

RINKULA

LEHTI



12/24

#MEIDÄNJUTTU



SISÄLLYS

01. Joulukuun tapahtumat

02. Urheiluvalmennus: Enni Suokas

03. E-joukkue esittelyssä

04. Maajoukkueleiritykset

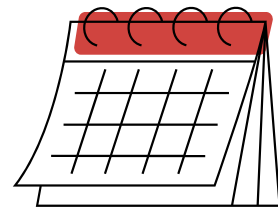
05. Ringetteperheet liikkeelle-
haaste

06. Lahti Ringette kaupungin
ilmastokumppaniksi

**AVOIMUUS - REHELLISYYS - YHDESSÄ
TEKEMINEN - KANNUSTUS - HUOMIOIMINEN**



Joulukuun tapahtumat



22.11.-24.12. Joulupaketointi

Lahti Ringeten perinteinen joulupaketointi on Prisma Launeella.

29.11.-1.12.

Maajoukkueleirit

Marraskuun lopulla U18, U21 sekä Naisten maajoukkueet kokoontuivat Kisakallioon maajoukkueleireille.

Ringetteperheet

liikkeelle- haaste 31.12. asti

Ringetteliitto haastaa koko ringetteperheen yhdessä liikkeelle, muita mukaan kannustaen.

Rakettimyynti 27.-31.12.

Lahti Ringeten rakettimyynnit alkavat joulun jälkeen:

- SM-joukkueen myyntipiste K-supermarket Ahtialassa
- B-joukkueen myyntipiste K-Supermarket Salpakkaassa
- C- sekä SM-joukkueen myyntipiste Neste Karistossa

Yhteistyö Lahden lyseon urheilulinjan kanssa



Lahti Ringette järjestää kerran viikossa aamujäitä ensisijaisesti Lahden lyseon urheilulinjalla oleville opiskelijoille. Aamujäille ovat kuitenkin tervetulleita kaikki yläkoulussa, ammattikoulussa tai lukiossa olevat ringetenpelaajat, joiden aikataulut sopivat aamujäillä käymiseen. Aamujäiden treeniringissä on tälläkin hetkellä 17 Lahti Ringeten pelaajaa eri kouluista sekä joukkueista.

Lahden Edustusjoukkueessa ensimmäistä kauttaan pelaava **Enni Suokas** on toista vuotta urheiluvalmennuksessa. Lukuvuosien välissä Suokas kävi vaihtovuodella Kanadassa.

“Urheilulukio on ollut minulle ehdottomasti paras vaihtoehto.”

“Halusin mahdollistaa urheilun ja opiskelun yhdistämisen niin, että molemmat tukevat toisiaan. Urheilulukiossa urheilijoita ymmärretään ja heitä pyritään auttamaan monin keinoin, kuten joitakin kursseja voidaan hyväksilukea automaattisesti,” **Suokas** pohjustaa hakemistaan urheilulukioon.



Jani Virolainen

“Olisi hienoa jos joskus olisi mahdollista saada useampikin aamujää viikkoon.”

“Aamutreenejä viikossa on kolme ja ne jakautuvat selkeästi. Maanantaisin ja perjantaisin on koulun ohjaama treeni. Maanantaisin kehonhuoltoa ja perjantaisin nopeutta/voimaa. Keskiviikkoisin ollaan jäällä, jossa teemat vaihtuvat jaksoittain.”

Ringeten aamujäät ovat keskiviikkoamuisin RTK Areenalla 8-9. Aamujäät on jaksettu viiteen eri teemaan: luisteluun, laukomiseen, pelivälineen käsittelyyn (syöttelyyn), kamppailuun sekä maalintekoon ja harhauttamiseen. Jokaista teemaa käydään yksi kerrallaan läpi.

“Aamujäiden sisältöä ja harjoittelun laatua on pyritty viemään nyt paljon eteenpäin ja meille on ollut aktiivipelaajina tärkeää kuunnella aamujäillä käyvien pelaajien mielipiteitä siitä, minkälaisen harjoittelun he itse kokevat tärkeäksi. Silloin kun pelaajat itse pääsevät vaikuttamaan niin tekeminen pysyy vielä miellekkäämpänä”, kommentoi aamujäiden valmentajat **Mikkola** ja **Alapuranen**.

Suokas pitää kouluvalintaansa hyvänä ja suosittelee sitä muillekin tavoitteellisille nuorille.

Urheilulukio on ollut minulle ehdottomasti paras vaihtoehto, ja uskon sen ehdottomasti toimivan muillekin, jotka ovat tavoitteellisia. Aamujäät antaa



mahdollisuuden ringetenpelaajalle haastaa itseään ja treenata vanhempienkin pelaajien kanssa, jolloin varmasti kehittyy!

Aamutreenit ovat mahdollistaneet itselle kehityksen uudelle tasolle. Sillä aamutreenien kautta viikkoon kerääntyy treenikertoja useampi, joka kuuluu urheilijan elämään. Ringeten harjoittelu keskiviikkoisin on hyödyllinen lisä, joka mahdollistaa varsinkin omien taitojen harjoittelun.

E-joukkue



E-joukkueen kausi on sujunut vallan mainiosti. Joukkue on voittanut tähän mennessä suurimman osan otteluista ja fiilis on ollutkin katossa. Joukkueen pelaajat ovat ottaneet suuria kehitysaskeleita jo tässä vaiheessa kautta. Jännityksellä odotamme, miten vuoden viimeiset pelit tuovat tullessaan.

E-joukkueen pelaajat 2024-2025:

#2 Divine Nyakarashi
#35 Elsi Rantala

#4 Emilia Pelkonen
#8 Aino Tenhunen
#10 Aada Malinen
#19 Iisa Fågel
#22 Venla Valkeinen
#23 Aino Louhelainen
#24 Mea Mäkinen
#28 Nia Hiekkavirta
#42 Neela Koivula
#50 Ida Forss
#59 Hilma Niemitalo
#62 Mali Seppänen
#64 Ilona Virtanen
#73 Elli Varkki
#79 Emilia Hannonen

E-joukkueen toimihenkilöt 2024-2025:

Jojo: Kimmo Koivula
PeliJojo: Raimo Seppänen

Vastuuvallmentaja: Riikka Näppä
Valmentaja: Krista Näppä
Valmentaja: Aino Savolainen
Valmentaja: Inka Huvinen
Valmentaja: Ville Karjalainen
Valmentaja: Pia Järvinen
MV-valmentaja: Juuso Hannonen

Huoltaja: Tanja Rantala
Huoltaja: Timo Fågel

Rahastonhoitaja: Jarkko Tenhunen

Maajoukkueleirit

Kaikki kolme maajoukkuetta kokoontuivat Kisakallioon leirille marras-joulukuun vaihteessa. Ringettemaajoukkueella kyseessä on ensimmäinen leiritys sitten tammikuun Tie Huipulle -tapahtuman. U21 nuorten maajoukkue taas jatkoi siitä, mihin elokuussa on jääty – Lahdessa ensi vuoden marraskuussa pelattavat MM-kisat mielessä.

U18 juniorimaajoukkueen leiri ei painottunut tällä kertaa testaukseen, vaan tiedossa oli jääharjoituksia ja urheilijan henkisten resurssien hyödyntämisen pohdintaa.

Lahti Ringetestä leireille kutsutut pelaajat:

Naisten maajoukkue:

Krista Lanteri

Nia Toivonen

U21 Nuorten maajoukkue:

Elisa Korajoki

Aino Savolainen

Noora Sillgren

Enni Suokas

U18 (2007) juniorimaajoukkue:

Julia Rauta

U18 (2008) juniorimaajoukkue:

Tinka Kuitunen

Olivia Ollila

Iisa-Maria Puonti

Seuraavan kerran maajoukkueet nähdään tositoimissa kun Tie Huipulle-tapahtuma järjestetään 2025 vuoden puolell Forssassa.



Koko ringetteperhe yhdessä liikkeelle, muita kannustaen.

Ringeteliitto haastaa koko ringetteperheen yhdessä liikkeelle, muita mukaan kannustaen. Syksyn aikana käynnistynyt hanke on osa Suomi liikkeelle -ohjelmaa, jonka tarkoituksena on lisätä arkeen liikettä.

Ringeteliiton tarkoituksena on yhdessä seurojen ja vapaaehtoisten avulla lisätä liikuntaa ja liikettä jäähallin ympärille, erityisenä kohderyhmänä harrastajien lähipiiri. Hanke kannustaa seuroja järjestämään hankkeen aikana useampia haasteita harrastajien lähipiiriin liikunnan lisäämiseksi.



Koko perheen liikuntahaaste

Lahti Ringette haluaa kannustaa perheitä liikkumaan monipuolisesti. Nettisivuilta löydät liikuntahaaste-ruudukon, jonka voit tallentaa omaan kameranrullan ja perheet pääsevät yhdessä rastittelemaan tehtyjä haasteita!

Liikuntahaasteeseen osallistuneiden perheiden kesken arvotaan voittaja. Voit osallistua arvontaan laittamalla omasta lapustasi kuvan sähköpostiin: viestintalahtiringette@gmail.com

Haasteen löydät painamalla tästä:

Haastakaa ystävä liikuntahaasteeseen!	Lähtekää pulkkamäkeen.	Käykää yhdessä metsässä retkellä.	Kisatkaa, kuka saa eniten askelia päivän aikana.	Keksikää ja toteuttakaa oma haaste!
Kokeilkää jotain liikkuvuushaastetta	Käykää yhdessä hiihtämässä.	Kokeilkää seistä yhdellä jalalla mahdollisimman kauan.	Käykää yhdessä kävelylenkillä.	Googlatkaa "joogaliikkeitä kahdelle" tms. ja pistäkää joogahaaste pystyyn!
Käykää pelaamassa jotain pallopeliiä!	Käykää yhdessä luistelemassa.	Kokeilkää hippaleikkiä yhdessä.	Tanssikaak yhdessä youtubesta Just Dance- tanssi.	Kokeilkää yhteistä ennätystä hyppynarulla.
Ottakaa yhdessä lankutushaaste.	Kävele viikon ajan portaita hissin sijaan.	Lähtekää kauppaan auton sijasta kävellen.	Tehkää yhdessä 10min. venyttely.	Jättäkää auto parkkipaikalla mahdollisimman kauas kohteesta.
Tehkää yhdessä lihaskuntoa.	Käykää ulkona bongaillemassa mahdollisimman monta eläintä.	Keksikää ja toteuttakaa oma haaste!	Toteuttakaa yksi somejoulukalenterin liikuntahaasteista.	Suorittakaa päivän aikana 100 kyykkyä.

Lahti Ringette ilmastokumppaniksi Lahden kaupungille.

Lahti Ringette on liittynyt Lahden Kaupungin ilmastokumppaniksi. Yhteistyöllä vähennetään alueemme ilmastopäästöjä ja viedään ilmastotyötä eteenpäin.

Ilmastokumppaniksi ryhtyvä organisaatio laatii suunnitelman oman toimintansa ilmastovaikutusten vähentämiseksi. Uusien kumppaneiden myötä Lahden kaupungilla on 35 ilmastokumppania. Kumppanuus sopii kaikille organisaatioille toimialasta riippumatta.



Lahti Ringeten puheenjohtaja **Pia Kuitunen** sekä kaupunginjohtaja **Niko Kyynäräinen**.



Hub logistics Finland Oy / Lahti, Lahden kansanopiston säätiö, Lahti Ringette, Mannerheimin lastensuojeluliiton Lahden yhdistys ja Ramboll Finland Lahden toimisto ovat kaupungin uusia ilmastokumppaneita. He allekirjoittivat ilmastososimuksensa kaupungin kanssa keskiviikkona 4. joulukuuta.

Edustusjoukkue tutuksi



Jemina Hakomäki



Nia Toivonen



Aino Savolainen

Ikä: 23

Pelipaikka: puolustaja

Pelivuodet: 19

Lempi jäätreeni: "säbätreeni" ja muut joissa tulee paljon nopeatempoista syöttelyä. Myös lyhyen päädyn 3v3 ja kolmiotreeni, jossa hyökkääjien pitää haastaa kolmioon.

Mitä toivoit joululahjaksi:

Erityisiä toiveita ei oo, mutta oon katsellut yhtä korua pitkään niin siitä vinkkasinkin pukille. 🎅

Ikä: 23

Pelipaikka: puolustaja

Pelivuodet: 19

Lempi jäätreeni: kolmiotreenit

Mitä toivoit

joululahjaksi: uudet lenkkarit

Ikä: 18

Pelipaikka: puolustaja

Pelivuodet: 12

Lempi jäätreeni: kaikki pelilliset esim. kolmiotreenit

Mitä toivoit

joululahjaksi: En itsekään tiedä vielä, mutta varmasti jotain vaatteita ja kosmetiikkaa!

Seuraavat Edustusjoukkueen kotipelit:

To 12.12. | Lahti VS Haukat | Klo 19:30

Su 15.12. | Lahti VS NoU | Klo 19:00

Jatkosarjan parhaille kannatuskylteille ja viireille luvassa palkinto kauden päätteeksi!

KIITOS SPONSOREILLE

- Lahti Energia  **Lahti**energia
- Lahden kaupunki **Lahti**
- Netvisor  **netvisor**
- HB Promotion 
- Urheilu Mehiläinen 
- The Pulkka By Wiitta 
- Sporttiravintola Peluri 
- Team Sportia Lahti 
- Coachtools  **COACHTOOLS**

Risut ja ruusut Rinkulasta viestintalahtiringette@gmail.com