Orienteering magazine number one

HALOKEENI

JOULUKUU 4/2013 (131)

Talvikauden harjoittelu. Lehden uusi nousukausi. Puuhaa oraville.

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Saana Vahvelainen
Toimituskunta:
Suvi Harju
Tytti Kirvesmies
Jutta Jussila
Taittaja:
Mikko Paunu
Kuvat:
Halokeeni Magazine
Jaakko Paasi
Juho Kinni
Lammikko
Mauri Laasonen

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättö päivä on 14. huhtikuuta 2014. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Multiprint Tampere

Web: www.pyrinto.tk

Etukansi:
Sonja Laasonen ja Anna-Reetta Reunanen Niilanpäällä Saariselällä.

Takakansi:
Miehistä tunnelmaa Sappeessa.

Kohti uusia haasteita

Edellistä pääkirjoitusta kirjoittaessa ajattelin, että kirjoitukseni joulun numeroon tulisi olemaan viimeinen pääkirjoitukseni. Itse olin puhki, ja toimituskunta oli kiireinen. Ideat olivat loppu, niitä ei itsellä syntynyt, eikä niitä myöskään lukijoilta useista pyynnöistä huolimatta tullut. Halokeenin postilaatikosta kolahtaminen vaatii koko toimituskunnalta tunteja työtä, josta kiitosta tulee vain silloin tällöin. Mannan jälkeen ilmestynyttä ja deadlinesta myöhästynyttä lätyskälehteä en ole edes lukenut, vaan häpeissäni työnsin sen piiloon kirjahyllyyn.

Onneksi aktiivinen toimituskunta oli halukas tekemään muutoksen ja ottamaan vastuuta enemmän, jotta Halokeeni saavuttaisi jälleen Saarijärven aikaisen kultakautensa. Tähänkin asiaan palataan vielä lehden sivuilla. Lukijakyselystä selvisi, että lehti halutaan säilyttää painetussa muodossa, ja juttutoiveina tuli esimerkiksi opettavaisia juttuja, karttoja, kisa-analyysejä, tilastoja, haastatteluja ja vitsikkäitä nimipalstoja. Näistä toimituskunta löysi uusia ideoita, joita nyt ja tulevana vuonna lähdetään toteuttamaan. Toimituskunta pysyy muuten ennallaan, mutta kivenkova toimittajien duo on muuttunut nyt trioksi, kun Jussilan Jutta lähti mukaan Halokeenin tekoon. Juttaan voi tutustua tämän lehden Halokiilassa.

Toivomme palautetta siitä, mitä olemme nyt tehneet. Myös kaikenlaiset ideat sisällöstä, aiheista ja ulkonäöstä ovat tervetulleita. Toimituskunta toivoo edelleen joukkoonsa lisää kirjoittajia, erityisesti miehiä tuomaan lisää uusia ideoita ja näkökulmia.

Hyvää joulunaikaa ja suunnistusvuotta 2014,

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4 Lyhyesti
s. 5 Puheenjohtajan palsta
s. 4-5 Kolumni
s. 6-8 Thierry
s. 9 Pyrintöläisen päiväkirja JV
s. 10-11 Golf
s. 11 Ootteks kuullu
s. 12-13 Halokiilassa JJ
s. 13 Vapaa sana
s. 14-15 Päivän pyrintöläinen HS
s. 16-17 EYOC 2013
s. 18-21 Valmennuspalsta
s. 22-23 Pyrintöläisperhe J
s. 23-25 Kaunista kaamosta katselemassa
s. 26-27 Oravanurkkaus
s. 28 Harjoituskauden ABC

Lyhyesti

25-manna. Kilpailu meni pyrintöläisittäin varsin mukavasti, ja vaikka kisapaikalla kouraan lätkäistiin plaketti, se kirkastui mitaliksi seuraavalla viikolla. Järjestäjän tietojärjestelmä kaatui, joten hyväksytystä suorituksesta saattoi olla varma vasta muutaman päivän odottelun jälkeen. Näin ei käynyt ensimmäisenä maaliin tulleelle OK Linnélle, jonka kulta vaihtui hylkäykseen. Voittoa pääsi juhlimaan Halden SK.

Suunnistuskisoissa tärkeimmät asiat ovat hyvät radat ja oikeudenmukaiset tulokset, joten onneksi edes toisessa niistä onnistuttiin heti pelipaikalla. Ja kyllähän ne tuloksetkin kai jo valmiina ovat. Pyrinnön joukkueiden sijoitukset olivat siis 3., 66. ja 240.

Keihäskisa. Perinteinen 25-mannan keihäänheitto, joka käydään kisakeskusviitoituksen varrella suunnistuskarkeloiden loputtua, ei saanut tänäkään vuonna uutta voittajaa. Hannu Saarijärvi heitti pisimmälle jo kolmannen kerran peräkkäin. Tulos saatiin kuitenkin vasta uusinnan jälkeen Aleksi Niemen antaessa hyvän vastuksen. Kolmanneksi sijoittui kisan ensikertalainen Tommi Keronen. Kilpailu oli jännittävä, mutta yleisö kaipaili selostaja-Takaluomaa tunnelmaa luomaan.

Punahilkat. Punahilkkojen kapteenina jatkaa Saila Kinni, ja urheilun ulkopuolisesta toiminnasta, kuten rennoista illanvietoista sekä yhteishengestä vastaavaksi feel good –kapteeniksi valittiin Liisa Pulli. Uusia punahilkkoja ovat Johanna Viilo, Salla Saarijärvi ja Jutta Jussila. Valmennusvastuu jakaantuu ensi kaudella kahden tutun herran välillä: tiimiin palaa Mähösen Jounin aisapariksi Janne Märkälä.

Pyrintöläisiä maajoukkueeseen. Kesäsuunnistuksen maajoukkueisiin on valittu viisi punapaitaa. Naisten A-maajoukkueessa jatkavat Anni-Maija ja Venla ja B-maajoukkueeseen valittiin Saila. Nuorten Pohjola-ryhmään pääsivät Elias Kuukka sekä Aleksi Niemi.

Punavalkoinen valmennuslanka. Koko seuran yhteistreenit jatkuvat viime talven kaavaa noudattaen. Kalenteri kokonaisuudessaan on julkaistu nettisivuillamme. Myös kotileirit pyörivät viime talven tapaan tosin neljän viikon välein. Noina viikonloppuina kuntoaan pääsee testaamaan myös Pyynikin testijuoksussa.

Tasainen SM-suorittaja. Nopeiden laskutoimitusten ja Lammikon tarinan perusteella seurastamme löytyy yksi, ja vain yksi, suunnistaja, joka nappasi jokaisesta järjestetystä SM-kilpailusta plaketin. Tasaisilla suorituksillaan loisti Kymäläisen Sanni, joka siis sijoittui D20-sarjassa jokaisessa kesäsuunnistuksen SM-kilpailussa kymmenen joukkoon. Hienoa Sanni!

Punakoneen polkujuoksucup. Punakone on pistänyt tuulemaan järjestelyrintamalla. Miehemme järjestävät ensi keväänä yhteistyössä Inovin kanssa viisi osakilpailua kattavan polkujuoksucupin. Eri puolilla Tamperetta juostavasta cupista tullaan taatusti kuulemaan lisää.

Kolumni

Suvi Harju

Halokeenin nykytila. Halokeenin toimituskunnassa kuohuu. Kukaan ei keksi juttuideoita, deadlinet tulevat aina yllättäen ja päätoimittajalla on pinna kireällä. Pari viimeisintä lehteä hävettävät laihuudellaan. Jotain on tehtävä, mutta mitä? Irtisanotaan kaikki ja palkataan uusi toimituskunta? Ei taida löytyä uusia tulokkaita. Lopetetaan koko lehti? Ei kai sentään.

Itse liityin seuran jäseneksi vuonna 2000 ja siitä lähtien olen lukenut Halokeenia. Yhä edelleen palaan 2000-luvun alun lehtiin, koska ne ovat juuri sellaisia kuin Halokeenin nytkin pitäisi mielestäni olla: paksuja, mielenkiintoisia, hauskoja ja sopivasti sisäpiirille kohdistettuja. Niinpä lähdin Kaupin kopille hakemaan inspiraatiota tähän luomistuskaan. Kopilla on yksi ainoa lukollinen kaappi, jossa säilytetään mitäpä muutakaan kuin Halokeeneja. Onneksi sain kuitenkin raavittua kokoon muutamia lehtiä ympäri koppia.

Luin vanhoja lehtiä, ja olihan ne jutut hyviä. Ja niitä oli paljon. Tajusin kuitenkin, että moni teksti sisältää paljon sisäpiirijuttuja, jotka ovat tapahtuneet silloin 2000-luvun vaihteessa. Moni asia oli muutenkin erilailla silloin, eri ihmiset olivat toimijoina ja olihan tietysti maailmakin erilainen. Toimituskuntaa nauratti 2/1998 Halokeenin pääkirjoituksen lause: ”Tiesitkö muuten, että 90 % jutuista siirtyy Halokeenin toimitukseen kirjoittajilta nykyään sähköpostilla. Kätevää on siis nykyajan tiedonsiirto.”
Vaikka vanhoja juttuja ei voikaan toistaa, löytyi lehdistä myös käyttökelpoisia juttuideoita. Tämän lehden sivuilta

Puheenjohtajan palsta

Juha Laakkonen

Tervehdys täältä kotisohvalta. Kyynärsauvat lepäävät vieressäni ja haaveenani on päästä tästä ylös ja ulos, kun ajatukseni on saatettu paperille. Kaikkea se urheilu teettää vanhalle miehelle, mutta periksi ei anneta.

Viikko sitten kävimme Tukholmassa pokkaamassa liiton juhlagaalassa Suomen Parhaan Suunnistusseuran palkinnon Lammikon kanssa. Risteilyllä oli meidän maajoukkue-edustajat hyvin edustettuna. Liitto muokkasi hieman toimintatapojaan ja palkitsi ensimmäisen kerran lajin historiassa saman seuran parhaaksi. Viimeiset 5 vuotta olemme olleet kaikilla mittareilla ykkönen.

Loistava kausi jälleen takana. Päällimmäisenä ajatuksissa kuitenkin hienosti menneet Vuokatin MM-kisat. Taisin olla ainoa jaostostamme, joka ei sinne valitettavasti päässyt tulemaan. Samaan aikaan oli nuorten EM-kisat Ratinassa, jossa olin talkoilemassa ja edustamassa Pyrintöä.

Pyrintö on erinomainen esimerkki seurasta, jossa yhteisöllisyys näkyy jopa ulospäin.

Tuntuu siltä, että joka sektorilla olemme taas menneet eteenpäin ja edustusurheilijamme ovat taas askeleen lähempänä maailman kärkeä. Tämä tilanne toivottavasti näkyy tulevan vuoden yhteistyökumppaneiden määrässä myös. Tämä menestys on saatava hyödynnettyä.

Risteilyllä tuli esille että naapurimaassamme Ruotsissa lähes jokaisella isommalla seuralla on seuramaja. Tämä on lisännyt heidän yhteisöllisyyttä ja toivon hartaasti, että me joskus saamme majan myös hankittua. Heillä on yhteisiä päiviä, jolloin he istuvat perheineen majalla, ja nekin, jotka eivät harrasta suunnistusta, voivat tuntea kuuluvansa seuraan. Monet kotimaiset suunnistusseurat sanoivat, että Pyrintö on erinomainen esimerkki seurasta, jossa yhteisöllisyys näkyy jopa ulospäin (esim. fanipaidat Vuokatissa).

Mielestäni toimivan seuran yhteisöllisyyteen kuuluu:

- Seuran perustehtävät kaikille selvillä
- Seura tukee jäseniään
- Seuran sisällä työt on selkeästi määritelty
- Yhteiset pelisäännöt on sovittu
- Vuorovaikutus avointa ja tiedonkulku on sujuvaa
- Toimintaa arvioidaan ja kehitetään jatkuvasti

Aivan kuin meidän strategiaan kuuluukin. Kuten huomataan, mikään näistä asioista ei synny itsekseen vaan niiden eteen on tehtävä kovasti töitä. Näihin töihin kutsunkin kaikki jaostomme jäsenet. Kukin tekee oman panoksemme... toiset enemmän, toiset vähemmän, mutta joka tapauksessa ollaan aktiivisia. Tämä antaa enemmän kuin se ottaa ja pääsee samalla hetkiseksi eroon arjesta, ja aivot saa hieman erilaisia virikkeitä.

Kiitoksia kuluneesta kaudesta ja nyt sukset esille ja kohti uusia latuja. Rauhallista joulun aikaa ja menestystä uudelle vuodelle!

---

löytyy kymmenisen vuotta sitten hyvin suosittu juttutyyppi, jossa kerrotaan aakkosten avulla nyt tässä tapauksessa harjoituskaudesta. Toimituskunta ihastui myös parirankiin, kolumneihin ja ??? Ikuinen kestosuosikki Halochat palaa myös nyt uudistuneena ja päivitettynä nykyaikaan. Eihän junnusarjalaiset edes tiedä mikä se chatti oikein oli…

Itse olen tosi ylpeä siitä, että meidän jaostolla on oma lehti. Tulee sellaista mukavaa yhteishenkeä, kun kaikki osallistuu lehden tekoon ja koko jaoston kuulumisia voi lukea lehdestä. Tai näin sen ainakin pitäisi olla. Niinpä yksi Halokeenin uudistusaskelista onkin delegoinnin kehittäminen, jotta saadaan uusia näkökulmia ja uusia ihmisiä esille. Toivoisinkin, että tästä lähtien Halokeenista voisi lukea mahdollisimman monen eri kirjoittajan tekstejä. Kun sinulta pyydetään juttua, osallistu seurahengen luomiseen ja tee se juttu. Myös kuvia ja muuta materiaalia saa lähettää. Tai vaikka jos sinulla on idea jutusta, mutta et itse koe olevasi oikea henkilö sitä toteuttamaan, lähetä ehdotuksesi meille niin katsotaan mitä pystytään tekemään. Varmasti joku sen sitten toteuttaa. Halokeeniin tulevat jutut ja muun materiaalin voi lähettää osoitteeseen halokeenimagazine@gmail.com.

Itse ainakin lähden täysillä mukaan tähän uudistukseen ja samaa voin sanoa Tytistä, Saanasta, Jutasta ja Mikosta. On kivempi olla tekemässä lehteä josta voi tuntea olevansa ylpeä.

Thierryn luento

Annika Viilo

Ranskalainen tämän hetken maailmanrankin ykkönen **Thierry Gueorgiou** (s. 30.3.1979) oli luennoimassa UKK-instituutilla 8.10.2013 VJ Night Run Challenge cupin yhteydessä.

Thierryn luento oli niin erinomainen paketti ajatuksineen, videoineen ja karttapaloineen, että sisällössä on pohdittavaa pitkäksi ajaksi. Tässä pieni otos luennon sisällöistä. Parhaillaan ja ensi vuoden aikana näitä taito-oppeja sovelletaan myös seuramme järjestämissä harjoituksissa. Seuraa siis kalenteria ja tule tekemään suunnistustaitoelämyksiä harjoituksiin (Thierryn lähes jokainen harjoitus on karttaharjoitus).

Luennon sisältö. Valkotaululla vilisi sanoja kuten unelma, intohimo, motivaatio, asenne, fokus, voitto, suoritus... Nämä ovat asioita, jotka ovat antaneet voimaa Thierrylle.

1) Lisäksi Thierry esitti salaperäisen kaavan: P=SxM. Tämä jääköön toistaiseksi salaisuudeksi!
2) Thierryn unelma urheilusta syntyi 11-vuotiaana, jolloin hän jo kilpaili ahkerasti ja myös voitti kilpailuja. Hän oli tuolloin ollut jo seuraamassa ainakin kaksia suunnistuksen MM-kisoja (MM 1987 ja MM 1991)
3) 12–20-vuotiaana oli perheen ohjelmassa jokakesäiset pohjoismaiden vierailut kilpailuineen, jotta suunnistusoppiminen olisi tehokasta ja kilpailuvastus olisi kovempi. Isä tuki suunnistusharjoittelua.
4) 18-vuotiaana karttaharjoittelua oli 150 tuntia vuodessa. Karttaharjoittelu määrä lisääntyi myöhemmin 300-400 tuntiin vuodessa.
5) Nuorella Thierryllä oli paljon taitoa, mutta kehitykseen kuului myös virheitä isoine pummeineen ja seikkailuineen
6) Ensimmäisissä JunnuMM -kisoissa ja MM-kisoissa, joihin Thierry pääsi jo 15- ja 17-vuotiaana ei tullut mainittavaa menestystä
7) Suuri käänne tapahtui v. 2002 aikana. Suomen MM-kisat 2001 eivät tuoneet toivottua menestystä Thierryn ollessa 18. pikamatkalla (nyk. keskimatka), vaikka suorituksessa ei ollut näkyviä virheitä. Hän pohti jatkoa kysymyksillä: Haluanko todella voittaa?, Miten voin voittaa? Pohdinnan tuloksena (ja Kalevan Rastin Börje Vartiaisen patistamana) hän muutti suunnistustekniikkaansa, asennettaan sekä henkistä valmistautumistaan.

Valkotaululla vilisi sanoja kuten unelma, intohimo, motivaatio, asenne, fokus, voitto, suoritus...

Tekniikkaan liittyviä asioita:
8) Suunnistustekniikassa näkyvyydellä on suuri merkitys eli voit hakea reitinvalintoja, joissa on parempi näkyväisyys tärkeisiin kohteisiin
9) pitkittäiset kohteet verrattuna pistemäiset kohteet. Tämä tarkoittaa sitä, että tukeudutko johdatteleviin kohteisiin, kuten mäkijonot vai yksittäisiin kohteisiin, kuten kivet. Pitkittäiset kohteet on helpompi havaita ja löytää ja ne myös pysyvät pidemmän aikaa apunasi.

10) Selkeät kohteet, joita Thierry käyttää reitinvalinnoissaan ovat erilaisia kuin ympäristön kohteet sekä näkyviä
11) Tavoitteena on täysi vauhti ja virheetön suoritus (full speed, no mistakes!) sekä suunnitelma koko ajan valmiina riittävän pitkälle eteenpäin.

Feel the forest. Tässä vaiheessa saimme nähdä videon, jossa oli esimerkki täydellisesti valmistautuvasta golfinpelaajasta, joka sulki ympäristön pois ajatuksistaan ja keskittyi ihailtavan onnistuneesti lyöntiin, joka onnistui myös täydellisesti. Tämän videopätkän ajatus oli suunnistukseen sovellettuna: 'feel the forest' – keskity karttaan ja maastoon sulkien kaikki häiriötekijät pois.

Lisää tekniikkavinkkejä:
12) Hae selkeä kohde rastin läheltä, mieluummin etuviistossa
13) Yksinkertaista suunnistusta hakemalla isoja kohteita reitillesi
14) Korkeuskäyrät helpottavat ja ovat johdattelevia -> opi lukemaan ja seuraamaan niitä!
15) Kompassin rooli: Kompassi on kuin turvavyö! Thierry katsoo kompassia joka kerta, kun katsoo karttaa.
16) Rastilta lähtiessä – katso kompassia
17) Kompassitaidot ovat tärkeitä täyden vauhdin ylläpitämiseen!

Thierryn vinkit parhaimpiin taitoharjoituksiin, jotka kehittävät niin kartanlukua kuin kompassin käyttöä:

18) Rastinottoharjoitus (lyhyitä rastivälejä, paljon uusia lähtösuuntia)

19) Väyläsuunnistus (kapea mutkitteleva karttapala, jonka reittiä pyritään seuraamaan)

Tietoa radan ja rastivälin rytmittämisestä:

20) Radoilla ja myös rastiväleillä on aina tietty rytmi

21) Suunnistuksen riskitaso vaihtelee radan ja rastivälin eri vaiheissa

22) 100 %:n keskittyminen ei ole jatkuvasti mahdollista. Havaitse tärkeät kohdat, joissa riskitaso on korkealla -> hallitse nämä kohdat!

23) Ole tietoinen tilanteen vaatimuksista

24) Thierry lukee karttaa esim. yhden pitkän tunturimaastossa olevan rastivälin aikana seuraavilla frekvensseillä, riippuen siitä miten vaativa kohta rastivälillä on menossa: 6 sek, 32 sek, 15 sek, 6 sek, 3 sek. Pääpiirteittäin niin, että rastivälin alussa tiheämpi kartanluku varmistaa rastivälin suunnitelman ja lähtösuunnan, keskivaiheilla voi pitää pidempiä kartanlukutaukoja ja taas rastia lähestyttäessä kartanlukurytmi tihenee.

25) Kokemus ja oma tietopankki auttaa arvioimaan kuinka paljon työtä erilaiset rastivälit vaativat. Suunnistus on kuin sinfonian ”flowta” (sujuvuutta / virtausta). Käytössä on erilaisia välineitä ja tekniikoita, joita käytetään tilanteen vaatimissa paikoissa

26) Ennakoivan toiminnan tulee olla mahdollisimman täydellistä. Pyri välttämään sitä, että vastaan tulee kohteita, joista et tiennyt ennen kuin näit ne.

Kilpailuista yleensä:

27) kun harjoittelet usein kilpailemista, silloin kilpailut ovat helpompia

28) kehitä vankat rutiinit

29) omat tavat ovat tärkeitä

Henkisestä harjoittelusta:

30) Ihmisen aivot eivät erota mielikuvaharjoittelua oikeasta harjoittelusta. Tämä tarkoittaa sitä, että voit harjoitella taitoasioita mielikuvina.

31) Maastotyyppi olisi hyvä olla harjoittelun myötä niin tuttu, että tunnet juoksevasi omalla takapihallasi

32) Kilpailuissa tunne pitäisi olla sellainen, että olet juossut saman kilpailun jo satoja kertoja

Itseluottamuksesta:

33) Ratkaisun avain on SINUN ja KARTAN välissä

34) Suunnittele harjoitusten ja kilpailujen aikataulu/ohjelma etukäteen (verryttelyt, ym.)

35) Olemme sitä mitä toistuvasti teemme

36) Erinomaisuus on tapa

Maailmanmestaruus. Thierryn läpimurto tapahtui vuonna 2003, jolloin hän voitti maailmanmestaruuden. Ja nyt hän on jo 11-kertainen maailmanmestari!

Keinoina olivat:

37) Valmistautuminen

38) Ei enempää eikä vähempää

39) Suunnistus on peli

40) Huolehdi kunnolla niistä asioista, joihin voit vaikuttaa

Unelmat toteutuvat:

41) Lähestymistä askel askeleelta

42) Tee lyhyen tähtäimen suunnitelmia

43) Havainnollista itsellesi minne olet menossa

44) Prosessi on kuin palapelin rakentamista

Thierrylle henkistä harjoittelua on se, että hän kuvittelee kartan avulla juoksevansa metsässä (ollessaan kotona).

Fyysisestä harjoittelusta:

45) Lumi ja jää voivat olla riski esim. loukkaantumiselle, ole järkevä talviharjoittelussa

46) Thierry on käynyt fysioterapeutin hoidossa 14-vuotiaasta asti

47) Muista rakentava harjoittelu – anna keholle harjoitusärsykkeitä

48) Jos nukkuu yön huonosti, on se usein merkki ylirasittumisesta

Muita huomioita Thierryn harjoittelusta:
49) hänellä on ollut 4 harjoituskertaa päivässä 10 päivän ajan, jonka jälkeen on ollut 7 kevyempää päivää
50) lähellä MM-kisoja ei ole enää harjoitussuunnitelmaa, vaan hän seuraa tunnetta ja toimii sen mukaan
51) ei ota aikoja radalla. Hänen harjoitusfilosofiansa ei tue ratakisoja
52) 2-3 kovaa harjoitusta viikossa ja 1 krt viikossa intervalliharjoitus
53) ei ole sprintin ihailija, mutta juoksee sprinttejä, sillä ne auttavat metsäsuunnistusta.

P=SxM. Luento kesti noin tunnin ja kaksikymmentä minuuttia ja oli täynnä mitä mielenkiintoisimpia asioita suunnistuksesta. Toisaalta, mitä helpommalta kaikki näyttää, sitä enemmän on vaadittu harjoittelua ja ajattelua sen toteuttamiseksi.

Mitä luennon salaperäinen P=SxM -kaava lopulta sisälsi? Performance = Skills x Motivation eli Suoritus on yhtä kuin Taidot kertaa Motivaatio! Tekemällä oppii ja saa myös uusia ajatuksia jatkoa varten.

Luennon paras anti oli minusta siinä, että se jätti tilaa omille ajatuksille ja antoi kannustavia vinkkejä nuorille urheilijoille.

Kiitos luennon järjestäjille sekä Thierrylle luennosta!

P.S. Totean vielä mielenkiinnolla, että myös omat parhaat taitoharjoitukseni aikanaan ovat olleet nimenomaan rastinottoharjoituksia ja viivasuunnistuksia, joissa on sama idea kuin nykyään väyläsuunnistuksissa.
- Annika Viilo

Lammikon kommentit. Kiitos Annikalle kattavista muistiinpanoista. Usealta kuulijalta olen kuullut, että paras tai top3 luento ikinä. Olen samaa mieltä: Thierry sai esitelmällään vangittua suuren ja eri-ikäisen yleisönsä mielenkiinnon ihailtavalla tavalla. Esimerkiksi golf–videopätkä oli vaikuttava (vaikka olinkin elokuvan nähnyt), koska nyt se oli napsaistu hienoon uuteen yhteyteen: 'feel the forest'.

Tärkein anti itselleni ja jopa kokonaisuudessaan Pyrinnön valmennustoiminnan kehittämiselle oli mielestäni se, että Thierryn esitelmä osui valmennustoimintamme kehittämisessä juuri oikeaan kohtaan ja korosti juuri oikeita asioita. Asioita, joita ainakin itse olen jo muutaman vuoden huomioinut junnujemme puutteina: suunnan merkityksen korostaminen (ja harjoitteleminen) ja maaston hahmotus. Ja vielä lisänä 'ole hereillä' oikeaan aikaan/huomaa riskipaikat. Tähän asti olemme – varmaan liiaksikin – opettaneet Nikulaisen mallin mukaisesti ns. kartta edellä suunnistusta.

Nyt syksyn tiistai- ja sunnuntaisuunnistustreeneissämme suunta ja käyrien hahmotus (kartasta JA maastosta) ovat korostuneet. Ja tulevat edelleen korostumaan. Paaaaaljon virheitä tehdään aivan suotta suunnan katsomattomuudesta ja/tai suunnassakulun osaamattomuudesta johtuen. Joten: tule treeneihin oppimaan ja harjoittelemaan!

Halokeeni Magazine haastatteli myös muutamaa muuta luennolla ollutta pyrintöläistä.

Severi Kymäläinen: Luento oli ihan basic, samat asiat olen kuullut ennenkin. Tai no nyt kuulin ne Thierryn sanomana ekaa kertaa, mutta asiat olivat tuttuja.

Emmi Mähönen: Sain luennolta vahvistusta omaan tekemiseen, että kyllä mun jutuissa taitaa jotain oikeaakin olla. Ja ei se iskä ihan tyhmä oo kun se on mulle näistä jutuista puhunut. Luento oli aika perussettiä, mutta tosi hyvin rakennettu esitys, siihen oli nähty selvästi vaivaa ja sitä oli mukava kuunnella. Arvostin. Ranskalainen aksentti oli hauskan kuuloista, ja loppua kohti ymmärsin paremmin.

Sari Saarijärvi: Kävi ilmi, että aika ammattilainen on kyseessä, miettii näitä suunnistusjuttuja tosi paljon. Mulle nyt jäi päällimmäisenä mieleen se mitä Thierry painotti moneen kertaan, että pitää olla motivaatio siihen hommaan. Motivaatio on kaiken lähtökohta, ja halu oppia suunnistusta ja olla parempi suunnistaja. Itselle jäi mieleen se ennakointi, että vielä enemmän vois yrittää ennakoida kun tähän asti. Olisi tosi hyvä jos saisi sen kuvan jo hyvinkin tarkkaan päähänsä vain vilkaisemalla karttaa, että mitä siellä edessä odottaa. Yleistäen ja pelkistäen, ei liian tarkkaan kuitenkaan. Reitinvalinnoista jäi mieleen, että Thierry sanoi tekevänsä niitä paljon varmojen kohteiden kautta ja korkeuskäyriä vahvasti hyödyntäen. Siihenkin voisin itse keskittyä vielä enemmän.

Kiri Huhtanen: Mun mielestä koko luento oli kyllä tosi hyödyllinen ja täyttä asiaa. Thierry antoi paljon hyviä esimerkkejä ja käytti paljon kuvia, ja ne diat oli tosi hyviä mitä sillä oli. Luennolla oli paljon just niitä suunnistusteknillisiä juttuja, mitä voisin itsekin hyödyntää. Tykkäsin myös siitä, että esityksessä oli käytännön esimerkkejä, miten jotkut rastivälit kannattais mennä. Mä luulen että tää luento oli ihan hyvä nyt tähän kohtaan, nuorempana en ehkä olisi osannut sisäistää sitä samalla lailla.

Anna-Reetta Reunanen: Luento oli hyvä ja siellä tuli paljon asiaa. Opin myös paljon uusia asioita suunnistuksesta, konkreettisena esimerkkinä kartanlukuharjoitukset. Koin että luento oli hyödyllinen, ja aion alkaa tutkia enemmän karttoja kuin ennen. Luento tuli sopivaan väliin just ennen talvikautta.

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Johanna Viilo

Osittain uudistuneessa lehdessä on uusperinteiseen tapaan esiteltynä pätkä yhden pyrintöläisen harjoittelusta. Johanna, ole hyvä! **HM**

Tunteella. Reenaan aikalailla oman mieleni mukaan ja kroppaa kuunnellen. Minulla ei ole tällä hetkellä valmentajaa, joten päätän itse kaikki reenit. En yleensä tee mitään viikkosuunnitelmaa, vaan reenaan tunteen mukaan ja yritän tehdä mahdollisimman monipuolisia reenejä. Voin joskus jopa kesken reeniä vaihtaa esimerkiksi pitkästä PK-lenkistä VK-lenkkiin, jos siltä tuntuu. Täytän harjoituspäiväkirjaa ja seuraan sen avulla mitä reenejä olen tehnyt ja mitä seuraavaksi voisin tehdä. Vuosisuunnitelma minulla on päässä mietittynä ja siitä olemme keskustelleet myös kotona. Vuosisuunnitelma on suunniteltu kauden tavoitteiden ja päämäärien mukaan.

Voin joskus jopa kesken reeniä vaihtaa esimerkiksi pitkästä PK-lenkistä VK-lenkkiin, jos siltä tuntuu.

Talvella ei tule suunnistettua paljon ja siksi yritän katsella ja analysoida karttoja mahdollisimman paljon. Kesällä taas on paljon kisoja ja niiden lisäksi suunnistan niin paljon kuin mahdollista.

Tavoitteeni ensi kaudelle on menestyä SM-kisoissa ja tärkeissä viesteissä ja myös kehittyä fyysisesti talven aikana. Tässä on pari onnistunutta harjoitusviikkoa esimerkiksi.

Viikko 39

Maanantai
Lihaskunto 30 min, PK1-lenkki 1h

Tiistai
AP Lihaskunto 45 min, pyöräily 25 min (7 km)
IP Pyöräily 25 min (7 km), lenkki 1h (10 km), josta PK1 35 min, PK2 25 min

Keskiviikko
AP PK-lenkki 1 h 35 min (13,5 km) sis. 10 x 100m, 80%), pyöräily 25 min (7 km)
IP Pyöräily 25 min (7 km)

Torstai
Lepo

Perjantai
AP Lihaskunto 45 min, PK1-lenkki 35 min (4 km), sis muutama alamäkiveto, pyöräily 25 min
IP Pyöräily: 40 min (13 km)

Lauantai
SM-yö: verkat 15 min, suunnistus VK 59 min (5,1 km)

Sunnuntai
Mikonp.suunn. verkat 20 min, suunnistus VK (sprintti) 16 min

Yhteensä 10 h 45 min

Viikko 44

Maanantai
Lepo

Tiistai
Lihaskunto 35 min, lenkki 50 min (8,5 km), josta 30 min PK, 20 min VK

Keskiviikko
Lihaskunto 20 min, PK-lenkki 1 h 50 min (16,5 km)

Torstai
Lihaskunto 15 min

Perjantai
Lihaskunto 1 h 25 min

Lauantai
VK-lenkki 55 min (9,5 km)

Sunnuntai
Lihaskunto 10 min, PK-lenkki 1 h 45 min (15,5 km)

Yhteensä 8 h 5 min

Haastan seuraavaksi **Anton Kuukan**, koska hän on menestynyt loistavasti tämän kauden aikana.

Pyrinnön golfkisat jatkuvat

Aulis Yli-Sirniö

Golf. Perinteistä kiinni pitäen, kisan voittaja kirjoittaa kilpailusta ja sen tuloksista Halokeeniin. 21. TP-Golf Invitational kisa pelattiin haastavalla Lakeside Golf Vammala Pirunpelto kentällä 23.7.2013. Sää oli lämmin, mutta tuulinen, joka vaikeutti varsinkin avauksia.

Kilpailupalkinto oli uudistunut ikuisesti kiertäväksi komeaksi patsaaksi, johon on kaiverrettu kilpailuvuodet sekä voittajien nimet.

Patsaan ikuisuus on 4 x 20 voittajaa. Viimeinen voittajamerkintä tehdään vuonna 2092. En varmaan enää silloin pelaa, olen tuolloin 146 vuotias. Ajattelin kyllä tulla katsomaan kisaa, jos saan kyydin. Uffelta en saa kyytiä, koska hänellä on tuolloin muuta menoa.

Voittajat kautta aikain. Jari Kymäläinen (1993–96, 1999 ja 2010), Aulis Yli-Sirniö (2000, 2002 ja 2013), Sari Saarijärvi (2004 ja 2006), Jarkko Kerkola (1997), Saga Andrésen (1998), Janne Märkälä (2001), Jukka Kyrölä (2003), Sami Takaluoma (2005), Ulf Andrésen (2007), Pekka Turtiainen (2008), Kari Ylikoski (2009), Jyri Ylikoski (2011) ja Mika Vuorela (2012).
Birdejä ei kukaan tunnustanut tehneensä. Itse käytin väylällä 14 nolla (0) puttia.

PISTEBOGEY kisa oli tuloksiltaan tasainen, mutta voittaja erottui selkeästi. Tulokset ovat tekstin ohessa.

SCRATCH kisa oli tasainen, mutta heikkotasoinen. Kaikilla kolmella ensimmäisellä oli sama tulos 101 lyöntiä, jota ei voi kehua. Parhaissa kisoissa lyöntimäärä on alkanut 7. Uffen korjattua tuloksia teknisesti, paremmuusjärjestys oli seuraava:
1. Pekka Turtiainen, 2. Aulis Yli-Sirniö ja 3. Mika Vuorela.

LÄHEMMÄS LIPPUA pelattiin väylällä 8. Kisan voitti ylivoimaisesti Maija Andrésen etäisyyden lipusta ollessa 9,11 metriä.

PISIN AVAUS pelattiin väylällä 13. Petteri Kähäri voitti kisan yli 200 metrin tyylikkäällä suoralla avauksella.

Kolminkertainen golfmestari Aulis Yli-Sirniö nostamassa tämänvuotista, uusittua voittopokaalia.

sija	nimi	HCP	PHCP	tulos
1	YLI-SIRNIÖ, Aulis	24,4	28	35
2	TURTIAINEN, Pekka	23,1	21	30
3	KÄHÄRI, Petteri	16,6	19	29
4	ANDRÉSEN, Ulf	27,2	25	29
5	YLIKOSKI, Kari	28	32	29
6	VUORELA, Mika	14,7	17	28
7	VIILO, Keijo	21,6	25	25
8	KYRÖLÄ, Jukka	24,2	28	25
9	YLIKOSKI, Eija	32,7	36	25
10	TAKALUOMA, Tuomas	28,0	32	24
11	ANDRÉSEN, Kaj	19,4	22	22
12	MÄRKÄLÄ, Janne	22,3	25	21
13	ANDRÉSEN, Maija	28,9	32	21
14	KYMÄLÄINEN, Jari	24,2	28	19
15	ESKOLA, Mikko	28,3	32	19
16	KANKAANPÄÄ, Hilkka	29,7	33	18

Hertz

Halokeeni sai Golf-kisa mietteitä myös Jari Kymäläiseltä. Perinteinen kisamme sai tänä vuonna myös perinteisen voittajan Piste-Bogey –muotoisessa kisassamme. Aulis Yli-Sirniö pokkasi muutaman vaisummin sujuneen vuoden jälkeen makoisan voiton, jo kolmannen kerran kisan historiassa, varsin kelvollisella tuloksella. Auliksen ylivoimainen voitto ja Pirunpellon kentälle hukatut kymmenet pallot saivatkin kanssakilpalijat toivomaan, että ensi vuonna voittaja ratkottaisiin armollisemmalla Rantakentällä. Ehkäpä näin saisimme yhä uusia nimiä iäti kiertävään pokaaliimme. Lammikko muiden muassa on ollut jo muutamana vuonna todella lähellä . . .

Jos oli Bogey –kisa ylivoimainen, niin Scratchissä sitten koettiin historian tiukin mittelö. Voittotuloksen 101 jakoivat Pekka Turtiainen, Aulis ja Mika Vuorela. Ja tulostoimisto kertoi, että tuo edellä mainittu oli myös järjestys; Pekka kun tuli sisään yhden lyönnin paremmin kuin Aulis ja Mika. Kestävyyslaji siis myös tämä golf. Lähimmäksi lippua avauksen taisi parhaiten Maija Andresen.

Kisaa alusta asti järjestellyt ja miellyttävän ilmapiirin tapahtumalle ja sen ”kilpailullisuudelle” luonut Uffe ilmoitti vuosi sitten 20. tapahtuman jälkeen luovuttavansa vetovastuun nuoremmilleen. Vaan eivätpä nuoremmat tälläkään kertaa ilman Uffen apua tapahtumasta selvinneet. Ryhmä-arvonnat sujuivat rutiinilla ja oikealla pelisilmällä, eikä tapahtuman ilmapiirinluojasta ollut epäselvyyttä tälläkään kertaa. Ensi vuonna jatketaan tätäkin tärkeää seuratoiminnan muotoa perinteille uskollisena Jaakonpäivän tietämissä ja siis Lakesiden Rantakentällä.

Ootteks kuullu!?

Punahilkat Tytti ja Emmi ovat muuttaneet kämppiksiksi Petsamoon. Seuraava askel avoparin uralla olisi koira ja sitten vauva, mutta ne jätetään kuitenkin hankkimatta.

Vitsit vitsinä, sillä oikeakin avopari meiltä löytyy: Lotta ja Severi ovat löytäneet kivan kaksion Hervannasta!

Tätä vuotta voidaan nimittää comeback-vuodeksi monella mittarilla. Halokeeni Magazinen lisäksi comebackia tekee iso joukko punahilkkoja. Anni-Maijan on jo nähty uhoavan punahilkkojen palstalla ”ens kauel voitetaan kaikki”. Nii.

Vahvella, Simolla ja Esalla alkoi ”yleisen oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi” kuntoprojekti 365. Syötteellä SM-pitkillä sovittu projekti tarkoittaa käytännössä sitä, että kolmikko sitoutui harrastamaan liikuntaa vuoden ajan yhteensä 365 tunnissa eli keskimäärin tunnin päivässä.

Halokeeni Magazine löytyy nyt myös Facebookista! Samoin Instagrammista voit bongailla halokeenimagazine-käyttäjää.

HALOKIILASSA

JUTTA JUSSILA

Halokeeni Magazine haastatteli Halokeenin uutta toimittajaa Jutta Jussilaa. Jutta lupautui, toimituksen ihmetykseksi mukaan tiimiin lähes vapaaehtoisesti ja odottelee jo innoissaan uusia haasteitaan. Tapasimme rauhallisen, mutta iloisen Jutan kotonaan Holvastissa.

HM: Kuka olet?
JJ: Olen Jutta, 17-vuotias kolmannen sukupolven suunnistaja Tampereen Pyrinnössä. Suunnistusurani lähti jo äidin vatsasta, ja taaperosta lähtien olen ollut mukana Oravapolun toiminnassa. Pienenä harrastelin lähes kaikkea mahdollista, kansantanssista cheerleadingiin. 14-vuotiaana päätin panostaa enemmän suunnistukseen ja jätin muut harrastukset.

HM: Miten uudistaisit lehteä jos saisit täysin vapaat kädet?
JJ: Tulin mukaan Halokeenin tiimiin, sillä halusin olla mukana lehden uudistuksessa, ja tuoda lisää luovuutta sivuille. Lehdestä haluaisin tehdä kiinnostavan ja pirteän. Jokaisen pyrintöläisen täytyisi olla mukana kirjoittelemassa hauskoja juttuja, jotta saataisiin lehdestä seuramme näköinen!

HM: Mistä haaveilet?
JJ: Kaikesta. Olen todellinen haaveilija! Yleensä haaveilen kesästä, voittamisesta, hyvien arvosanojen saamisesta ja tulevaisuudesta. Tällä hetkellä haaveilen kuitenkin jäätelöstä, sillä olen ollut jo jonkin aikaa herkkulakossa...

HM: Mikä oli haaveammattisi lapsena?
JJ: Olin kai tosi tylsä, sillä en tiennyt miksi haluaisin isona tulla. Naureskelin vaan pikkusiskolle joka halusi olla apinankouluttaja.

HM: Montaako kieltä osaat?
JJ: Viittä. Suomea ja ruotsia äidinkielenä, enkkua hyvin, saksaa aika hyvin ja venäjää sen verran että osaisin siellä ostaa leipää kaupasta.

HM: Minne haluaisit matkustaa?
JJ: Haluaisin tehdä maailmanympärysmatkan ja käydä kaikkialla maailmassa!

HM: Mikä on lempijouluruokasi?
JJ: Ennen en tykännyt yhtään jouluruuista ja söin pelkästään perunamuusia ja kinkkua. Nykyään haluaisin syödä kaiken mitä on tarjolla! Erityisesti perunalaatikko on minun mieleen.

HM: Mitä toivoit joululahjaksi?
JJ: Apua! En ole tehnyt toivelistaa vielä... Uudet sukset voisin tarvita.

HM: Mitkä ovat parhaimpia muistojasi suunnistusreissuilta?
JJ: Kaikki O-ringenit ovat olleet mahtavia. Myös viime kesän Tsekin reissu oli tosi kiva. Silloin otin äkkilähdön ja lensin nuorten MM-kilpailuihin yllättämään kilpailuissa juosseen Aleksin.

HM: Mikä kirjoittamisessa kiinnostaa?
JJ: Siinä voi ilmaista itseään erilaisella tavalla. Jo pienenä pidin päiväkirjaa johon kirjoittelin kaikkea tärkeää, kuten ¨Mummu oli meillä. Me syötiin porkkanaa. Sitten me mentiin ulos. Heippa.¨

Esikuvani..
Esikuviini kuuluu muunmuassa Usain Bolt ja suunnistuksen maailmanmestari Liisa Veijalainen. Boltissa pidän hänen iloisesta asenteestaan urheilua kohtaan. Urheillessa hän pitää hauskaa ja siihen minäkin pyrin. Luettuani Veijalaisen kirjoittaman kirjan, aloin arvostamaan häntä erityisen paljon suunnistajana. Voin suositella kirjaa kaikille!

5 faktaa minusta..

- Olen vasenkätinen.
- Rakastan Frendit -tv sarjaa. Olen nähnyt kaikki jaksot moneen kertaan, mutten silti voi olla nauramatta uudestaan samoille vitseille.
- Jäätelö on paheeni... Olin kesätöissä jäätelökioskilla, enkä siltikään saanut tarpeekseni!
- Tykkään piirtämisestä.
- Nauran paljon.

Talvella aion..

- Treenata paljon
- Kehittää suunnistustaitoani
- Hiihtää
- Lasketella
- Rentoutua

Vapaa sana

Vapaa sana on Halokeeni Magazinen uusi palsta, johon jokaisen mielipiteet ja palautteet ovat enemmän kuin tervetulleita. Aihetta ei ole rajattu, joten jos haluat antaa palautetta meille toimituskunnassa tai vaikkapa lumiauran kuljettajalle, foorumi on avoin! Sähköpostit osoitteeseen halokeenimagazine@gmail.com

Vastasin Halokeenin lukijakyselyyn 2013, että voin osallistua Halokeenin tekoon kirjoittamalla, koska haluan olla tekemässä hyvää lehteä, jota itsekin haluan lukea. Se tarkoittaa sitä, että olen valmis kantamaan oman korteni kekoon sen suhteen, että ikävästi viime vuosikymmenellä näivettynyt lehti saisi vähän enempi lihaa luiden ympärille. Mun mielestä Halokeeniin ei kenenkään tarvitse kirjoittaa enempää kuin yksi juttu per vuosi, koska seurassa on miljoona jäsentä. Viime vuosina vastuu yhteisestä lehdestä on päässyt vain porukalta unohtumaan, ja siitä pitäisi muistuttaa. Onneksi on ollut vielä muutamia ihmisiä, jotka ovat jaksaneet kirjoittaa, jottei lehti ole täysin kuollut. Kuitenkin toimituskunnalla on loppupeleissä vastuu siitä, että juttuja on lehdessä, vaikkei se heidän tehtävä niitä ole kirjoittaakaan. Toimituskunnan tehtävä, mun mielestä, on olla ajan tasalla siitä mitä pyrintöläisille sukupuoleen ja ikään katsomatta tapahtuu ja pyytää kirjoittamaan mielenkiintoisista tapahtumista. Pyytämistä ei saa pelätä, vastuullinen seuran jäsen kirjoittaa aina pyydettäessä ja jos unohtaa muistoksi jää huono omatunto ja toisella kerralla voi olla varma että juttua tulee edellisenkin edestä. Tsempit jatkaville ja uusille toimituskunnan jäsenille ketä ne ikänä onkaan!
Severi Kymäläinen

Halokeeniin ei kenenkään tarvitse kirjoittaa enempää kuin yksi juttu per vuosi, koska seurassa on miljoona jäsentä.

Näin on. Toimituksessa on päätetty julkaista tästä eteenpäin kaikki suunnitelmissa olleet jutut, vaikka niitä ei tulisikaan. Nähtäväksi jää kuinka monta kertaa tämä tarkoittaa tyhjää sivua.
HM

Pistin merkille, että Halokeenin toimituskunta koostuu pelkästään naisista taittajaa Mikkoa lukuun ottamatta. Mielestäni lehti kaipaisi miehistä näkökulmaa.
Pappa_57

Osuitpas asian ytimeen, mekin olemme toimituskunnan kokouksissa kaivanneet muiden herkkujemme joukkoon silmänruokaa! Jokainen mies otetaan avosylin vastaan.
HM

Lähetin jutun lehtenne sähköpostiin hyvissä ajoin ennen deadlinea. Juttua ei kuitenkaan julkaistu lehdessä. Eivätkö kaikki artikkelit kelpaakaan?
Pettynyt

Lehtemme haluaa esiintyä laatujournalismijulkaisuna, joten kriteerit jutuille ovat luonnollisesti todella korkeat. Juuri siitähän viimeisten numeroiden vähäiset sivumäärät ovat johtuneet. No hahah, oikeasti julkaisemme jokaisen saamamme jutun. Muistakaa kuitenkin kirjoittaa sähköpostiosoitteeseemme oikea määrä k- ja g-kirjaimia!
HM

Päivän pyrintöläinen

Hannu Saarijärvi

Halokeeni uudistuu. Rakkaan seuralehtemme – kuten jokaisen sen lukijankin – taival on vuosien varrella ollut mutkainen, mäkinen ja värikäs. Mutkaiset suuntaviivat on määrittänyt pitkälti kunkin lehden toimituskunta päätoimittajan johdolla. Erityisen hyvän reitin lehdellemme löysi vuosituhannen vaihteen jälkeen päätoimittajana toiminut Saarijärven Hannu, jonka lehtiä edelleen kaiholla muistellaan. Noihin lehtiin näin jälkikäteen tutustuttuani ymmärrän miksi, mutta muutama kysymys jäi silti pyörimään mieleeni. Kuka on Hannu Saarijärvi? Mistä herra löysi kaikki ideat päätoimittajauransa lehtiin? Entä mitä vinkkejä hänelle olisi antaa lehden nykyiselle toimituskunnalle?

HM: Moi Hannu. Me ei olla ikinä tavattu kanssasi, ja saattaahan tätä lukea joku toinenkin, jolle olet tuntemattomampi. Tiivistähän siis viiteen lauseeseen se mitä haluat meidän sinusta tietävän.
HS: Tarvitsen vain kolme: 1) Kahden pikkuprinsessan onnellinen isä, 2) Intohimoinen pirkkalalainen, 3) Ex-viestimies, nykyinen täsmäharjoittelija sekä maratonturisti.

HM: Mitäs sitten noin yleisesti kuuluu?
HS: Kiitos kysymästä! Oikein hyvää kuuluu, joulua odotellessa. Lenkkikengät ovat saaneet olla rauhassa syksyisen Berliinin maratonreissun jälkeen, mutta josko tässä hiljalleen saisi taas jonkinlaisesta lenkkirutiinista kiinni. Juokseminen on hieno laji.

HM: Toimit reilut kymmenen vuotta sitten jokusen vuoden Halokeenin päätoimittajana. Miten innostuit siitä alun perin ja mikä sai sinut jatkamaan siinä hommassa?
HS: Olin ensin Halokeenin toimituskunnassa mukana toimitussihteerin vakanssilla. Vuosituhannen vaihteen katveessa silloinen päätoimittaja Takaluoma onnistui tekemään jonkinlaisen taktisen manööverin ja huomasin yhtäkkiä olevani Halokeeni Magazinen päätoimittaja ja jaoston johtokunnassa. Se oli kuitenkin ehdottoman hieno juttu ja siinä elämäntilanteessa mitä mainioin harrastus, jossa sai oppia paljon uutta; sellaistakin, josta on ollut jälkeenpäin paljon hyötyä. Minun päätoimittajakaudella toimituskunnassa oli timantinkovia suunnistusjournalisteja kuten esimerkiksi ex-päätoimittaja Sammy Takaluoma ja tuleva päätoimittaja Juho Kinni. Mukana menossa olivat myös mm. pitkäaikainen taittaja-toimittaja Mikko Koivisto ja Terhi Kauppila. Vaikka työ oli kieltämättä aikaa vievää, niin se oli kyllä tällä porukalla aina hauskaa. Ja onhan Halokeeni Magazinen päätoimittajuus aina rautainen cv-merkintäkin! Päätoimittajana olin niin kauan, kun aikaa lehden tekemiseen riitti ja vähän sen ylikin. Kun seuraava päätoimittaja Kinni otti perinteen jatkajan manttelin leveille hartioilleen, oli helppo hypätä sivuun nauttimaan Halokeeni Magazinen ex-päätoimittajien eläke-eduista.

Se juoksijanpolvi tuntuu junnusarjoissa maailman julmimmalta kohtalolta, mutta ei se maailma siihen kaadu.

HM: Nyt olet naimisissa, töissä ja sinulla on lapsia. Suuria asioita kaikki, mutta mikä on muuttunut eniten päätoimittaja-ajoistasi?
HS: No, erilaisten asioiden tärkeyteen on ehkä saanut vähän enemmän perspektiiviä. Se juoksijanpolvi tuntuu junnusarjoissa maailman julmimmalta kohtalolta, mutta ei se maailma siihen kaadu. Omasta arjesta ja juhlastakin on tullut paljon monimuotoisempaa ja ehkä on jo jotain oppinut siitäkin, mikä oikeasti on tärkeää. Suunnistus ja urheilu ovat edelleenkin erittäin tärkeitä elämisen teemoja, vaikka ne pistesijoille omissa prioriteeteissa ovatkin viime vuosina valuneet. Urheilukin on lopulta korkeintaan maailman tärkein turha asia.

HM: Luontofilmien katselu Halochatin päätyttyä on myös vähentynyt?
HS: Arvoisa Halokeeni Magazinen toimittaja on tässä asiassa oikeassa.

HM: No joo, mutta vakavasti kysyen, kuka legendaarisen Halochatin valvojana oikein toimi? Tai no valvojahan aina vaihteli, mutta kuka ne hervottomat tarinat oikeasti aina keksi?
HS: Suosituin valvojahan oli ehdottomasti Jaana, mutta myös Gebre Laine ja Jake Puttonen saivat paljon kannatusta. Levottomimmat jutut syntyivät yleensä yön pimeinä tunteina ja aisapari Takaluoma & Kinni olivat aika

rautaisia tuon(kin) genren ammattilaisia. Yhteistyönä syntyi myös muutamia hyviä juttuideoita, kuten esimerkiksi "Lauttamatkailun ABC", joka valotti lukijoillemme Ruotsin lauttamatkailun luonnetta ja syvintä olemusta pyrintöläisnäkökulmasta. Kyseinen juttu on aika hyvin kestänyt myös aikaa, tosin tämän syksyn mannareissulla Viking Gracella hytissä odotti "M niin kuin Mariannekarkin" sijasta Fazerin siniset konvehdit. Niin se maailma muuttuu! Paljon hyvää palautetta tuli myös "Kuin kaksi marjaa" -kuvasarjasta, joka lienee edelleenkin jossain määrin elossa.

HM: Nykyisin sinua ei näy niin vahvasti mukana Pyrinnön toiminnassa, mutta kaiken kuulemani perusteella olet ollut huomattavan aktiivinen. Mitkä ovat parhaita muistoja noilta ajoilta liittyen sitten kisoihin, leireihin, reissuihin, Halokeeniin tai mihin vain?

HS: Yleisesti ottaen täytyy todeta, että leirit ja seuraviestit olivat erityisen upeita kokemuksia. Ainutlaatuinen yhdistelmä kovaa tekemistä ja hienoja kavereita. Toinen asia oli ja on seurayhteisö. Vaikka välillä saattaa tuntua, että eri ikäryhmät puuhaavat omia juttujaan, niin se on ehdoton rikkaus ja vahvuus, että seurassa on monenikäistä ja -tasoista porukkaa. Kolmanneksi on mainittava Punakoneen henki sen väkevimpinä vuosina. Se oli jotain hyvinkin konkreettista ja elämyksenä ainutlaatuinen. Nykyään on sitäkin tärkeämpää luottaa siihen, että syntyy uusi 2010-luvun Punakoneen henki – ei vanhaan katsomalla vaan eteenpäin nojaten. Olen todella iloinen, että miesten ykkösketjussa on todella fiksuja ja motivoituneita nuoria miehiä. He luovat Punakoneen nahkaa.

Mainittava on Punakoneen henki sen väkevimpinä vuosina.

Yksittäisiä kohokohtiakin vuosien varrelle mahtui monia. Erityisesti mieleen ovat jääneet Nuorten Tiomilan ja Nuorten Jukolan voitot viikon välein, vaikka tultiin molemmissa viesteissä toisena maaliin. Suunnistuksen MM-kisat Tampereelle 2001 olivat unohtumattomat. Sammy Takaluoman kanssa oltiin maastokuuluttajina ja eksyttiin naisten MM-viestissä matkalla yhdelle maastorasteista. Muistissa ovat vahvana myös omat SM-mitalit. Karvaimpana – joskin kasvattavana – kokemuksena mainittakoon se, että jouduin sekä 19- että 20-vuotiaana jäämään sivuun nuorten MM-katsastuksista loukkaantumisten takia.

HM: Pohjalta on hyvä ponnistaa, sanotaan. Me olemme nykyisen Halokeenin toimituskunnan kanssa päättäneet nyt ponnistaa. Mitä vinkkejä sinulla olisi antaa meille, jotta emme pyllähtäisi heti takaisin lähtömonttuun? Suoremmin kysyttynä: miten kasataan numerosta toiseen viisikymmensivuisia lehtiä täynnä mielenkiintoisia juttuja?

HS: Kannattaa muistaa, että jokainen sukupolvi tekee lehdestänsä oman näköisen. Liikaa oppia tai mallia ei kannata edellisiltä vuosikymmeniltä hakea, vaan rohkeasti antaa lehden muokkautua uusien tekijöiden myötä. Seuralehtien tekemisessä pätee myös se universaali totuus, että tekijöistä on aina pulaa. Sen vuoksi jokaisen pyrintöläisen on syytä olla iloinen jokaisesta lehdestä, jonka eteen silloinen toimituskunta iltatuntinsa uhraa. Uskon, että tässäkin asiassa pyrintöläiset ovat upeata porukkaa ja tämän oikeasti ymmärtävät. Halokeeni Magazinella on ja tulee jatkossakin olemaan institutionaalinen asema Pyrinnössä ja pyrintöläisyydessä. Nykyisillä ja toimituskunnilla on siis valta ja vastuu viedä tätä perinnettä eteenpäin

Kannattaa muistaa, että jokainen sukupolvi tekee lehdestänsä oman näköisen.

HM: Mitä sinä Halokeenista luet ja/tai haluaisit lukea?

HS: Mielestäni Halokeeni Magazinen asiakaslupaus on kautta vuosien ollut huuhaan ja asiapitoisuuden yhdistäminen pyrintöläisten ja pyrintöläisyyden palvelemiseksi. Se on myös keskeinen dokumentoinnin väline, joka tallentaa tärkeimmät tarinat, trendit ja tulokset vuosien varrelta. Minä haluan lehdestä lukea kaikkea sitä, mitä tätä tavoitetta toteuttaa. Ja samalla kertaa voisin itsekin sitoutua talkoisiin kirjoittamalla jutun otsikolla "**Suunnistajamaratoonarin ABC**". Haastan myös ex-päätoimittajat Takaluoman ja Kinnin kirjoittamaan omat juttunsa.

HM: Halochatin päivitetty versio: uhka vai mahdollisuus?

HS: Päivitettynä versiona ehdottomasti mahdollisuus.

HM: Markkinointi-ihmisenä olet varmasti hyvin perillä kaikista uusista viestinnän välineistä. Löytyykö sieltä jotain mitä me Halokeeni-Magazinen kanssa voisimme hyödyntää? Alettaisiinko twiitata ja julkaista sähköistä lehteä?

HS: Itse asiassa sähköistä lehteä mietittiin jo 2000-luvun alussa, mutta kyllä se lehtiversio silloin(kin) todettiin vahvemmaksi. Paperiversio lunastaa edelleen paikkansa myös tänään. Twitterit vaan käyttöön ja pilottikokeiluun ensi kesäksi. Sovitaanko hashtagiksi vaikka #halokeenimagazine?

HM: Entä sitten oma tulevaisuutesi? Törmääkö sinuun suurimmalla todennäköisyydellä UKK:lla, yliopistolla luennollasi, juoksulenkillä, suunnistuskisoissa vai täytyykö tässä ihan jollekin maratonille ilmoittautua, jotta voin sanoa tavanneeni legendaarisen päätoimittajan?

HS: Jos todennäköisyyksiä haluaa maksimoida, niin kannattaa tulla mukaan Pirkkalan hölkkään 6.8.2014! Siellä olen ainakin paikalla.

HM: Tsemppiä niihin haasteisiin jotka tuletkaan valitsemaan! Halokeeni-Magazine kiittää haastattelusta!

HS: Lämpimät kiitokset haastattelusta ja tsemppiä toimituskunnalle!

Viisi nopeaa halokeenin jo hiipuessa:

Nokia
Hyviä kumisaappaita ja SM-pronssia normaalimatkalta vuonna 2000.
Saariselkä
Pyrinnön hiihtoleirit ovat jääneet tyystin kokematta. Valitettavasti.
Joulukuusi
Haetaan yleensä vanhempien metsästä Sastamalasta.
Glögi
Ilman tilpehöörejä.
Loukkaantuminen
Erityisesti junnusarjoissa erityisen karvaita kokemuksia. Rohkeutta ja uskallusta levätä ja huoltaa – sitä tarvitaan, jotta nämä vältetään.

EYOC 2013

Teemu Eerola & Aleksi Niemi

Suunnistuksen nuorten EM-kisat järjestettiin 24.–27.10. Portugalissa, ja pyrintöläisiä oli kisassa peräti kaksi: Teemu Eerola ja Aleksi Niemi. Aleksi oli kesän JWOC:n jäljiltä jo kokenut arvokisailija, mutta Teemulle kisat olivat ensimmäiset. Suomi lähetti tänä vuonna ensimmäistä kertaa joukkueen myös 16-sarjoihin. Muut joukkueeseen valitut olivat 16-sarjoissa Noora Koskinen, Ella-Noora Rahkola, Veera Klemettinen, Alexandra Enlund, Olli Ojanaho, Anton Salmenkylä ja Ollipekka Heikkilä ja 18-sarjoissa Pihla Otsamo, Niina Hulkkonen, Emmi Jokela, Anna Haataja, Arto Talvinen, Topias Ahola ja Topi Raitanen.

Kisat Teemun silmin. Valintakisoihin oli tietysti kova panostus, koska EM-kisat olivat kauden päätavoite. Näitä valintakisoja olivat SM-pitkät Pudasjärvellä ja Mikonpäivän sprintti Keskustorilla. SM-pitkillä tein yhden reenin naapurimaastossa ja tietysti karsinta oli myös hyvä harjoitus, vaikka se ei mennytkään ihan putkeen. Yhdelle rastille tuli nimittäin yli 4min virhe, mutta silti kirkkaasti menin finaaliin. Finaalissa tein ykköselle pienen virheen, mutta sain homman kuitenkin haltuun ja loppu meni lähes virheettä. Mikonpäivän sprinttiin katselin ilmakuvat läpi ja suunnittelin muutaman radan. Kisa meni hyvin, tuli vain muutama reitinvalintavirhe.

Joukkueeseen valituille järjestettiin leiri Vierumäellä muutamaa viikkoa ennen kisoja. Siellä katseltiin kisakarttoja ja jaettiin maajoukkuevarusteet ja reenattiinkin jonkin verran. Leirillä oli koko kisajoukkue lukuun ottamatta Olli Ojanahoa, joka ei kuulemma Rovaniemen pohjoispuolelta päässyt tulemaan.

Kisat järjestettiin noin 80 kilometriä Lissabonista pohjoiseen pienessä kylässä. Ekana päivänä käytiin matkustuksen jälkeen illalla verkkaamassa jossakin lähikaupungissa. Majoituimme hotellissa, joka oli samalla myös kisojen event center. Parvekkeelta näkyi Atlantti ja sen isot aallot. Ruoka, jota hotellilla tarjottiin, oli hieman yksipuolista (joka päivä lihaa ja pastaa), mutta silti hyvää. Ilma oli oikein mukava +25 ja aurinkoa lähes koko kisojen ajan, vain sprinttipäivänä satoi vähän, mutta ei se haitannut mitään.

Kisaohjelmassa oli sprintti, pitkä matka ja viesti sekä henkilökohtaisten kisojen mallisuunnistukset. Omissa kisasuorituksissa ei ollut mitään kehuttavaa, mutta muulla joukkueella meni oikein hyvin. **Suomi oli kisojen paras maa!** Modeleissa oli ihan hyvä fiilis, ja suunnistuskin onnistui oikein hyvin. Kun sitten saavuttiin Obidoksen pahamaineiseen hornankattilaan, tuli pikkupojalle pupu pöksyyn ja kun verryttelyaluekin oli erittäin ahdas, oli lähes mahdottomuus tehdä ns. normisuoritus. Sprintti meni siis päin Obidoksen valkoista kiviseinää sijoituksen ollessa päälle 50.

Kun sitten saavuttiin Obidoksen pahamaineiseen hornankattilaan, tuli pikkupojalle pupu pöksyyn.

Parhaasta suomalaissuorituksesta vastasi Olli Ojanaho, joka voitti sarjansa. Aleksi oli 5. 18-sarjassa, onnittelut Aleksille!

Pitkälle matkalle olin hieman luottavaisempi. Model meni hyvin ja Ferrelin maasto oli hanskassa ja kunto kova. Mutta taas kun tultiin karanteenialueen reunalle, iski se sama pupu. Hajotin ennen starttia luupinkin, mutta onneksi Aleksilla oli varaluuppi mukana. Lähdettiin Aleksin kanssa muuten samaan aikaan, ja luulin että alkuvauhti olisi hyvä kun Alpokaan ei hirveästi karannut. Alku menikin ihan hyvin, mutta sitten iski puskan ylityksessä virhettä ja Latvian poika otti 2min kiinni ja jätti lähes saman tien. Siinä vaiheessa iski sitten tunne, että nyt tästä hommasta ei tuu yhtään mitään, ja sitten luovutus. Olli Ojanaho oli taas paras suomalainen voittaen jälleen Euroopan mestaruuden. Aleksin sijoitus oli 34.

Viestissä en päässyt joukkueeseen ja juoksin mix-viestin avausosuuden eikä sekään mennyt hyvin vaan suoraan päin Ferrelin kuivaa mäntyä. Aleksi sen sijaan oli kultajoukkueen ankkuri ja voitti Euroopanmestaruuden yhdessä Arto Talvisen ja Topias Aholan kanssa.

Aleksi sen sijaan oli kultajoukkueen ankkuri ja voitti Euroopanmestaruuden.

Parasta reissussa olivat ehdottomasti kaverit. Onnistumisen tunne olisi ollut varmasti mahtava, mutta se saa vielä odottaa. Käteen jäi rutkasti epäonnistumisia ja opetuksia.

Opetuksista ainakin päällimmäisenä tuo luovutusjuttu. Ensi kerralla on varmaan vähän helpompi lähteä tekemään hyviä suorituksia, jos ylipäätään pääsee kisoihin.

Ensi kauden tavoite on ilman muuta EYOC Makedoniassa ja siellä menestyminen. Tietysti katsastuskisoissa täytyy onnistua, jos meinaa Makedoniaan lähteä. Ensi kesänä ajattelin myös käydä vähän enemmän rata-/maastokisoja, jos niistä saisi vähän juoksuun vauhtia.

Aleksin kokemuksia kisoista. EYOC:ssa minulla oli päätavoitteena sprintti. Olin kisoja edeltävällä viikolla kipeänä ja se toi pientä epävarmuutta fyysiseen puoleen. Päätin kuitenkin vain keskittyä taitoon ja antaa juoksun tulla itsestään.

Sprintissä suoritus sujui todella hyvin, eikä tullut mitään ylimääräisiä pysähdyksiä, ainoastaan yksi väärä reitinvalinta. Kisasta jäi ihan hyvä fiilis, kun pystyi tekemään hyvän suorituksen. Huonolle juoksukunnolle ei enää voinut tietysti mitään, mutta on sekin tietysti lohduttavaa nähdä, että voi pärjätä puolikuntoisenakin kohtuullisen hyvin.

Vierumäen valmistautumisleirillä oltiin päätetty, että voitto otetaan, oli joukkue sitten mikä tahansa.

Lauantaina oli vuorossa pitkä matka. Maasto oli tuttua ja tiesin mitä tulee olemaan. Aamulla ja verrytellessä fiilis oli hyvä ja juoksu kulki. Kuitenkin lähtökellon piipatessa juoksu tuntui saman tien vähän väsyneeltä. Heti kakkoselle tein noin 1,5 min pummin ja lisää virhettä tuli radan edetessä. Lauantain koitoksesta jäi todella huono fiilis, kun suoritus oli helposti kauden huonoimpia, mikään ei toiminut! Kuitenkin piti kääntää katseet huomiseen viestiin ja unohtaa pettymys.

Viestissä meillä oli äärimmäisen kova joukkue ja Vierumäen valmistautumisleirillä oltiin päätetty, että voitto otetaan, oli joukkue sitten mikä tahansa. Joukkueessamme juoksi osuusjärjestyksessä Arto Talvinen, Topias Ahola ja mie. Luotto joukkuetovereihin oli kova. Arto avasi (turkulaisuudestaan huolimatta) tulen todella hyvin ja tuli kärkiletkassa vaihtoon. Topias jatkoi hyvää suorittamista ja tuli kärjessä vaihtoon noin 15” erolla Sveitsiin, Norjaan ja Ranskaan.

K-pisteen jälkeen vilkaisin taakseni ja näin Sveitsin, Norjan ja Ranskan kaverit vähän minua perässä. Päätin kuitenkin keskittyä vain omaan suoritukseeni ja antaa heidän imuttaa kiinni jos pystyisivät. Kolmannelta rastilta lähtiessäni näin Ranskan kaverin ja arvioin eron olevan noin 50”. Sain tehdä koko suorituksen ajan omaa varmaan työtä ja se oli hienoa. Viestin aikana tunne oli sellainen, etten olisi ollut ollenkaan kipeänä ja kaikki toimisi täydellisesti. Ja niinhän se toimikin. Oli todella hieno ja erikoinen viikonloppu.

Urheilupsykologiaa talven taitteessa

Jukka Kallio

Henkisen valmennuksen keskeisiä aiheita ovat rentoutuminen ja mielikuvaharjoittelu. Seuraavassa sovelletaan kyseisiä teemoja talvi- ja peruskuntokauteen.

Rentoutuminen

Palautumisen varmistamiseksi lepojakso on hyvä ohjelmoida jokaiselle päivälle (rentoutus tai nokoset), jokaiselle viikolle (lepo- tai kevyt päivä), jokaiselle kuukaudelle (kevyt viikko) ja jokaiselle vuodelle. Kilpailukauden päättymisen jälkeen on hyvä esimerkiksi tehdä jotain ihan muuta. Hiihtäjä Björn Dählie heitti kilpailukauden loputtua sukset nurkkaan ja häipyi kuukaudeksi tunturiin. Motivaatiosäiliöt pääsevät rauhassa täyttymään kun tarkkaavuus on suunnattu joksikin aikaa johonkin muualle kuin omaan lajiin. Rutiineista irrottava vaihe kerran vuodessa palauttaa niin henkisiä kuin fyysisiä voimavaroja ja auttaa säilyttämään rentouden. Rentous ja palautuminen peruskuntokaudella ovat yhtä tärkeitä kuin kilpailukaudella.

Rutiineista irrottava vaihe kerran vuodessa palauttaa niin henkisiä kuin fyysisiä voimavaroja ja auttaa säilyttämään rentouden.

Mielikuvaharjoittelu. Mielikuvien luomista voi opetella ja kehittää. Peruskuntokaudella myös mielikuvaharjoittelussa voidaan tehdä mielikuvia elävöittäviä peruskuntoharjoituksia. Mielikuvakykyä harjoitellaan kuvittelemalla kaikkien eri aistikanavien aistimuksia. Mentaaliharjoittelu on tehokkainta rentoutuneessa mielentilassa, siksi rentoutumisen opettelu on mentaaliharjoittelun lähtökohta. Rauhoittuminen, ympäristön poissulkeminen ja keskittyminen omaan kehoon sekä mielikuvat lämpimyydestä ja painavuudesta alentavat jännitystä ja elävöittävät mielikuvia.

Mielikuvaharjoitus 1. Rentouduttuasi kuvittele silmät kiinni seuraavia aistihavaintoja 5-10 s. / aistimus.

Visuaalinen, näkömielikuva
keltaisten koivunlehtien peittämä maa / taivaalta putoilevat märät lumihiutaleet /auringossa kimalteleva hanki

Auditiivinen, kuuloon perustuva
ukkosen jyrähdys / rankkasade peltikatolle / mopoauton käynnistys pihassa

Kinesteettinen, tunto- ja liikemielikuva
auringon lämpö kasvoilla / käden ojennus leimaamaan / kengännauhojen kiristäminen

Maku
lempiruoan maku suussa / raskaan lenkin maku suussa / raikkaan veden maku suussa

Haju
kahvin haju / pihkan tuoksu / oman hien haju raskaan harjoituksen jälkeen

Voit arvioida eläytymiskykysi eri aistikanavilla vaikkapa asteikolla 1-5 ja vertailla niitä toisiinsa. Muutaman viikon harjoittelun jälkeen voit arvioida eläytymiskykysi uudelleen ja huomata kehityksen. Jatkossa voit vaihdella mielikuvien aiheita, ja esim. visuaalisissa mielikuvissa voi vaihdella mielteen sijaintia, etäisyyttä, kokoa, väriä, kirkkautta, 3-ulotteisuutta ym. kanavapiirteitä. Auditiivisia kanavapiirteitä ovat äänen korkeus, voimakkuus, tempo, rytmi, suunta ja etäisyys. Yleensä eläytymiskyky on paras visuaalisella kanavalla, ja sitähän suunnista-ja eniten käyttää. Kartan perusteella luodaan mielikuva maastosta. Mitä elävämpi, monipuolisempi ja nopeampi mielikuvakyky, sitä nopeammin ja varmemmin suunnistus sujuu, ja on myös sitä suurempi nautinto. Mielikuvaharjoituksia kannattaa siis tehdä joka päivä.

Kartan lukemisen lisäksi mielikuvia voi käyttää monella tavalla. Niiden avulla voi hioa suoritustekniikkaa, keskittyä, ennakoida yllättäviä tilanteita, palauttaa optimaalisen tunnetilan ja vireyden ym. Liittämällä mielteeseen useampia kanavapiirteitä ja muuttamalla mielteen kokoa voidaan muuttaa siihen liittyvää tunnekokemusta ja merkitystä. Negatiivisen kokemuksen (esim. pummin) voi pienentää, muuttaa mustavalkoiseksi ja siirtää horisontin reunalle, jolloin se ei vaivaa loppusuorituksen aikana. Valittava, leuhkiva tai kateellinen kilpaveikko kuvitellaan mustavalkoiseksi pieneksi puhumaan kaukana piipittävällä äänellä. Heiveröinen, radan puolivälissä kuultu puolittainen kannustusäännähdys kasvatetaan koko suorituksen kestäväksi pauhuksi, jossa kaikki seuran kannattajat taputtavat, tömistävät ja huutavat nimeäsi radan varressa, ja huutomyrsky siivittää sinut ennätysvauhtiin!

Mielikuvaharjoitus 2. Valitse kartta, johon on piirretty paljon erilaisia karttamerkkejä. Valitse yksi karttamerkki ja kuvittele maaston kohta. Liitä siihen näkömielikuvan lisäksi sopivan aistikanavan voimakas aistimus (esim. puro – jäinen vesi, kylmän aistimus; hakkuuaukio – pihkan tuoksu tai metsäkoneen ääni; avokallio – nastarin rapina). Käy näin läpi kaikki karttamerkit.

Maasto jää paremmin mieleen, kun se näkymisen lisäksi tuoksuu, maistuu, kuuluu ja tuntuu.

Lähde: Liukkonen-Jaakkola: Psyykkinen valmennus hiihtourheilussa.

Kotileirin luento 15.11.

Severi Kymäläinen

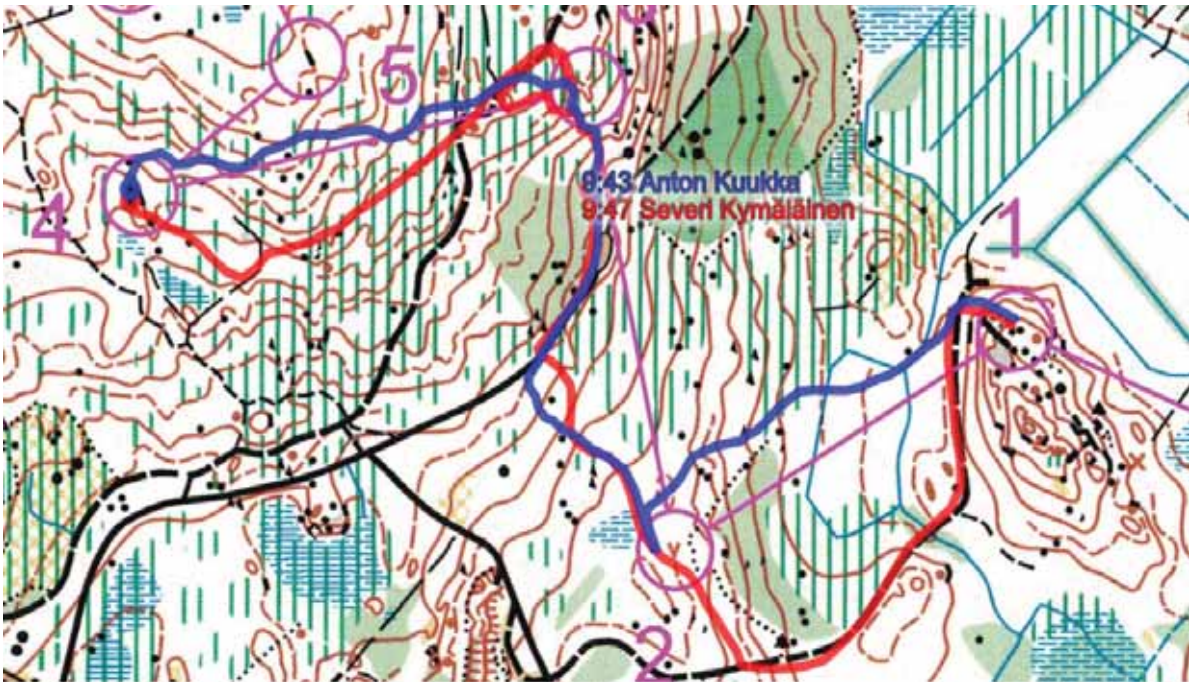
World of O:n tarjoamat työkalut suunnistustaidon kehittämiseen. Lupauduin pitämään suunnistajan ajanlaskun mukaan vuoden ensimmäisellä kotileirillä luennon aiheesta ”Netin karttavarastojen hyödyntäminen suunnistustaidon kehittämisessä”. Luentoa samaisena aamuna valmistellessani ja vielä luennoidessanikin olin siinä uskossa, että puhelen hieman aiheen sivusta, mutta näyttäähän se kuitenkin osuneen kutajoinkin jengoilleen tehtävänannon kanssa. Asia oli sen verran mielenkiintoinen ja uskon, ettei moni ihan kaikkea vielä valmiiksi tiennyt niin koin aiheelliseksi kertoa. Puoliksi lonkalta vedettynähän siitä tuli ainakin omasta mielestä ihan yllättävänkin johdonmukainen show. Luennolle paikalle vaivautuneet pääsivät kuulemaan koko esityksen ja tarkoitukseni on nyt lyhyesti yrittää koostaa tähän vain olennainen.

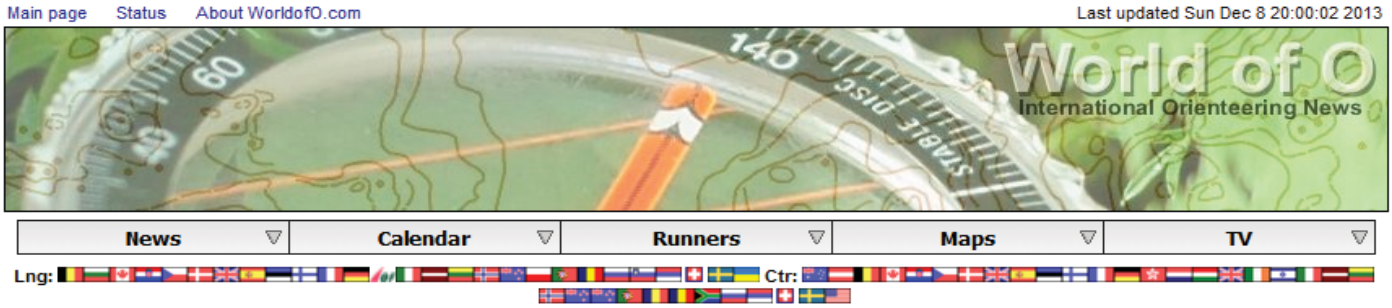
Kuka tahansa oppii ohjelmien käytön katsomalla pari vartin videota.

Norjalaisen suunnistusfanaatikko Jan Kocbachin ylläpitämä worldofo.com-sivusto on erinomainen foorumi huippusuunnistajien blogien ja kansainvälisten suunnistusuutisten seurantaan. Sivusto kerää päivittäin automaattisesti tuoreimmat päivitykset ja uutiset tarjolle kaikille kiinnostuineille. Sivuille päivittyy myös muutaman tunnin viiveellä lukuisia karttoja eri puolilta maailmaa. Kaiken kaikkiaan arkistoissa näyttää olevan kirjoitushetkellä noin 100 000 eri reeniä, joten mielikuvaharjoitustehtävät ei ainakaan tekemällä lopu. Tulevien arvokilpailuiden tai suurviestien vanhoja karttoja on myös todella näppärä hakea nimi- tai sijaintitietojen avulla.

Suurimman huomion illan aikana sai kuitenkin suunnitelmien mukaan myöskin Kocbachin nikkaroima GPS-seurantaohjelma 2D-Rerun. Ohjelma soveltuu erinomaisesti omien harjoitusten ja kilpailuiden analysointiin, mikäli vain samasta tapahtumasta on tarjolla muuta GPS-dataa kanssakilpailijoilta. 2D-rerun tarjoaa kaikki samat palvelut kuin mihin gpsseuranta-ohjelmaa joskus käyttäneet ovat tottuneet ja lisäksi useita muita helppokäyttöisiä analysointityökaluja. Analysointi on tehty halukkaille helpoksi, sillä kaikkiin WoO:n seurannassa oleviin kartta-arkistoihin (DOMA) lisätyt Quickroutella luodut reittiviivatiedostot listautuvat automaattisesti analysoitaviksi 3D-Rerunin listoille.*

*Pahoittelut kenties hieman sekavalta vaikuttaviin viittauksiin 2D-Rerunin ja 3D-Rerunin kesken. Molempia analysointiohjelmia käytetään 3D-Rerun-sivuston alta, mutta vakavaan analysointiin suosittelen 2D-Rerunin käyttöä.





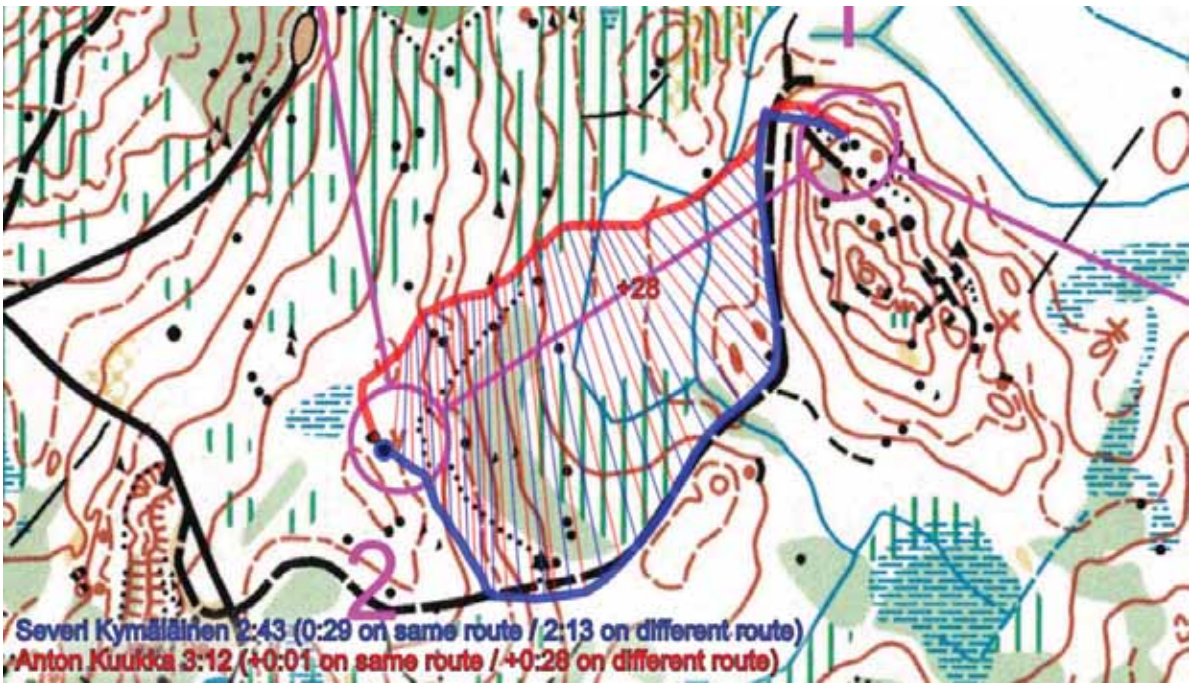
Kocbach on luonut kattavat ja esimerkkipitoiset ohjeet analysointiohjelmiensa käyttöön ja niiden tulkkaamista tähän pitäisin ajanhukkana, koska kuka tahansa oppii ohjelmien käytön nopeammin katsomalla pari vartin videota tekijän itsensä opastamana. Ohessa kerättynä parit hyödylliset linkit.

WoO:
http://worldofo.com/

WoO:n kartta-arkisto:
http://omaps.worldofo.com/

3D-Rerun:
http://3drerun.worldofo.com/

Analysointityökalujen video-ohjeistukset:
http://3drerun.worldofo.com/help.php?type=screencasts



Punakoneen kick-off

Severi Kymäläinen

29.11. - 1.12. Sappee

Akklimatisaatio. Viime tippaan jääneiden järjestelyjen myötä Punakoneen perinteinen kick-off-leiri järjestettiin jälleen vuoden tauon jälkeen, tällä kertaa korkeanpaikanleirinä Sappeenvuoren päällä. Leiripaikan sijainnin valintaan vaikutti luonnollisesti ensi kesänä korkealla käytävät aikuisten ja nuorten arvokilpailut, mistä syystä valmennusjohto näki aiheelliseksi tutustuttaa potentiaalisia arvokisaedustajiamme ohueen ilmanalaan. Tehoharjoitukset suoritettiin oikeaoppisesti pääsääntöisesti vuoren alarinteillä ja aktiivinen palautuminen huipun leirikeskuksessa. Ilahduttavan moni urheilija uskaltautui mukaan leirille, vaikka korkeanpaikanharjoittelun sisältämät riskit ovatkin varmasti kaikkien tiedossa. Muutama kaveri pääsi kuitenkin tavoitteeseensa AV:n 3000m:n ratatestissä kaksi päivää alaslaskeutumisen jälkeen, mikä ainakin heidän osaltaan kielii positiivisesta vasteesta korkeanpaikanharjoitteluun. Lopullisia vastauksia saataneen kaikkien osallistuneiden osalta ensi kevään kansallisissa.

Leiri alkoi perjantai-iltana kevyellä tutustumisella paikalliseen maastotyyppiin yösuunnistuksen merkeissä. Liekö ensimmäinen päivä korkealla sekoittanut monen suunnistusajattelun, sillä vääriä leimoja tuli enemmän

kuin laki sallii. Kaikki lähti metsään ja kaikki löysi poiskin, joten harjoitusta voitaneen pitää kuitenkin kaikin puolin onnistuneena. Kisasta ei ollut kyse, mutta minähän sen voitin.

Sappeen maili. Lauantain agendassa oli niin monta kohtaa, että aamupäivän harjoitukseen oli lähdettävä jo yhdeksän maissa. Suunnistusreeni suoritettiin majoituksesta käsin ja rata tarjosi pitkiä rastivälejä, joiden aikana päästiin nauttimaan juostavastakin maastosta. Kakkosvälillä juostiin muuten 6viljelmän poikki, josta Pyrintö on monena vuonna vetänyt istutuskuusia myyntiin. Aamupäivän harjoituksen kruunasi leirikisan prologi, joka kantoi nimeä ”Sappeen maili”. Väliaikalähdöllä toteutetusta kilpailusta kiersi urheilijoiden keskuudessa viikonlopun aikana monia huhuja. Maililla uskotaan tarkoittaneen kokonaisnoususummaa, joka radalla oli noustava päästäkseen Sappeenvuoren juurelta huipulla sijainneeseen maaliin. Radalla kysyttiin siis äärimmäisen kovaa nousukuntoa, ja sitähän on tällä porukalla ollut havaittavissa viimeiset vuodet.

Prologin perusteella määräytyivät lähtöajat illan takaa-ajoon, ja vaikkei puolilta päivin ohjelmaan merkitystä paintball-matsista hyvityssekunteja ennakkotiedoista poiketen jaettukaan ei taistelusta panoksia puuttunut. Pelissä oli hengen lisäksi oman joukkueen maine, mutta onneksi tällä kertaa selvittiin pelkin mustelmin. Siniset voitti.

Takaa-ajon lähtöajat siis korreloivat jollakin tavoin aamuisen prologin tuloksien kanssa, mutta laskentakaava oli vähintäänkin epäselvä ja lopulta päädyttiin lähtemään jossain määrin käännetyssä järjestyksessä. Ratamestarin tavoite oli kuulemma saada kaikki pois metsästä samaan aikaan ja 10-milan pitkältä yöltä tuttua lamputtomien, kartattomien ja jalattomien letkan keskeytystä lukuunottamatta näin kävikin. Aikaa korkeaan ilmanalaan totutteluun oli ollut jo toista vuorokautta, joten letkoista tippumista ei voine enää laittaa sopeutumattomuuden piikkiin. Rata oli mainio ja todella haastava, sillä rastipisteet olivat paikoitellen äärimmäisen vaikeita, kun puuta tuntui välillä olevan enemmän vaaka- kuin pystysuunnassa. Leirikisan tulostaulu jokaisen tulkittavaksi ohessa.

Pelissä oli hengen lisäksi oman joukkueen maine.

Uutta lunta oli tullut sen verran illan ja yön aikana, että sunnuntaina kaikki vastasivat maan- tai metsäautotiestön kutsuun ja suorittivat harjoitteensa kartatta. Aamupäivässä ei muuta ohjelmaa lenkin lisäksi ollutkaan kuin mökin siivous ja paikkojen kuntoon laitto. Leiri oli onnistunut ja kaikki olivat iloisia ja väsyneitä ja sitä rataa...

Viikonloppuna käytiin myös ohjatusti ja ohjaamatta lävitse Punakoneen kauko- ja lähitulevaisuutta, ja voinen paljastaa, että tästä porukasta kuullaan vielä muiltakin foorumeilta kuin Halokeenista. Ei mullakaan ole Punakoneen jäsenenä kokemusta kuin noin viideltä vuodelta, mutta uskallan silti väittää, että näin hyvää motivaatiota ja paloa itsensä kehittämiseen ei tässä organisaatiossa ole miesten puolella pitkään aikaan nähty. Saattaa kuulostaa tutulta kliseiseltä uskottelulta, mitä kuulee joka syksy seurasta kuin seurasta, mutta vakuutan, että tällä kertaa on kyse jostain ihan muusta. 10-milan 30. ja Jukolan 43. sija eivät ehkä kuulosta mairittelevilta tuloksilta, mutta pitää vain osata katsoa hieman lukuja syvemmälle. Uusi Punakone tulee, taas, ja uudet tuulet puhaltaa! Leirilläkin vieraili lauantaina yksi ensi kauden uusi vahvistus, josta ehkä lisää tässä tai seuraavassa Halokeenissa...

Pyrintöläisperhe

JUSSILAT

Kurkistus kulissien taakse. Halokeenin uudella palstalla saamme osallistua yhden pyrintöläisperheen arkeen ja kuulla asioita heistä, joita emme ehkä ennen tienneet. Palsta toteutetaan siten, että haastateltava perhe saa haastaa mukaan seuraavan perheen ja keksiä heille jonkin hauskan haasteen.

Halokeeni Magazine valitsi ensimmäiseksi haastateltavaksi Jussilan perheen, ja haastoi heidät toteuttamaan jutun kuvitukseksi perheen omakuvan vapaasti valittavalla tekniikalla. Eli piirtämällä, askartelmalla, taiteilemalla, valokuvaamalla, ihan miten vain.

Jussilat ovat yksi niistä Pyrintöläisistä perheistä, joita näkee (tai vähintäänkin kuulee) monessa Pyrinnön tapahtumassa. Perheen naiset ovat koko ikänsä olleet mukana Pyrinnön toiminnassa, kun taas isä Karin näki vielä vuosi sitten Kangasala SK:n sinivalkoisessa asussa. Vuodenvaihteessa hän kuitenkin otti valmentajan ohjakset käsiinsä Pyrinnössä. Tytöt Jutta (17), Ida (12) ja Emma (8) ovat olleet aktiivisia Oravapolun kävijöitä jo taaperosta asti, ja äiti Tiina on tuttu kasvo Metsäkoulun ohjaajissa. Jussilan perhe, olkaa hyvä!

HM: Millainen olisi teidän perheenne unelmaloma?
Jussilat: Actionloma jossain lämpimässä - suunnistusta unohtamatta! Joku paikka jossa on vesipuisto, sanoo Ida.

HM: Mistä teillä kiistellään?
Jussilat: Kodin siistinä pitämisestä, nukkumaanmenoajoista, läksyjen lukemisesta ja kaupassa kilohintojen tarkastamisesta.

HM: Perheenne pahe?
Jussilat: Myöhässä oleminen joka paikasta...

HM: Perheenne hauskin yhteinen suunnistusmuisto?
Jussilat: Kaikki rastiviikot. Etenkin Ruotsin rastiviikot ovat jääneet mieleen meille kaikille, koska niillä on sattunut ja tapahtunut kaikenlaista. Kerran auton virtaa käyttävä kylmälaukku oli kuluttanut koko auton akun ollessamme päivän Astrid Lindgrenin maailmassa ja jouduimme pyytämään starttiapua ruotsalaiselta perheeltä.

HM: Jos saisitte 100 000 euroa ekstraa käyttöönne, mihin käyttäisitte ne?
Jussilat: Lähtisimme Havaijille ja ostaisimme mulle hienon urheiluauton, sanoo Jutta. Tiinan ja Karin mielestä raha pitäisi käyttää fiksusti, joten ensiksi maksettaisiin velka pois, jonka jälkeen voitaisi miettiä uuden auton ostoa. Idan mielestä taas olisi kivaa käyttää raha urheiluvaatteisiin ja reissuihin.

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Jussilat: Ehdottomasti! Viimeisimmät kierrätetyt tavarat olivat kasa lastenkirjoja, jotka menivät serkkutytölle Kuopioon.

Jussilat vuonna 2006.

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa? Mitä teillä syödään arkena? Entäs hienompina päivinä?
Jussilat: Isi laittaa ruokaa. Kesällä grillaamme paljon vihanneksia, kanaa ja kalaa. Talvella syömme yksinkertaista ja helppoa kotiruokaa. Juhlapäivänä syömme herkkuja.

HM: Mikä eläin kukin teistä olisi?
Jutta ... Panda
Äiti ... Apina
Isi ... Koira
Ida ... Apina
Emma ... Orava
Jutta, sä voisit kyllä olla laiskiainen, kommentoi Ida.

HM: Perheenne roolitus?
Taiteellisin ... Jutta
Aamuvirkuin ... Emma
Järjestelmällisin ... Äiti
Pelle ... Ida
Taitavin suunnistaja ... Ida
Haaveilija ... Jutta
Viherpeukalo ... Emma
Kätevin ... Isi
Terveysintoilija ... Äiti
Herkuttelija ... Isi
Hajamielisin ... Ida

HM: Millainen on tyypillinen päivänne lyhyesti kuvailtuna?
Jussilat: Aamulla Emma on ensimmäisenä virkeänä valmiina, kun taas Ida mönkii ulos huoneestaan tukka sojottaen, kun äiti jo keittää puuroa. Isi ja Jutta jatkaisivat mielellään vielä uniaan. Äiti pakottaa tytöt puurolle, jonka jälkeen tytöt meinaavat myöhästyä/myöhästyvät bussista, tai vähintäänkin Ida unohtaa puolet tavaroistaan kotiin. Iltapäivällä Emma vonkuaa Whatsapissa, että saisi lähteä aikasemmin iltapäiväkerhosta. Ruoan kaikki syövät useimiten eri aikaan, koska harrastuksia ja aktiviteettejä on joka suuntaan. Pikkukakkosta katsoo enää Emma, mutta meidän kaikkien ehdoton suosikki on edelleen Rami 'keskimmäinen veli' Saarijärvi. Iltapalalle osumme usein samaan aikaan, jonka jälkeen äiti hätistelee lapset vuorotellen pehkuihin. Iltarukous ja hyvänyönpusut siivittävät kaikki nukkumaan.

HM: Kenet haastatte seuraavan lehden Pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Jussilat: Haastamme koko **Reunasen perheen** samaan aikaan UKK -jumpalle!

Kaunista kaamosta katselemassa

Tytti Kirvesmies & Suvi Harju
Mauri Laasonen (kuvat)

Kilometrikisa
Sonja ja Vahve kävivät kovaa taistelua kilometreistä. Lehden mennessä painoon Vahve johti, mutta Sonja ei aikonut antaa asian jäädä siihen.

Aikainen lintu madon nappaa
Aikaisin lenkillä lähtijä oli joka päivä Jarmo, joka hiihti jo pitkällä muiden kaapiessa puuroa lautasilta. Jarmon toive viimeiselle päivälle oli 20 kilometrin leirikisa yhteislähdöllä.

Lenkkien välisen vapaa-ajan joukkomme kulutti nykyaikaiseen malliin sosiaalista kontaktia välttäen kännyköitä ja läppäreitä tuijottaen. Vähän jouduimme toisillemmekin puhumaan, ja hauskaa ajanvietettä tarjosivat niin korttipelit kuin perinteinen lautapelikin. Leirin nuorimman polven eli Marian, 3, ja Kaarlen, 1, harrasteihin kuuluivat keittiötarvikkeiden uudelleenjärjestely sekä lauleskelu.

Namnam ruokaa!
Hiihtolenkkien jälkeen palauttelimme tuttuun tapaan Saarioisten ruuilla. Tietysti porukkamme ehti testata myös Saariselän latujen pastat, pullat ja munkit, ja herkkuja taiteiltiin myös omassa mökissämme; torttujen ja piparien tuoksu tuovat joulun!

Poron laiduntaessa lunta Tievan metsissä, Laura huushollaa ja keittää puuroa.

Punahilkkojen comeback-uho
Leirillä olleet punahilkat uhosivat koko viikon tulevasta comebackista ja reenasivatkin sen mukaisesti: yhtenä iltana mökin käytävä oli täynnä, kun 6 punahilkkaa jumppasi ja hikoili. Seuraavana aamuna naiset suuntasivat juosten Kaunispään laelle, ja mukaan liittyi myös Anni-Maija, joka ei ollut TP:n leirillä. Myös illan hiihtolenkiltä kuului kummia: "Tiättekö mitä Anni teki! No? Luisteli Laanilan mäkee alaspäin!

Huhhuh joko saa huilia?
Väsymyksen vaaniva vaara alkoi muuttua joukossamme loppu viikosta täydeksi todeksi. Nuorimmaisemme Kaarlen lisäksi toiseksi viimeisenä päivänä samanlaisen epätoivon itkukonsertin olisi halunnut järjestää myös muutama Punahilkka. Ovatko vuodet kullanneet muistot, vai jaksoimmeko kolme vuotta sitten paremmin kuin nyt? Mitä täällä tapahtuu?

Itsenäisyyspäivän ilot
Itsenäisyyspäivää juhlistimme luonnollisesti loputkin voimat imeneellä treenillä, saunomalla sekä kakulla herkuttelemalla. Ollin Kemut ovat siirtyneet Tampereelle, joten puheita ja spektaakkeleita ei Saariselällä tänä vuonna nähty. Kauneimmat joululaulut Saariselän kappelissa sekä linnanjuhlien ja Tampere-talon tsiigailu verkkarit jalassa sopi leiriläisten uupuneeseen oloon oikeastaan paremmin.

Vasemmalla pöydällä on Hillan leipomat kakut.

Alakuvassa ovat kansikuvatytöt Sonja ja Anna-Reetta.

Oikealla sivulla on kuvia juhlakansasta itsenäisyytemme yhdeksänkymmentäkuusivuotispäivänä 6.12. 2013.

Oravanurkkaus

Jutta Jussila

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Vilma Pesu**
Ikä: 10
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Hyvin sujunut Seikkailujen yö ja hauskat leiripäivät
Unelma-ammatti: Opettaja
Lempparijätski: Mango-meloni
Esikuvani: -
Kivoin aine koulussa: Liikunta
Muut harrastukset: Hiihto, partio, pianonsoitto, tanssi
Kenet haastan seuraavaksi: Ilona Tikkakosken

Nimi: **Aaro Emil Koskinen**
Ikä: 9
Ryhmä: Kompassikoulu
Paras suunnistuskokemus: Niitä on niin monta, mutta kyllä KRV 2013 on paras
Unelma-ammatti: Näyttelijä
Lempparijätski: Mansikkatuutti
Esikuvani: Mårten Boström ja Venla Niemi
Kivoin aine koulussa: Espanja ja liikunta
Muut harrastukset: Salibandy
Kenet haastan seuraavaksi: Aapo Liponkosken

Käpy purtavaksi

Yhdistä huippusuunnistajien etu- ja sukunimet oikein. Tehtävän Halokeeniin on laatinut Ida Jussila. Upean oravan on luonut Jenni Laine!

Minna	Gueorgiou
Simone	Fincke
Tove	Kauppi
Anni-Maija	Boström
Thierry	Niggli
Mårten	Alexandersson

Taitokoulun terveiset...

Taitokoululaiset ovat aktiivisia liikkujia ja osa käy lisäksi omatoimisesti seuran avoimissa harjoituksissa sekä monella on myös muita liikuntaharrastuksia useita kertoja viikossa. Ryhmässä on suunnistusoppimisen ja liikkumisen meininkiä!

Taitokoulun omat harjoitukset:
-Tiistaisin suunnistusharjoitus ulkona
-Keskiviikkoisin saliharjoitus Leinolan koululla

t. Annika

Jämin leiri

Jämin suunnistusmaraton sujui Pyrinnön osalta hyvin, vaikka koko päivän satoi. Jämin upeat kangasmaastot ovat hyvää suunnistusmaastoa. Leirillä oli myös parit treenit, joissa harjoittelimme suunnanottoa peilauksella. Radat olivat pitkiä, noin 6 kilometriä. Illalla pelasimme pimeässä lamppujen avulla leikkiä nimeltä "örkki". Söimme hyvää ruokaa Jämin hotellilla. Majoituksemme oli Jämin huoneistohotelli Lumihovi, jossa oli hienot huoneet. Jämille palaisi mielellään uudelleen :)

T. Leo

Yläkuvassa ryhmäpotretti Taitokoulun leiriltä Jämillä 26.-27.10.2013: Kuva on otettu viimeisen harjoituksen jälkeen. Monella oli kuulemma jalat jo aamulla ihan makaroonina edellisen päivän harjoituksista!

Alakuvissa on AM-viestien kuvasatoa. Vasemmanpuoleisessa kuvassa Liisa, Ilona ja Silja poseeraavat sarjan D10RR voittajina!

Oikeanpuoleisessa kuvassa vastaavasti H10RR -sarjan voittajajoukkue, jossa juoksivat Heikki, Veeti ja Aapo L.

Harjoituskauden ABC

Suvi Harju

Reeniä! Tällä sivulla on esillä ikään kuin muistilistana muutama teesi tulevaa talvea ajatellen. Pistä korvan taakse!

Aamulenkki on tärkeä etenkin jos aikoo harjoitella kahdesti päivässä.

Buffi kannattaa laittaa kaulaan kylmällä säällä. Pitää tuulta hyvin ja voi käyttää myös hengityssuojaimena kovalla pakkasella.

Craftit on päällä joka jannulla talvipakkasilla. Testijuoksussa (ks. T) voi myös käyttää yhdistelmää craft+suunnistuspaita, jos haluaa fiilistellä (ks. F) kesän koitoksia.

D-vitamiinia pitää ottaa purkista talvisin kun aurinko ei näillä leveysasteilla paljoa paista.

Etelä. Moni suunnistaja suuntaa talvella etelään harjoittelemaan sulissa metsissä ja luistamattomilla poluilla.

Fiilistely. Talven harjoituksissa kesä ja kisakausi voivat tuntua kaukaisilta, mutta aina voi mennä mielikuvissaan fiilistelemään vaikka kevään SM-keskimatkaa, josta itselle tulee tietenkin voitto. Kuka sitä nyt mielikuvissaan pummaisi?

Gainomax on hyvä palautusjuoma raskaan reenin jälkeen. Saman asian ajaa toki myös banaani.

Hiihto on yksi suunnistajan lempiharjoitusmuodoista. **J**alat eivät rasitu kuten juoksussa ja maisemat vaihtuvat kuten vesijuoksussa (ks. V) ei.

Internetiin saattaa eksyä yksi jos toinenkin talven pimeinä iltoina. Suunnistusaiheiset sivustot kuten Hevoskuuri ja World of O kannattaa pitää mielessä, tai laittaa vaikka selaimen aloitussivuksi. Tulee väkisinkin suunnistettua monta kertaa päivässä.

Jää. Liukas jää on paha juttu, ja jos käy köpelösti, voidaan tarvita jäitä. Ei siis kuulu kenenkään harjoituskauteen.

Kuivaa päälle, 59 sekunnin sääntö. Kukaan ei halua tulla kipeäksi palelemalla märissä vaatteissa.

Lenkkarit. Nastoilla tai ilman, mutta harjoituskaudella niiden pitäisi olla ulkoilemassa omistajansa jaloissa lähes päivittäin.

MyO. Uuden sukupolven harjoituspäiväkirja ja kisaanalyysi samassa paketissa. Kiva foorumi myös muiden tekemisten kyttäilyyn.

Nastarit. Kätevät liukkailla lenkkipoluilla ja talven korttelisuunnistuksissa.

Opiskeluun löytyy usein talvella aikaa enemmän kuin keväällä, ja fiksu opiskeleekin ahkerasti talvella jotta keväällä on aikaa kisata, jos vain mahdollista.

Pirkkahallissa voi juosta kovaa vakio-olosuhteissa aina silloin kun siellä ei ole messuja. Eli muutamana päivänä talvessa silloin tällöin.

Reenikaverit piristävät muuten melko yksinäistä lajiamme. Soita kaverille, juokse ovelle tai tule seuran yhteisreeneihin niin voit kuunnella muitakin kuin omia juttujasi.

Saunasta voi haaveilla jo lenkin aikana, ja parasta saunominen onkin pitkän hiihtolenkin jälkeen.

Testijuoksu. Talvikauden (lähes) ainoa kilpailu, jossa kilpaillaan itseä, kaveria ja kelloa vastaan. Muista ottaa emit mukaan ja tee uusi ennätys.

UKK-jumppa on se tapahtuma, jossa voi nähdä seurakavereita vauvasta vaariin. Liikkeisiin voi vaikuttaa ilmoittautumalla jumpan vetäjäksi. Jumpan jälkeen tarjolla on toinenkin sosiaalisia suhteita huoltava aktiviteetti, sauna.

Vesijuoksu on yksi korvaavista harjoitusmuodoista, jota voi toki harrastaa myös palauttavana tai jopa kehittävänä (vedot). Yksin kuitenkin aika tylsää puuhaa, joten kannattaa ottaa kaveri mukaan (ks. R).

WOC 2014 eli MM-kisat järjestetään Italiassa. Kisoihin on kaksi reittiä: reenaa itsesi kisakoneeseen tai varaa lentoliput ajoissa.

X-hyppy. Näitä voi harrastaa missä vain ja milloin vain, mutta kavereita puuhaan löytyy perjantaisin jumpalta (ks. U)

Yrjö. Saattaa olla läsnä kovimmissa reeneissä, jos oikein kovasti vetää.

Zzz. Uni ja lepo ovat tärkeitä palautumisen kannalta.

Åland. Ahvenanmaalla on vietetty monta pääsiäistä, ja pääsiäinenhän on aikaa jolloin pääsee ensimmäisiä kertoja sulaan metsään suunnistamaan. Tätäkin voi fiilistellä (ks. F).

Äitiä voi tulla ikävä kovissa ja pitkissä talvikauden raastoissa. Äiti on myös siitä kiva että reenin jälkeen on yleensä ruokaa tarjolla.

Överit. Ei oikein suositeltava missään muodossa, mutta jos on pakko vetää, niin vedetään sitten talvikaudella. Ehtii palautua kisakauteen, jolloin ollaan tietty tikissä.

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.

HANNU TAPANINEN
URHEILUHIEROJA
Triggerpiste

VARALAN URHEILUOPISTO
Puh. (03) 2631 273
0400 736 304

Anni-Maija Fincke suosittelee!

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

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!

11 tykkäystä

halokeenimagazine Punahilkat oottelee treffikutsuja 😉
teini_96 #finnishgirls #likeforlike #kikme #followme #oottenoloi

salme4ever Poseeraamallako sitä comebackia työstätte?? Call me anytime ;)

emmimahis Onks poropoikii näkyny? 🙈

munellu Ei paljoo näy ton mein uuden meikkistailin alta! Ripset huurustuu yhteen..

Halokeeni Magazine löysi tiensä sosiaaliseen mediaan ja tästäpä alkoi varsinainen mediamyllytys! Samaan aikaan Halokeeni Magazinen sähköpostilaatikko alkaa täyttyä kiihkeistä viesteistä.

jaana.juntunen@sahkoposti.fi
Kuulin Jutalta, että teillä on joku uusi korvaaja Halochatille. Tosi kiva, kun keksitte tommoisen, olenkin jo kaivannut Halochattia, kun nyt on tässä pitänyt muille foorumeille chattailla. Mitenkäs siihen pystyy osallistumaan?

haile@sahkoposti.fi
Kiva, että jotain uutta tähän läpyskään vihdoin tulee, mutta tartteeko tässä nyt noiden somejuttujen kanssa alkaa pelleilemään?

vahve@sahkoposti.fi
Innostuin tässä lataamaan instagrammin itselleni, mutta mitenkäs se toimii? Piti nyt vielä näin sähköpostilla tähän juttuun osallistua, ja kiittää punahilkkoja hyvästä leiriseurasta Saariselälle. Taisi mun mylogger piirtää eniten kilometrejä…

Halokeeni Magazine

SÄÄNTÖKIRJAA MUKAILLEN VUODESTA 1981.

Rexroth
Bosch Group
The Drive & Control Company

NG LI

JOHN DEERE

noname