

KENSULAINEN



1/2017



Sisältö

| | | | |
|--|---|---|----|
| Puheenjohtajan palsta | 3 | 15.6.2017 soudettiin Jyväsjärvi-soutu jo 25. kerran | 9 |
| Jyväskieppi 2018 on 21. järjestyksessään | 4 | Venla on uusi luistelukouluista vastaava | 12 |
| Hei kensulaiset! | 6 | Tuloksia | 14 |
| Verkun terveiset | 7 | Kilpailukutsuja | 15 |
| Kieppi ensikertalaisen silmin | 8 | Oletko hankkimassa pikaluistimia talveksi? | 16 |

* Jäsenlehti 37. vuosikerta
* Ilmestyy vain sähköisenä versiona
* Toimittaja: Keijo Ilmavirta

KENSULAISEN julkaisuajankataulu:
Seuraa tiedottamista nettisivuillamme

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

Johtokunta vuonna 2017:

| | | |
|-------------------|-----------------|---|
| Puheenjohtaja | Keijo Ilmavirta | p. 050-595 7892, keijo.ilmavirta at gmail.com, pj at kensu.fi |
| Varapuheenjohtaja | Kari Niittylä | p. 040-341 5571, kari.niittyla at jao.fi |
| Jäsenet | Tiina Kinnunen | p. 0400-507867, tiinakin at hotmail.com |
| | Hannu Luoma | p. 050-5587671, hanskiluoma at gmail.com |
| | Aimo Väisänen | p. 040-760 4851, aimoeavaisanen at gmail.com, |
| | Risto Palttala | p. 040-841 6934, risto.palttala at saarijarvi.fi, risto.palttala at gmail.com |
| | Vesa Ilvessuo | p. 045-645 4350, vilvessuo at gmail.com |

| | | |
|--------------------------------|-----------------|-----------------------------------|
| Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä | Keijo Ilmavirta | |
| Jäsenrekisteri | Keijo Ilmavirta | |
| Kieppivastaava | Ulla Yrjölä | p. 040-587 7475, u1 at luukku.com |
| Toiminnan-tarkastaja | Kalle Vankka | |

JÄSENMAKSUT 2017: aikuinen 20 eur, lapset alle 16 v. 5 eur) maksetaan seuran tilille: OP 529002-2260747, Bic:OKOYFIHH Iban:FI3552900220260747.

Kansikuvassa KENSUn puheenjohtaja Keijo Ilmavirta ja varapuheenjohtaja Kari Niittylä ottavat vastaan yhden monista KENSU ry:n 70-vuotisjuhlan muistamisista. Kuvan otti Pirjo Ilmavirta.

KENSU ry:n syyskokous ja Kiepin päättäjäiset
lauantaina 28.10.2017 Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniementie 1C

| | |
|--|---|
| Ohjelma: - syyskokous klo 14.00 - Kiepin päättäjäiset / palkitsemiset klo 15.00 | Tarjoilu: - suolainen ja makea kahvileipä - kahvi / tee / limsa / mehu |
|--|---|

TERVETULOA!

Käy tarvittaessa päivittämässä jäsentietosi seuran jäsensivuilla
<http://www.kensu.fi/seura/jasenille/> tai laita viestiä keijo.ilmavirta@gmail.com.

Puheenjohtajan palsta

Kensulaiset ovat tänäkin 71. toimintavuotenaan liikuttaneet ja liikkuneet menestyksekkäästi, vaikkakin tapahtumien järjestelyt pienillä resursseilla ovat olleet haastavia. Kiitos johtokunnalle, aktiivisille seuraihmisille ja talkooväelle työstä, jolla olemme luoneet liikkumisen mahdollisuuksia monelle. Kilpailullisesti tärkein lajimme on pikaluistelu. Olemme Suomen luisteluliiton rankingissa upeasti Suomen 3. paras luisteluseura.

Keijo Ilmavirta

Pikaluistelun osalta menestyksemme oli viime kaudellakin loistavaa. Verner Kinnunen luisteli MC-kisoissa ja Paju Kilpeläinen nuorten MC:ssa. SM –mitaleita saavutimme niin nuorten, yleisten kuin veteraanienkin sarjoissa. Saavutimme myös Suomen Aikuisurheiluliitto SAULn luistelukisoissa joukkuemestaruuden.

Viime syksynä seuramme täytti 70 vuotta. Jälleen saimme juhlaamme niin tämän päivän seura-aktiiveja kuin myös kensulaisia aina 1940 –luvulta saakka. Juhlavan tilaisuuden kohokoh-tia oli Risto Palttalan historiikki, joka on suureksi hyödyksi myös tuleville polville seuran historiasta.

Uusitusta, kokeiluluontoisesta Jyväskiepistä on vielä juoksu suoritamatta, tämän hetken tulostilanteen löydät lehdestämme. Osallistujamäärät ovat edelleen laskeneet, joten mietimme taas muutoksia ensi vuoden Kieppiin. Kiepin uudeksi vetäjäksi tulee Vesa Ilvessuo. Kiitämme Ulla

Yrjölää loistavasta työstä Jyväskiepin ja KENSUn eteen.

Talous on nyt vakaalla pohjalla, tosin kulukuria noudatetaan edelleen. Käyttäjiltä keräämämme luistelumatkat kattavat vain kolmasosan todellisista jäsen käyttökuluista. Olemme kuitenkin halunneet pitää luistelijoiden kustannukset kohtuullisina. Onneksi Jyväsjärvisoutu oli jälleen kerran toiminnallinen ja taloudellinen menestys. Siitä suurkiitos Anneli Mörä-Leinolle ja lukuisille muille talkoolaisille.

Myös retkiluistelusta on tullut pysyvä jyväskyläläinen ilmiö ja välineistömme on Aimo Väisäsen avustuksella ollut Jyväsjärven retkiluisteluradan Kahvikodalla vuokralla koko luistelu-kauden ajan. Järjestimme myös muutamia yritystapahtumia jäällä.

Pikaluistelukausi Viitaniemessä alkaa jälleen marraskuun alkupuolella. Lähetämme siitä tietoa jäsenrekisterimme pohjalta, seuraa kuitenkin myös nettisivujamme. Perinteisesti laskutamme koko seuraavan luistelu-kauden (2017-2018) jäämaksun 60 € ja

jäsenmaksun 20 € heti Viitaniemen teko-jääradan luistelukauden alkaessa. KENSUn jäävuoroja on tarjolla marraskuun alkupuolelta aina maaliskuulle reilut 50 kertaa, joten ahkeralle jääkäyttäjälle ei kertamaksuksi paljoo jää. Kaksi kolmesta viikkoharjoituskerrasta saattavat lyhentyä 15 minuuttia, tästä informoimme asian varmistuttua.

Lasten luistelukoulujen vastuuvetäjänä aloittaa Venla Rantalainen.

Tervetuloa joukkoomme, vaikka olit-
han jo viime kaudellakin luistelukou-
n ohjaajana.

Kiitos elämyksillisistä kokemuksista pitkin mennyttä vuotta. Hienossa ja kivassa seurassa on mukavaa olla mukana. Odotan innolla luisteluvorojen alkamista ja sitä ilontäyteistä terveisten vaihtamista pukukopissa ja jäällä.

Terveisin *Keijo*

Jyväskieppi 2018 on 21. järjestyksessään

Kieppi-tapahtumat järjestetään Jyväskylän lähiympäristön liikuntapaikoilla. Kieppi tarjoaa viisi osakilpailua tammikuusta syyskuulle.

Vesa Ilvessuo

Kiepin viidestä lajista lasketaan neljän parhaan lajin pisteet yhteen. Kiepin lajeina ovat

- pikaluistelu 5km (tammikuu)
- hiihto 10 km (helmikuu)
- retkiluistelu 6 km (helmikuu)
- pyöräily 20 km (kesäkuu)
- maastajuoksu 6 km (syyskuu)

Jyväskiepin tarkoitus on aktivoita ihmisiä liikkumaan ja kokeilemaan eri perusliikunta lajeja. Lajista riippuen suoritus kestää 20 minuutista tuntiin. Jyväskiepin 2018 lajien suoritusvälineet löytyvät peruskuntoilijan kotivarastosta. (esim. polkupyörä, jääkiekkoluistimet). Välineitä voi myös

vuokrata Kensulta (esim. pika- ja retkiluistimet).

Henkilökohtainen kilpailu

Jyväskieppiä voi lähteä kiertämään kuka tahansa, mutta yleisesti ottaen säännöt kannustavat osallistumiseen enemmän kuin sijoista kilpailuun, sillä enemmän merkitystä on ajalla suhteessa kisan voittajaan, eikä esimerkiksi sijoituksella kisassa.

Jokaisesta osakilpailusta jaetaan pisteitä seuraavan kaavan mukaan:

(VERTAILUAIKA / OMA AIKA)
x 1000

Vertailuaika on koko miehille tapahtuman nopein aika ja naisille nopein naisten aika. Mikäli nopeimman ajan tehnyt henkilö, on mukana Jyväskiepissä, hän saa tuhat pistettä ja muut saavat omaan aikaansa suhteutettuna vähän vähemmän pisteitä.

Sarjat ovat M&N yl, M&N40, M&N50, M&N60, M&N70. Kukin ikäsarja perustetaan jos toisen osalajin suorituspäivään mennessä sarjaan on ilmoittautunut vähintään kymmenen kilpailijaa.

Kieppi katsotaan hyväksytyksi suoritetuksi, kun kilpailija osallistuu vähintään neljään lajiin.

Joukkuekilpailu

Joukkuekilpailun tarkoitus on kannustaa kaverit liikkumaan. Joukkuekilpailuun voi osallistua millä tahansa kokoonpanolla, joko työ- tai kaveriporukalla tai vaikkapa urheiluseurajoukkueena. Kieppi-joukkueeseen voi kuulua 1-6 kilpailijaa, vaikkakin mahdollisimman monta jäsentä tekee helpommaksi saavuttaa maksimipisteet joukkuekisassa.

Joukkuekilpailussa joukkueen pisteisiin lasketaan joukkueen neljän parhaan osallistujan tulokset/osakilpailu. Kokonaiskilpailussa mukaan lasketaan kaikkien viiden osakilpailun pisteet.

KENSU ry:llä on retkiluistelukalustoa. Varaa yhteisöllesi ulkoilupäivä ohjattu retkiluistelun parissa tai vuokraa kalustoamme. Yhteyshenkilö Aimo Väisänen 040-7604851.



Piirros Risto Oikarinen

Mahdollisia muutoksia luisteluvuoroihin kaudelle 2017 – 2018. Aikaisemmat vuorot olivat ennallaan tiistaisin klo 19:15-20:45, torstaisin klo 16:15-17:45 ja lauantaisin klo 8:30-10:00. Mahdollinen muutos lyhentää torstain ja lauantain vuoroa 15 minuuttia eli torstaisin klo 16:30-17:45 ja lauantaisin klo 8:45-10:00. Tiedotamme mahdollisista muutoksista nettisivuillamme ja luistelijarekisterin pohjalta.

Hei kensulaiset!

Edeltävä kausi meni osaltani loistavasti ja ensimmäistä kertaa pääsin kisaamaan junioreiden Maailman Cupeissa Valkovenäjällä Minskissä ja Italian vuoristokaupungissa Collalbossa.

Paju Kilpeläinen

Kauden jälkeen täytyi suunnata nokka kohti tulevaa ja miettiä kuinka kesätreenit järjestyvät, sillä selvää suunnitelmaa niistä ei oikein ollut.



Paju vetää letkaa leirillä Norjan Hamarissa. Kuva: MK

Pitkään minua valmentanut Jarkko valmistui, ja muutti pois Jyväskylästä, joten kauden jälkeen hän ei voinut enää minua valmentaa. Olin todella epävarma siitä, että pystyisin treenaamaan ilman valmentajaa saati suurimmaksi osaksi yksin. Tiesin kuitenkin, että valmentaja on mahdollista saada, ja näin kävikin. Nykyään minua valmentaa Kimmo Porista etävalmennuksena. Hän lähettää minulle treeniohjelman joka viikko ja noin kerran kuussa olemme kokoontuneet tyttöporukalla sinne treenailemaan, mikä on pitänyt motivaationi huipussaan ja itsekseenkin treenaaminen on sujunut hyvin.

Treeniohjelmaani tällä hetkellä kuuluu muun muassa sauvakävelyä, pyöräilyä, salitreeniä ja tietenkin kuivaluistelua eri variaatioilla. Olen myös käynyt kaksi kertaa viikossa Team-Gymissä monipuolisuuden vuoksi.

Lisää potkua treenaamiseen toi elokuun alussa ollut viikon mittainen jääleiri Hamarissa Norjassa. Siellä meitä oli reilu kymmenen luistelijaa täältä Suomesta. Tämä leiri oli myös siitä erikoinen, että pääsin ensimmäistä kertaa luistelemaan uusilla, minulle Hollannissa teetetyillä luistimilla, joiden kanssa pääsen seuraavat vuodet tekemään yhteistyötä ja rikkomaan ennätyksiä. Leiri onnistui kaikin puolin aivan loistavasti ja odotan jo innolla seuraavaa jääleiriä Inzelissä Saksassa lokakuun lopussa. Leiri kestää kolme viikkoa ja pian sen jälkeen päästään toivottavasti jo vähitellen ulkojälle Suomessa. Olen saanut olla lähes terveenä ja lukion toinen vuosi Norssin liikuntalinjalla on alkanut mukavasti.

Tällä hetkellä täytyy kuitenkin toivoa, että loppu syksy menee yhtä mallikkaasti ilman sairasteluja ja loukkaantumisia treenaamisen merkeissä.

Liikkumisen iloa kaikille ja kiva nähdä viimeistään Viitaniemessä!

Ps. Jos tiedät mahdollisia tukijoita luistelulleni, niin ota yhteyttä, sponsoreille on nyt tilausta.

Verkun terveiset

Viime kauden jälkeen otin muutaman viikon huilin luistelusta ja huhtikuussa tein päätöksen Ruotsiin muutosta.

Verner Kinnunen

Olin pitänyt palaverin valmentajani Mattias Haddersin kanssa jo helmikuussa, mutta asunnon löytymisen jälkeen, mitään esteitä muutolle ei enää ollut. Trollhättaniin muutto ei ole ollut mikään suuri kulttuurishokki. Lähes ainoa ero on, että jokaisessa harjoituksessa on mukana muitakin luistelijoita.

Kesäharjoittelu onkin sujunut mukavasti kun olen voinut harjoitella hyvässä ryhmässä ja henkilökohtaisen valmentajani valvovan silmän alla totuttua enemmän. Uskon, että se tulee tuottamaan tulosta tulevaisuudessa. Palautumisen seuranta on helpompaa kun sekä valmentaja ja urheilija näkevät toisensa viikottain.



Olemme pitäneet leirejä kesän aikana Göteborgissa, Heerenvee-

nissä, Hamarissa ja Vänersborgissa. Göteborgissa vedimme luisteluhallin keskellä olevalla rullaradalla ja muut kesän leirit ovatkin koostuneet jäätreenistä pikaluistimilla tai short trackeilla.

Syyskuussa saamme jo Trollhättaniin jään 250 metrin radalle. Jäätuntuman pitäminen on siis helpompaa kuin aikaisempina vuosina.



Odotan innolla kauden alkua ja on mielenkiintoista nähdä harjoittelun tulokset ensi talvena! Tsemppiä kensulaisille omiin tavoitteisiin ja nähdään taas Montussa, kun kotikonnuille talven aikana kerkeän.

Terveisin,
Verkku

Kieppi ensikertalaisen silmin

Ajattelin kirjata ylös muutamia ajatuksia Jyväskiepistä ja kestävyyslajien kuntotapahtumista ylipäätään, näkökulmani on paluumuuttajan koska suurin osa omista kestävyyslaji osallistumisistani on ulkomaan vuosiltamme.

Teemu Kiijärvi

Omalta osaltani, kuten muiltakin, vuoden 2017 Jyväskieppi on tätä kirjoittaessa maastajuoksua vaille valmis. Kuin ihmeen kaupalla omalta osaltani olen saanut työmatkat, perheen arjen menot jne. järjesteltyä niin että olen onnistunut kaikki 10 Kiepin lajia kiertämään. Itselleni tämä on juuri yksi Kiepin ainutlaatuisia ja tavoiteltavia ominaisuuksia, koetella itseään 10 lajissa vuoden aikana ja joutua ainakin joissain näistä lajeista varmuudella pois omalta mukavuusalueeltaan.

Tehdään heti alkuun selväksi että omalta osaltani kaikki 10 lajia on suoritettu vahvasti oman sarjan häntäsijoja tavoitellen ja juuri tämä on se elementti mitä olen ulkomaan vuosien tapahtumista jäänyt kaipaamaan. Suuret joukot eri tasoisia, kuntoisia, kokoisia jne. osallistujia jotka kokoontuvat yhteen kokeilemaan rajojaan ja nauttimaan uhraamatta ajatustakaan sille että onkohan ne muut paljon kovempia kuin minä.

Olemme kiertäneet maailmaa työn perässä viimeiset vajaan 10 vuotta ja näiden vuosien aikana on tullut osallistuttua useisiin kymmeneen eri kestävyyslajien tapahtumiin, mukana on ol-

lut ultra maratoneja, polkujuoksua, maasto- ja maantiepyöräilyä, aavikko-seikkailuja. Kaikissa näissä tapahtumissa on aina ollut yksi yhteinen nimitäjä, suuret kaiken tasoiset osallistujat joukot. Perheitä, ystävä porukoita, firmojen seuroja ja se että kaikki ovat tulleet nauttimaan, kokeilemaan rajojaan ja ennen kaikkea pitämään hauskaa.

Vaikka mietin kaikkia upeita tapahtumia joihin olen päässyt osallistumaan on Jyväskieppi näiden joukossa aivan ainutlaatuinen; vuoden mittainen sitoutuminen ja todellinen multisport katkaus lajeja. Lajeja joissa itseään pääsee haastamaan ja jotka tarjoavat lukemattomia mahdollisuuksia omalta mukavuusalueelta poistumiseen. Vastaavaa en ole päässyt missään maailmalla kokeemaan ja kun työkaverit alkoivat Kiepistä puhumaan niin oli selvä että tätäkin on kokeiltava. Niinpä sitä sitten Helmikuisena iltapäivänä astuttiin ensimmäistä kertaa pikaluistelu radalle ja heti selällään mentäessä oltiin heti niin sanotusti epämukavuus alueella. Mutta niinpä vain vanhojen mestareiden opissa alkoi homma luistamaan ja heti ensimmäisestä lajista tarttui kipinä kokeilla joskus pitkiä luistelukisoja. Uskoisin että juuri tässä on Kiepin ydin, ei pelkkää puurtamista vanhojen tuttu-

jen lajien ja reittien parissa vaan uutta kokeillen ja oppien.

Asia joka kuitenkin ensimmäisestä lajista lähtien itseäni häiritsi, kun vertailin aiempiin kokemuksiini, oli se kuinka vähän meitä osallistujia ja ennen kaikkea ”tavallisia harrastajia” oli viivalla mukana. Näin ainutlaatuinen tapahtuma maailmankin mittakaavassa ja vain kourallinen osallistujia tuntui väärydeltä. Tuntui kohtuuttomalta että Kensun ja seurojen upea työ järjestyksessä ansaitsisi suuret osallistujajoukot itseään arjessa haastamaan ja kokemaan elämyksiä kestävyyslajien parissa.

Tämän vuoden Kieppiä kiertäessäni päätin että ainakin omalta osaltani pyrin tätä Kiepin ilosanomaa kertomaan niin monelle tavalliselle kuntoilijalle kuin mahdollista. Näin ainutlaatuinen tapahtuma ansaitsee viivalle tulevana vuonna lisää uusia harrastajia löytämään kestävyysurheilun ilo sekä ennen kaikkea monipuolisuus. Sekä antamaan heille mahdollisuus kehittyä ja kilpailla itseään, ja miksei toki muitakin, vastaan maailmanlaajuisestikin ainutlaatuisessa tapahtumassa.

Toivottavasti tavataan vuonna 2018 Jyväskylässä, löydätte minut kaikissa lajeista vahvasti perää pitämässä ja tuloslistoilta kärkisijojen ulkopuolelta!

15.6.2017 soudettiin Jyväsjärvi-soutu jo 25. kerran

Tuntuu ihan uskomattomalta, että olemme KENSUssa junnailleet tätä tapahtumaa jo näin monesti ja soutu voi yhä hyvin. Tänä vuonna oli siis juhlasoutu, jonka kunniaksi taivaanhaltijat soivat meille aivan mahtavan kesäsään – taisi olla lähes jopa viime kesän aurinkoisin päivä.

Anneli Mörä-Leino

Meitä onnisti myös, kun Jyväsjärven yllä eli kisapaikallamme oli Suomi 100 –tapahtumana mahtava lentonäytös, jossa neljällä Hawk-suihkuharjoitus-koneella lentävä ryhmä esitteli ilmapuimien lentotoiminnan huippuosaimista. Näytös oli suorastaan henkeä salpaava ja osui sopivasti soutu kisamme kahden startin väliselle tauolle.



Jyväsjärvi-soutuun osallistui 46 joukkuetta, joista 36 souti KENSUn Vihtavuoren Pamaukselta ja Sulkavan Veneeltä vuokratuilla kirkkoveneillä. Suurin osa joukkueista oli ollut mukana aiempinakin vuosina, mutta tänäkin vuonna kisaan tuli monta uutta joukkuetta (FirstBeat, Kuhmoisten kotiseutuyhdistys, Mataran ankkurit, Mehiläinen ja Spinnu-Leipomo Voimalan kaksi joukkuetta). LIKESkin palasi muutama vuoden tauon jälkeen mukaan kisaan ja soutikin hyvin kuntosarjassa.

Kisa ei onnistuisi enkä sitä kilpailunjohtajana varmaan jaksaisi vetääkään ilman aivan oivallista talkoojoukkoa sekä mahtavia yhteistyökumppaneita kuten Hotelli Alba, Puhkupillit, Jyväskylän Järvipelastajat ja ViPa.

Kisavalmistelut alkavat yleensä lopputalvella.

- Yrjölän Ulla päivitti www-sivuja hämmästyttävällä nopeudella, jopa lentokentällä työmatkallaan

- Parina viime vuonna olen tehnyt Jyväsjärvi-soudusta myös Facebook-tapahtuman, mikä tuntuu olevan tärkeä väylä uusien osallistujien tavoittamiseksi. Facebookiin löytyi taas upea Jukka Iitin ottama kuva. Facebook oli myös oiva väline kisafiiliksen välittämiseen kisan aikana ja sen jälkeen.

- Etukäteisvalmisteluihin kuuluu myös erilaisten lupien hakeminen – siitä kiitos Blankolle.

- Ensimmäiset kisailmoittautumiset alkavat tulla jo huhtikuussa ja tänä vuonna Ilmavirran Keijo huolehti laskujen lähettämisestä – ja nyt laskut saatiinkin lähtemään pian ilmoittautumisen jälkeen.

- Kisankanslian talkooporukka ideoi täksi vuodeksi uudistuksia kansliaan. Oi kuinka ilahduinkaan, kun minut kutsuttiin kisakansliapalaveriin ja idearikkaat, monta vuotta kisakansliassa työskennelleet naiset – Peräkasarin Nita, Norontauksen Mirjaliisa ja Koistisen Eevis kertoivat, mitä he olivat keksineet kanslian tehtävien tehostamiseksi ja uudistamiseksi. Saimme mm. kauniit tulostaulupohjat ja Hiljaisen Kirsin loistavasti toimineet todella vanhat pohjat jäivät historiaan.

Kisapäivänä talkoolaisia oli Jyväsjärvellä runsaasti.

- Korhosen Rise huolehti tutun rauhallisesti kuulutuksista.

- Hiekkarannalla ja laitureilla olivat avustajina Häkkisen Antti ja Vesa, Ilvesvuon Vesa, Kinnusen Jyrki, Pelttalan Risto, Sumelleksen Kalle ja b.

- Ajanotosta huolehtivat Korpijärven Kirsi, Kuokkasen Timo, Luoman Hannu ja Niittylän Kari.

- Perämiehenä toimivat Iitin Jukka (joka otti samalla niitä tunnettuja upeita kuviaan), Kilpeläisen Tuija ja Sumelleksen Kalle. – Kävipä Riikosen Ilkka Vipastakin auttamassa meitä perämiehenä.

- Kisapäivänä kisakanslian porukkaan liittyi vielä Kinnusen Tiina.

- Mehutarjoilusta huolehtivat Kilpeläiset nuoret sekä Karetien Pirjo ja Jurvasen Väinö.

Kisajärjestelyt sujuivat hyvin. Pysimme aikataulussa, tulospalvelu pelasi moitteettomasti ja kansa viihtyi. Ski Jyväskylä vei voiton kilpasarjassa eikä USH-Teamillä ollut vastusta kuntosarjassa. Joukkueet kisailivat voitosta, yrittivät alittaa edellisvuoden aika-

sa tai vain nauttivat soudusta ja järvellä olosta. Puhkupillit soittivat ratoksemme ja JNV:n naisten jumppa houkutteli mukaan. – Oli mukava olla mukana.

Annu eli Anneli Mörä-Leino, kilpailunjohtaja



Tulokset Jyväsjärvi-soutu 15.6.2017

Kilpasarja - kirkkoveenet 5 km

| | |
|-----------------------------------|---------|
| 1 Ski Jyväskylä 1 | 19:55 |
| 2 ViPa Miehet | 20:54 |
| 3 PH Forest | 21:06 |
| 4 Skanska | 21:53 |
| 5 NCC Suomi Oy | 22:01.1 |
| 6 ViPa Naiset | 22:01.9 |
| 7 VRP Keski-Suomi | 22:18 |
| 8 Ponsse | 22:19 |
| 9 Sitowise Wise Guys | 22:24 |
| 10 Teknologian tutkimuskeskus VTT | 23:07 |
| 11 Firstbeat | 23:10 |
| 12 Jyväsjärven Seppä | 23:27 |
| 13 Harvia | 23:32 |
| 14 YIT-rakennus | 23:47 |
| 15 Ski Jyväskylä 2 | 23:58 |
| 16 Fysio Center Oy | 24:16 |
| 17 Valio | 24:24 |
| 18 Tietokarhu | 24:28 |
| 19 JY & Team Uno | 24:54 |
| 20 YTHS | 29:00 |

Kuntosarja - kirkkoveenet 5 km

| | |
|---|----------|
| 1 USH-Team | 24:25:00 |
| 2 Likes | 25:25:00 |
| 3 JY / Yliopistopalvelut | 25:50:00 |
| 4 Team Kylän kattaus | 26:14:00 |
| 5 Kuokkalan kirkko | 26:29:00 |
| 6 Jyli ry | 26:32:00 |
| 7 A-Liha | 26:37:00 |
| 8 Kuhmoisten kotiseutuyhdistys | 26:44:00 |
| 9 Mäyrämäen & Mustalammen asukas-yhdistys | 26:48:00 |
| 10 Mehiläinen Jyväskylä | 26:52:00 |
| 11 Aallonpohja | 26:58:00 |
| 12 SYK ja kumppanit | 27:09:00 |
| 13 Enegia | 27:25:00 |
| 14 Spinnu-Leipomo Voimala I | 27:28:00 |
| 15 Sairaskodin jengi | 27:41:00 |
| 16 Spinnu-Leipomo Voimala II | 27:43:00 |
| 17 Jyväskylän Latu | 27:55:00 |
| 18 Kinkomaan naiset | 28:35:00 |
| 19 Sonaatti | 28:58:00 |
| 20 Mataran ankkurit | 29:09:00 |
| 21 HYVIN Hyvät | 29:16:00 |
| 22 Puhkupillit (JY) | 29:20:00 |
| 23 JY / Kielikeskus | 29:52:00 |
| 24 Keski-Suomen opinto-ohjaajat | 30:41:00 |
| 25 Täydelliset Äidit | 30:42:00 |
| 26 Osaamisvaje | 31:20:00 |

Venla on uusi luistelukouluista vastaava

Tervehdys, Kensun luistelukoulut pyörähtävät taas käyntiin marraskuussa ja odotan jo innolla kaikkien luistelukoululaisten tapaamista.

Venla Rantalainen

Olen itsekin aloittanut luistelun harrastamisen luistelukoulusta Vantaalla. En olisi tuolloin pienenä luistelijan alkuna osannut arvata, että harrastus kantaisi nykypäivään saakka. Vuosiin on mahtunut paljon riemua, uuden oppimista, ystäviä sekä kilpailua niin yksinluistelussa kuin muodostelmaluistelusakin, jonka aloitin muutettuani Jyväskylään muutama vuosi sitten.



Jyväskylään minut toi liikunnan ja terveystiedon opettajaopinnot. Kensun luistelukouluun tulin mukaan viime vuonna ja otan nyt innolla vastaan vas-

tuuohjaajan roolin. Mukanani ohjaamassa on niin tulevia liikunnanopettajia kuin entisiä ja nykyisiä luistelijoitakin. Tervetuloa mukaan nauttimaan luistelun ilosta ja oppimaan uutta!

Luistelukoulut alkavat Viitaniemen tekojäällä torstaina 16.11.2017 ja lauantaina 18.11.2017. Opetusta on yhteensä 5 kertaa torstaisin 16.30-17.30 tai lauantaisin klo 9.00-10.00. Voitte valita päivän! Syyskausi vko 46-50 ja kevätkausi vko 3-7.

Tarjolla on perusluisteluryhmä sekä pikaluistelun opetusta: Luistelukoulun alkeet 3-5 v., luistelun jatkoalkeet 4-8v., perusluisteluryhmä ”isot” 5-10v., pikaluistelukoulu ja pikaluistelun valmennusryhmä.

Lue lisää ryhmistä: http://www.kensu.fi/luistelu/lasten_luistelukoulut/ Hintaa 50€ (sis. Opetusta 5 kertaa, vakuutuksen ja luistelupassin). Ilmoittautumiset 10.11. mennessä: luistelukoulut@gmail.com

Syysterveisin
Venla Rantalainen, luistelukoulun
vastaava

KENSUN luistelukoulut Viitaniemen tekojäällä alkavat torstaina 16.11. ja lauantaina 18.11.2017



Opetusta on yhteensä 5 kertaa torstaisin klo 16.30–17.30 tai lauantaisin klo 9–10. Syyskausi vko 46–50 ja kevätkausi vko 3–7. Voitte valita päivän!

Tarjolla on perusluisteluryhmiä sekä pikaluistelun opetusta:

- Luistelun alkeet 3-5 v.
- Luistelun jatkoalkeet 4-8 v.
- Perusluisteluryhmä "isot" 5-10 v.
- Pikaluistelukoulu
- Pikaluistelun valmennusryhmä

Hinta 50 € (sis. opetusta 5 kertaa, vakuutuksen ja luistelupassin)
Ilmoittautumiset 10.11. mennessä: luistelukoulut@gmail.com
Luistelukoulujen vastaavana toimii Venla Rantalainen 0400 6060 59.
Lue lisää http://www.kensu.fi/luistelu/lasten_luistelukoulut/



Tuloksia

Jyväskiepän tilanne, kun suoritettuna on pikaluistelu, hiihto, retkiluistelu, suunnistus, katujuoksu, rullaluistelu, soutu, pyöräily ja melonta (maastajuoksu 1.10.2017 päättää sarjan):

| Sija | | Nimi | | Joukkue | Yht.pist. |
|------|------------|--------------------------|---|-------------|-----------|
| 1 | N40 | Kirsi Korpijärvi | N | KENSUttaret | 5756,1 |
| 2 | M50 | Vesa Ilvessuo | M | KENSU-KK | 5249,7 |
| 3 | M50 | Hannu Hyvönen | M | KENSU-KK | 5031,2 |
| 4 | M | Veikko Turunpää | M | KENSU-KK | 4858,1 |
| 5 | M | Juha Lauttamus | M | Landis+Gyr | 4562,6 |
| 6 | N40 | Kati Seppänen | N | KENSUttaret | 4436,1 |
| 7 | M40 | Timo Vesala | M | Landis+Gyr | 4387,9 |
| 8 | N40 | Ulla Yrjölä | N | Landis+Gyr | 4332,3 |
| 9 | M40 | Teemu Kiijärvi | M | Landis+Gyr | 4089,9 |
| 10 | M60 | Aimo Väisänen | M | KENSU-KK | 4027,4 |
| 11 | M | Esa Tarkiainen | M | Landis+Gyr | 4021,2 |
| 12 | M60 | Kari Köninki | M | KENSU-KK | 3873,9 |
| 13 | M40 | Janne Varis | M | K-Pau | 3730,6 |
| 14 | M50 | Jukka Iitti | M | KENSU-KK | 3715,5 |
| 15 | M50 | Jari Yläne | M | KENSU-KK | 3706,0 |
| Sija | | Nimi | | Joukkue | Yht.pist. |
| 16 | M | Joonas Lindh | M | Landis+Gyr | 3680,6 |
| 17 | Retkisarja | Pirjo Karetie | N | KENSUttaret | 3531,7 |
| 18 | M40 | Juha Salmela | M | K-Pau | 3501,0 |
| 19 | M50 | Erik Nieminen | M | KENSU-KK | 3375,0 |
| 20 | N40 | Tuija Kilpeläinen | N | KENSUttaret | 3367,1 |
| 21 | M | Verner Kinnunen | M | Landis+Gyr | 2843,1 |
| 22 | M60 | Hannu Luoma | M | K-Pau | 2739,2 |
| 23 | M40 | Aku Kalajo | M | Landis+Gyr | 1702,6 |
| 24 | M | Antti Pesola | M | KENSU-KK | 863,4 |
| 25 | N40 | Susan Humppi | N | KENSUttaret | 739,5 |
| 26 | M50 | Veikko Vuorinen | M | K-Pau | 675,2 |
| 27 | N50 | Pirjo Ilmavirta | N | K-Pau | 673,2 |
| 28 | M | Seppo Salmela | M | Landis+Gyr | 641,5 |
| 29 | M60 | Keijo Ilmavirta | M | K-Pau | 521,4 |
| 30 | M | Antonio Sanchez Berrocal | M | Landis+Gyr | 402,6 |
| 31 | N40 | Sari Nurminen | N | KENSUttaret | 200,0 |

Jyväskiepín joukkuekisa:

| KENSU-KK | Landis+Gyr | KENSUttaret | K-Pau |
|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| Hannu Hyvönen | Teemu Kiijärvi | Susan Humppi | Keijo Ilmavirta |
| Jukka Iitti | Verner Kinnunen | Pirjo Karetie | Pirjo Ilmavirta |
| Vesa Ilvessuo | Juha Lauttamus | Tuija Kilpeläinen | Hannu Luoma |
| Kari Köninki | Joonas Lindh | Kirsi Korpijärvi | Juha Salmela |
| Erik Nieminen | Esa Tarkiainen | Sari Nurminen | Janne Varis |
| Eero Mäkipelto | Antonio Sanchez | Kati Seppänen | Veikko Vuorinen |
| Veikko Turunpää | Timo Vesala | | |
| Aimo Väisänen | Ulla Yrjölä | | |
| Jari Yläne | Aku Kalajo | | |
| Antti Pesola | | | |
| 30778,9 | 29089,8 | 18030,6 | 11840,5 |



Piirrokset Risto Oikarinen

Kilpailukutsuja

KENSU - CUP 2017-2018

Ti 19.12.2017 klo 19.15 **3000m**, 9 kierrosta yhteislähtöTi 6.2.2018 klo 19.15 **500m ja 1000m**Ti 20.2.2018 klo 19.15 **5000m**, 15 kierrosta yhteislähtö**Paikka:** Viitaniemen tekojää, Jyväskylä**Sarjat:** Juniorit, N, M, N50 ja M50**Pisteytys:** Kolmen osakilpailun tulos huomioidaan loppusijoituksessa.

Kilpailuihin voi osallistua kaikki, myös hokkareilla ja taitoluistimilla.

Maksu: Kensulaisille ilmainen, muille 5 €.**Ilmoittautuminen:** Paikan päällä 15min ennen starttia.Lisätietoa: Kari Niittylä p 040-3415571 e-mail: kari.niittyla@jao.fi**Tervetuloa!****KENSU ry**

Oletko hankkimassa pikaluistimia talveksi?

Vielä ehtii hyvin. Olen tekemässä pikapuolin tilausta Bontille ja Maplelle.

Omasta varastosta löytyy tällä hetkellä seuraavia edullisia luistimia:

Bont Jet kenkä + Maple Blizzard terä 399€, Koot 40, 41x2

Bont Z kengät 299€, Koot 40

Maple RL-7000 kenkä + Maple Blizzard terä 399€, Koot 40, 43, 44, 45x2

Bont Jet short track setti 99€ (käytetyt), Koot 35

Bont Jet + Blizzard 250€ (käytetyt), Koot 36

Tarvikkeita heti varastosta edullisesti uusien alta:

Terotuskiviä 25€

Teräsuojia 10€

Lämpösuojia 20€



Minulta on siis mahdollista tilata kaikkia Maplen ja Bontin luistimia ja tarvikkeita.

Otahan rohkeasti yhteyttä, katsotaan sinulle hyvä paketti:

mika.kanervo@mixathlon.com

p. 050 375 6333