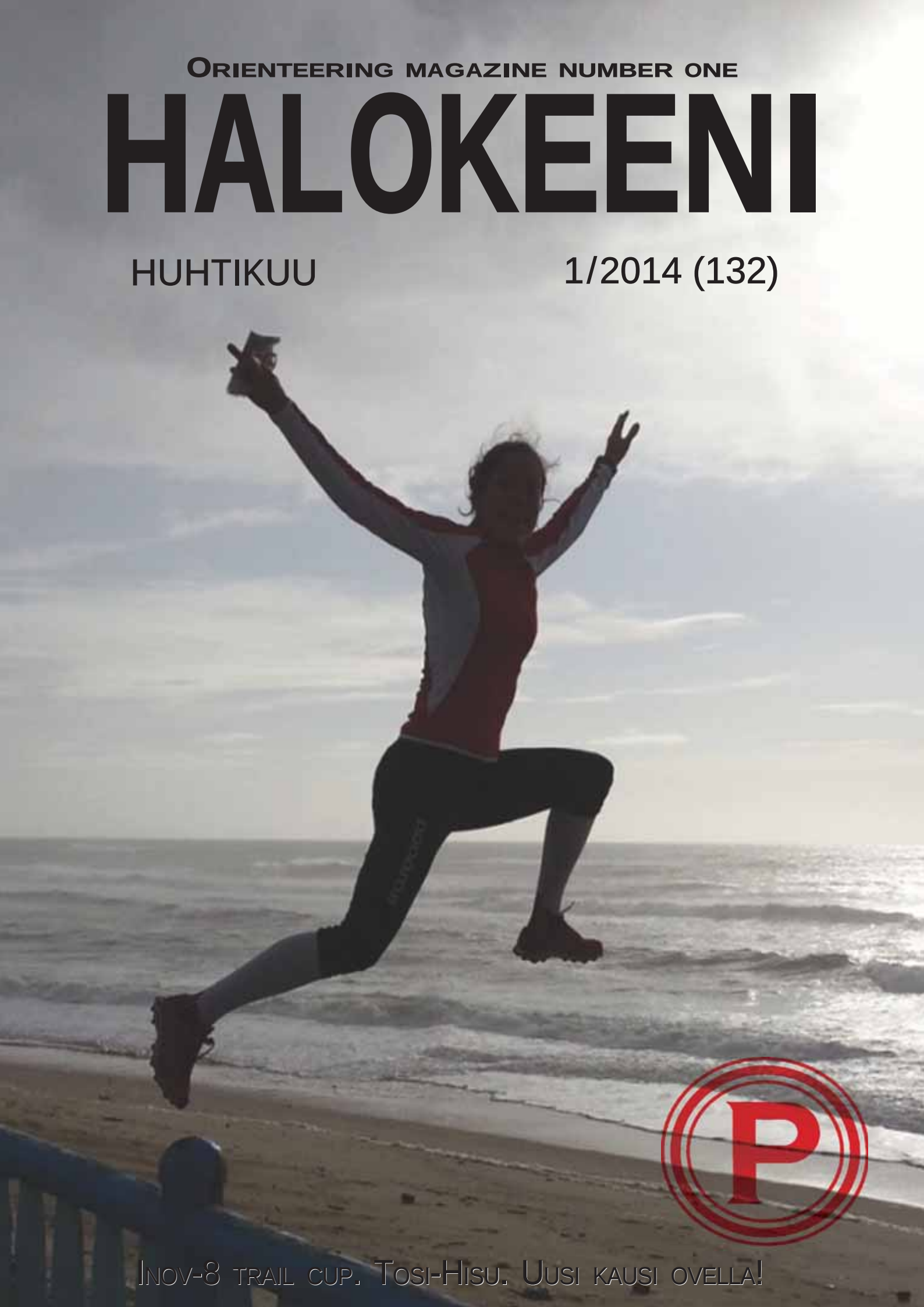
Orienteering magazine number one

HALOKEENI

HUHTIKUU 1/2014 (132)



Inov-8 trail cup. Tosi-Hisu. Uusi kausi ovella!

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

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 19. kesäkuuta 2014. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen:
halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Kopijyvä
Web: www.pyrinto.tk

Etukansi:
Venla matkalla kohti kesää ja kisoja!

Takakansi:
Halotwitter

Pääkirjoitus

Takana on erikoinen talvi. Kaikki ovat puhuneet siitä, mutta ainakin minä suunnistaja kohtasin sen vielä voimakkaammin. Turha oli muistella niitä talvia, jolloin hiihtokilometrejä kertyi lähemmäksi tuhatta. Kävinhän minä Tampereella kaksi kertaa hiihtämässä, toisen kerran jälkeen totesin, että tämä taisi tykkilumen osalta olla tässä ja onneksi olen matkustamassa vielä Pohjoiseen, siellä on sentään kunnon talvi. No, eipä ollut. Hiihtolomaviikon säätiedotus Pudasjärvelle oli vesisadetta, vesisadetta ja vesisadetta. Paluumatkalla Oulun alapuolella ei ollut enää lunta.

Mutta siihenpä liittyy myös asian kääntöpuoli, eli menneen talven toinen erikoinen asia. Lumettomissa metsissä on ollut helppo suunnistaa läpi talven. Mietinpä yhdelläkin sunnuntain pitkällä suunnistuslenkillä, että harvemmin sitä maaliskuussa on juostu Tampereella lumettomassa metsässä ja nautittu kevään tuoksuista. Lumeton talvi toi haasteen myös TosiHisun järjestämiselle, jos nyt TosiHisun kohdalla haasteista voidaan edes puhua. Myöhemmin lehdestä onkin mahdollista lukea TosiHisusta ja sen kuusivuotisesta historiasta, kuten myös maajoukkueen leirityksistä ja Pyrinnön naisten Portugalin leiristä.

Pyrinnön suunnistajien joukko on kasvanut taas mukavasti uuden suunnistusvuoden alkaessa. Uusien pyrintöläisten haastatteluja on lehdessä useita, ja ne luultavasti jatkuvat vielä seuraavassakin lehdessä. Kaikille uusille pyrintöläisille Halokeeni Magazine toivottaakin tervetuloa sekä iloisia lukuhetkiä upean seuralehtemme parissa!

Iloisia suunnistus- ja lukuhetkiä toivottaen,

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4	Kolumni & Lyhyesti
s. 5	Puheenjohtajan palsta
s. 6-7	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 8	Pyrintöläisen päiväkirja AK
s. 9	Päivän pyrintöläinen TM
s. 10-11	Halokiilassa RL & AH
s. 12	Pyrintöläisperhe Reunaset
s. 13	Uusia pyrsäläisiä
s. 14-15	Hiihtoloma Portugalissa
s. 16-17	Terveisiä Venlalta
s. 18-19	Valmennuspalsta: viestit
s. 20-21	Oravanurkkaus
s. 22-23	Suunnistajamaratoonarin ABC
s. 24	Tosi-Hisu
s. 25	Ootteks kuullu!?
s. 26-27	Inov-8 trail cup

Atro Vuolle

www.atrovuolle.fi

Pyrinnön suunnistajien pitkäaikainen yhteistyökumppani

Kun ei ikinä voi olla tyytyväinen

Ellu Munukka

Suunnistusmaailma on raadollinen. One day you're in and the next one you're out. Mun kohdalla tää out iski siinä vaiheessa kun siirryin nuorista pääsarjan. Suunnistus alko aiheuttaa enemmän negatiivisia kuin positiivisia tuntemuksia, mä en ollut ikinä riittävän hyvä tai käyttänyt tarpeeksi aikaa *vain suunnistukselle*. Saatoin ahdistua jo kisaa edeltävänä iltana siitä, mitä sanon ihmisille, jotka tulee kysymään kisan jälkeen "*No mikäs on, kun Ellulla ei kulje?".* Keskityin selittelemään virheitä tai huonoa virettä tutuille ja tuntemattomille, vaikka oikeasti koin suunnistaneeni hyvin. Vastaus olisi luultavasti löytynyt siitä sarjan vaihdosta, mutta en mä sitä silloin tajunnut. Silti se joka kerta satutti kun hyvin menneen kisan jälkeen muut ihmetteli mun huonosti mennyttä kisaa. Ajauduin kierteeseen, jossa mikään ei enää riittänyt mulle itsellenikään, enhän mä voinut olla tyytyväinen suoritukseen, joka muiden mielestä oli huono.

Haastankin teidät olemaan tyytyväisiä jokaiseen suoritukseen, jolla pääsitte omalle tasollenne.

Suunnistaja ei koskaan ole tarpeeksi hyvä, ainakaan omasta mielestään. Suunnistuspiireissä ollaan myös äärettömän kriittisiä ja tavoitellaan täydellisyyttä lajissa, jossa virheet ovat lähes välttämättömiä. Lajia, jossa joka suorituksessa huipullakin jää jotain paranettava, harrastaa silti valtava määrä perfektionistejä. Omista hyvistä suorituksista ei osata nauttia, kun yleinen asenne on se, että *olisi voinut mennä paremminkin*. Joskus suorituksesta iloitseminen tuntuu lähes kielletyltä, jos parantamisenkin varaa kerran löytyy. Kisoissa suurin osa meidän pyrintöläistenkin seurateltalle suorituksen jälkeen palaavista on pettyneitä ja selitys virheisiin on valmiina, myös silloin, kun suoritus on metsässä ollut *omaa tasoa*. Tuntuu myös, että suunnistaja saa suurinta tyydytystä rastienväliaikojen vertailusta, kun saa oikein kaivaa kaikki virheensä esiin, selitellä.

Tätä kirjoittaessani on kiirastorstai ja suunnistuskausi lähtee tulevan viikonlopun myötä kunnolla käyntiin. Pitkästä aikaa mä lähden uuteen suunnistuskevääseen suurella innostuksella. Varpaissa jo kihelmöi päästä illalla ensimmäiseen pääsiäisleirin harjoitukseen. Mä olen innoissani, koska nautin suunnistamisesta ja aionkin olla tyytyväinen joka kerta kun löydän rastin suht sujuvasti ja saan pidettyä homman kasassa. Oon ottanut sen verran etäisyyttä lajiin, etten enää odota itseltäni suoritusta, johon mulla ei taidot riitä. Aion myös tehdä virheitä, koska silloin tiedän menneeni taitoni äärirajoilla. Äärirajoilla mä kehityn.

Haluankin herätellä teitä kaikkia pyrintöläisiä miettimään, mikä on *sun oman tasoinen suoritus* ja milloin *sun kuuluisi olla suoritukseesi tyytyväinen.* Jos Jukolaan mennessä ei kauteen ole mahtunut kuin pettymyksiä ja riittämättömyyden tunnetta, on varmasti paikallaan omien odotusten tutkaileminen. Erityisen tärkeää tämä on sarjaa vaihtaville nuorille, jotka ikänsä puolesta antavat vanhemmille tasoitusta. Kärjistetysti voitaisiin kysyä: voiko olla pettynyt, jos ihan oikeasti ei ole rahkeita parempaan? Kun oma taso on selvillä, haastankin teidät olemaan *tyytyväisiä* jokaiseen suoritukseen, jolla pääsitte omalle tasollenne.

Nautitaan alkaneesta suunnistuskaudesta!
Ellu

Lyhyesti

Iltarastitoimikunta ja Pyrintö muistivat Penan ansiokasta ja pyyteetöntä Iltarastiaherrusta 35 vuoden ajalta myöntämällä hänelle ainaisilmaiskortin Tampereen iltarasteille! Ohessa kaksi kuvaa Penasta, tuo tuttu keltainen liivi yllään. Oikean sivun haastattelukuvassa taustalla Jari Kymäläinen.

Lyhyesti vuonna 1994
USA:ssa New Yorkin osavaltiossa suunnistetut MM-kisat olivat pitkiin aikoihin menestyksekkäimmät MM-kilpailut suomalaisittain. Timo Karppinen ja Annika Viilo nappasivat henkilökohtaiset hopeamitalit, Eija Koskivaara pronssisen. Miesten viestijoukkue oli alle minuutin voittajalle hävinneenä kolmas ja naisten joukkue Ruotsin jälkeen toinen, kun Norja hylättiin hopeasijalta Torunn Fosslin käytettyä ei-sallittuja flunssarohtoja.

Puheenjohtajan palsta

Juha Laakkonen

Hei, tässä koneelta katselen EM-kisojen sprintin finaaleja hyvillä mielin. Meillä on erinomainen edustus kisoissa niin naisten kuin miestenkin puolelta. Tämä on upea kauden avaus ja toivon että heidän terveys sekä kunto kestää pitkän kauden rasitteet. Osa edustuksestamme oli jo Turkissa maailmancupin avauksessa ja niin **Venla, Anni-Maija kuin Sailakin** näyttivät vauhdin olevan kohdallaan.

Oravapolun harjoitukset alkoivat 10.4. täydellä tohinalla. Lapset ja nuoret olivat hienosti löytäneet paikalle ja vaikuttaa siltä, että heitä on jälleen yli 150 jo kauden alussa. Toivottavasti vanhemmat ovat aktiivisesti lasten mukana harjoituksissa, koska siitä on apua niin valmentajille kuin heille itselleenkin. Verkkarit päälle ja lenkkarit tai saappaat jalkaan – siitä se alkaa.

Toivottavasti vanhemmat ovat aktiivisesti lasten mukana harjoituksissa.

Iltarastit alkavat huomenna Takahuhdissa ja samalla vaihtuu Pyrinnön vetovastuu **Koiviston Penalta Kymäläisen Jarille**. Voi vain kuvitella mitä kaikkea on tapahtunut niiden 35 vuoden aikana kun Pena on upeasti iltarasteja vetänyt. Pena voi nyt keskittyä suunnistamiseen ja uskonkin hänen näkyvän ahkerasti rasteilla. Kiitoksia Penalle ja tsemppiä Jarille näiden saappaiden täyttämiseen.

Pyrinnön hallitus on kokoontunut alkuvuodesta muutaman kerran ja nyt käymme budjettikierrosta läpi. Talous on aina vaativaa ja kuten olemme lehdistä lukeneet siinä on oltava realisti ja malttia keskittyä asioiden hyvään hoitamiseen.

Jäsenkortit ovat lähteneet ja jäsenedut paranevat vuosi vuodelta. Näistä tiedotamme lisää kevään aikana. Jäseniä on jo lähes 1800 koko seurassa.

Tampere Games on tulossa ja **Lammikko** tarvitsee talkoo apuamme kisojen läpiviemiseksi.
Nyt kaikki kynnelle kykenevät huomio, muutama päivä kesäkuun alussa 6. – 8.6. tarvitaan panostasi eri tyyppisissä tehtävissä jotka mahdollistavat hienon tapahtuman. Yllätetään Lammikko ja laitetaan kisaorganisaatio jo hyvissä ajoin kuntoon.

Vähälumisen talven jälkeen pääsimme normaalia aikaisemmin metsään ja nyt varmasti alkaa näkyä punaista väriä metsissämme kun harjoitukset alkavat ja kotimaan kisakalenteri avautuu. Nautitaan keväästä joka puhkeaa kukkaan ja pidetään tossut liikkeessä. Muistetaan hyötyliikunta ja nautitaan ulkoilusta sen kaikissa muodoissa.

Onnea alkavalle kaudelle – toivottavasti rastit ovat oikeassa paikassa!

Ps. Pyrinnön P-blogisarja jatkuu…käykää lukemassa.

TAPAHTUI HALOKEENISSA

20 wuotta sitten

EI RAUTAA – EI KULJE

Seuraava tarina on monelle urheilijalle tuttu juttu. Niin paljon kun puhutaan rauta-arvoista, mutta silti ne tahtoo mennä kuuroille korville. Nyt lehtemme lukijat voivat tutustua erään nuoren pyrintöläisen omiin kokemuksiin ja ajatuksiin miltä tuntuu kun iskee harjoittelukielto huonojen rauta-arvojen takia. Toimitus kiittää Jarmoa ja Mikkoa omatoimisuudesta.

VERIARVOJEN TESTAUS KÄY VAIKKA MATTOTESTISSÄ.

Nuorten ryhmän vetäjä Herkmannin Herkku soitteli ja pyyteli Halokeeniin vähän juttua, että miltä se nyt niinkö tuntuu ja tässä nyt sitte päällimmäiset tunteet:

Länsi-Tampereen kävelyteillä on koiranpaskoja keskimäärin 6,28 metrin välein. Hieman askarruttaa tuo lähes tasan 2 kertaa pii, joutessani voisin siihen kehitellä jonkun algoritmin. Joutessani? Joopa joo näin on näreet. Harjoittelukiellossa ollaan keskellä hienointa talvea. Lumikökköjen potkiskeluks ja koiranläjien laskemiseks on menny. Viluttaa teeviivoilla ja ilman. Hau sou? Opixi kaikille kerron asiaa vähän avarammin.

HUHTIKUUSSA KAIKKI OLI OKEI

Vois lähtee liikkeelle vaikka jo viime keväästä. Huhtikuun kisat meni ihan kivasti. Tuntu, että oikee tämmi oli löytymässä. Sitte Hakan kisoissa nilkasta kuulu ruts. Potutti. Nivelsiteet meni ja testiykköseen pari viikkoa. Sairaslomaa ja Liljan Antin lämpö- ja sähköhoitoa, niin testiin just pääsin nilkka paketissa, mutta SM-paikka jäi muutaman kymmenen sekan päähän. Potutti. No siinä sitte nilkkaa hoideltiin vielä pari viikkoa ja kesäkuun alussa alko tuntua, että kyllä vielä lähtee. Yksillä iltarasteilla testasin jalkaa kunnolla ja oli mahtava tunne päästä taas lataan täysillä. Seuraavana päivänä oli sitte Herwoodin metsässä seuraottelu. Ja vaikka kuin hyvin teippasin ja tuin nilkkani niin eikös taas: ruts. Ja kyllä potutti. No lepoa ja hoitoa. Nyt oli kyllä säikähdys isompi ku ite nilkka ja jo viikon päästä pääsin alottaan harjottelun teemalla peruskestävyys. Tehtiin 10-16 tunnin viikkoja muutama ja jossain välissä takkusin Jukolankin läpi. Paikat jumissa piti juosta POK ja POV:kin ja arvatulla suht huonolla menolla. Potutti.

PITKÄ PUTKI RASSASI

No sitte tuli sellanen putki: Nouskin iltapika – pm-pitkä – Kainuu – Tanskassa 3-dagars – Lahtisuunnistus – Hämeen Rastit – VOL ja sitte suoraan testi 2. No paikka jäi sitte taas jotain minsan päähän ja potutti. Oli tossa putkessa sentään jossain välissä lepoviikkokin, mutta aikas tiukkaa (mutta kivaa) oli. Hämeen Rasteilla koin toisena päivänä nestehukan, mettässä tuli kova vilu ja kroppa huuti vettä. No kävellen pois ja seuraavana päivänä viikon vollille. Joteskin mulla alko tuntua, että kunto on hiipumaan päin. Vollilla olin muistisuunnistuksessa paras, mutta testijuoksussa lähes huonoin. Suunnistus sujui hyvin, mutta ei vaan pääse eteenpäin. Ei niinkö saanu ittestään irti mitään. Päätettiin vähän keventää reeniä ja saatiin siinä sitte pm:t ja sen semmoset meneen join kuin. Tässä vaiheessa kuulin, että mun kaveri VaHasta oli kärsiny koko kesän huonoista veriarvoista (hemoglobiini alle 80) ja tuli mieleen, että siitäkö se munkin takkuisuus johtuu, mutta asia jäi.

POTILAS VAINIO, TEILLÄ ON VERIARVO 104. –DODI, SATANELJÄ

No sitte helmikuun alussa koulussa (jossain tässä harjoitteluinnostuksen keskellä olin aloittanu lukionkin) oli terveystarkastus ja eikö muuta kun terkka ryntää mun luokseni ja kailottaa huonoista veriarvoista. Jaa mulla ????? – tällanen kaksmetrinen urheilijakorsto enkä yhtään väsyny enkä kalpee, vaikka on koulussa vedetty 36 tunnin viikkoja ja sen päälle 8-12 tunnin viikkotreeniä? Ei oo tosi. No tarkempaan syynnin Hatanpäälle ja hemolopiini 104 ja sillee... Että ei ihme, ettei oo kulkennu ja mä luulen, että on vaivannu jo puolesta kesästä. No nyt sitte potutti oikein raskaamman päälle. No Pietilän Karin avustuksella aika nopeesti tutkimuksiin, mutta harjoittelu seis... Miten helkutissa saan aikani kulumaan, ei noita läksyjäkään jaksa koko ehtoota tehdä. Tuppaa hermo mennä ja taravat lennellä kohti osattomia sivullisia. Tässä just kävin TAYS:ssa taas vuodattamassa sydänvertani koeputkiin. Rintalastaan lyötiin helkutinmoinen taltta ja tutkitaan jotain luuydinnestettä. Ja sitte pitää viedä vielä p- ja k-näytteetkin. Hyvä on kun tutkitaan, mutta luulen vaan, että lopputulos on sama kuin tolla edellä sanotulla hakalaisella kaverillani, että tutkitaan ja tutkitaan ja sitte annetaan purkki rautaa: mee kotios ja syä noi. Mää nimittäin luulen, että toi harjottelun lisäys yhdessä muutaman muun asian kanssa on heikentänny noi veriarvot. Siis kun multa ei mitään varsinaista sairautta oo löytynny. Mua tosissaan jurppii

tää tilanne ja haluan antaa muutaman mun mielestä hyvän neuvon kaikille niille, jokka haluu välttää tällasen ongelman:

OHJEITA:

1. Pitää syödä kunnolla. Ei noi koulun ruuat mihkään riitä. Tulee rautavajetta ja sen myötä veri laimenee ja sen myötä urheilijan maailma kaatuu. Ainakin mä koitan nyt syödä kunnon aamupalan ja kaksi lämmintä ateriaa päivässä ja sen lisäksi vielä muutaman napin vitamiinia ja hivenainetta. Ja rehuja pitää syödä. Mä en pelkästään hävitä näläntunnetta vaan hankin energiaa.

2. Harjottelua pitää lisätä maltilla oman kropan ehdoilla, pitää niinkö itte huomata miltä tuntuu ja sitte kertoo valmentajalle. Ei ne valmentajat yksin voi tietää miltä susta tuntuu.

3. Jos ei kulje niin ainoo konsti ei oo harjottelun lisäys tai systeemin vaihtaminen, vaan esimerkiksi lepo ja sellasta pohdiskelua syistä.

4. Kannattaa mennä verikokeeseen heti kun tuntuu, että jotain selittämätöntä kulkemattomuutta on liikkeellä. Ei sitä urheilijasta päällepäin nää niin selvästi kun tavallisesta jäbästä. Vai oonko jotenkin aneemisen näkönen? Mä ainakin käyn verikokeessa jatkossa 4-5 kertaa vuodessa, ihan vaan antamisen ilosta.

5. Valkeakosken ja Hervannan väliset kivikot tulee asvaltoida.

VALKEAKOSKEN KARUJEN KIVIKKOJEN TULOS.

Joo, että on tässä ollu naurussa pitelemistä. Tunnen itteni täysin terveeksi, mutten ole sitä ja olen keskellä hyvää talvea harjoittelukiellossa. Mutta on hyvää aikaa mielikuvaharjoittelulle ja noitten Riken erinomisten ajatusten pohtimiseen. Pääsis vaan soveltaan niitä mettään. Ekat tärkeet kisat on vasta toukokuun puolivälissä ja enköhän mä pian saa sellasen hyvän rautakuurin, että kotvan aikaa paskannankin pelkkää kettinkiä. Meinaan kyllä viä lähtee nääs.

Mikko Vainio H17

OLETTEKO KUULLEET

* Halokeeni onnittelee Moisanderin Jussia hienosta 8. sijasta hiihtosuunnistuksen H16 SM:ssä. Mahtavaa, upeeta! Vain reilu 5 min voitosta ja reilu 2 min mitalista.

* Muut TP-läiset: D16 24. Laura Kiiski ja 32. Riina Kuuselo (KooVeeta edustaen) ja H16 Jari Murto 47.

* Kerkolan Jarkko on käynyt Hämeenlinnasta asti ahkeraan pirkkahallin tiistaivedoissa ja keskiviikon porrasharjoituksissa.

* Juntusen Jaana on käynyt ahkarasti lauantaisin lätkävuorolla mutta valitettavasti ei ole vielä uskaltautunut jäälle saakka, ehkä jo ensi vuonna.

* Kuka mm UKK-jumpalla käyvä henkilö on EskoPond? Ensimmäinen oikean vastauksen ko henkilölle kertova saa pienen palkinnon.

* Ali, Reijo ja Jyri ovat aloittineet sukututkimuksen opiskelun.

*** Halokeenin toimitus on testannut SiniSalon hiihtohanskat ja ne on todettu erittäin hyvin käteen istuviksi. Toimitus toivoo hyvien hiihtokelien jatkuvan kun sormetkin ovat nyt hyvässä hanskassa.**

*** Oravapolku tarvitsee kompasseja, hiihtosuunnistustelineitä ja otsalamppuja. Kaivelepa varastojasi ja lahjoita hyvään tarkoitukseen ylimääräiset varusteesi. PS. Viime vuonna kompassikeräys toi mahtavan saaliin – peräti 2 kompassia – Kiitos Esa!**

*** Vainion Markulta voi kysellä seuraavia kilpailukutsuja (kaikki eivät ole vielä tulleet, mutta tilattu on):**
Norwegian O-Festival NOR 24.-26.6.1994
Sörlandsgaloppen NOR 3.-9.7.1994
Hungaria Kupa HUN 5.-7.7.1994
Norrbottensveckan SWE 7.-10.7.1994
Eskilstuna Weekend SWE 8.-10.7.1994
5-jours de France FRA 10.-14.7.1994
Hällefors 3-dagars SWE 11.- 13.7.1994
Nordvestgaloppen NOR 19.-23.7.1994

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Anton Kuukka

Aikaisen kevään helliessä tuulipukukansaa, jopa osa myöhäisherännäissuunnistajista on jo ottanut ensiaskeleensa nastareilla. Tältä sivulta voi jokainen intoa uhkuva poimia palasia omaan nastojen ropisteluunsa. Kuvassa ruusun kanssa poseeraa edelliskesän SM-erikoispitkien hopeamitalisti. Anton, avaa sanainen arkkusi! **HM**

Uusi valmentaja. Viime syksystä lähtien on Seppo Väli-Klemelä valmentanut minua ja meillä on yhteistyö sujunut tosi hyvin. Harjoittelen siis suunnitellusti ja valvovien silmien alla. Viime kauteen verrattuna on lajinomainen harjoittelu lisääntynyt, mutta määrät pysyneet suunnilleen samana.

Viikko 52 – viime jouluviikko oli aivan mahtava lumitilanteen kannalta kun lajina on suunnistus. Tuona viikkona päivät kuluivat myös sprinttikartoituksen parissa, mutta en ole merkannut niitä tähän, sillä kaduilla käveleminen ei ole kovin kummoista hommaa.

Maanantai 23.12.2013
päivä: kevyt suunnistus 51 min / 5,8 km + siirtymät pyörällä 75 min / 17,8 km

Tiistai 24.12.2013
päivä: kova suunnistus (Julkuppen 1.0) 46 min / 6,2 km + verkat 38 min / 5,7 km

Keskiviikko 25.12.2013
päivä: kevyt/pitkä suunnistus 63 min / 8,4 km
ilta: Jokkerin ventti 47 min + verkat 10 min / 2 km

Torstai 26.12.2013
päivä: pitkä suunnistus 96 min / 10,5 km

Perjantai 27.12.2013
päivä: kevyt suunnistus 53 min / 5,6 km + pyöräily 30 min / 9 km

Lauantai 28.12.2013
päivä: pitkä yhteislenkki (aseveliyhdistyksen kisat vuodelta 1941) jossa loppukiri, 122 min / 22,4 km
ilta: TP sähly 60 min

Sunnuntai 29.12.2013
päivä: Keski-Tampereen sprintti 15 min / 3,5 km + verkat 25 min / 5 km

Viikko yhteensä: 12 h 11 min

Viikko 8 – ensimmäinen viikko Huelvan leirikeskuksessa, ei siis mikään perusviikko. Ihme kyllä kestin tuon vaikka takana oli ollut kuukauden verran juoksutaukoja rasitusvamman takia. Seuraavana viikkona alkoi POM-rastiviikko ja sielläkin vielä jaksoi.

Maanantai 17.2.2014
aamu: juoksu 30 min / 5,8 km + 8 min juoksutekniikka + 15 min kuntopiiri
päivä: kevyt suunnistus 61 min / 9,9 km + verkat 22 min / 3,7 km
ilta: juoksu 42 min / 7,5 km

Tiistai 18.2.2014
aamu: juoksu 21 min / 3,8 km
päivä: kova suunnistus 60 min / 11,8 km + verkat 24 min / 4 km
ilta: juoksu 30 min / 5,7 km + 8 min juoksutekniikka + 15 min kuntopiiri

Keskiviikko 19.2.2014
aamu: juoksu 15 min / 2,5 km + 15 min kuntopiiriä
päivä: pitkä suunnistus 118 min / 17,2 km + verkat 5 min / 1km
ilta: juoksu 30 min / 5,2 km + juoksutekniikka 20 min / 1 km

Torstai 20.2.2014
aamu: juoksu 30 min / 5,2 km + juoksutekniikka 9 min + kuntopiiri 15 min
päivä: reipas suunnistus 38 min / 6,5 km + verkat 24 min / 4 km
ilta: kevyt suunnistus 23 min / 2,9 km + verkat 14 min / 2,5 km

Perjantai 21.2.2014
aamu: kevyt suunnistus 30 min / 4,5 km + verkat 6 min / 1 km
päivä: kevyt suunnistus 24 min / 3,1 km + verkat 11 min / 2 km + kuntopiiri 60 min

Lauantai 22.2.2014
aamu: 30 min / 5,3 km + 15 min kuntopiiri
päivä: pitkä suunnistus 82 min / 11 km

Sunnuntai 23.2.2014
aamu: kevyt suunnistus 47 min / 7,3 km + verkat 9 min / 1,5 km
päivä: kontrollitesti radalla 16 min / 4 km + verkat 33 min / 5,8 km
ilta: kova suunnistus 24 min / 5,7 km + verkat 30 min / 4,8 km

Viikko yhteensä: 18 h 34 min

Haastan seuraavaan lehteen suuren idolini **Pasi Raukon** esittelemään harjoittelua huippuvuosiltaan.

Päivän pyrintöläinen

Timo Mustonen

Rehtori. Päivän pyrintöläisenä esitellään jälleen ajankohtainen pyrintöläinen. Aikuissuunnistuskoulun rehtori Timo Mustonen tavoitettiin ASK:n ensimmäiseltä kerralta 14.4. UKK-instituutilta. Kun hommat on hoidettu hyvin etukäteen, Timo ehti vastata Halokeeni Magazinen toimittajan esittämiin kiperiin kysymyksiin innokkaiden aikuissuunnistajien hyöriessä ympärillä.

HM: Kerro vähän itsestäsi, kuka olet ja miten päädyit ASK:n rehtoriksi?
TM: Olen Mustosen Timo ja asun Tampereella. Perheeseeni kuuluvat vaimo Nina ja 5 suunnistavaa lasta, Vili ja Pyry, Ossi, Salla ja Samu. Suunnistuskoulun rehtoriksi päädyin, kun minua siihen tehtävään pyydettiin. Mielenkiintoinen homma!

HM: Mitä kaikkea Aikuissuunnistuskoulun rehtorin tehtäviin kuuluu?
TM: ASK:n rehtori nimitys on pelottava, tituleeraisin itseäni mieluimmin kurssivastaavana. Tehtävät ovat monipuolisia, pääosa työstä tehdään ennen Ask:n alkua. Työhön kuuluu vastailua sähköposteihin, ryhmäjakoa ja muuta organisointia. ASK on hieno formaatti ja siitä pitää pitää kiinni! Saamme toivottavasti tämän vuoden aikana n. 60 uutta aikuista hienon lajin pariin!

HM: Millainen on oma suunnistustaustasi?
TM: Oma suunnistustaustani on selkeästi enemmän harrastus- kuin kilpasuunnistusta. Menin aikoinaan lupautumaan kaveriporukkaan Tampere Jukolaan ja jäin heti kiikkiin. Nykyisin suunnistan varsin useasti myös lasten harrastamisen kautta. Parhaita saavutuksia lienee muutamat oman tason onnistumiset Jukolassa :)

HM: Omat lapsesi suunnistavat myös, oletko sinä opettanut heidät suunnistamaan?
TM: Omien lasten kanssa käytiin iltarasteilla suunnistamassa eli alkeet ja innostus suunnistukseen lienee tarttunut lapsiin sieltä. Nyt he kaikki ovat OPK:n ja NR:n pätevissä käsissä.

HM: Mitä pitää ottaa huomioon, kun suunnistuskoululaiset ovat aikuisia?
TM: Osa aikuisista ei ole suunnistanut lainkaan joten opetuksessa pitää lähteä ihan alkeista. Opetuksen tahti on taas nopeampi kuin lasten kohdalla.

HM: Mikä on parasta Aikuissuunnistuskoulussa?
TM: ASK:n aikuiset!

HM: ASK kestää 10 kertaa, ja päätöskerta on sopivasti ennen juhannusta. Silloin myös ASK:n rehtori, kuten kaikki muutkin rehtorit kesäisin, suuntaavat kesälaitumille. Mitä sinä aiot tehdä kesällä?
TM: Kesäsuunnitelmiin kuuluu lomailua perheen kanssa ja tietysti Mustosenvaaran valloitus Kuusamon Fin5:lla. Viikonloput menee suunnistuskisoissa ympäri Suomea.

HM: Mitä terveisiä haluat lähettää Halokeenin lukijoille?
TM: Terveiset kaikille Halokeenin lukijoille ja Menestyksekästä kesää!

INSTA

HALOKIILASSA

REETTA LASSILA & ANSSI HUOSTILA

Siirtoikkuna sulkeutuu. Ennen kauden alkua seuranvaihtomarkkinat kävivät tuttuun tapaan kuumina. Pyrinnön punavalkoiset olivat tällä kertaa ilahduttavasti saamapuolella, kun edustus- ja nuorten ryhmiin liittyi yhteensä ainakin (seuraahan voi vaihtaa vielä ekoihin kisoihin asti) kuusi uutta pyrintöläistä. Seuraavaksi esittelemme edustusryhmien uudet vahvistukset Reetta Lassilan ja Anssi Huostilan.

Reetta Lassila

HM: Kuka olet ja mistä tulet?
RL: Olen Reetta Lassila, syntynyt 27.01.1990 eli 24 vuotta vanha. Olen kotoisin Haapajärveltä ja tulen siis RasTiimista, jossa olen ollut koko aiemman elämäni.

HM: Koska tulit Tampereelle ja miksi?
RL: Tulin Tampereelle 2009 syksyllä opiskelemaan arkkitehtuuria Tampereen teknilliselle yliopistolle ja sieltä minut löytää vieläkin.

HM: Kauanko olet suunnistanut ja miksi juuri Pyrintö?
RL: Suunnistusurani on alkanut joskus taaperona, kun olin äidin selässä kantorinkassa. Suunnistus tulee siis äitini suvun puolelta vahvana perintönä veressä. Olen kiertänyt koko pienen ikäni kilpailuja vaihtelevan verran, monesti riippuen äitini innokkuudesta lähteä kisoihin. En ole varsinaisesti kuitenkaan kilpaillut ja harjoitellut suunnistusta tosissaan, ennemminkin harrastusmielessä, sillä nuoruuteeni kuului myös vahvasti pesäpallon harrastaminen ja kaikki muu pelailu kavereitten kanssa. Tulin seuraan maaliskuun puolivälissä, eli olen aika tuore tapaus. Olin aiemmin seuraillut Pyrinnön toiminnan runsautta keskustelupalstalta ja kalenterista, mutta en juurikaan ollut uskaltautunut mukaan. Tänä talvena sitten rohkaistuin kun jalkakin alkoi olla kunnossa parin vuoden rasitusvamman jäljiltä. Lähdin mukaan muutamiin tapahtumiin kokeilumielessä. Ihmiset olivat ystävällisiä ja toivottivat heti tervetulleeksi. Ei ollut vaikea vaihtaa Pyrintöön. Totta kai RasTiimi tulee aina olemaan tärkeä seura minulle, mutta tämän hetkisessä tilanteessani Pyrinnöllä on minulle enemmän tarjottavaa.

HM: Mitä odotat uudelta seuraltasi?
RL: Odotan uusia tuulia harjoitteluun ja myös uusia tuttavuuksia suunnistuksen saralta. Olen todella innoissani koska Pyrinnössä suunnistustoiminta on niin laajaa ja innostuneita on joka puolella ja toiminta on monipuolista eri tasoilla. Pidän tästä tilanteesta, että tarjontaa on enemmän kuin aikaa.

HM: Mikä susta tulee isona?
RL: Jassoo…Arkkitehdin paperit otan koulusta joku päivä, mutta sitä en tiedä tulenko tekemään koko työurani sillä polulla. Ainakin näin aluksi sillä kuitenkin lähdetään. Olen ollut jo muutaman vuoden arkkitehtitoimistossa töissä, eli pullat on ihan hyvin uunissa sen suhteen!

HM: Parhaat saavutuksesi ja tavoitteet ensi kaudelle?
RL: Parhaat saavutukseni…. Paras saavutukseni oli selvitä rasitusvammasta yli. Se oli kasvattava kokemus. Tavoitteeni ensi kaudelle on vielä hakusessa, katson sitä lähemmin sitten kun näen ensin omaa tasoani suhteessa muihin. Tavoitteenani on ainakin juoksuvauhdin lisääminen ja harjoitusten säännöllisyys, myöskin mukavuusalueen ylittävien harjoitusten, jotka on ennen jäänyt tekemättä

HM: Mikä suunnistuksessa viehättää?
RL: Rakastan metsää ja urheilua. Suunnistus yhdistää molemmat minulle rakkaat asiat. Suunnistuksessa viehättää myös se, ettei ole kyse pelkistä fyysisistä ominaisuuksista, vaan kartan pitää pysyä myös oikein päin kädessä. Suunnistus on hieno laji, koska se toivottaa kaikki tervetulleeksi, oli taso sitten kerran vuodessa kävijä- tai huippu-urheilija. Se on helppo aloittaa ja vaikea lopettaa

HM: Lempimaastosi?
RL: Lempimaastossani on nopea juoksualusta ja kuitenkin tarpeeksi lukemista.

HM: Onko sinulla muita harrastuksia suunnistuksen lisäksi?
RL: En kuulu enää muiden lajien tiimoilta mihinkään urheiluseuraan, mutta pelaan kavereitten kanssa sählyä, sulkapalloa ja kesällä jalkapalloa ja biitsiä. Pidän oikeastaan mistä vain pallopelistä, ja olen huono sanomaan ei jos joku kysyy pelaamaan.

HM: Jos saisit juosta minkä tahansa osuuden Venlojen viestissä, minkä juoksisit mieluiten?
RL: Hmm. Paha kysymys. Varsinaista suosikkiosuutta minulla ei ole koska pelkkä juoksemaan pääseminen on mukavaa. Ehkä kuitenkin jos pitää valita, niin ykkönen tai nelonen, koska molemmissa on eniten paineita. Haastetta elämään! Sitä paitsi, ykkösosuudella letkojen ohittelu on mieltä nostattavaa ja nelososuudella on mukava kun tietää että kaikki kenet ohittaa, jäävät taakse. Ellei pummaa, tietenkin!

Anssi Huostila

HM: Kuka olet ja mistä tulet?
AH: Olen Anssi Huostila ja täytin juuri 19 vuotta. Tulen Hämeenlinnan Lammilta ja aiempi seurani on myöskin punavalkoinen Lammin Säkiä.

HM: Missä asut ja mitä teet tällä hetkellä?
AH: Asun toistaiseksi Lammilla, mutta ei sieltä niin pitkä matka Tampereelle ole vaikka kotileiripäiviin tulla. Pääsen ylioppilaaksi keväällä ja loppuvuodesta kutsuu armeija.

HM: Miksi juuri Pyrintö?
AH: Hyvä tekemisen meininki ja paljon kovatasoista omanikäistä porukkaa sparraamassa houkuttivat. Suunnitelmissa on myös opiskelupaikan löytäminen Tampereelta, joten Pyrintö oli luonteva valinta.

HM: Mitä odotat uudelta seuraltasi?
AH: Odotan lähinnä hyviä suunnistusharjoituksia, viestikokemuksia ja kilpailureissuja.

HM: Kauanko olet suunnistanut ja mitkä ovat parhaat saavutuksesi?
AH: Suunnistanut olen 7-vuotiaasta lähtien. Paras saavutus on varmaankin 5. sija SM- kisoista.

HM: Tavoitteet kaudelle 2014? Entä pitkän tähtäimen tavoitteet?
AH: Parantaa suunnistusvarmuutta ja sitä kautta saada tasaisempia suorituksia. Pitkällä tähtäimellä haluan kehittyä suunnistajana, sekä nähdä mihin omat kyvyt riittävät.

HM: Harrastatko/oletko harrastanut jotain muuta suunnistuksen lisäksi?
AH: Harrastan myös kestävyysjuoksua. Kaksi kertaa olen ollut viides SM-kisoissa 3000 metrillä. Nuorempana tuli myös pelattua jalkapalloa.

HM: Vahvuutesi suunnistajana?
AH: Vahvuuteni suunnistajana löytyvät tällä hetkellä fysiikan puolelta.

HM: Jos jääkiekko nyt jotakuta sattuu kiinnostamaan, voidaan se hänen mielikseen vielä sisällyttää tähän haastatteluun. Eli Tappara vai Ilves?
AH: Eipä kyllä kiinnosta muakaan ainakaan tamperelaiset seurat, mutta sanotaan vaikka Tappara.

Kiitokset Reetalle ja Anssille haastatteluista ja tervetuloa Pyrintöön!

JOHN DEERE

Pyrintöläisperhe

REUNASET

Heti vai huomenna? Halokeenin uudella, edellisnumerossa alkaneella palstalla saamme osallistua yhden pyrintöläisperheen arkeen ja lukea heistä asioita, joita emme ehkä ennen tienneet. Palsta toteutetaan siten, että haastateltava perhe saa haastaa mukaan seuraavan perheen ja keksiä heille jonkin hauskan haasteen.

Juttusarjan aluksi Halokeeni Magazine haastoi Jussilan perheen mukaan vastaamaan kiperiin kysymyksiin ja Jussilat puolestaan haastoi Reunasen perheen. Nyt Halokeeni Magazine matkusti Tampereen Ikuriin tapaamaan Attea, Anna-Reettaa, Minna-Maria ja Pasia.

Reunaset ovat varmasti yksi aktiivisimmista perheistä Pyrinnössä. Menit sitten tiistaina vetotreeneihin, keskiviikkona suunnistusharjoituksiin tai perjantaina UKK:n jumpalle, niin joka kerta törmäät varmasti Reunasen perheen iloisiin ja positiivisiin jäseniin. Perheen nuorimmainen on saanut paljon huomiota maailmalla. Aten voi nimittäin bongata Ylellä pyörivästä Uusi päivä -sarjasta.

HM: Millainen olisi teidän perheenne unelmaloma?
2 viikon omatoimimatka jonnekin sopivan lämpimään maahan.

HM: Mistä teillä kiistellään?
Pitääkö asiat tehdä heti vai vasta huomenna?

HM: Perheenne pahe?
Ajoittain jokaiseen iskevä laiskuus.

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa? Mitä teillä syödään arkena? Entäs hienompina päivinä?
Äiti ja isi. Arkena perunoita tai pastaa jauhelihan, broilerin tai kalan kanssa. Hienoina päivinä syödään kunnon pihviä.

HM: Perheenne hauskin yhteinen suunnistusmuisto?
Fin 5 Joensuussa vuonna 2006, joka oli myös perheemme ensimmäinen rastiviikko. Majoituksenamme oli metsästysmaja vain meille neljälle ja sähköt oli vain keittiössä.

HM: Mikä eläin kukin teistä olisi?
Pasi: Apina
Minna-Mari: Papukaija
Anna-Reetta: Mölyapina
Atte: Laiskiainen

HM: Jos saisitte 100 000 euroa ekstraa käyttöönne, mihin käyttäisitte ne?
Matkustelemiseen ja osan laittaisimme säästöön.

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Kyllä, hyvin toimii, kunhan kaikki lopulta oppivat laittamaan jätteet oikeisiin astioihin.

HM: Millainen on tyypillinen päivänne lyhyesti kuvailtuna?
Aamulla aikaisin lähdetään töihin ja kouluihin. Illalla harrastuksiin, kyyti sinne ja toinen tänne. Onneksi on yksi uusi kuski koulutuksessa.

HM: Perheenne roolijako?
Taiteellisin ... Atte
Aamuvirkuin …Minna-Mari ja Anna-Reetta
Järjestelmällisin ... Minna-Mari
Pelle ... Pasi
Taitavin suunnistaja ... Anna-Reetta
Haaveilija ... Pasi
Viherpeukalo ... Minna-Mari
Kätevin ... Minna-Mari
Terveysintoilija ... Pasi
Herkuttelija ... Atte
Hajamielisin ... Pasi

HM: Kenet haastatte seuraavan lehden Pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Mustajoen Jyrin perheen ja haasteena on perheen sisäinen kisa iltarasteilla 3km radalla. Taavin aikaan lisätään 6 minuuttia ja 30 sekuntia.

Terkuin,
Reunaset

Uusia pyrsäläisiä

Konsta, Saara & Lotta

Tuoretta verta. Talven aikana olemme saaneet seuraamme kolme uutta nuorta: Konsta Puranen, Saara Sirén ja Lotta Välkki. Kaikkia kolmea jäsentä olemme nähneet aktiivisina Pyrinnön treeneissä koko talven. Hienoa! Nyt Halokeeni Magazine haastatteli heitä parilla kysymyksellä, jotta kaikki Pyrintöläisetkin tunnistaisivat heidät lenkkipoluilla.

HM: Kerro pari sanaa itsestäsi.
KP: Eli siis mää oon Purasen Konsta, 15v. Käyn sammon koulua ja olen liikuntaluokalla.
SS: Olen Saara Sirén, 17v., opiskelen tredussa lähihoitajaksi ja minulla on koira.
LV: Olen Lotta Välkki, 14v, asun Kangasalla ja oon Pitkäjärven koulussa.

HM: Mistä seurasta ja miksi vaihdoit Pyrintöön?
KP: Vaihdoin seuraa Kooveesta, koska kaipasin uusia tuulia harjoitteluuni. Pyrinnössä on myös ikäistäni reeniporukkaa.
SS: Vaihdoin Rasti-Nokiasta, koska treenimahdollisuudet on paremmat pyrinnössä.
LV: Tulin Kooveesta Pyrintöön. Vaihdoin seuraa, koska täällä mulla on hyviä kavereita. Lisäksi haluan kehittyä suunnistuksessa ja Pyrinnössä on hyvä valmennus ja valmentajat.

HM: Mitkä ovat alkavan kauden tavoitteesi?
KP: Alkavan kauden tavotteinani on lähinnä menestyä SM-kisoissa ja näyttää junioritähti Teemu Eerolalle närhen munat.
SS: Kauden tavoitteita on kehittyä ja pärjätä mahdollisimman hyvin kisoissa.
LV: Tavoitteita tulevalle kaudelle on, että suunnistustaidot kehittyisivät ja sen myötä sijotukset kisoissa paranisivat edellisistä kausista.

HM: Mitä odotuksia sinulla on Pyrinnöltä?
KP: Pyrinnöltä en odota mitään ihmeellistä. Toivon vain hyviä reenejä ja yhteisiä taitoharjotteluhetkiä.
SS: Monipuolisia treenejä ja kivoja leirejä, uusia kavereita, hyvää ryhmähenkee ja että pääsis hyvin ryhmään mukaan.
LV: Odotan hyviä treenejä ja leirejä sekä kivoja suunnistusreissuja kavereiden kanssa:)

HM: Paras suunnistuskokemuksesi?
KP: Paras suunnistuskokemukseni on viime vuoden SM-pitkämatka. Suoritukseni siellä oli varman tuntuista ja nautin lähes joka hetkestä jonka sain tuskailla Lapin rinteillä.
SS: Paras suunnistuskokemus oli viime kesänä kun olin ensimmäistä kertaa KRV:llä ja samalla pääsi seuraamaan Vuokatin MM-kisoja.
LV: Parhaita suunnistuskokemuksia tähän mennessä on ollut Kainuun rastiviikot, missä meidän perhe on käynyt useina vuosina.

HM: Onko sinulla muita harrastuksia?
KP: Suunnistuksen lisäksi pelaan vielä salibandyä Classicin C-pojissa.
SS: Muita harrastuksia ei enää ole.
LV: Suunnistuksen lisäksi harrastan hiihtoa ja yleisurheilua.

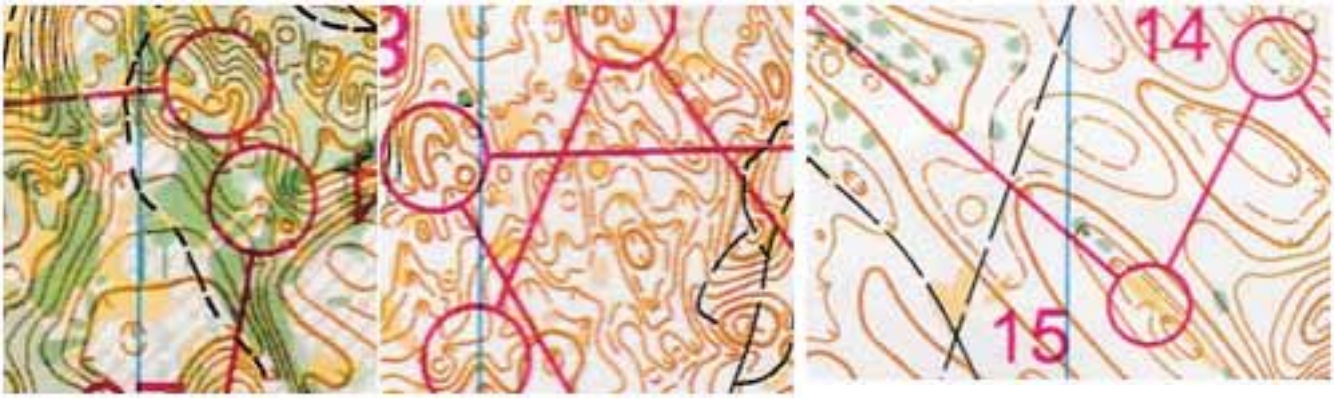
HM: Kuka on idolisi?
KP: Idolini on kaiken voittanut Simone Niggli. Syy siihen on se, että hän on itse rauhallisuus suunnistajana.
LV: Idoleitani urheilussa ovat Kaisa Mäkäräinen ja Venla Niemi.

Tervetuloa Pyrintöön!

Portugali 21.2.-5.3.

Lotta & Sonja

Hiihtoloma. Saariselän leirillä superpitkän hiihtolenkin jälkeen aloimme pohtia toimia juoksuherkkyyden palauttamiseksi, ja päätimme katkaista talven suuntaamalla Pyrinnön porukalla Portugaliin hiihtolomaksi. Mukaan saatiin lopulta Tytti, Sonja, Suvi ja Lotta sekä pitkällisten neuvotteluiden jälkeen myös vammoista kärsinyt Riina. Tuleman piti tiivis pariviikkoinen, joista ensimmäinen vietettiin rantakaupunki Figueira da Fozissa ja toinen sisämaan pikkukaupunki Mangualdessa POMmin merkeissä. Koska kaikki eivät varmasti jaksa kiinnostua pitkästä kronologisesta sepustuksesta, päätimme koota kasan kohokohtia reissun varrelta.



Treenit

◢ Nelihenkisen kohtalaisen tasavahvan tiimin kesken oli hyvä mitata paineensietokykyä yhteislähtösuunnistusintervallien merkeissä – sitä ei kyllä tuntunut löytyvän

◢ Rantadyynien muodonmuutokset kevätmyrskyissä

◢ Leuka ylös -taktiikan hyväksi toteaminen

◢ …samoin kuin sen, ettei se aina toimikaan

◢ Liukuportaat sprinttitreenissä – nyt tiedetään mihin Portugalin rahat hupenevat

◢ Viestikauden avaus voitolla paikallisissa (ja hyvin kansainvälisissä: kaikki joukkueet Suomesta) koulujenvälisissä

Kisat

◢ Aivan liian vaikeat maastot (suunnistajissahan ei ollut vikaa)

◢ Tulostekartat, joiden värit jäivät maastoon

◢ Ojanylityspaikat – enimmäkseen kroolaamalla (yhdistä vielä tuohon edelliseen)

◢ Hurjat loppunousut

◢ Stunttimiehen taitoja vaativat kivikot

◢ Toipilas-Riinan hyvät esitykset

Ruoka

- Tuoreet aamupalaleivät aamulenkin varrelta
- Superhalvat hedelmät ja euron cappuchinot
- Linssi-papu-chorizokeitto
- Kisapaikalla kolmen ruokalajin lounaat: keitto, pasta bolognese, pihvi tai muu vastaava pääruoka salaatilla, jälkkärikakku tai hyytelö ja vielä ruokajuomaksi limppari tai olut – kaikki tämä 6,5 eurolla
- Viimeisen illan illallinen: alkuun oliivit ja leivät, sitten kanakeitto, tuhti pääruoka, jälkkäri sekä viinit – tämä ja vielä yllätyksenä tullut jälkiruokaviini neljältä hengeltä 35 euroa, muutetaanko kaikki Portugaliin??

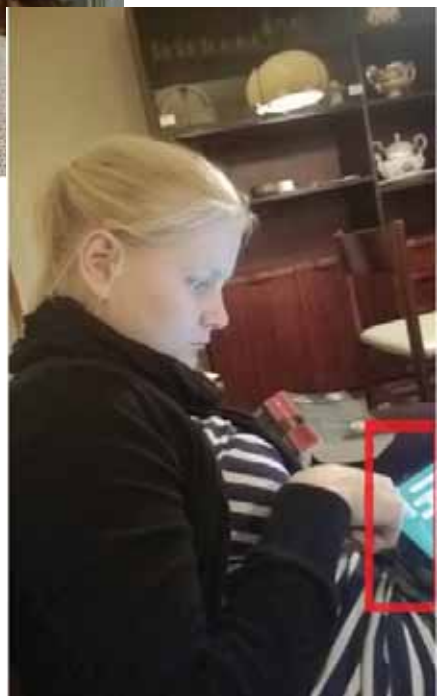
Majoitus

- Eteläeurooppalaisten kuumaverisyys – sisällä sai olla pipo päässä, vaikka ulkona oli lämmin
- Superhuolehtivainen pappa vuokraisäntänä höystettynä kovasti pelkkää portugalia papattavalla muorilla
- Hienot maisemat ensin hulppealle hiekkarannalle ja sitten vuoren huipulta kylään
- Hotelliaamiainen – aina mainitsemisen arvoinen

Leirielämä

- Palauttava pulahdus mereen treenin jälkeen
- Mojovat rakot
- Epätoivoinen auringonotto +12 asteessa
- Pöydillä pyörivät koulukirjat, joita ei luettu
- Epätoivoiset korttipeliseuranhakuyritykset (pasianssi tabletilla yksin nurkassa istuen on kivempaa) (ks kuva)
- Dataaminen alakerran kahvilassa oman netin puuttuessa

Reissusta käteen jäi runsaasti suunnistuskokemuksia hyvin erilaisissa maastotyypeissä ja toivottavasti jotain oppiakin. Näiden lisäksi osa meistä onnistui shoppailemaan käsilaukkuja ja kenkiä kotiin viemisiksi, mutta vastapainoksi kisapaikalle hukkui parit tuulihousut, sormikkaat ja yhdet suunnistuskengät. Reissussa parani yksi lantiomurtuma, viisi kuntoa ja kivikko”juoksu”taito sekä hajosi yksi polvi, sälekaihdin ja muutama suunnistussuoritus. Niin kuin aina, kotiinpaluu oli ankara, mutta pakollinen.



Yhden talven maajoukkueleiritys

Venla Niemi

Olen päässyt satsaamaan suunnistukseen leirien muodossa tänäkin talvena riittävästi. Suunnistusliitto on tarjonnut mahdollisuutta leireilyille Etelä-Afrikassa, Espanjassa ja Portugalissa ja onneksi myös tukenut A- ja B-maajoukkuelaisia kustannuksissa. Majoitusten taso ei aina ole ihan ykkösluokkaa ja ruoat valmistamme pääosin itse, mutta ainakin itselleni tärkeintä on, että lennot ja majoitukset on varattu puolestani, suunnistusharjoitukset on suunniteltu ja toteutettu valmiiksi ja lihashuoltokin on suurimman osan leireistä paikalla. Näin kisakauden alussa kertaan ja paljastan teille harjoituskauteni sujumisen aina joulukuusta huhtikuulle. Yhteenvetona todettakoon, että ajanjaksona joulukuun puolesta välistä huhtikuun puoleen väliin olin kotona noin viisi viikkoa ja muualla yli 12 viikkoa.

Joutuisa joulukuu. Syksyn puolella suoritin reilusti opiskeluja, ja puoleenväliin joulukuuta aika harjoitusten ulkopuolella kuluikin suurelta osin koulussa ja lukiessa. Kovimpia tehotreenejä ei tuohon aikaan kaudesta onneksi paljoa tarvitse tehdä. Viimeisten tenttien jälkeen vietin viikon Ylläksellä hiihtäen, mutta myös juoksukykyä ylläpitäen. Parina edellisenä vuotena juuri joulukuun ympäristö on mennyt polvivaivojen kanssa taiteillen, mutta tällä kertaa onnistuin ne välttämään. Joulun jälkeen matkustin Etelä-Afrikkaan. Yksi yö lentokoneessa torkkuen on kurja, mutta aikaerorasitukselta sentään välttyy.

Taivaallinen tammikuu. Ei 2000 m ehkä ihan taivaissa ole, mutta korkean paikan leirillä Etelä-Afrikan Dullstroomissa vierähti lähes koko tammikuu. Ensimmäisen korkean paikan leiritykseni takia kehon reagointeja tuli tunnusteltua ja KiHu:n tutkimuksen avustuksella mitattuakin päivittäin. Kuukausi oli erittäin onnistunut ja nautin Dullstroomin lämmöstä, ruokien edullisuudesta ja tietenkin treeniseurasta.

Vasemmalla on sumea karttapala Etelä-Afrikan maastoista ja yläkuvassa olen lenkillä Anni-Maijan kanssa Dullstroomin kaduilla.

Helpotusta helmikuussa. Tammikuun viimeisinä päivinä ja helmikuun alussa Tampereella kärsin jäätävästä kylmyydestä (noin -10 astetta) ja pienestä arkistressistä, eivätkä ensimmäiset pari viikkoa korkean paikan leirin jälkeen yleensäkään kulkupoliittisesti kovin helppoja ole. Lähdettyäni 4.2. Espanjan Huelvaan ja siellä lähes viikon kevyemmin harjoiteltuani kulku alkoi helpotuksekseni löytyä. Kontrollitesteissäkin juoksin huimasti parempia tonneja kuin jumisena päivänä joulukuussa. Huelvan leirikeskuksessa näkyi mahdollisesti eniten pyrintöläisiä ever, kun sekä aikuisten ja nuorten maajoukkueet että Tampereen aluevalmennusryhmä leireilivät Punta Umbriassa. Helmikuun lopussa siirryin Espanjasta Turkkiin maailmancupin avauskilpailuja juoksemaan.

Turkissa näin Chimaeran ikuiset tulet, joista on kuva tälläkin sivulla.

Mallikelpoinen maaliskuu. Maaliskuuhun mahtui kaikkea: maailmancupin kisat Turkissa, kaksi viikkoa aktiivista opiskelua Tampereella ja viikko leiriä Portugalissa. Vaikka koulussa sykkiminen tuntuu pitkien harjoitusleirien jälkeen rasittavalta, niin tunne siitä, että on saanut jotakin konkreettista aikaan (kuten opintopisteitä), palkitsee. Hektisestä laboratoriokurssista huolimatta juoksin uuden 3000 metrin ennätykseni: 10.34.

Huhkimaan laittava huhtikuu. Huhtikuun alussa ehdin maajoukkueen leirikeskuksesta Quiaioksesta käsin tehdä muutamia kisakauteen valmistavia kovia suunnistusharjoituksia ja valmistautua myös kuivaharjoituksin EM-kisoihin ennakkotietojen ja -spekulaatioiden avulla. Varsinaisille huhkimisalueille Lissabonin eteläpuolelle sijaitsevaan Palmelan maakuntaan, Setubalin kaupunkiin siirryimme pari päivää ennen kisoja. Seitsemän päivän aikana juoksin viisi kilpailua, joista tosin kaksi oli karsintoja. Kilpailut onnistuivat osaltani kohtuullisen hyvin, mutta samaa ei voi sanoa järjestäjien puolesta. Jossain vaiheessa epäilin jo organisaation sisäistä sabotoijaa, sillä niin moni eri asia meni kisaviikon aikana pieleen. Onneksi joustavien muutosten ansiosta kaikki kisat saatiin juostua. Näin kovan kisailun jälkeen tarvitsin pääsiäisen aikaa toipua, ja jouduin harmitellen jättämään seuran pääsiäisleirin väliin. Toivottavasti leirillä olleet saivat huhkia siellä kylliksi!

Kohti kesää ja kisoja!

Valmiina viesteihin!

Tytti Kirvesmies

Kinkerit. Kevään ja kesän viestikauden lähestymisen kunniaksi Halokeeni kokosi valmennusnurkkaan vinkkejä, jotka sopivat kaiken tasoisille ja ikäisille viestinviejille. Lähteenä on käytetty Punahilkkojen taitokinkereillä käytyjä keskusteluja.

Ajattele vastuun jakautuvan. Osa meistä mieltää, että viesteissä vastuu jakautuu joukkueen jäsenten kesken, ja itseen kohdistuvat paineet ovat pienemmät kuin henkilökohtaisissa kisoissa olisivat. Toisille paineet taas kasautuvat viesteissä yksilösuoritusta suuremmiksi, sillä viestissä jokaiselta tarvitaan varmaa suoritusta ja siitä voi ottaa paineita jopa enemmän kuin henk.koht. kisoista. Ensimmäinen ajatusmalli eli ajatus jakaantuvasta vastuusta on selvästi parempi. Jännittämisen ja paineiden ottamisen sijasta asiaa voi lähestyäkin positiivisesti tiimikavereihin turvaten.

Luota joukkuekavereihisi. On tärkeää luottaa joukkuekavereihinsa, jolloin jokainen uskaltaa tehdä oman hyvän suorituksensa tietäen, ettei kukaan häneltä enempää odota. Vaaranpaikka piilee esimerkiksi sellaisessa tilanteessa, jossa joukkueen paras ei luota muihin. Tällöin hän saattaa lähteä yrittämään liikaa paikatakseen muiden "heikkoutta". Osuustavoitteista ja kunkin kunnosta on hyvä keskustella etukäteen, jolloin muiden odotukset ja yksilön omat ajatukset tulevat parhaiten linjaan, ja luottamus on molemminpuolista.

Osuustavoitteista ja kunkin kunnosta on hyvä keskustella etukäteen.

Vältä menestymispaineita. Jos ulkopuolelta tulee paljon hehkutusta, täytyy sitä yrittää suodattaa. Altavastaajana on usein helpompi lähteä kisaan, sillä ennakkosuosikin viitan voi ottaa huonosti niin, että se pilaa koko viestin. Toiset osaavat suhtautua siihenkin paremmin. Vaikka tavoiteltaisi voittoa, pitää olla nöyrä. Ei nöyristellä, mutta ei lähteä voittamaan tuosta vaan. Joukkueen sisältä negatiivista painetta ei saisi tulla, silloin jotain on mennyt pieleen joukkueen valmistautumisessa.

Tiedosta oma toimintasi osuudellasi. Jokainen osuus on erilainen omine tyypillisine piirteineen. Erilaisuudet on hyvä tiedostaa jo etukäteen. Optimitilanteessa juoksija pystyy myös tiedostamaan omaa käytöstään viesteissä, ja osaa näin minimoida virheet ja maksimoida hyödyn muista. Tämä vaatii kokemusta, jota hyvän esimerkin kertoneella Haapasalon Heidillä on. Nuorena kolmoskakkosjoukkueissa Heidi oli "eikukaan" ja silloin aloitusosuuksilla hän käytti muita hyväkseen roikkuen letkoissa ja tehden ns. yllätysjuoksujakin.
Sitten kun Heidi itse alkoi "olla jo joku", tuli hänelle paineita pudottaa muut - vaikkapa juuri ne nuoret tytöt tai jäähdyttelevät rouvat, jotka silloisen huipun silmissä olivat niitä "eiketään". Tiedämme varmasti kaikki ajatuksen "onks toikin vielä täällä"….

Nykyisin Heidi kokeneena viestisuunnistajana osaa lukea muiden hajontoja, ja olla sopivan härski ja ottaa hyödyn muista irti, kuitenkin tehden myös omaa työtä. Tarinan opetus voisi olla se, että erityisesti avausosuuden alussa metsässä on kaikentasoista porukkaa, joista on turha yrittää karkuun, tasasella vauhdilla muut kyllä lopulta katoavat.

Älä ota riskiä, ellei se ole hallittu. Riskeeraaminen ei kuulu viesteihin lukuunottamatta ankkuriosuuden voittotaistelun tietoista riskiä tilanteessa, jossa muu ei ole mahdollista. Hallitut riskit ovat eri asia. Hallittu riski voi olla vain sekin, että roikkuu letkan perässä vaikka ei olisikaan täysin kartalla. Paikoin tämä on hyvinkin järkevää. Omat vahvuudet on tiedettävä: tarvitseeko ankkurin yrittää eroa ennen loppusuoraa vai voiko luottaa siihen, että voittaa loppusuoralla?

Ole avoin joukkuekavereillesi. Yhdessä treenaamisesta on paljon hyötyjä. Yhdessä ollessa oppii esimerkiksi toisten vahvuudet ja heikkoudet, ja tuntee toiset muutenkin hyvin. Tutuille on helppo olla avoin, ja se onkin tosi tärkeää. Joukkuekavereille täytyy avoimesti kertoa edeltävistä sairauksista, vammoista ja muista murheista: oman edun tavoittelu muilta tietoja pimittämättä ei ole joukkueen yhteiseksi hyväksi.

Aseta yhdessä joukkueen kanssa tavoitteet. Sijoitustavoite on hyödyllinen; se pakottaa analysoimaan huolellisesti etenkin, jos tavoitteeseen ei päästä. Viestiin kuuluu pieni uho, yhteinen uho tsemppaa entisestään. Suoritustavoitteena 98 % on hyvä tavoite, sillä täydellisyyttä ei voi edes saavuttaa, eikä sen tavoittelemisen paikka ole ainakaan viestikilpailuissa.

Hyvän fiiliksen hankkiminen on oikeastaan tärkein tavoite etukäteen. Fiilistavoitteen täyttyminen edesauttaa muiden tavoitteiden toteutumista ja tässä kaikki voivat kantaa kortensa kekoon. Fiilis rakentuu pienillä jutuilla: tapaamisilla ja lenkeillä. Omaa fiilistäkin kannattaa kerätä mahdollisimman hyväksi, sillä hyvä fiilis tarttuu!

Viestimokat ja miten välttää ne

Klassikot. Seuramme on tunnettu kovasta viestikulttuuristamme. Suuri jäsenmäärä helpottaa joukkueiden kokoon saamista, ja viestikokemusta haetaankin jo junnusarjoissa Ruotsista saakka. Kokemus ei kuitenkaan karkota mokia – sen ovat pyrintöläisetkin useamman kerran nahoissaan kokeneet. Suurviestien Tiomilan ja Jukolan viestin lähestyessä Halokeeni Magazine kokosi yhteen klassisia, ja hieman harvinaisempiakin viestimokia. Ohessa myös vinkkejä virheiden välttämiseen.

Väärä kartta. Klassisista klassisin moka. Toisinaan menee sekaisin 699 ja 669, joskus taas 1 ja 2. Jokainenhan meistä tietää miten sekaannukset vältetään, mutta kerrataanpa kuitenkin: oikea numero täytyy tarkastaa omasta numerolapusta maalisuoralla tai vaihtoleimauksen jälkeen, oikean numeron kohdalta tulee napata oikean osuuden kartta, ja vaihtopuomille tulee juosta kartta ojossa niin, että myös seuraavalle osuudelle lähtevä näkee kartan numerot, ja muistaa myöskin tarkastaa ne. Jos oma numerolappu on pudonnut eikä joukkueen numeroa muista, voi sen käydä kysymässä seurakavereilta, toimitsijalta tai seuraavan osuuden viestinviejältä.

SI verryttelytakin taskussa. Tätä ei voi tituleerata klassiseksi mokaksi, mutta näinkin voi sattua. Verryttelyvaatteiden taskuista tulee muistaa ottaa mukaan kaikki tarvittava eli käytännössä kompassi ja leimausväline, oli se sitten emit tai sportident.

Väärä hajonta. Väärälle hajonnalle juokseminen lienee yleisin, ja toisaalta myös harmittomin moka. Harmiton siis siinä tapauksessa, että tilanteen ottaa rauhassa, ja oma rasti löytyy pikapuoliin. Muita vaihtoehtoja emme Halokeeni Magazinen kanssa halua edes kuvailla. Väärälle hajontarastille menemisen välttämiseksi on opeteltava suunnistamaan, sillä pelkkä peesaaminen onnistuu ainoastaan hieman lottovoittoa todennäköisemmin.

Väärä leima. KOODIT. Rastikoodit kannattaa opetella tarkistamaan henkilökohtaisissakin kilpailuissa, jolloin niiden tarkistamisesta tulee rutiini, joka ei unohdu viestissäkään. Aikaa ei juuri kulu – ei ainakaan jos sitä verrataan hylkäyksestä aiheutuvan pahan mielen potemiseen kuluvaan aikaan.

Puuttuva leima Ruotsissa. Ruotsalaisilla on hyvä taktiikka suomalaisjoukkueiden deletoimiseen tuloslistoilta: vanhat sportidentit, joita täytyy pitää leimasimissa valovuodelta tuntuva aika. Puuttuvan leiman välttämiseen tulevaisuudessa on kolme vaihtoehtoa. Yksinkertaisinta lienee odottaa jokaisella rastilla mahdollisista ruuhkista huolimatta kaksi väläystä ja piippausta. Tämä vaihtoehto vaatii pitkää pinnaa ja tarpeeksi voimaa, jotta muut eivät töni leimaajaa pois. Toinen vaihtoehto on hommata omat sportidentit, jolloin leimaaminen nopeutuu huomattavasti. Kolmas vaihtoehto on, että ruotsalaisille aletaan lainaamaan Jukolassa vanhoja oranssi-vihreitä lähellä hiipumista olevia emittejä, jolloin tarpeeksi monen hiipuneen emitin jälkeen rakkaat naapurimme ehkä ymmärtäisivät ettei heidän oma lääkkeensä maistu kovinkaan hyvältä. Spesiaali vaihtoehtona HM ehdottaa kaikkialla siirryttävän samaan leimausjärjestelmään.

Vaihtopuomilla ei ketään odottamassa. Viestien online-seuranta on nykyisin niin kattavaa, ettei tätä pitäisi päästä tapahtumaan. Yöllisissä viesteissä herättämisestä on hyvä sopia jonkun edeltävän osuuden juosseen kanssa, oman herätyskellon lisäksi siis. Puomille ei kannata parkkeerata turhan ajoissa, mutta kiirekin aiheuttaa ainoastaan stressiä. Pyri tapaamaan joukkuetoverisi etukäteen, niin tiedät millaista naamaa etsiä.

Lamppu sammuu Jukolan yössä. Taskulamppu takataskuun. Vielä parempi vaihtoehto on pikkuinen kartanlukuvalo. Jukolan yössä ei kärkijoukkueita lukuun ottamatta tarvitse olla yksin (jos olet yksin, hälytyskellojen on syytä kilkattaa), joten sopivasti valoa näyttäviä peesejä löytyy varmasti. Omasta kartasta selviää hajonta heikommallakin valolla, ja sittenhän tarvitsee vain valita oikea valomato. Lampun sammumisen välttämiseksi tulee sitä ehdottomasti testata ennen viestiä, ja sitten vielä muistaa ladata akku.

Kesän isoin pummi. Tätä ei saa sattua. Muutoin kaikkitietävänä lehtenä edes HM ei osaa kertoa miten kauden pahimman pummin voi välttää. Muutama vinkki meillä kuitenkin on: virheistä ei pidä tehdä itselle peikkoa, nappisuoritusta ei kannata tavoitella (98 riittää ;)) ja vastuuta joukkuekavereille kannattaa lähestyä positiivisuuden kautta niin, että keskittyminen ja tsemppi vaan paranevat.

HM ei osaa kertoa miten kauden pahimman pummin voi välttää.

+ Joukkueen vaihto metsässä kesken viestin. Jotain näinkin sekavaa olen kuullut Pyrinnön poikien yrittäneen. Ei onnistunut, ja epäilen ettei tule onnistumaankaan. Tietysti jos sitä vaihtaa karttaa, leimausvälinettä ja numeroa, niin teoriassa sujuu, kunhan vaan seuraava viestinviejä ymmärtää hypätä huijaukseen mukaan. Moraalisiin seikkoihin HM ei tässä pureudu.

Oravanurkkaus

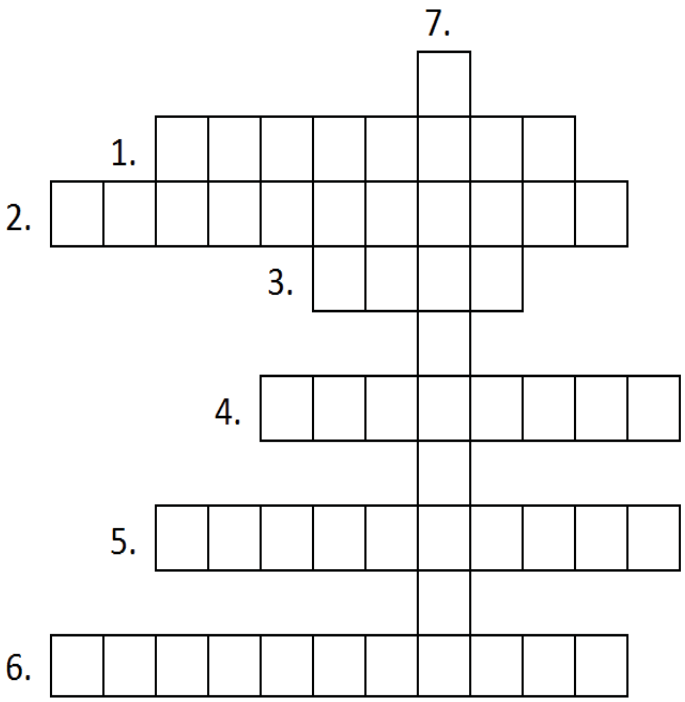
Oravien ystäväkirja

Nimi: **Ilona Tikkakoski**
Ikä: 10
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Oravatonni
Unelma-ammatti: Sihteeri
Lempparijätski: Sateenkaari
Esikuvani: Venla Niemi
Kivoin aine koulussa: Liikunta ja Matikka
Muut harrastukset: Geokätköily
Kenet haastan seuraavaksi:Silja Yli-Hietasen

Nimi: **Aapo Liponkoski**
Ikä: 9
Ryhmä: Kompassikoulu
Paras suunnistuskokemus:
Keski-Tampereen sprinttiviikko
Unelma-ammatti: Lentäjä
Lempparijätski: Minttu
Esikuvani: Kaverin iskä
Kivoin aine koulussa: Liikunta ja kuvis
Muut harrastukset: Partio ja hiihto
Kenet haastan seuraavaksi: Aapo Mustajoki

Käpy purtavaksi

Käpy on tällä kertaa ristikon muodossa. Alla on seitsemän vihjettä, joiden avulla keksimäsi sanat voit kirjoittaa ohessa olevaan ruudukkoon. Muut sanat kirjoitetaan vaakatasoon, mutta seitsemäs sana yhdistää muut pystysuunnassa.



1. Suunnistamaan mennessä laitat jalkaasi...
2. Kilpailuissa, rinnassasi on...
3. Pieni musta piste kartalla...
4. Suuntaa ottaessasi, kädessäsi on...
5. Oranssi-valkoinen, jota etsit metsästä...
6. Tähän laitat kartan, jottei se kastuisi...
7. Joka torstain suunnistusharjoitus oraville...

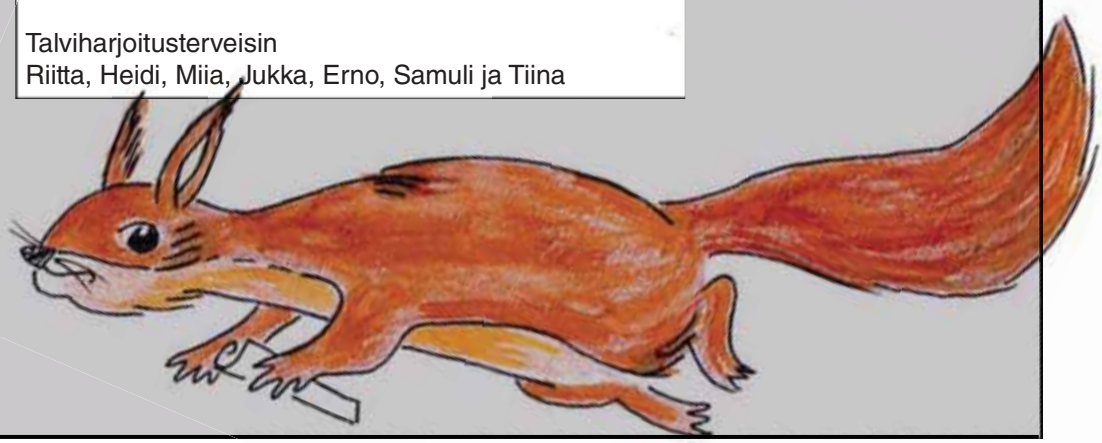
Talvikauden päättäjäiskerralla saimme jumppaan seuraksemme Pikkukakkosen Ramin! Rami jumppasi ja suunnisti kanssamme ja voi, miten meillä oli hauskaa! Lopuksi saimme Ramilta vielä nimmarit hienoon Pikkukakkosen korttiin.

Metsä- ja Karttakoulun talviharjoituksissa oli vipinää

Iloinen ja vilkas hihkunta valtasi Leinolan koulun voimistelusalin joka keskiviikkoilta, kun superaktiiviset, seuramme pienimmät, 4-7 vuotiaat suunnistajanalkumme säntäsivät Metsä- ja Karttakoulun talviajan harjoitukseen. Paikalla oli joka kerta huikeat 20-35 jumppaajaa! Ehdimme talven aikana mm. pomppia, hyppiä, juosta, kiipeillä, roikkua, palloilla, pelata, ryömiä, tasapainoilla ja suunnistaa. Siis jokaiselle jotakin. Oravamme kehittyivät jälleen talven aikana huimasti, ja esim. useat pojistamme oppivat talven aikana hyppimään taitavasti narua, kun vielä syksyllä eivät osanneet lainkaan. Hyvä MeKa! Kiitos jälleen kaikille vanhemmille avusta jumppien aikana! Kanssanne on ollut ilo saada liikuttaa taitavia pikkuoraviamme.

Ja sitten nokka kohti metsäharjoituksia!

Talviharjoitusterveisin
Riitta, Heidi, Miia, Jukka, Erno, Samuli ja Tiina



Oravan on piirtänyt Jenni Laine.

Suunnistajamaratoonarin ABC

Hannu Saarijärvi

42 195. Maratonjuoksu on jalo laji ja viimeisten vuosien aikana yhä laajempi pyrintöläisrintamakin on hakenut monenkirjavia kokemuksia niin kotimaisilta kuin kansainvälisiltäkin maratonmatkoilta. Helsingin, Tukholman, Berliinin, Frankfurtin tai Amsterdamin kadut ovat tulleet monelle tutuksi maratonturismin kautta. Äkkisiltään voisi luulla, että maratonjuoksu on varsin yksinkertaista puuhaa – mitäpä siinä muuta kuin juosta laputtaa menemään, kilometri kerrallaan. Todellisuus on osoittanut kuitenkin kaikkea muuta, ja erityisesti pehmeän maastopohjan paapomille suunnistajakintuille 42 195 metrin mittainen matka vaatii tarkkaan mietittyä pelikirjaa, viileää analyyttisyyttä, malttia sekä tuuria. Tämän seurauksesta onkin syytä jakaa Halokeenin lukijoille suunnistajamaratoonarin ABC.

A – Asfaltti. Asfalttihan on perinteisesti suunnistajan vihollinen ja viimeiseen saakka vältettävä alusta; juoksuharjoittelussakin suunnistajat hyppäävät monesti pientareen puolelle. Maratonharjoittelussa tämä ei käy päinsä: unohda pehmeät purupinnoitteet ja kouluta koipesi asfaltin väkevään luonteeseen. Tämä kannattaa ottaa todesta.

B – Burana. Tullee tutuksi ennen ja jälkeen maratonprojektien ja joskus myös sen aikanakin. Vaikuttava aine ibuprofeeni.

C – Coca-cola. Tästä multikansallisesta kuluttamisen symbolista voi olla montaa mieltä, mutta viimeisillä kilometreillä se voi pelastaa kuin terästetty mustikkasoppa-ryyppy viidenkympin hiihdossa.

D – Diesel. Maratonin mittaisella matkalla perusdieselitkin ehtivät hyvin.

E – Endorfiini. Tämä mielihyväaine palkitsee euforisesti maalissa. Joskus – mutta aika harvoin – myös matkan aikana.

F – Frankfurttilainen. Paikallisissa juoksupiireissä tämä liitetään fundamentaaliseen, matkanteon lopettavaan kramppiin (kts. K-Kramppi). Saanut nimensä Frankfurtin maratonin 40 kilometrin väliaikapaikalta.

G – Geeli. Energiageelit ovat pettämätön energialähde maratonin aikana. Eri koulukuntia on olemassa siitä, kuinka monta geeliä maratonin aikana kannattaa nauttia. Toimiva ratkaisu voi olla myös ensimmäisen geelin ottaminen noin puoli tuntia ennen starttia. Vaikka vessojakin on matkan varrella yleensä paljon, on tärkeää testata geelejä ennen maratonia. Geelin teippaus juoksuhousujen resooriin on hyvä pakkaustekniikka.

H – Hotelli. Kansainvälisillä maratoneilla hotellin valitseminen hyvien kulkuyhteyksien ääreltä on ensiarvoisen tärkeää. Ulkomailla maratonit starttaavat yleensä sunnuntaiaamuisin, joten pitkän kaavan mukaista paikalliseen julkiseen liikenteeseen tutustumista ei kannata jättää maratonaamuun. Kävelytäisyys tai helppo metroyhteys lähtöalueelle ovat osa hyvää ennakkovalmistautumista.

I – ICE. In Case of Emergency. Maratonnumeron taakse laitetaan kansainvälisen käytännön mukaisesti lähiomaisen yhteystiedot, sikäli mikäli matkantekoa hidastaa kramppeja häijymmät oireet.

J – Jänikset. Isoimmilla maratoneilla on järjestäjien puolesta liikkeellä monia tavoiteajan mukaan tasaisesti eteneviä jäniksiä, esim. 3 tunnin, 3,5 tunnin ja 4 tunnin jänikset. Useasti heidät tunnistaa vaatetuksesta tai ilmapalloista.

K – Kramppi. Maratonjuoksussa krampit voidaan jakaa karkeasti kahteen kategoriaan: vauhtia hidastaviin ”pikku nyppyihin” tai vauhdin pysäyttäviin ”frankfurttilaisiin” (kts. F – Frankfurttilainen). Kramppeihin kannattaa valmistautua mieluiten proaktiivisesti kuin reaktiivisesti. Jalkojen totuttaminen asfalttiin (kts. A-Asfaltti) ja oikeaoppinen tankkaaminen (kts- T-Tankkaus) ennen ja myös maratonin kuluessa ovat hyviä tapoja vähentää kramppien riskiä.

L – Lähtöryhmä. Kaikilla isommilla maratoneilla lähtö toteutetaan eri lähtöryhmissä, jolla on myös suora vaikutus loppuaikaan (erityisesti bruttoaika). Vähän niin kuin Jukolassa, on eri asia päästä starttaamaan eturivistä kuin takarivistä. Lähtöryhmät jaetaan aikaisempien maratonaikojen perusteella ja oma lähtöryhmä näkyy omassa numerossa. Käytännön kokemus kuitenkin osoittaa, että pienellä korjauslakalla esimerkiksi lähtöryhmä G:stä saa passelisti C:n. Toimii kuin väärä raha.

M – Maltodekstriini. Hiilihydraattitankkauksessa maltodekstriini on kriittinen apu. Erityisesti viimeiset pari päivää ennen maratonia jäykähkö maltopohjainen mehu on hyväksi koettu tapa tankata. Mikäli päädyt omiin juomiin itse juoksun aikana, maltopohjaan sekoitettu urheilujuoma voi olla myös raudankova yhdistelmä, kunhan mahakin on raudankova.

N – Nettoaika. Isoimmilla maratoneilla aika lähtölaukauksesta lähtöviivalle voi itsessään viedä helposti vartin, minkä vuoksi nettoajalla tarkoitetaan aikaa starttiviivalta maaliviivalle, kun taas bruttoaika on aika lähtöpaukusta maaliviivalle.

O – Omat juomat. Useat maratonit sallivat myös omien juomien viemisen ennalta määrätyille juomapaikoille. Tätä mahdollisuutta kuitenkin ani harvoin etukäteen paljoa mainostetaan. Omat juomat ovat kuitenkin oiva apuväline erityisesti ensimmäisillä juottopaikoilla, joilla voi olla melkoinen ruuhka. Pullomerestä erottaa oman pullonsa parhaiten luottamalla vanhaan kunnon penanteippiin.

P – Peesi. Maratonjuoksussa täsmälleen oikea matkavauhti on kaikista tärkeintä – muutama sekunti liian kova kilometrivauhti alussa voi kostautua dramaattisesti viimeisellä kympillä. Vaikka kansainvälisillä maratoneilla on väkeä niin, että ujoa hämäläistä hirvittää, voi sopivavauhtisen peesin löytäminen olla kuitenkin yllättävän vaikeaa. Alussa kannattaa korostetusti etsiä sopivia muutaman juoksijan porukoita ja sovittaa omaa matkavauhti sopivaksi. Muista: älä polje kaverin kantapäille.

Q – Queen. Maratonin kuningatar on itseoikeutetusti britti Paula Radcliffe, joka pitää hallussaan naisten maailmanennätystä huimalla ajalla 2.15.25.

R – Rakot. Rakothan eivät sinänsä haittaa, kun maratonia seuraavana päivänä harvoin olisi muutoinkaan suurempia menohaluja. Rakkojen syntymistä voi kuitenkin

Vesa, Hannu & Raino.

välttää ajamalla maratonkenkä riittävästi sisään ennen starttia. Eli älä osta maratonkenkiäsi kisapaikalta.

S – Sisu. Suomalainen sisuhan on myytti, mutta jonkin sortin itseään psyykkaamista tarvitaan monesti viimeisen kympin aikana. Henkistä viimeisten kilometrin taistoa helpottaa jäljellä olevan matkan asettaminen kotoisiin maisemiin. Esimerkiksi viimeisen vitosen voi asettaa ajatuksellisesti Teivo Cuppiin tai Pyynikin testijuoksuradalle.

T – Tankkaus. Maratonin starttiviivalla pitää olla raskaasti tankattuna kevyt olo. Tämä on helpommin sanottu kuin tehty. Käytännössä tankkaus kannattaa aloittaa 3-4 päivää ennen maratonia ja useimmille soveltuu se, että maratonia edeltävänä päivänä palataan jo suhteellisen normaaliin ruokavalioon. Maratonaamun aamupala on aina yksilöllinen asia, mutta aamun eväät eivät voi oikein maratoniin vaikuttaa muutoin kuin negatiivisesti. Eli vaikka hotelliaamupalasta on maksettu, niin jätä munakokkeli ja pannukakut muille.

U – Usko. Saattaa olla koetuksella, mutta maali tulee kyllä vastaan. Ja itse asiassa, tärkeintä on matkanteko.

V – Vauhti. Oman maratonvauhdin(min/km) määrittäminen saattaa olla hivenen hankalaa ensikertalaiselle. Tähän hyvää osviittaa antavat erilaiset Internetin vauhtilaskurit, joiden avulla voi määrittää esim. puolimaratonin ajan perusteella sopivia vauhteja maratonille. Kannattaa myös muistaa, että erityisesti kansainvälisillä maratoneilla pelkästään tunnelma leikkaa muutaman sekunnin pois per kilometri.

W – WC. Vessataktiikat ovat myös keskeinen osa onnistunutta maratonsuoritusta. Ennen starttia pitäisi olla energia- ja nestevarastot täynnä, mutta rakko ja suoli tyhjä. Viimeinen vessasuoritus kannattaakin tehdä juuri ennen starttia. Ongelma on vain se, että isoilla maratoneilla muutama kymmenen tuhatta juoksijaa ajattelee samoin. Tämän haasteen ratkomisessa miehillä on käytettävyysetu.

X – X-hyppy. Alkuveryttely kannattaa suunnitella tehtävän muutoin kuin X-hypyillä, sillä niitä ei lähtöryhmän tungoksessa mahdu tekemään.

Y – Yleisö. Esimerkiksi Berliinin maratonreitin varrella juoksijoita kannustaa miljoona ihmistä ja 80 bändiä. Yleisö ja kaupunkimaratonien usein historialliset maisemat luovatkin puitteet huumaavalle juoksuelämykselle.

Z – Zippaaminen. Mikään ei tee kestävyysurheilijaa niin nöyräksi kuin kunnon zippaaminen. Maraton tarjoaa tähänkin elämykseen erinomaiset lähtökohdat, mutta silti sitä ei kannata lähteä erillisesti tavoittelemaan. Empiiristen havaintojen perusteella kunnon zippaaminen saattaa jättää väkevän muistijäljen tuleville maratoneille.

Å – Åland. Sielläkin on maraton. 26.10.2014.

Ä – Älylaji. Vaikka juokseminen on maailman yksinkertaisin asia, maratonjuoksu ei sitä ole. Se on parhaimmillaan vaativa älylaji.

Ö – Öljyt. Erinäiset oljyt ja linimentit kuuluvat jo kannuksensa hankkineiden maratoonareiden perustyökalupakkiin. Lähtöryhmän väenpaljoudessa ilma väreileekin eteerisesti; eräänlaista kollektiivista maratonhuumaa sekin.

Kuusi vuotta Tosi-Hisua

Jussi-Elmeri Halme

Tosihisu, kaikkien hiihtosuunnistuskilpailujen äiti. Tai isä, no ainakin isoveli, keksittiin jo kymmeniä, jopa muutamia vuosia sitten. Olikohan se nyt armon vuonna 2008, kun Sammon Keskuslukion suunnistajainpöydässä Lauri Linnainmaa, Lauri Kahila ja Severi Kymäläinen keskustelivat hiihtosuunnistuksen nykyisestä tilasta, kuinka tylsäksi velttoiluksi homma oli mennyt valmiiksi ajettujen urien kanssa. He yhdessä ideoivat täydellisen konseptin. Kilpailun joka tulisi yhdistämään hiihtosuunnistuksen ja suunnistuksen parhaat puolet (metsä ja sukset, lumi ja ne muut) ja sivuuttamaan ne huonot (urat jne. kaikki mitä niitä ny on). Kilpailussa siis suunnistettaisiin normaalin kaltainen kesäsuunnistusrata, mutta sukset jalassa. Näin oli syntynyt Tosihisu. Kilpailu päätettiin toteuttaa kolmena sarjana M,N ja Kanko (rogaining-tyylinen sarja jonka nimi liittyy sarjan ensimmäiseen osanottajaan).

Ensimmäisenä vuonna Tosihisu järjestettiin Severi Kymäläisen toimesta Aitovuoressa. Huhu uudesta täydellisestä kilpailumuodosta ei ollut vielä levinnyt kovin laajalle ja osallistujia oli alle kymmenen. Kilpailu oli erittäin haasteellinen ja rankka mikä johti muutamiin keskeytyksiin. Kilpailua myös jouduttiin lykkäämään tunnilla, kun Linnainmaan veljesten lehmä oli yöllä loukkaantunut ja se piti aamulla teurastaa. Kisa lopulta muodostuikin näiden veljesten väliseksi kamppailuksi jossa Lauri veti pidemmän korren loppukirissä, myös naisten sarjassa voitto ratkesi vasta loppukirissä jonka voitti niukasti Suvi Harju.

Toisena vuonna järjestelyvastuun otti Lauri Kahila, ja kilpailumaastoksi valikoitui Kauppi III. Täksi vuodeksi sana kilpailusta oli jo tavoittanut suuren yleisön mutta kilpailupäivän armoton pakkanen verotti osallistujamäärän ensimmäisen vuoden lukemiin. Kilpailu jouduttiin jälleen lykkäämään tunnilla kun Linnainmaan veljesten piti auttaa lehmää synnyttämään. Kilpailun teki mielenkiintoiseksi kuitenkin järjestäjä, joka vei rastit metsään ilman karttaa, mistä johtuen osa oli väärässä paikassa ja luonnollisesti vaikeasti löydettävissä. Kuitenkin tänäkin vuonna voiton loppukirissä veivät Lauri Linnainmaa ja Sanni Kymäläinen.

Kolmantena vuonna järjestysvastuun otti Lauri Linnainmaa ja kilpailu vietiin Ruskon synkkään korpeen. Tänä vuonna keli suosi osanottajia, joiden määrä edellisestä vuodesta yli kaksinkertaistui. Hallitsevan mestarin ollessa järjestysvuorossa, pikkuveli Tero käytti tilaisuuden hyväkseen ja nappasi voiton, myös naisten sarjassa koettiin vallanvaihto kun Ulrika Uotila voitti ylivoimaisesti, hallitsevan mestarin Kymäläisen jäädessä yli tunnin.

Kilpailu oli sikäli erikoinen, että maastossa ei ollut lunta.

Neljäntenä vuonna kilpailun järjesti Haile. Tästä ei tietenkään seurannut mitään hyvää: kilpailu myöhästyi tunnilla Hailen piirtäessä karttoja ja kilpailijoiden odottaessa. Lisäksi rasteja oli piirretty karttaan väärään paikkaan ja kaikkien karttaan ei ollut piirretty koko rataa. No mutta näinhän voi käydä missä tahansa. Voiton nappasivat Eno ja Jenni Pulkkinen.

Viidentenä vuonna kilpailu palasi juurilleen Kymäläisen järjestäessä kilpailun jälleen Aitovuoressa. Jälleen saatiin uusi kuningas Jarkko Laineen voittaessa ylivoimaisesti. Suvi Harju sen sijaan nappasi toisen voittonsa naisten sarjassa.
Kuudentena vuonna Jussi-Elmeri Halme liittyi järjestäjäorganisaatioon järjestäen kisan Pikku-Ahvenistolla. Tämän vuoden kilpailu oli sikäli erikoinen, että maastossa ei ollut lunta. Kuitenkin suksia oli käytettävä. Osallistujapulan pelossa järjestäjä päätyi sallimaan suksien ja sauvojen kannon, jalassa pitämisen sijaan. Kilpailun voitti Severi Kymäläinen dramaattisten vaiheiden jälkeen (ks. tosihisu.blogspot.fi). Naisten sarjassa sen sijaan kaikki hylättiin suksettomuuden johdosta. Kilpailun paras tosihisustaja oli kuitenkin Lauri Kahila joka kelistä ja nauravista koiranulkoiluttajista välittämättä hiihti sukset jalassa Kanko-sarjan 7 rastia.

Näin kuuden vuoden jälkeen TosiHisu on joidenkin mielestä vakiinnuttanut asemansa talven klassikkokisojen joukossa, päihittäen tänä vuonna jo vanhan klassikon Pirkan Hiihdon osallistujamäärissä. Tänä vuonna kilpailu osoitti myös ylivertaisuutensa verrattuna normaaliin hiihtosuunnistukseen ollen ainoa hiihtosuunnistuskisa etelässä tänä talvena. Huhuista huolimatta Tosihisun osallistujamäärät eivät kuitenkaan aivan vielä yllä Vasaloppetin tasolle joten kilpailulla on vielä kasvupotentiaalia.

Tosi-Hisussa ei ole kyse pelkästään voittamisesta. Tosihisussa on kyse haasteiden voittamisesta ja elämysten kokemisesta talvisessa metsässä suksien kanssa, mikä jokaisen itseään kunnioittavan suunnistajan täytyy ainakin kerran elämässään kokea. Lisää informaatiota mm. videoita kilpailuista tosihisu.blogspot.fi.

Ootteks kuullu!?

Tänäkin vuonna muutama teekkarimme pulahtaa Tammerkosken mukavan viilentävään veteen toukokuun ensimmäisenä päivänä. Nähtäväksi jää toimiiko kylmän veden palauttava efekti Tiomilaa ajatellen.

Moni voi kuvitella Tupperware-kutsujen kuolleen, mutta vielä niitäkin muovikipposia kaupitellaan. Jos eivät muovikupit kiinnosta niin ehkäpä ilmaiset kahvit kupissa kuitenkin, lisätietoja voi udella Heidiltä.

Punahilkkojen viime lehdessä levittämä come back – uho on kokenut joitakin takaiskuja vaivojen merkeissä. Kevään kynnyksellä näyttää onneksi taas paremmalta.

Jos haluaa löytää pyrintöläistä treeniseuraa haluamatta kuitenkaan sopia treffejä etukäteen, on Pyynikin uimahalli hyvä paikka aloittaa etsinnät. Metsäpoluille väki hajoaa, mutta aina löytyy vammoista kärsiviä tai muuten vesijuoksusta nauttivia punanuttuja, joten Pyynikille vain!

Suunnistuskisojen suurin haaste näyttää tällä hetkellä olevan rastien metsään vienti, niiden saaminen oikealle paikalle ja säilyttäminen siellä kisan loppuun saakka. Halokeeni Magazine kehottaa, että Etelä-Euroopasta ei kannata ottaa mallia suunnistuskisojen järjestämiseen, kuten ei valtion talouden hoitamiseenkaan.

Halokeenin entinen päätoimittaja Saarijärven Hannu on kerännyt tänä keväänä menestystä urheilupiirien ulkopuolelta. Ensin Hannu valittiin Tampereen Yliopiston kauppatieteilijöiden ainejärjestön Boomi ry:n vuoden luennoitsijaksi. Kevään kohokohta lienee kuitenkin uusi työtehtävä kaupan ja palveluiden professorina markkinoinnin opintosuunnassa. Halokeeni onnittelee!

Halokeenin taitto on tulevaisuudessakin turvattu, sillä kyseistä tietotaitoa on alettu siirtää geneettisesti seuraavalle sukupolvelle. Joensuulais-tamperelais-vesilahtelaiseen perheeseen on syntynyt maaliskuussa poikalapsi, lajia ei vielä ole valittu lentopallon ja suunnistuksen välillä. Onnea kovin!

Kuvasatoa tämänvuotisesta Tosi-hisusta. Tällä sivulla miesten sarjan kärkikolmikko podiumilla ja vasemmalla näkymä kisamaastosta.

INOV-8 TAMPERE TRAIL CUP 2014

Severi Kymäläinen

”Inov-8 trail cup on viisiosainen polkujuoksusarja, joka juostaan viitenä peräkkäisenä viikkona toukokuusta kesäkuun alkupuolelle 2014 eri puolilla Tamperetta. Kilpailu juostaan yhteislähdöllä ja pääasiassa poluilla 5-10km reiteillä. Tapahtuma on avoin kaikenikäisille ja –kuntoisille liikkujille. Trail cup esittelee osallistujilleen Tampereen parhaita polkujuoksumaastoja tarjoten samalla mahdollisuuden itsensä haastamiseen viikottain monipuolisilla reiteillä. Kokonaiskilpailun lisäksi nopeimmat ja onnekkaimmat juoksijat palkitaan jokaisessa osakilpailussa.

Tapahtumapaikat ja –ajankohdat:
Ti 6.5. klo 18 Lamminpään maja
Ti 13.5. klo 18 Kaupin urheilupuisto
Ti 20.5. klo 18 Hervannan laskettelukeskus
Ti 27.5. klo 18 Niihaman maja
Ti 3.6. klo 18 Suolijärven maja”

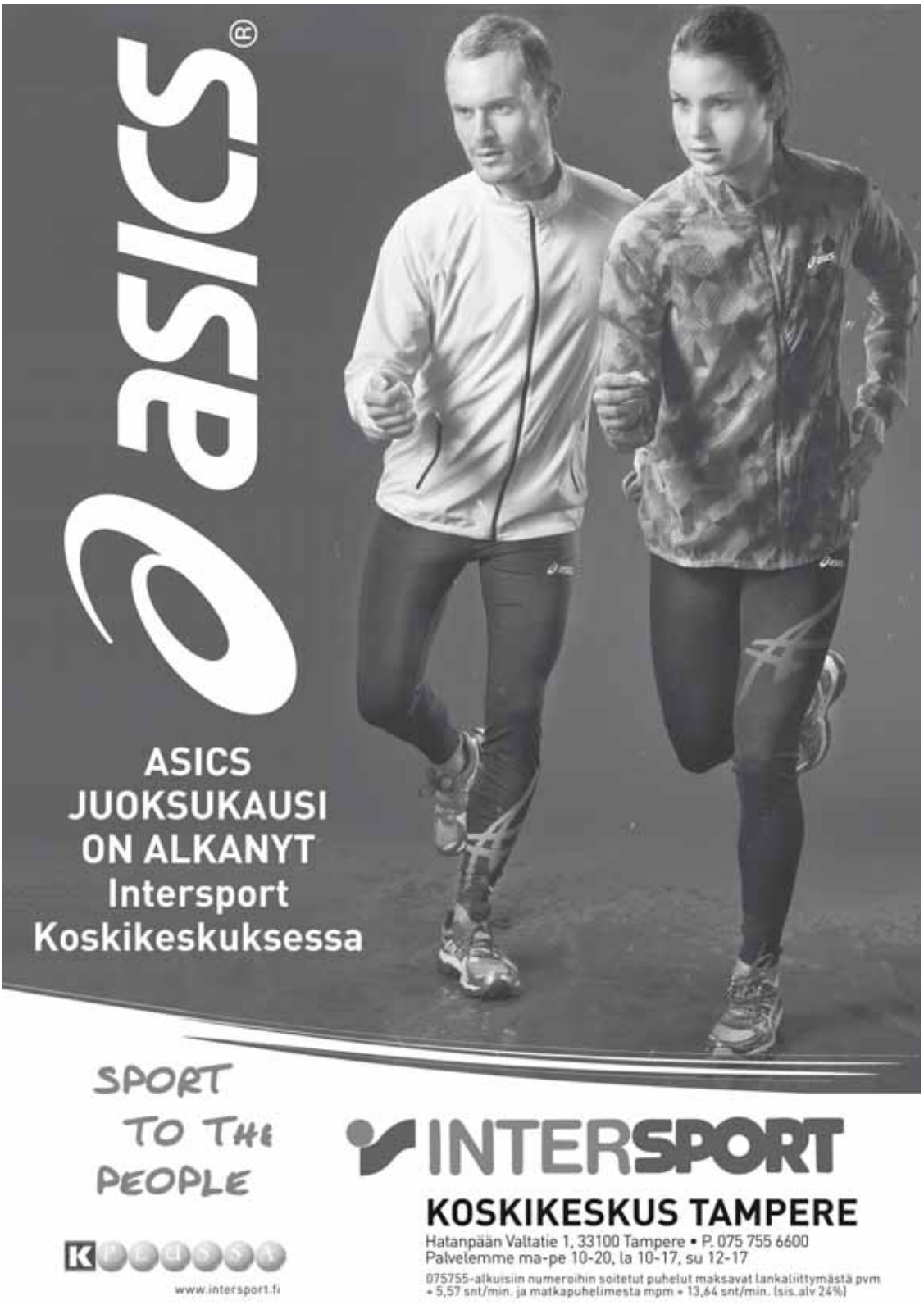
Kuten monet ovatkin varmaan jo kuulleet, lanseeraa edustusryhmä tänä keväänä polkujuoksutapahtuman, joka tullaan juoksemaan sarjaluontoisena toukokuun ensimmäisestä tiistaista alkaen. Idea on ollut vireillä jo vuosia ja kun ei muut tahot ole olleet kiinnostuneita idean täytäntöönpanosta, päätti Punakone viime syyskuussa ottaa ohjat omiin käsiinsä. Järjestelyt ovat edenneet pitkin talvea hyvää tahtia ja tapahtumakokonaisuus rupeaa hiljalleen hahmottumaan kevään tullessa. Varsinainen markkinointi on kirjoitushetkellä juuri aloitettu ja kestavyysurheilu.fi:ssä (entinen Hevoskuuri) on jo useamman artikkelin verran Jaro kirjoittanut loistavia juttuja urheilutapahtuman markkinoinnista käyttäen esimerkkinä juuri trail cupia.

Koko projektia lähdettiin viemään eteenpäin sillä, kysyntää on, kun taas tarjontaa ei käytännössä lainkaan.

Koko projektia lähdettiin viemään eteenpäin siitä yksinkertaisesta syystä, että kysyntää tämänkaltaisille lyhyille (<42km) polkujuoksutapahtumille on maastomaratonien nopeista loppuunmyynneistä päätellen rutkasti, kun taas tarjontaa ei käytännössä lainkaan. Suunnistajilta kaikenlaisten maastotapahtumien järjestäminen varmasti onnistuu, joten uskalsimme tarttua haasteeseen tarjota pirkanmaalaisille juoksijoille Tampereen parhaita polkujuoksuelämyksiä. Koska uskomme vahvasti siihen, että tapahtuma tulee saamaan hyvän ja runsaslukuisen vastaanoton heti toukokuun kuudennesta päivästä lähtien

tarvitsemme tapahtumailloiksi lisäksemme hieman talkootyövoimaa auttamaan paikoituksen, lähtö- ja maaliproseduurien, tuloslaskennan ym. kanssa. Jos kuitenkin veri vetää kilpailemaan, niin se on tietenkin enempi kuin suotavaa ja järjestyy Pyrinnön jäsenkorttia vilauttamalla alennettuun 36 euron hintaan koko 5-osaiseen sarjaan. Kiinnostuneille löytyy lisätietoa tapahtuman nettisivuilta osoitteesta: www.trailcup.fi

Toivottavasti nähdään punaista pyrintöläisväriä mahdollisimman runsaslukuisena toukokuun tiistai-illoissa!



Twiitit

Anni-Maija Fincke @amfincke 12. huhtikuuta
Toisinaan vähän vastustaa, mutta kyllä Punahilkat vie Tiomilan voiton.

Laajenna Vastaa Uudelleentwiittaa Suosikki Lisää

Sonja Kyrölä @skyrola 12. huhtikuuta
@amfincke tää on sitä taitokinkereillä käsiteltyä tervettä uhoa #voittolippiksettilaukseen

Laajenna Vastaa Uudelleentwiittaa Suosikki Lisää

Riina Kuuselo @RKuuselo 12. huhtikuuta
@amfincke @skyrola No nyt on naisilla asenne kohdillaan, lupaan lentää oman osuuteni #tiomila14 #tampereenpyrintö

Laajenna Vastaa Uudelleentwiittaa Suosikki Lisää

Antti Harju @PipoHarju 12.huhtikuuta
@amfincke @skyrola @RKuuselo Kyllä tiomilan vie KR, Damkavlenissa teillä saattaa olla mahdollisuuksiakin. Missä punakoneen uho @niemialeksi?

Laajenna Vastaa Uudelleentwiittaa Suosikki Lisää

Aleksi Niemi @niemialeksi 12. huhtikuuta
@amfincke @skyrola @RKuuselo @PipoHarju #joomutta tässä nyt on vähän kaikenlaista niin ei nyt kaikesta voi olla varma, mutta itse olen toki tikissä.

Laajenna Vastaa Uudelleentwiittaa Suosikki Lisää