Orienteering magazine number one

HALOKEENI

LOKAKUU 3/2013 (130)

Reseptejä
Historiaa
Kuvia

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Saana Vahvelainen
(saana.vahvelainen@pp.inet.fi)
Toimituskunta:
Suvi Harju
Tytti Kirvesmies
Taitto:
Mikko Paunu
Kuvat:
Halokeeni Magazine
Simo Nieminen
Severi Eerola

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 4. joulukuuta 2013. Materiaali lähetetään sähköpostilla osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Multiprint Tampere

Web: www.pyrinto.tk

Etukansi&takakansi:
Tunnelmia Vuokatista.

Pääkirjoitus

Usein sanotaan, että työnteko haittaa harrastamista. Itse ole tämän varsin vahvasti kokenut tänä kiireisenä opiskelusyksynä, kun ajatuksia ei ole riittänyt tarpeeksi paljon Halokeenin kokoamiselle. Onneksi meillä on kuitenkin ahkera toimituskunta, joilta löytyy joka kerta uusia ideoita. Tässäkin lehdessä pääsette vilkaisemaan uudenlaiseen juttuun, kun esillä on erilaisia nopeita harjoituksen jälkeen tehtäviä aterioita ja välipaloja.

Syksy on jälleen niin pitkällä, että lähes kaikki kisat ovat jo ohi. Olin mukana järjestämässä Mikonpäivän suunnistusta muutama viikko sitten. Paikan päälle Laikunlavalle oli saatu jälleen aikaan hieno kaupunkisprintin kisakeskus. Oli mukana nähdä syksyisenä sunnuntaina paljon iloisia suunnistajia, niin järjestelyhommissa kuin kisaamassakin.

Hyvää syksyn jatkoa,

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
ylpeänä esittää

Miten kesä meni?	s. 4
MeKa-leiri	s. 5
R2 SM-keskimatka ja viesti	s. 6-7
Helppo, halpa, herkullinen	s. 8-9
Jalkaväkirykmentti 58	s. 10-11
Pyrintöläisen päiväkirja AH	s. 12
Ungdomens Tiomila	s. 13
Kuvia Suomen suvesta	s. 14-17

Miten kesä meni?

Suvi Harju

1. **Mitä teit kesällä? (3 asiaa)**
2. **Mitä on luvassa syksyllä? (2-3 asiaa)**
3. **Omalaatuinen kysymys**

Vili Mähönen
1. Olin mökillä, suunnistin Kainuun Rastiviikolla ja reenasin jääkiekkoa.
2. Luvassa on kovaa jääkiekkoreeniä ja 25-manna.
3. Aloitit syksyllä yläasteella. Onko siellä paljon koviksia?
~Ei ole.

Mikko Heinämäki
1. Muutaman kokonaisen viikon lomailimme maalla Riitan kotona Nurmissa yhdessä Riitan ja Paavon kanssa. Tehtiin pientä remonttia, grillailtiin, käytiin uimassa ym. rentoo. Kävin oman isäni kanssa taimikkoa raivaamassa Vilppulassa 1-2 kertaa viikossa. Teimme Riitan ja Paavon kanssa kesälomareissun Unkariin elokuun alussa. Asuimme suunnistuskaverini Geza Molnarin 92-vuotiaan äidin luona Budapestissa.
2. Viikonloppuina ja syyslomalla jatkan metsänraivaushommia Vilppulassa. Lisäksi aloitan harjoittelun kohti 2014 Vasaloppet´ia. Ohjelmassa on ehkä lyhyt lumileiri jossain, jos Tampereelle ei tule lunta ajoissa.
3. Montako litraa poimit mustikkaa?
~Tänä kesänä mustikoita tuli kerättyä normaalia vähemmän, noin 25-30 litraa. Nurmissa oli hyvin metsävadelmaa. Sitä tuli kerättyä noin 15 litraa.

Mika Vuorela
1. Vähän, hyvin vähän, suunnistin. Vähän enemmän lomailin. Paljon enemmän olin tekemättä mitään.
2. Hankin uudet crossarit, kun löytyy jalkaan sopivat. Motivoin itseni liikkeelle ja sulatan kertyneen (yhden) kilon voimaksi. Yksi viikko kesälomaa jäljellä!
3. Paraniko tasoitus?
~Golfia on lätkitty lähes yhtä huonolla asenteella kuin suunnistusta, pitkä ja perään. ”Jotain tarttis tehrä” sanoi eräskin ex-pressa.

Liisa Pulli
1. Kävin Kainuun rastiviikolla suunnistamassa ja haistelemassa MM-tunnelmaa, uin paljon ja istuin hiekkalaatikolla tekemässä hiekkakakkuja.
2. Tarkoitus olisi käydä lenkillä, nauttia pimeistä syysilloista kaakaon ja hyvän seuran merkeissä ja nukkua enemmän.
3. Mikä on paras hiekkalelu?
~Ehdottomasti keltainen lapio.

Ellu Munukka
1. Tulin vaihdosta Espanjasta ennen juhannusta, tein töitä suunnistajan kaupalla ja lomailin.
2. Opiskelen, kandi työn alla. Toivottavasti urheilen paljon ja sitten fiilistelen syksyä.
3. Espanjan kevät vai Suomen syksy?
~Aika paha! Espanjan kevään jälkeen maistuu kyllä Suomen syksykin, mutta taidan silti sanoa tuon kevään.

Sonja Julkunen
1. Kesällä tapasin kavereita, reenailin ja olin töissä.
2. Ää apua, varmaan aion reenata vähän lisää ja panostaa kouluun ja välillä ottaa rennosti!
3. Suosittele jotakin lenkkimaastoa.
~Suosittelen Lamminpäätä, joka toimii hyvin kesät talvet.

JOHN DEERE

INSTA

Hertz

MeKa-leiri

Ohjaajatiimi

Metsä- ja Karttakoulun leiripäivä Siitamassa 1.9.

Aikaisin syyskuisena sunnuntaiaamuna kokoontui innokas joukko seuramme 4-8-vuotiaita suunnistajanalkuja vanhempineen koko kauden odottamallemme päivän leirille Siitamaan Jukolan nuorisoseuran talolle. Perinteisen alkupiirin, reippaan alkuhuudon ja paikkojen esittelemisen jälkeen lähdimme kiertämään päivän ensimmäistä harjoitusta siimaria seuraten. Metsä oli sateen jälkeen ihanan raikas ja onneksemme vältyimme tässä harjoituksessa sadekuurolta. Rastien lisäksi näimme metsässä ihania sammalmättäitä, kaksi tosi vanhaa ja paksurunkoista kuusta ja hienoja suiponmallisia kuusia. Harjoituksen jälkeen kokoonnuimme sisälle saliin soppalounaalle.

Iltapäivällä jakaannuimme ryhmiin ja teimme erilaisia suunnistukseen liittyviä tehtäviä; yhdessä pisteessä piirsimme taiteilijoina oman, pöydänkokoisen kartan, toisessa kopioimme tutulta Kaupin kartalta rastiympyröitä toiselle kartalle, kolmannessa pelasimme karttamerkkimuistipeliä. Ulkona juoksimme leimausrataa ja haimme rastibingon rasteja bingokorttiimme ja pelasimme mölkkyä tai jalkapalloa. Punaisia poskia ja hymyhuulia näkyi ja iloisia huudahduksia kuului kun ennätyksiä rikottiin.

Juuri ennen päivän mahtisadekuuroa lähdimme päivän toiseen suunnistusharjoitukseen, superkivaan partiosuunnistusharjoitukseen. Kaatosade lyhensi harjoitusta harmittavasti, mutta onneksi pääsimme sen jälkeen taas syömään, tällä kertaa spagettia ja jauhelihakastiketta.

Saunan jälkeen leikimme toffeeta, venyttelimme, rentouduimme ja lauloimme. Sitten olikin jo aika kokoontua loppupiiriin, sanoa heipat ja lähteä kotiin. Ensi vuonna odottavat taas uudet kujeet. Kiitos kivasta leiristä kaikille mukaville ja mainioille MeKa-leiriläisille!

R2 SM - keskimatka ja viesti

Annika, Sari ja Tiina

Ii 21.-22.9.

Ryhmä kakkosen keskimatkat ja viestit juostiin tänä vuonna Iin Olhavassa tasaisessa pohjoispohjanmaalaisessa avokallioiden ja soiden peittämässä maastossa, jossa kivikkoakin riitti. Lauantaina maastossa juostiin keskimatkan karsinnat ja finaalit ja sunnuntaina viestit. Lauantain henkilökohtaiseen kisaan oli uskaltautunut mukaan vain kourallinen pyrintöläisiä, pitkä matka perille lienee karkoittanut monet. Viestiinkin oli ilmoittautunut Pyrinnöltä vain joukkueet D130, D150 sekä H150 sarjoihin.

Keskimatka

Pyrinnön miehet selvittivät kaikki aamupäivän karsinnasta tiensä finaaliin, naisten pötkötellessä hotellissa odottaen iltapäivän suoraa finaalia. Iltapäivän finaalissa parhaimmasta sijoituksista vastasivat Annika D45 sarjan mahtavalla hopeamitalillaan sekä pronssia hienosti napsineet Sirkka D50 ja Leena D75 sarjoissaan. D40 sarjassa Sari oli mainiosti 4. Miehet joutuivat tällä kertaa lähtemään kotiin ilman henkilökohtaisia mitaleja tai plaketteja.

Tuplatrioäitien viestitarina

1. osuus, Sari

Vettä tuli kuin.. no, paljon. Eikä lämpöasteitakaan kovin montaa ollut, oltiinhan pohjoisessa ja syyskuu yli puolenvälin. Löysin kuitenkin itseni jälleen kerran lähtölankkujen takaa, hytisevän joukon takarivistä. Pum ja matkaan. Lämpimikseni tein muutaman tyylikkään ohituksen ennen K-pistettä. Siitä sitten tiukka ote karttaan, maastoon ja omaan rataan. Yritin pitää mielessä ”on koko ajan tiedettävä mitä tekee” -ohjeen. Yritin pitää poissa mielestä, mitä tapahtuu samaan aikaan toisaalla, R1:n viesteissä.

Ratamestari oli päättänyt ottaa heti ykkösvälillä löysät pois. Suon yli rymistellessä oli hyvin aikaa tutkiskella tarkemmin ykkösrastin ympäristöä kartalta ja muodostaa mielikuva pisteestä. Lauman pikkuhiljaa hajaannuttua kukin omille hajonnoilleen, olinkin pian rajapyykillä juuri ennen rastia. Ja siellähän se jo näkyikin, rastikumpareeksi hyvin sopiva nyppylä. Leimaus ja eteenpäin, väli kerrallaan, ratamestarin laatimia suunnistustehtäviä intohimoisesti suorittaen. Maastotyyppi olikin jo edelliseltä päivältä tuttua, mutta rata oli nyt paitsi hiukan pidempi myös hiukan haasteellisempi. Homma oli hallinnassa ja fiilis hyvä. Muutamia satunnaisia kulkijoita näkyi ajoittain siellä täällä, mutta olin välittämättä heistä.

Yhdellä rastivälillä olin hetken pulassa. Suunnitelmissa oli puskea suunnalla vihreän läpi (kun kiertokaan ei kannattanut) ja ottaa sitten tarkemmin kiinni kartalla selkeältä näyttävästä mäenrinteestä. Rinne ei kuitenkaan ollutkaan ihan niin selkeä. Rasteja näkyi siellä täällä ja ajattelin että nyt pitäisi olla kiinni ja tietää missä kohtaa rinnettä ollaan. En kuitenkaan onnistunut siinä. Tiesin, että omalle rastille on vielä matkaa ja että se on ylempänä; en jäänyt sen enempää ihmettelemään. Olinhan tullut aika hyvin suunnassa kohti mäkeä. Yritin tähyillä korkeinta kohtaa. Havaitsin muutaman kilpailijan etenevän päättäväisen näköisenä rinnettä. Oli vaan jatkettava eteenpäin epävarmasta tunteesta huolimatta. Rasti löytyi, mutta hetkeä aiemmin kokemastani epämiellyttävästä tunteesta johtuen patistin itseäni tekemään tarkempaa työtä. En halunnut kokea tuota epävarmuuden tunnetta enää, varsinkaan kun kyseessä viesti.

Matkan jatkuessa vilkuilin entistä tarkemmin kompassia ja luin kaiken mahdollisen suht köyhäpiirteisessä maastossa. Näin sain jälleen palautettua otteen karttaan, maastoon ja omaan rataani. Ja ennen kaikkea sen hienon tunteen, että homma on hallinnassa, tiedän taas mitä teen. Väittäisin, että toiseksi viimeisen rastin ympäristössä oli jotain hämärää. Joku oli varmaan yöllä käynyt siirtämässä rastikiveä tai juuri ennen rastia ollutta joen ylittävää siltarakennelmaa hiukan :) En tiedä, mutta siinä sitten harmittavat, turhauttavat puolen minuutin koukut. Pesupaikkajuttujen perusteella ”samat” kävi aika monelle muullekin, joten en läksyttänyt itseäni siitä virheestä sen enempää. Sain olla tyytyväinen suoritukseeni ja lähetin aina yhtä innokkaana vaihtopuomilla odottelevan Tiinan matkaan…

2. osuus, Tiina

Sarin viiletettyä aloitusosuudelle sateiseen metsään viimeistelin nastareideni nauhat kiinni. pinkaisin bajamajaan ja lähdin verkkaamaan. Sadeviitan lepattaessa harteilla olo oli yllättävän rauhallinen ja odottava. Tiesin, että Sari saattaisi tulla vaihtoon kärjessä.

Parikymmentä minuuttia myöhemmin kuulutus kertoikin Sarin leimanneen varoitusrastilla kärjessä, Alatornion Pirkkojen Marja Tonder kintereillään. Nonni, tiesinhän sen, vitsi, että tulee kivaa, kunhan vain maltan mennä tarkasti! Verkkatakkia Annikalle pois antaessani, Annika kertoi, että tulosseurannan mukaan myös Salla oli, toisaalla ykkösryhmän viestissä, vaihtanut kärkiletkassa D18 sarjassa ja Jutta viilletti nyt siis kisan kärjessä toisella osuudella. Huh, olo oli edelleen odottava, mutta nyt jännitti, sekä itseni että Jutan puolesta.

Suunnistin alun varman päälle ja rauhassa, ihan yksin. Homma sujui mainiosti, kunnes kutoselle tuli koukku ajautuessani liikaa oikealle. Ja sitten liukastuin, kaaduin ja oikea ranteeni solahti kiven koloon. Kuului raks ja sen jälkeen meno olikin aikamoista taistelua. Roikotin

murtunutta kättäni ja yritin varoa kaatumasta uudelleen. Kartta ja kompassi suussa leimasin rasteilla. Onneksi takaa tullut EsSun Virpi huuteli koodeja ja sain itseni keskittymään suunnistamiseen. Muutamien koukkujen siivittämänä pääsin onnellisesti vaihtoon EsSu kannoillani, ja Annika lähti ankkuriosuudelle. Maalista suuntasin suoraan ranteineni ensiavun pakeille ja sieltä Sarin ja Kirsin riisumis-pukemispalveluun seurateltalle. Aika avuton olo oli, kieltämättä. Kisan ratkettua ratkireimukkaasti meidän hyväksemme minun matka jatkui sairaalaan kipsattavaksi. Ristus mikä reissu, mutta kyllä kannatti. :-D

3. osuus, Annika

Viime vuosina omien SM-kisojen kilpailupäivän ohjelmaan kuuluu ehdottomasti toisella paikkakunnalla kisattavien Ryhmä 1:n SM-kisojen seuraaminen. Niin tänäkin syksynä. Sarin ollessa osuudellaan ja Tiinan verrytellessä toiselle osuudelle saimme jo tietää Sallan loistavasta aloitusosuudesta D18-viestissä. Tiinan ollessa metsässä ja itse verrytellessäni saimme jo tietää Jutan mahtavasta toisesta osuudesta. Lähtöalueella ollessani ja verryttelyn lomassa odottelin Sarin kanssa viestin ratkeamista. Jossu tuli maaliin ennen omaa lähtöäni osuudelle ja siten saimme Sarin kanssa halata kultaonnitteluhalauksen tyttöjen kunniaksi jo ennen kuin Tiina tuli vaihtoon.

Hetken päästä Tiina jo kurvasikin loppusuoraa ensimmäisenä vaihtoon ja ihmettelin kun hän suoritti maalileimausta kartta suussa. Selityksen sain vaihtopuomilla ja ei muuta kuin matkaan omalle osuudelle Tiinan käsi, tyttöjen kultamitalit ja takaa tuleva EsSun juoksija mielessä. Ensimmäinen rasti ei mennyt ihan oppikirjojen mukaisesti, mutta sen jälkeen ajatukset rauhoittuvat suunnistukseen enkä sen koommin radalla muita nähnyt. Rankka ja hauska viikonloppu oli kilpailujen osalta onnellisesti ohitse. Vielä kun saimme Tiinan kyytiin Oulun ensiavusta, saattoi kotimatka alkaa jälleen upea viikonloppu takanapäin.

Pyrinnön D150 joukkueessa Kirsi Laasonen, Satu Marila ja Sirkka Oikarinen juoksivat kaikki mukavan tasaisesti ja sijoittuivat sijalle 4. reilut 12 minuuttia voittajajoukkue Hiisirastille hävinneenä. Miesten H150 sarjassa Jarmo Oikarinen, Thomas Nyholm ja Timo Äijälä juoksivat maaliin viidentenä reilut 4 minuuttia voittajajoukkue HS:n jälkeen. Jarmo ja Thomas juoksivat tasaisesti ja vaihtoivat molemmat sijalla 9. Ankkuriosuudella Tile juoksi toiseksi parhaan osuusajan, häviten Ylikiimingin Keijo Parkkiselle vain 30 sek. ja hilaten joukkuetta tuloslistalla neljä sijaa ylemmäksi.

Onnittelut kaikille SM-viikonlopun pyrintöläismitalisteille ja -plaketisteille sekä kiitos huoltojoukoille sekä kisapaikoilla että kotona!

Silminnäkijä kertoo

Katselin siinä perussateisena syyspäivänä ryhmä kakkosen SM-viestiä. Sitkeä Pyrinnön iskujoukko kamppaili kärjen tuntumassa. Kaikki oli siis kuin normaalisti. Tunnit kuluivat. Tehtävä katsojana on kuitenkin hoidettava eikä tarkkaavaisuus saa herpaantua. Niinpä huomaankin aikanaan Jussilan Tiinan pinkovan maalisuoraa tutulla hirvimäisellä askeleellaan ja takakenoisella asennollaan. Yksi yksityiskohta nousee kuitenkin vaivaamaan katsojan mieltä - normaalisti loppusuoralla haukotaan happea, mutta Tiina ikään kuin antaa tasoitusta pitämällä kättä suussaan! Mikä voi olla looginen selitys tähän? Nopeasti tulee mieleen, että suoritus on mennyt huonosti ja Tiina yrittää hävittää todisteita. Mutta mikäs se sijoitus onkaan? Missä on kärki? TP on kärki! No hyvä, mutta miksi Tiina tulee viitoitusten alta suoraan seurateltaa kohti? Nyt on toimittava. Ryntään ensimmäisenä Tiina luo, joka irvistelee kättään pidelleen. Koska kyseessä on Pyrinnön menestys, keskitytään olennaiseen: onko maalileimaus tehty? Juoksija vaikuttaa tuskaiselta ja sekavalta, joten lisätään kovistelua. Lopulta uskon toistuvista vastauksista, että asia on kunnossa. Tiina kuitenkin kuuliaisesti palaa takaisin karsinaan ja menee leiman tarkistukseen, josta edelleen pikkuhiljaa asioiden järjestyessä käden kipsaukseen Oulun yliopistolliseen sairaalaan.

Helppo, halpa, herkullinen

Tytti Kirvesmies

Nopeita arkiruokia ja välipaloja tarvitaan urheilevissa perheissä tämän tästä. Kiireessä luovuus katoaa, ja huomaamattaan tuleekin valmistaneeksi lähes samaa ruokaa joka kerta, tai huonoimmassa tapauksessa puputtaneeksi leipää ruoan pitimiksi. Uudet ideat arkikokkaukseen ovat siis aina tervetulleita!

Halokeeni pyysi neljää seuralaistamme paljastamaan omat arkireseptinsä, joihin otsikon adjektiivien ”helppo, halpa, herkullinen” oli määrä osua. Tarkista seuraavasta Eerolan Riikan, Kyrölän Sonjan, Niemen Aleksin sekä Haikosen Mikon herkkureseptit ja inspiroidu!

Vartissa arkikeittoa

”Mitä tänään syötäisiin ja missä välissä?” taitaa olla monelle suunnistajaperheelle tuttu arkinen haaste.

Kun kolme lasta käy eri harrastuksissa eri aikoina iltaa, ei yhteistä lämpimän ruuan aikaa ennen harrastusiltaa tunnu millään löytyvän. Siinä on kiltti äiti-ihminen ihmeissään, kun yrittää toteuttaa ravitsemusterapeuttien ohjeita säännöllisestä ruokarytmistä ja toisaalta kasvatusgurujen oppeja päivittäisestä perheen yhteisestä ateriasta… Meidän perheessä on päädytty ratkaisuun, että koulun jälkeen syödään tukeva välipala (tai kaksi) ja sillä pärjää päivälliseen. Iltasella kasin maissa kaikki ovat kotosalla ja lämmin ruoka keskustelujen kera syödään vasta silloin.

Hyvä arkiruoka on ravitsevaa, nopeaa ja helppoa valmistaa. Eipä sitä arkena juuri perunoiden keittoaikaa pidempää saa ruuanlaittoon mennä, sillä muutoin nälkäiset suut ovat jo leipävarastolla.

Helposti muunneltavissa oleva keitto on nopea, värikäs ja maistuva arkiruoka. Keitto syntyy helposti valmiita komponentteja yhdistellen:

~pussillinen peruna ja keittokasviksia (pakasteesta)
~lisäperunat 4-5 kpl (huom: tämä on välttämätön lisä ainakin perheissä, joissa on kasvavia poikia)
~raaka-makkarat / nakit / kalapalat (pakasteesta)
~keittoaika vartti

Tarjotaan juustolla päällystetyn ruisleivän ja maitolasillisen kera. Värikästä ja maukasta!

Syysterkuin, Riikka

Supernopea tonnikalapasta

~1 lihaliemikuutio
~makaronia
~tonnikalaa

Aikaa aterian tekemiseen menee noin 10min, riippuen lähinnä siitä kuinka nopeasti makaronit keittää. Maku on kuitenkin aina 5/5!

Aleksi

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

Opiskelijan käppävihannesmakaronipata
2-3 annosta

~Makaronia (tarpeeksi)
~Wokkivihannespussi (1kpl)
~kidneypapuja (jonkin verran)
~juustoraastetta (riittävästi)
~valkosipulitomaattimössö (pieni purkki)
~suolaa (sopivasti)
~oliiviöljyä (alle desi varmaan)
~mustapippuria (5 pyöräytystä)

Ainesosien määristä voi huomata, etten juuri turhaan mittaile. Silmä kertoo ja taiteellinen intuitio hoitaa loput. Olen joskus verrannut kokkaamista punkin soittamiseen, räimii vain menemään kunhan on hauskaa.

Annos on lyöty kasaan 10km VT-kovan jälkeen. Alkuperäisenä tarkoituksena oli tehdä makaroonilaatikkoa, mutta lähimarketista ei löytynyt munan munaa. En sitten alkanut ilmankaan säätämään ja nälkäkin oli. Joten wokkivihannekset ja pavut pannulle, makaronit tulille. Molempiin oliiviöljyä ja merisuolaa. Vihanneksiin myös mustapippuria. Vedet pois kattilasta ja paistetut vihannekset sinne juusto raasteen kera. Sekoitus. Maistaminen. Maun ollessa turhan mieto, eikä värikään miellyttänyt esteettistä silmää, pamautin sekaan vielä purkin valkosipulitomaatti kastikkeen. Awot.

Mikko

'Nopeestilenkinjälkeen'-smoothie

~1 purkki rahkaa
~1 banaani
~kourallinen jäisiä vadelmia (tai mitä marjoja kaapista sattuukin löytämään)
~loraus kuningatarmehua
~loraus maitoa
~hyppysellinen siemeniä

Päälle:
~hyppysellinen saksanpähkinöitä

Nopea, hyvä ja terveellinen smoothie. Mitäpä sitä muuta väsyneenä lenkin jälkeen kaipaisikaan?

Sonja

Rexroth
Bosch Group
The Drive & Control Company

Miesten - ja yhtä paljon naistenkin - matkassa JR 58:n sotatiellä

Pirita Salomaa

”On siinä ollut poikien ihana taistella,” oli eräs Juntusen Tuomon opastamalla sotahistoriamatkalla mukana ollut vanha rouva todennut ihastellessaan Karjalan Kannaksen kangasmaastoja Mannerheimlinjan tuntumassa.

Matkasin syyskuussa Tuomon mukana JR 58:n sotatiellä Värtsilästä Sortavalaan ja sieltä edelleen Terijoelle ja Viipuriin. Bussin ikkunasta näkyvää maisemaa katsellessa oli helppo ymmärtää ajatusten karkaaminen luonnon ihanuuteen: Karjala on kilometrien mittaisia jäkäläkankaita, lehtomaisia aarnimetsiä, kalliokumparerinteitä ja kosteaa korpea. Mutta myös loputonta joutomaata, kurjia töllejä, joka puolella lojuvaa roskaa, jättiputkiviidakkoa ja pusikkoakin ihan kotoiseen malliin.

Peitepiirrosten ja karttojen tulitusta

Tällä kertaa Tuomon ja V-H Tuovisen sotahistoriamatkalla oli mukana bussilastillinen jalasjärveläisiä JR 58:n riveissä jatkosodassa kotimaata puolustaneiden läheisiä. Sekä muutama tamperelainen suunnistaja ja muuten vain mukaan yllytetty. Matkan järjestelyistä ja erinomaisesta kenttämuonituksesta vastasi Hautaniemen Anneli.

Heinäkuun 1941 tapahtumiin päästiin Tuomon johdatuksella elävästi kiinni jo Suomen puolella. Punkaharjun vanhalla asemalla saattoi miltei kuulla kuinka veturit puuskuttivat, miehet hälisivät ja hevoset hirnuivat, kun joukkoja purettiin ennen pitkää marssia kohti itää ja Lautakkojärveä.

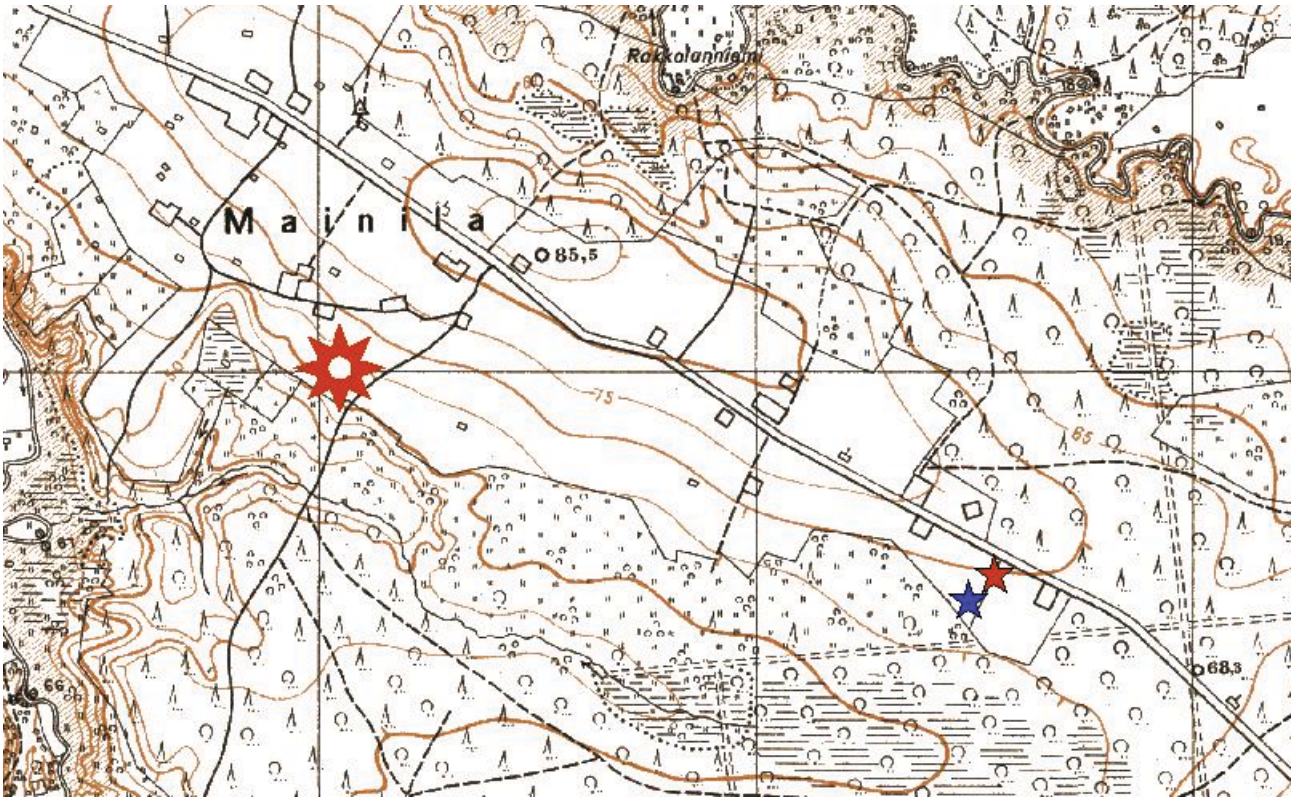
Tapahtumien kulkua johdattivat Tuomon kokoamat erinomaiset kartat. Pian Lautakkojärveltä lähdön jälkeen suomalaisia oli ensin vastassa naapurin välirauhan aikana tekemä murrostus (hieman samaa hommaa kuin luonnehäiriöisen raivaussahahenkilön urakointi), sen jälkeen piti kivuta kartalta melkoisina töppäreinä kohoaviin Tirimäkeen ja Okanmäkeen. Siitäkin huolimatta – tai ilmeisesti juuri siksi – että naapuri oli kaivautunut poteroihinsa kummankin rinteisiin.

Tätä kyllä naisissa hieman bussin takapenkillä kummastelimme. Eikö olisi ollut parempi reitinvalinta kiertää mokomat mäet ja jatkaa vähemmin tappioin suoraan ensimmäiseen yöpymispaikkaamme Sortavalaan?

Sortavalasta Sikasille

Kannaksen teiden normaalikunto on joko huono tai erittäin huono, kuoppa ei joudu hakemaan kaveriaan. Siksi vauhti ei aina päätä huimaa. Ja Tuomolla on aikaa kertoa ”tappeluksista” ja tarinoida siitä millaista Laatokan länsirannalla oli ”meidän aikana”.

”Meidän ajastamme” kuulimme myös yhdeltä matkassamme mukana olleelta. Pääsimme Ritva Orvokin kanssa katsomaan Sikasten talon kivijalkaa lähelle Valkjärven jääkäripataljoonan entistä koulutuskeskusta. Ritva Orvokki oli joutunut jättämään kotinsa pikkutyttönä, mutta osasi edelleen näyttää talon paikan ja kertoa siitä millaiselta pihapiirissä ja naapurustossa näytti 70 vuotta sitten.



Sikasilta suuntasimme Äyräpäähän. Vuoksi virtasi uomassaan pelottavan vuolaana, ja Äyräpään räjäytetyn kirkon rauniot sekä Tuomon kertomus kirkkomäellä käydyistä taisteluista ja suomalaisten tappioista vetivät hiljaiseksi. Suunnistajaa tosin hieman lohdutti se, että paikallinen karttamummo oli haistanut eurot kaukaa, ja saimme hankittua pop-up-kaupasta mainion Karjalan Kannaksen maantiekartan.

Terijoen pitseistä Levashovon multiin

Toisen yöpymispaikkamme Terijoen kuulut hiekkarannat ovat muisto vain – hiekanotto merenpohjasta on syönyt myös rantojen hiekat. Mutta osa huviloista on vielä tallella. Enemmän tai vähemmän rapistuneina. Sen sijaan Terijoelta näkyvän Retusaaren ja siellä sijaitsevan Kronstadtin laivastotukikohdan kivikorttelit ovat kuin vanhoina hyvinä aikoina. Pengertie Kronstadtiin kertoo kuitenkin siitä, että elämä menee eteenpäin.

Levashovon metsähautuumaalla Pietarin pohjoispuolella hallitsee sen sijaan kuolema. Tunnelma on hiuksia nostattava: kuusien rungoilla olevista posliinikuvista sinua tuijottavat tummasilmäiset, vakavat miehet. Heistä jokainen – ja yli 40 000 muuta ihmistä – surmattiin Neuvostoliiton vainoissa 30-luvun lopulla. Uhrit kuljetettiin kuorma-autoilla Levashovoon ja kipattiin joukkohautoihin.

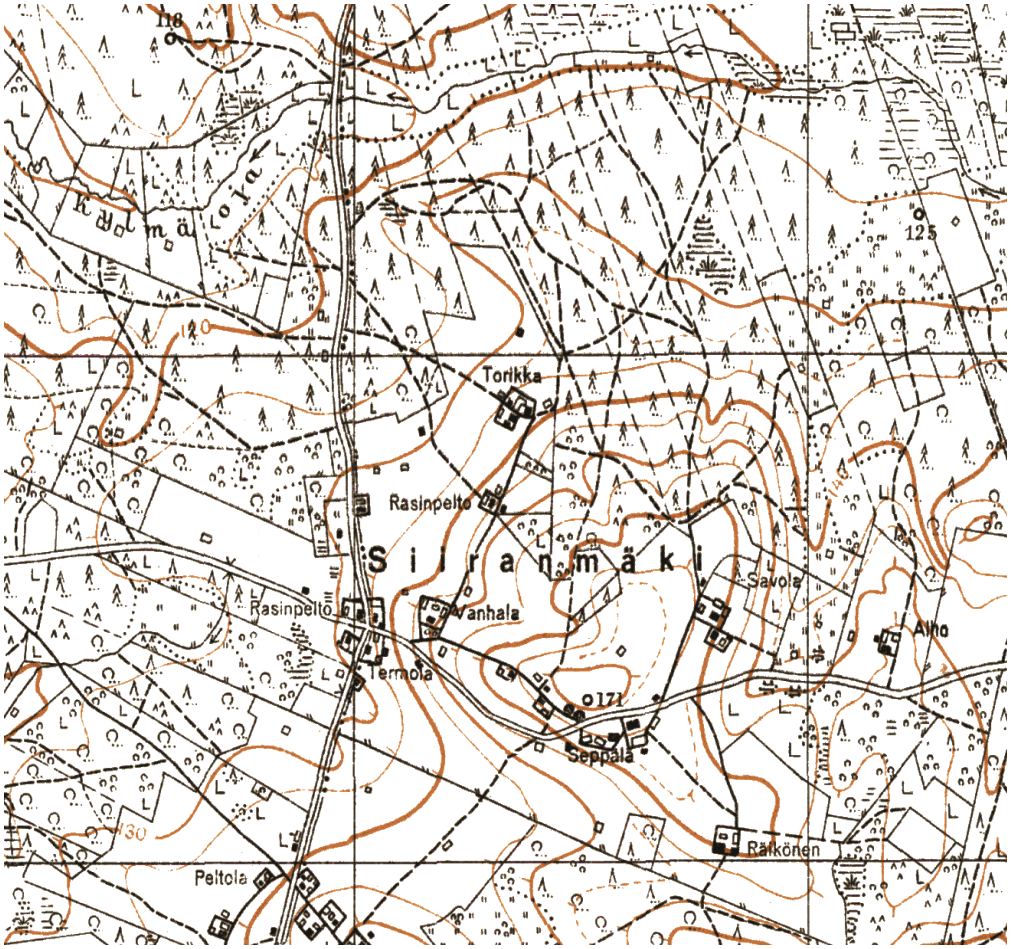
Mainilassa matkalaisen mieli onneksi piristyy. Neuvostoliiton lavastaman tykistöiskun kuviot näyttävät tämän päivän valossa ilmiselviltä, niin Tuomon kartoilla kuin maastossakin.

Suppia Summassa ja Siiranmäessä

Jos Kannaksella järjestettäisiin tänä päivänä suunnistuskilpailut, niin olisikohan vähintäänkin joka toinen rastipiste suppa? Niin on ainakin helppo kuvitella. Metsässä kun on poteroa poteron perään. Näin myös Lähteen lohkolla Summassa.

Summassa taisteltiin ankarasti talvisodan aikana. Suomalaisten ahdingosta ylivoiman alla ovat poteroiden lisäksi jääneet kertomaan esimerkiksi räjäytetty miljoonalinnake (bunkkeri) sekä täysosuman saanut korsu, jonne jäi joukko länsirannikkomme nuoria miehiä.

Toinen ässällä alkava sotahistoriasta tuttu paikka on Siiranmäki, jossa suomalaisten ankara vastarinta päättyi torjuntavoittoon jatkosodassa kesäkuussa 1944. Naapurin panssarivaunuja torjuttiin edelleen maastossa näkyvällä panssariesteiden armadalla sekä panssarikauhu-nimisellä singolla, jonka käyttäjänä kunnostautui eritoten muuan sotamies Seppänen.



Piste iin päälle: Tali-Ihantala

Jos kivet osaisivat puhua, niin Tali-Ihantalan peltoaukean komeat siirtolohkareet olisivat ainutlaatuista juttuseuraa. Vaan kyllä kesä-heinäkuun taitteessa 1944 alkaneen Pohjoismaiden suurimman taistelun käänteet välittyvät ihmistenkin dokumentoimana.

Kun Tuomon kertomus alkaa sanoin ”Stalinin mielestä olimme liian itsepäistä kansaa”, niin huomio on taattu. Molempien osapuolien tappiot Tali-Ihantalassa olivat mittavat. Mutta pieni Suomi voitti.

Entä miten jatkosota ja sotahistoriamatkat kytkeytyvät tamperelaiseen suunnistukseen? Jos muistat historiasta kenraalimajurin ja kaksinkertaisen Mannerheim-ristin ritarin Aaro Pajarin, niin muistat myös palan suomalaista suunnistushistoriaa. Pajari oli karttafriikki, joka piirrätti Kaupista kartan jo 30-luvun alussa. Hän myös käynnisti urheiluseurasuunnistuksen Suomessa: hänen määräyksestään Tampereella järjestettiin Suomen ensimmäiset suunnistuskilpailut keväällä 1933. Jatkosodan alkaessa Pajari komensi 18. divisioonaa, joka teki elokuussa 1941 läpimurron Kannaksella.

Tuomo on mukana Pajarin Poikien Perinneyhdistyksen toiminnassa. Kun hänen suustaan lipsahtaa päivittelysana ”peijakas”, niin 70-luvun suunnistuskoululainen palaa ajatuksissaan ajassa taaksepäin, ja erääseen toiseen Kaupissa vaikuttaneeseen tamperelaiseen suunnistuksen suurmieheen.

Ajatuksia Annin harjoittelusta

Kaikki kokemani suunnistajana peilautuu myös Annin harjoitteluun. Osittain siksi kirjoitan tämän tarinan. Osittain siksi, että olin Annille näin luvannut - ja tietenkin rajusti myöhässä.

Anni on syttynyt pikku hiljaa suunnistukselle. Kuinka suureksi liekki roihahtaa, näyttää aika. Tärkeä asia kuitenkin on, että urheilijalla on luotettavia tukihenkilöitä. *Anni lopulta päättää, kuinka pitkälle "harrastus" viedään.* Tämä on tärkeä periaate "valmennussuhteessamme".

Anni Oravatonnissa 2013
Kuvan on ottanut Severi Eerola, 6.10.2013

Monipuolinen fysiikka ei tule itsestään

Annin lajikirjo on yllättäen sama kuin minulla ja äiti Katilla. Hiihtokoulua käytiin pari vuotta, jotta voitaisiin testata oikeasti kovaa urheilua. Näin rehellisesti sanoen ajattelen. Olisiko tähän intoa? Hiihto on Annille, etenkin perinteinen, edelleen tärkeä harjoitusmuoto.

Haluan vihjata, että olisi hyvä, että nuori ei vain suunnistaisi, mikäli tavoitteena on huippusuunnistus. Suunnistuskoulut, -leirit jne. ovat usein täynnä hyviä harjoituksia, mutta perusvaatimus huipulle, jos sinne tavoitellaan, on monipuolinen fyysinen kovuus, jonka kruunaa suunnistustaito sekä henkinen kovuus (mm. suorituksen hallinta oikeaan aikaan). *Toinen "valmennussuhteemme" periaate onkin ymmärtää, mitä tavoittelemamme asiat lopulta vaativat pitkällä aikajänteellä ja itse hetkessä.*

Vuosisuunnitelma

Annin viime vuosi (2012) oli kilpailemista ja yksittäisten harjoitusten tekemistä ilman tarkkaa suunnitelmaa. Seurasimme sivusta ja annoimme ohjeita kisoihin ja kannustusta. Olimme autokuskeja ja takinkantajia. *Suunnistus on ollut kiva harrastus, ja yllättävän hyvä menestys kuitenkin huonoilla suorituksilla on ruokkinut intoa.* Sprintin SM-hopea ensimmäisessä SM-kisassa oli erittäin tärkeä kisa koko kauden ja suunnistusuran alun osalta. Tästähän tulee vielä jotain, jos tahtoa ja intohimoa löytyy.

Tälle kaudelle tein Annille ensimmäisen vuosisuunnitelman, tosin senkin vasta maaliskuulla. Sovimme harjoittelujaksoista, pääkilpailuista, leireistä alustavasti jne. *Tämän tarkoitus oli lähinnä opetella suun-nitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta.*

Vuosisuunnitelmaan perustuen aloin laatia myös viikoittaisia harjoitusohjelmia, joita sovellettiin vireystilan ja muiden vastaavien seikkojen pohjalta päivittäin. Aloimme pitää harjoituspäiväkirjaa, maaliskuulta. Miten tässä onnistuttu, on toinen kysymys.

Tavoitteena oli jäsentää ja ymmärtää harjoittelun kokonaisuus. Miksi eri harjoitteita tehdään milloinkin? Ymmärtää seurannan merkitys.

Tavoitteellisuus

Vuosisuunnitelman tekoon liittyy vahvasti tavoitteellisuus. Sovimme kirkkaat päämäärät ja yksityiskohtaiset mielellään mitattavat tavoitteet, jotka nivoutuivat vuosisuunnitelmaan. Aloimme laajentaa käsitystä siitä, mitä on olla tavoitteellinen urheilija.

Asetimme Annille vuodelle 2013 tietyt kilpailulliset tulostavoitteet, jotka saavutettaisiin sovittujen toiminnallisten päämäärien ja tavoitteiden kautta. Kilpailulliset tulostavoitteet jäädytettiin kauden ajaksi ja *keskitytään vain tavoitteelliseen tekemiseen.*

Olemme pyrkineet kehittämään eniten *lajifysiikan* osa-aluetta. Harjoituksissa on pyritty huomioimaan lajifysiikan vaatimuksia (metsä- ja mäkijuoksu, vauhtikestävyys eri suunnistusalustoilla). Tärkeä osa lajifysiikan kehittämisessä on ollut *korostunut levon ja rasituksen suhde*. Olemme korostaneet rytmitystä, pitäneet varmuudella lepojaksoa, koska taustat kovan ja määrällisesti mittavan harjoittelun osalta ovat hennot. Näin olemme pyrkineet minimoimaan turhia sairastumisia, jalkavaivoja ja pitkiä väsymistiloja.

Toinen erityisen merkittävä päämäärä on ollut lähinnä kilpailusuorituksen hallinnan kehittäminen "oikeissa kilpailuissa" (Tamminen: "*win the right games*").

Uskomme ajatukseen, että kilpailulliset tulokset ovat juuri sen mukaisia, kuin olemme työmme kautta ansainneet!

Anni toivoo pääsevänsä lukemaan seuraavaksi **Johanna Viilon** harjoittelusta, koska Johanna on yksi TP:n menestyneitä junioreita.

ps. Niin – kiitos Teemulle mielenkiinnosta ja onnittelut kaudesta, joka huipentuu Portugalissa!

Tuomo Haanpää

Ungdomens 10-mila 2013

Salla Saarijärvi

Ne on niitä elämän hienoja hetkiä, kun herätyskello soi 04:00 ja kömpii lämpimästä sotilasteltasta kylmänkostealle nurmikolle ja kohmeisilla sormillaan yrittää vääntää nastarinnauhoja rusetille..

Oltiin jälleen Ruotsissa Ungdomens Tiomilassa, vuosimallia 2013. Tänä vuonna viestin hienosti aloitti **Johanna Viilo**. Kärkiletkassa oltiin kiinni jo heti ensimmäiseltä osuudelta. Itse juoksin toisen osuuden. Alun vaikeuksista huolimatta tulin vaihtoon yhä kärkiletkan tuntumassa ja päästin metsään kolmen koplan; J**utta Jussila, Lotta Eerola ja Haanpään Kaisa.** Tytöt pitivät hyvää vauhtia ja sijoituksetkin pysyivät tasaisina, kunnes viestiä jatkoi neljännellä osuudella **Salla Pitkänen**. Salla nosti joukkueen jo seitsemänneksi, ja kovaa vauhtia mentiin kohti mitalisijoja. Ankkuri **Anni Haanpää** taisteli loistavasti joukkueemme kolmanneksi ja jäi toiseen sijaan loppujen lopuksi vain kolme sekuntia. Anni kertoo omasta osuudestaan: ”Lähdin yksin, mutta aika pian perääni lähteneen kanssa lähdettiin takaa-ajamaan edellä meneviä joukkueita. Yhtä äkkiä olin taas yksin.. mutta yleisörastin jälkeen letka oli jälleen kasassa. Toka vikalla rastilla leimasin letkan ekana, mutta yks pääsi sit ohi.” Voittajajoukkue Falköpings AIK OK voitti ylivoimaisesti reilulla kahdeksalla minuutilla, mutta sijat 2-6 olivat kaikki puolen minuutin sisällä, joten ankkureille todellakin riitti puristettavaa loppusuoralla..

Jälleen loistava reissu takana! Kun viestiin lähdettiin, ei sen suurempia sijatavoitteita ollut. Kyllä siis voi sanoa kolmannen sijan maistuvan hyvälle, tosi hyvälle! Ja erityiskiitos huippu-huoltajille! Oli mahtavaa mennä aamuyöstä seurateltalle, kun siellä odotti lämmin aamupuuro ja virkeät huoltajat kaakaokannujen ja kurkkusämpylöiden kanssa. Niin kuin aina tällaiset reissut, jää tämäkin ungi mieleen mahtavana kokemuksena!

100
105
TRIMTEX

KUNTOKOULU
FINLAND'S BIGGEST
FITNESS CENTRE

SYÖTE
www.muovijaloste.fi
asics
VIKING LINE
Hertz
137

asics
VIKING LINE
Hertz
531

240
Hertz
asics
VIKING LINE

838
VIKING LINE
inov8

aninkainen.fi

Kiinteistövälitys *Se tuttu ja turvallinen.*

www.aninkainen.fi

Haluatko pitää asuntosi myynnissä, vai myydä sen?

Parasta palvelua, parasta asiantuntemusta, parasta markkinointia. **Siinä salaisuutemme.**

Tampere

Hatanpään valtatie 8, 33100 Tampere
Päivystys 050 569 9663

Varaa heti oma maksuton arviokäyntisi numerosta 050 569 9663

Välityspalkkio 4.96% sis.alv. tai sopimuksen mukaan.

Haluatko Intersportin parhaat tarjoukset

juuri Sinua kiinnostavista tuotteista ja lajeista suoraan sähköpostiisi? Liity Intersport Turtola Clubin etuasiakkaaksi ja nautit urheilukaupan ykkösmerkkien parhaista tarjouksista! Intersport Clubin kautta saat myös parhaat K-Plussa-tarjouksemme.

Liity Intersport Turtolan Clubiin

www.intersport.fi

Liittyminen on ilmaista.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT® CLUB

Intersport Clubiin liittyneet ovat rekisteröityneitä etuasiakkaita, jotka kuuluvat Intersportin sähköiseen asiakasrekisteriin. Rekisteriin liittyneille lähettämme mainosviestejä parhaista tarjouksistamme sekä lisäksi itse valituista tuotealueista ja lajeista noin kerran kuukaudessa.

TERVETULOA CLUBI JÄSENEKSEMME!

KIITOS
KAUDESTA
2013!

noname
WEBSHOP.NONAMESPORT.COM

NONAME BRAND STORE,
SATAMAKATU 26, 33200 TAMPERE
AVOINNA: TI-TO 13-18