Orienteering magazine number one

HALOKEENI

HEINÄKUU 2/2012 (125)

Suunnista Eurooppaan

HOV 2012

Tampere Games

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Saana Vahvelainen
(saana.vahvelainen@pp.inet.fi)
Toimituskunta:
Mikko Haikonen
Suvi Harju
Olavi Mäki
Taittaja:
Mikko Paunu
Kuvat:
Mikko Eskola
Jarno Salmelin
Wikimedia Commons
Tuomo Juntunen
Maija Ylihietanen
Pekka Lylykorpi

Seuraavaan lehteen tulevien juttujen deadline 19. syyskuuta. Tekstit ja kuvat osoitteeseen halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 320kpl
Painopaikka: Multiprint Tampere

Web: www.tampereenpyrinto.fi/suunnistus

Kansi: OPK kevään päättäjäiset UKK-Instituutilla.

Takakansi: Venla Niemi ja Tampere Games

80 vuotta pyrintöläistä suunnistusta

Juhlavuoden kunniaksi järjestettyjä tapahtumia on alkuvuodesta ollut jo useita, mutta suurinta tapahtumaa, ulkopuolisille järjestettyä 80-vuotisjuhlaa vietettiin Tampere Gamesien yhteydessä viikkoa ennen Jukolaa. Keskustorille oli kerääntynyt perjantaina paljon ihmisiä, niin kisailijoita, toimitsijoita sekä ohikulkevia ihmettelijöitä. Suomen sprinttihuiputkin olivat paikalla, koska Keskustorin sprintti oli arvokisakatsastuksena niin nuorilla kuin aikuisillakin. Halokeeni haluaa vielä onnitella Venlaa ylivoimaisesta suorituksesta, jolla lunastettiin kisapaikka Sveitsin MM-sprinttiin. Onnittelut myös Sveitsiin lähtevälle Saikulle!
Seuran omaa juhlaa vietetään marraskuun 10. päivänä. Tämän jälkeen juhlahumu näkyy vielä Halokeenin vuoden viimeisessä numerossa, jonka on tarkoitus olla 80-vuotisjuhlanumero. Toivonkin jo näin etukäteen paljon monipuolista materiaalia juhlalehteemme, joten nyt kaikilla lukijoilla on reilusti aikaa miettiä, kuinka voisi oman kädenjälkensä saada juhlalehden sivuilla näkyviin.

Aurinkoisin terveisin,

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
proudly presents

Pääkirjoitus	s. 2
Rengas-Peen tarina	s. 4-5
Päivän pyrintöläinen EAK	s. 6
Lukijakilpailu	s. 7
Pyrintöläisen päiväkirja HH	s. 8-9
Tampere Games kuvina	s. 7, 9-15
Suunnista läpi Euroopan	s. 16-19
HOV	s. 20-21
SM-Sprint	s. 22
Suuri Venla Draama	s. 24
Muistokirjoitus	s. 27

Rengas - Peen tarina

Tuomo Juntunen

Useimmille seuramme jäsenille, jopa vanhemmille, on tuntematonta, mistä Pyrinnön merkki on peräisin. Alkuperäinen merkki, joka myös on seuramme lipussa, on noin vuodelta 1900, sillä ainakin jo sinä vuonna sitä kannettiin ns. Helsingin retken aikana. Suunnittelija on jäänyt tuntemattomaksi. Vuoden 1908 tienoilla tunnukseksi tuli tyylitelty sininen P, ilman renkaita. Se oli käytössä nelisen vuotta.

Nykyinen merkki, Rengas-Pee, syntyi 100 vuotta sitten, vuonna 1912. Koska sen tarina on melko eriskummallinen, lainaan sen synnystä v. 1931 kirjoittanutta Pyrintöläinen-lehden päätoimittaja S. Kiianlinnaa:

”Kunniakas *Rengas Pee* - merkkimme on jo parinkymmenen vuoden ajan ehtinyt kulkea miestemme rinnassa voitoista voittoihin ja vain harva pyrintöläinen tiennee nykyisen, miten se on saanut syntynsä.

Varmaankin moni lukijoista hämmästyy saadessaan kuulla, että merkki on piirretty *rapakon tuolla puolen* , kuten laajan Amerikan nimeä mainitessamme olemme tottuneet onnistuneesti sutkauttamaan. Lähemmin sanoen on merkkimme siellä saanut syntynsä Mass´in valtiossa ja täällä taas Springfieldin kaupungissa. Tämä meille pyrintöläisille niin historiallinen tapaus sattui siihen aikaan, jolloinka nykyinen valmentajamme Hugo Lahtinen oli *idän mestarina* useissakin lajeissa, eli Tukholman olympiavuoden aikoihin. Silloin hän oli onnistunut saamaan huonetoverikseen seuratoverinsa kuulun Kalle Aaltosen, joka hänkin oli saanut kuukauden päivät kantaa komeasti titteliä – keihäänheiton maailmanmestari.

Huonetoverisuuruudet olivat aijemmin Tampereella ollessaan saaneet iskeä yhteen kotoisella tantereella ja tämähän seikka on jo omiaan antamaan tyhjentävän selityksen siihen, mikä niitä ajatuksia niin usein vei sinne Pyrintö-seuramme kotipaikalle. Ja niin sattui erään kerran, että *lännen kultamaassa* alettiin ankarasti pohtia Pyrinnölle sopivaa seuramerkkiluonnosta.

Töistä palattua otti Kalle nimittäin pinkan paperia pöydälle eteensä, kahmaisi kynän sormiensa väliin ja istui Hugon kanssa miettivään asentoon. Tunnit kuluivat hiljalleen ja merkkiluonnoksia syntyi useitakin. Ja kun ilta tuli jo niin myöhäksi, että ajateltiin makuulle menoa, niin valittiin vielä syntyneistä luonnoksista paras erilleen ja tämä pistettiin sitten englanninkielen kieliopin väliin, jota se olisi aina kirjaa aukaistessa muistuttamassa, ettei asia jäisi unholaan.

Mutta nyt sattuikin niin, ettei mainittua kirjasta aukaistukaan aiemmin, kuin Lahtisen palattua matkaltaan. Silloin eräänä päivänä tuli Hugo selailleeksi kirjojaan, ottaessaan niitä esille matkapakkauksista ja silloin paljastui englanninkielen kieliopin välistä kirjoituspaperilappunen, joka oli edellä mainitun pohdinnan tulos.

Pian oli asia ilmoitettu Pyrinnön johtohenkilöille ja silloiset Antti Lehmus ja Paavo Aho innostuivat asiaan siinä määrin, että nyt nähdään *Rengas Pee* seuramme voitokkaana merkkinä, joka vuosien kuluessa on laajasti tullut tunnetuksi myös maamme rajojen ulkopuolella aina Amerikkaa ja Japania myöten.

Sanottakoon vielä, että merkin käytön alkuvaiheissa sen saivat rintaansa vain ne jäsenet, jotka olivat saavuttaneet vähintään piirin mestaruuden. Muut olivat oikeutetut kantamaan suurikokoista P-merkkiä, joka vielä nähdään vanhemmissa kuvissa miestemme rinnassa. Ajan kuluessa on tästä pykälästä kuitenkin luovuttu ja nyt saa Pyrinnön monisatalukuinen urheilijajoukko kantaa *Rengas Peetä* niin talvella kuin kesälläkin kunniakkaisiin voittoihin.”

Seuran puku oli alun alkaen valkoinen. Vuosina 1911-12 sen värinä kokeiltiin mustaa, mutta todettiin pian liian synkäksi. Tukholman kisoihin mennessä verryttelypuku muutettiinkin takaisin valkoiseksi. Hugo Lahtinen ideoi ja Alarik Tawast suunnitteli puvun uudestaan v. 1929 ja väreiksi tulivat Hämeen värit punainen ja valkoinen.

Lähteet:

Pyrintöläinen 1/1931
Pyrintöläisen juhlanumero 1931
Tampereen Pyrintö 50v- historiikki

Rengas-Peen isät Hugo Lahtinen (vasemmalla) ja Kalle Aaltonen (oikealla).
Kuva on vuodelta 1909.

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

Päivän Pyrintöläinen

Elias ja Anton Kuukka

Teksti:
Saana Vahvelainen

Elias ja Anton Kuukka ovat varmasti kaikille tuttuja nimiä sekä Pyynikin testijuoksun, että suunnistuskisojen tuloslistan kärkipäästä, mutta kuinka moni on tietoinen, että he myös kaiken harjoittelun ohella kartoittavat eli tekevät uusia karttoja, sekä päivittävät vanhoja karttoja. Pojilla on jo pitkä lista sekä valmiita karttoja, että vielä työn alla olevia kartoitusprojekteja. Halokeeni Magazine on kiinnostunut poikien taidoista, ja tavoittikin kiireiset Ranskaan lähtöä tekevät veljekset lyhyttä haastattelua varten.

HM: Miten oikein kiinnostuitte kartoittamisesta?
EAK (Elias&Anton Kuukka): Ei mitään käsitystä.

HM: Olen kuullut, että teillä on jo pitkä lista karttoja valmiita. Mitä nämä kartat ovat?
EAK: Aakkulanharju, Viiala, Masto, Lapinniemi, Saukonpuisto, Yliopisto, Kauppi 3:n ja Pappilan ajantasaistaminen sekä muita pienempiä päivityksiä

HM: Melkoinen lista, entäs mitä karttoja teillä on työn alla?
EAK: Vattulan ajantasaistaminen, Peltolammi, Kaupin Sairaala, Haihara, Ristinarkku, Messukylä, Tervavuori, Näätäsuo, Hämeenkatu, Armonkallio

HM: Minkälaista hyötyä kartoittaminen tuo teidän suunnistusharjoitteluun?
EAK: Maastokartoituksessa tulee samoiltua maastossa runsaasti ja saatua ulkoilmaa. Kartan teossa oppii ymmärtämään maaston ja kartan välisen yhteyden, josta on apua suunnistussuorituksessa.

HM: Kuinka kartoitus sitten käytännössä tapahtuu?
EAK: Ensin pitää väsätä pohja-aineisto ja tulostaa se piirtämistä varten. Sen jälkeen maastossa korjataan virheet ja lisätään kaikki olennaiset asiat kartalle. Sitten piirrokset piirretään uudelleen tietokoneelle käyttäen ocad-ohjelmistoa. Kartta tulostetaan ja tarkastetaan maastossa.

Anton Kuukka iltapalalla.

HM: Onko noiden yllämainittujen karttojen lisäksi vielä jotain, mitä haluisitte päästä kartoittamaan?
EAK: Haluaisimme kartoittaa suunnistuskartan, muun kuin sprinttikartan, alusta loppuun yksin.

HM: On ihmisiä, jotka kartoittavat työkseen, voisitteko tekin joskus työllistää itsenne kartoittamalla?
EAK: Toki

Lukijakilpailu – Metsien erikoiset esineet

Halokeenin numerossa 1/2012 jatkui suunnistusjaoston 80-vuotisjuhlavuoden lukijakilpailu toisella erikoiskokeella, jossa lukijamme ilmiantoivat metsistä löytyvää irtaimistoa ja muuta outoa. Metsämme ovat siistissä kunnossa, sillä ainoa toimitukseen tullut vastaus oli Elias Kuukan ajoneuvo Teiskosta. Ohessa kuva kulkupelistä sekä hieman yleisemmästä, monelle suunnistajalle tutusta tuotteesta. Uutta kilpailua emme järjestä heikon osallistumisen vuoksi. **HM**

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja: Heidi Haapasalo

Halokeenin vuoden avausnumerossa Pyrintöläis-suunnistajien harjoitusohjelmia esittelevässä juttusarjassa Ari Anjala kertoi omasta treenistään ja tälle sivulle on saatu tekstiä Anjalan haastamalta Heidi Haapasalolta.

Ei ole harjoituspäiväpäiväkirjaa ollut enää vuoden 2004 Venlojen viestin jälkeen. Mitään tyyppiviikkojakaan ei oikein ole. Jotta tähän tarinaa tulisi punainen lanka ja joku saattaisi vaikka oppia mun koukeroista jotakin, tarttee pohjustaa hieman kauempaa…

Kuten Arillakin, lenkkitossuja ja suksia on aikanaan tullut ulkoilutettua aika tiuhaan, kuten 90-luvun mättökulttuurissa oli tapana. Jälkikäteen katsoen ehkä liiankin paljon - tuloksena jatkuva väsy, paikat hajalla ja pinna välillä tiukalla, kun tulos ei ollut tavoitteiden mukainen vaikka kuinka teki töitä.
1998 muutimme jenkkeihin ja huipulle tähtääminen loppui siihen. Olinhan silloin jo tosi vanhakin, 27v… Maria syntyi Amerikassa keväällä 2000. Raskausaikana en pystynyt juoksemaan lainkaan ja silloin vasta tajusin, kuinka tärkeätä itse treenaaminen on minulle ollut, ei sittenkään ne tavoitellut mitalit tai menestys. Raskausaikana päätin, että juoksen ensimmäisen maratonini Chicagossa puoli vuotta Marian syntymän jälkeen. Tavoiteaikana 3.30. Synnytyskään ei ollut ihan helppo ja pystyin juoksemaan (=2km mummonhölkkää) ekan kerran vasta noin kuukausi Marian syntymästä. Seuraavien viiden kuukauden aikana hurahdin kuitenkin lopullisesti juoksemiseen. Noudatin Hal Higdon-nimisen amerikkalaisen maratongurun 18 viikon mittaista maratonille valmistavaa ohjelmaa ja se toimi kuin junan vessa. Minimikilsoilla maksimihyöty. Ei vammoja eikä väsyä.
Kotiin palattuamme tein sitten vielä pienen comebackin vv2001-2004. Tuona aikana harjoittelu noudatti paljolti samanlaista kaavaa kuin esimerkkinä oleva maratonohjelma, eli paljon juoksua erilaisilla vauhdeilla. Ei kilometrien keräilyä, vaan omien tuntemusten kuuntelua ja huolenpitoa siitä että tuntemus helposta juoksemisesta säilyy läpi vuoden. Noina vuosina lääkärintyön ja päivystämisen ohessa naisten A-luokan tulokset 800m, 1500m, 3000m ja puolimaratonilla, SM-maastojen 6.sija, muutama suunnistuksen SM-mitali, venlavoitto+venlojen ja tiomilan mitskusijoja , eli jopa enemmän kuin nuorempana 'tosissani satsatessani' olin saavuttanut. Mailasta puristaminen oli pois ja elämänkokemuksen myötä sitä itseluottamustakin sitten vihdoin oli tullut – sanon nyt jälkikäteen.
Pohjustuksesta sitten nykypäivään. Ohessa Hal Higdonin 18 viikon maratonohjelmarunko jonka vedän soveltaen (= hieman lintsaten) ennen maratonia, eli kerran vuodessa (7 kertaa testattu). Netistä www.halhigdon.com löytyy kuutta eri tasoista ohjelmaa, tämä niistä 'rankin'. Lenkkivauhdit pitää laskea tavoitellun maratonvauhdin mukaan. Matkat maileja, ajat minuutteja. Vuoteen jää sitten vielä 34 viikkoa, jotka täyttyvät mistä milloinkin. Jos sataa - en mene ulos. Jos paistaa - menen ulos. Jos ei huvita - makaan sohvalla - tyyppisellä kaavalla. 4-5 harjoitusta viikossa. Itselleni fyysiset harjoitukset ovat nykyisin työstressin vastapainona paljon rentouttavampia kuin suunnistus, jossa virheitä tulee väkisin jos ei jaksa satasella keskittyä, ja sehän vasta sitten ärsyttääkin. Vuosien varrella matkaan on tarttunut 'rusinoita pullasta', eli omia suosikkitreenejä, joita vetelen fiiliksen ja säätilojen mukaan. Sisällä suosikkipaikka on kuntosali, jossa teen yliliikkuvan alaselän ja romun akilleksen vuoksi hyväksi havaitsemiani vakioharjoitteita, joita ilman tuskin pystyisin elämään edes kivutonta normaalielämää. Juostessa huomaan heti jos näistä olen muutaman viikon lintsannut. Kuntosalilla on lisäksi muutama aktiiviajoilta jäänyt testiliike jotka vedän edelleen silloin tällöin tsekatakseni omaa hiipuvaa tasoani. Jos meno tuntuu tahmealta, tarvitsen jalkojen herättäjäksi 'sikakuntopiirin'. Maratonohjelman suosikkitreenini on 800m vedot, joka on myös talven kiireisen ihmisen sisäliikuntasuosikki. 5min verkkaa juoksumatolla, 5 x 800m (4.00-3.30km vauhtia) 2' palatuksella ja lopuksi 5 min verkkaa vie aikaa 25min ja fiilis katossa! Talvella pitkää hiitolenkkiä auringossa kimmeltävien hankien keskellä ei voita mikään – eikä kesäistä polkulenkkiä sateen jälkeen huumaavalta tuoksuvassa luonnossa – eikä pitkää lenkkiä tummalla, kuumuudesta väreilevällä asfaltilla auringon polttaessa rusketusraitoja juoksutopin verhoamaan selkään …

Nautinnollista loppukesää kaikille !
Heidi

Jotta muut voisivat oppia jotakin, haastan kaksi asiaan vihkiytynyttä naista listaamaan esimerkkiviikkoja korvaavasta harjoittelusta. ***Saikku*** *vammasta jo toipuneena ja* ***Anni*** *vielä hieman kärvistelevänä.*

WEEK	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	3 m run	3 x hill	3 m run	30 tempo	Rest	5 m pace	10
2	3 m run	30 tempo	3 m run	3 m pace	Rest	5 m run	11
3	3 m run	4 x 800	3 m run	30 tempo	Rest	6 m pace	8
4	3 m run	4 x hill	3 m run	35 tempo	Rest	6 m pace	13
5	3 m run	35 tempo	3 m run	3 m pace	Rest	7 m run	14
6	3 m run	5 x 800	3 m run	35 tempo	Rest	7 m pace	10
7	3 m run	5 x hill	4 m run	40 tempo	Rest	8 m pace	16
8	3 m run	40 tempo	4 m run	3 m pace	Rest	8 m run	17
9	4 m run	6 x 800	4 m run	40 tempo	Rest	Rest	**Half Marathon**
10	3 m run	6 x hill	4 m run	45 tempo	Rest	9 m pace	19
11	4 m run	45 tempo	5 m run	4 m pace	Rest	10 m run	20
12	4 m run	7 x 800	5 m run	45 tempo	Rest	6 m pace	12
13	4 m run	7 x hill	5 m run	50 tempo	Rest	10 m pace	20
14	5 m run	45 tempo	5 m run	5 m pace	Rest	6 m run	12
15	5 m run	8 x 800	5 m run	40 tempo	Rest	10 m pace	20
16	5 m run	6 x hill	5 m run	30 tempo	Rest	4 m pace	12
17	4 m run	30 tempo	4 m run	4 m pace	Rest	4 m run	8
18	3 m run	4 x 400	3 m run	Rest	Rest	2 m run	**Marathon**

HM huomauttaa !
1 maili = 1609 metriä.

TAMPERE GAMES

TAMPERE

GAMES

TAMPERE

GAMES

TAMPERE GA

TMES

Suunnista läpi Euroopan

Suvi Harju

Suunnistettuaan yhdeksässä eri maassa Halokeenin toimittaja päätti ottaa selvää, kuinka homma oikeasti toimii Suomen ulkopuolella. Monille suunnistajille tuttu World of O –sivusto tarjoaa runsaasti tietoa ulkomaisista rastiviikoista ja muista suurtapahtumista, mutta entä jos haluaakin vain harjoitella vieraalla maalla? Mistä saa tietoa harjoituksista ja pikkukisoista, tai entä jos haluaakin harjoitella ihan itsekseen, mistä kartan saa ja saako metsissä ylipäätään juosta noin vaan? Tätä visaista pähkinää lähdettiin selvittämään alan asiantuntijoilta, ulkomaanvahvistuksiltamme ja muilta ulkomaankävijöiltä kahdeksasta eri maasta. Tämä opas kourassa lukijat voivat lähteä suunnittelemaan seuraavaa ulkomaanreissuaan, johon sisältyy suunnistus totta kai. Lukijoiden iloksi asiantuntijat vinkkaavat myös maansa parhaan kilpailun.

ESPANJA

Punahilkkojen **Esther Gil i Brotons** kertoo, että parhaiten tietoa kilpailuista ja muista tapahtumista saa Espanjan suunnistusliiton sivuilta. Myös yhteydenotto kansainvälisten kilpailujen järjestäjiin auttaa asiassa, he osaavat neuvoa eteenpäin.

Jos haluaa vain harjoitella, kannattaa ottaa yhteyttä alueen seuraan kartan saamiseksi. Karttojen käyttö ilman lupaa ei ole suotavaa. –Metsissä saa kuitenkin juosta melko vapaasti, ainoastaan jotkin alueet ovat yksityisiä, Esther kertoo.

Espanjassa suunnistus ei perustu kompassiin, kuten Suomessa yleensä. –Suomessa on runsaasti yksityiskohtia, ja on tärkeää pysyä kartalla koko ajan. Espanjassa suuret mäet ja vuoret mahdollistavat sen, ettei karttaa tarvitse katsoa niin usein, Esther vertailee. Mäkijuoksu on myös tärkeä osata espanjalaisissa maastoissa.

-Espanjan paras kilpailu Costa Calida käydään Murciassa joka vuosi. Se on maaliskuussa, eli sopii hyvin hiihtoon kyllästyneille suomalaisille, Esther vinkkaa.

SAKSA

Nettisivusto www.orientierungslauf.de kertoo parhaiten Saksan suunnistusmahdollisuuksista. –Tämän lisäksi seurojen sivuilta löytyy tietoa tapahtumista, **Magnus Struckmann** kertoo. Kartat itsenäistä harjoittelua varten on saatavilla seuroilta. Kannattaa siis etsiä määränpäänsä paikallisseuran nettisivut ja ottaa heihin yhteyttä.

Saksassa saa juosta metsissä vapaasti, kunhan pitää huolta siitä ettei ole kansallispuistossa.

-Suunnistus Saksassa on paljon helpompaa kuin Suomessa, sillä näkyvyys on hyvä ja metsät nopeita, Magnus kuvailee. –Myös polkuja ja teitä on runsaammin.

Suunnistus on Saksassa melko pieni laji, mutta siitä huolimatta maassa järjestetään tänä kesänä veteraanien MM-kilpailut. WMOCin tapahtumapaikkana on Bad Harzburg, joka sijaitsee Magnuksen kodin lähellä. –Siellä on tosi hyvät ja mukavat metsät, Magnus kehuu.

SVEITSI

Sveitsiläisiä karttoja haluavan lomailijan täytyy ottaa yhteyttä seuraan, joka omistaa alueen kartat, **Severin Howald** neuvoo. –Seurojen yhteystiedot

löytyvät netistä osoitteesta http://www.swiss-orienteering.ch/index.php?option=com_content&task=view&id=343&Itemid=322. Parhaiten homma hoituu kuitenkin ottamalla Severiniin tai Florianiin yhteyttä. Severin antaa myös nettiosoitteen, joista karttoja voi selata: http://www.swiss-orienteering.ch/karten/index.php.

Sveitsiläisissä metsissä on jonkin verran alueita, joilla suunnistaminen on kiellettyä. –Se johtuu metsoista ja muista harvinaisista eläinlajeista. Mutta näiltä alueilta suunnistuskarttoja ei ole edes saatavilla, joten niiden välttäminen on helppoa. Lisäksi joillakin kartoilla on kausittaisia rajoituksia, mutta niistä saa tiedon kartat omistavalta seuralta. –Suurin osa metsistä on kuitenkin aina avoinna suunnistajille.

Keskieurooppalaiseen tapaan polkuja on paljon myös Sveitsissä. –Suomessa juostaan usein ylös-alas, mutta Sveitsissä saattaa käydä niin, että ylämäki kestää 10 minuuttia yhteen menoon, Severin kertoo. Suomen varpukasvit hidastavat juoksua, mutta on Sveitsissäkin aluskasvillisuutta ja erittäin tiheitä vihreitä alueita hidastamassa.

-Sveitsin rastiviikko, the Swiss O-week on aina kohokohta hyvillä maastoillaan ja järjestelyillään sekä mukavalla ilmapiirillään, Severin kehuu.

TSEKKI

Myös Tšekkiin matkaava suunnistaja saa tapahtumista parhaiten tietoa kysymällä tšekkiläisiltä, esimerkiksi Punakoneen **Michal Jiracekilta**. Hiekkakivimaastoihin on olemassa valmiita harjoitusleiripaketteja, joista saa lisätietoa osoitteesta http://www.zarovkaarchitekti.cz/doksy/.

-Koska Tšekissä on useita eri maastotyyppejä, kannattaa ottaa yhteyttä paikallisiin, jotka auttavat valitsemaan maastoista sinulle parhaan, Jira kertoo. Karttoja voi myös selata osoitteessa http://csos.tmapserver.cz/.

Tšekin lakien mukaan kaikista järjestetyistä harjoituksista ja kilpailuista pitää ilmoittaa paikallisille metsänomistajille. Tämä on tärkeää etenkin joillakin suojelualueilla. –Toisaalta, kaikilla alueilla suunnistaminen on sallittua, kun kyse on vain omasta harjoituksesta, Jira toteaa.

Suunnistus Suomessa ja Tšekissä on Jiran mukaan täysin erilaista. –Juoksemisesta kartan lukuun, Jira hymyilee. Maastopohja Suomessa on pehmeämpää ja siksi raskaampaa, mutta Tšekissä juostaan paljon kovempaa, joten kyllä sielläkin voimia tarvitaan. Mäet ovat Tšekissäkin paljon korkeampia kuin Suomessa ja Sveitsin tapaan ylä- tai alamäkeä voi kestää monta minuuttia. –JWOC 2013 –maastoissa Hradec Královéssa on tosin aivan tasaista, Jira kertoo. Suunnistustyylikin on erilaista Tšekissä, totta kai. –Karttojen laatu vaihtelee suuresti. Jotkut kartat ovat todella hyviä, mutta joskus karttaan on merkitty puolen metrin korkuisia jyrkänteitä, Jira nauraa.

Syksyllä 2012 Jira suosittelee Tšekin pitkän matkan mestaruuskilpailuita hiekkakivimaastoissa. Vuoden 2013 kohokohtana suunnistavassa Tšekissä ovat tietenkin nuorten MM-kilpailut, JWOC, jossa käydään monessa erilaisessa tšekkiläismaastossa.

Lempikilpailuaan Jira kuvailee näin: ”As for my favourite competition, it is Czech relay/club championships which is always organized as a last elite competitions in that year. It has perfect atmosphere and fights for medals are always tough and thrilling especially on club championship (4 men + 3 women per team).”

RANSKA

Ranskassa voi liittyä suunnistusseuraan ja harjoitella ja kilpailla heidän kanssaan, jos vierailu on pidempi. Seurojen harjoituksiin on mahdollista osallistua myös lyhyemmän vierailun aikana. Tässäkin tapauksessa on hyvä, jos tuntee jonkun paikallisen, johon ottaa yhteyttä, **Pauline Vadurel** kertoo.

Ranskan suunnistusliitolta ja seuroilta saa kart-

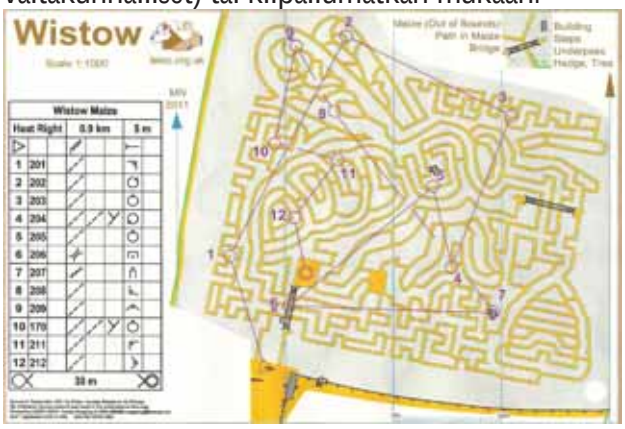
toja. Pauline kertoo myös esimerkin: ”Viime tammikuussa kaksi ruotsalaispoikaa tuli Pohjois-Ranskaan, ja me järjestimme harjoituksia, joissa juoksimme heidän kanssaan.” Yhteydenotto seuraan siis ja harjoitusleiri hoituu.

Kartat Suomessa ovat Paulinen mukaan hyvin samanlaisia riippumatta alueesta, kun taas Ranskassa eri puolilla maata on omat piirteensä.

Paulinen oma lempikilpailu on Ranskan mestaruusviesti. Lisäksi hän kertoo elokuussa järjestettävästä mestaruuskilpailuviikosta, jolloin kamppaillaan paremmuudesta keskimatkalla, pitkällä matkalla, yöllä ja viestissä. Suunnistusmatkailijoille Pauline suosittelee nuorten EM-kisoja sekä lokakuun viikonloppua, jolloin on sprintti, viesti sekä yökilpailu Bretangessa. Siitä jatkuu vielä 3-5 muuta kilpailua samalla alueella. -Viestiä varten pitää kuitenkin liittyä ranskalaiseen seuraan, Pauline muistuttaa.

ISO-BRITANNIA

UK:ssa suunnistuskausi on ympärivuotinen ja siellä löytyy pieniä paikalliskisoja joka kolkasta vuoden jokaiselle viikonlopulle, joten suunnistukseen osallistuminen on melko helppoa. Liiton sivujen Event Diarysta (http://www.britishorienteering.org.uk/page/event_diary) löytää kaiken tarvittavan tiedon tarkalla karttalinkillä, kertoo Englannissa tätä nykyä asuva **Riina Kuuselo.** -Kisoja on mahdollista hakea erilaisin kriteerein, esimerkiksi maantieteellisen sijainnin, kategorian (paikalliset, alueelliset, valtakunnalliset) tai kilpailumatkan mukaan.



Brittimaastoissa ei saa suunnistaa tai juosta noin vaan. -Tietyt luonnonpuistot ovat avoimia yleisölle, mutta yksityisiin metsiin ei saa mennä luvatta. Useimmissa kartoissa lukee erillinen huomautus tästä. Eli vaikka sinulla on joku kartta, et välttämättä saa mennä sinne harjoittelemaan, Riina huokailee paikallista käytäntöä.

Suunnistusmatkailu UK:ssa on elämysrikkaampaa kuin Suomessa, mutta hienojen maastojen perässä voi joutua matkustamaan kauas. Parhaat alueet löytyvät Lake District -alueelta ja Skotlannista. Myös Walesissa on helmimaastoja. West Midlands on sen sijaan köyhempää suunnistusaluetta.

Iso-Britannian parhaat kisat löytyvät Riinan mukaan Skotlannista. -Suosittelen ensi kesälle ehdottomasti Skotlannin rastiviikkoa: http://www.scottish6days.com/2013. Tapahtuma järjestetään vain joka toinen vuosi.

RUOTSI

Riina on asunut myös Ruotsissa ja edustanut ruotsalaista seuraa, joten hän valottaa hieman naapurimaamme suunnistuskulttuuria: ”Ruotsi on hyvin Suomen kaltainen ja maastoon saa mennä siellä vapaasti. Linkki kisakalenteriin löytyy liiton sivuilta ja suunnistus on kesälaji. Seurat toimivat Ruotsissa hieman aktiivisemmin kuin Suomessa ja seuramajakulttuuri kukoistaa, eli suunnistajat kokoontuvat kerran viikossa seuramajalleen yhteistreeniin, jonka jälkeen siellä on sauna ja ruoka.”

Ruotsin ykköstapahtuma on O-Ringen, johon moni pyrintöläinenkin on osallistunut.

IRLANTI

Toisin kuin Iso-Britanniassa, sen naapurimaassa Irlannissa suunnistus on talvilaji, vuoden verran Irlannissa asunut **Kymäläisen** perhe kertoo. –Osoitteesta www.orienteering.ie löytää hyvin kisoja eri puolilta Irlantia. Paikalliset seurat tarjoavat karttoja kiintorasteille, mikä onkin helppo tapa järjestää vaikka ihan oma harjoitusleiri.

Irlannissa maasto on pääosin vaikeakulkuista. Maastopohja on isoa varpua, katajaa ja piikkipuskaa. -Perusirlantilainen ”metsä” on siis melko epämiellyttävää, Jari kertoo. Hienoja avoimia vuoristimaastojakin toki löytyy. Erona Kymäläiset mainitsevat vielä sen, että Irlannissa suunnistus on seikkailulaji. –Huippu-urheilijat ovat vähissä, eivätkä harrastajamäärät muutenkaan ole kovin suuria.
Irlannin parhaaksi kilpailuksi Kymäläiset nimeävät kesäkuun alussa järjestettävän 3-päiväisen Shamrock O-Ringenin.
Internet osoittautui jälleen toimivimmaksi keinoksi saada tietoa ylipäätänsä yhtään mistään. Netin lisäksi juttua varten haastatellut Esther Gil i Brotons, Pauline Vadurel, Severin Howald, Magnus Struckmann, Michal Jiracek, Riina Kuuselo ja Kymäläisen perhe antavat mielellään lisätietoja suunnistusmatkalaisille.

Halokeeni magazine toivottaa lukijoilleen elämyksellisiä suunnistuskokemuksia Euroopassa!

HOV 19.6.2012

Pyrinnön sijoitukset

1.	TP2
4	TP1
6.	TP3
8.	TP4
18.	TP11
23.	TP7
28	TP6
29.	TP5
31.	TP8
47.	TP9
kesk.	TP10

Hämeen Oravapolkuviestissä Viljakkalassa oli sateinen sää mutta tunnelma siitä huolimatta oli korkealla. Joukkueita oli mukana 60 ja moni osallistui viestikilpailuun ensimmäistä kertaa. Radat olivat helppoja ja me olisimme toivoneet RR-radallemme enemmän metsää eikä pelkkää tiellä juoksua. Pyrinnön 11 joukkueesta neljä ylsi kymmenen parhaan joukkoon ja voittajajoukkue sai taas kiertopalkinnon vuodeksi itselleen. Muutkin joukkueet sijoittuivat hienosti. Palkinnoksi saatiin kesäisiä uimaleluja. Kaikki palkinnon saajat tulivat Tampereen lähistöltä (TP, KooVee, SK Kangasala).

Terveisin Lotta Eerola ja Saara Yli-Hietanen

Kyrös-Rasti
41

SM - Sprint 2012

Saana Vahvelainen

Suunnistusliitto päätti viime vuoden lopulla avata sm-kisoja myös 14-sarjalaisille. Ensimmäinen 14-sarjalaisten sm-kisa oli koulujen päättäjäispäivän jälkeen Tampereen Hervannassa juostu sm-sprint.

Nuoret 14-vuotiaat pyrintöläiset menestyivätkin ensimmäisissä sm-kisoissaan loistavasti. 14-vuotiaiden tyttöjen sarjassa Anni Haanpää suunnisti itselleen hopeaa. Poikien vastaavassa sarjassa Eerolan Teemu nappasi ensimmäisen sm-kultansa, ja kymppisakkiin mahtui myös yhdeksänneksi sijoittunut Taavi Mustajoki.

Halokeeni Magazine tavoitti Teemu Eerolan, joka kultajuhliensa lomassa ehti vastaamaan muutamaan kysymykseen.

HM: Minkälaista oli startata ensimmäisiin sm-kisoihin?

TE: Ihan normi kisa oli, ei ollu paineita.

HM: Kuinka paljon olet harjoitellut sprinttejä varten?

TE: Muutamia sprinttikisoja ja normi reeniä

HM: Miten karsinta sujui?

TE: Ilman virheitä, käsijarru päällä

HM: Miten finaali sujui?

TE: Ilman virheitä kovalla fiiliksellä ja käsijarru oli otettu pois päältä.

HM: Missä vaiheessa tiesit voittavasi?

TE: Kun Sevelius tuli maaliin hylsyllä, ja jäin näin Julkusen matkalla. (Toim. huom. Tässä vaiheessa oli pakko toimittajankin vilkaista tuota tuloslistaa: Ok Orientin Emil Sevelius oli tämä hylätty kilpakumppani, ja Julkunen lienee toiseksi sijoittunut, Teemulle 36 sekuntia hävinnyt Lounais-Hämeen Rastin Aaro Julkunen.)

HM: Miltä ensimmäinen sm-kulta maistui?

TE: Metallilta..

HM: Mitä tavoitteita sulla on loppukaudelle?

TE: KII:stä mitsku ja keskarilta 15 sarjassa hyvä suoritus, katotaan sijoitus sitten kisan jälkeen.

Teemu Eerola
2011 Nuorisoviesti Turussa

JOHN DEERE

NG LI

Rexroth
Bosch Group
The Drive & Control Company

Suuri Venla Draama

Plagioiden ja referoiden Riina Kuuselon blogista
Mikko Haikonen

Pihkaniskojen kevään kohokohta ja joulu.
Jukola ja Venlojen viesti.

Kävijä– ja katsoja ennätykset uusiksi laittanut Valio Jukola Vantaan Hakunilassa, kerrostalojen reunustama urheilupuisto. Kesäkuun puoliväli, ja sää suoraan suomalaisen unelmakesästä. Mutta kaikkihan ei voi olla täydellistä, eihän? Viimevuoden viimemetreillä tehty pieni virhe vei voiton. Tänä vuonna jälleen karussa, uutiset hylkäyksestä väärän kartan vuoksi kuulostivat epätodellisilta.

Riina tiesi maaston vaativaksi alusta asti, ensimmäinen rasti oli syytä ottaa tarkasti jotta kisa onnistuisi. Kartan numero, 2-1., oli hyvin tiedossa ja se oli tarkistettu useaan kertaan. Matka K-lle oli pitkä, radan ehti käydä läpi ja suunnitelmat ensimmäiselle rastille olivat valmiina. Kuitenkin juuri ennen rastia iski epävarmuuden tunne siitä millä mäellä oltiin menossa. Noin puolen minuutin virhe. Tarpeeksi iso virhe tekemään loppuradasta työlästä sijoituksen pienentämistä. Työ kuitenkin palkittiin ja Riina pääsi maaliin sijalla 12. , vain 23s toiseksi tullutta perässä.

Vaihto-aitiossa Riina osui toiseen juoksijaan ja karttojen sijainnin hahmottaminen meni sekaisin. Pienen hakemisen jälkeen pieninumeroiset kartat kuitenkin löytyivät ja kartta numerolla 2 löytyi pukin päästä. Kiireessä ja väsymyksessään Riina ei huomannut ottaneensa Domnarvetin kartan numero 1-2. Anni tarkisti että kartassa oli numero 2 ennen kuin lähti juoksemaan kohti K-ta.

Riina Kuuselo
Tampere Games 2012

Anni saapui vaihtoon hienon juoksun tehneenä, ja selvällä erolla seuraavaan lähettäen matkaan Sailan tietämättä väärästä kartasta. Emittarkistuksessa kuitenkin selvisi että Anni oli juossut väärän radan.

Saila juoksi kisansa täysin tietämättömänä tapahtuneesta hylkäyksestä. Saila pysäytettiin heti vaihtoon saapumisen jälkeen. Venla ei ikinä päässyt mukaan mitalitaistoon. Sydäntä särkevä tapahtuma kaikille.

Koko teksti englanniksi osoitteesta
www.riinakuuselo.blogspot.fi

Asics Gel Kayano 18

Kanta- ja päkiä Gel -vaimennettu, uudella Dynamic Duomax -pronaatiotuella. Kaksiosainen rullaava ja vaimentava SoLyte -välipohja. Ulkoinen kantapään istuvuustuki, sisäpuolen P.H.F. ja Biomorphic Fit -päällinen takaavat miellyttävän juoksukokemuksen. Heel Drop 10 mm.

199,- (219,-)

INTERSPORT

TURTOLA TAMPERE

Martinpojan katu 4 A, 33710 Tampere • P. 075 755 6700
Palvelemme ma-pe 10-19.30, la 10-17, su 12-17

075755-alkuisiin numeroihin soitetut puhelut maksavat lankaliittymistä pvm + 5,52 snt/min. ja matkapuhelimesta mpm + 13,53 snt/min. (sis. alv. 23%).

Hyödynnä etusi ja vuokraa Volvo V50 2 vuorokaudeksi ja maksat vain yhden.
Maksa 1, pidä 2 päivää-tarjous Pyrintöläisille hintaan **140** euroa!
Muista mainita etukoodi **688278** / Maksa 1, pidä 2.

Soita ja varaa omasi!
Hertz Tampere
✆ 020 555 2400 (24h)

Hertz.fi
Mukavammin matkalla

PYRINTÖLÄISTEN TIILIKATOT KUNNOSTAA JA TALOT MAALAA
POHJAN KRUUNU OY

Pyrinnön suunnistajana saat lisäedun!

Katso kuvat www.pohjankruunu.fi/kuvagalleria ja pyydä tarjous asiakaspalvelu@pohjankruunu.fi.

Pohjan Kruunu
KIINTEISTÖPALVELUT

www.pohjankruunu.fi
Puh. 020 763 9780

AAA® Korkein luottoluokitus *Saldiner 2011
Tilaaja Vastuu.fi
TIKKURILA

In Memoriam

Pyrinnön kunniajäsen Reijo Lylykorpi Hyvinkää 1930-Tampere 2012

Reijo Lylykorpi kuoli pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana 30.4.2012 Pellavakodissa Tampereella. Reijo oli henkeen ja vereen urheilumies, joka tuhahti formulakisoille, mutta jonka sytyttivät kestävyysurheilu ja erityisesti suunnistus. Reijon suunnistusura alkoi 1948 synnyinkunnassaan Hyvinkään Tahkon riveissä, ja se jatkui myöhemmin Pohjois-Suomessa Alatornion Pirkkojen riveissä ja vuodesta 1974 alkaen Tampereen Pyrinnössä.

Kilpailupuolella parhaimmat menestykset Reijo saavutti ikämiesvuosinaan: SM-kisoissa pitkällä matkalla tuli SM-hopea sarjassa H50 vuonna 1980 legendaarisen Juhani Salmenkylän voittaessa ja veteraanien MM-kisoissa paras menestys oli viides sija vuonna 1990. Monet veteraanikisat veivätkin Reijoa pyrintöläisporukoissa eri puolille maailmaa aina Tasmaniaa myöten. Pohjois-Suomen vuosien aikana kertyi useita kalottimaaotteluedustuksia.

Kartat ja karttatyö olivat lähellä Reijon sydäntä ja hän toimi vuosien ajan Pyrinnön karttavastaavana ja Kilpailu- ja karttatoimikunnan jäsenenä. Luokanopettajan pitkät lomat mahdollistivat puoliammattimaisen karttojen teon ja Reijon kynästä sekä perinteisestä valopöydästä olivat lähtöisin monet Pyrinnön arvokisojen kartat 1970-luvulta 90-luvun alkupuolelle: mm. Peltomäki, Iso Lehmijärvi, Joutsenenpesä, Teerineva ja Liuttu. Syntyipä yksi kartta aina Irlannin Limerickissä asti.

Yksi eläkevuosien mieluisa puuha oli jokasyksyinen useita viikkoja kestävä koululaissuunnistuksien pyörittäminen. Vielä lähes kahdeksankymppisenä Reijo ja hänen värväämänsä monet puuhamiehet ohjasivat ja opastivat Kaupissa niin koululaisia kuin opettajiakin. Koululaissuunnistusten järjestäminen on vain yksi esimerkki talkootyöstä Pyrinnön hyväksi. Reijo oli tekemässä talkoita kaikkialla missä tarvittiin, mm. rastipukkien rakentaminen oli useiden vuosien ajan Reijon vastuulla ja monet joulukuuset tuli Reijon vetämänä metsästä myyntiin.

Reijo oli innokas Pyrinnön tapahtumien seuraaja ja useina vuosina hänet näki Mikonpäivän suunnistuksia seuraamassa varsinkin Kaupin maastoissa, jonne hän polkupyörällään hakeutui seuraamaan kilpailua kiinnostavan rastin läheisyyteen. Mikonpäivän suunnistuksiin hän saatteli välillä myös pojanpoikaansa Aarnea. Näin Reijo seurasi nykypäivän Oravapolkua, jota itsekin oli ollut järjestämässä 1970-luvulla Puronurmen Penan ja Laakson Eeron kanssa.

Reijon viimeiseksi suunnistukseksi jäi viime syksyn Mikonpäivän suunnistuksen yhteydessä järjestetty rollaattorisuunnistus Koukkuniemessä. Parkinsonin tauti oli jyllännyt jo niin pitkälle, että yhden rakennuksen kiertäminenkin oli raskas urakka, mutta se oli tapahtuma, jota odotettiin ja jonka jälkeen käytiin viimeiset jälkipelit kartan kanssa.

Pekka Lylykorpi Jari Vahvelainen Aulis Yli-Sirniö

Halokeeni Magazine
122
Valihdilla MM-kisoihin!