ORIENTEERING MAGAZINE NUMBER ONE

HALOKEENI

TOUKOKUU 1/2015 (136)

ULF ANDRÉSEN
1941 - 2015

HALOKEENI MAGAZINE

Julkaisija:
Tampereen Pyrinnön Suunnistusjaosto
Pyrinnön toimisto:
Pyhäjärvenkatu 5 H 33200 Tampere
Päätoimittaja:
Suvi Harju
Toimituskunta:
Anton Kuukka, Konsta Puranen
Taittaja:
Mikko Paunu
Kuvat:
Halokeeni Magazine

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 19. kesäkuuta 2015. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen:
halokeenimagazine@gmail.com

Painos: 360kpl
Painopaikka: Grano
Web: tampereenpyrinto.fi/suunnistus

Etukansi:
Ulf Andrésen löysi viimeisen rastin.

Takakansi:
Punakoneen ykkösjoukkue
Kevätyön Viesti 2015

Pääkirjoitus

Nyt eletään jännittäviä aikoja. Kohta ilmestyy ensimmäinen Halokeeni, jonka päätoimittajana olen. Pohdin loppuvuodesta pitkään, alanko päätoimittajaksi vai en. Pesti oli luonnollinen jatkumo viisivuotiselle toimittajanuralleni, mutta päätös ei ollut helppo. Mitä jos en saakaan kaverikseni toimituskuntaan ketään? Jos tästä koituu minulle kohtuuton taakka? Entä jos en täytäkään odotuksia? Halokeeni on kuitenkin monelle hyvin tärkeä seurasymboli, josta ei empiirisen tutkimuksen mukaan olla valmiita luopumaan, vaikka paperisena ilmestyvä seuralehti onkin nykyään harvinaisuus.

Saanan ja Mikon lupaaman tuen ansiosta olin valmis ottamaan haasteen vastaan. Saimme myös uutta verta toimituskuntaan, ja sukupuolijakaumakin muuttui monen vuoden tauon jälkeen jälleen miesvaltaiseksi. Konstan ja Antonin esittelyn voit lukea tämän lehden sivuilta.

Saanan aikana Halokeeni meni someen. Minunkin aikanani on toteutettu jo yksi uudistus, nimittäin Halokeenin nettiarkisto. Kaikki Mikon taittamat lehdet löytyvät nyt jaoston nettisivuilta Halokeeni -välilehdeltä. Sieltä voi käydä tarkistamassa vaikka oman haastattelunsa parin vuoden takaa, tai että miltä se kaveri näyttikään viisi vuotta sitten. Palautetta, juttuehdotuksia sekä tietenkin lehteen tulevaa materiaalia otetaan mielellään vastaan tutussa osoitteessa halokeenimagazine@gmail.com.

Tsemppiä ja malttia kaikille kevään ensimmäisiin kisoihin,

Suvi

HALOKEENI MAGAZINE tarjolla tänään

s. 4	Puheenjohtajan palsta
s. 5	Kolumni
s. 6	Halokiilassa Mervi Pesu
s. 7	Uudet toimittajat esittäytyvät
s. 8-9	Eerolat Englannissa
s. 9	NR välipalakurssi
s. 10-17	Punahilkat kiertävät maailmaa
s. 18-19	Punakoneen juoksuleiri Kanarialla
s. 20-21	Portugalissa tapahtunutta
s. 21	Elias Alicantessa
s. 22-23	Pääsiäisleiri Paraisilla
s. 23	Ootteks kuullu
s. 24	Päivän pyrintöläinen Saila Kinni
s. 25-27	Pyrintöläisen päiväkirja Mikko Heinämäki
s. 28	Oravanurkkaus
s. 29	Pyrintöläisperhe Mähöset
s. 30	Keski-Tampereen Sprinttiviikko
s. 30	Runner touch -tasapainoliike
s. 31	Lapin leiri
s. 33-36	Simona Aebersold
s. 37-38	Ulkomaankirjeenvaihtaja
s. 38-42	Ryhmien kuulumiset
s. 42-43	Jalokivimessut & Parisuhdemessut
s. 44-45	Tosi-Hisu
s. 45	Inov-8 Trail Cup
s. 46-47	Ratkaisukeskeinen valmentautuminen
s. 48-49	Uffen muistokirjoitus
s. 50	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 51	Halosome

Kevättä rinnassa

Juha Laakkonen

Tänä vuonna kevät on poikkeuksellisen aikaisessa: ensimmäiset muuttolinnut ovat saapuneet ja jopa ensimmäiset leskenlehdet bongattu. Kartat kaivettu esille ja nastarit nostettu eteiseen muistuttamaan kesän tulosta.

Muutama viikko sitten saimme tiedon, että suunnistusjaostomme pitkäaikainen puheenjohtaja ja Pyrinnön kunniajäsen Ulf Andrésen nukkui pois. 'Uffe' oli vahvasti mukana niin suunnistajana kuin jaostomme kehittäjänä monet vuosikymmenet. Kiitoksia Uffe upeasta panoksestasi Pyrinnön toiminnassa.

Iltarastit alkoivat muutamaa viikkoa normaalia aikaisemmin ja ainakin Messukylässä oli tunnelma korkealla, vaikka vesisade piiskasi lähes koko ajan. Perinteinen pääsiäisleiri meni hienosti ja sen yhteydessä pääsi aloittamaan kisakautensa Saaristorasteilla iso osa leiriläisiä. Kiitokset Tukiaisen Heikille hienosta kisavideosta Vivaldin musiikin soidessa kauniisti taustalla.

OPK aloitti toimintansa 9.4 ja siellä 150 oravaa aloitti kovasti kaipaamansa kauden. Kevätyönviesti Yläneellä oli jännittävä alusta loppuun saakka ja oli mukava todeta että Pyrintö oli kärkipäässä niin naisissa kuin miehissäkin.

Toivottavasti akut ovat täynnä ja mieli virkeänä näin kauden alkaessa. Seuraava isompi yhteinen koitos on kesäkuun alussa kun järjestämme perinteisen Tampere Gamesin. Tapahtumaan kaipaamme jälleen paljon talkoolaisia ja haastan mukaan kaikki ne lasten vanhemmat, jotka eivät ole aikaisemmin olleet rakentamassa yhtä Suomen (tai ainakin Tampereen) hienointa suunnistustapahtumaa. Kisan palkintoihin toivoisimme lahjoituksia. Tavoitteena on, että emme ostaisi yhtään palkintoa kisaa varten, joten kaikki pienetkin lahjoitukset ovat tervetulleita.

Vauhdikasta kevättä ja mukavaa kauden alkua!

MOITTAUDU ILMOITTAUDU ILMOITTAUDU ILMOITTAUDU ILMOITT

ILMOITTAUDU **JUKOLAAN JA VENLOIHIN**

Ilmoittautumiset nettisivujemme etusivulla olevaan KALENTERIIN **10.5.** mennessä. HUOM: ne jotka ovat laittaneet Irmaan nimensä, laittakaa nimenne myös Kalenteriin, jotta joukkueiden kokoajien työ helpottuu. Kiitos.

Laita nimesi Kalenteriin oikeana kokonimenä muodossa sukunimi + etunimi (ei lempinimiä tms.) ja lisätietoihin muut mahdolliset toiveet. Myös puh.nro ja meiliosoite on syytä olla ainakin niillä, jotka eivät ole vakikilpailijoita.

ILMOITTAUTUMISET **10.5.** MENNESSÄ!!!
Jukolan bussilista myös Kalenterissa.

TOIMITSIJATEHTÄVIÄ

Ilmoittaudu 5.-7.6. Grano Gamesin ja 12.-13.9. Mikonpäivän ja Kultainen kompassi -cupin toimitsijatehtäviin. Kalenteriin nimiä, kiitos!

Pyykkinarut takaisin

Satunnainen suunnistelija

Jännitys nousee. Tulevana viikonloppuna minulla on edessä kevään ensimmäiset suunnistuskisat. Sama kutkuttava tunne kuin jo monta vuosikymmentä sitten. Heti lumien sulettua, oikeastaan jo paljon ennenkin sitä alkaa odottaa, koska pääsee taas kevään ensimmäisiin kansallisiin kisoihin testaamaan suunnistustaitojaan ja kuntoaan. Vaikka Tampereella vielä sataa lunta ja räntää, voi jo mielikuvissaan loikotella Varsinais-Suomen ja Satakunnan vauhdikkaissa avokalliomaastoissa.

Nykyään suurimman jännityksen aiheuttaa epävarmuus omasta kunnosta. Lenkkeily on alkuvuonna jäänyt vähälle, mutta onneksi on sentään joitakin hiihtokilometrejä takana. Myös suunnistustaidot ovat ehkä hieman ruosteessa, kun edellisen kerran kartta on ollut kourassa viime kesänä rastiviikolla Kuusamossa. Pekka Nikulaisen lanseeraama ajatusmylly (suunnitelma – ennakointi - havainnointi) ei pyörinyt silloin, tuskin se pyörii nytkään. Kisapaikalle tultaessa mietityttää, onko emitissä vielä virtaa ja kuinka suunnistuspaita mahtuu lämpökerraston päälle. Toivottavasti lähtöön on lyhyt matka, mäkiä on vähän ja suot ovat vielä jäässä.

Muutama vuosikymmen sitten mielessä pyörivät erilaiset asiat. Ensimmäinen huoli oli se, että onkohan Hakasen Jarmo muistanut laittaa ilmoittautumisen eteenpäin Pyrinnön toimistolta kisajärjestäjälle ja toivon mukaan vielä oikeaan sarjaan. Joskus matkaa kisoihin taitettiin Pyrinnön Chevy Vanilla ja perille pääsy ei ollut aina kirkossa kuulutettu. Oma lähtöaika oli vielä arvoitus ja mahdollisilla peesiavuilla oli mukava spekuloida menomatkan aikana. Lähtöpaikalle verrytellessä mielessä kävi, kuinka kuluneen viikon treenit vielä painoivat jaloissa ja maltanko ottaa ykkösrastin tarkasti.

Puitteet kisoissa ovat parantuneet ja koko lajikin on mennyt vuosi vuodelta eteenpäin. Radat ovat teknisempiä ja vaativat kykyä rytminvaihdoksiin – tarkkana pitää olla koko ajan. Tärkeintä kisoissa on edelleen suunnistuksellisesti ja myös fyysisesti haasteelliset radat. Niiden puutetta ei voi paikkailla menevällä taustamusiikilla, nokkelalla kuuluttajalla, lämpimän suihkuveden riittävyydellä ja pitkällä rivistöllä bajamajoja. Kilpavarustelun sijaan peräänkuulutan ainakin pienempiin kisoihin tietynlaista kotikutoisuutta ja rentoa meininkiä. Metsässä saa pitää kiirettä, mutta kilpailun jälkeen voi ottaa rennommin.

Oma ehdotukseni on, että palautetaan tulostaulujen paikalle vanhat kunnon pyykkinarut. Nuorimmille tiedoksi, että pyykkinaruille ripustettiin tuloskortit riviin sijoituksen mukaiseen järjestykseen. Yksinkertaisin vaihtoehto oli käyttää pyykkipoikia korttien ripustamiseen ja hifistelijät olivat kehittäneet varta vasten ripustukseen tarkoitettuja telineitä. Näin saadaan suunnistajat kokoontumaan pyykkinarujen äärelle yhteen ja tutustumaan kanssasuunnistajiin. Samalla voidaan vertailla väliaikoja ja pohdiskella parhaita reitinvalintoja. Tulokset voisi julkaista netissä vasta seuraavana päivänä, ettei niitä pääse tarkistamaan omasta älypuhelimestaan. Suunnistajat viihtyisivät pidempään kisapaikalla ja kisamakkaran menekkikin kasvaisi samalla huomattavasti.

Kirjoittaja käy suunnistamassa satunnaisesti, vain hyvällä säällä ja hienoissa maastoissa.

HALOKIILASSA

MERVI PESU

Kuva: Eivind Tonna

Tammikuussa Sveitsin Lenzerheidessa hiihtosuunnistuksen EM-kisoissa Mervi Pesu voitti neljännen Euroopan mestaruutensa. Vuoden 2013 hiihtosuunnistuksen MM-kisoista Mervi tuli kotiin maailmanmestarina, ja tämän vuoden MM-kisoista kotiin tuomisina oli hopeaa ja pronssia. EM-kisoista Mervi kotiutti kullan lisäksi kaksi hopeamitalia. Mervi voitti ensimmäisen maailmanmestaruutensa pyöräsuunnistuksen viestissä jo vuonna 2002.

Hiihtosuunnistuksessa Mervi edustaa Rajamäen Rykmenttiä, mutta ei anneta sen häiritä. Mervi ja Raino vaihtoivat Pyrintöön lastensa perässä kolmisen vuotta sitten ja Halokeenin toimituksessa käytiin läpi kaikki lehdet neljän vuoden takaa, kunnes se oli uskottava. Mervistä ei kirjoitettu silloin mitään, joten nyt on aika esitellä seuramme tuorein Euroopan mestari. (Toim. huom. Sekä Mervistä että Rainosta löytyy Wikipedia-artikkeli!)

HM: Kuka olet ja mistä tulet?
MP: Olen Mervi 'Mekki' Pesu, hetken vielä 41v. Asun Pirkkalassa mieheni Rainon ja lasteni Vilman (11), Akselin (9) ja Lotan (6) kanssa. Olen liikunnan ja terveystiedon ope Sääksjärven koulussa Lempäälässä.

HM: Miten harjoittelet?
MP: Pohjat on tehty jo muinoin, joten harjoitusmäärät työn ohessa ovat vähäiset tähdäten vain suorituskyvyn kehittämiseen vauhdikkaammalla harjoittelulla. Toki perusliikuntaa tulee jo työssäkin. Tämä malli ei sovi nuorille, joiden tulisi rakentaa pohjaa monipuolisella määräharjoittelulla. Erikoistumisella yhteen lajiin ei ole kiire vaan into liikuntaan tulisi säilyttää usean lajin puuhastelulla.

HM: Milloin voitit ensimmäisen maailmanmestaruutesi?
MP: Ensimmäinen maailmanmestaruus hisussa 2013 viittä vaille nelikymppisenä, suomenmestaruuksia nuorten sarjoista niin suunnistuksessa kuin hisussa, mutta tarkkoja vuosia ja määriä en muista. Nuorissa ei hisussa silloin ollut vielä MM-kisoja olemassa, mutta PM-kultaa löytyy. Nuorissa olin myös suunnistuksessa PM-kisoissa ja maaottelussa ilman mainittavaa menestystä.

HM: Minkä saavutuksesi arvostat korkeimmalle?
MP: Kyllähän tuo maailmanmestaruus on se, mistä jo pienempänä haaveilin, joten se nousee arvostuksessanikin ykköseksi.

HM: Miksi pärjäät paremmin hisussa kuin kesäsuunnistuksessa?
MP: Hiihtolajit sopivat mun kropalle paremmin kuin juoksu ja tykkään hiihtää, se on niin koko kehoa monipuolisesti kuormittavaa vauhdikasta liikuntaa. Parempi menestys hisussa johtuu yksinkertaisemmasta suunnistustekniikasta eli olen enemmän suurempien linjojen vauhtisuunnistaja kuin tarkka taitosuunnistaja. Vahvuutena siis ennemmin vauhti kuin taito.

HM: Pyöräsuunnistatko vielä?
MP: Parina viime kesänä olen taas pitkän tauon jälkeen pyöräsuunnistanutkin. Pyöräily on niin aikaa vievää puuhaa, että se jäi kun lapset oli pieniä. Hauska, vauhdikas laji sekin ja tulee sitäkin varmasti vielä harrastettua, kun lapsetkin innostuivat kokeilemaan. Erityisesti hisuun hyötyä samantyyppisen suunnistustekniikan takia.

HM: Tulevaisuudentavoitteesi?
MP: Tavoitteenani on pysytellä hyvässä kunnossa. On paljon mukavampi olla, eikä olo tunnu niin raihnaiselta. Kilpailuvietti heräilee aina silloin tällöin, joten eiköhän sitä tule itseään haastettua myös kisoissa. Pienet tavoitteet pitävät liikkeessä, joten sellaisia kannattaa itse kunkin itselleen asettaa.

HM: Millaista hisumaajoukkueessa on?
MP: Perheellisenä työssäkäyvänä en ole pystynyt osallistumaan maajoukkueleiritykseen, joten olen käynyt vain yksittäisiä päiviä tai viikonloppuja mukana leireillä. Maajoukkueen naiset ovat nuoria, taitavia ja innokkaita reenaamaan, joten menestys on taattu jatkossakin. Miesten porukka on sekoitus kokeneempaa ja nuorempaa polvea. Porukassa on hyvä tekemisen meininki ja halu kehittyä. Nykytalvet luovat vaan haasteita lajin harrastamiselle.

Kiitos paljon Merville haastattelusta ja tsemppiä sekä laduille että kesäisiin metsiin!

Halokeenin uudet toimittajat esittäytyvät

Anton Kuukka & Konsta Puranen
Kuvat: PIF Orienteering

HM: Kuka olet?
AK: Anton Kuukka, Halokeenin uusi toimittaja.
KP: Konsta ”Nalle” Puranen. Melko tuore pyrintöläinen ja Halokeenin toimituksen uusi jäsen.

HM: Mitä teet?
AK: Olen 3. vuoden opiskelija Sammon urheilulukiossa. Suunnistuksen lisäksi teen myös karttoja.
KP: Olen Tampereen Yhteiskoulun lukiossa. Suunnistuksen lisäksi juoksen LeKin riveissä mailerin matkoja.

HM: Mitä annettavaa sinulla on Halokeenille?
AK: Jonkinlaista sisältöä lehdelle luonnollisesti. Lisäksi koitan tuoda kilpaurheilun näkökulmaa ja kannustaa seuralaisia mukaan lehden tekemiseen. Koen, että suuri osa Halokeenin toimittajan hommaa on tietää mitä seuran sisällä tapahtuu ja pyydellä jäseniä kirjoittelemaan juttuja Halokeeniin.
KP: Toivon tuovani jotain uutta kirjoituksissani, sekä luomaan hyvää jälkeä lehden sivuilla että sivujen ulkopuolella pyrintö-yhteisössä.

HM: Mitä saat Halokeenin tekemisestä?
AK: Saan uutta kokemusta seuratyöstä ja pysyn kärryillä seuralaisten asioista.
KP: Totta kai kirjoitustaitoni saisi parantua. Saan myös toivottavasti luotua uusia ystävyyssuhteita, sekä tutustun paremmin pyrintöläisiin.

HM: Mitä sanottavaa sinulla on pyrintöläisille?
AK: Halokeeni on koko jaoston oma lehti, jonka tekemiseen kannattaa osallistua. Jos mielessäsi on jokin asia, jonka haluaisit jakaa, kirjoita siitä ihmeessä Halokeeniin lähettämällä se osoitteeseen halokeenimagazine@gmail.com tai ottamalla yhteyttä johonkin Halokeenin toimittajaan. Myös kaikki parannusehdotukset yms. otetaan avosylin vastaan.
KP: Lippu kerrallaan, möykky möykyltä!

Anton Kuukka

Konsta Puranen

Suunnistamassa ja sukuloimassa Englannissa

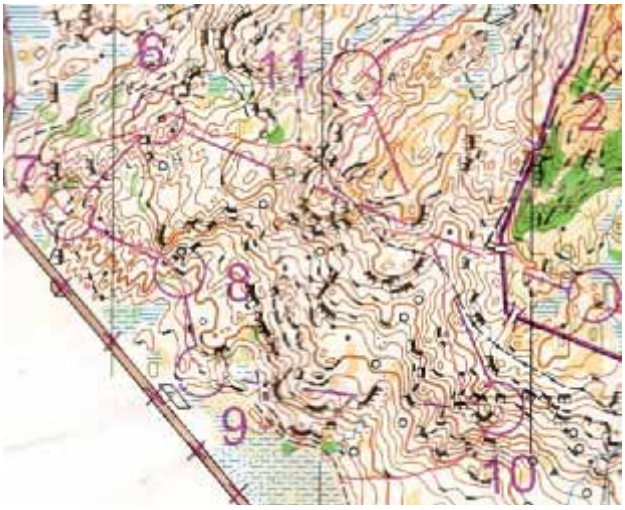
Teksti Riikka Eerola
Kuvat Severi Eerola

Vietimme tämän vuoden pääsisäisen lomaillen Englannissa. Ohjelmassa oli JK-kolmipäiväinen suunnistuskilpailu ja vierailu Severin veljen perheen luona Durhamissa.

Lensimme Hesasta Manchesteriin ja vuokrasimme Volvon. Severin keskittyi autoilemaan ”väärän” puoleisessa liikenteessä. Me muut ihastelimme kumpuilevia nummimaisemia ja ihmettelimme kuka on jaksanut rakentaa nuo kaikki korkeat kiviaidat, kuinka vanhoja ne ovat ja mistä niiden kivet ovat peräisin? Eniten pohdintaa aiheuttivat kuitenkin mitat: Paljonko Volvo vie dieseliä kun mittari näyttää 72 mailia per gallona? Montako pinttiä on yksi gallona? Montako jaardia on maili? Entäkö montako jalkaa mahtuu jaardiin? Kisapaikalla haaste jatkui: Otanko 1 vai 2 paunan pihvit hampurilaisen väliin? Paljonko on pauna? Onneksi on keksitty looginen SI-järjestelmä - vielä kun sitä käytettäisiin kaikissa maissa. Suunnistuskartassa sentään karttamerkit, mittakaava ja käyräväli pitivät kutinsa. Positiivisena yllätyksenä mainittakoon, että ikänaissuunnistajan mittakaava oli 1:7500 eli käyrähässäkästä sai selvää ilman luuppia. ;) Suosittelen, että Suomessakin ikämiessarjoihin otetaan käyttöön riittävän iso kartta.

JK (Jan Kjellström) on Englannin suurin kilpailu. Osallistujia oli tänäkin vuonna 3100. Tänä vuonna JK oli myös WRE kilpailu, joten kisoissa oli paljon huippuja. Mm. Sveitsin ja Tanskan maajoukkueet olivat lähes kokonaan kisailemassa. Huolimatta isoista kisoista perheemme lähtöajat olivat vartin sisään joka päivä. Hienoa palvelua lomalaisille – myös tätä suosittelen Suomen kisoihin! (esimerkkinä Suomesta: RaLun kevätkansallisissa, lähdin 1,40 Lotan ja Mikon jälkeen). Mukavaa oli myös se, että lähtöajat olivat iltapäivän puolella ja mahassa ei enää painanut englantilainen aamiainen (pekoni, herkkusienet, tomaatit ja muna) . Kisapaikoilla oli hyvä tunnelma poppikoneen soidessa ja tarjolla oli herkullista Street Food-ruokaa: hampurilaisia, chiliannoksia, leivoksia ym.

Sprintti suunnistettiin Lancesterin yliopiston kampusalueella. Ensimmäinen puolisko radasta kierteli tiiviisti rakennettujen opiskelijatalojen ympärillä ja loppupuolisko juostiin yliopiston isojen epäsymmetristen talojen välissä puikkelehtien.
Kakkos- ja kolmospäivien kisamaastot olivat Lake Districtin kansallispuiston alueella. Jotta maasto säilyisi puhtaana vierailta pöpöiltä ja madoilta, kengät piti desinfioida kulkemalla desinfiointialtaan läpi maastoon mennessä, nummialueelta poistuttaessa ja maalissa. Ja kun



erämaassa oltiin, pilli piti ottaa metsään mukaan mahdollisia vaaratilanteita varten. Radat kulkivat osittain mäkialueen yläosan avoimella nummella. Keväällä maastopohja oli hyväpohjaista nurmea, mutta kuihtuneet saniaisen varret kertoivat, että loppukesästä kulkukelpoisuus on jotain ihan muuta. Toinen osa maastosta oli jyrkkää kivikkoista rinnettä, jossa käyräväli oikeasti oli 5 metriä. Juostiin rinteen suuntaisesti – rinnettä ylös ja alas - jyrkästi ja loivasti. Todistetuksi tuli, että Pyrinnön OPK:n ja NR:n käyräopein pärjää haastavissakin käyrämuodoissa: kokonaiskisassa Lotta oli ykkönen, Mikko neljäs ja Teemu kuudes. Lotan kiertopalkintopöllö pitänee palauttaa ensi vuoden kisoihin, joten ensi pääsiäisenä 25.-28.3.2016 matkaamme Leedsin yliopistokampukselle ja Yorkin nummille?

JK-viestin jätimme väliin ja siirryimme sukuloimaan Durhamiin. Retkeilimme rannikolla ja jatkoimme viime kesänä kesken jäänyttä Eeroloiden perheensisäistä lapset vastaan aikuiset jalkapallomatsia upealla krikettikentällä 15 asteen auringonpaisteesta nauttien.

Perhelomailu suunnistaen on huippua!

Nuorten välipalakurssi

NALLE

Pyrinnön nuoret osallistuivat viime kuussa Marttayhdistyksen tarjoamalle välipalakurssille. Kurssilla valmistettiin erilaisia välipaloja, kuten rahkaa, quesadilloja, tortilloja ja täytettyjä leipiä.

Osallistuminen kurssille oli naisvoittoista. Onneksi muutama nuori mies rohkeni osallistua, eikä jättänyt keittiötä täysin kauniimman osapuolen valtaan.

Kurssi kesti kaikkineen noin 2 tuntia. Aika meni vauhdikkaasti puujalkavitsejä jauhaessa ja herkkuja valmistaessa. Meidät, nuoret kokin alut, jaettiin pareihin ja jokainen sai osakseen tehdä jonkin herkun. Ohjaajat olivat hyvin ystävällisiä ja auttoivat aina tarvittaessa sekä osallistuivat vitsien puimiseen.

Kun viimeinenkin ryhmä oli saanut ruokansa valmiiksi, oli vuorossa kurssin H-hetki, käsien pesu ja ruokien maistelu. Jokaisen parin tekemä välipala oli oikein makoisa ja ruokaa oli riittävästi. Välipalakurssi oli mukavaa vaihtelua nuorten ryhmän ohjelman tarjontaan, ja uskon että jokainen oppi osansa kurssista.

Punahilkat kiertävät maailmaa TOUR de OCEANIA

Sonja (AU)
Lotta (NZ)

4.12.2013 taisi olla vähän tavallista kireämmän pakkasen päivä Saariselällä. Iltalenkki 13km kevyttä pertsaa oli tullut suoritettua, joten oli hyvää aikaa istahtaa takkatulen ääreen nautiskelemaan äitien tekemää spagettivuokaa ja sulattelemaan pakkasen kirkkaanpunaiseksi pureskelemia varpaita. Sääennustus kertoi, että pakkanen kiristyisi seuraavana päivänä entisestään. Mietiskeltiin, kuinka huomiselle suunnitteilla olevat treeniminuutit saisi kerrytettyä kasaan kylmyydestä huolimatta. Samalla hetkellä aloin pohdiskella, että olisiko sittenkin miellyttävämpää suunnata ensi kerralla nokka kohti etelän lämpöä? Sen enempää asiaa ajattelematta heitin ajatuksen ilmoille Tytin, Ellun ja Lotan punnittavaksi.

Näin jälkeenpäin ajatellen ajatuksen ilmoille heittäminen oli melkoisen mainio idea. Ikimuistoiselta Oseanian-reissulta jokusen aikaa sitten kotiutuneena kirjoittelemme nyt vähän koostetta siitä, mitä kaikkea joulun jälkeen alkanut retki piti sisällään. Mukana reissussa olivat siis Sonja, Lotta, Ellu ja Tytti sekä Varsinais-Suomen vahvistus Tiia Miettinen ja ruotsinmaalla majaileva Nurmen Kirsi. Koska me kaikki tytöt olemme tavoitteellisesti harjoittelevia suunnistajia, on eri etappien harjoittelusta kerrottu erikseen. Koska me olemme tämän lisäksi myös ihmisiä, sisältää jokainen osio myös kertomusta muusta elämästä. Juttu on pitkä, mutta niin oli reissukin.

Etappi 1 – Melbourne, Australia

Muu elämä

Reilu vuosi siinä meni ennen kuin matkaan päästiin, mutta 29.12.2014 irtosi Malaysian Airlinesin kone (niinpä, kyllä pelotti) Helsinki-Vantaan kiitoradalta matkassaan neljä Punahilkkaa valmiina seikkailuun. Selviydyimme ennen uuden vuoden vaihtumista Melbourneen, jossa vietimme muutaman päivän lähinnä uutta kulttuuria haistellen ja tutustuen suurkaupungin nähtävyyksiin. Kaikilla taisi kuitenkin jäädä tästä suurkaupungista vähän vaisu kuva, kun ei oikein keksitty, mikä sen Melbournen oma juttu nyt sitten onkaan. Toisaalta koko poppoota painanut matka- ja aikaeroväsymys vaikutti luultavasti asiaan. Ensimmäiset yömme vietimme ydinkeskustan siistissä hostellissa, missä saimme sitten vähän esimakua jatkossa hyvinkin tutuksi tulleesta, ravinnerikkaasta aamiaispöydästä: paahtoleivästä, maapähkinävoista ja murukahvista.

Urheilu

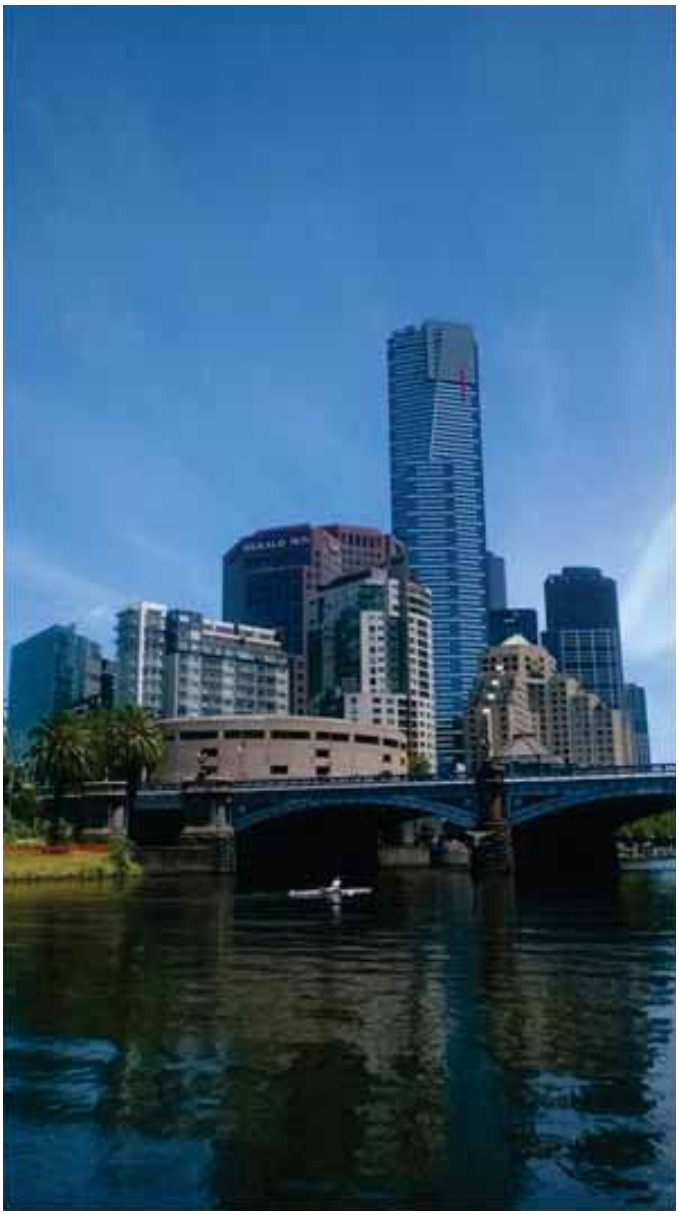
Muutamaa kevyttä kokeilulenkkiä lukuun ottamatta urheilullinen osuus eteni lähinnä palauttelun merkeissä. Taitaa se lämpö tosiaan olla ratkaisu kaikkeen, sillä al-

lekirjoittanutta Suomessa kiusallisesti vaivannut akillesjännekipukin unohtui.

Etappi 2 – Tasmania, Australia

Muu elämä

Suurkaupunkielämän jälkeen oli aika suunnata vähän kauemmaksi sivistyksestä, sillä suuntana oli Tasmanian saari Australian eteläpuolella. Ohjelmassa Tasmaniassa meillä oli suunnistuskisat, mutta pariviikkoiseen mahtui muutakin kuin kisapaikalla pällistelyä. Osa ajasta kului kaupunkiympäristössä, kun majoitumme Tasmanian kahdessa suurimmassa pitäjässä, Launcestonissa ja Hobartissa. Toisaalta ensimmäinen mökkimajoitus Bichenon kylän rantahiekoilla toi vapautta arkeen, kun siirryimme hostellista omaan mökkiin. Mukavana yksityiskohtana mieleen jäi ensikosketus Australialaiseen viinikulttuuriin, joka todella taisi olla ainakin entisen Alkon myyjän mielestä maineensa arvoista. Kisoista hikisinä ja väsyneinä tullessamme poikkesimme viinitilalle, jossa näimme oikean viinituotannon välineitä. Pitkällisen koemaistelun jälkeen mukaamme lähti varmasti maailman paras Sauvignon Blanc, jonka sitten nautimme merinäkymillä höystetyllä terassillamme pihviateriaan kylkeen. Opiskelijan arkea, eikö vain?



Melbourne

Urheilu

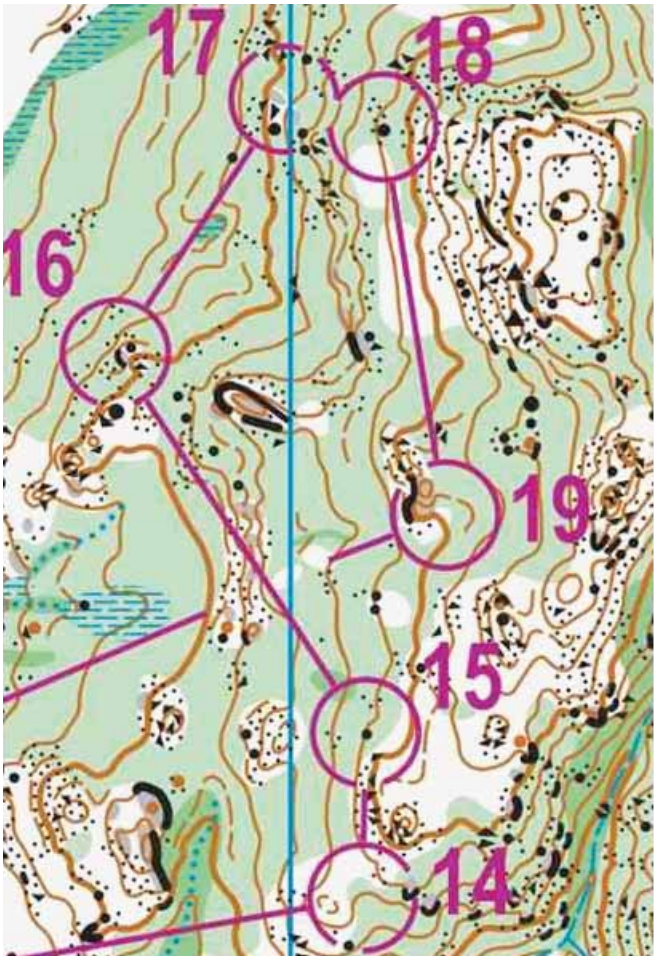
Tasmania matkakohteena ja oikeastaan koko reissun ajankohta valikoitui siellä järjestettävän suunnistusviikon mukaan. Viisi starttia sisältänyt suunnistusrupeama oli melkoisen rankka, joten oikeastaan vasta etapin viimeisinä päivinä pääsimme nautiskelemaan kunnollisesta treenaamisesta auringon alla. Nämä päivät käytimmekin hyödyksemme hyvin, sillä Tasmanian hiekkarantoja ja kumpuilevia maisemia pitkin kulkevat upeat vaellusreitit osoittivat varmasti saaren olleen visiitin arvoinen.

Ikävämpänä yksityiskohtana kerrottakoon, että Tasmania oli jo etukäteen muista kohteistamme poiketen vaarallisin eläimistönsä ja kasvistonsa kannalta: etenkin käärmeitä sai ihan oikeasti varoa. Lähes kaikki lajit olivat myrkyllisiä, ja myös suunnistuskisoissa saimme ohjeistuksen, kuinka menetellä käärmeen purressa. Allekirjoittanut näki käärmeen neljä kertaa, ja viimeinen kilpailukin jäi kesken näiden ikävien otusten vuoksi.

Kilpailurupeama alkoi heti saapumispäivänä sprinttikisalla, jossa Parman sprinttihirmumme Tiia 'Tiukem' niitti menestystä. Ensimmäinen kovempi otatus vallitsevassa ilmastossa oli kaikille pieni järkytys, mutta kuumuuteen taisimme kaikki kuitenkin sopeutua aika hyvin.

Seuraavana vuorossa oli kolme kappaletta keskareita, jotka kaikki olivat keskenään hyvin erilaisissa maastotyypeissä. Maastopankkia saimme siis kasvatettua mukavanlaisesti. Ensimmäinen kosketus australialaiseen metsään tapahtui miellyttävässä, joskin hieman kivikkoisessa eukalyptusmetsikössä. Jo tässä vaiheessa kävi selväksi, että alkutalven mäkiharjoitukset olivat tulleet tarpeeseen, sillä käyrää oli suomalaiseen kumpareikkoon tottuneille koiville ihan riittävästi.

Kolmas osakilpailu tarjosi kilpailukeskuksen kukkulalla lammaslaidunten keskellä. Kisapäivä oli ehkä tähänastisista kuumin, eikä tästä maastotyypistä tainnut kovin montaa kunnon varjopaikkaa löytyä. Maasto tarjosi kulkukelpoisuudeltaan ja näkyvyydeltään oikein otollista laukkabaanaa, mutta suuret korkeuserot tekivät menosta raskaan. Kyllä ne Ruskon ryteiköt taitavatkin olla lastenleikkiä näihin verrattuna. Kaksi vaaleaverikköä saivat viimeistään tässä vaiheessa todeta auringon voiman ihollaan oikein kunnolla, kun illalla peilistä katsoi vastasyntyneen porsaan värinen tyttö.



Neljäs ja viimeinen keskimatka ennen pitkuria oli samalla MC-osakilpailu, joten pääsimme vertailemaan vauhdin riittämistä hieman kovemmassa seurassa. Maastotyyppi vaihtui täysin edellisestä, kun ratamestari tarjoili tiheämpää kasvustoa ja vehreitä notkelmia höystettynä piikkipuskilla. Kenenkään mielestä tämä maasto ei tainnut miellyttävyysasteikolla yltää kovinkaan korkealle, mutta toisaalta hitaampi maastotyyppi antoi mahdollisuuksia myös meille hämäläismaaston työstäjille. Mainitsemisen arvoisesti koettelemuksesta selvisi käärmepelottomin taiturimme Lotta alias pikkukarhola.

Viimeisenä vuorossa oli pitkä matka. Kisamaasto tarjosi vaihtelevia suunnistustehtäviä erittäin pitkine reitinvalintaväleineen. Kisa kiteytti hyvin edellisissä koitoksissa vastaan tulleet opit: kulkukelpoisuuden huomioon ottaminen, tyhjien alueiden suunnassa kulku, tiheikkörastien rastiotto, käyrästön kunnioittaminen sekä käärmesoilla selviytyminen. Kaikilla meillä taisivat ajatukset alkaa jo hieman olemaan tulevien päivien riennoissa ja seikkailuissa, mutta koetimme kuitenkin ottaa kaikki irti vielä viimeisistäkin metsäkilometreistä.

Virheiltä emme onnistuneet välttymään kisaviikolla, ja allekirjoittanut alkoikin pohtimaan, mikä uusissa maastotyypeissä oli niin vaikeaa. Päällimmäiseksi mieleen juolahtanut opetus oli ainakin se, että outoon metsään sännätessä olisi hyvä olla mielessä, miten omaa suomalaiseen maastoon hiottua suunnistustekniikkaa tulisi muovata vaatimuksiin sopivaksi. Puikkarissa ja muualla opittu ”suoraa suunnalla maasto edellä”- tekniikka kun osoittautui niin monesti vääräksi valinnaksi, kun tossu ei mäessä nousekaan tarpeeksi ja vihertävä notko kartalla osoittautuukin täydeksi käärmeviidakoksi.

Intensiivisen kisarupeaman jälkeen saimme seuraavat päivät antaa ajatustemme levätä mitä parhaimmilla vaellusretkillä, jotka samalla toimivat jalkoja palauttavina sekä Uudessa-Seelannissa alkavaan uuteen harjoitusjaksoon valmistavina lenkkeinä. Ehkäpä mieleenpainuvin vaellus Australiassa oli kävely Wineglass Baylle, jonka tunnelmista kuva saakoon kertoa enemmän.

Niin kuin useimpien pitkien treenien jälkeen, oli meillä tännekin valmiiksi tehtynä ruokaisa lounassalaatti, jonka nautimme heti treenin päätteeksi mitä parhaimmassa lounasympäristössä. Ulkona syöminen kun ei opiskelijabudjetilla tullut kovinkaan usein kyseeseen, ja lisäksi koneeseen oli hyvä saada ravintoa heti treenin päätteeksi.

Etappi 3 – Sydney, Australia

Muu elämä

Vietimme Sydneyn keskustahostellissa sivistyksen ytimessä muutaman päivän kestävän miniloman loman keskellä. Mainittakoon, että viimeistään oopperatalo sekä Harbour Bridge sai matkalaiset vakuuttuneeksi siitä, että Sydney on kaupunkimatkakohteista mitä upein ja modernein. Edes tällaisille meidän kaltaisillemme metsäläisille ei olisi ollenkaan hullumpi idea tulla sitten isona ja varakkaana viettämään kaupunkilomaa pelkästään tähän metropoliin.

Urheilu

Ensimmäisenä kokonaisena Sydney-päivänä osallistuimme vajaan 10 km mittaiseen polkujuoksukilpailuun. Ennakko-odotuksista huolimatta rata oli varsin tekninen, mikä sopi meille suunnistajille mainiosti. Kotiin tuomisina olikin reissun ensimmäiset palkinnot: juoksupaidat, parit kengät, sporttilehden vuosikerta sekä kompressiokamaa. Juoksukisa oli sen verran mukava, että päätimmekin katsella tulevan reissun juoksukisatarjontaa. Kokemusta ei ainakaan lannistanut se, että kisan jälkeen (aamuysiltä) oli tarjolla barbeque-aamiainen ja ilmaista aurinkorasvaa.

Urheilullinen osuus Sydneyssä koostui polkujuoksua lukuun ottamatta lähinnä huoltavista ja palauttavista harjoitteista. Totesimme, että kaupungin tunnelmaan on tässä tapauksessa parempi päästä jyvälle ruokailun ja nähtävyyksien muodossa, joskin vierailu keskustassa sijaitsevassa ulkoilmauimalassa onnistui yhdistämään sekä liikunnan että mainiot näkymät. Imimmekin itseemme roppakaupalla kulttuuria ja urbaaneja maisemia, mikä tuntui oivalta valinnalta Tasmanian-tripin jälkeen. Hostellissa oli kuuma ja unensaanti oli melko hankalaa, ja lisäksi lenkkiajasta suuri osa kului liikennevaloissa seisoskeluun. Tästä olikin hyvä siirtyä palautuneena kohti intensiivisempää harjoitusjaksoa Uuden-Seelannin nummille.

Etappi 4 – Pohjoissaari, Uusi-Seelanti

Seuraavana oli tähtäimessä Auckland ja suunnistustreenit. Asuttiin pari yötä paikallisessa suunnistusperheessä ja saatiin pari hyvää karttaa kokeiluun. Sellainen suunnistajan elämää häiritsevä kummallisuus (vai maailmalla enemmänkin normaalitilanne?) havaittiin, että kaikki metsät ovat jonkun omia, eikä niissä saisi ilman lupaa liikkua. Salaa kun mentiin, piti vähän pelätä maanomistajia, mutta ilman ongelmia selvittiin. Tehtiin kolme suunnistusta, joista erityisesti suunnistusvedot porukalla kangasmaastossa oli hauskoja ja kehittäviä, suosittelen!

Ilmeisestikin Uusi-Seelantilaiset suunnistajat ovat tottuneita siihen, että joka talvi nurkissa pyörii liuta eurooppalaisia, koska majoitus toimi moitteetta ja rutiinilla. Kokkailtiin kiitokseksi lihapullapäivällinen ja luvattiin, että meillekin saa kyllä vastavuoroisesti tulla käymään.

Aucklandista suunnattiin Coromandelin niemimaalle ja suunnitelmissa oli kunnon treeniviikko maustettuna ran-

Oopperaa ja urheilua Sydneyssä.

tamaisemilla. Tunteja kerättiin meloen, vaeltaen, juosten ja vähän eksoottisemmin märkäpuvussa kallioseinämää vesiputouksen mukana laskeutuen ja jyrkänteiltä hyppien. Kyseisen lajin nimi on Canyoning ja sitä kuulemma harrastetaan myös Euroopassa, vaikkei me oltukaan siitä ennen kuultu. Kallista lystiä, mutta todellakin yksi mieleenpainuvimmista reissupäivistä. Hurjaa oli!

Treenien lomassa käytiin tutustumassa paikallisiin luontonähtävyyksiin, joita oli vanhat kaivokset, kauniit valkoiset kallio-hiekkarannat sekä Hot Water Beach – ranta, jonka alla kulki kuuma lähde. Siellä miljoonan muun turistin keskellä kaivettiin hiekkaan oma kuoppa, jonka pohjalta pulppusi tulikuumaa vettä ja poltettiin itsemme. Ilmeisesti olisi tarkoitus antaa kuuman veden sekoittua

Canyoning

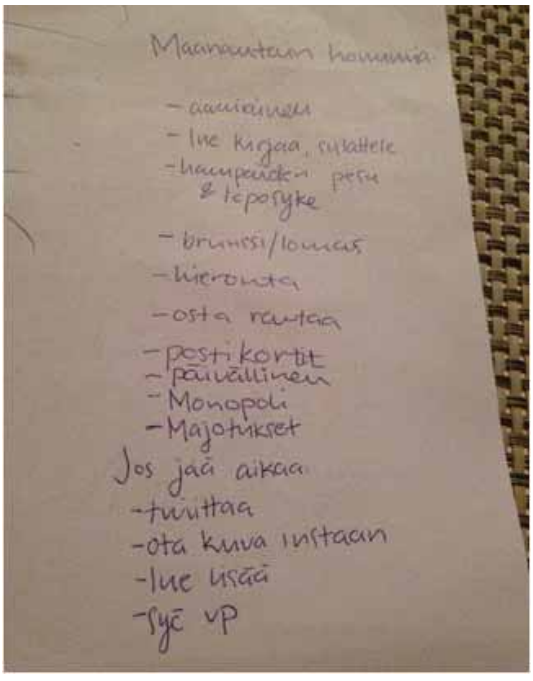
meriveteen, jolloin lämpötila olisi sopivampi kylpemiseen… Majoituksena meillä oli paikallinen kesämökki hulppealla merinäköalalla ja kaikilla mukavuuksilla. Nautittiin auringonlaskuista ja paikallisista viineistä terassilla, ja tehtiin muutama Noora Toivon vatsalihastreeni pihanurmikolla.

Viikon kuluttua lähdettiin matkaamaan kohti etelää ja pysähdyttiin matkalla Matamatan Hobittoniin, eli Taru Sormusten Herrasta - ja Hobitti-elokuvien Kontuun. Se oli ehkä aurinkoisin ja iloisin paikka, missä olen käynyt, ja aivan samannäköinen kuin elokuvissa. Pieni pettymys oli, kun koloissa ei ollutkaan sisällä mitään, koska sisäkohtaukset on kuulemma kuvattu jossakin muualla, mutta siitäkin selvittiin, kun kierroksen päätteeksi oli tarjolla siiderit Green Dragon –pubissa.

Hobittonista matka jatkui kohti Taupoa ja Rotoruaa, joissa maaperä on perin vulkaanista ja luonnossa kaikkea kummallista. Juoksutreenit jatkuivat erivärisiä järviä kiertäen ja paikallisen kosken rannalla väsyen. Harmillisesti Tongariron kansallispuisto jäi meiltä tällä kertaa näkemättä, koska ei osattu seurata säätiedotuksia ja sumuisena sadepäivänä tulivuorille kiipeäminen olisi ollut paitsi tylsää, myös vaarallista.

Värikkäiden vesien lisäksi nähtiin alueella haisevia mutakuplia, keltaisia kiviä ja kiehuva shamppanja-allas. Sateinen lepopäiväkin osui kohdalle, mutta tylsyydestä selvittiin Ellun mainion to do -listan avulla.

Pohjoissaarelta valittiin viimeiseksi kohteeksi Wellington, josta siirryttäisiin laivalla eteläsaarelle. Käytiin matkalla katsastamassa parin vuoden takaisten maailmancuppien keskimatkan rata, mutta suunnistus hiekkarannalla oli hyvin haasteellista, koska tuuli niin kovasti. Silmiä ei voinut pitää auki, koska hiekanmurut silmäluomien alla ei tunnu kivalta, korvat meni täyteen hiekkaa ja hampaissakin narskui mukavasti. Windy Wellie oli siis alusta asti maineensa veroinen.



Toinen maistiainen tuulesta saatiin, kun osallistuttiin 5km maantiejuoksukisaan. Reitti kulki rannassa ja osa matkasta juostiin laituria pitkin merelle ja takaisin. Siinä juostessa tuntui juurikin samalta kuin niissä unissa, joissa kovasti yrittää juosta, mutta mihinkään ei etene. Kisasta tuliaisiksi saatiin kuitenkin Ellulle uudet kengät, pari purkkia urheilujuomaa ja ainakin yksi PB.

Kolmannen kerran tuulta vastaan taisteltiin lauttamatkalla Wellingtonista Pictoniin. Täystyrmäys tuli ja melkoinen merisairaus iski itse kullekin. Ruotsinlaiva ei ole tähän verrattuna mitään, enkä Interislanderia suosittele kenellekään! Jalat vetelänä ja naamat valkoisina savuttiin eteläsaarelle, mutta hienot vuonomaisemat (Marlborough Sounds) kyllä vähän paransi oloa.

Etappi 5 – Eteläsaari, Uusi-Seelanti

Siirryttiin suoraan Pictonista Nelsoniin ja seuraavana päivänä haettiin paikalliselta suunnistusseuralta muutamia karttoja. Taas oli ohjelmassa suunnistusvedot, mutta maasto ei ollut aivan yhtä hieno kuin edelliskerralla. Toisaalta, tällä kertaa taisi olla metsässä liikkuminen jopa sallittua tuolla alueella. Toinen kartoista puolestaan sijaitsi aivan mielettömissä järvi-vuorimaisemissa ja oli erilainen kuin mikään, missä olen ennen käynyt. Kartalla ei ollut valkoista metsää ollenkaan, ainoastaan vihreää ja keltaista, ja haastetta tasaisella alueella riitti. Suunnistusten lisäksi leikittiin Nelsonissa juoksijoita, kun osallistuttiin reissun toiseen 5km kisaan ja myös

kuvattiin omaa juoksuamme videolle analyysia varten. Majoitus Nelsonin kupeessa oli taas aivan ihana. Oltiin vuokrattu omakotitalo, jonka pihassa kasvoi ruusupensaita ja takapihalla oli täydellinen lihaskuntonurmikko. Abel Tasman -kansallispuisto oli ihan lähellä, ja siellä päästiinkin sekä melomaan merellä, vaeltamaan ja jotkut hullut (=Tytti ja Sonja) myös hyppäämään lentokoneesta. Kuulemma ei ollut yhtä hurjaa kuin canyoningin 14-metrinen jyrkännehyppy, mutta oikein kivaa silti. Me muuthan ei sitä jyrkännettäkään uskallettu hypätä…

Nelsonista matka jatkui Franz Josefin jäätikön kautta Queenstownia kohti. Matkalla löydettiin hieno lenkkipolku Cape Fowlwindista ja nähtiin pannukakkukiviä Punakaikissa. Jäätikköpysähdyksellä ehdittiin nähdä merta kohti valuvat jäätiköt alhaalta ja ylhäältä sekä saalistaa kiiltomato. Pari kommellustakin osui tälle pysähdykselle, kun toisena yönä Sonjan sängystä löytyi kissa (hostellihuoneen ovi oli kyllä kiinni koko yön, kaveri oli ilmeisesti hypännyt ikkunasta sisään), ja lähtiessä jäi auton takaluukku auki ja kassit lenteli maantielle. No, kaikki saatiin keräiltyä, ja matka jatkui Arrowtowniin Queenstownin kupeeseen.

Taas oli vuokrattu kokonainen talo itsellemme ja ihan huomaamattamme hyvien lenkkipolkujen varrelta. Ohjelmassa oli yksi vuorenvalloitus, pitkät vedot, vähän korvaavaa pyörällä ja uiden, keventelyä sekä polkujuoksukisa. Kisa oli tosi hieno, vaikka 10km reitti olikin kastelevia joenylityksiä lukuun ottamatta vähän tylsä. Maisemat vaikutti, olisi ollut upeaa juosta 30km tai vuorimaraton, jotka myös oli tarjolla. Järjestelyissäkään ei ollut moitittavaa, koska noin minuutin kuluessa maaliintulosta iskettiin käteen kylmä olut ja maalista löytyi myös poreamme.

Maisemat koko alueella oli niin hienoja, ettei sitä oikein saa puettua sanoiksi – avointa maata ja paljon vuoria. Varsinkin vuorenhuipulta katsottuna näytti siltä, että joku jättiläinen olisi ottanut saaresta kiinni kaksin käsin ja puristanut kokoon niin, että se on mennyt ryppyyn. Itse Queenstown oli tosi sympaattinen ja eloisa (vähän turistipainotteinen tosin) ja Arrowtown vielä sympaattisempi vanha kullankaivuukylä. Turistishoppailtiin ja päästiin taas ravintoloihin ja oikein elokuviinkin. Paikallinen karkkikauppa oli muuten mahdottoman söpö ja sieltä löytyi suomalaista lakua(!).

Queenstownista ajeltiin polkujuoksun jälkeen Te Anauhun, missä treenien osalta tuli tutuksi Keppler Track, joka on yksi Uuden-Seelannin Great Walkseista. Siellä juostiin PK:ta ja kynnyslenkkiä hyvällä alustalla. Yksi päivä vietettiin taas meloen Manapouri-järvellä, joka sekin oli aika upea. Tässä vaiheessa tosin alkoi jo olla maailmakuva hiukan vääristynyt, kun hienoja maisemia oli nähty jo viikkotolkulla, eikä niistä enää muistanut niin nauttia.

Te Anau oli vähän kuolleempi kylä, mutta selvästi lähempänä Milford Soundia, joka oli kaukaisin (ja ainakin Ellun mielestä tärkein, se ei jäänyt epäselväksi :D) paikka mihin oli suunniteltu menevämme. Ja olihan se hieno – vuono, jossa vuoret kasvoi suoraan merestä taivaisiin. Vuorilta putoili siellä täällä vesiputouksia mereen ja aurinko muutti veden sateenkaariksi. Myös ajomatka Soundille oli kovin hieno, senkin vuoksi jo kannattaa käydä. Toisena päivänä osa porukasta kävi myös ajelemassa hiekkateitä Taru Sormusten Herrasta -kuvauspaikkoihin, joita oli kyllä hivenen hankala tunnistaa, kumma kun ei ollut mitään kylttejä.

Reissun viimeisinä etappeina olivat Arthur's Pass ja Christchurch. Näiden välimaastosta löytyy todennäköisesti Uuden-Seelannin hienoimmat suunnistusmaastot. Flock Hill ja Castle Hill oli molemmat kokonaan keltaisia karttoja, joita täplitti mustat kivirykelmät ja jyrkännemuodostelmat. Aivan mieletöntä baanaa siis oli tarjolla, jos vaan tiesi mihin on menossa (mikä ei ollutkaan niin helppo tehtävä). Arthur's Passilla käytiin myös kiipeämässä vielä yhdelle vuorelle ja tavattiin huipulla Kea, paikallinen vuoristopapukaija.

Christchurchissa on vuonna 2010 ollut iso maanjäristys ja sen jäljiltä keskusta oli vieläkin melko raunioina ja hiljainen. Mieleen jäi erityisesti erivärisistä konteista rakennettu ostoskeskus, jonka nimi oli kuvaavasti Re:START Mall. Rannalta kaupungin pohjoispuolelta löysimme vielä yhden mukavan suunnistusmaaston ja lähiöstä viimeisenä iltana sprinttikisankin. Kovasti meitä ilmoittautuessa povattiin ennakkosuosikeiksi, mutta tuloksia ei ikinä nähty.
Lopulta oli aika lentää takaisin kotiin. Se ei suuremmin onneksi harmittanut, koska oli tullut nähtyä niin paljon ja treenattua hyvin. Matka takaisin oli tosin masentavan pitkä – noin 43 tuntia ovelta ovelle. Siitä toipumiseen meni tovi, mutta kun superkompensaatiot iskivät, niin ainakin minä huomasin olevani yllättävän kovassa kunnossa… Ei muuta kun uusia haasteita päin!

Atro Vuolle

www.atrovuolle.fi

0400 630 476

Pyrinnön suunnistajien pitkäaikainen yhteistyökumppani

Punakoneen juoksuleiri Kanarialla

Anton Kuukka

Punakoneen auringonottojaosto suuntasi ke 7.1. (tarkka yhteensattuma koulun alkamisen kanssa) maailman eteläisimpään euroopankolkkaan eli Gran Canarialle ottamaan aurinkoa, syömään sipsiä ja juomaan Coca Colaa. No, kyllä me myös ajettiin cartingia, pelattiin minigolfia, keilattiin ja ajeltiin autolla pitkin kauniita serpentiiniteitä.

No jos totta puhutaan, suurin osa ajasta kului katsellessa Euro Sportia haisten ja raapien, melkoista moniosaamista siis harjoitettiin. Kanava kävi kaupaksi tuli sieltä sitten dartsia, snookeria, talviurheilua tai tennistä. Arvioitu ruutuaika oli noin 26 h/vrk, mikä ei nykypäivänä ole mikään mahdottomuus, jos aika lasketaan joka ruudusta.

Kanaria campin miehityksessä (naispuolisia ei saatu tänä vuonna houkuteltua mukaan) oli kaikkiaan yhdeksän atleettia. Leirin atleetit voi helposti jakaa kahteen ryhmään; Punakoneeseen ja niihin jotka juostessa katselivat pyrintöläisten kantapäitä. P-rintaisia mukana oli Anttu, Alpo, Big Daddy, Seppu ja Sevä. Niitä toisia oli Eikka, Tinu, Floo's ja Hapis.

Kauneimmat harjoitukset juostiin älyttömän hienoissa vuoristomaisemissa. Penkkaa kanarialla riitti riittämiin, ja pitkillä lenkeillä nousua kertyi yli tuhat metriä, joka tekee kaikkiaan 28,5 Aakkulanharjua!! Maisemat olivat niin hienoja, että ei tarvinnut kuin antaa silmän levätä horisontissa pari sekuntia niin aikaa kului ainakin 15 minuuttia, tai siltä se ainakin parhaimmillaan tuntui.

Leirin kovat reenit noudattelivat sveitsiläistä harjoitusfilosofiaa ja niimpä ne juostiin ihan täpöjä. Kyseessä oli aivan äärimmilleen vietyjä intervalliharjoituksia, kuten 4' / 2*2' / 4*1' / 8*30" / 16*15" tai 6* ylämäkeen 4' + 2' alamäkeen. Kolmessa viikossa reeniä pamahti harjoituspäiväkirjaan noin 45 h ja 450 km jossa nousua noin Everesti.

Gran Canarian eteläosan suunnistusmaasto on niin kuiva, kivinen ja jyrkkäpiirteinen, ettei siellä iljennyt suunnistaa kuin kerran. Sen sijaan Pyrinnön karttavarannot kohosivat, kun ManseMap urakoi 30 minuutissa Euroopan eteläisimmän sprinttisuunnistuskartan, Meloneras Hillin. Kartta on tosin eteläisin vain jos leveyspiiriasteet lasketaan kartan pohjoisreunasta tai keskikohdasta. Lisäksi pitää olla ottamatta huomioon dyynisuunnistuskarttoja.

No oli miten oli, Meloneras Champs-niminen leirikisa suunnistettiin leirin loppupäässä. Voitonjako jäi kesken, koska marginaalit kärjen osalta olivat niin pieniä ja kilpailuolosuhteet vaihtelevia. Mutta melkeinpä voisi sanoa että tasapeli Sepun ja Tinun kesken.

Lisää tunnelmia leiristä voi käydä kokemassa YouTube-videopalvelussa, kanavalta deegu1.

NG LI

JOHN DEERE

Portugalissa tapahtunutta

Severi Kymäläinen

Punakoneen helmikuinen Turkkiin kaavailtu leiri järjestettiinkin erinäisistä syistä johtuen Portugalissa 11.-23.2. Ensimmäinen puolisko ajasta vietettiin Figueira da Fozin suhteellisen tasaisissa merenrantadyynimaastoissa ja jälkimmäinen puoli sisämaassa Viseun mäkisemmissä maastoissa. Fozin osuus päätettiin suunnistajien hallikauden merkittävimpään kilpailuun eli Portugal O Meetingiin (POM). Tänä vuonna POMmin ohjelma oli aika raju, sisältäen neljään päivään sprintin, keskimatkan ja kolme pitkän matkan kisaa, yhteensä >60km linnuntietä. Tuo kisarupeama keskelle leiriä olisi ollut vähän turhan kova pala purtavaksi, mistä syystä kukin valitsi tarjonnasta itselleen muutaman kisan ja juoksi loput kevyemmin harjoituksina. Kisan tuloksia voi tiirailla osoitteesta pom.pt.

Mukana matkassa oli Severi, Aleksi, Anssi ja Sveitsin vahvistuksemme Simon ”Simi” Brändli. Dyynimaastoiksi muutamat Figueira da Fozin maastot ovat paikoin suunnistuksellisestikin haastavia ja ne tyydyttivätkin porukan suunnistusnälän alkupäivinä. POMmin kisat käytiin kuitenkin huomattavasti helpommissa ja välillä helppoutensa takia jopa tylsissä maastoissa, minkä jälkeen Punakone oli valmis siirtymään sisämaahan haastavamman rinnesuunnistuksen pariin. Ainakin allekirjoittaneelle leirin jälkimmäinen puoli maistui paremmin osaltaan varmasti siitäkin syystä, että käyttämättömyyttään hieman ruosteessa olleet suunnistustaidotkin alkoivat palautumaan mieleen, mitä pidemmälle reissu eteni. Leirillä suunnistettiin pääosin kahdesti päivään ja 12 päivän ajalle kerittiin sisällyttää 5 yöreeniäkin kesän suurviestejä silmällä pitäen.

Leiri oli kaikinpuolin jälleen varsin onnistunut kokonaisuus. Itse koin saaneeni hyvän palautteen tilanteestani tässä vaiheessa vuotta POMmin pitkän matkan maailman rankikisasta, jossa sijoituin maailman valioiden keskellä 10:nneksi. Suunnistusrutiinit palautuivat parempaan muistiin loppua kohden ja kroppakin tuntui todella hyvin ottavan reeniä vastaan, eikä pahempaa väsymystä päässyt missään vaiheessa tulemaan. Tämä toimi hyvänä lämmittelynä 26.2. alkavaa kolmiviikkoista Alicanten maajoukkueleiriä varten.

Aleksin leiri oli niin ikään todella onnistunut, mistä kielii myös komea 2. sija POMmin maailmanrankikisassa. Aleksihan ei vähäisistä maailmanrankipisteistään johtuen päässyt juoksemaan miesten supereliitissä, mutta suoritus profiililtaan hyvin samanlaisella miesten eliitin radalla olisi ajan perusteella riittänyt supereliitissä loistavaan 13. sijaan! Loppuleiristä suunnistuskin kuulemma alkoi sujua vanhaan malliin. Tästä on hyvä jatkaa lopputalven reenejä kotimaisemissa.

Anssin reissu ei ollut aivan yhtä onnistunut kuin kaverien, sillä miestä vaivasi pieni väsymys koko leirin ajan, mikä vei parhaan terän kovista reeneistä. Tärkeää suunnistusrutiinia saatiin kuitenkin kevyemminkin vauhdein hankittua, mikä Suomessa tähän aikaan vuodesta olisi vielä todella hankalaa.

Simi liittyi helmikuun viimeisten tenttien päällekkäisyyksistä johtuen seurueen mukaan muutaman päivän myöhemmin tullen suoraan POMmin kolmeen viimeiseen kisaan ja osoitti heti kättelyssä, että viime kesän ja syksyn hienoiset vaikeudet on nyt viimeistään selätetty. Mies piti lupaavaa vauhtia POMmin toisella ja kolmannella etapilla, vaikkakin suunnistamattomuus näkyikin vielä hieman pieninä virheinä. Tämä oli kuitenkin osoitus siitä, että oikeaan suuntaan ollaan Sveitsin maallakin matkalla!

Elias Alicantessa

Elias Kuukka

Sain loistavan tilaisuuden muiden Urheilukoulun poikien kanssa ottaa osaa maajoukkueen kolmen viikon (26.2-18.3) leirille, joka suoritettiin pääosin Espanjan La Marina -nimisessä kylässä joka sijaitsee Santa Polan ja Guardamar del Seguran välissä lähellä Alicantea. Kylä on tunnettu suola-altaidensa lisäksi myös rantamaastoistaan, joissa Thierry Guergiou on tottunut harjoittelemaan aina uuden vuoden tienoolla.

Leirin aikana toteutimme melko kovatempoista ohjelmaa, joka sisälsi kaikkea maan ja taivaan väliltä. Pääharjoituksiksi voisi ehkä mainita Aer-kynnyksen pitkät suunnistukset mäkisissä maastoissa ja tuplakovat päivät, joissa vedettiin eka rinttiä ja sitten iltapäivällä takaa-ajo. Maajoukkueen ohjelmassa oli kolmen viikon setin aikana myös 12 yöharjoitusta, jotka olivat usein majoituksen vieressä hienossa dyynimaastossa. Tämä oli minusta hyvä uudistus ja homma toimi varsin hyvin, kun ei tarvinnut usein matkustaa kauas harjoitukseen. Pystyi tekemään myös kevyenä päivänä kaksi suunnistusharjoitusta ilman että harjoitusten välinen palautumisaika jäisi liian lyhyeksi. Ohjelma oli kova, mutta myös ammattitaitoiset hierojat ja majoituksen kylpylä olivat kovia sanoja palautumisessa.

Leirin aikana kilpailimme paikallisissa kolmipäiväisissä kilpailuissa jonka ohjelmana oli lauantaina pitkämatka ja WRE-sprintti ja sunnuntaina takaa-ajolla keskimatka. Saila piti Suomen ja Pyrinnön lippuja korkealla olemalla ylivoimainen lauantain pitkällä matkalla ja ottaen myös kokonaiskilpailun voiton. Severi taas saavutti ensimmäisen top3 WRE-sijoituksensa sprintissä!

Kävimme myös melko rankalla viikonloppuretkellä Granadassa jossa oli tarjolla hyvin erilaisia maastoja joihin ainakin minä olen tottunut: Guadixessa juoksimme sprinttiä osittain maan alle rakennettujen talojen katoilla ja muutaman harjoituksen erittäin paljon jyrkänteitä ja käyriä sisältävissä maastoissa.

Pyrinnön suunnistajista leirillä olivat meikäläisen lisäksi Venla, Saila ja Severi. Lisäksi ensimmäisen viikon samalla leirintäalueella asuivat nuorten maajoukkue, jonka riveissä harjoittelivat pyrintöläisistä Anni ja Anton sekä aluevalmennuksen puolelta myös Sanni. Kaikki pyrintöläiset tuntuivat olevan melko hyvässä kunnossa ja varsinkin Severi ja Saila näyttivät ottavan voittoja leirin kilpailuista. Leirin aikana juoksimme myös Thierryn ja O-travelin lanseeraaman N-radan, jonka iso T juoksee aina vuodenvaihteessa testimielessä. Severi piti suomalaisista toiseksi kovinta vauhtia ja aika 16:54 on erittäin kova varsinkin ekaksi juoksuksi. Kovaa talvikuntoa Severi osoitti myös voittaen Thierryn yöharjoituksessa.

Ainakin minulle tämä leiri oli hyvä ja vaikka omat suoritukset eivät olleet kovin kummoisia niin koin saavani erittäin arvokasta oppia, kun sain seurata aivan lähietäisyydeltä miten maajoukkueen jäsenet harjoittelivat, söivät ja nukkuivat. Tulin siihen johtopäätökseen että kaikkea kolmea tehtiin paljon.

La Marinan hiekkakangasmaastoissa kelpasi pöllyyttää

Pääsiäisleiri Paraisilla 3.-5.4. 2015

Reenejä, kisoja, huipunvalloituksia ja dramatiikkaa!

Kiri Huhtanen

Kello lyö yhdeksän, ja lähes viisikymmenpäinen oravista ja Nuorten ryhmäläisistä koostuva seurueemme pääsee matkaan. Bussimatka sujuu joutuisasti, mutta loppumatkasta teemme ilmeisesti huonon rastinoton reenipaikallemme ja pääsemme aloittamaan harjoituksemme Granvikin maastossa noin puoli tuntia myöhässä. Omalla kohdallani talven suunnistus rajoittui lähinnä sukset jalassa ja lintulauta kaulassa kömpimiseen, ja Naantalin sulan maan leirinkin jäätyä välistä hinku päästä tekemään tuttua ja turvallista jalkasuunnistusta ilman puolen metrin hankea metsässä on valtava. Keli on puolipilvinen, tyyni ja lämpöäkin sopivasti. Reeni sujuu hyvin, ja sen teema 'höyryt pois' toteutuu kalliomäkiä ylös alas puskiessa hienosti.

Ajamme bussilla Koupon leirikeskukseen. Keittäjien tekemä ruoka kerää kiitoksia nälkäisiltä nuorilta, ja annoksen kruunaa Pyrinnön leireille harvinainen herkku - juustokakku. Myös huoneet ovat viihtyisiä. Majoittautumisen jälkeen riennämme pelaamaan jalkapalloa pihan kentällä. Verisen taistelun tultua päätökseen päätämme porukalla käydä valloittamassa leirikeskuksen vieressä kohoavan melkoisen jyrkän kukkulan. Lenkkareilla matka on hieman liukas, mutta töppäreen päältä avautuva näkymä kiipeilyn arvoinen!

Huipulla tuulee. Alhaalla siintää leirikeskuksen katto.

Seuraavaksi suuntaamme rastinottoharjoitukseen. Vedämme sen Vili "Freevili" Mustosen kanssa vuorovetoina, ja jälleen kerran rastit löytyvät yllättävän hyvin. Illalla pidämme vielä pikapalaverin päivän harjoituksista ja suuntaamme katseet huomiseen kisaan. Ennen nukkumaanmenoa luen vielä Konsta "Nalle" Purasen pyynnöstä iltasadun huoneellemme.

Aamulla saamme jälleen hieraista silmiämme ruokalassa: aamupalapöytään on kannettu puurojen ja ruisleipien lisäksi vaikka mitä: hedelmiä, vihanneksia, jogurttia, muroja ja jopa pizzapaloja. Kisaan tankkaaminen sujuu siis hyvin. Saaristorastien tuoma jännitys on tuonut sopivasti perhosia vatsaan. Ajamme kisapaikalle ja käymme katsastamassa kisapaikan, mutta koekierroksen jälkeen monet toteavat lämpötilan melko hyytäväksi, joten päätämme leiriytyä bussiin. Omalta osaltani suunnistus tuntuu jälleen ihan hyvältä, ja pikaisen gallupin mukaan myös usealla muulla punapaidalla kisakausi on korkattu vähintäänkin kelvollisesti.

Kilpailun jälkeen käymme kääntymässä majalla syömässä ja pistämässä kamat kuivumaan. Kuitenkin pian on lähtö käyräharjoitukseen. Yleinen väsymys painaa jo päälle, ja päätämme äänestää jaloillamme. Lähdemme liikkeelle suhteellisen isolla joukkiolla ja nousemme valloittamaan, jo toista kertaa leirillä, tien vieressä kohoavaa, äkkiseltään laskettuna noin viisikymmenmetristä nyppylää.

Huipulla tuulee part 2. Melkoisen jyrkkä pudotus piti huolen siitä, ettei kukkulan kuningasta tällä mäellä menty.

Aikeemme paljastuvat kuitenkin nopeasti, kun Lammikko nousee myös vuorelle. Harjoitusmotivaatio ei siitä huolimatta nouse kovinkaan räjähdysmäisesti, joten päätämme jatkaa viereiselle mäelle ja mennä käpysotaa. Löydämme myös hyvän puun, johon kiivetä. Valitettavasti jäämme kuitenkin jälleen rysän päältä kiinni. Nyt noottia ei enää kuitenkaan tule niin paljon. Lammikko jakaa meidät kahteen ryhmään, ja menemme 'kettujahtia', jossa toinen ryhmä piiloutuu rajatulle alueelle kahden minuutin etumatkan turvin, ja toisen joukkueen tehtävä on löytää kaikki piiloutuneet. Tämän jälkeen rooleja vaihdetaan. Tiukka kamppailu nuorten ja vanhojen välillä päättyy 2-2 tasapeliin.

Illalla menemme majoituksessa jälleen kerran isolla porukalla leikkejä, kuten kuurupiilo, mafioso ja perinteinen tuolileikki, oravapolkulaisten kanssa. Tämä kertoo hyvin meidän ryhmähengestä: aina ei tarvitse tehdä kaikkea hammasta purren ja vain omanikäisten kanssa!

Sunnuntaina aamulla ohjelmassa on leiriviesti yhdessä edustuksen kanssa eilen arvotuilla joukkueilla. Joukku-

eissa on kaksi osanottajaa, joista kumpikin juoksee kaksi osuutta. Rennon totinen kisa lähtee joukkueeltani hyvin käyntiin, kun pääsen Vili ”Mäihä” Mähösen tykkiosuuden jälkeen kymppijoukossa matkaan. Toisella osuudella sijoituksemme nousi mukavasti kuudenneksi, ja kolmososuuden jälkeen starttaan ankkuroimaan mitalinkiilto silmissä. Ykkösrasti napsahtaakin hyvin, ja jatkan matkaa kakkoselle. Yhtäkkiä vasemmassa jalkapohjassa tuntuu kuitenkin viiltävä kipu, kun tunnen jonkin iskeytyneen kengänpohjan läpi. Sen tarkemmin taakse katsomatta jatkan ajatukset sumeina radan maaliin. Kun saan kengän vaivoin pois, näkyy, että jalkapohja on vähän huonossa hapessa. Saan kyydin majalle, ja haava putsataan. Leiri päättyy osaltani siihen, ja jalkapohjan keskellä oleva syvä haava tikataan terveyskeskuksessa. Onni onnettomuudessa; jänteitä ei mennyt jalassa poikki, eli seuraavan kerran pääsen metsässä kirmailemaan jo muutamassa viikossa.

Allekirjoittanut katselee jatkossa tarkemmin jalkoihinsa ja suosittelee kaikille muillekin samaa loukkaantumisten välttämiseksi. Kaikesta huolimatta takana on kuitenkin mahtava pääsiäinen. Omalta osaltani isot kiitokset leiristä, jonka tulen muistamaan vielä pitkään, leiriläisille, ohjaajille, keittäjille, bussikuskille jne. Virheetöntä ja turvallista kisakauden alkua pyrintöläisille!

Parempi pyrintöläinen reenaamassa kuin kymmenen oksalla?

Ootteks kuullu!?

Lammikko ja Raukko kaipaavat some-koulutusta. Löytyisikö jostain joku junnu kertomaan papoille pari sanaa häshtägeistä ja seuraajista?

Asko Brax hiihti 50. kerran Pirkan täysimatkan eli 90 km ja nousi Pirkan hiihtokuninkaiden harvalukuiseen joukkoon.

Kirvesmiehen Tytti erosi Mähösen Emmistä ja muutti kimppaan Karholan Lauran kanssa kun taas Emmi palasi juurilleen Hervantaan.

Punakone on kaameessa kevättikissä!

Anjalan Ari löysi vihdoin tasoistaan seuraa ja vaihtoi Lahden Suunnistajiin Kaupin Minnan seuraksi.

Pyrintö avasi viestikautensa Kevätyön Viestissä D17-sarjassa 4. sijalla ja myös H17-sarjassa niukasti mitalitta 4. Lounapolku-sarjassa komeasti kultaa ja H/D16-sarjasta irtosi hopeaa. Sopivasti jäi nälkää Tiomilaan.

Tampere Games muuttaa nimensä Grano Gamesiksi!!!

GRANO

Päivän pyrintöläinen

Saila Kinni

Punahilkkojen kapteeni Saila Kinni kulkee tunnetusti kovaa. Viime vuoden menestys, mm. MM-keskimatkan seitsemäs sija ja voitot SM-pitkältä sekä SM-erikoispitkältä toivat Sailalle Vuoden paras suunnistaja -tittelin. Kysytäänpä näin kevään korvalla mitkä ovat Saikun mietteet menneestä talvesta ja tulevasta kesästä.

HM: Miten on talven harjoittelu sujunut?
SK: Tosi hyvin! Olen saanut harjoitella terveenä ja välttynyt vammoilta. Lisäksi, ja ehkä juuri edellä mainittujen seikkojen takia, treenaaminen on tuntunut tosi kivalta koko talven.

HM: Onko harjoittelussa tehty muutoksia vai mennäänkö vanhoilla kujeilla?
SK: Viime kautena sain nostettuani tasoani, ja tietyt jutut treenissä olivat mahdollisesti tasonnoston taustalla. Perussapluuna treenissäni pysyi samana tänä vuonna, koska se tuntui toimivalta. Joitain avainharjoitteita viilattiin aavistuksen rankemmiksi edellistalveen verrattuna. Maastojuoksun osuus viikkosapluunassa ei ainakaan vähentynyt tänä talvena. Kestävyyslajin harjoittelussa onkin mielenkiintoista tasapainoilla siinä, mitä uutta kujetta kokeilee (kun muutoksessa ja uusissa ärsykkeissä piilee aina mahdollisuus!) ja mitä vanhaa kujetta vaan pitää takoa riittävän usein ja riittävän pitkään, ennen kuin tulos työn tekemisestä löytyy tulostaululta.

HM: Kuinka paljon olet leireillyt talven aikana?
SK: Tämän harjoituskauden leirikuviot poikkesivat hieman aiemmista, sillä poistuin Suomesta (tarkemmin Turku-Tampere-Espoo –kolmiosta) ensimmäisen kerran helmikuussa. Usein olen vuodenvaihteen tienoilla käynyt jossain sulalla juoksemassa. Tähän päätökseen syynä oli heinäkuussa alkanut puolen vuoden diplomityöprojekti, jonka sain kunnialla maaliin päivä ennen ensimmäiselle ulkomaan leirilleni lähtöä. Lopulta kotiharjoittelu sujui niin hyvin ja tykkäsin siitä niin paljon, että ties vaikka seuraavinakin talvina teen perusduunin kotosalla. Vaikka pidänkin leirielämän huolettomuudesta, tykkään myös tietyistä rutiineista, joita koti tarjoaa: hierojat, hallit, salit, polut, metsät, ruoka yms. ovat tuttuja ja lähellä. Lisäksi kun uskottelin itselleni heti alkuunsa hyvän asenteen lunta kohtaan “lumessa juoksuhan on aikalailla samanlaista kuin Skotlannin varvikossa juoksu” , niin suunnistustreenejä hangessa oli hieno painaa menemään (vai kultaako aika muistot, mahdollisesti..)! Helmikuussa alkoi sitten leirielämä. Ensin olin kaksi viikkoa Portugalissa omalla leirillä, jossa suunnistin treenejä ja kilpailuja ja nautin älyttömästi huolettomassa urheilijan kuplassa lillumisesta, kun tiukka dippatyöpuristus oli ohi. Tämän jälkeen huilasin kotona pari päivää ja sitten suuntasin kolmeksi viikoksi Espanjaan maajoukkueen leirille. Siellä oli ohjelmassa kovaa ajoa, niinkuin mj-leireillä aina on.

HM: Ehditkö hiihtää?
SK: Ehdin, peräti kolme kertaa! Ensimmäinen hiihto kiukuttelulenkki nollapidolla, toisella kerralla täyden nau-

Saikku avasi Saaristorasteilla voitokkaasti kotimaisen kilpailukauden. Kuva: Piffen Orienteering

tinnon hiihto Taivalpirtin retkeilyladuilla ja kolmas kerta kun kokeilin äidin uusia suksia, jotka pitivät ilmiömäisesti, vaikka keli oli minunkaltaiselleni pertsan hiihtäjälle/voitelijalle mahdoton. Vaikka minimaaliset hiihtokilsat muuta väittävät, olen kyllä hiihdon ystävä ja pidän sitä hyvänä harjoitusmuotona suunnistajalle. Tänä talvena vain juoksuolosuhteet poluilla ja metsässä olivat niin houkuttelevat ja pystyin välttämään jalkavaivat, joten juoksutreeni vei voiton useimmiten.

HM: Teitkö joitakin testejä talven mittaan, miten ne menivät?
SK: Juoksin pari kertaa Pyynikin TJ:n ja kerran 3000m radalla. Molemmissa testeissä sain petrattua enkkojani.

HM: Millä mietteillä kohti kevättä?
SK: Erinomaisilla mietteillä! Sikäli erikoinen kevät, että heti alkuunsa ei ole tosi tärkeitä kisoja, vaan perusharjoittelua saa jatkaa vielä melko pitkälle. Tämä on tärkeää sen takia, että Skotlannin MM-kisat ovat vasta elokuussa ja olisi toivottavaa, että lippaassa riittäisi patruunoita vielä silloinkin. Toki keväällä on aina oma jännityksensä, kun kisakausi toden teolla alkaa ja kello pistää lahjomattomasti nimet järjestykseen. 10mila, SM-keskari, Huippuliiga … onhan näitä!

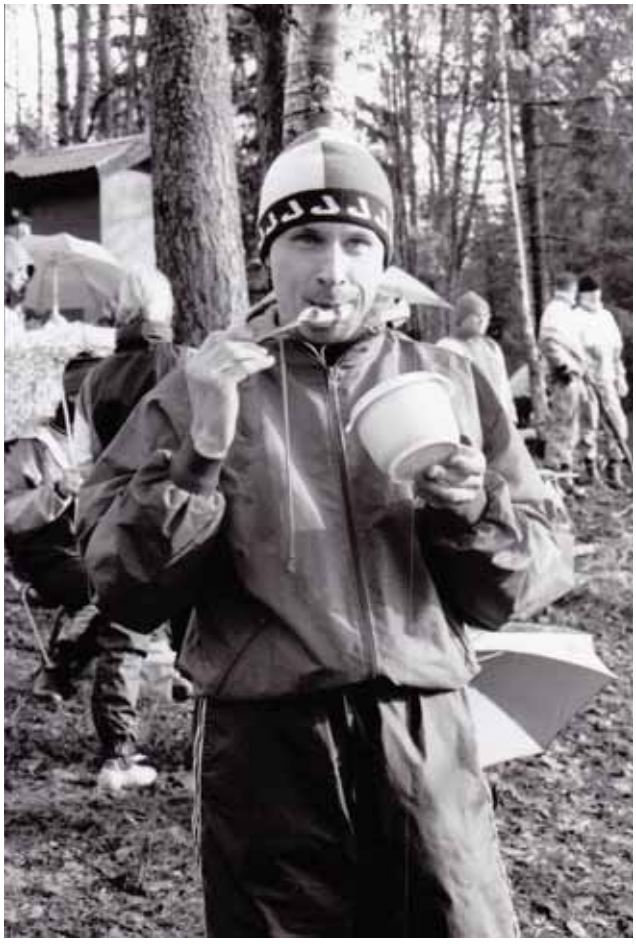
HM: Koska aiot mennä Skotlantiin harjoittelemaan MM-kisoja varten?
SK: Viime syksynä oltiin maajoukkueen kanssa tutustumassa viikon verran maastoihin ja Jukolan jälkeen olisi toinen leiriviikko suunnitelmissa. Sitten vielä kerran ennen kisoja, mikäli kisalippu on taskussa.

HM: Tappara vai Ilves?
SK: Tappara!

Halokeeni toivottaa mukavaa ja menestyksekästä kesää Sailalle!

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Mikko Heinämäki



Urheiluelämä, harjoittelu ja menestys maistuu!

Hiihtokauden lopuksi kävin katsastamassa norjalaista hiihtokulttuuria Worldloppet -sarjaan kuuluvassa Birkebeinerrennetissä – tunturialueen yli Renasta Lillehammeriin (54 km) hiihdettävässä megatapahtumassa. Osanottajia siellä on vuosittain Vasaloppetin tapaan reilut 15000. Kisapäivälle sattui upea aurinkoinen pakkaskeli – mahtava kokemus!

Oma suoritukseni (aika 3.13,53) riitti kuudenneksi parhaaseen suomalaissuoritukseen. Iivo ja Kerttu Niskanen siellä sarjojensa kärkipäässä (Petter Eliassen 2.19,28 ja Therese Johaug 2.41,46); minun ja heidän välissä melkoinen joukko norjalaisia. Varsinkin nuorten sarjojen taso hätkähdytti (esim. 54 alle 20-vuotiasta poikaa hiihti alle kolmen tunnin). On siinä pitänyt lapsesta saakka useita kertoja tunturiin suunnata jalan ja suksin. Norjalaisten menestykseen luonnollinen selitys on, että Etelä-Norjassa ja joka puolella muuallakin, siellä missä väestö asuu, on mahtavat tunturi-/vuorialueet ja siellä hienot vaellusreitit. Olosuhteet ja vahvat perinteet laittavat perheet ja lapset liikkeelle luontoon.

Niin se on ollut meillä Suomessakin – onko enää!? Uskoisin oman vahvan kestävyyspohjan juurien olevan lapsuuden ajan vaellus- ja urheiluharrastuksessa maaseudulla Teiskossa. Kesät pelailtiin ja urheiltiin päivät pitkät Ukaan koulun pienellä kentällä, juostiin metsissä, pyöräiltiin uimaan kolmen kilometrin päähän Särkijärvelle, talvet hiihdettiin itse tehtyjä metsälatuja ja luisteltiin ja kiekkoiltiin Martinlahden jäällä (kun ensin kolattiin itse sinne kenttä). Kesällä käveltiin (20-30 km) patikkaretkiä ja talvella hiihdettiin laturetkiä (30-50 km), parhaina vuosina useita Teiskon lisäksi ainakin Längelmäellä, Virroilla ja Ruovedellä. Vanhemmillani oli tietenkin suuri merkitys kipinän syttymiseen – samoin sen ajan **urheilijaesikuvilla**. Muistan yhden talvipäivän ehkä 11-vuotiaana, kun olin päättänyt hiihtää 50 km päivän aikana. Olin lukenut Eero Mäntyrannan kirjaa ja se innoitti tempaukseen. Aamupäivällä lähdin Ukaan laduille, hernekeitolla kävin puolilta päivin ja illan jo hämärtyessä urakka oli ohi. Eikä se nyt niin kummoiselta tuntunut – suurta nautintoa! Ei ole senkään jälkeen kenenkään tarvinnut lenkille patistaa. **Tärkeintä harjoittelussa onkin, että tarve liikkumiseen ja kilpailuun lähtee omasta halusta – palava sisäinen motivaatio hommaan!!**

Toinen harjoitteluuni ja kehittymiseeni vaikuttava tekijä on ollut **hillitön kilpailuvietti**. Sekin varmasti pohjaa lapsuuteen. Minulla on reilu vuotta vanhempi veli Jyrki ja reilu vuosi nuorempi veli Jukka. Pienestä pitäen se oli yhtä kisailua kaikessa: yleisurheilusta painiin – tikanheitosta shakkiin. Pyrinnön porukoissa hiihdossa, juoksussa ja suunnistuksessa on aina laadukasta vastusta löytynyt. Aina on ollut tiukkaa kilpailua: hiihdossa aikanaan SM-paikoista ja suunnistuksessa viestipaikoista. Voitot eivät ole koskaan tulleet helpolla – sitä makeammilta ne sitten ovat tuntuneet! Tavoitteita riitti muitakin: 16-vuotiaana yritettiin voittaa Riihivuoren Hilkkaa ja 19-vuotiaana Laurilan Kalevia – voitettiinkin joskus! Tampereen juoksutapahtumissa samalle lähtöviivalle asettuivat mm. Seppo Nikkari, Seppo Liuttu, Jari Hemmilä ym. arvokisajuoksijoita!

Kehittymiselle tärkeää on ollut myös **porukka, jolla on samat tavoitteet**. Yhdessä harjoittelemalla ja elämällä, voitoista unelmoimalla, harjoittelusta puhumalla, toinen toistamme kannustamalla syntyy henki, joka vie eteenpäin. Näin se oli juniorihiihtäjänä yhdessä Lehtosen veljesten Jarmon ja Karin kanssa ja myöhemmin Pyrinnön suunnistusporukan kanssa (Liljan veljekset, Raukko, Kepa, ym.). Yksin porukka ei välttämättä saa aikaan tulosta. Tarvitaan myös auktoriteetti (valmentaja, tukija, manageri), joka pitää porukan suunnan oikeana, tarvittaessa jalat maassa ja tukee heikkojen hetkien yli.

Viimeiseksi nuorella kestävyysurheilijalla pitää olla **usko omaan tekemiseensä**. Pitää jaksaa vuodesta toiseen määrätietoisesti puskea eteenpäin: tehdä raakaa perustyötä, löytää uusia tapoja kehittää harjoittelua, oppia virheistä, vihata häviöitä, nauttia onnistumisista… Pitkäjänteisellä työllä tulevaisuudessa odottaa hyvät vuodet – homma loksahtaa kohdalleen ja kaikki onkin yhtäkkiä ihmeen helppoa!

Hollolan-Jukola 1987 (8. sija) Pasi Raukko, Keijo Viilo, Mikko Heinämäki, Risto Lilja, Tuomo Haanpää, Markku Hakomäki ja Risto Metsälä.

Markku pyysi kertomaan harjoittelustani hiihtäjänä ja suunnistajana. Perustaidot molempiin lajeihin sain jo varhain. Isä harrasti suunnistusta ja järjesti myös harjoituskilpailuja Teiskossa, joihin sitten menin mukaan jo alle kymmenen vanhana. Varsinaisesti olin kuitenkin hiihtäjä koko juniori-ikäni – kaikki muu oli harjoittelua talvea varten. Kilpailinkin melko säästeliäästi suunnistuksessa – enemmän viihdyin kesäisin yleisurheilukentillä (juoksut, keihäs, korkeushyppy).

Määrätietoisemman harjoittelun aloitin noin 15-vuotiaana Varttilan Tuomon valmennuksessa. Silloin lajiharjoittelun määrä kasvoi. Mukaan tuli rullahiihtoa ja sauvarinneharjoittelua sekä voimaharjoittelua (tehokkaita kestävyyskuntopiirejä ja myös ihan perusvoimaharjoittelua). Seuraavana vuonna (1977) järjestettiin TP:n hiihtäjien ja suunnistajien yhteisleiri kesäkuussa Pinsiön majalla. Puronurmen Pena veti siellä hyviä suunnistusharjoituksia. Innostuin! Loppukesän kävinkin suunnistamassa joka viikko 1-3 kertaa, juoksin ensimmäiset kansalliset suunnistuskisat ja osallistuin KLL:n mestaruuskisoihin (45. sija/harjoituspäiväkirjassa lukee ”paras saavutus suunnistuksessa”). Harjoitusmäärät kasvoivat tasaisesti ja kehitystä alkoi tulla. Uusi valmentaja (1978-80) yleisurheilupuolelta, Yrjölän Esko toi harjoitteluun lisää tehoja – pääpaino pysyi kuitenkin vahvasti määräpainotteisessa pk-harjoittelussa. Kesällä juostiin radalla kasia ja tonnivitosta (SM-viestit tähtäimenä) ja niitä varten tehtiin myös rataharjoituksia. Pitempiäkin matkoja juostiin testeinä, esim. joka syksy Pälkäneellä rankka 20 km:n Lukko-hölkkä. Harjoitteluni oli kaiken kaikkiaan hyvin monipuolista, sillä edelleen mukana oli myös palloilua (jalka- ja lentopallo, joskus korista). Talvella kilpailuihin valmistautumiseen tuli järkeä. Tehtiin valmistavat kovat harjoitukset ja ymmärrettiin myös levätä. Kuitenkin nuoruuden talviani haittasi jatkuva pieni kuumeilu sekä myös influenssat ja sikotaudin puhkeaminen kirjoitusvuonna -80 tammikuussa. Poikkeuksena oli tuloksellisesti ja muutenkin hyvin mennyt armeijavuosi pv:n urheilukoulussa Lahdessa, jolloin olin terve koko talven.

Hiihtokilometrit hiihtoajoiltani (siihen aikaanhan hiihdettiin vain perinteistä, kesäkilometreissä paljon vaellus-lenkkejä sauvat mukana - ylämäet kävellen, alamäet ja tasaiset juosten)

1975 (14 v.) 550 km (huono talvi; kesällä juoksin kuusi kertaa cooperin testin 3150-3350 m, ratajuoksuja)
1976 (15 v.) 1450 km
1977 (16 v.) 1675 km
1978 (17 v.) 1918 km; J+K 1958 km; RH 418 km; yhteensä 4228 km (sairastelua koko talvi)
1979 (18 v.) 1845 km; J+K 2047 km; RH 311 km; yhteensä 4203 km (SM-viesti 3x5 km 1.)
1980 (19 v.) 2303 km; J+K 2211 km; RH 566 km; yhteensä 5115 km (sikotauti, influenssa)
1981 (20 v.) 2782 km; J+K 2162 km; RH 619 km; yhteensä 5554 km (470h); SM15km 15. SM-viesti 4.
1982 (21 v.) 2793 km; J+K 2700 km; RH 431 km; yhteensä 5924 km (515h)

Sitten lähinnä armeijan ja ensimmäisen Jukolani (Pärnävaara 1982) jälkeen innostuin suunnistuksesta ja laji vaihtui melko nopeasti. Muutaman vuoden (1985-88) päälajinani oli kuitenkin hiihtosuunnistus - harjoitusmäärät olivat kasvaneet noin 600 h/v. ja tähtäin kansainväliselle huipulle. Olin Laitisen Ramin apurina ja nuorten ryhmän apuvalmentajana liiton hs-ryhmien leireillä ja pääsin samalla harjoittelemaan huippujen kanssa. Taso Suomessa oli tuolloin hirmuinen ja rahkeeni kolmen vuoden satsauksella riitti juuri ja juuri kymppisakkiin parhaimmillaan.

Pyrinnön kesäsuunnistus eli nousukautta ja isoissa viesteissä olimme jo näyttäneet kyntemme. Koska osan ajasta tuolloin vei opiskelu Hämeenlinnassa ja perhe Tampereella, päätin jatkossa keskittyä viestisuunnistukseen. Hyvä päätös! Urheilu-urani parhaat vuodet 1988-1996 olivat edessä - nimenomaan viestisuunnistajana. Yritin etsiä harjoituspäiväkirjoja tuolta ajalta, mutten löytänyt. Harjoittelumäärät hisu-vuosista varmasti hieman tippuivat (keskim. 10 tuntia/viikko), mutta iän mukaan järkeä ja malttia tuli lisää ja laadullisesti vuodet olivat hyviä! Talven hiihtokaudet, jolloin harjoitustunteja kertyi paljon, antoivat aina vankan pohjan ja siirtyminen keväällä metsään suunnistamaan oli helppoa. Vuosina 1989-1992 harjoittelin talvella hiihtolenkkien lisäksi paljon juosten (pitkä yhteislenkki tiistaisin, Pirkkahallissa vetoja ja ratajuoksuja, ym.). Kesällä olikin sitten tossu kepeä ja tuloksellisestikin parhaat suunnistuskaudet. Eli varmaan talven juoksuilla oli oma tärkeä merkitys!!

Ikämiessarjoissakin on ”päälaji” vaihdellut: maratonia juoksin 2001-2005 (Amsterdam 2004, 2.45,09), sen jälkeen suunnistusta enemmän ja samalla yhä enemmän taas pitkiä hiihtoja. Viime vuosina olen hiihtänyt kotimaan massahiihtojen lisäksi yhden Worldloppet -sarjan hiihdon talvessa. Oikeastaan maratonkausi oli harjoituksellisesti parasta aikaa. Olihan minulla jo taustalla vahva kestävyyspohja ja osasin harjoitella ja myös levätä. Siihen aikaan kävin myös Saarijärven Arilla hieronnassa säännöllisesti – paikat pysyivät kunnossa ja sain hyvää psyykkausta Arilta. Maratonharjoittelu oli myös kaavamaisuudessaan ja yksinkertaisuudessaan helppoa. Asvalttia nieltiin tiettyä vauhtia (tv-reipasta tai pitkiä vetoja) ja lenkeistä suoraan oli ennustettavissa mihin aikaan puolikas tai kokomaraton menisi.

Kestävyysurheilussa ei hetkessä tehdä tulosta. Toisaalta kun on jossain vaiheessa tietyn tason saavuttanut, niin se on suhteellisen helppo säilyttää. Nykyään en harjoitteluani paljoa suunnittele etukäteen. Silloin kun on aikaa eli arkielämässä pieni rako löytyy, käytän sen hyväksi ja lähden lenkille – ja jos mahdollista viivyn siellä… pitkään!! Jo nuorena jouduin tekemään kohtuullisen paljon ruumiillista työtä ja opin myös pitämään siitä. Olin isän apurina rakennuksilla ja metsässä. Nykyään metsätyöt (raivaushommat, taimien istutus, ym.) ovat entistä suurempi osa pk-harjoitteluani. Varsinkin huhti-toukokuu ja syksy aina lumentuloon asti kaikki liikenevä vapaa-aika tuppaa mennä omissa tai isän metsissä. Olen kilpaillut kesät talvet oikeastaan aina, mikä on syynä, että tietty suoritustaso on säilynyt. Olen myös aina pitänyt kaikenlaisista testeistä. Voi olla, että erilaisissa juoksutesteissä olen tehnyt jopa urani parhaat suoritukset.

Iän myötä kaikenlaista pikkuvaivaa on ollut, muttei onneksi suurempia! Muutama vuosi sitten yhdellä hiihtolenkillä hiihtelin pätkän Nurmisen Ilkan kanssa ja valittelin siinä jotain vaivojani. ”Oletko koittanut lepoa?” Ilkka kysyi. ”No eh!” …pisti ajattelemaan, että harvoin malttaa tarpeeksi levätä ja parannella vaivojaan tai yliväsymystä. Vaikea juttu! Toisaalta pitäisi tehdä määrää paljon tai jollain jaksoilla olisi ”pakko” nostaa tehoja ja harjoitella kovaa, mutta toisaalta yhtä tärkeää olisi huolehtia kunnollisesta palautumisesta ja näin ehkäistä takapakki harjoittelussa. Kokonaisuus on jatkuvaa tasapainoilua

Tiomilassa yöosuuksilla Pyrinnön ykkösessä 1983-1996, Jukolassa ykkösessä 1982-1995

rasituksen ja levon kanssa – tämä pitää olla mielessä viikko-ohjelmia suunniteltaessa. Lepo ja riittävät yönet ovat tärkeät varsinkin silloin, kun harjoitellaan joko määrällisesti erittäin paljon tai tehoharjoittelua on paljon (leiriviikot). Monipuolisuus on toinen keino, millä rasitusta pystyy jakamaan. Urheilijalle on eduksi, jos hän taitaa riittävän hyvin eri lajien tekniikat ja pystyy niitä ohjelmiinsa sisällyttämään.

Lopuksi vielä 1970-luvun huippujen muutama ajatus, jotka olivat nuoren urheilijan ohjenuorana aikanaan:

Juha Väätäinen
”Urheilijalla on oltava usko omiin kykyihinsä, näyttämisen halua ja sisimmässä palava toivo, unelma jostain suuresta. Mutta täytyy olla myös nöyryys: On oltava niin nöyrä, että pystyy tunnustamaan omat heikkoutensa ja löytämään sitä kautta tien ylöspäin. Pitää olla myös uskallus ryhtyä toteuttamaan unelmaansa, vaikka tämä merkitsisi ympäristöstä poikkeamista. Itse on kannettava vastuu sellaisesta, mihin kukaan muu ei ole koskaan aikaisemmin ryhtynyt.”

Olavi Svanberg
”Hymyä huuleen ja vastatuuleen!”
”Voittajille onnea ja hävinneet harjoittelemaan!”

Kiitos Markulle haasteesta! Pari viikkoa olen illat selaillut ja lueskellut harjoituspäiväkirjojani – mielenkiintoista omaa historiaa! Enimmäkseen mukavia muistoja! Seuraavan haasteen heitän vuorijuoksija-suunnistaja **Christian Aebersoldille**!

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Outi Savisaari**
Ikä: 13
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Tampere Games 2013
Unelma-ammatti: eläintenhoitaja
Lempiherkku: vaniljajäätelö
Esikuvani: -
Kivoin aine koulussa: kuvaamataito
Muut harrastukset: tanssi, näpsä-käsityökoulu ja piano
Kenet haastan seuraavaksi: Kiia Koukku

Nimi: **Arttu Ritala**
Ikä: 9
Ryhmä: Kompassikoulu
Paras suunnistuskokemus: Särkänniemisuunnistus
Unelma-ammatti: en vielä tiedä
Lempiherkku: maksalaatikko
Esikuvani: oma ukki
Kivoin aine koulussa: matikka
Muut harrastukset: partio, hiihto ja shakki
Kenet haastan seuraavaksi: Masi Lilja

Väritystehtävä pikkuoraville. Viestimenestystä luvassa!

Oravan on piirtänyt Jenni Laine.

Pyrintöläisperhe

MÄHÖSET

Tämän kerran Halokeenin Pyrintöläisperheeksi valittiin Mähösten perhe. Mähösten kuusihenkinen perhe onkin tuttu kesäisin kisapaikalla iloisesta ilmapiiristä ja touhukkaasta tunnelmasta. Mähösten perheessä jokainen on suunnistanut koko ikänsä ja suunnistusoppi on valunut selvästi sukupolvelta toiselle. Koko perheen löytääkin lähes aina kisasta riippumatta tuloslistojen kärjestä. Kuvasta löytyy koko perhe sekä isovanhemmat Tuula ja Kalevi Korpela. Kuva on otettu 2014 Zermattista Swiss o-week -rastiviikolta.

HM: Ketä perheeseenne kuuluu?
Jouni-isä, Riittä-äiti, Emmi-93, Vili-00, Veeti-04, Ella-07

HM: Kuvailkaa perhettänne 3 sanalla.
Touhukas, Tiivis, Sosiaalinen.

HM: Millainen on tyypillinen arkipäivänne lyhyesti? Entä viikonloppu?
Arkipäivä (tiistai talvikaudella). Herätys vanhemmilla noin 6.15 ja lapsilla 7.00. Aamupala ja Vilin vienti jääkiekon aamujääharjoitukseen Sentterille 7.40. Muu perhe suuntaa kouluun ja töihin. 16-17 logistinen häröily lasten viemiseksi harjoituksiin eri puolille Tamperetta: Riitta töistä 16.25, Ellan/Riitan koripallotreenit 17.00-18.30 Amurissa, jonne Jouni kävelee töistä hakemaan auton. Jouni vie autolla Veetin kiekkoharjoituksiin Hervantaan kello 17.30. Vili menee suoraan koulusta bussilla Sentterille kiekkotreeneihin. Jouni noutaa Ellan/Riitan treeneistä, käymme ruokakaupassa, noudamme Veetin, noudamme Vilin. Päivällinen noin kello 20-21. Tv-katselua ja nukkumaan noin kello 22. Ja sama rumba jatkuu kaikkina arkipäivinä...

Talvikaudella viikonloppuisin poikien jääkiekkoharjoituksia sekä pelejä, joissa vanhemmat toimivat tapahtumien toimitsijoina (ajanotto, jäähy, kuulutus, järjestysmies). Ellalla on koripallotreenejä ja sarjapelejä, joissa vanhemmat pitävät buffettia ja toimitsijapöytää. Kesäkaudella viikonloppuisin käymme mahdollisuuksien mukaan kisoissa ja arkipäivisin iltarasteilla sekä opkharjoituksissa.

HM: Mikä sarjakuvahahmo kukin teistä olisi?
Ella – Pikkumyy
Vili - Tiku
Veeti - Taku
Riitta - Viivi (Viivistä ja Wagnerista)
Jouni- Wagner (Viivistä ja Wagnerista)
Emmi- Iines Ankka

HM: Kuka perheestänne on:
Taiteellisin... Riitta
Unikeko... Vili
Supersankari... Jouni
Taitavin suunnistaja... Jouni
Herkuttelija... Vili
Aku Ankka... Vili
Viherpeukalo... Riitta
Järjestelmällisin... Veeti
Kovin saunomaan... Ella
Terveysintoilija... Ella
Vipottaja... Emmi
Nipottaja... Riitta

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa?
Pääasiallisesti Riitta, ajoittain Jouni kun ehtii.

HM: Mitä kukin teistä harrastaa suunnistuksen lisäksi?
Vili ja Veeti Jääkiekkoa Ilveksessä, Ella Koripalloa Pyrinnössä. Riitta toimii apuvalmentajana koripallossa. Lisäksi Jouni ja Riitta tekevät huoltohommia ja kuskaavat lapsia harjoituksiin ja peleihin.

HM: Mistä teillä kiistellään?
Siisteydestä.

HM: Mitä huudatte kotiovesta sisään astuessanne?
Moi! Mitä meillä on ruokana?

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Kyllä. Paperi, pahvi, lasi, metalli, muovi ja biojäte löytävät omaan keräysastiaan. Lisäksi kompostoimme puutarhajätteet omalla pihalla.

HM: Kenet haastatte seuraavaksi Pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Haastamme **Haanpäät** ja heidään haasteenaan on haastattelun lisäksi kirjoittaa suunnistusaiheinen runo seuraavaan Halokeeniin.

Keski - Tampereen Sprinttiviikko

Lammikko

Tiukat oli taistelut tämän vuotisessa Keski-Tampereen Sprinttiviikon yhteiskisassa. Naisten voittaja ratkaistiin vasta viime vuoden voittajan Sari Saarijärven ja nuoren haastajan Lotta Eerolan välillä, kun molemmat päätyivät samaan pistemäärään ja viimeisen kisan voitossakin oli sekunnin kymmenykset jaossa.

Tiukassa mm sprintin reitinvalintoja ja lajisääntöjä koskeneessa tehtäväkisassa Lotta vei voiton ja näin komea Kotka –kiertopalkinto sai vuodeksi uuden omistajan. ’Pääasia, että voitto säilyi Pirkkalassa’, totesi Sari. Kangasalan Jaana Pietilä-Annala oli naisten yhteiskisan kolmas.

Miesten sarjassa Jarkko Huovila vei voiton, ennen Vili Mustosta ja Anton Kuukkaa.

Tapaninpäivänä sarja jatkuu…

Runner touch -tasapainoliike

Malli ja ohjeet Jenni Laine
Kuvat Missu Eskola

1. Lähde ryhdikkäästä asennosta, jossa lantio ylhäällä edessä ja vastakkaiset kädet rytmittävät juoksuasentoa.

2. Tasapainoile alas säilyttäen ryhdikäs asento.

3. Kosketa vastakkaisella kädellä maata ja ”kyykkää” vastakkainen jalka taakse.

4. Palaa ryhdikkääseen juoksuasentoon, jossa lantio ylhäällä edessä ja vastakkaiset kädet rytmittävät juoksuasentoa.

Kiinnitä huomiota keskivartalon hallintaan ja juoksuasentoa ylläpitäviin lihaksiin. Tee liike teknisesti puhtaasti ja tarkkaile, että lantio ei kippaa kummallekaan sivulle. Toista 1-2 x 8-10 kertaa per puoli. Hae alustasta haastetta suoritukseen. Alkuun on hyvä aloittaa lattialta tai tasaiselta alustalta.

Lapin leiri

Nalle

Tuttu Lapin leiri starttasi tänäkin vuonna marraskuussa aikaisella lähdöllä Hakametsän pihasta kohti Saariselkää. Tällä kertaa bussin jakoivat kanssamme Ylöjärven Urheilijat. Ensimmäiset ajatukset joukkueen kesken olivat yhtenäiset, saammeko bussin takaosan haltuun.

Ensimmäiset tunnit bussissa oli hiljaista suomalaista yhdessä eloa tuijottaen edessä istuvan niskavilloja ja nukkuen. Muutaman tunnin jälkeen bussi alkoi heräilemään ja hiljainen yhdessä elo alkoi muuttua vilkkaammaksi. Bussimatka sujuikin sutjakkaasti leffoja katsellessa, musiikkia kuunnellessa, viime kauden kisoja kertaillen ja tulevan kauden kisoja spekuloiden. Myöhään illalla saavuimme viimeinkin Saariselän mökillemme. Osa lähti tekemään verkkalenkkiä samantien, osa halusi nauttia vain ajastaan ja mökin antimista.

Viikko Lapissa meni kuin rusakon selässä. Päivät kuluivat hiihtäessä ja illalla korttia pelatessa. Iltaisin oli läksyparkki nuorille, jonka n. 90% skippasi. Kortin pelaaminen ja lumipeuhut tuntuivat uppoavan paremmin nuoriin. Useimmat tekivät kaksi reeniä päivässä ja keräsivät reenitunteja yli 15. Aamuisin huone nr. 3 viihdytti mökin asukkaita riemastuttavilla aamuesityksillään. Aamuesityksissä oli muun muassa Hämä-hämähäkki-laulu, Macarena-tanssi, rap battle ja monia muita humoristisia esityksiä. Vielä viimeisenä päivänä, perjantaina, mökki halusi nähdä kaikki esitykset kurottuna yhteen. Huone 3 suostui ja esitykset saatiin näin videolle.

Yksi leirin kohokohdista olivat myös monotanssit. Päätimme porukalla hiihtää loppuviikolla latukahvilaan, jossa järjestettiin lavatanssit perinteestä poiketen hieman löyhemmällä pukukoodilla. Moni iäkkäämpi henkilö olikin aivan äimänä kymmenpäisen joukkomme, jonka keski-ikä oli lähempänä kymmentä kuin kolmeakymmentä vuotta, astellessa kahvilaan sisään. Tansseissa monesta meistä kehkeytyikin todellisia parkettien partaveitsiä, illan vetonauloja. Vaikka jokainen tanssi oli osaltaan hurmaava, oli yksi tanssi yksimielisesti ylitse muiden. Se oli Bella Bella.

Paluumatka alkoi menomatkan tavoin aikaisin ja hiljaisissa merkeissä. Ylöjärveläisten yllätykseksi valtasimme käytävän etulasista takariviin asti ja nukuimme peräkkäin kuin pienet lapset konsanaan. Herättyämme fiilikset olivat osaltaan haikeat, mutta olimme iloisia, että saimme viettää mukavan leirin yhdessä. Paluumatkalla pidimme musaraateja. Suuressa osassa oli Fröbelin palikat ja Elvis Presley. Katsoimme myös elokuvat Monsterit Yliopisto ja Helmiä ja Sikoja. Suurin osa lupautui lähtemään ensi vuonnakin matkaan ja uusia noviiseja toivotaan joukkoon iloiseen.

#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

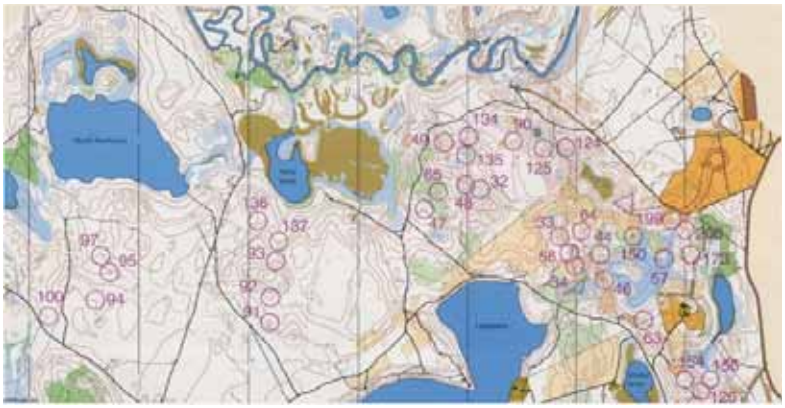
Simona Aebersold ihastui Suomeen

TJ Haanpää

Tarina alkoi 1900 -luvulla. Vuonna 1995 sveitsiläinen Christian Aebersold voitti kolmannen kerran peräkkäin viestisuunnistuksen MM -kultaa. Vuosina 1995 - 1996 Christian juoksi myös Pyrinnön riveissä - Tiomilassa molempina vuosina ja vuonna 1996 Mehtä-Jukolassa. Lisäksi lensimme pari kertaa vauhdittamaan Tanskan Spring-Cupia.

Vuonna 1996 Christian sairastui vatsatautiin Tiomilan laivamatkalla Tukholmaan, joten pääsin jälleen ankkuriosuudelle. Christian siirtyi lyhyelle väliosuudelle (9.osuus) saapuen vaihtoon yhdentenätoista. Olimme lopulta kuudes ja mieleen on jäänyt muun muassa S Takaluoman ja G Laineen räiskyvä onnelli-suuden tunne, kun puskin tihkusateessa kuraista loppusuoraa. Aivan kuin olisivat odottaneet punavalkoista joulupukkia. On olemassa herkkiä muistoja ja tarinoita...

Saman vuoden Jukolassa Christian ei jättänyt mitään savolaisen K -kaupan varaan. Hänelle ei kelvanneet myöskään GM Jouko Urvikon paahtoleivät, vaan Christian kaivoi juomajauheet ja superfoodit omasta sinetöidystä sveitsiläisestä repustaan. Pakki piti ja Christian ankkuroi Pyrinnön Jukola -joukkueen sijalle 11 ja loisti pallilla.



Mehtä-Jukolan 1996 loppu- ja alkuosa poikkesi täysin alueen muusta korpimaastosta.

Olimme alkaneet osittain vanhentua, Christian panosti lääkärin työhönsä Sveitsissä ja me muut kiskoimme kivirekeä ”kerran vielä” Tampereen koirapoluilla. Vuoden 1996 lopulla ostin ensimmäisen matkapuhelimeni (Ericsson) ja laitoin jouluna Christianille joulutervehdyksen Vennamon postilla - sen piti olla siinä…

Ympäri mennään yhteen tullaan

Vuonna 2013 nousin kolmantena päivänä ylös ja havahduin - olimme edelleen olemassa ja kaipasimme Kauvatsan Pontevan Jukolan edustusjoukkueeseen nostetta. Kaikkien aikojen suomalaissuunnistajaksikin nettiäänestyksellä valittu Ari Anjala oli edustanut edellisvuonna Pontevaa, mutta sanoi siirtyvänsä työpaikkansa turistiryhmään. Pidimme Esa Laineen kanssa etäpalaverin ja loimme pontevasti uskoa joukkueeseemme - asiat hoituvat. Emme halunneet joukkueeseen tuulipukumiehiä, Aria ei korvattaisi satunnaisella työpaikan yli-innokkaalla personal trainerillä. Ari on muuten aloittanut suunnistusuransa pohjalta, nimittäin kotitalomme kellarista - kuten minä.

Halusimme maailmanmestarin - yhtäkkiä maailma aukesi. Mieleeni pulpahti vanha joukkuekaveri Sveitsistä - Christian Aebersold - peruskauvatsalainen.

Laitoinkin helmikuussa 2013 e-viestin Christianille 17 vuoden jälkeen. Kaivoin osoitteen Googlesta, ja asettelin varovasti kysymyksiä ”Oletko sinä suunnistaja Christian Aebersold, muistatko minua, suostutko juoksemaan Jukolassa Kauvatsan Pontevan joukkueessa, onko Simona Aebersold tyttäresi ja haluaisiko hän juosta Venlojen viestissä?” Christian ajatteli, että kysyvän miehen täytyy olla hullu. Siinä ei sinänsä ollut mitään uutta, ja hän suostuikin välittömästi. Lopulta Helsinki-Vantaan lentokenttähotellin terassilla minua odotteli edelleen hymyilevä Christian ja hänen 15-vuotias tyttärensä Simona. Aikaa Jämsä-Jukolaan 2013 oli muutama päivä ja Göteborgin räntäsateisesta 95 -leiriviestistä ikuisuus.

Pidimme yhteisen treeni-illan Nokian Koukkujärvellä, jonne oli saapunut vanhoja joukkuekavereita ja nykyisen Punakoneen poroja. Aistikkaassa nokialaisessa suolammessa uidessaan Christian ja Simona näyttivät suomalaista rantasaunomisen mallia muille, jotka pesivät nivusiaan tihkusateelta paossa uudistetussa sähkösaunassa kiiltävän Oraksen alla.

Majoitin vieraat ensimmäiseksi yöksi Tampereelle ja ennen Jukolaa Längelmäveden kupeeseen. He luulivat tulleensa paratiisiin, jossa tarjotaan aina välipalaksi saunaa, järviuintia ja ponsalaista maastoa.

Olin koonnut Jukola-joukkueen Christianin ympärille hänen vanhoista joukkuekavereistaan (Takaluoma, Laine, Reijo Viitanen, Reko Martti ja Manne Suominen olivat vaihtaneet seurapiirejä). Olin joukkueen GM ensimmäistä kertaa. Joukkuetta täydensivätkin TP:n kolmanneksi ja toiseksi parhaat ikämiehet - Jouni Mähönen ja yllättäen ankkurina Anjala. Joukkueessa juoksivat lisäksi allekirjoittanut, Mikko Heinämäki, Severi Eerola, Christian ja Janne Märkälä. Selvisimme - menneet miehet!

Teimme siis Esan kanssa kohteliaan päätöksen - Pontevan nimissä ei lopulta juostu, halusimme kunnioittaa joukkueen yhteistä historiaa Pyrinnössä.

Niin - Simona sai samalla mahdollisuuden kokea Venlojen viestin juoksijana ja Jukolan viestin upean tarinan livenä. Ihastus Suomeen oli syntynyt…sekä uusivanha ystävyys.

Simona ja Christian olivat myös Kuopio-Jukolassa 2014.

Liikuttava perhe

Ilman Christianin viime vuosituhannen vaelluksia pohjoisilla mailla, emme varmasti koskaan olisi tavanneet hänen aurinkoisesti hymyilevää tytärtään Simonaa - ainakaan Kankaantaan Kisan hiihtomajalla.

Hän on kotoisin Sveitsin pääkaupungin Bernin kupeesta Brüggistä. Hänen perheensä on aktiivinen urheiluperhe, joka säntää liikkumaan aina kun on mahdollista. Heillä juostaan, pyöräillään, hiihdetään, lasketellaan ja patikoidaan sekä suunnistetaan tauotta. Usein suunnataan alppimaisemiin. Pääpaino on vahvasti kestävyysurheilussa ja luonnossa liikkumisessa.

Simonan perheeseen kuuluu 14 -vuotias pikkuveli Fabian, isä Christian ja äiti Gaby, joka on myös aina ollut innokas kestävyysurheilun harrastaja. ”Päälajina” taitaa kaikilla olla nykyään suunnistus ja isähän on kolmikertainen viestisuunnistuksen maailmanmestari. Simona on kasvanut suunnistusperheessä.

Simonaa viehättää suunnistuksessa metsissä ja luonnossa juokseminen. On tullut tunne, että hän juoksee aina ja joka paikkaan. Intohimona on kovassa vauhdissa löytää paineen alla mahdollisimman nope-asti rastilta toisella kerta toisensa jälkeen - tätä himoa vaaditaankin huippusuunnistuksessa. Kotiseudultaan Simona löytää yllättävän erilaisia maastoja harjoitteluun, pienen vaivan takaa myös ne upeat alppimaisemat. Lisäksi löytyy peitteisempää ja osittain nopeakulkuista pyökkimetsää. Luonnollisesti huomattavia korkeuseroja tarjotaan lähes aina.

Tällä hetkellä Simona kuuluu paikalliseen ”aluevalmennukseen” Bernin alueella, jolle järjestetään useita harjoitusleirejä vuoden aikana. Tämän vuoden tavoitteena Simonalla on nousta Sveitsin nuorten maajoukkueeseen, mikä mahdollistaa entistä tehokkaamman harjoittelen. Silmiin pistävää on, että sveitsiläiset jalostavat pienestä

Kevättalven treenissä lippu löytyi.

porukasta kovia kansainvälisen tason suunnistajia - lopulta he osaavat suunnistaa myös Skandinaviassa ja ovat fyysisesti vahvoja maasto- ja mäkijuoksijoita.

Vuonna 2015 Tiomila, Venlojen viesti ja Nuorten MM -kisat

Simonan päätavoitteena ensi kesänä ovat nuorten MM-kisat Norjassa. Vaikka Simona on vasta 17 -vuotias, hänelle on jo kansainvälistä menestystä. Hän on kaksinkertainen sprinttisuunnistuksen Euroo-pan mestari D16 -sarjassa (2013 Portugal ja 2014 Makedonia). Suurella todennäköisyydellä Simona juoksee ensi kesänä sekä nuorten MM-kisoissa Norjassa että EM-kisoissa Romaniassa.

Simonan mukaan hänen vahvuutensa on yhtä lailla sprintissä kuin metsäsuunnistuksessakin. Hän oli valmistautunut hyvin EM -kisojen sprintteihin ja se tuotti parhaimman mahdollisen tuloksen. Hänellä on hyvät kestävyysurheilijan ominaisuudet, mutta kuten kaikilla nuorilla, suoritusten taso saattaa vielä ailahdella.

Kuluvana vuonna Simona juoksee myös Tvåmilassa Ruotsissa ja Venlojen viestissä Paimiossa Pyrinnön joukkueessa. Suurempia tavoitteita hän ei ole kekkereihin asettanut. Viestit ovat hyvä mahdollisuus saada arvokasta kokemusta niin kansainvälisistä suurviesteistä kuin pohjoismaisesta maastotyypistä ja kartoista. Simona kertoo rakastavansa skandinavialaisia maastoja ja tulee tekemään parhaansa joukkueensa puolesta molemmissa suurviesteissä. Kokemusta täydentää uusi piirre, kun muu perhe jää alppilaaksoon jodlaamaan ja tytär on matkassa omillaan.

Nuorten MM -kisat ja Sveitsin rastiviikko 2016 järjestetään lähellä St. Moritzia.

Nuorten MM -kisat Sveitsissä 2016 ja Tampereella 2017

Simona unelmoi jo nyt lähestyvistä ainutlaatuisista kisoista. Vuoden 2016 nuorten MM-kisat pidetään hänen kotimaassaan Sveitsissä. Nämä kisat ovat hänen ehdoton päätavoite tulevina vuosina. Nuorten MM-kisojen yhteydessä (viikko myöhemmin) järjestetään Sveitsin rastiviikko St. Moritzin kupeessa.

Sveitsin nuoret ovat jo leireilleet lähistöllä tavoitteenaan MM -kotikisat ja tulevat leireilemään myös tänä vuonna.

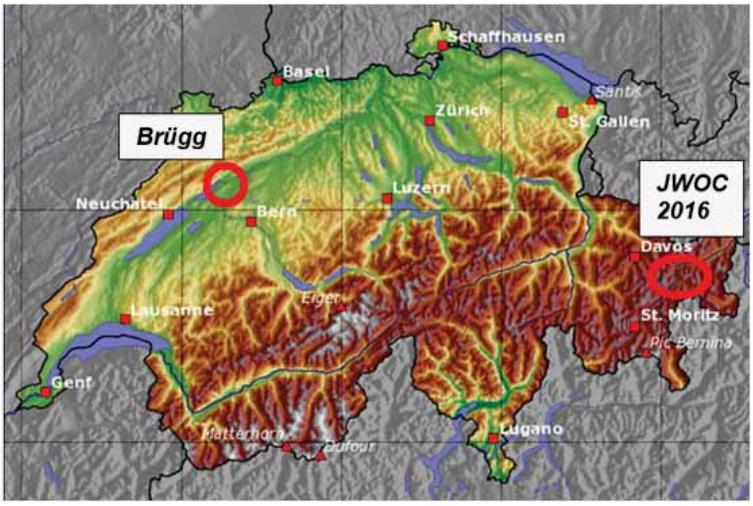
Simonan mukaan on uskomattoman hienoa, että heti seuraavat nuorten MM-kisat pidetään Suomessa ja vieläpä Tampereella vuonna 2017. Tampereen kisojen yhteydessähän järjestetään myös FIN5-rastiviikko, reilun kahden vuoden päästä. Perhe Aebersold nähdään luultavasti viimeistään tuolloin Näsinneulassa, Pyynikin munkkikahvilassa, Nokialaisessa suolammessa tai Kaupin puomilla.

Nämä ovat Simonalle silti välietappeja kohti suurempia unelmia aikuisten sarjassa ja Sveitsin maajoukkueessa…

Vuoroin vieraissa

Vuonna 2013 järjestettiin suunnistuksen MM-kisat Vuokatissa, missä koko Aebersoldin perhe oli mukana Kainuun Rastiviikolla. Yhtenä yksityiskohtana voidaan mainita, että tyttäremme Anni ja Simona jakoivat saman sijan viimeisen päivän takaa-ajossa eli rinta rinnan ylitettiin maaliviiva viikon päätteeksi. Perheidemme välinen ystävyys syveni ja löysimme itsemme viime kesänä Sveitsin rastiviikolta Zermattista ja lopulta heidän kotoaan Brüggistä.

Alppimaahan suuntautuvat lentomme eivät olisi toteutuneet ilman helmikuun 2013 yksittäistä sähköpostiani. Tuntuu uskomattomalta, että yhteinen tarina voi olla 17 vuotta jäissä ja jatkuu sitten, kun aika on kypsä. Tämä on puhuttanut minua ja Christiania.



Brügg ja tulevien nuorten MM -kisojen 2016 alue.

Vuokatin MM -viestit 2013 ovat ohi, kisakatsomossa Christian, Tuomo, Anni, Kati, Kaisa, Venla, Simona, Gaby ja Fabian.

Yhteistä tietä on luonnollisesti edesauttanut se, että tyttäremme Anni on saman ikäinen kuin Simona. He ovat kohdanneet kaiken lisäksi myös viime vuoden nuorten EM-kisoissa Makedoniassa.

Yllätys - meillä on varattuna viereiset heinää kasvavat mökit ensin kesän Norjan nuorten MM-kisojen ja Sørlandsgaloppenin yhteydessä.

Suomi huokuttelee Simonaa

Simonan talvi ja kevät ovat sujuneet hyvin. Huhtikuun 6. päivä Simona otti ensimmäistä kertaa yhteen moninkertaisen maailmanmestarin Simone Nigglin kanssa.

(7.0 km, 180 m, 31 Po.)

1. Simone Niggli	44:33
78 Münsingen	OLV Hindelbank
2. Silje Ekroll Jahren	47:09
88 Bern	ol norska
3. Lisa Holer	50:37
94 Möhlin	OLK Fricktal
4. Simona Aebersold	53:39
98 Brügg BE	ol.biel.seeland

Isä Christian oli ylpeä 17 -vuotiaan tyttärensä raikkaasta vedosta, sillä ei taida tällä pallolla olla vieläkään naista, joka Simonea ko. maastoissa voittaa.

Ensi viikolla (vko 16) hän on lähdössä veljensä Fabianin kanssa Tšekin tasavaltaan alueellisen valmennusryhmän leirille. Vanhemmat Christian ja Gaby päättivät suunnata samaan aikaan vaeltamaan, maastopyöräilemään ja juoksemaan Kanarialle.

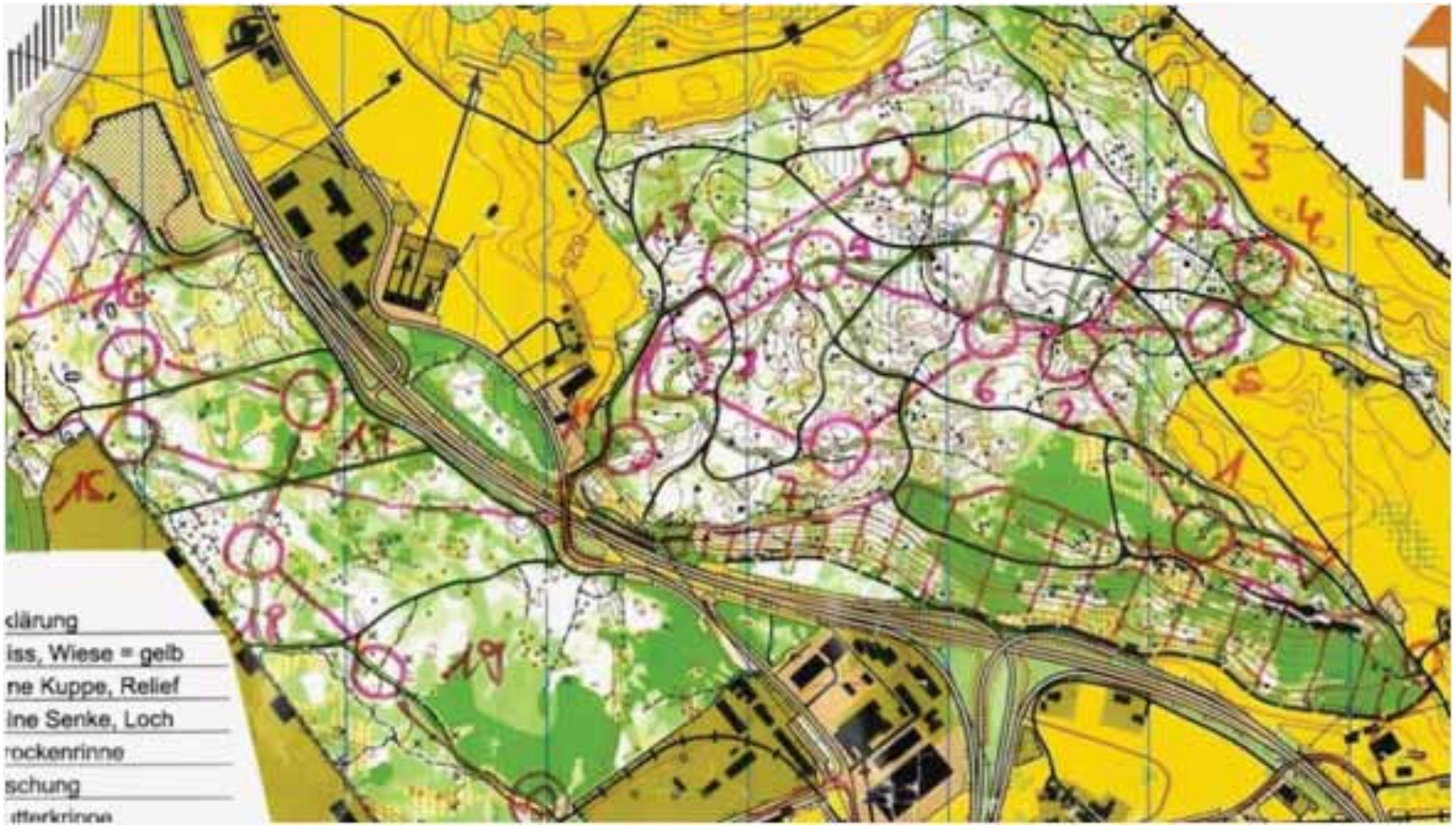
Simonan ihastusta Suomeen todistaa sekin, että hän on jo suunnitellut matkustavansa ystävänsä kanssa ensi joulun aikaan Tampereelle - saas nähdä - jäämmekin jännityksellä odottamaan, onko seuraavalla Keski-Tampereen Sprinttiviikolla mukana kaksinkertainen (ellei jo kolminkertainen) lajin Euroopan mestari? Eikä tässä vielä kaikki - Simona kertoi haluavansa viettää vuoden (2016/2017) Tampereella opiskellakseen kieltä

Simona on tyytyväinen kevään yöharjoitukseensa. Alla Christianin kiemurat.

ja panostaakseen nuorten MM-kisoihin. Nähtäväksi jää, ovatko nämä vain nuoren ihmisen utuisia unelmia…

Ehkä hän oikeasti on koukussa Suomeen, luontoomme ja paikallisiin ihmisiin - olemme kuulemma ystävällisiä ja avoimia…kiitos ja tervetuloa Simona!

Ps. Kangasala Jukolaan 2019 pääsen soutuveneellä, joten saatan ”kerran vielä” kasata itseni. Jukolassa juokseminen ei muutoin enää nosta intohimoa, hienon tapahtuman seuraaminen kyllä - aikansa kutakin.



Ulkomaankirjeenvaihtaja

Suvi Harju

Paljon on ehtinyt tapahtua edellisen lehden ilmestymisen jälkeen, mutta urheilurintamalla ei niin paljon kuin olisin toivonut. Joulukuun tiistai-intervalleissa tarjolla oli hieman erilaista settiä kuin mihin olen tottunut. Ensin juostiin (3+2+1+2)x3 ja sitten syötiin pizzaa. Reeneissä oli huomattavasti enemmän porukkaa kuin aiemmin, ja ajattelin että pizza vetää paikalle, mutta pizzeriaan meitä ei päätynyt kuin kymmenkunta suunnistajaa. Tunnelma oli mukava, ja tykkään tästä ideasta, että joka kuun ensimmäisenä tiistaina kokoonnutaan reenin jälkeen vielä pizzalle.

Seuraavalla viikolla oli 2x10-12 mäkivedot ja sunnuntaina jokavuotinen pikkujoulutapahtuma Skinkjakt Halmstad OK:n seuramajalla.

Skinkjaktissa oli kolme eri sarjaa. Helpoin oli lapsille, vaikein kokeneille pääsarjalaisille tai sitä vanhemmille, ja keskimmäinen sarja siltä väliltä. Minulle suositeltiin keskimmäistä sarjaa, koska maasto ei ollut minulle tuttu. Hölkättiin lähtöön, ja ensin lähti vaikein sarja. Heidän tehtävänään oli etsiä kartan alueelta jyrkänteitä, joilla oli värikoodattuja lappuja. Jokaisessa lapussa oli kuva jostakin palkinnosta. Sen sai ottaa mukaansa jos sattui löytämään, mutta sen jälkeen sai vielä jatkaa matkaa. Mikäli seuraavalta jyrkänteeltä löytyi parempi palkinto, lapun sai vaihtaa. Jokaisella sai kuitenkin olla vain yksi lappu kerrallaan. Suoritukseen oli annettu aikaraja, jota ei saanut ylittää. Jotta homma ei olisi liian helppoa, kartta oli mustavalkoinen peilikuvakartta.

Omassa sarjassani idea oli samanlainen, mutta me etsimme lappuja pistekumpareilta. Meidän karttamme oli myös peilikuva, mutta värillinen. Helpoimmassa sarjassa laput löytyivät teiden ja polkujen risteyksistä, ja oletan että kartta oli tavallinen.

Ensimmäiseltä pistekumpareelta en löytänyt mitään, mutta toiselta löysin juleskum-karkit. Jatkoin seuraavalle, en uskonut pitäväni karkeista. Uskoin että seuraava palkinto ei voisi olla juleskumeja huonompi, mutta olin väärässä. Sieltä nimittäin löytyi sipulimakkara. Jätin makkarat maastoon ja jatkoin matkaa. Lähestyin seuraavaa kumparetta, ja sinne ehti juuri ennen minua noin 70-vuotias pappa. Lapussa komeili kinkku, joten pappa jätti piparit siihen ja korjasi kinkun matkaansa. Minä vaihdoin vaahtokarkit pipareihin mutta jatkoin vielä matkaa. En löytänyt enää mitään, ja palasin takaisin seuramajalle. Matkalla kohtasin junnuja, jotka kertoivat että tapahtuman nimen mukaisesti kinkku on se tavoiteltavin palkinto, mutta en ollut sen juuri nenäni edestä karkaamisesta ollenkaan harmissani. Olin nimittäin lähdössä muutaman päivän kuluttua Suomeen joulunviettoon, enkä uskonut että se olisi tykännyt kymmenen tunnin matkustamisesta. Enkä todellakaan olisi ehtinyt syödä sitä ennen lähtöäni.

Ulkomaankirjeenvaihtaja Falunissa

Saunan ja suihkun jälkeen tarjolla oli riisipuuroa, jonka jälkeen palkittiin vuonna 2014 menestyneet tai muuten ansioituneet. Sen huomasin, että mikäli vaihtaisin seuraa, minusta voisi tulla vuodessa moninkertainen seuranmestari. SM-kisoja seura järjestää jokaisella eri matkalla, myös yöllä, sekä lisäksi juoksussa ja hiihdossa. Kisoihin ei juurikaan riitä osallistujia, joten saumat voittoon olisivat erittäin hyvät.

Ehdin vielä kolmanteen tiistai-intervalliin ennen joululomaa ja Suomeen lähtöä. Silloin oli joulun kunniaksi fackelintervaller, mikä tarkoitti sitä, että juostiin eripitui-

Ulkokuntosali Halmstadissa.

sia vetoja kolmeen eri suuntaan, ja kääntöpaikoilla oli ulkotuli. Lähtöpaikalla vedettiin pakasta uusi kortti, jonka mukainen veto oli seuraavana vuorossa.

Joululomalla Suomessa ehdin osallistua Keski-Tampereen Sprinttiviikkoon, mikä oli kivaa vaihtelua, kun Halmstadissa olen päässyt sprinttaamaan vain kerran. Hyödynsin myös helposti saatavilla olevaa reeniseuraa, Pirkkahallia, hiihtolatuja ja Punahilkkatapaamisia, joita minulla kotona Ruotsissa ei ole.

Tammikuussa tiistai-intervallit jatkuivat. Ehdin kahteen reeniin mukaan, ennen kuin tapahtui jo valitettavan tutuksi tullut kevään merkki, loukkaantuminen. Nyt pääsiäisenä kärsin yhä juoksijanpolvesta. Hiihtoa ei valitettavasti voinut harrastaa koko talvena Halmstadissa, koska lunta ei omalla mittapuullani ollut ollenkaan. Uimahalli tuli tutuksi, samoin ulkokuntosali, josta Suomen vastaavista poiketen löytyy vapaita painoja ja muuta fiksua.
Kun oma urheilu ei onnistu toivotulla tavalla, otin talvilomaa ja lähdin Faluniin katsomaan hiihdon MM-kisoja. En saanut ketään kaveria mukaan, mutta paikanpäältä löytyi onneksi tuttuja. Valitsin reissulleni erittäin hyvän päivän, naisten viestipäivän. Olin paikalla heti aamusta, ja ihmisiä alkoi kerääntyä ladun varteen hyvissä ajoin. Sain hyvän paikan Lilla Mördarbackenin juurelta. Tunnelma oli tosi hyvä, jopa latupartio ja toimitsijat saivat osansa kannustuksesta. Naisten ottaessa Suomen ainoan mitalin viestistä, saattoi ylpeänä näyttää olevansa suomalainen.

Erona suunnistuksen MM-kisoihin oli se, että urheilijoita ei näkynyt muuten kuin ladulla. Suunnistuskisoissahan voi tavata vaikka Thierryn tai Simonen, mutta Falunissa näin Maritin vain vilaukselta kiipeämässä mäkiä hurjalla tahdilla. Fanikuvat ja nimmarit sai siis unohtaa, mutta muuten oli oikein onnistunut reissu ja kannatti lähteä.
Tällaista tällä kertaa, ja vielä on pari kuukautta jäljellä Ruotsielämää. Luvassa on ainakin Tiomila ilman laivatai lentomatkaa sekä toivottavasti paljon suunnistusta kivuttomalla jalalla. Nähdään viimeistään Jukolassa!

Ryhmien kuulumiset

Halokeeni Magazinen tekemän jättiselvityksen mukaan Pyrinnön suunnistusjaoston toiminta on täyttä terästä. Kysyimme eri ryhmien valmentajilta ja kapteeneilta viimeisimmät kuulumiset. Jutun lopussa lajipäällikkö Lammikko vielä kiteyttää toiminnan linjat.

Oravapolkukoulun Pääorava Maija Yli-Hietanen

Mitä OPK:lle kuuluu?
Oravapolulle kuuluu hyvää. Talvikausi on takana ja pian päästään taas suunnistamaan ulos koko porukan voimin. Talvella jumpattiin ahkerasti ja kompassi- ja taitokoululaisilla on ollut myös ulkoharjoituksia. Ohjaajat ovat tavanneet talven aikana muutamia kertoja ja alkavan kesäkauden suunnitelmat on nyt valmiina.

Kuinka monta oravaa on Oravapolkukoulussa?
Oravapolulla oli viime vuonna mukana 180 oravaa ja suunnilleen saman verran tulee varmasti nytkin. Ilmoittautuminen on käynnissä Oravapolun nettisivuilla ja mukaan voi tulla koska tahansa.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Kesäkausi on kiva aloittaa osaavan ja innokkaan ohjaajaporukan voimin. Myös uusia ohjaajia on tullut mukaan toimintaan. Ohjelmaan kuuluu paljon kilpailuja ja niitä odotellaan jo kovasti. Talvella mukana olleet oravat ovat tosi innokkaita ja uskon että kevään harjoituksissa koetaan paljon onnistumisia ja oivalluksia. Paljon mukavia harjoituksia on luvassa ja loppukesällä sitten tietysti ryhmien leirit. Myös Leimaukselle on lähdössä hyvä porukka Pyrintöläisiä.

Onko joitain uutuuksia luvassa OPK:n toiminnassa?
Talven aikana moni Oravapolun ohjaaja osallistui SSL:n järjestämiin tapahtumiin ja koulutuksiin ja uusia ajatuksia on varmasti tullut. Muutaman vuoden tauon jälkeen otetaan käyttöön Paasin Jaakon suunnittelemat liikuntapäiväkirjat ja taitokoululaisilla on oma harjoituspäiväkirjansa. Isoimmilla oravilla on lisätty ohjattujen harjoitusten määrää, nyt niitä on kesäkaudella jo kolme viikossa. Saliharjoitukset ja oravasähly ovat olleet suosittuja ja niitä jatketaan taas sitten ensi syksynä. Muuten hyvää ja laadukasta toimintaa toteutetaan aiempien vuosien tapaan.

Metsäkoulun vastuuvalmentaja Tiina Jussila

Mitä Metsäkoululle kuuluu?
Metsäkoululle kuuluu oikein hyvää, innosta puhkuen odottelemme metsäkauden alkua.

Miten on pitkä talvi mennyt Metsäkoulun osalta?
Talven ajan pienet oravamme ovat jumpanneet tosi ahkerasti kerran viikossa Annalan koululla. Olemme harjoittaneet monipuolisesti metsäkaudella oppimiamme suunnistustaitoja temppuratojen, viestijuoksujen, leikkien ja pelailujen ohessa.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Metsäkoulu lähtee uuteen metsäkauteen iloisin ja innostunein mielin.

Onko joitain uutuuksia luvassa Metsäkoulun toiminnassa?
Jatkamme Metsäkoulussa aika pitkälle samaa hyväksi havaittua tapaa toimia, mutta myös joitain uusia pikkujuttuja otamme ohjelmaan. Kun esimerkiksi opettelemme vertailemaan karttamerkkejä maaston kohteisiin otamme ryhmissä metsässä kuvia rastipisteistä. Myös metsäselfiekisa on suunnitteilla :)

Karttakoulun vastuuvalmentaja Riitta Mähönen

Mitä Karttakoululle kuuluu?
Viime kesäsuunnistuskauden päätyttyä aloitimme talvikauden harjoittelun 2007 ja 2008 –syntyneiden Karttakoululaisten kanssa salijumpan merkeissä. Harjoituspaikkanamme oli tällä kertaa Annalan koulu, joka tarjosikin meille monipuoliset varusteet käytettäväksi. Noin 12 tyttöä ja poikaa kokoontui joka tiistai 45 minuuttia kestäneeseen harjoitukseen. Jumppakertamme aikana leikimme liikkunnalisia leikkejä, juoksimme esteratoja, teimme suunnistustukseen liittyviä kartta- ja kompassiharjoituksia sekä testasimme taitojamme temppuradoilla. Jumpan vetovastuu- ja suunnitteluvuorot vaihtelivat eri ohjaajien kesken ja tällä tavoin saimme vaihtelua harjoituksen sisältöön. Talven aikana ryhmämme lapsista hitsautui yhteen tiivis porukka, jolla oli hauskaa yhdessä. Aina harjoituksen lopuksi lapset saivat valita jumppapassiinsa liimattavaksi tarran. Salikertojen päätyttyä maaliskuun lopussa siirryimme suoraan kesäsuunnistuskauteen, joka starttasi 9.4 Kaupin vanhalla huoltorakennuksella. Ensimmäisellä kerralla ryhmässämme oli 38 lasta ja 7 ohjaajaa. Ilolla huomaan, että suunnistuskärpänen on jälleen puraissut suurta joukkoa ja saamme jakaa yhdessä hienon lajin antamat kokemukset. Harjoituksissa nähdään!

Kompassikoulun vastuuvalmentaja Teija Liponkoski

Mitä Kompassikoululle kuuluu?
Kompassikoululle kuuluu todella hyvää. Iso 2004 ikäluokka lähti Taitokouluun, mutta tilalle tuli vieläkin enemmän innokkaita ”nollakuutosia”, joilla on upea tekemisen meninki samoin kuin vielä Kompassikoulussa jatkavilla ”nollaviitosilla”.

Miten on pitkä talvi mennyt Kompassikoulun osalta?
Talvi on sujunut sali- ja ulkoharjoitusten merkeissä. Ulkoharjoituksissa yhdistimme voimamme Taitokoulun kanssa, mutta salissa olemme hikoilleet ihan omalla porukalla. Toiseksi viimeisen kerran salisuunnistus pitkin Sammon koulun alakerran käytäviä, pukuhuoneita ja salia sai huiman suosion.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Kesää odotamme innokkaasti. Kompassikoulussa on huippu porukka ja osaavat ohjaajat joiden kanssa suunnistus on mukavaa.

Onko joitain uutuuksia luvassa Kompassikoulun toiminnassa?
Kompassikoulussa jatketaan toimimista neljässä pienryhmässä edellisen vuoden tapaan. Mitään varsinaista uutuutta ei tässä vaiheessa ole luvassa, mutta koskaanhan ei tiedä mitä kesä tuo tullessaan :)

Taitokoulun vastuuvalmentaja Tommi Koskinen

Mitä Taitokoululle kuuluu?
Elämme jännittäviä aikoja. Taitokoulussa vaihtui vetäjä, kun Annika luovutti vastuun Tommi Koskiselle. Nuorten ryhmään siirtyneiden nollaykkösten tilalle tulee nyt nollaneloset, joka lienee aika iso ikäluokka. Aktiivinen talviharjoittelu näkynee kisakauden tuloksissa.

Miten on pitkä talvi mennyt Taitokoulun osalta?
Talviharjoittelussa suosituinta on ollut maanantain saliharjoitus, jossa koko kauden on käynyt reilu tusina taitokoululaista. Myös tiistain ulkotreeneissä on väkeä riittänyt hyvin. Omatoimisesti taitokoululaiset ovat käyneet myös talvirasteilla ja muissa tapahtumissa.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Kesää kohti mennään suurella innolla ja rinta rottingilla. Taitokoululaisille tarjotaan monipuolisesti haastavaa toimintaa hauskanpitoa unohtamatta. Ohjaajaporukassakin on määrää ja laatua. Suurin osa ohjaajista on valmentajakoulutuksen ykköstason suorittaneita.

Onko joitain uutuuksia luvassa Taitokoulun toiminnassa?
Taitokoulun kesäkauden viikko-ohjelmaan tulee uutena ohjattuna harjoituksena maanantain iltarastit, joissa kokoonnutaan Taitokoulun porukalla, tehdään yhteiset alkuverkat ja ohjeistetaan harjoitus henkilökohtaisesti. Tällä pyritään osaltaan aktivoimaan junioreita ja monipuolistamaan harjoittelua.

Nuorten ryhmän valmennusvastaava Riikka Eerola

Miten on pitkä talvi mennyt Nuorten ryhmän osalta?
Talven viikkotreenit liikuttivat nuoria hyvin. Suosikkitreeniksi nousi maanantain parintunnin jumppa monipuolisine peleineen, kuntopiireineen ja karttatehtävineen. Myös keskiviikon suunnistukset ja lauantain talvirastit sekä kotileirit kokosivat porukkaa. Kiitos kaikille ratamestareille ja vetäjävierailijoille.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Odottavaisin mielin kohti kisakautta kukin haastamaan omia taitojaan & saamaan uusia kartta/maasto/kilpailu -kokemuksia.

Kesähaasteen heitän oravapolulle: meillä on KYMMENEN 18-sarjalaista aktiivisesti harjoittelevaa nuorta miestä -> kootaan heille kaikille joukkue Nuorten Jukolaan. Se ois huikeeta!

Onko joitain uutuuksia luvassa Nuorten ryhmän toiminnassa?
Viikon taitoharjoitukseksi on tarjolla seuran taitoharjoitus ja/tai YH-harjoitus.

Talven jumpan innoittamina jatkamme lihaskunnon ylläpitoa torstain teemaharjoituksella “Power&taitotorstai”, joissa ohjelmassa on lyhyt alkuverkkapeli, puolentunnin loikka& lihaskuntoharjoitus ja päälle vaativa teemallinen suunnistushaaste eri ratamestarien suunnittelemina.

Kesäloman tiistaiaamupäiviksi (kello 10-12) saimme höntsyvuoron Kaupista. Ohjelmassa tuolloin siis vapaata pelailua paikalla olevien valinnan mukaan: Ultimate, pesis, jalkkis, lenttis, koris…

Pyrimme myös pitämään leirin/leiripäivän joka kuukausi: SM-keskimatkan leiripäivä toukokuussa, ungileiri kesäkuussa…

Kesän jälkeen onkin sitten aika uusien tuulien. Joukkueenjohtajan ja valmentajan paikka on avoimena uusille innokkaille ohjaajille Ullan ja Riikan jättäessä tehtävät.

Nuorten ryhmän kapteeni Hilla Vahvelainen

Mitä Nuorten ryhmälle kuuluu?
Nuorten ryhmä voi paremmin kuin pitkään aikaan, on pari uutta kasvoo viimesen vuoden aikana tullut mukaan ja reeneissä käy aktiivisesti nuoria. Lisäksi ryhmähenki on tosi hyvä.

Miten on pitkä talvi mennyt Nuorten ryhmän osalta?
Talvi on mennyt Saariselän leirin ja kotileirien lomassa hyvin.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Odottavin fiiliksin hyviä kisasuorituksia kohti.

Punakoneen kapteeni Severi Kymäläinen

Mitä Punakoneelle kuuluu?
Punakoneelle kuuluu tulevana kesänä menestystä arvokisoista ja seuraviesteistä.

Miten on pitkä talvi mennyt Punakoneen osalta?
Porukka on talvehtinut kautta linjan erinomaisesti. Kaikki 90-luvulla syntyneet ovat kirjoitushetkellä elämänsä kunnossa, mikä lupailee mielenkiintoista kesää. Leirielämää on eri kokoonpanoin vietetty Kanarialla, Espanjassa, Portugalissa, Suomessa, Ruotsissa, Sveitsissä, Australiassa ja Itävallassa. Niiltä pohjilta on hyvä ponnistaa kisakauteen.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Hyvillä. Olemme nuorena joukkueena edelleen vahvasti haastajan roolissa, mutta sehän sopii meille. On aina kiva lähteä suurviesteihin heittelemään kapuloita toisten rattaisiin. Silmäpusseista ja lommoposkista olin pääsiäisleirillä lukevinani, että nyt on tulossa hyvä kesä!

Onko joitain uutuuksia luvassa Punakoneen toiminnassa?
Punakoneen taustaorganisaatiota vahvistettiin viime kauden päätteeksi ja uusi porukka on astunut hyvällä asenteella mukaan remmiin. Urheilijapuolella taas routa ajoi Elmeri ”Ema” Vähäsen takaisin punavalkoisiin

muutaman HyRa vuoden jälkeen. Myös some-kenttää on lähdetty hiljalleen vyöryttämään ja nykyään Punakoneen tekemisiä pystyy seuraamaan myös twitterissä (@TPPunakone).

Punahilkkojen valmentaja Janne Märkälä

Mitä Punahilkkoille kuuluu?
Pääosin kuuluu hyvää. Testijuoksuennätyksiä on syntynyt puolen tusinaa talven aikana. Pääsiäisleirillä tehtiin isolla porukalla laadukkaita harjoituksia. Kevätyön viestissä oltiin uudella, nuorella ykkösjoukkueella mukana voittotaistossa ihan loppuun asti. Vamma- tai terveyshuoliakin on just nyt vain kahdella urheilijalla.

Miten on pitkä talvi mennyt Punahilkkojen osalta?
Talvi oli sikäli poikkeuksellinen että aktiivisimmista urheilijoistamme neljä vietti 10 viikkoa Australiassa ja Uudessa-Seelannissa. Maajoukkuenaisten pyöriessä omilla leireillään ja aluevalmennettavien AV-reeneissä oli talviaikana seuran omissa viikkoharjoituksissa ja punahilkkojen taitokinkereillä useimmiten varsin vähän urheilijoita. Tästä eteenpäin pystymme tekemään asioita isommalla ryhmällä.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Valmennuksen osalta tilanne on mielenkiintoinen. Anni-Maija ja Riina asuvat toistaiseksi ulkomailla ja optimoivat ymmärrettävästi omia harjoitteluolosuhteitaan edustamalla paikallisia seurojaan. Heidi ei löytänyt mieleistä osuutta 10-milasta ja päätti jäädä syrjään, Martinan panostus harjoitteluun ei ole ollut samaa luokkaa kuin viime vuonna, ja valitettavasti sairastuminen pilasi myös punahilkkoihin vaihtaneen Venla-voittaja Sirkka-Liisa Laurosen kauden. Kun näin monta kokeneempaa naista on sivussa, täytyy meidän pystyä nostamaan nuorempien urheilijoiden harjoittelun tasoa ja itseluottamusta, jotta menestyminen viesteissä on mahdollista. Kevätyön menestys osoitti että oikealla tiellä ollaan. Vaikkei meitä noteerattaisi kevään isoissa viesteissä ennakkosuosikiksi, olen erittäin luottavainen joukkueidemme iskukyvyn suhteen ja on upeaa päästä antamaan uusille naisille vastuuta.

Onko joitain uutuuksia luvassa Punahilkkojen toiminnassa?
Lähdimme kauteen 2015 uudistuneella valmennustriolla kun sain avukseni OPK:ssa yhdeksän vuotta valmentaneen, harjoituksissa aktiivisesti naisia sparraavan An-

nikan. Haanpään Annin noustua ryhmään myös Tuomo on alkanut ottaa roolia punahilkkojen valmennuksessa. Annin lisäksi uusia urheilijoita ryhmässä ovat olleet Simona Aebersold, Sonja Julkunen ja Sirkka-Liisa Lauronen. Syksyllä asetimme punahilkkojen talviharjoittelun 2015 teemaksi ”Unelman Triplasta”, eli viime kesän Venlojen ja SM-viestin perään tavoittelemme myös 10-milassa kahta joukkuetta palkintosijoille. Sen myötä juoksuvoiman lisääminen on ollut iso tavoite, ja keinona sen saavuttamiseksi siirryimme yksilöllisempään seuravalmennukseen niiden urheilijoiden kanssa, jotka sitä eniten tarvitsivat ja jotka olivat avoimia ottamaan apua vastaan seuravalmentajilta. Tapasimme Annikan kanssa urheilijoita yksi kerrallaan ja heidän harjoitteluunsa tutustumisen jälkeen annoimme mahdollisimman konkreettisia ”Top-5” vinkkejä harjoittelun tehostamiseen. Toinen valmennuksen teema on ollut urheilijan vastuun korostaminen: olemme keskittyneet aktiivisiin ja kehittymisnälkäisiin urheilijoihin, emmekä ole soitelleet passiivisten urheilijoiden perään. Muilta osin on menty entiseen tyyliin: punahilkkojen yhteishengen kannalta elintärkeä sisäinen kommunikaatio pyörii erinomaisesti keskustelupalstallamme ja WhatsAppissa, ja omia taitokinkeri- ja muita tapaamisia on pidetty säännöllisesti.

Punahilkkojen kapteeni Saila Kinni

Mitä Punahilkkoille kuuluu?
Kiitos kysymästä, isossa kuvassa kuuluu hyvää ja eteenpäin on monen urheilijan kohdalla menty. Toki, kun hilkkoja on ryhmässä paljon, on erilaisia tilanteitakin urheilijoilla paljon: osalla on mennyt treenikausi ihan putkeen, osalla ei ja osalla jotain siltä väliltä.

Miten on pitkä talvi mennyt Punahilkkojen osalta?
Perinteisesti: arjen askareiden, urheilun ja yhteistreenien yhteensovittamista Tampereella. Leiritystä jokainen on tehnyt oman fiiliksen mukaan, kuka suksilla ja kuka sitten juosten pari kuukautta toisella puolella maapalloa. Syksyllä saimme valmentajatiimiimme Märkälän Jannelle mainion parin Annika Viilosta. Annikan kanssa olemme kokoontuneet ryhmänä silloin tällöin “taitokinkereille”, joissa keskustelemme jostain suunnistajan elämään liittyvästä jutusta, kuten vaikkapa henkisestä harjoittelusta. Annika osaa kuunnella, esittää kysymyksiä ja antaa omalla vahvalla huippu-urheilijan kokemuksella ajatuksia ja ideoita urheilijoille. Tällaiset kokoontumiset ovat olleet tärkeitä ryhmällemme, sillä niihin voi osallistua myös rasitusvammoista kärsivät, ja pääsemme juttelemaan yhdessä.

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Avoimin mielin: Uusi tilanne lähteä haastajana 10milaan ja Venloihin, kun vakiintuneesta ykkösjoukkueestamme Riina ja Anni-Maija vaihtoivat seuraa täksi kaudeksi. Otamme tilanteen positiivisesti, nyt joukkueessa on tilaa uusille tähdille omasta joukostamme! Toivon, että moni Punahilkka pääsisi keväällä surffaamaan onnistuneiden suoritusten aallonharjalle ja sen kautta hyvällä itseluottamuksella ja hyvällä asenteella saataisiin onnistumisia joukkueena myös isoissa seuraviesteissä.

Onko joitain uutuuksia luvassa Punahilkkojen toiminnassa?
Valmennuksessa Annikan mukaantulo oli positiivinen uusi asia. Harjoituskauden aluksi urheilijat pitivät henkilökohtaisia palavereja valmennuskaksikon kanssa, tavoitteena analysoida yhdessä aiempaa harjoittelua ja suunnitella tulevan kauden harjoittelua. Erilaisissa vaiheissa urheilijanpolkuaan oleville hilkoille myös tällainen henkilökohtainen sparraus tekee hyvää, sillä aina on hyvä haastaa omaa ajatteluaan.

Lajipäällikkö Mikko ”Lammikko” Eskola

Miten on talvi mennyt Pyrinnön suunnistajien osalta?
Jalokivimessut oli iso ja raskas urakka. Messut menivät todella erinomaisesti. Kaikki toimi ja saimme näytteilleasettajilta hyvää palautetta. Mutta messuilla oli yksi vika. Talous ei mennyt lähellekään niin hyvin, kuin piti, vaan tuli vähän tappiota. Mutta tällaista elämä on. Väliin onnistutaan, väliin ei.

Anni-Maijan ja Riinan lähdettyä punavalkoisista, on Punahilkkojen tilanne haastava, mutta mielenkiintoinen. Uskon, että kovin isoa notkahdusta ei tule, vaan tämä tarjoaa hienon kasvupaikan monelle. Kevätyönviestissä nähtiin jo, että hienosti pärjätään.

Punakone on nuorekas ja motivoitunut. Mielenkiintoinen porukka. Kevätyönviestiä oli hieno seurata kotisohvaltakin kisakuulutusta ja gps-pallukoita jännäten. Pyrinnön pallukka keikkui jatkuvasti piikkipaikalla.
Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?

Millä mielillä kohti kevättä ja kesää?
Em. taloudellinen epäonnistuminen vaivasi ainakin itseäni ja kevät on tuntunut henkisesti raskaalta. 28-vuotisen TP-vetäjäuran aikana oli johtokunnassa ensimmäistä kertaa jopa aika lähellä, etten olisi ns. lyönyt hanskat tiskiin...

Mutta harjoituksellisesti ja kilpailullisesti näyttää monessakin mielessä hyvältä. Kyllä taas on tulossa mielenkiintoinen ja menestyksekäs kesä. Myös kilpailunjärjestelyrintamalla on tulossa vilkas vuosi. Kesäkuussa tutusti Pe-Su 5.-7.6. pidettävät 3-päiväiset Grano Games –kisat (sprintti, keski ja pitkämatka) - eli uuden yhteistyökumppanimme myötä myös kisan nimi muuttuu!

Syyskuussa La-Su 12.-13.9. pidetään tiukka kokonaisuus: Mikonpäivän Sprinttisuunnistus, Kultainen kompassi –cupin leiri ja Su 13.9. Kultainen kompassi –cupin yhteislähtöfinaalit ja keskimatkan kansalliset kisat. Ja samana lauantaina on myös Tampereen Puolimaratonin järjestelytehtävät. Vilskettä siis riittää ja toimitsijoita tarvitaan runsaasti.

Vuoden 2016 lokakuussa järjestetään SM-erikoispitkä Pinsiössä.

Oravapolun aloituksessa oli melkoisesti porukka ja Aikuisten suunnistuskoulussa taitaa tätä lukiessa olla jo 100 osallistujan maksimimäärä täynnä. Ennätysmäärä. Myös Iltarastit on pyörähtänyt hyvin käyntiin – aikaisemmin kuin koskaan.

Niin ja oma 15 kg painonpudotusprojekti on sujunut nyt 2 kuukautta hyvin. Tasaisen vauhdin taulukossa ollaan etuajassa ;). Yli 2 kuukauteen en ole mitään makeaa pistänyt suuhuni. Eikä ihme ja kumma, ole tehnyt edes mieli.

Onko joitain uutuuksia luvassa seuran toiminnassa tai kilpailuissa?
No ainakin Grano Games –kisoihin on tulossa lisätarjontaa: Pe mahdollisesti geokätköilyä, La Kuntosuunnistukseen yhteislähtö ja sunnuntaina 3 h Rogaining -kisa. Myös naisten edustusryhmän ideoima naisten polkujuoksu NiceTRAIL 21.8. ja siihen valmistava treeniputki on uutuus. Miesten edustusryhmän järjestämä INOV8-TrailCup onkin jo perinne. Punakoneen tukiryhmä Eerolan Severin johdolla on perustanut Punakoneen tiedotus/faniringin.

Uutuuksista huolimatta - toivottavasti pysymme kuitenkin perinteessä - ja voitamme SM-pistetilaston. Se olisikin 7. kerta peräkkäin!

PARISUHDE MESSUT JALOKIVI MESSUT

Juha Laakkonen

Suomen ensimmäiset Parisuhdemessut ja Tampereen Jalokivimessut järjestettiin Tampereen yliopistolla lauantaina ja sunnuntaina 24.–25.1.2015 klo 10–17.

Parisuhdemessut tarjosivat näytteilleasettajille että osanottajille monipuolisen ja usealta eri näkökulmalta rakennetun kokonaisuuden, joka antoi eväitä ihmissuhteiden ja parisuhteen kehittämiseen luentojen, workshop-työskentelyn, näytteilleasettajien ja myyntiosastojen avulla.

Luentojen aiheet liittyivät muun muassa parisuhteen kehittymiseen, eron jälkeiseen jälleenrakennukseen, oman voiman tunnistamiseen ja ihmissuhteisiin työpaikalla. Luentojen aiheisiin ja aikatauluihin voi tutustua ”Luennot”-osiossa. Kaikki luennot sisältyivät messujen sisäänpääsymaksuun.

Samaan aikaan yliopistolla järjestettävät Tampereen Jalokivimessut oli mielenkiintoinen myyntitapahtuma, jolla oli jo 20 vuoden perinteet Tampereella. Jalokivimessut toivat lisäväriä myös Parisuhdemessuihin, sillä jokainen messuvieras sai ilmaiseksi tapahtumasta elämänsä tärkeimmän jalokiven – puhekiven messuisännältä. Näytteilleasettajia oli molemmat messut mukaan lukien n. 100 ja kymmeniä mielenkiintoisia luennoitsijoita.

Messujen operatiivisena toimijana toimi Tampereen Pyrinnön suunnistusjaosto. Suunnistajien tavoitteena oli kerätä edustuksen kisakaudelle lisärahoitusta ja samalla löytää uusia yhteistyökumppaneita.

Uuden tapahtuman rakentaminen ja brändäys oli kovan työn takana. Messupaikaksi valittiin Tampereen yliopisto mm. kustannusten, hyvän sijainnin ja tunnettavuuden vuoksi.

Messuja rakennettiin monivuotiseksi ja missiona oli laadukas tapahtuma, joka jää niin näytteilleasettajien kuin kävijöidenkin mieleen. Tähän tarvittiin huikeat 2800 talkootuntia.

Talkoolaiset laittoivat kaikkensa peliin ja vaikka matkan varrella tuli kaikenlaisia takapakkeja, ei usko loppunut ja saimme messut aikataulussa käyntiin.

Tampereen yliopisto saa täydet pisteet toimijoilta ja messujen näyttämönä se toimi erittäin hyvin. Yliopiston tilat saatiin rakennettua palvelemaan molempia messuja ja hyvien opasteiden myötä myös kävijät vaikuttuivat tilojen toimivuudesta. Näytteilleasettajat olivat hyvin esillä ja erinomaisella tilankäytöllä heillä oli suorastaan ruhtinaalliset tilat.

Luentoja oli riittävästi ja yleisö pääsi lähelle luennoitsijaa eriomaisen auditorion ansiosta. Näin saatiin jokaiselle luennolle hyvä tunnelma ja kuva- ja äänimaailma oli hyvin esillä.

Mites sitten onnistuttiin messujen järjestämisessä? Mielestäni hyvin. Mikäli arvosana olisi ollut erinomainen, olisi väkimäärä ollut huomattavasti suurempi. Uskoisin messukävijöiden määräksi n. 1500, joka pitää myös sisällään vapaalippulaiset ja ruokailijat.

Väkimäärä jäi pieneksi, ja syynä siihen oli varmasti se, että ko. tapahtuma järjestettiin 1. kerran, ja meidän 'some-markkinointi' ei tavoittanut riittävästi potentiaalisia kävijöitä. Sosiaalinen media oli aiemmin sama kuin Facebook mutta nykyisin se on pirstaloitunut erilaisiin kirjaviin kokoelmiin. Itselleni tuli paljon uutta tietoa miten voi ja pitää toimia Twitterissä, Instagramissa jne.

Sana parisuhde on vahva, vaikka sen sanoma on kaikille päivä päivältä tärkeämpi tässä hektisessä elämän rytmissä. Monet ajattelivat messujen olevan pariskunnille, kun sanomamme oli parisuhde ja vahvana tukena erityyppiset luennot monelta eri parisuhdealueelta. Vastaavia luentoja on aiemmin toteutettu vain alan ammattilaisille, jotka kouluttavat ihmisiä parisuhdeasioissa.

Uskoisin että jalokivimessut itsessään olivat onnistuneempi tapahtumana ja sen aisti kävellessään näytteilleasettajien joukossa heitä haastatellen.

Messujen ansiosta löysimme muutamia yhteistyökumppaneita, ja tapahtuman onnistumisesta voi päätellä myös kävijöiden korkea tyytyväisyysaste. Saimme näytteilleasettajilta ja luennoitsijoilta myös hyvää palautetta ja kiitoksia loistavasta palvelusta.

Messuisäntä Pasi Raukko oli projektijohtaja kovassa paikassa ja ilman Pasin energisyyttä ja osaamista ei vastaavia messuja näin lyhyellä aikataululla voi järjestää.

Kyrölän Jukka ja Mikko Eskola (Lammikko) olivat myös paljon vartijoina ja ottivat selkänahastaan mitä sieltä irti sai. Näin pienellä miehityksellä oli selvää että asioita joutui tekemään oman mukavuus- ja osaamisalueen ulkopuoleltakin. Voitte vain kuvitella kuinka takki oli heillä tyhjä, kun messut olivat ohi.

Kiitokset näille herroille hienosta työstä, ja samalla valtavasti kiitoksia kaikille messujen talkoisiin osallistuneille.

Rakkausvalmentaja Heikki Harju.

Tästä hankkeesta saimme uskoa omaan osaamiseemme, yhteistyöhön jaoston sisällä sekä kokemusta miten projekteja viedään eteenpäin. Toivottavasti hankkeen investointiin sijoitetut 2800 työtuntia ei valuisi hukkaan ja hyödyntäisimme niitä myös jatkossa.

Intohimopaneelin osallistujat Pieti Poikola, Anni-Maija Fincke ja Tommi Evilä.

Tosi - Hisussa kunnioitettiin perinteitä

Lauri Kahila
Tosi - Hisun 2015 kilpailunjohtaja & ratamestari

Vuoden 2015 Tosi Hisu kilpailtiin tänä vuonna melko keväisissä olosuhteissa. Kilpailu kyettiin kuitenkin viemään läpi aivan normaalisti eivätkä ainakaan kaikki kilpailijat joutuneet turvautumaan tänä vuonna sallittuun hetkelliseen suksen poistoon. Maastossa oli lunta juuri riittävästi, jotta kilpailu pysyi mielekkäänä. Kuitenkin tulevaisuudessa järjestäjien tulee pohtia tapahtuman mahdollista siirtämistä tammi-helmikuulle lumivarmuuden lisäämiseksi.

Osaksi varmaan juuri aikaisen kevään vuoksi lähtöviivalle uskaltautui tänä vuonna ennätyspieni osanottajoukko. Laatu korvaa kuitenkin määrän ja tänään legendaarisen Kaupin maaston haasteita lähti voittamaan kolme poikkeuksellisen kovaluontoista ja urheaa urosta. Kokemuksen puutteeseen ei ainakaan kenelläkään kisa kaatunut, kaikki kuuluvat tosihisun vakinaamoihin, ja sarjavoittojakin kolmikon vyöltä löytyi kaksin kappalein. Etukäteen miesten kilpailusta oli povattavissa erittäin tasainen. Paperilla tietysti vuoden 2012 voittaja Jussi-Elmeri Halme oli selkeä ennakkosuosikki vanhoihin tuloksiin peilattuna. Enon lauantai-ilta oli kuitenkin venähtänyt pitkän puoleiseksi, eikä vireystila ollut ennen lähtöä kaikkein terävimmillään. Toisaalta Anton Kuukan kestävyyskunto ja suunnistustaito tiedettiin teräksenlujiksi, mutta edellispäivän testijuoksun rasituksista palautuminen pakotti miehen lähtemään matkaan pintakaasulla. Heikki Virekunnaksella taas oli puolellaan selkeä kalustoetu ainoana lintulaudallisena kilpailijana.

Kilpailu lähti perinteisesti käyntiin 40 minuuttia myöhässä, useammalla kilpailijalla oli aamulla hieman ongelmia aikataulun kanssa. Heti paukusta oli selvää että alku edettäisiin tarkkaillen ja taktikoiden. Pari ensimmäistä rastiväliä mentiinkin sulassa sovussa samoja reitinvalintoja pitkin melko rauhassa ja kyttäillen. Toiselta rastilta lähtiessä Virekunnas onnistui kuitenkin tempaisemaan itsensä hieman irti ja kun Kuukka vielä otti oman reitinvalinnan tulevalle pitkälle välille oli pakka kerrasta hajallaan. Seuraavat kilometrit kukin kilpailija teki omaa työtään yksinäisyydessä Virekunnaksen ehkä karaten hieman lisää koko ajan. Kilpailuun valmistautuminen oli kuitenkin mennyt pieleen ja rastia 7 etsiessään Virekunnas tajusi energian olevan täysin loppu. Tästä seurasi keskeytys kärkipaikalta ja siirtyminen KANKO-sarjaan, jonka voitto heltisi tänään Virekunnakselle loppuajalla 6:30:30. Näin Virekunnas uusi hienosti KANKO-voittonsa vuodelta 2010.

Jäljellä oli siis kaksi yksinäistä raatajaa, jotka eivät tienneet tilanteesta ja luulivat Virekunnaksen karanneen tavoittamattomiin. Kilpailun ratkaisu tiivistyi aivan viimeisille rastiväleille. Kolmanneksi viimeisen rastin läheisyydessä Halme ja Kuukka näkivät toisensa Kuukan ollessa hienoisessa johdossa. Toiseksi viimeisellä rastilla odotti sitten perinteinen ratamestarin erikoinen, 1:20000 mittakaavainen kartta selätti ratamestarin eikä hänen tulkintansa kartan notkosta osunut yksiin kilpailijoiden tulkinnan kanssa.

Kolmikko lähtöpaikalla.

Kun Kuukka lähestyi rastia tieltä alle sadan metrin päästä selkeän kohteen kautta (ratamestari ei ollut yhtä nöyrä), eikä lippu löytynyt, oli kilpailu jälleen täysin auki. Kuukka ja Halme yrittivät yhdessä löytää rastia, mutta kun sitä ei vartissa löytynyt, päättivät he jatkaa matkaa. Kuukka ampaisi kärjessä kohti viimeistä rastia, mutta rastin etsinnässä hieman enemmän lepäämään päässyt Halme työnsi väkisin ohi, eikä Kuukalla ollut loppusuoralla mitään tehtävissä tätä vanhaa kilpalatujen hirmua vastaan. Näin ollen Halme otti uransa toisen tosihisuvoiton neljän sekunnin marginaalilla ajalla 3.11.45. Voittajan aseita tänään olivat taktinen osaaminen sekä lopun suorituskykyisyys, vaikka päivän vire ei ehkä ollutkaan paras mahdollinen.

Vuonna 2015 ei siis saatu uusia nimiä voittajien joukkoon, eikä edes osallistujien listalle. Tämä on tietysti huolestuttavaa, mutta uskon että Tosi-Hisu ei silti ole kuolemassa vaan ensi vuonna kilpaillaan jälleen runsain joukoin. Tunnelma kilpailussa oli erinomainen, sekä kilpailijat että järjestäjät nauttivat suuresti. Järjestäjä kiittää osallistujia ja toivottaa kaikille antoisaa vuotta kunnes taas jälleen tapaamme Tosi-Hisun merkeissä!

Miesten kärkikaksikko maaliintulon jälkeen…

… ja palkintojenjaossa

INOV-8 TAMPERE TRAIL CUP 2015

”Inov-8 Trail Cup on viisiosainen polkujuoksusarja, joka juostaan viitenä peräkkäisenä viikkona toukokuusta kesäkuun alkupuolelle 2015 eri puolilla Tamperetta. Kilpailu juostaan yhteislähdöllä ja pääasiassa poluilla 5-10 km 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.”

Viime keväänä joukkio Pyrinnön edustusryhmäläisistä järjesti polkujuoksusarjan ja koko homma oli kaikkiaan onnistunut. Näinpä Inov-8 Trail Cup saa jatkoa ja se järjestetään tänä keväänä seuraavan aikataulun mukaisesti:

Ti 5.5. klo 18 Kaupin urheilupuisto
Ti 12.5. klo 18 Lamminpään maja
Ti 19.5. klo 18 Suolijärven maja
Ti 26.5. klo 18 Hervannan laskettelukeskus
Ti 2.6. klo 18 Niihaman maja

Kaikki pyrintöläiset ovat tervetulleita kirmaamaan poluille! Pyrinnön jäsenkorttia vilauttamalla osallistumismaksu on alennettu, vain 36 euroa koko 5-osaiseen sarjaan. Katso lisätietoa: trailcup.fi

Ratkaisukeskeinen ajattelu - ja toimintatapa suunnistuksessa

Tuija Laine - Itävuo

Disclaimer 1

Huom! Olen kirjoittanut jutun (paitsi pyynnöstä) myös lähinnä ohjaajien, valmentajien, vanhempien sekä aikuisurheilijoiden ajattelun virikkeeksi. Teksti on minun oma tulkintani siitä, millaisia mahdollisuuksia ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ajattelu ja toiminta voi tarjota suunnistuksessa.

Aloitin viime vuoden lopulla Helsingin yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskuksessa ratkaisukeskeisen valmentajan opinnot. Teen opintoja pääasiassa oman ammatillisen osaamisen kasvattamiseksi nykyisessä työssäni henkilöstön kehittämistehtävissä. Opinnot ovat kuitenkin myös luonnollinen jatkumo sille, että olen aina ollut kiinnostunut ihmisten ajattelu- ja toimintamalleista ja siitä miten niitä voidaan muuttaa. Rehellisesti sanottuna olen kuitenkin vasta viime vuosina oikeasti vähitellen oppinut itse, kuinka ajattelua ja toimintaa käytännössä ohjataan ja miten valtavasti meissä kaikissa on potentiaalia enempään nimenomaan henkisellä puolella.

Osana opintoja minun pitää antaa tietty määrä ratkaisukeskeistä valmennusta ja toki myös olla itse valmennettavana. Teen suurimman osan omista yksilövalmennuksista yritysmaailmassa, mutta myös kaksi rohkeaa punahilkkaa uskaltautui toimimaan koekaniineja. Tässä jutussa ei käsitellä heidän kokemuksiaan valmennuksesta, vaan kerron lyhyesti ratkaisu- ja voimavarakeskeisen ajattelun perusperiaatteista. Kerron myös hieman omia ajatuksiani siitä, miksi näen tällaisessa valmennustavassa paljon potentiaalia myös urheilumaailmassa ja rakkaassa lajissamme suunnistuksessa.

Esimerkki ratkaisukeskeisestä tilanteen käsittelystä ja kysymyksistä

Kuvitellaan tilanne, jossa urheilija kertoo kisan jälkeen valmentajalleen tai jollekin muulle luottohenkilölle olevansa täysin turhautunut siihen, että jokaisessa tärkeässä kisassa hän tekee heti ensimmäiselle rastille ison virheen. Mitä eroa on seuraavilla asian käsittely- ja kysymystavoilla?

Valmentaja: Olit siis taas liian hermostunut. Miksi?

Urheilija: No, en tiedä. Pelotti jo etukäteen se ykkösväli, kun se menee aina surkeasti tärkeässä kisassa.

Valmentaja: Ensimmäinen rasti pitää ottaa korostetun varmasti, jotta kisa lähtee hyvin käyntiin.

Urheilija: Tiedetään (mitäköhän se korostetun varmastikin tarkoittaa…)

Valmentaja: Ensi kerralla sitten paremmin.

Kokeillaanpas tilannetta uudestaan.

Valmentaja: Mitkä asiat menivät tänään hyvin ykkösvälillä?

Urheilija: En tiedä. Hermostutti niin kovasti. No, tein kyllä itse asiassa ihan hyvän suunnitelman.

Valmentaja: Hienoa. Miten onnistuit tekemään hyvän suunnitelman hermostuneisuudesta huolimatta?

Urheilija: No, toimin aina samalla lailla jokaisen rastivälin ja kisan alussa. Olen harjoitellut sitä niin paljon. Se on jo rutiini, joka tulee automaattisesti. Ei se kuitenkaan mitään auta. Ykkösväli menee kuitenkin aina huonosti.

Valmentaja: Menee aina huonosti? Viime sunnuntaina olit kisassa ykkösvälin nopein. Miten silloin toimit? jne.

Tilanne ja sen kaksi erilaista käsittelytapaa ovat luonnollisesti hyvin yksinkertaistettuja kuvauksia siitä, millaisia keskusteluja urheilijan ja valmentajan tai nuoren suunnistajan ja vanhemman välillä voidaan käydä. Ehkä kuitenkin havaitsit jo käsittelytapojen välillä muutamia eroja.

Jos tuo esimerkki tuntui hieman kaukaa haetulta, voit kokeilla miettiä tilannetta, jossa tulet kotiin raskaan työpäivän jälkeen ja kerrot rakkaalle puolisollesi epäonnistuneesi tänään pahasti tärkeässä neuvottelutilanteessa. Kun (jos) puolisosi tämän jälkeen sanoo ”miksi et tehnyt niin ja näin ja noin”, voit seuraavaksi kuvitella sitä tunnetta mikä sinulle tästä tulee ja kuinka valmis olet tämän jälkeen tarkastelemaan omaa toimintaasi rakentavasti ja muuttamaan sitä mahdollisesti tarvittaessa parempaan suuntaan.

Ajattelu- ja toimintamalli toimivien ratkaisujen löytämiseen

Ratkaisukeskeisessä valmentamisessa on kyse ajattelu- ja toimintamallista, joka keskittyy ongelmien analysoinnin sijasta toimivien ratkaisujen löytämiseen esimerkiksi kuuntelemalla, kysymällä ja kannustamalla. On toki tärkeää, että ongelmat ja haasteet kuunnellaan ja kuullaan, mutta niihin ei jäädä vellomaan. Ratkaisukeskeisyydessä lähdetään siitä, että jokainen tilanne on erilainen ja ihmisellä itsellään on voimavarat (esimerkiksi tiedot, taidot, kyvyt) ratkaista tilanne itselleen parhaalla mahdollisella tavalla. Siten ratkaisukeskeinen valmentaja ei neuvo ja kerro miten erilaiset asiat ratkaistaan, vaan hänen tehtävänsä on laajentaa valmentamansa henkilön ajattelua ja mahdollistaa ratkaisujen oivaltaminen henkilön itsensä toimesta. Ratkaisukeskeisen valmentamisen tausta on ratkaisukeskeisessä lyhytterapiassa, mutta tässä ajattelumallissa asioita ei selitetä erilaisista teorioista käsin, vaan tehdään sitä mikä toimii käytännössä teorialähtöisen selittämisen sijaan.

Ratkaisukeskeinen valmentamiskeskustelu etenee yksinkertaistettuna seuraavasti. Ensin kuunnellaan valmennettavan henkilön esille tuoma tilanne, sen jälkeen selvitetään mitä henkilö haluaa ongelman tilalle ja mitä olemassa olevia voimavaroja henkilöllä on, jotka auttavat tilanteen ratkaisussa. Tämän jälkeen huomio suunnataan toimintaan ja pieniin edistysaskeliin matkalla kohti tavoitetta. Onko se todella näin yksinkertaista? Se voi olla. Ratkaisukeskeisyys lähtee siitä, että asioiden ja ratkaisujen ei tarvitse olla monimutkaisia.

Ratkaisukeskeinen valmentaminen voi toteutua sekä yksittäisissä arjen nopeissa keskusteluissa, että erikseen sovituissa valmennuskeskusteluissa. Yritysmaailmassa valmennetaan myös paljon erilaisia ryhmiä sekä ratkaistaan työyhteisön konfliktitilanteita (suomeksi: riitoja) ratkaisukeskeisesti.

Mitä iloa tästä voisi olla suunnistuksessa?

Ratkaisukeskeinen ajattelu- ja toimintatapa sopii minusta monessakin mielessä osaksi suunnistusvalmentamista tai urheilijan omaa ajattelufilosofiaa. Suunnistuksessa, kuten monessa muussakin lajissa, korostetaan välillä tietynlaista ”ainoaa oikeaa” tapaa suunnistaa tai lauotaan muita ”totuuksia” esimerkiksi siitä, kuinka nuorten kisoissa pitäisi pärjätä, jotta voisi pärjätä aikuisissa tai millainen sen juoksuvauhdin nyt tiellä sitten pitäisi olla, jotta pystyy pärjäämään suunnistuksessa. Ratkaisukeskeinen ajattelutapa auttaa ymmärtämään, että ei ole yhtä oikeaa tapaa suunnistaa, eivätkä menneisyyden kilpailutulokset määritä tulevaisuuden kilpailuja. Jokainen tilanne on erilainen – vähän niin kuin suunnistuksessa jokainen kisamaasto ja rastiväli. Meillä kaikilla on myös omat vahvuutemme ja olennaisinta onkin löytää itselle paras toimintamalli kuhunkin tilanteeseen.

Positiivisella psykologialla on iso merkitys ratkaisukeskeisyydessä. Suunnistuksessa tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi juurikin tuota omien vahvuuksien löytämistä, niiden kautta tekemistä sekä ylpeyttä niistä. Se voi myös olla huomion kiinnittämistä omaan sisäiseen puheeseen (esimerkiksi mitä sanon itselleni ennen tärkeitä kisoja, haastavissa tilanteissa urheilu-uran varrella jne.) ja sen muokkaamista tarvittaessa positiivisempaan ja kehittävämpään suuntaan. Valmentajan roolissa se on esimerkiksi onnistumisten näkyväksi tekemistä, kannustamista ja yksilön arvostamista. Suunnistuksen kaltaisessa taidollisesti erittäin haastavassa lajissa kannattaa myös miettiä missä määrin ja miten virheitä analysoidaan. Vai tarvitseeko niitä analysoida ollenkaan? Pääsisikö samaan tai parempaan lopputulokseen jollakin toisella tavalla?

Viimeisenä omana oivalluksena nostan esille ratkaisukeskeisyyden vahvan painotuksen toimintaan. Itse yritin aikanaan ohjata omaa suorituksen hallintaa kilpailutilanteessa erilaisilla hokemilla, kuten ”keskity”, ”tarkasti”, ”rauhassa” jne. Niin kauan kun itselleen hokee asioita vailla minkäänlaista ymmärrystä ja suunnitelmaa siitä, miten aikoo oikeasti toimia käytännössä, on haastavaa saada pysyviä tuloksia aikaan.

Kuten huomasitte, tämä ei ole mitään rakettitiedettä. Toisille ratkaisukeskeinen ajattelu ja ylipäänsä oman ajattelun ja suorituksen ohjaaminen on hyvin luontaista ja helppoa. Meidän muiden onneksi ne ovat taitoja, joita voi kehittää ja joissa voi kehittyä. Tarvitaan vain uskoa siihen, että oman ajattelun ja toiminnan muuttaminen on mahdollista.

Disclaimer 2

Yllä oleva oli minun oma näkemykseni asiasta. Asioista voi ja saa olla eri mieltä. Parhaimmillaan teksti on herättänyt lukijassaan ajatuksia. Itse näen, että ratkaisukeskeinen valmentaminen voi tässä yhteydessä toimia hyvinkin monessa tilanteessa. Tekstissä olen lähinnä tarkastellut ratkaisukeskeisen valmentamisen mahdollisuuksia henkisen valmentamisen ja siten suorituksen hallinnan näkökulmasta, kun valmennettavana olevalla urheilijalla on jo lajin perustaidot hallussa.

ULF RICHARD LUDVIG ANDRÉSEN
”UFFE”
12.7.1941 - 24.3.2015

Ystävämme, meidän kaikkien tuntema Uffe on löytänyt viimeisen rastin ja saapunut maaliin.

Olin keskiviikkona 18.3.2015 kaupungilla asioilla, kun puhelimeni soi: ” Terve, Uffe täällä”. Olin hieman yllättynyt, koska Uffe ei useasti soittanut vaan minä soitin hänelle. Hän kertoi olevansa taas sairaalassa tutkimuksissa. Uffelle oli talvella tehty iso leikkaus, mutta tuntui siltä, että se ei auttanut hänen olotilaansa, vaan hän useasti valitteli huonoa oloansa. Koska Uffen puhe tuntui olevan hieman huonoa, sanoin että tulen sairaalaan katsomaan sinua, niin voimme jutella rauhassa. Lähdin sitten ajelemaan keskussairaalalle.

Löysin Uffen huoneen, mutta rehellisesti täytyy myöntää, että sairastelu oli jättänyt häneen omat jälkensä. Vein hänelle yhden kevyesti luettavan kirjan ja juttelimme niitä näitä. Enimmät asiat koskivat Pyrinnön suunnistajia, Tiomilaa, Jukolaa ja hyvää juniorityötä. Nämä olivat yleensäkin kummankin kiinnostuksen kohteita tavatessamme ja puhelinkeskusteluissa. Jonkin ajan kuluttua sairaanhoitaja tuli huoneeseen, ja ilmoitti, että nyt täytyy valmistautua leikkaukseen. Tämä oli Uffelle täysi yllätys, sillä mitään keskusteluja lääkärin kanssa ei ollut käyty tällaisesta toimenpiteestä. En jäänyt häiritsemään sairaalan toimintaa läsnäolollani, vaan toivotin Uffelle pikaista paranemista ja lähdin pois.

Sunnuntai-iltana soitin Uffelle, mutta kukaan ei vastannut. Arvelin, että leikkauksen jälkeen hän ei ollut vielä kykenevä puhelinkeskusteluun ja suljin puhelimen. Seuraavana aamuna lähdin vaimoni kanssa neljän päivän kaupunkilomalle Pariisiin. Tiistaina 24.3. puhelin soi. ”Terve, Ali täällä. Uffe kuoli tänä aamuna”. Ali on siis Aulis Yli-Sirniö, Uffen ehkä läheisin ystävä suunnistajien joukossa. Ali oli käynyt lauantaina sairaalassa ja Uffe pystyi keskustelemaan, vaikka letkuja olikin häiriöksi asti. Vaikka uutinen putosi kuin pommi, olin kuitenkin aavistanut jotain tällaista tapahtuvan.

Ulf Andrésen oli elinikäinen pyrintöläinen. Hänen isänsä edusti Pyrintöä pikamatkoilla, joita Uffekin juoksi nuoruudessaan. Mutta suunnistus oli laji, joka veti hänet pariinsa jo 1950-luvulla. 1955 hänet valittiin vuoden parhaaksi suunnistajaksi omassa ikäluokassaan. 1956 hän oli mukana 20-vuotiaiden kultaa voittaneessa viestijoukkueessa. Ylioppilaaksi Uffe kirjoitti Svenska Samskolanista 1960 ja sen jälkeen opiskelut veivät hänet Hankenille Helsinkiin. Opiskelujen välillä tuleva yliluutnantti kutsuttiin isänmaan tehtäviin ja avioliittoon rakastamansa Sagan kanssa hänet vihittiin 1964. Heille syntyi 2 tytärtä. Siviilikiireiden vuoksi suunnistus jäi pariksikymmeneksi vuodeksi.

Vuodesta 1966 Uffe oli palkattuna ekonomina Takon aaltopahvitehtaalla myyntitehtävissä. Vuonna 1975 hän siirtyi suvun omistaman Galvanoimis Oy:n varatoimitusjohtajaksi ja edelleen toimitusjohtajaksi isänsä jälkeen v.1977.

Suunnistuksen pariin Uffe tuli jälleen 1980-luvun alussa. Houkuttelijana toimi Ali. He ulkoiluttivat koiriaan Aaltosen puistossa Tammelassa ja keskustelu sivusi suunnistusta ja Iltarasteja. Näistä keskusteluista Uffe sai kimmokkeen lähteä Iltarasteille kokeilemaan vanhoja taitoja. Suunnistusjaoston johtokuntaan hänet valittiin vuoden 1982 alusta ja edelleen jaoston puheenjohtajaksi vuoden 1983 alusta pitkään puheenjohtajana (17v.) toimineen Seppo Rajasen jälkeen. Puheenjohtajuus kesti vuoden 1990 alkuun asti, jolloin tehtävä siirtyi Pekka Kerkolalle. Kautensa jälkeen Uffe toimi johtokunnan jäsenenä vielä vuodet 1990 – 1992.

Uffe oli talousmies ja hänen suuri haaveensa oli kasvattaa jaoston taloutta niin, että olisi ollut mahdollista sijoittaa johonkin kiinteään, jatkuvaa tuloa kerryttävään kohteeseen. Hyvä tavoite jäi kuitenkin toteutumatta, mutta jaoston talous saatiin kuitenkin kuntoon, josta seuraavien johtokuntien oli helppo jatkaa. Uffen puheenjohtajakaudella nuorisokasvatus oli vireää ja naisten ja miesten edustusjoukkueet alkoivat kilpailla menetyksellisesti Jukola- ja Tiomilaviesteissä. Voittoa näissä viesteissä ei vielä saavutettu, mutta satoa Uffen toiminta alkoi tuottaa seuraavina vuosina mm. naisten Tiomila- ja Venlavoitoilla. Maajoukkueeseen pääsi useampikin suunnistaja, kirkkaimpina tähtinä Annika Viilo ja Pasi Raukko.

Paitsi uhrasi aikaansa Uffe tuki jaoston toimintaa monella tavalla. Hän hankki sponsoreita, julisti suunnistuksen PR:ää, osallistui Suunnistusliiton toimintaan, toimi pääseuran johtokunnassa ja edustajistossa, järjesti majoitusta ulkomaisille suunnistajille, tarjosi Galvanoimis Oy:n tilat suunnistajien palavereihin jne. Ansioistaan Ulf Andrésen kutsuttiin Pyrinnön kunniajäseneksi v.1996 yhdessä mm. Hilkka Riihivuoren ja Jaakko Kailajärven kanssa. Suunnistusliiton kultainen ansiomerkki hänelle myönnettiin 2002.

Jukolan viestin järjestelytehtävissä Uffe oli kolme kertaa vuosina 1955, 1986 ja 2008. MM-kilpailujen tehtävissä hän oli Tampereella 1979 Norjan joukkueen isäntänä ja 2001 VIP-isäntänä.

Vastuunkannon vuosien jälkeen Uffe siirtyi aktiiviseksi suunnistuksen seuraajaksi ja kannustajaksi sekä golfin pelaajaksi. Iltarasteilla hän kävi niin pitkään kuin terveys sen salli. Allekirjoittaneesta hän sai aktiivisen seuramie-

hen Tiomila- ja Jukolan viestin seurantaan. Sen jälkeen, kun ikää tuli sen verran, että palelu pimeillä pelloilla ei enää houkutellut, lukemattomat olivat ne kerrat, kun rakensin olohuoneeseemme parilla tietokoneella ja televisiolla oivat olosuhteet Tiomilan seuraamiseksi suorana lähetyksenä lauantaista puolilta päiviltä aina sunnuntaiaamun tunneille asti. Välillä haukattiin purtavaa. Uffe otti pienet torkut, jos Pyrintö kulki hieman perävaunussa, mutta silmät pysyivät kirkkaina, kun Pyrinnön miehet näyttivät parastaan. Uffen suosikki oli tietenkin naisten viesti, joka katsottiin alusta loppuun yhdellä istumalla.

Ulf Andrésen oli arvostettu henkilö myös teollisuuden ja liike-elämän piirissä lukuisin luottamustoimin. Niistä kertonevat muut tahot tarkemmin. Me Pyrinnön suunnistajat tiedämme Uffen saavutukset suunnistuksen saralla ja olemme siitä ikuisesti kiitollisia.

Lepää rauhassa Uffe.

Kaikkien Pyrintöläisten puolesta
Esa Martti

UHVE-peikko.

PIA SAKSASSA

Suunnistus eli Orienteeringslauf on kummajainen monelle saksalaiselle. Etenkin täällä Farnkfurtin seudulla suunnistaja on harvinainen ihmislaji. En silti ole ensimmäinen tämän lajin edustaja joka Tampereen suunnalta tänne on eksynyt. Viime vuonna heimoveli Tero Taulavuori asusteli samoiss ympyröissä.

ERASMUS

Kumpikaan meistä ei varsinaisesti suunnistamaan tänne tullut. Oma päätavoitteeni on kasvattava ulkomaanopiskeluvuosi ja sen tuomat kokemukset sekä kielitaidon kohennus. Se onkin noussut huimasti, kun lähtötaso oli lähes nolla. Kielitaidon parantumisen suurin ongelma on suomalaisten opiskelijoiden liian hyvä yhteishenki. Nykyään kaveripiiriin kuuluu onneksi myös saksalaisia. Asuminen tapahtuu kolmen saksalaispojan kanssa solussa opiskelijatalossa aivan Darmstatin keskustan lähellä. Erasmus-vihto-ohjelman avulla opiskelen paikallisen teknillisen korkeakoulun materiaalitekniikan laitoksella vastaavia kursseja kuin Suomen tutkintooni kuuluu. Korkeakoulussa on 18600 opiskelijaa, joten jokainen kaupungilla vastaan askeltava nuori mies on opiskelija. Naispuolista tekniikan opiskelijaa onkin jo vaikeampi bongata katukuvasta, kun se toisinaan tuottaa vaikeuksia myös koulumme ruokalassa ja luentosalissa. Opiskelutahti täällä on erilaine kesä ja talvikausineen. Välissä on parin kuukauden mittainen loma = tenttiaika ja harjoitustöidentekoaika. Opiskelun saksalaiset joutuvat maksamaan omasta tai vanhempien pussista.

SUUNNISTAJA HARVINAINEN

Olen tavannut muutaman mukavan kaverin , jotka ovat perehdyttäneet tapoihin. Syksyllä sadonkorjuun jälkeen juostiin yksi kisa viinipelloilla. Joulun jälkeen olen harjoitellut ihan metsässäkin. Täällä maato on polkurikasta ja tasaista. Maaston takia myös suunnistuspähkinä on usein helppo rikkoa eli juoksukunto tulee rajoittavaksi tekijäksi.

LAUF TREFF KOKEMUS

Todelliseen kaupunkikulttuuriin palaamme ehkä ensi numerossa. Minulle mieluisin kulttuurikokemus on täällä kuitenkin LAUF TREF eli kaikille avoin yhteislenkki kolmesti viikossa. Vaikka suunnistus kulkee täällä lapsenkengissä, niin juoksupuolelta löytyy jotakin mitä jään kaipaamaan Suomeen palatessani. Kaikkialla Saksassa juostaan yhteislenkkejä mutta tämä koulumme parkkipaikalta lähtevä on se suurin ja kaunein. Epähomogeeninen joukko, jopa 200 juoksijaa, jakautuu 10-20 juoksijan erivauhtisiin porukoihin. Jokainen porukka juoksee tunnin ja pisin lenkki on 13 km mäkisessä polkurikkaassa maastossa.

ENNAKKOLUULOT KARISSEET

Monta asiaa on puolen vuoden aikana valjennut ja moni ennakkoluulo on osoittautunut epätodeksi. Avoimin mielin kulkiessa uudet asiat on helppo vastaanottaa ja saksalainen elämäntapa on tullut läheisemmäksi. Kuitenkin Suomen lippu on tänä aikana noussut kirkkaampana ja korkeammalle omassa lipputangossa.

Pia

OLETTEKO KUULLEET

Kartan päällä on muovi, kompassi ei ole muovissa.

Suunnistus täyttää tänä vuonna 60 vuotta ja kesän aikana on paljon erikoistapahtumia. Seuraa Suunnistaja-lehteä.

Sulkapallo on saanut kevään aikana kyytiä.

Mikäli joku jaostolaisista on kiinnostunut osallistumaan LIIKKEELLE LUONTOON – kurssille, ota yhteyttä Hannuun.

KUVASSA VAS. STEPHAN, SILJA, ILKKA, BRITA, HECTOR JA MINÄ LASKIAISJUHLISSA MAINZIZZA

Punakone
@TPPunakone

Punakoneen lisäksi myös @RBKfotball & @RikuRiski luottavat Gran Canarian huippuolosuhteisiin! #suunnistus #juoksu

Loppuleiri jatketaan ilman Sevää, tässä @howaldse antaa siunauksensa @AHuostila'lle onnistuneen ratareenin jälkeen.

Erittäin onnistunut kolmiviikkoinen leiri takanapäin! Olosuhteet suosi ja kotiin palaa entistä kovempi Punakone.

Halokeeni Magazine