

## TOIMINTA VUONNA 2014 URHEILU-UUTISTEN VALOSSA

### Yhteenveto

Yleisurheilu toimi kauden 2014 minimaalisin henkilöresurssein ilman varsinaista yleisurheilujaostoa ja tärkeimpinä tavoitteina oli järjestää lapsille 1) yleisurheilukoulu ja 2) paikallistason kilpailuja. Kolmas tavoite oli pyrkiä turvaamaan toiminnan jatkuvuus myös vuonna 2015. Poikkeustilanteella oli eniten konkreettisia vaikutuksia Uotinpäivien Hippo-olympialaisten järjestelyihin sekä siihen, että nuorisovalmennusta eikä varainhankinta- ja talkooprojekteja urheilijoiden kilpailemisen, valmentautumisen ja leirityksen tueksi ollut realistista järjestää. Syksyn aikana on järjestetty kaksi yleisurheiluaiheista palaveria, joissa on yritetty hahmotella Sysmän olosuhteisiin soveltuvaa lajin "tulevaisuuden" toimintatapaa ja -resursseja.

Sysmän Sisun If Yleisurheilukoulu järjestettiin 2.5.–4.8.2014 ja siihen osallistui kaikkiaan 12 iältään 5-13 -vuotiasta junioria, jotka harjoittelivat kahdessa omalle taitotasolleen sopivassa ryhmässä. Kokeneempien ryhmän ohjaajana toimi Matias Salonen ja nuorempien ryhmää vetivät Reetta Toivonen ja Tuuli Salonen. Ohjaajat osallistuivat kaakkoisen alueen seurojen yleisurheilukouluohjaajille tarkoitetulle If-yleisurheilukoulukiertueelle, joka järjestettiin 16.4.2014 Vääksyn Liikuntakeskuksessa.

Sysmän Sisun Silja Line Seurakisat -sarjaa kisattiin 12.5.-6.8.2014. Seurakisat on yleisurheiluseurojen paikallistason kilpailumuoto, jossa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti. Kisat eivät ole tilastokelpoisia. Kilpailuissa olevia lajeja on aina harjoiteltu ennen kisoja yleisurheilukoulussa. Näin treeni ja kilpailu tukevat toisiaan. Seurakisoissa noudatetaan alle 13 -vuotiaiden lasten yleisurheilusääntöjä. Kisoihin osallistui kaikkiaan 37 junioriyleisurheilijaa.

Neljä sisulaista osallistui kauden aikana oman ikäluokkansa SM-kisoihin. Miia Makkonen oli 7. naisten keihäessä alle 22-vuotiaiden SM-kisoissa Seinäjoella. Jesse Jokinen sijoittui Kuopion Kalevan kisojen 10-ottelussa sijalle 10. Matias Salonen (M17) oli 400 metrin alkuerien 10. ja 200 metrin alkuerissä sijalla 15 Kotkassa käydyissä 16-17-vuotiaiden SM-kisoissa. Tuuli Salonen (T15) oli 300 metrin alkuerien sijalla 19 ja 800 metrillä 22. Raisiossa kisatuissa 14-15-vuotiaiden SM-kisoissa.

Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Lahden piirien yhteisissä aluemestaruuskisoissa sisulaiset saalistivat kolme mitalia. Tuuli Salonen voitti N17-sarjan 400 metriä ja Noora Kurkinen sai T15-sarjassa hopeaa keihäessä ja pronssia korkeudessa.

Piirinmestaruuskisoissa (Lahden piiri) sisulaiset nappasivat viisi mitalia. Katri Saavalainen (T12) voitti tonnin piirinmestaruuden ja oli hopealla maastojuoksussa sekä juoksi pronssille 600 metrillä. Tino Kotilainen (P15) otti kultaa maastojuoksussa ja Tuuli Salonen (T15) oli hopealla maastojuoksussa.

Alle 15-vuotiaista sisulaisista A-taitomerkkirajan rikkoivat omissa sarjoissaan Noora Kurkinen (T15: korkeus ja keihäs) ja Tuuli Salonen (T15: 300 m ja 800 m). B-taitomerkkirajan saavuttivat Katri Saavalainen (T12: 1000 m), Tuuli Salonen (T15: pituus), Tuomas Syrjälä (P10: korkeus ja 3-ottelu). C-taitomerkkirajaan ylsivät Veeti Yli-Talonen (P9: 3-ottelu), Tuomas Syrjälä (P10: pituus, kuula, kiekko ja keihäs) ja

Katri Saavalainen (T12: 200 m, korkeus, pituus ja kiekko). Taitomerkkirajat ovat erityisen merkityksellisiä sarjoissa P/T 14-15, sillä osallistumisoikeuden SM-kisoihin saa rikkomalla A-rajan.

Kauden päättäjaisissä palkittiin Silja Line Seurakisat -sarjassa kaikki vähintään neljään lajiin kauden aikana osallistuneet junioryleisurheilijat sekä kauden paras alle 13-vuotias tyttöyleisurheilija Katri Saavalainen ja poikayleisurheilija Tuomas Syrjälä. Päättäjäisten yhteydessä muistettiin myös yleisurheilukouluohjaajia, jotka vastasivat pääosin yleisurheilukoulun ja seurakisojen suunnittelusta ja toteutuksesta.

Kisakauden 2014 päätyttyä Katri Saavalainen ja Tuomas Syrjälä ovat osallistuneet Hartolan Voiman järjestämiin yleisurheilutreeneihin, joissa valmentajana toimii Keijo Kylänpää. Tuuli Salonen puolestaan sai kutsun Pajulahden yleisurheilun talenttiakatemian leiritykseen ja ensimmäinen leiri järjestetään 23.-26.11.2014.

## Poimintoja yleisurheilu-uutisista 2014

### **If Yleisurheilukoulun ja Silja Line Seurakisojen aikataulu (27.4.2014)**

Seurakisat on paikallistason kilpailumuoto, jossa kilpailemista voi harjoitella ja kokeilla turvallisesti. Kilpailuissa olevia lajeja on aina harjoiteltu ennen kisoja yleisurheilukoulussa. Näin treeni ja kilpailu tukevat toisiaan.  
Sarjat: tytöt ja pojat 5 / 7 / 9 / 11 / 13 / 15.

### **Ilmoittaudu Sysmän Sisun If Yleisurheilukouluun! (27.4.2014)**

Ilmoittautumislomake tulee täyttää ennen harjoituksiin saapumista. Yleisurheilukouluun voit tulla mukaan myös pitkin kautta. Erittäin suositeltavaa on hankkia hyvissä ajoin yleisurheilulisenssi, jotta vakuutusturvasi on varmasti kunnossa! Yleisurheilukoulun treenimaksu on 2 €/harjoitus ja se laskutetaan kauden päätyttyä.

### **Pm-maastot, 17.5.2014, Myrskylä - TULOKSET! (18.5.2014)**

Sisun nuoret nappasivat pm-maastoissa kolme mitalia; kultaa Tino Kotilainen (P15), hopeaa Katri Saavalainen (T12) ja Tuuli Salonen (T15).

### **Alkukesän kisasatoa (9.7.2014)**

Alle 13-vuotiaista sisulaisista Elina ja Veeti Yli-Talonen ovat kilpailleet omien seurakisojen ohella mainiolla menestyksellä myös lähialueen kisoissa. Katri Saavalainen on puolestaan häytytellyt T12-sarjan tonnin A-taitomerkkirajaa (3.33,00) tiukasti jo Joutsassa (3.35,8) ja Saarijärvellä (3.36,32). Vanhemmista junioreista Noora Kurkinen (T15) ja Tuuli Salonen (T15) ovat jo lunastaneet osallistumisoikeuden oman ikäluokkansa SM-kisoihin rikkomalla A-taitomerkkirajan useammassa lajissa. Noora on tällä kaudella hypännyt korkeudessa 1.50 ja heittänyt keihästä 36.07. Molemmat tulokset syntyivät Mikkelissä. Tuulin kauden toistaiseksi parhaat noteeraukset tulivat Lahdessa 300 metrillä (45.15) ja Jämsässä 800 metrillä (2:30.80). Aikuisurheilijoista 10-ottelija Jesse Jokinen viritteli kuntoaan Keuruulla 3-ottelussa (100m: 11.80, pituus: 6.39 ja kiekko: 34.94). SM-kisojen mitalirohmu Miia Makkonen ei ole vielä avannut kotimaan kilpailukauttaan.

### **Tuuli Salonen kipaisi 400 metrillä aluemestaruuteen! (11.7.2014)**

Eilen kisailtiin yleisurheilun 17- ja 19-vuotiaiden Etelä-Karjalan, Kymenlaakson ja Lahden piirien yhteiset aluemestaruuskisat Kouvolassa. Vasta 15-vuotias Tuuli Salonen yllätti nappaamalla N17-sarjan 400 metrillä voiton uudella ennätyksellään 61.96. Samalla syntyi ilmeisesti sysmäläisen naisyleisurheilijan kautta aikojen paras

tilastonoteeraus kyseisellä matkalla, sillä Tuuli tuli alittaneeksi Marjatta Tanhulan (63.5, vuonna 1970) ja Päivi Rinteen (64.8, vuonna 1980) juoksemat ajat.

### **Noora Kurkinen ennätystuloksiin ja aluemestaruusmitaleille (18.7.2014)**

Sisun Noora Kurkinen (T15) teki viikonvaihteessa uudet komeat ennätystulokset korkeudessa (1.51) ja keihäässä (39.26). Keihäsennätys syntyi Janakkalassa lauantaina ja korkeusennätys sunnuntaina Kouvolassa. Torstaina Imatralla hän hyppäsi am-pronssia korkeudessa ja heitti hopeaa keihäässä.

### **Matias Salonen juoksi ennätysaikaan 200 metrillä! (19.7.2014)**

Sisun Matias Salonen (M17) juoksi tänään uuden ennätöksensä (24.15) 200 metrillä Lappeenrannassa (Mondo Games) parantaen entistä ennätystään liki sekunnilla. Joonas Jokisen vuonna 2007 juoksema - Sisun kovin tilastonoteeraus sähköisellä ajanotolla M17-sarjassa - (23.94) oli kovalla koetuksella, mutta jäi vielä voimaan!

### **Miia Makkonen ja Jesse Jokinen kisasivat viikonvaihteessa! (21.7.2014)**

Miia Makkonen (N) avasi kotimaan kilpailukautensa lauantaina Riihimäellä ja sijoittui keihäässä neljänneksi tuloksella 44.91. Samana päivänä 10-ottelija Jesse Jokinen (M) urakoi Ähtärissä viisi lajia (100m: 11.92, 400m: 55.07, korkeus: 1.77, pituus: 6.42 ja kuula: 11.55)!

### **Katri Saavalaiselle pm-kultaa tonnilla ja ennätystuloksia! (23.7.2014)**

Sisun Katri Saavalainen (T12) voitti tonnien piirinmestaruuden uudella hienolla ennätysajallaan 3:34.82 Asikkalassa 21.-22.7. käydyissä 9-13 -vuotiaiden pm-kilpailuissa. Samoissa kisoissa hän juoksi niin ikään uuden ennätysten 200 metrillä 31.67 sijoittuen seitsemänneksi.

### **Katri Saavalainen ja Tuomas Syrjälä ennätyskisaan pm-kisoissa! (30.7.2014)**

Katri Saavalainen (T12) juoksi pronssille 600 metrillä uudella ennätysajallaan 1:57.85 litissä 28.-29.7. käydyissä 9-13 -vuotiaiden pm-kisojen 2. osassa. Hän paransi entisiä ennätyskisaansa myös 60 metrillä 9.49 (8.) ja kiekossa 16.08 (11.). Pituudessa hän oli sijalla 14 tuloksella 3.49. Tuomas Syrjälä (P10) teki huiman yli kahden metrin ennätysparannuksen keihäässä (19.34) ja sijoittui lopulta viidenneksi jäädessä pronssista vain reilut puoli metriä.

### **Jesse Jokinen lähtee Kuopion Kalevan kisoihin ennätysjahtiin! (31.7.2014)**

Sisun 10-ottelija Jesse Jokinen on lauantaina ja sunnuntaina tulossa tänään alkavissa Kalevan kisoissa, jotka käydään Kuopion legendaarisella Väinölänniemellä. Hänen tavoitteenaan ei ole enempää eikä vähempää kuin uusi otteluennätys ja tietenkin viime vuoden Vaasan kisojen lajivoiton (1 500 m) puolustaminen. Jessen nykyinen ennätys 6530 pistettä on vuodelta 2007 (ennätysarja: 11.63 - 6.53 - 11.41 - 1.72 - 52.90 - 15.83 - 34.07 - 4.35 - 50.63 - 4:41.23). Hän ei ole alkukauden aikana kisannut läpi kaikkia ottelulajeja, vaan on tietoisesti säästellyt heittokäden kynnärpäättä nimenomaan SM-koitosta varten!

### **Jesse Jokinen kymppisakkiin Kalevan kisojen 10-ottelussa! (3.8.2014)**

Sisun Jesse Jokinen sijoittui Kuopion Kalevan kisojen kymppiottelussa hienosti sijalle 10 pistemäärällä 6355 (11.90/1.2 6.42w/2.2 11.65 1.78 53.99 15.75/-0.5 35.72 4.15 48.07 4:51.17).

### **Lähde kimppakyydillä Joutsan aluekisoihin ma 11.8.! (8.8.2014)**

Kisat käydään Joutsan urheilukentän juuri uusitulla pinnoitteella klo 18 alkaen. Kokoontuminen Sysmän vanhan S-Marketin parkkipaikalla klo 16.40, josta

starttaamme kohti Joutsaa kimpakyydein. Sisun yleisurheilu hoitaa osanottomaksut. Kaikki mukaan kisaamaan!

### **Miia Makkonen seitsemäs keihäässä alle 22-vuotiaiden SM-kisoissa! (9.8.2014)**

Sisun Miia Makkonen kilpaili tänään alle 22-vuotiaiden SM-kisoissa Seinäjoella ja kiskaisi keihäässä viimeisellä kauden parhaansa (45.19) sijoittuen mainiosti seitsemänneksi.

### **Sisulaisille mitaleita ja ennätyksiä Joutsan aluekisoista! (12.8.2014)**

Sisulaiset osallistuivat kuuden junioriyleisurheilijan voimin Joutsan uudistetun yleisurheilukentän avajaiskisoihin maanantaina ja saaliina oli peräti 11 mitalia ja 11 omaa uutta ennätystulosta!

### **Sisulaiset kisasivat viikonvaihteessa nuorten SM-kisoissa (24.8.2014)**

Viikonvaihteessa kilpailtiin 14-15-vuotiaiden SM-mitaleista Raisiossa ja 16-17-vuotiaiden vastaavasti Kotkassa. Sisun Matias Salonen (M17) juoksi perjantaina 400 metrin alkuerien 10. nopeimman ajan (54.29). Lauantaina hän oli 200 metrin (24.62) alkuerissä sijalla 15. Tuuli Salonen (T15) oli lauantaina 800 metrillä (2:33.05) 22. ja sunnuntaina 300 metrin (45.83) alkuerien sijalla 19.

### **Tuomas Syrjälä ja Veeti Yli-Talonen vauhdissa pm-otteluissa (7.9.2014)**

Viikonloppuna kisattiin Joutsassa pm-ottelut (9-13) ja Tuomas Syrjälä (P10) sijoittui 3-ottelussa neljänneksi ja Veeti Yli-Talonen (P9) oli 3-ottelussa sijalla seitsemän - kumpikin omilla uusilla ennätystuloksillaan!

### **Yleisurheilukauden päättäjäisten saldoa! (16.11.2014)**

Kauden päättäjäsissä palkittiin Silja Line Seurakisat -sarjassa kaikki vähintään neljään lajiin kauden aikana osallistuneet junioriyleisurheilijat sekä kauden paras alle 13-vuotias tyttöyleisurheilija Katri Saavalainen ja poikayleisurheilija Tuomas Syrjälä. Päättäjäisten yhteydessä muistettiin myös yleisurheilukouluohjaajia; Reetta Toivonen, Tuuli Salonen ja Matias Salonen - jotka vastasivat pääosin If Yleisurheilukoulun ja Silja Line Seurakisojen suunnittelusta ja toteutuksesta.

Kiitos kaikille yleisurheilijoille menneestä kaudesta!

Kiitos myös junioriyleisurheilijoiden taustajoukoille, jotka toimivat ansiokkaasti toimitsijoina ja mahdollistivat kesän kisojen järjestämisen!

Sysmässä 16.11.2014

Riku Salonen  
Yleisurheilukoulun ja seurakisojen vastuuvetäjä