



RAKENNUSTOIMI KILPINEN OY

- Uudis- ja saneeraus-
rakentaminen
- VTT-sertifioidut
märkätila-asennukset
- Haitta-ainekartoitukset

040 583 5955

rakennustoimikilpinen@gmail.com

METSÄKONE- URAKOINTI PENTTI TALVINEN OY

Talvisentie 20
19540 KOITTI

Puh. 0400 355 474

**Arjen
Apuvälineet**

**Apuvälineiden
erikoisliike**

Kauppakatu 5, HEINOLA
p. 044 330 5510 (03)714 1455

www.arjenapuvälineet.net

AUTOKORJAAMO JARI PAJUNEN

Sysmäntie 213 Hartola

- Katsastusremontit, huollotym.
- Myös raskas kalusto
- Metalliriemun keräystä

040 541 2591

T:mi TIMO HORPPILA

Kiertotie 2
19600 Hartola

0400-355 946

- rakennuksia höyläähirrestä
- Höylä- ja sahatavaraa
- polttopuuta
- sirkkelisahausta
- vuokrahöyläystä

**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

**SYSMÄN
FYSIOTERAPIA**

fysioterapia, hieronta,
tukisukat,
Tempurtyyny ja -patjat

fysioterapeutti Heli Flink
0400 510 346
www.sysmanfysioterapia.fi

TERVETULOA!
Sysmäntie 42, Sysmä

EEMILIN METKUJA

EEMIL PORVARI

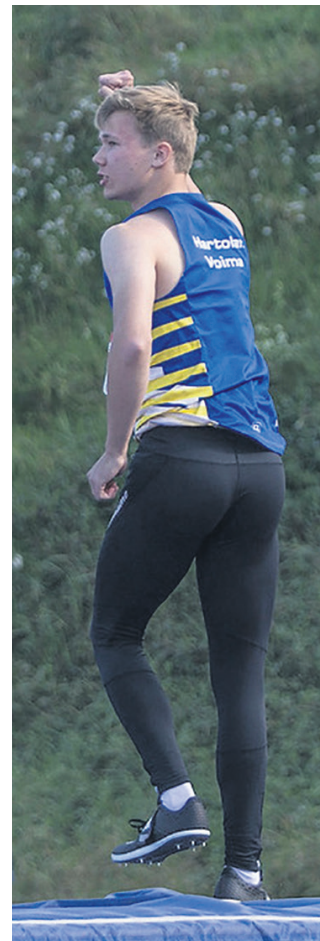
Kausi 2020 sujui odotuksiin ja lähtökohtiin verrattuna todella hyvin. 2019 syksyllä olkapään taka-osassa todettiin pahalaatuinen rasitusmurtuma. Murtuma vaati lepoa viiden kuukauden ajan. Lisäksi vähän sen jälkeen sairastuin mononukleosiin, jonka seurauksena oli muutama viikko vietettävä sängyn pohjalla. Siitä toivuttua sain tietää, että taudin seurauksena osa sisäelimestä on saattanut turvota ja hyppimistä sekä kovempia kontakteja tulisi välttää ainakin kuukausi.

Harjoittelussa painottui juokseminen ja alavartalon voima. Muuta ei oikein pystynyt tekemään. Hallikaudella pikajuoksu ja aidat kulkivat nopeammin kuin koskaan, mutta hyppyissä näkyi vielä se, ettei ponnistuksia ollut niin paljon alla. Tammikuun lopusta kesää kohden mennessä

alkoi olkapään kuntoutus. Voimatasot saatiin yllättävän nopeasti hyvälle mallille ja kevään mittaa pystyi jo hihkomaan heittämään keihästä lyhyellä vauhdilla.

Kesään ei ainakaan keihään osalta laitettu minkäänlaisia odotuksia, mutta silti pystyin parantamaan lähes metrillä ennätystä ja olin keihäessä alle 18-vuotiaissa maailmantilaston toinen sekä 10-ottelussa ensimmäinen. Suomen mestaruus tuli keihästä, kolmiloikasta ja 10-ottelusta. Pituudessa olin neljäs.

Nyt olen pystynyt tähän asti harjoittelemaan lähes täysin terveenä ja monella eri osa-alueella on menty hyvin eteenpäin. Jos koronatilanne sen sallii niin olisi hienoa päästä kesällä nuorten arvokisoihin edustamaan Suomea. Toivottavasti kehitys siirtyisi myös tuloksiin ja paikat pyysivät ehjänä!



EEMILIN TAUSTATIIMI

JERE PORVARI

Urheilijan siirtyessä yleiseen sarjaan vaadittavat panostukset niin urheilijalta kuin tukitiimiltäkin kasvavat selvästi. Urheilusta tulee vähintään puoli ammattimaista tekemistä. Urheilija tekee kovan työn treenatessaan ja keskittyessään urheiluun. Leiritykset, kilpailumatkat, maajoukkuematkojen omavastuut, valmennuskulut, urheiluvälineet ja vaatteet, lihahuolto ym. maksavat vuodessa huomattavan summan.

Keijo Kylänpää on vetänyt Voiman yleisurheilun valmennusryhmää, johon Eemil yhdeksän vuotta sitten liittyi. Tästä on Keijo jatkanut henkilökohtaisena valmentajana iän ja taitojen karttuessa. Hartolan Voimassa on kilpailu- ja leirityskuluihin olemassa toimiva kulukorvausjärjestelmä. Tämä on hyvä etenkin nuoremmille urheilijoille.

Seuran ja yksittäisten tukijoiden lisäksi Eemilillä on ollut pari vuotta yhteistyökumppanina Koitin -Pertunmaan Osuuspankki ja Rakennusliike Porvari Oy. Täksi vuodeksi on tukitiimiin lähteneet myös Konepaja Seppo Suomi Oy ja Klima-Therm Oy. Eemilin tukitiimiin kuuluu myös fysioterapeutti Pekka Pyykkö, joka on hoitanut Eemilin kipeytyneitä paikkoja kuntoon!

Kiitos kaikille tukijoille ja yhteistyökumppaneille Eemilin urheilu-uran mahdollistamisesta!

Managerin hommia opetteleva isä

**Pitopalvelu
Marja
Häkkanen**

040 503 6845

TAKSI

Anne
Mannila

0400 352 872
Hartola



**PELTITYÖ tmi
TAPANAINEN**

040 0706675 • tapanainen.juuso@gmail.com

- Vesikourut
- Piipunpellitykset
- Ikkunapellitykset
- Kattoturvatuotteet
- Ym. peltiseppä työt