

KENSULAINEN 1/2006



Lue Kensulainen, niin tiedät mm.

- Mikä täyttää 60 v. 4.8.2006
- Mikä ihastuttaa ja vihastuttaa
- Mitä mieltä tulokas on näistä touhuista
- Millaisia tuntemuksia juniorilla on
- Missä ja milloin Jyväskieppi jatkuu



KENSULAINEN		1/2006
* Jäsenlehti 26. vuosikerta * Painosmäärä: 250 kpl * Toimittaja: Antti Lehtinen		
KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä): 2/2006 syyskuussa (1.9.2006) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme		
KENSU verkossa: http://www.kensu.fi		
Johtokunta vuonna 2006:		
Puheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmäläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, (014) 372 2765, E-mail: keijo.ilmavirta@panda.fi
Varapuheenjohtaja	Martti Tumanto	Omakotikatu 3, 40700 Jyväskylä, p. (014) 610 681 tai 040-523 8067, E-mail: martti.tumanto@filegallery.fi
Jäsenet	Antti Lehtinen	Halssilanperä 4 C 22, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, E-mail: antleht@hotmail.com
	Santeri Takala	Rasikatu 3 B 15, 40320 Jyväskylä, p. 050-401 4375
	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. (014) 611 2066, 040-760 4559, Email: aimo.vaisanen@jao.fi
	Paavo Pohjola	Soratie 4 as 10, 40930 Kinkomaa p. 040-727 3526
	Jorma Harjula	Kaakkoiskaari 4, 40530 Jyväskylä, p. (014) 372 1238 tai 040-576 1363, E-mail: jorma.harjula@kolumbus.fi
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Pirjo Ilmavirta	Sysmäläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-717 4259, (014) 372 2765, E-mail: pii.ilmavirta@luukku.com
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmäläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, (014) 372 2765, E-mail: keijo.ilmavirta@panda.fi
Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2006:		
Jyväskieppi	Arto Hakasalo, Jorma Harjula	
Luistelu	Aimo Väisänen, Mika Kanervo, Kari Niittyliä	
Potkukelkka	Antti Lehtinen, Richard van Camp	
Soutu	Jorma Harjula	
Kunto, veteraani	Paavo Pohjola	
JÄSENMAKSU 2006 (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 5 eur) maksetaan seuran tilille: Nordea 128130-201949.		
Kansikuvassa KENSU meitä liikuttaa talvisin mm. luistimin ja potkukelkoin (kuvat Antti Lehtinen).		

TERVETULOA!

6.4. klo 17.30 - 18 KENSU ry:n kevätkokous Viitaniemen ammattikoululla. Kaikki ovat tervetulleita!

6.4. klo 18 luistelukauden päättäjäiset Viitaniemen ammattikoululla. Siis heti kevätkokouksen jälkeen!

Puheenjohtajan palsta

KENSU ry täyttää 4.8.2006 60 vuotta. Juhlita tiedotetaan tarkemmin nettisivuillamme alkukesästä. Juhlapaikkana on todennäköisesti Keljon Tapiola, paikka josta KENSUn juuret juontavat. Tiesitkö muuten, että seuramme ensimmäinen SM-kultamitali saavutettiin pujottelussa - tai että seuramme lajeja alkuvaiheessa olivat hiihto, pesäpallo, suunnistus, voimistelu ja yleisurheilu? Näistä asioista kuulet lisää juhlistamme hyvän ruoan kera.

Keijo Ilmavirta

Juhlateema oli mukana myös Hopealuistin-finaalissa helmikuun alussa. KENSU järjesti onnistuneet ja seurallemme menestyksekkäät C-, D- ja E-junioreiden SM-kisat Viitaniemessä. Tapahtuma oli myös talkoohengen suurvoitto, yhdessä teimme siitä ikimuistoisen.

Samassa yhteydessä luisteltiin myös Jyväskiepin avauskisa. Pakkanen oli kova, Kiepin kiertäjät vielä kovempia (pitää vain osata suojautua ks. kuva). Nyt kun hiihtokin on takana, voidaan todeta myös pakkasherran juhliivan kanssamme pyöreitä – taas pyöreät 20 astetta pakkasta. Talvikausi oli monellakin tavalla erityisen menestyksenkäs. Luistelijamme loistivat junioricupissa, maratoncupissa, Kalevan kierroksella, Kuopion IceMarathonilla ja veteraanien SM-kisoissa. Myös potkukelkkailijat kahmivat mitaleita entiseen tapaan. Retkiluistelun saloihin tutustui avullamme usei-

ta satoja kuntoilijoita. Lasten luistelukouluissa oli toista sataa oppilasta osaavassa ohjauksessa. Samoin järjestimme pikaluistelukurssin aikuisille ja vastasimme lahjakkaiden nuorten pikaluistelijoiden kilpavalmennuksesta.

Kevättä kohti mennään ja kesä tuokin taas uudet haasteet.

Huippurullaluistelijamme tavoittelevat paikkaa lajin EM-kisoihin Italiaan. Samoin menestystä haetaan potkuissa, yleisurheilussa ja soudussa. KENSUn järjestää myös perinteisen Jyväsjärven kirkkovenesoudun kesäkuun puolivälissä.

KENSUssa yhdistyy hienosti kilpa- ja kuntourheilu – nuoresta veteraaniin. Liikuttamme myös suurta joukkoa seuran ulkopuolisia tavallisia kuntoilijoita. Tässä seurassa on mukava olla. Mi-

nun elämäni ovat rikastuttaneet monet uudet tuttavuudet. Vaikka ajoittain tapahtumat vievät voimavaroja enemmän kuin antavat, niin aika kultaa nämäkin muistot.

Kiitos kuluneesta puolesta vuodesta.



Pukeutuminen oli tärkeässä roolissa Jyväskiepin luistelussa tänä vuonna.

Jyväskiepin uudistukset ihastuttavat ja vihastuttavat

Vuosi 2006 on alkanut jälleen Jyväskiepin merkeissä: kaksi lajia jo takana, neljä vielä jäljellä. Kensun 60-vuotisjuhlavuoden kunniaksi Jyväskieppi koki uudistuksia, joissa osakilpailujen matkat lyhenivät lähes puolella, kokonaispisteisiin lasketaan aiemman viiden lajin asemesta kaikkien kuuden lajin pisteet ja suunnitelmissa on myös suunnistuksen vaikeusasteen alentaminen.

Teemu Pitkänen

Uudistuksilla tavoitellaan paitsi vaihtelua Kiepin kiertämiseen, myös uusia harrastajia hiljalleen vähenevään osallistujajoukkoon. Yleisten sarjojen osallistujat ovat olleet vähissä sekä miesten että naisten sarjoissa, lisäksi suurin osa miesten yleisen sarjan kilpailijoista taitaa keikkua jo ikäluokkasarjojen kynnyksellä. Piristysruiskeelle on siis kysyntää.

Itselläni käynnistyi tänä vuonna kolmas kausi Kiepin kiertämisessä täysmatkojen osalta, tätä ennen totuttelin lajeihin yhden kauden ajan kuntokiepissä. Kestävyysslaji-kärpänen puraisi minua vasta 25-vuotiaana, tätä edelsi vuosien rupeama satunnaista rullaluistelu-sähly-kuntosalia. Juoksulenkit olivat jääneet väliin sitkeiden polvivaivojen vuoksi. Kuntokieppiä aiotellessa oli edessä suksien hankinta kymmenen vuoden tauon jälkeen ja luistelun opettelu isältä lainatuilla luistimilla. Harjoittelun myötä keho on alkanut sopeutumaan pitkäkestoiseenkin rasitukseen ja Kiepin osakilpailut ovat toimineet hyvänä porkkanana lenkille lähdössä (ettei noutaja tulisi kisassa sen viimeisen viiden kilometrin aikana, kuten kävi vuoden 2005 hiihdossa).

Osakilpailujen matkojen lyheneminen tuntuu henkilökohtaisesti askeleelta taaksepäin ja paluulta kohti Kuntokieppiä, joskin enemmän muutos taitaa harmittaa ikäluokkasarjoissa kilpailevia ”Dieseleitä”. Nuoremmilla kilpailijoilla etuna on ikä-

miehiä korkeampi sykereservi ja parempi palautumiskyky, vanhemmat kompensoivat tätä taas vuosien tuomalla rau-
taisella pohja-

kunnolla ja kilpailukokemuksella. Jää nähtäväksi, miten matkat vaikuttavat sijoitukseen perhetasoilla (Pitkäset, Mäkipellot).

Osallistumisaktiivisuutta palkitseva pisteenlasku, jossa kaikkien kuuden lajin pisteet vaikuttavat kokonaispisteisiin, on mielenkiintoinen muutos. Vain ”Tosiekieppitäjät” ovat pystyneet osallistumaan kaikkiin osakilpailuihin, sairastamisesta ja lomareissuista rokotetaan armottomasti. Tähän tietoon pääsen itse osallistumaan kaikkiin lajeihin, toivottavasti terveyttä riittää (koputtaa puuta). Muutos antaa runsaasti mahdollisuuksia jälkipeleihin (”olisin voittanut, ellen olisi ollut matkoilla/kipeänä/töissä kisapäivänä) joita voidaan pelata viimeistään Jyväskiepin päätäjäsissä. Aikataulullisesti toimivana ratkaisuna pidän Superviikon järjestämistä, jossa souhu ja juoksu suoritetaan peräkkäisinä päivinä.

KENSU 60 v.
liikuttaa meitä monin tavoin!

Suunnistusmatkan lyhentäminen ja radan vaikeusasteen alentaminen on luultavasti eniten osallistumisaktiivisuutta nostava muutos, vähän suunnistusta harrastaneelle suurin tavoite on tähän asti ollut metsästä pois omin avuin löytäminen, osakilpailupisteet ovat jääneet lähes ole-mattomiin Vihtavuoren Pamauksen menijöiden korjatessa potin. Nyt reitti pitäisi olla kierrettävissä vähäiselläkin suunnistuskokemuksella.

Osakilpailumatkojen lyhentämisen vaikutus osallistujamääriin jää nähtäväksi.

Luistelu ja hiihto ehdittiin toteuttaa entisillä, pitkillä matkoilla, mikä ei varmastikaan ollut paras ratkaisu houkutellessa mukaan kisamatkojen kovuutta kavahtavia kuntoilijoita. Hiihdon ja luistelun väliin jättäneiden osalta tämän vuoden kiepit on jo kierretty, ainakin jos tavoitteena on kerätä pisteitä kokonaiskilpailussa, kiitos kaikki lajit huomioivan pisteenlaskun.

Itse odotan jo innolla kevään tuloa ja kesälajien aloittamista, harjoitteluintoa kaikille Jyväskieppiläisille!

”Vaihtelu virkistää!”, sanoi Vaihdekeppi.

Juhlakiepin kuumat kesälajit edessäpäin

Tätä kirjoitellessa valmistautuminen kiepin hiihtoon on henkisesti alkanut, ainakin Kensulaisten kesken. Seuramme puheenjohtaja Keijo Ilmavirta on valmistautunut hiihtotapahtumaan mm tutustumalla ennakkoon hiihdossa käytettävään reittiin, eksymättä. ”Kysyvä ei tieltä eksy” totesi Keijo puhelimesta. Eli tutustuminen kävi hyvästä kestävyysharjoituksesta kuin myös suunnistusharjoituksesta. Hiihtopäivänä suoritus vain muuttuu siten, että eväät jätetään reppuun ja reppu lähtöpaikalle. Eväistä nautiskellaan sitten jälkikäteen.

Arto Hakasalo (hierhaka@netti.fi)

Tätä lukiessanne Juhlakiepistä ovat trooppiset kesälajit jäljellä ja takana arktisemat luistelu ja hiihto. Tämän vuoden kiepissä Kensun juhluvuoden lisäksi oli tarkoitus kokeilla jotain uutta. Merkittävimpänä muutoksena voisi pitää sitä, että ikäkausisarjoissa lasketaan kaikkien kuuden lajin pisteet mukaan yhteispisteisiin. Tällä koetellaan sarjoittain, kuka hallitsee kaikki ”kestävyysmoniottelun” lajit tasaisimmin. Tuurillakin on tässä oma osansa, sillä pitkän vuoden kuluessa voi käydä niin, ettei kykene kaikkiin kuuteen lajiin osallistumaan syystä tai toisesta. Tämä jättää yllätysmahdollisuuden ”mustille hevosille”. Kuntosarjassahan loppupisteitykseen huomioidaan neljän parhaan lajin pisteet.



Joppekin pääsee seuraavassa Kiepin suunnistuksessa aiempaa helpommalla!

Toisena muutoksena on osalajien pituuksien/keston lyhentäminen. Tämä toteutuu juoksun, pyöräilyn ja suunnistuksen osalta. Muutoksella halutaan yksinkertaistaa järjestelyjä, kaikki kiertävät saman radan sarjasta riippumatta. Helpottaa järjestäjiä, sillä toimitsijoita ei ole liikaa tarjolla, ainakaan kesä viikonloppuisin. Samalla mahdollistuu kuntosarjalaisten osallistuminen joukkuekilpailuun. Kohtuullisilla matkoilla yritetään houkutella myös uusia kokeilijoita mukaan.

Kesäkuun toisena viikonloppuna toteutetaan ”extrakiepitys”. Lauantaina suudetaan Peurungassa perinteisesti ja seuraavana aamuna mitataan juoksun kulkua Huhtasuolla. Tällä järjestelyllä säästetään yksi kesäviikonloppu muille harrastuksille ja menoille. Lisäksi saadaan lisää valmistautumisaikaa juoksuun, josta ainakin allergiaa potevat mahdollisesti hyötyvät.

Voidaan nauttia hiihtäen pitkään hyvistä hiihtokeleistä ja hangista. Juoksulle ehtii muuttaa kun tiet sulavat ja kuivuvat.

Pyöräilyssä ja suunnistuksessa matkan lyhentämisellä pyritään tasoittamaan lajin erikoismiesten kaulaa muihin suorittajiin. ”Kuudennella lajilla”, saadaan mielestäni sille kuuluva painoarvo. Kuuden lajin malli olisi onnistunut jos ikäkausisarjat ratkeaisivat vasta suunnistuksen jälkeen. – Jää nähtäväksi syksyllä, kuinka ristiin suoritukset menevätään.

Koetut muutokset saa ottaa positiivisesti vastaan ja kokemusten perusteella voitte antaa rakentavaa palautetta järjestäjille. Monesta oppineena, näinä vuosina mikään muu ei ole niin varmaa kuin jatkuva muutos. Riippuu arvoisat Jyväskieppiin osallistujat teistä, mille tielle tässä päädyimmekään.

Rattoisaa liikkumisen ILOA kaikille!

Uuden jäsenen silmin

Hikeä litrakaupalla ja kipeitä jäseniä. Sitä on ollut keltanokan syksy ja talvi uuden lajin, luistelun, parissa. Uuteen lajiin ja uusiin ihmisiin tutustuminen on ollut hyvin mielenkiintoista ja antanut uutta pontta liikunnan harrastamiseen. Myös Jyväskieppi on yllättänyt positiivisesti ensimmäisten lajien jälkeen.

Santeri Takala

On elo-syyskuun vaihde. Olen ollut 2-3 päivää uudessa kotikaupungissa, Jyväskylässä. Kaikki on uutta: kaupunki, koulu, ihmiset, jopa päivärytmi. Armeija-aika on taakse jäänyttä elämää ja edessä ovat uudet haasteet. Selailen internetissä etsien sopivaa paikallista urheiluseuraa, jossa aloittaa vuodeksi hiipunut liikunnan harrastus. Eteeni aukeaa KENSU ry:n sivut. Tutkiskelen aikani ja päätän soittaa seuran puheenjohtajalle, Keijolle, ja kysyä seuran toiminnasta hieman lisää. Keijo saa minut

vakuuttamaan seuraan liittymisestä ja siitä se sitten lähti.

Kävin syksyllä Laajavuoressa kuivat-reeneissä muutaman kerran hakemassa tuntumaa luistelun saloihin. Koulusta suoraan hieman myöhässä, se oli kaavani. Mahtoi junioreilla olla hauskaa seurata kankean aloittelijan otteita. Ensimmäisen kerran muistan liiankin hyvin, etenkin sen jälkeisen aamun. Jalkojen kaikkia lihaksia kolotti polvesta ylöspäin ja viikonlopun Kalevan Kierroksen pitkään suunnistukseen oli aikaa vain vuorokausi. ”Matalakävely” oli siis tehonnut!

Syyskokous ja Jyväskiepin päättäjäiset ammattiopiston tiloissa lokakuun lopulla saivat houkuteltua minut tutustumaan paremmin seuratoimintaan ja -väkeen. Kokouksen päätyttyä sain havaita olevani yksi seuran johtokunnan jäsenistä. Vielä tämä luottamustoimi ei ole avautunut täysin minulle mutta uskon tehtävien lisääntyvän kunhan itse olen aktiivisempi ja muut johtokunnan jäsenet ovat oppineet tuntemaan minut paremmin. Toivomuksia ja neuvoja otan vastaan joka taholta kernaasti! Toivon tuovani keltanokkana uusia ajatuksia seuratoimintaan.

Lämpimän syksyn taituttua pääsimme vihdoin Viitaniemen tekojälle ja minä ensi kertaa uuden karheiden pikaluistinteni päälle. Aluksi pystyssä pysyminen tuotti suunnaton vaikeutta mutta aikani keskijäällä harjoiteltua, alkoi sekin jo luonnistua. Luistelukerrasta toiseen huomasin vähitellen kehittyväni. Tekniikka oli suurin haasteeni, kuntopohjaa löytyi ennestään maastohiihdon puolelta. Nyt viimeisellä luisteluvuoroviikolla mietin mistä oli lähdetty ja minhin oli tultu. Eteenpäin oli menty paljon mutta aivan sitä teknillistä tasoa, jonka olin itselleni asettanut, en saavuttanut. Ensi vuoteen riittää siis runsaasti vielä parannettavaa ja hyvä näin! Hopealuistin kisoissa hyvin esiintyneistä junioreista on

hyvä ottaa teknillistä mallia. Heidän tekniikkansa on hienoa katseltavaa ja heiltä voi itse kukin vanhempikin luistelija ammentaa vinkkejä.

KENSUn järjestämä Jyväskieppi on saanut itseltäni varauksettoman kannatuk-



seni. On haastavaa suorittaa kuutta erimuotoista kestävyyslajia kunnialla läpi. Siinä piileekin sen kiinnostavuus. Lajien ja vuodenaikojen vaihtuessa pysyy niin mieli kuin kehokin hyvässä kunnossa. Suuri haaste on kuitenkin saada runsaslukuinen Jyväskylän seudun liikkuva ihmisjoukko mukaan sankoin joukoin mukaan tähän värikkäseen tapahtumaan. Koska mainontaan panostettavat varat ovat rajalliset, onkin suuri merkitys sekä seuran että kieppiin

osallistuvilla henkilöillä. Laitetaan sana kiertämään ja houkutellaan uusia kasvoja Jyväskiepin kiehtovaan maailmaan jo nyt ennen ensi vuotta. Jäljellä oleviin lajeihinhan pääsee mukaan tutustumaan kieppiin osallistumattomatkin henkilöt.

Lopuksi tahdon onnitella talvella menestyneitä seuramme jäseniä, niin nuoria kuin vähän vanhempiakin luistimen liu'uttajia. Unohtaa ei sovi myöskään muiden lajien edustajia, yleisurheilijoita ja potkukelkkailijoita. Onnittelut kaikille!

Tuntemuksia luistelukaudesta 2005-2006

Tämä kausi oli tärkeä meille Kensun pikaluistelijajunnuille koska Jyväskylässä järjestettiin junioreiden Hopealuistinfinaali. Tapahtumaa odotettiin kauden alusta lähtien innolla ja jännittyneinä. Jääharjoitukset aloitettiin marraskuussa valmentajamme Mikan johdolla. Nuoria harrastajia liittyi taas pari lisää harjoitusrinkiin.

Petri "Pete" Heikkinen

Varsinainen kilpailukausi alkoi perinteisesti Porissa NuorisoCupin ensimmäisellä osakilpailulla. Siellä tavattiin taas kavereita ja kovia kilpakumppaneita toisista seuroista ja samalla nähtiin mikä on itse kunkin kunto kauden alkaessa. NuorisoCupin osakilpailuja oli pitkin talvea Porin lisäksi myös Seinäjoella, Helsingissä, Kokkolassa ja Oulussa. Valitettavasti Harjavallan sekä Valkeakosken-Kangasalan osakilpailut jouduttiin perumaan sääolosuhteiden takia. Täällä Suomessa joudumme vielä olemaan täysin säiden armoilla...

Tänä vuonna NuorisoCupista ei Kensulle tullut samanlaista menestystä kuin kahtena edellisenä kautena jolloin me Kensun edustajat veimme poikien sarjan voitot - pitäähän sitä antaa välillä toistenkin voittoa! Kevään leirillä Ähtärin Honkiniemessä jopa Pekka Koskela totesi kensulaisille jäyhään pohojalaaseen tapaansa kokonaiskilpailun voiton tultua taas Keski-Suomeen, että "tämähän alkaa käydä vähän yksitoikkoiseksi".

Hopealuistinfinaaleissa oli erittäin paljon pakkasta jonka takia kisa supistui yksipäiväiseksi, mutta järjestelyt saivat kaikilta kiitosta. Parhaasta seuramme kilpailijasuorituksesta vastasi Kinnusen Verkkua ottamalla hopeamitalin. Pakkasesta huolimatta kaikille jäi hyvä maku suuhun, varsinkin kun kioskista jäi talkoolaisille purtavaa. Nam, Nam!

Kausi sai hyvän päätöksen Seinäjoen perinteikkäissä ennätyskokeissa joita sää suosi auringon paistaessa pilvettömältä taivaalta. Samanaikaisesti pidetyt sprintteiden SM-kisat toivat samalle areenalle kovimmat luistelijamme Koskelat, Niemisen Tumpun sekä räppäri Mika "Plastic" Poutalan. Että muuten jollain voikin olla hiuspehko aamulla pörrössä :)



Arttu, Pete, Atte ja Tatu Seinäjoella 12.3.2006.

Jää oli hivenen nihkeä mutta onneksi me "miehet" oltiin nopeita ja kotiintuomina oli taas tukku uusia ennätyksiä. Varsinkin Santalan ihmeveljekset murskasivat ennätyksiä tahtiin, jota kuuluttajakin hehkutti useaan otteeseen. Omalta osaltani satasen ennätysaika 12,60 ensimmäisenä päivänä sekä kauden päätösmatkalla 1000 metrillä tehty uusi enkka jättivät hyvän fiiliksen ja nälkää tulevalle kaudelle. Tää kausihan loppu ihan kesken!

Kiitos ja kumarrus Mikalle, luistelija-kavereille sekä kaikille kensulaisille kulu-neesta kaudesta!

Jyväskylä rullaa!

Rulliskausi on tuotapikaa jo ovella, muutaman viikon päästä pääsee jo kiitämään asfaltille. Viime vuosina harjaajat ovat olleet kiitettävän ajoissa liikkeellä ainakin Leppälahden-Laukaan pyörätiellä ja Jyväsjärven Rantaväylällä. Rullille on päässyt jopa jo hiihtokauden aikana.

Martti Tumanto

Reittipalvelu

KENSU ylläpitää sivuillaan rullaluisteluun sovel-tuvien kohteiden reittipalvelua. Jyväsrulla-palvelusta löydät parhaimmat ajantasaiset tiedot ja tarkat reittikuvaukset. Ja myös muut vinkit ja linkit entistä mukavampaan rullailuun.

Reitistö kehitty

Lähes jokainen pääsee rullailemaan jo kotioveltaan. Rantaväylä – monien mielestä jo nyt maamme paras rullisreitti – on vuosi vuodelta edistynyt. Nyt on asfaltoitu myös Rauhalahden oikaisu, joten ikävä nousu Vaajakoskentielle on nyt historiaa. Upea on myös uusi pyörätie Palokanjärven rannalla.

Tapahtumista potkua

Suomessa järjestetään rullistapahtumia lähes joka viikonloppu kesäaikaan. Niihin kannattaa todellakin osallistua – fiilikset on hyviä ja järjestelyt pelaavat. Alustava kalenteri on nähtävissä Luisteluliiton sivuilla.

Kurssit

Rullailu on luonteva ja helppo tapa liikua, rullaluistelun perustaidot oppii jokainen. Oppimisolulla voi kyllä kohdata kaikenlaisia kokemuksia. ... Paras ja nopein tie nautinnolliseen rullailuun käy kurssien kautta. Kurseilla osaavat opettajat opastavat oikeisiin käytäntöihin ja tekniikoihin. Ja sitä kautta välttyt kenties vuosikausia-

kin jatkuvalta epävarmuuden tunteelta ja virheoppimisilta. KENSU pyrkii järjestämään tänä-



kin vuonna kurseja kaikentasoisille rullailijoille – niin lapsille kuin aikuisille. Seuraa tiedotuksia ja aikatauluja nettisivuiltamme.

Sauvoilla vai ilman?

Rullaluistelijat jakautuvat nykyisin kahteen kastiin – sauvoilla tai ilman. Usein kysytään, kumpi on parempi. Olen aina vastannut: molempi parempi ja kuka misteen tykkee, tehköön sitä mieluiten molempia vaikka vuorotellen.

Nyrkkisääntönä voi sanoa, että sauvoilla saa apua ylämäkiin ja siinä toimivat isommat lihasryhmät. Toisaalta oikeaop-

pinen sauvoittaluistelu kehittää erittäin monipuolisesti koko kehon lihaksia – ja vie luistelijaa nopeammin eteenpäin

Kevätrullailu

Kevät on rullaluistelijoiden kannalta villeintä ja vaarallisintakin aikaa. Menohalut on kovimmillaan ja olosuhteet saattavat vaihdella. Keväisin asfalttireittien harjaus ei ole aina kaikin osin tarkkaa. Hiekkaa pukka tielle mm. sulamisvesien mukana. Ja sitä kautta ikäviäkin yllätyksiä on tarjolla. Kannattaa siis olla tavallistakin tarkempi, eikä suojista ainakaan tingitä.

Pöly ja hiekka kuluttavat erityisen paljon myös rullia ja laakereita. Keväällä kannattaa ajaa loppuun vanhat rullat ja laakerit. Keskimäärin kesäkuun alun jälkeen alkavat väylät olla jo siinä kunnossa,

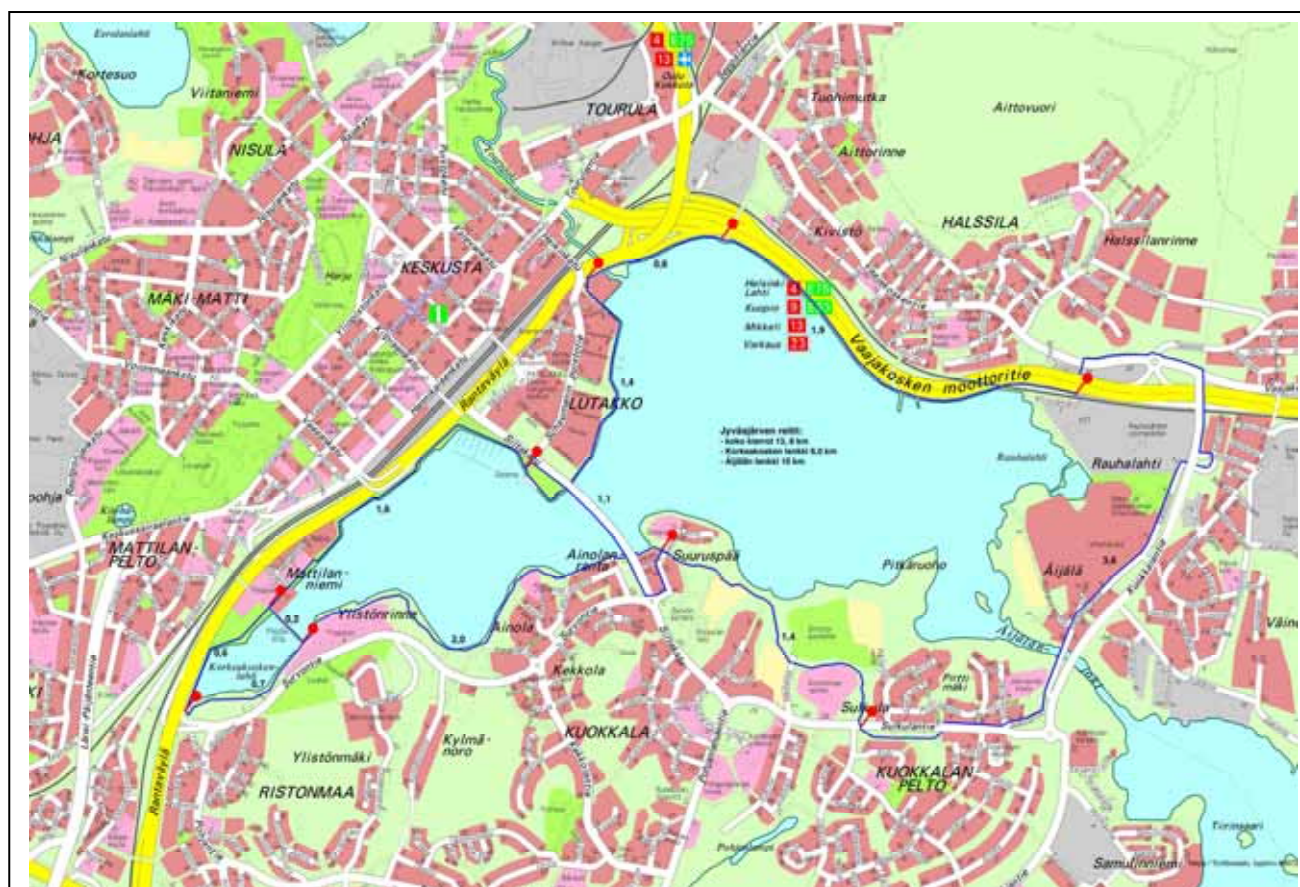
että kannattaa harkita uusienkin välineitten käyttöä.

Ensilenkit saattavat pistää lihaskunnan koetukselle. Uuden liikuntamuodon kautta löytyy kehosta lukuisia muutoin käyttämättömiä kohtia. Selkä ja kenties säären etuosan pikkulihakset melko varmaan kiipeytyvät ensilenkeillä. Hiihtäminen ja monipuolinen lihaskuntoharjoittelu estävät näitä oireita kyllä ennakolta. Mutta jo muutaman lenkin ja huolellisen venyttelyn jälkeen nämäkin oireet on voitettuja. Hyviä venyttelyvinkkejä ja -linkkejä erityisesti luistelijaille löydät mm. Kensun rullisivuilta.

Rullislinkkejä

<http://www.kensu.fi/luistelu/rullaluistelu/>

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



Jyväskärven rullisreitit: koko kierros 13,8 km, Korkeakosken lenkki 6,0 km ja Äijälän lenkki 10 km.

Menestystä MM-potkumaratonilla

Kensulaiset potkukelkkailijat olivat oivassa vireessä Multian MM-maratonilla. Anneli Mörä-Leino ja Hannu Luoma ottivat mitalit perinteiseen tapaan, sen sijaan Timo Rinkinen yllätti iskemällä hampaansa kiinni pronssimitalin syrjään.

Antti Lehtinen

Anneli Mörä-Leinon vauhti naisten nelivitosissa oli tänä vuonna yllätyksellisen huimaa, sillä taakse jäivät niin naisten sarjan potkijat kuin tukku miehiäkin. Ajallaan 1.56.24 Anneli sijoittuu kaikkien aikojen tilastossa toiselle sijalle Hannele Tiiran vuonna 2000 potkiman ajan 1.54.43 jälkeen. Myös miesten pääsarjassa koettiin yllätys, kun Timo Rinkinen piti loppukirissä takanaan triathlonistina tunnetun ja potkukelkkailussakin maratonmatkoilla mitaleita kahmineen Anssi Lehtisen – Timo kaapasi kassiansa ensimmäisen arvokisamitalinsa.

Miesten nelivitosissa Hannu Luoma joutui tänä vuonna antautumaan raumalaiselle Matti Pesälälle kuten viimekin vuonna. Eroa vain näiden kahden välille kertyi viimevuotista enemmän, sillä Hannu antoi jo alussa Pesälän potkia karuun. Pesälä kolkuttelikin aivan pääsarjan kärkiryhmän kannoilla, eikä antanut Hannulle mahdollisuutta.

Analysoitaessa MM-kisamenestystä voidaan todeta, että Annelin ja KENSU-

miesten suoritukset olivat erinomaiset. Maratonilla olleiden miesten kohdalla suoriutumista auttoi edellisenä päivänä tehty hyvä verryttely, eli Jyväskylän hiihto. Muutaman vuonna kensulaisten ykköstykkinä ollut Richard ”Riku” van Camp on ollut tämän talven poissa potkuareenoilta rannevamman vuoksi. Tästä ja Jyväskylän hiihdon sattumisesta päällekkäin Multian MM-kisojen kanssa KENSU ei saanut tänä vuonna viestijoukkuetta pystyyn ja toisaalta menestys lyhyemmällä matkoilla jäi vain yhteen pronssimitaliin

200 metriltä. Toki Veera Lehtinen lasten alle 6-vuotiaiden sarjassa kiihuhti 100 metriä vilkkaimmin, joten jonkinlaista jatkuvuutta potkujoukkueesamme olisi,



Timo Rinkinen johtaa MM-maratonilla, Alpo Kuusisto toisena ja Hannu Vierikko kolmantena. Maalissa järjestys oli päinvastainen.

mutta lajinedistämistä pitäisi tehdä vielä vahvemmin.

Toivottavasti Rikun ranne saadaan leikkauksella kuntoon ja mies potkuareenoille jo tulevana suvena ja muutoinkin potkurintama järjestykseen ennen seuraavia arvokisoja. Potkulautailun puolella olisivat tarjolla MM-kisat jo 4.-6.8. Helsingissä.

Luistelukausi 2005-6 on nyt takanapäin

Viime talvi oli monella tapaa menestyksenkäs pikaluistelijoillemme. Seuramme toiminta on huomattu myös Luisteluliitossa. Kiitos kaikille työnsä tehneille ja jatketaan uutta kautta uusien tavoittein.

Aimo Väisänen

Itse kiersin Maraton cupia, osallistuin SM-kisoihin, Kalevan kierrokselle, IceMarathonille ja Helsingissä veteraanien MM-kilpailuihin. Mukaan on tarttunut joukko mitaleita kaulaan. Kaikkein hienoin pallo kinto kuitenkin on ollut se yhteishenki, jonka aistii jo pukukopissa. Eikä ole ollut vaikea saada autoa täyteen matkalle toiselle paikkakunnalle. Ja nuo junnut, niistä meille on iloa kymmeniksi vuosiksi.

Jatkakaamme samalla nousu-uralla ja kunnosta kesää. Seuraavassa muistoja yhdestä kisastamme viime talvelta.

Kensulaisille hyviä sijoituksia

Lauantaiaamu valkeni kireässä pakkasessa, niin Kuopiossa, kuin Jyväskylässä mistä lähti pieni, mutta iskukykyiseksi osoittautunut joukko kensulaisia kohti Kallaveden koitoksia.

Kuopiossa kireä pakkas oli saanut sekaisin 7:ltä lähtevän 200 km:n luistelun. Suuri osa hollantilaisia oli kieltäytynyt lähtemästä, niin kovaan (- 23) pakkaseen, ja niinpä heille sitten järjestettiin oma 120 km:n luistelu.

Lauantaiaamun pakkaset eivät enää kiusanneet puolenpäivän jälkeen luisteltuja ”pikamatkoja” 50- ja 25 km:ä joille kensulaisia osallistui. Kaatumisilta ja mustelmilta eivät luistelijamme välttyneet lumen peittämällä railoisella jäällä.

Parhaiten menestyi 25 km:llä ”veteraani” Väisänen, joka onnistui maalisuoran loppukirissä kukistamaan viime vuoden voittajan, Kuopion oman pojan, Ismo Kotijärven. Loppuajaksi kirjattiin 49.59,69.

Samalla matkalla Vesa Riekko oli 4. ajalla 52.03 ja Oiva Lipsonen 5. ajalla 54.24.

Huonosti ei mennyt Huovilan Kapollakaan, joka lukuisista kaatumisista huolimatta taisteli 50 km:llä voitossa maalisuoralle saakka, mutta tuli yllätetyksi, ja joutui tyytymään 2. tilaan saaden loppuajan 1.47.52. Samalla matkalla oli hiljattain pikaluistelun aloittanut, en muista nimeä, vaaleasinipipoinen luistelija ja Mikko Laitinen 53. ajalla 2.33.07.

Kisat jatkuivat sunnuntaina, navakassa tuulessa ja pikkupakkasessa, jolloin oli vuorossa sauvaluistelun 50 km SM-kilpailu. Luistimina tuli olla hokkarit tai retkiluistimet ja monot ja tietysti sauvat, joiden tuli ulottua vähintään luistelijan leukaan.

Matkaan lähti lajin edellisvuosien SM:n Jarmo Toskala ja hopeamitalistin Ismo Kotijärven lisäksi allekirjoittanut, sekä haastajina useita reippaita hiihtäjänuorukaisia.

Kisa ratkesi mitalien osalta jo ensimmäisillä kilometreillä, kun kolmikko Kotijärvi, Toskala ja Väisänen karkasi omille teilleen. Tämän jälkeen tuli kolmikön tehtäväksi jakaa mitalit keskenään. Sekin tapahtui hyvin nopeasti, myös matkan alkuvaiheessa, kun noin 12 km:n juomapaikan Kotijärven Ismo selvitti nopeimmin ja lähti räväkästi luistelemaan, navakkaan vastatuuleen, matalalla tyylillään, mihin emme Toskalan kanssa pystyneet vastaamaan. Kohta tämän jälkeen minunkin oli annettava periksi Toskalalle. Ehkä voimia oli hieman verottaneet alkumatkan kaatumiset ja niistä aiheutuneet kilpakumppaneiden

karkuyritysten ylösajot, sekä edellispäivän
25 km:n luistelu.

Kolmannen kerran luistellun Sauva-
luistelun SM-mitalit sitten jaettiin yk-

sinluisteluna selvillä aikaeroilla, ilman ki-
rikamppailuja.

Tuloksia

Jyväskylä 2006

SS	SS	Nimi	Sarja	Seura	Luistelu		Hiihto		Pisteet
1	1	HuhtalaTimo	M	Kensun Keparidit	20:25	872,65	1:10:12	1000	1872,65
2	1	Lipsonen Oiva	M40	LieV I	17:53	996,27	1:20:48	868,81	1865,08
3	2	Ilomäki Petri	M		20:08	884,93	1:12:41	965,83	1850,77
4	2	Huovila Kari	M40	Kensu 1	17:49	1000	1:22:56	846,46	1846,46
5	1	Väisänen Aimo	M50	Kiepittäjät	17:50	999,07	1:23:48	837,71	1836,77
6	3	Takala Santtu	M	Kiepittäjät	20:07	885,67	1:14:29	942,49	1828,16
7	3	Rinkinen Timo	M40	Kensu 1	18:59	938,54	1:23:50	837,38	1775,92
8	4	Mäkipelto Jani	M	Kensu	20:15	879,84	1:19:58	877,87	1757,70
9	2	Nisula Leino	M50		21:37	824,21	1:16:37	916,25	1740,46
10	3	Väätäinen Veijo	M50	KuLS	18:37	957,03	1:30:11	778,41	1735,44
11	4	Mäkipelto Eero	M50		21:00	848,41	1:20:49	868,63	1717,05
12	4	Hakasalo Arto	M40	LieV I	20:33	866,99	1:24:40	829,13	1696,12
13	5	Luoma Hannu	M50	K-PAU	19:23	919,17	1:33:30	750,80	1669,98
14	5	Pitkänen Teemu	M	Kensu 1	23:10	769,06	1:29:36	783,48	1552,55
15	5	Jokela Tenho	M40	LieV I	24:35	724,75	1:27:20	803,82	1528,56
16	6	Hyvärinen Raimo	M50	LieV II	20:52	853,83	1:44:27	672,09	1525,93
17	1	Timperi Jaakko	M60	KuUS	22:15	800,75	1:37:47	717,91	1518,66
18	6	Ilmavirta Keijo	M40	Kiepittäjät	20:34	866,29	1:48:40	646,01	1512,30
19	7	Vuorinen Veikko	M40	K-PAU	24:46	719,38	1:30:11	778,41	1497,80
20	6	Kärkkäinen Eero-Tapani	M	Periferian Peto	23:45	750,18	1:34:31	742,73	1492,90
21	8	Laitinen Veli-Mikko	M40	LieV	23:32	757,08	1:40:38	697,58	1454,66
22	7	Oikarinen Risto	M50	K-PAU	23:55	744,95	1:51:57	627,07	1372,01
23	1	Klemettinen Ulla	N	T.U.U.S	28:03	635,18	2:08:39	545,67	1180,84
24	8	Kääpä Lasse	M50	KuU	17:51	998,13			998,13
25	7	Järvinen Jukka-Pekka	M	Kensun Keparidit			1:13:16	958,14	958,14
26	8	Iitti Jukka	M	Kensu 1	19:51	897,57			897,57
27	9	Kauppinen Pasi	M	Äänekoski			1:23:49	837,54	837,54
28	10	Lahtinen Kai	M	Kensun Keparidit	22:00	809,85			809,85
31	11	Oikarinen Jouni	M		22:20	797,76			797,76
29	2	Pitkänen Tauno	M60	K-PAU	22:20	797,76			797,76
30	2	Kokkonen Terhi	N	T.U.U.S	22:20	797,76			797,76
32	12	Rauhala Timo	M	Kensun Keparidit			1:28:21	794,57	794,57
33	3	Yrjölä Ulla	N	T.U.U.S			1:31:12	769,74	769,74
34	4	Engblom Susan	N	T.U.U.S	23:18	764,66			764,66
35	9	Kapanen Ilari	M50	LieV I	23:32	757,08			757,08
36	13	Horila Toni	M		23:48	748,60			748,60
37	14	Hänninen Risto	M	LieV II			1:35:49	732,65	732,65
38	9	Villman Jyrki	M40		24:20	732,19			732,19
39	15	Alfors Kenneth	M		28:48	618,63			618,63
40	3	Kuvaja Reino	M60		29:10	610,86			610,86

Kuntokieppi 2006

	Luistelu	Pisteet	Hiihto	Pisteet	Yhteispisteet
Karetie Pirjo	13.42	1000,000	46.52	1000,000	2000,000
Mäkelä Marketta	14.38	936,219	56.08	834,917	1771,136
Lehtoranta Leila	14.34	940,503	57.08	820,303	1760,806
Pohjola Paavo	13.54	985,612	1.02.30	749,867	1735,479
Riikonen Tapani	14.37	937,286			937,286

Jyväskiepin joukkuekisat 2006

Yleinen		Luistelu	Hiihto	Yhteispisteet
1	Kensu 1 Huovila Kari, Iitti Jukka, Pekkala Timo, Pitkänen Teemu	2836,108	2467,321	5303,429
2	Kiepittäjät Harjula Jorma, Ilmavirta Keijo, Takala Santtu, Väisänen Aimo	2751,021	2426,214	5177,235
3	K-PAU Luoma Hannu, Oikarinen Risto, Vuopio Jari, Vuorinen Veikko	2383,503	2156,282	4539,785
4	Kensun Keparit HuhtalaTimo, Järvinen Jukka-Pekka , Lahtinen Kai, Rauhala Timo	1682,502	2752,711	4435,212
5	T.U.U.S Engblom Susan, Klemettinen Ulla, Kokkonen Terhi, Yrjölä Ulla	2197,600	1315,403	3513,004

Firmat				
1	LieV I Hakasalo Arto, Jokela Tenho, Kapanen Ilari, Lipsonen Oiva	2620,345	2501,763	5122,108
2	LieV II Asikainen Petri, Hyvärinen Raimo, Hänninen Risto, Lahtinen Tapio	853,834	1404,741	2258,575

Potkukelkkailun MM-kisojen kensulaispainotteisia tuloksia 2006

Miehet 200m:

1. Jussi Lahtinen MultiAnts 23,0 2. Hannu Vierikko Ketkupolikka 23,4 3. Antti Lehtinen Kensu 24,0

Miehet 2000m

1. Hannu Vierikko Kepo 4.18,0 2. Jussi Lahtinen Multiants 4.19,7 3. Tomas Porthin Kepo/Helsinki 4.26,9 4. Alpo Kuusisto Ketkupolikka 4.33,3 5. Matti Pesälä Rauma 4.44,3 6. Antti Lehtinen Kensu 5.00,5

Miehet maraton

1. Hannu Vierikko Ketkupolikka 1.41,11 2. Alpo Kuusisto Ketkupolikka 1.41,28 3. Timo Rinkinen Kensu 1.44,35

Miehet yli 45 v. maraton

1. Matti Pesälä Rauma 1.44,47 2. Hannu Luoma Kensu 1.52,18 3. Heikki Nyman Ketkupolikka 2.04,34

Naiset yli 45 v.:

1. Anneli Mörä-Leino Kensu 1.56,24

Tytöt 6 v. 100m:

1. Veera Lehtinen Kensu 46,05

Tulokset netistä!

Muita tuloksia löydät KENSUn nettisivuilta – tulospalvelusta! Tsekkaa siis osoitteeseen

<http://www.kensu.fi>

Siellä se tulostieto luuraa! Siellä se tulostieto luuraa! Siellä se tulostieto luuraa!

Kuvia palkintopallilta







Kilpailukutsuja

Jyväskiepin soutu ja Peurunka-soutu

Järjestäjä: Vihtavuoren pamaus
 Aika: La 10.6.2006, klo 10.00
 Paikka: Laukaan Peurunka, Peurunkajärvi, kahtena lenkinä
 Penkkirakenne: Vapaa
 Matkat: Matkat: 10km (2x5km) ja 5km
 Osallistumismaksu: 5.6. mennessä 10 euroa/hlö, 150 euroa/kirkkovene
 10.6. mennessä 12 euroa/hlö, 170 euroa/kirkkovene
 Tiedustelut: Juha Tuikkanen, p. 050-384 0403, HH2000@netti.fi
 Ilmoittautuminen: HH2000@netti.fi p. 050 384 0403
 Lisätietoja: <http://www.vihtavuorenpamaus.net>
 Muuta: Palkinnot jaetaan kaikki lähdöt yhteensä, samalla Jyväskiepin soutu

Jyväskiepin juoksu 2006

Järjestäjä: Kensu
 Aika: Su 11.6.2006 klo 11.00
 Paikka: Huhtasuon ala-aste
 Sarjat: Myl, M40, M50, M60, Nyl, N40, kunto
 Matkat: Kaikki sarjat n 7,5 km.
 Osallistumismaksu: Kilpasarjat 12 euroa, kunto 6 euroa. Maksut paikan päällä.
 Kilpailureitti: Huhtasuon koululta pururadalla
 Ilmoittautuminen: Paikan päällä
 Muuta: Palkinnot sarjojen kolmelle parhaalle. Kuntosarjassa ja kaikkien osallistujien kesken muutamia arvontapalkintoja.
 Peseytyminen koulun tiloissa
 Tiedustelut: Arto Hakasalo 040-7674710 / hierhaka@netti.fi

Jyväsjärvi-soutu

Järjestäjä: Kensu
 Aika: 15.6 2005 klo 15
 Paikka: Kilpailukeskus Hotelli ALBA
 Sarjat: Kilpa- ja kuntosarja
 Matkat: n. 7 km
 Osallistumismaksu: 120 euroa per joukkue (perintään 60 euroa ilmoittautumisen peruuntuessa), sisältää veneen + arvontapalkinnot.
 Pankkiyhteys: NORDEA 128130-201949
 Ilmoittautuminen: Jorma Harjula (014)372 1238 tai 040-5761363 tai jorma.harjula@kolumbus.fi

Jyväskiepin pyöräily 2006

Järjestäjä: CCPicaro
Aika: 5.8 2006 Klo11
Paikka: Laukaa, Kuusaa
Sarjat: M20, Myl, M40, M50, M60, Nyl ja kunto
Matkat: Kaikille 25 km aika-ajo
Osallistumismaksu: Kaikki sarjat ennakkoon 13€ paikan päällä 15€
Pankkiyhteys: 131735-50158
Kilpailureitti: Edestakainen: Kuusaa-Äijälä-Tankolampi-Äijälä-Kuusaa 25 km
Ilmoittautuminen: 20.7. mennessä okiccpicaro@hotmail.com tai 0440863038/Oiva
Muuta: **Kilpailutoimisto:** Koski-kahvilan yläkerta (avataan klo 9.30)
Pukeutuminen: Kuusaan koulu. WC- N/ M Koski-kahviossa.
Palkintojenjako: Koski-kahvilan sisätiloissa. Pokaalit sarjojen kolmelle parhaalle. Arvontapalkintona kaikkien osallistujien kesken koskenlasku kahdelle.
Peseytyminen ja sauna: Varjolan matkailutilan rannassa. Kuljetus veneellä Koski-kahvion laiturista. Voi myös kävellä maitse tai ajaa autolla telttasaunalle. Opastettu reitti. **Naiset menevät saunaan ensin.**

Jyväskiepin suunnistus 2006

Järjestäjä: Suunta Jyväskylä
Aika: Selviää myöhemmin. Seuraa tiedottelua nettisivuilta.
Paikka: Laajavuori, Jyväskylä.

Jäsenmaksut hoitoon!

Jäsenmaksun maksaminen (perhe 20, aikuinen 10 tai lapsi alle 15 v. 5 euroa) suoraan seuran tilille: Nordea 128130-201949.

2

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

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY / Keijo Ilmavirta
Sysmälantie 23 B 7
40530 JYVÄSKYLÄ

Tapahtumakalenteri

KENSU ry:n kevätkokous

6.4. klo 17.30 - 18 Jyväskylän ammattioppilaitos, Viitaniemi

Luistelukauden päättäjäiset

6.4. klo 18 Jyväskylän ammattioppilaitos, Viitaniemi

Jyvä- ja Kuntokieppi 2006

10.6. Jyväskiepin soutu ja Peurunka-soutu / Laukaa, Peurunka

11.6. Jyväskiepin juoksu / Jyväskylä, Huhtasuo

5.8. Jyväskiepin pyöräily / Laukaa, Kuusaa

Jyväskiepin suunnistus / Jyväskylä, Laajavuori (pvm. selviää myöhemmin)

Muut tapahtumat

15.6. Jyväsjärvi-soutu / Jyväskylä, Jyväsjärvi, Hotelli Alba

Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!

<http://www.kensu.fi>

Muita hyödyllisiä nettiosoitteita:

<http://www.luisteluliitto.fi>

<http://www.kensu.fi/luistelu/rullaluistelu/>

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

<http://www.potku.fi>