

Leppävaaran *SISU*

Jäsentiedote 2010



## Puheenjohtajalta

Vuoden alussa ”vihittiin” käyttöön Karakalliossa uusi Sisu-Sali. Sali on ollut kiitettävän hyvin käytössä niin omiin tarpeisiinkin kuin myös ulkopuolisille vuokrattuna, aina kun se on ollut mahdollista.

Hallikausi sujui Sisun näkökulmasta katsottuna välttävän tyydyttävästi. Län-siväyläjuoksu kokonaisuudessaan saa jo tyydyttävän plussan, kuten myös alkukesän muut tapahtumat. Alkukesän upeimmista suorituksista vastasi kuitenkin arvosanalla täysi kymppi, Sisun 9-vuotiaat pojat voittamalla FJG-viestien molemmat matkat, sekä henkilökohtaiset mitalit ja pistesijat useassa lajissa.

CSIT:n kisoissa Tallinnassa heti juhanuksen jälkeen Janne Harju hyp-



päsi pituuden mestariksi ja hopealle 3-loikassa. Mikael Inkeroinen täydensi Suomalais/Tullilaista menestystä hyp-päämällä 3-loikassa kolmanneksi. Naisten pituudessa Sanna Saarman hyppäsi hopealle.

Kajaanin Kalevan Kisoissa jatkui mitali-huuma kun Janne Harju loikki 3-loikas-sa hopeata ja Sanna Saarman hyppäsi pituutta kuudennelle sijalle.

Kokonaisuudessa kulunut kausi on ollut työntäyteinen ja kun siihen vielä lisätään hyvin läpiviety Rantamaraton on kiitoksen aika. Kiitos kaikille sisulaisille toimijoille, talkooväelle ja maailman parasta pikkujoulua teille kaikille.

Eko

# Sisällysluettelo

Puheenjohtajalta	2
Sisulisähuipentuma ja FJG	4
LIKE-Hanke	5
Harrasteliikunta	6
Tanja Makkonen	8
Tulevia tapahtumia	9
Kuvia vuoden varrelta	10
Elli Kahila, R.I.P	12
Ryhmäliikuntakalenterit	14
Kevään kausikorttien myynti	16
Hiihto- ja Suunnistusjaosto	18

## Yhteystiedot

### Toimisto

010 6666 530

lesi@leppavaaransisu.fi

[www.leppavaaransisu.fi](http://www.leppavaaransisu.fi)

### Puheenjohtaja

Esko Viljanen

0400 759 884

esko.viljanen@paperiliitto.fi

### Varapuheenjohtaja

Päivi Mäkelä

040 757 2052

paivi.makela@espoo.opit.fi

### Sihteeri

Eva Fager

050 573 6852

eva.fager@sak.fi

### Toiminnanjohtaja

Sonja Nordensved

044 340 5326

lesi@leppavaaransisu.fi

### Viestintäpäällikkö

Joni Koivu

050 341 2032

joni.koivu@gmail.com

### Ryhmäliikuntavastaava

Tanja Makkonen

044 340 5327

tmestari@hotmail.com

# SISULISÄHUIPENTUMA SISULAISJUHLAA 9-VUOTIAITTEN SARJASSA

9-vuotiaitten "poikajoukkue", jossa Eero Ilomäki näytteli pääosaa ottamalla sisulisähuipentumissa viisi mitalia joista kolme oli kultaista. Eero voitti 40m ajalla 6,68, 1000m ajalla 3,45,31 ja pituuden tuloksella 391cm. Hopeaa tuli korkeudessa 110cm tuloksella, sekä keihäässä 19,57m. Myös Antti Prännille laitettiin kultamitalit kaulaan korkeudessa tuloksella 113cm ja 600 metrin kävelyssä ajalla 4,26,30. Kuu-laa Pränni työnsi pronssin arvoisesti

tuloksella 689cm. Muita mitalistejä olivat Miro Ahlström 600m kävelyssä hopeaa ja pronssille samassa lajissa Mikael Kivimäki. P-10-vuotiaitten sarjassa lähelle mitali pääsi Jusif Ali, joka oli 1000m neljäs ajalla 3,57,46, sekä myös neljäs 1000m kävelyssä 6,54,45. Tyttöjen 12-vuotiaitten sarjassa Emilia Ukkonen sijoittui 200m viidenneksi ajalla 29,81, sekä korkeudessa myös viides tuloksella 137cm.

## HARVINAISTA HERKKUA FJG:SSÄ!

Leppävaaran Sisun 9-vuotiaat pojat toivat suuria ilonaiheita yleisurheilua seuraaville sisulaisille. FJG:n avauspäivänä pojat ottivat hienot, jopa ylivoimaiset voitot P-9 sarjan 4x50 metrillä ajalla 31.73. 4x400 metrillä myös selkeän ylivoimainen voitto ajalla 5.17.30. Myös yksilölajit sujuivat mi-

talihohteisesti Eero Ilomäki hopeaa 40 metrillä ajalla 6.76, Mikael Kivimäki neljäs 6.89. Antti Pränni käveli hopeaa 600 metrillä uudella seuran ennätysajalla 3.50.44, Miro Ahlström oli kuudes ajalla 4,18.4. Pituuden joukkukilpailussa Eero Ilomäki ja Mikael Kivimäki hyppäsi hopealle tuloksella 7.20m.



3-vaihto 4x50 m ja ylivoimaiseen voittoon ajalla 31,73!



II - Mestarit FJG:n viesteissä. Kuvassa Eero Ilomäki, Miro Ahlström, Antti Pränni ja Mikael Kivimäki

# LIKE-HANKE

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry koordinoi SLU-alueiden yhteistä liikun-  
nankehittämishanketta, jossa 16 seuraa  
eri puolilta Suomea luo omanlaisensa  
mallin hyvinvointipalvelujen toteutus-  
tavasta yhteistyössä kunnan liikunta-  
-, sosiaali-, terveys-, nuoriso- tai kulttuuri-  
toimen kanssa.

Hankkeen tavoitteena on kehittää  
toimintamalleja jonka avulla seurat  
voivat kehittää omaa organisaatiotaan  
ja hakea sopivat kumppaniverkostot  
palvelutuotantoa ajatellen. Toimintamal-  
lien kehittämisessä on keskeistä kunt-  
ien liikunta- ja vapaa-aikatoimien ja so-  
siaali- ja terveystoimien kanssa tehtävä  
yhteistyö ja roolien hakeminen.



Leppävaaran Sisu on ollut hankkeessa  
mukana 15.8.2008 alkaen. Sisu tar-  
joaa harrasteryhmiä työikäisille sekä  
liikuntatunteja erityislapsille. Tänä  
syksynä olemme laajentaneet tarjontaa  
myös yrityspuolelle. Hankkeen kautta  
seuraan on tullut lisää liikunnan har-  
rastajia pilates-, kuntonyrkkeily- sekä  
kavvakuulaharjoitteluryhmiin.

Niina Saarman-Bartholdi aloitti hank-  
keessa päätoimisena työntekijänä  
ja käynnisti yhteistyön Veräjäkulman  
koulun kanssa. Hankkeen alussa yh-  
tenä kohderyhmänä olivat myös maa-  
hanmuuttajien liikuntaryhmä, mutta  
vähäisen osallistujamäärän takia ryhmä  
lopetettiin. Niinan käynnistämät harras-  
teryhmät rullaavat hienosti eteenpäin.  
Kiitosta ja hyvää palautetta tuli paljon.  
Niinan jäätyä äitiyslomalle kuluvan vuo-  
den kesäkuussa, hänen työtään jatkoin  
minä, Salla Rinne.

Olen entinen 7-ottelija Järvenpäästä ja  
kesäkuussa valmistuin pilates- ja kah-  
vakuulaohjaajaksi. Työ liikunnan kehit-  
tämishankkeessa ja vielä yleisurheilu-  
seurassa oli minulle napakymppi. Olen  
saanut tehdä töitä urheilukouluohjaa-  
jien, harrasteliikunnan, erityislusten ja  
nyt myös yhden yrityksen henkilökun-  
nan kanssa. Työ on erittäin palkitsevaa  
ja mielenkiintoista.

Salla Rinne.

# Harrasteliikuntajaosto

Syyskauden käynnistyessä alkoi myös Karakalliossa Sisu-saleilla ryhmäliikuntatunnit. Tunteja on laidasta laitaan; senioritunneista Zumbaan, junioritunneista BoxMoveen ja kaikkea siltä väliltä. Liikuntatoimen kanssa järjestetään myös edelleen yhteistyötunteja jotka ennen pidettiin Lähderannan salilla. Kausi on lähtenyt hyvin käyntiin ja nyt kun ollaan jo loppusuoralla, voi todeta että tuntitarjonta on osunut aika nappiin; suurimmalla osalla tunneista on salit täynnä. Joillekin tunneille on jopa jonossa ihmisiä.

Saleilla harjoittelee sisulaisten lisäksi mm. Espoon Jäätaiturit lauantaisin ja kahtena aamuna Espoon liikuntatoimi järjestää omia tuntejaan, joten käytöaste on aika hyvä. Toki vielä löytyy vapaita vuoroja, varsinkin keskellä päivää ja viikonloppuna.

Saleilla voi järjestää myös juhlatilaisuuksia; tähän mennessä on vietetty avajaisten lisäksi mm. lasten synttäreitä. Mahdollisuuksia erilaisiin tapahtumiin on useita; kirpputorikin on pidetty.

Kaiken kaikkiaan Sisu-salien tilanne näyttää hyvältä ja voidaan olla tyytyväisiä että enää ei ole tilaongelmaa ryhmäliikuntapuolella.

Sisu-salit ovat siis käytettävissä myös juhlatilaisuuksien järjestämiseen ja keittiön varustuksiin kuuluu jää-pakastinkaappi, hella/uuni, mikroaaltouuni ja kahvinkeitin. Pöytiä ja tuoleja on myös mikäli halutaan järjestää esim ruokailu toiseen saliin. Mahdolliset tiedustelut otamme mieluiten sähköpostitse. Tervetuloa Sisu-saleille!

Sonja Nordensved





# Tanja Makkonen

## Tehotyttö, SuperWoman ?

Elokuussa Sisussa vaihtui ryhmäliikuntavastaava, kun Tanja Makkonen astui remmiin. Tanja on erittäin vauhdikas ja räiskyvä persoona, tämän varmasti kaikki hänet tuntevat allekirjoittavat.. Tanjan työ- ja koulutushistoria kertoo hyvin millaisesta tehopakkauksesta on kyse; ravintolakokki ja tarjoilija, mielenterveys-päihdetyöntekijä ja viimeisimpänä aikuisliikunnan ammattitutkinto! Eli laakereille ei ole jääty lepäämään..

Tanjan perheeseen kuuluu aviomiehen lisäksi kolme poikaa, 2-, 11- ja 13-vuo-

tiaat, joten touhua riittää silläkin saralla. Tanja ohjaa Sisulla erilaisia lihaskuntotunteja Kiinteityksestä PowerMoveen, mukana myös Syvävenyttelytunti. Tanjan tunnit ovat hänen persoonansa mukaisia mutta hän on tarkka siitä että kaikki liikkeet tulee tehdä oikein, varsinkin jos on esim käsipainot vastuksena.

Ohjaamisen lisäksi Tanjan työtehtäviin kuuluu mm. ohjaajien rekrytointi ja sijaisten hankinta. Flunssakauden ollessa pahimmillaan kuluukin aika ensisijaisesti puhelimesta sijaisia metsästäessä, mikä ei todellakaan ole helppoa hommaa vaikka nimiä olisi listalla kuinka. Ja tietenkin täytyy olla jatkuvasti ”korvat höröllä” ja kuulostella asiakkaiden mieliteitä tuntitarjonnasta ja ohjaajista.

Ryhmäliikuntavastaavan homma on varsin vaativa ja haasteellinen mutta Tanjan kaltainen henkilö on siihen enemmän kuin sopiva jämään otteen ja ripeyden sekä aloitteellisuuden ansiosta. Kysyessäni onko hänellä jotain omaa mottoa tai elämän ohjetta, vastauksena tuli; maltti on valttia, jota hän haluaisi enemmän itselleen! Tanjan kanssa on mukava työskennellä ja toivonkin hänelle pitkää työrupeamaa Sisussa.

Sonja Nordensved



# Tulevia tapahtumia

Leppävaaran Sisun yleisurheilun hallimestaruuskilpailut perjantaina 18.2.2011. Kannusillanmäessä kello 18.00 (ilmoittautuminen klo 17.15. alkaen). Lajit: 7, 9, 11-vuotiaat 60m, pituus, 13-vuotta ja vanhemmat 60m ja korkeus.

Leppävaaran Sisu ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään keskiviikkona 9.3.2011 klo 18.00 seuran toimistolla. Tervetuloa kaikille seuran jäsenille

35. Länsiväyläjuoksu ja 23. Länsiväyläkävely 17.4.2011 alkaen klo 13.00. Lisätietoja [www.lansivaylajuoksu.fi](http://www.lansivaylajuoksu.fi)

Toukokuun Kisat tiistaina 31.5.2011 Eläintarhan kentällä kello 18.00. Lajit vuodenvaihteen jälkeen Leppävaaran Sisun nettisivuilla.

TUL:n M/N yleisurheilumestaruuskilpailut lauantaina 11.6. kello 11.00 Eläintarhan kentällä. Lajit vuodenvaihteen jälkeen Leppävaaran Sisun nettisivuilla.

Nuorten Suomi-Ruotsi yleisurheilumaaottelu Leppävaarassa 10.9.2011. Alustava alkamisaika kello 11.00.

Rantamaraton ja Rantakymppi 24.-25.9.2011. Lisätietoja tapahtumasta ja ilmoittautumisista osoitteessa [www.rantamaraton.fi](http://www.rantamaraton.fi)



Heidi Kaartinen (73) naisten 800 metrillä



TUL:n Mestaruuskilpailut, 3-loikka mitaleille  
Mikael Inkeroinen



Heidi Kaartinen TUL:n mestaruuskilpailuissa



Kilpailuvalvonta hyvissä käsissä



Janne Harjun pituushyppy 7,29m, 1. sija



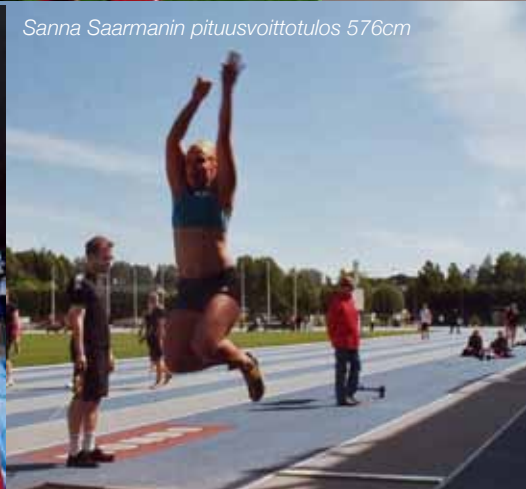
TUL:n mestaruuskilpailuissa Janne Harjun  
hyppy hakusessa. 4. sija





Mikael Inkeroinen,  
3-loikka (II) 14,61m

Harju palkintopallilla (pituus), Brassinpoika toisena, Itävalta kolmantena!



Sanna Saarmanin pituusvoittotulos 576cm



Korkeuden toimitsijat tarkkuustyössä

Sanna Saarman 5,97m, 2. sijoitus

# Elli Kahila (os. Liljefors) on kuollut

*Elli Kahilan urheilutie kulki Leppävaarasta Sisuta Suomen mestariksi ja maamme arvostetuksi urheilujohtajaksi. Ellistä tuli TUL:n tyttö, kun hän liittyi 14-vuotiana Leppävaaran Sisuun. Johtotehtäviin hän kasvoi urheilu- ja järjestötyön kautta. Sisua hän piti elämänsä loppuun saakka itselleen tärkeänä ja arvosti seuran tekemää liikuntakasvatustyötä.*

Elli Kahilan lempilaji oli kiekonheitto. Harjoitteluolosuhteet eivät Leppävaarassa olleet tuohon aikaan hyvät, mutta innostus ja yhteistyö sitäkin parempaa. Elli oli Suomen mestari 1946 ja 1949, TUL:n mestari 1938 -40 ja 1945-47. Kilpailuun tuli välivuodet ensimmäisen lapsen synnyttyä. Aktiiviura päättyi 1953 ylioppilaiden ja nuorison festivaalikiilpailujen jälkeen kilpailukieltoon. Urheilun hajaanuksen aikana vuosina v. 1955-1965 Ellin työ jatkui naisten yleisurheilu-valmentajana. Elli oli TUL:n ensimmäinen 1 lk. naispuolinen yleisurheilutuomari ja kahden naisyleisurheilumaa- joukkueen huoltaja-valmentaja. Urheilukokemuksiaan Elli jatkoi sodan jälkeen Helsingin piirin urheilujaostossa ja TUL:n naisten yleisurheilujaostossa (v.1948 -71), 13 vuotta sen puheenjohtajana. Jaoston lakkauduttua Elli valittiin liiton tärkeään urheiluvaliokuntaan, jossa hän teki työtä 19 vuotta.

Järjestökoulutus alkoi LeSin johtokunnassa 1936 ja Ellistä tuli TUL:n piirin ensimmäinen naispuheenjohtaja 1970. Hänet valittiin TUL:n liittotoimikuntaan

ja Olympiakomitean valtuuskuntaan v. 1971. Ellin monipuolinen järjestökokemus auttoi, kun hän vei TUL:n sisällä eteenpäin rauhan- ja solidaarisuusjaoston perustamista, jonka puheenjohtajana hän toimi koko sen olemassaolon ajan. Eläkevuosinaan Elli Kahila osallistui aktiivisesti liiton veteraanityöhön ja myös naisten historian tallennukseen. Aprilliristeilyllä hän kävi aina mielellään Sisun tapaamisissa. Ja 80-vuotijuhlapaikaksi oli luonnollinen valinta Leppävaaran Kansatalo. Juhlien tuotto lahjoitettiin TUL:n naisten historiikin kirjoittamiseen.

Elli Kahila oli periaatteellinen ja tulinen TUL:n asian, seuratyön ja naisten oikeuksien puolustaja. Hän edusti TUL:oa tyyllillä, niin maailman urheilijoiden Prahan kokouksen puheenjohtajistossa, kuin Ruotsin prinssi Bertelin 60-vuotisjuhlien kunniapöydässä. Hän kasvatti monta naista liiton johtotehtäviin, myös LeSi:ssa kasvaneen sisaren tyttärensä.

Elli oli hän aina aloitteellinen ja aktiivinen.

Hän halusi vaikuttaa seuratyön arvostukseen ja korosti sen merkitystä koko liikuntatoiminnalle. Ellin tyylikkyys, sekä sisäinen että ulkoinen, oli hänelle tunnusomaista. Leppävaara ja Sisu merkitsivät hänelle paljon. Omissa puheissaan hän korosti aina ihmisen juurien merkitystä. Avioiduttuaan hän muutti Helsinkiin ja liittyi Helsingin Jyryyn. Mutta kaikista rakkain urheiluseura oli Leppävaaran Sisu. Seura ei kadonnut häneltä koskaan ajatuksista. Ellin myötä meni pois arvokasta perimätietoa niin urheilusta kuin suvun vaiheista ja elämästä Leppävaarassa.

Elli palkittiin ansioistaan Suomen urheilun kultaisella ja hopeisella ansio-

ristillä, TUL:n maljalla ja ensimmäisenä naisena TUL:n Helmi-merkillä.

Elli Kahila saatettiin viimeiselle matkalle 16.10. Helsingin Krematoriossa. Hänen toivomuksestaan tuhkat on sirotettu Hietaniemen muistojen lehtoon. Ellin tekemä työ, hänen henkinen vahvuutensa ja loppumaton avuliaisuutensa jäävät muistoksi ja ohjenuoraksi nuoremille polville. "Antamalla itsestään saa omaan elämään enemmän sisältöä", oli periaate, joka kantoi Elliä itseään yli 90-vuotiaaksi.

Kiitollisuudella ja kunnioituksella rakasta tättä ja seuratoveria kaivaten ja muistaen

Birgitta "Gitta" Kervinen



# Ryhmäliikuntakalenteri

## Aikuiset

14

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
09.00 Kuntotreeni (seniorit + aikuiset) 55 min. Tanja/Karakalio	10.00 Aamun avaus! 75 min. Tanja/Karakalio	17.30 TerveKeho 55min Mia/Karakalio	17.30 Zumba 45 min. Heini/Karakalio	17.00 Kiinteyty 45 min. Tanja/Karakalio
09.00 Jooga 90 min. Anja/Karakalio	18.00 Kiinteyty 60 min. Tanja/Lintulaakson koulu	18.00 Zumba 55min Felix?	18.00 Pilates alkeet 60 min. ?/Karakalio	17.45 SisuPump 60 min. Tanja/Karakalio
10.00 Kevyt seniorijumppa 45 min. Tanja/Karakalio	19.00 Kiinteyty 55 min. Jaana/Karakalio	18.30 PVR 55 min. Mia/Karakalio	18.00 Äijätreeni 55 min. ?/Uimahalli	Lauantai
17.25 Zumba 50 min. Heini/Liikuntahalli	19.00 Kuntorykkely 60 min. Jonttu/Uimahalli	19.00 Body 55 min. Felix?	18.15 Zumba 45 min. Heini/Karakalio	10.00 Boxmove 60 min. Sanna/Karakalio
18.00 Kuntotreeni 60 min. Jaana/karakalio	20.00 Naisten sähty 90 min. Päivi/Lintumetsän koulu	19.15 Pilates alkeisjatko 60 min. ?/Karakalio	19.00 PowerMove 75 min. Tanja/Karakalio	11.00 PVR 60 min. Sanna/Karakalio
18.00 Miesten sähty 90 min. Erkki/Lintumetsän koulu	20.00 PVR 60 min. Jaana/Karakalio	19.30 Muokkaus 55 min. Mia/Karakalio	19.00 Reitobic 60 min. ?/Uimahalli	Sunnuntai
18.25 Keskivartalo 50 min. Tanja/Uimahalli		20.00 PVR 60 min. Felix?	19.00 Body 60 min. Henni/Ruusutorpan koulu	13.00 Zumba 60 min. Felix/Karakalio
19.00 Kuntorykkely 60 min. Jonttu/Karakalio		20.15 Pilates jatko 60 min. ?/Karakalio		14.00 Zumba 60 min. Felix/Karakalio
19.25 Syvävenyttely 60 min. Tanja/Uimahalli				18.00 PowerBody 60 min. Tanja/Karakalio
19.30 Tehojumppa 60 min. Henni/Postipuun koulu				
20.00 Kahvakuula 50 min. Jonttu/Karakalio				

■ Espoon kaupungin yhteistyö- tai kohti kuntoautunti.

Tarkasta eri kausikorttien käyvyys netistä tai kysy niistä toimistoilta.

Aikataulut ovat alustavat ja oikeudet muutoksiin pidätetään.

# Lapset

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
16.30 3-4v. Juniorijumppa 30 min Milla/Karakalio	17.00 5-6v. Dance 45 min Iiris/Karakalio	17.30 7-8v. Säily pojat 45 min Jonna/Postipuun koulu	17.15 2½-3½v. Perheileikunta 45 min Anna-Majja/Perkkaampuiston koulu	17.00 9-11v. Dance 45 min Iiris/Karakalio
16.45 3-4v. Juniorijumppa 30 min Jonna/Karakalio	17.15 6-8v. Vekara 45 min. Satu/Lintulaakson koulu	17.30 5-6v. Dance 60 min. Veera/Karakalio	17.30 5-6v. Vekkuikerho 45 min ?/Ruusutorpan koulu	17.15 6-8v. Temppukoulu 45 min Juulia/Lintumetsän koulu
17.15 5-6v. Juniorijumppa 45 min Milla/Karakalio	17.45 7-8v. Dance 45 min Iiris/Karakalio	18.15 9-10v. Säily pojat 45 min Jonna/Postipuun koulu	17.30 4-6v. Vekkuikerho 45 min Saga&Marti/Kilonpuiston koulu	18.00 11 -13v. Dance 60 min Iiris/Karakalio
17.15 13-17v. KuntoMix tytöt 45 min Jonna/Karakalio	18.00 10-12v. Showdance jatko 60 min Krista/Karakalio	18.15 8-10v. Dance 60 min Veera/Karakalio	18.00 4-6v. Perheileikunta 45 min Anna-Majja Perkkaampuiston koulu	18.00 9-11v. Sirkuskoulu 60 min Juulia/Lintumetsän koulu
17.15 5-6v. Vekkuikerho 45 min Satu/Lintumetsän koulu	19.00 13-15v. Showdance jatko 60 min Krista/Karakalio		18.00 5-6v. Säily pojat 45 min Ode&Jonttu/Ruusutorpan koulu	Lauantai
18.00 Satubaletti 45 min Milla/Karakalio			18.15 7-9v. Vekkarikerho 45 min Satu/Ruusutorpan koulu	12.30 Showdance EK 90 min Krista/Karakalio
18.30 11-13v. Säily pojat 60 min Vesa/Postipuun koulu				

# Kevään kausikorttien myynti

## *Ilmoittautumiset kevään tunneille paikan päällä*

Karakallio, Kotkapolku 2	13.12. klo 16.00-19.00
	29.12. klo 13.00-21.00
Leppävaara, Rautakiskonkuja 5	14.12. klo 13.00-20.00
	30.12. klo 13.00-18.00

Tämän jälkeen Karakalliossa aina tuntien yhteydessä ja Leppävaarassa aina normaaleina päivystysaikoina.

**Netti-ilmoittautuminen alkaa 13.12.2010 osoitteessa [www.leppavaaransisu.fi](http://www.leppavaaransisu.fi)**

Liikuntatoimen kanssa järjestettävät yhteistyötunnit ovat 40 € / kausi kaikille poislukien kuntonyrkkeily 50€

Vuodesta 2011 alkaen jumppamaksuun sisältyy jäsenmaksu, tällöin kaikki Sisun jumpparit ovat Sisun jäseniä. Tämä ei koske kaupungin yhteistyötunteja!

Smartumin ja Finnbodyn liikuntasetelit sekä TYKY- ja Virikesetelit käyvät Sisulla maksuvälineenä kausikortteja tai kertamaksuja maksettaessa. Muistathan kuitenkin että ilmoittautuessasi netissä ja halutessasi maksaa kausikortit joillakin edellämainituista seteleistä, sinun tulee ottaa tuloste tai kirjata laskun tiedot ylös ja saapua kyseisten tietojen kanssa päivystysaikaan maksamaan laskusi!

## *Henkilökohtainen kunto-ohjaus*

### Määräaikaiset ohjaukset

1kk = 4 ohjaukset	200€
3kk = 12 ohjaukset	500€
6kk = 24 ohjaukset	800€
12kk = 48 ohjaukset	1200€
Lisäohjaukset (max. 3)	15€/krt

Kaikki määräaikaiset ohjaukset sisältävät ruokavalio-opastuksen, henkilökohtaisen liikuntaohjelman suunnittelun ja tarvittaessa kuntosaliohjelman suunnittelun ja uusimisen tietyin väliajoin.

### Kertaluontoiset ohjaukset

Kuntosaliohjelma*	60€
Ruokavalio-opastus	60€
Starttipaketti**	100€

\*= Sisältää yhden ohjaukserän ha-luamallasi kuntosalilla, jossa käydään henkilökohtaisesti suunnitellun ohjelman sisältämät liikkeet ja liikeradat läpi

\*\*= Sisältää edellämainitun lisäksi myös hinnaston mukaisen ruokavalio-opastuksen ja kuntosaliohjelman suunnittelun

*Ota yhteyttä ohjaajaan ja varaa tapaaminen tai kysy lisätietoja joko puhelimitse numerosta 050 341 2032 tai sähköpostitse osoitteesta [joni.koivu@gmail.com](mailto:joni.koivu@gmail.com)*

## *Kausikorttien hinnat*

### Lapset

Yhteistyötunnit	15 €
Jumpat	40 €
Sähly	45 €
Tanssi	50 €
Temppu- ja Sirkuskoulu	50 €
Perheliikunta	80 €
Sisaralennus	- 5 €

*(Ilmoittautuessasi perheliikuntaan netissä, muistathan merkata ilmoittautumistietoihin aikuisen tiedot)*

### Aikuiset

Yhteistyötunnit	40 €
Kuntonyrkkeily	50 €

Jumpat	1xvko	45 €
Jumpat	2xvko	75 €
Rajaton		95 €
Kultarajaton		160 €
Pilates	1xvko	100 €
Zumba	1xvko	65 €
	2xvko	110 €
Jooga		65 €
Kuntosähly		55 €
Sarjakortti		50 € / 11 kertaa

### Kertamaksut

Arkijumpat	5 €
viikonloppuisin	6 €
Jooga 90 min ja Zumba (arkisin)	7 €
Zumba sunnuntaisin	8 €

# Hiihto- ja suunnistusjaosto

Tämä vuosi on ollut tavallisuudesta poikkeava monin tavoin. Talvi oli runsasluminen ja poikkeuksellisen kylmä. Etelän normaaleista vesikeleistä ei ollut tietoaakaan. Lumi tuli ennen Joulua ja hiihtokausi kesti lähes Vappuun asti. Hyvä lumitilanne mahdollisti hiihto- ja hiihto-suunnistusten järjestämisen kilpailukalenterin mukaisesti. Sisun iskukykyinen harrastajajoukko kiersi menestyksellä talven rasteja. Suomen mestaruuskisojen saavutuksia. Sprinttikisat käytiin Lieksassa 30.1. Naisten pääsarjassa Sari Suomalainen oli 11. ja Reino Österberg H70 sarjan 4. Seuraavana päivänä käydyssä parisprintissä Mauri Tolvanen ja Reiska olivat 3.

Keskimatkan kisat käytiin 6.3. Joensuuissa. Kaija Lahti oli sarjan D75 1. Marja Suomalainen D60 sarjan 2. Reino oli sarjassaan taas 4. ja Mauri oli H 60 Sarjan 6. Heikki Lahti H75 sarjan 9. Sari oli tällä kertaa 13. Sama sijoitus hänellä oli myös normaalimatkan kilpailussa 13.3. Vuokatissa. Marja oli tällä kertaa 3. Reino ja Mauri olivat 6. Erikoispitkien matkojen kilpailu käytiin 4.4. Ounasvaaralla. Marja oli taas 3. Reino 7. ja Mauri 9.

Suunnistavan Uusimaan aluemestaruus sprintit hiihrettiin Nummelassa 23.1. Marja oli D 55 sarjan voittaja. Hopeaa saivat Kaija, Reino ja Heikki. Pronssilla

oli Sari ja Reeta Ikola D 35 sarjassa. Seuraavan päivän parisprintissä Reino ja Mauri voittivat sarjan H 130 ja sarjan H 80 sarjan kolmas sija tuli joukkueelle Timo Ikola ja Eero Ahlström.

Keskimatkan AM – kisa käytiin 20.2. Mäntsälässä. Sari voitti D21 , Marja D55 ja Reino H70 sarjan. Reeta oli D35 sarjan 2. ja Mauri H 60 sarjan 2. Seuraavana päivänä hiihrettiin pitkänmatkan kilpailu. Mestaruuksia tuli peräti 5. voittajia olivat Sari, Marja, Kaija, Mauri ja Reino. Hiihdossa järjestimme perinteiseen tapaan Espoon työpaikkojen TEA:n mestaruushiihdot. Valittavasti osanottajamäärä jäi pieneksi, vain reilut 20 oli mukana. Kunnon talven jälkeen tuli myös ikimuistoinen kesä. Hellettä riitti ja hiki virtasi. Lämmön vuoksi ei suunnistuksia kuitenkaan peruttu tai siirretty. Kesän SM kilpailut alkoivat sprintillä 22.5. Kirkkonummella. Sari ja Malena jäivät tällä kertaa karsinnassa B- finaaliin, jossa Sari oli 4. Erikoispitkämätka juostiin Somerolla 23.5. Kaija ja Reino olivat sarjoissaan 5. ja Heikki 8. Pitkänmatkan kilpailu käytiin 5.9 Jyväskylässä. Mauri oli tällä kertaa 5. ja Kaija 6. Keskimatkan kisoissa 18.9 Teuvalla Kaija oli 5. Yösuunnistukset päättivät SM kisat Mynämäellä. Kaija oli hopealla. Myös pyöräsuunnistuksen SM kisoissa saimme menestystä. Keskimatalla Reino oli 3. ja Timo Ikola H35

sarjan 12. Sprintissä Reino oli nyt 2. ja Timo Ikola taas 12. Pitkällä matkalla Reino oli nyt 4. ja Timo 13.

Yhteenvetona SM kisojen osalta vuoden aikana sisulaiset saalistivat yhden mestaruuden, kolme hopeaa ja neljä pronssia sekä 11 pistesijaa.

Suunnistavan Uudenmaan AM kisoissa, kesän mitalit olivat yllättävän tiukassa. Keskimatkalla 24.5 Mäntsälässä, Kaija ja Mauri olivat mestareita ja Heikki oli pronssilla. Pitkän matkan kisassa Sari oli naisten pääsarjan 3. Vuoden aikana AM kisoista sisulaiset ottivat 12 kultaa, 5 hopeaa ja 5 pronssia.

TUL:n mestaruuskilpailuissa keskimatka käytiin Lahdessa 9.5 ja Sakari Taskila voitti H 40 sarjan. Kaija oli ykkönen sarjassaan ja Heikki hopealla. Joukkuemestaruudet ratkaistiin Jukolan Viestin yhteydessä Hyvinkäällä ja Sisun joukkue :Jani Hiisilä, Ville Nurmilaukas, Sakari Taskila, Jukka Karvonen, Mauri Tolvanen, Aki Hiisilä ja Tuomas Tölli otti arvokkaan voiton. Mukana oli 40 TUL joukkuetta. Naisten puolella Sisu oli 4. joukkueella Malena Lahtimies, Sari Suomalainen, Reeta Ikola ja Mari Pihlatie. Mukana oli 22 joukkuetta.

Muusta kilpailumenestyksestä huomattavin on tietysti Sari Suomalaisen saa-

vuttama sotilaiden MM-kisojen viestimestaruus Suomen joukkueessa. Kisa käytiin Norjassa ja mukana oli lähes kaikki samat maailmanhiiput, jotka hieman aikaisemmin ratkoivat "tavallisten" MM kisojen paremmuudet. Sari oli lisäksi keskimatkalla 13. ja pitkällä matkalla 6. jääden harmittavan vähän mitalista. Järjestimme kesän aikana yhdessä Espoon Akilleksen kanssa taas perinteisiä Espoorasteja 30 kertaa. Osanottajia oli kaikkiaan yli 6400 henkilöä. Keskimäärin reilusti yli 200 suoritusta viikottain. Parhaina iltoina mukana oli lähes 400 kävijää.

Järjestimme lisäksi TUL Etelä-Suomen joukkuekilpailun , jossa oli yli 30 kolmen hengen joukkuetta. Rakentajien rasti juostiin 7.9 Vantaankoskella ja TEA:n mestaruuksista taisteltiin 14.9 Serenassa. Lisäksi oli eri työpaikkojen tapahtumia. Kahdeksan osakilpailun Sisucup käytiin taas erittäin tiukkana kisana. Erikoismaininta voidaan mainita se ,että Lahtimiehen Malena ja Juulia pääsivät mukaan Norjan MM kisojen yhteydessä pidetylle nuorten ohjaajien tapahtumaan. Matka oli varmaan ikimuistoinen.

Kilpailukausi on takana ja nyt katseet tulevaan talveen ja ensi vuoteen ja suunnittelemaan uusia seikkailuja.

Eki

# 35. LÄNSIVÄYLÄJUOKSU

Sunnuntaina 17.4.2011 klo 13.00 ja  
23.Länsiväyläkävely klo 13.15  
Otaniemen urheilukentällä

Leppävaaran Sisun jäsenille tapahtuma  
on maksuton.

Ilmoittautumiset toimistolle viimeistään  
2.4.2011 mennessä tai mieluiten sähköpostitse  
osoitteeseen [lesi@leppavaaransisu.fi](mailto:lesi@leppavaaransisu.fi)



Leppävaaran **SISU**  
[lesi@leppavaaransisu.fi](mailto:lesi@leppavaaransisu.fi)  
010 6666 530



**VIIPURIN URHEILIJAT**  
[toimisto@viipurinurheilijat.fi](mailto:toimisto@viipurinurheilijat.fi)  
(09) 343 1067