



Kuvat / Photos

Tomas Whitehouse,
Sari Niskanen (sivut 48, 49,
50, 54), Niko Helle (sivu 42),
Jukka Kero (sivu 50)

Graafinen suunnittelu / Design

Martin Tapio

Kausijulkaisun työryhmä

Kirsi Pettilä
Johanna Arantola-Hattab
Kirsi Nurmi-Haikonen

Hallitus / Members of the board

Puheenjohtaja / Chairman

Juha Timonen
puh. +358 400 44 98 70

Varapuheenjohtaja / Vice Chairman

Riikka Aahe

Jäsenet / Members

Satu Kaski
Börje Nummelin
Kirsi Pettilä

Varajäsen /

Substitute member
Eero Eloranta

Toiminnanjohtaja / Executive manager

Kirsi Nurmi-Haikonen
puh. +358 40 358 80 08

Luistelukoulujen rehtori / Skating schools, principal

Tiia Tupala
puh. +358 40 178 75 77

Seuran hallinto

Vasemmalta: Börje Nummelin, Satu Kaski,
Kirsi Nurmi-Haikonen, Kirsi Pettilä, Eero Eloranta
Edessä: Riikka Aahe, Juha Timonen



Sisällysluettelo / Table of content

5	Hyvät Helsingin Taitoluisteluklubin jäsenet Dear Members of the Helsinki Figure Skating Club
7	Tervetuloa seuratoimintaan Welcome to Club Activities
8	Valmentajat kaudella 2012–2013 Coaches in the season 2012–2013
10	Irtiotto rutiineista Breaking loose from routines
12	Vastakohtien maailma – Järki ja tunteet World of Contrasts – Sense and Sensibility
16	ROCKETTES AKATEMIA Huippu-urheilua hyvällä fiiliksellä! Elite sports with positive feelings!
18	Muodostelmaluistelujoukkueet / Synchronized skating teams
18	Rockettes
22	Team Fantastic
26	Finettes
28	MiniMints
36	Entistä vahvempina uuteen kauteen Into the New Season Stronger Than Before
37	Yksinluistelu / Single Skating K1, K2, K3
39	Luistelukoulusta kaikki alkoi It all began in Skating School
40	K2 tytöillä on intoa ja energiaa! The K2 Girls are Full of Enthusiasm and Energy!
42	K1 luisteliijoilla tavoitteet korkealla The K1 Skaters Have High Goals
	Kehitysrhyhmät / Development Groups
31	MiniSparkles
44	Tintit, Timantit
	Harrasteluistelu / Recreational Skating
33	JääPrinsessat
35	JääLeidit
48	Luistelukoulut / Skating Schools
54	Kiitämme kaikkia tukijoitamme Thank you, all our sponsors

Helsingin Taitoluistelu- klubi



LUISTELUKOULUT

Keväällä 2013

*Luistelukouluissamme niin tytöt kuin pojat
voivat nauttia luistelun ilosta ja oppia
perustaidot. Eri tasoryhmät takaavat sen,
että haasteita harrastuksen parissa riittää.*

*Mikäli innostusta riittää, harrastusta voi jatkaa
kehitysryhmien kautta kilparyhmiin.*

Kevään ryhmät aloittavat 7. 1. 2013 alkaen.

Tule mukaan!

Tiedustelut puh. 040 178 75 77



TENAVAT 4–9 vuotiaat

MA	18.10–18.55	Salmisaari
KE	17.15–18.00	Oulunkylä
LA	14.15–15.00	Helsingin jäähalli
SU	11.15–12.00	Paloheinä

MUODOSTELMAKOULU 5–8 vuotiaat

MA	18.45–19.30	Salmisaari
SU	9.15–10.00	Paloheinä

VIIKARIT poikaryhmä 4–9 vuotiaat

SU	11.15–12.00	Paloheinä
----	-------------	-----------

AIKUISET

LA	13.40–14.25 (perus)	Helsingin jäähalli
LA	15.10–16.30 (jatko)	Hernesaaren jäähalli

Ilmoittautuminen

www.helsingintaitoluisteluklubi.com/luistelukoulut/

Hyvät Helsingin Taitoluisteluklubin jäsenet

Dear Members of the Helsinki Figure Skating Club



Juha Timonen
Puheenjohtaja / Chair of the
Executive Board

Ensimmäinen kauteni seuran puheenjohtajana on takana ja haluan kiittää kaikkia HTK:n jäseniä ja henkilökuntaa saamastani tuesta. Ensimmäinen puheenjohtajakauteni oli monelta osin työntäyteinen ja värikäs, paljon tehtiin ja paljon jäi vielä tekemättä, työ jatkuu. Uusinta on tämän kauden alussa käynnistynyt projekti seuran ilmeen uudistamiseksi. Kädessänne oleva kausijulkaisu on uuden ilmeen mukaan toteutettu; tästä saa viitteitä siitä, miltä HTK:n ilme tulee jatkossa näyttämään. Uutta on myös elokuussa käynnistynyt Rockettes-Akatemia, joka on Suomen muodostelmaluistelun pilottiprojekti. Akatemian tarkoituksena on tarjota HTK:n lahjakkaille ja motivoituneille muodostelmaluistelijaille polku lajin huipulle. Akatemian toiminta on organisoitua, ja sillä on useita yhteistyökumppaneita huippu-urheilun saralta. Tällaisilla uusilla innovaatioilla ja toiminnan kehittämisellä varmistamme, että koko Suomen ja HTK:n muodostelmaluistelu pysyy maailman huipulla.

Kausi 2011–2012 oli Helsingin Taitoluisteluklubi ry:lle jälleen erinomainen muodostelmaluistelussa. MiniMints sai molemmista valintakilpailuista kultaa, Finettes saavutti Suomen mestaruuden, Team Fintastic junioreiden 7. WCC:n voiton, joka on kuudes perättäinen, ja Rockettes luisteli Suomen mestariksi. Voimme siis hyvällä syyllä sanoa, että meillä on Suomen parhaat muodostelmaluistelijajoukkueet.

Viime kaudella tehtiin myös yksinluistelussa erinomaista työtä ja kausi oli nousujohteinen. Nyt kuluvalle kaudelle olemme saaneet lisää uusia luistelijaita, ja meillä on hyvät edellytykset saavuttaa hienoja tuloksia. Taitavien ja motivoituneiden yksinluistelijoiden lisäksi olemme saaneet joukkoomme uusia aktiivisia vanhempia – heidän panoksensa seuran

yksinluistelun kehittämisessä on korvaamaton. Kiitos kaikille jo etukäteen työpanoksestanne seuran hyväksi kauden 2012–2013 aikana.

Seuran 40. toimintavuosi, juhlavuosi, päättyy 2012 lopussa. Juhlavuoden päätapauksena oli keväällä 2012 järjestetyt muodostelmaluistelun SM-kilpailut. Kilpailujen järjestelyt onnistuivat erinomaisesti. Kiitos siitä kuuluu kaikille mukana olleille vapaaehtoisille, ja erityisesti haluan kiittää seuran toiminnanjohtaja Kirsi Nurmi-Haikosta hänen työstään kilpailun organisoinnissa. Saimme kilpailun järjestelyistä erityiskiitosta myös mukana olleilta tuomareilta, joten HTK näytti jälleen osaamistaan tapahtumajärjestäjänä.

Kausi 2012–2013 tulee jälleen tarjoamaan runsaasti hienoja hetkiä ja kokemuksia niin luisteloille, seurassa työskenteleville, kuin vanhemmillekin.

Seuran arvojen – luistelijälähtöisyyden, avoimuuden, kunnioituksen, oikeudenmukaisuuden ja vastuuntunnon – kautta yhdessä tekemällä saamme varmistettua tuloksellisen ja menestyksellisen tulevaisuuden.

Toivotan kaikille menestyksellistä ja upeaa luistelukautta 2012–2013!

Juha Timonen
Puheenjohtaja



My first season as the Chair of the Club's Executive Board is over, and I would like to thank all members and staff for the support given to me. My first year as the Board Chair was full of work and colour in many respects; a lot was achieved, a lot remains to be done, our work continues. The most recent change introduced is the project launched at the beginning of this year to renew the Club's visual identity. This

publication gives you an idea of how the Club wants to present itself in the future. Another novelty is the Rockettes Academy, which was started in August as a pilot project of the Finnish Figure Skating Association. The purpose of the Academy is to open a path to elite sports for our Club's talented and motivated synchronized skaters. The work of the Academy is well organized and it has a number of co-operating partners from different sectors of elite sports. The goal of these innovations and new developments is to ensure that the synchronized skating in Finland and within the Helsinki Figure Skating Club will remain among the very best in the world.

The season 2011–2012 was yet another excellent year for the Helsinki Figure Skating Club. MiniMints earned gold in both Qualifying Competitions, Finettes won the Finnish Championship, Team Fantastic earned their 6th successive WCCJ victory, and Rock-

ettes won the Finnish Championship. We therefore have every reason to conclude that our Club has the best synchronized skating teams in Finland.

Excellent work was also done within single skating and the achievements during last season were promising. We now have recruited more new single skaters and have good possibilities to achieve even better results. In addition to skilled and motivated skaters, we also have new active parents whose input in the future development of single skating will be invaluable. I am extending my warmest thanks in advance to everyone for your contribution during the season 2012–2013!

The Club's 40th Anniversary Year will come to an end in December 2012. The main event of the Anniversary Year Celebrations was the Finnish Championships in Synchronized skating held in the spring of 2012. The

competition was very well organized, thanks to all volunteers, and in particular, to the hard work of Kirsi Nurmi-Haikonen, our Executive Director. We also received special thanks from the judges; thus, the Helsinki Figure Skating Club showed, once again, that it has special knowhow as an event organizer.

The season 2012–13 will offer many fine moments and experiences to the skaters, parents and those working within the Club. When we continue working together in the spirit of the Club's values – skater orientation, openness, mutual respect, and shared responsibility – we can achieve good results and success in future years as well.

I wish you all a successful and memorable skating season of 2012–2013.

Juha Timonen
Chair of the Executive Board



Tervetuloa seuratoimintaan

Welcome to Club Activities



Kirsi Nurmi-Haikonen
Toiminnanjohtaja / Executive
Director

Tammikuussa 1993 alkoi luistelukoulu Helsingin jäähallissa. Päätin viedä tyttäresi sinne aavistamatta lainkaan mihin tuo päätös johti. 20 vuotta myöhemmin olen edelleen sidoksissa samaan urheiluseuraan, nyt kuudetta vuotta seuran toiminnanjohtajana.

Ajattelemme usein taitoluistelua lastemme mukavana harrastuksena. Mutta se ei ole ainoastaan luistelijoiden ja urheilijoiden juttu. Se antaa valtavasti myös meille vanhemmille. Nämä vuodet ovat tarjonneet sellaisia tunteita joita missään muualla en ole kokenut. Äidin ylpeys tyttären ensimmäisissä yksinluistelukilpailuissa, vuodet joukkueenjohtajana ja rahastonhoitajana, sekä ne käsittämättömät tunteet mitä huippu-urheilu ja MM-kisojen voitto tuovat tullessaan. Mukaan on mahtunut myös pettymyksiä, tilanteita joissa on tuntenut itsensä aivan voimattomaksi, niin luistelijan äitinä kuin seuran hallinnossa työskentelevänä. Ja silti, aina kesällä, odotan milloin kaikki taas oikein kunnolla alkaa.

HTK on iso urheiluseura, meillä on lähes tuhat luistelijaa kalenterivuodessa, tuhansia harjoitustunteja kaudessa, noin 40 palkansaajaa ja toimintamme kulut ylittävät miljoona euroa. Taustalla käy melkoinen pyörittäminen, sen ovat 10 vuotta seuran hallituksen jäsenenä sekä vuodet toiminnanjohtajana kantapään kautta opettaneet. Hallinnon tehtävä on silti kovin selkeä: luoda edellytykset sille, että lapset ja nuoret sekä aikuisetkin saavat luistella, kehittyä ja kilpailla maailman parhaiden valmentajien kanssa.

Taitoluistelu on kokonaisvaltainen harrastus. Se vie mennessään kokonaan, kaiken. Mutta se myös antaa paljon, sekä luistelijalle että vanhemmille. Parhaat ystävänäkin olen taitoluistelun parista löytänyt. Tiedän, että tämä kaikki on kannattanut. Hetkeäkään en antaisi pois!

Taitoluistelu on tie elinikäisen harrastuksen pariin. Tervetuloa mukaan!

In January 1993, a Skating School started in the Helsinki Ice Arena. When decided to take my daughter there, I could not even imagine where this decision would lead. Twenty years later I am still connected with the same club, working now as its executive director for the sixth year.

We often think that figure skating is a nice free time activity for our children. However, it is not only something for skaters and athletes. It also gives much to us parents. These years have given rise to feelings that I have not experienced anywhere else. A mother being proud of her daughter at the first single skating competition, the years as a team manager and treasurer, being overwhelmed by elite sport and a victory at the World Championships. There have also been disappointments, situations where one has felt completely powerless, both as a mother and as a club functionary. In spite of this, every summer, I am always waiting for everything to start again.

The Helsinki Figure Skating Club is a large sports club; we have almost one thousand skaters per calendar year, thousands of training hours a season, about 40 salaried employees; the annual costs of our operations total more than a million euro. All this involves a lot of work; this is what I have learned during my ten years as a member of the Club's executive board and the last few years as its executive director. Nonetheless, the task of the administration is clear: to provide opportunities for children, young people, and even adults to skate, develop and compete with the best coaches in the world.

Figure skating is a captivating free time activity. It carries you away, all of you, completely. But it also gives lot, both to the skater and to the parents. Even my best friends come from among figure skating people. I know that all this has all been worthwhile to do. I would not give away a single moment!

Figure skating opens a road to a lifelong activity. Welcome to join us!



Kaisa Nieminen

Päävalmentaja
Head coach

*Rockettes, Team Fintastic,
Finettes, MiniMints*



Milja Sarkkinen

**Vastuuvallmentaja,
avustava valmentaja**
Lead coach, assistant coach

*MiniMints, Finettes,
JääPrinsessat, Rockettes,
Team Fintastic*



Mia Manninen

Avustava valmentaja
Assistant coach

*Team Fintastic, Rockettes,
Finettes, MiniMints*



Matti Henttinen

**Fyysinen ja psyykkinen
valmennus**
*Physical and mental
training*

*Rockettes, Team Fintastic,
Finettes*



Heta Haikonen

**Vastuuvallmentaja,
avustava valmentaja**
Lead coach, assistant coach

*JääLeidit, Finettes,
luistelukoulut*



Ringa Rihtamo

Avustava valmentaja
Assistant coach

MiniMints



Tuuli Niinivaara

Avustava valmentaja
Assistant coach

Team Fintastic, MiniMints



Venla Kuuluvainen

Liikkuvuusharjoittelu
Muscle care

*Team Fintastic, Finettes,
MiniMints, luistelukoulut*

Valmentajat kaudella 2012–2013

Coaches in the season 2012–2013



Tiia-Riikka Pietikäinen

Päävalmentaja
Head coach

Yksinluistelu, Timantit, Team
Fintastic, Finettes, MiniMints



Sanna Eräpohja

Vastuuvallmentaja
Lead coach

Yksinluistelu, Timantit, Tintit



Kaisa Syvähuoko-Pöyry

Baletti
Ballet

Yksinluistelu, Timantit,
MiniSparkles



Anandah Kononen

Baletti
Ballet

Rockettes, Team Fintastic,
Finettes



Maurizio Margaglio

Tekniikka- ja koreografia-
valmennus
Techniques and choreo-
graphic consultant

Rockettes



Tiina Aalto

Vastuuvallmentaja
Lead coach
MiniSparkles



Siiri Eskelinen

Vastuuvallmentaja,
avustava valmentaja
Lead coach, assistant coach

Kristallit, MiniSparkles,
Timantit, Tintit, luistelukoulut



Tiia Tupala

Luistelukoulujen rehtori
Principal of the skating
schools

Jenni Helynen

Avustava valmentaja
Assistant coach
Timantit

Tiina Ojanen

Baletti
Ballet
MiniMints

Arja Veijola

Henkinen
valmennus
Mental training
Yksinluistelu

**Pipsa Tuppela
Anna Heinonen**

Koreografia
Coreography
Yksinluistelu

Irtiotto rutiineista

Breaking loose from routines

Kausi 2012–2013 on pyörähtänyt upeasti vauhtiin. Ensimmäinen valintakisa osoitti, että HTK:n muodostelmajoukkueet ovat hyvässä iskussa taas tälläkin kaudella. Finettes nappasi lohkossaan voiton energisellä Disco ohjelmallaan, Team Fintastic oli juniorisarjan ykkösen vauhdikkaalla ja varmalla luistelulla. Rockettes voitti kultaa senioreissa vahvalla tulokinnalla ja taidokkaalla tekemisellä.

Tänä vuonna tähän hienoon kauden avaukseen on päästy vähän uudeltais eväin. Ei se, että asiat olisivat olleet huonosti, vaan halu mennä eteenpäin, ajoi irtiottoon rutiineista. Joskus kauden alkaessa tulee olo, että taas lähtee «sama levy» pyörimään. Sitä tietää melko tarkalleen, mitä on tulossa ja milloin. Kokeneena valmentajana rutiinin osaa monesti käyttää hyödyksi, mutta silti aina tulee kiire rakentaa ohjelmalle loppu ja hankkia hiuskoristeet ensimmäiseen kisaan. Rutinoituminen ei aina ole hyvästä eikä motivoi. Rutiiniomainen tekeminen on turvallista, mutta se ei luo adrenaliinia, eikä aina anna kicksejä puurtaa.

Kuluneena syyskautena olemme päässeet Rockettesin kanssa aloittamaan uuden akateemisen uran. Seuran upealla tuella *Rockettes-Akatemia* käynnisti toimintansa, ja kauden aikana pääsemme siirtämään sen toiminta-ajasta myös seuramme nuorempien urheilijoiden keskuuteen. On ollut hienoa, kun on ollut aikaa tehdä lisää asioita. Pystymme tarttumaan uusiin ja vaikeampiin haasteisiin, kun treeni-aikaa jäällä ja sen ulkopuolella on enemmän.

Ensimmäiset periodit akatemiassa ovat antaneet esimakua siitä, miten eri lajeilla ja niiden valmentajilla on meille paljon annettavaa. Akrobatia, joukkuevoimistelu, Vogue-tanssi ja baletti ovat ensimmäisen

lukukauden aikana monipuolistaneet harjoitteluamme. Edellisellä kaudella lisäsimme jäätanssivalmennusta harjoitteluun, tällä kaudella tanssi on tuotu jälle oopperan baletista. On ollut mielenkiintoista saada koreografiasuunnittelun, -toteutuksen ja -harjoittamiseen apua balettiopettajaltamme,



Kaisa Nieminen
Muodostelmaluistelun päävalmentaja /
Head Coach of Synchronized Skating

Anandah Konoselta. On hienoa, miten luistelijamme kypsyvät tanssijoina, ja osaavat tuoda esiin taas uuden puolen esiin itsestään.

Akatemian myötä olemme myös satsanneet valmennusresursseihin ja saaneet toisen päätoimisen valmentajan HTK:n muodostelmaluisteluun. Akatemiakoordinaattorin johdolla pyrimme seuraavaksi panostamaan lisää valmennuksen tukitoimiin ja yhteistyökumppaneiden hankintaan. Akatemiaprojekti kehittyä ja etsii vielä muotoaan, mutta sen alkua on motivoinut ainakin urheilijoita ja valmentajia satsamaan yhä enemmän harjoitteluun ja kehittymiseen.

Uudet tuulet puhaltavat myös kotirintamalla, kun Emil on saa-

nut pikkuveli Eliotin kaverikseen. Vaipparalli pitää kiireisenä, eikä rutiineista ole tietoakaan. Pikku miesten päiväunien aikana on ollut rauhoittavaa pohdiskella pivottavan blockin filosofiaa ja moni valmennuspuhelu on hoidettu hiekkalaatikon reunalta. On hienoa huomata, kuinka asiat toimivat valmennustii-min ja vastuuntuntoisten urheilijoiden sekä seuran ja joukkueenjohtajien avulla, vaikka oman ajan ja panoksen jakajia on taas enemmän.

Odotan innolla, millaista hedelmää tämä uusi puu tuottaa. Uskon, että erinomaisia, koska juuret ovat syvällä, maa on hedelmällistä ja ympäristö vehreää.

Nautitaan, me osaamme!

The new season 2012–2013 is off to a flying start. The first qualifying competition showed that the synchronized skating teams of our Club are in good shape this season as well. Finettes won their segment with their energetic competition program Disco while Team Fintastic earned victory in the junior category by their brisk and steady skating. Rockettes earned gold in the senior category by their strong interpretation and skilled execution.

This year, we have achieved this fine opening of a new season with the help of some new tools. The idea to break loose from routines emerged from the desire to move on, not from the feeling that things are in a bad way. Every now and then, when a new season begins, you get the feeling that you are “playing the same old record”. You know what to expect and when. An experienced coach often knows how to make use of routines, but there is never enough time to construct an end for the program and buy hair ornaments for the first competition. Relying on routine is not always



good or motivating. Routine work is safe, but it produces no adrenalin and gives you no boost.

This autumn, a new academic career path has been opened for Rockettes. With the magnificent support from the Club, the Rockettes Academy began its work, and during this season we will be able to spread its mission among our younger athletes. It has been great to have time for more things. We can meet new and more difficult challenges when we have more time for on-ice and off-ice training.

The first months of the Academy have given us a foretaste of what the different disciplines and their coaches can give us. Acrobatics, aesthetic group gymnastics, Vogue-dance and

ballet have already made our training more diverse during the first term. Last season, we included more ice dance coaching in our training; this season we take dancing to ice from the ballet of the Finnish National Opera. It has been interesting to receive help for choreographic planning, execution and practice from our ballet teacher, Anandah Kononen. It is great to see how our skaters mature as dancers, and how they learn to open yet another side of themselves.

Thanks to the Academy, we have also invested in new coaching resources. New winds are also blowing at the home front, as Emil now has a little brother, Eliot to keep him company. Changing nappies keeps me busy and out of all routines. When

the little men are having their naps, it has been relaxing to wonder about the philosophy of a pivoting block, and many phone calls on coaching have been made on a playground. It has been fine to see how our coaching team, responsible athletes, Club, and team managers keep things running, even when I have to share my own time and output among more people than before.

I look forward to seeing the fruit of this new tree. I believe that they will be delicious, because the roots are strong, the earth is fertile, and the surroundings are verdant.

Let's enjoy, we can do it!

Vastakohtien maailma – Järki ja tunteet

World of Contrasts– Sense and Sensibility

Saadessani ensimmäiset silmälasini seitsemän vuoden iässä oli näöntarkastuksen jälkeen sankojen vallinnan vuoro. Kun olimme valinneet tyylikkäämmät, eli tässä tapauksessa halvimmat pokat, katsoin itseäni optikkoliikkeen peilistä ja sanoin, että näillä näkee jo heti paljon paremmin. Äitini ja optikko hekottelivat ääneen. En loukkaantunut, koska todellakin koin heti näkeväni paremmin silmälasilla, joista tosin puuttui vielä linssit.

Vasta paljon myöhemmin tajusin, kuinka erilaisilla silmälasilla voi nähdä erilaisia asioita. Ja halvalla – ilman linssejä. Yhdenlaisilla lasilla järjen vastakohta on tunteet. Kun vaihdamme lasit, niin voimme huomata, että järjen vastakohta ei olekaan tunteet vaan järjestömyys ja tunteiden vastakohta ei ole järki vaan tunteettomuus.

Opetan valmentamilleni urheilijoille, että tarkoituksenamme on hyödyntää kaikki maailman asiat, jotka kohtaamme. Ei yritetä unohdtaa, nollata tai mitätöidä, vaan tutkia kaikki hankalimmatkin asiat niin monesta suunnasta ja niin monelta

etäisyydeltä, että ne oppii käyttämään itselleen tai joukkueelleen hyödyllisesti. Katsotaan niitä monilla lasilla ja ihmetellään tapahtumia yhteisesti ääneen kunnes saamme treenattua aiemmin ongelmaksi kutsumastamme osaamattomuudesta parhaan vahvuutemme.

Kauden päätyttyä kävimme senioriluistelijoiden kanssa läpi asioita, joita olemme oppineet, sekä taitoja, joita uransa päättävät urheilijat vievät huippu-urheilun jälkeiseen elämään. Erään luistelijan vastaus oli minusta niin hieno, että haluan jakaa sen tässä kaikille. Luisteli kertoi kohtaavansa ongelmia ja vastoinkäymisiä kuten ennenkin, mutta kehittyneensä ongelmanratkaisutaidoissaan niin, että ajattelee vaikeuksia tietokonepelin tasoina. Kun saat edellisen asian ratkaistua, niin nouset seuraavalle tasolle ja siellä vaikeuksia tulee enemmän ja nopeammin kuin edellisellä tasolla. Mitä enemmän osaat ratkaista, sitä vaikeammaksi peli kehittyy. Älä toivo, että ongelmat helpottuisivat, vaan tee kaikkiesi, että kehittyisit entistä taitavammaksi. Wau. Ongel-

mien vastakohta ei ole ongelmatteisuus, vaan luovat ongelmanratkaisutaidot.

Laseilla ja ilman

Olen tehnyt valtaosalle valmentamistani urheilijoista nykytrendin mukaan ilmaisen näöntarkastuksen ja löytänyt heidän näkökyvystään monenlaisia puutteita.

Osa ei ole nähnyt tavoitteitaan tarkasti ja kirkkaina, joku toinen taas ei ole nähnyt omia vahvuuksiaan. Monilla hajataito on irrottanut toisen silmän fokuksen realistisista osatavoitteista, ja urheilija on alkanut nähdä näkökentän laidoilla esteitä ja ongelmia. Joillain karsastus on vienyt kohdennuksen epäoleelliseen, ja silmän laiskuus on voinut hidastaa kehonkin toimintaa. Jonkun liikaa valvoneet silmät ovat kirvelleet hikipisaroista. Osalla katse on kääntynyt menneisyyteen, ja osa on ollut katsovinaan eteenpäin, mutta onkin tuijottanutkin koko ajan peruutuspeiliin. Joillain silmät lasittuvat jokaisesta vastoinkäymisestä – huonoimmillaan jopa vastoinkäymisen mahdollisuudesta.

Lopulta olemme kuitenkin aina löytäneet lasit, joilla näkee paljon paremmin kuin aiemmin. Ja lähes aina asioita, joita paljaalla silmällä ei huomaa. Useilla urheilijoillani onkin paljon runsaampi valikoima laseja kuin Sir Elton Johnilla.

Jännitys vai osaaminen

Moni ihminen ajattelee jännityksen ja jännittyneisyyden vastakohdaksi rentoutta. Joissain yhteyksissä näin saattaa ollakin. Urheilussa käytetään paljon aikaa rentouden löytämiseen suorituksissa, mutta silloin kun tavoitteellaan optimaalista suoritustasoa, voi olla hyvä pohtia, mitä oikeastaan kannattaa tavoitella. Tavoitteena voi olla sellainen osaamisen





taso ja ammattitaito, jossa joka tilanteessa voi rajattomasti luottaa omaan kykyihinsä onnistua. Rentouden sijaan tavoitteena on pikemminkin suoritustaso, jossa urheilijan tietoinen mieli ei ole oman suorituksen tiellä.

Usein aloitteleva autoilija kokee ajamisen stressaavana. Tekeminen on maksimaalisen tietoista. Vaihden vaihtaminen, välikaasu, vilkun käyttö ja kaistan vaihtaminen ovat kaukana rennosta. Joku rohkea voi nopeasti vilkaista peileistä, jos jännitykseltään joutaa. Oma fokus on täyttyneenä tietoisesta toiminnasta, ja joskus auto voi sammua, vaikkei se olisi hybridi.

Tulisiko ajamisesta helpompaa, jos se olisi rennompaa? Pitäisikö tehdä rentoutusharjoituksia? Kannattaisiko istua auton vieressä Lootus-asennossa ja imitoida auton tyhjääkäyntiääntä?

Jännittäminenkin on taitolaji. Mitä enemmän sitä harjoittelee sitä

paremmaksi siinä kehittyi. Moni saa aikaan jännittämisen pelkäämällä virheiden tekemistä. Mutta kuten jazz trumpettisti Miles Davis sanoi: «Turha pelätä virheitä, koska ei niitä ole edes olemassa. On vain oppimista.»

Jännittämisen vastakohta ei ole rentous vaan osaaminen ja ammattitaito. Jos epäilee tai tietää osaamisensa riittämättömäksi, seurauksena on jännittäminen. Taidot ja osaaminen eivät kuitenkaan kehity, vaikka kuinka keskittyisi ja rentouttaisi itseään. Itseään voi yrittää huijata, mutta kehon tuntemukset paljastavat yrityksen.

When I got my first eyeglasses at the age of seven, the next thing to do after the eye examination was to choose new frames. When we had chosen the most elegant (in this case the least expensive) frames, I looked

at myself in the optician's mirror and said that I can already see better. My mother and the optician burst into laughing. I was not offended, because I really felt that I could see better with the glasses with no lenses.

It was not until much later that I realized how we can see different things through different glasses (and cheaply) without any lenses. When wearing one type of glasses, sense becomes the opposite of sensibility. When we change glasses, we may notice that the opposite of sense is senselessness rather than sensibility, while the opposite of sensibility is insensitivity rather than sense.

I teach the athletes whom I coach that our purpose is to make use of everything we encounter in the world. Instead of trying to forget or ignore, let's explore even the most difficult things from so many directions and distances that they become useful sources of learning for our team and us. Let's keep looking at and talking about things and events together, through many different lenses and perspectives; let's keep training until the handicap that we used to call a problem becomes our strongest asset.

At the end of the season the senior skaters discussed what they had learned and which skills the retired athletes will take with them into their life after elite sport. One skater gave such a fine answer that I would like to share it with you here. This skater told that although she keeps facing problems and setbacks in the same way as before, she now has better problem-solving skills: she thinks of difficulties as levels of a computer game. When you solve one problem, you rise to the next level, where difficult situations arise more often and more rapidly than before. The more problems you can solve, the more difficult the game becomes. Do not keep wishing that the problems became easier but do your utmost to improve your skills. Wow. The opposite of a problem is not lack of problems but creative problem-solving skills.

Glasses and without them

I have examined the eyesight of most of the athletes that I coach and found



many shortcomings in their ability to see. Some of them have failed to see their goals clearly and accurately enough; others have not seen their own strengths. Many have shown signs of astigmatism, which has prevented them from focussing on realistic sub-goals and made them see obstacles and problems on the edges of their visual field. Some can no longer focus on what is essential, because they suffer from squint; a lazy eye may even slow down the functioning of the body. Some have not slept enough and their eyes are smarting from sweat drops. Some are looking into the past; others, while trying to focus on the future, have been staring at the rear view mirror. Some have eyes that become glazed whenever they meet even potential difficulties. At the end, we have always found glasses that help us see not only more clearly than before, but almost always also things that we fail to see with the naked eye. Many of my athletes have a bigger collection of glasses than Elton John.

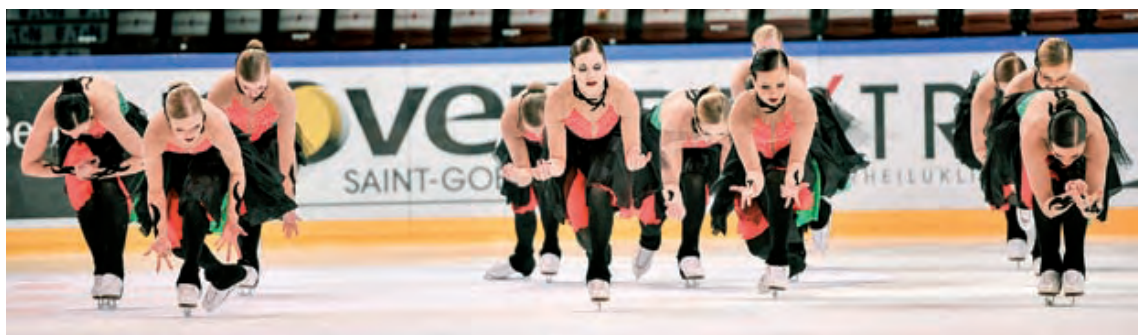
Nervousness or know-how

Many people think that the opposite of nervousness and tension is relaxing. In some situations this may be the case. In sports, we spend a lot of time on finding a relaxed state of performance, but when we are reaching for an optimal performance level, it may be useful to consider, what actually is worth aiming at. Our goal is to develop high-level skills, which will provide us unlimited confidence in our own abilities to succeed. We are aiming at a level of execution where the conscious mind of an athlete does not impede his/her performance. Often, a novice driver is maximally aware of what s/he is doing and feels that driving is stressful. Changing gears, giving turning signals, and changing lanes are far from smooth. If you are brave, you may be able to take a quick look on the mirrors. Your own focus is filled with conscious activities and sometimes the engine may stop even when it is not hybrid. Would driving be easier if the driver were more

relaxed? Should we do relaxation exercises? Would it be useful to sit by the car in a Lotus position and imitate the sound of an engine? Nervousness also requires skill. The more you practice, the better you become. Many of us become nervous when trying to avoid making mistakes. But, as the jazz trumpeter Miles Davis said: «It is pointless to be afraid of mistakes, because they do not even exist. There's only learning.»

The opposite of nervousness is not a relaxed mind but know-how and skill. If you feel or know that your skills are not good enough, the only way to act is to feel nervous. Skills and know-how do not improve by concentrating or relaxing. You may be able to fool yourself, but this attempt is revealed by how your body feels.

Matti Henttinen
Henkinen ja fyysinen valmennus

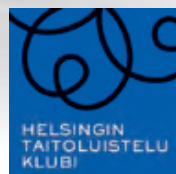


ALUEMESTARUUS- KILPAILUT



LAUANTAINA 16.3.2013
HELSINGIN JÄÄHALLI

WWW.HELSINGINTAITOLUISTELUKLUBI.COM



Helsingin Taitoluisteluklubi ry:n edustus- ja seniorijoukkue Rockettes on ottanut uuden askeleen tänä syksynä toiminnassaan. HTK on perustanut Rockettes Akatemian, ja Rockettes onkin nyt ensimmäistä kertaa kaudella 2012-2013 myös Rockettes Akatemian edusjoukkue.

Rockettes Akatemia on pilotti-projektina ensimmäinen koskaan perustettu muodostelmaluisteluakatemia, ja sen tarkoituksena on tarjota polku seuran motivoituneille ja lahjakkaille luistelijoilta 8-vuotiaista aina aikuishuipulle saakka.

Akatemian tavoitteena on varmistaa Rockettesin ja suomalaisen muodostelmaluistelun pysyminen maailman huipulla sekä mahdollistaa lajin kehitys. Tavoitteena on kehittää sekä yksilö- että joukkuevalmennuksen osaamisen määrää ja laatua. Akatemia mahdollistaa monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti riittävän harjoittelun. Sen toiminnan tavoitteena on tarjota urheilijan hyväksi toimiva ja kokonaisvaltaista valmennusta tukeva toimintaympäristö. Tässä on tärkeää taustalla toimiva ja Akatemiaa

listaa urheilijoiden ja valmentajatiimin sitoutuneisuus ja motivoituneisuus. Luistelijoiden haasteena on niin opiskelun/ työn ja harjoittelun yhdistäminen kuin myös korkeiden harjoitus- ja kilpailumaksujen maksaminen. Tässä kohtaa on merkittävä rooli myös yhteistyökumppaneilla Akatemia-toiminnan mahdollistamiseksi. Rockettes Akatemia etsii jatkuvasti yhteistyökumppaneita toimintansa tukemiseksi; taloudellisten resurssien tulee olla riittävät, jotta valmennusta ja harjoitteluympäristöä voidaan entisestään monipuolistaa. Luistelijoiden kannalta Akatemian toiminnan taustana on urheilijoiden suunniteltu harjoitusohjelma, joka mahdollistaa levon ja harjoittelun oikean suhteen.

Rockettes Akatemia kasvat-
taa urheilijoita, jotka ovat fyysisiltä ja henkisiltä ominaisuuksiltaan vahvoja ja tasapainoisia ja osaavat kuunnella itseään ja muita. Rockettes Akatemian tavoitteena on antaa urheilijoille valmiudet tavoitella parasta niin urheilussa kuin elämässä.

Rockettes Akatemian toiminta



ROCKETTES AKATEMIA

Huippu-urheilua hyvällä fiiliksellä!

Elite sports with positive feelings!

tukeva seuramme, sekä koulutetut ja menestyneet ammattivalmentajamme. Akatemian yksi tärkeistä tavoitteista on myös olla valmiina lajin liittyessä olympiaperheeseen; tavoitevuotena toiveissa siintää vuosi 2018, ja sitä ennen elää toive mahdollisuudesta päästä osaksi nuorten olympialaisia vuonna 2016.

Akatemian toiminta-ajatus pohjautuu maailmalla arvostettuun ja menestyneeseen joukkueeseen, kolminkertaiseen maailmanmestariin, Rockettesiin, ja sen toimintakulttuuriin. Akatemian toiminnan mahdol-

on pyörähtänyt virallisesti käyntiin syyskuussa 2012. Sen edustusjoukkue Rockettes harjoittelee motivoituneena uuden valmennussuunnitelman mukaan. Rockettes on tavoitteensa mukaisesti saanut lisättyä harjoitteluun kuusi tuntia viikossa, kolme näistä tunneista on lisääntynyttä jääharjoittelua. Rockettes on syksyn aikana päässyt harjoittelemaan mm. akrobatiavalmentajan johdolla, ja lisää muiden, vaihtuvien asiantuntijavalmentajien oppeja on luvassa kauden aikana! Vuoden 2013 aikana Akatemia laa-





jenee muiden HTK:n muodostelmaluistelijoiden harjoitusohjelmien osaksi.

This autumn, Rockettes, the representative senior team of the Helsinki Figure Skating Club has taken a new step forward in their activities. The Helsinki Figure Skating Club has founded the Rockettes Academy; for the first time during the season 2012-2013, Rockettes is also the representative team of the Rockettes Academy.

The Rockettes Academy is a pilot project, the first ever academy to be founded for synchronized skating. Its purpose is to open a path for our Club's motivated and talented skaters from the age of 8 years to the adult elite.

The goal of the Academy is to ensure that Rockettes and Finnish synchronized skating will remain at the world top level and to facilitate further development of the sport. The objective is to improve the quantity and quality of individual and team coaching. The Academy will provide opportunities for diverse forms of training of high quality and sufficient quantity. It also aims at offering a functional environment that benefits

the athlete and supports integrated coaching. Here, an important role is played by the background support given by the Club and by our qualified and successful professional coaches. A further important goal of the Academy is to be prepared when synchronized skating joins the Olympic family; we are now looking forward to the year 2018. Before that, we are hoping to be able to participate in the Youth Olympic Games of 2016.

The mission of the Academy is based on the operational culture of Rockettes, a three-time world championship team that has gained worldwide success and acclaim. The work of the Academy will rely on the commitment and motivation of the athletes and coaching team. One major challenge faced by skaters is how to combine studying/working and skating and to be able to pay the high coaching and competition costs. In this context, our co-operating partners will play an important role. The Rockettes Academy is therefore looking for new co-operating partners to support its work; financial resources must be sufficient for diverse training and coaching not only today but also in the future. For the skaters, an important element of the Academy comprises a

carefully designed training program which enables the athletes to train and rest in correct proportions.

The Rockettes Academy is raising athletes with strong and balanced physical and psychological characteristics, who can also listen to themselves and other people. The goal of the Rockettes Academy is to provide the athletes with facilities for aiming for the stars both in sports and life in general.

The work of Rockettes Academy was officially launched in September 2012. Rockettes, its representative team, is highly motivated to train according to their new coaching plan. In line with the objectives set, the team has managed to increase their training by six hours a week, out of which three hours comprise on-ice training. This autumn, Rockettes has been training with an acrobatics coach, and the team is looking forward to learning additional new skills from other experts during the season! In 2013, the Academy will be extended to include the training programs of the other synchronized skating teams of the Helsinki Figure Skating Club.

*Kristina Herbert
Rockettes Akatemian koordinaattori*

ROCKETTES



Vapaaohjelma / Free Program

Illusio / Illusion

Lyhytohjelma / Short Program

Naispaholainen / She-Devil



Päävalmentaja / Head coach
Kaisa NIEMINEN

Avustavat valmentajat / Assistant coaches
Milja SARKKINEN, Mia MANNINEN

Fyysinen ja psyykinen valmennus /
Physical and mental training
Matti HENTTINEN

Baletti / Ballet
Anandah KONONEN

Tekniikka- ja koreografiavalmennus /
Techniques and choreographic consultant
Maurizio MARGAGLIO

Joukkueenjohtaja / Team manager
Kristina HERBERT

Huoltaja / Chaperone
Laura ANTILA

Kolminkertainen maailmanmestari sekä moninkertainen Suomen mestari, Rockettes, on seuramme edustava seniorijoukkue. Rockettes tunnetaan laatusanoilla tyylikäs ja taitava, eikä joukkueelta tahtoa puutu. Aikaisempien kausien malliin Rockettes tavoittelee kultaisia mitaleja niin SM- kuin MM-kisoistakin. Tämä huippu-urheilujoukkue on valmistautunut kauden haasteisiin harjoittelemalla entistä enemmän, ammattimaisemmin sekä monipuolisemmin.

Rockettes, a three-time World Champion and the holder of a number of Finnish Championships, is the senior team of our club, known for their elegance and skill. And the team is not short of will, either. As in previous years, Rockettes' goal is to earn gold at both the Finnish and World Championships. The elite team has been preparing for the challenges of this season by training even harder than before, more professionally and more diversely.

Heidi AAHE
Minna ELORANTA
Anna-Sofia KORPIJAAKKO
Anni KRÖGER
Emmi LEHTINEN
Sofia LEMSTRÖM
Emma MÄKINEN
Tiina MÄNTYLÄ
Josefiina NIEMI
Tiina NISKANEN
Melissa NURMI
Tiia POIKAJÄRVI
Pia-Sofia POKKINEN
Nina SOINIO
Laura SPIRIDOVITSH (A)
Anni SYDÄNMAANLAKKA
Linnea TAMMINEN (C)
Tilda TUOMINEN
Katarina TÖTTERMAN
Anna VUORELA

Keski-ikä / Average age	20,5
Kapteeni / Captain	(C)
Varakapteeni / Assistant captain	(A)



ROCKETTES

Lyhytohjelma / Short Program

Naispaholainen / She-Devil

Ontto tyhjiys, lukkiutunut sielu,
Vallinnut on järkyttyneen mielen.
Dramaattinen teko kehomme vei,
Lieto kohtalomme katkeruus vai muu?
Naispaholainen, vahva nainen,
kieroutunut on ajatuksen juoksu.
Annettakoinko kostolle tila vai
vapausko on kysymyksiemme sala?

*Hollow emptiness, a locked soul,
occupies the shocked mind.*

*A dramatic act has taken over our bodies,
bitterness or something else – will
that be our fate?*

*She-devil, a strong woman,
how twisted is the train of thought.
Will there be room for revenge or is
freedom the secret of our questions?*





Vapaaohjelma / Free Program

Illuusio / Illusion

Kuka minä olen? Missä minä olen?
Mitä minulta halutaan? Onko
kysymyksiin valmista vastausta vai
saanko minä itse kuvitella kaiken ja
elää illuusiassa?

*Who am I? Where am I? What do they
want from me? Is there a ready-made
answer to the questions, or can I
imagine everything and keep living in
an illusion?*



TEAM FINTASTIC



HTK:n juniorijoukkue Team Fintastic on maailman menestynein juniorijoukkue, jolla on takanaan 7 junioreiden World Challenge Cupin voittoa. Tämä epävirallinen maailmanmestaruus on tavoitteena kirkastaa viralliseksi, kun juniorit pääsevät



Vapaaohjelma / Free Program

Taikatalvi / Magic Winter

Lyhytohjelma / Short Program

I WANT!



Päävalmentaja / Head coach
Kaisa NIEMINEN

Avustavat valmentajat / Assistant coaches
Milja SARKKINEN, Mia MANNINEN

Yksilötaitovalmennus / Single skating skills
Tiia-Riikka PIETIKÄINEN

Fyysinen ja psyykinen valmennus / Physical and mental training
Matti HENTTINEN

Liikkuvuusharjoittelu / Muscle care
Venla KUULUVAINEN

Muut avustavat valmentajat / Other assistant coaches
Tuuli NIINIVAARA

Baletti / Ballet
Anandah KONONEN

Joukkueenjohtaja / Team manager
Anu KYTÖLÄ

Huoltaja / Chaperone
Tuija USKI-TALLQVIST

kisaamaan MM tittelistä keväällä 2013 Helsingissä.

Vauhdikas ja iloinen joukkue on taidokas niin teknisesti kuin taiteellisesti. Treeneihin kuuluu kuudesti viikossa jäätä, ja sen lisäksi balettia, fysiikka- ja oheisharjoituksia sekä mentaaliharjoituksia.

Tällä kaudella Team Fintastic tuo jälle ohjelmat, joista ei vauhtia puutu.

Team Fintastic, the junior team of the Helsinki Figure Skating Club, is the most successful junior team in the world, with 7 victories in the Junior World Challenge Cup. Their goal is to turn this unofficial world championship into an official one, when junior teams compete at the World Junior Championships in the spring of 2013 in Helsinki. The energetic and cheerful team has both technical and artistic skills. Their training includes on-ice practice six times a week, ballet, physical and mental exercises as well as off-ice practice.

This season, the spectators will see Team Fintastic in full swing.

Nicole BLECHINGBERG
Sara HELSTRÖM
Salla KASKI
Sanni KASKI
Emma-Riikka KERO (C)
Ulrika KOIVUNIEMI
Kia KOPRA
Sanni KUURI-RIUTTA
Vilma KYTTÄLÄ
Kaisa KYTÖLÄ
Jannice-Celine KÄHÄRI
Iina LAUKKANEN (A)
Mariia MAARANEN
Tiia MÖNKKÖNEN
Jenna PEURALINNA
Oona PULKKINEN
Henrietta RAUTIO
Henriikka SAMUELSSON
Nora TALLQVIST
Mikaela TAPIO
Reetta TARHIO
Rosa TARJAMO
Martina TIMONEN
Oona VAAJOENSUU

Keski-ikä / Average age 17,4
Kapteeni / Captain (C)
Varakapteeni / Assistant captain (A)





TEAM FINTASTIC

Lyhytohjelma / Short Program

I WANT!

Minä haluan! Keinolla, millä vaan.
Flirtti, hymy tai kiukku käyvät
keinoiksi.

Vapaaohjelma / Free Program

Taikatalvi / Magic Winter

Joukkue liukuu Taikatalven tunnel-
miin. Ohjelma kuljettaa talvisen
jääkuningattaren valtakuntaan, jossa
voi nauttia talven lumosta ja nähdä
aurinkokuninkaan ja jääkuningatta-
ren taistelun.





FINETTES



Finettes on seuramme taitava ja menestynyt SM-noviisijoukkue. Joukkue treenaa tinkimättömällä asenteella tavoitteenaan kehittää yksilöllistä osaamista mahdollisimman laajaksi pyrkien samalla joukkueena vahvoihin suorituksiin. Lajiharjoitte-



Ohjelma kaudella 2012–2013 /
Program in 2012–2013

Disco!



Vastuuvallmentaja / Lead coach
Milja SARKKINEN

Avustavat valmentajat / Assistant coaches
Mia MANNINEN, Kaisa NIEMINEN

Yksilötaitovalmennus / Single skating skills
Tiia-Riikka PIETIKÄINEN

Fyysinen valmennus / Physical training
Matti HENTTINEN

Liikkuvuusharjoittelu / Muscle care
Venla KUULUVAINEN

Muut avustavat valmentajat / Other assistant coaches
Heta HAIKONEN, Tuuli NIINIVAARA

Baletti / Ballet
Anandah KONONEN

Joukkueenjohtaja / Team manager
Ilkka PAKARINEN

Huoltajat / Chaperones
Ria ABRAHAMSSON, Pirjo HEINONEN,
Tiina KASKINEN, Pia MIELONEN

lun lisäksi joukkue kehittää fyysisiä ominaisuuksiaan, liikkuvuutta ja tanssillisuutta monipuolisen oheisharjoittelun parissa.

Kauden 2012–2013 vauhdikkaassa kilpailuohjelmassa Finettes vie katsojat diskon valtakuntaan. Koe peilipalлот, kimallus ja tanssijat, sekä rytmi, joka saattaa bileet jatkumaan aamuun asti!

Finettes is our club's skilled and successful novice team that competes at the Finnish Championship level. The team is training with an uncompromising attitude, striving to develop broadly-based personal skills while also becoming a team able to show strong performances. In addition to sport-specific exercises, the team members are developing their physical characteristics, agility, and danceness with the help of diverse forms of off-ice practice.

In their action-packed competition routine for 2012–2013, Finettes will take the spectators into the disco world. Experience the mirror balls, glitter and dancers, and the rhythm that keeps the party going till morning!

Nathalie ARRAKOSKI
Ulrica BLADH
Sanni BÄCKSBACKA
Tiia HAKULI
Sara HEINONEN
Aura HÄIKIÖ
Suvi JALOSUO
Emma KASKINEN
Ida KASKINEN
Sara KNUUTTILA
Henrika KOIVUNIEMI (A)
Nea LAHTINEN
Mathilda LEPPÄLAHTI
Rebecca LEPPÄLAHTI
Ditte LOUHIKOSKI
Kia MALIN
Anna NIKANDER
Janina NILSÉN
Inka PAKARINEN
Oona PAKARINEN
Olivia PELTOLA
Laura RAJALA
Aino SADENIEMI
Oona SALMINEN
Charlotta SEDERHOLM
Nona VIHMA
Aurora YLPPÖ (C)

Keski-ikä / Average age 13,3
Kapteeni / Captain (C)
Varakapteeni / Assistant captain (A)



MINIMINTS



Ohjelma kaudella 2012–2013 /
Program in 2012–2013

Las Pequeñas Bandoleras



Minorijoukkue MiniMintsissä luis-
telee 26 urheilijanalkua iältään
9–12 vuotta. Tämän energisen
porukan tiet vievät paitsi jäähallille,
myös balettiin, telinevoimisteluun ja
monipuolisiin oheisharjoituksiin noin
viitenä päivänä viikossa. Harjoittelu
on hauskaa, mutta määrätietoista, sillä
jokaisen MiniMintsin tavoitteena on
joskus olla Rockettes!

MiniMintsin kilpailuohjelmassa
seikkaillaan tällä kaudella Meksikon



Vastuuvallmentaja / Lead coach
Milja SARKKINEN

Avustavat valmentajat / Assistant coaches
Mia MANNINEN, Kaisa NIEMINEN

Yksilötaitovalmennus / Single skating skills
Tiia-Riikka PIETIKÄINEN

Liikkuvuusharjoittelu / Muscle care
Venla KUULUVAINEN

**Muut avustavat valmentajat /
Other assistant coaches**
Tuuli NIINIVAARA, Ringa RIHTAMO

Baletti / Ballet
Tiina OJANEN

Joukkueenjohtaja / Team manager
Kirsi PETTILÄ

Huoltajat / Chaperones
Minna KIVINEN, Riikka SEDERHOLM,
Anna TAPIO, Maisa UOTINEN

pölyisillä maanteilla. Joukkue kertoo
tarinaa temperamenttisesta maa-
laistytöstä, joka elää maantierosvon
elämää taistellen ahneita vallanpitäjiä
vastaan. Välillä joudutaan takaa-ajetta-
vaksi, ja jopa vankilaan, mutta lopussa
ovella sankaritar löytää tiensä vapau-
teen ja kohti jälleen uusia seikkailuja!

MiniMints, the juvenile team, has 26
budding athletes aged 9–12 years.
The paths of this energetic group lead
not only to the ice rink but also to bal-
let, gymnastics, and many-sided off-ice
practice about five times a week. Their
training is goal-oriented and full of
fun; after all, all MiniMints would like to
become Rockettes one day!

This season, the competition rou-
tine of MiniMints takes us to adventures
on the dusty roads of Mexico. The team
tells a story about a temperamental
country girl who is leading a bandit's
life, fighting against greedy rulers. The
clever heroine is being chased, even sent
to prison, but at the end she finds her
way into freedom and heads towards
new adventures!

Cynthia BOSSUYT
Romy HAATAJA
Karoliina HATTAB
Lumi HETTA
Veera IHALAINEN
Senni KIVINEN (C)
Sandra KORENEFF
Inka KORPIO
Vera KOSTIAINEN
Vilma KOTOLA (A)
Astrid KUMPULAINEN
Silva LAHTI
Wilma LINDSTRÖM
Henna MATTILA
Noora MUTANEN
Mette NIKKILÄ
Noora NÄÄTSAARI
Lotta PETTILÄ (A)
Sanni ROMANAINEN
Pauliina SAVIMÄKI
Matilda SEDERHOLM
Nea TAKANEVA
Anita TAPIO
Henna UOTINEN
Vega VESA
Rosalie VILEN

Keski-ikä / Average age	10,8
Kapteeni / Captain	(C)
Varakapteeni / Assistant captain	(A)



Kokonaissisustukset

Inlook Sisustus Oy

Sahaajankatu 1
00880 Helsinki
Puhelin 020 7589 200
Faksi 020 7589 202

info@inlook.fi
www.inlook.fi

Asokodit
Onnella on osoite.



Asu hyvin – elä enemmän

*Etsitkö lisää tilaa perheen
pienimpien puuhiin?
Asokodeissa löytyy monia
vaihtoehtoja.*

Maksat vain 15 % asunnon hinnasta
sekä kuukausittaisen käyttövastikkeen.
Asokoti on riskitön ja turvallinen asu-
mismuoto. Asut siinä niin kauan kuin
haluat. Et tarvitse suurta pankkilainaa,
eikä sinulla ole jälleenmyyntiriskiä. Aso-
kodissa asut hyvin ja elät enemmän!

www.asokodit.fi



MiniSparkles on HTK:n muodostelmajoukkueiden kuopus. Joukkue keskittyy perusluistelun sekä muodostelmaluistelun peruselementtien harjoitteluun ja tietenkin opettelee toimimaan joukkueena ja urheilijoina. Nämä neidit saapuvat hallille intoa puhkuen ja poistuvat aina joitakin taitoja ja kokemuksia rikkaimpina. Kisa-areenoilla joukkue pääsee näyttämään kilpailuohjelmansa muutaman kerran kauden aikana ja esiintyy seuran eri tilaisuuksissa.

Mahdollisuuksien mukaan otamme joukkoomme harjoitteluun 6–8 -vuotiaita luistelijoita myös kesken kauden.

MiniSparkles is the youngest of our synchronized skating teams. Their training focuses on basic skating skills and the fundamental elements of synchronized skating. Naturally, they

Tulokkaat / Preliminary

MINISPARKLES



Laura ANDTFOLK
Miranda BARTENS
Gwendolyn BOSSUYT
Mia EKLUND
Viivi EUREN
Julia GREKELÄ
Siiri HILSKA
Helmi HÄIKIÖ
Emmi JOUSA
Katri JÄPPINEN
Heljä KARJALAINEN
Metta KOPONEN
Sarah KUISMANEN
Ella KUOSMANEN
Joanna KYBER
Salla LÖPPÖNEN
Suvi MOLANDER
Sanni VIITA
Sonja WECKROTH

KEHITYSRYHMÄ / DEVELOPMENT GROUP

Keski-ikä / Average age

9,2

Vastuuvallmentaja / Lead coach
Tiina AALTO

Avustava valmentaja / Assistant coach
Siiri ESKELINEN

Baletti / Ballet
Kaisa SYVÄHUOKO-PÖYRY

Joukkueenjohtajat / Team managers
Marianne KYBER

Huoltajat / Chaperones
Marjut ANDTFOLK, Mervi HILSKA,
Tarja JÄPPINEN

are also learning how to function as a team and as individual athletes. These young ladies arrive at the rink bursting with enthusiasm and always leave with new skills and experiences. During this season, the team will perform their competition routine a few times and participate in various Club Events.



Ohjelma kaudella 2012–2013 /
Program in 2012–2013

Sirkus

sporttiklubi.fi

Tärkeää tietoa valmentajille ja huoltajille

Sporttiklubi on Sokos Hotellien ja Radisson Blu Hotellien jäsenohjelma kotimaisille urheiluseuroille ja -joukkueille. Liittyminen on ilmaista.

Sporttiklubin jäsenetuja ovat mm.

- Edulliset ryhmämajoitushinnat
- Majoitusostoista palautetaan 10 % S-ryhmän lahjakortteina
- -10 % ryhmäruokailusta ABC liikenneasemilla
- Etuja Hertz Autovuokraamoissa

Lue lisää ja liity jäseneksi osoitteessa

www.sporttiklubi.fi

SOKOS  HOTELS

Radisson 
HOTELS & RESORTS

Olemme siellä missä asiakkaatkin



Mitä paremmin tunnemme asiakkaamme, sitä paremmin osaamme auttaa heitä. LähiTapiola tarjoaa nimensä mukaisesti paikallista ja henkilökohtaista vakuutuspalvelua.

 **LÄHITAPIOLA**
VAKUUTUKSET • PANKKI • SIJOITUKSET

JääPrinsessat koostuu pääosin aktiivisen kilpauransa lopettaneista Rockettes-luistelijoista, jotka haluavat nauttia rakkaan harrastuksensa parhaista puolista – yhdessä tekemisestä ja vauhdin hurmasta – vielä yli kymmenenkin vuotta lopettamisensa jälkeen. Joukkue kokoontuu kerran viikossa verestämään taitojaan ja muistojaan jäähallin lempeään

Kansalliset seniorit / National seniors

JÄÄPRINSSESSAT

Heta HAIKONEN
Kristina HERBERT
Maria JUSSILA
Salla KANNINEN
Laura KIISKI
Annika KÄÄR
Varpu LAPPALAINEN
Anja MAHRENHOLZ
Hanna MALINEN
Tiina MALINEN
Tuuli NIINIVAARA
Riikka PAASONEN
Minna PEIPONEN
Henna PENTTILÄ
Päivi PÄÄKKÖ
Ringa RIHTAMO
Tajja ROMPPANEN
Inna SARENEVA
Nadja SEMI
Eeva SUNNARI
Maria TANSKANEN
Tiia TUPALA
Sanna VAARNA
Paula VALTIMO

Vastuvalmentaja / Lead coach
Milja SARKKINEN

HARRASTELUISTELU / RECREATIONAL SKATING



syleilyyn. Kuluvalle kaudella JääPrinsessat keskittyvät kilpailamisen ja kilpailuohjelman hiomisen sijaan peruluistelusta nautiskeluun ja mukavaan feelistelyyn harjoitusohjelman parissa. Treeneissä tunnelma on letkeän vauhdikas, ja vatsalihaksia huolletaan askelharjoitteiden ja laatu-huumorin avulla.

Most members of JääPrinsessat (Ice-Princesses) are former Rockettes skaters who want to continue enjoying the best features of their beloved sport

– togetherness and fascination of speed – even more than ten years after retiring. Once a week, the team meets to refresh their skills and memories in the welcoming atmosphere of the ice rink. This season, the IcePrincesses will not polish a new routine for competitions; instead, they enjoy basic skating and the positive feelings of their practice program. They are training in a leisurely atmosphere where abdominal muscles are maintained with the help of step exercises and good quality humour.



Paint with Pride

www.teknos.fi

Semel 



Pysäköi edullisemmin kuin kadulla ostamalla arvokortti P-infosta.



Suorat kävely-yhteydet Forumiin, Kamppiin ja Stockmannille
Sisäänajo Rautatiekadulta, Tennispalatsin kulmalta tai Simonkadulta, Forumin kulmalta.

JääLeidit on joukkue, jossa harjoitellaan iloisesti ja luistelusta nauttien. Tässä ikinuorena joukkueessa elämänkokemus näkyy ja kuuluu niin jäällä kuin jään ulkopuolellakin ja kaikki sen jäsenet ovat mukana joukkueen toiminnassa suurella sydämellä. JääLeidien tavoite tällä kaudella on lisätä vauhtia, kehittää luistelutaitoja ja saavuttaa paikka aikuisten sarjan loppukilpailussa.

JääLeidit (IceLadies) is a team that practices with joy and enjoys skating. This evergreen team has a lot of life experience which can be seen and heard in both their on and off-ice activities. All team members are wholeheartedly involved in what they do. This season, the goal of IceLadies is to increase skating speed, improve skating skills, and qualify for the finals of the adult division.

Ohjelma kaudella 2012–2013 /
Program in 2012–2013

Roller derby

Aino FAVÉN
Suvi HYÖKKI
Anne KORHONEN
Sanna LAIHO (A)
Sara MIETTUNEN
Eveline MÜLLER
Katja MÜLLER
Kirsi PAUL
Laura RAUTIAINEN
Siru SALMI
Anni SULONEN
Anni TONTERI (C)
Lotta VUONTILA
Maria YLI-SOTALO

Vastuuvallmentaja / Lead coach
Heta HAIKONEN

Koreografia / Choreography
Heta HAIKONEN

Joukkueenjohtajat / Team managers
Anni TONTERI

Keski-ikä, noin / Average age, about 37
Kapteeni / Captain (C)
Varakapteeni / Assistant captain (A)

Kansalliset aikuiset / National adults

JÄÄLEIDIT



HARRASTELUISTELU / RECREATIONAL SKATING

Entistä vahvempina uuteen kauteen

Into the New Season Stronger Than Before

Uusi kausi on käynnistynyt ja yksinluistelu on saanut uutta volyymia kilparyhmiinsä.

Ilo, tahto ja voima näkyvät harjoittelussa, ja yhteenkuuluvuuden tunne koskettaa kaikkia ryhmiä.

Vanhempien ja seuran luottamushenkilöiden tinkimätön panos ja luottamus niin valmennustyössä kuin lasten harrastuksessa on ensiarvoisen tärkeää. Opimme uutta, saamme hyvän mielen onnistumisista, olemme kaikki yhtä suurta perhettä ja hyvässä seurassa, olemme HTK!



*Yhteistyö-
terveisin,
Tiia-Riikka
Pietikäinen*

The new season has started and Single Skating has many new skaters in the competitive groups.

Joy, determination and energy are visible at practice and the feeling of commitment and togetherness is present in all groups.

The uncompromising commitment and confidence of the club and the parents in both coaching and in the participation in their children's sport is extremely important. We are continuously learning something new and feeling good about our achievements. We are one big family in great company, we are HTK!

*Best Regards
Tiia-Riikka
Pietikäinen*



K1-ryhmä

K1-ryhmässä luistelevat seuramme edistyneimmät yksinluistelijat. He harjoittelevat kuutena päivänä viikossa ja harjoittelu sisältää jään lisäksi sekä balettia että monipuolisia lajille ominaisia oheisharjoitteita. K1-ryhmän harjoittelu on vaativaa, monipuolista ja tavoitteellista. Oman kehon tunteminen, tulkinta ja hallinta ovat ensiarvoisen tärkeitä, ja ryhmän luistelijat saavat oman taitotasonsa vaatimaa yksilöllistä valmennusta. K1-ryhmässä tavoitteena on puhtaat ja laadukkaat kaksoishyppy, kahden ja kolmen kaksoishyppyn yhdistelmät, sekä kaksoisaxelin ja kolmoishyppyjen oppiminen ja hallinta. Kilpakalenterissa on sekä kotimaisia että kansainvälisiä kilpailuja.

The skaters in the K1 group are the most advanced single skaters of our club. The skaters in this group practice six days per week. In addition to on-ice practice, they do ballet and diverse off-ice exercises. Training in the K1 Group is demanding and goal-oriented. Knowledge, interpretation and body control are very important. The skaters receive coaching that meets their individual skill requirements. The goals of the K1 Group are to master all double jumps, double-double combinations and combinations with 3-jumps, the double axel as well as the learning of triple jumps. The competition calendar includes both local and international competitions.

Teksti ja käännös / Text and translation
SARI FAIRCHILD

Valmennustiimi / Coaching team

Päävalmentaja / Head coach:
Tiia-Riikka Pietikäinen

Avustavat valmentajat / Assistant coaches:
Sanna Eräpohja, Jenni Helynen

Baletti, tanssi / Ballet, dance:

Kaisa Syvähuoko-Pöyry

Koreografia / Choreography:

Pipsa Tuppela, Anna Heinonen

Henkinen valmennus / Mental training:

Arja Veijola



K1-ryhmässä luistelevat / Skaters in the group:

Edessä, vasemmalta: Pinja Tauriainen (debytantti / debutant), Daniela Kumlin (noviisi/novice), Isabella Vilos (silmut / springs), Sara Tynjä (silmut / springs), Nelli Sahakangas (noviisi / novice)

Takana, vasemmalta: Vivi Malmivuori (noviisi / novice), Jutta Harju (noviisi / novice).

Kuvasta poissa: Emilia Kettunen (noviisi / novice)





K2-ryhmässä luistelevat / Skaters in the group:

Edessä, vasemmalta: Minea Nummelin (silmut / springs), Stella Sainio (mini / cubs), Emma Tynjä (mini / cubs), Ada Kekkonen (mini / cubs), Julianne Vilos (mini / cubs), Amanda Hotanen (mini / cubs), Emma Airsto (mini / cubs)

Takana, vasemmalta: Jenny-Rosa Mattila (alue-noviisi / regional novice), Riina Mykkänen (alue-noviisi / regional novice)
Kuvasta poissa: Krista Malm (alue-debytantti / regional debytant)

K2-ryhmä

K2-ryhmän luistelijat harjoittelevat ahkerasti ja monipuolisesti myös kuutena päivänä viikossa. Harjoitteluun kuuluu jääharjoitusten lisäksi oheisharjoituksia sekä balettia. K2-ryhmän tavoitteena on oppia ja hallita kaikki kaksoishyppy. Ryhmän luistelijat kilpailevat mini-, silmu- ja aluesarjoissa, ja kisakalenterissa on sekä kotimaisia että kansainvälisiä kilpailuja.

The K2 skaters also practice diligently six days per week. In addition to on-ice practice their weekly program includes off-ice practice and ballet. Their goal is to learn to master all double jumps. The skaters compete in the Cubs, Springs and regional divisions in Finland and abroad.

Teksti ja käännös / Text and translation SARI FAIRCHILD

Valmennustiimi / Coaching team

Päävalmentaja / Head coach: Tiia-Riikka Pietikäinen

Avustavat valmentajat / Assistant coaches: Sanna Eräpohja, Jenni Helynen

Baletti, tanssi / ballet, dance: Kaisa Syvähuoko-Pöyry

Koreografia / choreography: Pipsa Tuppela



K3-ryhmässä luistelevat / Skaters in the group:

Edessä, vasemmalta: Maria Moilanen, Anna Bergström, Unna Putaala, Penni Passi, Mia Malin

Takana, vasemmalta: Ira Laine, Erika Envalds, Erkkä Sipilä, Sina Honka-Aho, Isabella Shirazi
(Kaikki luistelijat: mini / All skaters: cubs)

K3-ryhmä

K3:ssa harjoittelevat kilpauraansa aloittelevat minit. He harjoittelevat viisi kertaa viikossa ja harjoituksiin kuuluu jääharjoitusten lisäksi balettia ja oheisharjoituksia. He saavat ensimmäisen kilpahjelmansa ja aloittavat kilpailamisen kutsu- ja alueellisissa kilpailuissa. Tavoitteena on säännöllisen harjoittelurytmin oppiminen sekä akselin ja kaikkien yksöishyppyjen hallinta. Harjoittelun painopiste on uuden oppimisessa ja onnistumisen riemussa.

The K3 group consists of skaters who begin their competitive career in the Cubs division. They practice five times per week and their weekly program includes ballet and off-ice practice in addition to on-ice practice. The K3 skaters get their first competition program and start competing at invitational and regional events. The goal is to master the axel and all single jumps. The focus of practice is in the joy of learning and success.

Valmennustiimi / Coaching team

Päävalmentaja / head coach: Tiia-Riikka Pietikäinen

Avustavat valmentajat / Assistant coaches: Sanna Eräpohja, Jenni Helynen

Baletti, tanssi / ballet, dance: Tiina Ojanen

Luistelukoulusta kaikki alkoi

It all began in Skating School

Annan luistelu-ura alkoi kolmivuotiaana. Laitoimme tytön HTK:n luistelukouluun oppimaan lajin alkeet kunnolla. Anna oli vauvasta lähtien roikkunut mukana jäähalleilla isoveljen jääkiekkoharrastuksen vuoksi. Hän oli siis jo taaperona innoissaan menossa jälle ja oletti jäähallielämän kuuluvan itsestään selvänä osana kaikkien arkeen. Luistelukoulussa ehdotettiin melko pian siirtymistä Tintteihin. Tinteistä Anna siirtyi Timantteihin viisivuotiaana. Kutsu K3-ryhmään kävi vuoden Timanttiuran jälkeen. Nyt Anna on kuusivuotias ja luistellut kilparyhmässä elokuusta lähtien.

Mikä muuttuu – maallikkovanhemman näkökulma

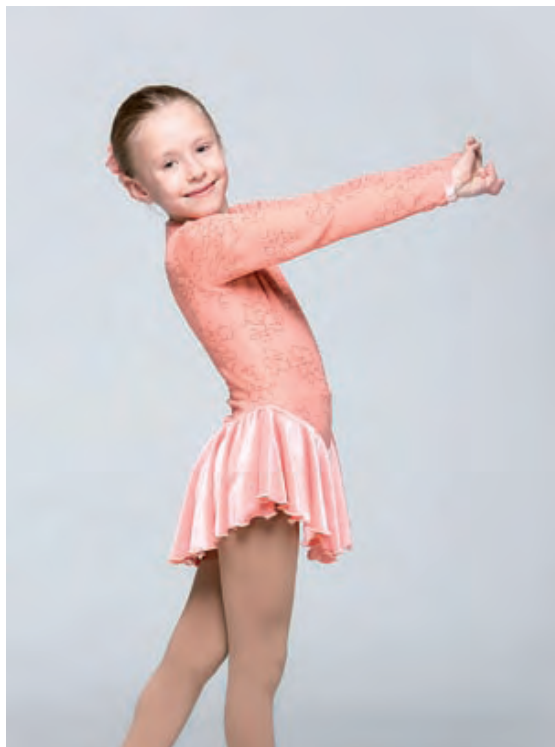
K3-ryhmässä viikoittaiset jäämäärät eivät lisääny merkittävästi kehitysryhmään verrattuna. Luistelukausi alkaa hieman aiemmin, ja kauden aikana on kaksi muutaman päivän leiriä. Maallikon silmin katsottuna vauhti jäällä on kovempi, ja jääharjoituksiin tulee mukaan vaativampia osa-alueita. Oheisia on enemmän, ja ne tähtäävät selkeästi voimaan, nopeuteen ja kestävyYTEEN.

Positiivinen yllätys on ollut vanhempien tiivis yhteisö toimivine kimppekuljetuksineen. Yhteiskyyti on oiva tapa löytää hyviä ystäviä ja hitsautua osaksi joukkoa. Kimppekyydit vähentävät myös vanhempien ja isovanhempien kuormitusta, ja niiden kylkiäisenä tulee mukavaa yhdessäoloa ja höpötsäikää muiden tyttöjen kanssa.

Aluksi pohdin, alkaisivatko aikaiset noudot esikoulusta ja leikkien kesken jääminen turhauttaa tytärtä. Pelkäsin, että Anna tuntisi poikkeuksellisen hakurytmin vuoksi olevansa esikoulun kaveripiirin ulkopuolella ja jäävänsä paitsi jännimmistä ulkoleikeistä. Pelko on osoittautunut turhaksi. Kun kaverin tai oman vanhemman auto kaartaa koulun pihaan, tytär siirtyy luontevasti yhdestä tärkeästä viiteryhmästä toiseen. Luisteluaukku esikoulun naulakossa rakentaa osaltaan luistelijatyön identiteettiä suhteessa koulukavereihin. Tiivis kaveriporukka koulun ulkopuolella tuo turvallisuuden tunnetta.

Lepo ja ravinto

Anna on aina ollut melko huono syömään. Kilparyhmään siirron myötä ruoka on yllättäen ruvennut maistumaan. Me vanhemmat emme ole havainneet Annan olleen erityisen uupunut. Koska harjoitukset ovat alkuiltapäivästä, korvaa jäällä olo iltapäivän vauhdikasta ulkoilua koulun pihalla ja lyhentää esikoulupäivää. Kotona toistetaan jäällä tai oheisissa treenatuja temp-



puja omaehtoisesti ja spontaanisti. «Äiti tuu kattoon», kuuluu meillä illan hämärtyessä usein.

Annan's skating career began when she was just three years old. We put her in skating school in order to learn the basics of skating. Anna has spent time at the ice rink since she was a baby, thanks to her big brothers passion for ice-hockey. As a toddler she was eager to get on the ice and felt that spending time at the ice-rink was a part of the natural daily life of the family. After a short period at skating school the coaches suggested that Anna be moved to the first development group, the Tintti- group. When Anna turned five she changed to the Timantit group. After a year she was invited to join the K3 group. Now Anna is six and has been skating in the first competitive group since August.

What changed? An ordinary parent's viewpoint

The time spent on ice does not dramatically increase in comparison to the development groups. The skating sea-

son starts slightly earlier and includes two camps which last for a few days each. From an ordinary parent's viewpoint the speed on ice is faster and the elements practiced are more demanding. There are more off-ice practices which focus on increasing strength, speed and stamina.

The tightly knit group of parents has been a positive surprise for us, together with a well-functioning system of ridesharing. A joint system of transporting the kids to practice is a great way of finding new friends and becoming a part of the group. Ride-sharing also saves a lot of the parent's/grandparents time and offers the girls a chance to be together and get to know each other better.

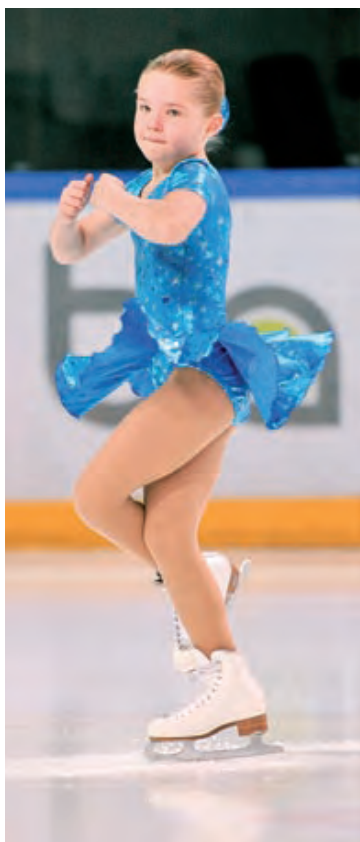
At first I was worried that being picked up early from pre-school in the middle of play time would frustrate Anna. I was afraid that she would feel left out of the group due to her differing daily schedule and that she would miss out on all the playing outside in the afternoons. I should not have worried. When a friend's or a parent's car drives into the school yard, she moves naturally from one important group to another. The skating equipment bag by the pre-school coat rack has begun to define this little skater girl's identity in comparison to her school friends. A tightly knit group of friends outside the school environment creates a feeling of security.

Rest and Nutrition

Anna has never been a particularly good eater. After starting in the competitive group she has developed an appetite. As parents, we have not noticed that she has even been particularly tired. Due to the early afternoon time of practice, the ice time replaces afternoon games outside with school friends and shortens the pre-school day. Continuous repetition of newly learned skills is spontaneous and completely self-motivated. "Mum! Come and look what I've learned!" is heard often in the evenings at home.

K2 tyttöillä on intoa ja energiaa!

The K2 Girls are Full of Enthusiasm and Energy!



Nimesi ja ikäsi?

Stella Sainio, 8 vuotta

Emma Airisto, 8 vuotta

Kuinka kauan olet harrastanut taitoluistelua?

Stella: Aloitin luistelun 4-vuotiaana, joten jo 4 vuotta.

Emma: Olen harrastanut nyt 3 vuotta.

Millaista on harjoitella K2 ryhmässä? Milloin siirryit ryhmään?

Stella: Siirryin K2:iin viime keväänä. K2:ssa on kivaa ja kaikki luistelukaaverit siellä on kivoja. K2:ssa harjoitellaan melko vaikeita asioita kuten kaksoisrättiä, mutta se on kivaa.

Emma: Harjoittelu on tosi hauskaa. Siirryin ryhmään viime tammi-kuussa.

Kerro ensimmäisestä kilpailukokemuksestasi?

Stella: Ekat kisat olivat jännittävät. Ne olivat viime talvena. Kun oli minun vuoroni esiintyä, minua jännitti odottaa jäällä alkuasennossa, että milloin minun esitysmusiikki alkaa soimaan. Luistelun jälkeen isä toi minulle pehmolelun, pienen pupun. Se on sängyssä Akseli-nallen kaverina.

Emma: Se oli jännittävää ja kivaa. Tulin viidenneksi ensimmäisissä kisoissani ja sain mitalin.

Onko vaikeaa opetella monimutkainen ja vaativa kisaohjelma ulkoa?

Stella: Ei. Se on kivaa. Minusta olisi kiva tehdä monta kisaohjelmaa vuodessa. Ja minusta olisi kiva keksiä joskus itse oma ohjelma.

Emma: Ei oikeastaan ... tai ehkä vähän.

Mikä taitoluistelussa on hauskinda ja mikä vaikeinta?

Stella: Hauskinda taitoluistelussa on kaikki. Tällä hetkellä vaikeinta on kaksoisritin harjoittelu.

Emma: Hauskinta on hypyt ja pirue-
tit, vaikeinta on kaksoisritti.

Miten tsemppaatte ja kannustatte toisianne?

Stella: Taputetaan ja huudetaan «HYVÄ!» kavereille jos on kilpailut tai läpimeno.

Emma: Kisoissa kun seurakaveri menee jälle, niin huudetaan ja kannustetaan ja samoin kun tulee jäältä pois.

Suosikkiliikkeesi jäällä (voi olla hyppy, piruetti tai liuku yms)?

Stella: Hypyt yleensäkin, mutta tällä hetkellä kivointa on tehdä kaksois-salchowia.

Emma: Minäkin tykkään kaikista hypyistä, kaksoistulppi ja kaksoissalchow ovat suosikkejani.

Mitä muuta harrastat?

Stella: Harrastan viulunsoittoa ja sirkusta.

Emma: Käyn uimatekniikkakurssilla ja olen menossa uimahyppykouluun.

Mikä sinusta tulee isona?

Stella: Taitoluistelija, viulunsoittaja ja akrobaatti.

Emma: Minusta tulee taitoluistelija.

Your name and age?

Stella Sainio, 8 years

Emma Airisto, 8 years

How long have you been Figure Skating?

Stella: I started when I was 4, so for 4 years already.

Emma: I have been skating for 3 years now.

What is it like to practice in the K2 group? When did you join the group?

Stella: I started in K2 last spring. We have a lot of fun in K2 and our friends are great. We practice quite difficult things like the Double Loop, but I enjoy it.

Emma: Practicing with the K2 group is a lot of fun. I joined the group last January.

Tell me about your first competition?

Stella: My first Competition was last winter and it was very exciting. I was very nervous in the beginning when I was in my starting position and waiting for the music to start. After my performance my Dad gave me a soft toy, a little bunny. It sleeps in my bed together with my Axel-bear.



Emma: It was exciting and fun. I came fifth in my first competition and got a medal.

Is it difficult to learn a complex and demanding program?

Stella: No, it's fun! I would like to learn many different programs during the season. I would also like to create a program of my own someday.

Emma: Not really ... or maybe a little.

What do you like the most in Figure Skating and what is most difficult?

Stella: I like everything in figure skating. At the moment the most difficult thing is learning the Double Loop.

Emma: I enjoy all the jumps and spins. The most difficult thing now is the Double Loop.

How do you cheer and encourage each other?

Stella: We clap and cheer when we are in competitions or when we perform our programs at practice.

Emma: When our friends compete, we shout and cheer them on.

What is your favorite move on ice?

Stella: I like all jumps, but the Double Salchow is my favorite right now.

Emma: I also like all jumps, but especially the Double Loop and the Double Salchow are my favorites.

What are your other hobbies?

Stella: I play the violin and go to circus classes.

Emma: I go to swimming technique classes and I am about to start diving lessons.

What do you want to do when you grow up?

Stella: A figure skater, a violinist and an acrobat.

Emma: I want to become a Figure Skater.

Haastattelu ja käänös /
Interview and Translation SARI FAIRCHILD

K1 luistelijoilla tavoitteet korkealla

The K1 Skaters Have High Goals

Sara Tynjä ja Isabella Vilos aloittivat HTK:n yksinluistelun K1 ryhmässä toukokuussa. Kysyimme heidän kuulumisiaan ja ajatuksiaan tulevasta kaudesta.

Mikä on nimesi ja ikäsi?

Sara Tynjä, 11 vuotta

Isabella Vilos, 10 vuotta

Kuinka kauan olet harrastanut taitoluistelua?

Sara: Aloitin 4-vuotiaana HTK:n luistelukoulussa, joten olen harrastanut jo melkein 7 vuotta. Välillä asuimme muutaman vuoden ulkomailla jolloin luistelin vähemmän, mutta aloitin aktiivisesti taas 7-vuotiaana palattuamme Suomeen.

Bella: Minäkin aloitin luistelukoulussa 3-vuotiaana. Olen harrastanut taitoluistelua nyt jo 7 vuotta.

Millaista on harjoitella K1 ryhmässä?

Sara: Kivaa. Me tehdään monipuolisia harjoituksia ja treenataan ohjelmaa paljon. Ryhmä on sopivan kokoinen ja mahdumme harjoittelemaan tehokkaasti. Joskus treenit ovat rankkoja, esim. silloin kun on mäkioheiset. Valkku ja kaverit ovat kivoja.

Bella: Kivaa. Valkku on kiva ja ryhmässä on kivoja kavereita. Uuden oppiminen on kivaa vaikka joskus tuskastuttaa jos jokin homma ei onnistu. Teemme paljon askeleita, hyppyjä ja piruetteja.

Harjoitteletko myös treeniaikojen ulkopuolella?

Sara: Kyllä. Teen vaakoja ja kuivaharjoittelen hyppyjä. Viikonloppuisin menen Paloheinän kentälle harjoittelemaan ja teen valkun laatimia

kotiharjoitteita. Yritän myös venyttellä päivittäin.

Bella: Kyllä. Käyn lenkillä, harjoittelen hyppyjä ja teen balancerin avulla vaakoja. Venyttelen myös päivittäin.

Parasta ja hauskinta taitoluistelussa?

Sara: Kiva valkku ja kivat kaverit. Kisat ovat myös tosi kivoja.

Bella: Kiva valkku ja kivat luistelijat ryhmässämme. Varsinkin kisaaminen ulkomailla on tosi kivaa.

Suosikkihyppysi?

Sara: Kaksoistulppi ja akseli.

Bella: Kaksoisflippi.

Mikä taitoluistelussa on vaikeinta?

Sara: Vaikeiden hyppyjen oppiminen, myös uuden ohjelman oppiminen kauden alussa on aina vaativaa.

Bella: Uudet piruettiasennot ovat vaikeita. Myös vaikeat hypyt ja ohjelman oppiminen ovat vaikeita.



Kuva: Niko Helle



Mitä muuta harrastat?

Sara: Aikaa ei oikeastaan jää muuhun, mutta talvella tykkään myös lasketella ja kesällä käyn pyöräilemässä ja uimassa. Kaikki urheilu on kivaa.

Bella: Harrastan pianon soittoa. Tykkään myös laskettelusta ja yleisurheilusta.

Millä mielin uuteen alkavaan kauden?

Molemmat yhteen ääneen: Tosi hyvillä mielin!

Mikä on tulevaisuuden tavoitteesi?

Sara: Olisihan se mahtavaa päästä vaikka Olympialaisiin ...

Bella: Joo ... tai MM-kisoihin!!

Sara Tynjä and Isabella Vilos joined the HTK Single Skating K1 group last May. We asked them how their practice in a new group has begun and how they feel about the upcoming season.

What is your name and age?

Sara Tynjä, 11 years

Isabella Vilos, 10 years

How long have you been Figure Skating?

Sara: I started when I was 4 years old at HTK Skating School, so I have been skating now for almost 7 years. We lived abroad for a couple of years, during which I skated less, but I began actively again when I was 7 after we moved back to Finland.

Bella: I also started at Skating School when I was 3. I have been figure skating now for 7 years already.

What is it like to practice in the K1 group?

Sara: It's fun. We do a wide range of different things and practice our competition programs a lot. The group is a good size and we have enough space to practice efficiently. Sometimes our practices are tough, especially when we train off-ice and have to run up hills. Our Coach is nice and we have great friends.

Bella: Practicing is fun! Our Coach is very nice and we have many good friends. It is fun to learn new things even though it can be frustrating if you really work on something and cannot get it right. We practice steps, jumps and pirouettes a lot too.



Do you practice outside the normal weekly schedule as well?

Sara: Yes. I practice my spirals and jumps off-ice. During the weekends I often go to the sports field in Paloheinä to practice and to do the home exercises our Coach has made for us. I also try to do some stretching every day.

Bella: Yes. I go for a run, practice my jumps and use the balancer to improve my spirals. I also stretch daily.

What do you like the most in Figure Skating?

Sara: Our Coach and great friends. Competitions are a lot of fun too.

Bella: I like our coach and the girls in our group. Competing abroad is also a lot of fun.

What is your favourite jump?

Sara: The Double Loop and the Axel.

Bella: The Double-Flip.

What is the most difficult thing in Figure Skating?

Sara: Learning new difficult jumps. Also learning a new program at the

beginning of the season is demanding.

Bella: New pirouette positions are difficult. Some jumps and mastering the new program are sometimes also very difficult.

What are your other hobbies?

Sara: I don't really have time for other hobbies. I like downhill skiing in the winter and during the summer I like to cycle and swim. I like all sports.

Bella: I play the piano. I also like skiing and athletics.

How do you feel about the new season?

Both girls at the same time: We feel great!

What are your goals for the future?

Sara: Well, it would be great to participate in the Olympics one day ...

Bella: Yes ... or in the World Championships!!

Haastattelu ja käänös /
Interview and translation SARI FAIRCHILD

Kehitysryhmät Tintit ja Timantit

Development Groups Tintit and Timantit (Diamonds)

Tintit on seuramme kehitysryhmä, johon siirrytään luistelukouluista.

Tintit ovat 4–6-vuotiaita innokkaita luistelijanalkuja, jotka harjoittelevat kaksi kertaa viikossa. Tinttien harjoituksissa tärkeintä on harjoittelun ilo ja into oppia uutta. Opetuksessa painotetaan perusluistelun hallintaa ja luodaan valmiuksia vaikeampien kuvioiden harjoitteluun.

Tinttien valmennus on yksilöllistä, ja jokaista luistelijaa ohjataan hänen oman kehityskaarensa vaatiman tason mukaisesti. Opetuksessa käytetään apuna myös leikkejä, erilaisia välineitä ja musiikkia.

Tinteistä voi taitojen karttuessa edetä Timantteihin tai muodostelman tulokasjoukkue MiniSparkle-



Tintit vasemmalta:

Helintö Meea,
Savola Aarne,
Haapiainen Aninka

Kuvasta poissa:

Kankkunen Hermann,
Järveläinen Ada

Timantit



Timantit vasemmalta:

Poikkeus Nea,
Prihti Matilda,
Hyytinen Matilda,
Vilos Olivia,
Tengvall Lotta,
Heinonen Irene,
Qureshi Kamilah
Kuvasta poissa:
Nieminen Nia

siin. Luistelua voi jatkaa myös seuramme harrastajaryhmissä.

Tintit is the Club's developmental group accepting skaters from the Skating School. The skaters of this group are 4-6 years old and they practice twice a week. The program includes both on and off-ice training. The instruction focuses on mastering basic skating skills and building a foundation for learning more advanced figures.

The members of the Tintit group receive individual training. Each skater receives guidance compatible with her/his own skill level. Diverse music and play activities make the children feel that they have succeeded in what they do. The joy of skating is the main goal!

Timantit on seuramme yksinluistelun kehitysryhmä, jonka luistelijat ovat noin 5-8-vuotiaita innokkaita ja reippaita tulevaisuuden kilpaluistelijaita.

Timantit harjoittelevat neljänä päivänä viikossa. Harjoituksiin kuuluu jääharjoittelua, oheisharjoitukset ja baletti. Timanttien valmennus on yksilövalmennusta, jokaista luistelijaa ohjataan hänen oman kehityskaarensa vaatiman tason mukaisesti. Timanteissa luistelijaille luodaan vahva perusta niin yksin- kuin muodostelmaluisteluun, harjoittelu pitää sisällään monipuolisesti taitoluistelun eri elementtejä.

Kun luistelijalla on saavuttanut riittävät taidot, hän voi siirtyä yksinluistelun K3-kilparyhmään tai muodostelman minorijoukkue MiniMintsiin.

Diamonds is the first group aiming at competitive skating. This group accepts 5-8- year-old skaters from the Tintit group. The Diamonds practice four times a week. In addition to on and off-ice practice, they have ballet.

The Diamonds concentrate on learning the different elements of figure skating in order to build a sound basis for both single and synchronized skating. The goal of the skaters is to improve their skills to meet requirements of competition programs.

From the Diamonds, the skaters move into either the K3 group of single skating or into the MiniSparkles synchronized skating team, depending on the recommendation by the coaches, which is based on each skater's skill level and motivation.

Tinttejä ja Timantteja valmentavat / The coaches of the Tintit and the Diamonds group are:

Sanna Eräpohja, Siiri Eskelinen ja Jenni Helynen

www.jennow.com

Tilausajoa 36-paikkaisella
turistibussilla



we | cd | dvd | jääkaappi

www.pikkubussit.fi

Liikennöinti Pertti Kiuru Oy

SI-pätevyyssluokan
sähköurakoitsija

Normisähkö Oy

Elontie 25 b
00660 Helsinki

Puh/Fax 09-7546510

Jorma Soinio 0400-514995

Timo Haavisto 0400-411444



hoitaa
taitoluistelijan
urheiluvammat.

Meillä sinua palvelevat
urheiluortopedit ja jalkakirurgit.
Ota yhteyttä.



Neuvonta ja ajanvaraus:
(09) 4748 2705
ma, ti, to 8-16, ke 9-16, pe 8-15
www.sairaalaorton.fi



Tenholantie 10, Helsinki



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



DITTMAR & INDRENIUS

Paras pitkäaikainen asianajokumppani vaativille yritysasiakkaille.

Dittmar & Indrenius

Pohjoisesplanadi 25 A | FI-00100 | Helsinki | www.dittmar.fi

YIR

ITÄVÄYLÄN
Hammaslääkärit

www.itavaylanhammaslaakarit.fi

Ystävällistä ja osaavaa palvelua jo vuodesta 1985.

Soita ja varaa aika! Puh. 09-341 7330

*) Tällä kupongilla 5%
alennus (ei koske
protetiikkaa).



Tallinanaukio 3 B, 00930 Helsinki • Palvelemme ma-to 8-19.30, pe 8-16

Luistelukoulut

Skating Schools

Taitoluistelu on mukava ja monipuolinen harrastus kaikenikäisille tytöille ja pojille. Helsingin Taitoluisteluklubin luistelukouluissa harjoittelee vuosittain yli 200 lasta noin 4-vuotiaista vasta-alkajista useamman vuoden harjoitelleisiin harrastajiin. Luistelukoulussa on ryhmä myös aikuisille, joista osa palaa lapsuudesta tutun harrastuksen pariin, osa on puolestaan innostunut taitoluistelusta vasta aikuisena.

Luistelukouluissa harjoitellaan luistelun perusasioita: eteen- ja taaksepäin luistelua, kaatumista, jarruttamista sekä liukumista. Kun



nämä perustaidot ovat hallussa, voidaan harjoittelussa edetä vaikeampiin taitoluistelu liikkeisiin, kuten kaariluisteluun, piruetteihin ja hyppyihin. HTK:n luistelukouluista ovat aloittaneet luistelu-uransa myös monet seuramme maailmanmestareista!

Ohjaajamme ovat koulutettuja ja osaavia; he huolehtivat, että lapsi saa oman tasonsa mukaista opetusta. Lapset jaetaan pienryhmiin, joissa opetus tapahtuu kannustavassa ja myönteisessä ilmapiirissä. Luistelukoulussa käytetään erilaisia välineitä ja mielikuvia opetuksen apuna. Luistelukoulussa oppiminen on hauskaa ja tunnin lopussa ohjaajamme kuulevat usein kommentin: «Täällä on tosi kivaa, eikö me voida jatkaa vielä?».

Luistelukouluista on mahdollisuus taitojen karttuessa siirtyä



eteenpäin seuramme kehitysryhmään, Tintteihin. Tärkeintä Tintteihin tultaessa on innostus harjoitteluun. Emme ole unohtaneet myöskään vanhempia luistelukoululaisia, heillä on mahdollisuus jatkaa mukavaa harrastusta ja kehittyä taidoissaan Kristallit-harrastajaryhmässä.

Ice skating is a rewarding and many-faceted free-time activity for both girls and boys. The Skating School of the Helsinki Figure Skating Club provides practice opportunities for more than 200 children a year from 4-year-old beginners to more advanced recreational skaters.

Skating School pupils focus on basic skills such as staying up, falling safely, forward and backward skating, gliding, and braking. When the child masters the basic skills, the different figure skating moves are introduced gradually.

On the ice, the skaters are divided into small groups, in order to provide each child with training compatible with her/his skills. Our qualified and competent instructors ensure that the small-group training is carried out in a positive and encouraging atmosphere.

The basic-skill instruction involves a broad range of tools, games, music, and mental images. Practice in the Skating School is fun!

The Skating Schools opens a door to a life-long hobby. Those who

are eager to learn more and show potential for further development can join our competitive training groups. Many single and synchronized skaters of our club have started their competitive careers in the "Tintit" group, where the main requirement is having enthusiasm for skating and training.

Learning new skating skills is fun irrespective of one's age. Our Skating School for Adults has a basic and a more advanced group for those who either have started skating as adults or continue their earlier hobby.





Luistelukouluryhmät

Tenavat

Tenavissa harjoitellaan monipuolisesti luistelun perustaitoja. Harjoittelussa erityisen tärkeää on, että lapset viihtyvät tunnilla ja harjoittelun apuna käytetäänkin usein leikkejä ja erilaisia välineitä, kuten vanteita, huiveja, hernepusseja ja laululeikkejä. Tenavaryhmissä luistelee sekä tyttöjä että poikia.

Viikarit

Viikarit on reipas ja vauhdikas poikien oma luistelukouluryhmä, jossa luistelun opettelu sujuu poikamaisten juttujen parissa. Tässä ryhmässä tehdään esimerkiksi astronautti- ja teräsmiesliukuja sekä leikitään merirosvohippaa.

Muodostelmakoulu

Muodostelmakoulussa tutustutaan yhdessä muodostelmaluisteluun taitoluistelun perustaitojen harjoittelun ohessa. Ryhmän tavoitteena on oppia jatkuvasti uutta, opetella toimimaan ryhmässä sekä harjoitella iloisesti ja innostuneesti. Taitojen karttuessa ryhmästä on mahdollisuus edetä seuramme kehitys- tai harrastajaryhmiin. Muodostelmakouluun voi hyvin tulla mukaan myös kesken kauden.

Kristallit

Kristallit on yksinluistelun harrastajaryhmä, jossa harjoitellaan kaikkia taitoluistelun peruselementtejä. Ryhmän harjoituksissa tärkeintä on, että jokainen luistelijä pääsee haastamaan itseään ja kehittämään taitojaan omista lähtökohdistaan, sekä nauttimaan luistelusta.

Kristallit harjoittelevat 1–2 kertaa viikossa jäällä ja ryhmään on mahdollista tulla mukaan myös kesken kauden, mikäli tilaa on.



Aikuiset

Aikuisryhmä jakautuu perus- ja jatkoryhmään. Perusryhmä lähtee liikkeelle aivan alkeista, peruspotkuista ja turvallisesta kaatumisesta. Jatkoryhmä harjoittelee jo vauhdikkaammin kolmosia, erilaisia askelia, hyppyjä ja piruetteja. Aikuisten tunnilla harjoitellaan rennolla mielellä, samalla kun nautitaan uusien asioiden oppimisesta!

Luistelukoulut 2012–2013

Skating Schools 2012–2013



Luistelukouluohjaajina kaudella 2012–2013 toimivat / Skating school instructors for 2012–2013

Siiri Eskelinen, Heta Haikonen, Taru Isola, Henna-Riikka Jutila, Minna Kabanow, Amanda Kaskela, Matilda Korkkinen, Venla Kuuluvainen, Hanna Lindblom, Minna Pelponen, Ria Spoof, Kristiina Suurkuukka, Meri Tuuli Tilli, Laura Vahtera, Eeva Winter

Luistelukoulujen rehtorina toimii / Principal of the skating schools
Tiia Tupala

Salmisaari maanantairyhmä



Oulunkylä keskiviikokoryhmä

Malmi perjantairyhmä



Paloheinä suunnuntairyhmä

Aikuiset lauantairyhmä

 **Hengitysliitto**



SMOKING SUCKS!!

www.hengitysliitto.fi

germanica 
kielipalvelut

**Iloa kieliopinnoissa
kätevästi työpaikalla!**

www.germanica.fi

**TAITOLUISTIMIEN
TEROITUS JA
LUISTINHUOLTO**

**ERKKI
ASIKAINEN**

Myyrmäen jäähalli
puh. 09-533 274
050-598 6561



www.piruetti.com

la Pirouette®
Made in Finland

**For
skating
people**

Harjoitus- ja kilpailupuvut
Fleecet
Kietaisuneuleet
Treenitopit ja-housut
Mondor-trikoot
Teräsuojat
Luistelukassit
Piruettijusikat
Strassit ja kimallekankaat
Luistelukorut
Näppy lähanskat

piruetti

Yrjönkatu 31, Forum
00100 Helsinki
Puh. 09 62 6447
Kauppakatu 14
33210 Tampere
Puh. 010 239 6550
Eerikinkatu 9
20100 Turku
Puh. 02 231 8333

Verkkokauppa: www.piruetti.com
e-mail: piruetti@piruetti.fi

Holiday Club

**Holiday Club
on kokousten ammattilainen**

Ota täysi hyöty Tampereen Kylpylästä, Katinkullasta, Kuusamon Tropiikista, Sallasta, Saariselästä, Ylläs Saagasta ja kokous- ja lomakeskus Holiday Club Saimaasta. 221 huoneen kylpylähotelli wellness-osastoineen, jääareenoinen ja ravintoloinen sekä 63 Villas-huoneistoinen. Villas on uusi tapa omistaa kokonainen loma-asunto, nauttia lomista ja ansaita vuokratuottoa!

Holiday Club Saimaalle rakennetaan myös 18-reikäinen golfkenttä. Upeat puitteet kokousten, tilaisuuksien, konferenssien ja juhlien järjestämiseen!

Tapio Honkamaa, myyntipäällikkö,
gsm 040 534 6299
etunimi.sukunimi@holidayclub.fi



Lyhtytie 8, 00750 HELSINKI
p. 0500 565 118
sähköposti: peeta@peeta.fi



VPL

VIRTA PALASTE LEINONEN ARKKITEHDIT OY

pursimiehenkatu 29–31 b
00150 helsinki
tel +358 9 170 037
fax +358 9 656 830
etunimi.sukunimi@vpl.fi



EDITA



Street Salon

Mikonkatu 18, Helsinki | p. 09 621 3672

Informa Oy

Taksipalvelu Juha Maaranen Oy



Kalevankatu 20
00100 Helsinki
TEL (09) 684 4860
E-MAIL sokkeli@sokkeli.fi

SÖRNÄISTEN  APTEEKKI

Hämeentie 58–60, 00500 Helsinki
arkisin 8.30–19 / lauantaisin 9–15



**Kohtaamisia ja tapahtumia
Tuusulanjärven rannalla**

KAIKKI YHDESSÄ –
Gustavelund Kokoushotelli

www.gustavelund.fi

MUUMI® LEIKKIPUISTOT



Puuha Group Oy • Kaitaraistentie 162, 21270 Nousiainen • www.puuha.com • puuha@puuha.com • puh. 02 4317 003



Laatukuutio

Vaahteramäentie 19, 04150 Martinkylä
0207 528360 (puh), 0207 528361 (fax)
laatukuutio@laatukuutio.fi

 **Lähdeporaus**

0400-203 420
www.lahdeporaus.fi

OBSTBAUM HARJU & SORJONEN

ASIANAJOTOIMISTO • ADVOKATBYRÅ • ATTORNEYS AT LAW

ANNANKATU 29A, 00100 HELSINKI • PUH 09-565 7955, FAX 09-5657 9560 • E-MAIL: ETUNIMI.SUKUNIMI@OHH.FI

Nordea 



Eukanuba 
Makes a Good Dog Great.

www.eukanuba.fi

Ja kiitämme kaikkia tukijoitamme!

And thank you, all our sponsors!



Abrahamsson Raija ja Harry
Ahlqvist Riitta
Ahokas Mirko
Airanne-Lindholm Sirpa
Airisto Nina ja Timo
Arantola Hannele
Arrakoski Åsa ja Jorma
Bladh Louise
Bladh Sven-Eric
Borisov Eeva
Borisov Jorma
Eloranta Pertti
Eloranta Varpu
Elo-Riitamo Tiina
Grahni Jani
Gullichsen Maria
Gästgivar Leila
Haalas Toini
Halme Lauri
Halme Riitta
Hattab Ahmed
Hattab Marjatta
Haverinen Marjatta
Heiskanen Eija
Hienonen Tuija
Hietala Irja
Hietala Jorma
Hietavala Henry
Hohti Outi
Hohti Tapani
Ihalainen Lea
Jaakkola Jouko
Jalosuo Meeri
Jääskeläinen Helvi
Kaskinen Ilmo
Kaskinen Tuula
Keller Annerös ja Rudolf
Keller Barbara
Keller Heinz
Keller Peter
Keltikangas Tiina
Keltikangas Wilhelmiina
Kero Eeva
Kero Tarja
Kimpimäki Antti
Kitunen Auli ja Matti
Kivinen Kati
Kivinen Minna

Kivinen Pasi
Kivinen Taina
Kivisaari Ilkka
Koivumaa Riitta ja Pasi
Koivuniemi Kyllikki
Koivuniemi-Mäkinen Hilikka
Koreneff Kristine
Korpjaakko Tuomas
Korpjaakko Ulla
Korpio Aira
Koskelin Kirsi
Kostilainen Tiina
Kotola Elvi
Kotola Erkki
Kujala Olli
Kuuri-Riutta Pentti
Kuuri-Riutta Pirkko
Käär Esa-Jukka
Käär Merja
Lahtinen Pekka ja Salme
Lappalainen Wesa ja Liisa
Lehto Martta
Lepola Helena
Lepola Timo
Lindgren Leena
Luiskari Minna
Malinen Aila
Malinen Seppo
Martovuori Arja

Mattsén Kristiina
Meinander Marina
Meinander Nita
Meinander PO
Mendolin Leila
Monni Kirsti
Monni Orvar
Mononen Mika
Mustakallio Jukka
Mäenrinne Anna
Mäenrinne Kauko
Mäenrinne Tuula
Mäkelä Olavi
Mäkelä Pia
Natunen Anna-Maria ja Kimmo
Naukkarinen Marjo
Nieminen Eeva
Nieminen Mikko
Niinivaara Reijo
Nikkilä Greta
Nikkilä Raimo
Nikkilä-Soidinniemi Anne
Nikula Aila
Nyman Kirsi ja Hannu
Näätsaari Ari
Näätsaari Esko
Näätsaari Katja
Näätsaari Seija
Ollila Arvo
Pajarinen Marja
Pajarinen Tapio
Palhus Riitta
Palhus Uke
Partanen Hellevi
Partanen Pentti
Peltola Reijo
Peltola Tyyni
Pesonen Masa
Pettilä Juha
Pettilä Pia
Pirinen Irma
Pitkänen Lahja
Pulkkinen Irja
Pusila Mikko
Rajala Kirsti
Rajaniemi Riina
Rautiola Aarne

Riuttamäki Heikki
Sadeniemi Marja
Salonen Lauri
Salonen Sami
Sederholm Charles
Sederholm Harriet
Sederholm Riikka
Sederholm Tom
Sillman Heikki
Sillman Seija
Sinisalo Allan
Sinisalo Inkeri
Siponen Eija
Siponen Erkki
Soidinniemi Jarkko
Spiridovitsh Georg
Spiridovitsh Seija
Spiridovitsh Teemu
Spiridovitsh Tero
Takaneva Erkki
Takaneva Marja-Leena
Takaneva Marjo
Tammela Marjatta
Tammela Veli
Tapio Eliisa
Tapio Olavi
Tapio Riikka
Tsharkov Sari
Vihma Marja
Vihma Mikko
Vihma Nina
Vilen Ritva
Viljakainen Pirkko
Välimäki Leena

Auto Aitta
BDO Oy
Creditax Oy
Isännöitsijätoimisto
Jarmo Rantamäki Oy
Isännöitsijätoimisto
Maikoski Oy
Lucky Style
Nordic Food
Parturikampaamo
Aurinkoinen
Teha Com Oy
Vihertyö Riihelä