Orienteering magazine number one

HALOKEENI

LOKAKUU 3/2015 (138)

JWOC SM 25MANNA NICETRAIL

HALOKEENI MAGAZINE

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

Seuraavan lehden materiaalien viimeinen jättöpäivä on 29. marraskuuta 2015. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

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

Etukansi:
Aleksi Niemi, JWOC
Takakansi:
H21 SM-pitkä 2015

Tämän lehden tekoon osallistuivat:
Simona Aebersold, Kaisa Haanpää, Erkki Hautaniemi, Juho Kinni, Saila Kinni, Tytti Kirvesmies, Elias Kuukka, Sanni Kymäläinen, Jukka Kyrölä, Juha Laakkonen, Jenni Laine, Masi Lilja, Aleksi Niemi, Marika Ritala, Satunnainen Suunnistelija, Annika Viilo sekä Yli-Hietasten perhe.

Pääkirjoitus

Syyskuu vaihtui lokakuuksi ja SM-kisat alkaa olla juostu. Pyrintöläiset ovat jälleen niittäneet laajalla rintamalla menestystä läpi kauden, ja siitä voi lukea lisää tämän lehden sivuilta. Kun pitkä ja raskas suunnistuskausi aikanaan loppuu, on hyvä hengähtää ja ajatella jotain aivan muuta kuin suunnistusta. Itselleni loka-marraskuun kisat ovat olleet pelkkää hauskanpitoa ja vaikka syksyn SM-kisojen jälkeen on usein tuntunut siltä että eväät on syöty, olen jaksanut juosta loppusyksyn kisoja ilman tavoitteita. Tänä vuonna SM-erikoispitkä on vasta lokakuun lopulla, mutta koska lumet tuskin tulevat vielä marraskuun alussa, ehtii ylimenokauden varmasti pitää ennen talven peruskestävyyskautta ja hiihtolenkkejä.

Ylimenokaudella voi testailla erilaisia harjoitusmetodeja, joihin saa vinkkejä vaikkapa Pyrintöläisen päiväkirja -jutusta, jossa tällä kertaa äänessä on Annika. Ylimenokaudella voi myös kokeilla uusia lajeja, poimia sieniä tai puolukoita ja lukea Halokeenia. Toivottavasti tästäkin lehdestä löytyy jokaiselle jotakin, ja jos ei löydy, niin korjataan asia joulukuun numerossa.

Nautitaan syksystä,

Suvi

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4	Kolumni
s. 5	Pyrintöläisten arvokisaedustukset pähkinänkuoressa
s. 5	Kuvia SM-viesteistä
s. 6-9	JWOC
s. 9	Puheenjohtajan palsta
s. 10-14	SM-pitkä
s. 14-16	Pyrintöläisen päiväkirja Annika Viilo
s. 17	Oravaleiri
s. 18	Ootteks kuullu
s. 18	Oravanurkkaus
s. 18-19	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 20	Pyrintöläisperhe Yli-Hietaset
s. 21-22	Halokiilassa Lucie ja Simon
s. 23	VOL-leiri
s. 24-25	Päivän pyrintöläiset Saara ja Juha
s. 25	Kuvia SM-viesteistä
s. 26	Mannaennakko
s. 28-29	Kirjoituskilpailun satoa
s. 28	Juoksijan askelkyykky painolla
s. 30	Golf
s. 31	niceTRAIL

Kuva Juho Kinni

XL, tasoitus ja jokeri

Satunnainen suunnistelija

Suunnistuskausi päättyi omalta osaltani Kainuun rastiviikkoon. Kainuu ei pettänyt tälläkään kertaa, sillä tarjolla oli sopivan haastavaa suunnistusta, pitkää kanervikkoa ja soita. Olen osallistunut yhteensä ehkä kymmenkunta kertaa Kainuun rastiviikolle ja nauttinut aina viikon leppoisasta tunnelmasta. Useimmiten olen juossut AL-sarjassa, joskus myös A-sarjassa. B- tai C-sarjaa en ole ainakaan vielä tosissani harkinnut, saatikka kuntosarjaa. Mikäli ensi vuonna suuntaan taas Kainuuseen, täytyy vielä tarkemmin pohtia, mikä on minulle sopivin sarja.

Tärkein kriteerini sarjaa valitessa on ehdottomasti matkan pituus. Toisaalta tulee hieman arvioitua, minkälaiset mahdollisuudet on pärjätä omassa sarjassaan. Usein kuulee suunnistajien kliseenomaisesti sanovan, että tärkeintä on oma puhdas suoritus ja sijoitus on sivuseikka. Toki sujuvan suunnistuksen jälkeen voi olla melko tyytyväinen, mutta kyllä sitä kilpaurheiluun kasvaneena kuitenkin haluaisi olla tulosluettelossa kärkipäässä. Ongelmana on vain se, että nykykunnolla ei puhdaskaan suoritus riitä kamppailuun kärkisijoista. Suositeltavin ratkaisu ongelmaan olisi tietysti se, että kävisi enemmän lenkillä. Mukavuudenhaluisena ihmisenä ehdotan kuitenkin, että pistetään koko sarjajako uusiksi.

Omia osakkeitani parantaisi kovasti, jos saisi kilvoitella fyysiseltä kunnoltaan suurin piirtein samantasoisten kanssa. On kuitenkin vaikea löytää sellaista mittaria, jolla kaikkien fyysistä kuntoa voitaisiin arvioida samalla asteikolla ja jakaa sen perusteella suunnistajat eri sarjoihin. Cooperin testin tulos toimisi kyllä mainiosti tähän tarkoitukseen, mutta monet ovat juosseet sen vain peruskoulussa tai armeijassa. Oman empiirisen tutkimukseni mukaan fyysinen kunto ja paino korreloivat vahvasti keskenään. Niinpä yksi ratkaisu voisikin olla sarjajako painon mukaan. Miehillä sarjajako voisi mennä vaikka näin: alle 70 kg (S), 70-80 kg (M), 80-90 kg (L) ja yli 90 kg (XL). Luonnollisestikin ennen starttia kaikki kilpailijat kävisivät vielä tarkistuspunnituksessa.

Painokiloja oikeudenmukaisempi mittari olisi painoindeksi. Tällöin voitaisiin ottaa käyttöön tasoitus, joka määriteltäisiin painoindeksin mukaan. Isomman painoindeksin omaavat saisivat aikahyvitystä loppuajasta tietyn tasoituskertoimen mukaan. Tasoitustahan käytetään monissa urheilulajeissa, kuten esimerkiksi golfissa, tenniksessä ja keilailussa. Ei tasoitus täysin tuntematonta ole suunnistuksessakaan, sillä onhan Lammikko hyödyntänyt sitä Keski-Tampereen sprinttiviikon kisoissa. Siellä tasoitus on laskettu iän ja sukupuolen perusteella. Tietysti rankipisteistä saisi näppärästi muodostettua tasoitusjärjestelmän, mutta vähemmän suunnistavien kohdalla ja varsinkaan alkukaudesta se ei ehkä niin käyttökelpoinen. Tasoituksen ansioista osanottajamääriltään pienistä sarjoista voitaisiin luopua ja entistä useammille tarjoutuisi mahdollisuus kärkikahinoihin.

Myös yllätyksellisyyttä kaipaaville tai niille, jotka eivät vaan muuten osaa tehdä valintaa eri sarjojen välillä, voitaisiin tehdä oma sarjansa. Sen voisi nimetä vaikkapa jokeri-sarjaksi. Siinä ei ennalta ilmoitettaisi matkan pituutta ja siihen voisi muutenkin lisätä erilaisia haasteita tai teemoja: käyräkartta, pitkät rastivälit, rinnerastit, bingorastit, rasteja vääriin paikkkoihin – vain mielikuvitus on rajana. Tulevat kisajärjestäjät saavat vapaasti hyödyntää näitä ideoita tai olla hyödyntämättä. Toivottavasti Kainuun ensi vuoden sarjajako ei ole vielä lukkooon lyöty.

Kirjoittajan mielestä rastiviikolla parasta on välipäivät

Pyrintöläisten arvokisaedustukset pähkinänkuoressa

Anton Kuukka

JWOC 4.-10.7. Norja

Nuorten MM-sprintti oli pyrintöläisten juhlaa, sillä Simona Aebersold voitti naisten sarjan ja Aleksi Niemi nappasi hopeaa miehissä. Keskimatkalla paras pyrintöläinen oli Anton Kuukka 10. sijallaan, kun taas pitkällämatkalla parhaan pyrintöläisen tittelin nappasi Simona ollen kuudes.

Viestissä Suomen joukkue voitti poikien sarjan aivan älllistyttävän hienolla ja dominoivalla tavalla; kärjessä paukusta lähtien. Joukkueessa juoksi Topi Raitanen, Aleksi Niemi ja Olli Ojanaho. Simona suunnisti Sveitsin joukkueessa, jonka aloitti Sofie Bachmann kurjasti. Simona juoksi toisen osuuden pohjat ja viestiä jatkoi Sandrine Müller joka ankkuri Sveitsin hienosti toiseksi.

WOC 31.7.-8.8. Skotlanti

MM-sprinttiviestissä Punakoneen kapteeni Severi Kymäläinen saavutti sujuvalla suorituksellaan 6. sijan yhdessä Jenny Patanan, Merja Rantasen ja Mårten Boströmin kanssa. Seuraavana päivänä sprintissä Severi unohti leimata varvauksen jälkeen joten tulokseksi jäi hylkäys.

Keskimatkatkalla Punahilkkojen kapteeni Saila Kinni oli takkuilevalla suorituksella 20. Viestissä Saikku aloitti Suomen joukkueen taitavasti tullen vaihtoon kärkiletkassa. Joukkuekaverit Merja Rantanen ja Minna Kauppi jatkoivat hyvää työtä ja tulokseksi jäi hieno neljäs sija, vaikkakin pronssi oli todella lähellä.

EYOC 25.-28.6. Bulgaria

Kisojen ainoa pyrintöläinen Mikko Eerola teki kovaa tulosta pitkällämatkalla kunnes hukkasi leimauslaitteensa Făgetin mutaisiin mäkiin. Kaikenlaista sitä suunnistuksessa voi sattua.

Pyöräsuunnistusedustuksista kerrotaan seikkaperäisesti Päivän pyrintöläis-jutussa (Saara Yli-Hietanen ja Juha Lilja) sekä Halokiilassa Simon Brändlin edesottamuksista.

Syksyn maajoukkue-edustuksia on mukavan paljon

Euromeeting 25.-27.9. Viro:
Aleksi Niemi, Simon Brändli ja Elias Kuukka
Maailmancupin finaali 2.-4.10. Sveitsi:
Lotta Karhola, Saila Kinni ja Florian Howald
Sotilaiden maailmankisat 2.-11.10. Etelä-Korea:
Elias Kuukka

Kuvia SM-viesteistä

Juho Kinni

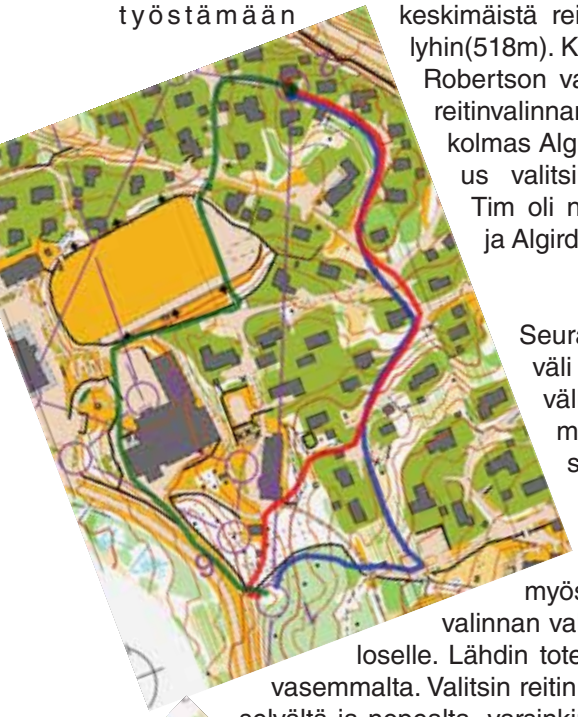
JWOC 2015

Aleksi Niemi

Tänä vuonna nuorten MM-kilpailut käytiin Norjassa, pienessä Raulandin kylässä keskellä ei mitään. Olen käynyt läpi yhteensä kolmet nuorten MM-kisat ja Norja sai ainakin minulta ylivoimaisesti parhaat pisteet niin maastojen, maisemien kuin kisajärjestelyiden suhteen.

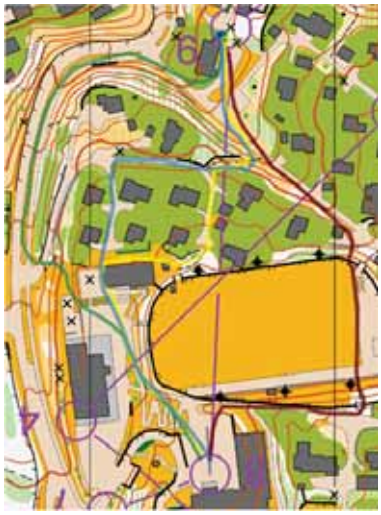
Sprintti

Ensimmäisenä kisana oli sprintti. Tiesin, että hyvällä juoksulla on mahkut päästä mitskuille, mutta en kuitenkaan ottanut siitä ylimääräisiä paineita, vaan pikemminkin se toimi voimavarana. Lähdöstä saakka halusinkin ottaa homman heti haltuun. Kartan saatuani käteen, huomasin 1-2 välin olevan heti paha reitinvalintaväli. Aloin jo suunnittelemaan reittiä kakkoselle heti alussa. Tästä johtui myös se, että otin suurimman tappioni koko kisassa heti ykköselle ja se oli 8 sekuntia. Ykköselle päästyäni reittini oli selvä seuraavalle rastille. Ajatteli, että lyhin reitti on varmasti nopein. Lähdin työstämään keskimäistä reittiä ja se olikin lyhin(518m). Kisan voittaja Tim Robertson valitsi vasemman reitinvalinnan(578m) ja kisan kolmas Algirdas Bartkevicius valitsi oikean(573m). Tim oli nopein, minä +3 ja Algirdas +8 sekuntia.



Seuraava kinkkinen väli olikin heti 3-4 väli. Koska 1-2 oli melkoista juoksua, pystyin lukemaan rataa jo melko pitkälle ja täten olin myös saanut tehtyä valinnan valmiiksi myös neloselle. Lähdin toteuttamaan reittiä vasemmalta. Valitsin reitin, koska se näytti selvältä ja nopealta, varsinkin lopun alamäki suoraan rastille. Se oli kuitenkin +3 sekuntia hitaampi kuin keskimmäinen reitti. Hitain näistä kolmesta variaatiosta oli oikean iso kierto, jolla tuli +6 sekuntia takkiin.

Tämän jälkeen oli neljä mukavaa neppailu väliä, jonka aikana suunnittelin reittiäni seuraavalle pitkälle reitinvalintavälille. Siihen oli tarjolla monta erilaista reittiä. Yritin taas valita niistä vain lyhimmän ja niinpä lähdin suunnittelemaan reittiä keskeltä. Sieltä löytyi hyvä reitti ja päätin toteuttaa sen. Tein kuitenkin siinä virheen, kun käännyin urheilukentän päädyssä olevan talon jälkeen oikealle enkä jatkanut suoraan. Hävisin pelkästään siinä 5 sekuntia. Tähän syynä: yksi ylimääräinen nousu, kaksi ylimääräistä mutkaa ja alusta oli nurmikkoa. Muilla kiertävillä valinnoilla kuitenkin hävisi rutkasti. Oikealla otti takkiin +10 ja vasemmalla +5 sekuntia.



11. rasti olikin jo sitten yleisörasti. Oli aivan uskomaton tunne juosta, kun tuntui kuin olisi kotikisoissa. Suomen JA Pyrinnön liput liehuivat, huutoa kuului suomeksi ja lammikko oli kameran kanssa kuvaamassa. En kuitenkaan saanut mitään tolkkua mitä huudettiin, mutta lisää potkua se toi!! Varvauksen jälkeen kuitenkin alkoi jo askel tummumaan pahasti. Tiesin kuitenkin, että nyt on mennyt hyvin ja nyt vaan pitää puristaa kaikki maaliin saakka! Loppulenkki oli todella rankka fyysisesti. Suunnistuksellisesti ei ollut mitään ihmeellistä enää, vain sujuva toteutus ratkaisi. Rastille 13 juostessani aloin olemaan jo todella nahat. Viimeinen niitti oli 14-15 välillä olevat portaat vasemmalta kierrettäessä. Tämän jälkeen ei ollut enää kuin kaksi väliä. Väsymys painoi todella pahasti, mutta samalla tiesin, että niin se on varmasti painanut muillakin. Vikalta rastilta lähtiessäni ainoat sanat joista sain selvää olivat ”käytä käsiä.” Tunne oli aivan uskomaton. Tuntui niin hirvittävän pahalle ja samalla myös niin hienolle yleisön kannustaessa, ettei sitä pysty oikein edes kuvailemaan! Maaliin päästyäni en ole koskaan saanut ikinä missään niin paljoa itsestäni irti, kuin tässä kisassa sain. Olin aivan puhki ja poissa oleva. Fiilis oli upea. Olin tehnyt hyvän suorituksen ja jätin kaikkeni radalle. Maaliin tullessani tein uuden kärkiajan, mutta sen jälkeen tuli vielä Uusi-Seelantilainen Tim Robertson kolme sekuntia kovempaa. Näin saavutin ensimmäisen henkilökohtaisen arvokisamitalin ja ISO KIITOS siitä kuuluu teille jotka olitte kannustamassa! Luulen, etten olisi pystynyt läheskään samaan suoritukseen ilman teitä!

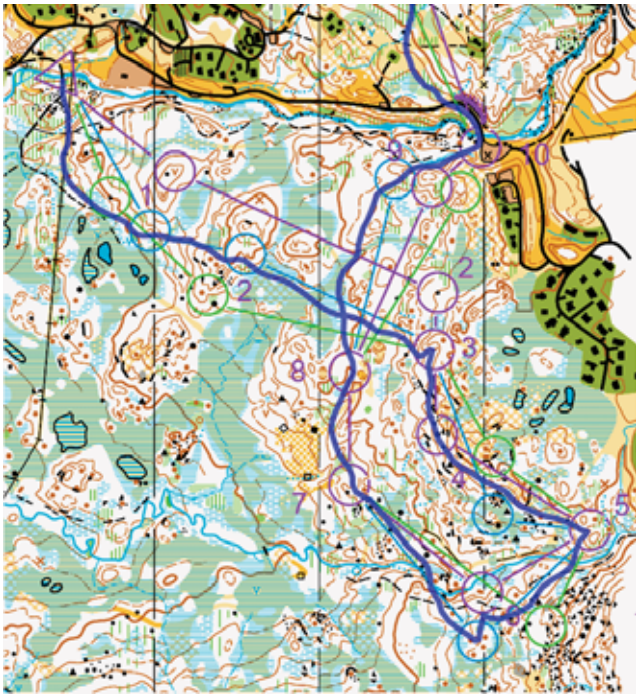
Viesti

Koska nilkkani meni pahasti ympäri keskimatkan finaalissa, oli osallistumiseni epävarmaa viestiin. Lähdin kuitenkin kokeilemaan jalkaa pitkälle matkalle sillä verukkeella, että jos jalka kestäisi sen niin juoksisin myös viestissä. Pitkämatka meni kuitenkin plöriäksi ajatellessani vain jalkaa jo heti alkumatkasta. Loppumatka kuitenkin sujui jo hyvin, kun sain siirrettyä ajatuksen suunnistukseen. Tiesin kisan jälkeen, että voin myös juosta viestissä.

Viesti alkoi meidän joukkueelta todella hienosti kun Topi teki suvereenia työtä aloituksessa ja tuli yli minuutin keulassa vaihtoon! Itseäni jännitti tosi paljon. Jännitys kuitenkin laukesi, kun pääsin maastoon. Alussa nilkassa hieman tuntui kipua, mutta tiesin sen olevan vain kipua ja näin sain sitten siirrettyä ajatukset täysin suunnistukseen. Suunnistus kulki tosi hyvin ilman suurempia virheitä. Tekeminen oli varmaa ja tiesin ettei sieltä takaa kyllä tulla ohi, kun vaan teen oman varman suorituksen ja antaisin Ollille hyvän paikan lähteä ankkuriosuudelle. 6. rastille meinasin tehdä virheen, kun luin suot väärin ja samaistin pistekumpareet. Ajauduin siis liikaa oikealle, mutta tiesin kuitenkin olleeni juuri kartalla ennen soita, kiven vieressä ja näin pystyin minimoimaan virheen nopeasti.

11-12 välillä halusin toteuttaa reitin mahdollisimman varmasti ilman riskiä. Niinpä pudotin rastilta suoraan alas polulle, jonka kautta pystyin myös ottamaan varmasti rastin jatkamalla samaa tasoa pitkin rinteessä oleville mökeille ja siitä rastille. Tämän jälkeen olikin vuorossa varvaus. Tunnelma oli aivan sama kuin sprintissäkin eli aivan uskomaton!! Yritin vain pitää pääni kylmänä ja keskittyä loppulenkin haasteisiin. Taittelin kartan uudestaan ja zoomailin millaisia haasteita on seuraavaksi luvassa.

Lähdin hyökkäämään varmasti kohti seuraavaa rastia hyvällä suunnalla ja suunnitelmalla. Halusin kiertää ennen rastia olevan kivikon, ihan vain varmistaakseni etten vain loukkaisi nilkkaani jälleen. Pystyin kiertämään kivikon hallitusti, vaikka siinä varmasti tulikin ehkä takkiin 5-10 sekuntia. Hyvä olo meinasi jo alkaa hiipimään puseroon ja jouduin pakottamaan itseäni tsemppaamaan ja keskittymään suoritukseen uudelleen. 15 -16 välillä hukkasinkin itseni kartalta hetkeksi, kun maasto olikin siinä kohtaa yllättävän peitteistä. Luotin kuitenkin kompassiin ja puskin menemään suoraan ja tulinkin sitten juuri sinne minne pitikin, eli rastille. Tien ylityksen jälkeen loppu olikin sitten vain nautiskelua tilanteesta. Tiesin, että olen vieläkin kärjessä ja pystyin tekemään juuri sen mikä minulta vaadittiin. Loppusuoralla oli hienoa juosta jälleen, kun Suomen ja Pyrinnön liput liehuivat ja yleisö kannusti. Päästin Ollin matkaan myös yli minuutin keulassa ennen Norjan joukkuetta. Ja tässä lopputulos.



INSTA

Simona in JWOC: An unforgettable week in Norway

Simona Aebersold

I really was looking forward to this year's JWOC in Norway. Because it was my first JWOC I certainly didn't know how it would be. During the JWOC-week we stayed in small cottages near the JWOC-centre in Vierli Tourist Centre. From there we did a few trainings to get the feeling of the terrain, which is different from ours.

The first competition day (JWOC-Sprint) was a pretty special day for me. I was very nervous at the start and could barely concentrate. However, at the moment I've got the map, this nervousness passed away and I was able to concentrate myself on my course.

There were quite difficult route-choices and I really didn't know what to do from the 1st to the 2nd control as well as for the other long routes. So I just made a choice which was, I have learned at the finish, very good. At the end of the course, the course-setter sent us around the buildings in the industry. Once again we needed our technical skills. Many short but difficult routes. There I have lost a lot of time because of several bad choices. However, luckily I have chosen the right route to the last control and could win the race. The long period, until the ranking was definitive, was a long time to wait. Therefore, I was very happy when I received my first gold medal at a world championship. Before I left for Norway, I never have been dreaming about such a result.

Also after such a result, you have to concentrate on the next race, which was the middle distance qualification. My tactic was not to run too fast and to take security route choices. Therefore, I did only two small mistakes and was on third place in my heat qualified for the final.

As my way to do orienteering had worked for the qualification race, I decided only to accelerate the speed a bit so that I could read the map still carefully. At the beginning of the race, means from start to the fourth control, I had high speed and my security route choices were worth it. Then I did one really bad parallel mistake and lost 7 minutes (those actually lacked for the 2nd place). After the mistake I succeeded in concentrating again on my race and did again quite well, except the 10th control, which I shortly didn't recognized in the terrain, because I went too far down. After all, this race showed me, that I could keep up with the best juniors of the world without doing a mistake. Therefore, I was reloaded with self-confidence for the long distance.

In the evening there was the get-together dinner on which I have got to know many athletes from other countries. The following prize giving ceremony was very good too, because many Swiss athletes were on the podium.

On the rest day, we did the model-event for the last two competitions: long and relay. On the map 'Sauraai' we

spent half an hour before we drove to Krossen to buy some things for supper, because we (Swiss athletes) were in charge to cook something for the whole team. Pizza was the decision and so we baked around 7 really big Pizzas with different toppings.

On Thursday, we had to get up earlier than on the other days. The quarantine was located in the basement of Raulands Høgfjells Hotel. There was a lot of time until our start, because we were not allowed to leave the quarantine earlier than 45 minutes to our starting time. After I had warmed up on the little warm-up map, I was ready to take the challenge and to enjoy the race. There were many open marshes and it was always good to take the straightest route. In the areas with more detailed terrain, you had to be careful that you saw the control. Nevertheless I did some mistakes, it was good enough for a diploma what made me very happy! In addition, Sandrine won her second bronze medal after middle distance!

Friday was the last competition-day. Everyone was exited and ready to do the best race. When the athletes on the mass start had gone into the forest, we started listening to the speaker. After about half an hour the first ones punched the spectator control. When our team changed over, I went out six minutes behind the first ones. I was really looking forward to my leg and to do my best.. During the arena passage, I heard that I was just about two and a half minutes behind leading Nor-

way. My tactic was to slow down in the more detailed area and so I managed to catch up the Swedish girl. I had a really good race and was very happy in the finish. Sandrine went out to complete the relay with the last leg. After many mistakes of the other women, Sandrine punched the spectator control in first position. However, we knew that the race was not yet over, because there was still the most difficult part of the race, where most of the athletes did mistakes. Unfortunately Sandrine went too much to the left and searched the control. But what luck, also the Norwegian did a mistake and Sandrine could again catch up with the second place. In the end, we just finished a few seconds before Norway and won the silver medal.

After a great JWOC-Party the Swiss Team except two others and me left Norway on Saturday. I travelled with my family by car over Norway's fjord land, Sweden and Denmark in several days down to Switzerland – a lot of unforgettable memories in my baggage.

Puheenjohtajan palsta

Juha Laakkonen

Kesän loppuminen voi tuntua monista haikealta mutta kun katson syksyn väriloistoa niin tämmöinen punavihersokeakin löytää paljon ilon aiheita. En yleensä muista näkemiäni värejä, mutta syksy saa kaikki aistini jostain syystä herkistymään ja mielen rauhoittumaan. Pieni murhe syksyssä on kuitenkin inhottavat hirvikärpäset joihin törmäsin ensikerran muutama viikko sitten Raaseporissa SM-pitkillä. Vaikka päälläni oli kirkkaita värejä, ei se heitä haitannut. Onneksi vesisade karkotti ne ja onneksi takissa oleva huppu varmisti, ettei saatu kutsumattomia vieraita hiusten mukana Tampereelle.

Viikko sitten talkoiltiin koko Pyrinnön voimin kun samana päivänä kilpailivat suunnistajat Arboretumin ja Hatanpään kauniissa maisemissa Mikonpäivän kisassa ja puolimaratonin juoksijat risteilivät samalla alueella välittömästi heidän perässään. Huolimaton pukeutuminen sai aikaan kurkunpään tulehduksen, joten edeltävä viikko on mennyt erittäin hiljaisissa merkeissä. En muista koska viimeksi vaimo on ollut noin hyvällä päällä.

Kisakausi on parhaassa vauhdissa monien osalta ja vielä on muutama tärkeä kilpailu jäljellä. Tämä kausi on ollut meille eräänlainen vedenjakaja sillä nuoret ovat lähestyneet ryminällä kansallista ja jopa maailman kärkeä kohden. Aleksi, Anton ja Elias ovat ikäisissään maailman kärkeä sekä Lotta ja Sonja kolkuttelevat naisten maajoukkueen ovia. Mukava on ollut seurata Louna-Jukolasta lähtien kun askel askeleelta vauhti heillä on kasvanut.

Samoin on kiinnittänyt huomiota pyöräsuunnistuksen tulo seuraamme. Yhä useampi nuori on lähtenyt rohkeasti lajiin mukaan ja uskon sen maltilliseen kasvuun tulevaisuudessa. Nopeasti Liljan Juha on saanut jo loistavaa menestystäkin maailmalta ja varmasti saa mukaansa muitakin lajista kiinnostuneita maastosuunnistajia.

Kiitokset kaikille aktiivisille talkoolaisille hienosti järjestetyistä kisoista ja mukava on ollut huomata että olemme saaneet uusia kasvoja mukaan. Tapahtumien järjestäminen on parasta yhteisöllisyyttä ja samalla varmin tapa pitää talous kunnossa.

Muistakaa myös ryhtyä kannustajaksi POK:n sivuilla ja kannustaa Pyrintöä (suunnistusjaosto). Ohjeet löytyvät sivuilta. Jokainen tukieuro on tarpeen.

Nyt olisi paras mahdollinen hetki löytää ensivuodeksi uusia yhteistyökumppaneita ja haastankin teidät kaikki mukaan hankkeeseen. Ottakaa rohkeasti yhteyttä allekirjoittaneeseen ja laitetaan asiat rullaamaan.

Hyvää syksyn jatkoa!

JOHN DEERE

Hopeinen SM-pitkä

Elias Kuukka

Pitkänmatkan Suomenmestaruuskisoissa pyrintöläiset kauhoivat kaikkiaan kuusi mitalia ja 11 plakettisijaa. Ennennäkemättömän huikeaa menestys oli pääsarjoissa, kun Saila Kinni nappasi hopeaa ja Elias Kuukka myös. Lotta Karhola oli äärimmäisen hienosti viides. Loistavaa, sanoisi P. Raukko.

SM-pitkää (ent. normaalia) on juostu vuodesta 1935 lähtien (pl. v. -41), ja vasta tänä vuonna Pyrinnön mies nappaa mitalin pääsarjassa. Annetaan mitalimies Eliaksen itse kertoa 19 km reitistään Raaseporin saloilla. Kartta löytyy takakannesta niin pysyy juonessa mukana. Heti Eliaksen turinoiden jälkeen pääsee lukemalla Saikun matkassa toiseen SM-hopea suoritukseen mukaan.

L-1: En nähnyt polkua kartasta ja päätin lähteä vain suoraan hieman huippua väistäen. Kuitenkin polku tuli jalkojen alle ja luulin sitä joksikin uraksi jota ei ole kartalla. Totesin että ehkä hieman kierrän huippua ja käytän polun hyväksi. Lähdin kuitenkin ehkä liian aikasin rinteeseen ja tuli sellainen fiilis että tämä ei ollut hyvä. Myllytin mäen ylös ja riipasin seuraavaan rintaukseen. Metsä oli mäen päällä jotenkin kummallisen avointa ja juoksinkin ensin ajouran yli, sitten sain sen haltuun ja jatkoin sitä pitkin. Olin tehnyt jo rastinottosuunnitelman mutta varmistin sen nyt ja päätin vetää suon vasemmalta puolelta rinteen reunaa. Ennakoin myös pienen nousun suolta ja muodostin oikeaoppisesti mielikuvan paikasta. Alle tuli polku jota en myöskään nähnyt kartasta. Rasti oli helppo ottaa kun oli selkeä käsitys paikasta. Pistekumpare näytti kovin pieneltä mutta tiesin silti että rasti on sen takana.

1-2: Olin vilaissut väliä jo aiemmin ja tiesin ettei siinä ole sen kummempaa valintaa. Lähdin kiertämään suota vasemmalta ja olin ennakoinut avokalliorinteen sekä avosuon. Siitä nousin viistosti mäkeen ja luin suonotkon vasemmalta. Seuraava olennainen kohde oli laakea apukäyräkumpare ja sen päältä laskettelin seuraavalle apukäyrälle. Muoto tuntui liian laakealta ja tuli pieni epävarmuus siitä osunko lipulle ilman selkeämpää kohdetta. Otin ylimääräisen kartalukukerran ja katsoin kartasta että vasemmalla on korkeampi kohta ja sen lisäksi kivi aivan viivalla just ennen ympyrää. Tunsin mäen vasemmalla ja näin myös pienen kiven kuusen alla, jonka olin aiemmalla kartanlukukerralla ennakoinut kartasta varmuuden vuoksi. Luotin itseeni ja ryntäsin lipulle.

2-3: Olennaiseksi kohteeksi poimin suon ja sen vieressä olevan avokallionenän. Päätin suunnata sinne ihan suoraan mutta metsä näytti sen verran tukkoiselta että kiersin hieman ja luin kumpareet rinteestä ja notkon niiden välissä josta juoksin mäen alas. Näin kaukaa jo nenän ja tarkastin vielä suon vasemmalla. Nousin nenää myöten ylös ja metsän laatu taas tuntui oudolta. Se oli vanhaa aukkoa ja päätin ottaa rastin tosi tarkasti. Nousin tahallani tasolle jossa oli yksi käyräkumpare ja sitten tasoa myöten taistelin rastille.

3-4: Lähdin työstämään viivaa myöten ja olin katsonut että kierrän ekan suon vasemmalta. Kartta oli hieman huonosti taiteltu ja teki mieli hieman lukea pitkää väliä. Maltoin kuitenkin mieleni ja päätin vetää väli kerrallaan. Laskeuduin ekaan notkoon ja luin sen kartalta ja totesin olevani viivalla. Nopeasti alas suolle ja sen toista laitaa jotain uraa myöten. Nousin summassa rinteeseen ja totesin väistäväni tiheikön hyvin. Hieman oli epävarmuutta nuoressa metsässä että missä kohtaa menen muttaa painoin vain kompassilla suota kohti. Tässä kohtaa päätin että kiskasen suon yli. Näin suon ja loikin kuivimpia paikkoja myöten ympyrää kohden. Luin etukäteen kiven vielä ympyrältä ja rinteen, en voinut erehtyä enkä erehtynyt. Erittäin vahva hallinnan tunne valtasi mielen.

4-5: Suon vasemmalta puolelta ja rinteeseen päätin mennä avokalliokumparetta myöten, oli liukasta. Löysin hyvän uran rinteestä ja tuuppasin oikein huolella menemään. Muistan kun jalat tuntuivat aivan timanttisilta. Katsoin hyvän paikan hypätä notkon yli ja tulin avokalliokumpareelle. Varmistin vielä suon oikealla. Nousin mäen ylös, tuntui liian tyhjältä rastin edusta. Katsoin kartasta että mitä voisin vielä lukea ja näin mäen rastin takana. Kurkkasin kuusen latvojen alta ja näin rinteen. Sitten spottasin kumpareen ja rastinkin.

5-6: Olin katsonut väliä hieman etukäteen ja aukko hieman pelotti, ajattelin että se olisi hidas. Päätin kuitenkin lähteä suoraan. Sitten päätinkin että ei sittenkään, kierran vasemmalta mäen päällystää ja väistän ainakin suon. Riipasin notkoon ja luin hieman ojia ja kumpareen. Kiskasin aukkorinteen ylös aika nopeasti ja mäen päällä tuntui liian pahalta. Otin muutaman askeleen kevyemmin mäen päällä ja varmistin rastinoton. Taistelin kohti aukkoa ja sen yli. Huhtinen löntysti aukon takana, näyttipä laiskalta sen meno. Aukon jälkeen tuli fiilis että homma jää hieman jalkoihin ja luin ahkerammin karttaa. Havaitsin kumpareen jolla olin ja paikansin itseni kartalle. Suunnittelin reitin lähelle rastia. Luin kumpareet ja suot ja vielä luin ison kiven sata metriä ennen rastia. Kun tulin ympyrän lähelle niin näkymä ei vastannut mielikuvaa. Tuli epävarmuus otin ylimääräisen kartalukukerran ja luin nenät ja suot vasemmalta. Päättelin että kyllä se rasti on siellä edessä. Laskeuduin sinne ja näin lipun kumpareen takana.

6-7: Lähdin kulkemaan nenää myöten alas. Oli aika peitteinen nenä enkä ollut aivan varma paikasta. Katsoin kuitenkin että rasti on siinä vasemmanpuoleisessa notkossa ja vedin rohkeasti kohti notkoa, havaitsin sen kaukaa ja syöksyin pohjalle, siellä lippu morjesti yksinäistä kulkijaa.

7-8: Kompuroin notkossa kunnes pääsin oikealle uo-

malle. Arvoin vielä reitinvalintaani, meinasin lähteä kiertämään mäen päältä ja kuviorajaa rastille. Se ois ollu nopein. Olin kuitenkin hieman kääntynyt suolla enkä tullutkaan olennaiselle kohteelle eli mäkien välissä olevalle suolle. Tiesin olevani hieman oikealla. Rinne oli hieman outo enkä vieläkään uskaltanut lukea pitkää väliä. Vihdoin tie tuli vastaan ja havainnoin ennakoimani nenän, suon ja nenän. Sitten suolle alas. Olipa peitteinen alue, sen olinkin jo aavistellut kuviorajasta. Katsoin kompassia ja näin kuviorajan vasemmalla ja tarkastin sijaintini mäen päällä suosta ja kumpareista. Rasti oli helppo ottaa kun olin ymmärtänyt ympyrän selvästi.

8-9: Katsoin että parempi kiertää pystyvihreä ja kumpare uraa myöten. Olin kuitenkin liian innokas ja hyppäsin uralta pois liian aikaisin. Törmäsin jykään ja meinasin loikata alas henkeni uhalla mutta kiersin. Tien yli ja kumpareen vierestä notkon yli ja suon reunaa rinteeseen. En nähnyt kartasta kunnolla että missä notkossa rasti on ja tarkastin vielä määritteistä pisteen. Sain lopulta selkoa kartasta ja syöksyin notkoon jossa oli rastilipun seurana oli rastimies vesiensä kanssa. Kieltäydyin kohteliaasti mutta vaitonaisesti.

9-10: Riipasin mäen ylös ja HEI HEI väärä väli! Pieni paniikki ja takaisin alas. Sitten hätäisesti liian nopeasti ylös. Tajusin nopeasti olevani jyrkänteen päällä. Noh, siitä rinteeseen ja mäen reunaa kohti kymppiä. Tuli ihmeellinen tiheikkö vastaan enkä vieläkään uskaltanut lukea pitkää väliä. Lopulta tarkistin vielä kumpareen oikealta ja pääsin rastille.

10-11: En ollut saanut valmiiksi väliä joten lähdin varmuuden vuoksi työstämään väliä suoraan vaikka tiesin että jos kierrän munajärven vasemmalta, niin olisi parempi palata samaa reittiä takaisin. Sain nopeasti valinnan kuitenkin tehtyä ja aloin työstämään kompassin avulla kohti tietä. Annoin kropalle runtua heti tiellä ja taittelin samalla kartan uusiksi ja tsekkasin loppuradan. Ei mitään valintaa, tosi hankalan näköset perhoset. Painelin tietä loppuun ja annoin mieleni levähtää muutamaksi sekunniksi. Joku pappa tiellä taisi kannustaa. Kiskasin jonkun huussin kulmalta tielle polkua myöten kuviorajan reunaan ja nenälle. Kuviorajat tuntuivat hieman oudoilta ja päätin edetä kompassilla kohti uraa. Maasto tuntui tässä kohtaa raskaalta mutta päätin että en väsy tänään. Ajatus harhautui ja suunta kääntyi. Olennaista kohdetta olisi kaivattu tähän väliin. Huomasin kompassin avulla että olin hieman kääntynyt ja käänsin päätäni joten näin aukon. Kiskasin sinne suuntaan ja totesin että tää ei mennyt nyt putkeen. Arvoin että miten vedän nyt tän ja päätin riipasta aukon yli. Totesin että aukko on aika hyvä ja löysin urankin. Kiskasin mäen yli ja otin olennaiseksi kohteeksi kumpareet ja suuntasin kohti ajouraa. Pääsin uralle ja painelin sitä myöten. Jälkeenpäin selvisi että olisi voittanut aika paljon jos olisi mennyt suoraan tässä kohdassa. Tiellä tarkastin rastinoton ja seuraavankin rastinoton. Luulin meneväni enemmän oikeaalla mäen reunaa mutta menenkin toista reunaa. Mäen päällä tuntui oudolta ja pysähdyin. Ajattelin: ”Nyt et pummaa, nyt on mennyt hyvin”. Luin itseni kiinni ajattelemalla taaksepäin ja tunnustelemalla kompassia. Aivan juuri niin kuin olin sopinut itseni kanssa ennen kisaa. Olin kartalla taas hetken ja olin syöksyväni kohti rastin takana olevaa mäkeä. Luin suon mutta ei kuitenkaan tuntunut varmalta: en nähnyt kumparetta missään ja oikealla näkyi jotain aukkoa. Sitä ei ollut kartassa ja päättelin että se on kuitenkin tuota valkoista metsää. Pysähdyin taas ja koitin taas lukea kiinni. En saanut kiinni. Katsoin että oishan siinä nyt hieman kumparetta ja kipusin sen päälle, jospa olenkin tuolla takana, loikkasin toiselle kumpareelle ja näin lipun. Virhe. Ei auta kuin unohtaa.

11-12: Samaa reittiä takaisin ja aiemmin olin jo suunnitellut tämän, suota myöten alas ja tietoisesti vasemmalle ja sitten rasti oikealta. Taas kaverit tarjosivat vettä, kieltäydyin jälleen.

12-13: Olin jo katsonut että vasemmaltakin pääsisi mutta totesin meneväni silti suoraan, sen on pakko olla nopein. Luin aukon ja tein itselleni olennaiset kohteet, suota ja kumpareita. Niitä myöten laskettelin vikalle mäelle ja otin napsun pois vauhdista. Kumpareelta kumpareelle ja jykän vierestä ylös ja pieni jyrkänne alas loikaten. Siitä rasti.

13-14: Katsoin että suonreuna näyttää siltä että se ei ole nopea. Päätin edetä mäen päällystää, olipa huonoa. Tosi muhkuraista. Notkon yli ja ojan toiselle puolelle. Nenää myöten ylös ja löysin uran jota oli hyvä mennä. Tsekkasin suuntaa ja luin kumpareet, notkoa notkoon ja notkoa ylös notkosta. Jyrkänne paistoi kaukaa ja lippu siellä alla.

14-15: Tarkastin vielä uudelleen että vedän perhoset oikeeseen suuntaan. Laskin vauhtia napsun ja päätin vetää nää perhoset rauhassa. Kumpare kumpareelta ja tarkasti jyrkänteen viereltä rastille. Olipa pieni jyrkänne kartalla.

15-16: Notkoa myöten suolle ja notkoa ylös avokallion vierestä, nostin katseen ylös ja näin kummatkin kumpareet.

16-17: Olin suunnitellut reitin notkojen ja nenien välissä. En osunut heti reitilleni ja päätin mennä takaisin reitilleni varmuuden vuoksi. Luin suon rastin lounaispuolelta ja avokkalion yli keskusrastille.

17-18: Samalla taktiikalla kuin 15:sta notkoa rastiympyrään ja luin vielä nenän ympyrästä.

18-19: Tuntui hankalalta kun oli niin tyhjä, kompastuin suohon ja luin sen kartasta ja varmistuin että olin viivalla. Nostin katseen ylös ja ymmärsin notkon ja näin rastin.

19-20: Päätin mennä mäen reunaa ja välttää suota. Ajoin hieman yli ja jouduin takakautta lipulle. Lähdin liikaa kiertämään aukkoa.

20-21: Vielä tämä tarkasti: samaa reittiä kuin 15:sta, sitten tutusta notkosta oikealle ja mäen reunaan, siitä yli ja lippu sen takaa.

21-22: Päätin kiertää notkon mutta kiersinkin hieman liikaa, näkymä ei vastannut mielikuvaa ja otin ylimääräisen kartalukukerran. Näin avosuon ja luin sen kartasta,

otin uuden suunnitelman ja notkon yli kumpareen yli. Suonotko vasemmalla, rasti notkosta.

22-23: Tein reitinvalinnan että mäen reunaa ja tien mutkaan juomapisteen kohdalle. Päätinkin kiskasta suon yli ja tulin toiselle juomapaikalle. Lähdin kuitenkin kiertämään tietä vaikka olisi pitänyt mennä suoraan. Annoin runtua tiellä ja nousin mutkasta ylös. Suunnalla kohti kuviorajaa näin avokallion kaukaa. Ennakoin pistekumpareet ja niiden välistä lipulle. Hyvin vastasi mielikuvaa.

23-24: Lähdin viivaa menemään, olinkin hieman kiertänyt rastin jälkeen. Tulin suolle ja taistelin sen yli. Tuntui aika pahalle siinä suolla. Tulin tielle ja tiesin missä olin. Varmistin sen vielä kääntöpaikasta tiellä. Olennaiset kohteet vielä uusiksi mieleen: suo, mäen reuna ja mäellä nenä. Sen päältä kumpareiden vierestä tielle. Katsoin jo kaukaa hyvän paikan rinteestä mistä nousen ylös. Tarkastin rastinottosuunnitelman: kumpareen yli ja kahen mäen väliin. Muodostin mielikuvan ja se oli niin vahva ja hyvä että en lukenut enää lainkaan karttaa vaan tuntui siltä että olisin jo käynyt rastilla aiemmin.

24-25: Mäen päällystää myöten nenää myöten. Liukasta, pitää jaksaa painaa. Luin mäet ja vikalta kumpareelta puttasin lipulle. Missä se rasti on, ja samaan aikaan Penttinen tuli vastaan. Käännyin ja pysähdyin, kyllä se on oltava tuolla. Tuossa on tuo pistekumpare, käännyin taas ja sit näin sen lipun ja kumpareen.

25-26: Raivoisasti lähdin tuuppaamaan notkon yli aukolle ja sen yli, arvoin myös kiertoa mutta totesin sen olevan nopeampi suoraan. Riipasin tien yli ja nenää myöten ja taas seuraavalle kumpareelle. Jyrkänteen viereen ja raivoisasti jyrkänteen reunaa ja mäen reunaa myöten notkoon ja lippukin näkyi kaukaa.

26-27: Alas suon reunalle, juutuin tiheikköiseen ojaan ja lähdin työstämään mäkeä ylös. Suunnitelman mukaan tielle ja siitä taas suolle. Suo tuntui niin hyvälle että muutinkin suunnitelman siten että kierrän kumpareen. Löysin hyvän uran ja annoin palaa. Päätin vetää rinteeseen jo hyvissä ajoin että en aja ohi rastista. Lähdin hieman huonossa kulmassa ja jouduin lukemaan uudemman kerran karttaa suolla. Pääsin mäen reunaan ja näin kumpareen, nousin sen päälle mutta en nähnyt rastia. Missä se on? Sitten vähän sivuun. Tajusin että tässä on notko, olen varmaan tossa. Sit rastille. Föhri tulee vastaan.

27-28: Föhrin perään. Yritin nähdä tiheikön mutta paikka tuntui aukolta, tajusin että vikan rastin on oltava enemmän vasemalla. Näin rastin suolla ja tiesin missä se on mutta en lukenut karttaa kuitenkaan. Siitä uraa myöten tielle ja rastille.

28-M: Loppusuora, nautin siitä tunteesta kun kuuluttaja sanoi että voi olla että tulee mitali. Tutut kannustivat. Loppusuoran pohjat kuulemma.

Saikun SM - pitkä 2015: Seitsemän Ratkaisun Hetkeä

Saila Kinni

1) Karsinta

Karsinta SM-kisoissa on aina ratkaisun hetki viikonlopun tulosliuskan kannalta, siinähän ratkaistaan, ketkä juoksevat A-finaalissa ja missä järjestyksessä. Loppusyksystä on usein tiedossa heinikkoista maastopohjaa, joten loppupään lähtöpaikka ei ole pahitteeksi. Karsinta on parhaimmillaan suunnistuksesta ja rennosta menosta nauttimista, pahimmillaan se sitten on henkihieverissä juoksua, kun on rysäyttänyt loppumatkasta idioottihelppoa rastia (kun on nukahtanut nautiskelemaan sitä suorituksen helppoutta…) No, tällä erää pystyin juuri mainioon karsintajuoksuun. Keskityin oikein kovasti suunnistukseen ja juoksussa otin kevyemmin aina raskaan maastonkohdan sattuessa eteen. Sain säästettyä voimia, olin eräni toinen ja sain sopivan lähtöpaikan finaaliin.

2) Tunnelma ennen lähtöä

Tunnelma ennen omaa lähtöaikaa on selkeä ratkaisun hetki, suuntaan tai toiseen. Yleensä ennen pitkän matkan suunnistuskisaa vallitsee pieni.. miten sitä nyt kauniisti kuvailisi .. jännityksen ympäröimä ketutus. Ilmiö on pitkän matkan suunnistajien piireissä kohtuullisen yleinen. Se johtuu luultavasti paljolti siitä, että kokemuksen kautta tietää, miltä pitkän matkan juokseminen (pahimmillaan ja samalla myös parhaimmillaan) tuntuu siinä vaiheessa, kun tossu alkaa vähän painaa ja pikaisella vilkaisulla loppurataan näyttää, että rataa on vielä elämän verran jäljellä ennen maaliin pääsyä. No, tällä erää tunnelma ei ollut pahimmasta päästä, sillä tiesin, että kisa ei tule olemaan erityisen pitkä eikä maasto erityisen raskas. Tätä ei pidä käsittää väärin! Siis juuri ne rajuimmat kisat ovat niitä hienoimpia, paitsi etukäteen, eikä aina matkan aikanakaan, tavallaan. Tämä on vaikea asia selittää, se pitää itse kokea ja varmaan siihen tietty kieroutunut mielenlaatu vaaditaan myös. Takaisin tunnelmaan ennen lähtöä. Tunnelma oli hyvä: rento muttei flegmaattinen, ahnas muttei ylimielinen, nöyrä muttei anteeksipyytelevä. Lähtökynnyksellä ei joutunut olemaan niin kauan, että olisi välikuolema iskenyt ja sade alkoi vasta juuri samanaikaisesti kuin verryttelyni. Verrytellessä jalat tuntuivat kevyiltä, joten annoin vain ajatukseni virrata vapaasti ja aina välillä sitten kertasin suunnistustaktiikkaani mielessäni.

3) Ykkösväli

Ykkösväli on ratkaiseva kisassa kuin kisassa. Hetkenä jolloin karttaa ei vielä näe, on suuri jännitys, millainen ykkösväli ämpäristä putkahtaa: pitkä vai lyhyt, vaikea vai helppo. Jos ensimmäiset kohteet, ennakot ja rastilipun saa näköpiiriinsä sujuvasti, niin homma lähtee rullaamaan ja mieli on korkealla. Niinpä lähtö on hirmuisen tärkeä. Nyt kisani lähtee käyntiin sujuvasti, ei täydellisesti, mutta riittävän sujuvasti. Valitsen selkeän reitin ja teen varmistuspysähdyksen ennen rastia. Se, että välin suorittaminen ei saa itseltäni täyttä kymppiä johtuu siitä, että ajatukseni hieman harhailevat siellä täällä mm. juoksuvauhdissa, olisiko sittenkin pitänyt vetää suoraviivaisemmin mäen yli, missä ura menee ja ei kai noista kuivista heinistä taas mene roskia silmiin (kuten karsinnassa meni). No, rasti löytyi suoraan, se on pääasia.

4) Pitkä väli

Pitkän matkan lähes pomminvarma (ratkaisu)väli on pitkä reitinvalintaväli. Usein pitkää väliä ennen tikutetaan tarkkoja rasteja niin ettei poloinen suunnistaja ehdi oikein katsoa reitinvalintaa valmiiksi, vaan viettää (ratkaisevan?) ajan rastilla valintaa arpoen tai tekee hätäisen ja mahdollisesti väärän valinnan. Tällä kertaa en ollut ehtinyt katsoa väliä valmiiksi, mutta nopeasti katsoin oikean ja vasemman valinnan ja samalla katsoin, mistä kannattaa rasti ottaa. Päätin nopeasti, että menen alkuvälin tietä. Tiellä juostessani suunnittelin loppuvälin tarkemmin. Suorempaa olisi pitänyt mennä eikä tiputtaa suotta hitaalle suolle lammen rantaan!

5) Heikompi hetki

Pitkän matkan kisa on usein sen verran pitkä, että suorittamisen taso ei tahdo ihan pysyä 100% :ssa lähdöstä maaliin, vaan matkalle mahtuu hieman heikompia hetkiä. Joskus heikko hetki on vain tunne, joka ei varsinaisesti näy rastiväliajoissa. Joskus taas kyse on fyysisestä hetkellisestä alhosta, joskus heikosta toteutuksesta suunnistuksen puolella, ja usein vieläpä toisen osa-alueen sakkaaminen hetkellisesti voi johtaa psykofyysisistä syistä myös toisen osa-alueen heikompaan hetkeen. No, tässäkin kisassa tuli sitten se heikompi taidollinen hetki. Pitkän välin jälkeen oli pari lyhyttä vaikeahkoa väliä, joissa suunnistukseni kovasti tökki. Piti pysähtyä monta kertaa kummallakin rastivälillä, tihrustaa karttaa ja mennä möykky möykyltä (vaikka tehokkaampia tapoja olisi ollut tarjolla!). Molemmilla väleillä tuli turpaan noin 20 sekuntia. Niinpä näiden kahden tökkivän välin jälkeen valitsin isohkon tiekierron, jotta saisin tökkimisen loppumaan. Jälkikäteen analysoin rastiväliajoista, että kierrolla hävisi noin 40 sekuntia. Niinpä heikomman hetkeni loppupuolella näin vilaukselta, kuinka 3 min myöhemmin lähtenyt Minna Kauppi on nappaamassa minua kiinni ihan pian. Tästä mälsästä käänteestä kimpaantuneena juoksin seuraavan välin aavistuksen liian kovaa ja suunnistin aavistuksen liian huolimattomasti. Rangaistus moisesta oli välitön: 45 sekunnin pummi mulle ja myös Minnalle. Äh.

6) Minnan kanssa suunnistaminen

Pummini jälkeen Minna kaahasi ohitseni. Jatkoin omaa työtäni, sillä halusin ottaa taas oman suunnistuksen hal-

tuun. Ajattelin, että Minnalla on varmaan aika paljon kovempi vauhti kuin mulla, sillä tuntui, että mulla oli mennyt ihan ok alkumatka enkä ainakaan kolmea minuuttia ollut tehnyt virhettä ja silti hän on ajanut mut kiinni! Yllätykseksi omilla suunnistusvalinnoillakin näin Minnaa koko ajan välillä edessä, välillä sivuilla. Hänen selkänsä ei loitonnutkaan tällä kertaa horisonttiin. Niinpä oma suunnistusrytmini ja –ajatteluni joutuivat loppumatkasta toden totta koetukselle. Esimerkiksi tullessamme rastille, Minna saattoi lähteä välittömästi matkaan ja itse haluaisin rastilla ottaa haltuun jotain ennakkoja välistä ennen kuin otan askeleita. Ottaako lähtösuunta Minnasta vai luottaako omaan suunnistusrytmiin ja sen tuloksellisuuteen… Pätkiä menimme sujuvasti, mutta kahta rastia pummasimme: 1min 15s ja 30 s. Tämä oli hyvä oppitunti suorituksenhallinnasta mulle.

7) Viimeiset metrit

Pitkässä kisassa, kuten kaikissa muissakin, viimeisten rastien poimiminen puhtaasti on tosi tärkeää. Mikäänhän ei ärsytä jälkikäteen niin paljoa kuin suunnistaa ensin 75min erinomaisesti ja sitten viimeisen kolmen minuutin aikana koukata ja pörrätä kuulutuksen kuuluessa sen verran, että putoaa hyviltä sijoilta ynnä muut sijoille (no itse asiassa myös juomarastin leimaamatta jättäminen muuten erinomaisen suorituksen lomassa ärsyttää ainakin saman verran!). Eli viimeisille rasteille keskityin kovasti rastinottoon ja ne löytyivät hyvin. Toisaalta joskus on vaarana varmistella LIIKAA vikoja rasteja, jolloin vauhti hidastuu ja suotta mönkii rasteille, ja taas sijat tippuvat silmissä .. On tämä sellaista vauhdin ja maltin tasapainoilua tämä suunnistus! No, tässä kisassa viimeiset metrit sujuivat vesisateen saattelemana hyvin ja hyökkäsimme Minnan kanssa samanaikaisesti kisakeskuspellolle. Lähdin vielä otattamaan loppukiriä, ja lopulta leimasimme maalissa sekunnilleen samaan aikaan. Kuulin kuulutuksesta, että Minna tuli kärkeen ja mä toiseksi! Muillakin oli ollut hankaluuksia rastinotoissa, ja lopulta saan pitää toisen sijani. En olisi metsässä Minnan saadessa kiinni uskonut, että kolme minuuttia voittajaa huonommalla ajalla tulisi toinen sija! Edellisvuonna olin voittanut SM-pitkän, suunnistin silloin täysin yksin ja lähes virheettömästi. Tänä vuonna en silti ollut tippaakaan pettynyt, että kulta oli himmentynyt hopeaan, sillä tämä kisa ja suoritus olivat ihan erilaisia monin tavoin kuin edellisvuoden.

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Annika Viilo

A couple of training weeks during 40 years of orienteering training and competing

Last weekend it was interesting and fun to compete and the preparations for the competitions went nearly perfect. It was the Finnish Championships in Sprint orienteering and I won gold in class D50 and silver in the D50 relay. Self-confidence, skills and physical fitness were the key words to success. Training during this year has been exciting and fun. In this article I*m writing about some thoughts related to training and competitions and there are some examples about my training also during junior classes and D21.

The technical part

I did my first orienteering training when I was 9 years old and continued with training and competing since then. Spending time in nature and running was an excellent combination. I liked it. My parents didn't do orienteering so it was a new thing for me. The first two years it was almost always string orienteering where you follow the marked route in the forest and don't know where the next control is situated. You stich the control location on your map at every control point. It was good training for map-reading and map memory but poor training for taking responsibility for route choices and the different techniques of approaching controls fast and safely. In early years map reading and compass running was my strengths and concentrating the whole route and techniques of taking the controls my weaknesses. Using the strengths and improving the weaknesses has been more or less the goal in my technique training during all years. I used and liked both practical training in forests and mental/ technical/ tactical training with maps done like table-orienteering.

NOC, 1995, normal distance, D21, 1. (Pressens Bild)

The mental part

I've been reading the Swedish magazine Skogssport since the 80'ies and biographies of Liisa Veijalainen, Marita Skogum, Kent Olsson and Jörgen Mårtensson. Also Swedish and Finnish coaching books interested me and one of the best of them is "Bäst när det gäller". I would like to mention some of the

Inofficial Junior EOC, 1984, 1.

Finnish championships, 1985, relay 2., Annika Heino, Hilkka Hanhimäki, Pirita Vaalavirta, Katri Heino

many people who encouraged and helped me during my junior and D21 years: Discussions with my sister Kati (1994), my boyfriend / husband Kepa , my coach Matti Rautiainen (1993-95) , the national head coach Totte Smedslund (1993-) and Pyrintö Punahilkka coach Raija Laukkanen (1989-1994). Raija was always so optimistic but having her "feet on the ground" (jalat maassa :)). Many , many other people and teammates have also helped me and of course the Pyrintö spirit has been the best of all!

The physical part

Ever since I remember I've been enjoying physical activities: running, cycling, playing ball games... Besides orienteering trainings and competitions I had sometimes in the age of 11-12 a training program from Pyrintö Track and field section. It was running and often with intervals. I was proud to run with a stopwatch in my hand and taking times for the intervals. Still it was quite periodical and the amounts of training were not big. In 1979 while watching the WOC in Tampere at the age of 13 I got the feeling wanting to run in the national team myself too. 1980-81 at the age of 15-17 my coach was Sonja Kyrölä's father Jukka. It was an important time to get used with regular training. In 1982-83 at the the age of 17-18 I was selected in the junior national team and started to run longer running trainings together with Pyrintö's men squad. These long trainings were for me on aer-anaer level (VK1). Increase in training amounts gave me quite many small injuries during these years.

1984-85 at the age of 19-20 the training amounts increased still being mostly running, orienteering, skiing and cycling. In the end of 1980's it was very popular among Finnish endurance athletes to train as many hours as possible. I trained a little bit more than 600 hours in 1986 at the age of 21 and the amount of skiing training increased and it helped me to avoid injuries. I learned a lot of basics from my new coach Teuvo Ylikoski.

During the first D21 years I felt like having enough of training hours but the intensive part needed some increase. After a couple of years it was too much of intensity compared to aerobic training. In 1993-1995 (age 27-28) there were times when the balance was ok. It is a puzzle to get all the pieces on right places. All these years were interesting and the simple fact is that the quality that you train is the quality that is improving.

In the age of 35 I stopped with elite training and had a couple of weaker training years partly due to suffering from an achilles tendon problem. After the tendon was operated nearly two years ago I've had the possibility to enjoy running training again without pain. It's been a pleasure and now I feel young again and really enjoy doing different kind of sports and orienteering again.

Example weeks

8.3.-14.3.1981 (15 years). A normal week (not easy, not hard). Result in summer: O-ringen 3.D16, Finnish championships ind. 3., relay 1.

Sun	crosscountry skiing 13,5 km, slow 1h 15 min running 10 km, 50 min
Mon	Rest
Tue	Fartlek 5,7 km, 29 min
Wed	jog 2 km + intervals 6 x 1 min (260m), rest 3 min + run 3,8 km= 8,9 km, 55 min
Thu	run 6,2 km, 29 min
Fri	Workout 1h 30 min (Pyrintö gym): basketball, stretching, muscle training
Sat	Run 8,4 km, 50 min (very slippery weather)

15.4.-21.4.1984 (18 years) Training camp in France, problems with calfmuscles (often cycling instead of running) Result during the season: Inofficial junior European Championships, individual 1.(later JWOC), Finnish championships 3., 3., and 2. Nordic championships D20: 12. relay 3.

Sun	cycling 33 km. 1h 50 min checking of heart rates: 3 km easy running, 3 km moderate running (aer-anaer), 3 km hard running, 10 km, 1h 30 min
Mon	cycling 35 km + 2 km putting out controls line orienteering 6,7 km, 48 min
Tue	jog 1,5 km + 6 x 350m downhill running (pulse 170-180)+ jog 1,5 km: 7,5 km 1h15 min orienteering training 6,5 km, 39.40 (pulse 155- 173) + cycling 7,5 km + 7,5 km (15 km , 40 min)
Wed	cycling 44 km, 1.55 relay orienteering 2,5 km, 24 min(pulse 155- 184) + 3,5 km 23 min (pulse 170-180)

Isotonic-relay, 1990, 1.Outi Borgenström-Anjala, Riitta Karjalainen, Annika Viilo, Hilkka Hakomäki (Aamulehti 13.4.1990)

	+ cycling 14 km
Thu	running 18 km in terrain, 2h 5 min cycling 106 km, 6 hours
Fri	Running 5 km, 35 min Running 5 km, 30 min (+ volleyball 1h45min + windsurfing 1 h)
Sat	contourline orienteering 5,3 km, 48.20 + cycling 11 + 11 km

1.2.-7.2.1993, Tampere, intensive week. This was meant to be a psychological week to train mentally for a competition week during summer (Result: WOC USA: silver medal, normal distance and silver medal, relay). It is an exceptional week that I remember still very well!

Mon	Rest (massage)
Tue	Morning: Stair training Pispala: jog 5 min + 5 x pulse 162, 4 x pulse 167, 3 x max (168), (1 min58s-1min.35s) + jogging 35 min, 1h 30 min, 11 km, good feeling Afternoon: running 1h 46 min, 24 km, pulse 150-155 (total 20 min 155-160), good feeling, hard in the end
Wed	Stair training Pispala: 6 x pulse 160 (1min 48 s-1min 53 s) + jog 10 min + 8 x 10 s stairs max speed + 30 min pulse 160 (4.27/km) + jog 5 min including 10 x 10 s max speed , 9 km, at first tired but better feeling in the end
Thu	Afternoon: Running 20 min pulse 140-145 + 30 min pulse 165 (4.00 min/km) + 30 min pulse 140-145 + 10 x 10 s max, 17 km, Tired in the morning but good feeling in the evening
Fri	Pirkkahalli: jog 20 min + 5 x 1000m (3.39, 3.34, 3.33, 3.31, 3.24), pulse 170 + jog 10 min, 10 km, tired during the whole training skipped the muscle training (UKK) in the evening
Sat	Jog 5 min + test run Pyynikki 31.50 + jog 10 min, 10 km, good feeling ice-hockey (2h), 1.30
Sun	Running 50 min pulse 140, 40 min pulse 155-158 (4.27 min/ km) + 10 min pulse 130, 1h40min, 21 km, good feeling Total 11 h 5 min, 102 km

There have been many kinds of training weeks during all these years. During summertime it is normal to do orienteering camps with many orienteering trainings daily. During winter there could be a week of only skiing training. Sometimes there was total rest weeks due to a flu. During summer 1994 (age 28) I was paddling 500 km while waiting that a stress fracture in my left tigh was healing. As the last example of training is one week from last winter.

9.-15.3.2015 (49 years) one of the many good training weeks last winter (The result later in summer was 2 gold medals in Finnish championships, (D50 middle and sprint), one silver medal (D50 relay), three Finnish championships in track and field! (800m, 1500m and length) and WMOC D50 gold in long distance (and still two Finnish championships competitions remaining later in autumn).

Mon	Cycling 25min + 35 min Mo Farah gym (together with the junior team (NR) 1.15
Tue	Cycling 25 min + 35 min Pirkkahalli: Jog 10 min + 4 x 600 m (4.10-4.00 min/ km) + 6x 50m sprint
Wed	Cycling 30 min + 15 min + 15 min Cross-country skiing 1 h 20 min , 16 km
Thu	Cycling 25min + 35 min Jog 10 min + 7,5 km testrunning route Pyynikki, 41.30 (aer-anaer) vk1
Fri	Cycling 25min + 25 min + 20 min Pirkkahalli coordination training, 4 x 60 m, 2 x 5-jump, work-out, 1.20
Sat	Running-walking in forest 45 min+ cross-country skiing 45 min, 8 km Cross-country skiing 1 h 40 min, 20 km
Sun	Cross-country skiing 1 h, 12 km, Total: 16 hours

I told in the beginning that competing and training is now interesting and fun. Was it the same already at the time of my first trainings and competitions? Yes it was. And I try to continue to make it fun also in the future. I wish good results for Pyrintö members in the oncoming competitions! I'm asking **Tuomo Haanpää** to write about his training in the next number of Halokeeni (Christian's wish :)).

p.s. My last trainings before the sprint competition last weekend was:
Tuesday: night orienteering (easy pace)
Wednesday: sprint orienteering (increasing speed from start to finish)
Thursday: club championships (not full speed)
Friday: rest. Plus cycling every day 25 + 30 min

Suunnistusleirillä 30.8.2015

Marika Ritala ja Masi Lilja

Oriveden Siitaman Jukolassa

”Äiti!, niin mihin me oikein mennään?” kuuluu takapenkiltä 6-vuotiaan pojan mietteitä. Niin Äiti selitäppä nyt pojalle joka on elämänsä ensimmäistä kertaa menossa leirille, mikä oikeastaan leiri on? Edellisenä iltana pakkaillaan varustusta äidille tuttuun tyyliin, kuin kokonainen viikko oltaisiin reissun päällä. Jos sataa tai jos paistaa, on kylmä tai lämmin sää. Kyseessähän oli vain päivän leiri. En tiedä kumpi oli enemmän innoissaan lähdöstä leirille, todennäköisesti Äiti joka muistelee omia kokemuksiaan lapsuudestaan tanhuleireillä. Vaikka laji olikin toinen, voin ilolla todeta, että odotukset täyttyivät ja leirihenki sekä yhdessä tekemisen meininki oli mitä mainioin! Sehän on tärkeintä.

Olimme ensikertalaisina leirillä, melko uusina pihkaniskoina molemmat. Poika aloittanut Oravapolulla viime syksynä ja äiti pysyäkseen perässä kävi Pyrinnön aikuisten suunnistuskoulun keväällä. Oravapolun taipaleellamme olen äitinä ollut kiitollinen ja iloinen isosta joukosta Pyrinnön porukkaa, jotka jaksavat innostaa lapsia suunnistuksen saloihin viikosta toiseen omalla persoonallaan. Tämä oli yksi syy miksi ehdottomasti halusin lähteä pojan kanssa leirille. Tiesin, että meillä olisi kivaa kivassa porukassa!!

Pihaan saapuessamme ihastelimme Oriveden Jukolan pihapiiriä ja kurkittiin sisälle taloon. Metsä- ja karttakoululaiset kokoontuivat yhteiseen piiriin, jossa meidät toivotettiin tervetulleiksi leirille ja kerrottiin päivänkulusta sekä annettiin käytännönohjeita. Edessä oli päivän ensimmäinen suunnistusharjoitus ja sitä ennen lämmiteltiin mukaansatempaavan musiikin tahtiin, rupesi siinä nousemaan jalat ja kädet huoltajillakin.

Metsässä mentiin yhdessä ja erikseen nauttien luonnosta ja sen antimista. Oi niitä sormenpään kokoisia, makoisia mustikoita, joilla palkitsimme itsemme jokaisen rastin löydettyämme. Kiire meinasi tulla lounaalle, kun nautimme alkupaloja suunnistuksen lomassa. Ehdimme kuitenkin takaisin tullessa vaihtaa muutaman sanan menneiden sukupolvien historiasta paikallisen maanomistajan kanssa, jonka hurmaavaan 1800-luvun pihapiirin silmämme takertuivat ihastellen sen kauniita vanhoja rakennuksia ja ympäristöä. Saimmepa maistaa juuri kerättyjä makeita vadelmiakin!

Lounas maistui vaikka olikin pojan mielestä ”tulista”, sekään ei ilmaantunut eteemme itsestään joten kiitos keittiössä hääränneille. Murua rinnan alle riitti koko päiväksi. Pihalla jatkettiin eri pisteillä, joihin sai mennä omaan tahtiin ja myös vanhemmat otettiin mukaan kisailuihin, järjestimme jopa pieniä viestijoukkueita, joissa lapset taisivat viedä lähes aina voiton vanhemmistaan! Ketteryydessä hävisimme, mutta niukasti.

En uskalla edes veikata montako kertaa poika juoksi leimaradan, jonka aikana äidin merkittävin tehtävä oli kannustaa kuuluvasti tai juosta perässä kisaillen kumpi saa paremman ajan. Rastibingorata mentiin moneen kertaan ja kuvat muistettiin jo viidennellä kerralla ulkoa, sekään ei haitannut menoa vaan lisäsi hauskuutta. Ilma suosi meitä ja kun Pispalassa satoi rakeita me nautimme auringosta.

Toinen suunnistusharjoitus tehtiin pihapiirin lähistöllä metsässä ja ukkonen säesti taustalla. Sekään ei pelottanut hyvässä seurassa vaan oli pojan mielestä hauskaa. Päivään kuului myös upeita taideteoksia maalauksen merkeissä, yhteisen kartan piirtämistä, leikkiä ringissä ja legoilla, uusia tuttavuuksia ja yhteinen satuhetki. Oli aivan käsittämätöntä kuinka tarkkaavaisesti lapset jaksoivat kuunnella sadun ja tiesivät oikeat vastukset pienryhmissä tarinaa koskeviin kysymyksiin. Sateeltakaan ei loppuillasta vältytty vaan juokseminen emit kädessä pitkin pihaa rastilta rastille oli entistä hauskempaa! Illan kruunasi pihasauna pienissä porukoissa ja yhteinen loppupiiri herkkuineen.

En edes uskalla kuvitella paljonko talkootunteja kuluu leirin järjestämiseen, mutta niitä tuskin edes lasketaan. Oli mahdollista aistia, että jokainen oli mukana sydämellään, jossa on tilaa lapsillemme ja josta heijastuu rakkaus lajiin. Juuri kun olin miettinyt, minne yhdessä tekeminen ja talkoohenki on ympäriltämme kadonnut voin ilokseni todeta, että ei ainakaan Pyrinnön suunnistusporukassa mihinkään! Onneksi olemme löytäneet tiemme iloiseen joukkoonne. Lämmin kiitos jokaiselle leirin toteutuksesta vastanneelle sekä leirillä mukana olleille mukavasta yhteisestä meiningistä! Pojan sanoin; ” Kaikki oli kivaa, jopa ukkonen!”

PS: korvissani soi edelleen laulu... Viidakossa villit apinat temmeltää ja kaivaa räkää nenästään...kuka saa klimpin, kuka saa klimpin kuka saa klimpin, PLÄTS! ensi kerralla haluan ehdottomasti piirileikkiin mukaan! Olla yksi apinoista viidakossa ;0)

Oletteko kuulleet 1995

TAPAHTUI HALOKEENISSA

20 muotta sitten

Uusimpien tutkimustulosten mukaan menestymisen takana on naimisiinmeno. SM-kisoissa Taivalkoskella asiasta keskustelivat ainakin Riikka ja Henna-Riikka. Halokeeni Magazine toivottaa ”Just Married”-Riikalle onnea SM-pikamatkalle.

Henkan kommentti: ”Jos kolmekymppisenä ei ole tärpännyt (menestys), niin sitten on pakko mennä naimisiin.

Pyrinnön edustussuunnistajat juppiutuvat hyvää vauhtia: keväällä arpaonni suosi Repaa, ja Varsinais-Suomen Rastipäivien jälkeen kännykkäkerhoon liittyivät myös Kymäläisen Jari ja Juntusen, eikun Jussilan, eikun siis Juppilan Tiina.

Ootteks kuullu!?

Laura ja Sanni erosivat ja Laura muutti Eliaksen kanssa Tammelaan. Sanni ja Suvi ovat muuttaneet Hervantaan naapurirappuihin.

Venla ja Pipo menivät naimisiin ja Venlan sukunimi on nykyään Harju. Älkää hämääntykö.

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Veikka Vähänen**
Ikä: 5
Ryhmä: Metsäkoulu
Paras suunnistuskokemus: Fin5-rastiviikko 2014 Rukalla
Unelma-ammatti: Hävittäjälentäjä
Kivointa mitä tein kesälomalla: Mökillä uiminen
Esikuvani: En tiedä
Muut harrastukset: Yleisurheilu, hiihto, legot
Kenet haastan seuraavaksi: Enni Laine

Nimi: **Heikki Takala**
Ikä: 12
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Sarjakisan voitto neljättä kertaa putkeen
Unelma-ammatti: Kahvilan työntekijä
Kivointa mitä tein kesälomalla: Olin vesipuisto Serenassa
Esikuvani: Mårten Boström
Muut harrastukset: Geokätköily
Kenet haastan seuraavaksi: Matias Mäenpää

ORAVAPOLULLA OSATAAN

"NÄIN MINÄ SUUNNISTIN..."

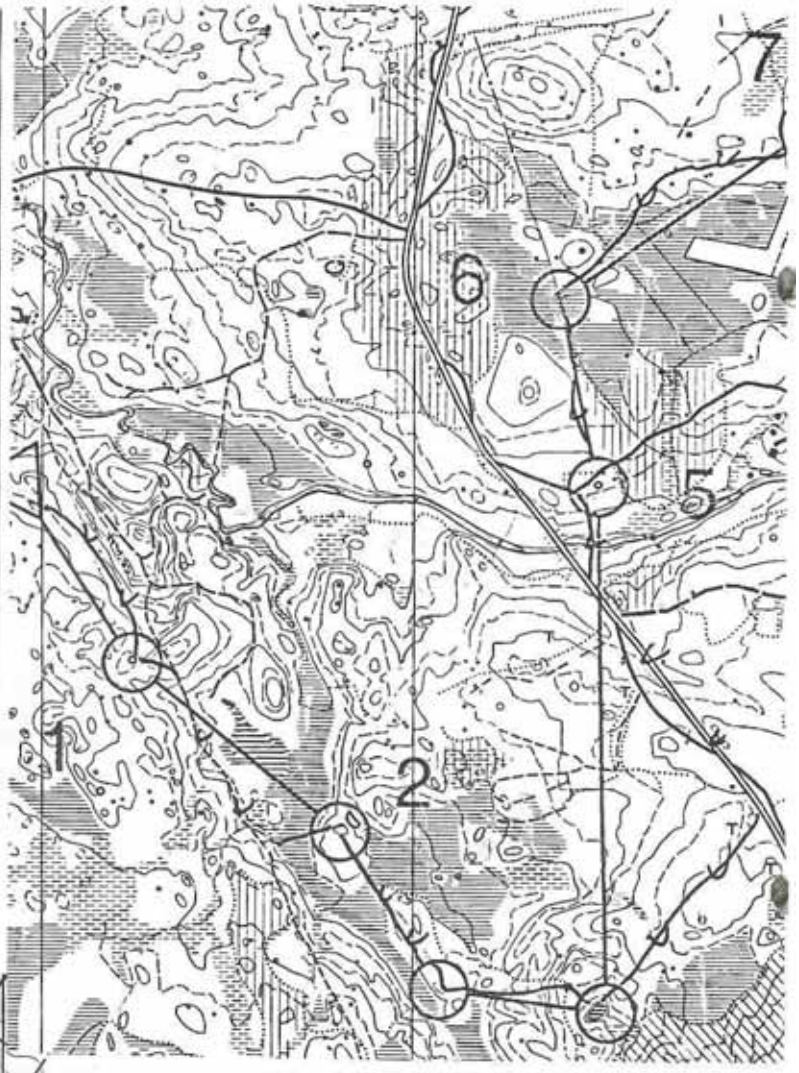
HÄMEEN ORAVAPOLKUKILPAILU

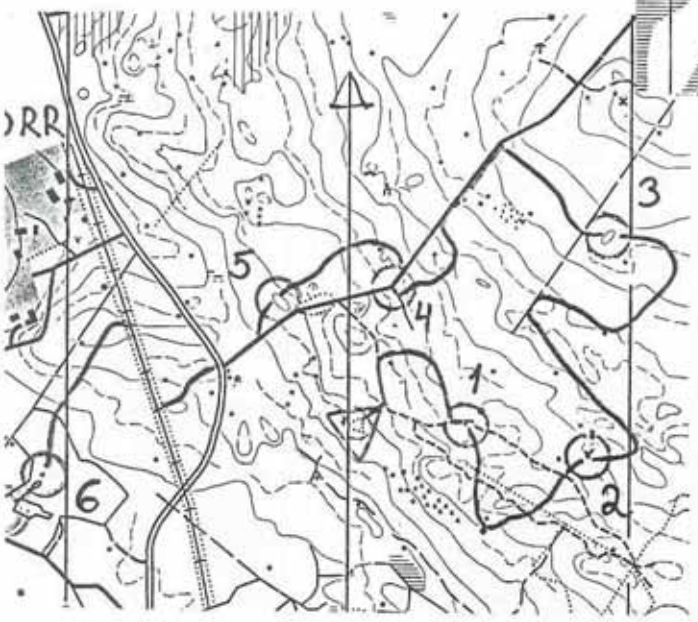
Saila Kinni D8RR

Lähdöstä ykkösrastille juoksin polkua rastille. Leimaus ei sujunut oikein nopeasti, mutta oikeaan ruutuun kuitenkin. Sitten katsoin karttaa ja tein suunnitelman; ykkösrastilta lähti polku ja ajattelin mennä sitä ja niin meninkin. Polkua pitkin oli hyvä juosta siimarille, siitä rastille. Kun siimari teki rastin jälkeen koukkauksen, menin suoraan, vaikka kompassia ei ollutkaan. Sitten tulin siimarille, vaikka en jäänyt siihen vaan jatkoin suoraan niin kauan, että kivi tuli vastaan. Siitä siimarille ja siimaria rastille. Leimaus napsahti aika hyvin kohdalleen.

Kolmosrastilta lähdin siimaria hölkäten tielle asti ja siitä juoksin todella lujaa tietä pitkin rastille. Leimaus oli aika hyvä. Neloselta lähdin taas tosi kovaa aukon kulmalle ja siitä viitoselle. Leimaus sujui sutjakkaasti. Sitten päätin, että viimeinen rastiväli mennään todella kovaa. Lähdin siimaria sähkölinjalle, juoksin sitä pitkin vähän aikaa. Kun siimari teki koukkauksen, juoksin metsän kautta siimarille. Nyt mentiin siimaria ja kovaa pellolle, ja vielä viimeiset voimat ja ... maalissa.

Maalissa sain kompassikotelon. Sitten lähdin isän kansssa uimaan. Kun oltiin tulossa katsomaan tulostauluja, huomattiin, että olin ensimmäisenä. Olin todella iloinen. Vähän ajan päästä oli palkintojen jako. Palkintojen jaon jälkeen minulla oli oikea mitali.





KAINUUN RASTIVIIKKO '95

Mika Rantanen H12

Kisat menivät ihan hyvin lukuun ottamatta pieniä pummeja. Radat olivat hyviä ja maasto myös. Kokonaiskisassa olin 11. Myös välipäivinä oli kivaa, kivointa silti oli "mini" jalkkis ja ÖRKKI!

Tässä kolmannen osakilpailun kartta. Ykköselle meinasin mennä ekaksi polkua pitkin, mutta menin kuitenkin rinnettä. Ykkönen sujui virheettömästi. Rastilta polulle, siitä suoraan avosuolle ja kumpareelle. Myös kakkonen sujui hyvin. Suoraan suon läpi ja kumparetta kolmosrastille. Nelonen näkyi jo mäen päältä. 5 ja 6 rastit olivat helpompia kuin aikaisemmat. Seiskalle johti jo selvä ura. Kainuussa oli hieno suunnistaa, koska kohteet näkyivät hyvin ja muutenkin.

Pyrintöläisperhe
Yli - Hietaset

Halokeenin Pyrintöläisperheen lampun alle pääsivät tällä kertaa Yli-Hietasten perhe. Perhe on monille tuttu Maijan ja Jarin ahkerasta talkootyöpanoksesta ja mainetta niittäneistä tyttäristä Siljasta ja Saarasta. Viime Halokeenin Pyrintöläisperhe Haanpää haastoi Yli-Hietaset ottamaan täydellisen suunnistuskuvan. Tämän haasteen lisäksi Halokeeni haastoi Yli-Hietaset omalla veitsenterävällä tentillään.

HM: Ketä perheeseenne kuuluu?
Silja 12v , Saara 15v, Maija-äiti ja Jari-isä.

HM: Mikä on perheenne yhteinen harrastus?
Suunnistus tai sen seuraaminen.

HM: Kuka jalkapalloilija kukin teistä olisi?
Jalkapalloilija...?

HM: Miten vietätte tavallista viikonloppua?
Vuodenajasta riippuen suunnistusreissuissa tai muuten liikkuen esim. hiihtoladulla.

HM: Kuka perheestänne on:
Terveysintoilija…Saara
Siivoja…Maija
Herkuttelija…Jari
Sarjakuvasankari…Silja
Saunakurko…Maija
Pataässä…Saara
Tintti…Jari
Järjestelmällisin…Maija
Taiteellisin…Silja
Esiintyjä…Maija
Lyriikkanero…Ei kukaan
Musikaalisesti lahjakas…Silja
Vipottaja…Silja
Nipottaja…Jari
Stand up –koomikko…Jari

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa?
Kuka milloinkin.

HM: Mikä kappale kertoo perheestänne?
Haanpäitä peesaten: Aina mun pitää

HM: Mitä kukin teistä harrastaa?
Silja: Suunnistus, pyöräsuunnistus, hiihto
Saara: Suunnistus, pyöräsuunnistus
Maija: Suunnistelu, hiihtely
Jari: Pyöräily, hiihto

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Jonkin verran

HM: Ketkä haastatte seuraavaksi pyrintöläisperheeksi ja minkä haasteen annatte heille?
Pitkäset (Salla, Jonne, Irma ja Juhani) Haasteena on kilometrikisa. Eli mahdollisimman paljon pyöräilykilometrejä seuraavan kuukauden aikana!

Yli-Hietasten täydelliset suunnistusotokset.

HALOKIILASSA

LUCIE ALAFORT
SIMON BRÄNDLI

Lucie Alafort

This fall Halokiila is representing a French exchange student Lucie who chose to represent Pyrintö during her stay in Finland.

HM: Who are you and where do you come from?
Päivää! My name is Lucie Alafort, I am a French orienteer from Reims and I will turn 20 in December. I am an exchange student in TAMK for the fall semester 2015.

HM: What else do you do besides orienteering?
Well, I am a real hyperactive so it's hard to summarise everything! First of all, I study international business in Paris which takes me a lot of time. I'm also a part-time worker in a start-up company in addition to be very involved in my home-orienteering-club. And… being an exchange student also includes few nights out with funny international people!

HM: What is your orienteering background?
I discovered orienteering at school when I was 11 and got selected for my first Academic French Championships the following year: that's how everything started. I got my first licence seven years ago and never stopped running since. My club is called ASO Sillery and is like a family to me as I spend most of my week-ends with the other members. I also started to learn how to trace races as well as using OCAD, Helga, OE or SIconfig this past two years and I really enjoy it!

HM: What are you best achievements in orienteering?
This question is quite difficult to answer, an achievement can be a lot of things. In terms of performance, I think my best achievements mostly happen in relays: the last one was with seven other orienteers of the club, we ended up 12th at the most important French event for clubs, CFC (equivalent to French Clubs Championship). It was the best rank for ASO since it was created and all the emotion we had reaching this common goal together was hugely revealing to me.

As a real achievement I also consider being the head-organizer of an important orienteering trek in 2014 organized annually by the club. I spent a lot of time and energy on it but being surrounded by helping volunteers and friends in addition to see all the participant enjoying their race was endlessly rewarding.

HM: What are your future goals in orienteering? How about in life?
My first goal is to improve my technical skills in orienteering before leaving Finland : I still have way too many difficulties in rocky areas and with precision orienteering I shouldn't have after seven years as an orienteer. My wish is to take part in all the main open international orienteering event such as Jukola, 10Mila, 25-manna, O-Ringen, OOcup, O'Bivwak and so on… Even if it sounds utopian, my goal in life is to be happy whatever I do; and until today it seems to be working well.

HM: How do you usually train?
I train tree to five times a week depending on the amount of free time I have. My favourite training is fartlek, I try to do it at least one time a week: I have the chance to live near Kauppi which numerous paths make the exercise very exciting! When I just go running, I add physical training such as abs exercises, squats, step jumps, etc. I also like to go to the gym in order to do intermittent training with bikes. Unfortunately, my only technical trainings are official orienteering races and it's obviously the reason why I still have difficulties.

HM: Tell our readers something about orienteering in your home country.
On the first hand, the sad truth is that orienteering is not as developed in France as it is in Finland. People don't know about it or don't consider it as a real sport; because of this fact we have fewer members in clubs. On the other hand, fewer orienteers means you can get to know other club members easier which turns the French orienteers into a huge family. Finally… orienteering in France is deeply linked to sharing beers after the race!

HM: We heard you took part in Nice Trail. How did you like it?
It was a fantastic race! I had a lot of fun running in the tricky paths of Kauppi I hadn't tried before. The trails I use to run in France are not that technical, just less flat. I also enjoyed sharing this experience with the women I ran with and all the Tampereen Pyrintö members I met for the first time and who I thank for their kindness and investment!

HM: Thank you Lucie! Halokeeni is wishing you a fantastic stay in Finland and hopes you get to experience all the great terrains around Tampere area. We'll meet in trainings!

Simi oli edustamassa Sveitsiä pyöräsuunnistuksen MM-kisoissa kesällä. Kuva pitkältämatkalta, jossa Simon oli hienosti 11.

Simon Brändli

This time Halokiila introduce our Swiss friend Simon "Simi" Brändli who has represented Pyrintö and Red Machine some years already but this is the first time when he gets the honor to be interviewed by Halokeeni Magazine.

HM: Who are you? (name, age, hometown, etc.)
Moi! My family name is Brändli which means small fire and is literally true. You can call me Simon or "Simi". I was born in December 1990 and grew up in Winterthur, Switzerland.

HM: What else do you do than orienteering? (study, hobbies)
Does live entail something else than orienteering?! I like to hike in Saariselkä with the goal to find the Russian border having a map that ends 15 kilometers before it and ending up in a snow storm in the middle of June. Besides that I love to knit, to crochet, to braid and to weave.

HM: What is your orienteering background?
I started orienteering at the age of 10. In 2002 I had my biggest success. By winning the Swiss overall ranking I garnered 20 grams gold. In 2006 I beat Tampere champion Kymäläinen at the 4th Swiss O Week Stage with the big margin of 3 seconds. I got selected for the Swiss Junior team in fall 2009 and made it to the Junior World Championships in 2010. Three years later, after a great training camp in Gran Canaria, I joined the best Nordic orienteering club for further improvement. Just some weeks ago I got selected for my first international event at elite level, the Euromeeting in Estonia.

HM: How do you train usually?
I usually train with the guys from NLZ Zurich especially with my flatmate Flo Howald. My favorite trainings are long running sessions in the Swiss Alps with tough uphill parts and beautiful scenery.

HM: You were also in World MTBO champs in Czech Republic, how it went? Do you have any future plans for MTB orienteering?
It went really good. After some mistakes in the middle and sprint race I implemented my insights which resulted in a fantastic 11th place in the concluding long competition. This makes me eager for further improvement and I will hopefully start at the world champs 2016 in Portugal with the aim to make the Top 8.

HM: Future plans and goals?
Many changes are about to happen. I currently work as an intern up to middle of January. Afterwards I will write my master thesis and start working as an engineer in fall 2016. I cannot yet say how these changes affect my training opportunities and how I want to set my priorities. I realized tough this year that my passion goes no more for the test races and the Swiss team but a lot more for the 10mila and Jukola relay.

HM: And the traditional last question: Tappara or Ilves? (choose between two ice hockey teams in Tampere)
What is ice hockey? The only sports I know are chess, trapshooting and snooker. But as I have to choose I take Tappara as it sounds almost like Tampere.

VOL - leiri 1.8-5.8 2015

Kaisa Haanpää

Lähdimme kaikki tamperelaiset lauantaiaamuna junalla kohti Vuokattia, lukuun ottamatta Saaraa ja Juhaa jotka tulivat leirille pyöräsuunnistuskisojen jälkeen myöhään illalla.

Leirillä oli aluksi paljon tutustumisleikkejä yms. Aluksi jakauduttiin myös pienempiin ryhmiin, joita johti joku ohjaajista. Ensimmäinen suunnistustreenikin oli erittäin haastava koska puolet rasteista joko puuttui metsästä tai sitten ne olivat väärillä paikoilla.

Majoituimme noin 4 hengen huoneisiin, joita sitten itse muokkailimme mieluisiksi.
Päivään kuului ainakin kaksi treeniä ja ne vedettiin millä muullakaan tavalla kuin täysillä ja kovaa. Leirin kovaan treeniohjelmaan kuului myös tytöillä 1500m ja pojilla 3000m ratatesti. Testi vedettiin totta kai vain itseä varten, mutta oli mielenkiintoista nähdä miten vauhti riittää kilpakumppaneihin nähden.

Leirin keskivaiheilla tehtiin myös kasva urheilijaksi ominaisuustesti. Siitä voin kertoa että venyvyys ja kimmoisuus ei todellakaan ollut se pyrintöläisten ”juttu”. Hallitsimme meinaan vahvasti tuloslistan häntäpäätä.

Tylsäksi leiri ei käynyt missään vaiheessa. Päivällä oltiin joko syömässä, reenaamassa, palaverissa tai ohjaajien järjestämissä tapahtumissa. Yöllä suurin osa nukkui, toisille uni jäi vähän vähemmäksi.

Kun kotimatka Tampereelle koitti, mielessä oli hyvät treenit Vuokatin haastavissa maastoissa ja uudet ihmiset joihin ehdittiin tutustua leirin aika. Kotiin saavuttiin siis positiivisin, mutta väsynein mielin.

Päivän pyrintöläiset

Saara ja Juha

Kuvat Suunnistusliitto

Vaikka pyöräsuunnistus ei ole Pyrinnössä iso laji, se on silti tuonut menestystä. Tai ei itse laji, vaan sen harrastajat Saara Yli-Hietanen ja Juha Lilja. Saara ja Juha ovat vielä nuoria, mutta osallistuivat tänä kesänä alle 20-vuotiaiden MM-kilpailuihin Tsekissä. Tehdään seuramme pyöräsuunnistajia hieman tutummiksi ja annetaan puheenvuoro heille. Saara ja Juha, olkaa hyvät.

HM: Kuka olet?
SY: Olen Saara Yli-Hietanen, 15 vuotta.
JL: Juha Lilja, 16v.

HM: Millainen suunnistustausta sinulla on?
SY: Suunnistuksen aloitin 7-vuotiaana oravapolulla, pyöräsuunnistus tuli mukaan pari vuotta sitten.
JL: Oravapolulla olin 4-vuotiaana, mutta lopetin siellä käymisen ja uudestaan aloin käymään siellä 8-vuotiaana. Pyörällä opin ajamaan 4-vuotiaana ja siitä lähtien olen ajanut paljon kaikkialla. Päiväkotiin ja kouluun olen ajanut lähes joka päivä, mutta pidin kyllä perunapellolla ajamisesta paljon enemmän kuin tiellä ajamisesta. 11-vuotiaana halusin kokeilla pyöräsuunnistusta. Ensimmäisellä kerralla ajoin ulos kartalta, mutta sen jälkeen on sujunut aina paremmin ja paremmin.

HM: Miksi pyöräsuunnistat?
SY: Aina olen tykännyt pyöräillä ja pyöräsuunnistus on tullut tärkeämmäksi jalkavaivojen takia. Pysu on kivaa vaihtelua tavalliseen suunnistukseen ja muutenkin mukavaa!
JL: Pyöräsuunnistan, koska siinä saa ajaa maastossa ja kun siihen vielä lisää suunnistuksen, ajamisesta tulee vieläkin hauskempaa, koska haastetta tulee lisää. Suunnistamisestakin tulee mielenkiintoista, kun pitää tietää minne on menossa niin kovassa vauhdissa. Parasta on siis, kun kisoissa pitää ajaa niin kovaa kun vain pystyy ja suunnistaa siinä vauhdissa.

HM: Mitä eroa pysulla ja tavallisella suunnistuksella on? Eroaako suunnistustekniikka paljon?
SY: Kovemman vauhdin takia pysu on nopeatempoisempaa ja reitinvalinnat on tehtävä nopeasti. Koska peukaloa ei voi pitää kartalla siinä missä menee ja katsetta kartassa ajaessa niin hyvin kuin juostessa, suunnistus perustuu enemmän muistamiseen. Ja koska kartta on pelkistetympi ja yleensä urilta ei saa tai ainakaan ole järkevää poiketa, urien risteyksien tunnistaminen ja laskeminen sekä korkeuserojen huomioiminen korostuu pyöräsuunnistuksessa.
JL: Pyöräsuunnistus on paljon nopeatempoisempi laji kuin suunnistus ja pitää lukea kauemmas eteenpäin. Reitinvalinnat tehdään lähes ainoastaan uraluokituksen ja korkeuskäyrien perusteella ja koska urilta ei yleensä poiketa, suunnistaminenkin tapahtuu näiden avulla.

HM: Kumpaan panostat enemmän? Harrastatko myös hisua?
SY: Suunnistus on päälaji vaikka tänä vuonna panostin enemmän pyöräsuunnistuksen. Lenkeistä kaikki teen pyörällä. Viime talvena kävin parit hisukisat mutta en sitä varsinaisesti harrasta.
JL: Nykyään panostan enemmän pyöräsuunnistukseen, koska pidän siitä enemmän. Viime kaudella kävin muutamissa hisukisoissa, mutta siitä en oikein pidä.

Juha on edustanut Suomea elokuun Tšekin MM-kisojen lisäksi myös alle 17-vuotiaiden EM-kisoissa Portugalissa kesäkuussa. Seuraavaksi Juha kertoo ensimmäisestä maajoukkuekokemuksestaan.

JL: Portugalissa olimme 5.-14.6. Siellä oli siis EM-kisat ja olin alle 17-vuotiaiden sarjassa, jossa oli hieman yli 30 kilpailijaa. Ensimmäinen kisa siellä oli sekaparisprinttiviesti. Se meni ainakin omalta osaltani hyvin pa-

ria virhettä lukuun ottamatta. Kumpikin joukkueen jäsen ajoi kaksi osuutta ja ensimmäisellä osuudellani tein osuuspohjat. Olimme parini Jutta Nurmisen kanssa 4.

Seuraava kisa oli sprintti. Tein tässäkin kisassa muutamia virheitä, mutta pystyin pitämään vauhdin kovana loppuun saakka ja se riitti pronssiin. Myös keskimatkalla tein joitakin virheitä ja korkeuserojen takia jäin myös ajamalla, mutta olin kuitenkin 5. Pitkällä matkalla tein pari vähän isompaakin virhettä enkä saanut itsestäni oikein kaikkea irti. Tällä matkalla olin 12.

Viestissä joukkueemme oli Lauri Ketola, minä ja Eerik Nurminen. Tein osuudellani yhden huonon reitinvalinnan ja Venäjä pääsi sen takia karkuun. Maalissa olimme kolmansia Ranskan ja Venäjän ollessa maalissa ennen, mutta Venäjä hylättiin lähdössä pyöräilemisen takia, kun olisi pitänyt juosta pyörän kanssa tietyn viivan yli. Saimme siis hopeamitalit kaulaamme.

Kokonaisuudessaan reissu oli hyvä ja kokemusta tuli runsaasti. Samaan aikaan Portugalissa oli alle 20-vuotiaiden ja pääsarjojen kisat, joten opin vanhemmilta ja kokeneemmilta mukana olleilta todella paljon.

Sitten elokuun arvokisoihin.

SY: WMTBOC eli nuorten ja aikuisten pyöräsuunnistuksen MM -kilpailut käytiin Liberecissä Tšekin mäkisissä maastoissa elokuun puolivälissä. Sarja oli W20 ja kisoja oli keskimatka, sprintti, pitkämatka ja viesti jossa en ollut joukkueessa yhden tytön jäädessä yli. Menestystä kisoista ei tullut, sijoitukset olivat parhaimmillaan puolen välin paikkeilla ollessani sarjani nuorin osallistuja. Ennen varsinaisia kilpailuja käytiin muutama harjoitus ja välipäivänä kokeiltiin alamäkipyöräilyä kukin omalla tyylillään. Ekoista arvokisoista sai kuitenkin hyvin kokemusta seuraavia vuosia varten. Kisojen lisäksi parhaat muistot kisoista olivat muun muassa uudet kaverit.

JL: Tšekissä olimme 14.–23.8. Siellä oli MM-kisat ja kilpailin alle 20-vuotiaiden sarjassa. Sarjassamme oli yli 60 osanottajaa. Odotukset eivät sijoitusten osalta olleet siis kovinkaan korkealla, koska olin vanhimpia kilpailijoita neljä vuotta nuorempi. Keskimatkalla keli oli märkä, koska lähes koko päivän satoi vettä. Tein aika paljon virheitä ja olin 38. Sprintti meni hyvin ja siinä en jäänyt ajamalla niin paljoa kuin pidemmillä, suurempia korkeuseroja omaavilla matkoilla. Sprintissä olin 15. Pitkällä matkalla suunnistus meni myös hyvin ja ero tuli lähes ainoastaan vauhdista ja joistakin reitinvalinnoista. Olin 31.

Viestissä olin Suomen kakkosjoukkueessa Aleksi Rantalan ja Eerik Nurmisen kanssa. Olin toisella osuudella ja tein aika paljon virheitä. Loppusijoituksemme oli 4., mutta virallisissa lopputuloksissa meidät hylättiin, sillä Suomen ykkösjoukkue oli meitä parempi.

Tämä reissu oli enemmänkin kokemuksen hakemista ja sitä tulikin taas reilusti lisää. On mielestäni erittäin hyvä, että nuorten kisat järjestetään samaan aikaan aikuisten kisojen kanssa, koska silloin voi oppia paljon enemmän reissujen aikana.

HM: Montako pyörää omistat?
SY: Cyclocrossin ja maastopyörän.
JL: Maastopyörän, jolla harjoittelen ja kilpailen, cyclocrossin, joka on ikään kuin maastopyörän ja maantiepyörän välimuoto ja lisäksi käytän vanhaa maastopyörääni lyhyiden siirtymien ajamiseen esim. bussipysäkille.

HM: Kuinka kauan sinulla menee pyörän kumin vaihtamiseen?
SY: Pyörän kumin vaihtamiseen menee liiankin kauan mutta ainakin toivottavasti reilusti alle 10 minuuttia.
JL: 4 min 30 sek.

Kiitos pyöräsuunnistajille haastattelusta ja onnea tuleviin koitoksiin!

Kuvia SM-viesteistä

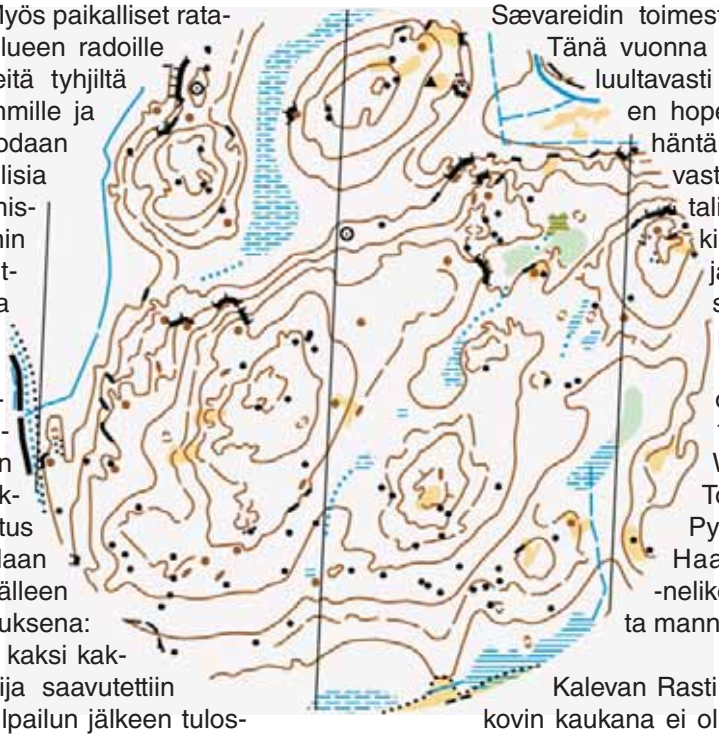
Juho Kinni

Mannaennakko

Elias Kuukka

Vuoden 2015 Mannan keihäskilpailu kilpaillaan tuttuun tapaan viestin jälkeen ja peliväline on vielä arvoitus. Viimevuoden voiton vei jännittävien vaiheiden jälkeen Leo Laakkonen. Kilpailusta odotetaan jälleen erittäin tasaista, mutta koko kesän pyrintöläisten huulilla on pyörinyt kysymys: ”sulaako Aleksi Niemi jälleen siinä tiukimmassa paikassa vai olisiko jo aika Atalan Oman Pojan?!” Viimevuoden kilpailu kaatui liian korkeisiin kaariin ja aikaisempina vuosina olemme nähneet myös erittäin dramaattisen yliastumisen liukkaalla pellolla.

Tämän vuotinen 25Manna-suunnistusviesti kilpaillaan Tukholman pohjoispuolella Täbyn lähettyvillä ja tarkemmin sanottuna Rosenkällan kylän alueella. Järjestävinä seuroina toimivat Järfälla OK, Täby OK, Vallentuna-Österby OL ja Väsby OK. Maasto näyttäisi olevan varsin perinteistä mannamaastoa: paljon polkuja ja paikoin pienipiirteisiä mäkiä. Vanhoja karttoja tutkaillessani huomasin myös muutamat varsin tasaiset alueet joita peitti vaaleanvihreä taustaväri. Myös paikalliset ratamestarit olivat löytäneet alueen radoille varsin haastavia rastipisteitä tyhjiltä alueilta. Voi olla että pisimmille ja haastavimmille radoille suodaan tällaisia suunnistuksellisia haasteita. Kartan on valmistanut mitä todennäköisimmin Norr Kartor -firma, joten tuttua pohjoistukholmalaista kant-karttaa on tiedossa.



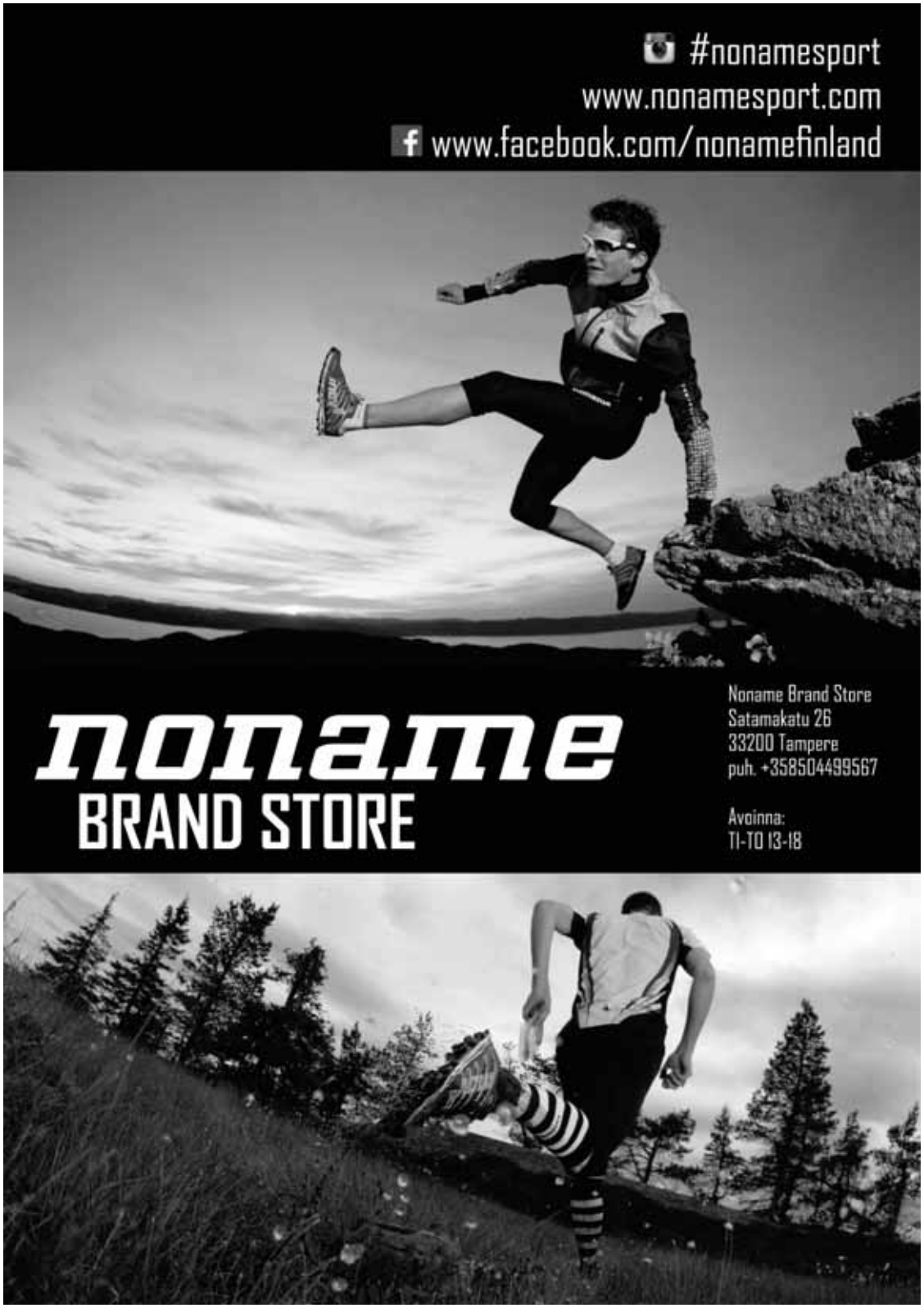
Pyrintö lähtee jälleen matkaan erittäin nälkäisenä yhteensä kolmen joukkueen voimin. Viimevuotinen kaikkien aikojen ”huonoin” sijoitus eli 15. on unohdettu ja ollaan valmiina taistelemaan jälleen jopa voitosta. Muistin kertauksena: Pyrinnöllä on yksi voitto ja kaksi kakkossijaa. Viimeisin mitalisija saavutettiin vuonna 2013 noin viikko kilpailun jälkeen tulospalvelun ongelmien vuoksi. TP:n edestä hylättiin muutama joukkue ja yksi Pyrinnön ehdottomista vahvuuksista onkin hylsyiltä välttyminen: 25 vuoden aikana ykkösjoukkueelle ei ole tullut ainuttakaan hylkäystä!
Tämän vuotisen viestin aloittavat miehet, joten on naisten vuoro päättää viesti. Viimevuosien tulosten perusteella Pyrintö on pärjännyt juuri tällä asetelmalla. Tämänhetkisten tietojen mukaan pystymme marssittamaan Täbyn pelloille varsin kilpailukykyisen joukkueen. Ainoastaan Florian ja allekirjoittanut joutuvat jättämään viestin väliin edustaessamme maitamme Koreassa käytävissä sotilaiden maailmankisoissa. Halokeenin haastattelema Lammikko toteaakin viestin olevan monesta seikasta kiinni: virheettömällä suorituksella on mahdollisuudet top3:een ja jopa voittoon. Toisaalta taas isojakin virheitä voi tehdä ja silti voimme olla top10:ssä. Mannassa on monta muuttujaa ja loppujen lopuksi on tärkeintä välttää isoimmat virheet ja suunnistaa varmasti omalta rastilta omalle. Ja toki tarkistaa koodit erityisen tarkasti ja muistaa ottaa kaksi valoa ja kaksi ääntä jokaiselta rastilta.

IFK Lidingö hallitseva mestari, Halden kestomenestyjä

IFK Lidingö otti viime vuonna voiton Fredrik Johanssonin (nyk. Bakkman) loistavan ankkuriosuuden saattelemana. Lidingö tunnetaan erittäin laajasta ja kovasta miesten edustusryhmästä, toisaalta Bakkman on ollut kesäkauden jalkavaivan vuoksi sivussa, mutta tekee parhaillaan kovaa paluuta maailman ehdottomimpaan kärkeen.

Haldenin viesti kaatui viime vuonna Håkon Østraat Sævareidin toimesta kuudennella osuudella. Tänä vuonna Haldenin ankkurina häärii luultavasti tämän vuoden MM-pitkien hopeamitalisti Mari Fasting ja häntä pääsee pohjustamaan vastaavan matkan pronssimitalisti Olav Lundanes. Mielenkiintoista on nähdä millaista jälkeä Haldenin kutososuus saa aikaiseksi. Haldenin päävalmentaja Eva Jurenikova saattaa marssittaa osuudelle miehiä yhteensä 19 MM-mitalin edestä: Emil Wingstedt, Jarkko Huovila, Tore Sandvik ja Mats Haldin. Pyrinnön kokeneelta Pesu-Haanpää-Mähönen-Märkälä -nelikolta kaivataan sitä todellista mannahenkeä!

Kalevan Rasti oli viime vuonna viides ja kovin kaukana ei ollut voittokaan. Suunnistuksen moneen kertaan kruunattu kuningas Thierry Guergiou puhdisti nastareitaan erittäin nälkäisenä retkituolinsa päällä kun näki Jarmo Tonderin tuomassa viestiä harmaa takatukka heiluen hyvän osuuden jälkeen toiselle sijalle, aivan Södärtelje-Nykvarnin Mats Helstadiuksen jalanjäljissä. Toiseksi viimeisellä osuudella sveitsiläinen Sara Lüscher kuitenkin romahti täysin jääden lähes seitsemän minuuttia. Mielenkiintoista on nähdä pystyykö Lüscher vastaaman muiden kärkinaisten vauhtiin tänä vuonna. Joensuusta kantautuneiden huhujen mukaan Tonder on todella kovassa kunnossa ja myös Antti Harju on laittanut rankan mannaprojektin käyntiin.


#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

GRANO

Kirjoituskilpailun satoa

Erkki Hautaniemi

Elämäni suunnistusmoka

Herään pistävään kipuun kyljessä. Käännyn varovasti etsien ulospääsyä tiukasti hartioiden ympärille kiertyneestä makuupussista. Vetoketju löytyy ja vähitellen saan takamukseni siirrettyä muhkuraisen kiven päältä. Hivuttaudun teltan ovelle. Eilen kiipeämämme laakso levittäytyy alapuolellamme aamun harmaantuhnuisessa valaistuksessa. Lumipälviä on vielä siellä täällä kalliokielekkeiden suojaamissa painanteissa. Jäseniä ja lihaksia kivistää, mutta mieli on vireä. Leokin alkaa osoittaa elonmerkkejä.

Kello on vasta viisi. Päätämme lähteä liikkeelle ilman aamiaista, ja valmistaa sen parin tun-nin päästä ylhäällä solassa. Kunto tuntuu kummallakin hyvältä, ja etenemme jo hyvin avo-naiseksi muuttunutta hyväpohjaista maastoa suhteellisen nopeasti. Parissa tunnissa olemme joen alkulähteillä. Aamiaisen valmistukseen ei paljon aikaa tuhraannu. Kaurahiutaleita ja muutama rusina kuumaan veteen, granola bar ja kahvia. Pieni nuotio lämmittää miellyttävästi. Elävän tulen teho on sen kokoa huomattavasti vaikuttavampi. Mieli sulkeutuu ulkopuoliselta, katse seurailee liekkien kisailua, ajatus lennähtää kauas maapallon toiselle puolelle.

Tauko on ohi. Kiipeämme kallioista rinnettä solaan, jonka saavutamme melko helposti. Sit-ten on kaksi vaihtoehtoa. Korkealla kivisen rinteen päässä, kahden huipun välissä satula länteen tai suhteellisen kulkukelpoinen sola pohjoiseen. Ensin mainittu on niin jyrkkä, ettemme mitenkään usko, että se olisi oikea reitti. Myös käyrien tiheys tukee käsitystä, että vääräksi luulemaamme solaan ei kiipeämällä kerta kaikkiaan pääse. Toinen johtaa kuiten-kin siinä määrin väärään suuntaan, että epäilys väärästä valinnasta jää kalvamaan mieltä. Leo on vahvasti sitä mieltä, että sola on oikea vedoten paikallisen antamaan neuvoon. En-nen kuin sola saavuttaa korkeimman kohtansa, meidän on vielä kiivettävä noin puoli kilo-metriä kivilohkareista rinnettä. Rinne on niin loiva, että vyörymisvaaraa ei ole, mutta kiveltä toiselle loikkiminen on raskasta. Puuskuttaen ja hikisinä saavutamme solan harjanteen. Aavistamatta, mitä erämaa vielä tarjoaa meille, näytämme voiton merkkiä huipulla. Sitten lähdemme alas solaa, jossa maa on vielä alkumatkasta lumen peittämä.

Raskaasti puuskuttaen, hiestä märkinä kivikkoista rinnettä ylös

Eipäs nuolaista ennen kuin tipahtaa…

Vähän matkan päässä löydän karibun pääkallon ja komeat sarvet, jotka nostan kiven pääl-le. Jähmetyn paikalleni. Vajaan viidenkymmenen metrin päässä edessämme pienessä notkelmassa tallustaa kolme harmaakarhua, emo ja kaksi pentua. Vaarallisin mahdollinen yhdistelmä kohdata lähietäisyydeltä. Mielessäni vilistävät luonnonpuistojen ohjeet: pidä vähintään neljänsadan metrin etäisyys karhuihin, jos mahdollista. Jos karhu hyökkää, heittäydy maahan, suojaa pääsi ja niskasi mahdollisimman hyvin, tekeydy kuolleeksi …… kuvat kulkevat silmissäni kuin filminauhalla.

Karhut huomaavat meidät vasta noustessaan painanteesta. Ne nousevat takajaloilleen seisomaan, nuuhkivat ilmaa ja tihrustavat meitä kohden saadakseen selvää, minkä lajin otuksia olemme. Niiden saama hajuhavainto on ilmeisesti heikko, sillä olemme tuulen alapuolella.

Koetan saada videokameraa kuvauskuntoon. Jostakin syystä se ei tottele käynnistysnup-pia. Räplätessäni kameran kanssa karhut päättävät, ettemme ole enemmän huomion arvoisia. Ne laskeutuvat takaisin neljälle jalalle, kääntävät meille selkänsä ja lähtevät tallustamaan laakson lumipeitteistä rinnettä kohti. Polvet tutisten peräydyn muutaman askeleen. Kamerakin alkaa toimia ja saan kuvattua karhut valkoista lumirinnettä vasten, tosin kaukaa. Ne heittävät olkansa yli viimeisen, väheksyvän katseen suuntaamme ja häviävät rinteen kivikkoon.

Menkööt minne haluavat, meillä on suunta selvillä……..

Jälkeenpäin ajateltuna on ehkä onni, etten saa kameraa heti käyntiin. Hiljainenkin surah-dus, kilahdus tai muu outo ääni olisi voinut saada karhujen, varsinkin emon, puolustusre-fleksit toimintaan ja otukset hyökkäämään.. Jatkamme matkaa laaksoa alas, karhut ovat hävinneet itsensä kokoisten kivilohkareiden taakse. Rinne on hyväkulkuista, kivipohjaista, joten matka sujuu nopeasti. Reilun tunnin ja kahden ja puolen kilometrin jälkeen pysähdymme lounastauolle. Edelleen on mielessä epäilys, olemmeko sittenkään oikeassa laaksossa. Ajattelen mahdollisuutta, että kulkisimme pitkäänkin väärässä laaksossa. Mihinkään ei ole kirjoitettu laakson nimeä. Koetan määritellä sijaintimme ympäristön huipuista, mutta niistäkään ei saa selvästi kiinni.

Jatkamme alaspäin noin puolitoista kilometriä. Tarkistan suuntaa, joka laakson kääntymi-sestä huolimatta näyttää liian paljon pohjoiseen. Lisäksi oikealta tulee selvä joen uoma, jollainen kartalla on vain väärässä laaksossa. Käymme vielä kerran eri mahdollisuudet läpi ja paikallistamme itsemme pohjoiseen vievään laaksoon, kun meidän pitäisi olla menossa länteen. Ei auta muu kuin tehdä päätös palata huipulle.

Lähdemme nousemaan ylös samaa reittiä, jota tulimme alas kaksi - kolme tuntia sitten. Alkaa sataa, ja sumu nousee huipulle. Rinkka painaa, mutta onneksi kunto on tänään hyvä, joten nouseminen sujuu melko helposti. Vastoin tekemääni päätöstä olla sortumatta jälkiviisauteen moitiskelen matkan etukäteissuunnittelua siitä, että moni asia on jätetty liiaksi hyvän onnen varaan. Mielestämme Matti on liian kärsimätön, eikä ota huomioon toisten huomautuksia ja toivomuksia. Jopa paikallisten ihmisten neuvot ohitetaan liian kevyesti.

Pääsemme ponnistelujen jälkeen takaisin huipulle. Vesisade ja lämpö ovat alkaneet sulat-taa lunta niin että on syntynyt useita vesivirtoja ja puroja, joita aamulla ei ollut. Huipulla lähden kivirinnettä pitkin tarkistamaan, veisikö ylhäällä olevasta solasta joku kulkureitti oikeaan laaksoon. Rinnettä peittävät suuret lohkareet, joilla on vaikea liikkua ilman rinkkaakin. Sen kanssa varmasti lähes mahdotonta.

Onneksi sade on tauonnut. Tosin kivet ovat vielä hieman märkiä. Yhtäkkiä lähtee iso kivi altani vierimään, ja sen vierestä muita kiviä. Juuri ja juuri ehdin alta pois, ennen kuin ylä-puoleltani lähtenyt kivi osuu kohdalleni. Se lentää 1 – 2 metriä pääni ohi suhahtaen kuin äkäinen tuulen puuska. Siinä oli hengenlähtö lähellä. Leo huutelee alhaalta minua takaisin. Olen itsekin päättänyt kääntyä. Mutta takaisin kulku ei ole valtavien lohkareitten väliin jäävien railojen takia helppoa. Koko rinne saattaa sortua koska tahansa. Pääsen alatasanteelle ja alan palata takaisin Leon luo. Silloin huomaan alapuolellani Matin ja Ramin, jotka ovat suunnistamassa kohti samaa kivirinnettä. Huudan heitä nimeltä, mutta he eivät kuule. Jatkan huutamista korottaen ääntäni, ja viimein he huomaavat minut.

Haen rinkkani ja siirrymme Leon kanssa Matin ja Ramin leiriin. Keitämme keiton sillä aikaa, kun Rami vuorostaan ilman rinkkaa lähtee rinteelle. Hitaasti hän häviää ylös rinteeseen palaten näkyviin huipulla tulitikkuaskin korkuisena. Ääni ei kanna sinne, vaikka kuinka yritämme huutaa häntä takaisin. Näyttää todella vaaralliselta. Rinteen täytyy olla useita satoja metrejä pitkä, ja korkeuseroa on varmasti 200 metriä.

Takaisin tultuaan Rami kertoo, että kiipeäminen on mahdollista, joskin vaikeaa. Lähdemme kaikki rinkat selässä ylös. Kiipeäminen on todella vaikeaa ja vaarallistakin. Jos yksikin isompi kivi irtautuisi, se saattaisi tietää vyöryä, joka voisi olla kuolemaksi. Päätös olla kulkematta peräkkäin irtoavien kivien takia on unohtunut, ja kiipeämme peräkkäin kuin köyhän talon porsaat. Jostakin kuuluu äkkiä valtava jylinä. Luulemme sitä aluksi ukkoseksi. Sitten katsoessani taakseni, näen vastapäisellä rinteellä valtavan harmaan pölypilven. Korkea kivirinne syöksyy kumean jyrinän saattelemana alas laaksoon. Kylmät väreet juoksevat pitkin selkärankaani. Hitaasti ja varovasti kiiveten pääsemme ylös yksi toisensa jälkeen huipulle. On varmaa, että tämä reitti ei ole tarkoitettu ihmisten kuljettavaksi, eivätkä sitä varmasti paljon kulje eläimetkään.

Akabluak Pass tarkoittaa solaa toiseen laaksoon, ja se on karibujen ja karhujen kulkureitti. Edessä on pitkä ja luminen rinne. On onni, että kymmenien senttien hanki peittää vielä kivet joitakin virtaavan veden paljastamia pälviä lukuun ottamatta. Paljaan kivirinteen laskeutuminen olisi todella työlästä ja raskasta. Nyt sen sijaan laskettelemme rinkalla ja housujen takamuksilla pitkät pätkät jyrkimpiä kohtia rinteestä. Muutaman sadan metrin laskiaisiloittelun jälkeen alamme katsella leiripaikkaa. Ensimmäisessä kuivassa paikassa laitamme ruoan. Sen jälkeen päätämme jatkaa vielä alaspäin lyhentääksemme seuraavien päivien taivalta. Aiomme näet olla vielä heinäkuun toisena päivänä Noatakilla, kanoottien tuontipaikalla.

Alkaa sataa. Pystytämme teltat arviolta kolmenkymmenen metrin päähän Noatak-virrasta. Tulvivan virran kohina soi tuutulauluna korvissa ja muutamassa minuutissa olemme unten mailla joka iikka.

Arvosana päivän suorituksesta? Päivän vaellus on vaativa. Kun otetaan huomioon nousu solaan kahteen kertaan ja kiipeily kivirinteillä, se on fyysisenä kuntosuorituksena erinomainen. Suunnistussuorituksena se on ala-arvoinen.

Juoksijan askelkyykky painolla

Jenni Laine

1. Seiso ryhdikkäästi toinen jalka ylhäällä. Huomioi pito keskivartalossa! Kannattele painoa (esim. kuntopallo, kahvakuula tai kivi) rinnalla.

2. Ota pitkä askel eteen ja kurota painolla pitkälle. Pysy matalana. Tarkista linjaus etujalassa -varpaat ja polvi osoittavat nenän kanssa samaan suuntaan.

3. Nouse hallitusti ylös. Huomioi käsien ja jalan työn samanaikaisuus. Liikkeen lopuksi suorat kädet kannattelevat painoa pään päällä ja takajalka on noussut ylös eteen.

4. Laske paino rinnalle ja aloita liike alusta. Toista 2x10.

SUUNNISTUSJAOSTON GOLFKISAT 2015

Jukka Kyrölä

Jaoston suunnistajien golfmestaruudet ratkaistiin 23. kerran Vammalan Lakeside-Järvenranta kentällä 21.7.2015. Ensimmäisen kerran jouduimme kisailemaan ilman kilpailun perustajan, Ulf Andresenin, läsnäoloa. Uffehan poistui keskuudestamme vuodenvaihteen aikoihin. Uffe oli aina kantavana voimana tapahtumassa. Kisat alkoivat vuonna 1993, jolloin golfattiin Virtain kentällä ja kisan jälkeen saunottiin ja ruokailtiin Uffen ja Sagan kesämökillä Ruovedellä Näsijärven rannalla, aivan Tarjanteen laivareitin vieressä. Myöhemmin kisat siirtyivät Vammalaan Lakeside kentälle.

Kilpailun voittopokaalissa on eniten Jari Kymäläisen nimeä. Vuoden 1993, 1994, 1995 ,1996, 1999 ja 2010 voitot (6 voittoa). Jari hallitsi jaoston golfherruutta suvereenisesti alkuaikoina. Aulis Yli-Sirniöllä on 3 voittoa (2000, 2002 ja2013). Sari Saarijärvellä (2004 ja 2006) sekä tämän vuoden kilpailun voittajalla (2003, 2015) on 2 voittoa.

Kilpailun taso ei ollut tänä vuonna kovin korkea, vaikka sää oli todella hienon lämmin. Samoin osanottomäärä (12) oli normaalia pienempi. Toivoa sopii, että tulevina vuosina nuoret ja aloittelevat golfarit rohkeasti tulisivat mukaan tähän hienoon tapahtumaan. Ei tarvitse olla suuri mestari tullakseen tähän porukkaan. Ja vielä pärjätäkseen. Kisan monivuotisella voittajalla (Jarilla) oli selkeästi kovan peruskuntoharjoittelukauden tuomaa ylikuntoa ja se näkyi herkkyyden puutteena. Ensi vuonna yritetään uudelleen, josko vaikka kunnonajoitus olisi kohdallaan. Vuonna 2016 pelataan Vammalan Pirunpelto-kentällä.

Kisan pisimmän avauksen väylällä 4 teki Petteri Kähäri. Pituus reilut 250 metriä. Kisan parhaan lyöntituloksen ilman tasoituksia suoritti myös Petteri – 89 lyöntiä.

		Tasoitus	Tulos
1.	Jukka Kyrölä	26.7	40 pistettä
2.	Raija Laukkanen	11.0	33 pistettä
3.	Petteri Kähäri	12.3	30 pistettä
4.	Kari Ylikoski	27.4	26 pistettä
5.	Heidi Haapasalo	23.0	25 pistettä
6.	Keijo Viilo	20.7	24 pistettä
7.	Jorma Laine	22.5	23 pistettä
8.	Mika Vuorela	13.5	21 pistettä
9.	Janne Märkälä	22.3	19 pistettä
10.	Martti Rupponen	23.1	18 pistettä
11.	Erkki Hautaniemi	25.9	17 pistettä
12.	Jari Kymäläinen	24.3	16 pistettä

Iloista meininkiä niceTRAIL-polkujuoksutapahtumassa

Osittain Punakoneen trailcupista ja osittain polkujuoksuhuumasta innostuneina syntyi Punahilkkojen tukijoukoissa kevättalvella idea vain naisille suunnatusta polkujuoksutapahtumasta. Jussilan Tiina ja Haapasalon Heidi keksivät idean juuri polkulenkillä, ja kun Karholan Anne tuli mukaan projektinvetäjän rooliin, alkoi tapahtua.

Päämotivaattorina tapahtumaan oli rahan keruu Punahilkoille, ja siinä onnistuimme ensikertalaisiksi kohtuullisesti. Setelinkuvat silmissä niceTRAILia ei kuitenkaan järjestetty, vaan pääosassa oli hyvä iloinen meininki, mukava yhdessä tekeminen ja aito halu jakaa polkujuoksun sanomaa eteenpäin. Elokuun 22:n lauantai jäi mieliimme aurinkoisena juoksujuhlan päivänä, jonka haluamme kokea vielä uudelleen.

Mikä on niceTRAIL?

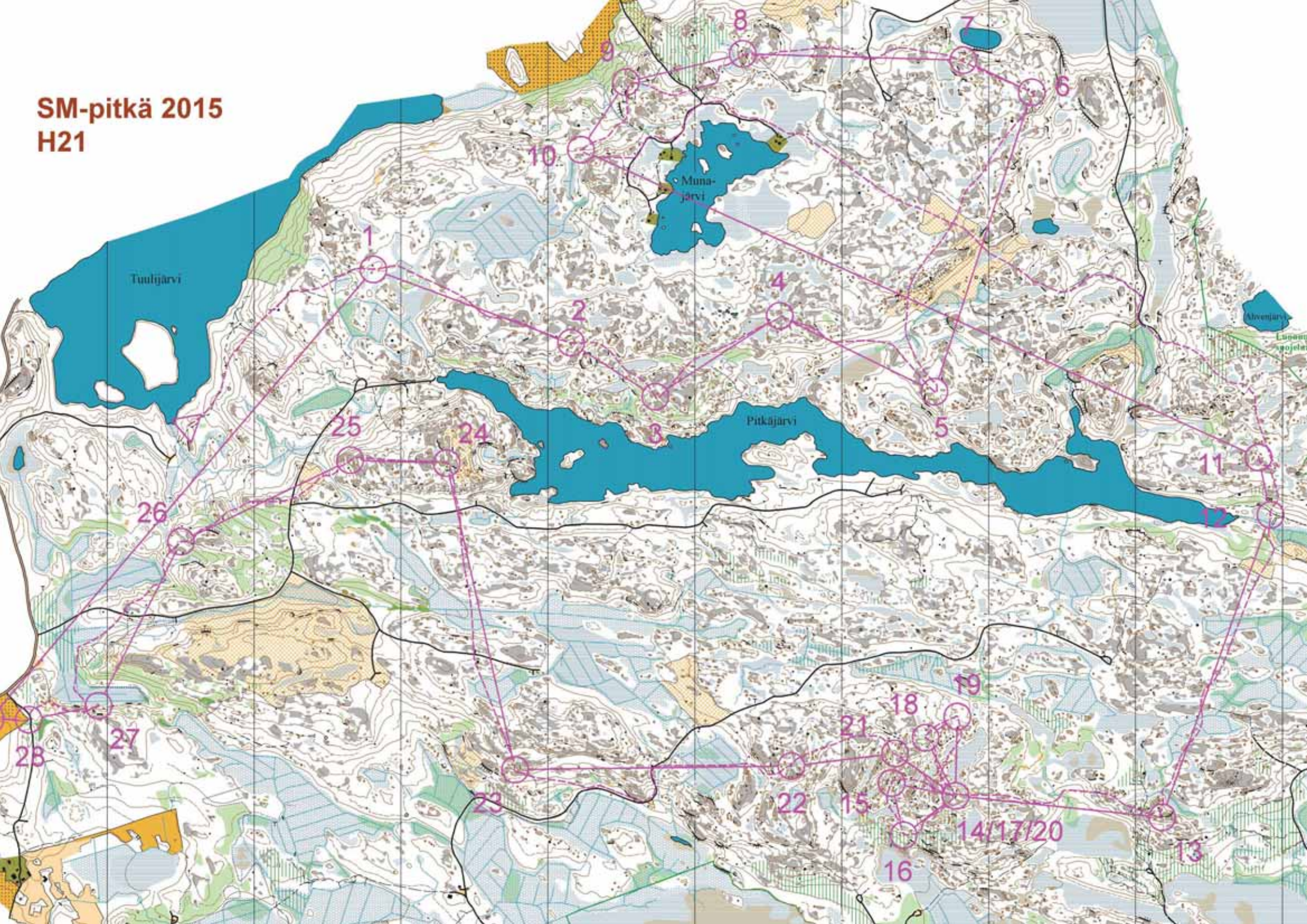
Ennen kuin hypätään ensi vuoden hypetykseen, käydäänpä vielä läpi mitä kaikkea niceTRAILiin siis kuului.

Ennen elokuun juoksutapahtumaa järjestimme niceTRAIL-treeniryhmän, johon saimme mukaan 15 eritasoista ja eri lähtökohdista mukaan tullutta eri-ikäistä naista. Treeniryhmä kokoontui ensimmäisen kerran toukokuussa, ja sen jälkeen vielä kolmesti ennen elokuun tapahtumaa. Jokaisella kokoontumiskerralla kävimme omista riveistä löytyvien huippuasiantuntijoidemme kanssa läpi hieman teoriaa muun muassa juoksutekniikasta, varusteista, koordinaatioharjoitteista, ravinnosta, hyvinvoinnista ja vammojen ehkäisystä. Teoriaa seurasi yhteinen eri teemoja seuraillut treeni.

Tapaamisten lisäksi treeniryhmäläiset saivat meistä Punahilkoista itselleen henkilökohtaiset kummiurheilijat. Toimimme treeniryhmäläisten valmentajina lähettäen omille yhdelle tai kahdelle ryhmäläisellemme uuden harjoitusohjelman muutaman viikon välein, jota he sitten meille oman motivaation mukaan täyttivät ja palauttivat. Aika personal-meininkiä siis!

Sitten koitti elokuu ja itse tapahtuma. Viilon Annika suunnitteli Kaupin metsiin Rauhaniemestä startanneen ja sinne päätyneen seitsemän kilometrin polkulenkin. Lenkki haastoi kokeneemmatkin suunnistajat, mutta hienot maisemat palkitsivat haasteesta. Sauna ja uintia Rauhaniemessä, ja päälle vielä arvontapalkinnot. Hymyä riitti.

Ensi vuonna uudestaan

Hyvistä kokemuksista innostuneena ja positiivisesta palautteesta motivoituneena niceTRAIL tulee takaisin taas ensi kesänä. Treeniryhmä järjestetään samaan tapaan keväästä alkaen, ja itse tapahtuman päivämääräksi on kaavailtu lauantaita 27.8. Pistähän meidät seurantaan Facebookissa (niceTRAIL), Instagramissa (@nicetrail) tai Twitterissä (@nicetrailtre), jotta osaat tulla juoksemaan - tai patistaa äidin, vaimon, mummon, naapurin, tädin, siskon, tyttären, kummin tai kaiman poluille)!

SM-pitkä 2015
H21