



sysmansisu.sporttisaitti.com

SYSMÄN SISU

Kausijulkaisu 2008



Pesäpallo	2
Kunniakierros	3
Yleisurheilu	4
Hiihto	6
Urheilutalo	8
Jääkiekko	9
Lentopallo	10
Pienet uutiset	11



PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Juhlamielillä



TUORE uutinen kertoo, että Sysmässä toteutetaan palloilukenttä/tekojäärata-hanke. Aivan erinomainen asia liikuntaväelle, koulaisille ja erilaisten tapahtumien järjestäjille. Hankkeen toteutumisen myötä Sysmän palvelutarjonta liikuntapaikkojen osalta monipuolistuu kertaheittolla, niin kesä- kuin talviliikunnan osalta. Sysmälaiset kuntapäätäjät näyttivät, että vilkkaasta kulttuurielämästään tunnetussa pitäjässämme

ymmärretään myös liikunnan ja sitä kautta hyvien liikuntapaikkojen merkitys. Olavin toimintakeskuksen toteutuminen aikanaan osoitti myös samaa valvutuneisuutta. Ei sovi unohtaa sitäkään, että Ohrasaaren ulkoilureittejä ollaan kunnostamassa ja laajentamassa. Hyvältä näyttää tällä saralla.

LIIKUNTAPAIKKOJA rakennettaessa on helppo laskea kustannuksia. Toisaalta tulopuolta on sitäkin vaikeampi laskea, ainakaan euroissa. Mikä arvo on tasokkailla ja monipuolisilla liikuntapaikoilla? Vaikutukset terveyteen, terveellisiin elämäntapoihin, paikkakunnan viihtyisyyteen tai houkuttelevuuteen asuinpaikkana ovat vaakakupissa kustannusten vastapainona. Euroissa ei näitä voi mitata, mutta arvoa niillä varmasti on kaikkien kulujen vastapainoksi.

SALIBANDYSEURA Bandy Boys-88 vietti 20-vuotisjuhlaa viime talvena. Juhlamieltä ja urheiluhenkeä huokuvaa juhlaa vietettiin Olavissa puheiden, kahvikupin ja ottelujen äärellä. Talo oli täynnä juhlivia seura-aktiiveja sekä vieraita läheltä ja kaukaa. Toimintakeskus antaa erinomaiset puitteet harrastaa salibandyä Sysmässä, mutta ylivoimaisesti suurin kunnia lajin menestyksestä kuuluu henkilöille, jotka kahden vuosikymmenen ajan ovat olleet vetämässä toimintaa. **Ilkka Hörkkö** ja kumppanit ovat tehneet mittavan työn lajin eteen ja saaneet suuren joukon nuoria liikunnan pariin. Onnea ja menestystä naapuriseuralle ja yhteistyökumppanille myös jatkossa.

SISU täyttää ensi vuonna 90 vuotta ja on juhlan aika. Juhlavuosi näkyy läpi vuoden ja huipentuu syksyn pääjuhlaan. Juhlakilpailuja ja turnauksia on vuoden mittaan eri lajeissa, Kunnakierrokseen panostetaan erityisellä tarmolla jne. Menneisiin vuosiin voi luoda silmäyksen seuran historiikin sivuilla. Tekeillä oleva teos palauttaa mieleen menneiden vuosikymmenten menestyneitä sisulaisia ja tapahtumia runsaan kuvamateriaalin kera. On jo korkea aika tallentaa kansien väliin sysmälaista urheiluhistoriaa, joka näkyvimmillään oli myös suomalaista historiaa maaottelu- ja olympiaedustuksineen. Teos julkaistaan vuosijuhlissa, jossa toivomme näkevämmä suuren joukon myös entisiä aktiivurheilijoita, valmentajia ja seura-aktiiveja.

KESÄLAUANTAIN vilinässä kirkonkylän raitilla on mielessä käynyt kysymys, onko urheiluseuralla jotain annettavaa kunnan mökkiläiselle? Tai päinvastoin, onko mökkiläisellä annettavaa seuralle? Kyse on melkoisen suuresta joukosta.

Varmaa on, että viikonlopuksi mökilleen saapuvan, stressin uuvuttaman kaupunkilaisen päällimmäisenä ajatuksena eivät ole liikunta-aktiviteetit. Hän koukkaa markettiin, ostaa kaslerit ja kesäkurpitsaa, eurokossun, valkkaribägin ja kopan olvia. Sitten suunta mökille, sauna ja grilli kuumaksi ja viikonlopun mittainen rentoutussessio voi alkaa. Se hänelle suotakoon, hän on sen varmaan ansainnut.

Tilanne on varmaan toinen, kun mökillä ollaan viikko tai pitempi jakso. Tuolloin liikunnallisillakin harrastuksilla voi olla sijansa. Paikkakunnan seuratoimintaan ei ehkä ehdi juurtua, mutta kenttiä, saleja, ratoja ja latuja tulee käytettyä. Joukossa, joka viettää Sysmässä vapaa-aikaansa, on varmasti melkoinen potentiaali liikuntaosaamista: valmentajia, ohjaajia jne. Seuroissa oltaisiin hyvin kiitollisia, jos tätä osaamista voisi jakaa tännekin päin. Sen ei tarvitse olla pitkäjänteistä ja sitovaa, pienetkin projektiluonteiset panostukset otetaan mielihyvin vastaan. Esimerkkiharrastukset, neuvonta ja luennot olisivat arvokas lisä seurojen palvelutarjonnassa.

OTTAKAA yhteyttä seuroihimme, joko suoraan tai liikunta-toimiston kautta! Kiitos jo etukäteen.

Liikunnallista loppuvuotta!

Hannu Sireni, pj



Ohjaaja Riku Salonen ja Eelis Virkunen näyttävät mallia.

Ilmatieteenlaitos on ennakoinut tulevasta kesästä keskimääräistä lämpimämpää ja sehan sopii myös pesäpalloilijoille. Sadekuuro ei tosin harjoituksia haittaa, ei sen takia kentältä poistuta. Lähes jokaisena kesäpäivänä ympäri Suomea pidetään harjoituksia ja pelataan useita otteluita.

Myös Väihkylän koulun kentälle on piirretty valkoiset kalkkiviivat ja niitä pitkin pelaajat viilettävät pesältä pesälle.

Tänä keväänä harjoitukset ovat alkaneet uudistettussa muodossa. **Riku Salonen** pitää harjoituksia E-pojille. Ryhmä on talvella pelannut salibandyä ja jääkiekkoa ja nyt kesäksi siirrytään pesikentäl-

le. Tekniikkaharjoitusten jälkeen kentälle tulevat mukaan poikien vanhemmat, sisarukset tai muita pesiharrastajia ja saadaan joukkueet harjoitusotte- luun.

Rikulla on kokemusta monista peleistä Sysmän Sisun joukkueissa, viimeksi suomensarjaotteluissa. Ohjaajapulan vuoksi varsinainen laajempi pesiskoulu ei ole vielä päässyt käyntiin.

Perjantaisin ja lauantaisin kentällä ovat yleiset harjoitukset jonne voivat tulla kaikenikäiset. Sisun viimeisen suomensarjan edustajajoukkueen pelaajat alkavat olla siinä iässä, että suunnitelmassa on perustaa joukkue Kontioiden sarjaan (yli 35 v.).

K MARKET
SUVITUULI

Puh. 873 670, fax 873 6722
www.k-suvituuli.fi

MAANRAKENNUSTYÖT!
Me teemme 25 vuoden kokemuksella rak. pohjat, -tiet, -kaivot, -viemäroinnit, -salaajitukset sekä vesistöjen kasvillisuuden niitot ja rantojen ruoppaukset.
KONEMIEHET AURASMAA KY
Puh. 0400-809 122 / Ahti Aurasmaa

KUNTO Kuntosali Solarium
Avoinna myös kesällä
Toivolantie 8
p. 0400-857 865

Linjaliikennettä ja tilausajoa vuodesta 1932

JÄRVISEN LIIKENNE OY

Sysmäntie 17, 19700 Sysmä
puh. 03-7172 651
puh./fax 03-7172 652

Sysmän Sisun KUNNIAKIERROS

Sysmän Sisun kunniakierros juostiin aurinkoisessa säässä Suvisaassa sunnuntaina 25.5.

Eniten kierroksia juoksi, hiihtoon vahvasti panostava Heta Tarvaala, 42 kierrosta. Miehistä kierroksia juoksi eniten Matti Vanhanen. Nuorista alle 15 vuotiaista tytöistä eniten juoksi Miia Makkonen 27 ja pojista Mikko Tarvaala 35.

Taloudellisesti kunniakierros onnistui odotetusti, keräyssumma n. 2.550 €.

Eniten kierroksi juosset palattiin samoin eniten rahaa keränneet Juho Vanhanen, Miia Makkonen ja Aino Hammar.

Ensi vuonna, kun seura täyttää 90-vuotta on kunniakierros tarkoitus järjestää isompana tapahtumana ja keräyssumman sekä juoksijamäärän tavoitteetkin ovat suuremmat.



Matti Vanhanen juoksi miehistä eniten kierroksia.



Lähtö tapahtui hymyssä suin, kaikki yhdessä.

Kierroksella ahertaneet ryhmässä vas.: Juho Vanhanen, Heta Tarvaala, Mikko Tarvaala, Matti Vanhanen ja Miia Makkonen.



YLEISURHEILUKOULU

Urheilukentällä maanantaisin 9.6.–4.8. klo 18.30–20.00

• Hinta jäseniltä 25 € (sisaralennus 5 €)

Viikkokisat keskiviikkoisin klo 18.00 11.6.–13.8.

lisätietoja Kosti Jokinen puh. 0400 833377

• Kesätauko 7.7. ja 14.7.

Kaikki mukaan!

Sisun yleisurheilujaosto

PESISTÄ

E96–97 poikien pesis 6.5. alk. tiistaisin klo 17.30–18.15 ja pelit vanhempia vastaan klo 18.15–19.00.

• tauko vko 24–25 ja 28–29

Lisätietoja Riku Salonen puh. 050 9104406

Harrastepesis perjantaisin 23.5. alkaen klo 18.00, v-95 ja sitä ennen syntyneet pojat ja miehet.

Kontiopeisis lauantaisin kesällä, lisätietoja Tomi Jokinen puh. 040 5234901

Sisun pesäpallojaosto

JALKAPALLOA

Miesten pelivuoro urheilukentällä tiistaisin klo 19.00

Sisun jalkapallojaosto

LENTOPALLOA

tiistaisin ja torstaisin klo 19.00 "biitsipelit"

Rantaterassin kentällä.

Sisun lentopallojaosto

WWW.SYSMANSISU.SPORTTISAATTI.COM

SYSMÄN SISUN HALLITUKSEN KOKOONPANO

Puheenjohtaja/ jalkapallojaoston puheenjohtaja	Hannu Sireni
Varapuheenjohtaja/ lentopallojaoston puheenjohtaja	Hannu Jokinen
Jäsen/hiihtojaoston puheenjohtaja	Jarkko Alanko
Jäsen/ampumajaoston puheenjohtaja	Mika Leppänen
Jäsen/pesäpallojaoston puheenjohtaja	Timo Aromaa
Jäsen/yleisurheilujaoston puheenjohtaja	Kosti Jokinen
Jäsen/jääkiekkojaoston puheenjohtaja	Markku Kotilainen
Jäsen/talotoimikunnan jäsen	Tuomo Toivonen
Jäsen (vastuualueena mm seuramarkkinointi)	Pirjo Aartolahti
Jäsen (vastuualueena mm kerhotoiminta)	Eevakaisa Lehtosalu
Jäsen (vastuualueena jäsen asiat)	Pertti Virtanen
Jäsen	Heikki Palvaila
Sihtööri/osa-aikainen toiminnanjohtaja	Visa Uutela

SYSMÄN SISUN KAUSIJULKAISU 2008

Toimitus:
Hannu Sireni
Aino Hammar
Pirjo Aartolahti
Visa Uutela

Valokuvat:
Kansi/yleisurheilu: Heikki Helin
Pesäpallo, kunniakierros:
Pirjo Aartolahti
Kunniakierros: Taina Uutela
Hiihtojaosto: Riikka Palvaila
Urheilutalo: Eija Oksanen
Jääkiekko: Markku Kotilainen
Lentopallo: Pekka Palm

Sivunvalmistus: K-Systems, Heinola
Kirjapaino: Esa Lehtipaino, 2008

Uotin

HIPPO

-olympialaiset

Sysmän Urheilukentällä
27.7. klo 12.00



Kappaletavara- ja muuttokuljetukset**AIMO SAARINEN**

Puh. (03) 717 2630, 050 581 6461

TAPIOLA

Sysmän palvelupiste puh. 0500 893 604

AARTOLAHTI

www.aartolahti.com

SYSMÄN TORILTA
joka arkipäivä

Tuoreet

- vihannekset
- juurekset
- mansikat
- vademat ym.

Torikahviosta

- kahvia
- leivonnaisia
- lihapiirakoita ym
- jäätelöä

H. Syrjälä 0400 623 452, 717 6615

**Rantalan Mansikat****Oskari Peltola**Koivukuja 6, 19700 Sysmä (Sysmän keskustassa)
Puhelin (03) 7171 013 - GSM 050 587 3833 - oskari.peltola@phnet.fi**TERÄTOIMITUS**Puuntyöstöterien erikoisliike
Puh. 0207 999 860 • www.teratoimitus.fi**PÄIJÄNTEEN
PUUELEMENTTI OY**Yrittäjätie 6, 19700 Sysmä, puh. 03-884 350
www.puuelementti.com**Sysmän
Sähköpalvelu Oy**

Vääksyntie 247 B 19700 SYSMÄ

Sähkötyöt, -suunnittelu ja -tarvikkeet(03) 7171 504, 0400 872 306, 040 581 6664
www.sysmansahkopalvelu.net
toimisto@sysmansahkopalvelu.net**LEIPURIN LASIKKO JA NAPOSTELLA****LOUNASKAHVILA, KONDITORIA JA PITOPALVELU**Perinteitä vuodesta 1900 alkaen
Syntymäpäivät, häät, hautajaiset ym.
Uotintie 5, puh. 03-7173 193**SYSMÄN AUTOSERVIS OY**Keskustie 17 SYSMÄ P.03-7171008 FAX 03-7171006
Palokaseman vieressä

-HUOLTOASEMA

-KAHVIO

-AUTOASI KORJAAMO

-BOSCH-diagnosointilaitteet

-OBD- testit

-Pakokaasu- ja Dieseltesti

-Pikapesu

-Rengasmyynti

-Varaosia- ja tarvikemyynti

-Lämmitysöljy



autoservis@pp.phnet.fi

**Jesse Jokinen 10-ottelija**

26.8.1999 Itä-Häme lehdessä oli Irma Peltolan kirjoitus nuoresta, 11-v. Jesse Jokisesta otsikolla; *Sysmän Jesse Jokinen yleisurheilun suurlupaus*. Kirjoitus kertoo monilahjakkaasta urheilijasta uransa alkutaipaleella.

On kulunut lähes 9 vuotta ja Jessestä on kasvanut kovan harjoitusmotivaation omaava 10-ottelija. Ensimmäiset SM-kilpailut moniottelussa P14-sarjassa Pattijoella toi heti 5. sijan. Seuraavana vuonna P15-sarjassa Jesse otteli SM-hopeaa. 2 vuotta myöhemmin M17-sarjan 10-ottelussa tuli ensimmäinen Suomen mestaruus ja samana vuonna Pohjoismaiden mestaruuskisoissa M17-sarjan 10-ottelussa 4-sija. Viime kesänä M19-sarjan 10-ottelussa Jesse sai SM-hopeaa.

Liekö hyvää vaistoa vai erittäin hyvää valmentajasilmää, otsikko oli oikein valittu.

Kaikki työ ja uhraukset urheilun hyväksi on tullut monin kerroin takaisin niinä ilon hetkinä, kun urheilija kokee onnistumisen ilon.

Isänä ja valmentajana olen saanut jakaa sekä ilot että surut, yhden onnistumisen takana saattaa olla 9-epäonnistumista. Kovalla työllä ja vahvalla uskolla omaan tekemiseen on edetty askel kerrallaan. Kodin vahva tuki on antanut mahdollisuuden niille kymmenille tuhansille ajokilometreille kilpailuihin ja leireille.

Hyvät lajivalmentajat ovat suuri apu lajiharjoituksissa. Oman seuran panostus, Lahdenpiirin tuki ja yritystukijat ovat mahdollistaneet ulkomaan leiritykset. Viimeisin, 3-viikon leiri Portugalissa Vila de Real Santo Antoniassa, Suomen Urheiluliiton valmennusryhmän kanssa Jarkko Finnin johdolla.

Sanotaan, että ottelija on parhaimmillaan 10 vuoden harjoittelun jälkeen ja sen mukaan Jessen ottelijaura on alkutaipaleella. Neljä vuotta Salpausselän Urheilulukiossa vaihtuu armeijan harmaisiin Lahden Hennalaan, toivottavasti urheilujoukoissa.

Jokainen mestaruus ja mitali vaatii uhrauksia. Elämässä, niin kuin urheilussakin, on tehtävä valintoja. Joku valitsee oikein, joku taas väärin, ehkäpä edellä mainittu urheilija on tehnyt ne oikeat valintansa.

Tuoretta ylioppilasta onnittelien,

Kosti Jokinen
Valmentaja ja
ennen kaikkea ISÄ

**Siltanen Ky**Puh. 03-717 1054
www.siltanen.fi

SYSMÄN SISUN YLEISURHEILU 2008

Sysmän Sisun käynnistää kahdeksannen yleisurheilukoulun toimikaudellani. Paljon on lahjakkaita yleisurheilijoita vaihtanut lajia tai siirtynyt kokonaan muihin harrastuksiin. Lopettamisista huolimatta on yleisurheilun taso säilynyt hyvänä.

Lahjakkaita junioreja löytyy edelleen, mutta suuri haaste on nähdä nämä juniorit 10 vuoden päästä aikuisten kisoissa. Siinä merkittävä rooli on lasten vanhemmilla sekä aktiivisilla ja osaavilla ohjaajilla. Henkilökohtaisen valmentajan ja seuran tuki korostuu, kun lähestytään aikuisikää.

Yksittäiset tukijat urheilijalle ovat erittäin suuri apu – pienilläkin tukisummilla luodaan mahdollisuus hyvään harjoitteluun ympäri vuoden. Sysmästä löytyy yrityksiä, joilla on halu tukea ja auttaa lahjakkaita nuoria – siitä heille iso kiitos.

Yleisurheilujaosto kaipaa aktiivisia jäse-

niä tekemään arvokasta työtä lasten hyväksi. Viikkokisojen toimitsijatehtävät hoituvat jo hienosti, mutta aina on tilaa uusille tekijöille. Meidän on turvattu tulevaisuus, ei heitetä hukkaan jo tehtyä arvokasta työtä.

Aktiiviset vanhemmat ovat suurin voimavaramme, kun ohjaamme tulevia huippuja kohti uusia haasteita. Kouluttautumalla piirin ja urheiluliiton kursseilla, saamme valmennusoppia, mikä takaa oikeaoppista harjoittelua ja energiahuoltoa. Jos asia kiinnostaa, minuun voi ottaa yhteyttä – neuvon ja opastan mahdollisuuksieni mukaan.

Olympiahengessä kohti kesää.

Kosti Jokinen

Sysmän Sisu yu-jaosto pj.

Allekirjoittanut toimii Lahdenseudun Yleisurheilun hallituksessa ja on nuoriso- ja valmennustoimikunnan pj.

FANTASIA PIZZA & KEBAB

Sysmäntie 43, 19700 Sysmä
Puh. (03) 7172 877

**Annokset myös
mukaan!**

Avoimna:
ma-la 10.30-21.00
su 12.00-21.00

REIKIENERGIAHOITO

Kokonaisvaltainen, luonnollinen parannusmenetelmä

Tmi Siiri Sirkka Onninen
Puh. 050 574 4561



**SYSMÄN
KIRJAKAUPPA**

Sysmäntie 55, 19700 Sysmä
puh./fax 03 717 1238
sysman.kirjakauppa@phnet.fi
www.sysmankirjakauppa.net

URHEILUKENTÄN PUKUKOPPI

Yleisurheilijoille, jalkapalloilijoille sekä muillekin urheilukentän käyttäjille saadaan kesäkuun alussa paremmat pukeutumistilat.

Koskueenmäellä asuinkäytössä ollut parakki siirretään urheilukentälle. Siinä on kaksi erillistä pukeutumistilaa. Perustukset tehtiin jo syksyllä. Kun pukukoppi kesäkuun alussa saadaan siirrettyä urheilukentälle, liitetään se kunnan viemäriverkostoon ja niin kenttä saa myös asianmukaisemmat wc-tilatkin.

• TUNTURI • VIKING
• STIGA • STIHL

OKSASEN PYÖRÄ JA KONE KY

Leppäkorventie 1
19700 Sysmä
Puh. 03-7171 315

**Hilta
&
Hulta**

Tunnelmakahvila

Avoimna ma-pe 10-18
la 10-16
su 12-18

Sysmän Meijerin Maitola
Sysmäntie 16 • p. 040 544 7455

**Sysmän
APTEEKKI**

Sysmäntie 38
19700 Sysmä
(03) 717 1160

**TUORETTA
Päijänteen kalaa
Sysmän torilla**

Kalastaja-Erkki 0400 495 549

**Parturikampaamo
MARKETTA
KYLÖNEN
P. 7173 232**

Textiikki

Puh. (03) 7171 580

• Kankaat
• Käsityötarvikkeet
Uotintie 10, Sysmä **Meillä
palveluaan!**

KH-Print **BEST PRINTER
OF FINLAND**
What you can create - we can print

M A I N O S T E K S T I I L I T

Printer
BASIC WEAR

HARVEST
sports wear

CLIQUE
REG. TRADEMARK

- PAINATUKSET JOPA 14-VÄRILLÄ
- UUSIMMAT 3D-PAINATUKSET !!
- KUVANMUOKKAUKSET & SPECIAL VÄRIEROTTELUT

PELTOTIE 6 19600 HARTOLA
P. 03-876 020 FAX. 03-876 0250
EMAIL. KH-PRINT@KH-PRINT.COM
WWW.KH-PRINT.COM

TIINAN HIUS

Puh. 7173 103

Hyvänolon hoitola

Puh. 7173 183

Säästöpankin talo

KIRENA OY

Liukuovet ja säilytysjärjestelmät

Puh. 010 778 4200 • www.kirena.fi

LVI-O.Salonen Ky

Hovilantie 23, 19700 SYSMÄ
puh. 717 1790, 050 645 920

**SORAA, MURSKETTA, MULTAA,
LAVETTIKULJETUKSIA**

Autoilija Juha Salonen
Puh. 03-7172 515, 0400-494 424

ONNI-KALUSTE

SYSMÄ, Särkilahdentie 6
p. 03-7170 318
ma, ke, pe 10-17, la 10-13, ti ja to sulj.

Meiltä myös:

ISKU

ASKO **SOTKA**
ym edustukset



Palveleva sisustusliike
**SYSMÄN
VÄRI JA TAPETTI**
Värikuja 4, Sysmä, puh. 03-875 140

**SYSMÄN
TAKSIT**

Puh. (03) 717 2737

ONKO JUHLAT TULOSSA?

• Pitopalvelua:

Maukkaat ruoat ja tarjoilu isommallekin porukalle, myös kotiruokaa tilauksesta.

• Leivontaa:

Herkulliset voileipäkakut, täyttekakut ym. suolaiset ja makeat leivonnaiset

Pito- ja Ompelupalvelu Tarja Lehtonen

040 7648 304 tarja.lehtonen@phnet.fi
www.tarjalehtonen.com

LVI-AROALHO OY

• ASENNUS • HUOLTO
• MYYNTI

Talasnientie, 19700 Sysmä
Puh. 03-7171 357, 0400-888 357,
0400-626 357

tullaan
tutuksi

Heta Tarvaala



Tarvaalan Hetan kotitilalla Hietalahdessa, Suojärven rannalla, on keväisenä lauantai-iltana tavanomainen meininki: perheen kuopus Maija ilakoi pihalla kissanpentujen kanssa, isommat siskot seuraavat syrjäsilmillä menoa ja Mikko-veli kirmaa kiljhdellen kaverinsa kanssa trampoliinin ja rannan väliä.

Elämää aurinkoisella mäelä siis riittää. Perheeseen kuuluvat vanhempien Marjan ja Jarin lisäksi 19-vuotias Heidi, 17-vuotias Heta, 15-vuotias Anni, 13-vuotias Mikko sekä 6-vuotias Maija.

Toukokuun vehreydestä palataan vielä hetkeksi lumille ja kysellään Hetan kuulumiset. Tyttö on kiittänyt laduilla vuosi vuodelta kovempaa, parempia sijoituksia tavoitellen ja on osoittanut olevansa seuransa nimen mukaisesti sisukas.

Perustiedot: perhe, ikä, koulu?

Asun maatilalla, Suojärven rannalla. Minulla on neljä sisarusta. Olen täyttänyt 17 ja käyn Sysmän Yhteiskoulun lukion ensimmäistä luokkaa. Lukio on ollut haastavampaa kuin peruskoulu, mutta ihan mukavaa.

Miten hiihtourasi alkoi?

Hiihto on ollut koko perheen harrastus niin kauan kuin muistan. Meiltä meni latu myös alasteelle, joten koulumatkat tuli hiihdettyä. Kävin paikallisissa hiihdoissa, Sisun hiihtokoulussa opin tekniikkaa, vähitellen kävin myös Hartolan ja Joutsan hiihdoissa. Ikäisiäni tyttöjä

oli tosi vähän, joten minulla on Sisun mestaruuksia melko lailla joka sarjasta. Meillä on mökki Ylläksellä, ja siellä on saanut hiihtää lomilla erilaisissa olosuhteissa, mikä on innostanut lisää.

Milloin aloitit säännöllisen harjoittelun?

Keväällä 2005 Sisun mestaruushiihdoissa olin lähtövuorossa, kun toimitsijat vitsailivat, että ”valmentaja Tuomo siinä lähtee perään ladulle”. Samana keväänä asiasta puhuttiin vakavammin, Tuomo kun on valmentanut useita nuoria.

Homma on ilmeisesti toiminut, tulosta on syntynyt?

Joo, hiihto on edistynyt mukavasti. Samat tytöt, joista jäin ennen reilusti, ovat nyt saavuttavissa. Välillä olen voittanut, toisinaan jäänyt kisoista riippuen. Valtakunnallisissa hiihdoissa Hopeasompassa 2007 olin 44. ja kuluneella kaudella Vuokatissa nuorten SM-hiihdoissa perinteisen vitosen 17. ja se tuntui kyllä hienolta!

Millaista työtä tulokset ovat vaatineet?

Kevään harjoittelu ollut rentoa ja kevyttä, mutta kesällä alkaa taas kovempi tahti, kun luodaan peruskuntoa. Lajivalikoima on monipuolinen: juoksun ja pyöräilyn lisäksi soutua, melontaa, sauvarinnettä, rullahiihtoa tai -luistelua, lentopalloa jne. Syksyllä tehoja nostetaan edelleen ja toivotaan aikaista pääsyä lumille. Talvella

hyvissä ajoin ennen kisoja tehdään rankkoja harjoituksia ja kisojen välillä rauhallisempaa lenkkiä.

Mikä harjoittelussa on kivaa – mikä mättää?

No, eiväthän kaikki kovat harjoitukset, esim. sauvarinne, hyviltä ensiksi tunnu. Mutta ne ovat tarpeellisia ja auttavat



kisoissa, kun tottuu pinnistelemaan, vaikka lihakset hapottavat ja väsyttää. Mieluiten teen pitkiä, rauhallisia hiihto- tai pyöräilylenkkejä tai patikoin.

Mitä teet vapaa-ajalla?

Luen koulukirjoja, rentoudun, olen tietokoneella, katson TV:tä. Olen kavereiden ja perheen kanssa.

Oletko kesätöissä?

Parina kesänä olen ollut jäätelönmyyjänä, mutta tänä kesänä en säännöllisesti, kun harjoittelu vie enemmän aikaa. Voin vähän valita työaikoja, kun kioskin omistaa sukula-

Lenkillä Suojärven maisemissa.

Valmentaja Tuomo Toivonen seuraa tilannetta kirjaimellisesti taustalla.

nen... Kotitilalla autan, kun pyydetään.

Minkälaisia tavoitteita Sinulla on, hiihdossa ja muutenkin?

Tavoitteet hiihdossa on asetettu vain ensi talveen: haetaan parempia sijoituksia. Tuleva kausi taas näyttää, mitä jatkossa tehdään. Lukion jälkeisiä suunnitelmia ei ole vielä valmiina.

Mitä teet 10 vuoden päästä?

No, olen 27-vuotias. Jos en asu maalla, niin käyn täällä kotona tai jollakin mökillä...

Mitkä ovat olleet mieleenpainuvimmat hiihtokisasi?

Vuokatin hyvä sijoitus N17-sarjasta oli hieno juttu. Toinen kisa jäi myös mieleen viime talvelta, Jämillä hiihdetty 15 km perinteinen. Se oli eka pitkä kisani ja ensimmäinen yhteislähtö. Lisäksi latu oli niin vaativa, ettei osa lähtenyt edes matkaan nähtyään profiilin ja ladun varrella patjoilla pehmustetut puunrungot! No, minä hiihdin ihan hyvän sijoituksen, taisin olla 21.

Kuka on hiihtäjäsuosikkisi?

Kyllä se on Virpi Kuitunen. Hän on niin vahva hiihtäjä ja häneltä sujuvat niin pitkät matkat kuin sprintit.

Virpin nimi kirjoitetaan oikein jo maailmalla, entä sinun?

Joo-oh. No on se ainakin Tarvaala ja Tarvaila ollut.

Unelmiesi kiscalatu?

5 km pitkä ja alussa kunnan ylämäki, joka tukehduttaisi muut. Minulla on tapana hiihtää kiihtyvällä vauhdilla, joten alussa usein jään vähän. Selviä ylä- ja alamäkiä, lopussa rankka osuus, jossa minulla olisi vielä varaa kiristää vauhtia voittoon...

Valmennuksen näkövinkkeli

Valmentaja ja urheilija tekevät yhdessä työtä asetettujen tavoitteiden hyväksi. Hetan valmentaja Tuomo Toivonen korostaa, että on opeteltava tuntemaan urheilijan heikkoudet ja vahvuudet sekä tunnistettava urheilussa piilevät uhat ja mahdollisuudet. Harjoittelu ja sen seuranta vaativat työkaluiksi ainakin harjoittelupäiväkirjaa, testejä sekä urheilijan ja valmentajan omia havaintoja. Ensimmäinen vuosi valmennettavan kanssa on rajojen hakua.

”Hetan kohdalla ominaisuuksia on kartoitettu nyt reilun kahden vuoden ajan.

Vahvuudet ja heikkoudet ovat tiedossa ja harjoitusten vaikutuksia seurataan tarkoin. Harjoittelun ulkoiset puitteet ovat osittain paraneet, kun Lahden alueen hiihtäjien yhteisharjoitukset ja -leiritykset ovat käynnistymässä ja Heta voi saada ikäisiään harjoittelukumppaneita. Tuleva kausi näyttää suuntaa, jatkuuko kehitys toivottuja latuja. Takapakkeja Heta ei tunnu muurehtivan, vaan toteaa, että kävi miten kävi, joka tapauksessa tästä jää hänelle hyvä harrastus. Jos onnistumisia tulee, on mahdollisuudet vaikka mihiin!”

Valmentaja Tuomo Toivonen:

”Kuormituksen ja levon oikea suhde ratkaisee tulokset”

Tuomo Toivonen on tänä vuonna 60 täyttävä, hyväkuntoinen eläkeläismies Sysmän Särkilahdesta. Hän hoiti vaimonsa Sylvian ja kuuden lapsensa kanssa Lantun maatilaa vuodesta 1970 alkaen, kunnes yksi pojista otti perheensä kanssa tilan nimiinsä jokunen vuosi sitten. Karjatilat työt ja pienet lapset veivät alkuvuosina ajan niin, että nuoruuden urheiluharrastukseen tuli vuosikymmenen tauko. Lasten kasvaessa vanhemmat kannustivat heitä urheilemaan eri lajeissa ja kun esikoisen, Sannan, valmentaja joskus 80-luvun puolivälissä väistyä, päätti Tuomo ottaa valmennusvastuun itselleen.

Siinä vaiheessa tuli käydyksi hiihdon lajivalmentajakurssit Vierumäellä ja myöhemmin valmennus- ja ohjaajakursseja esim. Vuokatissa. Sannan lajeina olivat hiihto ja keihäs, myöhemmin Kati-tytär jatkoi samoilla lajeilla ja laajemminkin yleisurheilulla. Viisi kuudesta lapsesta harrasti kilpahiihtoa jossakin vaiheessa ja kesäisin yleisurheilua.

Omien lasten valmentaminen antoi oppia myös kantapään kautta. Valmentajaisä tuli tietämään, että esim. urheilijan huonot veriarvot eivät mahdollista täysipainoista harjoittelua tai ylikunnon vaara uhkaa. Ja kun ylikunto on to-

dellisuutta, on kynnys aloittaa harjoittelu uudelleen tosi korkea – motivaatio hiipuu ja urheilun-ura katkeaa helposti.

Mutta kokemus tuo varmuutta – kurssit, kirjat ja muu tietämys auttavat hahmottamaan, mitä urheilija milloinkin tarvitsee ja mihin rahkeet riittävät. Esimerkiksi seuraamalla aamurykettä pystyy varomaan ylikunnon muodostumista paljon ennen varsinaisia testejä.

Tuomo toteaa, että valmennuksessa eri harjoitusten painotteet vaihtuvat muotivirtausten mukaan, mutta perusasiat pysyvät. Kuormituksen ja levon oikea suhde ratkaisee. Unohdetaan ei voi myöskään oikeaa ravintoa.

Hetan kanssa on hyväksi todettu harjoitteluviikkojen vaihtelevuus. Kehoa totutetaan eritasoiseen rasitukseen eri viikoilla, samalla mielenkiinto harjoitteluun säilyy paremmin.

Paljonko hiihtokilpailussa jää välineiden, paljonko ”miehen” varaan? ”Miehestä se lopulta on kiinni – toki ongelmakelissä voitelu voi nousta jopa ratkaisijaksi, mutta normaalikelillä välineiden merkitys on 10 % luokkaa, toteaa Tuomo. ”Urheilijan olisi hyvä käydä itse valmennuskurssi, jotta tietäisi, miksi asioita tehdään niin kuin tehdään.”

OHRASAAREN REITISTÖN KEHITTÄMINEN

Ohrasaaren reitistöä kehitetään kolmivuotisella suunnitelmalla.

Ensimmäisessä vaiheessa rakennettiin uutta reitistön pohjaa. Pohja on nyt hyvin painunut ja tasaista. Yllätyksen teki leuto talvi joka esti reitistön sorituksen viime talvena. Ohrasaaren salmeen joudutaankin myös ensi talvikaudella tekemään uudelleen pengertie soran ajoa varten.

Uusittu reitistö palvelee kaikkia liikkuja ympäri vuoden mutta etenkin hiihtäjille tulee lisää valaistuja latukilometrejä. Uusi latu-ura on melko tasaista ja sopii hyvin varttuneemmillekin kuntohiihtäjille sekä lapsille. Myös koulujen liikuntatuntien käyttöön uusi reitti sopii erinomaisesti. Sisu pitää hiihtokoulua saareissa ja var-

masti hiihtokoulullekin on uudesta reitistöstä hyötyä. Tarkoitus on myös tehdä jonkinlainen hiihtomaan hiihdonopetuksen käyttöön.

Toisessa vaiheessa rakennetaan uudelle reitille valaistus. Kolmannen vuoden aikana on tarkoitus laajentaa ”jumppakenttää” ja parantaa sen välineistöä. Suunnitelmiin kuuluu myös suunnistuskartan uusiminen ja frisbeegolfrata. Hankkeeseen on varattu määrärahat kunnan Budjetissa. Ensimmäiseen vaiheeseen ei saatu valtionavustusta mutta sitä haetaan uudelleen seuraaville vuosille.

Ulkoilijoiden käytössä oleva pukukoppi saaresta jää vielä puuttumaan.

Etenkin hiihtäjien kannalta Ohrasaaren reitistön kehittäminen on hyvä asia.

Sisun hiihtokilpailuja on pi-

detty ja pidetään jatkossakin urheilutalon maastossa, jolloin urheilutalo voi toimia kisakukksena. Jatkossa kuitenkin, ainakin lasten kilpailuja voitane siirtää Ohrasaaren. Urheilutalon latuprofiili on hyvä kilpailuja ajatellen mutta ongelmana siellä on latuverkoston ylläpito ja kehittäminen koska ne sijaitsevat yksityisten maanomistajien mailla. Nykyisin vähälumisina talvina on latujen teko epätasaiseen maastoon ollut työlästä ja osaltaan pienemmätkin, maanomistajien toteuttamat puuston hakkuut ovat vaikeuttaneet latujen ylläpitoa. Urheilutalon latujen käyttö kun on vähentynyt niin myös latujen tekoa ja kunnostamista voidaan entistä enemmän keskittää yhteen paikkaan, Ohrasaaren, tämä palvelee parhaiten kaikkia hiihdon harrastajia.

Sysmän erikoishitsaus

Keskustie 24, 19700 Sysmä
p. 0400 707 351 • fax (03) 7172 995

**Palotikkaat,
räystäskourut,
lumiesteet, piipunhatut,
kuljetus/asennus.**
Montonen, puh. 0400 493 350

 **Parturi-Kampaamo MAIJA LAAKSO**
Puhelin 040 5637 899
Puh. (03) 7171 541
Leppäkorventie 4


Puh. 0500 508 153

VILLEN MÖKKIAPU

- peltityöt
- ilmastointiasennukset

p. 0400 510 338



SYSMÄN IKKUNA JA OVI OY

SOMPIN MAANSIIRTO OY

Perustukset, maansiirto & tietyöt, sora & maa-ainekuljetukset, jätevesi-, salaoja-, sadevesijärjestelmät, ruoppaus, viherrakentaminen

www.sompinmaansiirto.fi
Puh. 0400 353 978



Tiltoimisto Tuula Aroalho • Uotintie 3, 19700 Sysmä
Puhelin (03) 7173 059, GSM 040 572 0659
tuula.aroalho@phnet.fi

www.MinnaDESIGN.fi

Sysmäntie 53, Sysmä

SYSMÄN TILI- JA KIINTEISTÖTOIMISTO KY

Sysmäntie 46, Sysmä • Puh. 7173 073
www.systilitsto.com

KONEURAKOINTIA LOKAHUOLTOA

- maansiirtokuljetukset
- tielanaukset
- Talviauraukset
- pihojen/teiden hiekoitukset

PALVAILA HEIKKI • P. 0400 805 528



Rentoudu terassilla Sysmän satamassa, ruokaa & juomaa, A-oik, tyyntä ja vaahtopäitä. Joka päivä kuuma keitto klo 11–15.
www.sysmanrantaterassi.fi



Puh. 020 742 9999
Aukioloajat: ma–pe 7–18, la 8–15



SYSMÄN SISUN URHEILUTALO

Sysmän Sisun urheilutalo on ollut Sysmälaisten käytössä jo yli neljäkymmentä vuotta.

Tällä hetkellä yläkerran salissa järjestetään vuosittain muutamia juhlia ja muita tapahtumia. Talviaikaan pelataan jonkin verran sählyä ja tila toimii hiihtokilpailujen kisakeskuksena. Ravintolatilat toimii tapahtumien lisäksi Sisun hallituksen ja eri jaostojen kokouspaikkana. Talon yhteydessä oleva asunto on vuokralla. Alakerrassa Sysmän Keilajat ry pyörittää keilahallin toimintaa ja ampumajaoston sekä muidenkin lajin harrastajien käytössä on ampumahalli.

Taloa vuokrataan edelleen eri tilaisuuksiin, myös ravintolan astiastoa voi erikseen vuokrata. Tilojen käyttö on huippuvuosista hiljentynyt huomattavasti. Siksi talo on pari vuotta ollut myynnissäkin, mutta toistaiseksi ei ole sopivaa ostajaa löytynyt.



Sysmän urheilutalo on nähnyt monia tapahtumia – tilaa ja sen astiastoa vuokrataan edelleen eri tilaisuuksiin.



Sysmän Leipä
Puh. 883 4871

- sora- ja mursketoimitukset
- maanrakennustyöt
- multaa
- teiden kunnossapitotyöt
- kalkkipalvelut

SAKARI SALONEN
Sysmä, 0400-493 227, 03-7172 127

KESÄKSI MEILTÄ!

KOOTTAVA KATISKA **16,-**

VALMIS KATISKA **59,-**

PUUTARHAMULTA 50 L **3,60**

NESTE VALOPETROLI 10 L **19,90**

KEMILÄN GRILLIHIELET **4,-**

VAPAA-AJAN AKKU **69,-**

SAVUTON KAHVIO **SYSMÄN POLTTOAINEPALVELU OY** PIKAPESU

PLUSSA-KORTILLA ALENNUS BENSASTA JA DIESELISTÄ 2 SNT/L

Plussaa ostokistasi.

Sysmäntie 28, puh. 7171 222
Avoimna arkisin 7-21
sunnuntaisin 9-21

Sysmän Sisun rahasto jakanut nuorille urheilijoille 50 000 euroa

Heinäkuussa tulee kuluneeksi 21 vuotta siitä, kun **Aarne ja Märta Koskelo** perustivat Sysmän Sisun urheilijoiden tukemiseksi rahaston.

– Se on merkittävä tuki, sillä kuluneiden kahden vuosikymmenen kuluessa stipendejä on jaettu kaikkiaan jo 50 000 euroa. Varoja oli viime lokakuun lopussa erilaisina sijoituksina kaikkiaan 245 500 euron arvosta, sanoo rahastonhoitaja, pankinjohtaja **Heikki Kuurne**.

Rahaston hoitokuntaan Koskelot nimesivät suvun edustajaksi **Erkki Stjernvallin**. Kunnallisneuvos **Stjernvall** on toiminut hoitokunnan puheenjohtajana koko ajan.

– Pääkonsuli Koskelolla oli rahastoja etenkin lääketieteen

tueksi. Niinpä ehdotin hänelle rahaston saamista sysmälaisten urheilun tueksi. Pääkonsuli kertoi itsekin sitä ajatelleensa rahoittaessaan Sisun toimintaa aikaisemminkin monin tavoin, **Stjernvall** kertoo.

Yhdessä pankinjohtaja **Arvi Tauraman** kanssa he laativat rahastolle säännöt käyttäen mallina **Tilda Tirkkosen** rahaston sääntöjä.

– Rahaston alkupääoma oli 100 000 markkaa. Koskelo kasvatti sitä nopeasti käyttäen esimerkiksi osakekauppoja hyödyksi. 1990-luvun alussa esitin, että muut Sysmälaiset urheiluseurat voisivat liittyä Sisuun jaostoina ja siten pääsisivät jakamaan rahaston hyötyä. Se ei kuitenkaan innostanut ketään,

Stjernvall kertoo.

Tauraman jälkeen rahaston hoitaminen siirtyi **Heikki Kuur-neelle**. Hoitokuntaan kuuluu Sisun puheenjohtaja **Hannu Sireni** itseoikeutettuna. Sisun hallitus on vuosittain nimennyt siihen naisjäseneksi **Aino Hammarin** Sisun kunniajäsenenä. Koskelot kutsuivat hoitokuntaan rehtori **Kai Saarikiven**. Hänen tuolinsa on toimitusjohtaja **Leo Vilén** perinyt.

Tällä vuosituhanella on stipendejä jaettu vuosittain 2–3000 euroa Sisun hallituksen esitysten mukaan. Hoitokunnan tulee kokoontua kerran vuodessa. Sisun tilintarkastajat tutkivat myös rahaston tilinpidon.

KAMPAAMO

Leila

Pusukuja 10
19700 Sysmä
(03) 717 2562

SYSMÄN FYSIOTERAPIA Ky
Uotintie 3, 19700 Sysmä
p. 03-7171 027

Lääninhallituksen valvoma kuntoutuslaitos vuodesta 1984.

Palveluksessanne
NDT, fysioterapeutti
Heli Pyökkänen
ja työfysioterapeutti
Helena Seppänen

SYSMÄN KELLO JA KULTA

Sysmäntie 38, p. 03-7172 771

Palvelemme kaikissa lahja-, koru- ja kelloasioissa

cazze Optikat

Sysmän Optiikka
Sysmäntie 38, puh. 7172 772
ma, ti ja pe 9-17, ke-to 10-17

Hartolan Optiikka
Keskustie 58, puh. 7161 038
palvelemme torstaisin 9-17

www.cazze.com

Paimenpoika myymälä

Sysmäntie 16

JÄÄKIEKKOILIJAT SÄIDEN ARMOILLA SYSMÄSSÄ

Leutojen talvien vuoksi jääkiekon harrastaminen käy hankalaksi. Talven aikana harjoitukset pystyttiin järjestämään vain kaksi kertaa, mutta innokkaat juniorit pelasivat kuitenkin tänäkin vuonna Itä-Häme-liigaa kahdessa ikäluokassa. Luonnonjäätturnaukset pystyttiin nipin napin järjestämään. Kauden aikana pelattiin turnauksia Sysmässä, Hartolassa, Pertunmaalla ja Heinolan jäähallissa.

Myös Sysmän kunnan luistelumestaruuskilpailut jouduttiin perumaan jääpulan vuoksi.

Miesten joukkue Broilers HT on käynyt Vierumäen jäähallissa harjoituksissa kerran viikossa. Broilers HT:n pelaajat ovat Sisuun rekisteröityneitä pelaajia ja seura tukee joukkueen toimintaa. Kuluneella kaudella joukkue pelasi Asikkala Hockey Liigassa. Kymmenen joukkueen sarjassa edellisen kauden hopea vaihtui neljänneksi sijaksi.

Vuosia vireillä ollut tekojään rakentaminen on saanut uutta tuulta. Lehden ilmestymisen aikoihin asia on taas käsittelyssä ja myönteistä päätöstä toivotaan. Näin saisimme Sysmään luistelun harrastamiseen kunnolliset olosuhteet, jotka palvelisivat kuntalaisten lisäksi myös vapaa-ajan asukkaita.

Markku Kotilainen
Jääkiekkojaosto



Myös vaihtopenkki tarkkaavaisena.

Varusteita korjataan välillä vaihdossakin.



Tyttöjäkin mahtuu mukaan.

Taistelu on kovaa, kun vastassa on Hartolan NMKY.



Väihkylän tenniskenttä-/jääkiekkokaukalon pinnoitteen uusiminen etenee

Toukokuun 2008 tilanteen mukaan näyttäisi siltä, että Väihkylän tenniskentät ja jääkiekkokaukalon pohja saavat uuden pinnoitteen jo kesän aikana.

Tämä mahdollistaisi kentän monipuolisen kesäkäytön (myös keväisin ja syksyisin) sekä hankkeen edetessä pidentäisi jääliikuntakautta. Uusittuna alue parantaa ja täydentää koulujen liikunnanopetusta sekä tarjoaa koululaisille mahdollisuuden monipuolisempaan välituntiliikuntaan. Alue sijaitsee kolmen koulun ja kah-

den päiväkodin välittömässä läheisyydessä. Iltaisin ja viikonloppuisin sekä koulujen lomien aikaan kenttä olisi kaikkien kuntalaisten ja vapaa-ajan asukkaiden käytössä. Tavoitteiden mukaisesti se siis toimisi lähiliikuntapaikkana.

Hanke on edennyt melko nopealla aikataululla. Kesällä 2007 oli tarkoitus laittaa kentän vanhan pinnoitteen päälle uutta asfalttia. Tähän oli määrärahat kunnan talousarviossa sekä myönnetty lääninavustusta. Loppukesästä 2007 ryhdyttiin kuitenkin aktiivisesti selvittämään ja viemään eteenpäin sitäkin vaihtoehtoa että kentän pinnoite uusittaisiin ja alle lai-

tettaisiin putket tekojäätarata varten. Kunnanhallitus nimesi toimikunnan selvittämään myös mahdollista tekojäätaradan rakentamista Sysmään.

Työryhmän aktiivien ja perusteellinen työ edesauttoi sitä että nyt, hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kentän uudeksi pinnoitteeksi laitettaisiin hiekkatekonurmi ja samalla alle asennetaan jäähdytysputkisto tekojäää varten. Toisessa vaiheessa tulisi kylmälaitekontin hankinta ja asennus, jolloin tekojäätarata saataisiin käyttöön. Etelä-Suomen lääninhallitus on myöntänyt lähiliikuntapaikan kunnostushankkeelle ja tekojäätaratahankkeelle huomattavan

avustussumman. Tärkeähän tässä ja muissakin liikunta- ja ulkoilu paikkojen kehittämisessä on myös että kuntapäätäjät suhtautuvat asioihin myönteisesti. Paljon puhuttua kunto- ja terveysliikuntaa viedään Sysmässä eteenpäin ainakin harrastuspaikkoja parantamalla.

Sisulaisten kannalta liikuntamahdollisuudet monipuolis-

tuisivat ja etenkin jääkiekkoilijoille tämä toisi merkittävän parannuksen lajin harrastusmahdollisuuksiin. Mutta uusittuna alueellahan voi tenniksen ja jääkiekon lisäksi pelata jalkapalloa, katusählyä, koripalloa, lentopalloa, petangueta yms sekä vaikkapa pienten lasten pelejä ja leikkejä.

SYSMÄN KOLARITYÖ 
KAISLATIE 5, SYSMÄ • 7171 247
• Kolarikorjaamo • Automaalaamo • Nelipyöräsäädöt
HINAUSPALVELUA 0400-493 770



40 VUOTTA PUULAAKIA!

Sisun lentopalloilijoiden viime vuosikymmeninä pyörittämä Lentopallopuulaakisarja on alun perin alkanut jo kuusikymmentä vuotta sitten. Puulaakisarja oli jatkoa kylienvälisille lentopallootteluille, jotka alkoivat jo sotien jälkeen.

Alun perin puulaakisarja oli tarkoitettu työpaikka- tai työyhteisöjoukkueille. Alkuvuosina tämä toimikin hyvin, mutta seitsemänkymmentä vuotta alkaneet muutosten tuulet työ- ja yritys-elämässä muuttivat myös lentopallopuulaakia. Kahdeksankymmentä vuotta myöhemmin mukaan tulivat kyläjoukkueet ja uusina harrastejoukkueet, joilla ei ollut muuta yhteistä kuin halu pelata lentopalloa hyvien kavereiden kanssa.

Joukkueiden määrä on vaihdellut vuosien aikana paljon. Parhaimmil-

laan mukana on ollut 14 joukkuetta heikoimmillaan ihan alussa 4. Viime vuosina määrä on vakiintunut noin 8:aan. Sisun lentopallolle puulaaki on ollut tärkeä sarja, koska vuonna 1979 Sisun miesten lentopalloilijat lähtivät Lentopalloliiton 5. sarjaan. Puulaakijoukkueiden parhaat pelaajat otettiin mukaan joukkueeseen. Ja näin on ollut siitä lähtien tähän päivään asti.

Puulaakisarjassa on kokeiltu erilaisia variaatioita, sarjapelaajien määrää rajoitettu, naiskiintiö joukkueessa, pelattu kahdessa lohossa jne. Perusasia on kuitenkin itse peli. Välillä todella kiihkeissä tunnelmissa ja tiukoissa taisteluissa on voitettu ja hävitty, mutta lopputuloksena on kuitenkin hyvä fiilis tiukasta matsista.

Näin jatkokoon!



• kaikki alan työt

RAKENNUSLIIKE
T. LAURILA OY Sysmä

0400 704 962, puh/fax (03) 717 0239
email: timo.laurila@phnet.fi

 **EVA - CLEAN**
Eeva Eld

KAIKKI SIIVOUSPALVELUT AMMATTITÄIDÖLLÄ

LEVONO OY EVA-CLEAN Puh. 0400-886 775,
Hämeentie 13, 19700 Sysmä 7173 229, eeva.eld@elisanet.fi

Tervetuloa herkuttelemaan!

Kirjojen ja hyvän kahvin ystävien kohtauspaikka Sysmän keskustassa Sp:n talossa.

- Laadukkaat **KAHVILAPALVELUT**
- erikoiskahvit, jäätelöannoksia, talon omat leivonnaiset
- Runsas ja herkullinen **KEITTOLOUNAS**
- **PITOPALVELUA**
- tunteella ja toiveittenne mukaisesti
- helpota arkeasi: **tilaa valmiit keitot, paistokset, piiraat, leivokset ym.**
- Ilmastoitu **KABINETTI**
- (50 henkeä) kokouksille, juhlatilaisuuksiin (ei tilavuokraa)
- **WLAN -nettiyhteys**
Tervetuloa viihtymään ja herkuttelemaan!

Lounaskahvila Opus

Ma-Pe 8-17 La-Su 9-14, Sysmäntie 38, 19700 Sysmä p. 03-717 2060

DIGIKUVAT TUNNISSA! **JOPA**

Sysmän Kuvapalvelu
FOTOTUOTTEET TIETOKONEET MATKAPUHELIMET
sysman@kuvapalvelu.inet.fi
03 7171 651

 **H-MOTORS**

Keskustie 24, Sysmä
Puh. 03 7172995, 0400 499155
h@motors.inet.fi

- VENEIDEN MOOTTORIT • PIENKONEET YM.
- MOOTTORIPYÖRÄT • MOPOT • AVAINPALVELU
- HUOLLOT • KORJAUKSET • MYYNTI

TEHTAANMYYMÄLÄ

Kansiot, salkut ja kierrevihkot tehtaanmyymälähinnoin.
Marimekko-tuotteita sisustukseen ja lahjaksi.
Servietit juhlatilaisuuksiin.

TERVETULOA OSTOKSILLE!
TEHTAANMYYMÄLÄ KANSIOPALVELU
Yrittäjätie 1, SYSMÄ
Puh. (03) 871 9944

TEHTAANMYYMÄLÄ AVOINNA
MA-TI, TO-PE 8-16. KE 9-16.
KESÄLAUANTAISIN 9-13.

S Y S M Ä N
ART PLAST OY

SÄRKILAHDENTIE 33
19700 SYSMÄ

PUH. 0207 514 600
FAX 0207 514 601
artplast@artplast.fi

- MYYNTI JA ESITETELINEET
- JULISTETASKUT, PLEKSIT
- MUOVILEVYJEN TYÖSTÖT
- CNC-JYRSIN JA LASER MERKKAUKSET JA TYÖSTÖ
- LÄMPÖMUOVAUS
- TYHJÖMUOVAUS
- TEOLLISUUDEN ALIHANKINTA

SYSMÄN SISU

SYSMÄN SISU TÄYTTÄÄ ENSI VUONNA 90-VUOTTA

Sysmän Sisun perustava kokous pidettiin 29.6.1919 silloisella Sysmän säästöpankin talolla, nykyisellä teatteritalolla.

Ensi vuonna seura täyttää 90-vuotta. Juhlavuosi varmasti näkyy sekä katukuvassa että erilaisina tapahtumina. Eri lajien juhla kilpailuja järjestetään.

Suunnitteilla on virallinen pääjuhla päivällä sekä rennompi iltatilaisuus. Pitkästä ja merkittävästä roolista Sysmälaisessä harrastustoiminassa kertovan historiikin teko on myös jo aloitettu.

SYSMÄN SISU PILOTTISEURAKSI LIKE-HANKKEESEEN

Sysmän Sisu on valittu yhdeksi pilottiseuroista valtakunnalliseen liikunnan kehittämishankkeeseen.

Kyseessä on SLU-alueiden valtakunnallinen ESR-rahoitteinen liikunnan kehittämishanke eli LIKE-hanke. Päijät-Hämeen alueelta on mukaan valittu kaksi seuraa. Hankkeen kautta seura saisi kahden vuoden ajan taloudellista tukea päätoimisen liikunnaohjaajan palkkakustannuksiin. Hankkeessa mukana olevien seurojen tulee tehdä tiivistä yhteistyötä kuntien kanssa

eli myös kunnan sitoutumista hankkeeseen edellytetään. Tärkeää olisi saada myös Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän sosiaali- ja terveystoimi mukaan toimijaksi ja palveluiden ostajaksi mutta tätä yhteistyölinkkiä ei vielä ole.

Sisulle ja Sysmäläisillehän tämä olisi hyvä mahdollisuus parantaa liikuntapalveluita mutta pienelle seuralle myös melkoinen haaste.

Sysmässä liikunnaohjaajan toimenkuvan pääpaino tulisi

kuitenkin olemaan aikuisten kunto-, terveys- ja työpaikkaliikunnan kehittämisessä ja palveluiden tuottamisessa. Tavoitteena tietenkin on että tarjotuista liikuntapalveluista käyttäjät ja palveluiden ostajat maksavat.

Sysmän Sisun hallitus ei ole tehnyt lopullista päätöstä hankkeeseen osallistumisesta vaan se tehdään kesän 2008 aikana. Toisaalta valtakunnallisestikin hankkeelle on vasta haettu rahoitusta mutta rahoituspäätöstä ei vielä ole.

SISU LIIKUTTAA...

Seitsemän aktiivisesti toimivan lajijaoston lisäksi Sisun väreissä kilpaillaan muissakin lajeissa.

Seura liittyi alkuvuodesta Suomen Vetaraanurheiluliiton jäseneksi. Tämä toive tuli seuran jäsenistöltä jotta pääsisivät osallistumaan veteraanikisoihin. Muita lajiliittojen jäsenyyksiä joissa seuran jäsenet kilpailevat ovat soutu-, pyöräily- ja ampumahiihtoliitto. Kaikki eri lajien harrastajat ovat tervetulleita mukaan seuran toimintaan, vaikka omaa lajijaostoa ei olisikaan.

KOULULAISTEN LIKUNNALLINEN ILTAPÄIVÄKERHO

Sysmän kunnan nuorisotoimi ja Sysmäläiset liikuntajärjestöt käynnistivät syksyllä 2005 liikunnallisen iltapäivätoiminnan 3-9-luokkalaissille. Kerhotoimintaan on saatu lääninavustusta. Myös lukuvuonna 2007-2008 nuorempien liikuntakerhoissa tutustuttiin mahdollisimman laajasti eri lajeihin ja liikuntamuotoihin. Tässä kerhossa oli muutaman kerran mukana Sisun ohjaajia. Uutena kerhona oli sisäjalkapallo yläasteelle ja lukiolaisille. Mukana kävi välillä myös aikuispelaajia. Ryhmän vetäjänä toimi Visa Uutela. Toiminta jatkuu myös tulevana lukuvuonna.

JÄSENKORTTEJA/PAITOJA URHEILU-VALOSELTA
Seuran jäsenmaksun maksaminen ja jäsenkortin hankinta onnistuu Urheilu-Valoselta. Myös seuran t-paitoja ja pikeepaitoja on pieni valikoima myynnissä Valosella ja eri kokoja on saatavissa tilauksesta päivän toimitusajalla.

 **Hotelli, Tanssi- ja ruokaravintola, Pub**
Tilaussauna, 2 kabinettia, kesäterassi
Keskustie 1, 19700 Sysmä, p. (03) 876 250
Vuokraamme myös tasokasta kesähuvilaa kts. kotisivu www.uoti.net, e-mail: hotelli@uoti.net

SYSMÄN TILIPALVELUT LKV KY
Mirja Aurasmaa
Uotintie 1/PL 8, 19700 Sysmä
Puh. 7172 900, fax 7172 901
sysman.tilipalvelut@pp.phnet.fi
Liike- ja maatalouskirjanpidot ym. muut yrityspalvelut, isännöinnit ja kiinteistönvälitys.

SYSMÄN LASITYÖ OY

- TERASSILASITUKSET
- RAKENNUSLASITUKSET
- KORJAUSPALVELU
- TYÖKONEIDEN LASIT
- ERISTYSLASIN VALMISTUS
- VENELASIT

Puh. 03-8834 231, fax 03-8834 232
Otamo 5 kp, 19700 Sysmä
www.lasityo.fi • info@lasityo.fi

Pankki- ja vakuutuspalvelut nyt saman katon alta.
Yhteisasiakkaana saat rahanarvoisia etuja!

Sysmä, Sysmäntie 38, puh. 03-874 930
www.sysmansp.fi


Sysmän Säästöpankki
Eläköön elämän rikkaus.

Itä-Hämeen Lähivakuutusyhdistys
Puh. 020 522 3030
www.lahivakuutus.fi

Lähivakuutuksen toimipiste avoinna keskiviikkoisin, muina aikoina sopimuksen mukaan.



Varaosien erikoisliike Koskueenmäellä
KONE-HEINO OY
Koskueentie 9, Sysmä
puh. 03-7171 560, 0400-711 049
Avoinna: ark. 8.00-17.00


RAKENNUS-ALLU OY
ALLAN LAHTINEN
0400 558 696
03 7172 431
JYRTINTIE 19
19700 SYSMÄ

TORIKULMAN HAMMAS
HAMMASLÄÄKÄRI
EEVA-KAISA JUSSILA
(03) 715 5521
TORIKATU 5, 18100 HEINOLA

TarTex
Vaatemyymälä, joka tarjoaa korjausompelua ja jossa toimii pesulapalvelupiste!
Sysmäntie 42, puh. 03-7172655, 044-5735747

TAIMIPISTE
Hilka Lehtinen, 0440 468 768
Puut, pensaat, perennat, kesäkukat, amppelit ja paljon muuta Sysmän torilla.
Avoinna: ma-to klo 9-17
perjantaina klo 9-18
lauantaina klo 8-14



RAKENNUSPALVELU
TARVAALA
SYSMÄ



LAITURIEDUSTUKSET

MARINETEK lip-lap **Pihassa myyntinäyttely**

VUOKRATTAVANA

NORDEAN PANKKITALO, Sysmäntie 53, Sysmä:
Yksiö 26 m², 1h+k+kph, (2 krs.),
Liikehuoneisto 67,5 m², sis. keittiön, wc:n
+ varasto 32,5 m²



RIVITALOKOHDE



Suunnitteilla uusi rivitalo
Sysmän keskustaan os. Pajatie 5
Tule mukaan jo suunnitteluvaiheessa!
Tutustu vaihtoehtoihin www.sivuilltamme
ja varaa aika neuvotteluun!

Vääksyntie 247 A, 19700 Sysmä Puh. (03) 7176 606, 050-5226 176
www.rakennustarvaala.fi Avoinna myös la klo 9-12



Meidän kauttamme saat:

- PUUKAUPALLISET PALVELUT
- METSÄHOITOPALVELUT
- ERIKOISPALVELUT mm.
 - * palvelusopimus
 - * metsäsuunnittelu
 - * metsänomistajan verkkopalvelu
 - * arviointi ja metsäkiinteistökaupat
 - * tiedotus, koulutus ja kurssit
 - * metsäsuunnitelman ylläpitopalvelu
 - * metsänlannoituspalvelu
 - * henkilökohtainen neuvontapalvelu

**ARVOA
METSÄLLESII!**

Ota yhteyttä omaan metsäammattilaiseesi!

Metsänhoitoyhdistys ITÄ-HÄME
(Asiakkala, Hartola, Heinola, Sysmä ja Padasjoki)
puh. (03) 855 4300, fax (03) 855 4356
www.mhy.fi/itahame



Tule maalle viettämään ihania hetkiä ja ikimuistoisia elämyksiä issikoiden parissa!

Retkeile pari tuntia ratsain tai lähde kolmen päivän vaellukselle. Myös ratsastusleirit ja -tunnit kutsuvat viihtymään!



Tervetuloa tutustumaan uuden tallin valmistumiseen!

Vaellustalli Starhill Stable

Ravioskorpi, Nuoramoinen, 050-5366 116
www.starhillstable.com

PALVELEVA URHEILULIIKE SYSMÄSSÄ

Meiltä **LAATUTUOTTEET** vapaa-aikaan ja harrastuksiin!

MARVIL

JA

HELKAMA

POLKUPYÖRÄT

PELASTUS- JA VENEILYLIIVIT, KELLUNTATAKIT

Hinnat alk. **19,90**

Vanhat pyörät vaihdossa. Paljon käytettyjä vaihtopyöriä.

**URHEILU
VALONEN**

Tervetuloa tutustumaan valikoimiimme!

Sysmäntie 38, 19700 Sysmä • Puh. (03) 717 2799

Etua elämään. OP-Pohjolasta.



opkk.fi

OP-Kiinteistökeskus

Tutustu välitettäviin kohteisiin osoitteessa opkk.fi

Sysmän Op-Kiinteistökeskus Oy, LKV
Sysmäntie 36, 19700 Sysmä
Puh. (03) 871 1120

Online **SÄRKILÄN UOTINTIE**
SUOPELTO

**SYSMÄN
GRILLI**

Uotintie 17, Sysmä
Puh. 7172 172

- Elintarvikkeita
- Grillituotteita

**Luontaistuotekauppa
LUONTOEMO
Ritva Salminen**
Sysmäntie 38
19700 Sysmä
p. 050 3707 616



SYSMÄ
Nikkaroinen

Jaakko Stålhammar

**(03) 7170 246
0500 338 502**

Taksibussi (1-8 hlö),
2 pyörätuolipaikkaa.
Myös 11 ja 17 henkilön pikkubussit