Orienteering magazine number one

HALOKEENI

LOKAKUU 3/2014 (134)

Uusia tekijöitä kaivataan. MM-kisat. NuJu. Pyrintöläisiä Ruotsissa.

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
Sami Mustajoki (OPK-kuvia)

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 1. joulukuuta 2014. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen:
halokeenimagazine@gmail.com

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

Etukansi:
Severi opiskelijoiden MM-kisoissa Tsekissä.
Takakansi:
Tahdon sut.

Pääkirjoitus

Muutama kuukausi sitten uhmasin lähteväni Suomen sateita ja kylmää pakoon Pohjois-Italiaan. Alku näyttikin aivan lupaavalta, kun 30 asteisessa Venetsiassa yritti löytää MM-sprintin seuraamisen ohessa välillä varjoista paikkaa. Loppuviikko vuoristossa menikin epävakaisemmassa, mutta toisaalta urheilemisen kannalta mukavammassa säässä. Ja saihan pyrintöläisedustuksemme loppuviitoituksen molemmin puolin Italiassa myös mukavasti ruutuaikaa. Tuosta hienosta MM- ja Five Days -kisaviikosta on mahdollista lukea tästä lehdestä, kuten myös muista arvokisoista ja erinomaisesti Pyrinnöltä sujuneesta Nuorten Jukolasta.

Kuten myöhemmin käy vielä ilmi, olen päättänyt siirtää vastuun Halokeenin toimittamisesta uusiin käsiin. Viimeinen lehti tämä ei vielä toimituskunnallemme ole, ilmestyyhän vuoden viimeinen numero totutusti joulun alla. Tässä vaiheessa on kuitenkin hyvä alkaa herättelemään ajatusta, olisiko juuri sinusta Halokeenin tekijäksi. Toivon todella, että löytäisimme uusia innokkaita toimittajia ja vastuuta ottavan päätoimittajan. Onhan Halokeeni niin hieno perinne, että sen jatkumisen turvaaminen on kunniatehtävä.

Muistakaahan nauttia syksyn viimeisistä kisoista sekä ylimenokaudesta. Sen jälkeen sitten ahkerasti treenaamaan, niin varmistetaan punavalkoisten värien pysyminen korkealla myös kaudella 2015. Jos muuten tarvitset apua harjoittelun uuden kauden alkaessa, vilkaise ihmeessä ”Valmentajien vinkkejä uuteen kauteen”.

Syksyisin terveisin,

Saana

Kuva-arvoitus: Tunnistatko kuvassa olevan lommoposkisen nuorukaisen? Vastaus Ootteks kuullu palstan ohessa.

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4	Työläisen kesä
s. 4-9	Italian MM
s. 10	Euromeeting
s. 11	Anton Ruotsinmaalla
s. 12-13	Ulkomaankirjeenvaihtaja
s. 14	Ootteks kuullu
s. 14-15	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 16-17	Pyrintöläisen päiväkirja
s. 17-19	WUOC
s. 20-21	Valmennuspalsta
s. 22-23	Oravanurkkaus
s. 24-25	OPK-kuvia
s. 26	Pyrintöläisperhe Mustoset
s. 28-29	Nuorten Jukola
s. 30	Pyrinnön golfkisat
s. 31	Halosome: Instagram

Urheilijan sopeutuminen tai sopeutumattomuus työelämään

Anni - Maija Fincke

Olen pystynyt kolmikymppiseksi saakka välttelemään työelämää muutamia kesätyöpestejä lukuun ottamatta. Se on ihan normaalia urheilijoiden keskuudessa, koska varsinkin kilpailukaudella töiden ja urheilun yhdistäminen on hankalaa ja helposti tulisi poltettua kynttilää molemmista päistä. Opiskelut olen keskittänyt syksyihin ja yrittänyt vähentää kevättä kohti. Sen vuoksi jotkut yksittäiset kurssit, joita järjestetään vain keväisin, ovat saattaneet jäädä roikkumaan pitkiksikin ajoiksi.

Tänä kesänä arvoituksellinen ja hieman pelottava työelämä avasi porttinsa minulle. Jalkani meni keväällä rikki, joten tartuin kesällä työpaikkailmoitukseen, joka tipahti kuin taivaan lahjana sähköpostiini. Sain työpaikan hankkeesta, jossa tutkitaan suomalaisten maaseututaajamien kehitystä. Toivotun palkan lisäksi saan hoidettua samalla myös diplomityön ja opiskeluni pakettiin. Aluksi työnteko on outoa. En esimerkiksi tiennyt, miten kokouksissa toimitaan. Painelin ohjausryhmän kokoukseen, jossa kaikki muut hankkeen työntekijät olivat laatineet hienot ja kattavat esitykset. Itselläni ei ollut mitään näytettävää, joten sopersin vain, mitä olin saanut aikaiseksi. Tunsin itseni aika tyhmäksi, mutta minkäs teet, kun kukaan ei ollut sanonut, mitä pitäisi näyttää. Ei siitä mitään huonoa kuitenkaan seurannut.

Työnteko on tasaista puurtamista, rutiinien täyttämää elämää. Siinä mielessä se ei eroa paljon urheilusta. Teen etätyötä, joten menen kahdeksalta töihin viereiseen huoneeseen. Kahdeltatoista painelen ulos pienelle pyörälenkille. Sen jälkeen valmistan lounaan ja jatkan vielä muutaman tunnin töitä. Työpäivän päätteeksi on taas pakko päästä liikkumaan, jotta saan aivot nollattua ja kropan hyvään kuosiin. Tietokoneella näpyttely aamusta iltaan ei nimittäin todellakaan sovi ihmiskeholle. Hyviä puolia työelämässäni on arjen ja vapaan välinen ero. Voi sitä tunnetta, kun saa perjantaina työt päätökseen, kodin siivottua, lenkin tehtyä ja hyvän ruuan ja viinin siivittämänä aloitettua ansaitun viikonlopun. Se on kivaa. Toisaalta sunnuntaina tulee pieni ahdistus työviikon alkamisesta.

Myös etätyö tuntuu sopivan minulle hyvin. Saan päättää itse omat aikatauluni ja tehdä oman pääni mukaan. En tiedä, johtuuko se urheilijan mentaliteetista vai mistä, että minun on vaikea sopeutua jonkun muun päättämiin ja minulle sopimattomiin käytäntöihin. Tiedän kyllä, että olen aivan keltanokka alallani ja minun täytyy opetella tietyt käytännöt, mutta kyllä oman onnensa seppänä oleminen on mieluisampaa kuin muiden armoilla.

Huonoja puolia työelämässäni on se, että ei ole kutkuttavia kisoja, joita odottaa ja joihin tähdätä kuntoa. En koe myöskään koko ruumista ravistelevia onnistumisen ja epäonnistumisen tunteita. Toki on hienoa, kun työ tuottaa tulosta ja huomaa kehittyvänsä tai keksivänsä jonkun oivallisen johtopäätelmän, mutta kyllä tästä vain puuttuu se vaaran tunne, jonka kanssa urheiluelämässä pääsee flirttailemaan.

Jos saisin valita, kumman elämän ottaisin, ottaisin edelleen urheiluelämän. Paikoitellen se on todella raskasta, mutta myös vallattoman hauskaa ja antoisaa elämää. Se on tällä hetkellä ainut ympäristö, jossa tunnen todella olevani kotona.

Kommentti

Severi Kymäläinen

Harjoituskautta aloitellessani viime marraskuussa olin laskeskellut huhtikuun EM-kisat omaksi kauden päätavoitteekseni. Tiesin onnistuessani omaavani mahdollisuudet myös MM-kisakoneeseen, mutten uskaltanut ensikertalaisena tietenkään laskea sen varaan. Joulukuun Punakoneen kick-off-leirillä lausuin ensimmäisen kerran ääneen ajatukseni heinäkuisista Italian kisoista. Silloista päätöstäni jättää maastomatkojen tavoittelu muille ihmeteltiin ääneen, mutta totesin kaksi matkaa riittävän minulle urani ensimmäisissä MM-kisoissa vallan mainiosti.

Niinhän siinä kaikkien sattumusten jälkeen lopulta kävi, että sain kuin sainkin juostavakseni sekä sprintin että sprinttiviestin, joista oli reilu puoli vuotta aiemmin ollut Sappeessa puhe. Koko kausi ja viimeiset kaksi vuotta oli menty sellaisessa nousukiidossa, että pelkästään Venetsiassa juokseminen heinäkuun viides päivä oli jo itsessään valtava saavutus lähtötaso huomioiden. Halusin kuitenkin tietysti vielä onnistua itse kisoissakin, jotta niistä jäisi mahdollisimman hyvä maku.

Suunnistussuoritukseni sprintissä ja sprinttiviestissä olivat riittävän hyviä, mutta syystä tai toisesta en ollut fyysisesti aivan parhaimmillani kisojen aikaan. Sijat 24. ja 8. eivät hurraa-huutoja ansaitse, mutta määrittävät hyvin lähtötason. Tiedän pystyväni paljon parempaan, mikä motivoi kääntämään katseet ensi vuoteen ja Skotlantiin. Vuoden päästä nähdään, kuinka paljon parempaan...

MM-kilpailut Italiassa 2014

Saila Kinni

Huom. Kirjoittaja painii tällä hetkellä päivät pitkät diplomityönsä parissa, ja jonkin sortin putkiajattelun vuoksi ei kirjoittaja osannut rakentaa tätäkään juttua tutkimusraportin rakenteesta poiketen!

Tiivistelmä
Tämä juttu kertoo Sailan MM-kisoista.

Termit
Fiilis = Tunne, voi olla positiivinen tai negatiivinen, käsitetään subjektiivisesti
Tikki = hyvä fyysinen kunto (voi sisältää myös henkisen ja taidollisen kunnon, joiden on huomattu korreloivan vahvasti keskenään)
Leiri = rajallinen ajanjakso poissa kotoa, jossa reeni-ruoka-lepo –sykli toistuu mahdollisimman optimaalisesti

1 Johdanto
Vuonna 2014 suunnistuksen maailmanmestaruuksista kilpailtiin heinäkuussa Italiassa. Kilpaviikon aluksi iskettiin MM- sprintti Venetsiassa, sitten sprintterit jatkoivat ralliaan ensimmäistä kertaa MM-tasolla järjestettävässä sprinttiviestissä Trentossa, jonka jälkeen maastokilpailut jyrättiin vuoristossa ja lopuksi banketti suoritettiin myös vuoristossa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten eräs urheilija suoriutui MM-kilvastaan. Tutkimuksen rahoittaa Halokeeni Magazine ja se on osa TunKis (Tunteet Kisoissa) –tutkimushanketta. Urheilijan suoriutumista tarkastellaan erityisesti urheilijan tuntemusten eli ”fiilisten” kannalta ja tutkimuksen ulkopuolelle rajataan tylsät ja kuivat faktat kilpailun yksityiskohtiin liittyen, sillä niistä voi lukijat googlettaa. Tutkimuskysymyksinä ovat: 1) Mitä tunteita kilpailu herätti urheilijassa ennen kilpaa? 2) Mitä tunteita oli kilvan aikana? 3) Mitäs kilvan jälkeen? Ja lopuksi on tarkoitus etsiä mahdollisia selityksiä ja suhteita tutkimuskysymysten 1,2 ja 3 liittyen sekä peilata fiiliksiä aiempiin vastaaviin fiiliksiin. Kyseessä on kvalitatiivinen case-tutkimus, jossa pyritään muodostamaan rikas kuvaus ilmiöstä. Aineisto tutkimukseen on kerätty kohdetta tarkasti havainnoimalla.

Tutkimuksen aluksi esitetään MM-kilpailuihin liittyvää teoriaa. Luvussa kolme esitellään tutkimuksen case. Luvussa neljä kerrotaan tutkimuksen tuloksista. Lopuksi vedetään yhteen tutkimuksen pääpointit ja linjataan tulevia tutkimussuuntauksia.

2 Teoria
MM-kilpailuihin urheilijat alkavat valmistautumaan tyypillisesti 1-2 vuotta ennen tapahtumaa tekemällä kohteeseen leiri. Näin he saavat tuntumaa maaston haasteisiin. Vastaavia leirejä kohteeseen tehdään vielä urheilijan haluista, varannoista, maastotyypin erikoisuudesta ja mahdollisesta muusta elämästä riippuen vielä noin 1-5 kappaletta. Näiden kohdemaan leirien lisäksi on tapana treenata kotosalla tai jäätiköitä paossa etelämmässä niin paljon ja hyvin kuin kunkin urheilijan sielu vain sietää. Kaiken tavoitteena on olla parhaassa tikissä MM-kilpailuissa.

MM-kilpailuihin täytyy ensin päästä, koska sinne ei voi ilmoittautua Irmassa. Valintaprosessi voi olla melko pitkä ja monimuotoinen, joka vaatii oman tutkimuksen tullakseen käsiteltyä. Todettakoon tässä vain, että valintaprosessin päätyttyä on muodostettu MM-joukkue.

MM-kilpailuissa juostaan eri mittaisia suunnistuskilpailuja, joissa kaikki urheilijat pyrkivät saamaan parhaan tikkinsä realisoitumaan tulostaululle. Kilpailujen jälkeen koittaa banketti, jossa juhlistetaan kaiken päättymistä. Tämän jälkeen on tapana ottaa hieman lepiä, jonka jälkeen palataan alkupisteeseen. Tämä ruljanssi on esitetty kuvassa 1. Huomattakoon, että esitetty malli ei ole todellisuudessa yhtä suoraviivainen, vaan urheilija joutuu kohtaamaan erilaisia haasteita mallin eri vaiheissa.

Kuva 1. MM-kilpailuihin valmistautumisen teoreettinen viitekehys

3 Case
Casena tutkimuksessa käytetään Tampereen Pyrinnön urheilijaa, Saila Kinniä. Saila on 27-vuotias urheilija, joka osallistui Italiassa neljänsiin MM-kilpailuihinsa. Tavoitteena Sailalla oli parantaa hänen PB-sijoitustaan, eli 10. sijaa. Mainittakoon kuitenkin, että urheilija on tyypiltään sellainen, että hän keskittyy mielummin suoritustavoitteisiin kuin tulostavoitteisiin.

4 Tulokset
Ennen kilpailuja urheilija vietti noin viikon vuoristossa totuttautumassa korkeaan ilmanalaan ja tekemässä viimeistelyharjoituksia maastotyypissä. Fiilis oli mukava ja tikkikin tuntui hyvältä. Vuoristossa ei ollut nettiä tai kännykkäverkkoa, joten täydellinen sisäinen rauha ja zen (=hotellikuolema?) oli saavutettavissa, varsinkin, kun viimeisinä päivinä ennen kisoja treenimäärätkään eivät sieppaa päivästä kovin isoa osuutta. Muutama päivä ennen kilpailujen alkamista koko joukkue muuttaa kisamajoitukseen ja samalla tunnelma alkaa käsin kosketeltavasti tiivistyä. Mukavan ja luottavaisen olon sekaan alkaa tunkeutua väkisinkin epävarmuutta, kauhua ja jännitystä.

Fiilikset vaihtelevat, välillä saa sukkuroitua itselleen innokkaan tsemppifiiliksen ja välillä tuntuu siltä, että on täysin mahdotonta löytää montaakaan rastia pummitta saatika jaksaa ilman sippausta maaliin. Vaihteleviin fiiliksiin syinä esitetään, että urheilija haluaisi niin kovin saada tehtyä parhaansa juuri yhdessä arvokisastartissa eikä siinä saa uusintayritystä, jos pummaa ykköstä 3min. Ennen kisaa on myös paljon luppoaikaa, jolloin asioita saattaa sortua pyörittelemään liikaa. Liian pyörittelyn estokeinoja näkee urheilijoiden joukossa useita, esim. Sailan huonetoveri virkkasi jatkuvalla syötöllä isoäidin neliöitä. Sailan turhaa jäpitystä lievensivät puolestaan perheen ja kummipojan tapaamiset (kuva 2), esimerkiksi Sailalle kerrottu tarina äidin italialaisessa kahvilassa tilaamasta ”lattesta” , joka oli siis ihanan maitokahvin sijaan iso lasi kuumaa maitoa, sai hymyn huulille. Yhteenvetona todettakoon, että ennen kisoja fiilikset vaihtelevat mutta oleellista on löytää iloisen innokas olotila keinolla tai toisella!

Kuva 2. Matojen hotellin rakentaminen kisakeskukseen on tärkeä osa optimaalisen MM-kisafiiliksen luomisessa, sen tietävät Aaro ja Otto Kinni

Pitkän matkan kisaa ennen Saila ei onnistunut löytämään optimaalista fiilistä. Olotila oli niin jännittynyt, että kroppa tärisi ja kilpailun alkumatkasta olotila lihaksistossa ei tämän takia ollut ihan normaali. Ehkä syynä oli se, että kyseessä oli eka pitkän matkan MM-kisa Sailalle ja odotettavissa oli fyysisesti raastava kisa, mikä tietysti jännittää, että miten sitä saa kropasta irti kaiken vaikka tuntuu todella pahalta ja vielä osaa silti hallita suoritusta suunnistuksen kannalta. Suorituksen aikana fiilis oli kuitenkin kohtuullisen jees, mutta kaikki ei silti toiminut automaattiohjauksella, vaan fyysisesti piti työstää ja karttaa piti pysähdellä lukemaan, jotta siitä sai selvää. Loppuun asti homma pysyi kuitenkin hallinnassa eikä isoja kämmejä tullut. Sijoitus oli pitkällä matkalla 11., mikä tuntui oikein hyvältä sijoitukselta! Maalissa kaikki ekan startin paine purkautui muutamaan kyyneleeseen loppuverkan aikana, vaikka urheilija oli tyytyväinen ja suoritus oli mallikas. Kaikkia fiiliksiä tämäkään tutkimus ei siis pysty selittämään.

Ennen keskarin kisaa Saila onnistui löytämään paljon, paljon rennomman olon kuin mitä pitkää matkaa oli edeltänyt. Olo oli rennompi ja itsevarmempi kuin aiemmin vastaavissa tilanteissa. Syynä tähän lienee se, että pitkä matka oli poistanut pahimmat karstat päästä ja urheilija muisti, että eihän se suunnistus MM-kilpailuissa ole sen kummempaa kuin muutenkaan. Rastilta toiselle ja lopulta maali tulee vastaan. Toki jännitti, sitä ei voi kieltää. Kisan aikana fiilikset olivat hyvät mutta eivät superhyvät. Ykkönen ja kakkonen eivät tulleet vastaan ilmaiseksi ja vaikka virhesarakkeeseen niistä voi merkata alle 10”/rasti, tulee sellaisesta kökkimisestä hieman sujumaton olo. Onneksi homma alkaa sujua ja oikea vauhti alkaa löytyä. Hyviä fiiliksiä tuottavat vaikean näköisten rastien löytäminen vauhdikkaasti sekä edellä lähteneen selän vilahtaminen edessä. Sitten tulee kuitenkin pitkä väli, joka jo kisan aikana tuntuu siltä, että paremminkin sen olisi voinut vetää. Yleisörastilla fiilikset aina kokevat jonkinlaisen järkytyksen muutoin stabiilista suoritusfiiliksestä, kun saa mahdollisesti kuulla miten on mennyt, kuuluu tuttujen huutoja ja pitäisi juosta kovaa ja vielä ymmärtää kartasta, miten seuraava rasti otetaan. Loppulenkillä joutuu usein skarppaamaan erityisesti, sillä tyhmien virheiden riski kasvaa samalla kun kiire maaliin kasvaa. Urheilija on oppinut kantapään kautta (esim. JWOC 2005 pitkämatka ja loppulenkin +5min pummi muutoin hyvän suorituksen päälle) että loppulenkit on suorituksenhallinnallisesti pahoja, ja tällä kertaa ehkä oppi oli mennyt perille eikä pummeja tule. Maalissa olo on hieman pöllämystynyt, kun sijoitukseksi tulee niinkin hieno kuin 7.! Suoritus ei kuitenkaan ollut häikäisevä, siksi ihmetytti. Hyvä suoritus kuitenkin!

MM-kilpailut olivat Sailalle sikäli historialliset, että hänet valittiin ensimmäistä kertaa myös viestiin. Kakkososuus meni hyvin, oppina siitä tuli, että viimeiselle rastille asti kannattaa suunnistaa (nyt suunnistus loppui jo tokavikalle ja sitten tuli 40 sekunnin pummi). Joukkue sijoittui viidenneksi.

5 Päätelmät

MM-kilpailuihin liittyy sellaisia fiiliksiä, joita ei muista kisoista saa, mutta fiiliksiä on aika vaikea pukea sanoiksi. Erityisen outoa MM-kisafiiliksissä on se, että fiilisskaala on laaja eivätkä kaikki fiilikset todellakaan ole positiivisia. Moni sanoo, että ei kai enää neljänsissä MM-kilpailuissa tarvitse mitään jännittää! Jatkotutkimuksen aiheena onkin selvittää, onko olemassa sellaista nappia, jota painamalla turha jännitys häviää. Tietty määrä jännitystä tuo kuitenkin kuulemma sopivan latauksen, joten joskus on vain syytä hyväksyä kaikenmoiset fiilikset ennen kisaa ja starttipiipin tullen, Seppo Rädyn sanoin: ”vetää vaan”. Jatkotutkimuksia tarvitaan kuitenkin selvittämään, selittääkö korkea ilmanala joukkueessa havaittua huteraa olotilaa banketin jälkeisenä aamuna.

JOHN DEERE

FIVE DAYS IN ITALY

VAHVELAISET

Suunnistuksen huiput kilpailivat Pohjois-Italian jylhissä maisemissa MM-kilpailunsa heinäkuun alussa. Samaan aikaan yleisökilpailussa, Italian viisipäiväisissä oli mahdollisuus kilpailla tavallisen suunnistuskansan. Niinpä omien viisipäiväisten kilpailujen ohessa saimme nauttia yleisönä MM-kisoista, mm. sprintistä Venetsian helteisissä, aurinkoisissa ja viehättävissä maisemissa. Meitä pyrintöläisiä oli suunnistamassa yleisökisoissa ja seuraamassa MM-kisoja enemmänkin, erityisesti Venetsiassa tuttuja näkyi paljon.

Viisipäiväisten keskuspaikkana oli Asiagon viehättävä kaupunki Pohjois-Italiassa. Sieltä matkan päässä olivat kaikkien osakilpailujen kilpailupaikat.

Viisipäiväisten ensimmäinen osakilpailu suunnistettiin Turciossa, kiemuraisten vuoristoteiden ja monien mutkien päässä. Mitään opasteita emme ajon aikana reitillä nähneet, mutta yhtäkkiä kisakeskus oli edessämme. Suunnistusmaasto Turciossa oli kivikkoista, kolukkoista ja vaikeakulkuista. Kartan kanssa sinuiksi pääseminen vei jonkin aikaa, mutta erilaisten virheiden jälkeen kaikki rastit kuitenkin löytyivät, vaikka olivatkin hyvin piilotettuina: rastipisteessä lippu ei näkynyt ennen kuin ymmärsi kurkistaa montun pohjalle tms. mahdolliseen paikkaan. Saimme kuitenkin suunnistaa kauniissa, aurinkoisessa ja lämpimässä säässä.

Toinen osakilpailu oli sprintti, joka järjestettiin Levico Termessä, lähellä omaa majapaikkamme, maalin ollessa uimarannan tuntumassa. Sprintti juostiin Levicon pienessä kylässä, vanhassa idyllisessä keskustassa, sen kapeilla kujilla ja puistoissa. Aurinko ja lämpö hellivät suunnistajia sprinttiradalla. Monet pulahtivat ratansa lopuksi Lago di Levico -järveen huuhtoutumaan. Samana iltana huiput juoksivat sprinttiviestin Trenton kaupungin keskustassa. Kilpailun alettua alkoi sataa kaatamalla, ja sitä sadetta riitti koko kilpailun ajan.

Yksi kokonainen välipäivä ohjelmaamme sisältyi (ei MM-kisoja, ei viisipäiväisiä). Sen ohjelman saneli sää. Pilvet roikkuivat alhaalla, ja sadetta riitti tämän tästä. Ajellessamme lähistöllä sattumalta näimme myös seuraavan päivän kilpailukeskuksen Lavaronessa, johon sitten kolmanteen osakilpailuun osasimmekin suoraan suunnistaa. Näppärästi tulimme paikalle niin aikaisin, että saimme auton kilpailukeskuksen viereen toimitsijaparkkiin, johon vasta myöhemmin ilmestyi kieltomerkit. Sää oli viisipäiväisten aikaan aurinkoinen, mutta päivän jatkuessa samassa paikassa MM-kilpailujen pitkällä matkalla, alkoi sadella. Sinnikkäästi kilpailua sateessa seurattaessa ilma kuitenkin taas kirkastui, ja MM-italien ratkaisuhetket sai jo taas nauttia aurinkoisessa säässä.

Neljäs osakilpailu järjestettiin kolmannen tavoin Lavaronessa. Ohjelmassa oli pitkät matkat ja lähtöpaikka laskettelurinteen päällä. Sinne oli mahdollista nousta hiihtohissillä 3 euron hintaan, ja sen me totta vie teimme. Hissillä noustenkin matkat tuntuivat kovin pitkiltä

kuumassa säässä, tosin vähän ylimääräisiäkin koukkuja tuli tehtyä matkan varrella.

Ennen viimeistä osakilpailua meillä oli välipäivä viisipäiväisissä, jolloin menimme seuraamaan Gampapuloon MM-keskimatkojen kilpailuja. Samassa paikassa järjestettiin sitten myös viimeinen osakilpailumme. Gampapulossa parkkipaikoilta oli bussikuljetus kilpailukeskukseen. Viimeisessä osakilpailussa meitä odottivat hurjat korkeuserot: 3 kilometrin matkalla nousua kertyi yli 200 metriä. Kokemukset viimeisestä osakilpailusta olivat moninaiset: yksi joutui flunssan vuoksi jättämään osan rasteista väliin, toinen otti radasta irti koko rahan edestä ja jollekin suunta oli sekaisin heti K-pisteeltä alkaen. Lopulta kuitenkin kaikki löysivät maaliin ja jatkoimme päivää seuraamalla MM-kilpailua naisten viestin osalta. Miesten viestin alkaessa sää alkoi näyttää hyvin uhkaavalta, ja rankkasade rakeineen siitä seurasikin.

Viisipäiväiset MM-kilpailuineen olivat täysipainoinen suunnistusviikko. Siirtymiset paikasta toiseen mutkaisilla vuoristoteillä veivät aikaa ja monesti päivälle tuli pituutta. Silti oli mukava olla seuraamassa huippujen kilpailuja ja kannustamassa suomalaisia, erityisesti Pyrinnön omia huippuja: Sailaa, Venlaa ja Severiä. Sää ja suomalaisten vaisuksi jäänyt menestys eivät suosineet kisaviikkoamme, mutta raskaan suunnistusviikon jälkeen siirryimme vielä lomailemaan helteiselle ja aurinkoiselle Gardajärvelle.

Saarioinen
noname
VIKINGLINE
VIKING LINE
50

Veneto
Tra la terra e il cielo
Veneto

Euromeeting 2014 - Göteborg

Venla Niemi

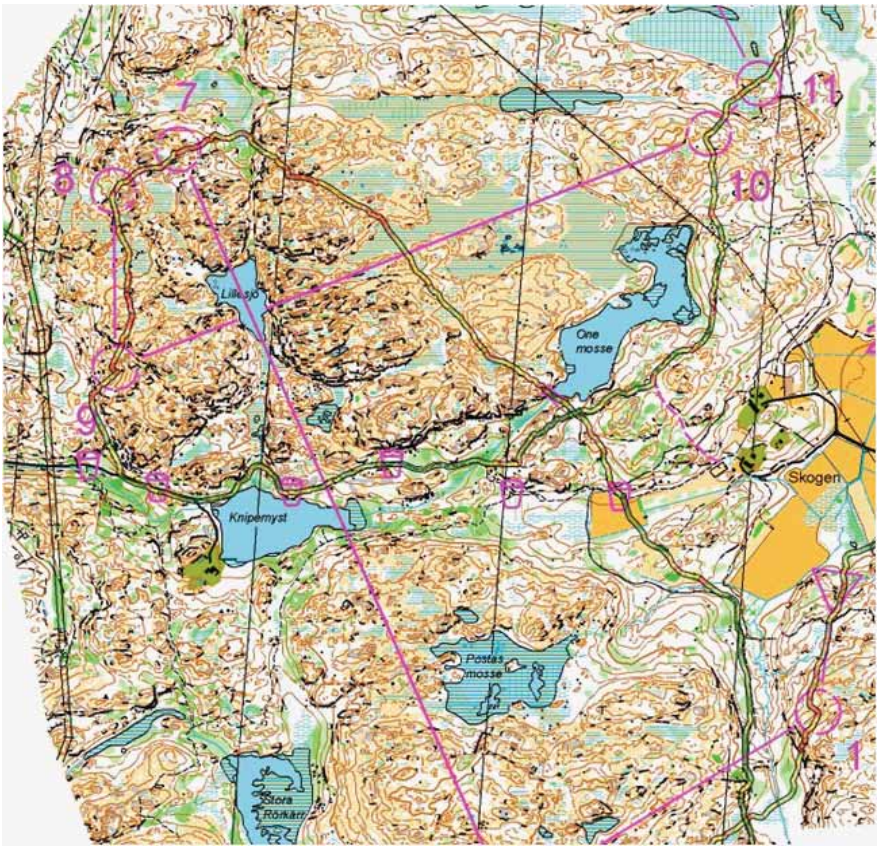
Euromeeting on ns. kakkostason kansainvälinen kilpailutapahtuma, joka ainakin Suomessa on toiminut kauden päätavoitekisana nuoremmille urheilijoille (alle 25v), jotka eivät vielä MM-kilpailuihin pääse. Yleensä kilpailut käydään alueella, johon on parin vuoden päästä tulossa MM-kilpailut, ja niin nytkin. Koska Göteborgin maastot muistuttavat tulevia Strömstadin MM-2016 –maastoja ja Euromeeting sopi hyvin muuhun kilpailukalenteriin, pääsi joukkueeseen tällä kertaa mukaan myös meitä nuoria MM-kävijöitä. Lisäksi kävimme tutustumassa itse Strömstadin maastotyyppeihin Euromeetingin jälkeisellä harjoitusleirillä.

Pyrintöläisedustus 22.-24.8. juostussa Euromeetingissä oli vahvaa, kun lisäkseni sekä Severi että Aleksi pääsivät edustamaan. Euromeetingiin on ollut tapana ottaa joku nuorten MM-kilpailuissa menestyneistä mukaan kokemaan aikuisten kilpailutunnelmaa, mutta tämähän ei toki ollut nyt kyseessä, sillä Aleksi oli jo kesäkuussa juoksemassa ”oikeissa” aikuisten arvokilpailuissa. Tasoa näissäkin kilpailuissa riitti, siitä mainittakoon esimerkiksi Tove Alexandersson, Svetlana Mironova, Martin Hubman, Jerker Lysell ja KyongSa Ri (DPR Korea). Yhteensä kilpailijoita oli miehissä noin 45 ja naisissa 40, eniten pohjoismaista ja Sveitsistä.

Euromeetingissä juostaan kolme kilpailua, mutta matkavalikoima vaihtelee vuosittain. Nyt ohjelmassa oli perjantaina keskimatka, lauantaina sprintti ja sunnuntaina pitkä matka, kun taas esimerkiksi Tsekeissä vuonna 2010 juoksin keskimatkan, pitkän matkan ja viestin. Osa juoksijoista keskittyi tänä vuonna vain kahteen kilpailumatkaan, kun taas osa juoksi koko turneen. Suomalaissijoituksista parhaat keskimatkalla olivat Sari Anttosen toinen ja Marika Teinin kolmas sija, sprintissä Severin ja Marikan neljännet sijat ja pitkällä matkalla Toni Saaren seitsemäs ja Sarin kolmas sija. Pyrintöläissijoituksista mainittakoon vielä keskimatkalta Venlan 5., Severin 9. ja Aleksin 18. sekä sprintissä Aleksin 17. sija. Pitkä matka jääköön lukijan selvitettäväksi.

Sekä Euromeetingin että Strömstadin maastot olivat raskaita korkean varvikon vuoksi, ja suurelta osin tutun oloisia. Strömstad sijaitsee aivan Norjan rajalla Haldenin kupeessa, joten norjalaisvaikutteita maastoissa on runsaasti, joskin hieman lievennettyinä. Teimme MM2016-järjestäjien harjoituksia sovussa Ruotsin ja Norjan maajoukkueiden kanssa, ja juoksimme jopa yhteisen viestiharjoituksen. Leirin lopuksi saatoimme todeta, että Suomesta löytyy paljonkin vastaavia isoja mäkiä, joiden rinteet ovat jyrkkiä ja vaikeakulkuisia, mutta päällystät hienoja ja osin puhtaita kallioitakin, joten kotikisat tulossa taas parin vuoden päästä! ;)

Alla Euromeeting long, Albin Ridefeltin reittiä.



Euromeetingin logo, jossa meidät tervetulleiksi toivotti Göteborgin oma Näsinneula.

O-Ringen Skånessa Pyrinnön riemua

Anton Kuukka

Keskellä kuumaa heinäkuuta kolmisenkymmentä punapaitaa lähti Ruotsiin suunnistamaan maapallon suurinta rastiviikkoa, O-ringenia. Pyrintöläiset perustivat ensitöikseen vahvan kommuunin, joka säilyi koko viikon ajan pystyssä ja sovussa. Kommuuni muodostui perhekunnittain eri porukoihin: Eerolat, Jussilat, Viilot, Puraset, Välkit sekä Lammikon ”suurperhe” (sis. Lammikko, kuusi ungi-veljestä ja yksi sisar). Lisäksi kommuunin eli majoituksena toimineen Högsma vandrarhemin ulkopuolella yöpyi mainittava määrä muita pyrintöläisiä.

Majoitus oli siinä mielessä mahtava (kiitos Tiina sen järkkäämisestä), että sitä on vielä syytä mehustella. Se sijaitsi riittävän lähellä kaikkia osakilpailuja, sen nurmikentällä oli tilaa mukaville yhteispeleille ja sieltä oli lyhyt matka uimarannalle, vain muutamia hyötyjä luetellakseni. Yhteismajoitus mahdollisti myös yhteiset ennakko – ja jälkispekulaatiot kisoista. Oli äärettömän antoisaa ja suunnistuksellisesti opettavaista jutella suunnistuksesta kaikenikäisten seurakaverien kanssa. Kyseessä oli siis seurakulttuuria parhaimmillaan.

Suunnistuksellisesti viikko tarjosi sylikaupalla kokemusta ruotsalaisesta kartoitustyylistä ja haastavista radoista reitinvalintoineen. Ensiarvoisen tärkeää oli kerätä kokemusta 1:15 000 mittakaavasta syksyn tulevaisuutta silmälläpitäen. Jokainen kuolevainen sai myös taatusti tuntea nahoissaan ringenin hävyttömän kovan tason verrattuna muihin rastiviikkoihin.

Maastollisesti O-Ringen helli pyrintöläisiä monipuolisuudellaan. Kahden ensimmäisen osakilvan sekametsämaastossa pukkasi penkkaa vähintäänkin tarpeeksi. Kolmanteen etappiin Vångan kivikkopohjainen maasto vaihtui Frisebodan rantaluukutusmaastoon. Loppuviikosta monella lihoi maastopankkipossu entisestään, sillä neljänteen osakilpailuun oli tarjolla Pohjois-Euroopan suurinta pyökkimetsää. Finaali puolestaan juostiin erittäin saksalaistyyppisessä sekametsässä.

Pyrintöläiset pärjäsivät ruotsalaisille kohtuuden nimissä ja laajalla rintamalla. Koska kirjoittajalla on niin kova hoppu, voi jokainen käydä tekemässä tuloskatselmansa itse oringen.se-sivustolta.

Ungileiri leireiltiin heti perään

Anton Kuukka

O-Ringenin ja Ungdomens Tiomilan väliin jäi tänä vuonna vain viikon väli, joten päätimme jäädä Ruotsiin harjoittelemaan paremmiksi suunnistajiksi. Mukaan karsiutui Lammikon johdolla ”ydinperhe”, johon vanhoilla sekä leirillä kehitetyillä kutsumanimillä ilmaistuna kuului Anttu, Konstaapeli, Free-Willy, Pörsi ja Davitchi. Kukaan edellä mainituista urheilijoista ei harjoittelussaan vanno pelkän määrän mättämisen nimeen. Näinpä leirin ensimmäiset päivät sujuivat O-Ringenista palautumiseen ja kauden ensimmäinen lepopäivä tuli lusittua. Aktiivisina poikina päätimme kuitenkin palautua aktiivisesti, jotenka päivät kuluivat futiksen, lenttiksen, uinnin sekä maksimivetojavedessä-kilpailumuodon harjoittamisessa. Kovassa käytössä oli myös Catchari-suunnistuspeli jonka tahkoamiseen suuri osa päivästä kului, emmekä näin päästäneet suunnistusajatteluamme hetkeksikään surkastumaan.

Ungileiri tarjosi harjoitustarjonnallaan monipuolisia suunnistustekniikkatreenejä ja maastollisesti se palveli ungia. Eräänä kohokohtana toimi yhteislähtöyötreeni paikallisten ruotsalaisten kanssa. Vanha sanontahan kuuluu, että yösuunnistus yhteislähdöllä on hienointa mitä housut jalassa voi tehdä. Uusien lajisääntöjen takia on sanonta menettänyt hohtonsa, mutta Ruotsissa, varsinkin punkkialueella se vielä pätee.
Hienoa oli myös jo valmiiksi kovan ryhmähengen hiominen huippuunsa. Leirin aikana palveerasimme kolmesti kolme tuntia. Uskon että näistä suunnistusaiheisista ja pitkistä juttutuokioista jokainen otti paljon onkeensa. Aikaa oli puhua ummet ja lammet, kuunnella joukkuekaverin tuumat ja avautua omasta elämästä eli suunnistuksesta.

Itse ungipäivän koittaessa ja koko joukkueen kohdatessamme olimme siis totaalisen valmiita suunnistamaan hyvin tässä nuorisoviestien aateliassa. Viesti lähti kuitenkin yskien käyntiin. Vaikka yksittäisiä onnistumisia olikin, saimme vasta härdelliosuudella alkaneeksi positiivisen kierteen, joka jatkui viestin loppuun asti. Loppusijoituksemme oli lopulta viides. Se on sijoituksena hyvä, mutta silti viestistä jäi sopivasti hampaankoloon. Se hampaankolo antanee rutkasti tahtoa, kokemusta ja menestystä tulevaisuudessa.

Tuloksellisesti tytöt panivat paremmaksi ollen hienosti neljänsiä tasaisella viestisuorituksella. Tasaisuudella jylläsi myös Pyrinnön H/D12-sarjan viisikko loppusijoituksen ollessa kelpo kymmenes. Merkille pantavaa on myös se, että joka sarjassa oli kaksi hyvää pyrintöläisjoukkuetta ja huoltotiimissä lähes kaksikymmentä innokasta auttajaa. Oman ungiurani urheilupuolelta jättäen on siis hieno huomata kuinka tämä ainutlaatuisuudessaan hieno perinne Pyrinnössä jatkuu ja vahvistuu.

Ulkomaankirjeenvaihtaja

Suvi Harju

Halmstad Galgbergetin laelta.

Halokeenin toimituksessa pohdittiin, miten lehteä voitaisi jotenkin uudistaa. Lopulta pitkällisten neuvottelujen jälkeen päädyttiin lähettämään yksi toimittajista ulkomaille, jotta saadaan erilaisia näkökulmia ja ehkä opitaan jotain uuttakin.

No ei, mutta osoitteeni vaihtui elokuun puolessa välissä lähes tuhannen kilometrin päähän Tampereesta Ruotsin länsirannikolla sijaitsevaan 94 000 asukkaan Halmstadiin. Halmstad on valittu Ruotsin kesäkaupungiksi 2014, ja O-Ringen täällä järjestettiin vuonna 2012.

Olin jo monta vuotta miettinyt, että joskus tulevaisuudessa haluaisin asua Ruotsissa. En tiedä mistä olin tällaisen päähänpinttymän saanut, enkä todellakaan ajatellut että sen aika olisi vielä. Keväällä 2013, kun lukio oli osaltani ohi ja piti tehdä suuria päätöksiä (joita en tietenkään osannut tehdä), hain 9 suomalaisen yliopiston ja 4 ammattikorkeakoulun lisäksi varmuuden vuoksi vielä 20 ruotsalaiseen korkeakouluun. Ruotsin hakuprosessi on siitä yksinkertainen, että pääsykokeisiin ei tarvitse lähteä, vaan klikkailee vaan netissä sopivat 1-20 vaihtoehtoa ja sen jälkeen lähettää joka ikisen mahdollisen paperin, jossa lukee todistus, sekä kopion passista ja mielellään kahteen kertaan. No, niin siinä kuitenkin kävi, etten päässyt sisään puuttuvan yhteiskuntaopin kurssin takia (josta olin kätevästi päässyt luistamaan urheilulukion huojennusten avulla). Aloitin siis yliopistoelämän Tampereen teknillisessä yliopistossa usean muun suunnistajan tavoin.

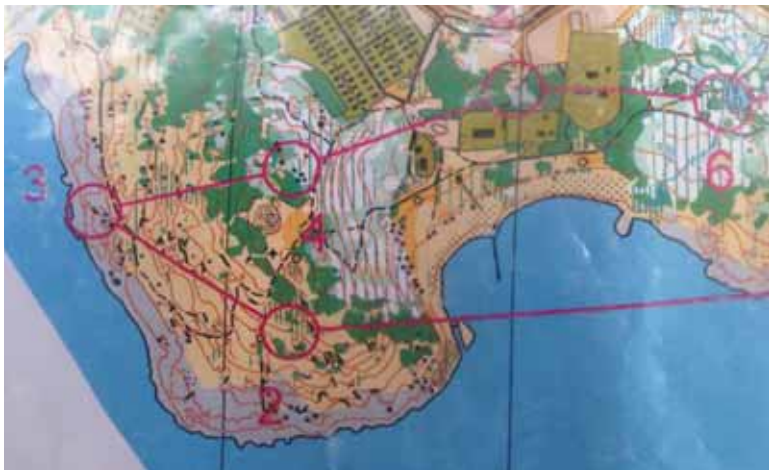
Asia jäi kuitenkin vähän kaivelemaan, ja ilmoittauduin etälukioon yhteiskuntaopin kurssille. Tarkoituksena oli vain ottaa revanssi järjestelmästä ja nähdä tällä kertaa ylimmäisenä ANTAGEN. Suoritin kurssin ja tein haun siihen kuitenkaan kummemmin paneutumatta, enhän ollut lähdössä minnekään. Kesällä, kun tulokset tulivat ja pääsin sisään niin kuin pitikin, en myöskään ajatellut lähteä. Viikkoa ennen paikan vastaanottamisen deadlinea aloin kuitenkin ottaa selvää koulutusohjelmasta jonne olin päässyt, ja koska siinä yhdistyivät mielenkiinnonkohteeni ihminen ja tekniikka, päätin olla nynnyilemättä ja lähteä toteuttamaan unelmiani.

Koulutusohjelmani on Biomekanikingenjör inriktning människa och teknik, jossa yhdistyvät insinööriopinnot ja biomekaniikka. Suomessa vastaavaa koulutusta ei ole, vaan biomekaniikkaa opiskellaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Opiskelu täällä on melko erilaista Suomeen verrattuna, koska va-

linnaisaineita ei tunneta ja nyt käynnissä on 2 kurssia. Opetusta on noin 10-14h viikossa, jonka lisäksi tehdään ryhmätöitä ja lasketaan matikkaa. Vapaa-aikaa siis löytyy runsaasti ja ihan vielä en ole keksinyt mitä sillä kaikella tekisi.

Opiskelijaelämä ei ole aivan yhtä tapahtumarikasta kuin TTY:llä, mutta kyllä täälläkin ihan tarpeeksi saa juhlia. Koulu alkoi 10 päivän jaksolla, jossa leikittiin, tutustuttiin toisiimme, juhlittiin, kisailtiin muita ohjelmia vastaan ja muuta hauskaa. Sen lisäksi olen ollut elämäni ensimmäisissä rapujuhlissa.

Halmstadissa on yksi suunnistusseura, Halmstad OK. Ennen lähtöä selvitin seuran nettisivuilta, miten voin päästä mukaan toimintaan. Siellä olikin fiksusti ohjeet otsikolla ”Är du student och orienterare?” Kurkkailin myös kalenteria, ja tarjonta vaikutti lupaavalta. Maanantaisin nuorten suunnistusreenit, tiistaisin maastointervalleja ja torstaisin taas suunnistusta. Viikonloppuisin sitten kisoja normaaliin tapaan.



Karttakuvat ensimmäisestä suunnistuksesta uudessa kotikaupungissa ja alakuvassa Tylösandin uudet lenkkimaastot.

Tähän mennessä olen osallistunut nuorten suunnistusreenehin, kun ne ovat kätevästi pyörämatkan päässä kotoa. Ensimmäisellä kerralla suunnistettiin hienossa Tylösandin rantakalliomaastossa. Vaikka maasto oli pieni, se oli tosi hieno ja vielä hienommaksi kokemuksen teki horisonttiin laskeva aurinko. Saman viikon lauantaina oli keskimatkan AM-kisat. Sain kyydin kisoihin ja uudet seurakaverit toivottivat tervetulleeksi Halmstadiin. Vaikka maasto oli kaikkien mielestä jotain muuta kuin kehuttavaa, niin suoritus sujui puoleen väliin asti kuin unelma, pääsin jopa flow-tilaan ekaa kertaa muutamaan vuoteen.

Seuraavana maanantaina vuorossa oli metsäsprintti. Kartta oli paikoin hieman vaikeaselkoinen, mutta maasto mukavaa lähiömetsää. Suunnistuksen jälkeen kävin noukkimassa itselleni seuraavien kahden päivän lounaan, pussillisen vaaleaorakkaita. Reenille tuli sopivasti mittaa pyörällä suoritettujen 12 kilometrin alku- ja loppuverryttelyjen ansiosta.

Kolmannella kerralla suunnistettiin lähellä HOK:n seuramajaa. Siellä pääsin juoksemaan 11-vuotiaan Klaran perässä väyläsuunnistusta. Sinänsä ihan hyvä etten yksin joutunut suunnistamaan, koska yleensä väyläharjoituksissa ajaudun ulos kartalta, eksyn, menetän hermot ja keskeytän. Nyt se sujui niin hienosti, että kun vasta tokavikalla rastilla ajauduttiin ulos kartalta, olin onneksi siinä vaiheessa hereillä ja osasin neuvoa Klaran takaisin oikeaan suuntaan. Tosi taitava 11-vuotias muuten kyseessä.

Vielä on edessä muutamat harjoitukset ennen 25-mannaa, jonne matkaan HOK:n kanssa. Seurateltalla tavataan! Vi hörs!

Ootteks kuullu!?

Laura ja Sanni pakkasivat tavaransa ja löysivät yhteisen kodin Tammelasta.

Annika Viilo Punahilkkojen valmentajaksi!

Punahilkat saavat vahvistusta Venla-voittajasta, kun Sirkka-Liisa Lauronen siirtyy Asikkalan Raikkaasta Pyrintöön!

Halokeenin toimituskunnassa puhaltavat uudet tuulet. Tai voivat alkaa puhaltaa, jos tehtävänsä jättäville toimittajille löydetään seuraajat. Tällä hetkellä avoinna ovat päätoimittajan ja vähintään kahden toimittajan paikat. Vaikka toimituskunnassa onkin paikkoja auki, niin ulkomaankirjeenvaihtaja löytyy kyllä. Suvi muutti elokuussa Ruotsin länsirannikolle Halmstadiin. Lisää Ruotsin-kuulumisia voi lukea toisaalta tästä samasta lehdestä.

Syyskuun toisena viikonloppuna puolimaratoneja juostiin ainakin Tampereella ja Tukholmassa. Tukholmaan matkasi Emmi joka juoksi siellä oman ennätyksensä.

Laineen Jarkon Projekti 4,5 jatkuu vielä, mutta ensimmäinen tuotantokausi päättyi Tahkolla 16.8.2014 aikaan 4:43:35. Lajina siis triathlon ja tavoitteena puolimatka (1,9km uintia, 90km pyöräilyä, 21,1km juoksua) neljään ja puoleen tuntiin. Projektin edistymistä voi seurata esimerkiksi Twitteristä @projekti45.

Laura Laakkonen voitti joukkueensa kanssa Tampereen Yliopiston kaupunkisuunnistuksen Paras asu –palkinnon!

Syksyn SM-kisoista on niitetty menestystä hyvällä otteella. Halokeeni Magazine onnittelee menestyjiä! Meille muille tsemppiä treeneihin, ensi vuonna ei jätetä muille mitään.

Sisällysluettelon kiiltokuvapoikana tässä lehdessä Mr ja Miss 1994 –skaban Lehdistön Ihannepoika Samuli Saarikko.

TAPAHTUI HALOKEENISSA 20 wuotta sitten

Ootteks kuullu vuonna 1994!?

Kävelytesti on kahden kilometrin pituinen.

Laukkasen Raija pääsi töihin Polar Electron tutkimuspäälliköksi.

Kangasala SK hakee pätevää vetäjä-manageria.

SM-pikalla kaikki K2:n suunnistuskerhon juniorit oli arvottu samaan karsintaryhmään, eli K2:een. Samaan karsintaryhmään oli vasten tahtoaan kelpuutettu myös veteraani Keijo Viilo.

MOS-gaala tulee – ole valmiina.

noname

TESTAA ITSESI:

OLISIKO SINUSTA VIESTISUUNNISTAJAKSI

Tämän hyvinkin yksinkertaisen ja nopean testin avulla voit tsekata pikaisesti onko sinusta viestisuunnistajaksi. Testin nopeudesta huolimatta saadut tulokset ovat yllättävänkin paikkansapitäviä. Aivan tosissaan niitä ei kuitenkaan kannata ehkä sittenkään ottaa, vai?

1. Kuulet keskiviikkona tulleesi valituksi TP III:een ensi viikonlopun Hämeen Rastiviestissä. Mitä teet?

a) Psyykaan itseni huippuvireeseen tarkoituksenani juosta puhdas juoksu.

b) Kerään aggressiivisuutta itseeni väärästä joukkuevalinnasta ja päätän näpäyttää valitsijoita.

c) Poltan käämini aivan pohjia myöten ja kieltäydyn juoksemasta kisoissa.

d) Ajattelen:" No, hyvä homma, ei tarvi skarpata ja suuntaanpitkäripasen kautta Vermoon"

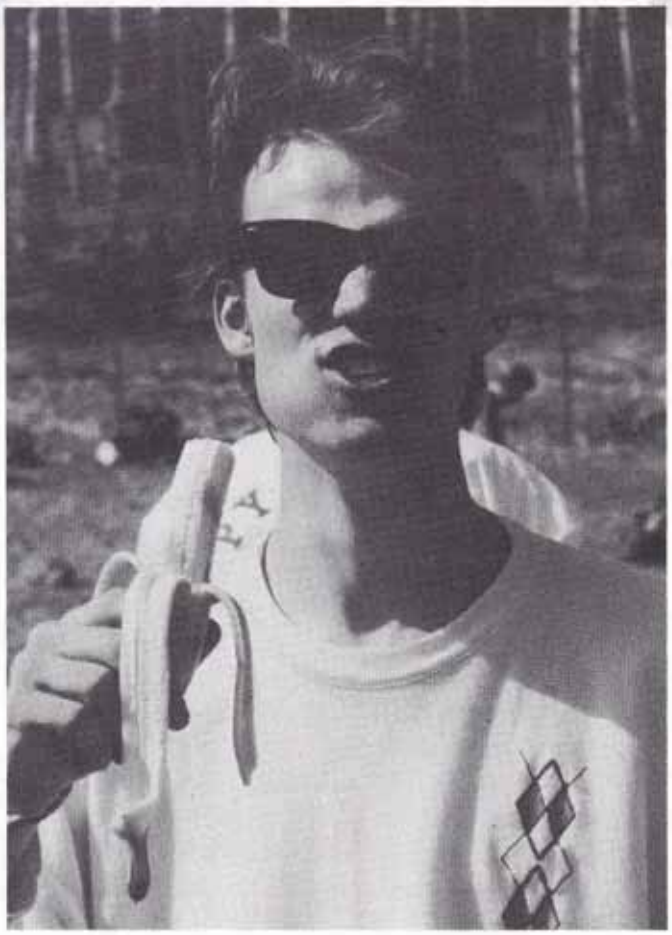
2. Kilpailupaikalla huomaat, että joukkueessasi on pelkkiä noviiseja. Olet ns. kokenein, mitä teet?

a) Nöyryys kasvattaa - periaatteena haukun noviisit maanrakoon ennen kisaa.

b) Möyhytään yhdessä koko joukkueen voimalla ja uhotaan voittoa.

c) Lähden kotiin saman tien täysiä kaasuttaen.

d) Koitan saada joukkueeseni oikean vireen päälle ja yhteishenkeä suorituksiin.



HYVÄN VIESTISUUNNISTAJAN TULEE KUVAN HENKILÖN TAVOIN TANKATA OIKEIN, RENTOUS ON MYÖS ETU, AURINKOLASIT EI.

3. Verryttelet vaihtopuomin luona ja odottelet viestintuojaa, joka tuntuu hieman viipyvän, mitä teet?

a) Skarpaan täysillä niska punaisena jännittäen.

b) Luovutan koko homman, nojailen vaihtopuomiin ja huutelen törkeyksiä metsään lähteville.

c) Verryttelen rauhaisin mielin omaan suoritukseeni keskittyen.

d) Lähden kotiin kun kärjen vaihdosta on kulunut 2,5 minuuttia ja joukkuettani ei kuulu.

4. Metsään vihdoin päästyäsi huomaat saman seuran ykkösjoukkueen noviisipojan ihan boltsi hukassa kakkosrastilla. Mitä teet?

a) Tuuletan mielessäni raivoisasti ja juoksen ohi huutaen hävyttömyyksiä.

b) Tuuletan aivan eläimellisesti ja menen neuvomaan noviisia, mutta neuvon väärin! Jatkan matkaani tyytyväisenä.

c) En noteraa koko miestä, keskityn omaan suoritukseeni 110 %:sti.

d) Menen auttamaan poikaparkaa ja huomattuamme, että loppurata on sama tykitämme vuorovedolla kärkiajat.

5. Letkassa juostessasi teet mitä?

a) Huomattuasi, että Sören Nymalm vetää jonoa alat opetella koodeja ulkoa ja sovitella seuraavan rastin leimausruutua sormen kohdalle.

b) Huomattuasi, että Tommi Haakana, ÄhtU, vetää letkaa käännät välittömästi 90 astetta vasempaan ja alat etsiä selvää maastonkohtaa (ei välttämättä enä edes kartalla)

c) Teet täysin omaa työtäsi hyödyntäen letkan nopeuden.

d) Rynnit eestaas jonossa osoittaaksesi, että vauhtia ja suunnistustaitoa löytyy.

PISTEET:

	a	b	c	d
1.	10	3	12	0,5
2.	111	0	0	0
3.	69	69	69	69
4.	1	0	1	0
5.	2	21	-5	%

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Kymäläiset

Edellisessä Halokeenin numerossa saimme lukea kovia kilometrilukemia Pasi Raukon harjoittelusta, 1980-luvulla. Pasi heitti haasteen Kymäläisen perheelle, kertoa Jarin ja Severin sekä Marittan ja Sannin harjoitteluviikoista saman ikäisinä. Eli taas joudutaan vähän palaamaan 1980-luvulle. Vaikka äiti-Maritta on tunnettu säästämään kaikki mahdollinen, niin tässä kohtaa täytyy todeta, ettei talteen ollut kuitenkaan päätynyt se olennaisin – löytyi kirjeitä, kortteja ja päiväkirjoja, muttei harjoituspäiväkirjaa. Tai sitten se on niin hyvässä jemmassa, ettei päällimmäisten pölyjen puhaltelu riittänyt. Tässä jutussa Maritta kertookin harjoittelusta tuolta ajalta (19 v) vähän vapaammin, ja muut raportoivat kovempaa faktaa ja lukuja. **HM**

Maritta, vuosi 1983 kevät. Taustalla on pikkutytöstä alkanut yleisurheilu-ura, ja harjoittelua tähdäten pitkille ratamatkoille, 800 m, 1500 m ja 3000 m. Suunnistuksesta on kertynyt kokemusta vasta muutamasta harjoituskerrasta mustavalkoisella peruskartalla. On ensimmäinen opiskeluvuosi ja uudet harjoitteluympyrät Otaniemessä.

Tyypillinen harjoitteluviikko, n. 50-60 km: yksi piiitkä lenkki 15-18 km, yksi TV kova verryttelyineen, yksi lyhyitä vetoja (200 – 500 m) ja loikkia sisältävä harjoitus, mahdollisesti vielä joku vauhtileikittelytyyppinen lenkki sisältäen alamäkijuoksua, ja muut lenkit perus TV-vauhtisia juoksulenkkejä. Ja mikä huomattavaa, ja mikä paljastuu vasta myöhemmin, juoksuharjoittelu on aina suhteellisen kovavauhtista verrattuna niihin hitaisiin lenkkeihin, joita tulee tehtyä myöhemmin suunnistusporukoissa.

Niin hidasvauhtista juoksua piti oikein opetella. Piti myös opetella tulkitsemaan kävelyä harjoitteluksi - piitkät, 2-3 tunnin metsäkävelylenkit tuli mukaan harjoitteluun Namika-aikana myöhemmin 80-luvulla. Mutta, jotain uutta sisältöä tulee harjoitteluun juuri 19 vuotiaana – Otahallin aerobic-jumpat: tehokasta, vauhdikasta hyppelyä ja lihaskuntotreeniä musiikin tahtiin. Jumppaajien joukosta erottuu kourallinen kankeita ja epätahtiin hyppiviä poikia, jotka osoittautuvat teekkarisuunnistajiksi. Tästä seuraakin merkittävä käänne Marittan urheilu-uralle - ratajuoksukisat saavat väistyä suunnistuskisojen tieltä ja harjoittelumääriä aletaan laskea ennemminkin tunteina kuin kilometreinä.

Sanni, vuosi 2014, viikko 4, 20.1.-26.1.
Maanantai lepo
Tiistai AP: Aamureeneissä vierailevan tähden vetämä liikkuvuusharjoitus Pirkkahallissa sis. aitakävelyä 60min
IP: Vetoreeni Pirkkahallissa 200+400+600+800+1000+1000+800+600+400+200 70min
Keskiviikko AP: Lihaskuntoa Nääshallissa 60min
IP: Maastorataa Kaupissa PK 90min
Torstai AP: Aamuverryttely 30min
IP: Mäkiharjoitus Pyynikillä PK2-VK1 70min
Perjantai AP: Multitekniikkasprinttiä Kiovanpuistossa PK 40min
Lauantai Talvirastit Hervannassa PK2 75min + kuntopiiriä 15min
Sunnuntai Pitkä rauhallinen lenkki, jonka seassa lyhyt sprintti 90min
Yhteensä 10h

Alla luettavissa **Jarin** ja **Severin** vertailuviikot helmikuun alusta ja kesäharjoittelukauden käynnistymisen ajoilta. Jari oli aikansa edelläkävijä lihaskuntoharjoittelun ja venyttelyn saralla. Harjoituspäiväkirjamerkintöjen mukaan talvikaudella venyttelyä kertyi viikottain keskimäärin kokonaiset 7 minuuttia. Kuulemma määriä, joihin monilla teki tiukkaa yltää. Kesällä ei venytelty.

Jari, vuosi 1985, vko 5
Maanantai TV-kevyt 10km + jumppa, yht. 86'
Tiistai aamulenkki 28'/6km
Laajalahden tj lumipyryssä 40.40, yht. 70'/15km
Keskiviikko kiihtyvä pudotuslenkki 126'/26km
Torstai TV-kevyt hiihto 59'/11km
Perjantai aamulenkki 32'/6km
TV-kevyt 84'/19km
Lauantai TV-kova korttelisuunnistus 51', yht. 63'/13km
iltalenkki 47'/9km
Sunnuntai TV-kevyt 109'/22km
Yhteensä 11h 44min / 137km

Jari, vuosi 1986, vko 26
Maanantai juoksu, sis. lihaskunto, yht. 104'/13km
Tiistai aamulenkki 36'/7km
TV-kevyt 133'/27km
Keskiviikko aamulenkki 28'/5km
TV suunnistus 81'/10km
Torstai TV-kevyt 58'/12km
Perjantai aamulenkki 38'/8km
TV-kevyt 97'/20km
Lauantai TV-kevyt 79'/16km
Sunnuntai aamulenkki 29'/6km
TV 39'/8km
Yhteensä 12h 2min / 132km

Severi, vuosi 2014, vko 6
Maanantai AP: tasotesti Pirkkahallissa 61'/13km
I: juaksu 44'/9km
Tiistai P: juaksu, sis. multitekniikkarinttiä kevyesti 68'/14km
I: juaksu 33'/7km + juoksutekniikka 15'
Keskiviikko P: kevyt vesijuoksu 40'
IP: 90' hieronta
Torstai AP: Pirkkahallissa 5x(200m-300-400-300-200) 3'01"/km keskivauhdilla, 119'/20km
IP: lihaskunto 35' + juaksu 28'/6km
Perjantai AP: juaksu, sis. 10x20" spurtit 77'/17km + juoksutekniikka 15'
IP: UKK-sähly 25'
Lauantai AP: Pyynikin tj liukkaassa kelissä 27.16,

75'/17km
I: juaksu 20'/4km + sähly 60'
Sunnuntai P: kevyt pitkä lenkki loskapoluilla 123'/21km
Yhteensä 13h 18min / 128km

Severi, vuosi 2014, vko 30 Saariselällä
Maanantai P: yhteislähtösuunnistusvedot 5x~1km, yht. 73'/12km
IP: suunnistus 87'/12km
Tiistai P: pitkä lenkki Lemmenjoella tuntureilla 149'/25km
IP: tosi kevyt suunnistus 22'/3km
Keskiviikko P: 4x1,27km/136m mäkivedot Kaunispäälle, 77'/15km
I: lihaskunto 35'
Torstai P: pitkä lenkki tuntureilla 181'/29km
Perjantai P: reipas suunnistus 40', yht. 80'/15km
I: juaksu 32'/5km
Lauantai I: lihaskunto 20'
Sunnuntai P: kevyt suunnistus 23', yht. 44'/7km
I: juaksu 39'/8km
Yhteensä 13h 59min / 131km

Kun tällä palstalla nyt on päästy 80-luvun nuoriin, niin jatketaanpa samoilla linjoilla. Kymäläisen perhe haastaa **Markku Hakomäen** paljastamaan testijuoksuennätysvuoden harjoitteluaan.

WUOC, Olomouc, Tsekki

Severi Kymäläinen

Lapista kuntohuippu huippuseurassa. WUOC eli World University Orienteering Championships eli Opiskelijoiden MM-kisat seisoi mulla tänä kesänä ohjelmassa varsinaisten Italian MM-kisojen jälkeen seuraavana isona tavoitteena. Kisoihin oli joissain määrin hieman vaikea alkaa latautumaan kisojen arvon edellyttämällä tavalla, kun vain vajaa kuukautta aiemmin oli palannut kotiin WOC:sta, joka nyt varmasti on se suurin ja komein näyttämö, missä huippu-suunnistajana voi esiintyä. Reissun lähestyessä kisaohjelmassani olleet maastomatkat saivat kuitenkin minut innostumaan tulevista kisoista, koska olin koko vuoden odottanut pääseväni juoksemaan Suomi-paita päällä jotain muutakin kuin sprinttiä. Todella tiukka ja kaikin puolin loistava hieman reilu kahden viikon Lapin leiri Saariselällä ja Ylläksellä päättyen Tunturisuunnistuksen ylivoimaiseen voittoon vain viikko ennen arvokisoihin lähtöä ei paitsi taannut minulle hyperkompensaatiota Tsekkiin vaan myös tarjosi todella laadukkaita ja kehittäviä harjoituksia päivä toisensa perään mitä parhaimmassa seurassa. Mäkivedoista, suunnistusvedoista ja yli kolmen tunnin juoksulenkeistä tunturissa saa vaan paljon enemmän irti, jos ne on mahdollista tehdä itseään kovempien seurassa tai ylipäätään edes porukassa. Tähän tarkoitukseen olivat koko kaksiviikkoisen Flo ja jälkimmäisen Ylläksen viikon ajan Anssikin paikallaan - enkä usko hyödyn olleen vain yksipuolista.

Kisat käyntiin. Kotiuduttuani nostin jalat kattoon ja kuuntelin kohinaa, kun kunto nousi viikon aikana ennenkokemattomiin sfääreihin. En sitä tosin tiennyt ennen tiistai iltapäivänä kisat avannutta sprinttiviestiä, johon kulku saapui juuri parahiksi. Sain kunnian toimittaa ankkurin virkaa kovassa joukkueessamme, joka tulisi juoksemaan järjestyksessä Maija Sianoja, Otto Simosas, Saara Norrgrann, Severi Kymäläinen. Oton kanssa olimme aamupäivällä scoutanneet muut joukkueet läpikotaisin ja tiesimme perussuorituksella, ja jopa pienillä virheilläkin, omaavamme helposti saumat kuuden joukkoon. Mitalikaan ei olisi mahdoton ajatus, jos kaikki sujuisi hyvin. Jos...

Maijan hoidettua oman osuutensa tyydyttävästi ja Oton nostettua meidät takaisin mitalitaistoon, olimme kahden osuuden jälkeen sijalla 6. 29 sekuntia hopeasta ja vain 8 sekuntia pronssista. Saara aloitti kilpailun todella vahvasti ja siirtyi nopeasti letkassaan veturin paikalle. Puolivälin väliaikapisteelle Saara oli hurjastellut 16" nopeammin kuin johtava Sveitsi ja 18" nopeammin kuin Ruotsi, leimaten näin ollen kolmantena vain 11 sekuntia länsinaapurin perässä. Väliaikarastia seuranneella pitkällä välillä Saara saattoi käyttää vahvuuksiaan (800m-2.13, 1,5k-4.32) ja juoksi karkuun viimeisiltäkin seuraajiltaan ottaen Ruotsin kiinni. Olimme siis nousseet mitalitaistoon hopeasta ilman suurempia uhkaajia välittömästi takanamme. Se, mitä seuraavaksi kuitenkin tapahtui on jotain, mitä en vieläkään ole kunnolla ymmärtänyt. Suunnistusvirheet sprintissä tällä tasolla ovat jo itsessään anteeksiantamattomia, mutta 2,5 minuutin sellainen on jo ihan omaa luokkaansa.

Sanomattakin lienee selvää, että siinä murenivat meidän mitalisaumat kuin myös mahdollisuudet murtautua ennalta niin selvältä tuntuneeseen kuuden kärkeen. Saaran saapuessa yleisörastille minuuttitolkulla kärjen takana purkautui myös jännitys oman ankkuriosuuteni

osalta. Olin silti motivoitunut tekemään hyvän henkilökohtaisen suorituksen kaikesta huolimatta, vaikkei joukkueemme hyvistä sijoituksista enää taistellutkaan. Juoksin yhden parhaista sprinttisuorituksistani ikinä ja toin meidät maaliin sijalle 8.

Uutta matoa. Sprinttiviestin jälkeisenä päivänä seurailin majoituksesta käsin netin välityksellä joukkueka-vereiden suorituksia raastavasta pitkän matkan kilpailusta. Kovasti odotin itsekin omaa viikon kohokohtaani eli perjantaista keskimatkaa, mutta sitä ennen oli vielä juostava sprintti alta pois seuraavana päivänä. Tiesin etukäteen, ettei radan loppupuolisko suosisi minua fyysisyydestään johtuen, joten olin valmistautunut laittamaan kaiken peliin alun eläinpuistossa saadakseni irtosekunnit puolelleni hurjaa reilun sadan metrin loppunousua varten. Olin iloinen, että henkilökohtaisessa kilpailussa saisin itse olla vastuussa koko suorituksestani. Rata osoittautui juuri sellaiseksi kuin sen olimme etukäteen arvelleetkin olevan. Pitkän välin reitinvalintavaihtoehdot olivat etukäteen tiedossa ja loppunousu oli niin raaka kuin sen oletimmekin olevan. Pienenä yllätyksenä tuli se, ettei ratamestari ollut edes yrittänyt tarjota suunnistustehtäviä viimeiselle seitsemälle minuutille. Lapissa keräämäni pitkälti päälle 7000 nousumetriä maksoivat ilmeisesti itsensä takaisin, koska jaksoin nousta mäen päälle paremmin kuin olisin ikinä uskonut. Juoksu tuntui niin helpolta kuin se vaan tuossa tilanteessa saattoi tuntua, eli muistaakseni äärimmäisen pahalta, mutta jaksoin hyvin maaliin asti hyytymättä, ja palkintona mainio kuudes tila, johon olin kisan jälkeen enemmän kuin tyytyväinen. Aikaero maailman absoluuttiseen kärkeen oli tänään vain 34 sekuntia – vähemmän kuin koskaan aiemmin ja vieläpä helpoimmalla radalla miesmuistiin.

Keskuuri. Siitä tuli keskimatkaperjantaina kuluneeksi jo pitkälti yli kaksi vuotta, kun olin edellisen kerran saanut juosta Suomen väreissä jotain muuta kuin sprinttimatkaa; muistaakseni – sillä jonkun kisan olen huhtikuulta saattanut unohtaa. Olin odottanut tätä hetkeä kovasti ja halusin tehdä selväksi muun muassa huippuliigakommentaattori Salmelle, ettei keväinen Prisma-rastien suoritus ollut sattumaa ”nopeakinttuiselta nuorelta sprinteriltä”; määritelmä, muuten, josta en itseäni ihan heti tunnista – nuori mää taidan kuitenkin vielä olla pääsarjalaisena.

Kilpailumaasto oli tosi tasaista, metsäautoteiden ja polkujen rikkomaa lentokenttää, jota värittivät paikoin todella tiheätkin kuusikot, joihin rastit oli pääosin sijoitettu rastinoton hankaloittamiseksi. Mallisuunnistus oli sujunut itseltäni vähän heikosti, joten lähdin kisaan hieman rauhallisemmin liikkeelle. Naulasin ensimmäiset rastit ja sain itsevarmuutta tekemiseeni. Paikotellen loppupuolen tiheikössä jouduin kiirehtimään suunnistukseni kanssa, mistä seurasi muutamia kymmensekuntisia rastinottovirheitä. Suoritus pysyi kuitenkin nipinnapin kasassa loppuun asti ja saatoin olla maalissa tyytyväinen juoksuuni, joka ei valitettavasti aivan riittänyt eiliseen tapaan kuuden joukkoon vaan jaetulle seitsemännelle sijalle yhdessä Portinin kanssa. Olin osoittanut pystyväni arvokilpailuiden arvoiseen suoritukseen myös maastossa, mistä olin todella iloinen.

Kisat pakettiin. Viestiin lähdimme joukkueella Simosas-Kymäläinen-Portin. Mitään sijatavoitteita ei oltu porukalla asetettu, mutta viestin tiedettiin muodostuvan kärjen osalta varsin tasaiseksi. Simosakseen luotettiin aloittajana kuin vuoreen, mutta valitettava ylimääräinen pariminuuttinen radan loppupuolella ei varsinaisesti helpottanut menestymismahdollisuuksiamme. Sain lopulta vaihtoläpsyn 2.21 kärjen jälkeen sijalla 13. yhdessä Unkarin kanssa. Juoksin erinomaisen juoksun nostaen joukkueemme viidenneksi 2.03 kärjessä vaihtaneen Sveitsin jälkeen. Sain loppuradasta revittyä eroa Ranksaan puolisen minuuttia, mikä riitti ankkurillemme Tranchandia vastaan. Pienistä virheistä huolimatta Porre toi joukkueemme maaliin viidentenä. Neljäs sija olisi hieman hallitummilla suorituksilla ollut otettavissa, mutta mitalikolmikon Ruotsi-Tsekki-Sveitsi haastaminen olisi vaatinut myös Otolta ja Porrelta huippuonnistumiset.
Reissu oli omalta osaltani todella onnistunut, ja muistelen sitä varmasti mielelläni tulevaisuudessa. Vaikea on vaatia enempää kuin neljää onnistunutta suoritusta neljässä kisassa huippukululla. Muutaman sekunnin olisi ehkä keskimatkan suorituksesta voinut viilata pois, mutta kaiken kaikkiaan parannettavaa ei juurikaan jäänyt. Kaksi vuotta sitten samaisissa kisoissa Espanjassa saavuttamani sijasarja 34.(sprintti)-14.(keskimatka)-5.(viesti) parani merkittävästi ja muutenkin kehitysaskeleet kohti maailman kärkeä ovat olleet viime vuosina merkittäviä.

Opiskelijoiden kisat ovat loistava paikka nuorille pääsarjalaisille päästä juoksemaan kansainvälisiä kovatasoisia kisoja Suomi-paita päällä. Kisat herättävät mielenkiintoa nuorten urheilijoiden keskuudessa ja tänäkin vuonna viivalla oli monia MM-kisoissakin jo mitaleille juosseita suunnistajia. Kisathan järjestetään kahden vuoden välein, seuraavan kerran vuonna 2016 luolakylpylöiden luvatussa kaupungissa Unkarin Miskolcissa. Kannattaa siis pitää huolta, että omistaa opiskelutodistuksen keväällä 2016. Eihän sitä koskaan tiedä, vaikka sitä vielä kerran itsekin lähtisi mukaan...

Valmentajien vinkit uuteen kauteen

Tytti Kirvesmies

Halokeeni Magazine kysäisi yhdeltä jokaisen ryhmän vastaavalta miten kulunut kausi päätetään ja kuinka uuteen valmistautuminen aloitetaan.

HM: Hei! Ketäs te olette?
RE: Olen Riikka Eerola: Lotan, Mikon ja Teemun äiti sekä Severin vaimo. Itse olen aloittanut suunnistuksen suhteellisen vanhana, vasta 13- vuotiaana. Reittiviiva- ja tukireittisuunnistus jäivät siis kokematta. Rastikarhuissa oli tuolloin mahtava porukka ja hurahdin lajiin täysin: mukavat kaverit, leirit, matkat ja satunnainen menestys veivät mukanaan.
JM: Olen Janne Märkälä, ikää 45 v ja koti Tampereen Leinolassa. Suunnistusharrastukseni alkoi Joutsenon Kullervon OPK:ssa, junnuvuodet suunnistin Lappeen Riennossa, ekat neljä pääsarjan vuotta Kalevan Rastissa ja vuodesta 1994 alkaen olen ollut Pyrinnössä. Pääsarjavuosina keskityin lähes täysin viesteihin mutta yhden henkilökohtaisen SM-plaketin voitin yösuunnistuksesta. Vaimo Heidi (Haapasalo) taitaa olla menestyksellä mitattuna perheen kovin suunnistaja. Tyttäret Maria (14 v) ja Veera (8 v) ovat käyneet Pyrinnön OPK:ta mutta tällä hetkellä ykkösharrastukset löytyvät muualta.
TJ: Olen Tiina Jussila, Pyrinnön suunnistusjaoston kasvatti. Isän ja kummisedän innoittamana aloitin serkkupoikani Rekon kanssa suunnistuskoulussa 11-vuotiaana. Mieheni olen löytänyt suunnistuksen parista ja kaikki kolme tytärtämmekin olemme saaneet innostumaan lajista, joten meidän perheessä ei hikisistä suunnistuskamoista tai kartoista ole puutetta. Myös mummu ja pappa suunnistavat.
KJ: Kari Jussila, Kangasala SK:n kasvatti, nykyään Pyrintöläinen elämäntapasuunnistaja. Perhesuhteet Tiina juuri kertoikin.

HM: Olette kaikki valmennusvastaavina Pyrinnön touhuissa. Miten olette alkujaan innostuneet mukaan valmennuskuvioihin?
RE: Ajauduin lastemme mukana Oravapolulle ohjaajaksi ja heidän kasvettuaan siirryin itsekin Nuorten ryhmään suunnittelemaan ja toteuttamaan harjoituksia, leirejä yms. yhdessä muun ohjaajaporukan kanssa.
JM: Hyvä kysymys, en itsekään muista miten päädyin naisten ryhmän valmentajaksi ekan kerran vuonna 1998. Nyt takana on kaudet 1998, 2007-2011 ja 2014 punahilkkojen vastuuvalmentajana ja lisäksi mulla on ollut muutama henkilökohtainen valmennettava. Olin itse nuorena urheilijana Pusan Vekan valmennuksessa, joten on tässä mukana myös ”kunniavelan” maksua takaisin urheilulle ja erityisesti seuraavalle urheilijasukupolvelle.
TJ: Tulin oravapolulle esikoisemme Jutan mukana ja olen nyt ohjannut seuramme pienimpiä jo 14 vuotta, josta päävastuuvetäjänä lähes 10 vuotta. Eniten pidän Metsäkouluohjaajan tehtävästäni siksi, että pienten lasten kanssa touhuaminen on aina yhtä mutkatonta, palaute, sekä hyvässä että pahassa on rehellistä ja välitöntä. Myös lapsen aito rastin löytämisen riemu palkitsee ohjaajankin joka kerta.
KJ: En ole kauheasti miettinyt, miksi tai mikä valmentamisessa kiinnostaa. Olin jo junnuna kiinnostunut valmennuskirjallisuudesta, kun opettelin tekemään itselleni harjoitusohjelmia. Opiskeluaikana olin 6 vuotta Sammon urheilulukiovalmentajana, sitten Kangasala SK:n veturina, matkan varrella henkilökohtaisena valmentajana muutamalle suunnistajalle, ja nyt pyörin täällä Pyrinnön touhuissa. Lisäksi työni ovat aina olleet ”valmennusvivahteisia” asiantuntijatiimien vetohommia.

HM: Kausi alkaa olla lopuillaan. Mitä asioita tässä tiiviin kisakauden jälkeen olisi mielestänne hyvä tehdä?
RE: Kauden jälkeen on hyvä antaa psyykkeelle aikaa levätä – ulkoilla ja urheilla voi ja saa toki paljon, mutta ilman suorittamisen ”pakkoa” ja tarkkaa ohjelmaa. Tekee mitä huvittaa, kokeilee uusia lajeja ja nauttii! Kauden kisakartat kannattaa kaivaa esiin ja etsiä niistä omia vahvuuksia ja kehittämiskohteita.
JM: Heti kun viimeiset kisat ovat ohi niin kannattaa oikeasti pitää muutama viikko taukoa normaaleista harjoitusrutiineista. Niin keho kuin pääkin tarvitsevat tällaista vuosihuoltoa. Liikkua voi tuonakin aikana mutta mielellään ilman suunnitelmaa ja vaikkapa uusia lajeja kokeillen. Tuolloin on myös hyvä aika katsella läpi mennen kauden kisakartat ja harjoituspäiväkirja, ja miettiä missä onnistuit ja missä oli parantamisen varaa tai muutostarvetta seuraavalla kaudella.
TJ: Kun metsäsuunnistuskausi loppuu, siirrymme pienten oraviemme kanssa saliharjoitteluun. Joka viikkoisessa jumpassamme jatkamme kauden aikana metsässä opittujen suunnistustaitojen ylläpitoa sekä kehitämme edelleen mm. lasten tasapainoa, ketteryyttä, notkeutta ja voimaa
KJ: Relata ja suunnistaa stressittömästi. Tehdä niitä asioita, jotka ovat jääneet rästiin. Vähän myöhemmin tulee aika pohtia ja keskustella, mitä haluaa tulevalta kaudelta. Tietysti menneen kauden itsearviointi on myös syytä tehdä.

INSTA

HM: Uusi kausi pääsee aina yllättämään, eli kohtahan on jo ensi kesä. Miten uuteen kauteen valmistautuminen aloitetaan?
RE: Tärkeää on asettaa tulevalle kaudelle tavoite. Päämääräsi voi olla menetys jossakin tietyssä kilpailussa tai vaikkapa kehittyminen reitinvalinnantekijänä, testijuoksuajan parantaminen tai harjoitusmäärän lisääminen. Konkreettinen (seinälle kirjoitettu? ääneen lausuttu?) tavoite motivoi ja haastaa sinua harjoittelemaan kohti omaa päämäärääsi.
JM: Mun suositukseni on aloittaa viimeistään joulukuun alussa perustan tekeminen seuraavalle kaudelle monipuolisella ja määrällisesti nousujohteisella peruskestävyys- sekä lihaskuntoharjoittelulla. Vauhdikkaampiakin juoksuharjoituksia pitää kuitenkin olla joka viikko ohjelmassa, ja testijuoksu kolmen viikon välein auttaa säilyttämään tuntumaa kilpailemiseen niin fyysisesti kuin henkisesti.
TJ: Valmistaudumme kevätkauden aloitukseen tekemällä saliharjoituksissamme taitoon liittyviä harjoituksia kuten karttamerkkiviestejä, salisuunnistusta, karttapalapelejä ja ilmansuuntaleikkejä.
KJ: Uusi kausi on helppoa aloittaa, jos on jo tehnyt itselleen selväksi, mihin sitoutuu tulevalla kaudella. Sitten vain härkää sarvista, lenkkarit jalkaan, kartta käteen, puntille, hiihtoleirille tai mitä vaan, mitä on ensimmäisten jaksojen suunnitelmiin upotettu.

HM: Tiivistäisittekö Halokeeni magazinelle vielä loppuun omat valmennusfilosofianne?
RE: Toivottavasti mahdollisimman moni NR:ssä rakastuu lajiin ja nauttii lajin tuomista haasteista, omasta kehittymisestä, mukavista kavereista, leireistä, matkoista...
JM: Melko pahan pistit. Sanotaan nyt vaikka että fysiikan kehittäminen on simppeliä harjoitusten toistamista, johon pystyy kuka tahansa, mutta parhaat urheilijat erottuvat muista siinä millaisella intohimolla he tekevät harjoitukset ja miten he hoitavat harjoittelun ulkopuoliset asiat kuten lihashuolto, lepo, ravinto, kisa-analyysit. Suurella sydämellä ilman tekosyitä – Just do it!
TJ: Aina kun saan yhden Metsäkoulussa kasvaneen oravan innokkaana ja motivoituneena jatkamaan lajin parissa seuraavaan ryhmään eli Karttakouluun, olen saavuttanut tavoitteeni! Hu og hei, sanoisi norjalainenkin.
KJ: Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa valmennusoppia tai tieteellistä tapaa harjoitella. Tärkeintä on se, että urheilija uskoo oman harjoittelun kehittävän juuri häntä henkisesti ja fyysisesti vahvemmaksi, kestävämmäksi ja nopeammaksi kilpailijaksi.

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Villa Mustajoki**
Ikä: 11
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus:
Tämän vuoden FIN5-rastiviikko
Unelma-ammatti: kahvilanpitäjä
Lempparijätski: Daim-jätski
Esikuvani: Venla Niemi
Kivoin aine koulussa: liikunta
Muut harrastukset: trumpetinsoitto, Tampereen lasten parlamentti, teatterikerho Kirnauskis
Kenet haastan seuraavaksi: Vilma Vuorisalmi

Nimi: **Aatos Riikonen**
Ikä: 8
Ryhmä: Karttakoulu
Paras suunnistuskokemus: FIN5 sprintti Rukalla, olin toinen.
Unelma-ammatti: ei ole vielä
Lempparijätski: Lips Kola
Esikuvani: jalkapalloilija James Rodriguez
Kivoin aine koulussa: käsityöt
Muut harrastukset: jalkapallo, shakki
Kenet haastan seuraavaksi: Eino Liponkoski

MeKa-leiri 2014

Pinja ja Aaro

Metsä- ja Karttakoulun (MeKa) leiri pidettiin elokuussa Siitaman nuorisoseurantalolla, joka on nimeltää suunnistajille sopiva: Jukola.

Paikalle kerääntyi reilu puolensataa junioria vanhempien kanssa suunnistamaan ja leireilemään. Heti tervetulotoivotusten ja paikkoihin tutustumisen jälkeen siirryimme läheiselle kukkulalle päivän ensimmäistä suunnistusta varten. Ratamestari oli tehnyt kauniiseen maastoon oivan radan, joka tarjosi mukavasti oikaisu mahdollisuuksia.

Suunnistuksen jälkeen kokoonnuimme jälleen leirikeskukseen ruokailua ja muita leikkejä varten. Pihassa ja sisällä oli erilaisia rastipisteitä. Näitä olivat mm. kartan piirtäminen, kivien maalaus, pelien pelaaminen sekä liikunnalliset leikit pihalla. Pihalla oli myös huippusuosittu leimausrata, jossa lopulta lasten jälkeen pääsivät aikuisetkin kisailemaan leirin nopeimman tittelistä.

Leirin emännät tarjosivat jälleen maistuvaa ruokaa ja sopivan sulattelutauon jälkeen lähdimme tutustumaan pienissä joukkueissa rogaining-suunnistukseen leirikeskuksen lähimetsiin. Treenin jälkeen jatkoimme leikkien ja saunoen illanviettoa hyvässä säässä. Osa jopa jaksoi muistella edellisvuoden rankkasateita, vaikkakaan ei kaipaillen. Leirin loputtua kotiin matkusti useita väsyneitä, mutta onnellisia lapsia.

Ensi vuoden leiriä odotellen raportin kirjoittivat Pinja ja Aaro.

Metsäkoululaiset suunnistavat aina yhdessä aikuisen kanssa. Kuvassa Liisa ja Amalia tekevät suunnitelmaa vanhempiensa kanssa. Taustalla Harri-isä yrittää pysyä jo kuvasta karanneen Emil-pojan perässä.

Siitaman Jukolassa pääsee suunnistamaan myös mahtavassa avokalliomaastossa. Kuvassa 6-vuotiaas Vilho etenee reippaasti rastilta toiselle isänsä kanssa.

Atro Vuolle

www.atrovuolle.fi

0400 630 476

Pyrinnön suunnistajien pitkäaikainen yhteistyökumppani

Vasen yläkuva: Aapo Mustajoki
Vasen alakuva: Emma Jussila
Oikea yläkuva: Ungin 12-joukkue Ilona Tikkakoski, Silja Yli-Hietanen, Veeti Mähönen, Aapo Liponkoski & Olli Mustajoki

Pyrintöläisperhe

Mustoset

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. Keskikesän Halokeenissa haastateltavina olivat Mustajoet, jotka haastoivat Mustosen perheen lentopallo-otteluun heidän perhettään vastaan. Ottelua ei kuuleman mukaan ole vielä pelattu, mutta harjoittelu on aloitettu. Mustoset ovat pyrintöläisittäin melko uusi suunnistusperhe. Perheeseen kuuluu isä-Timo, äiti-Nina, Vili, Pyry, Ossi, Salla ja Samu. Suunnistuksen harrastaminen Mustosilla aloitettiin vuonna 2010 muutamien iltarastien merkeissä. Varsinaisesti suunnistuskärpänen puraisi seuraavana vuonna ja lapset aloittivat kilpasuunnistuksen. Pyrintöön on siirrytty vaiheittain, osa lapsista vuonna 2012 ja loput seuraavana vuonna.

HM: Millainen olisi teidän perheenne unelmaloma?
Rantaloma riittävän kaukana ja lämpöisessä paikassa...

HM: Mistä teillä kiistellään?
Meidän perheen isoimmat kiistat tulevat siivouksesta.

HM: Perheenne pahe?
Herkkujen syönti.

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa? Mitä teillä syödään arkena? Entäs hienompina päivinä?
Arkena ruokaa laittaa äiti ja isot pojat, perusruokaa tulee laitettua. Viikonloppuisin herkutellaan iskän pihveillä tai tacoilla.

HM: Perheenne hauskin yhteinen suunnistusmuisto?
Fin5 Rukalla tänä kesänä

HM: Mikä eläin kukin teistä olisi?
Samu=strutsi, Salla=kissa, Ossi=gepardi, Pyry=hirvi, Vili=karhu, Timo=ilves, Nina=leijona

HM: Jos saisitte 100 000 euroa ekstraa käyttöönne, mihin käyttäisitte ne?
Rahat menisivät lomailuun ja remonttiin, ehkä jopa uuteen autoon...

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Kyllä kierrätetään ja kompostia käännetään.

HM: Millainen on tyypillinen päivänne lyhyesti kuvailtuna?
Herätään, mennään töihin ja kouluun, syödään ja reenataan... illalla saunotaan ja mennään nukkumaan.

HM: Perheenne:
Taiteellisin... Salla
Aamuvirkuin... Samu
Järjestelmällisin... äiti
Pelle... Ossi
Taitavin suunnistaja... tästä ei päästy yksimielisyyteen
Haaveilija... Pyry
Viherpeukalo... isä
Kätevin... äiti
Terveysintoilija... Vili
Herkuttelija... perheen nuorimmat
Hajamielisin... isä

HM: Kuvailkaa perhettänne kolmella sanalla.
Iso, äänekäs ja ihana!

HM: Parasta syksyssä?
Oman pihan omenat ja yösuunnistus.

HM: Kenet haastatte seuraavan lehden Pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Seuraavaksi haastamme **Viilon** perheen säbäotteluun.

ASICS®

ASICS SYKSYN
JUOKSU-UUTUUDET
Intersport
Koskikeskuksesta

SPORT
TO THE
PEOPLE

INTERSPORT

KOSKIKESKUS TAMPERE

Hatanpään Valtatie 1, 33100 Tampere • P. 075 755 6600
Palvelemme ma-pe 10-20, la 10-17, su 12-17

075755-alkuisiin numeroihin soitetut puhelut maksavat lankaliittymästä pvm + 5,57 snt/min. ja matkapuhelimesta mpm + 13,64 snt/min. (sis.alv 24%)

KPEGSSA

www.intersport.fi

Nuorten Jukola

Lotta Eerola

Kankaanpään Nuorten Jukolaan osallistui 181 joukkuetta. Mukana oli juokkueita ainakin Ruotsista, Norjasta, Venäjältä ja Italiasta. Ennen kisaa ennakkosuosikkeina pidetttiin ehkä Helsingin Suunnistajia, MS Parmaa ja meitä. Pyrintöläisten päivä oli huippuhyvä, sillä kolme joukkuetta sijoittui kymmenen parhaan joukkoon!

Joukkueemme kisa sujui hyvin koko viestin ajan. Nalle Puh (siis Konsta) aloitti varmasti ykkösjoukkueen viestin ja tuli vaihtoon neljäntenä vajaa puoli minuuttia kärjestä. Teemu nousi toisella osuudella johtoon ja pääsin lähtemään kärjessä maastoon. Ratani oli helppo ja isompia virheitä ei tullut. Äiti oli aikamoisessa paniikissa kilpailukeskuksessa, koska mun väliaikoja ei kuulunut sinne asti. Mikko lähti maastoon kolmen minuutin johtoasemassa ja säilytti sijan vaikka oli kerinnyt vähän pummaamaankin. Salla veti osuutensa varmasti ja lähetti Annin metsään kärjessä. Anni kasvatti eroa huimaan seitsemään minuuttiin hyvällä suorituksella. Anttu sanoi hermoilleensa, mutta toi joukkueemme mahtavasti ykköspaikalla maaliin.

Oli jännitävää seurata kisakeskuksesta GPS- käyriä, jotka olivat 5. ja 7. osuuksilla. Koska johdimme 2. osuudelta asti maaliin, meitä kaikkia käytiin haastattelemassa kisatelkkariin, josta julkaistiin pätkiä myös netissä. Oli hienoa tulla maaliin ensimmäistä kertaa NuJu-voittajana. Toiselle sijalle sijoittui Helsingin Suunnistajat (n. 6 minuutia meitä perässä). Kolmenneksi ehkä ”yllättävästi” sijoittui Espoon Suunta (n. 11 minuutia meistä)

Voittojoukkueessa juoksivat siis Konsta Puranen, Teemu Eerola, Lotta Eerola, Mikko Eerola, Salla Pitkänen, Anni Haanpää, ja Anton Kuukka.
Kolmosjoukkue (Juha Lilja, Arttu Vesterinen, Ida Jussila, Lasse Viilo, Lotta Välkki, Sonja Julkunen ja Pyry Mustonen) **sijoittui kuudenneksi**
Kakkosjoukkue (Taavi Mustajoki, Konsta Pitkänen, Kaisa Haanpää, Vili Mähönen, Saara Yli-Hietanen, Jutta Jussila ja Vili Mustonen) **oli yhdeksäs**.

Ensi vuotta odotellessa..

NUORTEN JUKOLA 2014
N 6. osuus 3,5 km
Anni Haanpää
Krista Lahtinen
Enni Jalava
Noora Hyyrynen
Emilia Ståhlberg
Netta Rajamäki
Marianne Haug
KLL 2014
TAMPERE

Pyrinnön suunnistajien golf 2014

Jorma Salovaara

Suunnistajien perinteinen golfkisa käytiin Lakeside Golfin Järvenranta-kentällä Sastamalan Karkussa 29.7.2014. Niin kuin kaikki muistamme kilpailupäivä kuului hienon kesän 34 hellepäivän jaksoon, joten keli kyllä suosi. Tai sitten ei. Nimittäin kilpailussa jouduttiin pitämään reilun tunnin paussi ukkosen takia. Tämä taas aiheutti sen, että vakiopelaajamme Varkaudesta **Pekka Turtiainen** joutui vetäytymään kilpailusta 7 reiän jälkeen, koska pitkämatkaisen aikataulu ei muuhun venynyt. Pekalla oli kova vauhti päällä, sillä hänellä oli tuolloin kasassa 12 pistettä.

Urheilullisesti parhaan scratch-tuloksen 90 lyöntiä teki **Mika Vuorela**. Kisassa oli kaksi lähimmäs lippua -kisaa, joissa parhaat olivat **Eija Ylikoski** ja **Mika Vuorela**. Pisimmän avauksen teki kaikkien yllätykseksi **Heidi Haapasalo**. Osanottajien puolesta kiitoksen kisan organisoineelle **Jari Kymäläiselle**.

Ja sitten tulokset

Jorma Salovaara	37 pistettä
Jukka Kyrölä	36 p
Mika Vuorela	34 p
Eija Ylikoski	34 p
Martti Rupponen	30 p
Miikka Kankaanpää	30 p
Kari Ylikoski	30 p
Ulf Andresen	28 p
Kaj Andresen	27 p
Jari Kymäläinen	27 p
Lasse Viilo	26 p
Erkki Hautaniemi	23 p
Heidi Haapasalo	23 p
Maija Andresen	22 p
Petteri Kähäri	21 p
Keijo Viilo	20 p
Aulis Yli-Sirniö	16 p
Jorma Laine	15 p
Pekka Turtiainen	12 p

anni_mariaa · 13vk

282 tykkäystä
anni_mariaa Kohta mennääää! #soexited #eyoc2014 #makedonia

munellu · 7vk

44 tykkäystä
munellu Vajaa 6h kisaa 24h sisällä. 41km/ 2km nousua. #hapoilla #sattuukaikkialle #tunturisuunnistus2014 #pallas

johannaviilo · 104vk
jossun house

51 tykkäystä
johannaviilo #my#hot#brothers#after#training#summer#2012#finland#tampere#sunny#pyrintö#orienteering#love

emmimah · 9vk
Trockener Steg

46 tykkäystä
emmimah 2939m #zermatt #jump
dspino

sallavahve · 3vk

38 tykkäystä
sallavahve Pari ihanaa eksy Etelästä Pohjoseen!

juttaa · 5vk

183 tykkäystä
juttaa Siskokset taas vauhdissa #orienteering #nuortenjukola

sanppaa · 16vk

36 tykkäystä
sanppaa Kiitos juhlista! Nyt on aika palata taas arkeen

teemueerola · 5vk

155 tykkäystä
teemueerola #PYRINTÖÖ #nuju2014 #segrare ©Jari Vaara

tyttiki · 30vk
Figueira da Foz

49 tykkäystä
tyttiki Viestikisakausi korkattu, voitolla tietty #punahilkat #pyrintö #orienteering

Halokeeni Magazine

HALOKEENI MAGAZINE etsii uusia tekijöitä.

Vuodet kuluvat ja toimituskunnassa on tapahtumassa muutoksia vuodenvaihteessa. Halokeeni etsiikin joukkoonsa nyt uutta päätoimittajaa sekä uusia toimittajia.

Ilmianna itsesi tai ystäväsi nykyiselle toimituskunnalle, näin turvataan hienon seuralehden syntyminen myös tulevaisuudessa.