

# IF SIBBO-VARGARNA



Tomtetrin. Vilken uppgift finns på det här julkortet?  
Tonttutrian. Mikähän tehtävä löytyy tästä joulukortista?

**infoblad**  
våren - sommaren 2021



**tiedotuslehti**  
kevät - kesä 2021

# PALVELEVA PAINOTALO



ESITTEET  
FLYERIT  
JULISTEET  
ROLL-UPIT  
FOLDERIT  
KÄYNTIKORTIT  
HENKILÖ- JA JÄSENKORTIT  
POSTIKORTIT  
LOMAKKEET  
MUISTILEHTIÖT  
SUORAPOSTITUKSET  
LASINALUSET  
LEHDET, KIRJAT  
TARRAT  
LATTIATARRAT  
RULLATARRAT  
MOBILET  
HÄLYPORTTIPAHVIT  
KYLTIT JA OPASTEET  
MAINOS- JA PAHVIHAHMOT



SEKÄ PALJON MUUTA!

SILVERPRINT.FI



## FÖRMÅNLIG MAT NÄRA DIG.

## EDULLISTA RUOKAA LÄHELLÄ SINUA.



# S-MARKET

S-market  
Nickby/Nikkla & Soderkulla

## Beni morjens

Efter ett Corona tungt år lite tankar och funderingar ur en styrkelyftares perspektiv.

Formen den är överraskande bra med tanke på träningsmängden och den icke existerande träningsmotivationen. Under normala tider så tränar vi styrkelyftare ca tre gånger i veckan i "gruvan"\* , men under Corona året så har den nästan varit mera stängd än öppen.

Det går bra att träna hemma en månad eller två, men sen blir det tråkigt utan träningsgemenskap och träningskamrater som pushar på en när det är tungt eller hejar när det löper på bra. Dom stunderna, när man har fått/kunnat träna, så har träningen löpt bra och styrkekurvan har pekat åt rätt håll. Men om inte salen har stängts, så har tävlingarna inhiberats istället på grund av försämrade Corona läge. Helt förstäligt, men så frustrerande.

Så nu får vi kämpa vidare och hoppas att FM tävlingarna kan hållas i maj som planerat, men det ser kanske inte så lovande ut på den fronten heller nu just.

Kämpa på å hålls friska ni alla.

Mvh,  
*Ben Olenius, styrkelyftare, If Sibbo-Vargarna rf*

*\*Gruvan = Nickby allaktivitetshallens konditionssal*

## Beni morjens

Raskaan koronavuoden jälkeen hieman ajatuksia ja pohdiskeluja voimanostajan näkökulmasta.

Kunto on tällä hetkellä yllättävänkin hyvä, kun ottaa huomioon harjoitusmäärän ja olemattoman harjoitusmotivaation. Normaaliaikoina meillä voimannostajilla on tapana harjoitella noin kolme kertaa viikossa "kaivoksessa"\*, mutta koronavuoden aikana se on ollut useimmiten suljettuna kuin avoimna.

Kotona harjoittelemisen sujuu hyvin kuukauden tai kaksi, mutta sitten harjoittelu alkaa tuntumaan tylsältä, kun ei ole sitä harjoitteluyhteisöä ja niitä harjoittelukavereita, jotka tsemppaavat yrittämään ja jaksamaan silloin, kun tuntuu raskaalta ja kannustavat silloin, kun harjoittelu sujuu hyvin. Niinä hetkinä, kun on saanut ja voinut harjoitella, on harjoittelu sujunut hyvin ja "voimakaari" suuntautunut oikeaan suuntaan. Mutta, jos sali ei ole ollut suljettuna, niin kilpailut puolestaan on peruutettu koronatilanteen vuoksi. Täysin ymmärrettävää, mutta myös niin turhauttavaa.

Nyt saamme vain tsemppata edelleen ja toivoa, että SM-kilpailut voidaan järjestää suunnitellusti toukokuussa, mutta juuri nyt tilanne ei näytä siltäkään osin kovin lupaavalta.

Tsemppiä ja pysykää kaikki terveinä!

Terveisin,  
*Ben Olenius, voimanostaja, If Sibbo-Vargarna rf*

*\*Kaivos = Nikkilän monitoimihallin kuntosali*



## Innehållsförteckning – Sisällysluettelo

IF Sibbo-Vargarna .....	5
Molnträsk – Pilvijärvi.....	6-8
Molnträsk karta – Pilvijärven kartta .....	9
Cykel – Pyöräily .....	10-12
Fotboll – Jalkapallo.....	13-17
Friidrott – Yleisurheilu .....	18-19
Handboll – Käsipallo .....	20
Motion – Kunto .....	21-22
Orientering – Suunnistus .....	23-26
Skidning – Hiihto .....	27-29
Styrkelyft – Voimanosto.....	30
Volleyboll – Lentopallo .....	31-32



# Aktia

### infoblad tiedotuslehti

IF Sibbo-Vargarnas informationstidning utkommer två gånger per år.

IF Sibbo-Vargarna tiedotuslehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

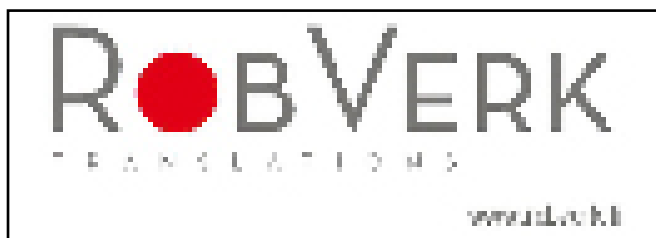
Ansvarig utgivare/Vastaava julkaisija: Pirjo Moen

Ombrytning/Taitto: Silverprint Oy

Omslagsbild/Kannen kuva: Rita Wickholm

Tryck/Paino: Silverprint Oy

Distribution/Jakelu: Posti



**Suoritamme kaikenlaisia kaivuutöitä  
Alla slags grävningensarbeten utföres**

**NILS-GÖRAN NYBERG**

01190 BOX • Tel. 0400 460 858

## Välkommen med i Sibbo-Vargarna

IF Sibbo-Vargarna r.f. är en traditionell idrottsförening med en omfattande verksamhet i Sibbo tack vare alla frivilliga krafter.

Sibbo-Vargarna har ett brett utbud av motions- och idrottsverksamhet och vi hoppas du vill komma med i vår gemenskap. Eventuellt hittar du nya vänner och ett intressant liv. För att låna en av våra aktiva som själv hittade till vår verksamhet via barnen: "Detta är en ljuvlig värld och vi aktiva är helt vanliga människor".

Vi rekommenderar att du först provar några gånger och sedan skriver in dej som medlem i Sibbo-Vargarna via vår hemsida. Sibbo-Vargarnas medlemsavgift 2021 är 30 euro för vuxna, 15 euro för unga (16 år och yngre), och pensionärer samt 70 euro per familj. Förutom medlemsavgiften som betalas till föreningen, har sektionerna och konditionsprojekten säsongavgifter. Mera information fås från sektionerna eller via [www.sibbo-vargarna.fi](http://www.sibbo-vargarna.fi).

Då du blir medlem i föreningen kan du skriva ut ett medlemskort från ditt eget myClub medlemsregisterkonto, eller så skickar vi det på begäran via posten. Som medlem berättigas du dessutom med förmåner på följande ställen: Stadium, Söder Fysio och Idrottsmassör Kimmo Roos. Mera information om förmånerna hittar du på vår hemsida.

## Tervetuloa mukaan Sibbo-Vargarnan toimintaan

IF Sibbo-Vargarna ry. on perinteikäs urheiluseura, jonka toiminta nojaa laajan vapaaehtoistoimintaan.

Seuralla on monipuolista liikunta- ja urheilutoimintaa ja toivomme, että sinäkin haluat tulla mukaan yhdistyksen toimintaan. Löydät kenties uusia ystäviä ja huomaat, että elät mielenkiintoisempaa elämää. Lainaten yhtä aktiivia, joka löysi toimintaamme lastensa kautta: "Tämä on ihana maailma ja me aktiivit olemme ihan tavallisia ihmisiä".

Sinun kannattaa käydä tutustumassa toimintaan ennen kuin liityt jäseneksi, mikä tapahtuu helpoiten kotisivujemme kautta. Sibbo-Vargarna jäsenmaksu vuonna 2021 on 30 euroa/aikuiset, 15 euroa/nuoret (16-vuotiaat ja nuoremmat) ja eläkeläiset sekä 70 euro/perhe. Jäsenmaksun lisäksi on useimmissa jaostoissa ja liikuntaprojekteissa kausimaksut. Lisätietoja saat suoraan jaostoilta tai kotisivujen [www.sibbo-vargarna.fi](http://www.sibbo-vargarna.fi) kautta.

Liittyessäsi jäseniksi voit tulostaa jäsenkortin sinun henkilökohtaiselta myClub jäsenrekisteritilitäsi, tai pyynnöstä lähetämme sen sinulle postitse. Jäsenenä olet oikeutettu etuihin seuraavissa paikoissa: Stadium, Söder Fysio, ja Urheiluhieroja Kimmo Roos. Lisätietoja eduista löydät kotisivuiltamme.

### Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Cykel – Pyöräily, Johanna Blom, [johanna.blom100@gmail.com](mailto:johanna.blom100@gmail.com), 040 548 0647
- Fotboll – Jalkapallo, Sini Tuovinen, [svjalkapallo@gmail.com](mailto:svjalkapallo@gmail.com), 050 388 3823, Pekka Ollikainen, [svjalkapallo@gmail.com](mailto:svjalkapallo@gmail.com), 040 860 2651
- Friidrott – Yleisurheilu, Joni Kunnas, [ifsvfriidrott@gmail.com](mailto:ifsvfriidrott@gmail.com), 050 458 0626
- Handboll – Käsipallo, Mikael Åhl, [mikael.ahl@rkl.fi](mailto:mikael.ahl@rkl.fi)
- Motion – Kunto, Erja Pullinen, 040 542 1024
- Orientering – Suunnistus, Rita Wickholm, [rita.wickholm@gmail.com](mailto:rita.wickholm@gmail.com), 050 575 8707
- Skidning – Hiihto, Sam Fransman, [sam.fransman@gmail.com](mailto:sam.fransman@gmail.com), 050 564 3405
- Styrkelyft – Voimanosto, Henrik Winter, [henrik.winter@hotmail.com](mailto:henrik.winter@hotmail.com), 050 542 3907
- Volleyboll – Lentopallo, Mika Tonteri, [mika.tonteri@sff.fi](mailto:mika.tonteri@sff.fi), 040 849 5925
- Föreningens ordförande/Seuran puheenjohtaja: Pirjo Moen, [pirjo@moen.fi](mailto:pirjo@moen.fi), 040 581 4321
- Föreningssekreterare/Seurasihteeri: [info@sibbo-vargarna.fi](mailto:info@sibbo-vargarna.fi), 040 705 8327

### Centralstyrelsen/Keskushallitus

- Ordförande/Puheenjohtaja: Pirjo Moen

### Medlemmar/Jäsenet

- Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Pekka Ollikainen (fotboll – jalkapallo)
- Johanna Blom (cykel – pyöräily)
- Marina Forsström (volleyboll – lentopallo)
- Erika Hilden (skidor – hiihto)
- Mirva Krum (orientering – suunnistus)
- Lars Lampinen (styrkelyft – voimanosto)
- Lasse Lehtimäki (friidrott – yleisurheilu)
- Erja Pullinen (motion – kunto)
- Markku Sandström (SV Halli Oy)
- Mikael Åhl (handboll – käsipallo)





Molnträsk friluftsområde ligger i Söderkulla, Molnträskvägen 70, 01150 Söderkulla. På friluftsområdet finns en badstrand vars övervakning (ej simövervakning) handhavs av IF Sibbo-Vargarna.

Friluftsområdets parkering är avgiftsbelagd under tiden 28.5–8.8 alla dagar mellan kl. 8.00–22.00. Engångsavgifter för parkering är följande: för bilar 5 € (även mopedbilar och övriga fyrhjulingar) och för motorcyklar 2 €. För mera info: Kontakta Sibbo kommuns fritidssektor (09 23 531) eller IF Sibbo-Vargarna (040 705 8327).

På friluftsområdet finns det en kaffestuga, som är öppen under tiden 7.6–27.6 och 2.8–8.8 kl. 11.00–19.00 (reservation för väderlek) och under tiden 28.6–1.8 kl. 9.00–19.00. I kaffestugans sortiment kan du bl.a. finna följande: kaffe/te, läskedryck, glass, bullar, köttpiroger, pizza och hamburgare samt sötsaker.

Nära kaffestugan finns två grillar som är till för badstrandens besökare. WC-utrymmen och uteduschar hittar du mitt emot volleybollplanen. Omklädningsutrymmen hittar du vid stranden.

Pilvijärven utkoilualue sijaitsee Söderkullassa, Pilvijärventie 70, 01150 Söderkulla. Ulkoilualueella sijaitsee uimaranta, jonka valvonnasta (ei uimavalvonnasta) vastaa IF Sibbo-Vargarna.

Ulkoilualueen pysäköinti on maksullista 28.5.–8.8. joka päivä klo 08.00–22.00. Kertapysäköinnin hinnat ovat seuraavat: autot 5 € (sis. mopoautot ja muut nelipyörät) ja moottoripyörät 2 €. Lisätietoa: Sipoon kunnan vapaa-ajantoimi (09 23 531) tai IF Sibbo Vargarna (040 705 8327).

Ulkoilualueella on kahvitupa, joka on avoinna 7.6.–27.6. ja 2.8.–8.8. klo 11.00–19.00 (säävaraus) sekä 28.6.–1.8. klo 9.00–19.00. Kahvituvan valikoimassa on kahvia/teetä, virvoitusjuomia, jäätelöä, pullaa, lihapiiraita, pizaa ja hampurilaisia sekä makeisia.

Kahvituvan läheisyydessä on uimarannan vierailijoiden käytettävissä myös kaksi grilliä. WC-tilat ja ulkosuihkut sijaitsevat lentopallokenttää vastapäätä. Pukeutumistilat sijaitsevat aivan rannan läheisyydessä.



Molnträsk har 164 st. officiella parkeringsplatser och hela parkeringsområdet samt Molnträskvägen ända från Söderkulla vägen är asfalterad. Under tiden 28.5–8.8 är parkeringen avgiftsbelagd mellan kl. 8.00–22.00. Efter kl. 22.00 stängs porten och parkeringsavgift uppbärs inte på de återstående 30 platserna som finns före bommen. Vid parkering bör man vara uppmärksam på att bilen är inom rutans linjer. På vissa ställen kan det bli trångt och då är det viktigt att det finns utrymme för allehanda utryckningsfordon samt övriga större servicebilar.

Parkeringsavgifter:

- Engångsavgift bil 5 €  
(även övriga fyrhjulingar som t.ex. mopedbil etc.)
- Säsongkort bil 30 €
- Engångsavgift motorcykel 2 €

Säsongkort för bilparkering vid Molnträsk säljs vid: Kommunens INFO, Nickby huvudbibliotek, Söderkulla bibliotek och vid Molnträsk.

Notera att på grund av de restriktioner som föreligger med anledning av Coronaepidemin, kommer parkeringen att vid behov ha reducerat antal parkeringsplatser. Dyliga dagar återfinns parkeringsförsäljningen i nära anslutning till Söderkullavägen.

Pilvijärvellä on 164 virallista pysäköintipaikkaa ja koko pysäköintialue sekä Pilvijärventie Söderkullan tieltä on päällystetty. 28.5.–8.8. välisenä aikana pysäköinti on maksullista klo 9.00–22.00. Kello 22.00 jälkeen portti suljetaan ja pysäköintimaksua ei peritä niiltä 30 paikalta, jotka sijaitsevat ennen puomia. Huomaa pysäköidessäsi, että auto on pysäköintiruutujen viivojen sisällä. Joissakin kohdissa voi tulla ahdasta ja siksi on tärkeää, että tilaa on riittävästi pelastusajoneuvoille ja muille suuremmille huoltoajoneuvoille.

Pysäköintimaksut:

- Auton kertamaksu 5 €  
(myös muut nelipyöräiset esim. mopoautot)
- Autojen kausikortit 30 €
- Moottoripyörien kertamaksu 2 €

Autojen kausikortteja Pilvijärvelle myyvät:

Kunnan INFO, Nikkilän pääkirjasto, Söderkullan kirjasto ja Pilvijärvi.

Huomaa, että koronaepidemiasta johtuvien rajoitusten takia pysäköintialueella saatetaan rajoittaa pysäköintipaikkojen määrää. Tällaisina päivinä pysäköintipaikkojen myyntipiste sijaitsee Söderkullantien läheisyydessä.





## Välkommen till Molnträsk och SUP-paddla

SUP-boarding är ett roligt tidsfördriv som passar för individer i alla åldrar, och nu blir det möjligt att göra det även på Molnträsk! Det finns brädor för både nybörjare och för mer erfarna surfare. Om det behövs hjälp, kommer vår personal från Wavey Sup Rental att assistera så mycket som möjligt för att säkerställa en hög kvalitet samt en trygg och säker upplevelse.

I SUP-hyran ingår också en paddel och en kajakpåse samt en flytväst. Vi startar vår uthyrningsverksamhet i början på juni och vi har öppet veckans alla dagar, om vädret så tillåter. Välkomna!

Prislista:

1 timme 20 € (15 € studerande och under 18 år)

Tilläggsstimme 10 €

## Tervetuloa Suppaamaan Pilvijärvelle

SUP-Lautailu on hauska ajanviete kaikenikäisille, ja nyt se on mahdollista myös Sipoon omalla Pilvijärvellä! Käytösänne on lautoja niin aloittelijoille kuin kokeneemmillekin suppaajille. Tarvittaessa Wavey Sup Rental henkilökuntamme tulee avustamaan mukaan lautailuun ensimetreille, jolla varmistamme kaikille kävijöille laadukkaan ja turvallisen kokemuksen.

SUP-vuokrauksen hintaan sisältyy mela ja melontapussi sekä kelluntaliivit. Aloitamme vuokraustoiminnan kesäkuun alussa, ja olemme säiden salliessa auki viikon jokaisena päivänä. Tervetuloa!

Hinnasto:

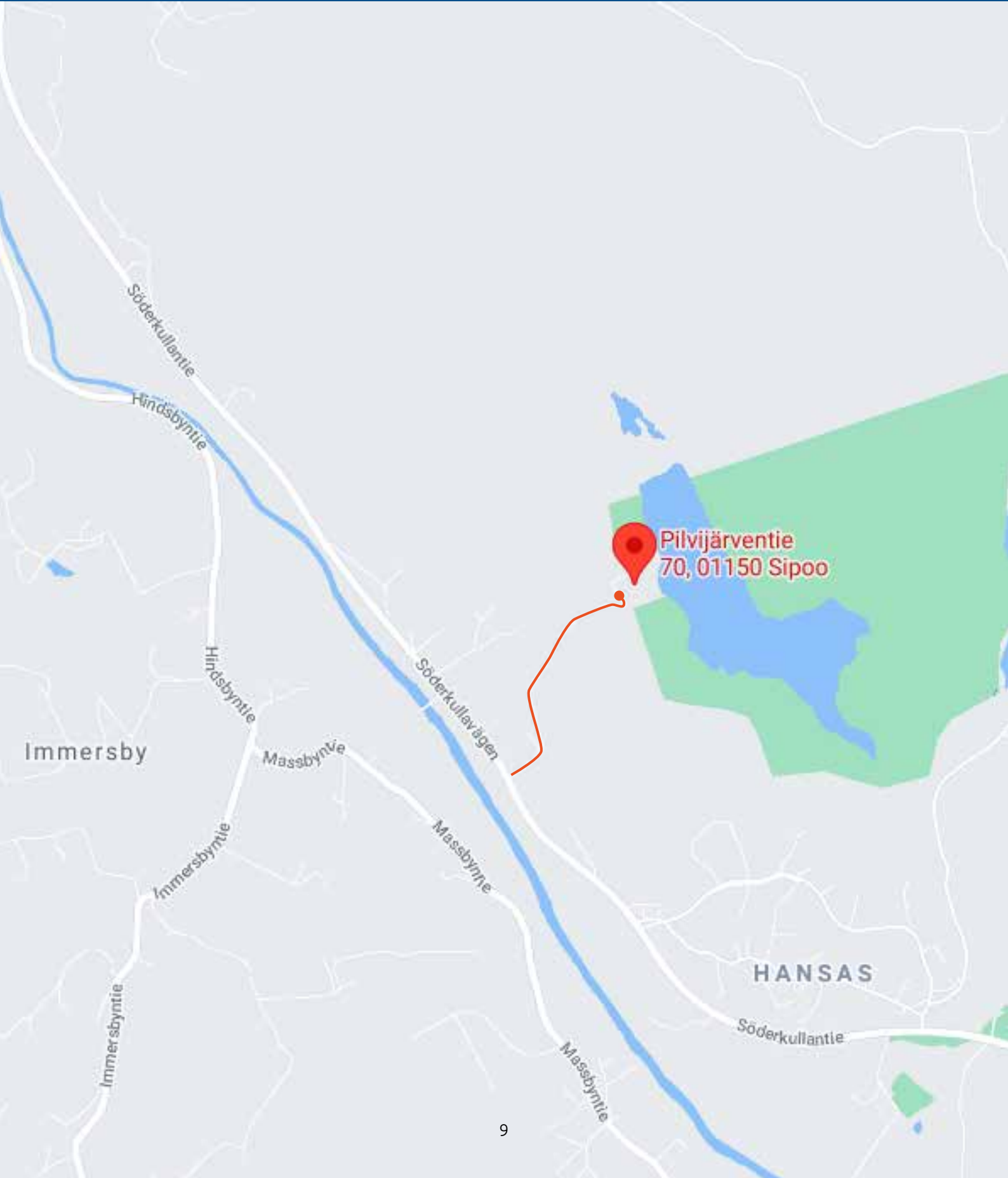
1 tunti 20 € (15 € opiskelijoille ja alle 18-vuotiaille)

Lisätunnit 10 €





# MOLNTRÄSK KARTA - PILVIJÄRVEN KARTTA





## Verksamhetsidé

Vår verksamhetsidé är att stöda unga cyklister i cykling samt delta i internationella och nationella tävlingar. Vi deltar aktivt i SPU och SFI verksamhet.

Vi ordnar serietävlingar och evenemang samt stöder konditionscykling genom att planera färdiga cykelrutter och placerar ut motionslådor runt om i Sibbo.

## Toiminta-ajatus

Toiminta-ajatuksemme on tukea nuoria pyöräilijöitä, osallistua kotimaisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Osallistumme myös aktiivisesti SPU ja SFI toimintaan.

Järjestämme sarjakilpailuita ja tapahtumia sekä tuemme kuntopyöräilyä Sipoossa suunnitteleamalla valmiita pyöräreittejä ja tuomalla kuntolaatikoita reitin varrelle.

## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Johanna Blom
- Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Thomas Lindberg
- Sekreterare/Sihtööri: Susan Lindberg
- Kassör/Taloudenhoitaja: Thomas Lindberg

## Hemsidor/Kotisivut

- <https://sibbo-vargarna.fi/cykel/>
- <https://www.facebook.com/SVcykel>

## Vill du höra mera om vår verksamhet? / Kiinnostaako kuulla lisää toiminnastamme?

Tag kontakt med / Ota yhteyttä:  
Thomas Lindberg, 0400 444 470,  
[lindberg.bicicletta@gmail.com](mailto:lindberg.bicicletta@gmail.com)

## Cyklistens träning på vintern

På vintern njuter också cyklisterna av snö och vackert vinterväder. Vi tar fram våra snöskor eller skidor och njuter av friska uteluften. Skidning och snöskogående stöder bra cykelkonditionen.

På vintern kan man cykla på sandvägar och stigar med cyklar som har lite bredare ringar. Hala vägar försöker vi undvika, eftersom det kan vara besvärligt att hantera cykeln på hala vägar.

Till vinterutrustning hör hjälm, mössa, buff, samt vind- och vattentäta handskar, byxor och rock. Med vintercykling får man lätt varmt då utmaningen är att klä sig tillräckligt lätt, men ändå skydda ansikte, fingrar och tår från vind.



## Pyöräilijän treenit talvella

Pyöräilijät nauttivat talvella lumesta ja upeista talvimai-semista. Otamme sukset ja lumikengät esiin ja lähdemme nauttimaan ulkoilmasta. Sekä hiihto että lumikenkäily tukevat hyvin pyöräilyharrastusta.

Talvella voi pyöräillä poluilla ja hiekkateillä pyörillä, joissa on vähän leveämmät renkaat. Liukkaita tietä pyrimme välttämään, sillä pyörä voi olla hankala hallita näissä tilanteissa.

Talvivarustukseen kuuluu kypärä, lämmin pipo, buffi, tuulen- ja vedenpitävät hanskat, takki ja housut. Talvipyöräilyssä tulee helposti lämmin, joten haasteena on pukeutua riittävän kevyesti, mutta suojata silti kasvot, sormet ja varpaat tuulelta.



# VÅRENS TOPP ERBJUDANDEN

HUSQVARNA ÅKKLIPPARE TILL VÅRENS BÄSTA PRISER NU!



GRATIS HEMTRANSPORT PÅ ALLA DESSA PRODUKTER I HELA NYLAND

HUSQVARNA R214 C	HUSQVARNA R214 TC	HUSQVARNA R216T AWD + COMBI 94
2990 € (4199 €)	3590 € (4499 €)	4950 € (6198 €)

HUSQVARNA AUTOMOWER ROBOTKLIPPARENA NU TILL SPECIALPRIS + MONTERINGS-SERIE PÅ KÖPET



VI KREDITERAR T.O.M 500€ FÖR DIN GAMLA KLIPPARE.

Automower 105	899 €
Automower 305	1099 €
Automower 405X NYHET	1899 €

Husqvarnas hela robotklipparsortiment  
www olenius.fi



TORQEEDOS POPULÄRA EL-UTOMBORDARE NU FRÅN OSS!



NYHET!  
Travel 603 S  
1590 € (1720 €)  
Travel 1103 CS  
2190 € (2360 €)

Gratis hemtransport!

Koneliike  
**OLENIUS**  
www.olenius.fi

ISONPELLONTIE 3, HELSINKI  
PUH. 020 793 1130

PÅLITLIG SMÅMASKINHANDEL  
I ÖVER 40 ÅR.

Erbjudanden i kraft till den 30.4.2021 eller så länge lagret räcker till.



# CYKEL - PYÖRÄILY

## Konditionscykling

Vi stöder konditionscykling genom att årligen planera olika cykelrutter för alla cyklister. Kartan på rutterna finns på vår Facebook sida. Längs med rutterna har vi placerat ut motionslådor (gröna postlådor), där alla motionärer kan skriva in sitt namn.

Varje månad delar vi ut fina priser bland alla som skrivit namnet och kilometrarna i postlådan. Priserna är sponsorerade av olika företag. Vinnarnas namn publiceras varje månad på vår Facebook sida.

**Tack till sponsorererna!**

## Kuntopyöräily

Tuemme kuntopyöräilyä suunnittelemalla eri pituisia pyöräilyreittejä. Kartat reitteineen löytyvät jaoston Facebook-sivuilta. Reittien varrelle olemme sijoittaneet kuntolaatikoita (vihreitä postilaatikoita), joissa oleviin vihkoihin kaikki voivat kirjoittaa nimensä.

Kuukausittain arvomme hienoja palkintoja niiden kesken, jotka ovat kirjoittaneet nimensä ja kilometrinsä vihkoon. Palkinnot ovat eri yritysten sponsoroimia. Voittajien nimet julkaistaan kuukausittain Facebook-sivuillamme.

**Kiitos sponsoreille!**





## Verksamhetsidé

Verksamheten grundar sig i huvudsak på frivillighet och gemensam anda. Jämställdhet, tvåspråkighet, öppenhet och tillförlitlighet är viktiga värden för oss. Vi erbjuder "fotboll för alla Sibbobor". Vi ordnar ledd verksamhet för 5-åringar i form av fotbollsskola och ända upp till vuxenåldern.

## Toiminta-ajatus

Toiminta perustuu pääsääntöisesti vapaaehtoisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Tasa-arvo, kaksikielisyys, avoimuus ja luotettavuus ovat meille tärkeitä arvoja. Tarjoamme "Jalkapalloa jokaiselle sipoolaiselle". Järjestämme ohjattua toimintaa 5-vuotiaista jalkapallokoululaisista aina aikuisiin saakka.



## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Sini Tuovinen  
Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Pekka Ollikainen
- Kassör/Taloudenhoitaja: Päivi Hälinen
- Verksamhetsledare/Toiminnanjohtaja: Mika Hannonen
- Juniorcheftränare/Juniorivalmennuspäällikkö: Antti Sutinen

## Sektionens e-post/Jaoston sähköposti:

- [svjalkapallo@gmail.com](mailto:svjalkapallo@gmail.com)

## Hemsida/Kotisivu

- <http://svjalkapallo.fi/>

## Vill du höra mera om vår verksamhet?

Med i verksamheten kommer man genom att ta kontakt med egna åldersgruppens lagledare, vars kontaktuppgifter finns på vår hemsida: <http://svjalkapallo.fi/>.

## Kiinnostaako kuulla lisää toiminnastamme?

Mukaan toimintaan pääsee ottamalla yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse oman ikäluokan joukkueenjohtajaan, jonka yhteystiedot löytyvät kotisivuilta: <http://svjalkapallo.fi/>.



# FOTBOLL – JALKAPALLO

## – Fotboll för alla sibbobor –

If Sibbo-Vargarna rf är en förening med många grenar och fotbollssektionen är en sektion där man bygger upp fotbollsspelare. Vi kan vara mycket stolta över vår förening, eftersom det finns representanter i Huuhkajat som spelat i vår förening som juniorer. Bra träningskvalitet och aktiv föreningsverksamhet har stor inverkan på fotbollsspelarens framgång. Fotboll är en lagsport och vi sköter för vår del om att uppehålla kommuninvånarnas fysiska och psykiska hälsa.

Vi har enormt fina förhållande för fotbollshobbyn i Sibbo. Föreningen äger en uppvärmd hall på ca 4000 m<sup>2</sup> i Nickby, och i Söderkulla har kommunen en konstgräsplan som är går att användas året om, eftersom den kan värmas upp. På sommaren har vi möjlighet att använda många gräsplaner i Norra och Södra Sibbo. Vi samarbetar aktivt med Sibbo kommun och föreningen. Vår verksamhet vägleds till en del av Finlands Bollförbund och Olympiakomiten, så det finns redskap till framgång.

Fotbollssektionens främsta uppgift är att erbjuda alla möjlighet att spela fotboll. Vi ordnar fotbollsevenemang för daghem och lågstadier, där barnen får första kontakten med fotbollshobbyn. När ivern, växer kan man gå vidare till fotbollsskolorna. Fotbollslag i olika åldersgrupper tränar året om, och i fotbollsskolorna kan man utveckla sina färdigheter. På somrarna erbjuder vi fotbollsläger, och en gång i året samlas vi alla till ett gemensamt föreningsläger. Våra unga spelare har möjlighet att fungera som hjälpledare och på det sättet få mera kunskaper. För vuxna har vi fotbollsskola, där man kan bekanta sig med fotbollsgrenen eller väcka till liv hobbyn från ungdomen.

Coronaepidemin har inverkat också på fotbollen. En del av familjerna har blivit tvungna att sluta hobbyn pga av smittorisken, och med dem som har fortsatt har vi tränat med begränsningar. Många evenemang har tyvärr blivit avbokade. Trots allt har vi kunnat fortsätta verksamheten genom att ta i beaktan hälsotryggheten. För det här vill vi tacka alla aktiva som varit med i hobbyn.

I föreningsverksamheten är gemenskapen och samarbetet i viktig roll. I fotbollsverksamheten är idrott, laggemenskapen och glädjen i hobbyn viktiga, och dem vill vi hålla fast i också i fortsättningen. Vårt mål är att erbjuda en fotbollshobby med kvalitet samt glädjen i att röra på sig, till alla.

Tillsammans är vi mera, vi ses på fotbollsplanen!

Med önskan om en fin vår,

*If Sibbo-Vargarna rf, Fotbollssektionen  
Sini Tuovinen (ordförande) och  
Pekka Ollikainen (vice ordförande)*

## – Jalkapalloa jokaiselle Sipolaiselle –

If Sibbo-Vargarna rf on monilajiseura ja jalkapallojaosto jalkapallon kasvattajaseura. Voimme olla erittäin ylpeitä toiminnastamme, koska meillä junioreissa pelanneita pelaajia toimii Suomen edustajina Huuhkajissa. Laadukkaalla valmentamisella ja aktiivisella seuratoiminnalla sekä huoltojoukoilla on suuri vaikutus jokaisen jalkapallopelajan menestymiseen. Jalkapallo on joukkuelaji ja olemme omalta osaltamme huolehtimassa kuntalaisten kehon ja mielen hyvinvoinnin ylläpitämisestä.

Meillä on Sipoossa erinomaiset edellytykset jalkapallon harrastamiseen. Seura omistaa lämmitetyn noin 4000 m<sup>2</sup> pallohallin Nikkilässä, ja Sipoon kunnalla on lämmitetty vuoden ympäri käytössä oleva tekonurmi Söderkullassa. Lisäksi kesäisin meillä on mahdollisuus käyttää useita luonnon nurmikenttiä Etelä- ja Pohjois-Sipoossa. Toimimme tiiviissä yhteistyössä seuran ja Sipoon kunnan kanssa, ja toimintaamme osaltaan ohjaavat Suomen Palloliitto sekä Olympiakomitea, joten menestymisen eväät ovat olemassa.

Jalkapallojaoston pääasiallisena tehtävänä on mahdollistaa jalkapalloharrastaminen vauvasta vaariin. Toteutamme päiväkotij- ja alakoulufutistapahtumia, joissa lapsille mahdollistetaan ensikosketus jalkapalloharrastukseen. Innostuksen herätessä voi siirtyä futiskerhoihin. Vuosiluokkien mukaiset joukkueet toimivat ympäri vuoden, ja eri teemojen ympärillä olevissa futiskouluissa voi kehittää taitojaan. Kesäisin tarjoamme lapsille futisleirejä, ja keran vuoteen kokoonnumme yhteiselle seuraleirille. Meillä nuorien harrastajien on mahdollista toimia pelinohjaajina ja apuvalmentajina laajentaen osaamistaan. Aikuisille on myös futiskerhoja, joissa voi tutustua jalkapallon maailmaan tai herättää henkiin nuoruuden harrastuksen.

Vallitseva koronapandemia on vaikuttanut myös jalkapalloharrastukseen. Osa perheistä on joutunut lopettamaan harrastamisen tartuntariskien vuoksi, ja harrastusta jatka-neiden kanssa olemme erilaisten linjausten haastamana toimineet rajoitetusti. Useat tapahtumat ovat valitettavasti jääneet toteuttamatta. Olemme kaikesta huolimatta pystyneet mahdollistamaan harrastamisen jatkumisen terveysturvallisuus huomioon ottaen, ja tästä haluamme kiittää kaikkia aktiivisia toimijoita.

Seuratoiminnassa yhteisöllisyys ja yhteistyö ovat keskiössä. Jalkapallotoiminnassa urheilullisuus sekä joukkuehenki ja harrastamisen ilo ovat erityisen tärkeitä, ja näistä haluamme pitää myös tulevaisuudessa kiinni. Tavoitteenamme on tarjota laadukasta jalkapalloharrastustoimintaa ja mahdollistaa liikunnan ilo jokaiselle.

Yhdessä olemme enemmän, fudiskentällä kohdataan!

Hyvää kevättä toivottaen,

*If Sibbo-Vargarna rf, Jalkapallojaosto  
Sini Tuovinen (puheenjohtaja) ja  
Pekka Ollikainen (varapuheenjohtaja)*



SVP10 -laget i Hesa-Cup 2019  
SVP10 -joukkue Hesa-Cupissa 2019



**AE MOTORSPORTIN**  
VIRALLINEN PÄÄYHTEISTYÖKUMPPANI  
DIGITAL MOTORSPORT -SARJOISSA



## Vad är fotboll? – Som utgångspunkt lagspel

Vad är fotboll? Det här frågas ofta i olika utbildningar av fotbollstränare. Fotboll är en lagsport - inte individuell gren. Det finns ingen fotbollsspelare utan ett lag.

Fotbollsspelaren har samspel med andra spelare i sitt eget lag samt motståndarlagets spelare. Den enskilda spelaren är beroende av andra spelare, och de andra spelarnas agerande på planen inverkar på den enskilda fotbollsspelaren. Fotbollsspelaren skall utvecklas till så bra 11 v 11 spelare som möjligt, inte bra 1 v 0 spelare.

Lagaktiviteter i fotboll är anfall och försvar. Emellan de här finns situationsbyten, dvs ett byte från anfall till försvar då man missar bollen eller från försvar till anfall då man har fått bollen.

Inom lagaktiviteter finns lagets uppgifter. Anfallspel är uppbyggnad av spel, där uppgiften är att bygga upp målsituationer. När man får en målsituation uppbyggd, blir uppgiften att göra mål. Försvarets uppgift är att försöka störa motståndarlaget så att de får inte en målsituation uppbyggd. Om man inte lyckas med det här, måste man hindra motståndaren att sparka bollen i målet.

Alla aktiviteter och uppgifter görs tillsammans som ett lag, inte ensam. När laget anfaller eller försvara, lagets spelare kommunicerar hela tiden med varandra båda verbalt och non-verbalt. På basen av de här kommunikationerna gör de enskilda spelarna sina prestationer.

Vad är en fotbollsprestation? Av vad består den? Vad är en bättre passning? Fotbollsprestationer vill förbättras, alltså spelarna vill utvecklas, vad betyder det här?

Läs mera i den finska bloggen som juniorcheftränaren Antti Sutinen har skrivit [www.jalkapalloakatemia.fi/mita-jalkapallo-on/](http://www.jalkapalloakatemia.fi/mita-jalkapallo-on/)

## Mitä jalkapallo on? – Lähtökohtana joukkuepeli

Mitä jalkapallo on? Tätä kysytään usein erilaisissa jalkapallovalmentajakoulutuksissa. Jalkapallo on joukkuelaji – ei yksilölaji. Jalkapallon pelaaja ei ole olemassa ilman joukkuetta.

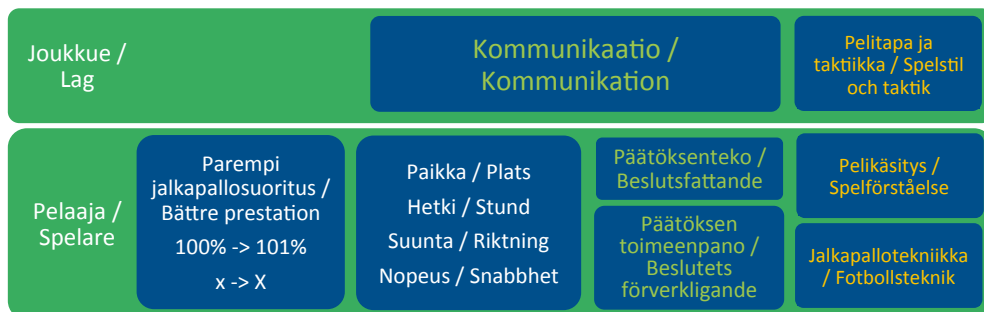
Jalkapallon pelaaja on vuorovaikutuksessa muiden joukkueen pelaajien ja vastustajien kanssa. Yksittäinen jalkapallopelaaja on riippuvainen muista pelaajista, ja muiden pelaajien, omien ja vastustajien, toiminta vaikuttaa yksilön toimintaan. Jalkapallon pelaajan tulisi kehittyä mahdollisimman hyväksi 11v11-pelaajaksi, ei mahdollisimman hyväksi 1v0-pelaajaksi.

Joukkue toimintoja jalkapallossa ovat hyökkääminen ja puolustaminen. Näiden välissä on tilanteenvaihdot eli siirtymiset pallon menettämisen hetkellä hyökkäämisestä puolustamiseen ja pallon voittamisen jälkeen puolustamisesta hyökkäämiseen.

Joukkue toimintojen sisällä on joukkueen tehtäviä. Hyökkäyspelaamisessa on pelin rakenteluvaihe, jonka tarkoitus on luoda maalintekotilanteita. Kun maalintekotilanne saadaan luotua, niin tehtävä muuttuu maalinteoksi, ja sen tarkoitus on tietenkin tehdä maali. Puolustamisen tehtävänä on vastaavasti vastustajan pelinrakentelun häiritseminen, jonka tarkoituksena on estää maalintekotilanteiden syntyminen. Jos tässä ei onnistuta ja vastustaja pääsee yrittämään maalintekoa, niin tehtävä muuttuu maalinteon estämiseksi, jonka tarkoituksena on neutralisoida vastustajan maalinteko.

Toiminnot ja tehtävät tehdään yhdessä joukkueena, ei yksin. Kun joukkue hyökkää tai puolustaa, niin joukkueen pelaajat kommunikoivat keskenään verbaalisesti ja ei-verbaalisesti. Tämän keskinäisen kommunikaation perusteella yksittäiset pelaajat tekevät jalkapallosuorituksia.

Mikä on jalkapallosuoritus? Mistä asioista se koostuu? Mitä on parempi syöttäminen? Mitä on parempi präsääminen? Jalkapallosuorituksia halutaan parantaa eli pelaajia kehittää, mitä tämä tarkoittaa?



Lue lisää Sibbo Vargarna jalkapallojaoston juniorivalmennuspäällikkö Antti Sutisen kirjoittamasta blogista [www.jalkapalloakatemia.fi/mita-jalkapallo-on/](http://www.jalkapalloakatemia.fi/mita-jalkapallo-on/)

Jalkapallotaito – Kyky tehdä peliä edistäviä jalkapallosuorituksia /  
Fotbollsskicklighet – Konst att göra prestationer för spelet

Kommunikaatio - Päätöksenteko - Päätöksen toimeenpano /  
Kommunikation – Beslutsfattande – Beslutets förverkligande



## ● LIVAL



### Lival-fotbollshall i Nickby, Sibbo

Verksamheten i Lival-fotbollshallen startade i januari 2015. Hallen ägs av IF Sibbo-Vargarna rf. Primära användare är fotbollssektionens flick- och pojklag, men även friidrottare samt utövare av ultimate frisbee och amerikansk fotboll har under årens lopp tränat i hallen. Under dagtid bedrivs gymnastikundervisning för elever från skolor i närområdet.

Lival-fotbollshallen har möjliggjort fotbollsverksamhet året runt i goda förhållanden. Hallen är beklädd med FIFA II konstgräs och storleken möjliggör spel 8v8 (50x70 m), eller två 7v7 spelplaner (34x49 m) eller tre 5v5 spelplaner (22x36 m).

Vi ordnar årligen Sibbo Energi -hallturneringar under månaderna oktober – april för våra egna juniorer samt närområdets föreningar. Matcherna spelas för det mesta under veckosluten. I hallturneringarna har som oftast lag från närkommunerna Kervo, Tusby, Träskända, Mäntsälä, Orimattila och Vanda deltagit. Under senare år har även lag från Helsingfors, Esbo, Lahtis, Lovisa och Kouvola anmält sig till turneringarna.

Till vintersäsongen 2020–2021 har 142 lag anmält sig. Under denna 6 månaders tidsperiod har hallturneringen fått tusentals barn och vuxna att röra på sig. Spelare, tränare, spelledare och övriga aktiva i laget samt mammor, pappor, syskon och gudföräldrar etc. Som spelledare fungerar föreningens egna juniorer.

En ny turneringsperiod startar igen i oktober 2021. Anmälningar från augusti-september. Välkommen och delta i en trevlig hallturnering nästa vinter. Mera info på föreningens nätsidor.

### Lival-jalkapallohalli Sipoon Nikkilässä.

Lival-jalkapallohalli aloitti toimintansa tammikuussa 2015. Hallin omistaa Sibbo Vargarna ry. Pääkäyttäjinä hallissa ovat seuran jalkapallojaoston tyttöjen ja poikien lasten ja nuorten jalkapallojoukkueet, mutta myös yleisurheilijat, liitokiekkoilijat ja amerikkalaisen jalkapallon harrastajat ovat hallissa vuosien aikana harjoitelleet. Päivisin hallia käyttävät lähialueen koulut omien liikuntatahtumiensa järjestämiseen.

Lival-jalkapallohalli on mahdollistanut jalkapalloharrastuksen ympärivuotisen toiminnan Sipoossa hyvissä olosuhteissa. Hallissa FIFA II tekonurmialusta, yksi 8v8 kenttä (50 x 70 m), kaksi 7v7 kenttä (34x49 m) tai kolme 5v5 kenttää (22 x 36 m).

Järjestämme vuosittain hallissa pääasiassa seuran omille junioreille ja lähialueen seuroille suunnatun Sipoon Energia -halliturnauksen loka-huhtikuun aikana. Pääosin pelitapahtumat ovat viikonloppuisin. Perinteisesti hallisarjaan on osallistunut joukkueita lähikunnista Kerava, Tuusula, Järvenpää, Mäntsälä, Orimattila, Vantaa, Porvoo, mutta viime vuosina myös Helsingistä, Espoosta, Lahdesta, Loviisasta ja Kouvola on hallisarjaan ilmoittautunut joukkueita.

Talvikaudella 2020–2021 osallistuvia joukkueita on 142. Kuuden kuukauden aikana hallisarja liikuttaa tuhansia lapsia ja aikuisia Nikkilän jalkapallohallille. Pelaajat, valmentajat, joukkueenjohtajat, huoltajat, isät, äidit, siskot, veljet, kummit, kaimat. Pelinohjaajina toimivat seuran omat juniorit.

Uusi sarja käynnistyy taas 2021 lokakuussa. Ilmoittautumiset avataan elo-syyskuussa 2021. Tervetuloa mukaan iloiseen hallisarjatapahtumaan ensi talvena. Lisätietoja seuran nettisivuilta.



Bild/Kuva: Sipoon Sanomat/Mia Tadic

## Verksamhetsidé

Sibbo-Vargarnas friidrottssektion har verksamhet för barn från 6-års ålder, vuxna och veteranidrottare. På sommaren ordnas träningar och tävlingar utomhus på Nickby sportplan medan verksamheten på vinterhalvåret ordnas huvudsakligen inomhus i Allhallen.

Det viktigaste för SV friidrott är att alla trivs inom verksamheten och får njuta av den fina samhörigheten vi har i vår förening. Våra mål är att öka idrottsglädjen hos unga och vuxna samt få alla att röra på sig aktivt och väcka intresse inom all idrott.

## Toiminta-ajatus

Sibbo-Vargarnan yleisurheilujaosto tarjoaa urheilutoimintaa; 6-vuotiaista lapsista aikuisiin ja veteraanuurheilijoihin. Kesäisin harjoituksia ja kilpailuja järjestetään Nikkilän urheilukentällä, ja talvikaudella harjoitukset järjestetään pääosin Monitoimihallissa.

Tärkeintä SV-yleisurheilulle on, että kaikki viihtyvät toiminnassa ja saavat nauttia seuran hienosta yhteishengestä. Tavoitteenamme on lisätä urheiluniloa nuorissa ja saada heidät aktiivisesti liikkumaan ja kiinnostumaan urheilusta.

## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Joni Kunnas, [ifsvfriidrott@gmail.com](mailto:ifsvfriidrott@gmail.com), 050 458 0626
- Sekreterare/Sihtööri: Jonas Wiik, [jwiik.finland@gmail.com](mailto:jwiik.finland@gmail.com)
- Kassör/Rahastonhoitaja: Katarina Stenfors, [svargarna@gmail.com](mailto:svargarna@gmail.com)
- Tävlingsansvarig/Kilpailuvastaava: Kristian Tillander, [kristian.tillander@sipoo.fi](mailto:kristian.tillander@sipoo.fi), 050 559 5955

## Hemsida/Kotisivu

- <https://sibbo-vargarna.fi/friidrott/>  
<https://sibbo-vargarna.fi/fi/yleisurheilu/>

*Packalén Bus*

Friidrottarnas samarbetspartner –  
Yleisurheilijoiden yhteistyökumppani

## Friidrottsektionens verksamhetsidé

Sibbo-Vargarnas friidrottssektion har verksamhet för barn från 6-års ålder, vuxna och veteranidrottare. På sommaren ordnas träningar och tävlingar utomhus på Nickby sportplan medan verksamheten på vinterhalvåret ordnas huvudsakligen inomhus i Allhallen.

I dem yngsta barngrupperna bekantar man sig med olika friidrottsgrenar och under träningarna lär sig barnen kroppskontroll, snabbhet och smidighet. A och O är att ha kul och målet för oss är att få barnen att röra på sig mångsidigt. När grupperna blir äldre börjar man fokusera mera på olika grentekniker och många av idrottarna börjar då fokusera på en viss gren och tävlingsinriktad träning börjar intressera. Tränarna inom föreningen ser till att ge den bästa möjliga grunden samt kunskapen för idrottaren att nå sina mål inom idrott. Oavsett åldersgrupp fokuserar vi som förening alltid på att ha det roligt samt pushar varandra mot dem egna målsättningarna.

Det viktigaste för SV friidrott är att alla trivs inom verksamheten och får njuta av den fina samhörigheten vi har i vår förening. Våra mål är att öka idrottsglädjen hos unga och vuxna samt få alla att röra på sig aktivt och väcka intresse inom all idrott.

## Idrottsskolan

Under sommaren kommer sektionen att arrangera den traditionella och populära idrottsskolan både på centralidrottsplanen i Nickby och på sportplanen i Söderkulla i juni. Följ friidrottsektionens nätsidor för mera information senare: <https://sibbo-vargarna.fi/friidrott/>

## Yleisurheilujaoston toiminta-ajatus

Sibbo-Vargarnan yleisurheilujaosto tarjoaa urheilutoimintaa; 6-vuotiaista lapsista aikuisiin ja veteraaniurheilijoihin. Kesäisin harjoituksia ja kilpailuja järjestetään Nikkilän urheilukentällä, ja talvikaudella harjoitukset järjestetään pääosin monitoimihallissa.

Nuorimpien lasten ryhmissä tutustutaan yhdessä eri yleisurheilulajeihin ja samalla he oppivat monipuolisesti kehohallintaa, nopeutta ja ketteryyttä. Treeneissä hauskanpito on kaiken A ja O ja tavoitteena on saada lapset liikkumaan monipuolisesti. Lasten kasvaessa keskitytään harjoituksissa entistä enemmän eri yleisurheilulajien tekniikkaan. Vanhempana monet seuran urheilijat keskittyvät omiin lajeihin ja keskittyvät kilpailemiseen sekä omien tavoitteiden saavuttamiseen. Seuratoiminnassa keskitytään iästä ja tavoitteista riippumatta aina urheilun tuomaan iloon ja tsemptataan toinen toisiamme kohti omia tavoitteita.

Tärkeintä SV yleisurheilulle on, että kaikki viihtyvät toiminnassa ja saavat nauttia seuran hienosta yhteishengestä. Tavoitteenamme on lisätä urheiluniloa nuorissa ja saada heidät aktiivisesti liikkumaan ja kiinnostumaan urheilusta.

## Urheilukoulu

Perinteinen ja suosittu urheilukoulu järjestetään Nikkilässä keskusurheilukentällä ja Söderkullan urheilukentällä kesäkuussa. Seuraa yleisurheilujaoston nettisivuja, jossa tietoa myöhemmin: <https://sibbo-vargarna.fi/fi/yleisurheilu/>





## Verksamhetsidè

Vår tanke är att erbjuda alla möjligheten att bekanta sig med och utöva en ny gren inom Sibbo-Vargarna.

Tröskeln för att komma med i verksamheten är låg och skall så förbli. Vi erbjuder en gren som är lätt att komma in i och behovet av utrustning är minimal.

Vi har både klubb- och lagverksamhet.

## Toiminta-ajatus

Ajatuksemme on tarjota kaikille mahdollisuus tutustua uuteen lajiin, ja harrastaa sitä, Sibbo-Vargarnassa.

Kynnyksen tulla mukaan toimintaan pyrimme pitämään hyvin matalana. Tarjoamme helposti lähestyttävään lajiin, jossa varusteiden tarve on erittäin pieni.

Meillä on sekä kerho- että joukkue-toimintaa.

## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Mikael Åhl, [mikael.ahl@rkl.fi](mailto:mikael.ahl@rkl.fi)
- Lagledare/Joukkueenjohtaja: Tiina Hamunen
- Kassör/Rahastonhoitaja: Mikaela Iseger
- Materialförvaltare/Varustevastaava: Roland Oljemark

## Hemsida/Kotisivu

- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/kasipallo-uusin-jaosto/>



## Verksamhetsidé

I Taasträsk har man kunnat vinterbada sedan år 2004. Medlemsantalet är ca 100 men nya simmare ryms alltid med, så välkommen att pröva.

Vinterbad lämpar sig för nästan alla, men lider man av någon sjukdom skall man först diskutera med sin läkare. I synnerhet hjärt- och blodtryckssymptomer kan vara ett hinder för att njuta av det kalla badet.

## Toiminta-ajatus

Taasjärvellä on harrastettu avantouintia vuodesta 2004 lähtien. Tällä hetkellä jäseniä on n. 100, mutta mukaan mahtuu uusia uimareita, joten tervetuloa kokeilemaan.

Avantouinti sopii lähes kaikille, mutta yleissairauksista kärsivien tulee neuvotella lääkärin kanssa. Etenkin sydän- ja verenpaineoireet saattavat estää kylmästä kylvystä nauttimisen.

## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Erja Pullinen, 040 542 1024
- Sekreterare/Sihtööri: Irma Malm, [irma.malm@saunalahti.fi](mailto:irma.malm@saunalahti.fi), 050 513 7770

## Hemsida/Kotisivu

- <http://www.sibbo-vargarna.fi/fi/kunto/>

## Vill du höra mera om vår verksamhet?

Tag kontakt med Erja Pullinen, 040 542 1024, eller Irma Malm, [irma.malm@saunalahti.fi](mailto:irma.malm@saunalahti.fi), 050 513 7770

## Haluatko kuulla lisää toiminnastamme?

Ota yhteyttä Erja Pullinen, 040 542 1024, tai Irma Malm, [irma.malm@saunalahti.fi](mailto:irma.malm@saunalahti.fi), 050 513 7770



## Välbehag och livskraft från vaken i tasträsk

Sibbo kommuns vinterbadplats finns vid Tasträsk västra strand i Söderkulla. Vinterbadarna har till sitt förfogande en vak som hålls öppen med en pump, en brygga försedd med en värmematta, ett upplyst strandområde och en uppvärmd omklädningsbarack. Badplatsen får användas av Sibbo Vinterbadare, vilka är medlemmar i idrottsföreningen Sibbo Vargarna.

Vintertid fungerar den röda baracken vid Tasträsk simstrand som omklädningsrum. Baracken är öppen från mitten av september till mitten av maj. Därmed kan du vänja dig vid det svalnande vattnet då hösten framskrider.

## Vinterbadandet har hälsosamma effekter

Vinterbad anses ha många goda effekter på hälsan. Under den korta simturen får kroppen en hormonspruta som friskar upp och stimulerar kroppens olika funktioner. Vinterbadarens blodcirkulation blir bättre och blodtrycket sjunker. Kroppens temperaturreglering blir bättre, vinterbadaren fryser sällan. Att simma året om är ett bra sätt att förebygga smittosamma luftvägsinfektioner, "flunsa". Stress, bekymmer och nedstämdhet blir lätt kvar i vattnet då utsöndringen av stresshormoner ökar i stora temperaturväxlingar.

Ett dopp i det kalla vattnet förbättrar vävnadernas ämnesomsättning och fördröjer åldrandet. Huden behåller sin elasticitet som ger en slätare hy. Många vinterbadare upplever en lindrande effekt på olika ledbesvär.

För att uppnå den bästa hälsoeffekten är det viktigt att gå tillräckligt ofta i vaken, minst tre gånger i veckan samt stanna minst en halv minut i vattnet varje gång. Kom ändå ihåg att börja försiktigt, gärna med en vän.

## Bli medlem

Du kan bli medlem genom att kontakta Vinterbadarnas sekreterare:

Irma Malm [irma.malm@saunalahti.fi](mailto:irma.malm@saunalahti.fi) eller tel. 050 513 7770.

## Mielihyvää ja elinvoimaa Taasjärven avannosta

Sipoon kunnan talviuintipaikka sijaitsee Taasjärven länsirannalla Söderkullassa. Talviuimareiden käytössä ovat pumpun avulla auki pysyvä avanto, sulatusmatolla varustettu laitur, valaistu ranta-alue sekä lämmitetty pukukoppi. Uimapaikan käyttöoikeus on Sipoon Talviuima-reilla, jotka ovat Sibbo-Vargarna – urheiluseuran jäseniä.

Pukukoppina talviaikaan toimii Taasjärven rannassa oleva punainen parakki. Pukukoppi on käytössämme syyskuun puolesta välistä toukokuun puoleen väliin, joten veden viilenemiseen pääsee totuttelemaan pikkuhiljaa syksyn edetessä.

## Talviuinnilla on terveydellisiä vaikutuksia

Talviuinnilla väitetään olevan monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Hetken kestävä uinnin aikana keho saa hormoniruiskeen, joka virkistää ja kiihdyttää elimistön eri toimintoja. Talviuimarin verenkierto kohenee ja verenpaine laskee. Lämmönsäätely paranee, talviuimari palelee harvoin. Tarttuvien hengitystietulehdusten, "flunssien" ennaltaehkäisyä vuoden ympäri uiminen on mainio keino. Paineet, huolet ja mieltä pahoittavat asiat jäävät myös helposti veteen, sillä stressihormonien erityis lisääntyy suurissa lämpötilavaihteluissa.

Pulahdus kylmään veteen parantaa kudosten aineenvaihduntaa ja hidastaa solujen vanhenemista, edesauttaa ihon kimmoisuuden säilymistä pitäen ihon nuorekkaan näköisenä. Monet talviuimarit kokevat että talviuinti lievittää erilaisia nivelvaivoja.

Terveydellisten vaikutusten kannalta on tärkeätä käydä usein avannossa, vähintään kolme kertaa viikossa sekä viipyä vähintään puoli minuuttia kerrallaan vedessä. Muista kuitenkin aloittaa varovasti ja mielellään kaverin kanssa.

## Jäseneksi

Jäseneksi voit liittyä ottamalla yhteyttä Sipoon talviuimareiden sihteeriin:

Irma Malm [irma.malm@saunalahti.fi](mailto:irma.malm@saunalahti.fi) tai puh. 050 513 7770.





## Verksamhetsidé

Målsättningen är att erbjuda naturnära och högklassig verksamhet året runt för orienterare i olika åldrar och på olika nivåer. Ung och gammal, motionär och elit, alla är välkomna med i vår verksamhet! SV:s orienteringssektion är medlem i OK Trian tillsammans med Akilles OK och OK Orient. Inom ramen för OK Trian samarbetar vi för att utveckla orienteringssporten inom hela Östnyland.

Då du ansluter dig som medlem i Sibbo-Vargarna och erlägger orienteringssektionens årsavgift får du tillgång till OK Trians mångsidiga träningar året runt.

## Toiminta-ajatus

Tavoitteena on tarjota luonnonläheistä ja laadukasta toimintaa ympäri vuoden kaikien tasoisille ja -ikäisille suunnistajille. Nuoret ja vanhat, kuntoilijat ja huiput, kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaamme! SV:n suunnistusjaosto on OK Trianin jäsen yhdessä Akilles OK:n ja OK Orientin kanssa. Teemme OK Trianin puitteissa yhteistyötä suunnistusurheilun kehittämiseksi koko Itä-Uudellamaalla.

Kun liittyt Sibbo-Vargarnan jäseneksi ja maksat suunnistusjaoston vuosimaksun pääset nauttimaan OK Trianin monipuolisista harjoituksista ympäri vuoden.

## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Rita Wickholm, [rita.wickholm@gmail.com](mailto:rita.wickholm@gmail.com), 050 575 8707
- Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Mika Vilén, [mika.vilen@neles.com](mailto:mika.vilen@neles.com), 040 729 3620
- Sekreterare/Sihtööri: Veli-Pekka Laasonen, [veeka.laasonen@gmail.com](mailto:veeka.laasonen@gmail.com), 050 540 4684
- Kassör/Rahastonhoitaja: Mirva Krum, [mirva.krum@gmail.com](mailto:mirva.krum@gmail.com), 050 535 7951
- Motionsorientering/KU-rastit: Jari Pullinen, [jari.pullinen@kolumbus.fi](mailto:jari.pullinen@kolumbus.fi), 040 584 6055

## Orienteeringsskolan/Suunnistuskoulu:

- Magnus Engblom, [magnus.engblom@iki.fi](mailto:magnus.engblom@iki.fi), 050 568 6917

## Nätsida/Verkkosivu:

- <https://oktrian.fi/>
- <https://www.facebook.com/OKTrianFIN>
- <https://www.instagram.com/OKTrianFIN/>



# ORIENTERING - SUUNNISTUS

## Orienteringsskolan – medborgarfärdigheter och naturnära motion på barnens villkor

Sibbo-Vargarnas orienteringssektion har i årtal ordnat orienteringsskola för både barn och vuxna. De undantagsförhållande som har varit i kraft nu nästan ett år utgör en lite utmaning, men vi gör vårt bästa även i år för att så många som möjligt får en möjlighet att lära sig och njuta av denna naturnära och med tanke på undantagsförhållanden, rätt så trygga motionsform där vi lärt oss av fjolårets erfarenheter och kan utveckla dem vidare.

I orienteringsskolan lär barnen sig grundfärdigheter som förstås har nära anknytning till orientering som sport men framför allt i att röra sig i naturen. Att kunna läsa kartor – vare sig det handlar om en orienteringskarta eller någon annan skiss över omgivningen – hör enligt mig till sådana grundfärdigheter som är bra att lära sig i vårt skogrika land. Att kunna använda kompass är också till nytta om man skall röra sig i naturen. Samtidigt som vi rör oss i naturen gör vi observationer om naturen, funderar kring nedskräpning och lär oss att respektera växter och djur. Allt detta samtidigt som vi lär oss att röra oss målmedvetet från en punkt till en annan medan vi försöker få syn på den mystiska kontrollskärmen som är utmärkt på orienteringskartan och gömd någonstans i naturen. Samtidigt – nästan obemärkt – blir vi vana vid naturen och att röra oss i den och det blir ett fullgott och intressant alternativ till att sitta hemma på soffan, eventuellt för hela familjen. Ingen sibbobo torde ha en alltför lång väg till naturen. Genom att växla mellan träningsställen blir flera av sibboskogarna allt mer bekanta för våra unga orienterare.

Då grundfärdigheterna och modet har vuxit tillräckligt så erbjuder orienteringsskolan och fartgruppen som fungerar som dess fortsättning i vår "orienterarens stig" en möjlighet att förbättra på kondition och orienteringsteknik ur mer sportsliga infallsvinklar. Då kommer även det mångsidiga träningsutbudet i OK Trians regi samt deltagande i tävlingar och lägerverksamhet tillsammans med lagkompisar och våra uppmuntrande ledare med i bilden. Där får man upplevelsen om att vara en del av den stora nationella orienteringsfamiljen – tillsammans med det bekanta kompisgänget från orienteringsskolan.

**Orienteringsskolan startar 12.4.2021.**

**Samling kl. 18.00 vid Söderkulla skola (utomhus), Lärdomsvägen 6, om koronasituationen tillåter.**

Anmälningarna på förhand till orienteringsskolan och tilläggsinformation via OK Trians hemsidor <https://oktrian.fi/> eller [magnus.engblom@iki.fi](mailto:magnus.engblom@iki.fi)/0505686917

*Magnus Engblom*

Rektor för Sibbo orienteringsskola

## Suunnistuskoulu – kansalaistaitoja ja luonnonläheistä liikuntaa lasten ehdoilla

Sibbo-Vargarna suunnistusjaosto on vuosien ajan järjestänyt suunnistuskoulun sekä lapsille että aikuisille. Nyt lähes vuoden ajan voimassa olleet poikkeusolot aiheuttavat omat haasteensa, mutta teemme tänä(kin) vuonna parhaamme, että yhä useampi saa mahdollisuuden oppia ja nauttia tästä luonnonläheisestä ja poikkeustilanteen huomioon ottaen varsin turvallisesta liikuntamuodosta – viime vuoden kokemuksista oppien ja parantaen.

Suunnistuskoulussa lapsille opetetaan perustaitoja, jotka tietysti liittyvät vahvasti suunnistukseen urheilulajina, mutta ennen kaikkea luonnossa liikkumiseen. Kartanlukutaito – oli sitten kyseessä suunnistuskartta tai jokin muu ympäristöä kuvaava luonnos – kuuluu minusta perustaitoihin, jotka on hyvä omaksua meidän luontorikkaassa maassamme. Kompassin käyttö suunnan löytämisen apuvälineenä ei sekään ole turha taito, jos meinaa liikkua luonnossa. Samalla, kun liikumme luonnossa, teemme siellä havaintoja ympäristöstä, taivastelemme roskaamista ja opimme kunnioittamaan kasveja ja eläimiä. Kaiken tämän ohessa opimme liikkumaan määrätietoisesti tietystä paikasta toiseen, yrittäen löytää sitä mystistä rastilippua, joka on merkattuna siihen suunnistuskarttaan ja piilotettuna kartan merkitsemässä paikassa luonnossa. Samalla – kuin huomaamatta – sitä tottuu luontoon ja luonnossa liikkumiseen, jolloin siitä tulee varteenotettava ja kiinnostava vaihtoehto kotona istumiselle ehkä jopa koko perheelle. Yhdelläkään sipoolaisella ei taida olla kovinkaan pitkä matka luonnon ääreen. Vaihtelemalla harjoitusten paikkoja tulevat monet sipoolaisista metsistä yhä tutummiksi nuorille suunnistajanaluille.

Kun suunnistuksen perustaidot ja rohkeus ovat kasvanut riittävästi, tarjoavat suunnistuskoulu ja meidän "suunnistajan polun" jatkeena toimiva nuorten vauhtiryhmä mahdollisuuden kartuttaa omaa kuntoa ja suunnistustekniikkaa lajin urheilulliselta puolelta. Tällöin kuvaan tulevat mukaan muun muassa OK Trianin monipuolinen harjoitustarjonta sekä osallistumiset kilpailu- ja leiritöihin meidän kannustavien ohjaajien avustamina. Siinä pääsee kokemaan olevansa osa yhtä suurta kansallista suunnistusperhettä – kuitenkin sen suunnistuskoulusta tutun kaveriporukan kanssa.

**Sipoon suunnistuskoulu alkaa 12.4.2021.**

**Kokoontuminen klo 18.00 Söderkullan koululla (ulkona), Opintie 6, jos koronatilanne sallii.**

Ilmoittautumiset suunnistuskouluun etukäteen ja lisätiedot OK Trianin kotisivujen kautta <https://oktrian.fi/fi/etusivu/> tai [magnus.engblom@iki.fi](mailto:magnus.engblom@iki.fi)/050 568 6917

*Magnus Engblom*

Sipoon suunnistuskoulun vastaava



## Motionsorientering 2021

If Sibbo-Vargarna arrangerar tillsammans med grannföreningarna (Keravan Urheilijat, Järvenpään Palo, Tuusulan Voima-Veikot) Keski-Uusimaa-motionsorientering en gång i veckan från april till oktober. Vi erbjuder följande banalternativ: 7 km, 5 km, 3 km svår, 3 km lätt och 1,5 km mycket lätt.

SV:s första KU-motionsorientering arrangeras torsdagen 15.4.2021 kl. 16.30–19.00 vid Molnträsk. På basen av senaste års positiva erfarenheter kommer vi att lämna alla KU-motionsorienteringars kontroller i terrängen under en veckas tid efter tillfället för orientering på egen hand. Ifall koronäläget inte tillåter sammankomster kan motionsorienteringen arrangeras enbart som orientering på egen hand under en veckas tid. Alla motionsorienteringsevenemang finns i Rastilippu-servicen, genom vilken man också kan anmäla sig till motionsorienteringarna.

### Välkommen till skogen!

Tilläggsuppgifter: [www.rastilippu.fi](http://www.rastilippu.fi), [www.ku-rastit.net](http://www.ku-rastit.net)

## Orienteringskurs för vuxna börjar i augusti

Den populära orienteringskursen för vuxna arrangeras i Sibbo också detta år. Kursstarten är 4.8.2021. På orienteringskursen lär du dig att röra dig i naturen med karta och kompass. Kursens avslutning och höjdpunkt är deltagandet i Kadaverloppet, som arrangeras 6.11.2021.

Du kan redan nu anmäla ditt intresse att delta i kursen via anmälningsblanketten på OK Trians hemsida ([oktrian.fi](http://oktrian.fi)). Vi skickar närmare uppgifter om kursens program till de anmälda när det slutliga programmet är klart. Intresseanmälan är inte bindande i detta skede.

Kursavgiften är 60 euro och innehåller kursmaterial och handledning, kartor, motionsorienteringarnas deltagaravgift och Kadaverloppets startavgift.

Alla intresserade, oberoende av ålder och tidigare kunskaper, är välkomna på kursen!

Förfrågningar: Rita Wickholm, 050 575 8707, [rita.wickholm@gmail.com](mailto:rita.wickholm@gmail.com)

## Kuntosuunnistus 2021

If Sibbo-Vargarna järjestää yhdessä naapuriseurojen (Keravan Urheilijat, Järvenpään Palo, Tuusulan Voima-Veikot) kanssa Keski-Uusimaa-rastit kerran viikossa huhtikuusta lokakuuhun. Tarjolla olevat ratavaihtoehdot ovat 7 km, 5 km, 3 km vaikea, 3 km helppo ja 1,5 km erittäin helppo.

SV:n ensimmäiset KU-rastit järjestetään torstaina 15.4.2021 klo 16.30–19.00 Pilvijärvellä. Viime vuoden myönteisten kokemusten perusteella pidetään kaikkien KU-rastitapahtumien rastit viikon aikana maastossa omatoimista suunnistamista varten. Jos koronatilanne ei salli kokoontumista tapahtuma järjestetään vain oma-toimirasteina viikon ajan. Kaikki kuntorastitapahtumat löytyvät Rastilippu-palvelusta ja sen kautta voi myös ilmoittautua kuntorasteille.

### Tervemenoa metsään!

Lisätietoja: [www.rastilippu.fi](http://www.rastilippu.fi), [www.ku-rastit.net](http://www.ku-rastit.net)

## Aikuisten suunnistuskurssi alkaa elokuussa

Sipoon suosittu aikuisten suunnistuskurssi alkaa 4.8.2021. Kurssilla opit liikkumaan luonnossa kartan ja kompassin avulla. Kurssin päätöstapahtuma ja kohokohta on ollut osallistuminen Raatojuoksuun, jonka ajankohta on 6.11.2021.

Voit ilmoittaa halukkuutesi osallistua kurssille OK Trianin kotisivulla ([oktrian.fi](http://oktrian.fi)) olevan ilmoittautumislomakkeen kautta jo nyt. Lähetämme lisätietoja kurssin ohjelmasta ilmoittautuneille, kun lopullinen ohjelma on tiedossa. Ennakoilmoittautuminen ei ole sitova tässä vaiheessa.

Kurssimaksu on 60 euroa ja sisältää kurssimateriaalit ja ohjauksen, kartat, kuntosuunnistustapahtumien maksut sekä Raatojuoksun osanottomaksun.

Kaikki kiinnostuneet, iästä ja taustatiedoista riippumatta, ovat tervetulleita kurssille!

Tiedustelut: Rita Wickholmille, 050 575 8707, [rita.wickholm@gmail.com](mailto:rita.wickholm@gmail.com)



*Trians flickjuniorer och tränaren Otto Simosas på träningsdag. Trianin tyttöjuniorit ja valmentaja Otto Simosas treenipäivällä.*

*Foto/Kuva: Rita Wickholm*



*De yngre juniorena på träningsdag. Nuorimmat junnut treenipäivällä.*

*Foto/Kuva: Rita Wickholm*




## PERHE KARTALLA

### SUUNNISTAEN LISÄÄ LIKETTÄ

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

**FAMILJEÄVENTYR**

**VÄLKOMMEN** till familjeäventyret för 4-8 åringar på lördagen 10. april i Sibbo. **Tillfället är kostnadsfritt!**

Under familjeäventyret får du bl.a. bekanta dig med karttecken och spurta på emitstämpingsbanan.

Vi följer med koronasituationen och meddelar på hemsidan om tillfället inhiberas!

**PERHESEIKKAILU**

**TERVETULOA** mukaan 4-8 vuotiaille suunnattuun perheseikkailuun lauantaina 10. huhtikuuta Sipoossa. **Tilaisuus on maksuton!**

Perheseikkailussa pääset mm. tutustumaan karttamerkkeihin ja spurtailemaan emitleimausradalla.

Seuraamme koronatilannetta ja ilmoitamme kotisivuilla mahdollisista muutoksista!

**Rör på Päkarna** TID OCH PLATS: 10.4.2021 KL. 11-13 MOLNTRÅSK

AIKA JA PAIKKA: 10.4.2021 KLO 11-13 PILVIJÄRVI **Liiketta Nivelin**



## Verksamhetsidé

Styrelsen har fortsatt sin verksamhet enligt gammalt mönster, vilket i praktiken betyder att vi har försökt skapa så goda möjligheter för idkandet av skidsport i Sibbo som möjligt. Tyngdpunkten har givetvis varit på juniorverksamheten med träningar, läger, serieskidningar samt skidskola. Träningsverksamheten har varit bra under den gångna säsongen och aktiva tränare finns till förfogande. Stort tack till ledarna/tränarna.

## Toiminta-ajatus

Johtokunta on jatkanut tutulla mallilla eli pyrkinyt järjestämään mahdollisimman hyvät puitteet maastohiihtoharrastukseen Sipoon alueella. Painopisteenä on luonnollisesti nuorisotoiminta harjoituksineen, leireineen, sarjahiihtoineen ja hiihtokouluineen. Valmennustoiminta on ollut menneen kauden aikana vilkasta ja aktiivisia vetäjiä on riittävästi. Iso kiitos ohjaajille/valmentajille.

## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Sam Fransman, [sam.fransman@gmail.com](mailto:sam.fransman@gmail.com), 050 564 3405
- Kassör/Rahastonhoitaja: Anneli Lindblad
- Sekreterare/Sihtööri: Anna Virtanen
- Övriga funktionärer/Muut toimihenkilöt: Linda Wahlman-Strandberg, Johan Koskinen, Benny Holmgren, Staffan Martin

## Hemsida/Kotisivu

- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/hiihto/>

Vi finns även på följande social medier/  
Löydät meidät myös seuraavista  
sosiaalisista medioista: Facebook *SV Ski*  
och/ja Instagram *@svskiteam*.



## Skidskolans glädje, vintern 2021



Snön som vi fick i januari möjliggjorde en fin skidsäsong 2021. I Sibbo Energi -skidskola deltog rekordantal deltagare. Över 40 barn i olika grupper övade grundkunskaper i skidning. De yngsta deltagarna var 4-åringar och de äldsta 9 åringar.



I skidskolan övades bland annat att skida uppför och nerför backar i rätt ställning, stakning, diagonalgång och glidning på skidor som grund för fri stil. Skidhantering blev bättre för alla små skidare. Varje gång innehöll skidskolan lek på skidor samt i slutet en önskan om mera snö. Onödigt önskade vi inte snö, vi fick det varje gång.

Erfarna skidlärare, med hjälp av föreningens skidjuniorer, vägledde de hurtiga unga skidarna. Till de yngres grupper fick vi fint hjälp av föräldrarna, som hämtade barnen till skidskolan. Tack till alla som gjorde en lyckad skidskola möjlig! Tack även till alla föräldrar som hämtade barnen till den glada skidvärlden. Speciellt tack vill vi ge till de som höll spåren i bra skick! Skidskolans skidare hade varje lördag morgon i januari och februari nykörda skidspår att träna på.



## Hiihtokoulun riemuja talvella 2021

Tammikuussa satanut lumi mahdollisti vuoden 2021 hiihtokouluun. Ennätyskellisen suuri joukko osallistui hiihtokouluun järjestämään Sipoon Energia -hiihtokouluun. Yli 40 innokkaan lapsen joukko harjoitteli eri ryhmissä hiihton perustaitoja. Nuorimmat hiihtäjät olivat 4-vuotiaita ja vanhimmat 9. Hiihtokoulussa harjoiteltiin mm. mäkien nousua sekä laskua oikeissa asennoissa, tasatyöntöä, vuorohiihtoa ja suksen liu'uttamista luisteluhiihton pohjaksi. Suksen hallinta ja käyttö parani aivan jokaisella pienellä hiihtäjällä. Kukin hiihtokoulukerta sisälsi leikkejä suksilla ja lopuksi toiveen lisälumesta loppupiiriin yhteydessä. Turhaan ei lunta pyydetty, saimmehan sitä joka kerta lisää.



Reippaita hiihtäjänalkuja oli opastamassa kokeneempia hiihtokoulunopettajia ja tärkeänä apuna seuran omia juniorihiihtäjiä. Pienimpien ryhmään saimme hienosti tukea myös lapsiaan mukaan tuoneista vanhemmista. Kiitos kaikille mahdollistajille onnistuneesta hiihtokoulusta! Kiitokset myös aivan kaikille vanhemmille, jotka toitte lapsenne mukaan hiihton iloiseen maailmaan. Eri-tyiskiitoksen haluamme antaa tämän talven latupohjien ylläpitämisestä latujen kunnostajille! Tammi-helmikuun lauantaiamuina meitä hiihtokouluväkeä hemmoteltiin vasta-ajetuilla laduilla.

## Skidvintern 2021

Tack vare snön har Sibbo Vargarnas skidare haft fina träningsmöjligheter under vintern 2021. Gemensamma träningar har hållits för 6–9 åringar (minisompa-gruppen) på onsdagar. 10–14 åringar (mediumsompa-gruppen och silver-/guldsompa-grupperna) har tränat på onsdagar och lördagar. Trots köld har barn och ungdomar gått flitigt på träningarna och mängden har växt längs med skidsäsongen.

Skidsektionen ordnade första Söderkulla parsprint-tävlingarna den 24.1.2021. Sprinttävlingen som drog till sig över 100 lag, hölls med strikta Coronabegränsningar. En åldersgrupp i taget skidade i spåret. Publik fick vi tyvärr inte med i tävlingarna. Vi fick mycket tack från grannföreningarna för ordnandet av juniortävlingarna. Vår egna förenings juniorer fick fina placeringar ända från M8, N8 upp till M20 med ett deltagarantal på 10 lag.

Vinterns andra tävlingar har tyvärr blivit till bara några på vårt område. En av föreningens viktigaste tävlingsresor, FSSM i Närpes, blev avbokad. Föreningen seniorskidare har deltagit i FM-tävlingar i Pyhäjärvi samt i Finlands Cup deltävlingar. Också i juniorernas FM-tävlingar i Jyväskylä var Sibbo Vargarna representerade.

## Hiihtotalvi 2021



Talvi 2021 on mahdollistanut lumitilanteen vuoksi hienot harjoitusolosuhteet Sibbo Vargarnan hiihtäjille. Yhteisharjoituksia on pidetty minisomparyhmässä (6–9-vuotiaat) keskiviikkoisin sekä mediumsompariymässä (10–14-vuotiaat) ja hopea/kultasomparyhmässä keskiviikkoisin ja lauantaisin. Pakkasista huolimatta lapset ja nuoret ovat käyneet aktiivisesti yhteisharjoituksissa, ja harrastajamäärä lajin parissa on kasvanut pitkin hiihtokautta.

Hiihtojaosto järjesti 24.1.2021 kautta aikojen ensimmäiset Söderkullan parisprintit. Osallistujajoukkueita oli mukana reilusti yli 100 ja kisat vedettiin läpi tiukkoja koronarajoituksia noudattaen ja ikäryhmä kerrallaan hiihdättäen. Yleisöä emme valitettavasti saaneet mukaan kisoihin. Hyvän mielen junioritapahtuma keräsi paljon kiitosta naapuriseuroilta. Oman seuramme juniorit saavuttivat hienoja sijoituksia parisprintissä pienemmistä sarjoista M8, N8 aina vanhimpaan M20 sarjaan saakka kymmenen joukkueen voimin.



Talven muut kisat ovat jääneet valitettavasti omalla alueellamme vähiin ja yksi seuran tärkeimmistä talven kisamatkoista FSSM kisoihin Närpiöön jäi toteutumatta kisojen peruuttamisen vuoksi. Seuran seniorihiihtäjiä on osallistunut SM-kisoihin Pyhäjärvellä ja Suomen Cup osakilpailuihin. Myös Jyväskylässä hiihdetyissä junioreiden SM-kisoissa nähtiin edustus Sibbo Vargarnasta.





## Verksamhetsidé

Styrkelyftssektion grundades år 2001. Föreningen är medlem i Finlands Styrkelyftförbund rf, som grundades 1976. Sektionens målsättning är att understöda lyftarna i deras hobby och tävlande. I verksamheten medverkar både konditionsutövare och tävlande.

Grenen består av tre olika moment, knäböj, bänkpress och marklyft. Medlemmarna i Sibbo-Vargarnas minsta och mest peppriga sektion utövar grundläggande rörelser främst i Allaktivitetshallen i Nickby, men också i andra gym i närheten efter behov.

Under de senaste åren har träningen kompletterats med andra styrkegrenar, vilket ökar hobbyns mångfald.

## Toiminta-ajatus

Sibbo-Vargarnan voimanostojaosto on perustettu vuonna 2001, ja seura on vuonna 1976 perustetun Suomen Voimanostoliitto ry:n jäsen. Jaoston tavoitteena on tukea voimanostajia heidän harrastukseensa ja kilpailemisessaan. Toiminnassa on mukana sekä kuntoilijoita että kilpailijoita.

Laji koostuu kolmesta eri nostomuodosta, jalkakyykystä, penkkipunnerruksesta sekä maastavedosta. Sibbo-Vargarnan pienimmän ja pippurisimman jaoston jäsenet harjoittelevat perusliikkeitä pääosin Nikkilän Monitoimihallissa, mutta myös muissa lähialueiden kuntosaleissa tarpeen mukaan.

Parin viime vuoden aikana harjoittelua on täydennetty myös muilla voimalajeilla, jotka osaltaan lisäävät harrastuksen monipuolisuutta.



## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Henrik Winter, [henrik.winter@hotmail.com](mailto:henrik.winter@hotmail.com)
- Sektionens representant i föreningens centralstyrelse / Jaoston edustaja seuran keskushallituksessa: Lars Lampinen, [lars.lampinen@sipoo.fi](mailto:lars.lampinen@sipoo.fi)

## Vill du höra mera om vår verksamhet?

Mera information om sporten och övningarna fås av Henrik Winter, [henrik.winter@hotmail.com](mailto:henrik.winter@hotmail.com). Du kan också läsa mera om sporten på [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi).

## Haluatko kuulla lisää toiminnastamme?

Lisätietoa lajista sekä harjoituksista Henrik Winteriltä, [henrik.winter@hotmail.com](mailto:henrik.winter@hotmail.com). Lajista voit lukea myös lisää sivulta [www.suomenvoimanostoliitto.fi](http://www.suomenvoimanostoliitto.fi).





## Verksamhetsidé

Sektionens verksamhetsidé är att upprätthålla och värna om att volleyboll uppfattas som en hobby i synnerhet bland ungdomen och därför ger möjligheter att utöva volleyboll på alla nivåer, på såväl tävlings-, motions- och ungdomsnivå.

## Toiminta-ajatus

Jaoston toiminta-ajatuksen on ollut lentopalloperinteen ylläpitäminen ja vaaliminen erityisesti nuorten keskuudessa sekä luoda edellytykset harjoittaa lentopalloa kaikilla kilpa-, kunto- ja junioritasolla.

## Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Mika Tonteri, [mika.tonteri@sff.fi](mailto:mika.tonteri@sff.fi)
- Sekreterare/Sihtööri: Marina Forsström, [marina.forsstrom@sipoo.fi](mailto:marina.forsstrom@sipoo.fi)
- Kassör/Rahastonhoitaja: Britt Granqvist
- Övriga funktionärer/Muut toimihenkilöt: Juhani Rantala, Jori Lindroos, Risto Teerikangas, Jukka Sillanpää

## Hemsida/Kotisivu

- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/lentopallo/>



SUOMEN  
LENTOPALLOLIITTO RY

Volleybollgruppens träningar hålls i Sibbo skolcentrums gymnastiksal, Stora Byvägen 8, Nickby.

Lentopalloryhmien harjoitukset pidetään Sipoon koulukeskuksen liikuntasalissa, Iso Kylätie 8, Nikkilä.

**Juniorer flickor o pojkar 8-12 år /  
Juniorit 8-12-vuotiaat tytöt ja pojat:**

tisdag/tiistai 18.00 – 19.30

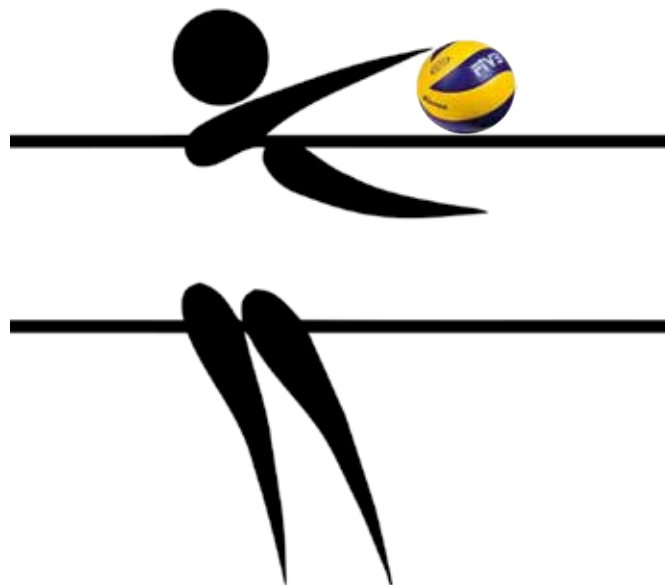
torsdag/torstai 18.00 – 19.30

Kontaktperson/Yhteyshenkilö:

Juhani Rantala, [juhani.rantala@sipoo.fi](mailto:juhani.rantala@sipoo.fi)

**TERVETULOA MUKAAN!  
VÄLKOMNA MED!**

Sektionen har Beach volley turer på planerna i Molnträsk på tisdagar och torsdagar kl. 18.30–20.30.



Jaostolla on Beach volley -vuorot tiistaisin ja torstaisin klo 18.30–20.30 Pilvijärven kentillä.



Foto T. Hagerlund  
Kuva T. Hagerlund





**S**ibbo Elinstallation Ab  
Sipoon Sähköasennus Oy

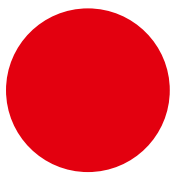


**SUORITAMME:**

- Sähköasennukset
- Huoltotyöt
- Omakotitalojen antenniasennukset
- Mittauskeskusten asennus ("pääkeskus")
- Sähkösuunnittelu
- Ilmalämpöpumppujen myynti ja asennus

**SOITA JA KYSY LISÄÄ:**

**Kaj - 0400 462 059**



**LIVAL**

SIPOON  
**energia**



SIBBO  
**energi**

**Lähienergiaa • Närenergi**



# Tue seuraasi - bonusta kaikille!

**Tiedäthän, että voit tukea seuraasi 3 prosentin lisäbonuksella tekemällä ostoksia Stadiumilla?** Samalla oma henkilökohtainen bonuksesi säilyy. Eli bonusta kaikille, samoista ostoista. Mitä enemmän ostat, sitä enemmän bonusta, sekä sinulle että seuralle.

**Rekisteröidy osoitteessa** [www.stadium.fi/teamsales](http://www.stadium.fi/teamsales) ja aloita seurasi tukeminen jo tänään. Join the movement.

**stadium**<sup>®</sup>  
Join the movement