

TuSlari



Turun Slalomseuran kausijulkaisu 2014–2015

15.11.2014

TuSlari

Turun Slalomseuran vuosijulkaisu

- s. 4 Toimintakertomus 2013-2014
- s. 10 Toimintasuunnitelma 2014-2015
- s. 14 TuSla Race 1 -ryhmä esittäytyy
- s. 16 Matildan vuodet Race 2:ssa
- s. 18 Felixin ensimmäinen kausi ES-Cup -ryhmässä
- s. 22 TuSla ES-Cup -ryhmä
- s. 24 TuSla Junior -ryhmä
- s. 26 Vilman uutisia
- s. 28 Elli Pikkujämä Turusta!
- s. 30 Masters-toimintaa nyky muodossaan
- s. 34 Brio® Naperopujottelut 2014/2015
- s. 36 Lähde mukaan Ladyt rinteeseen® -tunnelmaan

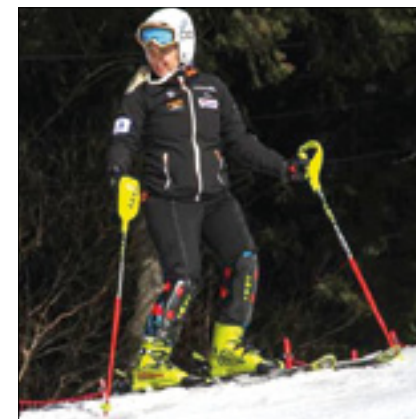
Kauden 2014/2015 -tapahtumia
www.tusla.net
www.hirvensalo.fi

Hetki ennen lumen tuloa...

Turun Slalomseuran (TuSla) kausijulkaisu TuSlari on taas ilmestynyt. TuSlarista löydät seuran ja seuran urheilijoiden kuulumisia sekä tietoa toiminnastamme. Kuten aikaisempina vuosina, TuSlari ilmestyy painettuna paperiversiona sekä digitaalisena versiona TuSlan kotisivulla www.tusla.net. Odottelemme jo tulevaa talvea kärsimättöminä. Tätä kirjoittaessani ikkunan takana leijailevat syksyn ensimmäiset lumihiihtaleet ja hetkellisiä pakkasiakin on jo ollut. Hirvensalon hiihtokeskuksessa lumitykit odottavat valmiudessa pidempää pakkasjaksoa ja kauden avaavaa suksipörssiä valmistellaan.

Edellinen kausi oli Turun Slalomseuralle urheilullisesti erittäin menestyksellinen. Juhon Dahl osallistui Levin maailmancupiin ja voitti pujottelun Suomen mestaruuden. Freestylen puolella Elli Pikkujämä voitti junioreiden MM-kisoissa hopeaa. Yhteensä Turun Slalomseuran urheilijat voittivat 25 suomenmestaruusmitalia. Hieno juttu! Lukuisista muista menestyjistä voit lukea lisää TuSlariin painetusta toimintakertomuksesta.

Alppihiihdon ja freestylen valmennuksen ja olosuhteiden kehittäminen ovat osaltaan auttaneet urheilijoita menestymään. Freestylen osalta merkittävä parannus oli uuden parkkirinteen avaaminen kuluneena talvena. Kehitystyötä sen osalta jatketaan, sillä viime talvi ei olosuhteiltaan ollut paras mahdollinen. Samaan aikaan, kun saimme nauttia hienoista urheilutuloksista, oli talvi täällä etelässä



kaikkea muuta kuin kunnan lumitalvi. Tämä näky väistämättä myös Hirvensalon hiihtokeskuksessa. Omat aktiivimme olivat rinteissä, mutta suuret harrastajajoukot jäivät puuttamaan. Toivottavasti tulevana talvena päästään taas nauttimaan laskemisen riemusta suurella porukalla ja hienoissa talvisissa olosuhteissa. Tavoitteena on myös kehittää hiihtokeskuksen alueesta ympärivuotisempaa urheilualuetta. Siinä tärkeimpänä yhteistyökumppanimme on Turun kaupunki.

Olen nyt toiminut vuoden Turun Slalomseuran puheenjohtajana ja tämä vuosi on ollut erittäin opettavainen. Seuramme toiminnan kannalta elintärkeänä pidän kahta asiaa. 50 vuotta täyttäneitä Hirvensalon hiihtokeskusta ja kymmenien osaavien vapaaehtoisten tekemää seuratyötä. Ilman näitä meillä ei olisi Turun Slalomseuraa ja kaikkea sitä hyvää toimintaa, mistä nyt saamme nauttia. Suurkiitos teille, jotka jaksatte ahertaa vuodesta toiseen! Lämpimästi tervetuloa mukaan toimintaan myös kaikki uudet alppilajien ystävät. Seuramme toiminnasta jokainen löytää varmasti paikkansa.

Toivotan kaikille TuSlarin lukijoille lumista ja riemullista talvea! Tervetuloa Hirvensalon hiihtokeskukseen!

6.11.2014
Jenni Soini
puheenjohtaja
Turun Slalomseura r.y.

Turun Slalomseura r.y.

Toimintakertomus 2013-2014

YLEISTÄ

Turkulaisella alppi- ja freestylehiihdolla oli menestyksekkäin kausi historiansa aikana, mikä ei ollut sattumaa. **Juho Dahl** voitti pujottelun Suomen mestaruuden ja **Elli Pikkujämsä** voitti junioreiden MM-kisoissa hopeaa. Alppihiihdon lajivalmennuksen ja sen puitteiden määrätietoisen kehittäminen ovat edesauttaneet urheilijoita saavuttamaan kilpailulliset tavoitteensa. Keskeisin voima on kymmenien osaavien vapaaehtoisten tekemä seuratyö kaikilla tasoilla ja kaikissa tehtävissä Brio®-naperopujottelusta hallitustyöskentelyyn.

Turun Slalomseura r.y. ylläpitää Hirvensalon hiihtokeskusta alppilajien harjoittelun mahdollistamiseksi Turun talousalueella. Turun kaupungin rahoittama liikuntapaikan kehittämisshanke oli jo edellisenä vuonna SnowPark -rinteessä tehty maanrakennustyö. Sen tuloksena syntynyt Parkkirinne saatiin avattua talvella 2014.

ALPPIURHEILU

Kilpailijat ja harrastajat pyrittiin jakamaan eri valmennusryhmiin. Päättävänä oli löytää kullekin alppiturheilusta kiinnostuneelle sopiva ryhmä ja valmennusmuoto. Toimintamalli todettiin onnistuneeksi niin urheilullisesti kuin menestyksellisesti.

Seuramme saavutti historialliset 22 SM-mitalia. Seurassamme toimi kaudella 2013-2014 kahdeksan valmennusryhmää: Masters kilpa, Masters harraste, Audit, Juniorit, ES, Race 1, Race 2 sekä Team TuSla.

Ryhmissä harrasti yhteensä 95 urheilijaa reilun 20 valmentajan voimin.

Valmennus

Seura aloitti kauden 2013-2014 valmennusleirillä Ylläksellä.

Pitkin kevättä ja syksyä järjestettiin kuivaharjoittelua päävalmentaja **Mika Marilan** johdolla keskimäärin kaksi kertaa viikossa, Kupittaalla sekä Hirvensalossa. Lumen tultua valmennus järjestettiin leirejä lukuun ottamatta Hirvensalon rinteissä. Kauden aikana omassa kotirinteessä pystyttiin järjestämään valmennusta 11 viikkoa, ohjattuja harjoituksia seuramme järjesti omassa rinteessä kaudella 157 kappaletta. Hiihtolomaa sekä viimeistä hiihtokeskuksen aukioloviikkoa lukuun ottamatta valmennuskerroja järjestettiin keskimääräisesti 19/viikossa.

Valmennusleirejä toteutettiin kahdeksan:

22. - 28.04.2013	Ylläs
17. - 23.11.2013	Levi
01. - 12.12.2013	Ylläs
02. - 07.01.2014	Ylläs
31.01. - 03.02.2014	Tahko
28.02. - 02.03.2014	Himos
23. - 26.03.2014	Ylläs
21. - 25.04.2014	Ylläs

Leireille osallistumisia oli yhteensä 104 yhteistyössä Metas, Possin ja Hajyn kanssa.

Kilpaurheilu

Seuravalmennuksen päätavoite on tukea ja mahdollistaa Suomen alppikouluihin ja valmennusryhmiin pääsy peruskoulun päättymisen jälkeen.

Juho Dahl pääsi ylioppilaaksi keväällä Rukan alppilukiosta.

Seuralla on kolme FIS-ikäistä urheilijaa: Juho Dahl, **Veera Koskelainen** sekä **Salli Vahtera**. Valmentajatehtäviin siirtynyt laskijamme **Kalle Dahl** osallistui myös tällä kaudella muutamiin FIS kilpailuihin. Edelleen on mainittava, että Kalle lunasti itselleen edustuspaikan myös Universiadeihin, jotka järjestettiin joulukuussa Trentinossa.

Nuorimmissa sarjoissa seuramme urheilijat kisailivat ahkerasti niin kansallisella Audi Tourilla, Es-kilpailuissa, Leitner-kilpailussa, Tahkon GP-kisoissa sekä kansainvälisessä Ingemars Trofeessa. Seuramme juniorit edustivat "isolla" porukalla niin U14/U16 loppukilpailuissa Sallassa sekä U10/U12 loppukilpailuissa Rovaniemellä. U14/U16 paripujottelun loppukilpailuihin Leville valittiin seurastamme kolme edustajaa.

Master-toiminta on edelleenkin kasvanut ja kehittynyt seurassamme. Kilparyhmän lisäksi harrasteryhmä on löytänyt paikkansa ja muutamia laskijoita on siirtynyt harrasteryhmästä kilparyhmään.

Saavutuksia

Kausi 2013/2014 oli seurallamme erittäin menestyksellinen. Alppiturheilijat saavuttivat 22 SM-mitalia, joista 14 oli kultaisia.

FIS-laskijamme **Juho Dahlin** kausi oli hieno: hän pääsi kilpailemaan Levin maailmancupin osakilpailussa pujottelussa. Tällaista osallistumisoikeutta ei ole ennen seuramme historiassa ollut. Lisäksi Juho oli 1994 syntyneiden FIS-listalla pujottelussa sijalla 3. ja paras suoma-

lainen. Nuorten MM-kilpailuissa Juho Dahl oli sijalla 17. Kauden kruunasi Juhon voittama pujottelun SM-kulta sekä valinta alppiturheilun B-maajoukkueeseen.

Kansallista Audi Touria nuoret urheilijat kiersivät ahkerasti. Jokaisessa osakilpailussa (Tahko, Pyhä, Suomu, Sappee ja Levi) urheilijamme olivat pistesijoilla.

Nuorten loppukilpailun mitalisaalistaja **Silja Koskinen** saavutti loppukilpailumitalien ohessa myös kristallipallon Leitner-juhlakilpailuissa Himoksella.

Tahkon Gp-kisoista TuSlaan tuotiin myös voitto - **Niklas Puska** M U12, SP.

Masters-Cupissa seuramme urheilijat saavuttivat hienoja tuloksia ja TuSla oli seurojen välisissä kokonaispisteissä hienosti toisena. Master-joukkue keräsi yhteensä 15 SM-mitalia. Seuramme paransi sijoitustaan viime vuodesta yhdellä pykälällä ollen valtakunnallisessa Masters-cupissa seurojen välisessä cup-kilpailuissa hienosti toinen! Henkilökohtaisia Cup-voittoja eli kristallipalloja jaettiin seuramme urheilijoille neljä: **Jenni Soini**, **Alexi Kiviniemi**, **Riku Lehtinen** ja **Ralph Hermansson**. Tällä mastereiden kilpailumenestyksellä on suuri vaikutus myös SSF:n seurarankingiin.

SM-kisasaavutukset:

Aikuisten SM-mitalistit

P kulta - **Juho Dahl**

Nuorten SM-mitalistit

SG kulta, NYL - **Salli Vahtera**

Syöksy kulta, NYL - **Salli Vahtera**

Combi pronssi, M U14 - **Mikkel Lindberg**

Nuorten loppukilpailut U10/U12 Rovaniemi

Taitokilpailu kulta, N U10 – **Silja Koskinen**

SP kulta, N U10 – **Silja Koskinen**

Pop hopea, N U10 – **Silja Koskinen**

Master SM-mitalistit

P kulta, SP kulta, SG kulta, N30 – **Jenni Soini**

SG hopea, N35 – **Nita Rogersson**

SP kulta, SG kulta M60 – **Ralph Hermansson**

P hopea, SP hopea, M60 – **Jaakko Tikka**

SP hopea SG hopea, M55 – **Riku Lehtinen**

SP kulta, SG kulta, M45 – **Tommi Lundberg**

SP hopea, SP kulta, M30 – **Aleksi Kiviniemi**

SP hopea, M35 – **Ilpo Koivunen**

Seuran omat kisat

Seuramme oma kilpailukausi alkoi 24.2.2014.

Kaudella 2013/2014 seuramme järjesti 12 Audi Cup Turku -kisaa kotirinteessä. Sääolosuhteista ja aikatauluista johtuen kilpailuja järjestettiin vähemmän kuin yleensä. Audi Cup Turku -kisoissa ratkottiin myös seuran mestaruudet polvipujottelussa, pujottelussa sekä suurpujottelussa. Uutuutena tällä kaudella oli 6.3. järjestetyt ”junnukisat”, jossa nuorille alppinisteille mahdollistettiin kisaaminen kaksoirinteessämme. Nämä kisat houkuttelivat 36 innostunutta kisailijaa lähtöviivalle. Tämä kilpailumuoto todettiin tarpeelliseksi.

Hirvensalon hiihtokeskuksessa järjestettiin 8.–9.3.2014 ES SHRED Cup. Virallisena järjestäjänä toimi MeriTeijon Alppiseura, mutta Turun Slalomseura vastasi käytännössä järjestelystä. Kisat onnistuivat hyvin ja niistä saatiin paljon positiivista palautetta.

Kilpailuorganisaatiota johti kaudella 2013/2014 **Jussi Reima**, joka toimi tuomarina myös muutamissa seuran ulkopuolisissa kilpailuissa. Seuran kilpailusihteereinä toimivat **Johanna**

Hvitfeld-Koskelainen, Susanne Lindberg ja Eeva Tikka.

Seuramme perinteinen Brio® Naperopujottelu keräsi viitenä sunnuntaina alle 7-vuotiailta ”naperourheiljoilta” yhteensä 180 suoritusta. Brio® Naperopujottelu on mukava ja kannustava tapahtuma, jossa kaikki saavat Brion lelupalakinnon lisäksi rutkasti hyvää mieltä!

Koulutus, valmennus

Mika Marila järjesti kauden aikana parina iltana valmentajakoulutuksen.

Valmentajapalavereja järjestettiin kolme. Palavereihin osallistui jokaisesta valmennusryhmästä valmentajia. Vanhempainiltoja järjestettiin kaudella ryhmäkohtaisesti. Myös suksihuoltokoulutusta järjestettiin, niin omassa kisatallissa kuin seuran leireillä. Valmentajamme osallistuivat vuosittaiselle Ski Sport Finlandin seuraneuvottelupäiville toukokuussa. Seuramme toimi aktiivisesti ES-alpin suuntaan. Päävalmentaja **Mika Marila** edusti seuraamme Etelä-Suomen Alpin hallituksessa. **Jussi Reima** vastasi kilpailujärjestelmästä. Lisäksi seuraamme edustettiin aktiivisesti kaikissa ES Alpin järjestämissä tilaisuuksissa.

FREESTYLE

Parkkikouluun osallistui 20 laskijaa. Parkkikoulu onnistuttiin viemään läpi haasteellisissa olosuhteissa. Painopiste oli aloittelevissa laskijoissa, tosin mukana oli kokeneempia laskijoitakin.

Parkkikoulun tarkoituksena oli varmistaa freestyle-laskemisen perusta: oikea laskuasento, reilille tulo, alastulo, switch-laskeminen sekä keskittyminen helpompiin reilitemppuihin ja hyppyihin pikkuboxeista. Tavoitteena oli opettaa nuoret laskijat turvalliseen freestyle-laskemiseen streetillä ja parkissa. Oleellinen

osa toimintaa oli parkkirinteiden sääntöjen ja turvallisuusnäkökohtien opettaminen ja niiden huomioiminen.

Vaikka pääpaino on harrastustoiminnassa ja yhdessä tekemisessä, suorituspaikkojen kehittämisen myötä tavoitteena on myös saada TuSlan laskijoita mukaan kansallisiin ja mahdollisesti myös kansainvälisiin kilpailuihin. Freestylen ja lumilautailun SM-kisoissa TuSlan laskijat menestyivät kärkipaikoille asti.

Elli Pikkujämsä voitti junioreiden MM-kisoissa hopeaa. Menestys jatkui niin Burton Rookie Tourilla kuin SM-kisoissakin. Elli oli saavutuksillaan menestynein TuSlaa edustava urheilija! Freestylen SM-kisoissa **Vilma Warpenius** laski SM-kultaa Slope Stylessä naisten sarjassa, **Jenny Vuori** laski SM-kultaa Ski Crossin Kids-sarjassa.

Sappeen Finnish Openissa saatiin myös menestystä. **Vilma Warpenius** laski hopealle Lady-sarjassa.

Eikä sovi unohtaa muita muitakaan laskijoita, mm. **Vili Koskelainen** teki paluun kisarintamalle. Selkeästi oli havaittavissa, että mennyt kausi oli joidenkin laskijoiden osalta välikausiksi. Osaltaan tähän vaikuttivat harjoitusolosuhteet ja loukkaantumiset.

Freestylen toimintaa kehitettiin yhteistyössä Ski Sport Finlandin kanssa tuomalla Freepark School -konsepti Hirvensaloon. Menneellä kaudella Danske Freepark Tour starttasi Hirvensalosta.

Painopiste tulevalle kaudella on parkin edelleen kehittämisessä vastaamaan eritasoisten laskijoiden vaatimuksia.

PYÖRÄILYJAOSTO

Pyöräilyjaosto toimi edellisvuosien tapaan.

HIHTOKESKUS

Seura on ylläpitänyt lajin harrastamismahdollisuuksien ja talviliikunnan takaamiseksi Hirvensalon Hiihtokeskusta. Keskus on alueellinen liikuntapaikka, jonne käyttäjät tulevat Turusta ja lähikunnista. Kausi alkoi 18.1.2014. Kaudelle 2014 saatiin avattua uusi Parkkirinne, jonka kehittämistä jatketaan edelleen. Hiihtokeskus oli avoinna 72 päivää. Keskuksessa vieraili lukuisia koululaisryhmiä. Lisäksi hiihtokeskuksessa harrastivat soveltavan alppihiihdon Iloski ry:n jäsenet. Kausi oli harrastajamäärissä laskettuna normaalia hiljaisempi. Tämä johtui lämpimästä talvesta, jonka vuoksi kausi päästiin aloittamaan hieman normaalia myöhemmin. Lämpimät ilmat aiheuttivat myös sen, ettei lunta juurikaan ollut muualla kuin rinteessä. Suorituspaikat pyrittiin lämpimästä säästä huolimatta pitämään mahdollisimman hyvässä kunnossa. Rinnepäällikkönä toimi **Markku Raitanen**.

Hallitus on ylläpitänyt kiinteää yhteyttä kaupungin hallintoon, liikuntatoimeen ja alueen kaavoitusta suunnitteleviin tahoihin.

TIEDOTUS

Tiedotuksessa tehtävät selkeytettiin aiemman toimintatavan mukaisesti sisäiseen ja ulkoiseen tiedottamiseen. Seuran sisäinen tiedotus painottui tusla.net-sivujen ylläpitoon sekä valmennustoiminnan omaan tiedottamiseen. Tiedottaminen oli pääasiassa urheilupuolen vastuulla, jonka apuna toimi **Joni Hautala**.

Seuran www-sivut uudistettiin tammikuussa 2014 ja niiden kehittäminen jatkuu edelleen. Ulkoinen tiedottaminen oli **Harold Häkkinen** vastuulla.

Hiihtokeskuksen facebook-sivuja käytettiin tiedottamiseen aktiivisesti ja niiden kautta

saatiin myös palautetta.

Yhteistyö alueen päämedioiden kanssa on sujunut hyvin. Turun Sanomat on julkaissut tulostietoja sekä mediatiedotteita ja useita juttuja hiihtokeskuksesta sekä seuran urheilijoista.

Turkulainen, TSTV, Auran Aallot, Åbo Underättelser, Yle Turku sekä Radio Åboland/Vega ovat niin ikään tehneet useita juttuja mediatiedotteidemme pohjalta.

TuSlari ilmestyi tuttuun tapaan Suksipörssin yhteydessä ja palveli sekä ulkoista että sisäistä tiedottamista.

LADYT JA JYRMYT

Ladyt ovat vakiinnuttaneet paikkansa aikuisten naisten innostajina aktiiviseen liikuntaan. Jyrmyt Jyrkälle® -toiminta ei puolestaan ole saavuttanut ihan samanlaista suosiota.

HIHTOKOULU

Partiovaruste tuotti hiihtokoulu- ja vuokraamopalvelut.

Turussa 28.10.2014

Hallitus



*TuSlari Elli Pikkujämsä,
juniorien MM-hopeamitalisti 2014
slopestylella Italian Valmalencossa.*



www.fight-back.eu
www.teamfightback.com

Turun Slalomseura r.y.

Toimintasuunnitelma 2014-2015

YLEISTÄ

Alppiurheilun, freestylen, alamäkipyöräilyn ja seuratoiminnan kehittämistä jatketaan Nuori Suomi -hengessä. Lajien houkuttavuutta parannetaan kehittämällä valmennuksen ja ohjauksen tasoa sekä tehostamalla tiedotustoimintaa niin sisäisesti kuin ulkoisestikin.

Turun Slalomseura r.y. ylläpitää Hirvensalon hiihtokeskusta alppi- ja freestylelajien, sekä alamäkipyöräilyn harjoittelun mahdollistamiseksi Turussa. Lisäksi hiihtokeskus palvelee laskettelu harrastusliikunnan harrastajia alueellisesti. Seuran talous pyritään tasapainottamaan, liikevaihtoa kasvattamaan ja sen taso vakiinnuttamaan niin, että se mahdollistaa hiihtokeskuksen ja seuran ammattimaisen johtamisen.

ALPPIURHEILU

Kaudella 2014-2015 appiurheilun tavoitteena on tarjota urheilijoille heidän taito- ja tahtotasonsa mukaista valmennusta eri valmennusryhmissä. Alppi järjestää kotirinteessä seuran omia että alueellisia kilpailuja. Kilpailutoiminnalla kotirinteessä pyritään kannustamaan lapsia osallistumaan kilpailutoimintaan tutussa ympäristössä.

Alppi pyrkii Brio®-naperopujottelun, hiihtokoulussa tapahtuvan markkinoinnin sekä rata-laskukoulun avulla hankkimaan uusia lapsia Team Tuslan ja seuran valmennukseen mukaan.

Seuran lasten ja nuorten toiminnan tavoitteena on luoda niin valmennukselliset kuin toiminnalliset edellytykset kansallisen sekä kansainvälisen tason nuorten kilpaurheilun harrastamiseen.

Kilpaurheilun lisäksi valmennustoiminnassa mahdollistetaan vahva ja monipuolinen alppiurheilun harrastaminen kaikissa ikäluokissa. Seura pyrkii auttamaan ja tukemaan urheilijoita saavuttamaan tavoitteensa.

Ladyt rinteeseen® ja Masters tekniikka -ryhmien toiminnalla koetetaan saada uusia aikuisharrastajia kiinnostumaan alppiurheilusta ja samaan uusia jäseniä seuraan.

Valmennuksen sisäistä koulutusta kehitetään ja lisätään. Valmentajille järjestetään seuratason sisäistä koulutusta joka antaa riittävät tiedot ja taidot edetä koulutusputkessa lajiliiton SSF ja sen yhteistyökumppaneiden kuten Shoryn järjestämiin koulutuksiin. Tavoitteena on kaikilla 2. tason valmentajakoulutus tai hiihdonopettajan tutkinto yhdistettynä Alppi 1. tason koulutukseen. Vuosittain valmentajan tulee osallistua vähintään kahden päivän pituiseen sisäiseen rinneolosuhteissa tapahtuvaan koulutukseen, jossa pääpaino omassa taidossa ja taidon opettamisessa. Kilpailun järjestämiskokemusta pyritään laajentamaan ottamalla uusia toimijoita mukaan järjestelytehtäviin.

Ryhmien valmennuksesta ja valmennuksen suunnittelusta vastaavat ryhmien vastuuvalmentajat yhdessä seuran päävalmentajan ja alppivastaavan kanssa. Seuran valmennus lumikaudella tapahtuu omassa kotirinteessä ja erikseen järjestettävillä leireillä eripuolilla Suomea. Leiritoiminnasta ja sen toteuttamisesta vastaa päävalmentaja ja eri ryhmien vastuuvalmentajat yhdessä alppivastaavan kanssa.

Tavoitteena on turvallinen ja monipuolinen harjoittelu.

FREESTYLE

Freestyle- ja lumilautajaoston valmennusjärjestelmää kehitetään edelleen ja myös suorituspaikkojen parantamista kehitetään, tavoitteena harrastajakunnan ja kilpailumenestyksen kasvattaminen.

Uuden parkkirinteen myötä harrastusmahdollisuudet paranevat huomattavasti aiemmasta.

Jaoston tärkeimpänä tavoitteena on kehittää parkkitreenien suorituspaikat toimiviksi ja turvallisiksi. Parkkitreenien osallistujille pyritään tarjoamaan monipuoliset ja turvalliset harjoitusolosuhteet.

Tavoitteena on saada parkkitreeneihin lisää harrastajia. Valmentajien osaamista kehitetään hyödyntämällä tarjolla olevia valmentajakoulutuksia. Vaikka pääpaino on harrastustoiminnassa ja yhdessä tekemisessä, suorituspaikkojen kehittämisen myötä tavoitteena on saada TuSlan laskijoita myös jatkossa mukaan kansallisiin ja mahdollisesti myös kansainvälisiin kilpailuihin.

Alppi- ja freestylejaosto tukeutuvat Ski Sport Finlandin, ESA:n ja SHL/SLU/VALO:n järjestämään koulutustarjontaan.

ALAMÄKIPYÖRÄILY

Alamäkipyöräilyjaosto kehittää omalta sektoriltaan seura- ja kilpailutoimintaansa ja pyrkii kasvattamaan aktiiveja mukaan seuratoimintaan.

TIEDOTUS

Sisäisessä tiedotuksessa pääpaino on nettisivuissa. Uudistunut tusla.net -sivusto on ensisijaisesti seuratoiminnan käytössä. Ulkoisessa

tiedottamisessa pyritään edelleen saamaan seuran urheilijoiden kilpailutulokset alueen päämedioihin. Seuran urheilijoiden kuulumisista ja saavutuksista kv. kisoissa koetetaan saada juttuja, haastatteluja yms. paikallismedioihin. Seuran tapahtumiin kutsutaan lehdistön ja median edustajia ja parannetaan mediayhteistyötä mahdollisuuksien mukaan.

TuSlan kotisivut ovat www.tusla.net ja hiihtokeskuksen www.hirvensalo.fi. Lisäksi tiedotuksessa käytetään hiihtokeskuksen facebook-sivua sekä TuSlan omaa facebook-sivua, jota kehitetään edelleen.

HIHTOKOULU

Hiihdonopetus on ulkoistettu ja siitä vastaa Partiovarusteen hiihtokoulu.

HIHTOKESKUS

Hiihtokeskuksessa työskentelee toiminnanjohtaja. Hiihtokeskusta kehitetään vastaamaan kaikkien käyttäjien vaatimuksia. Asiakastytyväisyyden, onnistuneen liiketoiminnan ja kasvavan liikevaihdon myötä mahdollistuvat tulevaisuudessa taas investoinnit, joilla voidaan turvata alppilajien harrastamismahdollisuudet Hirvensalon hiihtokeskuksessa. Investoinnit edellyttävät vuosittaista pääoman keräämistä, jota tarkoitusta varten on luotu investointirahasto. Turun kaupungin kanssa pyritään ratkaisuun uuden huolto-/varastorakennuksen rakennuttamisesta alueen muun rakentamisen yhteydessä ja liikuntapaikan yleisestä kehittämisestä.

Kausi avataan suksipörssillä 21.-23.11.2014. Lumetus aloitetaan heti olosuhteiden niin sal-

liessa. Keskus avataan mahdollisimman aikaisin. Riittävän paksu lumikerros takaa rinteiden turvallisen ja katkeamattoman käytön.

Hiihtokeskuksen teknisen kaluston toiminta varmistetaan riittäväillä huolloilla ja korjauksilla. Hiihtokeskuksen turvallisuutta ja teknistä toimintavarmuutta parantavien ratkaisujen toteuttamista jatketaan.

Hiihtokeskuksen ilmettä parannetaan ja reagoidaan asiakastytyväisyyskyselyistä saatuun palautteeseen. Ylläpidetään ja tarkennetaan lyhyen ja pitkän aikavälin investointisuunnitelmaa.

Rinteiden lumitilanteesta ym. kunnosta ja hiihtokeskuksen tapahtumatarjonnasta tiedotetaan TuSlan ja hiihtokeskuksen nettisivuilla. Myös facebookia käytetään hiihtokeskuksen markkinointiin.

Hirvensalon hiihtokeskuksessa pyritään kauden 2014-2015 aikana järjestämään monipuolisesti erilaisia tapahtumia.

Kaavoituksen edistymistä alueella seurataan ja siihen pyritään mahdollisuuksien mukaan vaikuttamaan.

*Turussa 28.10.2014
Hallitus*

Hirvensalon hiihtokeskus - perustettu 1964, 20. suurin hiihtokeskus Suomessa - on ainutlaatuinen kaupunkihiihtokeskus, jonne pääsee muutamassa minuutissa keskustasta.



Hirvensalon
APTEEKKI

Moikoisten liikekeskus
Pitkäpellonkatu 2
20900 Turku
puh. 02 2844 666

AVOINNA PIDEMPÄÄN
2.1.2015 ALKAEN
ma-pe 9-20
la 9-17

HIRVENSALON APTEEKKI AUTTAA MIESTÄ MÄESSÄ.

Hirvensalon apteekki palvelee Moikoisten liikekeskuksessa. Saat meiltä monipuolisesti hyvinvointiisi ja terveyteesi liittyvät tuotteet ja palvelut. Verkkokauppamme **saaristoapteekki.fi** toimittaa lääkkeitä postitse kotiin, mökille tai vaikka työpaikalle.

Sairaanhoitajan palvelut apteekin Terveyspisteestä

Voit mittauttaa helposti ja nopeasti verenpaineen, kokonaiskolesteroliarvot, pitkäaikaisen verensokerin, hemoglobiinin tai CRP:n ilman erillistä lähetettä.

Myös pienet hoitotoimenpiteet, kuten tikkien poisto tai rokotukset onnistuvat meillä.

Varaa aika numerosta 02 2844 660 tai tule ilman ajanvarausta. Sinut ottaa vastaan sairaanhoitajamme *Hanna-Mari*.

**Terveyspiste palveluksessasi
ma, ke ja pe klo 9-16
ti ja to klo 11-19**

Sydämellisesti tervetuloa!

saaristoapteekki.fi





TuSla Race 1 -ryhmä esittäytyy

Race 1 -ryhmä on lasten harrasteryhmä, johon siirrytään pääsääntöisesti Team TuSlasta.

Laskijat ovat pääasiassa 6-9-vuotiaita aloittelevia ratalaskijoita. Ryhmässä opetellaan laskemisen perusasioita, joilla luodaan perusta niin kilpa-alppihiihtoon kuin aktiiviseen ratalaskun harrastamiseenkin.

Ryhmä harjoittelee talvikaudella kotirinteessä kaksi kertaa viikossa.

Ryhmän laskijat osallistuvat seuran järjestämiin omiin kotirinteen kilpailuihin ja halutessaan

myös muihin kisoihin kuten ES-Cupin kilpailuihin. Ryhmän laskijoilla on mahdollisuus osallistua myös seuran järjestämille leireille, ja lumikauden ulkopuolella laskijoita kannustetaan ottamaan osaa seuran järjestämiin fysiikkaharjoituksiin.

Ryhmän tavoitteena on peruslaskutaitojen ja ryhmässä toimimisen opettaminen. Kokemuksen ja taitojen kehittyessä Race 1 -ryhmästä siirrytään joko ES-Cup tai Race 2 -ryhmään.

Vastuuvallmentaja

Mikael Maksimow

mikael.maksimow@gmail.com

050 330 8333

Matildan vuodet RACE 2:ssa

Hei,

Nimeni on Matilda ja käyn kolmatta luokkaa Cygnaeuksen koulussa.

Olen harrastanut laskettelua RACE 2 -ryhmässä kolmen vuoden ajan. Näinä vuosina taitoni laskettelijana ovat kehittyneet suunnattomasti ja mukavaa on ollut. Innostus lasketteluun on vain kasvanut.

Treeneihin on aina ollut mukava mennä ja kauden aloitusta odotan taas innolla. Race 2:ssa treenejä on kolme kertaa viikossa. Aloitamme aina yhteisellä lämmittelyllä/leikeillä ja kuumumisten vaihoilla. Tämän jälkeen koko ryhmä siirtyy yhdessä mäkeen. Välillä laskemme peräkkäin, välillä yksin ja välillä taas ratalaskua. Valmentajat ohjaavat kehittäviä tekniikkaharjoituksia ja antavat hyödyllisiä kommentteja jokaiselle omista laskuistaan.

Hissijonoissa ja hississä pidämme hauskaa muiden ryhmäläisten kanssa. Olen saanut kivoja kavereita ryhmäläisistä myös vapaa-ajalle.

Maanantaisin ryhmämme on osallistunut seuran omiin kisoihin, joista palkintoina on mahtavia pokaaleja. Kisoissa oppii myös kisakäytäntöjä. Rata täytyy laskea oikein ja parannettavaa laskuissa on vielä.

Talvikaudella Hirpparista on tullut kuin toinen kotini RACE II:n ansiosta.

Kiitos mukaville ja osaaville valmentajilleni Pekalle, Jarnolle ja Antelle, jotka ovat jaksaneet antaa minulle neuvoja ja kehittäneet laskujani. Odotan jälleen tulevaa talvea innolla!

t. Matilda Neovius 9 v



Case Report:

Felixin ensimmäinen kausi ES-Cup -ryhmässä

Muutettuumme Hirvensaloon neljä vuotta sitten esikoisemme Felix kiinnitti huomiota kotirinteemme lumetukseen ja halusi ehdottomasti päästä kokeilemaan laskettelua. Ensimmäisten lastenrinteessä tehtyjen laskujen jälkeen hän ilmoitti, että nyt mennään kokeilemaan isoon mäkeen ja sillä tiellä tässä ollaan. Tämän ensimmäisen kauden harjoittelimme lähinnä kahdestaan emmekä oikein osanneet hakeutua tai edes kysellä valmennuksesta, kunnes kauden lopulla Jari Lehtinen tuli juttelemaan kanssamme ja kehotti Felixiä liittymään Race 1 -ryhmään. Seuraavat kaksi kautta Felix laski Ilkka Kangasniemen vetämässä Race 1-ryhmässä ja innostui lajista koko ajan enemmän. Myös kiinnostus kilpailemiseen heräsi ja toisella Race 1 -ryhmässä lasketulla kaudella Felix osallistui melkein kaikkiin seuran omiin kilpailuihin. Keväällä hän oli jo täysin vakuuttunut siitä, että hän halusi siirtyä ES-Cup -ryhmään ja taisi olla jo asiasta Ilkan ja Kimmo Koskisen kanssa sopinutkin.

Tämä herätti meissä vanhemmissa aika määrän kysymyksiä, kun tiesimme että ryhmän kilpailulliset tavoitteet ovat korkealla, ja että kilpailuja ja leiripäiviä olisi tiedossa kohtuullisen paljon. Lisäksi Felix tulisi olemaan ryhmän nuorin ja kokemattomin laskija liittyyessään 7-vuotiaana 8-12-vuotiaiden ryhmään. Emme kuitenkaan halunneet jarruttaa pojan intoa ja päätimme katsoa miten kausi tulisi sujumaan. Ymmärsimme hyvin, että kausi tulisi kulumaan

koko perheeltä pitkälti perusasioita opetellessa.

Annetaan Felixin kertoa:

Syksyllä osallistuin seuran fysiikkavalmennukseen ja ystävystyin jo silloin monien muiden kilparyhmissä laskevien kanssa. Lunta viime kaudella odoteltiin kauan ja välipäivinä olimme Kalle Dahlin vetämällä leirillä Himoksella, missä mäki oli laskettavassa kunnossa. Tämä kuten oikeastaan kaikki muutkin leirit toteutettiin muiden seurojen kanssa yhdessä, ja niinpä meitä oli mukana paljon. Koska vanhempani eivät voineet työkiireidensä takia viedä minua ensimmäiseen ES-Cupin kilpailuun Harjavaltaan, sovin että voisin olla Alankojen mukana. Ensimmäisissä isoissa kilpailuissani neljästä laskusta kolme meni merkkauksia harjoitellessa. Seuraavissa kilpailuissa Päminessa olin isäni kanssa ja vaikka sää ei todellakaan tapahtumaa suosinut, oli paikalla satakunta laskijaa huoltajineen ja tunnelma oli kiva. Radan kanssa oli edelleen vähän vaikeuksia ja niin puikka- kuin suurpuikkaradoilla tuli pienet virheet. Opin kilpailusta paljon, myös sen, että rataa tutustumiseen kannattaa keskittyä paljon enemmän.

Seuraava ES-Cupin kisa käytiinkin omassa kotirinteessäni Hirvensalossa, aurinko paistoi ja minua kyllä hiukan jännitti. Niin kuin opin viime kisoissa, keskityin rataa tutustumiseen huolella. Näissä kilpailuissa laskin kaikki laskut ihan oikein ja se oli mahtavaa! Nyt pääsin hyvään kisavauhtiin ja minusta oli kannustavaa olla toiseksi paras -06 syntyneistä. Kausi huipentui



Felix Ounasvaaran Tottorakka-kisarinteessä ES-Cupin loppukilpailussa

Ounasvaaralla pidettyihin loppukisoihin ja nyt pääsin laskemaan kilpaa isommassa mäessä. Kaikki laskut menivät oikein ja oli kiva päättää kausi hienoihin laskuihin! Lisäksi osallistuin seuran omiin iltakisoihin ja seuran mestaruuskisoihin, niistä sain hyvää kilpailukokemusta ja itseluottamusta.

Viime kaudella osallistuin ensimmäistä kertaa myös treenileireille. Niille osallistui monta laskijaa myös muista seuroista, ja sain paljon uusia kavereita. Leiripäivät olivat aika rankkoja mutta tosi kivoja. Ehdimme myös levätä ja tietysti puuhailla kavereiden kanssa ulkona kaikkea hauskaa. Joulun jälkeen ajoimme ensimmäiselle leirilleni Himokselle ja jo siellä huomasin, miten hyvä henki porukassa on, kaikki kannustivat kaikkia. Tammikuun lopussa leireilimme perheen ja kavereiden kans-

sa Tahkolla, siellä oli isot mäet ja tosi kivaal! Pääsin laskemaan myös super-G:tä aikaisin aamulla tyhjään rinteeseen klo 7 ja se oli jännää. Myös vanhempia taisi vähän jännittää.

Maaliskuussa olimme vielä viikon leirillä Ylläksellä ja se oli supermahtavaa! Treenejä oli paljon ja rinteet isoja, pääsin myös siellä laskemaan super-G:tä. Treenasimme niin pilvessä kuin paisteessakin. Lisäksi vietin kivaa aikaa kavereiden kanssa.

Mielestäni ES-Cup -ryhmässä on ollut rankkaa, kivaa ja haastavaa. Opin tosi paljon viime kauden aikana ja odotan tulevalta kaudelta vielä parempia laskuja. On ollut myös hienoa nähdä kuinka oman ryhmän laskijat Silja ja Alex ovat olleet palkintopallilla melkein kaikissa kisoissa! Voin treeneissä laskea ihan Suomen parhaiden laskijoiden kanssa.

Vanhempien ajatuksia:

Kaiken kaikkiaan olemme todella iloisia siitä, miten Felixin ensimmäinen kausi ES-Cupissa sujui. Valmentajilta ja muiden laskijoiden vanhemmilta saimme jo ennen kauden alkua suunnattomasti apua käytännön asioihin ja vastauksia mieltä askarruttaneisiin kysymyksiin. Jussi Reima ja valmentajat Kimmo ja Kalle ovat olleet suureksi avuksi myös suksihuollon saloihin ja varustehankintoihin tutustuessa. Juniorien laskuvarusteet kierrätetään tehokkaasti eri foorumeissa, mikä osaltaan pitää lajin kustannuksia siedettävänä. On ollut ilo huomata, miten hyvä ja kannustava ilmapiiri vallitsee ryhmän lasten ja vanhempien kesken, eikä keskinäistä kilpailua lasten välillä juuri ole, kaikki kannustavat toisiaan ilmeisen

vilpittömästi. Vanhempina olemme kokeneet haastavimmaksi sen, miten pystymme arvioimaan Felixin jaksamista ja tarvittaessa jopa rajoittamaan menohaluja. Pieni koululainen tarvitsee kuitenkin paljon rauhallista lepoaikaa ja väsyneenä treenitkään eivät suju hyvin. On ollut kuitenkin suuri ilo seurata, miten hurrin innostuneesti ja omatoimisesti Felix on ES-Cupin toimintaan osallistunut ja olemme itsekin saaneet uusia hienoja kokemuksia ja ystävyyssuhteita valmennusryhmän ansiosta. Leireillä ja kilpailuissa olemme olleet mukana koko perheen voimin. Alkavalla hiihtokaudella Patrick 5 v on päättänyt lähteä mukaan Race 1 -ryhmään ja perheen äiti kokeilla kanttejaan Masters-ryhmässä, jossa perheen isä on jo aiemmin innostunut lajista ihan uudella tavalla.

Felix Maksimov, äiti ja isä

Felix (kesk.) ja ES-Cup-kaverit ryhmäkuvassa treenileirillä



BRIO®

brio.net
facebook.com/brioplay
youtube.com/brioab





TuSla ES-Cup -ryhmä

TuSla ES-Cup ryhmä on alle 12-vuotiaiden kilpaurheiluun keskittyvä ryhmä. Ryhmäläiset osallistuvat ES-alpin järjestämiin alueen ES-Cup kisoihin sekä Skisport Finlandin valtakunnalliseen lasten loppukilpailuun.

Ryhmässä urheilevat lapset harjoittelevat tavoitteellisesti tähtäimessään kilpaurheilu. Ryhmä harjoittelee ympäri vuoden. Hiihtokauden ulkopuolella ryhmällä on kaksi fysiikkaharjoitusta viikossa ja talvikaudella harjoitellaan kotirinteessä 3-4 kertaa viikossa. Ryhmälle järjestetään laskukaudella myös leirejä eri puolilla Suomea.

Ryhmän tavoitteena on urheilullisen elämän asenteen ja joukkueessa toimimisen opettaminen sekä perusvalmiuksien antaminen kilpailpohiittoa varten.

Vastuuvallmentaja

Kimmo Koskinen

Email koskinenkj@gmail.com

Puh 040 8397746



TuSla Junior -ryhmä

Valmennusryhmään kuuluu noin kymmenen 15-18-vuotiasta nuorta. Valmentajina toimivat Tomi Haarala ja Petteri Paavola. Treenejä meillä on ollut noin kolme kertaa viikossa seuran viikottaisten kisojen lisäksi. Harjoituksissa treenaamme pujottelun ja suurpujottelun valmentajiemme suosimia tekniikkaharjoituksia. Ryhmäläisillä on ollut myös mahdollisuus osallistua pohjoisessa järjestettäviin treenileireihin. Ryhmällämme on ollut tapana viettää kauden päätöstä mökillä urheillen ja saunoen sekä hyvin mennyttä kautta muistellen.

”Ryhmä on täynnä reippaita ja fiksuja nuoria, jotka ovat innostuneita alppihiihdon harrastamisesta. Näitä nuoria on mukava valmentaa”, kommentoi ryhmän valmentaja Tomi Haarala.

Junior-ryhmässä treenaaminen on ollut hyvä keino kehittää omia alppihiihtotaitoja koulun lomassa. Treeneissä keskitymme täysillä, mutta pidämme kuitenkin hauskaa. Valmennusryhmässä on kannustava ilmapiiri. Vaikka viime kausi jäikin lyhyeksi, odotamme alkavaa kautta innolla.

Junior-ryhmäläiset Anna, Ella, Lotta ja Riina



TuSla Junior -ryhmä pari talvea sitten

Vilman uutisia

Olen Vilma Warpenius, 16-vuotias freestyle-hiihtäjä Turusta. Kotikeskukseni on Hirvensalon hiihtokeskus ja siellä vietänkin suurimman osan ajastani talvisin. Olen lasketellut 6-vuotiaasta asti ja varsinaista freestylehiihtoa olen laskenut aktiivisesti viimeiset kolme laskukautta. Freestylehiihdossa keskityn slopestyleen, jossa ideana on laskea hyppyreitä ja reilejä sisältävä mäki mahdollisimman hyvin tempuin ja tyylikkäästi. Kisaamisen lajissa aloitin edelliskaudella. Slopestyle on lajina aika uusi mutta kehittyy vauhdilla ja pääsikin olympialajiksi Sotšissa 2014. Aloitin syksyllä lukion Kerttulin urheilulukiossa, jossa harjoittelen yleisvalmennusryhmässä aamuisin ja tämä toivottavasti hyödyttää minua laskemisen kannalta.

Viime kauteni meni hyvin, lyhyestä ja huonosta talvesta huolimatta. Minulla oli kaikin puolin hauskaa ja kisoissakin tuli menestystä. Opin paljon uusia temppuja eikä sen pahempia loukkaantumisiakaan tullut. Pääsin myös laskemaan aika paljon muissakin hiihtokeskuksissa kauden aikana. Kisaamassa kävin Sappeen Finnish Openissa ja Rukan SM kisoissa. Sappeen Finnish

Open oli varmaankin kauteni kohokohta hyvän fiiliksen ja kovan tason vuoksi ja siellä sijoituin toiseksi naisten sarjassa. Rukan SM-kilpailut menivät myös hyvin, ja voitin SM-kultaa slopestylessä naisten pro-sarjassa. Se oli ensimmäinen virallinen suomenmestaruus slopestylessä, mitä naisille on koskaan jaettu. Oli myös siistiä päästä laskemaan Rukan isoissa rinteissä ja parkissa. Kisoissa parasta on se, että Suomen parhaat laskijat kokoontuvat samaan paikkaan laskemaan ja ympärillä on samanhenkisiä ihmisiä ja siksi fiilis onkin katossa.

Tulevaisuudessa haluan kehittyä laskemisessa ja päästä kisaamaan mahdollisimman paljon. Taitojen karttuessa tavoitteena olisi osallistua myös ulkomailla järjestettäviin kansainvälisiin kilpailuihin. Olisi mahtavaa saada tukijoita, jotta kisaaminen mahdollistuisi paremmin. Lähivuosina olisi myös hienoa päästä jaksovaihtoon Rukan alppikouluun ja treenaamaan heidän kanssaan. Olisi myös siistiä jos kuvaaminen voisi olla suurempi osa laskemistani joskus.

Vilma Warpenius



Rukan SM-kilpailuissa keväällä 2014 Vilma voitti SM-kultaa slopestylessä naisten pro-sarjassa.

Koruja tunteella



Elli kauden 2014/2015 ensimmäisellä leirillä Itävallan Hintertuxissa.

Elli Pikkujämsä Turusta!

Viime kausi alkoi vähän ikävästi jalan murtumisella joulukuussa, kaksi ja puoli kuukautta pois.

Pikkuhiljaa aloin taas saada tuntumaa lautaan.

Kiertelin muutamat Suomi Tour -kisat, jotka voitin kaikki ja samalla voitin Suomi Tourin kokonaiskilpailun.

Maaliskuussa oli junioreiden MM-kisat Italian Valmalencossa.

Halfpipessa olin yhdeksäs ja slopestylessä sain hopeaa. Minut palkittiin myös MM-kisojen parhaana Rookie-tyttöinä.

Heti MM-kisojen jälkeen menin Itävaltaan, Ischgliin. Siellä oli World Rookie Tourin finaalit

ja sijoituin ykkössijalle Grom-tyttöissä.

Tavoitteeni tulevaisuudessa on päästä kiertämään suurimpia kisoja, päästä mukaan MM-kisoihin ja vuonna 2016 nuorten olympialaisiin.

Terveisin, Elli





Masters-toimintaa nykymuodossaan 20 vuotta

Finnish Alpine Masters -toiminta nykymuodossaan täytti 20 vuotta ja alkava kausi on kahdeskymmenesensimmäinen. Helsingissä Skiexpon yhteydessä avattiin tuleva kausi ja illalla järjestettiin upea juhla, jossa huomioitiin niitä Mastereita, jotka olivat ottaneet osaa valtakunnallisiin Masters cup -kilpailuihin jokaisena toimintavuonna. Nyt innolla odotetaan uutta kautta ja sen myötä niin seuratasoinen kuin valtakunnallista ja kansainvälistä toimintaakin!

MIKÄ IHMEEN MASTERS?

Alpine Masters on tarkoitettu kaikille aikuisten ratalaskusta kiinnostuneille. Toiminnan piirissä on alppiseuroja ympäri Suomea. Ratalaskuharrastus on hyvässä nousussa ja melkein joka alppipaikkakunnalta löytyy hauskoja ryhmiä, joiden kautta pääsee mukaan ratalaskuharrastukseen.

Tekniikan kehittyessä kannustetaan kaikkia mukaan masterskilpailuihin! Kisoja kiertää Suomessa hyvin jo toista sataa innokasta ja eri ikäistä laskijaa per kilpailu. Suosituimmat sarjat (välillä 40-60 v) keräävät kukin (sarjat viiden vuoden välein) jopa yli kolmattakymmentä kilvoittelijaa per kilpailu. Tervetuloa mukaan reippaaseen harrastukseen ja kivoihin porukoihin!

MASTERS-TOIMINTA TUSLASSA

Masters-toimintaan kutsutaan kaikki 16 vuotta täyttäneet alppiurheilusta urheiluliikuntamuotona kiinnostuneet. Yläikärajaa ei ole. Harjoitusryhmiä on kolme: Masters-tekniikka, Masters-urheilu ja Masters-kilpailu.

Masters tekniikka -ryhmä harjoittelee pääsääntöisesti peruslaskutekniikkaa ja välineiksi riittävät pujotteluun tai urheilulliseen laskuun suunnitellut sukset ja kypärä. Suosituksena voidaan pitää suksea, jonka kääntösäde on 11-14 metrin välillä.

Laskutekniikkaa kehitetään pääsääntöisesti erilaisten harjoitteiden kautta. Harjoittelussa käytetään hyväksi myös erilaisia lyhyillä polvikepeillä toteutettuja tekniikkaratoja, joka pakottaa suorittamaan annetut harjoitteet määrättyllä rytmillä ja käännessäteellä.

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille miehille ja naisille, jotka haluavat kehittää laskutekniikkaansa hyödyntääkseen sitä ratalaskussa tai ihan vain hakeakseen varmuutta tulevaan laskureissuunsa.

Masters urheilu -ryhmä harjoittelee pääsääntöisesti suurpujottelutekniikkaa ja välineiksi riittää suurpujotteluun tai vauhdikkaaseen laskuun suunnitellut sukset ja kypärä. Taitojen edistyessä otetaan keppikontaktia, jolloin olisi hyvä käyttää säärisuojien lisäksi myös muita suojia kuten käsivarsi- ja lonkkasuojia. Ryhmä on tarkoitettu aikuisille miehille ja naisille, jotka haluavat parantaa laskutaitojaan ja ovat valmiita harrastamaan laskettelua urheiluna.

Masters kilpailu -ryhmä harjoittelee pääasiassa pujottelua, paitsi lauantaisin, jolloin harjoitellaan yhdessä urheiluryhmän kanssa suurpujottelua.

Ryhmän tavoitteena on osallistua paikallisiin "Minimasters"-kilpailuihin, valtakunnalliseen

>>



Kolme voittajaa M60 2014

Cupin

**TuSlaa tukemassa, ylä-
ja alamäissä**

**Tapahtumanhallinta-
palvelu verkossa**

www.lyyti.fi

Masters Cupiin sekä eri lajien suomenmestaruuskilpailuihin sekä kansainvälisiin Masters -kilpailuihin ulkomailla.

Masters-toiminnassamme ryhmän valinta ei ole sitova, vaan viitteellinen kunkin oman mieltymyksen ja laskutaidon mukaan. Eikä, jos kiinnostaa, voi osallistua halutessaan minkä tahansa ryhmän harjoituksiin. Oman kehittymisen kannalta paras tulos saavutetaan kuitenkin osallistumalla pääsääntöisesti yhden ryhmän toimintaan ja, jos mielenkiintoa riittää, suositellaan vierailua muissakin ryhmissä.

Ryhmien tarkemman kuvauksen, harjoitusajat ja muuta tärkeitä infoa löydät TuSlan verkkosivuilta: www.tusla.net/valmennus/alppiihihto

MASTERS CUP 2015

Masters Cup on Ski Sport Finlandin (SSF) alainen itsenäinen alppiihdon cupkilpailu, jossa lasketaan kaudella 2015 kymmenen osakilpailua. Masters Cupin lopputuloksiin lasketaan kunkin kilpailijan seitsemän parasta kilpailutulosta. Osakilpailuissa jaetaan pisteitä sarjoittain viidelletoista parhaalle seuraavasti: 25, 20, 15, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Voittaja saa aina 25 pistettä ja seuraavat taulukon mukaisesti, vaikka loppuun laskeneita ei sarjassa olisikaan täyttä 15 kilpailijaa.

Masters Cupin kilpailulajeina ovat pujottelu (P), superpujottelu (SuperP), suurpujottelu (SP) ja supersuurpujottelu (SG). Cupissa on sarjoja alkaen 16 vuotta täyttäneistä naisista ja miehistä nuorimpien (naiset ja miehet 16-19 v) sarjojen jälkeen viiden vuoden välein. Osanotto on rajattu kilpailijoihin, jotka edellisvuoden loppuun (31.12.) mennessä ovat täyttäneet kunkin sarjan ikärajan. Esimerkiksi kaudella 2015 osanotto-oikeus on M/N 16-19-vuotiaiden sarjaan on vuosina 1998-1995 syntyneillä ja esim. sarjaan N/M 30 vuosina 1984-1980 syntyneillä. Kaikilla osanottajilla tulee olla voimassa oleva kansallinen kilpailulisenssi ja kilpailutoimintaan hyväksytty tapaturmavakuutus. Masters FIS -kilpailuihin osallistujilla tulee olla voimassa oleva Masters FIS -lisenssi.

SSF:n käytäntöjen mukaisesti kaikissa Masters Cupin kisoissa on seurokohtainen ilmoittautuminen. Tämä tarkoittaa, että ilmoittautumiset tehdään kisajärjestäjille seuroittain ja myös osallistumismaksut maksetaan etukäteen kisajärjestäjille. Masters Cup -osallistumismaksut kaudelle 2015 ovat 25 euroa ja paikan päällä 40 euroa. FIS- ja SM- sekä super-G -kisoissa ilmoittautumismaksut ovat vastaavasti 35 euroa etukäteen ja 50 euroa jälkikäteen. Ulkomaalaiset kilpailijat voivat maksaa normaalihintaisen osallistumismaksun paikan päällä. Jälki-ilmoittautuneille ovat maksut aina kaksinkertaiset ja he laskevat sarjansa viimeisinä.

Masters Cupin osakilpailujen yhteydessä lasketaan Masters FIS -kilpailut (2 x P Kalpalinnassa) sekä SM-kilpailut kaikissa kolmessa lajissa (SP Himos, SG Tahko ja P Riihivuori). FIS- ja SM-kilpailut käydään kaikkien vähintään kolmekymmentä vuotta täyttäneiden kesken ja lisäksi SM-kilpailut Suomen kansalaisten välillä. Masters Cupissa noudatetaan SSF-kilpailusääntöjä ja Masters FIS -välisääntöjä, joissa suksien pituudet ja kääntösäteet ovat suosituksia pois lukien turvallisuusmääräykset ja supersuurpujottelun suksien vähimmäispituus. Olosuhteet huomioiden pyritään kuitenkin radat rakentamaan siten, että ne ovat Masters FIS -sääntöjen mukaisia välineitä suosivia.

Kauden päätteeksi Masters Cupissa jaetaan palkinnot sarjoittain kolmelle parhaalle. (Tasapistetilanteessa ratkaisee keskinäisen paremmuuden parhaiden sijoitusten määrä ja mikäli edelleen syntyy tasapistetilanne, niin viimeisen yhteisen kilpailun keskinäinen sijoitus) Parhaat kolme seuraa palkitaan ja eniten cup-pisteitä kerännyt urheilija saa kiinnityksen upeaan kiertopalkintoon. Oikeus henkilökohtaiseen Masters Cup -palkitsemiseen edellyttää kuitenkin kilpailutuloksia vähintään kahdelta kilpailuviikonlopulta. Lisäksi jokaisessa Masters Cup -osakilpailussa jaetaan palkintoina kilpailujärjestelystä vastaavan seuran valitsemia palkintoja, SM-kilpailuissa SSF:n mestaruusmitalit ja lisäksi jokaisen kilpailun nopein mies- ja naislaskija palkitaan.



Leikkimielinen tapahtuma on tarkoitettu alle 8-vuotiaille "kypäräpäille".
Kaikki ovat voittajia - jokainen osallistuja palkitaan lelupalkinnolla.

**Napero-
pujottelut**
2015: 11.1./
25.1./8.2./
22.2. (HIIHTOLOMA-
VIIKON LOPPU)/
8.3./22.3. FINAALI

Ilmoittau-
tuminen
tapahtumaan
klo 12.15 -
12.45
Osallis-
tumis-
maksu
5€





Lähde mukaan Ladyt rinteeseen® -tunnelmaan

Ladyt rinteeseen® -ideologian mukaan rinteessä on aina meneillään "laskiaisrieha", johon kaikki aikuiset naiset ovat tervetulleita mukaan kokemaan liikunnan iloa.

Ladyt Rinteeseen® laskijat saavat opetusta sekä suksilla että laudalla. Tasoryhmiä on kaksi, alkajat ja jatkajat. Ladyt eivät tähtää ratalaskun mestareiksi eivätkä parkin prinsessoiksi, vaan Ladyt Rinteeseen®- hiihtokoulu tarjoaa hyvän perusopetuksen laskemisen saloihin.

Ladyt Rinteeseen® -konseptin tarkoituksena on tarjota Ladylle mahdollisuus oppia itse ohjaamaan suksia, eikä niin että suksi vie Ladyä!

Tervetuloa mukaan!

Tiedustelut: info@ladytrinteeseen.fi tai 040 589 5622 (Johanna)





TuSlari

Turun Slalomseuran vuosijulkaisu

MEDIAKORTTI

JULKAISIJA: Turun Slalomseura r.y.

Y-tunnus: 1082034-4

Osoite: Kaksikerrantie 111, 20900 TURKU
toimisto@tusla.net
www.tusla.net

LEVIKKI: 500 kpl + verkkolehti, www.tusla.net

JULKAISUKERRAT: Kerran vuodessa, ennen hiihtokauden alkua

LUKIJAT: Turun Slalomseuran jäsenet, sidokset ja Hirvensalon hiihtokeskuksen asiakkait

LEHDEN KOKO: 148 x 210 mm (A5), ilmoituksiin 3 mm:n leikkuuvara (bleed)

PAINOMENETELMÄ: Offsetpaino

ILMOITUSKOOT JA -HINNAT:

1/1 sivu (148 x 210 mm + 3 mm:n leikkuuvara)	180 €
1/2 sivu (148 x 105 mm + 3 mm:n leikkuuvara)	140 €
1/4 sivu (74 x 105 mm + 3 mm:n leikkuuvara)	90 €

AINEISTO: Pdf tai jpeg, kuvat CMYK-tilassa, resoluutio 300 dpi, fontit sis. pdf-tiedostoon (Embed All Fonts) tai grafiikkana.



TuSlari

Turun Slalomseuran vuosijulkaisu

ILMOITUSSOPIMUS

Päiväys: _____

Ilmoittaja: _____

Laskutusosoite: _____

Ilmoituksen koko ja hinta:

- 1/1 sivu (148 x 210 mm + 3 mm:n leikkuuvara) 180 €
 1/2 sivu (148 x 105 mm + 3 mm:n leikkuuvara) 140 €
 1/4 sivu (74 x 105 mm + 3 mm:n leikkuuvara) 90 €

Aineisto toimitetaan osoitteeseen _____

_____ mennessä.

_____ *Ilmoittajan edustajan allekirjoitus*

_____ *Ilmoituksen vastaanottajan (Turun Slalomseura) allekirjoitus*

_____ *Urheilija, jolle mainostuki kohdistetaan.*

HIRVENSALON HIIHTOKESKUS

Vuodesta 1964 | www.hirvensalo.fi



Felix Maksimov keväällä 2014 – TuSlan ES Cup -ryhmä

**TU
SLA**

Turun Slalomseura r.y.
Hirvensalon Hiihtokeskus, Kakserrantie 111, 20900 TURKU
www.tusla.net