Orienteering magazine number one

HALOKEENI

HEINÄKUU 2/2016 (141)

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 25. syyskuuta 2016. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

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

Etukansi:
Venlojen viesti 2016.
Takakansi:
Punakone Jukolassa 2016.

Tämän lehden tekoon osallistuivat:
Mikko Eskola, Venla Harju, Jenni Laine, Katri Lilja, Jouni Mähönen, Saarnijoet, Satunnainen Suunnistelija, Maria Tiits, Heikki Tukiainen, Vili Virkki, Totte Välkki ja Jari Yli-Hietanen.

Pääkirjoitus

En muista milloin viimeksi olisin käynyt iltarasteilla. Sen täytyy olla vuosia sitten, vaikka iltarastithan ovat mahtava konsepti. Joku on tehnyt radat, vienyt rastit metsään ja ajankin saa nettiin, jotta suoritusta voi paremmin analysoida. Siksi ei olekaan ihme, että iltarastien suosio on kasvanut viime vuosina. Joka viikko tuhannet (kunto) suunnistajat ympäri Suomea solmivat kengännauhat ja odottavat ne 5 välähdystä, joiden jälkeen aika alkaa juosta. Kaikille tärkeintä ei ole nopeus, vaan rastin löytymisen tuoma onnistuminen ja luonnonläheisyys.

Myös vauhdikkaille metsänystäville on ”uusi” trendilaji. Polkujuoksu kasvattaa suosiotaan koko ajan, ja yhä useammat kuntoilijat haluavat ratsastaa trendien aallonharjalla juoksemalla poluilla. Lajihan ei sinällään ole missään tapauksessa mikään uusi keksintö, mutta vaikea sitä pyörää on joka vuosi keksiä uudelleen.

Iltarastien suosio on suurinta juuri ennen Jukolaa, ja siksi minäkin sinne vuosien tauon jälkeen menin. Kaksi kertaa. Seuraavia iltarasteja odotellen,

Suvi

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 3	SM-erikoispitkä lokakuussa
s. 4-5	Jukolan viesti
s. 6-7	Venlojen viesti
s. 8	Kolumni
s. 9	Tiomila
s. 10	EM-kisat
s. 11	Päivän pyrintöläinen Leo Matinheikki
s. 12-14	Pyrintöläisen päiväkirja Jouni Mähönen
s. 14	Ootteks kuullu
s. 15	Aikuisten suunnistuskoulu
s. 16	Suunnistajan kesä ABC
s. 17-19	Leimaus-leiri
s. 20	Oravanurkkaus
s. 21	OPK:n kummiurheilijat
s. 22	Uusi pyrintöläinen - Melina Avelin
s. 22	Pyrintöläisperhe Saarnijoki
s. 23	TeekSu
s. 24	Juoksijan jooga 1
s. 25	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 27	Grano Games kuvina

SM-erikoispitkä la 15.10.2016 Pinsiössä

Lammikko

Tampereen Pyrintö on saanut järjestettäväkseen 120-vuotisjuhlavuotensa kunniaksi SM-erikoispitkän matkan kilpailut. Kilpailut järjestetään Pinsiössä. Luvassa on mielenkiintoiset ja hyvinseurattavat kilpailut. Kisoissa on kaikki sarjat H/D15-85. Ikähenkilöillä on väliaikalähdöt ja junnuilla ja H/D21-sarjoissa on yhteislähtökilpailut.

Miesten pääsarjan matkaksi ratamestari Jouni Mähönen lupaa 27 km:n latua. ”Kilometrivauhti asettunee 6 min paikkeille, jonka mukaan voittoaika on noin 2.42 h. Tarjolla on erilaisia hajontalenkkejä ja kaikki Ryhmä1:n suunnistajat käyvät kisakeskuksessa kartanvaihdossa, joten kisa on hyvin seurattava”, lupaa ratamestari Mähönen.

Ikähenkilöiden ratamestari Mika Vuorela on laatinut ikähenkilöille pitkän matkan suunnistuksen mukaiset radat. Parilla pisimmällä radalla on kartanvaihtokin, paljastaa Vuorela.

Omat junnusuunnistajamme saavat osallistua kisaan ja myös H/D21-sarjaan saa osallistua parhaat liiton ohjeiden mukaisesti. Omilla ikähenkilöillämme ei ole kilpailulupaa, kertoo kilpailunjohtaja Lammikko.

Toimitsijoitakin tarvitaan taas runsaasti. Ilmoittautukaa mahdollisimman aikaisin Pyrinnön nettisivujen Kalenteriin, pyytää Lammikko. ”Toki voi minulle meiliäkin laittaa tai soittaa ja ilmoittautua”, lupaa Lammikko.

Kesäkuun 3-päiväiset Grano Gamesit sujuivat erittäin hyvin. Iso kiitos isolle organisaatiolle.

Tehdään nytkin hienot kisat!

Punakoneella jäi Lappee - Jukolasta hampaankoloon

Anton Kuukka

Pyrinnön ykkösjoukkue lähti Lappeenrannan Jukolaan hyvällä luotolla omaan tekemiseen ja tavoitteena siinsi sijoitus kymppisakkiin. Talven aikana juoksujärjestys asettui optimaaliseksi, vaikka lopullinen muoto vahvistuikin vasta viime päivinä. Aloittajaksi valikoitui tuore Sveitsin JWOC-joukkueen varamies Pascal Buchs, joka vakuutti valitsijat jo kevätleirillä onnistumalla erinomaisesti Kevätyön Viestissä.

Pascal aloittikin mallikelpoisesti ja kinturoi johtoasemaan heti startista. Tälle Jukolan ensikertalaiselle sattui vain yksi virhe peitteisessä rinteessä, jossa Pascal ohitti rastijyrkänteen eri arvioiden mukaan noin metrin päästä. Loppu tuli kärjen vauhtia ja pääsin maastoon kelpo paikassa 2:56 kärjen perään sijalla 42. Myös Pyrinnön kakkosjoukkueen viesti lähti oivasti kulkemaan Juho Kinnin tullessa vaihtoon 4:18 kärkeen sijalla 82. Aloitusosuuden nopein mies oli Rehns BK:n Jerker Lysell, joka kiskaisi kunnioitettavat 46 sekunnin osuuspohjat.

Oma suoritukseni koostui pienistä virheistä enkä saanut hyvää yösuunnistusta päälle. Alun virheiden jälkeen olin kuitenkin vielä areenan läpijuoksussa mukana letkassa (mm. Huovila, Saari, Karppinen, Fincke ja Dahlgren), joka osuuden loppupuolella sai kärjen kiinni. Itse juutuin uusien virheiden jälkeen hitaampaan letkaan (mm. Haldin, Mäkinen ja Vähänen) ja tulin vaihtoon peräti 4:27 kärjen perään sijalla 36. Jatkoin viestin seuraamista kaikesta huolimatta odottavin mielin, sillä seuraaville osuuksille Punakoneella oli iskeä viestin kovin kaksikko.

Elias (kuvassa vasemmalla alhaalla) oli jo talvella vakuuttanut joukkueen että haluaa juosta pitkänyön, ja Tiomilan jälkeen asia varmistui entisestään. Paimon Rastin Fredric Portin tarjosi Eliakselle hyvää matkaseuraa läpi osuuden, ja ero kärkeen alkoi kaventua. Eikä kärjessä mennyt ihan ketä tahansa, vaan joukkoa johti Halden SK:n moninkertainen maailmanmestari Olav Lundanes. Elias uusi Tiomilassa ansaitun tittelinsä yön kuninkaana tehden osuuspohjat yhdessä Portinin kanssa. Joukkueen kapteenin Elias päästi metsään sijalla 18. 3:15 kärkeen.

EM-kisojen jälkeen palautumisongelmista kärsinyt Severi osoitti jo viikko ennen Jukoa selviä elpymisen merkkejä. Alun pienen virheen jälkeen ero kärkeen alkoi kaventua ja Severi näytti olevansa mies paikallaan. Lopputuloksena osuuden toisiksi nopein aika ja viesti jatkui seuraavalle osuudelle enää 2:13 kärkeen ja sijalla 11.

Viidennellä osuudella Punakoneen viestiä vei Tobia Pezzati, jonka osuus lähti hyvin käyntiin, mutta pian alun jälkeen nilkka vääntyi ja se haittasi menoa jonkin aikaa. Tobia tippui letkoista ja joutui yksin etenemään, jolloin vauhti tunnetusti oli kärkeä hitaanpaa. Tobia välttyi isoilta virheiltä mutta vaihtoon saapui pettynyt mies sijalla 16. 10:40 kärjen perään.

Kuudennella osuudella Aleksi Niemi jatkoi viestiä. Suoritus oli lähes virheetön ja sehän tällä yli 12 km osuudella oli tärkeää. Kärki (Kooveen Kratov) kulki kuitenkin vielä kovempaa kuroen jo ennestään suurta etumatkaa takaa-ajajiin ja Aleksi saapui vaihtoon sijalla 15. 17:01 kärkeen. Vaihdon jälkeen Aleksi oli syystäkin tyytyväinen suoritukseensa, sillä hän teki todellakin parhaansa osuudella, jolla monet sortuivat pummaamaan. Osuusajoissa Aleksille kelpo 13. sija.

Punakoneen ankkurismies oli jo EM-kisoissa huippukuntonsa näyttänyt Florian Howald, joka tosiaankin oli joukkueen paras mies mittelemään sijoituksista. Flon vauhti oli alusta asti hurjaa ja kärjessä kulkevaa Daniel Hubmannia Florian saavutti puolisentoista minuuttia 7,1 km väliaikaan mennessä. Myös sijoja Florian napsi kaksi kappaletta tässä timantinkovien ankkureiden taistossa. Loppua kohti meno aavistuksen himmeni, mutta

Yllä Florian Howald ja vasemmalla Punakoneen coachi Sevä Howald.

loppusija 13. pysyi ja ero voittajaan (eli Kooveeseen) 19:01 kirjautui lopputuloksiin. Osuusajoissa Florian sijoittui kunnioitettavasti sijalle 12.

Loppusijoitus 13. on toki kelpo, ja paras tällä nuorella (keskiikä 22) porukalla, mutta parantamisen varaa jäi paljon. Aivan absoluuttista kärkeä ei tavoitettu aivan alkua lukuun ottamatta, Eliaksen ja Severin huippujuoksuista huolimatta. Viidennen osuuden notkahdus tiputti lopullisesti pois tavoitteena olleesta kymppisakista. Myös positiivisia piirteitä on havaittavissa. Sijoitus on tosiaan viime vuosia korkeampi ja joukkueeseen alkaa muodostua tietyt osuusroolit. Tällaiset kokemukset myös opettavat ja kasvattavat kohti tulevaisuuden koitoksia.

Jukolan lopputulokset:

1	**Koovee (9)**	(osuusaika)
8:03:46	Daniel Hubmann	1:33:21
2	**IFK Lidingö SOK (16)**	
+1:20	Fredrik Bakkman	1:30:00
3	**Kalevan Rasti (3)**	
+2:28	Thierry Gueorgiou	1:31:11
4	**Malungs OK Skogsmårdarna (5)**	
+5:31	William Lind	1:34:00
5	**Halden SK (2)**	
+5:44	Magne Dähli	1:30:33
6	**IFK Göteborg (12)**	
+5:55	Eskil Kinneberg	1:30:39
7	**Södertälje Nykvarn Orienter (15)**	
+9:19	Jonas Leandersson	1:35:25
8	**Frol IL (28)**	
+11:16	Ulf Forseth Indgaard	1:37:18
9	**OK Linne (4)**	
+11:38	Albin Ridefelt	1:30:33
10	**Hiidenkiertäjät (8)**	
+11:52	Valentin Novikov	1:35:30
11	**MS Parma (18)**	
+12:37	Sami Hämäläinen	1:36:44
12	**OK Trian (22)**	
+14:15	Otto Simosas	1:37:44
13	**Tampereen Pyrintö (23)**	
+19:01	Florian Howald	1:35:20
14	**Ikaalisten Nouseva-Voima (19)**	
+21:48	Dmitry Tsvetkov	1:38:13
15	**Järla Orientering (11)**	
+22:05	Håkon Jarvis Westergård	1:38:27

Punakone palkintojenjaossa. Urheilijat juoksujärjestyksessä vasemmalta lukien:
Pascal Buchs, Anton Kuukka, Elias Kuukka, Severi Kymäläinen, Tobia Pezzati, Aleksi Niemi ja Florian Howald.

Punahilkat loistivat Lappee - Jukolassa

Anton Kuukka

39. Venlojen Viesti juostiin pirtsakassa kesäsäässä Lappeenrannan Raipon metsissä. Viestistä teki mielenkiintoisen jännitysnäytelmän sen tasaisuus ja odottamattomuus, sillä kärki vaihtui tiuhaan läpi viestin. Oman haasteensa touhuun toi jatkuva sade ja tuuli, joka piiskasi suunnistajia.

Yli 1300 aloittajan joukosta kärjessä vaihtoon kaarsi Venlojen ensikertalainen Falköpings AIK OK:n Sara Hagström. Pyrintöläisistä 20 aloittajasta parhaiten selvisivät Lotat Karhola & Eerola vain 53 sekuntia kärkeen. Mainio startti siis viestille ja Karholalle loistava comebacki kevään polvisoirotuksen jälkeen. Sadan joukkoon kinnasivat hienosti myös Heidi Haapasalo ja Anni Haanpää.

Toisella osuudella Punahilkkojen ykkösjoukkueen Sonja Kyrölä sitkutti pitkälti yli puolenmatkan aivan kärjen tuntumassa mutta varvauksen jälkeen suunnistus sakkasi parissa kohtaa. Sonja saapui silti erinomaisesta takaaajo asetelmasta sijalta 12. vähän reilu kolme minsaa kärjen perään. Kakkososuuden vikkelin oli OK Kåren Kajsa Risby joka myös vaihtoi kärjessä.

Kolmas osuus oli lyhyydestään (6km) huolimatta äärimmäisen kovatasoinen, koska kaikki halusivat pedata ankkuriosuudelle hyvät asetelmat. Petauspuuhissa parhaiten loisti ex-pyrintöläinen Anni-Maija Fincke, joka tempaisi yhdessä Pohjantähden Sofia Haajasen kanssa osuuspohjat ja riensi vaihtoon ensimmäisenä. Punahilkkojen Venla Harju onnistui myös todella hyvin tykittäen vaihtoon kuudentena vaivaiset 55 sekkaa Fincken jälkeen.

Ankkuriosuudelle lähdettäessä tilanne oli totaalisen kutkuttava, kun peräti seitsemän maailmanluokan huippunaista lähtivät mittelemään alle minuutin sisällä 9,1 km osuudelle. Alun tehokas hajontarykelmä sekotti pakkaa siten, että Pohjantäden Marika Teini ja Haldenin Mari Fasting juoksivat kärjessä, kun taas Afta ÖSA OK:n Natalia Gemperle (os. Vinogradova) ja Pyrinnön Saila Kinni etenivät hieman taaenpana. Läpijuoksun jälkeen Gemperle teki anteeksiantamattoman suuren virheen ja Saikun jatkaessa rastien naulaamista kyseessä oli kärjen osalta kolmen kauppa. Teinillä oli fyysisesti Sailaan

Ankkuriosuudella on taitonaisten otatus, siellä on Pyrsällä vielä Saila joka tulee heittämään levykompassinsa siihen soppaan.

-Sofia Haajanen Ylen haastattelussa kysyttäessä kumpi voittaa, Marika Teini vai Mari Fasting.

verrattuna heikompi päivä ja Saila sai Pohjantähden kiinni. Haldenin meno oli kuitenkin niin sujuvaa että ero kärkeen ei liiemmin kaventunut. Saikun hieno loppukiri sinetöi Punahilkat mahtavalle hopeasijalle.

Halden iloitsi ansaittua voittoaan korostaen joukkuehengen merkitystä. ”Meillä on tosi hyvä tsemppi päällä”, vahvisti Anni-Maija Fincke. ”Tuntuu hienolta voittaa pitkästä aikaa. Olen vielä mieleltäni niin paljon pyrintöläinen, että se tuntuu myös hyvältä, että Pyrintö tuli toiseksi”, jatkoi Anni-Maija, joka voitti viimeksi edellisen kerran Hyvinkäällä 2010 Pyrinnön väreissä. Voiton myötä Halden SK on voittanut Venlojen viestin viidesti ollen maratontilaston kärjessä Pyrinnön ollessa toisena neljällä voitollaan.

Joukkuehengen puutteesta ei joutunut kärsimään myöskään Punahilkat. Ykkösjoukkue oli nimittäin tasan sama kuin viime vuonna ja kaikki jäsenet aivan ehtoja Pyrinnön Oravapolun kasvatteja ja lapsuudenystäviä. Ankkuri-Saikku kertoikin maalissa olevansa tyytyväinen niin suoritukseensa kuin myös loppusijaan. ”Oma suoritus sujui hyvin ja olen tosi tyytyväinen että sijoitus oli näin hyvä. Hieno voittaa näiden ystävien kanssa. Näiden tyttöjen kanssa tietää, että oma suoritus riittää ja juhlimme sitten sitä sijaa, mikä tulee”, kiteytti Saila.

Myöskään manageri Janne Märkälä ei harmitellut voiton karkaamista. ”Kyllä tämä kakkossija tuntuu tosi hienolta eikä harmita yhtään. Kaksi vuotta sitten kun Anni-Maija Fincke ja Riina Kuuselo vaihtoivat seuraa, päätimme että rakennamme jälleen voittavan joukkueen. Ja nyt olemme saaneet jälleen joukkueen, joka voi tapella tosissaan voitosta. Ja mikä hienointa, joukkue koostuu omista kasvateista”, iloitsi Janne.

Venlojen Viestin lopputulokset:

1	**Halden SK (8)**	(osuusaika)
3:06:04	Mari Fasting	59:32
2	**Tampereen Pyrintö (6)**	
+53	Saila Kinni	59:30
3	**SK Pohjantähti (4)**	
+1:08	Marika Teini	1:00:33
4	**Koovee (13)**	
+3:37	Svetlana Mironova	59:19
5	**Göteborg Majorna OK (16)**	
+3:38	Judith Wyder	1:02:51
6	**Alfta ÖSA OK (2)**	
+4:04	Natalia Gemperle	1:02:55
7	**Stora Tuna OK (22)**	
+4:08	Tove Alexandersson	57:14
8	**IFK Lidingö SOK (10)**	
+4:13	Anna Bachman	1:02:47
9	**Paimion Rasti (83)**	
+4:15	Saara Norrgrann	1:03:00
10	**IFK Göteborg (26)**	
+5:23	Kirsi Nurmi	1:01:37

Yläkuvassa Lotat Karhola & Eerola loppusuoralla.
Alla Sailan ja Punahilkkojen maaliintulo.

Palkintojenjaossa parhaan suomalaisjoukkueen urheilijat valmentajineen.
Vasemmalta Janne Märkälä, Lotta Karhola, Sonja Kyrölä, Venla Harju, Saila Kinni ja Annika Viilo.

Muta - Jukolan jälkihöyryissä

Satunnainen suunnistelija

Suunnistajien kesän huipentuma, Jukolan viesti, on taas takanapäin ja on aika jatkaa kautta pienemmissä suunnistuskarkeloissa ja toivottavasti myös hieman paremmassa kesäsäässä. Jukolan paisuminen ja suuret osallistujamäärät on tietysti lajin kannalta hieno asia, mutta samalla se on ehkä vienyt elintilaa pienemmiltä suunnistustapahtumilta. Tämä on näkynyt varsinkin viestisuunnistuksessa, jonka hienoinen alamäki on jatkunut jo useita vuosia. Kilpailukalenterissa ei ole enää kuin muutama viestitapahtuma SM-viestien ja aluemestaruusviestien lisäksi. Satunnainen suunnistelija muistelee kaiholla aikaa, jolloin juostiin viestiliigaa ja melkein jokaisessa maakunnassa juostiin rastiviestejä (mm. Hämeen rastiviesti, Kalevan rastiviesti, Lakeuden viesti) ja keväisin oli tarjolla jopa korttelisuunnistusviestejä. Näin Muta-Jukolan innoittamana onkin syytä pohtia, miten viestisuunnistus saataisiin taas nousu-uralle.

Nuorten osalta tilanne ei näytä onneksi yhtä synkältä, sillä heille on tarjolla Nuorten Jukolaa, Oravapolkuviestiä ja Nuorisoviestiä. Sen sijaan aikuisille ei kalenterissa taida olla kuin Kevätyön viesti, Finnspring-viesti ja Halikko-viesti. Nämäkin on sijoitettu kilpailukalenterin aivan alku- ja loppupäähän jämäpaikoille, jolloin on kohtuullisen vaikeaa saada ainakaan suuria joukkoja liikkeelle. Halikko-viesti on sinänsä hieno tapahtuma, mutta eikö sen voisi siirtää vaikka elokuulle, jolloin kelit olisivat todennäköisesti paremmat. Jostain kumman syystä Suomessa ei ole edes mahdollisuutta juosta sprinttiviestiä kuin Turussa, vaikka se kuuluu arvokisojen ohjelmaan. Pelkkien huippujen tai edes aktiivisuunnistajien varaan ei viestiä kannata rakentaa vaan sinne tulisi houkutella mukaan myös satunnaisia suunnistajia. Jukolan myötä mukaan on saatu harrastelijoita ja työpaikkajoukkueita, jotka voisivat innostua osallistumaan myös pienempiin viesteihin. Osuudet voisivat olla melko lyhyitä, osa jopa putkiosuuksia ja vaikeustasokin ainakin joillakin osuuksilla helppo, jotta myös vähemmän suunnistaneet lähtisivät helpommin mukaan. Polkujuoksu on kasvattanut suosiotaan huimasti, joten senkin harrastajista löytyisi varmasti potentiaalisia viestisuunnistajia.

Nyt saattaisi siis olla tilausta niin kansallisille kuin paikallisillekin viesteille, johon voisivat osallistua niin huiput kuin harrastelijatkin. Ideoita uusiin viestikonsepteihin kannattaa hakea myös muiden lajien parista. Hiihtäjien maakuntaviestin kaltainen malli, jossa kilpaillaan seurajoukkuein tai kuntajoukkuein, olisi esimerkiksi kokeilemisen arvoinen. Pirkanmaalla olisi varmaankin luontevinta kilpailla seurajoukkueiden kesken, koska täällä on monta vahvaa seuraa, jotka saisivat jalkeille kilpailukykyisen joukkueen. A-sarjassa voisi olla 5-7 osuutta, joista osa tytöille, osa pojille ja osa aikuisille – ihan niin kuin Halikko-viestissäkin. Työpaikka- ja kaveriporukoille olisi erikseen B-sarja ja siinä olisi vähemmän osuuksia. Ruotsinkielisten koulujen välinen viestijuoksukilpailu Stafettkarnevalen voisi puolestaan toimia esikuvana koululaisten suunnistusviestille, joka voitaisiin toteuttaa vaikkapa sprinttiviestinä. Tärkeintä olisi kuitenkin saada uusia viestitapahtumia, jotka osaltaan palvelisivat myös huippujen valmistautumista suurviesteihin, mutta samalla tarjoaisivat mukavaa vaihtelua myös muille lajin harrastajille. Vaikka suunnistus onkin pohjimmiltaan yksilölaji, niin viestit ovat kuitenkin lajin suola.

Kirjoittaja odottaa innolla, että Hämeenlinnan korttelviesti palaisi kilpailukalenteriin.

URHEILUHIERONTAA EDULLISESTI!

Lähes valmis urheiluhieroja hieroo Kalevassa kesällä 27.6-29.7.

45 min 25 €
60 min 30 €
75 min 37 €
90 min 43 €

Kotikäynti 45 min 30€ jne.

Tekstiviesti (tai watsapp) tavoittaa parhaiten. Vastaan myös soittoihin jos en ole hieromassa.
Pyrinnön jäsenkortilla 3 € alennusta!

urheiluhierojaopiskelija
MIKKO HAIKONEN
mikkovhaikonen@gmail.com 0407616345

Tiomilassa nuoret onnistuivat

Anton Kuukka

Suunnistuskevään suurviestiklassikko Tiomila kisattiin toukokuussa Falunissa Lugnetin hienolla talviurheilustadionilla. Pyrintö osallistui kaikkiin kolmeen sarjaan kaikkiaan kahdeksalla joukkueella.

Päivä lähti perinteisesti käyntiin nuortenviestillä, jossa alle 16-vuotiaat mittelivät paremmuuttaan. Pyrinnön viesti sujui alusta alkaen hyvin, kun aloittaja Lotta Eerola kirmasi vaihtoon 2:07 kärjen perään sijalla 41. Pyrinnön kolmosjoukkueen avaaja Leevi Keronen onnistui osuudellaan moitteetta viilettäen vaihtoon vain 24 sekuntia kärjen perään kahdeksantena.

Toinen osuus oli niin sanottu härdelliosuus, jossa sai olla kaksi juoksijaa, ja vain nopeamman aika ratkaisi. Pyrinnön viestiä tällä osuudella vei Sara Kurth ja Kaisa Haanpää. Sara teki loistojuoksun ja nosti Pyrinnön sijalle 5. vain 13 sekkaa kärjen perään.

Sama ralli jatkui myös kolmannella osuudella, jossa ykkösjoukkueen viestiä vei Leo Matinheikki ja Lasse Viilo. Leksa karkasi muilta yhdessä Stora Tuna OK:n Mattias Östbergin kanssa päästäen ankkurispojat varsin maukkaaseen paikkaan.

Ankkuriosuudella kyse oli Pyrinnön Mikko Eerolan ja Stora Tunan Viktor Svenskin välisestä taistelusta. Svenskin vauhti oli jo alun pelto-osuudella päätähuimaavaa mutta selkeämpi ero poikien välille saatiin lopun reitinvalintavälillä. Maaliin Stora Tuna ehti 1:54 ennen Pyrintöä, ja kolmanneksi jäänyt Nydalen SK jäi kärkeen jo 6:33.

Pyrinnön nuorten joukkuesuoritus oli häkellyttävän hyvä, sillä joukkue teki yhteensä virhettä vain noin puoli minuuttia.

Damkavlenissa Punahilkat sijoittuivat 13. tanskalaisen OK Pan Århusin viedessä voiton. Viesti eteni Pyrinnöltä tasaisesti ja erityisen valonpilkahduksen suoritukseen toi Venla Harjun kova noteeraus 4. osuudella ollen 6. nopein ja Saila Kinnin 11. nopein ankkuriosuus.

Yön 10Milassa Punakone möyhysi alkuosuuksilla varsin mallikelpoisesti siten, että Florian Howaldin ja Elias Kuukan huippusuoritukset siivittivät Pyrinnön viestin kärkeen. Loppu ei kuitenkaan sujunut parhain päin, ja lopputulokseksi kirjattiin 25. sija.

Yllä Ungdomskavlenin hopeajoukkue, keskellä Saikku Damkavlenin loppusuoralla ja alla Kungen av den långa natten - Elias Kuukka.

Florian kahmi mitaleja EM-kisoissa

Anton Kuukka

Pyrintöläiset olivat hyvin edustettuina toukokuun EM-kisoissa, jotka pidettiin Tsekin Jeseníkissä. Kisat lähtivät käyntiin sprinttiviestillä, jossa Suomen joukkueessa juoksivat osuusjärjestyksessä Merja Rantanen, Topi Raitanen, Aleksi Niemi ja Venla Harju. Joukkue saavutti Suomen parhaan arvokisasijoituksen sprinttiviestissä ollen neljäs Venäjän voittaessa.

Seuraavaksi oli vuorossa henkilökohtainen sprintti, josta Pyrinnön sveitsiläisvahvistus Florian Howald nappasi ensimmäisen mitalinsa aikuisten sarjassa ollen kolmas. Kisa oli äärimmäisen tiukka ja Flo jäi voittaja Matthias Kyburzille vain kolme sekuntia. ”Meno tuntui todella vahvalta niin teknisesti kuin myös fyysisesti koko matkan! Voi olla, että löytäisin nuo 3 sekuntia jostain virheinä mutta kuitenkin lähes täydellinen kisa minulta”, kertoi Florian kisan jälkeen.

Venla Harju oli sprinttikisassa hienosti yhdeksäs. Myös Severi Kymäläinen ja Aleksi Niemi pääsivät sprintin A-finaaliin. Severi oli lopulta 37:s, mutta Aleksi ei valitettavasti saanut hyväksyttyä suoritusta väärän rastin takia.

Keskimatkalla Florian jatkoi hyvää tekemistä sijoituksen ollessa viides. ”Tänään oli todellinen suunnistusrata, todella hieno kisa takana. Ensimmäisellä rastilla en heti nähnyt lippua kiven takaa, mutta olen silti tyytyväinen sijoitukseen”, kommentoi Florian kisan jälkeen. Myös Saila Kinni onnistui ollen kuudes ja Venla yhdeksäs. Todella hieno sarja siis pyrintöläisiltä keskimatkalla. Pitkällä matkalla Saila oli 20.

EM-viesti päätti kisaviikon tuoden Pyrintöön uuden Euroopan mestarin. Florian aloitti Sveitsin kakkosjoukkueen ja tuli vaihtoon vähän yli minuutin kärjen perään sijalla 13. Seuraavat viestinviejät Babtiste Rollier ja Martin Hubmann nostivat joukkueen lopulta voittoon Norjan jäädessä toiseksi.

Naisten viestin mestaruuden vei Suomen ykkösjoukkue tiukan loppukirikamppailun jälkeen. Suomen kakkosjoukkueessa juoksivat Sofia Haajanen, Saila Kinni ja Venla Harju ja he sijoittuivat hienosti kuudenneksi alle minuutin kärjestä.

Päivän pyrintöläinen - Leo Matinheikki

Konsta Puranen

Mahtavan kauden aloittanut Leo "Lexa" Matinheikki on valittu tämän kerran Päivän pyrintöläiseksi. Leo kertookin meille nyt tarkemmin talvikauden harjoittelusta ja ajatuksistaan nuorten EM-kisoihin valituksi tulemisesta.

HM: Viime talvena harjoitellessasi, mietitkö että tänä kesänä lähdet Puolaan kisaamaan Suomen paidassa?
LM: Kyllä ajatus Puolasta oli jo talvella, kun Pasi -enon kanssa katsottiin Puolan vanhoja karttoja leirillä jouluna Ukko-Hallassa. Puolaan lähtö alkoi tuntua varmemmalta ensimmäisen näyttökilpailun Finnspringin jälkeen, kun sain hyvin onnistuneen juoksun.

HM: Miten talvikausi sujui?
LM: Talvikausi sujui todella hyvin. Nostin talviharjoittelumääriä viime talvesta rutkasti ja se tuotti tulosta. Jätin laskettelukerrat Hervannan alpeilla keskellä viikkoa ja laskettelin sunnuntaisin, joten minulla oli entistä enemmän aikaa treenata. Tein myös juoksuvoimaharjoittelua, mutta jalkani eivät siitä tykänneet, joten juoksin lopputalven enemmän metsässä ja suunnistin todella paljon. Talven liukkaus ei haitannut ja tein myös hallissa tekemieni normivetojen lisäksi mäkivetoja.

HM: Alkukautena olet näyttänyt hampaasi isoissakin piireissä. Pysyykö sama vire syksyyn asti?
LM: Alkukausi on mennyt todella hyvin. Vire pysyy päällä, koska on talvella luotu hyvä pohja ja fysiikka on kohdillaan. Joka kisassa täytyy olla focus täysillä tekemisessä, jotta saa itseään tyydyttäviä ja sijoituksellisesti hyviä suorituksia myös jatkossakin.

HM: Tuleeko Puolan kisoissa menestystä?
LM: Uskon, että Puolassa tulee menestystä, sillä olen valmistautunut hyvin kisoihin ja olen saanut hyviä neuvoja Pasilta kisoihin. Sijoitusta en ole liiemmin miettinyt, mutta kymppisakkiin pääseminen jollain matkalla olisi

tosi kova juttu ja se voi olla myös mahdollista. Aion saada itseäni tyydyttävät ja onnistuneet suoritukset ilman paineita.

Halokeeni Magazine toivottaa Leolle onnea ja menestystä myös tuleviin koitoksiin!

JOHN DEERE

dimen GROUP

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Jouni Mähönen - suunnistaja vuodesta 1979

Henkinen ylivoima

Edelliskerran valmennuspalstalla kirjoittaneet Mervi ja Raino Pesu haastoivot minut kirjoittamaan omia näkemyksiäni valmennukseen liittyvistä asioista. Haasteen yhteydessä ollut valokuva, jossa kannoimme yhdessä Kai Roineen kanssa Merviä, on jostain 1980-ja 90-luvun taitteesta. Kuva kertoo monesta asiasta, mm. positiivisesta joukkuehengestä, innostuksesta, itseluottamuksesta ja kuvanottohetki ja -tapahtuma huomioiden myös siitä, että hurjasti on harjoiteltu menestyksen eteen. Tästä kuvasta innostuneena ajattelinkin jättää jälkimmäisen osion ruotimisen vähemmälle eli keskityn enemmän fyysisen harjoittelun ulkopuolisiin asioihin. Totean vain, että fyysistä harjoittelua täytyy tehdä riittävästi ja paljon. Enemmän kuin osaa kuvitella.

Oman urani aikana 90-luvulla suunnistuksen henkisestä harjoittelusta ei juurikaan ollut saatavilla jäsennettyä esimerkkiä urheilijoille eikä sen ajan valmentajille. Harjoittelussa keskityttiin fyysisiin harjoitteisiin sekä fyysisen rasituksen ja kehityksen seuraamiseen. Yritin kuunnella tarkasti nuoruusvuosien idolini Kari Sallisen ja hänen valmentajansa Jukka Kalliokosken irrallisia neuvoja suorituksen hallinnasta ja sen kehittämisestä, joista koostin vasta vuosia myöhemmin oman konseptin huippusuorituksen hallitsemiseen. Oman urani huippuvuosina -90 luvun lopussa ja 2000-luvun alussa suorituksen hallinan malli hioutui huippuunsa. Tuloksena mm. useassa henkilökohtaisessa SM-kisassa -97-02, kymmenen parhaan suunnistajan joukkoon juokseminen, niin pika-, yö-, normaali-, kuin pitkälläkin matkalla. Seuraavassa käyn läpi omat kokemukseni niistä elementeistä, joilla näen olleen iso vaikutus suorituksen hallinnan kehittymiseen sekä toistuvaan ja ennustettavaan hyvään suorittamiseen.

Jumalaton innostus

Kehitä innostus työtäsi kohtaan huippuunsa, niin työsi kehittyy huippuunsa. — Norman Vincent Peale

Useimmilla ihmisillä on tämä luontainen kyky, sillä todennäköisesti moni on kokenut olevansa rakastunut ja siitä kovastikin innostunut. Tätä metaforaa rakastumisesta käytti aikanaan muun muassa Mika Myllylä, kun hän kuvasi tunnetta, joka hänet valtasi kilpailusuorituksen aikana. Innostunut ihminen saa paljon aikaan, koska hän keskittyy tähän innostuksen kohteeseen kaikilla mahdollisilla aisteillaan ja samalla muut asiat kaikkoavat mielestä. Innostuminen on varmastikin persoonallinen ominaisuus, mutta sitä voi harjoittaa monella erilaisella päivittäisellä rutiinilla. Kannattaa kiinnittää huomiota kuinka innostuneita eri ihmiset ovat, kun he esimerkiksi tapaavat toisensa. Miten he reagoivat, kun itse olet välinpitämätön tai vastaavasti innostunut?

Mielikuvien avulla vetoharjoittelu marraskuisessa räntäsateessa saattaa olla erittäin innostavaa, kun kuvittelet itsesi tekemässä vuoden tärkeintä harjoitusta. Jouluaattona toteutettu kuuden tunnin vaellus, kun kukaan muu suunnistaja maailmassa ei niin tee (paitsi Jarkko Huovila), tekee sinusta voittajan ja hetkellisestä menestyvän joka varmasti lisää innostusta ja motivaatiota.

Innostunut ihminen on ennakkoluuloton, vilpitön ja aina valmis oppimaan uusia asioita. Tämä takaa alustan jatkuvalle kehittymiselle, mitä tarvitaan päästäkseen urheilijanpolulla eteenpäin. Kun olin itse innostunut kehittämään suunnistusta ja suorituksen hallintaa, pyrin hakemaan vaikutteita lajin huippuasiantuntijoilta, kuten Heikki Peltolalta, Börje Vartiaiselta, Ari Anjalalta, Kari Salliselta ja Raija Laukkaselta.

Positiivisuus ja onnellisuus

Menestyminen ei ole avain onnellisuuteen. Onnellisuus on avain menestymiseen. Jos pidät siitä mitä teet, onnistut varmasti. — Herman Cain

Kaikki ihmiset epäonnistuvat tekemisissään. Positiivinen ihminen näkee epäonnistumisessa mahdollisuuden ja saa oman perustekemisen käännettyä nopeasti takaisin oikealle suunnalle, kun taas negatiivinen ihminen näkee epäonnistumisessa ongelman ja jää sen kanssa painimaan pitkäksi aikaa. Positiivinen ihminen kerää ympärilleen ystäviä ja tukijoukkoja, joita ilman kukaan ei yksin pysty kipuamaan urallaan maailman huipulle. Positiivinen ihminen osaa nauttia yksinkertaisista asioista ja lyhyistä hetkistä, ja siten keräämään energiaa tärkeään suoritukseen.

Onnellisuus on pohja elämälle. Kun pidät siitä mitä teet olet aina valmis tekemään oikeita asioita, enemmän kuin kukaan muu. Itselleni tällainen esimerkki urheilussa oli mm. selkeiden lepopäivien pitäminen. Parhaimillaan pidin jopa kolme perättäistä lepopäivää, silloinkin kun fyysisen harjoittelun määrää ihannoitiin. Toinen esimerkki tästä oli päivän kolmas tai neljäs harjoitus, jossa iltayhdeksän aikaan kävin juoksemassa 10 min ulkona hyvin pukeutuneena, jotta lihakset lämpenivät riittävästi ja siihen päälle puolen tunnin venyttelyt. Nämä harjoitteet sekä selkeät lepojaksot tekivät minut fyysisesti hyvinvoivaksi ja onnelliseksi.

Positiivinen henkilö on aina valmis kokeilemaan oppiakseen uutta, eikä hän pelkää tekevänsä virhettä ja epäonnistua. Hän on sinut itsensä kanssa eikä välitä muiden kommenteista.

Ihminen joka ei tee virheitä ei tavallisesti tee muutakaan. — William Magee

Vuoden 2009 43-kavlen ja hopeasija IKHP:n takana. Voittaja-ankkurina Andreas Rangert, jonka Jouni voitti osuusajoissa 35 sekunnilla.

Rehellisyys

Oman pelkonsa tunnustanut on jo voittanut peloista ensimmäisen. - Tuntematon

Haaveilu ja menestyksen ihannointi kuuluvat kaikkien ihmisten elämään. Haavessa ja iluusiossa eläminen ei kuitenkaan auta pääsemään tavoitteeseen. Oman tason mittaaminen, tosiasioiden hyväksyminen ja omien heikkouksien ja vahvuuksien myöntäminen antaa urheilijalle mahdollisuuden tehdä päivittäisessä harjoittelussa ja elämässä ylipäätään oikeita valintoja. Itselleen rehellinen urheilija ei jätä asioita tekemättä, vaan luottaa siihen, että on oikein tehdä niitä asioita mitä on päättänyt tehdä. Rehellinen ihminen tietää missä menee hyvän maun rajat. Rehellinen urheilja tietää milloin lopettaa raskas vetoharjoitus tai luovuttaa kun oma fyysinen raja on tullut vastaan, tai mitä vauhtia pitkä lenkki pitää juosta, jotta se palvelee urheilijaa itseään. Rehellinen suunnistaja ei jätä kompassiin katsomatta tai rastikoodia tarkistamatta kilpailusuorituksen aikana.

Oivalsin tämän asian merkityksen urheilussa jo hyvissä ajoin. Opin olemaan yrittämättä enemmän kuin mihin omat taitoni riittivät. Uskalsin olla minä itse. Tämän asian ymmärtämisessä auttoi urani ensimmäinen menestysjakso Rajamäen Rykmentissä vuosina 1990-1996, jossa varmat viestisuoritukset ruokkivat itseluottamusta sekä auttoivat ymmärtämään oman tasoni, heikkouteni ja vahvuuteni.

Kun urheilija on rehellinen itselleen, on hänen helppo olla oma itsensä. Omana itsenä oleminen auttaa urheilijaa joka päivä tekemään oikeita asioita ja sitä myöten kehitys on väistämätöntä.

Itsensä tunteminen

Itsetuntemus on urheilijan suurin oppimisen haaste ja tavoite omalla urheilu-uralla. Hyvä valmentaja auttaa urheilijaa löytämään itsensä ja tunnistamaan fyysiset ja psyykkiset olotilat, niin huippu- kuin ylikunnon olemuksetkin. Omaa vireystilaa ohjaamalla pystyy rakentamaan kuntohuipun jokaiseen haluamaansa kilpailuun. Psyykkisen vireen ja halun virittäminen onnistuu hyvin mielikuvien avulla. Mielikuvaharjoittelu on hyvin tärkeä osa huippu-urheilijan harjoittelua, jonka avulla voidaan kehittää tehokkaasti eri toimintamalla huippuunsa asti.

Virheetön ja täydellinen kilpailusuoritus tulee luonnostaan liikoja ajattelematta ja itseään pakottamatta. Oikeat suoritteet tulevat alitajunnasta, johon oikeita toimintatapoja on ajettu niin käytännön-, kuin myös mielikuvaharjoittelun avulla. Oma voimakas kokemukseni mielikuvaharjoittelusta alkoi vuonna 1995, ensimmäisen henkilökohtaisen miesten sarjan SM-hopeamitalin voit-

tamisen jälkeen. Noin 90% radasta juoksin hurmioituneena, mitään ajattelematta, ja pystyin tekemään kaikki suunnistuksen suoritteet täydellisesti täydessä vauhdissa. Tällöin koin ensimmäisen kerran flow-tilan. Vasta radan lopussa, kun sain kiinni 4, 6 ja 8 minuuttia edellä lähteneet, flow puhkesi. Suorittaminen oli hidasta ja väkinäistä, tein lopussa noin 40 sek virhettä. Tällä kertaa se kuitenkin riitti mitaliin.

Tuon kilpailun jälkeen minulle oli selvää, että henkisellä vireystilalla on huomattavan suuri merkitys suorituksen laatuun ja onnistumiseen. Tästä innostuneena kehitin oman mielikuvaharjoituksen täydellisen suunnistussuorituksen tekemiseen. Mielikuvaharjoituksen tekeminen on raskasta, varsinkin jos koulu-, työ- ja ihmissuhdeasiat pyörivät mielessä. Juurikin tämän takia tein kaikki mielikuvaharjoitukset rentoutusharjoituksen yhteydessä. Rentoutusharjoitus on helppo tapa unohtaa kaikki ympärillä olevat asiat ja keskittyä ainoastaan itseensä ja yhteen asiaan. Rentoutusharjoituksen keskellä minulla oli luettuna tarinan muodossa täydellinen suunnistuskilpailu. Ikäänkuin toisessa persoonassa kävin läpi kilpailupäivän tapahtumat kilpailupaikalle saapumisesta, pukeutumis- ja lähtörutiineista aina lähtöhetkeen, kilpailun aikaiseen toimintaan, loppukiriin, maalileimaukseen ja voittajan haastatteluun asti. Harjoitus kesti kerrallaan noin puoli tuntia, ja saavutin siinä poikeuksetta voimakkaan tunteen suorituksen hallintaan ja onnistumiseen liittyen. Kun olin harjoitellut täydellistä suoritusta useita kymmeniä kertoja, oli se minulle tuttua ja uskoin aina ennen seuraavaa kilpailua pystyväni täydelliseen suoritukseen. Tietyn tunteen ja mielentilan saavuttaminen ennen kilpailua antoi minulle luottoa siihen, että pystyn juoksemaan kyseisessä kilpailussa täydellisen juoksun.

Nyt ikämiesvuosina en ole tehnyt enää mielikuvaharjoituksia, mutta nuo nuoruusvuosien aikana tehdyt harjoitukset auttavat vielä nykyäänkin hallitsemaan suunnistussuorituksia. Fyysisen kunnon heikkenemisen myötä olen huomannut ettei oikean tunnetilan saavuttaminen ennen kilpailua ole enää itsestäänselvä juttu.

Itseluottamus

Olen kuullut monesti suorituksessa epäonnistuneen urheilijan mainitsevan itseluottamuksen puutteen. Kun kaikki edellämainitsemani asiat innostus, positiviisuus, rehellisyys ja itsetuntemus ovat hyvässä hallinnassa, voi urheilija lähteä hyvällä itseluottamuksella menestymään niin kansallisessa kuin kansainvälisissä arvokisoissa. Huippu-urheilijallekin tulee huonoja päiviä ja epäonnistumisia. Hyvän itseluottamuksen omaava urheilija pystyy katkaisemaan negatiivisen kierteen nopeasti ja saamaan itsensä takaisin voitokkaalle tielle.

Haastan seuraavaksi **Sami Takaluoman** paljastamaan harjoittelun Pandoran boxinsa ja kertomaan kuinka ihmeessä oli mahdollista nousta Suomen 50:n parhaan miessuunnistajan joukkoon oikeanlaisella harjoittelulla.

Ootteks kuullu!?

Halokeeni onnittelee uusia ylioppilaita Jussi Harjua, Anton Kuukkaa, Anna-Reetta Reunasta, Mei Rinta-Jouppia, Jonne Pitkästä sekä Minttu Paunua. Onnittelut myös muille valmistuneille, joiden saavutuksista Halokeenin toimituksella ei ole tietoa.

Juntusen Jokke pitää hallussaan Malminkartanon portaiden ennätystä. Asiasta uutisoi ensimmäisenä Ilta-Sanomat.

Suomen JWOC-joukkueeseen on valittu pyrintöläisistä Anton Kuukka ja varalle Anni Haanpää. Kisat juostaan 9.-15.7. Sveitsissä.

Pyrintöläiset rohmusivat SM-keskimatkalta kaikkiaan 9 mitalia!

Nuorten EM-kisoista kultaa Lotalle, hopeaa Annille ja pronssia Leolle! Lue nuorten kommentit kisoista seuraavasta Halokeenista.

Venla kirjoitti urheilijan uupumuksesta blogissaan: https://venlaniemi.wordpress.com/2016/05/07/kuinka-polttaa-itsensa-loppuun-urheilemalla-ja-selvita-siita/

Pyöräsuunnistuksen MM- ja EM-kisat pidetään 25.-30.7. Portugalissa. Pyrintöläisistä kisaan valittiin Kaarina Nurminen, Saara Yli-Hietanen ja Juha Lilja.

MM-kisoihin valittiin pyrintöläisistä Venla, Saila ja Aleksi sekä varalle Elias. Seuraavassa Halokeenissa kerromme miten kisoissa meni.

Alatalon Sanni hävisi vain 4 sekuntia seurakaverilleen Aino-Kaisa Saariselle hiihtäjien kesän pääkilpailu Vuokatin Aateli Racen ylämäkirullahiihto Vaaran mailissa! Aateli Racessa on Vaaran mailin lisäksi 3 kilometrin maastojuoksu ja 10 km rullahiihto.

Aikuisten suunnistuskoulu oli suosittu!

Teksti: Katri Lilja
Kuva: Jari Yli-Hietanen

Nuorten ryhmä järjesti jo perinteeksi muodostuneen Aikuisten suunnistuskoulun huhti-kesäkuussa. Kurssilla oli yli 90 osallistujaa.

Kiitokset kaikille nuorille vanhempineen. Ohjaus sai kiitosta kurssilaisilta ja nuorten tekemät radat olivat oikein sopivat kurssi-iltoihin.

Saamamme palautteen perusteella kurssi täytti odotukset ja kurssilaiset oppivat paljon suunnistuksesta. Eri ryhmissä oli hieman erilaiset opetusteemat, jotka oli valittu osallistujien suunnistuskokemuksen ja vauhtitoiveen perusteella. Kokeneimmatkin kurssilaiset olivat varsin tyytyväisiä kurssin antiin.

Kurssilla saa rohkeutta lähteä maastoon testaamaan omia suunnistustaitoja. Kurssi on myös oiva tapa tutustua luontoon ja tottua ulkoliikuntaan - säässä kuin sääss ä.

Seuraava kurssi käynnistyy huhtikuussa 2017, ja ilmoittautuminen avataan viimeistään maaliskuun alussa. Voit jo nyt markkinoida kurssia työkavereille, sukulaisille ja muille tutuille.

tampereenpyrinto.fi/suunnistus/aikuissuunnistuskoulu/

UKK-instituutti

Suunnistajan kesä ABC

Suvi Harju

A – Aurinko. Kesällä aurinko paistaa toivottavasti. Lieveilmiönä lämpötilan nousu (ks. C – celsius) sekä siitä johtuva hiki (ks. H – hiki). Voivat tosin jäädä myös vähemmälle, kun kyseessä on Suomen kesä.

B – Borrelioosi. Punkin levittämä tauti, johon sairastuu Suomessa vuosittain 2000-3000 ihmistä. Toivottavasti ei osu omalle kohdalle.

C – Celsius. Lämpötilayksikkö, jonka nousua seurataan tarkasti. Tuleeko sitä hellettä vai ei?

D – D-vitamiini. Talviaikaan suomalaisten otettava purkista, kesäisin saadaan auringosta (ks. A – aurinko)

E – Emit. Leimausvälineistä emitin lisäksi myös SportIdentille saattaa olla kesäisin käyttöä, mikäli matkustaa ulkomaille suunnistamaan (ks. R – rastiviikko, U – Ungi).

F – Festarit. Suunnistajan kesän tärkein festari on tietenkin Jukolan viesti. Lappee-Jukolaan oli ilmoittautunut 17558 kilpailijaa ja katsojat päälle.

G – Grano Games. TP:n järjestämät kolmipäiväiset kisat ovat heti alkukesästä.

H – Hiki. Läsnä urheilusuoritusten aikana ja jälkeen sekä kesäisin myös ihan vaan tekemättä mitään.

I – Iltarastit. Tavalliset iltarastit pyörivät alkukeväästä myöhäiseen syksyyn, ja keskiviikon taitoiltarastit hieman suppeammin. Näiden lisäksi kesän aikana järjestetään myös Iltarastiviikko.

J – Jäätelö. Suomalainen syö jäätelöä yli 12 litraa vuodessa ja kylmä herkku sopii etenkin kesään.

K – Kartta. Suunnistajan tärkein työväline. Hyödyllinen myös kesän mahdollisilla lomamatkoilla, kun pitää löytää nähtävyyksien luokse.

L – Loma. Pienimpien koululaisten loma alkaa Leimaus-leirillä ja kestää 10 viikkoa. Nauttikaa, sillä loma ei ole itsestäänselvyys (ks. T – työ).

M – Mökki. Suomalaisten suosikkilomakohde, joka sopii myös suunnistajille erinomaisesti. Mökeillä on usein tarjolla metsää ja polkua juoksuun sekä järvi palautteluun, joten mikäs sen parempi paikka reenailla.

N – Nautiskelu. Suomen kesä on lyhyt ja muut vuodenajat pimeydellään masentavia, joten kesällä tärkeää on nautiskella mahdollisuuksien mukaan.

O – Onkiminen. Mato-ongella voi saada pieniä ja vähän isompiakin kaloja, mutta tärkeintä on sen rauhoittava tunnelma. Ongella ei ole mihinkään kiire.

P – PK-reeni. Kesän kisattomalla kaudella on hyvä kehittää myös kestävyysominaisuuksia.

Q – Quote eli suomeksi lainaus. Tunnetuin kesään liittyvä lainaus taitaa olla ”Kesä kuivaa minkä kastelee.”

R – Rastiviikko. Suomessa ympäri Suomea vuosittain oleva Fin5 sekä kuntosuunnistajan unelma Kainuun Rastiviikko. Ruotsissa maailman suurin rastiviikko O-Ringen, jossa pyrintöläisiä suunnistaa tänäkin vuonna runsaasti. Lisäksi erilaisia mielenkiintoisia rastiviikkoja järjestetään ympäri maailmaa.

S – Suunnistus. Jokaisen suunnistajan kesään kuuluu yleensä suunnistus.

T – Työ. Kesätöitä on vaikea saada, mutta onnekkaimmat saavat tilipussin ja CV:n täytettä sekä kokemusta.

U – Ungi. Ungdomens Tiomila on Ruotsissa elokuussa järjestettävä nuorten viesti, jossa Pyrintö on useana vuonna pärjännyt erittäin hyvin. Menestystä odotetaan tältäkin vuodelta, eikä suotta, niin ovat nuoret kovassa kunnossa.

V – Vesi. Pullosta, hanasta, lasista, järvestä, merestä, ojasta, suihkusta. Kuumalla säällä hyvä nauttia sekä sisäisesti että ulkoisesti.

W – WOC. World Orienteering Championships eli suunnistuksen MM-kisat järjestetään tänä vuonna Ruotsin länsirajalla Strömstadissa.

X – X-asento. Välillä on hyvä levätä, ja X-asento sopii etenkin uimapatjalla kellumiseen.

Y – Yötön yö. Pohjoisessa Suomessa aurinko ei laske koko kesänä ollenkaan, eikä etelässäkään pitkää pimeää aikaa kesäöinä ole.

Z – Zyrtec. Allergialääke merkistä riippumatta on monen suunnistajan pelastus sekä kevään siitepölykaudella, että kesän heinäaikana. Saattavat auttaa myös esimerkiksi hyttysiin (ks. Ö – ötökät).

Ä – Ämpäripesu. Kesäkuumalla järvestä kannettu ja ämpärillä päälle kaadettu vesi virkistää mukavasti kisojen jälkeen. Viileämmillä säillä virkistää tietysti myös.

Ö – Ötökät. Punkit, paarmat, kärpäset, hyttyset ja ampiaiset. Toiset ovat harmittomampia, mutta yhtä ärsyttäviä kaikki.

PIRKANMAA VIKING LINE

Leimaus-leiri 2016 - virallinen totuus ja epävirallinen osatotuus

Heikki Tukiainen

Virallinen totuus

Leimaus-leiri - tuo jokaisen suunnistajanuoren virallinen kesäloman aloitus - järjestettiin Ikaalisissa 6.-9.6.2016. Leirillä on toimivaksi testattu ohjelma ja toimintomalli, jota kehitetään aina pienin askelein. Miksipä hyvää tarvitsisi isosti muuttaa!

Teija Liponkoski toimi leimausleirin vastuullisena. Teija oli hoitanut ennakkotiedotuksen ja esim. WhatsApp-kanavien perustamisen jo etukäteen. Toimivaksi tavaksi on havaittu myös päiväohjelman liimaaminen majoituksen sisääntuloon.

Tänä vuonna pyrintöläisiä oli mukana 54 nuorta ja 17 ohjaajaa, eli yhteensä 71 henkilöä. Siinä ei yksi bussi olisi riittänytkään.

Maanantai 6.6.2016

Ensimmäisen päivän ohjelmaan kuuluu leiripaikalle siirtyminen ja majoittuminen. Koska matka Ikaalisiin on verraten lyhyt, ei siirtymiseen tarvittu bussia ja puolta päivää, vaan paikalle tultiin kimppakyyti-henkilöautoilla. Majoituksena toimi Kylpylähotelli muutaman sadan metrin päässä ja vielä sisäsiirtymisputkella yhdistettynä varsinaiseen kylpylään. Nuoret oli jaettu 4-6 henkilön huoneisiin ja lähes jokaiseen saatiin mukaan myös aikuinen jarrutelemaan hurjimpien ideoiden toteutusta.

Ikaalisten kylpylä oli oheistoimintojen järjestämisen kannalta erinomainen leiripaikka: vieressä on Kyrösjärvi, kylpylä on iso, majoitusta riittää ja ympärillä on erinomaisia suunnistusmaastoja.

Leiri avattiin nuoremmilla ryhmillä kylpylän ympärille tehdyllä sprinttikartalla. Vanhemmat ryhmät pääsivät maistamaan jo heti ensimmäisenä hienoa nopeapohjaista kangasmaastoa kylpylän lähikummuilla. Paluumatkalla ohjelmassa oli tarkkuussuunnistus. Se kysyi hyvää kartanlukutaitoa ja maaston hahmottamista.

Illalla leiri virallisesti avattiin kylpylän takana olevan hiekkarannan kupeessa. Aurinko paistoi, vaikka tuulta olikin ja lämpöasteet olivat vähän yli 10 paremmalla puolella. Ensimmäinen yö varmaankin nukuttiin öistä kaikkein parhaiten.

Tiistai 7.6.2016.

Nuoremmat ryhmät jatkoivat siitä mitä vanhimmat tekivät ensimmäisenä harjoituksen - eli kylpylän lähimaastojen kankaiden suunnistamista kahden harjoituksen muodossa.

Vanhimmat siirtyivät bussilla Luhalahteen, Konsonvuoreen ja Väinävuoreen. Nämä maastot ovat tuttuja vähän vanhemmille SM-keskimatkan kilpailuista kesällä 2015. Lounaskin syötiin Luhalinnassa parin kilometrin siirtymän takana. Olisihan siellä ollut uimaranta jäätelökioskin kera, mutta varsinkin uimaranta jäi vähälle käytölle. Keli oli sitä verta viileä.

Tiistaina avattiin myös sählyturnaus. Sähly perinteisesti herättää rajusti tunteita, eikä tämä vuosikaan ollut poikkeus. TP osallistui kaikkiin sarjoihin, joista nuorempien poikien sarjaan kahdella joukkueella, joten joukkueita oli yhteensä viisi. Isot tytöt (eli 2003 syntyneet ja vanhemmat) muodostivat yhdessä Kangasala SK:n ja Kooveen tyttöjen kanssa joukkueen Manse Babes. Pelipaitoina toimivat TP:n paidat, ja hyvin se punainen väri näytti sopivan perinteisesti muita värejä käyttävien nuorien peliasuksi. Tiistain peleistä jatkoon selvisi vain isojen poikien joukkue kahden voiton kera. Muut joukkueet putosivat jatkosta jo tiistain ensimmäisissä peleissä, vaikka yritys ja into kovia olivatkin.

Keskiviikko 8.6.2016.

Keskiviikkona koko leiri siirtyi Jämille tunnettuihin suunnistusmaastoihin. Nuoret ovat suunnistaneet näitä jo useasti Oravapolun Taitokoulun syysleirin tai Suunnistusmaratonin yhteydessä. Tuttua maastoa käytettiin käyräkartan muodossa uusien taitojen opiskeluun. Vähän harvinaisempana harjoitusmuotona tarjolla oli pyöreä käyräkartta, josta oli myös pohjoisviivat poistettu. Kompassiakaan ei saanut käyttää.

Leiriviestin 10 joukkuetta muodostettiin - jo perinteen mukaisesti - arpomalla ne yhteisesti. Kova sijoitus ei ole Leimaus-viestin ykköstavoite. Tosissaan suunnistetaan ja harjoitellaan, mutta tutustutaan myös muihin ja pidetään hauskaa.

Illalla ohjelmassa oli sählyfinaalit ja leiridisko. Uusia tuttuja oli jo tullut niin iso joukko, että nukkumaan meno vaati ohjaajien terhakkaakin ohjausta.

Torstai 8.6.2016

Pyrintö kuului mustaan väriryhmään, ja iloksemme viimeisenä aamuna aamiaisaika oli klo 7. Villi ilta yhdistettynä varhaiseen herätykseen tietty nukuttaa. Kamat kasaan ja leiriviestiin.

Leiriviesti on järjestäjien hehkutuksen mukaan Suomen toiseksi suurin suunnistusviesti Jukolan viestin jälkeen, sillä viisihenkisiä joukkueita oli lähes 300. Upea porukka lähti viereiseltä golfkentältä kylpylän mäkeen ja nuorimmat saivat tutkia karttojaan avaajien suunnistuksen ajan. Keskimmäinen osuus juostiin ns. härdelliosuutena, eli kolmesta viestinviejästä nopein vaihtoontulija lähetti ankkurin matkaan. Ankkureina toimivat sitten vanhimmat leiriläiset.

Leiriviestissä ei aivan kärkisijoista kisattu. No, siitäkin huolimatta yksi joukkue sijoittui yhdeksänneksi. Tämä joukkue oli tosin vahvistettuna australialaisella Jarrah Dayllä. Mukava kikkarapää, joka osoittautui hyvän suunnistamisen lisäksi myös mainioksi yksipyöräilijäksi.

Leiriviestin jälkeen nuoret suuntasivat kohti kesälomaa ja ensi vuoden Leimausta, joka järjestetään Kuortaneen urheiluopistolla. Sinne mennään vähintäänkin yhtä isolla porukalla aloittamaan kesäloma.

Epävirallinen osatotuus

Seuraavassa pieni aavistus, mitä nuoret puuhaavat tuon virallisen ohjelman aikana ja ulkopuolellakin isolta osin 2003 syntyneiden nuorten näkökulmin. Tämä on todellakin vain osatotuus ja hyvin epävirallinen sellainen. Nuoret ovat nuoria ja vuosikymmenestä huolimatta meno taitaa olla samanlaista. Tekniikan kehitys tarjoaa puuhaamiseen vaan uusia muotoja, ja niinpä tämäkin osatotuus tapahtui isosti WhatsApp-kanavilla ja tallentui myös kuvien muodossa kännyköihin.

Maanantai 6.6.2016

Suunnistus on hauskaa, mutta on vaikea katsoa mistä kulmasta pitää lähteä. Kylpylän kulmat ovat monimutkaiset ja kompassi ruosteessa. Leiri on avattu!

Muu puuha: ”Sota” ei ole vielä alkanut ja kaikki on hyvin. WhatsApp-kanavalla alkaa ilmetä pientä levottomuutta ja siksi kanavalle ilmestyy ensimmäistä kertaa viesti: ”Tätä ryhmää käytetään vain asialliseen tiedotukseen ja kysymyksiin. Pöhinä muille kanaville kiitos.”

Se on vain pieni tuulenpuuska todellisen some-myrskyn edellä. Limpparitkin (erityisen rakkaana 03-pojilla näyttää olevan Coca-Cola) ostetaan automaatista, juodaan itse ja se maistuu hyvältä. Kaikki rauhallisesti ja hyvin.

Tiistai 7.6.2016

Suunnistuksesta mieleen jää 2 kilometriä ruokailuun ja takaisin. Kun kilometrit laskee yhteen, niin päätyy laskelmaan 5 (1. harjoitus) +2+2 (ruoka) +2+6 (2. harjoitus) = 17 km etenemistä päivän aikana. Joitakin alkaa jo vähän väsyttää. No, päivän toiseen lähtöön on pitkä ylämäki, jonka Juho ravaa ylös pitkällä loikalla kuin ravihevonen ikään. PK-vauhtikin on Juholla vielä hirveää ravausta. Nuoressa miehessä riittää virtaa.

Muu puuha: TP WhatsApp -kanavalla toistetaan x kertaa ”Tätä ryhmää käytetään vain asialliseen tiedotukseen ja kysymyksiin. Pöhinä muille kanaville kiitos.” Koska pöhinä kielletään, niin nuorista Silja tarttuu toimeen ja kasaa erillisen Pöhinä-ryhmän WhatsAppiin. Pääpöhisijät kutsutaan kasaan ja pöhinäpeto pääsee irti. Sitä ei pidättele enää mikään. Viestejä, kuvia ja kommentteja tulvii Pöhinä-kanavalle illassa satoja.

Ettei puuhastaminen jäisi pelkäksi kännykän näpräämiseksi, niin tyttöjen makean nälän yllyttyä liian pahaksi tytöt juovat Matiaksen colalimpparin. Poikien kustannusedulliseksi ratkaisuksi limpparijanoon valikoituu Olvin Cola-juoma (1 eur / 1 litra). Tätä rakasta sokerilientä kutsutaan lempinimellä Kollo.

”Sota” saa alkunsa, kun tieto tyttöjen ryöstöretkestä leviää Pöhinä-kanavalla kuvan muodossa.

Juhon vauhdikkaat kilometrit kääntyvät nekin makeanälkä-kohtaukseen, mutta onnettomuudekseen Juho herää tilanteeseen vasta 21:45. Epätoivo on siinä määrin suurta, että Juholla mielessä käy juoksureissu Ikaalisen keskustaan. Onneksi Google kertoo, että se Nestehuoltoasema on kiinni ja reissu jää ajatuksen asteelle.
Tytöt juksaavat poikia ihan urakalla. Hiekkavesitäytteinen cola-pullo menee hetken aikaa Matiakselle täydestä Kollosta. Tosin totuus paljastuu, ja Pöhinä-kanavalle ilmestyy poikien ääniviesti, joka kuuluu jotenkin näin: ”Se oli surullinen pierupila. Säälittävää temppuilua!”
Pöhinä-kanava hiljenee asiallisesti yöhön.

Keskiviikko 8.6.2016

Suunnistus: Juhonkin reisiä alkaa jo vähän pakottaa. Varmaan 9 päivää putkeen täyttä kisavauhtia.

Muu puuha: Pöhinä-kanava herää eloon kymmenien viestien voimin heti aamusta. Taiteellista luovuutta toteutetaan suunnistuksen välissä. Lopputuloksena on esim. oheinen teos, jossa Matiaksen tosimiehisyyskin asetetaan kyseenalaiseksi. Hienot polvet. Taiteellisesti lahjakkaita nämä nykynuoret.

Illalla Aarni jatkaa jo perinnettään kännykkäkatastrofeista. Pääsiäisleirillä kännykkä hukkui laivan pallomereen rahoineen (Aarni sai kännyn takaisin paluumatkalla). Nyt Aarni sitten päättää tehdä itsenäisen ja vapaaehtoisen droptestin kännykällään majoituksen neljännestä kerroksesta betonilattiaan. Kännykkä melkein toimii pudotuksen jälkeen. Melkein.

Kauppakeskus Kompista haetaan lisää Kolloo. Myös tytöt ovat mukana hakemassa Matiakselle limpparia, mutta se taitaa päätyä parempiin (=tyttöjen) suihin. Illan mittaan limpparin ryöstöretket jatkuvat, ja Otso juo koko lasin tyttöjen sovittelu-Kollosta. Rauha jää lyhyeksi.

”Sota” on täydessä pauhussa. Rintamalinja vyöryy tasaisesti tyttöjen ja poikien huoneiden välillä. Kaikki temput ovat käytössä, ja tytöt muun muassa piiloutuvat poikien huoneeseenkin. Kikatus sängyn alta lopulta paljastaa tyttöjen olinpaikan.

Illan mittaan tyttöjen huoneen sänkyjen petaus vain jotenkin sekoittuu. Ja Matias ei tehnyt (melkein) yhtään mitään. Myös Koovee-vakoilijat ilmestyvät Pöhinä-kanavalle. Rita & Pihla yrittävät pysyä Espoon Suunnan valeasussa, mutta todellinen Koovee-väri paljastuu heti TP-aiheisesta pilailusta.

Illan mittaan pojat käyvät uimassa vähintään kolme kertaa. Tytöt testaavat kännyjensä zoom-kyvykkyyttä parvekkeelta käsin. Otson vauhtiviitta lopettaa toimintansa uimalaiturilla ja lento päättyy alimittaiseen plätsyyn. Tämäkin hetki jaetaan Pöhinä-kanavalla. Kanavan otsikko vaihtui nopeasti muotoon ”SädStoryofOtsonUinti”

Kanavan aihe vaihtelee jatkuvasti heijastaen sitä kuuminta tapahtumaa. Aiheena käy esim. ”SädStoryofHotellinPyyhe” (epävirallinen tarina ei paljasta mitä tämän aiheen taustalla) ja ”SädStoryofMatiaksenKollo”.

Kanava hiljenee melkein 23:00, jonka jälkeen Koovee-vakoojat (tai siis espoonsuuntalaiset) vielä pöhisevät pari kertaa.

Torstai 8.6.2016

Suunnistus: Aamuherätys 06:40. Aamiainen 07:00. Kaikki muut tikkana paikalla paitsi isot pojat. Pienillä pojilla ottaa tiukille mutta ajoissa paikalla kuitenkin.

Muu puuha: Ilonan yhä hillitön makeannälkä jatkuu yhä, ja poikien kaikki tavarat käydään läpi, jos löytyisi edes yksi irtokarkki tai tippa limpparia. Myös Leimaus-leirin päärynäperinne saa jatkoa, kun tytöt tekevät päärynälle droptestin poikien huoneessa. Päärynän palasia lattialla - kuten Leimaus 2015 -leirillä Leon, Antin ja Leevin toimesta. Perinne tämäkin. Sen verran ollaan edellisestä kerrasta opittu, että nyt siivous sujuu ilman ohjaajien tukea.

Lopputulos

Pöhinä-kanavalle tulee yli 1000 viestiä, satoja kanavan otsikon vaihtoja, yli 300 jaettua kuvaa. 25 jäsentä. Kokonaisuutena voi todeta, että ilman tyttöjen kollo-ryöstöretkeä Leimaus 2016 -leiri olisi ollut vain ”säälittävää temppuilua”, ”boring story” tai ”SädStoryOfLeimaus2016”.

Pöhinä-kanava hiljenee, mutta vain ilmestyäkseen uudestaan jossain, joskus ja entistä voimakkaampana. Ja varmasti on myös Leimaus 2017 Kuortaneella!

INSTA

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Maria Tiits**
Ikä: kohta 6 v.
Ryhmä: Metsäkoulu
Paras suunnistuskokemus: Särkänniemisuunnistus
Unelma-ammatti: suunnistaja
Paras jäätelömaku: vadelma
Esikuvani: mummu
Muut harrastukset: Yleisurheilukoulu
Kenet haastan seuraavaksi: Saara Malm

Nimi: **Totte Välkki**
Ikä: 12
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Nuorten Jukola 2015, kun kenkä lähti kesken matkan ja juoksin nastari kainalossa loppumatkan.
Unelma-ammatti: lentäjä
Paras jäätelömaku: mansikka
Esikuvani: Jonas Leandersson
Muut harrastukset: hiihto ja harmonikan soitto
Kenet haastan seuraavaksi: Jyry Tukiainen

Nimi: **Jenni Laine**
Ikä: 33
Ryhmä: Punahilkat
Paras suunnistuskokemus: Yhteiset onnistumiset suurviesteissä ja nautinnolliset suoritukset upeissa maisemissa.
Unelma-ammatti: taiteilija
Paras jäätelömaku: minttusuklaa
Esikuvani: Annika Viilo
Muut harrastukset: polkujuoksu, hiihtolajit ja ratsastus

Kuukan veljekset OPK:n kummiurheilijoina

Anton Kuukka

Muistan itse kun olin pienenä oravana katselemassa kuin silloisia (ja osin nykyisiä) edustusurheilijoitamme kävi jossain OPK:n tapahtumassa. Heitä katsoi ihaillen, vaikkei ollenkaan vielä sen paremmin tuntenut. Tiesi vain, että nuo ne ovat saavuttaneet paljon! Pyrinnön ymmärsin polkuna, joka johtaa Oravapolulta nuorten ryhmän kautta aikuisiin, joista onnekkaimmat saivat olla Pyrinnön edustajia edustusryhmässä. Minulle syntyi unelma päästä joku päivä kanssa edustusryhmään. Oli äärimmäisen hienoa saada silloiselta Punakoneen managerilta Jarno Salmelinilta puhelu 12 vuotta alkeisoraviin liittymisen jälkeen ja kuulla, että minut on valittu Pyrinnön kakkosjoukkueeseen Valio-Jukolaan. Silloin tiesin, että yksi virstanpylväs on saavutettu.

Löysin palkintokaappini perukoilta *kahdeksan vuotta vanhan kortin*, joita jaettiin silloin oraville. Muistan, kuinka hienoa oli katsoa, että kaikki nuo neljä pyrintöläistä ovat päässeet edustamaan Suomea ja pärjänneet. Siitä omatkin unelmat kasvoivat edustusryhmään pääsystä kohti taivaita. Kortin taustapuolella ovat Riina Kuuselon ja Venla Niemen (nyk. Harjun) nimmarit. On ollut hienoa olla seuran leireillä omien lapsuuden idoleiden kanssa.

Myös Elias muistelee lämmöllä vuosituhannen vaihteen edustusurheilijoiden vierailuja OPK:lla. On ollut hienoa nähdä Liisa Anttila ja Ilkka Leppävuori livenä omissa treeneissä. Erityisellä lämmöllä Elias muistelee tilaisuutta, jossa MM2001 joukkue oli jakamassa osallistujapalkintoja Kiovanpuistossa. Tallessa on vieläkin ”Haasteita voittamaan, Pasi Ikonen” –paita Paissin nimmarilla.

Koska meillä on niin hyviä kokemuksia tällaisesta tsempparitoiminnasta, ajattelimme laittaa hakemukset OPK:n kummeiksi menemään, kun hakemuksia kysyttiin vuodenvaihteessa. Onneksemme tulimme valituiksi, ja ensimmäisten kertojen aikana fiilikset ovat olleet korkealla.

Oli mielettömän hienoa palata Metsäkoulun (ent. Alkeisoravien, 4-6v.) alkupiiriin, jossa aloitin suunnistuksen 16 vuotta sitten. Kahilan Sari ja Jussilan Tiina olivat silloin ja olivat nytkin mukana valmentajina. Ilmapiiri Oravapolkukoulussa on kertakaikkiaan hieno ja innostava. Ensimmäisissä harjoituksissa juoksin monesti leimausrataa, kertasin Lammikon kirjainlyhenteitä ja toimin perässäjuoksijana. Näissä touhuissa huomasi monta reipasta oravaa tämän hienon lajin parissa.

Seuran kaikkien ryhmien kannattaa ottaa kaikki hyöty toisistaan, eikä se ole keneltäkään pois, päinvastoin. Ehdoton win-win-tilanne. Olemme vilpittömästi ilolla ja kunnialla mukana tsemppaamassa oravia.

Uusi pyrintöläinen - Melina Avelin

Konsta Puranen

Pyrintö on saanut ja saa jatkuvasti riveihinsä uusia kilpailijoita. Yksi heistä on Melina Avelin. Halokeeni ottikin Melinan suurennuslasin alle.

HM: Kuka olet?
MA: Olen kohta 17-vuotias Sammon keskuslukion urheilulinjan toisen luokan aloittava suunnistaja. Asun Hämeenlinassa, mutta olen muuttamassa syyskuussa Tampereelle. Perheeseni kuuluu isä, äiti ja kaksi vuotta nuorempi veli, joka pelaa salibandyä.

HM: Mistä tulet?
MA: Hämeenlinnan suunnistajat

HM: Mitä muuta harrastat?
MA: En harrasta kilpatasolla muuta kuin suunnistusta. Kestävyyttä ja monipuolisuutta harjoitteluuni haen esimerkiksi pyöräilemällä, hiihtämällä, retkiluistelemalla ja tietenkin juoksemalla.

HM: Mikä on paras urheilumuistosi?
MA: Parhaat urheilumuistoni liittyvät Jukolan viesteihin, joissa olen ollut mukana jo 16 kertaa, vaikka olen itse juossut vasta kolmesti. Myös Skånen rastivikko kaksi vuotta sitten ja kaikki suunnistusleirit ovat jääneet erittäin mukavina tapahtumina mieleeni.

HM: Millainen on unelma urheilusuoritus?
MA: Sellainen suoritus, joka tuntuu hyvältä ja johon olen itse tyytyväinen. Tietenkin haaveilen menestyksestä arvokisoissa ja tärkeissä viestitapahtumissa.

Pyrintöläisperhe Saarnijoki

Roiniset ja Tanit haastoivat Miskan ja Tanjan tekemään linnunpöntön ja rekisteröimään sen Miljoona linnunpönttöä -kampanjan nettisivuilla. Kuka mahtaa pöntössä kukkua?

HM: Keitä perheeseenne kuuluu?
Miska ja Tanja-äiti

HM: Mikä on perheenne yhteinen harrastus?
Suunnistus

HM: Millainen on teidän unelmaloma?
Mökkiloma Suomessa järven rannalla.

HM: Miten vietätte tavallista viikonloppuanne?
Chillaillen, urheillen ja kotitöitä tehden.

HM: Kuka perheessänne on:
Terveysintoilija... Ei kumpikaan
Siivoja... Tanja
Herkuttelija... Molemmat
Sarjakuvasankari... Miska
Himosaunoja... Miska
Pataässä... Tanja
Järjestelmällisin... Tanja
Esiintyjä... Tanja
Vipottaja... Tanja

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa?
Tanja-äiti enimmäkseen

HM: Mitä muuta harrastatte?
Tanjalla sisustaminen, lukeminen ja puutarhanhoito. Miskalla suunnistus ja muun urheilun seuraaminen.

HM: Kenet haastatte seuraavaksi pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Haastamme **Vesterisen** perheen osallistumaan koko perheen voimin johonkin itsensä valitsemaan suunnistustapahtumaan.

TeekSu

Vili Virkki
TeekSun puheenjohtaja 2016

Suomen korkeakoulujen suunnistuskerhojen esittelykierros jatkuu Hervannasta noin 150 km linnuntietä etelään ja vuorossa on Aalto-yliopiston suunnistuskerho Teekkarisuunnistajat. Nimestään huolimatta koko TeekSu ei ole ainoastaan teekkareita täynnä, vaan teeksulaisia opiskelee myös esimerkiksi Helsingin yliopistossa ja pääkaupunkiseudun ammattikorkeakouluissa muiden korkeakoulusuunnistuskerhojen puuttuessa alueelta. Itsenäisyyspäivänä vuonna 1981 perustetun TeekSun toiminnan painopiste on kuitenkin Otaniemessä ja lähialueilla. Jäseniä Teekkarisuunnistajissa on noin 50, joista suurin osa on aktiivisesti toiminnassa mukana niin toteuttamassa tapahtumia kuin osallistumassa niihin.

Teekkarisuunnistajien toiminnan keskipisteessä ovat lukukauden aikana noin kerran kuussa järjestettävät saunaillat, joihin kuuluu tyypillisesti saunailtasuunnistus erittäin vaihtelevin teemoin, radoin ja kartoin sekä tietysti saunomista, ruokailua ja yhteistä illanviettoa. Esimerkkeinä voidaan mainita vaikkapa Otaniemi-Venetsia -karttamuunnoksella juostu hiihtosuunnistusmainen sprintti, kokeneimpiakin teeksulaisia Otaniemeen eksyttänyt, useissa eri koordinaatistoissa toteutettu väylä-suunnistus, sekä rogaining hieman päivitystä kaipaavalla, noin 50 vuotta vanhalla maastokartalla. Saunailloista keräillään lukuvuosittain pisteitä TeekSu-Cupiin, jonka voittajat palkitaan seuraavissa pikkujouluissa joulukuussa.

TeekSun muuhun toimintaan sisältyy luonnollisesti treenailua ja osallistumista muiden kerhojen opiskelijasuunnistustapahtumiin, kuten kerrasta perinteeksi muodostuneeseen Ruskoyöviestiin ja NSM-kisoihin. Tiistaiaamuisin on lukuvuoden aikana pelattu sählyä Otahallissa, ja saman lajin parissa on tavoiteltu ankarasti Unisportin järjestämän harrastesarjan mestaruutta loppukauden tunnelmien päätyessä varsin usein hopeaan. Lenkkiseuraa teeksulaisista varmasti löytyy sitä haluaville, ja Otaniemen saunoissa voikin käydä lenkin jälkeen puimassa jälkipelejä menneestä kaudesta sekä visioida treenistä tulevaan kauteen. Kevään 2016 merkittävin tapahtuma oli ehdottomasti osallistuminen Tiomilaan, josta tuomisena oli naisvoittoisella joukkueella kirkkaasti hyväksytty suoritus ja sija 249.

Ulkoisesti näkyvintä TeekSun toimintaa on vuosittain järjestettävä avoin kuntosuunnistustapahtuma PoliSprint, johon valmistui tälle vuodelle aivan uusi ja priimalaatua oleva A3-koon sprinttikartta Otaniemen alueesta. Vaikka kartalla tapahtuu yliopiston rakennustöiden vuoksi jatkuvasti, löytyy sprinttisuunnistuksen haasteita aivan koulun ja Teekkarikylän nurkilta moneen lähtöön. TeekSulla on myös muutamia muita lähialueen sprinttikarttoja, joita on käytetty PoliSprintissä sekä saunailtasuunnistuksissa. Yhdistystoiminnalle tyypillisesti TeekSu osallistuu erilaisiin tapahtumiin varainkeruumielessä. Esimerkiksi nyt keväällä teeksulaiset olivat järjestelytehtävissä HiQ-konsulttifirman puolimaratonilla, ja suunnistuskursseja sekä suunnistusopastusta on pidetty niin SOK:n johtoryhmälle kuin Aalto-yliopiston opiskelijoillekin.

TeekSu toivottaa lämpimästi kaikki tätä julkaisua lukevat ja sopivaa opiskelupaikkaa vielä etsivät tervetulleiksi opiskelemaan Aalto-yliopistoon ja mukaan toimintaan! Aallossa voi opiskella niin tekniikkaa, bisnestä kuin taidealojakin, eikä myöskään opiskelu muualla pääkaupunkiseudulla sulje pois TeekSun toimintaan liittymistä. Hyppy Tampereelta (tai allekirjoittaneella Hämeenlinnasta) pääkaupunkiseudulle on erittäin mahdollinen ainakin mitä harrastuspuoleen tulee!

teeksu.ayy.fi

facebook.com/teekkarisuunnistajat

aalto.fi/studies

Juoksijan jooga 1

Jenni Laine

Aurinkotervehdys

Toimii joogaharjoituksen alkulämmittelynä tai yksittäisenä liikkuvuusharjoituksena. Sarjan voi toistaa 1-5 kertaa. Jennin ohjeiden mukaan mallina Venla.

1. Seiso ryhdikkäästi kädet sivuilla. Hengitä sisään ja nosta kädet sivukautta ylös.
2. Hengitä ulos ja taita rennosti alas.
3. Hengitä sisään ja suorista selkä.
4. Uloshengityksessä hyppy lankkuasentoon.

5. Punnerra samalla uloshengityksellä lähelle lattiaa, kädet lähellä kylkiä.
6. Hengitä sisään ja venytä ylöspäin katsovaan koiraan.
7. Käännä varpaat alle ja uloshengityksellä alaspäin katsovaan koiraan. Pysy 5 hengityksen ajan.
8. Seuraavan sisäänhengityksen aikana hyppy käsien väliin…
9. Ja uloshengityksellä suorista jalat ja venytä alas.
10. Sisäänhengityksellä nousu ylös. Kädet sivukautta ja katse seuraa sormia.
11. Uloshengityksellä kädet alas ja paluu aloitusasentoon.

BETONIMÖHKÄLEET HYÖTYKÄYTTÖÖN PYRINNÖN SEURAMAJA KAUPPIIN

Jo vuosia on nuoria oravapolkukoululaisia kummastuttaneet Kaupin Tuomikallion betonijärkäleet. Vanhojen partojen kertomat sotajutut ja erikoislaatuiset tervahaudat (karttamerkkinä musta ympyrä) ovat nyt saamassa aivan uuden ilmeen. Pururadan kupeessa lojuvat muinaisjäänteet hyödynnetään Pyrinnön uuden seuramajan peruskivinä. Näin poistuu samalla seuramajattomuus ongelma, joka ilmeni Pinsiön Paronin laajentaessa reviiriään 80-luvulla.

LOISTOMAJA

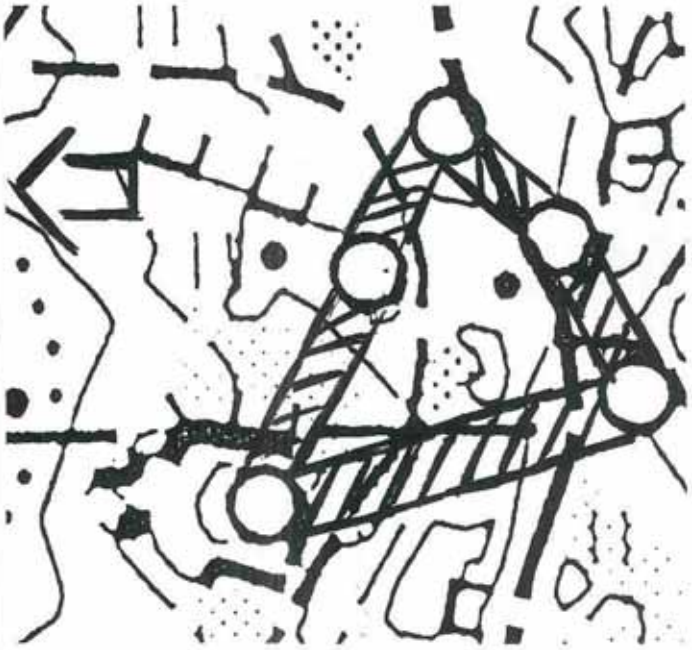
Pyrinnön uusi loistohuvila nousee betonijärkäleiden varaan seuraavien viiden vuoden aikana. Pururata tulee kulkemaan seuramajan valmistuttua sen alitse ja tarjoaa näin sadesäällä parinkymmenen metrin sadesuojan, joka varustetaan K. Viilon pyynnöstä Coca-Cola automaatilla. Samaan yhteyteen hankitaan kävelytesti-automaatti, jonka kehittelystä vastaa UKK-instituutti.

TULIKASTEENA MM-KISOJEN MEDIAKESKUS

Seuramaja valmistuu siis vuonna 2001 -juuri parahiksi toimimaan Suunnistuksen MM-kisojen 2001 lehdistökeskuksena. Ratamestareiden kanssa on neuvoteltu ja pikamatkan finaalin yksi rastipiste tulee olemaan seuramajan itäkulman juuri. Kansainvälinen lehdistö saa näin kokea todella läheltä aitoa huippusuunnistusta. Seuramajaan tulee muiden huipputeknologia tuotteiden ohella 72-tuumainen digitaali-TV, jolle päivittyy reaaliaikaisena niin Oletteko Kuulleet-ON LINE, kuin GPS:llä seurattavat suunnistajat ja Alkon viime hetken kurssimuutokset.

MAJALTA TUNNELI TAMMERKOSKEN RANTAAN

Vaativien lehtimiesten painostuksesta seuramajaan lisätään myös 40 neliömetrin terassi A-oikeuksin. Samoin alikulkutunneli, joka alkaa seuramajalta ja päätyy vaihtoehtoisesti joko Ilves Night Clubiin tai Vermon raveihin.



TÄSSÄ TULEVAN SEURAMAJAN POHJAKARTTA MITTAKAAVASSA 1:469. TÄMÄ SUUNNITELMA ON ENSIMMÄINEN HAHMOTELMA JA SUUNNITELTU ERITYISESTI SPONSOREITA VARTEN. RAKENNUKSEN ULKOASUSTA JA VERMON TUNNELIN KÄYTTÖSUUNNITELMASTA TULLAAN JULISTAMAAN SUUNNITTELUKILPAILU.

VAKSILLA HUIPPUHOMMA JA HUIPPUPALKKA

Vaksin, siis nimenomaan vahtimestarin hommat hoidetaan talkootöinä viikon jaksoissa. Vaksi ylläpitää ON LINE-sivua ja hoitaa myyntityön Punakoneen Fanishopissa sekä kastelee tropiikki-terassin palmut ja hiekottaa kokisautomaatin ympäristön. Vaksin etuihin kuuluu rajaton minibaarin käyttöoikeus ja keskeinen asema TP:n organisaatiossa sekä arvostettu "Kultainen Hiekkalapio"-palkinto, joka luovutetaan perinteisellä TP:n syysmaailmankiertueella. Jo nyt on muutama nimeltämainitsematon rengastettu mieshenkilö ilmoittanut halukkuutensa tähän hommaan.

Varat tähän projektiin saadaan osin Tampereen kaupungilta (MM 2001), UKK-instituutilta (kävelytestiautomaatti), Vermon Black Jackista sekä lukuisilta sponsoreilta, joiden banderolleja kiinnitetään viikoksi kerrallaan pururadan yläpuolelle 20 000 kertamaksulla. Mikäli olet kiinnostunut kuulemaan projektista lisää, kannattaa tulla tiistaina puomille 17.30 nastarit jalassa.

VT projektipäällikkö

AAMULEHTI

GRANO

Kuntoklubi ALBATROSS

RAKENNUSRASTI KY

noname

PIRKAN PINNOITUS OY

TAMPEREEN URHEILUHIEROJAKOULU

TILAUSLIIKENNE Atro Vuolle

Kuvat: Jari Yli-Hietanen ja Heikki Tukiainen.

noname
teräselementti
Halokeeni Magazine