

Jouki Tikkanen, Rekolan Raikkaasta Olympialaisiin

Paula Kaunismäki

Näin kertoi Jouki itseltään vuosi sitten: Hei! Olen 19-vuotias rytmisen voimistelun Suomen mestari ja MM-finalisti Vantaalta! Harjoittelen 35 tuntia viikossa noustakseni maailman huipulle. Olympiakomitean tukiurheilijana tavoitteenani on Rion olympialaiset 2016.

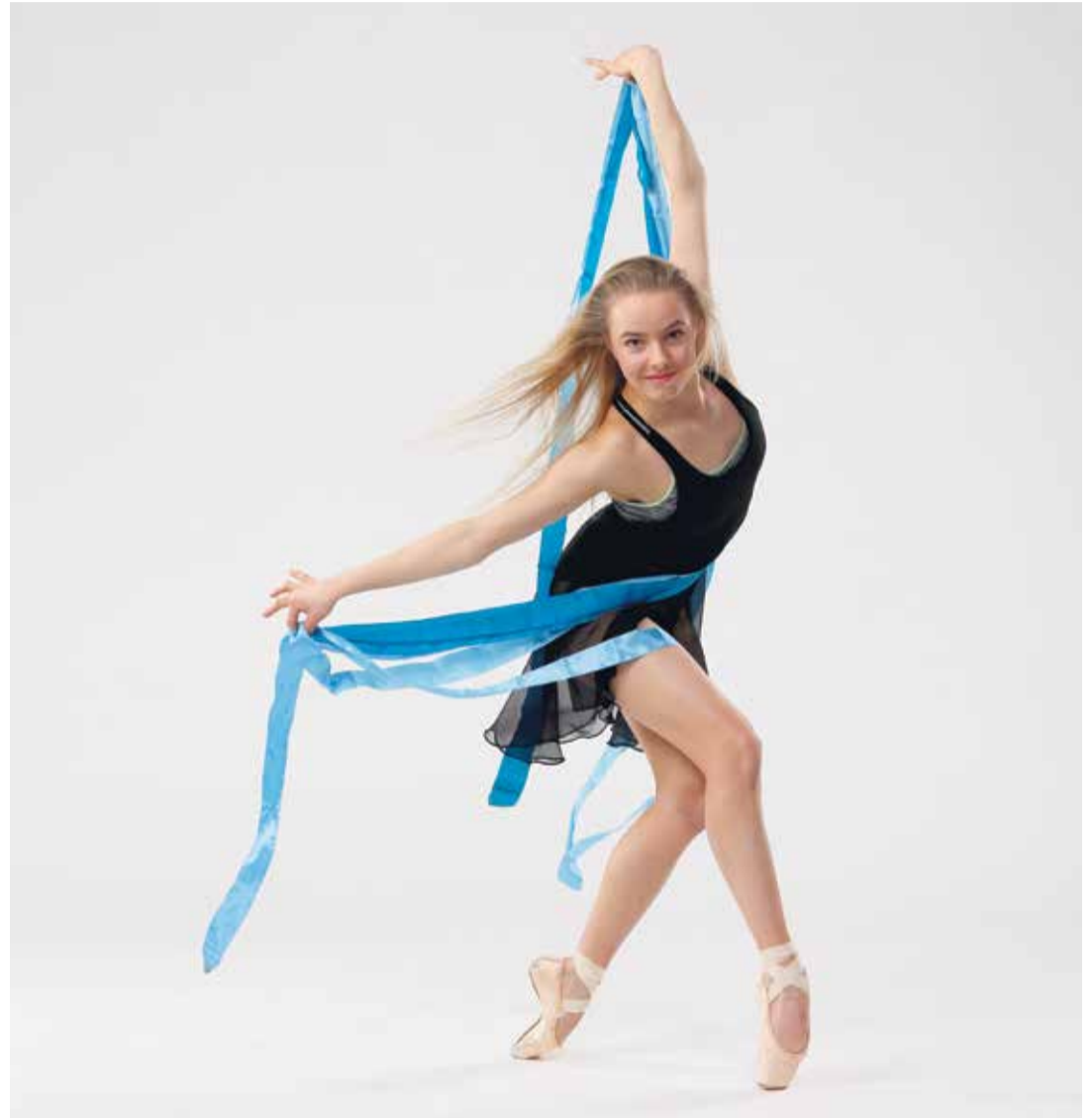
Jouki on aloittanut voimistelun jo vuonna 1999 ja hän on ollut vuodesta 2011 Suomen kärkinimi ja ykkösvoimistelija. Hän on voittanut urallaan jo yli kymmenen SM-kultaa nuorten- ja naisten sarjoissa. Kauden 2015 parhaat saavutukset: MM paikka Rio de Janeiron esiolympialaisiin, EM neliottelu 21. ja tiimikilpailu 6., SM keilat 1., neliottelu, vanne, pallo ja nauha 2., GP Holon, nauhafinaali 8. Hänet on myös valittu vuonna 2015 Mäkelänrinteen luki- ja urheilukapteeniksi.

Jouki kannustaa nuoria rytmisiä voimistelijoita. Tie huipulle ei ole helppo, vaan vaatii työtä vuodesta toiseen suunnitelmallisesti ja hyvän valmennuksen kautta. Hän painottaa, että liikkeitä on harjoiteltava molemminpuolisesti, jotta tarpeen mukaan pystyy tekemään hyppyjä ja piruetit kummallakin jalalla.

Jouki edustaa Rekolan Raikkaa, mutta asuu tällä hetkellä Tampereella ja on Tampereen Voimistelijat -valmennettava. Hänen vastuuvallmentajanaan toimii Titta Heikkilä, balettipettäjänä Jaana Puupponen, psyykkisenä valmentajana Paula Arajärvi ja fysioterapeuttina Pasi Sinisalo. Joukin pääyhteistyökumppani on Sonera. Jouki on Olympiakomitean ja Voimisteluliiton tukiurheilija ja Vantaan kaupungin kumppanuusurheilija. Hän on saanut runsaasti tukea myös TUL:n kautta urheilijastipendirahtoista.

Tänään, 19.1.2016 radiosta kuultuna seuraavaa: Vantaan vapaa-ajanlautakunnan avustuksen 5000 euroa on saanut Rekolan Raikkaan voimistelija Jouki Tikkanen, Rio de Janeiron vuoden 2016 olympiakisojen valmentautumista varten.

Samassa kokouksessa on myös myönnetty 5000 euron avustus painija Elias Kuosmaselle Rio de Janeiron vuoden 2016 Olympialaisiin valmentautumista varten. Elias on aloittanut painin Rekolan Raikkaan nassikkapainissa vuonna 2001, josta siirtyi Korson Vedon edustajaksi. Vuodesta 2005 valmentajana on toiminut järvenpääläinen Aki Tarino. Kesällä 2011 kaikki Aki Tarinon painitallin painijat siirtyivät edustamaan Järvenpään Voimailijoita. - Mikä hienointa tässä asiassa on se, että Jouki ja Elias ovat saman kylän kasvatteja, asuneet lapsuutensa toisensa naapureina.



VANTAAN KANSAINVÄLINEN KLUBI

Monikulttuurinen
kohtaamispaikka!

Multicultural
meeting place!

Punainen Risti

Tule Kansainväliselle Klubille oppimaan käytännön suomea ja tutustumaan asuinalueesi ihmisiin!

Join us at the International Club to learn Finnish and get to know the people of your neighbourhood!

Tervetuloa Vantaan Kansainväliselle Klubille parillisten viikkojen keskiviikkona klo 18.00 - 19.30 Kafnetissa Rautkallionkatu 3, 01360 Vantaa.

Welcome to Vantaa International Club Every Second Wednesday (even weeks) 6 p.m. - 7:30 p.m. at Kafnetti Koivukylä, Rautkallionkatu 3, 01360 Vantaa.

Kahvila on avoinna
24.2.2016, 9.3.2016,
23.3.2016, 6.4.2016,
20.4.2016 ja 4.5.2016.

Next meetings:
24.2.2016, 9.3.2016,
23.3.2016, 6.4.2016,
20.4.2016 and 4.5.2016.



Yhteystiedot - Contact:
041 5167 955
vantaankv.klubi@gmail.com

Facebookissa:
Vantaan kansainvälinen
Klubi - Vantaa International
Club

Asolan VPK etsii uusia jäseniä!



Nyt sinulla on mahdollisuus hankkia hyvä harrastus. Tarjoamme toimintaa 10-64-vuotiaille naisille ja miehille.

Lisätietoja www.asolanvpk.net



Suunnitteletko lomaa?

Tässä sinulle kaksi hyvää vaihtoehtoa
Rekolan Raikkaan ryhmässä:



Hae tuettua lomaa Salonsaaren lomakylään ajalle 6. - 11.6.2016

Tuetun loman hinta 90 € / hlö / 5 vrk

Lomaan sisältyy: Majoitus täysihoidolla ma - la, sis. lomaohjaajan palvelut.

Hakuaika: 15.2.2016 mennessä

Osmo Kähkönen, osmo.kahkonen@pp3.inet.fi, puh. 050 5567036

Kulkeminen: Omalla autolla (tai kimpakyydillä) ajo-ohje

(www.salonsaari.com). Tai esim. Helsingin linja-autoasemalta klo 9.00, lähtevä bussi on perillä Vääksyssä klo 11.05.

Salonsaaren lomakylä (www.salonsaari.com) on viehättävä kesälomanviettopaikka joka sijaitsee Asikkalan kunnassa, Päijänteen rannalla.

Hae SOLARIS-lomaa Kylpylähotelli Päiväkummussa ajalle 20. - 24.3.2016

Majoitus on Päätalossa 2 hengen huoneissa; huoneet luovutetaan tulopäivänä klo 14 jälkeen ja huoneiden luovutus lähtöpäivänä klo 12 mennessä.

Majoituspaketti 157 € / hlö / 4 vrk / 2hh, sis. aamiaiset, kylpylän ja kuntosalin käytön sekä talon lomaohjelmaan osallistumisen.

Mahdollisuus lisäykseen:

a) Täysihoidto 112 € / hlö / 4 vrk, sis. lounaan ja päivällisen, hinta yht. 269 €

b) Puolihoito 64 € / hlö / 4 vrk, sisältää päivällisen, hinta yht. 221 €

c) Lisämaksusta 1 hengen huone 34 € / vrk

Hakuaika: 15.2.2016 mennessä

Jaakko Vastamäki, jaakko.vastamaki@kolumbus.fi, puh. 040 5116298

Spa Hotel Päiväkumpu (www.paivakumpu.fi) sijaitsee Lohjanjärven rannalla 90 km:n päässä Helsingistä. Se tarjoaa laajat spa- ja ajanvietetilat, järvenrantaan ja suosittuun tanssiravintolaan.

Lomaterveisin

Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto