Orienteering magazine number one

HALOKEENI

LOKAKUU 3/2012 (126)

Sveitsin MM-kilpailut 2012
Ungdomens Tiomila 2002
Harjoituspäiväkirja x2

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:
Maija Ylihietanen
Jari Vahvelainen
Mikko Eskola

Seuraavaan lehteen tulevien juttujen deadline 3. joulukuuta. Tekstit ja kuvat osoitteeseen halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 320kpl
Painopaikka: Multiprint Tampere

Web: www.tampereenpyrinto.fi/suunnistus

Kansi: Naisten SM-viestikulta!

Takakansi: Florian Howald, Elias Kuukka, Aleksi Niemi ja Jussi-Elmeri Halme.

Pääkirjoitus

Mediassa puhutaan tällä hetkellä paljon nuorten syrjäytymisestä sekä keinoista tämän ehkäisemiseen. Pyrintö on tunnettu erityisesti huippu-urheiluseurana, mutta 80-vuotisen historiamme aikana seurassa on ollut mukava suuri joukko lapsia ja nuoria, osa lyhyemmän ajan, osa pidemmän. Kuka on tullut ajatelleeksi, kuinka suuri merkitys tällaisella seuratyöllä on lasten ja nuorten hyvinvoinnissa. Erityistä Pyrinnön toiminnasta tekee vielä sen, että kaikki ovat mukana toiminnassa vapaasta tahdostaan ja halustaan toimia suunnistuksen parissa. Tämä, sekä vuosien aikana saavutettu menestys, on hyvä pitää mielessä näin juhlavuoden lopulla.
Laittakaahan kaikki kalenteriin ylös kaksi tärkeää päivämäärää. Lauantaina 10.11. vietetään suunnistusjaoston 80-vuotisjuhlaa, jolloin kaiken ikäisille suunnistajille on ohjelmaa. Lapsille päivän mittaan ja aikuisille iltajuhla Suomalaisella Klubilla. Toinen tärkeä päivä on 3.12. Silloin on Halokeenin juhlanumeron deadline ja odotan paljon juttuja juhlajulkaisuun.

Syysterveisin

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
proudly presents

Missä he ovat nyt?	s. 4-8
Pyrintöläisen päiväkirja	s. 10-12
Päivän pyrintöläinen: JL	s. 14-15
Sveitsin MM-kilpailut yleisön silmin	s. 16-17
Venlan MM-sprintti	s. 18-19
Sophie Kirk	s. 20-21
OPK-terveisiä	s. 22
Tähtihetkeni	s. 23
Jorma Syrjänen	s. 24-29
TP Invitational	s. 30
Virkkausohje	s. 35

Missä he ovat nyt?

Suvi Harju

Pyrinnön tytöt tekivät sen taas! Viime viikonloppuna Pyrintö nappasi ensimmäisenä seurana maailman suurimmassa juniorisuunnistusviestissä Ungdomens Tiomilassa kolmannen voiton 18v. tyttöjen sarjassa. Sen kunniaksi saimme mahtavan metrin pituisen kiertopalkinto-hylsyn omaksemme. Pyrinnön aikaisemmat voitot ovat vuosilta 1996 ja 1997. Tämänkertaisen viestin pyrintöläissankarit olivat: Eeva Nieminen, Saila Kinni, Hanna Lajunen, Laura Virekunnas, Tiina Vuorenpää, Anna-Kaisa Kannisto ja Paula Ojanen. (HM 3/2002)

Halokeeni Magazinen toimittaja selailee vanhoja Halokeeneja vuosien takaa. Käteen osuu vuoden 2002 lehdet (tosi paksuja kaikki). Molemmissa loppuvuoden lehdissä kerrotaan Ungdomens Tiomilasta. Totta kai, tytöthän voittivat silloin. Tytöt ovat tuttuja 80-luvun lapsille ja sitä vanhemmille, mutta nuoremman polven edustajana toimittaja muistaa ihailleensa näitä ”isoja tyttöjä” vain kaukaa. Nyt, 10 vuotta voiton jälkeen heistä mukana ei enää ole aktiivisesti kuin kaksi. Missä kaikki muut ovat? Onko suunnistus unohtunut heiltä täysin? Toimittaja lähti kaivelemaan vanhoja ja selvittämään asiaa.

1. osuus: Eeva Nieminen
Vaihtosija: 8.
Ero kärkeen: 1.58

”Mun ympärillä oli paljon keskittyneitä tyttöjä. Mua jännitti hirveesti, et mitähän tästä oikein tulee. Onneks kuitenkin pääsin lähtemään ensimmäisestä rivistä ja vältin tungoksen. Juoksin ihan kärjen tuntumassa K:lle, mutta pystyin kuitenkin lukemaan karttaa hyvin ja niinpä sain jatkaa K:lta sujuvasti kohti ykköstä.”

Joukkueen aloittaja Eeva Nieminen, nyt jo neljän vuoden ajan Kiiskinen, asuu tätä nykyä Vammalassa. Eeva on joukkueen harvoja varsinaisen kilpauransa lopettaneita, joiden nimi löytyy rankilta vielä viime vuodeltakin. Aktiiviuran jälkeen punanuttu on kuitenkin vaihtunut Rasti-Nokian vihreisiin. –Tältä vuodelta mua ei rankilta löydy, koska odotan kaksosia, joiden laskettu aika on lokakuussa, Eeva kertoo. –Esikoispoikani Aleksi on 2,5-vuotias. Oravapolkukoulusta kysyttäessä Eeva kertoo, että on ajattelut viedä Aleksin sinne parin vuoden päästä. –Poika itse sitten päättää jatkuuko harrastus siitä eteenpäin. Haluan tarjota mahdollisuuden erilaisiin harrastuksiin, enkä pakottaa väkisin suunnistamaan.

Ammatiltaan Kiiskinen on terveydenhoitaja. –Valmistuin 2011, mutta nyt olen Aleksin kanssa kotona. Urheilua Eeva harrastaa melko aktiivisesti: -Suunnistan ja lenkkeilen omaksi iloksi. Käyn iltarasteilla ja muutamissa kisoissa kesässä. Lisäksi jumppaan ryhmäliikuntatunneilla.

Vuoden 2002 Ungista hän muistaa jännityksen ennen avausosuudelle lähtöä ja mahtavan tunnelman joukkueen voiton selvittyä. –Suunnistusta seuraan vieläkin jonkin verran. Minulle tulee Suunnistaja, ja Aamulehdessäkin kirjoitetaan välillä suunnistuksesta.

Parhaisiin saavutuksiinsa Eeva nimeää SM-viestin mitalin ja SM-pikamatkan kahdeksannen sijan. Nostalgiajoukkueeseen hän lähtisi oikopäätä. Haaste on joukkueen muille jäsenille on siis heitetty.

2. osuus: Saila Kinni
Vaihtosija: 1.
Sträcka ledare

”’Eeva tulee tosi hyvin, kun se luki karttaa jo tossa lähtökiihdytyksessä’ sanoi Eskola mulle heti startin jälkeen. Mä vaan naurahdin sen ainaisille spekuloinneille ja jatkoin verkkaamista. Tiesinhän mä että onnistuessaan Eeva tulee kärjessä. Ja sieltä se sit tulikin tuttuun tapaan kauniisti askeltaen ihan kärjen takana. Tuli paha olo. Tuli hyvä olo.”

Sastamalasta toimittaja kurvaa kohti Hervantaa. Siellä asustaa joukkueen nimekkäin urheilija: Saila Kinni. Sailan suunnistusura on (toivottavasti) vasta matkalla kohti terävintä kärkeään, joskin sitä on hätyytelty jo useamman vuoden ajan. Parhainta saavutustaan Saila ei osaa nimetä, sillä niitä on niin monta. Listalle pääsevät nuorten MM-pronssi, SM-keskimatkan pronssi, MM-keskimatkan 10. sija sekä useat viestimenestykset. Tulevaisuudessa Sailalla on tavoitteena katsoa rajansa suunnistajana, eli kehittyä ja olla parempi. –Muutoin elämässä voisin valmistua TTY:ltä tuotantotalouden diplomi-insinööriksi joku päivä ja alkaa tehdä oikeita töitä ja viettää ns. normaalia elämää. Mutta ainakin tällä hetkellä nautin urheilijan elämästä täysillä! Saila hymyilee.

Saila muistaa lukioajoilta, että vaikka moni kaveriporukasta oli Sammon urheilulukiossa, taisi täysi satsaus urheiluun olla mielessä aika harvalla. –Elämässä kun on kuulemma niin paljon muutakin kuin suunnistus, hän nauraa. Vaikka monet joukkuekavereista ovatkin lopettaneet suunnistuksen, pitävät he silti yhteyttä toisiinsa. –On ihan hyväkin että kaikki kaverit eivät ole urheilijoita.

Ungivoiton Saila arvostaa korkealle sen vuoksi, että se saavutettiin kaveriporukalla. –Junnuvuosien isoin viesti, jonka voittamista himoitsimme kauan. Silloin 10 vuotta sitten ei voitu mitään suurempaa viestiä kuvitellakaan! Nyttemmin Saila on niittänyt menestystä myös Venlojen viestistä ja Tiomilasta, noista aikuisten tärkeimmistä viesteistä. Viestimitalien lisäksi junnukisojen MM-pronssi on saanut kunniapaikan palkintokaapissa. –Olin tavoitellut mitalia jo melko monta kertaa ja lopulta se sitten nassahti ikäni puolesta viimeisellä mahdollisella yrityskerralla, Saila muistelee. Päällimmäisenä mielessä on kuitenkin aina se viimeisin saavutus, eli Sailan kohdalla MM-keskimatkan 10. sija tältä kesältä.

Myös Sailan muistot kymmenen vuoden takaa ovat selkeät. -Muistan ainakin viimeistelyleirin Paulan mökillä, jonne poljimme pyörillä ja jossa söimme paljon jäätelöä. Muistan myös, kuinka mallailimme tiimihuiveja päähämme teltoilla kisaa edeltävänä iltana. Kisasta muistan hiukan omasta osuudestani sekä siitä, kun odotimme jännittyneinä Paulaa varvaukseen ja maaliin. Muistan myös Paulasta huokuvan itsevarmuuden ennen ankkuriosuutta! Aina kun nykyään radiossa soi Fool's Gardenin Lemon tree -biisi, tulee mieleen 2002 Ungi, kai se soi siellä kisapaikalla. Muistan myös joukkueen kisan jälkeisen ilon, joka huokuukin aika hyvin myös valokuvista.

Saila on saanut maistaa Ungi-menestystä myös myöhemmin, kun toinen voitto tuli vuonna 2005. Hän onkin kymmenen vuoden takaisen joukkueen jäsenistä nuorin ja siksi edellisestä Ungista on vähiten aikaa. Nostalgiajoukkueeseen hänkin on heti valmis.

3. osuus: Hanna Lajunen, Laura Virekunnas ja Tiina Vuorenpää
Vaihtosija: 1.
Sträcka ledare

”Aamulla herätessä oli sellanen hytinä, että tänään on mahdollisuudet vaikka mihin. Verkatessa tuntu tosi hyvältä ja fiilarit oli korkeella. Jännitystä helpotti se, että meitä oli kolme. Kun Saila sitten juoksi loppusuoraa Suomen lippu hulmuten kärjessä, ajattelin vaan et ’Wau, ei tää oo tottakaan!’ K:lle juostessa ei enää jännittänyt, jotain vaan napsahti ja sit mentiin!”

Tampereelta tavoitettu härdelliosuuden ensimmäinen vaihtoon tulija **Hanna Lajunen** ei ole uskoa, että Ungi-voitosta on jo kymmenen vuotta. –Muistan kaiken niin elävästi, Hanna huudahtaa. -Pakko sanoa, että Ungi 2002 on ikimuistoisin suunnistuskokemus koko elämässä; vastaavaa latausta ei ole ollut koskaan. Ehkä siksi kyseinen vuorokausi onkin jäänyt lähtemättömästi mieleen. Parhaiten muistan viitoitukset: miltä tuntui vaihtaa kärjessä ja etenkin miltä tuntui juosta voittajina maaliin.

Hanna valmistui filosofian maisteriksi Tampereen yliopistosta pari vuotta sitten. Pääaineena oli yleinen kirjallisuustiede, ja viime vuodet ovat kuluneet akateemisissa sekatyöläisen hommissa. Lajusen suunnistusuran paras vuosi oli 2002, jolloin Ungi-voiton lisäksi napsahti voitto myös SM-viestistä. Ura loppui vuonna 2006 rasitusvammaan, mutta hän juoksentelee kartan kanssa aina kun mahdollista. –Suunnistus taitaa olla niitä lajeja, joista ei koskaan pääse eroon, Hanna hymyilee. –Lisäksi lenkkeilen ja käyn punttisalilla omaksi ilokseni.

Hän seuraa aktiivisesti suunnistusta, ja lähtisi nostalgiajoukkueeseen hakemaan samaa tunnetta kuin kymmenen vuotta sitten: -Mielestäni kaikkein parasta - parempaa kuin voitto - oli meidän keskinäinen team spirit. Oli mahtavaa suunnistaa niin huikean joukkueen riveissä!

Monen varmasti tuntema **Laura Virekunnas** saatiin puhelimen päähän Ähtärissä. -Tällä hetkellä olemme muuttamassa mieheni Juuso Kujanpään kanssa Ähtäristä Espooseen. Ähtärissä Lauralla vierähtivät kevät ja kesä farmaseutin töitä harjoittelemassa. Espoossa farmaseutin opinnot jatkuvat vielä vuoden ajan. Laura on ehtinyt opiskella myös Tampereella, jossa biotekniikan diplomi-insinöörin opinnot ovat papereiden pyytämistä vaille valmiit. Naimisiin Laura meni suunnistajamiehensä Juuson kanssa kolme vuotta sitten.

Moni nykypyrintöläinen on törmännyt Lauraan useasti muun muassa UKK-jumpalla ja seuran muissa harjoituksissa sekä kilpailuissa. Viime aikoina häntä on kuitenkin näkynyt vähemmän, lähinnä maisemien vaihduttua Ähtärin pusikoihin. –Lisäksi polvi on nyt 2 vuotta kipuillut aina kun yrittää käydä lenkillä, joten yhteisharjoituksiin ei ole paljon asiaa ollut. Poissa kisapaikoilta hänet on pitänyt myös kahden tutkinnon yhtäaikainen opiskelu viimeisen 2 vuoden aikana. -Se on aika tehokkaasti vienyt kaiken ylimääräisen ajan ja vielä vähän enemmänkin.

Laura kertoo, että vuosi 2002 oli hänen kultaaikaansa. –Silloin voitettiin käytännössä kaikki mahdolliset tyttöjen sarjojen viestit (SM-viesti, Ungi, Smålandskavlen) ja henkilökohtaisissakin kisoissa meni paremmin kuin varmaan koskaan sen jälkeen.

Tulevaisuuden tavoitteet ovat Lauralle selvät: Farmaseutin opinnot loppuun ja polvi edes jonkinlaista hölkkää kestävään kuntoon. –Enkä olisi pahoillani omakotitalosta rauhallisessa paikassa ja kasvihuoneesta sen pihalla, mutta kaikki ajallaan, Laura hymyilee.

Hän muistaa 10 vuoden takaisen voittoviestin kulun kuin eilisen päivän. Voitossa ei kuitenkaan ollut mitään epäselvää, sillä ”kyllä me se tiedettiin jo etukäteen että me tullaan voittamaan, kun joukkue oli niin kova ja henki tosi korkealla”.

Virekunnas lupaa, että jos polvi suo niin viimeistään ensi vuonna hänen nimensä löytyy taas tuloslistoilta. Suunnistus kun on elämäntapa, josta tuskin pääsee koskaan kokonaan eroon. –Eikä niistä joukkuekavereistakaan pääse eroon, vaikka moni on lopettanut. Tuon ajan ystävyyssuhteet ovat lujaa tekoa ja kavereita on tullut tavattua edelleen vuosittain.

Lopuksi Laura vielä kyselee nostalgiajoukkueen perään. -Missä ja milloin? Mä olen valmis.

Härdelliosuuden kolmas juoksija, amerikkalaistyylisellä karsinnalla kivikovaan joukkueeseen päässyt **Tiina Vuorenpää** asuu Tampereella. Tällä hetkellä myös Tiina on äitiyslomalla. Hänen kaitsettavinaan ovat 2-vuotias poika Jomi ja puolen vuoden ikäinen tytär Eveliina.

Tämänhetkisistä suunnistuksistaan, tai niiden puuttumisesta Tiina kertoo hieman häpeillen: -En ole suunnistanut sitten vuoden 2007 kun kilpasuunnistus loppui, ja muutenkin urheilullinen elämä on suhteellisen rajoittunutta joitakin lenk-

Kuva saman vuoden Smålandskavlenista.

kejä ja sali-innostuksia lukuun ottamatta. Myös kään urheilua ei tule seurattua kovin aktiivisesti, mutta kun suunnistusta tulee tv:stä, se sytyttää Tiinan. –Erityisen mielenkiintoisia on nykyajan telkkarilähetykset, hän hymyilee. -Ja totta kai tulee udeltua myös Jukola- ja Venlajoukkueiden menestys.

Tiinalle on jäänyt kymmenen vuoden takaa parhaiten mieleen loppusuora, armottomat tuuletukset palkintokorokkeella ja pokaalin nostelu. Hän muistaa myös sen ei-niin-glamouria-tihkuvan osuuden Ungin tunnelmasta: kylmä yö, kylmää puuroa aamulla, kaamee jännitys ja tietysti onnistumisen riemu!
Tintin uran paras saavutus on SM-normaalimatkan (nyk. pitkä matka) 6. sija, ”koska sitä on itse pitänyt aina suurena onnistumisena kaikin puolin ja siitä on jäänyt yhdet parhaimmista fiiliksistä ikinä!”

4. osuus: Anna-Kaisa Kannisto
Vaihtosija: 3.
Ero kärkeen: 1.05

”Öö…aamulla oli kyllä aikas moinen jänskätys päällä…se pysy siinä kohtuuden rajoissa siihen asti, ku näin että Saila tulee kärjessä. Silloin iski kyllä pikkusen paniikki kun tiesin, että mettään lähtee kolme kappaletta taitavia tyttöjä. Yritin valmistautua henkisesti siihen että lähtisin kärjessä mettään, hurjaa…”

Anna-Kaisa, nykyinen Kannisto-Nevala asuu Ylöjärvellä yhdessä miehensä ja pienen Helmi-tyttärensä kanssa. - Naimisiin menin viime kesänä ja tytär Helmi syntyi maaliskuussa 2012. Tällä hetkellä Anna-Kaisa on vanhempainvapaalla. -Olen ollut töissä Ärrällä kahdeksan vuotta, ja opiskellut samalla kaikenlaista. Varsinainen suunnistusura loppui lukioikäisenä, kun muut asiat alkoivat kiinnostaa enemmän.

Iltarasteilla AK kävi muutama vuosi sitten, mutta ”hukkasin emitin metsään ja totesin, ettei taida enää olla mun juttu ☒” Suunnistusta tulee kuitenkin seurattua vähän, Venlojen viestin lähdön hän kävi tänä vuonna katsomassa Vantaalla.

Vuoden 2002 Ungi-voitosta Anna-Kaisa muistaa upean saparo-lookin. -Ja mulla on edelleen tallessa sininen collegepaita, jonka saimme voitosta. Ne olivat miesten kokoa ja aivan liian suuria, mutta jonkun äiti pienensi ainakin mun paidan. :)

Uransa parhaiksi saavutuksiksi AK nimeää Ungi-voiton ja SM-plaketit. Nostalgiajoukkueeseen hän ei heti suostuisi: -Ei tällä kunnolla, Anna-Kaisa nauraa. Helmin hän aikoo viedä OPK:lle heti kun mahdollista. –Mikäs se OPK:n ikäraja olikaan?

5. osuus: Paula Ojanen
Loppusijoitus: 1.
Sträcka ledare och segrare

”Viesti oli alkanu meiltä tosi hyvin…fiilikset alko itelläki olla jo aika loistavat. Kun vaan pääsisi jo mettään! Olo oli tosi rauhallinen, ei pahemmin jännittäny. Olin suunnitellu taktiikat jo valmiiks, joten niitä vaan toteuttaan!”
Joukkue on levittäytynyt hyvin Tampereen lähikuntiin, kun ankkuri Paula Kölhi os. Ojanen viettelee hoitovapaataan Valkeakoskella. 2-vuotias Aada ja kohta vuoden vanha Eevi pitävät Paulan kiireisenä. –Tyttöjen opk alkaa aikanaan kuitenkin Pyrsässä, Paula lupaa.

Viime vuodet Paulan suunnistusuralla on ollut melko hiljaista, mutta Venloissa Paula juoksi tänä vuonna. –Tai ei sitä kauheasti juoksuksi voi sanoa, Paula nauraa. –Mutta tarkoitus olisi tästä ryhdistäytyä!

Joku saattaa muistaa, että menestyksekkään suunnistusuransa jälkeen Paula siirtyi vähintään yhtä menestyksekkäästi juoksijan uralle. Hänen lempimatkansa oli 800m, mutta muutkin lyhyet kestävyysmatkat sujuivat. Lajinvaihto tapahtui suunnistuksen kannalta ikävästi: -En saanut suunnistuksesta valmentajaa, niin lajinvaihto tuntui järkevältä. Onneksi kuitenkin yleisseuran tarjonnasta löytyi toinen mieluinen laji ja sieltä valmentaja. Yleisurheilussa Paula kilpaili vuoteen 2007 asti, kunnes astma alkoi vaivata niin paljon, että kilpaileminen oli pakko lopettaa.

Ungi-voiton lisäksi Paula on voittanut Nuorten Jukolan pari kertaa, sekä henkilökohtaisella puolella SM-sprintistä hopeaa. Yleisurheilu auttoi varmasti osaltaan sprinttimenestykseen, ja parhaat saavutukset yleisurheilusta ovat ”muutamat SM-mitalit ja maaotteluedustukset”.

Joukkueen muiden jäsenten tavoin myös Paula muistaa hyvin kymmenen vuoden takaisen Ungdomens Tiomilan. -Se oli tosi hienoo! Yks parhaimmista urheilumuistoistani! Muut joukkueessamme juoksivat niin hyvin, että pääsin kolmantena ankkuriosuudelle, sain edellä lähteneet jo pian kiinni ja sitten menimme yhdessä. Loppulenkillä yhdeltä rastilta toiset lähtivät mielestäni vähän väärään suuntaan, mutta en uskaltanut lähteä tekemään omaa reitinvalintaa kun juoksu on kuitenkin aina ollut vahvuuteni. Olin kuitenkin oikeassa ja kun toiset jäivät ihmettelemään missä rasti on, tiesin heti mihin piti mennä ja sain muihin juoksemalla tarvittavan etumatkan, joka säilyi maaliin asti.

Suunnistusta Paula kertoo seuraavansa jonkin verran. Nostalgiajoukkueen suhteen Paula on samoilla linjoilla kuin Anna-Kaisa. –Kun kunto tästä vähän nousee niin ilman muuta!
Halokeeni Magazine kiittää kaikkia haastateltuja ja toivoo suunnistushirvikärpäsen puraisevan myös viime aikoina vähemmän metsässä viihtyneitä. Suosittelemme myös Fool’s Gardenin Lemon tree –kappaleen kuuntelemista Ungdomens Tiomila 2002 –tunnelmaan pääsemiseksi.

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

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja: Anni-Maija Fincke

Edellisnumerossa omaa harjoitteluaan esitteli Heidi Haapasalo. Tuore SM-kakkonen haastoi sekä Saila Kinnin, että Anni-Maija Fincken paljastamaan omat harjoituskuvionsa tässä lehdessä. Seuraavaksi Saila ja Anni vastaavat haasteeseen. Ensiksi Anni-Maijan viikot joita seuraa Sailan tuotos. **HM**

Kävin viime joulukuussa akillesjänneleikkauksessa ja sen seurauksena koko kausi on mennyt jalkaa parannellessa. Juoksemaan piti optimistisen arvion mukaan päästä parin kuukauden kuluttua leikkauksesta, mutta vasta nyt jalka alkaa kestää kohtuullisesti jokapäiväistä juoksua. Kuntoutusliikkeitä teen päivittäin vähintään ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen.

MAALISKUUN ESIMERKKIVIIKKO

MA:			
ap:	vesijuoksu	PK	0:45
	koulureissu Helsinkiin		
TI:			
ap:	juoksu	PK	0:18
	keskivartalokuntopiiri	voima	0:23
ip:	crosstrainerilla	PK	0:25
	vetoja 6x4´	VK1-VK2	0:24
	hieronta		
KE:			
ap:	vesijuoksu	PK	1:00
	koulu- ja fysioterapiareissu Helsinkiin		
i:	hiihto reippaasti, vapaa	PK	1:14
TO:			
ap:	juoksu	PK	0:26
	keskivartalokuntopiiri	voima	0:20
ip:	hiihto, vapaa	PK	0:49
	2x10´, 2x5´, 2x3´	VK1-MK	0:36
	vedot kiihtyvästi		
PE:			
ap:	kuntopiiri	voima	0:23
ip:	vesijuoksu	PK	1:04
LA:			
ap:	Pispalan portaat x 7	VK1-MK	0:15
	verkkahölkkä	PK	0:41
ip:	hiihto hiljaa, vapaa	PK	1:02
	keskivartalokuntopiiri	voima	0:15
SU:			
ap:	hiihto, vapaa	PK	2:08
ip:	juoksu	PK	0:22

YHT. 12:50

Harjoittelin juoksemista varovaisin määrin, mutta jalka kipeytyi siitä huolimatta vähän. Tyypillisesti tein 3 tehoharjoitusta viikossa ja ne olivat pääasiassa intervalleja joko vesijuosten, crosstrainerilla, hiihtäen tai portaissa. Myöhemmin keväällä lisäsin lajirepertuaariini myös suointervallit, koska suojuoksu oli jalalle vähemmän kuormittavaa kuin kovalla juoksu.

Koulurasitus oli koko kevään aika kova ja pidin sen takia matkustuspäivät kevyinä. Muutenkin tuollainen 12 tunnin viikko oli maksimiluokkaa. Enempää en olisi kunnolla jaksanut enkä ehtinyt. Vaihtelin lajeja, jotta harjoittelu olisi mukavaa ja pysyisin vetreänä.

ELOKUUN ESIMERKKIVIIKKO JOENSUUN LEIRILTÄ

MA:			
ap:	juoksu	PK	0:30
	suunnistus, sprinttiharj.	VK1	0:20
ip:	pyöräily reippaasti	PK	2:30
TI:			
ap:	suunnistus	PK	0:40
ip:	pyöräily	PK	0:15
	kuntopiiri	voima	0:30
	vesijuoksu	PK	0:55
KE:			
ap:	juoksu	PK	0:30
	suunnistus, harj.kisa	VK1-VK2	0:40
TO:			
ap:	monipuolinen jumppa	voima	1:00
	vähän flunssainen olo		
PE:			
ap:	juoksu	PK	0:45
ip:	pyöräily	PK	1:45
LA:			
ap:	juoksu	PK	0:35
	suunnistus, viestitreeni	VK2-MK	0:35
ip:	vesijuoksu	PK	1:00
SU:			
ap:	suunnistus kävellen	PK	0:50
	nilkka meni		
ip:	pyöräily	PK	2:20
	silmä tulehtui		

YHT. 15:40

Juoksin jo melkein joka päivä. Silti koko ajan piti tehdä kompromisseja ja miettiä, mikä on järkevää. Leiriviikosta tuli vähän mättöä, mutta siitä huolimatta juoksu kulki hyvin kovissa treeneissä. Sapiskaa annan itselleni siitä, että osallistuin keskiviikkona kisan jälkeen maajoukkueen virkistyspäivään ja kylmetyin siinä vesisateessa. Seuraavat kaksi päivää meni flunssan rajamailla. Sunnuntaina olin väsynyt, mutta lähdin silti suunnistamaan hiljakseen ja pyöräytin epähuomioissani nilkan. Silmäkin alkoi tuntua samalla vähän tulehtuneelta, mutta treenihimoissa piti vielä mennä illalla pyöräilemään. Seuraavalla viikolla en sitten lääkärin määräyksestä saanut liikkua moneen päivään silmätulehduksen takia ja hyvä vire katosi pitkäksi aikaa. Jälkikäteen on helppo sanoa, missä meni vikaan. Harjoittelin, vaikka en selvästikään ollut voimissani ja tein tyhmiä valintoja. Taisi siinä unohtua puhelu valmentajallekin. Näistä oppii toivottavasti.

Venla Niemi on kehittynyt viime vuosina siihen malliin, että olisi ilo tutustua seuraavaksi hänen harjoituspäiväkirjaansa.

Menkää metsään!
terv. Anni

Pähkinätehtävä pikkusuunnistajille

Etsi neliöstä suunnistusaiheiset sanat (6 kpl). Sanat ovat joko vaaka- tai pystysuorassa.

A	C	S	K	I	V	I	K
E	R	T	O	K	M	I	U
B	A	K	M	T	A	Y	M
Y	S	A	P	L	K	I	P
I	T	K	A	R	T	T	A
D	I	K	S	R	T	K	R
E	M	E	S	I	Ä	I	E
S	E	M	I	T	Ö	R	M

Tehtävän laatinut Lasse Viilo.

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja: Saila Kinni

Ensimmäiset oudommat tuntemukset jalkaterässä alkoivat marras-joulukuun vaihteessa. Loikkatreenissä jotain tapahtui jalassa ja sen jälkeen tuntemukset vaihtelivat ok:n ja huonon välillä. Tein tietysti perinteisiä tulipalonsammutusoperaatioita: tulehduskipulääkekuureja, fyssari- ja lääkärikäyntejä, röntgenkuvaus, jalkateräjumppaa, kevyiden kenkien vaihto tukevampiin, askeltamisen muuttaminen, juoksutauko ja matolla juoksu. Jalan diagnoosi oli mysteeri, kunnes helmikuun maajoukkueleirillä Vierumäellä ekassa treenissä jalkaan sattui niin paljon, että kävelykin oli vaivalloista ja tajusin, että nyt on jalassa jotain pahasti pielessä. Kotona magneettikuvista selvisi, että jalkaterässä on veneluun rasitusmurtuma ja edessä 8 viikon juoksutauko.

Sain Haapasalon Heidiltä hyvät ohjeet jalan kuntoutukseen ja kuntoutusaikatauluun. Tämä oli tärkeää henkisesti, sillä oli aina jotain, mitä odottaa ja mitä kohti tähdätä. Harjoitteluni tärkein juttu oli kovat vesijuoksuvedot. Lisäksi uin melko paljon ja tein jumppaa ilman painoa jalalle. Loppupuolella kuntoutusta nautin, kun sain rehdin hien pintaan pidemmillä pyörälenkeillä ja lyhyillä mutta tehokkailla maastokävelyillä.

Vamma-ajanjakso oli lopulta hyvin opettavaista, vaikka talvi olikin henkisesti rankka. Erityisen opettavaista oli aika, jolloin sain alkaa pikkuhiljaa lisäämään juoksua harjoittelussani: jouduin jatkuvasti kuuntelemaan kehoani, miten juoksutreeni vaikuttaa ja kuinka paljon voin pitkän juoksutauon jälkeen harjoitella. Toisaalta opin, että myös muuten kuin juosten tehdyt treenit voivat olla hyödyllisiä suunnistajalle. Vammat kuuluvat valitettavasti jossain määrin huippu-urheiluun ja jokainen kohtaa niitä jossain vaiheessa uraa, mutta ei ne ole maailmanloppuja (vaikka magneettikuvan tulokset saatuaan niin voi luulla…).

Tärkeää on vain sitkeästi jyystää niitä vesijuoksuvetoja ja muuta korvaavaa, vaikka se typerältä ja hyödyttömältä saattaa tuntua! Ja vinkkinä vielä, motivaatiota lisää kummasti sykemittarin pitäminen mukana altaassa! Niin ja sanottakoon vielä, että moni vamma on kuitenkin aina ennaltaehkäistävissä !

Alla vielä ote harjoituspäiväkirjasta vamma-ajaltani:

VKO 11 JUOKSUTAUKO

MA:	a: lihaskunto 50’ + pyöräily 10’ i: uintia 1h
TI:	i: vesijuoksua 2x10x1’ pal.30’’ ja sarjojen välissä 4’ yht.1h
KE:	a: vesijuoksua 1h10min + uintia 50min i: vesijuoksua 1h
TO:	vesijuoksua 5x4’ , syke vetojen loppupuolella 188, max.192 pal.1’ yht. 1h
PE:	a: lihaskunto 55’ + pyöräily 15’ i: uintia 1h, sis. 6x50m täysillä (n.47s)
LA:	vesijuoksua 1-2-3-4-4-3-2-1 pal.30’’, 40’’, 50’’ ja 60’’ , yht. 1h
SU:	vesijuoksua 1,5h
	yht. 11,67h

ANNI-MAIJA JA SAILA HAASTAVAT **FLORIAN HOWALDIN** KERTOMAAN TYYPILLISESTÄ SVEITSILÄISESTÄ TREENIKAUDEN (PERUSKUNTOKAUDEN) HARJOITTELUSTA.

Johanna Viilon huima loppukiri.

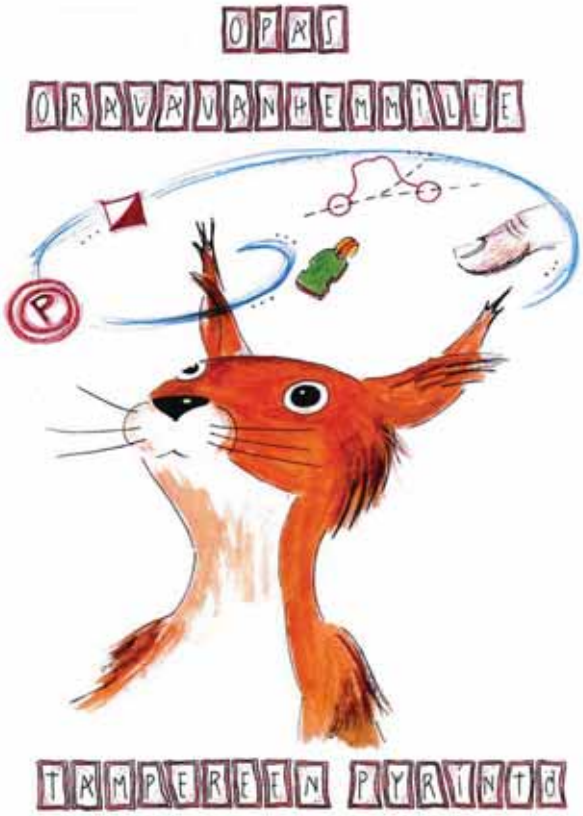
Päivän Pyrintöläinen

Jenni Laine

Teksti:
Saana Vahvelainen

Jokainen OPK:lla oravana, ohjaajana tai vanhempana 2000-luvun alun jälkeen ollut, on varmasti törmännyt oravaohjelmissa ja vanhempien oppaan kannessa seikkailleeseen pikkuoravaan. Kuka on tiennyt, mistä tuo joka kerta erilainen suunnistusaiheinen oravapiirros on tullut? Halokeeni sai jälleen aivan loistavan juttuidean lukijalta, kun Paasin Jaakko vinkkasi, että lehdessä voisi esitellä tätä upeaa oravakansien sarjaa.

Halokeeni paljastaakin teille nyt pyrintöläisnaisen, Jenni Laineen, oravapiirrosten takaa. Kaivelin vanhan pääoravan arkistoja ja löysin ison kasan mitä hienoimpia kansikuvia. Vaikean valinnan jälkeen valitsin lehteen mahdollisimman erinäköisiä luomuksia. Kuten huomaatte, ensimmäinen näistä piirustuksista on jo vuodelta 2002 (ja varmaksi en edes osaa sanoa, onko tuo se ensimmäinen).
Halokeeni tavoitti Jennin taiteilijatöidensä äärestä.



HM: Kerro omasta suunnistustaustastasi, kuinka olet aloittanut, kuinka olet ollut Pyrinnössä mukana?
JL: Eksyin suunnistuksen pariin, ja samalla Pyrinnön leiriin, isosiskoni Tuijan jalan jäljissä. Tuohon aikaan puhuimme vielä oravapolkukoulusta ja muistelen, että vanhempani kuulivat mainoksen alunperin radiosta. Tuntui siltä, että harjoitukset olivat aina Kissanmaan koululla. Alue tuli tutuksi. Aarresuunnistuksen aarteita kannatti kuikuilla koulualueen roskiksilta, ja lähdön jälkeen Missu ja Laura odottivat meitä aina saman kiven takana. Porukassa oli mukavampi mennä. Minulla taisi olla tuolloin ikää kuusi tai seitsemän vuotta. Vanhempien tuella ja siskon takavasemmalla oli helppo innostua monista muistakin harrastuksista mutta suunnistus on pysynyt sitkeimmin mukana.

HM: Kuinka olet päätynyt piirtämään oravaohjelmiin kansia?
JL: Lukion jälkeen työskentelin työmarkkinatuella Pyrinnön suunnistusjaostolla. Kesän aikana olin aktiivisesti mukana etenkin oravapolun toiminnassa ja tehtäviini kuului muun muassa materiaalin teko. Samaisessa työpuuskassa tuli piirrettyä kansiin ensimmäiset oravat. Seuraavina vuosina siitä tuli sitten tapa. Vahve pyysi ja minä piirsin.

HM: Mistä saat niihin aina uudenlaisen idean?
JL: Alkuun pysyin hyvinkin kärryillä teemoistani ja ideoin kuviin jopa jatkumoa. Jossain vaiheessa homma lipsahti enemmänkin viime hetken inspiraation puolelle ja työstin lähinnä sitä, mitä mieleen enää sillä hetkellä tuli. Tällä hetkellä en osaa yhtään sanoa, mitä kaikkea pyylevä orava on kansissa puuhaillut. Viime keväänä sain ilokseni pyynnön, että orava voisi olla hiukan urheilullisemman näköinen. Olin täysin samaa mieltä ja idea kuvaankin syntyi helpommin.

Uusien opintojen myötä sain oppia digitaaliseen kuvan tekemiseen ja mietin päivittäisinkö oravat uudelle vuosituhannelle. Tussi, sivellin ja paperi tuntuivat sitkeästi enemmän mun jutulta ja päätin edelleen antaa käden jäljen näkyä.

HM: Kuinka kannen piirtämisen prosessi etenee?
JL: En oikein osaa puhua sen suuremmasta prosessista. Yleensä lähden toteuttamaan ensimmäistä ideaa ja työ muokkautuu sitten siinä mukana. Istun alas ja teen kuvan. Suht samana pysyneet elementit (esimerkiksi otsikko) ohjaavat työssä alkuun ja itse uuden kuvittaminen jää vähemmälle. Itseasiassa oli mielenkiintoista nähdä piirtämiäni kansia - osaa en muistanut lainkaan. Tämä johtuu ehkä siitä, että oravakannet olen kuvittanut kerta istumalta sen enempää aiheeseen tai työskentelyyni paneutumatta.

HM: Voiko urheilua ja kuvataidetta verrata toisiinsa? Onko niissä jotain yhtäläisyyksiä? Kumpi on haastavampaa?
JL: Kai niitä aina vertailla voi. Puuhassa tosin todennäköisesti löytyisi yhtä paljon sekä yhtäläisyyksiä että eroavaisuuksia. Omassa elämässäni urheilu ja kuvataide täyttävät paljolti samoja itseilmaisun, ilon ja hyvinvoinnin tarpeita. Taide on itselleni eräänlainen tapa hahmottaa ja tutkia ympäröivää maailmaa. Urheilussa fokus taas kääntyy enemmän itseeni ja itsen fyysisten ja henkisten ominaisuuksien tutkailuun. Käytännössähän näitä asioita ei tule mietittyä. Sitä vaan tekee ja toimii itseä kiinnostavien asioiden parissa, jotka antavat haasteita ja sitä kautta iloa.

HM: Kummasta itse nautit enemmän?
JL: Nautin kummastakin omalla erityisellä tavallani. Urheilu ja liikunta näkyvät toiminnallisemmin arjessani ja kulkevat mukana elämäntapana. Taiteen näen taas tapanani katsella ja ymmärtää maailmaa. Itse kuvan tekemiselle koen jäävän liian vähän aikaa. Haluaisin uppoutua syvemmin ja kiireettömämmin. Liikunnasta koen saavani jotain irti pienemmissäkin erissä.

Maalauksen proffani aloitti kurssimme toivottamalla uudet opiskelijat tervetulleiksi ja tiivisti: ”Tämä on maalauksen syventävä kurssi. Varaudu siihen, että välillä ’#?!!taa. Palkinto on kyllä palkitseva.” Samat tuntemukset koen saavani sekä taiteesta että urheilusta. Kummassakin on ärsyttävästi pureskeltavaa, paljon nautittavaa ja jotain hyvin koukuttavaa. Kumpaakin on ollut kova ikävä.

HM: Mitä teet nykyään?
JL: Minun syksyni on ollut muutoksia täynnä. Muutin Helsingistä Espoon Kalajärvelle ja aloitin taas työt liikunnan ja terveystiedon opettajana. Taideteollisessa korkeakoulussa jatkan harrastuksena maalauksen opintoja. Suunnistusrintamalla haaveilen ja innostun urheilun tuomista iloista ja haasteista, ja yritän samalla kuntoutua pitkän liikuntatauon jälkeen. Itseasiassa nytkin piti jumpata mutta jämähdin kirjoittamaan tätä.

HM: Mitä syysterveisiä haluaisit lähettää Halokeenin lukijoille
JL: Moni tuttuni on lähiaikoina kysynyt kaipaanko Tampereelle. Listasin ajatuksissani asioita, joita kaipaan ja jotka tekevät edelleen Tampereesta ”kotikaupunkini”. Perheen ja läheisten ystävien lisäksi sain listaani muun muassa Ukk-jumpan ja jumpan jälkeisen saunan, Pirkkahallin vetoreenit ja kevätauringon Koulukadulla. Voi olla, että katselen hikistä jumppasalia ja koiranäyttelyn jälkeistä hallia hieman Pyrinnön punaisin lasein mutta toivon, että ehdin päivittämään näitä tärkeitä kokemuksia vielä tänäkin syksynä. Toivottavasti törmätään!

Oikein hyvää syksyä kaikille!

Lisää Jennin piirtämiä kansia sivuilla 9 ja 17.

MM - KISATUNNELMIA

SUVI HARJU

Tämän vuoden suunnistuksen MM-kisat käytiin Lausannessa. Lausanne on Sveitsin ranskankielisellä alueella, ja melko lähellä viime vuoden Ranskan MM-kisojen maastoja. Yleisökisojen osanotto ei ollut toivotun runsasta, mutta ei metsässä yksinkään tarvinnut olla. Suomalaisia omatoimikatsojia oli melko vähän, mutta Rastiretken monipäinen joukko näkyi. Pyrintöläisistä paikalla olivat ainakin Kinnit, Niemet, Matinheikit, Kymäläiset ja Harjut.

Sveitsin suunnistuskuningatar Simone Niggli teki paluun vuoden äitiysloman jälkeen kotikisoihin. Simen paluu oli näyttävä, mutta niin oli myös sveitsiläisten kannustus. Usealla sveitsiläisellä olikin oma fanclubinsa, vaikka kannustusta kotiyleisöltä saivat kyllä muutkin maat osakseen.
Kisojen pääsponsori Post Finance teki kannustuksen helpoksi. Jaossa oli Sveitsin lipulla varustettuja pusseja, joista löytyi Sveitsin lippu, kovaääninen pilli, sadetakki, kasvomaalit sekä lippis.

SIMONEN FANIPAIDAT KAIPAAVAT PÄIVITYSTÄ KOTIKISOJEN JÄLKEEN

Palkintojenjaossa silmiinpistävää oli esimerkiksi Ruotsin joukkueen kannustus, kun omia palkittiin. Suomen (miesten)joukkue sen sijaan loisti poissaolollaan, vaikka maailmanmestarin avuksi olisi kaivattu porukkaa laulamaan Maamme-laulua. Nyt siitä huolehtivat Vuokatin vanhahko järjestäjätiimi sekä muut satunnaiset suomalaiskatsojat. Myös yleisön joukkoon kaivattiin enemmän suomalaisväriä.

Hienointa järjestelyissä oli päivittäin ilmestyvä Daily O-Magazine. Lehdessä kerrattiin edellisen päivän tapahtumat, luotiin katseet alkavaan päivään ja pureuduttiin kisojen ilmiöihin. Lehdessä oli myös tehtäviä ja runsaasti valokuvia. Pääsipä pitkän matkan kisojen veikkauksen lehteen esittämään myös Pyrinnön Jussi Harju.

13

Tip of the day

Sara Nergrann, Finland (Picture R.)
I am from Finland so of course, I hope that Minna Kauppi will win the women's race. In the men's race I don't really know. Maybe Gueorgiou. I hope he is in good shape again.

Ari Ainek, Estonia (W)
I think Simone Niggli will win. She wins so often so why shouldn't she tomorrow? In the men's race it is hard to say. I like Thierry Gueorgiou, but he is not in a very good shape at the moment. Maybe a Swiss can win.

Janne Salmi, Finnland
In the men's race I think it will be one of the Swiss guys. I think Marc Lauenstein will win, although Olav Lundanes is also a favorite. But I think it is time for Marc to win. In the women's race I think Minna Kauppi will beat Simone Niggli with a lead of one second.

Jussi Harju, Finnland (M)
In the men's race I think that Olav Lundanes will make it. He is very strong runner, which he has shown for example in the long distance qualification. In the women's race I guess that Minna Kauppi will win. She is a very good orienteer.

Kasper Hoffmann, Switzerland (M)
Oh, no idea. It's so close. I really don't know.

Timo Trachsel, Switzerland
I think Matthias Kyburz will win the men's race. In the women's race I think Simone Niggli will make it. She is a strong runner and of course also very good in orienteering. Kyburz is young and motivated. And then the middle distance is one of his favorite disciplines.

ABC de la CO

Discipline

Quatre disciplines font l'objet de championnats internationaux. Trois d'entre elles se disputent individuellement: le sprint (env. 15 minutes), la moyenne distance (env. 30 minutes) et la longue distance (env. 1h30). Le relais se tourt par équipe de trois. A l'échelle nationale, la course d'orientation de nuit est également disputée. A noter que la CO se pratique aussi à ski-de-fond et en VTT.

Equidistance

L'équidistance représente la distance verticale entre deux courbes de niveaux sur la carte. En général, plus le terrain est raide, plus l'équidistance est grande. Aux WOC 2012, l'équidistance pour l'épreuve de sprint était de 2.5m, contre 5m pour toutes les autres distances.

Erreur

Le classement d'une course d'orientation n'est pas uniquement déterminé par la performance physique des athlètes, mais également par leurs choix de cheminements et leur capacité à les appliquer de manière correcte. On parle d'erreur sitôt que l'athlète dévie de la trajectoire qu'il avait prévue, ce qui l'oblige à corriger sa position et entraîne une perte de temps.

Münsingen: «Sime» liefert Grund zum Feiern

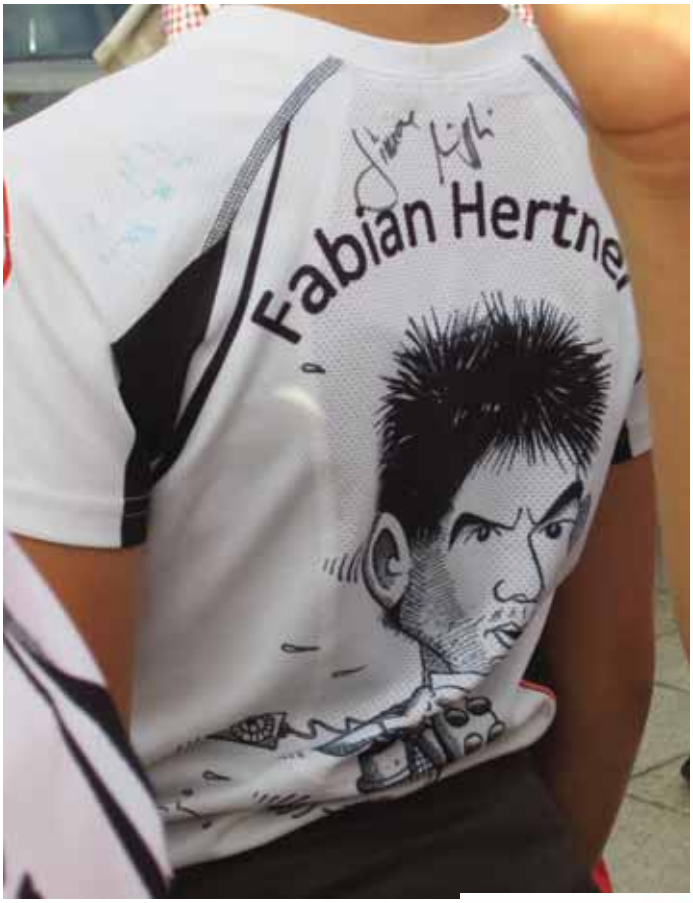
Der Gemeindepräsident von Münsingen muss ein glücklicher Mann sein: In seinem Ort wohnt eine Sportlerin, die ihm seit Jahren so beständig wie verlässlich Gelegenheiten zum Anstossen auf Grosserfolge liefert. Wir wollen nicht unterstellen, dass man sich bei der Gemeinde Münsingen schon an die Exploits gewöhnt hat. Aber beim Lesen der Einladung, verschickt Anfang Juli eben von der Gemeinde Münsingen, kann man schon ein bisschen einen solchen Eindruck gewinnen. «Empfangsbeier von Simone und Matthias Niggli-Luder», steht dort. Die Feier findet am 25. Juli statt, die Details sind bereits festgelegt. Der Titel im Einladungsbrief lautet «Simone Niggli-Luder, brillant wie eh und je.» Einleitend heisst es: «Nach der Wettkampfpause und dem doppelten Familienglück mit ihren Zwillingen eilt Simone Niggli-Luder bereits wieder allen davon an die OL-Spitze.» Die Botschaft, die man da hineinlesen kann: Egal ob die WM erst bevorsteht, «Sime» wird schon wieder rechnen und uns den Grund zum Feiern bieten. Wir gratulieren den Münsingern zur Wunschtit: Mit dem Sprint-Gold von vergangenen Samstag hat Simone Niggli bereits geliefert und den Festanlass geschieht.

QUIZ Solution: 01→C3, 02→C3, 03→K3, 07→K7.

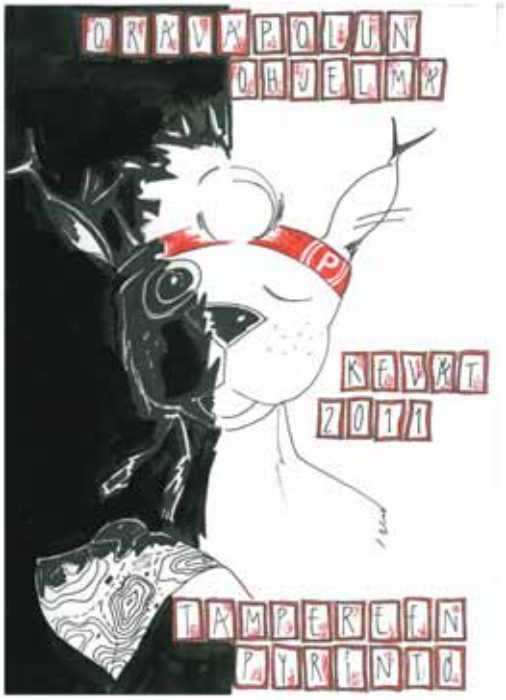
Myös pyrintöläisillä oli ylpeydenaiheita kisoissa: Venla kahdesti kymppisakissa ja Saila 10. ainoalla matkallaan. Sveitsiläisten fanipaitoja kateellisina katsoessa mieleen tuli että miksei meilläkin? Kyllä olisi kelvannut seurata kisaa Saila-Venla-paidassa, jos sellainen vain olisi ollut.
–Kyllä meille ensi vuodeksi sellaiset saadaan tehtyä, Nonamen Kari Arponen lupaa.

Viikon jälkeen sai olla kisakatsojakin tyytyväinen.
–Hyvin me kannustettiin suomaiset menestykseen.

Fabien Hertner –fanclubin tyylinnäyte



Toimittajamme Sveitsissä.



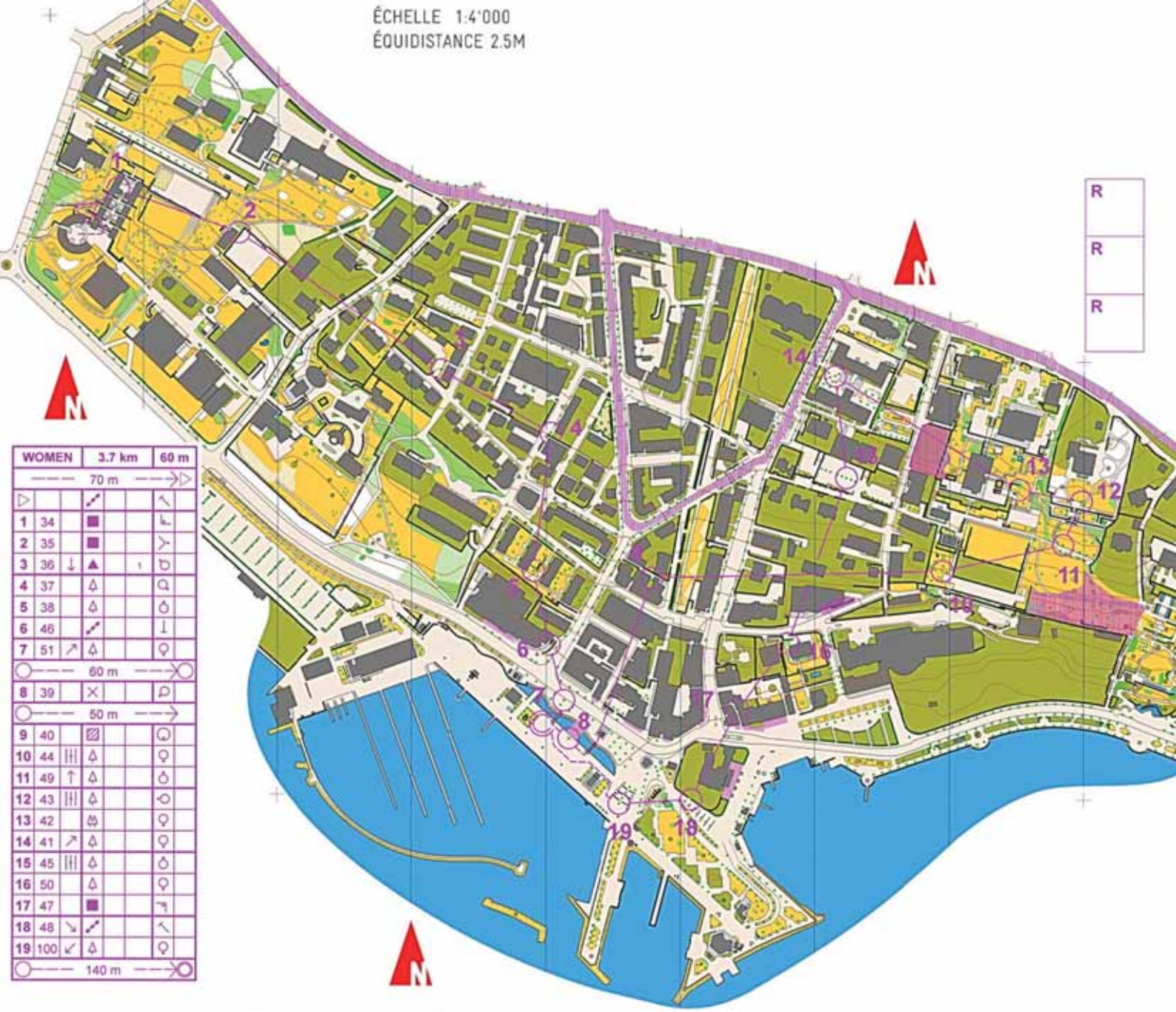
Venlan MM-sprintti 2012:6.

Venla Niemi

Tiistaina 10.7. pelasin minigolfia Lotan ja Sonjan kanssa 22-vuotissynttäreideni kunniaksi. Keskiviikkona matkustin Sveitsiin valmistautumaan MM-kisoihin. Torstaina käytin aamupäivän sprintin karsinnan alueella käppäilyyn, sillä se oli tämän kertaisissa säännöissä sallittua, tosin ilman karttaa. Finaalin alueella kaikenlainen liikkuminen oli kielletty. Perjantaina juoksin pienen mallisuunnistuksen jälkeen lyhyitä vetoja ja kirjasin HPK:hon näin: ”Aluksi todella jähmeää. Vedot kuitenkin lensi ja yläkroppa ei meinannut pysyä jalkojen mukana. Ei tullut happoja vaikka täysillä menin.”

Lauantaina 14.7. juoksin sprintin karsinnan aamutuimaan varmasti ja reippaasti. Kaupungissa uria ei juuri asvaltille synny, joten viimeisiä lähtöpaikkoja en kalastellut ja olinkin tyytyväinen eräni viidenteen sijaan. Kisajännitys ei vaivannut liikaa, vaan onnistuin ottamaan pienet nokoset majoituksessa starttien välissä. Teki kutaa. Asiaan kuuluvat ylimääräiset hermoilut ja epävarmuus juoksun kulkemisesta sulivat alkuverryttelyjen edetessä. Tutulla kaavalla edeten saavutan lähes aina varmuuden ja luoton oman vauhdin riittämiseen ja voin keskittyä olennaiseen.
Viisi minuuttia ennen lähtöä yritän väkinäisesti ihailla järven takana loistavia vuoria, mutta ajatukset suuntautuvat pian takaisin oman pään sisään. Minuutti ennen lähtöä katson vielä sykkeeni: 132.
Koolle johtava viitoitus mutkittelee portaita ylöspäin, eikä ykkösvälistä ole mitään mahdollisuutta saada selvää vauhdissa. Hermostuksissa valitsen ensimmäisen silmiini osuvan aukon ja poukkoilen jotenkuten ykköselle. Onneksi kakkoselle löytyy suht helppo reitti ja pääsen kartalle mukaan. Kiire on päällä kuitenkin vielä sen verran, että arvon kolmosen reitinvalinnan päätökseen paikallani seisten. Löydän aitojen aukot järjestäjien vetämien kreppien avulla ja väistelen ihmisiä sekä parkissa olevia autoja sujuvasti kaarrellen. Nyt alkaa tuntua siltä miltä sprinttisuunnistuksen tulee tuntua. Ennakoin risteykset etukäteen ja tiedän ajoissa, koska kääntyä mihinkin ja minkä kulman tai pensaan takana rasti on.

Yleisörastia lähestyessäni näen sivusilmällä hurjan ihmismassan ja viitoituksella leimatessa onkin turha kuvitella kuulevansa identin piippausta. Korvat soivat ja jalat kiihdyttävät vauhtia väkisinkin. Saan juuri ja juuri käänneltyä kartan seuraavalle välille ja päätän (oikean) valinnan silmänräpäyksessä. Nyt alkaa radan nousuosuus ja sen todella huomaa. Saan minuutin edellä lähteneen näkyviin ja tsemppaudun lisää. Juuri ennen rastia numero 10 juoksen polulla metsän siimeksessä piilotelleiden portaiden ohi ja joudun palaamaan 5-10 metriä (en 50 metriä, kuten toimittajat maalissa kuulivat ja kirjoittivat). Nousu jatkuu yhä, ja kuvausrastin kohdalla moni, minä mukaan lukien, joutuu vaihtamaan portaissa kävelyharpontaan. Onneksi tätä on Pyynikillä harjoiteltu.



Väleillä 14 ja 15 pitää vielä tehdä järkevät reitinvalinnat huolimatta järjen juoksua tehokkaasti estävistä happopadoista ja kuin ihmeen kaupalla selviän niistä kunnialla. Muutama väli tullaan jyrkähköön alamäkeen niin kovaa, että pelottaa miten jalat happoineen selviytyvät käännöksistä ja jarrutuksista. Pari viimeistä väliä on helpohkoja tasaisella satama-alueella ja saan puristettua kropastani kaiken irti. Maaliviivan ylitettyäni aivoni tajuavat, ettei enää tarvitse taistella, ja lähettävät lihaksille käskyn lopettaa. Jalkani pettävät kirjaimellisesti alta ja lysähdän haukkomaan happea mukavan pehmeälle matolle.

Lopullista sijoitustani joudun jännittämään melko pitkään, enkä malta olla paikallani hetkeäkään. Kun diplomisijoitus vihdoin Taininkin suulla varmistuu, olen älyttömän iloinen. Loppuverryttely joutsenten kakan seassa ei tunnu pöllömmältä. Äidin ja isän näkeminen saa hymyn korviin ja Antin halaaminen tipan piilolinsseihin. Näiden tunteiden takia mä urheilen.

Sophie

Suvi Harju

Once in a while Halokeeni Magazine publishes articles, mostly interviews, in English. We want to serve our foreign readers too every now and then. Now it's time for this year's English text.

In June plane landed to Pirkkala and a Brit came out. Her plan was to spend two months in Finland and orienteer as much as possible. Let's find out who is she and how has she succeeded.

HM: Hi! Can you introduce yourself a little bit?
SK: Hi! My names Sophie Kirk and I'm 20 years old. I have been orienteering since I was13 after starting at school. I got the opportunity to come to Finland this summer (thanks Riina) and stay with the Eerola family, so thought why not since it will be such a great training opportunity!

HM: Where do you come from ?
SK: I come from an area in England called Warwickshire, where I live in a small village with my parents. However I am currently studying Civil Engineering at Imperial College in London.

HM: How have you spent your days in Finland?
SK: I am living in Pirkkala with the Eerola family. I go orienteering whenever I can, up to 4-5 times a week! As well as this I am training for my running and triathlon as the season will start as soon as I return to England. I also am trying to talk English to Lotta, Mikko and Teemu and help them on their way; I'm not sure how helpful I have been though!

HM: All the Finnish readers want definitely hear what do you think about Finland.
SK: Finland is great! It is so different to England and especially London. There seem to be endless forests and trails to train on, which means I have definitely not been bored.

HM: Is there something you prefer in Finland to UK?
SK: There are very many more orienteering opportunities here during the summer, although in the UK we can orienteer all year round, we don't have such good terrain! In London I mainly train on roads or by the river so to get to train off-road all summer has been a great experience.

HM: What is the best terrain in Finland? And the worst one?
SK: It is very difficult for me to choose, as I have only orienteered locally really. I think Ponsa was very nice, the map is very good! I didn't so much enjoy the Finnish Long distance championships, it was very difficult for me to read the map at 1:15000 scale and I also ended up in some green! But I think the Middle Championships this weekend will be very fun, I am looking forward to it!

HM: Did you have some extreme experiences during your stay?
SK: The most exciting thing I've done during my trip has been to go skiing for the first time! It was a very surreal experience for me, since it was indoors, in the summer and sunny outside! I'm not

sure how good I was, I kept falling over when trying to turn corners whilst going downhill. I also saw some reindeer which you don't really get in London.

HM: Your stay here is about to its end. Are you going to miss something?
SK: I will miss being able to go orienteering nearly every day, and the friends I have made here but also the relaxation. When I return to England I will start university again and I am also Captain for our university running club so I will be very busy! I will definitely recommend Finland to my friends, especially those who ski and orienteer as the scenery is so wonderful here.

HM: What did you like about Pyrintö? Did you felt welcome?

SK: Everyone I have met in the club has been very welcoming and friendly, it is very nice for people to come and speak to me in English when I know it is not the easiest of languages (although perhaps easier than Finnish!). I will feel proud to wear my Pyrinto top back in England.

HM: Do you want to say something to Halokeeni's readers?
SK: Thanks for reading my interview! And I would also like to say thank you to the Eerola family for 'putting up' with me for so long and Riina Kuuselo for making the contact for me!

Halokeeni Magazine thanks for interview and hopes all well for future!

Huippukesä Oravapolulla

Oravapolun kesäkausi alkaa olla lopuillaan mutta toiminta jatkuu talviharjoittelulla sekä sisällä että ulkona. Kesäkauteen 2012 on mahtunut monenmoista tapahtumaa, paljon harjoituksia, kisareissuja ja leirejä. Iloinen oravasuunnistajien joukko on säilynyt hyvänkokoisena koko kesäkauden ajan ja kilpailuinnostus saattaa olla tarttuvaa…

Kun kesäkauden toimintaa aloiteltiin toukokuussa, huomattiin heti että suunnistus on alkanut kiinnostamaan yhä useampaa lapsiperhettä. Metsäkoulussa oravia oli ennätyksellisen paljon. Harjoituksissa oli vaihtelua ja vipinää, yhteistyötä on tehty myös lähiseurojen kanssa.

Moni aloitti varsinaisen kilpailkautensa Särkänniemisuunnistuksessa toukokuussa ja usean pyrintöläisen kotiin matkasi hieno Näsinneulapokaali. Tästä alkoi tiheätahtinen (joillekin jokaviikonloppuinen) suunnistuskesä, sateinen mutta hieno. Kesäkuussa oravat kilpailivat ainakin Iittalassa ja Nokialla. Ja tietysti Tampereen keskustassa ja Pinsiön metsissä kun Pyrintö järjesti kolmepäiväisen Tampere Gamesin.

Leimaus-leirille osallistui myös melkoinen joukko oravia ja kivaa kuului olevan. Paljon uusia kavereita eri seuroista ja hienoja maisemia Vuokatissa, unohtamatta jääkylmää järvivettä. Ensi kesänä leiri pidetään Vierumäellä ja se on huippualoitus kesälomalle.

Oravapolun ryhmistä Kompassikoulu ehti pitämääm oman leirinsä heinäkuussa. Leirillä yövyttiin ja syötiin hyvissä oloissa Julkujärvellä. Viikonlopun aikana harjoiteltiin tavallista suunnistusta ja kompassin käyttöä. Ja uitiin. Sattui nimittäin olemaan yksi kesän lämpimimmistä viikonlopuista. Leiriltä lähdettiin suoraan Hämeen Oravapolkukilpailuun ja saatiin taas yksi kisakokemus lisää.

Kesän ehdoton kohokohta vähän vanhemmilla oravilla oli tietysti Ungdomens Tiomila –reissu Ruotsiin. Pari yötä laivalla ja yksi yö muurahaispesässä! No, suunnistus sujui ja juoksu kulki koska joukkueemme sijoittuivat hienosti ja Pyrintö nappasi myös parhaan seuran palkinnon.

Myös Nuorten Jukolan joukkueissa oli mukana oravapolkulaisia ja KLL:n kisat menivät varsin hienosti. Kymmenen parhaan joukkoon omassa sarjassaan ylsi kuusi oravapolkulaista ja viesteissä samoin kuusi oravaa.

Tämän monipuolisen kesän jälkeen oli kiva aloitella jokaviikkoisia OPK-harjoituksia elokuussa. Syksyn aikana eri ryhmissä on harjoiteltu omalle ikäkaudelle sopivia asioita ja käyty uusissakin maastoissa toisten seurojen vieraina. Tätä juttua kirjoittaessani on ensimmäiset yöharjoitukset pidetty ja hämärissä suunnistetaan vielä muutama kerta ennen kuin on aika päättää OPK:n kesäkausi ja samalla juhlia 80-vuotista suunnistusjaostoa.

Parasta tässä oravapolun huippukesässä oli monelle varmasti yhdessä tehdyt kisareissut ja leirit. On mukavaa tulla harjoituksiin kun hyvät suunnistuskaveritkin ovat mukana. Ja uusia tuttavuuksia löytyy koko ajan.

Talkootöihin Oravapolun hyväksi on tänä vuonna osallistunut usea henkilö ohjaajana ja muissa tärkeissä tehtävissä. Kiitos kaikille aktiivisuudesta ja kiitos myös teille lasten vanhemmille jotka mahdollistatte lastenne harrastuksen. Jos jotakuta kiinnostaa tehtävät ohjaajana, niin tervetuloa mukaan porukkaan!

Oravapolun talvikausi alkaa 15.10., ryhmien harjoitukset löytyvät kalenterista, Pyrinnön Suunnistuksen etusivulta. Talviharjoituskausi on lokakuun puolivälistä maaliskuun loppuun ja harjoitusryhmät toimivat jo lokakuusta alkaen kauden 2013 ikäluokkien mukaan.

Terveisin,

Maija

Tähtihetkeni

Suvi Harju

Halokeenin toimittajana myös muu urheilujournalismi on käynyt tutuksi. Suomen suurimmaksi urheilun erikoislehdeksi itseään tituleeraavassa Veikkaajassa on mielenkiintoinen palsta. Tähtihetkeni –nimiselle palstalle lukijat saavat lähettää omia kuviaan, joissa he kohtaavat idolinsa. Lukijan toiveesta Tähtihetkeni –palsta saapuu myös Halokeeniin. Palstan ideana on, että lukijan idoli voi olla kuka tahansa maailmanmestarista tai aluemestarista vaikka ratansa kunnialla suorittaneeseen. Kuvat voi lähettää osoitteeseen **halokeenimagazine@gmail.com** ja viestin aiheeksi **Tähtihetkeni**. Ensimmäinen vastaus on jo saapunut!

Tänä kesänä pääsin kokemaan huippusuunnistuksen huumaa MM-kisoihin Sveitsin Lausanneen ja kaikki maailman ykköset olivat luonnollisesti käsin kosketeltavissa. Sanni Kymäläinen

Kuvassa alla Suvi Harju ja Sanni Kymäläinen Simone Niggli-Luderin seurassa.

Jorma Syrjänen

Lupasin kesäisen keskustelun jälkeen Mikko Eskolalle kirjoittavani Halokeeniin henkilökuvan isästäni ja entisestä huippusuunnistajasta Jorma Syrjäsestä . Asiaa mietittyäni päätin pyrkiä kirjoittamaan lähtökohtaisesti urheilijan näkökulmasta ja avaamaan mielestäni keskeisiä tekijöitä, jotka tekivät Jorma Syrjäsestä oman aikansa huipun. Tämän kirjoituksen tarkoituksena ei siis ole kullata muistoja, vaan tuoda esille menestyneen urheilijan harjoittelua ja elämäntapaa peilattuna nykypäivän menestysvaatimuksiin ja harjoitustottumuksiin. Tässä jutussa esitettävät synteesit ovat siis pitkälti omia näkemyksiäni, jotka perustuvat sekä lukuisiin käytyihin keskusteluihin että harjoituspäiväkirjojen merkintöihin.

Kuka?

- Jorma ”Jonte” Syrjänen. Syntynyt Kuolemajärvellä 22.3.1931 ja kuollut Tampereella 6.12.2011.
- Ammatti: Koneinsinööri. Työuralla useita merkittäviä liikkeenjohdon tehtäviä konepajateollisuuden palveluksessa.
- Seurat: Nokian Urheilijat, Tampereen Pyrintö
- Tampereen Pyrinnön kolminkertaisen Jukolan Viestin voittajajoukkueen (1961, 1962, 1963) kapteeni. Juoksi -61 ja -62 viesteissä ankkurina sekä -63 viestissä neljännen osuuden.
- Jukolan Viestin muut pistesijoitukset (Tampereen Pyrinnön I-joukkue):
  - -1959: 7.
  - -1960: 10.
  - -1964: 7.
  - -1965: 5.
  - -1967: 7.
- Maajoukkuesuunnistaja ja Suomi-Ruotsi maaotteluvoittaja 1960
- SM -kilpailuissa kymmenen pistesijaa henkilökohtaisilta ja viestimatkoilta
- Reserviupseerien maastotaitokilpailujen nelinkertainen Pohjoismaiden mestari
- Tampereen Pyrinnön suunnistusjaoston puheenjohtaja 1962.

Tausta ja nuoruusvuosien harjoittelu (-1957)

Nuoruusvuodet ja tämän aikajakson merkittävin harjoittelu tapahtui Nokian Linnavuoressa, missä oli luotu pohja huippukauden harjoittelulle. Taustalla oli nuoruuden erittäin runsas luontainen ja monipuolinen liikunta ja ulkoilmaelämä sekä rakkaus luonnossa liikkumiselle. Jorma Syrjänen harrasti nuoruusvuosinaan kestävyysurheilun lisäksi monipuolisesti eri pallopelejä mm. lentopalloa, jalkapalloa, jääpalloa, koripalloa ja pöytätennistä. Varsinainen suunnistusharjoittelu tuli voimakkaammin kuvaan 50-luvun alkupuolella ja 60-luvun alkuun mennessä oli takana noin kymmenen vuoden jakso määrällisesti kovaa harjoittelua.

Huippukauden harjoittelu (1958 - 1967)

Kuten todettu, huippukauden ja sitä edeltävän kauden harjoittelu oli määrällisesti melko runsasta. Harjoituspäiväkirjoista ei löydy varsinaisia vuositasoisia yhteenvetoja ja lisäksi fyysistä työtä ja muuta vastaava hyötyliikuntaa ei ole merkitty osaksi varsinaista harjoittelua. Oman arvioni mukaan vuosimäärä on kuitenkin ollut yli 700 tuntia useana vuonna ennen huippukautta ja koko huippukauden ajan lukuun ottamatta kahta viimeistä vuotta. Ohessa esitetyistä esimerkeistä saa kuvan harjoitustottumuksista ja tekemisen tasosta huippukauden aikana.

Normaali harjoitusviikko talvella kotiolois-sa

Ma Juoksu PK 15km
Ti Hieronta 1h
Ke Juoksu PK 20km
To Juoksu PK 20km
Pe Juoksu PK 15km
La Juoksentelu metsäautoteillä ja kärrypoluilla 4h. Erittäin rauhallinen (PK-) vauhti.
Su Juoksentelu metsäautoteillä ja kärrypoluilla 4h. Erittäin rauhallinen (PK-) vauhti.

Yhteensä noin 15h ja yli 150km juoksua jokaisella viikolla tammikuusta Jukolan Viestiä edeltäville viikoille asti! ”Jukolaan voi lähteä rauhallisin mielin, kun tietää harjoitelleensa hyvin” oli Jorma Syrjäsen kommentti 1962 voittojuoksun jälkeisessä lehdistöhaastattelussa.

Lumisimpana aikana juoksulenkkejä saatettiin korvata perinteisellä hiihdolla jolloin viikonloppulenkkien pituus oli tyypillisesti 50-65km. Huippukauden aikana hiihtomäärät eivät kuitenkaan tammikuusta eteenpäin olleet erityisen merkittäviä, vaan suurin osa harjoittelusta tapahtui jalkaisin. Pitkien lenkki-

en vauhti oli mahdollisimman hiljainen ja tapahtui alhaisella sykkeellä n. 20-30 lyöntiä alle aerobisen kynnyksen. Normaaliharjoittelussa aamulenkkiä ei käytetty talviaikana juuri koskaan ja leiriolosuhteissakin vain satunnaisesti. Kaikki harjoittelu tapahtui opiskeluajan jälkeen normaalin päivätyön ohessa.

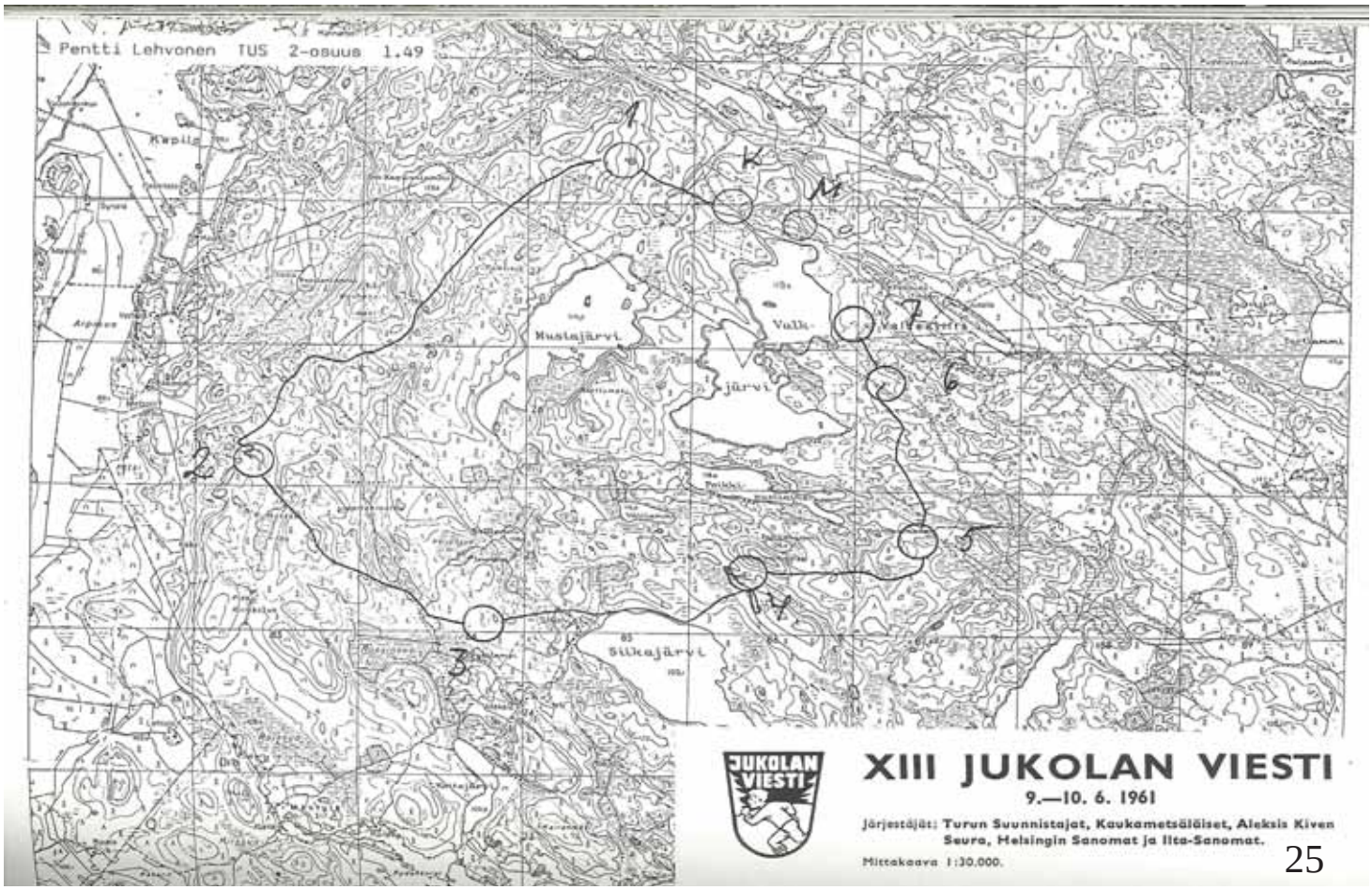
Normaali harjoituskauden leiriviikonloppu

Pe	Ilta	Juoksu PK metsätiellä 20km
La	Ap	Harjoituskilpailu 8km
	Ip	Juoksu PK rauhallinen 15km
Su	Ap	Harjoituskilpailu 8km

Pyrinnön huippuryhmä käytti tähän aikaan erittäin paljon viikonloppuleirejä osana harjoituskauden valmistautumista jo sydäntalven- ja kevään aikana. Leirit pidettiin lähes poikkeuksetta silloisella Pyrinnön Majalla Pinsiössä ja toistuivat tyypillisesti kerran kuukaudessa tammikuusta alkaen. Osa huippuryhmästä piti viikonloppuleirejä tihenevästi jopa joka toinen viikonloppu kevättä kohden. Perjantaina alkuillasta suoritettiin lenkin lisäksi jonkin verran luontaista liikuntaa mm puunhakkuuta sekä lumitöitä ja avannon tekoa. Kotiinpaluu leiriltä tapahtui sunnuntaina iltapäivällä harjoituskilpailun ja sen jälkeisen ruokailun jälkeen. Lumisimpana aikana käytettiin harjoituskilpailujen sijaan lumihankijuoksua pääasiassa järven jäällä. Juoksu toteutettiin jopa reiteen asti tai hieman sen alle ulottuvassa lumihangessa noin tunnin tai puolentoista mittaisena kovana tasavauhtisena harjoituksena.

Heinäkuun kilpailutaukokauden 15 päivän tehojakso

Ke 17.7.	Ap	Aamulenkki 7km
	Ip	Juoksu 8 x 250m loivaan ylämäkeen + verryttelyt
To 18.7.	Ap	Aamulenkki 8km
	Ip	Juoksu 20 x 250m loivaan ylämäkeen + verryttelyt
Pe 19.7.	Ap	Aamulenkki 8km
	Ip	Juoksu PK 12km
La 20.7.	Ap	Aamulenkki 8km
	Ip	Juoksua radalla eri vauhteja yhteensä 7km
Su 21.7.	Ap	Juoksua radalla eri vauhteja yhteensä 7km
	Ip	Juoksu PK 10km
Ma 22.7.	Ap	Aamulenkki 7km
	Ip	Suunnistusharjoitus 8km
Ti 23.7.	Ap	Harjoituskilpailu 7,5km
	Ip	Harjoituskilpailu 7,5km
Ke 24.7.	Ap	Juoksua radalla eri vauhteja yhteensä 7km
	Ip	Juoksu 10km (sisältäen intervalleja)
To 25.7.	Ap	Koripalloa 2h
	Ip	Harjoituskilpailu 11km



Pe 26.7.	ap	Harjoituskilpailu 11km
	ip	Juoksua radalla 7km (sis. 20x100m)
La 27.7.	ap	Harjoituskilpailu 7km
	ip	Harjoituskilpailu 7km
Su 28.7.	ap	Harjoituskilpailu 11km
Ma 29.7.	ap	Juoksu 7km (sis. 5x100 jyrkähköön ylämäkeen)
Ti 30.7.		Lepo
Ke 31.7.	ap	Juoksu PK 8km

Aamulenkki toteutettiin klassiseen tapaan aina ennen aamiasta ja yhden vesilasillisen voimalla. Lenkin vauhti oli reipas ja loppua kohti kiihtyvä. Intervalliharjoittelu toteutettiin nousevan vauhdin periaatteella jolloin tavoitteena oli paras vauhti viimeisessä vedossa. Määräintervalleissa tarkoituksena oli ylläpitää tasaista vauhtia normaalimatkan kilpailuvauhdilla tai hieman sen yli. Harjoittelun intensiteetti tällä jaksolla saattaa vaikuttaa melko kovalta monen nykypäivän urheilijan näkökulmasta. Taustalla oli kuitenkin nuoruuden monipuolisten liikuntatottumusten lisäksi yli kuuden kuukauden määrällisesti runsas perusharjoittelujakso joka mahdollisti ohjelman toteuttamisen ilman ongelmia. Yleensä kunto oli pienen kevennysjakson jälkeen elokuun puolenvälin paikkeilla aina loistava.

Tässä esitetyistä harjoitusesimerkeistä on selvästi havaittavissa harjoittelun suunniteltu rytmitys ja jaksotus. Talvikaudella harjoiteltiin lähes ainoastaan rauhallisella vauhdilla poikkeuksena leiriviikonloput joissa painotettiin hieman enemmän tehoharjoittelua. Pitkät lenkit olivat olennaisessa osassa aerobisen kunnon rakentamista ja näiden avulla varmistettiin myös kesän aikana (!) kilpailukaudella hiussuoniston aukipysyminen ja aineenvaihdunnan toimivuus. Huomionarvoinen seikka on, että isäni harjoittelussa ei koskaan sotkettu kovaa määrää ja tehoa keskenään, vaan aina keskityttiin vain toiseen kerrallaan. Sama rytmitys toistuu syystä tai toisesta usealla menestyneellä kestävyysurheilijalla. Kova tehojakso ajoittui heinäkuun lomaviikoille, jolloin harjoittelun intensiteettiä nostettiin selvästi tähtäimenä loppukesän ja syksyn kilpailut.

Fyysiset ominaisuudet ja paino

Jonten pituus oli 175 cm ja paino kilpailukaudella 59,5 kg sekä harjoituskaudella noin 62 kg. Painon kontrollointi ja optimaalisen kilpailupainon hakeminen oli olennainen osa kokonaisuutta. Paras kilpailupaino asettui kokeilujen kautta tasolle 59,5kg. Monia saattaa naurattaa grammojen viilaaminen tässä asiassa, mutta kahdenkin kilon vaikutus juoksuvauhtiin mäkisessä maastossa on kevyellä juoksijalla merkittävä. Isäni kokeili kilpailemista vieläkin alhaisemmalla painolla 59,0 kg, mutta totesi tämän olleen liian kevyt paino hänelle. ”Voimat menivät, ei jaksanut juosta” oli isäni kommentti, kun kysyin mikä alhaisessa painossa oli ongelma.

Ruokailurytmi

Aamiainen	1-2 palaa ruisleipää, missä päällä siivut juustoa ja makkara, 1 kuppi teetä.
Lounas	Opiskeluaikana koululounas ja myöhemmin työaikana normaali niukahko työmaalounas.
Iltapäivä	Välipalaksi 1 pala leipää
Illallinen	Runsas lämmin ruoka

Sama ruokailurytmi toistui sekä opiskeluaikana että tämän jälkeen päivätyössä käydessä huippuvuosina. Annosmääriin ja ylimääräisen energiansaannin välttämiseen kiinnitettiin erityistä huomiota kesää kohden tultaessa ja kilpailukauden alla.

Suorituskyky

Isäni maksimaalinen hapenottokyky ei ollut käsitykseni mukaan mitenkään ilmiömäinen, vaan melko normaalilla maajoukkuetason kestävyysurheilijan (juoksijan) tasolla n. 75-80ml/kg/min. Hapenottokyvystä ei ole olemassa faktapohjaisia tieteellisiä mittaustuloksia, mutta arvot ovat pääteltävissä juoksuvauhdeista ja suorituskyvystä maasto-olosuhteissa. Puhtaassa juoksuvauhdissa radalla tai maantiellä Pyrinnön huippuryhmästä selvästi paras oli Hannu Virtanen joka ratkaisi mm. 1963 Jukolan Viestin voiton ylivertaisella juoksuvauhdillaan. Isäni hävisi Virtaselle kymmenen kilometrin testijuoksussa keskimäärin noin minuutin. Isän maastoaskel oli sen sijaan ilmiömäisen hyvä ja taloudellinen, mikä oli helppo todeta vielä vanhoillakin päivillä metsään mentäessä. YLEn elävästä arkistosta löytyy lyhyet videopätkät vuosien -62 ja -63 Jukolan Viestien loppusuorilta, mistä molempien edellä mainittujen herrojen juoksua on mahdollista käydä tarkastelemassa.

Jukolan voittojuoksut ja taktiikka

Ennen voittojuoksuja Pyrintö oli erittäin lähellä voittoa jo vuosina -58 ja -60. Vuoden -58 joukkueessa ankkurina juossut Kalevi Tarvainen pääsi lähes kolmen minuutin erolla ankkuriosuudelle, mutta tippui lopulta osuudellaan sijalle 11. Vuoden -59

Viestitervehdys on perinne Jukolassa. Pyrinnön Jorma Syrjänen lukee sen vuoden voittajana Lahden kaupungille toivottaen menestystä talviolympiakisojen hakemisessa. Vastaanottaja, urheilulautakunnan varapuheenjohtaja seisoo vieressä. Mikrofonia pitelee kilpailun johtaja Jukka Simola, joka voitti toisen osuuden vuoden 1951 viestissä. — Voittajajoukkueen kuva sivulla 23.

Syrjänen häipyi kavereilta karkuun

Jukolan viesti 1962 oli Pyrinnön hallinnassa ikäänkuin katseluetäisyydellä. Pari vaihtoa seurattiin muita toisena, jäätiin välillä jopa 20 minuutin päähän, mutta lähdettiin ankkuriosuudelle taas johdossa. "Jonte" Syrjänen katseli takaa-ajajiaan ykkösrastille, antoi näiden hosua ja juoksi sitten 18 minuutin turvin voiton.

Pyrinnön takana olikin siten sutinaa. Ankkurimiehiä oli metsä yhtäkkiä täynnä juuri samoilla maisemilla. Toisesta sijasta käytiin ankara kamppailu viiden joukkueen kesken. Eroa maalissa oli vain 158 sekuntia. Hämeenlinnan Tarmo, vuoden 1953 kakkonen, otti taas hopeaa, IK Örnen oli jälleen kerran kolmas ja sitten tulivat viitoitusta peräkanaa Asikkala, HS ja yllättäjä Rauman Rasti-Lukko.

Mitaleille, siis 15 parhaan joukkoon, selvisivät juuri ne samat kovat joukkueet kuin yleensäkin. Jukola ei ollut muuttunut. Se oli yhä kova kilpailua ja vaikea kaikille.

Lahden Hiihtoseura tarjosi 40-vuotisjuhlansa merkeissä hyvän kilpailun suunnistajille. Helsingin Sanomat kirjoitti sen näin: "Jos järjestely ehkä jossakin muussa suhteessa kangerteli tai kävi eri tapaan kuin suunnistajat ovat tottuneet, ei siitä juuri välitetty. Hiihtoseura näytti radoillaan, että se ymmärsi, mitä suunnistajat pitävät tärkeimpänä".

Joukkueita oli mukana nyt 173. Osanottomäärän kasvu tuntui niin huikealta, että Mr. A. aprikoi Helsingin Sanomissa, mikähän vielä tulee eteen, kun joukkueiden määrä kasvaa aina vain 30 prosentilla. Eipä silloin olisi kukaan osannut vastata, että tuhannenkin joukkueen viesti sujuu kuin tanssi vain, vaikka on yhtä haastellinen ja samaa vaikeutta kuin ennenkin.

Orimattilan viesti oli Luhtikylässä Lahden tien varressa. Reitti oli 77,4 km:n pituinen, eikä 11 tunnin alittamisesta ollut puhettakaan. Yö oli kylmä, jääriite peitti lampareita ja ojanpohjia, kun halla liukui Sompionsuolta. Peruskartta 1:30 000 oli hyvä.

Puolustusvoimain joukkueeksi oli taas määrätty Panssariprikaati. Sen komentaja, eversti Olli Korhonen peruutti osanoton, kun havaittiin, millaisen loven huippumiesten poimiminen tekisi seurojen joukkueisiin.

Suunnistushistoriaa tehtiin sillä, että viestissä oli yleisörasti, ykkösosuuden kolmonen. Miehet heittivät sinne viimeisen kolmesta prikasta, jos se oli jäljellä. Kaikilla ei ollut. Rasti oli keskellä edellissyksyisen Maire-myrskyn pahinta tuhoaluetta. Sinne eivät tahtoneet selvitä edes katsojat, saati sitten suunnistajat

Tampereen Pyrinnön kakkosen Olli Lehtinen johti ensimmäisessä vaihdossa kannoillaan Rasti-lukon Tapio Torpo ja HS:n Matti Niemi. Kovin kaukana ei ollut yksikään huippujoukkue mitä nyt XYZ parinkymmenen minuutin päässä. Sitten meni kärkeen Tampereen Kilpa-Veljet Jouko Katteluksen hurjalla juoksulla. Eräpirkkojen Alpo Nisula voitti taas kakkososuuden. Kolmannesa vaihdossa johti Hämeenlinnan Tarmo (Toivo Nikander). Sitten veti kärkeen TKV:n Ossi Tolppanen, mutta osuuden nopein oli HS:ssa lainassa ollut Seppo Bütt. Tolppasen lähettämä Into Sandström jatkoi voittovauhtia, mutta kukaan ei voinut mitään Hannu Virtaselle. Hän käänsi 10 minuutin tappion viiden minuutin johdoksi ja Syrjäsen oli hyvä lähteä viemään Pyrinnön viestiä.

Jorma Syrjänen sanoi kilpailun jälkeen, että Jukolaan voi lähteä rauhallisin mielin, kun tietää harjoitelleensa hyvin:

"Tammikuusta lähtien jokainen on juossut viikossa 150 km, enemmänkin. Jos määrät laskee yhteen, päästään jonnekin 5 000 kilometriin joukkuetta kohden."

Se on Roomaan ja takaisin. Kaikki tiet vievät Jukolaankin.

Jukola 1962

1) Tampereen Pyrintö 11.16.15, 2) Hämeenlinnan Tarmo 11.34.30, 3) IK Örnen 11.35.09, 4) Asikkalan Raikas 11.36.42, 5) Helsingin Suunnistajat 11.37.08, 6) Rasti-Lukko 11.37.22, 7) XYZ 11.43.41, 8) Tampereen Poliisi-Urheilijat 11.51.11, 9) Kankaanpään Urheilijat 11.51.27, 10) Kymin Suunnistajat 11.51.43, 11) IF Femman 11.53.58, 12) Tampereen Kilpa-Veljet 12.02.01, 13) HIFK 12.03.05, 14) Sibbo Vargarna 12.03.53, 15) IF Brahe 12.09.03, 16) Tampereen Pyrintö II 12.11.23, 17) Pitäjänmäen Tarmo I 12.11.25, 18) Lahden Suunnistajat -37 I 12.24.44, 19) Hyvinkään Tahko I 12.28.24, 20) Viialan Viri 12.28.31, 21) Epilän Esa I 12.28.43, 22) Kangasniemen Urheilijat 12.29.35, 23) Eräpirkat I 12.29.45, 24) Orimattilan Jymy I 12.30.22, 25) Helsingin Suunnistajat II 12.34.24.

Parhaat

1) Tampereen Pyrintö I Rauno Hakala, Esko Kuusniemi, Veli Kotkaslahti, Matti Järvinen, Raimo Vehviläinen, Hannu Virtanen ja Jorma Syrjänen. 2) Hämeenlinnan Tarmo I Veikko Haake, Heikki Nikander, Toivo Nikander, Raimo Kuisma, Juhani Nurminen, Väinö Kivimäki ja Raimo Mytty. 3) IK Örnen I Gilbert Vik, Leo Backman, Göran Karlsson, Henry Sell, Sven Vik, Bror Karell ja Rolf Koskinen.

Lahti sai viestin

Jukolan Viestiin sisältyy aina viestinsanoma, joka tällä kertaa oli osoitettu Lahden kaupungille. Voittajajoukkueen ankkuri Jorma Syrjänen luki sanoman maalissa. Viesti kuului:

"Hämyisessä suviyössä ja kirkastuvassa kesäpäivässä ovat Jukolan Viestin suunnistajat taivaltaneet läpi kevätvihreiden lehtojen ja yli kumisevien kangasmaiden saattaakseen perille tervehdyksensä Lahden nuorekkaalle, uutterille ja vireästi kasvavalle kaupungille.

Täällä on arvostettu metsä ja urheilu.

Kun Lahti nyt on lähtenyt tavoittamaan suurimman talvisen urheilutapahtuman, olympialaisten talvikisojen isännyyttä toivottavat suunnistajat sille parhainta menestystä."

Jukolan suunnistajat 1962

Viestin otti vastaan Lahden kaupungin urheilulautakunnan varapuheenjohtaja Eero Tuomela. Tervehdys on kaupungin hallussa.

viestissä sijoitus oli jo lupaavasti seitsemäs, vaikka joukkue ei ollutkaan varsinaisessa voittotaistelussa mukana. Vuoden -60 Kouvolan Jukolassa Pyrintö oli matkalla ylivoimaiseen voittoon johdettuaan viestiä toiselta osuudelta lähtien. Ankkuriosuudella Jorma Syrjänen kuitenkin haparoi erittäin pahasti ja tuli maaliin vasta kymmenentenä yli 20 minuuttia kärjestä.

Vuonna -61 Tammelan Jukolaan joukkue hitsautui lopulta voittavaan kokoonpanoonsa. Joukkueessa juoksivat juoksujärjestyksessä Rauno Hakala, Esko Kuusniemi, Matti Järvinen, Veli Kotkaslahti, Hannu Virtanen, Raimo Vehviläinen ja Jorma Syrjänen. Vuoden -62 Asikkalan viestissä joukkue oli sama, mutta juoksujärjestyksessä Kotkaslahti ja Järvinen sekä Virtanen ja Vehviläinen vaihtoivat keskenään paikkoja. Vuoden -63 Jukolassa Orimattilan Luhtikylässä Kalevi Tarvainen korvasi Matti Järvisen ja Syrjänen juoksi neljännen osuuden Virtasen juostessa ankkurina. Juoksujärjestystä vaihdettiin tässä viimeisessä voittojuoksussa aivan viime hetkillä. Syrjäsen oli tarkoitus juosta ankkurina edellisvuosien tapaan, mutta joukkue oli saanut tiedon maastoa rikkoneista pitkistä metsätiepätkistä ja päätti vaihtaa erittäin kovassa juoksukunnossa olleen Virtasen ankkuriosuudelle. Päätös osoittautui ratkaisevaksi viestin tuloksen kannalta, sillä Virtanen ratkaisi viestin viimeisillä rastiväleillä toteutetulla pitkällä tiekierrolla, missä hän pääsi hyödyntämään juoksuvoimaansa.

Taktiikkana oli näinä vuosina rakentaa tasainen joukkue ja pedata asemia varman alun jälkeen niin, että viimeistään viidennen tai kuudennen osuuden juoksijat tekevät ratkaisuja ja vetävät kaulan riittäväksi ankkuriosuutta varten. Tähän aikaan hajontoja ei vielä käytetty, joten takana tulevilla oli erityisesti kovatasoisella ankkuriosuudella selkeä etu yksin kärjessä etenevään juoksijaan nähden. Pyrinnöllä oli tuohon aikaan lähes kaksi joukkueellista kovatasoisia miehiä paljolti samaan tapaan kuin nykyajan kärkijoukkueilla. Joukkueen juoksijat viettivät myös erittäin paljon aikaa yhdessä ja keskinäinen luottamus ja henki oli erittäin hyvä. Tällä oli olennainen merkitys voittojuoksuissa, mikä näkyi esimerkiksi uskalluksena tehdä ratkaisuja juoksujärjestyksen suhteen ilman itsekästä oman edun tavoittelua.

Samuli Syrjänen

Kirjoittaja on Jorma Syrjäsen poika ja kuntoilija joka on hiihtänyt Pirkan Hiihdon 90km perinteisellä hiihtotavalla alle viiden tunnin sekä eksynyt useita kertoja Jukolan Viestissä.

Tampereen Pyrintö, rengas-P, on joussut kolmannen perättäisen voittonsa ja se näkyy. Rauno Hakala oikealla tosin lupailee pikkusormellaan jo neljättä. Muut juoksujärjestyksessä: Esko Kuusniemi, Kalevi Tarvainen, Jorma Syrjänen, Veli Kotkaslahti, Raimo Vehviläinen ja Hannu Virtanen.

Sakkokaan ei Pyrintöä lannistanut

Kiikalan Johannislundin jo sammuneen lasitehtaan maisemissa käytiin Helsingin Suunnistajien tiheärastisella radalla tiukka kilpailu, jossa Tampereen Pyrinnön miehistö vielä kolmannen kerran näytti kovuutensa.

Se nousi kärjen tuntumaan yöosuudella, otti johdon viidennellä, joutui uusien sääntöjen mukaan kortin kadottamisen vuoksi odottamaan kahdeksan sakkominuuttia viimeisen osuuden alkaessa, johti, ohitettiin ja nousi voittoon.

Innokkaita takaa-ajajia oli paljon, mutta Pyrinnölle ei voitu mitään.

Kilpailussa käytettiin uutta peruskarttaa ja uutta kansainvälistä mittakaavaa 1:25 000. Lähtö oli lähellä Turuntietä, kilpailukeskus lasitehtaan uinuvan rauhallisessa, unohtumaan jääneessä idyllissä.

Kilpailun hajautus onnistui heti alussa. Mitaleille selvinneistä 15 joukkueesta yksikään ei vaihtanut 15 minuuttia lähempänä kärkeä ykkösosuudella. Hämminkiä ja epätietoista tallustelua aiheutti lähdössä se, että kaksi ensimmäistä rastia oli kilpailijoiden selän takana etelässä, muut pohjoisessa. Vehkalahden Seppo Porkka vaihtoi ensimmäisenä. IK Örnenin Sven Vik tuli toiseen kärjessä, kolmanteen Turun Suunnistajien Pentti Hakkarainen. Esko Kuusniemi oli toisella osuudella nostanut Pyrinnön seitsemänneksi, nyt Kalevi Tarvainen tuli jo kolmantena. Turun Lasse Ojanen ja Pyrinnön Jorma Syrjänen tulivat sitten neljänneltä aivan peräkkäin. Örnen putosi tunnin päähän ja lopullisesti mitaleilta. GIF oli kolmen minuutin päässä, muihin eroa oli jo enemmän kuin 10 minuuttia. Kiikalan vaikeassa kilpailussa se ei kuitenkaan ollut vielä paljon, mutta kun Veli Kotkaslahti vei Pyrinnön kahdeksan minuutin johtoon ja Raimo Vehviläinen lisäsi sitä yhteentoista, se alkoi tuntua paljolta, vaikka Hannu Virtasen perään lähtikin kova kolmikko Aimo Tepsell, Jouko Nikulainen ja Erkki Kohvakka.

Pyrinnön ykkösmies Rauno Hakala oli pudottanut korttinsa. Suunnistusliitto oli kortinkadotusten vuoksi kiristänyt otetta ja määrännyt minuutin sakon puuttuvaa leimaa kohden. Viestissä määräyksen toteuttaminen oli hankalaa. Ratkaisuksi tuli, että ankkuri odottaa, jotta tuloksia ei tarvitsisi enää jälkikäteen muuttaa.

Niin Hannu Virtanen odotti kahdeksan minuuttiaan, mutta ehti silti rauhassa metsään ennen muita. Kolmannella rastilla hän johti, viidennellä Nikulainen ja Tepsell olivat juuri ja juuri edellä, ja Kohvakkakin oli puristanut eron viiteen minuuttiin.

Virtasen sydän pumppusi kuumana ja pää toimi kylmänä. Hän sai ratkaisevasti paremman reitinvalinnan, ohitti kärjen uudelleen ja harppoi rajuvauhtisesti Johannislundin pihamalmille.

Kohvakkakin sivuutti hienoisesti haksahtaneet Kokkolan ja Turun miehet.

Kisaan lähti 154 joukkuetta, 86 pääsi perille. Reitti oli tavallista pitempi, 81,9 km, mikä hiukan pudotti osanottoa. Aikaa kului melkein 13 tuntia.

Tammelan veljessarja juoksi ensi kertaa Jukolassa, mutta joutui keskeyttämään ykkösosuudella.

Kaksi hehtaaria metsää keskellä parhainta kilpailualuetta paloi edellisviikolla, mutta ei aiheittanut järjestelyille pulmia. Kaksi pontikkatehdasta "paloi" myös aivan erään rastirykelmän vierestä.

Lähtölaukauksen ampui lasitehtaan isännöitsijä Bjarne Silven. Salamanisku tappoi hänet vain vähän kilpailun jälkeen.

Jukola 1963

1) Tampereen Pyrintö 12.47.16, 2) Kangasniemen Urheilijat 12.49.52, 3) Gamlakarleby IF 12.57.59, 4) Turun Suunnistajat I 13.01.07, 5) Rasti-Lukko 13.01.09, 6) Eräpirkat I 13.01.41, 7) Asikkalan Raikas 13.21.30, 8) Kymin Suunnistajat 13.28.38, 9) Hämeenlinnan Tarmo I 13.28.38, 10) Tampereen Poliisi-Urheilijat 13.34.34 11) Sibbo Vargarna II 13.35.02, 12) Hämeenlinnan Suunnistajat 13.35.43, 13) Eräkärpät 13.36.17, 14) Tampereen Kilpa-Veljet 13.56.20, 15) Akilles OK 14.02.45, 16) IK Örnen I 14.05.20, 17) Sibbo Vargarna I 14.25.27, 18) XYZ I 14.25.30, 19) Kyrön Voima 14.25.46, 20) Vehkalahden Veikot 14.27.50, 21) Mellunkylän Kontio I 14.35.14, 22) Laihian Liitto-Urheilijat 14.35.20, 23) Lahden Sampo I 14.35.22, 24) H:gin Poliisi-Voim. II 14.38.52, 25) Janakkalan Jana I 14.39.19.

Parhaat

1) Tampereen Pyrintö Rauno Hakala, Esko Kuusniemi, Kalevi Tarrainen, Jorma Syrjänen, Veli Kotkaslahti, Raimo Vehviläinen ja Hannu Virtanen. 2) Kangasniemen Urheilijat Kalevi Valkonen, Veikko Valkonen, Seppo Sappinen, Kauko Valkonen, Toivo Pajunen, Jorma Manninen ja Erkki Kohvakka. 3) Gamlakarleby IF Bror Granskog, Aimo Tepsell, Jan-Erik Lindqvist, Göran Ström, E. Nylund, Erik Eriksson ja Osmo Tepsell.

Kuntourheilulle

Vuoden viestitervehdys oli osoitettu Suomen Kuntourheiluliitolle. Kuntourheilu on vuoden sävel, suunnistajat jos ketkään tietävät sen merkityksen. Viestitervehdys kuului näin:

Me Jukolan viestin suunnistajat, jotka olemme tuhatlukuisena kilvoitelleet suvisen yön ja aamun vauraan ja vihannan lounais-Suomen salomailla, esitämme tervehdyksemme siitä, että tämä liitto kehittelee ja toteuttaa juuri niitä toimenpiteitä, joilla esi-isäimme peräänantamaton henki ja vastukset voittanut kunto on luotu.

Mekin uskomme, että suunnistajien kesäiset rastivälit ja hiihtäjien talviset ladut turvaavat urheilumme tulevaisuuden.

Johannislundissa, kesäkuun 2. päivänä 1963

Jukolan viestin suunnistajat.

Viestitervehdyksen otti Kuntourheiluliiton puolesta vastaan puheenjohtaja, vakuutusosakeyhtiö Auran toimitusjohtaja J. E. Niemi. Viesti on liiton hallussa SVUL-talossa.

TP Invitational 20 vuotta!

Mika Vuorela

Seuran juhlavuoden kunniaksi golfissakin vietettiin juhlaa. Lakesiden Pirunpelto kentällä ratkottiin ikuisesti kiertävän Pojan tulevan vuoden huoltajuudesta. Mukaan oli ehtinyt ja rohjennut 16 urhoollista peluria.

Sää suosi ja haastava Pirunpelto oli loisto kunnossa. Pirunpellon maasto olisi muuten aivan loistava keskarin pitopaikka. Kisakeskuksena toimisi hienosti parkki- ja treenialueet. Radat saisi tuotua kentän läpi sopivalla rastien sijoittelulla ilman isompia ongelmia. Miltäs kuulostaisi Uffe?

Nyt jo mopo karkasi…asiaan! Pojan jalustaan on nyt kaiverrettu 13 eri nimeä. Yksi on kuitenkin ollut yli muiden. Kymis on ollut Pojan huoltajana kuutena vuotena! Tänä vuonna ei tosin vanhat meriitit painanut.
Kisan kolmen kärki oli 1. Mika Vuorela 32 p, 2. Aulis Yli-Sirniö 31 p ja 3. Tuomas Takaluoma 31p. Tasapelitilanteessa Auliksen pienempi tasoitus kääntyi hänen edukseen. Pelimuotonahan oli pistebogey. Naisten ykkönen ja kokonaiskisan 6. oli Maija Andresen. Lähimmäksi lippua kisan voitti Kymis.

Ensi vuonna palataan lähtökuoppiin ja kisataan Virroilla. Järjestelyvastuun lupasi ottaa Kymis eläköityvältä Uffelta.

Ja Poikahan saunoo!

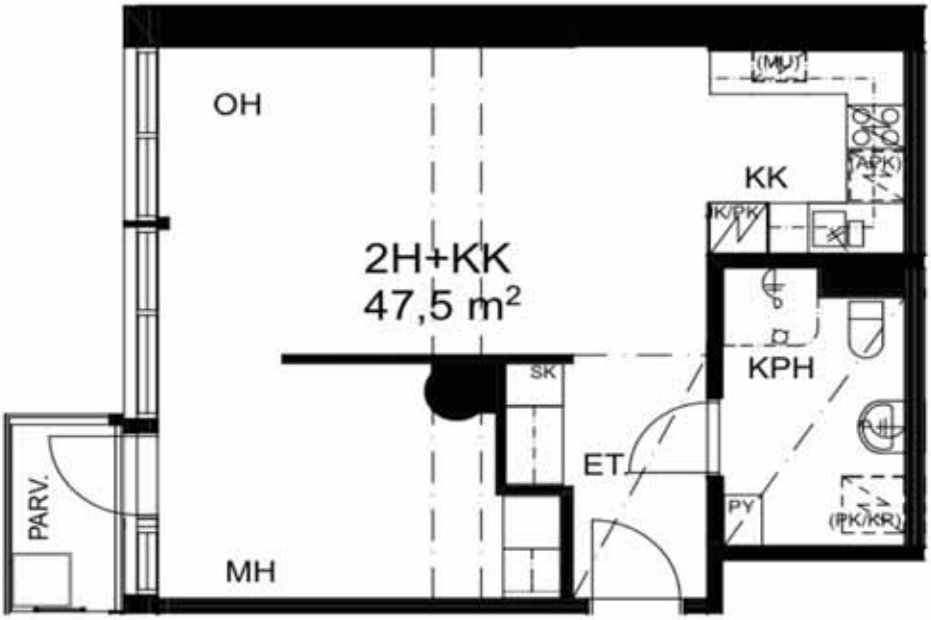
JOHN DEERE

NG LI

Rexroth
Bosch Group
The Drive & Control Company

Vuokra-asuntoja tulossa tarjolle Tampereen ydinkeskustassa

Kuninkaankatu 24



Asuntotyypit:

1h+tupak	37,0 m²
2h+kk	47,5 m²
2h+kt	63,5 m²

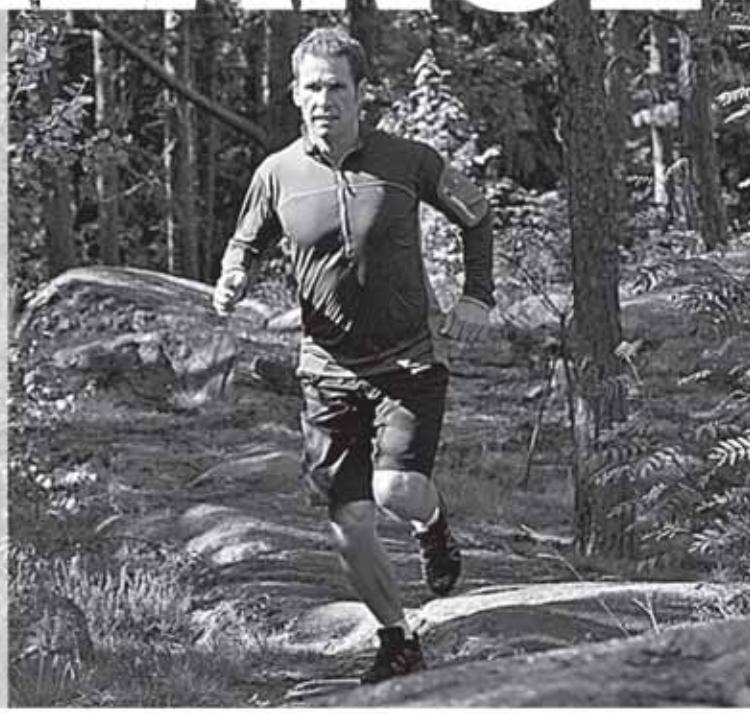
Yhteydenotot:
Tuija Schmidt
tuija.schmidt@luja.fi
044-585 2541

FOOTBALANCE KLINIKKA

Älä anna jalkojesi hidastaa menoasi!

Footbalance-pohjalliset:

- **mukavuutta, suorituskykyä ja terveyttä kaikkeen liikkumiseen**
- **jalkojesi mukaan muotoillut pohjalliset = täydellisesti istuvat kengät**
- **dynaamiset pohjalliset aktivoivat jalkojesi lihaksia ja sallivat luonnollisen liikkeen**



ASIANTUNTEVAA palvelua joka päivä!

Footbalance-analyysin avulla myyjämme saavat arvokasta tietoa jaloistasi ja suosittelevat juuri sinulle parhaiten sopivaa ratkaisua.
Yksilöllisillä Footbalance-pohjallisilla viimeistelet jalkineet täydellisesti istuviksi.

Yksilölliset Footbalance-pohjalliset
alk.
59,90

Footbalance

K-PESÄ

www.intersport.fi

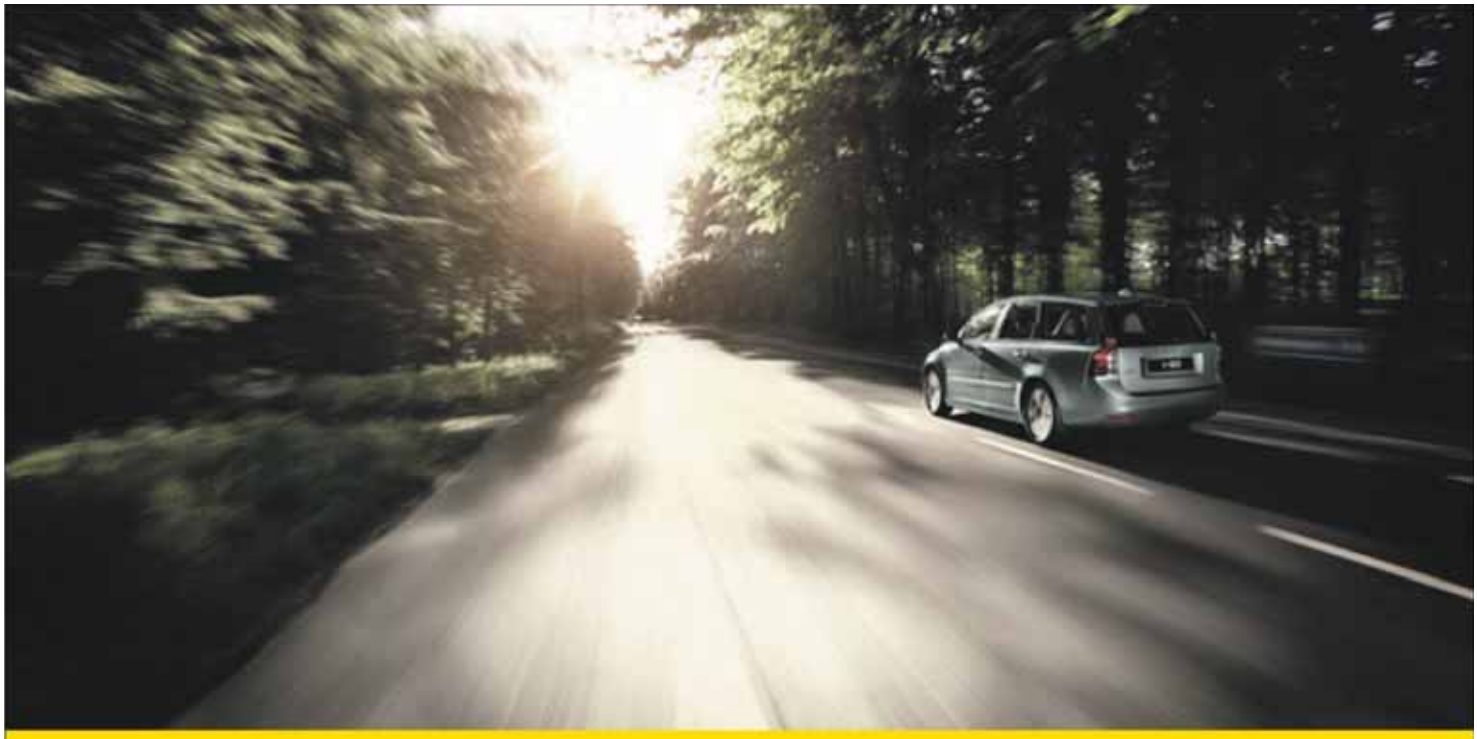
TURTOLA TAMPERE

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%).

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT



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 ©Soliditet 2011
Tilaaja Vastuu.fi
TIKKURILA

Virkkaa Pyrintö-kännykkäkotelo itsellesi tai lahjaksi juhlavuoden kunniaksi!

Lankana voit käyttää punaista ja valkoista puuvillalankaa tai villalankaa, josta virkkaamalla saa mukavan lämmikkeen talveksi kännykkään, esim. jättämällä kaulanauhan pois. Silmukkaluku tulee suhteuttaa langan paksuuteen ja kännykän kokoon. Virkkauksen perusohjeita esim. kiinteänsilmukan, lyhennetään ks, virkkaamiseen löytyy ohjeita netistä. Niitä ei tässä ohjeessa neuvota. Lue ohje ensin läpi, ennen kuin alat virkata työtä. Suunnittele kuviointi ensin esim. ruutupaperille, jossa 1 silmukka vastaa 1 ruutua. Näin on helpompi saada käsitys siitä, mitä on tekemässä. Neuvoja saa kysyä tarvittaessa Virekunnaksen Päiviltä.

Ohjeen lyhenteet: kjs= ketjusilmukka, ks= kiinteäsilmukka, krs=kerros, s= silmukka

Virkkausohje:

Virkkaa tarvittava määrä kjs:ta (noin 1.5 cm pidempi kuin kännykän leveys). Jatka ks:lla jokaiseen kjs:aan ympäri, lisää ketjun päissä viimeiseen s:aan 2 ks. Jatka 2 krs samoin ks:lla ilman lisäyksiä. (silmukkaluku pysyy koko työn ajan samana) 3 krs. Virkkaa ks:ta pun lang. rastilipun alareunan pun osuus ja viimeinen s valkoisella. Tee langan vaihto aina edellisen s:n viimeisessä yhteenvedossa (siinä vaiheessa, kun lanka vedetään molempien silmukoiden läpi). Näin kuvion reunasta tulee suora. (Jätä 1 s reunaan punaiseksi taustaksi kuviolle.) Jatka toinen puoli samoin, jos haluat rastilippukuvion molemmille puolille tai jätä punaiseksi, jos haluat sinne P-kirjaimen. Kuljeta valkoista lankaa punaisten lankojen sisällä (kirjovirkkaus) ja päinvastoin. 4 krs:ta eteenpäin: Virkkaa pun lang. 1 s vähemmän kuin edellisellä krs:lla vastaavasti valkoiset s lisääntyvät 1 s:lla. Jatka näin, kunnes kaikki rastilipun silmukat ovat vaihtuneet valkoisiksi. Jatka pun langalla työtä niin korkeaksi, kun kännykkä vaatii.

Jos virkkaat P toiselle puolelle, tee ruutupiirros P:stä ja suhteuta se silmukoihin ja kerroksiin. P:n ympärille voit halutessasi viimeistelyssä kirjailla ketjupistoilla ympyrän.

Kun työ on halutun korkuinen, jatka läpän virkkaus toisen puolen silmukoilla. Jos virkkaat siihen rastilipun, kuvio syntyy ylhäältä alaspäin. Aloita valkoisella langalla ja 1 s punainen. Punaiset lisääntyvät ja valk. vähentyvät. Kerrosten lopussa tee 1 kjs kääntymistä varten. Läpän rastilipun valmistuessa, virkkaa lopuksi piilosilmukkakerros ja sen keskelle kjs-lenkki nappia varten. Kaulanauhan voit virkata 3-4 s:n leveänä, käännöksissä muista 1kjs. Poimi silmukat suoraan kotelon sivusta ja kiinnitä ne toiselle puolelle sivuun virkkaamalla kiinni. Kirjo P:n ympyrä neulalla ketjupistoin ja viimeistele työ höyryttämällä silitysraudalla ja ompele nappi paikalleen.

Käsityöniloa pimeneviin syysiltoihin toivottaa Päivi V.

Halokeeni Magazine