

SYSMÄN SISU

Kausijulkaisu 2014



Sisun liikuntaneuvonta käynnistynyt hyvin

Sysmän kunta on herännyt tiukan talouden aikoina voimakkaasti kasvaneisiin sosiaali- ja terveystalouteen ja päättänyt panostaa ennaltaehkäisevään toimintaan.

Yhtenä lääkkeenä väestön terveysongelmiin kunta ostaa Sysmän Sisulta liikuntaneuvontaa, jota on jo reilun vuoden voitu tarjota maksuttomasti asiakkaille Sysmän terveyskeskuksessa. Liikuntaneuvojan pestiä hoitava, monipuolisesti liikuntaa harrastanut ja ohjannut Marjut Rantanen kertoo palvelun käynnistyneen vilkkaasti.

– Vuoden aikana asiakkaita on ollut kolmisenkymmentä, joista osa on käynyt vain kerran tai pari ja osalle on tehty ohjelma, jonka edistymistä on seurattu pitempään, kertoi Marjut keväällä.

Neuvonta on tavoittanut ihmisiä vauvasta vaariin, sillä kävijöiden ikähaitari on ollut 7–80 vuotta.

– Varsinaisen lähteen liikuntaneuvontaan voivat antaa neuvola, kouluterveydenhoitaja, työterveyshuolto, terveyskeskus- sekä yksityislääkärit, sairaanhoitajat sekä apteekki. Kuka tahansa saa olla myös suoraan yhteydessä terveyskeskuksen ajanvaraukseen, jos haluaa aloittaa liikunnan pitkstä ajasta ja kokee epävarmuutta, kannustaa liikuntaneuvoja Rantanen.

Liikuntaneuvoja saa käyt-



Liikuntaneuvoja Marjut Rantanen.

töönsä esim. lääkärin lyhyen kuvauksen asiakkaan perussairauksista tai muista rajoitteista, jotka pitää huomioida liikuntareseptiä suunniteltaessa.

– Yhdessä asiakkaan kanssa tehdään pieniä muutoksia liikuntatottumuksiin ja tavoitellaan onnistumisen elämyksiä, kertoo Marjut ja jatkaa: – Vähitellen onnistumisia tulee ja on aina hienoa, kun vaikkapa

polvikivut saadaan kuriin vesijuoksulla tai löydetään sopiva, innostava liikuntamuoto asiakkaalle ja liikkumisesta tulee tapa.

Sysmän kunta on talousarviossaan myöntänyt määrärahat nykyisen laajuuselle liikuntaneuvonnalle ja hyödylliseksi osoittautunut toiminta jatkuu nykyisellä mallilla jatkossakin.



SYSMÄN URHEILUTALO

Sysmän Urheilutalolla on koko ajan toimintaa, vaikka talo onkin myynnissä. Talossa toimivat ampuma- ja keilahallit. Talo ja sen astiasto on vuokrattavissa juhlaikäyttöön ja tapahtumiin.

sysmansisu.sporttisaitti.com

VESAN rakennus & maalaus

Valitse Vesan Rakennus & Maalaus. Toimintamme perustuu luottamukseen ja laatuun, asiakasta kunnioittaen.

Rakentamisen reilu ammattilainen

- teemme uudisrakennukset
- korjaamme
- saneeraamme
- maalaamme

Vesa Rajavuori

+358 (0) 400 886 798

Tikkalantie 828, 19700 Sysmä

vesanrakennus@phnet.fi
www.vesanrakennus.fi

Yleisurheilu-uutisia

If Yleisurheilukoulu ja Silja Line Seurakisat 5–15-vuotiaille.

Katso aikataulut ja lajit yu-sivuilta:

sysmansisu.sporttisaitti.com/yleisurheilu/yleisurheilukoulu-ja-seurakisat

If Yleisurheilukoulu
LIIKUNNAN ILOA JA KAVEREITA

SILJA LINE SEURAKISAT

Kesän viettoon Urheilu-Valosen kautta!

HELKAMA

POLKUPYÖRÄT, esim.

KAUNOTAR 3–7v **399,-**

JOPOT eri värejä **379,-**

Vanhat pyörät vaihdossa. Myynnissä huollettuja vaihtopyöriä!

Laaja kalastustarvikevalikoima

- Weke ym. katiskat
- Lindemanin verkot
- Viehekalastustarvikkeet

Viileisiin iltoihin



- Huppareita alk. 19,00
- Ulkoilupukuja alk. 24,90

Juoksukenkätarjouksia!

- Adidas • Saucony
- Karhu • Asics

URHEILU VALONEN

Sysmäntie 38, 19700 Sysmä • p. 03-717 2799
sportin@sysmasport.fi

SISÄLLYS

Seuran parhaat urheilijat 2013	4
Tietoisku pesäpalloilusta / Lentopalloilu	6
Yleisurheilu – SM-kisaajien kuulumisia	7
Soutujaosto	8
Sisun hiihtäjät tähtäävät jo tulevaan kauteen	9
Ampumahallin remontti	10
Tullaan tutuiksi – Pekka Heinonen	11

Sysmän Sisun kausijulkaisu 2014

Toimitus:
Pirjo Aartolahti
Hannu Sireni
Visa Uutela

Valokuvat:
Pirjo Aartolahti
Heikki Helin
Riikka Palvaila
Tiina Salonen

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

SYSMÄN SISUN JÄSENMAKSUT 2014

- alle 15-vuotiaat 10 euroa
- aikuiset 20 euroa
- kannattajajäsenet 50 euroa

Henkilökohtainen jäsenmaksu maksetaan jäsenmaksutilille: Sysmän SP 421310-42423

SAAJA: Sysmän Sisun. VIESTI: Nimi, syntymäaika, puhelinnumero, sähköpostiosoite ja/tai osoite.

LISÄTIETOJA:
Visa Uutela, puh. 040 828 9182
http://sysmansisu.sporttisaitti.com/seuran_esittely/jasenasiat/

SYSMÄN SISUN HALLITUKSEN KOKOONPANO

Puheenjohtaja / jalkapallojaoston puheenjohtaja	Hannu Sireni
Varapuheenjohtaja / lentopallojaoston puheenjohtaja	Hannu Jokinen
Jäsen / hiihtojaoston puheenjohtaja	Matti Palvaila
Jäsen / ampumajaoston puheenjohtaja	Ari Meinander
Jäsen / pesäpallojaoston puheenjohtaja	Tiina Tamminen
Jäsen / yleisurheilujaoston puheenjohtaja	Riku Salonen
Jäsen / jääkiekkojaoston puheenjohtaja	Markku Kotilainen
Jäsen /outujaoston puheenjohtaja	Harri Hynynen
Jäsen / talotoimikunnan jäsen	Tuomo Toivonen
Jäsen / seuralehden toimitus	Pirjo Aartolahti
Jäsen	Kosti Jokinen
Sihteeri / osa-aikainen toiminnanjohtaja	Visa Uutela



Erkki Stjernvall
kunnia kierroksella.



SISUN KUNNIAKIERROS

Perinteinen kunnia kierros kierrettiin Suvisaassa 17.5. Tänä vuonna keräyslistoilla panostettiin Erkki Stjernvallin keräykseen.

Erkki täytti aiemmin toukokuussa pyöreitä vuosia ja halusi huomionosoitukset keräyslistoilla Sisulle. Kierroksia Erkille kertyi 24 ja keräyksen tuotto huikea 4.974 €. Seuralta iso kiitos Erkille.

Koko kunnia kierroksen tuotto oli 5.634 €.

Yhteistyösopimus kunnan kanssa jatkuu

Vuonna 2005 alkanut yhteistyö Sysmän kunnan kanssa jatkuu. Sysmän Sisü vastaa edelleen kunnan liikuntapalveluiden- ja tapahtumien tuottamisesta.

Sopimukseen kuuluu myös Olavin toimintakeskuksen isännöitsijän ja isännän tehtävien hoitaminen sekä Pääjänne Areenan toiminnan

pyörittäminen. Sopimus mahdollistaa myös seuralle osa-aikaisen toiminnanjohtajan.

Nykyinen sopimus on voimassa 1.5.2012–30.4.2015 ja siinä on vuoden jatko-optio.

Tehtäviä seurassa hoitaa edelleen Visa Uutela.



KEHITTYVÄN TEKNIIKAN TEKIJÄ

www.fidelix.fi
info@fidelix.fi



Puh. 0500 508 153

Uotin HIPPO -olympialaiset

Sysmän urheilukentällä
27.7.2014 klo 12.00

Ennakoilmoittautumiset
Sysmän Osuuspankkiin



Liikuntapalvelu

BODY TRAINER

Kuntosalivalmennus

- Opastus ja ohjaus
- Kuntosaliohjelmat

Kahvakuulaohjaus

- Yksityis- ja ryhmätunnit
- Kahvakuulat, rannesuojat



KOULUTETTU KAHVAKUULA-
OHJAAJA BY TRAINER4YOU



KOULUTETTU KUNTOSALI-
VALMENTAJA BY TRAINER4YOU

Ari Uusitalo

Gsm 040 936 6099

ari.uusitalo@bodytrainer.fi

Sysmä

www.bodytrainer.fi



EVA - CLEAN

Eeva Eld

KAIKKI SIIVOUSPALVELUT AMMATTITAITAIDOLLA

LEVONO OY EVA-CLEAN
Pihlajamäentie 5, 19700 Sysmä

Puh. 0400-886 775, 7173 229
eeva.eld@elisanet.fi

Järvisen SYSMÄ Liikenne



Palvelevin pyörin
Vuodesta 1932

www.jarvisenliikenne.fi

Minibussista aina 66-paikkaiseen asti

Puh. (03) 717 2651 • Fax (03) 717 2652
jarvisen.liikenne@saunalahti.fi

Palveluksessanne erilaisissa kiinteistövälytystehtävissä, kauppakirjojen laadinnassa, kaupanvahvistuksissa, taloyhtiöiden isännöinnissä ja veroilmoitusten laadinnassa.

Tervetuloa
asioimaan!

opkk.fi 

Itä-Hämeen
OP-Kiinteistökeskus Oy LKV

Sysmäntie 36, 19700 SYSMÄ • puh. 010 254 1710

Rantalan

Mansikat – PihaPlanneri – Koneurakointi

Lue lisää: www.sysmanrantala.fi

LVI-AROALHO OY

• ASENNUS • HUOLTO
• MYYNTI

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

Kappaletavara- ja muuttokuljetukset AIMO SAARINEN

Puh. (03) 717 2630, 050 581 6461

Seuran parhaat urheilijat 2013

Paras urheilija:

Miia Makkonen (N19 keihäs SM-pronssi)

Paras miesurheilija:

Jesse Jokinen (10-ottelu, 8. Kalevan kisoissa)

Paras poikaurheilija:

Matias Salonen, yu

Paras tyttöurheilija:

Tuuli Salonen, yu, hiihto, pesäpallo

Aarne ja Märta Koskelon rahaston stipendi:

I Miia Makkonen

Jesse Jokinen

II Tuuli Salonen yu SM-kisat, yu-ohjaaja

Noora Kurkinen yu SM-kisat

Matias Salonen yu SM-kisat

Hanna Toivonen, yu, hiihto

Katri Saavalainen, yu, hiihto

Helmi Salonen, yu

Ebba Blomqvist hiihto

Reetta Toivonen, yu, hiihto, pesäpallo

III Joonas Jokinen, yu-ohjaaja

Elina Tamminen yu, hiihto

Teemu Tamminen yu, hiihto

Tino Kotilainen yu, hiihto

Tuomas Salonen, hiihto

Urheilu-Valosen lahjakortti (lajipalkinnot):

Tuukka Aroalho (yu, hiihto), Tuomas Syrjäjä (hiihto), Tyyni Salonen (hiihto), Juhon Kantola (ammunta), Lasse Mäentalo (ammunta), Max Salminen (paloilukoulut), Iivari Uutela (paloilukoulut), Teemu Töyrylä (paloilukoulut), Niklas Aartolahti (pesäpallo, jääkiekko), Nelli Salmio (pesäpallo), Antti Tarvaala (pesäpallo), Tiia Lahtinen (pesäpallo)

Kiertopalkinto Vilen & Kuurne:

Akseli Uutela

Kiertopalkinto Risto Aaltonen:

Tuomas Syrjäjä

OP:n stipendi:

Topi Rajavuori, pesäpaloikoulun ohjaaja,
Benjamin Pohjankoski, tekojään hoidon talkootyöt



Seuran pj Hannu Sireni (vas.), parhaana tyttöurheilijana palkittu Tuuli Salonen ja poikaurheilijana palkittu Matias Salonen sekä toiminnanjohtaja Visa Uutela.



Palkittuja ryhmäkuvassa.



RAUTIA JOUTSA • SYSMÄ

Sysmä 020 742 9999 • Joutsa 020 742 9930

25 vuoden kokemuksella:

- TERASSI- JA PARVEKELASITUKSET
- LASITUSALAN TYÖT

www.lasityo.fi

Sysmän LASITYÖ

Marjoniementie 252, Nuoramoinen

Soita! 040 529 6867

Liikkuvan työn vuoksi soitathan ensin...

KONE-HEINO OY

- Huollamme autot, traktorit ja maatalouskoneet
- Ajoneuvoilmastointihuollot
- Renkaat ja rengastyöt
- Myymme varaosat (autot, traktorit ja maatalouskoneet), hydraulikkaletkut ja -liittimet, hihnat, laakerit ja pultit
- VALTRA ja AVANT -sopimushuollot (traktorit ja koneet)
- Fixus-varaosaliike ja -autokorjaamo

Voit varata huoltoajat numeroista
(03) 7171 560 ja 0400 711 049 (autot)
ja (03) 7172 745 (traktorit)
Kone-Heino Oy, Koskueentie 9, Sysmä
Avoimna ma-pe 8-17
kone.heino@phnet.fi
www.kone-heino.fi

HOTELLI-RAVINTOLA

UOTI

HOTEL-RESTAURANT

UUDISTETTU

**HOTELLI-RAVINTOLA UOTI
PALVELUKSESSASI!**

- monipuolinen lounaspöytä joka päivä
- à la carte -annoksia
- pizzeria ja pikkuannoksia
- A-oikeudet
- iltaisin tanssia, karaokea ja esiintyjä
- St Olav's Pub alakerrassa
- kesäisin terassi ilta-aurinkoon päin
- hotellimajoitusta
- kokous- ja juhlatiloja
- tilausauna

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Keskustie 1, 19700 SYSMÄ
Puhelin (03) 876 250, fax (03) 876 2550
hotell@uoti.net, www.uoti.net
Myös facebookissa: hotelli-ravintola-uoti



SYSMÄN IKKUNA JA OVI OY

SOMPIN MAANSIIRTO OY

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

www.sompinmaansiirto.fi
Puh. 0400 353 978

SYSMÄN TILI- JA KIINTEISTÖTOIMISTO KY

Sysmäntie 35, Sysmä • Puh. 7173 073
www.systilitsto.com

SORAA, MURSKEITA, MULTAA LAVETTIKULJETUKSIA

Autoilija Juha Salonen
Leppäkorventie 157, 19700 Sysmä
Puh. 0400 494 424



**Rakennuspalvelu
TARVAALA
S Y S M Ä**

Toteutamme unelmasi



Tarmix Oy / Rakennuspalvelu Tarvaala

Vääksyntie 247 A • 19700 Sysmä
puh. 050 5226 176

www.rakennustarvaala.fi



H-MOTORS

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

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

**Parturikampaamo
MARKETTA KYLLÖNEN**
p. 7173 232

KONEURAKOINTIA LOKAHUOLTOA

- maansiirtokuljetukset
- talviauraukset
- leikkuupuinti
- tielanaukset
- pihojen/teiden hiekoitukset
- viljan kuivaukset

Maatilayhtymä Palvaila • puh. 0400 805 528

Paimenpoika
myymälä

Sysmäntie 16

Avoinna ma–to 9–15.30, pe 9–16.30

SYSMÄN KOLARITYÖ **24h**
KAISLATIE 5, SYSMÄ • 7171 247
• Kolarikorjaamo • Automaalaamo • Nelipyöräsäädöt
HINAUSPALVELUA 0400-493 770

SYSMÄN
ART PLAST OY

SÄRKILAHDENTIE 33
19700 SYSMÄ

PUH. 0207 514 600

artplast@artplast.fi

MUOVILEVYT, VALOKATELEVYT,

KENNOLEVYT, ym...

GRILLIKATOKSIIN, TERASSEILLE,

KASVIHUONEISIIN, ym...

SAHAUS ASIAKKAAN MITTOIHIN

*Lintan
Kammari Kahvila*
Sysmäntie 16 • p. 0400 497 102 Tuija Rajavuori

SIIVOUSKIKKA SILTASET KY

Käy tutustumassa
palvelutarjontaamme

www.SIIVOUSKIKKA.com

Puh. 0400 830 945

siivouskikka@phnet.fi



Sysmän ERIKOISHITSAUS

Keskustie 24, 19700 Sysmä

puh. 0400 707 351

TIETOISKU PESÄPALLOILUSTA



Ensimmäinen nykytyyppisen pesäpallon koepeli pelattiin 14.11.1920 Helsingin Kaisaniemen kentällä.

Ensimmäiset viralliset pelit pelattiin vuonna 1922, ja ensimmäisen Suomen mestaruus jaettiin samana vuonna. Sen vei

Helsingin Pallonllyöjät. Samana vuonna pelin nimi muutettiin pesäpalloksi aikaisemman pitkäpallon sijaan.

Vaikka Suomen mestaruudesta pelattiin jo vuodesta 1922 lähtien, Pesäpalloliitto perustettiin vasta vuonna 1931. Pe-

säpallon tärkeintä suurtapahtumaa, Itä-Länsi-ottelua, on pelattu vuodesta 1932. Samana vuonna Suomi pelasi ensimmäisen pesäpallomaatottelun ja kaatoi Viron 14–3.



Sysmän pesäpallon senioreita. Mukana peleissä 50-luvulta alkaen.



LENTOPALLO

Kuva on vuodelta 1982, jolloin Sisun lentopalloilijat pelasivat saksalaisia vieraita vastaan Mynnilän kentällä. Sisulla oli pitkään nuorisovaihtoa Saksalaisen Sportjugent Rheinland-Pfalzin -seuran kanssa.

Viime kaudella Sisun miesten lentopallojoukkue pelasi Viking Cup -sarjaa. Sisäpelikaudella harjoiteltiin Yhteiskoulun isossa salissa ja Pääjänne Arenalla. Kesäisin pelaillaan kahdesti viikossa biitsipelejä.

Yleisurheilu – SM-kisaajien kuulumisia

Viime kaudella viisi sisulaista yleisurheilijaa kisasi SM-kisoissa ja uuden kisakauden kynnyksellä seurajulkaisu päätti esittää heille viisi kiperää kysymystä:

- Mitkä olivat viime kauden kohokohdat?
- Miten ”talvehtiminen” onnistui?
- Oletko ehtinyt harrastaa muita lajeja kisa- tai treenimielessä?
- Mitkä ovat tulevan kisakauden tavoitteet?
- Mitä terveisiä haluaisit lähettää yleisurheilukoululaisille?

Jesse Jokinen, 10-ottelu

Viime kauden kohokohta oli ehdottomasti Kalevan kisojen pistesija (8.) ja tonnivotosen voitto. Aina on hieno ylittää maaliviiva ensimmäisenä ja ison yleisön edessä.

Talvehtiminen on sujunut ilman suurempia vaivoja, mutta arki elämän ”vaatimukset” ovat nipistäneet harjoittelukertoja. Olen pyrkinyt tekemään hyviä treenejä silloin, kun siihen on ollut kropassa valmiudet. Talven aikana valmennustoiminta ja opiskelu ovat ottaneet oman osansa. Toisaalta valmennustoiminta tarjosi mahdollisuuden lähteä keväällä etelän leirille Espanjan lämpöön, mikä mahdollisti myös omien treenien tekemisen hyvissä olosuhteissa.

Muutakin kuin yleisurheilua on hyvä tehdä ja olen pyrkinyt pitämään muita lajeja harrastus- ja virkistysmielessä ”osana harjoittelua”. Esimerkiksi frisbeegolf on toiminut hyvänä matlatehoisena palauttavana tai aerobisena harjoitteluna. Jyväskylän frisbeegolfrata Laajavuoren maisemissa tarjoaa erinomaiset maastot harjoittelun. Myös pallo- ja mailapelejä tulee pelailtua muiden liikunnan opiskelijoiden kanssa. Muun muassa pipolätkää, potkupalloa, sulkapalloa ja lentopalloa on tullut viimeisen vuoden aikana pelailtua sopivalla huumorimielellä.

Ensi kauden tavoite on selvästi Kalevan kisoissa. Kunto tähdätään niihin ja tavoite on tehdä kesän kovin tulos, jolla taistellaan pistesijoista.

Kannustan kaikkia nuoria urheilijoita ja urheilukoululaisia liikkumaan reilusti, monipuolisesti ja iloisesti! Pitäkää hauskaa liikkuen ja muistakaa, että kentillä tai juoksumaastoissa saa käydä useamminkin kuin kaksi kertaa viikossa. Käykää myös rohkeasti katsomassa kilpailutunnelmaa oman kentän ulkopuolella. Hyviä harjoitusta ja kilpailuhetkiä kaikille!

Miia Makkonen, keihäs, kuula ja kiekko

Kausi 2013 ei vastannut oikein odotuksia, joten kohokokhdaksi jäi SM-pronssi omalla ennätyskellä (toim.huom. keihäs 46.58).

Talvi on sujunut hyvin Saksan länsirajalla Aachenissa au pairina. Olen harjoitellut paikallisen urheiluseuran muka-

na. Valmentajat Christian ja Martina Hund ottivat minut valmennusryhmäänsä lämpimästi vastaan ja yhteishenki treeneissä on ollut aivan mahdollista. Asiantuntemustakin riittää, sillä Christian itse sijoittui juuri M45 MM-kisoissa Budapestissa upeasti neljänneksi. Säävät ovat suosineet, olen päässyt läpi talven heittämään ulkona ja kisakausi on avattu toukokuun alussa.

Muut kuin yleisurheilulajit ovat kisamielessä jääneet pois, mutta treenimielessä hiihtelen edelleen talvisin ja kesällä pyöräily ja rullahiihto ovat mukavaa vaihtelua.

Tulevalle kaudelle en uskalla metritavoitteita edellisvuosia pienempien harjoitusmäärien takia asettaa, mutta omassa SM-kisoissa menestyminen lieanee niitä tärkeimpiä tavoitteita.

Yu-koululaisia haluaisin muistuttaa pitämään hauskaa ja rohkaista kokeilemaan kaikkea!

Matias Salonen, 400m, 800m ja 3000m

SM-kisat ehdottomasti ja siellä ennätys 300 metrillä (toim. huom. 38.62), vaikka sitä edelsi melkein kolmen kuukauden juoksutauko jalan loukkaantumisen takia.

Talvi sujui ongelmitta ja pystyin treenaamaan monipuolisesti.

Hiihto jäi viime talvena kisamielessä väliin huonon lumitilanteen takia, mutta treeni- ja harrastusmielessä tuli hiihdyttyä, uitua ja pelattua lätkää. Kesään kuuluu rullahiihtoa ja lisäksi harrastusmielessä pesistä, futista, rantalentistä ja katukorista.

Ennätysparannukset on mielessä.

Yu-koulussa on hyvä meininki!

Noora Kurkinen, keihäs ja korkeus

Aluemestaruuskilpailut ja siellä onnistunut keihäskisa sekä kokemusta tuoneet SM-kilpailut.

Olen pelannut talvella salibandyä C-tyttöjen SM-sarjassa. Parantaa omia tuloksiani molemmissa lajeissani (toim. huom. korkeus; 1.50 ja keihäs; 38.36).

Yleisurheilu on monipuolinen harrastus, josta sopivia lajeja löytyy jokaiselle.

Jesse Jokinen – Kalevan kisojen kahdeksas.



Miia Makkonen



Noora Kurkinen

Tuuli Salonen, 300m ja 800m

Viime kauden parhaimmat kohokohdat olivat ennätysten paraneminen (toim. huom. 300 m; 44.13 ja 800 m; 2:30.26), kehityksen huomaaminen ennä-

tysten myötä ja SM-kisat.

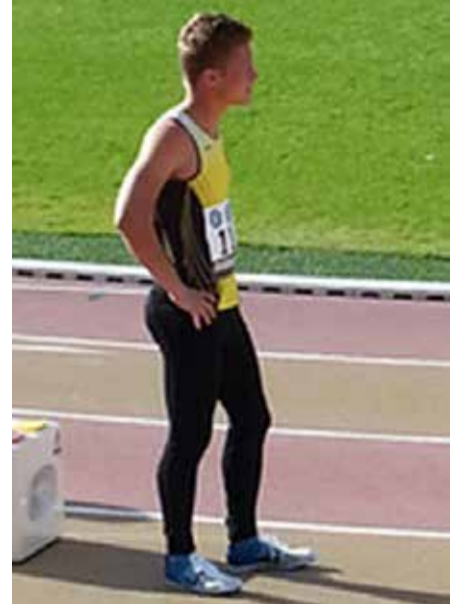
Talvi meni oikein hyvin, vaikkei hiihtokisoja ollut edellisen vuoden tavoin. Vuokattihidossa kävin ja tanssiharkoissa.

Olen ehtinyt harrastaa tanssia ja pesistä treenimielessä, ja

hiihtoa kisamielessä.

Tulevan kisakauden tavoitteena on parantaa ennätyskäsä entisestään.

Yleisurheilu on tosi monipuolinen laji, joka tukee mainiosti myös monia muita lajeja.



Matias Salonen



800m – Tuuli Salonen kuroo kiinni Emma Jyrkistä.



SOUTUJAOSTO

Soutujaosto sai kirkko-
veneen vesille ja suoritti
testisoudun 4.5.2014.

Viikkoharjoitusten ajankohdat
löytyvät kotisivuilta ja kaikki
halukkaat voivat tulla soutua

kokeilemaan.

Kesän aikana on tarkoitus
osallistua kahdella venekunnal-
la Sulkavan suursoutuihin sekä
veneellinen Mommilan Järven
souteluihin, Puulan soutuun ja

Kulosaaren ympärisoutuun.

Oma kirkkoveneiden soutu-
tapahtumakin Sysmään ja Päi-
jänteelle on suunnitteilla mutta
ei toteudu vielä tänä kesänä.



Vaellustalli Starhill Stable Sysmän Suopellon sataman tuntumassa!

Tervetuloa mukavalle metsäretkelle
Islanninhevosten kanssa. Kokeneet ratsut ja
ohjaajat vievät Sinut omien taitojesi mukaan
rauhallisemmalle nautiskeluretkelle tai
vauhdikkaammalle maastolenkille.

*"Metsäretkellä voit aistia metsän rauhasta ja hiljaisuuden,
pellonreunassa koet vuodenajan tuoksut ja maireman.
Metsäretkellä pääset nauttimaan karioiden kopseesta ja
irsikoiden mukavista askellajeista."*



- Islanninhevosmaastoihin voi aikuinen lähteä
mukaan ilman aiempaa hevospäättämystä
- Retket kestävät 2 tuntia kerrallaan
- Ryhmäkoko 4 henkilöä
- Painoraja 100 kg
- Lähtöjä päivittäin toukokuusta syyskuulle
- Hinta 60 € / hlö. Maksutapana verkkokauppa,
liikuntasetelit tai käteinen

VARAUKSET:
Nina Blomqvist
050 5366 116
starhill.stable@phnet.fi



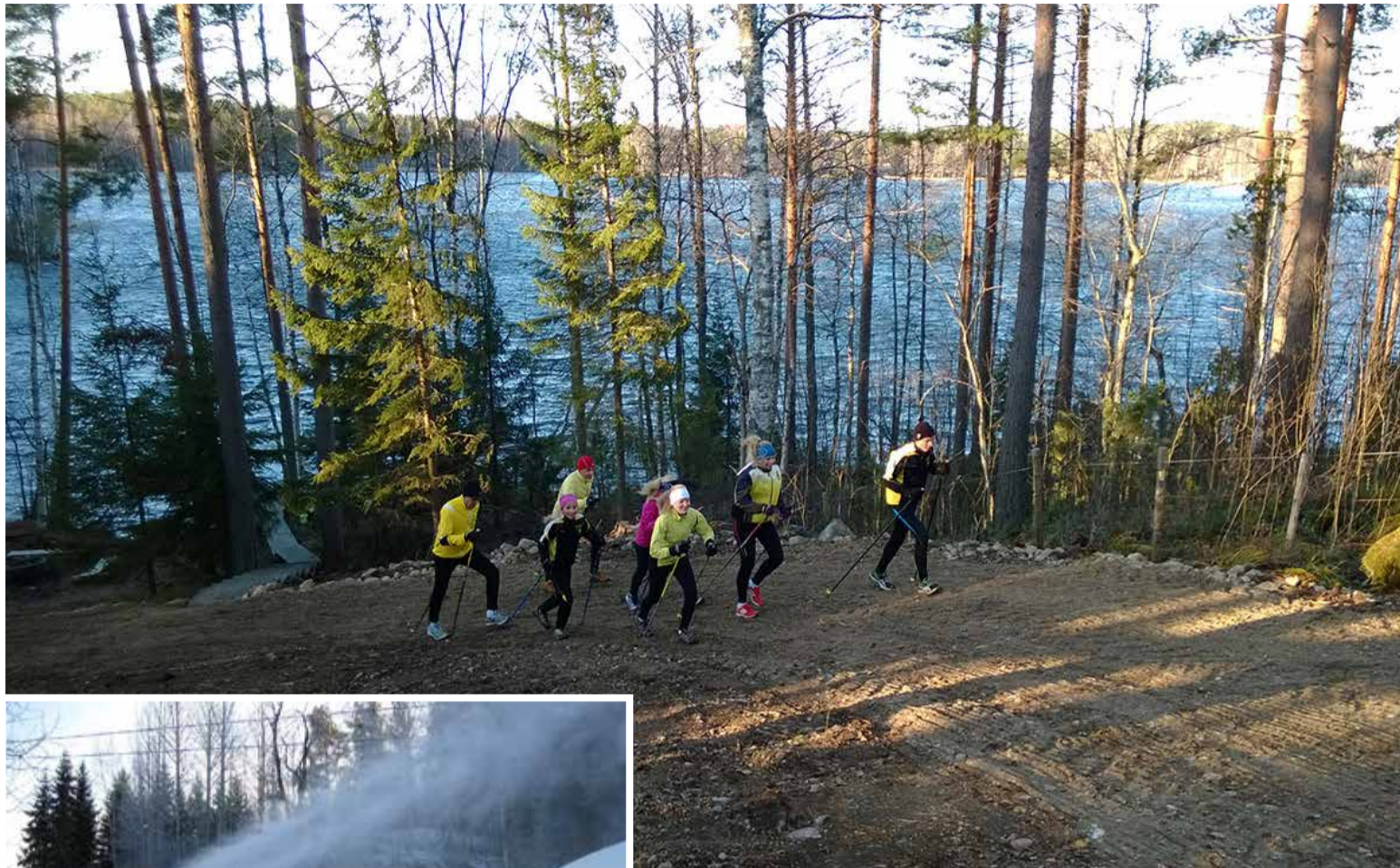
starhillstable.com

Sisun hiihtäjät TÄHTÄÄVÄT JO TULEVAAN KAUTEEN

Kulunut talvi oli sysmääläisen hiihdon näkökulmasta vähintäänkin haastava vähäisen lumimäärän johdosta. Tammi-kuun alussa väliaikaiseksi avuksi talkootyönä sysmääläisten yritysten tuella tehty noin 1 km mittainen tykkilumilatu Ohrasaassa jäikin lopulta ainoaksi paikaksi, missä Sysmässä pystyi läpi talven hiihtoa harrastamaan. Esimerkiksi Urheilutalon maastoon latuja ei saatu tehtyä koko talvena ja sinne suunnitellut kilpailut jouduttiin perumaan yksi toisensa perään.

Hankalista harjoitusolosuhteista huolimatta sysmääläishiihtäjät tekivät kilpailuissa kelpo suorituksia talven mittaan. Sisun nuoret hiihtäjät osallistuivat aktiivisesti lähiseudun kisoihin. Sisulaisedustusta nähtiin myös runsaasti eri massahiihdoissa ja hyviä sijoituksiakin tuli, mainittakoon mm. Seppo Rellmanin 19. sija Finlandia-hiihdossa.

Tässä vaiheessa alkukesää katseet on kuitenkin suunnattu jo tulevaan talveen ja usko parempiin olosuhteisiin on vahva. Sisun nuorten hiihtäjien ryhmä aloittaa ohjatut yhteisharjoitukset kesän aikana muiden kesäisten lajien ohessa. Tarkemmat tiedot ohjelmasta saa hiihtokoulun vetäjältä Vesa Blomqvistilta p. 0400 371 291 sekä Sisun nettisivuilta osoitteesta sysmansisu.sporttisaitti.com.



Tykkilunta Ohrasaareen.

Syksyiset hiihdon yhteisharjoitukset.

JALKA- ja KAUNEUSHOITOLA TEIJA
Sysmäntie 47, Sysmä
p. 040 592 4677

SYSMÄN FYSIO-TERAPIA Ky
Sysmäntie 53, 19700 Sysmä
p. 03-7171 027
Palveluksessanne
NDT, fysioterapeutti
Heli Pylkkänen

• TUNTURI • VIKING • STIHL
OKSASEN PYÖRÄ JA KONE OY
Leppäkorventie 1
19700 Sysmä
Puh. 03-7171 315

Rakennus Allu Oy
0400 558 696
• Uudisrakennukset
• Saneeraukset • Märkätilat
• Vuokrattavana henkilönostin, Dexter 15
• Käytössä 4t-kumitelakaivuri
Sysmä
rakennusallu@gmail.com

Tervetuloa monipuoliseen taukopaikkaan!
SYSMÄN POLTTOAINEPALVELU OY
• polttoaineet • kahvila
• voiteluaineet • elintarvikkeet
• renkaat • vapaa-ajan tarvikkeet
• pikapesu
• huolto
avoinna:
ma-la 7-21, su 9-21
Sysmäntie 28, Sysmä
puh. (03) 717 1222, 0500 468 790, 0500-468773
www.nestesysma.fi
Venesatama avoinna Päijänteen rannalla, Suopellontie 590

TMI TUULA AROALHO
Tilitoimistopalvelut
Sysmäntie 47
(R-Kioskin kiinteistö)
19700 Sysmä
040 572 0659
(03) 717 3059
aineisto@tuulaaroyalho.net

Sysmän Rantaterassi
su-to 9-21 (02)
pe-la 9-23 (02)
Päijänteen Rantapalvelu Oy p. 044 712 3050

SYSMÄN TILIPALVELUT KY
Mirja Aurasmaa
Uotintie 1, 19700 Sysmä
Puh. 7172 900, fax 7172 901
tilipalvelut@sysmantilipalvelut.fi
Liike- ja maatalouskirjanpidot
ym. muut yrityspalvelut, isännöinnit ja kiinteistönvälitys.

FANTASIA PIZZA & KEBAB
Sysmäntie 43, 19700 Sysmä, puh. (03) 7172 877

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

LAHJAVINKKI!

Sivumäärällä mitaten (895 sivua) maamme laajin urheiluseurahistoriikki on ilmestynyt! Runsas ja ennennäkemätön kuvitus – 1100 kuvaa!

Lisätiedot:
Sysmän Sisu / Visa Uutela
puh. 040 828 9182
visa.uutela@sysma.fi

Kirjaa on saatavissa myös Sysmän Kirjakaupasta tai Sisun hallituksen jäseniltä sekä kesän tapahtumista; Hulluin lauantai -markkinat, Kirjakyläpäivät ja Uotinpäivät.

Myös vuosi sitten ilmestynyt kirja *Sysmän Sisu. Kuvia vuosien varrelta* on edelleen saatavissa.

**Ampumahallin remontti**

Urheilutalon ampumahalli on ollut viime vuosina ahkerassa käytössä pienen hiljaisen kauden jälkeen. Ampujat päättivät kunnostaa hallin ja lukuisten talkoiden tuloksena halli on nyt hyvässä käyttökunnossa.

Luotiloukut rakennettiin kokonaan uusiksi ja nyt radalla voi ampua myös isokaliberisilla

pistooleilla. Valaistus uusittiin, seinä, katto ja lattia maalattiin sekä ampumapaikat kunnostettiin. Sääntöjen mukaiset ampu-
mapöydät ja muukin ympäristö mahdollistaa kisojen järjestämisen pykälien mukaan.

Satojen työtuntien ja monien sponsoreiden johdosta Urkin rata on erinomainen harjoit-

telu- ja kilpailupaikka, ja maakunnassamme harvinainen sisärata onkin jatkossa toivottavasti entistä ahkerammassa käytössä. Ampumaharrastus on lakimuutoksien johdosta nous-
nut suuren yleisön tietouteen ja suosio tuntuu kasvavan, näin myös Sysmässä.

H. Rekola

PUTKI-KAKSIKKO OY**TAKSI****Pentti Virolainen****040 5965320****Sysmä • Kalkkinen • Asikkala**

penavir@pp.phnet.fi

ENERGIAPUUN KORJUUTA

- tienvarret, tontit
- pellonreunat, ojat

Matti Palvaila, SYSMÄ
0400 966 941

**SUPERMARKET****SUVITUULI**

puh. 03 873 670



Kalle Hammar pelaa nykyisin Sisun miesten joukkueessa Broilers Ht:ssa.

Kalle on käynyt läpi Lahtelaisen juniorimyllyn aina A-nuorten SM-liigaan saakka, jolloin kaulaan ripustettiin SM-kultaa. Sen jälkeen Kalle pelasi mm Kouvolan KooKoossa miesten mestistä.

Sisun miesten joukkue pelaa harrasteliigaa AHL:ään Asikkalan jäähallissa. Harjoitusvuoroja on Vääksyn jäähallissa kerran viikossa ja tekojäähallilla kahdesti viikossa Sysmässä. Myös junioreille talvikaudella harjoituksia tekojäällä.



Sysmän Leipä Oy

Särkilahdentie 31, 19700 Sysmä • puh. 03 883 4871

SYSMÄN TORILTA
joka arkipäivä**Tuoreet**

- vihannekset
- juurekset
- mansikat
- vadelmat ym.

Torikahviosta

- kahvia
- leivonnaisia
- lihapiirakoita ym
- jäätelöä

H. Syrjälä 0400 623 452, 717 6615

JÄRVIPESULA

Yrittäjätie 8, Sysmä

- Kodin tekstiilit, työhaalarit
- Matot, myös lanka-pestävät
- Pyykin kuljetuspalvelu

p. 0400 643 135

**tullaan
tutuiksi**

Pekka Heinonen

1. Millaista liikuntaa harrastit lapsena Sysmässä?

Lapsena tuli harrastettua liikuntaa todella monipuolisesti eli lähes tulkoon kaikkea, mitä Sysmässä vaan pystyi harrastamaan. Kesällä pelattiin pesäpalloa, jalkapalloa, tennistä sekä harrastettiin yleisurheilua. Talven tultua kuvaan tuli jääkiekko, hiihto sekä salibandy.

2. Mitä lajeja harrastit Sisussa? Parhaat saavutuksesi?

Ollessani 14-vuotias tein lajivalintani ja aloin panostaa jääkiekkoon ja siirryin pelaamaan pois Sysmästä. Ehdin olla mukana voittamassa D-junioreiden luonnonjäsarjojen Hämeen aluemestaruuskisojen hopeaa. Mieleen tuolta kaudelta on jäänyt ottelu Lahden Reipasta vastaan, jonka voitimme 16-0. Peli kulki aika mallikkaasti - tein 15 maalia. Olen kuullut jälkikäteen jääkiekkoliitosta, ettei moista ole nähty sen jälkeen.



3. Olitko ohjaajana Sisussa?

Sisussa toimin ohjaajana pesäpallon parissa. Pidin pesiskoulua ja lisäksi olin pelinjohtajana junioreille. Vapaaehtoistyön ja aktiivisten ohjaajien merkitys on todella suuri urheiluseuroille. Myöhemmin kävin ohjaamassa myös Sisun juniorikiekkoilijoita ja kertomassa heille hieman tarkemmin jääkiekosta.

4. Millaisena muistat Sysmän ja sen tarjoamat liikuntapalvelut. Vertaa niitä nykyiseen asuinpaikkaasi?

Silloiset liikuntamahdollisuudet olivat ihan hyvät, vaikka mielestäni tekojää saapui Sysmään aivan liian myöhään. Sysmässä oli kuitenkin mahdollisuus harrastaa urheilua monipuolisesti ja harrastuspaikkojen kunnostakin pidettiin hyvää huolta. Suurena etuna oli se, että pääsimme liikkumaan joka paikkaan itsenäisesti pyörillä tai kävellen ilman vanhempien apua.

Asun nykyään Helsingissä ja on vaikeaa verrata liikuntapalveluja. Helsingistä löytyy mitä vaan maan ja taivaan väliltä, mutta mielestäni Sysmästä löytyy edelleen kaikki oleellinen

liikunnan monipuoliseen harrastamiseen.

5. Olit mukana muissakin seuroissa. Kerro niistä ja parhaat saavutuksesi.

Lähdin tosiaan vuonna 1991 pelaamaan jääkiekkoa Heinolaan, jossa vierähtikin sitten 7 vuotta. Matti-isä kuljetti ensimmäiset neljä vuotta viisi kertaa viikossa harjoituksiin ja peleihin Sysmä-Heinola väliä. Vuonna 1998 siirryin pelaamaan Mikkelin Jukereiden edustusjoukkueeseen, koska sinne oli tulossa valmentajaksi Risto Dufva. Mikkelissä menikin seuraavat kolme kautta ja viimeisellä kaudella noustiin Mestikseen. Mikkeliin syntyi todellinen kiekko-huuma ja edelleen jääkiekko on siellä iso urheilulaji. Mikkelin jälkeen pelasin vielä neljä kautta Heinolassa ja aktiiviura loppui vuonna 2004. Heinolan vuosilta parhaiksi saavutuksiksi voisin mainita menestymisen joukkueen sisäisessä sekä Suomi-sarjan pistepörssissä jokaisella kaudella.

Nuorempana menestystä tuli myös salibandyssä BB-88 riveissä. Junioreissa voitettiin

kaksi Suomen mestaruutta ja vuonna 1992 minut valittiin salibandyliiton vuoden nuoreksi pelaajaksi. Pelasin silloin myös miesten 1-divisioonajoukkueen mukana. Vaikka olin jo lopettanut salibandyn pelaamisen käytännössä kokonaan, sain kutsun vuonna 1995 alle 20-vuotiaiden maajoukkueleirille. Se olikin hauska reissu, minulla ei ollut silloin edes seuraa, mitä edustaa ja siitä syntyi ihmettelemistä muiden pelaajien keskuudessa.

6. Mitä lähdit opiskelemaan ja mitä sinulle nyt kuuluu? Urheiluharrastuksesi?

Opiskelin Lahden Ammattikorkeakoulussa materiaalitekniikkaa jääkiekon pelaamisen yhteydessä. Opiskelujen päätyttyä siirryin suoraan työelämään. Nykyään harrastuksiin kuuluu jääkiekko, tennis ja kuntosal.

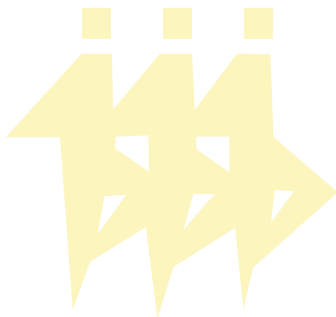
7. Missä asut, työ, perhe?

Asun Helsingissä yhdessä vaimoni ja 5-kuukautisen Ellettäremme kanssa. Työskentelen tällä hetkellä Outokumpu Oy:ssä Country Sales Managerina ja vastaan Suomen ja Baltian maiden myyntitoiminnoista.

sysmansisu.sporttisaitti.com

Taimipiste
Liisa Vesanen
Taimipiste LiVes Ky
Sysmän Tori
045 125 97 67
posti@taimipiste.fi

SYSMÄN GRILLI
Uotintie 17, Sysmä
Puh. 7172 172
• Elintarvikkeita
• Grillituotteita



Kurvaa Teboilille!

Teboil Sysmä, Sysmän Autoservis Oy

p. 03-7171008
autoservis@pp.phnet.fi
www.autoservis.fi

- Kahvio • Pikapesu
- perävaunuvuokraus
- pakettiauton vuokraus
- kylpytynnyrin vuokraus

SCANOFFICE
ilman muuta
FH

MITSUBISHI ELECTRIC AIRPATROL

Sysmän Sähköpalvelu Oy
Vääksyntie 331 19700 SYSMÄ
Ilmalämpöpumput 040-581 6664
www.sysmansahkopalvelu.net

ONNI-KALUSTE

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

Meiltä myös:
ISKU
ym. edustukset

KAMPAAMO
Leila
Pusukuja 10
19700 Sysmä
(03) 717 2562

SYSMÄN KELLO JA KULTA
Sysmäntie 43, p. 03-7172 771

Palvelemme kaikissa lahja-, koru- ja kelloasioissa

MAANRAKENNUSTYÖT!

Me teemme metsänmuokkaukset, rak. pohjat, -tiet, -kaivot, -viemäroinnit, -salaajitukset sekä vesistöjen kasvillisuuden niidot ja rantojen ruoppaukset.

KONEMIEHET AURASMAA KY
Puh. 0400 809 122 / Ahti Aurasmaa

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

Salonkilaiva Jenni-Maria II kulkeevettenhalki.fi

KULKEEVETTENHALKI
KulkeeVettenHalki@phnet.fi Jorma Sainio 040 50 555 60

Sysmän Kirjakylä

Kirjakyläpäivät 4.-6.7., avajaiset torilla 4.7. klo 12
Kirjojen Yö Teatteritalolla 8.8. ja Kirjakaupalla 9.8.
Liput Sysmän kirjakauppa • Tervetuloa! • www.sysmankirjakylayhdistys.fi

Näitä hetkiä varten.
Aloita rahastosäästäminen.




Säännöllinen säästäminen auttaa toteuttamaan haaveita, elämän tähtihetkiä.
Varaa aika säästämisen suunnitelmaan. www.säästöpankki.fi/hetket

Sysmän Säästöpankki
Auttaa aina.

Esteetöntä asumista, turvaa ja yhteisöllisyyttä
AS OY SYSMÄN SENIORI
os. Valittulantie 3, 19700 Sysmä

Seniorikansalaisen unelma:

- * hissillinen matalaenergiatalo
- * palvelujen läheisyydessä
- * tilavat lasitetut parvekkeet 8 m²
- * runsaat yhteiskäyttötilat 125 m², mm. kalustettu kerhotila 63,5 m²

Huoneistokoot:	hinta alk.
1H+KK+ALK+S, 39 m ²	104 800 €
2H+K+S, 57,0-59,5 m ²	119 500 €
3H+K+S, 74,5 m ²	152 200 €

Hanki edullinen tulevaisuuden rakennusmääräykset täyttävä ja arvonsa säilyttävä koti.

SOVI ESITTELY!

Rakentaja **INSINÖÖRITYÖ HENTINEN OY** RS-pankki **SYSMÄN Osuuspankki**

www.hentinen.com p. 0400 677 388, 0400 640 950

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

Hyvänolon hoitola
Puh. 045 273 2707
Säästöpankin talo

Luontaistuotekauppa LUONTOEMO OY
Sysmäntie 38
19700 Sysmä
p. 050 3707 616

KESKITÄMISEN lyhyt oppimäärä

200 000 € ASUNTOLOAINA
+ 10 000 € SÄÄSTÖT
+ 2 000 € VAKUUTUKSET

= **530 €** OP-BONUSIA VUODESSA

Kun keskität pankki- ja vakuutusasiat meille, sinulle voi kertyä OP-bonusia*, joilla maksetaan vakuutuksia, pankkipalvelumaksuja ja OPKK:n välityspalkkioita. **Säästät siis silkkää rahaa!** Kukapa tällaisen edun jättäisi käyttämättä. Kokeile itse osoitteessa op.fi/bonuslaskuri

*OP-bonusia kertyy Osuuspankin omistajajäsenelle ja Helsingin OP Pankin asiakkaalle, jonka oma tai perheen yhteinen pankki- ja/tai vakuutusasiointi on vähintään 5 000 euroa kuukaudessa.

Yhdessä hyvä tulee.

SYSMÄN Osuuspankki

Laadukasta pitopalvelua arkeen ja juhlaan. Ihastuttavia täytekekkuja, voileipäkakuja ja muita leipomisia. Myös maukasta kotiruokaa. **OTA YHTEYTTÄ JA PYYDÄ TARJOUS!**

PITOPALVELU
Tarja Lehtonen

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

SYSMÄN KIRJAKAUPPA

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

TORIKULMAN HAMMAS

HAMMASLÄÄKÄRI
EEVA-KAISA JUSSILA

(03) 715 5521

TORIKATU 5, 18100 HEINOLA

Sysmän APTEEKKI

Kesälääkkeet ja ensiapukaapin täydennykset kätevästi verkkoapteekistamme
Tilaa kotona, nouda apteekista tai Kalkkisista (K-Extra Lampinen).

www.sysmanapteekki.fi
Sysmäntie 38, p. (03) 876 370

Kiinteistöhuolto | Siivous | Jätehuolto | Lokahuolto | Jäteasema | Kierrätys
www.sysmanymparistohuolto.fi

Meiltä myös:

- Kierrätystavaran vastaanotto ja myynti
- Risun jatkuva ilmainen vastaanotto aukioloaikoina
- Romumetallin purkupaikka 24H
- Vaihtolavakuljetukset

Tervetuloa tutustumaan!

Aukioloaikamme:
ma-pe 9-15, ti 9-18 ja la 10-13

RTK-Palvelu Oy Sysmä | Koskueentie 7 C, 19700 Sysmä | Puh. 029 029 5150 | asiakaspalvelu.sysma@rtkpalvelu.fi