Orienteering magazine number one

HALOKEENI

HEINÄKUU 2/2014 (133)

Jukolan jälkihiet. Pyöräsuunnistusta. Talkoita.

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Saana Vahvelainen
Toimituskunta:
Suvi Harju
Tytti Kirvesmies
Jutta Jussila
Taittaja:
Mikko Paunu
Kuvat:
Halokeeni Magazine
Lammikko

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 22. syyskuuta 2014. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen:
halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Grano
Web: www.pyrinto.tk

Etukansi:
16-vuotiaiden EM-hopeaa viestissä saavuttanut Anni Haanpää. Kuva Mehiläinen Sprintistä.

Takakansi:
Tunnelmia Kuopio-Jukolasta

Pääkirjoitus

Jukola on jälleen juostu ja juhannus vietetty. Edellisessä lehdessä ihmettelin lämpöistä ja lumetonta talvea, nyt kelit näyttävät samoilta kuin silloin. Jukola oli jälleen hieno tapahtuma, ja kiitänkin siitä juuri pyrintöläisiä, en niinkään järjestäjiä. Menestys sekä seurateltallamme ollut hyvä henki tekivät jukolasta jälleen kesän hienoimman suunnistustapahtuman. Itse olin harmillisesti toistamiseen mukana ainoastaan katsomon puolella ja tiedänkin tarkalleen, millainen Jukola-kävijä olen. Sen sijaan jos mietit millainen itse olet, tee ihmeessä Jukola-kävijätestimme.

Olen lähdössä sateita ja kylmää pakoon Italiaan, Trentoon, seuraamaan suunnistuksen MM-kisoja. Viime vuonna MM-kisat olivat huippuviikko Vuokatissa, ja samaa on syytä odottaa myös Pohjois-Italiasta. Voisiko pyrintöläisellä olla mieluisempia MM-kisoja seurattava kuin nämä, joissa joukkueessa on jälleen kolme pyrintöläistä, ja näistä kaikki ovat seuran kasvatteja. Halokeeni Magazine toivottaakin Sailalle, Venlalle ja Severille onnea ja menestystä Italiaan.

Saana

HALOKEENI MAGAZINE tarjolla tänään

s. 4	Halokiilassa JE
s. 5	Päivän pyrintöläinen AH
s. 6	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 7	Pyrintöläisen päiväkirja PR
s. 8-9	Punakoneen kevät
s. 10-11	Venlariemua
s. 12-13	Rastivälianalyysi
s. 14-15	Suunnistajan nirvana
s. 16	MTBO Camp 2014
s. 17	Ootteks kuullu!?
s. 18-19	TG talkoot
s. 20	Oravanurkkaus
s. 21	Jukolakävijä -testi
s. 22-23	Pyrintöläsperhe Mustajoet
s. 24-25	Inov-8 trail cup
s. 26	Halobook

Suunnistuksen epäkohdat

Leo Laakkonen

Suorittaakseni tämän tehtävänannon eli kolumnin kirjoittamisen, oli ensin luettava ohjeet kolumnin kirjoittamiseen. Siellä sanottiin että että on puututtava johonkin ajankohtaiseen epäkohtaan saadakseen aiheesta ärsyttävällä tavalla mielenkiintoinen. Kun aiheena on suunnistus, tuli suuri vaikeus keksiä jotain epäkohtaa. Hetken verran olen jo ulkopuoleltakin suunnistusta seurannut ja eipä tässä lajissa niitä tahdo löytyä. Ikävää toki on kun Jukolassa kuraantuu vaatteet ja sen jälkeen väsyttää, mutta niiden kanssa on elettävä.

Suunnistus ei kuitenkaan lähde ihmisestä eikä ihminen suunnistuksesta.

Suunnistus on mielekästä hommaa, joka tuo mielihyvää monella tasolla. Maailman huipuille ei tarvitse maksaa mielettömiä summia että he suostuvat tätä tekemään ammatikseen, kunhan vain pystyvät jostain saamaan toimeentulonsa täysipainoiseen urheilemiseen. Urheilijat eivät tavoittele menestystä mehevien rahapalkintojen saavuttamiseksi vaan tärkeintä on kunnia ja menestys itsessään, joiden avulla toki voi parantaa toimeentuloaan.

Fakta siis on ettei lajia harrasteta huipputasollakaan rahan kiilto silmissä vaan taustalla on oltava intohimoa ja pakkomiellettä saavuttaa jotain. Itsellä tälläistä tervettä hulluutta on ollut havaittavissa, lukuisien vammojen jälkeen jääräpäisesti olen yrittänyt takaisin. Mutta miksi sitten olen yrittänyt vieraantua tästä? Olen sittenkin löytänyt epäkohdan, juoksu metsässä tai muuallakaan ei vain sovi jaloille, ainakaan omilleni. Tervettä järkeä käyttäen päätin koittaa jotain muuta jotta en kuluttaisi kaikkea aikaani telakalla, vieläpä sellaisella jossa lakkoillaan tämän tästä. Pyöräily oli siihen väliin järkeenkäypä tapa koittaa irtautua suunnistuksesta ja välttää tuota telakkaa.

Suunnistus ei kuitenkaan lähde ihmisestä eikä ihminen suunnistuksesta, Jukolan kutsu kaikui taas korvissani ja niinpä pyöräilypanostuksestani huolimatta oli lähdettävä mukaan kokemaan tuo suunnistuksen suurtapahtuma. Viikkoa ennen Jukolaa hyppäsin satulasta suoraan nappulatossuihin ja niinpä pääsin juoksemaan Jukolassa 4. osuutta hienossa porukassa, joukkueessa joka tulee niittämään vielä runsaasti menestystä.

Nyt järki sanoo palaamaan pyörän satulaan mutta mieli ei malta. Tämä koukuttavuus ehdottomasti nähtävä toisena varjopuolena.

HALOKIILASSA

JULIE EMMERSON

This Halokiila represents our new girl from England, Julie Emmerson. She likes big relays but hasn't chance to come to Jukola, so there was quite a competition between Halokeeni's journalists who got the ticket to England.

HM: Who are you and why are you representing Tampereen Pyrintö for this season? (name, age, hometown etc.)
JE: My name is Julie Emmerson and I am 18. I am from a town called Kenilworth in the west midlands of England which is probably the worst part of the country for orienteering! I have always wanted to run in Tiomila and Jukola and my coach is Riina Kuuselo so she persuaded me to run for Tampereen Pyrintö.

HM: What else do you do than orienteering? (school, hobbies)
JE: I have just finished my final year of school and next year I will be going to university to study physics. The university I am going to is in the north of England where the orienteering is much better! Outside of orienteering I also do Tae Kwon Do and I am a black belt.

HM: What is your orienteering background? (how long, which club etc.)
JE: I have been orienteering since I could walk as my parents have always done it and my local club is Octavian Droobers. I started to take orienteering more seriously when I was a bit older (around 14) and got the opportunity to train with other juniors from over the country. Then about 3 and a half years ago Riina joined my club and later became my coach. Since then I have improved a lot, joined the British Orienteering Squad and competed for Great Britain at EYOC and JWOC.

HM: What are your future goals in orienteering?
JE: This season my main goal is JWOC and I am aiming to improve on last year's results. I am particularly hoping for a good result in the relay. In the following 2 years I will be hoping to improve further on my JWOC positions and then I will aim to represent Great Britain at the senior level.

HM: How do you train usually? (like favorite trainings or if there is something you do every week or whatever ☒)
JE: My training is periodised so varies throughout the year. This year I have trained with a ratio of 3 hard weeks to 1 easy week. In the hard weeks I train every day and some days twice with a recovery run as the

extra session. Every week I do one training session with my athletics club but otherwise I usually train alone. One thing I struggle with is hill training because there are no hills where I live!

HM: Tiomila was your first big relay, how do you feel about that?
JE: I love running first leg of relays but I'd never done anything as big as Tiomila before. I was very excited before I ran and I absolutely loved it! Of course I was nervous too but once it started it was just orienteering and I just did the same as I would in any other race. Next I want to run Jukola but unfortunately I couldn't this year because it was in the middle of my exams.

HM: Tell our readers something about orienteering in England.
JE: It's not as good as orienteering in Scandinavia, enough said.

HM: Since ice hockey isn't very popular sport in England we won't ask the usual question. Instead of that, what is your favorite football team? (the usual question is about two ice hockey teams in Tampere)
JE: The football team I support is Middlesbrough because it is where my dad is from. I am a huge fan but it can be frustrating because they are not a very good team…

Päivän pyrintöläinen

Anni Haanpää

Tällä palstalla esitellään jälleen ajankohtainen pyrintöläinen, ja mikäs sen mukavampaa kuin saada esitellä jälleen uusi pyrintöläinen, joka pukee maajoukkueasun ylleen. Haanpään Anni lunasti paikan 16-vuotiaiden EM-kisoihin Makedoniaan 26.–28.6. kevään vakuuttavilla juoksuillaan.

HM: Vaikka moni pyrintöläinen sinut tunteekin, kerro jotain itsestäsi. (ikä, asuinpaikka, koulu yms.)
AH: Olen Haanpään Anni, 16-vuotias suunnistaja Tampereelta. Peruskoulu Tampereen Kansainvälisessä Koulussa on vihdoin takana ja haikein fiiliksin pitäisi opintoja jatkaa Tampereen Yhteiskoulun Lukiossa, eli TYK:issä ensi syksynä. Innolla odotan mitä lukiovuodet tuo tullessaan.

HM: Miten valmistauduit tähän kauteen?
AH: Valmistautuminen tähän kauteen epäonnistui oikein kunnolla. Lähes kahden kuukauden harjoittelukielto joulutammikuussa otti koville, erityisesti henkisesti. Siitä montusta on kuitenkin noustu pikkuhiljaa ja vaikkei kunto edelleenkään ole huipussaan, on upea huomata, ettei mitään ole vielä menetetty.

HM: Oliko valintasi joukkueeseen yllätys vai osasitko odottaa sitä jo ennen kautta?
AH: Tiesin että mahdollisuudet päästä joukkueeseen olivat hyvät, jos vain onnistuisin juoksemaan oman tasoni mukaiset suoritukset kevään näyttökisoissa. Aina välillä tuli Makedonian kisoista unelmoitua mutten halunnut tai uskaltanut ajatella niitä sen enempää, ennen kun niiden aika olisi.

HM: Millaisin tavoittein lähdet EM-kisoihin?
AH: Sijoitustavoitteita ei ole. Toivon vain, että onnistuisin löytämään rauhallisen ja itsevarman olon ennen kilpailuja ja tekemään oman tasoni mukaisia suorituksia, joihin voisi jälkikäteen olla tyytyväinen. En ole koskaan ennen suunnistanut Keski-Euroopassa päinkään, joten luvassa on erilaista maastoa ja suunnistusta mihin olen tottunut. Upea kokemus kisoista varmasti tulee!

HM: Millaisia tavoitteita sinulla on syyskaudelle? Entä pitkällä tähtäimellä?
AH: Toivoisin, että kaikkien kisojen välissä ehtisin hieman pelkästään harjoitella ja saada alle hyviä, onnistuneita treenejä, joiden jälkeen olisi hyvä jatkaa syyskaudelle. Tietysti olisi mukava tehdä ehjiä ja onnistuneita suunnistussuorituksia kisoissa. Kaikki SM-kisat tulee kierrettyä, ja ennen niitä Sveitsin Rastiviikko Zermattissa, muutamia kisoja luetellakseni. Pitkällä tähtäimellä aion jatkaa suunnistusta niin kauan kun intoa riittää. Olisihan se hienoa päästä edustamaan Suomea sini-valkoisessa paidassa vielä uudestaan...

HM: Harrastatko jotain muuta kuin suunnistusta?
AH: Talvisin tykkään hiihdellä ja viime keväänä jäi yhdeksän vuotta kestänyt kitaristin urani Tampereen Konservatoriolla hieman pidemmälle tauolla, ajan puutteen vuoksi.

HM: Parhaat suunnistuskokemuksesi?
AH: Paras suunnistuskokemukseni on ehdottomasti se, kun voitin ensimmäinen SM mitalini eli vuonna 2012 SM sprintissä hopeaa sarjassa D14. Ne olivat ensimmäiset SM -kisani ja mitali oli minulle itselleni aivan valtava yllätys. Ne kisat olivat ehdoton käännekohta ”urallani” ja mitalin myötä tajusin, että minullahan on vielä mahdollisuuksia vaikka mihin. Se oli upea fiilis!

HM: Haluatko lähettää terveisiä Halokeenin lukijoille?
AH: Kaikille onnistuneita suunnistussuorituksia loppukesän kisoissa, ja nauttikaa kesästä ja lomasta vielä niin kauan, kun sitä riittää!:)

TAPAHTUI HALOKEENISSA 20 vuotta sitten

Ootteks kuullu vuonna 1994!?

Riitta Ka meinasi tukehtua Lakeuden viestiin mentäessä kun Tiina istui vieressä.

Reijo RaBe Bister on ostanut puhelimen 949 226 995 kun Jokioisten kännykkä meni Kuismalle.

Coca-Cola maistui voittajille Jukolassa!

Severillä ja Riikalla seisova pöytä häihin saakka.

Kieman Pialla on hääpuku valmiina, komea kirkko erinomaisella paikalla ja jatkopaikkakin ihan kirkon kupeessa, vain sulhanen puuttuu joten kaikki nuoret komeat urheilulliset poikamiehet: ”Menen tyrkylle.”

Pyhä-Luoston Jukolassa ehdotettiin jälleen uutta uudistusta Venlojen viestiin: Naisten viestin lähdössä kartat on saatava maahan ja katsomot lähtöalueen taakse.

KEVÄÄN LIIGAVIESTIT

TEEKKARIN VAPPU

Haalarit, tupsulakki, karu meno, hyvät bileet..... Huhtikuun viimestä ja toukokuun ensimmäisestä teekkarit odottaa 364 päivää vuodessa. Ja yleensä odotus ei ole turhaa. Pienen ongelman aattona aiheutti aikainen herätys, mutta siitäkin selvittiin vanhalla rutiinilla. Varsinainen meno alko vasta iltapäivällä pitkien valmistelujen jälkeen. Punaset haalarit päälle ja menoksi.Tosin uusissa haalareissa sitä harvemmin tuntee heti alusta oloonsa kotoisaksi. Vauhti oli alusta asti pelottavan tuntuvasti, kokemuksesta vanhempi teekkari tietää vauhdikaan alun jälkeen seuraavan nopea sammuminen. Nyt sekin viisaus on todistettu vääräksi.Illalla oli kuitenkin aivan pakko levyttää ja keräillä voimia vapunpäivän huipentumaan. Parit huurteiset nosti fiilistä ja taistelutahtoa juuri sopivasti. Vapunpäivä oli aurinkoinen, niinkuin kastepäivän tulisikin olla. Jokainen sai hoitaa urakkansa vuorotellen. Alku lähti hienosti liikkeelle ja 3 meikäläistä hoiti hommansa hienosti. Seuraavien oli helppo jatkaa siitä. Ollessani kolmantena vuorossa fiilikset nousi hienosti ja ote hommaan oli hyvä. Vauhti vähän pelotti päätä ja tehtävät oli kyllä aikas pahoja välillä, mutta kun kerran muutkin meni niin miksen minäkin. Lopussa miehet vähän hyyty, ilmeisesti edellinen päivä vielä paino kintuissa, mutta 20 joukkoon ehti hienosti 3 miestä. Kaikesta huolimatta kotiin oli tosi hieno tulla.

TEEKKARI-PIAN WAPPU HARMITTAVASTI KISOJEN MERKEISSÄ.

–KATO, PUSSIKUUKKELI!
–EIEI, EI SEMMOSTA OOKKAAN
–PUSSIKUUKKELI! ON SE!

KARU LAKEUS

Karu herätys: Kellon kyllä piti herättää jo 5.15, että olisi ehtinyt purkaa kertauskassin ja kuivata vehkeet ja syödä aamupalan ja pakata eväät ja pakata suunnistuskamppeet ja venytellä kunnolla ja.....MUTTA kun heräsinkin vasta siihen, kun Koivisto seisookin jo oven takana ja Viitanen polkee levottomana (olihan Repa alottaja) kaasupoljinta. No, juuri ollut kertaus auttoi selviytymään alle 2 minuutin.

Karu matka: Kauheeta loinotusta jonnekin Pohjanmaan perukoille (keskinopeus 140 km/h) ja loppu vielä nimismiehen kiharaa täynnä. Ja yhden kisan takia...

Karu olo: Perjantai-iltana olleet Haanpään polttarit hiukan rassasivat tota nopeuspuolta ja muutenkin oli olo vähän hyde. ainakin sillon aamutuimaan.

Karu maasto: Liian hienoo...kivikot puuttu...ei yhtään pohojalaasta.

Karu kisa: Naiset jyräs – massalla. Miehetkin yritti kammeta, mutta ankkuripätkällä jäätiin. Selkeesti 20 joukkoon silti ja liigapisteitä kolisi. Naiset johtaa.

Karu paluu: Sama matka takasin, kun oot vetäny siinä välissä täysiä tunnin. Joo-o, onneks Valtaväylästä saa...jäätelöä.

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Pasi Raukko

Jukolan pitkä yö (joillekin hyvin pitkä) laittoi taas monen suunnistajan harjoittelu-utopian uusiksi, kuin uusivuosi konsanaan. Muutaman edellislehden sivuilta olette saaneet lukea nuorten pyrintöläisten harjoittelusta ja tässä numerossa on luvassa nuorekasta menoa 1980-luvulta. Ole hyvä Pasi! **HM**

Hei kaikki Pyrintöläiset. Onnea loistavista juoksuista maailmacupeissa, Venloissa ja Jukolassa. Vastaan Antonin haasteeseen; pölyjä harjoituspäiväkirjoja päältä puhallen... Silloin 1980-luvulla me keskityttiin etupäässä lenkillä käymiseen, Kepa ja Hakomäki solmivat lenkkareiden nauhoja sitä tahtia, että ne ehtivät kuivumaan vasta juhannuksena.

Opin suunnistuksen alkeet Penan suunnistuskoulussa 13 vuotiaana, lopullisesti tuo suunnistusajatus meni mun kivenkovaan päähän armeijan aikoihin, kun vedin yötreenejä viiden maaottelumiehen kanssa Haldenissa. 10-15 sekunnin omalla virheellä edessä olevat lamput olivat kadota horisonttiin. Suunnistuksessa ei saa tehdä sekunttiakaan virheitä, tuolla asenteella ja kovalla työllä on kaikkien mahdollista pärjätä. Liljan Riken yösuunnistusohjeilla olin saanut jo nuorena Tiomilassa kärjen kiinni, Jukolassa sitten nautimme veljien kanssa muutamaan kertaan aamu-usvan tuoksua avatessani latua yön pimeimpinä hetkinä, joskus ankkurina kärkiletkoissa huippusijoituksista taistellen maailman parhaiden suunnistajien kanssa.

Yöharjoittelusta opin, että yöllä pitää käydä lamppu päässä treenaamassa ainakin 10 kertaa ennen tärkeitä kisoja, jos meinaa pärjätä. Suunnistuksesta ymmärsin jo varhain, että se on kestävyyslaji, taitotaso nousee myös hapenottokyvyn noustessa, asenne ratkaisee. Harjoittelua pitää ja kannattaa nostaa sopivasti vuosittain, eli nuorena on syytä treenata jo paljon, että pystyy aikuisissa treenaamaan riittävästi. Jokaisen kannattaa yrittää!

Pääsin nuorten sarjan suomenmestaruuksilla ekaa kertaa liiton ryhmiin vasta miesten sarjassa. Ekana vuonna miehissä tuli treenattua liikaa (talvella 100-220 km/v) ja vamma pilasi alkukesän. Tein kesällä ja alkusyksystä pitkiä 4-6 h kävelylenkkejä ja vk-treenejä iltaisin. Sillä tuli syksyisellä SM-erikoispitkältä kultaa. Tuolloin tajusin, mikä merkitys todella pitkillä lenkeillä on. Uskomatonta, mutta totta, kävellen kultaa Sallisen, Nikulaisen, Ruuhialan aikaan.

Harjoitusmäärät olivat mulla seuraavana talvena 1984-1985: 100-180 km/vk ja kesällä MM-kisoja ennen 100-130 km, jolla tuli 11. sija. Valmentajana mulla oli nuorena Kyrölän Jukka ja aikuisissa Laukkasen Raija.

1985-1986 -harjoituspäiväkirjan mukaan maailmanhuippua yritettiin saavuttaa ihan tosissaan 100-300 km viikkotreeneillä viikosta 51 alkaen: 241 km, 202 km, 143 km, 205 km, 300 km, 113 km, 273 km, 221 km, 180 km, 120 km, 275 km, 182 km, 140 km, 185 km, 268 km, 185 km, 140 km, 120 km, 70 km, 0 km... joku vamma, en muista mikä, ihme juttu!Tuostakin voi joku oppia jotain... Muistaakseni valmentaja oli maltillisempi kilometreissä. Innostus ja palava into vei miehen mennessään. Kesällä taas hilattiin yhdessä Pyrintöä kohti Jukolan kärkeä. Aika hyvin oli tossu aina välillä syönnillään ja yleensä lippukin löytyi, kun itseluottamus oli saatu treenaamisella kohdalleen.

Viikko 3
Maanantai pk-hiihto 12 km
Tiistai pk-hiihto 32 km, ver 2 km + 10 x 200 m 31 sek, pk-hiihto 18 km
Keskiviikko pk-hiihto 20 km, ver 10 km + 5 x 800 m 2.20-2.40, pk-hiihto 18 km, kp 20 min
Torstai pk-juoksu 25 km, pk-hiihto 10 km, kp 20 min
Perjantai pk-juoksu 33 km, ver 2 km +2 x 5 x 200 m, 32 sek, pk-hiihto 12 km + vk 2 km, kp 20 min
Lauantai pk-hiihto 32 km, pk-juoksu 18 km
Sunnuntai pk-juoksu 20 km, pk-hiihto 17 km
Viikko yhteensä: 26.50 h, 300 km,
75 % sykkeellä alle 130 l/min
13 % sykkeellä 130 -145 l/min
12 % sykkeellä 145-190 l/min

3000 m kulki ennen tätä vikkkoa 8.34, vauhtikestävyysharjoittelun ja muutaman kisan jälkeen 8.26 (muistaakseni tuolla viikolla, n. 200 km). Joka mies Jukolan joukkueesta juoksi talvella 5000 m alle 15.40 ja Pyynikin testin alle tunnin, taulukot by Viilon Kepa.

Normaalisti harjoittelusta oli talvella juoksua 63%, lumijuoksua 16%, hiihtoa 21 %, kuntopiirejä, venyttelyitä yms oheisharjoitteluita ei laskettu, vaikka jummpia ja kuntopiirejä oli pari kertaa viikossa. Hierojalla kävin kerran kahdessa viikossa. Aina välillä tuo palautuminen jäi vajaaksi, mutta viikon yöllisen hikoilun jälkeen löysäsin harjoittelua, kuten viikkokilometreistä näkyy. Aika hyvin sitä palautui kaurapuurolla ja ruisleivällä ja kunnon levolla.

Viikko 18: 0 km. Loppukesä 95 -140 km, lokakuussa taas 200 km/vk.
Vuositasolla treenimäärät olivat seuraavat

- 1985: 6000 km
- 1986: 6500 km
- 1987: 5500 km

Erityiskiitos kaikille punaista P-kirjainta rinnassaan kantaville tuestanne, että sain yrittää. Jokaiselle huippusuorituksia ja upeita suunnistuselämyksiä toivottaen **Pasi ja punainen sydän.**

Haastan **Jari Kymäläisen** ja **Severi Kymäläisen** sekä **Maritta Kymäläisen** ja **Sanni Kymäläisen** saman ikäisinä samoilta viikoilta.

ps. Erityiskiitos jokaiselle tämän lehden päätoimittajalle Halokeenin loistavan maineen ylläpitämisestä ja Juntusen Tuomolle sisäisen tiedottamisen tärkeyden ymmärtämisestä.

Veikeä kokemus, lumoava elämys

Punakoneen kevät 2014

Kari Jussila

Uuden Punakonejoukkueen toinen tiomila- ja jukolajakso on takana. Tiimille rakennusjakso tarjosi runsaasti hienoja hetkiä ja matkalla opittiin viestisuunnistuksesta todella paljon. Kauden ensimmäiset tiomilaspekulaatiot käynnistettiin jo marraskuun lopulla Sappeen maisemissa, ja viimeiset jukolajoukkuejärjestelyt tehtiin ihan viime metreillä Jukolaa edeltäneenä keskiviikkona. Väliin mahtuu tuhansia tunteja harjoittelua, tuhansia rasteja ja megakaupalla sähköposti- ja WhatsApp-viestejä.

Suurviestit ovat varsin mittavia projekteja ja siksi haluan vielä joukkueen puolesta kiittää taustajoukkoja kaikesta avusta.

Kausi ’13 lähti käyntiin sillä, että nuori joukkue piti saada sisäistämään tosiasia, että he itse ovat joukkueen kantava voima – H18-20 –sarjalaiset eivät siis olisikaan enää joukkueen täytteenä, vaan he olisivat koko touhun ytimessä. Viime vuonna teemana oli siten oppia kantamaan joukkuevastuuta ja kokeilla eri osuuksia, roolitusta. Tämän kauden teemana on ollut tehdä suurviestisuunnistuksesta prosessinomainen tapahtuma, jossa jokainen viestisuunnistaja pyrkii vuorollaan tekemään vain oman parhaansa. Absoluuttiset sijoitustavoitteet ovat olleet toisarvoisia; tällä hetkellä opiskelemme tilanteita sitä varten, että vähän ajan päästä alkaa jakso, jolloin Punakone kamppailee Jukolan voitosta useita vuosia putkeen.

Vuoden luotettavuusteemaan peilaten Tiomilan suoritus oli erinomainen. Toteutimme läpi yön taktiikkaa ja teimme tasaista suoritusta jonkin verran kärjen takana. Toki virheittä emme yöstä selvinneet, ja toisaalta kilpailuonnen merkityskin vaikutti lopputulokseemme – tällä kertaa heikentävästi, kun putkiosuudella letkamme pieninumeroinen veturi teki virheitä ratkaisevalla hetkellä. Maaliin pääsi kuitenkin iloinen joukkue sijalla 23. Sijoitus parani edellisvuodesta kymmenkunta sijaa, ja aikaero kärkeen puoliintui. Suoritukset kasvattivat poikien itseluottamusta ja siivitti varmaan osaltaan hienoihin henkilökohtaisiin saavutuksiin touko-kesäkuussa.

Itse leijuin jo ilmassa pari viikkoa ennen viestiä, kun mediasta sai lukea ja TV:stä katsella Severin, Florianin ja Aleksin saavutuksia Maailman Cupissa. Lisäksi Antun ja Eliaksen varapaikat nuorten EM- ja MM-kisoihin olivat merkkejä huippukunnosta, vaikka eivät täyttäneetkään poikien omia tavoitteita. Kokonaisuudessaan meillä on koossa yhteensä 12 miehen tiimi, josta kuka tahansa olisi voinut hoitaa osuuksia neljä ja viisi. Tiimi oli kuitenkin koko ajan vahvasti jalat maassa ja kiinni ajatuksessa tehdä omaa suoritusta. Ennen viestiä asiat olivat siis hyvällä mallilla.

Jukolan suorituksesta ei kuitenkaan muodostunut yhtä tasaista kokonaisuutta kuin Tiomila oli. Joukkueemme tasoon nähden hieman mollivoittoisen alun jälkeen tulimme viisi osuutta niin kovaa, että lopputulos kääntyi plussan puolelle palkintopallille asti. Olimme kymmenenneksi nopein joukkue, kun lasketaan osuuksien 3-7 ajat yhteen, ja tietysti Severin nopein osuusaika kolmannella kruunasi nämä osuudet. Samalla tämä vauhti osoitti Punakoneen tämänhetkisen potentiaalin.

Oli mahtavaa kokea se työmoraali, jolla Jukolan yö vedettiin läpi, mutta vielä hienompaa on ollut havaita se, kuinka Punakone käsittelee joukkueensa viestisuoritusta, haluaa oppia ja toisaalta hyväksyy, että suoritus saattaa toisinaan lähteä lapasesta. Hyvä joukkue oppii virheitä tekemällä ja kääntää ne aikanaan voitoksi. Kannattaa myös muistaa, että Jukolan maalissa olimme puolittaneet sijoituksemme edellisvuodesta ja jos tätä menoa jatketaan, ensi vuonna ollaan kymppisakissa, sitä seuraavana vuonna viidentenä ja jo kolmen vuoden päästä mitalisijoilla...

Suurviestit ovat varsin mittavia projekteja ja siksi haluan vielä joukkueen puolesta kiittää taustajoukkoja kaikesta avusta. Kilpailuareenoiden ”kymppinä” toimi Tiomilassa Arposen Kari ja Jukolassa Haikosen Mikko ”Haile”. Lisäksi saimme kilpailujen aikana apuja ainakin Lammikolta, Karholan Antilta, Laakkosen Juhalta ja Punahilkoilta. Tiomilassa meitä auttoi kotoa käsin katsomovalmentajana Sammy Takaluoma, ja valmisteluprosesseissa meillä on ollut mukana Antin lisäksi Kuukan Esa sekä Märkälän Janne. Kiitokset kaikille!

Seuraavaksi käännämme katseemme kohti loppukautta. Sehän alkaa heti heinäkuussa juhlahetkillä MM-kisoissa, jolloin saamme tsempata Severiä, Venlaa, Sailaa ja Aleksia (nuorten MM) sekä Teemua ja Annia nuorten EM-kisoissa.

Vasemman sivun kuvissa Tiomila-joukkue, sekä alla Jukola-joukkue. Tämän sivun kuvassa Punakone on treenin jälkeen kuivumassa.

noname

Venlariemua 1994 ja 2014

Tytti Kirvesmies

Tampereen Pyrinnön joukkue Tiina Juntunen, Henna-Riikka Huhta, Tarja Pyymäki ja Annika Viilo teki sen, mitä on Tampereella odotettu ja tavoiteltu kauan. Joukkue voitti 17:nnettä kertaa suunnistetun Venlojen viestin ja otti vuodeksi haltuunsa himoitun Venlan Kivi -kiertopalkinnon.

Pyrinnön naisten voitto on historiallinen, sillä mikään muu suomalainen joukkue ei ole voittanut sekä Venlojen viestiä että Tiomilaviestiä. Pyrinnön tytöt ovat ottaneet tiomilavoiton peräti kaksi kertaa. Tuo tapahtui vuosina 1990 ja 1991. Noiden voittojen jälkeen on ollut selvää, että joukkue pystyy voittamaan myös Venlat, mutta aina on ollut joku hiukan parempi, onnekkaampi ja tarkempi. Nyt se vihdoin tapahtui. Pyrinnön tytöt voittivat Venlojen viestin.

Näin tunnelmoi Halokeeni Magazine hyvinkin tarkalleen kaksikymmentä vuotta sitten. Vuoden 1994 jälkeen on kirjoitettu uutta historiaa niin meidän pyrintöläisten kuin muidenkin joukkueiden toimesta, mutta voittotilin avaus on yhä edelleen kova juttu, joka ei unohdu!

Tänä vuonna tuli siis kuluneeksi 20 vuotta tuolloisen nelikkomme voittoisasta Venlojen viestistä. Vuoden 1994 viesti juostiin Sodankylän Luostolla tamperelaisille vieraammassa avoimessa tunturimaastossa. *Ihmettelin aamulla majoituksessa miksi joukkueemme johtajalla Raijalla oli rullat päässä, kun suunnistusviestiin olimme kuitenkin matkalla. Raija vastasi minulle, että hän haluaa näyttää hyvältä sitten palkintojenjaossa. Ja olihan Raijan kampaus sitten kunnossa*, Jussilan (os. Juntunen) Tiina nauraa jälkikäteen.

Vaikka joukkueenjohtaja tunsikin hyvän tiimin valinneensa ja luotti omiinsa, täytyi naisten tehdä kunnon työ ennen Venlan Kiven vastaanottamista. Pyrintö oli liikkeellä nuorella joukkeella; porukan kokenein oli tuolloin 28-vuotias Annika Viilo.

Näin viesti eteni

Ensimmäiselle osuudelle kirmasi Tiina, jolle sattui hyvä päivä oikeaan paikkaan. Tiinalla oli osuudellaan kivaa, eikä virheitä sattunut yhtä 15 sekunnin koukkua enempää. Nyt kaksikymmentä vuotta myöhemmin Tiina muistelee jännittäneensä Luoston avausosuutta melkoisesti.

Toiselle osuudelle Pyrinnöllä oli asettaa ensimmäistä vuotta punapaidassa juossut Henna-Riikka Huhta. Väliajat olivat tuolloin vielä legendaarisen kuusen suojasta kuiskauksen varassa, sillä onlinesta, gps:stä ja televisiorasteista nähtiin 90-luvun alkupuolella vasta päiväunia. Henna-Riikkaa ei kuuluteta, vaikka jo 50 joukkuetta on väliaikarastin ohittanut. Osuuden lopussa on vielä viimeinen väliaikarasti, ja siellä Pyrintö leimaa kolmantena. Kannustusjoukko repeää huutoon, ja vastaanottaa kovien aplodien saattamana vasta 19-vuotiaan tamperelaisen vaihtoon.

Kolmannelle osuudelle Pyrinnön ykkösjoukkueeseen valittiin Rastikarhuista Pyrintöön siirtynyt Tarja Taulavuori (os. Pyymäki). 24-vuotias Tarja taivalsi kolmannella osuudella yhdessä kahden muun kärkijoukkueen, Pargasin ja Bäggelagetsin kanssa. Osuus vei tekstiilitekniikan opiskelijan voimat, mutta virheetön suoritus siivitti Tarjan vaihtoon kolmantena 24 sekuntia kärkeä perässä. *Jännittihän tuollaiseen paikkaan lähteminen paljon, ja kovaa siellä mentiin,* muistelee Tarja nyt 20 vuotta myöhemmin.

Ankkuriksi Pyrinnöllä oli asettaa MM-mitalisti ja jo useamman suurviestin ankkuroinut joukkueen kokenein Annika Viilo. Annika nostaa joukkueen kärkeen, ja maalialueella ei meinata enää pysyä housuissa.

Jännitimme porukalla siinä loppuviitoituksen varressa ja toivoimme Annikan ilmestyvän viimeiselle rastille ensimmäisenä. Vieressämme kilpakumppanit vitsaillen kyselivät, että ketä me nyt muka niin jännittyneinä odotamme. Vastasimme, että Juntusen Jaanaa ja niin Jaana tulikin vaihtoon kolmannelta osuudelta juuri sopivasti ja sai hurjan kannustuksen, joukkue muistelee hymy huulilla 20 vuoden takaista jännitysnäytelmää.

Annikaahan koko seuran väki tietysti odotti eikä turhaan; vajaa minuutti erotti Pyrinnön toisesta joukkueesta viimeisellä rastilla, joten voitokas nelikko ehti tuuletella maalisuoralla rauhassa ansaitsemaansa voittoa.

Jälleen joukkueena

Voittoaan juhlistaakseen tuttu nelikko päätti juosta tämän vuoden Kuopio-Jukolassa samalla joukkueella parinkymmenen vuoden takaa tutussa järjestyksessä. Tampereen Pyrintö 10 –nimellä juossut tiimi sijoittui lopputuloksissa 173:nneksi. Juhlavuosi kävi ilmi myös juoksijoiden nimistä, sillä porukka oli ilmoitettu viestiin nimillä etunimi (Venla-voittaja 1994) sukunimi.

Perinteisessä Jukola-juhlassa annettiin voittajaporukalle aplodit ja kuulosteltiin heidän tunnelmiaan ennen tämän vuoden menestyjien hurraa-huutoja. Hienoja ja melkoisen kovia naisia Pyrinnöstä siis löytyy!

Yläkuvassa vuoden 1994 voitokas Venlajoukkue ja alakuvassa tämänvuotista suunnistusmuotia kakkosjoukkueen yllä. Alusvaatemalleina Mervi, Jenni, Sonja, Heidi.

Reitinvalinnat Venloissa ja Jukolassa

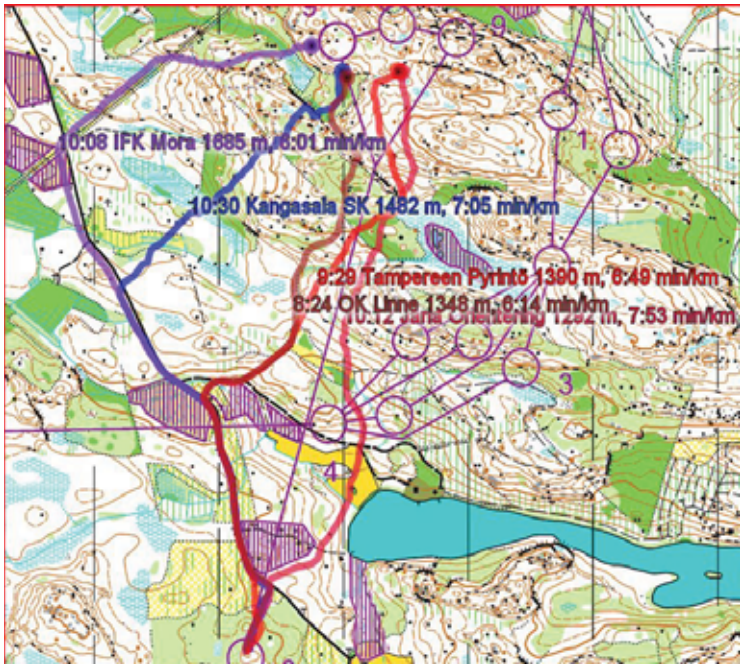
Elias Kuukka

Ratamestarien erikoiset. Tampereen Pyrintö menestyi hienosti Kuopio-Jukolassa. Tuomisina kotiin Tampereelle oli Punahilkkojen hieno 2. sija sekä Punakoneen 21. sija. Tässä jutussa pureudutaan hentoisesti Kuopio-Jukolan reitinvalintoihin.

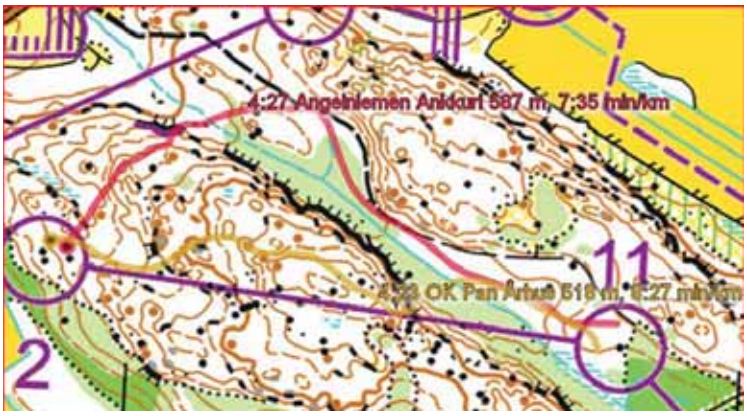
Venlat

Venloissa ratamestari ei tarjonnut kummempia reitinvalintavälejä kahdella ensimmäisellä osuudella. Reitinvalintavälit oli säästetty kahdelle viimeiselle ja kahta ensimmäistä selvästi pidemmälle osuudelle.

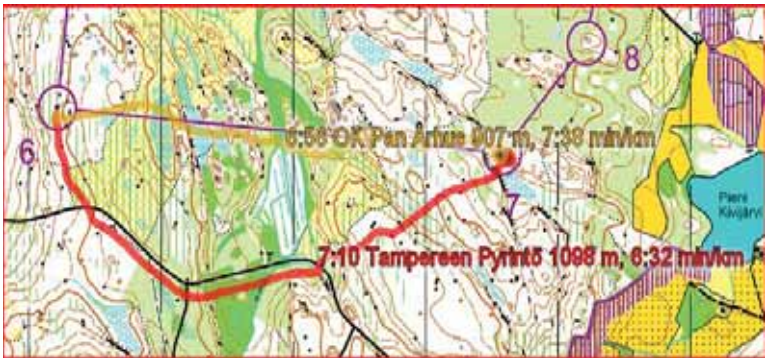
Kolmannella ja neljännellä osuudella tarjottiin yksi pidempi reitinvalintaväli 8-9, jossa nopeimmaksi reitiksi osoittautui kulkea melko suoraviivaisesti jyrkimpiä nousuja vältellen. Välin alkupuolella oli edukasta käyttää tietä, eikä paljon hävinnyt vaikka kulki lähes rastin tasolle asti tietä pitkin.



Viimeisten osuuksien loppupuolella oli väli, jossa noustiin viimeiseltä televisiorastilta vielä kerran viimeiseen mäkeen eli väli 11-12. Tälläkin välillä tärkeää oli välttää jyrkkiä nousuja sekä tiheikköjä, ja taas osoittautui hyväksi ratkaisuksi kiertää polkua pitkin oikealta.

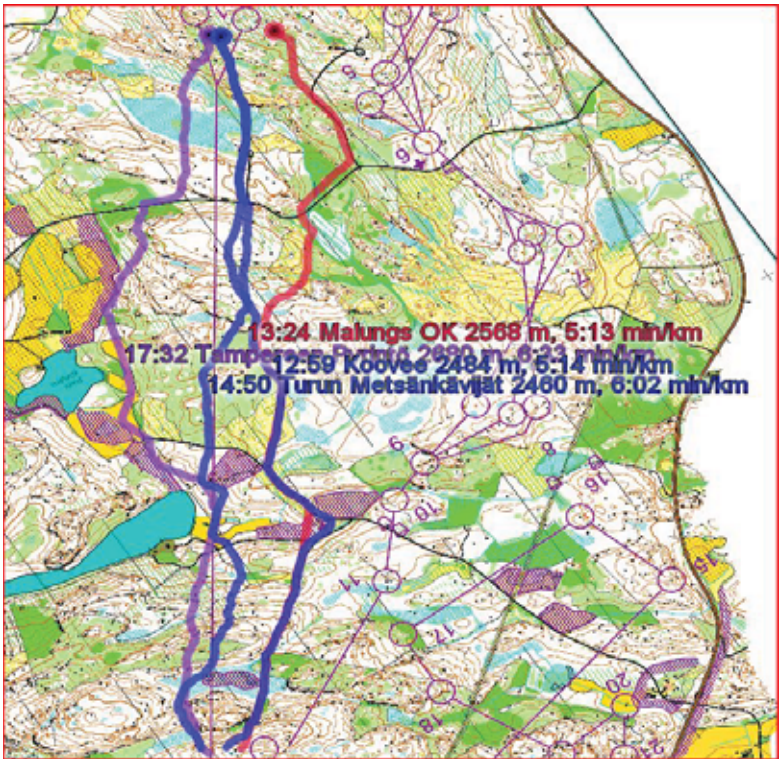


Venlojen viestin ankkuriosuudella nähtiin mielenkiintoinen väli 6-7, jolla tarjottiin tiekiertoa. Kierrolla pääsi mukavasti kiertämään suuren aukko-tiheikön. Nopeimmaksi reitiksi osoittautui suoraan menevä valinta, mutta kiertävälläkään ei paljoa hävinnyt. Luultavasti kierrolla hävityt sekunnit tuli takaisin osuuden viimeisissä nousuissa. Viestin edetessä tiheikköihin muodostui varmasti suuria uria, joten tiheikköjen kierrot eivät enää olleet niin kannattavia suuremmista sijoista taistellessa.



Jukola

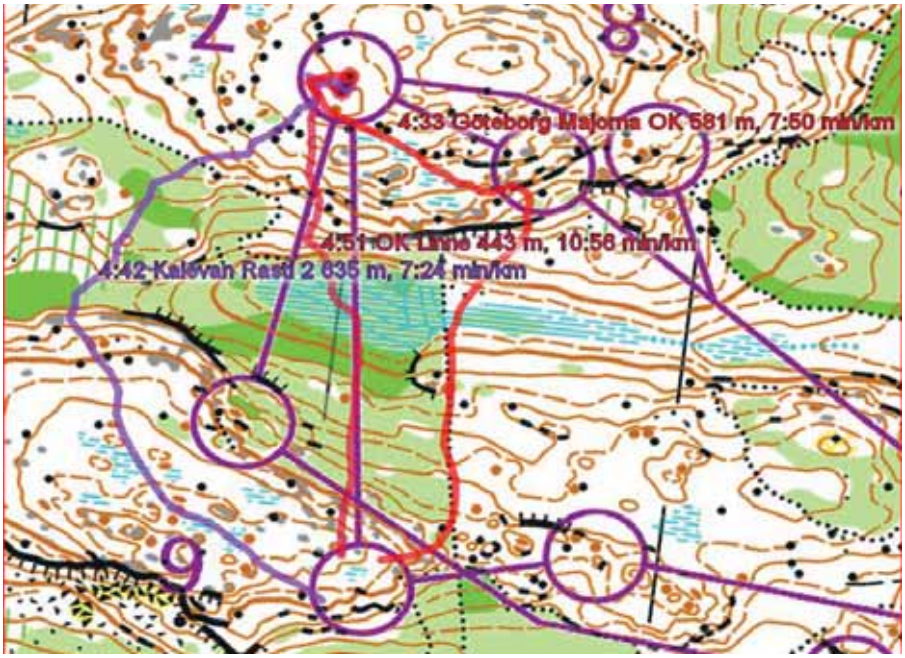
Jukolan viesti lähti käyntiin lähes kolmen kilometrin välillä, joka oli myös reitinvalinnan kannalta mielenkiintoinen. Rastiväli näytti melko yksinkertaiselta eikä juurikaan erikoisia reitinvalintoja tarjoavalta, mutta Pyrinnön viesti lähti allekirjoittaneen verisukulaisen toimesta melko kehnosti käyntiin juuri tämän reitinvalinnan ansiosta. Nopein reitti oli kiertää vaaleanvihreä alue välin keskivaiheilla ja ottaa rasti mahdollisesti jopa tien mutkan kautta. Nopeimmat ajat tehtiin toisella osuudella, alotusosuudella kärkiletka rynni vaalean vihreän alueen läpi, häviten melkein kaksi minuuttia. Molemmilla osuuksilla Punakoneen Kuukat ottivat karmaisevan worst-casen vasenta peltoa pitkin häviten kahdesta neljään minuuttia.

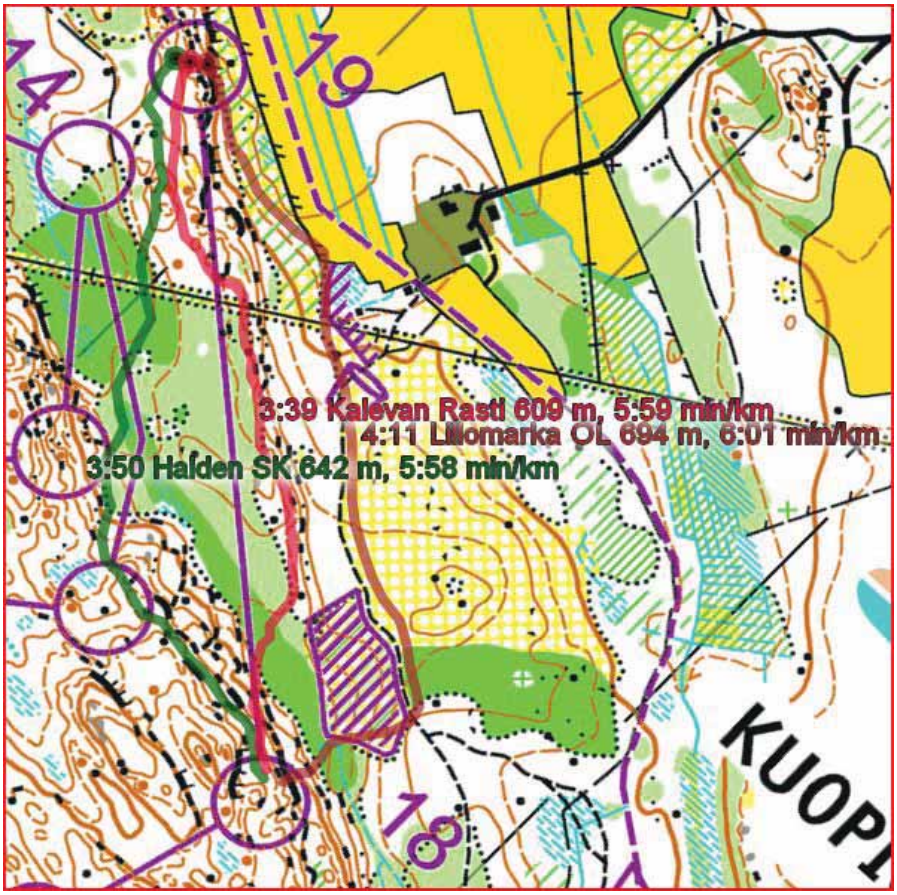


Hyviä reitinvalintavälejä oli tarjolla koko yön ajan jokaisella osuudella. Jukolan ratamestari kerää myös allekirjoittaneen kiitokset loistavista reitinvalinnoista, hajonnoista ja radoista yleensäkin. Haastattelussa Jetsonen kertoi yllättyneensä kärkijoukkueiden pelkäämättömyydestä tiheikköjä kohtaan. Neljännellä osuudella kuudennen rastin pidemmältä hajonnalta seitsemännelle rastille oli melkein yhtä nopeaa kulkea synkän tiheikön lävitse kuin kiertää se.

Kirjoittajan laiskuuden ja vääjäämättä lähestyvän deadlinen vuoksi moni hyvä väli jäi analysoimatta mutta ankkuriosuudella, aivan osuuden lopussa rastivälillä 18-19, ratamestari tarjosi ankkurien välienselvittelyyn mukavan lisämausteen: välille löytyi ainakin kolme varteenotettavaa vaihtoehtoa, joista näyttäisi, että nopein saattoi olla jopa iso oikea kierto. Siinä pääsee juoksemaan pitkän pätkän polkua ja yleisörasti on nopea napata alakautta. Lillomarkan Gaute Hallan Steiwer on kellottanut varsin näppärän ajan tätä reittiä käyttäen.

Lisää omatoimista analysointia voi tehdä Jukolasta ja muistakin kilpailuista sekä harjoituksista osoitteessa 3drerun.worldofo.com (2D Rerunia käyttäen)





INSTA

Suunnistajan nirvana

Mauri Laasonen

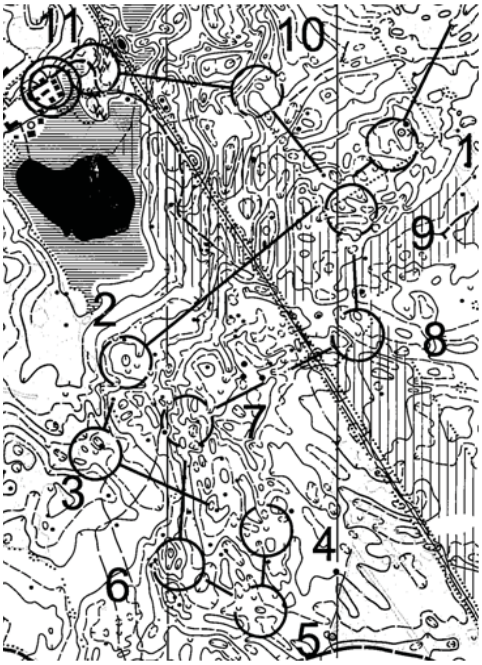
Psykologiaa. Monissa harrastuksissa ja vapaa-ajan vietoissa tavoitteena on unohtaa arki. Ehkä äärimmilleen tapa on viety kansallisessa perinteessä vetää viihteellä nopeasti pää täyteen ja sammua tiedottomana kulloinkin saapuvilla olevaan paikkaan. Jälkikäteen sitten yhdessä muiden kanssa ollaan samaa mieltä, että hienoa oli, vaikka ei muista mitään.

Sama vaikutus on saavutettavissa myös suunnistuksessa. Tässä ei tarkoita sitä, että on sammunut ojan pohjalle, josta sitten heräilee aamutuimaan samanlaisessa sotisovassa kuin suunnistaja syysmärän taipaleen maalissa. Ei, kyse on lajille ominaisista pääkopan sisällä tapahtuvista ilmiöistä, joita kaikki eivät normaalissa tohinassa välttämättä tule panneeksi merkille.

Tapoja unohduksen autuuteen on kaksi. Ensimmäinen on niin kutsuttu flow-tila, jossa suunnistaja tekee täydellisen suorituksen muistamatta siitä jälkikäteen oikeastaan mitään. Ilmiö on suhteellisen harvinainen. Keräännymme luentosaleihin kuuntelemaan niitä harvoja, jotka ovat sen kokeneet. Luennot voivat sinänsä olla hienoja, mutta vapauttavan unohduksen tilaan pääsemiseen niistä ei ole mitään hyötyä. Koko homman ydin on, että siitä ei muista mitään, jolloin siitä ole sitten mitään kerrottavaa. Sen sijaan luennoitsijat voivat näyttää fiilisteleviä videopätkiä rytmimusiikin säestyksellä.

Toinen tapa on helpommin tavallisen suunnistajan saavutettavissa. Monet erehtyvät kutsumaan sitä yleistäen MegaPummiksi. Asia on kuitenkin paljon hienosyisempi eli pummata voi monella tavalla. Tulette huomaamaan, että pummaaminenkin voi olla taidetta. Valaisen asiaa esimerkillä.

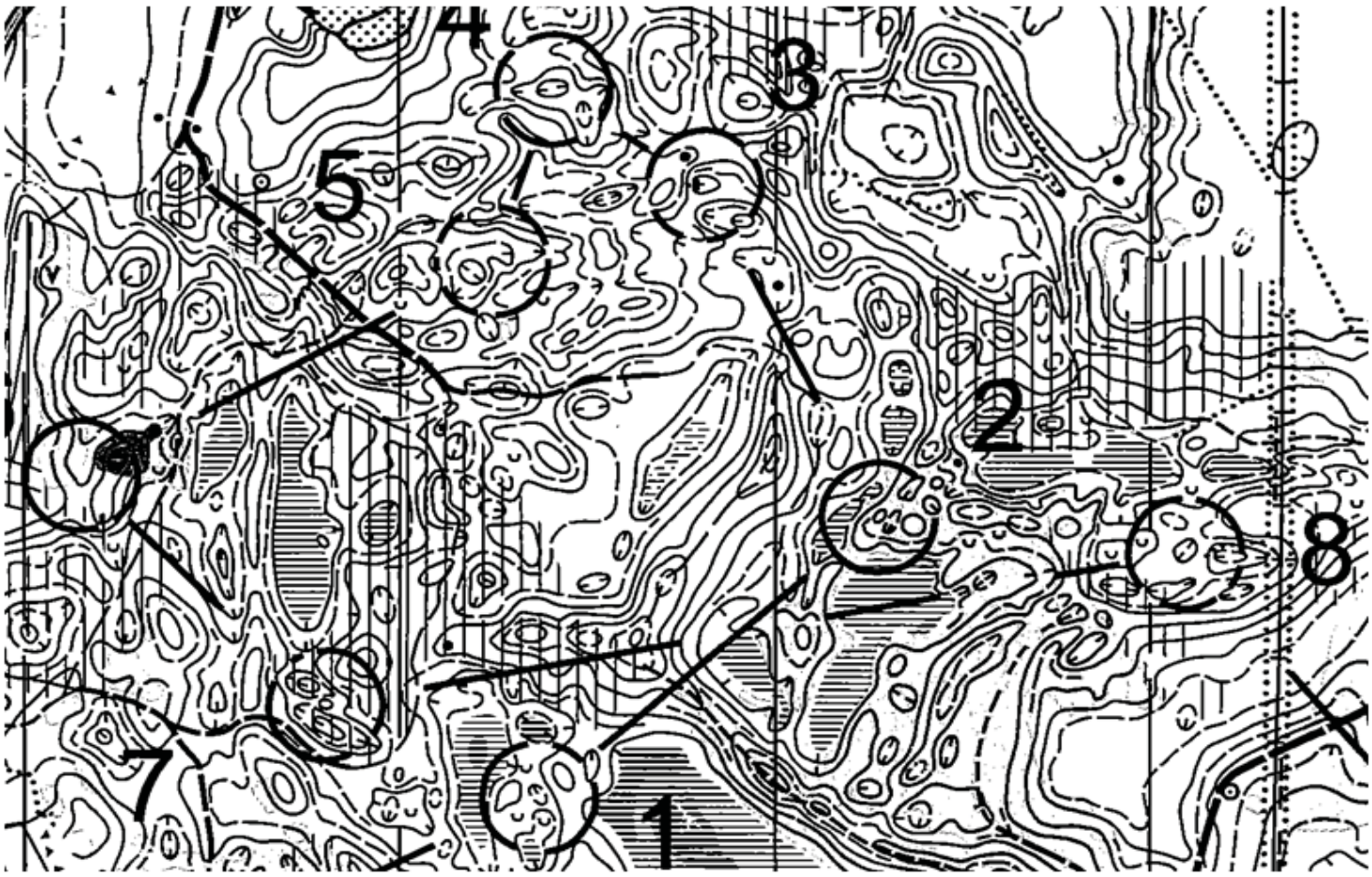
SM pikamatka ryhmä 2 Taipalsaarella 24.5.2014. Aamupäivällä karsinta lämpimissä oloissa. Kärkisijoja tavoittelevat himmaavaat vielä vauhtia puoli minuuttia kilometrillä, mutta kun on hauskaa ja tuntuu sujuvan vaativassa suppamaastossa, niin antaa mennä. Jo neloselle mennessä suunta jää tarkistamatta ja allekirjoittanut testihenkilö säntää väärään mäkeen, josta sitten 5. rastin ja edelleen 180 asteen suuntavirheen jälkeen pikkuhiljaa jatkaa nelosta kohden. Saldona aikakirjoihin jää kuitenkin kärkiaika jo tutuksi tulleelle rastivälille 4-5. Loppu sujuu taas ja A-finaalipaikkaa tavoitellen täysillä viimeiselle. Määritettä ja koodia ei ehdi lukea. Rasti on yllättäen keskellä isoa polkua ja hätäisesti luettu koodi ei muka täsmää. Seuraa pörräystä lähiympäristössä, paluu leimaamaan ja maaliin. Kaikesta huolimatta finaalipaikka lohkesi kolmen sijan turvin.



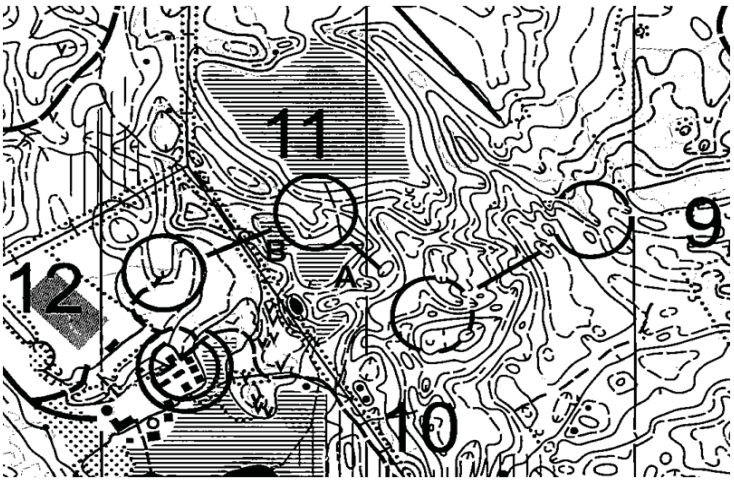
Edellisessä ei siis tapahtunut mitään erinomaista, mutta on tärkeä pohja tuleville finaalin tapahtumille. Hellettä oli iltapäivällä jo joku vajaat 30 astetta. Kiristämisen sijasta vauhti hidastuu karsintaan verrattuna. Hyvä puoli on, että näin hiljaisessa vauhdissa kartanlukuun on runsaasti aikaa. Silti oireita alkaa ilmetä. Radalla on useita rasteja peräkkäin lyhyin 100-200 metrin välein. 4. lähtiessä suunnistan vähän aikaa väärää väliä, mutta vain puolen minuutin virhe.

Varma merkki keskittymisongelmista on päässä soiva musiikki. Lyhyet renkutuspätkät Loop:lta ”Aim diktik to juu” ovat vielä lasten leikkiä ja vain rytmittävät juoksua, mutta kun yläkerran kovalevyltä pärähtää soimaan pari vuotta vanha SuomiPOP hitti, on tosi kyseessä. Silloin on syytä erityisesti terästäytyä kartanlukuun. Niinpä tiedän hyvin, missä kohden seiskaväliä toistelin tahtomattani sanoja ”Mä en haluu kuolla tänä yönä”. Olen joskus ajatellut, että kisoihin mennessä pitäisin radion kiinni, mutta silloin kyse olisi oireen, ei sairauden hoidosta. Olen siis saanut kaikki mahdolliset varoitukset. Aamupäivän opetukset ovat mielessä, vauhti ei ylitä suunnistustaitoja ja motivaatio on hyvä. Mutta eihän tässä hyvin tule käymään.

Ysille jo loivakin mäki pistää kävelemään. Oikea notko kuitenkin löytyy ja edessä on viimeinen vaikea rasti 10. Kapuan mäen päälle tähyilemään tilannetta. Näkyvissä on vain ääretön laakso. Rastin vasemmalla puolella pitäisi olla suppa, mutta mitä on oikealla? Hämärtyvin silmin mitään varmistusta ei löydy kartastakaan, joten lähden vain laskeutumaan ja vasemman puolen supan turvin osun suoraan rastiharjanteelle. Nyt vain kohti soiden välissä olevaa 11:sta ja maaliviitoitukselle. Rastiväli on lyhyt 150 m ja äärimmäisen selkeä. Olen selvinnyt liki virheettä vaikeasta radasta! Hoipun alamäkeen, tulen suon reunaan ja huomaan vasemmalla supan (A).



Sillä hetkellä se tapahtuu. Ennakoimaton suppa oli liikaa aivoille, jotka nollaantuivat. En muista ruotsin verbien taivutusmuotoja, vaikka ne on käsketty muistaa keskellä yötä herätettäessä. En muista piin desimaaleja. Tuskin muistan omaa nimeänikään. Kaikki häviää. Totaalinen unohduksen tila on saavutettu!



Terminaattorin lailla kovalevy kuitenkin sitkeästi buuttaa ylös. Tässä tilanteessa on kuitenkin turha toivoa liikoja, että muka muistaisi suunnistusoppikirjan ohjeita tms. Ehkä avainsanojen tatuointi ranteeseen voisi auttaa? Nyt kuitenkin ensimmäinen mieleen palaava ajatus on soiden väli ja kun sellainen näkyy suon takana (B), tähtäin suunnataan välittömästi sinne. Vasen kierto on lyhempi. Seuraa pusikossa rymistelyä ja hämmästys, kun rastia ei löydy. Jatkan suon kiertoa myötäpäivään, mutta äskeisestä virheestä oli jäänyt mieleen, että molemmat suot ovat rastipisteessä näkyvissä. Todellisuudessa rastiympyrää rajaavien soiden välillä on melkoinen harjanne, enkä osaa nousta rastille. Lopulta palaan suon ympäri takaisin kohtalokkaan supan (A) ääreen, hahmotan lopulta tilanteen ja siirryn laskevan harjanteen turvin rastille.

Maalissa kunnon kansalainen T. Ritakallio saa kuunnella kiroilua. En ole ainoa epäonnistuja, mm. B. Vartiainen oli lempimaastossaan johtoasemassa lähtenyt seuraamaan väärää suota tehden yli 7 minuutin virheen. Mutta palataanpa takaisin esimerkkitapaukseen. Koukuttava unohduksen tila tuli saavutettua, mutta miksi olo ei ole jälkeenpäin auvoinen? Hillitty ja hallittu suoritus on valmentajan unelma. Tuolloin suoritus on koko ajan kontrollissa ja suunnistus määrää vauhdin, jota voidaan tarpeen mukaan säädellä. Elämysten jahtaaja ei tyydy siihen. Hän haluaa mennä fyysisen kunnon äärirajoille ja niiden yli, mikä sinällään onnistuu hikipisaroita suoltamalla. Vaikeaa on sen sijaa palata rajan takaa elävien kirjoihin. Siellä jossain on kuitenkin saavutettavissa suunnistajan nirvana, joka määritellään tässä näin: mennä kontrolloidusti kontrolloimattomaan tilaan ja takaisin haastaen itsensä fyysisesti ja henkisesti äärimmilleen ja selvitä siitä ilman merkittäviä aikatappioita. Tämä ei vielä Taipalsaarella onnistunut, mutta nyt tiedän mitä tavoitella. Tai sitten sitä haavevaihtoehtoa 1: The flow.

MTBO Camp 2014

Juha Lilja & Saara Yli-Hietanen

MTBO camp eli kansainvälinen Tanskassa pidettävä pyöräsuunnistusleiri järjestettiin tänä vuonna huhtikuussa Bornholmin saarella. Leirille osallistui yli 250 pyöräsuunnistajaa monesta eri maasta. Mtbo camp on järjestetty vuodesta 2006 lähtien ympäri Tanskaa. Meille leiri oli ensimmäinen. Leirillä on 7 eri sarjaa/tasoa: eliitti, pitkäja lyhyt matka naisille ja miehille sekä nuorimmille ”kidsclub”. Leirille voi osallistua kaikenikäiset ja tasoiset lajista kiinnostuneet.

Leirillä oli rentojen mutta hyvien harjoitusten lisäksi 5 eri tyyppistä osakisaa. Parin osakisan yhteydessä oli myös eliittisarjalaisilla WREkisa. Ensimmäinen kisa oli sprintti pimeällä, Rönnen läheisellä rannalla. Radat olivat 3.7 ja 3 km pitkät. Suunnistaminen tuntui ehkä vaikeammalta kuin tavallinen yösuunnistus, koska risteyksiä oli vaikea huomata ja vaikka suorituksen aikana ajoi monta kertaa samasta kohdasta, ei silti oikein muistanut miten polut meni, koska ei pystynyt oikein nostamaan katsetta polusta. Maasto oli monista kohdista aika hidasta, koska siellä oli rantahiekkaa, jossa oli vaikea ajaa. Ainakin minulla suoritus meni huonosti ja tulokset yllätti, koska olin 3. Saara oli 2.

Toisena päivänä kisattiin pitkä matka 13.5 ja 8.3 km pituisilla radoilla. Ainakin itselläni viimeiset kilometrit tuntuivat aika pahoilta reisissä, mutta vauhdinjako meni kuitenkin ihan hyvin. Maasto oli ihan perus hyvää. Molemmat meistä olivat toisella sijalla. Kisan jälkeen oli reeni samassa maastossa. Reenissä jokaisella rastilla oli kartta, johon oli merkitty seuraava rastiväli ja rastille piti päästä muistin avulla. Pääsin jokaiselle rastille muistilla lukuunottamatta yhtä väliä, jossa ajoin ulos kartalta. Onneksi otin karttatelineeseen väärin päin kartan, johon oli piirretty koko rata, joten tajusin heti, minne olin mennyt.

Kolmantena päivänä oli kaksi kisaa. Ensimmäinen oli keskimatka, jonka radat olivat 8,9 ja 7,0 km pitkät. Maasto oli nopeaa, mistä pidin paljon ja rata oli hyvä. Tein pieniä virheitä, mutta pääosin meni hyvin. Minä olin 3. Saara oli 4. Päivän toisen kisan nimi oli Crying Mile.

Jokaisella sarjalla oli sama rata jonka pituus oli tosiaan yksi maili eli 1.6km. Kartan mittakaava oli 1:2000 minkä vaikutus näkyi aika paljon suorituksessa, koska menin todella monesti rastista tai risteyksestä ohi. Taas maalissa suoritus tuntui menneen surkeasti, mutta muilla meni ilmeisesti vielä huonommin, koska voitin kisan. Saara oli 2. Crying Milen jälkeen oli vielä harjoitus, jossa karttaan oli piirretty rastiväleille monia reitinvalintoja ja ryhmissä testattiin niistä nopein.

Viides kisa oli ihan majoituksen lähellä. Se oli myös keskimatka ja radat olivat 8.8 ja 5.8km. Minulla tuli aika paljon virheitä ja huonoja reitinvalintoja. Tällä kertaa kun tuli huono suoritus, niin en ollut kuitenkaan kolmen parhaan joukossa, vaan 4. Saara kävi väärällä rastilla heti alussa ja huomasi sen lopussa, kun meni siitä samasta paikasta, eli hänet hylättiin. Illan harjoitus oli erikoinen. Siinä kartasta oli poistettu polut, mutta rasteille piti silti mennä polkuja pitkin eikä polulta saanut poistua.

Nämä viisi kisaa laskettiin camp cupiin. Molemmat meistä olivat toisia kokonaiskilpailussa. Viimeisenä päivänä oli kuitenkin vielä ultrapitkä, jota ei laskettu camp cupiin. Valittavana oli kolme eri matkaa, mutta molemmat meistä menivät 35 km pituisen radan. Kumpikaan meistä ei löytänyt yhtä rastia ja molemmat lopettivat radan kesken. Minulla vielä puhkesi takarengas ihan lopussa. Onneksi vasta siinä eikä missään aikaisemmin.

Joka camp cupista sarjan kolmelle parhaalle jaettiin palkinnot. Palkintona saimme mehua, kaljaa sekä karkkia. Yhteiskisasta molemmat sai pienen viinapullon. Osa palkinnoista oli siis vähän erilaisia mitä Suomessa.

Ootteks kuullu!?

Pullin Liisan perhe muuttaa takaisin kotiseuduilleen Pohjanmaalle, mutta Liisa aikoo siitä huolimatta käydä kisoissa ja kotileireillä Seinäjoelta käsin. Perheen entinen asunto Linkosuon leipomon naapurissa Kangasalan ja Tampereen rajalla on myynnissä, kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä Liisaan tai Arttuun.

Vuoden 2019 Jukola myönnettiin naapuriseurallemme Kangasalan SK:lle. Halokeeni Magazine on kuullut huhuja, että tuolloin kilpailtaisiin Ponsan maastoissa. Ovelimmat ottavat selville tulevan Jukola-maaston ja lähtevät sinne harjoittelemaan nyt ennen kuin se menee kilpailukieltoon.

Kahdeksan punahilkkaa pääsi poseeraamaan yhdessä herra tasavallan presidentin sekä hänen puolisonsa rouva Haukion kanssa Venlojen viestin palkintojen jaossa. Presidentti Niinistö tokaisi neidoille, että ensi vuonna sitten voitto, joten nyt ei auta muu kuin alkaa treenaamaan!

Tampere Gamesin talkootouhut

Tytti Kirvesmies

Aktiiviset ja osaavat. Kilpailuiden järjestäminen vaatii aina taakseen suuren työn. Suunnistuksessa tämä työ tehdään talkooperiaatteella, ja kisojen onnistuminen edellyttää aktiivisten ja osaavien ihmisten löytämistä. Näitä henkilöitä Pyrinnöstä löytyy onneksi pitkä lista. Tämän kesän Tampere Games on onnistuneesti takana, ja mukana hommissa eri puolilla olleet seuralaiset kertovat alla omia kokemuksiaan.

HM: Kuka olet?
RM: Olen Riitta Mähönen ja aloitin suunnistuksen vuonna 1980 Pyrinnön oravapolkukoulussa 8-vuotiaana. Sysäyksen seuraan liittymiseen antoi eräs iltarastikerta Ylöjärvellä, kun emme löytäneet isäni kanssa ensimmäistäkään rastia!

HM: Mitä teit Tampere Gamesissa?
RM: Tämän vuoden Tampere Gamesissa sain yllätystehtäväkseni muksulantädin hommat (1.kerta siis), joita yhdessä Kahilan Sarin ja nuorempien tyttöjen kanssa hoitelimme. Kysellessäni Sarilta lasten hoito-ohjeita ja sitä pitääkö lasten kanssa esim. lasten kanssa leikkiä, Sari vastasi leikkisästi " meidän tehtävämme on pitää lapset hengissä!" ja siinä tehtävässämme taisimme onnistua :).

HM: Toimitko muuten jossain hommissa Pyrinnössä? Millaisia talkootöitä olet ennen tehnyt?
RM: Olen ollut seuratoiminnassa mukana vuodesta 1980 saakka; ensin kilpailijana ja vanhemmiten myös lasten oravapolkukouluvalmentajana. Ajautuminen valmennustielle on ollut väistämätön, kun mukana harrastamassa ovat olleet perheemme kaikki 4 lasta. Viimeisimmät vuodet olen toiminut 7-8 vuotiaiden Karttakoululaisten vastuuvalmentaja.

HM: Mikä saa mukaan talkoilemaan?
RM: "Lammikon /lajipäällikön päiväkäsky" no ei vaiskaan. Seuratoimintaa pyöritetään talkoomeiningillä ja siihen pitää kaikkien tuoda oma panoksensa. Talkoissa on lisäksi rento meininki ja samanhenkisiä mukavia ihmisiä.

HM: Kesäinen vinkkisi?
RM: Rastiviikko on hyvä tapa irrottautua työarjesta. Rasteilla nähdään!

HM: Kuka olet?
TS: Tuija Schmidt. Suunnistin nuorena neitona Kuopiossa iltarasteilla kuntoilumielessä. Myös partiossa ja Lapin vaelluksilla tuli harrastettua suunnistusta ainakin peruskartoilla. Sittemmin lähdin lasten myötä ja naapurin Tiinan (Jussila) houkuttelemana uudelleen iltarasteille ja Pyrinnön toimintaan. Eka varsinainen kosketukseni Pyrintöön taisi olla Tampereen Jukolan infotalkoohommissa.
HM: Mitä teit Tampere Gamesissa?
TS: Olin rahavastaava sekä letunpaistaja. Välillä kääntelin myös makkaroita.

HM: Toimitko muuten jossain hommissa Pyrinnössä? Millaisia talkootöitä olet ennen tehnyt?
TS: Olen OPK:n ja jaoston rahastonhoitaja. Talkootyöt ovat lähellä sydäntäni ja näköjään aika usein tuo lettuhomma kisoissa lankeaa minulle. Taidan olla hieman martta sisimmältäni joten ruokatalkoohommat sopivat minulle hyvin.

HM: Mikä saa mukaan talkoilemaan?
TS: Olen sen verran toimelias että jotain äksöniä pitää aina olla. Talkoilu on hienoa ja todella tärkeää rahamielessäkin ja siitä tulee hyvä mieli.

HM: Kesäinen vinkkisi?
TS: Kesällä pitää syödä jätski päivässä. Suosikkini on lakritsisydän, jossa on ihana lakritsimöhkäle jäätelön sisällä. Sattuneesta syystä en juurikaan kotona muurinpohjalettuja kesäisin paistele.

HM: Kuka olet?
MY: Olen Maija Yli-Hietanen ja aloittelen vasta omaa suunnistusuraani Pyrinnössä olen talkoillut erilaisissa tehtävissä noin 7 vuotta eli niin kauan kuin lapset ovat olleet mukana harrastuksessa. Parhaiten minut löytää opk-harjoituksista tai kisoista maalisuoran varrelta.

HM: Mitä teit Tampere Gamesissa?
MY: TG:ssä huolehdin rastirallista. Lauantain ohjelmassa oli rastibingo ja leimausrata ja sunnuntaina liikuntaseikkailurata.

HM: Toimitko muuten jossain hommissa Pyrinnössä? Millaisia talkootöitä olet ennen tehnyt?
MY: Oravapolulla olen ohjaajana taitokoulussa ja hoitelen pääoravan tehtäviä. Talkootöitä on ollut laidasta laitaan, seuraavaksi lähden ungiin keittämään yöpuuroja (tai ainakin luulen sen olevan seuraava…)

HM: Mikä saa mukaan talkoilemaan?
MY: Talkoissa nyt vaan on kivaa. Porukka on yleensä hyvällä tuulella ja kaikkien apu tarpeen. En yleensä kieltäydy mistään talkootöistä.

HM: Kesäinen vinkkisi?
MY: Vielä on kesää jäljellä…eikä ole myöhäistä aloittaa suunnistusharjoittelua vähän kypsemmälläkään iällä (toivottavasti)

HM: Kuka olet?
ME: Nimi on Lammikko - jotkut tosin kutsuvat myös Mikko Eskolana. Nyt on menossa 46. vuosi suunnistusta, aikaisemmin Orimattilan Jymyssä ja Rastivarsoissa, nyt on 27. vuosi menossa Pyrinnön vetotehtävissä.
HM: Mitä teit Tampere Gamesissa?

ME: Minulla oli (tai paremminkin olin itse itseni valinnut ;) vähän epäkiitollinen kaksoisvirka eli toimin sekä kilpailunjohtajana että perjantain sprintin ratamestarina. Ratamestarihommat vaativat paljon ajankäyttöä viimeisen kahden viikon aikana, joka sitten valitettavasti heijastui niin, että kilpailunjohtajan tehtävät – ennen kaikkea organisointi – jäi aivan liian myöhäiseen. Onneksi osaava ja omatoiminen organisaatio pistää omat toimintonsa pystyyn hyvällä rutiinilla ja kaikki sujui sitten todella hyvin. Tästä iso kiitos omatoimisille eri toimintojen vetäjille ja talkoolaisille. Ensi vuodelle etsinnässä on kuitenkin kilpailunjohtaja, joka jo hyvissä ajoin ehtii keskittyä asiaan, halukkaat voivat ilmoittautua! Jatkossakin on tarkoitus pitää Tampere Gamesit 3-päiväisinä: Pe sprintti, La keskimatka ja Su pitkä matka.

HM: Toimitko muuten jossain hommissa Pyrinnössä? Millaisia talkootöitä olet ennen tehnyt?
ME: Tällä hetkellä toimin suunnistusjaoston ns. lajipäällikkönä ja Nuorten Ryhmän päävetäjänä yhdessä Eerolan Riikan kanssa. Teen Pyrintö-talkoita vuoden joka päivänä - eli 24/7 ;) Ensin olin 13 vuotta Oravapolulla (1998-2000, josta viimeiset 7 vuotta oravapäällikkönä), sitten 2 vuotta Nuorten päävetäjänä (2001-2002), sit 2 v edustus(naisten)vetäjänä (2003-2004) ja sitten takaisin nuorten vetäjänä. Lajipäällikkönä olen toiminut olisiko vuodesta 2010 asti ja kahden vuoden ajan (2010-2011) sain hommasta jopa palkkaa, josta palkkauksesta Opetusministeriöltä tuli merkittävä osa. Olen toiminut joko kilpailunjohtaja tai ratamestarina melkeinpä kaikissa TP:n järjestämissä kisoissa n. vuodesta 2009 lähtien.

HM: Mikä saa mukaan talkoilemaan?
ME: Ratamestarina toimin mielelläni, kilpailunjohtajuudet saa heti ensimmäinen halukas! Erityisesti olen viehättynyt sprinttien ratamestarihommaan. Kiinnostukseni niihin lähti osittain siitä syystä, kun mielestäni useimmat sprintit monta vuotta eivät olleet kovinkaan hyviä ja kun vielä 2010 ja 2011 melkein kaikissa sprinteissä oli aina jotain polemiikkia, joukkohylkäyksiä ym, niin tuli halu testata ja näyttää, että hyvä sprintti voidaan oikeasti järjestää.

Valmennushommia puolestaan teen mielelläni ajatuksella jakaa 47 vuoden aikana kertynyttä tietotaitoa, ettei kaikkien tarvi kaikkea oppia kantapään kautta – vaikka tuntuukin, että ei se oppi ilman kantapäätäkään perille mene… Mutta todennäköisesti opin ja kantapään yhteisvaikutus on tehokkain…

HM: Kesäinen vinkkisi?
ME: Pyrintö tarjoaa monennäköistä toimintaa kaikille halukkaille. Nettisivujen etusivujen Kalenterista näet tarjonnan: jokaiselle jotakin. Olemme todella upea seura ja laji on käsittämättömän hieno. Tule osallistumaan, tule tekemään, tule talkoilemaan, tule kertomaan vinkkisi kenelle voimme tarjota tyky-päivää, joita on tänäkin vuonna jo monelle firmalle järjestetty.

Ja seuraa pyrintöläisiä Italian MM-kisoissa, Bulgarian junnuMM-kisoissa ja 16- ja 18-v nuorten EM-kisoissa. Ja Ungdomens Tiomilassa, Nuorten Jukolassa, Oravatonnissa, 25-mannassa, SM-kisoissa,…
Eli Nauti Pyrinnöstä ja Pyrinnössä!

JOHN DEERE

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Silja Yli-Hietanen**
Ikä: 10
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus:
Tampere Suunnistuksen voitto
Unelma-ammatti: Kondiittori
Lempparijätski: Minetin Valkosuklaa juustokakku
Esikuvani: Venla Niemi
Kivoin aine koulussa: Liikunta
Muut harrastukset: Hiihto
Kenet haastan seuraavaksi: Villa Mustajoki

Nimi: **Aapo Mustajoki**
Ikä: 10
Ryhmä: Kompassikoulu
Paras suunnistuskokemus:
Särkänniemisuunnistuksen voitto vuonna 2012
Unelma-ammatti: Musiikinopettaja
Lempparijätski: Vanilja
Esikuvani: Mårten Boström
Kivoin aine koulussa: Musiikki
Muut harrastukset: Salibandy
Kenet haastan seuraavaksi: Aatos Riikonen

Leimaus terveisiä

Lähdimme maanantaina yöjunalla kohti Ounasvaaraa, jossa Leimaus-leiri järjestettiin. Ounasvaaralla yövyimme Santa sport hotellissa. Joka päivä oli kaksi treeniä jotka ei tuntunut kovinkaan raskailta. Maasto oli tosi hienoa ja tokavikana päivänä menimme Joulupukin kylään sprinttisuunistamaan. Se oli hauskaa!

Oli myös kivaa nähdä paljon kavereita ympäri Suomea. Vikana iltana oli disko jäähallissa, musa oli hyvää ja monet tanssi. Myös mummu veteli letkistä... Oli unohtumaton leiri!

Terveisin Ida, Taitokoulu

Testaa millainen Jukola-kävijä olet

Suvi Harju

Turisti vai Nestori? Seuraavilla kuudella viiltävän analyyttisellä hajatelmalla ja lopusta löytyvillä määritteillä voit löytää itsestäsi uusia piirteitä tulevaa ajatellen.

1. Pakkaat tavaroitasi Jukolaa varten. Kassistasi löytyvät ainakin
a) Makuupussi ja -alusta, untuvatakki, sadetakki, matkaradio ja retkinojatuoli.
b) Suunnistusvarusteet, lenkkarit, sponsorivaatekerta edustamista varten ja hotellin varausnumero.
c) Sadetakki, teltta, taskulamppu, suunnistusvarustus, pipo ja hanskat.

2. Kisaa edeltävällä viikolla
a) Otat selvää parhaista kisanseurauspaikoista, opettelet huippujoukkueiden juoksujärjestykset ulkoa ja otat kisan tallennukseen digiboksille myöhempiä katselukertoja varten.
b) Treenaat edeltävän viikon tutulla kisaan valmistavalla kaavalla, mietit kisapäivän aikataulut ja ruokailut kuntoon ja käyt mallisuunnistamassa sopivassa maastossa.
c) Saatat käydä hakemassa tuntumaa suunnistuksen iltarasteilta. Tavaroiden pakkaus sujuu jo rutiinilla, kuten oikeastaan kaikki muukin. Onhan näissä jo vuosia käyty.

3. Kisa-aamuna heräät
a) Teltasta tai asuntovaunusta kisapaikalta
b) Hotellista
c) Omasta sängystä aamuyöstä, kyllä Kuopioon ehtii helposti samana päivänä.

4. Kisapäivän rutiineihisi kuuluu
a) Koko viestin seuraaminen parhaalta mahdolliselta katselupaikalta, kaikkien tuttujen kannustaminen, tulosten ylös kirjaaminen ja kellon kanssa jännittäminen. Ruokailu hoituu kätevästi kisaravintolasta, josta näkee screenille eikä kisanseuraamista tarvitse keskeyttää.
b) Verryttelyt ja hötkyttelyt, mahdollisesti hierontaa. Omat eväät ja urheilujuomat kuuluvat valmistautumiseesi.
c) Ruokailu kisaravintolassa, oman joukkueen seuraaminen, kaukana asuvien suunnistuskavereiden tapaaminen ja kisatunnelmasta nauttiminen.

5. Kisan jälkeen
a) Odotat kaikki Pyrinnön joukkueet maaliin, katsot palkintojenjaon ja pienten nokkaunien jälkeen lähdet kotimatkalle. Onneksi kotona odottaa koko Jukolan mittainen tv-lähetys, niin voit aina palata tapahtumiin uudelleen.
b) Käyt verryttelemässä, puet lämmintä päälle ja lähdet mahdollisimman pian kisapaikalta joko kotiin tai hotellille. Turha sitä on itseään palelluttaa kökkimällä kisapaikalla.
c) Kömmit telttaan nukkumaan muutamaksi tunniksi, mutta seuraat oman joukkueesi etenemistä mahdollisuuksien mukaan joko radiosta tai loppusuoralta. Myös telttaan viereesi kömpivä seuraavan osuuden juoksija voi antaa väliaikatietoja. Kun joukkueesi tulee maaliin, olet kannustamassa tai tuomassa itse kapulaa maaliin.

6. Ensi vuotta varten
a) Kirjoitat ylös vinkkejä ja parannusehdotuksia, jotka tulivat mieleesi. Pakkaat huolellisesti varusteesi odottamaan seuraavaa Jukolaa, jonka paikan tiedät jo tietenkin.
b) Harjoittelet normaalisti noin 48 viikkoa, jonka jälkeen katseet voi suunnata seuraavaan Jukolaan. Välissä on monia muitakin tärkeitä kisoja, vaikka pakko se on myöntää että Jukolassa on tunnelmaa.
c) Käyt muutamissa alueen pikkukisoissa, tai ehkä suunnistuskautesi loppuu tähän. Mutta se on varmaa, että ensi vuonna olet jälleen mukana Jukolassa.

Eniten a-vastauksia: Olet kisaturisti. Et kilpaile itse, vaan keskityt seuraamaan kisaa ja kannustamaan seura- ja muita kavereita. Pääset mukaan tunnelmaan jo alkuvalmistelujen myötä, ja Jukolan yön ainutlaatuinen tunnelma on jotakin, mitä odotat koko vuoden. Kisamakkarat, -lakut ja aamupuurot saavat veden kielellesi joka kerta. Voittajaveikkaus on tehty, ja tuttujen joukkueiden lisäksi toivot myös veikkaamiesi joukkueiden menestystä.

Eniten b-vastauksia: Olet huippu-urheilija. Jukola on sinulle tärkeä kisa muiden joukossa, ja valmistaudut siihen huolellisesti. Kisaviikon harjoittelurutiinisi ovat samat hyväksi testatut kuin aina ennen tärkeitä kisoja, ja mikäli käytät geelejä kisan aikana, niiden sopivuus juuri sinulle on testattu etukäteen. Jukolassa numerosi on pieni, ja joukkueesi ei ole osuutta jäljessä kärkijoukkueesta. Kisan jälkeen käyt verryttelylenkillä, vaihdat lämmintä päälle ja nostat jalat ylös. Lähdet oman osuutesi tai viimeistään palkintojenjaon jälkeen pois kisapaikalta, joko kotiin, tai matkan ollessa pitkä, hotelliin yöksi.

Eniten c-vastauksia: Olet vanhan liiton suunnistaja, ja Jukola on ehdoton kohokohta vuodesta toiseen, oikea suunnistajan jouluaatto. Telttaan kömpiminen raskaan osuuden jälkeen saunan ja mallasrastin kautta on parasta mitä tiedät. Sinulla on jo ehkä kymmeniä Jukolan viestejä takana, ja kisapaikalla niitä muistellaan yhdessä joukkuekavereiden kanssa. Joukkueesi koostuu aina samoista vakinaamoista, paitsi jos joku on sivussa loukkaantumisen vuoksi. Yleensä joku on. Kisakautesi saattaa päättyä Jukolaan, mutta vaikka niin kävisi, on varmaa että ensi vuonna Jukolassa nähdään taas.

Pyrintöläisperhe

MUSTAJOET

Äiti pitää jöötä. Tällä Halokeenin palstalla saamme osallistua yhden pyrintöläisperheen arkeen ja kuulla heistä asioita, joita emme ehkä ennen tienneet. Palsta toteutetaan siten, että haastateltava perhe saa haastaa mukaan seuraavan perheen ja keksiä heille jonkin hauskan haasteen.

Viimeisimmässä numerossa saimme kuulla Reunasten perheen kommelluksista, jotka puolestaan haastoivat Mustajoen perheen kisailemaan Iltarasteilla. Haasteena oli perheen sisäinen kisa iltarasteilla 3km radalla.

Kaupin kupeessa asuvaan Mustajoen perheeseen kuuluu äiti, isä ja neljä lasta. Heihin voi törmätä joka torstai oravapolulla, jossa isä Jyri on aktiivinen ohjaaja. Lapset Taavi, Tiitus, Villa ja Hulda ovat kukin kovia suunnistajia. Ehkäpä tulokset ovat Anna äidin hyvän huollon ansiota... **Mustajoet**, antakaa palaa!

HM: Millainen olisi teidän perheenne unelmaloma?
Aika lailla sellainen kuin on luvassa tänä kesänä (katso myöhempi kysymys kesäsuunnitelmista).

HM: Mistä teillä kiistellään?
Ei mistään, sillä äiti pitää sen verran jöötä, että kiistelyille ei jää sijaa. Tosin siisteyspuolen osalta täytyy asioista välillä käydä ”keskustelua”, jota kai voinee kiistelyksikin kutsua.

HM: Perheenne pahe?
Suklaan syöminen ja jalkapallon töllöttäminen.

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa? Mitä teillä syödään arkena? Entäs hienompina päivinä?
Viikolla syödään äidin tekemää perus-arkiruokaa, perjantaina isän bravuuria eli pizzaa ja lauantaina paistetaan makkaraa. Sunnuntaina pyritään syömään hienommin alku- ja jälkiruokineen.

HM: Perheenne hauskin yhteinen suunnistusmuisto?
Muutaman vuoden takainen Mustajoen suvun kesämökillä Juupajoella käyty sprintti-suunnistus, johon koko perheemme osallistui ensimmäistä kertaa kaikki samaan kisaan. Tapahtumassa oli suuren urheilujuhlan tuntua emit-leimasimineen, tulospalveluineen ja kymmenpäisine yleisöineen. Tosin hauskin voi olla vielä tulematta, sillä Hulda odottaa kovasti koko perheen sisäsuunnistusta HopLopissa (vinkkinä Lammikolle ;)

HM: Mikä eläin kukin teistä olisi?
Jyri: Karhu
Anna: Leijona
Taavi: Gepardi
Tiitus: Lammas
Villa: Orava
Hulda: Laiha marakatti

HM: Jos saisitte 100 000 euroa ekstraa käyttöönne, mihin käyttäisitte ne?
Kesämökkiä voisi laittaa ja kiertää junalla vähän maailmaa.

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Kyllä. Kaikkea mahdollista.

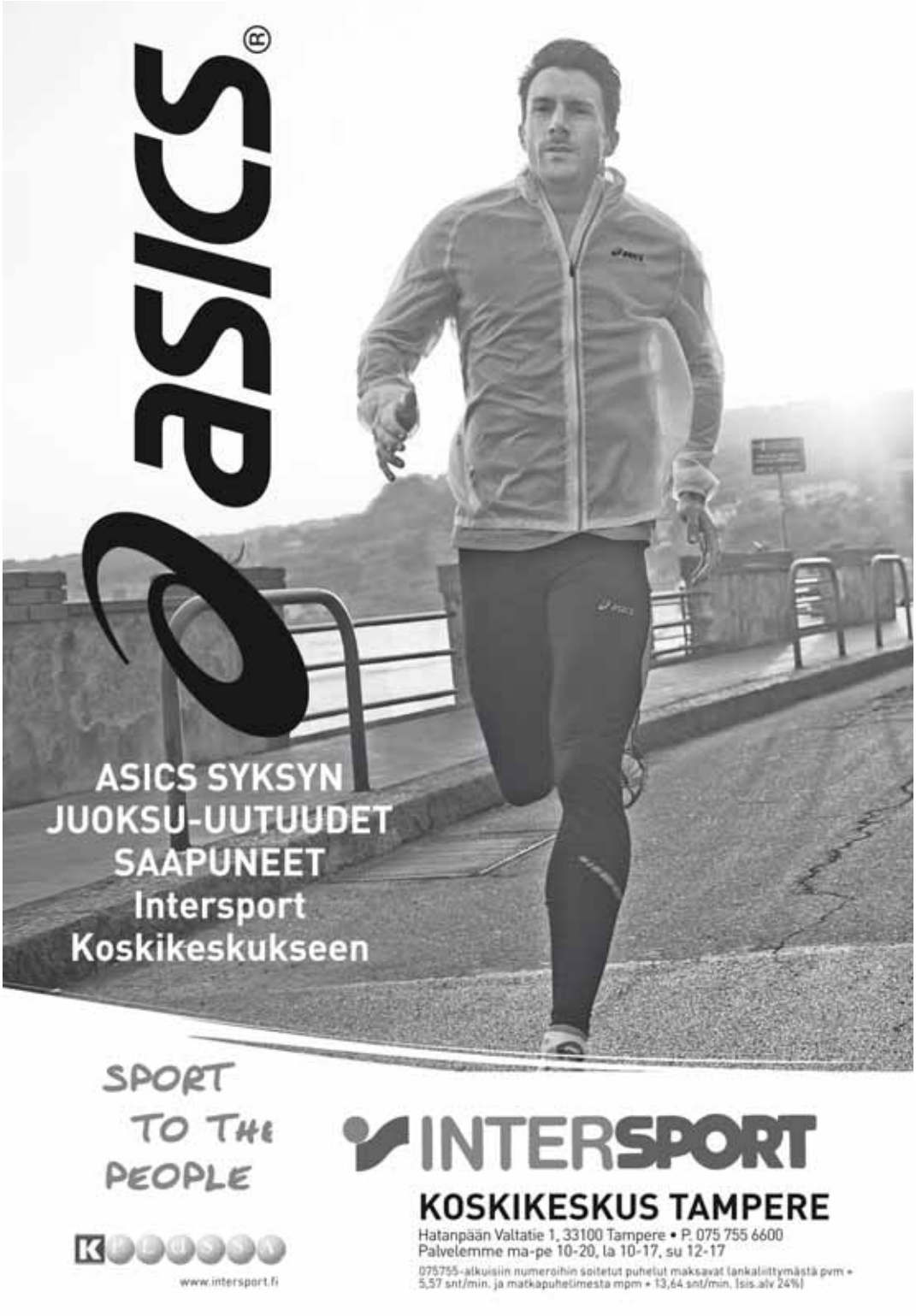
HM: Millainen on tyypillinen päivänne lyhyesti kuvailtuna?
Työ/koulupäivän jälkeen pyritään kokoontumaan yhteen iltaruoalle ennen harrastuksia, joihin suunnistuksen lisäksi kuuluu torvisoittoa, pelailua, tietokoneilua, teatterikerhoa, lasten parlamenttia, ompeluseuraa, jne.

HM: Perheenne:
Taiteellisin... Tiitus
Aamuvirkuin... Anna
Järjestelmällisin... Villa
Pelle... Hulda
Taitavin suunnistaja... Taavi
Haaveilija... Tiitus
Viherpeukalo... Ei kukaan
Kätevin... Kaikki
Terveysintoilija... Anna
Herkuttelija... Hulda
Hajamielisin... Jyri

HM: Kuvailkaa perhettänne kolmella sanalla.
Nauru pidentää ikää.

HM: Mitä kesäsuunnitelmia teillä on tiedossa?
Suurin osa kesälomasta kuluu jo edellä mainitulla sukumökillä Juupajoella, jonka alueesta Sami-serkku on täksi kesäksi teettänyt aidon suunnistuskartan (Juhannuksena on muuten kartan avauskisa, jossa ajattelimme toteuttaa Reunasten meille antaman haasteen perheen sisäisestä iltarastikisasta). Fin5:lle mennään koko perheen voimin ja Annan suvun mökillä Taivassalossa olisi myös tarkoitus käydä. Lisäksi Taavi lähtee O-Ringenille, Tiitus Norjaan vaeltamaan ja Villa Keuruulle musiikkileirille. Ja loman päätteeksi tietenkin Ungiin.

HM: Kenet haastatte seuraavan lehden Pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Viime vuoden NuJussa Pyrinnöllä oli seitsemän joukkuetta, joista kuudessa avausosuuden juoksijan sukunimi alkoi ”Must”. Tämän hegemonian ylläpitämiseksi haastettavan perheen täytyy siis olla **MUSToset.** Haastamme heidät lentopallo-otteluun meidän perhettämme vastaan.



INOV-8 TAMPERE TRAIL CUP 2014

Tytti Kirvesmies

Polkujuoksu hikoilutti ja hymyilytti

Maastoaskel. Pyrinnön miesten järjestämästä Inovin Trail run cupista oli ennakkojuttua jo edellisessä Halokeenissa. Ensimmäistä kertaa järjestetty polkujuoksusarja on nyt takana päin ja on aika kuulostella, miten se oikeastaan onnistui. Kyselimme mietteitä muutamaan osakilpailuun osallistuneelta Karholan Lauralta.

HM: Missä osakilpailuissa olit mukana? Millaisina ne jäivät mieleen vaikkapa nyt ratoja ja yleistä tunnelmaa ajatellen?
LK: Osallistuin kahteen ensimmäiseen osakilpailuun eli Lamminpäässä juostuun HieroJari –stageen ja Kaupissa juostuun Gopal –stageen. Molemmissa tunnelma oli hyvä, Lamminpäässä ehkä vielä hieman Kauppia parempi. Tämä saattoi johtua siitä, että paikka oli jollainlailla ”tiiviimpi” ja tunnelma ennen ensimmäistä osakilpailua odottavampi. Tykkäsin myös molemmista radoista ja siitä, että ne olivat keskenään aika erilaisia. Lamminpäässä pohja oli hieman parempi ja korkeuserot raastavampia, Kaupissa taas pohja haasteellisempi ja nousut kohtuullisemmat.

HM: Mitkä olivat ennakkofiilikset ennen kilpailuja, entä juoksun aikana ja sitten jälkeen?
LK: Ennen ensimmäistä kisaa pelkäsin vähän, että eksyn radalta, mutta tämä osoittautui turhaksi peloksi. Mitään aika- tai sijatavoitteita ei ollut, että sinänsä ei juuri jännittänyt. Juoksun aikana keskityin lähinnä maaliin pääsemiseen. Maalissa fiilis oli väsynyt, mutta hyvä niin kuin aina hyvin tehdyn kovan treenin jälkeen.

HM: Oletko ennen juossut vastaavanlaisia kilpailuja?
LK: En ole koskaan aiemmin osallistunut polkujuoksukisaan, enkä juuri juoksukisoihinkaan, muutamaa nuoruuden Teivo Cup –hairahdusta lukuun ottamatta.

HM: Juoksuboomi valtaa suomalaisia. Miten tällainen polkujuoksusarja mielestäsi tähän trendiin sopii?
LK: Täydellisesti tietenkin! Mielestäni juoksubuumin suuri syy on elämysten hakeminen ja tällainen polkujuoksusarja tarjoaa hienosti vaihtelua perusasfalttiralliin!

HM: Juoksit Tukholman maratonin touko-kesäkuun vaihteessa. Miten nämä skabat toimivat valmistautumisena? Millainen kokemus maraton oli?
LK: En oikein saa itsestäni irti tehoja kun teen vk-harjoituksia yksikseni. Kun kyse on kisasta (oli sitten itse millä tasolla vaan), on fiilis aina eri ja tulee tehtyä harjoitus huomattavasti paremmilla sykkeillä. Tässä mielessä polkujuoksukisat sopivat minulle oikein hyvin vaikka pohja erosikin tietysti täysin maratonista. Maratonosallistumisen suurin syy olikin lähinnä treenimotivaation

kasvattaminen ja lenkkareita (ja nastareita) tulikin pistettyä jalkaan huomattavasti edellistä talvea useammin. Kokemuksena itse maraton oli mahtava! Kyseessä oli mulla toinen kerta ja tästä jäi kyllä paljon edellistä parempi fiilis. Nyt odotan jo malttamattomana ensi kertaa! En olisi kyllä ikinä uskonut, että jäisin maratonikoukkuun – eikä kyllä varmasti moni muukaan. :D Sitä itsensä voittamisen fiilistä ei vaan pysty sanoin kuvailemaa ja kuten suunnistuksessakin tavoitteet voi asettaa juurikin itselle sopivalle tasolle. Niihin pääseminen tuntuu aivan mahtavalta. Olin reissussa muutaman opiskelukaverin kanssa ja he kyselivät ennen starttia, että jännittääkö maraton enemmän kuin suunnistuskisa. Tajusin, että eihän se jännitä, siinä kun on kyse ”vain” juoksemisesta, aivot voi huolella laittaa narikkaan!

HM: Mitä mieltä olet, tulisiko punakoneen järjestää polkujuoksusarja ensi keväänä uudelleen. Mistä poluille saataisi lisää osallistujia? Annahan vähän risuja ja ruusuja järjestäjille.

LK: Ehdottomasti! Tapahtumaa voisi vaikka markkinoida iltarastikävijöiden keskuudessa ja Pirkan Hölkässä, siihen osallistuville kevään polkukirmailuista olisi varmasti kovasti hyötyä. Myös entistä monipuolisempi sosiaalisenmedian ja uutiskirjeen käyttö varmasti lisäisi juoksijoita. Järjestelyt olivat mielestäni aivan huippuluokkaa, on todella vaikea keksiä ainakaan noiden kahden ensimmäisen osakilpailun perusteella mitään kehitettävää. Reitit olivat todella hyvin merkattuja ja mielekkäitä, tunnelma oli hyvä ja palkintojakin jaettiin mukavasti. Hieman etukäteen ihmetytti, kun tilasin uutiskirjeen, mutta en saanutkaan mitään sähköpostia. Tämä ei kuitenkaan ollut kovin suuri ongelma, koska sain infoa ajankohtaisista asioita facebookista, mutta kaikkihan eivät siellä kuitenkaan ole… Suosittelen tapahtumaa kyllä erittäin lämpimästi. Kaikki pyrsäläiset ensi keväänä rohkeasti mukaan vaan, ainakin mun seuraksi kuntosarjaan! :)

HM kiittää haastattelusta ja toivottaa treeni-intoa ja tsemppiä kesän loppuihin koitoksiin!

Halokeeni Magazine
16 tuntia sitten

Kesä on jo pitkällä, vaikka säät eivät kovin ole kesämieltä kohottaneet. Jotta kesä ei lipsahda keltään ohi ilman suunnistustreeniä huikeassa maastossa tai kaupungin parhaita jäätelöitä, haluaa Halokeeni Magazine kuulla lukijoidensa vinkkejä kesätekemikseksi. Sitten vain näitä toteuttamaan - nauttikaa kesästä!

Tykkää · Kommentoi · Jaa

Huippukommentit

Kirjoita kommentti...

Janne Märkälä Pispalan portaat kunnon helteellä on ehdoton kesäreenien kunkku. Alkuillasta riittää aina myös samanhenkistä seuraa. Itse menen seuraavan kerran huomenna, sillä tänään on ohjelmassa toinen kesäklassikko: Iltarastit Ylöjärven takametsissä, Forrest Gumpin sanoin: "You never know what you get".
En tykkääkään · Vastaa · 1 · 3 tuntia sitten

Anton Kuukka No ehkä paras tapa nauttia kesästä on suunnistaa taitoharjoitus muutama kerta viikkoon Pyrinnön priimamaastoissa, kuten esim. Puikkarissa, Teerinevan eteläpuolella, Kintulammella, Kolunvuorella, Kaulamoisen itäpuolella, Koiravuorella tai muilla Vattulan avokallioilla, Saarijärven kartan muilla hyvillä alueilla, Soukonvuorella, Vähäjärvellä, Lumojalla, Topin tuvalla tai Hepovuoressa.
En tykkääkään · Vastaa · 1 · 11 tuntia sitten

Tytti Kirvesmies Lenkki Kaupissa ja sauna joko Kaupinojan puusaunassa tai Rauhaniemen Kansankylpylässä on ihan ehdoton kombo! Yhteissaunassa on tunnelmaa. Päälle vielä kakkukahvit Tampereen kivoimmassa kahvilassa Ansarissa Lapinniemessä niin kyllä kelpaa 🙂
Tykkää · Vastaa · 16 tuntia sitten · Muokattu

serla
11
4
INTER
JOHN DEERE
asics
Hertz

asics
Hertz

Halokeeni Magazine