



## Rio 2016

Suomen  
Laser-purjehtijat

**Hyvässä  
vauhdissa  
matkalla  
Rioon!**



## Kesän 2015 arvokisamitalistit



Tuula Tenkanen • Radial EM 3.



Monika Mikkola • Radial U21 EM2., Radial U21 MM 3.

# Puheenjohtajan palsta

■ Vaikka pakkanen on paukkunut kovaa tänä talvena, on se kesä kuitenkin taas tulossa pian! Vuosi 2015 oli taas hyvä vuosi Suomen Laser-purjehtijoille! Kilpapurjehtijoidemme katseet ovat taas jo tulevassa kaudessa, talvikauden vesitreeneit ja fyysikkatreeneit kuumimmillaan, mutta me FLAssa haluamme vielä palata hiukan viime kesän tunnelmiin.

Kesällä 2015 kotimaassa järjestetyt FLAn leirit olivat taas erittäin suosittuja. Saimme mukaan suuren joukon uusia nuoria laserpurjehtijoita ja moni heistä jaksoi kiertää myös koko rankingsarjamme. Ilahduttavinta viime kaudessa kuitenkin oli suuri uusien purjehtijoiden joukko Master-puolella. Uusia pursiseuroja otti ohjelmaansa säännölliset laserveikkotreeneit mm. EMK ja EPS. ESF jatkoi myös treenejä näille vanhemmille purjehtijoille. Masterit osallistuivat myös suurella joukolla Lohjan rankingkisoihin. Hienoa!

Arvokilpailuissa Radial-nuorten puolella takui mitalikannassa pysyminen, kun uuteen (vanhempien) sarjaan siirtynyt **Monika Mikkola** voitti U21 MM-kilpailuissa pronssia ja

U21 EM-kilpailuissa hopeaa. Mainitsemisen arvoisia sijoituksia saimme nuorissa myös U19 ja U17 sarjoissa, **Oskari Muhonen** (U19) oli 5. **Alexandra Dahlberg** sekä **Martin Mikkola** neljänsiä U17 sarjoissa. Oskari, Martin ja Alexandra valittiin myös nuorten maajoukkueeseen! Aikuisten maajoukkueessahan laserpurjehtijoita edustavat **Tuula Tenkanen** (A), sekä nuoret **Kaarle Tapper** (B) ja **Monika Mikkola** (B).

Vuoden purjehtijaksi uudestaan valittu Tuula Tenkanen sijoittui aivan upeasti myös mitaleille Naisten EM-kilpailuissa, tällä kertaa värinä oli pronssi. MM-kilpailuissa syksyllä Tuula hätyytteli myös palkintosijoja päätyen lopulta hienosti 4. sijalle. Onnea vuoden purjehtijalle ja tsemppiä olympiakauteen!!!

Tästä on taas hyvä lähteä olympiakesään 2016. Elokuussa siis starttaavat Rion olympilaiset ja Suomellahan on kisoissa maapalkat sekä Radialissa että Standardissa. Tuula Tenkanen on jo saanut itselleen lentolipun kisoihin ja voimmekin jännityksellä odotella näitä purjehduksia. Toivottavasti Lontoon



olympialaisten purjehdusmenestys saa jatkoa myös Riosta!

Suomessa uusi kausi tuo mukanaan tuttuja kaikille avoimia leirejä sekä kotimaisen rankingsarjan, johon siis toivon mukaan uskaltautuu myös mahdollisimman moni Masterpuolen purjehtija mukaan. Purjehdus on hauskaa! |

Kesää odotellessa,  
**Virpi Mikkola**

## Finnish Laser Association Suomen Laserliitto



### HALLITUS • 2016

Puheenjohtaja	Virpi Mikkola	+358 50 5465486
Varapuheenjohtaja	Kari Sinivuori	+358 50 386 0444
Sihteeri	Heidi Tenkanen	+358 50 464 6712
Tiedotus	Lars Dahlberg	+358 40 590 7725
Talous	Jerker Skogström	+358 400 706 353
Mastersvastaava	Tore Kindstedt	+358 5064571
Nettisivut	Mattias Lindfors	
Valmennus	Tom Lönnqvist	
Jäsen	Jaakko Svinhufvud	

## Laser Bulletin

Päätoimittaja	Virpi Mikkola
Ulkoasu	Jussi Kiiskilä jussi.kiiskila@studiomielikuva.fi
Pankkiyhteys	Finnish Laser Association FI82 1309 3000 0511 77
Osoitteenmuutokset	Jerker Skogström jskogstrom@gmail.com

## LASER – POLKU OLYMPIALAIISIIN





© Jussi Kiiskilä

## Kotimaan kilpailukalenteri 2016

Pvm	Järjestäjä	Kilpailu
1. 14.–15.5.	NJK	R 1, 4.7, radial, standard, karsinta
2. 10.–12.6.	HSS	R 2, 4.7, radial, standard/EuropaCup
3. 18.–19.6.	HSF	R 3, 4.7, radial, standard
4a. 15.–17.7.	ESF	R 4, SM radial, SM standard
5. 3.–4.9.	N	R 5, 4.7, radial, standard
6. 10.–11.9.	BS	R 6, 4.7, radial, standard
4b. 23.–25.9.	ESP	R 6, SM 4.7

Nauvon Masters-kisa, NSS, 30.–31.7.2016  
 Rio 2016-purjehdukset, 8.–19.8.2016  
 Radial & Standard Lyhytrata-SM, TP, 20.–21.8.2016

## Leirikalenteri 2016

Pvm	Paikka	
Toukokuu	vielä avoin	Luokanvaihtoleiri heti
vielä avoin		optikarsintojen jälkeen
28.–29.5.	NJK	Avoin leiri
Vko 28	ESF	Valmistava leiri, radial, standard
Vko 28	vielä avoin	Valmistava SM-leiri, 4.7 Näiden lisäksi FLA mukana mahdollisilla SPV:n yhteisillä leireillä



© Jussi Kiiskilä

## Ohjeita kilpailuihin osallistumiseen

■ Oli kyse kotimaan ranking-kilpailuista tai kansainvälisestä kilpailusta, niin edellytyksenä on purjehtijan jäsenyys pурсeurassa sekä FLA:n jäsenmaksun suorittaminen.

Jäsenmaksu vuodelle 2016 on 35e ja se maksetaan tilille FI82 1309 3000 0511 77

### Kotimaan kilpailut

Ilmoittautuminen ranking-kilpailuihin tapahtuu internetin kautta.

Kotimaan kilpailujen ilmoittautumisiin löytyy linkit FLA:n sivuilta. Käy katsomassa nettisivujamme [www.saillaser.fi](http://www.saillaser.fi).

Kaikkien rankingkisojen ilmoittautumisl linkki päivitetään FLAn nettisivuille myöhemmin keväällä.

### Kansainväliset kilpailut EM ja MM

Kansainvälisiin arvokisoihin (MM ja EM) ennakoilmoitaututaan kansainvälisten Laserliittojen (ILCA ja EURILCA) sivustojen kautta.

MM -> [www.laserinternational.com](http://www.laserinternational.com)

EM -> [www.eurilca.org](http://www.eurilca.org)

Kilpailuihin on tavallisesti rajoitetut osallistujakiintiöt eli ennakoilmoittautumiset tulee tehdä ajoissa.

Maan kiintiöpaikat ovat käytettävissä vain ennakkoon ilmoittautuneille ja ne täytetään karsintojen mukaiseen järjestyksessä. Mikäli Suomelle annetut kisapaikat eivät riitä, lisäpaikkoja kilpailuihin on aina mahdollista saada! FLA hakee näitä lisäpaikkoja tarvittaessa.

Saadessaan ilmoituksen paikasta tulee purjehtijan pikaisesti ilmoittaa käyttäkö hän paikan vai ei, muuten paikka menee automaattisesti listan seuraavalle purjehtijalle (huom! vain ennakoilmoittautuneille).

Kaikki tämä tapahtuu automaattisesti ILCA/EURILCAN järjestelmien kautta. Tilan tiedot löytyvät myös liittojen nettisivuilta.

Jos purjehtija ei ole ennakoilmoittautunut kisoihin, voi hän yrittää saada kilpailuun mahdollisesti avautuvan lisäpaikan. Tämän tapahtuu ILCA/EURILCAN nettisivujen kautta.

Yksityiskohtaiset tiedot ilmoittautumisesta löytyy: <http://events.laserinternational.org/en/info/application/system/sailors/guide>.

### EuroopaCup-kilpailut

EuroopaCupin kisojen kilpailukutsut löytyvät sivuilta [www.eurilca.org](http://www.eurilca.org) ja niihin ilmoitaututaan kutsun ohjeiden mukaisesti.

### TÄRKEÄÄ MUISTETTAVAA

Kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvilla on oltava ILCA:n jäsenkortti aina kisoissa mukana.

Jäsenkortin saa tilattua FLA:sta osoitteesta [virpi.mikkola@kotikone.fi](mailto:virpi.mikkola@kotikone.fi). Jäsenmaksun tulee olla maksettuna ennen kuin ILCA:n jäsenkortti voidaan lähettää purjehtijalle..

Kilpailuun ilmoittautumisessa kysytään myös ISAF sailor ID:tä, sen saa itselleen helposti luotua rekisteröitymällä [www.sailing.org](http://www.sailing.org) sivuilla.

Mikäli sinulla on kysyttävää Laser-kilpailuista, ilmoittautumisista tms. olethan yhteydessä Virpi Mikkolaan joko sähköpostitse tai puhelimitse 050 546 5486. |



# Laser-toiminta seuroissa kesällä 2016



© Jussi Kiriskilä

**Meiltä FLAsta kysellään** jatkuvasti missä Laseria voisi harrastaa aktiivisesti. Tähän olemme listanneet muutamia pääkaupunkiseudun seuroja, joissa siis on aktiivista Lasertoimintaa myös ensi kesänä. Olkaa reippaasti yhteydessä seurojen yhteyshenkilöihin mikäli laservalmennustoiminta kiinnostaa teitä!

## **EMK- Haukilahti, Espoo**

EMKlla pyörii aikuisen laser-ryhmä. Treenit säännöllisesti 2–3 kertaa

viikossa. Lisäksi järjestetään aina torstaisin tiukka harjoituskilpailu, johon myös kaikki ovat tervetulleita.

INFO – [www.emk.fi](http://www.emk.fi), ja [jari.kotiranta@elisanet.fi](mailto:jari.kotiranta@elisanet.fi), tel +358 40 55 81 404

## **EPS – Nuottaniemi, Espoo**

Espoon pursiseura tarjoaa ohjattuja Laser-treenejä aikuiselle kerran viikossa. Harjoitukset ovat avoimia muidenkin seurojen purjehtijoille.

INFO – [www.espoonpursiseura.fi](http://www.espoonpursiseura.fi), Maria Roos +358 44 710 1967 ja Juha Laurila +358 50 483 6348.a

## **ESF -Soukka, Espoo**

Amiraalisatamassa pyörii säännölliset laser-treenit 2–3 kertaa viikossa. Treeneihin ovat tervetulleita sekä nuoret että jo vähän varttuneemat purjehtijat.

INFO – [heidi@tenkanen.com](mailto:heidi@tenkanen.com)

## **HSS – Kaivopuisto, Helsinki**

HSSn saarella treenataan säännöllisesti laserpurjehdusta viikkotreeneissä 2–3 kertaa viikossa, lisäksi on mahdollista osallistua seuran torstailkilpailuihin. Treenit ovat avoimia myös muiden seurojen purjehtijoille.

INFO – [juniorcoordinator.hss@gmail.com](mailto:juniorcoordinator.hss@gmail.com), Rosa Lindqvist, tel +358 50 533 9371

## **LP – Lohja**

Lohjalla toimii Laser-purjehdusryhmä sekä nuorille että aikuisille.

Infoa löytyy osoitteesta [www.lohjanpurjehtijat.fi](http://www.lohjanpurjehtijat.fi)

## **NJK – Lauttasaari, Helsinki**

NJK:lla pyöriivät treeniryhmät 4.7, radial sekä standard-mastoille.

Ryhmät ovat avoimia myös seuran ulkopuolisille purjehtijoille.

INFO – [www.njk.fi](http://www.njk.fi)  
[kasimir.johansson@njk.fi](mailto:kasimir.johansson@njk.fi)  
tel +358 40 526 46 87

Näiden mainittujen seurojen lisäksi kannattaa olla yhteydessä oman kotiseuran junioripäällikköön tai valmennusvastaavaan ja kysellä mikälaista valmennusta oma seura voisi tarjota!

Kaikki mukaan treenaamaan, Laser sopii kaikille!!

dinghystore.com

Laser (4.7, Radial, Standard) mastot  
-10% venemessun ajan

Yhteystiedot

Totti Lintu  
+358 415444562  
[totti.lintu@verdons.fi](mailto:totti.lintu@verdons.fi)

Nuutti Lintu  
+358 50 3472522  
[nuutti.lintu@verdons.fi](mailto:nuutti.lintu@verdons.fi)

LaserPerformance

# Valmennusvastaavamme Tompan haastateltavana **Vuoden 2016 valmentaja Heidi Tenkanen**



## **1. Moi Heidi, mitä kuuluu?**

Hyvää kuuluu! Talvi on ollut hieno, luminen ja kylmä mutta olen saanut hyvin opintoja eteenpäin ja nyt odottelen vaan kesää ja purjehduskautta!

## **2. Mietin että olet aika luontevasti siirtynyt purjehtijasta valmentajaksi, haluatko avata tuota enempi :)?**

Toimin seurallamme ESF:llä purjehdusohjaajana jo silloin, kun vielä itse kilpailin. Suoritin oman harrastamisen ja kilpailu-urani ohella valmentaja 1 -koulutuksen ja tein valmennuskeikkoja. Tietysti sen minkä omalta harrastamiseltani ennätin. Lopetettuani oman kilpaurheilu-urani oli luontevaa jatkaa samoissa hommissa. Lähdin mukaan SPV:n valmentaja 2 -koulutukseen lähinnä kehittääkseni omaa osaamista valmentajana. Koen, että olen "opiskellut" purjehdusta niin monta vuotta, että minulla saattaisi olla jotain annettavaa nuoremmille purjehtijoille.

## **3. Ja entäs ne sun koirat?**

Ehkä tämä mun innostus valmentamiseen näkyy myös mun arkielämässä. Minulla on reilu kaksi vuotias **Hera**-villakoira, jonka kautta innostuin koiraurheilusta. Heran päälajina on agility, missä meillä on kilpailutavoitteita. Syksyllä meille muutti mudi **Särmä**. Särmästä olis tarkoitus tulla mulle kisakoira useampaankin koirakilpailulajiin. Toimin

käytännössä koirien personal trainerina. Huolehdin koirieni laadukkaasta ravinnosta, peruskuntotreeneistä, lajitreeneistä ja tekniikka-harjoitteista. Lisäksi tehdään jumppaa vahvistamaan koordinaatiota ja syviä lihaksia, sekä koirat käyvät 6–8 viikon välein fysioterapiassa. Voi kuulostaa hullulta, mutta näin se toimii koiramaailmassakin kun tähdätään huipulle :)

## **4. Takaisin purjehduksen valmentamiseen. Miten koet oman valmentamisesi, ja miten esim. suhtaudut tekemiseen eri tasoisten/ikäisten purjehtijoiden kanssa?**

Viime kaudella valmensin hyvin eritasoisia purjehtijoita. Koen, että on oma haasteensa osata kohdistaa opetus/valmennus purjehtijan tasolle. Olen vasta valmentaessa todella ymmärtänyt, mitkä ovat ne perusteet jotka ovat keskeisessä osassa ja joita hienosäädetään purjehtijan kehityksessä, esimerkiksi skuuttaus ja istumapaikka. Minusta on ollut todella hienoa saada olla opettamassa näitä perustaitoja ryhmässäni purjehtineille optareille ja he ovatkin edistyneet huomasti :). Toisaalta nautin hirveästi nuorten jo taitavien ja motivoituneiden purjehtijoiden auttamisesta seuraavalle tasolle, jossa muutokset tapahtuvat pikkuhiljaa pienistä asioista. Erityisesti Laser-purjehduksen opetuksen ja valmentamisen koen olevan lähellä sydäntäni.

## **5. Mikä tekee juuri sinusta hyvän valmentajan? Sinuthan valittiin juuri SPV:n 2015 Vuoden valmentajaksi! Onnea siitä!!**

Koska olen saanut oppia ulkomaisilta ja Suomen parhailta valmentajilta, vielä itse purjehtiessani, minulle on muodostunut käsitys miten itse haluan toimia. Kaikilla valmentajilla on oma tyylinsä. Koen, että olen löytänyt omani, eikä minun tarvitse matkia muita tai toimia annetun mallin mukaisesti. Sanoisin, että olen kannustava ja innostava valmentaja, mikä näkyy purjehtijan itseluottamuksessa. Pystyn mielestäni samaistumaan hyvin purjehtijan tilanteeseen, koska olen itse kokenut monia asioita. Tarpeen tullen osaan kuitenkin olla myös tiukka. Tätä tiukkuutta tarvitaan erityisesti villin optari-poikajoukon kanssa. Kuulua ääni on myös plussaa :D

## **6. Siskosi Tuula valmistautuu olympialaisiin, mitä terveisiä hänelle lähetät?**

Tuulalle lähetän onnea mitalinmetsästykseseen. Toivottavasti juhlietaan sitten yhdessä Riossa erinomaisen projektin erinomaista päätöstä!

## **Kiitos ja kaikkea hyvää!**

Tom



Suomen purjehdus ja veneily



# GAALA 2015

SPVn Gaalan palkitut laseristit.  
Vuoden purjehtija Tuula Tenkanen,  
vuoden valmentaja Heidi Tenkanen.

**Clinic: June 6-9, 2016**      **Regatta: June 10-12, 2016**

**Downtown Sailing Week 2016**  
Sailing classes:

- OPTIMIST      EUROPE
- ZOOM8      LASER
- 29ER

Location:  
HSS Liuskasaari, Helsinki, Finland

**Registration and information: [www.DTSW.fi](http://www.DTSW.fi)**  
Energetic sailing event in beautiful urban location – Welcome to Helsinki!



**VISIT HELSINKI**



# 25. kerran Laser Masters luokkamestaruuskilpailut Nauvossa 30–31.7.2016

## Ohjelma

Kilpailutoimisto avataan pe 29.7.2016 klo 18 ja la 30.7.2016 klo 9. Kipparikokous lauantaina vierassataman rannalla 30.7.2016 klo 10.15.

Ensimmäinen lähtö la 30.7.2016 klo 12.00. Heti perään vielä kaksi lähtöä.

Sauna heti kisojen jälkeen Hotel Strandbon saunassa. Klo 19.00 alkaa iltatilaisuus ruokailuineen.

Ensimmäinen lähtö sunnuntaina klo 11.00 jonka jälkeen vielä kaksi lähtöä. Yhteensä purjehditaan siis ohjelman mukaan kuusi lähtöä.

## Osallistumisoikeus, luokat

Osallistua voivat ennen 31.12.1981 syntyneet. Ikäryhmät:

35–44 (apprentice), 45–54 (masters), 55–64 (grand masters), 65–74 (great grand master) ja 75 täyttäneet (legends).

Luokkina ovat Laser Standard ja Laser Radial, GGM- ja Legends-kategoriassa sekä Ladies Laser Radial.

## Ilmoittautumiset

Ilmoittautuminen tehtävä 25.7.2016 klo 20 mennessä sähköpostilla; roger.nylund@pp.inet.fi, josta ilmenee osallistujan nimi, syntymävuosi, ikäryhmä, seura, luokka ja purjenumero sekä todistus ilmoittautumismaksun, 40 euroa, suorittamisesta. Maksu suoritetaan NSS tilille Nagu Andelsbank FI89 5560 0940 0015 80. Tuon päivän jälkeen ilmoittautumismaksu on 50 euroa !!!

Osallistujan tulee olla Finnish Laser Associationin, tai vaihtoehtoisesti jonkin muun maan kansallisen luokkaliiton jäsen. FLA:n jäsenmaksun, 35 euroa, voi suorittaa tilille Nordea FI82 1309 3000 0511 77.

Jokaisella osallistujalla tulee ehdottomasti olla yksilöllinen tunniste purjeessa.

## Majoitusvaihtoehtoja:

[www.nagu.net](http://www.nagu.net). Alla joitakin esimerkkejä:

- \* Hotel Strandbo 02-4651611  
[www.strandbogroup.fi](http://www.strandbogroup.fi)
- \* Majatalo Martta (ent. Pensionat Saga) 02-465 1409, 045-136 2002  
[www.majatalomartta.com](http://www.majatalomartta.com)
- \* Lanterna, 02-463 1814  
[www.hotelli-lanterna.fi](http://www.hotelli-lanterna.fi)
- \* Grännäs Bed & Breakfast, 040-4866822

Huonevaraukset on syytä tehdä ajoissa! Varrattaessa on syytä mainita "Laser Masters". Kilpailujen nettisivut: <http://personal.inet.fi/private/rogers/lasmas16.html> jossa julkaitaan mm. ilmoittautuneet veneet sekä kilpailujen dokumentit.

## Info:

**Roger Nylund**, roger.nylund@pp.inet.fi, 040-5548540 (+358 40 5548540).