



TSanomat

5.12.2003

Tapion Sulka ry:n jäsenlehti

8/2003



KULTAHYMYT!

TAPION SULAN JUNIORI-GP-KILPAILUT

Tapion Sulka järjesti marraskuun alussa kauden toisen junioreiden GP-sarjan osakilpailun. Kisat olivat isot, otteluja oli melkein 300. Tapion Sulasta kisaan osallistui peräti 24 pelaajaa, joista kuudelle nämä olivat ensimmäiset "oikeat" kilpailut. Seuraavassa mainintoja pelaajiemme menestyksestä.

Poikien kaksinpelin alle 13-vuotiaiden B-luokassa **Henri Kuusela** selviytyi toisen kerran tällä kaudella finaaliin, mikä merkitsee nousua 13A-luokkaan. 13B-luokan pronssin jakoivat **Toni Kangas** ja **Martin Tavastjerna**. Ylemmässä 13A-luokassa **Juho Hassi** tuli toiseksi. 13-luokan nelinpelissä Juho ja Henri tulivat toiseksi Martinin sijoituttua jaetulle 3. sijalle.



Juho Hassi ja Henri Kuusela ottivat hopeaa poikien nelinpeli 13-luokassa.

Isossa poikien 15B-luokan kaksinpelissä pelasi 8 Tapion Sulan pelaajaa. Näistä ensikertalaiset **Kim Mantere** ja **Henri Immonen** pelasivat ennakkolottoomasti voittaen kaksi kolmesta alkulohkon ottelustaan ja varmistaen siten pääsynsä jatko-otteluihin. Niissä kuitenkin vastustajat osoittautuivat vielä liian koviksi. Kokeneempaan kaartiimme kuuluvat **Roope Pettersson** ja **Mattias Fager** selviytyivät 8 parhaan joukkoon. Tyttöjen 15-luokan kaksinpeliin osallistui 7 pelaajaamme. **Marika Falenius** pääsi jo ottelupalloon, mutta jouuu vielä hieman odottamaan avausvoittoa. Hyvä peli kuitenkin Marikalta. Kokeneemmat **Jatta Kuisma** ja **Elvi Väisänen** selvittivät itsensä rutiinilla välierään, jossa kohtasivat toisensa.

Jatta hävisi pienen hermoilun ja puutteellisen lämmittelyn takia ensimmäisen erän peräti nollille, mutta onnistui erätauolla kokoamaan itsensä ja saavuttamaan normaalin tasonsa. Kaksi seuraavaa erää olivatkin vauhdikasta ja hyvätasoista peliä molemmilta. Jatta onnistui voittamaan molemmat tiukat erät tekemällä hieman Elviä vähemmän virheitä. Näin hän pääsi sijoittamattomana pelaajana jo toisen kerran tällä kaudella loppuotteluun. Finaalissa ÖIF:n Taru Vikman osoittautui vahvemmakeksi, vaikka 1. erä jatkopalloille menikin. Tyttöjen 15-luokan nelinpelissä "Pienokaiset" eli Jatta ja Elvi voittivat luokan ilman erätappioita (kuvat onnellisista Pienokaisista nelinpelin palkintojenjaossa löytyvät nettisivuiltamme). Elvi nappasi vielä hopeaa sekanelinpelistä yhdessä ESB:n Kai Vesikallion kanssa, vaikka he pelasivat ensimmäistä kertaa parina.

17-luokat olivat poikien pelejä lukuun ottamatta valitettavan pienet. **Laura Karhula** voitti sekanelinpelin yhdessä paraislaisen Eetu Heinon kanssa ja sijoittui toiseksi naisten kaksinpelissä. Isoveli **Joonas Karhula** voitti poikien 19-luokan kaksinpelin. Loput mitali-sijat menivät myös Tapi- on Sulalle **Michael Ristaniemen** tul- lessa toiseksi ja **Tuomo Kuisman** kolmanneksi.



Elvi Väisänen ja Jatta Kuisma voittivat tyttöjen nelinpelin 15-luokan. Palkintojen jakaja Jonne Löytömäki myhäilee tyytyväisenä.



Seuran varttuneimpiin huippupelaajiin kuuluva Elina Väisänen jakoi palkintoja.

TAPION SULKA RY

Postiosoite: Hakarinne 6 G 98, 02120 Espoo

Puhelin: 09-855 8026

- Päivystys maanantaisin ja torstaisin klo 20-21 sekä lauantaisin klo 9-11

Faksi: 09-460 120

Web-sivut: www.tapionsulka.fi

Sähköposti: office@tapionsulka.fi

Hallitus:	Jonne Löytömäki	puheenjohtaja, välineistö	050-310 0614
	Mikko Franssila	varapuheenjohtaja	050-483 7670
	Lasse Lindelöf	valmennus	050-596 0643
	Leena Löytömäki	talous	040-589 5252
	Jan Tois	kilpailu	09-854 0778
	Tiina Stockus	koulutus	040-861 7687





Sulkaopalloliitto jakoi kisoissa viimekauden juniori-GB:ssä menestyneille palkinnot.

Kokonaisuutena kisajärjestelyt onnistuivat mainiosti, vaikka järjestäjissä tehtiinkin hieman nuorennusleikkausta Jari Kavakan ja Mikko Franssilan ottaessa isompaa roolia Mikko Baileyn taustalla ja jopa rinnalla. Kiitokset myös lukuisia otteluita hoitaneille pisteennäyttäjillemme, joiden ansiosta pelien seuraaminen oli huomattavasti mukavampaa. Kiitokset vielä Anglo-Nordicille heidän lahjoittamistaan Babolat-tuotepalkinnoista. Niiden avulla palkintomme ylittivät selvästi keskimääräisen tason. Pelaajamme pelasivat tutuissa oloissa kisajännityksestä huolimatta vähintään normaalilla tasolla. Seuraavat Tapijon Sulan järjestämät kilpailut, aikuisten eliittisarjan osakilpailu, pidetään tammikuun ensimmäisenä viikonloppuna. Nähdään viimeistään siellä!

Kiitokset kaikille kisajärjestelyissä mukana olleille!

Jonne Löytömäki

KILPAILEMISESTA KIINNOSTUNEET VUOSINA 1990–1993 SYNTYNEET

Tapion Sulka järjesti 15.11. avoimet harjoitukset kilpaharjoittelusta kiinnostuneille vuosina 1990–1993 syntyneille tytöille ja pojille. Harjoituksen tarkoituksena oli, että nykyisissä harrastajaryhmissä pelaavat voisivat kokeilla kilpaharjoittelua ja toisaalta, että valmentajat voisivat arvioida pelaajien sopivuutta nykyisiin kilparyhmiin. 11 pelaajaa saapuikin kokeilemaan kilpaharjoittelua. Tämä harjoitus oli vain molemminpuolista tutustumista varten eikä lopullisia valintoja kilparyhmiin vielä tehty. Harjoituksen vetänyt kilpajuniorivalmentaja Jonne Löytömäki oli kuitenkin tyytyväinen kaikkien pelaajien harjoitusasenteeseen ja käytökseen ja arvioi ainakin muutaman olevan jo tasoltaan sopiva kilparyhmään.

Tiistaisin Esport Centerissä 18.30–20.30 harjoittelevan osaksi aloittelevista kilpapelaajista koostuvan kilparyhmän valmentaja Michael Bailey pitää yhdessä Jonne Löytömäen kanssa valintatilaisuuden tiistaina 16.12 klo 18.30–20.30 Esport Centerissä. Tähän kertaluontoiseen tilaisuuteen ovat tervetulleita sekä 15.11. harjoituksista pitäneet että muut vuosina 1990–1993 syntyneet tytöt ja pojat, jotka pitävät pisteistä pelaamisesta ja joita ehkä kiinnostaa myöhemmin kilpaileminen. Valinnat tähän ryhmään tehdään viikon kuluessa testitilaisuudesta.

Tulevilta kilparyhmiin valittavilta toivotaan

- yritteliäisyyttä ja halua oppia uutta
- keskittymiskykyä
- mahdollisuutta harjoitella kahdesti viikossa (tiistain lisäksi joko nykyisessä ryhmässä ja / tai satunnaisesti lauantaisin klo 10.00–12.00 Esport Centerissä)

Harjoitukset pidetään Esport Centerissä tiistaina 16.12. klo 18.30–20.30

Hinta 7 euroa, maksetaan käteisellä (ei koske tiistain Tiinan ryhmäläisiä)

Ilmoittautumiset Jonne Löytömäelle joko Jonne_Loytomaki@hotmail.com tai 050–310 0614. Ilmoittautumisen yhteydessä tarvitaan pelaajan syntymäaika ja yhteystiedot sekä miten kauan hän on harrastanut sulkapalloa ja nykyinen ryhmä.

Tervetuloa!

TS UUSI MESTARUUTENSA

Tämän vuoden seurajoukkueiden suomenmestaruuskisat pelattiin 14.-16.11. Vantaan Rajakylässä. Tapion Sulan joukkue venyi parhaimpaansa ja uusi mestaruutensa. Joukkueen vanhin pelaava jäsen Mikko Franssila muistelee seuraavassa kisan kulkua.



*Palkintopokaali pääsee taas omalle paikalleen
Espor Centeriin.*

Kisassa oli pitkästä aikaa mukana täysi määrä joukkueita eli kuusi. Viime vuoden mestareina otteluohjelmamme oli varsin sopiva. Pääsimme aloittamaan perjantaina ennakkoon heikommaksi vastustajaksi arveltua Driveä vastaan ja päävastustajat HBC ja ÖIF kohdattiin vasta lauantaina ja sunnuntaina. Drivea vastaan ottelu alkoi kuten pelättiin – Driven konkarit Jyri

Aalto ja Ville Kinnunen olivat parempia kuin omat miehemme. Pääsimme kuitenkin muissa peleissä helposti vauhtiin mukaan ja muut pelit olivatkin meidän heiniämme. Joonas Karhula avasi Joukkue-SM-uransa komeasti nelinpelivoitolla ja heltisipä tuossa nelinpelissä samalla myös voitto Jyri Aallosta.

Lauantaina Turun Sulka oli meille vain välipala ja joukkue keskittyikin pääasiassa iltatotteluun. Mainittavaa oli Mikko Helinin avaus joukkueessa – rutiiniomainen voitto.

HBC:tä vastaan oli sitten rutistettava. Ennakkokaavailujen mukaan miehissä tulee takkiin, joten naisten pelit ja sekis oli voitettava. Jo etukäteen oli myös arvioitavissa että TS:n Maria Väisäsen ottelu Viivi Brandtia vastaan tulee ratkaisemaan ottelun kulun. Ja niin se tulikin! Joukkue-SM kisoista usein tutulla tavalla ottelu ratkesi mahdollisimman tiukasti. Viiviltä nousi käsi jo muutaman sentin ylöspäin tuuletukseen, kun pallo oli sentin päässä maasta ja Maria vielä metrin päässä pallosta. Mutta kun on pakko päästä pallon niin sitten on: Maria kurotti pallon verkkonauhaa

hipoen takaisin ja voitti kuin voittikin pallon! Ja muutaman rallin päästä iski smashin omassa ottelupallossaan kenttään – seurauksena kolmannen erän 13–12 voitto.

HBC:tä vastaan myös sekanelinpeli oli paperilla ajateltuna tiukka. Markus Heikkinen ja Maria kuitenkin hoitivat ta-

saisen ottelun sen kummemmitta ongelmita kotiin kahdessa erässä.



Markus Heikkinen ja Maria Väisänen - TS:n voitokas sekanelinpelipari.

Näin joukkue teki sen mitä siltä osattiin odottaa, eli venyi parhaimpaansa ja pokkasi mitalit ja palkintopokaalin taas kotiin.

Joukkueessa pelasivat Emmi Heikkinen, Nina Sarnesto, Elina Väisänen, Leena Löytömäki, Laura Karhula, Maria Väisänen, Olli Saarela, Mikko Helin, Mikko Franssila, Ilari Laukkanen, Kari-Pekka Järvinen, Joonas Karhula ja Markus Heikkinen. Joukkueen johtajana toimi Lasse Lindelöf.



Joukkueemme mitalinjaossa.

Sunnuntaina ESB oli helppo vastus ja Olli Saarela avasi myös uransa Joukkue-SM-kisoissa voitolla. Illalla sitten pelattiin ÖIF:iä vastaan, joka oli hävinnyt HBC:lle, mutta oli silti meille paha vastus. Jälleen olimme naisten ja sekiksen varassa, mutta samanlaista nitro-ottelua tästä ei sentään tullut. Sekiksessä Marian ja Markuksen peli toimi jälleen, eikä vastustajia auttanut edes Kasperi Salonkaan peluuttaminen.

Mikko Franssila

RANKING

Tapion Sulan ranking-kilpailu on avoin kaikille seuran jäsenille, ikään ja taitotasoon katsomatta. Siellä pelaavat niin aloittelevat harrastelijat kuin luokitellut kilpapelelaajatkin. Jokainen pääsee pelaamaan tasoaan vastaavassa poolissa ja saa kolme kovaa ottelua samaan pooliin kuuluvien kanssa. Tämä on erinomaisen hauska tapa hankkia pelikokemusta ja nauttia liikunnasta.

Pelipaikkana toimii Espoonlahden urheiluhalli (Rehtorintie 11). Ennakkoilmoittautumista ei vaadita, vaan riittää, että tulet paikalle kertomaan osallistumisestasi 20 minuuttia ennen pelien alkua. On tärkeää saapua ajoissa, jotta pelaajat pääsevät vähän lämmittelemään ja toimitsijat ehtivät saada osallistujalistat valmiiksi. Tapahtuma kestää noin 3-4 tuntia, joten hieman evästä kannattaa varata mukaan.



Sijoitus listalla muuttuu sen mukaan, miten pelit sujuvat. Kolmen perättäisen poissaolon jälkeen pelaaja poistetaan listalta.

Kisat alkavat kello 10.00, mutta saavu paikalle jo kello 9.40 ilmoittautuaksesi.

Syyskauden 2003 viimeinen ranking-kisapäivämäärä on 13.12. Kevätkauden 2004 alustavat päivämäärät ovat 7.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.

RANKING-LISTA 8.11.2003, KAKSINPELIT

Sija	Nimi	Poissa	Sija	Nimi	Poissa
1.	Jonne Löytömäki	2	41.	Okko Koskenniemi	0
2.	Tero Tarkiainen	0	42.	Timo Pohjanpalo	1
3.	Jukka Nyman	0	43.	Henri Immonen	0
4.	Jari Kavakka	0	44.	Joonas Karjalainen	0
5.	Tuomas Saranen	0	45.	Juhani Nuppola	0
6.	Ari Iivari	0	46.	Laura Siitonen	0
7.	Kasper Lehikoinen	1	47.	Päivi Nevalainen	0
8.	Ralf Grönberg	0	48.	Tero Aho	0
9.	Mikko Werkkala	0	49.	Henri Kuusela	0
10.	Ossi Kankkunen	0	50.	Martin Tavastjerna	0
11.	Jari Lehikoinen	1	51.	Heikki Hyyppä	0
12.	Arto Kangas	0	52.	Tuomas Salolahti	1
13.	Kari Oksanen	1	53.	Kasper Dienel	0
14.	Jorma Sonninen	0	54.	Elias Annila	0
15.	Mika Pettersson	0	55.	Niina Kivilompolo	0
16.	Keijo Vikkula	1	56.	Niklas Harki	0
17.	Mauri Sinkko	0	57.	Janne Fock	1
18.	Michael Bailey	1	58.	Max Rantakallio	0
19.	Kaj Hurme	0	59.	Mika Tikkala	0
20.	Hannu Brandt	2	60.	Laura Soikkeli	1
21.	Petri Niemenpalo	0	61.	Toni Kangas	0
22.	Roope Pettersson	0	62.	Jim Lindgren	0
23.	Kim Kaisti	1	63.	Tuomas Kidron	0
24.	Pekka Ylinen	0	64.	Johanna Hiltunen	0
25.	Petri Pyykkö	0	65.	Heidi Ekholm	0
26.	Kim Mantere	0	66.	Tuike Ylinen	0
27.	Pekka Rintamäki	0	67.	Kari Vesanen	1
28.	Markus Hytönen	0	68.	Anton Kaisti	0
29.	Hannu Ruotanen	1	69.	Petteri Pajunen	0
30.	Joonas Laine	0	70.	Päivi Ruotanen	0
31.	Timo Salmi	0	71.	Maria Kleimola	0
32.	Marko Ullgren	0	72.	Ilari Nurmela	0
33.	Topias Muroke	0	73.	Heikki Lotvonen	1
34.	Kimmo Tykkälä	1	74.	Iiku Törmälä	0
35.	Juho Hassi	0	75.	Samuli Hurme	0
36.	Matias Fager	0	76.	Iira Jäntti	1
37.	Kirsi-Marja Pitkänen	1	77.	Markus Kohonen	0
38.	Risto Virtanen	0	78.	Kaisuanna Pikkarainen	1
39.	Tony Niemi	1	79.	Amanda Majakulma	1
40.	Arttu Kaukonen	0			

DIAGONAALIHARJOITUS

Valmentaja vieraana Maria Väisänen

Hyvä Harjoitus -juttusarjassa kukin Tapion Sulan 30 valmentajasta ja ohjaajasta kertoo vuorollaan yhdestä hyvänä pitämästään harjoituksesta ja vetää sen tässä paperilla. Sarja alkoi TSanomien numerossa 7/2001. Tällä kertaa vuorossa on Maria Väisänen, joka pohtii hyvän harjoituksen osatekijöitä.

Nimi:	Maria Väisänen
Syntymäaika ja – paikka:	Espoo 1984
Ammatti ja koulutus:	Sulkapalloilija, opiskelija Mäkelänrinteen lukiossa
Mailan merkki ja malli:	Babolat
Miten kauan olet ollut mukana sulkapallotoiminnassa?	Pikkutyöstä lähtien



Seuraavan harjoituksen tarkoituksena on harjoitella monipuolista lyöntivalikoimaa takakentältä. Harjoituksen päälyönti on clear, mutta variaationa tähän lyöntiin otetaan mukaan myös leikattu drop ristiin. Lyönneistä tulisi saada mahdollisimman samannäköisiä, jotta vastustaja ei tiedä, mihin seuraava lyönti tulee. Lyöntiliike lähtee ikään kuin samasta "putkesta", jolloin vastustaja näkee mahdollisimman myöhään, onko seuraava lyönti clear vai leikattu drop.

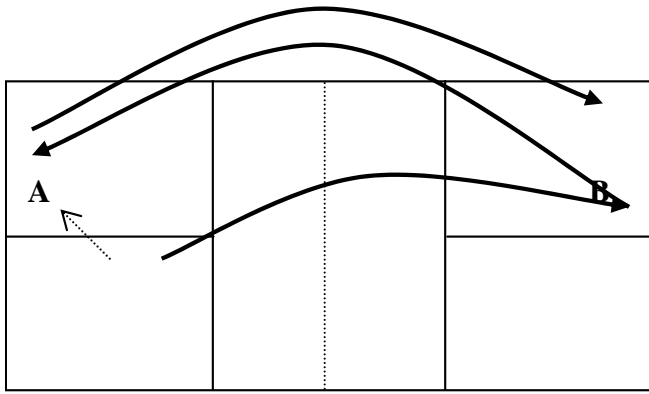
Suosittelen harjoitusta pelaajille, jotka hallitsevat hyvät peruslyönnit. Harjoituksen tarkoituksena on kuitenkin monipuolistaa omaa peliä. Harjoitusta voi tuki muunnella oman tasonsa mukaan aloittaen suljetusta harjoituksesta, jolloin molemmat pelaajista tietävät aina, mihin pallo seuraavaksi lyödään. Edistyneemmille pelaajille suosittelen treenin avaamista, jolloin lyötävä lyönti ei olekaan enää tiedossa. Tällöin harjoitus muuttuu paljon pelinomaisemmaksi ja

liikkumisen merkitys korostuu. Pelaajan tulee keskittyä hyvään lähtöön pelikeskuksesta, jotta leikattu ei uppoaisi raakana kenttään.

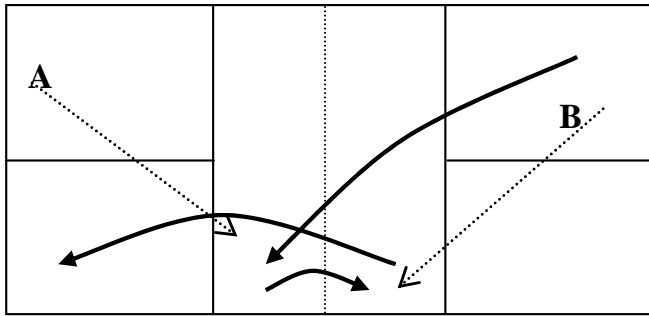
Mielestäni harjoitus sopii varsinkin naisten peliin, jossa hyvät leikatut dropit ja clearit ovat erityisen tärkeitä.

Harjoituksen perusidea menee sammalla lailla kuin kaksipuolisessa drop-myllyssä. Leikattu drop sekä nosto lyödään vain aina ristiin.

Harjoitusta voidaan vaikeuttaa ensiksi niin, että toinen pelaajista harjoittelee ja toinen avustaa. Pelaaja saa lyödä takaa halutessaan clearin tai leikatun.



Harjoitus alkaa pitkästä syötöstä. Syötön jälkeen molemmat pelaajat lyövät suoran clearin, jota seuraa leikattu drop ristiin.



Leikattu palautetaan verkkodroppina, jonka vastustaja puolestaan nostaa. Tämän jälkeen kuvio alkaa alusta, mutta kuitenkin niin, että leikatun dropin lyöjä vaihtuu.

Avustaja taas palauttaa aina clearista clearin ja leikatusta dropista verkkodropin.

Harjoittellessa kannattaa kuitenkin pitää mielessä hyvä lyöntitekniikka. Varsinkin suljetuissa harjoituksissa pelaaja juoksee helposti nurkkaan odottamaan lyöntiä eikä keskity itse lyöntiin lainkaan. Tämä ei ole kuitenkaan tämän harjoituksen tarkoitus.

Jos leikattu drop tuottaa vaikeuksia, voitte varmasti kääntyä seuran valmentajien puoleen tai pyytää jotain lukuisista kilpapelajaajistamme näyttämään lyönnin.

Treeni-intoa kaikille,

Maria Väisänen

Tiina Stockus kävi ESLU:n (Etelä-Suomen liikunta ja urheilu) kurssin Psyykkisen valmennuksen perusteet lokakuussa. Alla Tiinan muistiinpanoja kurssilla esitetyistä psyykkisen valmentautumisen osa-alueista.

Psyykinen valmentautuminen

Tärkeät kisat edessä. Ensimmäisellä kierroksella pitäisi olla helppo vastus. Ennen peliä ja pelissä ajatukset pyörivät jo seuraavassa ottelussa. Hups! Yllättäen oletkin hävinnyt pelin selvin lukemin! Kuulostaako tutulta? Urheilusuoritus ei ole vain fyysisten voimien koettelua, vaan siihen liittyy myös voimakkaasti henkinen suoritus. Myönteiset ja kielteiset asenteet, jännittäminen ja itseluottamuksen puute vaikuttavat pelin kulkuun, halusimme sitä tai emme. Tämä olisikin syytä ottaa huomioon kilpailuun ja peleihin valmistauduttaessa. Ihmisellä on runsaasti käyttämättömiä voimavaroja, joihin pääsee käsiksi myönteisen ajattelun avulla.

Mielikuvat ja uskomukset

Ajatukset ja mielikuvat ohjaavat ihmistä. Myönteiset mielikuvat ja aiemmat onnistumisen tunteet voivat johdattaa pelaajan voittoon vaikeassakin tilanteessa, kun taas pelko epäonnistumisesta voi viedä mahdollisuudet helpostakin voitosta. Pelaajalla voi olla paljonkin uskomuksia omista ja vastustajan taidoista. Ennen peliä onkin syytä miettiä, mitkä uskomuksista ovat realistisia ja hyödyllisiä. Pelaaja voi myös miettiä, mitä koko kilpailu merkitsee hänelle. Onko kilpailulla tarkoitus testata omaa osaamista, vai onko tilanne vain yksi epäonnistumisen uhka? Positiivisten tunnetilojen luominen aiemmilla kokemuksilla ennen peliä voi helpottaa kentälle menoa. Tappion tuottama pettymys on myös osattava käsitellä. Pahimmissakin pettymyksissä on paljon hyvää tietoa.

Itseluottamus ja tavoiteajattelu

Tavoitteiden asettaminen luo motivaatiota harjoitteluun ja peleihin. Tavoitteiden tulisi olla itse asetettuja ja kontrolloitavissa; realistisia mutta kuitenkin tarpeeksi haastavia. Tavoitteita kannattaa rakentaa lyhyellä tähtämellä. Ennen kilpailuja on mietittävä tavoitteet kilpailuun ja yksittäisiin peleihin. Pelaaja voi myös miettiä asennettaan yleensä sekä millä asenteella hän lähtee tiettyyn otteluun. Jos menet kentälle valmiiksi hävinneenä, voittoa tuskin tuleekaan! On syytä luottaa omiin kykyihinsä!

Jännittäminen ja rentoutuminen

Jännittäminen tunnetaan yleensä epämiellyttävänä tunteena, mutta siitä on myös hyötyä. Elimistöön erittyy adrenaliinia, mikä luo voiman tunnetta ja tekemisen riemua. Liika jännitys haittaa kuitenkin keskittymistä ja liikekoordinaatiota johtaen käsittämättömiin virheisiin. On useita erilaisia tapoja purkaa liikaa jännitystä. Jokaisella on siihen omat konstinsa. Tuttujen rutiinien toistaminen, kuten venyttely tai hölkkä voi laukaista tilanteen. Mikä tahansa, mikä tuntuu hyvältä, käy. Myös rentoutumisella voidaan hakea apua jännitykseen. Helpoin tapa on hengityksen avulla rentoutuminen. Siinä otetaan hyvä asento, keskitytään syvään ja rauhalliseen hengitykseen sekä rauhoitetaan keho ja mieli ennen suurta koitosta.

Tiina Stockus



PIKKUJOULUJUHLAT

KONGRESSI- JA KOULUTUSKESKUS MERIPUISTOSSA

Tyrskyvuori 4, 02320 Espoo

19.12.2003 klo 19.00 - 24.00

Hinta: 10 euroa

Ilmoittautumiset: seuran sihteerille 15.12. mennessä
(office@tapionsulka.fi, puh: 09-855 8026)

MENU

Vihersalaattia

Rosollia

Graavattua nieriää ja sinappikastiketta

Sinappisilliä

Tomaattisilliä

Riimihärkää

Punasipulihilloketta

Riista-pistaasiterriiniä

Keitetyt perunat



Savustettua kalkkunan rintaa

Konjakki-kermakastiketta

Pariisin perunoita



Luumu-kermahyytelöä

TAPION SULAN OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

Päävalmentaja:

Lasse Lindelöf, 050-596 0643

Valmentaja/ohjaaja	Puhelin	Taso
Susanna Ahovaara	050-554 4645	I
Michael Bailey	050-516 0720	II
Mikko Franssila	050-483 7670	II
Timo Harju	040-561 7674	III
Heikki Hirvonen	–	I
Kari-Pekka Järvinen	050-321 0989	I
Tuomas Karhula	040-560 2040	I
Eric Korpi	–	I
Anna Laine	040-528 8653	I
Ilari Laukkanen	044-588 7303	I
Jonne Löytömäki	050-310 0614	
Leena Löytömäki	040-589 5252	
Olli Norros	050-535 9428	II
Merja Pallonen	040-567 7920	I
Sari Pallonen	–	I
Lauri Pesonen	09-512 1072	II
Tapio Pyysalo	–	I
Michael Ristaniemi	050-307 4058	I
Olli Saarela	040-721 3329	
Tuomas Saranen	050-540 8088	
Pekka Sarasjärvi	040-581 4947	IV
Tiina Stockus (os.Tuppurainen)	040-861 7687	I
Kimmo Ståhlberg	040-862 1243	II
Jan Tois	09-854 0778	
Mikko Werkkala	–	I
Jouni Väisänen	050-453 6330	I
Maria Väisänen	041-443 4478	I

TIEDOTUKSIA

JOULUNAJAN PELIVUOROT

Espoon kaupungin halleissa pelivuorot jatkuvat alustavasti läpi Joulun pyhäpäiviä lukuun ottamatta.

KEVÄTKAUDEN PELIVUOROT

Jos et halua jatkaa ryhmässäsi kevätkaudella, ilmoita asiasta mahdollisimman pikaisesti seuran sihteerille. Muussa tapauksessa kevätkauden ryhmäsi on automaattisesti sama kuin syyskauden.

ONNITTELUT

Valmentajana toimivalle Jan Toisille loka- ja marraskuu olivat saavutusten aikaa. Hän väitteli filosofian tohtoriksi kemia pääaineenaan 24.10.2003 aiheenaan "Modifications of Carboxyindoles on Solids. Jo seuraavalla viikolla tohtori Tois suunnisti Ateenaan, jossa hän juoksi ensimmäisen maratoninsa. Onnittelut molemmista saavutuksista



TSANOMAT

Julkaisija:	Tapion Sulka ry		
Toimitus:	Mikko Franssila	050-483 7670	mikko.franssila@iki.fi
	Anna Laine	040-528 8653	anna.laine@iki.fi
	Jussi Palmén	050-532 2278	jussi_palmen@yahoo.com
Taitto:	Päivi Vahala	040-773 7911	velocitywoman@kolumbus.fi
Painosmäärä:	550 kpl		
Ilmestyminen:	8 kertaa vuodessa, kevätkauden 2004 lehdet ilmestyvät 4.2., 3.3., 31.3. ja 5.5.		



Sulkapallon GP-sarjan 6. osakilpailu

Tammieliitti

3.-4.1.2004

Esport Center,
Koivumankkaantie 3, Espoo

Luokat: Valio, A, B, C, MK-NK-D

Mukana kansallinen kärki,
ilmainen sisäänpääsy!

TERVETULOA!