

OVOLAINEN



Olympiaunelma elää

Gymnastradan taika

Uusi halli Kioon talkoovoimin

Laita seinälle OVO Junior Teamin julistte

Ovolaiset mukana Seurasydän-kampanjassa
#seurasydän #voimistelu

Uusi upea voimisteluhalli rakennettiin talkoovoimin



Voimistelun huippu-urheiluolosuhteet laajenevat Espoossa entisestään. Syksyn aikana valmistui uusi upea voimisteluhalli, OVO Training center 2, Kiloon.

Olarin Voimistelijoiden käytössä olevat voimistelun huippu-urheiluolosuhteet Espoossa tuplaantuvat. Jatkossa kaikki valmennusryhmien voimistelijat pystyvät harjoittelemaan upeissa puitteissa. Seura vuokrasi Kiloa hallitilan, johon tehtiin lauantaina 24.8. talkoovoimin 600 neliötä joustolattiaa. Samaan halli-kompleksiin on tulossa mahdollisuus harrastaa monia eri urheilulajeja. Alusta saakka ovolaisten naapurina hallissa on toiminut salibandyseura Northern Stars.

Kuvat: Ovolaisten vanhemmat ahkeroivat 600 neliön kanveesin yhden talkoopäivän aikana.

Kanveesi talkoilla

Kisakallion **Marko Ruti** teki hallitilaan olosuhdekartoituksen ja avusti kanveesin materiaalien toimituksessa. Lattia päätettiin rakentaa talkoovoimin ja rakennusurakkaan varattiin kaksi päivää. Homma aloitettiin palikoiden liimaamisella vaneriin. Joustolattia eli kanveesi koostuu neljästä kerroksesta. Alimmaiseen vaneriin on liimattu kiinni joustohuopapaloja. Toinen vanerikerros on porattu kiinni alempaan vaneriin limittäin. Näiden kerrosten päälle tulee voimistelumatto.

– Kisa-alueet tehtiin kestävästä koivuvanerista, sivun lämmittelyalueet puolestaan männystä, kertoo **Marko Kapanen**, OVO Teamin jojo ja toinen rakennusurakan työnjohtajista.

– Vaikeinta oli mittaaminen niin, että kaikki olisi varmasti suoraa. Mutta mukavassa porukassa homma eteni mielettö-



män hyvin, sanoo toinen työnjohtaja ja innokas talkoolainen **Juha Helin**.

Ovolaisten vanhemmat olivat niin ahkeria, että lattia valmistui yhdessä päivässä ja sunnuntaiksi varatut talkoiden työvuorot peruttiin kokonaan.

Ihan(a) oma halli

Hyvät harjoitusolosuhteet ovat tärkeitä monella tapaa. Voimisteliijoilla on tilaa harjoitella turvallisesti ilman pelkoa liiasta ahtaudesta. Kilon hallilla mahtuu harjoittelemaan neljä joukkuetta yhtä aikaa. Kaiken kaikkiaan voimisteluhallia käyttää säännöllisesti kymmenkunta joukkuetta ja rytmisen voimistelun ryhmää. Valmentajat kiittelevät hallin avariin tilojen lisäksi luonnon valoa ja hyvin alkanutta yhteistyötä muiden seurojen kanssa.

– Tuntuu, että menee omalle hallille. Tila on siisti ja kaikki on uutta. Viimeisenä saimme kanveesin päälle uudet voimistelumatot, jotka innokas valmentajien porukka laittoi paikoilleen. Kaikki on tehty yhteistyössä toisten seurojen kanssa lasten parasta ajatellen, kertoo valmentaja **Jenni Merra**.

– Ilma uudessa hallissa on tosi hyvä ja siellä on paljon tilaa harjoitella, sanovat OVO Kilpa Junior -joukkueen voimistelijat **Emilia Järvenpää**, **Saara Hyttinen** ja **Tiia Meriläinen** yhdestä suusta.

Valmentajat voivat pitää omalla hallilla tunteja peräkkäin, eikä aikaa kulu turhaan eri harjoituspaikkojen välillä kulkemiseen. Lisäksi omalle hallille voi jättää tavaroita, esimerkiksi mankoja ja voimisteluvälineitä. Se lisää paljon työskentelymukavuutta, kun tavaroita ei tarvitse roudata paikasta toiseen.

Melua ja kodikkuutta

Ainoana huonona puolena ja kehityskohteena Jenni mainitsee hallin kovan melutason ja kaikuivat äänet.

– Salibandy-pelien aikana musa ei kuulu voimisteluhallin puolella. Työn alla on lisätä äänieristystä tilojen välille. Väliseinän ja -verhon lisäksi suunnitteilla on äänieristävän kankaan asennus tilojen väliseinään katon rajaan, joka tällä hetkellä on avonainen. Tämäkin asia järjestyy, kun yhdessä tehdään, sanoo Jenni.

Voimistelijat ja vanhemmat murehtivat aluksi uuden hallin sijaintia, mutta nyt he löytäneet monia kulkureittejä Kiloon.



– Aluksi tuntui, että halli on tosi kaukana, mutta sitten tajusimme, että juna-asema on ihan hallin vieressä. Myös bussilla pääsee hallille harjoittelemaan, kertovat Emilia, Saara ja Tiia.

Kilon urheilutalossa on paljon tilaa, ja siksi sinne on sisustettu ovolaisten vanhempien voimin kodikas taukotila. Sohvilla voi rentoutua ja lukea. Tilassa on runsaasti tuoleja ja pöytiä, joita voi hyödyntää läksyjen tekoon ja välipalojen syömiseen. Vanhempainillat ja muut kokoukset onnistuvat myös isossa taukotilassa.

– Hienoa, että voimisteliijoilla on mukava tila, jossa voi odottaa harjoitusten alkua tai kyytiä kotiin, iloitsee Jenni ja kiittelee samalla projektiin osallistuneita aktiivisia ovolaisia vanhempia.

– Taukotila on ihan paras, kun siellä voi tehdä läksyjä. Kaapeihin voi jättää tavaroita ja jääkaapissa voi säilyttää eväitä, sanovat Emilia, Saara ja Tiia.

OVO TRAINING CENTER 2 (OTC 2)

OVO Training center 2 -halli sijaitsee Epoon Kiloassa aivan Keron aseman vieressä, osoitteessa Kutojantie 12. Samassa hallitilassa toimii Olarin Voimistelijoiden lisäksi mm. nais- ja tyttösalibandyn erikoisseura Northern Stars.

OVOn uuteen hallitilaan Kiloassa mahtuu kaksi rytmisessä voimistelussa ja joukkuevoimistelussa käytössä olevaa kilpailualueita (13m x 13m) sekä noin 200 neliötä lämmittelytilaa. Hallissa on tarvittava korkeus (8-9 metriä) rytmisen voimistelun välineiden heittoja varten. Lisäksi varusteluun kuuluvat matot, puolapuut, balettitangot ja peilit sekä kodikkaaksi sisustettu taukotila eväiden syömistä ja läksyjen tekoa varten.

Nyt voit tukea voimisteluhalliprojektia!

Ilmoittaudu halliprojektin tukijaksi valitsemallasi summalla tai ostamalla palan kanveesia tai puolapuut halliin 100 eurolla.

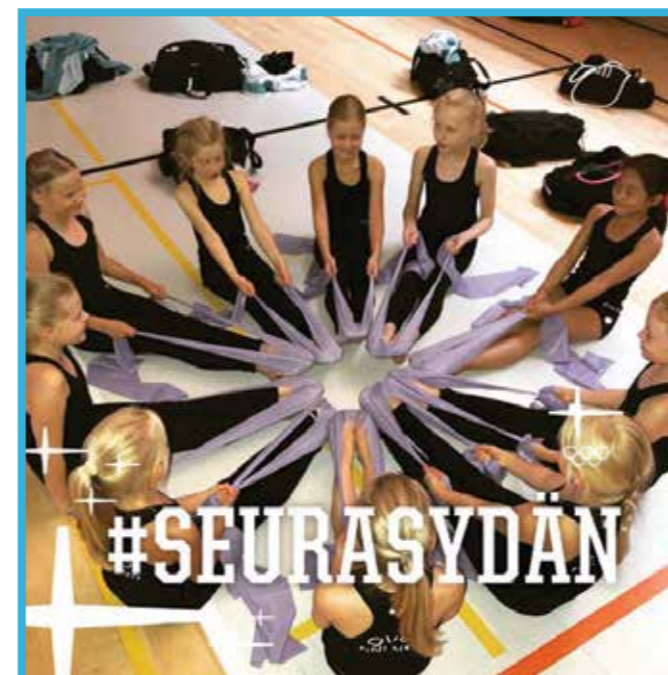
Lue lisää: www.olarinvoimistelijat.fi/seura/ovo_training_center/kilo





Ovolaiset ovat osallistuneet syksyn aikana ahkerasti **Seurasydän-kampanjaan**, jossa liputetaan seuratoiminnan yhteisöllisyyttä. **#seurasydän #voimistelu**

Uudella Kilon hallilla juhlistettiin ensimmäistä kertaa seurapaitapäivää 24.9.2019. Mukana oli upea joukko turkoosipaitaisia ovolaisia. (kuva juhlista oikealla ja suoraan alla)





Gymnaestradan taika

Neljän vuoden välein, seitsemän päivää, yli 200 esitystä ja yli 18 000 voimistelijaa. Moni saattaa ihmetellä, mikä saa vuosi toisensa jälkeen tuhannet ihmiset ympäri maailman matkustamaan tapahtumaan, jossa ei kilpailla. Gymnaestradassa käyneille asia on kuitenkin päivän selvä.

World Gymnaestrada on kansainvälisen Voimisteluliiton organisoima, kaikille avoin voimistelun suur tapahtuma, joka kokoaa kaikkien voimistelulajien harrastajat neljän vuoden välein viikoksi yhteen juhlistamaan voimistelun ilosanomaa. Mutta mistä Gymnaestradan koukuttava taika syntyy?

– Gymnaestrada pitää kokea, jotta sen ymmärtää, toteaa Olarin Voimistelijoiden Gymnaestrada-gymppinä toiminut **Pirjo Suomalainen**. Gymppi on seuran yhteys- ja vastuuhenkilö tapahtuman osalta.

– Lähtemistä ei tarvinnut sen kummemmin miettiä. Kun tapahtuman on kerran kokenut, siihen haluaa osallistua yhä uudelleen, jatkaa OVO:n Olenaisissa voimisteleva **Inka Saarinen**, jolle heinä-kuussa 2019 Itävallan Dornbirnissä järjestetty kuudestoista World Gymnaestrada oli jo neljäs laatuun.

Tapahtuman kansainvälisyys on tehnyt myös **Janne Järvenpään** vaikutuksen.

– Eri kulttuurien edustajilla on suuri merkitys tunnelman syntymiseen, toteaa Quut-ryhmässä voimisteleva Janne.

Esiintymisen ilo

Gymnaestrada on kuuluisa esitysten määrästä. Yhteen viikkoon mahtuvat avajaiset, avajaismarssi, kaupunkilavaesitykset, ilta- ja halliesitykset, kenttäohjelmat, kyläjuhlat ja näyttävät päättäjäiset. Tapahtumaviikon aikana kahdeksassa hallissa pyörii taukoamatta satoja esityksiä, kenttäohjelmat täyttävät

stadionit kolmesti viikon aikana, eikä koskaan voi tietää, milloin nurkan takaa eteen tupsahtaa spontaani voimistelushow.

– Gymnaestradassa jokainen on vuorollaan valokeilassa. Sen lisäksi että pääsee itse voimistelemaan, viikon aikana saa myös nähdä paljon erilaisia ohjelmia kaikkien voimistelulajien ja tyylien kirjossa, kertoo OVO:n Olenaisissa vuodesta 2015 lähtien voimistellut **Sari Turunen-Zwinger**.

Tapahtumaan osallistuminen antaa myös vaihtelua kotisalin treeneihin. Festivaalissa voi pitää hauskaa samanhenkisten

Kuva yllä: Ovolaiset Energian ympäröimä -kenttäohjelmassa, jonka koreografian on suunnitellut Eerika Laalo-Häikiö.

Kuva oik ja alla: OVO:n Magic of the Finnish Winter Night -hallinäytös oli yksi kahdeksasta Voimisteluliiton Dornbirnin Gymnaestradaan valitsemista hallinäytöksistä.

Kuvat: Copyright World Gymnaestrada 2019 - Fototeam DIGITAL.



ihmisten kanssa, ilman että tarvitsee mitata paremmuutta.
– Kivointa oli esiintyä isossa ryhmässä, kun yleensä kilpailen yksin, kertoo rytmisen voimistelija ja OVO:n Gymnaestrada-ryhmän kuopus **Elsa Heinonen**.

Yhtä suurta voimisteluperhettä

Gymnaestradan henki tarkoittaa ennen kaikkea yhteisöllisyyttä – uusiin sekä erilaisiin ihmisiin tutustumista, ystävällisyyttä ja ystävyyttä. Kaikki kannustavat kaikkia, koska jokainen on vuorollaan sekä katsoja että esiintyjä.

– Suurin oivallus itselleni oli se, että voimistelun ilo yhdistää monenlaisia ihmisiä. On mahtavaa tuntea itsensä osaksi ryhmää, joka voi välillä olla muutaman kymmenen hengen kokoonpano ja välillä taas yli satapäinen joukko, kuvaile **Maija Tommila**, Gymnaestradan ensikertalainen, joka toteutti Dornbirnissä lapsuuden haaveensa osallistua kansainväliseen Gymnaestradaan.

Gymnaestrada ei siis ole vain voimistelufestari, vaan sen taika syntyy tunteesta. Gymnaestrada on esiintymisestä nauttimista, omiensa kanssa olemista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka luo unohtumattomia muistoja ja koukuttaa osallistumaan yhä uudelleen ja uudelleen.

– Emmeköhän me lähde taas neljän vuoden päästä Amsterdamin Gymnaestradaan, ilmoittavat Elsa, Inka, Janne, Maija, Sari ja Pirjo ja nauravat.

Tanssillinen voimistelu OVOssa

Helsingissä vuonna 2015 järjestetyn Gymnaestradan jälkeen tanssillisessa voimistelussa tapahtui yleisöryntäys. Suosion

myötä myös OVOon perustettiin uusia tanssillisen voimistelun ryhmiä.

– Gymnaestradasta tutut esiintymisen ilo ja yhdessä tekeminen ovat tanssillisen voimistelun kulmakiviä. Uskon, että sen vuoksi moni Gymnaestradan kokenut on valinnut tanssillisen voimistelun lajikseen, pohtii OVO:n tanssillisen voimistelun Quut ja Olenaiset -ryhmien koreografi ja valmentaja **Marja Kallioniemi**.

Tanssillinen voimistelu yhdistää nimensä mukaisesti voimisteluun tanssillista ilmaisua. Siinä yhdistyy perusvoimistelutaitoihin liikkeiden keskustalähtöisyys ja virtaavuus sekä voimistelijoiden ilmaisullisuus ja ohjelman monimuotoisuus.

– Tanssillista voimistelua, eli tuttavallisemmin tanvoa, on mahdollisuus harrastaa kevyemmin kuntoilumielessä tai tavoitteellisemmin esiintyen tai kilpaillen. Sitä voi harrastaa läpi elämän, lapsena, nuorena, aikuisena senioriksi asti. Tanvon valmennus kehittyy seurassa jatkuvasti, ja nykyään lajia voi harrastaa OVOssa kolmessa eritasoisessa aikuisten ryhmässä, sekä uutuutena nyt myös nuorten tanssillisen voimistelun ryhmässä, Marja kertoo. Nuorten ryhmästä on tarkoitus muodostaa oma kilpaileva ryhmänsä tanssillisen voimistelun yli 20v. -sarjaan.

Kiinnostuitko? Rohkeasti mukaan vaan!
Lisätiedot ja ilmoittautuminen ovo.fi

Tanssillinen voimistelu 19-25v.
Maanantaisin klo 18:30-19:30
Kuitinmäen koulu (A-rakennus)
Ohjaajana Sanna Mäkelä



OVO Junior Team – joukkuevoimistelun nuorten maailmanmestari 2019

@ovojuniorsteam

Olympiaunelma elää

Azerbaidžanin Bakussa kisattiin syyskuussa rytmisen voimistelun MM-kilpailut. Tällä kertaa pelissä oli enemmän kuin pelkät arvokisamitalit, sillä samalla jaettiin ensimmäiset paikat Tokion kesäolympialaisiin 2020. Mukana viikon kestäneessä kisassa nähtiin Olarin Voimistelijoiden edustusurheilijat Rebecca Gergalo ja Aurora Arvelo valmentajansa Larisa Gryadunovan johdolla.

Pienestä kiinni

Rebecca kisasi rytmisen voimistelun MM-kisoissa kaikilla neljällä välineellä (pallo, nauha, keilat ja vanne) viikon aikana, ja suoritti ohjelmansa tasaisen vahvasti. Alkukilpailun perusteella 24 parasta voimistelijaa kilpaili perjantaina MM-sijoituksista ja 16 edustuspaikasta Tokion olympialaisiin. Finaaliin huomioitiin neliottelun kolmen parhaan välineen tulos, joka Rebeccan osalta riitti sijaan 28/116. Koska edellä oli kahdesta maasta enemmän kuin kaksi voimistelijaa, päättyi Rebecca lopulta 2. varasijalle finaaliin.

– Kisat menivät mielestäni hyvin, ja olemme Larisan kanssa tyytyväisiä tulokseen. Finaaliin pääsy oli tällä kertaa pienestä kiinni, vain 0,25 pisteestä, mutta sellaista se joskus on. Kokonaisuutena oli mahtava fiilis ja olen iloinen, että pystyin jälleen näyttämään yleisölle puhtaita suorituksia, kertoo Rebecca.

– MM-kisat olivat jännittävät koska ne olivat tärkeät kilpailut, eikä virheitä välttytty. Kokonaisuutena kilpailu oli onnistunut, eikä suuria virheitä päässyt tapahtumaan. Pisteet olivat hyvät, vaikka ne eivät riittäneet 24 parhaan joukkoon. Vaikka finaaliin ei päästy, niin olemme kuitenkin tyytyväisiä, sillä Rebecca teki kaiken minkä pystyi, pohtii valmentaja Larisa.

Tällä kertaa olympiaunelma ei käynyt toteen. Kaikki on kuitenkin vielä mahdollista, sillä lisää edustuspaikkoja on tulossa jakoon kevään 2020 maailmancupin osakilpailuissa sekä EM-kisoissa. Rebeccan valmentajalla Larisa Gryadunovalla on selkeä ajatus siitä, mihin nyt panostetaan.

– Rebeccalle tehdään uudet ohjelmat syksyllä, ja niihin lisätään enemmän väli-teen vaikeutta. Vaikeustasoa korottamalla pystymme paremmin kilpailemaan olympiapaikoista. Rebeccalta vaaditaan nyt tarkkaa tekemistä ja ahkeraa harjoittelua, jotta ohjelmat saadaan kuntoon kevääksi. Olympia-paikan saavuttaminen ei ole helppoa, sillä paikkoja on jaossa yhteensä enää neljä. Tehtävä on erittäin haastava, mutta aiomme yrittää parhaamme, Larisa summaa.

Ensimmäiset MM-kisat

Aurora kisasi ensimmäistä kertaa uransa aikana MM-kisoissa, ja teki vakuuttavan debyytin. Nuori voimistelija esiintyi jännityksestä huolimatta itsevarmasti ja rohkeasti. Hän ylsi kahdella välineellä neliottelun sijalle 122/167.

Auroran osalta on selvää, että Tokion olympialaiset tulevat liian aikaisin, sillä nuori lupaus on vasta hiljattain siirtynyt naisten sarjaan. Hänen tavoitteensa ovat nyt suunnattu taitojen hiomiseen ja kokemuksen kerryttämiseen.

– Aurora kisasi oikein hyvin ensikertalaiseksi. Erityisesti nauhan tekniikkaa kehitämme eteenpäin, sillä nyt se tarttuu

helposti kiinni kehoon ja siitä tulee suuret vähennykset. Oli hienoa, että Aurora osallistui MM-kisoihin ja keräsi Suomelle pisteitä maakohtaisessa kisassa. Valmistelemme nyt kevätkautta kohti niin hyvin kuin mahdollista. Aurora on vielä nuori eikä hänelle ole kertynyt paljoa kokemusta, mutta



Kuva: Auroran ja Rebeccan lisäksi OTC-hallilla voi nähdä usein myös Katja Volkova (oikealla), joka edusti Suomea Rion olympialaisissa 2016. Nyt Katja valmentaa nuorempia voimistelijoita.

voimme silti yrittää kisata olympiapaikasta keväällä, kertoo Larisa.

Aurora kilpailee Lokakuussa Japanissa, ja sen jälkeen molemmilla voimistelijoilla alkaa valmistautuminen kohti kevään ratkaisevia kilpailuita. Keväällä on luvassa äärimmäisen jännittäviä hetkiä, kun kisataan viimeisistä paikoista Tokion olympialaisiin – jossa toivon mukaan nähdään jälleen suomalaisväriä!

EUROPEAN
CONSTRUCTION
COMPANY

ECC

ECC eli European Construction Company Oy lähti mukaan tukemaan Olarin Voimistelijoita syksyllä 2019

ECCllä ja OVolla on paljon yhteisiä arvoja, esimerkiksi työn tekeminen, sillä ajatuksella, että pystytään varmistamaan lopputulos, joka kestää aikaa.

Hienoa saada OVOLle uusi yhteistyökumppani, joka uskoo yhdessä tekemiseen ja yhteisöllisyyteen. ECC, kiitos, kun olette sydämellä mukana rakentamassa espoolaista urheilua, huippuvoimistelua ja liikunnan iloa.

Miksi halusitte lähteä OVOn kumppaniksi?

ECCn toimitusjohtaja Juha Heinänen kertoo, että ECC halusi lähteä OVOn kumppaniksi, koska lasten ja nuorten liikkuminen on lähellä sydäntä. OVOn kanssa löytyy myös yhteisiä tavoitteita ja arvoja, kuten se, että työtä oman jutun eteen tehdään isolla sykkeellä ja sydämellä tavoitteena paras mahdollinen laatu ja lopputulos, joka kestää vertailun ja kantaa pitkälle tulevaisuuteen.

OVolla ja ECCllä on muutakin yhteistä, molemmille tärkeitä asioita ovat ensiluokkainen laatu, ketteryys ja vahva projektien johtaminen. Yhteisöllisyys korostuu molempien toiminnassa.

OVOLaisilla perheillä on nyt mahdollisuus remontoida pieniä ja isoja yrityskohteita tai rakentaa ihan uutta yhteistyössä kumppanimme ECCn kanssa.

Mitä terveisiä haluatte sanoa ovolaisille?

– Teette hienoa työtä lasten ja nuorten eteen. Matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksille on varmasti tarvetta. OVOn menestys on seurausta hyvin tehdystä pohjatyöstä. Olen ymmärtänyt, että OVossa on paljon ryhmiä myös aikuisille, pitäisi varmaan tulla itsekin salille mukaan, sanoo ECCn liiketoimintajohtaja Tero Niinivirta ja hymyilee.

ECC:n työntekijät tekevät laadukasta jälkeä

ECCn liiketoimintajohtaja Tero Niinivirran mukaan yritys suoriutuu kaikista tehtävistä laadukkaasti omien työntekijöidensä sekä pitkäaikaisten, luotettavien kumppaneiden ansiosta. Meiltä sujuvat niin purku- ja rakennustyöt kuin siivouksetkin. Työntekijämme hoitavat niin ikään vaikeita erityistehtäviä, kuten hiljaisten neuvotteluhuoneiden äänieristystöitä, jotka vaativat desibelimitauksia.

– Työn laatu tarkoittaa meille myös sitä, että huomioimme naapureiden tunteet. Jo ennen töiden aloittamista kerromme ympäristön asukkaille työsuunnitelmasta ja pidämme heidät projektin edetessä ajan tasalla. Näin asiakkaidemme välit naapureiden kanssa pysyvät hyvinä, sanoo toimitusjohtaja Juha Heinänen.



ECC pitää kiinni aikataulusta ja kustannusarviosta

– Olemme tunnettuja siitä, että kunnioitamme sovittua aikataulua ja tehtyä kustannusarviota. Jopa 95 prosenttia projekteistamme valmistuu suunniteltua nopeammassa ajassa. Siksi ECC on markkinoiden riskittömin yhteistyökumppani. Jo suunnitteluvaiheessa osallistumme lähtöbudjetointiin yhdessä tilaajan kanssa. Näin varmistamme, että projektin kustannukset ovat alusta loppuun asti kaikkien osapuolten tiedossa, eikä yllättäviä lisäkuluja tarvitse pelätä, kertoo liiketoimintajohtaja Tero Niinivirta.

Oma lasielementtivarasto takaa tehokkaan toimituksen

Nopeuden varmistamiseksi ECC osti vuonna 2019 virolaisen lasiseinien ja -ovien toimittajan. Nyt yritys pystyy hankkimaan tärkeät lasielementit entistäkin helpommin omasta varastostaan, joten vaikkapa lasisten liukuovien tilaaminen ja asentaminen onnistuu jopa alle kolmessa viikossa.

ECC toimitusjohtaja Juha Heinänen pitää tärkeänä, että asiakkaiden liiketoiminta jatkuu mahdollisimman saumattomasti ilman viivästyksiä. ECC pyrkii takaamaan tämän paitsi hyödyntämällä omia varastojaan myös huolellisen toiminnanohjauksen avulla.

– Käytämme omaa toiminnanohjauksjärjestelmäämme, jolle olemme hakemassa ISO 9001 -laatusertifikaattia. Lisäksi Rakentamisen Laatu ry on myöntänyt meille RALA-sertifikaatin osoituksena työn laadusta, sanoo Heinänen.

ECC rakentaa toimitilat luotettavasti

ECC eli European Construction Company Oy on suomalainen perheyritus, joka on erikoistunut toimitilojen ja ravintoloiden muutostöihin.

ECC:n budjetoitu liikevaihto vuonna 2019 on noin kuusi miljoonaa euroa ja vuonna 2020 tavoitteena kymmenen miljoonaa. Vuosittain yritys saneeraa noin 10 000 neliometriä toimitiloja.

– Toteutamme ammattitaidolla suuret ja pienet hankkeet, oli sitten kyseessä toimistohuoneen maalaus, ravintolan rakentaminen tai kokonaisvaltainen toimitilasaneeraus. Asiakkaitamme ovat muun muassa Antilooppi, Ilmarinen, Sweco ja Elo, kertoo toimitusjohtaja Juha Heinänen.

Rakkaus lajiin vei kauas kotoa

Olarin Voimistelijoiden tarjoamat laadukkaat harjoitusolosuhteet ja monipuolinen voimistelulajien tarjonta houkuttelevat puoleensa voimistelijoita, jotka asuvat pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Andrea Edmanin ja Helmi Härkösen osalta rakkaus lajiin on tuonut heidät Vaasasta ja Kotkasta joukkuevoimistelun naisten edustusjoukkueeseen OVO Team Esporttiin.

Yli 800 kilometriä viikossa

Vaasalainen Andrea käy lukiota ja matkustaa kotipaikkakuntansa ja Espoon välillä toista kautta peräkkäin. Hän voimisteli Vaasan Vasamattarien Team Lidia -joukkueessa vuoteen 2018 asti. Kun joukkue lopetti, Andera ei kokenut antaneensa vielä kaikkeaan lajin parissa, ja siksi hän päätyi pyrkimään OVO:n naisten edustusjoukkueeseen yli 400 kilometrin päähän.

– Päädyin pääkaupunkiseudulle, koska enoni asuu täällä, ja siksi minun ei tarvitse asua täysin yksin. Olarin Voimistelijat valitsin seuraksi, koska se on iso ja turvallisen oloinen, hän muistelee.

Andrea muutti keväällä 2018 Espooseen ja aloitti uudessa lukiossa. Hän kuitenkin tuli pian siihen tulokseen, ettei se ollut hänelle paras ratkaisu, ja päätyi vaihtamaan takaisin vanhaan lukioonsa Vaasaan.

– Olen kiitollinen siitä, että pystyin jatkamaan voimistelua myös palattuani takaisin vanhaan lukiooni. Kouluni ansaitsee isot kiitokset, sillä poissaoloja on kertynyt voimistelun myötä aika paljon, Andrea sanoo ja hymähtää.

Maanantaista keskiviikkoon sekä puolet torstaista Andrea käy koulua Vaasassa. Torstaina hän matkustaa Espooseen ja juoksee junasta metron ja suoraan Team esportin harjoitukseen. Alkuvuikot vaativat omatoimista harjoittelua Vaasassa sillä välin, kun joukkue harjoittelee Espoossa.

– Viime keväänä kävin alkuvuikosta vanhan valmentajani joukkueen harjoituksissa treenaamassa, mutta tänä syksynä olen tehnyt omatoimista harjoittelua kotona. Joukkueen harjoituksissa videoidaan aina ohjelma vähintään kerran, ja sen avulla



Andrea (kuvassa) ja Helmi voimistelevat OVO:n Team Esport -joukkueessa.



Team Esport -joukkue kisa syksyllä lyhytohjelmalla naisten sarjassa.

saan tietää alkuvuikon muutokset ja tarkennukset. Tarvittaessa joukkueen kapteeni myös auttaa minua.

Andrealle harrastuksen yhdistäminen muuhun elämään on erityisen haastavaa. Miten koulunkäynnin ja muun elämän saa yhdistettyä voimistelu-uraan, kun viikoittain viettää 10 tuntia matkustaen?

– Koulun ja voimistelun yhdistäminen ei aina ole helppoa, esimerkiksi tänä syksynä, kun kirjoitin kolme ensimmäistä ainetta ylioppilaskirjoituksissa. Läheisiltä, opettajilta ja opinto-ohjaajilta olen kuitenkin saanut paljon tukea.

Ajan hallinta tuntuu olevan avain onnistumiseen. Andrea kertoo tekevänsä usein läksyt neljän tunnin junamatkan aikana, sillä muutakaan tekemistä silloin ei oikeastaan ole. Kiireinen aikataulu ja kahden paikkakunnan välillä matkustelu ei tee paljoa tilaa sosiaaliselle elämälle, siksi hetket ystävien kanssa ovat entistä tärkeämpiä.

– Kavereita en vapaa-ajallani ehdi tavata usein, mutta koulussa heitä toki näen. Harjoituksissa tapaan joukkuekavereitani, joista on tullut minulle läheisiä. Paras ystäväni on tänä syksynä muuttanut Helsinkiin opiskelemaan, ja siksi voin tavata häntä pääkaupunkiseudulla, hän iloitsee.

Andean tavoitteena on saada valkolakki joulukuussa 2020. Hän unelmoi opiskelusta lääketieteellisessä, ja aikoo pyrkiä opiskelemaan ensisijaisesti Helsinkiin. Voimistelua hän aikoo jatkaa niin pitkään, kun kokee, että hänellä on vielä annettavaa kilpailuareenoilla. Ja sitä hän vielä riittää!

Voimistelun perässä Espooseen

Kotkalaisen Helmin polku on ollut erilainen, mutta pitkät matkat harjoituksiin ovat myös hänelle tuttuja. Hän voimisteli keväälleen 2019 saakka kilpasarjassa, Kotkan Naisvoimistelijoiden Lumina-joukkueessa. Helmi on kuitenkin ollut ovolainen jo vuodesta 2016 lähtien. Joukkuevoimistelu-uransa ohella hän harrasti rytmistä voimistelua Olarin Voimistelijoissa, ja matkusti viikoittain useasti yli 130 kilometrin matkan.

Tänä kesänä peruskoulun päätyttyä Helmi sai mahdollisuuden muuttaa Espooseen. Hän päätyi hakemaan opiskelupaikkaa Etelä-Tapiolan lukiosta sekä samalla pyrkimään OVO:n joukkuevoimistelun edustusjoukkueeseen.

– Tutustuin muutamaan eri seuraan pääkaupunkiseudulla, ja kävin myös kokeilemassa parissa niistä. Olarin Voimistelijoihin päädyin kuitenkin lopulta siksi, että seuran toiminta vaikutti

minusta hyvältä ja laadukkaalta, kertoo Helmi.

16-vuotias nuori asuu nyt itsenäisesti Espoossa ja käy harjoituksissa 6-8 kertaa viikossa. Nuorena kotoa muuttanut Helmi kertoo, että aluksi tilanne vaati totuttelua.

– Ensin yksin asuminen tuntui tietysti vähän erikoiselta. Onhan se ihan erilaista kuin vanhempien luona asuminen Kotkassa. Nopeasti siihen kyllä totuin. Onneksi perheeni käy aika usein Luonani Espoossa, tai minä Kotkassa.

Kolmen vuoden ajan matkustelu Kotkasta Espooseen harjoituksiin vaati vahvaa motivaatiota ja rakkautta lajiin. Helmi kertoo, ettei hänen kotipaikkakunnallaan ollut mahdollista harrastaa rytmistä voimistelua, ja siksi ratkaisuja täytyi etsiä muualta.

– Tärkeimmät tekijät, jotka auttavat jaksamaan, ovat tieteenkin oma motivaatio ja innostus. Myös oman kehon kuunteleminen ja palautuksesta huolehtiminen on tärkeää, kun harjoitusta on paljon viikoittain, hän jatkaa.

Seuran tuki on tärkeää

Olarin Voimistelijoiden naisten edustusjoukkueissa on vuosien varrella ollut mukana voimistelijoita muun muassa Kotkasta, Seinäjoelta ja Vaasasta. Valmennuspäällikkö **Anne Niemenkari-Kilpi** kertoo, että seura on valmis tukemaan Espooseen muuttavia voimistelijoita esimerkiksi opintoihin ja asumiseen liittyen. Muualla asuvien voimistelijoiden kohdalla on myös mahdollista joustaa harjoitusjärjestelyissä, ja valmentajat seuraavat voimistelijoiden jaksamista kuukausipalautteiden avulla.

Nuorena itsenäistyminen ja kiireisen arjen pyörittäminen ei ole ollut Andrealle tai Helmille helppoa. Molemmat kuitenkin kannustavat nuoria voimistelijoita, jotka miettivät muuttoa rakkain lajin perässä, ottamaan riskin ja kokeilemaan.

– Älä mieti, mikä kaikki voi mennä pieleen. Mieti sen sijaan, missä kaikessa voit onnistua, kannustaa Helmi.

– Tiedän, että kotipaikkakunnallani on ainakin muutama nuorempi voimistelija, jotka harkitsevat jossain vaiheessa muuttoa. Heille ja kaikille muille haluaisin sanoa, että kannattaa kokeilla. Voi olla, ettei ensimmäinen ratkaisu ole se oikea. Aina voi palata entiseen tai kokeilla uusia ratkaisuja. Näin pitkälle päästyäni tiedän, että tein vuonna 2018 oikean päätöksen, vaikka tie tänne ei missään nimessä ole ollut helppo, miettii Andrea.



ANDREA EDMAN

Syntymävuosi: 2001

Aiempi voimistelutausta: Vasa Gymnastikförening 2006-2012, Vaasan Vasamattaret, Team Lidia 2012-2018, Olarin Voimistelijat, OVO Team Esport 2018 –

Koulu: Vasa Övningsskolas Gymnasium
Kasvattivalmentajat: Sanna Lundström ja Petronella Primetta



HELMI HÄRKÖNEN

Syntymävuosi: 2003

Aiempi voimistelutausta: Kotkan Naisvoimistelijat, Lumina 2010-2019, Olarin Voimistelijat, OVO Team Esport 2019 –
Koulu: Etelä-Tapiolan Lukio
Kasvattivalmentajat: Riikka Huomo, Liisa Kyheröinen ja Siiri Laakkonen

Harrasteryhmien kausiohjelma - kevät 2020				
PERHELIIKUNTA, kausimaksu 55€ /osallistuja				
Taaperojumppa 2015-2018 Aikuinen-lapsi (nro 01) Maanantai 17:10-17:55 Komeetan koulu	Taaperojumppa 2015-2018 Aikuinen-lapsi (nro 02) Torstai 17:40-18:25 Niittykummun koulu	Taaperojumppa 2015-2018 Aikuinen-lapsi (nro 03) Sunnuntai 9:10-9:55 Komeetan koulu	Perheakrobatia 2014-2016 Aikuinen-lapsi (nro 04) Tiistai 17:30-18:15 Päivänkehrän koulu	Perheakrobatia 2011-2013 Aikuinen-lapsi (nro 05) Tiistai 18:15 -19 Päivänkehrän koulu
VOIMISTELUKOULURYHMÄT 1 krt/vko, kausimaksu 110-120 €				
Voimistelukoulu 2016 (nro 06) Maanantai 17:10-17:55 Kuitinmäen koulu	Voimistelukoulu 2016 (nro07) Tiistai 17:10-17:55 Kuitinmäen koulu	Voimistelukoulu 2016 (nro 08) Keskiviikko 18-18:45 Koulumäen koulu	Voimistelukoulu 2015 (nro 09) Maanantai 18:10-18:55 Fiisilän koulu	Voimistelukoulu 2015 (nro 10) Tiistai 17:10-17.55 Kuitinmäen koulu
Voimistelukoulu 2015 (nro 11) Keskiviikko 17:10-17:55 Fiisilän koulu	Voimistelukoulu 2015 (nro 12) Torstai 17:10-17:55 Tähtiniityn koulu	Voimistelukoulu 2014 (nro 14) Maanantai 17-18 Kuitinmäen koulu	Voimistelukoulu 2014 (nro 15) Maanantai 17-18 Sunan koulu	Voimistelukoulu 2014 (nro 16) Tiistai 18-19 Kuitinmäen koulu
Voimistelukoulu 2014 (nro 17) Keskiviikko 18-19 Fiisilän koulu	Voimistelukoulu 2014 (nro 18) Torstai 18-19 Vanttilan koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 19) Maanantai 17-18 Fiisilän koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 20) Maanantai 18-19 Komeetan koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 21) Keskiviikko 18-19 Karakallion koulu
Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 22) Torstai 17-18 Vanttilan koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 23) Torstai 17-18 Latokasken koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 24) Maanantai 18-19 Sunan koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 25) Tiistai 18-19 Kuitinmäen koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 26) Tiistai 17-18 Karamzinin koulu
Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 27) Torstai 17-18 Tähtiniityn koulu	Voimistelukoulu 2012-2013 (nro 28) Sunnuntai 10-11 Komeetan koulu	Voimistelukoulu 2010-2011 (nro 30) Maanantai 18-19 Päivänkehrän koulu	Voimistelukoulu 2010-2011 (nro 31) Tiistai 18-19 Karamzinin koulu	
Voimistelukoulu 2010-2011 (nro 32) Keskiviikko 17-18 Karakallion koulu	Voimistelukoulu 2010-2011 (nro 34) Torstai 18-19 Latokasken koulu	Voimistelukoulu 2010-2011 (nro 35) Torstai 17-18 Vanttilan koulu	Voimistelukoulu 2010-2011 (nro 36) Sunnuntai 11-12 Komeetan koulu	
Voimistelukoulu 2007-2009 (nro 37) Torstai 18-19 Vanttilan koulu	Voimistelukoulu 2008-2009 (nro 38) Maanantai 17-18 Päivänkehrän koulu	Voimistelukoulu 2008-2009 (nro 39) Maanantai 19-20 Sunan koulu	Voimistelukoulu 2003-2007 (nro 40) Maanantai 18-19 Mattlidenin lukio	
JOUKKUEVOIMISTELU JA RYTMINEN VOIMISTELU 2 krt/ vko, kausimaksu 235-255 €				
Joukkuevoimistelu 2012-2013 (nro 41) Ke 17-18 Sunan koulu Pe 17-18 Fiisilän koulu	Joukkuevoimistelu 2012-2013 (nro 42) Ke 17-18 Koulumäen koulu Pe 17-18 Kuitinmäen koulu	Joukkuevoimistelu 2010-2011 (nro 43) Ti 17-18:30 Mattlidenin alakoulu To 18-19 Mattlidenin lukio	Joukkuevoimistelu 2010-2011 (nro 44) Ke 17-18:30 Sunan koulu Pe 18-19 Mattlidenin alakoulu	Joukkuevoimistelu 2010-2011 (nro 45) Ke 17-18:30 Komeetan koulu Pe 18-19 Komeetan koulu
Joukkuevoimistelu 2008-2009 (nro 46) Ti 18:30-20 Mattlidenin alakoulu To 19-20 Mattlidenin lukio	Joukkuevoimistelu 2008-2009 (nro 47) Ma 19-20 Päivänkehrän koulu Pe 18-19:30 Fiisilän koulu	Joukkuevoimistelu 2006-2007 (nro 48) Ke 18:30-20 Komeetan koulu To 17-18 Komeetan koulu	Joukkuevoimistelu 2006-2007 (nro 49) Ke 18:30-20 Sunan koulu Pe 17-18 Mattlidenin alakoulu	JÄSENMAKSUT 2020 0-15 v 12 € yli 15 v 24 € Jäsenmaksu on voimassa koko kalenterivuoden.
Joukkuevoimistelu 2004-2005 (nro 50) Ma 17-18 Mattlidenin lukio Ke 18:30-20 Sunan koulu	Rytmisen voimistelu 2012-2014 (nro 51) Ma 17:30-19 Päivänkehrän koulu Pe 16:30-17:30 Niittykummun koulu	Rytmisen voimistelu 2008-2011 (nro 52) Ti 17-18:30 Martinkallion koulu Pe 18:30-20 Mattlidenin lukio	Rytmisen voimistelu 2003-2007 (nro 53) Ti 18:30-20 Martinkallion koulu Pe 17-18:30 Mattlidenin lukio	
MUUT LIIKUNTATUNNIT, kausimaksu 120 €				
Akrobatiavoimistelu 2006-2009 (nro 54) Maanantai 19-20 Päivänkehrän koulu	Akrobatiavoimistelu 2008-2010 (nro 55) Tiistai 17-18 Komeetan koulu	Akrobatiavoimistelu 2004-2007 (nro 56) Tiistai 19-20 Komeetan koulu	Jumppatemput 2010-2012 (nro 57) Tiistai 18-19 Komeetan koulu	Estradi ryhmä 2011-2013 (nro 58) Maanantai 18-19 Kuitinmäen koulu
Liikkarit 2010-2013 (nro 60) Torstai 18:30-19:30 Niittykummun koulu	Rope Skipping 09-03 (nro 61) Perjantai 17:30-18:30 Niittykummun koulu	Baletti 2008-2011 (nro 62) Keskiviikko 18-19 Niittykummun koulu	Rytmisen voimistelun erityisryhmä (nro 63) Torstai 18-19 Tähtiniityn koulu	Estradi ryhmä 2008-2010 (nro 59) Maanantai 18-19:30 Kuitinmäen koulu 160€
MAKSUTON LIIKUNTA				
WAIU -kerho Tiistai 12-12:45 Tähtiniityn koulu	Voimistelun yläkoulutunti Keskiviikko 14:30-16 Kuitinmäen yläkoulu		Perhetemmellys Sunnuntai 9-11 OVO:n peilisali, Esport Center	Kevätkausi 7.1.-10.5.2020
AIKUISTEN TUNNIT, kausimaksu 110 €/ yksi tunti tai 220 €/ rajaton (pl Olénaiset ja Quut)				
Pilates 1 Maanantai 19-20 Fiisilän koulu	Pilates 2 Maanantai 20-21 Fiisilän koulu	Kuntojumppa Maanantai 20-21 Päivänkehrän koulu	Voimavanne/keppijumppa Tiistai 19-20 OVO Training center, peilisali	Maksuvälineenä aikuisten ryhmässä käyvät myös:    
Kehonhuolto Tiistai 20-21 OVO Training center, peilisali	Olenaiset U -treenitunti Tiistai 18-19 Espoon Steinerkoulu	Aikuisten kuntoklubi Keskiviikko 18:30-19:30 Pirtti	Miesten kuntoklubi Keskiviikko 19:30-21 Pirtti	
Aikuisbaletti Keskiviikko 19-20 Niittykummun koulu	Kuntojumppa Torstai 19-20 Komeetan koulu	Syvävenyttely Torstai 20-21 Komeetan koulu	Sunnuntai-jumppa Sunnuntai 18:30-20 Päivänkehrän koulu	
Olénaiset -treenitunti Sunnuntai 18-19 Kuitinmäen koulu +55 €	Olénaiset -ohjelmattunti Sunnuntai 19-20 Kuitinmäen koulu +55 €	Quut Sunnuntai 20-21 Kuitinmäen koulu +55 €	Sininen = kehonhuolto Vihreä = tehotreeni Oranssi = tanssitreeni	

OVOLAINEN

1. KUKA OLET?

Tiina Akkanen, 25, OVO:n nuorisopäällikkö.

2. KUVAILE ITSEÄSI KOLMELLA SANALLA?

Kärsivällinen, positiivinen ja sopeutuvainen.

3. MITEN OLET MUKANA OVON TOIMINNASSA?

Vastaan OVO:n lasten ja nuorten harrastetoiminnasta sekä Elektronit-ikäluokasta. Olen lisäksi neljän joukkueen (OVO Kilpa Junior, Kilpa Protonit, Protonit N ja Protonit K) vastuuvallmentaja. Ohjaan myös akrobatiavoimistelua, jumppatemppuja ja Rope Skippingiä.

4. MITEN OLET TULLUT MUKAAN SEURAN TOIMINTAAN JA KOSKA?

Tulin satujumppaan 3 vuotiaana ja 5 vuotiaana aloitin Kilppareissa, joista tuli sitten myöhemmin Omegat. SM-sarjassa voimistelin vuoteen 2010 asti ja vuosina 2012-2017 voimistelin OVO Kilpa Akatemiassa (nyk. OVO Kilpa Team). Sen jälkeen olen keskittynyt valmentamiseen ja ohjaamiseen.

5. MITÄ OVOLAISUUS ON ANTANUT SINULLE?

Ovolaisuus on antanut minulle ihania ystäviä ja paljon ihmistoisia kokemuksia. Olen oppinut seuran toiminnassa määrätietoisemmaksi ja järjestelmällisemmäksi.

6. KOLME ADJEKTIIVIA, JOTKA MIELESTÄSI KUVAAVAT OVOA PARHAITEN?

Ahkerä, kehittyvä ja iloinen.

7. MITÄ OVOSSA PITÄISI VIELÄ KEHITTÄÄ?

Harrastetoiminnan näkyvyyttä seuran eri medioissa pitäisi kehittää paremmaksi.

8. HARRASTATKO MUUTA KUIN VOIMISTELUA?

Tällä hetkellä en harrasta mitään.



9. TULEVAISUUDEN HAAVEESI OVOSSA?

Haluan kehittää seuran harrastetoimintaa, ja kehittyä itse niin valmentajana kuin ohjaajanakin. Lisäksi toivon, että pystyn olemaan vielä pitkään mukana seuran toiminnassa.

10. MIKÄ ON PAHEESI?

Sipsit.

11. MIKÄ ON HALLITSEVA LUONTEENPIIRTEESI?

Positiivisuus.

12. LAPSUUDEN TOIVEAMMATTISI?

Prinsessa tai kampaaja.

13. PARAS OVO/VOIMISTELUMUISTOSI?

Voimistelijana paras muistoni on vuoden 2010 joukkuevoimistelun junioreiden MM-kisat Molekyylien kanssa. Valmentajana paras muistoni on viime kevään mestaruuskilpailut OVO Kilpa Junior -joukkueen kanssa, kun joukkue voitti kilpasarjojen mestiskullan 16-20 vuotiaiden sarjassa.

Tervetuloa talvileirille 2020!

Perinteinen hiihtolomaviikon päiväleiri Päivänkehrän koululla eskari- ja alakoululaisille.

Osallistuminen valittavissa 1-5 päivää.

Mukaan voi tulla ilman aiempaa voimistelutaustaa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
www.ovo.fi/talvileiri



Seuraavat valintakokeilut
valmennusryhmiin
Ma 9.12. joukkuevoimistelu

Lisätiedot: www.ovo.fi/valintakokeilu

Tervetuloa!



Posti Green

OVO Joulunäytökset 7.12.2019



Tervetuloa mukaan nauttimaan elämyksistä!
www.olarinvoimistelijat.fi/tapahtumat

NÄHDÄÄN SOMESSA!

Seuraa meitä sosiaalisen median kanavissa:



@olarinvoimistelijat



@ovofinland



@ovofi



OVO Finland

YHTEISTYÖSSÄ:



CHOPAR



TEAM PLACE



esport

kisakallio
kisakallion urheilupuisto

Espoo
liikkuu

Terveystalo

INTERSPORT
SUOMENOJA

LÄNSIVÄYLÄ

TORENIUKSEN LIIKENNE OY

HALLITUS 2019

Viestintä: **Uura Hagberg**

Sponsorointi ja markkinointi: **Karoliina Kaijasilta-Järvenpää**

Puheenjohtaja ja valmennusryhmät: **Johanna Lehto**

Tapahtumat: **Katja von Alftan**

Aikuisten harrastetunnit: **Kaarina Uosukainen**

Lasten ja nuorten harrastetunnit: **Anu Vartiainen**

Talous: **Sari Berglund**

Sähköpostiosoitteet

etunimi.sukunimi@ovo.fi

OVOn toimisto

Alaportti 4 (katutaso),
avoinna ma klo 17–20
ja to klo 9–12

Puhelin 050 301 9381

Puhelinajat arkisin
klo 11–13, ma ja ke
klo 17–19

S-posti toimisto@ovo.fi

Nettisivut www.ovo.fi



OVOLAINEN jäsenlehti

Julkaisija: OVO

Painatusmäärä: n. 2 300 kpl

Jakelu: jäsenistö, kumpanit

Sisältö: viestintätiimi

Kuvat: Sami Ilvonen

Taitto: Inka Saini

Painatus: Grano