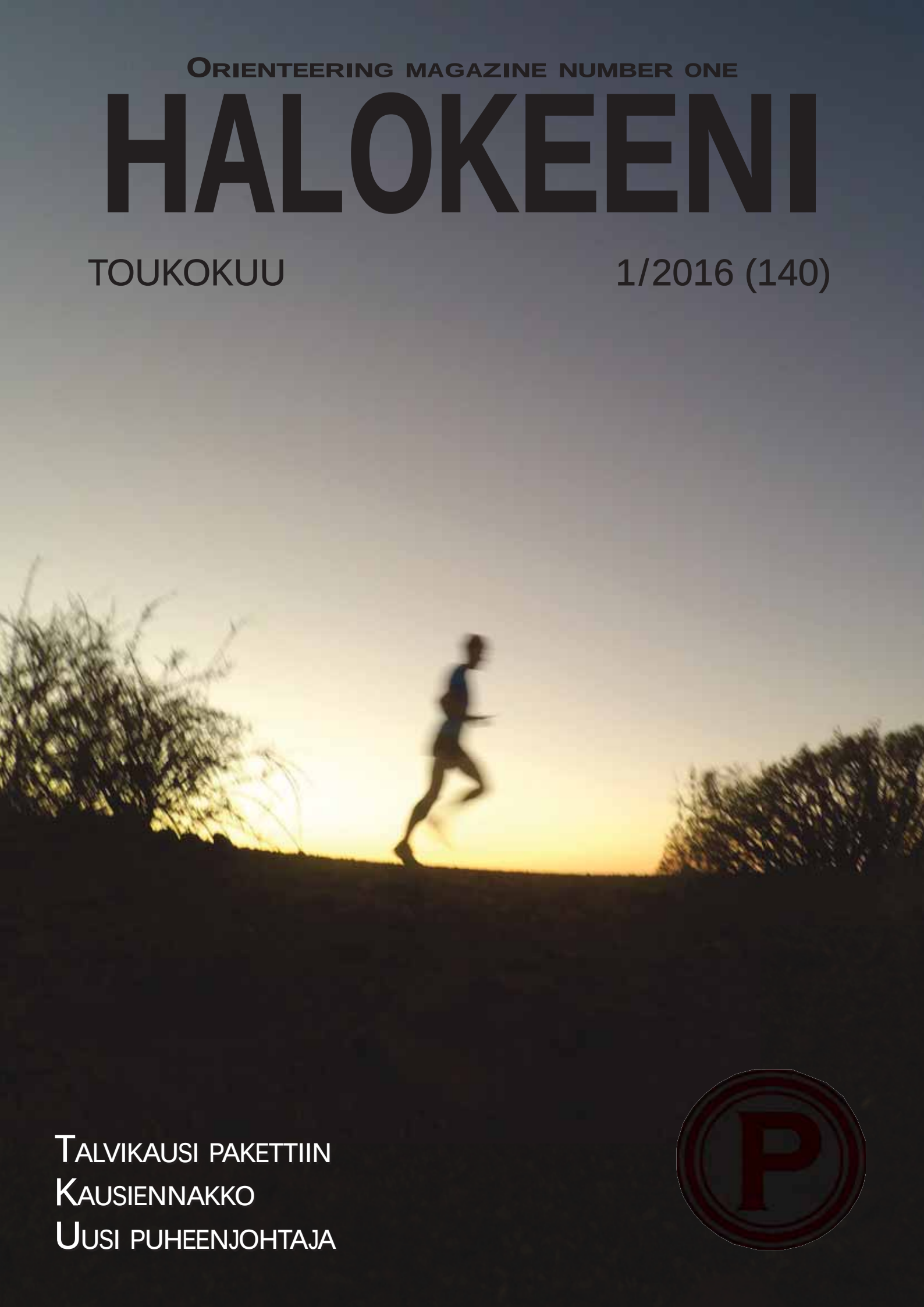
Orienteering magazine number one

HALOKEENI

TOUKOKUU 1/2016 (140)



Talvikausi pakettiin
Kausiennakko
Uusi puheenjohtaja

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Suvi Harju
Toimituskunta:
Anton Kuukka, Konsta Puranen
Taittaja:
Mikko Paunu

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 23. kesäkuuta 2016. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Grano
Web: tampereenpyrinto.fi/suunnistus

Etukansi:
Punakone Kanarialla
(Kuva: Severi Kymäläinen)
Takakansi:
Tosihisu

Tämän lehden tekoon osallistuivat:
Missu Eskola, Florian Howald, Roope Itävuo, Jutta Jussila, Elias Kuukka, Severi Kymäläinen, Jenni Laine, Sami Liponkoski, Simo Nieminen, Henna ja Kaarina Nurminen, Raino ja Mervi Pesu, Roiniset ja Tanit, Satunnainen Suunnistelija, Heikki Tukiainen ja Otso Tukiainen.

Pääkirjoitus

Kevätaurinko lämmittää ulkoilijaa ja metsässä tuoksuu keväältä. Muitakin kevään merkkejä on ilmassa: nastarit on kaivettu naftaliinista ja sukset siirretty varastoon niiden tilalle, nuoriso kulkee pihalla ilman takkia ja jokakeväinen keskustelu koirankakasta on jälleen käynnissä lehtien keskustelupalstoilla. Kevään ensimmäiset kisat on jo kisailtu, mutta tärkeimmät ovat vielä edessä. Ennen viimeisenkin suunnistajan kauden avaavaa Jukolan viestiä kevään ohjelmassa on Tiomila-viesti, katsastuskisoja sekä SM-kisoja.

Tänä vuonna juhlitaan Tampereen Pyrinnön 120-vuotista taipaletta monin tavoin. Syyskuussa yleisurheilun Suomi-Ruotsi-maaottelu saapuu Ratinaan ja varmasti myös meidän suunnistajien apu on tervetullutta. Lokakuussa järjestämme suunnistuksen SM-erikoispitkät, ja viimeistään siellä jokainen voi tyydyttää talkoiluintoaan.

Nautitaan keväästä kun vielä voidaan, mutta muistetaan että kevätkelit ovat petollisia.

Suvi

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4	Päivän pyrintöläinen Sami Liponkoski
s. 5	Puheenjohtajan palsta
s. 6	Kausiennakko
s. 7	Kolumni
s. 7	Ootteks kuullu
s. 8	Ulkomaankirjeenvaihtaja
s. 9-10	Suunnistusnautintoa espanjalaisittain
s. 10-11	Gran Canaria 27.12.-17.1.
s. 12-13	Easter Camp 2016 in Switzerland
s. 14-18	Totuus Hilkkojen Barbaten treenileiristä
s. 19-22	Pyrintöläisen päiväkirja Raino ja Mervi Pesu
s. 23	Kooste talven hiihtosuunnistuskisoista
s. 24	Oravanurkkaus
s. 25	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 26-27	TP Suunnistus somessa - miksi ja mitä?
s. 28-29	Jumppa
s. 30	Pyrintöläisperhe Roiniset ja Tanit
s. 31	Rakennusrasti ky

Päivän pyrintöläinen

JAOSTON UUSI PUHEMIES

Sami Liponkoski

Suunnistusjaostomme uudeksi puheenjohtajaksi on päätynyt Sami Liponkoski. Sami tuli tutuksi etenkin nuorten ryhmäläisille Ahvenanmaanleirin paluumatkalla antaessaan nuorille piinaavan kuulatehtävän. Tällä kertaa Sami pääsi Halokeenin polttavan lampun alle tarkasteltavaksi.

HM: Kuka olet? Mistä tulet? Mitä harrastat?
Olen siis Liponkosken Sami, kotoisin Kaarinasta, Turun liepeiltä ja nykyisin asun Lempäälässä perheeni kanssa. Perheeseeni kuuluvat vaimoni Teija sekä kolme poikaa, Aapo, Onni ja Eino. Kaikki viihtyvät hyvin metsässä, minä yleensä vähän kauemmin kuin muut perheenjäsenet. Suunnistuksen lisäksi talvella hiihdän mielelläni, sekä tasaista että alamäkeä. Tennis on ollut minulle nuorena rakas harrastus, mutta sitä ehdin nykyään pelaamaan valitettavan vähän. Ylipäätään tykkään erilaisista urheilulajeista, Suurimpana kriteerinä lajivalinnalle pidän sitä että jos ei lajia tehdä yksin, niin joukkueiden (pelaajien) välissä pitää olla verkko.

HM: Mitä odotat tulevalta kaudelta puheenjohtajana?
Hyvä puheenjohtaja pystyy tuomaan seuralle jotakin omaa ja pitämään seuran mukana jatkuvassa kehityksessä. Maailman pysyvin asia on jatkuva muutos, ja siihen pitää kyetä sopeutumaan. Tavoitteeni on luotsata Pyrinnön suunnistusta, jos mahdollista, niin vieläkin kovempaan suoritukseen. Olemme nyt Suomen paras suunnistusseura, seuraava askel pitää olla että olemme Maailman paras seura.

Tavoite ei ole pieni, eikä sitä varmaankaan saavuteta yhdessä kaudessa. Mikään ei kuitenkaan ole mahdotonta: Jos Härmän joukot pystyy valloittamaan Tukholman, miksei sitten koko maailman!

HM: Mikä on paras urheilusuorituksesi kautta historian?
Tämä oli paha. Olen harrastanut kilpaa kahdeksaa eri lajia, lisäksi paljon muita lajeja höntsymielessä. Tennistä olen kuitenkin pelannut eniten, SM tasolla saakka. Taskussa on mm. miesten liigahopea sekä junnuvuosilta

SM pronssi nelinpelistä. Mediajulkisuutta taisin saada eniten Espanjassa, kun minusta tehtiin keskiaukeaman kokoinen artikkeli ”Härkätaistelijasta joka saapui kylmästä Pohjolasta”.

HM: Kuka on suosikkiurheilijasi?
Suosikkiurheilijani löytyy Tenniksestä ja on ehdottomasti Stefan Edberg. Erittäin monipuolinen pelaaja, on ainoana John Mc Enroen kanssa ollut maailman ranking ykkösenä sekä kaksin- että nelinpelissä. Edberg erikoisuus ja ase oli syöttö-volley -peli sekä erittäin laaja lyöntivalikoima. Stefan Edberg voitti myös viisi kertaa ATP tourin ”Sportmanship Award” - palkinnon, joka myöhemmin nimettin hänen kunniakseen Stefan Edberg Sportmanship Awardiksi. Hieno pelaaja ja esikuva kaiken kaikkiaan.

HM: Entä suosikki musiikkiyhtye/artisti?
Musiikin suhteen, kuten urheilunkin, olen moniruokainen. MInun on hankala mainita yhtä suosikkia. Top kuuntelulistaan kuuluvat ainakin Queen, Eminem, Juice, Pink Floyd, Värttinä, Scooter sekä Howard Shore.

Puheenjohtajan palsta

RUTIINEILLA PARANNETAAN SUORITUSTA

Sami Liponkoski

Tervehdys kaikille! Ensimmäinen kerta on aina vaikein, sanotaan. Siltä se tuntuukin, kun kirjoitan juttuani Halokeeniin.

Nyt kun vuoden 2016 Halokeeni numero 1 ilmestyy, kausi on jo suurimmalla osalla pyörähtänyt vahvasti käyntiin. Varmat kevään merkit, ensimmäiset iltarastit, ensimmäiset kisat, metsä täynnä punanuttuja, sekä pieniä oravia että vanhempaa Punakoneen kaartia on raportoitu nähdyn sekä Suomessa että ulkomailla. Kilpasuunnistus sai loistavan startin kotimaiseen kauteen: Kansallisissa kilpailuissa tähän päivään mennessä pyrintöläiset ovat kahmineet peräti 20 ykkössijaa!

Mistä nämä voittajat on tehty? Suunnistus on lajina erittäin haastava: kilpailusuoritus kestää useamman kymmenen minuuttia, jolloin mitataan sekä henkinen että fyysinen kantti. Huippusuorituksessa molempien pitää napsahtaa kohdalleen. Talvella on harjoiteltu kovasti fyysistä puolta, kukin omien tavoitteidensa mukaan. Henkinen treeni jää usein vähemmälle, vaikka se on suunnistussuorituksessa ihan yhtä tärkeä kuin fysiikka. Millä sitten voisi treenata suorituksen henkistä puolta?
Rutiinilla urheilussa tarkoitetaan nimenomaan keskittymiseen tähtäävää toimintaa. Rutiini ei ole tässä tapauksessa kodin rutiini, pakollinen lauantaisiivous tai roskien vienti. Suunnistuksessa rutiini auttaa saamaan oman keskittymisen olennaiseen. Kun teet pummin tai näet kilpailijan metsässä, tarvitset työkalun jolla keskittyminen palaa omaan suoritukseen ja saat oman suunnistuksen taas sujumaan.

Helppo rutiini ymmärtää on ennen kilpailua tai iltarastisuoritusta tehtävät asiat: Varusteiden tarkastus (onko minulla kaikki mukana?), alkuverryttely sekä lähdön manööverit. Laadi itsellesi lista, jonka mukaan käyt aina asiat läpi, kompassi, karttamuovi, nauhojen solmut, rastimääritekotelo ym. Tee alkuverryttely aina saman kaavan mukaan, 10 min kevyttä hölkkää, muutama veto, polvennostojuoksu, venyttelyt alkaen pohkeista päättyen hartioihin ja niin edelleen. Minä en voi tietenkään sanoa miten rutiini pitää tehdä, jokaisen pitää luoda itselleen oma tapansa, joka sopii omaan urheilusuoritukseen parhaiten.

Rutiinin tarkoitus on oppia sulkemaan omat ajatukset ulkopuolisilta häiriöiltä ja saada oma keskittyminen oikeaan asiaan, eli urheilusuoritukseen. Rutiini tuo henkistä varmuutta, siitä että kun teen tämän itselleni hyvin niin, suorituskin menee hyvin. Oiva esimerkki rutiinista suorituksen aikana on Thierry Gueorgioun tapa katsoa karttaa säännöllisesti, maastosta ja kartasta riippuen esimerkiksi joka kuudennella askeleella. Full speed – no mistakes! Kun Thierry rutiininomaisesti katsoo karttaa, hän toki lukee karttaa ja arvioi maastoa, mutta yhtä tärkeänä hän pitää omaa keskittymistään yllä käsillä olevaan suunnistusväliin. Tämä on erityisen tärkeää lajissa, jossa suorituksen kesto voi olla pitkällä matkalla yli 1,5 tuntia ja keskittymisen pitäisi olla 100% koko ajan.

Tässä haaste koko Pyrinnön suunnistusjaostolle: opetelkaa kesän aikana vähintään yksi rutiini. Sen täytyy olla sellainen jota käytät koko ajan, oli sitten kyseessä kilpailu, harjoitus, iltarastit tai joku muu lajisuoritus. Valitse itse oma rutiinisi, se voi olla kengännauhojen solmiminen, tapa katsoa kompassiin, venyttelyrutiini ennen kisaa tai ihan mikä vaan. Kun olet oman ensimmäisen rutiinisi tehnyt, opettele keskittymään suoritukseen sen kautta.

Hyvää kauden alkua kaikille!

AAMULEHTI

VIKING LINE

Kausiennakko suurviestien näkökulmasta

Elias Kuukka

Kaudesta 2016 on tulossa jälleen erittäin kutkuttava suurviestien näkökulmasta. Tiomila kilpaillaan toukokuun puolivälissä Falunin hiihtostadionilla joka on monelle tuttu mm. 2012 vuoden EM-kilpailuista. Jukola taasen tutulla paikallaan viikko ennen juhannusta Lappeenrannan korpimailla.

Naiset

Naisten puolella joudun myöntämään etten voi taata aivan pomminvarmaa tietoa tämän kauden tilanteesta mutta uskoisin että voimasuhteet ovat ulkomaisten joukkueiden puolesta pysyneet melko samana, poislukien viimevuosien menestyjän tanskalaisen OK Pan Århusin heikentyminen, kun myös nuori Miri Thrane Ødum vaihtoi IFK Göteborgiin. Suomalaisista joukkueista ainakin Punahilkat on varmasti himpun verran parempi kuin viime kaudella. Myös KooVee taitaa olla lähempänä kärkeä Miia Niittysen kovan kevätkunnon sekä Johanna Hulkkosen vaihdon myötä. Myös Pohjantähden Eskottaret ovat esittäneet hyvää kevätkuntoa alkukauden kisoissa. Myös nuori Anna Haataja on taas vuoden vanhempi.

Tiomilan Damnkavlenin puolustava mestari, kuin myös Louna-Venlojen viestin voittaja Domnarvets GoIF lienee edelleen kova sana molemmissa viesteissä. Myös pyrintöläisille tuttujen Riina Kuuselon OK Linne ja Anni-Maija Fincken Halden SK ovat varmasti kovia joukkueita tulevalla kaudella. Esimerkiksi Haldenin sveitsiläisvahvistus Elena Roos on kevään korvalla erittäin hyvässä kunnossa.

Miehet

Miesten kärkijoukkueissa on ehkä enemmän muutosta kuin naisissa. Voidaan sanoa että voittoon pystyvien kärkijoukkueiden määrä on kasvanut. Edelleen tutut nimet Kalevan Rasti, Halden SK ja IFK Lidingö ovat varmasti kovia tänä vuonna. Viime vuoden Jukola voittaja Kristiansand OK ei ole enää entisensä kun sveitsiläiset maailmanmestarit Daniel Hubmann siirtyi KooVeeseen ja Baptiste Rollier Kalevan Rastiin.

Kalevan Rastin nippu on toki erittäin kovatasoinen ja rutiinin taso myös viimeiseen asti viilattu. Mielenkiintoista nähdä malttaako Thierry Guergiou siirtyä ankkuriosuudelta lyhyemmille pätkille, toisaalta toinen mahdollinen ankkurikandidaatti Fabian Hertner ei ole esittänyt tänä keväänä aivan voittavan ankkurin tasoa. Itse en näe mitään syytä miksi Thierryn pitäisi siirtyä ankkuriosuudelta sivuun, sinetöihän hän viime kesänä Skotlannissa kolmannen peräkkäisen pitkän matkan maailmanmestaruutensa.

Halden SK:n viimeisimmästä suurviestivoitosta tulee kuluneeksi 4 vuotta, ja se tuntuu ikuisuudelta Høiåsilla. Fredric Portin siirtyi täksi kaudeksi takaisin Paimion Rastiin ja Mats Haldin, Emil Wingstedt ja Jarkko Huovila ovat taas vuoden vanhempia. Se tuskin kuitenkaan haittaa.

Tamperelainen KooVee on siirtynyt eittämättä kovien joukkueiden joukkoon uusien vahvistuksiensa kautta. Daniel Hubmann sekä Olexander Kratov eivät esittelyjä kaipaa. Paha sanoa onko KooVeesta vielä suurviestivoittajaksi mutta lähelle kärkeä heillä on edellytykset.

Punakone on esittänyt kovaa kevätkuntoa laajalla rintamalla. Kauden viestiavauksessa Espanjan Barbatessa helmikuun lopulla Pyrintö nappasi toisen sijan Severin ja Anssin voimin. Kevätyön viestissä, joka juostiin tänä vuonna yhteislähtökilpailuna, Punakone otti voiton ja kakkosjoukkue oli hienosti viides. Kun Pyrintö viimeksi voitti kevätyön vuonna 2010, tuli myös Tiomilasta hieno 4. sija. Saa nähdä mihin rahkeet riittävät tänä keväänä!

GRANO

Suunnistusmatkailijan Suomi

SATUNNAINEN SUUNNISTELIJA

Kevään ensimmäiset suunnistuskisat on jo kisailtu ja edessä on taas noin puolen vuoden mittainen kisarupeama. Näin alkukeväästä auton nokka on yleensä suunnattuna kohti Varsinais-Suomea ja ajomatka sinne sujuu jo turhankin tutuiksi tulleita teitä ja tankkauspaikkkoja hyödyntäen. Monilla on jo varmaan ainakin alustava suunnitelma siitä, mihin kaikkiin kisoihin on tarkoitus osallistua kauden aikana. Osa kisoista, kuten Finnspring, Jukola, rastiviikot ja aluemestaruuskisat, kuuluvat useimmilla niin sanottuihin pakollisiin kuvioihin ja muutenkin suunnilleen samat kisat ovat vakiinnuttaneet paikkansa kunkin kisakalenterissa.

Luonnollisestikin kalenteriin poimitaan kisoja, joista on hyviä aikaisempia kokemuksia, jotka eivät ole kohtuuttoman kaukana ja joissa on luvassa sopivan mittainen rata ja tarpeeksi haastava maasto. Tämän lisäksi kannattaa kuitenkin myös miettiä valintojaan matkailijan näkökulmasta. Yhä useammat matkaavat ulkomaille nauttimaan suunnistuksen ja matkailun yhdistelmästä. Miksei myös kotimaan kisoihin voisi lähteä samalla asenteella ja lähteä hakemaan suunnistuselämysten lisäksi myös muita elämyksiä? Tehdäänkin siis seuraavalla kerralla kohteen valinta ulkosuunnistuksellisin perustein eli selaillaan kisakalenteria turistin silmin. Moniin muihin lajeihin verrattuna kisoja on kisakalenterissa runsaasti ja niitä löytyy ympäri Suomea.

Luontomatkailija voi yhdistää suunnistusmatkaansa käynnin vaikkapa kansallispuistossa tai retkeilyalueella, mikä toimii myös oivana loppuverryttelynä kisan jälkeen. Keväällä hyviä välietappeja ovat lintutornit, joissa voi tarkkailla lintujen kevätmuuttoa ja muutenkin oikoa ajomatkalla puutuneita jäseniään. Geokätköilyä harrastava koukkaa tietenkin kätköjen kautta ja frisbeegolfin harrastaja selvittää etukäteen matkan varrelle osuvat radat. Kulttuurista kiinnostunut veteraanisarjalainen voi yhdistää kisamatkaansa vaikkapa Savonlinnan oopperajuhlat, käynnin Taidekeskus Salmelassa Mäntyharjulla tai Porin Jazzeilla. Vauhdikkaampaa menoa kaipaava saa hyvää lisäpotkua juoksuunsa Ilosaarirockista, Kotkan Meripäiviltä tai Eukonkannon MM-kisoista.

Kulinaristi ei tyydy pelkästään kilpailukeskuksen antimiin vaan tutustuu ennakkoluulottomasti seudun ravintolatarjontaan ja herkkuihin. Vaikka paikalliset erikoisuudet eivät ehkä olekaan ravintoarvoiltaan aivan optimaalisia, on suorastaan synti olla maistamatta kalakukkoa, rönttöstä, vetyä, atomia jne. Ensin voi kuitenkin suunnata paikalliselle torille ja käydä hakemassa evääksi satokauden tuoretuotteita. Sieltä saa yleensä myös hyviä vinkkejä paikallisista ravintoloista ja muistakin käyntikohteista. Majoituspaikkaa etsiessä ei kannata aina tyytyä siihen edullisimpaan vaihtoehtoon tai tuttuun ja turvalliseen ketjuhotelliin. Ei pidä unohtaa, että suunnistusmatkailija jättää reissuillaan sievoisen summan rahaa paikkakunnalle ja tukee samalla paikallista yrittäjyyttä ja työllisyyttä.

Aurinkoista kesää kaikille kotimaan suunnistusmatkailijoille!

Kirjoittajan suosikkikohteita Suomessa ovat pienehköt merenrantakaupungit ja idylliset puutalokorttelit.

Ootteks kuullu!?

Laakkosen Leosta tulee huippusuunnistaja, se myi pyöränsä!

Raukon juoksutekniikkareeni on saavuttanut maanlaajuisen suosion pääkaupunkiseutua ja Kuopiota myöten.

Raporttirobotti korvaa Lammikon! Laasosen Mauri kertoo aiheesta lisää keskustelupalstalla.

Annika on kauheessa tikissä, harjoituskausi on sujunut hyvin. (Toim. huom. Annikan kohdalla 20 vuotta vanhat uutiset pitävät yhä paikkaansa.)

Venla, Saila, Severi, Aleksi ja Florian taistelivat kisalipun Tsekin EM-kisoihin (21.-28.5.).

Ulkomaankirjeenvaihtaja

Jutta Jussila

Kun viime keväänä sain valkolakin pääähäni, en voinut kuvitellakaan, että elämäni voisi vuoden aikana muuttua näin paljon. Olin valmistautunut välivuoteen täynnä suunnistusta ja työntekoa, mutta kun sain hyväksytyn koulupaikan Tukholmasta, suunnitelmat muuttuivat kertaheitolla.

Tähän asti olen viihtynyt länsinaapurissamme tosi hyvin. Olen saanut paljon rohkeutta ja itsenäisyyttä elämääni, sekä hieman myös ruotsalaisaksenttia puheeseeni.

Aluksi minua jännitti käydä muiden seurojen harjoituksissa, sillä Pyrinnössä olin tottunut siihen, että tunsin kaikki seurakaverit ja he tiesivät tasoni suunnistuksessa. Täällä aloitin puhtaalta pöydältä, joka loppujen lopuksi tuntui aika hyvältä.

Sain nopeasti uusia suunnistuskavereita, jotka halusivat minut mukaan seuratoimintaansa. Minulla kävi onni, sillä pääsin mahtavaan suunnistuksen huippuseuraan, IFK Lidingöhön. Seura on yksi Ruotsin suurimmista ja täynnä menestyviä urheilijoita. Seurassa tunnen olevani osana suurta yhteishenkeä jossa kaikki tsemppaavat toisiaan ruotsalaiseen tapaan.

Suurin suunnistuskulttuuriero on varmasti se, että ruotsalaiset painottavat harjoituksissaan enemmän tehoja, toisin kuin Suomessa olen tottunut juoksemaan paljon kevyttä ja pitkää. Nyt olen harjoitellut Ruotsissa 8 kuukautta, enkä enää ihmettele miksi ruotsalaiset suunnistajat ovat niin kovia juoksemaan.

Treeniviikot Tukholmassa koostuu talvisin paljon yhteisharjoituksista ja yhteisistä illanvietoista treenien jälkeen.

Esimerkkiviikko:
Ma: Rataintervallit + juoksutekniikka
Ti: Aamu: Juoksutekniikka
Ilta: Pitkä yösuunnistus 1,5-2h
Ke: Aamu: Suunnistus
Ilta: Kova suunnistus
To: Aamu: Juoksutekniikka
Ilta: Yhteislenkki + illallinen ja sauna seuramajalla
Viikonloput vietetään usein kotileireillä tai omilla leireillä.

Yleensä urheilijat priorisoivat harjoittelussaan rataintervallit ykköseksi, sillä ne ovat osoittautuneet kehittävimmiksi. Vedot vedetään AINA täysiä. Tiistaina tytöt juoksevat pitkän yösuunnistuksen porukassa reipasta tahtia ja keskiviikon kova suunnistus on usein kisanomainen. Yhteislenkki torstaina on mielestäni mahtava idea, sillä se vahvistaa seuran yhteishenkeä. Koko seura kokoontuu seuramajalle, josta kukin ryhmä tekee oman harjoituksensa. Harjoituksen jälkeen sauna on lämpimänä ja ruoka valmiina.

Talven aikana leireilimme paljon ja niistä olen saanut paljon uusia kokemuksia. GPS –seuranta on mukana jokaisessa harjoituksessa ja analyysit käymme läpi illan palaverissa.

Ainoa huono puoli harjoittelussa on se, että treenikartat Tukholman seudulla ovat joskus todella huonoja ja päivittämättömiä. Kartalta saattaa puuttua paljonkin tavaraa ja tämä tuo lisähaasteita harjoituksiin.

Mielestäni parasta harjoittelussa täällä on ehdottomasti se, että suunnistaa voi melkeinpä koko vuoden ympäri. Kevät on jo pitkällä, kun Tampereella alkaa vasta lumet sulaa…

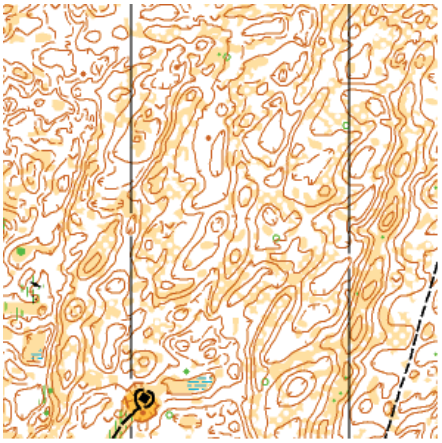
Hauskoja faktoja:
- Säännöissä lukee, että Ruotsinmestaruuskilpailuissa jokaisen kilpailijan täytyy saada lämmin ruoka ilmaiseksi
- Thierry treenaa usein Lunsenin maastossa Uppsalassa jossa suosittelen käymään!
- Ruotsinmestaruuskilpailuissa on kaksi lähtökynnystä
- Jokaisella seuran jäsenellä on yksi kokkivuoro/-vuosi torstain harjoituksen jälkeen
- Tukholman metsissä on yllättävän paljon piikkipuskia
- ”Pikkukisoissa” on usein yli 1000 osallistujaa
- Ruotsalaisten mielestä on outoa, kun kartassa kallio on merkitty harmaalla

Nähdään kisoissa!

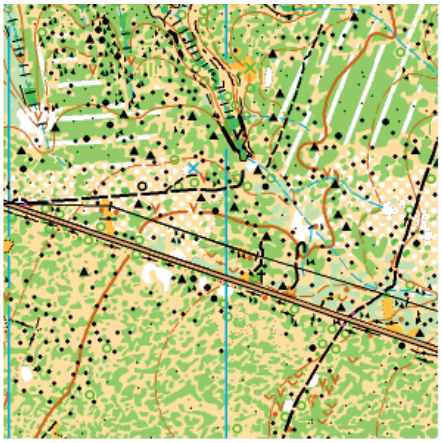
Suunnistusnautintoa espanjalaisittain

Anton Kuukka

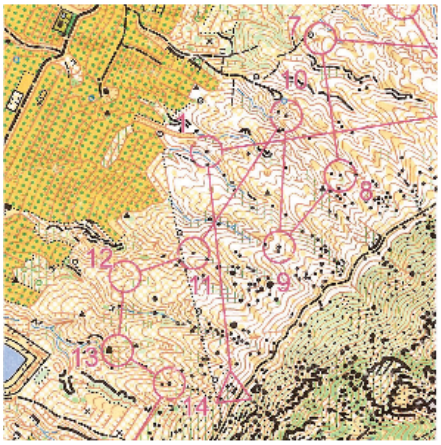
Kuukkien ydinperhe (Anna-Liisa, Esa ja Anton) lähti ilmastopakolaisina mustaa joulua karkuun ja vietti viime joulunsa Espanjassa, Torreviejassa. Suunnistuksen näkökulmasta Alicante-Murcian maastot tarjosivat mainiot puitteet lajiharjoittelulle. Tässä suunnistusreportaasissa käyn reissuamme lävitse suunnistusmaastojen kautta. Näiden kolmen maaston lisäksi alueella on useita muita hienoja kartoitettuja alueita, ja myös sprinttimaastoja löytyy. Alicante-Murcian alue onkin varsinainen suunnistajan talviparatiisi.



Dunas de Guardamar



Santa Pola



Peñarubia

Dunas de Guardamar

Kauniit hiekkakangasmaastot Guardamar del Seguran kaupungin ja La Marinan taajaman vieressä. Mereltä päin maastot vaihtuvat rantadyynistä tiheiden pusikoiden kautta nopeisiin kangasmaastoihin, jotka täyttyvät pienipiirteisistä suppa-ja harjumuodostelmista. Mäntykankailla saa usein juosta vapaana vouhottavia koiria pakoon, kun taas rantapusikoissa pääsee poikkeuksetta väistelemään nudisteja. Korkeuserot eivät ole suuria, joten reitinvalintoihin vaikuttaa lähinnä maapohjan hiekkaisuus. Tässä maastotyypissä suoraviivaisuus, kompassinkäyttö ja käyrienlukutaito ovat valtteja. Guardamar Norten kartalla on kuuluisa Thierry Gueorgioun N-kirjaimen muotoinen testirata.

Santa Pola

Santa Polan satamakaupungin pohjoispuolisella ylängöllä sijaitseva laaja metsäalue tarjoaa kivikkoista nautintoa suunnistajaparalle. Maapohja on kauttaaltaan kivimukelikon peitossa, ja kasvillisuus koostuu kitukasvuisista männyistä. Mäntyjen matalilla oksilla ilkikuriset karvamadot (tent caterpillars) muodostavat seitteisiä kekoja, ja niihin osuessaan suunnistaja saa kutiavan ihottuman. Kartan kasvillisuuskuvaus on omaperäisesti kartoitettu ilmakuvasta piirtäen joka ainoa puu erilliseksi tiheiköksi. Kivikuvaus on puolestaan ryssitty ylikartoittamalla myös 20 cm korkuisia kivenmurikoita. Kimpaannuksissaan suunnistaja saattaa siis viskaista koko rastipisteen päin mäntyä. Tällöin on kuitenkin syytä varoa alas rapisevia ihottumatoukkia. Mutta kuinka rastit löytyvät tällä viheliäisellä ylängöllä ilman kimpaannusta? Suunnassakululla ja matkanarvioinnilla pötkii pitkälle. Olennaisina kartanlukukohteina toimivat kuivuneet ojanpohjat ja selkeät jontikkalaaksot.

Peñarubia
Peñarubian vuoristokylän viereinen ohdakkeinen vuorenrinne tarjoaa ainutlaatuista vuoristosuunnistusta seikkailunhaluiselle. Kartan suunnistettava kaistale on vain 700 metriä leveä, mutta tällä matkalla rinne nousee jopa 300 metriä, joka on vähintäänkin tarpeeksi. Kovakuntoinen voi päästä juuri alle 20 min/km-vauhtia radasta riippuen. Tällöin on oltava sitkeä mäkijuoksija tai vahva mäkikävelijä. Navigointia helpottaa päivänselvät käyrämuodot, jotka koostuvat notkojen ja nenien vuorottelusta. Maaston ominaispiirteisiin kuuluvat erilaiset piikkikasvit. Ne voidaan jakaa keltaisiin ja vihreisiin, sekä kuolleisiin kuivahtaneisiin piikkikasveihin. Kaikilla on omat huonot puolensa. Vihreät eivät erotu muusta aluskasvillisuudesta, joten niihin on helppo astua. Keltaiset sen sijaan erottuvat, mutta keltaisen piikkikasvin piikki on vihreää kivuliaampi. Kuivahtaneet puolestaan jättävät piikkinsä suunnistajan koipeen eläviä kasveja herkemmin. Vuorenrinteeltä avautuva maisema on kuitenkin niin häkellyttävän kaunis, että kaikki suunnistusmaastojen aiheuttamat huolet ja murheet pyyhkiytyvät pois mielestä.

Gran Canaria 27.12. - 17.1.

Severi Kymäläinen

Viime vuosista poiketen vietimme perinteistä tammikuun alun Kanarian juoksuleiriä tällä kertaa täysin suomalaisella porukalla. Aikatauluhaasteista johtuen sveitsiläisistä maajoukkuesuunnistajista koostunut porukka saapui samaan paikkaan leireilemään vasta viimeisen leiriviikkomme ajaksi.

Leirin fokus oli kovissa yhteisreeneissä ja pitkissä polkulenkeissä saaren sisäosan vuoristossa. Juoksukilsoja ja nousumetrejä tuli jälleen kirjautettua runsaasti ja omakin jalka kesti ensimmäistä kertaa marraskuussa alkaneen harjotuskauden aikana juoksua kahdesti päivään koko kolmiviikkoisen reissun ajan. Kuten olen aiemmilla etelänleireilläkin todennut, ovat lämpimät kelit ja pitävä alusta Suomen jäistä helvettiä selvästi jalkaystävällisempi harjoitusympäristö. Leirille on kannattanut lähteä jopa pienien vaivojenkin kanssa, koska on voinut olla varma siitä, että lämpö ja olosuhteet parantavat pienet krempat itsestään.

San Silvestre uudenvuodenjuoksu

Ensimmäinen kohokohta oli muutama päivä saarelle saapumisemme jälkeen järjestetty Las Palmasin uudenvuodenjuoksu. Agendassa oli 3km Kanarian saarten suurimman kaupungin rantapulevaartia edes ja takas yhteensä siis noin kuuden kilometrin edestä. Ennen lähtöä suurimmaksi huolenaiheeksi alkoi muodostua hyvän tai edes kohtuullisen lähtöpaikan saaminen. Koska emme kuuluneet ennakkosuosikkeihin tai VIP-palveltaviin, olisi meidän pitänyt lähteä kaiken muun rahvaan joukosta kuuman ryhmän perään. Kun meille selvisi, ettemme pääsisikään livahtamaan ensimmäiseen lähtökarsinaan alkoi monituhatpäisen juoksijajoukon perälle joutuminen kuumottaa. Kun lähtöön oli aikaa viisi minuuttia, päästettiin lähtöviivalle jonottaneet 9000 muuta juoksijaa rynnimään lähtöasemiinsa kuuman ryhmän perään. Siinä rytäkässä hypimme myös me aitojen yli ja sulauduimme lähtöviivalle vyöryvään ihmismassaan järjestyksenvalvojien estelyistä huolimatta.

Ennen lähtöä rooliinsa loistavasti eläytynyt kisakuuluttaja nostatti tunnelmaa huudattamalla juoksijajoukkoa. Siinä lähtökarsinassa vieri vieressä yhdeksän tuhannen

muun juoksijan kanssa sillit suolassa seistessä ei voinut välttyä kisahurmokselta. Pian liityimme tuhansien hurmioituneiden kestävyysliikkujien kuoroon vastaamaan kuuluttajan ”San Silvestre” -huutoihin. Innokkaimmat voivat katsastaa lähtöhetken tunnelmia YouTubesta, josta löytyy lukuisia videoita hakusanoilla ”San Silvestre 2015 Las Palmas”, vaikkei todellinen tunnelma videolta aina täysin välitykään.

Itse kisassa kärsimme heikosta lähtöpaikastamme parin kymmenen sekunnin verran, ja vasta neljän minuutin juoksun jälkeen pääsimme juoksemaan suoraan ilman tarvetta puikkelehtia hitaampien lenkkeilijöiden ohitse. Pitkin matkaa tavoitimme hitaasti paremmista asemista lähtemään päässeitä juoksijoita ja päädyimme lopulta miehissä sijoille 5., 7., 11. ja 16. ja naisissa sijoille 6. ja 11.

10 000 nousumetrin tavoite

Maantiekisa tai Maspalomasin kuuluisassa puistossa tehdyt vedot eivät kuitenkaan auttaneet itselleni asettamani 10km noususumman keräämisessä. Porukalla tehdyt mäkilenkit sen sijaan olivat omiaan kerryttämään vertikaalimetrejä, joita ei Tampereelta tahdo oikein löytyä. Kun kotiovelta lenkkeillessä saa hädin tuskin kerättyä mittariin hieman toista sataa metriä, tuli saaren sisäosien pitkillä polkulenkeillä välillä puolihuolimattomasti kilometri nousua. Samaisen summan keräämiseksi saa kavuta Hervannan laskettelurinteen lähes 20 kertaa. Koko leirillä kiipesin Lukonmäen rinteiden päälle karvan alle 200 kertaa, eli tavoitteeseen päästiin.

Yksitoista viikkoa samoissa maisemissa viime vuosina leireiltyäni alkaa saaren polut tulla jo varsin tutuiksi. Tällä kertaa haeskelimmekin siitä syystä aktiivisesti myös uusia polkuja kartan ja reittioppaan avulla. Hienoja uusia reittejä löytyikin jopa vanhoista tutuista paikoista, ja yli tuhannen kilsan kokemuksella saattaisi alkaa tarjoamaan jo reittiopaspalveluita saarelle matkaaville. Jos suunnitelmissasi on suunnata vaelluslomalle Gran Canarialle, voi Punakoneelta kysellä reittivinkkejä upeimpien polkujen ja maisemien löytämiseksi.

Leiri oli omalta, ja uskoisin että muidenkin osallistujien, osalta jälleen onnistunut kokonaisuus. Kanarian lämpö toi tarvittavaa vaihtelua Suomen pakkasiin ja lyhythihasissa ja –punttisissa harjoittelu oli kerrospukeutumiseen tottuneille tervetullut muutos. Paluu hyiseen Suomeen oli kuitenkin kova shokki, jota ei yhtään helpottanut kotimaassa niihin aikoihin paukkuneet yli kahdenkymmenen asteen pakkaset. Liittäisin tähän yhteyteen mielelläni reissukuvista koostetun videon, mutta koska se ei paperijulkaisussa tahdo onnistua kehotan kiinnostuneita lukijoita hakemaan YouTubesta hakusanoilla ”Redmachine in Gran Canaria”.

Easter Camp 2016 in Switzerland

Florian Howald

Before all else, I can say that the Easter camp in Switzerland had everything an orienteer's heart desires: Mostly sunny and warm weather, delicious food and of course interesting and demanding trainings in different terrains. Nevertheless the camp ended with a big disappointment.

But let's start from the beginning.

TP dominates the Swiss Night Champs (quantitatively)

On 19. March, the Swiss Championships in Night-O (NOM) took place and therefor Severi was the first out of 4 Finnish Pyrintö-runners to arrive in Switzerland. After his debut in NOM 2013 (Severi 8th place, Flo 4th place) it was time for revenge. In an easy and fast race near Lucerne our legs were not fast enough and both of us finished in this year's edition two places worse than 3 years ago, Severi on 10th, Flo on 6th place. (It is worth noting that, as a direct measure to this negative trend Severi and I made 4 Night-O sessions in the following week.) With Simi on 18th and Sevä on 34th place, Pyrintö was maybe not the best club qualitatively but definitely quantitatively since no other club had more runners being classified in Men Elite. Together with Punakone's Swiss Juniors Pascal Buchs (leftmost) and Tobia Pezzati (3rd from left) Redmachine made quite an impression:

Two days after NOM it was time to celebrate anyway since Severi turned 25 years old. As a present Severi got to run two orienteering trainings in the beautiful surroundings of Herzogenbuchsee and Oberönz (home of family Howald) in addition to a Birthnight-O with 25 controls. Highlight of the day though was the homemade Tuna Can Candle (ask Severi for DIY instructions).

Before we headed off to southern Switzerland Sanni and Lotta arrived to Oberönz and Red Ridinghood's Swiss Junior Simona Aebersold joined an O-Intervall session to meet & greet and train the relay-skills with Sanni and Lotta.

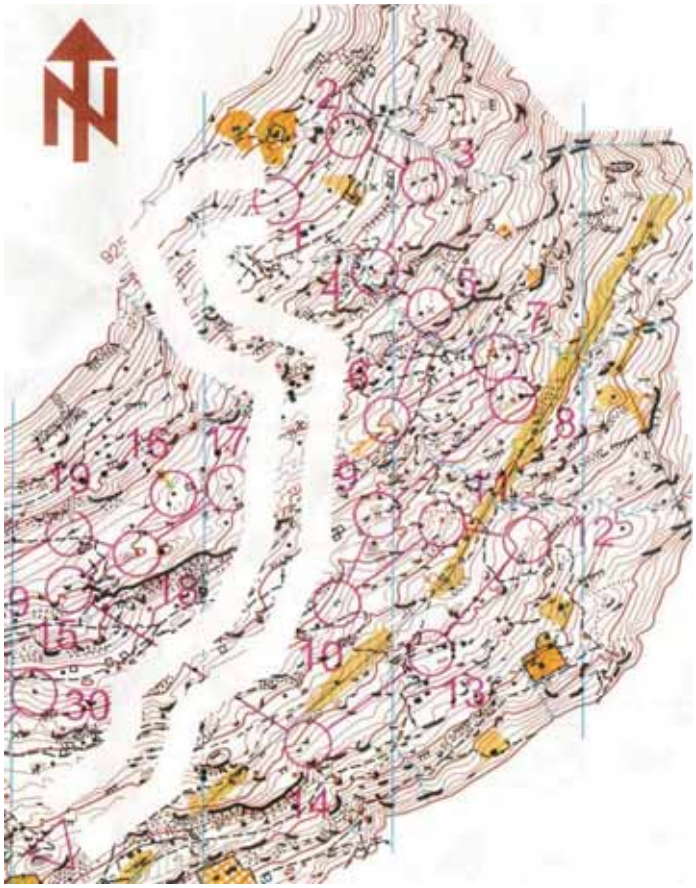
In the footsteps of James Bond

Not much more than 12 hours later, on Holy Thursday at 9 o'clock we were already in the canton Tessin in southern Switzerland. Tessin (or Ticino in Italian) covers most of the Italian speaking part of Switzerland. Because the Tessin is south of the Alps it is usually much warmer and sunnier than the rest of Switzerland and therefor called the "Sonnenstube der Schweiz". That's the reason why not only all the Swiss but also half of the Germans and Dutch want to make holidays in Ticino or further south during Easter, usually resulting in a huge traffic jam at the entry to 16k long San Gottardo road tunnel through the Alps. Hence we started driving really early in the morning and made it to Ticino before all the caravan campers. As a reward for getting up early we had plenty of time to visit in Valle Verzasca the massive hydropower dam from which Pierce Brosnan was bungee jumping as James Bond in the Goldeneye opening.

A typical day

Of course the camp was not about sightseeing but about training, so that's what we did most of the time. A typical day would start with a BBA ("Before breakfast activity") including some minutes of core strength and 15' of running, where easily 100-200m of climbing could be covered. After Aamupuuro, which was prepared by those of us who understood BBA as "Breakfast before activity", we were ready for some orienteering action. No matter if it was a Multitech or Control picking training near Bellinzona, a Middle Distance or a fast O-Intervall session in Italia; brown curves (read: contours) and black dots (read: stones) were always dominating the map.

After Italian style lunch break (Pasta Bolognese or Spaghetti alla Carbonara) the Long routes training or a similar training offered even more climbing. By then the daily amount of covered climbing meters would exceed 1000m so that for our own convenience we would start to use kilometre as an unity instead of meter. Back home in our cosy apartment Lotta would hunt for likes for her pic on Instagram, Sanni would be the first to like the before mentioned pic, Severi would tweet about his day and Anton would analyse his trainings on 2D-Rerun. On some days we even went for a Night-O training, so that the final daily amount of climbing would be around 1.8k-2k.



Apart from our Finnish group (Sanni, Lotta, Severi, Anton and me) there was also a Swiss group (7 Swiss runners including Sevä) training with us. Coach Sevä was ensuring high quality for the trainings not only by organising everything but also putting out controls for most of the sessions. Other highlights of the Easter days in Ticino were the traditional Easter Brunch on Easter Sunday, the two sprint sessions in tricky old villages, the track session where it was finally flat and fast running after lot of uphill and the group photo with the 3m long selfiestick on the 270m long Tibetan bridge:

On Tuesday after Easter it was time to say goodbye to sunny and warm Ticino and to squeeze into the line of camper caravans heading back north through San Gottardo roadtunnel. Back home in Oberönz some of us already missed the mountains and therefor went to Weissenstein, a nice peak in Jura mountains just 30m higher than Haltitunturi.

As written in the header of this text there won't be any Happy End to this story. The last day of the Easter camp the whole group of us travelled to Bern, to the bear town and capital of Switzerland. Yes, the old town of Bern was nice and the ice cream from famous Gelateria di Berna was delicious. But the big disappointment was that we couldn't spot a single bear in the Bärenpark because all the bears were still hibernating, they were still in their cave for the winter sleep.

Totuus Hilkkojen Barbaten treenileiristä

Missu Eskola

Marraskuussa Lappeenrannan Jukola-leirillä syntyi päätös, johon olen edelleen tosi tyytyväinen; päätimme Sannin, Sonjan, Reettan ja Lotan kanssa lähteä helmikuun ja maaliskuun vaihteeksi Espanjan eteläkärjessä sijaitsevaan Barbateen maajoukkueen leirikeskukseen Hilkka-leirille. Samaan aikaan Barbatessa talvehti myös Suomen maajoukkueen mukana Severi, Aleksi, Elias ja Venla. Punakoneen miehistä Barbatessa leireilivät Anssi, Flo, ja Saila saapui Barbateen omalta leiriltään maaliskuussa.

Barbatea ei suotta kutsuta suunnistusparatiisiksi, osaan suunnistustreeneistä pystyi lähtemään suoraa majoitushotellin ovelta ja kaukaisimmillekin kartoille oli vain lyhyt ajomatka. Maasto oli ihanaa luukutusmaastoa, pohja oli kovaa ja päkiäaskeleella pystyi etenemään parinkin tunnin suunnistustreenin loppuun asti. Vaikka treenasimme kovaa ja laadukkaasti, silti taidollinen anti leiriltä oli vieläkin mahtavampi! Opin lukemaan käyriä ja havainnoimaan niitä maastosta paljon paremmin kuin ennen.

Leireissä hauskaa on se, että lähes jokaisesta asiasta saa halutessaan kilpailun aikaiseksi. Teimme heti leirin aluksi yhteisen suunnitelman, mitkä suunnistustreenit suunnistetaan minäkin päivänä ja koska pidämme ”viralliset leirikisat”. Pikkuhiljaa, kun selvisi, että pääsemme ”vieraileviksi tähdiksi” myös maajoukkueen mäki-, juoksutekniikka- ja lihaskuntotreeneihin, alkoi leirikisoiksi muodostua myös maajoukkueen fysiikkatreenit. Itselleni, monta päivää jatkuneen mäkikisan voittouhoamisen ja psyykkauksen jälkeen, oli ehkä leirin kivoin harjoitus juuri tuo maajoukkueen kanssa tehty mäkivetoharjoitus, joka (uhoamisen ansiosta (?)) kulki superhyvin ja uuteen vetoon palautui tosi hienosti alamäkisuunnistusvedon aikana. Teinin Marikalle ja Jannina Gustafsonille jouduin vielä taipumaan, mutta Hilkkojen osakisan voitto tuli kotiin!

Osana leiriä osallistuimme Andalucia O-Meeting-kisoihin. Perjantaina 26.2. suunnistetussa yöviestissä kummatkin Hilkka-joukkueet, Sanni & Sonja sekä Venla & Lotta ottivat sarjavoitot! Lauantaina 27.2. suunnistettiin keskimatkan kilpailu. Kisakauden avaus meni osaltani liikojen höyryjen päästelyyn, kun jännitin Eliittisarjassa juoksua niin, että pari ensimmäistä rastia yliyritin itseni hukan teille. Kakkosella päätin, että loppuradan teen kaikki jutut vain ja ainoastaan niin hyvin kuin osaan, ja sen pitää riittää myös minulle itselleni. Loppu menikin tämän kurinpalautuksen jälkeen tosi hienosti.

Sunnuntaina minirastiviikko jatkui ”King of MoroccO”-kisoilla Afrikan puolella Tangerissa. Reissuun lähdettiin Tarifa-nimisestä satamakaupungista, joka on Espanjan ihan eteläkärjessä, lautalla. Merellä oli iso aallokko, ja minun osaltani kisareissu alkoi kunnon tyhjennysharjoituksella. Lauttamatkalla jäi siis maisemat katselematta, muovipussin pohjaa katselin sitäkin enemmän. Kisa oli hassu, alkuradan rastit sai kiertää missä järjestyksessä vaan, ja tämän ”partiosuunnistus”-osuuden päätteeksi käännettiin kartasta toinen puoli esille, josta alkoi normaali keskimatkan kilpailu. Kisa oli kiva uusi kokemus, ja todistin itselleni, että yllättävän hyvin pystyy juoksemaan kunnon kisasuorituksen, vaikkei valmistautuminen oksentelemalla ihan optimaalinen olisi ollutkaan! Kisakonseptiin kuului myös kiertoajelu ja muutaman tunnin ruoka- ja shoppailuaika Tangerin upeassa, kapeakujaisessa vanhassakaupungissa. Kyrölän Sonjan kanssa ei muuten kannata lähteä käymään kauppaa, laukkukauppiaat varmasti vieläkin ihmettelevät vaaleahapsisen kivenkovaa pokerinaamaa; Sonja tinki mennen tullen kaikki vanhankaupungin laukkukauppiaat suohon!

Leiri oli kaikin puolin oikein onnistunut! Rytmitimme treenit niin, että kolmen kovan päivän jälkeen oli kevyt/palauttava päivä ja se toimi meillä kaikilla todella hyvin. Lämpö, valo ja se, että sai melkein kolmen viikon ajan keskittyä pelkkään urheiluun ilman työssäkäyntiä, oli ihan parasta herkkua niin kropalle kuin mielellekin. Jos ensi vuonna rehtori on yhtä suopea, Täti lähtee taatusti taas haastamaan nuorempia Hilkkoja leirikisoissa!

Tässä kaikki, mitä olet aina halunnut tietää leirielämästä, mutta et ole ikinä kehdannut kysyä! Eli Behind the scenes: Mitä treenaamisen lisäksi leirillä tapahtui?

1. Tehtiin töitä ja koulujuttuja

Reetta oli selkeästi meistä työllistetyin, lähes kaiken treenien ulkopuolisen ajan Reetta keskittyneesti naputti diplomityötään ja harjoitustöitään eteenpäin. Myös Sanni ja Venla tekivät koulujuttuja. Missu-ope tarkisti oppilaidensa matikankokeet ja yläkoululaisten terveystiedon esseet. Kuvassa Sonja pääasiassa nautiskelee auringosta ja sivutuotteena myös koulutyö etenee. Sonja haki Espanjasta käsin myös kesätöitä, ja kaiken lisäksi menestyksekkäästi!

Yhteistyö on voimaa: Venla tarkistamassa Missun oppilaiden terveystiedon esseitä. Reetta kannustaa vieressä.

2. Peliluolailtiin

Lähes joka ilta pelattiin korttia ja syötiin hedelmäsalaattia! Kuvassa vasemmalta: Sanni, Sonja, Tiia Miettinen (MS Parma), Venla (joka oli ärsyttävän voitokas korttihai) sekä Reetta.

3. Muotoiltiin some-päivityksiä

Majoituksessa oli ehkä koko Euroopan huonoin netti. Facebookin joukkuekuva-päivityksenkin tekoon meni Lotalta, Severiltä ja meiltä muilta aputytöiltä melkein tunti. Ahertaminen kuitenkin kannatti; saimme muotoiltua kivan tekstin; ”Iloiset terveiset Espanjasta! Edustusryhmä rakentaa innokkain mielin ensi kauden hyvää suunnistusvirettä yhteensä 210 vuorokauden ajan Barbaten suunnistusparatiisissa. Kiitokset tämän mahdollistaville tahoille! ”

4. Otettiin hienoja ja asiallisia joukkuekuvia

Edessä komeat punakonemiehet Aleksi, Severi, Anssi, Elias ja Flo. Takana Ihanista Hilkoista Reetta, Venla, Lotta, Sanni, Sonja ja Missu.

5. Pestiin ja kuivatettiin pyykkiä

Kun majoitetaan samaan asuntoon neljä Hilkkaa, joista lähes jokainen tekee lähes joka päivä kaksi hikitreeniä, voi saada nopeasti laskien melko hyvän käsityksen siitä pyykkivuoresta, jota kertyi pestäväksi ja kuivattavaksi. Koska yöt ja illat Barbatessa olivat helmi-maaliskuussa vielä viileitä, tuli sisätiloista käyttää kaikki mahdolliset paikat pyykinripustukseen. Kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa: sporttikamoja riippui kaikissa kahvoissa, ovissa ja ikkunoissa, tuoleilla, sohvilla ja jopa taulujen päällä. Tosi tunnustuksena todettakoon, siistinä ihmisenä minulle tuli omaa pyykkitelinettä ikävä.

6. Tankattiin

Mieluiten proteiinipitoisilla tuotteilla. Queso-hylly oli aina Supermercado-marketissamme tyhjänä, kun moni maajoukkuesuunnistaja sekä Pyrsäläinen ihastui maukkaaseen, rahkaksi luulemaansa, tuotteeseen. Allekirjoittanutkin nautiskeli tätä herkkua lähes kilon verran joka päivä: Quesoa kului niin aamupalalla, välipalalla, jälkiruokana sekä viimeiseksi vielä iltapalalla. Loppuleiristä Reetta löysi kännykästään espanja-suomi-sanakirjan; ja tämä proteiinipommi paljastuikin tuorejuustoksi. Mutta nyt sekin on sitten todistettu, tuorejuustolla kulkee ja palautuu treeneistä!

7. Shoppailtiin; ruokaa.

Kuvasta saattaisi päätellä kolmen suurperheen äidin lähteneen yhdessä ruokakauppaan, mutta totuus on se, että nämä kuivan kesän oravilta näyttävät Hilkat popsivat tämänkin ostoskärryn sisällön helposti parissa päivässä. Kun treenataan kovaa, on syötäväkin paljon ja laadukkaasti

8. Huollettiin kroppaa

Kuvassa Sanni venyttelee lenkin jälkeen Barbaten rannalla. Lisäksi rullailimme Foam rollerilla ja pesäpallolla. Saimme myös mahdollisuuden päästä maajoukkueen kovaotteisen Salla-hierojan leivottavaksi. Jälkikäteen selvisi, että Missun leirijumien avauksesta kirvonneet tuskanhuudot olivat kuuluneet Maajoukkuejohdon kämppään, joka sattui olemaan hieroja-Sallan naapurissa.

9. Kerran hienosteltiinkin

Lepopäivänä puettiin päälle parempaa verkkaria ja ajettiin lähikaupunkiin pihveille. Ruokatilaukseen tarvitsi hakea englanninkielen taitoinen kanssaruokailija, koska kukaan ravintolan henkilökunnasta ei osannut englantia. Ihan joka päiväinen tapahtuma ei myöskään tainnut olla ”meidän turistien” saapuminen ravintolaan, koska kesken pihvien mussutuksemme omistaja ilmestyi ison kameran kanssa ja halusi ottaa meistä kuvan Facebook-sivulleen!

10. Otettiin vähemmän onnistuneita joukkuekuvia

Sonjan, Missun, Lotan, Sannin ja Reettan takana näkyy majoitushotellimme ja ”kylmäallas”. Koska helmi-maaliskuussa on Barbatessa vielä aika viileää, ei uima-altaaseen tarjennut mennä muuta kuin markkinoimalla sen itselleen treeniä edistävänä lihashuoltona. Pahimmat jumit saimme kitkettyä niin, että treenin jälkeen puimme villapaidat päälle ja dippasimme jalkamme hetkeksi ”kylmäaltaaseen” likoamaan.

Loppuun vielä pari treenikuvaa:
Kuva kertoo kaiken: treeneissä vedettiin tosissaan, muttei totisesti; ja kunto nousi kohisten!
#uunoonnumeroyksi
#uunotepsanjassa

Yhtenä päivänä oli niin lämmintä, että tarkeni pelkillä shortseilla ja topilla. Möykkyisillä dyyneillä pääsi kehonhallinta tosi toimiin! Reettan kuvauksellinen loikka; tällä kuvalla saadaan Evilän Tomppakin vihreäksi!

Missu ja Vichy. Kuumana päivänä treenatessa pitää muistaa juoda tarpeeksi!

Suunnistamaan päästiin hienoilla ja haastavilla dyyneillä. Sonjan takana näkyy Barbaten majakka eli Faro de Trafalgar.

Maastopohja oli niin kovaa, että suunnistamaan pystyi päkiäaskeleella!

Leirin aikaan vielä osittaisessa juoksukiellossa ollut Sonja ei antanut vaivojen vetää fiilistä alas; korvaavana harjoitteluna Sonja polki ja kävi salilla.
#tourdeepsanja #voittajanonhelppohymyillä

Sonja ja Sanni voittivat Sun-O:n yöviestin! Palkinnoksi tytöt saivat oranssin lippalakin. Lippalakki on nyt yhteishuoltajuudessa.

Hilkkojen ystävänpäivän yhteiskuva! #rakkaudestalajiin #munseura #pyrintö

Lauantain kisakartta. Jännitin kisakauden avausta kovassa maajoukkuesuunnistajia pullistelevassa sarjassa niin paljon, että jouduin juoksemaan pienet höyryjen laskukierrokset ykköselle ja kakkoselle mennessä. Loppuradan pystyinkin juoksemaan tosi mallikkaasti!

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Erilaiset polut samoihin tuloksiin

Raino ja Mervi Pesu

Raino - Ei mikään nuorisotähti

Lapsuuden liikuntaharrastus oli monipuolista ulkona touhuamista ja pallopelejä kavereiden kanssa kaikki illat, muutamia hiihtokilpailuja talvisin ja yleisurheilukerhoa kesäisin. Suunnistus astui kuvioihin 9-vuotiaana Korven Hongan oravapolkukoulun myötä. Kisoja tuli hyvin rauhallisella tahdilla ja seuran treenejä harvakseltaan sekaan. Hiihtolenkillä saatettiin talvisin kavereiden kanssa käydä silloin tällöin ja perheen kanssa munkin ja mehun voimalla välillä hiihdeltiin pidempiä viikonloppuretkiä. Lasketteluharrastus katkaisi talvilenkkeilyt lähes kokonaan 13-14-vuotiaana, mutta kisoja sentään tuli käytyä niin kesä- kuin talvirasteilla. Muutto 15-vuotiaana uusiin maisemiin Toivakan pikkukylälle käynnisti oikeastaan varsinaisen omaehtoisen, mutta edelleen aika satunnaisen, lenkillä käynnin. Tällöin heräsi myös kiinnostus valmennuksellisiin asioihin ja niin hiihdon kuin suunnistuksenkin silloiset valmennusoppaat tuli tavattua ajatuksella läpi.

Nuorten sarjan harjoittelu alkoi olla hieman systemaattisempaa 18-sarjassa. Tällöin starttasi koko aktiiviuran kestänyt valmennusyhteistyö Paavo Valkosen kanssa. Yhteistyö Paavon kanssa oli alusta asti keskusteluun ja omiin tuntemuksiin perustuvaa eikä varsinaisia viikkoohjelmia ollut kuin aivan alussa esimerkinomaisesti. Lähtökohtana oli perusominaisuuksien kehittäminen pikku hiljaa ja maltillinen määrien nosto. Yleislinja noudatteli pitkälti perisuomalaista kestävyysoppia: PK-tunnit hallitsivat määrissä ja VK- ja MK-treeneillä rytmitettiin jaksojen painotuksia.

Jo varhaisessa vaiheessa hiihtosuunnistus kiinnosti enemmän, mikä tarkoitti harjoittelussa monipuolisuutta läpi kesän mm. rullahiihdon, voimaharjoittelun ja pyöräilyn myötä. Harjoitusmäärien noston myötä kansallinen kärki alkoi lähestyä vauhdin kasvaessa ja 18-sarjan viimeisenä vuonna avautui SM-mitalitili molemmilta henkilökohtaisilta talvimatkoilta. Tarkempia yhteenvetoja tuon ajan harjoitusmääristä ei löydy, mutta noin tunti päivässä oli lähtötaso siirryttäessä 20-sarjaan. Muistan 20-sarjassa, kun tutustuin hiihtosuunnistuskollegoihin tarkemmin varusmiespalveluksessa Lahden urheilukoulussa, että aika tasan kaksinkertainen määrä löytyi yhden hurjan harjoituspäiväkirjasta tunteja tuossa vaiheessa.

Lahden armeijavuosi oli erinomainen oppikoulu kohti huipputason harjoittelua, kun mukana oli ikäluokan parhaimmistoa oman lajin lisäksi mm. hiihdosta ja ampumahiihdosta. Vaikka pääosin tuon vuoden harjoitusmäärän ja harjoittelun laatutason nosto hupenikin sairasteluihin, niin vuosi antoi hyvät eväät ja vankisti pohjia siirryttäessä pääsarjaan. Napsahtipa muutama viikko varusmiespalveluksen päättymisen jälkeen ensimmäinen ja ainoa junnuvuosien SM-mitali kesäpuoleltakin erikoispitkältä matkalta.

Ulkoilmakaraokessa "Sä kasvoit neito kaunoinen..." - eiku maailmancupin osakilpailuvoittajien ristiinrastiin haastattelua kenttäselostajan sijaisena Madonna di Campigliossa talvella 1999.

Ei myöskään tehomiäs, mutta vääntävä diisseli

Melko pian muodostui hyvä käsitys omista vahvuuksista ja heikkouksista. Vaikka taustalla ei koskaan ollut junnuvuosien kovia harjoitusmääriä eikä jatkossakaan huipputunteja tulisi olemaan, niin aerobinen kestävyys oli kehittynyt nopeasti, mutta toisaalta sen puolen unohtamisen vaikutuksetkin tuli huomattua ensimmäisenä pääsarjan vuotena. Eli pitkä lenkki kulki helposti, mutta jos ne unohti kisakaudella, niin kovempi kulkukin loppui nopeasti. Kerrasta opittuna yksi pitkä lenkki läpi kisakauden ja johonkin kisojen väliin selkeämpi pk-viikko muodostui yhdeksi kivijalaksi jatkoon. Sen sijaan maksimihapenoton kanssa riitti tekemistä ja se oli selkein rajoittava tekijä – tässä maksettiin veroja junnuvuosien rennosta höntsäilystä ja laskettelutalvista, mutta eipä toisaalta tarvinnut alamäkiväleillä turhia aurailla.

Pääsarjavuosina harjoittelun yleislinja ei juuri muuttunut, mutta perusominaisuuksien kehittämisen lomaan oli ohjelmassa pari selkeämpää tehojaksoa jo ennen kilpailuun valmistavaa kautta, jotta pikku hiljaa saataisiin vähennettyä yläreservin puutteista aiheutuvia tap-

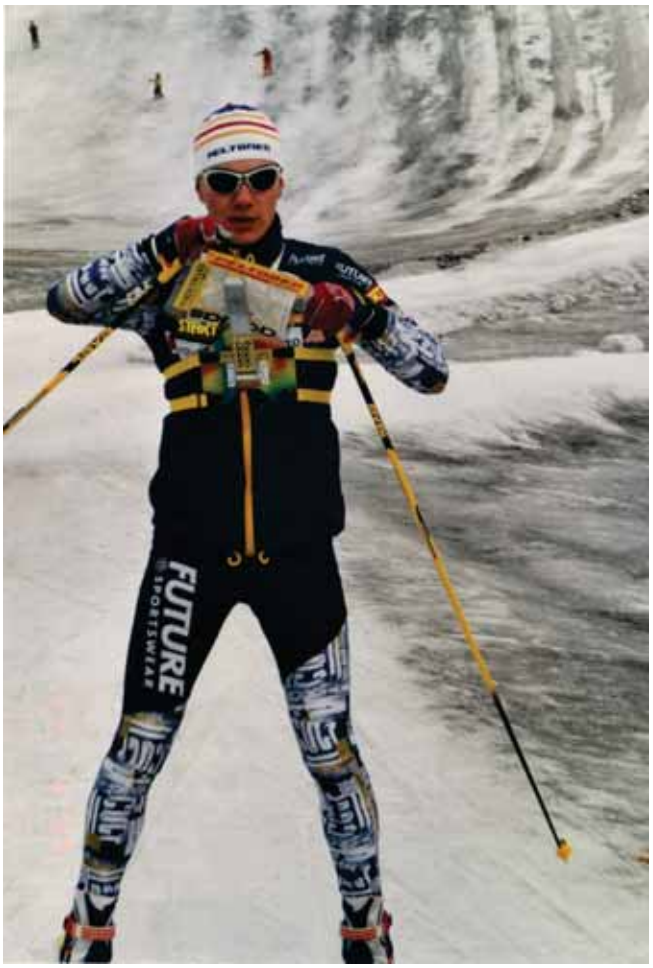
piosekunteja. Heikkoutena tämän ominaisuuden kehittämisessä oli MK-treenien altistaminen sairastumiselle. Jos hapenottoa rassattiin vähänkään liian usein, niin seurauksena oli ”jarruflunssa”, joka söi taas kokonaisuuden tuottavuutta ylimääräisinä toipilaspäivinä. Lisäksi MK-treenien jumivaikutus oli omaa luokkaansa muihin vauhteihin verrattuna eli niiden kanssa sai olla tarkkana. Halu kehittyä ja toisaalta selkeät merkit kropan vastareaktioista merkitsivät jatkuvaa tasapainoilua, enkä oikeastaan koskaan pystynyt tekemään haluamaani määrää yläalueen tehotreenejä. Toinen asia, minkä muuttaisin, olisi vauhdikkaan juoksun osuuden kasvattaminen kesäharjoittelussa. Monesti toistuvat polven jännetulehdukset pakottivat pitämään juoksumäärät ja mm. loikkaharjoitukset vähäisinä, mikä taas söi lihasten kimmoisuutta ja sitä kautta myös suorituskykyä.

Ensimmäinen esimerkkiviikko on kova leiriviikko tehojaksolta Vuokatissa elokuulta 1992 eli mennään kohti ensimmäistä pääsarjavuotta. Kovat viikot eivät tästä paperilla koventuneet jatkossakaan, mutta vauhdit toki kasvoivat.

ma ip: mk 31 min + ver. pk 60 min (Vaaran rullahiihtotestit 2xluistellen ja 2xtasatyöntöä + verryttelyt)
ma ilta: sähly 45 min
ti ap: tasotestit juosten vk/mk 24 min + ver pk 60 min
ti ip: pk1 2 h 30 min (sauvakävely/-hölkkä vaaran polkuja)
ke ap: pk1 2 h 45 min (pyöräsuunnistus 1:15 ja rullahiihto 1:30)
ke ip: sauvarinne vk2 32 min + pk ver. 50 min
ke ilta: sähly 50 min.
to ap: pk1 2 h 55 min (sauvakävelyvaellus)
to ip: pk1 2 h 30 min (rullahiihto tasatyöntö 1:40 + pyöräily 50 min)
to ilta: sähly 40 min.
pe ap: vk1 50 min + ver. pk 30 min. (rullahiihto vaaralle 5 x tasatyöntöä)
pe ip: matkustus kotiin
la ap: pk2 1 h 50 min (pitkä suunnistustreeni)
su ip: pk 30 min (juoksu vauhtileikittely)
Yhteensä 20 h 50 min

Pääsarjan aktiivivuodet kestivät 1993-2002 eli 10 vuotta tuli treenailtua tosimielellä opiskelujen ohessa. Yhteenvetona voisi todeta, että harjoittelumäärät olivat kokonaisuutena kohtuullisen maltillisia, mutta toisaalta ”höttöä” ei juuri mukana ollut. Kehittyvät ominaisuudet siirtyivät aina saman tien harjoitusvauhteihin eli esim. PK1-treeneissä tarkoituksena oli edetä oikealla tehoalueella, mutta mahdollisimman vauhdikkaalla ja taloudellisella tahdilla. Vuosisuunnitelma nousi tasaisesti 600-650 tunnin paikkeille ja toteuma esim. vuonna 1998 oli 615 tuntia, mikä oli yksi parhaista harjoitusvuosista kokonaisuutena. Rytmitys kovien ja kevyiden viikkojen välillä oli aina hyvin selvä. Määräviikoilla tunteja kertyi 20-25 (kuten esimerkkiviikko yllä) ja lepoviikoilla taas jäätiin välillä 7 tuntiin. Esimerkkiviikko sisältää enemmän tehoja, kuin esim. ensilumen määräviikot Lapissa.

Tuloksellisesti parhaat vuodet osuivat 1998 ja 1999, jolloin fysiikka oli saatu hinattua riittävälle tasolle siten, että oma suoritus riitti eikä apuja tarvittu muiden pummeista. Selkeä notkahdus tuli erittäin sitkeän, silloin tunnistamattomaksi jääneen, taudin myötä vuosina 2000 ja 2001. Tällöin ei mykoplasmaa tunnettu ja näin jälkikäteen mietittynä syyllinen saattaisi hyvinkin löytyä tuolta suunnalta. Onneksi uraa ei tarvinnut lopettaa sairastelun merkeissä, vaan taudista eroon päästyä 2002 oli mukava vuosi ja paluu MM-mitalikantaan.



Taitotreeniä mielikuvaversiona Ramsaun jäätiköllä syksyllä 1999.

Aktiivivuosien jälkeen liikuntaharrastus on jatkunut yleisulkoiluna höystettynä satunnaisilla täsmäiskuina kunnon kohottamiseksi. Hauskimpina eläinkokeina mieleen ovat jääneet muutamat maratonit, ja näissä pikku projekteissa on sopivan rennolla otteella saanut laittaa likoon kaiken uran aikana matkaan tarttuneen opin omasta ruhosta ja kestävyysliikunnosta tiedossa olevan tuskan minimoimiseksi. Harjoituspäiväkirjan pitäminen päättyi 2002, mutta Viimeisten pirkkalaisten blogisivuilta oli kaivettavissa näiltä ”kunnossa kaiken ikää” -vuosilta toinen esimerkkiviikko, joka on syyskuulta 2012. 114 km pelkkää juoksua sisältänyt toinen ”lihanjalostusviikko” 4 viikkoa ennen silloista h-hetkeä. Tällöin tasaisella yleistreenillä ja kahdella selkeästi tehokkaammalla viikolla haettiin elämyksiä Amsterdamin maratonilta. Tuloksena selkeä ennätys 2h 37 min.

ma ip: 12,2 km / 59 min => keskiarvovauhti 4:50 min/km, töistä kotiin, sis. 10 kpl minuutin vetoja minuutin palautuksella
ti aamu: 8,9 km / 46 min => 5:10 min/km, töihin perusläpsytystä
ti ip: 12,2 km / 51:11 => 4:12 min/km, sis. kiihtyvä 8 km VK, vauhdit tasaisesti kiihtyen 4:12 => 3:39
ke aamu: 8,9 km / 45 min => 5:03 min/km, perusläpsy-

tystä töihin
to ip: 13,2 km / 54:51 => 4:09 min/km, 8 x 1 km viiden min starttiväleillä, ekat 7 kpl kiihtyen 3:59 => 3:33, viimeinen rennosti 4:04
pe aamu: 9,6 km / 49:05 => 5:07 min/km, aamulla töihin, aika väsyneet jalat
la ip: 21,1 km / 1:25:30 => 4:03 min/km, kiihtyvä vk 15 km (0-5 km noin 3:55 vauhdilla, syke 136=>142, 5-10 km noin 3:50, syke 149-150 ja 10-15 km 3:43 => 3:34, syke 152 => 159) yllättävän hyvä kulku
su aamu: 27,9 km / 2:10:20 => 4:40 min/km, keskimäärin noin 120 sykkeellä, lopussa lyhyitä kiihdyttelyjä parilla viimeisellä kilometrillä

Oleellisimpana oppina kaikille rajojaan hakeville haluaisin korostaa omien tuntemusten jatkuvaa analysointia ja niihin luottamista. Harjoituspäiväkirjaan kannattaa tuntien lisäksi aina kirjata fiilis ja mahdolliset huomatut ongelmapaikat. Sairastelut, pitkät jumijaksot, yleinen väsyminen ja kulkemattomuus saatikka rasitusvammat ovat merkkejä, joihin pitää reagoida ja miettiä, mistä oire johtuu ja mitä voin tehdä toisin tilanteen korjaamiseksi.

Yhtä tärkeää kuin negatiivisten signaalien analysointi on myös kulkupäivien miettiminen. Niitä edeltävistä päivistä ja viikoista kertyy pikku hiljaa omaa tietopankkia, jota kannattaa pureskella ja testata, jotta löytää itselle parhaat keinot niiden kulkupäivien muodostamiseen silloin, kun niitä oikeasti tarvitaan. Kehittymisen edellytyksenä on ärsykkeiden säännöllinen vaihtelu mm. harjoitusvauhtien suhteen ja välillä, jos homma puuroutuu, on oltava rohkeutta etsiä uutta nousua vaikka nollaavien pidempien lepojaksojen tai selkeästi vaihtelevampien harjoitusten kautta. Sen verran paljon kestävyysurheilustakin löytyy jo tutkimustietoa, että harjoittelun päälinjoja tuskin kannattaa suuremmin kyseenalaistaa, mutta kukaan muu kuin itse urheilija ei voi löytää itselleen sitä parasta yksilöllisten ominaisuuksien mukaista mikroreitinvalintaa.

Mervi - Pikkasen enemmän nuorisotähti

Minä löysin harjoituspäiväkirjoja jo 12-vuotiaasta alkaen. Lähes joka päivällä oli merkintöjä ja tekeminen oli monipuolista. Kilpailuja oli ympärivuoden niin suunnistuksessa, hiihdossa ja yleisurheilussa jopa koripallossa ja taisinpa osallistua koulujenvälisissä kilpailuissa kaikkiin lajeihin, joihin vain pääsin. Kisoja kertyi vuosittain noin 60-70. Ensimmäisen koko vuoden yhteenvedon löysin ajalta, jolloin täytin 18 vuotta. Tunteja oli 590. Seuraavat vuodet pyörivät 550 ja 650 välillä.

Nuorten sarjoissa voittoja tuli niin kesällä kuin talvellakin. Joskus suunnistuksen SM-kisoissa ehdin jopa pummatakin useamman minuutin ja silti voitin. Kulku oli siis hyvää, mutta siihen nuorten sarjoihin se sitten tyssäsikin. Harjoittelun puutteesta se ei ainakaan johtunut. Tykkäsin harjoitella ja kilpailla - myös vähän flunssaisenakin. Tautien jälkeen en malttanut huilata riittävästi. Kärsin itsekin todennäköisesti mykoplasmasta, mutta myös pienestä ylirasituksesta, joka on ollut näin jälkeenpäin helppo todeta. Jaksoin mennä kovaa vaikka kaksi päivää putkeen ja siksi olinkin hyvä seikkailu-urheilija, mutta lyhyemmissäkin kisoissa menin sitä samaa kovaa, en vain saanut itsestä enempää irti.

Tulosta ei siis tullut määrällisesti ja tehollisestikin kovasta harjoittelusta huolimatta silloin kuin sitä eniten tavoittelin. Opiskelin Jyväskylän liikuntatieteellisessä opettajaksi enkä huomioinut näitä jokapäiväisiä liikuntatunteja harjoittelussani ollenkaan. Ylirasitustilaan tottuu ja se jää helposti huomaamatta. Henkinen stoppi tuli vuonna 2000, kun en vieläkään päässyt MM-kisoihin, jossa jo juniorina olin vuonna 1992. Lopetin kilpailemisen kokonaan vuodeksi ja aloitin työt valmiina liikunnanopena.

Veri veti kuitenkin takaisin kilpailemaan ja tein paluun MM-kisoihin ja mitalistiksi 2002. Seuraavan kymmenen vuoden aikana tein useammankin lopettamisen ja paluun MM-kisoihin. Harjoittelusta ei kuitenkaan voinut puhua vaan tekeminen oli enemmän puuhastelun asteella – ainakin omaa aikaisempaa taustaani ajatellen. Hyvään kuntoon oli kuitenkin yllättävän helppo päästä ja oma osansa oli varmasti niillä aikaisemmilla 15 vuodella, jolloin määrää mätettiin. Mutta se ehkä yllätti, että tämä pohja kantoi vielä kymmenen vuotta sen jälkeenkin.

Toinen alla olevista esimerkkiviikoista on tyypillinen harjoitteluviikkoni, jolloin olin täysipäiväisesti töissä liikunnanopena ja aikaa lenkkeilylle löytyi ”noin tunti päivässä ja viikonloppuna vähän enemmän”. Yleensä kysyin Rainolta, että mitä tänään tekisin ja yleisin vastaus oli, että ”minuutin vetoja”. Insinöörin aivoissa saattoi olla joku järjestelmällisempikin visio, mutta joka tapauksessa lähes joka lenkillä oli jotakin vauhdikkaampaa ohjelmaa. Perusliikuntaa tuli jo työnkin puolesta, joten hapenottoa rassattiin sitten lenkeillä.

Koko ikäni on kehonpaino- ja voimaharjoittelu ollut viikoittaista ja edelleenkin on, sillä jos se jää väliin, niin vaivoja ja kolotuksia tulee hyvinkin pian. Nelikymppisenä tuo palautuminen ei ollut ihan kaksikymppisen tasolla. Itselläni ei olisi ollut mitään mahdollisuutta reenata kahta kertaa päivässä, vaikka joskus aikaa olisi saattanut ollakin. Tätä kokeilin leiriviikolla, jolloin ei tarvinnut huolehtia kuin itsestä ja päikkäritkin pystyi ottamaan. Harjoittelu nyt vielä onnistui muutaman päivän ajan, mutta seuraavat päivät kotona arkirumbassa kävivät liian raskaaksi. Tuntemukset välittyivät siis valmentajalle päivittäin; paljosta kiukuttelusta seurasi vähemmän lenkkiä jne. Huippukuntoon pääsemiseen vaadittiin kuitenkin vauhdikasta täsmäharjoittelua höystettynä parilla lomaviikolla, jolloin määrää kertyi enemmän.

Ensimmäinen viikko on kuitenkin 20 vuotta aikaisemmalta ajalta, jolloin sitä menestystä piti tulla. Tämä työ jalostui sitten 20 vuotta myöhemmin MM-kullaksi. Urheilijan polku voi joskus olla mutkikas ja yllättävä. Joskus ne tavoitteet toteutuvat silloin kun ei enää pitäisi. Periksi ei kannata antaa, jos kipinää löytyy.

VK 46 vuonna 1992. Takana hyvä talvi. 18-vuotiaana aikuisten hiihtosuunnistuksen MM-kilpailuihin Ranskaan, sija 12 pikamatkalta.

ma ap: LH 2.05 pk1
ma ip: LH 1.10, 5*6min syke => 176
il. sählyä
ti ap: LH 2.30 sis. 5*3min tt rivakasti syke => 174
+ 3*10 vk1 syke => 173
il. LH 1.10
ke ap: LH 3h pk1
ke ip: LH 1.05 pk2
to ap: LH 2.30 sis. 5*3min tt syke => 170 + 3*10
vk1 syke => 167 Kommentti: Yritys kova, mutta
ei vaan liikahda.
ip. LH 1h
pe VO 50 kuntosalilla terävästi
la LH 2.25 pk1-2 loppupuolella hiukan reippaammin
su PH 1h pk2 + JU 15min sis. 8*50m kovaa
Yhteensä 19.00 h

VK 46 vuonna 2012
ma JU 1h + keppijumppaa, vatsoja 10min
ti lepo
ke JU 1h, josta 30min vauhtileikittelyä
to VO 50 Perus/nopeusvoimaa. Jäi yritykseksi
(se nopeus).
pe Sauvarinne 1.05 Hervanta, hyppytunneilla.
Kävellen, loikkien, juosten. Nihkeää.

SM-kultatuolissa oli nopeat jalat vuonna 1991.

la Kuntopyörällä kotona 45 + keppi, keskivartalopidot 10min
su LH 1.50 Jämillä putkessa. 30min reipas-kova
kiihtyvä, syke ave 158/max 170 + tt nykyjä
Yhteensä 6.50h

Seuraavaksi haluaisimme lukea kultatuolin toisen jalan eli **Jouni Mähösen** harjoittelusta. Aina halutessaan Jouni on päässyt ikämiessarjalaisenakin ihailtavan nopeasti metsäkuntoon, jolla on viime vuosiin asti Jukolan ykköstä myöten paineltu menemään puolta nuorempien vauhdissa.

UKK-instituutti

dimen GROUP

Kooste talven hiihtosuunnistuskisoista

Henna ja Kaarina Nurminen

Hiihtosuunnistuksessa eli hisussa edetään hiihtolatuja tai erilaisia moottorikelkalla metsään tehtyjä uria pitkin. Urat on merkitty karttaan vihreillä viivoilla, joista selviää uran kulkukelpoisuus ja leveys. Yleensä myös metsän läpi oikaiseminen on sallittu. Karttaan on urien lisäksi merkitty tiet, rakennukset, vesistöt ja pinnanmuodot. Karttaa pidetään rintaan kiinnitetyssä telineessä. Hiihtotyyli on vapaa, mutta perinteistäkin saa hiihtää. Leimauksessa käytetään EmiTag-tunnistinta, joka havaitsee leiman n. 40cm päästä eli rastia ei tarvitse koskettaa.

Tähän talveen on mahtunut 32 hisu-kisaa, joista kymmenessä oli mukana pyrintöläisiä. Kausi starttasi joulukuun alussa Ensilumen Rasteilla Ylläksellä, mutta siellä ei ollut mukana Pyrinnön edustajia. Joululoman päätteeksi kisattiin Kuusamon Oivangissa EM-katsastuskilpailu. Viikkoa myöhemmin käytiin Vuokatin Talvirastit Puolangalla Vuokatin lumenpuutteen takia.

Vuoden ensimmäiset SM-kisat olivat helmikuun alussa Tuuloksessa. Sprintissä pyrintöläisistä mitaleille ylsivät Kaarina Nurminen D14-sarjassa ja Annika Viilo D50-sarjassa. Muissa sarjoissa plaketin saivat Tuire Niemi, Kaisa Haanpää ja Tommi Viilo. Sprinttiviestisssä mitaleille ei ylletty, mutta useita plakettisijoja tuli nuorten sarjoissa.

Maaliskuussa Hankasalmella kisattiin jälleen SM-mitaleista. Siellä plaketin sai Annika Viilo sijoittuen neljänneksi. Seuraavana päivänä käydyissä viesteissä Pyrinnön D16-sarjan tytöt saivat SM-hopeaa.

SM-keskimatka Alajärvellä peruttiin lumen vähyyden vuoksi, ja se siirrettiin Rukalle, jossa lunta oli yli metri. Siellä kisattiin myös SM-erikoispitkä ja Lapin Lumirastit. Keskimatkalla plaketin sai Kaarina Nurminen ollen D16-sarjassa kuudes. Muita pyrintöläisiä kisoissa ei ollut.

16-, 18- ja 20-sarjoissa käydään läpi talven Vuokatti Junior Cuppia, jossa tietyistä kisoista saa pisteitä.

Ensitalven ensimmäiset hisu-kisat käydään jälleen Ensilumen Rasteilla.

Kuva: Harri Hytönen

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Roope Itävuo**
Ikä: 5
Ryhmä: Metsäkoulu
Paras suunnistuskokemus: Kaikki on yhtä hyviä.
Unelma-ammatti: ampumahiihtäjä-laulaja
Kivoin vuodenaika: Kesä, koska silloin on valoisaa.
Esikuvani: Jenni Laine
Muut harrastukset: muskari, yleisurheilukoulu, uimakoulu ja UKK-jumppa
Kenet haastan seuraavaksi: Esikuvani Jennin. Lisäksi haastan Maria Tiitsin.

Nimi: **Otso Tukiainen**
Ikä: 12
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Oravatonni-leiri
Unelma-ammatti: ei ole
Kivoin vuodenaika: kesä, koska loma
Esikuvani: Jethro Rostedt
Muut harrastukset: uinti
Kenet haastan seuraavaksi: Totte Välkki

Emmi-kissa katsomassa Jukolan viestiä. Emmi tykkää värikkäistä gps-palluroista (Kuva: Esa Martti).

TAPAHTUI HALOKEENISSA

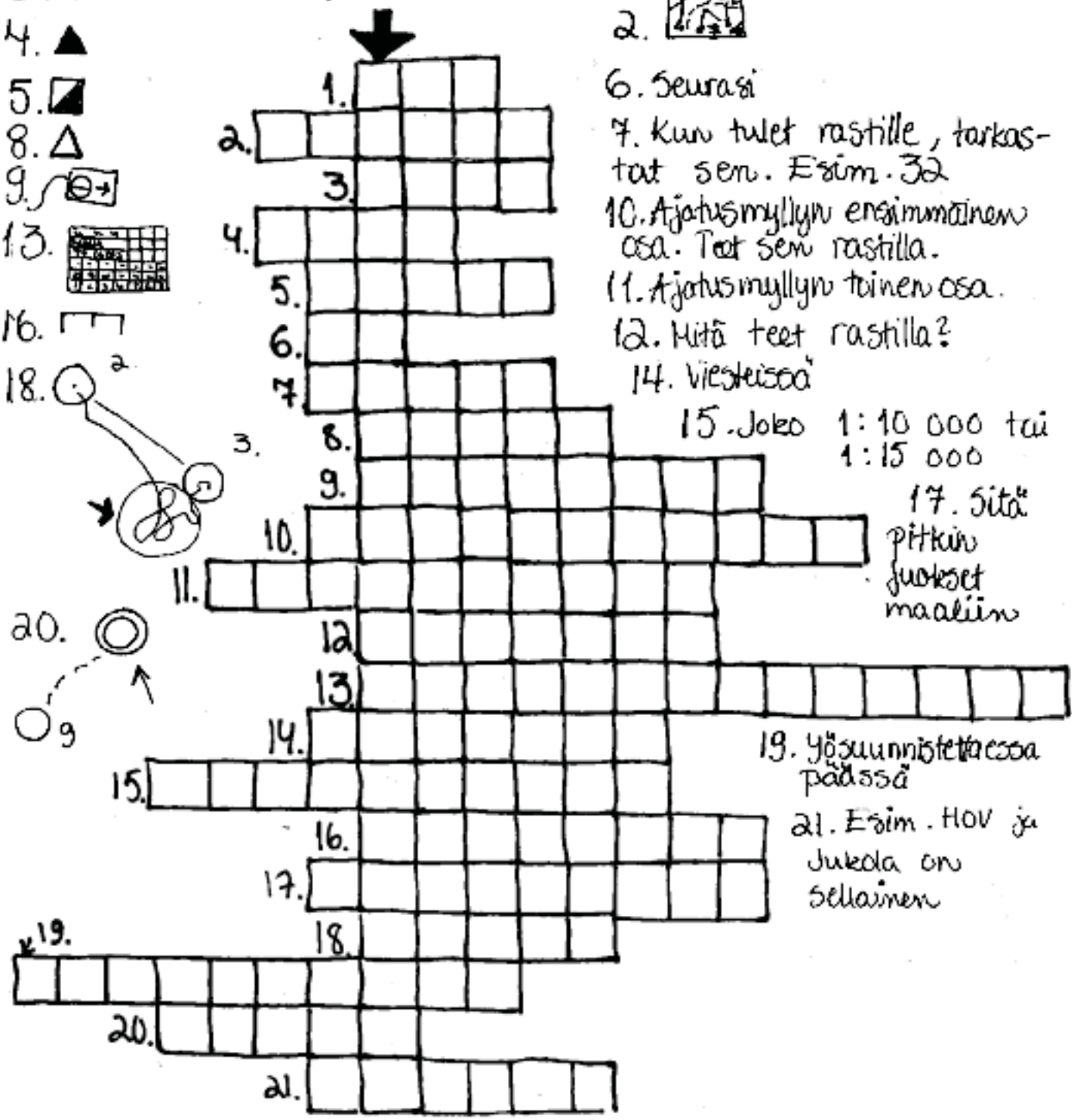
20 vuotta sitten

made by: Missu

-ristikko

1. / ← sininen
3.
4. ▲
5. ◪
8. △
9.
13.
16.
18.
20.

2.
6. Seurasi
7. Kun tulet rastille, tarkastat sen. Esim. 32
10. Ajatusmyllyn ensimmäinen osa. Teet sen rastilla.
11. Ajatusmyllyn toinen osa.
12. Mitä teet rastilla?
14. Viestissä
15. Joko 1:10 000 tai 1:15 000
17. Sitä pitkin juokset maaliin
19. Yösuunnistettaessa päässä
21. Esim. HOV ja Jukola on sellainen



TP Suunnistus somessa - miksi ja mitä?

Heikki Tukiainen

Suunnistus on tekniikkalaji

Suunnistus on nykyisenlainen laji, koska se hyödyntää aktiivisesti kehittyvää teknologiaa. Yösuunnistus on muuttunut LED-teknologian mukana. Suunnistuksesta on saatu yleisölajikin GPS-seurannan ja suurien TV-screenien avulla. Taitaapa tekniikan koulutukset olla yliedustettuna suunnistajien joukossakin.

Sosiaalinen media (some) on yksi viestintäteknologian kehitysaskel. Jokaisesta on tullut reportteri ja kaikilla on mahdollisuus viestiä ajatuksistaan. Nuoriso suhtautuu someen hyvin luontevasti, mutta meille vanhemmille siinä riittää oppimista. Some herättää myös vahvoja mielipiteitä - puhutaan ajanhukasta tai liiasta ruutuajasta. Kohtuus kaikessa pätee varmasti someenkin. Toisaalta niin vahva muutos kuin some on, ei voi jäädä suunnistajilta hyödyntämättä. Seuraavassa käydään läpi sitä, miten voisimme hyödyntää somea TP Suunnistuksen tavoitteiden saavuttamisessa.

Somessa on hyötyjä

TP Suunnistus voi hyödyntää somea mm. seuraavilla tavoilla:

1. Some on tietoa. Some tarjoaa helpon ja nopean kanavan välittää tietoa seuran jäsenille tai kilpailujen osallistujille. Vastaanottajat voivat kysyä lisätietoja ja näin viestinnästä tulee entistä parempaa.

2. Some on markkinointia. Siellä missä ihmiset viettävät aikaansa on myös markkinointia. Varsinkin TP:n edustusurheilijoiden yhteistyökuvioissa somella on aina rooli. Somessa urheilijat voivat rakentaa omaa brändiään ja tuoda yhteistyöpartnereitaan esille. Konkreettisesti tämä kääntyy rahaksi ja sitä kautta toivottavasti paremmiksi harjoitusolosuhteiksi ja lopulta menestykseksi.

3. Some on tunnetta. Some tuo suunnistukseenkin lisää syvyyttä. Tämän talven Espanjan harjoitusleirit olisivat jääneet perusjäsenille tuntemattomiksi ilman FB-päivityksiä. Junioreille esikuvien suoritusten seuraaminen ja fanittaminen on helppoa SOMEn avulla. Myös Jukola-odotus saa uutta kulmaa somen avulla.

TP Suunnistuksen some-suunnitelmat

TP Suunnistuksella on hyvin toimiva verkkosivu - kiitokset siitä erityisesti Sami Mustajoelle. Tätä hyvää perustaa täydentämään on pohdittu seuraavia someaktiviteetteja.

1. Some-kuvan yhtenäistäminen. Pyrimme näkymään Pyrinnön brändillä laajasti somessa. Kaikille isoille tapahtumille rakennetaan FB-sivut. (Grano-games, SM Erikoispitkä, Mikonpäivän suunnistus, Keski-Tampereen Sprinttiviikot ja Aikuisten suunnistuskoulu) Tämä tulee vahvistamaan näiden tapahtumien brändiä, parantamaan viestintää ja tuomaan näkyvyyttä.

2. Some-sisältöä pyritään saamaan lisää. Jo talven ajan edustuksen tapahtumia on saatu seurata TP Suunnistuksen FB-sivujen kautta. Tätä aktiivista viestintää pyritään jatkamaan. Tavoitteena on tarjota näkyvyyttä seuran jäsenille ja kiinnostaville tapahtumille.

3. Somessa pyritään aktiivisesti kokeilemaan kaikkea uutta ja hauskaa. Somessa hyvät ideat näkyvät ja kuuluvat. Kannattaa siis testailla vaikka videoita kuten Aleksi Niemen kanssa tehtiin syksyllä 2015 Kultaisen Viikonlopun yhteydessä tai 3D-videoita kuten SM-Erikoispitkän yhteydessä on tehty. Ideoita riittää.

TP Suunnistus on valinnut pääsome-kanavakseen Facebookin (FB). Myös Twitteriä käytetään, mutta sen käyttäjämäärät ovat pienemmät. Instagramia on testattu yksittäistapauksissa.

Mitä Sinä voit tehdä Somessa?

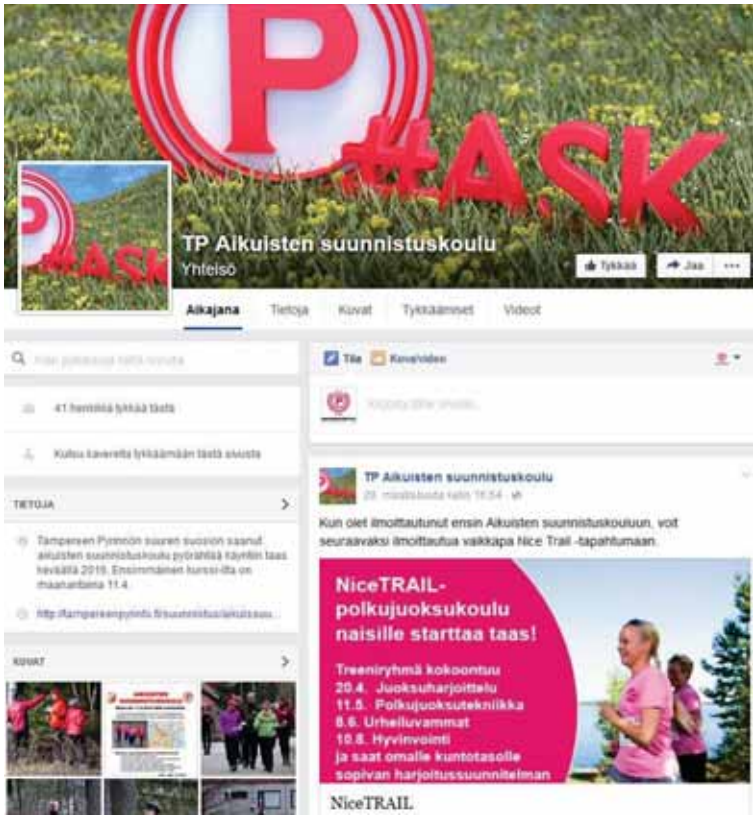
1. Pohdi suhtautumisesi someen ja päätä linjasi. Some voi olla tiedonhankintakanava, eikä kaikkien odoteta kirjoittavan omia kuulumisiaan. Rohkeasti vaan mukaan - perheen nuorimmat varmasti kertovat mielellään vinkkejä.

2. Tykkää TP Suunnistuksen sivuja ja jaa juttuja. Jos ja kun someen menet, niin käy tykkäämässä seuraavista sivuista. Lopputuloksena myös kaverisi näkevät nämä sivut ja TP Suunnistus saa näkyvyyttä.

◢ TP Suunnistus: https://www.facebook.com/tampereenpyrintosuunnistus/ ja TP Aikuisten Suunnistuskoulu: https://www.facebook.com/TP-Aikuisten-suunnistuskoulu-850585331737081/

◢ Urheilijoilla on joukko omia blogeja, FB-sivuja tai Twitter-tilejä. Esimerkkinä Severi Kymäläinen, KuukkaBrothers, Teemu Eerola ja Juha Lilja. Nostamme näitä esiin TP FB-sivulla ja pienellä etsiskelyllä ne löytää itsekin.

3. Luo sisältöä - kirjoita, kuvaa, kommentoi. Jos ja kun sanottavaa riittää, niin ole reipas ja positiivinen ja kerro mielipiteesi somessa. Kesän aikana tapahtuu varmasti paljon ja kerrottavaa riittää esim. valokuvia kilpailuista tai harjoituksista. TP Suunnistuksessa tapahtuu paljon ja jäsenet mielellään lukevat niistä. Kanava on auki.



Yhteenvetona

Some on oiva väline ja oikein käytettynä siitä on hyötyä TP Suunnistukselle. Ollaan aktiivisia ja haetaan meille jokaiselle se oikea käyttö. Samalla TP Suunnistus on entistä vahvempi ja näkyvämpi suunnistusseura!

Jumppa

Jenni Laine

Potkua ja vartalon hallintaa juoksijalle

Yhden jalan kyykky voimistelupalloa apuna käyttäen
Kummatkin puolet 2 x 10-15 kertaa

1. Seiso ryhdikkäästi toinen jalka ison pallon päällä. Hae edestä katseelle kiintopiste tasapainoa auttamaan.

2. Kyykkää yhden jalan varassa taakse niin, että takajalka liukuu pallon päällä. Kädet tasapainoittavat liikettä ja mallintavat juoksijan asentoa. Kyykkää niin pitkälle kuin tasapainosi antaa periksi. Kiinnitä huomiota etujalanlinjauksiin.

3. Ponnista etujalalla ylös aloitusasentoon.

Yhden jalan kyykky kuminauhaa apuna käyttäen
Kummatkin puolet 2 x 10-15 kertaa

1. Kiinnitä kuminauha lantion korkeudelle. Ota toisella kädellä kiinnin kuminauhasta ja siirry muutaman askeleen päähän niin, että tunnet kuminauhassa vastuksen.

2. Nosta saman puolen jalka ryhdikkääsi ylös. Huomioi ryhdikäs juoksuasento, jossa lantio ylhäällä. Vedä kuminauhasta samalla kiertäen ylävartaloa kuminauhan suuntaan. Huomioi, että lantio näyttää edelleen eteenpäin.

3. Kyykkää pitkälle taakse eteen nostetulla jalalla. Samanaikaisesti kuminauhakäsi venyy nauhan mukana eteen.

4. Ponnista etujalalla ylös ja palaa aloitusasentoon, jossa ylävartalo kiertyy kuminauhakäden suuntaan.

Liikkuvuutta juoksijalle

Sammakko
5-10 kertaa esimerkiksi alkulämmittelyn yhteydessä

1. Ota leveä haara-asento ja asettele sormet varpaidesi alle. Tunnet venytyksen etenkin reiden takaosissa.

2. Laskeudu kyykkyyn säilyttäen sormet varpaiden alla.

3. Päätä liike ryhdikkääseen kyykkyasentoon. Katse eteen.

Lantion avaukset päinmakuulla
5-10 kertaa per puoli esimerkiksi alkulämmittelyn yhteydessä.

1. Asetu päinmakuulle kädet otsan alla.

2. Lähde tuomaan toista jalkaa sivulle niin pitkälle kuin liikkuvuutesi antaa myöden. Tarkoituksena on pysyä päinmakuulla ja tarkkailla, että lantio pysyy lattiassa.

3. Pitkät housut auttavat pitämään liikkeen rentona ja yhtäjaksoisena.

Kuntoklubi ALBATROSS

Pyrintöläisperhe

Roiniset ja Tanit

Pitkäsen perhe haastoi meidät mukaan rakentamaan lumesta olennon, johon olisi mukava törmätä metsässä. Mikä olisikaan mukavampaa kuin törmätä aina yhtä turvalliseen ja luotettavaaan Muumimammaan.

HM: Keitä perheeseenne kuuluu?
Janne, Heli, Mikko, Kimi, Sara ja Kiia sekä Topi-koira ja Fiona- kissa.

HM: Mikä on perheenne yhteinen harrastus?
Ruoka ja elokuvat.

HM: Millainen on teidän unelmaloma?
Jonnekin kauas, mutta ei rantalomalle.

HM: Kuka perheestänne on:
Aamuvirkku... Heli, jos ei kissaa lasketa
Taiteellisin... Sara
Siivooja... Heli
Unikeko... Kimi
Järjestelmällisin... Kiia
Supersankari... Topi wan Kenobi
Woody Allen... Ei kukaan
Taitavin suunnistaja... Kiia
Herkuttelija... Kaikki
Matikkanero... Mikko
Hannu Hanhi... Janne
Musiikillisesti lahjakas... Sara

HM: Mikä shakkinappula kukin teistä olisi?
Kiia ratsu, Mikko torni, Heli daami, Janne Kuningas, Kimi sotilas, Sara lähetti.

HM: Mitä kaikkea kuuluu tavalliseen arkipäiväänne?
Opiskelu, työ, harrastukset, kotiaskareet ja kunnianarvoisan kissan viihdyttäminen.

HM: Mitä huudatte kotiovesta sisään astuessanne?
Moi, onko koira päässyt ulos?

HM: Mitä kukin teistä harrastaa mahdollisesti suunnistuksen lisäksi?
Janne hiihto, lukeminen, Heli hiihto, leipominen, komentelu, Mikko ja Kimi tietokonepelit, Sara pianonsoitto, Kiia aikido ja ratsastus.

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Kyllä vaan. Perinteiset paperi, pahvi, lasi, metalli, patterit, muovit, vaatteet.

HM: Kuvailkaa perhettänne kolmella adjektiivilla.
Eläinrakkaita, kiinnostuneita kulttuurista, ulkoilmaihmisiä.

HM: Kenet haastatte seuraavaksi pyrintöläisperheeksi ja mihin haastatte heidät?
Haastamme **Miskan** ja **Tanjan** tekemään linnunpöntön ja rekisteröimään sen Miljoona linnunpönttöä -kampanjan nettisivuilla.

PIRKANMAA

RAKENNUSRASTI KY

Simo Nieminen

Morjestus kaikille!

”Mikä ihmeen Rakennusrasti?” saatoit ajatella kun olit kaivanut uuden pelipaitasi Nonamen paketista. Olen Niemisen Simo ja toi Rakennusrasti on mun yritys. Olen saanut olla tekemässä todeksi jo kymmenien pyrintöläisperheiden remonttiunelmia. Tutustuisin mielelläni myös uusiin oravaperheisiin.

Suunnistusjaoston yhteistyökumppanina haluan toivottaa kaikille kilpaurheilijoillemme menestystä ja meille muille nautinnollisia hetkiä rastiympyrään tai sen välittömään läheisyyteen.

PS. Muista tarkistaa koodi, oikea koodi on 0400 739 439

noname

PIRKAN PINNOITUS Oy

TAMPEREEN URHEILUHIEROJAKOULU

TILAUSLIIKENNE Atro Vuolle

JOHN DEERE

Hallokeenin Magazine