Orienteering magazine number one

HALOKEENI

JOULUKUU 4/2012 (127)

80v

Suunnistusjaosto 80v!

Suunnistuksen historiaa

~ Tuomo Juntunen ja Jyri Vilpo

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
Jaakko Paasi
Annika Viilo

Seuraavaan lehteen tulevat jutut voi lähetttää osoitteeseen halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Multiprint Tampere

Web: www.tampereenpyrinto.fi/suunnistus

Takakansi:
Seuraottelu 2010
Venlat 2010
Oravatonni 2010

80 vuotta pyrintöläistä suunnistusta

Kulunut suunnistusvuosi on ollut jälleen hieno. Erityisen onnistuneeksi sen on tehnyt 80-vuotias suunnistusjaosto, jota onkin pitkin vuotta juhlittu erilaisten tapahtumien merkeissä. Vuoden ensimmäinen juhlatapahtuma oli seuranmestaruus sprintti heti Uuden vuoden päivänä Koukkuniemessä. Keväällä tämän lisäksi mm. salisuunnistettiin ja juostiin juhlatestijuoksu. Varsinaisissa syksyn seuranmestaruuskisoissa päästiin suunnistamaan vuoden 1933 kartalla, unohtamatta tietenkään kesän upeaa TG-viikonloppua. Kirsikkana kakun päällä järjestettiin vielä loppuvuodesta juhlat niin aikuisille, oraville kuin nuorillekin.
80-vuotissyntymäpäivät eivät olisi tietenkään mitään ilman menneiden muistelua ja historiaan perehtymistä. Meilläkin on vuoden aikana ollut tähän hieno mahdollisuus, joka jatkuu vielä tässä lehdessä. Iso kiitos kuuluu tästä Juntusen Tuomolle ja Vilpon Jyrille, jotka ovat tehneet valtavan työn selvittääkseen sitä, miten Pyrinnön suunnistusjaosto on aikoinaan syntynyt ja miten tähän päivään on päädytty.
Joulukiireet voivat painaa tässä vaiheessa päälle, ja jos kuusenmyyntivuoro on vielä tekemättä, niin vilkaisepa Suvin kokoavat ohjeet, ettei mitään tärkeää pääse unohtumaan. Jos oma vuoro on jo hoidettu, laita ohjeet talteen ensi vuoden kuusenmyyntiä varten.

Jouluiloa ja vauhdikasta suunnistusvuotta 2013,

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
proudly presents

Miten suunnistus alkoi Pyrinnössä s. 4-9
Suunnistaminen partiotoiminnassa s. 10-11
Suunnistamisen jalo taito s. 12-14
Onnea Pyrintö! s. 15
Joulukuusenmyyntiohjeita s. 16
Taitokoulun kuulumisia s. 18-19
IRMA s. 20-21
Lapinleiri s. 22
Tähtihetkeni s. 23
Pyrintöläisen päiväkirja s. 24-25
Kuvia 80v juhlista s. 26-27

Miten suunnistus alkoi Pyrinnössä

Tuomo Juntunen

Näinä päivinä on kulunut 80 vuotta siitä, kun Tampereen Pyrintö virallisesti aloitti suunnistustoimintansa. Pyrintö oli ensimmäinen suomenkielinen urheiluseura, joka otti tämän urheilulajin ohjelmistoonsa. Pyrintö oli myös aktiivinen valtakunnan tasolla ja teki ehdotuksen Urheiluliitolle suunnistuksen ottamiseksi sen ohjelmaan. Näin sitten tapahtuikin. Mutta ennen kuin oli päästy näin pitkälle oli Tampereella tapahtunut suunnistuksessa paljon.

Niin kauan kuin karttoja on ollut olemassa, ovat ne olleet sotilaitten kiinnostuksen kohteena ja apuvälineenä. Monissa tapauksissa kartat tehtiin sotalaitoksen aloitteesta ja sitä varten. Oli huomattavasti helpompaa upseerin laittaa piste kartalle ja käskeä aliupseeria viemään joukkonsa ja aseensa sinne kuin monisanaisesti yrittää selittää paikan sijaintia ilman karttaa. Tässä nimenomaisessa tarkoituksessa tehtiin myös Suomessa karttoja vuosikymmeniä ennen itsenäisyyttä. Suunnassa kulku helpottui huomattavasti kun uusien patenttien myötä kompassit kaupallistuivat ja saatavuus parani 1910-luvun alussa.

Jääkärit edelläkävijöinä

Vaikka yksittäisiä yritelmiä suunnistuksen aloittamiseksi tapahtuikin vuosisadan alussa eri puolilla Suomea, jääkärit olivat kuitenkin ensimmäinen ja huomattava ryhmä suomalaisia, joka sai systemaattisen koulutuksen kartan tekoon ja sen hyväksikäyttöön kompassin avulla. Tämä koulutus tapahtui saksalaisupseerien toimesta Saksan Lockstedtin ja Latvian Libaun leireillä vuosina 1915 –1917 sekä osittain myös I maailmansodan itärintamalla. Kenraaliluutnantti KL Oeschin sanoin: meille opetettiin ” kartan piirtämistä, lukemista ja ´juoksentelua maastossa `, suunnistusta”.

Kun näistä jääkäreistä suuri osa muodosti myöhemmin armeijan ja suojeluskuntien koulutuksen rungon, oli selvää, että saatu suunnistusoppi meni eteenpäin.

Pohjois-Hämeestä ja Tampereelta oli jääkäreitä kymmeniä, mutta meidän näkökulmasta tärkein oli jääkärimajuri **Julius Saaristo**, Tampereen Pyrinnön kasvatti.

Julius ei ollutkaan mikään ” tavallinen ” jääkäri, sillä hän oli ehtinyt voittaa v. 1912 Tukholman olympialaisissa keihäänheiton. Tämän jälkeen hän lähti työoppiin Saksaan ja oli siellä siihen saakka kunnes pestautui jääkäripataljoonaan v. 1915. Julius oli ensimmäinen pyrintöläinen, joka sai nykyisen mittapuun mukaisen suunnistusopin ja on näin ollen meidän TP-suunnistajien kantaisä.

Lopullisen sysäyksen kartan laajemmalle hyväksikäytölle ja lopulta suunnistuksen aloittamiselle siviilien parissa antoi suojeluskunta-järjestön perustaminen. Sen puitteet oli Tampereella luotu 1917 syystalvella, mutta varsinainen toiminta alkoi Pohjois-Hämeen sk:n perustamisella tammikuussa 1920. Nähtiin tarpeelliseksi käydä kouluttamaan vapaaehtoisia miehiä ja naisia maanpuolustushengessä. Yksi kunta muodosti suojeluskunnan, useampi kunta yhdessä sk-alueen ja koko Pohjois-Häme sk-piirin.

Frans Mänty – Tamperelainen urheilulegenda

Sk-piirin henkilökuntaan kuului kolme sotilasohjaajaa, joista yhden tehtävänä oli urheilu. Aluksi kaikki sotilasohjaajat eivät olleet aktiiviupseereita, sillä, jos siviili oli pätevämpi, hänet valittiin. Niinpä kävikin, että sk-piirin urheiluohjaajaksi tuli kesäkuussa 1920 Tammelan koulun opettaja **Frans Waldemar Mänty.**

Mänty oli tuohon aikaan Tampereella urheiluasioissa eturivin ykkönen, hän hallitsi monet urheilulajit suvereenisti ja oli niin urheilua harrastavien tavallisten kaupunkilaisten kuin aktiivien keskuudessa arvostettu valmentaja ja terveellisten elämäntapojen puolestapuhuja. Hänen ylitsevuotava tarmokkuutensa ja innostava toimintatapansa saivat mukaan runsaasti uusia urheilun harrastajia.

Asiakirjojen ja aikalaistodisteiden mukaan on käynyt selväksi, että yksi Männyn tärkeimmistä oppiisistä oli maisteri Lauri ”Tahko” Pihkala. Hän oli valtakunnan suojeluskunnista vastaavan elimen, yliesikunnan urheilutarkastaja. Pihkalan kansainvälinen kokemus ja tulisieluinen urheiluhenki saivat aikaan, että Männystä tuli hänelle mainio kuuntelija ja ideoiden toteuttaja. Pihkalalta Mänty myös sai ” suunnistustartunnan ” ja luultavasti juuri hänen kauttaan ensimmäisen uudenaikaisen kompassinsa, joka edelleen on Frans Männyn jälkeläisten hallussa.

Ennen itsenäisyyttä Tampereen seudun kartat olivat venäläisiä 1: 42 000-topografikarttoja ja paikannimet niissä venäjänkielisiä, korkeuskäyräväli 4 sashenia (8,53 m). Kartoitus oli tapahtunut vuosina 1907-1917. Itsenäistymisen jälkeen paikannimet suomennettiin, mutta kartat painettiin edelleen samaan mittakaavaan. Hyvin pian kuitenkin todettiin, ettei mittakaava suosinut suunnistajia (tosin ei muitakaan) ja mittakaava puolitettiin parempilukuiseksi 1: 21 000:een pelkästään skaalaamalla pohja-aineiston pysyessä entisellään. Seuraava askel otettiin luopumalla venäläisen mittakaavan pohjana olevista tuumasta sekä virstasta (yksi tuuma kartalla vastaa yhtä virstaa maastossa) ja karttoja 1:20 000 alettiin valmistaa, tosin korkeuskäyrävälinä monesti käytettiin edelleen joko yhtä tai kahta sashenia (2,13/4,27m). Pitäjänkarttoja oli tehty tähän mittakaavaan jo aiemmin joiltain alueilta ja kunnankarttoja mittakaavaan 1:30 000. Jopa taloudellista karttaa, joka oli ilman korkeuskäyriä ja mittakaavassa 1:100 000, käytettiin suunnistukseen skaalaamalla se 1:20 000 :een. Seuraava suuri muutos saatiin vasta peruskarttojen myötä v:sta 1947 lähtien.

Männystä Pyrinnön puheenjohtaja

Ei ollut mitenkään sattuma, että Frans Mänty valittiin koko Pyrinnön puheenjohtajaksi v. 1923. Päinvastoin, sillä valtakunnan ykkösseuran johtoon tarvittiin paras saatavilla oleva mies. Mänty oli näin ollen samaan aikaan opettaja, suojeluskuntain urheiluohjaaja ja Pyrinnön puheenjohtaja. Nyt riitti Männyllä tekemistä ja hän oli aina mukana, jopa terveytensä kustannuksella. Mutta ei niin vaatimatonta urheilutapahtumaa tai harrastajaa, jolle Männyllä ei olisi ollut aikaa. Hän näytti ehtivän kaikkialle, opasti, rohkaisi ja palkitsi.

Ensimmäiset suojeluskuntain hiihtosuunnistuskilpailut (siihen aikaa tapahtumaa kutsuttiin tiedusteluhiihdoksi) Mänty järjesti talvella 1920. Alku ei ollut mairitteleva: kilpailun jälkeisenä päivänä Aamulehti kertoi, että kolmanneksi sijoittunut Vihtori Kannisto tuli maaliin 6 kieppeissä illalla. Mänty kiersi suojeluskunnissa kautta maakunnan innostamassa ja järjestämässä kilpailuja. Hyvin pian maakunnan tosihiihtäjät ottivatkin lajin omakseen. Sama tapahtui myös kesäsuunnistuksessa (silloin tiedustelujuoksu) 1920-luvun puolivälistä lähtien, kun parhaat murtomaajuoksijat saatiin mukaan. Suomen suunnistuksen valtikka lepäsi 1920-luvulla Pohjois-Hämeessä, jonka kirkkaimpina tähtinä olivat Pälkäne ja Kangasala. Eikä ihme, sillä esim. Pälkäneen sk-riveissä juoksi TP:n Väinö Sipilä, joka noihin aikoihin oli 4-kertainen Suomen maastojuoksumestari ja maailmanennätysmies 20 ja 30 km:n ratajuoksussa.

Vuoden 1932 tilaston mukaan Tampereen kaupungin sk-alue järjesti 8 kilpailua, joissa oli 684 kilpailijaa. Sk- alueista toiseksi aktiivisin oli Toijala-Viiala-Vesilahti, jossa 16 kilpailussa oli 285 osanottajaa.

Kilpailuissa käytettyjen karttojen kuvausohjeet, korkeuskäyritys ja yleinen tarkkuus olivat edelleen tsaarin aikaisia. Sotien jälkeinen suunnistuksen ykkösnainen Irja Niemelä (o.s. Petäjä) totesikin: ” Harjoittele siinä sitten sillä (Epilän) kartalla kun esimerkiksi koko Tesomajärvi puuttui !”. Kilpailujen jälkeen jouduttiin usein ankariin väittelyihin, oliko rasti ollut oikeassa paikassa vai ei. Kahden tunnin alitus 7 kilometrin radalla oli hyvä suoritus. Mänty antoikin kilpailun järjestäjille ohjeen, että rastit oli, ainakin mestaruuskilpailuissa, sijoitettava siten, ettei tulkinnan varaa ollut. Tämä johti siihen, että eräänä vuonna sk-mestaruuskilpailujen ykkönen oli järven rannalla, kakkonen linjalla korkealla mäellä, kolmonen ison pellon reunassa ja maali, johon oli suunnistettava, maantien varressa keskellä kylää.

Männyn kaksoisrooli sk-ohjaajana ja TP-aktiivina johti siihen, että kisajärjestelyt menivät ristiin. Varsinkin, kun valtaosa pyrintöläisistä kuului suojeluskuntiin tai Lotta Svärd-järjestöön ja päinvastoin. Oliko tämä tai tuo kisa suojeluskuntain vaiko Pyrinnön järjestämä, sitä ei voinut aina erottaa. Monissa vanhoissa valokuvissa miehet juoksevat sk-kisoissa TP:n paita päällä. Kaiken lisäksi Pyrintö-lehti julkaisi tuloskronikassaan paitsi omia tuloksiaan niin myös sk-tuloksia.

Toistaiseksi vahvistamattoman aikalaistodistuksen mukaan ainakin kesäkuussa 1926 ja toukokuussa 1928 Mänty järjesti yleisölle (siviileille) suunnatut suunnistustapahtumat. Ensin mainittua tapahtumaa oli katsomassa myös Yhteiskoulun rehtori Kaarlo Tiililä. Hänelle laji oli aivan outo, eikä tiennyt miten sitä kutsua. Hän keksikin sille nimen ´kartanmukaisen merkkipaikan etsiminen`!

Suureksi suruksi Frans Mänty kuoli pitkähkön taudin murtamana helmikuussa 1932. Se oli suuri menetys ei ainoastaan tamperelaisurheilulle, vaan myös valtakunnallisesti. Mänty oli yli 10 vuoden rupeaman aikana tullut hyvin arvostetuksi urheilupersoonaksi koko Suomessa. Jos oli Julius Saaristo TP-suunnistuksen kantaisä, niin Frans Mänty on sen kiistaton Isä.

A O Pajari tulee Tampereelle

Aaro Olavi Pajari määrättiin Pohjois-Hämeen suojeluskuntapiirin päälliköksi huhtikuussa 1932. Hän oli tuolloin 35-vuotias everstiluutnantti.

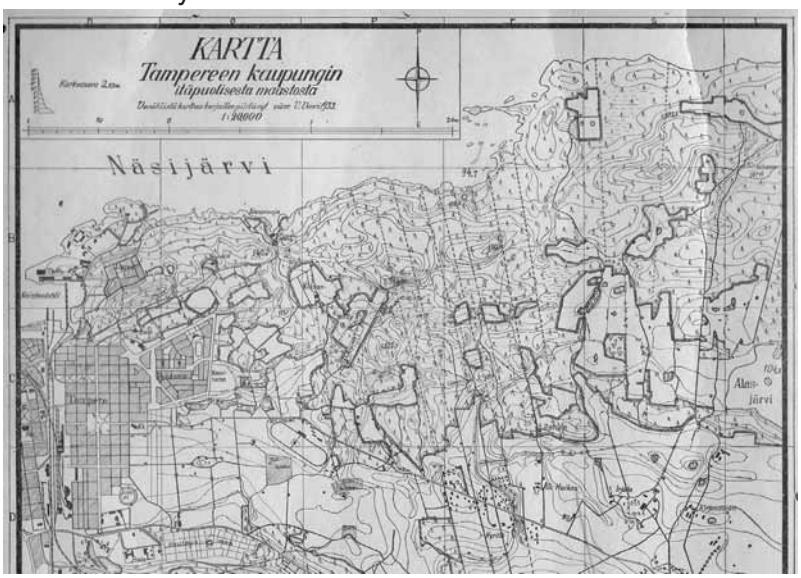
Aikalaisten mukaan Pajari oli yli-energinen ja suunnattoman tarmokas, mutta itsepäinen mies. Ennen Tampereelle tuloaan hän työskenteli suojeluskuntain yliesikunnassa ja oli paljon tekemisissä Tahko Pihkalan kanssa, joka v. 1930 oli nimitetty yliesikunnan urheiluosaston päälliköksi. Näin Pajari oli saanut tuntuman siihen, missä mallissa sk-urheilu Tampereella oli.

Pajari oli suunnistusfani, hänen suuri intohimonsa oli kartografia. Työskennellessään sk-piiripäällikkönä Joensuussa hän henkilökohtaisesti täydensi ja piirsi suunnistuskartan n. 20 km^2:n alueelta kaupungin itäpuolelta v. 1929. Tätä seuraavien n. 20 vuoden aikana hän piirsi henkilökohtaisesti kymmeniä karttoja paitsi sotaharjoituksia varten niin myös suunnistustarkoituksiin, muun muassa Kauppi II:n ensimmäinen maastokonsepti on Pajarin piirtämä.

On ilmeistä, ja jopa todennäköistä, että juuri Pihkala, oli saanut iskostettua Pajarille ajatuksen suunnistuksen lanseeraamisesta koko kansan urheilulajiksi. Pihkalallahan oli siitä hyvät kokemukset sekä Norjasta että Ruotsista. Jos jossakin, niin Tampereella siihen tarjoutuisi oivallinen tilaisuus. Pajaria tämä ajatus näyttää kiehtoneen suuresti eikä hän hukannutkaan aikaa Tampereelle tultuaan. Pajarin alainen, Tampereen sk-alueen päällikkö majuri Hannes Raikkala istui siihen aikaan Pyrinnön johtokunnassa ja hänkin sattui olemaan suunnistusaktiivi. Pajari ja Raikkala ehdottivat TP:n Alarik Tawastille, että laji otettaisiin Pyrinnön ohjelmaan. Tawastilla ei ollut mitään asiaa vastaan, varsinkin kun Pajari ja Raikkala lupasivat suojeluskuntain apua kisajärjestelyissä.

Tawastilla ja muilla Pyrinnön johtoon kuuluneilla oli varma käsitys siitä, että jos jatkettaisiin Männyn aloittamaa työtä, niin suunnistuksesta (edelleen puhuttiin tiedustelujuoksusta tai partioinnista) todella tulisi massojen laji. Syksyllä 1930 Pyrintö-lehti olikin kirjoittanut enteellisesti: ” Ruotsalaisilla on omalaatuisensa vaihtokauden urheilunsa, nimittäin tiedustelujuoksu. Osanottajia on niissä aina tavattomasti ja naisilla on siinä omat sarjansa. Eiköhän meilläkin voitaisi yrittää jotain tämän suuntaista”.

Koska kunnollisten suunnistuskarttojen puute oli ensimmäinen kompastuskivi, määräsi Pajari tehtäväksi seuraavaan kesään mennessä uusi, suunnistukseen sopiva kartta Kaupista. Se tehtiin sotilastyönä (vänr.Vuori) ja valmistuikin syksyn 1933 sotaharjoituksiin. Sen pohjat olivat venäläisessä kartassa, mutta kuvaus, mittakaava, korkeuskäyräväli ja ulkoasu muuttuivat. Kartasta käytettiin sittemmin nimeä ” **Pajarin kartta**” ja se oli suunnistuskäytössä seuraavat n. 20 vuotta.



Toiminta alkaa

Kesän ja syksyn 1932 Pyrinnön johto kävi keskustelua siitä, miten suunnistus otettaisiin ohjelmaan. Suunnistajat halusivat omaa jaostoa, myös sk-päälliköt Pajari ja Raikkala, mutta seurajohdon oli otettava huomioon organisaation laajentamisen taloudelliset vaikutukset. Lopulta asia ratkaistiin seuran vuosikokouksessa 6.11.1932 Puuvillatehtaan juhlasalissa siten, että kesäurheilujaoston johtokuntaan otettiin neljä selvästi suunnistustaustaista jäsentä. Näin oli TP:n suunnistustoiminta saanut alkunsa virallisesti kesäurheilujaoston alajaostona.

Kesäurheilujaoston kokouksessa 19.3.1933 kirjattiin, että oli päätetty pitää pääsiäisenä tiedustelujuoksukilpailut yhdessä Pirkkalan Urheilijoiden kanssa. Se, että puhuttiin suojeluskuntamaisesti tiedustelujuoksusta, viittaa siihen, että kilpailuidean takana olivat Pajari ja Raikkala. Myös Pirkkalan Urheilijoiden puuhamiehellä Eero Kivelällä, sk-aktiivi hänkin, oli eittämättä osuutensa asiassa.

Mainitun kokouksen jälkeen Pyrintö-lehti selosti, mitä oli tulossa: ” Maastojuoksu – uusi kilpailumuoto. Olimme kuulleet, että kesäurheilujaosto puuhaa kumman ripeästi ja sen vuoksi päätimme poiketa jaoston kokoukseen … ja pääsimme nopeasti käsitykseen, että kelpo kesäurheilujaostomme aikoo lyödä läimäyttää koko maamme seurat ällikällä. ´Maastojuoksukilpailut ` tuntuu vain yksinkertaiselta sanalta, mutta kylläpä siihen sanaan sisällytetään oiva ja rehti kilpailumeininki… Tulemme jostain maastosta valitsemaan 6-8 km radan linnuntietä, ja tälle välille asetamme neljä tarkastusasemaa. Näillä asemilla tulee olemaan kuljetun matkan, etäisyyden y.m. arviointia. Kartta ja kompassi tasoittavat voittomahdollisuudet eri urheilulajin harrastajien välillä. Heittäjä voi, samoinkuin pikajuoksijakin voittaa pitkänmatkanravurin. ”

Huomattavaa on, että nyt puhuttiin ´maastojuoksusta ` , ei enää ´tiedustelujuoksusta` . Näin haluttiin selvästi erottaa siviileille tarkoitetut kilpailut suojeluskuntien suunnistuskisoista.

Ensimmäiset kilpailut

Kilpailut pidettiin Rukkamäen ylikäytävän kohdalla, kilpailukeskus oli nykyisessä Sarankulmassa.
Seuraava Pyrintö-lehti raportoi: ” Onnistuneet maastojuoksukilpailut järjestettiin huhtikuun 17 pnä Rukkamäen seudulla. Ankarasta pyryilmasta huolimatta saapui kilpailuun osanottajia harvinaisen runsaasti, lähes neljäkymmentä miestä ja poikaa. Kilpailun piti olla seurojenvälisen ottelun Pirkkalan Urheilijoiden kanssa, mutta takatalvi oli peloittanut heidät jäämään pois kahta miestä lukuunottamatta. Mukana oli miestä alalta jos toiseltakin, pikapinkojia, kestävyysravureita, heittäjiä, hyppääjiä, monioottelijoita, kylmiltään urheilijoita j.n.e. Jos lunta ei olisi ollut, olisi kaikilla voinut olla suunnilleen samat mahdollisuudet, arvailtiin, mutta nyt muodostuu tästä juoksukilpailu, jonka voittaa paras kestävyysjuoksija, koska edelläkulkijoitten latu osoittaa tien aina toiselle tarkastusasemalle. Näin ei kuitenkaan käynyt, sillä jo muutaman miehen mentyä oli jälkiä niin paljon, ettei niistä mitään apua ollut, päinvastoin, joten oli pakko turvautua karttaan ja kompassiin.”

Ykkösellä, jonne lähdöstä oli matkaa 2 km, oli etäisyyden arviointitehtävä. Kakkosella ei ollut tehtäviä, sen sijaan kolmosella piti heittää keihästä. ” Miehet suorittivat heiton taidolla ja tyylillä, niin hyvin kuin se polviin ulottuvassa lumessa suinkin kävi päinsä, ottipa joku kengätkin jalastaan luis-

tamisen estämiseksi". Eräs kilpailijoista kompastui ennen heittoviivaa keihään juuri ja juuri pudottua viivan taakse. Tästä suivaantuneena hän keskeytti kilpailun ja käveli maaliin kuullakseen, ettei heiton pituudella ollut merkitystä, vaan tärkeintä oli, että yleensä heitti. Maalissa odotti kilpailijoita vielä yksi tehtävä: piti arvioida kiven painoa.

Juoksuaika ja tehtävät pisteytettiin, niiden yhteispistemäärä ratkaisi järjestyksen. Nopeimman ajan, 1.07,40, juoksi Eino Jokinen, mutta hän epäonnistui tehtävissä. Sen sijaan Jokiselle 20 minuuttia juoksussa hävinnyt Reino Nieminen voitti tehtävät ja myös koko kilpailun.

26.11.1933 pidettiin TP:n järjestämänä Kangasalla kilpailut, joista ensimmäistä kertaa käytettiin nimitystä ´Suunnistautumiskilpailut `. Näissä kisoissa oli jo 67 osanottajaa. Kilpailun voitti ikämies Kustaa Kauppila, josta myöhemmin tuli TP:n ensimmäinen Suomen mestari suunnistuksessa.

Toiminta laajenee – Pajari primus motorina

Vuonna 1934 Pyrintö teki ehdotuksen SUL:lle, että suunnistus otettaisiin sen ohjelmaan.
Niin tapahtuikin ja alkuun päästiin v. 1935 alusta.

Kilpailujen ja kilpailijoiden määrä lisääntyi. Pullonkaulaksi muodostui huonot kartat sekä tottumattomat ratamestarit ja kilpailujenjärjestäjät. Keskeyttämis-% alkuvuosien kilpailuissa oli huomattava. Esim. vuoden 1934 kesäurheilujaoston vuosikertomuksessa todetaan, että " A-sarjan kilpailu meni mitättömäksi, kun ensimmäisen aseman mies ei ollut löytänyt asemapaikkaa, joten kilpailu täytyi uusia".

Pyrintö-lehti samalta vuodelta näki asiat kuitenkin valoisasti ja innostavasti: " Suunnistautuminen on ala, jolla Pyrinnöllä on erittäin kunniakas asema koko Suomessa. Vasta aivan tänä syksynä on näkynyt merkkejä, että tämän loistourheilun harrastaminen on levinnyt laajemmaltakin ´siviiliseurojen` pariin, mutta Pyrintö voi jo nyt ylpeillä monisatalukuisella osanottajajoukolla. Järjestelypuoli alkaa sekin jo luistaa kuin nakutettu, ja sellaiset häiringit, joita muutamissa kilpailuissa on sattunut, ovat anteeksiannettavia, koskapa ei ole mitään vanhaa ja koeteltua, mikä muodostaisi hyvän pohjan… Pidämme omasta puolestamme erittäin tärkeänä, että Pyrintö määrätietoisesti jatkaa samalla tiellä, jota se on niin kunniakkaasti kulkenut. Missään tapauksessa ei ole suunnistautumisen hyväksi tehtyä työtä vähääkään heikennettävä, vaan päinvastoin kaikin tavoin tehostettava".

Se, että kilpailujärjestelyt alkoivat sujua, on pitkälti Pajarin ansiota. Hän seurasi tiiviisti ja läheltä kilpailuja, eikä karttanut tilaisuutta puuttua huonosti hoidettuihin järjestelyihin. Kun myöhemmin vielä kuitenkin sattui nolo tilanne väärin sijoitetun rastin takia, Pajari nimitti itsensä seuraavien kilpailujen johtajaksi ! Tästä alkoi Pyrinnön kisajärjestelyissä aikakausi, jolla oli pitkään suurin piirtein sama status kuin nykyään Jukolan viestillä.

Vuonna 1935 kesäurheilujaoston johtokuntaan tuli suunnistajien edustajana Jussi Kirjavainen. Hän oli tullut Männyn poismenon jälkeen sk-piirin urheiluohjaajaksi. Pajari, Raikkala, Kirjavainen ja Nieminen olivat kaikki sk-päälliköitä, mutta samalla TP:n jäseniä ja aktiivisuunnistajia. Pajari ja Raikkala olivat seuran toiminnassa lähinnä taustaeminensseinä, mutta Pajarin alaiset Kirjavainen ja Nieminen näkyvästi ja aktiivisesti. Kirjavainen teki sittemmin monikymmenvuotisen ja valtakunnallisesti arvostetun työn Aamulehden urheilutoimittajana ja kirjailijana.

Pajarin myöhemmät ansiot sotien aikana ovat niin uskomattomat, että superlatiivit loppuvat. 191 miestä Suomen kenttäarmeijasta palkittiin Mannerheim-ristillä, mutta kenraalimajuri Pajari kolmen muun sotilaan kanssa kaksi kertaa. Siksi voimme olla ylpeitä, että TP-suunnistuksen Primus Motor on tämä poikkeuksellinen tarmon pesä ja ainutlaatuinen sotilas.

Itsenäinen ´suunnistamisjaosto` perustetaan

Pajarin valvomana ja Kirjavaisen ohjailemana Pyrinnön suunnistus kesäurheilujaoston osana meni menestyksellisesti eteenpäin. Syksyllä 1937 todettiin toimintaa olevan jo niin paljon, että itsenäinen suunnistusjaosto nähtiin tarpeelliseksi. Vuosikokouksessa marraskuussa seuran johto totesi ensin, että ´ kulunut vuosi oli ollut edellistä paljonkin parempi ja talous päässyt nousemaan `. Tämä antoi hyvän turvan uuden itsenäisen jaoston, suunnistamisjaoston perustamiselle. Uuden jaoston johtokuntaan tulivat jäseniksi A. Riipivaara, N. Saari, E.J. Toivanen, J. Kirjavainen, T. Sorma, E. Sola ja Y. Kanerva. Puheenjohtajaksi valittiin **Reino Nieminen.**

Artikkeli perustuu Tuomo Juntusen 10.11.2012 ´TP-suunnistus 80v.`- juhlassa pitämään esitelmään. Laajempi esitys karttaliitteineen teon alla.

Lähteet:
Seppälä Helge: Karl Lennart Oesch - Suomen pelastaja
Niemelä Osmo: Suomen karttojen tarina 1633 -1997
Pyrintö-lehdet 1932-1937
TP:n vuosikokouspöytäkirjoja 1932-1937
TP:n kesäurheilujaoston pöytäkirjoja 1932-1937
Suojeluskuntalaisen lehti 1921-1925
Pohjois-Hämeen Vartio - lehti 1924-1932
Suojeluskuntien päällikön päiväkäskyt 1932
Savisuku 1945-1995 - juhlajulkaisu
Tiililä Paul (toim.): Rehtorin päiväkirjat, Tampereen yhteiskoulun rehtori Kaarlo Tiililän päiväkirjoista 1893-1936 koottua.
Frans Männyn yksityisarkisto, Matti Männyn hallussa
AO Pajarin yksityiskokoelma, PK 929, Kansallisarkisto
AO Pajarin yksityisarkisto, Helena Turpeisen hallussa
Väinö Sipilän yksityisarkisto, Helena Hussan hallussa
Toivo Sipilän kartta-aineisto, Tuomo Juntusen hallussa
Eero Laakson yksityisarkisto, Marketta Peltosen hallussa
Lauri Anteron kartta- ja kilpailuaineisto, Jarmo Leppäsen hallussa

Aikalaishaastattelut:
Jorma Peltonen
Niilo Hannula
Lydia Wideman-Lehtonen
Veikko Sipilä
Osmo ja Irja Niemelä

Suunnistaminen partiotoiminnassa

Jyri Vilpo

Partiolaiselle kaikkein tärkeimpänä taitona pidetään metsätaitoa. Partiolaisen pitää kyetä kulkemaan metsässä vaikeissakin olosuhteissa. Suunnistusta opiskellaan partiotaitojen ohessa. Kilpailuissa jätetään takana tuleville merkkejä tai kuljetaan merkkien mukaan. Toivotaan, että merkkejä osaavat seurata vain partiolaiset. Vähitellen kilpailuja vaikeutetaan siten, että pitkäkin merkkien väli kuljetaan suunnistamalla.
Partiotoiminta on kaikille avointa ja puoluepoliittisesti sitoutumatonta. Toiminta nojaa partioaatteeseen, jota kuvaavat muun muassa partiolaisten tunnus ”Ole valmis!” sekä partioihanteet, joissa tavoitteena on kehittää itseään ihmisenä, kunnioittaa toista ihmistä, tuntea vastuunsa ja velvollisuutensa, rakastaa ja suojella luontoa, olla uskollinen ja luotettava, rakentaa ystävyyttä yli rajojen sekä etsiä elämän totuutta.
Partioliikkeen perusti Englannissa vuonna 1907 kenraalimajuri Robert Stephenson Smyth Baden-Powell (myöhemmin lordi Baden-Powell of Gilwell, partiolaisten keskuudessa B-P tai BP). Nykyään partiolaisia on 216 maassa yhteensä noin 38 miljoonaa.

Suomeen partioliike tuli vuonna 1910. Alkuaikoina toiminta oli organisoimatonta ja uusia partioryhmiä syntyi sinne tänne itsestään. Vuonna 1911 Suomessa järjestettiin ensimmäiset partioleirit. Samana vuonna tsaari Nikolai II julisti partiotoiminnan laittomaksi, koska liikkeen suojissa pelättiin tapahtuvan salaista sotilaskoulutusta. Eräiden tietojen mukaan Venäjällä olisi jo vuonna 1580 harrastettu järjestelmällisesti kilpajuoksua kartoille merkittyjen paikkojen kautta, joten ei ole ihme, että venäläinen vallanpitäjä kielsi partiotoiminnan Suomessa noin vuosisata sitten. Mutta toiminta jatkui monin paikoin salassa.

Vaiheet Tampereella

Partiolippukuntia perustivat Suomessa alkuaikoina lähinnä eri oppikoulut, jolloin jäsenyys oli mahdollista vain kyseisen koulun oppilaille.

Tampereen partiolippukunnat ennen vuoden 1911 hajotusmääräystä olivat
- Tampereen Realilyseon Boy-scoutit
- Tampereen Suomalaisen Yhteiskoulun Partiopojat
- Tampereen Klassillisen Lyseon Toimen Pojat
- Ruotsalaisessa yhteiskoulun Tammerfors Riddargossar 22.2.1910 alkaen.

Partioliike kiellettiin Tampereella vuoden 1911 syksyllä, koska maamme tuolloinen venäläinen hallinto näki sen toimivan venäläisvastaisena sotilaskoulutuksena. Partiotoiminnan jatkaminen tuli taas mahdolliseksi vuoden 1917 Venäjän maaliskuun vallankumouksen jälkeen.

Kun partiotoiminta maaliskuun vallankumouksen 1917 jälkeen sallittiin, myös Tampereen Nuorten Miesten Kristillisessä Yhdistyksessä NMKY:ssä perustettiin partio-osasto, johon liittyi nopeasti lähes 200 jäsentä. Osaston toiminta loppui seuraavan vuoden syksyllä kiristyneen poliittisen tilanteen vuoksi. Toiminta jatkui 1.6.1920, kun NMKY:n yhteyteen perustettiin partiolippukunta Tampereen Kotkat, sillä kaupungissa oli suuri tarve kaikille pojille avoimen partiolippukunnan perustamiseen.

Tampereen Realilyseon Boy-scoutit -niminen partioryhmä aloitti lyseolla uudestaan 18.3.1917 nimellä partiojärjestö Tampereen lyseon partiopojat Eräpojat. Se oli elitistinen lippukunta, johon kelpasivat ensin vain lyseolaiset, sittemmin muutkin oppikoululaiset. Viittaus Realilyseoon hävisi vasta 1930-luvun alussa, kun mukaan alettiin ottaa kaikkia halukkaita. Samaan aikaan 1930 perustettiin Tampereen Eräpoikien Kannatusyhdistys ja 1955 saatiin toiseksi taustayhteisöksi Tampereen Pyynikin seurakunta. Siitä lähtein Eräpojat ovat kokoontuneet pääasiassa Pyynikin pappilassa.

Tammerfors Riddargossar jatkoi myös toimintaansa. Pojat ja tytöt erosivat omiksi lippukunnikseen 1920, kun Tammerfors Gosscouter pojille ja Scoutkåren Gnistan tytöille aloittivat. Toiminta hiipui johtajien puutteeseen 1927. 1940-luvun lopulta alkaen Ruotsalaisessa yhteiskoulussa toimi Tammerfors Spejare -lippukunta.

Tampereen Pyrinnössäkin oli vuosina 1954–1960 oma partiolippukunta Tampereen Pyrinnön Eräveikot. Viimeinen lippukunnanjohtaja oli Pentti Silén, joka myös suunnisti Pyrinnössä 1941–1960. Pentti Silén muisteli Halokeenissa 106 (3/2007), että vaikka oltiin jäsenenä Tampereen Kotkissa, suojeluskunnassa tai sotilaspojissa, kaikki suunnistivat Pyrinnössä. Tampereen NMKY:n Kauko Viitaniemi perusti NMKY:hyn suunnistusjaoston, jotta kaikki eivät olisi lähteneet NMKY:stä. Monta NMKY:ssä hyvin menestynyttä suunnistajaa liittyi kuitenkin myöhemmin Tampereen Pyrinnön suunnistajiin.

Suomessa oli vuonna 2012 noin 60 000 partiolaista, jotka toimivat noin 820 lippukunnassa.

JOHN DEERE

NG LI

Rexroth
Bosch Group
The Drive & Control Company

Suunnistaminen
Ikivanha ja tärkeä taito

Jyri Vilpo

Suunnistamisesta on kirjoitettu aikojen kuluessa useita teoksia mutta seuraavassa esitettäviä asioita niissä ei juuri mainita.

Kiinalaisten muistiinpanojen mukaan kompassia käytettiin ainakin jo 2634 e.a.a. eli kohta 5000 vuotta sitten. Vuosiluku saattaa olla epätarkka, mutta kiinalaiset kuitenkin keksivät ensimmäisinä, että magneettisuutta voidaan käyttää suunnistukseen. Kompasseja käytettiin Kaukoidässä yleisesti jo 200-luvulla. Kiinalaiset eivät olleet merenkulkijoita, ja siksi eurooppalaiset olivat ensimmäiset, jotka kehittivät kompassin tarkkuutta ja vakautta niin, että siitä oli hyötyä pitkillä merimatkoilla.

Vaikka kiinalaiset eivät merenkulkijoita olleetkaan, vuonna 1420 heillä oli kartat jo kaikkien maanosien tärkeimpien kauppapaikkojen rannikoista. Niiden mukaan kiinalaiset olisivat löytäneet Amerikan 70 vuotta aikaisemmin kuin Kolumbus, joka löysi sen 1492.

Jaana Juntunen kompassin keksijäksi sanotun Flavio Gioian patsaalla.

Italiassa Napolista etelään Amalfin rannikolla on kompassin keksijän Flavio Gioian patsas. Ei tiedetä, onko kompassi keksitty Euroopassa itsenäisesti vai onko se kulkeutunut Eurooppaan Kiinasta. Englanninkielisessä Wikipediassa on tieto elokuulta 2012, että Gioia onkin mielikuvitushenkilö! Kiinalaisen ja eurooppalaisen kompassin tärkein ero on siinä, että Kiinassa neulan merkitty kärki osoittaa etelän suunnan, kun taas Euroopassa kärki osoittaa aina pohjoiseen.

Viikingit käyttivät kompassia suunnistukseen 1000-luvulla, ja ensimmäinen todellinen selonteko kompassista Euroopassa ajoittuu vuoteen 1190. Eräiden tietojen perusteella viikingit kävivät Amerikassa jo 900-luvulla eli 600 vuotta ennen Kolumbusta.

Viikingit suunnistivat purjehtimalla myös itään. He kulkivat Itämereltä ensin Väinäjokea pitkin ja sitten vesijaon jälkeen Dnjepr-jokea aina Mustallemerelle asti. Erään oletuksen mukaan Ukraina käyttää vieläkin suunnistusmaajoukkueensa paidoissa noita silloin vihaamiltaan ryöstelijöiltä peräisin olevia värejä keltainen ja sininen.

Roomassa kaikki osasivat tehdä talonsa, mutta rakentajaksi (pontifex) sanottiin oikeita rakentajia. Pontifex tarkoittaa sillanrakentajaa ja viittaa papin välitystehtävään tämän ja tuonpuoleisen maailman välillä. Pontifex maximus oli Rooman valtakunnan pontifex-papiston johtaja eli pontifex-kollegion esimies. Via- ja Aqueductien rakentajana Caius Julius Caesar oli ylin sillanrakentaja (Pontifex maximus), joka sanoi: ”Tunnen tien tai teen sen.” Caesar oli siis mielestään Rooman rankilistan paras suunnistaja.

Jo muinaiset suomalaiset

Pirkkalaiset verottivat historiamme mukaan lappalaisia. Aluksi matkat olivat lyhyitä, sillä lappalaiset asustivat hyvinkin etelässä. Siihen aikaan Lappi taisikin olla nykyistä lähempänä, koska lappalaisiin viittaavia paikannimiä on eteläisessä Suomessa runsaasti aina entisen Turun ja Porin läänin Lapin kunnasta ja Tampereen Lapinniemestä alkaen. Tuttuja Lappiin viittaavia paikannimiä on Salpausselkää ja erityisesti Kankaanpäästä pohjoiseen Pohjankangasta pitkin mentäessä, esimerkiksi Lapinranta Virroilla. Pirkkalaisten verottamat lap-

palaiset siirtyivät vähitellen vakituisen asutuksen tieltä yhä pohjoisemmaksi. Kun verotusmatkat siten pitenivät, pirkkalaisten suunnistustaidonkin oli kehityttävä.

Suomalaisten suunnistushistoriaa voisi tarkastella myös Kalevalan avulla. Kalevalassa pitkätkin reitit ovat selvät siirryttäessä paikasta toiseen. Kun esimerkiksi Joukahainen menee kadehtimansa Väinämöisen luokse selvittämään, kumpi on tiedoiltaan parempi, Kalevala kertoo matkan seuraavasti: ”Ajoa suhuttelevi. Ajoi päivän, ajoi toisen, ajoi kohta kolmannenki. Jo päivänä kolmantena päätyi Väinölän ahoille, Kalevalan kankahille.” Kalevalassa tärkeintä on tekeminen ja tapahtuminen, siksi matkanteko kuvataan usein hyvin lyhyesti edellä olevaan tapaan. Vaikka Kalevalassa naiset ovat enimmäkseen tapahtumien sivurooleissa, matkoille lähteville miehille he voivat antaa tarkatkin ohjeet reitistä. Matkaohjeita sankareille saattaa antaa myös paimen tai myyttinen siniviitta viidan eukko. Laajasta alueesta ja pitkistäkin metsästysretkistä on suomalaiseen kansanluonteeseen tullut taito liikkua mittavatkin matkat muistitiedon mukaan maisemia tarkkaillen ja tähtien avulla.

Laji kehittyy

Maanmittausneuvos Osmo Niemelä on kirjoittanut suunnistamisen alkuajoista seuraavasti: ”Suunnistus on kuulunut eri muodoin ihmiskunnan kehittymiseen. Liittyväthän suunnistuksen juuret tavoitteelliseen liikkumiseen ja perille löytämiseen. Taitoa vaativat historiallisena aikana maantieteelliset löytöretket sekä myös valloitus- ja sotaretket. Niiden tuloksena saatua paikkatietoa ei enää säilytetty vain muistikuvina, vaan tiedot piirrettiin vastaisen varalle laadittuihin karttoihin. Kompassin – matkanteon tärkeän apuvälineen – kiinalaiset olivat keksineet jo ajanlaskumme alkuaikoihin.”

Välimatkojen mittaamiseen käytettiin auringonkiertoa, mutta varsinaisten karttojen laatimiseen soveltuvia mittaus- ja painatusmenetelmiä ilmestyi käyttöön keskiajalla. Kartat olivat aluksi varsin suurpiirteisiä maantieteellisiä yleiskarttoja. Yhteiskunnan kehittäminen vaati 1700- ja 1800-luvulla aiempaa suurimittakaavaisempia maastokarttoja. Maanmittaus-hallitus valmisti vuosina 1825 - 1917 pitäjänkarttoja 1:20 000, ja venäläiset valmistivat maastamme vuosina 1870 - 1917 topografisia karttoja 1:21 000 ja 1:42 000. Niiden turvin syntyi suunnistus! Kartoista kuulimme suunnistusjaoston 80-vuotisjuhlissa 10.11.2012 Suomalaisella Klubilla ja näimme esimerkkejä siellä olleessa karttanäyttelyssä. Karttanäyttelyn kartat oli valittu noin 1200 kartan joukosta, joita Tuomo Juntunen ja Jyri Vilpo ovat keränneet viime vuosikymmenen aikana.

Kansalaisurheiluksi

Suojeluskuntajärjestön urheilujohtaja professori Lauri Pihkala oli sitä mieltä, että tärkeintä ei ole osanotto vaan harjoittelu. 90-vuotissyntymäpäivillään Turpakäräjillä 20.1.1978 Tahko Pihkalan sanoma kansalaisurheilun ohjelmoinniksi oli seuraava: ”Sen (siis kansalaisurheilun) pitää olla kaikille sopivaa, helposti opittavaa, hauskaa, teknisesti yksinkertaista, toteutettavissa suurin joukoin ja tehokkaasti vaikuttavia lajeja sisältävää. Ohjelman tulee olla suppea mutta laajalla rintamalla ja toimeenpanon vaikeuksiltaan ja kustannuksiltaan kohtuullista. Julkisten varojen investointina sen tulee tuottaa kuntoa, sisua ja kuria ponnistamisen ilon voimalla. Lajin tulee kehittää tahtoa, älyä, arvostelukykyä, päättäväisyyttä, kestävyyttä ja ketteryyttä.” Ensimmäisiksi lajeiksi Tahko nimesi juuri suunnistuksen ja hiihdon.

Suunnistamisen tulo Suomeen on monissa suunnistusjulkaisuissa kerrottu, mutta kertauksen vuoksi vielä. Ensimmäisenä suunnistettiin Norjassa, sitten Ruotsissa ja seuraavaksi etelä-Suomen ruotsinkielisillä alueilla. Tampereen Pyrintö oli ensimmäinen suomenkielinen seura, joka otti suunnistuksen ohjelmaansa.

Suunnistamisen tulosta 1932 Tampereen Pyrintöön kertoi Tuomo Juntunen Suomalaisella Klubilla. Esitys on toisaalla tässä Halokeenissa 126 (4/2012). Silloin 1920-luvun puolivälissä käytettiin suunnistuksesta nimeä suunnistautuminen tai maastojuoksu

Tampereen Pyrintö esitti 1934 Suomen Urheiluliitolle SUL, että SUL ottaisi suunnistamisen ohjelmaansa. Sen se tekikin heti seuraavan vuoden 1935 alusta perustaen suunnistamis-valiokunnan. Se kokoontuikin sinä vuonna 14 kertaa, mutta suunnistamistoimintaa johti 1935 kuitenkin SUL:n kesäurheilujaosto. Suunnistamistoiminnan lisääntyessä tuli tarve perustaa suunnistajien yhteinen liitto. Se perustettiin 18. maaliskuuta 1945 nimellä Suomen Suunnistamisliitto. Nimi muutettiin vuonna 1959 Suomen Suunnistusliitoksi SSL. Tampereen Pyrintö on Suomen Suunnistusliiton perustajajäsen.

Suunnistusliitto aloitti vuonna 1946 julkaisemaan Suunnistamisreiteiltä-lehteä (eli SSL:n kiertokirjettä). Vuodesta 1950 lehden nimeksi muutettiin Suunnistaja. Nyt ilmestynyt (9/2012) on 967:s lehti. Tampereen Pyrinnön seuralehti on vuodesta 1916 alkaen tiedottanut seuran asioita jäsenilleen ja lisäksi suunnistusjaoston Halokeeni –lehteä on julkaistu vuodesta 1981 alkaen tähän asti (3/2012) 125 lehteä.

Kilpailutoiminta

Suomessa suunnistaminen sai jo1880-luvun lopulla sotaväessä kilpailullisia piirteitä. Varsinainen kilpasuunnistaminen otti ensiaskeleita kuitenkin urheiluseuroissa 1900-luvun alussa. Lajin kehittyminen tapahtui varsinaisesti vapaaehtoisten muodostamassa suojelukunta-järjestössä. Siellä siitä käytettiin 1920-luvun puolivälissä nimeä partiojuoksu ja tiedustelujuoksu eli orientoiminen.

Ensimmäisen jalkaisin tapahtuvan suunnistuskilpailun järjesti IFK Helsingfors vuonna 1923 Kauniaisissa.

Tiettävästi ensimmäinen yleinen suunnistuskilpailu pidettiin Norjassa vuonna 1897. Myös ensimmäinen hiihtosuunnistus järjestettiin Norjan Trondheimissä vuonna 1899. Suomen ensimmäinen suunnistustapahtuma oli hiihtosuunnistusviesti Helsinki–Porvoo nelimiehisjoukkuein vuonna 1904. Viestin voitti Polyteknikkojen Urheiluyhdistys. Vuorineuvos Jorma Järvi kertoi television iltauutisissa 24.11.1993, että hän oli 1920 mukana harrastamassa tiedusteluhiihtoa (nykyisin hiihtosuunnistus).

Hiihtosuunnistusta on maassamme harrastettu jo pian vuosisata vaikka kilpailumielessä vasta 1940-luvulta alkaen, kun Helsingin Suunnistajat järjesti 11.2.1945 ensimmäiset kansalliset hiihtosuunnistuskilpailut. SM-kilpailut hiihtosuunnistuksessa järjestettiin ensimmäisen kerran 1962.

Maailmanmestaruuskilpailuja pidettiin epävirallisina 1972 ja 1973, ja Kansainvälisen suunnistusliiton (IOF) ensimmäiset viralliset hiihtosuunnistuskilpailut olivat 1975 Hyvinkäällä.

Suunnistamis-reiteiltä

KEVÄTNUMERO
Huom.! SSL:n jäsenseurat siv. 4—10.
Ratamestarikilpailun tulokset siv. 10—13.

N:o 1 SUOMEN SUUNNISTAMISLIITON KIERTOKIRJE 25. 4. 47

Suomalainen suunnistaja kansainvälisessä maastossa.
Pelle Backman, Suomi (n:o 5) on kolmimaaottelussa Ruotsissa viime syksynä ohittanut taipaleella 3 min. aikaisemmin lähteneen ruotsalaisen Helge Westholmin (n:o 4).

Suunnistamisreiteiltä N:o 1/1947 (Suomen suunnistamisliiton kiertokirje).

Uutta kohti

Jo ennen kiinalaisiakin maapallolla suunnistettiin magneettikentän mukaan. Nimittäin jotkin eläinlajit, etenkin linnut, saattavat kulkea vuodessa jopa etelämantereelta Pohjoisen jäämeren rannoille ja takaisin maan magneettikentän mukaan. Nähtäväksi jää, onnistuuko Saksan Osnabrükin yliopisto yrityksessään kehittää magneettivärinävyö, jonka avulla ihminen aistisi magneettikentän vaihtelut samoin kuin linnut (TV1 Prismadokumentti 26.11.2012). Jos tässä onnistutaan, suunnistamisen tärkeä apuväline eli kädessä pidettävä kompassi käy tarpeettomaksi!

Onnittelemme 80-vuotiasta Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaostoa

galvanoimis oy

teräselementti
teräs elementissään

Tampereen Suunnistajan Kauppa Oy

Kauppaneuvos Kalle Kaiharin tukisäätiö

Tampereen Työterveys r.y.

GaV Group Oy

Aurajoki Oy

Joulukuusenmyyntiohjeita

Suvi Harju

Pyrinnön suunnistajien jokavuotinen suosikkiaika on jo hyvää vauhtia menossa. Joku voisi sanoa, että joulua tässä odotellaan, mutta silloin veikkaa väärin. Kuusenmyynti se nimittäin on, mikä jokaisella on mielessä. Ja mikäs sen mukavampaa, kun odotettu aika koittaa jo ennen aattoa ja joulupukin tuloa. Kuusia kaadetaan ja kannetaan ahkerasti, jotta myyjät, joiden sormet jo syyhyävät, pääsevät myyntihommiin.

Joulukuusia myydään kymmenien pyrintöläisten voimin neljässä eri paikassa eri puolilla Tamperetta. Paikat ovat Hervanta, Kissanmaa, Peltolammi ja Orimuskatu. Käytössä on yhteensä neljä päivää, 20.–23.12. Ensimmäiset kaksi päivää kuusia myydään klo 14–19, ja kahtena jälkimmäisenä päivänä aurinko saattaa vähän pilkahtaa, kun myyntiaika on jo klo 12–17.

Uudet myyjät ovat joka vuosi tervetulleita, ja tänä vuonna jollakulla onnekkaalla oli mahdollisuus päästä jopa Hervannan myyntipaikan myyntipäälliköksi. Onnittelut valitulle! Jotta kukaan ei tuntisi, ettei ole pätevä tehtävään, Halokeeni Magazine on koonnut ohjeita niin kokeneille kuin aloittelevillekin kuusenmyyjille:

1. Pukeudu lämpimästi

Useimpina vuosina maassa on ollut myyntiaikaan jo lunta, jolloin lämmin vaatetus on itsestäänselvyys. Lumettomanakin aikana voi olla pakkasta, ja kylmä viima voi viilentää myös myyjien tunteita. Pukeutumiseen pätee kuitenkin yksi hyvä nyrkkisääntö: Kun tuntuu, että vaatetta on jo liikaa, lisää vielä yksi kerros.

2. Muista varustus

Kuusenmyyjän tärkeimpiä varusteita ovat saha, oksasakset ja otsalamppu. Myyntipaikoilla on joskus myös ulkotulia, jotka tuovat joulukuun pimeyteen kaivattua valoa. Mittakeppi tai muu mittausväline on hyvä lisä, jotta koteihin saadaan sopivan korkuisia kuusia.

3. Asenne ratkaisee

Kun myyntihommaan lähtee oikealla asenteella, tulee vuorosta paljon hauskempi. Yksin on paljon tylsempää kuin kaksin tai isommalla porukalla. Siksi kannattaakin ottaa innokas kaveri mukaan, tai tsempata vähemmän innokas kaveri mukaan kuusenmyyntieuforiaan. Asiakkaat huomaavat, kun myyjä on innostunut työstään. Mutrusuulta ei kukaan osta mitään.

4. Myyntilauseet

Jos et itse muista parhaita myyntiargumentteja, voit kaivaa esiin vuoden 2010 joulu-Halokeenin, jossa neuvottiin kuinka ne ruipeloimmatkin kuuset saa kaupaksi. Aina on hyvä vedota kotimaisuuteen, luomuun ja nuorten urheilijoiden tukemiseen. Kannattaa myös selvittää oman myyntipaikan vastaavalta koska kuuset on kaadettu ja mistä, se kiinnostaa monia asiakkaita.

5. Ystävällisyys

Ystävällinen tervehdys kun asiakas saapuu myyntipaikalle. Ystävällinen ja kärsivällinen palvelu, vaikka katsottaisiin niitä samoja kuusia jo kolmatta kertaa. Ystävällinen kuusen lyhennys tarvittaessa. Ystävälliset hyvänjouluntoivotukset kun kaupat on tehty. Aina on hyvä olla ystävällinen, mutta rajansa kaikella: myyjä ei saa antaa asiakkaan hilata hintaa liian alas.

6. Palkka

Paras palkka on se, kun tyytyväinen asiakas poistuu myyntipaikalta juuri sopiva kuusi mukanaan. Itsekin saa hyvän mielen, kun miettii kuinka kodeissa voidaan nyt valmistautua jouluun kuusentuoksussa. Kun oma vuoro loppuu ja kantaa sen oman kuusen sisään, joulu alkaa toden teolla. Ja sitten voi hyvillä mielin kesällä kisata, kun kuusirahat siirretään Irmaan ja itselle jää tehtäväksi ainoastaan suunnistaminen.

Kun oma kuusenmyyntivuoro on ohi, voi hyvillä mielin alkaa odottaa jo joulupukkia. Ehkä lahjapaketista paljastuu ne lämpimät rukkaset, etteivät kädet ensi vuonna palele kuusia myydessä? Halokeeni Magazine toivottaa lämpöä ja valoa joulunaikaan kaikille kuusenmyyjille!

Kunnon pitoa

Intersport Turtolasta

Icebug Pytho 2 Bugrip M/W

Kevyt ja erinomaisen juoksutuntuman omaava neutraali juoksujalkine poluille ja liukkaille alustoille. Pitkäikäiset hiiliteräsnastat tarjoavat erinomaisen pidon erityisesti maastossa ja jäisillä pinnoilla, voit käyttää kenkää huoletta myös asfaltilla juostessa.

149,-
(179,-)

Icebug Heros Bugrip M/W

Kiertojäykkä ja hyvin vaimennettu juoksukenkä pronaatiotuella. Kestävien hiiliteräsnastojen dynaamisen toimivuuden ansiosta kenkää voi hyvin käyttää pitkissä asfalttijuoksuissa, kun matkalla on liukkaat ja jäiset olosuhteet.

149,-
(175,-)

Icebug Speed Bugrip M/W

16 alustaan mukautuvaa BUGrip-älynastaa mahdollistavat rennon liikkumisen liukkailla keleillä. Tukeva ja rullaava mid-vartinen kävelykenkä fleecevuorella, vedenpitävällä BUGdri-kalvolla ja 3M heijastimilla.

149,-
(175,-)

Icebug Cortina Bugrip W

Mukava kävellä keveytensä ja rullaanvan pohjan ansiosta. Fleece-vuori pitää jalat lämpiminä ja Ripstop-pintakangas hylkii hyvin roiskevettä. BUGrip-älynastoitus tuo pitoa liukkaissa olosuhteissa. Jalan sisäpuolen vetoketju on nopea ja helppo käyttää.

139,-
(165,-)

ASICS

ASICS 2013 juoksukenkä-uutuudet saapuneet. Tule tutustumaan!

K-Intersport
www.intersport.fi

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

TURTOLA TAMPERE

Martinpojan katu 4 A, 33710 Tampere • P. 075 755 6700
Palvelemme ma-pe 10-20, la 10-17, su 12-17

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

Taitokoulun kuulumisia

Annika Viilo

Kyselin joulukuisessa Taitokoulun saliharjoituksessa osallistujien kuulumisia. Taitokoululaiset täyttävät ensi vuonna 11-13-vuotta. Vanhimmat osallistuvat ensi vuonna jo mm. Kultaisen kompassin tapahtumiin ja juoksevat 13- sarjassa. Nuorimmat siirtyvät 12-sarjaan TR- tai suorille radoille.

Vuoden viimeisessä Taitokoulun saliharjoituksessa jokainen teki 300 vatsa-, selkä- , punnerrus ja kylkiliikettä sekä lisäksi karttatehtävän aikana n. 100 kpl lihaskuntoliikettä lisää. Vuodenvaihteen jälkeen jatkamme uusilla määrillä. Lisäksi teimme ketteryys- ja juoksuharjoituksia Alussa ja lopussa pelasimme pallopelejä.

Kyselin edellä mainitun harjoituksen jälkeen osallistujien kuulumisia. Kysymykset ja vastaukset ovat alla:

Mikä oli viime kesän kivoin suunnistusmuisto?

Ida: Ungi ja Leimaus
Anniina: Ehkä KLL, kun sai olla kavereiden kanssa ja kisatkin meni ihan ok
Nuutti: Särkkäsuunnistus
Kaisa: Kainuun Rastiviikon ensimmäinen päivä
Antti: Ungi
Leo: Paras muisto oli Ungi
Saara: Ungi
Tommi V: Ungi
Oskar: Kaikki oli kivoja
Andreas: Särkkäsuunnistus
Lasse: Ungi
Leevi: Paras suunnistusmuisto oli Ungi
Ossi: Minun paras suunnistusmuisto viime kesältä on Ungi
Jaakko: Tunnelma KLL:ssä
Jonathan: Yösuunnistus

Mitä haluat oppia tai kehittää seuraavaksi?

Ida: Kartan lukemisessa nopeasti ja että ei tarvitsisi katsoa karttaa rastilla.
Anniina: Haluaisin oppia lukemaan karttaa paremmin vauhdissa.
Nuutti: Juoksemisesta.
Kaisa: Nopeaa suunnistusta.
Antti: Nopeutta.
Leo: Nopeutta.
Saara: Nopeeta kartanlukua.
Tommi V.: Suunnanotto.
Oskar: En tiedä.
Lasse: Suunnan ottoa.
Ossi: Haluan lisää kuntoa.
Jaakko: Lisää juoksutekniikkaa.

Mitä odotat ensi kesän suunnistustapahtumista eniten?

Ida: Leimausta ja Ungia.
Anniina: Odotan ehkä eniten kisoja ja niistä eniten Fin5:sta.
Nuutti: Kisoja.
Kaisa: Kisoista voittoja, leirejä.
Antti: Ungia.
Leo: Ungia.
Saara: Kisoja, leirejä, kisamatkoja.
Tommi V: Ungia.
Oskar: En tiedä sitäkään.
Andreas: Hyvää säätä.
Lasse: KLL voitto
Leevi: Odotan kisoja.
Ossi: Odotan hyviä suunnistuskisoja.
Jaakko: Mitali jostain kisasta.

Miten liikut tai harjoittelet tänä talvena suunnistusharjoitusten ja ohjattujen harjoitusten lisäksi?

Ida: Hiihdän, lautailen ja luistelen.
Anniina: Vapaa-ajalla uin, hiihdän ja käyn juoksulenkeillä.
Nuutti: Ulkoilen.
Kaisa: Juoksen ja hiihdän.
Antti: Hiihdän, laskettelen, luistelen.
Leo: Hiihto talvisin, pyöräily kesäisin.
Saara: Hiihdän, lenkkeilen.
Tommi V: Hiihto ja hiihtosuunnistus.
Oskar: Vähän kaikkea.
Andreas: Luistelen ja hiihdän ja pelaan.
Lasse: Hiihto ja hiihtosuunnistus.
Leevi: Juoksu, hiihto ja laskettelu.
Ossi: Hiihdän ja hiihtosuunnistan.
Jaakko: Välillä käyn lenkillä, koulumatka 900m juosten.

IRMA - KUULUMISIA

Mauri Laasonen

Seura tulee jatkossakin vastaan

Olosuhteisiin nähden on mennyt kohtuullisesti eli ruokapakki on pysynyt pystyssä: vuodesta 1. jälkeen Verkkovihkon on selvitty. IRMAa voidaan toki moittia monestakin syystä, mutta mitään suurempia katastrofeja ei ainakaan TP:lle ole sattunut. Ilmeisesti seuran jäsenten tietokonevalmiudet ovat hyvällä tolalla ja käyttäjät selviävät vähän vaikeammastakin liittymästä.

Liikevaihtoa pelkkien kilpailumaksujen osalta on seurassa ollut yli 43.000 €. Suuruusluokka kertonee, että tarkoilla kirjanpitäjillämme on iltaisin riittänyt talkootyötä viimeisten senttien selvittämisessä. Suurena apuna on, että Te, arvoisat käyttäjät päivitätte tietonne IRMAan ettekä jätä maksuja roikkumaan. Kilpailumaksujen laskutus perustuu jatkossakin ensisijaisesti IRMAan tallennettuihin henkilötietoihin.

Laskutuskäytäntö jatkuu entisellään vuonna 2013 eli voitte valita, että ”seura maksaa” kaikkiin IRMAn kautta tehtäviin ilmoittautumisiin. Seura perii teiltä aikanaan omavastuuosuuden takaisin.

Kaiken kaikkiaan IRMA on helpottanut ainakin allekirjoittaneen hommia, sillä kaikki henkilökohtaisten kisojen ilmoittautumiset lähtevät ohjelmallisesti. Viesteissä ei näin tapahdu, minkä vuoksi olisi toivottavaa, että viestien ilmoittamiseen löytyy aina vastuuhenkilö, joka vastaa myös joukkueiden kokoamisesta.

Käyttäjätunnukset ja -oikeudet hukassa?

Jotta ”seura maksaa” toiminto olisi käytössä, henkilöt on liitettävä ilmoittautumisryhmiin. Vain tiedossa olevat henkilöt on liitetty ryhmiin. Uusi tunnus ei kuulu automaattisesti mihinkään ryhmään. Ennen kuin uutta käyttäjää luodaan, kannattaa aina ensin kokeilla Käyttäjähakua, josko nimi jo löytyisi.

Alkuaikoina TP:n pääkäyttäjät ovat vaihtaneet muutamille käyttäjätunnuksille salasanoja. Sen sijaan henkilöiden poistoa ja mahdollisia tuplatunnuksia pääkäyttäjätkään eivät voi korjata, vaan asiasta pitää lähettää sähköpostia suunnistusliittoon: info@suunnistusliitto.fi

Lisenssit maksettava joka vuosi

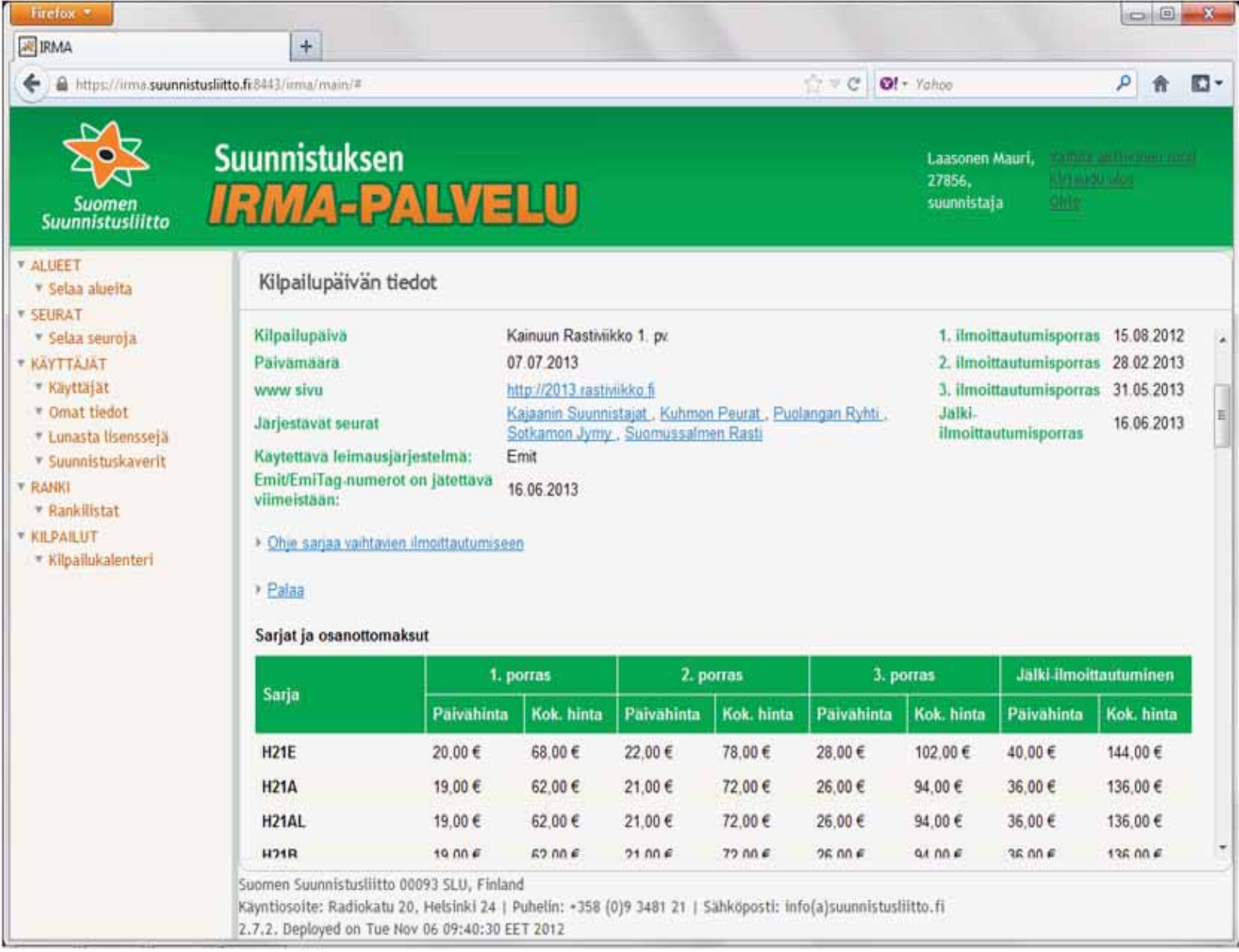
Kisoihin ilmoittautumisessa kilpailusarjan voi valita vain, jos lisenssimaksu on suoritettu. Lisenssimaksu tulee voimaan välittömästi eli kisaan voi ilmoittautua heti lisenssimaksun suorittamisen jälkeen. Kuntosarjoihin ja seuran omiin tapahtumiin ilmoittautuessa lisenssimaksukontrollia ei ole.

Vakuutusyhtiön vaatimuksesta vakuutuksellisen lisenssin lunastamisen edellytys on, että henkilötunnuksen loppuosa on ilmoitettu. Oravapolkumaksuun kuuluu Nuori Suunta -vakuutuksellinen lisenssi. 14-vuotiaat ovat Nuorten ryhmässä. He voivat lunastaa Nuori Suunta -lisenssin itse.

Ilmoittautuminen ja ilmoittaminen rutiiniksi

TP:n jäsenille sekä oravien ja nuorten vanhemmille voidaan antaa oikeus ilmoittaa seuran piikkiin muita TP:n jäseniä. Toiminto helpottaa käyttöä, jos perheessä on useita suunnistajia. Ilmoittamisoikeuden voi antaa TP:n pääkäyttäjä. Muistakaa myös hyödyllinen Suunnistuskaverit toiminto.

Rastiviikoille ja muihin useampipäiväisiin pääsee ilmoittautumaan minkä tahansa päivän kohdalta ja henkilövalinnan jälkeen pääsee poistamaan ne päivät, jolloin ei osallistu. Ohjelman oletuksena on osallistuminen koko viikolle. Rastiviikolle IRMAssa on kerrottu erikseen päivä- ja viikkohinnat.



Muutokset aina järjestäjille!

Kaikki muutokset ilmoittautumisportaan sulkeutumisen jälkeen on tehtävä järjestäjille, esimerkiksi emit, sarja tai peruutus. Tämä siksi, että maksu menee seuralta aina, kun ilmoittautumisporras menee kiinni. Seura perii maksun omavastuuosuuden edelleen kilpailijalta. Kilpailijan on tällöin itse perittävä maksu järjestävältä seuralta. TP:n seurapalvelut eivät kata muutoksista huolehtimista.

Hisukisoja voidaan siirtää sääolosuhteiden takia. Silloin kannattaa olla tarkkana. Tässä yksi tapaus viime talvelta: *Sääntöjen mukaan siirretyn kilpailun osanoton peruminen tulee tehdä välittömästi siirron tultua tietoon ja tähän annettiin aikaa yksi viikko. Sinä aikana tuli liuta peruutuksia, joista siis kuuluu järjestäjän palauttaa osanottomaksu. Toisaalta lajisäännön mukaan osanoton voi perua jälki-ilmoittautumisportaaseen saakka. Nämä kaksi asiaa ovat nyt keskenään ristiriidassa. Tällaisessa siirtotapauksessa katson, että lajisäännön siirtoa koskevat määräykset ovat voimakkaammat eli että peruminen tulee tosiaan tehdä heti siirron tultua tietoon, ei enää tuon viikon määräajan jälkeen. Petteri Palmi kilpailupäällikkö / Suomen Suunnistusliitto*

Ohjeita ja neuvoja saatavilla

TP:n omia, kevyesti päivitettyjä ohjeita voi ladata Keskustelupalstalta Jäsenille osastosta. Kysymyksiä voi aina esittää kaikille viisaan näköisille TP:läisille. Varsinaiset IRMA ohjeet löytyvät suunnistusliiton sivuilta. Also in English.

Mauri Laasonen, pääkäyttäjä

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

Lapinleiri vieraidemme silmin

Hanne-Line Ekström (MS Parma)
Konsta Puranen (Koovee)

Lähdimme Saariselälle perjantai-aamuna 30.11. Tampereelta lumettomissa tunnelmissa ja odotukset korkealla. Matka sujui nopeasti rasvakerrosta kartuttaen ja energiavarastoa täydentäen, tuleva leiri mielessä pyörien. Perillä Lapissa Saariselällä säikähdimme hieman pakkasen ja lumen määrää sekä Lapin rentoa ja aivan (ehkä vähän liiankin) stressitöntä tunnelmaa. Viikonloppuna suurin osa suunnistajista osallistui Ensilumen rasteille, joka oli hisu-kauden avauskisa. Suurimmalla osalla kisat menivät loistavasti, tai ainakin lähes loistavasti, mutta poikkeuksiakin löytyi, tosin harvassa. Viikonlopun aikana aloimme tottumaan jo Lapin purevaan pakkaseen.

Leiriviikko sujui loistokkaasti, huolimatta korkeista pakkasista. Hiihtolenkiltä saapuessamme muistutimme lähinnä lumiukoilta, huurteisien hiuksiemme, ripsiemme ja vaatteidemme kanssa. Hiihtokilometrejä kertyi viikon aikana paljon. Pisimmät lenkit päivässä olivat jopa yli 60km.

Mökkielämä oli rentoa ja leppoisaa. Aikaa vietettiin katsellen televisiota, tekemällä ristikoita ja juttelemalla mukavia.

Leiri oli kokonaisuutenaan aivan mahtava! Odotukset leirille oli korkealla, mutta mitään näin hienoa emme olisi osanneet odottaa, Rentoa meininkiä ja oli siistii kun sai ite päättää reeninsä. Vaikka olimme eri seurasta, tunsimme kuuluvamme joukkoon. Ensi vuotta odotellessa.:)

Tähtihetkeni

Suvi Harju

Lokakuun lehdessä julkaistiin kuvia Pyrintöläissuunnistajista esimerkiksi esikuviensa kanssa ja nyt saatamme seuraavat kuvat päivänvaloon. Tähtihetkeni-kuvat ja pienet kertomukset aiheesta seuraavaan lehteen voi lähettää otsikolla **Tähtihetkeni** osoitteeseen **halokeenimagazine@gmail.com**

Olimme seuraamassa suunnistuksen MM-kilpailuja Västeråsissa Ruotsissa 2004. Olin silloin 11-vuotias. Menin valokuvaamaan Suomen neljänneksi tullutta viestijoukkuetta pressiteltalle. Jani Lakanen luuli, että haluaisin kukat. Sanoin haluavani valokuvata heitä. Sain kuvat otettua ja Jukka Westerlund otti meistä tämän kuvan. Lopuksi Lakanen antoi minulle kukkakimppunsa ja kuljetin sen kotiin asti. Kimpun koristenauha on edelleen tallella. Salla Vahvelainen.

Alla olevaan kuvaan on ikuistettu urani tähtihetki Pasi Ikosen kanssa ja se on vuodelta 2003 Forssa Gamesista. Kuva on Seppo Pessisen ottama. Elias Kuukka.

Koivuklapeja

Kuivat koivuklapit edullisesti,
myös kotiinkuljetus

Ruhalan kartano, Ruovesi

p. 0500-424 258

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja: Florian Howald

Syysnumerossa Anni-Maija Fincke sekä Saila Kinni kertoivat harjoitusviikoistaan. Tähän numeroon saimme ulkomaankielisen kertomuksen edelliskauden harjoitusviikoista, ole hyvä Florian! **HM**

I was challenged by Saila and Anni-Maija to tell you about my training and show two example weeks from last season.

The first week I show here is in the end of January, it's a typical basic training week during wintertime. In this period I usually plan my training in a three weeks rhythm. First one normal week, then a "high" week with 10%-20% more training hours, followed by a "easy" week with 20%-30% less training hours. The week shown here was a high week.

Week 23.1.12 – 29.1.12

Mon			
am:	jogging	PK	0:30
pm:	indoor cycling	PK	0:20
	indoor rowing	PK	0:20
	(6 x 4')	VK2	0:24
Tue			
am:	jogging	PK	1:20
pm:	power training		1:35
Wed			
am:	indoor cycling	PK	0:30
pm:	hill intervals	PK	0:54
	(10 x 1.5' uphill)	VK2-MK	0:27
Thu			
am:	no time for planned aquajogging training (exam preparation)		
pm:	jogging	PK	0:47
	massage		
Fri			
am:	jogging	PK	0:30
pm:	mental training		0:20
	orienteering	PK-VK1	1:04
Sat			
am:	jogging	PK	0:30
pm:	x-c skiing	PK	1:45
Sun			
pm:	x-c skiing	PK	1:50

As you can see, I was not running so much this week but training quite a lot "alternative", such as indoor bike, indoor rowing or cross-country skiing. I think one reason was that there was a lot of snow and it was cold then.

The power training is a qualitative training we do during the whole year one or two times a week. Apart from basic body power training and leg power training with barbells we do foot stabilization, balance exercises, running technique and jumps.

On Friday I did a mental training as a preparation for the following orienteering session. I was doing a visualization of my compass technique. During wintertime I plan these trainings regularly, 2-3 times in a low or normal week and 1-2 times in a high week.

Important for me is also the recovery, I try to go to massage every 2-3 weeks and do other things such as sauna, stretching etc.

The second week I would like to show is one from the middle of May. It was two weeks after Tiomila and one month before the Swiss qualification races, so being in the pre-competition period.

Week 14.5.12 – 20.5.12

Mon			
pm:	jogging	PK	0:55
Tue			
am:	jogging	PK	0:30
pm:	power training		1:35
Wed			
pm:	hill intervals	PK	0:50
	(3 x 7 x 45" uphill)	MK	0:15
Thu			
am:	orienteering	PK	1:03
Fri			
pm:	long run	PK	2:03
	sauna, stretching		
Sat			
am:	orienteer. intervals	PK	1:10
	(2 x 10')	MK	0:20
pm:	orienteering	PK	0:52
Sun			
am:	orienteering	PK	0:58
pm:	orienteer. intervals	PK	0:32
	(5 x 10')	VK2-MK	0:50

In this week the main goal apart from some basic running and power training was to get ready for high speed and also high speed orienteering.

For the orienteering trainings on Saturday and Sunday I met with two other Swiss Team Members (who were not at EOC) in Chur / Flims (Swiss O Week 2011) and we were doing qualitative orienteering sessions in technical demanding terrain with high speed.

By the way, when seeing those two example weeks it seems that I just do uphill intervals as fast running trainings, but that is just a coincidence. Our fast trainings on Wednesday vary much, (uphill, forest road, small paths, track, forest) depending on time of the year.

All in all I can say that I try to have quality in my trainings (good power training, intervals run together, technical orienteering trainings, when possible high speed against others). I'm not the one with the most training hours but I try to do my trainings right and to get a sense out of every training. I also try to plan my training properly and add mental trainings and recovery to the plan.

Aleksi Niemi was running his personal best time on Pyynikki Testrun this winter beating mine by 1'30" so I would like to challenge Aleksi to tell about his training.

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

finla

11/10/2012

Halokeeni Magazine