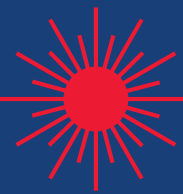


Laser Bulletin

Finnish Laser Associationin jäsenlehti 2019



Suomelle kaksi maapaikkaa Tokion 2020 olympialaisiin



© Kannen kuvat World Sailing ja Iina Airio



Monika Mikkola
MM4



Kaarle Tapper
MM 12



Nooa Laukkanen
U19 2. ja
Alekski Tapper
U19 3

Puheenjohtajan palsta

■ Pimein vuoden aika on taas jo ohitettu ja tällä hetkellä aurinko paistaa, mutta pakkanen on kireää. Nyt on taas hyvä aika kääntää katseet kohti ensi kesää ja ensi kesän purjehduksia. Ensin kuitenkin palaan vielä vähän viime kesään ja kauteen 2018.

Arvokisoissa purjehtijamme edustivat Suomea totutun ahkerasti. Mitalisijoistakin saimme nauttia viime kesänä, kun U21 EM-kisoissa pojat **Nooa Laukkanen** ja **Aleksi Tapper** toivat hopeaa ja pronssia U19 vuotiaiden sarjassa. Loistavia sijoituksia saimme myös joka neljäs vuosi purjehdittavissa ISAF MM-kilpailuissa Århusissa. Tänä vuonna näissä kisoissa oli kovat panokset, koska Tanskassa jaettiin ensimmäiset maapaikat Tokion 2020 Olympialaisiin. Nuoret Laser-purjehtijamme **Monika Mikkola** ja **Kaarle Tapper** kisasivat koko viikon hienosti ja molemmat purjehtijat saavuttivat Suomelle maapaikat Tokioon. Monika vastasi koko kilpailujen parhaimmas-



ta suomalaissuorituksesta ollen lopputuloksissa 4., Kaarlen sijoitus oli lopulta 12.

Hienon kautensa ansiosta Monika valittiin myös SPV:n gaalassa vuoden purjehtijaksi,

Kaarlen valmentaja **Anton Garrote** valittiin vuoden valmentajaksi ja vuoden junioripurjehtijaksi valittiin Nooa Laukkanen. Onnea voittajille!

Kotimaassa harrastajamäärät ovat olleet myös nousussa ja seurojen välisen yhteistyön avustuksella purjehtijamme ovat saaneet hienoa valmennusta isommissa treeniryhmissä. Seurojen välinen yhteistyö jatkuu myös tulevana kesänä ja odotankin innolla sitä, kuinka paljon laserfleettimme kasvaa! FLA tekee tulevana kesänä paljon yhteistyötä SPV:n ja eri seurojen kanssa, jotta saisimme mahdollisimman hyvät treeniryhmät leireille ja miksei myös viikkoharjoituksiin.

Hauskaa purjehduskauden odotusta kaikille!

Kesää odotellessa,
Virpi Mikkola

Finnish Laser Association Suomen Laserliitto



HALLITUS • 2019

Puheenjohtaja	Virpi Mikkola	+358 40 940 1800 virpi.mikkola@ski.fi
Varapuheenjohtaja	Kari Sinivuori	+358 50 3860444
Sihtööri	Jaakko Svinhufvud	
Tiedotus	Saara Söderberg	saara.soderberg@gmail.com
	Pasi Böök	
Talous	Jerker Skogström	+358 400 706 353
Mastertoiminta	Tore Kindstedt	+358 50 64571
Nettisivut	Mattias Lindfors	
Valmennus/leirit	Tom Lönnqvist	



Päätöimittäjä	Virpi Mikkola
Graafinen suunnittelu:	Jussi Kiiskilä / studio Mielikuva Oy
Taitto:	Josefina Hatara
Pankkiyhteys	Finnish Laser Association FI82 1309 3000 0511 77
Osoitteenmuutokset	Jerker Skogström jskogstrom@gmail.com

LUE UUSIMMAT UUTISET LASERLUOKASTA TÄÄLTÄ

http://www.laserinternational.org/wp-content/uploads/2019/01/Handbook_2109.pdf

International Laser Class Association



2019 Handbook

Constitution and Class Rules



Kilpailukalenteri 2019

Kilpailu	Ajankohta	Järjestäjä	Luokat
NJK Kevätregatta	11.-12.5.2019	NJK	4.7, rad, std
DTSW	8.-9.6.2019	HSS	4.7, rad, std
Kevytveneregatta	15.-16.6.2019	HSF	4.7, rad, std
Airiston regatta	10.-11.8.2019	TPS	4.7, rad, std
EMK syysregatta	7.-8.9.2019	EMK	4.7, rad, std
Porvoon regatta	21.-22.9.2019	BSS	4.7, rad, std
Nauvo Masters	27.7.2019	Nagu SS	4.7, rad, std

Leirikalenteri 2019

	Aika	Paikka	
NJK leiri	4.-5.5.2019	NJK	FLA
DTSW Clinic	4.-6.6.2019	HSS	yhteistyössä SPVn kanssa
Hangon leiri	12.-14.6.2019	HSF	yhteistyössä SPVn kanssa
Elokuu	avoin	avoin	FLA
Syysleiri	14.-15.9.2019	HSK	yhteistyössä SPVn kanssa

Suomen Laserliitto panostaa jäsenistönsä valmennukseen ja leireihin myös tulevilla kaudella. Liitossa koemme, että on tärkeää päästä kartuttamaan kokemusta monipuolisesti myös oman seuran treenien ulkopuolella ja suuremmissa ryhmissä. Näemme, että ulkopuolinen valmennus, oman valmentajan lisäksi, laajentaa purjehtijan näkemystä purjehduksen monimuotoisesta maailmasta.

Kauden 2019 leiriohjelma on varsin kattava. Olemme mukana SPV:n järjestämällä leireillä sekä järjestämme muutaman oman leirin. Leirien ohjelma on muodostettu siten, että ne palvelevat kaiken tasoisia ja kaiken ikäisiä purjehtijoita - tervetuloa kaikki mukaan!

Vahvistamme tulevien leirien ajankohdat ja ohjelmat kevään aikana nettisivuillamme sekä facebookissa.

KAUDEN 2019 SM-KILPAILUT



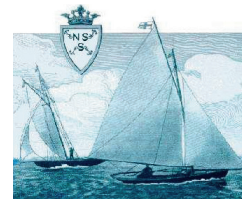
4.7 & STANDARD

EMK, Espoo
7.-8.9.2019
www.emk.fi



RADIAL

BSS, Porvoo
21.-22.9.2019
www.bss.fi



MASTERS LUOKKA- MESTARUUS

Nauvo
27.-28. 7.2019
www.nagusegelsallskap.fi

**KAIKKI JOUKOLLA
MUKAAN KISAAMAAN!**

MASTERS-TREENIT EPS:LLÄ, ESPOOSSA

Tervetuloa mukaan iloiseen Masters-porukkaamme EPS:lle! Harjoittelemme kaksi kertaa viikossa maanantaisin sekä tiistaisin siten, että hieman enemmän purjehtineet ja treeneissä käyneet harjoittelevat maanantaisin ja purjehdusharrastuksensa alussa olevat harjoittelevat tiistaisin. Seuralla on käytössään yhteisiä veneitä eli omaa venettä ei tarvitse omistaa päästäkseen mukaan toimintaan!

Mikäli kiinnostuit, otathan yhteyttä joukkueenjohtajimmelle!

- Mari Wesanterä
puh. +358 40 533 0673
- Juha Laurila
puh. +358 50 483 6348



Coloring the World!



Coloro on graafisen alan
ketterä kasvuyritys.

www.coloro.fi

Muistelmia kaudesta 2018

Kyselimme kuulumisia viime kaudella loistavasti purjehtineilta Monikalta, Nooalta ja Aleksilta.



WC Hyers bodium. Monikan kanssa Marit Bouwmeester ja Paige Railey.

Monika Mikkola aloitti syksyllä opinnot Englannissa, Exeterin Yliopistossa. Saimme Monikan kiinni ja seuraavassa kuulumisia kaanalin takaa.

Mitä kuuluu?

Ihan hyvää kuuluu. Opiskelua ja treenaamista!

Miten talven harjoittelu on sujunut ja missä?

Talven harjoittelu on mennyt hyvin, ollaan oltu paljon Lanzarotella. Tavoitteena oli syksyllä löytää paikka missä tuulee paljon ja se siis todellakin löytyi! Ollaan talven aikana oltu Lanzarotella noin 30 päivää ja lähes joka päivä siellä on tuullut yli 12 solmua ja tämä on ollut treenin kannalta aivan loistavaa. Miamiin sitten nähdään, miten talven treenit on onnistuneet. Odotan sitä innolla.

Kevällä sait uuden valmentajan, mitkä ovat fiilikset muutoksesta?

Valmentajamuutos tuli aika nopealla aikataululla ja alkukaudesta olinkin ehkä vähän ihmeissäni tapahtumien kulusta. Yhteistyömme on lähtenyt todella hyvin käyntiin. Talvi on treenattu hyvin ja suunnitelmien mukaan. Mielestäni tämän vuoden ohjelmakin näyttää hyvältä, joten toivottavasti hyviä kisoja ja onnistumisia tulee lisää ensi kesän kisoissa.

Aloitit syksyllä opinnot Englannissa. Miten opiskelut ovat alkaneet?

Opiskelut ovat alkaneet ihan hyvin! Vähän aikaa syksyllä meni totutteluun, mutta nyt arki rullaa jo aika mukavasti.

Mistä sait idean muuttaa Englantiin opiskelemaan?

Olen viettänyt paljon aikaa viime vuosina Englannissa purjehtimassa, treenaamassa ja muutenkin. Purjehdus on iso juttu Britteissä. Siellä on hyvät treenimahdollisuudet, ja kovatasoisia treenikavereita, lisäksi siellä purjehduskautsi on paljon pidempi kuin Suomessa. Kun siis mahdollisuus tuli, päätin hakea sinne opiskelemaan. Olen tyytyväinen valintaani, psykologia ja liikuntatieteet on loistava yhdistelmä.

Oliko sisäänpääsy helppoa, mitä siihen piti tehdä?

Haku oli netissä, ohjeet hyvin selvät ja lukion opoilta sain paljon hyviä vinkkejä. Tietysti piti tehdä aika paljon kirjallisia hommia hakuun, mutta ei se vaikeaa ollut. Näiden kirjallisten töiden lisäksi minun piti suorittaa iso englanninkielen testi. Testi oli aika vaikea. Se piti sisällään aivan kaikkea, esseistä, kuunteluihin, luettua ymmärtämiseen ja haastatteluihin.

Miten olet järjestänyt treenaamisen, kun olet englannissa?

Treenaaminen yliopistolla toimii kuten missä muuallakin urheiluoipistolla. Sieltä löytyy kaikki golfkentistä ja uimahallista aina valtavaan punttikseen saakka. Pyöräilykelitkin ovat vielä ihan kohdillaan.

Hieno kesä takana, mitä seuraavaksi?

Toivottavasti minulle tulisi vähän tasaisempi kausi!

Miten aiot treenata Suomessa kesällä??

Treenaamisesta Suomessa en ole varma, mutta koirapuistoista minut Suomessa aivan varmasti aina joskus löytää!

Ehditkö tehdä muuta kuin treenata ja opiskella?

En oikeastaan, mutta en muuta tällä hetkellä haluaisikaan tehdä!

Ohjeita kilpailuihin osallistumiseen

■ Oli kyse kotimaan ranking-kilpailuista tai kansainvälisestä kilpailusta, niin edellytyksenä on purjehtijan jäsenyys pursiseurassa, sekä FLA:ssa.

Jäsenmaksu vuodelle 2019 on 35e ja se maksetaan tilille FI82 1309 3000 0511 77.

Kotimaan kilpailut

Ilmoittautuminen ranking-kilpailuihin tapahtuu internetin kautta. Seuraa kisajärjestäjien kotisivuja.

Kansainväliset kilpailut EM ja MM

Kansainvälisiin arvokisoihin ennakoilmoitautudutaan kansainvälisten Laserliittojen sivustojen kautta.

MM kilpailut -> www.laserinternational.com, **EM kilpailut** -> www.eurilca.org

Maan kiintiöpaikat ovat käytettävissä vain ennakkoon ilmoittautuneille ja ne täytetään karsintojen mukaisessa järjestyksessä. Mikäli Suomelle annetut kisapaikat eivät riitä, FLA:lla on mahdollisuus hakea lisäpaikkoja. Saadessaan ilmoituksen paikasta tulee purjehtijan pikaisesti hyväksyä paikka.

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

Europa Cup-kilpailut

Europa Cupin kisojen kilpailukutsut löytyvät sivuilta www.eurilca.org ja niihin ilmoitautudutaan kutsun ohjeiden mukaisesti.

TÄRKEÄÄ MUISTETTAVAA

Kansainvälisiin kilpailuihin osallistuvilla on

oltava ILCA:n jäsenkortti aina kilpailuissa mukana.

Jäsenkortin saa tilattua FLA:sta virpi.mikkola@ski.fi

Kilpailuun ilmoittautumisessa kysytään myös ISAF sailor ID, sen saa itselleen helposti luotua rekisteröitymällä www.sailing.org sivuilla.

Mikäli sinulla on kysyttävää Laser-kilpailuista, ilmoittautumisista tms., olethan yhteydessä Virpi Mikkolaan joko sähköisesti (virpi.mikkola@ski.fi) tai puhelimitse +358 40 9401800.



Mitä kuuluu Aleksi?

Moikka, hyvää kuuluu. Tällä hetkellä paljon opiskelua yllpäreihin ja fysiikkaharjoittelua kotona!

Miten on talviharjoittelu mennyt ja missä olet treenannut?

Talviharjoittelu on mennyt hyvin. Olen treenannut kovaa fysiikkaa ja lähden viikonpästä leirille Vilamouraan, Portugaliin.

Miten tästä eteenpäin kevät?

Tästä eteenpäin on kaksi leiriä Vilamourassa, Portugalissa ennen Palman kisaa. Sitten on vuorossa ylioppilaskirjoitukset. Palman kisan jälkeen vuorossa ovat Senioreiden EM-kisat Portossa, Portugalissa.

Kesä meni loistavasti, miten itse näkisit missä kehityit eniten?

Kehityin urheilijana paljon sekä kisaruutiini parantui. Kisarutiinin parantuminen johtui varmaan siitä, että kiersin paljon kisoja. Hyvä

kisarutiini näkyi kauden viimeisessä kisassa Ruotsissa, missä kilpailtiin Laser standardin U21 EM-kilpailut. Voitin siellä pronssia U19-sarjassa.

Missä on vielä kehittymisen paikkoja?

Kehittymisen paikkoja on kyllä vielä paljon kaikissa osa-alueissa. Työ ei lopu koskaan!

Ensi kesänä mitä tapahtuu?

Ensi kesään kuuluu paljon treenaamista ja ylioppilaskirjoituksiin lukemista, varmaankin pääosin kotimaassa.

Tulevaisuuden suunnitelmat?

Tulevaisuuden suunnitelmina on valmistua



© Jukka Saarikorpi

ylioppilaaksi 2020 keväällä Mäkelänrinteen lukiosta ja siitä jatkaa purjehdusta ja sekä tietysti käydä armeija.

Miten olet pystynyt yhdistämään koulun ja treenit?

Olen pystynyt yhdistämään hyvin koulun ja treenit Mäkelänrinteen lukion ansiosta.

Moikka Nooa, mitä sinulle kuuluu?

Minulla on meneillään intensiivinen ajanjakso kevään yo-kirjoitusten takia. Aikatauluja täytyy suunnitella tarkkaan, jotta voi yhdistää harjoittelun ja koulun. Olen ollut ulkomaan leireillä ja perheeni kanssa vuodenvaihteen lomamatkalla Dubaissa, jossa pääsin siellä asuvan vahan irlantilaisen kilpailukaverini kanssa purjehtimaan Mothilla.

Miten on talviharjoittelu mennyt? Missä olet treenannut?

Hyödynsin Suomen leudon syksyn purjehdusolosuhteita Martin Gahmbergin kanssa niin pitkään kuin mahdollista. Joulukuussa, lähdin kahden viikon leirille Vilamouraan yhdessä Hollannin maajoukkueen kanssa.

Miten tästä eteenpäin kevät?

Vaikka tavoitteet purjehduksessa ovat korkealla, niin koulu tulee aina ensin. Nyt aikaa

menee yo-kirjoituksiin lukemisessa. Samalla harjoittelen hyvällä rytmillä fysiikkaani. Hiihtolomalla lähden taas hollantilaisten kanssa Vilamouran leirille.

Kesä meni loistavasti, miten itse näkisit, missä kehityit eniten?

Kokemuksen kartuttua kilpailusuoritukseeni alkoi löytyä hermojen hallintaa ja kokonaisvaltaisuutta. Mitä pidemmälle olen päässyt urheilijan polulla, sitä tärkeämmäksi oman kehon kuunteleminen on tullut. Sanotaan, että kehittyminen tapahtuu levossa. Heinäkuun puolessa välissä pidin jopa 2 viikon mittaisen loman treeneistä ja kisoista. Jo pidempiaikainen yhteistyö hollantilaisten kanssa tiivistyi kauden edetessä ja on antanut paljon kehittymiseeni. Olen saanut sparrausta niin kovilta purjehtijoilta, kuin myös arvostetuilta huippuvalmentajilta.

Purjehduksessa on monta eri osa-alueita.

Minusta tuntui, että paljon kaudella opittua loksautti samaan aikaan yhteen kauden viimeisissä arvokisoissa Ruotsissa, jossa voitin nuorten EM-hopeaa.

Missä on vielä kehittymisen paikkoja?

Kovan paineen alla pitää kyetä yhdistämään kaikkia vaadittuja ja harjoiteltuja osa-alueita. Henkinen valppaus ja ylipäänsä fokuksen säilyttäminen koko regatan ajan on vaativaa, mihin jokaisen tuleekin löytää omat tapansa. Tässä olen kehittynyt, mutta varmasti on vielä tilaa kehittyä kokemuksen myötä.

Ensi kesänä mitä tapahtuu? Tulevaisuuden suunnitelmat?

Ensi kesänä kilpailen vielä nuorten sarjassa. Tavoitteeni on kärkisijoituksissa. Lisäksi osallistun aikuisten arvokilpailuihin ja haen kaiken aikaa nousevaa trendiä tuloskehityksessä. Käyn nyt Mäkelänrinteen urheilulukkiota, josta valmistun 2020 keväällä. Sitten tavoite on saada opiskelupaikka yliopistoon ja suorittaa varusmiespalvelus urheilujoukoissa.

Miten olet pystynyt yhdistämään koulun ja treenit?

Maailman huipulle tähtäävää purjehdusta olisi hyvin vaikea suorittaa ilman urheilulukki- on tuomia joustoja ja urheiluun myönteisesti suhtautuvaa ilmapiiriä. Urheilivat kaverini ymmärtävät toinen toisiaan urheilijan arjesta, välillä myös yhdessä rentoutumisesta.

Koulun suorittaminen vaatii hyvää ja suunnitelmallista ajankäytön hallintaa. Keskittyminen ja läsnäolon pitää olla lähes kuin urheilusuorituksessa, muuten aika ei riitä. Rankkojen treenileirien ja kisojen aikana kirjat ovat kulkeneet mukana, mutta tosiasiansa on hyvin vaikea löytää riittävää aikaa urheilusuoritusten ollessa päällä.



© Jukka Saarikorpi

Laser Masters luokkamestaruuskilpailut Nauvossa

28. kerran 27.–28.7.2019

Tervetuloa perinteiseen Laser Masters luokkamestaruuskilpailuun Nauvoon!
Kilpailutoimisto sijaitsee ”vanhassa satamavahdin mökissä” vierassatamassa.

Ohjelma

Kilpailutoimisto avataan pe 26.7.2019 klo 18 ja la 27.7.2019 klo 9.

Kipparikokous lauantaina vierassataman rannalla 27.7.2019 klo 10.15.

Ensimmäisen lähdön varoitusviesti la 27.7.2019 klo 12.00. Heti perään vielä kaksi lähtöä.

Sauna heti kisojen jälkeen. Klo 19.00 alkaa illatilatisuus ruokailuineen.

Ensimmäisen lähdön varoitusviesti su 28.7.2019 klo 11.00, minkä jälkeen vielä kaksi lähtöä. Yhteensä purjehditaan siis ohjelman mukaan kuusi lähtöä.

Osallistumisoikeus, luokat

Ennen 31.12.1984 syntyneillä on oikeus osallistua (ikäryhmä pitää saavuttaa 2019 aikana). Ikäryhmät: 35-44 (apprentice), 45-54 (masters), 55-64 (grand masters), 65-74 (great grand master), 75 täyttäneet (legends).

Luokkina laser Standard ja laser Radial (GGM- ja legends-kategoriassa) sekä ladies laser Radial.

Ilmoittautumiset

22.7.2019 klo 20 mennessä sähköpostilla roger.nylund@pp.inet.fi

Ilmoittautumiseen: nimi, syntymävuosi, ikäryhmä, seura, luokka, purjenumero sekä kuitti ilmoittautumismaksun 50e suorittamisesta. Maksu suoritetaan NSS tilille Nagu Andelsbank FI89 5560 0940 0015 80, BIC.koodi OKOYFIHH.

Jälki-ilmoittautumismaksu 60 euroa!

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

Jokaisella tulee ehdottomasti olla yksilöllinen tunniste purjeessa.

Majoitusvaihtoehtoja

www.nagu.net. Alla vain joitakin esimerkkejä:

- Hotel Strandbo, puh. 020 733 2020
www.strandbo.fi
 - Majatalo Martta (ent. Pensionat Saga), puh. 02-4651409, 045-136 200
www.majatalomartta.com
 - Lanterna, puh. 02-463 1814,
www.hotell-lanterna.fi
 - Grännäs Bed & Breakfast, n. 4 km,
puh. 040 4866822
- Mainitse varatessa ”Laser Masters”.

Kilpailujen nettisivut

<https://www.nagusegelsallskap.fi>

Info

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

Laser Masters klassmästerskapsseglingar i Nagu

28. gången 27.–28.7.2019

Välkommen till de traditionella Laser Masters klassmästerskapsseglingarna i Nagu.
Tävlingskansliet finns i Nagu Segelsällskaps utrymme i Nagu gästhamn.

Program

Tävlingskansliet öppnas fre 26.7.2019 kl 18 och lö 27.7.2019 kl 9.

Skepparmöte utanför tävlingskansliet lö 27.7.2019 kl 10.15.

Varningssignalen för första start lö 27.7.2019 kl 12.00. Genast därefter ännu två seglingar. Efter seglingarna bastu. Kl 19.00 kvällssamvaro med mat.

På söndagen varningssignal för första start kl 11.00. Genast därefter ännu två seglingar, sammanlagt alltså sex seglingar.

Rätt att delta, klasser

Seglare födda 31.12.1984 eller tidigare har rätt att delta (åldern bör uppnås under år 2019). Ålderskategorier: 35-44 (apprentice), 45-54 (masters), 55-64 (grand masters), 65-74 (great grand masters), och 75 fyllda (legends).

Klasser Laser Standard och Laser Radial, i ka-

tegorin GGM och Legends samt Ladies Laser Radial.

Anmälningar

Anmälan senast 22.7.2019 kl 20 per e-post: roger.nylund@pp.inet.fi och där skall framgå namn, födelseår, ålderskategori, segelklubb, klass och segelnummer.

Gärna också kvitto på erlagd deltagaravgift 50e till Nagu Segelsällskaps konto i Nagu Andelsbank FI89 5560 0940 0015 80, BIC.kod OKOYFIHH.

Anmälan efter nämnda datum med förhöjd avgift 60e!

Deltagare skall vara medlem i Finnish Laser Association, vars avgift 35 euro kan betalas på konto Nordea FI82 1309 3000 0511 77, BIC-kod NDEAFIHH. Alternativt medlemskap i annat nationellt klassförbund. Varje deltagare bör segla med individuellt segelnummer.

Inkvarteringsalternativ

www.nagu.net.

- Hotel Strandbo, tel. 020 733 2020
www.strandbo.fi
 - Majatalo Martta (f.d. Pensionat Saga), tel. 02-4651409, 045-136 200
www.majatalomartta.com
 - Lanterna, tel. 02-463 1814
www.hotell-lanterna.fi
 - Grännäs Bed & Breakfast, n. 4 km,
tel. 040-4866822
- Nämna ”Laser Masters” vid bokningen.

Regattans websida

<https://www.nagusegelsallskap.fi/>

Info

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