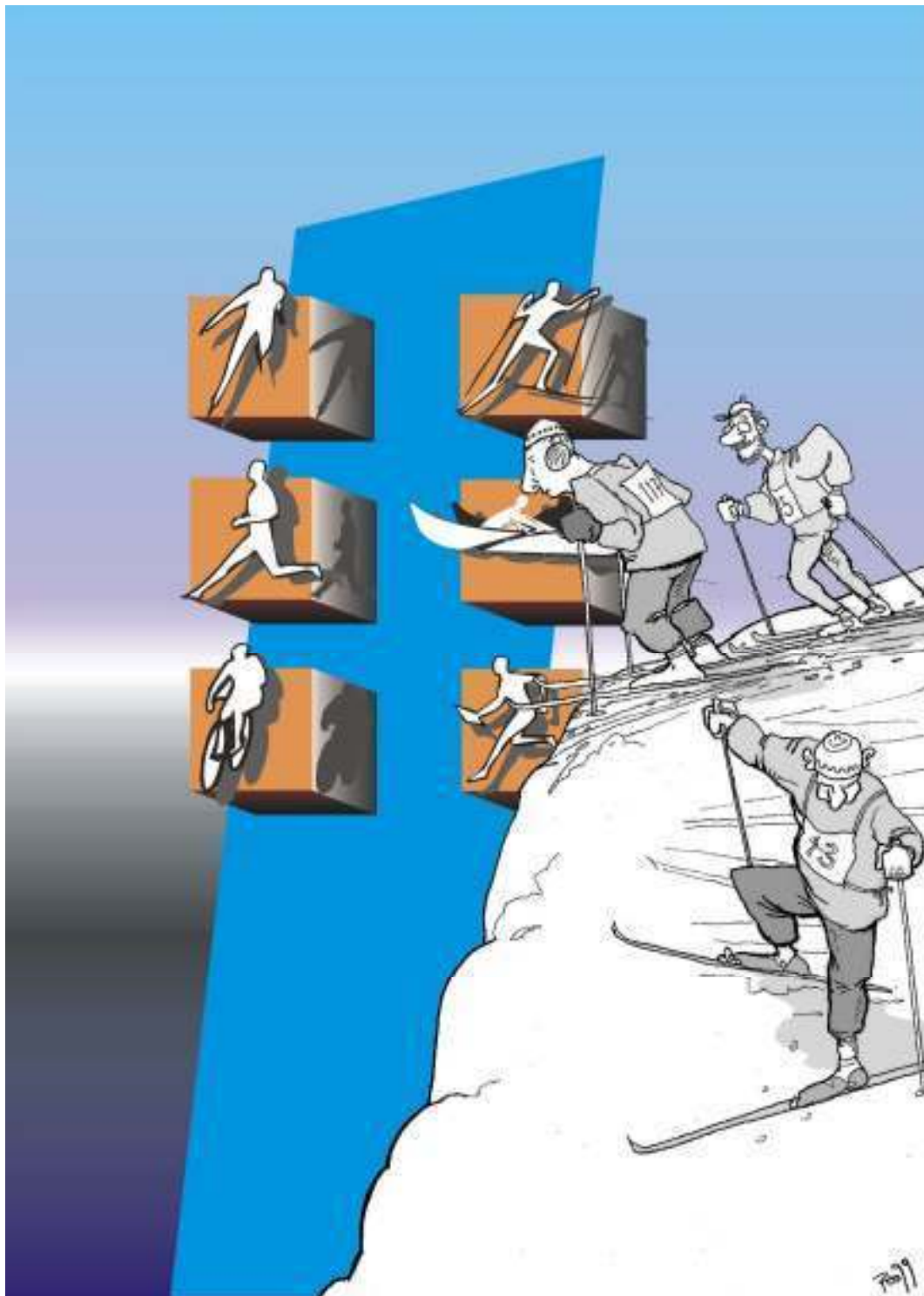


# KENSULAINEN



2/2008



- \* Jäsenlehti 28. vuosikerta
- \* Painosmäärä: 200 kpl
- \* Toimittaja: Antti Lehtinen

KENSULAISEN julkaisuaikataulu (suluissa aineiston jättöpäivä):  
1/2009 maaliskuussa (10.3.) Seuraa myös jatkuvaa tiedottamista nettisivuillamme

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

### Johtokunta vuonna 2008:

Puheenjohtaja	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, <a href="mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi">keijo.ilmavirta@panda.fi</a>
Varapuheenjohtaja	Pekka Heikkinen	Peikontie 1 B 2, 40270 Palokka, p. 0400-640 932, <a href="mailto:pekka.heikkinen@pp8.inet.fi">pekka.heikkinen@pp8.inet.fi</a>
Jäsenet	Antti Lehtinen	Halssilanperä 4 C 22, 40400 Jyväskylä, p. 050-414 2568, <a href="mailto:antleht@hotmail.com">antleht@hotmail.com</a>
	Aimo Väisänen	Hallikkalanmutka 19, 40520 Jyväskylä, p. 040-341 5552, <a href="mailto:aimo.vaisanen@jao.fi">aimo.vaisanen@jao.fi</a>
	Ulla Yrjölä	Verkkoniementie 39, 40950 Muurame, p. 040-587 7475, <a href="mailto:ul@luukku.com">ul@luukku.com</a>
	Paavo Pohjola	Soratie 4 as 10, 40930 Kinkomaa, p. 040-727 3526
	Mika Kanervo	Mika Kanervo Peukaloisentie 11, 40640 Jyväskylä, p. 050-375 6333, <a href="mailto:mika.kanervo@gmail.com">mika.kanervo@gmail.com</a>
Varajäsenet	Santeri Takala	Huhtasuonkatu 2-4 e 42, 40320 Jyväskylä, p. 050-401 4375 <a href="mailto:santeri.takala.tra@jamk.fi">santeri.takala.tra@jamk.fi</a>
	Arto Hakasalo	Lehmivuorentie 88, 41450 Leppälahti, p. 040-767 4710 <a href="mailto:hierhaka@netti.fi">hierhaka@netti.fi</a>
Rahastonhoitaja & kirjanpitäjä	Pirjo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-717 4259, sähköposti: <a href="mailto:pji.ilmavirta@luukku.com">pji.ilmavirta@luukku.com</a>
Jäsenrekisteri	Keijo Ilmavirta	Sysmälantie 23 B, 40530 Jyväskylä, p. 040-503 6381, sähköposti: <a href="mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi">keijo.ilmavirta@panda.fi</a>

### Seuran jaostot ja niiden yhteyshenkilöt vuonna 2008:

Jyväskieppi	Arto Hakasalo, Santeri Takala
Luistelu	Aimo Väisänen, Mika Kanervo
Potku	Antti Lehtinen, Richard Van Camp
Kunto, veteraani	Paavo Pohjola

**JÄSENMAKSU 2008** (perhe 20 eur, aikuinen 10 eur, lapsi alle 15 v. 5 eur) **maksetaan seuran tilille:** OP 529002-2260747

**Kansikuvassa Jyväskieppi meitä liikuttaa. Copyright Risto Oikarinen.**

## TERVETULOA KAIKKI!

27.9. klo 16 KENSU ry:n syyskokous Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä.  
27.9. klo 16.30 Jyväskiepin päättäjäiset Jyväskylän Ammattiopistolla Viitaniemessä.  
**OPASTUS:** Viitaniementie 3:n kohdalta (ei-sitova ilmoittautuminen keijo.ilmavirta@panda.fi tarjoilujen vuoksi)

## Puheenjohtajan palsta

**Toimintavuosi 2008 on loppusuoralla. Jyväskieppi päättyi jännittävien vaiheiden jälkeen Ulla Yrjölän ja Keijo Sivillin voittoihin. Ensi vuodeksi Kieppiin tulee mahdollisesti parannuksia, mm. juoksu ja suunnistus vaihtavat paikkaa ja pyöräily kisataan yhteislähtönä. Ja bonustakin on mahdollisuutta saada. Lopullisesti muutoksista päätetään Kiepin kiertäjien kesken päättäjäsissä 27.9.2008.**

*Keijo Ilmavirta*

Toiminnallisesti ja taloudellisesti vuosi on ollut hyvä, vaan suuremmat haasteet ovat jo nurkan takana. Ensi kevät on kensulaisittain tapahtumarikas: Nuorisocup, veteraanien SM-kisat, Jyväskieppi, OP-cup, järviluistelucup ja JääJyväskylään 2009. Arvaat jo varmaan, että sinunkin apusi on tervetullutta.

Tapahtumien järjestely pienillä resursseilla on haastavaa. Vuoden kensulaiseksi valittu Santeri Takala on hyvä esimerkki niistä monista kensulaisista, jotka harjoittelun ja kilpailemisen ohella tekevät seuran eteen arvokasta talkootyötä. Tule sinäkin rohkeasti mukaan hyvään seuraan – niin

liikkumaan kuin talkoisiin.

Onko luistelu Sinullekin sopiva laji? Tärkeintä on löytää itselle harrastus, josta todella pitää. Kokeilemalla sen tiedät. Minua puraisi luistelukärpänen 7 vuotta sitten, onneksi. Mukavassa seurassa kunto on kohentunut ja muitakin harrastuksia on tullut mukaan. Tätä

samaa tarjoamme nyt sinullekin Kieppikoulun merkeissä, jossa käsitellään välinekysymyksiä ja opetellaan tekniikkaa. Mukaan voit tulla myös aloittelijan tiedoilla ja taidoilla.

Kiitos hyvästä vuodesta. Tervetuloa joukolla syyskokoukseen ja Kiepin päättäjäsisiin sekä aikanaan pikkujouluhin Ladun majalle.

KENSU meitä liikuttaa hyvässä seurassa.



Leimaava pj. Kuva Touho.

## Jyväskieppi kannustaa kuntoilemaa

**Olen Mari Sivill, 32-vuotias kotiäiti Uuraisilta. Perheeseeni kuuluu 5-vuotias Inka ja 3-vuotias Kalle, sekä myös kieppiä kiertävä mieheni Keke. Olen kotoisin Jyväskylältä, joten esimerkiksi hiihdon kilpailupaikka on minulle tuttu jo ennestään. Koulutukseltani olen liikunnanohjaaja AMK. Ohjaan kerran viikossa ihmisiä Uuraisten kuntosalilla ja silloin tällöin pidän jumppia. Muuten päiväni menevät lasten kanssa touhutessa.**

### *Mari Sivill*

Olen liikkunut pienestä pitäen. Nuorena hiihdin ja juoksin kilpaa. En ole koskaan ollut hyvä, mutta minulle tärkeitä on ollutkin osallistuminen. Nyt olen mieheni myötä yrittänyt opetella suunnistamaan. Suunnistaminen onkin onnistunut joskus paremmalla ja useimmiten huonolla menestyksellä. Mutta tärkeintähän on osallistuminen ja yrittäminen.

Jyväskieppi antaa minulle motiivin käydä lenkillä. Olen hirmuisen laiska lenkkeilemään, jos minulle ei ole mitään tavoitteita. Eri osakilpailut takaavatkin, että tavoitteita riittää ympäri vuoden. Lisäksi eri lajit kannustavat monipuoliseen harjoitteluun, mikä taas puolestaan säästää elimistöä. Monipuolinen ja monien lajiin tähtäävä harjoittelu vähen-

tää urheiluvammoja ja auttaa paremmin jaksamaan. Ja mikä parasta, koska eri lajeja on ympäri vuoden, on itsensä pidettävä edes jonkinlaisessa kunnossa ympäri vuoden.

Olen ollut nyt kaksi kautta mukana Jyväskiepissä. Kilpailuissa on mukava käydä nauttimassa kisatunnelmasta.

Kilpailuissa on hyvä henki ja niihin voi mennä, vaikka ei tunne olevansa huippukunnossa. Toisinaan kilpailun jälkeen asetan tavoitteen seuraavalle vuodelle saman lajin kilpailuun. Joskus tavoitteet toteutuvat ja joskus eivät. Esimerkiksi viime vuoden luistelun jälkeen tavoite oli pysyä pystyssä koko matka. Tavoite ei kuitenkaan tänä vuonna toteutunut, koska kaaduin maalisuoralla. Ehkäpä sitten ensi vuonna...



Mari suunnistaa. Kuva Touho.

Jyväskiepin lajeista soutu, kilpapyöräily ja luistelu ovat tulleet minulle tutuiksi vasta kieppiä kiertäessä. Näiden lajien harjoitte-

lukin on jäänyt harmittavan vähälle. Soutukilpailua ennen olimme viimeksi soutaneet Keken kanssa vuotta aikaisemmin, edellisessä soutukilpailussa. Onneksi meille on lainattu venettä ja olemme saaneet soudun suoritettua. Suuri kiitos kuuluukin niille kiepin kiertäjille, jotka ovat lainanneet meille välineitä. Kieppiin voi siis onneksi osallistua, vaikkei kaikkien kilpailumuotojen välineitä omistaisikaan.

Jyväskiepin kilpailut ovat meille juhlahetkiä, kun pääsemme kahdestaan liikkeelle. Tulevien kilpailujen päivämäärät ovat jo onneksi niin hyvissä ajoin nähtävillä, että tiedämme ilmoittaa mummulle ja papalle, että lastenvahtia tarvitaan. Osallistumistamme helpottaa myös se, että kilpailut tapah-

tuvat lähellä ja iltapäiväksi ehtii jo hyvin kotiin.

Haaveita ja tavoitteita minulla tuntuu riittävän tulevien vuosien kiepin kiertämiseen. Jos pysyisin seuraavalla kerralla pystyssä ja ketjut pysyisivät paikallaan jne. Haaveet voivat olla pieniäkin, kuten että saisi maata rauhassa sohvalla kilpailun jälkeen. Pienten lasten äitinä kilpailuista ja harjoittelusta palautuminen ei aina onnistu ihan niin hyvin kuin toivoisin.

Tänä vuonna moni oli minua parempi. Onneksi olkoon siis teille paremmille. Myös Ulla osoitti olevansa ”terästä” tänäkin vuonna. Kokonaisuudessaan minun mielestäni Jyväskieppi on kiva tapahtuma ja se tekee hyvää.

## Rullaluisteluterveiset maailmalta

**Kesä alkaa pikkuhiljaa olla ohi, mutta kun tämä Kensulainen menee jakeluun, olen vielä rullaluistelukauden päätapahtumassa, MM-kisoissa Espanjan Gijonissa. Majapaikkani löytyy nykyään Lontoosta. KENSUa on edelleen hieno edustaa myös maailmalla ja tässä vähän kuulumisia kesän varrelta.**

*Kimmo Ilmavirta*

Edellinen kesä meni maailman cupia kiertäessä, mutta tänä kesänä panostus on ollut enemmän radoilla järjestettäviin kisaviikonloppuihin. Todellinen kauden avaus oli maaliskuussa Ranskan Trophée des 3 Pistes, jossa loppusijoitus oli 26. Voittoon kiri Ranskalaiskaksikko Guyader – Boucher ennen Italian Max Prestia. Osallistujia eri kategorioissa oli noin 800 ja ilmoittautuminen loppui jo kuukausia ennen kisan alkua.

Seuraava suurempi koitos oli Saksan Gross Gerau, jossa loppusijoitus oli pistekisan finaalissa kaatumisen jäl-

keen heikko 47. Miesten A-kategoriassa mukana oli jälleen yli 120 luistelijaa. Kärkikolmikkona oli Guyader (Ranska), Cifuentes (Kolumbia) ja Tas (Belgia).

Yksi kesän parhaista kisoista oli MM-kisojen esikisat Espanjassa, jossa loppusijoitus viikonlopun jälkeen oli 11. Parhaina matkasijoituksina pistekisan 8. sija ja 5km maantiellä 7. sija.

Tämän jälkeen EM-kisojen esikisoissa Gerassa loppusijoitus oli 8. Myös KENSUn Jesse Saikkonen oli kisoissa mukana ollen 30. Kensulaisten kunto alkoi olemaan kasvussa ja kesäkuun lopun Hollannin 3-päivän kisoissa pääsin jo palkintopallille heti tuo-

reen 10 km:n ME-miehen Mark Horstenin jälkeen. Pronssi meni Tanskaan, mutta Jessekin luisteli hienosti kuu-denneksi.

Harmittava takaisku tuli ennen Saksan EM-kisoja, kun sairastuin lähes kahdeksi viikoksi ja antibioottikuuri loppui EM-avausta edeltävänä iltana. Sieltä kotiin tuomisena oli lähinnä pettymys: paras sijoitus oli 17. ja matkana 500m. Maratonilla hävisin

voittajalle muutaman sekunnin ja sijoitus 33. EM-kisojen kuningas oli maailmancupin voiton varmistanut Yan Guyader. Onneksi minun kesän muut näytöt riittivät MM-kisoihin ja nälkä menestykseen on kova.



Kimmon tiukkakin tiukempaa puristusta!

Valitettavasti tänä kesänä en ole ehtinyt luistella Suomessa yhtään kilpailua. Kaikki kesälomapäivät ovat menneet Euroopan kisoja kiertäessä. Ainoat voitot tulivat muutamista Britannian kisoista. Jos etenkin nuorisossa on kiinnostusta lähteä osallistumaan ja seuraamaan hienoja

rullaluistelukilpailuita, minulta saa kylä lisätietoa tapahtumista Euroopassa. Muistakaa vaan olla ajoissa liikkeellä, sillä useissa kisoissa on osallistujamäärän rajoitus ja ilmoittautua pitää vähintään kuukausia etukäteen. Mukavaa pikaluistelukauden odotusta!

## Jyväskieppi 2008

**Jyväskieppi on jälleen vuoden kokemuksia rikkaampi. Ilmastonmuutos on tosiasia, näin on uskottava Kiepin juoksun jälkeen! Osallistujia oli viimevuotiseen tapaan puolensataa Jyväskiepin puolella, Kuntokiepissä yhdeksän samoin kuin joukkuekilpailussa. Huomattavaa oli myös, että kaikki edellisvuoden voittajat uusivat yleiskilpailuiden (naiset, miehet, kunto, joukkue) voittonsa. Ensi vuodeksi on tiedossa mielenkiintoisia uudistuksia.**

*Santeri Takala*

Ulla Yrjölä naisissa ja Keijo Sivill miehissä uusivat viimevuotiset voittonsa. Heille yleiskilpailuiden voitoista ensi vuoden Jyväskieppi ilmaiseksi. Kuntokiepin puolella ansioitunein oli Pirjo Ilmavirta. Joukkuekisassa Pandan

karjut kiilasivat ArKaJuJu:n ohi kalkkiviivoilla aina arvoituksellisen suunnistuksen ansiosta. Näin myös he uusivat voittonsa. Sarjavoittoihin ylsivät Ullan (NYL), Keijon (MYL) ja Pirjon (Kunto) lisäksi Kari Huovila (M40), Leino Nisula (M50) ja Jaakko Timperi.

Mieleenpainuvien muistojen muisto tämän vuoden Kiepistä, itselleni ainakin, jäi juoksun osalta. Kilpailuaamuna sunnuntaina 18.5. opasteita radalle viedessäni totesin maassa olevan melkein enemmän lunta kuin luistelun osakilpailun aikaan helmikuun alussa! Oli se lysti tarpoa Halssila-Huhtasuon kuntopoluilla rännälumen liukastamalla urilla ravan lentäessä! Olisi täytynyt ottaa juoksujalkineeksi lenkkitosujen sijasta suunnistuksessa käytettävät nastarit. Ensi vuonna sitten...

Vuoden 2009 Jyväskyläkieppiin on suunniteltu muutamia muutoksia. Juoksu ja suunnistus vaihtavat paikkojaan eli suunnistus suoritetaan jo touko-

kuussa ja juoksu viimeisenä lajina loppukesästä elo/syyskuussa. Uutena sarjana perustetaan pitkien matkojen kuntosarja. Perinteinen kuntosarja (puolimatkat) ilman ajanottoa, vain suoritukset lasketaan pisteisiin. Kuntosarjan joukkueeseen voi kuulua 4-6 osallistujaa. Pyöräilyn osakilpailu suunnitellaan järjestettävän yhteislähtönä. Myös Kieppikoulun järjestämisestä sekä yleisesti että lajikohtaisesti on suunniteltu. Se sisältäisi 1-2 krt harjoitusta lajia kohden

noin kaksi kuukautta ennen seuraavaa lajia.

Edellä mainittujen lisäksi muutoksiksi ehdotetaan, että Kiepin yhteispisteisiin laskettaisiin 5 parhaan lajin pisteet + 10% huonoimman lajin pisteistä (ei muutoksia joukkuepisteisiin) ja 1000 pisteen raja laskettaisiin 5 parhaan keskiarvosta (pienentää kärjen ja keskiryhmän piste-eroja). Jyväskyläkiepin päättäjäistilaisuudessa 27.9.2008 Viitaniemen Ammattioppilaitoksella voi esittää mielipiteitään suunniteltavista

sääntömuutoksista.

Vuoden 2009 Jyväskyläkieppiin yritetään panostaa aikaisempia vuosia enemmän myös tiedotuksen osalta. Netissä julkaistavaa



Kiepin voittaja Keijo Sivill voittamassa Kiepin suunnistusta. Kuva Touho.

Kieppispesialiaa on luvassa vielä ennen vuoden vaihdetta, tarkkailkaa siis seuramme internet-sivuja [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi). Suuret kiitokset vuoden 2008 Kiepin järjestäjille, osanottajille ja tietenkin heidän huoltajilleen! Kieppi alkaa jälleen luistelulla 25.1.2009, kaikki Viitaniemen jäille treenamaan heti marraskuun alusta, jäämaksu pysyy viimevuotiseen tapaan edullisena eli 30€/koko talvi. Jäillä nähdään!

## Kalevan Kierros 2008

**Kensulaisten taival Jyväskiepistä ”isovelikilpailussa” Kalevan Kierroksessa, kuuden kestävyyslajin yhteiskilpailussa, on jatkunut terävänä. Siitä osoituksena sarjojen kärkipään sijoitukset.**

*Santeri Takala*

Kovimmasta kokonaistuloksesta ennen viimeistä ja ratkaisevaa lajia, suunnistusta, vastaa Sari Puumala. Sari on täysien matkojen Kalevan Kierroksen naisten kokonaiskilpailussa toisena, aivan kärkinäisen Nina Heiskasen kannoilla. Hän johtaa omaa sarjaansa N40. Meille kaikille tuttu kasvo Kari Köninki on osoittanut raudan lujaa kuntoa miesten täysillä matkoilla. Hän on miesten Kierroksen kokonaiskilpailussa todella kovassa seurassa kahdeksantena vajaan sata pistettä kolmossijasta. Myös hän johtaa omaa sarjaansa M50. Allekirjoittanut taivaltaa Kalevan Puolikkaassa neljäntenä vain vajaan 20p kärkeä perässä ennen suunnistusta. Saman joukkueen jäsen Mikko Hilola on toisena kokonaiskisassa.

Joukkuepuolella KENSUlla on edustusta sekä Kierroksella että Puolikkaalla. KENSU-KK edustaa täysillä matkoilla jäsenenään Lasse Käätä, Ai-

mo Väisänen, Eero Mäkipelto ja Antti Pasanen. Sijoitus viiden lajin jälkeen 17. Pisteet tosin edellyttäisivät korkeampaan sijoitukseen mutta säännöt eivät salli lajikohtaisia poissaoloja. Puolimatkoilla hurjaa tulosta ovat tehneet SELÄN SITKEÄT/KENSU Nuoret – joukkue. Keski-ikänsä hieman päältä 20-vuotiaat kaverukset johtavat joukkuekilpailua ylivoimaisen 828 pisteen erolla toisena olevaan joukkueeseen. Luulisi johdon kestävästi arvoituksellisen suunnistuksenkin yli..? Jäseninä Jani Mäkipelto, Joonas Mäkipelto, Tuomas Hapola, Santeri Takala, Sami Takala ja Mikko Hilola.

Viimeinen laji suunnistus on Satakunnan Hinnerjoella, 27.9.2008. Silloin ratkeaa tämän aikanaan kestävyyslajien SM-kilpailuksikin tituleeratun yhteiskilpailun tulokset. Seuraa kensulaisten menestystä tapahtuman internet-sivuilta [www.kalevankierros.fi](http://www.kalevankierros.fi).

## Muuramen JALON suoritukset Jyväskiepeissä 2008

**Sattuma kuljetti Muuramen JALON Jyväskieppiin. Alun perin olin etsimässä tietoa, voisinko päästä luistelemaan Viitaniemen tekojäälle samaan aikaan, kun pojillamme oli jääkiekkoharjoitukset viereisellä kentällä. Tieto luistelumahdollisuudesta löytyi ja samalla huomasin ilmoituksen Jyväskiepeistä, joka jäi mieleeni kypsytymään.**

*Muuramen JALO, Sari Vesterinen*

Viettäessämme tammikuussa saunailtaa ystäväperheen kanssa, kysyin löylyjen

pehmittämiltä ystäviltä, kiinnostaisiko tapahtuma heitä ja lähtisimmekö mukaan kuntosarjaan joukkueena. Eräs joukkueen jäsen olisi ehdottomasti ha-

lunnut lähteä mukaan kilpasarjaan mutta sovimme, että tarpeen tullen hän voi kiertää reitit kahteen kertaan, jos muutoin olisi liian helppoa. Seuraavaksi piti pohtia joukkueelle nimi. Lopputuloksen, Muuramen JALO, saimme synnytettyä melko nopeasti. JALO-sanassa on yksi alkukirjain perheiden poikien etunimistä ja lisäksi halusimme joukkueen nimeen maininnan oivasta kotikunnastamme. Perheemme ovat tutustuneet poikien harrastusten kautta, joten nimi-valinta on mielestämme aivan loistava.

JALON jäsenet ovat noin nelikymppisiä monipuolista

liikuntaa aina jonkin verran harrastaneita ihmisiä. Tällä hetkellä liikuntaa toteutetaan perheen ehdoilla keskimäärin kaksi - neljä kertaa viikossa kuntoiluperiaatteella.

Ensimmäinen Jyväskiepin osakilpailu oli luistelu, joka sattui samalle päivälle poikien jääkiekkoturnauksen kanssa. Ensin pari lätkäpeliä Hippoksella, minkä jälkeen kiireesti Viitaniemeen ennen seuraavia pelejä. Olimme etukäteen ilmoittautuneet tiettyyn lähtöön ja paikan päälle saavuttuamme ilmoitauduimme Mikalle (Kanervo), joka mielti, että jotain meille piti sanoa, mutta juuri silloin se ei tullut mie-

leen... Panimme luistimet jalkaan ja menimme tuulipuvuissamme ja villapi-poissamme jälle lämmittelemään muiden kanssa. Kunnioittaen katselimme muita meidän erän lähtijöitä, joilla oli timmit pikaluistimet, luisteluasut ja – lasit. Kohta selvisi myös, mitä Mikan oli pitänyt meille kertoa. Olimme ilmoittautuneet Maraton Cupin lähtöön mutta, mitä ilmeisimmin olisimme jääneet toisten jalkoihin ja tärkeämpänä

vielä, olisimme olleet haitaksi muille luisteliijoille. Järjestävä seura hoiti tilanteen todella mallikkaasti ja järjesti Muuramen JALOLle oman lähtö-



Kuvassa Muuramen JALOn pyöräilyjoukkue valmiina lähtöön. Kuva: Touho

koska lätkätturnaus aiheutti aikataulupaineita toisaalla, emmekä voineet jäädä odottamaan seuraavaa etukäteen aikataulutettua luistelueraa. Tuulipuvuissa, retkiluistimissa ja hokkareissa luistelumme sujui kuin hurmoksessa.

Maaliskuinen hiihto Huhtasuolla oli varsin koetteleva. Reippaalla mielellä lähdimme matkaan ja maaliin saavuttiin mäkien uuvuttamana mutta onnellisena. Joukkueemme mäystimet olivat saaneet viimeksi voidetta pohjiin edellistalvena. Yhteenvetona tästä koitoksesta pystyimme toteamaan, että joukkueen jäsenten olisi syytä harjoitella hiihtämistä lisää ja mielellään muualla-

kin kuin tasaisella jäällä myötätuulessa. Eikä haittaisi, jos joku ymmärtäisi voittelesta jotain.

Toukokuussa kirkasimme Huhtasuon maastoon samassa kelissä kuin maaliskuun hiihdossa; pari lämpöastetta ja lumisohjoa pururadalla viitisen senttiä. Poikkeuksellisesti reitti lähti alamäkeen, mikä oli varsin kuntoilijaystävällistä. Maasto ei ollut kuitenkaan pelkkää alamäkeä ja sykkeet nousivat taas todella korkealle! Mutta maaliin päästiin tässäkin lajissa. Osakilpailusta jäi kytemään eräälle JALON jäsenestä ajatus juoksemisharrastuksen aloittamisesta, sillä parantamisen varaa jäi ko. henkilölle rutkasti. Juokseminen on nyt jatkunut yli neljän kuukauden ajan, joten kiitos Jyväskiepille alkusysäyksen antamista.

Kesäkuussa saimme tutustua kirkkovenesoutuun. Joukkueen kahdella jäsenellä oli aikaisempaa kokemusta kirkkovenesoutamisesta ja kaksi oli ensikertalaisia. Kokemus oli todella upea ja sää suosi soutua. Isot kiitokset Yrjölään Ullalle hienosta koordinoinnista ja tiedottamisesta; tästä soutukokemuksesta jäi upeat muistot. Veneemme sijoittui hienosti kolmanneksi ja lisäksi arpaonni suosi yhtä JALON soutajaa. Tämä oli mielestämme paras osakilpailu, koska saimme olla mukana huikeassa tiimissä hyvin tuloksin.

Viidentenä oli vuorossa pyöräily. Peurungan maasto oli varsin miellyttävää ja oman jännitysmomentin kisaan loi startti lähtötelineestä yksitellen, kun aikaisemmin olimme lähteneet joukkueena. Pyöräilykisassa kaikilla joukkueemme jäsenillä oli paremmin maastoajoon soveltuvat pyörät, joilla kuitenkin matka taittui mukavasti. Pyöräily-

kisasta tuli kokemuksen lisäksi jälleen arpajaisvoitto. Hirvee munkki koko ajan.

Jyväskiepin kruunasi suunnistus Huhtasuon maastossa elokuun lopussa. Tässä osakilpailussa joukkueemme toimi yhdessä mielettömän upeasti. Kahdeksasta rastista vain yksi aiheutti pienen pummin. Pidämme tätä erittäin hyvänä tuloksena, kun edelliset suunnistuskokemukset ovat peräisin kouluajoilta ja/tai armeijasta. Kompassi käytiin lainaamassa edellisiltana suunnistusta harrastavalta naapurilta. Karttaa olisi voinut lukea paremmin lähtöpäikällä ja Ullan suunnistuskoulusta olisi varmasti ollut apua. Mutta hymyssä suin tulimme maaliin ja tällä kertaa kaikki joukkueen jäsenet saivat arpajaisvoitot.

Päätimme kauden saunaillan merkeissä ja suunnittelimme osallistumista ensi vuoden kisaan. Taas kävimme saman keskustelun, emmekö voisi osallistua kilpasarjaan ja lopputulos pysyi samana: lähdemme mukaan kuntosarjaan.

Jyväskieppi on ollut todella mukava tapahtumasarja, joka on aktivoinut meitä liikkumaan enemmän. On ollut todella kivaa osallistua joukkueena ja odottaa yhdessä seuraavia osakilpailuja. Keskinäinen kannustaminen on luonut paljon positiivista energiaa tähän porukkaan. Uskon, että työkavereille ja ystäville kertomiemme tarinoiden vuoksi Jyväskieppiin tulee ensi vuonna uusia osallistujia! Ensivuoden Jyväskieppiin toivoisimme uusiksi lajeiksi esimerkiksi sauvarullaluistelua, kajakkimelontaa, maastopyöräilyä sekä seinäkieppäilyä.

## Tule mukaan mukavaan veteraaniurheiluun!

**Terveiset Slovenian Ljubljanassa pidetyistä veteraaniyleisurheilun EM-kisoista. Taas oli mahtavaa olla mukana nauttimassa urheilusta kilpailun todella mukavassa seurassa lähes 3700 urheilijan suuressa joukossa. Osallistujia oli 41 maasta, eniten Saksasta ja Italiasta, molemmista yli 600 ja meitä suomalaisia tällä kertaa 114.**

*Terhi Kokkonen*

Kielten sekamelska on näissä kisoissa melkoinen ja omissa puheissa tahtoivat jälleen mennä saksa, englantia ja ruotsi sujuvasti sekaisin, mutta yleensä kuitenkin tulimme hyvin juttuun ja tarvittaessa otettiin kädet, eleet ja ilmeet avuksi.

Joka kisoista tulee runsaasti uusia tuttavuuksia ja monia jo hyviksi ystäviksi tulleita kilpakumppaneita on riemullista tavata aina uudelleen.

Kaikki varmasti kilpailemme parastamme yrittäen ja kansainvälisissä kisoissa tietenkin oman maan joukkueen puolesta. Mutta, koska veteraanikisoissa ei ole tulosrajoja, ovat tasoerot toisinaan melko suuria ja jokainen kilpailee paitsi toisia niin myöskin itseään vastaan pyrkien parantamaan omia tuloksiaan.

Tunnelma kilpailupaikoilla on upea, kaikki kannustavat vilpittömästi toisiaan ja pyrkivät antamaan neuvoja tai korjaamaan mahdollisesti huomaamiinsa tekniikkavirheitä. (Aikalaila samanlaista mukavaa kannustusta on Jyväskylän osakilpailuissakin!)

Aikoinaan Suomessa opettajien kesäkursseihin osallistuttuani, joku ehdotti lähtemistä veteraanien SM-yleisurheilukilpailuihin. Silloin luulin

niissä olevan pelkästään ”huippuja” ja touhun totista ”verissä päin” -kilpailamista. Onneksi kuitenkin lähdin kokeeksi mukaan ja löysin mukavan porukan ja kivan tunnelman.

Totta kai pärjäämiset (SM- tai EM-, jopa MM-mitalit) tuovat lisähauskuutta hommaan mutta yhtä palkitsevaa on kyllä, jos onnistuu parantamaan omia aiempia tuloksiaan.

Aluksi menin mukaan pelkältä kuntourheilupohjalta. Ts. treenasin vaan käymällä hölkkäämässä, hiihtämässä, pyöräilemässä, uimassa ja sitten myös luistelemassa, mutta ilman mitään säännöllistä harjoittelumeininkiä. Myöhemmin aloin käydä silloin tällöin talvella Hipposhallin yleisurheiluvuoroilla ja viime vuosina olen sitten käynyt kesälläkin urheilukentällä vähän treenaamassa sekä osallistunut myös Suomen Veteraaniurheiluliiton yleisurheiluleireille. Periaatteena on kuitenkin ollut, että harjoittelun oltava mukavaa eikä siitä saa tulla pakollista ja stressaavaa.

ENSI KESÄNÄ veteraaniyleisurheilun MM-KISAT ovat meillä SUOMESSA Lahdessa 28.7. – 8.8. 2009.

Siellä olisi tavoitteena saada Suomen joukkue kooltaan kisojen suurimmaksi (ja samalla tietenkin mahdolli-

simman korkealle maiden välisessä mitalikesässä).

Teissä, Kensulaisen lukijoissa, olisi vaikka kuinka monta todellista ”mitalitoivoa” siihen joukkueeseen ja JOKAISELLA taitoja ja kuntoa niin paljon, että johonkin lajiin voisitte osallistua. Lajeja kun MM-kisoissa löytyy: juoksuissa matkoja 80m aidoista maratoniin, hyppylajeja 4, heittoa 5, kävelymatkat ja moniottelut vielä lisäksi.

Nyt on vielä koko talvi aikaa harjoitella, joten tulkaa mukaan ja ottakaa yhdeksi ensi kesän tavoitteista osallistuminen Lahden MM-kilpailuihin !!!

ps. SVU:n nettisivuilta [www.svu.fi](http://www.svu.fi) löytyy tietoa Lahden MM-kisoista ja veteraanuurheilusta yleensäkin. Ja SVU:n PIKALUISTELUN SM-KISOIHIN ensi talvena kaikki tietenkin mukaan, koska KENSU järjestää ne Jyväskylässä.



EM-kilpailujen W60 5-ottelun palkintojen jaossa oli mukava kuunnella Maamme laulua. 300m aidoissa sain myös mestaruuden ja 100m:llä yllätyshepän.

## Henkilökuvassa Aimo ”Ami” Väisänen

**Tuttu näky Jyväskylän Rantaraitilla: Pitkä potku, tuplapotku vasemmalta, liukuu - pitkä potku, tuplapotku oikealla, liukuu, syvä etukumara, kädet takana ja matka taittuu reippaasti noin kolmenkymmenen kilometrin tuntivauhdilla rullaluistimilla. Miehen liikkumista on ilo katsoa.**

*Aimo Väisänen /HN 8/08*

### Mistä sitten kipinä luisteluun?

Jo vuonna 1967 Amin mieleen jäi kyttemään....: Talvi-iltaisin Oulussa opiskelukaupungissa hän sai ihastella opiskeluboksin ikkunan alla sijaitsevalla luistinradalla sulavasti pikaluistimilla harjoittelevan nuoren neitosen menoa. Liikkeiden sujuvuus ja sulava liuku liukkaalla jäällä sai aikaan kipinän; tuon taidon haluan minäkin vielä oppia! Kuka tuo nuori neitonen oli, jäi arvoitukseksi – hänen ahkera harjoittelunsa vielä myöhään talvi-illan jo pimetessä ja vain katuvalojen hämärässä loisteessa sai aikaan nuoren miehen unelman.

Aikaa kului lähes kolmekymmentä vuotta ennekuin unelmasta tuli totta: Ami aloitti sitkeän luisteluharjoittelun. Ensimmäiset pikaluistimet olivat KENSU:n ja kokoa 46. Luistimet piti

tunkea täyteen villasukkaa ja erilaista täytettä, jotta ne edes jotenkin pysyivät jalassa. Intoa luisteluun eivät monta numeroa liian suuret luistimetkaan estäneet: unelmasta piti tulla totta. Vähitellen luistimet muuttuivat Amin jalan kokoiseksi (nro 40) siten, että nykyisiin pikaluistimiin ei mahdu yhden yhtäkään sukkaa, pelkkä paljas jalka vain! Taitoa, tekniikkaa ja vauhtia luisteluun on hiottu ahkeralla harjoittelulla, Viitaniemessä

KENSU:n vuorolla joka ainoa tiistai, torstai ja lauantai. Yksi tähtihetki lie-  
nee ollut kevättalvella 2008 Kuopiossa Kallavedellä. Ami voitti Ice-Marathonin 100 km:n luistelun Suomen mestaruuden. Luisteluunelmasta on tullut totta. Noin kymmenen vuoden aikana palkintokaappiin on kertynyt reilut kaksikymmentä SM-mitalia sekä Maraton Cupin voittoja ja -  
kärkisijoja.



Kyllön terveysasemalla ensiavussa kesällä 2006..... joskus sentään urheilukin vaatii veronsa – kymmenen tikkiä sääressä...ei onneksi sen pahempaa....

Kipinän soutuun sai aikaan naapurin Eero, joka houkutteli Amin soutukaverikseen. Niinpä hommattiin yhteinen vene ja alettiin yhdessä harjoitella vuorosoutua; toinen soutaa ja toinen melalla avittaa, välillä soutajan ja melojan paikkaa vaihtaen. Kun kevätaurinko oli sulattanut Äijälänsalmesta jäätä sen verran, että avovettä oli näkyvisä, olivat pojat jo southarjoituksissa; Äijälänsalmea Jyväsjärvelle ja takaisin Päijänteelle.

Vuosien varrella ovat soutuparit vaihdelleet ja monet Sulkavan soudut, Pirkan soudut ja muut lyhyemmät matkat ovat aallokossa, tuulessa ja tyvenessä taittuneet, saavutuksena reilut kaksikymmentä SM-italia.

Kesän lajeja ovat myös pyöräily ja muutaman kerran on taittunut myös maraton-juoksu sekä syksyisin pakolliset kompassin kanssa eksymiset metsään....

Talvella luistelun lisäksi on lajina myös hiihto. Luisteluharrastuksesta on hyötyä hiihdon luistelutekniikassa, toki miehen perinteistä hiihtoa katselee mielellään; liike on todella sulavaa.

Laitesukellustakin on tullut kokeiltua, samoin uintia, rullasuksilla on hiihdetty – yllätys, yllätys Suomen mestaruuskin. Skiket, tämän kesän uutuuudet, on vielä kokeilematta.

Sysäyksen monipuolisen liikunnan aloittamiselle Ami kertoo liittyvän opiskeluaikaan; Selkä oli joskus niin huonossa kunnossa, ettei istumisesta oppitunneilla tahtonut tulla mitään. Lihakset olivat yksinkertaisesti niin rapsituneet. Monipuolinen liikunta on ollut paras lääke heikkojen lihasten vahvis-

tamiseen ja fyysisen ja psyykkisen kunnan ylläpitämiseen.

Liikuntaharrastusten ”vastapainoa” on työ ammattikoulun puusepän virstaassa; perinteistä puusepän taitoa on Ami takonut jo useita vuosia keski-suomalaisten nuorten poikien ja nykyään enenevässä määrin myös tyttöjen tietoisuuteen. Päivät sisällä puupölyssä vaativat vastapainoksi monipuolista liikuntaa hapekkaassa ulkoilmassa ympäri vuoden.

Muutama vuosi sitten, usean vuoden harkinnan jälkeen, Ami viimein uskaltautui mukaan myös Kalvevan kierrokseen. Tavoitteellinen harjoittelu ympäri vuoden mahdollistaa osallistumisen, vuodenajasta riippuen eri lajeihin, samanhenkisten kavereiden kanssa.

### **Lyhyesti:**

Henkilötiedot: Aimo ”Ami” Väisänen, s. 1950-luvun alkupuolella Kuusamossa

Ammatti: lehtori, ammattikoulun opettaja

Luottamustoimet: Erilaiset luottamustoimet vuosien varrella KENSU:ssa ja opettajayhdistyksessä, KENSU:n luistelujaoxsen vetäjä Mika Kanervan kanssa, KENSU:n luistelutapahtumien päävastuullinen.

Harrastukset: Monipuolinen ulkoliikunta ympäri vuoden, puusepän työt

Motto: liikettä, liikettä, liikettä – vierivä kivi ei sammaloidu, kilpailu on paras harjoitus (yli 30 starttia vauhdikkaimpina vuosina)

Pahoittelee: Nuorten huonoa yleiskuntaa

Paheet: Tekis mieli tehdä joskus...



Jarrutusharjoittelua luistelukoulussa Keltinmäen koulun pihalla.

## Kesän rulliskerhoissa ja kursseilla säpinää

Rullaluistelukerho pyörähti käyntiin jo toukokuun puolessa välissä ja jatkui juhannukseen saakka. Reippaita luistelijoita oli mukana 15. Kerhossa opeteltiin mm. oikeaa kaatumista, startteja, liukuja, jarruttamista, pelailua ja monia temppuja taitoradalla. Kerhoa oli tarkoitus jatkaa myös syyspuolella, mutta sateinen keli haittasi järjestämistä.

*Verner & Mika*

Aikuisten rulliskurssilla oli myös mukavasti osallistujia. Yhtään miestä ei kuitenkaan uskaltanut oppiin... Kurssia pidettiin hyödyllisenä ja erityisesti keskityimme jarruttamiseen ja turvalliseen luisteluun.

Monet rulliskerholaiset lupasivat jatkaa luistelua myös talvella jäällä. Nähdään Viitaniemessä!



Tästä se alkaa – kaatumisharjoittelua rulliskerhossa.

## KENSUn luistelukoulut

Ilmoittaudu tulevan kauden luistelukouluhin - viime talvena lähes 200 osallistujaa!

- Perusluistelun alkeet 3-5 –vuotiaat
- Perusluistelun jatko 4-6 –vuotiaat
- Perusluisteluryhmä 6-10 -vuotiaat

- Vauhtiluisteluryhmä 5-10 –vuotiaat (harjoituksissa kokeillaan seuraran COMBI harjoituspikaluistimia)

Harjoitukset 13.11. alkaen kerran viikossa torstaisin klo 16.30 tai lauantaisin klo 9-10. Luistelukoulussa ope-

tusta 5 kertaa syksyllä viikoilla 46-50 ja keväällä viikoilla 3-7.

### UUTTA!

- Short Track 7-12 -vuotiaat ja 13-16 -vuotiaat
- Pikaluistelun valmennusryhmä  
→ Harjoitukset tiistaisin klo 18-19.30

Ilmoittaudu pian – laura.kanervo@gmail.com

Ryhmät täyttyvät nopeasti, mutta niitä muodostetaan myös tarpeen mukaan lisää!

Lue lisää luistelukouluista ja aikuisten perus- ja pikaluistelukursseista  
www.kensu.fi

## Tule mukaan luisteluohjaajakurssille!

**Kurssi sopii kaikille, tulkaa mukaan - luistelijoiden vanhemmat, luistelijat, opettajat ja liikunta-alan ohjaajat ja opiskelijat.**

*Mika Kanervo*

Suomen Luisteluliiton ohjaajakoulutus järjestetään pe 31.10. klo 9-15 Jyväskylän harjoitusjäähallissa. Starttikurssilla käydään läpi monipuolisesti perusluistelun opetusta ja harjoitellaan käytännössä luisteluryhmän vetämistä. Koulutuksesta saa Suomen Luisteluliiton todistuksen.

### **Kurssin sisältöä:**

- Tietopaketti luistelun eri harjoitteista - 8 opetustuntia
- Tietoa lapsen kehityksestä - herkkyykskaudet
- Jääleikit ja taitorata
- Ohjeita luistelun opettamiseen ja opetusjärjestelyihin

- Miten järjestetään luistelukoulu?
- Dvd kurssin sisällöstä
- SLL luisteluohjaajatodistus

Kouluttajana on Luisteluliiton ammattivalmentaja Pirjo Lehtinen. Koulutuksen hinta on 60 euroa / hlö (KENSU maksaa seuran ohjaajiksi tulevien kurssimaksun)

KENSUn luistelukouluihin otetaan mukaan taas 10-15 ohjaajaa!

Ilmoittautuminen 17.10. mennessä ja lisätietoja Mika Kanervo, p. 050-375 6333, mi-ka.kanervo(at)valkoinentalofinland.fi

TERVETULOA!

## Mitä on short track?

Short track tunnetaan toiselta nimeltään lyhyen radan pikaluisteluna tai kaukalopikaluisteluna. Short track on erittäin vauhdikas ja tapahtumarikas luistelulaji. Lajissa luistellaan 111 m pituista rataa jääkiekkokaukalon kokoisella alueella. Luistimina ovat erityiset short track luistimet, jotka mahdollistavat voimakkaan kallistamisen kaarteessa.

Yhteislähtö tuo oman värinsä short track -kilpailuun. Se vaatii luistelijalta erityisiä taktisia taitoja. Kilpailussa ai-

ka ei ole ratkaiseva tekijä, vaan maaliintulojärjestys. Kilpailutapahtuma on nopea, kiihkeä, värikäs ja jännittävä

sekä usein dramaattinenkin, koska lyhyellä radalla ja tiukoissa kaarteissa ei aina voi välttyä suoralta kontaktilta. Tämä kaikki tekee short track -kilpailusta erittäin kiinnostavan yleisölle.

Short track -luistelu on yksi Kansainvälisen Luisteluliiton (ISU) tunnustamasta kolmesta päälajista pika- ja taitoluistelun lisäksi. Laji on myös olympialaji ja sillä on suuri suosio erityisesti Kaukoidässä ja Pohjois-Amerikassa.

### **Kokeile short trackia!**

Short track -luistelua voi hyvin harrastaa kaikilla luistinradoilla, kaukaloissa tai vaikkapa järven jäällä. Radan lyhyiden vuoksi se soveltuu myös pienil-

le piha- ja puistoradoille. Normaalit hokkarit tai taitoluistimet sopivat hyvin harrastuksen aloittamiseen. Luisteluliitto on järjestänyt jo vuosia koululaisille hokkarikisan, jossa ala-asteen oppilaat kilpailevat short track -radalla ja short track -säännöin hokkareilla tai taitoluistimilla.

KENSU edistää short track luistelun harrastusta yhdessä Suomen Luisteluliiton kanssa.

Lue lisää KENSUn short track ryhmistä ja kilpailuista [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi).



## Tuloksia (ks. myös <http://www.kensu.fi>)

### Jyväskylä-joukkuekisat 2008

	Joukkue	Luistelu	Hiihto	Juoksu	Soutu	Pyöräily	Suunnistus	Pisteet
1	Panda Silvasti Heikki Ilmavirta Keijo Särkkä Seppo Arto Hakasalo	2627,42	2395,77	2609,99	2842,96	2719,96	2275,22	15471,31
2	ArKaJuJu Iitti Jukka Huovila Kari Koskinen Veli-Jussi Martin Arto	2806,45	2454,25	2488,53	2923,63	2620,27	2096,16	15389,29
3	Landis+Gyr 1 Yrjölä Ulla Koivikko Marko Poikonen Mikko Senttula Asko	2240,36	2280,11	2339,99	2895,91	1631,80	2113,43	13501,61
4	Controlteam Paalanen Saku Paalanen Matti Seppänen Petri Valkonen Harri	1786,92	2118,92	2303,00	2842,96	2308,55	1433,87	12794,21
5	Metso Pulliainen Seppo Kettunen Juhani Lahtinen Kai Vuorinen Veikko	2270,40	2068,65	2266,83	2892,13	2622,00	608,11	12728,12
6	KENSU KK Takala Santeri Väisänen Aimo Mäkipelto Jani Mäkipelto Eero	2798,81	2482,67	2661,30	2951,81	1821,61	0,00	12716,20
7	Lievestuoreen Varikko Lipsonen Oiva Hyvärinen Raimo Laitinen Mikko Jokela Tenho	1800,08	2315,24	662,53	947,65	2705,84	0,00	8431,33
8	K-Pau Pitkänen Tauno Luoma Hannu Oikarinen Risto Vuopio Jari	2533,02	1444,89	866,18	1923,89	1601,92	1230,36	9600,27
9	Landis+Gyr 2 Rantanen Pasi Kulin Janne Salovaara Esa Tarkiainen Esa	1366,78	2109,75	1413,30	0,00	822,18	0,00	5712,01

**Huom! Joukkueen pisteisiin kolmen parhaan jäsenen pisteet per osakisa.**

## Jyväskieppi 2008

S	SS	Nimi	Sarja	Luistelu		Hiihto		Juoksu	
1	1	Sivill Keijo	Myl	0:18:16	902,37	1:02:30	896,80		0,00
2	1	Nisula Leino	M50	0:19:15	856,28	0:59:32	941,49	0:54:25	947,63
3	2	Köninki Kari	M50		0,00	1:03:35	881,52	0:51:34	1000,00
4	2	Takala Santeri	Myl	0:18:20	899,09	1:05:46	852,26	0:55:58	921,38
5	1	Huovila Kari	M40	0:16:29	1000	1:07:16	833,25	0:58:11	886,28
6	3	Silvasti Heikki	Myl	0:19:48	832,49	1:06:24	844,13	0:54:55	939,00
7	3	Särkkä Seppo	M50	0:20:43	795,66	1:13:12	765,71	1:00:49	847,90
8	4	Väisänen Aimo	M50	0:16:30	998,99	1:10:22	796,54	1:03:40	809,95
9	5	Luoma Hannu	M50	0:16:40	989,00	1:10:26	795,79	0:59:32	866,18
10	4	Koskinen Veli-Jussi	Myl	0:18:09	908,17	1:12:16	775,60	1:01:03	844,66
11	6	Ilmavirta Keijo	M50	0:18:20	899,09	1:13:28	762,93	1:02:39	823,09
12	2	Hakasalo Arto	M40	0:18:24	895,83	1:11:19	785,93	1:04:15	802,59
13	7	Martin Arto	M50	0:18:21	898,27	1:06:18	845,40		0,00
14	1	Yrjölä Ulla	Nyl	0:19:46	833,90	1:09:18	808,80	1:08:31	752,61
15	3	Lehtinen Antti	M40	0:21:22	771,45	1:14:30	752,35	1:02:04	830,83
16	2	Sivill Mari	Nyl	0:21:41	760,18	1:08:10	822,25	0:59:31	866,42
17	4	Iitti Jukka	M40	0:19:22	851,12	1:14:18	754,37	1:08:04	757,59
18	5	Lahtinen Kai	M40	0:18:36	886,20	1:20:08	699,46	1:17:58	661,39
19	8	Hyvärinen Raimo	M50	0:19:21	851,85	1:23:20	672,60	1:17:50	662,53
20	6	Vuorinen Veikko	M40	0:23:45	694,04	1:17:08	726,66	1:07:24	765,08
21	5	Pulliainen Seppo	Myl	0:23:53	690,16	1:27:14	642,53	1:09:25	742,86
22	7	Senttula Asko	M40	0:25:56	635,60	1:15:03	746,84	1:04:28	799,90
23	6	Koivikko Marko	Myl	0:22:28	733,68	1:17:22	724,47	1:05:29	787,48
24	7	Paalanen Saku	Myl	0:24:28	673,71	1:31:31	612,46	1:06:32	775,05
25	9	Paalanen Matti	M50	0:30:55	533,15	1:16:09	736,05	1:06:40	773,50
26	8	Seppänen Petri	M40	0:28:25	580,06	1:23:40	669,92		0,00
27	8	Mäkipelto Jani	Myl	0:18:18	900,73	1:07:13	833,87	0:55:27	929,97
28	10	Kääpä Lasse	M50	0:17:27	944,60	1:07:24	831,60	1:00:36	850,94
29	1	Kokkonen Terhi	N50	0:22:52	720,85	1:30:02	622,55	1:22:47	622,91
30	9	Järvinen Jukka	Myl	kesk	200,00	0:56:03	1000	0:54:45	941,86
31	11	Oikarinen Risto	M50	0:21:45	757,85	1:26:21	649,10		0,00
32	1	Timperi Jaakko	M60	0:20:02	822,80	1:14:42	750,33	1:14:03	696,38
33	9	Lipsonen Oiva	M40	0:17:23	948,23	1:07:16	833,25		0,00
34	12	Mäkipelto Eero	M50	0:19:58	825,54		0,00	1:04:19	801,76
35	10	Kettunen Juhani	Myl	0:24:20	677,40		0,00	1:07:57	758,89
36	11	Tarkkiainen Esa	Myl		0,00	1:15:24	743,37	1:05:22	788,88
37	2	Pitkänen Tauno	M60	0:20:58	786,17		0,00		0,00
38	12	Kulin Janne	Myl	0:23:25	703,91	1:22:01	683,40	1:22:35	624,42
39	13	Jokela Tenho	M50		0,00	1:09:15	809,39		0,00
40	13	Poikonen Mikko	Myl	0:24:30	672,79		0,00		0,00
41	14	Karvonen Ville	Myl	0:20:30	804,07	1:12:13	776,14		0,00
42	10	Valkonen Harri	M40		0,00	1:18:37	712,95	1:08:21	754,45
43	3	Silver Marika	Nyl	0:24:28	673,71	1:15:23	743,53		0,00
44	3	Vikman Kalevi	M60	0:19:14	857,02		0,00		0,00
45	15	Takala Sami	Myl	0:22:42	726,14		0,00		0,00
46	16	Tuikkanen Ari	Myl	0:33:57	485,52	kesk	200,00		0,00
47	11	Rantanen Pasi	M40		0,00	1:22:04	682,98		0,00
48	14	Salovaara Esa	M50	0:24:52	662,87		0,00		0,00

## Jyväskieppi 2008 jatkuu

Soutu	k-vene		Pyöräily		Suunnistus		Lajeja	Pisteet	Nimi
	1:07:00	947,76	0:57:57	1000	0:54:00	1000	5	4746,93	Sivill K
	1:00:57	1000	1:02:25	928,44		0,00	5	4673,83	Nisula L
1:05:56		1000	1:01:20	944,84	1:07:19	802,18	5	4628,54	Köninki K
	0:49:47	974,89	0:59:36	972,32		0,00	5	4619,93	Takala S
1:07:47		972,71	1:05:54	879,36	1:19:01	683,40	6	4571,60	Huovila K
	0:52:32	947,65	1:03:06	918,38		0,00	5	4481,65	Silvasti H
	0:52:32	947,65	1:04:33	897,75	0:55:20	975,90	6	4464,87	Särkkä S
	1:00:57	1000	1:08:14	849,29		0,00	5	4454,77	Väisänen A
	1:02:26	976,24		0,00	1:14:07	728,58	5	4355,79	Luoma H
1:09:05		954,40	1:06:24	872,74	1:35:12	567,23	6	4355,58	Koskinen V-J
	0:52:32	947,65	1:04:07	903,82	1:19:12	681,82	6	4336,59	Ilmavirta K
	0:52:32	947,65	1:05:21	886,76	1:27:27	617,50	6	4318,77	Hakasalo A
	1:02:29	975,46	1:06:45	868,16	1:14:04	729,07	5	4316,37	Martin A
	1:03:30	1000	1:05:28	885,18	1:15:23	716,34	6	4280,50	Yrjölä U
		0,00	1:05:16	887,90	0:56:53	949,31	5	4191,83	Lehtinen A
	1:07:00	947,76	1:13:12	791,67	1:28:30	610,17	6	4188,29	Sivill M
	1:02:29	975,46	1:12:11	802,82	1:18:59	683,69	6	4141,36	Iitti J
1:06:11		996,22	1:06:08	876,26		0,00	5	4119,54	Lahtinen K
	0:52:32	947,65	1:06:19	873,84		0,00	5	4008,47	Hyvärinen R
	0:52:32	947,65	1:09:43	831,22	1:28:48	608,11	6	3964,66	Vuorinen V
	0:52:31	947,95	1:03:22	914,52		0,00	5	3938,02	Pulliainen S
	0:52:31	947,95	1:17:37	746,62	1:19:04	682,97	6	3924,27	Senttula A
	0:52:31	947,95		0,00	1:15:37	714,13	5	3907,71	Koivikko M
	0:52:32	947,65	1:10:10	825,89	2:41:55	333,50	6	3834,76	Paalanen S
	0:52:32	947,65	1:18:47	735,56	2:26:13	369,31	6	3725,91	Paalanen M
	0:52:32	947,65	1:17:34	747,10	1:13:52	731,05	5	3675,78	Seppänen P
	1:05:00	976,92		0,00		0,00	4	3641,49	Mäkipelto J
	1:02:26	976,24		0,00		0,00	4	3603,38	Kääpä L
	0:52:32	947,65	1:31:46	631,49	1:37:56	551,40	6	3545,45	Kokkonen T
	1:03:30	1000,00		0,00		0,00	3	3141,86	Järvinen J
	0:52:32	947,65	1:13:55	783,99		0,00	4	3138,60	Oikarinen R
		0,00	1:13:40	786,65		0,00	4	3056,16	Timperi J
		0,00	1:00:01	965,57		0,00	3	2747,04	Lipsonen O
1:08:48		958,33		0,00		0,00	3	2585,64	Mäkipelto E
	0:52:31	947,95		0,00		0,00	3	2384,24	Kettunen J
		0,00	1:10:29	822,18		0,00	3	2354,43	Tarkiainen E
		0,00	1:10:51	817,93	1:47:37	501,78	3	2105,87	Pitkänen T
		0,00		0,00		0,00	3	2011,73	Kulin J
		0,00	1:06:53	866,43		0,00	2	1675,82	Jokela T
	0:52:31	947,95		0,00		0,00	2	1620,74	Poikonen M
		0,00		0,00		0,00	2	1580,20	Karvonen V
		0,00		0,00		0,00	2	1467,40	Valkonen H
		0,00		0,00		0,00	2	1417,24	Silver M
		0,00		0,00		0,00	1	857,02	Vikman K
		0,00		0,00		0,00	1	726,14	Takala S
		0,00		0,00		0,00	1	685,52	Tuikkanen A
		0,00		0,00		0,00	1	682,98	Rantanen P
		0,00		0,00		0,00	1	662,87	Salovaara E

**Kuntokieppi 2008**

S	Nimi	Luistelu		Hiihto		Juoksu	Pisteet
1	Ilmavirta Pirjo	14:23	682,50	36:41	1000,00	32:54	943,26
2	Vesterinen Atso	13:13	742,75	50:02	733,18	52:50	587,38
3	Salavamäki Seppo	13:06	749,36	50:14	730,26	46:32	666,91
4	Salavamäki Päivi	16:56	579,72	50:14	730,26	46:32	666,91
5	Karetie Pirjo	13:15	740,88		0,00	35:03	885,40
6	Vesterinen Sari	16:47	584,91	50:12	730,74	52:50	587,38
7	Kanervo Laura	12:12	804,64	59:21	618,08	46:32	666,91
8	Santala Atte	09:49	1000,00		0,00	31:02	1000,00
9	Österberg Elli	17:29	561,49	1:00:08	610,03		0,00

**Jyväskyläsoutu 12.6.2008****Kilpasarja**

- 1 Mikkelin Airoteam 18.11
- 2 Joutsan Soututeam 18.37
- 3 Controlteam 18.41
- 4 Vihtavuoren Pamaus 1 18.54
- 5 YIT 19.26
- 6 NCC 19.27
- 7 Metso Koekone 19.28
- 8 Skanska 19.33
- 9 Metso 19.41
- 10 Jyväskylän Liikenne 19.42
- 11 Vihtavuoren Vipaus 2 19.49
- 12 UPM Kymmene 19.56
- 13 Safematic 20.14
- 14 Icopal 20.23
- 14 Valio 20.23
- 16 Fysiocenter 20.30
- 17 Altek 20.34
- 18 PVJJK 20.40
- 19 FHL Medica 21.02

**Kuntosarja**

- 1 KENSU 19.55
- 2 Jyväskylän Poliisiurheilijat 20.49
- 3 Energiakolmio 21.37
- 4 Panda 21.53
- 5 Kirkko Kuokkalaan 22.50
- 6 Keskimaa 23.37
- 7 Jyväskylän Latu 23.52
- 8 Agora Center 24.04
- 9 Jkl Milk:n Ruokapalveluyksikkö 24.19
- 10 Palokan koulukeskus 24.26
- 11 K-S opinto-ohjaajat 24.30
- 12 JVA 24.52
- 13 Jkl Ammattiopisto 25.27
- 14 Jokelan koulu 27.22

**Luistelun kuivatreenit Kotalammella**

Luistelun kuivaharjoitukset pidetään tiistaisin klo 17.30-19.00, lokakuusta lähtien siirtyy **torstaille**. Harjoituksia pidetään kunnes Viitaniemen tekojäätä avataan marraskuun puolessa välissä.

Kuivaharjoitukset (matalakävely, hyppelyt, imitaatiot ja juoksuspurttit) valmistavat luistelijan kovaan luistelukuntoon talvella.

Ohjaajina ovat KENSUn konkariluistelijat.

Lisätietoja: Mika Kanervo, p. 050-375 6333,  
mika.kanervo(at)valkoinentalofinland.fi

**Kuntokieppi 2008 jatkuu**

K-vene		Pyöräily		Suunnistus		Lajeja	Yhteensä	Nimi
	0,00	0:39:09	1000,00	1:13:21	872,30	5	3815,56	Ilmavirta Pirjo
0:52:31	1000,00	0:40:08	975,50	1:04:02	999,22	6	3717,47	Vesterinen Atso
0:52:31	1000,00	0:43:57	890,78	1:03:59	1000,00	6	3640,15	Salavamäki Seppo
0:52:31	1000,00	0:49:44	787,20	1:04:03	998,96	6	3516,42	Salavamäki Päivi
0:52:32	999,68		0,00	1:13:22	872,10	4	3498,07	Karetie Pirjo
0:52:31	1000,00	0:51:05	766,39	1:04:07	997,92	6	3495,06	Vesterinen Sari
0:52:31	1000,00	0:40:46	960,34		0,00	5	3431,89	Kanervo Laura
	0,00		0,00		0,00	2	2000,00	Santala Atte
	0,00		0,00		0,00	2	1171,52	Österberg Elli

**Kilpailukutsuja****OP-cup, pikaluistelu**

Aika: 9.12.08 I-osakisa 5000m, Jyväskylä, Viitaniemi  
13.1.09 II-osakisa 5000m, Jyväskylä, Viitaniemi  
10.2.09 III-osakisa 500+1500m, Jyväskylä, Viitaniemi

Paikka: Viitaniemen tekojää, Jyväskylä

Sarjat ja matkat: Riittävästi

Matkat: Osakilpailukohtaiset

Järjestäjä: KENSU ry

**Nuorisocup-luistelu**

Aika: la 24.1.2009 klo 12.00

Paikka: Viitaniemen tekojää, Jyväskylä

Sarjat ja matkat: Kaikki nuorisocupin sarjat ja matkat

Osallistumismaksu: sääntöjenmukainen osallistumismaksu laskutetaan arvonnassa mukana olleista kilpailijoista seuroilta jälkikäteen.

Ilmoittautuminen: ma 19.1.2009 klo 20.00 mennessä. Ensisijaisesti:  
<http://www.kensu.fi>

Tiedustelut ja yhteyshenkilö: [mika.kanervo@valkoinentalofinland.fi](mailto:mika.kanervo@valkoinentalofinland.fi) puh. 050-375 6333

Arvonta: pe 23.01.2009 klo 19.00  
Viitaniemen tekojäärädällä

Järjestäjä: KENSU ry

**SVU:n SM-luistelut 2009**

- Aika: la 24.1.2009 klo 16.00  
 Paikka: Viitaniemen tekojää, Jyväskylä  
 Sarjat ja matkat: SVU:n sääntöjen mukaiset:  
     N ja M 35 – 55 v. 500m ja 3000m  
     N ja M yli 60 v. 500m ja 1500m  
 Osallistumismak- SVU:n sääntöjen mukainen 10 € / matka maksetaan kilpailupai-  
 su: kalla.  
 Ilmoittautuminen: 15.1.2009 klo 18.00 mennessä Aimo Väisäselle puh.040-341  
 5552 tai email aimo.vaisanen@jao.fi  
 Ilmoittautumisessa mainittava: Nimi, matka(t), syntymäaika, pu-  
 helin  
 Osallistumisoike- Osallistumisoikeus kilpailuun on vain SVU:n jäsenillä  
 us  
 Arvonta pe 23.1.2009 klo 18.00  
 Järjestäjä: KENSU ry

**Jyväskiepin luistelu, Maraton Cupin osakilpailu**

- Aika: su 25.1.2009 klo 10.00
1. erä klo 10.00 Kiepin puolimatkat, 5 km sekä 10 km > 25 min luistelijat  
 2. erä klo 11.00 Nyl, N50, M60 - ( < 25 min tavoiteaika ) 10 km  
 3. erä klo 12.00 Myl - M55 M-Cup luistelijat, 10 km sekä Kiepin < 18 min luistelijat
- Paikka: Viitaniemen tekojää, Jyväskylä  
 Kierroslaskenta: Jokaisella kilpailijalla tulee olla oma kierroslaskija. Tarvittaessa KENSU järjestää laskijan (5 €), joka on varattava ennakoilmoittautumisen yhteydessä.
- Osallistumismak- 15 € , retkisarjan maksu 10 € 31.01.2007 mennessä KENSU:n  
 su: tilille OP 529002-2269747  
 Kieppimaksu 30€ tai 100€ /joukkue viimeistään luistelun yhteydessä.
- Pankkiyhteys: OP 529002-2260747  
 Osallistumisen Viitaniemessä 1 h ennen omaa erää.  
 varmistaminen:  
 Ilmoittautuminen: Ilmoittautuminen 19.01.2009 klo 20.00 mennessä ensisijaisesti:  
 http://www.kensu.fi  
 Tiedustelut keijo.ilmavirta@panda.fi, 040-503 6381  
 aimo.vaisanen@jao.fi, 040-341 5552  
 Järjestäjä: KENSU ry

**Jyväskiepin hiihto 20 km vapaalla tyyllillä**

- Aika: Su 15.3.2009 klo 11.00
- Paikka: Huhtasuon Liikuntapuisto, Jyväskylä
- Sarjat ja matkat: Naiset YL, N40, N50 20 km ja N16 9 km  
Miehet YL, M20, M40, M50, M60 20 km ja M16 9 km  
Kuntosarja 9 km ja 20 km
- Kilpailukanslia: Huhtasuon ala-aste, Suluntie 18 (klo 09.00 =>) (Numerot, ilmoittautuminen, maksut, palkintojen jako, pukeutuminen, suihkut + saunat)
- Hiihtotyyli: Vapaa tyyli
- Osallistumismak-  
su: Ilmoittautumisen yhteydessä KSOP Seppälä, Huhtasuon Hiihto 2000 ry 529095-210561. Täysmatkat 15 € ja puolimatkat 8 € . Tai paikan päällä 1 tunti ennen kilpailun alkua. Jälki-ilmoittautumislisä 2 €. **Viite 123110**
- Ilmoittautuminen: Sami Hildén, Huhtasuon Hiihto 2000 ry  
s-posti sami.hilden@konekorhonen.com **11.3.2009** mennessä.
- Lähtö  
Hiihtolenkki: klo 11.00 Huhtasuon Liikuntapuisto  
10 km (2 kierros), kuntosarja 9 km (1 kierros)
- Reitti: Huhtasuon Liikuntapuisto, vesitornin lenkki, Halssilan hiihtomaa, Halssilan urheilukenttä, Kangasvuoren kautta Huhtasuon koulu (maali). Kuntosarja 9 km kääntyy oikealle heti liikuntapuiston nousun jälkeen, Halssilan hiihtomaasta Halssilan urheilukentän kautta maaliin (loppu sama)..
- Muuta: Tule ajoissa, kilpailukeskukseen on matkaa noin 500 m kilpailukansliasta. Mehutarjoilu + sauna! Tutustu karttaan.  
(p.s. osallistuminen ei edellytä koko kiepin kiertämistä)
- Tiedustelut: Sami Hildén puh. 045-1372014 ja Juha Tuikkanen puh. 045-1372015
- Järjestäjä: Huhtasuon Hiihto 2000 ry  
www.huhtasuonhiihto2000.fi

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



*Kensun pikkujoulut* 

Ladun Majalla lauantaina 13.12. klo 16

- puuro- ja kahvitarjoilu
- leikkejä ja laulua
- joulupukki
- kaikille avoin

Tuo mukanasasi n. 5€ lahja  
Ilmoitt. keijo.ilmavirta@panda.fi



### **Luisteluvuorot 2008-2009 Viitaniemen tekojää**

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

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

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



KENSU mukana Keljon Nuorisoseuran 90v-juhliissa 7.9.2008. Seuran standaarin luovutus kuvassa Paavo Pohjola, eljon Nuorisoseuran puheenjohtaja Mauri Pii, KENSUn puheenjohtaja Keijo Ilmavirta ja Veli-Matti Häkkinen, kuvan otti Pirjo Ilmavirta. Juhlissa lisää [www.keljonnuorisoseura.fi](http://www.keljonnuorisoseura.fi).



Jukka Iitti ja Kari Huovila Kiepin pyöräilyssä. Kuvat Touho.



Lähtöjännitystä Kiepin suunnistuksessa. Kuva Touho.



Käri säntää Kiepin suunnistusta metsään. Kuva Touho.



Reitinvalinnan hetkiä – suuntana eka rasti. Kuva Touho.



Ulla Yrjölä varmisti suunnistuksessa Kiepin nais-tensarjan voiton suunnistuksessa. Kuva Touho.



Suunnistus on iloinen asia. Kuva Touho.



**Seppo Särkkä oli yksi Kiepin joukkuekisan voittaneen Pandan jäsenistä. Kuva Touho.**



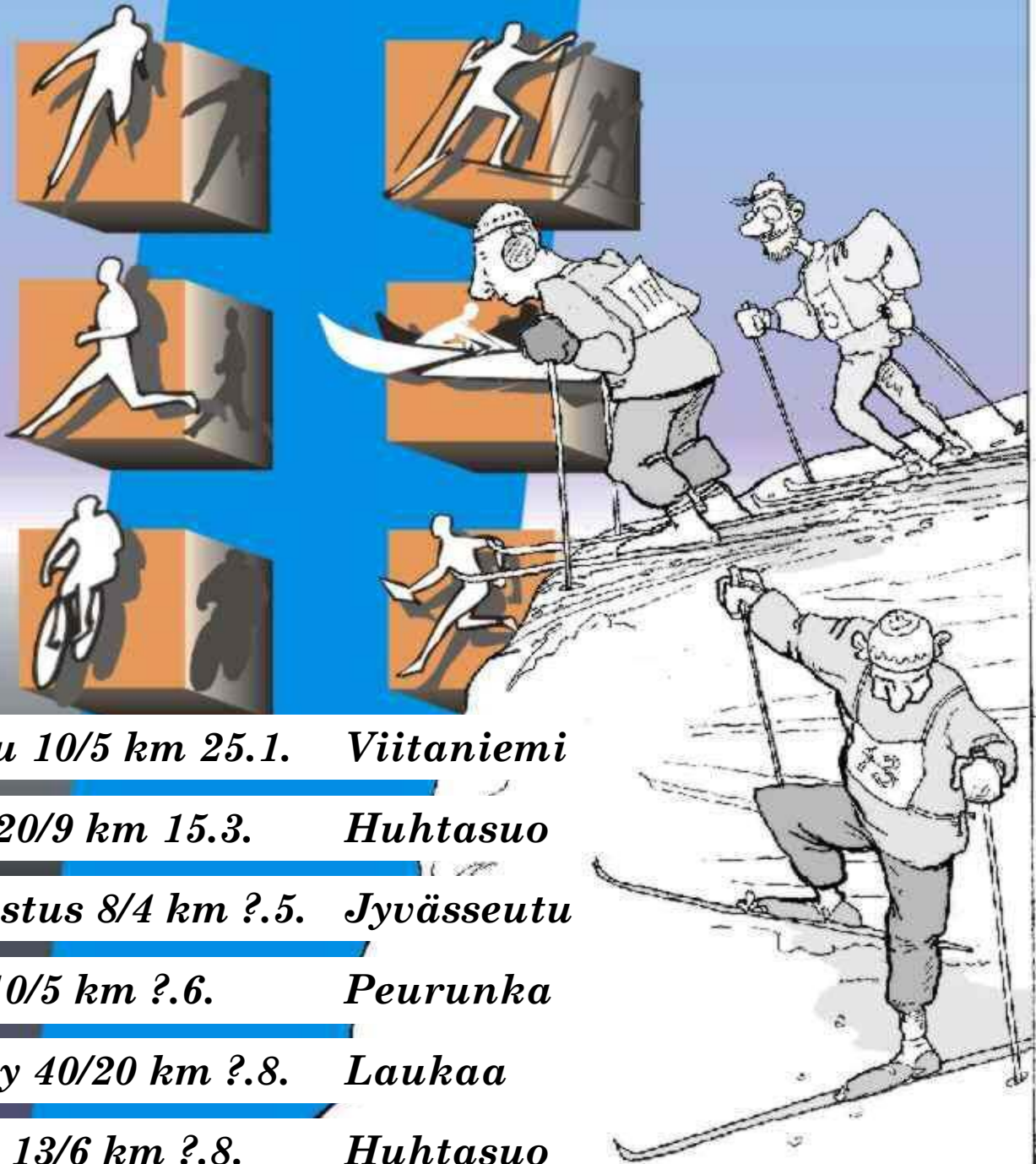
**Kiepin suunnistuksen tulokset kiinnostivat tuoreeltaan. Kuva Touho.**



**Jälkipeli - sokerina pohjalla! Kuvat Touho.**

# JYVÄSKIEPPI 2009

*myös kuntosarja ja  
joukkuekilpailu*



*Luistelu 10/5 km 25.1. Viitaniemi*

*Hiihto 20/9 km 15.3. Huhtasuo*

*Suunnistus 8/4 km ?.5. Jyvässeutu*

*Soutu 10/5 km ?.6. Peurunka*

*Pyöräily 40/20 km ?.8. Laukaa*

*Juoksu 13/6 km ?.8. Huhtasuo*

*Sopii aloittelijoillekin, tutustu lajeihin Kieppikoulussa.*

## *Jyväskiepin 2009 säännöt*

**Tavoite:** Kiertää vuoden 2009 Jyväskieppi. Jyväskieppi katsotaan hyväksystysti kierrettyksi, kun pääsee maaliin viidessä (puolimatkat neljässä) lajissa.

**Osakilpailut:** Kilpailukutsut [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi) ja jäsenlehti Kensulainen. Välinerajoituksia ei ole ja tavalliset kuntoilijan välineet riittävät hyvin. Osakilpailut (suluissa puolimatkat):

Luistelu 10km (5km)	25.1. Viitaniemi	Soutu 10km	?6. Peurunka
Hiihto 20km (9km)	15.3. Huhtasuo	Pyöräily 40km (20km)	?8. Laukaa
Suunnistus 8km (4km)	?5. Jyvässeutu	Juoksu 13km (6km)	?8. Halssila

**Sarjat:** Nyl, N50, Myl, M40, M50, M60 ja kuntosarja. Puolimatkoilla kuntosarjat ajanotolla ja ilman. Joukkuekilpailussa 4 hengen sekajoukkue, jonka jäsenet kilpailevat myös yksilösarjoissa.

**Pisteet:** Jokaisesta osakilpailusta jaetaan pisteitä kaavan "voittajan aika / oma aika x 1000" mukaan. Kiepin lopputuloksiin lasketaan yhteen kultakin kilpailijalta viiden parhaan osakilpailun pisteet. Sarjassa ilman ajanottoa lasketaan osallistumiskertoja. Joukkueen osakilpailupisteisiin lasketaan kolmen parhaan kilpailijan pisteet. Joukkuekilpailun lopputuloksiin lasketaan mukaan joukkuepisteet jokaisesta kuudesta osakilpailusta.

**Ilmoittautuminen:** [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi), tiedustelut [keijo.ilmavirta@panda.fi](mailto:keijo.ilmavirta@panda.fi). Ennakoilmoittautuminen mielellään 18.1.2009 mennessä.

**Osallistumismaksut:** Kieppimaksu on 30 eur / hlö tai 100 eur / joukkue. Puolimatkojen kieppimaksu on 15 eur. Osakilpailujen osallistumismaksut ovat 10-20 eur / osakilpailu.

**Palkinnot:** Osakilpailun yhteydessä palkitaan sarjojen parhaat, puolimatkoilla palkinnot arvotaan. Kiepin päätyttyä jaetaan yhteispisteiden sijoituspalkinnot sarjoittain. Vähintään neljä osakilpailua suorittaneiden kesken arvotaan mökki viikoksi Lapissa.

## *Kieppikoulu*

1-2 kertaa / laji, hinta 5€ / kerta, ajankohta 1-2 kk ennen ko. lajin osakilpailua:

- I Välineet
  - mitä tarvitaan
  - mistä saa ostaa / lainata / vuokrata
  - miten huoltaa / missä huollattaa
- II Tekniikka ja harjoittelu
  - lajin alkeita
  - missä ja miten harjoitella
- III Kiepin osasuoritus
  - valmistautuminen
  - vinkkejä vauhdinjakoon ja taktiikkaan

Kysy KENSUn kautta välineitä lainaksi.



## 2

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

Pyydetään palauttamaan ellei vastaanottajaa tavoiteta:

KENSU RY / Keijo Ilmavirta  
Sysmäntie 23 B 7  
40530 JYVÄSKYLÄ

## Tapahumakalenteri

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

27.9. klo 16 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi (ei-sitova ilmoittautuminen keijo.ilmavirta@panda.fi tarjoilujen vuoksi)

### **Jyväskiepin päättäjäiset**

27.9. klo 16.30 Jyväskylän ammattiopisto, Viitaniemi (ei-sitova ilmoittautuminen keijo.ilmavirta@panda.fi tarjoilujen vuoksi)

### **Luistelun kuivatreenit**

tiistaisin Kotalammella klo 17.30-19.00 (lokakuussa torstaisin) kunnes tekojää avataan

### **Luistelukoulut**

alkaen 13.11. kerran viikossa torstaisin klo 16.30 tai lauantaisin klo 9-10 Viitaniemessä

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

9.12.08 I-osakisa 5000m, Jyväskylä, Viitaniemi

13.1.09 II-osakisa 5000m, Jyväskylä, Viitaniemi

10.2.09 III-osakisa 500+1500m, Jyväskylä, Viitaniemi

### **Pikkujoulut**

13.12. Ladun majalla

### **Nuorisocup-luistelu & SVU:n SM-luistelut 2009**

24.1. Jyväskylä, Viitaniemi

### **Jyvä- ja Kuntokieppi 2009**

25.1. Jyväskiepin luistelu / Jyväskylä, Viitaniemi. Järjestää KENSU

15.3. Jyväskiepin hiihto / Jyväskylä, Huhtasuo, Järjestää Huhtasuon Hiihto 2000

toukok. Jyväskiepin suunnistus / Jyväskylä, paikka avoin. Järjestää Suunta Jyväskylä

kesäk. Jyväskiepin soutu / Laukaa, Peurunka. Järjestää Vihtavuoren Pamaus

elok. Jyväskiepin pyöräily / Laukaa, Peurunka, Järjestää CC Picaro

elok. Jyväskiepin juoksu / Jyväskylä, Halssila, Järjestää KENSU

**Tarkista nettisivuiltamme viimeisimmät aikataulut ja tiedotteet! [www.kensu.fi](http://www.kensu.fi)**