

# KENSULAINEN



2/2009



## Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3	Tuloksia	11
Jyväskieppi 2009	4	Luistelun kuivatreenit	12
Jyväskieppi ja Kuntokieppi 2010	5	Luistelukoulut 2009	13
Kensulaiskuvassa Santeri Takala	8	Kilpailukutsuja	17
Eurooppasoutu	9	Tapahtumakalenteri	20
Jyväskiepin kuntosarja 2009	10		

- \* Jäsenlehti 29. vuosikerta
- \* Painosmäärä: 200 kpl
- \* Toimittaja: Antti Lehtinen

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	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, (014) 372 2765, <a href="mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi">keijo.ilmavirta@panda.fi</a>
Varapuheenjohtaja	Pekka Heikkinen	Peikontie 1 B 2, 40270 Palokka, p. 0400-640 932, <a href="mailto:pekka.heikkinen@pp8.inet.fi">pekka.heikkinen@pp8.inet.fi</a>
Jäsenet	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552, <a href="mailto:aimo.vaisanen@jao.fi">aimo.vaisanen@jao.fi</a>
	Ulla Yrjölä	Verkkoniementie 39, 40950 Muurame, p. 040-587 7475, <a href="mailto:u1@luukku.com">u1@luukku.com</a>
	Paavo Pohjola	Kinkorinne 4 as 10, 40930 Kinkomaa, p. 040-727 3526
	Mika Kanervo	Mika Kanervo Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333, <a href="mailto:mika.kanervo@gmail.com">mika.kanervo@gmail.com</a>
	Santeri Takala	Huhtasuonkatu 2-4 E 42, 40320 Jyväskylä, p. 050-401 4375, <a href="mailto:santeri.takala.tra@jamk.fi">santeri.takala.tra@jamk.fi</a>
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Pirjo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-717 4259, (014) 372 2765, sähköposti: <a href="mailto:pii.ilmavirta@luukku.com">pii.ilmavirta@luukku.com</a>
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, (014) 372 2765, sähköposti: <a href="mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi">keijo.ilmavirta@panda.fi</a>

### Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2009:

Jyväskieppi	Santeri Takala, Ulla Yrjölä
Luistelu	Aimo Väisänen, Mika Kanervo
Potku	Antti Lehtinen
Kunto, veteraani	Paavo Pohjola

**JÄSENMAKSU 2009** (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 5 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

**Kansikuvassa** Kiepin juoksun starttihenki – edessä on pieni retki. Kuva Veera Lehtinen.

## TERVETULO A KAIKKI!

Lauantaina **10.10.**

- klo 15 KENSU ry:n **syyskokous** Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä.
- klo 15.30 **Kiepin päättäjäiset** Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä, tarjottuna ruoka ja kahvit, mieluusti ilmoittautuminen [keijo.ilmavirta@panda.fi](mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi).

OPASTUS: Viitaniementie 3:n kohdalta

## Puheenjohtajan palsta

**”Enemmän ruumiin voima ja riipeys kasvattaa luottamusta, rohkeutta ja taisteluintoa kaikkea pahaa ja lahonnutta vastaan. Yksipuolisesti henkinen työ synnyttää ruumiin velttoutta ja luonteen heikkoutta. Ruumiinharjoitukset parantavat ruokahaluja, unta, keuhkojen toimintaa j.n.e. Tästä taas etenee ruumiin vastustuskyky ja moni taudin aihe tukehtuu alussaan.” Näin kirjoitti Konr. Relander Keski-Suomi -lehdessä jo 25.2.1892. ”Se mies tahi nainen, joka pukeutuu voimisteluvaatteisiin, vapauttaa itsensä. Se mies ei anna itseään sulkea kapakkaan – se nainen ei anna itseänsä puristaa kureliiviin. Minkä alkoholi vaikuttaa mieheen, sen tekee kureliivi naiseen.” Näin viisaasti puhuttiin liikunnasta jo 1800-luvun lopulla, jolloin suuret väkijoukot tulivat mukaan urheiluun.**

*Keijo Ilmavirta*

KENSU on 63. toimintavuotenaan omalta osaltaan täyttänyt tätä liikkuttamisen ja liikkumisen tehtävää hyvin. On vietetty yhdessä aikaa hyvin järjestetyissä kilpailuissa ja tapahtumissa. Kiitos johtokunnalle ja muille aktiivisille seuraihmisille työstä, jolla loimme liikkumisen mahdollisuuksia monelle. Erityisesti kiitokset kaikelle talkooväelle, joka mahdollisti viime kevät-talven superviikonlopun onnistumisen.

Jyväskiepin voitti Kari Köninki, naisista Ulla Yrjölä ja puolimatkoilla Pirjo Karetie (joka Terhi Kokkosen ja Anneli Mörä-Leinon tavoin voitti Suomelle mitaleita veteraanien MM-kisoissa Lahdessa). Erityisen ilahduttavia asioita olivat uudet Kiepin kiertäjät sekä

puolimatkojen ennätysosallistuminen (jopa kolme joukkuetta). Muista, vaikket Kieppiä kiertäisikään, voit osallistua yksittäisiin Kiepin osakilpailuihin.

KENSUn tapahtumatarjonta pysyy ensi vuonna samana, vähäisiä voimia on turha jakaa useampaan suuntaan. Ainoastaan JääJyväskylään (Jyväsjärven retkiluistelutapahtuma) jää pois vuonna 2010. Tarkoituksemme on tuottaa yhä parempia tapahtumia sekä syventää ydinosaamistamme. Merkittävää on myös pienin askelin alkanut yhteistyömme Keljon Nuori-oseuran kanssa. Näin alkuun saamme heiltä käyttöön varastotilaa tarvikkeillemme, vastapalveluksi tarjoamme heille omaa osaamistamme. Kuka tietää, kuinka hedelmälliseksi yhteistyö joskus kehittyykään.

## Jyväskieppi 2009

Tämän vuoden Jyväskiepistä muodostui hyvin mielenkiintoinen, kiitos laajan tason ja pisteiden sääntömuutoksen. Osallistujamäärät olivat ilahduttavasti nousseet sekä Jyväskiepin että Kuntokiepin puolella. Tulospuolella taas saatiin hieman vaihtelua ”voittoputkiin”, kun uudet voittajat saatiin niin miesten kokonaiskilpailussa, Kuntokiepissä kuin uudessa Kuntokiepin joukkuekilpailussakin. Sen sijaan naisten Jyväskiepissä ja kivenkovassa Jyväskiepin joukkuekilpailussa viime vuosien voittajat pitivät pintansa.

*Santeri Takala*

Kuuden kestävyyslajin hieno keskisuomalainen koitos, Jyväskieppi, on jälleen saatu päätökseen tämän vuoden osalta. Hieno konsepti sai selkeän muutoksen rakenteeseensa, kun lajien välistä järjestystä muokattiin suunnistuksen ja juoksun osalta. Ainakin allekirjoittaneen mielestä muutokset vaikuttivat onnistuneilta. Molemmissa lajeissa osanottajamäärät kasvoivat. Muutenkin ajankohdat tuntuivat sopivan entistä paremmin useimmille - suunnistus suoritettiin keväällä mukavasti ennen Jukolan viestiä ja juoksu loppukesästä sopivasti hieman ennen Finlandia Marathonia. Tälle vuodelle tehdyt pistelaskun sääntömuutokset kannustivat suorittamaan kaikki lajit, myös itselleen heikoimman lajin, koska huonoimman lajin suorituksesta palkittiin pistehyvityksillä. Toisaalta taas yhden lajin väliin jättäminen ei ollut liian ratkaisevaa.

Kesän lajit alkoivat suunnistuksella toukokuun puolivälissä hyvän suunnistussään vallitessa. Lajispecialistit pärjäsivät odotetun

vahvasti ja nostivat selkeästi sijoituksiaan kokonaiskisassa. Muun muassa Lauri Pohjola nousi tässä vaiheessa toiseksi sijalta 13! Neljäntenä lajina tuli soutu kesäkuun alussa. Soutusää oli perinteiseen peurunkalaiseen tapaan tuulinen, joten etenkin pienveneilijöille olosuhteet olivat haasteelliset. Ainakin toisessa lähdössä sai kääntöpaikalla maistaa tuulen lisäksi myös lievän raekuuron sivallusta. Kaikki soutajat suoriutuivat urakastaan turvallisesti maaliin, ja tuloksia päästiin jälleen ynnäilemään.

Jyväskieppi kierähti loppusuoralle elokuussa. Viides laji oli pyöräily. Olosuhteet olivat suorastaan hyiset: kilpailupäivänä vettä tuli välillä enemmän, välillä vähemmän kovan tuulen ryydittämänä. Lämpöasteetkin jäivät sateessa alle kymmenen! Kylmää kyytiä sai siis osakseen itse kukin. Lisäksi ja viimeistään mäkinen kisamaasto erotteli jyvät akanoista. Onneksi tässä CC Picaron loistavasti järjestämässä kilpailussa kieppiläisiä odotti maaliintulon jälkeen Peurungan lämpöiset saunat, joiden löylyissä sai lämmitellä kylmettyneitä jäseniään. Jyväskiepin päättävänä lajina oli tämän vuoden muutoksen myötä juoksu pari

viikkoa pyöräilyn jälkeen. Halssilan alueen tunnetusti vaativalle radalle saapui kovakuntoinen osallistujajoukko ratkaisemaan lopulliset Jyväskylän sijoitukset. Tällä kertaa säiden herra suosi tapahtumaa, ja olosuhteet olivat mitä mainioimmat. Viimeisen lajin tuomat haasteet saattoi lukea maalissa muun muassa loistavasti taistelleen Heikki Silvastin olemuksesta. Mies oli maaliintulonsa jälkeen lähes tajuttomana kaikkensa juoksussa antaneena.

Jyväskylän lopputuloksissa kokonaiskilpailun yleisvoiton vei konkari Kari Köninki lopulta selvällä 128 pisteen erolla nuorempiin Lauri Pohjolaan ja Jarkko Koposta. Oli mukava saada uusia nimiä

kärkikahinoihin. Naisten puolella hallitseva mestari Ulla Yrjölä näytti jälleen olevansa valtikkansa arvoinen. Anneli Mörä-Leino ja Pirjo Ilmavirta ansaitsivat seuraavat sijoitukset hienoilla kokonaispanoksillaan. Myös Kuntokiepissä kokemus oli valttia Pirjo Karetien napatessa piikkipaikan lopputuloksissa kannoillaan Jouni Leppänen ja Laura Kanervo. Viime vuosina arvostustaan lisännyt joukkuekilpailu kääntyi jälleen Jyväskylässä vahvassa voittoputkessa porskuttavan Pandan eduksi. Epäsuunta ja VAJE taas ratkaisivat muut palkintopallisijoitukset. Puolimatkoilla joukkuekilpailu oli KiloKivien heiniä seuraavien ollessa Landis+Gyr ja JALO.

## Jyväskieppi ja Kuntokieppi 2010

**KENSUn urheilutarjonnan keulakuva on Jyväskieppi. Kuuden osakilpailun, läpi vuoden kestävä kuntokierros tarjoaa monipuolisen harrastuksen noin 100 liikkujalle vuosittain. Kaikki Kieppi-tapahtumat järjestetään Jyvässeudulla.**

### *Ulla Yrjölä*

Jyväskylän lajeina ovat luistelu, hiihto, suunnistus, soutu, pyöräily ja juoksu. Se on oivallinen harrastus koko perheelle, sillä sarjoja löytyy ja suoritusmatkat ovat inhimilliset ja vähäisemmälläkin kuntoilutaustalla voi lähteä mukaan. Osallistumiseen ei tarvita mitään erikoisvälineitä, normaaleilla kotoa löytyvillä välineillä pärjää.

Kieppikoulu tarjoaa opastusta ensikertalaisille välineisiin ja lajeihin. Aiemmin tarjolla on ollut mm. luistelutekniikan, vapaantyylin hiihdon sekä suunnistuksen opetusta. Kieppikoulun ajankohdista tiedotetaan [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi).

### **Parisuunnistus – Kiepin 2010 uutuus**

Vuoden 2010 Kiepissä kokeillaan parisuunnistusta. Kokeilu ei automaattisesti jatku tuleville vuosille, vaan parisuunnistuksen järjestämisestä jatkossa päätetään nyt kertyvien kokemusten perusteella.

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 Jyväsk- /Kuntokiepin kiertäjiä.

Suunnistuksen pareittain suorittaneet saavat 80 % loppuajan oikeuttamista pisteistä. Esim. jos parisuunnistava pari voittaa, he saavat 800 pistettä

### **Jyväskieppi**

Sarjat:

Jyväskiepin kokonaiskilpailun sarjat ovat Myl, M40, M50, M60, N, N50 ja kunto. 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:

Osallistuminen Jyväskiepin kokonaiskilpailuun maksaa 30 € / henkilö. Osallistumismaksu maksetaan tilille OP 529002-2260747. Kirjoita viestikenttään: Jyväskieppi sekä nimi/nimet. Maksut mieluiten 23.1.2010 mennessä.

Tämän lisäksi jokaisessa osakilpailussa on oma, noin 15 € suuruinen

osanottomaksu, josta päättää ko. osakilpailun järjestäjä.

Kilpailumatkat ja lajit:

Jyväskiepin 2010 lajit ja matkat ovat:

- 10 km luistelu
- 20 km hiihto (vapaa tyyli)
- 8 km suunnistus
- 10 km soutu/melonta
- 40 km pyöräily
- 13 km juoksu

Lajijärjestys sekä osakilpailujen ajankohdat pyritään vahvistamaan järjestävien tahojen kanssa vuoden loppuun mennessä. Kilpailukutsut julkaistaan Kensulaisessa sekä internetissä. Kannattaa aina tarkastaa viimeisin tieto Kensun internetsivuilta [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi), sillä järjestäjä saattaa ulkoisista syistä johtuen joutua vaihtamaan kilpailun alkamisaikaa, kilpailukeskuksen paikkaa, jopa päivämäärää.

Palkinnot:

Jyväskieppi katsotaan hyväksytysti suoritetuksi, kun kilpailija osallistuu vähintään neljään lajiin. Kussakin sarjassa palkitaan kolme parasta Kiepin hyväksytysti suorittanutta.

Lisäksi paras nais ja mies Kiepin-kiertäjä 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 työtai kaveriporukalla tai vaikkapa urheiluseurajoukkueena. Kaikki joukkueet kilpailevat samassa sarjassa. Jyväskieppi-joukkueeseen voi kuulua 3 - 6 kilpailijaa. Joukkueen jäsenet osallistu-

vat automaattisesti henkilökohtaiseen kilpailuun.

**Pistelasku:**

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

**Osanottomaksut:**

Jyväskiepin minimi joukkuemaksu on 100 €. Se sisältää neljän henkilön Jyväskieppimaksun. Joukkueen 5. Ja 6. jäsenen Jyväskieppi maksu on 25 €.

Osallistumismaksu maksetaan tilille OP 529002-2260747. Kirjoita viestikenttään: Jyväskieppijoukkue sekä joukkueen nimi. Maksut mieluiten 23.1.2010 mennessä.

**Palkinnot:**

Jyväskiepin lopputulosten perusteella palkitaan osallistuvien joukkueiden määrystä 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**

**Sarjat & pistelasku:**

Kuntokiepissä kaikki kilpailevat samassa sarjassa. Kuntokiepin pisteet lasketaan samoin kuin Jyväskiepissä (kts. ylle). Kuntokiepin lopputuloksiin lasketaan yhteen kultakin kilpailijalta neljän parhaan osakilpailun pisteet sekä viidennen ja kuudennen lajin pisteistä 20%.

**Osanottomaksut:**

Osallistuminen Kuntokiepin kokonaiskilpailuun maksaa 15 € / henkilö. Osallistumismaksu maksetaan tilille OP 529002-2260747. Kirjoita viesti-

kenttään: Kuntokieppi sekä nimi/nimet. Maksut mieluiten 23.1.2010 mennessä.

Tämän lisäksi jokaisessa osakilpailussa on oma, noin 15 € suuruinen osanottomaksu, josta päättää ko. osakilpailun järjestäjä.

**Kilpailumatkat ja lajit:**

Kuntokiepin 2010 lajit ja matkat ovat:

- 5 km luistelu
- 9 km hiihto (vapaa tyyli)
- 4 km suunnistus
- 10 km soutu/melonta (ehkä 5 km)
- 20 km pyöräily
- 6,5 km juoksu

Lajijärjestys sekä osakilpailujen ajankohdat pyritään vahvistamaan järjestävien tahojen kanssa vuoden loppuun mennessä. Kilpailukutsut julkaistaan Kensulaisessa sekä internetissä. Kannattaa aina tarkastaa viimeisin tieto Kensun internetsivuilta [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi), sillä järjestäjä saattaa ulkoisista syistä johtuen joutua vaihtamaan kilpailun alkamisaikaa, kilpailukeskuksen paikkaa, jopa päivämäärää.

**Palkinnot:**

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

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

## **Kuntokiepin joukkuekilpailu**

Kuntokiepin joukkuekilpailu kilpailaan samoin kuin Jyväskiepin joukkuekilpailu (kts. ylle). Kuntokiepin joukkuemaksu on 60 €, mikä sisältää

neljän henkilön Kuntokieppimaksun. Joukkueen 5. Ja 6. jäsenen Kuntokieppimaksu on 15 €.

Osallistumismaksu maksetaan tilille OP 529002-2260747. Kirjoita viestikenttään: Kuntokieppi sekä joukkueen nimi. Maksut mieluiten 23.1.2010 mennessä.

### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen Jyväskieppiin ja Kuntokieppiin, sekä lisätiedot: Ulla Yrjölä p. 040 5877475, email: jyvaskieppi(ät) gmail.com tai www.kensu.fi

Ilmoittautuessasi kerro:

- matka (Jyväskieppi/Kuntokieppi) ja Jyväskiepissä myös sarja
- nimi
- seura/yritys tms.
- puhelinnumero ja email
- postiosoite
- Kensulainen-lehti: postitettuna kotiin vai sähköpostitse
- joukkueen nimi, jos osallistut joukkuekilpailuun jonkin joukkueen jäsenenä

## Kensulaiskuvassa Santeri Takala

**KENSU on ollut osa lahtelaissyntyisen Santeri Takalan elämää heti siitä lähtien, kun hän muutti opintojen perässä Jyväskylään syksyllä 2005. Aktiivisesti liikuntaa harrastava Santeri on koulutukseltaan rakennusinsinööri, ja hänen perheeseensä kuuluu avopuoliso Marika. Santerin vanhemmat sekä isosisko ja -veli perheineen asuvat Lahdessa.**

*Marika Silver*

Etsin Jyväskylältä luisteluseuraa internetin välityksellä ja löysin KENSUn.

Soitin seuran puheenjohtaja Keijo Ilmavirralle heti ensimmäisellä viikolla Jyväskylään muuton jälkeen, 24-vuotias Santeri kertoo.

Hän on kuulunut seuran johdokuntaan vuoden 2006 alusta lähtien ja on vastannut KENSUn organisoimasta kuusi kestävyyslajia sisältävästä Jyväskiepistä.

Jyväskieppi motivoi minua liikkumaan ympäri vuoden ja harrastamaan monipuolisesti liikuntaa, Santeri hymyilee.



Yhteisöllisyys, mukavat ihmiset ja liikkuminen. Muun muassa nämä asiat Santeri Takala liittyy mieleensä KENSUun.

Hän ei osaa kuvitella elämää ilman liikuntaa. Kuntoilu antaa minulle ennen kaikkea henkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Olen myös saanut sen kautta paljon samanhenkisiä kavereita ja ystäviä.

Santeri on harrastanut 18-vuotiaaksi saakka kilpahuiltoa, ja myös kuntosuunnistus ja juoksu ovat kuulu-



neet jo kauan nuoren miehen liikkuvaan arkeen.

Osallistuin ensimmäisen kerran Jukolan viestiin, kun olin 16-vuotias. Viime kesän viesti taisi olla minulle jo kahdeksas, Santeri laskeskelee.

Entisen kilpahihtäjän sydän sykkii kuitenkin yhä vahvasti talviselle lajille. Hiihto on edelleen minulle se kaikista rakkain laji.

### **Voimalla yhdeksän miehen**

Vuonna 2005 Santeri tutustui Kalevan Kierrokseen, jota voisi kutsua Jyväskiepini isoveljeksikin.

Osallistuin kokeilumielessä kierroksen täydelle matkalle ensimmäisellä kerralla, mutta jo seuraavana vuonna päätin panostaa tosissani puolikkaaseen.

Satsaus kannatti, sillä Santeri korjasi tuolloin potin kierroksen puolimatkan kokonaiskilpailussa.



Soutaen halki Euroopan - voimalla yhdeksän miehen

Aloin harrastaa pikaluistelua, pyöräilyä ja soutua Kalevan Kierrokselle osallistumisen

myötä. Liityin näissä lajeissa paikallisiin erikoisseuroihin ensimmäisen

Jyväskylä-vuoteni aikana. Suurimmiksi saavutuksikseen urheilun saralla Santeri mainitsee Kalevan Kierroksen puolimatkan voiton vuonna 2006, viimekevähisen Eurooppasoutu-urakan ja sitä kesällä seuranneen vuorosoudun SM-pronssin.

Santerin vuorosoutupari oli hänen ystävänsä Mikko Hilola, johon hän on tutustunut Kalevan Kierroksen kautta.

Mutta mikä ihmeen Eurooppasoutu? - Soudimme vuorosoutuveneillä Hollannin Amsterdamista Belgian Liegen kautta Ranskaan ja sieltä edelleen Välimerelle yhdeksän miehen voimin. Matkaa kertyi noin 1500 kilometriä, ja reissun kesto oli viitisen viikkoa, Santeri kertaa unohtumatonta kokemusta.

## **Eurooppasoutu**

**Esittelin edellisessä Kensulaisessa seikkailun, johon olin lähdössä viime toukokuussa. Kerron nyt lyhyesti, minkälainen tuo matka – suomalaisella puuveneellä halki Euroopan – todellisuudessa oli.**

### *Santeri Takala*

Moni jyväskieppiläinen saattoi kiinnittää huomiota muutamiin kiertäjiin, joiden joukkueena oli oudon niminen, internet-osoitteelta kuulostava [www.eurooppasoutu.fi](http://www.eurooppasoutu.fi). Ja saattoi myös

huomata, että juuri tämän joukkueen edustajat loistivat poissaolollaan toukokuun suunnistuksesta, eivät muissa lajeissa. Syynä ei ollut niinkään joukkueen jäsenten heikko luottamus suunnistustaitoihinsa, vaan heidän toukokuinen Eurooppasoutu-urakkansa.

Eurooppasoutu oli yhdeksän keski-suomalaisen kestävyysliikkujan keino kokea jotain uutta, jotain mitä muut eivät olleet kokeneet. Se oli osoitus siitä, miten yhdeksän kuntoliikkujan kuntopiikki niin fyysisesti kuin henkisestikin ajoitettiin juuri tähän seikkailuun menestyksekkäästi. Eurooppasoutu oli osoitus siitä, miten asiat voivat sujua erilaisessa ympäristössä kuin mihin on

totuttu, kunhan on liikkeellä avoimin mielin. Se oli myös osoitus siitä, miten yhdeksän miehen yhteishenki voi nousta kaikkien esteiden edelle. Eurooppasoutu on henkinen voitto muistojen palkintokaapissa.

Eurooppasoutuun valmistautumisen, matkakertomuksen ja kuvat löydät internetistä [www.eurooppasoutu.fi](http://www.eurooppasoutu.fi) sivuilta

## Jyväskiepin kuntosarja 2009

**- Kilokivien kokemuksia. Muuramen Jalo haastoi meidät kisaan mukaan kun olimme vuodenvaihdetta juhlistamassa. Kättä päälle lyötiin ja ystävämmme Kuvajat joukkueeseemme värvättiin. Joukkueen nimeksi KiloKivet muotoutui, kun toiset jalokiviä (JALO) ovat ja meillä tuolloin kiloja vyötäröllä liikaa oli. Otimme haasteen leikkimielellä vastaan, vaikka meistä lyhin aina tosissaan ottaa kun numerolapun rintaansa saa.**

*Nina ja Jouni Leppänen, Anne ja Jarno Kuvaja - Muuramesta*

Ensimmäinen haaste oli selvitä viiden kilometrin rataluistelusta. Retkiluistimista ei minkäänlaista kokemusta ja hokkaritkin oli tullut annetuksi joskus naapurin pojalle. Luistimet tuli hankittua, mutta aika ei antanut periksi niin, että olisimme ehtineet harjoitella retkiluistimilla menemistä. Niinpä koko joukkue hokkareilla kiiti pitkin Viitanien luistinrataa. Välillä luistelutyö levisi, niin siinä jo joku pyllähti. Vahinkoja ei saatu enempää aikaan ja kaikille hyvä mieli saatiin.

Hiihtoa yritimme jo etukäteen harjoitella, mutta keli kepposen teki. Liisterit suksen pohjaan ja ylämäissä lumet kerättiin suksen pohjaan. Onneksi Jarno joukkueen vuoksi uhrautui ja poikittain ladulle asettui niin, että me toiset suksen pohjat kuntoon saimme. Aivan

mahdoton tuo Huhtasuon lenkki on, mutta kilpavietti verraton. Hikipäässä kuitenkin parhaamme teimme ja maaliin kaikki selvisimme.

Suunnistuksen teimme yhdessä kun ei ollut taitoon luottamista vieraassa metsässä. Muutoin olisi pitänyt meistä ehkä jotakuta metsästä etsiä. Keli oli kuitenkin verraton ja reitti tosi mukava mutta ei mutkaton. Niinpä innokkaina metsään lähdimme ja joku meistä vielä kehui Ikosen sukua olevan. Sukulaisuus kun riitä ei, niin ensimmäisellä rastilla pummin teimme. Anne yritti meille sanoa, että ei tämä risteys ole oikea. Mutta sinne metsään juoksimme kunnes sitten tajusimme, että Anne oikeassa on. Siitä ne rastit löytymään alkoi ja kaikki emittiin tuli leimattua.

Soudussa päädyimme kirkkoveneeseen vaikka kanootti meitä houkuttikin. Onneksi tuon ratkaisun teimme kun ilma ei meitä suosinut. Tuntui että välillä

räntää vihmoo kun yritimme kirkkove-neellä eteenpäin päästä. Onneksi ven-heeseen muita mahtui, niin saimme ko-kemattomina neuvoa muilta sekä kan-nustuksen sanoja tärkeitä. Kunnialla siitä maaliin päästiin ja rakot käteen tietenkin.

Pyöräily yllätyksen tuotti. Olimme yhteislähtöön varautuneet ja paikan päällä tajusimme, että oikea pyöräilyki-sa tulossa. Lähtötelineeseen asettua piti ja oikealta pyöräilijältä näyttää piti. Vähänhän tuo vaikeuksia teetti kun kengät mustikassa oli ja alla kaksi-kymmentä vuotta vanha kippurasarvi-nen, mutta ei auttanut muuta kuin mat-kaan lähteä. Vettä taivaalta pudotti ja vastatuuli menoa vaikeutti. Miehet pis-teet meille otti ja Nina perässä sitkutti.

Yllätykseksi Ninalle neljäs sija irtosi ja palkintokaapissa on nyt upea pokaali.

Juoksun helpoimmaksi lajiksi ar-vioimme kun melkein maratonaareita olemme, mutta tässäpä vikatikin teim-me. Oli Huhtasuon maasto mahtava ja hapot reisiin pamahti, mutta pisteet ko-tiin otettiin ja hymyssä suin Jyväskiepin kuntosarjan joukkue voitto sine-töitiin.

Lajit olivat perinteiset, mutta muka-va niihin oli osallistua. Aina kisapai-koilla kaikki oli hyvin järjestetty ja iloisena meidät vastaanotettiin. Muka-va on yhdessä liikkua ja uusia juttuja kokeilla. Liikunnan iloa ja riemua kai-kille ja ensi vuonna tavataan sekä lisää porukkaa haastetaan.

## Tuloksia

(ks. myös <http://www.kensu.fi>)

### Kuntokiepin joukkuekisa 2009

	Joukkue	Nimi	Luistelu	Hiihto	Suunn.	Soutu	Pyöräily	Juoksu	YHT
1	KiloKivet	Leppänen Jouni Kuvaja Jarno Leppänen Nina Kuvaja Anne	2644,20	2520,72	2199,84	2931,51	2709,10	2609,46	15614,82
2	Landis+Gyr	Aaltokallio Keijo Kapanen Tuomas Hietaranta Matti Paunonen Sari Jaatinen Kirsi	2688,13	1823,72	2125,36	2977,17	2413,94	2505,59	14533,90
3	JALO	Vesterinen Atso Vesterinen Sari Salavamäki Päivi Salavamäki Seppo	2541,36	2104,58		2000,00		2498,66	9144,60

**Kuntokieppi 2009 - tulosten osa 1**

S	Nimi	Joukkue	Luistelu	Luistelu		Hiihto		Suunnistus	
1	Karetie Pirjo		0:16:47	0:12:55	922,58	36:57	1000,00	0:44:48	999,26
2	Leppänen Jouni	KiloKivet	0:13:15	0:12:45	934,64	44:21	833,15	1:01:09	732,08
3	Kanervo Laura		0:16:56	0:11:55	1000,00	43:14	854,66	0:44:46	1000,00
4	Kuvaja Jarno	KiloKivet		0:13:36	876,23	43:35	847,80	1:00:59	734,08
5	Leppänen Nina	KiloKivet		0:14:18	833,33	0:44:00	839,77	1:01:01	733,68
6	Hietaranta Matti	Landis+Gyr	0:09:49	0:13:17	897,11	44:03	838,82		0,00
7	Aaltokallio Keijo	Landis+Gyr	0:12:12	0:13:11	903,92	37:31	984,90		0,00
8	Kepanen Tuomas	Landis+Gyr		0:13:26	887,10		0,00	0:49:44	900,13
9	Vesterinen Atso	JALO	0:17:29	0:13:21	892,63	48:50	756,66		0,00
10	Salavamäki Seppo	JALO		0:14:53	800,67	0:54:49	674,07		0,00
11	Kuvaja Anne	KiloKivet		0:14:55	798,88	0:44:48	824,78	1:01:07	732,48
12	Paunonen Sari	Landis+Gyr		0:15:53	750,26		0,00	1:13:04	612,68
13	Jaatinen Kirsi	Landis+Gyr		0:16:28	723,68		0,00	1:13:05	612,54
14	Vesterinen Sari	JALO		0:14:04	847,16	0:48:51	756,40		0,00
15	Salavamäki Päivi	JALO		0:14:52	801,57	0:54:50	673,86		0,00

**Kuntokieppi 2009 - tulosten osa 2**

Soutu	K-vene		Pyöräily		Juoksu	Pisteet	Lajeja	Yhteensä	Nimi
	0:42:48	1000,00	0:48:12	788,04	0:35:48	890,60	6	4257,56	Karetie Pirjo
	0:43:48	977,17	0:37:59	1000,00	0:34:40	919,71	6	4144,57	Leppänen Jouni
	0:42:48	1000,00	0:41:06	924,17		0,00	5	4095,10	Kanervo Laura
	0:43:48	977,17	0:42:12	900,08	0:39:06	815,43	6	3911,18	Kuvaja Jarno
	0:43:48	977,17	0:46:57	809,02	0:36:28	874,31	6	3813,68	Leppänen Nina
1:12:13		1000,00	0:43:49	866,87	0:40:08	794,44	5	3761,69	Hietaranta Matti
		0,00	0:45:29	835,10	0:31:53	1000,00	4	3723,92	Aaltokallio Keijo
	0:42:48	1000,00	0:53:21	711,97	0:44:50	711,15	5	3641,43	Kepanen Tuomas
	0:42:48	1000,00		0,00	0:32:45	973,54	4	3622,83	Vesterinen Atso
	0:42:48	1000,00		0,00	0:36:20	877,52	4	3352,26	Salavamäki Seppo
	0:43:48	977,17		0,00		0,00	4	3333,31	Kuvaja Anne
	0:43:48	977,17	1:07:07	565,93	0:53:48	592,63	5	3045,93	Paunonen Sari
		0,00	1:07:07	565,93	0:53:48	592,63	4	2494,78	Jaatinen Kirsi
		0,00		0,00	0:49:14	647,60	3	2251,15	Vesterinen Sari
		0,00		0,00	0:49:17	646,94	3	2122,37	Salavamäki Päivi

**Luistelun kuivatreenit**

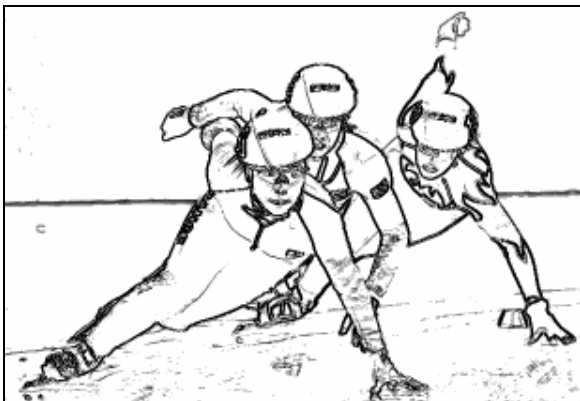
Luistelun kuivaharjoitukset pidetään **torstaisin klo 17.30-19.00 Laajavuoressa** 24.9.09 alkaen.

**Kokoontuminen** Laajarin takana rampin luona.

Harjoituksia pidetään kunnes Viitaniemen tekojää aukeaa marraskuun puolivälissä. Monipuoliset kuivaharjoitukset valmistavat luistelijan kovaan luistelukuntoon talvel-la.

**Osallistumismaksu** 10 euroa/syksy.

Vetäjänä toimii Verner Kinnunen. Lisätietoja: Verneriltä, p. 050-4086671.



## Luistelukoulut 2009

alkavat 12.11. Viitaniemen tekojäällä

\* Perusluisteluryhmiä 3-10-vuotiaille:

- alkeet, jatkoalkeet, jatkoryhmä ja 6-10v perusluistelu

\* Vauhtiluisteluryhmä 6-12 v.

- seuran COMBI luistimilla

\* Tiistai-illan Short track –ryhmä nuorille

**Perusluisteluryhmät** torstaisin klo 16.30-17.30 tai lauantaisin klo 9-10 (Valitse päivä)

**Short track – ryhmä** tiistaisin klo 18.15-19.30. Varusteina omat hokkarit ja kypärä!

**Hinta: 30 €** sis. opetuksen 5 kertaa (vko 46-50), vakuutuksen ja luistelu-passin.

**Ilmoittautuminen** (1.11. mennessä): [laura.kanervo@gmail.com](mailto:laura.kanervo@gmail.com)

PS. Vanhemmat saavat luistella luistelukoulun ajan radalla!

Kiinnostuneita vanhempia toivotaan myös apuopettajiksi alkeisryhmiin.

KENSU

[www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)

*Vauhdissa mukana jo vuodesta 1946*

## Luisteluvuorot 2009-2010 Viitaniemen tekojää

Ti 18:15 - 19:45, to 16:15 - 17:45 ja la 08:45 - 10:00. Tervetuloa myös retkiluistelijat.

Jäsenille luisteluvuoron hinta on 30 euroa. Jäsenmaksun 10 euroa voit maksaa samalla kertaa.

Maksu suoraan seuran tilille OP 529002-2260747, maksukuitteja saat myös jäävuoroilla.

### Jyväskieppi 2009 – tulosten osa 1

S	SS	Nimi	Sarja	Luistelu		Hiihto		Suunn.	
1	1	Köninki Kari	M50	0:17:59	962,00	1:01:50	957,41	1:07:53	815,86
2	1	Pohjola Lauri	Myl	0:19:38	881,15	1:05:02	910,30	0:57:59	955,16
3	2	Koponen Jarkko	Myl	0:17:22	996,16	1:01:50	957,41	2:24:44	382,66
4	3	Silvasti Heikki	Myl	0:19:34	884,16	0:59:12	1000	1:03:08	877,24
5	4	Tölli Marko	Myl	0:21:39	799,08	1:08:23	865,71	0:55:23	1000
6	2	Särkkä Seppo	M50	0:19:39	880,41	1:08:09	868,67	0:57:12	968,24
7	3	Väisänen Aimo	M50	0:17:18	1000	1:06:44	887,11	0:00:00	200,00

## KENSULAINEN 2/2009

8	1	Iitti Jukka	M40	0:17:58	962,89	1:06:34	889,33	1:23:35	662,61
9	4	Ilmavirta Keijo	M50	0:17:58	962,89	1:10:39	837,93	1:33:28	592,55
10	5	Luoma Hannu	M50	0:17:22	996,16	1:10:39	837,93	1:27:34	632,47
11	5	Pulkkinen Pertti	Myl	0:19:42	878,17	1:03:55	926,21		0,00
12	6	Martin Arto	M50	0:18:50	918,58	1:04:07	923,32	1:22:44	669,42
13	6	Nevala Antti	Myl	0:19:38	881,15	1:05:29	904,05	1:31:49	603,19
14	2	Aho Pekka	M40	0:20:19	851,52	1:15:56	779,63	1:27:32	632,71
15	7	Hyvärinen Raimo	M50	0:19:41	878,92	1:21:47	723,86	2:48:07	329,43
16	3	Senttula Asko	M40	0:25:29	678,88	1:14:30	794,63	1:08:05	813,46
17	1	Yrjölä Ulla	Nyl	0:19:38	881,15		0,00	1:31:18	606,61
18	8	Oikarinen Risto	M50	0:20:02	863,56	1:20:00	740,00		0,00
19	9	Riikonen Ilkka	M50	0:25:07	688,79	1:13:17	807,82		0,00
20	7	Happonen Jarkko	Myl	0:25:26	680,21	1:24:50	697,84	1:31:47	603,41
21	8	Takala Santeri	Myl	0:19:35	883,40	1:01:36	961,04		0,00
22	4	Vuorinen Veikko	M40	0:23:38	732,02	1:11:41	825,85	1:41:26	546,01
23	1	Möra-Leino Anneli	N50		0,00	1:18:54	750,32	1:53:24	488,39
24	10	Mäkipelto Eero	M50	0:20:06	860,70	1:01:49	957,67		0,00
25	2	Ilmavirta Pirjo	N50		0,00	1:22:16	719,61	2:14:20	412,28
26	5	Lehtinen Antti	M40	0:19:40	879,66	1:12:56	811,70	0:59:56	924,08
27	11	Kääpä Lasse	M50	0:17:19	999,04	1:05:45	900,38	1:27:29	633,07
28	1	Pitkänen Tauno	M60	0:20:53	828,41	0:00:00	200,00	1:41:41	544,66
29	12	Jokinen Jukka	M50	0:23:34	734,09	1:20:49	732,52		0,00
30	2	Hiljanen Kirsi	Nyl	0:25:27	679,76	1:13:16	808,01		0,00
31	2	Rautiainen Veli	M60	0:29:50	579,89	0:00:00	200,00	2:22:46	387,93
32	13	Räsänen Pertti	M50		0,00	0:59:39	992,46	1:16:09	727,29
33	6	Koskinen Veli-Jussi	M40	0:17:20	998,08	0:00:00	200,00	1:23:51	660,50
34	14	Matihaldi Matti	M50	0:19:47	874,47		0,00		0,00
35	15	Ilves Jari	M50	0:23:57	722,34		0,00		0,00
36	7	Rusko Sami	M40	0:26:38	649,56	1:16:34	773,18	1:18:12	708,23
37	3	Kakkonen Hanna	Nyl	0:20:51	829,74	1:20:44	733,28		0,00
38	8	Sojakka Markku	M40	0:28:09	614,56	1:18:15	756,55		0,00
39	9	Koistinen Kimmo	Myl	0:25:19	683,34	1:05:48	899,70	1:33:25	592,86
40	16	Järvinen Timo	M50	0:26:21	656,55	1:25:01	696,33		0,00
41	9	Hytönen Jorma	M40	0:33:22	518,48		0,00		0,00
42	10	Lipsonen Oiva	M40	0:17:20	998,08		0,00		0,00
43	10	Turpeinen Antti	Myl		0,00	0:59:14	999,44		0,00
44	17	Majander Henry	M50		0,00	1:05:03	910,07		0,00
45	3	Timperi Jaakko	M60	0:20:59	824,46	1:16:25	774,70	0:00:00	200,00
46	18	Jokela Tenho	M50		0,00	1:07:59	870,80		0,00
47	11	Ollikainen Anssi	Myl	0:22:04	783,99	1:03:08	937,70		0,00
48	19	Martin Timo	M50	0:19:39	880,41	1:10:33	839,12		0,00
49	3	Kokkonen Terhi	N50	0:20:07	859,98		0,00		0,00
50	11	Santala Vesa	M40	0:19:38	881,15	1:13:15	808,19		0,00
51	20	Paakkinen Kari	M50	0:19:38	881,15		0,00		0,00
52	21	Pasanen Eero	M50	0:19:39	880,41		0,00		0,00
53	12	Leppänen Toni	Myl	0:19:47	874,47		0,00		0,00
54	12	Sironen Pasi	M40	0:21:08	818,61		0,00		0,00
55	4	Leppänen Kalle	M60	0:25:32	677,55		0,00		0,00
56	1	Keränen Kari	Kunto	0:26:46	646,33		0,00		0,00
57	13	Veikkolainen Janne	Myl	0:27:43	624,17		0,00		0,00
58	4	Kananen Marja-Liisa	N50	0:30:00	576,67		0,00		0,00
59	14	Kahilainen Tuomo	Myl		0,00	0:00:00	200,00		0,00

## Jyväskylä 2009 – tulosten osa 2

Soutu	k-vene		Pyöräily		Juoksu		Lajeja	Pisteet	Nimi
0:53:30		1000	1:01:54	957,46	0:56:43	927,42	6	4967,46	Köninki Kari
1:10:44		756,36	1:01:13	968,15	0:54:02	973,47	6	4839,51	Pohjola Lauri
	0:43:48	855,02	1:04:17	921,96	0:52:36	1000	6	4807,09	Koponen Jarkko
	0:43:48	855,02	1:08:08	869,86	0:58:10	904,30	6	4706,57	Silvasti Heikki
1:10:44		756,36	1:09:30	852,76	0:54:40	962,20	6	4631,01	Tölli Marko
	0:43:48	855,02	1:08:30	865,21	1:00:41	866,79	6	4620,33	Särkkä Seppo
0:54:35		980,15	1:05:23	906,45	1:08:38	766,39	6	4580,11	Väisänen Aimo
0:58:24		916,10	1:07:47	874,35	1:10:49	742,76	6	4517,96	Iitti Jukka
	0:43:48	855,02	1:08:51	860,81	1:05:01	809,02	6	4444,19	Ilmavirta Keijo
	0:42:48	875,00	1:10:37	839,27	1:10:05	750,54	6	4425,40	Luoma Hannu
	0:40:06	933,92	1:13:33	805,80	1:06:13	794,36	5	4338,46	Pulkkinen Pertti
0:56:12		951,96	1:08:31	865,00		0,00	5	4328,27	Martin Arto
		0,00	1:07:31	877,81	0:53:21	985,94	5	4252,15	Nevala Antti
	0:42:48	875,00	1:14:07	799,64	1:10:49	742,76	6	4175,09	Aho Pekka
	0:42:48	875,00	1:09:09	857,07	1:10:30	746,10	6	4146,84	Hyvärinen Raimo
	0:43:48	855,02	1:17:17	766,88	1:10:15	748,75	6	4114,52	Senttula Asko
0:56:46		942,45	1:10:58	835,13	1:08:50	764,16	5	4029,52	Yrjölä Ulla
	0:42:48	875,00	1:17:43	762,60	1:11:40	733,95	5	3975,11	Oikarinen Risto
	0:40:06	933,92	1:13:53	802,17	1:22:49	635,14	5	3867,83	Riikonen Ilkka
	0:43:48	855,02	1:20:45	733,95	1:09:22	758,29	6	3846,00	Happonen Jarkko
0:54:48		976,28	0:59:16	1000		0,00	4	3820,72	Takala Santeri
	0:43:48	855,02	1:11:40	826,98		0,00	5	3785,88	Vuorinen Veikko
0:58:52		908,83	1:20:17	738,22	1:06:38	789,39	5	3675,15	Möra-Leino Anneli
0:54:35		980,15	1:10:17	843,25		0,00	4	3641,77	Mäkipelto Eero
	0:43:48	855,02	1:15:52	781,20	1:08:16	770,51	5	3538,62	Ilmavirta Pirjo
		0,00		0,00	1:03:01	834,70	4	3450,14	Lehtinen Antti
		0,00	1:04:44	915,55		0,00	4	3448,04	Kääpä Lasse
	0:42:48	875,00	1:15:56	780,51		0,00	5	3228,59	Pitkänen Tauno
1:08:24		782,16	1:06:57	885,24		0,00	4	3134,01	Jokinen Jukka
1:00:41		881,63		0,00	1:22:46	635,52	4	3004,92	Hiljanen Kirsi
1:05:05		822,02	1:20:07	739,75		0,00	5	2729,59	Rautiainen Veli
0:56:12		951,96		0,00		0,00	3	2671,71	Räsänen Pertti
		0,00		0,00	1:07:05	784,10	4	2642,68	Koskinen Veli-Jussi
	0:42:48	875,00	1:14:23	796,77		0,00	3	2546,25	Matihaldi Matti
	0:40:06	933,92	1:10:05	845,66		0,00	3	2501,91	Ilves Jari
		0,00		0,00	0:00:00	200,00	4	2330,97	Rusko Sami
1:19:41		671,41		0,00		0,00	3	2234,42	Kakkonen Hanna
1:03:02		848,76		0,00		0,00	3	2219,87	Sojakka Markku
		0,00		0,00		0,00	3	2175,90	Koistinen Kimmo
		0,00	1:14:34	794,81		0,00	3	2147,70	Järvinen Timo
	0:40:06	933,92	1:27:22	678,37		0,00	3	2130,76	Hytönen Jorma
		0,00	0:59:48	991,08		0,00	2	1989,16	Lipsonen Oiva
		0,00	1:08:45	862,06		0,00	2	1861,50	Turpeinen Antti
		0,00	1:04:09	923,88		0,00	2	1833,95	Majander Henry
		0,00		0,00		0,00	3	1799,16	Timperi Jaakko
	0:42:48	875,00		0,00		0,00	2	1745,80	Jokela Tenho
		0,00		0,00		0,00	2	1721,69	Ollikainen Anssi
		0,00		0,00		0,00	2	1719,53	Martin Timo
	0:43:48	855,02		0,00		0,00	2	1715,01	Kokkonen Terhi

KENSULAINEN 2/2009

		0,00		0,00		0,00	2	1689,35	Santala Vesa
		0,00		0,00		0,00	1	881,15	Paakkinen Kari
		0,00		0,00		0,00	1	880,41	Pasanen Eero
		0,00		0,00		0,00	1	874,47	Leppänen Toni
		0,00		0,00		0,00	1	818,61	Sironen Pasi
		0,00		0,00		0,00	1	677,55	Leppänen Kalle
		0,00		0,00		0,00	1	646,33	Keränen Kari
		0,00		0,00		0,00	1	624,17	Veikkolainen Janne
		0,00		0,00		0,00	1	576,67	Kananen Marja-Liisa
		0,00		0,00		0,00	1	200,00	Kahilainen Tuomo

Jyväskyläseuran joukkuekisa 2009

S	Joukkue	Luistelu	Hiihto	Suunn	Soutu	Pyöräily	Juoksu	Yht.
1	<b>Panda</b> Särkkä Seppo, Ilmavirta Keijo Silvasti Heikki, Köninki Kari	962,89	1000,00	968,24	855,02	957,46	879,15	<b>16436</b>
		962,00	957,41	877,24	1000,00	869,86	940,64	
		884,16	868,67	815,86	855,02	865,21	917,19	
		<b>2809,05</b>	<b>2826,08</b>	<b>2661,34</b>	<b>2710,05</b>	<b>2692,53</b>	<b>2736,99</b>	
2	<b>Epäsuunta</b> Pohjola Lauri, Tölli Marko Kääpä Lasse, Lehtinen Antti	999,04	910,30	1000,00	756,36	968,15	973,47	<b>15335</b>
		881,15	900,38	955,16	756,36	852,76	962,20	
		879,66	865,71	924,08	0,00	915,55	834,70	
		<b>2759,85</b>	<b>2676,39</b>	<b>2879,24</b>	<b>1512,72</b>	<b>2736,45</b>	<b>2770,37</b>	
3	<b>VAJE</b> Koskinen Veli-Jussi, Mäkipelto Eero Iitti Jukka, Väisänen Aimo	1000,00	957,67	662,61	980,15	874,35	784,10	<b>15012</b>
		998,08	889,33	660,50	980,15	906,45	766,39	
		962,89	887,11	200,00	916,10	843,25	742,76	
		<b>2960,97</b>	<b>2734,12</b>	<b>1523,12</b>	<b>2876,40</b>	<b>2624,06</b>	<b>2293,25</b>	
4	<b>Landis+Gyr</b> Happonen Jarkko, Yrjölä Ulla Nevala Antti, Senttula Asko	881,15	904,05	813,46	855,02	766,88	985,94	<b>14503</b>
		881,15	794,63	606,61	855,02	877,81	764,16	
		680,21	697,84	603,41	942,45	835,13	758,29	
		<b>2442,52</b>	<b>2396,52</b>	<b>2023,49</b>	<b>2652,50</b>	<b>2479,82</b>	<b>2508,40</b>	
5	<b>K-Pau</b> Pitkänen Tauno, Matihaldi Matti Hyvärinen Raimo, Oikarinen Risto Luoma Hannu, Vuorinen Veikko	996,16	837,93	632,47	875,00	839,27	750,54	<b>14255</b>
		878,92	825,85	546,01	875,00	826,98	746,10	
		874,47	740,00	544,66	875,00	857,07	733,95	
		<b>2749,55</b>	<b>2403,79</b>	<b>1723,14</b>	<b>2625,00</b>	<b>2523,32</b>	<b>2230,59</b>	
6	<b>Keski-Suomen poliisilaitos</b> Turpeinen Antti, Majander Henry Räsänen Pertti, Martin Timo Martin Arto, Aho Pekka	851,52	999,44	727,29	951,96	865,00	742,76	<b>13755</b>
		918,58	992,46	669,42	951,96	923,88		
		880,41	910,07	633,07	875,00	862,06		
		<b>2650,51</b>	<b>2901,96</b>	<b>2029,79</b>	<b>2778,91</b>	<b>2650,93</b>	<b>742,76</b>	
7	<b>www:eurooppasoutu.fi</b> Pulkkinen Pertti, Veikkolainen Janne Sironen Pasi, Ilves Jari Riikonen Ilkka, Järvinen Timo	878,17	926,21	0,00	933,92	805,80	794,36	<b>11534</b>
		818,61	807,82	0,00	933,92	802,17	635,14	
		722,34	696,33	0,00	933,92	845,66		
		<b>2419,12</b>	<b>2430,36</b>	<b>0,00</b>	<b>2801,75</b>	<b>2453,63</b>	<b>1429,50</b>	
8	<b>Skanska Talonrakennus</b> Hytönen Jorma, Kahilainen Tuomo Hiljanen Kirsi, Sojakka Markku Rusko Sami, Takala Santeri	883,40	961,04	708,23	933,92	1000,00	200,00	<b>10778</b>
		679,76	808,01	0,00	881,63	678,37	644,58	
		649,56	773,18	0,00	976,28			
		<b>2212,73</b>	<b>2542,23</b>	<b>708,23</b>	<b>2791,82</b>	<b>1678,37</b>	<b>844,58</b>	
9	<b>KKI-naiset</b> Ilmavirta Pirjo, Kokkonen Terhi Kakkonen Hanna, Mörä-Leino Anneli	859,98	750,32	488,39	908,83	738,22	789,39	<b>10492</b>
		829,74	733,28	412,28	855,02	781,20	770,51	
		0,00	719,61	0,00	855,02			
		<b>1689,72</b>	<b>2203,21</b>	<b>900,67</b>	<b>2618,88</b>	<b>1519,41</b>	<b>1559,90</b>	



## Kilpailukutsuja

### ***OP-cup, pikaluistelu***

Aika: tiistaina 8.12.2009 5000m,  
tiistaina 12.1.2010 5000m ja  
tiistaina 9.2.2010 500m ja 1000m.

Paikka: Viitaniemen tekojää, Kisakatu 18, Jyväskylä

Sarjat ja matkat: Sarjajako N, M, M50 ja juniorisarjat T/P 11, T/P 9 ja T/P 7.

Järjestäjä: KENSU ry

### ***Jyväskiepin luistelu, Maraton Cupin osakilpailu***

Aika: su 24.01.2010 klo 10.00

1. erä klo 10.00, luistelu-aika yli 21 min sekä retkisarja 5 km
2. erä klo 10.45, luistelu-aika 19:30-21 min.
3. erä klo 11.30, luistelu-aika 18-19:30 min. sekä M Cup N ja M60 -
4. erä klo 12.15, luistelu-aika alle 18 min. sekä M Cup Myl - M55

Mikäli osanottajia on vähän, sarjoja ja lähtöjä yhdistetään.

Paikka: Viitaniemen tekojää, Kisakatu 18, Jyväskylä

Sarjat ja matkat: Maraton cupin sääntöjen mukaisesti. 10 km ja retkisarja 5 km.

Kierroslaskenta: Jokaisella kilpailijalla tulee olla oma kierroslaskija. Tarvittaessa KENSU järjestää laskijan (5 €), joka on varattava ennakkoilmoittautumisen yhteydessä.

Osallistumismaksu: Jyväskiepin ja maraton cupin osallistumismaksu 15 €, retkisarjan 5 km 8 €.

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

Pankkiyhteys: OP 529002-2260747

Osallistumisen varmistaminen: Viitaniemessä 1 h ennen omaa erää.

Ilmoittautuminen: Ennakkoilmoittautuminen to 21.1.2010 klo 16 mennessä.  
Ensisijaisesti <http://www.kensu.fi> tai  
Aimo Väisänen email: [aimo.vaisanen@jao.fi](mailto:aimo.vaisanen@jao.fi) puh: 040-7604851 (koti) tai 040-3415552 (työ)

Palkinnot: Sarjojen 3 parasta palkitaan ja retkisarjassa palkinnot arvotaan.  
Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvontapalkintoja.

Järjestäjä: KENSU ry

**Jyväskiepin hiihto 20 km vapaalla tyyllä**

- Aika: la 13.3.2010 klo 12.00
- Paikka: Huhtasuon Liikuntapuisto, Jyväskylä
- Sarjat ja matkat: Naiset YL, N40, N50 20 km ja N16 9 km  
Miehet YL, M20, M40, M50, M60 20 km ja M16 9 km  
Kuntosarja 9 km ja 20 km
- Kilpailukanslia: Huhtasuon ala-aste, Suluntie 18 (klo 09.00 =>) (Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojen jako, pukeutuminen, suihkut + saunat)
- Hiihtotyyli: Vapaa tyyli
- Osallistumismak- Ilmoittautumisen yhteydessä KSOP Seppälä, Huhtasuon Hiihto  
su: 2000 ry 529095-210561. Täysmatkat 15 € ja puo-limatkat 8 € .  
Tai paikan päällä 1 tunti ennen kilpailun alkua. Jälki-  
ilmoittautumislisä 2 €. **Viite 122577**
- Ilmoittautuminen: Sami Hildén, Huhtasuon Hiihto 2000 ry  
s-posti sami.hilden@konekorhonen.com **8.3.2010** mennessä
- Lähtö klo 12.00 Huhtasuon Liikuntapuisto
- Hiihtolenkki: 10 km (2 kierros), kuntosarja 9 km (1 kierros)
- Reitti: Huhtasuon Liikuntapuisto, vesitornin lenkki, Halssilan hiihtomaa, Halssilan urheilukenttä, Kangasvuoren kautta Huhtasuon koulu (maali). Kuntosarja 9 km kääntyy oikealle heti liikuntapuiston nousun jälkeen, Halssilan hiihtomaasta Halssilan urheilukentän kautta maaliin (loppu sama).
- Muuta: Tule ajoissa, kilpailukeskukseen matkaa noin 500m kilpailukansliasta (p.s. osallistuminen ei edellytä koko kiepin kiertämistä)
- Tiedustelut: Sami Hildén puh. 045-1372014
- Järjestäjä: Huhtasuon Hiihto 2000 ry  
www.huhtasuonhiihto2000.fi

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



## *Kensun pikkujoulut*

Tervetuloa KENSUn pikkujouluihin lauantaina 12.12. klo 16-18 Ladunmajalle.

Ohjelmaa....

- Tarjoilu (puuro, kahvi ja mehu)
- Paikanpäällä Joulupukki
- Palkitsemisia
- Yhteislaulua

Toivomme, että jokainen toisi mukanaan pienen lahjapaketin.

Ilmoittautumiset [keijo.ilmavirta@panda.fi](mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi)



Risto Oikarinen seisauttaa kellot tasajalkaa Jyväskiepin juoksussa. Kuva Antti Lehtinen.



Antti Lehtinen puristaa viimeisiä metrejään Kiepin juoksussa. Kuva Maarit Lehtinen.

# 2

**Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista [keijo.ilmavirta@panda.fi](mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi), 040-503 6381. Kiitos!**

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY / Keijo Ilmavirta  
Sysmälantie 23 B 7  
40530 JYVÄSKYLÄ

## **Tapahtumakalenteri**

### **KENSU ry:n syyskokous**

10.10. klo 15 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi

### **Kiepin päättäjäiset**

10.10. klo 15.30 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi. Mielellään ilm. [keijo.ilmavirta@panda.fi](mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi)

**Kieppi-spesiaali** julkaistaan marraskuussa - vain neitissä!

### **Luistelun kuivatreenit**

24.9. alkaen torstaisin Laajavuorella klo 17.30-19.00 kunnes tekojää avataan

### **Luistelukoulu**

alkaen 12.11. kerran viikossa torstaisin klo 16.30-17.30 tai lauantaisin klo 9-10 Viitaniemessä  
Short track –ryhmä tiistaisin klo 18.15-19.30

### **OP-cup, pikaluistelu**

8.12.2009 I-osakisa 5000m, Jyväskylä, Viitaniemi

12.1.2010 II-osakisa 5000m, Jyväskylä, Viitaniemi

9.2.2010 III-osakisa 500+1000m, Jyväskylä, Viitaniemi

### **Pikkujoulut**

12.12. Ladun majalla

### **Jyvä- ja Kuntokieppi 2009**

24.1. klo 10 Jyväskiepin luistelu / Jyväskylä, Viitaniemi. Järjestää KENSU

13.3. klo 12 Jyväskiepin hiihto / Jyväskylä, Huhtasuo, Järjestää Huhtasuon Hiihto 2000

Jyväskiepin suunnistus

Jyväskiepin soutu / melonta

Jyväskiepin pyöräily

Jyväskiepin juoksu

**Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!**

<http://www.kensu.fi>