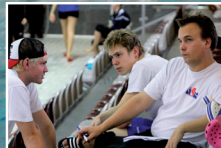




ÅSPRESSEN

syksy 2010



Puheenjohtajan Pärskeet

Tervehdys kaikille!

Taas alkaa olla uintivuosi pulkassa, ja tällä kertaa joululomille siirtyessämme saamme nauttia todellisista pulkkakeleistä! Kaikki pyhien aikana harjoitustaukoa pitävät vaan reippaasti laduille ja mäkiin, mutta varovaisuutta noudattaen. Hiihtohan on aika hyvin verrattavissa tehotasoiltaan uintiin.

Hienoa menestystä 2010

Vuosi 2010 oli ÅSK:lle menestykseltään varsin hyvä. **Arvokisoissa 15 mitalistiamme saavuttivat yhteensä 50 mitalia!** Parhaimpana joukkuesuorituksena mainittakoon Rolloissa saavutettu **toinen sija** seurojenvälisessä pistekilpailussa, jäimme Cetukselle vaivaisella muutamalla pisteellä. Aikuisten sarjoissa, lyhyenradan SM -kilpailuissa saavutimme pisteissä peräti viidennen sijan, joka sekkin on pitkään aikaan paras kokonaistuloksemme aikuisten tasolla.

Kaiken muun menestyksen lisäksi kannattaa mainita **epävirallinen pistevitto** LRIKM kisojen alkukilpailuissa. Siis silloin kun lasketaan kaikki osallistuneet ikäluokat, myös vain alkukilpailuihin osallistuneet. Tuon lisäksi loppukilpailuun päässeet uimarimme paransivat lähes jokainen sijoituksiinsa alkukilpailuihin verrattuna!

Jussin mukaan olemme Suomessa ainoa seura joka on saanut vuoden 2010 arvokisoissa kaikilla ikätasoilla uusia mitalisteja! Hienoa työtä valmennukselta ja uimareilta! Kannustusjoukkojen merkitys joukkuehengelle ja sitä kautta uimareiden menestykselle on tänäkin vuonna ollut iso, siitä myös suurkiitos! On hienoa huomata miten ikäkausi toisensa jälkeen kerää taakseen hyvin yhdessä viihtyvät kannustusjoukot, ja niin että kannustusta riittää seuran toisillekin ryhmille. Esimerkkinä Rollo 1 -ryhmän äidit ja uimarit, jotka kokoontuivat tälläkin kertaa omaan kisastudioonsa kannustamaan Live timing -palvelun kautta seuran uimareita LRIKM loppukilpailuissa. Ja kuulemma huippu kivaa oli!

Impparin remontista

Ihan lyhyesti se mitä tiedossamme on Impparin remontista. Projekti on edennyt kohtuullisen hyvin, yllätyksiä tietenkin tulee aina matkalla ja niin nytkin. Tämänhetkinen näkemys aikataulusta on sellainen, että halli valmistuisi vuoden vaihteessa 2011-2012, mutta ans kattoo ny. Toivotaan että uimarit pääsevät koekäyttämään hallia joka tapauksessa ennen kuin se virallisesti avataan kansalle. Sen puolesta teemme työtä.

Uusi hallitus

Seuran sääntömääräinen syyskokous pidettiin keskiviikkona 24.11.2010 Liikuntapalvelukeskuksen kokoustila Puustisessa. Hyvähenkisessä kokouksessa valittiin vuoden 2011 hallitus, sekä hyväksyttiin seuralle budjetti ja toimintasuunnitelma vuodelle 2011.

Uusina jäseninä hallitukseen valittiin kaksivuotiskaudeksi valmentajarintamalta tuttu Niko Valdolin, sekä Kaarinasta ÅSKiin siirtynyt Terhikki Saari. Vanhoista jäsenistä uudelle kaksivuotiskaudelle valittiin Tuomo Heino ja Minna Saukkonen. Lisäksi hallituksessa jatkavat Mari Kagan, Ilkka Tirri, Paula Ranta ja Pekka Rannikko, sekä seuran puheenjohtajana allekirjoittanut, Joon Boucht. Tällä hienolla tiimillä siis käymme uintivuoden 2011.

Hallitustyöskentelyn jättävät tällä kertaa Johanna Soininen ja Minna Pilpola. Haluan esittää suurkiitoksen yhdessä ja erikseen tärkeästä panoksestanne seuran toiminnassa. Onneksi ette katoa mihinkään. Minna on luvannut jatkaa tärkeässä roolissaan seuran Webmasterina. Lisäksi sekä Johanna että Minna ovat molemmat käytettävissämme asiantuntijoina monessakin asiassa myös tulevana vuotena.

Tilintarkastajien osalta yhdistyslaki on muuttunut niin, että maallikotarkastajat valitaan tästä eteenpäin toiminnantarkastajiksi ja vain virallinen tutkinnon suorittanut tilintarkastaja voi toimia tilintarkastajana. ÅSK:n ei tarvitsisi toimintansa laajuuden perusteella virallisesti valita muita kuin toiminnantarkastajia, mutta haluamme, että näitä tärkeitä asioita seurassa hoidetaan edelleen ammattimaisesti. Kokouksen valitsemana tilintarkastajanamme jatkaa Pekka Haavisto, tästä eteenpäin toiminnantarkastajana Nina Packalén, sekä varantoiminnantarkastajana Krister Slotte. Kiitos että olette edelleen käytettävissämme!

Terveisiä Uimaliitosta

Uimaliiton syyskokouksessa valittiin taas uusia edustajia liittohallitukseen, sekä uusi puheenjohtaja. Puheenjohtajaehdokkaita ei alueeltamme valitettavasti ollut tälläkään kertaa, mutta kaksikin ehdokasta hallitukseen. Uudeksi puheenjohtajaksi valittiin kansanedustaja Sanna Lauslahti, jonka tytär Vilma ui HSS:ssä. Alueellinen lobbauksemme sujui niin hienosti, että molemmat hallitusehdokkaamme - Antti Wihanto ja Jari Komulainen - tulivat valituiksi. Anttihan kävi myös esittäytymässä joulujuhlissamme, ja kertoi silloin olevansa käytettävissämme, erityisesti uimaliittoon liittyvissä asioissa.

Alueellisen yhteistyön kehittäminen

(Continued from page 3)

Yhteistyötä alueen uimaseurojen kanssa ollaan edelleen kehittämässä tulevan vuoden aikana monestakin syystä. Ensinnäkin Impivaaran uusi uimahalli tuo avautuessaan (sitten joskus) paljon uusia mahdollisuuksia. Varmistaaksemme, että saamme meille kuuluvan roolin Impivaaran uimahallin palveluissa, on meidän, eli kaupungin uimaseurojen, toimittava yhteinä rintamana kaupungin suuntaan. Olemmekin olleet Aurajoen uinnin kanssa jo yhteydessä Liikuntatoimen johtoon, ja ilmaisseet kiinnostuksemme näitä uusia mahdollisuuksia kohtaan. Yhteydenottomme sai hyvän vastaanoton. Seuraavaksi kuvaamme kaupungille tarkemmin ajatuksemme roolistamme Impivaaran palveluista, niin toiveemme kuin vaatuksemmekin.

Toinen yhteistyön suunta on valmennuskeskuksen kehittäminen. ÅSK on mukana vuonna 2008 perustetussa Olympiakomitean ja Uimaliiton tuke-
massa valmennuskeskuksessa Aurajoen Uinnin ja Raision Urheilijoiden kanssa. Nyt Aurajoen Urheilulukion piirissä toimivaa valmennuskeskusta ollaan kehittämässä, tavoitteena olla yksi Suomen huippuosaamiskeskuksista. Olemme jo jonkin aikaan tehneet suunnittelutyötä yhdessä AU:n ja Raisun kanssa yhteisen ylätasoin organisaation kehittämiseksi valmennuskeskukselle. Tämä tekemämme työ on huomioitu ja se on saanut positiivisen vastaanoton jo niin Uimaliitossa kuin Olympiakomiteassakin. Mahdollisuutemme huippuosaamiskeskuksen saamiseksi Turkuun on siis hyvässä myötätulessa.

Mukavaa ja rentouttavaa Joulun aikaa, sekä onnellista vaikkakin haasteellista uintivuotta 2010 toivottaen

Joon, pj

ÅSK:n naisjäähypallojoukkue oli vv. 1916 – 26 Suomen paras!

Huolimatta siitä, että ÅSK:n tulevaa 100-vuotishistoriikka varten ei ole käytettävissä menneitä vuosia valaisevaa arkistoa, on historiikkityöryhmä ulkopuoliselta tulleen vihjeen perusteella saanut selville, että ÅSK:lla on toimintansa alkuaikoina ollut naisjäähypallojoukkue. Se että ÅSK:n piirissä on uinnin ohella harrastettu jäähypalloa, selittyy sillä, että ÅSK:n perustaja voimistelunopettaja August Blomberg oli eläessään hyvin kiinnostunut eri urheilulajeista ja jostain tuntemattomasta syystä hän intoutui naisjäähypalloon. Ruotsista saadun esimerkin mukaisesti naiset alkoivat myös Suomessa pelata jäähypalloa. Turussa naiset kokeilivat jäähypalloa jo 1913, mutta varsinainen aloitus siirtyi, kunnes 5.3.1916 Helsingissä pelattiin ensimmäinen ottelu. Tuolloin ÅSK kukisti Helsingfors Damhockeyklubin 3-1. Huolimatta lehdistön kriittisistä kommentteista naiset jatkoivat pelaamista ja ÅSK:sta tuli lajin ehdoton mahtiseura naisten puolella.

Kun kotimaasta löytyi vastustajia vuosi vuodelta yhä huonommin, etsi ÅSK vastustajia Ruotsista. Voittoisa avaus tehtiin vuonna 1922, jolloin Tukholmassa lyötiin ensin Stockholms Kvinnliga Bandyklubb 10-0 ja sitten Kronprinsessans Bandyklubb 1-0. ÅSK voitti molemmat tukholmalaisseurat myös vuonna 1924, mutta kärsi vuonna 1926 peliuransa ensimmäisen ja ainoan jäähypallopöppion Stockholms Kvinnliga Bandyklubbille 2-1. Keväällä vuonna 1926 ÅSK:n naiset lopettivat jäähypalloon. Syynä oli kotimaisten vastustajien puute ja pelaajien ikääntyminen. ÅSK:n ja koko sotaa edeltävän ajan paras naisjäähypallopelaaja oli yleisurheilijanakin tunnettu Lissie Nyström (myöhemmin August Blombergin aviopuoliso).

Kuva naisten jäähypallo-ottelusta Tukholman Stadionilla v. 1918. Ruotsin Kruunu prinsessa Margareta kolmas vasemmalta. Pitkät mekot ja turkislakit olivat suosittuja asusteita siihen aikaan naispuolisilla jäähypallopelaajilla



Hyväntekeväisyyspotin luovutus 9.12.2010

Åbo Simklubb- Uintiklubi Turku ry järjesti perinteisen 24 h hyväntekeväisyysuinnin Samppalinnan maa-uimalassa Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin lastenpsykiatrian tulosityksiyön ja ÅSK:n nuorten uimareiden hyväksi 13-14.8.2010. Alueemme yritykset ja yksityishenkilöt osallistuivat tapahtumaan ostamalla aikaa tai metrejä ÅSK:n uimareilta tai uimalla itse viestiosuuden. 24h-uintiviesti aloitettiin 13.8 klo 12.00 ja avausosuuden uimareina olivat Rene Rokka sekä Vesa Hanski.

24 h viestiuinnissa uitiin yhteensä **86 925 m**, joka on uusi uintiennätys. Myös lahjoitussumma saatiin kerättyä ennätys suureksi. Lahjoitustilaisuudessa 9.12.2010 ÅSK:n uimareista Otto Rannikko ja Ida Kankare ojensivat ÅSK:n edustajina **5500 €** Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin lastenpsykiatrian yksikölle. Lahjoitusta vastaanottamassa olivat ylilääkäri Pirkko Koivu ja osastonhoitaja Antti Kinnunen.



Vauvauinnista kilpauimariksi

Aloitin uinnin vauvana. Olin noin 3 kuukautta vanha. Isäni kävi kanssani vauvauinnissa ja isoveljet olivat mukana. Kävimme uimassa Laukkavuoren uimahallissa.

Nyt isompana olen harrastanut uintia muutaman vuoden. Tällä hetkellä olen kilpauintiryhmässä, jota valmentaa Emmi ja Niko.

Olen tykännyt uida tässä ryhmässä. Olen saanut sieltä monta kaveria. Valmentajat ovat kivoja, sillä he ovat aina hyvällä tuulella.

Tykkään potkuharjoituksista sekä rinta- ja selkäuinnista. En pidä perhosesta, koska se on rankkaa.

Yleensä lähdän treeneihin mielelläni, mutta joskus väsyttää enkä jaksaisi lähteä. Pidän eniten Lausteen uimahallista, koska rata on lyhyt ja näkee koko ajan kellon. Mieluiten uisin kuitenkin lämpimässä meressä.

Teksti Jussi Brummer 10v.



Otto Rannikko ja Ida Kankare hyväntekeväisyyspotin luovutustilaisuudessa 9.12.2010.

*Teksti ja kuvat Pia Kankare
(viereinen sivu)*

Uimaliiton Testileiri 18.-19.2010 Vierumäellä

Teksti Merina
Suoranta

Sain kutsun Uimaliitolta testileirille syyskauden alussa. Mukaan oli kutsuttu ÅSK:sta lisäksi Veera, Ida, Henna ja Santeri. Lähteminen vähän jännitti, koska en ollut aikaisemmin osallistunut Uimaliiton leireille, mutta onneksi Ida ja Veera olivat jo vanhoja Vierumäen kävijöitä. Tenttasimme tyttöjä Hennan kanssa koko matkan, vaikka he olisivat eh-



kä halunneet nukkuakin vähäsen. Veeran äiti toimi kuljettajana, joten matka sujui mukavasti.

Perjantai-iltana perille päästyämme majoituimme Pihkataloon. Kevyen säädön jälkeen nukuimme kaikki neljä ÅSK:n tyttöä samassa huoneessa, mutta säädimme majoituspaikat uudelleen

lauantaina. Majoittumisen jälkeen kävimme illalla rentoutumassa kylpylässä. Kylpylä oli pieni mutta tarkoitukseen sopiva.

Lauantai-aamuna nautimme varhaisen aamiaisen ja sen jälkeen menimme avausluennolle. Siellä kerrottiin aikataulut ja meidät jaettiin ryhmiin. -99 ja -98 tytöt olivat samassa ryhmässä, eli koko ÅSK:n edustus pysyi yhdessä (Santeri oli kisoissa eikä osallistunut testileirille).

Puolen tunnin uintitesti oli etukäteen vähän jännittävä, koska ei ollut hajuakaan miten se pitäisi uida. Testi meni kuitenkin yllättävän hyvin, uimme Hennan kanssa perinteisellä robotityyllillä ja loppujen lopuksi meillä oli eroa ainostaan yksi metri. Testejä oli monia erilaisia, hyppyjä, juoksua, ketteryyttä, lihaskuntoa ja vinstan uinteja.

Ruokailu piti hoitaa omaan tahtiin silloin kun siihen oli aikaa. Ja kyllä me syötiin, ruoka oli hyvää. Salaatteja, pääruokia, erinomaiset leivät ja jopa jälkkäriä (vaikka sitä ei oikein voinutkaan syödä, hyi sokeria!). Iltapalalle oli aina kiire ehtiä ennen cheerleadereita,

muuten joutui jonottamaan puoli tuntia, onneksi uimari on nopeampi kuin huutosakin johtaja. Illalla tutkittiin Vierumäkeä ja hengailtiin huoneissa.

Sunnuntaina testit jatkuivat ja lounaan jälkeen lähdimme kohti Espoonlahden uimahallia. Kisat menivät ihan hyvin ottaen

huomioon että olimme olleet koko viikonlopun leirillä. Oli kiva nähdä kovimmat kilpakumppanit luonnossa ja kisojen ulkopuolella. Tapasimmekin testileiriläisten kanssa uudelleen Siniviittaleirillä, mutta se on jo toinen tarina.



KIITOS, KIITOS, KIITOS lehdentekijöille

Kiitos kaikille kirjoittajille ja kuvaajille! Ilman juuri sinua tämä lehti ei olisi ilmestynyt.

Kiitos erityisesti **Kirsi Suorannalle**, joka tällä kertaa kokosi kansikuvan.

Nuorisovalmennuspäällikön terveiset

Jussi Kivekäs

Vuosi 2010 lähestyy päätöstään ja on ilo katsella kulunutta vuotta taaksepäin. ÅSK on kuluvan vuoden aikana saavuttanut kokoisekseen seuraksi kotimaisissa arvokilpailuissa yllättävän paljon. Saman vuoden aikana olemme saaneet uusia SM-mitalisteja, NSM-mitalisteja, IKM-mitalisteja sekä Rollomitalisteja. Eikä siinä vielä kaik-

ki - kaiken tämän olemme saavuttaneet halliremontin aikana jolloin olemme olosuhteiden puolesta hivenen tasoitusta muille kärkiseuroille. Kiitos kuuluu myös kärsivällisille vanhemmille jotka ovat jaksaneet kuljettaa uimareita Paimioonkin asti ja osin myöhäisille arkiharjoitusajoille.

Hallitilanne on myös pakottanut valmentajat ajattelemaan "laatikon ulkopuolelta" - millä tavalla saavuttaa harjoitustavoitteet kun allasaika on rajattua? Kuten tulokset jo kertovat, tässä on onnistuttu äärimmäisen hyvin - joka kertoo omaa kieltään osaavista valmentajistamme jotka osaltaan ovat saaneet vanhemmilta harjoitusrauhan ja tuen. Mahtavaa työtä ja tästä on hienoa jatkaa!

Toivotan kaikille seuratoimijoille rauhallista joulua ja railakasta uutta vuotta! Joulunajasta saa mukavaa potkua taas kevätkauteen lepäämällä ja syömällä hyvin läheisten kanssa. Pusketaan taas uutta intoa puhkuen kohti kevätkautta 2011!



Nuorten EM-kisat Helsingissä

Vuosittain järjestettävät uinnin Nuorten EM-kisat järjestettiin vuonna 2010 Helsingin Mäkelänrinteen uintikeskuksessa 14. -18. heinäkuuta. Troopissa hallissa kisasivat -92 ja -93 syntyneiden poikien sekä -94 ja -95 syntyneiden tyttöjen nuori eurooppalainen uintikerma. Kisojen kenties suurin tähti oli Ranskan lahja vapaauintille, nytemmin jo aikuisten arvokisoissa palkintopallille kivunnut Yannick Agnel, joka rikkoi kisoissa muutaman kisaennätyksenkin.

Suomesta kisoihin osallistui 29 uimaria, suurin määrä koskaan. Joukkuehenkeä oli hiottu jo aikaisemmin järjestetyillä esileirillä, joten joukkueen kokoontuessa hotellille muutama

päivä ennen kisoja, tunsivat kaikki jo toisensa. Kisajännitystä purettiin joukkueelle varatussa saunatilassa, jossa pelikortit lentelivät ja nauru raikasi.

Itse kisathan olivat Suomen kannalta suuri menestys. Kisajärjestelyt toimivat moitteettomasti muutamia starttiääniongelmia lukuun ottamatta, nesteytys kuumassa hallissa sujui ja kisat kruunasi tietenkin Jenna Laukassen kaksi mitalia 100 ja 200 metrin rintauinneista. Muutenkin koko Suomen joukkueen esitys oli hyvä, taas niitä muutamia poikkeuksia lukuunottamatta. Allekirjoittanutkin lukee parhaaksi suorituksekseni hyvin sujuneen lipunkannon kisojen avajaisissa. Joukkueenjohdon palaute ki-

soista oli myös positiivista, vaikka töppäyksiäkin sattui. Niiden ei kuitenkaan annettu häiritä.

Kaiken kaikkiaan Nuorten EM-uinnit ovat hieno ja perinteikäs tapahtuma, josta Euroopan Uimaliitto LEN toivottavasti pitää kovasti kiinni. Tänä vuonna kisoissa nähtiin varmasti lukemattomia tulevaisuuden tähtiä, suomalaisia ja ulkomaisia, joille kisat ovat ainutlaatuinen tilaisuus kisata kovassa kansainvälisessä seurassa. Helsingissä pinnalle ponnahti hieinan yllättäen mitalitilaston voittaneen Ukrainan Andriy Govorov, joka tänä syksynä kipusi jo maailmantilaston kärkisijoille. Tulevina vuosinahan se pinnalleponnahtaja voi vaikkapa olla joku nuori ÅSK:lainen ja vaikka maailmantähdeksi ei pääsisikään, kannattaa Nuorten EM-joukkueeseen pyrkiä. Sen verran hienosta tapahtumasta on kyse.

Teksti

Samuli Heino



Rollo 2 ryhmän pikagallup

1. A) Mikä on mukavin harjoituspaikka? B) Entä kisapaikka?

Ida: A) Paimio (Solina) B) Salo

Olli: A) Lauste, koska siellä ei ole ketään muita paikalla kuin me ja siellä ei ole likasta altaassa... B) Raisio, paras halli mulle!

Emmi: A) IF-halli B) Kuopio

Jaakko: A) IF on kivoin harjoituspaikka. B) Kilpailut ovat hausimpia 50 metrin altaassa esim. Espoossa.

Iiro: A) Paimio B) Salo

Irma: A) Sellainen missä on puhdasta ja jumppapaikka olisi kuiva. B) Sellainen joka olisi ulkomailla.

Eelis ja Niko: A) Impivaaraan kaivataan kovasti, mutta Paimio on ihan kiva. B) Kivoin kisapaikka oli Tampere.

Thelma: A) IF-halli B) Salo

Jussi: A) Lauste B) Impivaara

2. Mitä et toivoisi valmentajasi sanovan sinulle?

Olli: " Eiiii! Älä tee noin..." huutaen että on tehnyt liiison virheen.

Emmi: "Sä oot kyllä niin huono että sun pitää vaihtaa huonompaan ryhmään."

Jaakko: "Olet huono."

Iiro: "Olet huono uimari."

Irma: "Yritä kovempaa" tai "ei tuolla tavalla, vaan näin!" Tai jotain muuta tollasta.

Eelis ja Niko: Olisi ikävää, jos valmentaja komentaisi "ulos täältä".

Thelma: "Et opi koskaan mitään."

Ida: "Ole hiljaa!"

3. Milloin sanot, että "olipa hyvät harkat"?

Emmi: Kun ollaan uitu 4km.

Jaakko: Silloin kun on kivaa!

Iiro: Kun on uitu paljon ja mukana on ollut nopeita pätkiä.

Irma: Silloin kun valmentajat ovat olleet hyvällä päällä eikä vanhemmat ala heti motkottaa.

Eelis ja Niko: Kun ollaan uitu sataasia kovaa.

Thelma: Kun on otettu paljon lyhyiden matkojen aikoja.

Jussi: Kun on harjoiteltu paljon hyppyjä, käännöksiä ja potkuja.

Ida: Kun oppii uutta.

Olli: Kun on kivaa, eikä Eki ja Jenni ole suuttunut kertaakaan mistään.

4. Syyslomalla järjestettiin kotipaikkakuntaleiri, jonka päätteeksi mentiin porukalla Raxiin syömään ja Kupittaalalle hohtokeilaamaan. Mikä viikossa oli parasta?

Irma: Raxilla syöminen. Se oli eka kerta, mutta samalla myös totta kai paras!

Eelis ja Niko: Tehoviikon kohokohta oli yllätys, yllätys, ei keilailu, vaan perjantain ulkotreenit!

Thelma: Keilaaminen oli hauskinta, koska oli niin hyvä porukka.

Jussi: Yhdessä syöminen ja muiden asioiden tekeminen kuin pelkkä uinti.

Ida: Hohtokeilaus

Olli: Keilaus, syöminen ja parhaimpana IF:n harkat sitä ennen.

Emmi: Keilaus

(Continued from page 13)

5. Jos Jenni olisi kodinkone, mikä kodinkone hän olisi?

Jaakko: Jääkaappi.

Iiro: Silitysrauta

Irma: Öööö... Ei tietoa.

Eelis ja Niko: Välillä se käy kuumana, välillä se ottaa aikaa ja joskus sen

päässä sanoo PLING! Mikä se on? No tietysti mikroaaltouuni.

Thelma: Vohvelirauta. Vohvelit ja Jenni on yhtä hyviä.

Jussi: Radio... pakko puhua paljon harjoituksissa.

Ida: Imuri

Olli: 5. Tietty micro: antaa ohjeita yhtä kovaäänisesti, et me kuullaan ja aika kuluu, kun Jenni sanoo kuinka paljon uidaan.

Emmi: Imuri

6. Jos Eki olisi kasvi, mikä kasvi hän olisi?

Iiro: Tammi

Irma: Kaktus. Yhtä piikikäs.

Eelis ja Niko: Iskä on porkkana!

Thelma: Koivu. Sen palaminen on yhtä rauhallista.

Jussi: Iso vanha puu

Ida: Kaisla tai ruoho

Olli: Puu, hän on kiva ja minä tykkään kiipeilemisestä. Puu seisoo niin kuin Eki, aina vieressä!

Emmi: Kaktus

Jaakko: Kaktus tai kukka. En tiedä muita kasveja.

Tekstin koonnut
Yhden
merenneidon
äiti Milena
Koskinen, kuva
Nina Soini

7. Mikä saa/saisi sinut uimaan paremmin?

Eelis ja Niko: Mitalin voittaminen kannustaisi.

Thelma: Pidemmät kädet

Jussi: Kuntosaliharjoitukset - lisää voimaa.

Ida: Tekniikan harjoitukset

Olli: Mä tykkään uimisesta! Hyvä mieli auttaa ja vaik palkinto välillä.

Emmi: Ajattelen, että kyllä mä voitan teiät muut.

Jaakko: En tiedä... Kunniakirja IKM-uinneista?

Iiro: Harjoittelu

Irma: Rakentava palaute ja se kun huomaa edistyneensä.



Junior Teamin leiri Tallinnassa 20–24.10

Teksti & kuvat

PeeCee
Kankare

Lähtö ulkomaankomennukselle syysloman sijaan ei saanut nuorten uimareiden kasvoille murheen merkkejä. Päinvastoin 20.10 keskiviikkoaamuna kukonlaulun aikaan Veritaksen parkki-

paikalla kokoontui innokas ja hymyilevä joukko motivoituneita leirille lähtijöitä. Edes sateen rummutus bussin kattoa vasten ei saanut mieltä matalaksi, vaan starttasimme kohti Helsinkiä jatkaakseen sieltä edelleen Tallinnaan ja Pirita Top Spa kylpylähotelliin.



Laivalla Buffetpöydän houkutukset oli uimareiden osalta jätettävä suurimmaksi osaksi väliin, olihan ensimmäinen harjoitus vuorossa pian Tallinnaan rantautumisen jälkeen. Muu risteilytunnelma osalle uimareista löytyi kuitenkin ah niin perinteisen laivabingon myötä. Valitettavasti palkintoja ei heidän kohdalleen kuitenkaan osunut.



Tallinnan satamassa pikkubussi odotteli meitä ja matkatavaroiden lastauksen jälkeen olimmekin jo nopeasti matkalla kohti Piritaa. Katamaraanin muotoisen Top Spa hotellin ulkonäkö ei estetiikkaa hamuaville tuottanut suuria ihastuksen reaktioita, mutta hotellin sijainti upeasti meren rannassa ja kauniin luonnon lähistöllä sen sijaan sai allekirjoittaneen ihastelemaan. Kesällä paikka on varmasti vielä monin verroin upeampi.



Valtavan rakennuskompleksin käytävissä harhailun jälkeen löysimme tilavat ja lähiaikoina uusitut siistit huoneemme hotellin pohjakerrokselta. Tuuppasimme matkatavarat huoneisiin ja lähdimme etsimään uima-allasta. Jälleen pitkän käytävillä suunnistamisen jälkeen löytyi myös

lopulta kylpyläosasto. Täältä löysimme myös matkan ensimmäisen todellisen yllätyksen: Allasosaston jossa oli unisex-pukuhuonekäytäntö. Pukuhuoneita oli uimaosastolla vain yksi, josta johti ennen uimaaltaalle pääsyä kaksi ovea naisten ja miesten erillisiin suihkutiloihin. Pukuhuoneisiin oli sijoitettu pieniä koppeja, joissa uikkarit / vaatteet olivat vaihdettavissa katseilta suojaan. No mikäs siinä sitten, muista mallia ottamaan ja toimimaan maassa maan tavalla. Uikkarit päälle kopin ahtaudessa ja porukka suihkun kautta altaaseen.

Allas koostui kuudesta radasta, joista meille oli varattuna kolme rataa kerrallaan. Ensimmäisten harjoitusten alkaessa osa uimareista joutui odottelemaan vielä uintivuoroaan sairastumisien vuoksi, mutta muille kova treenaus oli täten alkanut. Altaan vesi oli kovin sameaa ja jotkut uimareista kokivat ui-

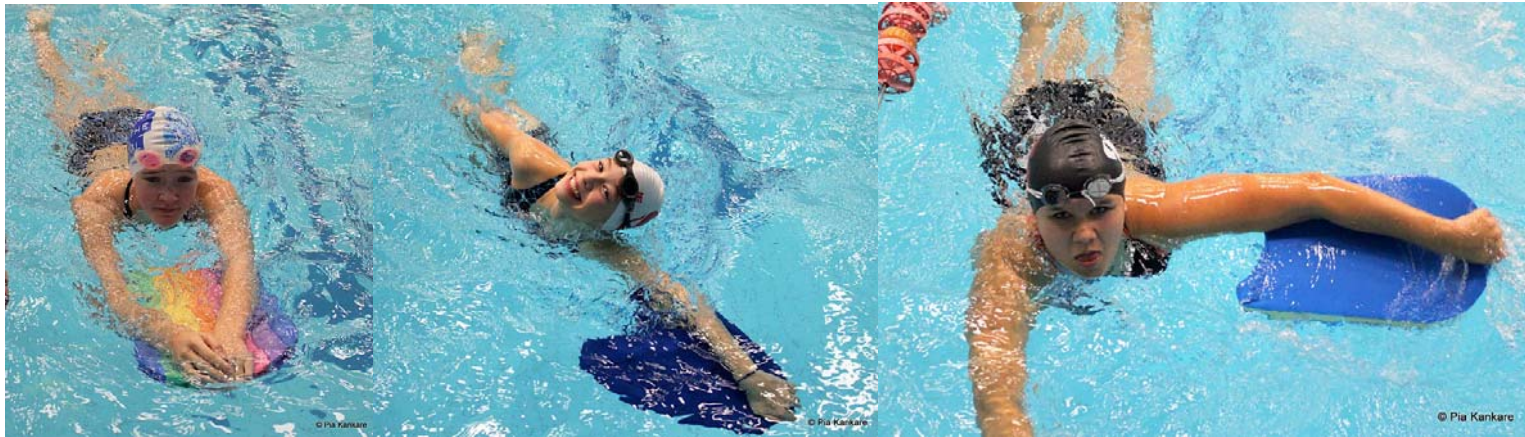


misen altaassa jollain tavalla raskaammaksi kotioloihin verrattuna. Lisähaastetta toi myös ensimmäisen harjoituksen aikana viereisellä radalla ollut paikallinen uimakoulu. Sen tuottama melusaaste kohosi niin kovaksi, että uimarit tuskin kuulivat valmennuksen ohjeita. Onneksi näitä uimareita ja valmentajiahan eivät pienet vastoinkäymiset haittaa vaan päinvastoin tekemisen meininki vain tuntui yltyvän. Myöhemmissä harjoituksissa treenaamista ei helpottanut se seikka, että viron, venäjän englannin ja suomen kielellä varustetusta ”varattu” kyltistä huolimatta, uimarit saivat ajoittain seuraa radalle kylpylän senioriasiakkaista. Nokkela valmennuskaksikko taisi kuitenkin nopeasti oppia, että muutama starttiharjoitus sarjojen väliin osoittautui hyväksi keinoksi

(Continued from page 17)

häättää ylimääräiset kellujat toisille radoille.

Uinnin jälkeen siirryttiin tankkaamaan. Uusittu panoraamaravintola löytyi rakennuksen viidennestä kerroksesta. Ravintolassa saimme nauttia upeasta näkymästä merelle ja Tallinnan keskustaan, sekä myöhemmin pimeällä ulapalla lipuvien laivojen iltavalaistuksista. Ruokaa oli tarjolla riittävästi, tosin leirin edessä huomasimme sen olevan melko yksipuolista ja ehkä makuun vähän mautonta. Ruoan makuun lienee myötävaikuttanut se, että noin 95 % hotellin asiakkaita oli senioriosastoja jolle



ei ehkä chili olisi ollut ensisijainen vaihtoehto ruoan maustamiseen. Hotellivieraiden jonokäyttäytymisessä oli myös toivomisen varaa, kiilautumisvaara oli uimariporukallamme erityisen suuri.

Iltapalaa ja vesivarastoa täydensimme tekemällä retkiä läheiseen supermarkettiin. Uimarit huomasivat paikallisen liikennekulttuurin eron verrattuna kotimaahan heti ensi retkellä. Autoilijat pysähtivät suojateiden eteen aina ja joka kerta huomattaessaan suojatielle pyrkijöitä, ja hiljensivät hyvissä ajoin jotta jalankulkija asian myös noteerasi. Hienoa! Toivottavasti tulevaisuuteen jäi oppi myös omille nuorillemme.

Treenauksen lomassa uimareita myös kuvattiin videolla veden alta ja päältä. Parina iltana uimarit istuivat porukalla näitä eläviä

kuvia analysoimassa. Jukan kommentteja kuunneltiin keskittyneesti ja uimarit tarkastelivat omia ja muiden suorituksia tiukan analyttisesti. Kuva kertoo joskus todellakin enemmän kuin tuhat sanaa. Ilolla seurasin myös keskustelua jota käytiin urheilijan elämästä ja urheilijana olemisesta Jukan ja Jussin sekä nuorten uimareiden välillä. Aiheina olivat ylä- ja alamäet, pettymykset ja onnistumiset sekä tietenkin terveys ja uinnin ulkopuolisen elämän sopeuttaminen kilpaurheiluun. Tämä on erittäin arvokasta keskustelua, joka antaa uimarille uusia keinoja selvittää uusista ja ehkä hankalistikin hetkistä joita väkisin tielle aina silloin tällöin tulee.

Nuoristamme on tämän reissunkin perusteella selkeästi tullut tavoitteellisia urheilijoita ja uimareita, mutta jotta tämäkin leiri saatiin onnel-



© Pia Kankare

lisesti tehtyä, katkaistiin tiukka urheilusuoritusten sarja ja teimme kulttuurimatkan (=ostosmatka) torstai-iltapäivällä Tallinnan keskustaan paikallisbussilla. Paikallisbussin käyttö oli helppoa verrattuna lippujen ostamiseen. Jos joku lukija ei tiedä se tässä kerrottakoon, että ulkomaillakaan kaupassa ei tarvitse olla tasarahaa, vaan liikkeet omaavat kassan, josta antavat tarvittaessa vaihtorahaa. Viru-hotellin ostosparatiisissa parituntinen sujui nopeasti ja ostoskassien kera suuntasimme takaisin harjoitusten pariin.

Loppuleiristä saatiin kaikki uimarit sairastuvaltakin altaaseen. Allekirjoittanut sai todistaa huikeita treenisuorituksia muutamien uimareiden osalta. Tämä antoi osviitta hienosta IKU-kisakunnosta. Toivottavasti tämän jutun ilmestyttyä Hämeenlinnan finaalien jälkeen, saamme onnitella montaa uutta ÅSK:n IKU-mitalistia.

(Continued on page 20)

(Continued from page 19)

Kommelluksiltakaan ei ihan välttytty. Kotiinlähdön hetkellä ei tilattua bussia näkynyt hotellilla. Respan tytöt joutuivat Jussin tiukan kuulustelun alle, ja ehkä kommunikointikielen vaihtuminen suomesta englanniksi keskustelun edetessä oli se, mikä lopulta bussin sai hotellille noin tunnin myöhässä alkuperäisestä aikataulusta. Kiirettä ei onneksi lähtevän laivan suhteen ollut ja sata-massakin oli vielä tytöillä aikaa kohentaa viimeiset ehostukset ja poikien sutia hiukset ojennukseen.



Yhteiselo ja – iloa uimareiden ja valmentajien kesken oli ilo seurata vierestä koko leirin ajan. Junior Team on selkeästi sellainen porukka jolla on erinomainen yhteishenki ja kaveria ei jätetä menteliteetti. Siis leiriteemamme mukaan JT on yksinkertaisesti paras.

”Mä pidän sua tukevasti pinnalla” WUHUUUUU!!!

Erityisuimareiden kilpauintiryhmä

Uutta Åsk:ssa...

Impivaaran uimahallin ollessa remontissa on suurin osa Turkulaisista erityisuimareista siirtynyt Raisioon tai muualle harjoittelemaan... siksi meitä ei ole nyt hetkeen näkynyt!

Nyt kuitenkin tämän syksyn on Turussakin erityisuinti alkanut taas toimia uusien uimareiden voimin.

Kolme valmentajaa on koonnut yhdentoista uimarin ryhmän joka treenaa tavoitteellisesti kuten muutkin Åsk:laiset.

Uimarit ovat iältään ja vammaluokiltaan erilaisia mutta kaikki kuitenkin nauttivat uinnista ja tulevat joka kerta treeneihin uinti intoa täynnä.

Ryhmäläiset ovat jo muuta-

man vuoden uineet Turun kaupungin järjestämässä uinneissa, mutta nyt kuitenkin syksy ollaan treenattu erityisesti kilpauintia.

Kisoissa olemme käyneet ja ensimmäiset uintimitalitkin on jo hankittu!

Kevät pidetään sama vauhtilla ja tavoitteet meillä onkin korkealla.

Impivaaran taas avautuessa on meidätkin otettu huomioon uudessa hallissa, joten siellä tulemme kaikki tapamaan ja halaamaan

Hauskaa joulua ja treenien täyteläistä uutta vuotta toivottaa:

Erityisen hyvät uudet
Åsk:laiset

Teksti Elina
Blomqvist

Uimaliiton sinarileiri

Teksti ja kuvat
Niko Valdolin

Normaalisti kun työtätekevällä aikuisella on vapaapäivä, mieli on levollinen ja vapautunut, rentoutumiseksikin sitä voidaan kutsua. Perjantaina 24.9.2010 minulla oli töistä vapaata mutta mieleni ei ollut levollinen, eikä vapautunut, enkä tuntenut oloani kovin rentoutuneeksi. Syykin tähän tilaan oli ilmiselvä, olin lähdössä ajamaan kohti Vierumäkeä kyydissäni kolme 11-vuotiasta ”ihansama”-esiteinipimua ja auton soittimessa cd:llinen teinipoppi, Argh!



Matkan syynä oli Uimaliiton joka syksyinen, 11v tytöille järjestettävä, Siniviitta-valmennusleiri. Leirille valitaan Rudolfin taulukon perusteella 25 parasta uimaria. Rollo I – ryhmästä kaikki kolme -99 tyttöä olivat saaneet kutsun. Pojille on myös vastaava leiri mutta se pidetään eri aikaan ja ikäryhmäkin on hieman eri. Ovat Uimaliitosakin hiffanneet, että ei tollasta määrää tyttöjä ja poikia voi päästää samalle leirille, mitä siitäkin tulisi?

Emmi, Henna ja Merina siis istahtivat takapenkille ja rattoisa matka alkoi. Ja kuinka ollakaan, cd pukkasi ensimmäisenä biisinä Asteen Normipäivän! Hennan ja Merinan vanhemmat taisivat tuntea jonkinlaista sympatiaa kohtaan, koska olivat hommanneet viikonlopuksi reilun kilon suklaata mussuteltavakseni! Kun jo sitten ennen Saloa takapenkillä soitettiin kolmesta eri kännykästä yhtä aikaa eri biisejä ja kun auton soittimesta vielä pauhasi samat kappaleet, päätin että Lohjan ABC:lla olisi tauko paikallaan. Huh huh, 70 km takana, enää vajaa 300 edessä!

Kaikesta stressaamisestani huolimatta matka sujui kuitenkin hyvin, Hennakin oli aika hiljaa (oli se, ihan totta!)

Perillä uimarit, joita oli siis 25, 18:sta eri uimaseurasta, jaettiin huoneisiin. Åsk:n tytöt pääsivät kaikki samaan kaksioon jonne neljänneksi asukiksi valikoitui Cetuksen Sohvi. Sohvilla oli kuitenkin sen verran ikävä omia seuratovereitaan, että rivarikämpän takaovi vaan auki, sänky kantoon ja muutto viereiseen kämppään. Niin ne hom-

mat hoituvat kun ei turhia kainostella! Tosin siivoojat lähtöpäivänä esittivät oman erivän mielipiteensä muuttopuuhista.

Ensimmäiset allastreenit pidettiin vielä perjantaina ja päälle vielä ulkona erilaisia tutustumisleikkejä. Vaikkei minulle mitään mistään kerrottuakaan, olin huomaavinani, että juttu muiden uimaseurojen tyttöjen kanssa alkoi sujua hyvin jo heti alkuleiristä. Varsinkin turkulaiset uimarit tuntuivat hengailevan keskenään alusta alkaen ja loppua kohden uusien tuttujen määrä vain kasvoi.

Lauantaina ohjelmassa oli pari uintitreeniä, yksi kuiva sisällä ja yksi ulkona. Väliajat hengailtiin, tirsкуttiin ja kärsittiin makeutusaineiden puutteesta. Leirillä kun luonnollisesti oli kaikki ”hyvä” julistettu pannaan. Niin vakavasti ohjeet oli otettu, että joku (kuka?) ei edes syönyt jälkiruuaksi tarjolla ollutta suklaamoussea kun ymmärsi senkin kuuluvan kiellettyihin aineksiin.

Sunnuntaiaamuna oli vielä yksi allastreeni, lounas ja sitten kotiin. Kuvittelin, että raskaan viikonlopun jälkeen autossa olisi rauhallista ja että tytöt varmaan torkkuvat koko matkan ja että musiikkikin voisi varmaan olla hiljaisella... just joo!



Valmentajina leirillä toimivat Uimaliiton omat valmentajat. Uimareiden henkilökohtaisille valmentajille ei syksyn leirillä ole järjestetty ohjelmaa mutta halukkaat voivat seurata valmennusta ja vaihtaa kuulumisia muiden paikallaolijoiden kanssa. Itse koin leirin todella antoisaksi niin valmentajalle kuin uimareillekin. Vaikka treenit eivät kovin haastavia (ainakaan meidän tytöille) olleetkaan, oli niissä paljon uutta ideaa ja vaihtelua varmasti jokaiselle. Lisäksi oli mukava huomata muiden valmentajien kanssa jutellessa, että samat ne ovat haasteet toisillakin ja jokseenkin samankaltaisia treenejä uidaan muuallakin ja aika saman verran metrejäkin kertyy.

After All, kiitokset kaikille kolmelle ”ihansama”-esiteini tytölle seurasta, ainakin minulla oli mukavaa. Toivottavasti mennään vielä uudelleen!

Kultakalojen vuosi

Kirjoittanut
Helene Helo ja
Wilhelmina
Leppähaara

Kuvat Katja
Lindström-
Leppähaara

Meidän ryhmän nimi on kultakalat. meidän valmentajien nimet on Anniina Roivas ja Susanna Karsila. Tässä syksyn aikana olemme käyneet kolmessa kisassa: Raison uinnissa, Syysuinnissa ja Pyhäin-

päivä-uinneissa. Raison uinnit olivat ensimmäiset kisat. Kun lähdimme kisoihin niin meitä jännitti hirveästi mutta sitten huomasi että se ei ole niin pelottavaa kuin luulimme. Syysuinneissa

(Salossa) ollessamme oli hirveän kuumaa hallissa, joten jouduimme viettämään suurimman osan ajasta lähtöjen vöillä hallin kuntosalissa jossa oli viileämpää. Susanna ja Anniina ovat tosi kivoja ja



*Starttihyppy-
harjoituksia!*



hyviä valmentajia. Myös kaikki ryhmän uimarit ovat mukavia. Ja meillä on todella hauskaa kisoissa, treeneissä ja saunassa.

13 Marraskuuta meillä oli kisakauden päättäjäisjuhlat Laukkavuoren uimahallissa. Meillä oli tosi

hauskaa siellä, pidettiin leikkimielsiet kisat ja leikittiin vedessä.

Vähän aikaa sitte otimme käyttöön räpylät treeneissä, kaikki olivat tosi innoissaan räpylöistä ja niillä menee tosi kovaa. Treeneissä uimme kaikenlaisia, esim matka uin-

tia, kovaa ja tekniikkaa

Uimme yleensä noin 2 km per treeni, se on oikein sopiva määrä meille.

meillä on ollut tosi kiva syksy ja jatkossa tulee varmaan olemaan yhtä kivaa.



Jäsenmaksu 2011

Jokaisen uimarin perheestä toivotaan ainakin yhtä kannatusjäsentä

Vuoden 2011 kannustajajäsenmaksu on vahvistettu olevan 15 euroa. Jäsenmaksun voi maksaa ÅSK:n tilille 571130-26006. Kirjoita viestikenttään jäsenen nimi.

Uimarien jäsenmaksu (20 euroa) laskutetaan kevään kausimaksun yhteydessä

ASK Åbo Simklubb
Uintiklubi Turku ry

Lasku: 4128

Sivu 1

Päiväys: 20.12.2010

Laskutusosoite	Tilausnumero ja viitteenne		
	Toimitustapa ja -aika		
	Asiakas nro	Lähettemme numero ja päiväys	
		:	
Toimitusosoite	Eräpäivä	Maksuehdot	
	3.1.2011	14 pv	
		Huom.aika	Viv.korko
		5 pv	16 %
Viittemme	Myyjä		
	-		

Koodi	Nimike	Määrä	Yks	ilman alv Yks.hinta	ilman alv Yht EUR
2	Jäsenmaksu 2011	1,00		15,00	15,00
					15,00

KIRJOITA VIESTIKENTTÄÄN JÄSENEEN NIMI

Käyttöoikeus: 53919 ÅBO SIMKLUBB UINTIKLUBI TURKU RY

Alv%	0=0,00	Yhteensä ilman alv:a	15,00
Netto	15,00	Alv yhteensä	0,00
Vero	0,00	Loppusumma EUR	15,00
Brutto	15,00		

Viitenumero: Eräpäivä: 3.1.2011 Yhteensä: 15,00 EUR

Osoite	Puh, Fax, Internet	Alv, Y-tunnus, Kotip.	Pankit
ASK Åbo Simklubb Uintiklubi Turku ry	Puh. Fax laskut.uintiklubiturku@gmail.com www.uintiklubiturku.net	0528147-0 Turku	571130-26006

Rollot—paras tsempiseura ÅSK

ÅSK:n Rollo-leirijoukkue voitti ansaitusti Viestikarnevaalien Paras tsemppi –palkinnon, josta tunnustuksena oheinen todistus.



ROLLO 2010 / Kuopio

VIESTIKARNEVAALI

PARAS TSEMPPI

ÅSK Uintiklubi Turku joukkueella

"TURKU PALAA"





VUODEN 2010 UIMAPUVUT NYT MYNNISSÄ
KÄY TUTUSTUMASSA VERKKOKAUPAN TARJOUKSIIN OSOITTEESSA:

www.essenuoto.fi



ESSENUOTO