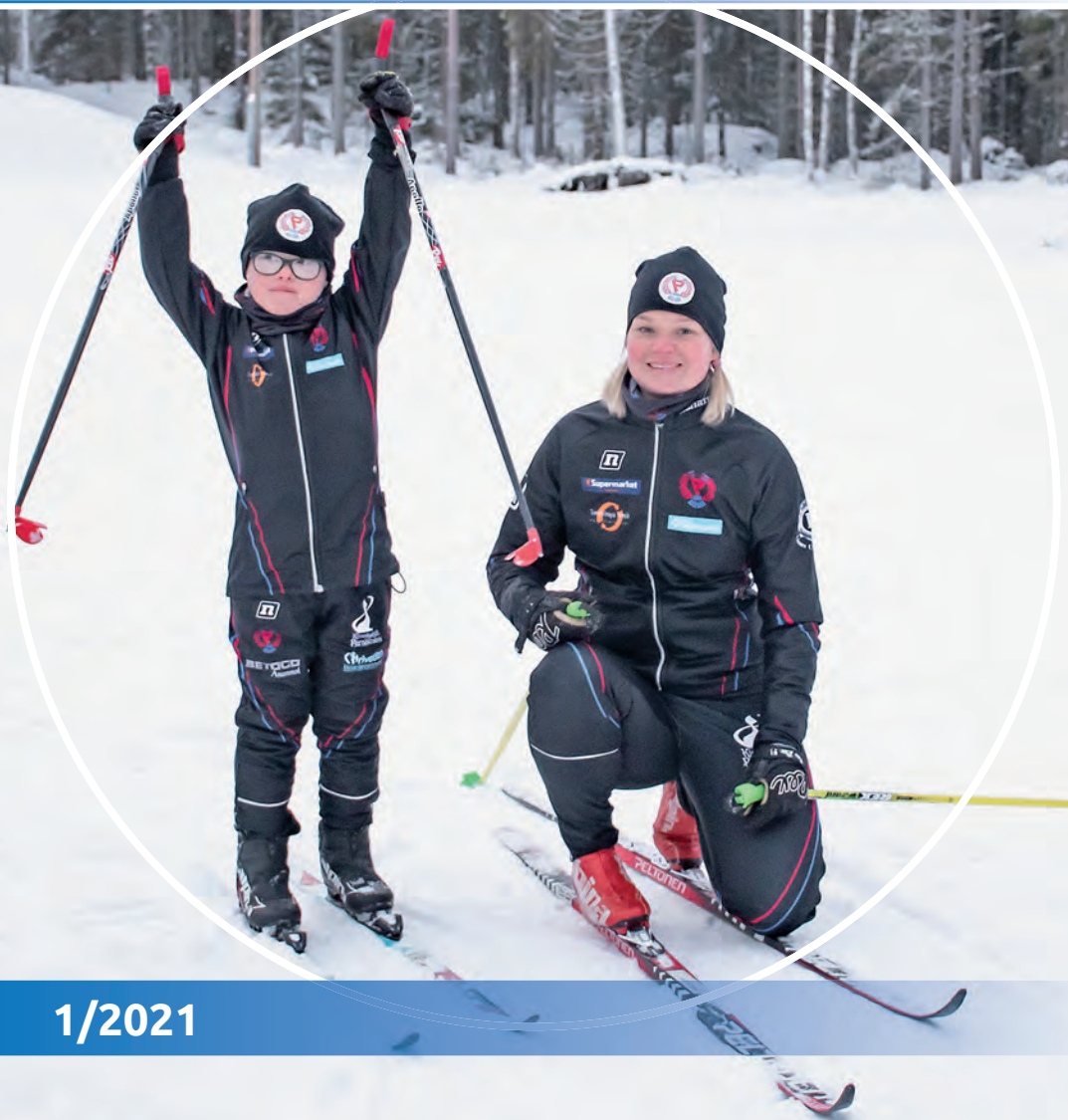


Special Olympics Finland



1/2021



***Special
Olympics***
Finland



so_finland



SpecialOlympicsFinland



SO_Finland



JULKAISIJA Suomen Paralympiakomitea

KUVAT Minna Kaila, Lauri Jaakkola,
Touho Häkkinen, Raision Ryhti, Sari Vahersalmi,
Markus Kuoppala, Nuljun Sisu, Special Olympics
Europe/Eurasia

ILMOITUKSET JA TAITTO Scanetto Oy,
puh. 09 782 097, asiakaspalaute@scanetto.fi,
www.scanetto.fi

PAINOPIIKKA Savion Kirjapaino Oy, Kerava

- 6** Pääkirjoitus
- 7** Mistä Special Olympicsissa on kyse?
- 8** Avoimet ovet -hanke
- 10** Special Olympics -uutisia
- 14** Lentopalloilija Markku Tuira
- 18** Raision Ryhdin sovellettu judo
- 24** Oriveden Ponnistuksen erityislasten hiihtokoulu
- 29** Leppävaaran Pyrinnön Unified-koripallo
- 34** Lahden Uimaseuran uinnin erityisryhmä
- 40** Nuljun Sisun salibandyjoukkue yhdistää lapset ja vanhemmat
- 45** Kirjailijapariskunta Märta ja Henrik Tikkasen ratsastajatyttö Sofia
- 54** Tulevat kilpailut ja leirit



**Special
Olympics**
Finland

Mahdollisuus harrastaa ja kokea elämyksiä

Hei kaikki Special Olympics -lehden lukijat ja hyvää tätä vuotta 2021! Kirjoitan teille tällä kertaa siitä, mitä Special Olympics on.

Eli lyhyesti Special Olympics on kansainvälinen järjestö, jonka tehtävänä on järjestää kehitysvammaisille mahdollisuuksia harrastaa urheilua ja tarjota elämyksiä urheilun parissa.

Special Olympics -kisoja järjestetään neljän vuoden välein. On kesä- ja talvimaailmankisoja. Seuraavat talvimaailmankisat järjestetään 2022 Venäjällä ja kesämaailmankisat 2023 Saksassa.

Tämän lyhyen pääkirjoituksen myötä haluan toivottaa kaikille Special Olympics -lehden lukijoille hyvää vuotta 2021! Pidetään huolta toisistamme näin poikkeusaikana! Toivottavasti joskus pystytään näkemään livenä.

SAMI KORHONEN

Special Olympics -johtoryhmän urheilijajäsen



MISTÄ SPECIAL OLYMPICSISSA ON KYSE?



Special Olympics on kehitysvammaisten henkilöiden urheilujärjestö. Sen tehtävänä on järjestää urheilu- ja liikuntatoimintaa lapsille ja aikuisille, joilla on kehitysvamma.

Suomessa Special Olympics -toimintaan voivat osallistua myös muut henkilöt, joilla on erityisen tuen tarve.

Special Olympics -järjestön on perustanut Eunice Kennedy Shriver vuonna 1968 Yhdysvalloissa. Kennedy Shriver oli Yhdysvaltain presidentin John F. Kennedyn sisko.

Suomeen Special Olympics saapui vuonna 1990. Nyt Special Olympics Finland on osa Suomen Paralympiakomitean toimintaa.

Special Olympics -toimintaan pääsee mukaan oman urheiluharrastuksensa kautta. Harrastaa voi esimerkiksi urheiluseurassa, vammaisyhdistyksen ryhmässä, kunnan järjestämässä ryhmässä, asuntolan tai toimintayksikön kaverien kanssa tai oman perheen parissa.

Jos kilpaileminen kiinnostaa, seuraava askel harrastamisessa on osallistua avoimille Special Olympics -valmennusleireille ja oman lajin kilpailuihin. Leireillä käymisen ja Suomessa kilpailemisen jälkeen on mahdollista päästä mukaan ulkomailla järjestettäviin Special Olympics -kisoihin.

Leireistä ja kilpailuista löydät lisää tietoa osoitteesta **www.specialolympics.fi**

Special Olympics -kesämaailmankisat järjestetään neljän vuoden välein. Samoin myös Special Olympics -talvimaailmankisat. Maailmankisat ovat kehitysvammaisten urheilun suurin tapahtuma.



Avoimet ovet

Kohti inklusiota ja yhdenvertaisuutta

Kesäkuussa 2020 käynnistyi Suomen Paralympiakomitean kolmivuotinen Avoimet ovet -hanke. Hankkeessa on tavoitteena lisätä kaikille avoimen seura- ja liikuntatoiminnan tarjontaa ja vammaisten sekä toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisuutta liikunnassa.

Hankkeessa on mukana liikunnan aluejärjestöjä, lajiliittoja ja pilottiseuroja yli 50 kappaletta, 17 lajista ja useita monilajiseuroja. Mukana on seuroja, jotka aloittelevat vasta erityisryhmille suunnattua toimintaansa sekä seuroja, joissa on ollut toimintaa jo pidemmän aikaa. Tämä on hankkeen suola, tietoa jaetaan yli lajirajojen ja tuetaan toinen toisiamme.

Urheiluseuroille on koottu hyvät käytännön vinkit ja tukimateriaalit Avoimet ovet -infopankkiin, www.paralympia.fi/avoimet-ovet -verkkosivustolle, josta ne ovat kaikkien saatavilla.

Hankkeen yksi iso tavoite on tuplata vammaisten ja toimintarajoitteisten liikkujien määrä suomalaisissa urheiluseuroissa. Tämä vaatii paljon töitä, jotta kysyntä ja tarjonta saadaan kohtaamaan. On vielä paljon harrastajia, jotka eivät tiedä, että heilläkin on mahdollisuus osallistua oman paikkakuntansa urheiluseuratoimintaan liikkujana tai vapaaehtoisena. Paralympiakomitean Löydä oma seura -hakupalvelusta löytyy jo kattava määrä urheiluseuroja ja

liikuntaa tarjoavia toimijoita, jotka ovat avanneet ovet kaikille liikkujille avoimiksi: www.paralympia.fi/palvelut/loyda-oma-seura

Kaikkien liikkujien tulee olla yhdenvertaisia ja yhtä arvokkaita omassa urheiluseurassaan. Toimintaa voidaan tarjota seurassa yksittäiselle erityisliikkujalle, joka voi tulla mukaan kaikille avoimeen ryhmään tai vaihtoehtoisesti urheiluseura voi perustaa oman erityisryhmän erityistä tukea tarvitseville. On tärkeää, että osallistuja kokee kuuluvansa joukkoon.

Keskustellessani urheiluseuratoimijoiden kanssa törmään usein seuraaviin kysymyksiin: Kuka pystyy toimimaan valmentajana ja ohjaajana? Tarvitaanko jotain erityisiä välineitä? Miten tavoitamme ryhmään tulijat?

Asiaa kannattaa tarkastella siitä näkökulmasta, että urheiluseuroissa on paras lajiasiantuntemus. Seuran omat ohjaajat ja valmentajat osaavat parhaiten oman lajin harjoitteiden ohjauksen. Urheiluseuran ohjaaja osaa, kun uskaltaa kysyä ja alkaa toimia. Tärkeä pointti on avoin asenne.

Rohkeasti mukaan paikalliseen seuratoimintaan!

NINA PELTONEN

Seurakehittäjä,
Avoimet ovet -hankekoordinaattori
Suomen Paralympiakomitea
puh. 050 400 1532
nina.peltonen@paralympia.fi



Eija Kangas-Virtanen Paraurheilun Kunniagalleriaan

Suomen Paralympiakomitea nimesi joulukuussa 2020 kymmenen ensimmäistä henkilöä uuteen Paraurheilun Kunniagalleriaan. Valittujen joukossa oli takavuosien menestyneitä urheilijoita ja vammaisurheilun eteen arvokasta työtä tehneitä taustavaikuttajia.

Yksi valituksi tulleista taustahenkilöistä on suomalaisen kehitysvammaisten urheilun ”äitihahmo” **Eija Kangas-Virtanen**. Hän tuli vuonna 1987 Kehitysvammaliiton ensimmäiseksi täysipäiväiseksi liikuntatyöntekijäksi ja teki yli kahden vuosikymmenen mittaisen uran kehitysvammaisten urheilun ja liikunnan parissa.

Kangas-Virtanen oli tuomassa Special Olympics -toimintaa Suomeen 1990-luvun alussa. Hän oli vuonna 1994 perustetun Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:n (SKLU) toiminnanjohtaja koko järjestön olemassaolon ajan vuoden 2009 loppuun saakka.

Kangas-Virtasen johdolla kehitysvammaisten henkilöiden urheilulajivalikoima kasvoi merkittävästi 1990- ja 2000-lukujen aikana. Tuttujen lajien, kuten hiihdon, yleisurheilun, lentopallon ja ratsastuksen rinnalle tuli uusia tuttavuuksia lumikenkäilystä telinevoimisteluun.

Paralympiakomitean koordinoimaa Paraurheilun Kunniagalleriaa tullaan jatkossa täydentämään uusilla valinoilla kahden vuoden välein, seuraavan kerran vuonna 2022.





PARAURHEILUN
KUNNIAGALLERIA

EIJA
KANGAS-
VIRTANEN

Special Olympics -kasvomaskeja tilattavissa

Suomalaisyritys Arazzon Maskiksi-verkkokaupassa on myynnissä Special Olympics Finland -kasvomaskeja. Jokaisesta myydystä Special Olympics -maskista ohjataan kolme euroa Special Olympics Finlandin toimintaan.

Arazzo valmistaa kolmikerroksisia kankaisia kasvomaskeja Vantaan Tammistossa. Maskien päällyskankaat tulostetaan ja maskit ommellaan Suomessa ja koko tuotantoprosessi hoituu saman katon alla. Special Olympics Finland -kasvomaskit ovat valkoisia ja molemmilla sivuilla on sininen Special Olympics Finland -logo.

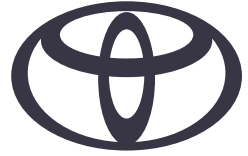
Kangasmaskit voi puhdistaa keittämällä maskeja kiehuvaassa vedessä pienellä määrällä pesuainetta tai pesemällä ne pesukoneessa 60–90 asteessa pesupussia käyttäen.

Maskeja pääset tilaamaan osoitteessa

maskiksi.fi

(kirjoita oikean yläreunan hakukenttään Special Olympics).





Toyotasta Special Olympics Finlandin yhteistyökumppani

Toyota Auto Finland on Special Olympics Finlandin uusi yhteistyökumppani. Toyotan ja Special Olympics Finlandin välinen yhteistyö on kaksivuotinen jatkuen vuoden 2022 loppuun asti.

Yhteistyö kytkeytyy Euroopan Special Olympics -järjestön ja Toyota Motor Europen vuoden 2019 lopulla solmimaan laajaan yhteistyösopimukseen. Special Olympics -yhteistyö sopii hyvin Toyotan Start Your Impossible -liikkeeseen, jonka kautta autofirma on jo pidemmän aikaa tukenut paralympiaurheilua maailmanlaajuisesti. Suomessa Toyota on jo aiemmin tukenut paralympiajoukkuetta ja Suomen Paralympiakomitean Para School Day -koulukiertuetta, ja tästä eteenpäin siis myös Special Olympics Finlandia.

–Yhteistyö tukee Toyotan periaatetta liikkumisen kuulumisesta kaikille Start Your Impossible -liikkeen hengen mukaisesti. Yhteistyö tulee lisäämään mahdollisuuksia tukea juuri heidän liikkumista, jotka kenties eniten kaipaavat tukea. Jo pitkään jatkunut yhteistyömme Paralympiakomitean kanssa saa luontaisen jatkumon, totesi Toyota Auto Finland Oy:n markkinointijohtaja **Mikko Kekäläinen**.

Start Your Impossible on englantia ja sen voisi suomentaa hieman soveltaen esimerkiksi muotoon "Aloita matkasi mahdollittomaan". Ajatuksena on, että mikään tavoite ei ole mahdotonta saavuttaa, jos vain uskoo itseensä, on valmis tekemään työtä tavoitteen saavuttamisen eteen ja saa siihen tukea läheisiltä ihmisiltä.

Kazanin talvimaailmankisasivut ja valintakriteerit julkaistu

Seuraavat Special Olympics -maailmankisat ovat 22.–28.1.2022 Kazanissa Venäjällä järjestettävät talvimaailmankisat, jonne Suomesta on lähdössä urheilijoita kuuteen lajiin: maastohiihtoon, alppihiihtoon, lumilautailuun, lumikenkäilyyn, taitoluisteluun ja salibandyyn.

Special Olympics Finlandin nettisivuille on julkaistu Kazan 2022 -kisav sivusto, josta löytyvät Suomen joukkueen urheilijakiintiöt edellä mainittujen lajien osalta sekä kriteerit, joiden perusteella urheilija voi tulla kisoihin valituksi. Maailmankisajoukkueen kokoonpano julkaistaan kesällä 2021.

Lue lisää: www.specialolympics.fi (Maailmankisat)





Markku Tuira.

Taikatemppuja, hihalyöntejä ja hyviä töitä

Markku Tuira pyytää euron kolikkoa. Hän ottaa sen vasempaan käteensä ja hieroo sitä ensin oikean käden kyynärpäähän, sitten vasempaan kyynärpäähän ja vielä kerran oikeaan kyynärpäähän.

Sitten Tuira näyttää molemmat kämmenensä. Kolikko on kadonnut. Hän hieroo kyynärpäitään uudestaan, ja kas kummaa, kolmannen hieraisun jälkeen kolikko tipahtaakin takaisin Tuiran kämmenelle.

Hieno temppu, mutta se ei varsinaisesti ole sitä, mitä 62-vuotias kolariainen on tullut Helsinkiin asti tekemään. Hän on lähtenyt lokakuun alun perjantaina Lapin Kolarista liikkeelle ja matkustanut omalla autolla, linja-autolla ja junalla pääkaupunkiin pelaamaan Konalan beach volley -halliin rantalentopalloilun Special Olympics -turnaukseen.

– Olen Vaasasta lähtöisin ja opiskelin 1982 Alavuden ammatillisessa koulutuskeskuksessa. Liikunnanohjaajat kysyivät, lähdenkö pelaamaan lentopalloa. Ensin sanoin, että en osaa, mutta 5–10 minuutin miettimisen jälkeen menin kuitenkin. Lentopallokärpänen puri, eikä siihen ole lääkkeitä, Tuira muistelee.

Reilu vuosikymmen myöhemmin hän huomasi lehdestä, että Suomessa on kehitysvammaisille suunnattua lentopallotoimintaa. Hän soitti Special Olympics -lentopalloilijoita valmentavalle **Eija Helander-Niemiselle** ja kysyi, pääsisikö mukaan.

Pääsihän siihen, mutta pelit ja leirit ovat joka vuosi satojen kilometrien päässä etelässä. Tuira on pelannut Kolarissa puulaakilentopalloa ja käynyt uskollisesti joka vuosi myös etelän Special Olympics -turnauksissa. Vuonna 2016 pelikaverit tekivät vastavierailun, kun turnaus pelattiin Kolarissa ja Ruotsin puolella Pajalassa.

Kolariin Tuiran toi rakkaus.

– Olimme tyttökaverin kanssa samaan aikaan Alavudella. Hän valmistui 1983 ja minä vuotta myöhemmin. Sitten vuonna 1987 tuli kortti, jossa hän kutsui minut vierailemaan luokseen Kolariin. No, minähän menin, Tuira sanoo.



Se oli viikon vierailu, jonka jälkeen etäsuhde jatkui vuoteen 1990 saakka, jolloin Tuira sai taas postia.

–Hän oli kysynyt minulta sormen koon ja sieltä tuli sitten kihlasormus kirjekuoressa. Minä lähdin Vaasaan ostamaan samanlaista ja laitoin sen puolestaan hänelle kirjeessä, Tuira kertoo.

Kolarissa Markku Tuira on asunut vuodesta 1997 saakka. Hän on edelleen kihloissa tyttöystävänsä kanssa. Naimisiin ei kuulemma kannata mennä, koska se käy kalliiksi kukkarolle. Kansaneläkelaitos on näissä asioissa tarkkana, Tuira sanoo.

Kolariin tulo on muuttanut Tuiran elämän rauhallisemmaksi. Nuoruus oli isän alkoholin käytön ja väkivaltaisuuuden varjostama. Isä ja äiti olivat eronneet jo kauan sitten, mutta äidinkään elämään ero ei tuonut helpotusta. Hän riisti itseltään hengen samana kesänä, kun Markku muutti Kolarisiin.

Markku Tuira työskentelee järjestyksenvalvojana Levillä ravintola Nararissa. Hän on pidetty kollegoiden ja asiakkaiden keskuudessa, eikä miehellä todellakaan ole kiire eläkkeelle.

Ansiotöiden lisäksi Tuira tekee monipuolisesti vapaaehtoistöitä. Hän on muun muassa hommannut itselleen karaokevälineet ja kiertää Kolarin, Kittilän, Muonion ja Pellon palvelutaloissa laulattamassa seniorikansalaisilla karaokea. Korona-aikaan karaoket ovat luonnollisesti jääneet laulamatta. Kaikki on lähtenyt hänen omasta aktiivisuudestaan, mutta nykyään häntä osataan jo pyytääkin.

– Olen antanut henkilökunnalle numeroni. Jos laulattaa, niin soittakaa, Tuira toteaa.

– Välillä olen käynyt palvelutaloilla ulkoiluttamassa senioreita. He saavat jutella minulle kaikki maailman asiat, ettei heidän tarvitse neljän seinän sisällä murehtia niitä, hän jatkaa.

Jutun alussa esitelty taikatempukin liittyy vapaaehtoisiin. Tuira inspiroitui jo 1960-luvulla maankuulun **Fakiiri Kronblomin** taikatempuista ja aloitti harrastetaikurin uransa koulun joulu- ja kevätjuhlista.

– Minulla on **Solmu Mäkelän** Parhaimmat taikatempu -kirja. Siitä olen tempuut oppinut ja se on minulla vieläkin käytössä, Tuira sanoo.

Edelleen hän käy esittämässä tempuja kotiseudun päiväkodeissa.

– Lapset ovat aivan jännittyneinä siinä edessä, mutta sitten kun lähdetään pois, niin alkaa kauhea meteli, että tuleeko taikuri uudestaan, Tuira naurahtaa.

– Ja kyllähän taikuri mielellään tulee, hän lisää.



Raisiossa kuljetaan sovelletun judon aallonharjalla

Kun **Tuula Holtti** tuli vuonna 2008 Kaarinasta Raisioon, oli Raision Ryhdissä jo sovelletun judon ryhmä. Ohjaaja vain puuttui. Vetovastuun ottamista ehdotettiin Holttille.

–Minulla ei ollut aiempaa kokemusta sovelletusta judosta. Joskus oli ryhmässäni ollut kaveri, jolla oli adhd ja hänen kanssaan pärjät-



Tuula Holtti.

tiin ihan hyvin. Suostuin ottamaan ryhmän ohjattavakseni ja ajattelin, että lähdetään opettelemaan, Holtti sanoo.

Ryhdin sovelletun judon ryhmän jäsenet olivat paikallisen dysfasia-yhdistyksen kautta tulleita, mutta Holtti näki pian, että harrastajapohjaa voisi hyvin laajentaakin. Etenkin kun Turun seudulla muilla judoseuroilla ei omaa sovelletun judon ryhmää ollut. Holtti kävi läpi alueen vammaisjärjestöt ja -yhdistykset ja sai kokoon noin 15 uuden harrastajan porukan.

–Se on runkona meidän harrastajissamme edelleen. Osa on jäänyt pois, osa jatkaa vieläkin, Holtti sanoo.

Markus Vainio on yksi pitkäaikaisimmista Ryhdin sovelletun judon harrastajista. Hän aloitti judon 11-vuotiaana syksyllä 2003, jo ennen Holtin tuloa seuraan siis. Vainio on edennyt siniseen vyöhön (valkoinen, keltainen, oranssi, vihreä, sininen) saakka ja viime syksystä lähtien hän on toiminut apuohjaajana Ryhdin alkeisryhmässä.

–Silloin kun aloitin harrastamisen, ei ollut mikään kiire. Kaikki tehtiin rauhallisesti ja sitten harjoitusten lopussa oli pieni leikki, Vainio muistelee.

–Nykyään lämmittelyssä voidaan pelata jalkapalloa, että saadaan keho lämpimäksi. Sitten yleensä treenataan perusheittoja ja mattoliikkeitä, yritetään saada kaveri selälleen ja lopuksi on verryttely, hän kertoo.

Judo on kontaktilajina ollut korona-aikaan hankalassa tilanteessa. Silloinkin kun treenejä on voitu pitää, on jouduttu miettimään, mitä voi tehdä.

–Kesällä ja syksyllä, kun oli harjoituksia, ei saatu tarttua toisiimme. Harjoiteltiin ilman kaveria, lämmittelyä oli enemmän, Vainio kertoo.



Markus Vainio.

Vainio on harrastanut judoa jo yli 15 vuotta ja ehtinyt kiertää paljon kilpailuissakin, myös ulkomailla: Hollannissa, Kreikassa ja kahdesti Ruotsissa.

–Paras heittoni on ippon-seio-nage (yhden käden olkavarsiheitto). Sitten on o-soto-gari (suuri ulkopuolinen lakaisu) ja olen koittanut harjoitella myös ko-uchi-garia (pieni sisäpuolinen lakaisu), mutta pientä hiomista vielä tarvitsen, että saan sen täydellisesti tehtyä, Vainio toteaa.

Tuula Holtti päätyi judon pariin opiskeluaikoinaan Turussa. Välillä hän teki vierailun aikidon pariin, mutta palasi judoon. Holtin kaikki kolme poikaa ovat harrastaneet judoa, mutta ehtineet jo lopettaa harrastamisen. Äiti sen sijaan on jäänyt judon pariin, ja jos jotain, vain syventänyt suhdettaan lajiin.

–Judo on yksilölaji. Jos sinä et treenaa, niin se ei ole keneltäkään muulta pois kuin sinulta itseltäsi. Mutta samalla se on myös tosi yhteisöllinen laji, Holtti sanoo.

Judon kulttuuriin liittyy se, että vyöarvoasteikossa ylempänä oleva opettaa aina alempivöistä. Arvojärjestys perustuu sitä kautta toisen kunnioittamiseen ja auttamiseen, ei valta-asemaan tai ”paremmuuteen”. Se tekee lajista hyvin yhdenvertaisen; jalat paljaana tatamilla kaikki ovat samaa porukkaa. Siksi sovelletulla judolla on ollut Suomessa vahva jalansija jo pitkään.

Holtti kertoo, että tänä päivänä Raision Ryhdin lähes kaikki ohjaajat ovat käyneet Judoliiton sovelletun judon ohjaajakoulutuksen. Holtti tuli itse sovelletun judon pariin käytännössä vailla kokemusta, joten hänen on ollut helppo puhua sen puolesta, ettei kyseessä ole mistään rakettitieteestä.

Sovelletun judon kautta Ryhti on saanut myös muita uusia harrastajia. **Henri Löfmanilla** ei ollut kokemusta judosta ennen kuin hänen poikansa **Niklas** liittyi Ryhdin sovelletun judon ryhmään kymmenisen vuotta sitten.

–Niklaksella on tasapainon kanssa ongelmia, joten olin sitten aina katsomassa treeneissä ja autoin häntä tarvittaessa. Aika nopeasti siinä huomasi, että pystyisi auttamaan paljon enemmän, jos osaisi itsekin tehdä jotain, Henri Löfman sanoo.

–Lähdin Ryhdin kuntojudoryhmään ihan sillä ajatuksella, että pystyn sen kautta sitten paremmin auttamaan poikaani. Judoahan on tosi tekninen ja monipuolinen laji, se kehittää laajasti eri lihaksia, Löfman jatkaa.

Niklaksella on CP-vamma, ja judo tuo hänelle voimaa, notkeutta ja tasapainoa. Ja fyysinen puoli on vain osa judon monipuolisuutta.



Eetu Isosalo ja
Niklas Löfman.

– Siinä on myös monia nuoren itsetunnon kannalta hyviä aspekteja, ja lisäksi siinä oppii itsehillintää sekä vastustajan ja kavereiden kunniotusta. Se on tosi tärkeä asia varsinkin näillä erityisnuorilla, joilla saattaa olla esimerkiksi tunteiden säätelyn kanssa haasteita, Henri Löfman toteaa.

Nyt isä-Henri ja Niklas harrastavat itse asiassa samassa ryhmässä, sillä muutama vuosi sitten Raision Ryhdissä siirryttiin systeemiin, jossa ei enää ole erillisiä sovelletun judon ryhmiä, vaan tukea tarvitsevat judokat ovat mukana alkeisryhmässä, kuntojudossa tai mahdollisuuksien mukaan jopa kilparyhmässä. Uudistus on sujunut kivuttomasti niin sovelletun ryhmän judokoiden kuin seuran muidenkin harrastajien näkökulmasta.

– Lasten alkeisryhmään saattaa tulla harrastaja, joka esimerkiksi ääntelee tavalla, joka voi tuntua alkuun oudolta. Mutta ei kestä kuin pari viikkoa, niin muut lapset ovat jo tottuneet siihen, että kaikki nyt eivät vain ole samanlaisia. Ja aikuisten kuntojudon puolella on oltu vain tyytyväisiä, kun ryhmään on tullut sovelletun puolelta vähän nuorempaa porukkaa, niin saa vääntää enemmän, Tuula Holtti kertoo.

Uusiakin sovelletun judon harrastajia Raision Ryhtiin mahtuisi, mutta toisaalta seurassa ei hirveän tarkkaan edes katsota sitä, kuka on sovelletun judoka ja kuka ei. Diagnoseilla ei lopulta ole tatamilla merkitystä sen enempää kuin millään muullakaan yksilön ominaisuudella.

– Sovellettua judoa Suomessa käynnistämässä ollut **Kokkosen Marita** soitteli suomalaisia judoseuroja läpi tehdessään sovelletun judon 30-vuotishistoriikkaa. Oli useampi seura, josta sanottiin, ettei heillä ole sovellettua judoa, mutta sitten kun tarkemmin kyseltiin, niin sieltä löytyikin vaikka näkövammaisen judoka tai joku, jolla on proteesi. Ihmisiä ei vain haluta laittaa lokeroihin, Holtti kertoo.



Orivedellä hiihtoinnostus on kaikille avointa

Maastohiihto on pirkanmaalaisella Orivedellä suosittu laji. Noin 9000 asukkaan pikkukaupungin urheiluseuran Oriveden Ponnistuksen hiihtokouluissa ja nuorten valmennusryhmässä on useamman vuoden ajan käynyt noin 80 lasta ja nuorta.

Tänä talvena yllettiin jo ennätyselliseen sataan harrastajaan. Uutuutena Orivedellä käynnistyi tammikuussa erityislasten hiihtokoulu.

–Meillä on jo aikaisemmin ollut muutamia erityislapsia mukana yleisessä hiihtokouluryhmässä. Vanhempi tai huoltaja on voinut olla mukana ryhmässä ja olla tukena, jos lapsi tarvitsee enemmän apua tai tekee asiat vähän hitaammin. Se on sujunut ihan hyvin, sanoo OrPon erityislasten hiihtokoulun ohjaaja **Jenni Hämäläinen**.

Vuonna 2020 Suomen Paralympiakomitea käynnisti Avoimet ovet -hankkeen, jonka tarkoituksena on tukea urheiluseuroja, jotta ne voisivat ottaa mukaan toimintaansa vammaisia ja erityistä tukea tarvitsevia harrastajia. Oriveden Ponnistuksessa erityislasten hiihtokoulua oli ehditty pohtia jo aiemminkin, ja hankkeen tuoma tuki teki päätöksestä aloittaa ryhmä helpon.

–Monilla erityislapsilla voi olla haasteita esimerkiksi isommassa ryhmässä toimimisessa. Ajattelimme, että erityislapsia voisi saa-



Elmeri ja
Jenni Hämäläinen.

da enemmän mukaan, jos olisi tarjota yleisen ryhmän lisäksi heille myös omaa ryhmää. Siellä voi rauhallisesti ja omaan tahtiin harjoitella pienessä ryhmässä, Hämäläinen toteaa.

–Meillä on paljon vapaaehtoisia hiihtokoulun ohjaajia. Olemme saaneet tänäkin vuonna useamman uuden ohjaajan joukkoomme, ja myös tässä erityislasten ryhmässä on muitakin ohjaajia minun lisäksi. Meillä on iso porukka, joka tekee tärkeää työtä täydellä sydämellä, hän jatkaa.

Jenni Hämäläisellä on kilpahiihtototausta. Hän on toimintaterapeutti ja tekee töitä erityislasten kanssa. Perheestä löytyy myös oma erityislapsi, 7-vuotias **Elmeri**, joka on innokas hiihtäjä ja ollut jo useamman vuoden mukana yleisessä hiihtokoulussa.



–Pertsan (perinteisen hiihtotavan) hiihtäminen ja mäen laskeminen ovat hiihdossa mukavaa. Vain kaatuminen ei ole kivaa. Olo tuntuu iloiselta hiihdon jälkeen, Elmeri kertoo.

Orivedellä ja erityisesti Hämmäläisen hiihtoperheessä on ollut helppo innostua suomalaisten perinnelajista. Orivedellä on vahvaan talokootyöperinteeseen tukeutuva urheiluseura, laaja, hyvin hoidettu latuverkosto ja ennen kaikkea Hiihtomaa, pari vuotta sitten valmistunut hiihtoharjoittelualue, yksi Elmerin lempipaikoista.



–Hiihtomaahan kuuluu iso kenttäalue, muutamia pienempiä mäkiä ja sitten vähän isompi mäki, jossa voivat vähän isommatkin lapset harjoitella mäenlaskua. Se on tosi kiva paikka harjoitella hiihtotaitoja. Elmerikin tykkää kauheasti siellä pyöriä ja laskea mäkeä, Jenni Hämmäläinen sanoo.

Elmeri on muutenkin liikunnallinen poika. Viime kesänä hän osallistui ensimmäistä kertaa jopa lasten triathlonille. Hän harastaa telinevoimistelua yleisessä ryhmässä Orivedellä ja uintia naapurikaupungin uimaseuran Kangasalan Kuohun erityisryhmässä.

Orivedellä ei juuri käynnistyneen hiihtokoulun lisäksi oikein ole erityislapsille suunnattua urheilu- tai liikuntatoimintaa.



Hiihtokouluun ilmoittautui neljä lasta ja lisäksi yleisessä ryhmässä on edelleen muutama erityislapsi.

–Tämä on jo mielestäni tosi hieno määrä siihen nähden, että toiminta käynnistyy nyt, eikä aiempaa kokemusta ole, Jenni Hämäläinen toteaa.

Oriveden kokoisella paikkakunnalla ei potentiaalisia harrastajia tietysti loputtomasti olekaan, mutta mukaan mahtuu myös naapuripaikkakuntien erityislapsia.

–Erityislasten hiihtokoulussa on matala kynnys tulla mukaan, eikä ole tarkkaan rajattu osallistujien ikähaarukkaa tai sitä, millainen on osallistujan tuen tarve. Lisäksi edelleen on mahdollista mennä myös yleisen ryhmän puolelle tai aloittaa erityisryhmässä ja myöhemmin siirtyä yleiseen ryhmään, jos kokee sen sopivan paremmin, Hämäläinen sanoo.

Kuvat: Minna Kaila



Unified-koripallo antaa paljon niin pelaajille, partnereille kuin valmentajille

Unified-koripallossa kehitysvammaiset ja muut tukea tarvitsevat urheilijat pelaavat samassa joukkueessa vammattomien Unified-partnereiden kanssa. Espoolaisen Leppävaaran Pyrintö Unifiedin jäsenet kertovat, mikä Unified-koriksessa kiehtoo.



Valmentajat Sari Vahersalmi ja Maija Ylösmäki

Joukkueemme perustettiin 2016. Kimmokkeena Unified-joukkueen perustamiseen toimivat silloiset valmentajat ja seuran halu mahdollistaa kehitysvammaisten ja muiden tukea tarvitsevien koripallon harrastaminen.

Joukkueeseemme kuuluvat alusta asti mukana olleet neljä partneria: Anita, Hanna, Heli ja Jussi. Meistä valmentajista partnereiden arvokkain tehtävä on tuoda urheilijan orastavatkin taidot näkyviin tukealla onnistumisiin. Partnerit mahdollistavat mallioppimisen ja eritasoisten pelaajien kehittymisen samassa joukkueessa. He ylläpitävät ja lisäävät tempo hyödyntäen omia taitojaan joukkueen hyväksi. Otteluissa partnerin rooli mahdollistaa lajinomaisen pelaamisen nopeasti vaihtuvissa tilanteissa.

LePyssä partnereilta ei edellytetä aiempaa harrastuneisuutta, vaan halu oppia pelaamaan tätä hienoa lajia yhdessä meidän kanssamme riittää. Vasta-alkajapartneri kasvaa ja kehittyy joukkueen mukana omaan pelirooliinsa. Treeneistä puuttuva partneri huomataan ja häntä kaivataan.



Partneri Anita Karppinen

Unified-toiminnassa on hienointa, että kaikilla on mahdollisuus harrastaa valitsemaansa harrastusta. Partneriudessa hienointa on se, että ”lahjoittamalla” omaa aikaa tunnin, pari viikossa voi mahdollistaa pelaajien harrastustoiminnan. Omalla esimerkillään ja pienillä neuvoilla voi auttaa pelaajia oppimaan uutta ja kehittämään erilaisia taitoja.

Mukaan minut tuo joukkuekaverit, ryhmähenki ja rakkaus lajiin. Vaikka olisi ollut kökkö päivä, niin treeneistä kotiin lähtiessä on aina hyvä mieli.

Partnerius antaa merkityksellisyyden tunnetta, koska Unified-toiminnan kautta voi antaa takaisin. Partnerius antaa myös perspektiiviä, koska joukkuekaverit ovat aina niin iloisia ja positiivisia eivätkä ikinä jää murehtimaan tappiota tai muitakaan epäonnistumisia. Huomio on aina onnistumisissa.

Lähdin mukaan, koska kaksi hyvää ystävää päättivät joukkueen aikanaan perustaa ja kysyivät siihen mukaan. Toiminta kuulosti hauskalta ja perustajat olivat innokkaita, joten alusta asti oli selvää että huippua toimintaa on luvassa.



Urheilija Abu Jumah

Mä katoin netistä, missä voisi pelata koripalloa. En ollut aiemmin pelannut koripalloa. Olen mukana kavereiden ja urheilun vuoksi.

Hauskinta on oppia uusia taitoja ja asioita koripallossa. Puolustaminen ja heittäminen on kivaa. Olen taitava hyökkäämään ja heittämään.

Partnerit ovat mukavia. Partnerit auttavat eniten säännöissä koripallossa. Joukkueeni on mukava ja kiva. Odotan treenien jatkumista innolla.

Partneri Heli Mäkelä

Olin jo paljon LePyn toiminnassa mukana molempien poikieni pelatessa koripalloa. Unified-toiminnan alkaessa koin, että voisin tehdä jotain merkityksellistä ja tärkeää. Itselläni ei ole pelaajataustaa, silti koen voivani antaa ja saada paljon toiminnasta.

Etenkin perustaitoja harjoittelevien ryhmässä hienointa on ollut oppia tuntemaan ja saada luotua luottamus ja keskusteluyhteys urheilijoihin. Heidän aito innostuneisuutensa ja sitoutumisensa on hienoa. Monet perustaidot ovat kehittyneet paljon urheilijoilla ja ehkä myös minulla. Toiminta on monelle tärkeää, siksi he jatkavat vuodesta toiseen.

Kilpasarjalaisten ryhmässä on hienoa nähdä, miten urheilijat ovat kehittyneet ja oppineet pelaamaan. Heidän kanssaan voi harjoitella monimutkaisempia kuvioita. Aina en taidollisesti osaa niin hyvin kuin ne partnerit, joilla on oma pelaajatausta. Voin silti olla tukiaikuisena ja roolimallina urheilijoille. Joskus ehkä myös äitihahmona. Aito ilo pienistäkin onnistumisista on mahtavaa.

On kiva nähdä pelaajia ja kuulla heidän kuulumisiinsa. Tämä tuo partnereillekin ”paineita”, eli myös minun on sitouduttava treeneihin. Aina on hyvä fiilis, kun lähtee treeneistä kotiin. Pelaajien aito ilo antaa myös partnereille iloa arkeen.



Kuvat: Sari Vahersalmi



Urheilija Minna Granroth

Sain Sanna-siskolta tietää joukkueesta. Olen hyvä koripallossa. Olin treenannut aikaisemmin Sannan kanssa isän työpaikalla. Hauskinta on heittäminen.

Tykkään kaikista partnereista. Partnerit ovat kivoja. Hanna on kiva, kun on muutenkin kaveri. Partnerit auttavat aina välillä. Jussi on kiva ja pelaa aina mun kanssa. Olen opettanut uutta tyttöä treeneissä.



Partneri Jussi Halonen

Hienointa on varmasti joukkue, jossa treenataan ja pelataan hyvällä asenteella, ja on hauskaa. Myös joukkueemme nopean kehittymisen seuraaminen vuosien aikana on ollut todella hienoa.

Olen harrastanut koripalloa nuoresta asti, ja kun mukaan tarvittiin partnereita, halusin ilman muuta ottaa selvää, mistä on kyse. Nopeasti sainkin huomata, että partnerina saa hienon mahdollisuuden koristaitojen hyödyntämiseen ja ylläpitämiseen.

Meillä on hyvä ja tsemppaava urheiluhenki ja paljon onnistumisen iloa. Viikoittaisen treenaamisen lisäksi täytyy nostaa esiin turnaukset, joissa huomaa konkreettisesti, kuinka paljon joukkueemme kehittyi jatkuvasti.

Partnerina pääsee tietysti pelaamaan koripalloa, joka on aina hauskaa. Lisäksi pääsee nauttimaan hyvästä joukkuehengestä. Harjoitusten ja pelien jälkeen huomaakin aina olevansa hyvällä tuulella.



Lahti sai oman uinnin erityisryhmänsä

Helmikuussa 2020, noin kuukautta ennen koronaviruspandemian aiheuttamaa lähes kaiken keskeytymistä, Suomen Paralympiakomitean alaisen nuorten paralympiaryhmän uimarit saapuivat harjoittelemaan Nastolan uimahallille.

Kirsi Koivunen oli tuolloin uimavalvojana. Hän seurasi nuorten uimareiden treenejä ja keskusteli heidän valmentajansa, Uimaliitossa parauintista vastaavan **Kati Kauhasen** kanssa.

Koivunen oli muun muassa opiskellut Pajulahden urheiluopistolla, jossa paraurheilulla ja soveltavalla liikunnalla on vahva asema, joten aihealue oli hänelle entuudestaan tuttu. Sen sijaan syystä tai toisesta Lahden seudulla ei erityisryhmille suunnattua uinnin harastustoimintaa ollut.

–Sain siitä nuorten paralympiaryhmän käynnistä kipinän, että tällaista pitää saada meillekin. Olen Lahden Uimaseuralla uimaopettajana, joten otin sinne yhteyttä ja aloin selvittää, olisiko seura kiinnostunut järjestämään erityisuunteja. Paljastui, että siellä oli mietitty asiaa jo jonkin aikaa. Ilmoitin, että olen käytettävissä erityisryhmän ohjaajaksi, Koivunen kertoo.

Lahdessa, johon myös Nastola nykyään kuntaliitoksen kautta kuu-



Joona Heikkinen,
Kirsi Koivunen ja
Essi Metsänen.

luu, tilanne oli tosiaan ollut se, että erityisryhmätoimintaa ei uinnissa ollut. Ei edes erityisryhmille suunnattuja uimakouluja.

–Me Lahden Uimaseurassa hoidamme Lahden kaupungin kouluuinteja peruskoulun 1–3-luokkalaisille. Siellä on jonkin verran normaaliopetukseen integroitua erityisryhmiin kuuluvia lapsia mukana, ja sieltä oli heitetty ilmoille ajatusta, että voisiko uintitoimintaa olla myös erityisryhmille. Ajatus on kypsynyt vajaan kahden vuoden aikana ja vuosi sitten syksyllä jo tehtiin periaatepäätös siitä, että ryhmä käynnistetään, sanoo Lahden Uimaseuran toiminnanjohtaja **Tommy Rundgren.**

Kirsi Koivunen ja pari muuta ohjaajaa kävivät keväällä 2020 erityisuimaopettajakoulutuksen ja syksyllä oltiin valmiita erityisryhmän käynnistämiseen. Syyskaudella mukana oli kuusi uimaria 8–23 vuoden ikähaitarilla.

–Suunnitelmissa oli kolme ryhmää, mutta koronan vuoksi saatiin kasaan vain yksi, jossa on lapsia ja yksi aikuinen samaan aikaan. Meillä on kaksi ohjaajaa, minä ja **Heikki Saure**, joten lapset saavat oman tason opetusta ja aikuisryhmän Essi oman tasoistaan. Koronan takia varmasti monet ovat varuillaan, mutta voidaan olla tyytyväisiä, että toiminta saatiin kuitenkin käynnistettyä, Kirsi Koivunen toteaa.

Yksi ryhmän jäsenistä on 12-vuotias **Joona Heikkinen**, joka on viihtynyt Lahden Uimaseuran treeneissä mainiosti.

–Se kun on vapaata ja saa hyppiä veteen, selkäuinti ja sauna, Joona luettelee mieluisimpia asioita uimisessa.

Joona on ollut pienestä pitäen kiinnostunut uimisesta ja käynyt perheen kanssa uimahallissa. Vähän ennen kouluikää hän kävi uimakoulun yleisessä ryhmässä ja pärjäsi sielläkin hyvin.

–Kun tästä erityisryhmästä kuulimme, niin ilmoitimme Joonan heti mukaan. Hän oli aiemmin ollut Lahden Ahkeran erityisliikuntaryhmässä, mutta sitä ei tälle vuodelle enää saatu järjestettyä. Sählyä hän on pelannut Pelicansissa siten, että hän on yleisessä ryhmässä, mutta itseään vuotta nuorempien kanssa. Sielläkin hän on pärjännyt suhteellisen hyvin, mutta toki jos sielläkin olisi erityisryhmä, niin mieluummin mentäisiin siihen, sanoo Joonan äiti **Minna Klemettinen**.

–Hän tykkää monenlaisesta liikunnasta ja perheenkin kanssa käydään harrastamassa etenkin nyt, kun koronan vuoksi harrastuksia



Joona Heikkinen.

ei ole ollut. Mielellään vietäisiin häntä enemmänkin harrastuksiin, jos näitä erityisryhmiä vain olisi. Ihan mahtavaa, että näitä on nyt ruvettu Lahdessakin järjestämään, Klemettinen jatkaa.

Klemettinen muistuttaa myös, että syy erityisryhmien vähyydelle ei ole pelkästään urheiluseuroissa ja muissa toimintaa järjestävissä tahoissa.

–Kunpa ihmiset löytäisivät ne olemassa olevat ryhmät ja olisivat halukkaita viemään lapsiaan niihin. Meikin olemme törmänneet esimerkiksi muskarin kohdalla siihen, että ihmiset eivät hakeudu sinne ja sitten ryhmät jäävät perustamatta, Klemettinen toteaa.

Myös **Essi Metsänen** toivoo, että Lahden Uimaseuran erityisryhmään löytyisi lisää harrastajia, kunhan koronatilanne helpottuu. Hän oli ainoa aikuisryhmään ilmoittautunut, joten hän on harrastanut tähän saakka samassa ryhmässä nuorempien kanssa.

–Treeneissä voi haastaa itseään ja oppia uutta. Kirsi on tosi kiva ohjaaja. Hän kertoo paljon hauskoja juttuja, mutta on myös sopivasti vaativa treeneissä. Toivoisin vain, että olisi enemmän osallistujia, Essi sanoo.

Essillä oli syntyessään kitahalkio, mikä hieman rajoitti uinnin harrastamista, mutta ei estänyt häntä innostumasta uimisesta.

–Uiminen on mukavaa uimahallissa, kylpylässä tai kesällä järvessä. Tykkään hyppiä laiturilta, hyppytelineeltä tai altaan reunalta ja sukeltaminen on kivaa, Essi kertoo.

Vaikka osallistujia ei vielä valtavasti olekaan, on Lahden Uimaseura kuitenkin saanut nyt pään auki erityisryhmätöiminnan osalta. Ajankohta ryhmän perustamiselle oli koronan kannalta epäonni-



Essi Metsänen.

nen, mutta toisaalta Lahdessa ollaan lähitulevaisuudessa saamassa merkittävää parannusta aiemmin hieman heikkoon uimahallitilanteeseen.

–Allasvuorojen osalta tilanne on ollut Lahdessa hankala. Meillä on Nastolan Lahteen liittymiseen jälkeen kyllä neljä uimahallia, mutta kaikki hallit ovat valitettavan pieniä. Mutta jos asiat menevät suunnitelmien mukaan, niin vuonna 2023 Lahteen saadaan uusi hieno uimahalli Kisapuiston viereen. Sinne tulee 50 metrin allas, jossa on kymmenen rataa ja erikseen vielä toinen allas ja hyppyallas. Se tulee muuttamaan kaupungin uintitoimintaa hyvin paljon nykyaikaisempaan suuntaan, iloitsee Lahden Uimaseuran toiminnanjohtaja Tommy Rundgren.

Kuvat: Markus Kuoppala



Nuljun Sisu pelaa yhteen kuin iso perhe

Lauantaialkuilla. Tyhjän koulun liikuntasali. Puolitoista tuntia salibandyä sata lasissa mutta hauskanpitoa unohtamatta. Sitten pukuhuoneeseen. Ei mitään kiirettä vaihtaa kamoja ja poistua. Kukaan ei ole tulossa hoputtamaan. Kevyttä sanailua ja pelivuoron tapahtumien kertaamista. Sitten omassa rauhassa kotiin ja lauantaisaunaan.

Kuulostaako houkuttelevalta? Tuollaista on meininki pirkkalalaisen salibandy erityisryhmäjoukkueen Nuljun Sisun harjoituksissa.

Nuljun Sisu on saanut alkunsa viime vuosikymmenen puolivälissä, kun pirkkalalaiset erityislusten vanhemmat – **Roope Kontkasan isä Teemu** etunenässä – totesivat, että olisi hyvä saada kuntaan oma erityisryhmäjoukkue.

– Perusporukka tulee alun perin Nuolialan koulun erityisryhmästä. Sieltä tulee se Nulju joukkueen nimeen. Osa pelaajista oli aiemmin erityislapsille suunnatussa sisupartiossa ja sieltä puolestaan tulee Sisu-sana. Nämä meidän nuoret ovat itse keksineet joukkueen nimen, Teemu Kontkanen kertoo.

Pirkkala sijaitsee Tampereen vieressä, ja Tampereelta löytyy paikallisen Kooveen alaisuudessa toimiva All Blacks -erityisryhmäjoukkue. Pirkkalasta treeneihin Tampereelle on kuitenkin matkaa ja vuoro-



maksuista ja lisenssistä kertyy hintaa. Nuljun Sisussa pelaamiskustannukset on onnistuttu pitämään hyvin pieninä.

Siitä kuuluu kiitos pitkälti Pirkkalan Hiihtäjille, jonka alaisuudessa Nuljun Sisu toimii, sekä nuorten liikuntatoimintaa arvostavalle Pirkkalan kunnalle. Hiihtoseura saa kunnalta ilmaiseksi salivuoron Toivon koululta, eikä Nuljun Sisun jäsenten täydy maksaa muuta kuin seuran hyvin kohtuullinen vuosittainen jäsenmaksu.

Mutta miksi salibandyjoukkue toimii hiihtoseuran alla?

–Roope ja meidän Antto hiihtivät aiemmin kilpaa Pirkkalan Hiihtäjissä. Jossain vaiheessa, kun talvetkin olivat vähän sellaisia kuin olivat, hiihtäminen alkoi jäädä vähemmälle. Pojat ovat olleet kiinnostuneita salibandyyn pelaamisesta, joten Roopen isä Teemu ehdotti oman joukkueen perustamista, sanoo **Antto Kaihlasan** äiti **Päivi Siltakorpi**.

Nuljun Sisun lauantaisella pelivuorolla myös vanhemmat pelaavat. Peruskuvio on nuoret vastaan vanhemmat, joskin hieman saatetaan joukkueita myös sekoittaa. Nuorten kehityskäyrä on ollut jyrkästi ylöspäin vuosien saatossa ja pelit ovat nykyään tasaväkisiä.

–On aloitettu todella pienestä, siitä että opeteltiin syöttämään ja kuljettamaan palloa. Tällä hetkellä jo jonkin verran tehdään kuvioita ja pelataan pelipaikkoja.

Tosi paljon on menty eteenpäin, Teemu Kontkanen toteaa.

Nuoret nauttivat lauantaisista pelivuoroista täysin siemauksin. Useampi nuori viettää viikot Aitoon koulutuskeskuksessa, joka on Pälkäneellä sijaitseva ammatillinen erityisoppilaitos. Lähtö maanantaiaamuna kouluun, paluu perjantaina. Kotoisan turvallinen salibandyvuoro ennen lauantaisaunaa sopii täydellisesti viikonlopun kohokohdaksi.

–Meillä on hyvä yhteishenki, kivat kaverit ja hauskoja aikuisia. Maalien tekeminen on mukavaa, Antto Kaihlanen summaa.

Alusta asti ajatus Nuljun Sisussa on ollut, että vanhemmat eivät vain heitä lapsiaan koululle ja hae heitä vuoron päätyttyä, vaan osallistuvat aktiivisesti joukkueen toimintaan. Se on paitsi joukkueurheilua myös lapsi-vanhempi-aikaa.



Vanhemmat pelaavat lastensa kanssa ja periaatteessa kuka tahansa heistä voi ottaa vastuuta myös valmennuksesta. Kun Roope Kontkanen joutui leikkaukseen, eikä päässyt pitkään aikaan pelaamaan, jäi myös joukkueen toimintaa alusta asti pyörittänyt Teemu-isä hetkeksi sivuun. Kapula siirtyi **Niklaksen** isälle **Jarmo Hautamäelle**.

–Moni meidän nuorista on sellaisia, että kun he saavat mailan käteen, niin ei kukaan huomaa, että mitään erityisyyttä olisikaan. Tässä on saanut huomata, että ei kannata liikaa ennakkoluuloja olla, eikä näillä nuorilla niitä olekaan. Hei eivät esitä mitään, ovat niin aitoja kuin olla voi. Olen hemmetin ylpeä tästä joukkueesta, Hautamäki sanoo.

Lauantainen harjoitusvuoro on toiminnan ydin, mutta nälkä on kasvanut syödessä. Pari kertaa Nuljun Sisu on haastanut naapurikoungin Koovee All Blacksin hyvähenkiseen harjoitusotteluun.

–Ensimmäisellä kerralla vielä hävittiin ihan mennen tullen, mutta siitä otettiin oppia ja vuoden päästä kun pelattiin uudestaan, niin oltiin jo jonkin aikaa voitollakin. Vaihtopelaajia ei kuitenkaan ollut, joten lopulta sitten hävittiin, Hautamäki muistelee.

Kooveen lisäksi Sisu on päässyt pelaamaan leikkimielisen ystävyysottelun paikallisen viihdyttäjän Riesa-Pellen joukkuetta vastaan. Muitakin ystävyysotteluita on ollut suunnitelmassa, mutta koronapandemia on estänyt niiden järjestämisen. Myös suositut Nuljun Sisun pikkujoulut jäivät väliin vuonna 2020.

–Pelit Kooveeta vastaan ovat olleet huikeita, ja mahtavaa oli myös pelata ystävyysottelu Riesa-Pellen joukkuetta vastaan. Riesa-Pellen taikatemput olivat hauskoja ja kivoja. On ollut kivaa viettää pikkujoulua vaikka flipperiä pelaamalla ja syödä herkkuja kavereiden kanssa. Haluaisin pelata enemmän ystävyysotteluita ja vaikkapa sarjapelejä, sanoo Antto Kaihlanen.

Nuljun Sisulla on ollut suunnitelmissa osallistua erityisryhmien salibandyturناukseen, kunhan korona hellittää otettaan. Joukkue on hankkinut paikallisia sponsoreita ja tätä juttua tehtäessä pelipaidat on jo laitettu tilaukseen. Toivion koululla on salibandyloidat ja joukkueella on omat maalivahdinvarusteet, joskin tämänhetkiset vakiomaalivahdit pelaavat omilla varusteillaan.

–Kenttäpelaajana saa juosta kovaa pallon perässä ja tehdä maaleja, mutta maalivahtina on parasta. Maalivahti on joukkueen tärkein pelaaja. Saa torjua polvillaan, ottaa koppeja ja syöttää heittämällä palloa, perustelee maalivahti **Roope Nevalainen** pelipaikkavalintaansa.

Monet Nuljun Sisun pelaajista pelaavat salibandyn lisäksi muitakin lajeja, lähinnä Unified-koripalloa Tampereen Pyrinnössä ja esimerkiksi Roope Nevalainen jääkiekkoa Tampereen Yrityksen erityisryhmäjoukkueessa. Korona-aika on vienyt useimmat harrastukset tauolle, mikä on tuonut omat haasteensa erityisnuorille ja heidän perheilleen.

–Aitoossa tehdään viikolla monenlaisia hommia, putsataan rappuja ja pestään autoja. Kotona haen puita varastosta ja käyn heittelemässä frisbeetä meidän koiralle Romeolle, mutta en paljon muuta. Viime keväällä ostettiin minulle sellainen sähköavusteinen nojapyörä. Sillä ajoin aika paljon kesällä ja syksyllä, sanoo Roope Kontkanen.

Treenivuorolle, otteluihin ja turnauksiin kaipaavat kuitenkin niin Roope kuin muutkin Nuljun Sisun pelaajat.

–On näille pojille se kilpaileminenkin tietysti tärkeää, mutta yhdessä oleminen ja kaikki se ohessa tekeminen, hampurilaisilla käynnit, pikkujoulut ja tällaiset. Ne ovat heille iso osa tätä, toteaa isä Teemu Kontkanen.



Sofian näköinen elämä

Sofia Tikkanen on ainoa suomalainen vammaisratsastuksen maailmanmestari. Hänestä on myös kirjoitettu kaksi kirjaa, ja hän on ollut esikuvana yhden kirjan päähenkilölle.

Lunta tuiskuaa. Sitä on joka puolella, kun taksi kaartaa Kartanon Ratsastajien tallin pihaan Kirkkonummen Veikkolassa.

Sofia Tikkanen astuu ulos taksista hermostuneena ja epävarmana. Kyseessä on Sofian ensimmäinen ratsastuskerta vuodelle 2021 ja ensimmäinen kerta muutenkin pitkään aikaan koronapandemian vuoksi. Sofian äiti on ollut huonossa kunnossa, mikä lisää entisestään hänen hermostuneisuuttaan.

Mutta tallilla odottaa kaksi hahmoa, joilla on taito rauhoittaa: valmentaja **Maritta Enqvist** ja tallin ainoa ori, rauhallinen Riemu.

–Marittan luona on turvallinen olo ja pystyy nauttia ratsastamisesta. Riemu on kiltti, ei tee mitään tyhmyyksiä. Se on ymmärtävä, mutta näyttää kuitenkin vähän missä kaappi seisoo, Sofia luonnehtii.

Ratsastustunti saa hymyn Sofian huulille. Lumi pölyyää, kun Sofia kannustaa Riemun laukkaan. Lunta on satanut pääkaupunkiseudulla jo pian pari vuorokautta putkeen. Sofia ja Riemu pääsivät tekemään jälkiä koskemattomaan lumeen. Vaikka 53-vuotias Sofia on ratsastanut ison osan elämästään, tammikuun alun lumiratsastus oli hänelle ainutlaatuinen kokemus.

–Enimmäkseen olen ratsastanut sisällä maneesissa. Tämä oli eka kerta, kun ratsastin lumessa, Sofia kertoo.

Sofia aloitti ratsastuksen 1970-luvulla 8-vuotiaana omasta vakaasta halustaan mutta isänsä innoittamana. Kirjailija-taiteilija **Henrik Tikkanen** oli itsekin ratsastanut nuorempana, ja siitä tuli isän ja tyttären yhteinen juttu.

–Hän oli mukana yhdessä kisassakin, mutta sen muistan erityisesti, että kun ratsastin Ruskeasuon Keskustallilla, isä istui katsomassa ja piirtämässä, Sofia muistelee.

Sofian äitiä, kirjailija **Märta Tikkasta**, ei hyvällä tahdollakaan voi

kutsua hevosihmiseksi, mutta hän havaitsi varhaisessa vaiheessa, miten positiivinen vaikutus hevosilla ja ratsastamisella on Sofiaan.

”Hän tahtoo että jompikumpi vanhemmista, useimmiten minä, on mukana, vaikka me molemmat tiedämme että minä pelkään kauheasti hevosia enkä koskaan voisi olla avuksi jos jotain todella tapahtuisi. Luultavasti en seisokaan siellä ollakseni hyödyksi. Vaan siksi että saisin nähdä kuinka hyvin Sofia ratsastaa, että saisin ottaa vastaan kaikki ne ylpeät voitonriemuiset katseet, joita Sofia väläyttää joka kerta kun hän on tehnyt onnistuneen pohjekäännöksen tai on pystynyt nostaamaan lyhyen laukan.”

Yllä oleva teksti on ote Märta Tikkasen kirjoittamasta Sofian oma kirja -teoksesta (Sofias egen bok, 1982). Märta on kirjoittanut Sofiasta kaksi kirjaa, edellä mainitun lisäksi myös kirjan Sofia aikuisena (Sofia vuxen med sitt MBD, 1998). Lisäksi nuortenromaanin Toiveiden puu (Önskans träd, 1987) päähenkilön Miran esikuvana on Sofia.

Kahdessa tietokirjamaisemmassa Sofia-kirjassakin käsitellään ratsastusta, mutta Toiveiden puussa koko tarina kytkeytyy vammaisratsastukseen. Toiveiden puun kansikuva on myös Sofian taiteilema.

–Sen kannen lisäksi piirsin vain hevosia, en muuta, Sofia sanoo ja naurahtaa. Aikuisena hän ei ole enää paljoa piirtänyt. Se jäi takalalle ammattikouluaikana.

Sofian oma kirja ja Sofia aikuisena ovat ikään kuin kaunokirjamaisia tietokirjoja MBD:stä. Kirjainyhdistelmä tulee englannin kielen sanoista Minimal Brain Dysfunction, lievä aivotoiminnan häiriö. Se Sofialla diagnosoitiin, kun hän oli alakouluikäinen.

MBD oli 1970-luvulla Suomessa hyvin heikosti tunnettu, eikä diagnosoita saaneita henkilöitä ja heidän perheitään vielä osattu aut-

taa ja tukea kuten tänä päivänä. Diagnoosin saaminen oli Märta-äidille kuitenkin suuri helpotus. Hän otti aihealueesta selvää kaiken, minkä sai ja jakoi tietoaan muille sitä kaipaaville Sofian oman kirjan ja Sofia aikuisena -teoksen muodossa.

–Koko tämä termistö oli aika uutta silloin, kun Sofia sai diagnoosinsa. Ei ole liioittelua sanoa, että nämä kirjat ovat olleet tärkeässä roolissa tämän aihealueen esiin tuomisessa Suomessa. Sanotaan, että jokaisessa luokassa on yksi tällainen lapsi, ja oli diagnoosi mikä tahansa, niin on tärkeää, että se löytyy ajoissa ja he saavat apua ja tukea, muuten se voi ajaa ihmisen elämän aika pahaan solmuun, sanoo Märtan vanhin lapsi **Susanna Ginman**.

Tänä päivänä ei enää puhuta niinkään MBD:stä kuin ADHD:sta ja ADD:sta, joka on lähellä Sofian MBD-diagnoosia. ADHD-liiton sivuilla ADD:sta kirjoitetaan näin:

”ADD-termiä käytettiin ennen kuvaamaan ADHD:n tarkkaamattomuuspainotteista muotoa. Kyseessä on kuitenkin ADHD-diagnoosi, mutta siinä henkilölle suurinta haastetta aiheuttavat tarkkaavuuden pulmat. Termin ADHD alle mahtuvat kaikki, joilla on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä.”

Sofia saa myös välillä epileptisiä kohtauksia ja hänellä on lievä kehitysvamma. Vielä 1970–80-lukujen taitteessa vammaisratsastuksen parissa ei ollut Special Olympics -luokkaa ja muutenkin lajin luo-





kittelujärjestelmä vielä haki muotoaan. Märta ja Sofialla oli huoli siitä, voisiko Sofia osallistua kilpailuihin lainkaan, mutta löytyi luokka Muut, jonka alla Sofiakkin pääsi kilpailemaan.

”Sofia säteilee. Minulla on tunne että hän kasvaa useita senttejä, tukka loistaa punaisempana kuin koskaan, hän hyppii ja pomppii kulkiessaan ympäri. Ja puhuu ja suunnittelee,” Märta Tikkanen kirjoittaa Sofian omassa kirjassa hetkestä, jolloin he saivat tietää, että Sofia voisi osallistua elämänsä ensimmäisiin vammaisratsastuskilpailuihin, vieläpä pohjoismaiden mestaruuskisoihin Ruotsin Göteborgissa.

Märta ja Henrik Tikkanen olivat molemmat katsomassa ja Sofia oli valmistautunut kisoihin erittäin perusteellisesti. Hän osasi ohjelmansa ulkoa vaikka silmät ummessa. Mutta...

–Lukija luki sen kouluradan väärin, vaikka minä menin oikein. En saanut sieltä sijoitusta lainkaan, Sofia muistaa.

Kisoissa oli halutessaan mahdollisuus käyttää lukijaa, eli henkilöä, joka huutaa laidalta, mitä seuraavaksi tulee tehdä. Siltä varalta, että ratsastaja ei muista. Siitä ei ollut Sofian kohdalla pelkoa, mutta hän päätti silti käyttää lukijaa, varmuuden vuoksi. Lukija oli kuitenkin hänelle entuudestaan tuntematon henkilö, ja huudot olivat virheellisiä.

Ruotsin kisat olivat Sofialle iso pettymys, mutta pian hän pääsi asiasta yli varsin kypsällä tavalla:

”Minkäs sille mahtaa, hän sanoi. – Ja sitä paitsi mitä mieltä olisi jatkaa kilpailamista, jos saisi heti kultamitalin,” Märta-äiti kirjoitti tyttärensä lauseen Sofia aikuisena -kirjassa.

Naulan kantaan. Vuonna 1987 Ruotsissa järjestettiin historian ensimmäiset viralliset vammaisratsastuksen maailmanmestaruuskilpailut. Sofia oli mukana, ja Suomeen kantautui ilouutisia:

”Hänen äitinsä ja isommat sisaruksensa eivät uskoneet silmiään, kun he seuraavana päivänä avasivat sanomalehden ja lukivat kilpailun tulokset: Sofia oli voittanut kultamitalin! Kun hän tuli seuraavana päivänä kotiin, olivat äiti ja sisarukset lentokentällä vastassa. Hän sai ruusun isoveljiltään ja hänen kuvansa näytettiin TV-uutisissa – hän hymyili kultamitali kaulassa. Ja kuningatar Silvia oli vilkuttanut hänelle”, Märta kirjoitti.

Sofia on vielä tänä päivänäkin ainoa suomalainen, joka on voittanut MM-kultaa vammaisratsastuksessa (nykyiseltä nimeltään pararatsastus). Isä-Henrik ei valitettavasti ollut tätä enää näkemässä. Hän sairastui leukemiaan ja menehtyi vuonna 1984.

Sofian nuoruus sisälsi vaikeita aikoja. Ei ollut helppoa löytää sopivaa opiskelupaikkaa, ja astman puhkeaminen vei mahdollisuuden jatkaa ratsastamista tai olla muutenkaan eläinten kanssa tekemisissä. Tuossa vaiheessa hän joutui luopumaan rakkaasta Carreras-koirastaan.

Sitten 1990-luvun puolivälissä Uudestakaarleppeystä Pohjanmaalta löytyi ruotsinkielinen erityisoppilaitos. Sofia lähti sinne ja sai ystäviiä ja ymmärrystä. Elämä kääntyi positiivisempaan suuntaan. Näissä

toiveikkaissa tunnelmissa päättyy myös Sofia aikuisena -kirja, joka valmistui pian Sofian Uudenkaarlepyyn ajanjakson jälkeen vuonna 1997.

Helsinkiin palattuaan Sofia asui omassa asunnossaan Töölössä, mutta tuli itse siihen tulokseen, että se on liian yksinäistä. Hän muutti ensin Pikku Huopalahteen Kårkullan asuntolan yhteyteen. Hän ei asunut asuntolassa, mutta sen työntekijät kävivät pari kertaa viikossa hänen luonaan, ja hänellä oli mahdollisuus osallistua kårkullalaisille järjestettävään toimintaan.

Kårkullasta Sofian matka jatkui 2000-luvun alkupuolella vielä lähemmäs Ruskeasuolla asuvaa Märta-äitiä. Sofia muutti nimittäin samaan rappuun.

– Menin katsomaan, että aijaa kas, täällä on asunto vapaana. Sanoin siitä äidille, hän tuli ylös ja laittoi rahat tiskiini, Sofia sanoo.

Nyt Sofia asui myös hyvin lähellä Keskustallia, samaa paikkaa, jossa hän kävi ratsastamassa nuorena. Astman vuoksi ratsastaminen oli ollut tauolla jo pitkään, mutta Sofialle otti riski ja kokeilla.

– Menin vain katsomaan sinne tallille. Huomasinkin sitten, että ei hän tässä mitään ole. Minulla ei ole enää astmaa, Sofia kertoo.

Hän oli innoissaan. Sofia pääsi Keskustallille tallitytöksi ja hän vietti siellä pitkiä päiviä. Kuin olisi täytynyt kuroa umpeen menetetty aika hevosten kanssa. Se äityi Sofialle jopa liian rankaksi, mutta hän oppi säätelemään hevosinnostustaan.

– Vähitellen sitten en ollut siellä joka päivä, vaan aluksi vain joka toinen päivä ja sitten lopulta vain yhtenä päivänä, Sofia toteaa.

Kun Sofia nuorena ratsasti kilpaa, ei Suomessa vielä ollut Special Olympics -toimintaa. Ratsastusleirillä Kiuruvedellä 2010-luvun alku-puolella Sofia sai kuulla Special Olympicsista ja uusi kilpailu-ura au-kesi. Kotimaisten kilpailujen lisäksi hän on ollut Tanskan Århusissa pohjoismaisissa kisoissa vuonna 2016 ja massiivisissa Special Olympics -maailmankisoissa Abu Dhabissa 2019. Sieltä oli tuomisina pronssia.

Korona-aikana ratsastus meni tauolle, ja samalla Sofia teki päätök-sen vaihtaa tallia. Syksystä 2020 lähtien hän on käynyt Kartanon Ratsastajien tallilla Kirkkonummen Veikkolassa. Maritta Enqvist oli tuttu leireiltä ja kisareissuilta, muun muassa Abu Dhabista. Keskus-tallilla yleisessä ryhmässä Sofia ei kokenut saavansa sellaista ope-tusta, jota tarvitsi.

Kun astma väistyi, on Sofia voinut palata hevosten lisäksi myös mui-den eläinten luokse. Isosisko Susanna asuu lähellä Pikku Huopalah-nessa ja he päättivät hankkia yhdessä koiran. Borderterrieri Malva asuu Susannan luona, mutta Sofia käy hakemassa sen hoitoonsa siskonsa työpäivinä.

–Sofialla on hyvä ote eläinten kanssa. Tämän meidän koiran kanssa he aina leikkivät ja kujeilevat. Malvalla on paljon hauskeempaa Sofi-an kuin minun kanssani, joten välillä Sofia tulee hakemaan sitä, vaik-ka olisin kotonakin, Susanna toteaa.

–Tuntuu siltä, että nyt on kivempi olla, kun elämässä on eläimiä ym-päriällä. Silloin kun jouduin olemaan pois tallilta, niin se oli hirveää, menin ihan seiniä pitkin välillä, Sofia sanoo naurahtaen.

Sofialla oli takavuosina mieluinen työpaikkakin, kun hän teki posti-tusta ja muita konttoritöitä ruotsalaisen kansanpuolueen nuoris-ojärjestön Svensk Ungdomin toimistolla. Se oli mukavaa, erityisesti silloin kun puheenjohtajana oli henkilö, joka ymmärsi ja tuli juttuun



Ratsastajat Sofia Tikkanen ja Lotta Romsi Special Olympics -kesämaailmankisoissa Abu Dhabissa 2019.

Sofian kanssa. Sittemmin puolustusministeriksi kohonnut **Carl Haglund** oli Sofian suosikki. Teknologian kehittyessä postitusapua tarvittiin kuitenkin yhä vähemmän, eikä Sofialle riittänyt enää töitä.

Sofia ratsastaa, hoitaa koira, kutoo, tekee pienoismalleja, katsoo televisiota. Asioita, joista hän nauttii. Läheiset ihmiset ovat hyvin lähellä. Elämä on raiteillaan.

–Puhuimme Märthan kanssa, millainen kolmas Sofia-kirja olisi sävyltään, jos sellainen vielä tulisi. Olimme Märthan kanssa hyvin samaa mieltä siitä, että Sofia on aikuisena hyvin määrätietoisesti tehnyt mitä itse haluaa, muovannut elämänsä sellaiseksi, jossa hän viihtyy. Kirja olisi sävyltään hyvin positiivinen, Susanna Ginman sanoo.

Huom! Tapahtumien toteutuminen on riippuvainen koronavirustilanteesta. Seuraa tapahtumien toteutumista osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat).

LUMIKENKÄILYN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILUT

Ammattiopisto Live järjestää lumikenkäilyn Special Olympics -kilpailun Oittaalla, Espoossa **5. maaliskuuta** 2021. Lajit: 100 m, 200 m

Aikataulu: 100 m luokittelukisat eli alkuerät non-stoppina klo 10.00–11.00, loppukilpailu klo 11.05, 200 m suoraan loppukilpailuna klo 11.45.

Kisa on maksuton. 100 m luokittelukisan jälkeen kaikki osallistujat jaetaan 3–8 juoksijan loppukilpailueriin, joista kaikki osallistujat palkitaan (mitalilla sijat 1–3 ja osallistumispalkinnolla sijat 4–8). 200 m juostaan suoraan loppukilpailuna, josta kaikki osallistujat palkitaan (mitalilla sijat 1–3 ja osallistumispalkinnolla sijat 4–8).

Ennakoilmoittautuminen 1.3. mennessä ja lisätiedot erwin.borremans@inlive.fi, puh. 040 707 0869. Kisaan voi osallistua myös ilman ennakoilmoittautumista tulemalla suoraan non-stop-luokittelukisaan klo 10.00–11.00. Lumikengät saatavissa kisajärjestäjiltä!

LUMILAJIEN SPECIAL OLYMPICS -LEIRI

Kehitysvammaisten Special Olympics -hiihdon, -alppihiihdon, -lumilautailun ja -lumikenkäilyn avoin leiri järjestetään **5.–7. maaliskuuta** 2021 Jyväskylän Laajavuoressa. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Urheilija voi osallistua vain yhden lajin valmennukseen.

Hinta: lumikenkäily ja hiihto 125 euroa (sis. majoitus, ruokailut, kylpy-

lä pe, ohjaus ja leirivakuutus), alppihiihto ja lumilautailu 155 euroa (sis. hissilippu) + välinevuokraus, jos ei omia välineitä. Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä. Majoitus ja ruokailut Outdoor Hostel Laajis, kylpylä Scandic Laajavuori. Leiri laskutetaan leirin jälkeen. Huom! Hiihdossa voi osallistua leiriin myös pe–la tai su-aamuun asti ja Para Hiihto Cup -kisaan Lempäälässä su. Hinta pe-la 60 euroa.

Ilmoittautumiset sähköisellä ilmoittautumislomakkeella osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat).

Lisätiedot: Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

PARA HIIHTO CUPIN OSAKILPAILU

Para Hiihto Cup on vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville henkilöille suunnattu maastohiihdon kansallinen kilpailusarja, jonka osakilpailu järjestetään Lempäälän Kisan kansallisten hiihtojen yhteydessä sunnuntaina **7. maaliskuuta** 2021 klo 11.00 alkaen Lempäälän Hakkarissa. Mukana ovat myös kehitysvammaisten hiihtäjien sarjat.

Lisätiedot: Paralympiakomitea, Nina Peltonen, puh. 050 400 1532, nina.peltonen@paralympia.fi

PARAYLEISURHEILUN SM-HALLIKILPAILUT

Lahden Ahkera järjestää yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean ja Suomen Urheiluliiton kanssa parayleisurheilun avoimet SM-hallikilpailut liikunta-, näkö-, kuulo- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille urheilijoille sunnuntaina **7. maaliskuuta** 2021 Lahden Nastolassa, Pajulahti-hallissa (Pajulahdentie 167).

Kilpailuluokat ja -sarjat: liikunta-, näkö-, kuulo- ja kehitysvammaisten

luokat: M/N, M/N19, M/N50 sekä elinsiirtourheilijoiden luokat: M/N19, M/N20–39, M/N40–49, M/N50–59, M/N 60.

Lajit: 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 3000 m kävely, pituus-
hyppy, korkeushyppy, kuulantöntö, keihäänheitto ja keilanheitto (vain
luokat F31–32, F51 ja avoin tuoliluokka). Tarkempi aikataulu on nähtävissä
ilmoittautumisajan päätyttyä osoitteessa www.lahdenahkera.fi

Osallistumismaksu 18 euroa/laji, maksetaan 24.2. mennessä Lahden
Ahkeran tilille: FI69 5610 0720 0197 86. Tiedoksi kilpailijan nimi ja PARA
YU SM 2021. Jälki-ilmoittautumismaksu on 36 euroa/laji ja se makse-
taan 4.3. mennessä samalle tilille.

Ilmoittautumiset 24.2. mennessä sähköisellä ilmoittautumislomakkeel-
la osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat) tai tilaamalla ilmoit-
tautumislomakkeen Paralympiakomiteasta (lauri.jaakkola@paralympia.fi,
puh. 045 136 8695) ja lähettämällä se osoitteeseen Lahden Ahkera ry
Urheilukeskus, 15110 Lahti. Huom! Jälki-ilmoittautuminen mahdollista
4.3. mennessä sähköpostitse osoitteeseen pertvainio@outlook.com

Lisätiedot: Lahden Ahkera, puh. 044 036 0300 ja
toimisto@lahdenahkera.fi sekä Paralympiakomitea, Tuomas Törrönen,
puh. 050 408 6152, tuomas.torronen@paralympia.fi

Osallistumisoikeus: luokitellut liikunta- ja näkövammaiset urheilijat
(luokitus kansallisten/kansainvälisten luokitusten mukaan), kehitysvam-
maiset urheilijat (oma luokkansa down-urheilijoille sekä muille kehitys-
vammaisille urheilijoille), kuulovammaiset urheilijat (kuulonalenema
55db tai enemmän) sekä elinsiirron saaneet tai dialyysissä olevat urhei-
lijat. Avoimeen luokkaan voivat osallistua luokittelemattomat liikunta-
vammat (pysty- ja tuoliluokka) ja näkövammaiset urheilijat. Luokkia
voidaan yhdistää, jos osallistujia on vähemmän kuin kolme. Urheilijal-
ta ei vaadita yleisurheilulisenssiä, mutta urheilijan on edustettava joko

SUL:n, Paralympiakomitean tai SKUL:n jäsenseuraa tai -yhdistystä. Ensimmäistä kertaa kisoihin osallistuvan urheilijan kohdalla vaatimuksesta jäsenseuraan kuulumisesta voidaan tapauskohtaisesti joustaa.

Majoituksen varaus Pajulahdesta: myyntisihteeri Sari Eloranta, puh. 044 7755 204, sari.eloranta@pajulahti.com.

SPECIAL OLYMPICS -KEILAILUN KISALEIRI

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -keilailun kisaleirille Kaupin Urheilupuistoon Tampereelle **12.–14. maaliskuuta** 2021. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja.

Hinta: majoittuvilla 150 € / hlö, päiväkävijät: 75 € / hlö sis. harjoitukset, ohjelma ja ruokailuista lounas, päivällinen, iltapala. Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä. Laskutetaan leirin jälkeen.

Ilmoittautumiset leirille 19.2. mennessä sähköisesti osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat)

Lisätiedot: Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

Suomen Paralympiakomitea vakuuttaa leiriläiset tapaturmavakuutuksella. Huom! La 13.3. kansallisen Keilacupin osakilpailu sekä parakeilailun SM-joukkuekilpailu, joihin leiriläiset voivat osallistua. Kisaan tulee oma ilmoittautuminen ja -maksu. Kisassa heitetään henkilökohtainen cup-kisa, jolla osallistutaan samalla joukkuekisaan. Joukkueessa kolme henkilöä. Joukkueet voivat olla koontijoukkueita.

PARA HIIHTO CUPIN OSAKILPAILU

Para Hiihto Cup on vammaisille ja erityistä tukea tarvitseville henkilöille suunnattu maastohiihdon kansallinen kilpailusarja, jonka osakilpailu järjestetään Lahden Hiihtoseuran kansallisten hiihtojen yhteydessä lauantaina **27. maaliskuuta** 2021 Lahdessa. Mukana ovat myös kehitysvammaisten hiihtäjien sarjat.

Lisätiedot: Paralympiakomitea, Nina Peltonen, puh. 050 400 1532, nina.peltonen@paralympia.fi

HIMOS-LEITNER -ALPPIHIIHTOKILPAILUT

Himos-Leitner -alppihiihtokilpailut liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille laskijoille järjestetään lauantaina **17. huhtikuuta** 2021 klo 8.00 alkaen Pohjois-Himoksella Jämsässä.

Kilpailu järjestetään 8–16-v junioreiden Leitner-kilpailun yhteydessä soveltavan alppihiihdon sarjana. Lajina on suurpujottelu. Radan voi laskea suksilla tai lumilaudalla.

Lasketaan sovelletuin Special Olympics -säännöin:
ensimmäinen lasku = tasoluokittelu ajan perusteella,
toinen lasku = finaali, loppuaika = kahden laskun yhteistulos.

Ilmoittautumiset 3.4. mennessä sähköisellä ilmoittautumislomakkeella osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat)

Osallistumismaksu 35€, sisältää hissilipun. Maksu 13.4. mennessä HimoSkin tilille FI30 50910320 0348 94, lisätietoihin maininta: soveltava Leitner+kilpailijan nimi.

Yhteismajoitus mökeissä pe-la Pohjois-Himoksella (sis. ilta- ja aamupalan)

50€, varaus ilmoittautumisen yhteydessä, laskutetaan Paralympiakomiteasta kisan jälkeen.

Rinneyhtiön vaatimus on, että kilpailijat käyttävät aina hissilippua hissiin mennessään.

Kilpailijaliput kisatoimistosta, huoltajaliput lippuluukulta (la 8.00). Kisatoimisto auki perjantai-iltana ja lauantaiamuna. Perjantaina illalla joukkueenjohtajien kokous. Rataan tutustuminen kisapäivänä jo klo 8.00, palkintojenjako n. klo 17.00. Ajat ja paikat tarkentuvat myöhemmin ja ovat luettavissa Himoskin nettisivuilla www.himoski.com.

RYTMISEN VOIMISTELUN SPECIAL OLYMPICS -KILPAILUT

Olarin Voimistelijat sekä Suomen Paralympiakomitea toivottavat kilpailijat, valmentajat ja kannustusjoukot lämpimästi tervetulleeksi rytmisen voimistelun Special Olympics -kilpailuun Espooseen. Kilpailu on osa seuran järjestämää rytmisen voimistelun Team Place Cup -kilpailua.

Aika: Sunnuntai **18.4.2021**

Paikka: OVO Training Center (Esport Center), Koivu-Mankkaan tie 3, 02200 Espoo

Alustava aikataulu:

- 8.00 Hallin ovet aukeavat
- 9.00 Kilpailut alkavat
- 12.00 Kilpailut päättyvät

Kilpailuluokat:

- Level 1
- Level 2
- Level 3
- Level 4

Vain yksilökilpailu.

Kilpailualue: 13 m x 13 m vaalea voimistelumatto

Osallistumismaksu: 10 € / väline

Osallistumismaksut laskutetaan ilmoittautuneilta viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Ilmoittautuminen: Ilmoittautumisohjeet päivitetään mahdollisimman pian kilpailuiden sivuille: kisanet.fi (hae sanoilla Team Place Cup)

Yleisölle: Noudatamme tapahtumahetkellä voimassa olevia THL:n ja AVI:n ohjeistuksia ja suosituksia. Tiedot livestreamistä ja mahdollisista katsomopaikoista päivitetään kilpailuiden sivuille kisanet.fi (hae sanoilla Team Place Cup)

Tulokset: Kilpailuiden tulokset julkaistaan kilpailuiden tulossivulle sekä Paralympiakomitean nettisivuille www.paralympia.fi

Lisätietoja: Emilia Pensar / Olarin Voimistelijat, harrastepaallikko@ovo.fi, puh. 045 239 0930

SPECIAL OLYMPICS -MONILAJILEIRI (JALKAPALLO, SALIBANDY, TAITOLUISTELU)

Tervetuloa kevään avoimelle kehitysvammaisten Special Olympics -monilajileirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **23.–25. huhtikuuta** 2021. Leirilajeina ovat jalkapallo (myös Unified-jalkapallo), salibandy ja taitoluistelu. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Jalkapallon ja salibandyn leiri on perjantaista sunnuntaihin, taitoluistelun lauantaista sunnuntaihin.

Hinta: jalkapallo ja salibandy pe–su 125 euroa/hlö ja taitoluistelu la–su 75 euroa / hlö, (laskutetaan leirin jälkeen, sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

Ilmoittautumiset leirille 1.4. mennessä sähköisesti osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat)

Lisätiedot: Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

SPECIAL OLYMPICS UNIFIED-JALKAPALLOTURNAUS

Suomen Paralympiakomitea järjestää jalkapallon Special Olympics Unified-turnauksen Liikuntakeskus Pajulahdessa, Nastolassa sunnuntaina **16. toukokuuta** 2021 klo 11.00–17.00. Unified-turnauksessa kehitysvammaiset urheilijat ja vammattomat Unified-partnerit pelaavat yhdessä. Turnaus pelataan keinonurmella ulkona Jari Litmanen -kentällä. Turnaus on joukkueille maksuton, ruokailu maksullinen. Ateriavaraukset joukkueittain sähköpostitse sari.eloranta@pajulahti.com: aikuinen 11,85e/hlö/ateria, juniori (6–16v) 8,75e/hlö/ateria. Lounas klo 11.00–13.30 ja päivällinen klo 16.00–18.00 (myös muut ajat mahdollisia sopimuksen mukaan).

Ilmoittautumiset 2.5. mennessä ja lisätiedot: Pauli Saksa, petteri.saksa@gmail.com, puh. 040 761 6788, Oskari Lappalainen, oskari.m.lappalainen@gmail.com, puh. 040 485 8614.

SPECIAL OLYMPICS -TRIATHLONLEIRI

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -triathlonin avoimelle leirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **28.–30. toukokuuta** 2021. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Osallistujan tulee olla uimataitoinen (minimi 25 m uimataito).

Hinta: 150 euroa/hlö, (laskutetaan leirin jälkeen, sisältää majoituksen,

ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

Ilmoittautumiset leirille 30.4. mennessä sähköisesti osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat)

Lisätiedot: Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

Kevään ja kesän 2021 aikana on ohjelmassa viisi Special Triathlon -kisaa. Lisätiedot kisoista: Erwin Borremans, erwin.borremans@inlive.fi, puh. 040 707 0869

Special Triathlon -kisat:

- Ke 5.5. klo 10.00–13.00 Live Special Duathlon, 2 km pyöräily + 400 m juoksu, Leppävaaran Urheilupuisto, Espoo
- Su 6.6. (alustava) Hollolan maastotriathlon, 100 m uinti + 3 km maasto-pyöräily + 1,5 km juoksu, Lahti
- La 12.6. Live Special Triathlon Vantaa/Special Olympics -mestaruuskisat, 100 m uinti + 3 km pyöräily + 1 km juoksu, Kuusijärvi, Vantaa
- La 31.7. Turku Challenge4All, 300 m uinti + 10 km pyöräily + 2,5 km juoksu, Turku
- Su 22.8. Live Helsinki City Aquathlon, 100 m uinti + 1,5 km juoksu, Helsinki

SPECIAL OLYMPICS -KESÄLAJIEN MONILAJILEIRI (UINTI, YLEISURHEILU, TENNIS, MELONTA)

Tervetuloa kehitysvammaisten Special Olympics -kesälajien – uinnin, yleisurheilun, tenniksen ja melonnan – avoimelle leirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **13.–15. elokuuta** 2021. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v). Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Melontaan ja uintiin osallistuvien tulee olla uima-

taitoisia (minimi 25 m uimataito). Melonnassa leirikisa sunnuntaina.

Hinta: 125 euroa/hlö, (laskutetaan leirin jälkeen, sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen, sekä melonnassa leirikisan). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

Ilmoittautumiset leirille 23.7. mennessä sähköisesti osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat)

Lisätiedot: Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

SPECIAL OLYMPICS -PERHELEIRI (UUTUUS!)

Tervetuloa avoimelle kehitysvammaisten Special Olympics -perheleirille Liikuntakeskus Pajulahteen Lahden Nastolaan **13.–15. elokuuta** 2021. Perheleiri on polku 8–13-vuotiaalle kehitysvammaiselle lapselle mukaan Special Olympics -toimintaan.

Hinta: leiriläinen maksuton, perheenjäsen 150 euroa/hlö, (laskutetaan leirin jälkeen, sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen).

Ilmoittautumiset leirille 23.7. mennessä sähköisesti osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat)

Lisätiedot: Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

KAHDEKSAN LAJIN SPECIAL OLYMPICS -MONILAJILEIRI

Tervetuloa avoimelle kehitysvammaisten kahdeksan lajin Special Olympics -leirille Pajulahteen Lahden Nastolaan **1.–3. lokakuuta** 2021.

Lajeina: salibandy, tennis, uinti, ratsastus, triathlon, rytmisen voimistelun, yleisurheilu ja Unified-jalkapallo. Leiri on avoin kaikille kehitysvammaisille urheilijoille (ikäsuositus yli 13 v) sekä jalkapallon vammattomille partner-pelaajille. Leirillä toimitaan itsenäisesti lajivalmentajien ohjauksessa, tarvittaessa mukana voi olla oma avustaja. Uintiin osallistuvien tulee olla uimataitoisia (minimi 25 m uimataito). Ratsastukseen otetaan 8 urheilijaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Urheilija voi osallistua vain yhden lajin valmennukseen.

Hinta: 125 euroa/hlö (laskutetaan leirin jälkeen, sisältää majoituksen, ruokailut, ohjauksen ja vakuutuksen). Huoltajien/avustajien hinta sama kuin leiriläisellä.

Ilmoittautumiset leirille 3.9. mennessä sähköisesti osoitteessa www.specialolympics.fi (Tapahtumat)

Lisätiedot: Suomen Paralympiakomitea, Elina Ahtiainen, elina.ahtiainen@paralympia.fi, puh. 045 139 7373.

TAPAHTUMAKALENTERI

Lisätietoja tapahtumista osoitteesta www.specialolympics.fi (Tapahtumat). Tapahtumien toteutuminen on riippuvainen vallitsevasta koronavirustilanteesta.

- 5.3.2021 Lumikenkäilyn Special Olympics -kilpailu, Espoo
- 5.–7.3.2021 Lumilajien Special Olympics -leiri Laajavuori, Jyväskylä (alppihiihto, lumilautailu, lumikenkäily, hiihto).
- 7.3.2021 Para Hiihto Cupin osakilpailu, Lempäälä
- 7.3.2021 Parayleisurheilun SM-hallikilpailut, Pajulahti
- 12.–14.3.2021 Special Olympics -keilailun kisaleiri, Tampere, sis. la 13.3. Keilacup-osakilpailu ja SM-joukkuekilpailu
- 23.–24.3.2021 European Football Conference, Budapest, Unkari

- 27.3.2021 Para Hiihto Cupin osakilpailu, Lahti
- Huhti–toukokuu, Erityisryhmien salibandyturnaus, Espoo
- 17.4.2021 Special Olympics -alppihiihto- ja lumilautailukisa (Himos Leitner), Himos, Jämsä
- 18.4.2021 Olarin Voimistelijoiden järjestämät rytmisen voimistelun Special Olympics -kilpailut, Espoo
- 23.–25.4.2021 Special Olympics -monilajileiri (jalkapallo, salibandy, taitoluistelu), Pajulahti
- Toukokuu, Euroopan Unified -futsal-turnaus, Kaunas, Liettua
- 5.5.2021 Live Special Duathlon, Leppävaaran Urheilupuisto, Espoo
- 15.–16.5.2021 Särkänniemen Salibandy Cup, Tampere
- 16.5.2021 Special Olympics Unified-jalkapalloturnaus, Pajulahti
- 28.–30.5.2021 Special Olympics -triathlonleiri, Pajulahti
- 6.6.2021 Special Olympics Unified-golfkisa, Kankaisten Golfpuisto, Masku
- 6.6.2021 Hollolan maastotriathlon, Lahti
- 10.–11.6.2021 Lumikenkäilyn Special Olympics -kesäleiri, Kisakallio, Lohja
- 12.6.2021 Live Special Triathlon, Vantaa
- 10.–14.6.2021 Euroopan 5-a-side -jalkapalloturnaus, Viljandi, Viro
- 18.–20.6.2021 Rytmisen voimistelun Special Olympics -leiri yhteistyössä Voimisteluliiton kanssa, Kisakallio
- 19.–20.6.2021 3x3 Unified-koripallon FIBA Open -turnaus ja valmentajaseminaari Mies, Sveitsi
- Toinen vuosipuolisko, Euroopan Special Olympics -purjehduksen valmentajaseminaari (paikka avoin)
- Toinen vuosipuolisko, Unified Judo Kata (paikka avoin)
- 21.–28.6.2021 Unified-lentopallon Vanja Grbic Camp, Soko Banja, Serbia
- Heinäkuu, Special Olympics Unified-golfkisa, Pirkanmaa Golf, Tampere
- 3.–4.7.2021 Parayleisurheilun SM-kilpailut, Salo
- 12.–16.7.2021 Jalkapallon Gothia Special Olympics Trophy, Göteborg, Ruotsi
- 31.7.2021 Challenge4All-triathlonkisa, Turku

- Elokuu, Special Olympics Unified-golfkisa Harjattula Country & Golf Club, Turku
- Elokuu, Special Olympics -purjehduskilpailut (paikka avoin)
- Syysy, Special Olympics -taitoluistelun tehöpäivä (paikka avoin)
- 13.–15.8.2021 Special Olympics -kesälajien monilajileiri (uinti, yu, tennis, melonta), Athlete Leader -koulutus ja Special Olympics -perheleiri, Pajulahti
- 14.–15.8.2021 Special Olympics -talvimaailmankisojen 1. valmistautumisleiri, Pajulahti
- 18.–21.8.2021 World DanceSport Event, Graz, Itävalta
- 22.8.2021 Live Helsinki City Aquathlon, Helsinki
- 28.8.2021 Special eSports MM-kilpailut, Tampere
- Syyskuu Unified-lentopallon beach-volley -turnaus, Hiekka Beach Volley Club, Helsinki
- Syyskuu, Kehitysvammaisten biljardin SM-kisat, Helsinki
- 23.–30.9.2021, Euroopan Special Olympics -jalkapalloviikko
- Syys-lokakuu, SOEE Sports and Leadership -konferenssi (paikka avoin)
- 1.–3.10.2021 Kahdeksan lajin Special Olympics -monilajileiri, (salibandy, tennis, uinti, ratsastus, triathlon, rytminen voimistelu, yleisurheilu ja Unified-jalkapallo), Pajulahti
- Lokakuu, Euroopan Unified-koripallon nuorisoturnaus, Sansepolcro, Italia
- 28.–30.10.2021 Apuvälinemessut ja Liikuntamaa, Tampere
- Marraskuu, Special Olympics -Unified-tutustumistapahtuma, Nokia
- 27.11.–6.12.2021 Euroopan Special Olympics -koripalloviikko
- 11.–12.12.2021 Special Olympics -talvimaailmankisojen 2. valmistautumisleiri, Jyväskylä
- 17.–19.12.2021 Euroopan Unified Futsal “Christmas Cup” Halle, Vlaams-Brabant, Belgia
- 22.–28.1.2022 Special Olympics -talvimaailmankisat, Kazan, Venäjä



**Kiitos
kaikille tukijoille.**