

KENSULAINEN



1/2008



- * Jäsenlehti 28. vuosikerta
- * Painosmäärä: 300 kpl
- * Toimittaja: Antti Lehtinen

KENSULAISEN julkaisu-aikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):
2/2008 syyskuussa (1.9.) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

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

Johtokunta vuonna 2008:

Puheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, (014) 372 2765, keijo.ilmavirta@panda.fi
Varapuheenjohtaja	Pekka Heikkinen	Peikontie 1 B 2, 40270 Palokka, p. 0400-640 932, pekka.heikkinen@pp8.inet.fi
Jäsenet	Antti Lehtinen	Halssilanperä 4 C 22, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, antleht@hotmail.com
	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
	Paavo Pohjola	Soratie 4 as 10, 40930 Kinkomaa, p. 040-727 3526
	Mika Kanervo	Mika Kanervo Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333, mika.kanervo@gmail.com
	Santeri Takala	Yliopistonkatu 21 A 16, 40100 Jyväskylä, p. 050-401 4375 santeri.takala.tra@jamk.fi
	Arto Hakasalo	Lehmivuorentie 88, 41450 Leppälahti, p. 040-767 4710 hierhaka@netti.fi
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Pirjo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-717 4259, (014) 372 2765, sähköposti: pii.ilmavirta@luukku.com
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, (014) 372 2765, sähköposti: keijo.ilmavirta@panda.fi

Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2008:

Jyväskieppi	Arto Hakasalo, Jorma Harjula, Santeri Takala
Luistelu	Aimo Väisänen, Mika Kanervo, Kari Niittylä
Potku	Antti Lehtinen, Richard van Camp
Kunto, veteraani	Paavo Pohjola

JÄSENMAKSU 2008 (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 5 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

Kansikuvassa "Pikaluistelija sateessa". Copyright Risto Oikarinen.

TERVETULOA KAIKKI!

19.4. klo 15 KENSU ry:n kevätkokous Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä.
19.4. klo 15.30 Luistelupäättäjäiset Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä.
OPASTUS: Viitaniementie 3:n kohdalta

Puheenjohtajan palsta

KENSU ry teki positiivisen tuloksen viime vuonna ja taloutemme on vankalla pohjalla. Yksi tärkeimmistä tulonlähteistämme ovat yritysten liikuntapäivien merkeissä järjestetyt retkiluistelutapahtumat. Siitä suuri kiitos aivan mahtavalle Jyväskylän retkiluisteluradalle.

Keijo Ilmavirta

Lämpenevät talvet kuitenkin uhkaavat ja tänä keväänä tapahtumia oli enää kolmasosa aikaisempaan verrattuna. Kaikeksi onneksi Jyväskylän kaupunki myönsi KENSUlle seura-avustuksena 1000 €. Viime aikoina paljon puhuttaneisiin ilmaisiin tekojään harjoitusvuoroihin meillä ei ole mahdollisuutta, sillä yksikään vuoroistamme ei ole puhtaasti nuorille ja lapsille varattu. Seuran keräämät luistelumatkat kattavat vain pienen osan todellisista jäsen käyttökuluista, toisaalta luistelijoiden kustannukset halutaan pitää kohtuullisella tasolla.

Uusia tuulia puhaltaa. Saimme 1500 € Nuori Suomi –tukea nuorten ja lasten valmennuksen kehittämiseksi. Tarkoitus on kouluttaa muutama uusi valmentaja sekä tarjota ympärivuotisia lasten harrastusmahdollisuuksia. Kevään uututena järjestämme lasten rullaluistelukoulut talven luistelukoulujen tapaan. Ohjauksesta vastaavat edelleen koulutetut ja innokkaat ohjaajat. Täytyy vielä mainita, että lasten luistelukouluja oli poikkeuksellisesti kolme kertaa ja niissä oli yhteensä yli 250 lasta. Lisäksi Nuori Suomi pelisäännöt ovat tekeillä ja valmistuvat kevään 2008 aikana.

Mennyt luistelukausi oli menestys. Sekä juniorit että aikuiset kisailivat

ympäri maata hyvällä menestyksellä. Veteraaniturheiluliiton SM-kisoissakin oli peräti seitsemän KENSUlaista luistelijaa, ja osa joutui jäämään viime hetkillä pois. Vielä vahvistamaton uutinen onkin, että KENSU anoo veteraaniliiton luistelun SM-kisoja vuodelle 2009. Samana viikonloppuna on tarkoitus järjestää Nuorisocupin osakilpailu sekä yhdistetty Jyväskiepoin luistelu / Maratoncupin osakilpailu. Olemme maakunnan ainoa luistelun erikoisseura ja haluamme kehittää jatkuvasti toimintaamme.

Jyväskieppi on KENSUn ”lippulai-va”. Haastava, kuuden lajin kilpailu kerää puolisen sataa osallistujaa. Olen samoilla linjoilla tässä numerossa olevan Arto Hakasalon jutun kanssa. Miten turvaamme kisan tulevaisuuden ja saamme kehitettyä sitä yhä useammalle sopivaksi. Siihen tarvitaan Teidän kaikkien apua ja ideoita. On todella hienoa, että vuosi toisensa jälkeen olemme saaneet mukaan uusia kilpailijoita ja joukkueita. Urheilullisesti ensimmäiset kaksi osakilpailua olivat hyvätaoisia. Sää suosi ja järjestelyt olivat onnistuneita. Johtavan keltaista liiviä pitää yllään Kari Huovila, toisaalta kisa on vielä kovasti kesken. Joukkueita on mukana ilahduttavasti yhdeksän ja Kuntokieppikin on arvostetumpi kuin koskaan ennen.

Tunnelmia Kalevan Kierrokselta

KENSUn jäseniä on ollut jo useita vuosia mukana Jyväskiepin ”isovelitapahtumassa”, Kalevan Kierroksessa. Tänä vuonna KENSU:ltä on mukana joukkue niin täysimatkoilla kuin myös puolimatkoilla (yhdistelmäjoukkue), johon allekirjoittanutkin kuuluu. Myös muiden joukkueiden edustajina voi KENSUn jäseniä tai KENSUn jäiltä tuttuja liikkujia bongata.

Santeri Takala

Kalevan Kierroksessa on kyseessä Kiepin tapaan kuuden kestävyysurheilulajin käsittävä urheilutapahtuma. Lajeina ovat perinteikkäät luistelu, hiihto, juoksu, soutu, pyöräily ja kierroksen päättävä suunnistus. Osanottajia Kierroksella on ollut viime vuosina noin 500, jotka jakautuvat melko tasan puolimatkalaisten ja täysimatkalaisten kesken. Tänä vuonna KENSU:ltä on mukana joukkue niin täysimatkoilla kuin myös puolimatkoilla (yhdistelmäjoukkue), johon allekirjoittanutkin kuuluu. Viime vuosina menestystä on KENSU:laiseen tapaan myös tullut kuten vaikkapa Sari Puumalan toimesta, joka hienosti sijoittui viime vuoden Kalevan Kierroksella naisten kokonaiskilpailussa toiseksi, jääden vain niukasti kärkipaikasta.

Tämän vuoden Kalevan Kierros alkoi totuttuun tapaan luistelulla 9.2. luonnonjäällä Rantasalmella. Heikosta talvesta huolimatta järjestäjät olivat saaneet loihdittua hyväkuntoisen kuuden kilometrin luisteluradan aikaan. Vaikka rannoilla kilpailupaikalle tullessaan saikin kenkensä kasteltua, ei itse aurattu luistelubaana ollut veden vallassa. Jää oli railoton, alkuosiltaan

hieman röpelöinen mutta loppuosaltaan erinomainen, aivan kuin olisi liu`utellut Viitaniemen tekojäällä. Melko tyynessä ja lähellä nollaa käydyssä kilpailussa matkaan lähdettiin 5-6 hengen ryhmissä minuutin välein. Näin ollen koko kuuden kilometrin rata saatiin täytettyä melko tasaisesti ja kaikki luistelijat saatiin matkaan alta puolentoista tunnin. Tällöin myös olosuhteet pysyivät tasapuolisina kaikkien luistelijoiden kesken. Huomion arvoista on myös mainita, että kisassa oli peauskielto, joten jokaisen tuli halkoa tuulta omillaan.

KENSUlaisten panos tässä seuramme pääalajissa oli mitä mainioin. Täydellä matkalla (30km) Aimo Väisänen pisteli kovinta kyytiä M50 – sarjassa, neljänneksi nopeinta kyytiä kaikki sarjat mukaan lukien. Kari Köninki luisteli M50 – sarjassa seitsemänneksi ja Eero Mäkipelto oli samassa sarjassa 14:s. Naisten puolella Sari Puumala taas kellotti N40 – sarjassa parhaimman ajan ja kolmanneksi parhaimman ajan naisten yhteistuloksissa. Puolikkaalla (18km) sitten SELÄN SITKEÄT/KENSU Nuoret – joukkue saalisti huippusijoituksia. Jani Mäkipelto paineli M22 – sarjan voittoon ja toiseksi nopeinta vauhtia yhteistuloksissa, Mikko Hilola kolmanneksi ja Santeri Takala kuudenneksi nopeinta

vauhtia. Kalevan Kierroksen ulkopuolelta Rantasalmen luisteluun osallistui seurastamme myös Tauno Pitkänen.

Seuraavana lajina Kalevan Kierroksessa oli vuorossa hiihto 15.3. Vuokattissa. Se käytiin Vuokatin Hiihdon yhteydessä,

joten lauduilla riitti vilskettä. Sää suosi pikkupakkasella ja luistavalla ladulla. Matkoja oli jouduttu hieman lyhentämään johtuen

aikaisemmin kisaviikolla vallinneesta lauhasta jaksosta, jolloin vesi oli päässyt nousemaan jäälle, josta sekä perinteisen että vapaan lähtöjen tuli tapahtua. Kun lähtö siirtyi ahtaalle Urheilupuiston hiihtostadionin ladulle, riitti alussa rytinää.

Jälleen kerran KENSULaiset suoriutuivat mainiosti koitoksistaan vaikka aina tietysti jotain jäi hampaan koloon. Täydellä matkalla Sari (1.), Kari (3.) ja Aimo (4.) painelivat aivan sarjojensa kärkipäässä. Puolikkaalla taasen joukkueemme saalisti huikean pistepotin molempien perinteisen ja vapaan voitoilla. Perinteisellä tyyllillä joukkueemme kuopus Joonas Mäkipelto ei jättänyt muille mitään sanan sijaa voittamalla toiseksi tullutta lähes kymmenel-

lä minuutilla! Liekö toissapäivänä Pohjois-Karjalassa kisattu Puolustusvoimien SM-hiihtojen 30 kilometrin paritiohiihto ja tuntikausien autossa istuminen kirvoittanut Joonaksen huippusuoritukseen?



Mäkipellon Janista valmistautumassa Kalevan Kierroksen luistelun lähtöön (vasemman puoleisin). Kuva Osmo Perkamo.

Huonommaksi suoritukseksi ei jäänyt vapaan puolikkaan voittanut Tuomas Hapolakaan. Kun matkaa oli taivaltamatta vielä vajaa 10 kilometriä, päätti

Tuomas hankkia hieman actionia täysimatkalaisten keularyhmän letkaan. Letkaa ohittamaan lähtenyt Tuomas astui vahingossa ohitettavan hiihtäjän sauvan päälle katkoen tämän. Rehtinä kilpailijana Tuomas luovutti oman sauvansa toisen sauvansa menettäneelle kilpakumppanille ja jatkoi itse matkan taittamista yhdellä sauvalla. Kolmen kilometrin päässä olleelta juottopisteeltä nuori mies sai varasauvan, tosin n. 20cm liian lyhyen! Tuomas ei antanut välineongelman pilata kisaansa vaan taittoi juotosta 6 kilometriä maaliin alimittaisella sauvalla sohien tuloksena kuitenkin selvä Puolikkaan vapaan voitto. Mihin olisivat kellot pysähtyneetkään ilman sauvakonfliktia?! Mikko Hilola täydensi voittajien pa-

nosta vapaan kolmannella sijallaan sekä Santeri Takala seitsemännellä sijallaan. Mäkipellon Jani nautti vierasmaalaisen naisen vetoavusta sijoittuen 25:nneksi.

Joukkuekilpailussa Kierroksella KENSU KK:n pisteet edellyttäisivät tällä hetkellä sijaan 12., mutta suoritusjärjestelmän takia virallinen sijoitus on 21:s. Puolikkaalla SELÄN SITKEÄT/KENSU Nuoret – joukkueen nuoret miehet ovat aloittaneet erinomaisesti. Kaulaa toisena olevaan Niemen Soutajiin on jo yli 300 pistettä. Seuraavaksi Kalevan Kierros jatkuu toukokuun lopulla juoksulla Somerolla, matkoina täysimaraton (42,2km) ja puolimaraton (21,1km). Kalevan Kierroksen tuloksia ja juttuja voi seurata osoitteessa www.kalevankierros.fi

Pisteytettyjä yhteistuloksia (kaikki sarjat) kahden lajin jälkeen:

Kierros, Miehet

10. Aimo Väisänen	1749,96p
20. Kari Köninki	1682,87

Kierros, Naiset

2. Sari Puumala	1526,85
-----------------	---------

Puolikas, Miehet

1. Mikko Hilola	1893,52
3. Tuomas Hapola	1864,53
5. Santeri Takala	1845,87
10. Jani Mäkipelto	1798,40

Kierros, joukkuekilpailu

21. KENSU KK (Aimo Väisänen, Lasse Käätä, Antti Pasanen, Eero Mäkipelto) 5739,32

Puolikas, joukkuekilpailu

1. SELÄN SITKEÄT/KENSU Nuoret (Mikko Hilola, Tuomas Hapola, Santeri Takala, Jani Mäkipelto, Joonas Mäkipelto, Sami Takala) 5834,18

Liikkumattomuus uhkaa Jyväskieppiä

Tämän vuoden Jyväskieppi on saatu hyvälle alulle. Molemmat Kiepin talvilajit saatiin viedä läpi loistavassa liikuntasäässä. Muistot ja tunteukset molemmista liikuntatapahtumista ovat näin mukavat ja innostavat. Silti hitaat mutta havaittavat muutokset Jyväskieppimme ympärillä huolestuttavat. - Muuttuuko Jyväskieppi liikkujien ja olosuhteiden mukana?

Arto Hakasalo

Ilmaston muuttuminen uhkaa meidän rakastamia talvilajeja. Lisäksi yleistynyt liikkumattomuus uhkaa tulevina vuosina Jyväskieppiä vieläkin enemmän. Edellä mainitut tiedot eivät ole uusia. Huoli riittämättömästä liikunnasta tiedosti Tahko Pihkalakin aikanaan. Liikuntaa ei ole itsestään selvyys vielä tänäkään päivänä. Uudet liikuntasuosittukset aikuisille ja kouluikäisille on julkaistu jälleen kerran. Tahkon näke-

mys liikunnan ainutlaatuisesta mahdollisuudesta vaikuttaa yksilön ja yhteisön kasvuun ja kehitykseen oli ajaton ja laaja, että sitä ei tänäkään päivänä ymmärretä täysin.

Tämän päivän nuoret aikuiset ovat pudonneet valtaosin liikkumattomuuden kuoppaan (ei koske kiepittäjiä). Kuopasta pois pääsy omin voimin voi olla mahdotonta. Noin 20 % aikuisväestöstä omaa liikunta taitoja, jolla oma kunto pysyy riittävällä tasolla. Valtaosalla väestöä ei enää ole riittäviä lii-

kunta tietoja ja taitoja, jotta voisi osallistua esimerkiksi Jyväskylän tapaiseen monipuoliseen liikkumiseen. Liikkumattomuus uhkaa Jyväskylää tulevaisuudessa.

Liikkumattomien vanhempien - liikkumattomat lapset

Ilman vanhempien liikunnallista esimerkkiä, ymmärrystä ja kannustusta lapset eivät opi liikkumisen tarkoitusta. Uhkana on, että tulevilla aikuisilla ei ole lapsuudessa hankittuja liikunta-kokemuksia tai riittävää tietoa ja taitoa mukavaan liikkumiseen. Tässä seikassa piilee huoli myös Jyväskylän jatku-moon. – Mistä ne uudet kiepittäjät löy-tyy? Ilman lapsuuden monipuolisia lii-kuntakokemuksia, liikkumisen aloitta-minen ei ole helppoa - ainakaan aikuisena. Jo nyt kuulee monien aikuisten sanovan, että ei osaa luistella tai suunnistaa tai ei omista perusliikuntaväli-neitä esimerkiksi suksia?

Haasteena on, että Kensussa ja Jy-väskieppiin osallistuvien keskuudessa jatketaan jatkuvuuden pohtimista, riit-tävän liikkumisen edistämiseksi. Roh-keutta ajaa Jyväskylään parannuksia, jolla edistetään perusliikuntalajien,

luistelun, hiihdon, pyöräilyn, soudun, juoksun ja suunnistuksen osaamista. Tosi asia on, että kiepittäjät ikääntyvät ja sen myötä hiljalleen luopuvat osallis-tumisesta. Samalla hetkellä uhkaa tietoi-taidon katoaminen. Samassa tahdissa ei kuitenkaan tule uusia nuorempia ulko-liikunnan harrastajia mukaan. Osallistu-jamäärät ovat hiljalleen laskussa. Mahdollisuuksia kuitenkin on, esimer-kiksi muutamia isä-poika osallistujia kiepinkiertäjien keskuudessa on. Kisäl-li – mestari pareja soisi näkevän enem-pikin, sillä monipuoliseksi Kiepittäjäk-si ei tulla vuodessa eikä parissa ilman monipuolisia liikuntataitoja ja oppeja.

Vanhemmat toimiessaan yhdessä urheiluseuroissa, voivat omalla esimer-killä kääntää liikkumattomien laivan kohti uusia liikuntakokemuksia. Esi-merkiksi Kensun luistelukoulussahan se on jo hyvin mahdollista. Lapset opettelevat innostavien ohjaajien opas-tuksella luistelukoulussa lajin alkeita samalla kun vanhemmat luistelevat kenttää kiertäen omaa päivittäistä lii-kunta-annostaan. Miten nämä kaksi onnistunutta asiaa sovelletaan Jyvä-skieppiin ja sen monipuolisiin lajeihin?

Pikaluistelukausi menestys Suomelle ja KENSUlle

Pikaluistelukausi 2007-2008 vahvasti Suomen asemaa pikaluistelumaana. Mika Poutalan vahva kausi toi 2. sijan 100 m ja 5. sijan 500 m maailman cupissa. KENSUlle kausi oli myös menestys. Kensulaisia luistelijoita osallistui erinomaisin suorituksin useisiin kansallisiin kilpailuihin.

Mika Kanervo

Kirkkaimmista mitaleista vastasivat masterimme Aimo Väisänen (M55), Hannu Luoma (M50), Kari Huovila (M45) ja Oiva Lipsonen. Aimo voitti

mm. Kuopion Ice Marathonin 100 km ja Oiva voitti 50 km matkan. Aimo voitti myös ratamaratonluistelun Suomen mestaruuden ja Hannu sijoittui toiseksi. Kari voitti hopeaa pikamatkoilla Mastereiden SM-kisoissa.

Junioreiden Harrasteryhmässä oli mukana yhteensä kahdeksan luistelijaa. Poikkeuksellisen lämmintä talvea ja kilpailukautta häiritsivät toistuvat flunssat. Tästä ja välillä kesäistäkin keleistä huolimatta juniorit osallistuivat useisiin kansallisiin kilpailuihin. Vernerin Kinnunen edusti KENSUa ja Suomea myös Ruotsin Eskilstunassa käydyssä Viking Loppetissa.

Keliolosuhteiden vuoksi kansallinen Nuorisocup typistyi viiteen osakilpailuun päättyen Season Closing Race - tapahtumaan Seinäjoella 15.–16.3. Parhaimpaan kokonaistulokseen ja kahdeksanteen sijaan ylsi Petri Heikkinen. Hopealuistinfinaalin suorituksista esiin nousivat Tatu Santalan 5. ja Oskari Kinnusen 7. sija.

Luistelukisoja jouduttiin perumaan useilla paikkakunnilla jään puutteen vuoksi, mutta Viitaniemen tekojäädän ansiosta pystyimme jatkamaan tiivistä jääharjoittelua aina maaliskuun puoleen väliin saakka. Tämä kannatti, sillä Closing Race – kilpailussa lähes jokainen Harrasteryhmän luistelija paukutti ennätyksensä kauden viimeisessä kilpailussa!

Rullapikaluiistelun erikoislupaus Jesse Saikkonen osoitti taistelumieltä opettelemalla sitkeästi jääpikaluiistelutekniikkaa allekirjoittaneen komennuksessa. Junioreiden SM–kilpailuissa Jesse ylsi hienosti neljännelle sijalle A-pojissa Vernerin ollessa B-pojissa kuudes. Jesse myös putsasi ylivoimaisesti pöydän KENSUn isännöimässä neljän

matkan OP-Cupissa. Osuuspankin sponsoroimaan Cup-kilpailuun osallistui tänä kautena kaikkiaan kolmekymmentä luistelijaa.

Ottaen huomioon myös KENSUn organisoimien lasten luistelukoulujen huima suosio (yli 160 lasta), voitaneen tiivistäen sanoa, että kausi 2007–2008 oli menestys ja suuri askel KENSUn luistelulle. KENSUn kehittyminen luistelseurana jatkuu, sillä Nuori Suomelta saatavan tuen avulla seuraan koulutetaan kuluvan vuoden aikana lisää perus- ja pikaluisteluohjaajia.

Syksyllä on tarkoitus aloittaa nykyisten luisteluryhmien lisäksi short track – luisteluryhmät ja pikaluistelun valmennukseen Mikan avuksi tulee toinen pikaluistelu-valmentaja. Myös suositut aikuisten pikaluistelukurssit saavat jatkoa syksyllä, sillä kiinnostusta vaikuttaa olevan.

Harrasteryhmän aktiivinen toiminta ja harjoittelu uuteen kauteen ovat jo alkaneet viikoittaisilla kuntopiireillä ja kelien salliessa hypätään pyörän selkään. Lasten ja nuorten luisteluharrastuksen tukemiseksi KENSU järjestää kesällä rullaluistelukerhoja koulutettujen ohjaajien vetäminä.

Kiitos kuluneesta luistelukaudesta luistelijat, luistelijoiden vanhemmat, Viitaniemen henkilökunta ja yhteistyökumppanit! Luisteluterveisin Mika Kaino, Harrasteryhmän valmentaja



Kuvassa oikealta Eemeli Kanervo, Arttu Santala, Atte Santala, Verner Kinnunen, Tatu Santala, Petri Heikkinen ja koutsi.

Veteraaniluistelijoiden kuulumisia talvikaudelta 2007 – 2008

Pikaluistelukausi oli varsin vilkas ja pitkä, luistelemaan päästiin Viitaniemen tekojälle jo tiistaina 6.11.07. Kelitkin suosivat harjoituksia koko talven, paria lauantaiaamun yli 10 asteen pakkasta lukuun ottamatta. Ei myöskään pahoja vesi tai lumikelejä juuri ollut pilvisestä ja leudosta talvesta huolimatta jää pysyi suht hyvänä.

Hannu Luoma

Kilpailukalenteri sisälsi OP-Cupin, Maraton Cupin, Suomen Veteraaniturheiluliiton (SVU) matkakohtaiset SM-kisat, Mastereiden yhteispiste SM-kisat, Jyväskiepin ja Kalevan kierroksen luistelut sekä pitkien matkojen SM-kisat (50

km/100km), jotka olivat myös Maraton Cupin osakilpailuja.

Kisakausi alkoi 11.12. Kensun omilla OP-CUP-kisoilla, missä matkoina olivat 5000 m sekä junioreiden 500 m. Mukana oli yhteensä yli 20 osanottajaa. Kisa antoi jo viitteitä siitä, ketkä olivat vahvoja koko kauden itse kunkin flun-

san oireista huolimatta - elikkä Verner Kinnunen, Jesse Saikkonen ja Aimo Väisänen.

OP-Cupia luisteltiin vielä tammi- ja helmikuussa. Miesten sarjan yhteispisteissä kolmen kärki oli: Saikkonen 75 pist., Väisänen 67 pist. ja Luoma 65 pist. Mainittakoon juniori Atte Santala oli kuudes 50 pisteellä. OP-Cupin naisten kärki oli Ulla Yrjölä 75 pist., Sari Puumala 46 pist. ja Terhi Kokkonen 21 pist.

Maraton Cup

Maraton Cupin osakilpailuja oli kuuden kisan verran eri puolella Suomea alkaen 1.12. Neljän parhaan osakilpailun tulokset laskettiin yhteen. Kensulaisia oli viidessä osakilpailussa mukana. Menesty oli hyvä, varsinkin Aimo Väisänen oli pitelemätön omassa sarjassaan:

- Aimo Väisänen voitti 55 v sarjan 40 pisteellä
- Hannu Luoma toinen 50 v / 34 pist.
- Kai Lahtinen toinen 40 v / 20 pist.
- Jesse Saikkonen neljäs myl. 23 pist.
Huom. myl. tosi kova sarja.
- Kari Huovila viides myl.15 pist.

SVU:n matkakohtaiset

SVU:n matkakohtaisilla (500m ja 3000m) SM-kisoissa SM 12.1. Helsingissä oli kensulaisia mukana iso joukko Terhi Kokkonen, Arto Hakasalo, Keijo Ilmavirta, Kari Huovila, Aimo Väisänen, Hannu Luoma ja menestys oli hyvä tiukoissa kamppailuissa, kisa oli ilta kilpailu ja käytiin hyvissä olosuhteissa Oulunkylän tekojäällä. Tulospoimintoja:

N 60 v 500 m

1. Terhi Kokkonen 1.00,95

N 60 v 1500 m

1. Terhi Kokkonen 3.21,43

M 45 v 500 m

5. Kari Huovila 46,46

8. Arto Hakasalo 54,05

M 45 v 3000 m

2. Kari Huovila 5.00,55

7. Arto Hakasalo 5.48,51

M 50 v 500 m

1. Hannu Luoma 47,46

6. Keijo Ilmavirta 53,87

M 50 v 3000 m

1. Hannu Luoma 5.13,66

6. Keijo Ilmavirta 5.45,60

M 55 v 500 m

6. Aimo Väisänen 49,43

M 55 v 3000 m

3. Aimo Väisänen 5.13,82

Hotelliyön jälkeen kisat jatkuivat ratamaratonin SM:llä ja Jussinluistelun pitkillä 20/30 km:n matkoilla, joka oli myös maratoncupin osakilpailu, jotka sitä kiersivät. Jesse Saikkonen tuli myös mukaan. Terhi puolestaan oli jo yleisurheilun hallikisoissa. Tässäkin kisassa menestys oli hyvä, vaikka keli oli ilman puolesta huono - vettä satoi tuulen kanssa ja kun lähtökin viivästy, märkänä joutui lähtemään. Rata kuitenkin kesti hyvin sateesta ja suuresta luistelijamäärästä (71 kilpailijaa) huolimatta. Tulospoimintoja:

- Aimo Väisänen 55 v sarjan ratamaratonin Suomen mestari 20 km 36.18 min
- Arto Hakasalo Jussinluistelu myl 20 km ykkönen 42.21 min

- Hannu Luoma 50 v sarjan ratamaratonin SM kakkonen 20 km 37.10 min
- Keijo Ilmavirta 50 v sarjan ratamaratonin SM viitonen 20 km 40.18 min
- Jesse Saikkonen myl. ratamaratonin SM kuutonen 30 km 54.35 min
- Kari Huovila myl. ratamaratonin SM seisemäs 30 km 55.27 min

Mastereiden 500 m ja 3000 m yhteispiste SM kisat

Kilpailu käytiin 26.1.08 Seinäjoella hyvissä rata- ja sääolosuhteissa, kuitenkin ajat eivät olleet aivan Hesun luokkaa. Menestystä tuli jälleen. 500 m/ 3000 m SM yhteispistetulokset:

- M 45 v 2 sija Kari Huovila 47.52 sek / 5.08.83 min
- M 50 v 2 sija Hannu Luoma 48.38 sek / 5.15.08 min
- M 55 v 3 sija Aimo Väisänen 50.68 sek / 5.18.86 min

Jyväskieppi

Kensun Jyväskiepin 10 km:n luistelu, joka oli myös maratoncupin osakilpailu, pidettiin 2.2.08 Viitaniemessä pilvisessä nollakelissä. Kisassa oli mukana maamme maratoncupin erikoismiehiä ja vauhti oli sen mukaista, mutta niin vain kävi, että kensulainen Jesse Saikkonen piti kovinta vauhtia. Myös Kari Huovila ja Aimo Väisänen olivat kärjen tuntumassa.

Kalevan kierrosta

Kalevan kierroksen luistelu luisteltiin järvenjääkisana 9.2.08 Rantasalmella kaikille sopivassa kelissä. KENSU KK joukkuetta edustivat Aimo Väisänen, Lasse Käätä, Eero Mäkipelto, Eero

Forssell ja Antti Pasanen. Aimo piti sarjansa kovinta vauhtia 30 km:llä toisena kannoillaan Lasse.

Järvenjäamaraton

Järvenjäamaratonin 50 kilometrin 50-vuotiaiden SM kisat pidettiin 16.2. Suonenjoella 10 asteen tyynessä pakkaskelissä 1.25 km:n radalla. Kova-vauhtisen (alle 1.40 h) kärjen kahinoissa Aimo Väisänen jäi luistimen mitalla kolmanneksi, H. Luoma neljäs, muita ei mukana Kensusta.

Finland Ice Maraton

Finland Ice Maratonilla 23.2.08 Kuopiossa luisteltiin miesten ja naisten sarjoissa 50 km:ä. Naisten ja miesten 50-vuotiaiden 100 km:n SM-kisa ja 200 km:n SM, jossa oli kensulaisia mukana.

Aimo Väisänen voitti 50-vuotiaiden 100 km:n Suomen mestaruuskultaa, H. Luoma kuudes.

Naisten 100 km:n matkalla ikinuori Terhi Kokkonen sijoittui Suomen mestaruushopealle. Miesten 50 km:llä Oiva Lipsonen oli suvereeni voittaen kultaa, myös Kari Paakkinen luisteli hienosti. Kari Huovila joutui jättämään 200 km:n kisan kesken 50 km:n jälkeen, (navakka tuuli).

Yhteenvetoa

Pikaluistelukausi veteraanisarjoissa toi kensulaisille kaikkiaan 14 SM mitalia, joista 6 kultaa, 5 hopeaa, 3 pronssia ja useita sijoituksia 4-8 parhaan joukkoon, myös kansallisen tason muissa luistelukisoissa tuli hyviä palkintosijoja O.Lipsonen, J. Saikkonen, J.Mäkipelto, S.Puumala mm. Finland ice maraton, Maraton cup, Kalevankierros, Jussinluistelu, Jyväskieppi, ym.

Siis varsin kiitettävä kausi Kensun luistelijoilla. Ensi vuonna isommalla

joukolla mukaan.

Ks. <http://www.luisteluliitto.fi>

Lasten luistelukoulut olivat suosittuja

Nyt on aika kiittää kaikkia luistelukouluissa mukana olleita luistelijoita, vanhempia ja erinomaisia opettajia. Syksyllä ja keväällä KENSUn luistelukouluissa oli mukana yli 160 lasta ja vanhempien toiveista luistelukoululle järjestettiin myös jatkoa hiihtoloman molemmin puolin. Osallistumiskertoja tuli runsaasti, ja kun kaikki jaetut tarrat lasketaan yhteen, niitä meni yhteensä yli 1250.

Laura Kanervo

Viitaniemessä luisteltiin viimeisen kerran torstaina 13.3., jolloin mukana oli myös TV2 Poinzin kuvaaja. Viikon virtuoosija olisi löytynyt kaikista luistelukouluryhmistä ja jäällä näkyi usein ihanan iloisia ilmeitä. TV-haastatteluun valittiin harrasteryhmästä Oskari Kinnunen ja Petri Heikkinen.

Ohjelma ei tullut vielä pääsiäisenä televisiosta, mutta saa nähdä joko se tulisi ensi tai seuraavana sunnuntaina 30.3. (tai 6.4.) noin klo 9.30 ja uusintana tiistaiamuna 1.4. (tai 8.4.) Muumien jälkeen n. klo 8.20. Yritämme saada linkin Yle Areenan nettiohjelmasta KENSUn kotisivulle, jotta mahdollisimman moni näkee pätkän. Katsokaahan näkykö tuttuja!

Kotisivuille tulee myös tietoa kesän rullaluistelukerhosta, jossa muodostetaan sopivia ryhmiä osallistujien mukaan. Ajatuksena on myös, että vanhemmista kokoontuu samaan aikaan oma maksuton yhteislenkkiryhmä joko juosten tai rullaluistellen.



Emppu & kori. Kuva Maarit Lehtinen

Ensi syksynä jatkuvat taas perinteiset jääluistelukoulut marraskuun puolessa välissä, joten tervetuloa myös silloin mukaan toimintaan!

Kevätterveisin ja reipasta kesää toimivottaen, Laura Kanervo



Luistelukoulun alkeisryhmä leikeissään. Kuva Maarit Lehtinen.

Kensulaiset saalistamassa MM-mitaleita

Jälleen kerran Kensu potkijat kävivät mitalijahdissa potkukelkkailun MM-kisoissa Multialla. Mitalisaalis oli kohtalainen, kun miesten yli 45-vuotiaiden sarjassa Timo Rinkinen ja Hannu Luoma olivat vauhdissa. Rinkinen tuuttasi 500 metrin kisassa mutkan jälkeen keulille pitäen sijoituksen Kortelan Ryhdin Matti Pesälän edessä. Pesälän kannoilla Luoma valloitti pronssipallin itselleen.

Antti Lehtinen

Miesten 3*500 metrin viestin mitaleista Kensu (Lehtinen, Rinkinen, van Camp) taisteli koko viestin ajan. Ekaan vaihtoon tultiin niukasti kärjessä, mutta Ketkupolkan Hannu Vierikko kiilasi ensimmäisessä mutkassa kärkeen. Vierikko petasi joukkueen ankkurille hyvät asemat. Ankkuri Janne Monosen kaatumisesta huolimatta voitto valui jäl-

leen Ketkupolkalle. Lisäksi Otto Motorin ankkuri, kisojen potkukuningas, Jussi Lahtinen yllätti ankkurimme ja niin oli pronssiin tyytyminen.

Aamu oli aloitettu lasten sarjoilla, joissa 10-vuotiaisen 200 metrin kisassa Mikki Rinkinen kellotti nopeimman ajan. Yleisen sarjan vastaavassa suutaisussa kensulaisista vain Lehtinen ylsi finaaliin. Vierikon peesissä pääsi tällä kertaa vain neljännelle sijalle, niin

on nuoriso edistynyt tällä rintamalla. 2000 metrin kisassa heltisivät sijat neljä (van Camp), kuusi (Lehtinen) ja seitsemän (Rinkinen). Kärjessä kyyti oli tällä kertaa liian vetoista.

Maratonilla vetäistiin historiassa jälleen yksi uudenlainen siivu. Matkaa väännettiin ja käännettiin niin, että sitä ei maratoniksi enää vanha potkumies tunnistanut. Yllättäen Sinervä-järven selällä vesittyneen radan sijaan kurvattiin jäältä mantereelle ja kohti todella perinteistä potkumäkeä, eli Pekolan mäkeä. Tuota mäkeä oli tahkottu MM-maratonilla viimeksi joskus

1990-luvun paikkeilla, kylläkin tuolloin eri kilpailukeskuksesta käsin. Tällä kertaa matka työstettiin liikennejärjestelyiden vuoksi noin 11 kilometriin. Niin tämä potkujaoston vetäjä yllätettiin potkukoukusta kintussa, eikä ollut mukana maastokalustoa. Piti turvautua laina- ja historiakalustoon tai kurvata mantereelle nousun jälkeen varikolle. Menestyksekkäimmin maastosta selvisi Kensu-miehistä Hannu Luoma, joka nelivitojen sarjassa kaappasi hopeaa. Nopein sen sijaan oli jälleen van Camp kiiruhtaen yleisessä sarjassa sijalle viisi edellään ex-kensulainen Vesa Ruuska.

Varsinaisten potkujen lisäksi kantautui kensuportterin korviin pari välittämisen arvoista juttua. Ensinnä paikalla ollut Hollannin potkuliiton touhunnainen kertoi lajin levitysaikasta, mihin hänen kotimaassaan antaa hyvät edellytykset mm. viiden kilometrin mittainen tekojäärata, joka on käytössä jopa koko vuoden!?! Toisen mielenkiintoisen asiakokonaisuuden muodostivat kisaemännän ajatukset MM-

kisojen tulevaisuudesta – ensi vuonna on tarkoitus jatkaa, mutta pitäisi jotain repäistä jälleen.

Tänä vuonna potkaistiin yhtä soittoa 140 tuntia kun-



Timo Rinkinen matkalla maailmanmestaruuteen mies-ten M-45-sarjan 500 metrillä. Kuva Antti Lehtinen.

nan juhluvuoden kunniaksi ja yllättäen yövuorot osoittautuivat suosituimmiksi. Niinpä joku oli heittänyt, että eiköhän järjestetä seuraavat MM-kisat öiseen aikaan. Sinällään idea ei ole uusi, näemmä jo kymmenen vuotta sitten pähkäiltiin moista, mutta nyky maailmassa yöpotkut kuulostavat erittäin kiehtovilta. Kolmas uutinen potkumaailmasta olkoon se, että Savo on perustettu uusi seura – Savon Dynamo ry (www.sad.fi). Lajeina tällä nuorikolla on potkukelkkailun ja – lautailun lisäksi myös rullaluistelu.



Alkukiihdytystä M-45-sarjan 500 metrillä Multian MM-kisoissa. Kuva Antti Lehtinen.

Jyväskiepin kolme Landis+Gyr-joukkuetta

Jyväskieppi oli vielä pari vuotta sitten Enermetissä täysin tuntematon juttu. Tämä oli sinänsä kummallista, sillä yritys on pullollaan erilaisien kestävyyslajien harrastajia. Enermetissä on Sulkavan soutaneita, monikertaisia maratoonareita, useampia hiihtäjiä sekä perinteikäs Jukolan viestijoukkue. Paikallinen erikoisuus – Jyväskieppi – oli kuitenkin firmassa vielä kokematta.

Ulla Yrjölä

Kaiken takana on nainen

Vuosi 2007 toi muutoksen – monessakin mielessä. Yrityksen nimi vaihtui Landis+Gyriksi ja firmasta osallistuttiin Jyväskieppiin kolmen joukkueen voimalla. Nimen vaihdon taustat voi käydä lukemassa netistä, ken haluaa. Kieppi-boomin käynnistämiseen saivat aikaan he, jotka rekrytoivat allekirjoittaneen Enermettiin.

Mutta miksi joku vapaaehtoisesti näkee niin paljon vaivaa, että ottaa vastuulleen motivoida ja opastaa tusinaa ensikertalaista Kiepin saloihin? Taatusi pääsisi helpommalla, jos keskittyisi

vain omaan kilpailuun. Osa vastauksesta kiteytyy sanontaan ”Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo”. Oli mukavampi houkutella muitakin mukaan kuin yksin kartuttaa (urheilu)hullun mainetta kisa-analyyseillään maanantaiaamujen kahvitauoilla. Lisäksi vähäinen naiskilpailijoiden määrä ei riittänyt kilpailujännityksen ylläpitämiseksi.

Lappu reiteen

Entä miksi niinkin moni päätti lähteä mukaan kokeilemaan Kieppiä? ”No kun kerran pyydettiin”.

Lisäksi ihmisiä kiinnosti mielenkiintoinen paketti lajeja, mahdollisuus päästä kokeilemaan jotain uutta sekä toive siitä, että osallistuminen veisi

useammin lenkkipoluille. Uudet lajit toisaalta myös mietityttivät, etenkin soutu ja luistelu ovat varsin vähän tunnettuja. Vaikka usko oli vahva siihen, että kaikista lajeista näillä matkoilla kyllä varmasti selviää maaliin, arvelutti uusia kiertäjiä vähän se, kuinka protouhua kiertäminen loppujen lopuksi on, mikä on taso niin varusteiden kuin vauhdin suhteen. Suurimmalle osalle Kiepin luistelu oli nimittäin aikuisella iällä ensimmäinen kerta numerolappu rinnassa – tai tässä tapauksessa reidesä.

Kokemusten karttuessa

Kun päätös lähteä mukaan oli tehty, tavoite oli selkeä – kiertää niin monta lajia, kuin vain mahdollista sekä kasata joukkueelle kaikki otettavissa olevat pisteet. Lajeista mukavimmaksi miellettiin suunnistus. IT-ihmeet, eli se kolmas, kumppani yrityksillä vahvistettu Landis+Gyr joukkue, olikin ainut suunnistukseen täydellä joukkueella osallistunut. Myös luistelu oli suurimmalle osalle positiivinen yllätys. Toisaalta suunnistus, koska se on aika pitkä, koettiin myös haasteelliseksi. Ras-kaimpana pidettiin hiihtoa, ehkäpä vuoden 2007 kelistä ja pehmeästä latu-pohjasta johtuen.

Firmajoukkueen jäsenille Kiepin suurin anti oli uusien lajien kokeileminen, ylipäätään osallistuminen erilaisiin lajeihin ja liikunnan riemu. Kieppi oli myös motivaation lähde, kun seuraava tavoite eli “suorituspäivä” tiedossa. ”Koskaan en ole pyöräillyt niin paljon kuin viime kesänä.” Sinänsä Kieppi ei hirveästi liikuntatottumuksia muuta, uudet lait toki monipuolistavat liikkumista.

Joukkueen menestys kiinnostaa

Landis+Gyriläisille kuuluminen joukkueeseen oli ehdottomasti hyvä ja merkitsevä juttu, vaikka pisteitä haluttiin seurata myös yksilöittäin. Joukkue lisäsi sitoutumista ja toi lisää mielenkiintoa. ”Oli hauskaa jännittää joukkueen puolesta” ja ”vaikka yksilökisassa itse oli häntäpäässä niin joukkueena oli silti mahdollisuus menestyä!” Kieppiin osallistuminen ilman joukkuetta olisi toki ollut mahdollista – mutta vain osalle.

Asiakaspalautetta...

Uuden kiertäjän näkökulmasta Kieppi vaan vaikuttaa kovin kahtia jakautuneelta – on tosi kovat ja muutama hasu harrastelija. Mukavampaa olisi, jos oman tasoista porukkaa olisi lisää. Lajit ja matkat tuntuvat kyllä sopiville. Kuntoilijataustaisten kohdalla periaatetta: ”Mitä vähemmän välineitä, sen parempi” voisi koettaa ottaa paremmin huomioon.

Joukkue puolta voisi myös tuoda jotenkin enemmän esiin, niin että itse suoritus olisi joukkueena tehtävää. Harrastelija joukkue voisi olla jopa viisi henkinen, joista 3:n tulos laskettaisiin.

Kysymykseen, miten Kieppiin voisi saada lisää joukkueita tai ylipäätään osallistujia, Landis+Gyristä nousi esiin kaksi vahvaa näkemystä. Markkinointia ja tiedotusta pitäisi parantaa: ”Ihmiset ei tiedä, että tällainen tapahtuma on olemassa”. Näkyvyyttä pitäisi saada lisättyä muuallakin kuin netissä: ”Ei sinne kukaan vahingossa eksy.”

”Sitten pitäisi saada enemmän puulaaki fiilistä ja harrastepuolta esiin. Kiepistä pitäisi saada hauska tapahtuma, johon voi tulla tuulipuvussa, ilman,

että ego joutuu koetukselle sukka-housujengin seassa.” Pitäisi saada jonkinlainen jako niihin kovastikin urheiluleisiin, jotta saisi ”painia omassa sarjassa” ja mahdollisuuden menestyä siellä. Kuntokieppi on liian lyhyt, eikä tarjoa kunnan haastetta.

Kuinkas sitten kävikään

Entä täytyivätkö allekirjoittaneen tavoitteet? Hullunmaine taisi vaan kasvaa entisestään. Kilpailujännitystä joukkue toi loppuun asti – pysyykö Kensu takana vai tiputaanko viime metreillä pronssilta. Ei tiputtu!



Landis+Gyr-joukkueen kieppiläisiä. Kuva Kai Lahtinen.

Tuloksia (ks. myös <http://www.kensu.fi>)

Kuntokieppi 2008 - tilanne hiihdon jälkeen

S	Nimi	Luistelu	Hiihto	Lajeja	YHT.
1	Ilmavirta Pirjo	0:14:23 682,50	36:41 1000,00	2	1682,50
2	Salavamäki Seppo	0:13:06 749,36	50:14 730,26	2	1479,62
3	Vesterinen Atso	0:13:13 742,75	50:02 733,18	2	1475,93
4	Kanervo Laura	0:12:12 804,64	59:21 618,08	2	1422,73
5	Vesterinen Sari	0:16:47 584,91	50:12 730,74	2	1315,65
6	Salavamäki Päivi	0:16:56 579,72	50:14 730,26	2	1309,98
7	Österberg Elli	0:17:29 561,49	1:00:08 610,03	2	1171,52
8	Santala Atte	0:09:49 1000,00	0,00	1	1000,00
9	Karetie Pirjo	0:13:15 740,88	0,00	1	740,88

Jyväskylän joukkuekisat 2008 – tilanne hiihdon jälkeen

	Joukkue	Nimi	Luistelu	Hiihto	Pisteet
1	KENSU KK	Takala Santeri Väisänen Aimo Mäkipelto Jani Mäkipelto Eero	899,09 998,99 900,73 825,54 2798,81	852,26 796,54 833,87 0,00 2482,67	5281,48
2	ArKaJuJu	Iitti Jukka Huovila Kari Koskinen Veli-Jussi Martin Arto	851,12 1000,00 908,17 898,27 2806,45	754,37 833,25 775,60 845,40 2454,25	5260,70
3	Panda	Silvasti Heikki Ilmavirta Keijo Särkkä Seppo Arto Hakasalo	832,49 899,09 795,66 895,83 2627,42	844,13 762,93 765,71 785,93 2395,77	5023,18
4	Landis+Gyr 1	Yrjölä Ulla Koivikko Marko Poikonen Mikko Senttula Asko	833,90 733,68 672,79 635,60 2240,36	808,80 724,47 0,00 746,84 2280,11	4520,47
5	Metso	Pulliainen Seppo Kettunen Juhani Lahtinen Kai Vuorinen Veikko	690,16 677,40 886,20 694,04 2270,40	642,53 0,00 699,46 726,66 2068,65	4339,05
6	Lievestuoreen Varikko	Lipsonen Oiva Hyvärinen Raimo Laitinen Mikko Jokela Tenho	948,23 851,85 0,00 0,00 1800,08	833,25 672,60 0,00 809,39 2315,24	4115,32
7	K-Pau	Pitkänen Tauno Luoma Hannu Oikarinen Risto Vuopio Jari	786,17 989,00 757,85 0,00 2533,02	0,00 795,79 649,10 0,00 1444,89	3977,91
8	Controlteam	Paalanen Saku Paalanen Matti Seppänen Petri Valkonen Harri	673,71 533,15 580,06 0,00 1786,92	612,46 736,05 669,92 712,95 2118,92	3905,84
9	Landis+Gyr 2	Rantanen Pasi Kulin Janne Salovaara Esa Tarkiainen Esa	0,00 703,91 662,87 0,00 1366,78	682,98 683,40 0,00 743,37 2109,75	3476,53

Huom! Joukkueen pisteisiin kolmen parhaan jäsenen pisteet per osakisa.

Jyväskieppi 2008 – tilanne hiihdon jälkeen

S	SS	Nimi	Sarja	Joukkue	Seura	Luistelu	Hiihto	Pisteet		
1	1	Huovila Kari	M40	ArKaJuJu		0:16:29	1000	1:07:16	833,25	1833,25
2	1	Sivill Keijo	Myl		Uuraisten Urheilijat	0:18:16	902,37	1:02:30	896,80	1799,17
3	1	Nisula Leino	M50			0:19:15	856,28	0:59:32	941,49	1797,77
4	2	Väisänen Aimo	M50	KENSU KK	KENSU	0:16:30	998,99	1:10:22	796,54	1795,53
5	3	Luoma Hannu	M50	K-Pau		0:16:40	989,00	1:10:26	795,79	1784,79
6	2	Lipsonen Oiva	M40		Lievestuoreen Varikko	0:17:23	948,23	1:07:16	833,25	1781,48
7	4	Kääpä Lasse	M50			0:17:27	944,60	1:07:24	831,60	1776,21
8	2	Takala Santeri	Myl	KENSU KK		0:18:20	899,09	1:05:46	852,26	1751,35
9	5	Martin Arto	M50	ArKaJuJu		0:18:21	898,27	1:06:18	845,40	1743,67
10	3	Mäkipelto Jani	Myl	KENSU KK	KENSU	0:18:18	900,73	1:07:13	833,87	1734,60
11	4	Koskinen Veli-Jussi	Myl	ArKaJuJu		0:18:09	908,17	1:12:16	775,60	1683,77
12	3	Hakasalo Arto	M40	Panda	PvJJK	0:18:24	895,83	1:11:19	785,93	1681,76
13	5	Silvasti Heikki	Myl	Panda		0:19:48	832,49	1:06:24	844,13	1676,62
14	6	Ilmavirta Keijo	M50	Panda		0:18:20	899,09	1:13:28	762,93	1662,02
15	1	Yrjölä Ulla	Nyl	Landis+Gyr 1	KENSU	0:19:46	833,90	1:09:18	808,80	1642,70
16	4	Iitti Jukka	M40	ArKaJuJu	KENSU	0:19:22	851,12	1:14:18	754,37	1605,49
17	5	Lahtinen Kai	M40	Metso	KENSU	0:18:36	886,20	1:20:08	699,46	1585,66
18	2	Sivill Mari	Nyl		Uuraisten Urheilijat	0:21:41	760,18	1:08:10	822,25	1582,43
19	6	Karvonen Ville	Myl			0:20:30	804,07	1:12:13	776,14	1580,20
20	1	Timperi Jaakko	M60			0:20:02	822,80	1:14:42	750,33	1573,13
21	7	Särkkä Seppo	M50	Panda		0:20:43	795,66	1:13:12	765,71	1561,37
22	8	Hyvärinen Raimo	M50	K-Pau	Lievestuoreen Varikko	0:19:21	851,85	1:23:20	672,60	1524,45
23	6	Lehtinen Antti	M40		KENSU	0:21:22	771,45	1:14:30	752,35	1523,80
24	7	Koivikko Marko	Myl	Landis+Gyr 1		0:22:28	733,68	1:17:22	724,47	1458,15
25	7	Vuorinen Veikko	M40	Metso		0:23:45	694,04	1:17:08	726,66	1420,70
26	3	Silver Marika	Nyl			0:24:28	673,71	1:15:23	743,53	1417,24
27	9	Oikarinen Risto	M50	K-Pau		0:21:45	757,85	1:26:21	649,10	1406,96
28	8	Kulin Janne	Myl	Landis+Gyr 2		0:23:25	703,91	1:22:01	683,40	1387,31
29	8	Senttula Asko	M40	Landis+Gyr 1		0:25:56	635,60	1:15:03	746,84	1382,44
30	1	Kokkonen Terhi	N50			0:22:52	720,85	1:30:02	622,55	1343,39
31	9	Pulliainen Seppo	Myl	Metso		0:23:53	690,16	1:27:14	642,53	1332,69
32	10	Paalanen Saku	Myl	Controlteam		0:24:28	673,71	1:31:31	612,46	1286,16
33	10	Paalanen Matti	M50	Controlteam		0:30:55	533,15	1:16:09	736,05	1269,20
34	10	Seppänen Petri	M40	Controlteam		0:28:25	580,06	1:23:40	669,92	1249,98
35	11	Järvinen Jukka	Myl			kesk	200,00	0:56:03	1000	1200,00
36	11	Köninki Kari	M50				0,00	1:03:35	881,52	881,52
37	2	Vikman Kalevi	M60			0:19:14	857,02		0,00	857,02
38	12	Mäkipelto Eero	M50	KENSU KK		0:19:58	825,54		0,00	825,54
39	13	Jokela Tenho	M50		Lievestuoreen Varikko		0,00	1:09:15	809,39	809,39
40	3	Pitkänen Tauno	M60	K-Pau		0:20:58	786,17		0,00	786,17
41	12	Tarkiainen Esa	Myl	Landis+Gyr 2			0,00	1:15:24	743,37	743,37
42	13	Takala Sami	Myl			0:22:42	726,14		0,00	726,14
43	11	Valkonen Harri	M40	Controlteam			0,00	1:18:37	712,95	712,95
44	14	Tuikkanen Ari	Myl	Landis+Gyr 2		0:33:57	485,52	kesk	200,00	685,52
45	11	Rantanen Pasi	M40	Landis+Gyr 2			0,00	1:22:04	682,98	682,98
46	15	Kettunen Juhani	Myl	Metso		0:24:20	677,40		0,00	677,40
47	16	Poikonen Mikko	Myl	Landis+Gyr 1		0:24:30	672,79		0,00	672,79
48	14	Salovaara Esa	M50	Landis+Gyr 2		0:24:52	662,87		0,00	662,87
49	12	Vuopio Jari	M40	K-Pau			0,00		0,00	0,00

KENSUn kuntokilpailun 2007 tulokset

1.Harjula Pentti 103 2.Häkkinen Vesa 63 3.Häkkinen Päivi 24 4.Ahonen Marja-Liisa ja Häkkinen Janne 21 6. Häkkinen Antti 17 kertaa.

Potkulukelkkailun MM-kisojen tulospoimintoja 2008**200 m MIEHET LOPPUKILPAILU**

Nimi	Seura (Maa)	Aika
1. Jussi Lahtinen	Otto Motor	22,4
2. Janne Mononen	Ketkupolkka	23,2
3. Hannu Vierikko	Ketkupolkka	23,4
4. Antti Lehtinen	Kensu	23,5
5. Tuomas Portin	Ketkupolkka	24,7
6. Albert Klompmaker	Netherlands	25,0

2000 m MIEHET LOPPUKILPAILU

Nimi	Seura (Maa)	Aika
1. Jussi Lahtinen	Otto Motor	4.27,8
2. Hannu Vierikko	Ketkupolkka	4.30,0
3. Janne Mononen	Ketkupolkka	4.32,6
4. Richard van Camp	Kensu	4.44,6
5. Tomas Portin	Ketkupolkka	4.47,1
6. Antti Lehtinen	Kensu	4.54,2
7. Timo Rinkinen	Kensu	4.54,8

MIEHET (MAASTOMARATON 11 KM)

Nimi	Seura (Maa)	Aika
1. Janne Mononen	Ketkupolkka	24.29
2. Jussi Lahtinen	Otto Motor	25.13
3. Hannu Vierikko	Ketkupolkka	26.30
4. Vesa Ruuska	Tampere	27.06
5. Rickhard Van Camp	Kensu	29.04
6. Tomas Portin	Ketkupolkka	29.49
7. Albert Klompmaker	Netherlands	31.26
8. Antti Lehtinen	Kensu	33.57

MIEHET YLI 45 V. (MAASTOMARATON 11 KM)

Nimi	Seura (Maa)	Aika
1. Matti Pesälä	Kortelan Ryhti	27.10
2. Hannu Luoma	Kensu	27.40
3. Pertti Tuomainen	Leppävirran Urheilijat	29.57
4. Antti Kiuru	Tampere	34.01

500 m MIEHET YLI 45 V

Nimi	Seura (Maa)	Aika
1. Timo Rinkinen	Kensu	1.05,7
2. Matti Pesälä	Kortelan Ryhti	1.06,8
3. Hannu Luoma	Kensu	1.07,8

3x500 m MIEHET - MEN

Nimi	Seura (Maa)	Aika
1. Ketkupolkka		3.28,7
2. Otto Motor		3.30,5
3. Kensu	Jyväskylä	3.31,3
4. SaD		3.53,4
5. MultiAnts	Multia	3.58,9
6. Netherlands1	Netherlands	4.09,9
7. Netherlands 2	Netherlands	5.16,8

Täydelliset tulokset:

http://www.multia.fi/potkut/tulokset_2008.htm

Hei, jos olet kiinnostunut potkulautailusta tai haluat tyypittää kunnon potkulautaa:

- Kickbike Millennium Racer (maantiemalli)
- Kickbike Cross Country (maastomalli)

Tai jos omaat jo potkulaudan ja kaipaavat treeniseuraa.

Ota yhteyttä: Kensun potkujaosto, Antti Lehtinen antleht@hotmail.com tai 050-414 2568

Kilpailukutsuja

Jyväskiepin juoksu

Järjestäjä:	Kensu
Aika:	18.5. klo 11.00
Paikka:	Halssilan liikuntapuisto, Jyväskylä
Sarjat:	Myl, M40, M50, M60, Nyl, N50, kunto
Matkat:	Kilpasarjat n 13 km, kuntosarja n. 6,5 km.
Osallistumismak- su:	Kilpasarjat 12 euroa, kunto 6 euroa. Maksut paikan päällä.
Kilpailureitti:	Pururadalla
Ilmoittautuminen:	Paikan päällä
Tiedustelut:	Arto Hakasalo 040-7674710 / hierhaka@netti.fi
Muuta	Palkinnot sarjojen kolmelle parhaalle. Kuntosarjassa ja kaikkien osallistujien kesken muutamia arvontapalkintoja. Peseytyminen huoltorakennuksessa.

Peurunkasoutu & Jyväskiepin soutu

Aika:	Su 7.6. klo 10.00 (2. lähtö klo 11.30)
Kilpailukanslia:	Avoinna alkaen klo 09.00
Paikka:	Lähtöpaikka Laukaan Peurunka
Sarjat:	M YL, M40, M50, M60, N, N40 vuorosoutu, parisoutu, yksin soutu ja kirkkovene
Penkkirakenne	Vapaa
Matkat:	Soutumatka 10 km
Reitti:	Peurunkajärvellä kahtena lenkkinä
Osallistumismak- su:	4.6. mennessä 10 euroa ja 150 euroa/kirkkovene
Jälki- ilmoittautuminen	7.6. mennessä 12 euroa ja 170 euroa/kirkkovene
Pankkiyhteys:	Vihtavuoren Pamaus 522122-46898
Maksuun sisältyy:	Kunniakirja, mehut, uinti
Ilmoittautuminen:	hh2000@netti.fi tai p. 050 3840403 ke 4.6. mennessä.
Palkinnot:	Palkinnot jaetaan kaikki lähdöt yhteensä. Mikäli sarjassa 3 tai alle osallistujia, palkitaan vain voittaja.
Tiedustelut	Juha Tuikkanen, Hillakuja 1, 40340 Jyväskylä, p. 050 3840403, HH2000@netti.fi
Järjestäjä:	Vihtavuoren Pamaus ry

Jyväsjärven kirkkovenesoutu

Järjestäjä: Kensu
Aika: 12.6. klo 15
Paikka: Kilpailukeskus Hotelli ALBA
Sarjat: Kilpa- ja kuntosarja
Matkat: n. 7 km
Kilpailukutsu: Katso www.kensu.fi
Tiedustelut: Kirsi Hiljanen 040-5618270 tai Santeri Takala 050-401 4375

Jyväskiepin pyöräily & Peurunka-Tempo 2008

Järjestäjä: CCPicaro
Aika: 24.8. Klo 11
Paikka: Laukaa, Peurunka
Sarjat: Myl, M40, M50, M60, Nyl, M20 ja Kuntosarja
Matkat: Kilpasarjat 38km aika-ajo, Kuntosarja 20km aika-ajo
Osallistumismaksu: Kaikki sarjat ennakkoon 15 €, paikan päällä 17 €
Pankkiyhteys: 131730-112201
Kilpailureitti: 38km: Lähtö ja maali Lasevan risteys. Vehniäntie-Valkolantie-Valkolantietä pohjoiseen mäen päälle hieman ennen pinnoitteen loppua, jossa 1. käänntö. Sieltä takaisin Vehniäntielle, josta nelostielle päin Peurunkamäen päälle, jossa 2. käänntö ja takaisin maaliin.
20km: Lähtö ja maali Lasevan risteys. Vehniäntietä suoraan Peurunkamäen käänntöpaikalle, jossa käänntö ja takaisin samaa reittiä.
Ilmoittautuminen: 17.08. mennessä okicpicaro@hotmail.com tai 044 086 3038/Oiva
Muuta: **Kilpailutoimisto:** Peurunka / (avataan klo 9.30).
Pukeutuminen: Peurunka. WC- N/ M Kupolissa.
Palkintojenjako: Peurunka/kupolin sisätiloissa. Pokaalit sarjojen kolmelle parhaalle. Arvontapalkintona kaikkien osallistujien kesken Peurungan testiaseman palveluita.
Peseytyminen ja sauna: Peurungan kupoli(sisältyy osallistumismaksuun)
Tiedustelut: okicpicaro@hotmail.com tai 0440863038/Oiva

**Huomaa - kisat ovat kaikille avoimia!
Tervetuloa mukaan!**

Jyväskiepin suunnistus 2008

Järjestäjä: Suunta Jyväskylä
Aika: 30.8. klo 11.
Paikka: Kilpailukeskus Huhtasuon koululla
Sarjat ja matkat: Nyl, N50 8km
Myl, M40, M50, M60 8km
Kuntosarja 4km ja 8km
Lähtö: klo 11.00
Opastus: tie 637 Jyväskylä-Laukaa n.3km Laukaan suuntaan

Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu: ke 27.8. mennessä lauri.pohjola@jyu.fi
Ilmoittautumisessa mainittava nimi, sarja, seura/joukkue, emitin numero tai tarve laina-emitille.
Kuntosarjat 6e, Muut sarjat 12e
Maksut samanaikaisesti Suunta Jyväskylän tilille
158130-29628 (Nordea). Viestikenttään "Jyväskieppi".
Tiedustelut: Harri Lamminsivu 040 770 6414

LASTEN JA NUORTEN

RULLALUISTELUKERHO

KESKIVIIKKOISIN

KLO 17.00-18.30

21.5.-18.6.2008 (5 KERTAA)

Hinta 30 € ja KENSUn jäsenille 25 €
(sis. ohjauksen ja vakuutuksen)

Omat luistimet, suojat ja kypärä mukaan!

Ilmoittautuminen pe 16.5. mennessä

laura.kanervo@gmail.com

TEKNIKKAA,

PELAAMISTA,

VAUHTIA & TAITOA

- TULE MUKAAN!

- AIKUISILLE YHTEISLENKKI



Ryhmiä 5-15 -vuotiaille!

Lue lisää, mm. kokoontumispaikasta www.kensu.fi

2

Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista keijo.ilmavirta@panda.fi, 040-503 6381. Kiitos!

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY / Keijo Ilmavirta
Sysmälantie 23 B 7
40530 JYVÄSKYLÄ

Tapahumakalenteri

KENSU ry:n kevätkokous

19.4. klo 15 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi

Luistelukauden päättäjaiset

19.4. klo 15.30 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi

Jyväsjärven kirkkovenesoutu

12.6. Jyväskylä, Jyväsjärvi

Jyvä- ja Kuntokieppi 2008

18.5. Jyväskiepin juoksu / Jyväskylä, Halssila. Järjestää KENSU

7.6. klo 10 Jyväskiepin soutu / Laukaa, Peurunka. Järjestää Vihtavuoren Pamaus

24.8. klo 11 Jyväskiepin pyöräily / Laukaa, Peurunka, Järjestää CC Picaro

28.8. Jyväskiepin suunnistus / Jyväskylä, Huhtasuo. Järjestää Suunta Jyväskylä

Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!

<http://www.kensu.fi>

Muita hyödyllisiä nettiosoitteita:

<http://www.luisteluliitto.fi>

<http://www.luisteluliitto.fi/rullaluistelu/>

<http://www.soutuliitto.fi>

<http://www.potku.fi>