

KENSULAINEN 2/2004



Lue Kensulainen, niin tiedät mm.

- **Onko KENSUn toiminnassa ajatusta**
- **Kuka kiepittää tulevana vuotena**
- **Mitä Muuramen rannankylässä kasvaa**
- **Milloin ja missä voit tavata Joulupukin**



KENSULAINEN		2/2004
* Jäsenlehti 24. vuosikerta (numeron 1/2004 vuosikerta piti olla 24.)		
* Toimittaja: Antti Lehtinen		
KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):		
1/2005 maaliskuussa 2005 (15.3.2005) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme		
KENSU verkossa: http://www.kensu.fi		
Johtokunta vuonna 2004:		
Puheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmäläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-5036381, 014-3722765, 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. 050-361 0987, E-mail: antleht@cc.jyu.fi
	Arto Hakasalo	Lehmivuorentie 88, 41450 Leppälahti, p. 014- 667 118, Email: hierhaka@jippii.fi
	Kari Niittylä	Kalliomäentie 7, 40270 Palokka, p. 014-378 3580 tai 040-5822 472 (t.) E-mail: kari.niittyla@jvpoly.fi
	Paavo Pohjola	Hiekkatie 4 as 10, Jyväskylä p. 040-727 3526
	Jorma Harjula	Kaakkoiskaari 4, 40530 Jyväskylä, p. 014-3721 238 tai 040-576 1363, E-mail: jorma.harjula@kolumbus.fi
Rahastonhoitaja	Pirjo Ilmavirta	Sysmäläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-7174259, 014-3722765, E-mail: pii.ilmavirta@luukku.com
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmäläntie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-5036381, 014-3722765, E-mail: keijo.ilmavirta@panda.fi
Kirjanpitäjä	Arvo Pääkkönen	Riihitie 5, 40950 Muurame, p. 0400-770 238 E-mail: arvopaakkonen@luukku.com
Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2004:		
Jyväskieppi	Arto Hakasalo, Jorma Harjula	
Extreme	Esa Ehoniemi	
Luiستelu	Kari Niittylä, Mika Kanervo	
Potkukelkka	Antti Lehtinen, Richard Van Camp	
Soutu	Jorma Harjula	
Kunto, veteraani	Paavo Pohjola, Matti Nieminen	
JÄSENMAKSU 2005 (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 5 eur) maksetaan seuran tilille: Nordea 128130-201949.		
Kansikuvassa Dennis Saikkonen, Kimmo Ilmavirta ja Jesse Saikkonen.		

MUISTA!

22.10. klo 17.15 - 18 KENSU ry:n syyskokous Viitaniemen ammattikoululla. Kaikki ovat tervetulleita!

22.10. klo 18 Jyvä- ja kuntokiepin päättäjäiset Viitaniemen ammattikoululla. Siis heti syyskokouksen jälkeen!

Puheenjohtajan palsta

Viimeinen puolivuotinen on jälleen hurahtanut leppoisasti. Kieppi 2004 on saatu päätökseen ja Jyväskyläsoutu onnistui hyvin. Kiepin yleisen sarjan paras oli Petri Ilomäki, mutta kaikkein kovimman tuloksen teki M50-sarjan Leino Nisula. Kuntosarjan voitto meni Mika Kanervolle. Veteraaniyleisurheilijat ovat taas loistaneet, SM-mitaleita on saatu Terhi Kokkosen ja muiden naisten menestyessä kymmenittäin. Potkulautailijoidenkin kesä on mennyt hyvin Richard Van Campin johdolla.

Rullaluistelun EM-kisoissa KENSUa edusti Kimmo Ilmavirta ja junioreiden EM-kisoihin valittiin Jesse Saikkonen. Sveitsissä asuva ja harjoitteleva Jesse ei aikataulujen vuoksi päässyt osallistumaan tämän vuoden EM-kisoihin. Tämän lehden kansikuvassa hymyilevät Dennis Saikkonen, Kimmo ja Jesse toivat seurалlemme SM-kisoista yli kaksikymmentä mitalia. Kesän aikana on myös pidetty rulliskouluja niin lapsille kuin aikuisillekin.

Viime pääkirjoituksessani kerroin, kuinka KENSU on saanut erityistä huomiota Paavo Pohjolan tullessa valituksi vuoden 2003 kuntoliikkujaksi Jyväskylässä. Tämän jälkeen seuramme on saanut myös Jyväskylän liikuntalautakunnan palkinnon hyvänä talkoosurana vuonna 2003. Myös puheenjohtaja valittiin henkilökohtaisesti vuoden seuratyöntekijäksi 2003.

Tekojään harjoitusmaksuja kerätään vuosittain muutama sata euroa, vaikka jäämaksut kaupungille ovat kahden ja puolen tuhannen luokkaa. Vuosiavustuksen 25%:n leikkaus ja kaikkien muiden kulujen tasainen kasvu pakottavat etsimään talouden tasapainottamiseksi uusia keinoja. Paineista huolimatta osallistumis- ja jäsenmaksuja ei ole tarkoitus korottaa. Uutta potkua rahoitukseen ovat viime vuosina tuoneet retkiluistelutoiminta sekä koko perheelle suunnattu JääJyväskylään-tapahtuma. Tarjoammekin Sinulle ja yrityksellesi liikuntahetkiä Jyväsjärven jäällä retkiluistelun parissa. Meiltä löytyvät välineet, joten varaa aikasi numerosta 040-727 3526 tai 040-503 6381. Toistaiseksi taloutemme on kuitenkin vakaalla pohjalla. Haluan kiittää kaikkia talkoolaisia ja avustajia tärkeästä tuesta pitkin vuotta.

JääJyväskylään 2005 järjestetään sunnuntaina 13.2.2005, mikäli rahoitus järjestyy. Vapaaehtoisia talkootyöntekijöitä pyydetään ilmoittautumaan puheenjohtajalle.

Olemme johtokunnassa miettineet seuramme toiminta-ajatusta. Päädyimme seuraavaan tulokseen: **'kuntoliikuntaa kulloinkin valitsemissamme lajeissa nuoresta vanhempaan'**. Visiona on saada uusia jäseniä juniorityön ja kiepin kehittämisen avulla. Arvojamme olkoot hyvä kunto, hyvä mieli ja mukava yhdessäolo.

Keijo Ilmavirta

KENSUn luistelukoulut

Luistelukouluja järjestetään torstaisin ja sunnuntaisin. **Valitettavasti tulevan talven jäävuorot eivät ole vielä varmistuneet ja siksi aikataulu on alustava.** Sunnuntain luisteluvuoro saattaa siirtyä lauantaihin. Lopulliset aikataulut ilmoitetaan Keskisuomalaisessa ja Suur-Jyväskylä Lehdessä sekä KENSUn kotisivuilla www.kensu.fi.

Kumpanakin päivänä kokoontuvat **eri ryhmät** seuraavasti:

- Torstaisin klo 16:30 - 17:30
- Sunnuntaisin klo 9:00 - 10:00

(Huom! Mahdollisesti lauantai.)

Syksyn ja kevään jaksot sisältävät 5-6 luistelukertaa:

- Syksy: viikot 46-41
- Kevät: viikot 2-7

Ryhmät ovat:

- 3-5 v. alkeet
- 4-6 v. jatko
- 6-8 v. perusluistelu

6-10 v. pikaluistelun alkeet / Short Track (hokkarit käy)

7-15 v. pikaluistelun harraste-ryhmä (joko to tai su, sovitaan ryhmän kanssa)

Ryhmiin mahtuu n.10 lasta / ryhmä / päivä.

Varustus:

Jokaisella tulee olla omat luistimet ja kypärä. Pikaluistelussa mahdollisuus lainata luistimet KENSULTA.

Hinta:

20 e/jakso. Hinta sisältää opetuksen, vakuutuksen, luistelupassin ja jäsenmaksun sekä pikaluistelussa luistimet.

Ilmoittautuminen ja lisätietoja:

Ma 8.11. mennessä: Emilia Ojala, p. 050-5925819.

TERVETULOA!

KENSUn luistelujaosto

Luisteluvuorot 2004-2005

Viitaniemen luisteluvuoroja ei ole vielä jaettu, joten seuraapa esim. nettisivuja: www.kensu.fi
Todennäköisesti vuorot ovat melkein vanhoilla paikoilla, joskin sunnuntain vuoro saattaa siirtyä lauantaille.

KENSU = www.kensu.fi

KENSUn kotisivut ovat syyskuussa muuttaneet osoitteeseen <http://www.kensu.fi>. Olemme karsineet ja yksinkertaistaneet sivustoa. Sivujen ylläpito on nyt yksinkertaista ja uskomme pystyvämme pitämään sivut ajantasalla entistä paremmin. Käy säännöllisesti sivuillamme ja tiedät, mitä KENSUssa tapahtuu. Liukkaita surffaushetkiä!

Martti Tumanto

Ajatuksia Jyväskiepistä

Yksi kieppivuosi on jälleen takana, kiitos siitä KENSUlle. Kuluvan vuoden aikana on tullut esille, että kieppiä voisi ehkä hieman mukauttaa tähän päivään? - Tuoda mukaan uutta tai lisätä valinnaisuutta? Mielestäni muutokset pitää olla hallittuja mutta rohkeasti voisi kokeilla uutta ja kerätä kokemuksia. Yhtenä muutoksen lähtökohtana on, että välineet ovat kohtuudella hankittavia ja kaikkien saatavissa. Esitän tässä muutamia omia ja lainattuja ajatuksia.

Luistelu

Luistelu on osanottajamäärältään suosituin laji. Vauhdikkaan suorituksen kestokin on kohtuullinen n 20 min. Onnistuu siksi hyvin myös hokkareilla tai retkiluistimilla. Laji on vauhdikas ja tekninen. Tekojää takaa hyvät olosuhteet lajille. Harjoitteluolosuhteet ovat osallistujien kesken hyvin vaihtelevat. Mielestäni kuitenkin kuuluu vakiolajina kieppiin.

Hiihto

Hiihdossa on edetty vapaalla tyylillä. Olisiko vuorovuosina mahdollista, että hiihdetään vain perinteisellä tavalla? Suorituksen kesto on noin 1½ tuntia ja lienee riittävä. Harjoitteluolosuhteet ovat tasapuolisemmat kuin esim. luistelussa. Miinuksena on lajin "välineistyminen". Hiihto on perusliikuntaa ja kuuluu kieppiin.

Juoksu

Liikkuminen jalan on perusliikuntaa puhtaimmillaan. Varusteet eivät näyttele suurtakaan roolia. Suorituksen kestokin on sopiva. Kiepin peruslaji.

Soutu

Tässä on Jyväskiepin akilleenkantapä. Soudun osanottajamäärät ovat noin kolmannes muihin lajeihin verrattuna. Erikoisvälineet tekevät lajista vaikean. Mielestäni uudella lajilla ei voi korvata mitä tahansa peruslajia, vaan jonkun ns. välinelajin.

Välineitä on jonkin verran vuokrattavissa. Yksin soutu ja vuorosoutu ovat mielestäni eri lajeja (vaikutus pisteisiin). Voisiko soudun jättää kokonaan pois? Voisiko soudun suorittaa kirkkoveneellä esim. Jyväsjärvi soudussa? Soutajista tehdään kirkkovenekuntia, noin 3-4 veneellistä (14 soutajaa/vene) - Kirkkovenesoutu on myös joukkuelaji, onhan kiepissä myös joukkuekilpailu. Soudun korvaava voisi olla rullaluistelu. Rullikset löytynee lähes kaikilta tai ainakin useammalta kuin esim. kilpasoutuvene. Potkupyöräilykin voisi olla vaihtoehto mutta ongelmana välineet. Kyseiset lajit olisi kuitenkin helppo järjestää, vaatii suorituspaikaksi turvallisen reitin. Molemmat lajit kuuluvat KENSUun ja olisivat näin luonnollisia valintoja.

Pyöräily

Kiepin peruslaji ja fillari löytyy kaikilta. Kilpapyöräilykin on välinelaji mutta ei ehkä siinä määrin kuin esimerkiksi soutu ja hiihto?

Suunnistus

Suunnistaminen on kaikkien perustaito ja laji kuuluu mielestäni kieppiin. Yhteislähtönä se on mielestäni paljon tunnelmallisempi tapahtuma. Peesausta voi tapahtua, mutta peesataanhan sitä muissakin lajeissa.

Yhteenveto

Kiepin osanottaja määrien säilyttämiseksi ja nostamiseksi tarvitaan mielestäni uusia virikkeitä. Kuudesta lajista, kahdessa olisi mahdollista saada aikaan kokeilua/ vaihtelua/ muutosta. Hiihdossa voisi vuorovuosin hiihtää vapaalla ja perinteisellä hiihtotavalla. Soudun tilalle voisi vaihtoehtoisesti valita rullaluistelun, potkupyöräilyn, tai kirkkovene soudun? Retkiluistelu tai potkukelkkailu ovat myös KENSUn lajeja, jotka voisivat olla valinnaisia hiihdolle?. - Kokeiluja tehtiin kuntokiepissä 2004 positiivisin kokemuksin.

Nimimerk "Kiepittäjä"

Kuntotesti

Haluatko tietoa terveydentilastasi (sydän), voimatasostasi, fyysisestä kunnostasi kuten maksimaalisesta hapenotosta ja kynnsarvoista?

Kunnon testaaminen on mahdollista eri kuntotestausasemilla. Jyväskylässä testausta tekee mm. LIKES. Kuntotesti valitaan omien tarpeidesi mukaan esim.

- epäsuoratesti
- tasotesti
- voimatesti

Testivalikoiman ja hinnaston näet LIKESIn nettisivuilta

www.likes.fi/fi/testaus/testivalikoima.html. Hinnat n. 35-50 euroa riippuen testistä.

Voit kysyä lisätietoja ja varata ajan liikuntafysiologi Jarmo Heiskaselta, LIKES, p. 014-2601585. KENSUn jäsenenä mahdollisuus ryhmälennukseen, jos testattavia on yli 10.

Van Camp kingi Jyväspotkuissa

Tätä otsikkoa ei tarvinnut muuttaa edellisestä Kensulaisesta mihinkään suuntaan, vaikka vähältä piti! Tarina on kyllä aivan toinen - tällä kertaa kanssakilpailijoina tuttujen potkijanimien lisäksi oli myös kuntokieppiläisiä. Hurjasteluareenana toimi Lievestuoreen ajoharjoittelurata, jonka mutkat pantiin suoraaksi potkulaudan lisäksi myös rullaluistimilla!

KENSUn Richard Van Camp hurjasteli tälläkin kertaa kovinta vauhtia kesäkuisissa Jyväspotkuissa. Richard joutui kyllä tasamaan voiton kuntokiepin aika-ajosprintissä (1,2 km) Vantaan Veturin Jan Elmgrenin kanssa. Sitten varsinaisella Jyväspotkujen yhteislähtökisana käydyllä 9,6 km:n kisassa näiden miesten ero parisen tuumaa tulkittiin ”maalikameralla” Richardin eduksi. Jan antoi ilmeisesti hiukan tasoitusta valitessaan menopelikseen normaalista poiketen hieman pienemmällä etupyörällä varustetun potkulaudan.

Kuntokieppiläisistä nopein potkija oli Mika Kanervo, jolla potkukokemusta on jo parilta vuodelta. Räväköitä potkuja nähtiin myös naisten ja lasten sarjoissa.

Antti Lehtinen (juttu) & Esa Mononen (kuvat)



Startti Kuntokiepin potkusprintissä 2004.



Lauri Lahtisen menoa

Kickers summer

World Championships in Czech Republic

Competitors from near and far, including a team of eight from Finland, came together this June in Karlovy Vary and Pilsen to meet other kickers and test ourselves against the best in the world. While the Czech team was boosted by a top World Cup ski-orienteer and were competing on their home course, the Finns still occupied the top podium places, with Hannu Vierikko and Alpo Kuusisto taking golds. Hannu, Erwin Borremans (Belgian living in Finland) and I combined as an international team to easily win the relay over the Czech team. The Czech races continue to be the best races on the European kicking calendar and well worth a trip for all kinds, from beginner to veteran.

XC Kickbike vs. Mountain bike

While the kicking community is small it does not lack in imagination and willingness to take our 2-wheeled machines, like the Starship Enterprise, where they have never been before, even through the forests, swamps, and rocky hills. We kicked off the 2004 season this Spring in a 24-hour MTB off-road team event in Lohja. Six intrepid kickers on Kickbikes, beefed up with knobby tires and front shocks, enjoyed passing shocked mountain bikers lap after lap. The off-road theme continued as Alpo Kuusisto and I travelled to England for the biggest 24-hour MTB race of the English season: Mountain Mayhem. English weather (rain and more rain) and food (beans and more beans) lived up to their reputations. But we attacked the very challenging course lap after lap, easily passing skilled mountain bikers in the muddiest sections, to finish around 60th among 400 teams. The latest muddy adventure was

the Gary Fisher MTB Cup in Helsinki, where 6 kickers took on 120 competitive mountain bikers - Alpo Kuusisto finished 31st and myself 56th. Finlandia MTB Marathon will probably be this year's last XC Kickbike vs. MTB contest.



XC kickers (photo Esa Mononen)

Team Kickbike in Endurance Quest

This July two KENSU kickers, Vesa Ruuska and I, together with our captain, scooter legend Alpo Kuusisto, took on a completely new challenge, a 3 day non-stop adventure race in Southern Finland: paddling, orienteering, mountain biking, swimming, inline skating, climbing with ropes, kickbiking and horse riding. This was more than a race of fitness but also a test of managing without sleep and carrying your gear and food with you. We did all right without sleeping but we struggled at times with gear. We found ourselves quite far behind the leaders, Team Nokia, early in the race due to a difficult skate on dirt roads and some slow transitions. Still it was a truly memorable experience and we had our good sections, especially running and orienteering. We eventually finished in the middle of the 26 team field. The cliché here is true: finishing in itself was a victory.

Richard Van Camp

KENSULAINEN 2/2004

Jyväskieppi 2004

S	SS	Nimi	Sarja	Seura	Luistelu	Hiihto	Juoksu	Soutu
1	1	Nisula Leino	M50	Kensu/VirtU	19:09 902,52	1:13:26932,59	0:58:35956,47	1:08:05 1 000,00
2	1	Ilomäki Petri	M	Kensu/VirtU	19:07 904,10	1:13:09936,20	0:57:54967,76	1:11:21954,22
3	2	Ruuska Vesa	M	Kensu 1	18:53 915,27	1:20:34850,02	0:56:021 000,00	1:17:46875,48
4	1	Huovila Kari	M40	Kensu 1	17:17 1 000,00	1:22:40828,43	1:03:28882,88	1:10:29965,95
5	2	Pekkala Timo	M40	Kuntokonnat	17:30 987,62	1:23:47817,39	1:06:22844,30	1:16:39888,24
6	2	Väisänen Aimo	M50	Kensu 210	17:17 1 000,00	1:22:04834,48	1:09:50802,39	1:08:05 1 000,00
7	3	Kääpä Lasse	M50	Kensu 210	17:30 987,62	1:24:40808,86	1:08:00824,02	1:13:17929,04
8	3	Rinkinen Timo	M40	Kensu 1	18:44 922,60	1:24:53806,79	0:59:06948,11	1:13:44923,37
9	3	Lehtimäki Juha	M	Vihtavuoren Pamaus	20:52 828,27	1:23:48817,22		1:18:08871,37
10	4	Väättäin Veijo	M40	Kuntokonnat	18:05 955,76	1:32:27740,76	1:08:46814,83	1:16:26890,75
11	4	Iitti Jukka	M	Kensu 1	19:02 908,06	1:24:41808,70	1:11:29783,87	1:13:26927,14
12	5	Luoma Hannu	M40	K-PAU	18:58 911,25	1:34:13726,87	1:03:14886,14	1:20:51842,09
13	1	Timperi Jaakko	M60	Kuntokonnat	19:07 904,10	1:28:04777,63	1:17:29723,17	1:13:42923,79
14	6	Hakasalo Arto	M40	LieV I	19:08 903,31	1:26:24792,63	1:10:18797,06	0:53:31 750,00
15	2	Raatikainen Aimo	M60	Kuntokonnat	24:52 695,04	1:23:52816,57	1:05:59849,20	1:16:00895,83
16	7	Ilves Jari	M40	Vihtavuoren Pamaus	23:45 727,72	1:29:53761,91	1:13:50758,92	1:12:16942,11
17	5	Pitkänen Teemu	M	Kensu	20:59 823,67	1:34:33724,31	1:07:29830,33	1:30:03756,06
18	6	Vuorinen Veikko	M	Metso	24:13 713,70	1:32:10743,04	1:10:24795,93	1:23:11818,47
19	4	Hyvärinen Raimo	M50	LieV II	19:09 902,52	1:41:52672,28	1:13:47759,43	0:53:31 750,00
20	3	Pitkänen Tauno	M60	LieV I	20:56 825,64	1:36:45707,84	1:12:06777,16	0:53:31 750,00
21	8	Jokela Tenho	M40	LieV II	23:54 723,15	1:31:46746,28	1:11:46780,77	0:53:31 750,00
22	9	Holmstedt Markku	M40	LieV IV		1:41:34674,27	1:05:59849,20	0:53:31 750,00
23	7	Karelo Henrik	M	Vihtavuoren Pamaus			0:57:18977,89	1:18:08871,37
24	5	Vikman Kalevi	M50	Kensu 210		1:53:08605,33	1:12:32772,52	1:13:17929,04
25	4	Harjula Jorma	M60	Kensu Konkarit	22:29 768,72	1:50:52617,71	1:13:03767,05	1:21:28835,72
26	8	Tyystjärvi Pasi	M	LieV II	29:15 590,88	1:35:21718,23	1:10:38793,30	0:53:31 750,00
27	6	Lahtinen Tapio	M50	LieV III	25:59 665,17		1:10:18797,06	0:53:31 750,00
28	9	Vuopio Jari	M	K-PAU	24:00 720,14	1:28:32773,53	1:03:14886,14	1:20:51842,09
29	10	Poutiainen Harri	M	Vihtavuoren Pamaus	25:45 671,20	1:12:55939,20	1:04:57862,71	
30	11	Pakkasmaa Juhana	M	Kensu	21:59 786,20		1:01:28911,61	1:16:26890,75
31	12	Kapanen Ilari	M	LieV I	28:59 596,32		1:03:54876,89	0:53:31 750,00
32	10	Lipsonen Oiva	M40	LieV III	18:09 952,25	1:24:38809,18		200,00
33	11	Manninen Jarmo	M40	LieV IV	26:04 663,04	1:33:38731,40		0:53:31 750,00
34	12	Oikarinen Risto	M40	K-PAU	21:30 803,88		1:13:47759,43	
35	13	Hänninen Risto	M	LieV III	25:59 665,17	1:35:00720,88		200,00
36	14	Nalli Marko	M	LieV IV	31:10 554,55	1:38:36694,56		0:53:31 750,00
37	5	Kuvaja Reino	M60	Kensu Konkarit	25:14 684,94	2:06:32541,23		1:21:28835,72
38	13	Lindqvist Antti	M40	LieV I	28:13 612,52		1:12:42770,75	0:53:31 750,00
39	14	Laitinen Veli-Mikko	M40	LieV IV	24:36 702,57		2:07:26439,71	0:53:31 750,00
40	15	Kovanen Tapani	M40	LieV III	32:55 525,06	1:44:21656,28		0:53:31 750,00
41	15	Lehtinen Antti	M	Kensu		1:30:38755,61	1:05:22857,22	
42	16	Asikainen Petri	M	LieV II	25:47 670,33		1:12:10776,44	
43	1	Kokkonen Terhi	N40	Kensu	20:56 825,64	1:59:03575,25	1:26:07650,67	
44	6	Kuosmanen Martti	M60		24:38 701,62		1:45:43530,03	
45	17	Kilpeläinen Pertti	M	Kensu			1:06:05847,92	
46	16	Martin Timo	M40	JPU	20:55 826,29	1:26:28792,02		
47	18	Pohjola Lauri	M		19:29 887,08			
48	19	Ruohola Kalle	M	Kensu/VirtU	25:57 666,02	1:20:34850,02		
49	20	Mäkelä Markku	M	Kensu/VirtU		1:08:291 000,00		
50	21	Luoma Juha	M	K-PAU			1:11:48780,41	
51	7	Riikonen Ilkka	M50	ViPa			1:13:44759,95	

KENSULAINEN 2/2004

Pyöräily	Suunnistus	Lajeja	Pisteet	Nimi	Sarja	S	SS
1:12:16 959,41	1:53:00 559,29	6	4 751,00	Nisula Leino	M50	1	1
1:15:18 920,76		5	4 683,04	Ilomäki Petri	M	2	1
1:16:14 909,49	1:10:03 902,21	6	4 602,45	Ruuska Vesa	M	3	2
1:17:15 897,52	200,00	6	4 574,77	Huovila Kari	M40	4	1
1:09:20 1 000,00		5	4 537,54	Pekkala Timo	M40	5	2
1:18:37 881,92		5	4 518,79	Väisänen Aimo	M50	6	2
1:15:48 914,69	1:39:30 635,18	6	4 464,23	Kääpä Lasse	M50	7	3
1:22:10 843,81	1:17:34 814,78	6	4 452,68	Rinkinen Timo	M40	8	3
1:23:40 828,69	1:03:12 1 000,00	5	4 345,56	Lehtimäki Juha	M	9	3
1:15:27 918,93		5	4 321,04	Väätäinen Veijo	M40	10	4
1:18:34 882,48	1:22:03 770,26	6	4 310,24	Iitti Jukka	M	11	4
1:22:52 836,69	1:37:28 648,43	6	4 203,03	Luoma Hannu	M40	12	5
1:21:13 853,68	200,00	6	4 182,37	Timperi Jaakko	M60	13	1
1:20:01 866,49	1:32:47 681,16	6	4 109,49	Hakasalo Arto	M40	14	6
1:24:55 816,49		5	4 073,14	Raatikainen Aimo	M60	15	2
1:21:22 852,11		5	4 042,77	Ilves Jari	M40	16	7
1:26:58 797,24	2:08:56 490,18	6	3 931,61	Pitkänen Teemu	M	17	5
1:23:18 832,33	2:33:00 413,07	6	3 903,47	Vuorinen Veikko	M	18	6
1:25:09 814,25	2:53:20 364,62	6	3 898,49	Hyvärinen Raimo	M50	19	4
1:26:15 803,86	2:16:42 462,33	6	3 864,50	Pitkänen Tauno	M60	20	3
1:21:06 854,91	200,00	6	3 855,11	Jokela Tenho	M40	21	8
1:23:23 831,50	1:35:31 661,66	5	3 766,64	Holmstedt Markku	M40	22	9
1:15:44 915,49	1:05:29 965,13	4	3 729,89	Karelo Henrik	M	23	7
1:19:31 871,93	1:57:32 537,72	5	3 716,55	Vikman Kalevi	M50	24	5
1:42:13 678,30		5	3 667,50	Harjula Jorma	M60	25	4
1:25:05 814,89		5	3 667,30	Tyystjärvi Pasi	M	26	8
1:28:52 780,20	1:43:55 608,18	5	3 600,60	Lahtinen Tapio	M50	27	6
	200,00	5	3 421,90	Vuopio Jari	M	28	9
1:19:01 877,45		4	3 350,56	Poutiainen Harri	M	29	10
	1:31:44 688,95	4	3 277,51	Pakkasmaa Juhana	M	30	11
1:19:04 876,90		4	3 100,11	Kapanen Ilari	M	31	12
1:09:38 995,69		4	2 957,12	Lipsonen Oiva	M40	32	10
1:29:59 770,51		4	2 914,96	Manninen Jarmo	M40	33	11
1:25:46 808,39	2:00:07 526,16	4	2 897,86	Oikarinen Risto	M40	34	12
1:28:59 779,17	2:05:04 505,33	5	2 870,55	Hänninen Risto	M	35	13
1:33:37 740,61		4	2 739,71	Nalli Marko	M	36	14
1:42:30 676,42		4	2 738,31	Kuvaja Reino	M60	37	5
	2:08:37 491,38	4	2 624,65	Lindqvist Antti	M40	38	13
200,00	2:02:59 513,89	5	2 606,17	Laitinen Veli-Mikko	M40	39	14
1:43:37 669,13		4	2 600,48	Kovanen Tapani	M40	40	15
	1:14:30 848,32	3	2 461,15	Lehtinen Antti	M	41	15
1:25:17 812,98		3	2 259,75	Asikainen Petri	M	42	16
		3	2 051,55	Kokkonen Terhi	N40	43	1
1:44:12 665,39		3	1 897,04	Kuosmanen Martti	M60	44	6
	1:18:58 800,34	2	1 648,26	Kilpeläinen Pertti	M	45	17
		2	1 618,31	Martin Timo	M40	46	16
	1:28:19 715,61	2	1 602,69	Pohjola Lauri	M	47	18
		2	1 516,05	Ruohola Kalle	M	48	19
		1	1 000,00	Mäkelä Markku	M	49	20
		1	780,41	Luoma Juha	M	50	21
		1	759,95	Riikonen Ilkka	M50	51	7

Jyväskiepin joukkuekisa 2004

	Joukkue	Luistelu	Hiihto	Juoksu	Soutu	Pyöräily	Suunnis- tus	Pisteet
1	Kensu I Huovila Kari, Iitti Jukka, Rinkinen Timo, Ruuska Vesa	2 837,87	2 487,15	2 830,99	2 816,47	2 689,49	2 487,26	16 149,21
2	Vihtavuoren Pamaus Ilves Jari, Karelo Henrik, Lehtimäki Juha, Poutiainen Harri	2 227,19	2 518,34	2 599,53	2 684,86	2 645,05	1 965,13	14 640,10
3	Kuntokonnat Pekkala Timo, Raatikainen Aimo, Timperi Jaakko, Väätäinen Veijo	2 847,48	2 411,59	2 508,34	2 710,38	2 772,61	200,00	13 450,40
4	Kensu 210 Kääpä Lasse, Maanpää Sauli, Vik- man Kalevi, Väisänen Aimo	1 987,62	2 248,68	2 398,92	2 858,09	2 668,54	1 172,90	13 334,74
5	LieV I Hakasalo Arto, Kapanen Ilari, Lind- qvist Antti, Pitkänen Tauno	2 341,47	1 500,47	2 451,11	2 250,00	2 547,25	1 634,87	12 725,16
6	LieV II Asikainen Petri, Hyvärinen Raimo, Jokela Tenho, Tyystjärvi Pasi	2 296,01	2 136,79	2 350,51	2 250,00	2 484,05	564,62	12 081,97
7	Kensu/VirtU Ilomäki Petri, Mäkelä Markku, Nis- ula Leino, Ruohola Kalle	2 472,65	2 868,80	1 924,23	1 954,22	1 880,17	559,29	11 659,35
8	K-PAU Luoma Hannu, Luoma Juha, Oikari- nen Risto, Vuopio Jari	2 435,26	1 500,40	2 552,68	1 684,19	1 645,08	1 374,58	11 192,20
9	LieV IV Holmstedt Markku, Laitinen Veli- Mikko, Manninen Jarmo, Nalli Mar- ko	1 920,16	2 100,23	1 288,91	2 250,00	2 342,62	1 175,56	11 077,48
10	LieV III Hänninen Risto, Kovanen Tapani, Lahtinen Tapio, Lipsonen Oiva	2 282,59	2 186,34	797,06	1 700,00	2 555,06	1 113,51	10 634,56

Tulokset netistä!

Muita tuloksia löydät KENSUn nettisivuilta – tulospalvelusta! Tsekkaa siis osoitteeseen

<http://www.kensu.fi>

Siellä se tulostieto luuraa!

Potkukesän hedelmät

Voit poimia ne Potku-utisista, joita toimitetaan sekä suomeksi että englanniksi. Englanninkieliseltä puolelta löydät mm. mehevät Richard Van Campin tarinat

<http://www.potku.fi/kn>

Kuntokieppi 2004

S	Nimi	Joukkue	Luistelu	Retkiluistelu	Hiihto	Juoksu
1	Kanervo Mika	KuntoKensu	09:57 1 000,00	11:05 1 000,00	0:40:23 806,44	37:37 857,33
2	Hourula Teemu			11:13 988,11	0:33:18 977,98	33:18 968,47
3	Lahtinen Kai	KuntoKensu	11:19 879,23	12:19 899,86	0:44:35 730,47	
4	Ilmavirta Keijo	KuntoKensu	10:02 991,69	12:10 910,96	0:38:24 848,09	36:14 890,06
5	Pohjola Paavo	KensuOldStarts	11:09 892,38	13:55 796,41	0:45:51 710,29	
6	Tervo Timo	JKL Tilapalvelu	13:21 745,32	12:54 859,17	0:52:34 619,53	
7	Karetie Pirjo	KensuOldStarts	14:28 687,79	15:00 738,89	0:45:18 718,91	40:02 805,58
8	Manninen Teppo	Energiakolmio	12:15 812,24	12:20 898,65	0:34:21 948,08	39:57 807,26
9	Lepo Mikko	JKL Tilapalvelu	10:59 905,92		0:32:34 1000,00	32:15 1000,00
10	Savolainen Manu	KensuOldStarts	17:35 565,88		0:57:57 561,98	47:11 683,50
11	Ilmavirta Pirjo	KuntoKensu	16:36 599,40	16:58 653,24		40:06 804,24
12	Olkkonen Heimo	LU		12:19 899,86	0:33:51 962,09	

Potkulautailu	Rullaluistelu	Pyöräily	Suunnistus	Lajeja	Pisteet	Nimi
02:27 1 000,00	04:46 1 000,00			6	4 857,33	Kanervo Mika
		0:48:48 900,61	0:42:19 1 000,00	5	4 835,17	Hourula Teemu
02:36 942,31	04:57 962,96	0:43:57 1000,00		6	4 684,37	Lahtinen Kai
02:42 907,41	05:17 902,21			6	4 602,33	Ilmavirta Keijo
03:01 812,15	07:05 672,94	1:03:48 688,87	1:20:53 523,18	7	3 900,10	Pohjola Paavo
02:58 825,84	05:58 798,88			5	3 848,75	Tervo Timo
03:10 773,68	08:58 531,60	1:01:14 717,75	1:20:36 525,02	8	3 754,81	Karetie Pirjo
				4	3 466,24	Manninen Teppo
				3	2 905,92	Lepo Mikko
		0:58:00 757,76		4	2 569,12	Savolainen Manu
				3	2 056,88	Ilmavirta Pirjo
				2	1 861,95	Olkkonen Heimo

Kuntokiepin joukkuekisa 2004

Joukkue	Luistelu	Retkiluistelu	Hiihto	Juoksu	Rullaluistelu	Potkulautailu	Pyöräily	Suunnistus	Pisteet
1 KuntoKensu Ilmavirta Keijo, Ilmavirta Pirjo, Kanervo Mika, Lahtinen Kai	2 870,93	2 810,82	2 385,00	2 551,64	2 849,72	2 865,17	1 000,00		17 333,27
2 KensuOldStarts Karetie Pirjo, Pohjola Paavo, Savolainen Manu	2 146,04	1 535,30	1 991,18	1 489,08	1 585,84	1 204,54	2 164,38	1 048,20	13 164,55
3 JKL Tilapalvelu Lepo Mikko, Tervo Timo	1 651,24	859,17	1 619,53	1 000,00	825,84	798,88			6 754,67

Potkujaoston talvitreenit

Potkujaoston talvitreenit alkanevat jälleen jäiden tultua ja vahvettua riittävästi. Yhteisharjoitusten ajankohdat neuvotellaan ja sovitellaan harjoituksista kiinnostuneiden kesken. Sovittelua koordinoi Antti Lehtinen (antleht@cc.jyu.fi, 050-361 0987).

Aiempina talvina potkuharjoitukset ovat sijoittuneet henkilökohtaisten mieltymysten mukaan pitkin viikkoa ja päiviä. Paikka on yleensä ollut Jyväsjärven jäärata. Toiset ovat käyneet aamupotkuilla, jotkut ovat potkineet ruokatunnin aikaan, mutta useimmiten työpäivän jälkeen potkuletat ovat olleet pisimmillään. Tervetuloa mukaan!

Kilpailukutsuja

Kensun luistelu

Aika:	28.11.2004 klo 11.00
Paikka:	Viitaniemen tekojää, Jyväskylä
Matkat:	10 km, kuntosarja 5 km ja juniorit 500m
Matkat ja sarjat:	Klo 11.00: Juniorit 500m Klo 12.00: M-A, M-B ja Nyl 10 km Klo 12.45: M-C ja Kuntoluistelu 5 km
Kierroslaskenta:	Sarjat muodostetaan liiton sääntöjen mukaan: M-A (yleinen), M-B (50-60v), M-C (60-70v), Nyl ja kuntosarja Jokaisella kilpailijalla tulee olla oma kierroslaskija. Tarvittaessa KENSU järjestää laskijan (10 €), joka on varattava ennakoilmoittautumisen yhteydessä.
Osallistumismaksu:	10 km: 17 € jälki-ilmoittautuminen 20 € kuntosarja 10 € KENSU:n tilille 128130-201949 tai paikan päällä. Juniorikisassa ei ole osanottomaksua.
Pankkiyhteys:	NORDEA 128130-201949
Ilmoittautuminen:	Ennakoilmoittautuminen to 25.11.2004 mennessä: Kari Niittyä, puh. 014-3783580 tai 040-5822472, e-mail: kari.niitty@jao.fi.
Järjestäjä:	KENSU ry

XEROX-cup - neljän osakilpailun luistelu

Aika ja matkat:	Ti 14.12 klo 20 - 5000m, 20 kierrosta, juniorit 500m n. 250 m radalla Ti 12.1 klo 20.00 - 5000m, 20 kierrosta, juniorit 500m n. 250 m radalla Ti 1.2 klo 20.00 - 1500m, 6 kierrosta, juniorit 500m Ti 22.2 klo 20.00 KENSUn mestaruuskisat - 500m ja 1000m
Paikka:	Viitaniemen tekojää, Jyväskylä
Sarjat:	N, M ja M50
Pisteytys:	Kolmen osakilpailun tulos huomioidaan loppusijoituksessa. Kilpailuihin voi osallistua kaikki, myös hokkareilla ja taitoluistimilla
Osallistumismaksu:	Kensulaisille ilmainen, muille 4 €
Tiedustelut:	Kari Niittyä p 014-3783580 tai 040-5822472 e-mail: kari.niitty@jao.fi
Ilmoittautuminen:	Paikan päällä 15min ennen starttia
Järjestäjä:	KENSU ry

Muista!

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

Jyväskiepin luistelu

Aika:	Su 6.2.2005 klo 12.00 1. erä klo 12.00: luistelu-aika n. 19-25min. (N, N40, M50, M60) 2. erä klo 13.00: luistelu-aika alle 19 min. (Myl, M40) 3. erä klo 13.15: hitaammin kiiruhtavat ja kuntosarjan 5km. Mikäli osanottajia on vähän, niin järjestäjä pitää oikeutettuna yhdistää lähtöjä.
Paikka:	Viitaniemen tekojää, Jyväskylä
Sarjat:	N20, Nyl, N40, M20, Myl, M50, M60, Nkunto, Mkunto
Matkat:	10km ja kuntosarja 5km
Kierros-laskenta:	Jokaisella kilpailijalla tulee olla oma kierros-laskija. Tarvittaessa KENSU järjestää laskijan (7 €), joka on varattava ennakoilmoittautumisen yhteydessä.
Osallistumismaksu:	10 € ja jälki-ilmoittautuminen 12 € KENSU:n tilille 128130-201949 (kuitti mukaan) tai paikan päällä.
Pankkiyhteys:	NORDEA 128130-201949
Osallistumisen varmistaminen:	Viitaniemessä 1 h ennen omaa erää.
Ilmoittautuminen:	Ennakoilmoittautuminen to 3.2.2005 mennessä: Kari Niittylä, p 040-5822472 (työ) tai 014-3783580. email: kari.niittyla@jao.fi
Palkinnot:	Sarjojen 3 parasta palkitaan ja kuntosarjassa palkinnot arvotaan. Lisäksi kaikkien osallistujien kesken arvontapalkintoja.
Järjestäjä:	KENSU ry

Jyväskiepin hiihto 25 km

Aika:	su 13.3.2005 klo 11.00
Paikka:	Huhtasuon Liikuntapuisto, Jyväskylä
Sarjat ja matkat:	Naiset yleinen, N20 ja N40 25 km Miehet yleinen, M20, M40, M50 ja M60 25 km Kuntosarja 10 km ja 25 km
Kilpailukanslia:	Huhtasuon ala-aste, Suluntie 18 (klo 09.30 =>) (Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojen jako, pukeutuminen, suihkut + saunat)
Hiihtotyyli:	Vapaa tyyli
Osallistumismaksu:	Ilmoittautumisen yhteydessä KSOP Seppälä, Huhtasuon Hiihto 2000 ry 529095-210561. Täysmatkat 12 € ja puolimatkat 6 €. Tai paikan päällä 1 tunti ennen kilpailun alkua. Jälki-ilmoittautumislisä 2 €
Ilmoittautuminen:	Tommi Sundberg, Huhtasuon Hiihto 2000 ry s-posti tommi.sundberg@luukku.com 10.3.2005 mennessä.
Reitti:	Hiihdettävä lenkki 25 km (1 kierros), kuntosarja 10 km (1 kierros); Huhtasuon Liikuntapuisto, vesitornin lenkki, Halssilan hiihtomaa, vasemmalle Vaajakosken suuntaan, ennen suota vasemmalle, Vaajakosken 10 km lenkki, Vaajakosken urheilukenttä, Halssilan hiihtomaa, Halssilan urheilukenttä, Kangasvuoren kautta Huhtasuon Liikuntapuisto (maali). Kuntosarja alku sama, Halssilan hiihtomaa Halssilan urheilukentän kautta maaliin (loppu sama). Eli kuntosarja ei hiihdä Vaajakosken suuntaan.
Muuta:	Tule ajoissa, kilpailukeskukseen on matkaa noin 500 m kilpailukansliasta. Mehutarjoilu + sauna! Reitti on yhtenä lenkinä. Tutustu karttaan. (p.s. osallistuminen ei edellytä koko kiepin kiertämistä)
Tiedustelut:	Tommi Sundberg puh. 050-5274128 ja Juha Tuikkanen puh. 050 384 0403
Järjestäjä:	Huhtasuon Hiihto 2000 ry www.huhtasuonhiihto2000.fi



Kensun pikkujoulut

Tervetuloa Kensun pikkujouluihin Su 19.12. klo 16-18 Ladunmajalle.

Ohjelmaa....

- Tarjoilu (puuro, kahvi ja mehu)
- Paikanpäällä Joulupukki
- Kesäkauden parhaiden palkitseminen
- Yhteislaulua

Toivomme että jokainen toisi mukanaan pienen, 2-3 euron lahjapaketin.

Perinteiset Turkkilan porkkanatalkoot

Su 3.10. klo 9.00 alkaen

Muuramen Rannankylässä

Sopii koko perheelle! Mukaan voi tulla myöhästyneinäkin.

Ota mukaan omat hanskat ja mahdollisesti työkaluja.

Isäntäväki tarjoaa ruoan ja kahvit!

Saat porkkanoita myös omaan kellariin ja samalla tuet KENSUn toimintaa.

Ilmoittautukaa mielellään Paavo Pohjolalle etukäteen, niin isäntäväki osaa varata sopivasti ruokatarvikkeita, puhelin 040-727 3526.



Lämmittely- ja tuulipukuasiaa

Mikäli olet kiinnostunut lämmittely- tai/ja tuulipuvun hankinnasta, ota yhteyttä Mika Kanervoon (050-375 6333 tai Mika.Kanervo@sport.jyu.fi). Luisteluväki on suunnittelemassa uuden lämmittelypuvun hankintaa. Lisäksi on tarkoituksena selvittää hakukkuutta tilata uutta erää tuulipukuja, joita pari vuotta sitten hankittiin.

KENSU ry:n Jyväskieppi 2005 & Kuntokieppi 2005

KENSUn järjestämiä tapahtumia ovat Jyväskieppi, Jyväsjärven kirkkovenesoutu sekä JääJyväskylään luistelutapahtuma. Lisäksi meidät tunnetaan retki-, pika- ja rullaluistelusta, potkukelkkailusta ja pyöräilystä sekä veteraanileisurheilusta.

Nyt yhdettätoista kertaa järjestettävän Jyväskiepin lajeja ovat luistelu, hiihto, juoksu, soutu, pyöräily ja suunnistus. Jokaista lajia kohden on yksi osakilpailu ajoittuen vuodenajan mukaan. Kaikki kilpailut järjestetään Jyväseudulla.

Jyväskiepin kuntosarjaa eli Kuntokieppiä on uudistettu. Kuntokieppi käsittää kahdeksan lajia, joiden matkat ovat lyhempiä ja joista vain viisi parasta lasketaan mukaan yhteispisteisiin. Näin poissaolot tai sopimaton laji ei vie mahdollisuuksia hyvin kokonaissijoituksiin. Uusia lajeja ovat retki- ja rullaluistelu sekä potkupyöräily, lisäksi kuntosarjasta on poistunut soutu. Kuntokiepin suunnistus suoritetaan iltarastien yhteydessä.

Voit myös kerätä neljän hengen joukkueen ja osallistua sillä kilpa- tai kuntosarjaan. Ennalta nimetyt joukkueen jäsenet voivat osallistua myös yksilösarjoihin. Joukkueessa voi olla sekä miehiä että naisia. Kaikki osakilpailut ovat avoimia eli voit osallistua myös yksittäisiin kilpailuihin.

Säännöt

Osakilpailut: Lajit suoritetaan ennalta määritettynä ajankohtana. Välinerajoituksia ei ole ja tavalliset kuntoilijan välineet riittävät hyvin. Tarkemmat ohjeet saat jokaisen lajin kilpailukutsun yhteydessä, jotka löytyvät nettisivuiltamme www.kensu.fi ja jäsenlehdettämme kensulaisesta, lisäksi ne lähetetään sähköpostitse yritysten yhteyshenkilöille.

Sarjat: Jyväskiepissä Nyl, N40, N50, N60, Myl, M40, M50, M60 ja joukkuekisa. Kuntokiepissä yksi sarja ja joukkuekisa. Kie-

pin yksilösarja perustetaan, jos siinä on vähintään neljä kilpailijaa. Muutoin sarjoja yhdistetään.

Pisteet: Yhteispisteissä yksilösarjoissa lasketaan mukaan viisi parasta suoritusta. Joukkuekilpailussa huomioidaan Jyväskiepin kaikki kuusi osakilpailua, Kuntokiepissä kuusi parasta. Kussakin osakilpailussa joukkuepisteisiin lasketaan kolmen parhaan suoritus, yksilösarjoihin kaikkien osallistuneiden tulos. Pisteet lasketaan kaavalla voittajan aika / oma aika x 1000.

Ilmoittautuminen: Kiepin vetäjäksi vaihtuu Arto Hakasalo, Jorma Harjula on edelleen mukana toiminnassa. Ennakkoilmoittautuminen viimeistään 25.1.2005 mennessä

* Arto Hakasalo, 040-767 4710

hierhaka@jippii.fi

* jorma.harjula@kolumbus.fi
040-576 1363

Osallistumismaksu: Kieppimaksu on 25 eur / hlö tai 80 eur/joukkue. Maksu sisältää tulospalvelun, palkinnot ja Kensulainen .lehden (2 nroa / v). Kieppimaksu suoritetaan etukäteen KENSU ry:n tilille Nordea 128130-201949 tai ensimmäisen osakilpailun yhteydessä. Lisäksi jokaiseen osakilpailuun on oma maksunsa, n. 10-13 eur, Kuntokiepin osallistumismaksu on 15 eur ja osakilpailumaksut 5 eur. Yrityslaskutus on mahdollista suorittaa 1 tai 2:ssa erässä.

Voita Lapin matka!

Jokaisen osakilpailun yhteydessä Jyväskiepissä palkitaan sarjojen kolme parasta, Kuntokiepissä palkinnot arvotaan.

Kiepin päätyttyä jaetaan yhteispisteiden sijoituspalkinnot sarjoittain. Jyväskiepissä vähintään neljä ja Kuntokiepissä vähintään kuusi lajia suorittaneet saavat suoritusmitalin. Heidän kesken arvotaan lisäksi pääpalkintona mökki viikoksi Lapissa.

Jyvä- / Kuntokiepin lajit 2005

Luistelu	10 / 5 km	06.02 Viitaniemi
Retkiluistelu	- / 5 km	13.02 Jyväsjärvi
Hiihto	25 / 10 km	13.03 Huhtasuo
Juoksu	15 / 7,5 km	**05 Muurame
Soutu	15 / - km	**06 Peurunka
Potkupyöräily	- / 5 km	**06 avoin
Rullaluistelu	- / 5 km	**06 avoin
Pyöräily	44 / 24 km	**08 Muurame

2

Huom! Ilmoita osoitteenmuutoksista keijo.ilmavirta@panda.fi, 050-503 6381. Kiitos!

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottaja tavoiteta:

KENSU RY / Keijo Ilmavirta
Sysmäntie 23 B 7
40530 JYVÄSKYLÄ

Tapahtumakalenteri

KENSU ry:n syyskokous

22.10. klo 17.15 - 18 Viitaniemen ammattikoululla

Jyvä - ja kuntokiepin päättäjäiset

22.10. klo 18 Viitaniemen ammattikoululla

KENSUn pikkujoulut

19.9. klo 16 - 18 Ladunmajalla

Jyvä - ja Kuntokieppi 2005 (tähän mennessä tiedossa olevat)

- 6.2. Jyvä- ja Kuntokiepin luistelu / Viitaniemi
- 13.2. Kuntokiepin retkiluistelu / Jyväjärven järäta
- 13.3. Jyvä- ja Kuntokiepin hiihto / Huhtasuo

Muut tapahtumat

- 28.11. Kensun luistelu / Viitaniemi
- 14.12. XEROX-cup I (5000 m, juniorit 500 m)
- 12.1. XEROX-cup II (5000 m, juniorit 500 m)
- 1.2. XEROX-cup III (1500 m, juniorit 500 m)
- 22.2. XEROX-cup IV & KENSUn mestaruuskisat (500 m & 1000 m yhteispistekisa)

Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet!

<http://www.kensu.fi>

Muita hyödyllisiä nettiosoitteita:

<http://www.luisteluliitto.fi>

<http://www.potku.fi>