Vuosikertomus 2020

Urheiluopistosäätiö

Urheiluopistosäätiö

Urheiluopistosäätiön toiminnan tarkoituksena on urheilu- ja liikuntakasvatuksen tukeminen Suomessa. Säätiö toimii sekä laitossäätiönä että apurahoja myöntävänä säätiönä.

MISSIO

Lisätä liikuntaa maassamme ja edistää Suomen urheilumenestystä yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa yhdenvertaisesti, monikulttuurisesti ja kestävästi.

VISIO

Urheiluopistosäätiö on vuonna 2030 tunnettu ja arvostettu sekä laajasti verkottunut liikuntakasvatuksen tukija Suomessa.

TOIMINTAAMME OHJAAVAT ARVOT

Vaikuttavuus

Läpinäkyvyys

Kohtuullisuus

Sisällys

Koronan vuosi 2

Tarkoituksen toteuttaminen

Korona ei leikannut apurahoja 6

Juniorikoris tuen piiriin ... 8

Sara Kuivisto tähtää Suomen ennätykseen.....14

Eväitä Elämälle -ohjelma edistää yhdenvertaisuutta 16

Titta Keinänen Pajulahti-teamiin 18

Simo Lipsanen loikkii kohti unelmia 20

Kaapo Kakko teki läpimurron 22

Korkean paikan harjoittelun vaikutuksia tutkitaan..... 24

Kestävyysliikuntaa kaikilla mittareilla 26

Talous ja hallinto

Etäkokousten vuosi 30

Korona söi vuorokausia..... 34

Pajulahdesta ensimmäinen virallinen Paralympic Training Center 38

Urheiluopistosäätiö tukee Olympiakomitean toimintaa yhteensä 150 000 eurolla neljän vuoden aikana 40

Yllätyksellinen sijoitusvuosi – tuotot nousivat plussalle 42

Liitteet

Hakemuksesta myönnetyt apurahat vuodeksi 2020..... 58

Urheiluliitot, piirit, seurat ja muut yhteisöt 58

Yksittäiset urheilijat.....61

Tutkimusapurahat.....64

Koronan vuosi

Vuoden 2020 voi hyvällä syyllä nimetä koronan vuodeksi. Niin paljon maailmanlaajuinen pandemia vaikutti kaikkeen toimintaan ja vaikuttaa edelleen.

Koronan takia säätiö ei pienentänyt apurahojen määrää. Säätiö kykeni jopa hieman lisäämään myönnettyjen apurahojen määrää. Korona vaikutti kuitenkin siten, että osalla apurahan saajista oli koronarajoitusten takia vaikeuksia käyttää apurahaa leirityksiin. Niinpä apurahojen käyttöaikaa oli mahdollista pidentää vuoden 2021 puolelle.

Säätiö teki toimintavuoden aikana kaksi merkittävää kumppanuussopimusta. Vuonna 2015 alkanutta yhteistyötä Suomen Olympiakomitean kanssa jatkettiin seuraavaksi olympiadiksi eli vuosiksi 2021–2024. Aivan uusi sopimus solmittiin samaksi ajanjaksoksi Suomen Paralympiakomitean kanssa. Sopimusten myötä säätiön omistamasta Liikuntakeskus Pajulahdesta tuli ainoa urheiluopisto, joka on sekä Olympic että Paralympic Training Center.

Säätiön strategian mukaan apurahatoiminnan vaikuttavuutta lisättiin jatkamalla viestinnän kehittämistä. Säätiön apurahakohteita ja apurahan saaneita urheilijoita esiteltiin haastatteluin aikaisempaa enemmän säätiön kotisivuilla ja Facebookissa. Säätiö otti käyttöön Instragram-tilin.

Kaikkein eniten korona vaikutti Liikuntakeskus Pajulahteen, joka joutui voimakkaasti sopeuttamaan toimintaansa koronan takia. Loppukeväästä opisto oli koulutustoimintaa lukuun ottamatta kokonaan suljettuna ja henkilöstä jouduttiin lomauttamaan. Lomautusvaroitus jouduttiin antamaan myös vuoden lopulla koronan toisen aallon kiihdyttyä. Taloudellisesti yhtiö selvisi koronan ensimmäisestä vuodesta kuitenkin hyvin.

Toimintavuosi oli hallinnollisesti myös poikkeuksellinen, kun kaikki kokoukset maaliskuusta alkaen järjestettiin etäkokouksina tai erilaisina hybridikokouksina. Etäkokousten voi ennustaa jäävän pysyvästi osaksi kokoustoimintaa.

Vuonna 2020 säätiön myöntämät apurahat nousivat jälleen uuteen ennätykseen eli 452 000 euroon, mikä on kaikkien aikojen suurin summa rahan arvon muutoksetkin huomioon ottaen. Apurahojen määrä nousi jo yhdeksättä vuotta peräkkäin. Tuloslaskelman mukaan apurahoja maksettiin lähes 422 000 euroa. Myönnettyjen apurahojen määrä lisääntyi 7 000 eurolla. Yhdeksän vuoden aikana apurahojen vuosibudjetti on kasvanut jo 200 000 euroa.

Edellisten vuosien tapaan säätiö jakoi apurahoja hakemusten perusteella urheiluvalmennukseen leirityksineen ja liikuntatieteelliseen tutkimukseen. Jatkoimme myös edellisvuosina aloitettujen erillishankkeiden tukemista ja käynnistimme kolmen uuden hankkeen rahoituksen.

Vuosi 2020 oli sijoitustoiminnan osalta poikkeuksellinen ja yllätyksellinen. Sijoitusmarkkinat painuivat keväällä voimakkaasti, mutta alkoivat jo maaliskuun lopulla elpyä ja lopulta sijoitusvuosi oli positiivinen. Voimakkaat kurssivaihtelut ja sijoitussalkuissa tehdyt muutokset vaikuttivat kuitenkin siten, että säätiön tulos oli 246 000 euroa alijäämäinen, vaikka sijoitustoiminnan kokonaistuotto oli 4,0 prosenttia.

Suomen Urheilugaala ry:n kanssa solmitun sopimuksen pohjalta säätiö oli viidettä kertaa mukana gaalan palkintojen kummina. Säätiön kummius kohdistui palkintoluokkaan Läpimurto.

Liikuntakeskus Pajulahdessa asiakasmäärät jäivät tavoitteista, koska liikuntakeskus oli osan vuotta kokonaan suljettu tai erilaisten rajoitusten piirissä. Koronasta huolimatta Pajulahti kykeni viemään loppuun keskeneräiset investoinnit. Koulutustilat ja auditorio uusittiin kokonaan pinnoiltaan ja kalusteiltaan sekä laitteistoiltaan. Syksyllä Pajulahdessa järjestettiin koronakuplassa menestyksellisesti nuorten sulkapalloilijoiden EM-kilpailut.

Säätiön tulevaisuuden näkymät ovat hyvät. Säätiön strategia uusittiin ja katse ulotettiin vuoteen 2030 asti. Olemme asettaneet tavoitteeksemme nostaa säätiön tukien yhteismäärän vuoteen 2030 mennessä jopa 750 000 euroon. Vuonna 2021 tämä tarkoittaa, että säätiön hallitus on varautunut tukemaan liikuntaa ja urheilua yhteensä 477 000 eurolla.

Jukka Hako
toimitusjohtaja

Kuvasuomi Matti Kolho

Tarkoituksen toteuttaminen

Korona ei leikannut apurahoja

Säätiön eri tarkoituksiin myöntämien apurahojen kokonaismäärä jatkoi edelleen kasvuaan vuonna 2020. Viime vuosien hyvät sijoitustuotot mahdollistivat myönnettyjen apurahojen määrään lisäämisen 452 000 euroon, kun määrä oli 445 000 euroa vuonna 2019.

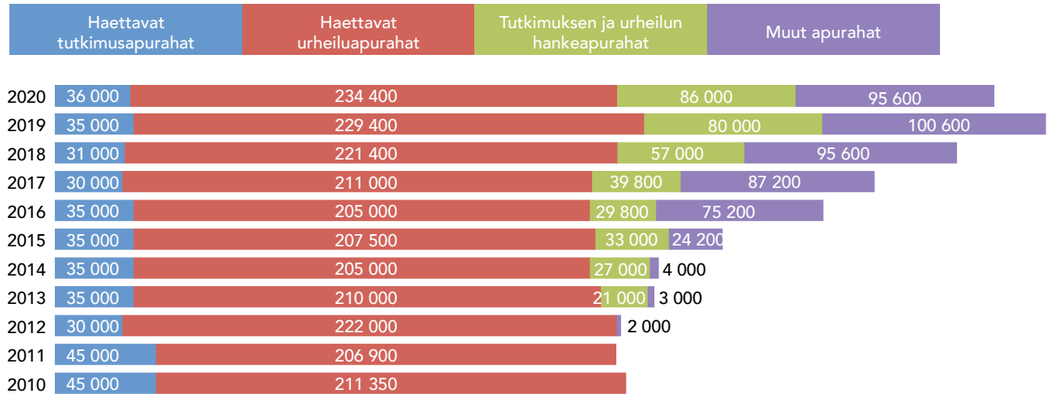
– Vuoden 2020 aikana säätiö solmi jatkosopimuksen Suomen Olympiakomitean kanssa vuosiksi 2021–2024. Uusi yhteistyösopimus solmittiin Paralymiakomitean kanssa myös vuosiksi 2021–2024, toteaa säätiön hallituksen puheenjohtaja **Perttu Puro**.

– Säätiössä pidettiin kiinni vahvistetusta apurahabudjetista eikä siihen tehty minkäänlaisia leikkauksia. Tällä haluttiin varmistaa, että apurahan saajilla tuet säilyvät. Vaikeissa oloissa apurahan saajat pystyivät myös hyvin käyttämään apurahat, muun muassa Liikuntakeskus Pajulahti pystyi turvallisesti ottamaan vastaan asiakkaita alkuvuoden lisäksi kesäkuun alusta lähes vuoden loppuun asti, kertoo Puro.

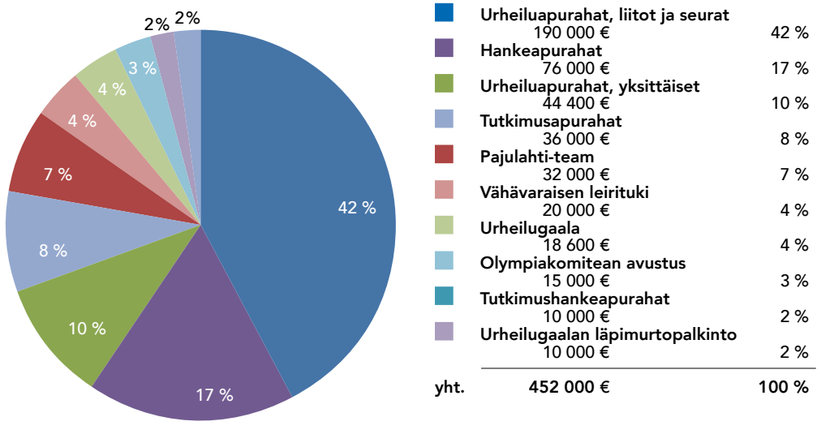
Martti Ahtisaari -rahasto

Martti Ahtisaari -rahasto on sidottu rahasto, josta myönnetään apurahoja Liikuntakeskus Pajulahden ja Averett-yliopiston yhteisen koulutusohjelman opiskelijoille kannustukseksi Pajulahdessa suoritetusta opiskelujaksosta. Syksyllä 2019 koulutusohjelmaan saatiin riittävästi hakijoita ja opiskelu käynnistyi pienen tauon jälkeen. Koronapandemia kuitenkin esti opintojakson suorittaneiden opiskelijoiden matkustamisen syksyllä 2020 Yhdysvaltoihin. Rahastosta ei näin ollen vuonna 2020 myönnetty apurahoja. Rahasto ei saanut lahjoitustuottoja toimintavuoden aikana.

Myönnetyt apurahat (€) 2010–2020



Myönnetyt apurahat 2020



Juniorikoris tuen piiriin

Urheiluapurahojen osalta toimintavuosi noudatteli koronasta huolimatta tuttuja käytäntöjä. Hakemuksesta myönnettyjen apurahojen yhteismäärä sekä liitoille ja seuroille että yksityisille urheilijoille lisääntyi hieman edellisvuodesta.

Myös erilaisten hankeapurahojen määrä lisääntyi.

Uusi avaus lajiyhteistyössä alkoi syksyllä 2020, kun säätiö päätti tukea kolmivuotisella hankeapurahalla Lahti Basketball Juniorit ry:tä, jotta Lahteen saadaan I divisioonaan liigassa pelaavalle joukkueelle farmijoukkue. Hankkeen onnistuminen edellytti, että Koripalloliitto myönsi sarjapaikan.

– Hanke on uudenlainen yhteistyö lahtelaisen seuratoiminnan kanssa ja tukee Lahden asemaa kansallisena urheilukaupunkina. Joukkue pelaa urheiluopistomme nimellä Pajulahti Team, kertoo säätiön toimitusjohtaja **Jukka Hako.**

Hakemuksesta myönnetyt urheiluapurahat

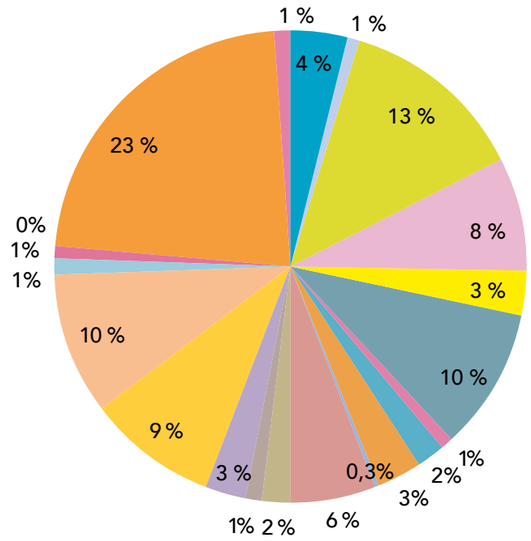
Vuodeksi 2020 myönnettyjen urheiluapurahojen hakuaika päättyi syyskuussa 2019. Urheiluapurahoja myönnettiin yksittäisille urheilijoille 44 400 euroa sekä urheiluseuroille ja liitoille 190 000 euroa, yhteensä 234 400 euroa.

Yksittäiset urheilijat tekivät yhteensä 160 hakemusta. Haettu summa oli 480 222 euroa. Apurahan sai 47 urheilijaa.

Seurat ja liitot tekivät yhteensä 96 hakemusta. Haettu summa oli 1 336 694 euroa. Apuraha myönnettiin 58 hakijalle.

Hakemuksesta myönnetyt urheiluapurahat on koottu liitteeksi toimintakertomuksen loppuun.

Hakemuksesta myönnetyt urheiluapurahat liitoille ja seuroille lajeittain 2020 (190 000 €)



Laji	Myönnetty 2020	Osuus
Amerikkalainen jalkapallo	8 000	4 %
Ammuntaurheilu	1 000	1 %
Erityis- ja vammaisurheilu	24 000	13 %
Jalkapallo	15 500	8 %
Jääkiekko	5 500	3 %
Kamppailulajit	18 500	10 %
Luistelu	1 500	1 %
Maastohiihto	3 000	2 %
Mäkihyppy	5 000	3 %
Pyöräily	500	0,3 %
Puolustusvoimien Urheilukoulu	11 000	6 %
Pöytätennis	4 000	2 %
Ratamelonta	2 000	1 %
Sulkapallo	6 500	3 %
Suunnistus	17 000	9 %
Tennis	18 500	10 %
Triathlon	1 000	1 %
Uinti	2 500	1 %
Urheiluakatemiat	500	0 %
Yleisurheilu	43 500	23 %
Muut (LTS ry)	1 000	1 %
Yhteensä	**190 000**	**100%**

Liikuntakeskus Pajulahden lähimaastoon valmistui maastopyöräilyyn sopiva lenkki, joka sai nimekseen Kevätpuro. Reitin pituus on 1,5 kilometriä.

Erkki Hämäläinen

Urheilun hankeapurahat

Säätiö oli toimintavuoden aikana mukana kuudessa apurahoin tuetussa hankkeessa. Neljä niistä oli käynnistynyt ennen toimintavuoden alkua.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa säätiöllä oli kolmivuotinen hanke, joka päättyi vuonna 2019. Hanke keskittyy Päijät-Hämeen alueen yhteisen urheilustrategian nimeltään Sport Päijät-Häme jalkauttamiseen. Hanketta jatkettiin yhdellä vuodella vuodeksi 2020. Vuoden 2020 avustus oli 6 000 euroa.

Nummelan Kisaajat ry:n uimarien Tokio-2020 olympiavalmennusryhmän kanssa säätiöllä oli kolmivuotinen hanke, joka päättyi vuonna 2020. Vuoden 2020 avustus oli 5 000 euroa.

Suomen elektronisen urheilun liiton (SEUL ry) kanssa päättyi kolmivuotisen hanke liittyen valmentajakoulutuksen kehittämiseen yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa. Vuoden 2020 avustus oli 6 000 euroa.

Suomen Suunnistusliiton kanssa säätiöllä on meneillään kolmivuotinen hankeyhteistyö liittyen liiton talenttiryhmän kehittäminen ja valmentamiseen. Vuoden 2020 avustus oli 5 000 euroa.

Vuoden 2020 aikana käynnistettiin tai toteutettiin yhteensä kaksi uutta hanketta.

Yhteistyössä Lahti Basketball Juniorit ry:n kanssa käynnistyi kolmivuotinen hanke, jossa seura ryhtyy Koripalloliiton myöntämän sarjapaikan turvin pelaamaan I divisioonan B-sarjassa tukien samalla liigassa pelaavaa joukkuetta. Joukkue pelaa nimellä Team Pajulahti. Avustus hankkeelle vuonna 2020 oli 4 000 euroa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön aloitteesta rakennettiin keväällä 2020 yhteistyössä suurtapahtumakaupunkien (Helsinki, Lahti, Tampere, Turku ja Jyväskylä) kansallisen yhteistyön projekti, jonka tavoitteena on jalkauttaa kansallista liikunnan ja urheilun suurtapahtumastrategiaa ja tuoda siihen lisää sisältöä myös liikunta-, urheilu- ja hyvinvointimatkailun kehittämisen ja osaamisen viennin osa-alueilla. Projektisuunnitelmassa varattiin mahdollisuus myös urheiluopistoille ja niitä omistaville tahoille olla mukana hankkeessa. Lahden seudulla Liikuntakeskus Pajulahdella on tärkeä rooli seudulla järjestettävissä suurtapahtumissa tuottamassa majoitus- ja oheispalveluja. Hankkeen käytännön organisoinnin hoitaa Lahti Seutu – Lahti Region Oy. Hanke alkoi keväällä 2020 ja jatkuu kevääseen 2022 asti. Urheiluopistosäätiön tuki hankkeelle vuonna 2020 oli 2 500 euroa.

Urheilun hankeapurahoja maksettiin vuoden 2020 aikana yhteensä 28 500 euroa.

Yhteistyö Suomen Olympiakomitean kanssa

Säätiöllä on Olympiakomitea solmivat vuonna 2015 yhteistyösopimuksen, joka päättyi vuoden 2020 lopussa. Sopimuksen turvin Liikuntakeskus Pajulahti toimii Olympic Training Centerinä. Sopimuksen mukainen avustus Olympiakomitealle oli vuonna 2020 yhteensä 15 000 euroa.

Olympiakomitealla on toimintamalli urheiluakatemioiden yläkoulutoiminnan vahvistamiseksi. Säätiö osallistui hankkeen rahoittamiseen vuosina 2018–2020 yhteensä 45 000 eurolla. Vuoden 2020 avustus oli 20 000 euroa.

Koronatilanne mahdollisti nuorten sulkapalloilijoiden EM-kilpailujen järjestämisen tiukoin terveysjärjestelyin Liikuntakeskus Pajulahdessa syksyllä 2020. Kisajärjestelyt onnistuivat erinomaisesti.

Erkki Hämäläinen

Syksyllä 2020 säätiö ja Olympiakomitea päättivät jatkaa yhteistyösopimusta vuosiksi 2021–2024. Sopimukseen sisällytettiin myös edellä mainittu hanketuki urheiluakatemioiden yläkoulutoimintaan. Sopimuksen mukaan säätiö tukee Olympiakomiteaa vuosittain 20 000 eurolla ja hanketukeen ohjataan 17 500 euroa vuodessa. Neljän vuoden kokonaispaketti on 150 000 euroa.

Yhteistyö Suomen Paralympiakomitean kanssa

Säätiöllä ja Paralympiakomitealla on meneillään hanke pyörätuolikelauksen ympärille syntyneen tiedon ja osaamisen siirtämiseksi ja dokumentoimiseksi. Projektissa hyödynnetään ensisijaisesti paralympiavoittajien Leo-Pekka Tähden ja Toni Piispasen tiimien tietotaitoa. Hanke on kolmivuotinen. Vuoden 2020 avustus oli 5 000 euroa.

Vuoden 2020 lopulla käynnistyi kokonaan uusi hanke, jossa Paralympiakomitea kehittää paraurheilun yläkoululeiritystä yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa. Hanke on kolmivuotinen. Vuoden 2020 avustus oli 2 500 euroa.

Kaikkein suurin asia oli säätiön ja Paralympiakomitean yhteistyön ympärille syntynyt yhteistoimintasopimus vuosiksi 2021–2024. Siis vastaavanlainen sopimus kuin Olympiakomitean kanssa. Sopimuksen arvo on yhteensä 80 000 euroa eli säätiö tukee jatkossa Paralympiakomiteaa 20 000 eurolla vuodessa. Sopimuksella virallistetaan Liikuntakeskus Pajulahden asema Paralympic Training Centerinä.

Liikunnan tasa-arvo

Säätiöllä oli yhteistyössä Liikuntakeskus Pajulahden kanssa viidettä vuotta käytössä vähävaraisten leirituki. Leiriä varattaessa seura voi anoa vapaapaikkoja, jotta ryhmän kaikilla jäsenillä on mahdollisuus osallistua leirille.

– Säätiö pyrkii näin lisäämään liikunnan tasa-arvoisuutta. Jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla mahdollisuus vähintään yhteen harrastukseen. Valitettavasti korona hankaloitti leirityksiä ja osaa leireistä ei kyetty ollenkaan järjestämään. Siksi leirituen hyödyntäminen jäi aikaisempia vuosia vähäisemmäksi, harmittelee Jukka Hako.

Vuodeksi 2020 säätiö varasi vähävaraisten leiritukeen 20 000 euroa. Leirituen avulla voitiin turvata 125 leirivuorokautta.

Säätiöllä on meneillään kaksi kolmivuotista hanketta, joiden avulla pyritään lisäämään liikunnan tasa-arvoa.

Helsingin Jalkapalloklubi ry:n hankkeessa tarkoituksena on lisätä nais- ja tyttöjalkapallon määrää ja samalla nostaa sen arvostusta. Hankkeen päätähtäimessä on edistää naisten ja tyttöjen liikkuvaa, vahvaa elämää. Hankkeen nimeksi vahvistui *Play like a girl*. Vuoden 2020 avustus oli 10 000 euroa.

Pelastakaa lapset ry:llä on paikallisyhdistystensä kautta järjestelmä nimeltään Eväitä elämälle, jossa vähävaraisille perheille ohjataan tukea muun muassa lasten liikunta-harrastuksiin. Säätiö tukee hanketta kolmen vuoden ajan. Vuoden 2020 avustus oli 10 000 euroa.

Sara Kuivisto tähtää Suomen ennätykseen

Sara Kuivisto on keskimatkojen juoksija, joka on hallinnut päämatkalla 800 metrillä sekä 1500 metrillä Suomen tilastoaikoja ja korkeimpia palkintopalleja jo useamman vuoden ajan. Kuivisto on edustanut Suomea myös kansainvälisissä arvokisoissa.

Kevät ja kesä olivat koronaviruksen takia varsin poikkeuksellisia, ja vaikutukset ovat näkyneet myös yleisurheilukentillä ja kisakalenterissa. Kuivistokin kaipasi kesällä 2020 kovia kisoja ja haastajia mitatakseen omaa tasoaan.

”Talvella oli pientä sairastelua, mutta kevät ja kesä sujuivat harjoittelun ja niiden vähäisten kisojen osalta erinomaisesti. Kaipasin vain kovaa kisaa, jossa pääsisi roikottamaan ja juoksemaan kunnon mukaisen ajan”, toteaa Kuivisto. ”Tärkeintä olisi saada juostua kovia kisoja, sillä yksin juoksemalla on vaikea päästä 800 metrillä alle ajan 2.03. Tavoite on ehdottomasti juosta Suomen ennätys 800 metrillä.”

Kuivisto kokee kehittyneensä erityisesti juoksun alkuosuudella: ”Kehitys on näkynyt ensimmäisellä kierroksella, pystyn vetämään todella helpolla tunteella 58–59 sekunnin avauskierroksen pelkällä omalla vedolla. Henkisellä puolella myös olen aina kokenut olevani vahva ja pidän kilpailemisesta. 800 metrillä täytyy kaikkia ominaisuuksia kehittää käsi kädessä, sillä kyseisellä matkalla täytyy olla samanaikaisesti nopea, voimakas ja kestävä.”

Urheiluopistosäätiö tuki Kuivistoa 3 000 euron apurahalla vuonna 2020. Tuen Kuivisto hyödynsi Pajulahden alppimajoissa majoittumiseen. ”Apuraha tuli tuiki tärkeään käyttöön kevättalvella ja heinäkuussa. Tuki oli minulle tärkeä apu, jotta sain harjoiteltua laadukkaasti kotimaassa ja raskaat ja pitkät matkustamiset ovat jääneet pois. Viime vuonna oli erityisen kätevää leireillä kotimaassa koronan takia”, kiittelee Kuivisto.

”Tykkään olla kisapäivinä omissa oloissani”

Kisapäivät sujuvat Kuivistolla rutiinilla, vaikka päivien aikataulut ja kisojen sijainti antavatkin niihin aina omat erityispiirteensä.

”Kisapäivän vastaiset yöunet riippuvat ihan kisan aikataulusta. Jos kisa on myöhään vasta iltakahdeksan jälkeen, nukun niin pitkään kun nukuttaa, kuitenkin maksimissaan yhdeksään tai kymmeneen. Aamun kilpailuverryttely tulee olla tehtynä noin 6 tuntia ennen kisaa, joten jos kisa on päivällä, täytyy herätyskello laittaa soimaan”, kertoo Kuivisto.

Entä mitä kuuluu huippujuoksijan kisapäivän ruokalistalle? ”Syön kisapäivinä kevyesti ja hyvin sulavia ruokia. Jos kisa on ennen kello kolmea iltapäivällä, syön vain aamiaisen ja ennen kisaa banaanin tai juoman. Jos startti on illalla, syön myös lounaan, mutta en päivällistä”, valottaa Kuivisto. ”Syön ennen kisaa aina jotain kevyttä, vähärasvaista ja hyvin sulavaa. Kaikkeen pitää sopeutua ja voi esimerkiksi olla, että kisareissuilla ulkomailla onkin tarjolla kananugetteja. Niillä täytyy sitten pärjätä!”

Ennen kisaa Kuivisto yrittää keskittää ajatuksensa johonkin muuhun kuin suoritukseen: ”Yleensä ennen kisaa joko teen ristikoita, katson telkkaria tai teen jotakin muuta mikä vie ajatuksia hieman pois kisasta. Kilpailupäivät etenkin kaukana kotoa ovat enimmäkseen ajan tappamista. Tykkään kuitenkin yleensä olla omissa oloissa, en jaksa oikein jutella kenenkään kanssa tai vaihtaa kuulumisia muiden kilpailijoiden kanssa.”

Ennen kisaa suoritettavat verryttelyt ja rutiinit sujuvat Kuivistolla tutulla sapluunalla kisasta toiseen: ”Verryttely menee yleensä hyvin samalla kaavalla, vetojen pituudet hieman vaihtelevat tuntemuksien ja juostavan matkan mukaan, mutta pääosin verryttelyssä on melko tarkka rutiini, joka tuo itselle rauhaisan tunteen. Aloitan verryttelyn 50–70 minuuttia ennen kisaa, venyttelen ja teen irrotukset, käyn vessassa, siirryn calling roomiin ja siitä radalle ja sitten mennään!”

Kun juoksu on takana päin, on tärkeää saada energiavarastot täytettyä ja siirtää ajatuksia jo seuraavalle etapille. ”Kisan jälkeen ruokaa täytyy saada melko nopeasti, koska kisapäivänä tulee aina syötyä ja juotua aika huonosti. Koti-Suomessa kisan jälkeen ajetaan usein kotiin ja ajomatkalla pysähdytään syömään yleensä huoltoasemalle. Ulkomailla mennään syömään, pakataan kamat ja mennään nukkumaan, koska lähtö kotiin tai seuraavaan kohteeseen on yleensä aikaisin seuraavana aamuna”, summaa Kuivisto.

Sara Kuiviston yhtenä tavoitteena on 800 metrin Suomen ennätyksen rikkominen.

Suomen Urheiluliiton kuva-arkisto

Eväitä Elämälle -ohjelma edistää yhdenvertaisuutta

Pelastakaa Lapset ry:n Eväitä Elämälle -ohjelma tukee lasten ja nuorten hyvinvointia oppimateriaali- ja harrastustuen sekä lomakotitoiminnan kautta. Ohjelman tuki kohdennetaan lapsille, joiden mahdollisuus jatkaa koulunkäyntiään tai osallistua harrastuksiinsa on uhattuna perheen vähävaraisuuden tai muiden sosiaalisten haasteiden vuoksi.

Eväitä Elämälle -ohjelmassa on kolme tukimuotoa: oppimateriaalituki, harrastustuki ja mentorointi. Harrastustuki on tarkoitettu alle 18-vuotiaille lapsille, joiden harrastuksen aloittaminen tai sen jatkaminen on uhattuna perheen tiukan taloudellisen tilanteen vuoksi. Mentoritoiminta on yläkouluikäisille ja 10-luokkalaisille suunnattua, vertaistukeen perustuvaa tukea ja ohjausta.

"Liikunnan tasa-arvon edistäminen on yksi osa Urheiluopistosäätiön apurahatoiminnan tavoitteista. Pelastakaa lapset ry:n valmis toimintamalli mahdollistaa myös tuen ohjaamisen suoraan vähävaraisten perheiden lasten liikuntaharrastuksen tukemiseen. Säätiö on mukana hankkeessa kolmen vuoden ajan yhteensä 30 000 eurolla", kertoo säätiön toimitusjohtaja Jukka Hako. Yhteistyöhanke alkoi vuonna 2019.

Eväitä Elämälle -ohjelma edistää lasten yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja hyvää kehitystä. Sillä tavoitellaan pysyviä muutoksia niin yksilöiden kuin yhteiskunnankin tasolla."Ohjelman avulla voidaan parantaa lasten yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua ja olla aktiivisia toimijoita yhteiskunnassa. Mielestäni on myös hienoa, että samalla kun ohjelman avulla tuetaan lasten opiskelu- ja harrastusmahdollisuuksia, tehdään ohjelman puitteissa vaikuttamistyötä päättäjien suuntaan, jotta lasten ja perheiden tilanteeseen saadaan kestäviä ratkaisuja ja lapsen oikeudet huomioidaan päätöksenteossa. Näin olemme osaltamme mukana vaikuttamassa siihen, että Suomi on kaikille lapsille hyvä paikka elää ja jokaisella on mahdollisuudet kehittyä ja kasvaa täyteen potentiaaliinsa", kertoo Pelastakaa Lapset ry:n asiantuntija Aino Sarkia.

Vapaaehtoiset ja lahjoittajat takaavat ohjelman jatkuvuuden

Vuonna 2019 Eväitä Elämälle -ohjelman kautta tukea sai lähes 2 500 lasta. Ohjelma ei toteutuisi ilman vapaaehtoisten ja lahjoittajien tukea ja heidän roolinsa on elintärkeä ohjelman jatkuvuuden ja tulevaisuuden takaamiseksi. "Ohjelma rahoitetaan täysin varainhankinnalla, joten saamamme lahjoitukset ovat edellytys ohjelman jatkumiselle. Myös sitoutunut Pelastakaa Lasten paikallisyhdistysverkosto, joka toteuttaa ohjelmaa paikkakunnillaan, on keskeisessä roolissa", valottaa Sarkia.

Avun tarvitsijoita on Sarkian mukaan vuosi vuodelta enemmän: "Suomessa vähävaraisissa perheissä elää 112 000 lasta. Lapsiperhekköyhyys näkyy selvästi Pelastakaa Lapset ry:n työssä ja hakemusten määrä on Eväitä Elämälle -ohjelmassa kasvanut vuosi vuodelta. Valitettavasti saamme niin paljon hakemuksia, että tuki ei riitä kaikille hakijoille. Ilman tukea jääneiden lasten määrä vaihtelee hieman vuosittain. Esimerkiksi vuonna 2019 ilman tukea jäi yli 300 lasta."

"Yleisellä tasolla voi sanoa, että perheet voivat Suomessa pääsääntöisesti hyvin, mikä on tietysti hyvä asia. Meillä on kuitenkin myös perheitä, joissa on erilaisia vaikeuksia esimerkiksi vähävaraisuudesta johtuen, mikä heijastuu myös lasten tilanteeseen ja hyvinvointiin. YK:n Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan jokaisella lapsella on samat oikeudet riippumatta esimerkiksi perheen taloudellisesta tilanteesta ja tämä on tärkeää muistaa kaikessa päätöksenteossa", muistuttaa Sarkia.

Harrastustuki kirvoittaa mieltä lämmittäviä palautteita

Sarkian mukaan he saavat paljon palautetta harrastustukea saaneilta perheiltä. Ne kaikki lämmittävät mieltä ja kertovat harrastusmahdollisuuden tärkeydestä lapselle.

"Moni palaute on jäänyt mieleeni, mutta voin kertoa yhden esimerkin, joka tuo mielestäni hyvin esiin sen, miten harrastus voi tukea ja kannatella lasta, kun tilanne on erityisen haastava. Tässä tapauksessa perhettä oli kohdannut suuri suru, kun yksi perheen lapsista oli kuollut. Pienemmälle sisarukselle oli tässä tilanteessa ollut tärkeää saada jatkaa harrastustaan, mutta perheellä oli taloudellisesti vaikea tilanne eikä mahdollisuutta harrastuskustannusten maksamiseen, joten he saivat apua tilanteeseensa Pelastakaa Lapset ry:ltä. Tutun harrastuksen parissa hän pystyi tekemään normaaleja arkisia asioita ja tavata ystäviä. Äidin mukaan harrastuksesta muodostui tärkeä osa toipumista", kertoo Sarkia mieltä lämmittävästä muistosta.

Titta Keinänen Pajulahti-teamiin

Osana huippu-urheilun edistämistä säätiö tukee lupaavia ja olympialaisiin tähtääviä urheilijoita. Apurahaa saava ryhmä on nimetty Pajulahti-teamiksi. Siihen kuului vuonna 2020 yhteensä kahdeksan urheilijaa. Kukin heistä sai 4 000 euron apurahan, joka on maksettu suoraan urheilijan omaan valmennusrahastoon.

Pajulahti-team säilyi toimintavuoden aikana entisellään. Koska Tokion olympialaiset siirrettiin pidettäväksi vuonna 2021, päätettiin kesälajien urheilijoiden sopimuksia jatkaa myös yhdellä vuodella. Nämä sopimukset jatkuvat muutoksen jälkeen vuoden 2021 loppuun asti.

Pajulahti-teamiin kuuluivat vuonna 2020 seuraavat urheilijat:

Lassi Etelätalo ..... yleisurheilu, keihäänheitto
Nea-Amanda Heinola ..... uinti
Katri Kakko ..... judo
Liisa Lilja ..... paratriathlon
Simo Lipsanen..... yleisurheilu, kolmiloikka
Aleksi Ojala ..... yleisurheilu, kävely
Matti Suur-Hamari ..... paralumilautailu
Alisa Vainio ..... yleisurheilu, kestävyysjuoksu

Katri Kakko päätti urheilijauransa vuoden 2020 aikana ja yksi teamin paikka vapautui. Hänen tilalleen uudeksi Pajulahti-teamin urheilijaksi valittiin karateka Titta Keinänen.

Hänen sopimuskaudekseen päätettiin koko alkava olympiadi, joka kattaa vuodet 2021–2024 ja kahdet olympialaiset: vuonna 2021 Tokiossa ja vuonna 2024 Pariisissa.

Pajulahti-teamin yhtenä tarkoituksena on, että kukin urheilija kykenee hyödyntämään säätiön omistamaa Liikuntakeskus Pajulahtea harjoittelussaan.

Karateka Titta Keinäsen lähin päätavoite on päästä kilpailemaan Tokion olympialaisiin.

Pedja Miric

Simo Lipsanen loikkii kohti unelmia

Kolmiloikkaaja Simo Lipsasen kesäsuunnitelmat saivat vuonna 2020 yllättävän käänteen, kun arvokisat peruuntuivat. Uusi tähtäin syntyi heti: oma ennätys kolmiloikassa ja pituushypyssä. Kolmiloikan ennätys vuodelta 2017 säilyi, mutta pituuden ennätys parani vuonna 2020 ja on nyt ulkoradoilla 766.

”Vaikka arvokisat peruttiin, sillä ei ollut vaikutusta omaan treenimotivaatiooni. Tietysti kesän pääkisojen peruuntuminen ei naurattanut, mutta olen ajatellut sen positiivisesti. Nyt on enemmän aikaa kehittää itseään ja olla valmiimpana seuraavissa arvokisoissa. Ja terveys ennen kaikkea, toivottavasti maailmalla tilanne saadaan hallintaan”, Lipsanen pohtii.

Poikkeuksellisten olosuhteiden takia monet liikuntakeskukset sulkivat ovensa tartuntariskin takia. Minkälainen vaikutus sillä oli treenaamiseen?

”Keväälle suunniteltu leiri jäi väliin, mutta Lappeenrannan ja Joensuun kaupunki mahdollistivat minulle onneksi harjoittelumahdollisuudet hallissa myös koronan aikana. Perusharjoittelua jatkettiin pidempään, mutta määrä ja laatu ovat olleet suunnilleen samalla tasolla kuin ennenkin. Enemmänkin keskityin harjoittelussa tekniikkani parantamiseen ja ominaisuuksien kehittämiseen”, Lipsanen kertoo.

Miltä tyypillinen treeniviikko näyttää? ”Treenaan viitenä päivänä viikossa, joskus kahdesti samana päivänä. Yksi treeni kestää 2–3 tuntia ja pitää sisällään nopeusharjoittelua, kolmiloikan lajitekniikkaa ja voimaharjoittelua painoilla. Keskivartalon vahvistaminen sekä fysioterapeutin laatimat liikkeet ja kuntopallon heitot kuuluvat myös tärkeänä osana ohjelmaan”, Lipsanen sanoo.

Omat vahvuudet ovat Lipsasen mukaan teknisessä suorittamisessa ja nopeudessa, kun taas voimatasojen kehittäminen on tulevaisuudessa suurin kehityksen kohde. Riittävä palautuminen on luonnollisesti myös keskeisessä roolissa, sillä väsyneellä kropalla on mahdoton saavuttaa omia ennätyksiä.

”Nukun yleensä pitkiä yöunia ja pyrin syömään riittävästi ja laadukkaasti itsetehtyä, puhdasta ruokaa. Lisäravinteet toki tukevat kokonaisuutta. Suorituskyvyn osalta tärkeää on myös kehonhuolto ja kropan kuuntelu, tarvittaessa lisään levon määrää ja muutan harjoitusohjelmaa valmentajani kanssa. Pitää olla energinen olo, jotta jaksaa harjoitella laadukkaasti”, kertoo Lipsanen.

Lipsanen on yksi Urheiluopistosäätiön Pajulahti-teamin kahdeksasta urheilijasta. Tähänastisten tavoitteiden saavuttamisessa

Kolmiloikkaaja Simo Lipsanen tähyää arvokisoihin ja pyrkii rikkomaan oman Suomen ennätyksensä.

säätiön sopimuskauden mukainen vuotuinen tuki on Lipsasen mukaan ollut merkittävässä roolissa.

”Urheiluopistosäätiön ja Pajulahden huippuyhteisön tuki ovat auttaneet paljon matkalla kohti omia tavoitteitani. Tuen avulla olen voinut rahoittaa välinehankintoja sekä leiri-, hieronta- ja fysioterapiakuluja. Voin täysillä keskittää kaiken energiani siihen, että matkaan kohti omia unelmiani – arvokisamitalin voittamista ja uutta Suomen ennätystä”, Lipsanen sanoo.

Kaapo Kakko teki läpimurron

Säätiöllä oli yhteistoimintasopimus Suomen Urheilugaala ry:n kanssa. Vuosi 2020 oli yhteistyön viides vuosi. Sopimuksen mukaan säätiö toimii palkintoluokan Läpimurto kummina vuoden 2021 gaalaan asti. Säätiön avustus Urheilugaalalle vuonna 2020 oli sopimuksen mukaan 18 600 euroa.

Tammikuussa 2020 järjestettiin Urheilugaala vuoden 2019 urheiluansioista. Osa palkintojen voittajista valitaan ns. Suuren Raadin äänestyksin. Raadissa säätiötä edusti puheenjohtaja Perttu Puro.

Urheilugaalassa 2020 palkintoluokassa Läpimurto oli kolme voittajaehdokasta. Läpimurto tarkoittaa nousua viimeisen vuoden aikana lajinsa ehdottomalle huipulle. Ehdokkaat olivat yleisurheilija (7-ottelu) Maria Huntington, jääkiekkoilija Kaapo Kakko ja lumilautailija Rene Rinnekangas.

Äänestyksen voitti Kaapo Kakko, josta tuli vuoden 2019 aikana kaksinkertainen maailmanmestari. 20-vuotiaiden MM-kisoissa Suomi voitti loppuottelussa USA:n Kakon tehdessä voittomaalin ottelun lopussa.

Kakko oli mukana myös miesten A-maajoukkueessa, joka voitti Suomelle historian kolmannen maailmanmestaruuden Slovakian Bratislavassa. Kakon menestystä täydensi NHL:n varaustilaisuus kesällä 2019. New York Rangers varasi Kakon toisena pelaajana.

Läpimurto-palkintoluokan voittajana Kaapo Kakko sai Urheiluopistosäätiöltä 10 000 euron suuruisen apurahan.

Syksyllä 2020 alkoi Urheilugaalan 2021 valmistelutyö ja ehdokasasettelu. Säätiön edustajana palkintolautakunnassa toimi toimitusjohtaja Jukka Hako.

Jere Lehtinen vastaanotti Kaapo Kakon puolesta Läpimurto-palkintoluokan Uno-pokaalin Urheilugaalassa tammikuussa 2020. Kaapo Kakko kiitti palkinnosta ja saamastaan apurahasta videon välityksellä.

Urheilugaala ry:n kuva-arkisto

Korkean paikan harjoittelun vaikutuksia tutkitaan

Säätiöllä on ollut liikuntatieteelliseen tutkimukseen liittyvää hankeyhteistyötä Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU:n kanssa jo useita vuosia.

Vuonna 2019 käynnistyi kolmivuotinen hanke, jonka aikana avulla pyritään kehittämään korkean paikan harjoittelua ja sen vaikuttavuuden seurantaa kestävyyslajien valmentajien yhteisesti sopiman toimintamallin avulla.

Hankkeen avulla kerätään systemaattisesti tietoa suomalaisten huippukestävyysurheilijoiden korkean paikan harjoittelusta esimerkiksi alppimajassa toteutetun harjoitteluleirin aikana. Hankkeessa voidaan hyödyntää Liikuntakeskus Pajulahteen kesällä 2019 valmistuneita alppihuoneita.

Hankkeessa on mukana 13 kestävyyslajia: ampumahiihto, hiihtosuunnistus, kestävyysjuoksu, kilpakävely, maastohiihto, melonta, pikaluistelu, pyöräily, soutu, suunnistus, triathlon, uinti ja yhdistetty.

Vuonna 2020 hankkeen avustus oli 10 000 euroa.

Hakemuksesta myönnetyt tutkimusapurahat

Tutkimusapurahojen hakuaika päättyi syyskuun lopussa 2019. Hakemuksia kertyi yhteensä 36 kpl ja haettu summa oli 317 820 euroa. Säätiön hallitus päätti jakaa apurahoja apurahabudjetin mukaisesti yhteensä 36 000 euroa. Apurahan sai yhdeksän hakijaa.

Asiantuntijalausuntoja apurahahakemuksista antoi VVLK Oy:n hallituksen jäsen, terveysliikunnan dosentti Raija Laukkanen.

Hakemuksesta myönnetyt tutkimusapurahat on koottu liitteeseen vuosikertomuksen loppuun. Liikuntatieteelliseen tutkimukseen myönnettiin apurahoja vuonna 2020 yhteensä 46 000 euroa.

Joonas Rinne (edessä), Nathalie Blomqvist ja Cecilia Österblad olivat alppimajaleirillä Liikuntakeskus Pajulahdessa kuvan treenin aikaan keväällä 2020. Huippu-urheilijoilla oli rajoitetusti mahdollisuus harjoitteluun, vaikka urheiluopisto oli koronan takia loppukevään suljettuna.

Rami Virlander

Kestävyysliikuntaa kaikilla mittareilla

Teknologian kehittyminen on vaikuttanut harjoittelun ja palautumisen mittaamiseen ja tehnyt siitä entistä tarkempaa sekä luonnollisen osan kuntoliikkujien ja urheilijoiden arkea. Sykeseurantaan on olemassa useita erilaisia menetelmiä, jotka mahdollistavat datan keräämisen vuorokauden ympäri niin halutessaan.

”Kestävyysharjoittelun seurannassa syke, nopeus ja teho ovat edelleen tärkeimmät ja käytetyimmät muuttujat. Seuraavana kehitysaskeleena voisi olla hermoston tai hermolihasjärjestelmän palautumisen ja väsymystilan mittaaminen kenttäolosuhteissa myös muuten kuin suorituskykytestein”, kestävyysurheilusta tohtoroiva Olli-Pekka Nuuttila visioi.

Teknologian hyödyntämisen Nuuttila näkee pääosin positiivisena asiana, painottaen samalla miten tärkeä on tiedostaa, ettei mittaamisen tulisi olla itseisarvo.

”Jos mittaustulokset eivät tarjoa käyttäjälleen kiinnostavaa informaatiota tai aiheuta muutoksia mittaajan toiminnassa, ei niitä tietenkään ole mikään pakko käyttää. Menestyksekäs harjoittelu on mahdollista tehdä edelleen myös täysin ilman apuvälineitä. Mittareita on myös olemassa hyvin moneen lähtöön, eikä esimerkiksi niiden arvioiman unen laadun mittaustarkkuudesta ole välttämättä validoitua tietoa. Summauksena voisi sanoa, että teknologia mahdollistaa jo nyt valtavan tietomäärän keräämisen, mutta kaikkeen siihen tietoon ei kannata eksyä. Tulisi edelleen kyetä erottamaan olennainen ja huomioimaan myös oma subjektiivinen tuntemus”, muistuttaa Nuuttila.

Väitöskirja valmiiksi vuoden 2022 loppuun mennessä

Tulevassa väitöskirjassaan Nuuttila tutkii palautumista ja harjoittelua eri näkökulmista pyrkien löytämään keinoja, miten mittausdataa voi parhaiten hyödyntää harjoittelun suunnittelussa. Nuuttila on tutkinut yksittäisten kestävyysharjoitusten jälkeistä palautumista ja vertaillut harjoitusmäärän tai korkeaintensiteettisten harjoitusten lisäämisen vaikutusta palautumistilaan ja suorituskykyyn. Vaikka tutkittavien määrä liikuntabiologian tutkimuksissa on tyypillisesti alhainen, mittauskulut muodostuvat suhteellisen suuriksi, jos halutaan analysoida

Olli-Pekka Nuuttila on tutkinut, miten mittausdataa voidaan hyödyntää harjoittelun suunnittelussa.

esimerkiksi verinäytteistä hormonipitoisuuksia.

”Seuraavassa tutkimuksessani vertaillaan harjoitusmäärän tai -intensiteetin kasvattamisen vaikutuksia palautumiseen ja suorituskykyyn pari viikkoa kestävässä lyhyessä ”shokki-mikrosyklissä”, jossa kontrasti normaaliin harjoitteluun on huomattava. Viimeisessä tutkimuksessani pyrin luomaan aiempien osatutkimusten pohjalta mallin, jossa harjoittelu mukautuu yksilöllisesti mitatun palautumistilan ja harjoitusdatan perusteella. Olen kiitollinen, että Urheiluopistosäätiö on myöntämällään apurahalla voinut edesauttaa laadukkaan urheiluun keskittyvän tieteen tekemistä. Väitöskirjani on määrä valmistua vuoden 2022 loppuun mennessä ja toistaiseksi olen pysynyt kutakuinkin tavoitetahdissa”, Nuuttila kertoo.

“Tavoitteet pitävät yllä treenimotivaatiota“

Ei voi välttyä pohtimasta, miten menneen koronavuoden tapahtumat tulevat näkymään tulevina kuukausina. Nuuttilan mukaan koronan vaikutus on näkynyt yliopiston arjessa, mutta käynnissä olevaan väitöskirjaprojektiin sillä ei juurikaan ole ollut vaikutusta.

”Toistaiseksi uudet tutkimusprojektit ovat olleet jäissä ja valtaosa henkilöstöstä on työskennellyt etänä. Ehdin onneksi ennen koronaa kerätä kaksi tutkimusaineistoa, joiden analysoinnissa ja artikkeleiden työstämisessä on riittänyt hyvin puuhaa myös kotitoimistolla”, Nuuttila kertoo.

Kipinä kestävyysharjoittelun tutkimiseen sai alkunsa maastohiihdosta, jossa Nuuttila kilpaili kansallisella tasolla. Nykyään harjoittelu on puhdasta harrastelua, joskin seuraavana haasteena on pari vuotta sitten juostun maratonennätyksen kohentaminen.

”Sen olen huomannut, että jonkinlainen tavoite auttaa pitämään treenimotivaatiota yllä. Kun treenaaminen ei ole enää vakavaa, on myös mielenkiintoista testailla vähän erilaisempia harjoitustapoja, joihin törmää esimerkiksi tutkimusmaailmassa”, Nuuttila sanoo.

Talous ja hallinto

Etäkokousten vuosi

Koronapandemia heijastui keväällä 2020 nopeasti säätiön työskentelyyn. Toimisto oli tehnyt osittain etätyötä jo aiemmin. Koronan seurauksena etätyöhön siirryttiin kokonaan.

Korona heijastui myös kokoustoimintaan. Säätiön hallituksen kaikki kokoukset olivat etäkokouksia maaliskuun alusta lukien. Valtuuskunta puolestaan piti kokouksia sähköpostitse tai etäkokouksen ja sähköpostikokouksen yhdistelmänä.

Säätiön hallinnossa ei toimintavuoden aikana tapahtunut suuria muutoksia.

Valtuuskuntaan kaksi uutta jäsentä

Säätiön valtuuskunnan puheenjohtajana toimi kertomusvuonna valtiotieteen maisteri Paavo Lipponen (Helsinki). Varapuheenjohtajina toimivat kaupunkineuvos Anna-Liisa Kasurinen (Kotka) ja opetusneuvos Arpo Heinonen (Lahti).

Muut valtuuskunnan jäsenet kertomusvuonna olivat ekonomi Yrjö-Olavi Aav (Espoo), kanslianeuvos Kari T. Ahonen (Helsinki) 24.9.2020 lähtien, kauppatieteiden kandidaatti Arto Bryggare (Helsinki), rakennusneuvos Ben Grass (Helsinki), järjestöpäällikkö Eija Harjula (Helsinki), kansanedustaja Eero Heinäluoma (Helsinki), neuvottelupäällikkö Irene Hämäläinen (Hyvinkää), valtiotieteen tohtori Eino Ketola (Vihti), järjestöneuvos Jaakko Kuusela (Järvenpää), toimistopäällikkö Riitta Lainio (Helsinki), varatuomari Juha Laisaari (Helsinki), kaupunkineuvos Reino Ojala (Nokia), filosofian maisteri Anu Rajajärvi (Vihti) 24.9.2020 lähtien, oikeustieteen kandidaatti Kirsti Salminen (Helsinki), valtiotieteen maisteri Sisko Seppä (Helsinki), oikeustieteen tohtori Olavi Syrjänen (Helsinki), liittopuheenjohtaja Petri Vanhala (Helsinki), voimistelunopettaja Sirkka-Liisa Vehviläinen (Helsinki) ja liikuntaneuvos Seppo Virtanen (Nastola). Kertomusvuoden päättyessä valtuuskunnassa oli yhteensä 22 jäsentä.

Säätiön hallitus koolla 28.2.2020 viimeistä kertaa Wallininkadulla, minkä jälkeen koronan myötä siirryttiin myös etäkokouksiin. Vasemmalta lukien Maria Mäkynen, varapuheenjohtaja Laura Andersson, Erkki Kokkonen, Jani Salenius, puheenjohtaja Perttu Puro, toimitusjohtaja Jukka Hako, Kari T. Ahonen, Heikki Nykänen ja hallituksen neuvonantaja Lasse Mikkelsson.

Heidi Taberman

Säätiön taloustoimikunta koolla 12.2.2020 viimeistä kertaa Wallininkadulla. Vasemmalta lukien Heikki Nykänen, varapuheenjohtaja Laura Andersson, Jani Salenius, puheenjohtaja Perttu Puro ja hallituksen neuvonantaja Lasse Mikkelsson.

Jukka Hako

Koronapandemian takia valtuuskunta piti vuosikokouksensa 18.5.2020–22.5.2020 sähköpostikokouksena. Vuosikokouksessa kaikki henkilövalinnat siirrettiin syksyllä pidettävään jatkovuosikokoukseen, joka järjestettiin hybridikokouksena Teams-etäyhteydellä ja sähkö-postikokouksena 24.9.2020.

Hallitukseen uusi jäsen

Säätiön hallitukseen ovat kuuluneet toimitusjohtaja Perttu Puro puheenjohtajana, valtiotieteiden maisteri Laura Andersson varapuheenjohtajana sekä jäseninä kanslianeuvos Kari T. Ahonen 24.9.2020 asti, johtaja Erkki Kokkonen, kasvatustieteen maisteri Maria Mäkynen, yhteiskuntatieteiden maisteri Heikki Nykänen, talous- ja hallintojohtaja Jani Salenius ja valtiotieteiden maisteri Sanna-Mari Viitanen 24.9.2020 lähtien. Hallituksen kokousten sihteerinä on toiminut säätiön toimitusjohtaja Jukka Hako.

Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana kahdeksan kertaa. Hallitus teki edellisvuosien tapaan itsearvioinnin toiminnastaan.

Hallituksen ja toimitusjohtajan apuna on toiminut taloustoimikunta, joka on käsitellyt koko säätiökonsernin talouteen liittyviä kysymyksiä antaen evästyksiä ja suosituksia. Taloustoimikuntaan ovat kuuluneet Perttu Puro puheenjohtajana sekä jäseninä Laura Andersson, Heikki Nykänen ja Jani Salenius. Sihteerinä on toiminut toimitusjohtaja Jukka Hako.

Taloustoimikunta kokoontui toimintavuoden aikana neljä kertaa.

Tilintarkastajat

Säätiön tilintarkastajina on toiminut PricewaterhouseCoopers Oy.

Toimisto muutti Triplaan Pasilassa

Säätiön toimitusjohtajana on toiminut filosofian maisteri Jukka Hako. Säätiön toimistossa on työskennellyt asiantuntijana Heidi Taberman. Vuoden 2020 alusta lukien hallituksen neuvonantajana on työskennellyt liikuntatieteen tohtori Lasse Mikkelsson.

Säätiön toimisto sijaitsi toimintavuoden alussa omissa tiloissa Helsingin Kalliossa Wallininkadulla. Jo edellisvuonna tehdyn periaatepäätöksen pohjalta säätiö luopui omista tiloista ja myi tiloihin liittyvät osakkeet.

Säätiön toimisto muutti maaliskuun 2020 aikana Pasilassa sijaitsevan Triplan kauppakeskuksen Spaces Triplan toimistotiloihin osoitteessa Firdonkatu 2. Koronapandemian takia säätiössä on koko vuosi tehty etätyötä vain pienin poikkeuksin.

Viestintää lisättiin edelleen

Säätiö jatkoi viestinnän kehittämistä uutisoiden ja esitellen haastatteluin säätiön apurahahankkeita ja apurahan saaneita urheilijoita. Viestinnässä hyödynnettiin ensisijaisesti sekä säätiön verkkosivuja että säätiön Facebook-sivuja. Vuoden lopulla otettiin käyttöön säätiön Instagram-tili.

Viestintää toteutettiin yhteistyössä viestintätoimisto Camp Norte Oy:n kanssa. Toimintavuoden aikana ryhdyttiin suunnittelemaan säätiön oman näkyvyyden lisäämistä osana viestintäsuunnitelmaa.

Korona söi vuorokausia

Urheiluopistosäätiö omisti toimintavuoden lopussa koko osakepääoman seuraavista yrityksistä: Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy, Kontioniemi Oy ja Kiinteistö Oy Espoon Ruukintie 5.

Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy (VVLK)

Yhtiön osakepääoma on 2,7 miljoonaa euroa. Säätiön omaan pääomaan rinnastettavat sijoitukset yhtiössä ovat yhteensä 6,1 miljoonaa euroa. Yhtiö ylläpitää Liikuntakeskus Pajulahtea.

Yhtiö on saanut säätiön omistaman, yhteensä 108 hehtaarin laajuisen maapohjan käyttöönsä säätiöltä edullisella, pitkäaikaisella vuokrasopimuksella.

Säätiö ei saa sijoituksilleen VVLK Oy:ssä osinkoa eikä muutakaan tuottoa, sillä yhtiöjärjestyksensä mukaisesti VVLK Oy ei jaa osinkoa. VVLK Oy:n tulos jää yhtiöön Pajulahden kehittämiseksi.

Majoitusvuorokausien kokonaismäärä väheni 33,0 prosenttia johtuen koronapandemiasta ja oli 68 965 vuorokautta. Koronan takia Liikuntakeskus Pajulahti oli lähes kokonaan suljettuna maalis–toukokuun aikana. Henkilökuntaa jouduttiin laajasti lomauttamaan. Lomautusilmoitus jouduttiin antamaan uudelleen joulukuussa, kun koronatilanne paheni.

Koronan keskelläkin yhtiö jatkoi investointejaan. Koulutustilojen ja auditorion peruskorjaustyö valmistui onnistuneesti kesän lopulla. Lisäksi yhtiö ryhtyi suunnittelemaan uuden majoitusyksikön Puistopaju 2:n suunnittelua korvaamaan vanhoja opiskelijamajoitustiloja.

Yhteistyössä säätiön kanssa Pajulahteen valmistui Masterplan-suunnitelma, jossa on

Liikuntakeskus Pajulahti kykeni koronan keskelläkin viemään loppuun aloitetut investoinnit ja perusparannukset. Kokonaan uuden ilmeen saivat auditorio sekä koulutustilat lepotiloineen.

Erkki Hämäläinen

visioitu mahdollisuuksia kehittää Pajulahden toimintoja ja lisätä majoitusta säätiöltä vuokratulla maa-alueella.

Hyvän kulukuriin, loppusyksyn onnistuneen toiminnan sekä erilaisten yhteiskunnan myöntämien tukien ansiosta VVLK-konsernin voitto vuonna 2020 oli 588 561,36 euroa.

VVLK Oy:n hallitukseen ovat kuuluneet Jukka Hako puheenjohtajana, laamanni Markku Pohjola varapuheenjohtajana, kauppatieteiden maisteri Teemu Laakso, dosentti Raija Laukkanen, toimitusjohtaja Emilia Mäki, parayleisurheiluvalmentaja Markku Niinimäki 20.4.2020 lähtien ja toimitusjohtaja Osku Pajamäki. Yhtiön toimitusjohtajana on toiminut liikuntatieteiden maisteri Mikko Levola. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana kahdeksan kertaa.

VVLK Oy:n kaupallisen tytäryhtiön Pajulahden Palvelut Oy:n hallitukseen ovat kuuluneet Jukka Hako puheenjohtajana sekä jäseninä Mikko Levola ja talous- ja hallintojohtaja Jari Tuononen. Yhtiön toimitusjohtajana on toiminut Mikko Levola. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana kolme kertaa.

Oppilasasuntola Kalliopajua varten on oma yhtiö, Kiinteistö Oy Kalliopaju, jonka osakepääoman omistaa VVLK Oy. Yhtiön hallituksen puheenjohtajana on toiminut Jukka Hako sekä jäseninä Mikko Levola ja talous- ja hallintojohtaja Jari Tuononen. Yhtiön toimitusjohtajana on toiminut Mikko Levola. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana kolme kertaa.

Kontioniemi Oy

Yhtiön hallitukseen ovat toimintavuonna kuuluneet Perttu Puro puheenjohtajana, varapuheenjohtajana Laura Andersson ja jäseninä Heikki Nykänen ja Jani Salenius. Yhtiön toimitusjohtajana on toiminut Jukka Hako. Hallitus kokoontui toimintavuoden aikana neljä kertaa.

Yhtiön toimialana on kiinteistösijoitustoiminta ja arvopaperikauppa. Yhtiö toimii arvopaperien sijoitusyhtiönä. Yhtiöllä on arvopaperisalkku, jossa on sekä suoria osakesijoituksia että sijoituksia osakerahastoihin. Yhtiön salkussa ei toimintavuoden aikana tehty suuria muutoksia ja osakkeiden myönteinen kehitys näkyy vain sijoitussalkun käyvässä arvossa. Yhtiöiden pidättäytyminen osingonmaksussa heijastui tulosta heikentävästi.

Yhtiön osakepääoma on 168 187,93 euroa ja oma pääoma tilivuoden lopussa 497 014,37 euroa. Yhtiön tilikauden tappio oli 8 542,06 euroa.

Kiinteistö Oy Espoon Ruukintie 5

Yhtiön toimialana on omistaa ja hallita liike- ja toimistotaloksi kaavoitettua tonttia Espoossa sekä sille rakennettavia rakennuksia. Kiinteistö on ollut vuokrattuna 2.5.2012 lukien. Vuonna 2017 säätiö solmi esisopimuksen kiinteistön kehittämisestä Lujatalo Oy:n kanssa. Toimintavuoden aikana säätiö jätti yhtiön omistamasta tontista asemakaavan muutosehdotuksen Espoon kaupungille. Yhteistyössä naapurikiinteistön omistajan ja Espoon kaupungin kanssa aluetta kehitetään asuntoalueeksi.

Yhtiön tuloslaskelman mukainen tappio oli 161,56 euroa.

Yhtiön hallitukseen ovat kuuluneet Heikki Nykänen puheenjohtajana sekä jäseninä Laura Andersson ja Jukka Hako. Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana kaksi kertaa.

Jäsenyydet muissa yhteisöissä

Säätiö oli kertomusvuonna jäsenenä seuraavissa yhdistyksissä: Säätiöiden ja rahastojen neuvottelukunta, Liikuntatieteellinen seura, Urheiluoikeuden yhdistys, Helsingin seudun kauppakamari, Veronmaksajien Keskusliitto ry ja Metsänhoitoyhdistys Päijät-Häme ry.

Maskit ja käsidesit muuttuivat arkipäiväksi Liikuntakeskus Pajulahdessa koronan seurauksena.

Erkki Hämäläinen

Pajulahdesta ensimmäinen virallinen Paralympic Training Center

Urheiluopistosäätiö ja Suomen Paralympiakomitea ovat sopineet nelivuotisesta yhteistyöstä, joka pitää sisällään säätiön antaman 80 000 euron sponsorituen. Sopimus kattaa vuodet 2021–2024. Yhteistyön myötä liikuntakeskus Pajulahdesta tulee ensimmäinen virallinen paralympiaurheiluun keskittyvä valmennuskeskus Paralympic Training Center.

Nelivuotisella yhteistyöllä on määrä tukea vammaisliikunnan koko polkua ruohonjuuritasolta huippu-urheiluun. Suomen Paralympiakomitean pääsihteeri **Riikka Juntunen** sanoo yhteistyön tukevan huippu-urheilun lisäksi myös matalan kynnyksen harrastamista.

”Pajulahti on Suomen esteettömin urheiluopisto ja on hienoa, että siitä tulee nyt virallisesti Paralympic Training Center. Olen vaikuttunut siitä, miten paljon Urheiluopistosäätiö ja Pajulahti ovat tehneet työtä sen eteen, että tilat palvelevat niin monipuolisesti eri lajeja ja ovat esteettömiä, jotta harrastajat pääsevät monipuolisesti liikkumaan ja huippu-urheilijat treenaamaan aina paralympialaisiin asti”, Juntunen sanoo.

Pajulahti Paralympic Training Center on Suomen Paralympiakomitean ja paralympiajoukkueen virallinen harjoituskeskus, joka tarjoaa paraurheilijoille ja valmentajille monipuolista apua. Juntunen muistuttaa, että kun rakennetaan uutta tai korjataan olemassa olevaa, tulisi aina myös huomioida esteettömyysnäkökulma.

”Liikunta ja urheilu kuuluvat kaikille. Pienemmillä paikkakunnilla voi olla vain yksi vaihtoehto harrastamiselle tai urheilulle, jos ei ole esteettömiä treenitiloja. Esteettömyydestä hyötyy vammaisten henkilöiden lisäksi monta muutakin ryhmää, kuten lastenvaunuja työntävät vanhemmat ja rollaattoreilla liikkuvat ikäihmiset.”

Pajulahden strategiassa paralympiabrändin nostaminen olympiabrändin rinnalle onkin konkreettinen osoitus paralympiayhteistyön nostamisesta uudelle tasolle. Valtakunnallisen valmennus- ja liikuntakeskus Pajulahden valmennuskeskuksen johtaja **Tero Kuorikoski** kertoo, että keskuksessa vietetään vuodessa tuhansia vuorokausia ja paraperheeseen kuuluu usein hyvin monenlaisia ihmisiä erilaisin tavoittein.

”Kansainväliset tapahtumat ovat olleet viime aikoina hyvin näkyvä osa yhteistyötä, mutta kokonaiskuvaan mahtuu paljon muutakin. Meidän kävijämme voi olla lapsi, jolla on vamma ja miettii vielä omaa liikuntaharrastustaan, tai jo itseään paralympiatasolla toteuttava huippu-urheilija, jonka valmennuksen kokonaisuudessa olemme yksi osa. Lisäksi useampi paraurheilija on pystynyt yhdistämään Pajulahdessa liikunnanohjaajaopinnot ja treenaamisen, Kuorikoski sanoo.

Liikuntakeskus Pajulahden valmennuskeskuksen johtaja Tero Kuorikoski, Paralympiakomitean pääsihteeri Riikka Juntunen ja Urheiluopistosäätiön toimitusjohtaja Jukka Hako onnittelivat koronatervehdyksin toisiaan Paraperhe-tapahtumassa lokakuun alussa uuden yhteistyösopimuksen merkiksi.

Paralympiakomitean kuva-arkisto

Urheiluopistosäätiön toimitusjohtaja **Jukka Hako** on samoilla linjoilla ja painottaa yhdenvertaisuutta tärkeänä arvona urheilussa ja liikunnassa.

”On tärkeää, että Pajulahti on Suomen virallinen Olympic ja Paralympic Training Center. Sen lisäksi että keskus on nuorten ja kaikkien harjoittelupaikka, näkyy tavoitteellisuus myös paraurheilussa. Urheiluopistosäätiölle yhdenvertaisuuden edistäminen on erittäin tärkeä asia, jossa haluamme vahvasti toimia Paralympiakomitean kumppanina”, Hako toteaa.

Urheiluopistosäätiö tukee Olympiakomitean toimintaa yhteensä 150 000 eurolla neljän vuoden aikana

Korona-aikakausi ei sulkenut kaikkia urheilun rahahanoja.

Vaikka useat urheilun toimijat kamppailevat parhaillaan sponsoriyhteistöiden jatkumon kanssa, Urheiluopistosäätiö uskoo urheilun ja harrastamisen tukemiseen myös haastavina aikoina. Urheiluopistosäätiö ja Olympiakomitea jatkoivat vuonna 2015 alkanutta yhteistyötään uudella sopimuksella vuosiksi 2021–2024. Yhteistyön myötä turvataan muun muassa Suomen urheiluakatemioiden toiminnan kehittämistä.

Olympiakomitean markkinointi- ja asiakkuuspäällikkö **Ville Köngäs** kertoo, että Urheiluopistosäätön kaltaisten toimijoiden tuki on tervetullutta erityisesti nyt.

”Koronakriisistä johtuen yritykset joutuvat ymmärrettävästi tarkastelemaan erityisellä tarkkuudella sitä, millä tavoin ne yhteiskunnallisia toimijoita tukevat. Siksi on valtavan arvokasta, että löytyy tahoja, jotka näkevät urheilun ja liikunnan tuottaman hyvän juuri nyt, kun sitä tarvitaan erityisen paljon”, Köngäs sanoo.

Urheiluopistosäätiön tuesta osa ohjautuu Nuorelle Siivet -kampanjaan, jossa yksityishenkilöiden ja yritysten tekemillä lahjoituksilla annetaan nuorille mahdollisuus opiskelun ja urheilun yhteen sovittamiseen.

Köngäs kertoo, että Suomessa on tehty arvopohjainen valinta tukea nuoria koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisessä, jotta nuoret voivat menestyä molemmissa. Valtakunnallisesti toimivia urheiluakatemioita on 19, joissa urheilee yli 15 000 nuorta monilajisesti. Akatemiat tarjoavat nuorille turvallisen alustan kasvaa ja kehittyä ihmisinä samalla kun he tavoittelevat menestystä huippu-urheilun saralla.

”Olympiakomitea on kaikilta osin Suomen liikuntajärjestöjen kokoava voima. Siksi haluamme pitkäjänteisesti olla kumppanina tukemassa ja sen arvokasta työtä, josta kokonaisuudessaan 150 000 euron tuki on osoituksena”, kiteyttää Urheiluopistosäätiön toimitusjohtaja Jukka Hako.

Koronapandemia hellitti elokuussa niin paljon, että Urhea-hallin peruskiven muuraus voitiin toteuttaa pienissä ryhmissä ja turvavälein. Urheiluopistosäätiö on yksi halliyhtiön pienosakkaista. Säätiön puolesta peruskiveä olivat muuraamassa hallituksen puheenjohtaja Perttu Puro, hallituksen varapuheenjohtaja Laura Andersson ja toimitusjohtaja Jukka Hako.

Urhea-halli Oy:n kuva-arkisto

Säätiö on vähemmistöomistajana Urheiluhallit Oy:ssä ja Mäkelänrinteen Uintikeskus Oy:ssä, jotka ovat Helsingissä sijaitsevia merkittäviä liikuntakeskuksia, ja joiden osakepääoman enemmistön omistaa Helsingin kaupunki. Mäkelänrinteen Uintikeskus Oy:n hallituksessa säätiötä on edustanut laamanni Markku Pohjola 29.4.2020 asti ja toimitusjohtaja Jukka Hako 29.4.2020 lähtien.

Lisäksi säätiö oli toimintavuonna vähemmistöosakkaana Urhea-halli Oy:tä, joka valmistelee uuden suurhallin rakentamista Mäkelänrinteen koulun naapuritontille. Pääomistajana on Urhea-säätiö, jonka kumppaniksi säätiö hyväksyttiin toimintavuoden aikana. Säätiön edustajana Urhea-halli Oy:n hallituksessa oli Jukka Hako, joka oli myös Urhea-säätiön hallituksen jäsen. Urhea-säätiön hallintoneuvostossa säätiötä edusti Laura Andersson.

Lisäksi säätiö on vähemmistöosakkaana Iitti Golf Oy:ssä ja Työväen Akatemian kannatusosakeyhtiössä.

Yllätyksellinen sijoitusvuosi – tuotot nousivat plussalle

Suomen kansantalouden näkymät olivat keväällä 2020 koronapandemian seurauksena varsin synkät. Bruttokansantuotteen arveltiin pahimmillaan alentuvan lähes 10 prosenttia. Lopulta bruttokansantuote pieneni ”vain” 2,8 prosenttia, millä Suomi sijoittui hyvin vertailtaessa muuta Eurooppaa.

Vuosien 2021 ja 2022 aikana talouden uskotaan elpyvän ja bruttokansantuotteen ennustetaan kasvavan. Suomen haasteena on, että talouden kasvu on varsin heikkoa ennen koronapandemiaa.

Valtion ja Euroopan elvytystoimet auttavat hetken, mutta Suomen talous tarvitsee uudistuksia ja huomattavasti nykyistä korkeampaa työllisyysastetta, jotta valtion velkaantuminen kyetään pysäyttämään.

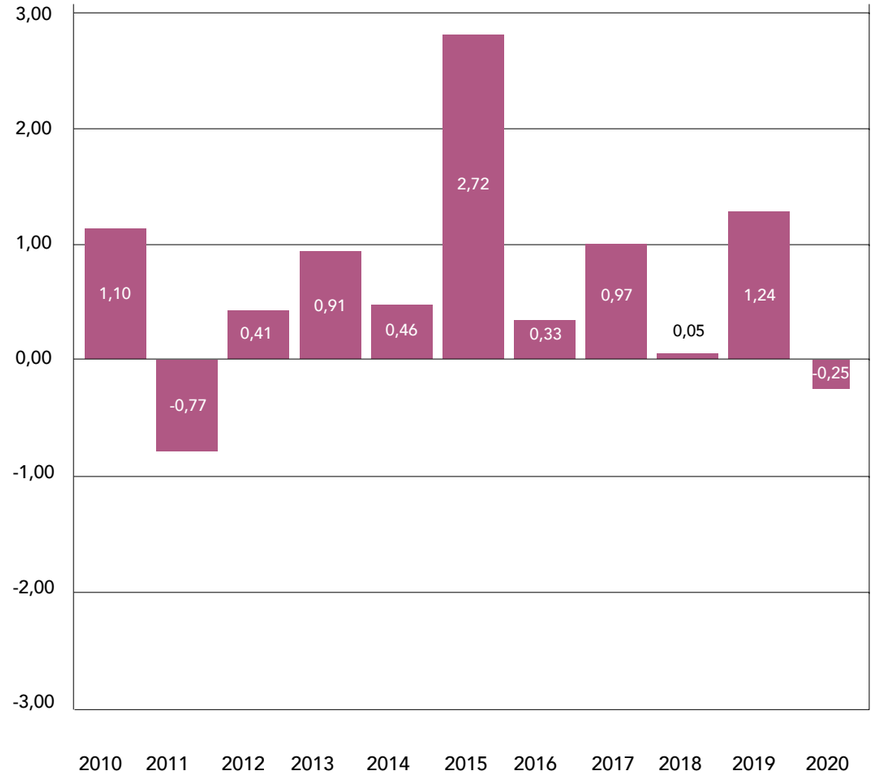
Kokonaistalouden kehittyminen heijastuu myös sijoitustuotteiden tuottoihin.

Osakemarkkinoilla vuoristoradan vuosi

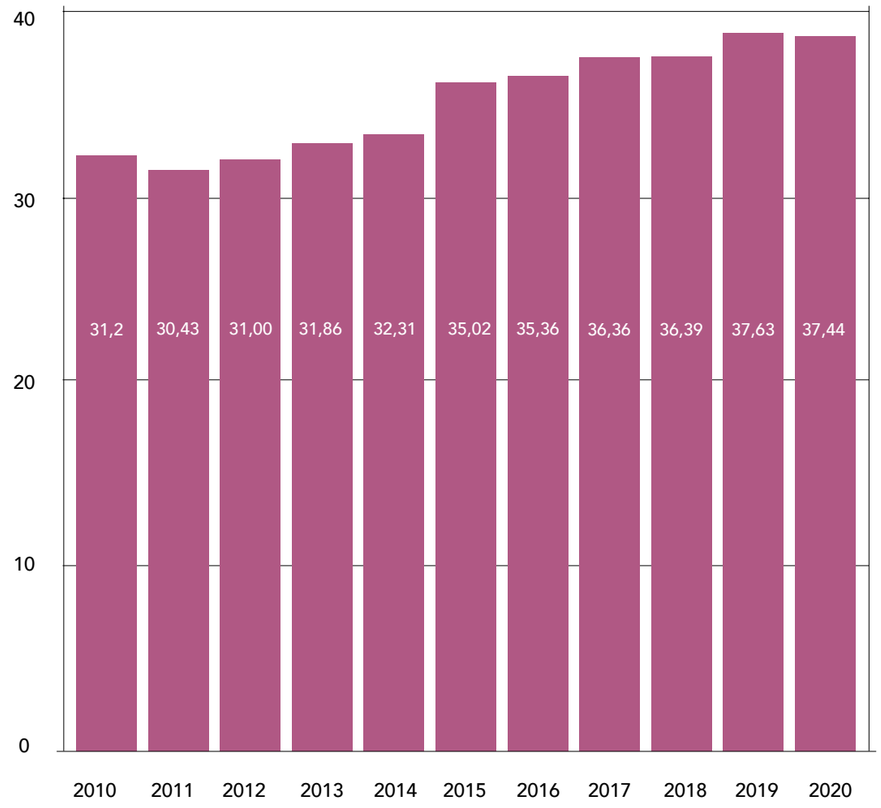
Sijoitusmarkkina oli toimintavuoden aikana erittäin haasteellinen. Korkotaso säilyi koko vuoden erittäin matalana, mikä hankaloitti tuottojen saamista korkotuotteista. Koronapandemian takia osakemarkkinat heiluivat rajusti. Helmikuussa ja maaliskuun alussa osakemarkkina syöksyi alas erittäin voimakkaasti, mutta alkoi elpyä jo maaliskuun lopulla, kun valtiot ja keskuspankit ryhtyivät voimakkaasti elvyttämään taloutta. Osakemarkkinoiden nousu jatkui vuoden loppuun asti. Kokonaisuudessaan sijoitusvuosi oli lievästi positiivinen.

Maailman osakkeet tuottivat vuonna 2020 keskimäärin +7,2, eurooppalaiset osakkeet -2,8, japanilaiset osakkeet +5,4, kehittyvien markkinoiden osakkeet +8,9 ja

Urheiluopistosäätiön tuloskehitys (M€) vuosina 2010–2020



Urheiluopistosäätiön oman pääoman kehitys (M€) vuosina 2010–2020



Pohjois-Amerikan osakkeet +10,6 prosenttia. Helsingin pörssissä vuosi 2020 seurasi muiden markkinoiden myönteisiä liikkeitä. Suomalaiset osakkeet tuottivat +15,7 prosenttia.

Korkosijoitukset tuottivat odotettua paremmin. Euroalueen valtionlainojen tuotto oli +4,1 prosenttia. Paremmat riskiluokan IG-lainat euroalueella tuottivat +2,6, suuremman riskiluokan HY-lainat koko maailmassa +4,8 ja kehittyvien maiden lainat +5,3 prosenttia.

Sijoitukset nousivat plussalle

Sijoitussalkkujen lisäksi säätiö sai tuottoja epälikvideistä vaihtoehtoisista sijoituksista, rakentamattoman tontin vuokrauksesta, säätiön omistaman Kontioniemi Oy:n maksamasta osingosta ja VVLK Oy:ltä sen säätiöltä vuokraamista maa-alueista.

Säätiön koko sijoitustoiminnan nimellistuotto oli 4,0 prosenttia, kun se vuonna 2019 oli 14,2 prosenttia. Toimintavuoden inflaatio oli 1,0 prosenttia. Sijoitusten reaalituotoksi muodostui 3,0 prosenttia, kun säätiön pitkän aikavälin tavoite on 4 prosentin reaalituotto.

Säätiöllä on kaksi täyden valtakirjan sijoitussopimusta. Varainhoitajina toimivat Nordea Private Banking ja Evli Pankki Oyj. Varainhoitajat noudattavat sijoitustoiminnassaan säätiön hallituksen hyväksymän sijoitussuunnitelman linjauksia. Niistä keskeisin on sijoitusten hajauttaminen osakkeiden ja korkosijoitusten kesken.

Koko sijoitustoiminnan tuloslaskelman mukainen tulos oli 672 742,33 euroa. Markkinasijoituksista tehtiin arvonalennuksia 77,10 euroa ja muista sijoituksista 208 654,46 euroa. Arvonpalautuksia tehtiin yhteensä 4 639,83 euroa. Arvopaperien myyntivoittoja kirjattiin 1 226 010,11 euroa ja myyntitappioita 525 576,41 euroa.

Sijoitusten vastuullisuutta mitataan ja seurataan

Säätiön Nordeassa olevaa salkkua läpivalaistiin syksyllä 2020 MSCI:n ESG vastuullisuusmetodologialla. Myös salkussa olevien rahastojen yksittäiset sijoitukset analysoitiin. Yleisarvosana oli A (asteikko AAA–CCC). Säätiön salkku Nordeassa koostuu keskimäärin yrityksistä, jotka hallitsevat ESG-riskejä ja mahdollisuuksia hyvin. Säätiön salkun arvosana oli parempi kaikissa kolmessa ESG-vastuullisuusdimensioissa (Ympäristö, Sosiaalinen ja Hallinto) kuin vertailuindeksissä (MSCI AC World) olevien yritysten arvosanat keskimäärin.

Nordeassa hoidettavia omistuksia analysoitiin myös ns. normipohjaisella analyysillä (ISS Ethix datan perusteella), joka kattaa mm. YK:n ja OECD:n suositukset seuraavilla alueilla: ihmisoikeudet, työvoima, ympäristö ja korruptio. Tämän lisäksi

salkkua läpivalaistiin seuraavin toimialojen osalta: kiistainalaiset aseet, kivihiilen louhinta, fossiiliset polttoaineet, alkoholi, tupakka, pornografia. Myös nämä analyysit osoittivat, että salkun vastuullisuus on hyvällä tasolla.

Toimintavuoden aikana Evlissä hoidettavan salkun vastuullisuuden arvioinnissa käytettiin MSCI:n ESG-pisteytyksiä sekä YK Global Compact -analyysiä. Varainhoitosalkun MSCI:n mittariston mukainen ESG-vastuullisuusarvosana oli A eli hyvä. Tämä tarkoittaa, että sijoituskohteena olevat yhtiöt huomioivat vastuullisuustekijät hyvin suhteessa oman toimialansa yhtiöihin.

Evlin varainhoitosalkun aktiivirahastojen tekemiä sijoituksia monitoroitiin säännöllisesti yritysten mahdollisten YK Global Compact -rikkomusten osalta. Salkussa olevista aktiivisista Evlin hoitamista rahastoista suljettiin toimintavuoden aikana pois yhteensä kolme yhtiötä. Aktiivisen omistajuuden näkökulmasta toteutettuja vaikuttamiskeskusteluja käytiin yhteensä seitsemän yhtiön kanssa. Ilmastonmuutokseen liittyvien vaikutusten huomioonottamisessa oli lisäksi käytössä MSCI:n tietokanta, jonka avulla tehtiin hiilijalanjälkilaskelmia sekä fossiilisten varantojen seurantaa ja verrattiin kyseisiä tunnuslukuja vertailuindeksien vastaaviin lukuihin. Varainhoitosalkun sijoitusten hiilijalanjälki on vertailukohtia pienempi.

Evlissä hoidettavaa salkkua arvioitiin erikseen myös ympäristöön, yhteiskuntaan ja hallintotapaan liittyvien tekijöiden osalta. Näiden osioiden arvosanat lasketaan ennen toimialan sisällä tapahtuvaa normalisointia, eli niissä ei ole tehty toimialapainotusta. Tämän takia salkun vastuullisuusarvosana ei ole keskiarvo ympäristö-, yhteiskunta- ja hallintotapaosioiden arvosanoista. Salkun vastuullisuusarvosana ympäristön osalta oli A sekä yhteiskunnan ja hallintotavan osalta BBB.

Säätiön taloudellinen tulos

Säätiön toimintakulut ovat vakaat. Vuonna 2020 toimintakulut olivat 546 804,21 euroa. Kulut kasvoivat edellisvuodesta 46,5 prosenttia. Kasvu johtui ennen muuta väliaikaisesta henkilöstökulujen kasvusta. Muilta osin kulut pysyivät ennallaan.

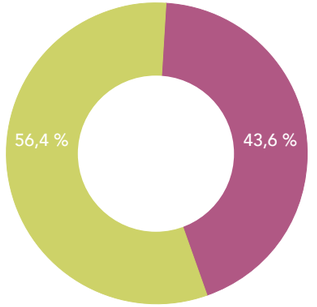
Voimakkaat kurssivaihtelut ja sijoitussalkuissa tehdyt muutokset vaikuttivat siten, että säätiön tulos oli sijoitustoiminnan positiivisesta tuotosta huolimatta alijäämäinen.

Säätiön tuloslaskelman mukainen tilikauden alijäämä oli 246 432,08 euroa. Säätiön taseen loppusumma oli 37 446 080,31 euroa.

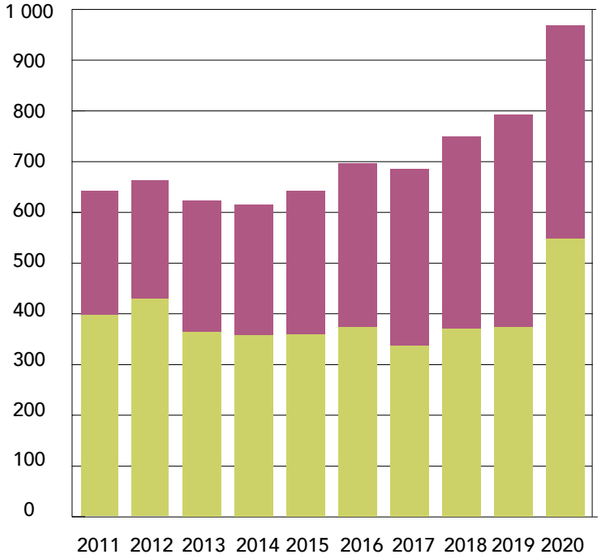
Konsernin tulos

Kirjanpitolain mukaisesti vuodelta 2020 on tehty konsernitilinpäätös.

Varsinaisen toiminnan kulut ja maksetut apurahat 2011–2020 (1000 €)

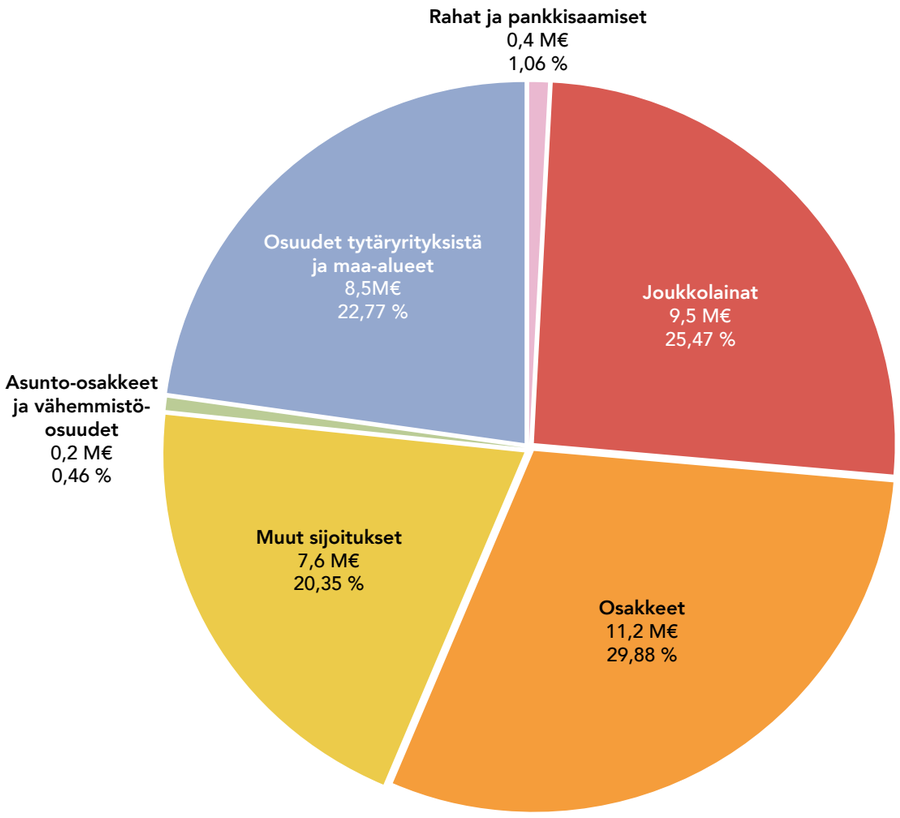


	Toiminta-kulut	Maksetut apurahat
2020	547	422



	Toiminta-kulut	Maksetut apurahat
2011	402	248
2012	434	236
2013	364	259
2014	357	259
2015	359	284
2016	373	324
2017	337	348
2018	371	378
2019	373	419
2020	547	422

Urheiluopistosäätiön sijoitusomaisuus (37,3 M€) 31.12.2020



Koko konsernin ylijäämä eliminointien jälkeen oli 328 425,66 euroa ja taseen loppusumma oli 58 174 248,81 euroa.

Konsernin toiminta ja riskit

Konserniin kohdistuvat toiminnalliset ja rahoitukselliset riskit ovat kytköksissä yleiseen taloudelliseen kehitykseen Suomessa ja maailmalla. Suomen talous oli koronapandemiaan asti hitaalla kasvu-uralla ja työttömyys vähentyi. Kevään 2020 aikana maailmanlaajuinen koronapandemia johtui talouden tunnuslukujen heikkenemiseen. Vaikka Suomi on selvin-nyt koronasta paremmin kuin monet muut maat, on koronan jälkeen edessä talouden elvyttäminen takamatkalta verrattuna moniin kilpailijamaihin. Koko Euroopan talouden elpyminen oin vientivetoiselle Suomelle ensiarvoisen tärkeää.

Vuosi 2020 oli koronasta huolimatta myönteinen sijoitusvuosi, vaikka tilanne keväällä 2020 näytti varsin synkältä. Matala korkotaso näyttää edelleen jatkuvan lähitulevaisuudessa.

Säätiön talouden suurimmat riskit kohdistuvat sijoitussalkkuun ja siinä tapahtuviin arvonmuutoksiin. Yleinen taloudellinen kehitys korkomuutoksineen saattaa aiheuttaa nopeitakin muutoksia sijoitussalkun arvoihin. Riskeistä huolimatta säätiön mahdollisuudet toteuttaa suunnitelmallisesti tarkoitustaan ovat vakaalla pohjalla.

Säätiö on aina toiminut pienellä henkilöstöllä. Tällä hetkellä henkilöstöä on kolme. Tähän sisältyy henkilöriski, sillä käytännössä henkilökunnalla ei ole sijaisia.

Muut riskit keskittyvät konsernissa erityisesti Valtakunnallinen valmennus- ja liikuntakeskus Oy:n konserniin. Tehdyt investoinnit edellyttävät, että asiakasmäärää kyetään tasaises- kasvattamaan. Tulostavoitteiden saavuttaminen edellyttää jatkuvaa kulujen hallintaa ja myynnin kasvua.

Korona on edelleen riski

Vuosikertomuksen laadinnan aikaan koronan toinen aalto johti maan hallituksen päätökseen valmislakien ottamisesta käyttöön ja tiukkoja sulkutoimia useaksi viikoksi. Liikkumisen rajoituksiakin valmisteltiin. Liikuntakeskus Pajulahti joutui keväällä koulutusta lukuun ottamatta keskeyttämään hetkeksi toimiuntansa. Toisaalta samaan aikaan mietittiin myös, miten rajoituksia voidaan aikanaan purkaa, jotta talous palautuisi mahdollisimman hyvin normaalimpaan arkeen.

Koronan leviämisen estäminen ja rokotusohjelman onnistuminen vaikuttavat sijoitusmarkkinoihin ja sitä kautta säätiön sijoitustoimintaan sekä Liikuntakeskus Pajulahden toimintaan.

KONSERNITASE

VASTAAVAA	31.12.2020	31.12.2019
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineettomat hyödykkeet		
Aineettomat oikeudet	58 964,47	42 993,85
Muut pitkävaikutteiset menot	0,00	0,00
	58 964,47	42 993,85
Aineelliset hyödykkeet		
Maa- ja vesialueet	2 212 377,14	2 212 377,14
Rakennukset ja rakennelmat	22 455 156,60	23 069 026,32
Koneet ja kalusto	1 070 196,05	1 149 624,84
Muut aineelliset hyödykkeet	388 654,85	224 225,91
Ennakkomaksut ja keskeneräiset hankinnat	510 981,61	529 878,41
	26 637 366,25	27 185 132,62
Sijoitukset		
Muut osakkeet ja osuudet	11 334 041,16	11 135 704,25
Muut saamiset	17 101 846,16	17 473 783,91
	28 435 887,32	28 609 488,16
PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	55 132 218,04	55 837 614,63
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Vaihto-omaisuus		
Aineet ja tarvikkeet	30 882,43	29 880,10
Muu vaihto-omaisuus	461 631,80	432 410,36
	492 514,23	462 290,46
Saamiset		
Lyhytaikaiset saamiset		
Myyntisaamiset	455 526,16	368 331,83
Muut saamiset	80 619,07	46 224,79
Siirtosaamiset	365 855,32	225 371,64
	902 000,55	639 928,26
Rahat ja pankkisaamiset	1 647 515,99	758 787,48
VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	3 042 030,77	1 861 006,20
VASTAAVAA YHTEENSÄ	**58 174 248,81**	**57 698 620,83**

KONSERNITASE

VASTATTAVAA	31.12.2020	31.12.2019
OMA PÄÄOMA		
Peruspääoma	1 345,50	1 345,50
Muut rahastot		
Käyttörahasto	36 459 590,28	35 225 823,89
Vararahasto	5 492 849,35	5 455 117,46
Muut rahastot	800 000,00	800 000,00
Martti Ahtisaari -rahasto	25 695,50	22 500,50
Edellisen tilikauden yli-/alijäämä	537 398,71	239 437,25
Tilikauden yli-/alijäämä	328 425,66	1 572 654,74
OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	43 645 305,00	43 316 879,34
VIERAS PÄÄOMA		
Pitkäaikainen		
Lainat rahoituslaitoksilta	11 825 315,21	11 472 390,11
Pitkäaikainen yhteensä	11 825 315,21	11 472 390,11
Lyhytaikainen		
Lainat rahoituslaitoksilta	932 753,53	1 101 130,33
Saadut ennakot	92 527,43	209 765,75
Ostovelat	285 698,18	562 695,63
Muut velat	109 861,74	107 393,79
Siirtovelat	1 282 787,72	928 365,88
Lyhytaikainen yhteensä	2 703 628,60	2 909 351,38
VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	**14 528 943,81**	14 381 741,49
VASTATTAVAA YHTEENSÄ	**58 174 248,81**	**57 698 620,83**

KONSERNITULOSLASKELMA

		1.1.–31.12.2020		1.1.–31.12.2019
Varsinainen toiminta				
Tuotot	10 366 086,89	10 366 086,89	12 876 012,41	12 876 012,41
Kulut				
Henkilöstökulut	4 212 633,78		5 049 635,20	
Poistot	1 581 513,53		1 593 858,79	
Muut kulut	4 577 771,22	10 371 918,53	6 344 030,93	12 987 524,92
Kulujäämä		–5 831,64		-111 512,51
Sijoitus- ja rahoitustoiminta				
Tuotot	**1 441 599,59**		**2 323 003,30**	
Kulut	**1 107 342,29**		**599 302,11**	
Tuotto-/Kulujäämä		334 257,30		1 723 701,19
Tilikauden tulos		328 425,66		1 612 188,68
Tuloverot		0,00		-39 533,94
Tilikauden ylijäämä/alijäämä		**328 425,66**		**1 572 654,74**

TASE / EMO

VASTAAVAA	**31.12.2020**	**31.12.2019**
PYSYVÄT VASTAAVAT		
Aineettomat hyödykkeet		
Muut pitkävaikutteiset menot	0,00	0,00
Aineelliset hyödykkeet		
Maa- ja vesialueet	1 717 784,31	1 717 784,31
Koneet ja kalusto	37 801,77	10 996,53
Muut aineelliset hyödykkeet	47 662,44	94 898,29
	1 803 248,52	1 823 679,13
Sijoitukset		
Osuudet saman konsernin yrityksissä	6 781 880,14	6 781 880,14
Muut osakkeet ja osuudet	11 326 472,49	11 128 135,58
Muut saamiset	17 101 846,16	17 473 783,91
	35 210 198,79	35 383 799,63
PYSYVÄT VASTAAVAT YHTEENSÄ	37 013 447,31	37 207 478,76
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
Saamiset		
Muut saamiset	3 680,00	0,00
Siirtosaamiset	24 994,82	29 623,94
	28 674,82	29 623,94
Rahat ja pankkisaamiset	396 975,92	390 416,90
VAIHTUVAT VASTAAVAT YHTEENSÄ	425 650,74	420 040,84
VASTAAVAA YHTEENSÄ	**37 439 098,05**	**37 627 519,60**

TASE / EMO

VASTATTAVAA	31.12.2020	31.12.2019
OMA PÄÄOMA		
Peruspääoma	1 345,50	1 345,50
Muut rahastot		
Käyttörahasto	36 709 660,87	35 475 894,48
Muut rahastot	800 000,00	800 000,00
Martti Ahtisaari -rahasto	25 695,50	22 500,50
Tilikauden ylijäämä/alijäämä	–246 432,08	1 236 961,39
OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ	37 290 269,79	37 536 701,87
VIERAS PÄÄOMA		
Lyhytaikainen		
Saadut ennakot	1 409,68	3 524,23
Ostovelat	25 286,77	23 866,74
Muut velat	14 327,91	9 364,74
Siirtovelat	107 803,90	54 062,02
	148 828,26	90 817,73
VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ	148 828,26	90 817,73
VASTATTAVAA YHTEENSÄ	**37 439 098,05**	**37 627 519,60**

TULOSLASKELMA / EMO

	1.1.–31.12.2020		1.1.–31.12.2019	
Varsinainen toiminta				
Tuotot				
Muut tuotot	50 000,00	50 000,00	5 000,00	5 000,00
Kulut				
Henkilöstökulut	375 002,18		219 254,75	
Poistot	11 744,67		7 859,66	
Muut kulut	582 427,56	–969 174,41	565 314,47	-792 428,88
Kulujäämä		–919 174,41		-787 428,88
Sijoitus- ja rahoitustoiminta				
Tuotot	1 477 731,47		2 352 208,37	
Kulut	804 989,14		327 818,10	
Tuotto-/Kulujäämä		672 742,33		2 024 390,27
Tilikauden yli-/alijäämä		**–246 432,08**		**1 236 961,39**

Liitteet

Hakemuksesta myönnetyt apurahat vuodeksi 2020

Urheiluliitot, piirit, seurat ja muut yhteisöt

Apurahat on myönnetty käytettäväksi hakemuksessa mainittuun kohteeseen vain kotimaassa.

• Espoon Tapiot ry, yleisurheilu. Nuorten kestävyysurheilijoiden harjoitteluun. 1 500 €.
• Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia. Urheiluakatemiassa 2020 aloittavien urheilijoiden vierailu- ja koulutusmatka Liikuntakeskus Pajulahteen. 500 €.
• FC Kontu ry, jalkapallo. Seuraleiri Pajulahdessa 2020. 1 000 €.
• FC Kuusysi ry, jalkapallo. Lahjakkaiden nuorten yksilökeskeisen harjoittelun tukeminen. 4 000 €.
• FC Reipas ry, jalkapallo. Kehittää FC Reippaan seuraleiriä ja vahvistaa FC Reippaan valmentajakoulutusta Pajulahdessa. 1 500 €.
• Helsingin Kiekko-Tiikerit ry, jääkiekko. Kiekko-Tiikerit F 08/09 joukkueen tarveharkintainen tuki vähäosaisempien pelaajien väline-, kausi- ja turnausmaksuihin. 500 €.
• Helsingin Kisa-Veikot ry, yleisurheilu. Helsingin Kisa-Veikkojen nuorten (yli 15v) urheilijoiden harjoituskauden avausleiri Pajulahden urheiluopistolla. 1 500 €.
• Helsingin Luistinkiitäjät ry, pikaluistelu. Seuran vuosittainen syysleiri Pajulahden Urheiluopistossa. 500 €.
• Helsingin taekwondoseura ry, taekwondo. Helsingin taekwondoseuran ja Espoo Hwarang Teamin OTO junioriohjaajien ja -valmentajien osaamisen lisäämiseksi. 500 €.
• HJK ry, jalkapallo. Lasten ja nuorten leiriharjoittelun tukeminen. 8 000 €.
• IF Gnistan rf, jalkapallo. Gnistan P09 jalkapallojoukkueen osallistuminen seuraleirille Pajulahden urheiluopistolle 2020. 1 000 €.
• Kajaanin Tennisseura ry, tennis. Harjoitteluun ja testaukseen kilpajunioreille Liikuntakeskus Pajulahdessa. 500 €.
• Karhulan Katajaiset ry, yleisurheilu. Seuran valmennusryhmien (12-18v) leiritys 2020 Liikuntakeskus Pajulahdessa. 1 000 €.
• Korkeushypyn lajiyhdistys ry, yleisurheilu. Korkeushypyn lajileirien järjestäminen Pajulahden Urheiluopistolla. 1 000 €.
• Lahden Ahkera ry, yleisurheilu. Valmennukseen Liikuntakeskus Pajulahdessa. 3 500 €.
• Lahden Ahkera ry, yleisurheilu. Pajulahden leiritys-, harjoitus- ja testausolosuhteiden hyödyntäminen osana Nuorten mailereiden harjoittelua ja valmentautumista. 2 500 €.
• Lahden Ampumaseura ry, ammunta/trap. Nuorten naisten (alle 20-vuotiaiden) haulikkoampujien harjoitusleirien tukemiseen. 1 000 €.
• Lahden Karate ry, karate. Valmentajien psyykkisen valmennuksen koulutukseen. 500 €.
• Lahden Pelicans Oy, jääkiekko. Valmennuksen kehittämiseen ja junioripolun resurssoinnin parantaminen. 5 000 €.
• Lahden Suunnistajat -37 ry, suunnistus. Seuran edustusjoukkueen testaus ja leirit. 1 000 €.
• Lahden Taimi ry, suunnistus. Pyöräsuunnistuksen maailmancupin finaali ja senioreiden maailmanmestaruuskilpailujen järjestelyt. 1 000 €.
• Lahden Taitoluistelijat ry, muodostelmaluistelu Muodostelmaluistelijoiden leirikulut. 1 000 €.
• Lappeenrannan Urheilu-Miehet ry, yleisurheilu. Seuraleirit Pajulahden urheiluopistossa. 1 500 €.
• Liikuntatieteellinen Seura ry. Liikuntakeskus Pajulahdessa 2020 järjestettävä kaikille avoin ja maksuton ”Näyttöön perustuva kestävyysvalmennus” -seminaari. 1 000 €.
• Moniotteluiden tuki ry, yleisurheilu. Moniotteluperheen leirityksen tehostamiseen Pajulahdessa. 2 000 €.
• Mäkelänrinteen urheilun tukisäätiö sr, yleisurheilu. Yleisurheilujoukkueen yhteisleiritys Pajulahden urheiluopistolla. 3 000 €.
• Puistolan Urheilijat ry, sulkapallo. Lasten ja nuorten sulkapalloleiri Pajulahden urheiluopistolla 2020. 500 €.
• Puolustusvoimien Urheilu-koulu/Kaartin jääkärirykmentti. Puolustusvoimien Urheilukoulun yksilölajien valmennuksen tehostamiseen. 11 000 €.
• Riihimäen Kisko ry, yleisurheilu. Valmennusleirin järjestäminen keväällä 2020 Pajulahden urheiluopistolla. 500 €.
• SAJL ry, amerikkalainen jalkapallo. U17 ja U19 ikäluokkien maajoukkuetoiminnan kehittäminen ja syventäminen sekä U17 EM -kisoihin ja U19 PM-kisoihin valmistautumi-

nen. Naisten maajoukkuetoiminta. Miesten Euroopan Mestaruusottelut 2020 sekä lajin harjoitusolosuhteiden parantaminen. 8 000 €.
• Seivästalli ry, yleisurheilu, seiväshyppy. Seiväshyppääjien leiritykset syystalvella 2019–2020. 1 000 €.
• Simmis Wanda ry, uinti. Kilpauimareiden leiritys ja testauspalveluiden käyttö. 2 500 €.
• Someron Esa ry, yleisurheilu, moukari, keihäs. Leirityksiin Liikuntakeskus Pajulahdessa. 500 €.
• Suomen Ampumahiihtoliitto ry, Ampumahiihto. A-maajoukkueen korkeanpaikan harjoittelun tukeminen alppimajaleirityksellä. 2 000 €.
• Suomen Hiihtoliitto ry, maastohiihto. Suomen hiihtoliiton lajien valmennusleirit ja valmentajakoulutukset Pajulahden urheiluopistolla. 1 000 €.
• Suomen Hiihtoliitto ry, mäkihyppy. Suomen eteläisen mäkihyppytoiminnan vakiinnuttaminen ja kehittäminen Päijät-Hämeen valmennuskeskuksen kautta. 5 000 €.
• Suomen Judoliitto ry, judo. Yläkoululeirityksen valmentajapalkkaus. 2 000 €.
• Suomen Judoliitto ry, judo. Judon maajoukkueiden ja valmennusryhmien kotimaan valmennuksen ja leirityksen tehostaminen. 3 000 €.
• Suomen Karateliitto ry, karate. Olympiavalmentajan palkkatuki. 7 500 €.
• Suomen Karateliitto ry, karate. Karatemaajoukkueen sekä valmennusryhmien leirityksen tukeminen. 5 000 €.
• Suomen melonta- ja soutuliitto ry, ratamelonta. Ratamelonnan nuorten ja seniorimaajoukkueen leiritys. 2 000 €.
• Suomen Paralympiakomitea ry, paralajit. Nuorten paralympiaryhmään vuosittain valittavien yksilö- ja/tai joukkuelajien urheilijoiden harjoitteluleirin kustannuksiin. 6 000 €.
• Suomen Pöytätennisliitto ry, pöytätennis. Kansainvälinen parapöytätenniskilpailu Pajulahden urheiluopistolla. 4 000 €.
• Suomen Sulkapalloliitto ry, sulkapallo. Sulkapalloliiton nuorten leiritys. 6 000 €.
• Suomen Suunnistusliitto ry, suunnistus. Suunnistuksen maajoukkueen ja valmennusryhmien valmentautuminen. 15 000 €.
• Suomen Tennisliitto ry, tennis. Tennisliiton valmentajakoulutuksen kehittäminen ja toteuttaminen. 16 000 €.
• Suomen Tennisliitto ry, tennis. Mobiilialustan käyttöönotto sekä kehittäminen. Tiedon jakaminen seura sekä maajoukkuetoimijoille. 2 000 €.
• Suomen triathlonliitto ry, triathlon. Lasten ja nuorten harrastustoiminnan ja maajoukkuetoiminnan kehittäminen. 1 000 €.
• Suomen Urheiluliitto ry, yleisurheilu. Seiväshyppyvalmennuksen tehostaminen. 8 000 €.
• Suomen Urheiluliitto ry, yleisurheilu. Kestävyysjuoksuvalmennuksen tehostaminen. 8 000 €.
• Suomen Urheiluliitto ry, yleisurheilu. Keihäsolympiadileiritys. 4 000 €.
• Suomen Urheiluliitto ry, yleisurheilu. 400 metrin juoksun ja 400 metrin aitajuoksun valmennuksen tehostaminen. 1 000 €.
• Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Pajulahti Games 2020. 6 000 €.
• Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry, sähköpyörä-tuolisalibandy. Sähköpyörätuolisalibandyn EM-kilpailut Pajulahdessa 1.–8.6.2020. 4 000 €.
• Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. VAU:n maajoukkueiden palloilulajien kehitysprojekti, jonka tarkoituksena kehittää leiritystoimintaa. 8 000 €.
• Turun Urheiluliitto ry, yleisurheilu, kestävyysjuoksu. Kotimaan harjoitusleiri. 1 000 €.
• TWD-Länken rf, pyöräily. Nuorten 17-23-vuotiaiden, kansainväliselle uralle pyrkivien joukkue. 500 €.
• Yliastujat ry, yleisurheilu, kolmiloikka. Valtakunnallisen kolmiloikkavalmennus. Kohteena maajoukkue- ja nuorten maajoukkueurheilijat ja heidän valmentajansa. 2 000 €.

Yhteensä: 190 000 €

Yksittäiset urheilijat

Apurahat on myönnetty käytettäväksi hakemuksessa mainittuun kohteeseen vain kotimaassa.

• Halonen Kristiina, yleisurheilu, 400 m aitajuoksu. Harjoittelu Pajulahden urheiluopistolla sekä lihashuoltokulut ja varustehankinnat. 500 €.
• Heikkilä Saana, rytminen voimistelu. Valmennus, leiri-, matka- ja majoitus- sekä kilpailukulut. Lisenssit ja urheiluvarusteet. 800 €.
• Heikkinen Santtu, yleisurheilu. Pajulahden alppimajassa tapahtuva leiritys ja varustehankinnat. 500 €.
• Immonen Rebecca, hiihto. Harjoittelun, leiritys, välineet, kilpailumatkat. 1 500 €.
• Jääskeläinen Jatta-Mari, yleisurheilu, keihäänheitto. Harjoittelu tavoitteena Pariisin EM-kilpailut 2020. 500 €.
• Kangas Aaron, yleisurheilu, moukarinheitto. Kotimaan leirikulut, urheilusta aiheutuvat lihashuoltokulut sekä varustehankinnat. 1 000 €.

• Kangas Jenni, yleisurheilu, keihäänheitto. Täysammattimainen harjoittelu Pajulahden ja Kuortaneen Urheiluopistoissa tavoitteena Tokion olympialaiset ja EM-Pariisi 2020. 1 000 €.
• Keskitalo Hannes, painonnosto. Kotimaan ja ulkomaan arvokisojen omavastuuosuus sekä Tokio-projektin leirityskulut. 500 €.
• Keskitalo Hanno, painonnosto. Valmennusleirit ja päivittäisvalmennuksen kulut. Kilpailumatkakulut kotimaan arvokisoihin, kilpailujen omavastuuosuus. 500 €.
• Kiiveri Santeri, para-alppihiihto. Valmennus ja matkakulutkulut kotimaan leirityksiin. 1 000 €.
• Kilpi Justus, sulkapallo. Sulkapallouran tukeminen vuoden 2024 olympialaisiin pääsemiseksi ja siellä menestymiseksi. 600 €.
• Kinnunen Elina, yleisurheilu, keihäänheitto. Harjoitus- ja valmennuskulut. 750 €.
• Kuikka Tiia, yleisurheilu, kilpakävely. Valmentautumisen ja harjoittelun kulut kaudella 2020. 1 500 €.
• Kuivisto Sara, yleisurheilu, 800 ja 1500 m. Pajulahden alppimajaharjoitteluun. 3 000 €.
• Kujanpää Urho, yleisurheilu, seiväshyppy. Harjoitus-, leiri- ja kilpailukulut, hieronta- ja fysioterapiakulut. 1 500 €.
• Kuoppa Taru, jousiammunta. Tokion olympiavuoteen valmistautuminen: psyykkinen valmennus, leirit kotimaassa, harjoitusvälineet, lihashuolto ja oheisharjoittelu. 2 000 €.
• Lehikoinen Viivi, yleisurheilu. Harjoitusleiritykset kotimaassa, kilpailumatkat, urheiluvarusteet, sekä valmennus- ja fysioterapiamaksut. 1 500 €.
• Lindberg Anton, amerikkalainen jalkapallo. Amerikkalaisen jalkapallon yläkoululeirin leirimaksu. 500 €.
• Luostarinen Aino, painonnosto. Valmennusleirit kotimaassa ja arkiharjoittelun kulut. 500 €.
• Lämsä Emmi, maastohiihto. Leiritykset sekä välinehankinnat. 500 €.
• Malinen Timi, triathlon. Leiri- ja kilpailumatkojen kustannukset sekä varustehankinnat. 500 €.
• Manni Henry, pyörätuolikelaus. Kotimaan kilpailuihin, välineisiin sekä lihashuoltoon. 1 000 €.
• Mantere Niko, karate. Valmentautumis- ja leirityskulut. 1 000 €.
• Murto Pihla, telinevoimistelu. Telinevoimistelusta aiheutuviin kuluihin. 500 €.
• Murto Pinja, telinevoimistelu. Telinevoimistelukustannuksiin. 500 €.
• Nokelainen Heidi, yleisurheilu, keihäänheitto. Valmentautuminen Pajulahden urheiluopistossa Tokion olympialaisiin. 1 000 €.
• Ollikainen Roni, yleisurheilu, pituushyppy. Kotimaan leiritys, lihashuolto sekä varustehankinnat. 1 000 €.
• Piesanen Jaakko, yleisurheilu, kestävyysjuoksu. Kotimaan harjoitusleirikulut. 500 €.

• Pietikäinen Sauli, maantiepyöräily. Alppitaloleiri Pajulahdessa. 500 €.
• Pulli Kristian, yleisurheilu, pituushyppy. Kotimaan leirityksiin, varustekuluihin, matkakuluihin sekä kilpailumatkoihin. 1 750 €.
• Rauos Nanna, maastohiihto. Suora maksimaalisen hapenottokyvyn testi Pajulahdessa ja urheiluakatemian maksut. 500 €.
• Saha Luukas, judo. Kotimaassa tapahtuvan harjoittelun ja valmentautumisen tuki tavoitteena 2020 aikuisten EM-kisoissa ja U23-EM kisoissa menestyminen. 1 000 €.
• Salmia Tessa, suunnistus. Harjoitus- ja valmennuskulut. 500 €.
• Siikaluoma Martti, yleisurheilu, kestävyysjuoksu. Harjoitus- ja leirityskulut kohti Pariisin EM-kilpailuja 2020. 500 €.
• Siitonen Aino, yleisurheilu, seiväshyppy. Harjoittelu Pajulahden urheiluopistolla. 750 €.
• Sorsa Riina, ampumahiihto. Leirityskustannukset mm. alppimajaleiritystä Pajulahdessa. 750 €.
• Takki Henna, taitoluistelu. Leiriharjoitteluun Pajulahdessa Berit Kaijomaan leirit. 500 €.
• Tapola Aino, parapöytätennis. Kilpailumaksut, asumis- ja matkustuskulut. Lisäksi leirityskulut Suomessa. 1 500 €.
• Thureson Milja, yleisurheilu, pikajuoksu, 60m, 100m, 200m, 400m ja viesti. Kotimaan leirityksiin sekä hierontaan. 1 500 €.
• Tikkanen Jouki, rytminen voimistelu. Päivittäisvalmentautuminen. 1 000 €.
• Tuuri Heta, yleisurheilu, korkeushyppy. Leiritykset ja valmentautuminen Pajulahdessa sekä varustekulut. 1 500 €.
• Vakkuri Mika, yleisleisurheilu, moniottelut Moniotteluryhmän leiriharjoitteluun Pajulahden urheiluopistolla, valmentajan ja ryhmän urheilijoiden kustannuksiin. 2 000 €.
• Wecksten Tomas, yleisurheilu, seiväshyppy. Valmennuskulut 2020. 2 000 €.
• Vehmas Lilli, pararatsastus. Harjoittelu- ja lajikustannukset. 500 €.
• Voutilainen Sonja, karate. Aikuisten maajoukkueen omakustanteiset leirit Pajulahdessa. Säännöllinen lihashuolto. 500 €.
• Ylirautia Oona, kouluratsastus. Tavoitteelliseen valmentautumiseen Suomea nuorten hevosten MM-kilpailuihin vuonna 2020. 500 €.
• Öztürk Sallianna, taitoluistelu. Berit Kaijomaan tekniikka- ja kesäleirit 2020. 500 €.

Yhteensä 44 400 €

Tutkimusapurahat

• Huhtiniemi Mikko. Move! toimintakyvyn seurantajärjestelmän yhteydet oppilaiden motivaatio- ja tunnetekijöihin, motorisiin taitoihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen. 7 000 €.
• Iljukov Sergei. Urheilijan suorituskyvyn passi - uusi menetelmä antidoping työssä 3 000 €.
• Kettunen Oona. Relative Energy Deficiency and Performance in Female Cross Country Skiers. 2 000 €.
• Kontro Titta. Entisten huippu-urheilijoiden fyysisen aktiivisuuden, alkoholinkäytön ja tupakoinnin väliset yhteydet sekä niihin liittyvät sairaudet ja kustannukset sekä kuolleisuus. 3 500 €.
• Köykkä Miika. Technical and physiological assessment of biathlon shooting. 5 500 €.
• Lounassalo Irinja. Suomalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus lapsuudesta keski-ikään ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden merkitys terveellisen elämäntavan muodostumisessa. 3 000 €.
• Nuuttila Olli-Pekka. Kestävyysharjoittelun yksilöllinen ohjelmointi – harjoitusvaikutuksen ja palautumistilan seuranta. 5 000 €.
• Ruiz Egea Alfredo. Increasing Physical Activity Participation And Functional Capacity In Adolescents With Disabilities: Application Of Self-Determination Theory Into Intervention. 4 500 €.
• Äikäs Antti. Rethinking a health promotion intervention at workplace: A case study on lifestyle change and effectiveness. 2 500 €.

Yhteensä 36 000 €

Urheiluopistosäätiö

Urheiluopistosäätiö

Spaces Tripla
Firdonkatu 2
00520 HELSINKI

www.urheiluopistosaatio.fi

TOIMITUSKUNTA

Jukka Hako • Heidi Taberman

ULKOASU

Kirsi Seppänen

PAINO

Julkaisuapu Oy • Helsinki 2021

Vuosikertomuksessa käytetty paperi täyttää Joutsenmerkkivaatimukset.