ORIENTEERING MAGAZINE NUMBER ONE

HALOKEENI

JOULUKUU 4/2014 (135)

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Saana Vahvelainen
Toimituskunta:
Suvi Harju
Taittaja:
Mikko Paunu
Kuvat:
Halokeeni Magazine

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 12. huhtikuuta 2015. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen:
halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Grano
Web: tampereenpyrinto.fi/suunnistus
Etukansi:
Asko Braxille hopeaa Veteraanien MM-kisojen sprintissä Brasiliassa!
Takakansi:
Halosome

Pääkirjoitus

Tämä pääkirjoitus on viimeinen, jota Halokeeniin kirjoitan. Jos laskuissani olen pysynyt oikein, on vuosia kertynyt viisi ja siten lehtiä 20. Aika on tuntunut varsin pitkältä ja siihen on mahtunut monenlaisia vaiheita uuden tyylin etsimisestä uusien perinteiden luomiseen. Tosin sain kyllä jo kuulla, että päätoimittajan pestin pituudella en kilpaile lähellekään mestareiden kanssa. Sen sijaan voin olla hyvinkin ylpeä siitä, että minun aikani Halokeeni löysi tiensä sosiaaliseen mediaan. Muistakaakin siis seurata Halokeeni Magazinea Facebookissa sekä tpsuunnistusta Twitterissa ja Instagrammissa.

Hommat on helppo jättää seuraaville, kun tiedän, että lehden teko on jatkossakin osaavissa käsissä. Suvi on nimittäin lupautunut Halokeenin päätoimittajaksi ainakin tulevaksi vuodeksi. Lisäksi toimituskuntaan on lupautunut mukaan Konsta Puranen ja Anton Kuukka. Silti lehden tekemiseen tarvitaan edelleen lisää ihmisiä. Kiinnosti sinua sitten juttujen kirjoittaminen, valokuvaaminen tai sosiaalisen median päivittäminen, toimituskunnassa on varmasti tilaa.

Rauhallista joulua ja onnistuneita suunnistuskokemuksia uudelle suunnistusvuodelle 2015,

Saana

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4	Puheenjohtajan palsta
s. 5	Terveisiä Punakoneesta
s. 5	Pyrintöläisen päiväkirja
s. 6	Halokiila
s. 7	Päivän pyrintöläinen
s. 8-9	Pyrintö messuilee
s. 10	Ulkomaankirjeenvaihtaja
s. 11-12	Ajatuksia suunnistuksesta
s. 12	Ootteks kuullu
s. 12-13	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 14	Oravanurkkaus
s. 15	Pyrintöläisperhe

Puheenjohtajan palsta

Juha Laakkonen

Hei, kisakausi on tältä vuodelta ohitse ja se meni upeasti joka osa-alueella. Tapahtumia oli varmasti kaikille sopivasti ja vakavia loukkaantumisia ei ollut onneksi kuin muutama. Suunnistusliitto palkittiinkin vuoden 2014 liikuttaja palkinnolla kuntosuunnistustoiminnasta. Pelkästään Tampereen seudulla järjestettiin 37 iltarasti tapahtumaa.

Kaudesta jäi itselleni päällimmäisenä mieleen Nuorten Jukola Kankaanpäässä. Jokainen seuratoimija on ylpeä siitä yhteisöllisyydestä joka näkyi meidän nuorten toiminnasta kisa-alueella. Kaikkia kannustettiin tasapuolisesti ja tuntui että jokainen meidän suunnistaja oli voittaja. Uskon että sama iloinen ilme jatkui katkeamatta pitkin syksyä.

Vuoden ajoista jokainen löytää itselleen sen rakkaimman. Itselleni se on syksy jolloin metsissä on tunnelmaa. Värit ja tuoksu muuttuu jatkuvasti eli jotain taikaa siinä on. Viime talvena hiihto jäi monelta kokematta ja moni suunnistaja jatkoi juoksuaan metsässä. Valoisaa aikaa on päivällä vain muutama tunti joten yösuunnistusharjoituksia sai tahtomattaankin. Toiset nauttivat pimenevistä illoista ja kuun valo luo tunnelmaa synkkään metsään.

Sinettiseura päivillä Anssi Tuulenmäki Aalto-yliopistosta haastoi seurat toimimaan rohkeasti eri lailla eli toimintatapansa muutosta. Toimintatapojen muutos vaatii valtavasti innostusta ja vaivannäköä. Monesti pelkäämme uusia innovaatioita ja valitettavasti osa energiastamme meneekin sen vastustamiseen. Onneksi seurassamme on innovaattoreita jotka eivät pelkää laittaa itseänsä likoon. Tiedämme hyvin että edustuksemme vaatii vuosi vuodelta enemmän tukea ja sen tuen hankintaan tarvitaan jatkuvasti uusia ideoita ja uusia toimijoita.

Raukon Pasi ja **Lammikko** ottivat rohkeasti haasteen vastaan ja ideoivat hienon tapahtuman 24 – 25.1.2015 Tampereen yliopistolle. Olette jo kuulleet varmasti huhuja tästä joten haastankin teidät kaikki antamaan tukensa ja pienen osan vapaa-ajastanne näille messuille.

Tapahtumassa on 2 erilaista osiota:
1. Tampereen Parisuhdemessut
2. Tampereen Jalokivimessut

Tämä tapahtuma tarvitsee tukeanne ja osaamistanne monellakin tavalla. Osa meistä kuuluu messujen organisaatioon jossa joka alueella on oma vastuuhenkilö. Vastuuhenkilöt ottavat teihin yhteyttä lähipäivinä ja mikäli mahdollista voit myös itse olla proaktiivinen ja soittaa **Kyrölän Jukalle** (jukka.kyrola@kolumbus.fi 044 – 9881521) jolla on teille varmasti jotain mukavaa puhdetta tiedossa.

Kuusitalkoot ovat taas uuden haasteen edessä viime vuoden mustan joulun takia. Miten saamme luonnonkuuset koteihin jotka arvostavat perinnettä jolla tukevat seuratoimintaa. Tämä ei tarvitse meiltä muuta kuin sissimarkkinointia. Pelkästään se että oma seuraväki ostaa meidän pisteistä kuusensa ja kertoo ystävilleen toimipisteistämme ja aukioloajoistamme. Pyrinnön kuusi edustaa kaikkia niitä arvoja joita me seuratoiminnassa arvostamme. Laatua, ympäristöä, iloa…lista on vaikka kuinka pitkä.

Pitkäsen Juha tarvitsee myyjiä pisteisiin joten varaa kalenterista itsellesi aika ja pistä sisäinen myyjäsi peliin. Kaikki vinkit ja toiveet otetaan vastaan. Pienellä vaivalla hyvä mieli.

Kirjoittelen tätä juttua Leviltä jossa lumitilanne on erinomainen ja latuverkostoa jo lähes 50km. En ole muutamaan vuoteen hiihtänyt lainkaan joten sitä on innoissaan kuin pikkupoika. Samalla täällä mietitään vuosikokoustamme joka seuran sääntömuutoksen takia pidetään jo joulukuussa. Pyrinnön hiihtäjät ovat myös löytäneet näille laduille.

Kiitokset hienosta kaudesta ja Hyvää Joulua!

Punakoneen uudet kujeet pohdittu

Anton Kuukka

Miesten edustusryhmä aloitusleireili rattoisan viikonvaihteen (28. - 30. 11.) Pälkäneen Sappeessa. Edustusryhmähän piti viikkoa aiemmin yhteisen leirin Paimiossa Jukola mielessään, mutta punakonelaisista sinne eksyi vain Eno ja Anssi. Viikkoa myöhemmin Sappeessa vieraili kaikkiaan kaksitoista punanuttua, joista viisi toppatakillista.

Sappeen kick-off leirin paikka ja ohjelma oli tuttu sekä hyväksi havaittu jo viime syksystä. Tarkoituksena oli suunnistaa paljon ja palveerata vielä enemmän. Tässä onnistuttiinkin ja voimakkaimmille pukkasi kaikkiaan seitsemän tuntia ryhmäharjoittelua höystettynä vielä kovemmalla sparrauksella, tsempillä sekä yhteishengellä.

Leirin palvereissa pohdittiin niin hyvät suuntaviivat ja suunnitelmat, että Punakoneella on vertaansa vailla mahdollisuudet kehittää toimintansa huippuunsa tulevina vuosina niin urheilun kuin huollonkin osalta. Edustusurheilijoiden ympärille on kyhätty laaja tukiverkosto mukaan lukien monia motivoituneita terveysalan asiantuntijoita hierojista lääkäreihin. Kontaktit on siis pedattu valmiiksi, eli urheilijoiden on vain itse oltava aktiivisesti yhteydessä mikäli apua tarvitsee.

Luvassa on siis hyvää ja laadukasta tekemistä monella urheilun osa-alueella sekä kenties hieman enemmän toisen kierroksen juoksijoita seuraavassa Pyynikin testijuoksussa.

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Markku Hakomäki

Olen lapsesta asti ollut urheilussa mukana. Harrastuksia on ollut monia erilaisia. Alle 15-vuotiaana oli pesäpallo. Nuorten sarjoissa päälajikseni tuli hiihto ja kaikki harjoitusohjelmat perustuivat hiihdon lajiharjoittelulle. Suunnistus tuli toiseksi lajiksi kun kasvattajaseurassani tarvittiin viestijoukkueihin juoksijaa. Tampereelle muutettuani jatkoin hiihtoa muutaman vuoden, mutta totesin, että epäsäännöllinen kolmivuorotyö oli liian raskasta, eikä antanut mahdollisuutta harrastaa kahta eri lajia.

Pyrintöön tultuani jatkoin suunnistajana ja harjoitukseni perustuivat edelleen hyvin pitkälle hiihdossa käytettyihin harjoittelun perusteisiin. Talvella 85 % harjoittelusta oli hiihtoa perinteisellä tyylillä ja harjoitusmäärät vaihtelivat 100- 350 km/vk. Hiihtokauden päätyttyä, viimeistään huhtikuun alussa harjoittelu vaihtui juoksuun ja suunnistuksen lajiharjoitteluun. Juoksussa normaalit harjoitusmäärät vaihtelivat 80- 180 km/vk. Leireillä harjoitusmäärät saattoivat olla suurempiakin, koska harjoitusten pituudet laskettiin aikana, eikä kilometreinä. Kolmivuorotyöstä johtuen erityisen vaikeaksi muodostui harjoittelun rytmittäminen, tehoharjoittelu ja riittävän levon saaminen.

Testijuoksuvuonna lumitilanne talvella oli huono, mutta harjoittelu muodostui edelleen hiihdosta. Aloitin juoksemisen poikkeuksellisesti jo helmikuussa. Maaliskuussa olimme leirillä Portugalissa ja sieltä palattuamme oli juoksukilometrejä muihin keväisiin verrattuna huomattavasti enemmän. Testijuoksut tehtiin yleensä maaliskuussa, jolloin oli vielä lunta maassa ja tarkoitus oli hiihtää mahdollisimman paljon keväällä hyvillä keleillä. Tämän takia en ole juossut kuin kaksi kertaa testijuoksun. Harjoitteluun ei tullut tuona vuotena muuta muutosta, kuin juoksun aloittaminen aikaisemmin keväällä, jonka ansioista pystyin aloittamaan varhaisemmassa vaiheessa vauhtikestävyysharjoittelun ja osan vetoharjoittelusta. Mottoni harjoittelussa on: Tehdään monipuolisesti ja tarpeeksi, mutta ei yhtään liikaa.

Haastan **Mikko Heinämäen** kertomaan hiihtäjänä ja suunnistajana omasta harjoittelustaan parhaina vuosina. Mikä oli lajien harjoittelussa vaikeinta ja helpointa?

HALOKIILASSA

SIRKKA - LIISA LAURONEN

Punahilkkojen vahva viestiedustus sai lisävahvistusta, kun Asikkalan Raikkaan väreissä Venlojen viestin voittanut Sirkka-Liisa Lauronen vaihtaa ylleen Pyrinnön punavalkeat. Sirkkis tavoittelee juoksupaikkaa suurviesteissä, joten nuorempien on syytä sitoa lenkkarit ja lähteä lenkille, mikäli haluavat paikoista kilpailla. Tervetuloa seuraan Sirkkis!

HM: Kuka olet ja mistä tulet?
SL: Olen Sirkka-Liisa Lauronen, ikä 35v. Ammatiltani olen anestesiaan ja tehohoitoon erikoistuva lääkäri. Perheeseeni kuuluu aviomies Petteri ja tytöt Anni 4v. ja Elina 1,5v. Asumme Pappilassa. Edellinen seurani oli Asikkalan Raikas, vuodet 2001-2014.

HM: Koska tulit Tampereelle ja miksi?
SL: Muutin Tampereelle syksyllä 1999, kun aloitin opiskelut lääkiksessä. Siitä lähtien olen asunut täällä.

HM: Millainen suunnistustausta sinulla on?
SL: Suunnistuksen aloitin Hyvinkään Rastin oravapolkukoulussa 7-vuotiaana 1986. Ensimmäisissä kilpailuissa olin 9-vuotiaana. Muutimme Lahteen 1992 ja seuraava vuonna vaihdon Lahden Suunnistajiin. 2001 siirryin edustamaan Asikkalan Raikasta.

HM: Parhaat saavutukset ja tavoitteet ensi kaudelle?
SL: Venlojen viestin voitto 2007 Lapualla on ehdottomasti paras saavutukseni. Pääsin juoksemaan myös maailmancupin sprinttiä juuri ennen Jukolaa samana vuonna. Lisäksi muutamia SM-mitaleita ja useampia plakettisijoja sekä nuorissa että aikuisissa.
Tavoitteena on perheen ja töiden ohella harjoitella muutaman vuoden tauon jälkeen ja yrittää olla hyvässä viesti-iskussa ensi kesänä.

HM: Miksi juuri Pyrintö?
SL: Nyt oli sopiva hetki vaihtaa kotikaupungin seuraan. Tampereella olen asunut jo 15 vuotta. Tyttäreni Anni menee ensi keväänä Pyrinnön metsäkouluun ja lisäksi Raikkaan tyttöporukkamme oli hajoamassa. Muita vaihtoehtoja ei ollut kuin Pyrintö.

HM: Mitä odotat uudelta seuraltasi ja mitä voit itse tarjota Pyrinnölle?
SL: Yhteistreenejä, laadukkaita suunnistusharjoituksia ja mukavaa yhdessä oloa. Parhaani mukaan yritän osallistua talkootoimintaan ja kisajärjestelyihin. Parhaani mukaan yritän myös tuottaa Pyrinnölle lisää suunnistajia eli toivottavasti tyttäristäni Annista ja Elinasta tulee

pitkäaikaisia Pyrintöläisiä.

HM: Parasta suunnistuksessa?
SL: Haasteellisuus. Koko ajan voi oppia paremmaksi suunnistajaksi. Luonto ja erilaiset maastot sekä kotimaassa että ulkomailla.

HM: Terveisiä Halokeenin lukijoille?
SL: Hyvää talven odotusta ja liikkumisen iloa!

NG LI

Päivän pyrintöläinen

Pasi Raukko

15 vuoden jälkeen Pyrinnön suunnistajat ovat taas mukana järjestämässä Jalokivimessuja. 24.–25.1. järjestettävät tuplamessut täydentää ensimmäistä kertaa järjestettävät Parisuhdemessut. Molempien messujen takana toimii messuisäntä Pasi Raukko, joka on vanhemman sukupolven pyrintöläisille hyvin tuttu. 20 vuoden eräpirkkalaisuuden jälkeen Pasi on vaihtanut takaisin ylleen Pyrinnön punaiset ja saanut pestin Punakoneen viestihuollosta. Annetaan Pasin kertoa hieman itsestään ja tulevista messuista.

Olen Pasi Raukko, 51 vuotta. Aloitin 13-vuotiaana Puronurmen Penan suunnistuskoulun kuten moni muukin. Joka kivi on Kaupissa kierretty. Suunnistamaan opin 18-vuotiaana. Suomenmestaruuden voitin nuorissa muistaakseni kerran ja miehissä erikoispitkillä ensimmäisenä vuonna. Vuoden 1985 MM-kisoissa suunnistin parhaaseen saavutukseeni sijalle 11. Lisäksi viestissä sijoitumme viidenneksi.

Muutin perheeni kanssa Vilppulaan vuonna 1994 ja liityin Eräpirkkoihin. Vuonna 2014 muutin takaisin Tampereelle ja samalla ilmoittauduin Lammikolle huoltajaksi. Olenkin nyt siis miesten huoltaja teltalla tai puomilla.

Suunnistukselliset tavoitteeni ovat Punakoneen punaisen sydämen kasvattaminen huippusuorituksiin ja sen vaatimuksien ymmärtäminen. Punakoneen lahjakkailla urheilijoilla on kaikki mahdollisuudet menestyä henkilökohtaisesti ja räjäyttää pankki suurviesteissä.

Jalokivimessut järjestettiin Pyrinnön toimesta muistaakseni ensimmäisen kerran vuonna 1991 Teivossa. Vuonna 1999 Kaitsu Andresen kumppaneineen myi järjestämisoikeudet Tampereen Messut Oy:lle. Nyt tänä syksynä saimme pyynnöstämme järjestelyoikeudet takaisin, kun sain taas päähäni, että tällähän voidaan tehdä tiliä.

Tampereen Jalokivimessut yliopistolla 24.–25.1.2015 klo 10–17 on siis täysin Tampereen Pyrinnön suunnistajien varainhankintatapahtuma. Jos haluat osallistua Punahilkkojen ja Punakoneen menestykseen, olet tervetullut talkoisiin messuille. Henkilöstöpäällikkö Jukka Kyrölä ottaa mielellään Sinutkin haluamaasi hommaan. Voit ilmoittautua osoitteeseen jukka.kyrola@kolumbus.fi. Messujen verkkosivut löytyvät osoitteesta www.tampereenjalokivimessut.fi.

Idea Suomen ensimmäisistä Parisuhdemessuista on innovatiivinen ja tähän aikaan sopiva. Järjestämme samaan aikaan siis kahdet messut, eli yleisö pääsee 10 €:n lipulla kaksille eri messuille. Luennot sisältyvät sisäänpääsymaksuun. Molemmat tapahtumat ovat myyntitapahtumia.

Parisuhdemessuilla luennoivat loistavat alan ammattilaiset kiinnostavine aiheineen. Luomme asiakasystävällisellä palvelulla Suomeen korkealuokkaiset, vuosittaiset ihmissuhdemessut. Panostamme erityisesti kaikkia messuvieraita arvostavaan palveluun. Kotisivut löytyvät osoitteesta www.parisuhdemessut.fi.

Tämän lyhyen mainospuheen lisäksi Jukka Kyrölä on kirjoittanut tähän lehteen jutun tulevista messuista. Haastattelun lopuksi Raukko heittää vielä: ”Mietittiin Lammikon kanssa, että miks meidän parisuhteesta tulee aina kauhee messu?”

JOHN DEERE

Jalokivimessut ja Parisuhdemessut Tampereen yliopistolla

24.-25.1.2015 klo 10-17

Jaostomme palaa messujärjestäjäksi jälleen pitkästä aikaa. Pyrintö järjesti Jalokivimessut ensimmäisen kerran vuonna 1991 Teivossa. Kaitsu Andresen kumppaneineen myi järjestämisoikeudet 1999 Tampereen Messut Oy:lle. Kun Pirkkahallissa kivi- ja korumessuja ei enää järjestetä, saimme järjestelyoikeudet takaisin. Tammikuun Jalokivimessut on vähän hiipuneiden kuusitalkoiden rinnalle uusi varainhankintatapahtumamme.

Idea Suomen ensimmäisistä Parisuhdemessuista on innovatiivinen ja tähän aikaan sopiva. Järjestämme samaan aikaan siis kahdet messut, eli yleisö pääsee 10 €:n lipulla kaksille eri messuille. Luennot sisältyvät sisäänpääsymaksuun. Molemmat tapahtumat ovat myyntitapahtumia.

Parisuhdemessuilla luennoivat loistavat alan ammattilaiset kiinnostavine aiheineen. Luomme asiakasystävällisellä palvelulla Suomeen korkealuokkaiset, vuosittaiset ihmissuhdemessut. Panostamme erityisesti kaikkia messuvieraita arvostavaan palveluun.

Kaikki ohjeet näytteilleasettajille, yleisölle ja medialle löytyy messujen kotisivuilta http://parisuhdemessut.fi/ ja http://tampereenjalokivimessut.fi/ Sivuille päivitetään luentoaikataulut, näytteilleasettajat, ruokailumahdollisuudet, majoitusvaihtoehdot, sijaintikartat, esittelyvideot jne. Tutustu!

Toivomme, että jaostolaiset ovat aktiivisesti mukana talkoissa, jotka ajoittuvat seuraavasti:

- messujen rakentaminen pe 23.1. klo 16–21 ja la 24.1. klo 8–10
- messujen aukioloajat la 24.1. klo 10–17 ja su 25.1. klo 10–17
- messujen purkaminen su 25.1. klo 17–21

Jos haluat osallistua Punahilkkojen ja Punakoneen menestykseen, olet tervetullut talkoisiin messuille.

Henkilöstöpäällikkö Jukka Kyrölä ottaa mielellään Sinutkin haluamaasi hommaan. Ilmoittaudu: jukka.kyrola@kolumbus.fi, 044 988 1521.

Koulutustilaisuus talkoolaisille pe 12.12. klo 19 UKK-instituutilla: Miten palvelen hyvin asiakasta messuilla? Toivomus on, että mahdollisimman moni messujen talkoolaisista tulisi tällöin UKK-jumpan jälkeen virkistämään muistiaan hyvästä palvelusta. Tilaisuus kestää enintään tunnin.

Terveisin messujen johto,

Messuisäntä Pasi Raukko (pasi.raukko@jalokivigalleria.fi)
Juha Laakkonen (juhalaakkone@live.com)
Mikko Eskola (mikkoeskola@kolumbus.fi)
Jukka Kyrölä (jukka.kyrola@kolumbus.fi)

Tervetuloa talkoisiin!

Ulkomaankirjeenvaihtaja

Suvi Harju

Tämä Ruotsissa asuminen on nyt saapunut siihen pisteeseen, että takana on jo yli 100 päivää. Paljon olen ehtinyt tänä aikana oppia, mutta moni asia tuntuu silti kummalliselta. Esimerkkinä tästä vaikkapa se, että ruotsalaiset eivät ihan oikeasti sano ei. Olen jo oppinut tunnistamaan ruotsalaisen ein, joka alkuun tuntui ihmeelliseltä kaartelulta, jonka jälkeen olin asiasta yhtä tietämätön kuin alussakin.

Elämä rullaa eteenpäin, ja olen löytänyt sopivan tasapainon koulun, urheilun ja kavereiden kanssa olemisen välille. Nyt tylsiä hetkiä on yhä vähemmän.

Seurani täällä on pieni. Nuoria on ehkä parikymmentä, kun laskee mukaan myös kaikki mukana kulkevat pikkusiskot ja –veljet. Muita parikymppisiä täältä ei oikein löydy. Parhaat junnut asuvat kuulemma toisella paikkakunnalla, käyvät suunnistuslukiota siellä. Hyvä puoli pienessä seurassa on, että kaikki tuntee kaikki, ihan vauvasta vaariin pääsarjalaiset mukaan lukien. Miinuspuolena voi mainita sen, että omanikäisiä kavereita ei ole, eikä viestijoukkueita ole helppo saada kasaan.

25mannan jälkeisenä sunnuntaina olin ruotsalaisten tapaan 25mannakortenissa. Täkäläiset kyselivät harmittaako kun en päässyt laivalle, kun tiesivät että kyseessä on yhtä hyvä laivareissu kuin heillä Jukolasta tullessa. Jos sitä olisi kysytty vasta sunnuntain kisan jälkeen, vastaus olisi ollut ehdoton kyllä. Se kisa meni nimittäin osaltani todella huonosti, koko matkan tuntui että maasto oli liian vaikea minulle enkä päässyt hommaan mukaan ollenkaan.

Onneksi uusi yritys tarjottiin kaksi viikkoa 25mannan jälkeen. Lähdin mukaan Smålandskavleniin, jonne oli kerrankin lyhyt matka. Ainoa toive oli, etten joutuisi yöosuudelle, ja niin sain juostavakseni kolmospätkän. Kartalla maasto näytti nopealta, mutta todellisuudessa maasto oli niin märkä, että eteneminen oli raskasta. Suunnistuksellisesti sujui kuitenkin hyvin, ja joukkuekin pääsi maaliin. Reissu oli kiva, mutta siitä huolimatta en luvannut vaihtaa seuraa vaikka siitä hienovaraisesti vihjailtiinkin.
Kauden viimeiseen kisaan lähdettiin neljällä autolla. Tanskassa kilpailtiin erikoispitkällä matkalla Jaettemil –kisassa, joka muistutti Jämin suunnistusmaratonia. Näkyvyys ei ollut yhtä hyvä, mutta kulkukelpoisuus samaa luokkaa. Reissuun lähdettiin aamulla aikaisin, minä, Karin ja 14 gubbea. Ensin ajettiin Helsingborgiin, josta lautalla yli Tanskan puolelle, ja siitä vielä alle tunti kisapaikalle. Tanska kuulosti korvaan oudolta, mutta luettuna siitä sai selvää. Kisa oli raskas mutta mielenkiintoinen, kun samassa maastossa oli dyynejä, penkkaa, kuusi- ja pyökkimetsää. Jalat loppuun asti juostuina ja energiat täysin käytettyinä oli hyvä lopettaa kausi 2014.

Marraskuun ajan tiistaiharjoitukset olivat pitkiä pk-lenkkejä. Muiden kiireiden takia ehdin mukaan vasta viimeisenä tiistaina. Kokoontuminen on Friskis&Svettis –kuntosalilla, jonka pukkariin sai jättää tavarat. Lenkillä oli mukana viitisentoista ihmistä, joista pari ilmeisesti juuri aloittaneen Ultra-&traillöpning –jaoston uusia jäseniä. Ikähaitari vaihteli omasta 21 ikävuodestani noin 50 ja 60 välille. Porukka koostui sekä miehistä että naisista, mutta melkein koko matka juostiin yhdessä. En ollut muistanutkaan kuinka kivaa yhteislenkkeily on! Kun itse ei olisi enää välttis jaksanut, niin porukan mukana oli hyvä sinnitellä. Ihan siitäkin syystä että kaupungin joka kolkka ei ole vielä ihan tuttu, niin että mitään lyhempää reittiä takaisin lähtöpisteeseen en luultavasti olisi yksin löytänyt, perille toki. 15 kilometrin jälkeen mittari kertoi, että vk-sykkeillä mentiin suurimmaksi osaksi, mutta toisaalta mikäs siinä. Seuraavalla viikolla alkaa intervalliharjoitukset, ja reenin jälkeen on joka kuukausi järjestettävä pizzailta.

Tosissaan, muttei tosikkomaisesti

Markku Rissanen

Oletko lähtöviivalla peto vai saalis?

Oppiminen perustuu muutamaan perusajatukseen. Mitä tehdään, kuinka paljon ja miten? Olen seurannut ja ohjannut Antin suunnistusta nyt muutaman vuoden. Tässä muutama suunnistuksen harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyvä ajatus näin ulkopuolisen näkökulmasta:

Kaiken takana on rakkaus lajiin. Fyysiseen suoritukseen yhdistetty löytämisen onni on tärkeintä. Tähän päälle tulevat yhteiset tapahtumat, kilpailujännityksen tuottamat elämykset ja hyvät kaverisuhteet. Suunnistus on kuitenkin itsessään palkitsevaa, eikä sitä tarvitse muilla keinoin kuorruttaa. Keskitytään oleelliseen.

Oli laji mikä tahansa, menestyäkseen täytyy oppia harjoittelemaan. Valmentajia tarvitaan, mutta urheilijan pitää itse miettiä tekemisiään. Näin on myös suunnistuksessa. Miten harjoittelet, siten kilpailet. Jos pelleilet, opit pelleilemään. Jos peesaat reeneissä, peesaat myös kilpailuissa. Suunnistusajattelua ei voi siirtää USB.n kautta toiselle. Siinä voi ohjata, mutta kukaan ei tee työtä puolestasi.

Kilpailuun kannattaa valmistautua. Tulemme kilpailupaikalle yleensä 1,5 tuntia ennen Antin lähtöä. Diesel vaatii lämmittämistä. Rauhallisesta tekemisestä kiihdytämme tahtia. Aika usein ensimmäiset 300 metriä juostaan lähes täysiä. Joskus vielä loivaan ylämäkeen. Tämä kannattaa huomioida myös alkuverryttelyssä. Ensimmäisen rastivälin sekunnit ovat yhtä tärkeitä kuin loppusuoran. Pari etureiden venytystä ei riitä. Antti jättää tarkoituksella puhelimen autoon. Kavereiden kanssa ei paljoa jutella. Sen ehtii tehdä kilpailun jälkeen. Kyse on keskittymisestä. Se antaa myös merkityksen kilpailulle. Kun on tehnyt valmistautumisen huolella, on varmempi olo lähtöviivalla. Epävarmuus on vaihtunut adrenaliiniin. Oletko peto vai saalis? Kesän parhaista kisoista olisin voinut jo lähtöviivalla sanoa, miten menee. Samoin huonoimmista.

Takavuosina suomalainen media naureskeli naishiihtäjälle, joka meni tekemään hyvän suorituksen ja katsoi, mihin se riittää. Siinä oli kuulemma jotain väärää. Ei muuten ollut. Etenkin suunnistuksessa on turha jakaa palkintoja ennen kisaa. Jos taktikoidaan, mietitään vääriä asioita. Haetaan siis hyvää suoritusta, ei sijoitusta. Suunnistuksen kilpailukausi on älyttömän pitkä. Puolivaloilla tehdystä kilpailusta jää vain paha mieli. Tiedän, että moni jatkaa suoraan hiihtokisoihin. Mielestäni se ei sovi Antille.

Pummi on suunnistusvirhe. Siinä ei ole mitään mystistä. Syynä ei ole kartta, ei maasto, ei muut suunnistajat eikä huono sää. Kaikenlaista olen kuullut. Kaikkia olen itse kokeillut. Yleensä virhe johtuu huolimattomasta suunnistuksesta tai liian kovasta vauhdista suhteessa taitoon. Antti on epäonnistuneen kisan jälkeen ihan lohduton. Kyse ei ole mitalin menettämisestä tai katoavaisesta kunniasta. Peiliin katsominen syö miestä (myös keskenkasvuista). Kotiin mennessä se on jo mennyt ohi. Kun virheet on puitu, niin revanssihenki elää. Ensi kerralla tullaan paremmin valmistautuneena.

Genetiikkalajit, kuten yleisurheilu, kapsahtaa välillä liikaakin tuijottamaan urheilijan luontaisia ominaisuuksia. Arjalaiseen tapaan laitetaan lapset pituusjonoon ja päätellään siitä, kuka on lahjakas. Onneksi suunnistuksessa ei ole näin. Antin pitsa-askelta ei ole luotu sprinttiin tai muutenkaan kovalle alustalle. Joudumme jatkuvasti seuraamaan jalkaterän ja nilkan kuntoa. Välillä vaivoja on enemmän, joskus päästään pitkäänkin ilman ongelmia. Periaatteessa fyysinen harjoittelu noudattaa muutamaa periaatetta:

1. Kestävyysharjoittelu tapahtuu lähes kokonaan metsässä. Kyse on ensisijaisesti jalkaterävaivojen välttelystä. Metsässä kartan kanssa juokseminen on myös paljon hauskempaa kuin maantien pientareella nylkkääminen. Lajinomaisuus ennen kaikkea. Pyritään suunnistamaan paljon ja haastavia ratoja.

2. Nopeusharjoittelussa ei kikkailla. Yleisurheilun juoksutekniikka ja koordinaatioharjoittelu vaatisi hirvittävän määrän toistoja, jotta niistä olisi merkittävää hyötyä. Ensisijaisesti pyrin ärsykevaihteluun. Antti juoksee tal-

vella ja keskikesällä matalilla aidoilla 40-80 metrin vetoja. Rennosti ja reippaasti. Valitettavasti näihin aitajaksoihin jää liian vähän aikaa. Se näkyy syksyllä. Tossulla hävitään ja rutkasti. Ärsykevaihtelu on kaikissa lajeissa harjoittelun sudenkuoppa. Mukavuusalueen ulkopuolelle ei haluta mennä. Pikajuoksijat välttelevät kestävyyttä ja kestävyysurheilijat välttelevät räjähtäviä suorituksia.

3. Talvella tehdään muutakin, kuin juostaan. Antti tykkää lasketella. Hervannan mäki on lähellä ja vuosittain käymme myös kauempana. Mustikkakeitto ei valu rinnuksilla. Tahko Pihkala ei tykkää. Tulee kuitenkin ulkoiltua. Mieli lepää ja jalkoihin tulee väsy. Välillä käydään hiihtämässä. Emme käytä sykemittaria.

Pidämme mielessä kehitettävät osa-alueet. Yleensä sunnuntaisin Antti katsoo seuraavan viikon vaihtoehdot. Antti tekee itse lopullisen ratkaisun siitä, mihin harjoituksiin, kuntorasteihin jne. hän osallistuu. Jos väsyttää, niin levätään. Katsomme myös viikon muuta ohjelmaa. Koulua täytyy käydä, kaveri-aikaa tarvitaan ja perjantaisin on siivouspäivä. Myös kilpailukaudella.

Ootteks kuullu!?

Halokeeni onnittelee 25-vuotiasta TTY:n suunnistuskerho KeparDIa.

Onnittelut myös syksyn ylioppilaalle Eliisa Alatalolle.

Venlan ja Pipon hääpäivä sovittu! Halokeeni onnittelee ja pysyy kuulolla.

Punakoneen Fun Clubia hoitaa Severi Eerola: severi.eerola@kolumbus.fi

Halokeeni kiittää ja kumartaa uusia tuulia hakevaa päätoimittaja Saanaa sekä toimituskunnan jättäneitä Tyttiä ja Juttaa panoksistaan yhteisen lehden eteen!

TAPAHTUI HALOKEENISSA 20 vuotta sitten

Ootteks kuullu vuonna 1994!?

Perjantain jumppa alkaa UKK:lla kello 17 ja viikon vitsi kerrotaan kello 18.40 saunassa.

Kujansuu tekee paluuta – ainakin jumpalla.

Mitä Annika antoi Kepalle ohjeeksi ennen nenänvalkaisua?

Märkälä-Haapasalon tupaantuliaisissa kisaillun Mutainen Maili-kilpailun voittajaksi selvisi Lokomo-Teamin S. Eerola.

Juntusen Tiinalta ja Jaanalta varmat huhut nyt JOULUALENNUKSELLA!!!

OSTETHAN

Mikko Heinämäki ostaa Hennalle (5v.) ja Erkalle (3v.):

- sukset siteet ja monot (miel. Salomon SNS-tyyppiä)
- harj. luistimet (koko 28-30)
- Stiga-rattikelkka
- rakentelusarjoja (esim. Dublo, Lego, Mekano, Brio-junarata)
- nukkekoti
- lasten potkukelkka

Mikko Heinämäki p. 641 102

HENNA-RIIKAN NUORTEN

MM-REPORTAASI

PUOLAN GDYNIASTA

Kisamatka alkoi Lohjan Kisakalliosta, missä MM-joukkue valmistautui tuleviin koitoksiin Suomen helteessä parilla suunnistusharjoituksella. Varsova oli ryhmän seuraava etappi, mistä matkaa jatkettiin sodan aikaisilla junilla Gdyniaan. Puolassa sitten ehdimme lukuisten odotteluhetkien, tavaroidn raahaamisen ja "äänestysten" välissä kisata 4 kertaa: pikamatkan karsinta ja finaali, normaalimatka ja viesti.

Olosuhteet kisaviikolla olivat mahtavat, varsinkin niille jotka pitävät noin 40 asteen helteestä, armeijan hetekoista ja ahtaista kimppamajoituksista. Koko Suomen joukkue (6 poikaa + 6 tyttöä) sai asustaa samassa 15 m x 15 m suuressa luokkahuoneessa vierivieressä koko viikon: upeeta!?

VESIPOKKAA JA SUOLA-KALAA

Ruokaa oli järjestetty kisoihin riittävästi. Juomaveden saanti vain välillä tuotti vaikeuksia ja aluksi oli vaikea osata juoda tarpeeksi. Onneksi "hyvä tuurini" vesipokerissa piti huolen riittävästä veden saannista. Ruoka oli kutakuinkin kohtalaista ja ainakin yhtenä päivänä lähellä loistavaa, nimittäin Suomi-fanit italialaiset tekivät meille yhden illallisen. Pasta-aterian tarjoaminen meille oli heille suuri kunnia. Muutama paikallisetn valmistama ateria jäi myös erityisesti mieleen. Toinen oli - ilmeisesti hyväksi todettu - pikamatkan karsinnan ja finaalin välinen lounas: mansikoita makaronin ja kermavaahdon kera. Ja toinen oli savukala-aamiainen viestiaamuna, ilmeisesti tämä oli kuitenkin hyvä valinta, sillä saimmehan me tytöt viestistä hopeaa ja saman teki pojatkin. Suomi oli jälleen kerran paras juniorimaa maailmassa, joten ainakin suomalaisleirissä railakas banketti sai alkunsa välittömästi viestien ratkettua.

TÄSSÄPÄ MALLIA PUOLAN KÄYRÄVIIDAKOSTA

LISÄÄ LEMPINIMIÄ

Puolassa piteni lempinimilistani mukavasti yhdellä. Ohessa virallisen listan tynkää:

Henna-Riikka Huhta Kaikissa virallisissa papereissa

HENKALLE TANSKASTA ARVOKASTA OPPIA TULEVAISUUTEEN

Hemmo-Kiikka Huhta Eräissä pienissä kansallisissa

Jenny-Riikka Huhto Venloissa 94

Hanna-Riikka Huhta Useissa kisoissa

Nenna-Riikka Huhta SM-päivä 94

Henna-Riikka Lonka Suunnistajan tuloksissa pari kertaa

Henna-Rfikka Huhta Puolassa MM-kisoissa

TÄHTÄIMESSÄ TANSKA

Ensi vuonna Pohjola-ryhmällä ja siten myös minulla on päätavoitteena Tanskan MM-kisat ja Ruotsin PM-kisat. Tottakai Venla-Viesti sekä muutkin isot viestit ovat yksi tavoitteeni. Tuleva kilpailukausi tulee olemaan totutusti pitkä ja raskas, mutta onhan tässä siihen vielä hyvää aikaa valmistautua kunnolla.

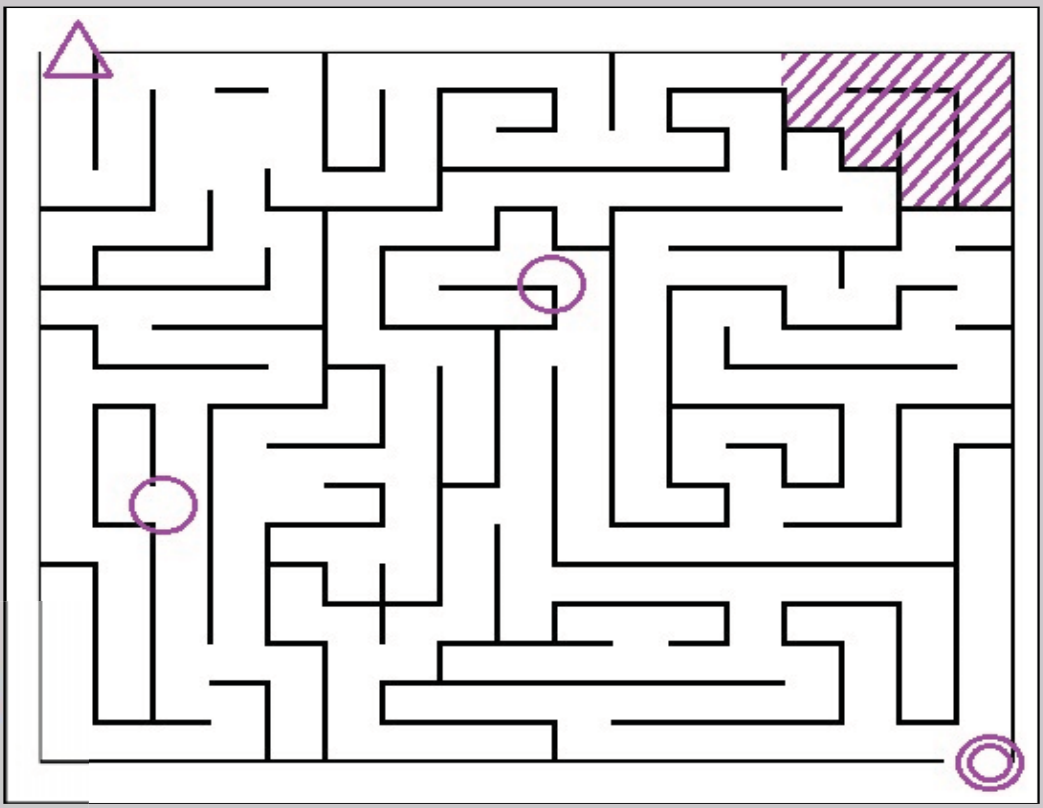
Henna-Riikka

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Vilma Vuorisalmi**
Ikä: 12
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus:
Tampere-suunnistuksessa kesällä 2014 hirvenvasa
Unelma-ammatti: patologi
Lempparijätski: italialainen sitruunasorbetti
Esikuvani: Venla Niemi
Kivoin aine koulussa: kuvis ja tekstiilikäsityö
Muut harrastukset: ratsastus
Kenet haastan seuraavaksi: Outi Savisaari

Nimi: **Eino Liponkoski**
Ikä: 8
Ryhmä: Kompassikoulu
Paras suunnistuskokemus: FIN5 Rukalla kun voitin perherastireitin kolmantena päivänä
Unelma-ammatti: rakentaja tai arkkitehti
Lempparijätski: Minttu
Esikuvani: ei ole
Kivoin aine koulussa: matikka
Muut harrastukset: partio, hiihto, parkour
Kenet haastan seuraavaksi: Arttu Ritala



Oravan on piirtänyt Jenni Laine.

Pyrintöläisperhe

Viilot

Viilon viisihenkinen perhe on tuttu näky kaikissa suunnistustapahtumissa. Isä Keijo on ikämiesten yhteyshenkilö, äiti Annika jätti juuri yhdeksän vuoden pestin OPK:lla ja ryhtyi Punahilkkojen valmentajaksi. Tämän lisäksi molemmat suunnistavat korkealla tasolla omissa sarjoissaan, ja testijuoksussa heistä voi saada hyvää ja tasaista vetoapua. Johanna, 18v. suunnistaa Punahilkoissa, Lasse 14v. Nuorten Ryhmässä, jonne myös Tommi 12v. on siirtymässä. Mustoset haastoivat Viilot lokakuussa seuraavaksi Pyrintöläisperheeksi, ja samalla sählyotteluun perhettään vastaan. Viiloilta kerrotaan, että peli on pelattu ja Mustoset voittivat tiukan ja hienon taistelun jälkeen 2-1. Yllä olevasta kuvasta uupuu Johanna. Seuraavaksi päästetään Viilot ääneen.

HM: Millainen olisi teidän perheenne unelmaloma?
Kepalla takapiha ja muilla Amerikka.

HM: Mistä teillä kiistellään?
Rahasta.

HM: Perheenne pahe?
Kaikki istuvat ruudun ääressä liikaa.

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa? Mitä teillä syödään arkena? Entäs hienompina päivinä?
Kaikki paitsi Lasse kokkaavat. Arkena syödään arkiruokaa, hedelmiä ja leipää. Juhlapäivinä samanlaista, mutta hienommalla kattauksella.

HM: Perheenne hauskin yhteinen suunnistusmuisto?
Ruotsin rastiviikko 2014.

HM: Mikä eläin kukin teistä olisi?
Kepa – kettu
Annika – kauris
Jossu – pingviini
Lasse – lintu
Tommi - Roope Ankka

HM: Jos saisitte 100 000 euroa ekstraa käyttöönne, mihin käyttäisitte ne?
Matkusteluun (paitsi Kepa)

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Kierrätetään vaatteita ja tavaroita.

HM: Millainen on tyypillinen päivänne lyhyesti kuvailtuna?
Herätään, lähdetään kouluun/ töihin, palataan kotiin, jokainen menee omiin reeneihin ja läksyjen teko jää usein liian myöhäiseksi ja lopuksi nukkumaan ja jokainen on syönyt jossakin välissä jotakin.

HM: Perheenne:
Taiteellisin... Jossu
Aamuvirkuin... Lasse
Järjestelmällisin... Jossu
Pelle... Tomppa
Taitavin suunnistaja... Lasse
Haaveilija...Tomppa
Viherpeukalo...Kepa
Kätevin...Kepa
Terveysintoilija... Annika
Herkuttelija... Tomppa
Hajamielisin... Kepa, Annika ja Tomppa

HM: Kuvailkaa perhettänne kolmella sanalla.
Pehmeä, myöhästelevä, monipuolinen.

HM: Miten suunnistatte talvella?
Samalla lailla kuin kesällä + hiihtosuunnistukset Lasella ja Annikalla ja joskus Tommilla. Talvi ei ole mikään este suunnistukselle, varsinkaan tällaisina talvina.

HM: Kenet haastatte seuraavan lehden Pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Seuraavaksi Pyrintöläisperheeksi haastamme **Mähösen** perheen ja heidät koripallo-otteluun.

INSTA

#nonamesport
www.nonamesport.com
www.facebook.com/nonamefinland

noname
BRAND STORE

Noname Brand Store
Satamakatu 26
33200 Tampere
puh. +358504499567

Avoinna:
TI-TO 13-18

Intersport Koskikeskuksen suuri sportti [ALE] alkaa 27.12.

alennukset jopa -60% sh:sta

Tule tekemään löytöjä!

www.intersport.fi

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

KOSKIKESKUS, TAMPERE

Palvelemme ma-pe 10-20, la 10-17, su 12-17

Seuraa käyttäjää TPsuunnistus Instagramissa ja Twitterissä!

Atro Vuolle

www.atrovuolle.fi

0400 630 476

Pyrinnön suunnistajien pitkäaikainen yhteistyökumppani

Halokeeni Magazine

TOIVOTTAA HYVÄÄ JOULUA LUKIJOILLEEN

Seurataan
Pyrintö suunnistus
@TPsuunnistus
Tampereen Pyrinnön suunnistusjaosto
Tampere tampereenpyrinto.fi/suunnistus/
0 SEURATUT
71 SEURAAJAT
Twiitit
Kuvat
Suosikit
Pyrintö suunnistus @TPs... 22.11.2014
Saila Kinni valittiin vuoden parhaaksi suunnistajaksi. Onnea!
suunnistusliitto.fi/SSL/sslwww.nsf...
#suunnistus
2
2
Pyrintö suunnistus @TPs... 18.11.2014
Suunnistaja-lääkäri Heidi Haapasalolta painavaa pohdintaa
Aikajanat
Ilmoitukset
Viestit
Minä