

IF SIBBO-VARGARNA



infoblad
hösten - vintern 2021-2022



tiedotuslehti
syksy - talvi 2021-2022

PALVELEVA PAINOTALO



**ESITTEET
FLYERIT
JULISTEET
ROLL-UPIT
FOLDERIT
KÄYNTIKORTIT
HENKILÖ- JA JÄSENKORTIT
POSTIKORTIT
LOMAKKEET
MUISTI- JA KOKOUSLEHTIÖT
SUORAPOSTITUKSET
LASINALUSET
LEHDET, KIRJAT
TARRAT
LATTIATARRAT
RULLATARRAT
MOBILET
HÄLYPORTTIPAHVIT
KYLTIT JA OPASTEET
TOIMISTOTARVIKKEET

SEKÄ PALJON MUUTA!**



SILVERPRINT.FI



FÖRMÅNLIG MAT NÄRA DIG.

EDULLISTA RUOKAA LÄHELLÄ SINUA.



S MARKET

S-market
Nickby/Nikkilä & Söderkulla

HÄLSNINGAR - TERVEISET



Hej

Jag heter Carola Juselius och jobbar som föreningens föreningssekreterare sedan augusti. Föreningssekreterarenas roll är lite som att vara en spindel som försöker hålla alla trådar i handen.

Min första arbetsuppgift var att få föreningens medlemsregister uppdaterat. Sedan flyttades focus till andra uppgifter s.s uppdateradet av föreningens hemsida och olika sociala mediers kanaler. Infobladet som du håller i din hand är också en av mina arbetsuppgifter. Före års slutet önskar jag att få alla behövliga dokument arkiverat som finns på kontoret.

Jag bor i Kyrkoby och till min familj hör man, fyra barn, två svärsöner och en hund. Mina fritidshobbyn? Spela PokemonGo, vinterbada, cykla och promenera.

Jag är utbildad till merkonom och sedan studerat till både sekreterar- och företagsexamen. Som fd. sommararbetare på Molnträsk kiosk, volleybollspelare och lagledare för ett fotbollslag, är föreningens aktiviteter bekanta för mig sen tidigare.

Min arbetsplats är på Ullala i Kyrkoby, dvs på föreningens kontor. Du når mig på nummer 040 705 8327 och per e-post info@sibbo-vargarna.fi.

Du får gärna komma och hälsa på mig till kontoret, men kom alltid överens på förhand om du vill var helt säker på att jag är här.

Önskar er alla en superfin höst ❤

Carola Juselius, föreningssekreterare

Hei

Olen Carola Juselius, ja olen toiminut seuran seurasihterinä elokuusta lähtien. Seurasihterin työkuva on vähän kuin olisi hämähäkki, joka yrittää pitää kaikki langat käissään.

Ensimmäinen työtehtäväni oli saattaa yhdistyksen jäsenrekisteri ajan tasalle. Sen jälkeen fokus siirtyi muiden tehtävien pariin, kuten esim. netti- ja somesivujen päivittämiseen ajan tasalle. Tämä tiedotuslehti on myös yksi työtehtävistäni. Ja ennen vuoden loppua haluaisin saada kaikki tarvittavat dokumentit toimistolla arkistoitua.

Asun Kirkonkylässä ja perheeseeni kuuluu aviomies, neljä lasta, kaksi vävypoikaa ja koira. Mitä teen vapaa-ajalla? Pelaan PokemonGo:ta, harrastan talviuintia, pyöräilen ja kävelen.

Olen koulutukseltaan merkonomi, ja myöhemmin olen suorittanut sekä sihteerin että yrityjän ammattitutkinnot. Entisenä Pilvijärven kesätyöntekijänä, lentopallopelaajana sekä jalkapallojoukkueen jobona seuran toiminta on entuudestaan minulle tuttua.

Työpisteeni sijaitsee Ullalassa, Kirkonkylässä eli seuran toimistolla. Saat minuun yhteyden numerosta 040 705 8327 sekä sähköpostitse osoitteesta info@sibbo-vargarna.fi.

Olet enemmän kuin tervetullut tapaamaan minua toimistoon, mutta sovi aina tapaamisesta etukäteen, jotta olen varmasti paikalla.

Toivotan teille kaikille oikein ihanaa syksyä ❤

Carola Juselius, seurasihteri



Bild/Kuva: Kristoffer Åberg/KSF Media/Östnyland



IF SIBBO-VARGARNA

Innehållsförteckning – Sisällysluettelo

IF Sibbo-Vargarna	5
Cykel – Pyöräily	6
Fotboll – Jalkapallo	9
Friidrott – Yleisurheilu	14
Handboll – Käsipallo	18
Motion – Kunto	19
Orientering – Suunnistus	21
Skidning – Hiihto	26
Styrkelyft – Voimanosto	29
Volleyboll – Lentopallo	30



Aktia



infoblad tiedotuslehti

IF Sibbo-Vargarnas informationstidning utkommer två gånger per år.

IF Sibbo-Vargarnan tiedotuslehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.

Ansvarig utgivare/Vastaava julkaisija: Pirjo Moen

Ombrytning/Taitto: Silverprint Oy

Omslagsbild/Kannen kuva: Carola Juselius

Tryck/Paino: Silverprint Oy

Distribution/Jakelu: Posti

AKKUKELLARI AKKUJA EDULLISEEN NETTOHINTAAN

Käynnistys-, paikallis-, ja trukkiakut, Veneakut - Mp-akut - Aurinkopaneelit ym.

09 877 77 32

Päivystys 040 5400 987

Kraputie 2, 00890 HKI

Itäsalmi - Östersundom
(SIWA:n takapihalla)





Välkommen med!

IF Sibbo-Vargarna rf är en ungdomlig 93-årig idrottsförening med verksamhet i olika byar inom Sibbo. Utan föreningens alla aktiva frivilliga, skulle detta inte vara möjligt.

IF Sibbo-Vargarna erbjuder sina medlemmar (från noll till hundra år) ett brett utbud av olika grenar som man kan idka i motions- och/eller idrottssyfte. Vi hoppas att vi kan locka med dig i vår gemenskap via dessa olika alternativ.

För att citera en av våra aktiva, som själv kom med i verksamhet via barnens hobby: "Detta är en ljuvlig värld och vi aktiva är helt vanliga mäniskor". Och från Föreningens sida kan vi inte tillräckligt poängtala hur viktiga ni frivilliga är för föreningens verksamhet. Ett stort tack till er alla!

Kom och pröva på en gren som intresserar dig. Om du sedan vill fortsätta med hobbyn, skriver du in dig som medlem i föreningen. Detta gör du lättast via föreningens hemsida (<https://sibbo-vargarna.fi/bli-medlem>). Förutom medlemsavgiften som betalas till föreningen, har sektionerna och konditionsprojekten säsongsavgifter. Mer information om dessa avgifter får du av sektionernas kontaktpersoner eller via <https://sibbo-vargarna.fi>.

IF Sibbo-Vargarnas årsmedlemsavgift för år 2021 är 30 euro för vuxna, 15 euro för unga (16 år och yngre) och pensionärer. Vill man vara stödmedlem för föreningen lyckas det också till ett pris på 15 euro/år.

Då du blir medlem i föreningen kan du skriva ut ett medlemskort från ditt eget myClub medlemsregisterkonto. Som medlem berättigas du med förmåner på följande ställen: Stadium, Söder Fysio, Idrottsmassör Kimmo Roos, Smartfysio, Sipoon Syke, Jokipuiston Hierontapalvelu och Sipoon hieronta ja hyvinvointi. Läs mer om förmånerna på <https://sibbo-vargarna.fi/medlemsformaner>.

Centralstyrelsen år 2021 Keskushallitus vuonna 2021

- Ordförande/Puheenjohtaja:
Pirjo Moen, pirjo@moen.fi, 040 581 4321
- Viceordförande/Varapuheenjohtaja:
Pekka Ollikainen (fotboll – jalkapallo)

Medlemmar/Jäsenet

- Johanna Blom (cykel – pyöräily)
- Marina Forsström (volleyboll – lentopallo)
- Erika Hildén (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 – käspallo)
- Föreningssekreterare/Seurasihdeeri:
Carola Juselius, info@sibbo-vargarna.fi,
040 705 8327
- Föreningens kassör/Seuran rahastonhoitaja:
Henna Kansikas, henna.kansikas@hotmail.com

Tervetuloa mukaan!

IF Sibbo-Vargarna rf on nuorekas 93-vuotias urheiluseura, jolla on toimintaa ympäri Sipoota. Ilman aktiivisia vapaaehtoisia tämä ei olisi mahdollista.

Seura tarjoaa jäsenilleen (vauvasta vaariin) monipuolista liikunta- ja/ tai urheilutoimintaa. Toivomme, että sinäkin haluaisit tulla mukaan toimintaamme.

Lainaten yhtä aktiiviamme, joka löysi toimintamme lastensa kautta: "Tämä on ihana maailma, ja me aktiivit olemme ihan tavallisia ihmisiä". Ja seuran puolesta emme voi tarpeksi painottaa sitä, miten tärkeitä nämä vapaaehtoiset ovat seuran toiminnan kannalta. Iso kiitos teille kaikille!

Tule kokeilemaan lajia, jota sinua kiinnostaa. Jos sitten haluat jatkaa lajin parissa, voit liittyä seuran jäseneksi netin kautta (<https://sibbo-vargarna.fi/fi/jasenyyss>). Jäsenmaksun lisäksi useimmissa jaostoissa ja liikuntaprojekteissa on kausimaksut. Lisätietoja näistä maksuista saat suoraan jaoston yhteyshenkilöltä tai kotisivujen <https://sibbo-vargarna.fi> kautta.

IF Sibbo-Vargarnan jäsenmaksut vuonna 2021 ovat 30 euroa/aikuiset, 15 euroa/nuoret (16-vuotiaat ja nuoremmat) sekä eläkeläiset. Jos haluat olla seuran kannatusjäsen, onnistuu se maksamalla 15 euroa/vuosi.

Liittyessäsi jäseneksi voit tulostaa jäsenkortin henkilökohtaiselta myClub-jäsenrekisterililtäsi. Jäsenenä olet oikeutettu etuhin seuraavissa paikoissa: Stadium, Söder Fysio, Urheiluhierroja Kimmo Roos, Smartfysio, Sipoon Syke, Jokipuiston Hierontapalvelu sekä Sipoon hieronta ja hyvinvointi.

Lue tarkemmin eduista <https://sibbo-vargarna.fi/fi/jasenedut>.

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://sibbo-vargarna.fi>
- Facebook: IF Sibbo-Vargarna r.f.
- Instagram: @sibbovargarna1928





CYKEL - PYÖRÄILY



Bild/Kuva: Thomas Lindberg.

Verksamhetsidé

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

Toiminta-ajatus

Järjestämme sarjakilpailuita ja tapahtumia. Lisäksi tuemme kuntopyöräilyä Sipoossa suunnittelemailla valmiita pyöräreittejä ja tuomalla kuntolaatikoida reitin varrelle.

Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja:
Johanna Blom, 040 548 0647
- Viceordförande/Varapuheenjohtaja:
Thomas Lindberg,
lindberg.bicicletta@gmail.com
- Sekreterare/Sihteeri: Susan Lindberg
- Kassör/Taloudenhoitaja: Thomas Lindberg

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://sibbo-vargarna.fi/cykel>
- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/pyoraily>
- Facebook: Sibbo-Vargarna cykel pyöräily

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

Tag kontakt/Ota yhteyttä:
Johanna Blom, 040 548 0647
johanna.blom100@gmail.com



CYKEL - PYÖRÄILY



Njut av naturen med terrängcykeln

Med terrängcykel kan man ta sig fram längs med stigar i skog och på fjäll. I naturen får man njuta av lugn i naturen, fina landskap och utmaningar i form av uppförsbackar, varierande stigar och fartfyllda utförsbackar. Med hjälp av cykeln har man möjlighet att röra sig längre sträckor än till fots och man kan uppleva landskap inom ett större område.

Cykeln skall vara avsedd för terrängåkning med grova däck och gärna med goda bromsar, fjädring och pålitliga växlar. En lätt, hållbar och välreglerad cykel gör turen säker och njutbar. Cykelhjälmen är viktigaste tilläggsrustning.

Viktigt att komma ihåg då man cyklar

- Passlig situationshastighet är viktig då man rör sig på platser där det också finns andra, tex fotgängare
- När man närmar sig fotgängare ska man sakta farten
- Cykeln rör sig omkring tre gånger så snabbare än en fotgängare, så fotgängarna behöver mera tid att reagera
- Uppmärksamma andra. Ett artigt bemötande gör också andra glada. I trafiken representerar cyklisten inte bara sig själv utan också andra cyklister
- Var rädd om naturen och undvik onödigt slitage på terrängen. Upp- och nedförsbackar är mest känsliga för slitage. Undvik onödiga inbromsningsar och håll dig på stigen

Nauti luonnosta maastopyörällä

Maastopyörän avulla voi pyörällä polkuja pitkin metsissä ja tuntureilla. Luonnossa voi nauttia rauhasta, hienoista maisemista ja saada itselleen haasteita ylämäkiin, vaih-televien polkujen ja vauhdikkaiden alamäkiin muodossa. Pyörällen on mahdollista liikkua pidempiä matkoja kuin kävelien ja näin pääsee tutustumaan maisemiin laajemmassa alueella.

Maastoon soveltuva pyörä on leveärenkainen, mielellään hyvillä jarruilla, jousituksella ja luotettavalla vaihteistolla varustettu. Kevyt, kestävä ja hyvin säädetty pyörä tekee ajamisesta turvallista ja nautittavaa. Pyöräilykypärä on tärkein lisävaruste.

Tärkeää muistaa pyöräillessä

- Hallit tuilanenopeus tuo turvallisuutta kaikille
- Lähestyessä jalankulkijaa tulee hidastaa vauhtia
- Pyörä liikkuu noin kolme kertaa nopeammin kuin jalankulkija, joten jalankulkija tarvitsee enemmän aikaa reagoimiseen
- Huomioi muut ja ole kohtelias. Yksittäinen pyöräilijä edustaa kaikkia pyöräilijöitä
- Ota vastuu luonnosta ja vältä turhaa kulutusta. Ylä- ja alamäet ovat eniten alittiita kulutukselle. Kannattaa pysyä olemassa olevilla poluilla ja reiteillä sekä välttää lukkojarrutuksia ja herkkiä luontokohteita



Bild/Kuva: www.google.fi



CYKEL - PYÖRÄILY

Konditions cykling

Vi stöder konditions cykling 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 sponsorerna!



Kuntopyöräily

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

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

Kiitos sponsoreille!



Bilder/Kuvat: Thomas Lindberg



FOTBOLL - JALKAPALLO



Verksamhetsidé

Föreningens fotbollssektions mission är att erbjuda fotboll för varje sibbobo. Centrala värden för vår verksamhet är glädje, framgång, pålitlighet och gemenskap. Vi arrangerar fotbollsverksamhet från och med fotbollsklubbar för 5-åringar ända till vuxen ålder. Frivillighet och entusiasm för fotboll är de viktigaste hörnstenarna för fotbollssektionen och dess lag.

Toiminta-ajatus

Seuran jalkapallojaoston missio on tarjota jalkapalloa jokaiselle sipoonkäytölle. Toimintaamme ohjaavat arvot iloisuus, menestys, luottavuus ja yhteisöllisyys. Järjestämme ohjattua jalkapallotoimintaa 5-vuotiaista futiskerholaisista aikuispelaajiin asti. Vapahtoisuus ja innostus lajia kohtaan ovat jalkapallojaoston ja sen joukkueiden tärkeimmät kulmakivet.

Vill du komma med i fotbollsverksamheten?

Om du vill ansluta dig till ett av våra lag – ta kontakt med lagledaren för egen åldersgrupp. Kontaktuppgifter finns på vår hemsida:

<http://svjalkapallo.fi/>.

Är du intresserad av våra fotbollsklubbar för barn, evenemang eller annat – ta kontakt med sektionen på svjalkapallo@gmail.com

Haluatko mukaan jalkapallotoimintaan?

Jos haluat liittyä johonkin joukkueistamme – ota yhteyttä oman ikäryhmäsi joukkueenjohtajaan. Yhteystiedot löytyvät kotisivulta: <http://svjalkapallo.fi/>.

Jos olet kiinnostunut lasten futiskerhoistamme, tapahtumistamme tai muista futisaiheista – ota yhteyttä jaostoon svjalkapallo@gmail.com

Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Sini Tuovinen, sintunen@gmail.com, 050 388 3823
Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Pekka Ollikainen
- Verksamhetskoordinator/
Toimintakoordinaattori: Wilhelm Stenbacka, wilhelm.svjalkapallo@gmail.com, 040 709 3112
- Juniorcheftränare/Juniorivalmennuspäällikkö: Antti Sutinen

Sektionens e-post/Jaoston sähköposti:

- svjalkapallo@gmail.com

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <http://svjalkapallo.fi/>
- Facebook:
IF Sibbo-Vargarna r.f. Jalkapallo – Fotboll
- Instagram: @sibbovargarna1928_futis





FOTBOLL - JALKAPALLO

Fotboll för alla sibbabor under 2021–2022

IF Sibbo-Vargarna rf är en anrik idrottsförening med många grenar på programmet och fotbollssektionen är dess största sektion. SV:s fotbollsverksamhet är betonad på barn och unga - i våra klubbar och i våra lag uppfostrar vi barn och unga till fotbollens värld och en sportig livsstil. Kvalitativ träning, en aktiv föreningsverksamhet och starkt stöd hemifrån är faktorer som möjliggör utveckling och framgång för våra fotbollsspelare, både på och utanför spelplanen.

Fotboll är en lagsport och kräver således att både spelare och bakgrundsfigurer samarbetar och förbindrar sig att sträva efter att nå gemensamt uppsatta mål. Genom glädje, gemenskap och pålitligt agerande kan vi stege mot våra målsättningar och därmed utvecklas som förening, sektion, lag och spelare. I Sibbo-Vargarnas fotbollssektion bultar ett stort Varghjärta – välkommen på spelplanen tillsammans med oss om du känner igen dig som en Sibbo Varg.

Fotbollssektionens främsta uppgift är att erbjuda alla sibbabor en möjlighet att spela fotboll. Vi arrangerar fotbollsevenemang för daghem och lägstadieskolor, där barnen får möjligheten till en första kontakt med fotbollshobbyn. En liten varg kan redan som 5–6-åring komma och prova på fotbollsklubbarna vi regelbundet ordnar i Nickby och Söderkulla. Juniorvargens följande steg är att ansluta sig till något av våra regelbundet spelande och tränande lag - vi har lag från olika åldersklasser för barn och unga ända till erfarna vuxenlag. Denna höst bildas ett nytt lag för 2015-födda varjuniorer, detta lag blir därmed vårt yngsta lag. Som ny form av hobbyverksamhet arrangerar vi under skolåret 2021–2022 i samarbete med Sibbo kommun Hobari-fotbollsklubben, som verkställs i samband med skoldagen.

Vi har byggt upp spelskolor kring olika tema för de av våra spelare som vill fördjupa sina fotbollskunskaper ut-

över den regelbundna träningen. Under somrarna ordnar vi fotbollsbesökade sommarläger för barn och unga. Under våren samlas vi för hela fotbollssektionens gemensamma föreningsläger. Våra unga spelare har även en möjlighet att utbilda sig och fungera som spelledare och assistenter till de yngre åldersklassernas lag och på detta sätt vidga sitt fotbollsrelaterade kunnande och förståelse av sporten. Vi planerar även att arrangera fotbollsklubbar för vuxna, där erfarna vargar kan bekanta sig med fotbollssporten eller återuppliva ungdomens fotbollshobby på nytt. De vuxnas fotbollsklubb fungerar även som utmärkt avkopplings- och motionsform.

Utöver vår regelbundna ledda verksamhet har vi även arrangerat evenemang under det gångna året. I juni arrangerade vi Hukka Cup juniorturneringen. I september samlades ca. 150 lag från åldersklasserna 2010–2014 för att avsluta sommarsäsongen i vår VBO höstturnering. I vår Lival SC fotbollshall spelas återigen Sibbo Energi vinterserien mellan oktober 2021 och april 2022. Turneringarna och evenemangen är starkt närvarande även i sektionens planer för 2022 – vi har bl.a. Sibbo Energi vårtturneringen i april samt Hukka Cup sommarturneringen i juni på kommande tillsammans med övriga förenings-evenemang.

Vargflocken ser med optimistiska ögon mot framtiden. Många nya spelare har anslutit sig till våra lag medan fotbollen som gren vuxit till sig genom de internationella värdepriset under det gångna året och landslagens frammarsch. Vi vill tacka alla aktiva aktörer, frivilliga och samarbetspartners som möjliggör verkställandet av kvalitativ fotbollshobby i Sibbo. Vi vill även med glädje önska alla nya Varghjärta välkomna till våra spel och träningar!

e.u. *IF Sibbo-Vargarnas fotbollssektion,*

Sini Tuovinen (ordförande)

Wilhelm Stenbacka (verksamhetskoordinator)



T2011 lag med tränare i Play like a girl turneringen/T2011 joukkue valmentajineen ja Play like a girl kutsuturnaus.
Bild/Kuva: Heidi Malinen

FOTBOLL - JALKAPALLO



Jalkapalloa jokaiselle sipoolaiselle 2021-2022

IF Sibbo-Vargarna rf on monilajiseura ja jalkapallojaoston suurin jaosto jäsenmäärässä mitattuna. SV:n jalkapallotoiminta painottuu lapsiin ja nuoriin – kasvatamme sipoolaisia lapsia ja nuoria kerhoissamme ja joukkueissamme jalkapallon ja sporttisen elämäntavan pariin. Laadukas valmennus, aktiivinen seuratoiminta sekä huoltojoukkojen vankka tuki ovat tekijöitä, jotka mahdollistavat toiminnassamme mukana olevien jalkapalloilijoiden kehittymisen ja menestymisen jalkapallokentällä sekä sen ulkopuolella.

Joukkuelajina jalkapallo vaatii myös niin pelaajilta kuin taustatoimijoilta yhteen hileen puhaltamista, yhteistyötä ja sitoutumista yhteisesti sovittuihin asioihin. Yhteisöllisesti, iloisesti ja luotettavasti tavoitteita kohden toimimalla voimme kehittyä niin seurana, jaostona, joukkueena kuin pelaajana. Sibbo-Vargarnan jalkapallojaostossa sykkii iso Susisydän – tervetuloa mukaan, jos tunnistat itsessäsi sipoolaisen Suden sydämen!

Jalkapallojaoston pääasiallisena tehtäväänä on mahdollistaa jalkapallon harrastaminen vauvasta vaariin. Tooteutamme futistapahtumia päiväkodeille ja alakouluille, joissa lapset saavat ensikosketuksen jalkapalloharrastukseen. Pienellä sudella on mahdollisuus jo 5–6 vuoden ikäisenä tulla mukaan futiskerhohimme, joita järjestämme säännöllisesti Nikkilässä ja Söderkullassa. Nuoren suuden seuraava askel on liittyminen säännöllisesti pelaaviin ja harjoitteleviin joukkueisiimme, joita löytyy lasten ja nuorten ikäluokista aina kokeneisiin aikuisjoukkueisiin asti. Tänä syksynä perustetaan nuorimpana ikäluokkana uusi joukkue 2015-syntyneille juniorisusille. Uutena toiminnan muotona järjestämme kouluvuoden 2021–2022 aikana yhteistyössä Sipoon Energia -talvisarjaa lokakuun 2021 ja huhtikuun 2022 välillä. Turnausten ja tapahtumien järjestämistä jatketaan vankasti myös ensi vuonna, tulossa on muun muassa Sipoon Energia -keväturnaus huhtikuussa sekä Hukka Cup -kesätturnaus kesäkuussa muiden seuratapahtumien ohella.

Eri teemojen ympärille rakennetuissa pelikouluissa voi syventää pelitaitoja säännöllisen harjoittelun lisäksi. Ke-

säisin tarjoamme lapsille ja nuorille futispainotteisia kestäleirejä. Keväisin kokoonnumme yhteiselle seuraleirille laadukkaiden treeniympäristöjen äärelle. Nuorten jalkapallon harrastajien on meillä mahdollista toimia myös pelinohjaajina ja apuvalmentajina nuoremmissa joukkueissa laajentaen osaamistaan ja lajiympäristään. Lisäksi suunnittemme järjestäävämme aikuisten futiskerhoja, joissa varttuneet sudet voivat tutustua jalkapallon maailmaan tai herättää henkiin nuoruuden harrastuksen uudestaan. Aikuisten futiskerho toimii myös erinomaisena virkistäytymisen ja kuntoliikunnan muotona.

Tapahtumia olemme kuluneen vuoden aikana järjestäneet säännöllisen ohjatun toimintamme lisäksi. Kesäkuussa järjestimme Hukka Cup-junioriturnauksen. Syyskuussa noin 150 ikäluokkien 2010–2014 juniorijoukkueita koontui päättämään nurmikautta VBO-syysturnaukseen. Lival SC -jalkapallohallissamme pelataan jälleen monien joukkueiden voimin Sipoon Energia -talvisarjaa lokakuun 2021 ja huhtikuun 2022 välillä. Turnausten ja tapahtumien järjestämistä jatketaan vankasti myös ensi vuonna, tulossa on muun muassa Sipoon Energia -keväturnaus huhtikuussa sekä Hukka Cup -kesätturnaus kesäkuussa muiden seuratapahtumien ohella.

Susiyhteisö katsoo optimistis in silmin tulevaisuutta kohti. Joukkueisiimme on liittynyt paljon uusia pelaajia, ja jalkapallo on lajina positiivisessa nosteessa tänä vuonna käyttyjen kansainvälisen arvokisojen sekä maajoukkueiden esiinmarssin myötä. Haluamme kiittää kaikkia aktiivisia toimijoita, vapaaehtoisia ja sidosryhmiä, jotka mahdollistavat laadukkaan jalkapalloharrastuksen toteuttamisen Sipoossa. Haluamme myös toivottaa kaikki uudet Susidämet mukaan ilolla peleihin ja harjoituksiin!

IF Sibbo-Vargarnan jalkapallojaoston puolesta,

Sini Tuovinen (puheenjohtaja)

Wilhelm Stenbacka (toimintakoordinaattori)



T2011 vinst i Girl Cup en mörk kväll i auguсти/T2011 Girls cupin voitto elokuun pimeässä illalla. Bild/Kuva: Heidi Malinen



T2010 Matilda Malinen i Girls Cup/T2010 joukkueen Matilda Malinen Girls cup. Bild/Kuva: Heidi Malinen



FOTBOLL - JALKAPALLO

Det är bra att spela fotboll i Sibbo

I framgångens stunder brukar segrare och medaljörer ofta repetera clichéer. De har gjort säkra basprestationer, de har hållit sig friska, de har utfört sin träning långsiktigt med tålmod. Sällan lyfter de upp magiska trick, u-svängar i sista stund eller lotterivinster som viktiga faktorer bakom framgången. Långsiktighet, tålmod och planenlighet i basverksamheten lär även utgöra grunden för en kvalitativ och utvecklade föreningsverksamhet. Hur ligger vi till med fotbollen i Sibbo – väntar vi oss trolleier eller bygger vi upp grunden steg för steg, en vecka i taget? Hur går det för oss?

Jag har privilegiet att granska IF Sibbo-Vargarnas fotbollsverksamhet med nära intill utomstående, objektiva ögon. Vid skrivande stund har jag fungerat tre veckor som fotbollssektionens verksamhetskoordinator. Hektiska tidtabeller, halvfärdiga planer och evenemang, brist på spelldare och tränare. Utmaningar bekanta från nästan alla idrottsföreningar, från olika grenar och från olika orter. Min idrottvetenskapliga utbildningsbakgrund, arbetserfarenhet från diverse idrottsorganisationer, bakgrund som tävlingsidrottare (skidåkning, skidskytte, löpning samt innebandy) och tränare (innebandy) är kantade med motsvarande föreningslivets vardagsutmaningar.

Sibbo är en växande, men fortfarande flexibelt liten kommun. Storleken på årskullarna (barn och unga) gör det möjligt för oss att bilda fotbollslag i nästan varje årskull. Vår målsättning är ju att erbjuda utvecklade och meningsfull fotboll för varje sibbobo. Utvecklade och meningsfull verksamhet i klubbarna och lagen är precis denna viktiga basverksamhet jag hänvisade till i första stycket. Detta vill vi lägga krutet på. När klubbarna, träningarna och matcherna förverkligas kvalitativt, fungerar Sibbofotbollen som bäst. Och detta är något vi alla medverkande påverkar – hela föreningen, varje sektion, varje lag samt varje tränare, spelare och serviceperson. Precis som fotbollen, är även föreningsarbetet ett lagspel. Vi kommer överens tillsammans, vi planerar tillsammans och vi förverkligar tillsammans.

Sibbo är i grund och botton en kommun som är väldigt positivt inställt till idrott och motion. Intres-



T2012 Peppi Järviölä, Opel-liga/T2012 joukkueen Opel-liiga peli Peppi Järviölä.
Bild/Kuva: Heidi Malinen

set för idrott är starkt – på såväl lokal, nationell som internationell nivå. Idrotts- och träningsanläggningarna är i nationell jämförelse aldeles utmärkta. Vi kan träna och spela våra matcher på utmärkta träningsturer. Vi har även möjlighet att träna året runt i vår egna Lival SC-fotbollshall. Kommunens ekonomiska stöd för idrott och motion är genom sin tydlighet och ändamålsenlighet ypperlig. Samhällets tvåspråkiga natur ger verksamheten mervärde samt en viss kultur av öppenhet jag uppskattar stort. Fotboll har varit en central del av Sibbo-Vargarnas verksamhet i snart hundra år och dess ställning är stabil i den lokala föreningskulturen. Summa summarum – det finns utomordentliga förutsättningar för att förverkliga och arrangera idrott i Sibbo. Det är bra att spela fotboll i Sibbo.

Jag har under mina första veckor hunnit hoppa ombord på rullande tåg, diskutera med föreningsaktiva och föräldrar till spelare, förbereda kommande evenemang, koordinera kommunikation... Listan kunde fortsätta hur långt som helst. De överlägset bästa och mest givande stunderna är trots allt de stunder, då jag har möjlighet att förverkliga fotbollssektionens basverksamhet på fotbollsplanen. Att kunna fungera som ledare för fotbolls-klubben och uppleva den gemensamma fotbollsglädjen är en verksamhetskoordinators bästa tack. SV:s fotbolls-sektion förverkligar varje vecka hundratals, t.o.m. tusentals lyckade fotbollsprestationer – varje föreningsaktiv och bakgrundsförare har ett stort inflytande på dessa lyckade prestationer. Låt oss komma ihåg dessa även då vi är trötta eller under press. Tack till alla aktiva spelare, tränare och övriga aktiva.

Låt oss göra saker tillsammans, dra åt samma håll, uppskatta våra kamrater och koncentrera oss på det vi lyckas med då vi har upphov till detta. Låt oss också lyfta upp hakan efter våra misslyckanden. Vi försöker kontinuerligt bygga upp en bättre Sibbo-Vargarna fotboll – välkom-

men med du också för att spela eller leda. Vi ses på spelplanen! Som sagt, det är bra att spela fotboll i Sibbo.

*Wilhelm Stenbacka
Verksamhetskoordinator,
IF Sibbo-Vargarna, fotboll*



*T2011 lagets Elsa Muukkonen kämpar mot en spelare från Ilves i Girls Cup/ T2011 joukkueen Elsa Muukkonen taistelee Girls Cupissa Ilveksen pelaajan kanssa.
Bild/Kuva: Heidi Malinen*

FOTBOLL - JALKAPALLO



Sipoossa on hyvä pelata futista

Urheilukentien menestyjät toistelevat usein kliseitä vointon hetkellä. On tehty hyviä perussuorituksia, on pysytty terveenä, on tehty pitkäjänteistä kärsvällistä perustreeniä. Harvoin voiton hetkellä hehkutetaan poppakonsteja, viime hetken täyskäännöksiä tai arpajaisten pikavoittoja. Pitkäjäteisyyssä, kärsvällisyys ja suunnitelmallisuus perustoiminnassa lienee myös laadukkaan, kehittävän urheiluseuratoiminnan peruskallio. Mikä on sipoonaisen jalkapallon laita – odotammeko poppakonsteja vai rannammeeksi peruskuntoa kivi kiveltä, viikko viikolta? Miten meillä menee?

Pääsen tarkastelemaan IF Sibbo-Vargarnan jalkapallotoimintaa lähes ulkopuolisina objektiivisin silmin. Olen kirjotushetkellä työskennellyt kolme viikkoa jalkapallojaoston toimintakoordinaattorina. Hektisiä aikatauluja, keskeneräisiä tapahtumia ja suunnitelmia, pulaa pelinohjaajista ja valmentajista. Haasteita, joita tapaa miltei kaikissa seuroissa, eri lajeissa ja eri paikkakunnilla. Oma liikuntatiitteellinen koulutustausta, järjestösektorin työkokemus, kilpaurheilutausta (hiito, ampumahiihto, juoksu sekä salibandy) sekä valmennustausta (salibandy) ovat täynnä samoja seuratason arjen haasteita.

Sipo on kasvava, mutta silti vielä joustavan pieni kunta. Lasten ja nuorten ikäluokkien koko mahdollistaa meille joukkueiden perustamisen lähes jokaiseen ikäluokkaan. Tavoitteenaamme onkin tarjota kehittävää ja mielekästä jalkapalloa jokaiselle sipoonaiselle. Kehittävä ja mielekäs toiminta kerhoissa ja joukkueissa onkin se tärkeä perustoiminta, johon ensimmäisessä kappaleessa viittasin. Tähän haluamme panostaa. Kerhojen, harjoitusten ja otteluiden toteutuessa laadukkaana toimii sipoonainen jalkapallo parhaiden. Ja tähän vaikutamme kaikki – koko seura, jokainen jaosto, jokainen joukkue sekä jokainen valmentaja, pelaaja ja huoltaja. Kuten jalkapallo, myös seuratyö on joukkuepelit. Sovitaan, suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä.

Sipo on lähtökohtaisesti erittäin liikunta- ja urheilumyönteinen kunta. Kiinnostus urheilua

kohtaan on vankkaa – niin paikallisella kuin valtakunnallisella ja kansainvälisellä tasolla. Liikunta- ja harjoituspaikat ovat kansallisessa vertailussa erinomaisessa kunnossa. Voimme treetata ja pelata ottelumme erinomaisilla kenttävuoroilla. Voimme lisäksi harjoitella vuoden ympäri omassa Lival SC -jalkapallohallissa. Kunnon taloudellinen tuki liikunnalle ja urheilulle on selkeydessään ja tarkoitukseenmukaisuudessaan erinomainen. Yhteisön kaksi-kielisyys tuo toimintaan lisäarvoa ja tietyn avoimuuden kulttuurin, jota arvostan suuresti. Jalkapallo on ollut keskeinen osa Sibbo-Vargarnan toimintaa lähes sata vuotta, ja sen asema paikallisessa seurakultuurissa on vankka. Yhteenvetona – Sipoossa on erittäin hyvä toteuttaa ja järjestää liikuntaa ja urheilua. Sipoossa on hyvä pelata futista.

Olen ensimmäisten viikkojen aikana ehtinyt hypätä liikkuvin juniin, keskustella niin seuratoimijoiden kuin pelaajien ja kerholaisien vanhempien kanssa, valmistella tulevia tapahtumia, koordinoida viestintää... Lista voisi jatkua pitkään. Ylivoimaisesti parhaita ja antoisimpia hetkiä ovat kuitenkin ne hetket, jolloin pääsen toteuttamaan jalkapallojaoston perustointiaa kentällä. Futiskerhon ohjaaminen innostuneiden loppuhuutojen kera ovat toimintakoordinaattorin paras kiitos. SV:n jalkapallotoiminnassa nähdään joka viikko satoja, jopa tuhansia onnistuneita futissuorituksia – jokaisen seuratoimijan ja huoltajan panos on tähän merkittävä. Muistakaamme tämä myös väsykyksen ja kiireen keskellä. Kiitos mukana oleville pelaajille, valmentajille sekä muille aktiiveille.



Tehdään asioita yhdessä, puhaltaan yhteen hiileen, arvostetaan kaveria ja keskitytään onnistumisiin, kun siihen on aihetta. Ja nostetaan päättä pystyn silloin, kun ei onnistuta. Me pyrimme jatkuvasti rakentamaan parempaa Sibbo-Vargarnan jalkapalloa – tule sinäkin mukaan pelaamaan tai ohjaamaan! Kentällä nähdään! Kuten sanoinkin, Sipoossa on hyvä pelata futista.

*Wilhelm Stenbacka
Toimintakoordinaattori,
IF Sibbo-Vargarna, jalkapallo*

*T2010 laget då vunnit
Pingvinturneringen 2021/T2010
joukkueen Pingviiniturnauksen
voitto 2021.
Bild/Kuva: Markus Muukkonen*



FRIIDROTT - YLEISURHEILU



Sisu Koskelainen, SV:s P11-seriends Sibbo mästare på 60m och längshopp/Sisu Koskelainen, SV:n P11-sarjan Sipoon mestari 60m ja pituudessa.
Bild/Kuva: Aino Tapiola

Verksamhetsidé

Sibbo-Vargarnas friidrottsektion har verksamhet för barn från 6-års ålder, vuxna och veteranidrottrare. På sommaren ordnas träningar och tävlingar utomhus på Nickby sportplan medan verksamheten på vinterhalvåret ordnas huvudsakligen inomhus i Allaktivitetshallen i Nickby och den nya URHEA-hallen i Helsingfors.

Det viktigaste för SV friidrott är att alla trivs inom verksamheten och får njuta av den fina samhörigheten vi har i vår förening. Vårt 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 veteraniurheilijoihin. Kesäisin harjoitukset ja kilpailuja järjestetään Nikkilän urheilukentällä, ja talvikaudella harjoitukset järjestetään pääosin Monitoimihallissa Nikkilässä sekä vastavalmistuneessa URHEA-hallissa, Helsingissä.

Tärkeintä SV:n yleisurheilulle on, että kaikki viihtyvät toiminnassa ja saavat nauttia seuran hienosta yhteishestä. Tavoitteemamme on lisätä urheilun iloa nuorissa ja saada heidät aktiivisesti liikkumaan ja kiinnostumaan urheilusta.

Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

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

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://sibbo-vargarna.fi/friidrott>
<https://sibbo-vargarna.fi/fi/yleisurheilu>
- Facebook:
IF Sibbo-Vargarna Friidrott/Yleisurheilu
- Instagram: @sibbovargarnafriidrott



Eljas Aalto i SFIM-tävlingen, vinst på 200 m/Eljas Aalto SFIM-kilpailuissa, voitto 200 m. Bild/Kuva: Anton Kunnas

FRIIDROTT - YLEISURHEILU



Träningstider/Harjoitusajat:

Dag/Päivä	Tid/Aika	Plats/Paikka	Åldersgrupper/Ikäryhmät
Tisdag/Tiistai	16:30 - 19:30	Allaktivitetshallen Monitoimihalli	2003–2006, 2007–2008, 2009–2010, 2011–2012, 2013–2015
Torsdag/Torstai	19:00 - 20:30	URHEA-hallen URHEA-halli	2003–2006, 2007–2008, 2009–2010
Fredag/Perjantai	17:00 - 19:00	Allaktivitetshallen Monitoimihalli	2003–2006, 2007–2008, 2009–2010, 2011–2012
Lördag/Lauantai	11:00 - 12:30	Allaktivitetshallen Monitoimihalli	2003–2006, 2007–2008

Mer detaljerad information angående träningstider för olika åldersgrupper finns på föreningens webbsida: <https://sibbo-vargarna.fi/friidrott>. På sidan hittar man även tränarnas kontaktinformation.

Tarkemmat tiedot eri ikäryhmien harjoitusajoista löytyvät seuran sivulta osoitteesta: <https://sibbo-vargarna.fi/fi/yleisurheilu>. Sivulta löytyvät myös eri ikäryhmien valmentajien yhteystiedot.

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 Nickby Allaktivitetshallen och den nya URHEA-hallen i Helsingfors.

I de 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 gren tekniker och många av idrottarna börjar fokusera på en viss gren och tävlingsinriktad träning. 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 dom 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. Vårt mål är att öka idrottsglädjen hos unga och vuxna samt få alla att röra på sig aktivt och väcka intresse inom all idrott.



Yleisurheilujaoston toiminta-ajatus

Sibbo-Vargarnan yleisurheilujaosto tarjoaa urheilutoimintaa 6-vuotiaista lapsista aikuisiin ja veteraanirheilijoihin. Kesäisin harjoituksia ja kilpailuja järjestetään Nikkilän urheilukentällä, ja talvikaudella harjoitukset järjestetään pääosin Nikkilän Monitoimihallissa sekä vastavalmistuneessa URHEA-hallissa, Helsingissä.

Nuorimpien lasten ryhmissä tutustutaan yhdessä eri yleisurheilulajeihin ja samalla he oppivat kehonhallintaa, nopeutta ja ketteryyttä. Treeneissä hauskanpito on kaikeen A ja O ja tavoitteena on saada lapset liikkumaan monipuolisesti. Lasten kasvaessa harjoituksissa keskitytään entistä enemmän eri yleisurheilujen teknikkaan. Vanhempana monet seuran urheilijat paneutuvat henkilökohtaisiin lajeihinsa ja siirtyvät kilpaurheilulliseen toimintaan. Seuratoiminnassa panostetaan iästä ja tavoitteista riippumatta aina urheilun tuomaan iloa nuorissa ja tempataan toinen toisiamme kohti omia tavoitteita.

Tärkeintä SV:n yleisurheilulle on, että kaikki viihtyvät toiminnessa ja saavat nauttia seuran hienosta yhteishengestä. Tavoitteenamme on lisätä urheilun iloa nuorissa ja saada heidät aktiivisesti liikkumaan ja kiinnostumaan urheilusta.

Från vänster till höger/Vasemmalta oikealle:
Oliver Enqvist, Eljas Aalto, Rasmus Martin och/ja Anton Kunnas.
Bild/Kuva: Aino Tapio



FRIIDROTT - YLEISURHEILU

Friidrott i Sibbo-Vargarna, från en idrottares synvinkel

Sibbo-Vargarna har gett mig ända sedan liten väldigt mycket jag är tacksam för. Jag har inte bara fått lära mig nya friidrottsgrenar utan jag har även fått lära känna massvis med nya mänskor, fått åka runt och tävla på nya platser, fått vara med om en fantastisk gemenskap och viktigast av allt har jag tack vare Sibbo-Vargarna hittat en passion som jag brinner för. Att vara en sibbovarg är något jag alltid har varit och alltid kommer vara stolt över.

Elin Mickos

Friidrottssommar 2021

Under sommaren har friidrottssektionen ordnat flera tävlingar på Nickby sportplan, där många personliga rekord och SV-rekord har slagits. Anton Kunnas och Matias Komi tog ansvaret över sommarens FM-medaljer, Kunnas silver i H22 stavhopp och Komi guld i H19 400 m häck. I Kalevaspelen placerade sig Eljas Aalto som fyra på 200 m och femma på 400 m. På FM-stafett tog 4 x 400 m laget i regniga Uleåborg en femte plats med löparna Eljas Aalto, Oliver Enqvist, Mikael Granqvist och Anton Kunnas. I slutet av säsongen firades också föreningens ungdomar som placerade sig som tredje i Seuracup B-seriefinal.

Matias Komi gjorde en historisk prestation genom att slå ungdoms EM-gränsen på 110 meter häck i under 20-serien, samtidigt som han slog också Mikael Ylöstalon gamla sibborekord. Tävlingar tog plats i Estland där Komi löpte sig till semifinal. Tidigare före Komi har Lena Teckenberg representerat Sibbo-Vargarna 1979 i U20 EM.

Flera nya klubbrekord sattes under sommaren. Nya klubbrekordhållare är Elisabeth Tofts F11 60 m häck (60 cm) 10,80, Charlotte Knape F12 slägga (2,5 kg) 33,77, Linus Martin P13 60 m 7,69, Rasmus Martin H19 100 m 11,01, Matias Komi H19 110 m häck (99.1 cm) 13,93, Matias Komi H19 400 m häck (91.4 cm) 53,62, Matias Komi H22 110 m häck (106.7 cm) 13,93 och Eljas Aalto H 200 m 21,27.

Under sommaren har det varit möjligt att föreningens friidrottsverksamhet på sektionens instagram (@ifsibbovargnafriidrott). På instagram uppdateras kommande evenemang, tävlingar samt idrottarnas prestationer.

Yleisurheilu Sibbo-Vargarnassa, urheilijan silmin

Sibbo-Vargarna on antanut minulle paljon jo pienestä pitäen, mistä en voi olla kuin kiihtollinen. En ole ainoastaan saanut oppia uusia yleisurheilulajeja, vaan myös tutustua uusiin ihmisiin, matkustaa ja kilpailla uusissa paikoissa ja kokea sanoinkuvailematonta yhteisöllisyyden tunnetta. Kaikista tärkeimpänä olen löytänyt Sibbo-Vargarnan ansiosta elämäni intohimon kohteeksi. Olen ja tulen aina olemaan ylpeä, että saan kutsu itseäni sipoonsudeksi.

Elin Mickos

Yleisurheilukesä 2021

Kesän aikana yleisurheilujaosto on järjestänyt useita kilpailuja Nikkilän urheilukentällä, joissa monet henkilökohtaiset ennätykset sekä seuraennätykset ovat kirjattu uusiin lukemiin. Seuran SM-mitaleista vastasivat tänä vuonna Anton Kunnas M22-sarjan seiväshypyn hopeamitalilla ja Matias Komi M19-sarjan 400 m aitojen kultamitalilla. Kalevan kisojen parhaista sijoituksista vastasi Eljas Aalto 200 m neljännellä sijalla ja 400 m viidennellä sijalla. SM-viesteissä miesten 4 x 400 m joukkue (Eljas Aalto, Oliver Enqvist, Mikael Granqvist ja Anton Kunnas) juoksi sateisessa Oulun kilpailussa viidenneksi. Hieno saavutus nähtiin myös nuorten yhteisvoimalla, kun SV otti kolmos-sijan Seuracup B-sarjan finaalissa.

Matias Komi teki historiallisen saavutuksen rikkomalla Nuorten EM-kisarajan 110 m aidossa alle 20-vuotiaiden sarjassa rikkoen samalla Mikael Ylöstalon vanhan seuraennätyksen. Virossa järjestetyissä kilpailuissa Komi juoksi semifinaaliin. Aikaisemmin samaisessa kilpailussa Suomea edustamassa Sibbo-Vargarnasta on ollut Lena Teckenberg vuonna 1979.

Kesän aikana tehtiin useita seuraennätyksiä. Uusien seuraennätysten haltijat ovat Elisabeth Tofts T11 60 m aidat (60 cm) 10,80, Charlotte Knape T12 moukari (2,5 kg) 33,77, Linus Martin P13 60 m 7,69, Rasmus Martin M19 100 m 11,01, Matias Komi M19 110 m aidat (99.1 cm) 13,93, Matias Komi M19 400 m aidat (91.4 cm) 53,62, Matias Komi M22 110 m aidat (106.7 cm) 13,93 ja Eljas Aalto M 200 m 21,27.

Kesästä lähtien SV:n yleisurheilutoimintaa on ollut mahdollista seurata jaoston instagramissa (@ifsibbovargnafriidrott). Instagramissa päivitetään tietoja jaoston tulevista tapahtumista, kilpailuista sekä urheilijoiden saavutuksista.



SV:s lag i Seuracup B-seriens final/SV:n joukkue Seuracup B-sarjan finaalissa. Bild/Kuva: Krister Hildén

SÄÄSTÄ TÄMÄ!

SÄHKÖTÖT

30 VUODEN ammattitaidolla

LUOTETTAVAAN SÄHKÖALAN PALVELUA KOKEMUKSELLA!

- tarkastukset ja konsultointi
- sähkösuunnitelmat
- sähköasennukset
- sähköurakat sähkötarvikkeet
- sähkökartoitusket
- hälytysjärjestelmät
- tietoliikennejärjestelmät
- KNX-älytalojen automaatiojärjestelmät
- Olemme KNX-sertifioitu yritys.

TARVITSETKO SÄHKÖMIESTÄ?

TARJOUSTA KANNATTAA AINA PYYTÄÄ!

el-tech Oy El-Tech Ab • www.el-tech.fi • posti@el-tech.fi • 0400 464 720 • 045 673 3960



HANDBOLL - KÄSIPALLO



Bild/Kuva: Mikael Åhl

Verksamhetsidé

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 för utrustning är minimal.

Toiminta-ajatus

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

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

**Vi söker med ljus och lykta efter tränare! Är det du?
Kontakta Mikael Åhl.**

**Etsimme kuumeisesti lisää valmentajia. Oletko se sinä?
Ota yhteyttä Mikael Åhliin.**

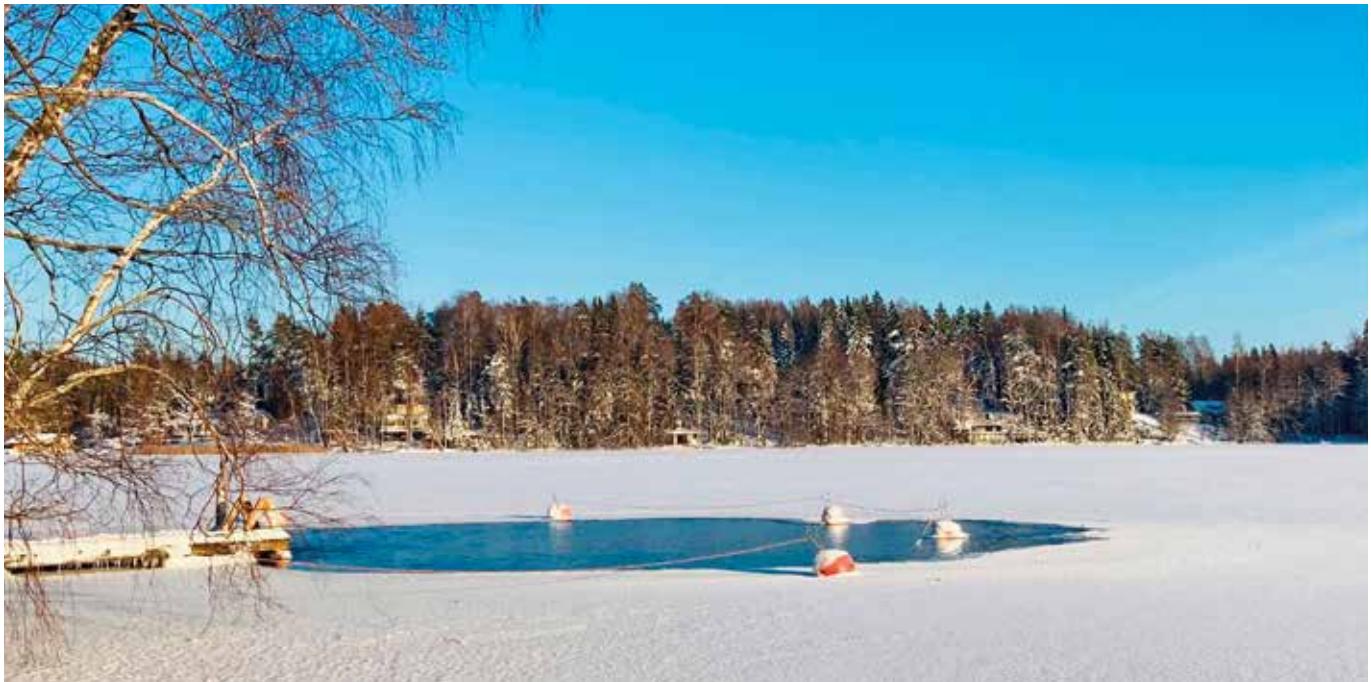
Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja:
Mikael Åhl, mikael.ahl@rkl.fi

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://sibbo-vargarna.fi/handboll>
- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/kasipallo>





Bilder/Kuvat: Irma Malm

Verksamhetsidé

I Tasträsk har man kunnat vinterbada sedan år 2004. Just nu är medlemsantalet ca 100 men nya simmare ryms alltid med, så välkommen att prova.

Vinterbad lämpar sig för nästan alla, men lider man av någon sjukdom skall man först diskutera med sin läkare. I synnerhet hjärt- och blodtryckssymtomer 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 koikelemaan.

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

Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Viceordförande/Varapuheenjohtaja:
Erja Pullinen, 040 542 1024
- Sekreterare/Sihteeri: Irma Malm,
irma.malm@saunalahti.fi, 050 513 7770

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <http://sibbo-vargarna.fi/motion-vinterbadare>
- <http://sibbo-vargarna.fi/fi/kunto>





MOTION - KUNTO

Välbehag och livskraft från vaken i Tasträsk

Sibbo kommunens vinterbadplats finns vid Tasträsk simstrand i Söderkulla. Vinterbadarna har till sitt förgande 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 framskriker.

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 smittsamma 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 fördrojer åldrandet. Huden behåller sin elasticitet som ger en slätere 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

Medlemsansökningsblanketter finns på vinterbadarnas hemsida, i allaktivitetshallens info samt i omklädningsbaracken. Nyckeln till omklädningsbaracken erhålls från infon i allaktivitetshallen på adressen Klockarvägen 5, Nickby. Nyckelavgiften betalas till Sibbo kommun på plats kontant, med kort eller med Smartums motionssedlar. Nyckeln är personlig, kodad på namn och den får inte överlämnas åt någon annan person. Om man slutar vinterbada bör man omedelbart meddela allaktivitetshallen och returnera nyckeln. Förrutom nyckelavgiften skall också IF Sibbo-Vargarnas medlemsavgift erläggas.



Mielihyvä ja elinvoimaa Taasjärven avannosta

Sipoon kunnan talviuintipaikka sijaitsee Taasjärven uimarannalla Söderkullassa. Talviuimareiden käytössä ovat pumpun avulla auki pysyvä avanto, sulatusmatolla varustettu laituri, valaistu ranta-alue sekä lämmitetty pukukoppi. Uimapaijan käyttöoikeus on Sipoon Talviuimareilla, jotka ovat Sibbo-Vargarna – urheiluseuran jäseniä.

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

Talviuinnilla on terveydellisiä vaikutuksia

Talviuinnilla sanotaan olevan monia terveytä edistäviä vaikutuksia. Hetken kestävän uinnin aikana keho saa hormoniriskeen, joka virkistää ja kiihyttää elimistön eri toimintoja. Talviuimarin verenkerto kohenee ja verenpaine laskee. Lämmönsäätyä paranee, talviuimari palelee harvoin. Tarttuvien hengitystietuhdusten, "flunssien", ennaltaehkäisynä vuoden ympäri uimin on mainio keino. Painleet, huulet ja mieltä pahoittavat asiat jäävät myös helposti veteen, sillä stressihormonien eritys lisääntyy suurissa lämpötilavaihteluissa. Pulahdus kylmään veteen parantaa kudosten aineenvaihduntaa ja hidastaa solujen vanhenemista, edesauttaa ihmisen kimoisuuden säilymistä pitäen ihmisen nuorekkaan näköisenä. Monet talviuimarat kokevat, että talviuinti lievittää erilaisia niveltaivoja.

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

Jäseneksi

Jäsenhakemuksilomake löytyy talviuimareiden kotisivulta, kunnan monitoimihallista sekä pukukopista. Avaimen pukukoppiin saa monitoimihallin infosta, osoitteesta Lukkarintie 5, Nikkilä. Avainmaksu maksetaan Sipoon kunnalle paikan päällä käteisellä, kortilla tai Smartum liikuntaseteleillä. Avain on henkilökohtainen, koodattu nimellä, eikä sitä saa luovuttaa kenellekään toiselle. Jos lopettaa, siitä on välittömästi ilmoitettava monitoimihallin infoon ja palautettava avain. Avainmaksun lisäksi on maksettava myös IF Sibbo-Vargarnan jäsenmaksu.

ORIENTERING - SUUNNISTUS



Glada Trian-juniorer på vårens ungdomsserietävling i Söderkulla.
Iloisia Trian-junnuja kevään nuorisorajastuuniustukkessa Söderkullassa.
Bild/Kuva: Rita Wickholm



Målstämpling. Maalileimaus. Bild/Kuva: Rita Wickholm

Verksamhetsidé

Målsättningen är att erbjuda naturnära och högklassig verksamhet året runt för orienterare i olika åldrar och på olika nivåer. 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 kaiken tasoisille ja -ikäisille suunnistajille. 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 liityt Sibbo-Vargarnan jäseneksi ja maksat suunnistusjaoston vuosimaksun, pääset nauttimaan OK Trianin monipuolisista harjoitustarjoiluista ympäri vuoden.

Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Rita Wickholm, rita.wickholm@gmail.com, 050 575 8707
- Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Mika Vilén, mika.vilen@neles.com, 040 729 3620
- Sekreterare/Sihteeri: Veli-Pekka Laasonen, veeka.laasonen@gmail.com, 050 540 4684
- Kassör/Rahastonhoitaja: Mirva Krum, mirva.krum@gmail.com, 050 535 7951
- Motionsorientering/KU-rastit: Jari Pullinen, jari.pullinen@kolumbus.fi, 040 584 6055
- Orienteringsskolan/Suunnistuskoulu: Magnus Engblom, magnus.engblom@iki.fi, 050 568 6917
- Styrelsemedlem/Hallituksen jäsen: Sami Korhonen, sami.korhonen1@icloud.com, 040 519 5926

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://oktrian.fi/>
- Facebook: OK Trian
- Instagram: @oktrianfin



ORIENTERING - SUUNNISTUS

Välkommen med i verksamheten!

Nya vänner, träningar, läger, tävlingar, naturupplevelser – orientering är fartfyllt och roligt året runt! Du kan börja orientera som ung eller gammal – sporten passar hela familjen! Under vinterhalvåret ordnar OK Trian bland annat salsträningar i Sibbo, som är öppna för alla. Välkommen med!

Måndagar kl. 18-19 Salsträning för 6–12-åringar
Leppätien koulu, Alvägen 12, Nickby
Fartfyllda lekar, boll- och andra spel, kartuppgifter mm.
Förfrågningar: Magnus Engblom, magnus.engblom@iki.fi, 050 568 6971

Onsdagar kl. 18.00-19.30 Salsträning för alla (12+)
Sipoonlahden koulu, Söderkulla skolväg 7
Uppvärmning, rörlighets-, koordinations-, hastighets- och styrketräningar.
Förfrågningar: Otto Simosas, osimosas@gmail.com, 040 827 3426



Sanna Kajander och Saga Wickholm har haft fina framgångar i sommar.
Saana Kajander ja Saga Wickholm ovat menestyneet hienosti kesän aikana.
Bild/Kuva: Rita Wickholm

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Uusia kavereita, harjoituksia, leirejä, kisoja, luontokoke-muksia – suunnistus on vauhdikasta ja hauskaa ympäri vuoden! Suunnistuksen voi aloittaa nuorena tai vanhana – laji sopii koko perheelle! Talvikaudella OK Trian järjestää muun muassa saliharjoituksia Sipoossa, jotka ovat avoimia kaikille. Tervetuloa mukaan!

Maanantaisin klo 18-19 Salivuoro 6-12-vuotialle
Leppätien koulu, Katajatie 12, Nikkilä
Vauhdikkaita lekkejä, pelejä ja karttatehtäviä.
Tiedustelut: Magnus Engblom, magnus.engblom@iki.fi, 050 568 6971

Keskiviikkoin klo 18.00-19.30 Salivuoro kaikille (12+)
Sipoonlahden koulu, Söderkullan koulutie 7
Alkulämmittelyt, liikkuvuus-, koordinaatio- ja lihaskunto-harjoituksia.
Tiedustelut: Otto Simosas, osimosas@gmail.com, 040 827 3426



De yngsta deltagarna i vårens ungdomsserietävling.
Kevään nuorisossaljasuunnistuksen nuorimmat osallistujat.
Bild/Kuva: Rita Wickholm



Trian fick hela 24 medaljer i FSO-mästerskapen på Åland i augusti. Här är en del av pristagarna.
Trian sai 24 mitalia FSO-mestaruuskilpailista Ahvenanmaalla elokuussa. Tässä osa palkinnon saajista.
Bild/Kuva: Rita Wickholm

ORIENTERING - SUUNNISTUS



Ungdomsserietävlingar – föreningssamarbete redan i över 40 år

IF Sibbo-Vargarnas orienteringssektion har tillsammans med Akilles OK, OK Orient och OK77 ordnat ungdomsserietävlingar med låg tröskel i redan över 40 år. Statistik över deltagare och resultat finns kvar från året 1979 och det är inte alls ovanligt att dagens ungdomsserieorienterare är andra generationens deltagare. I år skuggades tävlingsarrangemangen av pandemin, men tack vare noggranna säkerhetsarrangemang lyckades vi genomföra alla planerade sex deltävlingar säkert.

Den bärande idén med ungdomsserietävlingarna har varit att ordna orienteringstävlingar med låg tröskel för barn och unga i våra föreningar. Det finns tävlingsklasser för orienterare mellan 8 och 18 år och därutöver skärmskoj-serier där man kan fara och plocka kontroller tillsammans med en förälder eller kompis om man känner sig osäker på att fara ensam ut i terrängen. Tävlingarna är gratis för föreningens medlemmar och det krävs ingen tävlingslicens. Under senaste året har vi i Sibbo också bjudit in deltagare från övriga grannföreningar för att fylla ut startlistorna.

I år ordnade Sibbo-Vargarna sina egna deltävlingar i maj kring Söderkullas motionsbana och i augusti i urbana skogsterrängen norr om Sipoonlahden koulu på en ny sprintkarta. Båda terrängerna bjöd, tack vare professionell banplanering, utmanande orienteringsuppgifter men framför allt den finnargläde och fartfylld framfart som vår gren som bäst kan erbjuda.

Sibbos unga orienterare har alltid deltagit ivrigt i tävlingarna och framgångarna har inte uteblivit. Även i år fanns det Sibbo-ungdomar i toppen av nio tävlingsklasser av aderton möjliga i ungdomsseriens slutpoäng.

Barnens orienteringsskola flyttar efter höstsäsongen inomhus i form av inomhusträningar en gång i veckan. Dessutom kommer vi tillsammans med OK Trian att ordna många loppträningar utomhus, gemensamma länkar, on-line jumppastunder med grannföreningar och då väder tillåter även orienteringsövningar utomhus. Orienteringsskolan flyttar igen utomhus då kvällarna blir ljusare i april. Nästa års ungdomsserietävlingskalender är även den fastslagen och jag är helt säker på att vi kommer att ha flera av våra duktiga ungdomar med som deltagare och på topplaceringar även under de kommande åren.

Magnus Engblom

Nuorisosarjasuunnistus – seurojen yhteistyötä jo yli 40 vuotta

IF Sibbo-Vargarnan suunnistusjaosto on yhdessä porvoolaisten Akilles OK:n ja OK Orientin sekä kauniaislaisen OK77:n kanssa järjestänyt matalan kynnyksen nuorisosarjasuunnistuskilpailuja jo yli 40 vuoden ajan. Tilastotietoa osallistujista ja tuloksista löytyy aina vuodesta 1979 saakka tallennettuna, ja ei ole ollenkaan epätavallista, että tämän päivän nuorisosarjasuunnistajat ovat jo toisen polven nuorisosarjasuunnistajia. Tänä vuonna kilpailujen järjestämistä varjosti pandemia, mutta tarkkojen turvallisuussuunnitelmien avulla pystyimme viemään läpi kaikki suunnitellut kuusi osakilpailua turvallisesti.

Nuorisosarjasuunnistuksen kantava ajatus on ollut järjestää mahdollisimman matalan kynnyksen kilpailuja nuorille suunnistajanaluille. Mukana on sarjoja aina 8-vuotiasta 18-vuotiaisiin ja näiden lisäksi saattajasarjoja, joissa voi lähteä etsimään rasteja joko vanhemman tai kaverin kanssa, jos on epävarma lähtemään yksin maastoon. Kilpailut ovat seuran jäsenille ilmaisia, eikä niissä vaadita kilpailulisensiä. Olemme viime vuosina kutsuneet kisoihin mukaan myös muiden naapuriseurojen nuoria täydentämään lähtöluetteloja.

Tänä vuonna Sibbo-Vargarna järjesti omat osakilpailunsa toukokuussa Söderkullan ulkoiluradan ympäristössä ja elokuussa Sipoonlahden koulun pohjoispuolisissa maastoissa uudella sprinttikartalla. Molemmat maastot tarjosivat taitavan ratasuunnittelun ansiosta haastavia suunnistustehäviä, mutta myös ennen kaikkea sitä rastien löytämisen iloa ja vauhdikasta maastossa etenemistä, mitä lajimme parhaimillaan tarjoaa.

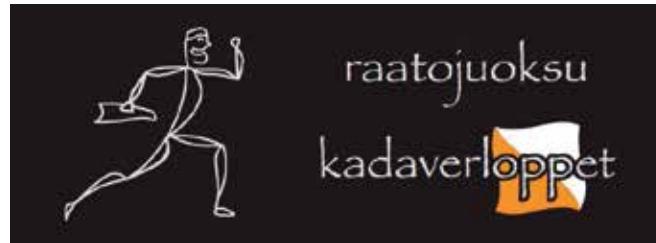
Sipoon nuoret suunnistajat ovat aina olleet innolla mukana, ja menestystäkin on tullut. Tänä vuonna nuorisosarjasuunnistuksen kahdeksastatoista kilpaluokasta yhdeksän kärjessä komeili sipoollainen nuori.

Nuorten suunnistuskoulu siirtyy syyskauden myötä sisätiloihin viikoittaisen jumpaan muodossa. Sen lisäksi tulemme yhdessä OK Trianin kanssa tarjoamaan paljon ulkona tapahtuvia juoksuharjoituksia, yhteislenkkejä, seurojen välisiä on-line voimistelutuokiota sekä sääni salliessa myös suunnistusharjoituksia. Suunnistuskoulu siirtyy huhtikuussa takaisin ulos, kun illat taas alkavat olemaan valoisampia. Ensi vuoden nuorisosarjasuunnistuskalenteri on jo lyöty lukkoon, ja uskon vahvasti, että meidän reippaita nuoria nähdään runsaasti sekä osakilpailuissa että kärkisijoilla myös tulevin vuosina.

Magnus Engblom



ORIENTERING - SUUNNISTUS



Kadaverloppet 6.11 i Östersundom – sista anmälan 31.10!

Den populära motionsorienteringen Kadaverloppet arrangeras traditionellt på Alla helgons dag 6.11 efter ett års paus på grund av coronapandemin. Både elitorienteerare och motionärer är välkomna att delta. Den längsta banan är 20 km och den kortaste 5 km. Du kan välja mellan svår eller lätt bana på alternativen 5 km och 10 km. Den korta lätta banan (HD5KMH) lämpar sig för barn och motionärer med mindre orienteringserfarenhet. I arangemangen beaktas rådande bestämmelser gällande coronapandemin.

Tävlingscentral: Sakarinmäen koulu, Knutersvägen 924, Helsingfors

Klasser och banor:

Svåra banor: H20KM, D20KM, H15KM, D15KM, H10KM, D10KM, HD5KM

Lätta banor: H10KMH, D10KMH och HD5KMH

Start: Gemensam start ca. kl. 10.15. Avstånd från tävlingscentralen till start ca. 1,5 km.

Anmälan senast 31.10.2021 via IRMA eller per e-post Raatojuoksu@gmail.com. Efteranmälan senast 3.11.2021 med förhöjd avgift.

Avgifter: 27 € (10–20 KM) och 18 € (5 KM). Efteranmälan 45 € (10–20 KM) och 28 € (5 KM).

Förfrågningar: Rita Wickholm, 050 575 8707

Mera info:

<https://oktrian.fi/tavlingar>

Facebook: Raatojuoksu-Kadaverloppet

Välkommen med på äventyr i den höstliga skogen!



Vilket vägval till första kontrollen? Startskottet har skett på Kadaverloppet 2019.
Minkälainen reitinvalinta ykkösristille? Lähtölaukau on tapahtunut Raatojuoksussa 2019.
Bild/Kuva: Riitta Ketola

SYYSTÖIHIN OLENIUKSELTA

HUSQVARNA R 214TC RIDER



ILMAINEN
KOTIINTOIMITUS

3799 €
(4499 €)

HUSQVARNA 545 FR

45,7 cm³
21 kW
8,7 kg
3 terävarustetta



719 €
(849 €)

HUSQVARNA 130



38 cm³
1,5 kW
4,7 kg

199 €
(229 €)

HUSQVARNA 435



40,9 cm³
1,6 kW
4,2 kg

299 €
(399 €)

LUMILINGOT ENNAKKO- HINTAAN



**ALK.
879 €**

JONSERED BV 2126 PUHALLIN / IMURI



NYT 205 €



Husqvarna®

READY WHEN YOU ARE



www.olenius.fi

TUTUSTU VERKKOKAUPPAAMME
JA TEE HYVIÄ LÖYTÖJÄ!

Koneliike
OLENIUS
www.olenius.fi

ISONPELLONTIE 3, HELSINKI
PUH. 020 793 1130

LUOTETTAVAÄ PIENKONEKAUPPAA
JO YLI 40 VUOTTA

Tarjoukset voimassa 31.10.2021 asti
tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

Rullcontainern sätter fart
på varorna!

Rullakko alle ja
vipinää tavaroille!

K.HARTWALL
Logistics Efficiency through Innovation

K. Hartwall Oy Ab
Kay Hartwalls väg 2
01150 Söderkulla
Finland
www.k-hartwall.com



SKIDNING - HIIHTO



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, sarjahihtoineen ja hiihtokouluneen. Valmennustoiminta on ollut menneen kauden aikana vähästä ja aktiivisia vetäjiä on riittävästi. Iso kiitos ohjaajille/valmentajille!

Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Sam Fransman, sam.fransman@gmail.com, 050 407 8176
- Viceordförande/Varapuheenjohtaja: Anna Virtanen
- Kassör/Rahastonhoitaja: Anneli Lindblad
- Sekreterare/Sihteeri: Anna Virtanen
- Övriga funktionärer/Muut toimihenkilöt: Staffan Martin, Linda Wahlman-Strandberg, Johan Koskinen, Benny Holmgren

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://sibbo-vargarna.fi/skidor>
- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/fi/hiihto>
- Facebook: SV Ski
- Instagram: @svskiteam

SKIDNING - HIIHTO



Sibbo Energi skidskola

- För 4–8-åringar
- Hålls fem gånger i januari-februari 2022
- I skidskolan övar vi grunderna i skidning och lär oss njuta av röra sig på skidor
- Ordnas på Söderkulla skidstadion
- Anmälningsinfo och mera information hittas från föreningens hemsida



Bild/Kuva: Nadine Mundt

Minisompagruppen

- För 6–10-åringar
- Träningar 1–2 ggr/vka
- I Minisompagruppen övar man grundteknik i skidning
- Alla är välkomna med
- Under hösten 2021 gruppen träffas varje torsdag kl. 18 vid Söderkullas konditionstrappor
- Ta med passande kläder, dricksflaska och stavar
- När det kommer snö, börjar vi skida
- Ledare Anna Virtanen och andra föräldrar

Sipoon Energia -hiihtokoulu

- 4–8-vuotiaille
- Pidetään viisi kertaa tammi-helmikuussa 2022
- Hiihtokoulussa harjoitellaan hiihdon perustaitoja ja opitaan nauttimaan liikkumisesta suksilla
- Järjestetään ensisijaisesti Söderkullan hiihtostadionilla
- Ilmoittautumisohjeet ja lisätietoja löytyy seuran nettisivulta



Bild/Kuva: Nadine Mundt

Minisomparhyhmä

- 6–10-vuotiaille
- Harjoitukset 1–2 krt/viikossa
- Ryhmässä harjoitellaan hiihdon perustekniikoita lekkejä unohtamatta
- Ryhmään voi mielellään tulla matalalla kynnyksellä kokeilemaan hiihtoharrastusta
- Syksyllä 2021 tapaamiset torstaisin klo 18 kuntoportaiden luona
- Mukaan lenkkivaatteet, juomapullo ja sauvakävelyyn sopivat sauvat
- Lumen tullessa vaihdamme hiihtoon
- Vastuuohjaaja Anna Virtanen ja muut vanhemmat



SKIDNING - HIIHTO

Mediumsompagruppen

- För 10–16-åringar
- Träningar två gånger i veckan
- Kom med och träna med oss
- Läger
- Tävlingar
- Ledare: Johan Koskinen och Mikael Less

Äldre juniorer och seniorer

- För 17-åringar och äldre
- Ledda träningar två gånger i veckan
- Kom med och träna med oss
- Läger
- Tävlingar
- Ledare: Sam Fransman, Kim Nordström och Ben Lindström

Mediumsomparyhmä

- 10–16-vuotiaille
- Harjoitukset kaksi kertaa viikossa
- Ryhmään mahtuu uusia hiihtäjiä
- Leirejä
- Kilpailuja
- Ohjaajat: Johan Koskinen ja Mikael Less

Vanhemmat juniorit ja seniorit

- 17-vuotiaat ja sitä vanhemmat
- Ohjatut harjoitukset kaksi kertaa viikossa
- Ryhmään mahtuu uusia hiihtäjiä
- Leirejä
- Kilpailuja
- Ohjaajat: Sam Fransman, Kim Nordström ja Ben Lindström

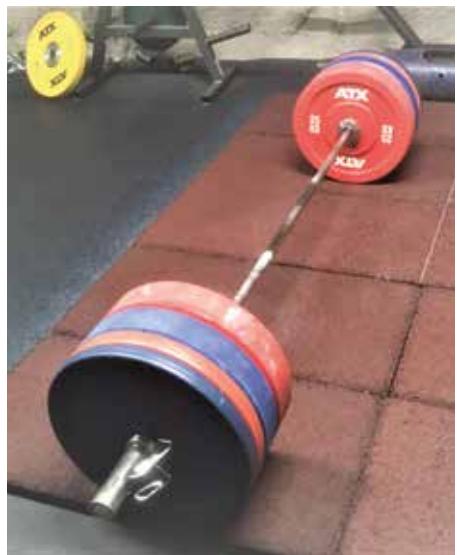


Bild/Kuva: Jonna Less



Bild/Kuva: Nadine Mundt

STYRKELYFT - VOIMANOSTO



Bilder/Kuvat: Henrik Winter

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 näheten 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 harrastuksensa ja kilpailemisessään. Toiminnassa on mukana sekä kuntoilijoita että kilpailijoita.

Laji koostuu kolmesta eri nostomuodosta, jalkakyykystä, penkipunnerruksesta sekä maastavedosta. Sibbo-Vargarnan pienimmän ja pippurisimman jaoston jäsenet harjoittelevat perusliikkeitä pääosin Monitoimihallissa Nikkilässä, mutta myös muissa lähialueiden kuntosalissa 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, 050 542 3907
- Sekreterare/Sihteeri: Marianne Winter, marianne.winter@hotmail.fi

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://sibbo-vargarna.fi/styrkelyft>
- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/voimannosto>

Vill du höra mera om vår verksamhet?

Mera information om sporten och övningarna färs av Henrik Winter, henrik.winter@hotmail.com. Du kan också läsa mera om sporten på www.suomenvoimanostoliitto.fi.

Haluatko kuulla lisää toiminnastamme?

Lisätietoa lajista sekä harjoituksista Henrik Winteriltä, henrik.winter@hotmail.com. Lajista voit lukea myös lisää sivulta www.suomenvoimanostoliitto.fi.



VOLLEYBOLL - LENTOPALLO



Bild/Kuva: Juhani Rantala

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 lentopallopelin teen ylläpitäminen ja vaaliminen erityisesti nuorten keskuudessa sekä luoda edellytykset harjoittaa lentopallopelaamista kaikilla kilpa-, kunto- ja junioritasolla.

Kontaktuppgifter/Yhteystiedot

- Ordförande/Puheenjohtaja: Mika Tonteri, mika.tonteri@sff.fi, 040 849 5925
- Sekreterare/Sihteeri: Marina Forsström, marina.forsstrom@sipoo.fi
- Kassör/Rahastonhoitaja: Britt Granqvist
- Övriga funktionärer/Muut toimihenkilöt: Juhani Rantala, Jori Lindroos, Risto Teerikangas, Jukka Sillanpää

Du hittar oss/Löydät meidät:

- <https://sibbo-vargarna.fi/volleyboll>
- <https://sibbo-vargarna.fi/fi/lentopallop>



SUOMEN
LETOPALLOLIITTO RY

VOLLEYBOLL - LENTOPALLO



Träningsturer/Harjoitusvuorot

Herrar/Miehet

måndag/maanantai 19.30–21.30

Kontaktperson/Yhteyshenkilö: Jukka Sillanpää,
jukka.sillanpaa@hotmail.fi

Damer, unga flickor/Naiset, nuoret tytöt

torsdag/torstai 19.00–20.30

Kontaktperson/Yhteyshenkilö: Marina Forsström,
marina.forsstrom@sipoo.fi

Herrarnas och damernas/flickors träningar hålls i
Sibbo skolcentrums gymnastiksال
Stora Byvägen 8, Nickby.

Miesten ja naisten/tyttöjen harjoitukset pidetään
Sipoon koulukeskuksen liikuntasalissa
Iso Kylätie 8, Nikkilä.

Juniorer flickor och pojkar 7–9 år/Juniorit

7–9-vuotiaat tytöt ja pojat

tisdag/tiistai 18.00–19.30

torsdag/torstai 18.00–19.30

I Nickby Hjärtas gymnastiksال

Norra skolvägen, 4, Nickby.

Nikkilän Sydämen liikuntasalissa

Pohjoinen koulutie 4, Nikkilä.

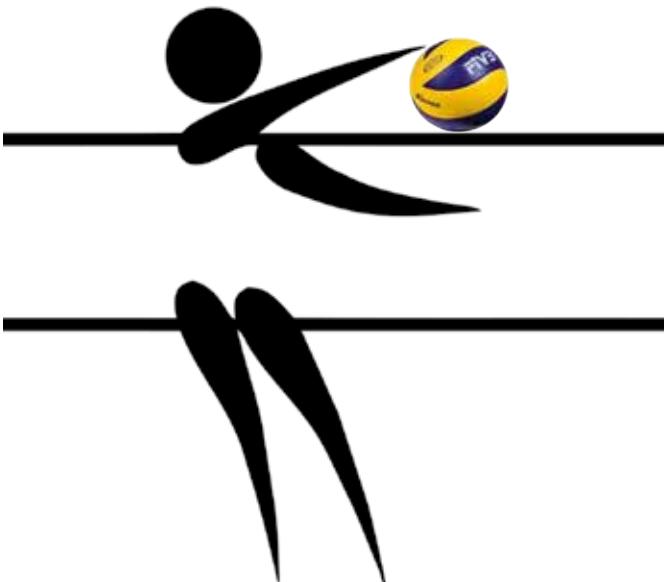
Kontaktperson/Yhteyshenkilö:

Juhani Rantala,

juhani.rantala@sipoo.fi

Välkomna med!

Tervetuloa mukaan!

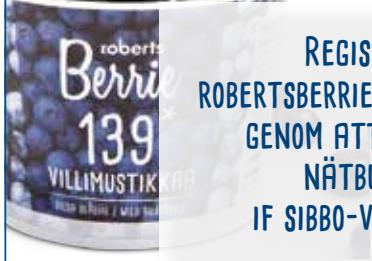


Bild/Kuva: Marina Forsström



DAGENS BÄR

VI ÄR SOM BERRIE-PARTNER MED OCH STÖDER VÄLMÅendet
MED HJÄLP AV BÄR FRÅN NORR.



REGISTRERA DIG PÅ ADRESSEN
ROBERTSBERRIE.COM MED KODEN **SIBBOVARGARNA**
GENOM ATT BESTÄLLA PRODUKTER FRÅN
NÄTBUTIKEN UNDERSTÖDER DU
IF SIBBO-VARGARNA RF:S VERKSAMHET.



PÄIVÄN MARJAT

OLEMME BERRIE-KUMPPANINA MUKANA TUKEMASSA
HYVINVOINTIA POHJOISEN MARJOJEN AVULLA



REKISTERÖIDY OSOITTEESSA ROBERTSBERRIE.COM
KOODILLA **SIBBOVARGARNA** JA TUET
IF Sibbo-Vargarna RF:ÄÄ
KAIKISSA VERKKOKAUPPATILAIKSISSA.





Sibbo Elinstallation Ab
Sipoon Sähköasennus Oy

Gelfin

SUORITAMME:

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

SOITA JA KYSY LISÄÄ:

Kaj - 0400 462 059



OLIVAL

SIPPOON
energia SIBBO
energi

Lähienergiaa • Närenergi

RISTORANTE **SAPORI D'ITALIA**

Aito italialainen ravintola Nikkilässä.

Erikoiskahvit, lounas ja A la Carte, Kaikki annokset myös take away.

Anna meidän huolehtia ruoasta, jos järjestät kokouksen tai perhejuhlan ravintolassamme (kabinetit 12 tai 20 hlö) tai muualla.

En äkta italiensk restaurang i Nickby. Specialkaffen, lunch och A la Carte, Alla portioner även som take away. Låt oss ta hand om maten om du ordnar ett möte eller en familjefest i vår restaurang (kabinet för 12 och 20 pers.) eller på annan plats.



06880 KÄRRBY • (09) 272 4437, GSM 0400 465 921

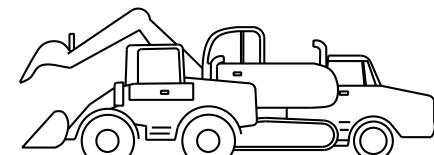
**PELICAN
ROUGE**
COFFEE SOLUTIONS

Olemme osa **selecta**-konsernia

LINDBERGS TRÄDGÅRD

Sibbo-Box Tel: 0400-697778
Rönnkullavägen 33

UTPLANTERINGSVÄXTER,
AMPELBLOMMOR,
GRÖNSAKS- OCH
KRYDDPLANTOR SAMT
GODA TOMATER OCH GRÖNSAKER
www.lindbergstradgard.fi



Forsström

040 580 6854

www.maanrakennusforsstrom.fi



Ryhmaliljunta

Jooga

Ilmajooga

Valmennukset

Lasten synttärit

Klassinen hieronta

Osteopatia

Vyöhykterapia

Stressiniskahieronta

Aromahieronta

JÄSENETU

SIBBO-WARGARNA JÄSENILLE

Ennätyksellinen hieronta tai ryhmäliljuntatanssi - 10% normaalihinnasta.

Lue lisää jäsenedustuksen sivulla.



www.sipoonhierontajahyvinvoointi.fi

Sipoon hyvinvoontikeskus, Iso Kyösti 9, 04130 Sipo

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 ja aloita seurasi tukeminen jo tänään. Join the movement.

stadium®
Join the movement

UUTUUS



**MAKEUS MAIDOSTA
JA PURKKI PUUSTA**

Arla
Luonto+