

TuSlari



Turun Slalomseuran kausijulkaisu 2016/2017

Kansi: Jenny Vuori radalla –
Audi Alpine Ski Tour,
maaliskuu 2016, Koli.

18.11.2016

TuSlari

Turun Slalomseuran vuosijulkaisu

- s. 4 Se oli sitten siinä - Juho Dahl
- s. 6 Team TuSla - Nicke Wulff
- s. 8 Race Team - Laura Fröjdö
- s. 10 Race Teamin valmentajat
- s. 13 Neljä paria suksia - Markus Tasala
- s. 16 Vemdalenin leiri - Santeri Holmberg
- s. 18 ES Cup -kisaryhmä - Jarno Fahlbom
- s. 20 Kuvasatoa kaudelta
- s. 22 Ensimmäinen Audi Tour... Silja Koskinen
- s. 24 Rakas kotirinne - Julia Heikniemi
- s. 26 Urheiliijaesittely: Jenny Vuori
- s. 28 Kauteni Topolinoista... Jenny Vuori
- s. 32 Urheiliijaesittely: Justus Vuori
- s. 34 Tavataan kahviossa! - Eeva Heikniemi
- s. 36 Työntekijänä rinteessä - Miia Aho
- s. 38 Masters-toiminnasta - Jaakko Tikka
- s. 42 Freestyle-kausi 2017 - Jukka Ellonen
- s. 44 Freestyle/Parkkikoulu
- s. 46 Olympia-hopeaa: Elli Pikkujämä
- s. 47 TuSlan valmennusleirit kaudella 2016/2017
- s. 48 Bikerpark - Kristian Eppert
- s. 50 Lasten harrastus-/harjoitusryhmät 2017
- s. 54 Brio® Naperopujottelu 2017
- s. 56 Ladyt rinteeseen® 2017
- s. 58 TuSlarin mediakortti ja ilmoitussopimus

Kauden 2016/2017 -tapahtumia

www.tusla.net

Facebook: TuSla

www.hirvensalo.fi

Facebook: Hirvensalon Hiihtokeskus

Instagram: hirvensalohiihtokeskus



Kilpailukutsu

Etelä-Suomen Alpin AUDI SHRED Cup ja MiniMasters 11.2.2017

Turun Slalomseura RY järjestää Hirvensalon Hiihtokeskuksessa 11.2.2017 kansallisen alppihiihtokilpailun.

Kilpailusarjat ja -lajit

10:00 U8, U10 PoP j
13:00 U12, U14, U16 P 27 mm
17:00 YL, masters P 30 mm

Ilmoittautumiset

Lyyti-järjestelmän kautta. Ilmoittautumisaika päättyy maanantaina 6.2 klo 23:45.

Kilpailutoimisto

Kilpailutoimisto on kahviossa 8:30 alkaen.

Maksut

Ilmoittautumismaksu 26 € sekä hissiliput 20 € kilpailijoille ja huoltajille suoritetaan seuroittain tilille FI19 1590 3000 1680 37 Lyyti-järjestelmän avulla. Lisätiedot ilmoittautumisaikaa päättyttyä. Liput toimitetaan j-jokouksessa.

Lisätiedot

Kilpailun tiedotus sivulla www.tuslaski.fi.
Kilpailusihteeri Sari Fahlbom 040 554 0404.

Kilpailun alustava aikataulu

Ajat suhteellisia ennen kilpailun alkamista:
1:30 – 1:00 kilpailunumeroiden lunastus kahviossa
1:00 – 0:40 JJ-kokous kahviossa

Kilpailut

0:30 – 0:15 Rataan tutustuminen
0:00 1. kierros alkaa
+1:15 2. kierros alkaa

Palkintojen jako

Kilpailun päätyttyä, ilmoitetaan myöhemmin.

Turun Slalomseura RY tarjoaa kilpailijoille keittolounaan. Kilpailualueella keittolounas 5 €, makkaraa ja kahvio.

Rinteessä myös muuta toimintaa. Kakosrinteessä jokamiesrata, kellota laskusi ja kisaa kavereiden kanssa. Parkkirinteessä ohjattua tempuilua pikkujunnuille. Illan päättää Rodeln abend ja Rock'n'Roll.

Ajo-ohjeet löydät osoitteesta www.tusla.net.
Hiihtokeskuksen sivut www.hirvensalo.fi.

Tervetuloa nauttimaan mukavasta kilpailupäivästä
Hirvensalon Hiihtokeskukseen,



Se oli sitten siinä

Kausi 2015-2016 oli elämäni viimeinen. Pitkälle tulin siitä mistä aloitin ja vuosia lajin parissa on kulunut todella monta. Ensimmäistä kertaa olin suksilla 4-vuotiaana ja kilpailemisen aloitin alasteen ensimmäisinä vuosina. Yläkouluiässä homma oli jo varsin vakavaa ja lukioaikana sekä sen jälkeen kaikki muu onkin pyörinyt jo lajin ympärillä. Tätä kirjoittaessani tajuan, etten edes ole oikein itse ymmärtänyt, kuinka suuri vaihe elämästäni on ohi. On vaikeaa kuvitella, millainen elämäni olisi tähän asti ollut ilman alppiihitoa. Paljon se on myös varmasti vaikuttanut siihen, millainen ihminen minusta on kasvanut.

Keväällä jättäessäni viimeiset kisat taakseeni oli tunnelmat varsin haikeat. Päätös oli kuitenkin todella tarkkaan harkittu enkä ole sitä vielä päivääkään katunut. Aloitin elokuussa lääkärin opinnot Turussa ja opiskelijan elämä on maistunut paremmin kuin hyvin. Ehkä vanhemmalla iällä alan miettiä, miksi lopetin tässä vaiheessa kun mahdollisuudet jatkamiseen ja ehkäpä huipullekin olivat vielä olemassa. Siinä vaiheessa olen kuitenkin todennäköisesti jo unohtanut, miksi alun perin lopetin.

Ja niin, miksi lopetin? Viimeinen kauteni oli kuitenkin hyvä ja nousujohteinen. Kapusinhan FIS:n pujottelurankingissa Suomen ykköseksi ja koko maailman sijalle 87. Maajoukkuepaikka oli ensi kaudelle käytännössä taattu ja lähtönumerot Europpacupissa vihdoinkin kunnolla tulokelpoisia. En kuitenkaan enää nauttinut lajista riittävän paljon, jotta haluaisin omis-

taa sille taas vuoden elämästäni. Odottava opiskelupaikka lääkkiksessä oli tietysti yksi tekijä. Lopettamisen mukanaan tuoma vapaus houkutteli myös paljon. Tämä saattaa ehkä kuulostaa hassulta, sillä harvalla on mahdollisuus reissata ympäri Euroopan hienoimpia paikkoja rakastamansa lajin parissa. Kuitenkin se elämä myös rajoittaa todella paljon, kun alppiihito on mielessä kaikessa mitä tekee. Omalla kohdallani lajikaan ei ehkä ollut enää niin rakas. On oikeasti ollut todella hienoa olla tämä syksy ihan vaan rauhassa kotona, ilman että koko ajan on pakkaamassa seuraavaa reissua varten. Vihdoin on jäänyt aikaa muuhunkin.

Parhaiten vuosista jäävät mieleen ne ihmiset, joiden kanssa matkaa on tehty. Kilpakumppanit, jotka saattoivat samaan aikaan olla pahimpia kilpailijoita ja parhaita kavereita. Ne, joiden kanssa elin yhdessä 24 tuntia vuorokaudessa ja tappelin öisin italialaisen parisängyn ainoasta peitosta. Totta kai mieleen jäivät myös omat parhaat onnistumiset ja ne vaikeudet, joiden kautta nousiin voittoon.

Nuorille tulevaisuuden toivoille haluaisin välittää terveiset, että tehkää kaikenne menestyksen eteen älkääkää lannistuko pettymyksistä. Onnistuminen tuntuu sitä paremmalta, mitä huonommin on mennyt. Virheet ovat sitä varten, että niistä opitaan. Pettymykset ovat pettymyksiä, jotta syntyy halu tehdä asiat paremmin ensi kerralla.

*Kiitos niille, jotka ovat minua tukeneet.
Juho*



Yksi urani isoimmista voitoista Itävallan Hinterstoderissa viime maaliskuussa.



Val Cenis'n Europpacupista tammikuulta



Rovaniemellä voitin SM-kultaa keväällä 2014

Team TuSla

Team TuSla on ryhmä, jossa harjoittelevat seuran nuorimmat, 5-8-vuotiaat alppitähdet. Ryhmämme tavoite on kauden alussa saada vauhtia ja varmuutta laskemiseen, laskuasennon löytäminen, että tullaan ajoissa treeneihin, käyttäytyään hyvin rinteessä ja tietysti lumen syönti! Keväällä tavoittelemme sitten leikkaavaa käännöstä, ulkosuksen painetta, laskuasennon löytämistä (vieläkin), lumen syöntiä (vieläkin), maailmanmestaruuksia ja kristallipalloja. Eli ryhmässä pidämme hauskaa, opimme laskemaan ja ollaan kiltisti. Viime kaudella harjoittelimme tututusti 2 kertaa viikossa, tiistaisin ja torstaisin. Suuren kiinnostuksen ja innostuksen takia jaoimme itsemme kahteen ryhmään ja lyhensimme myös hiukan harjoitusten kestoja, jotta jaksaisimme laske koko pitkän talven. Osa laskijoista aloitti kello 18 ja toinen ryhmä kello 19. Laskijoita oli todella monta ja välillä meitä oli hisseissä oikein jonoksi saakka (tai ei me aina oikein jonossa onnistuttu seisomaan ...).

Kaksi kertaa kauden aikana rinnekeskus muuttui Suomen Kitzbüheliksi. Helmikuussa ja maaliskuussa laskimme kaksi kilpailua, johon suurin osa laskijoistamme osallistui. Ensimmäisessä kisassa oli mukana 38 lasta ja toisessa jopa 42 lasta. Oli muuten suuren urheilujuhlan tuntua, kun iltavalaistuksessa tulevaisuuden Poutiaiset ja Palanderit tykittivät alas Suomen eteläisimmän alpin rinteitä. Makkaran tuoksu levittyi ympäri hiihtokeskusta, napakat kuulutukset kuuluivat kaiuttimista ja raikuvat aploodit raikuiivat katsomosta. Tuloksella ei ollut niin väliä, kunhan maalintulo tai kaatuminen oli komea! Eli ei muuten kannata missata näitä kisoja tämän kauden aikana!

Jos ei jo ole tullut selväksi, niin hauskaa meillä on, koska jos ei ole hauskaa, ei myöskään mitään opi. Jos haluatte tulla mukaan toimintaan, niin ottakaa yhteyttä tai lukekaa lisää seuran nettisivuilta.

*Nähdään rinteessä!
Nicke ja koko muu valmennustiimi*





Kilpailut kotirinteessä ovat tärkeä osa Race Teamin toimintaa

Race Team

Race Team on lasten harrasteryhmä, johon siirrytään pääsääntöisesti Team TuSlasta. Laskijat ovat 7-11-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 kello 18:00 - 19:30

Tämän lisäksi Race Team -ryhmän laskijat voivat osallistuvat sunnuntaisin kello 9:00-11:00 kaikkien alle 12-vuotiaiden yhteisiin ratatreeneihin.

Ryhmän laskijat osallistuvat seuran järjestämiin omiin kotirinteen kilpailuihin ja halutesaan myös esimerkiksi ES-Cupin kilpailuihin. Ryhmän laskijoiden toivotaan osallistuvan myös seuran järjestämille leireille. Lumikauden ulkopuolella Race Team -ryhmän fysiikkahar-

joitukset ovat kerran viikossa torstaisin.

Rinneolosuhteista riippuen, ryhmä harjoittelee lumikauden aikana:

Tiistaisin: vapaalasku, tekniikkaharjoitteet ja suksitaituruus.

Torstaisin: tekniikkaratat, polvikeppi.

Sunnuntaisin: Pujottelu, Superpujottelu, Suurpujottelu.

Ryhmän tavoitteena

on peruslaskutaitojen, ryhmässä toimimisen ja ratalaskun alkeiden opettaminen. Kokemuksen ja taitojen kehittyessä Race Team ryhmästä siirrytään joko ES-Cup tai JR Team -ryhmään.

Kauden aikana järjestetään kaksi lasten omaa keskiviikkokisaa, joihin toivotaan kaikkien Race Team ja Team TuSla -ryhmäläisten osallistuvan. Kilpailut lasketaan keskiviikkona 1.2. kello 18:00 alkaen kolmosrinteessä ja 1.3. samalla aikataululla kakkosrinteessä.

Vastuuvallmentaja

Laura Fröjdö
040 701 9187
laura.frojdo@gmail.com



Fysiikkatreeneissä Urheilupuistossa





Race Team -valmentaja Markus Tasala:

"Koko elämäni ajan olen viihtynyt rinteissä erilaisilla välineillä. Sukset palasivat jalkaan lasten myötä ja samalla alppihiihdosta on tullut koko perheen harrastus. Tyttäreni Jessica 9 v laskee Es Cup -kisar ryhmässä ja Emily 7 v Race Teamissa. Itse kiersin keppejä (ratalaskua) ensimmäisen kerran viime talvena ja samalla heräsi kiinnostus niin juniorien kuin omankin laskemisen kehittämiseen. Aloittelen valmentajan uraani valmentajakoulutuksen myötä tulevana kautena."



Race Team -valmentaja Ilpo Koivunen:

"Kilpailin juniorina noin 10 vuotta lajin parissa. Välillä 15 vuotta pois rinteiltä, kunnes innostuin kisaamaan Masters -porukassa muutama vuosi sitten. Valmentajaurani alkoi viime kaudella Team TuSlan valmentajana, kun omat poikani innostuivat alppihiihdosta. Tällä kaudella poikani Veeti 9v laskee ES Cup -ryhmässä ja Viljami 5v Team TuSlassa."

Race Team -valmentaja Laura Fröjdö:

Olen innokas alppinisti, jolla on kisalaskukokemusta paikallisista ja kansallisista kisoista TuSlan väreissä 7-16 vuotiaana. Lisäksi takataskusta löytyy hiihdonopettajakoulutus. Valmennuspuuhiin tulin mukaan viime vuonna Race 1 -ryhmään. Myös esikoistyt-täremme Ellen 8 v. laskee Race Teamissa. Toivon positiivisella asenteellani innostavani ryhmämme junioreita kehittymään lajissa, testaamaan rajojaan ja haastamaan itsensä rohkeasti myös kisamaailmaan."



Race Team -valmentaja Petra Lintula:

"Olen uusi tuulahdus TuSlan valmennusporukassa. Molemmat lapseni Saga 10 v ja Isak 8 v laskevat Race Teamissä ja sitä kautta lähdin mukaan valmennuspuuhiin. Tuon ryhmäämme positiivista mieltä; tsemppaan ja haastan lapsia kokeilemaan uusia juttuja ja tuen heidän onnistumisia. Rinteessä olen apulaisen pestissä, ryhmässämme touhuan enemmän fysiikkatreenien ja ryhmän hyvinvoinnin ja toimivuuden parissa."



Race Team -valmentaja Pasi Michael:

"Olen intohimoinen vapaalaskija, joka viihtyy vuorilla. TuSlan toimintaan tulin masters-ryhmän kautta, ensin harrastajana ja sittemmin myös valmentajana. Juniorivalmennuksen pariin siirryin 2014.

Oma poikani Moritz (synt. 2010) aloittaa nyt Race Team -ryhmässä kolmatta kauttaan."

*ISIA-hiihdonopettaja ja alppivalmentaja 1.
TuSlan alppivastaava*





Markus ja Jessica ES Kisoissa

Neljä paria suksia

Tätä tarinaa kirjoittaessani on kulunut tasan vuosi siitä, kun tein kauaskantoisia päätöksiä, vaikka en sitä vielä itse ymmärtänytkään. Vanhemmat olivat lasten myötä siirtyneet laudoilta suksille ja omistimme yhden suksiparin jokaiselle perheen jäsenelle eli 4 paria laskettelusuksia. 8-vuotiaalle Jessicalle oli valmentajien ohjeistuksesta hankittu ihan oikeat pujottelusukset (Intersportin sukset eivät kuulemma kelvanneet), mutta 6-vuotias Emily sai vielä pärjätä ihan hyvillä perintölankuilla. Seuraavan vuoden kannalta ehkä suksiakin ratkaisevampi päätös oli se, että isä Markus oli saanut päähänpiston lähteä yksin lasten kanssa Rukan ensilumen leirille.

Isä oli tottunut siihen, että perheen äiti Terhi huolehti viime kädessä mm. lasten vaateuksesta, joten Rukan reissussa riitti haastetta. Vastoin ennako-odotuksia perhe Tasala oli kuitenkin heti leirin 1. päivän aamuna ajoissa Saaran ala-asemalla. Lasten siirryttyä valmentajien "vastuulle" isä ajatteli lähteä tappamaan aikaa luisuttelemalla muutamaan auki olevaan rinteeseen. Paikalle ilmestyi kuitenkin Masters-valmentajamme Jaakko Tikka, jonka tarjousta yksityisopetuksesta ei voinut jättää väliin. Leiriviikko lensikin siivillä, kun alkuun oli päästy. Isä trenasi Masters-ryhmän kanssa ihmetellen, että onko pujottelusuksilla ja suurpujottelusuksilla aikuisten oikeasti jotain eroa. Lapset nauttivat lumesta, treeneistä ja ennen

kaikkea tutustumisesta treenikavereihin aivan eri tavalla kuin kotirinteessä olisi mahdollista. Iltaisin ruuan, saunan ja pakollisen lumikylyyn jälkeen ei onneksi tarvinnut unta odotella. Isälle leiristä jäi käteen päätös, että se kuuluisa leikkaava käänös on kyllä opeteltava.

Leirin jälkeen innoissaan perhe teki nopeasti päätöksen, että myös Vemdalenin leirille Ruotsiin lähdetään ja tällä kertaa koko perheen voimin. (Tähän väliin piti kylläkin varmuuden vuoksi hankkia isälle paremmat sukset ja Jessicalle suurpuikat lainaan, jotta homma ei jäisi niistä kiinni.) Päätös kannatti, koska Ruotsin leiri yllätti kaikilla tavoin positiivisesti. Rinteet olivat täydelliset sekä junioreiden että vanhempien harjoitteluun ja puitteet muutenkin loistavat talviurheilusta nauttimiseen. Lapset nauttivat sekä harjoittelusta että vapaa-ajasta kunnan talvessa, johon kuuluivat mm. jokailtaiset saunan yhteydessä tapahtuneet viuhahdukset rinteissä lumikissoja pakoon juosten. Leirin loppupuolella isä sai kevyen otteen leikkavasta käänöksestä, joten ahkera harjoittelu oli tuottamassa tulosta.

Perheen harjoittelu jatkui kotirinteessä kaikilla tasoilla (Race 1, Masters, Ladyt), vaikka alun perin tarkoitus oli ollut vain hankkia peruslaskutaidot kaikille alppimatkoja varten. Isällä laski ensimmäistä kertaa elämässään "keppejä päin", jonka seurauksena oli hankittava pujottelusauvat, leukasuojat, polvisuojat, jne.

>>>



Lasten läytykestit Tasaloiden mökissä Vemdalenin leirillä



Wemdalen, leiriaamu, kuvassa Emily ja Jessica

Äidille oli myös hankittava paremmat sukset, jotta leikkaavan käännöksen oppimisprosessi ei hidastuisi.

Jessican ja Emilyn innostuksen kasvaessa edelleen päätimme lähteä harjoittelemaan kilpailamista Hirvensalon ulkopuolella - joskus se joka tapauksessa olisi tehtävä, jos harrastusta halusi jatkaa. Kalenterissa seuraavana oli Kalpalinnan ES Cup, johon kummatkin työtöt halusivat osallistua. Kisapäivä oli kokemus koko perheelle. Tytöt pääsivät hankkimaan arvokasta kokemusta alppihiihdon aluetason kilpailusta ja vanhemmat taas saivat oppia, miten kisapäivä etenee ja miten junioreja sen aikana tuetaan. Kummatkin työtöt laskivat kummassakin kisassa kaksi laskua hyväksytysti maaliin, joka oli yhdessä asetettu huipputavoitteeksi. Huolimatta siitä, että Emily taisi olla koko kisoissa ainoa toppa-asussa kilpaillut, sai hän vielä palkinnoksi

5. sijan pokaalin.

Kauteen sisältyi vielä toinen ES Cup -kilpailu sekä perheen oma "päätösleiri" pääsiäisenä Rukalla. Aika paljon oli ehtinyt tapahtua siihen nähden, mistä lähtökohdista talvikauteen lähdettiin. Perhe oli löytänyt uuden koko perheen harrastuksen, jossa kaikilla riittää haastetta ja opittavaa (lapsilla kisaamisessa ja vanhemmilla siinä, että pysyvät lapsien perässä). Lisäksi sekä lapset että vanhemmat ovat saaneet paljon uusia samanhenkisiä ystäviä.

Nyt koko perhe odottaa tulevaa Rukan ensilumen leiriä pienessä poltteenä (=suksille olisi jo päästävää). Isä aloitti suksien huollon jo lokakuun lopussa. Epävirallisten laskujen mukaan Rukalle lähtee tällä kertaa n. 13 paria suksia...

Markku Tasala



TuSlan tiimi Kalpalinnassa

Vemdalenin leiri

Lähdimme illalla Turun laivasatamasta 23.1.2016, lauantaina iltalaivalla. Olimme laivalla muiden laskettelijoiden kanssa juoksentelemassa ympäriinsä. Menimme nukkumaan laivassa noin kello yksitoista. Aamulla olimme laivan aamiaisella syömässä, pitkää auto matkaa ennen. Matkalla oli hienoja maisemia. Vemdalenissa meille luovutettiin mökki vasta muutaman tunnin oleskelun jälkeen. Mökki oli iso ja hieno. Nukuin Felixin ja Patrickin kanssa samassa huoneessa. Aamulla söimme terveellisen aamiaisen ja laitoimme laskettelukat päälle päivän ensimmäistä treeniä varten. Ensimmäisenä päivänä tutustuimme rinteisiin ja treenasimme samalla vähän. Treenin jälkeen tulimme mökille syömään juuri tehtyä lämmintä ruokaa. Laitoimme uudestaan laskukat päälle. Toisissa treeneissä laskimme pitkiä matkoja. Päivän treenin jälkeen menimme ulos leikkimään kukkulan kuningasta lumikasaan. Illalla kävimme ennen iltapalaa leikkimässä piilosta mökkitalon käytävillä. Menimme syömään iltapalaa ja sen jälkeen pesimme hampaat ja menimme nukkumaan.

Treeneissä oli kivaa. Opin laskemaan leirillä paremmin puikkaa. Laskimme myös vähän Super-G:tä muutamana päivänä. Välillä laskimme möyhentyneitä rinteitä, joissa ei ole kiva laskea, mutta taas välillä olimme hyvin pitkissä, jyrkissä ja jäisissä rinteissä, joissa on kivaa laskea. Laskin itse elämäni ensimmäistä kertaa Super-G:tä Vemdalenissa. Minun mielestäni oli tosi kivaa laskea pitkillä suksilla, mutta kaverini Oliverin mielestä ei luultavasti ollut, koska hän laskee yhtä porttia päin aika kovaa ja loukkasi sormensa ja polvensa. Pitkillä suksilla laskeminen on kivaa mutta ne on erittäin vaikea saada kääntymään tiukasti. Suurpujottelu tuli

Vemdalenissa lempilajikseni, koska suurpujokassa mennään kovaa eikä tarvita niin nopeita jalkoja. Leirillä oli myös Race-1 ryhmä ja Masterit meidän Es-cup ryhmän lisäksi. Yhtenä päivänä kävimme laskemassa toisessa laskettelukeskuksessa, Björndalenissa. Siellä osallistuimme myös leikkimieliseen Super-G- kisaan, siihen osallistuivat kaikki - jopa vanhemmat.

Omat vanhempani tulivat Vemdaleniin torstaina leirille. Pääsin oman perheen kanssa mökkiin, joka oli iso. Mökissä oli tosi hieno sauna. Ensimmäisessä mökissä oli myös hieno sauna, ja se mökki oli vielä isompi kuin oman perheeni mökki.

Vapaa ajalla me leikimme kukkulan kuningasta, lumisotaa ja hippaa. Kukkulan kuningassa me välillä tönnimme toisiamme aika rajusti. Kävimme myös pulkkamäessä johon rakensimme meille hyppyriin joka kyllä meni rikki muutaman kokeilun jälkeen mutta emme luovuttaneet vaan teimme uuden, joka kyllä sekin hajosi lopulta. Olimme yhtenä päivänä leikkimässä kauempana ja löysimme yhden joen josta Felix käveli yli. Lähdimme joen ylityksen jälkeen takaisin kohti mökkiä. Kaverini Jesse loukkasi polvensa ja pystyi juuri kävelemään mökille. Yleensä iltaisin kävimme laskemassa liukureilla laskettelu rinteessä.

Ruokaa meille tekivät Anu ja Sari. Ruoat olivat hyviä ja jotakuinkin terveellisiä. Ruokana oli yleensä aamulla puuroa ja leipää. Lounas oli heti treenin välissä. Muutamana iltaruokana söimme jotain makaroniruokaa.

Ensi vuoden leiriä odotellessa ja miettiessä. Kohta alkaa kausi, rinnettä tykätetään jo!

Santeri Holmberg





ES Cup -kisaryhmän kuulumisia

Viime kausi oli mielenkiintoinen. Se oli aika erilainen kuin alussa kuvittelin. Lajit muuttivat edellisiin vuosiin verrattuna. Superpuikka tuli uutena rytinällä lajivalikoimaan ja työnsi puikan kokonaan pois esim. loppukilpailujen ohjelmasta. Tässä taustalla on vääntö Suomen alppihiihdossa laskeako pitkää keppiä vai lyhyttä. Toinen yllättävä muutos oli että 9 ja 10 vuotiaat laskivat sekasarjoissa samanikäiset tytöt ja pojat samassa. Sarjamuutuskokeilut jäivät tulevalta kaudelta ja taas lasketaan tytöt ja pojat erikseen. Pitkäkeppikeskustelu jäi elämään ja tälläkin kaudella lasketaan loppukilpailut ilman puikkaa, mutta Etelä-Suomen aluecuppiin tulee U12-sarjalle pitkät kepit ohjelmaan polvikeppien rinnalle. ES cupin kisoissa lasketaan molemmilla kepin pituuksilla. Tästä päästäänkin siihen, että kun pieni ja isompikin laskija on vahva perusasioissa, ei ole väliä, mitä lajeja lasketaan ja mitkä sukset on alla, homma toimii aina. Aikui-

sillahan suurpuikkasuksi muuttui pari vuotta sitten(?) ja muuttuu taas ensi kaudella. Ainut mikä on näköjään varmaan, on muutos ikään katsomatta.

Jos satuit lukemaan viime vuoden tarinat, niin "yllättäen" tänäkin vuonna pidämme perusasiat korkeassa arvossa ja panostamme niihin. Maajoukkuevalmentajat painottivat viime kauden lopussa taas näiden perusasioiden tärkeyttä. Esimerkiksi Andy Romar oli treenannut päästyään lumille ensin pari viikkoa hiihdonopettajan kanssa. Felix Neureuther, jos satut nimen tunnistamaan, treenaa auraa 45min ennen "oikeiden" treenien alkua. Kaikkihan tietävät, mitä Itävallan maajoukkue tekee 2 viikkoa kauden alussa Tämä kaikki perustuu siihen, että alppihiihto on vaikea mutta kohtuu yksinkertainen laji. Perusasioita pitää junnata, junnata ja junnata. Toiston kautta perustaa tällekin kaudelle lähdetään vahvistamaan, ja yritetään saada toistomäärät nousemaan viime

"ES-cupilaiset tuulettaa"

kaudesta. Lumipäiviä on vaikeampi lisätä, paitsi jos kausi alkaa tosi aikaisin. Kaikki sormet ja varpaat ristiin aikaisen kauden puolesta. Tätä kirjoittaessa näyttää ainakin hyvältä!

Tosi hyvältä näytti ja tuntui myös viime kauden loppukilpailut, "junnujen SM:t". Poppi soi ja puitteet olivat viimeisen päälle. Taitokilpailu laskettiin Himoksen Mountain Dew Snow Park -rinteessä valtaviiden hyppyrien väleistä ja yli. Kaksi seuraavaa päivää laskettiin Bonuksessa, suurpujottelua ja superpuikkaa. Maalialueet oli rakennettu lähes maailman luokan meinillä. Fiilis oli tosi mahtava! Todella hieno tapahtuma. Toivottavasti tulevan kauden lopussa Levillä on samanlainen meininki. Hyvältä ainakin vaikuttaa tässä vaiheessa, koska kisoja ennen järjestetään koko Suomen suurleiri U12 ja alle ikäisille. Ohjelmaa on tarjolla kaikille osallistujille, junnuille, valmentajille ja jopa vanhemmille. Jos tapahtuma onnistuu, niin kuin sitä suunnittelevat. Himoksella pidettävien aluemestaruuskisojen järjestäjissä on samaa jengiä kuin viime kauden loppukilpailuissa. Toivottavasti hyvä meininki

siirtyy järjestäjien mukana.

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 huhtikuun loppupuolella oleva loppukilpailu Levillä. Tämän lisäksi kierämme jonkin verran Etelä-Suomen cuppia ja osallistumme Himoksella pidettäviin aluemestaruuskilpailuihin. Tänä vuonna yksi ES Cupin kisoista on kotirinteessämme, Hirvensalossa 8.11. Silloin on todella helppo tulla kokeilemaan, millaista on laskea vähän isommassa kilpailussa. Ja siellä on taatusti hyvä meininki!

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

Lumista ja menestyksestä talvea odottaen,

Jarno Fahlbom

ES Cup -kisaryhmän vastuvalmentaja



Letkeitä leiriläisiä



Kuvaterveiset Vemdalenin leiriltä



Ryhmäkuva Himoksen leiriltä



ES AUDI-SHRED Cupin viimeinen osakilpailu Espoon Swinghillissä.
Kuvassa Patrick, Felix, Alex, Matilda, Saara ja Jesse.

Ensimmäinen AUDI Tour -kauteni on käynnistymässä

Kesän harjoitusrupeama alkaa olla ohi ja katse suunnattu laskukauden alkamiseen. Minulle tilanne on uusi, koska siirryn lasten sarjasta nuorten sarjaan. Merkittävin muutos on, että ennen yhden päivän kisat muuttuvat kolmipäiväisiksi ja kisat järjestetään kaukana kotoa. Uusina lajeina tulevat paripuikka, supercompi ja syöksy. Lisäksi on mahdollista tavoitella kv-edustusta, jos kisat menevät hyvin. Puikkaa lasketaan tästä eteenpäin vain pitkillä kepeillä.

Kesän harjoittelu rupeama on mennyt hyvin, mutta Audi Ironman kilpailu jäi sairastelun vuoksi väliin. Kesän treeniohjelmaan kuului niin lajiharjoittelua, maastopyöräilyä, uintia kuin suunnistustakin.

Ensimmäinen lumikosketus käytiin hake-massa Liettuan hallin ämpäriluukkaalla jäällä, jossa lasku kulki sladittavasta luistelusta ihan hyvin käännöksiin. Pinta oli vaikea ja erittäin haastava laskukauden aloittamiseen.

Leiriohjelmani alkaa pyöriä Levin Maailman Cup -kisasta eteenpäin ja aiheuttaa melkoisen reissusuman ennen joulua. Ennen Rukan Audi kisaa olisi tarkoitus tehdä kaksi noin viikon kestäväää lumileiriä pohjoisessa.

Odotan ensikaudelta kovia kilpakumppaneita ja runsaasti uusia kokemuksia.

Kisakalenteri Audi Tourin osalta on seuraava:

Ruka SuP SL 16.-18.12.

Pyhä SG, GS 13.-15.1.

Tahko DH, GS 3.-5.2.

Swinghill PPSL, SuP 3.-5.3.

Koli SG, SuperC, GS ja SL 17.-19.3.

Salla SM SL ja PP 1.-3.4.

Suomu SM DH, GS, SuperC 6.-9.4.

Audi Tourin ja SM kisojen tulospalvelua voi seurata livenä netissä. Jännitä miten minä ja muut Tuslan laskijat pärjäämme kisoissa.

Silja Koskinen



Levi 2015/2016 Uusi vuosi
(Kuva Juha Lehtonen)



Tällä kaudella numerolappu
rinnassa. Koli 2016 esilaskijana
Audi Tourilla (kuva Juha Lehtonen)

Rakas kotirinne

Laskemisen aloitin jo kolmevuotiaana Hirvensalon rinteillä ja olin noin seitsemän vanha, kun ensimmäisen kerran laskin Tomin ja Jocken valmennusryhmässä. Itse en muista ekoja treenejäni muuten kuin että sain paljon uusia kavereita ja meillä oli treeneissä aina todella hauskaa. Treenit olivat yleensä kakkosrinteessä, joka ei vuosien varrella ole muuttunut oikeastaan miksikään, ja käytimme silloin yleensä ykköshissiä, joka oli siis siihen aikaan vielä ankkurihissi, nykyään pomahissi. Siinä hississä tuli noustua monet sadat kerrat ja välillä siinä seisoskelu kävi vähän pitkäksi joten me päätettiin usein keksiä jotain viihdykettä matkalle... tuli siis pelleiltyä hississä jonkin verran, joka oli silloin jo hyvin kiellettyä ja saatiin usein siitä myös kuulla, joskus me jouduttiin ihan jäähyille asti. Silti me välillä siihen yhteen ankkuriin tungettiin jopa kuusikin kerrallaan ja välillä taas oltiin miten päin sattuu siinä roikkumassa. Oltiin siis pieniä silloin eikä tajuttu, että pelleily kiellettiin syystäkin, sillä hissi olisi voinut mennä rikki tai me olisimme voineet loukata siinä pahasti.

Ensimmäinen kisani oli Päminnen ES Cup -kilpailut ja siellä laskin ainakin pari sekuntia hitaammin kuin muut. Pian kuitenkin isäni ryhtyi valmentajaksi, ja hänen käytyään kaikki mahdolliset valmennuskurssit aloin pärjäämään ratalaskussa paremmin. Isäni valmennustyylillä oli hyvin erilainen kuin muiden valmentajieni, muut usein kehuivat ja isä lähinnä kysyi: "Kävitkö kenties tauolla tuossa laskun välissä?" tai sanoi: "Mummotkin tulee lujempaa tuolta alas kuin sinä." Tämä saattaa kuulostaa vähän karulta, mutta isäni oli mielestäni paras

valmentaja kaikista ainakin minulle. Hän sai aina minussa syyttymään sellaisen "Mä näytän sulle!" -asenteen ja minä myös joka kerta näytin ja yritin parhaani. Kaiken mahdollisen ajan vietimme isäni kanssa rinteessämme ryhmässä ja yksin harjoitellen, ja niin minä aloin oikeasti pärjäämään todella hyvin kisoissa SM-tasolla asti. Omassa rinteessämme ja ilman huippuvalmentajia tarpeeksi kovalla harjoittelulla voi siis hyvin menestyä.

Hirvensalon hiihtokeskus on ollut minulle aina tärkeä ja ikuinen kotirinne, vaikka alppi-hiihtokuviot veivät isompiin rinteisiin ja tuli vietettyä paljon aikaa pohjoisessa ja ulkomailla leireillä, niin oli tänne tutuille kotirinteille aina kiva reissuista palata esim. maanantai-cupia laskemaan tai tekniikkaharjoituksia tekemään. Rinteemme onkin aivan loistava pujottelun ja tekniikan harjoitteluun minkä tasoisille ja ikäisille tahansa.

Muistan vieläkin hyvin, kuinka tuli joskus täällä Hirvensalossa treenattua ratalaskua kaatosateessa eikä ollut oikeastaan ketään muita laskemassa, isänikin seisoj kahviossa ja huuteli vain ohjeita radiopuhelimeen. Enkä muista hetkeäkään, että olisin toivonut olevani missään muualla, vaikka varpaat oli märät ja umpijäässä.

Alppihiihdosta tuli minulle pian enemmän kuin vain harrastus, siitä tuli minun elämäni, ja kaikki pyöri vain sen ympärillä mukaan lukien tulevaisuuden haaveet ja suunnitelmat, jotka valitettavasti kuitenkin kaatuivat. Vaikka alppihiihtourani päättyi monien esteiden ja vastoinkäymisten seurauksena, ei rakkauteni tähän lajiin koskaan kuole ja sain mahtavia



kokemuksia sekä ihania ihmisiä elämäni, joita en olisi ilman tätä lajia koskaan saanut. Suositelen kaikkia, siis ihan jokaista, olit sitten minkä ikäinen tahansa, kokeilemaan laskettelua, koska totta puhuen en voi keksiä mitään hauskeempaa ja monipuolisempaa lajia kuin laskettelu.

Rakastan meidän pientä, mutta sisukasta hiihtokeskusta koko sydämestäni ja siitä on tullut kuin toinen kotini, sillä olen viettänyt täällä melkein enemmän aikaa kuin kotona. Äitini aloitti keskuksen toiminnanjohtajana joitain vuosia sitten. Tulen usein suoraan koulusta laskettelemaan ja välillä vain odottelemaan, että äiti pääsi töistä. Kotoisassa ja lämpimässä kahviossamme tein usein läksyt, luin kokeisiin tai join kaakaota kavereiden kanssa. Viime kaudella koko talvi meni todellakin vain lukion parissa ja täällä hiihtokeskuksessa, sillä siirryin keskuksen palkkalistoille ja en silloin osannut edes arvata, että kuinka mahtava työpaikka tämä on, ja siitä on kiittäminen ihania työkavereita ja loistavaa pomoa, joka nyt sattuu olemaan äitini, mutta siitä huolimatta kohtelee töissä

minua yhtenä työntekijöistä. Tänä talvena tulen olemaan vielä entistäkin enemmän täällä hiihtokeskuksessa, sillä välivuoteni ansiosta voin tällä kaudella tehdä viime kautta enemmän vuoroja. En malta odottaa, mitä kaikkea tuleva kausi tuo tullessaan!

Olen nyt työntekijänä nähnyt täysin uuden puolen meidän hiihtokeskuksesta, jonka vuoksi olen entistäkin ylpeämpi siitä, että saan kutsua sitä kotirinteekseni, keskus on onnistunut joka kausi luomaan meille mahdollisuuden lasketteluun oikukkaista säästä ja monista vastoinkäymisistä huolimatta. Enkä ole ymmärtänyt aiemmin näiden vuosien aikana, että rinteiden aukeaminen ei todellakaan tapahdu vain sormiensa napsauttamalla heti, kun on vähän pakkasta. Myös se, miten työntekijät, hallitus sekä talkoolaiset tekevät kaikkensa, että meidän hiihtokeskus on olemassa, on ihailtavaa.

On myös ihana seurata uusien laskijapolvien kehitystä ja iloa rinteessä.



Urheilijaesittely

Jenny Vuori
 Syntymävuosi: 2001
 Kotipaikka: Turku

SAAVUTUKSET:

2016: Trofeo Topolino U16 suurpujottelun 5., U16 Supercombin SM-kultaa, Pujottelun SM-hopeaa, SuperG:n SM-pronssia

Aiemmat vuodet:

Useita ikäluokan SM- ja loppukilpailumitaleja

TAVOITTEET:

SM-kulta ja Topolinossa mitali

HAAVEET:

Laskea olympialaisissa vuonna 2022, ja olla onnellinen

SUKSET/MONOT:

HEAD

KYPÄRÄ/LASIT:

POC

SPONSORIT:

Vanhemmat, isovanhemmat, Sairaala Neo, JK-Shop, HEAD

www.sleddogs.com

UUTUUS!

Sled Dogs Lumiluistelu.
 Kivaa tekemistä rinteessä
 Toimii lumella kuin
 luistimet jäällä
 Helppo oppia & hauskaa!

SLED DOGS TOUR
 HIRVENSALON HIIHTOKESKUKSESSA
 21.2.2017:

- Lumiluistelun esittelyä
- Luistimien kokeilua
- Muuta kivaa

Menossa mukana myös
 Taffel-uutuudet ja Panda-karhu.
 Tapahtuma on tarkoitettu
 koko perheelle.

ecoteco®

Laitatko ruokajätteet
 suoraan roskikseen?

Tee ekoteko ja hanki
E200-lämpökompostori!

Lämpökompostori mahdollistaa
 ruokajätteen **ympärivuotisen**
 kompostoinnin.

Tilaukset ja toimitukset:
 Puh: 040 1355 163

pihamökki.fi



Kauteni Topolinoista maajoukkueeseen

Minä pääsin viime vuonna kansainvälisten kisojen karsinnasta edustamaan Suomea Italiaan Trofeo Topolinoon. Trofeo Topolino on iso kisa, jossa on laskijoita ympäri maailmaa ja jota pidetään alle 16-vuotiaiden epävirallisena MM-kilpailuna. Topolino oli minun ensimmäinen kansainvälinen kilpailuni.

Ennen kilpailuviikonloppua treenasimme kisapaikalla viisi päivää. Treeneissä hain hyvää ja itsevarmaa fiilistä kisaa varten. Ensimmäisenä oli puikkakisa. Lähdössä minua jännitti enemmän kuin yleensä, koska kaikki oli uutta ja lähdössä ei ollutkaan kaikkia tuttuja suomalaisia kenen kanssa olin tottunut olemaan startissa. Puikkakisa päättyikin minun osaltani heti ekalla laskulla ulosajoon.

Puikkakisan jälkeen seuraavana päivänä oli suurpujottelu. Suurpuikan lähdössä minulla oli todella paljon rennompia ja itsevarmempia fiilis, ja minua ei jännittänyt ollenkaan niin paljoa kuin ennen puikkakisaa. Lasku tuntui hyvältä, lukuunottamatta ennen loppuloivaa paria myöhään jäänyttä käännoästä. Lopputuloksissa olin viides. Olin tyytyväinen tulokseen, koska itselläni ei oikeen ollut mitään odotuksia, ja lähdin kisaan eniten hakemaan kokemusta tuleville kausille. Vaikka olin tyytyväinen viidennen sijaan, jäi yhdeksän sadasosaa mitalista vähän harmittamaan. Topolino oli kisa ja matkana sellainen, jota jokaisen nuoremman laskijan kannattaa tavoitella.

Topolinon jälkeen kauteni jatkui vielä Audi cupin finaaleilla ja SM-kilpailuilla, ja kävin myös huhtikuussa ottamassa Tärnabystä pari hylsyä. Heti Tärnabyn jälkeen alkoi kova fysiikan treenaaminen ja todella isona yllätyksenä tuli, että minut oli valittu tyttöjen maajoukkueeseen.

Ensimmäinen leiri maajoukkueen kanssa oli kesäkuussa fysiikkaleiri Rovaniemellä. Fysiikkaleirillä pääsin tutustumaan vanhempiin tyttöihin ja valmentajiin. Elokuussa oli eka jäätikköleiri Sveitsin Saas-Feessä. Siellä laskin paljon vaparia ja tekniikkaharjoitteita. Syksyllä olin vielä kahdella toisellakin jäätikköleirillä maajoukkueen kanssa. Syyskuussa oli myös fysiikkatestit, joissa tuli paljon uutta tietoa fysiikkaharjoitteluun liittyen. Maajoukkueen leirit yllättivät minut positiivisesti sillä, että leireillä treenataan kyllä kovaa ja tosissaan mutta silti kaikki otetaan vähintään yhtä rennosti kuin muilla leireillä missä olen ollut. Maajoukkueeseen pääsyn myötä olen saanut tutustua moniin uusiin ihmisiin ja olen saanut nähdä millaista maajoukkueessa laskeminen on.

Jenny Vuori



Maajoukkueen fysiikkatesteissä Rovaniemellä



Syksyn vika jäätikköleiri paketissa





Urheilijaesittely

Justus Vuori
Syntymävuosi: 1999
Kotipaikka: Turku

SAAVUTUKSET:

2016: Pujottelun U18 SM-kisoissa 5. sija.
Pujottelun FIS-pisteet 60,22. Suurpujottelun
FIS-pisteet 77,85.

2015: Pujottelun U 16 SM-hopeaa, Skicrossin
SM-hopeaa, Paripujottelun SM-pronssia.
Suunnistuksessa ikäluokan SM-erikoispitkän
kultaa ja SM-yön pronssi.

Aiemmat vuodet:

Erilaisia SM-mitaleja ja loppukilpailumitaleja
alppihiihdon ja suunnistuksen saralta.

TAVOITTEET:

Olla ikäluokkani paras pujottelussa.

HAAVEET:

Menestyä urheilussa ja muussa elämässä
mahdollisimman hyvin.

SUKSIMERKKI:

HEAD

SPONSORIT:

Vanhemmat ja isovanhemmat

Lyyti

TuSlaa tukemassa, ylä-
ja alamäissä

Tapahtumanhallinta-
palvelu verkossa

www.lyyti.fi



Tavataan kahviossa!

Hirvensalon Hiihtokeskuksen kahvio on kaikille laskijoille tuttu ja mukava taukopaikka.

Kahvioon voit tulla lämmittelemään, tapaamaan ystäviä ja nauttimaan tarjoilemistamme herkuista.

Kauden uutuuksia

Tähän kauteen tuotevalikoimaamme on luvassa paljon uusia tuulia. Muutamia uutuuksia ovat: pikkunälkään maukkaat mozarellajuustotangot omalla herkullisella majoneesillamme, Nacho-lautanen, jossa lisukkeena mieto salsakastike ja pehmeä juustokastike.

Suosittelen myös maistamaan raikkaita salaatteja ja rapeita täytettyjä patonkeja, sekä raikkaita smoothieita.

Viikonlopuiksi valmistamme herkullisia keittoja sämpylän kera, jotka varmasti ovat niin lasten kuin aikuistenkin makuun.

Lasten synttärit

Viime kautena pidimme kahviossa muutamat lasten synttärit, jotka koettiin loistaviksi. Vanhemmat olivat lasten kanssa ensin rinteessä ja ulkoilun jälkeen Werneri kävi kahviossa viihdyttämässä juhlijoita tarjoilujen lomassa. Jos haluatte järjestää pulkkailu- tai laskettelusynttärit lapsellenne, niin meiltä löytyy vaihtoehtoja, joita voidaan muokata toiveidenne mukaisesti.

Suksipörssi 18.-20.11.

Kausi alkaa taas suositulla Suksipörssillä kahviossamme, ja mikä olisikaan mukavampaa, jos saisimme jonkun rinteekin auki siihen mennessä.

Minä ja iloinen henkilökuntamme toivotamme teidät kaikki lämpimästi tervetulleiksi kahvioomme.

Ystävällisin terveisin

Eeva Heikniemi

Toiminnanjohtaja



Työntekijänä rinteessä

Rinnetyöntekijän toimenkuva saattaa äkikseltään tuoda mieleen vaatimattoman ja yksinkertaisen työn, jossa päivästä toiseen annetaan asiakkaille hissikapulaa ja suoritetaan valvontaa rinnealueella. Työhön kuuluu kuitenkin paljon muutakin.

Pitkä ja pimeä talvi menee todella leppoisasti ja mukavasti, kun työkaverit ovat mitä parhaimpia. Työilmapiiri keskuksella on ehdottomasti paras asia, ja kaudesta toiseen sinne onkin mukava palata. Jokaiselle löytyy jotakin ja oman mielenkiinnon ja kokemuksen mukaan hiihtokeskukselta löytyy vaihtelevia työtehtäviä, joissa yhdistävänä tekijänä on tekemisen meininki. Rinteiden suunnittelu ja toteuttaminen, esimerkiksi parkin rakentaminen, lumetus, rinteiden ajo, hissien huoltaminen ja korjaaminen, kaikkeneköiset pienet nikkarointihommat, kahviossa toimiminen ja erilaisten tapahtumien suunnittelu ovat esimerkkejä kaikesta siitä muusta, johon rinnetyöntekijä osallistuu.

Olen ollut Hirvensalon hiihtokeskuksella nyt kahtena kautena rinnetyöntekijänä ja kolmas on alkamaisillaan. Opiskelijana työ keskuksella on aivan loistava, sillä työvuorot painottuvat iltaan ja viikonloppuihin, vaikkakin myös aamuvuoroja on tarjolla.

Tänä vuonna olen myös päässyt suorittamaan hissivastaavakoulutuksen, jonka myötä vastuu kasvaa samalla kun tekniset tiedot ja käden taidot karttuvat hiihtohissien huollosta ja korjaamisesta. Lisäksi pääsen toteuttamaan myös ensiapukoulutuksen rinnetyöntekijöille ja näin tuomaan omaa erikoisosaamistani esille.

Työntekijän tehtävä on luoda mukavat ja turvalliset puitteet kaikille hiihtokeskuksen asiakkaille ja se sisältää siten myös paljon vastuuta. Säännöt rinnealueella eivät ole sitä varten, että me työntekijät pääsemme niiltämään niistä, vaan ne ovat turvallisen toiminnan edellytys keskuksella. Asiakkaiden ilo on myös meidän ilo ja pyrimme parhaamme mukaan luomaan jokaiselle laskettelijalle puitteet lajin harrastamiseen. Hihasta saa aina tulla nykäisemään, jos jokin askarruttaa tai muuten vaan jutustelemaan. Viime kaudellakin muutamat laskettelijat yrittivät kovin opettaa ranskaa, vaikka ei siitä tainnut hirveästi mitään tulla ja asiakkaiden antamat lempinimet saivat usein hymyn korviin, kunhan muistetaan pitää homma asiallisena!

Nähdään taas tulevana kautena ja pidetään Hirvensalon liput ja meininki korkealla!

Terkuin Miia Aho


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. Meiltä löydät monipuoliset hyvinvointiisi ja terveytesi liittyvät tuotteet ja palvelut.

Sairaanhoitajan palvelut apteekin Terveyspisteestä Voit mittaattaa helposti ja nopeasti verenpaineen, kokonaiskolesteroliarvot, pitkäaikaisen verensokerin, hemoglobiinin tai CRP:n ilman erillistä lähetettä.

Myös rokotukset ja pienet hoitotoimenpiteet, kuten tikkien poisto onnistuvat meillä. Varaa aika tai tule ilman ajanvarausta. Sinut ottaa vastaan sairaanhoitajamme *Hanna-Mari*.

TERVEYSPISTE PALVELEE
Hirvensalon apteekissa
ma ja pe 9-16
ti ja to 11-19
p. 02 2844 660

Pyhän Henrikin apteekissa
ke 9-17
p. 02 275 2150



APTEEKKIN
TERVEYSPISTE

saarist^oapteekki.fi





Turun Slalomseuran masters-toiminta on aikuisurheilua parhaimmillaan!



Takana hieno kausi 2016

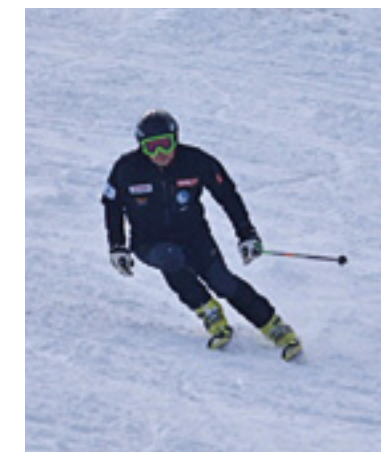
Viime kausi oli kaikin puolin onnistunut ja kotirinneolosuhteet Hirvensalossa varsin hyvät – ainakin jos verrataan edelliseen kauteen. Kauden aikana oli yhteensä 57 järjestettyä harjoitusmahdollisuutta/harjoituskilpailua. Hirvensalon Hiihtokeskuksen kausi alkoi 7.1. ja päättyi 2.4. Näin ollen kotirinteessä Masters-

toimintaa pystyttiin järjestämään keskeytyksettä yhteensä 12 viikkoa. Toki kausi kokonaisuudessaan oli paljon pitempi, koska Mastereille järjestettiin jo syyskuussa ensimmäinen leiri Italian Passo Di Stelvion jäätiköllä, marraskuussa leiri Rukalla ja kauden viimeiset kilpailut Levillä 22.-23. huhtikuuta.

Tuleva kausi 2017

Kausi käynnistyi jo syyskuussa perinteisellä Passo Di Stelvion leirillä, missä jahdattiin viikon ajan ”optimaalista käännöstä”. Samaan aikaan Stelviossa avasi kautensa myös maajoukkuelaskijamme Andreas Romar.

Seurastamme tätä ”optimaalista käännöstä” olivat jahtaamassa Riku Lehtinen, Kari Pirhonen ja Jaakko Tikka.



KILPAILUTULOKSIA 2016

SEURAMESTARUUDET

- P 1. Kimmo Kuokkanen
2. Ilpo Koivunen
3. Mikko Korte
- SupP 1. Ilpo Koivunen
2. Petteri Paavola
3. Mikko Korte

KANSALLISET KILPAILUT JA KILPAILUMENESTYS

SM kilpailut:

- P N-30 Jenni Soini 1.
M-60 Riku Lehtinen 2.
M-60 Raph Hermansson 4.
M-60 Jaakko Tikka 5.
M-45 Kimmo Kuokkanen 8.
- SP M-60 Riku Lehtinen 1.
M-60 Ralph Hermansson 3.
- SG M-60 Riku Lehtinen 1.
M-60 Ralph Hermansson 2.

Yhtensä 6 SM-mitalia

MASTERS CUP

- N-30 Jenni Soini 1.
M-60 Riku Lehtinen 1.
M-60 Rlph Hermansson 2.
M-60 Jaakko Tikka 5.
M-55 Seppo Vainikka 15.
M-50 Petteri Paavola 14.
M-45 Kimmo Kuokkanen 9.
M-35 Ilpo Koivunen 6.

KV-KILPAILUT JA KILPAILUMENESTYS

Masters maailmancup, osakilpailu, Tshikki

M-60 Riku Lehtinen: SP 6.

Masters MM-kilpailut, Tshikki

M-60 Riku Lehtinen:
SP 19. – P 17. – SG 12.

TURUN SLALOMSEURAN MASTERS-TOIMINTA 2017 PÄHKINÄN KUORESSA

*Masters-toimintaan kutsutaan kaikki 16 vuotta täyttäneet alppiurheilusta urheiluliikunta-muotona kiinnostuneet. Yläikärajaa ei ole. Harjoitusryhmiä on kaksi: **Masters Urheilu ja Masters Kilpailu**. Lisäksi nuorille on oma **JR Team**.*

Masters-ryhmien kiinteä kausimaksu on 510 €. Maksu sisältää jäsenhintaisten kausikortin 310 € ja valmennusmaksun 200 €. Kausimaksu oikeuttaa osallistumaan kaikkiin (sekä urheilu- että kilparyhmän) masters-harjoituksiin ja kotirinnekilpailuihin. Uusilla tulokkailla on mahdollisuus ostaa kauden aikana kertaharjoituslippu 32 €, hintaan sisältyy 2 tunnin hissilippu.

ILMOITTAUTUMINEN RYHMIIN JA MAKSU

www.tusla.net/kauppa tai Hirvensalon hiihtokeskuksen kassalla.

RYHMÄT MASTERS KILPAILU JA JR TEAM

Masters Kilpailu harjoittelee neljä kertaa viikossa, JR Team keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

Harjoitusajat:

- keskiviikkoisin klo 18.00–19.30
- torstaisin klo 19.30–21.00
- lauantaisin klo 09.00–11.00
- sunnuntaisin klo 09.00–11.00

Ryhmä harjoittelee pujottelua ja superpujottelua ja olosuhteiden salliessa suurpujottelua. Lauantaisin harjoitellaan yhdessä urheiluryhmän kanssa superpujottelua tai suurpujottelua.

Masters Kilpailu -ryhmän harjoituksista kuten koko masters-toiminnasta vastaa

Jaakko Tikka, puh. 040 553 6607 tai jaakko.tikka@luukku.com.

JR Teamin valmennus:

vastuuvallmentaja Tomi Haarala sekä valmennusteami: Jari Lehtinen, Ralph Hermansson, Esa Vuorensola, Petteri Paavola.

MASTERS URHEILU

Harjoitusajat:

- keskiviikkoisin klo 18.00–19.30,
- lauantaisin klo 9.00–11.00.

Ryhmä harjoittelee monipuolista kilpalaskutekniikkaa ja välineiksi riittää vauhdikkaaseen laskuun suunnitellut sukset ja kypärä. Taitojen edistyessä otetaan keppikontaktia, jolloin olisi hyvä käyttää leuka- ja 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 Urheilun valmennus:

vastuuvallmentaja Jari Lehtinen (jari.lehtinen@tusla.net tai puh. 0500 532 997) sekä valmennusteami: Jaakko Tikka, Tomi Haarala, Ralph Hermansson, Esa Vuorensola, Petteri Paavola.

KILPAILUT JA LEIRIT

Vakioharjoitusvuorojen lisäksi kauden aikana järjestetään Hirvensalossa harjoituskilpailuja, joihin ryhmien urheilijat voivat hyvin osallistua.

Kilpailuista ilmoitetaan seuran [www-sivuilla](http://www.sivuilla). Masters-ryhmäläiset voivat osallistua myös TuSlan yhteisleireille: Rukan leiri 6. -10.12.2016 ja Vemdalenin leiri Ruotsissa 15.-22.1.2017.

Valtakunnallinen Ski Sport Finlandin alainen organisaatio Finnish Alpine Masters eli FAM järjestää myös hienon Masters Cup -kilpailukiertueen. Kansallisesta ja kansainvälisestä masters-toiminnasta löytyy tietoa www.alpinemasters.fi -sivustolta.

Toimintaan osallistuvien tulee olla seuran jäseniä ja heillä tulee olla Hiihtoliiton virallinen kilpailulisenssi ja vakuutus tai Skipassi, joka sisältää vakuutuksen.

KILPAILUIHIN ILMOITTAUTUMINEN

Kansallisiin Master Cup -kilpailuihin ilmoitaudutaan hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen kilpailuajankohtaa masters-ryhmän kilpailusihteerille Eeva Tikka, tikka.eeva@gmail.com tai puh. 040 565 6093. Kansainvälisiin kilpailuihin ilmoitaudutaan Riku Lehtiselle, riku.lehtinen@tuloksetkijat.fi.

Jaakko Tikka

Maajoukkuelaskija Andreas Romar ja Jaakko Tikka Stelviossa syyskuussa 2016.



Freestyle-kausi 2017

Talven 2017 Parkkikoulu käynnistyy tammi-kuussa suorituspaikkojen valmistuttua. **Parkkikoululaiset treenaavat maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 18:00-19:30.**

Parkkikoulun ohjattu toiminta on suunnattu vähintään 8-vuotiaille lapsille, joilla on laskettelukokemusta erilaisista rinteistä ja joilla on sekä intoa että uskallusta kokeilla uusia temppuja ja laskutekniikoita.

Kahdeksan treenikerran aikana käydään perusteet freestylehiihdosta sekä opitaan oikeat ja ennen kaikkea turvalliset suoritus-tekniikat, hauskuutta unohtamatta. Tavoitteena on peruslaskutaidon parantaminen sekä uusien hyppyjen ja temppujen opettelun myötä Slopestyleen tutustuminen ja varsinkin mukava yhdessäolo rinteessä.

Jukka Ellonen

Esittelyssä valmentajat kaudella 2017:

Roni Laaksonen, 29 vuotias, turkulainen.

”Aloitin laskemisen vuonna 1991 Partiovarusteen ratalaskukoulussa. Keppiä tuli kierrettyä 15 vuotiaaksi asti. Sen jälkeen siirryin freestylen pariin ja 14 vuotta onkin vierähtänyt parkkia laskiessa. Kilpailamisen lopetin 18-vuotiaana. Laskutiiminä toimii Sultan Films. Nykyään lajeina freeski ja telemark. Valmentajana olen toiminut freestylen parissa 7 vuotta”.

Dan Tuominen, 22 vuotias, turkulainen.

”Laskettelu on ollut lähellä sydäntäni jo 16 vuoden ajan. Luonteeltani olen avoin ja reilu, jonka vuoksi minua on helppo lähestyä asiassa kuin asiassa. Elämäni aikana olen testaillut lukuisia eri lajeja, mutta laskettelu on ainoa, joka on pysynyt rinnallani. Kilpailutaustaa löytyy myöskin jonkin verran. Mieleenpainuvien kokemukseni on ollut Tukholmassa, kun osallistuin Salomonin järjestämään Jib Academy -slopestylekilpailuun. Valmentajana olen toiminut freestylen parissa 3 vuotta”.



Roni Laaksonen



Dan Tuominen

Freestyle/Parkkikoulu 2017

Parkkikoulu on tarkoitettu kaikille monipuolisesta suksilla tapahtuvasta harjoittelusta, hyppäämisestä ja reilaamisesta kiinnostuneille tytöille ja pojille. Voit osallistua, jos olet kahdeksan (8) vuotta, olet innostunut lajista, omaat peruslaskutaidot sekä tietysti sukset ja kypärän!

Kurssilla käydään perusteet freestylehiihdosta sekä opitaan oikeat ja ennen kaikkea turvalliset suoritustekniikat, hauskuutta unohtamatta. Kurssin tavoitteena on peruslaskutaidon parantaminen sekä uusien hyppyjen ja temppujen opettelu myötä Slopestyleen tutustuminen ja varsinkin mukava yhdessäolo rinteessä. Harjoituskertoja on kaikkiaan kahdeksan (8) ja kurssi alkaa suorituspaikkojen valmistuttua. Arvoitu alkamisajankohta tammikuu.

Harjoitusajat maanantai ja keskiviikko:

Klo 18:00 - 19:30

Alustava ohjelma:

Peruslasku ja taitojen kartoitus

Alkeet / perusliikkeet

Hyppääminen, perusteet ja liikkeet

Reilit / boxit

Hyyt 180 / 360 & Perus-grapit

Voit valita joko pelkän kurssin ja vakuutuksen, tai liittää maksuun myös Hirvensalon Hiihtokeskuksen kausikortin:

Kurssin hinta 150 euroa sisältää:

- Valmennus
- Skipassi -vakuutus

Kurssin hinta 350 euroa sisältää:

- Valmennus
- Skipassi -vakuutus
- Kausikortin.

Ilmoittautuminen ja maksu:

nettiosoitteessa www.tusla.net →linkki Lyyti-ilmoittautumiseen.

Valmentajat:

Roni Laaksonen

Dan Tuominen

Lisätietoja:

Jukka Ellonen

jukka.ellonen@tusla.net

040 84 888 51



verisure
SMART ALARMS



Nautit rinteessä olosta enemmän,
kun tiedät kotisi olevan turvassa.

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

Tilaa ilmainen
turvakartoitus!

M&M Kodinturva suojaa
kotisi Turun seudulla:



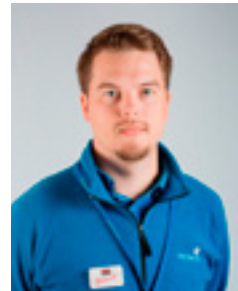
Miikka Kurvinen
turvallisuusasiantuntija
044 566 5298



Miika Nordblad
säkerhetsexpert
044 269 8440



Ossi Oksa
asiakkuuspäällikkö
040 837 6047



Tero Tetri
asennukset ja huollot
040 660 3900

M&M KODINTURVA

Youth Olympic Games Lillehammer 2016: Slopestylen hopeaa Elli Pikkujämstä



Vuoden juniorilaskijat ovat KuoSi Freestylen Rene Rinnekangas ja TuSlan Elli Pikkujämstä, julkistettu 3.11.2016

TuSlan valmennusleirit kaudella 2016/2017

TuSla järjestää neljä virallista seuran järjestämää valmennusleiriä kauden 2016/2017 aikana.

1. RUKA 5.-10.12.2016

- Race Team, ES Cup ja Masters valmennusryhmissä mukana oleville.
- Valmentajien Seuraohjaaja koulutus osa 1, Ski Sport Finland.

2. VEMDALEN, RUOTSI 21.-29.1.2017

- Koko seuran leiri, valmennusryhmissä mukana oleville.
- Ohjatut treenit ma 23.1. - la 28.1.

3. HIIHTOLOMAVIKON LEIRI HIRVENSALOSSA, 20.-24.2.2017

- Kaikille alle 12-vuotiaiden valmennusryhmissä mukana oleville.
- Ma-pe viikkoaktiiviteetti loman ajaksi.
- Treenit ma-to: klo 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-KISAT JA SUURLEIRI, LEVI. 18.-23.4.2017

- ES-Kisaryhmälle suunnattu, SSF:n järjestämä Suuleiri ja DNA U12 SM-kisat. Leiriin ja kilpailuihin voi ottaa osaa myös Race Team -ryhmässä mukana olevat alle 12-vuotiaat.
- Suurleirin yhteydessä valmentajakoulutusta.

AUDI-, FIS- ja Masters-leirit ja kisaohjelma vastuvalmentajien tiedotteiden mukaisesti.

Leireistä lisätietoa oman ryhmän valmentajilta!



Hirvensalo bikeparkissa kausi jatkuu myös kesällä

Paraikaa tykit puskevat lunta rinteisiin Hirvensalossa ja ajatus kesästä tuntuu kaukaiselta uuden hiihtokauden alla. Keväällä lumipeiton alta kuoriutuu kuitenkin toisenlainen mäki, josta moni laskettelija ei tiedä. Pieni mutta pippurinen Hirvensalon bikepark on yksi hienoimmista urheilukeskuksista kesäisessä Turussa ja tarjoaa laskemisen suhteen yllättävän samanhenkistä ja vauhdikasta tekemistä myös kesäkuukausille.

Jos olet käynyt kesällä Hirvensalossa mäkiautoilemassa tai maisemia ihailmassa, olet saattanut törmätä alamäkipyöräilijöihin. Alamäkipyörillä nouseaan mäkiautojen lomassa hissillä ylös ja keskitytään maastopyöräilyn hauskimpaan puoleen eli alaspäin lasketteluun. Hiihtokeskuksen metsissä ja rinteissä risteilee alamäkipyörille suunniteltuja polkuja täynnä korotettuja kurveja, hyppyreitä, kivikoita, kumpuja ja puisia rakennelmia. Eli kaikkea seläistä, mikä saa aivojen mielihyvakeskuksen aktivoitumaan, kun keskipakoisvoima ja vauhti kutittelee vatsanpohjasta. Yhtymäkohdat puuterinlaskuun eivät ole kaukaa haettuja, jotain samaa hetkellisen painottomuuden tunteen ja läsnäolon tuomaa riemua molemmat lajit tarjoavat.

Hirvensalo on ehkä korkeuseroltaan pieni alamäkipyöräilykeskus, mutta viime kesinä on siellä tehty talkoina ja aktiiviharrastajien omalla työpanostuksella hienoja uusia ratoja. Mikä parasta, iso osa uusista radoista on harrastusta aloittaville erinomaisesti sopivia enduro-tyyppisiä ratoja. Haasteet määrittää

niissä lähinnä vauhti, jota voi säätää itselleen sopivaksi. Toisaalta on yleisesti tiedossa, että Hirvensalosta löytyy haasteita pitkäänkin ajaneille. Isoimmat hyyt heittävät 10 metrin ilmalentoja ja tiputukset ovat parhaimmillaan lähes kolmimetrisiä. Myös oikeasti jyrkkiä ja kivikkoisia rataosioita löytyy. Mitään näistä ei tarvitse kuitenkaan ajaa ellei halua, eli myös hissukseen rullailemalla vasta-alkajakin pääsee hyvin alas lähes kaikista radoista.

Alamäkipyöräilylle on pitkään annettu ääriurheilun leima ja se mielletään helposti vaaralliseksi vauhtilajiksi. Tosiasiassa lajia pystyy harrastamaan kuka tahansa tarkoituksenmukaisella pyörällä. Kuvaavaa onkin, että viime vuosina Hirpparissa ajatuissa puulaakikisoissa osallistujien ikähaarukka on vaihdellut viiden ja kuudenkymmen ikävuoden välillä. Alamäkipyörät ovat tyypillisesti täysjousitettuja ja helppoja ajaa. Pienemmät kivet ja juuret katoavat alta jousituksen hoitaessa työt.

Jos lajin pariin haluaa päästä turvallisesti, kannattaa alussa ajella paljon omalla mukavuusalueella. Ennakkokokemuksesta maastopyöräilyn parissa on paljon apua, mutta se ei ole lainkaan välttämätöntä. Varustepuolella suojiin (ns. fullface-kypärän, panssarin ja polvisuojien) käyttö on varsin suositeltavaa. Näitä saa hankittua helposti paikallisista pyöräliikkeistä kuten Ajopyörä, Raispo, Nummen pyörä ja Foxcomp. Pyöräksi käy mikä tahansa maastopyörä, jossa on levyjarrut ja mieluusti jousitusta edessä hieman. Ihan halvimmalla markettipyörällä ei kannata mäkeen lähteä, pyörän pitää kestää



Kuva: Juha Kallinen

normaalia maastoajamista ihan turvallisuusyistä. Varsinaiset alamäkipyörät (dh-, freeride- ja enduropyörät) tekevät ajamisesta tietysti paljon helpompaa ja hauskeempaa aloittelijalle. Alamäkiajoon soveltuvia testipyöriä saa ilmaiseksi käyttöön (panttia vastaan) mm. Ajopyörästä ja Raispostista. Edullisesti kalustoa ja varusteita saa hankittua myös käytettyinä muilta harrastajilta, esim. fillaritori.com -foorumia kautta.

Hissit pyörivät, kiitos MCC-actionin mäkiautotoiminnan, Turussa ruhtinaallisen hyvin: lähes joka päivä klo 14-20 ja iltalippu arkisin maksaa vain 10 euroa, kausikortti

(yleensä toukokuun alusta syyskuun loppuun) maksaa vaivaiset 200 e.

AUKIOLOAJAT JA HINNASTO:

<http://www.mccaction.com/turku/>
Lisätietoa lajiin liittyen voi kysyä muilta harrastajilta ao. ryhmistä, saadaan varmasti järjestettyä myös tutustumisajeluja kiinnostuneille.

- Turku DH -alamäkiäite -Facebook-ryhmästä
- tkudeadsailors.com -foorumilta

Tervetuloa tutustumaan ja jatkamaan laskukautta keväällä alamäkipyöräillen! (varoitusta: saattaa aiheuttaa riippuvuutta)

Kristian Eppert



Kuva: Turka Suokas

Team TuSla

suuren suosion kerännyt lasten aloittelijaryhmä Team TuSla jatkaa toimintaansa kaudella 2016/2017 hieman uusitulla konseptilla.

Ryhmä jakautuu iän perusteella kahteen eri maksuluokkaan, eli:

1. **2011-2012 syntyneet Naperot, Lumitykit.**
2. **2009-2010 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 -ryhmän valmennusrinkiin.



Harjoitusryhmä
TEAM TUSLA
Tiistaisin ja torstaisin



Aloittelijaryhmä alle 8-vuotiaille alppihiihdosta kiinnostuneille!

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

Ryhmä soveltuu laskijoille, jotka osaavat käyttää hissiä (työntekijän antaessa kapulan), pystyvät laskemaan kolmosrinteen alas tehden käännöksiä auraamalla, mahdollisesti loivalla yhdensuuntaisn suksin ja pysähtymään kontrolloidusti tasaisella loivalla rinteellä.

Kaksi ikäryhmää:
2011-2012 syntyneet — **Naperot**
2009-2010 syntyneet — **Lumitykit**

Harjoitukset 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 ryhmiin ja maksu
nettiosoitteessa www.tusla.net →
linkki LYYTI-ilmoittautumiseen

Ratalaskukoulu

TuSla:n perinteinen hiihtolomaviikon Ratalaskukoulu järjestetään jälleen viikolla 8.

Hiihtoloman jokaiselle arkipäivälle on tarjolla ohjattua ohjelmaa klo 12-14. Valittavana kaksi eri taitotason perusteella jaettavaa ryhmää. Maanantaista torstaihin treenataan ja viikon kruunaa perjantain kisa, jossa luvassa hyviä palkintoja. Palkintojen jako heti kilpailun jälkeen kahviossa!



Ratalaskukoulu
hiihtolomaviikolla
ma-to
klo 12-14



Kurssilla käydään läpi peruslaskutekniikkaa ja ratalaskun perusteita.

Kurssi järjestetään 20.-23.2.2017 eli hiihtolomaviikolla maanantaista torstaihin klo 12-14, kesto 4 x 100 min. Perjantaina ratakoululaisten yhteinen kisa kello 14-16.

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

Ryhmä soveltuu hyvin 2004-2009 syntyneille/1.-6. lk. joille hissinsousu on jo tuttua, kolmosrinteessä uskalletaan hakea hieman vauhdikkaampaa laskua, kakkosrinne sujuu helposti vähintään aurakäännöstä tehden ja pysähtyminen kesken laskun, hieman jyrkemmälläkin, onnistuu.

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 2016/2017,
- sisältää myös osallistumismaksun perjantain kisaan hissilippuineen
- ratalaskukoulun t-paidan perjantaikisaan osallistuneille, luvassa myös hienoja hissilippupalkintoja!

Ilmoittautuminen ja maksu
tusla.netin Lyyti-linkin kautta. Sulkeutuu la 19.2. klo 22:00

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

Wernerin ratalasku- koulu

Keskiviikkoisin on mahdollista osallistua TuSla ja Scandinavian Outdoorin Hiihtokoulun yhteistyössä operoimaan Wernerin ratalaskukouluun.

Kerran viikossa harrasteena tämä koko kauden mittainen kurssi toimii hyvänä ponnahduslautana niille, jotka eivät ole vielä mukana valmennusryhmien toiminnassa, mutta haluavat päästä kokeilemaan 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.



**Wernerin
ratalaskukoulu**

Viikoilla 2-12,
keskiviikkoisin
17.30-18.30.

Kausi 2016/2017, viikot 2-12.
Alkaa: keskiviikkona 11.1.2017.
Päättyy: keskiviikkona 22.3.2017
Kesto: 10 kertaa, kerran viikossa
(tauko hiihtolomalla viikko 8)
Treenit: keskiviikkoisin klo 17.30-18.30

Kurssi on tarkoitettu 2009-2004 (1.-6. luokka) syntyneille, Turun alueelta kotoisin oleville lapsille, joilla on jo omat välineet ja jotka ovat kiinnostuneita aloittamaan uuden harrastuksen alppihiihdon 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, naruhissi 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 e).

Ilmoittautuminen ja maksu
9.1. mennessä ainoastaan nettiosoitteessa www.tusla.net → Lyyti-linkki Wernerin Ratalaskukoulu

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

Ryhmiä kootaan sen perusteella, kuinka monta 9.1. mennessä on ennakoon ilmoittautunut. Ryhmät jaetaan taito- tason ja iän perusteella ensimmäisten treenien jälkeen.



Lasten valmennusryhmien Team TuSla Ja Race yhteiset keskiviikkokisat

Kaudella 2016/2017 lasketaan jälleen alle 10-vuotiaden lasten omat kisat keskiviikkoisin. Ensimmäinen kisa lasketaan keskiviikkona 1.2.2017 klo 18:00 alkaen Hirvensalon kolmosrinteessä.

Toinen kisa lasketaan keskiviikkona 1.3.2017 klo 18:00 alkaen Hirvensalon kakkosrinteessä.

Palkintojen jako heti kilpailun jälkeen kahviossa!





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

**Napero-
pujottelut**
2017: 8.1./
22.1./5.2./
26.2./12.3./
26.3. FINAALI

Ilmoittau-
tumisen
tapahtumaan
klo 12.15 -
12.45

Osallis-
tumis-
maksu
5€

www.hirvensalo.fi - www.tusla.net

**HIRVEN
SALON
HIIHTO
KESKUS**
Vuodesta 1964



Arvon Lady, tervetuloa mukaan Ladyt Rinteeseen® -tapahtumaan kaudella 2016/2017!

Toivotamme tervetulleiksi kaiken tasoiset laskijat, kuitenkin yli 18-vuotiaat!

Tapahtuman ajankohta on totuttuun tapaan aina keskiviikkoisin klo 18.30.

Kokoontuminen vuokraamon edustalle viimeistään klo 18.25, jolloin ryhmäkohtaiset hiihdonopettajat esittäytyvät. Hinta 25 € sisältää tunnin kestävä hiihdonopetuksen

ja 2 tunnin hissilipun.

Maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä LYYTI-linkin kautta. Jälki-ilmoittautuneena ja kassalle maksettuna hinta on 32 €.

Kahvion kassalta kuittaa itsellesi maksetun hissilipun ja Lady-heijastinliivin, jonka avulla ryhmämme jäsenet tunnustetaan rinteessä.

Molemmat palautetaan tapahtuman päätteeksi samaan paikkaan kahvion kassalle.

Vastaamalla vuokravälineitä koskeviin kysymyksiin LYYTI-ilmoittautumisen yhteydessä voimme ajan salliessa valmistella vuokravälinepaketiksi valmiiksi. Ensimmäinen tapahtuma päivittyy

Hirvensalon hiihtokeskuksen nettisivujen tapahtumiin heti, kun lumi on maassa ja hissit pyörivät. Sitä odotellessa;)



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



Kuvassa
[Patrick Maksimow](#)
yllään ensimmäinen
punainen liivi,
Kalpalinnan kisat.