



Liikuntaa suurella sydämellä jo 90 vuotta!

Syksy 2019

www.rekolanraikas.fi



Jouki Tikkanen EM-kisoissa Bakussa toukokuussa 2019. Kuva: Barney Thierolf.

Liikunnan
iloa ja
riemua!



Halua liikkua, kehittyä ja osallistua yhdessä

Rekolan Raikas ry viettää tänä vuonna 90-vuotisjuhliaan. Seura on perustettu huhtikuussa 1929 Rekolan kansakoululla. Rekola oli saanut asukkaita maan palstoitukseen myötä, joista ensimmäiset olivat tulleet jo ennen 1910-lukua ja toinen aalto oli 1920-luvulla. Alueella oli kouluikäisiä lapsia ja nuoria miehiä, joilla oli halu kehittää itseään, tehdä asioita yhdessä, halu kilpailla ja osoittaa kykynsä ympäröivässä yhteisössä. Nämä tekijät antoivat sysäyksen myös Rekolan Raikkaan synnylle ja toiminnan käynnistymiselle.

Rekolan Raikas perustettiin yleisseuraksi ja sitä se on edelleenkin. Toiminnassa on ollut siis hiihtoa ja yleisurheilua aivan alusta samoin kuin voimistelua. Monia lajeja on vuosien saatossa kokeiltu ja osa niistä on jäänyt pysyväksi osaksi seuran toimintaa.

Seuralle oli alusta asti suunniteltu yhtenäinen edustusasu. Vuonna 1938 seura päätti hankkia esiintymisasuja tyttöjen voimistelujoukkueelle. Pyydettiin ehdotuksia, joista voittajaksi valittiin R- ja varjo, sekä väreiksi punainen pohja, kirjaimet ja reunus metallin väriseksi. Tunnus löytyy Rekolan Raikkaan asuista vielä tänäänkin.

Liikunnan ja urheilun tilojen saamisessa ja riittävytydessä on ollut ongelmia seuran toiminnassa alusta asti. Rekolan Raikkaan alkuvuosina, yhteiskunnallisen ilmapiirin takia, työväenurheiluseuroille tilojen saanti tuntui olevan erityisen vaikeaa. 1930-luvun lopulla seura jou-

tui Rekolan koulun tilojen kanssa avoimeen riitaan koulun johtajaopettajan kanssa, joka oli aktiivinen suojeluskuntalainen ja jota ärsytti työväenurheiluseuran toiminta koululla. Sotien jälkeen, väestömäärän kasvaessa alueella rakennettiin Rekolan kouluun lisärakennus, johon kuului myös voimistelusalit. Uusien tilojen vuokraaminen ei kuitenkaan sujunut ongelmitta koulun johtokunnan päätöksellä. Lopulta valitusten ja riitojen takia koulun johtokunta joutui kääntymään kunnanhallituksen puoleen pyytääkseen ohjeita tilojen vuokraamisesta urheiluseuroille. Tänä päivänä Vantaan kaupungin vapaa-ajan toimiala jakaa kaupungin tilojen käyttövuorot eri järjestöjen kesken, mutta koska tiloja on liian vähän käyttäjiin nähden, ei voi ihan tyytyväinen olla nykyisinkin seuran saamiin käyttövuoroihin.

Silloin kun Rekolan Raikas perustettiin ei kunnallista avustusjärjestelmää vielä ollut. Varojen keräämiseksi Rekolan Raikaskin järjesti iltamia. 1930-luvun lopulla Iltamia ja perheiltamia järjestettiin lähes kuukausittain. Nykyisin Vantaan kaupunki avustaa seuran toimintaa. Kuitenkin järjestetään edelleenkin erilaisia tempauksia, talkoita ja toimintaa Rekolan Raikkaan jaostojen toiminnan rahoittamiseksi.

1930-luvun alussa taloudellisesti huonot ajat verottivat toimintaan osallistuvia. Oli vuosia, jolloin seuran jäsenenä oli vain 5 aikuista miestä, naisia ei yhtään, joten Rekolan Raikas teki päätöksen siitä, että naisia voidaan ot-

taa seuran jäseneksi. Päätös oli edistysellinen, sillä vallalla oli vielä käsityksiä siitä, että naisten osallistuminen urheiluun ja varsinkin kilpailutoimintaan ei sovi naisten aatteelliseen kasvatukseen. Nykyisin tilanne on täysin päinvastainen, sillä naisia ja tyttöjä on seuran jäsenistä yli 1200 ja miehiä sekä poikia on alle 500. Seurassa käydäänkin keskustelua siitä, että miten pojat ja varsinkin miehet saadaan mukaan seuran toimintaan. Ylipäänsä liikuntaharrastuksen piiriin pitäisi saada mukaan ne, jotka harrastavat liikuntaa liian vähän tai eivät yhtään.

Vuosikymmenten kuluessa harrastajamäärät ja jäsenmäärät ovat kasvaneet. Seurasta on noussut lukuisten liikuntaa harrastavien joukosta myös huippu-urheilijoita ja aktiivisia yhteiskuntavaikuttajia, jotka omalta osaltaan ovat edistäneet Rekolan Raikkaan toimintamahdollisuuksia. Suuret kiitokset heille siitä, että Rekolan Raikas on tänäänkin yksi suurimmista vantaalaisista urheiluseuroista ja yksi liikuntapolitiittisista vaikuttajista.

Hyvät liikunnan ystävät, jälleen kerran luetavissanne on Rekolan Raikkaan toiminnasta kertova julkaisu, josta löytyy eri-ikäisille sopivaa toimintaa. Tervetuloa mukaan toimintaan.

Oikein hyvää ja liikunnallista kautta 2019-2020.

Sirkka-Liisa Kähärä
puheenjohtaja
Rekolan Raikas ry



Onnittelut 90-vuotiaalle Rekolan Raikkaalle!

Urheiluseurallanne on Itä-Vantaalla todella pitkät ja kunnioitettavat perinteet. On hienoa todeta, että Rekolan Raikas on järjestänyt liikuntatoimintaa Vantaalla hyvällä talkoohengellä jo 90 vuoden ajan. Perustamisvuodestaan 1929 asti Rekolan Raikkaan tarkoitus on ollut toimia yleisseurana ja liikuttaa vantaalaisia laajalla lajivalikoimalla. Juuri tällaista monipuolisuutta tarvitaan nykypäivänkin seurakentällä, jotta jokaisella olisi lapsesta alkaen mahdollisuus kokeilla useita harrastuksia ja valita niistä sitten mieleisensä.

Suomen Työväen Urheiluliiton jäsenseurana Rekolan Raikkaan tavoitteena on huolehtia siitä, että kaikilla kansalaisilla olisi ikään, sukupuoleen, etniseen taustaan tai varallisuuteen katsomatta mahdollisuus harrastaa liikuntaa hyvässä seurassa omassa asuinympäristössään. Voimme käsi sydämellä todeta, että seuranne on toteuttanut hienosti tätä tavoitetta Vantaalla jo 90 vuoden ajan.

Rekolan Raikas on lisäksi tehnyt arvokasta työtä vantaalaisten terveyden eteen sekä luonut kaupunkiimme yhteisöllisyyttä. Näiden asioiden merkitys korostuu entisestään Vantaan kasvaessa jatkuvasti ja nopeasti. Urheilu ja liikunta ovat erinomaisen toimivia yhteisöllisyyden rakentajia Suomen kansainvälisimmässä kaupungissa, sillä pelikentillä, radoilla ja areenoilla ei tarvita sanoja – vain yhteishenki ja tunnelma riittää.

Monia vantaalaisia liikuttavan harrastustoiminnan lisäksi on toki upeaa, että Rekolan Raikas on tuonut kaupunkiimme menestystä myös kilpiluareenoilla. Alusta asti seuran toiminnassa mukana olleet hiihto ja yleisurheilu ovat olleet vahvoja lajeja, minkä lisäksi Raikas oli 1990-luvulla maan vahvimpia triathlonseuroja. Ei sovi unohtaa myöskään Vantaan kumppaniurheilijaa Jouki Tikasta, joka on tuonut seuralle rytmisessä voimistelussa niin kansallista kuin kansainvälistä menestystä.

Nyt meillä kaikilla on aihetta juhlia Rekolan Raikkaan menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta. Ennen kaikkea juhlan aiheena ovat Rekolan Raikkaan yli 2000 jäsentä, jotka vapaaehtoisvoimin toteuttavat seuran toimintaa. Ilman teitä tällainen ei olisi mahdollista, minkä vuoksi haluankin kiittää jokaista seura-aktiivia vantaalaisten liikuttamisesta ja arjen virkistämisestä.

Näillä sanoilla toivotan seuralle yhtä hienoa tulevaisuutta kuin ovat olleet menneet vuosikymmenet. Silloin meillä on kymmenen vuoden päästä entistä merkittävämpiä syitä juhlia, kun seuranne täyttää kunnioitettavat 100 vuotta.

Ritva Viljanen

Kaupunginjohtaja,
Vantaan kaupunki



Naisten puolustuskuvio.

LENTO- PALLO



Raikas osallistui tänä vuonna perinteiseen Toijala turnaukseen peräti kolmella joukkueella. Turnauksessa oli tavallista enemmän joukkueita, koska turnaus oli TUL 100 mestaruusturnaus. Raikas menestyi hyvin. Naiset ottivat NC-sarjan voiton Virpi Lagströmin johdolla.

Virpi on pitkäaikainen Raikkaan pelaaja ja valmentaja.

Naisten toinen joukkue sijoittui neljänneksi kuten miesten joukkuekin MC-sarjassa.



Virpi Lagström vastaanottaa NC-sarjan voittopokaalin.



Naiset erätuolla.



Joogaa Kytöpuiston koululla.



Kunnon piiri jälleen Havukosken koululla

Kunnon piirin evakkovuosi on takana; syksyllä pääsemme jälleen ”kotikoulullemme” Havukoskelle ja saamme välineistön käyttöömmme. Se tarkoittaa viimevuotista monipuolisempaa viikko-ohjelmaa ja enemmän tunteja, joissa käytetään välineitä rehostamassa liikkeitä. Tunteja löytyy kaikille kuntotason ja mielenkiinnon mukaan. Kaikki tuntimme sopivat niin miehille kuin naisillekin.

Arkikunnon ylläpitämiseksi ja

kohottamiseksi on hyvä osallistua tunneille, joilla hengästyy. Yhtä tärkeää on pitää huolta lihasten kehittämisestä ja kunnosta. Liikunta auttaa jaksamaan myös tuomalla iloa elämään ja ryhmässä liikkuen saat ystäviä.

Ohjelmassa on useita kehoa huoltavia tunteja liikkuvuuden ja venyvyyden kehittämiseksi sekä mielen virkistykseksi; on pilatesta, hathajoogaa, kehonhuoltoa sekä liikkuvuus- ja venyttelytunteja.

Aerobista kuntoa voi kehittää bodystep- ja kiinteystystunneilla sekä kolmella tanssitunnilla. Pitkästä aikaa vatsatanssi on ohjelmassa. Uutuutena on Tanssiksi-tunti (aiemmin Latinobic), jossa tanssitaan seuratanssimusiikin tahtiin soolona.

Lihaskuntoa voi kehittää keskittyen vatsaan, pakaroihin ja reisiin VPR-tunnilla sekä keskivartalon lihaksiin Core-tunneilla. Kokonaisvaltaisesti lihaksia kehittäviä tunteja on useita.

Tuntien rasittavuuteen on helppohko itse vaikuttaa valitsemalla kevyempiä tai painavampia välineitä tai aerobisissa osioissa tekeillä pienempiä tai isompia liikkeitä. Kaikille tunneille voikin huolta tulla kokeilemaan kauden ensimmäisellä viikolla ja valita itseä miellyttävät.

Yhteistyökurssit Vantaan liikuntapalveluiden kanssa jatkuvat. Zumba siirtyy takaisin tuttuun aikaan ja paikkaan tiistaihin Havu-

koskelle. Zumba-ohjaajana aloittaa Sebastian, jonka tunnit ovat hyvin rentoja ja mukaansa tempaavia. Rekolan koululla Keppijumppa-ohjaajana aloittaa Elisa. Lona jatkaa Vierumäen koulun Kulomäen opetus-pisteessä. Tarjolla ovat Kiinteystys- ja Kehonhuoltotunnit.

Alhaalla **alustava** Kunnon Piirin ohjelma sekä Yhteistyökurssit:

Rekolan Raikkaan KUNNON PIIRIN syyslukukausi 1.9.-15.12.2019

Ma	18:00 – 19:00	Pilates alkeet	Rautpiha	Airi
	19:00 – 20:00	Pilates jatkokurssi	Rautpiha	Airi
	19:00 – 20:00	Vatsa-pakarot-reidet	Havukoski	Hantta
	20:00 – 21:00	Kehonhuolto	Havukoski	Hantta
	19:00 – 20:00	Kahvakuula	Kytöpuisto	Eki
	20:00 – 21:30	Sähly	Kytöpuisto	-
Ti	17:00 – 18:00	Core	Havukoski	Tuija
	18:00 – 19:00	BodyBarbic	Havukoski	Tuija
	20:00 – 21:00	Vatsatanssi	Havukoski	Sebastian
Ke	10:30 – 11:30	Lempeä kehonhuolto 1)	Nuorisotalo	Merja
	19:00 – 20:30	Hathajooga	Mikkola	Soili
	19:00 – 20:00	Bodystep	Havukoski	Senja
	20:00 – 21:00	Kiinteystys	Havukoski	Senja
	18:00 – 19:00	Dancemix	Nuorisotalo	Vasilisa
	19:00 – 20:00	Venyttely	Nuorisotalo	Vasilisa
To	17:30 – 18:30	Tanssiksi	Rekola	Elise
	19:00 – 20:00	Kunnon jumppa	Havukoski	Marianne
	20:00 – 21:00	Core	Havukoski	Marianne
Pe	11:00 – 12:00	Voima-Liikkuvuus 1)	Nuorisotalo	Merja
	19:00 – 20:00	Pumppi	Havukoski	Miisa
	20:00 – 21:30	Sähly	Havukoski	-
La	09:00 – 10:00	Kehonpaino-Voima	Kytöpuisto	Merja
	10:00 – 11:00	Liikkuvuus	Kytöpuisto	Merja
Su	10:00 – 11:30	Hathajooga 15.9. alkaen	Kytöpuisto	Anitta
	17:00 – 18:00	Body	Kytöpuisto	Teija
	18:00 – 19:00	Venyttely	Kytöpuisto	Teija

Kunnon Piirin kausimaksu on **70 EUR**. Samalla maksulla voit käydä kaikissa ryhmissä.

Pankkiyhteystiedot: NORDEA FI33 1506 3007 2001 33, maksuviite 20022, eräpäivä on 8.9.2019.

Muut maksutavat: Sporttipassi, EazyBreak sekä Smartum liikuntasetelit ja Online palvelu.

Tarkemmat ohjeet osoitteessa <http://www.rekolanraikas.fi/42>.

Tuo tositate suoritetusta kausimaksusta ryhmän ohjaajalle **omalla nimelläsi** (ja maksajan nimellä, jos eri), **sähköposti- ja katuosoitteellasi sekä syntymävuodellasi** varustettuna jäsenrekisteriämme varten.
(Kirjoita mielellään tiedot jo maksaessasi laskun viestiosioon)

1) Nuorisotalon aamutunnit sisältyvät kausimaksuun, mutta jos haluat osallistua vain yhdelle niistä, hinta on 40 euroa/ tunti ja maksu Veteraanijaostolle, tili FI62 1220 3000 2510 62.

2) Oma kuula mukaan, pohjan tulee olla pehmustettu

Kaikki ryhmämme ovat sekaryhmiä. Muutokset ovat mahdollisia!

Salit:

Havukosken koulu, Tarhakuja 2

Kytöpuiston koulu, Peltoniemenkuja 1

Mikkolan koulu Lyyra, Lyyranpolku 2

Rekolan koulu, Rekolantie 67

Havukosken nuorisotalo, Et. rastitie 14

Rautpihan päiväkot, Rautkallionkatu 7

VANTAAN LIIKUNTAPALVELUIDEN JA KUNTOJAKSEN YHTEISTYÖKURSSIT

Zumba Havukosken koulu ti klo 19:00, Sebastian

Keppijumppa Rekolan koulu to klo 18:30, Elise

Kiinteystys Vierumäen koulu, Kulomäen opetus-piste to klo 18:00, Lona

Kehonhuolto Vierumäen koulu, Kulomäen opetus-piste to klo 19:00, Lona

Ilmoittautuminen: <https://goo.gl/>

Hinta 50€/ kurssi. Kunnon piirin osallistujille hinta on 35€/kurssi.

Ensimmäisellä tunnilla voi käydä kokeilemassa.

Lisätiedot netissä:

www.rekolanraikas.fi/ Kuntoliikunta ja etusivun uutiset.



Sabine Mustan Kissan Cupissa.



Team Selean notkeat tytöt.

Tunnelmia, tuloksia ja TUL 100

Rekolan Raikkaan lastenliikunta ja voimistelijaoston toimintaa on kevätkaudella värittänyt seuran omat 90 vuotisjuhlat sekä TUL:n 100 vuotisjuhlat. Ennen kisakauden alkua jaoston joukkueet osallistuivat seuran pääjuhlaan Lumossa.

Kevätkaudella seurassamme aloitti uusi joukkue Seciar 14-16 vuotiaiden harrastesarjassa. Joukkueen ensimmäiset kisat olivat Mäntsälän Mustan Kissan Cupissa, joista joukkue sai kultaa. Menestys jatkoa Tampereella TV Openissa sekä HJM Cupissa Mäntsälässä, joista joukkue toi kotiin kultaiset mitalit.

Syrenia nousi tällä kaudella uuteen kovatasoiseen 16-20 vuotiaiden kilpasarjaan. Kisakauden avaus Mustan Kissan Cupissa oli onnistunut, kun joukkue sai kaulaansa pronssiset kissamitalit. Pronssiputki sai jatkoa Tampereen TV Openissa. Syrenia päätti kautensa Mestaruus-

kisoihin Jyväskylässä, jossa joukkue sijoittui viidenneksi.

Jaoston kaikki kilpajoukkueet osallistuivat TUL:n mestaruuskisoihin aurinkoisessa Turussa. mestaruuskilpailut olivat usean joukkueen kauden pääkisa. Team Selea ja Selea kisasivat 8-10 vuotiaiden sarjassa. Team Selea sai kategorian 1 ja Selea sai kategorian 4. Team Selea palkittiin lisäksi parhaan ohjelman palkinnolla omassa sarjassaan. Sabine osallistui kisoissa 10-12 vuotiaiden sarjaan, jossa saavutti kategorian 6. Solina kisasi 12-14 vuotiaiden harrastesarjassa sijoittuen sarjassa viidenneksi. Selenia oli vielä alkukilpailujen jälkeen 12-14 vuotiaiden kilpasarjassa toisella sijalla, mutta finaaliin sijoitus tippui pienellä piste-erolla kolmanneksi.

Pronssi-

mitalin lisäksi joukkue palkittiin oman sarjansa parhaalla ohjelmalla. Seuran uusi joukkue Seciar lähti alkukilpailusta kärkipaikalla finaaliin, mutta hävisi kulan pienellä piste-erolla finaaliin. Hopeiset TUL 100 mitalit olivat kuitenkin hieno päätös joukkueen ensimmäiselle kaudelle. Syrenia saavutti hopeaa omassa sarjassaan 16-20 vuotiaiden kilpasarjassa.

Kevätkauden päättivät TUL 100 juhlallisuudet, joihin Raik-

Rekolan Raikkaan voimisteluryhmät kaudella 2019-2020

VALMENNUS- JA KILPARYHMÄT:

ikä	joukkue	sarja	harjoitusta/vko	tiedustelut/ ilmoittautumiset
3-4v.	Mini Minit	valmennusryhmä	1	voimistelu@rekolanraikas.fi
5-6v.	Minit	valmennusryhmä	1-2	voimistelu@rekolanraikas.fi
7-9v.	Säihke	Starajoukkue	2	lettu.mikkonen@gmail.com
8-10v.	Selea	8-10v.	4	jonna.m.rauta@gmail.com
8-10v.	Team Selea	8-10v.	4	jonna.m.rauta@gmail.com
10-12v.	Sabine	10-12v.	3-4	elina.isoviita@gmail.com
11-14v.	Solina	12-14v. harrastesarja	2-3	ranto12@saunalahti.fi
12-14v.	Selenia	12-14v. kilpasarja	3-4	makarainenriikka@gmail.com
14-16v.	Seciar	14-16v. harrastesarja	2	jonna.m.rauta@gmail.com
16-20v.	Syrenia	16-20v. kilpasarja	3-4	jonna.m.rauta@gmail.com
yli 40v.	Raikkaat Ruusut	Tanssillinen voimistelu	2	inka.kuivamaki@gmail.com

Valmennusryhmien treenit alkavat 12.8.19 alkaen Varia Koivukylässä, Talvikkitie 119.

KAIKKIIN VALMENNUS- JA KILPARYHMIIN OTETAAN UUSIA VOIMISTELIJOITA.

Ota rohkeasti yhteyttä ja tule kokeilemaan!

Tarkemmat tiedot joukkueista löydät seuran nettisivuilta www.rekolanraikas.fi.

Alle kouluikäisille järjestämme liikuntatunteja esim. Vikkelät Vekarat ja Super Sankarit.

Tarkemmat tiedot ryhmistä löytyvät seuran nettisivuilta www.rekolanraikas.fi.

Seciarin kisasuoritus Mäntsälässä.
Kuvat: Emma Dubb.

kaan useat voimistelujoukkueet osallistuivat. Juhlallisuudet olivat hieno tapa päättää onnistunut kisa-kausi ja siirtyä viettämään ansaittua kesälomaa. Jo elokuussa joukkueet palaavat harjoittelemaan syksyn kilpailuja varten. Normaalien harjoitusten lisäksi panostamme syksyn harjoittelussa joukkueiden baletti-harjoitteluun sekä aloitamme kokeiluna osan joukkueiden kanssa rytmissen voimistelun harjoittelun tukemaan lajiharjoittelua.

Tutut joukkueet jatkavat syk-

syllä ja lisäksi on tulossa sillä jaoston joukkueiden määrä tulee kasvamaan, kun perustamme aikuisten tanssillisen voimistelun joukkueen, Raikkaat Ruusut. Voimistelijoiden äidit halusivat päästä kokemaan kisat myös matolla, eikä ainoastaan kannustamaan maton laidalla. Tästä lähti ajatus oman joukkueen perustamiselle. Niin aikuisten joukkueeseen kuin muihinkin ryhmiin otetaan lisää voimistelijointa. Lisätietoja www.rekolanraikas.fi ja voimistelu@rekolanraikas.fi



Syrenia Mustan kissan Cupissa.



Solinan joukkue kissamatolla.



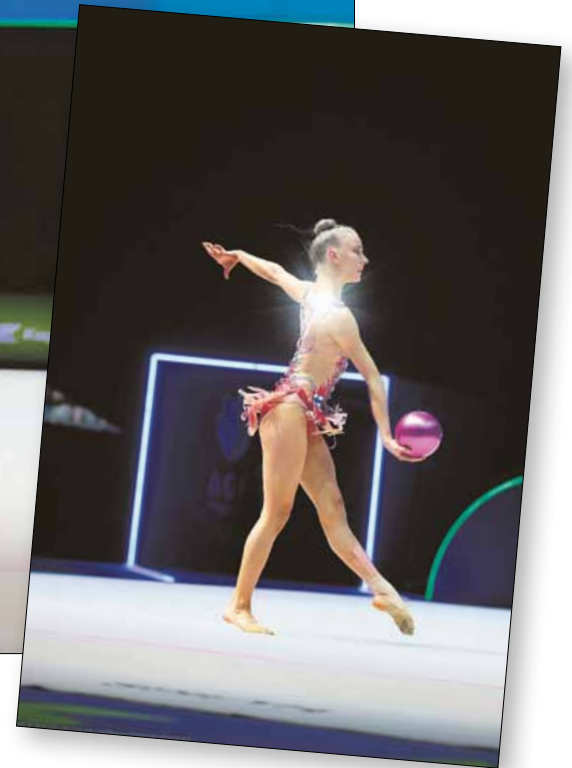
Seciar Mustan Kissan cupissa.



Syrenian taidonnäyte tasapainosta.



Selenan joukkue Mustan Kissan cupissa.


 Jouki Tikkanen EM-kisoissa Bakussa toukokuussa 2019.
Kuvat: Barny Thierolf.


Vahvuutena vaivattomuus ja onnistunut tulkinta

Tokion olympiadin h-hetket ovat käsillä rytmisen voimistelun yksilöillä. Ensimmäiset 16 maapaikkaa viiden renkaan kisoihin Japaniin jaetaan syyskuun MM-kisoissa. Taso on parissa vuodessa noussut todella paljon – ja laajentunut sitäkin enemmän. Kilpailu olympiapaikoista on kovempaa kuin koskaan.

Olen voimistellut kansainvälisellä huipulla jo pitkään, ja kiertänyt monet maailman cupit ja arvokisat. Taso on noussut naisten sarjan alkuvuosistani jätävästi. Pelkästään kahdessa vuodessa kehitys on ollut suorastaan uskomatonta. Pallon pisteilläni 18,400, jotka voimistelin tämän kevään toisessa maailman cupin osakilpailussa Sofiassa, olisi vuotta aikaisemmin ottanut Sofian finaaliassa mitalin. Nyt sijoitus oli 17., joka sekin on erinomainen saavutus lähes koko maailman kärjen keränneessä kisassa. Vuosi sitten sain tuomareilta Sofian pallosta 14,100.

Urani edetessä olen voittanut monia mitaleja ja saanut upeita palkintoja. Kuitenkin, olen huomannut että parhaat fiilikset saan nappiin onnistuneesta eläytymisestä – tekemisen helppoudesta, joka liikuttaa tekijän ja katsojan. Touko-

kuun SM-finaalin pallossa pääsin täysin sisään musiikkiini Horchat hai Caliptus (hepreaa ja suomeksi Eukalyptusmetsä) ja kaikki temput menivät täysin oikein. Finaalin jälkeen tuttu tuomari onnitteli ja kertoi, että oli arvioinut suoritukseksi kyynel silmäkulmassa. Se oli unohtumaton palaute.

Vaivattomuus ja onnistunut tulkinta vaativat valtavasti töitä, kuten arvata saattaa. Ohjelmaan valitut liikkeet ovat toistaan vaikeampia; kauden alussa ohjelman kokonaisuus saattaa tuntua täysin mahdottomalta saada stabiiliksi. Muistan, kun olimme saaneet pallo-ohjelmani ensimmäisen työversion valmiiksi viime lokakuussa ja sanoin valmentajalleni Titta Heikkilälle, että ohjelmasta tuli aivan hullu. Titta yhtyi ajatukseeni ja totesi, ettei varmasti pystyisi edes katsomaan kisasuoritustani, mikäli tämän ohjelman joskus oppisin. Viiden kuukauden treenin ja satojen ja taas satojen toistojen jälkeen vedin ensimmäisen puhtaan kisasuorituksen pakkopaikassa toisessa EM-karsinnassa ja ansaitsin kauden parhaani 18,900.

Työ on fyysisesti ja henkisesti vaativaa, mutta raskasta se ei ole. On hienoa saada toteuttaa itseään

liikkeellä, tehdä sitä mistä todella nauttii. Monesti Titta saa toppuutella, jotta voimia jää myös seuraaviin harjoituksiin. Työ – ohjelmien ideointi, rakentaminen ja viilaaminen sekä kunnan ja fysiikan hioaminen – yhdessä oman valmentajan kanssa on parasta mitä voi urheilulta toivoa. Parasta ovat myös esiintymiset pienen tai suuren yleisön edessä ja onnittelut kiitoksin faneilta ja ystäviltä. Ohjelman ja sen sisällön täytyy olla todella varmasta kunnossa ja fysiikan rautaa, jotta suorituksesta on mahdollista nauttia. Kaikki kova työ ja loputtomat toistot ovat onnistumisen arvoisia!

Olympiapaikan saavuttaminen olisi uskomatonta. Taso on niin kova, että tarvitsen onnea ja rautaista iskua matkaani karsintoihin. Lähimmäs paikkaa uskon pääseväni, mikäli löydän avaimet tulkintaan ja ohjelmasta nauttimiseen myös urani tiukimmissa suorituksissa.

MM-kisat 2019 voimistellaan Azerbaidzhanin Bakussa 16. – 22. syyskuuta. Yksilöiden ottelufinaali ja ensimmäinen olympiakarsinta on kisaohjelmassa perjantaina 20.9.2019.

Jouki Tikkanen



Meillä on aikaa.
Liikunne yhdessä ja ryh-
mässä sekä teemme mukavia
asioita. Olemme läsnä -
Seuratsimintaa
sydämellä!

Veteraanijaosto on nimi, kohderyhmänä aikuisliikunta

Liity jäseneksi! Olet tervetullut mukaan toimintaamme, sinä, joka olet +55 ja mietit mitä harrastaisit. Me olemme sinua varten. Kun olet veteraanijaoston jäsen, saat meiltä tukea ja neuvoja liikuntaan liittyvissä asioissa.

Tämä vuonna Rekolan Raikas ry täyttää 90-vuotta. Veteraanijaosto ei ole Raikkaan vanhin jaosto, vaikka sen jäsenet ovat iäkkäitä liikunnan harrastajia. Liikkuminen ei estä vanhenemista, mutta sen avulla säilyy ja paranee lihasvoima, tasapaino, liikkuvuus ja kävelykyky. Se vahvistaa myös mielen hyvinvointia ja kun mieli on hyvä, halu liikkua ja voida hyvin ovat tukipilareita, joihin voi tukeutua. Tämä on veteraanijaoston vahvuus.

Veteraanijaosto on aikuisliikunnan kohderyhmä. Tulla mukaan toimintaan tapahtuu matalan kynnyksen toimintana, joka mahdollistaa ja tukee liikuntaharrastusta. Liikunnan ohella käymme teattereissa niin kesällä kuin talvella, vieraillemme muiden seurojen tapahtumissa ja teemme yhteisiä matkoja muiden seurojen jäsenten kanssa. Matkoilla kuvataan ja kirjoitetaan matkakertomuksia. On helppo muistella mitä teimme yhdessä ja näin syntyy tarinoita.

Kun liikeyritys kasvaa maailmanluokan toimijaksi, se on vaatinut kunnianhimoista kehitystyötä ja tinkimätöntä tekemistä. Eli osaavia ja työnsä omistautuneita ihmisiä. Tätä on myös Raikkaan veteraanijaoston jäsenet, sillä he ovat kunnianhimoisia ja tinkimättä harrastavat liikkumista satsaten itseensä ja hyvinvointiinsa. Ja tämä tapahtuu urheiluseurassa, jossa on liikuttu ja

liikutettu jo 90-vuoden ajan. Raikkaan toiminnan perustana on ollut yhteishenki ja järjestötoiminta. Molemmat ovat muuttaneet muotoaan vuosien saatossa, mutta siellä taustalla ne ovat ja toimivat vielä tänäkin päivänä kaiken toiminnan perustana.

Raikkaan veteraanijaosto voi tarjota liikunnan iloa, luontevaa jatkua toivotulle hyvinvoinnille, kun ikää tulee lisää. Toiminnassamme kukaan ei ole yksin, olemme edullinen seura ja teemme paljon vapaaehtoistoimintaa ja talkootyötä. Tällä haluamme tarjota mahdollisimman edullista mahdollisuutta harrastaa liikuntaa.

Me etsimme ihmisiä, jotka haluavat jatkaa urheiluseurassamme toimintaa niin itse liikkumalla ja itseään hoitamalla kuin olla mukana tekemässä ja turvaamassa tulevaisuuden toimintaamme. Me kaikki ikäännyimme ja siksi mietityttää, että kuka meitä ajattelee ja tukee? Vapaaehtoisuus vaatii hieman tinkimätöntä tekemistä sekä työnsä omistautunutta ihmistä. Kun yhdessä rakennamme ja jatkamme hyvinvoivassa urheiluseurassa, tulevaisuus on turvattu vauvasta vaariin.

Siksi kysynkin, että tulisitko mukaan toimintaamme, jatkamaan hienoa seuratyötä ja samalla tuomaan uusia ideoita ja ajatuksia toimintaan? On helppoa antaa ikääntymisen tuoda tullessaan jotain uutta, joka tukee ja jatkaa nyt 90-vuotiaan seuran historiaa tulevaisuudessa lajivalikoimalla, joka antaa kaikille mahdollisuuden kokeilla omia rajojaan.

Teksti ja kuvat:
Paula Kaunismäki

REKOLAN RAIKKAAN VETERAANIIEN SYYSKAUSI 2019

Liikuntaryhmät ja osallistumismaksut:

Hikijumppa , Rekolanmäen koulu 9.9. - 25.11.2019 (syysloma 14.-18.10.2019)	maanantai	klo 19.30-21.00	25€
--	-----------	-----------------	-----

Lempeä kehonhuolto , Havukosken nuorisotalo alkaen 4.9.2019 (maksut tarkistetaan 4.9.2019 alkaen). Ohjaaja Merja Isokoski.	keskiviikko	klo 10.30-11.30	30€
--	-------------	-----------------	-----

Boccia , Havukosken nuorisotalo 11.9. - 9.10., 23.10. - 27.11.2019	keskiviikko	klo 13-15	20€
--	-------------	-----------	-----

Kuntosali , Havukosken palvelutalo 11.9. - 27.11.2019	keskiviikko	klo 16-17	25€
	keskiviikko	klo 17-18	25€

Vesijumppa , Havukosken palvelutalo 10.9. - 12.11.2019, 10 krt	tiistai	klo 15-16	50€
11.9. - 13.11.2019, 10 krt	keskiviikko	klo 18-19	80€
11.9. - 13.11.2019, 10 krt	keskiviikko	klo 19-20	100€

Nykyisten vesijumppaajien osallistumisen varmistus ja uusien ilmoittautumiset 19.8.2019 mennessä, Jaakko Vastamäki, puhelin 040 5116298 tai jaakko.vastamaki@kolumbus.fi

Tuolijumppa , Havukosken nuorisotalo 12.9. - 10.10., 24.10. - 28.11.2019. Ohjaaja Tuija Säteri.	torstai	klo 12.45-13.45	20€
---	---------	-----------------	-----

Kuntosali , Koivukylän vanhustenkeskus 13.9. - 11.10., 25.10. - 29.11.2019	perjantai	klo 8-10	35€
--	-----------	----------	-----

Voima-Liikkuvuus-tunti , Havukosken nuorisotalo 6.9.2019 alkaen (maksut tarkistetaan 6.9.2019 alkaen) Liikkeet ja asennot osallistujien mukaan. Ohjaaja Merja Isokoski.	perjantai	klo 11-12	40€
--	-----------	-----------	-----

Korttirinki jatkuu tiistaina 17.9.2019 klo 13 (joka toinen viikko), vetäjänä Kari Koho ellei toisin sovita.

Maksut 1.10.2019 mennessä:

Rekolan Raikas ry, Veteraanijaosto, **Nordea, tilille FI62 1220 3000 2510 62, viite 7100.**

Maksuasioissa: Ritva Sarkkinen, puhelin 050-3002018 tai anneli.sarkkinen@gmail.com

Flamingo tarjoaa seuraavasti: 1) Senioreille +60v. ja eläkeläiset 12€ sisäänkäynti Kylpylään ja Vesipuistoon maanantaista perjantaihin klo 10.00-15.00 sekä **2)** Ensimmäisenä tiistaina syyskuusta 2019 alkaen senioripäivä, jossa lempeän vesiliikunnan lisäksi muuta erityisesti senioreille suunnattua ohjelmaa. Sisäänkäynti senioripäivänä vain 6€/hlö sisältäen vesipuiston ja aikuisten spa kylpylän vapaan käytön.



Helmi Köykkä on noussut kaudella 2019 ryminällä ikäluokkansa Suomen kärkitasolle kilpakävelyssä. Helmiltä sujuvat hyvin myös kestävyysjuoksumatkat.



Aura Pieri ja Kia Wiren ovat tänä vuonna panostaneet kolmiloikkaan.

YLEISURHEILU

Rekolan Raikkaassa on noin 100 yleisurheilun harrastajaa. Toimintaa on tarjolla aina lasten urheilukouluista huippu-urheiluun saakka. Kaudella 2019-2020 yleisurheilun nuorisotoimintaa toteutetaan kolmessa ryhmässä:

Urheilukoulu 2012-2011 syntyneille

Urheilukoulun toiminta on monipuolista ja se sisältää yleisurheilun lisäksi palloilua, voimistelua, pelejä ja leikkejä. Yhteisharjoituksia on kerran viikossa. Syyskuusta huhtikuuhun harjoitus on keskiviikkoisin Kytöpuiston koululla klo 17.30-18.30. Kesällä harjoitukset ovat Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2020 viikonpäivä varmistuu myöhemmin. Urheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2019 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin. Ryhmään otetaan lisäksi 20 uutta jäsentä. Ensimmäinen harjoituskerta on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 18.9. klo 17.30. Uusien tulokkaiden ilmoittautuminen ryhmään ja tutustuminen toimintaan tapahtuu elokuussa Hiekkaharjun kentällä seuraavina tiistapäivinä klo 18.00: 6.8., 13.8., 20.8. ja 27.8. Uudet tulokkaat voivat olla toiminnassa mukana elokuun ajan ilman jäsenmaksua. Tiedustelut Tapio Tolonen 0400-213556 ja Esko Ranto 050-5378653.

Yleisurheilukoulu 2010-2009 syntyneille

Yleisurheilukoulun tavoitteena on perehdyttää kaikkiin yleisurheilulajeihin. Lisäksi ohjelmassa on pelejä, leikkejä ja voimistelua. Yhteisharjoituksia on kerran viikossa. Syyskuusta huhtikuuhun harjoitus on keskiviikkoisin Kytöpuiston koululla klo 18.30-19.30. Kesällä harjoitukset pidetään Hiekkaharjun kentällä ja kesän 2020 viikonpäivät varmistuvat myöhemmin. Kesällä harjoituksia on kaksi kertaa vii-

kossa. Yleisurheilukoululaisen jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Ryhmässä voivat ilman eri ilmoittautumista jatkaa ne lapset, jotka ovat kesällä 2019 osallistuneet seuran yleisurheilukilpailuihin. Ryhmään otetaan lisäksi 15 uutta jäsentä. Ensimmäinen harjoituskerta on Kytöpuiston koulun liikuntasalissa keskiviikkona 18.9. klo 18.30. Uusien tulokkaiden ilmoittautuminen ryhmään ja tutustuminen toimintaan tapahtuu elokuussa Hiekkaharjun kentällä seuraavina tiistapäivinä klo 18: 6.8., 13.8., 20.8. ja 27.8. Uudet tulokkaat voivat olla toiminnassa mukana elokuun ajan ilman jäsenmaksua. Tiedustelut Mikko Pohjanvirta 045-1344413.

Valmennusryhmä 2008-2003 syntyneille

Yleisurheilun valmennusryhmä harjoittelee Kytöpuiston koululla, Hakunilan väestönsuojassa, Liikuntamyllyssä ja Hiekkaharjun kentällä. Syksyn harjoituskauden ensimmäinen yhteisharjoitus pidetään Kytöpuiston koululla keskiviikkona 18.9. klo 19.30. Jäsenmaksu on 100 euroa vuodessa. Kiinnostuneet uudet urheilijat voivat tiedustella ryhmän toiminnasta valmentaja Esko Rannolta, puh. 050-5378653.



Aino Tengvall kuuluu Raikkaan lahjakkaisiin nuoriin kestävyysjuoksijoihin. Aino on estejuoksu, jossa Aino on erinomainen ylitystekniikka pääsee oikeuksiinsa.



Tue seuraasi. Bonusta kaikille!

Tiedäthän, että voit tukea seuraasi 3 prosentin
lisäbonuksella tekemällä ostoksia Stadiumilla?

Samalla oma henkilökohtainen bonuksesi
säilyy. Eli bonusta kaikille, samoista ostoista.
Mitä enemmän ostat, sitä enemmän bonusta,
sekä sinulle että seuralle.

Rekisteröidy osoitteessa

www.stadium.fi/teamsales ja
aloita seurasi tukeminen jo
tänään. Join the movement.

stadium[®]
Join the movement