

# KENSULAINEN



2/2010



## Sisältö

Puheenjohtajan palsta	3	Veli-Jussin luistelumietteitä ja -tavoitteita	12
Tunnelmia vuoden 2010 Kiepin varrelta	4	Innokkaat vauhtihirnut	13
Kieppi 2011	5	Tuloksia	14
Jyväsjärvi-soutu 10.6.2010	6	Kilpailukutsuja	20
Kensulaiskuvassa Hannu Luoma	8	Tietoisku	23
12 132 KENSUlaista pyöräkilometriä	9	Tapahtumakalenteri	24
Kuntokiepin voittanut joukkue – Haukkaranta	10		
Suunnistajia tarvitaan KENSUn johtokuntaan	11		

- \* Jäsenlehti 30. vuosikerta
- \* Painosmäärä: 200 kpl
- \* Toimittaja: Antti Lehtinen

KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):  
1/2011 maaliskuukuussa (15.3.) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

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

**Johtokunta vuonna 2010:**

Puheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, <a href="mailto:keijo.ilmavirta_at_panda.fi">keijo.ilmavirta_at_panda.fi</a>
Varapuheenjohtaja	Pekka Heikkinen	Peikontie 1 B 2, 40270 Palokka, p. 0400-640 932, <a href="mailto:pekka.heikkinen_at_pp8.inet.fi">pekka.heikkinen_at_pp8.inet.fi</a>
Jäsenet	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552, <a href="mailto:aimo.vaisanen_at_jao.fi">aimo.vaisanen_at_jao.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>
	Mika Kanervo	Mika Kanervo Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333, <a href="mailto:mika.kanervo_at_gmail.com">mika.kanervo_at_gmail.com</a>
	Santeri Takala	Huhtasuonkatu 2-4 E 42, 40320 Jyväskylä, p. 050-401 4375 <a href="mailto:santeri.takala.tra_at_jamk.fi">santeri.takala.tra_at_jamk.fi</a>
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Pirjo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-717 4259, <a href="mailto:pii.ilmavirta_at_luukku.com">pii.ilmavirta_at_luukku.com</a>
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, <a href="mailto:keijo.ilmavirta_at_panda.fi">keijo.ilmavirta_at_panda.fi</a>

**Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2010:**

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

**JÄSENMAKSU 2010** (perhe 20 eur, aikuinen 30 eur, lapsi alle 15 v. 10 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

**Kansikuvassa** Jyväskiepin juoksun lähtölaukaus. Kuvaaja: Mikko Ikäheimonen

**TERVETULOA KAIKKI!**

Lauantaina **30.10.** Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä, C1

- klo 15 KENSU ry:n syyskokous ja
- klo 15.30 Kiepin päättäjäiset.

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

## Puheenjohtajan palsta

**Seuran 64. toimintavuosi on loppuillaan. Pieneksi luistelukseuraksi panostus ja menestys luistelun eri lajeissa kantoi monenlaista hedelmää. Lisäksi luistelutähtemme Verner Kinnunen valittiin pikaluistelun olympiavalmentusryhmään ja sai olympiakomitean 2-vuotisen apurahan. Kimmo Ilmavirta puolestaan valittiin Suomen luisteluliiton liittohallitukseen kahdeksi vuodeksi. Hyvä KENSU. Jyväskyläsoutu ja Jyväskieppi täydentävät tarjontaamme ja tuovat lukuisia seuran ulkopuolisia toimintaamme.**

*Keijo Ilmavirta*

Jyväskiepissä saatiin uusia mestareita. Paras nainen oli Leppävirran Anita Hyttinen ja mies Lauri Pohjola. Vihdoinkin nuoremmat jaksivat vanhempien tahtiin – ja paremminkin, M50-sarjan valtakausi on nyt takana päin. Kieppikausi ei kuitenkaan vielä ole ohitse, päättäjäsissä vielä nähdään. Siellä tapaavat tuttuja ja saat vatsasi täyteen.

Eikä maksa muuta, kuin ilmoittautumisen vaivan.

Pikaluistelukausi Viitanielessä alkaa pian. Vaivaisella 30 €:n jäämaksulla ja 10 €:n jäsenmaksulla KENSUn jäävuoroja on tarjolla reilut 50. Pikaluistelu on seuran suurin menoerä, sillä jäästä makamme vuok-



Keijolla sata lasissa ja rinnassa. Kuva otettu takavuosien Kuntokiepistä, kuvaajana Martti Tumanto.

raa moninkertaisesti sen, minä luistelijoilta keräämme. Tämä on kädenojennuksemme luistelun harrastajille.



Minun on vihdoin aika siirtyä KENSUn puheenjohtajan paikalta, lähes kymmenen vuoden jälkeen. Hyvien johtokuntien ja jäsenten avulla seuramme on menestynyt kilpailullisesti, taloudellisesti ja tapahtumallisesti hyvin. Taloudellinen (ja toivottavasti henkinenkin) pääomamme on tänä aikana nelinkertaistunut.

Yksin ei kukaan saa paljoa aikaan. Tärkeää onkin saada esille toisten parhaat puolet. Lisäksi tarvitaan vaivannäköä ja halukkuutta. Mukava yhdessäolo, toisten tukeminen ja kannustaminen ovat tuttua kensulaisuutta, itsekkyyttä ei.

Kiitos Teille kaikille yhteistyöstä. Jos luettelisin tässä heidät, jotka ensisijaisesti tulevat hyvällä mieleeni, loppuisi paperi kesken. Erityiskiitokset kuuluvat kuitenkin perheelleni. Olen saanut viettää puheenjohtajana tapahtumarikasta ja antoisaa aikaa. Liikunnallisetkin tulokset ovat kehittyneet, vaikka eliniästä alkaa olla kohta jo puolet käytetty. Jatkan vielä johtokunnassa, jotta saan siirrettyä tietojani eteenpäin. Onnitteluni tulevalle puheenjohtajalle.

Nyt on aika hidastaa, kohdata ja uskaltaa.

## Tunnelmia vuoden 2010 Kiepin varrelta

**Tänä vuonna Kiepin osakilpailut oli onnistuttu sijoittamaan päville, joita säiden haltija suosi. Toisinkin on joskus käynyt. Viime vuosien Kiepin osakilpailuista mieleen muistuu 2009 soutu kesäkuuisessa kolmen asteen ”lämmössä”.**

*Ulla Yrjölä*

Samana vuonna pyöräilypäivänä vettä satoi kaatamalla. 2008 juostiin toukuun lopussa lumihangessa, 2007 hiihettiin vesikelissä, 2006 luistelussa paukkui yli 20 asteen pakkanen. Toivottavasti vuoden 2010 mukavat muistot kannustavat tämän vuoden Kiepin kiertäjiä mukaan myös vuoden 2011 Kieppiin!

Jyväskiepin joukkuekilpailuun saatiin mukaan monta uutta, kovatasoista joukkuetta: Descom, YIT I ja II, Lepävirran Urheilijat, NCC, Porokopla ja JYPS. Sijoitukset vaihtelivat pitkin kautta ja joka sijasta käytiin kunnan kisaa. Voiton korjasi Epäsuunta, jonka voittostrategiat viilattiin edellisen vuoden kokemusta hyödyntäen. Epäsuunnan suoritukset olivat huippuluokkaa osakilpailusta toiseen, soutua lukuun ottamatta. Ensikertaa mukana olevista joukkueista Descom ja NCC kiilasivat

saman tien kolmen kärkeen ja aivan niiden kannoilla YIT II sijoittui neljänneksi.

Kuntokiepissä Haukkaranta oli ylivoimainen. Landis+Gyr ja Descom olisivat kuntonsa puolesta hyvinkin voineet haastaa Haukkarannan, mutta antoivat turhan paljon ta-soitusta joutuen mo-  
neen osakilpailuun va-  
jaalla miehityksellä.

Jyväskylän henki-  
lökohtaisessa kilpailu-  
sa miesten kärkisijat  
veivät tällä kertaa nuo-  
ret miehet. Viime vuo-  
den kakkonen Lauri  
Pohjola varmisti voiton  
jo ennen viimeistä osa-  
kilpailua. Jarkko Ko-  
ponen nosti viime vuo-  
den sijoitustaan myös  
pykälän sijoittuen nyt  
siis toiseksi. Marko  
Tölli nousi viidenneltä  
sijalta kolmanneksi.

Naisten Jyväskylän  
tuloluettelo tuuletti  
mukavasti kun ensim-  
mäistä kertaa mukana oleva Anita Hyt-  
tinen vei kokonaiskilpailun voiton. An-  
neli Mörä-Leino voitti N50-sarjan ja  
kovat pisteet toivat kokonaiskilpailussa

kakkossijan. Tuija Kilpeläinen, Jyväsk-  
kiepin paras nainen 1997, sijoittui  
vuonna kolmanneksi.

Kaikkiaan Jyväskylän suoritti hy-  
väksytysti 47 osallistujaa, mikä on 14  
viime vuotta enemmän.

Kuntokiepin puolella hyväksytyyn



Lauri Pohjola - Jyväskylän voittaja  
Kuva: Esko Junttila.

suoritukseen ylsi  
kuitenkin vain  
kuusi osallistujaa,  
kun viime vuonna  
heitä oli 13. Kun-  
tokiepin taso säilyi  
kuitenkin korkea-  
na, sillä voittoon  
vaadittiin suoritus  
kaikissa kuudessa  
lajissa. Voittaja on  
kokenut ja kova-  
kuntoinen Laura  
Kanervo. Kakkos-  
sijalle ja kiilaksi  
Haukkarannan rin-  
tamaan ylsi Antti  
Korhonen. Kol-  
mannen sijan vei  
Heljä Happonen.  
Sekä Antti että  
Heljä olivat en-  
simmäistä kertaa mukana.

Nyt kun lajit  
ovat tulleet tutuiksi, voi ensi vuode ki-  
sasta odottaa entistä tiukempaa!

## Kieppi 2011

**Vuoden 2011 Jyväsk- ja Kuntokieppi toteutuu suurin piirtein to-  
tutunlaisena. Luistelun ja hiihdon kisajärjestelyt on sovittu ja  
kilpailukutsut löytyvät tästä lehdestä.**

*Ulla Yrjölä*

Kiepin osallistumismaksut säilyvät sa-  
moina ja ilmoittautuminen avautuu ne-  
tissä marraskuun aikana. Suunnistus  
järjestettäneen toukokuussa Jyväsky-  
lässä. Vihtavuoren Pamauksen pitäessä

välivuotta Peurunka-soudun järjeste-  
lyistä soutupaikaksi on vahvasti ehdolla  
Joutsa ja päiväksi 12.6. Pyöräily toteu-  
tuu tuttuun tapaan Peurunka-tempon  
yhteydessä elokuun alussa ja juoksu  
syys/lokakuussa varmaankin jälleen  
Halssilassa. Hiihdon ja juoksun reittei-

hin on odotettavissa muutoksia Kangasvuoren asuntoalueen rakennustöistä johtuen.

Jotain uutta olisi kuitenkin tarjolla. Suunnistuksessa parisuunnistus jatkuu, mutta pistekerrointa voisi nostaa 90 %. Tarvitaanko Jyväskieppiin sarjat M70, N40 tai N60? Sarjan toteutuminen tosin edellyttää kolmea ilmoittautunutta. Kuntokieppiläinen voisi kahdessa lajissa osallistua myös täyden matkan kilpailuun, jos mieluisimmissa lajissa tekisi mieli olla matkalla vähän pidem-

pään. Pisteet siirrettäisiin Jyväskiepin puolelta sellaisenaan henkilökohtaisiin ja joukkuepisteisiin. Suunnistuksen, luistelun ja kirkkovenesoudun pisteker-toimia tulisi tarkistaa. Korviini kantautui mm. ehdotus 800 pisteen maksimita kirkkovenesoutajille. Pienveneiden vuokrapörssissä kun on jo kahtena vuonna ollut enemmän tarjontaa kuin kysyntää.

Tule Kiepin päättäjäisiin keskustelemaan ja kertomaan mielipiteesi ja omat ideasi!

## Jyväsjärvi-soutu 10.6.2010

**Jyväsjärven soututapahtuma järjestettiin nyt 18. kerran. Ensimmäisellä kerralla soutukilpailu oli tarkoitettu lukiolaisjoukkueiden SM-karsinnaksi, mutta koska kensulaiset arvioivat, ettei lukiojoukkueita saada mukaan, kisaan haalittiin aktiivisten kensulaisten työpaikka- ja kaveriporukoita. Näin ensimmäisessä kilpailussa oli mukana 7 joukkuetta.**

*Anneli Mörä-Leino*

Tänä vuonna Jyväsjärvi-soudussa oli mukana 30 soutuporukkaa, joista moni kuten Jyväskylän Latu, Metson joukkueet, Skanska, YIT ja Keski-Suomen opinto-ohjaajat ovat KENSUn ja ViPan joukkueiden ohella olleet mukana lukemattomia kertoja - osa ensimmäisistä vuosista lähtien. Onpa mukana ollut jo vuosia Kirkko Kuokkalaan – joukkue, jonka nimi on nyt kirkon rakentamisen myötä muuttunut Kuokkalan Kirkko – joukkueeksi. Uusina joukkueina oli mukana mm. Täydelliset äidit ja D Team. Tämän vuoden kisaan yritettiin haastaa joukkueita mukaan kisailemaan toisiaan vastaan ja niinpä mukana oli

mm. neljä yliopiston joukkuetta aiemman yhden sijaan – ja heidän välisestään kilpailusta kirjoitti yliopiston viestintäyksikkö jopa yliopiston www-sivulla. – Saataisiinko ensi vuonna mukaan myös Pehmoisät, Kiltit tytöt ja Hulttiopojat ? Mistä saataisiin mukaan kisakumppani D Teamille (JYP?) tai Kuokkalan kirkko –porukalle? Heitän tästä haasteen kensulaisille, jotta tällaiset joukkueet löytyivät. – Toivon kovasti, että kaikki kensulaiset ottavat kisan omakseen ainakin siinä mielessä, että haalivat/haastavat kisaan joukkueita mukaan.

Kisan organisoinnin vetovastuun otti tänä vuonna allekirjoittanut Hiljasen Kirsin monivuotisen työn jälkeen. Kirsi on vuosien myötä kehittänyt kisalle

toimivan pohjan, josta oli hyvä jatkaa myös siksi, että olen ollut mukana kisajärjestelyissä yhtä vuotta lukuun ottamatta aina. Itse tapahtumapäivän organisoinnissa oli mukana suuri joukko järjestelijäkonkareita, joita ilman kisa ei olisi mennyt niin sutjakkaasti. Suuri kiitos mukana olleille konkareille kuten Korhosen Ristolle, Kuokkasen Timolle, Leinon Reijolle ja Luoman Hannulle ja kaikille muille – olitte kaikki tärkeitä ja tarpeellisia. Jälkeen päin ajatellen ainoa selkeä järjestelymoka oli se, että ki-

sajärjestelyissä olisi pitänyt olla paikan päällä kaksi tuntia ennen kisaan enemmän porukkaa kuin nyt oli; osallistujat ja veneet tulivat ajoissa, mutta veneiden vastaanotossa, kisakanslian pystytyksessä ja paikkojen merkkauksessa ei oltu tässä vauhdissa.

Soutukilpailun osallistujat pitivät tapahtumasta ja palautteessaan he toivoivat kisalle enemmän etukäteismainostusta, koska kilpailu olisi heidän mielestään suuremman näkyvyyden arvoinen. **D Team** kiitteli, että se sai kisasta juuri sitä, mitä halusi

ja joukkueen valmentaja Jukka Ahvenjärvi toivoi, että he toivat osallistumisellaan kisalle lisää julkisuutta - Jukka totesi, että toivottavasti Keski-suomalaisen tekemä juttu oli oikeanlainen ”markkinoimaan” tapahtumaa jatkossa. Kisan nopeimman joukkueen **Controlteamin** kapteeni Matti Paalanen harmitteli, että tässä Keski-suomalaisen jutussa ei mainittu kisan järjestäjää KENSUa. Hänen mielestään järjestäjien suuri omalla ajalla tehty talkootyö jäi huomioimatta

jutussa.

Matin joukkueen toimistolla oli juotu täytekakku kahvit voiton kunniaksi ja mielellään he olisivat siinä samassa ihastelleet

kiertopalkintoa, jota he kisalle toivoivat esim. Alban lahjoittamana. **Jyväskylän Ladun** yhteyshenkilö Reino Pitkänen lähetti palauteviestissään järjestäjille kauneimmat ruusut. **Fysiocenterin** Susanna Antikainen kiitteli mukavasta perinteeksi muodostuneesta kisan avauksesta, jossa he olivat olleet mukana jo lähes 10 kertaa.



Jyväsjärvi-soutu 2010. Kuva Janiika Vilkuna.



## Kensulaiskuvassa Hannu Luoma

**Johtokunnan esittelyssä olemme jo tutustuneet kensulaisista Paavo Pohjolaan, Aimo Väisäseen ja Santeri Takalaan sekä Keijo Ilmavirtaan. Tällä kertaa minänsä paljastaa Hannu Luoma, joka on monissa talkoissa ollut iloisesti meitä avittamassa. Hän on myös rohkeasti kokeilemassa uusia kujeita, kuten kilpapotkukelkkailua, mikä on johtanut myös tässä lajissa hyvään menestykseen vuosien saatossa.**

*Antti Lehtinen*

Olen Hannu Luoma ja asun Jyväskylässä. Perheeseeni kuuluvat vaimo ja kaksi aikuista lasta. Synnyin 1955 Ilmajoella Etelä-Pohjanmaalla 6 henkisen perheen esikoisena, mutta keskisuomalaisuuteni jo kohtalaisen varhaisella iällä, joten suurta vahinkoa ei ehtinyt syntyä. Työelämässä olen ollut lähes 40 vuotta, pisimpään paikall-



Hannu Luoma – monipuolinen kiittäjä. Kuva .

sella tele-yhtiöllä n. 33 vuotta, tällä hetkellä työskentelen Palokan terveyskeskuksen teknisessä huollossa

Liikkunut olen pienestä pojasta lähtien eri lajien parissa, kunnes 1980-luvun loppu puolella innostuin kokeilemaan kestävyysurheilua Kalevan Kierroksen merkeissä kahtena vuotena, jossa myös tutustuin keskisuomalaisiin kiertäjiin.

Homenokkaa lähdin kiertämään vuonna 1993 Palokkalaisten kavereideni kanssa, ja sillä tiellä olen edelleen. Hyvällä porukalla keksimme joukkueelle nimeksi K-Pau ja tallimme on edelleen voimissaan. Kiepin lajeista

luistelu ja hölkkä ovat minulle mieluisimpia mutta liikunnan suhteen olen kaikkiruokainen. Vuosien varrella veteraaniurheilu on tuonut minulle joitakin mestaruuksia eri lajeissa kansallisella tasolla, lähinnä luistelussa ja potkukisoissa.

KENSU:n toiminnassa olen ollut enemmän ja vähemmän mukana 90-luvulta lähtien lähinnä talkootoiminnassa ja kisojen järjestelyssä. Johtokunnan jäseneksi tulin syksyllä 2009.

Nykyään vapaa-aikaani vietän ehkäpä hyötyliikkuena, lähinnä lumityöt ja kesäisin nurmikon leikkuu, saunapuiden teko, perunamaan laitto ym. kodin



kunnossapito ja satunnaisesti hölkkä- ja hiihtolenkit vuodenajasta riippuen. Kesäaikaan vapaa-ajasta vie leijonanosan

vanha mökki saarella, jossa sarkaa riittää.

Hyvää syksyn jatkoa Kensulaisille ja kiepin kiertäjille! – T. Hannu.

## 12 132 KENSUlaista pyöräkilometriä

**KENSUlaiset polkivat hurjan määrän kilometrejä Kilometrikisassa hyvän kunnon ja luonnon puolesta. Valtakunnallinen tempaus käynnistyi ”Pyörällä töihin” –päivänä 15.5. ja päättyi syyskuun lopussa.**

*Ulla Yrjölä*

Kilometrikisa on mukava tapa motivoita itsensä sohvalta tai auton ratin takaa pyörän satulaan. Kesän pyörälenkeistä kirjatut kilometrit kirjataan nettiin ja lopputulos voi yllättää - pienistä puroista kertyy tässäkin tapauksessa suuri virta. Yli tuhat kilometriä KENSUlaisista kisaan kirjasi Risto, JP, Annu, Jukka ja Pekka. Kaitsun kilometrit hipoivat jo kahden tuhannen kilometrin rajaa. 14 Kilometrikisaan kirjautunutta KENSUlaista polkivat yhteensä 12 132 km, mikä autolla ajettuna olisi vienyt 849 litraa bensaa.

Kaikkiaan Kilometrikisa keräsi 9 078 osallistujaa ja 650 joukkuetta ym-

päri Suomea. Kesän aikana poljettiin lähes 8,5 miljoonaa kilometriä, mikä merkitsee noin 600 000 polttamatta jäänyttä bensalitraa ja 1,5 miljoonaa kiloa hiilidioksidia.

KENSU sijoittui 540 joukkueen piensarjassa sijalle 171. Jyväskylän seudulta mukana oli 13 joukkuetta, joista ainoastaan Haapaniemen joukkue oli lopputuloksissa KENSUa edellä. Lisää aiheesta [www.kilometrikisa.fi](http://www.kilometrikisa.fi)

Kesän kilometrikisassa eniten kilometrejä kirjannut henkilö, Kai Lahtinen, saa kannustus-palkinnon KENSUn syyskokouksessa. Talvella voi merkintöjä kirjata Ladun majalla KENSUn

kuntokampanjavihkoon!



Kilometrikisan voittaja Kai Lahtinen Tähtisa-deajoissa. Kuva: Risto Salmijärvi.

## Kuntokiepin voittanut joukkue – Haukkaranta

Joukkueemme on reipashenkinen työporukka Haukkarannan koululta. Haukkaranta on valtion erityiskoulu, joka tarjoaa perusopetusta mm. kuulovammaisille ja kielihäiriöisille oppilaille. Viime tammikuussa saimme koottua Kiepin joukkueeseen mukaan 6 kuntoilijaa, joista vuoden aikana vaihtui muutama. Voitokkaan tuloksen taustalla on sinnikäs ja iloinen ote liikuntaan.

*Laura Kanervo ja Maija Lauronen*

Kaikille joukkueemme jäsenille kuntoilu on tärkeä osa arkea, vaikka urheilutaustamme ovat hyvinkin erilaiset. Suurin osa on peruskuntoilijoita, mutta esimerkiksi Lehtosen Marko, joka

puuttuu kuvasta, on suunnistanut kilpatasolla kuurojen maajoukkueessa. Hän ei kuitenkaan pystynyt flunssan vuoksi osallistumaan vahvimpiin lajeihinsa.

Jotkut meistä taas ovat enemmänkin

joukkuelajien harrastajia – erilaisia palloilijoita.

Kuntosarjaan on ollut helppo tulla, sillä eri lajien matkat, varusteet tai niiden puute ei ole ollut esteenä. Tammi-kuisella pakkasjäällä osa meistä liukui eteenpäin hokkareiden voimin. Hiihto on luistelun tavoin perinteinen kansalaistaito, ja sukset ovat kelistä riippuen

ahkerassa käytössä talvisin. Voitelusta kilpailua varten voi kyllä olla montaa mieltä. Useimmat taisivat luistella koko hiihtomatkan. Suunnistuksessa kartta oli tärkein (ainoa) apumme, sillä kompassia ei kuntosarjan radalla tarvittu, vaikka rastien löytämisessä olikin paljon haasteita.

Jyväskylän kiepin lajit ovat oikeastaan soutua lukuun ottamatta hyvin tuttuja koululiikuntaa opettaville ja työmatkoja pyöräileville Haukkarantalaisille. Soutu oli mukava suorittaa kirkko-

venesoutuna ja ensikertalaisetkin oppivat tekniikan nopeasti ”lentävällä lähdöllä”, kun ei muu auttanut. Toki olisimme saaneet paremman ajan, jos lähtölaukauksen ampujalla ei olisi ollut niin kiireinen liipaisinsormi. Onneksi ehdimme kuitenkin lipua muiden kirkkoveneiden edestä lähtösuoralla.



Kuvassa Heljä Happonen, Heidi Kröger, Laura Kanervo, Maija Lauronen ja Mikko Liimatainen valmiina juoksuun 2.10.2010.

Miten kaikki 6 lajia sitten sujuivat? Siitä kertoo kokonaistulokset ehkä parhaiten... mutta miltä kuntokieppi tuntui joukkuelajeihin tottuneesta Maijasta?

”Olen aina liikkunut paljon, lähinnä hyötyliikunnan merkeissä. Olen hyvin mukavuudenhaluinen kuntoilija, joten yhteen lajiin panostaminen tai kilpaileminen ei ole kiinnostanut. Nykyään sähläilen työkavereideni kanssa sekä potkin palloa ”mammaliigassa” hymyssä suin. Kuntokieppiin osallistuminen oli hieman nostalgista, sillä jouduin en-

simmäistä kertaa aikuisiällä kilpaareenalle. Peruskoulun hiihtokilpailuista tuttu verenmaku tulvahti suuhun, jalat puuroutuivat eikä henki meinannut kulkea. Tunsin, kuinka aamupuuro velloi vatsassa ja veri pakkautui päähän. Kilpailuvietin ja kainuulaisen sisun tahdittamana selvitin kuitenkin tieni maaliviivalle. Kaiken kaikkiaan kiepin kiertäminen oli mukavaa ja haastavaa puuhaa, jossa sai rehkiä sekä oman että joukkueen menestyksen eteen.”

## Suunnistajia tarvitaan KENSUn johtokuntaan

### KENSUn johtokunta uhosi jo keväällä osallistuvansa vuoden 2011 suunnistuksen maakuntaviestiin Äänekoskella.

*Ulla Yrjölä*

Keski-Suomessa kuntien väliset maakuntaviestit ovat vielä voimissaan, kisataanhan täällä hiihdon lisäksi myös suunnistusviestissä. Vuoden 2011 viestissä oli ensimmäistä kertaa mukana puulaakisarja, johon "KENSUn Jyväskieppi" joukkue osallistui. Joukkueessa suunnistivat Santeri Takala, Heikki Silvasti, Tuija Kilpeläinen, Anneli Mörä-Leino, Reijo Leino ja Lauri Pohjola. KENSUlaiset saivat suunnistaa alkuke-sän illassa kaikessa rauhassa, sillä puulaakisarjaan ei muita uskalikkoja ilmaantunut. Tuloksena historiallinen puulaakisarjan voitto! Kaikkiaan Rutalahdessa käytyyn viestiin osallistui 23 joukkuetta.

Kun KENSUn johtokunta kokoontui seuraavan kerran viestin jälkeen, yksi kokouksen päätöksistä (epävirallisesti) oli osallistua vuoden 2011 maakuntaviestiin johtokunnan omalla joukkueella. Lokakuun lopun syyskokouksessa johtokuntaan haetaan jälleen uusia seura-aktiiveja. Paikka KENSUn suunnistusviestissä on siis varma, jos rohkenet ottaa hallitushaasteen vastaan. Vai menikö se niin päin, että paikka johtokunnassa aukeaa, jos lupaat liittyä suunnistusjoukkueeseen.

Puulaakijoukkueet voivat 2011 osallistua myös hiihdon Keski-Suomen maakuntaviestiin. Viesti hiihdetään loppiaisena 6.1. Äänekoskella. Jos olet valmis ottamaan haasteen vastaan KENSUn joukkueessa, ota yhteyttä Ullaan: [u1@luukku.com](mailto:u1@luukku.com)!



## **Veli-Jussin luistelumietteitä ja -tavoitteita**

**Tavoitteenani oli hakea kilpailukokemusta ja pitää kuntoa yllä tulevaa talvikautta varten. Saldona kaudesta oli 1 SM-kulta, 1 SM-hopea ja 2 SM-pronssia Luisteluliiton kilpailuista sekä 1 SM-kulta Veteraaniurheilijoiden kilpailuista.**

*Veli-Jussi Koskinen*

Rullaluistelukauteni starttasi huhtikuussa Kupittaaan SM-hallikilpailuista. Alla oli ainoastaan kaksi lyhyttä treeniä rullaluistimilla. Kunto oli kuitenkin talven pikaluistelun jäljiltä kunnossa ja tekniikan vaihto terältä rullille sujui yllättävän hyvin. Kilpailussa 300 metrin matkalla venyitin itsesi renkaan mitalla voittajaksi ja Suomenmestariksi. Toisella, 1500 metrin matkalla nappasin SM-hopeaa. Heinäkuussa käytiin niin ikään Kupittaalla rullaluistelun SM-ratakilpailut. Ennakkoon parhaalla matkallani, 200 metrillä sain unelmasartan, mutta olin kaatua kaarteessa. Pronssi jäi 4 sadasosasekunnin päähän ja kirkkaampikin mitali olisi ollut otettavissa. Miehet 40 sarjassa oli niin paljon osallistujia, että 500 metrin matkalla käytiin välierät ennen finaalia. Raivasin tieni A-finaaliin, jossa sijoituin kolmanneksi ja sain kaulaani SM-pronssia.

Rullaluistelun kolmannet kansalliset arvokilpailut, SM-maratonkilpailut käytiin elokuussa Oulun Nallikarin maastossa. Tiesin, että mitali olisi tiukassa, koska sarjassani oli 10 kovaa master-luistelijaa. Yleisen sarjan kärki ja kaksi nopeinta miehet 40 sarjalaista karkasivatkin ensimmäisen 7 kilometrin kierroksen jälkeen. Seuraavat kaksi kierrosta luistelin kahden Turun Urheiluliiton luistelijan kanssa, jonka jälkeen saavutimme HTL:n luistelijan. Näin mentiin aina viimeiselle kierrokselle

asti, jolloin kaksi luistelijaa saavutti meidät. Viimeisen kierroksen puolivälissä Savon Dynamon luistelijä yritti ratkaisua ja saikin parin kymmenen metrin eron muihin. Lähdin kuromaani kiinni etumatkaa HTL:n luistelijä perässäni. Kaksi kilometriä ennen maalia siirryin johtoon ja pidin sen maaliin asti. Oulusta lähdin siis ajamaan kohti Jyväskylää SM-pronssia kaulassa.

Suomen Veteraaniurheiluliiton SM-rullaluistelukilpailut järjestettiin Leppävirralla elokuun loppupuolella. Matkana oli 5,2 km ja kilpailu käytiin väliaikastarttina. Lähdin matkaan toisena luistelijana ja sain puolen minuutin jälkeen perääni kovimman kilpakumppanini, joka oli jäänyt SM-maratonkilpailuissa neljänneksi ja haki revanssia. Taktiikkanani oli siis lähteä alusta alkaen täysillä ja lopussa vielä kiristää. Tuloksena olikin nopein aika ja reilu voitto seuraavaan. Kauden aikana osallistuin myös kolmeen Finnish Inline Cupin osakilpailuun, joista voitoin Savonlinnan osakilpailun. Kokonaisuutena sijoitukseni Cupissa oli viides.

Rullaluistelukausi 2010 sujui harjoittelumielessä tavoitteiden mukaisesti ja kilpailumenestyksen osalta yli odotusten. Tästä on hyvä jatkaa talvikaudelle 2010/2011. Kilpailukalenteriin on merkitty mm. kolme SM-arvokilpailua sekä 2-3 ulkomaan Masters-kilpailua. Tavoitteena on keskittyä sprinttimatkoille. Pääsenkin luistelemaan 500 ja 1000 metriä halliolosuhteissa kilpailuissa 4 kertaa. Tavoite 500 metrillä on luistella alle 42,00 ja tonnili-

la alle 1.25,00. Lisäksi 3000 metrillä lähdän jahtaamaan sarjan M40 Suomen ennätystä eli aikatavoite on alle 4.37,87. Viimeinen kilpailumatkani on-

kin Heerenveenissä 24.3.2011 tuo 3000 m. Siellä jos missä ennätys on rikottavissa. Jäällä nähdään!

## Innokkaat vauhtihirnut

### Vauhdikasta menoa ja onnistumisen iloja nähtiin menneenä suven Hippoksen parkkipaikalla Kensun rullaluistelukoulussa.

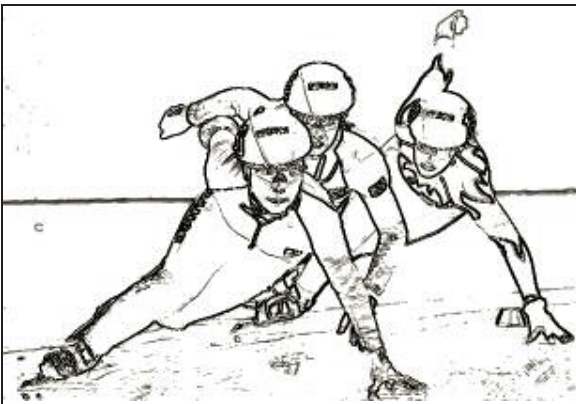
*Janne Niemiaho & Verner Kinnunen*

Hippoksen jäähallin parkkipaikalla nähtiin touko- ja kesäkuun aikana innokkaita vauhtihirnuja ilta-auringon laskiessa .

KENSUN järjestämässä rullaluistelukoulussa opeteltiin rullaluistelun alkeita leikkien ja pelien avulla. Uusia taitoja kartuttamassa oli kahdeksan 5-

13-vuotiasta luistelijan alkua. Taidot kehittyivät hurjaa vauhtia koko rullaluistelukoulun ajan ja viimeisillä opetuskerroilla sai jo hillitä innokkaimpien menohaluja. Tästä on hyvä jatkaa ensi kesänä!

Syksyisin terveisin rullaluistelukoulun ohjaajat – Janne & Verner



## KENSU:n luistelukoulut

(vko 45-50 ja vko 3-7)

alkavat 11.11. Viitaniemen tekojäällä

\* Useita peruluisteluryhmiä 3-10-vuotiaille torstaisin klo 16.30-17.30 ja lauantaisin klo 9-10.

Valitse teille sopivampi päivä!

\* Vauhtiluisteluryhmä 6-13 v.

seuran COMBI luistimilla la klo 9-10

**Hinta:** 30 € sis. opetuksen 5 kertaa, vakuutuksen ja luistelupassin.

**Ilmoittautuminen:** [i\\_\\_asunmaa@hotmail.com](mailto:i__asunmaa@hotmail.com)

**Lisätietoja:** <http://www.kensu.fi>

PS. Vanhemmat saavat luistella luistelukoulun ajan radalla!

Kiinnostuneita vanhempia toivotaan myös apuopettajiksi alkeisryhmiin.

KENSU

*Vauhdissa mukana jo vuodesta 1946*