: Normaalilla harjoituslenkillä vesi, maratoonilla urheilujuoma.

Timo kysyy: Maastopyörä vai maantiepyörä?

Tommi vastaa: Maastossa pyöräily

Tommi kysyy: Pahin "esteesi" Jyväskiepissä? Entä agility-radalla?

Heli vastaa: Esteeni jyväskiepissä on ehdottomasti se, että minulta ei löydy suksia, kompassia eikä retkiluistimia. Pahin esteeni agility-radalla on ainakin nyt lineksen kanssa ollut keinu.

Jyväskieppi 2010 säännöt

Sarjat: Jyväskiepin kokonaiskilpailun sarjat ovat Myl, M40, M50, M60, N, N50 ja retki. Sarja perustetaan, jos ensimmäisen osalajin suorituspäivään mennessä siihen ilmoittautuu ja Kieppimaksun maksaa vähintään neljä kilpailijaa. Kieppivuonna täyttämäsi ikä määrää sarjan, esim. 1960 syntynyt kuuluu vuonna 2010 50-sarjaan. Jyväskiepin osakilpailujen sarjajaosta päättää kunkin osakilpailun järjestäjä ja se voi poiketa edellä mainitusta.

Pistelasku: Jokaisesta osakilpailusta jaetaan pisteitä kaavan "voittajan aika / oma aika x 1000" mukaan. Jyväskiepin lopputuloksiin lasketaan yhteen kultakin kilpailijalta viiden parhaan osakilpailun pisteet sekä kuudenneksi parhaan lajin pisteistä 20%.

Keskeytys katsotaan suoritukseksi ja siitä saa 200 pistettä. Sääntörikkeen (esim. peesaus, oikaiseminen) takia hylättyä suoritusta ei lasketa Kiepin suoritukseksi. Poikkeuksena on suunnistus, jossa väärän tai puuttuvan leimauksen takia hylätty suoritus rinnastetaan keskeyttämiseen.

Osanottomaksut: katso takakansi. Lisäksi jokaisessa osakilpailussa on oma, noin 15 € suuruinen osanottomaksu, josta päättää ko. osakilpailun järjestäjä.

Kilpailumatkat ja lajit: katso takakansi. Tarkasta viimeisin tieto Kensun internetsivuilta www.kensu.fi.

Palkinnot: Kussakin sarjassa palkitaan kolme parasta Kiepin hyväksytysti suorittanutta. Jyväskieppi on hyväksytysti suoritettu, kun kilpailija osallistuu vähintään neljään lajiin. Paras nais ja mies Kiepinkiertäjä palkitaan ilmaisella osallistumisella seuraavana vuonna. Kaikkien Jyvä- tai Kuntokiepin hyväksytysti suorittaneiden kesken arvotaan mökki Leviltä viikoksi (arvo 250 €).

Jyväskiepin joukkuekilpailu

Joukkuekilpailuun voi osallistua millä tahansa kokoonpanolla, joko työ- tai kaveriporukalla tai vaikkapa urheiluseurajoukkueena. Kaikki joukkueet kilpailevat samassa sarjassa. Jyväskieppi-joukkueeseen voi kuulua 3 - 6 kilpailijaa. Joukkueen jäsenet osallistuvat automaattisesti henkilökohtaiseen kilpailuun.

Pistelasku: Joukkuekilpailussa joukkueen pisteisiin lasketaan joukkueesta kolmen parhaan tulokset / osakilpailu. Kokonaiskilpailussa mukaan lasketaan kaikkien kuuden lajin pisteet.

Osanottomaksut: Jyväskiepin minimijoukkuemaksu on 100 €. Se sisältää neljän henkilön Jyväskieppimaksun. Joukkueen 5. ja 6. jäsenen Jyväskieppi maksu on 25 €.

Palkinnot: Jyväskiepin lopputulosten perusteella palkitaan osallistuvien joukkueiden määrästä riippuen 1-3 parasta joukkuetta tavarapalkinnoin. Osallistuvia joukkueita:

1 - 3, palkitaan 1 joukkue
4 - 6, palkitaan 2 joukkuetta
7 tai enemmän, palkitaan 3 joukkuetta

Kuntokieppi 2010 säännöt

Sarjat & pistelasku: Kuntokiepissä kaikki kilpailevat samassa sarjassa. Kuntokiepin pisteet lasketaan samoin kuin Jyväskiepissä. Kuntokiepin lopputuloksiin lasketaan yhteen kultakin kilpailijalta neljän parhaan osakilpailun pisteet sekä viidennen ja kuudennen lajin pisteistä 20%.

Osanottomaksut: katso takakansi. Lisäksi jokaisessa osakilpailussa on oma, noin 15 € suuruinen osanottomaksu, josta päättää ko. osakilpailun järjestäjä.

Kilpailumatkat ja lajit: katso takakansi. Tarkasta viimeisin tieto Kensun internetsivuilta www.kensu.fi.

Palkinnot: Kuntokiepin päätteeksi palkitaan sen hyväksytysti suorittaneista kolme parasta. Kuntokieppi katsotaan hyväksytysti suoritetuksi, kun kilpailija osallistuu vähintään neljään lajiin. Kuntokiepin osakilpailussa ei ole sijoituspalkintoja vaan palkinnot arvotaan.

Kaikkien Jyvä- tai Kuntokiepin hyväksytysti suorittaneiden kesken arvotaan mökki Leviltä viikoksi (arvo 250 €).

Kuntokiepin joukkuekilpailu

Joukkuekilpailuun voi osallistua millä tahansa kokoonpanolla, joko työ- tai kaveriporukalla tai vaikkapa urheiluseurajoukkueena. Kaikki joukkueet kilpailevat samassa sarjassa. Kuntokieppi-joukkueeseen voi kuulua 3 - 6 kilpailijaa. Joukkueen jäsenet osallistuvat automaattisesti henkilökohtaiseen kilpailuun.

Pistelasku: kuten Jyväskiepin joukkuekilpailussa.

Palkinnot: Kuntokiepin lopputulosten perusteella palkitaan osallistuvien joukkueiden määrystä (kuten Jyväskieppi) riippuen 1-3 parasta joukkuetta tavarapalkinnoin.



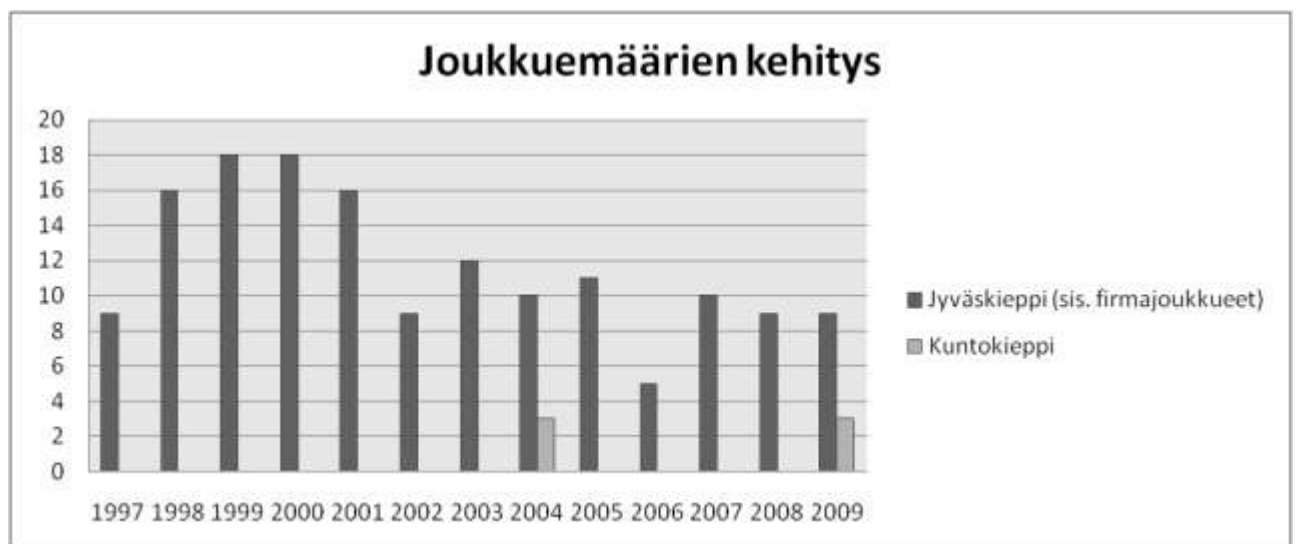
*Kuva:
Kuntokiepin
pyöräilijöitä*

*© Janne
Paunonen*

Jyväskieppi-tilastoja

Matkat (km)	1995	2000	2005	2010
Luistelu	10	10	10	10
Hiihto	30	30	25	20
Suunnistus	10	10	8	8
Soutu	16	15	10	10
Pyöräily	50	44	40	38
Juoksu	15	15	12	13
Kokonaispituus	131 km	124 km	105 km	99 km

Homenokka-kierroksen / Jyväskiepin matkojen kehitys



Kieppikoulu

2010

Luistelu Hiihto Suunnistus Pyöräily Soutu/Melonta Juoksu

Kieppikoulu on juuri sinulle, joka olet lähdössä Jyväskieppiin ensimmäistä kertaa!

Kieppikoulu on kätevä tapa tutustua eri lajeihin ja saada opastusta lajien asiantuntijoilta. Koulusta saat perustiedot ja -taidot Jyväskiepin lajeihin ja se auttaa sinua monipuoliseen liikuntaharrastukseen. Kieppikoulu kokoontuu kaksi kertaa ennen jokaista Kiepin tapahtumaa. Saat vinkkejä välineisiin, lajitekniikoihin, harjoitteluun, Kiepin tapahtumiin valmistautumiseen ja niistä nauttimiseen.

Ilmoittaudu 8.1.2010 mennessä ja lisätietoja Mika Kanervo,
p. 050 3756 333 tai mika.kanervo@valmentajasi.fi, www.kensu.fi.

Kieppikoulun hinta on 150 € tai 30 € / laji. Jos tulet suuremmalla kuin neljän hengen joukkueella niin, hinta on 125 € / henkilö.
Hinta ei sisällä Jyväskiepin osallistumismaksuja eikä välineitä.



**Ilmoittaudu mukaan
8.1.2010 mennessä!**

www.kensu.fi

Jyväskiepin ja Kuntokiepin kilpailukalenteri 2010

su 24.1.2010	luistelu 10 / 5 km	Jyväskylä, Viitaniemi KENSU
la 13.3.2010	hiihto (vapaa) 20 / 9 km	Jyväskylä, Huhtasuo HH2000
su 30.5.2010	suunnistus n. 8 / 4 km	Muurame, Isolahti MuuRa
su 15.8.2010	pyöräily 38 / 20 km	Laukaa, Peurunka CC Picaro
su 29.8.2010	soutu/melonta 10 km	Laukaa, Peurunka ViPa
la 2.10.2010	juoksu 13 km / 6,5 km	Jyväskylä, Halssila KENSU

Ilmoittautumiskaavake

Jyväskieppi (täydet matkat)

Miehet M40 M50 M60

Naiset N50 Retkisarja

Kuntokieppi (puolikkaat matkat)

Ilman aikaa Ajantotolla

Nimi _____

Seura/yritys _____

Kieppijoukkueen nimi _____
(jos kuulut joukkueeseen)

Puhelin _____

Sähköposti _____

Postiosoite _____

Kensulainen Sähköpostilla Postitse Lataan itse netistä
(tiedotus- ja tuloslehti)

Maksa Kieppimaksu KENSUn tilille OP 529002-2260747. Viestikenttään niiden henkilöiden nimet, joiden Kieppimaksu maksetaan.

- Jyväskieppi 30 € / hlö tai 4-6 henkisten joukkueiden jäseniltä 25 € / hlö.

- Kuntokieppi 15 € / hlö.

(Kolmihenkisen joukkueen maksu on 100 € Jyväskieppi ja 60 € Kuntokieppi)

Palauta kaavake jäävuorolla Ullalle tai Jyväskiepin luistelussa kilpailukansliaan tai skannattuna jyvaskieppi (at) gmail.com. Voit ilmoittautua myös internetissä www.kensu.fi