

# KENSULAINEN



1/2012



## Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3	Jäämaratonien äiti	10
Veteraaniluistelijoiden SM:t	4	Luistelukoulun kuulumisia	11
Jyväskieppi 2012	5	Maakuntasuunnistus 23.5. Muuramessa	13
Multian 24. potkukelkkailun MM-kisat	6	Tuloksia	13
KENSUlaiskuvassa	7	Kilpailukutsuja	20
Verkun kausi 2011-2012	9	Tapahtumakalenteri	24

- \* Jäsenlehti 32. vuosikerta
- \* Painosmäärä: 200 kpl
- \* Toimittaja: Antti Lehtinen

KENSULAISEN julkaisuaikataulu:  
Seuraa jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

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

**Johtokunta vuonna 2012:**

Puheenjohtaja	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552, <a href="mailto:aimo.vaisanen_at_jao.fi">aimo.vaisanen_at_jao.fi</a>
Varapuheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 050-595 7892, <a href="mailto:keijo.ilmavirta_at_gmail.com">keijo.ilmavirta_at_gmail.com</a>
Jäsenet	Veli-Jussi Koskinen	Ketunleipä 12, 40540 Jyväskylä, p. 050-401 4375 <a href="mailto:veli-jussi.koskinen_at_jkl.fi">veli-jussi.koskinen_at_jkl.fi</a>
	Ulla Yrjölä	Verkkoniementie 39, 40950 Muurame, p. 040-587 7475, <a href="mailto:u1_at_luukku.com">u1_at_luukku.com</a>
	Hannu Luoma	p. 050-5587671, <a href="mailto:hannu.luoma_at_kolumbus.fi">hannu.luoma_at_kolumbus.fi</a>
	Jukka Iitti	p. 0500-559 171, <a href="mailto:juiitti_at_elisanet.fi">juiitti_at_elisanet.fi</a>
	Antti Lehtinen	Aittovuorentie 9, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, <a href="mailto:antleht_at_hotmail.com">antleht_at_hotmail.com</a>
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Reijo Leino	Lahokantie 7, 40640 Jyväskylä, p. 040-568 8751 <a href="mailto:reijo.leino_at_elisanet.fi">reijo.leino_at_elisanet.fi</a>
Jäsenrekisteri	Antti Lehtinen	Aittovuorentie 9, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, <a href="mailto:antleht_at_hotmail.com">antleht_at_hotmail.com</a>

**JÄSENMAKSU 2012** (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 10 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

**Kansikuvassa** Kiepin hiihdossa on tunnelmaa. Kuva Touho Häkkinen.

**KENSU ry:n kevätkokous ja luistelukauden päättäjäiset**

Lauantaina 14.4. klo 15 Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniementie 1C.

Ohjelma:

- kevätkokous klo 15.00
- luistelukauden päätös / palkitsemiset klo 15.30

- \* KENSU Ladun majan kuntovihkon suoritus-  
ten palkitseminen
- \* Jyväskiepin luistelutapahtumassa ansioituneet

\* OP-Cup juniorit: T5, T9, T11, T13  
P7, P9, P13, P15

Tarjoilu: - kahvi/tee  
- suolainen ja makea kahvileipä

\* OP-Cup : N, M, M50

Lapsille: - mehu/limsa tms.

- \* Kauden luistelijat:
  - Junioriluistelija
  - Senioriluistelija
  - Luistelija

**TERVETULOA!**

## Puheenjohtajan palsta

**KENSUlla on jälleen takanaan menestykseäs kausi monella-kin mittapuulla mitattuna. Seura on kilpailuttanut ja liikuttanut porukkaa monipuolisesti. Lisää toiminnan näkyvyyttä ja laadukkuutta haetaan Nuori Suomi Sinetti-seura projektin avulla.**

*Aimo Väisänen*

Toiminnallisesti sekä tuloksellisesti menestykseäs luistelukausi 2011 -2012 on nyt takana. Samalla seuran toiminnan 66. vuosi on alkanut vilkkaan ja urheilullisen toiminnan merkeissä. Näistä mainittavimpia ovat Jyväskylän luistelun ennätysmäinen kilpailijamäärä, loistava menestys Veteraaniurheiluliiton pikaluistelukisoissa sekä ensimmäiset valtakunnassa järjestetyt Hippo-luistelut. Kaikesta tästä kiitos kuuluu aktiivisille eri tehtävissä toimineille seuran jäsenille.

Talven harjoitusvuorot Viitaniemessä keräsivät sankan joukon kiertämään koko kentän 333 m:n pituista rataa. Parhaimmillaan radalla oli viitisenkymmentä aikuisluistelijaa. Merkillepantavaa oli mukaantulleet lukuisat uudet aikuiset pikaluistelijat.

Kuluneella kaudella seuramme luistelijat saavuttivat useita Suo-

men-mestaruuksia ja himmeämpiä SM-mitaleja.

Seuramme kirkkaimman luistelutähden Vernerin kausi on myös

ollut nousujohteinen ja ennätysrikas. Nuorten

MM-valmennettavana ja maajoukkueedustajana hän on edustanut seuraamme talven aikana aina



KENSUn puheenjohtaja Aimo Väisänen.  
Kuva Touho Häkkinen

Japania myöten.

Taloudellisesti vuosi 2011 oli myös erittäin hyvä. Tämä johtuu mm. seuran järjestämisestä onnistuneista, osallistujarikkaista tapahtumista. Tulevalle kaudelle saamme ehkä vielä lisää näkyvyyttä ja laadukkuutta lähdettyämme mukaan Nuori Suomi Sinetti-seura projektiin.

KENSUn liikuttavin toiminta eli Jyväskylän vauhdissa ja 1/3 lajeista on jo suoritettukin.

Sitten vaan kompassit, juoksu-tossut ja soutuhanskat esiin ja kohti uusia koitoksia.

Tervetuloa joukolla Viitaniemen ammattiopistolle kevätkokoukseen ja luistelukauden päättäjäi-

siin. Muistellaan silloin vielä lisää kulunutta kautta kahvittelujen lomassa.

## Veteraaniluistelijoiden SM:t

**Veteraaniurheiluliiton SM-pikaluistelukilpailuihin 11.2.2012 Tampereen Pyynekillä Kensu sai iskukykyisen joukkueen. Flunssa-aalto pudotti joukkueesta joitakin luistelijoita. Voitimme joukkuekilpailun tyylikkäästi.**

*Kari Niittylä*

Lähdimme Viitaniemen kentältä lauantai aamuna klo 10.00. Lähtökellällä oli menossa luisteluvuoro. Nuorempana olisimme tietenkin kokoontuneet aamulämmittelyyn Viitaniemeen ja lähdetty sieltä sitten kisoihin. Vanhemmiten on kuitenkin säästettävä energiaa itse kisaan. Lähdimme letkassa ajelemaan kohti Pyynekkiä. Palttalan Riston kanssa muisteltiin, milloin viimeksi olemme olleet Tampereen Pyynekillä kisoissa. Muistelin, että n. 40 – vuotta sitten siellä oli Koululiikuntaliiton kisat. Muistelin kentän sijaintia ja ympäristöä.

Perille päästyämme lähdimme testaamaan rataa. Jää oli pakkasjakson jälkeen kova ja luistavassa kunnossa. Keli oli todella hyvä suomalainen pakkaskeli. Pakkasta oli 5-6 astetta ja pieni vastatuulen vire etusuoralla. Paikalliset kenttämestarit jäädyttivät vanhanajan konsteilla (Champpoonilla) jään liukkaaksi. Heillä oli puutarhatraktorin perässä 1000 l:n vesisäiliö ja jälle tullut vesi tasoitettiin koneen perässä riippuvalla rätillä. Radan merkkäamiseen talooporukalla meni hieman kauemmin kuin meillä Kensussa menisi. Tämän vuoksi kisojen aloitus viivästyi hieman.

Kisat alkoivat klo 14.00. Näytimme kaapin paikan kensulaisina jo ensimmäisellä matkalla 500 m:llä. Karetien Pirjo pääsi meistä ensimmäisenä starttiviivalle ja hoiti hommansa hienosti ollen hopealla N65 – sarjassa. Tappio vanhalle konkarille, Tarja Rinteelle ei ollut hävettävä suoritus. Onhan Tarja treenannut pikkuisen kauemmin luistelu. Miesten sarjassa Jukka Iitti M40, Oiva Lipsonen M50 ja Hannu Luoma M55 – sarjoissa hoitivat kirkkaimmat mitalit Kensulle. Muut kensulaiset valloittivat himmeimpiä mitaleja. Hopeaa saivat Riston Palttala M55 ja Kari Niittylä M50. 500-metrin jälkeen tulimme siihen tulokseen, että voisimme hieman treenata lyhempiäkin matkoja, ettei ensimmäinen startti olisi SM-kisoissa. Pienellä porukalla esitetäänkin, että ensi syksynä voitaisiin harjoittelu mielessä pitää epävirallisia 500-metrin kisoja. Näin saataisiin kovia, lyhkäisiä vetoja pitkien matkaluistelujen lomassa. Ennen starttia keskustelimme, että luistellemme toinen käsi selän takana, jotta luistelu ei menisi hosumiseksi ja tekniikka pysyisi paremmin koossa.

Ilta alkoi pikkuhiljaa pimetä, kun pidemmät matkat alkoivat. Nuoremmilla naisilla ja miehillä oli matkana 3000m ja vanhemmilla 1500m. Pirjo

aloitti porukastamme taas ensimmäisenä. Tällä kertaa hopea kirkastui kullaksi. Kensulaiset 3000m matkan kotiin sarjoittain. Mestaruudet tuli Iitin Jukalle M40, Niittylän Karille M50 ja Luoman Hannulle M55 –sarjoissa. Karin ja Hannun ajat olivat koko kisojen kaksi parasta. Pronssia saavuttivat Oiva Lipsonen M50 ja Risto Palttala M55. Pientä epäonneakin kisassa oli. Lipsonen Oivalta petti selkä 3000 m:n kisassa ja hän joutui keventämään loppua kohden. Kuitenkin tuomisena oli pronssimitali. Patrikaisen Erkki kaatui ja menetti mitalimahdollisuutensa. Pitkällä matkalla huomasin, että tasaisen vauhdin ylläpitäminen pitkän kilpailu-

tauon takia oli hankalaa. Alku lähti liikkeelle kevyesti ja vähän liian kovaa, mutta väsähtäminenkin tuli nopeasti.

Meillä oli hyvä ja tasainen kisa jäsenten keskenkin, niin kuin on ollut koko talven. Treenataan hieman enempi ensi kesän aikana ja jatketaan toistemme sparrausta ensi talven jäällä. Vielä, kun saadaan mukaan muitakin aktiivisesti jäillä käyneitä, jotka ei tänä vuonna ollut mukana kisoissa.

Tuloksia lisää ks. <http://www.kuntopirkat.fi/SML.pdf>.

Ilta hämärtyi ja palkinnot oli jaettu klo 19.00 aikoihin ja matka kohti Jyväskylää alkoi yhtä SM-kisaa rikkaampana.

## Jyväskieppi 2012

**Kiepissä on tehty historiaa perustamalla naisten joukkuekilpailuun oma sarja. Joukkueiden ”kapteeneilla” on iso rooli johdattaessa joukkueovereitaan Kieppi-polulla. Yhteistyö on kiepin onnistumisen tae myös järjestelyrintamalla.**

*Ulla Yrjölä*

Jutun kirjoitushetkellä Jyväskiepistä on takana vasta luistelu. Siksi ei liene vielä syytä tehdä sen suurempaa analyysiä säiden suosimisen tai tapahtumien onnistumisen suhteen eikä myöskään alkaa veikkailemaan lopputuloksia. Epäsuunta tosin näyttää pelottavan kovalle kokoonpanolle Jyväskiepin joukkuekilpailussa!

Luistelu luisteltiin mukavassa säässä ja runsas osallistujamäärä ilahdutti. Muutama hurja kiersi radan jo aamutunteina, jotta ehti toiselle puolelle kaupunkia klo 10 startanneeseen 4-vuoren-hiihtoon. 17.3. pääsevät kaikki Kiepin kiertäjät samoille laduille. Sää-

ennuste lupaa ihan mukavaa keväistä hiihtokeliä.

E erityisen mukavia uutisia 2012 Kiepin suhteen on joukkuekilpailurintamalla. Kuntokiepin joukkuekilpailussa on ennätyselliset kuusi joukkuetta. Jyväskiepissä perustettiin ensi kertaa Kiepin historiassa joukkuekilpailuun naisille oma sarja. Näistä kiitos kuuluu ennen kaikkea joukkueiden ”kapteeneille”, sillä ilman heidän aktiivista rekrytointia ja joukkueovereiden motiivointia joukkueita ei synny. ISO kiitos siis teille!

Mainitsemisen arvoisia ovat myös yhteistyökumppanimme eli ne paikalliset urheiluseurat, jotka tekevät Jyväskiepin mahdolliseksi ottamalla vastuulleen osakilpailujen järjestämistehtävät.

ISOT kiitokset siis myös Picarolle, Terälle, Huhtasuon Hiihdolle sekä ViPal-  
le.

Me tapaamme seuraavan kerran viimeistään Kivilammen uimarannalla. Kiepin hiihdon aikaan olen minäkin suksilla, mutta ”väärässä” paikassa - Norjassa ylittämässä tunturia 3,5 kg reppu selässä tavoitteena päästä maaliin Lillehammeriin.

Menestyksestä ja mukavaa Kiepin jatkoa kaikille!

P.S. KENSU ei tänä vuonna osallistu Peurunka-soutuun kirkkovenejouk-

kuella, sillä johtokunnalla ei riitä paukkuja tähän hyvinkin työllistävään tehtävään. Tämä tarkoittaa sitä, että kiepin kiertäjien tulee joko siirtyä kirkkoveneestä kajakkiiin tai pienveneeseen tai itse koota kirkkovenejoukkue ja vuokrata kirkkovene Peurunka-soutuun. Venevuokrausta voi tiedustella paikallisilta soutuseuroilta, joiden yhteystiedot löytyvät <http://www.melontajasoutuliitto.fi/seurat/seurojen-yhteystiedot/> Soutajia kannattaa rekrytoida esim. Jyväskiepin Facebook seinällä.

## Multian 24. potkukelkkailun MM-kisat

**Multian potkukelkkakisat potkuteltiin tänä vuonna aurinkoisessa, jäätä hieman liikaa lämmittävässä säässä. Kisojen osallistujamäärä oli pieni monen aiemman vuoden kisaan nähden ja niinpä mukana ei tänä vuonna ollut kuin kaksi kensulaista Anneli (Annu) Mörä-Leino ja Reijo (Blanko) Leino, jotka osallistuvat vain maratonille. – Maraton tosin oli tänä vuonna minimaraton eli 15 km.**

*Anneli Mörä-Leino*

Multialla tehdään vuosittain kovasti töitä, jotta Sinervän 500 m rata sekä pidempi n. 6 km:n rata ovat loistavassa potkuttelukunnossa. Lyhyt rata kierros olikin ollut aivan loistava aamuvaiheella, mutta mitä pidemmälle iltapäivä kului (ja kilpailut valitettavasti venyivät eli aikataulussa ei pysytty), sen pehmeämpi rata oli. Niinpä siinä vaiheessa, kun maratoonarit vihdoinkin olivat starttaamassa, järjestäjät ehdottivat, että matkaa lyhennetään.

Harmillista kyllä, järjestäjät eivät olleet kiertäneet 6 km:n rataa lainkaan missään vaiheessa päivää, joten arvio radan kunnosta oli hieman väärä. – 6 km:n rata oli osin loistava, suurimmaksi osaksi hyvä ja vain pieneltä osaltaan

heikossa kunnossa, koska yöllä nietostunutta lunta ei oltu kolattu pois.

Lyhyemmällä matkoilla oli mukana varsinainen kelkkalegenda Hannu Viirikko, joka oli tietysti kärkiporukoissa kaikilla matkoilla eli 200 ja 2000 metrillä. 2000 metrille saatiin houkuteltua myös kisasta YLElle juttua tekevä toimittaja Riikka Smolander, mistä Annu oli varsin iloinen; oli kiva nähdä kursikaveri vuodelta 1996-1999 ensimmäistä kertaa potkuttelemassa.

Lyhennetylle maratonille päästiin 45 min. aikataulusta myöhässä. Kaksi ensimmäistä kierrosta potkuteltiin 500 metrin radalla ja jo tällä pätkällä syntivät ratkaisevat erot. – Miesten kärkikolmikko muodostui, Annu karkasi yleisen sarjan parhaalta ja jätti Blankon. Pitkää lenkkiä kiertäessä erot vain

kasvoivat. Potkuttelu Sinervällä oli mukavaa; alkumatkalla jää oli aivan loistava ja pystyi katsomaan vähän maisemiakin. Paluusuoralla oli pieniä esteitä eli muutama hyinen vesikylpy jaloille sekä nietostuneen lumen peittämän reitin läpi puskeeminen, jossa sekä Annu että Blanko yrittivät ensimmäisellä kierroksella tosiaan puskea läpi, mutta keikahtivat lumeen. Valitettavasti ei tullut etukäteen harjoiteltua, miten kelkan päältä pitää hypätä vauhdissa kelkan sivuun ja ottaa kelkka samalla käteen ja juosta sitten kelkkaa kantaen lumivallien läpi. – Hannu Viirikko opetti taidon Annulle vasta maalissa.

Kisan jälkeen pohdittiin hieman, miten joku (Annu) voi potkia 15 km:n 12 minuuttia nopeammin kuin joku toinen (Blanko). Päädyttiin siihen, että pitkän matkan potkukelkkailu vaatii

- tekniikkaa (oikealla lailla polven nostoa),

- tasapainoa (kelkan jalaksella pitää pystyä olemaan rentona ja horjumatta),

- sopivia piikkareita (Annu joutui vaihtamaan hajonneet toiseksi juuri ennen kisaa ja Blankon sukulaispojalta perimät piikkarit olivat liian liukkaat jalaksilla)

- hyvää kestävyyskuntoa

Annu oli naisten paras (45,58) , mutta väärässä sarjassa. Naisten yleisen sarjan voittaja Maarit Salovirta (51,04) sai mainetta Keski-suomalaisessa ja pitkän matkan kiertopalkinnon. Blanko (58,29) jätti omassa sarjassaan yhden taakseen. Ensi vuonna on Multialla juhlakisa ja silloin siellä on toivottavasti monta muuta kensulaista ja lisäksi KENSUn joukkueet sekä naisten että miesten viesteissä.

Lisätietoa kisasta tuloksineen löytyy sivulta <http://www.multia.fi/potkut/>.

## KENSULaiskuvassa

**Johtokunnan esittelyssä olemme jo tutustuneet kensulaisista Paavo Pohjolaan, Aimo Väisäseen, Santeri Takalaan, Keijo Ilmavirtaan ja Hannu Luomaan sekä Ulla Yrjölään. Tällä kertaa minänsä paljastaa kirjanpitäjämme Reijo Leino, tuttavallisemmin Blanko.**

*Blanko*

Elämäntaipaleelleni starttasin 50-luvun alussa Loimaalla, Loimijoen varressa Saviseudulla. Ollessani 4-vuotias muuttimme isän parempien työmahdollisuuksien vuoksi Helsinkiin, Kallion tiiviiseen työläis- kaupunginosaan. Kadun toisella puolella oli onneksi Karhupuisto isoine hiekkaleikkipaikkoinen, joten mitenkään ankeaa kuvaa minulle ei paikasta jäänyt. Liikuntana oli lähinnä iltakävelylenkkejä. Talvet

olivat yleensä lumisia samaan tapaan kuin parina viime vuotena, mutta liikenneongelmia ei juuri ollut, kun ei ollut autojakaan kovin monella katujen auraamista haittaamassa. Hiihtämään lähtiessä kävelimme ensin 1,5 km suksit kainalossa Linnanmäen pääportille ja sitten vain suksille. Hiihtäen yli Linnanmäen, radan ali Eläintarhan puolelle, Eläintarhan kentän vierestä Laakson ja Ruskeasuon ratsastuspaikkojen ohi Keskuspuiston ulkoilumajoja (Maunula, Haaga ja Pitkälampi) kohti. Vart-

tuneemmat lukijat saattavat tuntea Helsingin olympialaisten hengen lehahduksen ajatellessaan em. paikkoja. Tuolta alueeltahan taitavat löytyä jokseenkin kaikki kisoja varten rakennetut urheilupaikat.

Rippikouluiässä tuli ilmeisesti katsotuksi peiliin jostakin syystä ja ympärille kertyneet ylimääräiset kilot saivat kyytiä. Parin viikon rippikoululeirillä elopainosta tipahti muutama kilo ja niihin aikoihin aloitin myös juoksulenkeilyn. Vuosaaren muuton myötä liikuntaolosuhteet olivat parantuneet huomattavasti ja kilometrimäärät alkoivat kasvaa. Armeijaan meni hyväkuntoinen hoikka poika. Nälkä kasvaa syödessä, myös kilometrien nälkä. Pääkaupunkiseudulla hölkkätapahtumia riitti: Kisis-hölkä 15 km, Länsiväyläjuoksu 16 km, Pääkaupunki-juoksu 20 km, Kaivopuiston ”maraton” 25 km, jne. Uusi pitempi kilpailumatka tuntui aina haasteelliselta, mutta juoksun jälkeen lyhyemmät matkat olivat sitten ihan ”peruskauraa”. Ensimmäisen maratonini juoksin Korsossa. Onnistuin sähläämään aikataulujen kanssa ja pääsin kisapaikalle vasta muun porukan odottaessa starttia lähtöviivalla. Ryntäsin Korson kirkon suojissa olevaan kisakansliaan, mutta koska kaikki olivat ilmeisesti katsomassa lähtöä, nappasin numerolaatikosta päällimmäisen numeron ja vetäisin lenkki-

vehkeet päälle. Ulos päästyäni kaikki juoksijat olivat jo häipyneet, mutta suuntahan oli selvä joten sutena perään vaan. Kilometrin-parin jälkeen aloin saada porukkaa kiinni, mutta totesin myös jalkojen olevan upeasti hapoilla. Aikaa maratoniin meni vartin verran yli kolme tuntia ja taisi olla ainoa maratonini, jossa jalat määräsivät loppuvauhdin. Kävelyllä sortuminen oli monta kertaa tosi lähellä. Samanvärisiä numeroita kuin minulla oli, näin vain naisilla, joten siltäkään osin ei mennyt ihan putkeen. Tilastoissa tuota suoritusta ei varmaankaan näy, koska nolotti koko sählääminen enkä mennyt asiaa selvittämään.

Työkaverinani oli Kalevan Kierroksessa alusta asti mukana ollut Hauhian Hannu ja siitähän se liikuntalajien laajentaminen sai ki-

pinää. Päätimme pienellä työporukalla aloittaa 100-ottelun, johon kuuluisivat mm. Kalevan Kierroksen osalajit. Ensimmäiseen sou-tuumme saimme veneet toisen työ-kaverimme isän kautta lainaksi Sulkavan seura-

kunnalta. Eväät olivat varsin miehek-käät: mm. lenkin puolikas ja muhkea pino voileipiä. Veneenä oli aito savolainen tervapaatti, aikaa meni yli 10 tuntia, kankku tietysti hajosi ja todennäköisesti joka ikisessä sormien nivel-välissä oli rakkulapallukka. 100-ottelu jäi kesken, mutta Kalevan Kierroksessa olin sitten mukana useita vuosia. Niinä



Blanko miuluisan harrastuksen narissa.



liikunnan aktiivisimpina aikoina juoksin paljon työmatkoja ja viikon juoksu-kilometrit lähentelivät sataa. Viikonloppuna tuli päälle pyöräilyä, hiihtoa ym. Maraton-ajat olivat kolmen tunnin kahta puolta, paras 2.53.00. Virtaa tuntui riittävän ja tuntui hyvältä.

Kuntourheilua on vuosikaudet täydentänyt vaeltelu ja retkeily. Lappiin pitäisi päästä kerran-pari vuodessa. Vaeltaminen alkoi yksin tekemilläni reissuilla, mm. Luosto-Pyhän hiihtovaellus ja juhannusvaellus Ruotsin Kebnekaisien (n. 2110 m) maisemissa. Työkaverini ”Juuso” innostui asiasta ja yhdessä kävimme Haltilla (1324 m). Vaelluskiipeily alkoi poltella ja seuraavana vuotena kävimmekin jo Mont Blancilla (4811 m). Seuraavaksi kohteeksi oli jo harkittu Elbrusta (5642 m) tai Kilimanjaroa (5895 m), mutta olin ”törmännyt” osin samoja reittejä töihin kipittelevään Annuun ja kiipeilyreissut jäivät. Saattoi olla hyväkin, että kiipeilyt ja haikailut arktisiin vaelluksiin hiiptuivat, koska minun sormiverenkierron-

lani olisin pahimmassa tapauksessa päässyt hengestäni. Nykyisin kiipeily- ja vaeltelupoltetta sammutetaan Ylläksen hiihtoviikolla, ruska- ja pyöräretkillä perhepiirissä.

Pitkä työrupeama IT-alalla katkesi ja jouduin vuoden verran miettimään, mitä tekisin ”isona poikana”. Vapaa-aikavuosi tuntui ihan mukavalta ja kivaa tekemistä ja harrastamistakin riitti, mutta oli kuitenkin hieman syyllinen olo. Lähdin vielä suorittamaan taloushallinnon ammattitutkintoa ja olen nyt töissä tilitoimistossa Petäjävedellä. Urheilupuolella koen olevani jo melkoinen nössö ja luuseri, mutta onneksi vuosien myötä ajatusmaailmaan on tullut myös realismia. Lajeja on paljon ja niistä voi valita tilanteen mukaan sopivan. Jos en aina voi liikkua ihan mielestäni mukaan, voin ainakin yrittää pitää KENSUn tilit järjestyksessä ja puuhastella järkkärinä tai muuna työrukkasena.

Liikutaan kun vielä voidaan!

## Verkun kausi 2011-2012

### Takana on loistava kausi sisältäen kisareissun junioreiden MM-kisoihin Japaniin.

*Vernerin Kinnunen*

Kausi sujui hyvin treenatun kesän jälkeen loistavasti. Luistelin kauden mittaan ennätyseni jokaisella matkalla sekä saalistin ensimmäisen mitalin SM-kisoista yleisestä sarjasta. Hopeinen mitali yleisluistelijoiden SM-kisoista kasvatti itseluottamustani loppukautta ajatellen ja edellisenä viikonloppuna ennen Italian Collalbossa kisattua maailmancupia alitin toisen MM-kisarajan.

Näin sain oikeuden luistella myös 1000m junioreiden MM-kisoissa Japanin Obihirossa.

Olin asettanut viime kauden jälkeen itselleni tavoitteekseni päästä luistelemaan MM-kisoihin Japaniin. Tavoitteeni tulikin toteutua kun minut valittiin kisoihin mukaan kolmelle matkalle. MM-kisoissa luistelin 1000m, 1500m ja Team Pursuitin. Team Pursuitissa luistelimme myös kauden aikana joukkueella Kinnunen, Pulli ja Vaitinen yhteensä kolme suomen ennätystä ja

paransimme edellistä ennätystä lukuisia sekunteja. Itse MM-kisat menivät osaltani kaksijakoisissa tunnelmissa, sillä päämatkallani 1500m horjahdin pahasti ja kahdella kädellä jäätstä tukea otetuani päädyin kilpailussa sijalle 44. 1000 metrillä onnistuin jo paremmin ja päädyin sijalla 24. Tavoitteeni 20 parhaan luistelijan joukkoon pääsemisestä jäi vain noin 0,60 sekunnin päähän.

Kausi 2011-2012 on nyt siis takana ja ensi kaudella on aika siirtyä yleiseen sarjaan. Ensi talvi tulee olemaan var-



Verkun vauhdissa tulee keskipakoisvoimaa vastustaa.

masti erilaisempi ja vaativampi kuin tämä talvi, mutta otan sen vastaan uutena haasteena. Muutaman viikon huilin jälkeen aloitan taas kesäharjoittelun uusin tavoittein. Hyvän kauden jälkeen on taas mukava jatkaa

työn tekemistä.

Koko kaudesta haluan kiittää yhteistyökumppaneitani, jotka tukivat minua matkalla kohti unelmiani!

Lisää lukemista kaikille kensulaisille [www.vernerikinnunen.com](http://www.vernerikinnunen.com)

## Jäämaratonien äiti

**Finland Ice Marathon Kuopio - tapahtuma on kaikkien jäämaratonien äiti, kuten palkintojen jakotilaisuudesta tämän vuoden 200 km:n kisan voittaja Yoeri Takkenin kiitospuheessaan asian ilmaisi. Voin hyvin yhtyä Yoerin mielipiteeseen. Järjestelyt ja olosuhteet olivat huippuluokkaa.**

*Oiva Lipsonen*

Kuopiossa 25.2.2012 olivat jälleen keran SM-marathonin 100 km:n mitaleita tavoittelemassa Kensusta M60 Aimo Väisänen ja M50 Oiva Lipsonen. Kisa-aamu valkeni pilvisenä. Pakkasta -10 astetta. Kevyt tuuli ja jää mitä parhaimmassa kunnossa. Aikataulujen vuoksi kilpailumatkoja oli lyhennetty hieman.

Taktiikka suunniteltiin siten, että lähdemme kärjessä mahdollisimman kovaa tarkkaillen tilanteen kehittymistä.

Startti oli heti paukusta sprinttereiden kaltainen. Jonatan Pappisen vetämä ensimmäinen kilometri hajotti heti alkuunsa kilpailijajoukon hajalleen. Mukana pysyttiin hyvin. Mukana irtiotosa

Venäjän Gennady Bogopolskiy, Aimo Väisänen, Hannu Pappinen ja Oiva Lipsonen.

Jonathan Pappisen luisteluvauhti oli irtiottoryhmälle liikaa. Pappinen irtautui kevyesti nelikosta ja saavutti yksin edellämme luistelevan 200 km:n pääjoukon.

Nelikon vuoroveto toimi moitteettomasti - mitä nyt joka kierroksella vedettiin täysi maalikiri. Bogopolskiy oli vahvin alkukierrosten kireissä. Puolimatkan krouvissa päätin kokeilla, mistä pustan poika on tehty ja jäihän se viivalla vaikkakin niukasti. Siinä vaiheessa tuntui, että ei taida Oki olla tänään parhaassa terässä.

Matkan edetessä Venäjän Bogopolskiy lähti kovaan taseiseen vetoon, johon vastasin välittömästi. Jalat vaan eivät olleet tottuneet moiseen menoon ja jättäydyin odottamaan Amia ja Hannua - taas vanhat kisakumppanit vuorovetohommissa. Hajanaisesta pääjoukosta ei näyttänyt olevan uhkaa.

Muutamia railoon kaatumisia tuli jokaiselle, mutta yhteisestä herrasmies

sopimuksesta odotimme aina kaatunutta luistelijaa.

Kaksi kierrosta ennen maalia pyyhälsi ohitsemme kisan musta hevonen, Kuopion Mikko Joensuu, joka olikin saanut huppuvauhdin luistimiinsa. Hannu Pappinen lähtikin tavoittamaan Joensuuta. Yritys melkein onnistui, mutta Joensuu jatkoi hyvää luisteluaan myös viimeisellä kierroksella ja luisteli jopa kovempaa kuin kärjessä luisteleva Jonatan Pappinen.

Viimeisellä kilometrillä Joensuu tavoitti aikaisemmin irtioton tehneen Venäjän Gennady Bogopolskiyn.



Sprintin kaltainen startti 100 km:n matkalle.

Ratkaisut mitalien osalta tiivistyivätkin kahteen viimeiseen kierrokseen. Siinä vaiheessa tärkein tehtäväni oli suojata Amin luistelua maaliin saakka, jossa odotti palkintona M60-sarjan SM-kulta. Ja

allekirjoittaneelle M50-sarjan SM-hopea.

Suosittelen tapahtumaa kaikille - luistelumatkoja löytyy runsaasti.

## Luistelukoulun kuulumisia

**Luistelukoulujen vastaavana opettajana toimi Jarkko Viertola ja mukana upea määrä pieniä ja vähän isompia kypäräpäitä.**

**Kaikki, 3-vuotiaat alkeisryhmäläisetkin, oppivat hienosti pysymään pystyssä Viitaniemen liukkaalla jäällä ja harjoittelivat luistelun perustaitoja. Monet luistelukoululaiset ovat halunneet jatkaa luisteluharrastusta vuodesta toiseen sekä edenneet taksoryhmissä ylöspäin, mikä onkin KENSUn luistelukoulujen tavoitteena. Tulevalla kaudella keskitymme Sinettiprojektin myötä edelleen toiminnan kehittämiseen ja luistelukoululaisten perheiden huomioimiseen.**

*Laura Kanervo*

Heti alkuun kiitos kaikille luisteliijoille, ohjaajille ja vanhemmille sinnikkydestä käydä harjoituksissa. Tammihelmikuun kovat pakkaset venyttivät jälleen tammi-helmikuun luistelukoulujen päättymistä ja viimeiset luistelukoulutunnit pidettiin juuri ennen hiihtolomia. Helmikuun 18. päivä järjestettiin myös koko valtakunnan ensimmäiset HIPPO-luistelukisat, joi- ta on tarkoitus jatkaa tulevina vuosina.

HIPPO-luistelutapahtuma joulukuussa ja HIPPO-luistelukisat helmikuussa toimivat erinomaisesti luistelukoulun harjoittelujaksojen päämäärinä. Leikkimieliset kilpailut ja itsensä voittaminen radalla toivottavasti kannustavat jatkamaan harrastusta ja samalla opitaan mm. kilpailuissa toimimista. Tärkeintä ei ole ainoastaan se, miten kovaa kisoissa luistellaan, vaan miten niihin valmistaudutaan harjoituksissa.

Junioreille oli kauden aikana tarjolla myös 3 osakilpailun OP-Cup, jossa matkoina oli 111 m ja 333 m short track radalla. Tulokset löytyvät kotisivujen tulospalvelusta ja palkinnot jaetaan luistelukauden päättäjäisissä 14.4.2012.



Räväkkä startti P9-sarjan finaalissa. Kuva Laura Kanervo.

Tänä vuonna KENSU sai ohjaajavahvistusta Seinäjoelta, kun opiskelupaikan myötä luistelukoulujen vastavaksi opettajaksi tuli kansallisen tason pikaluistelijanuorukainen Jarkko Viertola. Muutenkin kaikki luistelukouluopettajat ovat

kokeneita luisteliijoita. Toivottavasti useat heistä haluavat jatkaa ohjaajina ensi vuonnakin ja lapset pääsevät tuttu- jen opettajien opetukseen.

Pikaluistelun harraste- ja valmennusryhmät jatkavat harjoituksia huhtikuusta lähtien kerran viikossa ja rulla- luistelu tulee yhdeksi lajiksi asfalttien puhdistuttua. Kesäloma-ajaksi nuoret saavat ohjeita omatoimiseen harjoitte- luun. Syyskausi, elo-lokakuu, harjoitel-

laan lajinomaisesti kuivaharjoituksia ja marraskuussa on sitten mukava siirtyä jälle, kun luisteluasento on hyvin kehon muistissa.

Kevään rullaluistelukoulut 5-12 – vuotiaille alkavat 16.5. (kutsu sivulla 23) ja opettajina toimivat luistelukouluista tutut Johanna ja Jukka. Lapset jaetaan ensimmäisellä kerralla sopiviin

ryhmiin niin, että mukaan voi tulla aivan aloittelijoita sekä pidempään luistelleitakin lapsia. Syksyn luistelukoulut jatkuvat sitten taas marraskuussa ja lasten vanhemmille on radalla luistelun ohessa luvassa muutamia lasten ja nuorten harjoitteluun liittyviä koulutuksia.

## Maakuntasuunnistus 23.5. Muuramessa

### KENSUlaiset himoavat jälleen mukaan maakuntasuunnistukseen puulaakisarjaan.

*Ulla Yrjölä*

Keski-Suomen maakuntasuunnistus järjestetään Muuramessa 23.5. Kisassa on perinteiseen tapaan tarjolla myös puulaakisarja. Puulaakisarjaa eivät koske ikärajoitukset ja siihen voivat osallistua kaikäntasoiset harrastesuunnistajat. Osuudet ovat lyhyitä ja vievät kuntoilijalta alle puoli tuntia.

Jos haluat mukaan KENSU:n puulaakijoukkueeseen, ota yhteyttä Lauri Pohjolaan (lauri.pohjola at iki.fi) haluessasi osuustoiveen kera. Mukaan pääse ilmoittautumisjärjestyksessä kaksi joukkueellista KENSUlaista suunnistajia!

Lisätietoja:

<http://www.kolumbus.fi/~ejunttil/muura/maakuntasuunnistus2012.htm>

## Tuloksia

### Jyväskieppi 2012 – tilanne

S	SS	Nimi	Sarja	Joukkue	Luistelu	PL	Hiihto	PH	Pisteet
1	1	Lauri Pohjola	M	Epäsuunta	18:38,0	933,81	0:54:14,5	922,48	1856,29
2	2	Toni Pikkarainen	M	Kopla	19:27,0	894,60	0:53:39,1	932,62	1827,22
3	1	Kari Huovila	M50	JOpettajat	17:26,0	998,09	1:01:23,8	814,97	1813,06
4	3	Tommi Ekstam	M	NCC Rakennus Oy	21:25,0	812,45	0:50:02,2	1000	1812,45
5	4	Marko Tölli	M	Epäsuunta	18:38,0	933,81	0:57:49,6	865,29	1799,10
6	5	Santeri Takala	M	Skanska Talonrakennus Oy	19:43,0	882,50	0:55:43,8	897,84	1780,34
7	1	Janne Varis	M40	NCC Rakennus Oy	20:19,0	856,44	0:57:14,4	874,16	1730,60
8	1	Lasse Käätä	M60		18:28,0	942,24	1:03:51,2	783,62	1725,86
9	2	Jukka Iitti	M40	YIT rakennus	18:32,0	938,85	1:05:19,2	766,02	1704,87
10	2	Kari Niittyli	M50	JOpettajat	18:34,0	937,16	1:06:06,6	756,87	1694,03
11	3	Hannu Luoma	M50	K-Pau	18:27,0	943,09	1:06:59,5	746,91	1690,00
12	6	Arsi Heinäaho	M	NCC Rakennus Oy	21:30,0	809,30	0:57:32,0	869,70	1679,00
13	7	Esa Tarkiainen	M	Landis+Gyr	20:19,0	856,44	1:02:19,7	802,79	1659,23
14	2	Aimo Väisänen	M60	JOpettajat	18:28,0	942,24	1:10:06,3	713,74	1655,98
15	4	Esa Puumala	M50	YIT rakennus	20:14,0	859,97	1:05:51,3	759,80	1619,77
16	3	Marko Korhonen	M40		20:20,0	855,74	1:06:19,7	754,38	1610,12
17	8	Lauri Oikarinen	M	Relatorin miehet	23:06,0	753,25	0:58:25,3	856,47	1609,72
18	4	Vesa Santala	M40	Epäsuunta	19:31,0	891,55	1:10:27,4	710,18	1601,72

## KENSULAINEN 1/2012

19	5	Oiva Lipsonen	M50	YIT rakennus	18:27,0	943,09	1:18:38,9	636,21	1579,30
20	5	Arto Hakasalo	M40	PVJJK luolamiehet	20:18,0	857,14	1:10:01,2	714,61	1571,75
21	9	Otto Kanniainen	M	Finmacon Oy KS	24:09,0	720,50	1:00:53,1	821,82	1542,32
22	1	Kirsi Korpijärvi	N	Kopla	23:17,0	747,32	1:04:34,0	774,96	1522,28
23	6	Pekka Rautio	M40	JOpettajat	21:19,0	816,26	1:12:37,9	688,91	1505,17
24	7	Erik Nieminen	M40		23:47,0	731,60	1:05:19,7	765,93	1497,53
25	2	Suvi Tarkiainen	N	Landis+Gyr	24:08,0	720,99	1:07:19,3	743,25	1464,24
26	6	Jyrki Kuisma	M50	JOpettajat	22:27,0	775,06	1:14:38,5	670,36	1445,41
27	8	Veikko Vuorinen	M40	K-Pau	23:22,0	744,65	1:13:03,1	684,95	1429,60
28	10	Pasi Rompasaari	M	Skanska Talonrakennus Oy	26:13,0	663,70	1:06:58,7	747,06	1410,76
29	1	Anneli Mörä-Leino	N50	KENSUn naiset	24:58,0	696,93	1:11:16,1	702,09	1399,02
30	7	Veli-Matti Luukkainen	M50	Kopla	25:03,0	694,61	1:12:20,3	691,70	1386,31
31	2	Kirsi Hiljanen	N50	KENSUn naiset	25:54,0	671,81	1:11:36,9	698,69	1370,50
32	9	Markku Sojakka	M40	Skanska Talonrakennus Oy	26:57,0	645,64	1:09:09,2	723,56	1369,20
33	3	Katja Kaario	N	Relatorin naiset	28:28,0	611,24	1:07:21,0	742,93	1354,18
34	10	Sami Rusko	M40	Skanska Talonrakennus Oy	26:41,0	652,09	1:12:22,1	691,42	1343,51
35	11	Jarmo Kouko	M	Kopla	25:44,0	676,17	1:15:19,1	664,34	1340,50
36	12	Timo Vesala	M	Landis+Gyr	25:02,0	695,07	1:21:10,5	616,40	1311,48
37	13	Antti Kaivosari	M	Relatorin miehet	32:19,0	538,42	1:09:03,8	724,50	1262,93
38	4	Tuija Kilpeläinen	N	KENSUn naiset	27:17,0	637,75	1:22:21,8	607,51	1245,26
39	14	Petri Pääkkönen	M	Finmacon Oy KS	28:44,0	605,57	1:27:33,5	571,47	1177,04
40	15	Juha Salmela	M	Kopla	30:17,0	574,57	1:24:07,1	594,84	1169,41
41	16	Jarkko Koponen	M	Epäsuunta	17:24,0	1000			1000
42	17	Heikki Silvasti	M	Epäsuunta			0:55:50,6	896,02	896,02
43	18	Mika Videnoja	M	Epäsuunta			0:57:25,7	871,29	871,29
44	8	Eero Mäkipelto	M50	JOpettajat	20:18,0	857,14			857,14
45	3	Raimo Hyvärinen	M60	K-Pau	20:19,0	856,44			856,44
46	3	Anita Hyttinen	N50		20:19,0	856,44			856,44
47	19	Kimmo Kaario	M	Relatorin miehet			0:58:28,3	855,74	855,74
48	11	Esa Aihos	M40	PVJJK luolamiehet	27:12,0	639,71	kesk.	200,00	839,71
49	20	Joonas Hyttinen	M		20:52,0	833,87			833,87
50	9	Jussi Myyryläinen	M50	YIT rakennus			1:04:25,1	776,75	776,75
51	5	Ulla Yrjölä	N	Landis+Gyr	22:30,0	773,33			773,33
52	12	Jouni Leppänen	M40	NCC Rakennus Oy	23:16,0	747,85			747,85
53	10	Jari Toropainen	M50	YIT rakennus			1:06:58,9	747,02	747,02
54	11	Risto Oikarinen	M50	K-Pau	23:20,0	745,71			745,71
55	6	Eija Kestilä	N	Relatorin naiset			1:09:16,3	722,33	722,33
56	7	Tanja Laine	N	KENSUn naiset			1:09:49,5	716,60	716,60
57	21	Juha Tanttu	M	Finmacon Oy KS			1:13:07,4	684,28	684,28
58	8	Anne Akselin	N	Relatorin naiset			1:13:07,6	684,25	684,25
59	12	Timo Pylvänäinen	M50	Landis+Gyr			1:14:25,5	672,31	672,31
60	13	Jari Hämäläinen	M40	YIT rakennus	26:14,0	663,28			663,28
61	22	Simo Sorsa	M	Finmacon Oy KS	28:20,0	614,12			614,12
62	23	Seppo Salmela	M	Landis+Gyr	30:32,0	569,87			569,87
63	24	Riku Nykänen	M	Relatorin miehet	31:42,0	548,90			548,90
64	13	Elias Retulainen	M50	Kopla	32:54,0	528,88			528,88
65	1	Jarmo Koukka	Retki		35:44,0	486,94			486,94
66	9	Anne Salomaa	N	Relatorin naiset			1:43:50,3	481,87	481,87

## Jyväskiepin joukkuekisa 2012

SIJA	JOUKKUE	ST	SL	LUISTELU	ST	SH	IIIHTO	Yht.
1	<b>Epäsuunta</b> Jarkko Koponen Lauri Pohjola Marko Tölli Vesa Santala Heikki Silvasti Mika Videnoja			1000,00 933,81 933,81			922,48 896,02 871,29	
		2	2	<b>2867,62</b>	1	2	<b>2689,78</b>	<b>5557,40</b>
2	<b>NCC Rakennus Oy</b> Arsi Heinäaho Janne Varis Jouni Leppänen Kalle Vankka Samuli Heino Tomi Ekstam			856,44 812,45 809,30			1000,00 874,16 869,70	
		5	5	<b>2478,19</b>	2	1	<b>2743,85</b>	<b>5222,05</b>
3	<b>JOpettajat</b> Aimo Väisänen Eero Mäkipelto Jyrki Kuisma Kari Huovila Kari Niittylä Pekka Rautio			998,09 942,24 937,16			814,97 756,87 713,74	
		1	1	<b>2877,49</b>	3	7	<b>2285,58</b>	<b>5163,07</b>
4	<b>YIT rakennus</b> Esa Puumala Jari Hämäläinen Jari Toropainen Jukka Iitti Jussi Myyryläinen Oiva Lipsonen			943,09 938,85 859,97			776,75 766,02 759,80	
		3	3	<b>2741,91</b>	4	6	<b>2302,57</b>	<b>5044,48</b>
5	<b>Kopla</b> Elias Retulainen Jarmo Kouko Juha Salmela Kirsi Korpijärvi Toni Pikkarainen Veli-Matti Luukkainen			894,60 747,32 694,61			932,62 774,96 691,70	
		7	7	<b>2336,53</b>	5	4	<b>2399,29</b>	<b>4735,81</b>
6	<b>Landis+Gyr</b> Esa Tarkiainen Seppo Salmela Suvi Tarkiainen Timo Pylvänäinen			856,44 773,33 720,99			802,79 743,25 672,31	

## KENSULAINEN 1/2012

	Timo Vesala Ulla Yrjölä	6	6	<b>2350,77</b>	6	8	<b>2218,35</b>	<b>4569,12</b>
7	<b>Skanska Talonrakennus Oy</b> Jorma Hytönen Markku Sojakka Pasi Rompasaari Sami Rusko Sampo Tykkyläinen Santeri Takala	8	8	<b>2198,29</b>	7	5	<b>2368,46</b>	<b>4566,75</b>
8	<b>Relatorin miehet</b> Antti Kaivosaaari Kimmo Kaario Lauri Oikarinen Riku Nykänen	11	11	<b>1840,56</b>	8	3	<b>2436,72</b>	<b>4277,29</b>
9	<b>KENSUn naiset</b> Anneli Mörä-Leino Kirsi Hiljanen Tanja Laine Tuija Kilpeläinen	9	9	<b>2006,50</b>	9	10	<b>2117,38</b>	<b>4123,88</b>
10	<b>Finmacon Oy KS</b> Juha Tantt Otto Kannainen Petri Pääkkönen Simo Sorsa	10	10	<b>1940,18</b>	10	11	<b>2077,57</b>	<b>4017,75</b>
11	<b>K-Pau</b> Hannu Luoma Raimo Hyvärinen Risto Oikarinen Veikko Vuorinen	4	4	<b>2545,24</b>	11	12	<b>1431,86</b>	<b>3977,10</b>
12	<b>Relatorin naiset</b> Anne Akselin Anne Salomaa Eija Kestilä Katja Kaario	13	13	<b>611,24</b>	12	9	<b>2149,51</b>	<b>2760,75</b>
13	<b>PVJJK luolamiehet</b> Arto Hakasalo Esa Aihos Janne Pellinen Pasi Juntunen	12	12	<b>1496,85</b>	13	13	<b>914,61</b>	<b>2411,45</b>



Huomaathan, että joukkueen jäsenet ovat aakkosjärjestyksessä, ei siis pisteiden mukaisessa järjestyksessä! Piste sarakkeeseen tule aina kunkin lajin kolme korkeinta pistemäärää. ST = Joukkueen sijoitus kokonaiskilpailussa ko. osalajin jälkeen SL, SH, SSu jne. = Joukkueen sijoitus ko. osalajissa

**Kuntokieppi 2012 – tilanne**

Sija	Sukunimi	Etunimi	Joukkue	Luistelu	Pisteet	Hiihto	Pisteet	Yht.
1	Ruotsalainen	Antti	Landis+Gyr	11:11,0	998,51	0:37:08,2	875,59	1874,10
2	Kanervo	Laura	Haukkaranta	11:15,0	992,59	0:38:25,0	846,42	1839,01
3	Sumelles	Kalle	Mä En Jaksa	11:10,0	1000	0:42:53,8	758,02	1758,02
4	Hietaranta	Matti	Landis+Gyr	12:01,0	929,26	0:42:55,6	757,49	1686,76
5	Vertanen	Leif	Landis+Gyr	12:02,0	927,98	0:43:23,2	749,46	1677,44
6	Raitila	Jyrki	VTT	13:25,0	832,30	0:41:14,8	788,35	1620,64
7	Happonen	Heljä	Haukkaranta	14:12,0	786,38	0:40:49,7	796,42	1582,81
8	Saastamoinen	Heidi	VTT	13:47,0	810,16	0:42:13,3	770,14	1580,30
9	Laatikainen	Elina	VTT	14:52,0	751,12	0:41:31,1	783,19	1534,31
10	Saari	Lasse	Mä En Jaksa	13:39,0	818,07	0:51:05,7	636,40	1454,47
11	Nevalainen	Heidi	VTT	14:57,0	746,93	1:02:31,2	520,10	1267,03
12	Paalanen	Satu	Itä-Päijänteen rasti			0:32:31,0	1000	1000,00
13	Lintunen	Simo	Landis+Gyr	12:03,0	926,69			926,69
14	Hildén	Jenni	Haukkaranta			0:37:34,1	865,53	865,53
15	Kuntsi	Jan	Finmacon Oy KS	13:10,0	848,10			848,10
16	Kepanen	Tuomas	Landis+Gyr	13:18,0	839,60			839,60
17	Aaltokallio	Keijo	Landis+Gyr			0:38:54,7	835,65	835,65
18	Karetie	Pirjo	KENSU	13:44,0	813,11			813,11
19	Kotamäki	Leevi	Mä En Jaksa	14:05,0	792,90			792,90
20	Ikkela-Koski	Tuuli	Haukkaranta	14:19,0	779,98			779,98
21	Välivaara	Riku	Mä En Jaksa			0:42:52,5	758,41	758,41
22	Käyrä	Jarno	Finmacon Oy KS	14:48,0	754,50			754,50
23	Kataja-aho	Janne	VTT			0:47:46,0	680,74	680,74
24	Breilin	Henna	Itä-Päijänteen rasti	16:36,0	672,69			672,69
25	Utriainen	Jukka	Mä En Jaksa			0:48:43,9	667,26	667,26
26	Leppänen	Marjo	Itä-Päijänteen rasti			0:48:45,7	666,85	666,85
27	Ilmonen	Kirsi	Itä-Päijänteen rasti			0:50:05,7	649,10	649,10
28	Lampinen	Henna	VTT	17:43,0	630,29			630,29
29	Pietilä	Lauri	Finmacon Oy KS	18:53,0	591,35			591,35
30	Peltonen	Iida	Itä-Päijänteen rasti	19:36,0	569,73			569,73
31	Hokkanen	Suvi	Finmacon Oy KS	20:41,0	539,89			539,89

**Kuntokiepin joukkuekisa 2012 – tilanne**

Sija	Sukunimi	Etunimi	Joukkue	Luistelu	Hiihto	YHTEENSÄ
1	Aaltokallio	Keijo	Landis+Gyr	998,51	875,59	5324,49
	Hietaranta	Matti	Landis+Gyr	929,26	835,65	
	Kepanen	Tuomas	Landis+Gyr	927,98	757,49	
	Lintunen	Simo	Landis+Gyr			
	Ruotsalainen	Antti	Landis+Gyr			
	Vertanen	Leif	Landis+Gyr			
			YHTEENSÄ	2855,75	2468,74	
2	Happonen	Heljä	Haukkaranta	992,59	865,53	5067,33
	Hildén	Jenni	Haukkaranta	786,38	846,42	
	Ikkela-Koski	Tuuli	Haukkaranta	779,98	796,42	
	Kanervo	Laura	Haukkaranta			
	Toom nn	Esa	Haukkaranta			
			YHTEENSÄ	2558,95	2508,37	
3	Kotamäki	Leevi	Mä En Jaksa	1000,00	758,41	4794,66
	Saari	Lasse	Mä En Jaksa	818,07	758,02	
	Sumelles	Kalle	Mä En Jaksa	792,90	667,26	
	Utriainen	Jukka	Mä En Jaksa			
	Välivaara nn	Riku	Mä En Jaksa			
			YHTEENSÄ	2610,97	2183,69	
4	Kataja-aho	Janne	VTT	832,30	788,35	4735,25
	Laatikainen	Elina	VTT	810,16	783,19	
	Lampinen	Henna	VTT	751,12	770,14	
	Nevalainen	Heidi	VTT			
	Raitila	Jyrki	VTT			
	Saastamoinen	Heidi	VTT			
			YHTEENSÄ	2393,58	2341,68	
5	Breilin	Henna	Itä-Päijänteiden rasti	672,69	1000,00	3558,37
	Ilmonen	Aleksi	Itä-Päijänteiden rasti	569,73	666,85	
	Ilmonen	Kirsi	Itä-Päijänteiden rasti	0,00	649,10	
	Leppänen	Marjo	Itä-Päijänteiden rasti			
	Paalanen	Satu	Itä-Päijänteiden rasti			
	Peltonen	Iida	Itä-Päijänteiden rasti			
			YHTEENSÄ	1242,42	2315,95	
6	Hokkanen	Suvi	Finmacon Oy KS	848,10		2193,96
	Kuntsi	Jan	Finmacon Oy KS	754,50		
	Käyrä	Jarno	Finmacon Oy KS	591,35		
	Pietilä nn nn	Lauri	Finmacon Oy KS			
				YHTEENSÄ	2193,96	

Huomaathan, että joukkueen jäsenet ovat aakkojärjestyksessä, ei siis pisteiden mukaisessa järjestyksessä! Piste sarakkeeseen tule aina kunkin lajin kolme korkeinta pistemäärää.

## KENSULAINEN 1/2012

<b>OP-CUP 2011 -2012</b>		Kolmen parhaan osakilpailun pisteet, * ei pistelaskussa mukana				
<b>MIEHET</b>	<b>M</b>	<b>5000m</b>	<b>5000m</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Yhteensä</b>
J-P Järvinen		23	23	21*	25	71
Ari Häyrinen		20*	21	23	23	67
Jukka Iitti		21	20*	20	21	62
Esa Tarkiainen		18	15*	18	19	55
Verner Kinnunen		25		25		50
Marko Korhonen				19	20	39
Vesa Santala		19	19			38
Marko Tölli		17	17			34
Santeri Takala		15	16			31
Pekka Rautio		14	14			28
Arto Hakasalo		13	13			26
Jarkko Viertola			25			25
Kalle Sumelles		12	12			24
Lauri Pohjola			18			18
Heikki Silvasti		16				16
Veikko Vuorinen			11			11
Jarmo K			10			10
Timo Vesala			9			9
<b>MIEHET 50</b>	<b>M50</b>	<b>5000m</b>	<b>5000m</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Yhteensä</b>
Kari Niittylä		21*	23	25	25	73
Aimo Väisänen		23	25	21*	23	71
Oiva Lipsonen		25		23	21	69
Erkki Patrikainen		18*	19	19	19	57
Hannu Luoma		20	21			41
Risto Palttala				20	20	40
Raimo Hyvärinen		17	20			37
Jyrki Kuisma		16	18			34
Eero Mäkipelto		19				19
Ari Tolmunen			17			17
						0
<b>NAISET</b>	<b>N</b>	<b>5000m</b>	<b>5000m</b>	<b>500m</b>	<b>1000m</b>	<b>Yhteensä</b>
Ulla Yrjölä		25*	25	25	25	75
Suvi Tarkiainen		23	23	21	21*	67
Laura Kanervo		21	3000m	23	23	67
Tuija Kilpeläinen			19	20	20	59
Kirsi Hiljanen		19	21			40
Kirsi Korpijärvi			22			22
Sari Puumala		20				20
Pirjo Karetie			20			20
Heidi Saastamoinen			18			18
Heidi Nevalainen			17			17
Henna Lampinen			3000m			0

## Kilpailukutsuja

### *Jyväskiepin suunnistus*

Järjestäjä:

Vaajakosken Terä



Aika:

Sunnuntaina 20.5.2012

Lähtö:

Ensimmäinen lähtö klo 10

Paikka:

Kivilammen uimaranta Vaajakoski

<http://kartta.ikl.fi/Web/Default.aspx?layers=Opaskartta&cp=6907214,493698&z=2&title=py%C3%B6r%C3%A4suunnistus&language=fin>

Sarjat ja matkat:

Nyl, N50, Myl, M40, M50, M60 8 km

Parisuunnistus 8 km

Kunto 4 km

Ilmoittautuminen

Ti 15.5.2012 klo 8 mennessä sähköpostilla [ps.liuha@gmail.com](mailto:ps.liuha@gmail.com)

Ilmoittautumisessa mainittava nimi, sarja, seura/joukkue, emitin numero tai tarve vuokra emitille (vuokra 2 euroa)

Osallistumismak-  
su:

Täysmatka 15 euroa, puolimatka 8 euroa. Maksut ilmoittautumisen yhteydessä Vaajakosken Terä suunnistusjaosto tilille 840007-10464164

Kilpailuohjeet ja  
lähtöajat:

Torstaihin 17.5.2012. mennessä osoitteessa  
<http://www.vaajakoskentera.com/>

Tiedustelut:

Kilpailunjohtaja Pasi Tapani Liuha 040-7643822

Tiedottaja Touho Ilmari Häkkinen 050-3076616

### *Peurunka Soutu ja Jyväskiepin osakilpailu*

Aika:

Lauantai 9.6.2012. klo 11.00

Kilpailukanslia:

Avoimna alkaen klo 09.30

Paikka:

Laukaa, Peurunka

Sarjat:

- yksinsoutu miehet yleinen, miehet yli 50 v., naiset
- vuorosoutu miehet yleinen, miehet yli 50 v., naiset
- kirkkovene miehet, naiset
- kajakit ja kanootit
- parisoutu miehet, naiset (vain Peurunka-soutu, ei Jyväskiepin suoritusta)

Lähtöjärjestys:

Matkat:

Soutumatka 10 km

Reitti:

Peurunkajärvellä kahtena lenkkinä

Osallistumismaksu:

3.6. mennessä 15 euroa/hlö ja 200 euroa/kirkkovene.

Jari Ilves, [jari.ilves@kolumbus.fi](mailto:jari.ilves@kolumbus.fi), 050 570 5214

Jälki-

ilmoittautuminen

Kilpailupaikalla 20 euroa/hlö ja 220 euroa/kirkkovene

Pankkiyhteys:

Vihtavuoren Pamaus 522122-46898

Maksuun sisältyy: Kunniakirja, mehut, suihku+sauna  
Palkinnot: Sijoituspalkinnot kolmelle parhaalle. Mikäli sarjassa 3 tai alle osallistujia, palkitaan vain voittaja.  
Tiedustelut: Jari Ilves jari.ilves@kolumbus.fi, 050 570 5214  
Järjestäjä: Vihtavuoren Pamaus ry

### **20. Jyväskylän-soutu 14.6.2012**

Erät lähtevät aikavälillä klo 15.30-20.00

Lähtö ja maali hotelli Alban edustalla. Matka 5 km.

Jyväskylän-soutu on tarkoitettu erilaisille työpaikka-, kaveri- ja seuraporukoille (14 soutajaa + perämies). Soutu tapahtuu 5-6 erässä joko kunto- tai kilpasarjassa järjestäjiltä vuokratuun tai omin venein. Osallistumismaksu (175 euroa) sisältää mm. venevuokran, mehua, sauna, osallistuminen pääpalkinnon arvontaan sekä 3-4 palkintoa/venekunta.

Tervetuloa soutamaan sekä kannustamaan muita!

Lisätietoja sekä ilmoittautumiset: Anneli Mörä-Leino, anneli.mora-leino\_at\_lisanet.fi  
040 768 3494

### **Jyväskiepin pyöräily / Peurunka-Tempo / K-S Pyöräilycupin osakilpailu**

Järjestäjä: CCPicaro, <http://www.ccpicaro.net>  
Aika: Su 29.7.2012 klo 11.00  
Paikka: Laukaa, Peurunka, Peurungantie 58  
Sarjat: Myl, M18, M40, M50, M60, M70, Nyl sekä Kuntosarja naisille ja miehille  
Matkat: 37 km aika-ajo.  
Kuntosarjat ja M70 20 km aika-ajo.  
Huomaa, että M70 sarjassa tulee polkea 37 km, jotta saa Jyväskiepin pisteet!  
10 v. tytöt ja pojat matka 6 km,  
12 v., 14 v. ja 16 v. tytöt ja pojat matka 20 km  
18 v. tytöt ja pojat matka 37 km.  
Osallistumismaksu: Kaikki Jyväskiepin sarjat (37 ja 20 km matkat) ennakkoon 18 €, paikan päällä 20 €. Alle 18-vuotiaiden sarjat 3 €.  
Pankkiyhteys: 131730-112201 (Nordea)  
Kilpailureitti: 37km: Lähtö ja maali Lasevan risteyksessä. Vehniäntie-Valkolantie-Valkolantietä pohjoiseen mäen päälle hieman ennen pinnoitteen loppua, jossa 1. käänne. Sieltä takaisin Vehniäntielle, josta nelostielle päin Peurunkamäen päälle, jossa 2. käänne ja takaisin maaliin.  
20km: Lähtö ja maali Lasevan risteyksessä. Vehniäntietä suoraan

Peurunkamäen kääntöpaikalle, jossa kääntö ja takaisin samaa reittiä.

- Ilmoittautuminen: 22.7.2012 mennessä Oiva Lipsonen,  
lipsonenoiva(at)gmail.com ja 044 086 3038
- Muuta: Kilpailutoimiston, pukeutumis- ja peseytymistilojen sekä palkintojenjaon tarkempi paikka ilmoitetaan lähempänä tapahtumaa!  
Pokaalit jaetaan sarjojen kolmelle parhaalle. Arvontapalkintoja on kaikkien osallistujien kesken.  
Ruokailu: Peurungan ravintolassa 11:30-18:00 (ei sisälly osallistumismaksuun).
- Tiedustelut: <http://www.ccpicaro.net>

### **Jyväskiepin juoksu**

- Järjestäjä: KENSU, [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)
- Aika: Lauantaina 6.10.2012 klo 11.00
- Paikka: Halssilan liikuntapuisto
- Sarjat ja matkat: Naiset yleinen, N 50 13km,  
Miehet yleinen, M40, M50, M60, M70 13km,  
Kuntosarja 6.5km
- Kilpailukanslia: Halssilan liikuntapuiston huoltorakennus, Ilveskuja 31, Jyväskylä klo 9.30 alkaen. Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojenjako, pukeutuminen ja pesumahdollisuus.
- Osallistumismaksu: Täysmatkat 15€ (juoksijakortilla 13€)  
Kuntosarja 8€ (juoksijakortilla 6€), maksetaan joko ennakoon Kensu ry:n tilille OP 529002 – 2260747 viite 12085 (kuitti mukaan) tai käteisellä paikanpäällä
- Lähtö: klo 11.00
- Juoksulenkki: Vaihtelevassa maastossa kuntoradalla 6.5km:n reitti. 13 km:n reitti juostaan kahtena lenkinä
- Kilpailureitti: ks. [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)
- Ilmoittautuminen: Jukka Iitti p. 0400 559171 / [juiitti@elisanet.fi](mailto:juiitti@elisanet.fi) tai paikan päällä tuntia ennen starttia
- Muuta Sarjojen kolmelle parhaalle tavarapalkinnot, kuntosarjassa palkinnot arvotaan. Lisäksi kaikkien juoksijoiden kesken arvontapalkintoja. Jyväskiepin juoksu päättää vuoden 2012 kierroksen. Juoksu on kaikille avoin tapahtuma. Osallistuminen ei edellytä koko Kiepin kiertämistä.



# Rullaluistelukoulu 5-12 -vuotiaille

Keskiviikkoisin klo 17.30-19  
16.5. - 13.6.2012 (5 kertaa)

Hippoksella jäähallin parkkipaikalla  
Kokoontuminen kahvila Alakulman luona

Omat luistimet, suojat ja kypärä  
mukaan. Säävaraus!

**Ilmoittautuminen 11.5. mennessä**

Ilmoittautuminen ja tiedustelut: [luistelukoulut@gmail.com](mailto:luistelukoulut@gmail.com)

Ilmoita luistelijan nimi ja ikä sekä huoltajan puhelinnumero

Hinta 30€, Kensulaisille 25€



Uudet ryhmät elokuussa!  
Lisätietoja: [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)



# 2

**Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista [antleht at hotmail.com](mailto:antleht@hotmail.com), 050-414 2568. Kiitos!**

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY / Antti Lehtinen  
Aittovuorentie 9  
40400 JYVÄSKYLÄ

## **Tapahtumakalenteri**

### **KENSU ry:n kevätkokous ja luistelukauden päättäjäiset**

14.4. klo 15 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi, 1C

### **Lasten rullaluistelukerho**

ke 16.5. - 13.6. klo 17.30-19

### **Jyväsjärven kirkkovenesoutu**

14.6. Jyväskylä, Jyväsjärvi

### **Jyvä- ja Kuntokieppi**

20.5. Jyväskiepin suunnistus. Järjestää Vaajakosken Terä

9.6. Jyväskiepin soutu / Peurunka, Järjestää Vihtavuoren Pamaus

29.7. Jyväskiepin pyöräily / Laukaa, Peurunka, Järjestää CCPicaro

6.10. Jyväskiepin juoksu / Jyväskylä, Halssilan liikuntapuisto. Järjestää KENSU



**Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!**

<http://www.kensu.fi>

**Huomaa – kisat ja tapahtumat ovat kaikille  
avoimia!  
Tervetuloa mukaan!**