

# TuSlari



Turun Slalomseuran kausijulkaisu 2015/2016

## Kansi:

Juho Dahl ja Jens Henttinen  
valmiina Levin maailmancupiin.  
Marraskuu 2014.

13.11.2015

# TuSlari

## Turun Slalomseuran vuosijulkaisu

- s. 4 Toimintakertomus 2014-2015
- s. 8 Toimintasuunnitelma 2015-2016
- s. 12 Hyysalon Pekan kuulumisia
- s. 16 TuSla Race 1 -ryhmä esittäytyy
- s. 18 TuSla Race 2 -ryhmä on 8-12-vuotiaiden...
- s. 22 Alexin SM-kisaviikko Tahkolla
- s. 24 ES Cup -kisaryhmä panostaa leikkiin ja...
- s. 26 SM-hopeaa, Turun Slalomseura...
- s. 28 Kauteni 2014-2015
- s. 30 Terveiset Elliltä!
- s. 32 Justuksen kausi 2014-2015
- s. 34 Juho Dahlin kuulumiset
- s. 38 Aikuisurheilua parhaimmillaan
- s. 40 Team TuSla -aloittelijaryhmä
- s. 41 Hiihtolomaviikon ratalaskukoulu
- s. 42 Wernerin ratalaskukoulu
- s. 43 Team TuSlan ja Race 1:n keskiviikkokisat
- s. 44 TuSlan valmennusleirit kaudella 2015/2016
- s. 46 Brio® Naperopujottelut 2015/2016
- s. 48 Lähde mukaan Ladyt rinteeseen® -tunnelmaan
- s. 50 TuSlarin mediakortti
- s. 51 TuSlarin ilmoitussopimus

## Kauden 2015/2016 -tapahtumia

[www.tusla.net](http://www.tusla.net)

Facebook: TuSla

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

Facebook: Hirvensalon Hiihtokeskus

Instagram: hirvensalonhiihtokeskus

# Katse kohti uutta talvea!

*Mukavaa että olet päätynyt lukemaan Turun Slalomseuran (TuSla) kausijulkaisua TuSlaria. Vuosittain ilmestyvästä TuSlarista löydät seuran ja seuran urheilijoiden kuulumisia sekä tietoa toiminnastamme. Kuten aikaisempina vuosinakin, TuSlari ilmestyy painettuna paperiversiona sekä digitaalisena versiona TuSlan kotisivuilla [www.tusla.net](http://www.tusla.net).*

Turun Slalomseuran urheilijoiden tulokset olivat kuluneella kaudella jälleen todella hienoja! Yhteensä Turun Slalomseuran urheilijat voittivat liki 30 suomenmestaruusmitalia, joista Jenny Vuori rohmusi suuren osan. Lisäksi menestystä tuli myös kansainvälisistä kilpailuista Elli Pikkujämsän voittaessa junioreiden MM-kilpailuissa hopeaa. Melkoinen suoritus pieneltä varsinaissuomalaiselta alppiseuralta! Kaikista TuSlan vauhdikkaista menestyjistä voit lukea lisää Tuslarista löytyvästä seuran toimintakertomuksesta.

Urheilijoiden menestyksen takana on ennen kaikkea heidän lahjakkuutensa sekä kova työ. Turun Slalomseura on kuitenkin pyrkinyt luomaan olosuhteisiin nähden parhaat mahdolliset lähtökohdat niin valmennuksen kuin suorituspaikkojenkin osalta. Pari viimeisintä talvea tosin ovat olleet leudon sään takia haastavia. Nyt olisikin jo aika pitkälle ja lumiselle talvelle. Katseet ovatkin jo keväästä asti olleet uudessa kaudessa. Tulevalle talvelle olemme pidentäneet lastenrinnettä sekä korottaneet hissien poistumispaikkaa. Toivottavasti tämä uudistus lisää pienempien laskijoidemme iloa sekä tuo uusia hyötyjä hiihdon opetukseen.



Kirjoittaessani tätä tekstiä vietän ainakin toistaiseksi viimeisiä päiviäni Turun Slalomseuran puheenjohtajana. Kaksivuotiskauteni puheenjohtajana on ollut työn täyteinen mutta erittäin opettavainen. On ollut antoisaa katsoa seuratoimintaa tällaiselta näköalapaikalta, vaikka toisinaan eri toimijoiden toisistaan poikkeavia intressejä onkin haastavaa sovittaa yhteen. Hirvensalon hiihtokeskus on pieni keskus ja väkilyllä joudumme tekemään kompromisseja, jotta kaikki pääsevät harjoittelemaan ja nauttimaan laskemisen riemusta omassa lajissaan. Kunnan talvena meillä kuitenkin on sijaintiimme nähden erinomaiset suorituspaikat käytössämme. Onkin syytä muistaa, että ilman Hirvensalon hiihtokeskusta meillä ei varmaan olisi Turun Slalomseuraakaan. Hiihtokeskuksessa sekä uusissa junioreissa on seuramme ja turkulaisen alppihiihdon tulevaisuus!

Lopuksi haluan kiittää kaikkia Turun Slalomseuran yhteistyökumppaneita, hiihtokeskuksen henkilökuntaa sekä teitä kymmeniä vapaaehtoisia, jotka vuodesta toiseen annatte korvaamattoman työpanoksenne seuran toimintaan! Samalla toivotan tsemppiä seuraajalleni ja pidän peukut pystyssä, että lumitykit saadaan pian laulamaan Hirvensalon rinteillä!

Nähdään rinteessä jatkossakin! Tervetuloa kaikille Hirvensalon hiihtokeskukseen!

18.10.2015

Jenni Soini

Puheenjohtaja

Turun Slalomseura r.y.

# Turun Slalomseura r.y.

## Toimintakertomus 2014-2015

### YLEISTÄ

Turkulaisella alppi- ja freestylehiihdolla oli yksi menestyksekkäimmistä kausista historiansa aikana, mikä ei ollut sattumaa. Suomen mestaruuksia tuli niin alpin kuin freestylen puolella ja **Elli Pikkujämsä** voitti junioreiden MM-kisoissa hopeaa. Turun Slalomseura r.y. ylläpitää Hirvensalon hiihtokeskusta alppilajien harjoittelun mahdollistamiseksi Turun talousalueella. Alppihiihdon lajivalmennuksen ja sen puitteiden määrätietoinen kehittäminen ovat edesauttaneet urheilijoita saavuttamaan kilpailulliset tavoitteensa. Keskeisin voima on kymmenien osaavien vapaaehtoisten tekemä seuratyö kaikilla tasoilla ja kaikissa tehtävissä Brio -naperopujottelusta hallitustyöskentelyyn.

### ALPPIURHEILU

Kilpailijat ja harrastajat pyrittiin jakamaan eri valmennusryhmiin. Päättävänä oli löytää kullekin alppieurheilusta kiinnostuneelle sopiva ryhmä ja valmennusmuoto.

Seuramme saavutti historialliset 28 SM-mitalia, kun Master-sarjan mitalit lasketaan mukaan.

*Seurassamme toimi kaudella 2014-2015 seuraavat valmennusryhmät:*

**Team Tusla:** 29 lasta, neljä valmentajaa.

**Race 1:** 13 lasta, kaksi valmentajaa.

**Race 2:** 14 lasta, kolme valmentajaa.

**ESCup:** 6 lasta, kaksi valmentajaa.

**Audi:** 7 laskijaa, kaksi valmentajaa.

**JR Team:** 8 laskijaa. Kolme valmentajaa.

**Masters kilpa:** 6 kausimaksulaskijaa, kolme valmentajaa.

### Masters urheilu ja Masters tekniikka:

9 kausimaksulaskijaa + 8 osallistujaa, jotka käyneet yksittäisiä kertoja kertamaksulla. Neljä valmentajaa.

Ryhmissä harrasti siis yhteensä 92 urheilijaa reilun 20 valmentajan voimin.

Viikolla 8 ensimmäistä kertaa järjestettyyn viisipäiväiseen ratalaskukouluun osallistui 7 laskijaa, joista 4 laskijaa jatkoi Team TuSlassa kauden loppuun.

### Valmennus

Seura aloitti kauden 2014/2015 valmennusleirillä Levillä. Pitkin kevättä ja syksyä järjestettiin kuivaharjoittelua keskimäärin kaksi kertaa viikossa, Kupittaalla sekä Hirvensalossa. Lumen tultua valmennus järjestettiin leirejä lukuun ottamatta Hirvensalon rinteissä.

*Mika Marilan vetämiä valmennusleirejä toteutettiin yhdeksän:*

16.-23.11.2014	Levi	TuSlan osallistujat: 4 hlö.
11.-22.12.2014	Ylläs-Ruka	TuSlan osallistujat: 6 hlö.
7.-19.1.2015	Ylläs-Pyhä	TuSlan osallistujat: 7 hlö.
22.-25.1.2015	Tahko	TuSlan osallistujat: 13 hlö.
3.-14.2.2015	Salla-Ylläs.	TuSlan osallistujat: 4 hlö.
2.-8.3.2015	Tahko	TuSlan osallistujat: 6 hlö.
17.-22.3.2015	Koli.	TuSlan osallistujat: 5 hlö.
22.-29.3.2015	Tahko.	TuSlan osallistujat: 6 hlö.
9. 7.-15.4.2015	Levi Audi SM	TuSlan osallistujat: 5 hlö.

### Kilpaurheilu

Seuralla on kolme FIS-ikäistä urheilijaa: **Juho Dahl, Veera Koskelainen sekä Salli Vahtera**. Valmentajatehtävissä toiminut laskijamme **Kalle Dahl** osallistui myös tällä kaudella FIS-kilpailuihin.

Kauden aikana Audi kisoissa TuSlaa edusti 9 urheilijaa ja ES-alueen sekä alle 12-vuotiaiden kisoissa 7 urheilijaa.

Master-toiminnalla on vakiintunut jalansija seurassamme. Kilparyhmän lisäksi harrasteryhmä on löytänyt paikkansa ja muutamia laskijoita on siirtynyt harrasteryhmästä kilparyhmään.

### Saavutuksia

Kausi 2014/2015 oli seurалlemme erittäin menestyksenkäs. Alppieurheilijat saavuttivat 25 SM-mitalia, joista 9 oli kultaisia.

### SM-kisojen mitalistit:

#### M U10 -sarja

**Alex Smidslund** hopea (P), pronssi (GS)

**Felix Maksimow** pronssi (P)

#### Audi SM -mitalistit:

N U14 **Jenny Vuori** kulta (SkiCross), 3 hopeaa (syöksy, suurpujottelu ja superyhd. sekä paripujottelu), pronssi (SG)

M U16 **Justus Vuori** 2 hopeaa (SkiCross ja pujottelu), pronssi (paripujottelu)

#### Naiset yleinen

**Salli Vahtera** hopea (SG) ja pronssi (syöksy)

#### Miehet yleinen

**Juho Dahl** hopea (P)

#### Masters

**Jenni Soini** N30 kulta (P, SG, GS)

**Nita Rogerson** N35 kulta (SG)

**Ilpo Koivunen** M35 pronssi (GS)

**Tommi Lundberg** M45 kulta (SG)

**Petteri Paavola** M50 kulta (SG, GS)

**Riku Lehtinen** M55 pronssi (SG)

**Ralph Hermansson** M60 kulta (GS), hopea (SG)

**Jaakko Tikka** M60 kulta (P), pronssi (GS)

FIS-laskijamme Juho Dahlin kausi oli jälleen hyvä: hän pääsi kilpailemaan Levin maailmancupin osakilpailussa pujottelussa sekä voitti pujottelun SM-hopeaa. Juho valittiin jo toista kertaa alppieurheilun B-maajoukkueeseen.

Masters Cupissa seuramme urheilijat saavuttivat hienoja tuloksia ja TuSla oli seurojen välisissä kokonaispisteissä jälleen toisena. Masters-joukkue keräsi yhteensä 12 SM-mitalia.

### Seuran omat kisat

Seuramme oma kilpailukausi alkoi 9.2.2015. Kaudella 2014/2015 seuramme järjesti Audi Cup Turku -kisoja kolmena maanantaina. Sääolosuhteista ja aikatauluista johtuen kilpailuja järjestettiin vähemmän kuin yleensä. Audi Cup Turku -kisoissa ratkottiin myös seuran mestaruudet polvipujottelussa, pujottelussa sekä superpujottelussa. Lisäksi järjestettiin kaksi lasten kilpailua kakkos- ja kolmosrinteessä. Kilpailuorganisaatiota johti kaudella 2014/2015 **Jussi Reima**.

Seuramme perinteinen Brio Naperopujottelu keräsi kuutena sunnuntaina alle 7-vuotisilta "naperourheilijoilta" yhteensä 259 suoritusta. Brio Naperopujottelu on mukava ja kannustava tapahtuma, jossa kaikki saavat Brion lelupal-

kinnon lisäksi rutkasti hyvää mieltä!

### **Koulutus, valmennus**

Team Tuslan sekä Race 1 ja 2 -ryhmien valmentajille järjestettiin ennen kauden alkua seuran sisäinen koulutus **Pasi Michaelin** toimesta. Lisäksi 27.2.-1.3.2015 järjestettiin **Ökö Heikkalan** vetämä SSF:n seuraohjaajakoulutus. Koulutukseen osallistui yhteensä 15 valmentajaa ja kurssin kokonaisuudessaan suoritti 11 valmentajaa.

Lisäksi osallistuttiin seuraaviin kilpailujen järjestämisestä koskeviin koulutuksiin:

Kisatuomarien koulutus Tampere, Varala, SSF. TuSlan osallistujat: **Jussi A Reima, Markus Alankoja.**

Kilpailunjärjestämiskoulutus Tampere, Varala, SSF. TuSlan osallistujat: **Jarno Fahlbom, Kimmo Koskinen, Pasi Michael.**

### **FREESTYLE**

Parkkikoulussa 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 kehittä-

misen myötä tavoitteena on myös saada TuSlan laskijoita mukaan kansallisiin ja mahdollisesti myös kansainvälisiin kilpailuihin. Freestylen ja lumilautailun SM-kisoissa TuSlan laskijat menestyivät kärkipaikoille asti.

**Leo Niemi** voitti SM-kultaa Psg ja psl rookiesa. Samoin **Vilma Warpenius** voitti SM-kultaa naisten sarjassa.

**Elli Pikkujämsä** voitti junioreiden MM-kisoissa hopeaa. Menestys jatkui niin Burton Rookie Tourilla kuin SM kisoissakin. Elli oli saavutuksillaan menestynein TuSlan edustava urheilija! Menneellä kaudella Danske Freepark Tour poikkiesi jälleen Hirvensalossa.

Painopiste tulevalla kaudella on edelleenkin parkin kehittämisessä vastaamaan eritasoisten laskijoiden vaatimuksia.

### **PYÖRÄILYJAOSTO**

Pyöräilyjaosto toimi edellisvuosien tapaan ja on kehittänyt Bike Park -aluetta hiihtokeskuksen yhteyteen.

### **HIIHTOKESKUS**

Seura on ylläpitänyt lajin harrastamismahdollisuuksien ja talviliikunnan takaamiseksi Hirvensalon hiihtokeskusta. Keskus on alueellinen liikuntapaikka, jonne käyttäjät tulevat Turusta ja lähikunnista. Kausi alkoi 27.12.2014. Hiihtokeskus oli avoinna 86 päivää. Kausi oli harrastajamäärissä laskettuna normaalia hiljaisempi, johtuen lämpimästä talvesta. Lämpimät ilmat aiheuttivat myös sen, ettei lunta juurikaan ollut muualla kuin rinteessä. Suorituspaikat pyrittiin lämpimästä säästä huolimatta pitämään mahdollisimman hyvässä kunnossa. Rinnevas- taavana toimi **Sami Mäenpää.**

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.

Seuran www-sivut uudistettiin tammikuussa 2014 ja niiden kehittämistyö on jatkunut edelleen.

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 RINTEESEEN®**

Ladyt ovat vakiinnuttaneet paikkansa aikuisten naisten innostajina aktiiviseen liikuntaan.

### **HIIHTOKOULU**

Scandinavian Outdoor Store tuotti hiihtokoulu- ja vuokraamopalvelut.

*Turussa 1.10.2015*

*Hallitus*



# Turun Slalomseura r.y.

## Toimintasuunnitelma 2015-2016

### 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 2015-2016 appiurheilun tavoitteena on tarjota urheilijoille heidän taito- ja tahtotasonsa mukaista valmennusta eri valmennusryhmissä. Niin kilpa- kuin harrasteryhmissä.

Alppijaos järjestää kotirinteessä seuran omia kilpailuja. Kilpailutoiminnalla kotirinteessä pyritään kannustamaan lapsia osallistumaan kilpailutoimintaan ensin tutussa ympäristössä. Kokemuksen ja taitojen karttuessa pyritään lapsia ohjaamaan mukaan kilparyhmän tavoitteelliseen harjoitteluun, sekä kannustamaan heitä osallistumaan alueellisiin ja kansallisiin kilpailuihin.

Alppijaos pyrkii Brio-naperopujottelun, hiihtokoulussa tapahtuvan markkinoinnin, sekä ratalaskukoulun avulla hankkimaan uusia lapsia

ensisijaisesti Team TuSla -alkeisryhmään, josta siirrytään seuran varsinaiseen valmennusryhmätoimintaan.

Myös valmennusryhmien, kuten Race 1 ja Race 2, kykyä vastaanottaa lajista kiinnostuneita lapsia mukaan suoraan valmennusryhmän toimintaan, on pyritty parantamaan lisäämällä valmentajien määrää alkeistasolla ja panostamalla ko. valmentajien koulutukseen.

Seuran lasten ja nuorten toiminnan tavoitteena on luoda niin valmennukselliset kuin toiminnalliset edellytykset sekä kansallisen että 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 urheilu -ryhmien toiminnalla koetetaan saada uusia aikuisharrastajia kiinnostumaan alppiurheilusta ja samalla saada uusia jäseniä seuraan.

Valmennuksen sisäistä koulutusta kehitetään ja lisätään. Valmentajille järjestetään seurataso sisäistä koulutusta, joka antaa riittävät tiedot ja taidot edetä koulutusputkessa lajiliiton SSF:n ja sen yhteistyökumppaneiden kuten Shory:n järjestämiin koulutuksiin.

Kaudella 2014-2015 toteutetun SSF:n Seuraohjaajakoulutus osa 1:sen jatkona järjestetään ennen Hirvensalon lumikauden alkua Seuraohjaaja osa 2 sekä Ratalaskumoduuli-koulutus. Nämä koulutukset ovat osa seuran tarjoamaa

sisäistä valmentajien koulutusohjelmaa, jonka tavoitteena on antaa riittävät tiedot alkeistason valmennuksessa mukana toimimiseen, sekä antaa riittävät perustiedot ja -taidot SSF:n Alppivalmentaja 1 tason koulutukseen osallistumiseen.

Tavoitteena on, että kaikilla valmennustoiminnassa mukana olevilla on vähintään 2 tason alppivalmentajakoulutus tai hiihdonopettajan tutkinto yhdistettynä Alppi 1 tason koulutukseen. Vuosittain valmentajan tulee osallistua kahden päivän pituiseen sisäiseen rinneolosuhteissa tapahtuvaan koulutukseen, jossa pääpaino omassa taidossa ja taidon opettamisessa. Kilpailun järjestämiskokemusta pyritään laajentamaan ottamalla uusia toimijoita mukaan järjestelytehtäviin. Kaudella 2015-2016 tullaan järjestämään junioreiden vanhemmille suunnattu koulutus mm. porttituomarin tehtäviin kotirinteen kisoissa.

Ryhmien valmennuksesta ja valmennuksen suunnittelusta vastaavat ryhmien vastuovalmentajat yhdessä seuran alppivastaavan kanssa. Seuran valmennus lumikaudella tapahtuu omassa kotirinteessä ja erikseen järjestettävillä leireillä. Leiritoiminnasta ja sen toteuttamisesta vastaa eri ryhmien vastuualmentajat yhdessä alppivastaavan kanssa.

Tavoitteena on turvallinen ja monipuolinen harjoittelu.

### FREESTYLE

Freestyle- ja lumilautajaoston valmennusjärjestelmää kehitetään edelleen ja myös suorituspaikkojen parantamista kehitetään,

tavoitteena harrastajakunnan ja kilpailumestaruuden kasvattaminen.

Uuden parkkirinteen myötä harrastusmahdollisuudet ovat parantuneet 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 TuSla:n 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](http://www.tusla.net) ja hiihtokeskuksen [www.hirvensalo.fi](http://www.hirvensalo.fi). Lisäksi tiedotuksessa käytetään hiihtokeskuksen Facebook-sivua sekä TuSlan omaa Facebook-sivua, jota kehitetään edelleen. Tämän lisäksi hallituksen keskuudessa on todettu tarvetta säännölliselle seuratiedotteelle joka on tulevalle kaudella syttyä ottaa käyttöön.

### HIIHTOKOULU

Hiihdonopetus on ulkoistettu ja siitä vastaa Scandinavian Outdoor Storen hiihtokoulu.

### HIIHTOKESKUS

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 13.-15.11.2015. Lumetus aloitetaan heti olosuhteiden niin salliessa. 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 asiakastytyväisyyskyselystä 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 2015-2016 aikana järjestämään monipuolisesti erilaisia tapahtumia.

Kaavoituksen edistymistä alueella seurataan ja siihen pyritään mahdollisuuksien mukaan vaikuttamaan.

*Turussa 1.10.2015  
Hallitus*



## Hirvensalon APTEEKKI

Moikoisten liikekeskus  
Pitkäpellonkatu 2  
20900 Turku  
puh. 02 2844 666

**AVOINNA**  
ma-pe 9-20  
la 9-17

## HIRVENSALON APTEEKKI AUTTAA MIESTÄ MÄESSÄ.

Hirvensalon apteekki palvelee Moikoisten liikekeskuksessa. Saat meiltä monipuolisesti hyvinvointi- ja terveytesi liittyvät tuotteet ja palvelut. Verkkokauppamme [saaristoapteekki.fi](http://saaristoapteekki.fi) toimittaa lääkkeet 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* tai lähihoitajamme *Helena*.

Sydämellisesti tervetuloa!

saaristoapteekki.fi



# Hyysalon Pekan kuulumisia

Pekka oli alkutalvesta tuttu näky Hirvensalon mäessä. Hiihtoloman jälkeen hän keskittyi Dr. Rajul Vasan kehittämään kuntoutusmuotoon, joka perustuu aivojen kuntouttamiseen niiden plastisuutta hyödyntäen. Vasa-kuntoutus tuottaa tuloksia, mutta vaatii motivaatiota ja sinnikästä harjoittelua useita tunteja päivässä.

Pekka ja FightBack tuottivat Dr. Vasan kanssa vajaan kolmeksi viikoksi Turkuun kuntouttamaan paitsi Pekkaa, myös lähes kymmentä muuta aivoinfarktin tai aivovamman saanutta kanssakuntoutujaa. Pekan tavoitteena on saada Dr. Vasa myös ensi vuonna Suomeen. Lähitulevaisuudessa on tarkoitus toteuttaa FightBackin hyväntekeväisyyskuntoutus juuri tämän menetelmän avulla ja Pekka etsiikin sopivaa tilaa tätä FightBack with Vasa Conceptia varten.

Kuntoutuksen ohella Pekan vuoteen on mahtunut useita esiintymisiä niin suomeksi kuin englanniksikin erilaisissa tapahtumissa ja yritystilaisuuksissa. Syyskuussa juostiin järjestyksessä toinen FightBack Run, joka keräsi

Aurajoen rantamille lähemmäs 1500 juoksijaa/kävelijää ja tsemppaajia sankoin joukoin. Kiitos niille tustalaisille, jotka olivat mukana tekemässä huiketta tunnelmaa - otetaan uusiksi taas ensi vuoden syyskuun ensimmäisenä lauantaina.

FightBack Runissa oli mukana myös Robin, jolle Pekka luovutti ennen juoksua vuoden positiivisimman henkilön tittelin ja kiertopalkinnon. FightBack Runissa on joka vuosi myös liikuntarajoitteisille ilmainen esteettömyysreitti, jolle tuli tänä vuonna 12 osallistujaa, kaukaisimmat yöjunalla Torniossa asti.

Pekan kirjoittama kirja Fight Back - toinen mahdollisuus saatiin Skiexpossa ennakkomyyntiin ja se ilmestyy kirjakauppoihin 11.1.2016. Ennakkoon kirjaa voi ostaa FightBackin verkkokaupasta, mikäli haluaa hankkia sen vaikkapa pukin konttiin jo täksi jouluksi.

Pekkaa tullaan varmasti näkemään Hirvensalon hiihtokeskuksessa tulevanakin talvena, joten käykään heittämässä kaverin kanssa yläfemmat, jos hänet mäessä tapaatte.



*Syyskuussa juostiin järjestyksessä toinen FightBack Run, joka keräsi Aurajoen rantamille lähemmäs 1500 juoksijaa/kävelijää ja tsemppaajia sankoin joukoin.*

*FightBack Runissa oli mukana myös Robin, jolle Pekka luovutti ennen juoksua vuoden positiivisimman henkilön tittelin ja kiertopalkinnon.*



*FightBack Runissa on joka vuosi myös liikuntarajoitteisille ilmainen esteettömyysreitti, jolle tuli tänä vuonna 12 osallistujaa, kaukaisimmat yöjunalla Torniossa asti.*




*Pekka kutsui heinäkuussa kymmenkunta päävammaan saanutta Turkuun kuntoutumaan kanssaan Dr. Vasan ohjauksessa ja heitä kävi moikkaamassa mm. Ajankohtaisen kakkosen kuvaajat ja Michael Monroe.*



KUVA: PETRI KOVALAINEN

PEKKA HYYSALO  
FIGHT BACK  
TOINEN MAHDOLLISUUS

USKOMATON  
SELVIYTYMIS-  
TARINA

TAMMI  #kirja  
WWW.KIRJA.FI



## USKOMATON SELVIYTYMISTARINA

Inspiroiva, rohkaiseva kertomus vakavasti loukkaantuneen nuoren miehen taistelusta takaisin elämään. **Pekka Hyysalo** kertoo omin sanoin tarinan onnettomuudestaan ja sisukkaasta kuntoutumisestaan, joka jatkuu edelleen.

Kirja ilmestyy **11.1.2016**  
Ennakkotilaa [fightback.mycashflow.fi](http://fightback.mycashflow.fi)

TAMMI  #kirja  
WWW.KIRJA.FI



# TuSla Race 1 -ryhmä esittäytyy

Race 1 -ryhmä on lasten harrasteryhmä, johon siirrytään pääsääntöisesti Team TuSlasta. Laskijat ovat 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, tiistaisin ja torstaisin. Tämän lisäksi Race 1 -ryhmän laskijat voivat osallistua sunnuntaisin kaikkien alle 12-vuotiaiden yhteisiin ratatreeneihin. Ryhmän laskijat osallistuvat seuran järjestämiin omiin kotirinteen kilpailuihin ja halutessaan myös esimerkiksi ES-Cupin kilpailuihin. Ryhmän laskijoiden toivotaan osallistuvan myös seuran järjestämille leireille. Kesäkaudella Race 1 -ryhmän fysiikkaharjoitukset ovat kerran viikossa torstaisin.

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

Kauden aikana järjestetään kaksi lasten omaa keskiviikkokisaa, joihin toivotaan kaikkien Race1 ja Team TuSla -ryhmäläisten osallistuvan. Kilpailut lasketaan keskiviikkona 3.2. kello 18:00 alkaen kolmosrinteessä ja 2.3. samalla aikataululla kakkosrinteessä.

*Vastuuvallmentaja*

*Mikael Maksimow*

*mikael.maksimow@gmail.com*

*050-330 8333*



*Kesäkaudella Race 1 -ryhmän fysiikkaharjoitukset ovat kerran viikossa torstaisin.*

## TuSla Race 2 on n. 8-12-vuotiaiden alppihiihdon harraste- ja kilparatalaskuryhmä

Lumitreffit ovat pääasiassa kotirinteessä ja pääpaino niissä on peruslaskutekniikan hiomisessa monipuolisin harjoittein ja ratalaskussa. Radat ovat peruspujottelua lyhyillä polvikepeillä, superpujottelua ja erilaisia tekniikkaratoja. Treeneissä harjoitellaan keskittyneesti, tavoitteellisesti ja pidetään hauskaa hyvässä porukassa, huomioidaan muut ja ollaan esimerkkeinä nuoremmille.

Ryhmäläiset osallistuvat aktiivisesti TuSlan omaan maanantai-harjoituskilpasarjaan Hirvensalossa. Urheilijoita kannustetaan osallistumaan valikoituihin Etelä-Suomen Cupin osakilpailuihin, aluemestaruuskilpailuihin ja loppukilpailuihin.

Harjoitusleirit eri hiihtokeskuksissa ovat yhteisiä TuSlan kilparyhmien kanssa. Ryhmän urheilijat voivat osallistua TuSlan fysiikkaharjoituksiin kesäkaudella.

Kokemuksen ja taitojen kehittyessä Race 2 -ryhmästä siirrytään joko ES-Cup tai TuSla Junior -ryhmään.

**Harjoituksia kotirinteessä on kolme viikossa:**

ti klo 18.00-19.30

to klo 18.00-19.30

su klo 9.00-11.00

+ maanantaina Audi Cup Turku -harjoituskisat  
(Polvikeppipujottelu ja Superpujottelu)

Valmentajat antavat lisätietoja harjoittelusta ja tarvittavista henkilökohtaisista harjoitusvarusteista.

Ryhmän viestintä tehdään viikottaisilla info-sähköposteilla.

*Vastuuvallmentaja*

*Pekka Suomi,*

*pekka\_suomi@hotmail.com*

Nautit rinteessä olosta enemmän,  
kun tiedät kotisi olevan turvassa.

Verisuren älykäs järjestelmä  
valvoo kotiasi murtojen, palon  
sekä kosteusvaurioiden  
varalta.

M&M Kodinturva suojaa  
kotisi Turun seudulla:

Tilaa ilmainen  
turvakartoitus!



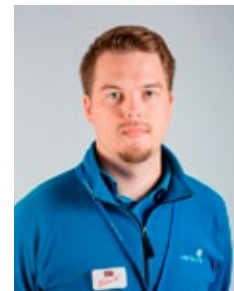
Miikka Kurvinen  
turvallisuusasiantuntija  
044 566 5298



Miika Nordblad  
säkerhetsexpert  
044 269 8440



Ossi Oksa  
asiakkuuspäällikkö  
040 837 6047



Tero Tetri  
asennukset ja huollot  
040 660 3900



*TuSlan ES-Cupin laskijat, ensimmäisen kierroksen nopeimmat Silja Koskinen ja Felix Maksimow, asianmukaisissa punaisissa liiveissään odottamassa 2. laskuvuoroaan.*

# Alexin SM-kisaviikko Tahkolla maaliskuussa 2015

Olen Alex Joakim Smidslund Walton. Olen kymmenvuotias ratalaskija Turun Slalomseurasta. Koulua käyn Turun L'École de Vähä-Heikkilän ranskankielisellä kieliluokalla.

Sukset minulla oli ensimmäisen kerran jalassa vajaa kolmevuotiaana ja Hirvensalon naruhiisimäessä aloitin kisailun Naperopujottelun merkeissä aikalaila nassikkana. Tällä hetkellä treenaan TuSlan ES Cup -kisaryhmän kanssa ja minua valmentaa Jarno Fahlbom ja Maria Helle.

Viime kauden 10- ja 12 v sarjojen loppukilpailut pidettiin Nilsian Tahkolla Syöky- ja Special-rinteissä. Rinteet ovat aika paljon hurjempia kuin kotirinne. Korkeuseroa on pari sataa metriä ja pituuttakin lähes kilometri. Vähintään siis kolme kertaa korkeampi ja neljä kertaa pidempi rata parhaimmillaan laskettavaksi. Kivaa! Aikaa on vierähtänyt jo tovi mutta uskon että muistan osan noista päivistä vielä monen vuoden päästäkin.

Koko Suomen parhaat juniorilaskijat kokoontuvat vuosittain lasten loppukilpailuihin, epävirallisiin ratalaskulajien SM-kisoihin. Lajeina olivat super-G, suurpujottelu ja pujottelu. Super-G vuorottelee taitokilpailun kanssa, viime vuonna Rovaniemellä oli taitorata, joka sekini on ihan kiva. Usein TuSlasta tulee hyviä puikareita, koska mäkemme on sen verran lyhyt että treenaamme kotirinteessä pääasiassa pujottelua. Laskukertoja vastaavasti tulee aika paljon.

Suurpujottelua käytiin viime kaudella har-

joittelemassa muutama kerta Himoksella silloisen valmentajani Kalle Dahlin johdolla. Super-G- ja suurpuikkatreenejä minulla oli suhteellisen vähän laskettuna ennen loppukisoja, sen sijaan pujottelua treenattiin viime kaudellakin lähes jokaisena lumipäivänä. Super-G sukset minulla oli ollut jalassa kolmena päivänä koko kauden aikana ennen loppukisoja ja laskuja ehkä vajaa kymmenen radalla. Näin äiti muistelee.

Odotukset supergeestä ja suurpuikasta olivat aika maltilliset, varsinkin kun vielä tiesin että pahimmat kilpakumppanit olivat kauden aikana viettäneet lukuisia viikkoja pohjoisen tuntureilla ja Keski-Euroopan jäätiköillä. Tästä johtuen ekan kisapäivän 3. sija supergeestä teki minut ihan valtavan iloiseksi. Edelle livahtivat vain tiukimmat kisakumppanini Rene ja Jasper, joiden kanssa olen vaihtanut paikkaa podiumilla lukuisia kertoja viimeisten vuosien aikana.

Tokaan kisapäivään lähdin vähän huterin mielin iso kuhmu päässä - olin edeltävänä yönä lasketellut mökkimme portaat unissani läpi sillä seurauksella että päässä oli aamulla mojova kuhmu ja unta vain vähän repussa. Kypärä mahtui kuitenkin päähän. Ehkä tästäkin osaksi johtuen lumi pölyi yhdellä kepillä liikaa, vauhti lähti, mutta pysyin kuin pysyin kuitenkin radalla ja päädyin sarjassani kuudenneksi, mikä oli ihan ok ajatellen laskujani.

Sunnuntaina kisat päättyivät sitten meidän lastenkin kuninkuuslajiin ja varsinkin omaan suosikkiini pujotteluun. Jännitystä oli ihan tavattomasti ilmassa ja odotukset olivat kor-

Alex SM-pujottelun kakkosena Tahkolla



kealla. Radat merkkasi Hyssin ja SkiSport Finlandin Mikael Kurki ja täytyy vieläkin muistella että oli kyllä SM-kisojen arvoinen merkkkaus kymppisarjassakin. Ensimmäisessä laskussa oli kaikilla kärkilaskijoilla vaikeuksia pysyä radalla, Jasper ajoikin ulos ja itse luulin tehneeni virheen ja laskin loppuosan radasta tavallaan jo luovuttaen. Muistan kun näin äitini maalissa ja kyyneleet valuiivat kasvoja pitkin. Oli varmasti ensimmäinen kerta kun kävin suuren epäonnistumisen tunteita läpi alppiurheilun parissa. Kokosin itseni kuitenkin toiseen laskuun, päätin tehdä parhaani loppuun asti, sukki toimi loistavasti ja miten hienolta se tuntuikaan kun

sai lähes täydellisen onnistumisen ja toisen pallin podiumilta.

Oli siis ikimuistoinen kisaviikko Tahkolla, johon mahtui iloa ja kyyneleitä eikä vähiten lettukestejä ja poreamme- ja saunakekkereitä kisakavereiden kanssa ympäri Suomea. Se on tosi kivaa, kun on joka puolelta Suomea kavereita, joita tapaa säännöllisesti cupin ja loppukisojen merkeissä.

Nähdään tämän kauden loppukilpailuissa Himoksella maaliskuun 18. ja monta kertaa kotirinteessä ennen sitä.

# ES Cup -kisaryhmä panostaa leikkiin ja hassutteluun

Vähän on raflaava otsikko, mutta on siinä paljon ajatustakin. Jos sain sen avulla sinut lukemaan tätä, onnistui se hyvin. Otsikko viittaa norjalaiseen tutkimukseen, josta kuulin valmentajakoulutuksessa tänä syksynä. Norjalaiset olivat ihmetelleet, miksi junnut lopettavat viimeistään lukion jälkeen. Maailmancupin kokonaiskilpailun sijoituksia kun katselee, huomaa, että vuosien 2006–2012 välillä norjalaisia on ollut huomattavasti vähemmän top 50:ssä kuin näiden vuosien ulkopuolella. Tutkimuksen lopputulema oli, että junioreiden valmennus oli ollut liian ”ammattimaista”. Ammattimaisuudella tarkoitetaan samankaltaista toimintaa, mitä aikuisten ja oikeiden ammattilaskijoiden kanssa tehdään. Valmennuksesta oli hävinnyt leikinomaisuus, joka on lasten tapa oppia ja kehittyä. Tulevan kauden yksi teemoista on yrittää pitää treenaaminen lasten mielestä mielekkäänä. Jos siis näet tulevalla kaudella kisaryhmän leikkivän ja hassuttelevan, tiedät, että treenaamme täysillä!

Oikeasti urheilu on aika hurjaa leikkiä, jos haluaa aikuisten sarjoissa menestyä. 10 000 tuntia pitäisi saada treeniä taakse ennen kuin todennäköisesti kovin korkealle maailmancupissa pääsee. Tähän on käytännössä vain yksi keino. Pitää jaksaa treenata, treenata ja treenata. Tämän jaksamisen mahdollistaa vahva sisäinen motivaatio. Tätä motivaatiota on tarkoitus kisaryhmässä vaalia ja yrittää kasvattaa. Yllä mainittu mielekäs treeniympäristö auttaa tähän. Niin auttaa myös helposti mukaan otettava, mutta ei niin helposti toteutettava keino eli positiivinen korjaava palaute. Otan sen siksi erityiseksi teemaksi tällä kaudella. Olen päättänyt poistaa itseltäni EI ja ÄLÄ -sanat sanavarastosta. Tämä ei tule.... Äh, älä käytä... Äh, tämä tulee olemaan selvästi haastavaa.

Yksi selkeä teema tulevalle kaudelle on myös perusasioihin keskittyminen. Alppihiihto on kohtuu yksinkertainen mutta todella vaikea laji. Kun tuntee monon läpän säärtä vasten, painon päkiällä ja vielä ulkosuksella sekä saa sukset kantille, on jo todella pitkällä. Aika helppoa esimerkiksi Hirvensalon naruhiisimäessä. Saman tekeminen jäisellä ja jyrkällä rinteellä kovassa vauhdissa radalla onkin sitten jo kohtuu kova temppu. Ski Sport Finland kehottaa kovasti maajoukkuevalmentajien avulla seuroja keskittymään perusasioihin ja laittamaan ne kuntoon. Suomessa, kun usein on aika loivat, lyhyet ja hyväkuntoiset rinteet, ei junnujen tekniikka joudu niin kovalle koetukselle kuin esimerkiksi Alpeilla. Jos siis näet meidät aurailmassa naruhiisimäessä leikkisästi, olemme varmistamassa näitä perusasioita ja treenaamme täysillä!

Tuleva kausi muodostuu treeneistä kotirinteessä ja seuran leireistä. Mahdollisuuksien mukaan harjoitteleme pidennettyinä viikonloppuina ja yksittäisinä päivinä kotirinteen ulkopuolella kelien ja ryhmän toiveiden mukaan. Kauden pääkisa on maaliskuun puolivälissä oleva loppukilpailu Himoksella, jonne tulee koko Suomen 12-vuotiaat ja nuoremmat laskijat. Tämän lisäksi kierrämme jonkin verran Etelä-Suomen cupia ja osallistumme Sappeella pidettäviin aluemestaruuskilpailuihin.

Kisaryhmä treenaa tiistai- ja torstai-iltaisin sekä sunnuntaiamuisin kotirinteessä. Ennen lumikauden alkua harjoitteleme pari kertaa viikossa fysiikkaa.

*Lumista ja menestyksestä talvea odottaen,*

*Jarno Fahlbom*

*ES Cup -kisaryhmän vastuvalmentaja*



*TuSlan voittoisat Alex Smidslund (vas.) ja Felix Maksimow (oik.) Tahkon SM-kisojen podiumilla.*

*ES Cup -ryhmän laskijoita Tahkon leirillä aamutrenejä ennen: Silja, Saara, Jesse, Oliver, Felix ja Alex*





*Pujottelun SM-hopeaa, Juho Dahl, Turun Slalomseura. Kuva: Joni Sandvall*

# Kauteni 2014-2015

Olen Jenny Vuori. Harrastan alppihiihtoa ja suunnistusta. Alppihiihdossa kierrän valtakunnallista Audi Touria, ja suunnistuksessa kilpaillen myös SM-tasolla. Viime kauden laskin naiset 14-ikäluokassa. Alppihiihdon kilpailukauteni aloitin Ironman-kuntokilpailulla, jossa voitin ikäisteni sarjan. Laskemisen aloitin marraskuussa Levillä ja lopetin kauden huhtikuussa Levillä SM-kilpailuihin. Siinä välissä ehdin käymään Audi Tour -osakilpailuissa Rukalla, Pyhällä, Sallassa, Tahkolla ja Koliilla.

Audit menivät osaltani kohtuullisen hyvällä menestyksellä. Tuli pari voittoa ja useita palkintopallisijoituksia. Audi Tourin kokonaiskilpailuissa olin toinen.

Kilpailukauden päättivät SM-kisat. SM-kisaviikko alkoi skicrossilla, jonka voitin. Skicrossin jälkeen kisat jatkui syöksylä, supergeellä, combilla, suurpujottelulla, pujottelulla ja paripujottelulla. SM-kisoista minulle tuli kaikkiaan yksi kulta, neljä hopeaa ja yksi pronssi.

Heti SM-kilpailuiden jälkeen taas alkoikin kova suunnistus- ja kesäharjoittelukausi. Kauden jälkeen minut myös valittiin Ski Sportin Team 2018 seurantaryhmään.

*Jenny Vuori*



*Yläkuvasa Jenni Levin SM-kisojen palkintopallilla, alakuvassa pyydäpäivänä*



# Terveiset Elliltä!

Viime kauden kohokohtana oli varmaan-kin Kiinassa junioreiden MM-kisat. Siellä sijoituin slopestylessä toiselle sijalle ja niin sanotusti uusin sen viime vuodesta. Halfpipessä olin yhdeksäs. Matka oli hyvin mieleenpainuva muutenkin, sillä kulttuuri oli erilainen kuin olen yleensä tottunut tai nähnyt.

World rookie tourissa Ischlissä oli kauden päätös. Siellä kisasin rookie sarjassa ja sijoituin lopulta kolmanneksi.

Kausi meni sinänsä ihan hyvin siihen nähden, että lumitilanne oli aika heikko, varsinkin Etelä-Suomessa. En päässyt niin paljon treenaamaan, mutta sain vähän vanhoja temppeuja haltuun.

*Elli Pikkujämsä*



*Elli Pikkujämsä slopestyleen kakkonen lumilautailun nuorten MM-kisoissa Kiinan Yabulissa.*



*Nora Healey U.S. 1.–Elli Pikkujämsä Suomi 2.–Chloe Sillieres Ranska 3.*



# Lyyti

TuSlaa tukemassa, ylä-  
ja alamäissä

Tapahtumanhallinta-  
palvelu verkossa

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



## Justuksen kausi 2014-15

Olen Justus Vuori. Olen syntynyt 1999. Harastan alppihiihtoa ja suunnistusta, molempia SM-tasolla. Viime kausi oli osaltani melko onnistunut.

Kisakausi alkoi Audi Tour Ironman-testeillä, joissa sijoitukseni oli kolmas. Sama kilpailusarja jatkui joulukuussa Rukalla. Sieltä tuli joitain ihan hyviä sijoja, ei kuitenkaan mitalipaikkoja. Rukan kisojen jälkeen oli aikaa pitää hetki joululomaa. Silloin oli myös aikaa treenata. Tammikuussa olivat vuorossa Pyhän Audi-Cup osakilpailu. Se ei ollut kauteni onnistunein viikonloppu.

Audi-Cup kuitenkin jatkui huhtikuuhun saakka. Parhaiten kulki pujottelu. Sallan Audeista tuli pari pronssia. Tahkon Audeista seuraavana viikonloppuna kotiintuomisina oli suurpujottelusta pronssia ja pujottelusta hopeaa. Kolille Audi Cup-sarja päättyi. Sieltä tuli vielä yksi pronssi pujottelusta. Audi Cupin kokonaispisteissä olin neljäs.

Huhtikuussa olivat alle 16-vuotiaiden SM-kisat. Viikossa pidettiin kaikkien alpin laji-

en SM-kisat ja sen lisäksi skicrossin SM-kisat. Viikko alkoi skicrossilla, jossa olin ehkä hieman yllättäen toinen. Vauhtilajit eivät menneet osaltani yhtä hyvin, mutta yläloivan väliajat olivat kuitenkin ihan kohtuullisia. Loppuviikosta oli tekniikkalajien vuoro. Suurpujottelussa olin neljäs. Pujottelussa oli hieman ylimääräistä häslinkiä, kun lähdössä monoja kiristäessäni jäi solki käteen. Siinä ei muu auttanut kuin laskea ilman yhtä solkea. Toiselle kierrokselle mono saatiin korjattua ja sainkin hyvän laskun ja nousin useita sijoja SM-hopealle, kuitenkin voitto jäi muutaman sadasosan päähän. Paripujottelussa oli monia tiukkoja kaksintaisteluja. Lopputaistoissa oli tavallaan hieman yllättäviäkin nimiä. Semifinaalit kuitenkin hävisin ja "jouduin" pikkufinaaliin. Sen kuitenkin voitin ja paripujottelusta kaulaan jäi SM-pronssi. SM-kisaviikkoon oli ihan kiva lopettaa hyvin mennyt kausi.

Sitten olikin aika siirtyä metsään rasteja etsimään ja fysiikkaharjoituksia tekemään.

*Justus Vuori*



*Yläkuvassa Justus Levin SM-kisojen palkintopallilla, alakuvassa puikkatreeneissä*



# Juho Dahlin kuulumiset

Menneessä kaudessa uutta oli, että pääsin viime kaudeksi ensimmäistä kertaa kunnolla mukaan maajoukkue toimintaan, kun minut valittiin B-maajoukkueeseen. Lisäksi suoritin varusmiespalveluksen samaan aikaan Urheilukoulussa Helsingin Santahaminassa. Pääsin myös ensimmäistä kertaa kiertämään lähes kaikki Eurooppacupin pujottelukilpailut.

Harjoittelu ja kilpailut keskittyivät hyvin pitkälti Keski-Eurooppaan. Marraskuussa sekä maaliskuussa tuli myös pidemmät rupeamat Pohjoismaiden lumilla.

Kausi alkoi totuttuun tapaan Keski-Euroopan jäätikköleireiltä. Marraskuu treenattiin ja kisattiin Lapissa. Ennen Levin maailmancupia harjoittelimme Sallassa sekä paikan päällä. Kisarinne tuli jälleen tutuksi jo ennen kisoja. Selvitin tieni kisaan mukaan voittamalla karsinnat. Olin varsin tyytyväinen suoritukseeni kisassa, joka siivitti sijalle 50. ja 0,74 sekunnin päähän toiselta kierrokselta.

Maailmancupin jälkeen avattiin vielä Eurooppacup-kausi samaisessa rinteessä sekä pujottelussa, että suurpujottelussa. Levillä, kuten muuallakaan eurooppacupit eivät oikein ottaneet osaltani tuulta alleen. Ulosajotauti vaivasi kuluneilla radoilla, vaikka pääsin kohtuullisen hyvin maaliin kauden muissa kisoissa. Vaikka FIS-pisteeni olivat kauteen lähtiessä varsin hyvät, olivat lähtönumerot silti tähtiteollisia. Laskeminen oli keskimäärin aikamoista rallia, etenkin, kun rinteiden jäädyttäminen ei tunnu olevan Keski-Euroopassa kovin suurta muotia. Radan huonosta kunnosta huolimatta tulosta pitäisi vain pystyä tekemään ja niin vain joku siihen aina pystyy.

Eurooppacup-kauden paras sijoitus oli 43. Sveitsin Jaunissa. Parhaana suorituksena pidän kuitenkin Chamoni'n 45. sijaa, jossa jäin ensimmäisellä laskulla käännetyn 30 parhaan joukosta vain 0,5 sekuntia. Kauden parhaat onnistumiset tulivat kuitenkin aivan muissa kisoissa.

Kauden kenties paras kisa oli Zagreb in maailmancup-rinteessä käyty FIS-pujottelu. Suhteellisen vaikeissa olosuhteissa ja todella vaikeilla radoilla irtosi kauden parhaat FIS-pisteet. Toiseksi parhaan tuloksen sain Sundsvallista, Ruotsin perinteiseltä pääsiäiskiertueelta. Kiertue oli muutenkin onnistunut sijoittuessani kokonaiskilpailun kolmanneksi.

Maaliskuussa osallistuin elämäni viimeisiin nuorten MM-kisoihin Norjan Hafjellissa. Tällä kaudella en siis enää iän puolesta voi päästä mukaan. Päädyin pujottelussa sijalle 20. ja suurpujottelu jäi kesken. Pujottelu alkoi todella hyvin ollessani ensimmäisen kierroksen jälkeen 9. Heikko toinen lasku kuitenkin pudotti sijoitusta.

Ruotsinmestaruuskilpailut niin ikään Sundsvallissa menivät hyvin sijoittuessani neljänneksi. Kolmesta edellä olevasta kaksi (Andre Myhrer ja Calle Lindh) sattuiivat olemaan maailman 30 parhaan pujottelijan joukossa.

Kausi päättyi tavalliseen tapaan SM-kisoihin, tänä vuonna Pyhällä. Sain kaudelle hyvän päätöksen ollessani pujottelun toinen. Erityisen hienoa tästä teki rinteiden ja ratojen haastavuus. Suurpujottelukin meni treenimääriin nähden hyvin ollessani seitsemäs.

Ai niin, tulihan sitä yksi maailmanmestaruuskin voitettua. Ruotsin Bodenissa voitimme

Zagrebista tuli kolmas sija ja kauden parhaat pisteet.  
1. Marc Digruber 2. Matej Vidovic 3. Juho Dahl



porukalla Dahl-Pirinen-Luukko joukkuesuurpujottelun sotilaiden MM-kisan. Koko porukan taakse jäi muiden muassa Sochin suurpujottelun hopeamitalisti Steve Missillier. Kovin vakavasti otettavista kisoista ei ollut kyse, mutta saatiinpahan hyviä päänahkoja. Ja ainakin Urheilukoulun henkilökunta oli mielissään...

Kokonaisuutena kausi parani huomattavasti loppua kohden. Vauhti löytyi kunnolla vasta pohjoismaiden lumilla. Pääsin menneellä kaudella viisi kertaa alle 20 FIS-pisteen rajan, verrattuna edellisen kauden kahteen. FIS-pisteet eivät valitettavasti parantuneet, mutteivät myöskään merkittävästi nousseet kummassakaan lajissa. Tärkeintä kuitenkin on, että tiedän kehittyneeni. Viime kausi keskittyi pitkälti pujotteluun ja suurpujotteluharjoittelu jäi hyvin vähäiseksi. Jo alkaneella kaudella suurpujottelu on ollut paljon vahvemmin mukana.

Varusmiespalveluksesta Urheilukoulussa haluan sanoa, että se todella on oikea paikka urheilijalle. Sain laskettua todella täysipainoisen kauden ja samalla suorittettua asevelvollisuuden alta pois. Oikeastaan kesän kuivaharjoittelu oli ainoa, jota armeijan käyminen omassa tapauksessani haittasi. Oli myös harvinaisen mukavaa käydä intti samanhenkisen porukan kanssa.

Mitä ensi kausi tuo tullessaan? Alkukauden huipennus on tietysti Levin maailmancup, jossa tavoittelen huippuonnistumista ja siten paikkaa toisella kierroksella. Koko kauden tavoitteena on päästä pujottelun maailmanlistalla 100 parhaan joukkoon ja saavuttaa Eurooppacupin pisteitä. Lähtökohta jälkimmäiseen on kuitenkin hieman hankala, Suomella kun on tällä hetkellä vain kolme paikkaa Eurooppacupin pujottelukisoihin. Siispä minun pitää joko vakuuttaa valmentajat

olevani Suomen kolmen parhaan pujottelijan joukossa tai ansaita itse oma paikkani nousemalla rankingissa tämänhetkiseltä sijalta 138 jo mainittuun 100 parhaan joukkoon.

*Juho Dahl*

*Sotilaiden maailmanmestarit:  
Lajivastaava Mikko Kurkela,  
Eemeli Pirinen, Max Luukko, Juho Dahl*



*Chamonix'n eurooppacupista*

# Aikuisurheilua parhaimmillaan!

Masterstoiminta kehitty  
TuSlassa ja valtakunnallisessa  
Masters Cupissa

## **Tulevalla kaudella TuSlassa on kaksi masters-ryhmää: kilpailuryhmä ja urheiluryhmä**

Kilparyhmällä on neljä harjoitusvuorota viikossa ja harjoitusohjelma suunnitellaan palvelemaan menestymistä kansallisessa Masters Cupissa sekä kansainvälisissä kilpailuissa. Kausi aloitetaan Rukalta 21.-28.11. Tällöin siellä järjestetään seuran yhteisleiri. Joulukuun lopulla ja tammikuun alussa järjestetään viikonlopun treenimahdollisuuksia Himokselle. Mastereilla on myös mahdollisuus osallistua seuran yhteisleirille Ruotsin Vemdalenissa 24.-31.1. Kotirinteessä harjoitellaan pääasiassa pujottelua ja superpujottelua sekä olosuhteiden salliessa hieman suurpujotteluakin.

Urheiluyhmittä suunnitellaan monipuolinen harjoitusohjelma, joka pääsääntöisesti perustuu ratalaskuharjoituksiin. Harjoituskertoja tulee olemaan kaksi kertaa viikossa. Harjoitellaan pujottelua ja superpujottelua, joka on juuri meidän rinteeseen soveltuvaa pujotteluskilla suurpujottelun omaista tekniikkaharjoittelua radalla. Näin ollen sopivin suksikalusto urheiluryhmittä on aikuisten pujotteluskuset, mutta kyllä muillakin välineillä voi osallistua. Tavoitteena on, että saisimme mahdollisimman monta aikuisurheilijaa mukaan aloittamaan tässä ryhmässä ja sitten ensin vierailen ja lopuksi niin halutessaan he voisivat siirtyä kokonaan kilpailuryhmään.

Molemmille ryhmille tarjotaan yhtä suurta "Kausimaksua", mikä oikeuttaa käymään rintiin toisen ryhmän harjoituksissa ja leireillä, jos halua ja intoa riittää. Kausimaksu sisältää kausikortin Hirvensaloon, mikä mahdollistaa näin itsenäisen harjoittelun muulloinkin kuin vain järjestettyinä valmennuskertoina. Lisäksi uusille tulokkaille on edelleen käytössä kertamaksu. Maksut vahvistetaan hyvissä ajoin ennen kauden alkua.

Suunnitteilla on myös, että Turku Audi Cup kisajärjestelmän lisäksi järjestetään vain Mastereille suunnattuja harjoituskisoja. Lisäksi olemme saamassa molempiin ryhmiin kauden aikana muutamia kertoja hyviä vierailuvia valmentajia antamaan näkemyksiä ja ohjeita suorituksiemme parantamiseksi.

*Tarkempaa infoa löydät seuramme sivustolta [www.tusla.net](http://www.tusla.net)*

## **Valtakunnallisessa Masters Cupissa on runsaasti monipuolista kilpailutarjontaa ja osallistuskynnystä on madallettu**

Valtakunnallinen Masters Cup koostuu tulevalla kaudella 14:stä kilpailusta. Kilpailuja on tarjolla nyt niin Etelä-Suomen rinteillä, Keski-Suomessa kuin myös Lapissa, Levillä. Lajeina ovat pujottelu 5 kilpailua, superpujottelu 2 kilpailua, suurpujottelu 5 kilpailua ja supersuurpujottelu 2 kilpailua. Kalpalinnassa, Messilässä sekä Päännassa järjestetään kaksi kilpailua



päivässä ja ne ovat siten yhden päivän tapahtumia. Muut kilpailut ajoittuvat koko viikonlopuksi. SM-kilpailut järjestetään Riihivuorssa P, Tahkolla SG ja Levillä SP.

Osallistuskynnystä on pystytty määrittämään siten, että Messilän 2x SuperP -kilpailua tullaan järjestämään tapahtumana, joten näihin kilpailuihin osallistumiseen ei tarvita minkäänlaista lisenssiä. Suositellaan kuitenkin oman vakuutusturvan takaamiseksi Skipassin hankintaa. Tulevalle kaudelle on myös tulossa edullinen kertavakuutus. Tällaisen vakuutuksen voi ottaa vaikka yhtä kilpailuviikonloppua varten ja osallistua sitten kokeilumielessä vaikka SM-kisaviikonloppuun. Kertavakuutuksen lisäksi tulee osallistujalla olla A-lisenssi.

*Tarkempaa infoa valtakunnallisesta Masters-toiminnasta löydät sivustolta [www.alpinemasters.fi](http://www.alpinemasters.fi)*

*Jaakko Tikka*



*Tämän vuoden Masterskausi käynnistyi huippuolosuhteissa Kimmo Liljanderin järjestämällä Italian Passo Di Stelvion jäätiköleirillä 18.-25.9.2015.*



*TuSlan Jaakko Tikka ja Kari Pirhonen ihailevat Stelvion ympäröimiä huimia maisemia 3000 m:n korkeudessa.*



*Mahtavan harjoituspäivän jälkeen Stelvion leiriläisiä Heikki Keinänen HySS, Tom Brandt GRIFK sekä Riku Lehtinen, Kari Pirhonen ja Jaakko Tikka, TuSla.*

## Team TuSla

suuren suosion kerännyt lasten aloittelijaryhmä, Team TuSla, jatkaa toimintaansa kaudella 2015/2016 hieman uusitulla konseptilla.

Ryhmä jakautuu iän perusteella kahteen eri maksuluokkaan, eli:

1. **2011-2010 syntyneet Naperot,**
2. **(2007) 2008-2009 syntyneet Lumitykit.**

Harjoitukset kaksi kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin, yhden harjoituskerran kestäessä 50 min.

Harjoitusryhmät jaetaan niin laskijan ikä, kuin taitotaso huomioiden. Tavoitteena on opetella harjoittelemaan, oppia toimimaan ryhmässä ja kehittää laskutekniikkaa siten, että lapsella on mahdollisuus liittyä n. 8-vuotiaana Race 1 -ryhmän valmennusrinkiin.



Harjoitusryhmä  
**TEAM TUSLA**  
Tiistaisin ja torstaisin



**Aloittelijaryhmä alle 8-vuotiaille alppihihdosta kiinnostuneille!**

**Team TuSla** on alle 8-vuotiaille tarkoitettu ryhmä, jossa leikin ja hauskanpidon kautta harjoitellaan peruslaskutekniikkaa ja ratalaskun perusteita. Tavoittelemme valmentajan johdolla sekä rytmillä että vauhtia laskemiseen. Taitojen karttuessa siirrytään seuran seuraaviin harjoitusryhmiin.

Ryhmä soveltuu laskijoille, jotka osaavat käyttää hissiä (työntekijän antaessa kapulan), pystyvät laskemaan kolmosrinteen alas tehden käännoiksi aauraamalla, mahdollisesti loivalla yhdensuuntaisiin suksiin ja pysähtymään kontrolloidusti tasaisella loivalla rinteellä.

**Kaksi ikäryhmää:**  
2011-2010 syntyneet — **Naperot**  
(2007) 2008-2009 syntyneet — **Lumitykit**

**Harjoitusajat tiistai ja torstai**

- **klo 18.00-18.50** kaksi ryhmää;  
Naperot maks. 15 hlö ja Lumitykit maks. 15 hlö
- **klo 19.00-19.50** kaksi ryhmää;  
Naperot maks. 15 hlö ja Lumitykit maks. 15 hlö

**Team TuSla:n kiinteä kausimaksu on Naperoille 250 € ja Lumitykeille 300 €** sisältäen seuran jäsenmaksun, Skipassi-vakuutuksen ja kausikortin.

**Ilmoittautuminen ryhmään ja maksu**  
nettiosoitteessa [www.tusla.net](http://www.tusla.net) → kauppa tai Hirvensalon hiihtokeskuksen kassalla.

## Hiihtolomaviikon ratalaskukoulu

helmikuussa 2015 ensi kertaa lanseerattu TuSla Ratalaskukoulu saa jatkoa.

- Hiihtoloman jokaiselle arkipäivälle on tarjolla ohjattua ohjelmaa kello 12-14.
- Valittavana kaksi eri taitotason perusteella jaettavaa ryhmää. Maanantaista torstaihin treenataan ja viikon kruunaa perjantain kisa, jossa luvassa hyviä palkintoja.



**Kurssit järjestetään 22.-25.2.2016 eli hiihtolomaviikolla maanantaista torstaihin klo 12-14, kesto 4 x 100 min. Perjantaina ratakoululaisten yhteinen kisa kello 14-16.**

**Kurssit on tarkoitettu** Turun alueelta kotoisin oleville lapsille, joilla on jo omat välineet ja jotka ovat kiinnostuneita aloittamaan uuden harrastuksen alppihihdon parissa.

**Ryhmä Race 1 soveltuu hyvin 2009-2006 syntyneille**, joille hissinousu on jo tuttua, kolmosrinteessä uskalletaan hakea hieman vauhdikkaampaa laskua, kakkosrinne sujuu helposti vähintään aurakäännöstä tehden ja pysähtyminen kesken laskun, hieman jyrkemälläkin, onnistuu. Kurssilla käydään läpi peruslaskutekniikkaa ja ratalaskun perusteita.

**Ryhmä Race 2 soveltuu erityisen hyvin 2007-2003 syntyneille rinnekanuunoille**, joilta kaikki Hirvensalon rinteet sujuvat leikiten ja jotka haluavat mukaan vauhdikkaaseen lajiin. Kurssi on luonteeltaan intensiivinen ratalaskukurssi.

**Kurssin hinta 125 euroa sisältää**

- kolmen (3) tunnin hissilipun per päivä valmennuksen ajaksi,
- 4 x 100 minuutin valmennuksen ja ohjauksen edellä määriteltynä päivinä,
- SkiPassi-ryhmävakuutuksen kaudelle 2015/2016,
- sisältää myös osallistumismaksun perjantain kisaan hissilippuineen
- ratalaskukoulun t-paidan perjantaikisaan osallistuneille, luvassa myös hienoja hissilippupalkintoja!

**Ilmoittautuminen ja maksu**

ainoastaan nettikaupassa: [www.tusla.net](http://www.tusla.net) > kauppa

Ilmoittautuminen päättyy 1,5 vuorokautta ennen kurssin alkua, eli myynti sulkeutuu lauantaina 20.2. kello 24.00.

**Osallistujamäärä**

Kurssin osallistujien minimimäärä on 6 ja maksimimäärä 12. Kurssi järjestetään, mikäli minimimäärä toteutuu. Varaustilanne netissä online. Paikat täytetään varaus-/maksujärjestyksessä.

# Wernerin ratalasku- koulu

Täysin uutena tuotteena starttaa TuSla ja Scandinavian Outdoor Storen Hiihtokoulun yhteistyössä operoima Wernerin ratalaskukoulu.

Kerran viikossa harrasteena tämä koko kauden mittainen kurssi toimii hyvänä ponnahduslautana niille, jotka eivät ole vielä mukana valmennusryhmien toiminnassa, mutta haluavat päästä ko-keilemaan, miltä ratalasku harrastuksena tuntuu.

Lapselle, joka on jo käynyt Hiihtokoulun kurssit ja on innostunut laskettelusta, mutta ei vielä ole valmis sitoutumaan useita kertoja viikossa tapahtuvaan harjoitteluun.

Ratalaskukoulussa tarjotaan mahdollisuus oppia riittävät tiedot ja taidot, joiden turvin on mahdollisuus tulevina kausina liittyä varsinaisten valmennusryhmien toimintaan mukaan.



**TuSla ja hiihtokoulun Wernerin ratalaskukoulu**  
Viikoilla 2-12, keskiviikkoisin 17.30-18.30.



**Kausi 2015/2016, viikot 2-12.**  
**Alkaa: keskiviikkona 13.1.2016.**  
**Päättyy: keskiviikkona 23.3.2016**  
**Kesto: 10 kertaa, kerran viikossa (tauko hiihtolomalla viikko 8)**  
**Treenit: keskiviikkoisin klo 17.30-18.30**

**Kurssi on tarkoitettu** 2008-2003 (1.-6. luokka) syntyneille, Turun alueelta kotoisin oleville lapsille, joilla on jo omat välineet ja jotka ovat kiinnostuneita aloittamaan uuden harrastuksen alppihihdon parissa.

**Kyseessä on 10 kerran mittainen harrastusjakso**, jonka kuluessa käydään läpi peruslaskutekniikkaa ja ratalaskun perusteita, sekä lasketaan erilaisia tekniikkaratoja ja kehitetään suksitaituruutta. Käytössä koirankuppi-, tötsä-, soft-keppiradat, naruhiisi ja kolmosrinne.

**Kurssin hinta 200 euroa sisältää**

- 10 x 60 minuutin kestoisen opetuksen edellä määriteltynä päivinä,
- 10 kpl hissilippuja treeni-illoiksi, voimassa koko illan klo17-21. (Pelkkien hissilippujen arvo 210 €).

**Ilmoittautuminen ja maksu**

10.1. mennessä ainoastaan nettiosoitteessa [www.tusla.net](http://www.tusla.net) → kauppa

**Ryhmäkoko**

Ryhmään osallistujien minimimäärä on 6. Kurssi järjestetään, jos minimimäärä toteutuu. Maksimiryhmäkoko on 10 oppilasta per opettaja.

Ryhmiä kootaan sen perusteella, kuinka monta 10.1. mennessä on ennakkoon ilmoittautunut. Ryhmät jaetaan taitotason ja iän perusteella ensimmäisten treenien jälkeen.

# Lasten valmennusryhmien, Team TuSla ja Race 1, yhteiset keskiviikkokisat

Kaudella 2015/2016 lasketaan jälleen alle 9-vuotiaiden lasten omat kisat keskiviikkoisin. Ensimmäinen kisa lasketaan keskiviikkona 3.2.2016 kello 18:00 alkaen Hirvensalon kolmosrinteessä.

Toinen kisa lasketaan keskiviikkona 2.3.2016 kello 18:00 alkaen Hirvensalon kakkosrinteessä. Palkintojen jako heti kilpailun jälkeen kahviossa!



# TuSla valmennusleirit kaudella 2015/2016

TuSla järjestää neljä virallista seuran valmennusleiriä kauden 2015/2016 aikana.

## 1. RUKA 23.-28.11.2015

- Koko seuran Ensilumen leiri, valmennusryhmissä mukana oleville.
- Valmentajien Seuraohjaajakoulutus osa 2, Ski Sport Finland.
- Valmentajien Ratalaskukoulutus, Ski Sport Finland.

## 2. VEMDALEN, RUOTSI 24.-31.1.2016

- Koko seuran leiri, valmennusryhmissä mukana oleville.
- Ohjatut treenit ma 25.1. - la 30.1.

## 3. HIIHTOLOMAVIIKON LEIRI HIRVENSALOSSA, 22.-26.2.2016

- Kaikille alle 12-vuotiaiden valmennusryhmissä mukana oleville.
- Ma-pe viikko aktiviteetti loman ajaksi.
- Treenit ma-to: kello 10-12 ja 14-16.
- Päivittäin kotiruokalounas Hirvensalon Kahviossa kello 12-14.
- Perjantaina treenit 10-12, lounas 12-14 ja Perjantaikisat 14-16!

## 4. LASTEN SM-KISOJEN VALMISTAVA LEIRI, HIMOS. 7.-12.3.2016

- ES Kisaryhmälle suunnattu, ratalaskutreeneistä koostuva leiri, johon voivat ottaa osaa myös muut alle 12-vuotiaiden lasten ryhmissä mukana olevat.

*Leireistä lisätietoa oman ryhmän valmentajilta!*

# Kun tavallinen ei riitä



Kultasepänerverstas Au-Holmberg Oy

[www.au-holmberg.fi](http://www.au-holmberg.fi)

Itäinen Rantakatu 64 20810 Turku, Puh: 02 2316419



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

**Napero-  
pujottelut**  
2015: 10.1./  
24.1./7.2./  
21.2./6.3./  
20.3. FINAALI

Ilmoittau-  
tumisen  
tapahtumaan  
klo 12.15 -  
12.45

Osallis-  
tumis-  
maksu  
**5€**

[www.hirvensalo.fi](http://www.hirvensalo.fi) - [www.tusla.net](http://www.tusla.net)

**HIRVENSALON HIIHTOKESKUS**





## 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 sukki vie Ladya!

**Tervetuloa mukaan!**

Tiedustelut: [info@ladytrinteeseen.fi](mailto:info@ladytrinteeseen.fi) –

Tapahtumainfo ja ilmoittautumiset: [www.lyyti.fi/group/Ladyt\\_Rinteeseen](http://www.lyyti.fi/group/Ladyt_Rinteeseen)





# 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 asiakkaat

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](http://www.hirvensalo.fi)



*TuSlan ES-cupilainen Alex Smidlund laski Tahkon SM-radalla kakkoseksi. Maaliskuu 2015.*

**TU  
SLA**

Turun Slalomseura r.y.  
Hirvensalon Hiihtokeskus, Kaksikerrantie 111, 20900 TURKU  
[www.tusla.net](http://www.tusla.net), Facebook: TuSlA