Hartolan Voima

TORSTAINA TOUKOKUUN 14. PÄIVÄNÄ 2020

Kuva Heikki Helin

PÄÄKIRJOITUS

Hartola 8.4.2020

Koronan varjossa

Tätä kirjoitettaessa elämme korona epidemian varjossa. Miten se sitten säätelee Hartolan Voiman toimintoja. Voisi todeta, että monellakin tapaa. ”Suomen hallitus totesi maanantaina 16.3.2020 Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi.” Tuolloin tehdyt ”Linjaukset ovat voimassa 13.4.2020 saakka.”

Kokoukset, tapahtumat ja tilaisuudet on rajattu enintään 10 henkilöön. Käytännössä tämä tarkoittaa, että edellä auki kirjattuja tilaisuuksia ei voida järjestää. Tämä toi mittavan haasteen voiman toimintoihin. Olemme joutuneet perumaan ja siirtämään kokouksia, sekä toimintoja tuonnemmaksi. Asioinnit, ja kokoukset joudutaan hoitamaan etäyhteyksillä. Milloin sitten tilanne normalisoituu, siitä ei ole tietoa, eikä harmaata aavistustakaan.

Paluu arkeen

Uskon että jossain vaiheessa virustilanne helpottaa, ja pääsemme toteuttamaan normaaleja toimintoja.

Olen kantanut erityistä huolta meidän jäsenpohjasta, ja sen määrän kehityksestä. Heitän haasteen. Kun taas jossain vaiheessa voimme järjestää tilaisuuksia ja tapahtumia, pidetään jäsenhankinta aina mielessä, sekä esillä.

Varojakin tarvitaan. Yksi merkittävä varainhankinnan muoto on ollut järjestyksenvalvojan tehtävät. Tarvitsemme kipeästi lisää järjestyksenvalvojia. Emme kuitenkaan saaneet tammikuussa riittävästi peruskurssille ilmoittautumisia. Valitettavasti kurssi jouduttiin perumaan. Yritämme kuitenkin saada toteutettua kurssin vielä tämän vuoden aikana.

Toiminnot käytännössä

Käytännön toimintoja hoitaa kolme jaostoa. Jaostot ovat hiihto-, voimailu- ja yleisurheilujaosto. Vuoden 2020 toimintasuunnitelmassa on auki kirjattu toiminnat ja tapahtumat tälle vuodelle. Ne varmaankin hoituvat hyväksi koetulla tavalla yhdessä ponnistellen. Mikään ei kuitenkaan hoidu itsestään. Tarvitaan tekijöitä ja tekemisen meininkiä. Hartolan Voimassa sitä on aina ollut. Tässä tilanteessa joudumme kuitenkin noudattamaan viranomaisten antamia määräyksiä ja ohjeita. Pysytään terveinä, niin voimakin voi hyvin.

Pertti Mäkinen,
puheenjohtaja

Hartolan Voiman tiedotuslehti 2020

Julkaisija: Hartolan Voima ry

Toimitus:
Vastaava toimittaja Jouko Lehtinen
Toimituskunta: Pertti Mäkinen, Pentti Ripatti, Timo Olkkonen, Jere Porvari, Eemil Porvari, Sari Olkkonen, Sanna Valjakka, Pirjo Hahl, Matti Tanskanen, Keijo Kylänpää

Ladonta ja taitto: Sysmän Sanomat Oy
Paino: Lehtisepät Oy, Pieksämäki

HARTOLAN VOIMA on saanut kymmenien yritysten ja yksityisten tukea ja apua toiminnoissaan. Ilman tätä apua toimintamme ei yksinkertaisesti olisi mahdollista.

HARTOLAN VOIMA KIITTÄÄ KAIKKIA TUKIJOITAAN.
Kiitos kaikille lehden tekoon tavalla tai toisella osallistuneille.

HARTOLAN VOIMAN JOHTOKUNNAN JA JAOSTOJEN KOKOONPANO 2020

HARTOLAN VOIMAN JOHTOKUNTA:

Mäkinen Pertti, puheenjohtaja	0400 355 704	pertti.makinen@phnet.fi
Kiuru Esa	040 157 7660	damien1666@hotmail.com
Karsi Jari Pekka	0500 666 094	jari.karsi@jamicam.fi
Lahti Taisto	044 093 9604	taistolahti9@gmail.com
Olkkonen Timo	0400 470 315	timo.m.olkkonen@pp.phnet.fi
Pentikäinen-Laine Maija	040 770 3592	maija.pentikainen-laine@phnet.fi
Tonteri Raili	044 562 3237	raili.tonteri@gmail.com
Tuukkanen Hannu	040 575 2673	hannutuukk@luukku.com

HIIHTOJAOSTO:

Lehtinen Jouko, puheenjohtaja	040 579 1157	jouko.lehtinen@phnet.fi
Kantele Reino	0400 627 909	reino.kantele@gmail.com
Haajanen Kari	050 517 4092	kari.haajanen@kh-print.com
Leskinen Jarmo, hiihtok. vast.	0400 371 657	jarmo.leskinen@mhy.fi

Hahl Pirjo, Kantele Auli, Laakso Olavi, Lahti Taisto, Lehtosaari-Miller Mari, Salmi Timo, Salonen Valto, Turunen Marika, Virtanen Kai

VOIMAILUJAOSTO:

Tanskanen Matti, puheenjohtaja	041 461 8193	matti.tanskanen@phnet.fi
Elfvengren Tuomo	0400 429 112	tuomo.elfvengren@sci.fi
Flink Seppo	0400 688 768	seppoflink@netti.fi
Komppa Seppo	040 7166 845	
Rantanen Joona	040 141 1615	ptjoonarantanen@gmail.com
Virtakoivu Pentti	044 284 5851	pentti.virtakoivu@gmail.com

YLEISURHEILUJAOSTO:

Porvari Jere, puheenjohtaja	050 356 2470	jere.porvari@phnet.fi, jere.porvari@hotmail.com
Tuukkanen Hannu, varapj, var. hank.	040 575 2673	hannutuukk@luukku.com
Harjula Kristiina, siht. srk ja urheiluk.		kristiina.harjula@terveystalo.fi
Olkkonen Timo, tied. ja tulokset	0400 470 315	timo.m.olkkonen@pp.phnet.fi

Nurminen Asta (seurakisat), Valjakka Sanna (urheilukoulu ja laskutus), Hallberg Sari (Lasy ja SUL yhdyshenkilö), Pentikäinen-Laine Maija, Mäyrä Satu (laskutus), Nurminen Arto, Tonteri Raili (muonitusmestari), Olkkonen Sari, Sankari Markku

RAHASTONHOITAJA: Järvi-Hämeen Osuuspankki (Hartolan konttori)
JÄSENMAKSU: 12 euroa

SEURAN SIHTEERI:

Ripatti Pentti	0400 244 282	pentti.ripatti@phnet.fi

• www.hartolanvoima.fi • https://www.facebook.com/hartolanvoima/

Wanha Marttala
Palvelemme:
ma + ti suljettu
ke-to 15-22 (02)
pe 15-03
la 12-03
su 14-22 (02)
Keskustie 56,
Hartola
040 140 3403
Tervetuloa

KOTISAIRAANHOITO JA KOTIAPU
Minna Laakso
sairaanhoitaja AMK ja kodinhoitaja
minna.laakso@gmail.com
040 5879 727
varaa ilmainen hoidon/palvelun arviointikäynti

KULJETUS
Osmo Haikka Oy
HARTOLA
0400 716 249

HARTOLAN RAKENNUS- JA LVI-PALVELUT
Ossi Tonteri 0400 345 592
Simo Tonteri 044 351 6288
Lohiniementie 40 hartolanrak.lvi@gmail.com 19600 HARTOLA
* Kaikki rakennusalantyöt
* LVI-työt
* Muuraus- ja laatoitustyöt
* Pesuhuone- ja saunaremontit
* Märkätila-asennukset (VTT sertifikaatti)

Metsäurakointi
RAUNO HUOPONEN
Traktoriurakointia
KOITTI
0400-211 558

ANSIONIEMEN SÄHKÖ
• SÄHKÖASENNUKSET
• SÄHKÖSUUNNITTELU
•TURVAJÄRJESTELMÄT
• ILMALÄMPÖPUMPUT
Joutsa: Jousitie 35, Juha Metsänen / 050 4300 116
Hartola: Toimisto, Risulantie 4, (03) 875 530
www.ansioniemensahko.fi

VARMA PITO KELILLÄ KUIN KELILLÄ!
SKIN-PITOKARVA
PELTONEN SKIN PITOKARVA

ITÄ-HÄMEEN TAITAJAT RY
040 511 2506
Keskustie 59, Hartola

Tilattuna keskiviikkoisin
LÄHILEHTI
SYSMÄN JA HARTOLAN PITÄJÄLEHTI
(03) 8777 60 • ilmoitukset@lahilehti.com
www.lahilehti.com

KULJETUS PESOSET OY
SORA- JA RAAKA-PUUKULJETUKSET
Koluntie 48
Puh. 0500 351 260

Harjula Tilintarkastus
Tilintarkastus Harjula Ky, HT Anne-Mari Harjula
Savontie 3, 18100 Heinola, www.tilintarkastusharjula.com
puh. 040 527 5982, anne-mari.harjula@harjula-ky.inet.fi

Liikkuminen kannattaa aina

JARKKO FÅGEL
kunnanhallituksen puheenjohtaja
Kuva: Sysmän Sanomat Oy /Lähilehti

Pääsiäispäivänä tätä kirjoittaessani elämme Suomessa erittäin poikkeuksellisia aikoja, maassa vallitsevat poikkeuslait. Korana-viruksen vuoksi asetetut lait ovat vaikuttaneet jokapäiväiseen elämäämme monella tapaa, eikä vähiten kokoontumista ja liikkumista rajoittavilta osin. Kuntosalit ovat suljettuina ja ryhmäliikuntatapahtumat, valmennusryhmät ja urheilukoulut ovat kaikki kiellettyjen tapahtumien listalla. Suomalaiset ovatkin noudattaneet hyvin asetettuja rajoituksia ja tällä hetkellä näyttäisikin siltä, että viruksen leviäminen olisi saatu kuriin, toivotaan että näin on. Koska kuntoilu ei ole onnistunut totutuilla tavoilla, olen seurannut kavereiden facebook-päivityksistä, että moneen talouteen on perustettu kotitarvekuntosaleja ja pururadalla sekä metsäpoluilla näkee poikkeuksellisen paljon lenkkeilijöitä koirien kanssa tai ilman. Liikunnan vaikutusta ihmisen fyysiseen ja myöskin psyykkiseen kuntoon ei voi liikaa korostaa, pitäkäämme itsemme kunnossa nyt vaikeina aikoina kuin myös tulevaisuudessakin, omaan terveyteen ja hyvinvointiin kannattaa panostaa aina.

Hartolan kunta on viime vuodet tehnyt kovasti työtä sopeuttaakseen taloutensa niukkenevien verotulojen ja valtionosuuksien kanssa. Käyttömenot eivät ole kuitenkaan supistuneet samassa tahdissa, joten kunnan on ollut pakko tarkastella kulu- ja menorakennettaan erittäin kriittisesti. Kunnanhallitus on vertaillut väestö- ja elinkeinorakenteeltaan samankaltaisten kuntien erilaisia toimintatapoja ja etenkin sitä, miten palvelut on tuotettu mahdollisimman kustannustehokkaasti. Lisäksi meillä on tällä hetkellä käynnissä Perlacon oy:n selvitys Hartolan ja Sysmän toimintojen yhdistämisien kautta saatavista hyödyistä, kyseessä ei kuitenkaan ole kuntaliitosselvitys!

Talousarviokirjan henkilöstösuunnitelmaa katsoessaan huomio kiinnittyy väistämättä siihen, että työntekijöiden määrä vähenee eläköitymisen myötä vauhdilla. Tämä tulee tarkoittamaan sitä, että kaikki se työ mitä nyt tehdään ei tule jatkossa tehtyä, ainakaan niin nopeasti kuin nyt. Kunta tulee jatkossa ostamaan paikallisilta yrityksiltä ja yhdistyksiltä työsuorituksia valikoituihin kohteisiin ja varmasti myös talkootyötä kaivataan lisää, jotta harrastusmahdollisuudet pysyvät nykyisellä hyvällä tasolla. Urheilupaikkojen käyttäjillä on paras tietämys siitä, mitä ja minkälaisia varusteita paikalla tarvitaan tai minkälainen nurmikentän on oltava millekin suoritukselle. Sama pätee vaikkapa latujen kallistuksiin tai urasyvyyksiin ja yleensäkin kaikkiin kuntoilu- ja suorituspaikkoihin.

Naapurikunnissakin urheiluseurat ja erilaiset yhdistykset ovat merkittävissä rooleissa urheilupaikkojen ylläpidossa, korvausta vastaan toki. Seuroilla ja yhdistyksillä on myös mahdollisuus hyödyntää erilaisia työllistämis- ja koulutustoimia, kuten Litti-hanketta. Olisiko tämä vuosi oikea hetki keskustella asiasta ja luoda aivan uusi tapa tuottaa palveluita Hartolaan? Uskon niin, sillä keskustelun avauksesta lähti ajatus urheilukentän saneerauksestakin ja nyt se on jo viimeistelyä vaille valmis ja palvelee varmasti seuraavat vuosikymmenet käyttäjiään.

Kiitos kaikille urheilun ja liikunnan parissa toimiville, olitte sitten liikkeellä lasten tai nuorten kanssa tahi vain omaksi iloksenne, liikkuminen kannattaa aina.

YLEISURHEILUN VUOSI 2019

JERE PORVARI
yleisurheilujaoston puheenjohtaja

Koronaviruksen aiheuttaman poikkeusolojen keskellä vuosi 2019 näyttäytyy hyvänä urheilu vuotena. Lasten ja nuorten toiminta meni suunnitelmien mukaisesti. Myös kilpakentillä tuli menestystä. Urheilukentän remontissa kestopäällyste alue valmistui syksyllä ja nurmialueen työt valmistunevat ennen kesää.

LASTEN- JA NUORTEN LIIKUNTA

Lasten urheilukoulua pidettiin keväällä tammikuusta huhtikuun loppuun Kunkkuareenalla. Urheilukoululaiset osallistuivat myös maastojuoksuihin ja kevään seurakisaan. Lokakuusta joulukuun alkuun urheilukoulua jatkettiin Kunkkuareenalla. Urheilukoulusta ovat vastanneet Anne Lindroos ja Kristiina Harjula. Urheilukoulussa oli kaksi ryhmää; 5-7- vuotiaat ja yli 8- vuotiaat. Urheilukoulua pidettiin keskiviikko- iltaisin. Toimintaan osallistui n. 30 lasta.

Alkukesästä oli nuorten, Viivin ja Hennan vetämänä Sporttikerho urheilukentällä. Hienoa että nuorista on kasvanut vetäjiä lasten ryhmiin!

Valmennusryhmä jatkoi toimintaansa vuoden ympäri. Valmennusryhmässä oli vuoden aikana harjoituksissa keskimäärin 8-15 nuorta. Vaihtuvuutta oli jonkin verran mm. opiskeluista ja terveydellisistä syistä johtuen. Valmennusryhmän vetäjänä toimii edelleen Keijo Kylänpää Lahdesta.

Kilpailukausi avattiin maastojuoksuilla toukokuussa. Kesällä järjestettiin viidet seurakilpailut, joissa oli kilpailukohtaiset tukijat. Tukijoina olivat Rautakauppala, Ansioniemen Sähkö, Metsänhoitoyhdistys Päijät-Häme, Jätekuljetus Hynninen ja Sysmän Säästöpankki. Hippokisat järjestettiin yhteistyössä Järvi-Hämeen osuuspankin kanssa. Seuran mestaruuskilpailut päättivät kilpailukauden syyskuussa. Kilpailuihin osallistui kauden aikana 273 urheilijaa (2018 279).

YLEISURHEILIJOIDEN SAAVUTUKSET

Hartolan Voima oli seuraluokittelussa sijalla 116. (2018 150.) keräten 50 (38,5) pistettä. Kalevan kisoissa oli seurasta edustus Anna Olkkonen osallistuessa kiekonheittoon. Aikuisurheilun puolelta Esa Kiuru voitti kultaa M70 keihäässä SM- kisoissa sekä Viro-Suomi maaottelussa. Maria Olkkonen sijoittui kiekossa N19 SM- kisoissa kahdeksanneksi.

Eemil Porvari pääsi edustamaan Suomea peräti kolmiin eri arvokisoihin. Pohjoismaisissa mestaruusotteluissa Ruotsissa M17 sarjasta tuli hieno tulos ja ensimmäinen maaottelumitalli- pronssia. Seuraavaksi oli pidempi reissu EYOF – kisoihin Azerbaitzanin Bakuun. Sijoitus kovassa kansainvälisessä kilpailussa M17 keihäässä oli neljäs (72.97m). Suomi-Ruotsi maaottelun edustukset tulivat keihäässä ja pituudessa. Kolmiloikkaajan sairastuttua Eemil poikien maajoukkueen kapteenina antoi parhaan lajinsa eli keihään muille ja meni kolmiloikkaan sijoittuen parhaana suomalaisena kolmanneksi. SM-kisoissa M16-sarjassa tuli kultaa pituudessa ja kolmiloikassa, hopeaa keihäässä.

Piirinmestaruuskilpailuissa sarjoissa 9 - 13 vuotta tuli 7 kulta-, 4 hopea- ja 1 pronssimitalia eli yhteensä 12 mitalia. (2018 16 kpl) Uusia seuraennätyksiä tehtiin 7 (2018 13 kpl.) kappaletta. Yleisurheilulisenssin omaavia urheilijoita oli kaikkiaan 16 (2018 16).

TALOUS

Varainhankintaa teimme Kunniakierroksella, pylväsmainonnalla, jakamalla Jari-Pekan mainoksia, Hippo-ja seurakisoilla sekä buffetin pidolla. Oman osansa toi myös urheilukoulun ja valmennusryhmän osallistumismaksut. Kunnan ja pääseuran tuki olivat myös tärkeitä tuloeriä. Saimme SVUL:n Lahden piirin tukiyhdistykseltä 500 euron avustuksen, jolla hankimme kannettavan kuulutuslaitteiston urheilukentälle. Laite tuo toivottua parannusta äänen kuuluvuuteen.

VUOSI 2020

Koronaviruksen takia olemme joutuneet keskeyttämään urheilukoulun ja valmennusryhmän harjoitukset. Toivottavasti epidemia pian hellittäisi ja pääsisimme normaaliin päivärytmiin. Urheilijoiden harjoittelu on nyt pääsääntöisesti omatoimista. Oman haasteensa koronavirus aiheuttaa myös kesän kilpailukalenterin suunnittelemiseen. Monia arvokilpailuja on siirretty aina olympialaisista lähtien. Todennäköisesti kesäkuussa ei vielä kilpailla. Olemme suunnitelleet urheilukentän avajaiskilpailuja 9.7. Toivottavasti silloin päästään tositoimiin!

Urheilukentän kestopäällystealue on valmis. Nurmialueen vahvistuminen vie oman aikansa. Toivottavasti nurmi lähtee rivakkaan kasvuun ja juhannuksen jälkeen koko kenttä olisi käytössä. Kevään aikana juoksuradoille levitetään uutta tiilimurskaa, tehdään uusi radan ulkoreunus ja seiväshyppypatjanalunen. Moukarihäkin kunnostus on myös työn alla. Toivottavasti myös uusi aita saadaan parkkialueen reunaan ja jalkapallomaaleihin pyörät. Sitten Hartolassa alkaakin olla urheilun olosuhteet hyvällä mallilla. Tästä kiitos Hartolan kunnalle ja sen päättäjille!

Uusien seura- ja kilpailuasujen hankinta on tullut ajankohtaiseksi. Tästä tiedotetaan kun mallit ovat valmistuneet.

Toivotamme lämpimästi tervetulleeksi uuden yleisurheilujaoston jäsenen Sari Olkkosen! Seuraennätystilastoista voi lukea että Sarilla on kunniakas urheilutausta. Hienoa että myös seuraava sukupolvi Olkkosilla on löytänyt tien yleisurheilun pariin.

Kiitos vastuunkantajille ja tukijoillemme työmme mahdollistamisesta! Toivotan urheilijoillemme terveyttä ja jaksamista poikkeusoloihin!

YLEISURHEILUKAUDEN PÄÄTTÄJÄISISSÄ PALKITUT:

TUNNUSTUS-JA KANUSTUSPALKINNOT

Kannustus: P9 Roni Hynninen, T11 Saana Parkkinen ja Tiida Palm, T15 Emilia Fågel ja Noora Mäyrä, M19 Henrik Porvari

Tunnustus: T10 Vilma Salo ja Olivia Miller, P13 Eelis Hynninen, N19 Maria Olkkonen

Yleisurheiluvaikuttaja: Sanna Valjakka

Urheilukoulu: Anne Lindroos ja Kristiina Harjula

Nuorten sporttikerho: Viivi Kupiainen ja Henna Aaltonen

Messut: Viivi Kupiainen ja Noora Mäyrä

PARHAIDEN PALKITSEMINEN:

Sisulisäurheilija
P13 Markus Porvari

Nuoret urheilijat (14-17 sarjat)
T14 Viivi Kupiainen
P17 Eemil Porvari

Yleinen
N Anna Olkkonen

Aikuisurheilu
Esa Kiuru

Seuraennätykset

Eemil Porvari P17: keihäs 700g 76.45 PE 10-ottelu 6844 PE, pituus 667, korkeus 186, 110m aj. 15.13, 400m 51.43.

Viivi Kupiainen T14 moukari 3kg 35.01

Yleisurheilukausi aloitettiin maastojuoksuilla, jossa urheilukoululaiset oli mukana.

Hippokisoissa keli suosi ja osanottajia oli mukavasti. Hippokisat peruttu tältä vuodelta koronaviruksen takia.

Urheilukentän remontti alkoi elokuun lopussa. Kestopäällyste pääty tuli syksyllä valmiiksi. Nurmikenttä alueen nurmetus jäi tälle keväälle. Koko kenttä on toivottavasti juhannuksen jälkeen käyttökunnossa.

Seurakisoja urheilukentällä pidettiin viidet kappaleet. Kisoilla oli kisakohtaiset tukijat. Kiitos Rautakauppala, Mhy Päijät-Häme, Ansioniemen Sähkö, Jätekuljetus Hynninen ja Sysmän Säästöpankki!

Hiihtoleiri Leppävirralla marraskuussa

PIRJO HAHL

Marraskuun ensimmäisenä viikonloppuna Hartolan voiman hiihtojaoston lumentekijät ja hiihtokoululaiset aloittivat hiihtokautensa leirillä Leppävirralla. Läsnä oli parisenkymmentä pienempää ja isompaa hiihtäjää. Tämä samainen viikonloppu oli varsin suosittu myös muiden hiihdon harrastajien joukossa, ja Leppävirralla saatiinkin välillä kokemusta varsinaisesta laturuuhkasta.

Perjantai-illan ohjelmaan kuului osallistujien aikataulusta riippuen uintia kylpylän puolella, hiihtolenkki tai kaikkein viimeisempinä saapuneille ainakin hyvä ruoka ennen nukkumaan menoa.

Lauantaiaamuna ensimmäinen hiihtolenkki alkoi kello kahdeksan aikaan. Tuolloin väkeä latusilla hiihtoputkessa oli jokseenkin kohtuullisesti. Iltapäivän hiihtolenkit sujuivat sitten sulassa sovussa useiden muiden hiihtoseurojen harjoittelijoiden kanssa, mukaan lukien Joutsan pommin, jonka hiihtokausi alkoi tänä vuonna Leppävirralla samaan aikaan naapurikunnan kanssa.

Sunnuntaiaamun hiihdot sujuivat osittain jo ennen valojen syttymistä hiihtoputkeen kello kahdeksan, koska monella oli halu päästä hiihtämään vähän rauhallisemmissa olosuhteissa ja paremmilla latu-urilla.

Leirillä on ollut usein mukana vetäjänä/valmentajana/ohjaajana seuran konkareita, ja niin tälläkin kertaa. Jouko Lehtinen oli mukana hiihtojaoston johtajan ominaisuudessa. Lisäksi paikalla oli Matti Peltonen Redoxin edustajana. Hän valisti hiihtäjiä voitelun uusimmista tuulista ja nikseistä. Läsnäolijat saivat opastusta mm. pitopohjasuksien hoidosta sekä tietoa fluorittomien voiteiden käytöstä.

Jo totuttuun tapaan hiihtoleirin käytännön järjestelyistä vastasi Marika Turunen, jolle jälleen iso kiitos leirin toteutuksesta.

Nuoren kilpaurheilijan LIIKUNTA JA HARJOITTELU

KEIJO KYLÄNPÄÄ
yu-valmentaja

Valmennusryhmässä Keijo Kylänpää johdolla kunnosta pidetään hyvää huolta. Koronaviruksen takia keväällä on jouduttu pitämään ohjatuista harjoituksissa taukoa. Kuva viime vuodelta.

Paljonko tulee liikkua ja harjoitella?

Kilpaurheilusta innostuneen nuoren urheilijan tulisi liikkua ja harjoitella vähintään 20 tuntia viikossa. Tähän tuntimäärään voidaan laskea kaikki vähintään yhtäjaksoisesti 10 minuuttia kestävä harjoittelu ja liikunta.

Viime vuosina on selvitetty huippu-urheilijoiden liikkumisen ja harjoittelun määriä, ne ovat olleet lapsena ja nuoruusvuosina vähintään tuon 20 tuntia, jopa 25-30 tuntia viikossa. Kokonaismäärä on kertynyt monipuolisella sisällöllä ja monella eri tavalla toteutettuna, ohjattuina ja omatoimisina harjoituksina, mutta myös arkielämään liittyvänä fyysisenä aktiivisuutena (mm. kävely, pyöräily, pihapelit ja -leikit).

Miksi riittävä liikunta- ja harjoittelumäärä on tärkeää?

Nuoren kilpaurheilijan vähintään 20 viikkotunnin saavuttaminen on tärkeä lähtökohta monesta eri syystä. Fyysinen suorituskyky ja sen eri osa-alueet voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus kehittyvät nuoruusvuosina harjoittelun laadun, mutta paljon myös suuren liikuntamäärän kautta. Etenkin peruskestävyys on ominaisuus, joka kehittyy lähes itsestään suuren liikuntamäärän kautta. Suuri määrä liikettä tuo useimmiten mukanaan myös suuren määrän erilaisia liikesuorituksia ja näin syntyy laaja ja vankka pohja motoristen perustaitojen harjaantumiselle ja myöhemmälle lajitaitoharjoittelulle. Määrällisesti riittävä harjoittelu rakentaa myös vahvan perustan, joka nopeuttaa rasituksesta palautumista.

Päivittäinen liikkuminen ja harjoittelu totuttaa nuorta urheilijaa liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan. Riittävä liikunta- ja harjoittelumäärä on tärkeä pohja, joka vaikuttaa välillisesti moneen merkittävään asiaan nuoren urheilijan valmennuksessa myöhemmin uralla. Harjoituskestävyyden paranemisen myötä jaksaminen ja laadukkaiden suoritusten määrä yksittäisessä harjoituksessa lisääntyvät. Myös harjoitusten kestoa voidaan pidentää tai harjoituksia voidaan tehdä useammin viikossa. Riittävän harjoittelumäärän rakentama hyvä motorinen taitopohja ja vahvempi kudoskestävyys ehkäisevät myös urheilu- ja rasitusvammojen syntymistä.

Nuoren kilpaurheilijan on turha keskittyä uran alkuvaiheessa laadun pieniin yksityiskohtiin, jos viikoittaisesta liikuntamäärästä puuttuu esimerkiksi viisi tuntia. Liikunta- ja harjoittelumäärä on saatava ajoissa suositusten tasolle ja sen jälkeen on vasta järkevää keskittyä parantamaan harjoittelun laadun tarkempia yksityiskohtia.

Miten saavutetaan riittävä liikunta- ja harjoittelumäärä?

Liikunta- ja harjoittelutuntien lisääminen kiireiseen viikkokalenteriin voi tuntua aluksi vaikealta. Tunteja kannattaa lisätä harkiten ja portaittain. Lisätuntien metsästystä voidaan tehdä käytännössä kolmella eri tavalla: lisäämällä omatoimista liikkumista, lisäämällä omatoimista harjoittelua tai lisäämällä ohjattuja harjoituksia.

Tuntien lisääminen viikkokalenteriin on useimmiten helpointa ja halvinta lisäämällä omatoimista liikkumista ja liikuntaa. Kävely kouluun tai pyöräily harjoituksiin sekä pihapelit ja -leikit ovat hyviä lisiä viikoittaiseen tuntikertymään. Ylimääräiset hiihto- tai sauvakävelylenkit isän tai äidin kanssa tai muutama lisävierailu uimahallissa tai laskettelurinteessä tuovat tunteja mukavasti lisää, mutta myös monipuolistavat sisältöä. Loma- ja viikonloppupäivinä näitä omatoimisen liikkumisen ja kohtuullisen rasituksen tunteja voi tulla jopa 4-6 tuntia päivässä. Vain mielikuvitus asettaa rajat fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Omatoimisia harjoituksia voidaan toteuttaa 60-120 minuuttia kestävinä ”perusharjoituksina”, mutta myös 10-40 minuuttia kestävinä pienempinä ”minitreeneinä”. Lajikohtaisten harjoitusten lisäksi ”minitreenien” sisältönä voi olla verryttelyhölkkä, venyttelyt, erilaiset koordinaatio- ja rytmiharjoitteet, juoksuvedot, hyppelyt, lihaskuntoharjoitteet ja kuntopallon heitot. Nämä kaikki ovat hyviä yleisharjoituksia eri lajien nuorille urheilijoille. Minitreenejä on helppo toteuttaa kodin lähiympäristössä ja myös päivinä, joissa on ollut myös ohjattu harjoitus. Muiden lajien lisäharjoittelu yksi tai kaksi kertaa viikossa voi tuoda psyykkisesti ja fyysisesti sopivan lisän viikon harjoitusmäärään. Myös hakeutuminen oppilaaksi liikuntapainotteiseen oppilaitokseen on hyvä vaihtoehto.

Lisäliikunnan ja -harjoittelun metsästämistä kannattaa miettiä ja suunnitella huolella, jotta se olisi myös riittävän monipuolista. Ratkaisuja hakiessa lisävalintojen psyykkistä mielekkyyttä ja valintojen käytännöllistä helppoutta kannattaa kunnioittaa.

ammattitaidolla
• LVI • AUTOMATIIKKA
• ASENNUKSET • MYYNTI
• HUOLTO
PALVELEMME
ARK. 8.30-16.30,
LA 9.00-12.00
LVI-ALA OY
Keskustie 7, 19600 Hartola
Puh. 03-7162 452
www.lviala.fi

METSÄ-URAKOINTI
HEIKKI HALLBERG OY
0400 298 090

Kiitos tukijoillemme!

MHY:SSÄ HOMMA LUISTAA!
Metsänomistajat
PÄIJÄT-HÄME
Metsänhoitoyhdistys Päijät-Häme ry • Metsolantie 7 • 19600 HARTOLA
www.mhy.fi/paijat-hame • www.metsänomistajat.fi

MAANSIIRTO- JA SORALIIKE
RANTASEN SORA JA TURVE
SORAA MURSKETTA TURVETTA
MAANSIIRTOA KALLIOMURSKETTA
PUH.0400-494864
KARI RANTANEN

JUKI MOTORS
P. 044 049 8301
YAMAHA ARCTIC CAT
Husqvarna STIHL
myynti ja huolto

Hartolan ulkoliikuntapaika

JOUKO LEHTINEN

Nyt kun eletään varsin poikkeuksellisisa aikoja koronapandemian aiheuttaessa merkittäviä rajoituksia liikuntaharrastuksille on syytä suunnata katsetta niihin mahdollisuuksiin mitä Hartola tarjoaa ulkoliikuntaan. Ulkoliikuntapaikat kun ovat pääosin käytettävissä myös nyt poikkeusolojen aikaan kunhan muistetaan pitää ryhmäkoot riittävän pieninä ja liikutaan vastuullisesti välttäen tarpeettomia lähikontakteja.

Hartolassa on kunnan kokoon nähden varsin hyvät ja hyvätasoiset hoidetut ulkoliikuntapaikat. Talvella hiihtoladut soriksen ja golfkentän alueella sopivat niin harrastajalle kuin myös tavoitteellisesti treenaavalle urheilijallekin, lisäksi on vielä pienille koululaisillekin sopivat ladut koulun läheisyydessä. Liikuntamajan vieressä on talvisin kaksi luistelukenttää, toinen kiekon pelaajille ja toinen niille, joita kiekon peluu ei niin paljoa kiinnosta, lisäksi on koulun vieressä lähiliikuntapaikalla jääalue mm. koululaisten käyttöön.

Kesällä taas liikkumaan pääsee sitten soriksen pururadalla juosten, hölkäten tai kävellen. Reitin voi valita oman kuntopohjansa mukaisesti ja haastetta löytyy myös tavoitteellisemmin harrastaville. Soriksen kuntoportaat on kanssa varsin oiva paikka kunnon ylläpitämiseeen niinkuin myös osaksi tavoitteellista treenaamista. Tennistä pääsee pelaamaan soriksen tenniskentällä, lentopalloa joko aurinkorannan kentällä tai liikuntamajan vieressä olevalla kentällä ja golfia Hartolan golfin puitteissa golfkentällä.

t ja polut

Näiden varsinaisten liikuntapaikkojen lisäksi on liikuntaa mahdollista harrastaa myös ulkoilureittejä hyödyntäen. Merkittyjä ja opastettuja reittejä ovat mm. Kurenlahden polku, joka alkaa liikuntamajalta kulkien pääosin tiepohjia pitkin Linna-hotellille ja sitä kautta myös Kuninkaanpolulle. Nämä sopivat hyvin heille, jotka haluavat kulkea vähän pidempää opastettua reittiä vaihtelevassa maastossa. Reitti soveltuu niin kävelyyn , juoksuun kuin pyöräilyynkin

Kuninkaanpolku on oiva kohde kesäiseen liikuntaan ja miksei talvellakin jos vaan luonnonlunta saadaan riittävästi ladun tekemiseksi. Kuninkaanpolkuhan on kunnan toteuttama hanke, jolla yhdistettiin jo olemassa olevaa Hartolan taajaman läheisyydessä kulkevaa polkuverkkoa yhden kokonaisuuden alle. Lyhin reitti on noin kahden kilometrin mittainen Ekonpolku, joka soveltuu myös liikuntarajoitteisten liikkumiseen. Ekonpolku lähtee Linna-hotellin nurkalta ja kiertää Tainionvirran rantamaisemissa palaten lähtöpaikalleen. Ekonpolun varressa on monia rakennettuja paikkoja, joissa voi ihailla mm. Tainionvirran virtausta.

Kuninkaanpolku kulkee sitten Linna-hotellilta urheilukentän kautta Itä-Hämeen museolle ja sieltä vanhan kirkon raunioiden kautta Tainionvirran rantamaisemissa käyden takaisin Linna-hotellille. Sopivia lähtöpaikkoja tälle noin 3,8 km reitille ovat Linna-hotelli, urheilukenttä ja Itä-Hämeen museo. Urheilukentän ja Itä-Hämeen museon välillä polku kulkee Tainionvirran yli riippusiltaa pitkin. Reitti on varsin helppo, ainoastaan kosteampaan aikaan voi haasteena olla suolla olevat kosteahkot paikat, joiden kantavuutta on kyllä parannettu suodatinkankaan ja hakkeen avulla.

Urheilukentältä, jonka suorituspaikkoja korjattiin viime kesänä palvelemaan paremmin yleisurheilun harrastajia, Kuninkaanpolku jatkaa noin kahden kilometrin pituista yhdysreittiä pitkin läpi suo ja kangasmaaston kautta tullen hetkeksi tien reunaan palatakseen takaisin metsään nelostien länsipuolella jatkuen pellon reunaa aina Koskenniemen leirintäalueelle saakka. Koskenniemen alueella Kunkinkaanpolkuun kuuluva luontopolku tekee vielä noin kahden kilometrin mittaisen lenkin osin pellon reunaa, osin metsäistä polkua kulkien.

Levähdyspaikkoja Kuninkaanpolulla on runsaasti, osa tällä hetkellä vuolaasti virtaavan Tainionvirran maisemissa, osa metsän siimeksessä ja nuotiopaikkakin löytyy Aurinkorannan läheisyydestä. Koskenniemen leirintäalue palvelee myös reitin kulkijoita. Ekonpolun ja luontopolun läheisyydessä on laavu, jossa eväiden syöti on mahdollista, mutta tulenteko niissä on kielletty.

Mukavia ja virkistäviä liikuntahetkiä kaikille ja kaikenikäisille.

POLTTOPUUTA
myös pilkonta
TIENHOITO
auraukset, hiekoitus, lanaukset yms.
kysy lisää
YM.
TRAKTORITYÖT
tienvarsien ja piennarten murskaus, karhotus
Kun laadullakin on merkitystä!
Mika Hynninen
Hartola
p. 040 130 6270
Traktorityö ja polttopuupalvelu Mika Hynninen

Palvelutaksi Korpela
Kuukerintie 6, 19600 Hartola
• Tilataksi 1-8 hlö:lle
• Invahissi
• Tilausajot
P. 045 630 1268
korpela.timo@gmail.com
www.taksikorpela.fi

MAALARI-HIPPU
0500-641 631

Lämmintä alkavaa kesää
KAUNEUSKESKUS TIIA
Ajanvaraus:
040 508 7521
PARTURIKESKUS EERO
Keskustie 64, Hartola
(03) 716 1021

HEINOLAN VUOKRAKONE
Vanerinkatu 8, Heinola
Tero Heino 050-556 5912, Aleksi Heino 0400-895 796

KONEPAJA SEPPO SUOMI OY
Risulantie 1, 19600 HARTOLA
Puh. (03) 7161 406
www.konepajasepposuomi.fi

MAANRAKENNUS PASI FLINK
Kaivinkoneurakointi
puh. 0400 917 605

SYSMÄN KELLO JA KULTA
• korut • kellot
• palkinnot • kaiverrukset
• istutukset • lahjatavarat
• myös korusuunnittelu ja valmistus
• sekä korjaus- ja muutostyöt
Sysmäntie 43, Sysmä
p. (03) 7172 771
avoinna ma-pe 9-17, la 9-13

KAHVILA PURNU KY
Pekka Sampo
040 526 3866

SAMPON LOHI
Pekka Sampo
Korpilahdentie 300, JOUTSA
040 526 3866

Kiitos asiakkailleni kun sain työskennellä pelloillanne kylväen, ruiskuttaen, puiden ym. Aloittelin 70 luvulla ja monen teidän kanssa yhteistyö on jatkunut tähän hetkeen, kiitos siitä. Lopetan peltoviljelyyn liittyvän urakoinnin.
Veli Vesala

T:mi
Ari-Mikko Juntunen
• rakennusalan työt
puh. 040 516 8490

RAKENNUSPALVELU
JANI TONTERI
Tuotamme rakennusalan palveluita monipuolisesti
• uudisrakentaminen
• korjausrakentaminen
• märkätila-asentaminen
• sauna ja laatoitustyöt
• hirsirakentaminen
044-0308 200
Laaksotie 6 c 15, Hartola
jani.tonteri@rakpalvelutonteri.com

Profilus
Kirkkotie 4, Hartola
Ajanvaraus:
Pekka
044 2826 797
Joustavasti ja tehokkaasti!

LIONS INTERNATIONAL
Lions Club Hartola

Telttavuokraus!
Tarvitsetko telttaa pihajuhliin tai muuhun tilaisuuteen? Lions Clubilla on vuokrattavana kaksi erikokoista telttaa. Iso teltta on kooltaan 6x10m ja vuokra on 300€/päivä pystytettynä. Pieni teltta on kooltaan 4x6m ja vuokra 150€/päivä pystytettynä tai 100€/päivä itse pystytettynä.
Ota yhteyttä:
040 564 0078 (Jorma Heikkilä)
050 323 9062 (Arto Pajunen)

Tarvitsetko järjestyksenvalvojaa?
Meiltä voit vuokrata järjestyksenvalvojia tilaisuuteesi.
Ota yhteyttä:
044 034 1392 (Veli Vesala)
050 545 0420 (Jukka Kärkkäinen)
040 584 5450 (Pekka Mannila)

Rakkaudesta lajiin

SARI OLKKONEN

Urheilin Hartolan Voiman väreissä 1980-luvulla. Olin yleisurheilijana lahjoiltani tasaisen keskinkertainen, joten sain ilokseni kilpailla niin hypyissä, heitoissa kuin juoksuissakin. Nautin kaikista ja vaikka saavutukseni eivät olleetkaan merkittäviä, niin kilpaileminen tuli minulle tutuksi ja Hartolan urheilupaikat ja Voiman väki muodostuivat toiseksi kodikseni. Voiman toiminta oli tuolloin erittäin aktiivista ja mukaansa ottavaa. Kannustusta ja tukea riitti aina, vaikka omat vanhempani eivät suorituspaikkojen laidalle päässeetkään. Kaikki toimi ehkä liiankin hyvin ja suhtauduin minulle luotuihin urheilumahdollisuuksiin itsestäänselvyytenä. En ymmärtänyt, miten monen ihmisen uurastuksen ja lajirakkauden ansiosta minulla ja seuratovereillani oli mahdollisuus tehdä sitä, mitä rakastimme ja joka tarjosi kaikkea sitä, mitä lapsi ja nuori pohjimmiltaan kaipaa: kavereita, esikuvia, turvallisia aikuisia, omien rajojen rikkomista, selkeitä sääntöjä ja uurastamisesta saatavaa palkintoa, oli se sitten mitali tai vain tietoisuus siitä, että teki parhaansa.

Noiden vuosien todellinen merkitys itselle on valjennut vähitellen aikuistuttuani. Vaikka lopetinkin kilpaurheilun yleisurheilun parissa jo alle kaksikymmentävuotiaana, niin silti monipuolinen liikunta on seurannut elämässäni tähän päivään asti. Se on itsestäänselvästi pitänyt minut fyysisesti kunnossa ja toimintakykyisenä, mutta kaikkein eniten sillä on ollut myönteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiini. Pitkillä juoksulenkeillä olen oppinut tuntemaan itseäni ja jäsentämään ajatuksiani. Moni arkipäivän ongelma on saanut siivet selkäänsä ja asioihin, joihin ei voi vaikuttaa, on löytynyt uusi, tyynempi näkökulma. Niin monotonista kuin juoksu toimintona onkin, se siitä huolimatta -tai ehkä juuri siksi- saa mielen lukot avautumaan ja tunteet ja järjen kommunikoimaan sopusoinnussa keskenään. Melkein poikkeuksetta jokaisen juoksulenkkini jälkeen on uudestisyntynyt olo ja jännitteet ulkomaailmaa kohtaan pienentyneet. Jos vain olen pitänyt mielessäni seuraavan yleispätevän viisauden: ”vähän liian vähän on paljon enemmän kuin vähänkin liikaa”, niin juoksu on antanut ja antaa edelleen virtaa kaikkeen, mitä teen.

Jos juoksu on puhutellut minussa asuvaa aikuista mieltä, niin toinen rakastamani laji, crossfit, on haastanut sisälläni asuvaa lasta. Niin kuin kykyihinsä uteliaasti ja luottavaisesti suhtautuva lapsi oppii lähes mitä tahansa, niin minäkin olen crossfitin parissa omaksunut taitoja ja kehittänyt ominaisuuksiani tavalla, josta en uskaltanut aiemmin edes haaveilla. Lisäksi olen jälleen kymmenien vuosien jälkeen uskaltautunut kilpailemaan ja kokenut sen kautta äärettömän palkitsevia hetkiä. Kehomme on luotu liikkumaan läpi elämämme ja sen suorituskyvyn rajat ovat kauempana kuin ikinä uskommekaan. Kannustuksella, asiantuntevalla ohjauksella ja säännöllisellä harjoittelulla noita rajoja voi venyttää ihan missä iässä tahansa.

Jos voisin matkustaa aikakoneella 1980- luvulle ja tapaisin silloisen itseni Hartolan yleisurheilukentän laidalla, sanoisin hänelle seuraavat asiat:

Ole kiitollinen! Huomioi ympärilläsi kaikki ne ihmiset, jotka uhraavat aikaansa ja energiaansa tai jakavat varojaan, että sinä ja seuratoverisi saatte mahdollisuuden tehdä sitä, mitä rakastatte. Kiitä kaikkia heitä tekemällä parhaasi harjoituksissa ja kantamalla itsevarmuudella ja ylpeydellä Hartolan Voiman värejä kilparadoilla.

Iloitse menestyksestä, mutta arvosta myös pettymyksen hetkiä. Ne opettavat onnistumisia enemmän. Ole armollinen itsellesi ja muille.

Tiedä, että urheilemisesta nauttimalla nyt nuoruusvuosina, luot edellytykset hyvään aikuisuuteen. Tulet iloitsemaan läpi elämäsi liikunnasta, eikä terveellisten elämäntapojen noudattaminen kokonaisuudessaankaan tule tuottamaan sinulle ongelmaa.

Olet täydellinen omana itsenäsi. Täytä paikkasi kokonaan niin urheilussa kuin elämässä muutenkin.

Jos haluat oikeasti menestyä, tavoittele viisautta. Viisas uurastaminen on tie todelliseen mestaruuteen.

Kaikkein suurimman riemun tulet kokemaan siinä vaiheessa, kun omat lapsesi seuraavat esimerkkiäsi ja valitsevat urheilun harrastuksekseen. Silloin viimeistään ymmärrät, että kaikki se, mitä sinun eteesi on aikoinaan tehty, on sinunkin tehtävä edelleen muille... ei pelkästään omalle lähipiirillesi, vaan koko yhteisöllesi.

Sari sijoittui parhaimmillaan Voiman väreissä seitsenottelussa SM-kisoissa N18 sarjassa vuonna 1986 kuudenneksi ja N20-sarjassa 1988 viidenneksi. Maratonin hän on juossut alle neljän tunnin.

Poimintoja Yleisurheilun Kilpailukalenterista 2020

Seurakisat Hartolassa urheilukentällä, Niementie 10. **Hartolan Voiman urheilijoille osallistuminen on maksuton ilmoittautuessaan hartolanvoima.fi -sivujen kautta ennakkoon.** Jälki-ilmoittautumisesta paikanpäällä 5 euron maksu. Muiden seurojen urheilijat: osallistumismaksu 5€/kilpailu.Tarkemmin kisat ja lajit löytyvät seuramme nettisivuilta **www.hartolanvoima.fi**

Lisätietoja **www.kilpailukalenteri.fi** Kilpailujen tuloksia seuran nettisivuilta ja tilastopajasta.

Tervetuloa Kilpailuihimme!

Korona-viruksen takia kilpailukauden alku siirtyy ainakin heinäkuulle. Ajankohtaiset tiedot nettisivuilta.

HEINÄKUU

9.7.	**Urheilukentän avajaiskilpailut, urheilukenttä**
23.7.	**Seurakilpailut, urheilukenttä**

ELOKUU

1.-2.8.	PM-huipentuma, Vääksy/Lahti
6.8.	**Seurakisat, urheilukenttä**
18.8.	PM-viestit, Lahti
20.8.	**Seurakilpailut, urheilukenttä**
29.8.	PM-ottelut, Joutsa

SYYSKUU

3.9.	**Seurakisat, urheilukenttä**
4.9.	**Kunkkuporraskilpailu, Liikuntamaja**
17.9.	**Seuran mestaruusottelut, urheilukenttä**

TARMO LÄHIKAUPPIAS VUORENKYLÄN VALINTA PETEN PUB 19850 Putkijärvi, p. 03-716 0925

AUTOKORJAAMO JARI PAJUNEN
Sysmäntie 213 Hartola
• Katsastusremontit, huollotym.
• Myös raskaskalusto
040 541 2591

METSÄKONE-URAKOINTI
PENTTI TALVINEN OY
Talvisentie 20
19540 KOITTI
Puh. 0400 355 474

T:mi TIMO HORPPILA
Kiertotie 2
19600 Hartola
0400-355 946
• rakennuksia höylähirrestä
• Höylä- ja sahatavaraa
• polttopuuta
• sirkkelisahausta
• vuokrahöyläystä

T:MI RIHMALA
Vesa Vigman
Sisä- ja ulkomaalaukset
Henkilönosturi käytössä
P. 040 819 9766
Vuorenkyläntie 416,
19600 Hartola
vesa.vigman@phnet.fi

RAKENNUSTOIMI KILPINEN
• Sertifioidut märkätila-asennukset
• Sisäremontit
040 5835 955

USA VARAOSAT KOSKINEN 20 vuotta 2014

Sisko`s Textiikki
Ompelutarvikkeet.
Ompelupalvelut.
Kankaat.
Uotinti 10 Sysmä.
P 044 098 3293

Arjen Apuvälineet
Apuvälineiden erikoisliike
Kauppakatu 5, HEINOLA
p. 044 330 5510 (03)714 1455
www.arjenapuvalineet.net

TAKSI
Anne Mannila
0400 352 872
Hartola

PETRI PIHAMAA
HARTOLA • Puh. 0400-710 919
soralajikkeet ja betonituotteet

KAIVINKONEURAKOINTIA
METSÄOJAKAIVURILLA JA PYÖRIVÄLLÄ KONEELLA
LASSI SOKKA
POHELA, puh. 0400 353 739, 0500 353 739

Pitopalvelu Marja Häkkänen
040 503 6845

PUUTYÖPALVELU HYNNINEN KY
- puusepäntyöt
- remontit
Puh. 0400 121 521
kimmo.hynninen@visapuu.fi

HARTOLAN VOIMAN SEURAENNÄTYSLISTA 31.12.2019

Voimassa olevat SE = Suomenennätys, PE = LasY:n piiriennätys.
h = Käsiaika. 9-11v 1m ponnistusalue pituudessa ja 3-loikassa.

T-9v

40m	6,82	Sini Kantele	2001
60m	9,54	Sini Kantele	2001
150m	23,4	Tiia Lehtosaari	2001
200m	35,2	Katriina Tervala	1992
600m	1.59,38	Tiia Lehtosaari	2001
800m	2.57,1	Pirjo Porvari	1987
1000m	3.54,86	Peppi Peltola	2014
600m kävely	3.40,3	Sinja Johansson	2014
1000m kävely	6.50,8	Iina Lahtinen	1995
pituus pa	388	Tiia Lehtosaari	2001
korkeus	122	Tiia Lehtosaari	2001
seiväs	165	Tiia Lehtosaari	2001 PE
kuula 2kg	6,94	Tiia Lehtosaari	2001
kuula 2,5kg	5,71	Sanna Hyttinen	1988
kiekko 600g	19,67	Tiia Lehtosaari	2001
keihäs 400g	20,36	Tiia Lehtosaari	2001
junnukeihäs 350g	14,12	Sinja Johansson	2013
pallo 165g	33,37	Tiia Lehtosaari	2001
3-ottelu	629	Tiia Lehtosaari	2001
(40m, pituus, pallo)			
3-ottelu	617	Viivi Kupiainen	2014
(40m, pituus, kuula)			
4x400m	6.04,89	Viivi Kupiainen	2014
		Sinja Johansson	
		Milla Keihäsniemi	
		Peppi Peltola	

T-10v

60m	9,1	Sini Kantele	2002
	9,45	Vanessa Koskipalo	2001
150m	23,47	Sini Kantele	2002
200m	32,62	Sini Kantele	2002
600m	1.55,90	Nina Lehtosaari	1999
800m	2.49,1	Tiia Lehtosaari	2002
1000m	3.23,86	Peppi Peltola	2014
60m aj. 50cm	10,79	Tiia Lehtosaari	2002
1000m kävely	6.11,7	Sinja Johansson	2015
pituus 1m:n pa	419	Tiia Lehtosaari	2002
korkeus	137	Viivi Kupiainen	2015 PE
3-loikka	8,76	Tiia Lehtosaari	2002
seiväs	216	Tiia Lehtosaari	2002 PE
kuula 2kg	8,43	Maria Olkkonen	2010
kuula 2,5kg	6,98	Sanna Hyttinen	1989
kiekko 600g	22,28	Viivi Kupiainen	2015
keihäs 400g	25,21	Tanja Huoponen	2003
moukari 2,5kg	18,23	Tiia Lehtosaari	2002
pallo 165g	34,25	Tiia Lehtosaari	2002
3-ottelu	925	Tiia Lehtosaari	2002
(60m, pituus pa, kuula)			
4x50m	31,9	Vappu Salonen	2002
		Jannica Haajanen	
		Tiia Lehtosaari	
		Sini Kantele	
4x100m	1.01,1	Katriina Tervala	1992 PE
		Tiina Ylönen	
		Sanna Valjakka	
		Kati Kivinen	
4x400m	5.33,91	Tiia Valonen	1993
		Kristiina Harjula	
		Piia Hartikka	
		Katriina Tervala	
4x600m	8.28,19	Vappu Salonen	2002 PE
		Jannica Haajanen	
		Sini Kantele	
		Tiia Lehtosaari	

T-11v

60m	8,94	Katriina Tervala	1994
100m	14,97	Virpi Kalliorinne	1990
150m	22,35	Nina Lehtosaari	2000
300m	48,55	Katriina Tervala	1994
600m	1.51,82	Tiia Lehtosaari	2003
800m	2.42,2	Pirjo Porvari	1989
1000m	3.54,86	Peppi Peltola	2014
60m aj. 50cm	10,32	Tiia Lehtosaari	2003
1000m kävely	6.00,14	Jenni Tommola	2000
pituus	441	Tiia Lehtosaari	2003
	441	Tanja Huoponen	2004
korkeus	143	Viivi Kupiainen	2016
3-loikka pa	9,36	Tiia Lehtosaari	2003
seiväs	231	Viivi Kupianen	2016
kuula 2kg	9,88	Maria Olkkonen	2011
kuula 2,5kg	8,39	Viivi Kupiainen	2016
kiekko 600g	26,51	Viivi Kupianen	2016
keihäs 400g	27,82	Tanja Huoponen	2004
moukari 2,5kg	26,59	Viivi Kupiainen	2016
3-ottelu	993	Viivi Kupiainen	2016
(60m, pituus pa, kuula)			
4-ottelu	1204	Viivi Kupiainen	2016
4x50m	30,87	Jenni Tommola	2000
		Nina Lehtosaari	
		Pauliina Autere	
		Mari Hallberg	
4x600m	8.19,43	Jenni Tommola	1999
		Nina Lehtosaari	
		Katri Tonteri	
		Elina Tommola	

T-12v

60m	8,79 -0,8	Sini Kantele	2004
	8,5 +0,9	Sini Kantele	2004
100m	13,9	Katja Jokihaara	1989
200m	29,78 +0,6	Sini Kantele	2004
300m	47,1	Sari Olkkonen	1980
600m	1.49,1	Pauliina Autere	2001
800m	2.30,87	Tanja Jokihaara	1989
1000m	3.54,86	Peppi Peltola	2014
1500m	5.23,30	Pauliina Autere	2001
60m aj. 76,2cm	11,24	Nina Lehtosaari	2001
2000m kävely	12.16,53	Mari Lahti	1999
pituus	451	Tanja Huoponen	2005
korkeus	150	Viivi Kupiainen	2017
3-loikka	9,28	Vanessa Koskipalo	2003
seiväs	280	Viivi Kupiainen	2017 PE
kuula 2,5kg	10,84	Maria Olkkonen	2012
kiekko 600g	31,69	Viivi Kupiainen	2017
keihäs 400g	33,45	Sanna Huoponen	2003
moukari 2,5kg	31,94	Viivi Kupiainen	2017
4-ottelu	1369	Nina Lehtosaari	2001
(60m aj, pituus, kuula, 600m)			
4-ottelu	1403	Viivi Kupiainen	2017
(60m aj., pituus, kuula 2,5kg, 800m)			
4x100m	58,47	Virve Lautsilta	1989
		Tanja Jokihaara	
		Kati Nurminen	
		Katja Jokihaara	
4x800m	12.40,92	Sanna Valjakka	1993
		Kristiina Harjula	
		Sanna Pennanen	
		Kati Kivinen	

T-13v

60m	8,51 +0,9	Sini Kantele	2005
	8,5 +0,9	Sini Kantele	2004
100m	13,9	Katja Jokihaara	1989
		Iina Lahtinen	1999
200m	28,40 -1,2	Sini Kantele	2005
300m	45,55	Katja Jokihaara	1990
600m	1.43,39	Pauliina Autere	2002
800m	2.23,99	Tanja Jokihaara	1990
1000m	3.54,86	Peppi Peltola	2014
1500m	4.59,50	Tanja Jokihaara	1990
2000m	7.53,0	Kati Kivinen	1995
2000m kävely	12.16,53	Mari Lahti	1999
60m aj. 76,2	10,87	Pauliina Autere	2002
pituus	483	Tanja Huoponen	2006
korkeus	159	Viivi Kupiainen	2018
3-loikka	10,02 +2,3	Tanja Huoponen	2006
seiväs	300	Viivi Kupiainen	2018
kuula 2,5kg	12,18	Viivi Kupiainen	2018
kuula 3,0kg	10,35	Anne Kilpinen	1982
kiekko 600g	32,46	Saija Stöd	1990
keihäs 400g	36,48	Sanna Huoponen	2004
moukari 2,5kg	33,85	Viivi Kupiainen	2018
4-ottelu	1530	Pauliina Autere	2002
(60m aj., pituus, kuula 2,5 kg, 600m)			
4-ottelu	982	Inka Piipari	2010
(60m aj., pituus, kuula 2,5kg, 800m)			
4x60m aj.	47,56	Jenni Tommola	2002
		Tanja Leppäkorpi	
		Pauliina Autere	
		Nina Lehtosaari	
4x100m	57,30	Elina Tommola	2001
		Katri Tonteri	
		Nina Lehtosaari	
		Pauliina Autere	
4x600m	7.48,48	Elina Tommola	
		Katri Tonteri	
		Nina Lehtosaari	
		Pauliina Autere	

T-14v

100m	13,45 +1,9	Sini Kantele	2006
300m	45,04	Katja Jokihaara	1991
800m	2.22,62	Tanja Jokihaara	1991
2000m	7.37,8	Pauliina Autere	2003
3000m kävely	18.14,16	Sirja Hakala	1993
80m aj. 76,2cm	13,0/13,32 -0,4	Nina Lehtosaari	2003
200m aj. 76,2cm	35,58	Kati Kivinen	1996
pituus	492 / 4,86 -0,5	Nina Lehtosaari	2003
korkeus	159	Viivi Kupiainen	2018
3-loikka	9.96 +1,4	Tanja Huoponen	2006
seiväs	300	Viivi Kupiainen	2018
kuula 3kg	11,67	Maria Olkkonen	2014
kiekko 600g	34,68	Pirjo Lehtoniemi	1987
kiekko 750g	38,00	Maria Olkkonen	2014
kiekko 1000g	30,76	Anne Kilpinen	1983
keihäs 400g	40,62	Anne Kilpinen	1983
moukari 2,5kg	41,19	Annika Nurminen	2001
moukari 3,0kg	**35,01**	**Viivi Kupiainen**	**2019**
6-ottelu	1749	Kati Kivinen	1996
5-ottelu	2214	Nina Lehtosaari	2003
(80m aj., kuula, korkeus, keihäs, 600m)			
4x100m	55,7	Sari Olkkonen	1982
		Marjut Hauta-aho	
		Tarja Laitinen	
		Sanna Ahonen	
4x800m	11.03,90	Päivi Porvari	1992
		Sirja Hakala	
		Sari Koskinen	
		Pirjo Porvari	

T-15v

100m	13,45 +1,9	Sini Kantele	2006
300m	45,04	Katja Jokihaara	1991
	44,9 h	Sini Kantele	2007
800m	2.20,6	Minna Mäkiranta	1984
2000m	7.37,8	Pauliina Autere	2003
3000m	10.27,73	Tanja Jokihaara	1992
3000m kävely	18.14,16	Sirja Hakala	1993
80m aj. 76,2cm	13,28	Nina Lehtosaari	2004
200m aj. 76,2cm	32,6	Sari Olkkonen	1983
pituus	5,03	Nina Lehtosaari	2004
korkeus	159	Viivi Kupiainen	2018
3-loikka	10,66	Virve Lautsilta	1992
seiväs	270	Nina Lehtosaari	2003
kuula 3kg	12,84	Maria Olkkonen	2015
kiekko 750g	44,75	Maria Olkkonen	2015
kiekko 1kg	34,64	Maria Olkkonen	2015
keihäs 400g	40,62	Anne Kilpinen	1984
keihäs 600 g	37,72	Anne Kilpinen	1984
moukari 2,5kg	41,19	Annika Nurminen	2001
moukari 3,0 kg	50,85	Annika Nurminen	2002
5-ottelu	1949	Nina Lehtosaari	2004
(80m aj., pituus, keihäs, korkeus, 800m)			
6-ottelu	1749	Kati Kivinen	1996
4x100m	55,2	Marjut Hauta-aho	1983
		Tarja Laitinen	
		Sanna Ahonen	
		Sari Olkkonen	
4x80m aj.	57,70	Pauliina Autere	2004
		Tanja Leppäkorpi	
		Vanessa Koskipalo	
		Nina Lehtosaari	
4x800m	9.57,60	Katja Jokihaara	1992
		Päivi Porvari	
		Pirjo Porvari	
		Tanja Jokihaara	

Naiset 17v

100m	13,0 h	Aino Salo	1963
200m	27,49	Sari Olkkonen	1985
400m	1.01,05	Katja Jokihaara	1992
800m	2.18,65	Minna Mäkiranta	1986
1500m	5.32,07	Sini Kantele	2009
3000m	10.27,73	Tanja Jokihaara	1992
3000m kävely	17.42,6	Heidi-Maarit Poskela	1993
5000m kävely	30.54,0	Heidi-Maarit Poskela	1993
10000m kävely	1.03.30	Heidi-Maarit Poskela	1993
100m aj. 84cm	16,5	Sari Olkkonen	1985
300m aj.76,2cm	46,4	Sari Olkkonen	1985
pituus	503	Nina Lehtosaari	2004
korkeus	165	Sari Olkkonen	1985
3-loikka	10,66	Virve Lautsilta	1992
seiväs	270	Nina Lehtosaari	2003
kuula 3kg	13,58	Maria Olkkonen	2017
kiekko 1kg	40,81	Anna Olkkonen	2009
keihäs 500g	28,36	Inka Piipari	2012
keihäs 600g	41,92	Anne Kilpinen	1986
moukari 4kg	54,75	Annika Nurminen	2004 PE
7-ottelu	4466	Sari Olkkonen	1984
4x100m	54,6	Anne Kilpinen	1984
		Marjut Hauta-aho	
		Minna Näätänen	
		Sari Olkkonen	
4x800m	9.49,45	Pirjo Porvari	1993 PE
		Katja Jokihaara	
		Päivi Porvari	
		Tanja Jokihaara	

Naiset 19v

100m	13,0 h	Aino Salo	1963
200m	26,77	Sari Olkkonen	1986
400m	1.01,05	Katja Jokihaara	1992
800m	2.15,48	Minna Mäkiranta	1987
1500m	4.34,84	Minna Mäkiranta	1987
3000m	9.58,68	Minna Mäkiranta	1987
3000m kävely	17.42,6	Heidi-Maarit Poskela	1993
5000m kävely	30.54,0	Heidi-Maarit Poskela	1993
10000m kävely	1.03.30	Heidi-Maarit Poskela	1993
100m aj. 84cm	16,17	Sari Olkkonen	1986
400m aj. 76,2cm	1.05,99	Sari Olkkonen	1986
pituus	536	Sari Olkkonen	1986
korkeus	165	Sari Olkkonen	1986
3-loikka	10,66	Virve Lautsilta	1992
seiväs	270	Nina Lehtosaari	2003
kuula 4kg	12,11	Maria Olkkonen	2018
kiekko 1kg	42,92	Maria Olkkonen	2018
keihäs 600g	41,92	Anne Kilpinen	1987
moukari 4kg	62,15	Annika Nurminen	2006 PE
7-ottelu	4268	Sari Olkkonen	1987
4x100m	54,5	Tiina Näätänen	1987
		Minna Mäkiranta	
		Anne Kilpinen	
		Sari Olkkonen	
4x400m	4.17,76	Tiina Näätänen	1986
		Minna Mäkiranta	
		Marjut Hauta-aho	
		Sari Olkkonen	
4x800m	9.44,51	Pirjo Porvari	1995
		Katja Jokihaara	
		Päivi Porvari	
		Tanja Jokihaara	
3x3000m kävely	58.47,15	Hanna Mäkelä	1995
		Heidi-Maarit Poskela	
		Sirja Hakala	

Naiset 22v

100m	13,0 h	Aino Salo	1963
200m	26,77	Sari Olkkonen	1986
400m	59,82	Arja Wahlberg	1987
800m	2.12,99	Arja Wahlberg	1987
1500m	4.33,43	Arja Wahlberg	1987
3000m	9.58,68	Minna Mäkiranta	1987
5000m	17.51,42	Minna Mäkiranta	1988
3000m kävely	17.42,6	Heidi-Maarit Poskela	1993
5000m kävely	30.54,0	Heidi-Maarit Poskela	1993
10000m kävely	1.03.30	Heidi-Maarit Poskela	1993
100m aj. 84cm	16,17	Sari Olkkonen	1986
400m aj. 76,2cm	1.05,99	Sari Olkkonen	1986
pituus	536	Sari Olkkonen	1986
korkeus	165	Sari Olkkonen	1985
3-loikka	10,66	Virve Lautsilta	1992
seiväs	270	Nina Lehtosaari	2003
kuula 4kg	11,58	Anne Kilpinen	1989
kiekko 1kg	43,89	Anna Olkkonen	2014
keihäs 600g	41,92	Anne Kilpinen	1989
moukari 4kg	62,95	Annika Nurminen	2007 PE
7-ottelu	4268	Sari Olkkonen	1987
4x100m	53,82	Tiina Näätänen	1987
		Minna Mäkiranta	
		Arja Wahlberg	
		Sari Olkkonen	
4x400m	4.11,35	Sari Olkkonen	1987
		Minna Mäkiranta	
		Tiina Näätänen	
		Arja Wahlberg	
4x800m	9.31,68	Sari Olkkonen	1987
		Tiina Näätänen	
		Minna Mäkiranta	
		Arja Wahlberg	
3x3000m kävely	58.47,15	Hanna Mäkelä	1995
		Heidi-Maarit Poskela	
		Sirja Hakala	

Naiset

100m	13,0	Aino Salo	1963
200m	26,77	Sari Olkkonen	1986
400m	59,82	Arja Wahlberg	1987
800m	2.10,8	Arja Wahlberg	1988
1500m	4.32,2	Arja Wahlberg	1988
3000m	9.58,68	Minna Mäkiranta	1987
5000m	17.51,42	Minna Mäkiranta	1988
maraton	3.39.29	Raili Heino	1984
3000m kävely	17.42,6	Heidi-Maarit Poskela	1993
5000m kävely	30.54,0	Heidi-Maarit Poskela	1993
10000m kävely	1.03.30	Heidi-Maarit Poskela	1993
100m aj. 84cm	16,17	Sari Olkkonen	1986
400m aj. 76,2cm	65,99	Sari Olkkonen	1986
pituus	536	Sari Olkkonen	1986
korkeus	165	Sari Olkkonen	1985
3-loikka	10,66	Virve Lautsilta	1992
seiväs	270	Nina Lehtosaari	2003
kuula 4kg	11,58	Anne Kilpinen	1989
kiekko 1kg	46,96	Anna Olkkonen	2016
keihäs 600g	41,92	Anne Kilpinen	1989
moukari 4kg	62,95	Annika Nurminen	2007 PE
7-ottelu	4268	Sari Olkkonen	1988
4x100m	53,44	Sari Olkkonen	1988
		Minna Näätänen	
		Tiina Näätänen	
		Arja Wahlberg	
4x400m	4.11,35	Sari Olkkonen	1987
		Minna Mäkiranta	
		Tiina Näätänen	
		Arja Wahlberg	
4x800m	9.22,25	Tiina Näätänen	1988
		Arja Wahlberg	
		Minna Näätänen	
		Minna Mäkiranta	
3x3000m kävely	58.47,15	Hanna Mäkelä	1995
		Heidi-Maarit Poskela	
		Sirja Hakala	

URHEILUKOULU JA SEURISPÖRRI

SANNA VALJAKKA

Keskiviikkoisin on KunkkuAreenalla sutinaa, kuten on ollut jo useampana vuonna. Kello 17.00 alkaa urheilukoulun pienten ryhmä, joka on tarkoitettu vuosina 2012-2014 syntyneille lapsille. Samaan aikaan viimeisen lohkon täyttää 0-5 vuotiaat lapset huoltajineen ja Seurispörriäiset voivat taas alkaa.

Molemmissa ryhmissä lapset liikkuvat leikkien ja nauraen erilaisia välineitä käyttäen. Tunnin jälkeen on loppuleikin ja rauhoittumisen hetki ja kotiin lähdetään posket punertaen. Eteisessä onkin tässä kohtaa paikoin ahdasta, kun pienemmät lähtevät kotiin, mutta urheilukoulun isompien ryhmä, vuosina 2007-2011 syntyneet, aloittavat oman tuntinsa kello 18.00.

Urheilukoulussa vastuuvetäjinä ovat toimineet Anne Lindroos ja Kristiina Harjula.
Seurispörriäiset ovat Tainionvirran seurakunnan toimintaa hyvässä yhteistyössä Hartolan Voiman kanssa ja vetäjänä toimii Sanna Valjakka.

Kysyimme lapsilta ajatuksia urheilukoulusta ja pörriäisistä.

Nimi: Veeti
Ikä: 7
Lempiurheilulaji: uinti
Mikä on urheilukoulussa parasta: juoksu
Mitä urheilulajia haluaisit kokeilla: seiväshyppy

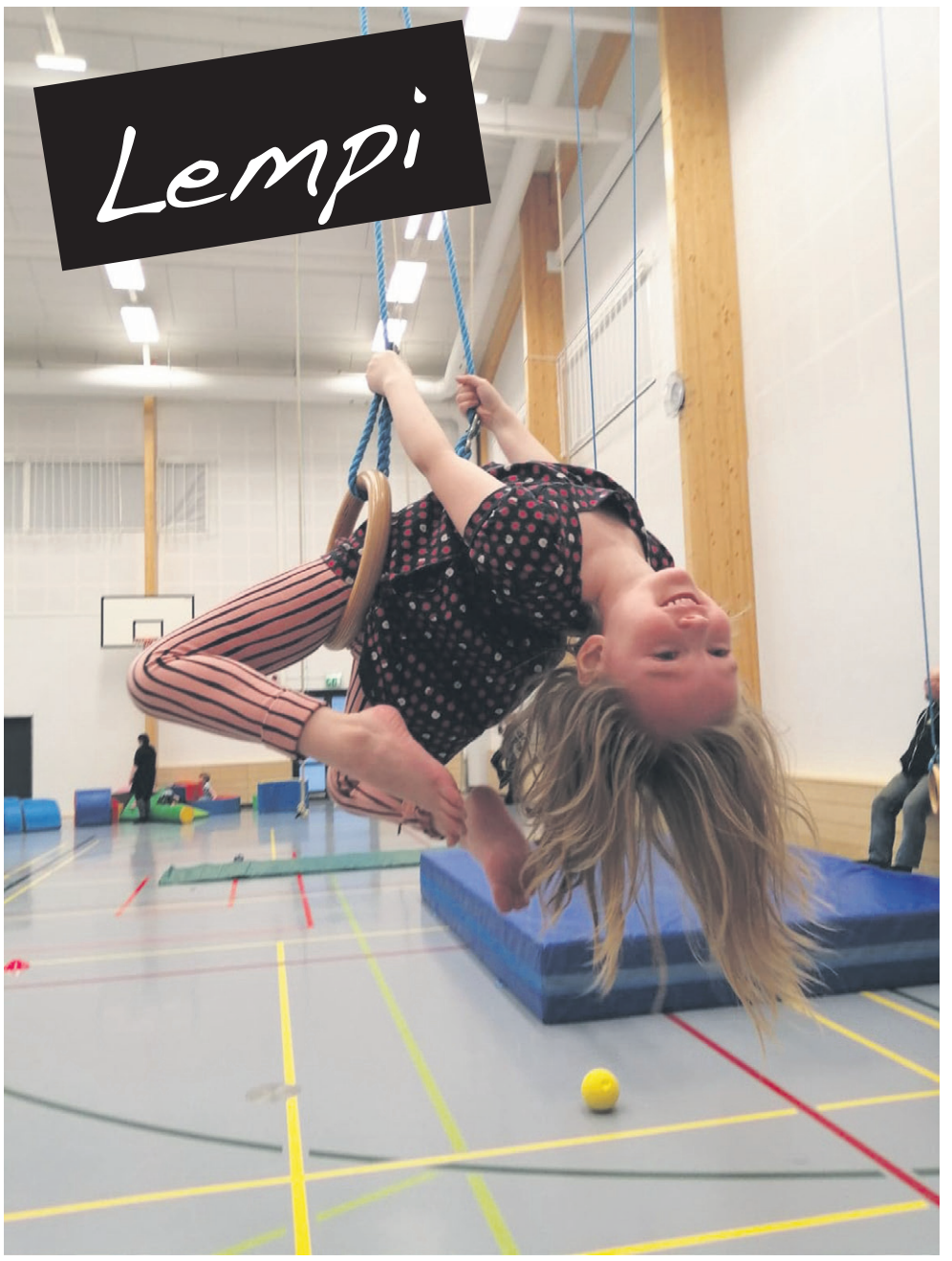
Nimi: Eedla
Ikä: 6
Lempiurheilulaji: uinti
Mikä on urheilukoulussa parasta: hirvenmetsästys
Mitä urheilulajia haluaisit kokeilla: käsilläseisonta

INSINÖÖRITYÖ HENTINEN OY
Laatutuotantoa
oman seudun osaajilta
www.hentinen.com

Hyvää ruokaa - yötä päivää!
Lounas Seisovasta Pöydästä · À la carte
HESBURGER KOTI PIZZA SUBWAY K RUOKAKAUPPA
JARI-PEKKA Finnmart Leipomo Timo-Tapio
Hartola 24 H · www.jari-pekka.fi
NESTE

Tie- ja Kiinteistöhuolto
Jouko Lehtinen
Kiinteistöpalvelut
Kiinteistönhoitopalvelut
Ulkoalueiden hoitopalvelut
Remonttipalvelut
Huoneistoremontit
Kylpyhuone- ja keittiöremontit
Ulko- ja sisämaalaukset
19540 Koitti Puh. 040 579 1157
kiinteistohuolto.joukolehtinen@gmail.com

ÄISET - KESKIVIIKON PERINTEISET



Nimi: Lempi
Ikä: 6
Lempiurheilulaji: uinti
Mikä on pörriäisissä parasta: leikkiminen
Mitä urheilulajia aiot kesällä harrastaa: uintia

Nimi: Mauno
Ikä: 3
Lempiurheilulaji: jalkapallo ja luistelu
Mikä on pörriäisistä parasta: minä leikin työmiestä

SIRKKELI-SAHAUSTA
Eero Vastamäki
Nokantie 654
19540 Koitti
040 553 6167

STJ-RAKENNUS
Samuli Uustalo
Petäjistöntie 4 B 5,
HARTOLA
045 176 3810

SÄHKÖURAKOINTIA KUUDELLA ERI VUOSIKYMMENELLÄ
1970 - 1980 - 1990 - 2000 - 2010 ja 2020 -LUVUILLA
• SÄHKÖASENNUKSET • SUUNNITELMAT
• AURINKOSÄHKÖJÄRJESTELMÄT
e-mail: sahko.saarinen@phnet.fi
puh. 0500 496 802
www.sahkosaarinen.com
Sähkö-Saarinen oy
Keskustie 38, 19600 Hartola

JÄRVIPESULA
PESEMME KAIKKEA
KONEELLISEEN VESIPESUUN
SOPIVAA PYYKKIÄ
PESULA AVOINNA
MA 9-18
TI-TO 9-15
PE 9-12
0400 643135
UOTINTIE 10
19700 SYSMÄ
HAKUPISTE HARTOLAN
4H, KESKUSTIELLÄ

HEINÄVUOREN LOMAMÖKIT
Juhani Nieminen
Heinävuorentie 206
19850 Putkijärvi
HARTOLA
0400 557 347
www.heinavuori.com

armadillo
NEULEITA VALMISTAVA YRITYS
TEHTAAN SUORAMYYNTI
Kuninkaantie 35, Hartola
puh. (03) 7161 716
Avoinna
ti-pe 10-16
la 10-13
TERVETULOA!

Taksi Maritta Virtanen Oy
044 3088 600

TALVELEVA URHEILUKAUPPA
-Polkupyörät
-Ulkoilu
-Kalastus
Tunnetut tuotemerkit!
Tervetuloa!
sysmasport.fi
Sportti Valonen
URHEILU VALONEN
SYSMÄ PUH. 03-7172 799

HARTOLAN VOIMAN SEURAENNÄTYSLISTA 31.12.2019

Voimassa olevat SE = Suomenennätys, PE = LasY:n piiriennätys.
h = Käsiaika. 9-11v 1m ponnistusalue pituudessa ja 3-loikassa.

P-9v

40m	6,66	Eemil Porvari	2012
60m	9,34	Heikki Rinne	1985
150m	23,33	Eemil Porvari	2012
200m	32,9	Ilkka Viinamäki	1991
	32,9	Ville Partanen	1991
600m	1.55,19	Eemil Porvari	2012PE
800m	2.55,49	Eemil Porvari	2012
1000m	3.38,8	Jarno Poskela	1982
600m kävely	3.48,5	Valter Carlson	1997
1000m kävely	6.43,46	Jani Mäkinen	1991PE
pituus	416	Eemil Porvari	2012
korkeus	118	Jarno Poskela	1982
3-loikka	7,77	Heikki Rinne	1985
kuula 2,5kg	7,46	Ismo Tanskanen	1984
kiekko 600g	22,04	Jarno Poskela	1982
keihäs 400g	25,84	Jarno Poskela	1982
junnukeihäs 350g	21,96	Teemu Hallman	2009
moukari 2,5kg	14,84	Jarno Poskela	1982
pallo 165g	42,66	Kalle Pitkänen	2001
3-ottelu (40m, pit., pallo)	573	Antti Napola	1997
3-ottelu	813	Eemil Porvari	2012
(40m: 6,74, pituus: 3,99, kuula 2 kg: 6,08)			
T/P 8x40m	1.00,77	Jonna Keihäsniemi	2013
		Jere Salminen	
		Miska Männistö	
		Tommi Talvinen	
		Niko Väisänen	
		Konsta Juntunen	
		Toni Himmanen	
		Miska Johansson	

P-10v

60m	8,8 h	Ilkka Viinamäki	1992
150m	22,59	Eemil Porvari	2013
200m	32,19	Mika Kantele	2002
	32,0 h	Ilkka Viinamäki	1992
600m	1.47,97	Eemil Porvari	2013PE
800m	2.39,32	Mika Kantele	2002
1000m	3.22,0	Mika Kantele	2002
60m aj. 50cm	10,79	Mika Kantele	2002
1000m kävely	6.11,3	Jani Mäkinen	1992
pituus	460	Eemil Porvari	2013
korkeus	141	Eemil Porvari	2013
3-loikka	9,61	Eemil Porvari	2013PE
seiväs	220	Olli Aikasalo	1969
kuula 2,5kg	8,64	Jari Vesanen	1978
kiekko 600g	26,84	Eemil Porvari	2013
keihäs 400g	30,98	Eemil Porvari	2013
moukari 2,5kg	20,58	Miska Johansson	2014
pallo 165g	48,22	Kimmo Nurminen	1994
3-ottelu	964	Eemil Porvari	2013
(60m, pituus, kuula)			
4x50m	32,5	Kalle Haajanen	2002
		Aleksi Koskipalo	
		Mika Lehtinen	
		Mika Kantele	
4x100m	1.02,5	Jani Streng	1986
		Hannu Heikkonen	
		Janne Heinonen	
		Heikki Rinne	
4x400m	5.26,05	Timo Virtanen	1993
		Joni Pirhonen	
		Petri Tuukkanen	
		Janne Anttinen	
4x800m	11.58,4	Jarkko Halme	1983
		Antti Mäkiranta	
		Jarkko Hauta-aho	
		Jarno Poskela	

P-11v

60m	8,5	Ilkka Viinamäki	1993
60m	8,71	Eemil Porvari	2014
100m	14,28	Ilkka Viinamäki	1993
150m	20,69	Eemil Porvari	2014 PE
300m	48,76	Ville Partanen	1993
600m	1.44,33	Eemil Porvari	2014 PE
800m	2.39,32	Mika Kantele	2002
1000m	3.19,0	Mika Kantele	2003
1000m kävely	5.44,01	Miska Johansson	2015 PE
2000m kävely	13.05,0	Jani Mäkinen	1993
60m aj. 50cm	10,15	Eemil Porvari	2014
pituus	522	Eemil Porvari	2014 PE
korkeus	155	Eemil Porvari	2015 PE
3-loikka	9,97	Eemil Porvari	2014
seiväs	235	Markku Backman	1971
kuula 2,5kg	10,26	Jani Streng	1987
kiekko 600g	30,48	Jussi Ulmala	1997
keihäs 400g	45,88	Eemil Porvari	2014 PE
moukari 2,5kg	29,60	Jarno Poskela	1984
3-ottelu	1371	Eemil Porvari	2014 PE
(60m, pituus, kuula)			
4-ottelu	1641	Eemil Porvari	2014 PE
(60 aj, korkeus, keihäs, 800 m)			
4x50m	30,56	Jere Salminen	2014
		Miska Johansson	
		Eemil Porvari	
		Daniel Koskipalo	
4x600m	8.26,84	Jere Salminen	2014
		Miska Johansson	
		Daniel Koskipalo	
		Eemil Porvari	

P-12v

60m	8,37	Eemil Porvari	2015
100m	13,60	Petri Tuukkanen	1995
200m	26,33	Eemil Porvari	2015 PE
300m	45,8	Mika Häkkänen	1984
	45,8	Jere Porvari	1984
600m	1.44,24	Mika Kantele	2004
800m	2.26,8	Mika Kantele	2004
1000m	3.13,16	Mika Kantele	2004
1500m	4.59,57	Mika Kantele	2004 PE
2000m kävely	12.30,0	Jani Mäkinen	1994
60m aj. 76,2cm /7	9,78	Eemil Porvari	2015
aut	10,27	Heikki Rinne	1988PE
pituus	540	Eemil Porvari	2015
korkeus	155	Eemil Porvari	2015 PE
3-loikka	10,91	Eemil Porvari	2015
seiväs	267	Markku Backman	1972
kuula 2,5 kg	14,88	Timo Olkkonen	1977
kuula 3kg	10,13	Eemil Porvari	2015
kiekko 750g	33.30	Eemil Porvari	2015
kiekko 1000g	36,34	Timo Olkkonen	1977 PE
keihäs 400g	60,76	Eemil Porvari	2015 PE
moukari 2,5kg	36,54	Jarno Poskela	1985
moukari 3 kg	27,90	Eemil Porvari	2015
4-ottelu	1301	Lauri Tonteri	1997
(60m aj., korkeus, kuula, 600m)			
5-ottelu	2507	Eemil Porvari	2015 PE
4x100	57,2	Jere Porvari	1984
		Harri Pasila	
		Mika Häkkänen	
		Jarkko Hauta-aho	
4x600m	7.59,01	Miska Johansson	
		Daniel Koskipalo	
		Jere Salminen	
		Eemil Porvari	
4x800m	10.52,0	Tero Mäkinen	1986
		Pasi Rantanen	
		Timo Ahonen	
		Mika Mäki-Korte	

P-13v

60m	8,00	Eemil Porvari	2016
100m	12,87	Eemil Porvari	2016
200m	25,42	Eemil Porvari	2016 PE
300m	43,69	Mika Kantele	2005
600m	1.38,15	Mika Kantele	2005
800m	2.15,34	Eemil Porvari	2016
1000m	2.59,32	Mika Kantele	2005
1500m	4.43,68	Mika Kantele	2005 PE
2000m	6.27,35	Mika Kantele	2005
2000m kävely	12.05,9	Lauri Tonteri	1998
3000m kävely	19.51,4	Jani Mäkinen	1995
60m aj. 76,2cm /7	9,72	Eemil Porvari	2016
80m aj. 76,2cm	12,37 ?	Heikki Rinne	1989 PE
	12,86 $^{-1,1}$	Heikki Rinne	1889
200m aj. 76,2cm	30,91	Eemil Porvari	2016
pituus	611	Eemil Porvari	2016 PE
korkeus	165	Eemil Porvari	2016
3-loikka	12,62	Eemil Porvari	2016 PE
seiväs	285	Markku Backman	1973
kuula 3kg	13,37	Jussi Ulmala	1999
kuula 4kg	12,59	Timo Olkkonen	1978
kiekko 600g	48,08	Jussi Ulmala	1999
kiekko 750g	39,69	Eemil Porvari	2016
kiekko 1kg	41,92	Timo Olkkonen	1978 PE
keihäs 400g	62,49	Eemil Porvari	2016 PE
keihäs 600g	55,94	Eemil Porvari	2016 PE
moukari 3 kg	27,90	Eemil Porvari	2015
moukari 4kg	39,86	Jarno Poskela	1986
4-ottelu	2473	Jarno Poskela	1986
(80m aj., korkeus, kiekko, 300m)			
4-ottelu	1527	Samuli Pullinen	1999
(60m aj., korkeus, kuula, 600m)			
5-ottelu	3352	Eemil Porvari	2016 PE
6-ottelu	2330	Ville Partanen	1995
4x60m aj.	47,65	Jiri Makkonen	1999
		Joonas Govenius	
		Toni Aikasalo	
		Samuli Pullinen	
4x100m	54,59	Joni Pirhonen	1996
		Kimmo Nurminen	
		Janne Anttinen	
		Petri Sankari	
4x600m	7.48,61	Joonas Govenius	1999
		Jiri Makkonen	
		Samuli Pullinen	
		Toni Aikasalo	

P-14v

100m	12,12	Eemil Porvari	1917
200 m	26,33	Eemil Porvari	2015
300m	38,71	Eemil Porvari	2017
800m	2.11,6	Ville Partanen	1996
1000m	2.55,37	Jarno Poskela	1987
2000m	6.23,24	Mika Kantele	2006
3000m kävely	17.18,00	Lauri Tonteri	1999
80m aj. 76,2cm	11,8	Jari Poskela	1985
80m aj. 84cm	13,09	Jiri Makkonen	2001
100m aj.84cm	14,62	Eemil Porvari	2017 PE
200m aj. 76,2cm	31,25	Eemil Porvari	2015
300m aj.	42,41	Eemil Porvari	2017 PE
pituus	627 $^{(-1,1)}$	Eemil Porvari	2017
korkeus	177	Eemil Porvari	2017
3-loikka	12,73 $^{(-1,5)}$	Eemil Porvari	2017 PE
seiväs	285	Markku Backman	1973
	285	Olli Aikasalo	1973
kuula 4kg	13,93	Timo Olkkonen	1979
kiekko 1kg	45,64	Timo Olkkonen	1979
keihäs 600g	73,58	Eemil Porvari	2017 SE
keihäs 700g	68,48	Eemil Porvari	2017 ME
moukari 4kg	48,44	Jarno Poskela	1987
4-ottelu	2867	Jarno Poskela	1987
(80m aj., korkeus, kiekko, 300m)			
6-ottelu	2344	Ville Partanen	1996
(80m aj., pituus, keihäs, seiväs, kiekko, 800m)			
5-ottelu	3474	Eemil Porvari	2017 PE
(80m aj., kiekko, seiväs, korkeus, 800m)			
4x100m	51,0	Jere Porvari	1987
		Jarkko Hauta-aho	
		Sami Leinonen	
		Mika Häkkänen	
4x800m	9.56,50	Hannu Heikkonen	1989
		Mika Mäki-Korte	
		Sami Svärd	
		Jukka Saarinen	

P-15v

100m	11,76	Eemil Porvari	2018
300m	37,6	Mika Häkkänen	1987
800m	2.04,7	Markku Tonteri	1977
2000m	5.43,9	Markku Tonteri	1977
3000m kävely	17.18,00	Lauri Tonteri	1999
100m aj. 91,5cm	14,21	Eemil Porvari	2018
200m aj.76,2cm	29,29	Jiri Makkonen	2002
pituus	651	Eemil Porvari	2018
korkeus	185	Heikki Rinne	1991
		Eemil Porvari	2018
3-loikka	13,85 +0,8	Jarno Poskela	1988 PE
seiväs	310	Eemil Porvari	2018
kuula 4kg	14,48	Petri Sankari	1998
kiekko 1kg	45,64	Timo Olkkonen	1979
kiekko 1,5kg	39,16	Timo Olkkonen	1980
keihäs 600g	75,10	Eemil Porvari	2018 PE
moukari 4kg	48,44	Jarno Poskela	1987
moukari 5,44kg	44,74	Jarno Poskela	1988
6-ottelu	2682	Ville Partanen	1997
5-ottelu	3830	Eemil Porvari	2018 PE
(100m aj., kiekko, seiväs, keihäs, 1000m)			
4x100m	51,0	Jere Porvari	1986
		Jarkko Hauta-aho	
		Sami Leinonen	
		Mika Häkkänen	
4x80m aj.	54,04	Jiri Makkonen	2001
		Joonas Govenius	
		Toni Aikasalo	
		Samuli Pullinen	
4x800m	9.56,50	Hannu Heikkonen	1989
		Mika Mäki-Korte	
		Sami Svärd	
		Jukka Saarinen	

M-17v

100m	11,4	Jari Poskela	1987
200m	23,6	Jari Poskela	1987
300m	37,36	Jari Poskela	1987
400m	**51,43**	**Eemil Porvari**	**2019**
800m	2.00,15	Panu-Petteri Miettinen	2000
1500m	4.07,32	Lauri Tonteri	2002
3000m	8.53,88	Lauri Tonteri	2002
1500m esteet	4.26,11	Lauri Tonteri	2002
100m aj. 91,4cm	14,47 $^{-0,6}$	Jiri Makkonen	2004
110m aj.	**15,13**	**Eemil Porvari**	**2019**
300m aj. 76,2cm	40,58	Jari Poskela	1987
pituus	**667**	**Eemil Porvari**	**2019**
korkeus	**186**	**Eemil Porvari**	**2019**
3-loikka	14,29	Jarno Poskela	1990
seiväs	390	Olli Aikasalo	1976
kuula 5,44kg	12,80	Timo Olkkonen	1981
kiekko 1,5kg	42,58	Timo Olkkonen	1981
keihäs 700g	**76,45**	**Eemil Porvari**	**2019 PE**
keihäs 800g	54,58	Jani Streng	1993
moukari 5,44	52,44	Jarno Poskela	1989
moukari 6,25kg	48,90	Jarno Poskela	1990
10-ottelu	**6844**	**Eemil Porvari**	**2019 PE**
4x100m	46,49	Lauri-Heikki Reiman	1999
		Panu-Petteri Miettinen	
		Joni Pirhonen	
		Ville Partanen	
4x400m	3.57,5	Reino Tukeinen	1968
		Risto Saarinen	
		Erkki Kaarre	
		Mauno Hentinen	
4x800m	8.45,63	Lauri Tonteri	1999
		Panu-Petteri Miettinen	
		Lauri-Heikki Reiman	
		Ville Partanen	
4x100m aj.	1.02,56	Joonas Makkonen	2004
		Teemu Aikasalo	
		Otto Koskinen	
		Jiri Makkonen	

Miehet 19v

100m	11,28	Jarkko Hauta-aho	1992
200m	23,14	Jarno Poskela	1992
400m	51,84	Ville Partanen	2000
800m	1.56,04	Ville Partanen	2000
1500m	4.01,8	Markku Tonteri	1981
3000m	8.37,2	Markku Tonteri	1981
5000m	15.06,1	Markku Tonteri	1981
2000m esteet	6.14,2	Pertti Tonteri	1978
110m aj.	15,8	Unto Aikasalo	1972
400m aj. 84cm	58,68	Lauri-Heikki Reiman	2001
pituus	699	Jarkko Hauta-aho	1992
korkeus	195	Jarkko Syrjänen	1985
3-loikka	15,54 $^{+1,2}$	Jarkko Hauta-aho	1992 PE
seiväs	390	Olli Aikasalo	1976
kuula 6,25	13,45	Hannu Kaipanen	1974
kiekko 1,75kg	41,26	Timo Olkkonen	1983
keihäs 800g	59.00	Jani Streng	1995
moukari 6,25kg	51,76	Jarno Poskela	1991
moukari 7,26kg	42,34	Jarno Poskela	1992
10-ottelu	5816	Jarno Poskela	1991
4x100m	46,49	Lauri-Heikki Reiman	1999
		Panu-Petteri Miettinen	
		Joni Pirhonen	
		Ville Partanen	
4x400m	3.38,72	Mika Häkkänen	1989
		Jarno Poskela	
		Jere Porvari	
		Jari Poskela	
4x800m	8.11,01	Lauri-Heikki Reiman	2000
		Panu-Petteri Miettinen	
		Lauri Tonteri	
		Ville Partanen	
3x800m	6.18,04	Lauri Tonteri	2002
		Lauri-Heikki Reiman	
		Panu-Petteri Miettinen	

Miehet 22v

100m	11,08	Jarkko Hauta-aho	1993
200m	23,12	Jarkko Hauta-aho	1993
400m	51,78	Ville Partanen	2003
800m	1.56,04	Ville Partanen	2000
1500m	3.53,30	Markku Tonteri	1984
3000m	8.21,35	Markku Tonteri	1983
5000m	14.02,67	Markku Tonteri	1984
110m aj.	16,0	Unto Aikasalo	1974
400m aj.	57,8	Arto Rinne	1967
3000m esteet	10.13,26	Mika Mäki-Korte	1994
pituus	721	Jarno Poskela	1995
korkeus	196	Jari Lampinen	1990
3-loikka	15,58 $^{+1,1}$	Jarno Poskela	1995 PE
seiväs	400	Timo Aikasalo	1976
kuula 7,26kg	12,93	Erkki Peltola	1968
kiekko 2kg	44,48	Timo Olkkonen	1987
keihäs 800g	62,64	Jani Streng	1997
moukari 7,26kg	44,96	Jarno Poskela	1994
10-ottelu	5435	Jari Poskela	1993
4x100m	44,83	Jere Porvari	1991
		Jarkko Hauta-aho	
		Jarno Poskela	
		Jari Poskela	
4x400m	3.38,72	Mika Häkkänen	1989
		Jarno Poskela	
		Jere Porvari	
		Jari Poskela	
4x800m	8.11,01	Lauri-Heikki Reiman	2000
		Panu-Petteri Miettinen	
		Lauri Tonteri	
		Ville Partanen	
4x1500m	17.11,94	Eino Havas	1982
		Heikki Tonteri	
		Olli Tonteri	
		Markku Tonteri	

MIEHET

100m	10,80 $^{+2,0}$	Marko Nieminen	2003
200m	22,07 $^{+1,1}$	Marko Nieminen	2003
400m	51,19	Marko Nieminen	2005
800m	1.56,04	Ville Partanen	2000
1500m	3.53,30	Markku Tonteri	1984
3000m	8.20,88	Markku Tonteri	1986
5000m	14.02,67	Markku Tonteri	1984
10000m	30.02,7	Markku Tonteri	1984
maraton	2.22.43,0	Olli Tonteri	1989
110m aj.	16,0	Unto Aikasalo	1974
400m aj.	57,8	Arto Rinne	1967
3000m esteet	9.29,14	Markku Valonen	1986
pituus	725	Jarno Poskela	1997
korkeus	196	Jari Lampinen	1990
3-loikka	15,83 $^{+1,3}$	Jarno Poskela	1997
seiväs	400	Timo Aikasalo	1976
kuula 7,26kg	13,57	Taisto Heino	1974
kiekko 2kg	45,42	Timo Olkkonen	1988
keihäs 800g	70,24	Esa Kiuru	1987
keihäs (vanha malli)	77,48	Esa Kiuru	1985
moukari 7,26kg	45,02	Jarno Poskela	1997
10-ottelu	5976	Unto Aikasalo	1974
(Vanha pistetaulukko muunnettuna)			
10-ottelu	5435	Jari Poskela	1993
4x100m	44,41	Jari Lampinen	1992
		Jarkko Hauta-aho	
		Jarno Poskela	
		Jari Poskela	
4x400m	3.38,72	Mika Häkkänen	1989
		Jarno Poskela	
		Jere Porvari	
		Jari Poskela	
4x800m	8.08,55	Markku Backman	1984
		Olli Tonteri	
		Pertti Tonteri	
		Markku Tonteri	
4x1500m	16.18,31	Teuvo Slant	1984
		Markku Backman	
		Pertti Tonteri	
		Markku Tonteri	

Metsä - Pirkka
Yhdystie 1, 19650 JOUTSA
p. 040 761 0237
Metsäsuunnitelmat
Kiinteistöarviot
Kiinteistönvälitys LKV
Energiapuukauppa
www.metsapirkka.fi

2020 KOTIKAHVILA
Keskustie 48 19600 HARTOLA
- kahvia, teetä, kaakaota
- aina tuoretta pullaa
- virvoitusjuomia
- suolaista
- jäätelöä
- hyvää seuraa
MA - PE 7-16
LA 8-14

PELTITYÖ tmi TAPANAINEN
040 0706675 • tapanainen.juuso@gmail.com
• Vesikourut
• Piipunpellitykset
• Ikkunapellitykset
• Kattoturvatuotteet
• Ym. peltisepän työt

Oma Keittiö
OMA KEITTIÖ
-KALUSTEET koostuvat markkinoiden parhaista kalustekomponenteista.
Tervetuloa tutustumaan!
Sysmä, Keskustie 1 puh. 050 576 2710
Joutsa, Jousitie 23 puh. 050 576 2710
Espoo, Komeetankatu 1 puh. 045 6245 683
www.oma-keittio.fi

Sairaanhoitokeskus ILMARI
Avoin yhtiö
PALVELEMME MYÖS VAPAA-AJAN ASUKKAITA!
Ajanvaraus 03-714 3330: ma-pe 8-16
Virtakatu 8, 18100 Heinola
www.sairaanhoitokeskus.fi
• lääkäri Ilkka Järvelän vastaanotto:
-kotikäynnit, luomenpoistot
• terveydenhoitaja Marianne Järvelän vastaanotto:
-rokotukset, verenpaineen mittaus, korvahuuhtelu ym.
• laboratoriotutkimukset - myös ilman lähetettä

TAKSI
Jouko Monola
HARTOLA
0400 207 080

Vuoren Highland
- Ylämaankarjan lihaa suoramyyntinä luomutilalta
- Maisemalaidunnusta Vuorenkylässä
Elina ja Mika Seppälä
www.facebook.com/wuoren-highland

Tavarataivas
Osto- ja myyntiliike
JM Rolig Oy 040-719 3939
tavarataivas1@gmail.com

PYÖRÖ- JA HÖYLÄHIRSI-MÖKIT JA -TALOT VALMISTAA
OLLI ESKOLA
0400 355 326
ollieskola@suomi24.fi

KEITTIÖKALUSTE.com
Keittiöt
Kylpyhuoneet
Liukuovikaapistot
Maitovuori Oy
Hartola
040-586 3911
www.maitovuori.fi

Koneurakointi Pekka Kilpinen Oy
Pynnöläntie 90 • 19600 Hartola
p. 0400 246 828
- LANAUKSET - AURAUKSET
- TRAKTORITYÖT - TELA-KAIVINKONE

ITÄ-HÄMEEN PAINEHUUHTELU
• Viemäreiden avaukset ja painehuuhtelut
• Sadevesi-, hiekka- ja rasvakaivojen puhdistukset
• Putkisto-kuvaukset
• Sulatukset

Putkiurakointi SIMPANEN OY
LVI
• LÄMPÖ, VESI, ILMASTOINTI
• MAALÄMPÖ • ÖLJYPOLTTIMET
• ASENNUS, HUOLTO, TARVIKEMYYNTI
Myllypurontie 4, 18600 Myllyoja www.lvisimpanen.fi
050 447 7624 (Mikko Lauren) 040 775 7356 (Juha-Matti Kirkonpelto)
toimisto@lvisimpanen.fi

RAUTANET
RAUTAKAUPPALA OY
Joutsa, Länsitie 4
Puh. 020 792 0620
www.rautakauppala.fi

KAIVINKONE- JA TRAKTORITYÖT
POLTTOPUUTA
JANNE RUOPPI
P. 040 582 4096

T:mi Rakennus-peltityö
Markku Uustalo
Juurikkaojantie 2
19600 HARTOLA
puh. (03) 716 9919
auto 0500-359 528

NUORTEN TYÖPAJA SIGNAALI
Toritie 10, 19600 Hartola www.ntpsignaali.fi
Teemme mediapajalla asiakastilauksena mainoksia, käyntikortteja, valokuvausta, kuvankäsittelyä sekä videotuotantoa. Toteutamme myös pienempiä internetsivuja.
Työtoiminnan ohjaaja
Heli Turve
044 7432 342
heli.turve@hartola.fi
Työvalmentaja
Ville Ritari
044 7432 213
ville.ritari@hartola.fi

PIANOKORJAAMO
Risto Taavila
• piano- ja flyygelikorjaukset
• huollot ja VIRITYKSET
0500 513 114

Asiakkaan asialla - aidosti
TILITOIMISTO TULOKSESI Ky
Keskustie 65, Hartola
Puh. 050 304 7678
e-mail:
liisa.pitkanen@tuloksesi.fi

TILINTARKASTUS HALMEKOSKI KY
Tilintarkastusta
PUH. 0440 450 717

Itä-Hämeen Museo
Koskipää, puh. 0440 770 149

TJT-RAKENNE OY
• rakenne- ja rakennussuunnittelua
• pientalojen rakenne- ja lupakuvat
• vastaavan mestarin palvelut
Rakennusinsinööri (AMK) Jaakko Asikainen
040-821 6620
jaakko.asikainen@tjt-rakenne.fi

Rantalan Lomamökit
Koiraystävällistä lomailua
0440 428 232

Maahisen MUTJUUTUS
Helena Kaartinen
koulutettu hieroja
p. 050 5696 117
Keskustie 82, Hartola
www.mukijamela.fi

KUURNE PALVELUT OY
Perunkirjoitukset ja perinnönjaot
Kauppa -ja lahjakirjat
Lainhuudot ja muut kirjaamisasiat
Kaupanvahvistukset
Muut asiakirjapalvelut
Heikki 0400 468 770
Vesa 050 3071 557
toimisto@kuurnepalvelut.fi

PARTURILIIKE TUOMINEN
Puh. 7162 278
Keskustie 59, HARTOLA

Eemilin mietteitä kaudesta 2019

EEMIL PORVARI

Viime vuoden kesä oli kiireistä, mutta hyvin antoisaa aikaa. Pääsin ensimmäisen kerran ulkomaille kisaamaan. Kesä alkoi todella lupaavasti, kun minut valittiin karsintakilpailusta edustamaan Suomea alle 18-vuotiaiden Pohjoismaiden mestaruusotteluihin Ruotsin Upsalaan. Otteluissa tuli hyvä ja tasainen sarja, jossa ei ollut suurempia epäonnistumisia. Käteen jäi pronssimitali vuotta vanhempien sarjassa, mistä olin iloisesti yllättynyt. Sain hyvää kokemusta ulkomailla kisaamisesta ja maajoukkueen kanssa matkustamisesta.

Kauden päätavoite oli Euroopan nuorten olympiafestivaaleilla Bakussa Azerbaijanissa, joihin saivat osallistua 2003-2002 syntyneet nuoret urheilijat. Näiden kisojen karsintana toimi Pihtiputaan keihäskarnevaalit. Pihtiputaalla oli jännittävä kisa edessä. Majoituin Pihtiputaan koululla luokkahuoneessa noin 20 muun heittäjän kanssa eikä uni tullut silmään kisaa edeltäneenä yönä. Urheilu on kuitenkin paljon korvien välistä kiinni enkä antanut väsymyksen painaa, vaan keskityin täysillä kisaan. Taso ja olosuhteet olivat kilpailussa kohdillaan. Voitin kilpailun, mutta en helpolla, sillä toiseksi tullut oli vain 15 sentin takana vaikka paransin yli 6 metriä ennätystäni kilpailussa. Ikäryhmän taso on siis kova, mikä on kaikin puolin positiivista.

Heinäkuun lopulla oli lähtö Azerbaijaniin, mutta ennen sitä meillä oli neljän päivän harjoitusleiri Slovakiassa. Kun saavuimme Bakuun, meidät vietiin kisakylään, jossa myös F1 kuljettajat yöpyvät osakilpailujensa aikana. Sijoituin Bakun kilpailuissa keihäässä neljänneksi, 20 sentin päähän pronssista. Se harmitti vähän aikaa kisan jälkeen, kun tuntui siltä että en pystynyt parhaaseeni kentällä. Pääsin kuitenkin nopeasti ohi pettymyksestä, koska ajattelin, että ehkä nämä ei vielä olleet uran pääkisat. Koko reissu kesti melkein kaksi viikkoa ja siinä ajassa ehti tutustua moneen urheilijaan. Sain taas paljon kokemusta isommista kisoista ja toimimisesta siellä.

Loppukesästä kilpailin omanikäisten, eli 16-vuotiaiden SM-kisoissa, joista käteen jäi kaksi kultaa ja yksi hopea. Lisäksi 17-vuotiaiden sarjassa tuli otteluissa hopeaa. Kuitenkin kesän ehkä hienoimpiin kisoihin pääsi SM-kisojen kautta. Kaksi parasta 16-17 –vuotiasta valitaan jokaisesta lajista SM-kisojen tulosten perusteella edustamaan nuorten Suomi-Ruotsi maaotteluun. Pääsin siis taas Ruotsiin kisaamaan. Kisakaveritkin olivat jo suurimmaksi osaksi tuttuja Bakun reissulta, joten yhteishenki oli todella hyvä. Minut valittiin koko joukkueen kapteeniksi, ja siitä pestistä sai taas paljon uutta kokemusta.

Olin jo lopputalvesta asti kokenut olkapääkipuja, jotka loppukesästä yltyivät todella pahoiksi. Kivut tulivat aina keihäänheitossa tai sen jälkeen. Syksyllä kävin magneettikuvauksissa ja olkapäässä todettiin pahalaatuinen rasitusmurtuma. Olkapää on nyt luutunut ja sillä voi harjoitella normaalisti. Toivottavasti kesällä heitot taas lähtevät kulkemaan. Tulevaisuudessa osaan varmasti kuuntelemaan omaa kehoa paremmin ja reagoida aikaisemmin pieniinkin kipuihin. Kokonaisuudessaan koko kausi oli hyvin opettavainen ja varmasti hyödyllinen tulevaisuuden ja kisojen kannalta.

Eemilin ensimmäinen maaottelumitali tuli PM-mestaruusotteluista Ruotsista.

Nuorten Suomi-Ruotsi ottelussa Eemil toimi poikien joukkueen kapteenina.

HEINOLAN LEVY JA LISTA
Vaihde 0207 497 800 • www.levyjalista.fi
Tekeväntie 7 • 18300 HEINOLA

Koitti Ry
Nokantie 314
19540 Koitti
p. 050 400 7902
koitti.ry@gmail.com
www.koittiry.net

Hartolan Taksipalvelu
J. Elfvengren Oy
Bussi 1 + 8 Invavarustus
0400 724 719

Hartolan Pullapaja Oy
Keskustie 59
19600 HARTOLA
(03) 7161 960

Schwarzkopf PROFESSIONAL
PARTURI-KAMPAAMO
MARIE
Anne Piipari
Keskustie 52,
19600 Hartola
040 7601 351

• POLTTOPUUTA
• POLTTOPUUN PILKONTAA
• VESAKON MURSKAUSTA
• TEIDEN HIEKOITUS
• PYÖRÖPAALAUKSET
• LUMENAURAUKSET
MARKKU IHANAJÄRVI
p. 0400 611 786

Hartolan 4H-yhdistys ry
Kuninkaantie 16
19600 HARTOLA
p. 044 0257 507
https://hartola.4h.fi/

KUN ON KYSE LIIKUNNASTA JA HYVINVOINNISTA
Anna-Maija Muurinen
Vapaa-aikapäällikkö
044 7432257
Johanna Huttunen
Hyvinvointikoordinaattori
044 7432575
Sanna Kankkunen
Liikuntaneuvoja
040 5524261
OLLAAN TÄÄLLÄ SINUA VARTEN

Hartolan Kukkakauppa ja Hautaustoimisto Ky
Keskustie 63, 19600 Hartola
p. (03) 716 1112

HAUTAKIVET
• pesut • huollot • oikaisut
Myynti: Rauno Metsänen
050 543 7010

JOKITA
• Kiinteistöhuolto- ja talonmiespalvelut
• Vartiointi- ja turvapalvelut 24 h
• Hoivapalvelut • Mökkiläispalvelut
• Konevuokraus • Remonttityöt
• Hitsaus- ja nestekaasut
040-861 6499 (vuokraus)
040-861 3697 (tsto)
www.jokita.com

S MARKET Sinun.
S-market Hartola
Keskustie 50
19600 Hartola
p. 03-8713211
Katso aukioloajat:
www.hameenmaa.fi
BONUSTA JOPA 5% s-kanava.fi
HÄMEENMAA

ABLOY LUKOT... AVAIMET... PAINIKKEET...
KÄSI-SAMMUTTIMET Presto • MYYNTI • HUOLTO
PÄIJÄNNE ovet ULKO-OVET NOSTO-OVET ASENNETTUNA RYTERNA
HEINOLAN KESKUSLUKKO OY
Rajakatu 10, (03) 715 5865, ma-pe 8-16.30, www.keskuslukko.fi

TILAUSAJOA
11- ja 53-paikkaisilla busseilla
Myös taksi ja invataksipalvelut
TAKSI SAMULI HAARASILTA
0400 494 696
www.samulihaarasilta.fi

TMI PILKE – TEEMU VIKMAN
P. 040 741 0020
www.pilketeemu.fi
• Erikoishakkuut, hakkuut ja raivaukset
• Pihapuiden kaadot
• Puutavaran ajo
• Polttopuiden teko koneella / -myynti
• Traktorityöt

HaVo:n hiihtokoulu

PIRJO HAHL

Hartolan Voiman hiihtokoulu pääsi aloittamaan tällä kaudella tammikuun puolessa välissä. Lumeton syksy ja talvikin toivat oman haasteensa hiihtokouluun osallistumiselle. Vielä tammikuussa maa oli lumeton, ja ensimmäinen hiihtokoulukerta tehtiin harjoitteita ilman suksia liikuntamajan maastossa.

Sääolosuhteiden tuomista haasteista huolimatta hiihtokoulun pitämiseen liittyi mukaviakin asioita. SVUL Lahden piirin Tukiyhdistyksen tuen turvin hiihtokouluun palkattiin opettajaksi Noora Pura Joutsasta. Noora itse on taustaltaan ampumahiihtäjä ja pitänyt hiihtokoulua myös Joutsassa. Linkki Joutsaan osoittautuikin hyväksi, koska siellä lumitilanne oli parempi kuin Hartolassa. Loppujen lopuksi yhdeksästä hiihtokoulukerrasta viisi päästiin pitämään liikuntamajan ympäristössä Hartolassa ja neljä kertaa hiihdettiin Joutsan laduilla. Tarkoitus oli jatkaa hiihtokoulua mahdollisimman pitkälle kevääseen, jos vain tekolumi Joutsassa olisi sen mahdollistanut. Kevään korona-tilanne kuitenkin katkaisi tämänkin harrastuksen yhteistreenit maaliskuun puolessa välissä.

Hiihtokoulussa harjoiteltiin sekä perinteistä että luisteluhiihtoa. Erilaiset leikit ja harjoitteet kehittivät kaikkien suksienhallintataitoa. Vaihteleva maasto sekä Hartolassa että Joutsassa mahdollisti nousujen ja laskujen harjoittelun sekä toi vaihtelevuutta hiihtolenkeille. Ikähaitari hiihtokoulussa oli suurimmillaan viisivuotiaista kaksitoistavuotiaisiin ja osallistujamäärä kahdesta viiteen. Tässä on selvä ero vuoden takaiseen. Tuolloin HaVo:n hiihtokoulussa kävi kaiken kaikkiaan kuusitoista lasta, mutta talvi olikin tuolloin sään puolesta toisenlainen.

Kuten kaikille muillekin harrastuksille tänä keväänä, myös hiihtokoululle tuli nopea päätös. Onneksi ehdimme Nooran kanssa sopimaan jo tulevan kauden kuvioista sen verran, että pyrimme aloittamaan harjoitukset tätä vuotta aiemmin. Lisäksi yhteistyö Hartolan yhtenäiskoulun opettajien kanssa hiihtokoulusta tiedottamisessa on havaittu hyväksi keinoksi saattaa tieto harrastuksesta koteihin.

Hiihtokoulun puolesta sukset on siis laitettu kesäteloille, mutta toivon mukaan jo syksyllä pääsemme jälleen tämän mukavan yhdessäolon ja harrastuksen pariin.

Yläkuva: Heikon lumitilanteen vuoksi hiihtokoulua pidettiin myös Joutsassa.

Alakuva: Hiihtokoulun hippaleikki Soriksella.

PELTISEPÄNTYÖT
Henri Rolig
044 095 1833
Juhani Rolig
040 746 8679
- Saumapeltikatot
- Piipunpellitykset
- Räystäskourut
- Tikkaat
- Lumiesteet
JM ROLIG OY
jmroligoy@gmail.com

KAIKKI MERKIT MEILTÄ
HARTOLAN AUTO KY
Keskustie 59, Hartola
Puh. 03-7162 275

TILAUS-LIIKENNE ÅKMAN
Åkman Kari
040 525 1357
kariakman8@gmail.com

Metsä-Pepe Ky
Pertti Mäkinen
Metsätalousinsinööri
0400 355 704
Aarnonkuja 1, 19600 HARTOLA
p. (03) 716 1847
pertti.makinen@phnet.fi

Hartolan hiihdot 2020

Kuva Heikki Helin

Kuva Heikki Helin

JOUKO LEHTINEN

Viime talven suurimpia jännityksen aiheita oli Hartolan hiihtojen järjestäminen. Vaihtelevat keliolosuhteet tekivät kisojen järjestämisestä arpapeliä sään ja olosuhteiden suhteen. Kilpailut oli alunperin tarkoitus järjestää 1.2.2020, mutta lumiolosuhteiden vuoksi kisoja siirrettiin viikolla eteenpäin toiveena saada tehtyä tykkilunta riittäävästi kisojen pitämiseksi. No lunta saatiin tehtyä sen verran, että yhdessä luonnon lumen kanssa saatiin kuin saatiinkin tehtyä hiihdettävät ladut, jotka sitten jo seuraavalla viikolla sulivat sateiden myötä pois.

Koska suuri osa eteläisen Suomen kilpiluisat jouduttiin viime talvena perumaan lumiolosuhteiden vuoksi niin Hartolaankin saatiin nykypäivinä varsin hyvä määrä kilpailijoita, hieman reilu 160. Sen verran lumiolosuhteet vaivasivat Hartolasakin, että normaalisti perinteisellä hiihtotavalla kilpailtavat hiihdot järjestettiin tällä kertaa vapaalla hiihtotavalla. Hiihdettäviin matkoihin jouduttiin joiltain osin tekemään pieniä muutoksia, koska koko latuverkkoa ei voitu hyödyntää kisojen järjestämisessä

Hartolasta omiin kisoihin ilmoittautui kaikkiaan viisi hiihtäjää. Kisojen siirtämisestä johtuen osa nuoremmistä hiihtäjistä ei päässyt kilpailemaan kotiladuilla päällekkäisten kilpailutapahtumien vuoksi. Kisojen järjetelyyn osallistui kaikkian lähes 40 talkoolaista, joita ilman ei näin suurta kilpailutapahtumaa saataisi vietyä läpi, tästä suuri kiitos heille.

HIUSSTUDIO 58
044-2396758
WWW.HIUSSTUDIO58.FI
KESKUSTIE 58 19600 HARTOLA

TUOMO TUUKKANEN KY
Rakennus- ja rakennesuunnittelua
Rakennusvalvonta ja konsultointi
tel. 044 550 5351
tuomo.tuukkanen@phnet.fi

Unetun hevostila
Ratsastuksen opetusta
www.unettu.fi
040-7303536
/Martina

KAIVINKONE, RUOPAUSTYÖT ja LAVETTI-KULJETUKSET
TARMO OKSANEN
0400 886 746
Korpijärventie 124
19230 Onkiniemi

Hyvän Ilman Kampaamo
PK Muotilinja Ky
Keskustie 65
p. (03) 716 2158
050 406 6728

KARI HYNNINEN
Tien auraukset, lanaukset ja polttopuuta
Riihiniemi
0400 155 508

Kuljetus ja Jätehuolto
S. HYNNINEN ky
Visankuja 6, Hartola Seppo 0400 878 349
• jätekuljetukset
• vaihtolavakuljetukset
• loka-auto
• maa-ainekuljetukset
• muutto- ja rahtikuljetukset

JOUKO LEPPÄKORPI
KESKUSTIE 94
19600 HARTOLA
0400-442259
PUTKIASENNUS J LEPPÄKORPI

NUOHOUS-PALVELU NATRI
040 4157163
Ilmastoinnin puhdistukset
Sisäpiipun asennukset

KOSKINEN Ky
• Maanrakennus
• Sorat ja mullat
• Kuljetukset
• Auraukset
Lepsalantie 293
19540 Koitti
0400 121 008
Myös likakaivojen tyhjennykset

METSÄKONE-URAKOINTIA
HANNU SIREN KY
Vuorenkyläntie 540
Puh. (03) 7169 859
autop. 040 5212 190

KARI UUSTALO OY
HIRSITALOT
YM. RAKENNUSTYÖT
LAITURIT
p. 0500-616 240
HARTOLA
www.kariuustalo.fi

Hiihtojaoston puheenjohtajan mietteitä

JOUKO LEHTINEN

Kuva Heikki Helin

Tätä juttua kirjoittaessa kevät on jo pitkällä, lumet ne joita vähän viime talvena satoi ovat jo aikoja sitten sulaneet pois ja luonto on pikkuhiljaa heräämässä elämään, muuttolinnut ovat palanneet ja jotain vihreätäkin on havaittu jo maastossa.

Kulunut talvikausi oli varsin erikoinen säiden suhteen. Kunnon pakkasia ei ollut juuri ollenkaan ja luntakin Hartolan korkeudella oli parhaimmillaan vain pari kymmentä senttiä ja sekin pariin eri otteeseen lyhyen aikaa. Talven aikana taisi sataa vettä enemmän kuin lunta, mikä aiheutti suuria ongelmia talviurheilulajeille. Hiihtäjätkin saivat keksiä erilaisia keinoja lajin harrastamiseen tai etsiä niitä harvoja paikkoja missä onnistuttiin tykkilumen avulla saamaan hiihtoladut hiihdettävään kuntoon.

Tykkilumilatujenkin kestävyyttä koeteltiin oiken urakalla pitkien ja kosteiden suojajaksojen aikana ja pahimmillaan latu tehtiin useampaan kertaan talven aikana. Hartolassakin yritettiin, mutta olosuhteet eivät tällä kertaa olleet suotuisat, tykkilunta pystyttiin tekemään vain lyhyen ajan ja siitä ei ollut juurikaan muuta iloa kuin se, että Hartolan hiihdot onnistuttiin pitämään luonnonkin auttaessa juuri sopivaan aikaan.

Hiihtourheilun haasteita kuluneena talvena kuvaa hyvin se, että kilpailukalenteriin merkityistä kisoista jouduttiin olosuhteiden vuoksi perumaan noin 70% . Mm. lähes kaikki pitkien matkojen massahiihdot jouduttiin perumaan lumen puutteen vuoksi, mitä voidaan pitää varsin poikkeuksellisena.

Loppukaudesta sitten tuli uusia haasteita koronapandemian muodossa, joka aiheutti sitten kaiken kilpailutoiminnan keskeyttämisen ja loppukauden kilpailuiden perumisen sekä kansallisella, että kansainvälisellä tasolla. Pandemian aiheuttama häiriö on edelleen päällä ja sen

Kuva Heikki Helin

kestoa ei kukaan pysty varmuudella arvioimaan. Tämä tulee olemaan myös hiihdolle ja myös monelle muulle lajille varsin haastavaa niin taloudellisesti kuin myös harrastajamäärien suhteen.

On varsin oletettavaa, että epidemian jatkuessa pitkään myös harrastajamäärät tulevat laskemaan entisestään rajoitusten estäessä yhteisten harjoitusten pitämisen, mikä ei ole millään tavoin suotava kehtitys. Hartolassakin niin kuin muuallakin Suomessa kaikki yleiset liikuntapaikat ovat suljettuina ainakin tätä kirjoitettaessa ja niiden avautumisesta ei ole mitään tietoa. Eikä yleinen talouden ajautuminen taantumaan ainakaan millään tavoin helpota varojen keräämistä seuratoimintaan millä luodaan se pohja harrastukselle, josta sitten parhaimmassa tapauksessa luodaan ne yksilöt, jotka yltävät jopa kansainväliselle huipulle.

METSÄ-HEINIKKA OY
Leppäkoskentie 20
19600 Hartola
P. 7169 925
0400 298 092

METSÄ-KULJETUS HALLBERG KY
Leppäkoskentie 20
19600 Hartola
P. 7169 925
0400-298 092

ELF-Taksit Oy
Jorma Elfvengren
0400 351 725

TAKSI
Mikko Angervo Oy
p. 0400 355 157
Kiinteistöhuolto
Traktoriurakointi
p. 044 507 8088

62. Hartolan Kansalliset Hiihdot 8.2.2020 (V)

Tulokset:

M8 0.7 km V

1) Paulus Kinnunen PiVe 3.38,1, 2) Lukas Lehtonen HU-46 3.53,6, 3) Aaretti Latonummi HU-46 4.08,4

N8 0.7 km V

1) Aada Suutari SkiJyväsk 4.00,3, 2) Vilma Vanhamäki LHS 4.11,6, 3) Isla-Riina Norrbacka AsikkR 4.20,8, 4) Alisa Äyrämö KuoKä 4.25,9, 5) Venla Ravolainen Kalske 6.37,2

M10 1.4 km V

1) Eemeli Suutari SkiJyväsk 5.08,9, 2) Hermanni Latonummi HU-46 5.13,0, 3) Sakari Haikola PaVe 5.28,0

N10 1,4 km V

1) Iida Lavia JoPo 5.43,4, 2) Ella Lehtisuo LHS 6.12,9, 3) Iira-Nella Norrbacka AsikkR 6.25,0, 4) Sanna Lehtinen HU-46 6.42,6, 5) Inkeri Saarela JoPo 7.10,7, 6) Hilla-Tuuli Korpela HU-46 7.11,5

M12 2.8 km V

1) Eero Haikola PaVe 9.56,9, 2) Aleksi Saarela JoPo 10.01,8, 3) Jesse Ravolainen Kalske 10.12,4, 4) Elis Köpsi RajamKe 10.34,2, 5) Eljas Soanvaara JHS 12.41,3, 6) Kasper Redman LHS 16.36,5

N12 2.8 km V

1) Ida Hänninen SkiJyväsk 9.31,6, 2) Josefina Kankaanpää SkiJyväsk 9.35,2, 3) Taru Kautto ÄänekHu 10.01,4, 4) Elsa Pääkkönen SkiJyväsk 13.08,4, 5) Lumi-Pihla Korpela HU-46 15.22,2

N14 3.5 km V

1) Elli Lavia JoPo 11.14,1, 2) Viia Vuorikoski LHS 11.31,3, 3) Weera Karhumaa LHS 11.32,9, 4) Iiris Pousi LHS 11.57,8, 5) Jenna Ravolainen Kalske 12.31,7, 6) Saimi Paaso-Rantala LHS 12.38,7, 7) Alisa Kiiski BorgåAk 12.49,9, 8) Aini Soanvaara SkiJyväsk 12.59,4, 9) Sara Suhonen AnjL 13.10,8, 10) Sara Tuurinkoski HollNa 13.15,8, 11) Isla Kinnunen PiVe 13.46,7

M16 8.0 km V

1) Samuli Kankaanpää JHS 21.25,0, 2) Oliver Suhonen HU-46 21.51,4, 3) Hannes Nurminen JIlves 21.51,9, 4) Anssi Mustonen KoivKipinä 22.13,8, 5) Roni-Eemil Norrbacka HU-46 22.27,1, 6) Veeti Passila HU-46 22.41,7, 7) Arto Hotokka MikkH 24.21,1, 8) Väinö Koistinen JoPo 24.55,8, 9) Eevert Haikola PaVe 25.17,3

M14 4.5 km V

1) Frans Pylkkänen KeravanU 12.40,6, 2) Valtteri Kinnunen SkiJyväsk 13.05,1, 3) Juho Koskinen HU-46 13.38,3, 4) Aapo Kuronen JIlves 13.53,6, 5) Lauri Sakki VeVe 14.17,5, 6) Paavo Ukkonen Kalske 14.22,2, 7) Onni Mäiseli LHS 15.28,5, 8) Emil Köpsi RajamKe 15.40,9

M55 4.5 km V

1) Kari Mäki JIlves 12.26,0, 2) Reijo Niemi VHS 13.10,5, 3) Veikko Purho AnjL 13.15,6, 4) Jarmo Mäkelä AnjL 13.29,4, 5) Heikki Peltonen JoPo 13.42,0, 6) Esko Hänninen MikkH 13.48,9, 7) Antero Vesalainen PePo 14.30,7, 8) Timo Salmi HartVo 14.47,1, 9) Vesa Blomqvist PirkkHi 15.45,9

M65 4.5 km V

1) Sakari Matikainen EspTa 13.17,2, 2) Seppo Väisänen PiVe 13.22,6, 3) Jouko Kaukanen VirtU 13.34,7, 4) Seppo Ollikainen JoPo 14.00,8, 5) Johnny Hamström Kajo 14.42,6, 6) Markku Myllylä AnjL 14.49,5, 7) Veikko Piirainen KeimKa 15.05,8, 8) Paavo Räisänen MuurU 15.19,0, 9) Voitto Parikka PolVa 15.45,6, 10) Urpo Leinonen ReRa 16.03,7, 11) Heikki Nurminen JoPo 17.31,3

NYL 4.5 km V

1) Sini Alusniemi IkaalUrh 11.53,1, 2) Heini Hokkanen KaHS 11.56,8, 3) Titta Kuorelahti ÄänekHu 12.26,4, 4) Tiia Huuskonen SkiJyväsk 12.28,5, 5) Heta Jalonen LeKi 12.34,0, 6) Ronja Linna SkiJyväsk 13.12,2, 7) Alisa Laitinen MikkH 13.14,2, 8) Marjut Turunen LieHS 13.24,7, 9) Katariina Hämäläinen MikkH 13.36,3, 10) Krista Leskinen PaVe 15.12,5

N35 4.5 km V

1) Salla Riikonen LeVi 13.30,8

N20 4.5 km V

1) Katariina Neuvonen MikkH 12.57,0, 2) Riina Hakala KuoKä 13.28,3, 3) Anniina Neuvonen MikkH 13.38,6, 4) Sofia Valasti BorgåAk 15.59,0, 5) Hanna Toivonen SySi 18.37,1

N18 4.5 km V

1) Sanni Räisänen SkiJyväsk 12.53,8, 2) Siiri Rasimus SkiJyväsk 13.42,5, 3) Aino Pääkkönen SkiJyväsk 14.00,4, 4) Ada Kiiski BorgåAk 15.09,9, 5) Kati Vertanen SaPu 15.42,2, 6) Anni Gustafsson HU-46 15.47,8, 7) Hanna Koivisto KaiVi 16.32,5

N16 4.5 km V

1) Selene Rossi EHS 13.21,0, 2) Wiivi Karhumaa LHS 13.38,9, 3) Viivi Kinnunen SkiJyväsk 13.44,8, 4) Elina Sainio LappRi 14.36,4, 5) Veera Väisänen LHS 14.36,5, 6) Elma Hannikainen EHS 14.43,9, 7) Kristina Nikkinen KHS 14.58,6, 8) Aura Hakala EHS 15.09,5, 9) Anni Mylläri HeinIs 15.09,6, 10) Senni Nurmi HU-46 15.30,5, 11) Lotta Aumakallio LappRi 15.43,8, 12) Birgit Tuomola YlöjRy 16.23,5

N45 4.5 km V

1) Katri Munukka SkiJyväsk 13.46,2, 2) Mirva Pynnönen JoPo 16.45,4

N55 4.5 km V

1) Tuula Rasimus SkiJyväsk 14.47,5, 2) Eila Jussila SkiJyväsk 15.17,4, 3) Raili Tonteri HartVo 18.53,0

N65 4.5 km V

1) Arja Ahti HPV 19.24,4

MYL 9.0 km V

1) Sami Lähdemäki SaPu 21.03,2, 2) Janne Häkkinen JIlves 21.44,6, 3) Joachim Gustafsson IFFemman 21.56,7, 4) Alexander Artemyev LHS 22.05,4, 5) Mikko Marjamaa SkiJyväsk 22.10,8, 6) Mika Kantele HartVo 22.39,7, 7) Kalle Rytkönen ViVi 22.55,4, 8) Aki Kauppinen PaVe 22.58,0, 9) Aleksi Koskela SiKu 22.59,9, 10) Henri Kaukanen KuoKä 23.00,3, 11) Wilhelm Stenbacka IFSibboV 23.17,1, 12) Valtteri Tapper HartVo 23.26,7, 13) Miska Tervala HU-46 24.56,2, 14) Esa Takala ÄänekHu 25.05,1, 15) Mikko Virtanen SySi 25.15,4

M20 9.0 km V

1) Akseli Nuutinen LHS 24.01,2, 2) Juho Mylläri HeinIs 24.52,7

M18 9.0 km V

1) Matias Sippo Kalske 23.29,1, 2) Frans Böhm SkiJyväsk 24.07,7, 3) Lauri Pulkkinen SkiJyväsk 24.35,1, 4) Saku Miettinen JoKu 24.58,7, 5) Aapo Hotokka MikkH 25.01,3

M35 9.0 km V

1) Simo Mänttäri SiKu 23.06,4, 2) Tero Tahvanainen HU-46 23.55,1, 3) Janne Kolari Kajo 28.16,6

M45 9.0 km V

1) Arto Nissinen KeuKis 23.26,1, 2) Pasi Lounasaho VHS 23.30,4, 3) Markku Iivonen MikkH 24.25,6, 4) Marko Hartonen JoPo 24.46,9, 5) Kimmo Gynther LHS 25.07,3, 6) Jani Köpsi NHS 26.04,4

Kuva Heikki Helin

KIINTEISTÖ- JA TOIMISTOPALVELU
Järvinen OY LKV
Keskustie 52, Hartola, puh. 03-716 2510
GSM 040-728 2934 Teuvo Järvinen
• Asuntojen ja kiinteistöjen välitys •
• Arviointi • Notariaattitehtävät •

Olisiko sittenkin pitänyt käyttää sähköalan ammattilaista?
Villenkatu 36 (ent. LSK halli) WWW.VERKKOVIRTA.FI
myynti@verkkovirta.fi Avoinna ark. 7-17 044-555 7720
Myös sähköt urakoi, myy tietokoneet ja installoi!
Päijät-Hämeen Sähkö ja Data Oy

LAHDEN ENSIHOITO-PALVELU OY
(ent. Hartola-Sysmä Sairaankuljetus Oy)
Sertifioidut ensihoito- ja sairaankuljetuspalvelut Päijät-Hämeessä 24 h. Toimimme nykyisin Lahdessa neljän hoitoyksikön voimin. Meiltä voit tilata mm:
- ambulanssisiirrot, -koulutuspalvelut, -tapahtuma-päivystykset. Lisätietoja www.lahdenensihoitopalvelu.fi tai numerosta 0400 998 112

MAALAUSLIIKE ARI VAINIKKA OY
19420 Mansikkamäki
puh. 0400 354 650
* Sisä- ja ulkomaalaukset * Tasoitetyöt
Suomen maalarimestariliiton jäsen

Kumun Kylätalo (os. Husantie 13)
vuokrattavissa juhlien pitopaikaksi astioineen.
Tied. Hannu Heinonen 0400 234 516 tai
Maija Pentikäinen-Laine 040 770 3592
Lepsala-Kumu-Kuivajärvi Kyläyhdistys Ry
Tule käymään tapahtumissamme!

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hartolan yhdistys
* muskarit * retket ja tapahtumat
* kesätoiminta yhteistyössä kunnan kanssa
Pj. Riikka Virman-Tonteri
www.hartola.mll.fi

Tilausliikenne
Anssi Mäkinen

KH PRINT
HIGH-QUALITY SCREEN PRINTING
Suomen johtava paitapaino
yli 1000 000
painettua paitaa vuodessa
KH-Print Oy Peltotie 6 19600 Hartola

"Laatu ei mene koskaan pois muodista"
Rakennusliike TAUNO HILDEN
Rakentamisen moniosaaja
• Uudisrakennukset, peruskorjaukset, laajennukset
• Yksilölliset tulisijat
• Saunasisustukset ja pesutilojen laatoitukset
Kuninkaantie 35, 19600 Hartola
(03) 716 2650, www.rklhilden.fi

Mikä mies on Seppo Flink?

Kesäkuun 20. päivänä 1953 syntyi Vaasassa poika. Ristiäisissä nimeksi tuli Seppo Allan. Nuoruudessa Seppo harrasti painia. Kilpailumenestys: 17-v. SM-kisojen 4. sija ja jokunen piirinmestaruus.

Yli 30-vuotisen työuransa aikana Seppo palveli tuhansia asiakkaita Viking Linen baarimestarina. Seppo asuu Helsingissä Patterikujalla avovaimo Ailan kanssa.

Miksi juuri Hartolan Voima Ry?

–Nuoruudenystävä ja treenikaveri Harry Fagernäsin kautta tutustuin voimailujaoston jämäkkään ja luotettavaan toimintaan. 2004 vuoden alusta liityin Hartolan Voiman Ry:n jäseneksi.

Ensimmäinen penkkipunnerruksen SM-kisa oli 21.2.2004. Riihimäki -sarjassa M50 67,5kg tulos 105kg 4-sija.

Seppo valittiin 2005 vuoden Merimiesurheilijaksi.

Maltillisella ja järkevällä treenaamisella Seppo on pysynyt terveenä eikä pahempia loukkaantumisia ole tullut, joten kisamenestys on todella mahtava.

Toivoa sopii että samanlainen kilpailuliekki palaisi vielä tulevinakin vuosina.

2004-2019 VUOSIEN ARVOKISAMITALIT
MM-Kultaa 3kpl Hopeaa 3kpl Pronssia 4kpl
EM-Kultaa 2kpl Hopeaa 6kpl Pronssia 1kpl
SM-Kultaa 8kpl Hopeaa 3kpl Pronssia 8kpl

PENKKIPUNNERRUSENNÄTYKSET
sarja 59 kg tulos 80kg klassinen 105kg varuste
sarja 66 kg tulos 90kg klassinen 112,5kg varuste
sarja 67,5kg tulos 105kg klassinen

Hartolan Voima ry:n punnertajille
KAKSI EM-MITALIA

Varustepenkin EM-kisoissa 16.10.2019 Tampereella Seppo Komppa punnersi viidennen EM-Kultamitalin sarjassa M70 93kg, tuloksella 155kg.
Seppo Flink sijoittui EM-hopealle sarjassa M60 66kg tuloksella 100kg.

M60 66kg
1. Timo Leivo Finland 125kg
2. Seppo Flink Finland 100kg EM-Hopeaa

M70 93kg
1. Seppo Komppa Finland 155kg EM-Kultaa
2. Goran Malberg Sweden 152,5kg
3. Reybrouck Daniel Belkium 115kg
4. Tapani Puhakka Finland 107,5kg

VOIMAILUJAOSTON
TOIMINTAKERTOMUS v. 2019

Jaostossa ovat toimineet

Pj.Matti Tanskanen	041 461 8193	matti.tanskanen@phnet.fi
Tuomo Elfvengren	0400 429112	tuomo.elfvengren@sci.fi
Seppo Flink	0400 688768	seppofilink@netti.fi
Joona Rantanen	040 1411615	ptjoonarantanen@gmail.com
Pentti Virtakoivu	044 2845851	pentti.virtakoivu@gmail.com
Seppo Komppa	040 7166845	

Hartolan Voiman Voimailujaoston nostajien saavutukset 2019 vuoden aikana.
Masters-nostajat menestyivät erinomaisesti Seppo Komppa: Varustepenkin EM-Kultamitali ja varustepenkin SM-Kultamitali.
Seppo Flink: Klassisen penkin MM-Hopea, varustepenkin EM-Hopeaa, varustepenkin EM-Hopeaa ja klassisen penkin SM-Kultaa.

MM-mitaleja	1 Hopeamitali
EM-mitaleja	1 Kultamitali, 1 Hopeamitali
SM-mitaleja	3 Kultamitalia, 1 Hopeamitalia.

2019 vuoden voimamaljapisteitä 61 pistettä, sijoitus 52.

6.9.2019 Järjestettiin Porraskunkku ja Hirrentyöntökisa ylesiurheilujaoston kanssa.

Matti Tanskanen on toiminut SM- ja kansallisissa kisoissa tuomaritehtävissä. Voimanostotuomarit kansallinen 1. luokka Matti Tanskanen.

Voimailujaosto toimitti Hartolan Voiman lehden, tuotto Voimalujaostolle.
Toimittu järjestysvalvojatehtävissä.

Hartolan Voiman punnertajille
KAKSI SM-MITALIA

21. helmikuuta Salossa järjestetyissä Klassisen penkin SM-kisoissa Seppo Komppa punnersi SM-Kultamitalin sarjassa M70 93 kg tuloksella 130 kg.
Seppo Flink sijoittui SM-Hopealle sarjassa M60 66kg tuloksella 87.5kg.

M60 66kg
1. Martti Kilpeläinen LKV- team 122,5kg
2. Seppo Flink HartVo 87,5kg

M70 93kg
1. Seppo Komppa HartVo 130kg
2. Reino Wahlroos SalVi 125kg
3. Saku Huovinen IiY 125kg
4. LKari Hollsten PiKe 122,5kg

Voimailujaoston 2019
VUODEN SAAVUTUKSET

Seppo Flink
19.1. Loppi varustepenkki M60 66kg tulos 70kg 1. sija.
22.2. Sotkamo klassinen penkki SM-Kultaa M60 66kg tulos 85kg
18.5. Tokio klassisen penkin MM-Hopeaa M60 66kg tulos 90kg.
22.5. Tokio varustepenkin MM 4. sija M60 66kg tulos 100kg.
16.10. Tampere varustepenkin EM-Hopeaa M60 66kg tulos 100kg.
7.12. Pornainen varustepenkin SM-Kultaa M60 66kg tulos 100kg.

Seppo Komppa
16.10. Tampere varustepenkin EM-Kultaa M70 93kg tulos 155kg.
7.12. Pornainen varustepenkin SM-Kultaa M70 93kg tulos 145kg.

Voimailujaoston 2019 vuoden mitalistit

Seppo Flink		Seppo Komppa	
Klassisenpenkin	MM-Hopea 1 kpl	Varustepenkin	EM-Kulta 1 kpl
Varustepenkin	EM-Hopea 1 kpl	Varustepenkin	SM-Kulta 1 kpl
Klassisenpenkin	SM-Kulta 1 kpl		
Varustepenkin	SM-Kulta 1 kpl		

Porraskunkku

Paikka: Kuntoportaat, Visantie 29.
Aika: Perjantai 4.9.2020 klo 17.00
Ilmoittautumiset 16.30-17.00
Sarjat:
Tytöt ja pojat alle 10 v.
Naiset alle 15 v., yli 15 v.
Miehet alle 15 v., yli 15 v.

Hirrentyöntökisat

Paikka: Pesäpallokenttä
Aika: Perjantai 4.9.2020 klo 18.30
Sarjat:
Yleinen ja yli 50 v.

Järjestää:
Hartolan Voima ry.
Hartolan NMKY ry.
Hartolan kunta

PORRASKUNKKU ja HIRRENTYÖNTÖTULOKSET 6.9.2019

PORRASKUNKKU

Tytöt ja Pojat 10v.

1 Tiida Palm	28.51
2 Olivia Miller	29.11

Pojat alle 15v.

1 Otto Kyyhkynen	27.40

Naiset yli 15v.

1 Kerttu Vastamäki	24.62
2 Kristiina Harju	25.59
3 Minna Itkonen	30.14
4 Raili Tonteri	31.07

Miehet yli 15v.

1 Jani Tonteri	21.70
2 Jere Porvari	22.28
3 Vilho Uurainen	23.96
4 Pekka Pyykkö	25.44

HIRRENTYÖNTÖ

1 Erkki Erkki Saarinen	7,48 m Sport Club Lahti.
2 Vilho Uurainen	6,65 m
3 Tuomo Elfvengren	6,60 m
4 Olli Eskola	5,96 m

Vänrikki Joona Rantasella oli välivuosi 2019 vuoden kisoista. 6. tammikuuta hän astui armeijaan rajavartiolaitoksen Onttolan varuskuntaan. 19. joulukuuta Vänrikki Joona Rantanen palkittiin hyvästä palveluksesta 14-Divisionan perinneyhdistyksen kunniakirjalla.

VOIMAILUJAOSTON TOIMINTASUUNITELMA VUODELLE 2020

OSALLISTUTAAN KILPAILUIHIN

25.-26.1. Klassinen voimanosto SM nuoret Turenki.
21.-23.2. Klassinen penkki kaikki ikäluokat SM Salo.
16.-23.5. Klassisen / varustepenkin MM Tsekki Pilse.
5.-9.8. Klassisen penkin EM Liettua Kannus.
15.-18.10. Varuste penkin kaikki ikäluokat EM Venäjä.
12.-13.12. Varuste penkin SM kaikki Maarianhamina.
Varustepenkin / klassisen penkin / klassisen voimanoston nuorten ja masters SM- ja EM-kisoihin.

Tuomaritehtävissä SM- / kansallisissa kisoissa.
Osallistutaan Suomen Voimanostoliiton sääntömääräisiin 7.4. kevät ja 19.10. syyskokouksiin.
4.9.2020 Järjestetään porraskunkku ja hirrentyöntökisat.

TAVOITTEET

MM-tason mitaleja	2 kpl.
EM-tason mitaleja	2 kpl.
SM-tason mitaleja	4 kpl.
Voimamaljapisteitä	115 pistettä.

VOIMAILUJAOSTON JÄSENET TOIMINTAVUONNA 2020

Matti Tanskanen pj.
puh. 041 461 8193 matti.tanskanen@phnet.fi

Tuomo Elfvengren
0400 429 112 tuomo.elfvengren@sci.fi

Seppo Flink
0400 688 768 seppoflink@netti.fi

Joona Rantanen
040 141 1615 ptjoonarantanen@gmail.com

Pentti Virtakoivu
044 284 5851 pentti.virtakoivu@gmail.com.

Seppo Komppa
040 716 6845

Multavuori Media Ky
Kytörannantie 41, 19600 Hartola
* Tietokoneet
* Oheislaitteet
* Tarvikkeet
* Huolto
Timo Lehtosaari 040 585 9626

• asunto- ja kiinteistö kaupat välitetään
• perunkirjoitukset
• perinnönjaot
• testamentit
• edunvalvontavaltuutukset
Asuntotaso Oy
Keskustie 57, Hartola
asuntotasooy@pp.inet.fi
0400 355 530

SEULOTTUA MULTAA
OSTECH OY
Hartola
p. 0440 609 762

PELTITYÖ
KARI LIUKKONEN KY
Hartola, 0400 710 298, fax 7162 909
• peltikatteet
• kantikas ja pyöreä saumaton räystäskouru
• tikkaat • ym. rakennuspeltityöt
• henkilönostimen vuokraus
www.peltikari.fi

Mittakoneistus 2R Oy
www.mittakoneistus-2r.fi

HIEROJA
Hannu Pajunen
Kiertotie 40,
(Metsäkoski)
19600 Hartola
Puh. 03-7161 841,
040 508 4296

Hartolan FYSIOTERAPIA
KESKUSTIE 57
19600 HARTOLA
PUH. 7161 961

AUTOASI
Visankuja 2,
19600 HARTOLA
Puh. (03) 716 2338
044 532 7014
AUTOKORJAAMO
T & P Lahti
• Varaosat ja tarvikkeet
• Määräaikaishuollot
• Katsastuspalvelut
• Autosähkötyöt
• Webasto/Ebersbächer (myynti, huolto, asennus)
• Ilmastointilaitteiden huolto
• Sijaisautopalvelu
• Asuntoauton vuokraus
www.autoasi.net

Säästöpankki - Tahdon asialla

Tahdo sinäkin pankiltasi enemmän.

140 Sysmän Säästöpankki

Sysmä, Sysmäntie 38, 19700 Sysmä
Joutsa, Länsitie 8, 19650 Joutsa

Tervetuloa asiakkaaksemme.

www.saastopankki.fi/ajanvaraus
p.010-391 2700

Hartolan ja Sysmän alueella yhteyshenkilösi ovat

Teemu Sarhemaa	toimitusjohtaja	teemu.sarhemaa@op.fi	040 055 1180
Päivi Virolainen	pankinjohtaja	paivi.virolainen@op.fi	040 071 5933
Milla Virta	myyntijohtaja	milla.virta@op.fi	040 8367 547
Villepekka Ojala	asiakkuuspäällikkö	villepekka.ojala@op.fi	040 827 2570
Annaliisa Paanila	pankkilakimies	annaliisa.paanila@op.fi	010 254 7935
Rasmus Solajoki	yritysasiantuntija	rasmus.solajoki@op.fi	010 254 7967
Eeva Harju	päivittäispalvelut	eeva.harju@op.fi	010 254 7942
Sari Heino	sijoituspalvelut	sari.heino@op.fi	010 254 7977
Anna Koskinen	rahoituspalvelut	anna.koskinen@op.fi	010 254 7941
Maria Lautaportti	päivittäispalvelut	maria.lautaportti@op.fi	010 254 7979
Kati Lavia	sijoituspalvelut	kati.lavia@op.fi	010 254 7975
Arja Toivonen	sijoituspalvelut	arja.toivonen@op.fi	010 254 7980
Anniina Vainoniemi	rahoituspalvelut	anniina.vainoniemi@op.fi	010 254 7969

Ollaan yhteyksissä!

OP Järvi-Häme

FINNLAMELLI

T:mi
KIINTEISTÖNHUOLTO
MARKKU TONTERI
Puh. 0400 130 280

JOUTSAN JK-PALVELU
KESÄKUKAT JOUTSAN TORILTA
JARI KUPIAINEN
0440 550 584
KALOJA, MARJOJA, SIENIÄ

Kampaamo Maileen
Kampaajamestari
Mari Lehtosaari-Miller
Ahontie 1, Hartola
03-7161 408

VALPAS
METSÄPALVELUT
puh. 0400-138 445

- Murskesoraa eri kokoja
- Seulottua ja välpättyä soraa

HONKAPÄÄN SORA OY
0400 804 379
0400 155 177

Vesakon ym. kasvuston murskausta. Tienvarret, pellonpientareet, kesannot.
Arto Nurminen
Puh. 0400 549 136

METSÄKONEURAKOINTI OSSI HUOPONEN OY
• Metsä- ja kaivinkoneurakointia
19600 HARTOLA
Puh. 0400 173 997

Rakennussuunnittelu HANNU KIVINEN KY
Lampitie 7, 19600 Hartola
puh. 03-7162 373, 0440 454 777, h.kivinen@pp.phnet.fi

Hartolan Apteekki
Keskustie 52 • 19600 Hartola
puh. (03) 716 1205
fax (03) 716 1532
hartolan.apteekki@apteekit.net
www.hartolanapteekki.fi
Palvelemme
ma-pe klo 8.30-17
la klo 8.30-14

METSÄ-URAKOINTI
Kari Olkkonen Oy
Omakotitie 13, Hartola
puh. 0400 120 695

EKL-Ohjaus
Tapio Nieminen
0400 353 992
www.ylavilppula.com

KULJETUKSIA PUUTAVARA-AUTOLLA
Kuljetus Simo Iitti Ky
0400 726 557

KOITIN KUPPILA VEHKALAHDEN KAUPPA KY
• kauppapalvelut • pitopalvelu •
• mökkitalkkari • kahvilapalvelut •
03-7169 154
Koitintie 1239, 19540 Koitti

Fixus
SALMELA OY
Merkillisen reilu.
Varaosat
(03) 716 1161
Huolto
(03) 716 1638
Yhdystie 10, Hartola

Ojitukset, salaojitus, mätästykset, laikutus, ym. kaivuutyöt, sekä tienhoitotyöt.
Koneurakointi Kaitra Oy
www.kaitra.fi
Markku p.0400 611 786, Ismo p. 0400 902978

Joutsan Isännöintipalvelu Oy
Jorma Lehtosaari
044 561 3043