

TUM

H E L S I N K I • F I N L A N D

태권도선수들 2011 • 헬싱키 • 핀란드

TAEKWONDORHEILIJAT 2011

TOIMINTAKERTOMUS 2021



Pohjola Sairaala

AUTOKESKUS

Sisällys

1. Yhteenveto tärkeimmistä tapahtumista ja saavutuksista	3
2. Taekwondourheilijat 2011 pähkinänkuoressa	5
3. Puheenjohtajan terveiset	8
4. Strategia	9
Visio 2031	9
Missio	9
Arvot	9
Taloudelliset tavoitteet	9
Ydintoiminnan painopistealueet	10
5. Seuratoiminta	11
6. Harrastustoiminta	12
7. Kilpailutoiminta	14
Liitteet	18



1. Yhteenveto tärkeimmistä tapahtumista ja saavutuksista

Vuonna 2021 koronapandemia kehysti edelleen kaikkea seuran toimintaa vahvasti ympäri vuoden. Sopeutustoimet olivat tiukimmillaan kevätkaudella, jolloin aikuisten ryhmät harjoittelivat ison osan kaudesta etänä videoharjoitusten muodossa ja lasten ryhmissä taas totuteltiin harjoittelemaan maskit päällä. Toiminnan turvallisuudesta kertoo se, että koko vuoden aikana yhtäkään harjoitusryhmää ei määrätty karanteeniin.

Tuttuun tapaan kesäaikaan osa harjoittelusta toteutettiin ulkona ja myös tautitilanne helpotti sen verran, että kaikki ikäryhmät pystyivät harjoittelemaan lähiharjoitteluna. Treenit pidettiin kuitenkin yhä kontaktittomina. Kesäkuussa pidettiin myös seuran historian isoin mustien vöiden koe, joka oli siirtynyt rajoitustoimien myötä aina viime joulukuulta saakka. Oli hienoa nähdä niin paljon motivoituneita harrastajia etenemässä lajitavoitteissaan.

Syyskaudella tarve harrastaa ja liikkua näkyi selkeästi suurena joukkona uusia aloittajia. Syyskauden lopussa rikottiinkin muutamalla harrastajalla koronaa edeltänyt jäsenmäärä. Tämä oli sekä seuran, että liikunnan harrastamisen kannalta riemuvoitto. Vaikka jäsenmäärä kasvoikin

pirteästi syksyllä, oli vuosi taloudellisesti armoton. Kevätkauden lopussa kassatilanne oli jo perin huolestuttava, mutta onneksi harrastajien tuki sekä ulkoiset tuet pitivät toiminnan pinnalla. Ilman kaupungin, OKM:n ja harrastajien tukia vuodesta ei oltaisi selvitty.

Syyskaudella koronatilanne myös helpottui sen verran, että kilpailut ja tapahtumat elpyivät ja tilanne alkoi jo muistuttaa normaalia ennen joulukuun seuraavaa aaltoa. Kaikeksi onneksi saatiin pidettyä seuran 10-vuotisjuhlat turvallisesti lähitapahtumana. Juhlassa muisteltiin menneitä ja katsottiin myös tulevaan. Tapahtumasta jäi todella lämmin fiilis, ja iso kiitos kuuluu vapaaehtoisille, jotka tekivät juhlasta mahdollisen.

Kilpatoiminta oli täysin jäissä kevätkaudella lukuun ottamatta Bulgariassa järjestettyjä olympiakarsintoja, joissa olympiapaikkaa seurasta metsästivät Jenna Partanen ja Matti Sairanen (para). Valitettavasti kummallekaan ei irronnut lippua Tokioon. Syyskaudella kilpailutoiminta käynnistyi pitkän tauon jälkeen, ja kotimaassakin päästiin kilpailemaan useita kertoja molempien kilpailumuotojen osalta. Kausi huipentui Liedon SM-kisoihin, joissa seura oli selkeästi paras seura ottelun puolella ja kolmanneksi paras liikesarjoissa.

Erytismaininnan kilpailutoiminnan osalta ansaitsevat Aino Kortelainen, Sofia Sarala ja Christian Kamphuis, jotka ylsivät mitaleille liikesarjojen EM-kilpailuissa Portugalissa marraskuussa. Aino ja Sofia ottivat ikäluokkansa ryhmäsarjasta kultaa ja Christian puolestaan oman ikäluokkansa ryhmäsarjasta hopeaa.

Perheryhmät harjoittelivat sekä kevät- että syyskaudella normaaliin tapaan. Kevätkausi tosin jäi hieman tavallista lyhyemmäksi koronarajoitusten vuoksi.

2. Taekwondourheilijat 2011 pähkinäkuoressa

Taekwondourheilijat 2011 ry (TU11) on helsinkiläinen urheiluseura, joka perustettiin elokuussa 2011 tarjoamaan korkeatasoista taekwondovalmennusta. Toiminta alkoi Helsingin Konalassa syyskuussa 2011 viiden valmentajan voimin. Vuosina 2014–2021 seura on ollut lisenssien määrällä mitattuna suurin tai suurimpien seurojen joukossa.

Taekwondourheilijoissa opetetaan taekwondo kaikille, alkaen pienistä vauvoista vanhempineen ja päättyen maajoukkue-tason urheilijoiden kautta kuntoaan ylläpitäviin ikäihmisiin. Suurimmat harrastajaryhmät painottuvat iältään 7-15-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin. Harjoitusryhmät jakautuvat iän ja taitotason mukaan. Kaikilla ryhmillä on omat vastuuvallmentajat, jotka vastaavat ryhmien valmennussuunnitelmista, tavoitteista ja edistymisen seurannasta.

Taekwondotuntien lisäksi Taekwondourheilijat järjestää harrastajille runsaasti oheisharjoittelua esim. venyttely, akrobatian ja kuntopiirin muodoissa. Seura tekee myös yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa, esimerkiksi tarjoten taekwondovalmennusta oheisharjoittelun muotona.

Taekwondourheilijoissa yhdistyy monipuolinen urheilulaji, pitkän linjan valmennus- ja kilpailukokemus sekä nykyaikaiset valmennusmenetelmät. Pääajatus on, että lajia harjoitellaan urheilulähtöisesti jo perusryhmistä alkaen, mutta kuitenkin niin, että jokaisella on mahdollisuus harrastaa yksilöllisine tavoitteineen. Osalle kilpaileminen voi olla harjoittelukokemuksen tärkein anti siinä missä toisella korostuu kunnon kohottaminen tai ryhmässä tekeminen. TU11:ssä valmentajina toimivat omaavat pitkän kokemuksen niin perinteisestä taekwondosta kuin kilpataekwondosta.

Taekwondourheilijoiden sali sijaitsee Helsingin Konalassa Ristipellontien liikuntahallissa. Harjoittelutilaa on noin 500 neliometriä ja halli mahdollistaa kaikki urheilijoiden tukitoimet hieronnasta punttisaliin. Yhteistyö liikuntahallin muiden seurojen ja toimijoiden kanssa on tiivistä mahdollistaa monenlaisia synergiaetuja.



Kuva 2 Innostus, hauskuus ja tavoitteellisuus yhdistyvät hyvässä harrastuksessa

2.1. Avainluvut vuonna 2021

Avainluvut on johdettu Taekwondourheilijoiden tavoitteista ja niiden avulla toiminnan kehittymistä voidaan seurata konkreettisesti.

Talous	
Liikevaihto	262 902€
Harjoitusmaksutuotot	160 731
Palkat ja kulukorvaukset	118 661€
Vuokratulut	114 829€
Saadut tuet	76 726€

Harrastajamäärät (vuoden aikana aktiivisena olleet harrastajat)	
Miehet + 20 v	76
Naiset + 20 v	66
Pojat - 20 v	225
Tytöt - 20 v	156
Yhteensä	523

Jäsenmäärä (vuoden vaihtuessa aktiivisina olleet harrastajat)	
Miehet + 20 v	48
Naiset + 20 v	41
Pojat - 20 v	112
Tytöt - 20 v	91
Yhteensä	292

Toiminnan laajuus	
Harjoitusten määrä vuodessa (h)	2170
Harjoitusryhmien määrä	34
Valmentajien määrä	20
Suoritettuja vyöarvoja	441

3. Puheenjohtajan terveiset

Vuosi 2021 oli Taekwondourheilijoiden kymmenes toimintavuosi ja tätä päästiin juhlistamaan asiaan kuuluvalla tavalla syksyllä, koronapandemian tilapäisesti hellittäessä otettaan. Monia juhlan aiheita ei vuoteen mahtunut, mutta seuran kymmenvuotisen taipaleen lisäksi iloa aiheutti seuran liikesarjaurheilijoiden mahtava menestys Euroopan mestaruuskilpailuissa. Kansalliset kilpailut sujuivat seuraltamme odotetun menestyksekkäästi ja ottelun suomenmestaruuskilpailuissa näytimme kaapin paikan. Lisäksi toimme Liedosta mukana parhaan otteluliigaseuran kiertopalkinnon - Prodo-maljan.

Taloudellisesti toinen koronavuosi oli seuralle hankala. Koronan myötä pois jääneet harrastajat ja uusien mukaansaamisen hankaluus keskellä pandemiaa näkyivät kassavirrassa, eikä seuralla juuri ollut mahdollisuuksia investoida toiminnan kehittämiseen. Henkilöstössä tapahtui muutoksia, kun seuratyöntekijänä ja valmentajana toiminut Minna Liiri lähti fysioterapeutin koulutustaan vastaavaan työhön toisen työnantajan palvelukseen, ja Minnaa paikkaamaan saatiin rekrytoitua jo aiemminkin seuralle työskennellyt Mari Lapinsalo. Seuran käytännön toimintaa suvereenisti johtanut Pauli Raivio sai loppuvuonna 2021 niin ikään vastustamattoman työtarjouksen ja aloitti päivätyöt muualla, jääden kuitenkin seuran palvelukseen tuntityöntekijänä. Paulin saappaisiin astui perustajistoon kuuluva Sampo Pajulampi, joten työntekijämäärä vuoden aikana säilyi entisellään.

COVID-19 vaikutti toimintaan edelleen valtavasti, vaikka ajoittain harjoitukset jo pyörivätkin rajoituksitta. Vähentyneiden harrastajamäärien lisäksi pitkät karanteenit ja yleinen varovaisuus näkyivät mm. valmentajaresurssien ajoittaisena riittämättömyytenä Toiminnan organisointiin kuluva työmäärä pidettyä treenituntia kohden säilyi korkeana suhteessa pandemiaa edeltävään tilanteeseen. Toivottavasti tilanne viimein vuonna 2022 alkaa normalisoitua. Sen pandemia on kuitenkin opettanut, että varmaa se ei ole.

Kiitos kaikille harrastajille, valmentajille ja muille sidosryhmille kärsivällisyydestänne, nähdään treeneissä!

Teemu Heino

Puheenjohtaja, TU11

4. Strategia

Vuosi 2021 oli ensimmäinen uuden vision mukainen toimintavuosi:

Visio 2031

TU11 on vuonna 2031 suurin suomalainen taekwondo-organisaatio, jolla on useita toimipisteitä ja yhteistyöseuroja.

TU11 on vuonna 2031 Suomen paras ympäristö harjoitella taekwondo.

TU11 toteuttaa arvojaan ja toiminta on sosiaalisesti, taloudellisesti ja ympäristön näkökulmasta kestävä.

TU11 on vuonna 2031 kaikissa taekwondon virallisissa kilpailumuodoissa kansallisesti paras taekwondoseura ja kansainvälisesti sen aikuisurheilijat ovat arvokisamitalitasolla.

TU11 on teknisen ja urheilullisen kehityksen etulinjassa.

Missio

Taekwondourheilijoiden missio on:

Kasvattaa eettisesti kestäväällä tavalla kansainvälisen tason huippu-urheilijoita ja urheilullista elämäntapaa toteuttavia ihmisiä sekä parantaa taekwondon tunnettavuutta ja asemaa lajina Suomessa.

Arvot

Taekwondourheilijoiden neljä perusarvoa ja toiminnan kulmakiveä ovat INNOSTUS, OSAAMINEN, SUUNNITELMALLISUUS ja VÄLITTÄMINEN. Taekwondourheilijoille arvot ovat olennainen osa toimintaa ja ohjaavat myös arjen päätöksentekoa ja käytäntöjä. Kun missio ja visio kertovat miksi asioita tehdään ja mihin haluaisimme päästä, arvot kertovat miten toimimme ja toteutamme missiota ja matkaamme kohti visiota.

Taloudelliset tavoitteet

Taekwondourheilijoiden missio ohjaa myös taloutta. Taekwondourheilijat pyrkii luomaan ympäristön, joka mahdollistaa kansainvälisten huippu-urheilijoiden kasvattamisen. Tavoite onnistuu kasvattamalla toiminnan määrää ja parantamalla sen kannattavuutta. Käytännössä tämä

tarkoittaa riittävää kassavirtaa, jolla saadaan katettua vuokratulot, palkat, palkkiot, korvaukset ja harrastustoiminnan kulut. Pakollisten kulujen jälkeen tuloja pitäisi jäädä vielä toiminnan kehittämiseen ja olosuhteiden parantamiseen.

Ydintoiminnan painopistealueet

Harrastustoiminta	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Sampo Pajulampi• Valmennustoiminnan kehittäminen ja linjaaminen• Valmentajien kouluttaminen ja kehittäminen• Harrastajamäärien kasvattaminen
Kilpailutoiminta	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Sampo Pajulampi ja Pauli Raivio• Kilpailutoiminnan kehittäminen ja suunnittelu• Kilpailutoiminnan kasvattaminen• Huippu-urheilijoiden ja huipulle tähtäävien päivittäisvalmennus ja tuki
Toimintaympäristö	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Mari Lapinsalo• Viihtyisä ja turvallinen toimintaympäristö• Toimintaympäristön kehittäminen
Tietojärjestelmät	<ul style="list-style-type: none">• Vastuu: Sampo Pajulampi• Jäsenrekisterin ja laskutusjärjestelmän ylläpito• Kommunikaatio ja viestintä• Verkkosivut ja uutiset

5. Seuratoiminta

Vuonna 2021 ei seuratoiminnassa tapahtunut merkittäviä muutoksia. Taekwondourheilijat 2011 ry:n hallituksessa oli vuonna 2021 neljä jäsentä. Hallituksen työskentelyä tukivat otteluvaliokunta ja liikesarjavalioikunta, joiden edustajat on koottu aktiivisesti kilpailevien junioreiden vanhemmista sekä valmentajaedustajista.

Lisäksi seuralla oli kuusi työntekijää, joista toiminnanjohtaja sekä seuratyöntekijä toimivat täysipäiväisinä. Hanketuella kokoaikaisesti palkattu Minna Liiri siirtyi uusiin työtehtäviin syyskauden alussa, mutta Mari Lapinsalo otti hänen toimenkuvansa hoitaakseen.

Hallitus vuonna 2021

- Teemu Heino, PJ
- Sampo Pajulampi, VPJ
- Petteri Kauppinen, sihteeri
- Juho Kostiainen, rahastonhoitaja

Työntekijät vuonna 2021

- Pauli Raivio, toiminnanjohtaja
- Minna Liiri, seuratyöntekijä / valmentaja
- Sampo Pajulampi, valmentaja / seuratyöntekijä
- Mari Lapinsalo, valmentaja / seuratyöntekijä
- Emilia Lahti, valmentaja
- Josefiina Raivio (syyskuuhun saakka) siisteys

5.1. Kokoukset

Seuran hallitus on kokoontunut toimintakauden aikana 6 kertaa, ja yleiskokous järjestettiin 31.5.2020. Varsinaisten kokousten lisäksi kokoonnuttiin lukuisia kertoja suunnittelemaan toimia koronatilanteessa. Kaikki kokoukset järjestettiin etäyhteyksin. Taulukko 1 esittää kokousaikataulun.

Taulukko 1 Kokousaikataulu

Päivämäärä	Kokous		Päivämäärä	Kokous
16.1.2021	Hallituksen kokous		27.8.2021	Hallituksen kokous
13.3.2021	Hallituksen kokous		25.9.2021	Hallituksen kokous
1.6.2021	Hallituksen kokous		13.11.2021	Hallituksen kokous
20.5.2021	Yleiskokous			

6. Harrastustoiminta

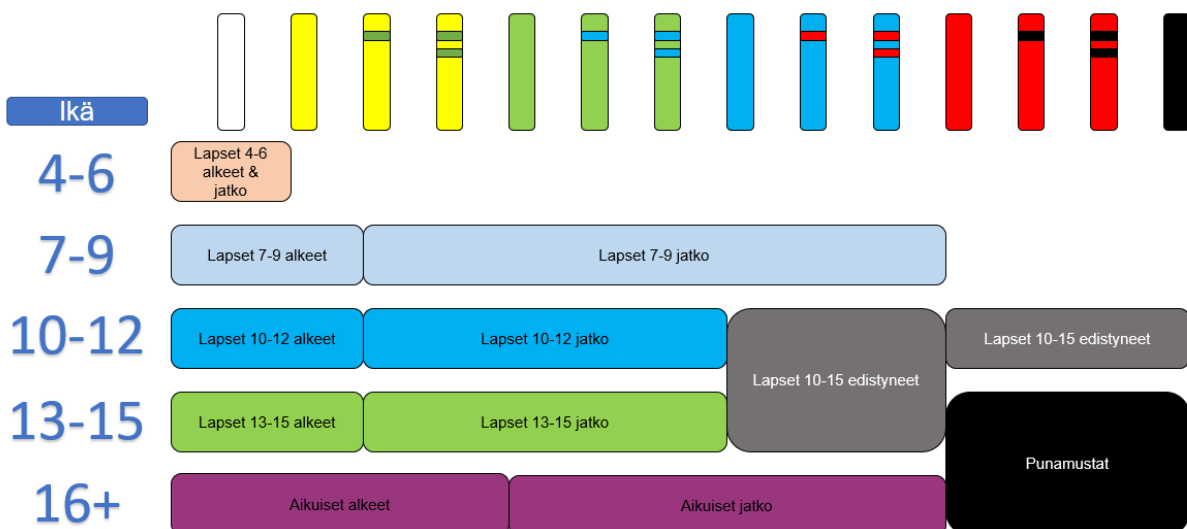
Taekwondourheilijoissa harrastustoimintaa järjestetään kaikille ikäryhmille vauvasta ikäihmisiin. Perusharrastustoiminnaksi lasketaan kilpaharjoittelun ulkopuolelle jäävä valmennus. Harjoitusaikataulut vuodelta 2021 on esitelty liitteessä 1.

Alkukevät 2021 oli erittäin haastava harrastustoiminnan osalta. Tammikuu on elokuun jälkeen normaalisti suosituin kuukausi aloittaa, mutta tammikuussa 2021 uusia aloittajia ei juurikaan tullut koronatilanteen vuoksi. Vastaavasti harrastajamäärät tippuivat tasaisesti läpi kevään. Keväällä harrastustoiminnassa tehtiin lukuisia sopeuttamistoimenpiteitä. Harjoituksissa oli mm. maskipakko ja aikuisryhmät olivat pitkän tovin pelkästään etätreenien varassa.

Kesällä päästiin harjoittelemaan jälleen lähiopetuksessa. Noudatimme kuitenkin edelleen tarkkoja koronaohjeistuksia, joita jatkettiin myös syksyllä. Esimerkiksi vanhemmat eivät saaneet tulla seuraamaan treenejä ja suurin osa kontaktiharjoitteista oli jätetty pois.

Syksyllä harrastajamäärät kasvoivat reilustikin ja loppusyksyllä päästiin jopa samoihin lukuihin kuin juuri ennen koronapandemian alkua.

Perusharjoittelun ryhmäjako



Kuva 5 Harjoitusryhmät

Perusharjoittelun lisäksi kaikille ryhmille tarjottiin erilaisia oheis- ja erikoisharjoituksia, jotka sisältyivät perusharjoittelun hintaan. Vuonna 2021 järjestettiin säännöllisesti:

- Core-harjoitus
- Venyttelyharjoitus
- Kuntopiiri
- Otteluharjoitus harrastajille (oma ryhmä myös lapsille)
- Liikesarjaharjoitus harrastajille (oma ryhmä myös lapsille)
- Potkuharjoitus yli 12-vuotiaille
- Mäkijuoksuharjoitus (kesäkaudella)
- Ulkoharjoitus lapsille ja nuorille (kesäkaudella)
- Yleisliikuntaharjoitus ulkona (kesäkaudella)
- Videoharjoitukset

Suosittuja perheille suunnattuja taekwondokursseja järjestettiin vuonna 2021 sekä kevät- että syyskaudella. Ryhmissä aikuinen ja lapsi harjoittelevat yhdessä lapsen kehityskaudelle ominaisia liikunnallisia harjoituksia. Myös vanhempi saa harjoituksesta erinomaisen viikoittaisen liikuntahetken.

Vuonna 2021 järjestettiin seuraavat perhekurssit:

- Vauvataekwondo (vain kevätkaudella)
- Taaperotaekwondo
- Naperotaekwondo
- Muksutaekwondo
- Perhetaekwondo

7. Kilpailutoiminta

Taekwondossa kilpaillaan ottelussa (Olympialaji) ja liikesarjoissa sekä murskauksissa ja näytöksissä. Suomessa järjestetään tällä hetkellä kilpailutoimintaa ottelussa ja liikesarjoissa. Taekwondourheilijat keskittyy kilpaharjoittelussaan näihin kahteen kilpailumuotoon. Uutena avauksena seuraan perustettiin myös vuoden lopulla murskaustiimi, joka kävi ensimmäiset kisansa marraskuussa. Olemme vahvasti mukana kehittämässä murskaustoiminnan kasvua Suomessa.

Taekwondourheilijoissa kilpailutoiminta on vahvasti mukana harjoittelussa jo perusrhymistä alkaen. Harjoitukset rakentuvat liikunnan ja urheilun perustaitojen sekä ottelun ja liikesarjojen perusteiden ympärille. Kaikki saavat ensikontaktin molempiin kilpailumuotoihin omassa harjoittelussaan. Kilpailumuodoista innostuneet harrastajat voivat käydä perusharjoitusten lisäksi harrastajille suunnatuissa ottelu- ja liikesarjatreeneissä, joissa harjoitellaan jo enemmän kilpailullisista lähtökohdista, mutta kuitenkin edelleen harrastajan omien kykyjen, ominaisuuksien ja taitojen ehdoilla. Useat harrastajien kilparyhmäläiset käyvät aktiivisesti aloittelijoiden kisoissa, mutta tämä ei ole mikään edellytys ryhmässä harjoittelemiselle. Taekwondourheilijat järjestävät säännöllisesti myös kaikille avoimia salikisoja, joissa kaikki harrastajat pääsevät kokeilemaan taekwondo kisamaisessa tilanteessa.

Vuonna 2021 kilparyhmien osallistujamäärät eivät kasvaneet, mutteivat toisaalta pienentyneetkään merkittävästi. Tämä oli positiivista ottaen huomioon kilpailujen vähyyden.

Ottelun ja liikesarjojen varsinaiset kilparyhmät harjoittelevat tavoitteellisesti huippuvalmentajien johdolla, tavoitteenaan menestyminen vähintään kotimaan kärkitasolla. Osa urheilijoista tavoittelee olympiapaikkaa siinä missä toiselle SM-kisat ovat ykköstavoite. Tärkeintä on, että joukkue harjoittelee yhdessä yksilöt huomioiden.

7.1. Ottelutoiminta

Ottelutoiminnan osalta vuotta leimasivat edelleen poikkeusolot. Kevätkaudella ainoiksi merkittäväksi kisoiksi jäivät vuodelta 2020 siirretyt olympiakarsinnat, joissa Jenna Partanen karsi naisten -67kg sarjassa ja Matti Sairanen miesten -63kg parasarjassa. Valitettavasti molempien taival päättyi ensimmäiselle kierrokselle.

Olympiakarsinnat antoivat näkökulmaa seuraavan kolmen vuoden harjoittelutyölle, jonka tavoitteena on tietenkin nostaa lisää urheilijoita tavoittelemaan paikkaa Pariisin kisoista.

Syyskaudella kotimaan kilpailukalenteri käynnistyi jälleen ja kausi huipentui Liedon SM-kisoihin. Seuran ottelujoukkue oli paras sekä SM-kisoissa, että otteluliigan kokonaispisteissä. Syksyn aikana käytiin myös kaikkien juniorien ikäluokkien EM-kilpailut ja joka luokassa oli seuralta edustajia. Valitettavasti näistä kisoista ei menestystä saatu.

7.1.1. Kilpailumenestys

Yksittäisistä suorituksista voidaan nostaa:

- Jenna Partasen olympiakarsintaedustus
- Matti Sairasen olympiakarsintaedustus parasarjassa
- Jenny Vettenniemen edustus kadettien EM-kisoissa
- Methasit Kopiston edustus junioreiden EM-kisoissa
- Chahrazed Boughraran edustus alle 21-vuotiaiden EM-kisoissa

SM-kilpailuissa ja otteluliigassa seura palkittiin vuoden parhaana molemmissa.

7.2. Liikesarjatoiminta

Vuonna 2021 Liikesarjojen kilparyhmän harjoitusten suunnittelusta ja valmennuksen organisoinnista vastasi Pauli Raivio yhdessä Ville Lehtisen kanssa. Kilparyhmän harjoitukset olivat avoimia myös muiden seurojen kilpailijoille. Ohjattuja kilparyhmän harjoituksia järjestettiin kolmena iltana sekä yhtenä aamuna viikossa.

Liikesarjojen harrastajaryhmä oli edellisten vuosien tapaan suosittu ryhmä. Perusryhmien harrastajat ovat selkeästi kiinnostuneita kasvattamaan osaamistaan osallistumalla syventäviin lisäharjoituksiin ja sitä kautta mukaan kilparyhmiin.

Keväällä kilpajoukkue osallistui vuoden 2020 tapaan lukuisiin online-kilpailuihin videoiden välityksellä, mutta syyskaudella päästiin taas normaalin kilpailemisen pariin, kun kotimaassa järjestettiin kolme liigakilpailua sekä SM-kilpailut. Niissä joukkue pärjasi erinomaisesti ja olikin kolmanneksi paras joukkue kauden päätteeksi.

7.2.1 Kilpamenestys ja edustukset

Kotimaan kilpailuissa menestyttiin hienosti, mutta erityisesti vuodesta voidaan nostaa esiin liikesarjojen EM-kilpailut, jotka käytiin Portugalissa marraskuussa. Siellä seuraa edustivat Christian Kamphuis, Aino Kortelainen ja Sofia Sarala, jotka jokainen ottivat kotiintuomisina mitalit:

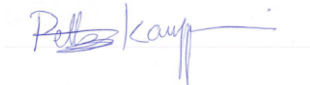
- Aino Kortelainen ja Sofia Sarala - kultaa U15 -ryhmäsarjasta yhdessä Kuopion Airada Heikkisen kanssa
- Christian Kamphuis - hopeaa U30 -ryhmäsarjasta yhdessä Turun Olli Siltasen ja Frans Salmen kanssa

Helsingissä 8.2.2022



Teemu Heino

Sampo Pajulampi



Petteri Kauppinen



Juho Kostainen

Kesäkausi

	Maanantai					Tiistai					Keskiviikko					Torstai					Perjantai				Lauantai	Sunnuntai
	Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4		Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4		Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4		Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4		Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4		
7:00					7:00					7:00					7:00					7:00						
7:30					7:30					7:30					7:30					7:30						
8:00					8:00					8:00					8:00					8:00						
8:30					8:30					8:30					8:30					8:30						
9:00					9:00					9:00					9:00					9:00						
9:30					9:30					9:30					9:30					9:30						
10:00					10:00					10:00					10:00					10:00						
10:30					10:30					10:30					10:30					10:30						
11:00					11:00					11:00					11:00					11:00						
11:30		Kiparyhmiä ulkoisesti omniaikaa			11:30					11:30					11:30					11:30						
12:00					12:00					12:00					12:00					12:00						
12:30					12:30					12:30					12:30					12:30						
13:00					13:00					13:00					13:00					13:00						
13:30					13:30					13:30					13:30					13:30						
14:00					14:00					14:00					14:00					14:00						
14:30					14:30					14:30					14:30					14:30						
15:00					15:00					15:00					15:00					15:00						
15:30					15:30					15:30					15:30					15:30						
16:00					16:00					16:00					16:00					16:00						
16:30	Varas yksityistunti				16:30	Varas yksityistunti				16:30	Varas yksityistunti				16:30	Varas yksityistunti				16:30						
17:00	Lapset 10-12	Lapset 7-9, alemmat vyöt	Lapset 7-9, ylemmät vyöt		17:00	Oikeu kiparyhmiä kaikkia ruoat ja aikuiset	Nuoret 15-18	Likousojen kiparyhmiä		17:00	Lapset 10-12	Lapset 7-9, alemmat vyöt	Lapset 7-9, ylemmät vyöt	17:00	Oikeu kiparyhmiä kaikkia ruoat ja aikuiset + lauantaihoitoa	Lapset 3-6 ulkoisesti		17:00								
17:30					17:30					17:30				17:30					17:30							
18:00	Oikeu kiparyhmiä lapset	Ikäsojien kiparyhmiä	Lapset 3-6		18:00	Oikeu kiparyhmiä lapset	Kuntopoli			18:00	Nuoret 15-18	Aikuiset	Oikeu kiparyhmiä lapset	18:00				18:00								
18:30	Oikeu kiparyhmiä lapset				18:30	Oikeu kiparyhmiä lapset				18:30				18:30				18:30								
19:00					19:00					19:00				19:00				19:00								
19:30	Oikeu kiparyhmiä kaikkia, ruoat ja aikuiset	Likousojen kiparyhmiä	Varas yksityistunti		19:30					19:30	Coop			19:30				19:30								
20:00					20:00	Aikuiset, siivoksi jtko	Aikuiset puna-muuttajat			20:00				20:00				20:00								
20:30					20:30					20:30	Varas yksityistunti			20:30				20:30								