

Kyyjärven KyKy ry

Jäsenkirje

Toimintakausi 2026



Hyvät jäsenet,

Kyyjärven KyKy aloittaa tänä vuonna jo 81. toimintakautensa

– upea merkkipaalu, joka kertoo yhteisömme sitkeydestä, liikkumisen ilosta ja vuosikymmenten mittaisesta talkoohengestä. Jokainen teistä on osa tätä tarinaa, ja haluamme kiittää siitä, että olette mukana rakentamassa elinvoimaista ja liikkuvaa Kyyjärveä.

Kulunut vuosi on tuonut mukanaan hienoja hetkiä ja vahvaa yhdessä tekemisen meininkiä. KyKy on ennen kaikkea yhteisö, jossa jokainen jäsen, vapaaehtoinen ja tukija tekee seurasta elinvoimaisen.

Erityiset terveiset lähetämme myös veteraaniurheilijoillemme, jotka omalla esimerkillään osoittavat, että liikunnan ilo ei katso ikää. Heidän panoksensa ja läsnäolonsa ovat meille kaikille arvokkaita – niin kentällä, poluilla kuin tapahtumissakin.

Tuleva kausi tarjoaa jälleen mahdollisuuksia liikkua, kehittyä, kannustaa ja kohdata. Toivomme, että löydät seurastamme itsellesi sopivia tapoja olla mukana – joko urheilijana, vapaaehtoisena, tukijana tai kannustajana.

Liikunnan iloa ja hyvää alkavaa kautta 2026!

Urheiluseura Kyyjärven KyKy ry

Hallitus

Jäsenmaksu vuodelle 2026

Kyyjärven KyKy

Tilinumero: FI76 4765 1020 0112 55

Jäsenmaksu 20€ / hlö

perhejäsenmaksu 30€ (laita jäsenten nimet)

Viite: 20268



Veteraaniurheilijan tervehdys - juoksu

Minun lajini on kestävyysjuoksu 1500 m - maraton matkat. Tältä väliltä kaikkia matkoja olen kisannut. Maraton kisoja on tullut juostua 25 ja puolimaratoneja n. 60 kertaa. Lisäksi olen kilpaillut paljon radalla mm. ratakympin olen juossut n. 20 kertaa. 5000m ja lyhyempiä matkoja vuosittain vuodesta 2008 lähtien. Myös maastajuoksukisoissa tulee käytyä vuosittain, joka onkin ollut aina mieluisa matka erilaisissa maastoissa/paikoissa. Lisäksi maantiejuoksut asfaltilla/hiekkatiellä ovat tuttua hommaa. Myös polkujuoksua olen muutaman kerran kokeillut.

Kilpailut talvella yleensä hallissa, jossa vähän lyhyemmät kestävyysmatkat 1000-3000 metriin, viimeksi nyt Hipposhallissa Jyväskylässä 1500m ja 1000 m. Kisoja tulee ympäri Suomea ja 1-2 kertaa vuodessa ulkomailla lähinnä aikuisurheilijoiden EM- ja MM-kisoissa. Viime vuonna kisat olivat Portugalin Madeiralla lokakuussa. Pisin juoksureissu on tehty Etelä-Korean Daeguun v. 2017.

Tarkoitus on harrastaa juoksua niinkauan kuin terveyttä piisaa ja jalat/nivelet antaa myöten. Tavoitteena on kisailla kavereiden kanssa ja ottaa mittaa toisistaan. Mitaleita on vuosien mittaan tullut hyvin, eikä niiden merkitys ole enään niin oleellinen kisaamisessa vaan tuttujen näkeminen, puhuminen juoksusta ja hyvän kunnon ylläpitäminen. Nykyään sarjani on M 60v ja huhtikuun lopulla olisi tarkoitus lähteä Italian Sisiliaan kisaamaan EM-maantie 10 km ja puolimaraton. Tavoitteena olisi olla mukana v. 2027 Jyväskylässä jossa järjestetään EM-yleisurheilukisat, siellä mahdollisesti 3-4 matkaa juoksisin.

Nuorille urheilijoille toivotan tsemppiä oman lajin parissa, mikä se laji sitten onkaan. Tärkeintä on, että se on itselle mieluisa ja sen harrastamisesta saa hyvän fiiliksen ja mukavia kokemuksia. Urheilijan elämä on pitkäjänteistä ja sääntillistä, joten kannattaa ottaa itselle välitavoitteita harjoittelussa/edistymisessä. Harjoittelua/kuormitusta kannattaa pikkuhiljaa lisätä sillä näin ollen pääsee paremmin tuloksiin ja vältetään rasitusvammoja. Venyttelyn ja muiden huolto toimenpiteiden merkitystä korostaisin. Myös lepo on urheilijalle/nuorelle tärkeää, sillä levon aikana kunto nousee. Harjoitus on ärsyke kunnon nousulle, mutta varsinaisesti sopivalla keventämisellä/levolla tapahtuu kunnon nousu. Välillä kunnon kehittämisessä tulee takapakkia muttei siitä kannata lannistua vaan ajatella, että kyllä täältä vielä nouseaan parempiin tuloksiin.

Urheilussa saa paljon hyviä kavereita ja muutenkin se on nuorelle hyvä harrastus, joten suosittelen lämpimästi.

Juoksuterveisin *Jari*

