

Kausijulkaisu 2009-2010



BROADWAY

NYC FASHION

BROADWAY FINLAND

Oy Beunock Ab/Jean Borgström
050 554 45 66

Helsingin Taitoluisteluklubi Ry
Olympiastadion, Eteläkaari
00250 HELSINKI
www.helsingintaitoluisteluklubi.com
info@helsingintaitoluisteluklubi.com

Kirsi Nurmi-Haikonen
toiminnanjohtaja – executive manager
Tel +358 9 241 9587
Mobile +358 40 3588008

Jean Borgström
Puheenjohtaja – Chairman
Mobile +358 50 5544566

Kuvat - Photos

Studioskaala
Ilkka Hietala
Tomas Whitehouse
Sari ja Teuvo Niskanen



Seuran hallitus – Members of the board

Jean Borgström, puheenjohtaja – Chairman

Eero Eloranta

Virpi Kunnas-Helminen

Anu Kytölä

Reijo Niinivaara

Pia Nyberg

Kirsi Pettilä

Tiina Seppänen

Kirsi Nurmi-Haikonen (toiminnanjohtaja)



Loistava Helsingin Taitoluisteluklubi

Kauden tavoitteet asetettiin jo keväällä. Kesä ja alkusyksy olivat suunnitelmallista valmistautumista sekä jäällä että toimistolla. Nyt on näytön paikka.

Viime kauden jälkeen on helppo jatkaa. Kaisa Niemisen luotsaamana Rockettes tavoittelee entistä vahvempaa paikkaa kevään MM-kilpailuihin. Team Fintastic ja Finettes janoavat SM-mitalia. Team Fintastic on näyttänyt kansainvälisillä kilpajäillä joukkueen kovan tason voittamalla jo kolmesti Junior World Challenge Cupin. Ja jatkoa seuraa. Finettes valtasi viime vuonna palkintopallin korkeimman paikan jokaisessa kilpailussaan niin kotimaassa kuin ulkomailla. Korkeimmalle paikalle tavoitellaan tälläkin kaudella. MiniMints pienimpänä vaan ei vähäisimpänä, haluaa loistaa jäällä. Kansallisilla kentillä Jääleikit, Jääprinsessat ja Stardust edustavat näyttävästi Helsingin Taitoluisteluklubiä.

Yksinluistelijat kiertävät ahkerasti kotimaisia kilpailuja. Tavoitteellinen harjoittelu Paulina Carlsonin valmennuksessa tuo tulosta nuorille luistelijalle. Luistelijoiden luottamus seuran toimintaan näkyy jäähalleilla. Harjoitusjää on täyttyneet äärimmilleen uusista luistelijasta.

Luistelukoulu on seuran toiminnan perusta. Sieltä ponnistetaan kohti kilpa- ja harrastusjäitä. Iloista ja reipasta lapsitoimintaa on kehitetty mm. palkkaamalla nuorisopäällikkö. Työn jälki näkyy jo.

Hyvä seurahenki ja ahkera talkootyö sekä korkeatasoinen valmennus pitävät Helsingin Taitoluisteluklubin yhtenä maan parhaimmista luisteluseuroista.

Kiitos kaikille!

Jean Borgström
puheenjohtaja

Brilliant HTK

Goals for the new season were set last spring. Summer and early autumn saw systematic preparation both on the ice and at the office. It was time to show what we can do.

It is easy to continue after last season. Rockettes, coached by Kaisa Nieminen, are competing to secure a place in the World Championships of next spring, stronger than ever. Team Fintastic and Finettes are thirsty for a medal in the Finnish Championships. Team Fintastic has already shown their excellence on international competitions by winning the Junior Challenge Cup three times. And there is more to come. Finettes took the highest podium place in every competition it took part in last season, both at home and abroad. They are reaching for the top this season as well. Youngest but not least, MiniMints also want to shine on the ice. On the national arenas, Ice Ladies, Ice Princesses and Stardust will represent HTK in a manner we can be proud of.

Single skaters will take part in many national competitions. Our young figure skaters with their focus on goal-oriented training led by Paulina Carlson will achieve good results. The skaters have confidence in the Club, which is seen on ice-rinks. Practice ice is filled with new skaters.

Skating School is the basis for the Club's work. It serves as a springboard to competitive and recreational skating. We want to develop our cheerful and energetic activities for children.

With this goal in mind, we have, for example, employed a Youth Manager. The results of this work can already be seen.

Our good club spirits, strong voluntary work, and high level of coaching will keep HTK among the best Finnish skating clubs.

Thank you for your contribution!

Jean Borgström
Board Chairman





Helsingin Taitoluisteluklubin **LUISTELUKOULUT**

TENAVAT 4-9 v.

- KE 17.15-18.00 Oulunkylä
- PE 18.00-18.45 Malmi
- LA 13.00-13.45 Hernesaari
- LA 14.15-15.00 Helsingin jäähalli
- SU 11.15-12.00 Paloheinä

Kevään luistelukoulut alkavat

ILMOITTAUTUMISET JA TIEDUSTELUT
www.helsingintaitoluisteluklubi.com

(09) 241 95 87

luistelukoulu@kolumbus.fi

HARRASTAJAT & TAITURIT yli 9 v.

- KE 17.15-18.00 Oulunkylä
- LA 13.00-13.45 Hernesaari

MUODOSTELMAKOULU 6-10 v.

- PE 18.00-18.45 Malmi
- LA 13.00-13.45 Hernesaari

AIKUISET

- SU 13.30-14.15 Hernesaari (perus)
- SU 13.30-14.45 Hernesaari (jatko)

MINISPARKLES-JOUKKUE

6-9 -vuotiaille luistelijaille, jotka hallitsevat eteen- ja taaksepäin luistelun perusteet, kääntymisen luistimilla sekä omaavat paljon intoa luistella ja oppia! Harjoitukset tiistaisin, lauantaisin ja sunnuntaisin. Kysy lisää!



Yhdessä olemme enemmän

Meillä on yhteinen päämäärä – menestys. Kauden ensimmäiset kilpailut ovat osoittaneet, että tavoite saavutetaan yhdessä toimien. Luistelijamme ovat tämän osoittaneet ja tekevät koko sydämeästään työtä yhdessä yhteisen tavoitteen eteen.

Voima piilee siinä tuessa mitä taustajoukot voivat antaa. Meillä jokaisella on omat vahvuutemme ja yhdistämällä ne yhteisen hyvän eteen olemme entistä vahvempia. Vanhemmilla on avainrooli tässä työssä. Moni uhraa vapaa-aikaansa mitä moninaisimmissa tehtävissä joukkueiden ja luistelijoiden hyväksi. Se on äärimmäisen arvokasta työtä jota ei euroilla voi korvata. Yhteisen hyvän eteen toimiminen vaatii myös erilaisuuden hyväksymistä, sillä suuressa joukossa on monenlaisia toimijoita. Törmäyksiä ei aina voida välttää mutta unohtamalla hetkeksi henkilökohtaiset intohimomme ja tuomalla nöyrästi oman panoksemme yhteiseen käyttöön käsissämme on kullanhoitoa. Annetaan se tuki ja apu luistelijoidemme ja valmentajiemme käyttöön.

Riittävät taloudelliset resurssit takaavat toimintaedellytyksemme. Ilman hyvää seurahenkeä ne eivät yksinään riitä. Seura olemme me seurassa toimivat.

Menestykseen tarvitaan meitä kaikkia. Yhdessä voimme tehdä tästä kaudesta menestyksen vailla vertaa!

Kirsi Nurmi-Haikonen
Toiminnanjohtaja

Together we are more

We have a common goal – success. The first competitions of this season have shown that we can reach our goal by working together. Our skaters have shown this and they will co-operate wholeheartedly for their shared goal.

We gain strength from the support that our nearest and dearest can give us. We have our own strengths, and by combining them to pursue the common good we can be stronger than before. Parents have a key role in this work. Many people devote their free time to different tasks to help skaters and teams. It is extremely invaluable work that cannot be paid for in euros. When we are working for the common good, we also have to accept the fact that people are different. We have many kinds of actors in a big group. Clashes and collisions cannot always be avoided, but if we forget our personal passions and humbly give our own contribution to benefit others, we have gold dust in our hands. Let us give our skaters and coaches the help and support they need.

Sufficient financial resources are needed to guarantee a good basis work our work. In addition, we need a good club spirit. The club comprises all of us working for it.

Success is built by all of us. Together we can make this season more successful than ever before!

Kirsi Nurmi-Hakonen
Manager of Operations

Muodostelmaluistelun valmentajat – The coaches in Synchronized skating



Kaisa Nieminen

Vastuuvalmentaja Rockettes, Team Fintastic, Finettes, avustava valmentaja Minimints
Head coach Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Assistant coach Minimints



Matti Henttinen

Henkinen ja fyysinen valmennus Rockettes, Team Fintastic
Mental and physical training Rockettes, Team Fintastic



Mia Manninen

Valmentaja Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Minimints
Coach Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Minimints



Milja Sarkkinen

Vastuuvalmentaja Minimints, valmentaja Finettes, Jääprinsessat
Head coach Minimints, coach Finettes, Ice Princesses



Tiia Riikka Pietikäinen

Valmentaja Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Minimints
Coach Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Minimints



Satu Ylönen

Vastuuvalmentaja Stardust
Head coach Stardust



Heidi Kovanen

Vastuuvalmentaja Stardust
Head coach Stardust



Pauliina Heikkilä

Valmentaja Jääleikit
Coach Ice Ladies



Taija Romppanen

Valmentaja Jääleikit
Coach Ice Ladies



Anandah Kononen

Baletti Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Minimints
Ballet Rockettes, Team Fintastic, Finettes, Minimints



Kirsi Kaipainen

Tanssi Finettes
Dance Finettes



Kirsi Huotari

Lihashuolto
Rockettes, Team Fintastic,
Finettes, Minimints

Tekemisen meininki

Kuluneen syksyn harjoitusjakso on ollut onnistunut ja intensiivinen. Harjoituksissa kaikilla on ollut tekemisen meininki. Yhteinen tahto ja keskittynyt työskentely näkyy niin taidon, fyysisen kuin psyykkisenkin osaamisen kehityksenä. Kilpailukausi sai upean kultaisen startin kauden ensimmäisessä valintakilpailussa. Kaikki SM-sarjan joukkueemme, Finettes, Team Fintastic ja Rockettes, aloittivat hienoilla voitoilla.

Nyt taas uuden treenijakson ollessa kiivaimmillaan, toisten kilpailujen lähestyessä vauhdilla, on ihanaa huomata elävänsä hyvin voimakkaasti juuri tässä hetkessä. Asiat rakentuvat pala palalta kohti suunniteltua kokonaisuutta. Välillä saatetaan ottaa askel taakse tai pari vinoon, mutta koska tiedetään minne halutaan päästä, tiedetään miten toimitaan. Takapakki tai muutos voi olla impulssi, jota eteenpäin meneminen edellyttää. Toisaalta osaaminen ja menestys ruokkivat menestystä. On ihanaa päästä hyvään suuntaan rullaavaan oravanpyörään ja käyttää energia lisävauhtiin.

Vauhdin huumassa on pakko muistaa katsoa tulevaisuuteen. Suunnitelmallisuus ja ennakointi auttavat pitämään pyörän pyörimässä ja motivaation korkealla. Mielekäs harjoittelu on haastavaa. Jokaisessa harjoituksessa urheilijan on oltava valmis laittamaan itsensä täysillä likoon. Asenne harjoitteluun on merkittävä tekijä luistelijan kehityksen kannalta. Myös urheilun määrän tärkeys korostuu niin lasten ja nuorten hyvinvoinnin kuin kilpaurheilijana kehittymisenkin näkökulmasta.

Suurin osa vuotta on arkea ja monipuolista harjoittelua, mutta kilpaurheilu kulminoituu kilpailutilanteisiin. Kilpailutilanteet usein voittoihin ja tappioihin. Yleensä menestys on taidosta kiinni, joskus tappion voi laittaa epäonnen piikkiin. Urheilun inhimillinen epävarmuus kuuluu pakettiin. Tässä paketissa on monia muuttujia, joista kaikkiin ei voi vaikuttaa.

Onneksi paketissa on monia muuttujia, joihin voi vaikuttaa. Niissä piilee mielestäni kilpaurheilun ydin. Kun näitä osa-alueita rakentaa ja hioo määrätietoisesti huippuunsa, näkyy se kehittymisenä ja osaamisena. Muodostelmaluistelun kaltaisessa joukkuelajissa muuttujien määrä on valtava. Jokaisen yksilön kokonaisvaltainen kehittyminen on monimuotoinen prosessi. Toisaalta joukkueen kehitys heijastuu monelle osa-alueelle. On mahtavaa huomata jokaisen urheilijan roolin tärkeys tässä palapelissä.

Ilman kaikkien sitoutumista ja yhteistä strategiaa voi menestyksen jättää haaveeksi.

Me jatkamme tekemisen meiningillä kohti kauden tuomia haasteita ja tavoitteita. Laadukkaalla tekemisellä ja hyvällä meiningillä!

Nautinnollisia muodostelmahetkiä!

Kaisa Nieminen

muodostelmaluistelun päävalmentaja, HTK

In Full Swing

The training season of this autumn has been successful and intensive. In the practices, everyone has been in full swing. Shared will and focused work manifest themselves in skill development and improved physical and mental stamina. The competitive season had a beautiful golden launch in the first qualifying competition. All HTK teams competing at the Finnish Championships level earned fine victories.

Now, when the new training season is at its peak and the second qualifying competition is approaching fast, it is great to realize that we are living in the moment? Things are taking a new shape, bit by bit, towards what we have planned. Every now and then we may take a step or two aside, but since we know our destination, we also know how to act. A backward move or a change may serve as an impulse needed in order to make progress. On the other hand, know-how and success pave the way for further successes. It is wonderful to jump into a fast-moving carousel and use its energy for more speed.

When moving at a high speed we must not forget to look at the future. Systematic work and anticipation help to keep the ball rolling and the motivation high. Meaningful training brings challenges. In every practice session, the athlete must be ready to give her utmost. The attitude to training is a crucial element for the skater's development. From the perspective of the well-being of children and young people, and their development in competitive sports, the amount of training is also relevant.

Kaisa Nieminen

Head Coach for Synchronized Skating, HTK





Joukkueessa luistelevat – Skating in the team

Heidi Aahe, Laura Anttila, Emilia Borgström, Lotta Christersson, Minna Eloranta, Siiri Eskelinen, Heta Haikonen, Kristina Herbert, Jaana Karevuo, Venla Kuuluvainen, Sofia Lemström, Tiina Mäntylä, Tuuli Niinivaara, Minna Peiponen, Henna Penttilä, Pia-Sofia Pokkinen, Ringa Rihtamo, Nadja Semi, Nina Soinio, Laura Spiridovitch, Linnea Tamminen, Sanna-Mari Vaarna

Rockettes on Helsingin Taitoluisteluklubin menestyksekkäs edustusjoukkue, jonka hienoin meriitti on maailmanmestaruus 2008. Taitava joukkue on monipuolisesti osaavien urheilijoiden summa. Rockettes tunnetaan kauniista, pehmeästä luistelusta ja taidokkaasta esittämisestä. Tällä kaudella joukkue tuo jälle mukanaan vielä lisää vauhtia ja sporttisuutta. Monipuolinen fysiikkatreeni, tanssi ja psyykinen valmennus täydentävät lajiharjoittelua.

Kaudella 2009-2010 Rockettesin luistelijavahvuus on 22. Lyhytohjelmassa joukkue johdattaa katsojan itämaiseen maailmaan. Teemana ”Harem’s Secret” – Haremin salaisuus”. ”Salaisuus; Vangittu, mutta vapaa. Verhottu, mutta villi”. Vapaaohjelmassa nähdään vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Teema: ”Catch Me If You Can” – ”Ota kiinni, jos saat...”. Ohjelmassa huikea ryöstö onnistuu. Saadaanko kaunis ryöstäjä kiinni? Se jääköön nähtäväksi...

Keski-ikä: 20 vuotta

Valmentaja ja koreografi - Coach and Choreographer: Kaisa Nieminen

Fyysinen ja psyykinen valmennus - Mental and physical training: Matti Henttinen

Avustavat valmentajat - Assistant coaches: Mia Manninen, Tiia-Riikka Pietikäinen

Joukkueenjohto - Team leaders: Eeva Sunnari, Merja Karevuo

Huoltaja - Chaperone: Marja Anttila



Rockettes is a successful senior team of HTK, whose finest merit is the World Championship in 2008. The skilled team is the sum of athletes with diverse abilities. Rockettes are known for their beautiful, soft skating and outstanding performance. This season, the team brings to the ice even more speed and sportiness. Varying types of physical training, dance and mental training complement skating practices.

During the 2009-2010 season Rockettes has 22 skaters. In their short program, the team leads the spectators into the Oriental world. The theme: "Harem's Secret" – "Captured but free. Veiled but wild. " The free program displays speed and dangerous situations. Theme: "Catch Me If You Can". The program shows an incredible robbery. Will the beautiful thief be caught? That remains to be seen...

Average age: 20 years

www.rockettes.fi



Rockettes Harem's Secret - Haaremin salaisuus



Rockettes Catch me if you can - Ota kiinni jos saat



Team Fintastic Revue étincélante - Säihkyvä revyy



*Team Fintastic The Psychic and Spiritual Magic -
Meedio & Spiritismän magiaa*



Joukkueessa luistelevat – Skating in the team

Jessica Blechingberg, Amanda Borgström, Sala Hautakoski, Minna Kabanow, Vanessa Karkulahti, Anna-Sofia Korpijaakko, Sirja Kuuri-Riutta, Emmi Lehtinen, Melissa Lähde, Emma Mäkinen, Johanna Nevavuo, Josefiina Niemi, Tiina Niskanen, Melissa Nurmi, Mia Paul, Petriina Piuholta, Tiia Poikajärvi, Nea Rajakoski, Susanna Sirkiä, Anni Sydänmaanlakka, Tilda Tuominen, Katarina Tötterman, Oona Vaajoensuu, Minna Virtanen

Team Fintastic on Helsingin Taitoluisteluklubin juniorijoukkue, joka on upeasti voittanut kultaa kolmena peräkkäisenä kautena ISU:n World Challenge Cupissa. Nämä epäviralliset juniorimaailmanmestarit ovat taidokkaita luistelijoina niin yksilöinä kuin joukkueenakin. Vauhdikas joukkue treenaa luistelun ja lajisalien lisäksi fysiikkaa, lihashuoltoa ja balettia. Treeniohjelmaan kuuluu säännöllisesti myös psyykkistä valmennusta.

2009-2010 Team Fintasticissa luistelee 24 urheilijaa. Lyhytohjelman teema – ”Revue étielante ”Säihkyvä revyy” toivottaa katsojan tervetulleeksi Kabareehen! Luvassa säihkyvä, taidokas ja pirskahteleva revyy. Nauti Show:sta! Vapaaohjelmassa ollaan yhteydessä aivan erilaiseen maailmaan. Teemana ”Meedio & Spiritismin Magiaa”. Ohjelmassa Meedion yhteys henkimaailmaan on vahva. Katsojana tunnet spiritismin magiaa, aistit menneisyyden kaikuja, ja näet meedion kautta tulevaisuuden.

Keski-ikä: 16,5 vuotta

Valmentaja ja koreografi - Coach and Choreographer: Kaisa Nieminen

Fyysinen ja psyykkinen valmennus - Mental and physical training: Matti Henttinen

Avustavat valmentajat - Assistant coaches: Mia Manninen, Tiia-Riikka Pietikäinen

Joukkueenjohto - Team leader: Katri Tuominen

Huoltaja - Chaperone: Minna Tuominen

www.teamfintastic.fi



Team Fintastic is the junior team of the HTK (Helsinki Figure Skating Club) who has won gold in three consecutive seasons in the ISU World Challenge Club. These unofficial Junior World Champions are skillful skaters as individuals and as a team. In addition to skating and gym, the training of this energetic team comprises physical exercises, muscle management and ballet.

Team Fintastic of 2009-2010 has 24 skaters. The theme of the short program “Revue étincelant” – “Shining Revue” wishes the audience welcome to a cabare! We promise you a skilled, shining, sparkling revue. Enjoy the Show! The free program opens the door into a different world with its theme “The Psychic and Spiritual Magic”. The program creates a strong connection with the world of spirits. As a spectator, you can feel the spiritual magic, sense the echoes from the past, and see a glimpse of the future.

Avarage age: 16,5 years

www.teamfintastic.fi



Joukkueessa luistelevat – Skating in the team

Heidi Aroalho, Nicole Blechingberg, Taru Isola, Salla Kaski, Emma-Riikka Kero, Ulrika Koivuniemi, Kia Kopra, Matilda Korkkinen, Sanni Kuuri-Riutta, Vilma Kyttälä, Kaisa Kytölä, Marjut Metsäniitty, Tiia Mönkönen, Sara Peltonen. Henrietta Rautiola, Amanda Rekonen, Riia Spoofo, Stina Suominen, Nora Tallqvist, Mikaela Tapio, Reetta Tarhio, Oona Tengvall, Martina Timonen

Finettes on vauhdikas ja taitava jengi. Tämä Suomen paras noviisijoukkue on menestynyt upeasti myös kansainvälisillä kentillä keräten kultaa, kiitosta ja kehuja. Iloiset ja energiset luistelijat harjoittelevat ahkerasti ja monipuolisesti jäällä ja sen ulkopuolella. Viikko-ohjelmaan kuuluu muodostelma- ja yksinluistelutreenejä, balettia, hip hopia, lihashuoltoa ja lajisaleja. ”Graffiti-jengi” ohjelmassa energinen jengi taiteilee suurkaupungin sykkeessä. Piirretään huikkeitä graffiteja, kohdataan haasteita ja rikotaan rajoja. Elämysten kirjossa mennään vauhdilla ja hyvällä fiiliksellä!

Finettes, the juvenile team of HTK is a skilled and swinging team. Finland’s best juvenile team has also had success in international competitions and received thanks, praise, and gold medals. The cheerful and energetic skaters practice diligently and enthusiastically both on and off the ice. Their weekly training consists of practice in synchronized and single skating, ballet, hip hop, muscle management, and gym. “Graffiti Gang” program displays an energetic gang making art in the pulsating city. They draw astounding graffiti, face challenges, and break new ground. The spectrum of experiences generates speed and good feelings!

Keski-ikä – Average age: 13,6 vuotta / years

Valmentaja ja koreografi – Coach and choreographer: Kaisa Nieminen

Avustavat valmentajat – Assistant coaches: Mia Manninen, Milja Sarkkinen, Tiia-Riikka Pietikäinen

Joukkueenjohtaja – Team leader: Satu Kaski

Huoltajat – Chaperones: Kaarina Koivuniemi



Joukkueessa luistelevat – skating in the team

Sanni Backsbacka, Suvi Jalosuo, Emma Kaskinen, Ida Kaskinen, Sara Knuuttila, Henrika Koivuniemi, Nea Lahtinen, Ditte Louhikoski, Tiia Moisio, Janina Nilsen, Inka Pakarinen, Oona Pakarinen, Aino Sadeniemi, Oona Salminen, Julia Vedman, Nona Vihma, Noora Villa, Roosa Villa

MiniMints joukkueessa luistelee 18 ahkeraa ja innokasta tyttöä. Jäällä harjoitellaan noin viisi tuntia viikossa, painottaen perusluistelua sekä iloista yhdessä tekemistä. Jään ulkopuolella kehitetään luisteliijoille tarpeellisia taitoja telinevoimistelussa, venyttelyssä, baletissa ja oheisissa. Parasta MiniMintsin harjoituksissa on ihanat luistelukaverit ja oppimisen ilo.

Kauden tavoitteina kisoissa on hyvä tsemppi ja ehjät suoritukset. Kaudella 2009-2010 MiniMints vie katsojat vauhdikkaalla ohjelmallaan jännittävälle matkalle Madagascarin maisemiin. Tule mukaan seikkailuun! ”Madagascar!”

MiniMints is an energetic and successful juvenile team of 18 skaters. The team practises on and off-ice five to six days a week. Training includes basic skating skills, program, ballet and gymnastics. The main goals in training and competitions are to have a fun atmosphere and to always perform the best. MiniMints will take you to an eventful adventure in exciting Madagascar!

Keski-ikä – average age: 10,3 vuotta / years

Valmentaja ja koreografi – Coach and Choreographer: Milja Sarkkinen

Avustavat valmentajat – Assistant coaches: Mia Manninen, Tiia-Riikka Pietikäinen, Kaisa Nieminen

Joukkueenjohto – Team leaders: Tiina Kaskinen

Huoltajat – Chaperones: Pia Mielonen, Heidi Moisio, Tytti Nilsen

Kolmenlaisia kapellimestareita

Jokin aika sitten TV:ssä esitettiin dokumentti itävaltalaisesta kapellimestarista Herbert von Karajanista. Ohjelmassa Karajan kertoi, että sinfoniaorkesterissa valtaa käyttää kapellimestari, jonka tulee olla ehdoton auktoriteetti ja valtaa käyttävä diktaattori. Tuttu psykoterapeutti kiinnostui tuosta näkökulmasta sen verran, että päätti kysellä asiasta Helsingin kaupunginorkesterin muusikoilta, joita aika ajoin tapasi. Vastaukseksi hän sai muusikoiden analyysin kapellimestarien johtamistaidoista, josta riittää ammentavaa muihinkin ammattikuntiin ja asiayhteyksiin. Soittaja kertoi muusikoiden jakaneen kapellimestarit kolmeen eri kategoriaan: Ensimmäiseen kategoriaan kuuluivat ne kapellimestarit, jotka toiminnallaan haittaavat soittamista, toiseen ne, jotka eivät haittaa soittamista ja kolmanteen sellaiset, jotka tekevät soittamisesta mukavaa, sopivasti haastavaa ja joiden kanssa soittaessa tulee hyvä fiilis. Eräässä haastattelussa Kalle Palander kuvasi samaa ilmiötä kieli poskessa sanoen, että Sami Uotila ja mä oltiin aikanaan niin kovia jätkiä, ettei meitä pystynyt edes valmennuksella pilaamaan. Kaikessa yksinkertaisuudessaan viiltävää analysointia.

Kuinka muistaisimme useammin huolehtia tekemisestä hyvässä hengessä olemalla aidosti riittävän kiinnostuneita toistemme auttamisesta päämäärissämme. Huomaamattamme saatamme passivoitua haittaamaan tai olemaan haittaamatta yhteistyötä, urheilijan kehittymistä, uusia ideoita, jne.

Valmentajan perustehtäviin kuuluu auttaa urheilijaa kehittymään urheilijana ja ihmisenä. Onnistukseen tässä mahdollisimman hyvin hänen tulee tuntee ja osata kaksi asiaa: laji ja urheilija. Jollei tunne lajia, niin sitä on vaikea opettaa tai kehittää ja jollei tunne urheilijaa, niin on samantekevää kuinka paljon lajista tietää.

Ihminen ei voi olla kommunikoimatta – vaike-neminenkin on kommunikaatiota. Se mitä ja miten kommunikoimme vaikuttaa meihin koko ajan. Tärkein muutoksen väline on kyky kommunikoida ymmärrettävästi ja vielä mieluiten niin, että se energisoi kaikkia osapuolia. Jokainen osaa vaatia tai käskytää muita, niin kapellimestari kuin valmentajakin.

Yrityselämässä on jo pitkään puhuttu ”hiljaisesta tiedosta” ja siitä, kuinka konkarityöntekijöiden tietotaito ja osaaminen saataisiin paremmin valjastettua yhä useampien käyttöön ja kaikkien hyödyksi. Monenlaisia mentori-, tutori-, grandparenting- ym. projekteja on käynnistynyt asian ympäriltä myös urheilun saralla. Äly ja viisaus ei kuitenkaan asustele kenenkään päässä, vaan syntyy pään ulkopuolella ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Jos kommunikaatio ei toimi tai on yksisuuntaista, ei oivalluksia, oppimista ja viisautta pääse syntymään. On oikeastaan samantekevää mitä kaikkea valmentaja tietää ja osaa, jollei urheilija pääse siitä tietoisek-

si ja osalliseksi. Sanat ovat ilmaisia ja siksi niitä on hinta-laatu-suhteeltaan edullista käyttää. Syvinkään lama eikä kovinkaan verotus vie meiltä sanojamme ja kieltämme. Osaajien ns. hiljainen tieto on harhaa – mitään hiljaista tietoa ei ole olemassakaan, on vain hiljaisia ihmisiä. Jollei ole halua tai kykyä kommunikoida, niin jokainen oppii lisää sitä minkä osaa jo. Sitä paitsi vanhoilla kartoilla ei aina pärjää uusissa maastoissa.

Tuoreehkossa tutkimuksessa seurattiin valmentajien ja urheilijoiden välistä vuorovaikutusta ja valmennustilanteisiin liittyviä tunteita. Yhtenä tutkimuksen löytönä oli, että nuorten valmentaja esiintyi usein juuri diktaattorin asemassa. Valmentaja kertoi miten asiat on ja mitä hän urheilijalta vaati ja odotti. Näitä odotuksia nuori urheilija sitten koetti kykensä mukaan toteuttaa, ettei leimautuisi motivoitumattomaksi tai lahjattomaksi. Ne urheilijat, jotka myllytyksen jälkeen olivat jaksaneet jatkaa nuoriksi aikuisurheilijoiksi, saivat vähitellen ponnisteluilleen vastinetta. Valmentajan ja valmennettavan suhde muuttui vähitellen monologista dialogiksi. Valmentaja keskusteli ja kyseli enemmän urheilijan ajatuksia ja tuntemuksia harjoittelusta ja kilpailemisesta. Asi-oista sovittiin useammin yhdessä neuvotellen.

Nuorilla urheilijoilla ei ole asiaa tulevaisuuden huippu-urheilijaehdokkaiksi, jos opetamme heille vain nykyistä tietoa yksisuuntaisesti. Muihin kilpakumppaneihin nähden suurin kilpailuetu valmennuksessa ei löydy pelkästään urheilun teknisestä nippelitiedosta. Sen osaavat jo kaikkien muidenkin maiden valmentajat ja urheilijat. Lisäksi urheilulajien säännöt, tekniikat ja välineet muuttuvat jatkuvasti.

Huipulla urheileminen ja valmentaminen on harvojen etuoikeus. Valmentajan ja urheilijoiden kannattaakin hyödyntää se etuoikeus ja yhdessä luoda kaikille osapuolille edellytykset oppia oppimaan ja itse tutkimaan ja tuottamaan jatkuvasti uutta tietoa ja osaamista. Tulevaisuuden aikuisurheilumesteydestä kannattaakin etsiä nuorten urheilijoiden valmennusmetodologiasta, pedagogiikasta, urheilijan oppimisstrategioiden tuntemisesta, tunteiden säätelytaidoista, tutkivan oppimisen asenteesta, ratkaisukeskeisestä työotteesta, coachaavasta johtamiskulttuurista ja - kuten tähänkin asti - kovasta pitkäjänteisestä työstä. Energisoivan keskustelun kulttuuria kehittämällä autamme parhaiten myös urheilijoittemme kehittymistä ja kasvua.

Kuten J Karjalainen sen sanoi: Hyvä fiilis on älyn korkein muoto.

Matti Henttinen
fyysinen ja psyykkinen valmennus

Three kinds of conductors

Some time ago, there was a documentary on TV about Herbert von Karajan, an Austrian conductor. In the program Karajan told that in a symphony orchestra, power is held by the conductor, who must be an absolute authority and a powerful dictator. A psychotherapist I know became interested in this view, and decided to find about it from the musicians of the Helsinki City Orchestra, whom he met every now and then. In their answer, the musicians analyzed the skills of conductors in a manner that provides food for thought with regard to other professions and contexts. The musicians had divided the conductors into three categories: The first category included conductors whose activities make playing more difficult, the second category comprised those who do not hamper playing, and third one consisted of those who make playing enjoyable, refreshingly challenging, and who create a good feeling in the orchestra.

In another interview, Kalle Palander described the same phenomenon by saying: "Sami Uotila and I used to be so tough guys that nothing, not even coaching, could hurt us." A simple but sharp analysis.

How could we remember to ensure that we work in a positive spirit, by being sufficiently and genuinely interested in helping each other to reach our goals? Without even noticing it, we may become passive and through that hamper or do not hamper co-operation, an athlete's development, new ideas, etc.

A coach's basic tasks include helping an athlete to improve as an athlete or as a person. To succeed in this s/he must know and master two things: the discipline and the athlete. If you do not know the discipline, you cannot teach or develop it; if you do not know the athlete, any knowledge of the discipline is irrelevant.

A human being cannot help communicating – even being silent is communication. What and how we communicate has a constant influence on us. The most important instrument of change is the ability to communicate understandably, preferably in a manner that provides energy to all parties involved. Anyone can be demanding and commanding, a conductor and a coach alike.

In business life, 'tacit knowledge' has been a popular topic for a long time. People have been asking, how the knowhow of those with a long experience could be harnessed better to be used by more people and to benefit all. This has given rise to a number of mentor, tutor, grandparenting, and similar projects within sports as well. However, intelligence and wisdom do not inhabit in anybody's head; they are created outside the head, in interaction between people. If communication fails to function or is one-sided, no new ideas, knowledge

or wisdom are created. In fact, the coach's knowledge and skills make no difference, if an athlete cannot receive and share them. Words cost nothing and have a good cost-benefit-ratio. Even the deepest recession or the highest tax rate cannot deprive us of words and language. The tacit knowledge of masters is an illusion – there is no tacit knowledge, there are only silent people. If there is no will or ability to communicate, anyone can learn more about what s/he already knows. Besides, old maps may be useless on new terrains.

A recent study explored interaction between coaches and athletes and their feelings related to coaching situations. One finding of the study was that a person coaching young people often behaved like a dictator. The coach told how things are and what s/he demanded and expected of the athlete. The young athlete then tried to live up to these expectations as well as s/he could, so that s/he would not be labeled as unmotivated or untalented. Those who survived this ordeal and became young adult athletes received a reward for their efforts. The relationship between the athlete and the coach gradually changed from a monologue into a dialogue. The coach began to discuss with the athlete, and asked about his/her ideas and feelings about training and competing.

Young athletes have no chance of becoming potential top performers if we only teach them what they already know, without listening to their ideas. A competitive edge in training cannot be found in the technical niceties of sport. They are common knowledge to the coaches and athletes of other countries as well. Moreover, the rules, techniques and equipment of different disciplines keep changing.

Coaching and competing at the top level is a privilege of a few individuals. The coach and athletes should make use of this privilege, and join their forces to provide all parties with opportunities of learning how to learn, of continuously exploring and generating new knowledge and knowhow. Future success in adult sports should be searched in coaching methodologies for young athletes, pedagogy, knowledge of learning strategies in sports, emotional control skills, willingness to do investigative learning, solution-oriented approach to work, coaching management culture, and – like now – in target-oriented long-term work. By advancing a culture of energizing discussion we can best promote the development and growth of our athletes.

As J. Karjalainen, a Finnish songwriter, puts it: A good feeling is the highest form of intelligence.

Matti Henttinen
Mental and physical training



Joukkueessa luistelevat – skating in the team

Jenni Helle, Sanni Hietanen, Katariina Hiltunen, Henna-Riikka Jutila, Amanda Kaskela, Tuula Kaukonen, Anna Kontuniemi, Rebekka Laukkanen, Mira Lehto, Tiia Lindblom, Laura Nousiainen, Heli Rosendahl, Tiia Vepsäläinen, Iida Weckman, Eeva Winter

Stardustin kautta vauhdittaa uudistunut valmennustiimi; Heidi Kovanen avuksi tuli viime kauden lopussa Satu Ylönen joka on aikaisemmin valmentanut mm. luistelukoulua ja kehitysryhmiä. Satu oli joukkueelle jo ennestään tuttu joukkue on lähtenyt uusille urille myös ohjelman teeman suhteen; elokuva-teemat oli hyvä jättää taakse, kaudella luistellaan kauniin balladin tahdissa. Uuden tyyppisen teeman myötä myös luisteluun olisi tarkoitus löytää uudenlaista pehmeyttä. Uusi ohjelma on otettu innokkaasti vastaan ja se on tuonut uusia haasteita, kun taitoja on pitänyt soveltaa joukkueelle täysin uudentyyppiseen musiikkiin. Tarkoituksena on löytää kadoksissa ollut harjoittelun ilo ja keskittyä nauttimaan luistelusta. Uutena juttuna on mm. yhteisjää KA-ryhmän kanssa, joissa Dusteille perusluistelujuttuja opettaa Olivia Yli-Pelkonen.

Stardust starts season at a new speed and with a renewed coaching team. At the end of the previous season, Heidi Kovanen was joined by Satu Ylönen Stardust decided to turn a new leaf as regards their program theme. Film music, was left behind; the team skating to a beautiful ballad. The new type of theme will, they hope, also bring new kind of softness to their skating. Stardust has continued to polish their program efficiently, while enjoying skating.

The new season also meant new training methods and different weightings for various training elements, with the purpose of rediscovering the joy of practice and skating. A new aspect in training is ice-practice with the KA Group where Olivia Yli-Pelkonen teaches basic skating skills.

Keski-ikä – average age: 16 vuotta / years

Valmentaja ja koreografi – Coach and Choreographer: Heidi Kovanen, Satu Ylönen

Joukkueenjohto – Team leader: Päivi Hiltunen

Huoltajat – Chaperones: Jenna Rantala, Päivi Lindblom

www.stardusthtk.suntuubi.com

Jääprinsessat – Ice Princesses

Seniorit – national seniors



Joukkueessa luistelevat – skating in the team

Pauliina Heikkilä, Maria Jussila, Aleksandra Kral-Leszczynski, Tiina Krusberg, Eeva Kuitunen, Varpu Lappalainen, Katariina Laurila, Emilia Lindfors, Taru Loikas, Hanna Malinen, Tiina Malinen, Linda Niemi, Jenni Nummela, Riika Paasonen, Henna Pelkola, Päivi Pääkkö, Taija Romppanen, Inna Saraneva, Milja Sarkkinen, Eeva Sunnari, Maria Tanskanen, Johanna Teivainen, Satu Tiittanen, Anna Vaalasranta, Paula Valtimo

Valmentaja ja koreografi – Coach and choreographer: Milja Sarkkinen

Vapaaohjelma – Free Program: Kaija Koo

Keski-ikä – Average age: Kypsä ja täyteläinen / full and mature

Joukkueessa luistelee muodostelmamaailman entistä eliittiä. Jääprinsessat harjoittelee kerran viikossa rennoin reunakäsin, letkein lantein ja löysin lihaksin. Kauden ykköstavoitteena on ylläpitää hyvää henkeä ja kosketus jäähän sekä ilahduttaa itseään ja yleisöä. Joukkue haluaa tällä kaudella tuoda jälle legendaarisen Kaija Koon tuotantoa. Teema ei jätä ketään kylmäksi.

The skaters of Jääprinsessat (Ice Princesses) represent the former elite of the synchronized skating world. We train once a week with relaxed shoulders, rolling hips, and smooth muscles. Our number one target is to keep up a good spirit and touch with the ice, and to entertain ourselves and the audience. Our theme of this season is a medley from the legendary Kaija Koo. It will leave no one cold.

Keski-ikä – average age: Kypsä ja täyteläinen / full and mature

Valmentaja ja Koreografi – Coach and Choreographer: Milja Sarkkinen



Joukkueessa luistelevat – skating in the team

Eeva Aittola-Räty, Aino Favén, Kirsti Heikkilä, Kaarina Honkalammi, Hanna Jantunen, Mirva Jokivalli, Minna Järvinen, Merja Karevuo, Nina Kauria, Virpi Laukkanen, Katriina Lindström, Kristel Marttinen, Sari Merinen, Eija Nikkonen, Kirsi Paul, Tiina Peltonen, Tiina Seppänen, Tiina Silander ja Mervi Strengell

Jääleikit harjoittelevat kerran viikossa. Jääleikit ovat perinteisesti viikonlopun jääleirillä ja kauden aikana pyritään järjestämään tehopäiviä. Tavoitteena on kilpailla kaikissa aikuisille järjestettävissä kisoissa ja nauttia luistelusta. Jääleideissä luistelee eritasoisia ja -taustaisia luistelijointa. Monella Jääleikitillä omat lapset luistelevat tai ovat luistelleet HTK:n muissa muodostelmajoukkueissa, osalla on taitoluistelu ollut nuoruuden harrastus, ja osa Leideistä ovat innostuneet lajista vasta aikuisiällä. Kausi on joukkueen kuudes ja tänä vuonna kisaohjelmaa tahdittaa KungFu Fighting –musiikki.

Jääleikit (Iceladies) practise once a week on the average (on and off-ice), but more frequently before competitions. In June the team has their traditional one-weekend summer camp, and during the season they have intensive practice days. Their target for this season is to participate in all adult competitions, if possible, and enjoy skating. Jääleikit consists of skaters of different skill levels and from different backgrounds. Many team members have children who skate or used to skate in the other synchronized skating teams of the HTK; some have (synchronized) skating as their hobby since youth, while others became interested in skating later, with no previous experience. This is the sixth season of this team, and they now skate to the music of KungFu Fighting.

Keski-ikä – average age: 40 vuotta / years

Valmentaja ja Koreografi – Coach and Choreographer: Pauliina Heikkilä, Taija Romppanen

Joukkueenjohto – Team leader: Eeva Aittola-Räty

Yksinluistelun valmentajat – Coaches in Figure skating



Pauliina Carlson

Vastuuvälmentaja
Head coach



Olivia Yli-Pelkonen

Valmentaja
Coach



Sanna Maija Wiksten

Valmentaja
Coach



Tiia-Riikka Pietikäinen

Valmentaja
Coach

Tanssi – Dance

Konstantin Karin

Baletti
Ballet



Kaisa Syvähuoko-Pöyry

Baletti
Ballet



Pirjo Kuha

Baletti
Ballet



Mukana menestyksessä.

EDITA

Dedicated to People Flow™ **KONE**

Olisiko hissihanke ajankohtainen?

Tiesitkö, että hissihankkeeseen on saatavilla tukea valtiolta ja kunnilta jopa 60%.

Tutustu hissihankkeen etenemiseen, ratkaisuvaihtoehtoihin ja esimerkkikohteisiin www.kone.fi/hissinhankinta

Yksinluistelu - Single skating



K1

K1-ryhmän harjoittelu on vaativaa ja monipuolista. Ryhmän luistelijat harjoittelevat kuutena päivänä viikossa ja harjoittelu sisältää jään lisäksi sekä balettia, että monipuolisia lajille ominaisia oheisharjoitteita. Ryhmän luistelijat saavat oman taitotasonsa vaatimaa yksilöllistä valmennusta. Kilpailukalenterin täyttävät kilpailut niin kotimaassa kuin ulkomaillakin. K1-ryhmän luistelijat kilpailevat junioreissa, SM-noviiseissa ja debytanteissa. Ryhmässä luistelevat Katja Hoppu, Nora Jokela, Oona Malm, Daisy Nevalainen, Emma Niemi (Projekti 2010), Lina Ozolina, Emmi Peltonen, Riikka Peura, Jade Rautiainen, Leena Rissanen ja Laura Sipiläinen.

The training of the K1 Group is demanding and challenging. The skaters of this group practice six days a week. In addition to on ice-practice, they do ballet and diverse off-ice exercises. The skaters receive coaching that meets their individual skill requirements. They compete in Finland and abroad, in the junior, Finnish Championship juvenile, and debutant divisions.



K2

K2-ryhmän luistelijat harjoittelevat myös kuutena päivänä viikossa. Ryhmäläisten tavoitteena on hallita akseli ja kaikki kaksoishypyt. K2-ryhmän luistelijat harjoittelevat monipuolisesti, jään lisäksi viikko ohjelmaan kuuluu balettia, telinevoimistelua ja muita oheisharjoitteita. Ryhmän luistelijat kilpailevat Silmut-sarjoissa ja kisakalenterissa on niin kotimaan kuin ulkomaidenkin kilpailuja. Ryhmässä luistelevat Alisa Hakola, Roosa Kantola, Saara Kokkonen, Jutta Harju, Kia Malin, Jenny-Rosa Mattila, Venla Mikkela, Janika Pasanen, Laura Rajala, Jella Rautiainen, Julia Sandelin, Suvi-Tuuli Suokas ja Mariela Tapio.

The K2 skaters also practice six days a week. Their goal is to learn to master the axel and all double jumps. In addition to on-ice practice, the group's weekly program contains ballet, gymnastics, and other off-ice practice. The skaters compete in the Silmut-divisions, in Finland and abroad.

tommi@tilitoimistoranta.com

Yksinluistelu - Single skating



K3

K3-ryhmä koostuu luisteliijoista, jotka saavat ensimmäisen oman kilpaohjelmansa ja aloittavat kilpailemisen Minit-sarjassa. Ryhmäläisten viikko-ohjelma koostuu jään lisäksi baletista, telinvoimistelusta ja muista oheisharjoitteista. Ryhmässä luistelevien tavoitteena on hallita akseli ja kaikki yksöishyppyt sekä aloittaa kaksoishyppyjen harjoittelu. Ryhmässä luistelevat Inka Koivisto, Daniela Kumlin, Krista Malm, Joel Mattila, Oliver Mattila, Lotta Pettilä, Nelli Sahakangas, Pauliina Savimäki, Pinja Tauriainen ja Mette Ylikarjula.

The K3 group consists of skaters who practice their first competition program and start competing in the Minit division. In addition to on-ice practice, the K3 skaters do ballet, gymnastics and other off-ice practice. They aim at mastering the axel and all single jumps, and to start practicing double jumps.

Restel



teknillisuustoimisto: Vesa Ilkkanen Oy / teknillisuustoimisto Ilkkanen Oy / Kivisaankulu 1, 00310 Helsinki / 09-4774 180



KA
ryhmän luistelijat harjoittelevat neljänä päivän viikossa. Jääharjoittelun lisäksi heidän viikko ohjelmaansa kuuluu balettia ja oheisharjoittelua. Ryhmässä luistelevat Ida Sofie Enger, Leise Jokiperä, Hanna Lindblom, Karoliina Nikkola, Reetta Nikulainen, Johanna Pohjalainen, Henna Sairanen, Oona Salonen, Emmi Sulander, Meri Tuuli Tilli ja Cecilia Törnqvist.

The KA group has training four days a week. Besides on-ice practice, their weekly program contains ballet and off-ice training.

P. Knihtilä Ky

TaMaTi Oy

Kehitysryhmät

Tintit

Tintit ovat seuramme kehitysryhmä, johon siirrytään luistelukoulusta. Ryhmän opetus painottuu peruluistelun hallintaan ja valmiuksien luomiseen vaativampiin kuvioihin.

Tinttien valmennus on yksilövalmennusta. Kutakin luistelijaa opastetaan hänen oman kehityskaarensa vaatiman tason mukaisesti. Monivivahteinen musiikki- ja leikkitoiminta luo onnistumisen kokemusta. Tärkeintä on luistelun ilo!

Tinteistä siirrytään taitojen kasvaessa Timantteihin tai MiniSparkles -tulokasjoukkueeseen. Luistelua voi jatkaa myös seuran harrastelijaryhmissä.

Tintit harjoittelevat kahtena päivänä viikossa ja jääharjoittelun lisäksi heillä on oheisharjoittelua.

Timantit

Timantit-ryhmä on ensimmäinen kilpailemiseen tähtäävä ryhmä.

Timantit harjoittelevat monipuolisesti taitoluistelun eri elementtejä. Ryhmässä luodaan vahva perusta niin yksin- kuin muodostelmaluisteluun. Luistelijoiden tavoitteena on kehittyä niin, että heidän taitonsa riittävät kilpaohjelmaan.

Luistelijat siirtyvät timanteista valmentajien suosituksesta oman taitotasonsa ja motivaationsa mukaisesti joko yksinluistelun K3-ryhmään tai MiniSparkles- tai MiniMints -muodostelmajoukkueeseen.

Timantit harjoittelevat neljänä päivänä viikossa ja heillä on jääharjoittelun lisäksi baletti ja oheisharjoitus.

Minisparkles-tulokasjoukkue

Minisparkles on HTK:n uusi muodostelmajoukkue. Joukkueessa panostetaan paljon luistelijoiden yksilötaitoihin sekä tutustutaan muodostelman peruskuvioihin. Tärkeänä tavoitteena on myös joukkueessa toimimisen opettelu. Yhteishenkeä kasvatetaan yhteisissä tapahtumissa. Minisparkles -joukkueessa on paljon iloa ja intoa oppia! Tulevaisuudessa joukkue voi osallistua tulokassarjan kilpailuihin.

Kun perustaidot ovat hallussa, luistelijoiden on tarkoitus siirtyä Minimintseihin.

Minisparkles -joukkue harjoittelee kolme-neljä kertaa viikossa. Jääharjoitusten lisäksi joukkueella on oheisharjoittelua.

Kehitysryhmien toiminasta vastaa HTK:n nuorisopäällikkö Kristiina Suurkuukka



Timantit.



Tintit.

Luistelukoulut - Skating schools



Malmin tenavat ja muodostelmakoululaiset.

Luistelu on mukava ja monipuolinen harrastus sekä tytöille että pojille. Helsingin Taitoluisteluklubin luistelukoulussa harjoittelee vuosittain yli 200 lasta, noin 4-vuotiaista vasta-alkajista jo useamman vuoden luistelleisiin harrastajiin.

Luistelukoulussa opetellaan luistelun perustaitoja: pystyssä pysymistä, turvallista kaatumista, eteen- ja taaksepäin luistelua, liukumista, jarruttamista jne. Kun perustaidot ovat hallussa, harjoittelussa edetään kohti taitoluistelun eri liikkeitä.

Luistelijat on jaettu jäällä pienryhmiin, jotta jokainen lapsi saa taitojensa mukaista opetusta. Helsingin Taitoluisteluklubin koulutetut ja osaavat ohjaajat pitävät huolen siitä, että opetus pienryhmissä tapahtuu myönteisessä ja kannustavassa ilmapiirissä.

Luistelutunnilla käytetään apuna erilaisia välineitä, leikkejä, musiikkeja ja mielikuvia. Sanonta ”toisto on taidon kaveri” pätee luistelun opettelussakin. Harjoittelu pysyy mielenkiintoisena kun välillä jäällä liihotellaan huivien kanssa, seikkaillaan avarusradalla tai yhdistetään opittuja liikkeitä musiikkiin.

Luistelukoulussa harjoittelu on hauskaa!

Luistelukoulu on väylä elinikäisen harrastuksen pariin. Lajista enemmän kiinnostuneilla, innokkailla ja kehityskelpoisilla luisteliijoilla on mahdollisuus edetä seuran kilpailemiseen tähtääviin valmennusryhmiin. Moni HTK:n yksin- ja muodostelmaluisteliija on aloittanut kilpauransa Tinttiryhmästä. Tärkein vaadittava ominaisuus Tinteissä on innostus luisteluun ja harjoitteluun.

Uusien taitojen oppiminen luistimilla on hauskaa iästä riippumatta. Aikuisten luistelukoulun perus- ja jatkoryhmässä harjoittelee luisteliijoita, jotka ovat aloittaneet taitoluistelun vasta aikuisiällä tai jatkaneet jo nuoruudessa alkanutta harrastusta.

Luistelukoulujen toiminnasta vastaa HTK:n nuorisopäällikkö Kristiina Suurkuukka



Paloheinän tenavat ja muodostelmakoululaiset.



Oulunkylän tenavat ja harrastajat & taiturit.



Hemesaaren tenavat, harrastajat & taiturit.



Helsingin jäähallin tenavat.



Hernesaaren sunnuntain aikuiset.



Hernesaaren lauantain aikuiset.

Skating Schools

Ice Skating is an enjoyable rewarding free-time activity for both girls and boys. The HTK (Helsinki Figure Skating Club) Skating School organizes practice for more than 200 children, from 4-year-old beginners to those who have been skating for a few years.

Skating school pupils learn basic skills: how to stay up and fall safely, skating forward and backward, gliding, braking etc. When the children master the basics, they continue to practise the different moves of figure skating.

On the ice, the skaters are divided into small groups so that each child can be given training that suits his/her individual level. HTK has competent trainers who know how to ensure that the training in small groups takes place in a positive and encouraging atmosphere.

Different teaching aids, games, music, and images are used in skating classes. The saying «repetition is a skill's friend» is also true when learning how to skate. Practice remains interesting when we fly on the ice with scarves, speed through a space adventure, or do the moves learnt to music. Practice is fun in our Skating School!

Skating School opens the door into a life-long hobby. Those with more interest, enthusiasm and development potential can move on to the coaching groups with a focus on competing. Many of our single and synchronized skaters started their competitive career in the Tintit group. The main requirement there is willingness to skate and practise.

Learning new skating skills is fun, regardless of your age. In the basic and intermediate groups of the Skating School for Adults we have skaters who either started figure skating later in life or continue the hobby of their youth.

Kristiina Suurkuukka, the Youth Manager of HTK, is in charge of the Skating Schools.

Development Groups

Tintit is our development group which children can join after completing the Skating School. The training in this group focuses on improving basic skating skills and learning more demanding figures.

Coaching in the Tintit group is tailored to individual skills. Each skater is guided in accordance with the progress level reached. Many-faceted music and play activities give the children a sense of achievement. What matters most is the joy of skating!

When the children's skills improve they can move on to the Timantit (Diamonds) Group or the Minisparkles team for beginners. Skating can also be continued in the Club's recreational groups.

Luistelukouluohjaajat - skating school trainers

Honka Maiju
Jutila Henna-Riikka
Karevuo Tiina
Karjalainen Mia
Kälviläinen Angelina
Lehto Mira
Lindblom Hanna
Lindblom Tiia
Loikas Taru
Mäkelä Susanna
Pohjalainen Johanna
Rantala Jenna
Seppänen Anni
Seppänen Katri
Seppänen Sonja
Sulander Emmi
Tilli Meri Tuuli
Viinanen Inga
Vittaniemi Saija
Yli-Pelkonen Olivia
Ylönen Satu

Kehitysryhmien valmentajat - development groups trainers



Aalto
Tiina



Peltonen
Hanna



Romppanen
Taija



Suurkuukka
Kristiina



Yli-Pelkonen
Olivia

Neljännesvuosisata naisen ikää

25 vuotta sitten marraskuussa Helsingin jäähallin huomaan syntyi potra kymmenen pisteen lapsi. Rockettes, Suomen ensimmäinen muodostelmaluistelujoukkue, näki päivänvalon. Uusi taitoluistelun muoto oli vasta rantautunut Suomeen Pohjois-Amerikasta, ja Rockettes otti ensipotkujaan lajin parissa. Tästä tulee tänä syksynä kuluneeksi neljännesvuosisata. Vietämme siis paitsi Rockettesin myös koko suomalaisen muodostelmaluistelun merkkipäivää! Rockettes on joukkue, joka on nähnyt ja elänyt lajimme murrokset ja myllerrykset huikeine kehityskaarineen.

Rockettesin debyytti kilpailuissa tapahtui joulukuussa 1984. Kun ensimmäinen STLL:n järjestämä muodostelmaluistelun loppukilpailu käytiin keväällä 1986, sen voitto kirjattiin Rockettesin nimiin. Jo kolme vuotta myöhemmin joukkue lähti haistelemaan ulkomaan tuulia ja hakemaan oppia kilpailemalla lajin syntysijoilla Pohjois-Amerikassa Kanadan Lavalissa. Vaikka kansainvälisestä menestyksestä ei vielä voinut kun haaveilla, kotimaan kentillä lajin valtikka pysyi tiukasti Rockettesin otteessa, ja joukkueen nimi kaiverrettiin loppukilpailun voittopokaaliin myös 1988, 1989 ja 1990.



Ensimmäinen ulkomaan kilpailumatka Kanadan Lavalin 1989.

Vuosikymmenen vaihteessa muodostelmaluistelu oli kehittynyt sille tasolle, että lajille myönnettiin hartaasti odotettu SM-arvo. Rockettes voitti Suomen ensimmäisen SM-kullan huhtikuussa 1991. Seniorisarjassa muuten aina luistellut joukkue nähtiin sillä ja seuraavalla kaudella johtotähtenä juniorisarjassa, sillä tuolloin sarjajako määräytyi iän sijasta joukkueen koon perusteella. SM-kisoista Rockettesilla on mitali jokaiselta kaudelta – korkeimmalla korokkeella se on seisonut kahdeksan kertaa.

Ensimmäinen ulkomaan kilpailumatka ei todellakaan jäänyt Rockettesin viimeiseksi, vaan kansainväliset koitokset ovat kuuluneet siitä lähtien joka kaudella joukkueen kalenteriin. Historiallista ensimmäistä kansainvälisen kilpailun voittoaan Rockettes sai juhlia kotoisassa Helsingin jäähallissa vuonna 1992. Se oli samalla ensimmäinen kerta, kun suomalaisjoukkueelle soitettiin Maamme-laulu kansainvälisen kilpailun päätteeksi. Jos 1990-luvulla kansainväliset voitot olivat vielä harvinaista herkkua, niin 2000-luvulla Rockettes on luistellut niitä lähes vuosittain. Kokemustakin on kertynyt kansainvälisiltä kentiltä rutkasti, neljännesvuosisadan aikana nyt jo 50 kilpailun verran.

Kansainvälisten kilpailuiden aatelia ovat tietenkin arvokisat. Muodostelmaluistelussa ne alkoivat vuonna 1996, jolloin kilpailtiin ensimmäinen ISU World Challenge Cup (WCC). Rockettes edusti Suomea kaikissa neljässä järjestetyssä WCC-kilpailussa, ja vihdoin vuonna 1999 se sai kovasti himoitsemansa WCC-mitalin. Tämä pronssimitali on ensimmäinen suomalaisjoukkueen muodostelmaluistelussa saavuttama ISU:n arvokisamitali.



Rockettesin Revontuli-vapaaohjelma ISU World Challenge Cupissa 1998.

Rockettes sai kunnian edustaa Suomea myös ensimmäisissä virallisissa MM-kilpailuissa vuonna 2000. Ensimmäisen MM-mitalinsa Rockettes voitti kotikentällään Helsingin jäähallissa vuonna 2001. Loppuunmyydyin hallin tunnelma oli käsin kosketeltava, ja niin yleisö kuin joukkuekin olivat revetä liitoksistaan, kun hopeamitali varmistui upeasti luistellun Rockettesin Fantasia-vapaaohjelman myötä. Sen jälkeen maailmanmestaruuskilpailuista mitaleita on kertynyt lisää, ja Rockettesin MM-mitalisaldo näyttääkin nyt kokonaisuudessaan tältä: hopeaa 2001, pronssia 2004, hopeaa 2005, pronssia 2006 ja kirkkaimpana vuoden 2008 MM-kulta. Budapestin jäähallissa ei onnenkyyneläistä ollut tulla loppua, kun Rockettes kruunattiin maailmanmestariksi. Sitä kautta aikojen suurinta tähtihetkeä yhdessä joukkueen kanssa elivät lukuisat sen veteraaniluistelijat sekä valtaisa fanijoukko. Rockettes on tehnyt aina MM-kisoihin selviytyessään tasaista työtä, sillä mitalisijojen joukkoon on lipsahtanut vain yksi nelossija.

Rockettesin kilpailumatkat suuntautuivat 1990-luvulla pääasiassa Pohjois-Amerikkaan ja Ruotsiin vaihtuen 2000-luvulla Euroopan turneiksi. Eksoottisin maailmankolkka, jossa Rockettes on kilpaillut, on epäilemättä Kiina. Hallitsevana maailmanmestarina Rockettes lähti edustamaan Suomea Talviuniversiadeihin Kiinan Harbiniin helmikuussa 2009. Sieltä joukkue palasi kotiin monta kokemusta rikkaampana hopeamitalit kaulassa ja vapaaohjelman voitto taskussa. Monta maailmankolkkaa ja kokemusta on Rockettes elonsa aikana nähnyt, aina Presidentinlinnan itsenäisyyspäiväjuhlia myöten.



MM-kultaa "Budapest 2008".

Ohjelmista mieleenpainuvia ja maailmanlaajuisiksi legendoiksi elämään jääneitä Rockettes-helmiä voisi nimetä runsain mitoin. 1990-luvulta muistetaan ainakin pirteä ja menevä Säkkijärven polkka, dramaattinen Kahu, soljuva Merenneito, salaperäinen Tulilintu ja räiskyvä Revontuli. 2000-luvun ohjelmista mieliin on jäänyt menestyksekkäs Fantasia, koskettava Evita, jännittävä Idän pikajunan arvoitus, puhumattakaan suunnattoman kauniista Ave Mariasta ja MM-kullan sinetöineestä huikeasta Uhkapeliä kasinolla -ohjelmasta.

25-vuotias Rockettes on joukkue, jonka matkaan kerran päästyään, ei enää koskaan tahdo jäädä kyydistä pois.

Rockettes lukuina – Rockettes in Figures (30.11.2009 mennessä) – (as per 30 November, 2009)	
MM-kultamitaleita – WSSC gold	1
MM-mitaleita – WSSC medals	5
SM-kultamitaleita – Finnish Championships, gold	8
Kapteeneita – Captains	9
Kv-kilpailuvoittoja – Victories abroad	12
Kv-kilpailumaita – Countries where competed	13
Lyhytohjelmia – Short programs	19
Vapaaohjelmia – Free programs	26
Kv-kilpailuja – International events	50
Kilpailuja – Competitions, total	118
Luistelijoita – Skaters, total	178

A mature woman aged 25 years

In November 25 years ago, a healthy baby scoring ten points arrived at the Helsinki Ice Arena. Rockettes, Finland's first synchronized skating team was born. The new discipline of figure skating had recently been introduced in Finland from North America, and Rockettes began practising their first steps. This autumn marks the 25th anniversary of this event, which means that we are celebrating a memorable year not only for Rockettes but also for the Finnish synchronized skating. Rockettes is a team which has witnessed and experienced the transitions and turmoils of our discipline and its extraordinary developments.

Rockettes made their debut in competitions in December 1984. When the first synchronized skating finals organized by the Finnish Figure Skating Association took place in the spring of 1986, Rockettes became the winner. Three years later, the team travelled to North America, where the discipline had its roots, in order to learn and compete in Laval, Canada. While international success was still only a distant dream, Rockettes was holding the sceptre tightly in Finland, and their name was engraved in the trophy of the Finnish finals in 1988, 1989 and 1990 as well.

At the turn of the decade, synchronized skating in Finland had reached the level where the discipline was finally granted Championship Status. Rockettes won the first gold medal in Finnish Championships in April 1991. That and the following season the team was skating as the leading star in the junior category, because the division into categories was then based on the number of skaters rather than their age. After that, skating as a senior team, Rockettes has earned a medal in the Finnish Championships every season; they have taken the highest podium place eight times.

Since first event abroad, Rockettes' calendar has included international competitions every season. Their historic first international victory was celebrated on their home ground in Helsinki in 1992. This also marked the first time when the Finnish national anthem was played at the end of an international synchronized skating event. Whereas in the 1990's international victories were a rare treat, in the 2000's Rockettes have been earning them almost every year. Their international experience now amounts to about 50 competitions in different countries.

Major competitions, of course, have the highest rank among international skating events. In synchronized skating they began in 1996, with the first ISU World Challenge Cup (WCC). Rockettes represented Finland in all the four WCC competitions that were arranged, and finally, in 1999, the team earned the WCC medal it had been coveting for a long time. This bronze medal is the first medal earned by a Finnish team in the ISU major competitions.

Rockettes also had the honour of representing Finland in the first official World Synchronized Skating Championships in 2000. Their first WSSC medal was earned on the home ground in the Helsinki Ice Arena in 2001. The event was sold out and the atmosphere in the Arena was beyond words; both the spectators and the team were overjoyed when it became clear that Rockettes would won silver, thanks to their magnificent free program 'Fantasy'. After that, they have earned more medals in the World Championships, and the complete list to date reads: silver 2001, bronze 2004, silver 2005, bronze 2006, and gold 2008. Tears of joy were shed in Budapest, when Rockettes were crowned World Champions. Their biggest star moment ever was shared by many ex-Rockettes skaters and a huge crowd of fans. Rockettes have always performed evenly when qualified for the World Championships; in addition to the podium positions, they have gained one fourth place.

In the 1990's Rockettes mainly competed in North America and Sweden; in the 2000's they have been taking part in European Cups. The most exotic corner of the world where Rockettes has been competing is, now doubt, China. As the reigning world champion, Rockettes took off to represent Finland in the Winter Universiade held in Harbin, China, in February 2009. The team returned home with a host of new experiences, silver medals, and a victory in the Free Program segment. During their 25 years of existence, Rockettes have visited many places and gained a great deal of experiences, including the Finnish Independence Day reception in the Presidential Palace.

Many of the Rockettes programs are remembered well and become world-famous legends. Examples from the 1990's include the light-hearted and catchy 'Polka from Säkijärvi', the dramatic 'Horror Dance', the softly flowing 'Mermaid', the mysterious 'Firebird', and the blazing 'Northern Lights'. The most impressive programs of the 2000's include the successful 'Fantasy', the moving 'Evita', the thrilling 'Mystery on the Orient Express', not to mention the breathtakingly beautiful Ave Maria and the incredible 'Gambling at the Casino', for which Rockettes earned their WSSC gold medals.

The 25-year-old Rockettes is a team with whom you want to continue travelling for ever!

Kiitämme kaikkia tukijoitamme

Thank you, all our sponsors

Aalto Ari,
Aalto Heljä,
Ahola Jukka,
Ahonen Elvi,
Ahonen Olavi,
Airaksinen Liisa,
Airissalo Tero,
Allinen Rauni,
Aroalho Paula,
Aroalho Timo,
Backman Marcus,
Borgström Iris,
Borgström Linda,
Borgström Zico,
Borkkari,
Christersson Anja,
Christersson Merja
ja Jukka,
Devi Savitri,
Elo Pertti,
Elo-Rihtamo Tiina,
Eskelinen Eila,
Eskelinen Heikki,
Eskelinen Leila,
Eskelinen Liisa,
Eskelinen Tuovi,
Felin Irja,
Gästgivar Leila,
Haalas Toini,
Halonen Anu,
Halonen Timo,
Halttunen Meeri
ja Jouko,
Haverinen Marjatta,
Heirolat,
Heiskanen Eija,
Helaniemi Merja,
Henell Ulla,
Hohti Outi,
Hohti Tapani,
Hyvönen Heikki,
Isola Heli,
Janinan isomummi,
Jääskeläinen Eino,
Jääskeläinen Helvi,
Jääskeläinen Hilikka,
Kaattari Lempi,
Kabanow Igor,
Kabanow Sari,
Karjalainen Mikko,
Kaskinen Ilmo,
Kaskinen Lahja,
Kaskinen Pentti,
Kaskinen Tuula,
Kaskinen Tuula
ja Ilmo,

Kauppinen Maija-Liisa,
Keinänen Riitta,
Keinänen Teuvo,
Keltikangas Lauri,
Keltikangas Tiina,
Kero Eeva,
Kilpi-Sikkinen Maikku,
Klen-Vuorinen Soila,
Kohila Tarja,
Koivuniemi Kyllikki,
Koivuniemi-Mäkinen
Hilikka,
Kokkonen Aapo,
Kokkonen Terttu,
Kolari Ismo,
Kolehmainen Jaakko,
Kolehmainen Sirpa,
Kontra Kirsti,
Korkkinen Arvo,
Korkkinen Leena,
Korpijaakko Tuomas,
Korpijaakko Ulla,
Koskelainen Pertti,
Koskelin Kirsi,
Kostilainen Tiina,
Kuuluvainen Ilkka,
Kuuluvainen Martta,
Kuuluvainen Paul,
Kuuluvainen Vilppu,
Kuuri-Riutta Pentti,
Kuuri-Riutta Pirkko,
Kuusela Priya-Sofia,
Kuusela Tina & Laura,
Kuttner Helena,
Käär Esa,
Käär Merja,
Lahtinen Kristina,
Laitamäki Juhani &
Kaarina,
Laukka Sirkka
ja Markku,
Lehti Leena,
Lehto Martta,
Lehto Martta,
Lehtonen Jouni,
Leppälä Irja,
Lipiäinen Eila,
Luiskari Minna,
Lundell Irma,
Luomala Riitta,
Luosma Tarja,
Mamu-Mummi,
Marjala Petteri,
Metsäniitty Risto,
Mikkola Sirpa,
Mononen Mika,

Murtomäki-Eskelinen
Sari,
Murtomäki
Anna-Liisa,
Mäkelä Leena,
Mäkelä Leena &
Taisto,
Mäkelä Taisto,
Mäntylä Aino,
Mäntylä Jukka ja
Merja,
Natunen Anna-Maria,
Nevalainen Seija
ja Pauli,
Nikula Aila,
Nilsen Tytti,
Niskanen Markku,
Nurro Minna,
Nyman Hannu,
Nyman Kirsi,
Oksa Irja,
Oksa Olavi,
Olkkonen Anu,
Pallari Veikko
ja Ritva,
Pallari Maire
ja Antero,
Pakarinen Kaisu,
Partanen Helena,
Paul Kirsi & Naresh,
Peiponen Hanna,
Peiponen Leila,
Peiponen Mikko,
Peiponen Valto,
Pirinen Irma,
Pitkänen Lahja,
Pitkänen Seppo,
Puumalainen Juha,
Puumalainen Päivi,
Rajala Kirsti,
Rautiola Aarne,
Rautiola Eeva,
Reijonen Katri,
Rihtamo Anu,
Rihtamo Jukka,
Riihelä Kati,
Ritvanen Maarit (UK),
Riuttamäki Heikki,
Romppanen Raija,
Ruukki Marko,
Ruukki Pia,
Saarinen Kerttu,
Sainio Pirjo ja Pentti,
Salminen Eetu,
Salminen Kaarina,

Salminen Rami,
Salonen Jyri,
Salonen Kirsti,
Salonen Lauri,
Salonen Päivi,
Sandgren Aira,
Sandgren Helvi,
Sandgren Maria,
Sandgren Merja
ja Harri,
Sandgren Olavi,
Sandgren Sointu,
Sandgren Teemu,
Saraste Leena,
Savitri Devi,
Savola Merja,
Savolainen Eero,
Savolainen Saara,
Seppänen Kreetta,
Sillman Liisa,
Sillman Seija,
Sillman Heikki,
Singh Nirmal,
Singh Charanjit,
Spiridovitsh Seija,
Sunnari Marianna,
Suoranta-Backman Sari,
Synthes Oy,
Tarhio Asko,
Tarhio Helvi,
Tarhio Jorma,
Tarhio Merja,
Tavainen Riitta,
Tavainen Risto,
Toijala Sirkku
ja Pekka,
Tsharkov Sari,
Tuokko Keijo,
Tuompo-Seppälä
Petra,
Turkkelin Janne,
Tötterman Marcus,
Vallila Pekka,
Vihma Mikko,
Vilén Pirjo,
Virtanen Rainer,
von Behr Annika,
Vuorio Esa,
www.hovinkartano.net,
Välke Sari,
Österblad Piia



Rockettes "Catch Me If You Can".



Team Fintastic "Revue éticelante".



**Hyvä koti ilman
isoa asuntolainaa!**

Asokodit

Onnella on osoite.



Asu hyvin - elä enemmän

Kerrostalo, pienkerrostalo, rivitalo, paritalo tai omakotitalo?
Tule asumaan riskittömään asumisoikeusasuntoon, Asokotiin.
Maksat vain 15 % asunnon hinnasta ja kuukausittaisen käyttö-
vastikkeen.

Asokoti on erinomainen vaihtoehto omistusasunnolle:
viihtyisässä Asokodissa omistusasunnon turvallisuus
yhdistyy vuokra-asunnon joustavuuteen ja vaivattomuuteen.

www.asokodit.fi

dental solutions

**Kaikki hammashoidon
palvelut**

**Herttoniemen
Hammaslääkärikeskus**

Hitsaajankatu 12

Ajanvaraus (09) 759 4400

www.dentalsolutions.fi



SUOMALAINEN VOITTA AINA.

TUOKKO
TILINTARKASTUS OY
KHT-YHTEISÖ
Kotisivu: <http://www.tuokko.fi/>

Combitrade Oy
PUH. (09) 5102092, FAX. (09) 5102096

www.volkswagen.fi



Uusi luokka. Uusi Polo.

Uusi Polo näyttää nyt luokalleen aivan uuden suunnan. Se näkyy ulkonäössä, varustelutasossa ja ajomukavuudessa. Ulkonäöstä vastaa maailmankuulu autodesigner Walter de'Silva. Uusi Polo pitää sisällään mm. ESP-ajonvakautusjärjestelmän sekä tämän päivän vaatimustasoa vastaavat taloudelliset bensiini- ja dieselmoottorit. Saatavana myös edistyksellisellä DSG-automaattivaihteistolla. Odotettu, kehuttu Polo on nyt täällä.

Polo-mallisto alkaen: Autoveroton hinta 11.270 €, arvioitu autovero* 2.681,76 €, kokonaishinta 14.551,76 €

*CO₂-päästöllä 128 g/km.

Yhdistelmäkulutus 4,2-5,9 l/100 km.

CO₂-päästöt 109-139 g/km.

Kuvan auto erikoisvarustein.



Volkswagen Center Vantaa

volkswagencenter.fi

Kiitoradantie 2

Uudet autot 010 5333 600

Vaihtoautot 010 5333 660

Automyynti ma-pe 8-18, la 10-15

Puheluhinta lanka- ja matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 11,90 snt/min.

Elisa Viihde on paljon enemmän kuin laajakaista.



Valtava tallennustila



Tallennat jopa 2500 tuntia TV-ohjelmaa tarvittaessa samaan aikaan kaikilta peruskanavilta.

Videovuokraamo omassa televisiossasi



Vuokraat yli tuhannen elokuvan valikoimasta sopivaa katsottavaa oman televisiosi kautta juuri silloin kun sinulle sopii.

Huippunopea laajakaista

24 M

Nautit langattomasti netin koko tarjonnasta, eikä vauhtia puutu.

Elisa Viihde 39,90 €/kk

(24kk sopimus)

Saat laajakaistan hinnalla Elisa Viihde -palvelun, joka yhdistää digitelevisi ja netin parhaat ominaisuudet. Palveluun kuuluu kaikki mitä viihtymiseen tarvitset.

Tutustu ja hanki omasi netistä tai Elisa Shopitista!

elisa

elisa.fi/viihde



OVL Tekniikka



The power of pure design – The new Audi A5 Sportback.

Uusi Audi A5 Sportback.

Audi A5 Sportback Business -mallissa vakiovarusteiden lisäksi akustinen pysäköintijärjestelmä (APS) takana, ylämäkijarru (ei Start-Stop -mallien yhteydessä), informaatiojärjestelmä värinäytöllä, irroitettava suksipussi ja läpilastausmahdollisuus, keskikynnärnoja etuistuimien välissä (sis. säilytyslokeron), valo- ja sadetunnistin, vakionopeussäädin ja Xenon Plus -ajovalot.

Audi A5 Sportback Business -bensiniimallisto alkaen (2.0 TFSI (132 kW/180 hv):
autoveroton hinta 35.480 €, arvioitu autovero* 10.165,86 €, kokonaishinta 45.645,86 €
*CO₂-päästöllä 152 g/km, vapaa autoetu 875 €/kk, käyttöetu 695 €/kk

Audi A5 Sportback Business -dieselmallisto alkaen (2.0 TDI 105 kW/143 hv multitronic-automaatti):
autoveroton hinta 36.170 €, arvioitu autovero* 10.365,03 €, kokonaishinta 46.535,03 €
*CO₂-päästöllä 152 g/km, vapaa autoetu 885 €/kk, käyttöetu 705 €/kk

Huolenpitosopimus alk. 43 €/kk (Audi A5 2.0 TFSI 132 kW, 3 vuoden Basic-sopimus, 15.000 km/vuosi).

Malliston yhdistelmäkulutus 5,2-9,3 l/100 km, CO₂-päästöt 137-216 g/km.

Hintaan lisätään jälleenmyyjäkohtaiset toimituskulut 600 €. Hinnasto 28.9.2009.

Kuvan auto erikoisvarustein.



Audi Center Helsinki

Herttoniemi, Mekaanikonkatu 10
automyynti 010 5333 230

Automyynti palvelee ma-pe 8-18 ja la 10-15. Huolto ja varaosat palvelevat ma-pe 7.30-18, audicenter.fi

Puheluhinta lanka- ja matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 11,90 snt/min.

LPM

DANFOSS GROUP

Ole huoletta. Me autamme.



Täyden palvelun LVI-insinööritoimisto

Uudisrakennusten suunnittelu,
konsultointi ja saneeraussuunnittelu



 **INSINÖÖRITOIMISTO
LIVAIR OY**

Valkjärventie 1, 02130 ESPOO
Puh 09-8634 580 Fax 09-8634 5810

KATSO KAIKKI UUDET NCC TÄHTI- KODIT

NCC Rakennus Oy
Mannerheimintie 103a
Helsinki
Puh. 0800 05558



www.ncc.fi

ILTRENO Ravintola

**Mellunmäen metroasema
Pallaksentie 4. P. 395 1611**

www.iltreno.fi

Meillä tehdään mestareita!

Kisakallion Urheiluopiston harjoitus- ja valmennuskeskus tarjoaa huippuolosuhteet vaativaan harjoitteluun ja tiukkaan treeniin niin yksinluistelussa kuin muodostelmaluistelussa.

Erittäin monipuoliset liikuntatilat oheisharjoitteluun niin sisällä kuin ulkona sekä testiaseman palvelut mahdollistavat ammattimaisen harjoittelun.

Kisakallio tarjoaa nyt myös yrityksille erinomaiset puitteet niin tiukan kokouksen kuin sporttisen työhyvinvointipäivän toteutukseen. Täysin uudistuneet päärakennuksen kokous- ja ravintolatilat, uusi huoneistohotelli sekä ainutlaatuinen luonto antavat rajattomat mahdollisuudet kokouksiin, liikuntaan ja elämyksiin. Kisakallio on nyt myös yritysten kuntoremontti- ja terveystreffikohde. **Kysy lisää myyntipalvelustamme!**

Varaa heti!



Kisakallion Urheiluopistossa harjoittelevat myös mm. taitoluistelun EM-kultaa vuonna 2009 voittanut **Laura Lepistö** sekä muodostelmaluistelun maailmanmestaruuden vuonna 2008 voittanut **Rockettes**.



Säästä huomaamattasi ja ylläty iloisesti

ePossu-palvelun avulla voit säästää huomaamattasi samalla, kun maksat ostoksesi kortilla. Palvelu on maksuton ja se on liitettävissä pankki-, debit- ja Visa Electron -korttiin. Ota ePossu käyttöösi Nordean verkkopankissa osoitteessa nordea.fi.

Teemme sen mahdolliseksi

Siltasaarenkatu 12
Helsinki-Hakaniemi
nordea.fi

Nordea

Nordea Pankki Suomi Oy

**APUA TUPAKOINNIN
ALOITTAMISEEN
JA VARSINKIN
LOPETTAMISEEN:**

FRESSI.FI

Sysmän 
APTEEKKI



Industrial Frigo

SISTEMI DI REFRIGERAZIONE E TERMOREGOLAZIONE INDUSTRIALE
INDUSTRIAL REFRIGERATION AND THERMOREGULATION SYSTEMS



TEOLLISUUDEN JÄÄHDYTYSJÄRJESTELMÄT

- Lämpötilaväli - 30° C - + 30° C
- Teho 2-1500 kW
- Moduulirakenteiset laitteet vapaajäähdytyksellä ja lämmön talteenotolla.
- Asiakkaalle konehuoneeton, kustannustehokas räätälöity ratkaisu ulko- tai sisätiloihin.

TRESMEKA

-edistyksellistä teknologiaa-

MYynti - TEKNINEN TUO - HUOLTO - VARMUUS - KOULUTUS

PL 14, Urmasitie 100 FIN-00371 HELSINKI • Puh. 020 730 5220 • Fax 020 730 5222 email: tresmeka@tresmeka.com • www.tresmeka.com

Vilppulan Kivijaloste Oy

Teollisuustie 6, 35700 Vilppula
Puhelin 03-471 6611

Maanrakennus Turkkelin Oy

Helsinki puh. 040-55 66 370

Mainospaja T. Pesonen Oy

Palkkitie 5, 04300 Tuusula
Puh. 010 396 2991
Fax. 010 396 2999
tapio@tpesonen.fi
www.tpesonen.fi



TAPIOLA

Avaa tapiola.fi, soita 01019 5100
ma-pe 8-20 tai
poikkea toimistossamme.

**PARAS SUOJA NIILLE,
JOIDEN KOHTALONA ON AINA
SEISTÄ ULKONA.**



Teknosin vesiohenteinen Nordica Eko antaa puutalollesi kestävän ja kauniin ulkonäön vuosikymmeniksi. Sen kiiltävä pinta on puuta suojaava ja likaa hylkivä. Sen tartunta on moitteeton lähes kaikkiin vanhoihin maalipintoihin. Nordica Ekolla on helppo ja kevyt maalata.
www.teknos.com



TEKNOS
Sopii ammattilaiselle,
sopii sinulle.

Stravent ilmaverhokoneet

*Oikealla laitevalinnalla energian-
säästöä ja käyttömukavuutta*

**Oikealla laitevalinnalla
on mahdollista säästää yli 80 % oviaukon kautta
katoavasta lämmitysenergiasta !**

Suuret käyntiovet ja talviset olosuhteet
asettavat Suomessa suuria haasteita ilmaverhojen
suunnittelulle ja laitteiden toiminnalle.



OUTOKUMPU TECHNOLOGY



HELPRINT



ENSTO

Myös kiinteistöjen erilaiset painesuhteet
ja vaihtelevat ulkoiset olosuhteet asettavat
ilmaverhokoneiden toiminnalle kovat vaatimukset.

Toimitamme laajasta tuotevalikoimasta teknisesti ja
taloudellisesti optimoidut ratkaisut ovikohtaisesti.
Patentoidulla pyörretasaimella varustettu moduuli-
rakenteinen **Stravent -ilmaverhokone** varmistaa
peittävän ja energiaa säästävän ilmaverhon
mm. vaativille teollisuusoville.

Stravent -ilmaverhokoneen
vakiopuhallusautomaatiikka tehostaa ilmaverhon
vaikutusta ja sopii erinomaisesti myös
toimistorakennuksiin ja kauppakeskuksiin.

*Laitteitamme valmistuksessa noudatamme laatustandardeja
ISO 9001 ja ISO 14001, ja ne ovat mukana MagiCAD-
ja CADS-suunnitteluohjelmissa.*



STRAVENT OY

Puh. 09-424 13630

Fax. 09-424 13631

www.stravent.fi

The logo consists of the word "WILO" in a bold, teal, sans-serif font. The letters are contained within a teal rectangular border. The "W" and "I" are slanted to the right, while the "L" and "O" are upright.

WILO

Pumpen Intelligenz.

TAITOLUISTIMIEN TEROITUSTA

Myyrmäen jäähallilla

Luistinhuolto

ERKKI ASIKAINEN

Puh. 09-533 274 Myyrmäen jäähalli (klo 17 jälk.)

Puh. 09-876 4642 kotiin



Vuosisata yleisurheilun Suomen mestaruuksia. Yli vuosisata henkivakuutusturvaa suomalaisille.

Tyylikästä käytännöllisyyttä.

Uusi Audi A5 Sportback.

Uuden Audi A5 Sportbackin viimeistelty muotoilu, erinomainen ajettavuus ja esimerkiksi käytännöllisyys muodostavat vaikuttavan yhdistelmän. Urheilullisen, mutta käytännöllisen kokonaisuuden viimeistelevät tyylikkäiden ja avariin sisätilojen viihtyisyys sekä suuren tavaratilan monipuoliset mahdollisuudet.

Mallistoon kuuluu seitsemän tehokasta ja taloudellista moottorivaihtoehtoa, jotka voi valita joko manuaali- tai automaattivaihteistolla. Audi A5 Sportbackiin on saatavilla myös jatkuvatoiminen quattro-neliveto. Lisätietoja www.audi.fi

Audi A5 Sportback 2,0 TFSI 132 kW Start-Stop hinta alk.:

autoveroton hinta 34 630 €, arvioitu autovero 9 920,56 €*, kokonaishinta 44 550,56 €.

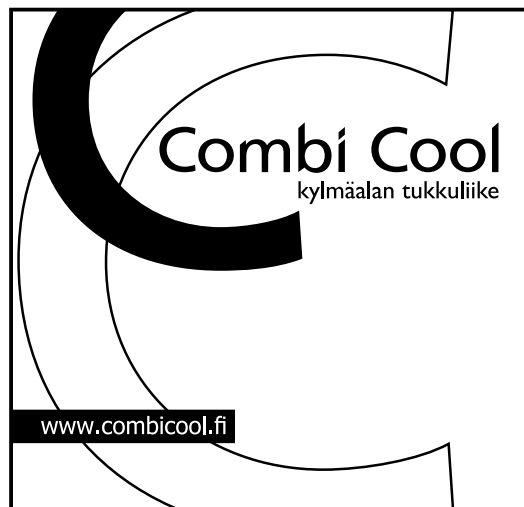
Vapaa autoetu alk. 855 €, käyttöetu alk. 675 €.

Keskikulutus 6,5 l/100 km, *CO₂-päästöt 152 g/km.

Huolenpitosopimus alk. 57 €/kk

(Audi A5 Sportback 2,0 TFSI 132 kW, 3 vuoden Basic-sopimus, 20 000 km/vuosi).





www.jennow.com

Huolella harjoiteltu PUHDAS SUORITUS

KOTISIIVOUSTA TYTYVÄISYYSTAKUULLA

Kotiringin ydinpalvelu on säännöllinen, sopimukseen perustuva kotisiivousohjelma, josta annamme Tyytyväisyystakuun. Voit tilata lisäpalveluina ikkunoiden pesua, silityspalvelua ja mattojen sekä huonekalujen pesua.

Verovähennysoikeuden ansiosta maksettavaksesi jää käytännössä vain 40% ostosta. Voit hyötyä siitä heti.



TUTUSTU
palveluumme
netissä ja kokeile
hintalaskuria!



kotirinki
kotipalvelu

ESPOO • HELSINKI • HYVINKÄÄ • HÄMEENLINNA
KAUNIAINEN • NURMIJÄRVI • OULU • PORI
PORVOO • RIIHIMÄKI • SEINÄJOKI • SIPOO
TAMPERE • TURKU • VANTAA

www.kotirinki.fi



Klinikka 22 hoitaa takaisin urheilun pariin.
Lue lisää osoitteessa www.klinikka22.fi

KLINIKKA 22

TÄYSIN UUSI VOLVO XC60.

Kuvan auto lisävarustein.



VAKIONA CITY SAFETY. ENSIMMÄISENÄ MAAILMASSA.

Uusi Volvo XC60 jarruttaa tarvittaessa autoa automaattisesti esteen lähestyessä. Siinä on vakiovarusteena – ensimmäisenä maailmassa – kaupunkiliikenneturvallisuutta parantava City Safety -järjestelmä, joka auttaa kuljettajaa välttämään onnettomuuksia. Uusi Volvo XC60 ei ainoastaan nosta turvallisuutta uudelle tasolle. Se on myös urheilullinen ja dynaaminen ajaa. Sen uusi skandinaavinen design näyttää houkuttelevalta.

Tervetuloa koeajolle – monestakin syystä!



BILIA KAIVOKSELA Vantaanlaaksontie 6, Automyynti, p. 010 8522 881 Huollon ajanvaraus, p. 046 7147 210



**Clear Mind Oy - Lasten ja nuorten
urheilua tukemassa!**

Psykologian alan asiantuntijapalveluja,
www.clearmind.fi



KESKELLÄ HELSINKIÄ, KESKELLÄ ELÄMÄÄ

YÖVY SOKOS HOTEL PRESIDENTISSÄ

Sokos Hotel Presidentti on keskellä Helsinkiä, vain kävelymatkan päässä nähtävyyksistä, tapahtumista ja lukemattomista shoppailupaikoista.

TIEDUSTELUT JA VARAUKSET:

Sokos Hotels Myyntipalvelu,
puh. 020 1234 600
ma-pe klo 8-18
sales.helsinki@sok.fi
www.sokoshotels.fi
www.sokoshotelpresidentti.fi

Anna makujen vietellä!

Tule nauttimaan
herkulliset tapakset,
mehukkaat
vartaat sekä
suussasulavat herkut.

sevilla
Bar & Restaurant

SOKOS HOTEL
PRESIDENTTI



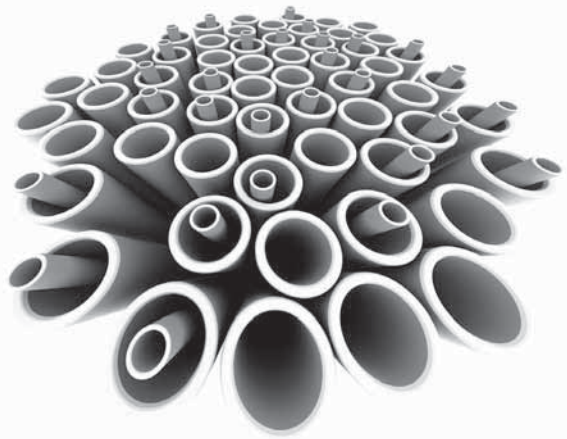
SI-PÄTEVYYSLUOKAN
SÄHKÖURAKOITSIJA

NORMISÄHKÖ OY

ELONTIE 25 B
00660 HELSINKI

PUH/FAX 09-7546510

JORMA SOINIO 0400-514995
TIMO HAAVISTO 0400-411444



onninen

Onninen tarjoaa kattavaa materiaaalipalvelua urakoitsijoille, teollisuudelle, julkisille organisaatioille ja teknisten tuotteiden jälleenmyyjille. Olemme alalla vuodesta 1913 toiminut perheyhtiö. Työllistämme Suomen, Ruotsin, Norjan, Puolan, Venäjän ja Baltian toiminnoissamme runsaat 3000 henkilöä. Liikevaihtomme oli v. 2008 1,7 miljardia euroa.

www.onninen.com

Toteutamme pitkäaikaisella kokemuksella yritysten liiketoimintaa tehostavia ja tuottavuutta parantavia puhe-, data ja IT –ratkaisuja edullisesti.

• **PUHERATKAISUT**

- Puhelinjärjestelmät, IP-puhe, VoIP, langalliset ja langattomat
- Alcatel Business Partner; myynti, asennus, ylläpito, laajennukset, varaosat

• **DATAYHTEYDET JA -VERKOT**

- Tietoturvalliset ratkaisut etättyöhön ja toimipaikkojen yhdistämiseen

• **YRITYS INTERNET -YHTEYDET**

- Asymmetriset- ja symmetriset liittymät 2 M ...100 Mbit /s
- Monipuoliset palvelut; tietoturva, julkiset IP-osoitteet

• **TYÖASEMIEN TIETOJEN VARMENNUS**

- Nopea, turvallinen ja edullinen tietojen varmistus Internet -yhteydellä
- Tietojen palautus ongelmatilanteessa nopeasti 24 h / 7pv

• **SÄHKÖPOSTI-, WWW- JA HOSTING -PALVELUT**

• **ASIAKAS- JA YLLÄPITOPALVELUT**

- Kaikki palvelut ja ratkaisut yhdestä paikasta vaivattomasti ja edullisesti



www.welcomet.fi puh. (09) 4153 1110



www.parkhotelkapyla.fi
parkhotel@parkhotelkapyla.fi
puh: +358 + (0)9 - 799 755

SM Maanpää Oy **Sauli Maanpää**

Itäpellontie 30 A
20300 Turku
+358500821851
smky@dlc.fi

Talso Oy

Silmukkatie 21
65100 VAASA
Puhelin (06) 362 1200
Faksi (06) 211 1030
Internet <http://www.toimitilat.fi>



sigicom



 **E. HARTIKAINEN OY**

Kiinteistöhuolto
Antti Hellemaa Oy
 Puh: 040-0319 903



 **TiliSari Oy**

Sari Koso, KLT
 GSM 040 736 9093

Raatimiehenkatu 14 A 1
 53100 Lappeenranta

puh./fax. 05-415 3991
 e-mail: sari.koso@tilisari.fi

Vapaat
Toimitilat
 toimitilat.fi

KUVATUOTANNON AMMATTILAINEN

TEE OMISTA KUVISTASI NÄYTTÄVÄT TAULUT!

JAN JERNMARK



KUVAN TAULUT TULOSTETTU TAIDEKANKAALLE
 JA PINGOITETTU KIILAKEHYKSIIN
 HINTAESIMERKKI KOOSSA 50x70cm = 75,00€
 (TULOSTE SEKÄ ASENNUS KIILAKEHYKSEEN).

WWW.DIALAB.COM

TUOTEVALIKOIMAAMME KUULUVAT:

LAMBDA-VALOKUVATULOSTEET
 EPSON STYLUS PRO TULOSTEET
 DIATULOSTEET / VALOKAAPPIKUVAT
 MUSTESUIHKU- JA LIUOTINVÄRITULOSTEET
 SISUSTUSTAULUT
 SUURKUVATULOSTEET
 TAIDEKANKAAT
 BANDEROLLIT
 JULISTEET
 TARRAT / IKKUNATARRAT / SISUSTUSTARRAT
 VALOKUVATAPETTI
 ERILLAISET VINYYLIT JA KANKAAT
 POHJUSTUS, LAMINOINTI SEKÄ KEHYSTYS
 MUOTOON LEIKATUT POHJUSTUKSET
 NÄYTTELYTELINEET JA MESSURAKENTEET
 ROLL-UP, QUICKSCREEN, SPENNARE, EXPAND
 SKANNAUKSET
 LOGOJEN / MAINOSTEN SUUNNITTELU

TYÖPAJANKATU 10B, 00580

HELSINKI 040-831 3000

Räjäytys Kaksikko Oy

Oy Rentia Ab

Kuusan maansiirto Oy



VOLVIA

Hyvä vakuutus hyvälle autolle.

Obstbaum Harju & Sorjonen

asianajotoimisto • advokatbyrå • attorneys at law

Annankatu 29 A, 00100 Helsinki
puh. 09 - 5657 955, fax 09 - 5657 9560



RTV Paras
Sisustuskauppa
www.rtv.fi



Espoo Forssa Helsinki Hyvinkää Hämeenlinna Iisalmi
Joensuu Jyväskylä Kaarina Kangasala Kerava Kuopio Lahti
Laihia Lappeenranta Lohja Nokia Pori Porvoo Riihimäki Salo
Seinäjoki Tampere Turku Vaasa Vantaa

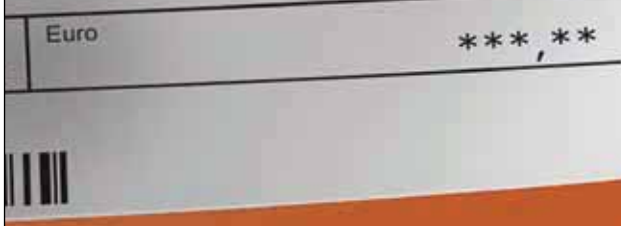
Vantaan R&H Rakenne

väliseinät ja sisäkatot

050-5257473 ja 050-5257457



Kodin ja perheen
vakuutukset



Euro ****, **

Joko sinä saat vakuutusyhtiöstäsi viiden tähden laskuja?

On mukava saada lasku, jota ei tarvitsekaan maksaa. Yhä useammat asiakkaamme maksavat esimerkiksi kotivakuutuksensa pankkiasioinnistaan saamallaan OP-bonuksilla. Sitä kutsutaan keskittäjän eduksi. Tutustu osoitteessa **op.fi/bonus** tai tule käymään.

Etua elämään. OP-Pohjolasta.



Pohjola

Hämeen Kaivin Oy

Puh: (03) 3450 330

Telefax: (03) 3440 442

Sähköpostiosoite: hameen.kaivin@co.inet.fi

Korjaamo:

Kuokkamaantie 4 B, 33800 Tampere,
puh. 214 3235

Laakeri-Systems Oy

Louhinta-Nikkarit Oy

www.piruetti.com



Pirouette[®]
Made in Finland

For skating people

Harjoitus- ja kilpailupuvut
Fleecet
Kietaisuneuleet
Treenitopit ja-housut
Mondor-trikoot
Teräsuojat
Luistelukassit

Piruettilusikat
Strassit ja kimallekankaat
Luistelukorut
Näppylähanskat
Vilkkuvat teräsuojat, sekä paljon
uusja oheistuotteita USA:sta

sporty since 1974
piruetti

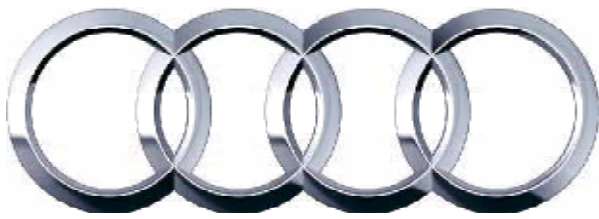
Yrjönkatu 31, Forum
00100 Helsinki
09-626 447

Kauppakatu 14,
33210 Tampere
03-212 6333

Eerikinkatu 9,
20100 Turku
02-231 8333

Verkkokauppa: www.piruetti.com

e-mail: piruetti@piruetti.fi



Audi

Audi Center Helsinki

Herttoniemi, Mekaanikonkatu 10
automyynti 010 5333 230
ma-pe 8-18, la 10-15

www.audicenter.fi

Puheluhinta 010-alkuisiin numeroihin maksaa lanka- ja matkapuhelimesta 8,21 snt/puh + 11,90 snt/min.



KALLIOTEKNIikka
CONSULTING ENGINEERS OY

Räjäytystöiden valvonta - Kiinteistökatselmukset Tärinämittaukset - Ympäristöselvitykset

Kalliotekniikka Consulting Engineers Oy on Suomen johtava räjäytysalan konsultointiyritys. Yritys on perustettu 1973.

Erikoisalaamme ovat vaativat asutuskeskusten louhintakohteet, joissa räjäytysuunnittelulla ja tarkoituksenmukaisella riskienhallinnalla on suuri merkitys louhintatyön tekniselle ja

Toimipisteemme: **Helsinki, Tampere, Turku ja Oulu**

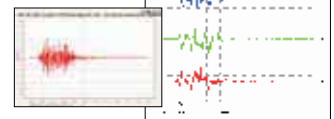


BlastView™

Kalliotekniikan kehittämä BlastView™ kaukovalvontajärjestelmä tuo tärinämittaustulokset reaaliajassa tietokoneesi näytölle tai tekstiviestinä matkapuhelimeesi.

Kaukovalvontapalveluamme on käytetty mm. **USA:ssa, Ruotsissa ja Norjassa.**

BlastView™ on tehokas työkalu louhintatöiden suunnitteluun ja vahinkojen ennaltaehkäisyyn.



**Tutustu tarkemmin
kotisivuillamme!**

www.kalliotekniikka.com



**PALVELEVA
MUOVIEEN
TOIMITTAJA**

Putkistojärjestelmät

Tekniset muovit

Fluorimuovit

Somistusmuovit

Koneet

Uima-allastuotteet ja -kemikaalit

Pipe Systems

Technical Plastics

Fluoro Plastics

Decoration Plastics

Machines

Supplies and chemicals for swimming pool

Oy Fluorotech Ltd
Kivipyykintie 4
01260 Vantaa

sales@fluorotech.fi
puh. (09) 2786 030
faksi (09) 2786 0333

www.fluorotech.fi



**CRUEL AGE ON AVATTU
TURUN SKANSSIIN JA HELSINGIN KAMPPIIN!**

**Wanna be a
Cruel Age member?**

Register now as an urban* member
and receive -15% discount as reward!



MIELETTÖMIÄ BRÄNDEJÄ & AVAJAISTARJOUKSIA!

Cruel Age / Kauppakeskus Kamppi / Urho Kekkosen katu 3-5 (Fredan pääty)
Helsinki / puh. (09) 7738 5341



ICHI FINLAND | OY BEUNOCK AB
JEAN BORGSTRÖM | 050 554 45 66
WWW.ICHI.BIZ

ICHI®

rock band

Introducing the new **crocband** collection



crocstm

shop.crocs.fi • www.crocs.fi

Crocband malliston löydät Crocs Storeista. Tervetuloa!

Vantaa

Crocs Store Flamingo
Tasatie 8
01510 Vantaa
puh. 09 278 5112

Lempäälä

Crocs Store Ideapark
Kauppakeskus Ideapark
37570 Lempäälä
puh. 03 375 5166

Turku

Crocs Store Hansakortteli
Kristiinankatu 9
20100 Turku
puh. 02 478 2555



STARTTAA KISAAN PUNAISILLA LAIVOILLA!

Urheilu ja liikunta ovat tärkeitä energian ja ilon lähteitä. Itämeren iloisin laivasto haluaakin olla mukana tukemassa kaikkia urheilevia ja kannustavia ryhmiä. Tervetuloa koko porukalla reissuun – punaisilla laivoilla se onnistuu uskomattoman edullisesti! Kapteeni ja koko ystävällinen henkilökuntamme on paikoillaan, valmiina, lähtöön kanssanne!

Turku–Tukholma
alk. 5 €/hlö/suunta
Aamulähtö C4-hytissä

Helsinki–Tukholma
alk. 10 €/hlö/suunta
C4-hytissä

Helsinki–Tallinna
alk. 8 €/6–17-v./suunta
alk. 16 €/aik./suunta
Iltalähtö, hytti lisämaksusta

VIKING LINE

Sporttihinnat väh. 10 hlön ryhmille. Pidätämme oikeudet muutoksiin. Paikkoja rajoitusti.
Lisätiedot www.vikingline.fi/sporttilaivat tai Hki 09-123 571



FRANK Q Finland
Oy Beunock Ab

Jean Borgström
050 554 45 66

www.frankq.com

FRANK Q®