Orienteering magazine number one

HALOKEENI

TOUKOKUU 1/2013 (128)

Kannustusjoukot valmiina uuteen suunnistuskesään!

Pääsiäisleiri
Espanjan leiritys
Jan Kjellström 2013
Tiomila ennakko

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Saana Vahvelainen
(saana.vahvelainen@pp.inet.fi)
Toimituskunta:
Suvi Harju
Tytti Kirvesmies
Taitto:
Mikko Paunu

Kuvat:
Suvi Harju
Venla Niemi
Juho Kinni
Heikki Virekunnas
Salla Vahvelainen

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 16. kesäkuuta 2013. Materiaali lähetetään sähköpostilla osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Multiprint Tampere

Web: www.pyrinto.tk

Kansi:
Kannustusjoukot valmiina uuteen suunnistuskesään!

Takakansi:
Ungdomens Tiomilan voittajat 2011
Venlojen viestin voittajat 2010

Pääkirjoitus

Uusi suunnistuskausi on jälleen pyörähtänyt käyntiin, ja edessä on heti kevään yksi suurimmista koitoksista – Tiomila. Iloksemme Elias on perehtynyt kyseiseen suurviestiin ja sen mahdollisiin menestyjiin, joten jos talven jäljiltä on vielä spekuloinnintaito ruosteessa, voi apua vilkaista Eliaksen Tiomila Ennakosta.

Lisäksi minulla on ilo kertoa, että toimituskuntamme on kasvanut, kun mm. Suunnistaja-lehden jutuillaan mainetta niittänyt uusi punahilkka Tytti Kirvesmies liittyi jo ennakolta kivikovaan Halokeenin toimituskuntaa. Tytin kuulumisia voi myöskin lukea tästä lehdestä.

Kiitos jälleen kaikille, jotka ovat antaneet oman panoksensa tämän lehden ilmestymiselle. Teistä onkin näin suunnistusvuoden alussa hyvä muiden ottaa mallia siihen, kuinka Halokeenista tehdään entistäkin hienompaa seuralehteä!

Kevään ja sulan suunnistusmetsän iloa,

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
proudly presents

Halokiilassa TK	s. 4-5
Pääsiäisleiri	s. 6
Urheilijan elämää Espanjassa	s. 7-9
Jan Kjellström -festivaali 2013	s. 10-11
Tiomila ennakko	s. 12-14
Iltarastit 2012	s. 16-17
Pyrintöläisen päiväkirja AN	s. 18-19

HALOKIILASSA

TYTTI KIRVESMIES

Halokeeni Magazine haastatteli Pyrintöön tälle kaudelle vaihtanutta Tytti Kirvesmiestä tarkoituksenaan selvittää mikä Hollolan tyttö on naisiaan. Paljastui, että Tytti tykkää suunnistuksen lisäksi punaisesta väristä, haaveilusta sekä harjoittelusta.

HM: Kuka olet, mistä tulet ja mitä teet?

TK: Olen parikymppinen tällä kaudella ensimmäistä kesää pääsarjassa suunnistava uusi seurakaverinne. Muutin syksyllä Tampereelle opiskelemaan kauppatieteitä. Olen asunut koko ikäni Hollolassa ja kulkenut vauvasta asti vanhempieni matkassa Lahden Suunnistajien väreissä, mutta muuton kautta seuranvaihto nousi ajankohtaiseksi. Tykkään kovasti punaisesta, pidän uusista tuulista ja kuvioista sekä Pyrinnön mahtavista tyypeistä, joten Punahilkkaklaaniin liittyminen tuntui ainoalta oikealta vaihtoehdolta.

HM: Mitä luet parhaimmiksi saavutuksiksesi suunnistuksessa?

TK: Olen päässyt neljästi edustamaan Suomea nuorten arvokisoihin. Valitettavasti itse kisamatkoista ei olekaan sitten tuloksellisesti sen suurempaa kerrottavaa lukuun ottamatta viimeistä henkilökohtaista starttiani junnu MM:ssä viime kesänä, jossa vihdoin luovuin yliyrittämisestä ja suunnistin keskimatkalla kuudenneksi. Suomenmestaruudet nuorten sarjoissa sekä muutamat viestialoitukset ovat myös jääneet kirkkaina mieleen.

HM: Miten olet viihtynyt Tampereella? Entä Pyrinnössä?

TK: Olen tykästynyt Tampereeseen kovasti! Mielestäni se on juuri sopivan kokoinen kaupunki, josta löytyy elämää, mutta jossa matkustamiseen ei kulu turhaa aikaa, vaan voin vaikkapa lähteä suoraan kotikulmiltani Sorsapuiston laidalta rullahiihtämään tai rapistella nastareilla Kauppiin. Yhtä nopeasti voin kuitenkin sille päälle sattuessani kipittää luennolle yliopistolle tai Stockalle ihastelemaan astioita. Uudet lenkkipolut ja treeniseura motivoivat. Sanotaan, että vaihtelu virkistää ja se on pitänyt täysin paikkaansa seuranvaihtoa koskien. Vaikka vielä ei olla edes päästy kunnolla metsään olen käynyt antoisia keskusteluja ja saanut hyviä vinkkejä suunnistustaidon ja –ajattelun kehittämiseen uusista näkökulmista ja uusilta ihmisiltä. Porukka on mukavaa ja punainen edelleen kiva väri!

HM: Mikä suunnistamisessa viehättää?

TK: Siinä on vielä niin mahdottomasti opittavaa, koska ikinä ei voi tulla täydelliseksi suunnistajaksi. Itse olen todella kaukana tuosta täydellisyydestä tai edes hyvyydestä, eli kehitettävää riittää. Kilpaurheilijana tykkään luonnollisesti myös harjoittelusta, ja yksi suunnistuksen parhaimmista puolista on sen monipuolisuus myös harjoittelua koskien.

HM: Olet myös hiihtänyt kilpaa. Miten lajiksi valikoitui kuitenkin suunnistus?

TK: Hiihdin aivan viime talviin asti tosissani kilpaa, eikä lajivalinta ollut ollenkaan itsestäänselvyys. Suunnistuksessa kuitenkin koukuttaa mentaalinen ja taidollinen puoli pelkän fysiikan lisäksi. Kavereita löytyy toki kummastakin lajista, mutta suunnistusporukka on kuin toinen perhe, joten ei heistäkään haittaa ollut. Kaikki suunnistuksen parissa koetut leirit ja reissut saivat janoamaan lisää. Rakastan myös matkustamista, ja sitähän suunnistuksen parissa on mahdollista tehdä paljon. Hiihtokin on kuitenkin niin hauskaa, että eiköhän se numerolappu vielä eksy rintaan tulevina talvina…

HM: Mistä haaveilet?

TK: Täysin virheettömästä suunnistussuorituksesta, reppureissaamisesta, monen kielen taitamisesta, täydellisten macaronsien leipomisesta, kirjan kirjoittamisesta, ulkomailla asumisesta, New Yorkin maratonista, Vasaloppetista ja laskuvarjohypystä. Muutamia mainitakseni.

HM: Miten kulutat vapaa-aikaasi?

TK: Haaveilemalla, kavereiden kanssa höpöttämällä, kokkaamalla ja puoliksi työkseni kirjoitan myös lehtijuttuja.

HM: Onko sinulla mottoa?

TK: Hyviä lausahduksia tulee vastaan joka puolella, mutta itseeni ovat erityisesti iskeneet seuraavat: ”Tavoitteet ovat tärkeitä, mutta tärkeintä on muistaa elää niihin pyrkiessään” sekä ”Don’t be upset by the results you didn’t get with the work you didn’t do”. Näitä noudattaen pyrin tekemään töitä elämästä nauttien tavoitteideni eteen, jotta ei tarvitsisi olla sitten allapäin. Hieno ajatus, hankalampi toteutus.

HM: Millaisin ajatuksin suuntaat tulevaan kesään?

TK: Rennolla, iloisella ja odottavalla fiiliksellä! Junnu MM-urani on ohi ja arvokisoja ajatellen tavoitteet ovat tulevissa kesissä ensin opiskelijoiden MM-kilpailuissa ja toivottavasti myöhemmin isommissa skaboissa. Nyt Pyrinnössä viestit saavat aivan uuden merkityksen, joten niitä odotan kovasti. Tavoitteeni on klassinen kehittyminen läpi kauden kohti tulevia vuosia, ja tietysti SM-kilpailuissa sitten mitataan mihin minusta on. Rastiviikoista ohjelmaan kuuluu KRV reportterin töineen sekä O-ringen heinäkuun lopussa. Odotan, että kevään ja kesän kisoissa pääsen tutustumaan paremmin teihin kaikkiin uusiin seurakavereihini! Nähdään siis pian!

Rexroth
Bosch Group
The Drive & Control Company

Kehitä kuvasi meillä!

Halokeenin toimitus kaipaa kipeästi tuoretta kuvamateriaalia. Hyvät ja etenkin parhaat kuvat pääsevät lehden sivuille, jolloin saat paperiversion kuvistasi kotiin kuljetettuna!

Halokeeni Magazine
halokeenimagazine@gmail.com

Pääsiäisleirin parhaat

Tytti Kirvesmies

Tänä keväänä suunnistajat ympäri Eurooppaa tai ainakin erityisesti ympäri Pohjoismaita ovat tuskailleet saman ongelman äärellä; miksei lumet jo katoa?! En tiedä paljoa paremmasta kuin hiihtolenkki joulu-helmikuussa hohtavilla hangilla, mutta rajansa kaikella - luminen Tukholma pääsiäisenä hyydyttää suunnistajan hymyn tehokkaammin kuin liivate juustokakun.

Juurikin lumisten maastojen takia Pyrinnön Eskilstunan seudulle kaavailtu pääsiäisleiri jouduttiin siirtämään sulempiin metsiin Göteborgin pohjoispuolelle Uddevallaan. Kiirastorstaista toiseen pääsiäispäivään kestänyt leiri oli lyhykäisyydestään huolimatta tehokas ja ehdottomasti paikallaan talven suunnistustauon jälkeen.

Itselleni kyseessä oli ensimmäinen leiri koskaan Pyrinnön porukassa. Isossa ja ennen kaikkea uudessa porukassa huomioni kiinnittyi normaalien leirirutiinien lisäksi myös muihin seikkoihin, joista lisää seuraavassa.

Lattiamajoitus

Siitäpä olikin aikaa, kun lattialla viimeksi nukuin. Nopeassa aikataulussa tapahtuneen leiripaikan vaihdoksen seurauksena majoituspaikaksi valikoitui Uddevallan hiihtomaja – kylmine lattioineen tietysti. Mitä erilaisimmin virityksin, esimerkiksi pitämällä saunaa nonstoppina päällä, saatiin majapaikkaan lämpöä. Onneksi nykyaikainen patjatrendi takasi sen, ettei muutamaa perinteikkäillä retkipatjoilla varustettua sissiä lukuun ottamatta juuri kukaan joutunut ihan lattialla nukkumaan. Onnekkaimmat kohosivat itse-täyttyvillä ilmapatjoillaan yli puolen metrin korkeuteen lattiasta suurimman osan leijuessa höyhensaarille viitisentoista senttiä lattianpinnan yläpuolella.

Ruokahuolto

Viisikymmenhenkiseen urheilijaporukkaan ruokaa uppoaa käsittämättömiä määriä ja etukäteen pohdinkin miten kummassa ruokahuolto hoidetaan. Onko mukaan palkattu kokki vai tilataanko joka päivä pitsaa? Pelkäsin ruoan kuitenkin loppuvan kesken tai väli- ja iltapalojen olevan unohdettu, joten hamstrasin menomatkalla kaupasta evästä tonnikalasta appelsiineihin. Kaikki pelkoni osoittautuivat turhiksi, sillä mukaan oli pakattu erilaista äitien tekemää ruokaa laatikkotolkulla samoin kuin maitoa ja appelsiineja oli mukana vähintäänkin riittävästi. Isolla nälkäisellä porukalla oli selvästi oltu liikkeellä ennenkin, sillä välipaloja tai ruokia putkahteli tarjolle tasaisin väliajoin ennen kuin nälkää edes ehti ajatella.

Upea norjalaistyyppinen maasto

Uddevalla OK:n järjestämissä kisoissa punanutut valtasivat öppet-sarjat, mutta se ei vähentänyt maastonautintoa pätkääkään. Lunta löytyi vain sieltä täältä eikä siitä ollut haitaksi soiden pirstomassa avokallioparatiisissa juoksennellessa. Kuuluin itse siihen onnelliseen neljän hengen porukkaan, joka jäi leireilemään vielä päiväksi pitempään ja pääsi nauttimaan tästä maastosta toistamiseen.

Suunnistusopit

Harjoitukset käytiin porukoissa läpi treenien jälkeen, jolloin jokaisen täytyi todella pohtia omaa mahdollista hölmöyttään tai ehkäpä jopa idioottimaisuuttaan. Erilaisten tarinoiden kautta erilaisista ihmisistä, kisoista ja maastoista ainakin itselläni heräsi pintaan monia ajatuksia ja sitä taas muisti kuinka paljon kehitettävää oikeasti onkaan. Kompassin käytöstä ja uskomisesta lähtien; pelkkä vilkaisun omainen katsominen kun ei välttämättä vie viestiä oikeasta suunnasta eteenpäin, vaan toimii vaan itsensä huijaamisena.

Väsymättömät junnut

Ensin aikaisen aamuherätyksen jälkeen pitkälti yli puolen päivän kisoissa, sitten ruokaa, seuraavaksi vähän ulkopelejä, joista suoraan iltapäiväharjoitukseen. Taas nopeasti ruokaa, jotta touhut ulkona voivat jatkua. Uskomatonta sanon minä! Tiedän jakavani ajatuksen monen muun vanhemman (ja väsyneemmän kanssa), sillä meille kahdessa harjoituksessa on ihan riittävästi tekemistä, ja ajatus ryntäilystä pihalla niiden välissä tuntuu mahdottomalta toteuttaa. Kaikki kunnia väsymättömille junnuille (odottakaahan vain pari vuotta…)!

+ Play hard work hard by David Guetta

Ruotsin NRJ:llä oli ilmeisesti unohtunut pääsiäiseksi päälle neljän biisin setti. Kaikista eniten, oikeastaan joka toisena kappaleena, soi David Guettan uusin hitti Play hard work hard. Tunnin ajomatkan aikana sama biisi kuudesti yhdeltä radiokanavalta on ennätys, jota ei ihan heti lyödä…!

Urheilijan elämää Espanjassa

Venla Niemi

Suunnistusliitto järjesti tänä keväänä normaalin 3 erillisen leiriviikon sijaan maajoukkueurheilijoille mahdollisuuden viettää jopa kaksi kuukautta poissa lumisimmista ja liukkaimmista Suomen talven keleistä sulissa metsissä harjoitellen. Harjoituskeskus oli avoinna 16.2.-16.4. ja sijaitsi Espanjan rannikolla Barbaten viereisessä pikkukylässä Los Canos de Mecassa, heti suurehkon suunnistusmetsän reunassa. Pisimmät pyrintöläisasumiset toteuttivat Saila, Venla ja Anni-Maija, mutta erinäisillä piipahduksilla bongattiin myös ainakin Riina, Ellu, Sanni, Tytti, Aleksi, Anton ja Severi*2. Halokeeni Magazine tiedusteli Sailan, Annin ja Venlan kuulumisia Apartamentos Canos de Mecasta juuri ennen leirikeskuksen sulkeutumista.

HM: Kuinka kauan olit Espanjan leirikeskuksessa? Oletko ennen ollut yhtä pitkällä ”leirillä”?

Saila: Nautiskelin Espanjan tuulesta, sateesta ja lopulta myös helteestä koko kahden kuukauden ajan, mitä leirikeskus oli pystyssä. En ole ennen ollut moisella “leirillä”, ja oleellista siinä kai olikin asennoitua siihen siten, ettei kyseessä ole leiri, vaan uusi (väliaikainen) koti. Ja ymmärtää siis, että noin pitkään aikaan mahtuu hyviä ja huonoja hetkiä, niin urheilullisesti kuin muutenkin, ihan niin kuin normaalistikin kotona talvella.

Anni: Olin Espanjassa reilun kuukauden. Olen tehnyt aikaisemmin yhtä pitkiä leirejä Etelä-Afrikkaan ja Ranskaan.

Venla: Seitsemän viikkoa leirielämää ei tuntunutkaan niin pitkältä ajalta kuin etukäteen ajattelin. Tätä matkaa ennen pisin poissaoloaikani kotoa oli joulu-tammikuussa reilu neliviikkoinen Uuden-Seelannin maailmancupkierros ja sitä ennen en ole yli kolmea viikkoa missään leireillytkään. Majoitusseura ja olosuhteet Espanjassa mahdollistivat kotoisan fiiliksen ja normaalilta tuntuvan elämänrytmin.

HM: Miten näin pitkä reissu poikkesi normaalista maajoukkueleiristä?

Saila: Suurin ero varmastikin oli aikataulujen väljyys: normaalimaajoukkueleirillä kaikki treenaavat, syövät ja lepäävät samaan aikaan. Nyt oli vain noin kolmena päivänä viikossa järjestettyjä yhteistreenejä tietyllä kellonlyömällä, ja muuten sai päivänsä rakentaa itselle sopivaan tyyliin. Joskus herätyskello herätti siis 7.30 aamulenkille, jos starttipamaus yhteislähtösuunnistukseen oli klo 10.30 , toisinaan taas kroppa sai itse kertoa, milloin se halusi herätä.

Yleensä maajoukkueleirillä kaikki ruuat aamupalasta illalliseen kannetaan urheilijan nenän eteen valmiina. Joskus pitää osata vastata kiperään kysymykseen, haluaako veden kuplallisena vai ilman, mutta muuten syödään sitä mitä tarjotaan. Nyt valmistimme itse ruuat uunittomissa keittiöissämme, vain sunnuntaisin menimme koko porukan voimin syömään paikallista ruokaa johonkin kylän ravintoloista. Itse kokkaaminen sopi kyllä “leirin” tunnelmaan hyvin, olihan se yksi ohjelmanumero päivään lisää. Lisäksi Espanjassa saa ostettua kaupasta Suomea halvemmalla hyviä raaka-aineita, kuten mansikoita, taimenta, pinaattia, ilmakuivattua kinkkua, kanaa ja mangoa. Kasvikset ja hedelmät olivatkin usein erinomaisen maukkaita!

Anni: Leiriohjelma oli paljon väljempi kuin normaalisti. Järjestettyjä yhteistreenejä oli vain kolmena päivänä viikossa, joten leiri oli kuin välimalli omatoimileiristä ja maajoukkueleiristä. Lisäksi tuli suunnistettua harvemmin kuin normaalin maajoukkueleirin aikana.

Venla: Ehdottomasti vapaammat aikataulut. Suunnistamaan sai lähteä suoraan ovelta silloin kuin halusi, jos halusi. Pitkiä ajomatkoja treenimaastoihin ei ollut kuin kerran tai pari viikossa, ja palaverejakin vain kolmena iltana. Tosin väljätkään aikataulut eivät estäneet myöhästymästä päivän ainoasta sovitusta ohjelmasta. Välillä myös tuntui, ettei joitakin leiriläisiä nähnyt moneen päivään, kun aikataulut olivat niin erilaiset. Näin ollen muiden kuulumisista ei ollut yhtä hyvin perillä kuin normaaleilla leireillä, joilla kokoonnutaan monta kertaa päivässä syömään yhdessä.

HM: Mitä muuta teit Espanjassa kuin suunnistit?

Saila: Suunnistusta tuli oikeastaan Espanjassa tehtyä vain sopivissa määrin ja useimmiten kilpailuvauhdilla, ja missään tapauksessa kyse ei ollut perinteisestä suunnistusleiristä, jossa suunnistetaan 2xpäivässä seitsemänä päivänä viikossa. Treeni koostui suunnistuksen lisäksi siis myös eri vauhtisista juoksuharjoituksista, juoksutekniikasta, kuntopiiristä ja uinnista. Pari kertaa myös pyöräilin pienen lenkin, mutta tällä kertaa jalat (tai niiden vammat) eivät vaatineet enempää satulassa istumista.
Urheilun lisäksi tein Espanjassa hieman koulutehtäviä, kävin pari kertaa kahvilassa, pistäydyin muutamassa putiikissa, kävelin rannalla, pulahdin uima-altaaseen ja mereen, luin pari kirjaa ja makasin hierontapöydällä.

Anni: Totuttelin leirillä pitkän vammatauon jälkeen juoksemaan, joten tein paljon muutakin kuin suunnistin ja juoksin. Jos harjoittelusta puhutaan, niin pyöräilin ja vesijuoksin lähes päivittäin. Harjoittelun lisäksi en tehnyt paljon muuta kuin palauttelin, söin, olin netissä ja opiskelin. Loppuleiristä alkoikin olla ikävä muuta elämää.

Venla: Juoksin, pyöräilin, vesijuoksin, tein kuntopiiriä ja juoksutekniikkaa sekä vaeltelin ihailemaan maisemia, joita ei juoksulenkeillä ehtinyt pysähtyä ihmettelemään. Kouluun suoritin yhden 3 opintopisteen verkkokurssin ja luin toista kurssikirjaa. Lisäksi luin lehtiä, pari dekkaria,

blogeja, blogeja ja blogeja, surffasin netissä ja kuuntelin sekä hieman osallistuinkin henkeviin keskusteluihin asuintovereiden kesken.

Kulttuuriin tutustuin parin kahvin ja tapaksen verran niissä muutamassa ravintolassa, jotka kylässämme avautuivat pääsiäisviikon ajaksi. Pääsiäisjuhlinta poikkesi huomattavasti suomalaisesta, ja pääsinkin todistamaan pääsiäispäivän kunniaksi järjestettyä härkäjuoksua naapurikaupungin keskustassa heti oman samoilla kujilla tapahtuneen sprinttaamiseni jälkeen.

HM: Mitä pidit/opit Espanjan maastoista?

Saila: Pääsimme kokemaan kolmenlaista maastoa: lähimetsää, rantamaastoja ja espanjalaista kyläarkkitehtuuria. Lähimetsä oli pohjaltaan nopeaa maastoa, jossa näkyi kauas ja jossa kompassisuunta oli valttia. Puskat hieman peittivät paikoin käyrämuotoja ja viekkaat ratasuunnittelijat poistivat kartoista mitä milloinkin, joten kyllä lähimetsässäkin vaativuutta riitti. Ja ainahan voi lisätä vauhtia ja viestitreenin painetta sen verran, että ei edes tutuinkaan polkuviidakko enää ole helppoa!

Rantapusikoissa oleellista oli vain nöyrtyä puskan tiheälle kasvustolle ja kiertää kiltisti puska, jolloin matka pääsi jatkumaan iloisesti eteenpäin. Vaihtoehto 2 oli yrittää läpi “kyllähän tummanvihreästä aina jostakin läpi pääsee” –mentaliteetilla, ryömiä oksien alla, jäädä hiuksista kiinni oksiin, menettää aikaa ja samassa rytäkässä hermot, todeta keskellä puskaa olevansa jumissa ja ryömiä lopulta samaa reittiä takaisin ja toteuttaa lopulta vaihtoehto yksi sillä variaatiolla että matka ei jatku enää iloisin mielin.

Espanjalaisien vanhojen kylien arkkitehdiltä oli puuttunut viivoitin, mikä tekee suunnistajalle hommasta haasteellista, kun kujissa ei ole mitään logiikkaa eikä liiemmin leveyttäkään.

Anni: Vauhdikkaat Barbaten maastot muistuttavat etäisesti tulevia Vuokatin pitkän matkan maastoja. Tykkään siitä, että saa edetä vauhdikkaasti ja suoraan ja että maastonmuodot ovat selkeitä. Opin tai ainakin muistuttelin itselleni suunnassa kulkua.
Venla: Tasaisehkot ja hyväkulkuiset maastot olivat kevyessä vauhdissa mukavan helppoja, mutta muokatuilla kartoilla ja vauhtia nostamalla virheitä sai tehtyä (ja niistä opittua). Kompassin käyttämisen ja suunnassa kulun harjoitteluun maastot olivat oivia. Hiekkainen pohja saattoi vetää pohkeet välillä jumiin, mutta onneksi meillä oli hieroja paikalla.

Pidin myös hitaammista pusikko-, käkkärämänty- ja rantadyynimaastoista, joissa pääsimme haastamaan itsemme rastien löytämisen lisäksi etenemistaidoissa.

NG LI

Paikallisesta kulttuurista opittua:

- Älä jätä treenin ajaksi lämmittelyvaatteita puunoksalle roikkumaan. Jos on pakko jättää verkkatakki johonkin, niin piilota se syvälle puskaan mahdollisimman kauas polusta. Jos jätät sen näkösälle, ei sinun tarvitse sitä enää treenin jälkeen pukea päälle.

- Espanjalaisista alle 12 vuotiaat osaavat parhaiten englantia. He (myös asiakaspalveluammateissa olevat), jotka eivät osaa englantia, ovat vakuuttuneita siitä, että sinä osaat espanjaa.

- Ole tarkkana, ettet haksahda kaupassa valmiiksi keitettyihin muniin! Raakojen ja kypsien munien rasiat ovat vierekkäin ja samanlaisia. Kypsien munien säilyvyyttä hieman ihmettelimme.

- Espanjalaiset naiset ovat kovia kälättämään ;)

- Ruokakulttuurista: Tutuksi tuli ainakin paikallinen kylmä tomaattikeitto , perunasalaattityyppinen tapas sekä kylmä riisikeko. Ruokailuhetket ovat maassa sosiaalisia seurusteluhetkiä iltasella, ravintoloitsijoiden oli hieman vaikea käsittää toiveitamme saada “isot annoskoot tunnissa 20 hengelle kello seitsemältä”.

- On hyvin suosittua käveleskellä metsässä ja kerätä puskien seasta kourallinen “tikkuja”. Loppuleiristä saimme selville, että “tikut” ovat mitä luultavimmin parsoja. Emme kuitenkaan luottaneet omiin kykyihimme tunnistaa oikeanlainen “tikku”, vaan ostimme kaupasta ihanan ohutta ja maukasta parsaa! Muutenkin ihmiset tykkäävät viettää vapaa-aikaansa rannalla kävellen ja metsissä.

INSTA

JK 2013

Suvi Harju

Pääsiäisenä lumi oli vielä hyvin vahvasti läsnä Suomen kamaralla, joten itse kukin lähti tavoittelemaan maastoja, joissa maa olisi näkyvissä ja ehkäpä jo ruohokin vihertäisi. Harjun perheen matka suuntautui Englantiin ja siellä brittien suurimpaan kisaan JK:hon. (Toissavuoden JK:sta voi lukea Kuuselon Riinan kertomana Halokeenin numerosta 2/2011.) Kisaohjelma on tiivis ja kattaa koko pääsiäisen, kun pitkäperjantaina juostaan sprintti, lauantaina ja sunnuntaina pitkät matkat ja maanantaina vielä viesti. Eliittisarjat eivät noudattaneet ihan tätä kaavaa, kun sprintti ja sunnuntain pitkä matka olivat WRE-kisoja, jolloin lauantaina juostiin keskimatka. Kisat käytiin Lontoon lähellä, joten matka Suomesta oli helppo ja mahdollisti myös turistina oleilun.

Sprintti juostiin Readingin yliopiston kampusalueella iltapäivällä. Ennen kisaa ei kuitenkaan tarvinnut hotellin tuhdin aamupalan (pekonia, paistettu muna, makkara, paistettu tomaatti, 2 paahtoleipää, papuja) lisäksi syödä mitään. Maasto oli kuin sprinttisuunnistukseen tehty: rakennukset epäsäännöllisen muotoisia, seinät täynnä pieniä koloja joihin rasteja oli hyvä piilottaa ja lisäksi avointa nurmikkoa luukutukseen. Eliittisarjojen lähdössä oli pikkuruinen warm-up area, jossa britit saattoivat esitellä paljaita sääriään (ja reisiään) sekä käsivarsiaan. Meillä jääkarhujen maasta tulleilla oli muutaman asteen plussakelissä craftit suunnistuspaidan alla ja joillakin ehkä housujenkin. Viime vuonna oli kuulemma JK kisattu 20 asteen lämmössä auringon paistaessa joka päivä. Nyt positiivista oli lähinnä se ettei satanut. Ja se, että mukana sattui olemaan kahdet pitkikset, tuulihousut, kolme pitkähihaista, fleece, takki, pipo, hanskat ja kaulahuivi, jotka saattoi pukea kisan jälkeen päälle. Silti kyllä vilutti.
Sprintin WRE-kisassa Riina onnistui ja suunnisti kolmanneksi. Muuten pyrintöläismenestys oli vaisumpaa.

Seuraavan päivän metsässä juostu kisa oli kiva, mutta kauden ensimmäinen ja suoritukset sen mukaisia. Osalla porukasta jalkavaivat hidastivat menoa, mutta olihan se sulalla suunnistus kivaa pitkän tauon jälkeen. Maastossa ei aluskasvillisuutta muutaman ruusupuskan lisäksi juuri ollut ja korkeiden puiden ansioista näkyvyys oli hyvä. Kisa oli nopea, joskin käyriä riitti koko matkalle ihan kiitettävästi.

Lähdöt olivat sen verran aikaisin, että kisan jälkeen oli aikaa shoppailla kaupungilla. Nyt huomio kaikki Iso-Britanniassa matkustavat, painakaa nimi Primark mieleen. Tämän megaison ja halvan vaatekaupan ihanuus saattaa kyllä mennä vanhemmalta sukupolvelta hieman yli ymmärryksen… Kaupungin lukuisilla kävelykaduilla kulkiessamme mietimme mistä mahtaa johtua se, että ulkomaisten pientenkin kaupunkien (Readingissa 144 000 asukasta) keskustat näyttävät paljon Tampereen keskustaa suuremmilta ja ovat myös huomattavasti

Joukkuekuva Elisabetin takapihalla.

vilkkaampia. Tietysti se väkiluku ehkä vaikuttaa, mutta veikkasimme myös kävelykatujen ja kahviloiden suurta määrää osatekijöiksi.

Sunnuntain pitkä matka oli hieman kauempana ja kisapaikalle oli lähikaupungista bussikuljetus mutaisten parkkipeltojen vuoksi. Kisaohjeissa muistutettiin, ettei bussiin saa tulla mutaisilla kengillä. Onneksi brittien käsitys mutaisista pelloista ei vastannut ihan Suomen standardeja ja lenkkarit pysyivät puhtaina. Maasto oli samankaltaista kuin edellispäivänä, mutta polkuja oli paljon enemmän. Maasto oli kuulemma myös paikoin risukkoista, mutta sitä en itse huomannut.

Rastimääritteissä varoiteltiin useaan otteeseen tienylityksestä, ja ennen lähtöä mietin jo että mitä valtateitä metsässä kulkeekaan. Kolmen tienylityksen jälkeen olin nähnyt kuitenkin vain yhden auton, joten varoittelu tuntui hieman liioittelulta.
Kisapaikan lounastarjonta oli runsas. Viidellä eri kojulla myytiin hampurilaisia, hot dogeja, papukastiketta, chili con carnea, keittoja ja kakkuja. Kaakaonkin sai vaahtokarkeilla ja kermavaahdolla.
Parasta kisoissa oli ehdottomasti maanantain päätöskisa: viesti. Meidän perhejoukkueellekin löytyi sopiva sarja, Mixed Ad Hoc, jossa sai juosta kuka vaan ilman seura-, ikä- tai sukupuolirajoituksia. Ainoa rajoittava tekijä oli joukkueen koko, kolme henkilöä. Tiukkojen karsintojen jälkeen parhaaksi huoltajaksi karsiutui Ulla, joten viestijoukkueen muodostivat juoksujärjestyksessä Suvi, Juha-Pekka ja Jussi. Hajontana tässä sarjassa varsinaisten hajontarastien lisäksi oli käytössä hieman erikoisempi järjestely.

Yläkuvassa on tapahtumassa viestin vaihto, ankkuri pääsee matkaan kolmantena.
Alakuvissa kolmannen kisapäivän kartta sekä rastimääritteet.

Osuuspituudet olivat 2,1km, 3,9km ja 4,9km, ja niiden järjestys arvottiin etukäteen. Eli samanpituiset radat eivät olleetkaan samalla osuudella, jännää. Team Harjut sai järjestyksen 2,1–4,9-3,9. Joukkuepalaverissa oli sanottu, että aloitusosuuden juoksijan on sitten tultava ensimmäisenä vaihtoon.

Sain siis aloitusosuuden ja paineet kärjessä tulemisesta. Hämmennystä aiheutti eniten kartta, jonka sai emitin nollauksen yhteydessä. Kartta oli sinetöity ja sen sai avata vasta paukusta. Lähtölaukauksesta maastoon säntäsi yli 100 Mixed Ad Hoc -joukkuetta. Matka oli raskas, sillä 2,1km osuuteni sisälsi nousua 90 metriä. En johtanut kisaa alussa vaan rasteilla oli tungosta, mutta kun minä käännyin maalia kohti ja muut jatkoivat harjanteen toiselle puolelle, arvasin että taktiikka pitää. Lähetin isän matkaan ensimmäisenä (läpystä, hänelläkin oli jo kartta kädessä) ja siirryin katsomon puolelle jännittämään. Juha-Pekka tuli vaihtoon sijalla 3. ja päästi Jussin ankkuriosuudelle. Viimeisellä rastilla jännitystä riitti, kun odottelimme ankkuria maaliin. Voittajajoukkue oli niin ylivoimainen, että siihen ei olisi mitenkään ollut mahdollisuuksia. Jussi tuli viimeiselle rastille kuudentena, mutta vain muutama kymmenen metriä edellä kipitti viides sija. Mahtavan kannustuksemme ansioista Jussi juoksi osuutensa ylivoimaisesti kovimman loppusuoraajan, ohitti edellä juoksevan ja näin sijoituksemme oli 5. Myös naisten pääsarjassa oli lähes pyrintöläinen joukkue, kun Riina ja Sophie juoksivat brittiseuransa Octavian Droobersin nimissä sijalle 4.

Kaiken kaikkiaan reissu oli onnistunut, kisoja oli riittävästi ja Lontootakin ehti katsastaa. Kisajärjestelyt olivat erinomaisia ja ainoa miinus oli kylmyys. Siksi suosittelenkin matkustamaan kesällä.

Tiomila 2013 ennakko

Elias Kuukka

Mikä joukkue kuljettaa kukkaseppeleen maaliin? Voiko kukaan antaa vastusta Olav Lundanesille ankkuriosuudella? Saapuuko Naisten Viestin voitto jälleen Pyrintöön? Voittaako ruotsalaiseura suunnistuksen suurviestiä enää ikinä? Saako KooVee joukkueen miehissä kasaan edes tänä vuonna!? Noviisispekuloija Messukylästä tietää vastaukset kysymyksiin.

Tämän vuoden Tiomila kilpaillaan Tukholman lähellä Livgardetin harjoitteluradan lähimetsissä. Samassa maastossa on ratkottu kevään maamerkkiä jo kahdesti aiemmin: vuonna 1981, joka muistetaan lähinnä huonosta kelistä. Toisen kerran siellä kilpailtiin vuonna 2005, jolloin voittoa juhlivat miehissä viimeinen ruotsalaisjoukkue Södertälje-Nykvarn ja naisissa Domnarvets GoIF.

”Suunnistusviestin ideahan on se, että kilpailu ratkeaa loppusuoralla. Siksi hajontojen on oltava pieniä ja hajontarasteja on oltava mahdollisimman vähän”, tuumasi Tiomilan ratamestari pääsiäisen jälkeen ja alkoi suunnitella ratoja Ruotsin suurimpaan suunnistusviestiin.

Tiomila käydään varsin tavanomaisessa Mila –maastossa. Alue on melko tasainen, mutta muutama jyrkempikin penkka löytyy. Joidenkin mäkien päällystät ovat melko pienipiirteisiä ja lähempänä kilpailukeskusta löytyy muutamia polkuja ja teitä. Suunnistus tapahtuu melko suoraviivaisesti ja varsinkin yöllä rastinoton kanssa saa olla todella tarkkana. Suurin osa väleistä juostaan lähellä viivaa, mutta pidemmillä väleillä ratamestari toivottavasti antaa mahdollisuuden myös kiertää jyrkimpiä rinteitä.

Miehet

Miehillä kymmenestä osuudesta kaksi on putkiosuuksia ja osuuksien matkat ovat melko perinteistä luokkaa. Osuudet yhdestä viiteen juostaan kärjen osalta pimeässä ja kylmässä kevätyössä.

Lähtö lauantaina 4.5. klo 22.15.
Arvioitu maaliintulo n. klo 09.15.
Yhteislähtö alustavasti klo 11.15.

Osuus	*Hajonta*	*Radan pituus(km)*
1	*Kyllä*	*13,0*
2	*Kyllä*	*8,0*
3	*Kyllä*	*13,0*
4	*Ei*	*18,0*
5	*Kyllä*	*10,5*
6	*Kyllä*	*10,5*
7	*Ei*	*7,0*
8	*Kyllä*	*13,5*
9	*Kyllä*	*9,5*
10	*Kyllä*	*15,0*

Radan pituuteen sisältyy n. 900 m viitoituksia.

Miesten Tiomilan voitto menee tänäkin vuonna joko Suomeen tai Norjaan. Kilpailu käydään jälleen käytännössä Kalevan Rastin ja Halden SK:n välillä. Muutama muulla joukkueella on myös mahdollisuus nousta korkeimmalle korokkeelle, mutta siihen tarvitaan jo jommankumman joukkueen epäonnistumista. Palkintopallin kolmannesta sijasta käydään jo kova kamppailu ja monella joukkueella on mahdollisuus juosta itsensä kuuden joukkoon.

Kalevan Rastin ja Antti Harjun punamustat soturit jäivät viime vuonna kolmanneksi. Tänä vuonna ovat he jälleen ainakin paperilla omalla tasollaan. Se, että viime vuoden Jukolan KR:n ykkösjoukkueeseen ei mahtunut mies, joka pani itse Olav Lundanesin paiskomaan karttaansa MM-viestin jälkeen, kertoo karua kieltä Joensuulaisseuran vahvuudesta. Harju voi lähes mielivaltaisesti päättää missä vaiheessa viesti ratkaistaan voitoksi. KR voi lähteä karkuun jopa ennen pitkää yötä. Tämä voisi onnistua vaikka Simo-Pekka Fincken juostessa kolmatta osuutta eli yön pitkää hajontaosuutta ja iskeä Ison T:n pitkälle yölle ja juosta muiden joukkueiden ulottumattomille. Vaikka KR:n kirkkain tähti onkin Thierry Guergiou, osoitti Kalevan Rasti viime vuoden Jukolassa, että pystyy voittamaan myös ilman suurta ranskalaista.

Norjalaisseura Halden SK saapuu Tukholmaan jälleen kerran kovalla joukkueella. Viime vuoden voittajat lähtevät viestiin Olav Lundanesin johdolla. Hän on mies, jonka sanotaan olevan lähes voittamaton ankkuriosuu-

della. Halden onkin todella vahva, jos Olav pääsee ankkuriosuudelle parin minuutin erolla kärkeen.

Viime vuoden hopeamitalisti Kristiansand OK marssittaa kilpailupaikalle kovatasoisen joukkueen, joka ei ehkä kuitenkaan pysty vastaamaan Haldenin ja Kalevan Rastin vauhtiin pitkän yön jälkeisillä osuuksilla. Viime vuonna voitto karkasi käsistä, kun Kristiansandi ankkuri Hans Gunnar Omdal ei pysynyt Olav Lundanesin perässä. Tämän vuoden ankkuriehdokas Daniel Hubmann on kuntoutunut syntisen kovaan kuntoon ja pystyy kukistamaan lähes kenet tahansa ankkuriosuudella.
Malungs OK Skogsmårdarna taisteli Jukolassa toiselle sijalle, mutta ruotsalaiset eivät pysty taistelemaan kärkipaikoista tällä kertaa Tiomilassa. Hyvällä juoksulla joukkue saa kuitenkin hyvän sijoituksen. Jukolassa joukkueen aloitti hiihtäjänä tunnustettu Oskar Svärd, nähdäänkö hänet Tiomilan pitkällä yöputkella?

Pyrinnön joukkue on nuorekas, mutta joukkueessa nähdään myös kokeneita suunnistajia. Jonkun mielestä saattaisi Tiomilasta olla tulossa niin sanottu opintomatka, mutta joukkue on kuitenkin varsin kilpailukykyinen onnistuessaan. Punakone taistelee käytännössä sijoista 10-20, mutta ei anna parhaan hämäläisseuran tittelin karata käsistä.

Monella muullakin joukkueella on myös mahdollisuus sijoille 3-6, joista mainittakoon molemmat Göteborgilaisseurat, OK Linne, Södertälje ja Järla IF. Suomalaisia Vaajakosken Terää, Turun Metsänkävijöitä ja Vehkalahden Veikkoja ei sovi jättää laskujen ulkopuolelle. Myös mielenkiintoisena ”uutuutena” Hiidenkiertäjät, joilla on käytännössä koko Deltan vahvuus. Novikovin veljekset tekevät jälleen rumaa jälkeä ja virolaiset löytävät rastit äärimmäisen varmasti.

Naiset

Naisten viestissä viidestä osuudesta yksi on putki ja muilla osuuksilla on hajonta:

Lähtö lauantaina 4.5. klo 14.15.
Arvioitu maaliintulo n. klo 18.05.
Yhteislähtö alustavasti klo 19.00.

Osuus	*Hajonta*	*Radan pituus (km)*
1	*Kyllä*	*7,5*
2	*Kyllä*	*7,5*
3	*Ei*	*5,5*
4	*Kyllä*	*7,5*
5	*Kyllä*	*9,5*

Radan pituuteen sisältyy n. 800 m viitoituksia.

Naisten Tvåmilaan ei ole yhtä tai kahtakaan ennakkosuosikkia. Kovia joukkueita on monia ja viisiosuuksises-

sa viestissä voittaja selviää varmemmin ankkuriosuudella. Siksi voittaneen joukkueen ankkuri löytyy luultavasti suunnistuseliitin huipulta. Tämän vuoden viestin vie siis joukkue, jolla on varmoja juoksijoita koko joukkue ja kivenkova ankkuri, joka ei nöyrry loppusuorallakaan. Ei olisi suuri ihme, jos kaksikymmenkertainen maailmanmestari Simone Niggli tuulettelisi Tisarenin väreissä voittoa loppusuoralla. 35-vuotias suunnistuksen kuningatar on käytännössä voittamaton ankkuritaistossa. Halden SK:ta voi joku pitää jonkinlaisena ennakkosuosikkina. Anna Margrethe Hausken-Nordberg on myös kovaa valuuttaa, kun maailman parhaat naissuunnistajat ottavat toisistaan mittaa kilpailun viimeisillä hajontarasteilla. Yksi parhaimmista joukkueista on kuitenkin Tampereen Pyrintö. Lähes koko joukkueemme on harjoitellut talvella maajoukkueen leirikeskuksessa Espanjan Barbatessa. Jos kaikki pääsevät juoksemaan, on muilla joukkueilla tekemistä pysyä Punahilkkojen perässä, sillä TP on sellainen joukkue, joka voi karata jo ennen ankkuriosuutta ja ratkaista siten viestin itselleen.

Muita kovia joukkueita ovat esimerkiksi kestomenestyjät OK Linne, Domnarvets, IFK Lidingö, Bäkkelagets SK ja Sävedalens. Muita mahdollisia haastajia ovat tietenkin tanskalainen OK Pan Århus ja suomalaiset Paimion Rasti sekä Kalevan Rasti. Myös monella muullakin joukkueella on mahdollisuudet menestyä.

Olisin mielelläni kirjoittanut myös Nuorten Viestistä ennakkospekulaation, mutta koin sen erittäin pettynein mielin tarpeettomaksi, sillä TP ei lähettänyt ainuttakaan joukkuetta hakemaan äärimmäisen tärkeää kokemusta, vaikka lähtijöitä olisi ollut.

JOHN DEERE

Hertz

Iltarastien osanottokäyrä kääntyi hivenen alaspäin

Pentti Koivisto

Uuden iltarastikauden alkaessa on hyvä vielä katsahtaa viime vuoden kokemuksia. Kyseinen kirjoitus jäi pois edellisvuoden viimeisestä numerosta osoiteongelmien vuoksi.

Vaikka tänä vuonna sääolot olivat kohtalaisen suotuisat, väheni kävijämäärä viime vuotiseen verrattuna 860:llä. Maalileimauksia kertyi kaikkiaan 13136. Myytyjen karttojen määrä oli 16076, mikä on yli 800 vähemmäm kuin 2011. Sadeilmoja iltarastipäiville sattui vain kuusi, mikä on selvästi tavanomaista vähemmän. Kovia hellepäiviä ei ollut lainkaan. Iltarastimaksut olivat samat kuin viime vuonna, joten siitäkään ei löydy selitystä negatiiviselle kehitykselle. Iltarastipaikoilla palvelut pelasivat entiseen malliin ja kartat olivat käsittääkseni yhtä laadukkaita kuin ennen.

Seurojen välisessä epävirallisessa osanottajamääräkisassa oli selvästi paras Pyrintö. Koovee oli hyvänä kakkosena, EE kolmantena ja tällä kertaa SK piti perää. Luvut ovat myytyjä karttoja:

1. TP 5360
2. Koovee 3917
3. EE 3690
4. KangSK 3109

Alle 200 kävijän kertoja oli vain kaksi: Lentola 2.5. ja Majaalahti 16.5. Osanottajamäärän suhteen parhaita tapahtumia olivat Kauppi 20.8, jossa oli 732 maaliin tullutta, Mannakorpi 4.6. 649 maaliin tullutta ja Suolijärvi 7.5. 631 maaliin tullutta.

Taitorastien suosio aavistuksen verran lisääntyi, iltarastiviikolla hieman vähennystä

Taitorasteilla oli kaikkiaan 1335 maaliin tullutta kävijää eli keskimäärin 222 hlö/tapahtuma. Taitorastit kuitenkin vetävät aktiivisuunnistajia puoleensa, joten niiden lopettamista ei ole aihetta harkita.

Iltarastiviikon neljässä tapahtumassa kävi yhteensä 1257 suunnistajaa (maaliin tulleita) eli n. 2 % vähemmän kuin viime vuonna. Vehoniemessä ja Mannakorvessa oli hyvin kävijöitä, Hervanta katsastusasema ja Ylöjärvi, Dynaset vetivät nyt vähemmän.

Yörasteillekin riitti kävijöitä

Kauden lopulla oli Suolijärvellä, Julkujärvellä, Tenniskeskuksella ja Kyötikkälässä mahdollisuus yösuunnistukseen. Yösuunnistustapahtumien määrä oli siis tuplaantunut tälle syksylle. Maaliin tuli kaikkiaan 403 suunnistajaa, kun viime vuoden kahdessa yötapahtumassa määrä oli yhteensä 246 pihkaniskaa. Tuntuu yösuunnistuksen harrastus olevan myötätuulessa.

Firmasuunnistuksessa vanhat voittajat

Firmasuunnistukseen osallistui tänä vuonna yhteensä 25 joukkuetta, mikä on kaksi enemmän kuin viime vuonna.

A-sarjassa voiton vei viimevuoden tapaan Solita 177 pisteellä, toisena Nokia A 166 pistettä ja kolmantena Madrog 160 pistettä. Kärjessä kilpailu oli tiukka ja voitto ratkesi vasta viimeisissä osakilpailussa.

B-sarjassa paras oli Nokia B 90,5 pistettä, toisena TaY 91 pistettä ja kolmantena MG Kartano 71 pistettä.

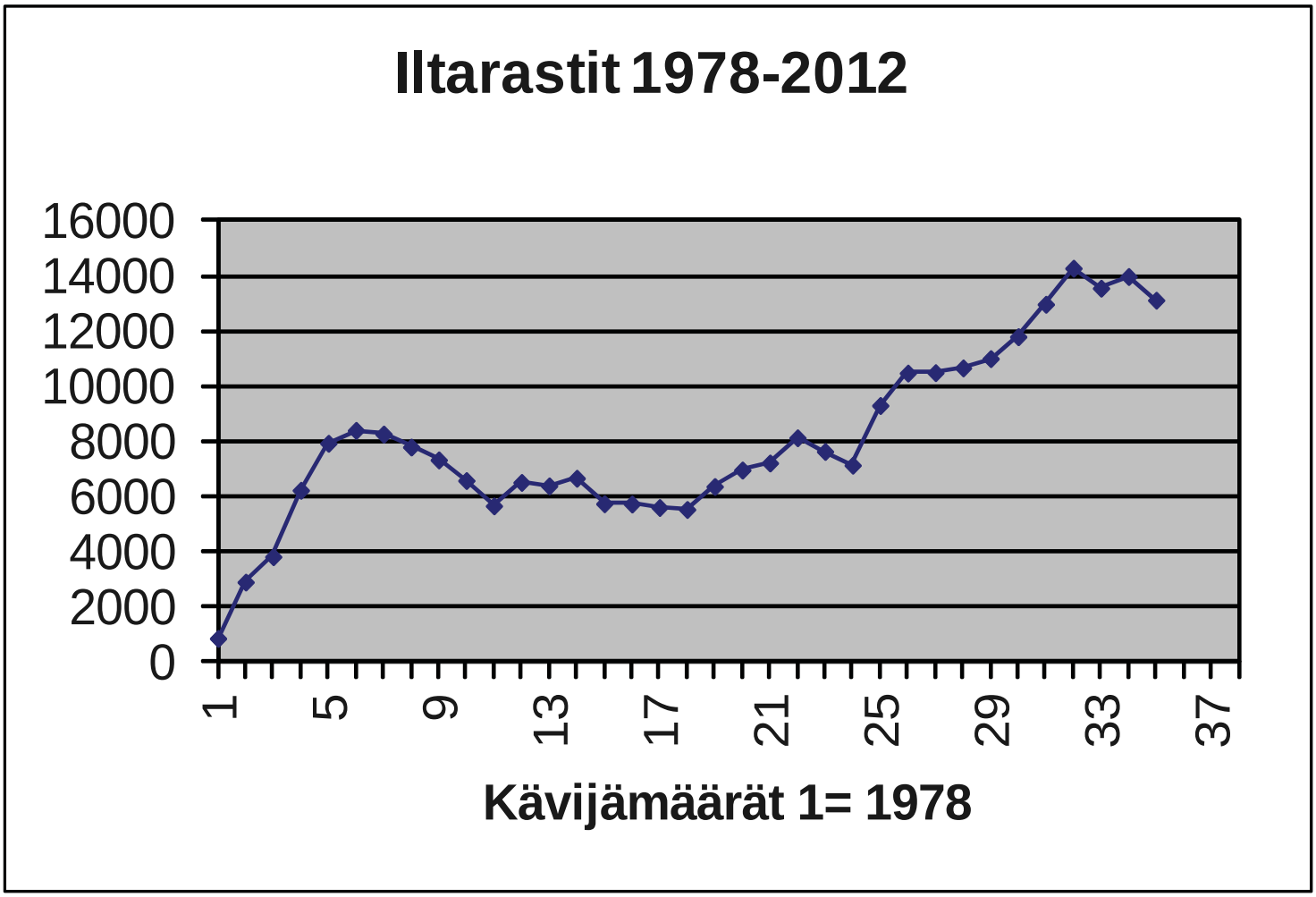
Onnittelut palkintojoukkueille!

Lopputulos hyvä, ei kun kohti uusia seikkailuja

Yhteenvetona voidaan todeta kauden 2012 menneen tyydyttävästi. Jäi toki hieman parannettavaa ensi kesää ajatellen. Varmaan talven suunnittelukokouksissa löydetään jotain uutta vetonauloja, joilla käyrä saadaan taas nousuun. Kauden aikana saaduissa palautteissa ei ollut näkyvissä sellaisia seikkoja, joiden perusteella kovin suuriin muutoksiin ensi kaudella olisi tarvetta. Taloudellinen tulos meni n. 6 % negatiiviseksi viime vuoteen verrattuna, mutta on kuten kaikkina tähänastisina vuosina positiivinen, mikä ilahduttaa seurojen talousvastaavia. Suuret kiitokset kaikille iltarastijärjestelyihin osallistuneille!

www.medisport.fi
MEDISPORT OY
Kaukajärven lääkärikeskus ja Pispalan lääkäriasema
• Yleislääketiede • Fysioterapia
• Urheilulääketiede • Työterveyshuolto
Kaukajärven lääkärikeskus
Keskisenkatu 5
33710 Tampere
03 3143 8100
Pispalan lääkäriasema
Pispalan valtatie 2U
33250 Tampere
03 3142 0100

tampereen iltarastit
2 km
3 km
4 km
SILMÄASEMA


Iltarastit 1978-2012
16000
14000
12000
10000
8000
6000
4000
2000
0
1
5
9
13
17
21
25
29
33
37
Kävijämäärät 1= 1978

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja: Aleksi Niemi

Florian Howald kirjoitti harjoittelustaan juhlavuoden 2012 viimeiseen lehteen. Tämän kevään ensi numerossa Aleksi Niemi esittelee omaa haroitteluaan, ole hyvä Aleksi! **HM**

Viimeisin harjoitusohjelmani maaliskuusta tähän päivään asti:

Maanantai
Taidon kuivaharjoittelua kaikilla matkoilla. Fokus JWOC:n mielikuvaharjoitteissa.

Tiistai
aamu Sammon ohjelman mukaan
ilta: AV:n treeni Pirkkahallissa tai omana treeninä 200-400 m VK-vetoja sopiva määrä

Keskiviikko
aamu Sammon ohjelman mukaan
ilta tasavauhtinen kevyt PK, joko hiihtäen 60 min tai juosten 40-45 min

Torstai
AV:n mäkivedot Pyynikillä

Perjantai
aamu Sammon ohjelman mukaan
ilta UKK-jumppa

Lauantai
aamu pitkä PK-juoksu 90 min
ilta sähly

Sunnuntai
pitkä hiihtovaellus 2-3 h alhaisella sykkeellä (<150 bpm)

Alla on viime kesän harjoitusohjelma

Päivän pääharjoitukset:

1x tasavauhtinen VK1-alueen maastolenkki esim. AV:n taitopankkiharjoituksena, kesto 40 – 60 min. Ei kisaviikkona.

1x intervallityyppinen VK-treeni, joko:
• mäkivetoina reippaaseen ylämäkeen, vedot n. 2 min , VK-osion kesto 30-40 min + verryt (lopeta vedot kun hapottaa reippaasti tai viimeistään 40 min kohdalla) tai
• 10-15 x 200-300 m vetoja kovaa, muttei hapottavasti välissä riittävä palautus, VK-osion kesto 30-40 min + verryt (lopeta vedot kun vauhti alkaa hidastua tai viimeistään 40 min kohdalla)
2x pitkä-PK lenkki 80-90 min (syke < 160)
• Toinen lenkki juosten toinen muulla tavalla (esim. rullaluistimilla, pyörällä, jolloin syke <150). Tuon toisen lenkin voi myös korvata pallopelillä.

2x lyhyempi 40-50 min PK-juoksulenkki, joista ainakin toinen suunnistusharjoituksena maastossa (esim. taitopankista). Treenin voi tehdä tasavauhtisena tai intervallityyppisenä. Toisen PK-treenin voi korvata pallopelillä.

Päivän lyhyt harjoitus (20 min + verryt)

1x nopeusharjoitus 8-10 x 50 m vetoja täysillä, välillä palautus + verryt

1x juoksutekniikkaharjoitus tai loikkia ylämäkeen

1x lihaskuntopiiri ilman painoja

Muutamia tietoja lisäksi:

Valmentajanani toimii Jaakko Paasi ja hän laatii minulle aina harjoitusohjelmat. Me usein mietimme viikko ohjelmia myös yhdessä puhelimitse. Ennen tärkeimpiä kisoja/leirejä ohjelma on päiväkohtainen. Muuten ohjelma on esim. kesällä sellainen, että siinä vain lukee harjoitukset mitä pitää tehdä ja sen pohjalta itse valitsen päivät. Talvella pidän lajiharjoitusta yllä mielikuvaharjoitusten ja muutaman ulkomaanleirin kautta.

Kesän harjoitusohjelman tarkoitus on kehittää monipuolisesti suunnistuksessa tarvittavia erilaisia ominaisuuksia niin fyysisen kunnon kuin taidon puolella. Viimeisimmässä eli lopputalven ohjelmassa keskityttiin valmistautumaan tuleviin kevään leirityksiin (Espanja ja Tsekki) ja alkukauden kisoihin.

Haastan seuraavaksi Teemu Eerolan, koska hän on todella lahjakas ja kovan tason suunnistaja.

Haluatko Intersportin parhaat tarjoukset

juuri Sinua kiinnostavista tuotteista ja lajeista suoraan sähköpostiisi? Liity Intersport Turtola Clubin etuasiakkaaksi ja nautit urheilukaupan ykkösmerkkien parhaista tarjouksista! Intersport Clubin kautta saat myös parhaat K-Plussa-tarjouksemme.

K

Liity Intersport Turtolan Clubiin

www.intersport.fi

Liittyminen on ilmaista.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT® CLUB

Intersport Clubiin liittyneet ovat rekisteröityneitä etuasiakkaita, jotka kuuluvat Intersportin sähköiseen asiakasrekisteriin. Rekisteriin liittyneille lähettämme mainosviestejä parhaista tarjouksistamme sekä lisäksi itse valituista tuotealueista ja lajeista noin kerran kuukaudessa.

TERVETULOA CLUBI JÄSENEKSEMME!

Halokeeni Magazine

Kuvasatoa kesältä 2013?