

SYSMÄN SISU

Kausijulkaisu 2017



Sysmän Sisun historiikki

Sivumäärällä mitaten (895 s) maamme laajin urheiluseura-historiikki 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, Sisun hallituksen jäseniltä sekä kesän tapahtumista; Hulluin lauantai-markkinat, Kirjakyläpäivät ja Uotinpäivät.



Sysmän Sisu. Kuvia vuosien varrelta on myös edelleen saatavissa.

KADUNVARSIMAINONTAA



Sisulta voi vuokrata mainostilaa keskustan valaisinpylväiden mainospaikoista. Luvan mainostauluille Sisu on saanut jo vuonna 1986. Taulujen vaihto sujuu tal-koovoimin.

YHTEISTYÖSOPIMUS KUNNAN KANSSA JATKUU

Vuonna 2005 alkanut yhteistyö Sysmän kunnan kanssa jatkuu. Sysmän Sisu vastaa edelleen kunnan liikuntapalveluiden- ja tapahtumien tuottamisesta. Sopimukseen kuuluu myös Olavin toimintakeskuksen isännöitsijän ja isännän tehtävien hoitaminen sekä Päijänne Areenan toiminnan pyörittäminen. Sopimus mahdollistaa myös seuralle osa-aikaisen toiminnanjohtajan. Lisäksi sopimuksen perusteella jääkiekkojaosto vastaa osittain tekojään ilta- ja viikonloppuhoidosta. Nykyinen on voimassa 1.5.2015–30.4.2018 ja siinä on vuoden jatko-optio.

Tehtäviä seurassa hoitaa edelleen Visa Uutela.

URHEILUTALON TOIMINTA JATKUU

Ampumahalli toimii edelleen urheilutalon alakerrassa. Ampumakisoissa on myös käytetty keilahallin puolta.

Keilahalli on myös edelleen toiminnassa ennakkovarauksesta / H-Motors, Hannu Jokinen, puh. 0400 499 155.

”Urkki” toimii edelleen myös hiihtokilpailujen kisakeskuksena tarvittaessa.

Urheilutalon irtaimistoa myynnissä

Urheilutalolla on vielä myynnissä astiastoa ja pöytäliinoja yms. Lisätietoja Visa Uutela, puh. 040 828 9182.



LIIKUNTA-NEUVONTAA

Sysmässä on toteutettu liikuntaneuvontaa vuoden 2013 alusta alkaen. Kunta ostaa Sisulta liikuntaneuvonnan palvelut. Liikuntaneuvoja Sisussa toimii Marjut Rantanen.

Yhteystiedot:
p. (03) 8194350,
liikuntaneuvonta@sysma.fi



SISUN URHEILUKOULUT + HARRASTEPEPIS / AIKATAULUT

Ma	Pesäpallokoulu	klo 16.30–18.00
Ma	Naisten harrastepesis	klo 18.00–19.30
Ti	Yleisurheilukoulu	klo 16.30–18.00
Ti	Jalkapallon pelivuoro (M)	klo 19.00
Ke	Jalkapallokoulu	klo 16.30–18.00
Pe	Pesiskoulu (pelivuoro)	klo 16.30–18.00
Pe	Jalkapallon pelivuoro (M)	klo 19.00
La	Miesten harrastepesis	klo 14.30–16.00

Urheilukoulujen hinta 2.6. alkaen:

Sysmän Sisun jäsenmaksu
+ 20 €/laji TAI
+ 2 €/kerta TAI
+ 50 €/kaikki.

Lisätietoa Sysmän Sisun nettisivuilta: <https://sysmansisu.sporttisaitti.com/>

Lisäksi: Lentopallon biitsipelit tiistaisin ja torstaisin Rantaterassin kentällä klo 19.

SISÄLLYS

Historiaa	3
Lentopallo	4
Hiihtäjänuoren kuulumisia	5
Treenitärpit juoksuun	6
Näyttelyitä kirjastossa	7
Ampumajaosto	8
Palkitut urheilijat	8
Tullaan tutuiksi: Anu Raatevaara	9
Jääkiekko	10
Liikuntapaikkarakentamista	10

Kannen kuva: Riikka Palvaila

Sysmän Sisun kausijulkaisu 2017

Toimitus:
Pirjo Aartolahti
Hannu Sireni
Visa Uutela

Valokuvat:
Pirjo Aartolahti
Heikki Helin
Ari Meinander
Riikka Palvaila
Tiina Tamminen

Sivunvalmistus:
K-Systems, Heinola
Kirjapaino:
Lehtisepät Oy

SYSMÄN SISUN JÄSENMAKSUT 2017

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

Henkilökohtainen jäsenmaksu maksetaan jäsenmaksutilille:
FI67 4213 1040 0024 23

SAAJA: Sysmän Sisu
VIESTI: Nimi ja syntymäaika

LISÄTIETOJA:

Visa Uutela, puh. 040 828 9182

https://sysmansisu-sporttisaitti.com.directo.fi/seuran_esittely/liity-jaseneksi/

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 / jääkiekkojaoston puheenjohtaja	Markku Kotilainen
Jäsen /soutujaoston puheenjohtaja	Harri Hynynen
Jäsen	Mikko Rantahakala
Jäsen / seuralehden toimitus	Pirjo Aartolahti
Jäsen	Kosti Jokinen
Sihteeri / osa-aikainen toiminnanjohtaja / yleisurheilu	Visa Uutela

Sisulla takana komea menneisyys

Monilajisen seuran rikkaus on se, kun yksi laji hiipuu, toinen nousee. Tähän koosteeseen on poimittu Sysmän urheilun kohokohtia.

Sysmän urheilun vaiheita voi lueskella Suomen laajimmasta urheiluseurahistoriikista *Uutisia Sysmän Sisusta*. Urheilun kehitys heijastelee myös kokonnan kehitystä.

Ennen Sisua Sysmässä toimi vuonna 1905 perustettu Suomen Värit -niminen urheiluseura, jonka puuhamiehenä oli **Matti Hyöky**. Vuonna 1912 perustettiin Sysmän työväen voimistelu- ja urheiluseura Alku.

1919–1929

Sisun perustava kokous pidettiin 29.6.1919. Ensimmäisenä vuonna sisulaiset saavuttivat kaksi piirinmestaruutta: **Hannes Katajisto** kuulassa ja **Vilho Rinne** keihäessä. Alkuinnostuksen jälkeen toiminta hiipui.

Vuonna 1928 rakennettiin Ohrasaareen hyppymäki.

Sisun perustajajäseniin kuulunut Vilho Rinne heitti keihästä Amsterdamin olympiakisoissa. Tulos 58.05 riitti 15. sijaan.

Vuonna 1929 perustettiin Sysmän Naisvoimistelijat.

1930-luku

Kun pitkän etsiskelyn jälkeen löydettiin paikka urheilukentälle, rakennettiin se talkoilla huonoimpaan tarjolla olleeseen paikkaan. Rakentaminen oli Yksi-Sysmä-hanke 80 vuotta ennen käsitteen syntyä.

Sysmässä ilmestynyt *Itä-Häme* seurasi tarkkaan Sisun toimintaa. Päätoimittajana oli Sisun puheenjohtaja **Väinö Mäkelä**, avustajina **Juonas-Nestor Peltola** ja pakinoitsijana Maileiri, opettaja **Pentti Niemi**.

Sisun hiihtäjät, **Toivoset**, **Laattalat** ja **Virtaset**, menestyivät hiihdossa, yleisurheilussa **Paavo Pohjola** ja **Jouko Rekola** voittivat piirinmestaruudet ennen kuin siirtyivät Lahden Ahkeraan.

Nyrkkeilyä kokeiltiin, pesäpalloa pelattiin. **Einari Uutela** toi jalkapallon Sysmään.

1940-luku

Ohrasaaren rakennettiin uusi hyppymäki, joka kuitenkin kaatui myrskyssä.

Nuijavuoreen rakennettiin kuukaudessa **Kalle Koskisen** johdolla uusi hyppymäki, vaikka kunta ei luvannut siihen rahaa. Vuosittain alettiin järjestää Nuijavuoren kisoja.

Sisun riveissä hiihti kolme Niemistä, veljekset **Vilho** ja **Vieno** sekä **V.H. Maire Hahl** nousi maan naishiihdon kärki-kaartiin.

Onni Linnokari sai sysmäläispojat innostumaan nyrkkeilystä. Menestystä alkoi tulla.

1950-luku

Maire Hahl osallistui Oslon olympialaisiin, mutta jäi varaedustajaksi. Maire saavutti Falunin MM-hiihdoissa 1954 naisten kymppillä kymmenennen sijan.

Sisun naishiihtäjät sijoittuivat SM-viesteissä kolmanneksi 1953 joukkueella **Liisa Lehto**, **Saara Saarinen** ja Maire Hahl, ja seuraavana vuonna neljänneksi.

Viimeiset Nuijavuoren kisat järjestettiin 1958.

Nyrkkeilijät saavuttivat Suomen mestaruuksia. **Matti Aho** voitti Sisulle kolme mestaruutta. Piirinmestaruuksia kertyi parikymmentä.

Legendaksi muodostui Sysmä-Englanti nyrkkeilymaaottelu 1956. Suomen joukkueessa oli kolme sisulaista, **Viljo Aho**, **Matti Aho** ja **Ossi Palvalin**.

Yleisurheilussa Sisu järjesti kansallisia kisoja. Niiden vetonaulana oli Suomen paras seiväshyppääjä **Eeles Landström**.

1960-luku

Nyrkkeilijöiden menestys jatkuu. Ossi Palvalin voitti SM:n viisi kertaa. Ahon veljekset **Matti** ja **Viljo** siirtyivät pois Sisusta. He osallistuivat Rooman olympiakisoihin.

Lepooskankaalle rakennettiin aluksi tanssilavaksi ja rahasammoksi kaavaillun kiinteistön sijasta urheilutalo, jota laajennettiin useampaan kertaan. Avajaistanssit olivat 19.2.1966. Musiikista vastasi **Esko Rahkonen** yhtyeineen.

Mauno Helenius aloitti yleisurheilussa määrätietoisesti valmennuksen. Tulosta syntyi. Sisun pikaviestijoukkue voitti 1967 hopeaa ja seuraavana vuonna pronssia. **Veli Aartolahti** sijoittui nuorten MM-kisoissa seipäessä neljänneksi. **Kari Korhonen** oli kolmas SM-hallien 60 metrillä 1967.

Irmeli Nieminen nousi Maire Hahlin ja LHS:aan siirtyneen Saara Saarisen jälkeen Sisun naishiihdon johtohahmoksi. Hän oli mukana sekä vuoden 1960 että 1964 talviolympiakisoissa varaedustajana. Irmeli voitti 1964 naisten kymppin Suomen mestaruuden ja oli kolmena vuonna mitaleilla.

Särkilahdessa virisi paininostus. **Jorma Saarinen** voitti nuorten Pohjoismaiden mestaruuden 1969.

Jääkiekkokaukalo valmistui 1964.

Sysmän Alun toiminta hiipui.

1970-luku

Reijo Toivonen sijoittui Helsingin EM-kisojen tasaisessa pituuskisassa kuudenneksi sa-



Ylimmässä kuvassa nyrkkeilijöiden keskellä heidän valmentajansa **Onni Linnokari**. Keskirivissä pikaviestijoukkue, Ampuja **Mika Leppänen** ja pituushyppääjä **Reijo Toivonen**. Alimpana naishiihtäjiä: **Maire Hahl**, **Irmeli Nieminen** ja **Tarja Nieminen**.

malla tuloksella kuin neljänneksi sijoittunut. Yleisurheilu alkoi hiipua 60-luvun huippujen lopettaessa tai siirryttyä muualle.

Painissa **Jorma Saarinen** osallistui MM-kisoihin Kanadassa ja saavutti SM-paineissa mitaleita. **Aimo Saarinen** voitti nuorten Suomen mestaruuden. **Jorma** siirtyi Lohjalle ja vähitellen painiharrastus hiipui.

Sisun pojat nousivat **Aapo Virolaisen** valmentamina koripallon suomalaisarjaan 1977 pelaten siinä kolme vuotta. Pojat jakoivat reissata eri puolilta Suomea peleihin.

1980-luku

Seuran toiminta oli alavireistä. Hiihtäjät järjestivät kansallisia hiihtoja ja Sisu nousi hiihdon I-luokkaan.

Tarja Nieminen keräsi piirinmestaruuksia. Yhdessä **Leila Suojärven** kanssa **Tarja** saavutti kaikkiaan seitsemän Suomen mestaruutta parisoudussa.

Matti Kotilainen hiihti 30 km:n piirinmestariksi vuonna 1981. Se on viimeisin Sisun mieshiihtäjien piirinmestaruus.

Ampumaharrastus virisi ja sisulaiset ampujat alkoivat menestyä. Aluksi voitettiin piirinmestaruuksia.

Urheilutalo alkoi olla Sisulle rasite.

1990-luku

Sisun ampujat menestyivät ja voittivat kaikkiaan viisi Suomen mestaruutta. Nuorten sarjoissa tuli sekä piirin- että Suomen mestaruuksia. **Mika Leppäsen** ansiosta Sisun siirtyi kokeneita ampujia, mikä auttoi joukkueitalien saannissa. **Mika** itse osallistui kolmiin EM-kisoihin.

Sanna Toivonen voitti hiihdon piirinmestaruuden 1991 ja 1992. Ne ovat viimeisimmät sisulaiset naishiihdon mestaruudet.

Yleisurheilussa **Kati Toivonen** ja **Veli-Pekka Väliisaari** voittivat keihään piirinmesta-

ruudet.

Pesäpalloilijat sijoittuivat maakuntasarjassa toiseksi 1999.

2000-luku

Pesäpalloilijat nousivat Suomisarjaan, jossa pelattiin vuosina 2000 ja 2001.

Olavin toimintakeskus valmistui 2005. Kunta ostaa Sisulta toimintakeskuksen isännöintiin liittyvät työt, joista vastaa seuran toiminnanjohtaja **Visa Uutela**. Sisu pyrki eroon Urheilutalosta, mutta se onnistui vasta vuonna 2015.

Yleisurheilussa aloitettiin määrätietoinen harjoittelu. **Jesse Jokinen** ja **Miia Makkonen** ovat voittaneet ikäluokkansa Suomen mestaruuden.

Sysmään valmistui tekojäärata 2009.

Urheilu on hiipunut hiljalleen. Sysmän ykköslaji on nykyään salibandy, jossa edustusjoukkue putosi viime talvena kakkosdivarista.

Tekstit ja kuvat: **Heikki Helin**

LENTOPALLO



Sysmän Sisun lentopalloilijat pelailivat kulu- neella kaudella tiistaisin Areenalla ja torstaisin yhteiskoulun salissa. Lajin harrastajia oli vaihtelevasti mukana, pelikentälle olisi enemmänkin mukaan mahtunut.

Hartolaan majoitetut afganistanilaiset pojat täydensivät peli-iltoja. Ensinnäkin jonkin verran sääntöjä tuntematta, mutta aika nopeasti pojat oppivat lentopallon salat. Ykköslajinaan heillä oli varmaankin jalkapallo.

Viking Line Cupin ottelut jäivät menneellä kaudella ainoastaan Tallinnan turnaukseen, jossa Sisun joukkue oli neljäs kahdestatoista joukkueesta.

Ulkokausi aloitettiin viikolla 23 Rantaterassin kentällä. Peli-illat ovat tiistaisin ja torstaisin klo 19.00 eteenpäin.

Tervetuloa kaikki halukkaat mukaan pelaamaan ja kuntoilemaan rentoon porukkaan ja raikkaaseen ulkoilmaan!

Kari Palm



Kotimaiset
rakennusautomaatio- ja
turvajärjestelmät
uudisrakentamiseen sekä
saneeraukseen

www.fidelix.fi
Martinkyläntie 41
01720 Vantaa
info@fidelix.fi



Sisko's Textiikki

- Kankaat • Ompelutarvikkeet
- Ompelupalvelut

Puh. 044 0983 293 Meillä
Uotintie 10, Sysmä palvelullaan!

Hyvänolon hoitola

Puh. 045 273 2707
Säästöpankin talo

Luontaistuotekauppa LUONTOEMO OY

Sysmäntie 38
19700 Sysmä
p. 050 3707 616



Avoimna myös kesällä
Toivolantie 8
p. 0400-857 865

KONEURAKOINTIA

- tielanaukset ja -auraukset
- lokahuolto
- pihojen/teiden hiekoitukset
- maansiirtotyöt 16t. kaivinkoneella

Maatilayhtymä Palvaila • puh. 0400 805 528

Uotin HIPPO -kesäkiat

Sysmän urheilukentällä
ke 26.7.2017 klo 17.30

Ilmoittautumiset 1.-24.7. Sisun
kotisivujen kautta:
<http://sysmansisu.sporttisaitti.com>



Herkut kesän juhliin!



Helpot ja maistuvat!
SUOLAISET JA MAKEAT
VALION
LEIVONNAISPAKASTEET
KESÄN JUHLIIN.

Tule tutustumaan myymälään
ja tekemään löytöjä!

Osoite:
Sysmäntie 16, Sysmä
Avoimna:
ma-to 10-16,
kesäperjantait 10-18
050 384 0063
www.tuottajainmaito.fi

SYSMÄN KOLARITYÖ

KAISLATIE 5, SYSMÄ • 7171 247

• Kolarikorjaamo • Automaalaamo • Nelipyöräsäädöt

HINAUSPALVELUA 0400-493 770

24h



EVA - CLEAN

Eeva Eld

KAIKKI SIIVOUSPALVELUT AMMATTITÄIDÖLLÄ

LEVONO OY EVA-CLEAN
Pihlajamäentie 5, 19700 Sysmä

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

Sysmän ERIKOISHITSAUS

Keskustie 24, 19700 Sysmä • puh. 0400 707 351

PUUNKORJUUTA

- tonttien siivoukset
- risujen pois kuljetus tai haketus tontille
- tien-, ojan- sekä pellonreunat
- puun lähikuljetus

Matti Palvaila, SYSMÄ

puh. 0400 966 941

Hiihtäjänuorelle löytyy upeita esikuvia Suomesta

Kestävyysjuoksijan on katseltava kauemmas



Juoksu rullaa keväisessä luonnossa. Myös rullahiihto on Katrille keskeinen harjoittelumuoto.



Juuri 15 vuotta täyttänyt Katri Saavalainen elää urheilulle tai urheilusta, miten vain. Nuori nainen on ollut innokas liikkuja pienestä saakka, eikä tahti ole ainakaan hiipumassa.

Harjoittelu ja kilpailut kuuluvat elämään ympäri vuoden, siitä pitää huolen lajivalikoima: hiihto ja yleisurheilu.

Miten nuori urheilija pystyy kehittämään paitsi lihaskuntoaan, liikkuvuuttaan, koordinaatiotaan ja kestävyytään, myös pitämään yllä motivaatiotaan ja vahvistamaan henkistä kantiaan?

Kurkistetaanpa, mitä Katrin kalenteriin kuuluu kevään korvalla.

Katri, mitä urheilumuistoja sinulla on ja mitä lajeja olet kokeillut?

– Olen urheillut ja kilpaillut ihan pienestä saakka. Muistan, että ekat monoilla olevat sukkeni olivat siniset Rossignolit. Yleisurheilukouluun, jota vetivät Jokisen veljekset **Joonas** ja **Jesse**, menin viisivuotiaana.

Nuoramoisten koulussa välitunneilla liikuttiin paljon, mm. jalkapalloa, kirkkistä, purkkista, keinupalloa, hippaa... Olen kokeillut salibandya, jalkapalloa sekä pesistä – niin ja nykyään leireillä suunnistusta.

Siinähan niitä jo tulikin! Milloin harjoittelusta on tullut tavoitteellisempaa?

– Varmaan yläasteelle mennessä tuli muutosta. Olin jo aiemmin mukana **Blomqvistin Vesan** vetämässä hiihtokoulussa ja silloin menin mukaan yleisurheilun treniryhmään. Hiihtoharjoittelua ohjataan nyt Yläkouluakatemiassa.

Kerro tästä akatemiasta, mikä se on?

– Rovaniemen akatemia tarkoittaa kahden vuoden projektia kerrallaan. Vuodessa pidetään viisi viiden päivän mittaista leiriä Rovaniemellä ja niiden välissä on ohjattuja tehtäviä. Leireillä on kaksi treniä päivässä ja luennot päälle. Päätteeksi saa palautteen jakson onnistumisesta.

Esimerkiksi nyt piti ennen leiriä videoita tekniikkaansa, analysoida mitä virheitä siitä löytyy ja miten niitä voisi korjata. Leirillä valmentajat ottivat kantaa, mitä videolta näkyy ja miten analyysi on onnistunut.

Kuulostaa vaativalta. Saatteko tukea harjoitteluun ja tehtäviin? Miten ryhmähenki, autatteko toisianne?

– Kyllä akatemiasta saa kysyä apua myös leirien välillä, vaikkapa lajivalmentaja **Janne Hyyppältä**. Myös yleisurheilutreenien vetäjä **Keijo Kylänpää** auttaa tarvittaessa. Meitä on akatemiassa tiivis porukka – eteläs-

ESIMERKKIVIikko PERUSKUNTOKAUDELLA

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lepopäivä (koulu-liikuntaa)	Lenkki: matalalla sykkeellä. Lihashuolto ja/tai keskivartaloitreeni	Yleisurheilutreenit Hartolassa. Venyttely, lihasten rullailu.	Lepopäivä TAI kevyt lenkki TAI nopeustreeni	Lenkki: Rullahiihtoa TAI juoksua	Pitempi juoksulenkki: korkeammalla sykkeellä.	Palauttava lenkki: sauvakävely tai hölkkä, kesto 1–2 h. Lihashuolto.

tä on neljä, mutta suurin osa asuu lähempänä Rovaniemeä. Kannustamme kisoissa ja muutenkin, olemme paljon yhteyksissä.

Mitä yleisurheilukoulu sisältää ja keskitytkö siellä johonkin tiettyyn lajiin?

– Harjoituksia on kerran tai kahdesti viikossa Hartolassa, Pajulahdessa tai Vierumäellä, pari tuntia kerrallaan. Treeneissä on monien lajien osaajia. Itselleni juoksu on luontevampaa kuin heittolajit – heittokättä ei oikein ole suotu. Kaikkia lajeja pitää osata vähän jo sen takia, että kisoissa on usein otteluita.

Onko henkinen valmennus itsestään selvä osa treenejä?

– Joka leirillä on mukana myös psyykkistä puolta. Esimerkiksi itse olen saanut apua kisajännityksen hallintaan.

Mikä siihen auttaa?

– No, olen huomannut, että olen aina ennen kisoja ärtynyt ja suutun herkästi. Kun teen al-

kuvalmistelut hyvin, esim. urheilukamat edellispäivänä valmiiksi, ja olen alkulämmittelyn rauhassa yksin, voin keskittyä paremmin suoritukseen.

Entä jos on huono päivä eikä lenkille lähtö räntäsateessa motivoi?

– Minusta on melkein aina kiva lähteä lenkille, se on omaa aikaa. Sitä paitsi kun tietää, että harjoittelu kehittää ja vie eteenpäin.

Minne se sitten vie, mitä tavoittelet lyhyellä tai pitkällä aikavälillä?

– Koulun puolella ysiluokka on edessä ja ensi talvena voi yhteishaussa pyrkiä urheilulukioon joko Rovaniemelle, Jyväskylään tai Vuokattiin. Urheilun puolella haluaisin yltää Hopeasompa-hiihdoissa 25 sakkiiin eli palkintosijoille, ja juoksussa toivon SM-kisarajojen alitusta ja kisapaikkaa.

Onko sinulla esikuvia?

– Hiihdossa on helppo nimetä

Niskaset ja Pärmäkoski. Heillä on takana myös vaisumpia kausia ja nyt nähtiin läpimurto huijulle. Juoksussa niitä kotimaisia esikuvia on harvemmassa.

Mitä kesäsi kuuluu?

Heinä–elokuun vaihteessa on vuorossa hiihtoripari Kuortaneella. Kesätöitäkin on: hoidan nurmikoneleikkuuta ja siivoukset Kuusakoski Oy:n kesäpaikassa. Pitääkin kiittää työnantajaa joustavuudesta, kun voin suunnitella työt harjoitusten mukaan. Ja samalla kiitokset **Aaltosen Harrille** monipuolisesta avusta sekä Blomqvistin Vesalle suksien voitelusta!

Harmittaako koskaan, että urheilu vie niin paljon aikaasi?

– No ei... Olen saanut paljon kavereita urheilun puolelta. Heidän kanssaan aikataulut natsaavat, joten pääsemme vaikka festareille, jos siltä tuntuu. Urheilu on ykkösjuttu, eikä harmita yhtään, vaikka se viekin aikaa.

SCANOFFICE
ilman muuta

Myös
ilmavesiämpöpumppuja

MITSUBISHI ELECTRIC

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

Kahvila Lintan Kamari

Sysmäntie 16 • p. 0400 497 102 Tuija Rajavuori

TERVETULOA UUTEEN KAHVILAAN!
KONDITORIA-KAHVILA

KULMA Sysmäntie 42 ark. 6.00-17.00
p. 040 5608458 la 8.00-18.00

Tilauksesta täytekakut, voileipäkakut ja piirakat.
Kaikki omia tuotteita.

Tervetuloa monipuoliseen taukopaikkaan!

SYSMÄN POLTTOAINEPALVELU OY

NESTE

- polttoaineet
- kahvila
- voiteluaineet
- elintarvikkeet
- renkaat
- vapaa-ajan tarvikkeet
- pikapese
- 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 Päijänteent rannalla, Suopellontie 590

Mukana tapahtumassa: Sysmän Suvisoutu 1.7.2017

Hautakivien myynti
sekä vanhojen kivien
oikaisut ja kunnostukset
Siltanen Ky 040-5816670

SYSMÄN ART PLAST OY

SÄRKILAHDENTIE 33
19700 SYSMÄ

PUH. 0207 514 600
artplast@artplast.fi

MUOVILEVYT, KENNOLEVYT
MYYNTI, SAHAUS JA TYÖSTÖ
GRILLIKATOKSIIN, TERASSEILLE,
KASVIHUONEISIIN, ym...
ESITETELINEET JA MYYNTITELINEET

Treenitärpit nautinnolliseen juoksuun

Aseta tavoite, johon tähtää harjoittelullasi. Tavoitteen kautta on helpompi määrittää harjoittelulle niin ajalliset raamit kuin kehittämistä vaativat heikkoudetkin.

Yksittäisissä harjoituksissa on tärkeää ymmärtää mitä ominaisuutta harjoituksella halutaan kehittää. Kaikkia kehon ominaisuuksia ei pysty kehittämään kerralla. Jokaisen harjoituksen tulisi keskittyä yhden ominaisuuden parantamiseen kerrallaan, jotta kokonaisharjoittelu johtaisi toivottuun suorituskyvyn parantumiseen ja kilpaurheilijoilla parempaan menestykseen.

Kestävyysurheilijan harjoittelun tulisi sisältää monipuolisuutta; pitkiä hyvin hitaita lenkkejä, todella nopeavauhtisia lyhyitä vetoja, erilaisia voima- ja liikkuvuusharjoitteita, unohtamatta lihahuoltoa ja lepoa. Kokonaisharjoittelu tulee suunnitella lajikohtaisesti keston sekä siinä tarvittavien nopeus- ja voimaominaisuuksien mukaisesti.

Esimerkkejä kestävyysurheilijan runkoharjoitteista:

- Kevyet aerobiset lenkit, (esim. 45 min – 1,30 h, PK > peruskestävyys)
- Pitkät vauhtikestävyysve-

dot (esim. 5 x 800 – 1000 m, VK / 3 min palautus > hapenottokyky)

- Pitkä lenkki kerran viikossa (esim. 2–4 h erittäin rauhallinen juoksu-kävely poluilla/metsässä, ≥PK > kestävyys)
- Mäkivedot (esim. 8–15 x 200 m, viimeisiin vetoihin vauhtia kiristäen, rauhasa kävellen alas > juoksuvoima)
- Nopeat intervallit tasaisella (esim. 5–10 x 100 m / palautus 100 m kävely > nopeus)

Vahva keskikeho kantaa juoksuaskeleen ja mahdollistaa tehokkaan ja taloudellisen juoksun. Keskivartalon, lantion ja pakaroiden lihaksien voimataso kannattaa harjoittaa vahvaksi pitämään lantio ylhäällä jalan osuessa maahan.

Tyypillisiä merkkejä keskivartalon ja lantion seudun heikosta kunnosta juostessa ovat lantiolinjan pettäminen kallistumalla, takapuolen vajoaminen alas sekä ristiin askellus. Heikko lantioseutu ns. vuotaa askeleen aiheuttamaa iskutusta ja voimaa, jolloin juoksun taloudellisuus ja rullaavuus heikkenevät, nostaten myös rasitusvammojen riskiä.

Lisäksi hartioiden ja käsien jännittäminen ylhäällä rasittaa monia juoksijoita turhaan ja näiden rentouttamiseen kannattaakin keskittyä harjoituslenkeillä, mutta myös kilpailupäivänä lähtölaukauksen

jälkeen. Juoksun saa usein rullaamaan taloudellisimmin lyhyemmällä lantion alle laskeutuvalla askelluksella sekä käsien eteenpäin juoksua rytmittävällä liikkeellä.

Kaikki keskikehoon kohdistuvat voima- ja huoltoharjoitteet ovat hyödyllisiä lajista riippumatta. Pakara-, selkä- ja vatsalihasharjoituksissa on hyvä panostaa monipuolisuuteen, erilaisiin liikeratoihin sekä vaihteleviin toistojen määriin eri vastuksilla. Samojen harjoitusten toistaminen kerrasta toiseen ei anna yhtä hyvää harjoitusärsykettä keholle kuin uudet, eri tehoiset harjoitteet. Tämä pätee yhtäläillä kaikkiin liikuntalajeihin ja harjoittelun edistymiseen yleensä.

Säännöllisten keskikehon voimaharjoitusten tulisi kuulua jokaisen liikkujan harjoitteluun ympäri vuoden jo pelkästään hyvän ryhdin ja selän toiminnan ylläpitämiseksi. Tutustumisen arvoisia voimaharjoitteita ovat mm. Hip-Thruster-liike, voimapyörä, maastavedot, takareisi-/pakaranosto, etukyykky, kaarinosto, pakarapotku, puolilinkkari, staattiset lihaskuntoharjoitteet kuten lankut ja kylkinoja sekä erilaiset hyyt. Lisäksi huoltoharjoitteina ei tule unohtaa päivittäistä venytelyä ja kunnon yöunia.

Mikko Rantahakala

Multisport-urheilija, Sysmän Sisun hallituksen jäsen



SYSMÄN SISUKKAAT SOUTAJAT KULOSAARISOUDESSA

Kirkkovene ui näyttävästi Helsingin edustalla sysmälaisin voimin.

Kesän soutaajoista lisätietoja soutajien fb-sivuilta (Sysmän SISUKkaat soutajat).

Kuva: Jussi Lehtinen.



Juhlavuoden näyttely kirjastossa

Suomi 100 -juhlavuoteen liittyen on kirjastossa kuukausittain vaihtuvaan teemaan liittyvä näyttely.

Helmikuussa oli liikunnan vuoro, kun samaan aikaan oli Lahden MM-hiihdot. Sisulta oli näytillä vanhoja pelipaitoja, liikuntavälineitä, valokuvia, palkintoja ja vanhat seuralehdet. Esillä oli myös muutamia **Seppo Saarion** vuosina 1968 ja 1979 maalaamia liikunta-aiheisia tauluja, jotka ovat aikaisemmin olleet urheilutalon seinällä.



Merjan Pitopalvelu

Perinteistä pitopalvelua

Merja Suonpää-Koli
 puh. 044 023 4924
 s.posti: merja@pitomerja.fi

ONNI-KALUSTE

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

Meiltä myös:

 ym. edustukset

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

MÖKILLE TAI KOTIIN!!!

Tarjoukset voimassa ke-su

HUIPPUTARJOUS!!

PUUPOLUT
 NETTOHINTAAN

3 m suora **19,90€** (49,90€)
 45 asteen kaarre **12,90€** (27,90€)

Rajoitettu loppuerä!

SUPERHALVALLA!!

DREAM JENKKISÄNKY
 160 x 200

- Pussijousitus
- Jalat



299€
 (ovh. 650€)

SIJAUSPATJAT alk. 99€
 VERHOILTU PÄÄTY alk. 99€

MÖKILLE TAI KOTIIN!!

JANNE LEVITETTÄVÄ
UUDESOHVA 3-ist



NYT 499€
 (ovh. 750€)

- Patjasarja
- Vuodevaatelaatikko
- Useita eri värejä

SISÄLLE TAI ULOS!!

VANAMO LANKKUPÖYTÄRYHMÄ

- Pöytä + 2 penkkiä
- Säädettävä pinnoitus
- 3 väriä



NYT yht. 659€
 (ovh. 995€)

Saatavana myös erikseen ja erikokoisena

TR kaluste

Palveleva kalustetalo jo vuodesta 1976



Nyt jopa 36kk maksuaikaa!

TR-Kaluste Porttipuisto, Porttisuontie 7, 01200 Vantaa
 p. 09 823 3585
 tr-kaluste@tr-kaluste.fi www.tr-kaluste.fi

Ark. 10-19
 La 10-16
 Su 13-16

AMPUMAJAOSTO

Sysmän Sisun ampumajaostolla on käytössään sisäampumarata Urheilutalon alakerrassa. 25 metrin radalla on 7 ampuapaikkaa, radalla voi ampua pienoispistoolilla ja pienoiskiväärillä sekä 9 mm pistoolilla myös vaippaluodeilla. Samalla radalla voi ampua myös ilma-aseilla 10 metrin matkalta.

Ampumajaosto on järjestänyt jo useamman vuoden ajan ampumakerhon koululaisille keväisin ja syksyisin. Ampumajaostolta löytyy 5 ilmakivääriä ja 4 ilmapistoolia kerholaisten käyttöön. Suurin osa ilma-aseista on nykyaikaisia paineilma-aseita jotka soveltuvat myös nuorille harrastajille koska virittäminen ei vaadi voimaa. Kerho alkaa taas syyskuussa.



Jos haluat kokeilla ampumista on siihen mahdollisuus seuraavasti:

10.6.2017 Hulluin lauantai markkinat, simulaattori-ammuntakilpailu.

12.7.2017 klo 17–20 avoimet ovet urheilutalolla, Valittulantie 307. Mahdollisuus ampua ilmakiväärillä ja ilmapistoolilla.



Emma Toivonen, Sysmän Sisu, Hämeen aluemestari ilmapistoolilla sarjassa 11–14A.



Hämeen aluemestaruuskisan palkintojen jako – Emma Toivonen noutamassa mitaliaan. Mitalit jakoi Sakari Paasonen, joka oli Barcelonan olympialaisissa 1992 ilmapistoolilla 5.

YHTEYSTIEDOT

Sysmän Sisu ry /
ampumajaosto
Ari Meinander
puh. 044-3004640
ari.meinander@gmail.com

Kaikki, mitä hyvään kaivoon tarvitset

kaivo.fi

VESIKAIVOHUOLTO VIPE OY

Juomavesikaivojen kuntotarkastukset • huollot ja kunnostukset • uudet kaivot, Vipe Akva • sertifioidut vesinäytteet • kaivotarvikkeet

Kaivo kannattaa huoltaa säännöllisesti. Teemme sen puolestasi ammattitaidolla ja hygieenisesti. Laitetaan kaivosi kerralla kuntoon!

Kaivon kunnostuksen kustannukset ovat työn osalta kotitalousvähennyskelpoisia verotuksessa. Lue lisää www.vero.fi



Tilaa kaivon kuntotarkastus!
Soita (03) 7172 982 tai tee tilaus sivuilla www.kaivo.fi

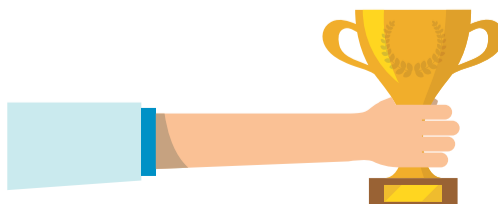
PUHTAAN VEDEN AMMATTILAINEN JO VUODESTA 1993

sysmansisu.sporttisaitti.com

SISU PALKITSI HYVIN MENESTYNEITÄ URHEILJOITAAN



Kuvassa vasemmalta oikealle: Tuomas Salonen, Tuuli Salonen, Jesse Jokinen, Mikko Virtanen, Tino Kotilainen, Matias Salonen, Elina Tamminen, Katri Saavalainen ja Miia Makkonen. Kuvasta puuttuvat: Hanna Toivonen, Ebba Blomqvist ja Aino Sihvo.



**tullaan
tutuiksi**

Anu Raatevaara

Harrastin jo lapsena liikuntaa monipuolisesti. Olin mukana Sysmän Naisvoimiste-
lijoissa useamman vuoden
sekä kesäisin uimakoulussa
ja pesäpallokerhossa. Olen
harrastanut Sysmässä myös
hiihtoa, yleisurheilua ja sa-
libandya.

Sysmän Sisussa olin mu-
kana hiihdossa ja yleisur-
heilussa (korkeushyppy, pi-
tuushyppy, juoksu). Parhaat
sijoitukset tulivat hiihdossa.

Muistan Sysmän liikuntapal-
velut hyvin monipuolisina.
Sain kokeilla kaikkia niitä la-
jeja, mistä vain olin kiinnos-
tunut. Myös ystäväpiirini oli
usein samoissa harrastusis-
sa mukana. Kaikki liikunta-
mahdollisuudet olivat lähel-
lä kotia, ja harrastukset olivat
kustannuksiltaan edullisia.

Nykyisellä kotipaikkakun-
nallani Helsingissä liikun-
tamahdollisuudet ovat tien-
tenkin laajemmat. Melkein
mitä vain pystyy täällä har-
rastamaan, mutta Sysmässä
urheiluyhteisö on sen kokoi-
nen, että sinne oli aina help-
poa liittyä mukaan liikku-
maan!

Olen edustanut salibandy-
sa Bandy Boys -88, NST:tä ja
SB-pro:ta. Parhaat saavutuk-
seni ovat salibandyssa Suo-
men Cup hopea 2013 (NST),
Czech Open naisten sarjan
kultaa kaudella 2015–2016
(SB-Pro) ja SM-hopea kau-
della 2016–2017 (SB-Pro).



Opiskelen tällä hetkellä Helsin-
gissä Metropolia Ammattikor-
keakoulussa optometriaa. Aloiti-
tin opinnot tammikuussa 2017
ja valmistun 3,5 vuodessa opti-
kiksi.

Nykyään harrastan saliban-
dya naisten korkeimmalla sar-
jatasolla ja pelaan myös ensi
kaudella SB-Pron riveissä.

Arkeeni kuuluu paljon har-
joituksia, opiskelua, töitä ja lii-

kunnallista vapaa-aikaa. Sa-
libandy on tänä päivänä iso
osa elämäni, niin kuin se
oli lapsena Sysmässä.

Asun Helsingissä avopuo-
lisoni kanssa.

**Terveisin,
Anu Raatevaara**

Parturi-Kampaamo TEEMAHIUS

Pyynikintori 8, Tampere • puh. (03) 213 3276

Tilitoimisto Aureelia Ky

Sysmäntie 35, Sysmä • puh. 717 3073
www.aureelia.fi

SYSMÄN TORILTA joka arkipäivä

Tuoreet

- vihannekset
- juurekset
- mansikat
- vadelmat ym.

Torikahviosta

- kahvia
- leivonnaisia
- lihapiirakoita ym
- jäätelöä

H. Syrjälä 0400 623 452, 717 6615

Laadukasta pitopalvelua arkeen ja juhlaan.
Ihastuttavia täytekekkuja, voileipäkakuja ja
muuta leipomisia. Myös maukasta kotiruokaa.

OTA YHTEYTTÄ JA PYYDÄ TARJOUS!



PITOPALVELU

*Tarja
Lehtonen*

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

Rakennus Allu Oy

0400 558 696

- Uudisrakennukset • Saneeraukset • Märkätilat
- Vuokrattavana henkilönostin, Dexter 15
- Käytössä 4t-kumitelakaivuri

Sysmä • rakennusallu@gmail.com

WWW.DRESSNET.FI
Salminen
WWW.DRESSNET.FI

Salonkilaiva Jenni-Maria III
KULKEEVETTENHALKI
KulkeeVettenHalki@phnet.fi Jorma Sainio 040 50 555 60

FANTASIA PIZZA & KEBAB

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



RANTALAN

Makoisia mansikoita & mansikkamehua
Oskari Peltola, Koivukuja 6, 19700 Sysmä
Puhelin 050 587 3833 • info@rantalan.fi

www.rantalan.fi **f**



Kiinteistöhuolto | Siivous | Jätehuolto | Lokahuolto | Jäteasema | Kierrätys

www.sysmanymparistohuolto.fi

Meiltä myös:

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

Tervetuloa tutustumaan!

Aukioloaikamme:

RTK:n toimisto avoinna ma–pe klo 9.00–15.00

Jäteasema auki ti ja to klo 12–18 sekä kesäaikana (huhti–lokakuu) myös la klo 10–14

RTK-Palvelu Oy Sysmä | Koskueentie 7C, 19700 Sysmä | Puh. 029 029 5150 | Päivystys: 044 083 4201 | asiakaspalvelu.sysma@rtkpalvelu.fi

SYSMÄN
KIRJAKAUPPA

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

SIIVOUSKIKKA SILTASET KY

Käy tutustumassa
palvelutarjontaanamme

www.SIIVOUSKIKKA.com

Puh. 0400 830 945
siivouskikka@phnet.fi



Sysmän
LUOMUHERKUT OY

www.sysmanluomuherkut.fi

**SORAA, MURSKEITA, MULTAA
LAVETTIKULJETUKSIA**

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

**SYSMÄN
KELLO JA KULTA**

Sysmäntie 43, p. 03-7172 771

Palvelemme kaikissa
lahja-, koru-
ja kelloasioissa

JÄRVIPESULA

Uotintie 10 (alapiha), Sysmä

- Pesemme koneelliseen vesipesuun soveltuvaa pyykkiä.
- Matot (myös laakapestävät)

Avoinna:
ma 9-18 • ti-to 9-15 • pe 9-12 **Puh. 0400 643 135**

KAMPAAMO
Leila

Pusukuja 10
19700 Sysmä
(03) 717 2562

CAMPING SYSMÄ

Tervetuloa
viihtymään!

Huitilantie 3, 19700 Sysmä | 044 974 9378
www.campingsysma.fi



Liikuntapaikka- rakentamista

Sisu on kunnan yhteistyösopimuksen myötä vaikuttamassa myös liikuntapaikka-rakentamiseen.

Kuvassa huhtikuussa Ohra-saareen valmistuneet juoksuportaat.

Koskueenmäen liikuntareitistö on vielä suunnitteluvaiheessa ja odottamassa rahoituksen varmistumista.



Jääkiekkoilu

Sysmän Sisun miesten joukkue Broilers Ht pelasi M40 jäähallisarjassa AHL-liigaa. Tekojäällä oli talvikaudella miesten pelivuoro kaksi kertaa viikossa sekä lisäksi lasten kiekkokoulu.

Kuva on Jouko Moisin juhlaottelun pelaajista. Sisun vastustajana oli entisiä Asikkalan Raikkaan ja Kanavan Pallon pelaajia.

TIINAN HIUS

Puh. 044 2837 844
Säästöpankin talo

Urheiluun ja vapaa-aikaan - Koko perheelle **SPORT'IN**

MERIDA HELKAMA
Polkupyörät tarjoushintaan!

HALTI ICEPEAK
Ulkoilu- ja vapaa-ajan asut
Kalastusvälineitä hyvä valikoima!
katiskat • vieheet, vavat, kelat • onget ym.

asics adidas UMBRO
Vapaa-ajan- ja juoksukengät
tarjoushinnoin!

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

Pyörähuolto!

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
Avoinna ma-pe 8-17
kone.heino@phnet.fi
www.kone-heino.fi

K Rauta **JOUTSA**
 Jousitie 2, 19650 Joutsa p. 020 742 9930

K Plussa **SYSMÄ**
 Sysmäntie 42, 19700 Sysmä p. 020 742 9999

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

SUOJOEN PUUTAVARA LIIKE
 SYSMÄLÄINEN

PUUTAVARAA sahattuna, höylättyinä ja kyllästettynä

- Kuljetuspalvelu
- Sahauspalvelu
- Puusepänerversta ja myymälä

TERVETULOA!

Puh. 040 5423 764
 Sammallammintie 72, 19700 Sysmä
 (Luhangantien varressa, 9 km keskustasta)
 www.suojoenpuutavaraliike.fi
 Olemme myös Facebookissa

• TUNTURI • VIKING
 • STIHL

OKSASEN PYÖRÄ JA KONE OY

Leppäkorventie 1
 19700 Sysmä
 Puh. 03-7171 315

SYSMÄN GRILLI

Uotintie 17, Sysmä
 Puh. 7172 172

- Elintarvikkeita
- Grillituotteita

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 kiinteistövälyitys.

Kurvaa Teboilille!
 Teboil Sysmä, Sysmän Autoservis Oy

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

- Kahvio
- Pikapesu
- Pakettiauton vuokraus
- Kylpytynnyrin vuokraus

PÄIJÄNNE ovet

Sysmälaistä puusepäntaitoa
 vaativimpiinkin tarpeisiin
 nyt myös verkkokaupastamme

Päijänne-ovet
 Sysmän Ikkuna ja Ovi Oy
 Vääkysentie 331, 19700 Sysmä

www.paijanne-ovet.fi
 myynti@paijanne-ovet.fi
 010 32 39 320

Kappaletavara- ja muuttokuljetukset
AIMO SAARINEN

Puh. (03) 717 2630, 050 581 6461

Kirjakyläpäivät 7.–9.7.
Kirjojen Yö 11.–12.8.
 www.sysmankirjakylayhdistys.fi

Järvisen Liikenne
 SYSMÄ

Palvelevin pyörin
 Vuodesta 1932

www.jarvisenliikenne.fi

Minibussista aina 66-paikkaiseen asti

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

Pämistö

Puh. 0500 508 153

Kuljetus & Maanrakennus Tuomaala T:mi

Maansiirto- ja kaivinkonetyöt kumitela-alustaisella kaivurilla, kuljetukset nosturiautolla.

Soita 050 3380 396

SYSMÄN FYSIOTERAPIA

fysioterapia, hieronta, tukisukat, Tempurtyynyt ja -patjat

fysioterapeutti Heli Flink
0400 510 346
 www.sysmanfysioterapia.fi

TERVETULOA!
 Sysmäntie 42, Sysmä

LVI-AROALHO OY

- ASENNUS • HUOLTO
- MYYNTI

Talასniemenkuja 5, 19700 Sysmä
 Puh. 03-7171 357, 0400 888 357,
 0400 626 357



Entä jos
VAIHTAMALLA PARANEE?

Kolme hyvää syytä tulla Säästöpankin asiakkaaksi:

- Saat yksilöllistä palvelua ja huolenpitoa, valintasi mukaan joko konttorissa tai sähköisesti.
- Asiointisi on helppoa paikallisen asiantuntijan kanssa. Yhdessä löydämme sinulle sopivimmat ratkaisut.
- Päätökset saat nopeasti, sillä ne tehdään konttorissa paikallisesti.

*Voit olla Säästöpankin asiakas jo huomenna!
Ota yhteyttä ja me teemme vaihdon kanssasi vaivattomasti.*



Sysmän
Säästöpankki
auttaa aina.
www.saastopankki.fi

SYSMÄ (03) 874 930
JOUTSA (014) 337 9200
HARTOLA (03) 871 880



Metsänomistajat
PÄIJÄT-HÄME

Kiitämme kaikkia toimintaamme tukevia tahoja kuluneesta kaudesta ja toivotamme liikunnallista kesän aikaa. Toiminnassa tavataan!

TRAKTORIMÖNKKÄRIT MEILTÄ!

Myös lisävarusteet, huollot ja korjaukset.



H-Motors

Keskustie 24, SYSMÄ
Avoimna ma-pe 9-16
Puhelin (03) 717 2995
GSM 0400 499 155
h@motors.inet.fi

- Puutarhakoneet / perämootorit
- Kaikki merkit • Korjaukset
- Huollot • Tarvikkeet • Varaosat
- Avainpalvelut

www.h-motors.fi



Kysy meitä avuksi oman kodin etsintääsi





Jari Vinko
Myyntipäällikkö,
LKV, YKV
Kaupanvahvistaja
p. 050 61209

Anne Salenius
Isännöitsijä,
Kiinteistön-
välittäjä, AIT, LKV
p. 0400 614 225

Matti Ilván
Kiinteistön-
välittäjä, LKV
p. 0400 277 575

Itä-Hämeen
OP-Kiinteistökeskus Oy, LKV




JALKAOITOLA PAKIA

Erikoistunut vaativaan jalkahoitoon

Mervi Varjola, 044 5706183
Leppäkorventie 27 A
jalkahoitola.pakia@gmail.com



Lainaneuvottelut kotisohvalta

Tutustu palveluun
op.fi/verkkoneuvottelu

OP Järvi-Häme




Kesälääkkeet ja ensiapukaapin täydennykset kätevästi verkkoapteekistamme

Tilaa kotona, nouda apteekista tai Kalkkisista (K-Market Lampinen).

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



Taimipiste

Liisa Vesanen

Taimipiste LiVes Ky
Sysmän Tori
045 125 97 67

