

TATULEHTI



N:o 1 95. vuosikerta

Kevättiedote 2014

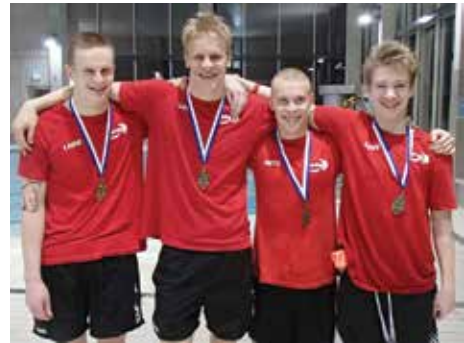


Luvassa voimaa, nopeutta ja räjähtävyyttä

Uusi kilpailu

löydä 5 jääkarhua

Uintimenestyksen makua TaTU:ssa



Nyt lähtee nälkä

kilpauinnista paljon eväitä elämään



www.tatu.fi



Aija

matematiikkaa



otetta harjoittelun suunnitteluun ja toteutukseen.

Poikkeusolosuhteet vaativat poikkeuksellisen talouden hallinnan. Kilpauintiseurana olemme asettaneet selkeän tavoitteen: haluamme olla kansallisissa arvokilpailuissa (Rollot, IKM-, NSM- ja SM-kilpailut) Suomen kuuden parhaan seuran joukossa vuoteen 2016 mennessä. Tavoitteen saavuttaminen vaatii rahaa ja rahan sisään virtaaminen vaatii työtä. Halliremontin viivästyminen aiheuttaa seuralle merkittävästi lisää kuluja. Joudumme jatkuvasti vuokraamaan harjoittelutilaa muualta. Lisäksi Tampereen kisojen puuttuessa joudumme tekemään kalliita kilpailumatkoja muualle Suomeen. Iso lovi tulopuolelle aiheutuu, koska emme hallitilanteen takia pääse kunnolla järjestämään omia kilpailuja ja pyörittämään kurssitoimintaa.

Puheenjohtajan palsta

Pohdin, että pitäisikö aloittaa räväkästi ja heittää jokin lentävä lause alkuun, vai ollako hieman enemmän jalat maassa -tyylisesti. Valitsen kultaisen keskitien ja sanon: Hei Kaikki TaTULaiset. Kädessäsi, tai näytölläsi on uusi seuratiedote, jossa on jälleen paljon mukavaa luettavaa.

Uusi hallitus on aloittanut ponnekaasti työvuotensa. Tarmokkuutta ja venymistä tarvitaan nyt todella koko hallitukselta, valmentajilta, uimareilta ja ehkä kaikista eniten vanhemmilta. Saimme hiljattain ikävän tiedon, että remontti Kalevan uimahallissa jatkuu pitkälle kevääseen 2015. Tämä vaatii Tampereen kaupungilta tietysti lisäbudjettia remontiin, mutta se vaatii myös kaikilta uimahallia tarvitsevilta lajeilta uutta ja innovatiivista

Hallitus tulee olemaan vaikeiden päätösten edessä varsinkin, kun kysymyksessä on kustannukset. Joudumme katsomaan tilannetta aivan uusien ”remonttilasien” läpi. Voitte olla huoleti. Tilanteesta selvittää kyllä, kunhan vain kaikki pitävät kirkkaana mielessä, että poikkeuksellinen tilanne vaatii kaikilta toimijoilta poikkeuksellista joustavuutta. Yritämme jatkuvasti löytää uusia tapoja järjestää taloudellista tukea seuran uimareiden kilpailemisen ja harjoittelun taustalle ja pitää uimareille koituvat kustannukset kohtuullisina. Tähän liittyen toivon kovasti, että kaikki kynnelle kykenevät ja vähänkin asi-

aa omakseen tuntevat vanhemmat, lähtekää rohkeasti mukaan seuran toimintaan. Jos vanhempia on mukana 20 jakaantuvat työt 20 henkilölle, mutta jos mukana on 50, jakaantuvat työt 50 henkilölle. Tämä on Aija-matematiikkaa.

Muutamalla lauseella itsestäni. Olen Vaasan uimaseuran kasvatti. Uintiurani alkoi kirkkaiden, froteisten ja punaisten bikinien voimalla 8-vuotiaana ja aktiiviuran lopettelin Arenoissa 18-vuotiaana. Jäin kuitenkin valmentamaan ja valmensin vaasalaisten ja vähän tamperelaistenkin kanssa silloisia vaasalaisia nuorten maajoukkueuimareita. Urheiluhierojakoulu sekä silloinen uusi kilpailulajini antoivat lisäksi loistavat eväät sekä lihas-kunto- että ravintovalmennukseen.

Tampereelle muutin opintojen ja vähän muidenkin, ns. normaalisyiden takia 20 vuotta sitten. Pidín pienen, mutta hyvin pienen tauon uintiin liittyen, kunnes Pystysen Tompan kanssa aloin valmentaa ns. kakkos- kolmosvalmentajana. Silloisessa ryhmässäni ui mm. sellainen kiltti ja tunnollinen uimari, nykyinen valmentajamme Matti Parikka.

Seuraavalle tauolle lähdin Espoonlahden SM-kisoista vuonna 2002. Oli kuukausi siihen hetkeen, kun minusta tuli äiti. Samana päivänä kun kotiuduin sairaalasta Pikku-Mion kanssa, saapui Tomppa uimareiden kanssa kakkukaffeelle, pienet simmarit mukanaan. Siitä se sitten

lähti – jälleen altaalla, mutta nyt ex-valmentajana, nykyisenä valmentajana, äitinä ja upean seuramme puheenjohtajana.

Ajatellaan positiivisesti ja tsemptaan yhdessä remonttivaiheen läpi. Pidetään tiukasti mielikuvassa se uusi upea Kaleva – siellä me vielä jossain vaiheessa treenataan!

Aija Harju



TaTU:n perinteinen avovesiuinti

Viikinsaaren ympäriuinti lauantaina 19.7.14

Viikinsaaren ympäriuinti uidaan tänä vuonna 77. kerran. Tapahtuma järjestetään aiemmista vuosista poiketen lauantaina iltapäivällä. Tervetuloa mukaan! Tarkemmat tiedot tapahtumasta löytyvät <http://www.tatu.fi/viikinsaaren-ympariuinti-2014/>



Kilpauinnista paljon eväitä elämään

Kirjoitan tätä juttua kolmesta näkökulmasta käsin. Entisenä kilpauimarina, nykyisten kilpauimareiden isänä sekä psykologina. Olen uinut kilpaa 15 vuotta 1982 - 1997 kansallisella huipputasolla nuorten sekä aikuisten maajoukkueeseen kuului. Tätä nykyä kaksi poikaani uivat TaTU:ssa, minkä kautta olen saanut uinnista uudenlaista kokemusta isän näkökulmasta. Työni puolesta olen myös tekemisissä huippu-urheilijoiden, mm. uimareiden kanssa.

Uinti on yksi maailman kovimmista urheilulajeista. Harrastajia on ympäri maailmaa ja harjoittelu vaatii paljon aikaa sekä fyysisiä että psyykkisiä voimia. Rankkuudesta huolimatta se voi parhaimmillaan kuitenkin antaa jatkoelämälle mahdollavat eväät pärjätä opinnoissa, työelämässäsi sekä sosiaalisessa maailmassa. Määrätietoisen harjoittelun ja kilpailun tuloksena,

uinnillisten ansioiden lisäksi, uinnin maailma voi tukea lasta, nuorta tai aikuista harrastajaa merkittävästi tunne-elämän säätelytaitojen oppimisessa. Pettymysten sietäminen, nopean tarpeen tyydytyksen lykkääminen, stressin ja paineen hallinta sekä onnistumisista iloitseminen ovat taitoja, joita me ihmiset tarvitsemme selviytyäksemme mielekkäällä tavalla hyvinvoivina nyky-yhteiskunnassa. Terveen ylpeyden lisäksi uinti tarjoaa väylän kehittää nöyryyttä, päämäärätietoisuutta, keskittymiskykyä, realistista tavoitteen asettelua sekä pitkäjänteistä työskentelyä. Vaikka uinti on yksilöurheilua, harjoittelu tapahtuu ryhmissä. Näin ollen muiden huomioon ottaminen, empatia sekä vuorovaikutustaidot laajemminkin pääsevät kehittymään koulusta poikkeavassa omavalintaisessa ympäristössä.

Olen kiitollinen uinnille. Osaltaan sen avulla opittujen taitojen avulla, pääsin sisälle haluamaani opiskelu- ja työpaikkaan, loin monia ystävyys-suhteita, jotka edelleen ovat merkityksellisiä sekä tapasin vaimoni. Myös myöhemmin työelämässä em. taidoista on ollut valtavasti hyötyä itselleni.

Ratkaiseva asema em. kehityksessä on valmentajilla, vanhemmilla sekä muilla uimareilla. Terveen itsetunnon kehittymisen edellytyksenä on tulla hyväksytyksi, kuulluksi ja nähdyksi itsenään sellaisena kuin kukin yksilö on. Jos valmentajien tai vanhempien hyväksyntä nuoreen uimariin pohjaa vahvasti suo-

rituksiin esim. altaassa, koulussa jne., terveen itsetunnon kehitys vaarantuu. Uimarin hyvinvoinnin ja urakehityksen edellytys on turvallinen, rehellinen, avoin, kannustava ja hyväksyvä vuorovaikutussuhde sekä ilmapiiri, joka pohjaa uimarin arvostukseen sellaisena kuin tämä on. Uimari kunnioittaa sekä arvostaa tällaista vuorovaikutusta luovaa valmentajaa ja näin ollen on vastaanottavampi harjoituksissa sekä kilpailuissa niin rajoitteille kuin positiiviselle palautteellekin. Valmentaja pystyy omalla asenteellaan, sitoutumisellaan ja kiinnostuksellaan toimimaan esimerkkinä nuorille uimareille. Onnekseni olen saanut huomata, että TaTU:n valmentajissa on paljon näitä hyviä puolia ja he osaavat toimia täten nuorten uimareiden kasvattajainakin pelkän valmentamisen ohessa.

Vanhempana itseni täytyy muistaa, etten ole enää uimari, enkä val-



mennuksellisessä roolissa, vaikka tietotaitoa harjoitteluun ja kilpailemiseen löytyy. Roolini on toimia tukijana, kannustajana ja tunteiden säätelyn apulaisena. Tämä tarkoittaa käytännössä kускаusta hallille, ruokailuista huolehtimista, kiinnostuksen osoittamista lapsieni uintiharrastusta kohtaan sekä motivoimista ja tsemppaamista harjoittelua kohtaan. Tarkoitus ei kuitenkaan ole olla sisällä uinnissa 24/7 kotiolosuhteissa. Tehtäväni ei ole puuttua valmennuksellisiin asioihin. Tämän vuoksi on myös vanhemman näkökulmasta tärkeää, että vuorovaikutus on avointa valmentajien suuntaan. Vanhemman ja valmentajan roolitus ja vastuu uimarista on oltava avoimesti määritelty ja yhteisesti hyväksytty, jotta ristiriidoilta välttyttäisiin. Tämä on ennen kaikkea uimarin etu. Edellytyksenä tähän on luonnollisesti keskusteluyhteys kodin ja valmennuksen välillä.

Aapo Kilpeläinen





TaTU:n pikku-uimarit Hipassa

TaTU:n innokkaat 6. ja 7. ryhmän pikku-uimarit ovat syksystä 2013 alkaen hakeneet monipuolista lisää harjoitteluunsa liikuntakeskus Hipasta Tampereen Leinolasta. Hippa on uudehko liikuntakeskus, joka tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluja perheille ja meidän TaTU:laisten iloksi myös uimareillemme.

Uinnin ohessa on seuramme valmennuksessa panostettu enenevässä määrin oheisharjoitteluun. Oheisharjoittelun merkitys korostui viime syksynä, kun uimahalliremontin vuoksi vähentynyt allastila haastoi valmentajat miettimään harjoittelua uudelta kantilta. Aiemmin oheisharjoitteluun on panostettu määrätietoisesti vanhempien uimareiden kanssa, mutta nyt olemme saaneet loistavaa kokemusta vastaavasta harjoittelusta myös nuorempien kanssa Hipassa.

Hipan ohjaajat touhuavat pikku-uimareidemme kanssa kerran vii-

kossa tunnin ajan ja jumppa on tähän mennessä sisältänyt mm. vartalonhallintaharjoitteita, erilaisia tempuratoja, volttiradan ja jopa seinäkiipeilyä. Uimarit ovat Hipassa omana ryhmänä ja heille on räätälöity omat tuntisisällöt. Ohjaajilla on selkeänä ohjenuorana myös kasvatuksellinen näkemys, joka näkyy mm. kurinalaisuutena, kun he opettavat lapsia toimimaan ryhmässä.

Jumppa on ollut uimareille mieluisa lisä uinnin tueksi ja yleensä tunnin jälkeen salista purkautuukin ulos joukko kirkkaan punaisia ja nauravaisia uimarinalkuja. Tulevaisuudessa halliremontin valmistuttua aiomme lisätä mahdollisuuksien mukaan allasaikaa kaikilla tasoilla, mutta samalla painotamme entistä enemmän myös muun liikunnan merkitystä lasten uintiharrastuksen tukena. Monipuolinen liikunta on tällä hetkellä mahdollista uimaseurassamme antaen vanhemmille mahdollisuuden säästää perhettä monen eri liikuntaharrastuksen yhteensovittamisen haasteilta.

Uintimenestyksen makua TaTU:ssa

Vuonna 2013 ennätysmäärä mitaleita arvokilpailuista

Nuorten PM-kilpailut, Islanti

3. Emma-Lotta Tynkky-
nen 4x100 VUV

Suomen Nuorten Mestaruuskilpailut, Jyväskylä

2. Juho Eerola, 100 PU, 58.65

2. M 4x100 VUV, 3:39.35

Joukkueessa uivat: Juho Eerola, Ville Laine,
Pietari Virta, Deny Belaic

2. M 4x100 SKUV, 4:05.57

Joukkueessa uivat: Deny Belaic, Mikael
Karuveha, Juho Eerola, Ville Laine

3. Ville Laine, 100 PU, 58.76

3. Ville Laine, 100 VU, 53.63

3. M 4x200 VUV, 8:13.44

Joukkueessa uivat: Juho Eerola, Vil-
le Laine, Pietari Virta, Deny Belaic

Nuorten lyhyen radan Mes- taruuskilpailut, Turku

2. Juho Eerola, 100 PU, 57,21

2. Juho Eerola, 200 VU, 1:54.28

3. Juho Eerola, 1500 VU, 16:23.95

3. Juho Eerola, 100 VU, 51.64

2. M 4x100 VUV, 3:34.71

Joukkueessa uivat: Juho Eerola, Ville Laine,
Pietari Virta, Deny Belaic

3. M 4x200 VUV, 7:58.03

Joukkueessa uivat: Juho Eerola, Vil-
le Laine, Pietari Virta, Deny Belaic

Ikäkausimestaruusuin- nit 50 m, Hyvinkää

1. Deny Belaic, 100 SU, 1.04.00

1. Deny Belaic, 200 SU, 2:21.76

1. Mikael Karuveha, 100 RU, 1:11.69



1. Mikael Karuveha, 200 RU, 2:41.34

3. Mikael Karuveha, 200 VU, 2:09.26

3. Pietari Virta, 200 VU, 2:02.76

3. Amanda Saari, 100 VU, 1:03.12

ROLLOT, Vaasa

3. Joona Lehtonen, 100 VU, 1:06.69

3. Petr Pankratov, 50 RU, 43.63

3. M 4x100 VUV, 4:25.91

Joukkueessa uivat: Antti Hakkarainen,
Joona Korhonen, Joona Lehtonen,
Petr Pankratov

Lyhyen radan Ikäkausimes- taruusuinnit, Hämeenlinna

2. Mikael Karuveha, 200 RU, 2:30.05

3. Antti Hakkarainen, 100 SU, 1:06.92

3. Deny Belaic, 200 SU, 2:14.62

TaTU:n KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous pidetään maa-
nantaina 31.3.2014 klo 18
Skanskan kokoustilassa,
Pellavanliikanpolku 4. Kah-
vitarjoilu alkaa klo 17.30.

Esillä sääntömääräiset asiat.

TaTU:n hallitus

Voimaa, nopeutta, räjähtävyyttä ja liikkuvuutta CrossFit -harjoittelun avulla.

CrossFit on laaja-alainen voima- ja kunto-ohjelma. CrossFit-harjoittelussa yhdistetään monipuolisesti painonnostoa, kehonpainon harjoitteita (kyykky, leuanveto, punnerrus, käsilläseisontapunnerrus jne.) juoksua, sisäsoutua, kahvakuulaliikkeitä, voimannostoa, naruhyppyä, sekä erilaisia voimistelurenkailla tehtäviä liikkeitä. Harjoitukset ovat kestoltaan lyhyitä ja intensiivisiä. Toisinaan harjoituksia tehdään ilman aikaa, keskittyen voimaominaisuuksien lisäämiseen ja tekniikoiden hiomiseen.



CrossFit-harjoittelu on kuulunut uimareiden harjoitusohjelmaan säännöllisesti viime syksystä lähtien. TaTU:n edustusryhmä aloitti toiminnallisen harjoittelun keväällä

2012, jolloin harjoitukset pidettiin Reebok CrossFit 33100- salilla lauantaisin. Kerran viikossa toteutettu harjoittelu tuotti tulosta, mutta paljasti samalla uimareiden heikkouksia.

Valmentaja Heikki Mäihänen ilmoitti uimareiden haluavan CrossFit-harjoittelun lisäämistä viikko-ohjelmaan kolmen ohjatun harjoituskerran verran. Pääpaino harjoittelussa on räjähtävän voiman lisääminen, lyhytkestoisen hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittamisen parantaminen sekä liikkuvuuden lisääminen. Samalla myös toinen uintiryhmä aloitti harjoittelun kerran viikossa.

CrossFit-harjoittelu kestää uimareilla 45-60 minuuttia. Tunti alkaa lämmittelyllä, jossa nostetaan sydämen sykettä, tehdään erilaisia liikkuvuusharjoitteita ja käydään läpi päivän harjoituksessa tehtäviä liikkeitä. Tämän jälkeen, päivästä riippuen, tehdään jokin voimaharjoitus ja sen jälkeen metcon tai pelkkä metcon. Metconilla tarkoitetaan harjoitusta, jossa syke on korkealla, tahti kova ja siihen yhdistetään yleensä kahta tai kolmea eri liikettä.

Harjoittelu on toteutettu progressiivisesti edeten helpoimmista tekniikoista kohti vaativimpia tankoliikkeitä.

Voiman ja räjähtävän voiman harjoitteina on käytetty erilaisia kyykkyjä, rinnalle vetoja ja tempauksia, kahvakuulan heilautusta sekä korkean laatikon päälle hyppäämistä.

RAUHANIEMEN SAUNAN AUKIOLOAJAT



Voimakas lantion ojennus tai koukistus saa aikaan liikkeen, joka kanna-voituu jalkojen kautta altaassa potkuun. Lantion liike on ihmisel- lä voiman lähteenä lähes kaikkeen liikkeeseen.

Kerran viikossa uimareilla on tun- ti mobilisointia, jossa liikkuvuutta pyritään lisäämään mobilisoimal- la, voimistelemalla tai vaikkapa pariakrobatialla. Liikkuvuuden li- sääminen uimareilla on selvästi parantunut, eritoten lonkan kou- kistajien, pakaroiden ja yläselän alueella. Kehno nivelten, nikamien ja lihasten liike sekä jäykkyys es- tävät usein muiden osa-alueiden kehityksen. Urheilijat ovat sisäis- täneet hyvin liikkuvuusharjoittelun merkityksen uinnin tukemiseksi.

Harjoitusten ohjelmointi muoka- taan tukemaan urheilijoiden kilpai- lukalenteria.

Monipuolinen harjoittelu altaan ul- kopuolella tukee tulosten kehitystä altaassa!

Lasse Rantala

Päivalmentaja, Reebok CrossFit

Talviaika 1.10.-30.4.

Ma - To	klo 15.00 - 20.00
Pe	klo 15.00 - 20.30
La - Su	klo 13.00 - 19.30

Kesäaika 1.5.-30.9.

Ma - pe	klo 15.00 - 20.00
La - Su	klo 13.00 - 20.00

SAUNA- JA KIOSKIVUORON VARAAMINEN

Voit varata talkoovuorosi TaTU:n kotisivun sähköisen varauskalen- terin kautta (<http://www.tatu.fi/rauhaniemi/talkootoiminta/>). Kotisivulta löytyy myös ohje sau- nanhoitajan tehtävistä. Sauna- ja kioski vuoroja on nyt varattavissa kesälle. Sauna- ja kioski vuoroista voi tarvittaessa kysyä Kristiina Tuom- iselta (045 3519307).

LENKKISAUNA RAUHANIEMESSÄ

Seuramme jäsenet pääsevät kesä- tiistaisin (kesä-elokuu) saunomaan ilmaiseksi Rauhaniemessä. Sau- naan mennessä kirjoitetaan nimi TaTU:n vihkoon. Uimarit pääsevät lisäksi saunomaan Rauhaniemessä harjoitusten yhteydessä.

RAUHANIEMEN KESÄTYÖT 2014

TaTU tarvitsee kesällä 2014 joukon reippaita kesätyöntekijöitä Rauhaniemen kansankylpylään.

Tarjolla on ranta- ja kioskityöntekijän töitä sekä saunanhoitajan kesäloman sijaisuus.

Jos olet innokas, ahkera ja työtä vailla, lue tarkemmat tiedot töistä ja hakumenettelystä TaTU:n nettisivuilta (www.tatu.fi/rauhaniemi/kesatyopaikat). Hakuaika päättyy 11.4.14.

KESÄLEIRI RAUHANIEMESSÄ

TaTU:n perinteinen kesäleiri järjestetään Rauhaniemessä viikolla 32 (koulun aloitusta edeltävä viikko). Leiri pidetään päiväaikaan maanantaista perjantaihin. Perinteiseen leirimenuun kuuluu monenlaista liikuntaa ja puuhailua ulkona. Tarkemmat tiedot leiristä ja ilmoittautumislinkki löytyvät seuran nettisivulta.

Voit päivittää jäsentietosi jäsenrekisteriin seuran nettisivulta

Sait käsiisi seuran jäsentiedotteen postin välityksellä. Pyrimme jatkossa lähettämään tiedotteen sähköisenä versiona sähköpostilla. Voit nyt käydä päivittämässä tietosi TaTU:n nettisivulta löytyvällä sähköisellä lomakkeella (www.tatu.fi/seura/jasenyys)



TaTU Tampere Ry

Takojaninkatu 1, 33540 Tampere

HALLITUS KAUDELLA 2014

Harju Aija, puheenjohtaja

Poutanen Heimo, vp

Poutanen Tuija, sihteeri

Rimpelä Taina, hallintopäällikkö

Erenius Rauno

Jaakkola Raimo

Kilpeläinen Aapo

Linna Petri

Mettälä Marika

Reijonen Jussi

Tikkanen Kati

Rauhaniemi toimikunta

Erkki Hauskamaa

Yhteystiedot löytyvät TaTU:n nettisivuilta www.tatu.fi

TaTU:n nettisivulla on "ota yhteyttä"-kaavake, jonka kautta asia ohjataan vastattavaksi oikealle henkilölle (<http://www.tatu.fi/otayhteytta/>)

TaTU:n VALMENTAJAT KEVÄÄLLÄ 2014

PÄÄVALMENTAJA

Lepola Jiri

VALMENNUSKOORDINAATTORI

Mäihäniemi Heikki

EDUSTUS

Lepola Jiri

Mäihäniemi Heikki

RYHMÄ 2

Poutanen Roope

Parikka Matti

RYHMÄ 3

Jännes Jere

Poutanen Joonas

Mäki Kaisa

RYHMÄ 4

Koskinen Samuli

Harju Aija

Mäihäniemi Heikki

RYHMÄ 5

Poutanen Emmi

Nisula Tommi

RYHMÄ 6

Liimatta Tommi

Lepola Jiri

Järvinen Oona

RYHMÄ 7

Granroth Maru

Allonen Veera

Belaic Tina

RYHMÄ 8

Lepola Jiri

Repo Anette

EASYSWIM

Lepola Jiri

Repo Anette

Soukka Tiina

EASYSWIM-KOORDINAATTORI

Poutanen Roope

KUIVAHARJOITTELU

Mäihäniemi Heikki

MASTERS

Linna Petri

VESIPALLO

Rautiainen Jukka

Yhteystiedot:

tatu.fi/kilpauinti/valmennus/valmentajat



Moi kaikki TaTULaiset!

Olen kotoisin Grönlannista ja tulin Suomeen rahtilaivan kyydillä viime vuoden lokakuussa. Tykkään hirveän paljon uinnista ja aloin etsiä itselleni uimaseuraa, jossa voisin harrastaa lajiani. Katselin TaTU:n meiniä ja totesin, että noin hyvään porukkaan minäkin haluan kuulua. Siitä lähtien minua on kutsuttu TaTU-Karhuksi. Toimenkuvaani kuuluu TaTU:n uimareiden tsemppaaminen ja rohkaisu kisamatkoilla, sekä kisojen tunnelman yleinen kohottaminen. Kisoissahan kuuluu olla hauskaa!

Olen viihtynyt TaTU:ssa tosi hyvin. Valmentajat ja uimarit ovat aivan huippuja ja tosi mukavia minua kohtaan. Minulla olisi kuitenkin yksi pieni toive, ja tarvitsisin sen täyttämiseksi hieman apuunne: haluaisin kovasti kunnollisen nimen. Eihän teistäkään kukaan ole nimeltään TaTU-Ihminen, eihän? Olisi mahtavaa, jos voisitte lähettää mielestänne minulle hyvin sopivan nimiehdotuksen osoitteeseen (tuija.poutanen@tatu.fi) 5.4.14 mennessä. Lupaun, että parhaan nimenkeksijä saa palkinnoksi jonkin kivan TaTU-fanituotteen.

Halataan kun tavataan,



TaTU-Karhu (toistaiseksi)

PS. Olen piilottanut lehteen 5 pikkukarhun kuvaa. Jos löydät ne kaikki, lähetä sähköpostia osoitteella tuija.poutanen@tatu.fi ja kerro miltä sivuilta karhut löytyivät. Oikein vastanneiden kesken arvon kuvallani koristellun pipon.