Orienteering magazine number one

HALOKEENI

JOULUKUU 4/2015 (139)

TANSKALAISIA

UUSIA PYRINTÖLÄISIÄ

ARVOITUKSIA

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 10. huhtikuuta 2016. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

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

Etukansi:
Oravatonni, Jarno Riikonen
Takakansi:
Sonjan SM-erikoispitkän kartta

Tämän lehden tekoon osallistuivat:
Mikko Eskola, Tuomo Haanpää, Jari Kymäläinen, Sanni Kymäläinen, Sonja Kyrölä, Juha Laakkonen, Jenni Laine, Katri Lilja, Saila Munukka, Pitkästen perhe, Jarno Riikonen, Iris Saarenpää, Satunnainen suunnistelija sekä Annika Viilo.

Pääkirjoitus

Ensimmäinen vuoteni Halokeenin päätoimittajana alkaa olla takanapäin, ja tämä on ollut mielenkiintoinen vuosi. Huhtikuun lehti oli yli 50-sivuinen, siihen saimme hurjasti juttuja jäsenistöltä. Kesäkuun lehti oli myös paksu, mutta siihen päätoimittajan rei'itin puri toisin kuin ensimmäiseen. Lokakuun numeroon tuli jo ylemmältä taholta määräys pitää lehden sivumäärä aisoissa, joten juttuja jäi yli seuraavaan lehteen. Ne ja muut mielenkiintoiset jutut voitte lukea tämän lehden sivuilta.

Ennen siirtymistäni päätoimittajaksi olin toimittajana viisi vuotta, joten tämä on kahdeskymmenesneljäs Halokeeni, jonka teossa olen mukana. Päätoimittajan ja toimittajan tehtävät eroavat vain vähän. Päätoimittaja kirjoittaa juttuja kuten toimittajakin, mutta hän myös tietää mitä kaikkia juttuja lehteen on tulossa. Lisäksi päätoimittaja postittaa lehdet koteihin. Suurin ero toimittajan ja päätoimittajan välillä on kuitenkin pääkirjoitus. Viisi vuotta ihmettelin Saanan pääkirjoitustuskailua, juttuhan on koko lehden lyhin eikä sitä edes lue kukaan. Nyt kuitenkin ymmärrän Saanaa erittäin hyvin. Yleensä ei ole ongelmia keksiä haastateltavia juttuihin tai saada menestyneitä ihmisiä kirjoittamaan suorituksistaan, mutta pääkirjoituksen aiheen keksiminen tuottaa ongelmia joka kerta. Vaadittu sanamäärä onneksi täyttyi juuri, joten hyvää joulunodotusta kaikille!

Suvi

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4 Kolumni
s. 5 Puheenjohtajan palsta
s. 5 Eija Ylikosken muistokirjoitus
s. 6 Mystinen TA
s. 8 Punakoneen kuulumisia
s. 9-11 Pyrintöläisen päiväkirja Tuomo Haanpää
s. 12-14 Tanskalaisten tie menestykseen
s. 14-15 Joulujumppa
s. 15 Ootteks kuullu
s. 16-17 Päivän pyrintöläinen Arttu Vesterinen
s. 17 Esittelyssä Akseli Kauppi
s. 18 Oravanurkkaus
s. 19 Lammikko 60v. -ohjelma
s. 20 Pyrintöläisperhe Pitkäset
s. 21 Halokiilassa Martina Palumbo
s. 22-23 Halokiilassa Tobia, Pascal ja Valerie
s. 24 KeparDI
s. 24 Suunnistajan joululahjavinkit
s. 25 Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 26-27 Kuva-arvoitus
s. 28-29 Sonjan erikoispitkä
s. 29 SM-viestien tuloksia
s. 30 Aikuisten suunnistuskoulu

Rakas harjoituspäiväkirja

SATUNNAINEN SUUNNISTELIJA

Nyt on taas se aika vuodesta, kun on syytä katsella mennyttä harjoituskautta kokonaisuutena ja tehdä tilinpäätöstä kuluneesta kaudesta. Joulukiireiden keskellä on hyvä hengähtää hetkeksi, ottaa glögilasi käteen ja syventyä kaikessa rauhassa tutkailemaan päättyvän vuoden harjoituspäiväkirjaa. Pitkän suunnistuskauden aikana ja arjen keskellä tulee helposti mentyä päivä kerrallaan tai korkeintaan muutaman viikon sykleissä, jolloin harjoittelun kokonaisuus ja punainen lanka saattaa joskus olla kadoksissa. Nyt on oiva tilaisuus uppoutua harjoituspäiväkirjan syövereihin ja tehdä tarvittavia tarkistuksia tulevan kauden harjoitusohjelmiin.

Harjoituspäiväkirja on käyttäjänsä näköinen. Vanhan liiton konkarit vannovat edelleen sinikantisen ruutuvihon nimiin, jonka sivut ovat hikipisaroiden kyllästämät ja kulmistaan käpristyneet. Säntilliset MS-Office -sukupolven kasvatit ovat puolestaan kasvaneet kiinni Excel-taulukoihin, joihin saa näppärästi kerättyä kaiken harjoitusdatan. Kaavoihinsa kangistuneille printtimedian ystäville on edelleen tarjolla painettuja harjoituspäiväkirjoja, ainakin Juoksija-lehden tilaajille sellainen on kolahtanut lehden kera postilaatikkoon. Useimmilla on kuitenkin nykyään käytettävissään jokin nettisovellus, johon on kätevää siirtää harjoitustiedot suoraan sykemittaristaan.

Sähköisissä harjoituspäiväkirjoissa on saatavissa jos jonkinlaista käppyrää ja taulukkoa kerääntyneestä harjoistusdatasta - analysointimahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Välillä on kuitenkin hyvä katsoa myös numeroiden ja graafien taakse, sillä pelkät kilometrit ja minuutit eivät kerro kaikkea harjoittelun onnistumisesta. Joskus harjoitusmäärät voivat muodostua itsetarkoitukseksi, jolloin harjoittelun perimmäinnen tarkoitus hämärtyy. Suunnistuksessa taitoharjoittelulla on keskeinen rooli ja myös fysiikkaa treenatessa on oleellista löytää tehollisesti ja laadullisesti oikea harjoitustaso. Monet maajoukkuehiihtäjät ovat nostaneet harjoitusmääriään selvästi tälle kaudelle. Onko sama suuntaus nähtävissä myös suunnistajien puolella?

Harjoittelussa on kyse myös tunteista – intohimosta, iloista ja suruista, onnistumisista ja pettymyksistä. Numeroiden lisäksi onkin tärkeätä kuvata, millainen fiilis kustakin harjoituksesta jäi. Fiilismittarina voi käyttää vaikka asteikkoa 1(erittäin huono) - 5 (erittäin hyvä) tai näin hymiöiden aikakaudella voi toki keksiä omat symbolinsa kuvaamaan harjoituksen tunnetilaa. Jos fiilismittari näyttää monena päivänä peräkkäin asteikon alapäätä, kannattaa harjoittelua keventää tai kuulostella, onko mahdollisesti tulossa kipeäksi. Toki olisi myös toivottavaa, että harjoittelu tuottaa enimmäkseen iloa ja liikunnan riemua.

Erilaisten nettisovellusten myötä harjoituspäiväkirjoista on tullut myös osa sosiaalista mediaa. Harjoituspäiväkirjoja voidaan jakaa kavereiden kesken ja luoda sinne erilaisia treeniporukoita. Ennen henkilökohtaiset harjoitusohjelmat oli tapana pitää visusti omana tietonaan eikä niistä vahingossakaan hiiskuttu muille. Onnneksi tämä salailumentaliteetti alkaa olla katoavaa kansanperinnettä. Halokeenikin on ansiokkaasti ollut edistämässä tiedon avoimuutta, kun olemme saaneet lukea otteita pyrintöläisten harjoituspäiväkirjoista. Toisten kokemuksista voi oppia ja ottaa vinkkejä omaan harjoitteluunsa. Hyvää alkanutta harjoituskautta kaikille pyrintöläisille!

Kirjoittajan mielestä harjoituspäiväkirjan pitäminen on kansalaisvelvollisuus

Puheenjohtajan palsta

Juha Laakkonen

Olen ollut koulun penkillä muutaman kuukauden päivittäen hieman tietoja ja taitoja mitä myynti on tänä päivänä. Monet koulutuksessa tulleet asiat heijastuvat vahvasti myös seuratoimintaan jossa seurajohto kaipaisi uusia toimenpiteitä joilla varmistetaan seuratoiminnan kehittyminen ja jatkuvuus. Nämä toimenpiteet eivät ole pelkästään sidottu taloudelliseen toimintaan vaan myös koko operatiivinen puoli kaipaa uudistumista. Toimihenkilöiden vaihtuvuus ja rotaatio ovat välttämättömiä asioita seuraa kehitettäessä. Seuran kokonaisvaltainen kehittäminen vaatii jokaiselta jaostolta pitkäjänteistä ja suunnitelmallista toimintaa joka tukee jäsenistön toiveita ja jossa pohjana on vahvasti seuraidentiteetti. Tätä tukee yhteiset arvot ja hyväksi havaitut toimintamallit.

Kiitokset teille kaikille, kausi on ollut jaostollemme jälleen kerran loistava. Jokaisella sektorilla on tehty hyvää tulosta ja se on näkynyt pistetilastossa ennätyslukuina. Jaostomme maine erinomaisena kasvattajaseurana näkyy tilastossa vahvasti ja nuoret lahjakkuudet ovat saaneet erinomaisen kasvualustan Pyrinnöstä.

Pyrintö täyttää ensi vuonna 120v. ja se tulee näkymään meillä monessa muodossa. Saamme asuihin hieman piristystä ja jokaisessa tapahtumassa on otettu seuran historia huomioon. Juhlavuotta varten on perustettu toimikunta joka on saanut valtavasti ideoita juhlavuotta varten. Isoja tapahtumia on mm. Suomi – Ruotsi yleisurheilumaaottelu Ratinan stadionilla syksyllä.

Kausi on paketissa ja johtokunta on saanut valmiiksi ensikauden budjettiesityksen joka esitellään vuosikokouksessa. Kiitän kaikkia johtokunnan jäseniä erinomaisesta aktiivisuudesta ja siitä kovasta työstä jota olette tehneet pyyteettä koko pitkän kauden. Toimintasuunnitelmat ovat selvillä ja tapahtumiin liittyvät vastuujaot ovat käynnissä. Pyrimme jakamaan entistä laveammin tehtävät niin ettei kukaan ole liian isossa kuormassa.

Suurena joulun ystävänä on minun kuitenkin pakko laittaa pieni runo joka kertoo mielestäni hienosti miten suhtautua jouluun. Rauhallista joulua ja vauhdikasta uutta vuotta!

Ystävä hyvä, relaa jo vähän, pysähdy vaikkapa hetkeksi tähän.
Jouluna turha on hössöttää suotta, sitähän ehtii pitkin vuotta.
Teetpä Sinä sitten sitä tai tätä, joulun aika ei tulematta jätä.
Unohda siis turhat kiireet ja juoksut, istahda nauttimaan tunnelmat tuoksut.
Jouluna voit nähdä sen, hetken kauniin sinisen, silloin voit kuulla laulun tuulen,
jossa on sävel rakkauden suuren.

EIJA YLIKOSKI IN MEMORIAM

Kuluva kesä ja syksy ovat tuoneet suru-uutisen ystävämme Eija Ylikosken kuolemasta. Eija menehtyi vaikean sairauden murtamana.

Saamme muistaa Eijan aina pirteän olemuksen ja hänen aina yhtä iloisen tervehdyksen suunnistuskisoissa. Eijan tapasi lähes aina seuraamassa kisoja ja kannustamassa perhettään, muita suunnistajia ja ennen kaikkea Pyrintöläisiä. Eijan kanssa sai purkaa ajatuksiaan niin päivänpolttavista asioista kuin myös suunnistuksesta. Eijassa yhdistyi ihanalla tavalla kuuntelija, tukija ja tiukka mutta aina kohtelias kommentoija. Näitä taitoja hän tarvitsi myös Postin pitkäaikaisena ammattilaisena. Eijalle oli viime aikoina tuttua niin tulospalvelun kiire kuin myös kisakatsomon odottava jännitys. Monissa yhteisissä hetkissä olemme saaneet nauttia Eijan ystävällisyyttä ja nauraa ja iloita elämän menoa. Eijan saamme muistaa myös innokkaana golfin ystävänä ja vielä viime vuonna hän oli suunnistajien golfkisassa tiukasti kärjen tuntumassa.

Ihminen, naisesta syntynyt,
elää vähän aikaa ja on täynnä levottomuutta.
Kuin kukka hän avautuu ja kuihtuu,
on kohta poissa, kuin varjo.
Ihmisen elämä on laskettu tarkoin,
lasketut ovat sen kuukaudet ja päivät.
Sinä olet pannut hänelle rajan,
jota hän ei voi ylittää. Job 14:1-2,5

Jobin kirjassa Vanhassa Testamentissa verrataan ihmisen elämää ruohoon joka lakastuu syksyn tullen. Suunnistaja jos kuka tietää miten syksyn pimeys hiljalleen sammuttaa alleen kesän valon. Eija kukka on nyt lakastunut. Hän on pois keskuudestamme mutta ei sydämistämme. Kysymykseen miksi Eija aika oli lähteä juuri nyt, ei ole vastausta. Ehkä tuo vastaamaton kysymys myös pysähdyttää meidät miettimään jokaisen päiviemme arvoa ja merkitystä.

Osanottomme perheen suruun

Saila Munukka
ystävä, pastori

Mystinen TA

Jari Kymäläinen

Varmaankin kaikki joskus arvokisoihin osallistuneet ja kilpailuohjeita lukeneet ovat nähneet tuon mystisen lyhenteen jonkun henkilön nimen perässä. Päätoimittajakin, kokenut kilpailija, halusi tietää, onko tällainen toimitsija muutakin kuin nimeltä ohjeissa mainittu VIP ja järjestäjän ilmaisten notkuvien pöytien antimista nauttiva entinen suunnistaja.

Kirjainlyhenne tulee alun perin sanoista 'Technical Advisor', joka oikeastaan jo aika hyvin kuvaa, mitä tältä henkilöltä voitaisiin odottaa. Suomalainen käännös 'Tekninen Asiantuntija' antaa hiukan flegmaattisemman kuvan toimesta. Mutta itse asiassa kyseessä on vain kilpailun valvoja sillä erotuksella, että henkilö on hieman normaalia enemmän meritoitunut kilpailujen järjestämisessä ja valvomisessa. Lisäksi TA on myös suorittanut hieman pidemmälle menevää koulutusta ja pitää tätä osaamistaan yllä koulutuksen ja aktiivisen työn kautta ja omaa Suunnistusliiton hyväksynnän tälle vakanssille. Samanlaisella asteikolla, koulutuksella, käytännön kokemuksella ja perehtyneisyydellä kansainvälinen suunnistusliitto ylläpitää listaa akreditoiduista Senior Event Adviser'eista (SEA). Tämän englanninkielisen termi kuvaisi hyvin myös TA:n toimenkuvaa laajentuen rata- ja maastovalvonnasta koskemaan kokonaisvaltaisemmin koko tapahtuman laadunvalvontaa.

Säännöissä on melkoisen hyvin kerrottu muutamista tehtävistä, mitä kilpailun valvojan ja siis myös TA:n arvokisojen kyseessä ollessa, tulee suorittaa tai valvoa. Selkein määritelty tehtävä TA:lla on toimia tuomarineuvoston äänivallattomana esittelijänä. TA:n kutsuu toimeensa Suomen Suunnistusliitto, kun normaalin kansallisen kilpailijan pyytää talkoisiin mukaan kilpailun järjestäjä. Nimitysprotokollan eroista huolimatta, ja riippumatta mitä kilpailuohjeissa lukee valvojan nimen perässä, valvoja ja TA edustavat toimessaan SSL:a ja siis kilpailijoita. Kilpailussa, joissa on nimetty erikseen TA, on tyypillisesti erikseen nimetty ratavalvoja. Eli kun tuo toiminta tuomarineuvoston esittelijänä oli se kenties selkeimmin määritelty toimi, niin tärkein tehtävä kuitenkin on toimia kilpailujärjestäjän eri toimijoiden tukena, neuvonantajana, sparraajana ja ohjeistajana varmistamaan kilpailun ehdottoman OIKEUDENMUKAINEN JA TASAPUOLINEN toteutuminen lajisääntöjen mukaan. Tätä voisi kutsua myös vaikkapa laadunvarmistajaksi, joka toimii kilpailuun osallistuvien urheilijoiden edunvalvojana, jotta maksavat urheilijat voisivat olettaa kilpailut järjestetyn oikeudenmukaisesti hyvän standardin ja sääntöjen mukaisesti ilman ikäviä yllätyksiä.

Mitä isommasta tapahtumasta on kyse, sitä moninaisempiin asioihin joudutaan ottamaan kantaa. Kun normaalin kansallisen kilpailun valvojan rooli usein rajautuu ohjeiden, maaston, kartan, ratojen ja tulospalvelun toimivuuden varmistamiseen, tulee TA:lle eteen myös areenan, kuljetuksiin, lupiin, budjettiin, protokollaan, WRE-erityisohjeisiin, markkinointiin, hinnoitteluun, tarkkoihin sääntötulkintoihin, kilpailujen erityisohjeisiin, osallistumis- ja edustusoikeuksiin, lähtöarvontoihin, maastotuntemukseen, turvallisuuteen jne. liittyviä asioita.

Eli valvonnan sisältöä on vaikea tyhjentävästi kuvata, mutta toimen voisi koittaa kuvata myös kääntäen – TA ei tee mitään! Nimittäin järjestäjä järjestää kisat ja TA (tai valvoja) hukkaa todennäköisesti fokuksen, jos alkaa itse tehdä jotain. Usein kuulee kysyttävän myös "miksi TA ei tee mitään" – juurikin tästä syystä, että ei ole järjestämässä kisoja. Kannattaa huomata, että TA ei esimerkiksi normaalitilanteissa edes hylkää kenenkään suoritusta, vaan nämäkin asiat käsittelee kisaorganisaatio sääntöjen ja ohjeiden rajoissa tai protestitilanteissa tuomarineuvosto.

No, ei selvinnyt varmaan, onko se TA kahvilippunsa ansainnut, kun mitään ei tee paitsi patsastelee kisakeskuksessa ja kilpailumaastossa vapaakulku lippunsa kanssa kuin maailmanomistaja.

Ohessa kuitenkin vielä muutama erityinen ja ehkä hiukan inhimillinenkin tapahtuma juuri hiljattain Epilässä juostuista SM-sprintistä voisi vaikka valaista tekemistä itse kilpailupäivänä.

Ikämies käveli ennen kilpailun alkua frisbeegolfkentällä ja hänet sieltä havaitsi kanssakilpailija. Neuvoin järjestäjiä ottamaan henkilön haastatteluun selvittääkseen, mitä teki kielletyllä alueella. Oli ajattelemattaan katselemassa aluetta jossa oli asunut 20 vuotta aiemmin.

Pari Pyrinnön poikaa raportoitiin hylkäysesityksellä. Olivat poistuneet lähtökynnykseltä verryttelemään kilpailualueelle. Järjestäjä totesi, että mitään "vakavaa" ei ehtinyt tapahtua, mutta Lammikolle järjestettiin aiheesta ripitys. Pojat tunnistanevat tästä itsensä ja ottanevat opikseen ja ajattelevat ensi kerralla, mikä on lähtökynnyksen merkitys arvokisoissa.

Tummanvihreän alueen läpimennyt urheilija ei tyytynyt järjestäjän ratkaisuun ja teki aiheesta protestin. Kutsuin tuomarineuvoston koolle ja pyysin ratamestaria hankkimaan valokuvat rikepaikasta. Kertasin tuomarineuvostolle lajisäännöt aiheesta ja ISSOM2007 karttaohjeet sekä katsoimme kuvat paikasta. Paikan olisi tuomarineuvoston mukaan kenties voinut myös nauhoittaa, vaikka piti olla selvä. Mutta järjestäjän antama hylkäyspäätös pysyi voimassa yksimielisesti.

Finaalin lähtökynnyksellä oli havaittu huoltajan näyttävän mobiililaitteelta kahdelle kilpailijalle maastokuvaa ja kertovan finaalimaaston käytöstä. Tuomarineuvosto ja TA joutuvat virkansa puolesta varmistamaan kilpailun ehdottoman tasavertaisen ja oikeudenmukaisen toteutumisen. Huoltajaisää yritettiin tästä syystä toistuvasti saada kiinni haastatteluun siinä onnistumatta. Kyseisen seuran nuorisopäällikkö saatiin kiinni ja kerrottiin tapahtuneesta. Jatkuvista yrityksistä huolimatta isää ei saatu edelleenkään kiinni ja viimeisenä, kiusallisena tekona olimme pakotettuja kutsumaan toinen urheilija kuultavaksi tapahtuneesta. Urheilijat mitä ilmeisemmin olivat tämän yli-innokkaan isän viattomia "uhreja". Urheilijat pelasti hylkäykseltä säännöissä ollut yksi verbi – 'yrittää' – oli nimittäin varsin ilmeistä, että urheilijat eivät itse todellakaan olleet yrittäneet hankkia kilpailumaastosta tietoa luvattomin keinoin. Tuomarineuvosto ja TA olivat yksimielisiä tästä – ja että urheilijat saivat hyväksytyt suoritukset. Yli-innokkaalle isälle tulee näyttää punaista korttia. Tämä olkoon myös muistutuksena jatkossa meidän omille urheilijoille toimimisesta lähtökynnyksellä hyvien tapojen ja sääntöjen mukaisesti – ja huoltajille.

YHTEISHINTAAN

48e

Tarjous voimassa 23.12 asti tai niin kauan kuin tavaraa riittää.

noname BRAND STORE

noname Brand Store
Satamakatu 26
33200 Tampere
puh. +358407246000

Avoinna:
TI-TO 13-18

GRANO

Punakone entistä vahvempana uuteen kauteen

Anton Kuukka

Pyrinnön suunnistusjaoston miesedustus eli Punakone leireili marraskuun synkinpänä viikonloppuna Ikaalisissa. Juhtimäen harjoittelukeskus (Liljan Riken mökki) oli vailla vertaa. Viime kevään SM-keskimatkan Väinänvuoren huippusuunnistusmaastoon on vaivainen 15 minuutin ajoaika ja toki kaikki muutkin niillä haminoilla sijaitsevat hienot maastot (mm. Särkijärvi, Nisunperä, Juhtimäki) ovat aivan juoksumatkan päässä. Seitsemisen kansallispuisto, missä kelpasi sunnuntaina kirmata reilu 30 km on puolestaan vain kivenheiton päässä. Myös kartat olivat yksimielisesti ja vaatimattomasti maailman parhaat, sillä ne ovat Ari Anjalan käsialaa.

Ahkeran aerobisen harjoittelun lisäksi aika vierähti rennon yhdessäolon merkeissä; aktiivista haisemista ja raapimista. Myös punakoneen uroille tyypillistä jurottamista harjoitettiin. Juro joukkomme saa ensi kaudeksi toivottua ja tervetullutta vahvistusta. Vanhenevat nuorten ryhmäläiset otetaan ilomielin mukaan toimintaan ja nk. Treeniryhmä polkaistaan vihdoin, n. 30 v. jahkailun, jälkeen pystyyn. Nuoret, uskomattoman kovat sveitsiläiset Pascal Buchs ja Tobia Pezzati edustavat ensi kaudella Pyrintöä, ja heistä voi lukea lisää tämän lehden Halokiilasta. Sitä ei moni arvaakaan, kuinka valtava positiivinen vaikutus tällaisella kansainvälisyydellä Punakoneelle on.

Jännittävä ja kauan odotettu hetki löi, kun selvisi, että Severi Kymäläinen jatkaa Punakoneen kapteenina, ja Aleksi Niemi jatkaa varakapteenina. Äänestyksessä kolmanneksi jäänyt Elias Kuukka aloitti kautensa puhemiehenä.

- ”Kiitoksia! Tämä on todella suuri kunnia minulle!”, julisti Aleksi varakapteenipaikan varmistuttua.

- ”Kiitos luottamuksesta! Aloitan innoissani uuden kauden arvostettuna kapteenina, ja odotan innolla menestyksekästä vuotta 2016.”, jatkoi kokenut kapteeni Kymäläinen.

Puhemies Elias ei puhunut mitään, mutta myhäili tyytyväisenä pestiinsä äänestystuloksen selvittyä.

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja
HAANPÄÄ HORJUU HARJULLA

TUOMO HAANPÄÄ

Hiihtäjä. Olen todennut, että vedän edelleen pohjilla, jotka rakennettiin 4 - 14 -vuotiaana. Rakastin hiihtoa, se oli intohimo. Joku saattoi hiihtää saman verran, mutta ei juuri enempää tuon ikäisenä. Hiihdin tunteella ja aina kulki! Vedin tauotta joko kovaa, täysillä tai niin lujaa kuin jaksoin ja paljon (=paljon). Kunnes joskus 14 -vuotiaana eräs hiihtovalmentaja huusi minulle lenkillä, että hiihdän liian kovaa. Aloin himmailla, menetin vauhtini ja lopetin kilpahiihdon vuoden sisään. Olin menettänyt myös muutoin aidon kipinän. Kilpahiihto oli aina oma valintani, samoin lopettaminen - se oli upeaa aikaa. Hiihtäjänä voitin piirinmestaruuden ja koulujenväliset.

Monipuolinen ja runsas liikkuminen oli luonnollinen tapa elää tuohon aikaan ja pohja tulevalle - eikä se rajoittunut yhteen lajiin tai kilpaurheiluun. Tarina on kerrottu moneen kertaan. Ajat muuttuivat myös osaltani - nykyään olen patalaiska (liikkuja) noihin aikoihin verrattuna.

Kilpasuunnistuksen aloitin keväällä 1977 Kangasalan Raikun koululla, ko. vuoden syksyllä täytin kymmenen. 15 -vuotiaaksi olin kuitenkin aina hiihtäjä. Harmistuin, jos joku sanoi minua suunnistajaksi. Lopulta suunnistus kuitenkin vei voiton, jota oli helpompi harrastaa rennommalla otteella.

Lapsuuden mielikuvissa olin mm. Viren, Vasala, Väätäinen, Wassberg, Puttemans, Mieto tai jopa Björn Borg, mutta en koskaan suunnistaja tai joukkuelajin palloilija, vaikka jalkapalloa ja jääkiekkoakin pelattiin luonnollisesti tauotta. Yksilölajien edustajat olivat kovimpia!

Yömies Pyrintöön. Ikävuodet 15 - 20 kävin kyllä säännöllisesti lenkillä. Jäin suunnistukseen vahvasti koukkuun ja halusin menestyä, mutta jotenkin se oli amatöörien puuhastelua Lamminpään harjussa horjuen. Armeijassa päätin, että aikuisten maajoukkuepaita on tavoite. Tuli tunne, että kaiken maailma keppaheikit juoksivat nuorten maaotteluissa. Vaihdon sarjaan H19 - 20 ja samalla Pyrintöön kesäksi 1986. Aloin päästä vahvemmin kiinni harjoitteluun ja voitin ylivoimaisesti nuorten yömestaruuden. Pyrinnössä oli silloinkin nouseva ja kovavauhtinen porukka. Pasi Raukko puhui paljon, mutta oli yksi hyväkin ohje - tee asiat paremmin kuin muut, muuten jäät viestimieheksi. Olenkin aina pitänyt yhteisöllisyyttä hyvänä arvona, mutta loppupeleissä ratkaisee yksilöllinen viisaus harjoittelussa, tahto, sitoutuminen, asenne ja intohi-mo, jos haluaa menestyä kilpailussa. Se on pohja kaikelle harjoittelulle.

Harjoittelu ikävuosina 21 - 25. Eri aikakausina olivat omat kuvionsa. Muutaman viikon malliesimerkit eivät kuvaa kokonaisuutta. Harjoitteluni pääsarjan alkuvuosina oli määrällisesti ajoittain riittävää, mutta olisi voinut olla kokonaisuudessaan edelleen laadukkaampaa. Lisäksi kovan harjoittelun vuosia aikuisiässä olisi voinut jatkaa. Lopetin tavoitteellisen harjoittelun kestävyysurheilijaksi 25 -vuotiaana melko nuorena. Olin pitkälti oman harjoitteluni herra. Minulla ei ollut mitään valmentajia tai neuvoja vastaan, en vain koskaan sellaista hankkinut - jostain syystä - vain reiluksi vuodeksi keskeltä kesää 1992 vuoden 1993 loppuun minulla oli valmentaja. Jälkeenpäin hyvä valmentaja valvovana silmänä, kannustajana ja ulkopuolisena luottohenkilönä olisi varmasti tuonut lisäarvoa. Toki olin itsekin asioista kiinnostunut ja luin valmennustietoutta oma-aloitteisesti. Erilaisia keskustelukumppaneita hyvässä suunnistusporukassa oli myös tarjolla ohimennen. Yhtenä esimerkkinä toimi nuorten ja pääsarjan kynnyksellä Huhdan Tapsa. Hän heitti minulle satunnaisesti kisoissa positiivisia lausahduksia, joilla oli oma merkitys nuoren itseluottamuksen rakentumiselle. Hän oli aina positiivinen ja kannustava. Hän ei koskaan kuitenkaan ahdistellut ajatuksillaan kisoista toiseen, eikä varmasti itse edes tajunnut merkitystään, koska meillä ei ollut varsinaista valmennussuhdetta.

Vuoden 1990 syksyllä voitin mm. miesten yömestaruuden ja seuraavaksi vuodeksi seuraan vaihtoivat mm. Ari Anjala, Jari Kymäläinen ja Severi Eerola. Ari toi mukanaan todellisen maajoukkuesuunnistajan tason. Ari on toki taitava, mutta suurin yllättävä ero oli lajifysiikassa, me muut pyrintöläiset olimme valovuoden päässä Aristа metsäjuoksussa. En täysin ymmärrä nykykahkoamista erilaisista rata- tai tieajoista. Rata-aikojen ruuvaaminen ei yksistään riitä isossa kuvassa.

Harri Hollo ja Tuomo Portugalin Algarvessa keväällä 1990 - kaksi kertaa 220 km / vko.

Aloin kiriä eroa umpeen lajifysiikan osalta. **Vuonna 1991** harjoittelin paljon. Outoa oli, että olin unohta-nut hiihdon lähes täysin. Juoksin tietä, hangessa, järven jäillä, Pyynikin portaita, metsässä, Pirkkahallissa ja verryttelyt horjuttiin harjulla.

En muista juosseeni koskaan yhtään henkilökohtaista virallista ratakisaa millään matkalla - olin aistinut 70 – luvun juoksijasuuruudet – ei ratakisoissa käyneet kuin oikeat juoksijat. Eli virallisia rata-aikoja ei ole, se vähän harmittaa. Pirkkahallissa juoksin talvella omana testinä yksin 3 000 metriä 8:48 lenkkarit jalassa. Yhden maaottelusuunnistajien (MOS:n) 3 000 m juoksin Pirkkahallissa noin 21 -vuotiaana, voittoon riitti aika 8:51. Tiejuoksu ei vaadi niin kovaa hapenottoa ja lihaskuntoa kuin maasto – pystyin vetämään pintakaasulla taloudellisesti kovaa – tässä olin luultavasti taitavampi muihin suunnistajiin nähden. Metsässä tämä ei onnistu.

Lajivoimaa haettiin lähinnä juoksemalla. UKK -jumppa ja satunnaiset kuntosalikokeilut olivat ainoita erillisiä lihaskuntoharjoituksia. En koskaan pitänyt ”jumpasta” ja se jäi vähiin. Olin myös hieman epävarma määrien ja tehojen riittävyydestä, vedin liikaa ja lopulta olin kipeä lähes koko kevään - en uskaltanut luottaa omiin tuntemuksiin rasituksen ja levon suhteen. Juoksin käytännössä kaikki ko. kevään viestit ankkurina jossain virustaudissa. Olin ollut vajaan kaksi kuukautta erilaisessa nuhakuumeessa, pienessä kurkkukivussa ja väsymyksessä, kunnes Jukola -viikolla tunsin olevani taas terve. Viikko Jukolan jälkeen olin pitkän sairasputken jälkeen kuudes SM -erikoispitkillä ja jäin mestari Arille vain viisi minuuttia 2,5 tunnin kisassa. Ymmärsin harjoittelun viisauden olevan yksilöllisessä rytmityksessä ja palautumisessa. Ei saa lähteä ensisijaisesti tavoittelemaan jotain, mitä muut tekevät, vaan jotain mikä on viisainta itselle - tämä olisi syytä Kojonkoskenkin muistaa, kun puhutaan ryhmäharjoittelusta liian kapeilla laseilla.

Vuoteen 1992 otin oppia edellisestä vuodesta. Otin kevään varman päälle. Jos olin väsynyt, uskalsin palautella pitkillä matalatahoisilla lenkeillä. Luotin tuntemuksiini ja kuuntelin tarkasti kehon kieltä! Yllätys - Pyynikillä omissa testeissä meni yksin rullaten 25 min kierros, pysyin koko kevään terveenä ja juoksin itseni lopulta maailman cupiin. Loppuvuonna voitin yöllä hopeaa ja juoksin mm. Pirkan hölkän alle kahden tunnin vieläpä tieremonttien takia pidennetty reittiä.

Vanha maaotteluratsu Tuomo ja Kati toukokuussa 1992 Maailman Cupin Suomen osakilpailussa.

Vuoteen 1993 panostaminen oli minulle kovimman panostamisen aikaa ja tein erittäin paljon töitä ko. vuoden eteen talvella. Olin opiskelija ja urheilija. Vuoden 1992 kesällä tutustuin Matti Rautiaiseen, joka valmensi jo aiemmin Keijo Parkkista ja Marja-Liisa Portinia. Samoihin aikoihin myös Annika Viilo liittyi Matin tiimiin. Matti valmensi minua reilun vuoden. Tämä vuosi mentiin erittäin kovilla tehoilla ja noudatin annettuja ohjelmia mahdollisuuksien mukaan kirjaimellisesti, vaikka olo oli kuinka väsynyt. Pidin kyllä rytmistä, sillä Matin aikana en tehnyt tunnin turhia, vaan harjoituksilla oli oikeasti aina joku tarkoitus. Unohdin kuitenkin jälleen osittain oman kehon kuuntelemisen - koska olin lojaali ulkopuolisen ohjelmille, jotka tulivat satojen kilometrien päästä Kotkasta.

Olin silti hurjassa kunnossa koko talven 1993 - oikein pelkäsin, mitä kesällä tapahtuu. Juoksin Pyynikillä omia testejä vieläkin kovempaa kuin edellisenä vuonna (Hakomäen kanssa onkin joskus harmiteltu, ettei koskaan juostu tosissaan kunnon aikoja). Maaliskuun lopulla minulta repesi kuitenkin oikea nivunen tai jotain jalan yläosista ennen kilpailukautta - pallopelissä. Yksikään lääkäri ei osannut auttaa nopeasti, vain pitkä aika. En pystynyt enää juoksemaan maksimitehoilla ja vire alkoi kadota. Vaiva jatkui koko kesän ja tunsin menettäväni otteen. Räävin kauden loppuun ja olin henkisesti kypsynyt jatkuvaan yrittämiseen, erilaisiin flunssaputkiin, nivuksen hajoamiseen ja uudelleen aloittamiseen. Lopetin henkilökohtaisen tavoitteellisen harjoittelun syksyllä 1993 MM-katsastuksiin (tahkosin kyllä tiukalla asenteella 12 vuotta tämän jälkeen Pyrinnön ykkösjoukkueissa). Kaudesta jäi kuitenkin käteen hieno muisto; elokuussa juostun Tiomilan ankkurointi neljännelle sijalle.

Ohessa parin viikon ote Matin harjoitusohjelmista helmikuulta 1993. Muilta vuosilta en edes oikein pitänyt säännöllistä harjoituspäiväkirjaa (lapsena kirjasin hiihtoja ylös, koska kilometrien kerääminen oli osa intohimoa).

HELMIKUU 1993
Viikko 5 1.2.-7.2.1993 Mäkiviikko

Ma	LEPO
Ti	Mäki: verryttely + 20 x 30 sek / 170 syke VK2 + 15 x 15 sek / max + 30 min / 140 syke = 80 min
Ke	Mäki: verryttely + 30 x 30 sek / 170 syke VK2 + 10 x 15 sek / max + 30 min / 140 syke = 85 min
To	Pispalan portaat: verryttely + 5 x 165 syke VK1 + 5 x 180 syke (*huom! käytännössä max*) + 40 min / 140 syke, lopussa 6 x 10 sek. max = 100 min
Pe	aamupäivä 120 min / 120 - 145 syke PK iltapäivä Jumppa 90 min
La	Testijuoksu pitkä, Pyynikki
Su	Maasto 120 min / 145 syke PK - 165 syke VK1 (*Huom! Käytännössä alkuviikko ok, su aivan poikki*)
Yhteensä	11 h 35 min

Viikko 7 15.2.-21.2.1993 ANK -viikko

Ma	LEPO
Ti	aamupäivä Kuntopiiri / kesto = 80 min
	iltapäivä 70 min / 145 PK syke
Ke	Kuntopiiri / teho = 70 min
To	Pirkkahalli
	3 x 1 000 m / 3:35
	2 x 1 000 m / max
	5 x 200 m / syke 170 (=rennon kovaa)
	3 x 400 m/ max + verryttelyt = 90 min
Pe	aamupäivä 30 min / syke 140 PK + 40 min / syke 165 VK1 = 70 min
	iltapäivä Jumppa = 90 min
La	aamupäivä Pispalan portaat
	5 x syke165 VK1 + 5 x syke 180 (*Huom! Käytännössä max*)
	+ verryttelyt = 85 min
	iltapäivä Jääkiekkoa 105 min
Su	aamupäivä Pispalan portaat
	5 x syke165 VK1 + 5 x syke 180 (*Huom! Käytännössä max*)
	+ verryttelyt = 85 min
	iltapäivä 40 min / syke PK 135 + 50 min / syke PK2 160 = 90 min
Yhteensä	13 h 55 min

Suorituksenhallinta ja kokemuksen tuoma viisaus. Taidosta, suorituksenhallinnan kokonaisuudesta ja erilaisten tunnetilojen hallinnasta kiinnostuin enemmän noin parikymppisenä. Minulle muodostui selkeä oma tapa valmistautua kisoihin myös henkisesti. Tämä oli tärkeä osa harjoittelun kokonaisuutta. Opin aidosti hyväksymään itseni ja tasoni sekä nauttimaan hankalistakin kilpailutilanteista. Pyrin kääntämään suoritukseen liittyvät jännittävätkin tunnetekijät positiivisiksi ja keskittymään vain niihin asioihin, joihin pystyin vaikuttamaan. Esimerkiksi Pyynikin testijuoksuja käytin mielikuvien laboratoriona, kuinka juostaan 25 mannan, Jukolan tai Tiomilan ankkuriosuutta mies miestä vastaan. Pyrin nauttimaan ja ehdottomasti aina voittamaan kaikki, jotka olivat näkökentässä näkötornilla – unelmoin ja nautin taistelusta! En lopulta pelännyt suunnistuksessa virheitä tai epäonnistumista, sillä hyväksyin ne osana elämää - niitä tehdään. Tätä työtä tein itsekseni analysoimalla suorituksiani, tunnetiloja ja karttoja intohimoisesti etenkin vuosina 1990 - 1992.

Olen pitänyt harjoituspäiväkirjan merkitystä itselleni toissijaisena asiana. Harjoituksien kirjaaminen ja kilometrien / ajan laskeminen vie päivittäisen energian menneeseen, kun pitäisi ensisijaisesti ja tavoitteellisesti katsoa nykyhetkeen tai eteenpäin. En ole koskaan kaivannut tai hakenut tietoa vanhoista merkinnöistäni siinä mielessä, että saisin sieltä jotain viisautta tulevaan. Kokemuksen tuoma viisaus on jotain paljon syvällisempää ja rakentuu vahvaksi uskoksi tehdyn työn kautta, miten pitää toimia juuri nyt. Osaan edelleen virittää itseni, jos haluan. En tee sitä katsomalla vanhoja päiväkirjoja, vaan niiden tuntemuksien kautta, jotka ovat syöpyneet mieleeni, sydämeeni ja koko olemukseeni - luottaen vahvasti näihin tuntemuksiin. Mitään yksittäistä vanhaa harjoitusviikkoa ei voi koskaan kopioida suoraan nykyhetkeen. Suurempi viisaus on eletty elämä, jota ei ole kirjattu mihinkään (=hiljainen tieto). Tärkein-tä on oppia tuntemaan oma keho, rasituksen ja levon yksilöllinen suhde.

Kaikesta huolimatta harjoituspäiväkirjaa voi pitää myös perustellusti. Sieltä löytyy faktoja menneestä ja se tuo ryhtiä nuoren urheilijan elämään sekä antaa työvälineen myös valmentajalle. Harjoituspäiväkirjan pitäminen nuorena ja etenkin huippuvuosien alussa on täten suositeltavaa. Kestää aikansa oppia itsensä, mutta esim. muiden harjoituspäiväkirjojen vertaamisessa piilee ansa.

Suosittelen nuorille taustalle myös kokenutta, kannustavaa ja luotettavaa läheistä tukihenkilöä/valmentajaa urheilijan alkupolulleen. Päättäkää kuitenkin itse oma suunta ja tavoitetaso - olkaa ryhdikkäästi oman harrastuksenne isäntä tai emäntä! Nuoruuden huippuvuodet ovat lyhyet - joten olkaa positiivisesti ja yhteisöllisesti itsekkäitä.

Vanhoilla päivillä hävittiin Jukolan 1999 voitto 21 sekunnilla (vasemmalta veljekset Kahelin, Haanpää, Salmelin, Ankkuri Puttonen, Mähönen, Laine ja S Vähänen). Naiset voittivat.

Seuraavaksi haastan poikkeuksellisen kovakuntoiset ja menestyneet **Raino ja Mervi Pesun**.

INSTA

Luento 20.10.2015 Hatanpään lukio
Tanskalaisten tie menestykseen

Muistiinpanot kirjasi ylös
Annika Viilo

Ida Bobach ja Maja Alm kertovat taustaa sekä yleisiä periaatteita harjoittelustaan.

Maja. Majan vanhemmat suunnistavat. Hän on kotoisin Etelä-Tanskasta ja edusti Tanskan juniorimaajoukkueetta ensimmäisen kerran kuusitoistavuotiaana v. 2004. Muutti 18-vuotiaana Kööpenhaminaan, jonka lähistöllä ei ole parhaat mahdolliset suunnistusmaastot. Asunut viimeiset kolme vuotta Århusissa ja opiskelee hammaslääketiedettä, silloin kun siihen on aikaa. Århusista löytyy aina harjoituskavereita. Tanskalaisilla voi olla eri kansainvälinen seura ja kansallinen seura.

Viikko-ohjelma:

Ma:	Voimaharjoitus
	Pitkä juoksuharjoitus 1.00-1.30
Ti:	Intervalliharjoitus radalla esim. 8 x 4 min
Ke:	Juoksutekniikkaharjoitus
	Suunnistusharjoitus
To:	Intervalliharjoitus maastossa esim. 3 x 10 min
Pe:	Voimaharjoitus

Jokaisella harjoituksella on tavoite, joka on joko fyysinen ja suunnistustekninen. Miehet ja naiset harjoittelevat yhdessä ja kannustavat toisiaan. Voimaharjoittelu tehdään ammattivalmentajan ohjeiden mukaan. Voimaharjoittelussa käytetään lisäpainoja ja liikkeinä on mm. kyykkyjä. Ajallisesti lähellä kilpailuja tapahtuvissa voimaharjoituksissa vastukset ovat isompia ja sarjat lyhyempiä sekä liikkeet tehdään räjähtävämmin. Osa voimaharjoittelusta tehdään yksin.

Majan parhaat saavutukset:
3 MM-kultaa
3 MM-hopeaa

Majan tie kolmeen MM-kultamitaliin vuonna 2015

Helmikuussa oli kahden viikon harjoitusleiri Espanjassa. Toukokuussa 2015 Maja oli loukkaantunut. Kesäkuussa fyysiset testitulokset antoivat uskoa loppukaudelle ja maailmancupin kilpailussa tuli kesäkuussa toinen sija. Kesällä oli kolmen viikon harjoitusleiri Skotlannissa, jossa oli paljon harjoittelua mutta myös rento ilmapiiri kahvilakäynteineen. Maja kertoo, että leiriolosuhteissa pystyy keskittymään harjoitteluun kotioloja paremmin. Kokonaisuudessaan henkinen puoli on paljon parempi nykyään kuin ennen. Hän tekee yhteistyötä urheilupsykologin kanssa. Kansainvälinen menestys on tasaisesti parantunut ja tulokset ovat vuosi vuodelta olleet yhä tasaisempia.

Viime kesän Skotlannin leirin jälkeen Maja oli kymmenen päivää koti-olosuhteissa ja tarkoitus oli palautua ja viimeistellä ennen MM-kisoja. Hän kertoo, että tämä oli henkisesti kovaa aikaa, sillä mieli oli levoton, odotukset olivat kovia ja pieniä epäilyksen hetkiäkin piti sietää. Fyysiset testitulokset näyttivät kuitenkin hyviltä.

MM-kilpailut alkoivat loistavasti, sillä Ida, Maja ja joukkueen miehet voittivat sprinttiviestin. Seuraavana päivänä Maja oli hyvin väsynyt ja ohjelmassa oli henkilökohtainen sprinttikilpailu. Hänen piti taistella tyytyväisyyttä vastaan, jota lisäsi tieto siitä, että Tove ja Judith eivät juoksisi henkilökohtaista kilpailua. Hän oli siis itse kilpailun ennakkosuosikki. Tilannetta auttoi ajatus, että tilanne on silti sama, olivat pahimmat vastustajat mukana tai eivät. Ajatuksena oli tehdä hyvä kilpailu, täydellisyyttä ei tarvittu. Tämä ajatus rentoutti. Päätavoitteena oli tehdä kovaa työtä ja välttää tyytyväisyyttä. Tuloksena oli voitto.

Ida. Hän on 24-vuotias, kotoisin Silkeborgista. Vanhemmat ovat suunnistajia. Hän aloitti systemaattisen harjoittelun 14-vuotiaana.

Idan parhaat saavutukset:
2 MM-kultaa
3 MM-hopeaa
J-MM-kisoista: 12 mitalia

Vuoden 2015 suurimpia tavoitteita oli MM-pitkän matkan kilpailu. Taustalla oli hyviä Maailmancupin tuloksia sekä tasapainoista harjoittelua keväällä. Henkisenä voimavarana oli aiempien vuosien lukuisat juniori-MM-kisojen ennakkosuosikin paikat. Alkukaudesta tekemisen keskiössä oli suunnistustekniikka. Vuoden 2014 MM-kilpailuissa pienet virheet keskimatkalla ja viestissä tiputtivat hopeamitaleille. Tänä vuonna pitkä matka oli ensisijaisena tavoitteena. Hänen vahvuutensa on ylämäkijuoksu. Maailmancupin toinen sija Kongsbergissa vuonna 2014, vakuutti, että hän voi menestyä pitkällä matkalla. Akillesjänne on kuitenkin kiusannut häntä viime vuonna. Siksi talvella oli vain kuusi tuntia juoksua viikossa. Harjoittelumäärä ei kerro kaikkea. Keskittyminen harjoitteluun on hyvin oleellista. Myös voimaharjoittelu on tärkeää. Skotlannin kanervikko vaatii voimaa. Harjoittelu on sisältänyt paljon pitkän matkan kilpailuja sekä paljon maastojuoksua. Myös kilpailumaastojen karttojen tutkiminen ja Skotlannin vuoden 1999 MM-kilpailujen karttojen katselu on kuulunut ohjelmaan.

Skotlannin kolmen viikon leirillä kesällä 2015 oli paljon juoksuharjoittelua, suunnistusharjoittelua, vanhojen karttojen katselua sekä vuoden 99 MM-kisojen reitinvalintojen pohdiskelua.

Henkinen harjoittelu

Ida suunnittelee kilpailutaktiikan. Tavoitteena on häiriintymätön ja keskittynyt suunnistus. Vuosina 2012-2013 tuli tehtyä vääriä reitinvalintoja eli usein mentyä suoraan kierron sijaan. Skotlantiin oli tavoitteena tehdä voimia säästäviä reitinvalintoja, jotta lopussa jaksaa vielä pitää kovaa vauhtia. Suorat reitinvalinnat olisivat liian

Ida ja Maja. Kuva: Sportmagasinet.

raskaita. Omat ajatukset saattavat häiritä nimenomaan ylämäissä. Tällaisia ajatuksia ovat esim. muut suunnistajat, laulujen sanat, reitinvalinnat. Tällaisen häirinnän poissulkemiseksi hän rekisteröi väärät ajatukset ja katsoo välittömästi karttaa ja suunnitelmaa ja näin väärät ajatukset unohtuvat.

Skotlannin MM-pitkän matkan kilpailussa hän ei muista, että olisi ajatellut menestystä kesken kisan. Matkan varrella hän näki kerran Minna Kaupin ja mietti, että ei ole kolmea minuuttia jäljessä , mutta sitten keskittyi taas omaan tekemiseen katsomalla omaa suunnitelmaa kartasta. Kilpailu eteni suunnitelmien mukaan, mm. pitkä väli meni hyvin ja keskittyminen piti. Hän reagoi nopeasti harha-ajatuksiin ja sai ne pois.

Valmistautumisessaan hän teki rentoutumisharjoituksia, joissa mieti miltä tuntuu, jos pummaa tai joku saa kiinni. Koska tunne olisi ilkeä, oli tämä kannustin sille, että reagointi harha-ajatuksille olisi nopeaa ja siten ei tulisi virheitä, eivätkä muut saisi kiinni.

Idan ja Majan keskinäiset erot

Idan vahvuudet:

metsämatkat, ylämäet, juoksu hitaassa maastossa, erittäin hyvä suunnistustekniikka

Majan vahvuudet:

sprintti, vahva tasaisen juoksija, vahva ratajuoksija, vahva juoksija helppokulkuisessa maastossa, vahva Keski-Eurooppalaisissa maastotyypeissä

Idalla menestystä juniori-iässä: 12 kpl JWOC mitaleita, sisältäen vähintään yhden kultamitalin jokaiselta matkalta. Hänellä on vain kaksi sprinttiharjoitusta tehtynä tänä vuonna. Naiset ovat erikoistuneet ja tekevät oman tavoitteen mukaisia tyyppiharjoituksia. Talviharjoittelu on keskenään samanlaista mutta kesäkauden alkaessa harjoittelu eriytyy. Kesän Skotlannin leirillä vain Ida teki teki pitkän matkan harjoituksia. Tähän kuului harjoituksia kahdesti päivässä. Esimerkkiharjoitus: kenellä on nopein reitinvalinta? Näitä reitinvalintaharjoituksia olisi vaikea tehdä kotimaastoissa. MM-kilpailujen pitkän matkan rata oli Idan mielestä odotettua helpompi. Tuloksena MM-kulta.

Viestit

Sekä maajoukkueviesteillä että seuraviesteillä on tärkeä merkitys Idalle ja Majalle. Viestiharjoituksia tehdään paljon. Aikanaan naiset juoksivat Ulricehamnin joukkueessa yhdessä Jenny Johanssonin ja Simone Nigglin kanssa. Skotlannin leirillä oli useita viestiharjoituksia eripituisilla radoilla. Nämä harjoitukset tehtiin todella keskittyneesti.

Joukkueet käyttävät paljon aikaa viestikeskusteluille. Keskustelunaiheena on mm. joukkueenjäsenten odotukset. Usein on niin, että omat odotukset ovat korkeammat kuin joukkueen puolelta tulevat.

Miksi he ovat niin hyviä?

He tuntevat toisensa hyvin. He eivät pelkää virheitä. Joukkueen suoritus on kuin yksi kokonainen suoritus, ei kolme erillistä suoritusta. Mikäli joku epäonnistuu, antavat muut hänelle halauksen. Näin kävi esim. MM-kisoissa Vuokatissa (Ida tiputti joukkueen sijoitusta (2->7). OK Pan Århus voitti Jämsän Venlojen viestin.

MM 2015

He halusivat voittaa viestin, sillä voitto oli lähellä jo edellisenä vuonna. Maja repäisi ison eron jo aloitusosuudella. Ida oli hieman hermostunut, mutta sai suoritukseen varmuutta tietäen, että johto on iso. Emma oli ankkuriosuudella myös hermostunut, mutta pystyi suunnistamaan omalla parhaalla tavallaan. Tuloksena MM-kulta.

Jenny Johanssonin ohjeet viestisuunnistukseen

Tee nopeimpien reitinvalintojen sijaan sellaisia varmoja reitinvalintoja, jotka pystyt hallitsemaan. Tällä tavalla pyritään pitämään virheet mahdollisimman pieninä. Viesteissä tasaiset suoritukset ovat hyödyksi. On monia joukkueita, jotka tekevät virheitä.

MM-kullan voittaminen vihdoinkin yhdessä oli unelma, joka täyttyi Skotlannissa. Juoksujärjestys oli päätetty kuukautta aiemmin. Maja ja Ida juoksivat keskimatkan päivää aiemmin. Ajatuksena oli, ettei kukaan juokse Emman ohi ankkuriosuudella. Joukkue oli päätetty jo vuotta aiemmin (mikäli kukaan ei loukkaannu). Viestin maastotyyppi oli tuttu. Tanskan maastot ovat hyvin samanlaisia kuin Skotlannin MM-viestimaasto. Tanskalaisille on pieni yllätys, että Tanskan maastot eivät aina tunnu tutuilta Suomen, Ruotsin ja Norjan juoksijoille. Tanskalaiset iloitsevat toistensa menestyksestä vaikka haluavatkin voittaa toinen toisensa.

Maajoukkueen arvot

Rehellisyys
Ovat hyviä ystäviä keskenään
Arvostavat toisiaan
Puhumisen sijaan antavat ylävitosia ja halauksia (varsinkin epäonnistumisten jälkeen)
Kertovat päivällispöydässä päivän hyvät tarinat ja juhlivat päivän hyviä tapahtumia

Harjoittelu

Århusissa asuminen on pakollista. Tämä saattaa olla vaikeaa heille, jotka haluavat ulkomaille. Århusissa on täydelliset urheilupalvelut mm. hieronta ja bussikuljetukset harjoituksiin. Paikallaolon vastapainoksi ryhmälle järjestetään harjoitusleirejä, joilla on hyviä maastoharjoituksia.

Majan harjoittelu. 9-10 h / viikko. 5000m radalla v. 2014 ajassa 16.21 (arvioi olevansa tänä vuonna paremmassa kunnossa)

Idan harjoittelu. 580 tuntia v. 2014, 500 tuntia v. 2015. Hän juoksi aiemmin 8-9 tuntia viikossa mutta tänä vuonna 6-7 tuntia viikossa + voimaharjoittelu. Nuorempana harjoittelua oli alle 500 tuntia/ vuosi. Talvisin mukana on paljon korvaavaa harjoittelua. Kilpailukaudella on suhteessa enemmän juoksua. Harjoituksiin pyritään tulemaan palautuneena. Viime aikoina harjoittelua on ollut enemmän keskitehoilla (reipas) verrattuna aiempaan, jolloin oli enemmän hidasta tai kovavauhtista juoksua. Ei yleensä juokse enempää kuin 90 min kerrallaan. Loukkaantumisriski kasvaa nopeasti, mikäli juoksee kahden tunnin harjoituksia. Kovavauhtisissa harjoituksissa pitää jaksaa pitää vauhtia yllä. Poikkeuksia toki on: Maja on juossut kerran yhtämittaa 4 tuntia.

Heillä on joka toinen päivä pääharjoitus, johon valmistaudutaan huolella verryttelyineen ja rutiineineen. Voimaharjoituksissa on valmentaja valvomassa. Harjoituksissa tehdään kunnolla, eikä kuluteta aikaa turhanpäiväisyyksiin (hangaround). Harjoituksiin valmistaudutaan myös henkisesti silloin kuin yritetään voittaa kaveri. Harjoituksissa on myös kilpailua.

Ida ja Maja eivät herkistele pikkukisoihin vaan tavoite on koko vuoden ajan vain MM-kilpailuissa. On vaikeaa saada kuntohuippua MM-kilpailuihin, mikäli kilpailee täydellä teholla ja latauksella jokaisena viikonloppuna. Annika Billstamilla oli selkeä keskittyminen ja latautuminen MM-kisoihin. Hän ei kisaillut vakavasti keväällä ja tuloksena oli keskimatkan kultamitali Skotlannissa.

Kiitos **VJ-NRCC** yhteistyöstä, joka mahdollisti mielenkiintoisen luennon!

Joulujumppa

Jenni Laine

UKK-jumpan ollessa joulutauolla voit tehdä Jennin suunnitteleman joulujumpan. Mallina Salla Vahvelainen.

Pumppaa potkua

1. Asetu penkille niin, että ulkojalkasi roikkuu suoraan alaspäin. Ota tukea penkistä samalla auttaen reiden takaosien venytyksessä.

2. Pumppaa sisäjalalla esim. 2x10 /puoli aktivoidaksesi lihakset. Vaihda puolta.

Punnerra yhdellä jalalla

1. Laskeudu alas vapaan jalan säären päälle. Pidä paino kuitenkin toisella työskentelevällä jalalla, joka jää koukkuun.

2. Nouse ylös työskentelevän jalan varaan. Pyri siihen, että vapaa jalka ei ponnista maasta. Toista esim. 2x10/ puoli.

Vuorikiipeilijä

1. Asetu ryhdikkääseen lankkuasentoon, jossa keskivartalo on hallittu ja lavat tuettuna.

2. Askella jaloilla hallitusti vatsan alle. Voit askeltaa halutessasi myös vinoon. Toista 1-2X 15-30

Sivulankku

1. Asetu sivunlankkuun ylempi käsi ylhäällä ja lantio hieman alas roikkuen

2. Nosta itsesi ryhdikkääseen sivulankkuun, jossa yläkäsi ja yläjalka koukistuvat ryhdikkääseen ”juoksu-asentoon.

Ootteks kuullu!?

Suunnistusmaratonilla kuultua: Jos Kyrölän Sonja olis ollu täällä niin naisten sarjan kärkiaika olis ollu heittämällä kovempi.

Jussilan Jutta muutti Tukholmaan opiskelemaan ja vaihtoi seuraa IFK Lidingöhön.

Saarijärven Sari ja Salla vaihtavat ensi kaudeksi Suunta-Seppoihin.

Suunnistusmestari Thierry Gueorgiou alkoi täyttää julkista harjoituspäiväkirjaa. Todella inspiroivaa luettavaa: http://www.attackpoint.org/log.jsp/user_15725

Päivän pyrintöläinen

Sprintin Suomenmestari Arttu Vesterinen

Viime Syksynä kilpailtiin hampaat irvessä Epilän keskustassa sprintin Suomenmestaruuksista. Pyrintö niittikin kyseisessä kilpailussa melkoisesti rautaa ja mainetta. Yksi pyrintöläisiä menestyjiä oli Arttu Vesterinen, H16-sarjan tuore Suomenmestari. Halokeeni haastatteli Arttua ja Arttu kertookin kattavasti Tampereen murteella kilpailuun valmistautumisesta ja kilpailutilanteesta.

HM: Mitä ajattelit ennen kilpailua? Millaiset oli fiilikset?

Tiesin kyllä että sprintti on mun juttu, mutta mulla ei siltikään ollu mitään kovin suuria tavotteita. Tottakai ajattelin, että viimevuotinen mitali ois kiva uusia, mutta en miettinyt asiaa sen enempää, ajattelin vain, että menee miten menee kunhan teen parhaani. Voitto ei ikinä edes käväissyt mielessä, sillä ikätovereilta oli tullut sen verran vahvaa näyttöä kuluneella kaudella, etten ajatellut kuuluvani kärkikastiin. Kuitenkin SM-sprintti on mulle kauden pääkisa, ja olihan sitä sprinttiä tullu reenattua lähiaikoina runsaasti. Olin myös käyny läpi kilpailualuetta satelliittikuvien tms. avulla, ennemmin vain mielenkiinnosta lajiin kuin niinkään että siitä mitään välttämättä hyötyis. Olin siis rennoin mielin liikkeellä ja ilman mitään sen suurempia odotuksia, en ylipäätään yleensäkään ota kovin paljoa stressiä kilpailuista.

HM: Finaalissa minuutti ennen starttia, jännittikö?

Ei juurikaan jännittänyt, enemmänkin kiehtoi. Jo karsinta oli ollut ihan laadukasta sprinttiä ja sprintin ystävänä odotin päästä kohtaamaan finaaliradan haasteet. Ajattelin vain, että kunhan teen parhaani niin se riittää, oli sijoitus mikä hyvänsä, joten suorituspaineita ei ainakaan haitaksi asti ollut.

HM: Millaisia tilanteita, tunteita, toteuksia ja suunnitelmia kilpailun aikana oli?

Heti K-viitoituksella oli vähän probleemaa päästä kartalle kun en meinannu päästä ohi parista samaan aikaan lähteneestä. Sit kun vihdoin pystyin kunnolla lukeen karttaa ni huomasin heti ettei ollu mikään helppo ykkösväli mut otin sit siitä ekan kohtuullisen reitin joka silmään pisti ja lähin sit sitä toteuttaan. Kun sit lähestyin rastiympyrää nii eteen tuli semmonen klassinen killeriaita, jota en ollu huomannu. Onneks kumminki löysin heti parin kävelyaskeleen jälkee reitin, joka ei ees kiertäny juur yhtään. Luulin tehneeni isomman pummin kun mikä se oikeesti oli.

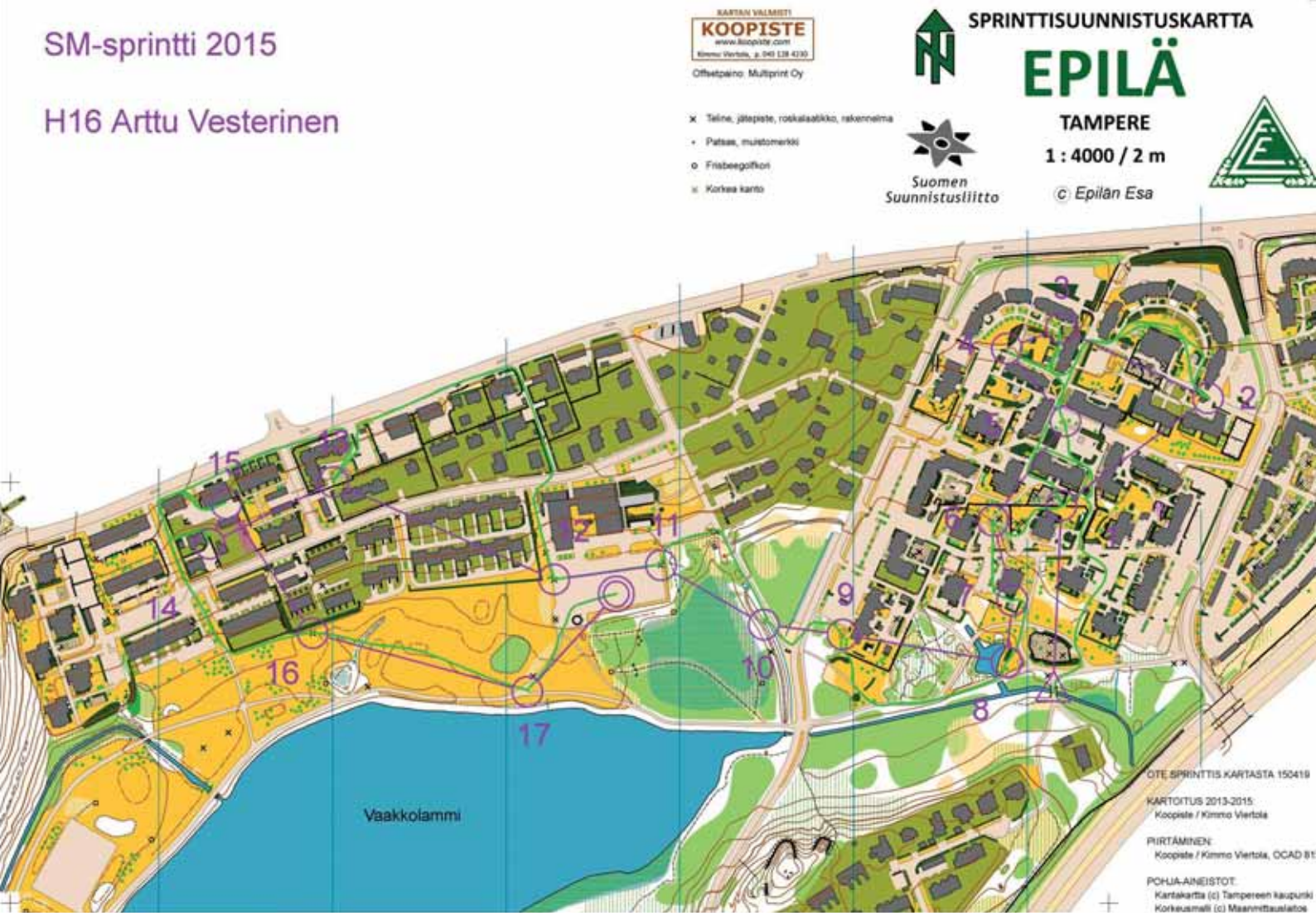
Kakkonen oli selkee reitinvalintaväli, joka meni ihan jees. Otin kärkiporukan ainoona vasemman reitinvalinnan, joka oli niukasti lyhyin.

Kolmoselle mentäessä hyödyin vieläkin enemmän siitä kakkosen reitistä, kun pystyin palaan omii jalanjälkii takas lähes koko välin.

Nelonen ja vitonen oli lyhyitä juoksuvälejä, mut neloselle kuitenki tein huonon toteutuksen yrittäessäni löytää raja-aidasta rakoa, jota ei löytyny. Ei siihen kuitenkaa montaa sekkaa kulunu.

Juoksuväleillä oli sit hyvin aikaa lukee vähä vaikeemman näköstä kutosta. Huomasin kuitenki heti parhaan reitinvalinnan ja toteutin sen suunnitellusti paitsi et olin vähällä juosta lipusta ohi kun se oli piilossa puskan takana. Siks oliki sit jääny vähä suunnistus jalkoihin joten lähin sillee ”suunnilleen oikeeseen suuntaan” kohti seiskaa sen perusteella missä muistelin et se oli. Se väli olikin onneks tosi simppeli, joten ei pieni epävarmiis siinä mitään haitannu. Juoksu oli kevyttä enkä mä oikeestaan ees miettiny koko asiaa, kuhan vaa kiisin siä eteenpäi. Ysiväli oli jälleen reitinvalintaa, vaihtoehtoina selkee tai monimutkanen, joten tottakai otin sen selkeemmän, vaikka se sit olikin vissiin jokusen metrin pidempi.

Sit juostiin varvaukseen, jossa sain tsempit seuralaisilta. Varvaukselta alko pitkä reitinvalintaväli 13:lle, jonka vasen vaihtoehto oli yllättävän paljon pidempi siihen nähden et miten moni sen otti, ite otin toki vasemman. Siin heti sen välin alussa oli sit viel semmonen pitkä ja uuvuttava ylämäki, jonka jälkeen olin kyl ihan hapoilla ja sit meniki hetki et sai taas juoksun kunnolla päälle. Neljälletoista otin huonomman reitinvalinnan kuten moni muukin joten en periaatteessa hävinny siinä mitään kun menin massan mukana. Sillä välillä näin myös minuuttia ennen lähteneen ja sen huomas miten se lähti kiristään kun se tajus et oon alle minuutin päässä siitä. Loppu oli juoksua ja myönnettäköön, että jaloissa alko jo painaa vaikka ehinkin ja palautua siitä noususta. En tienny yhtään et millä sijoilla liikuin ennen kun sit vikalla rastilla joku kannusti ja huut mulle ”Voit voittaa!” jota en kyl uskonu ennen kun kuulutettiin et voitin sekunnilla sen mua ennen lähteneen. Se oli kuronu siinä lopun juoksuväleillä eroo umpeen kun mulla paino jo jaloissa.



Jaa niin kekä? No Akseli Kauppi!

Konsta Puranen

Pyrintö on saanut viime kaudella muutamia uusia suunnistajalupauksia riveihinsä. Yksi heistä on 16-vuotias Akseli Kauppi. Akseli joutuikin heti kisakauden päätyttyä Halokeeniin teräviin hampaisiin.

HM: Kuka olet?
Nimeni on Akseli Kauppi ja olen 16 vuotta. Asun Ylöjärvellä ja käyn lukioa Tampereella.

HM: Mistä seurasta tulet?
Vaihdoin Epilän Esasta Pyrintöön viime keväänä.

HM: Mitä muuta harrastat?
Harrastan myös hiihtoa ja pelailen aina silloin tällöin futista.

HM: Mikä on suosikkielokuvasi? Miksi?
Suosikkielokuvani on varmaan Edge of Tomorrow, koska tykkään leffoissa scifistä ja toiminnasta.

HM: Kuka on esikuvasi? Miksi?
Ei ole varsinaista esikuvaa, mutta Thierry Gueorgioun tai Aleksi Niemen tasolle olisi hienoa päästä :D

Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

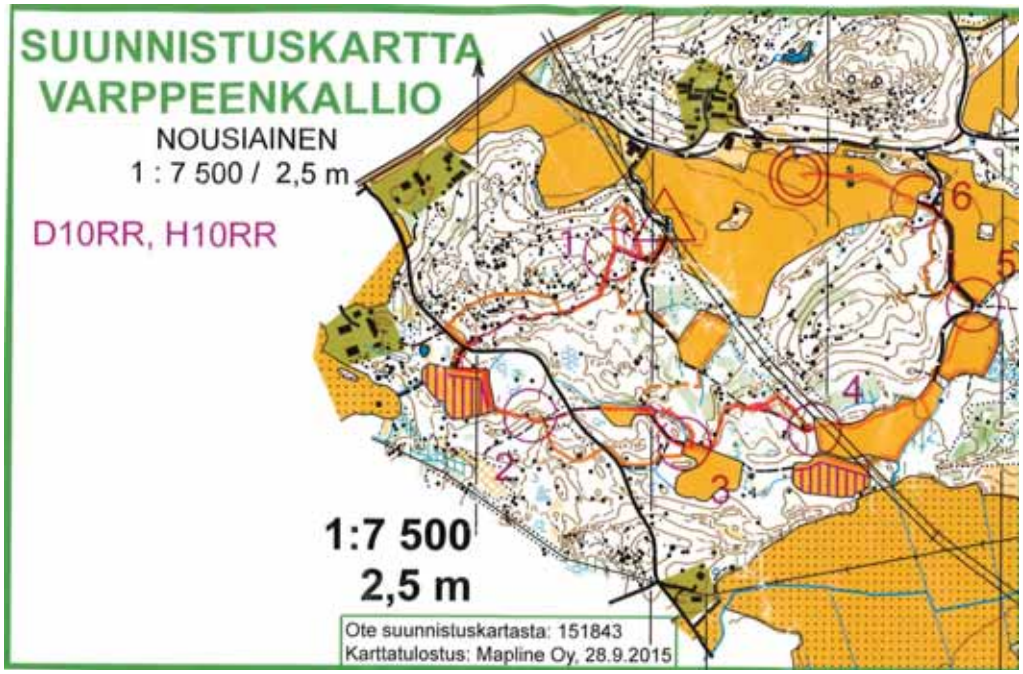
Nimi: **Enni Laine**
Ikä: 5
Ryhmä: Metsäkoulu
Paras suunnistuskokemus: Mikonpäivän suunnistus 2015
Unelma-ammatti: näyttelijä
Parasta joulussa: kun saa lahjoja
Esikuvani: Ronja Ryövärintytär
Muut harrastukset: uimakoulu
Kenet haastan seuraavaksi: Roope Itävuo

Nimi: **Matias Mäenpää**
Ikä: 12
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Nuorisoviesti 2015 Turussa
Unelma-ammatti: lääkäri
Parasta joulussa: jouluruoka
Esikuvani: Mårten Boström
Kivoin aine koulussa: kuvaamataito
Muut harrastukset: Taekwon-Do ja trampoliinivoimistelu
Kenet haastan seuraavaksi: Otso Tukiainen

Näin voitin Oravatonnin

Akseli Pesu

Tein hyvät alkuverryttelyt ja venyttelin. Hölkkäilin ja tein kiihdytyksiä puolisen tuntia. Lähtökarsinassa ehdin lukea hyvin kaikki rastivälit. Matkalla juoksu kulki hyvin, olin nopein väleillä 4-6. Maalissa ajattelin, olipa helppo rata. :)



Lammikko 60 v. -ohjelma

◢ Pe 5.2. klo 16- 21.30 on varattu Nuorten Ryhmälle. Teille järjestän liikunnallisen joukkuekilpailun ja illanvieton Pe klo 16.30-21.30 Talviuimareiden majalla (UKK:n alapuolella). Varustus: sään mukainen ulkoliikunta(=lämmin)varustus (ulkona n 2-2.5 h; yhteislähtö hetikohta klo 16.30:n jälkeen), otsalamppu, sauna- ja avantouintikamppeet (sauna yhteinen, uikkarit mukaan, puku- ja pesuhuoneet erilliset), vaihtokamppeet, mukava oloasu (ei juhlakamppeita, eikä kukkia) illanviettoa varten. Valmistaudu etukäteen juhlaan miettimällä ohjelmaa murkinoinnin lomassa takkatuvassa. Ilmoittaudu Kalenteriin ”Lammikko 60v_Perjantai” -kisaan (myös meilitse tai puhelimella käy).

◢ La 6.2. klo 11-16.30 on varattu aikuisille perheineen. Myös lauantain valoisan ajan kekkerit pidetään Talviuimareiden majalla. Ja myös se ’juhla’ on liikunnallinen, yhteisstartti heti kohta klo 11.30:n jälkeen. Eli varustaudu olemaan ulkona – kelissä kuin kelissä 2 h. Ulkoilun jälkeen voipi mennä Talviuimareiden yleiselle puolelle saunaan (uikkarit mukaan). Lopuksi mukava oloasu päälle ja takkatupaan murkinoimaan (kukat, puvut, pikkutakit yms kielletty, krakat leikataan poikki, farkut tai mukava oloasu on ok!). Muisteluksia tai ohjelmaa voi tuolloin esittää. Ilmoittaudu Kalenteriin ”Lammikko 60v_Lauantai-päivä” -tapahtumaan (myös meilitse tai puhelimella käy).

◢ La 6.2. klo 17-23.30 on varattu niin ikään aikuisille perheineen. Myös lauantai-illan kekkerit pidetään Talviuimareiden majalla. Varustaudu olemaan ulkona – kelissä kuin kelissä 2 h; lamppu suotava. Ulkoilun jälkeen sauna ja avanto on käytettävissä. Lopuksi kaffeelle (kukat, puvut, yms kielletty!). Murkinoinnit ja muistelukset sisällä. Ilmoittaudu Kalenteriin ”Lammikko 60v_Lauantai-ilta” -tapahtumaan (myös meilitse tai puhelimella käy).

◢ Niin ja juhlitaan sitä vielä sunnuntainakin 5.2 klo 11-17 – sukulaisten kanssa, mutta jos joku ei pääse Pe/La, niin voipi toki tulla Su klo 11-17 välillä. Ja myös tää kekkeri on (ulko)liikunnallinen.

Be there - olet lämpimästi tervetullut
Lammikko

mikkoeskola@kolumbus.fi
puh. 0400-568693

Keski-Tampereen Sprinttisuunnistusviikko 26.12.2015 - 6.1.2016

La 26.12.2015 klo 11 Laikun lava Keskustorilla, 1. osakisa
Pe 1.1.2016 klo 11 Tammerkosken koulu, 2. osakisa
Su 3.1.2016 klo 11 Hatanpään koulu, 3. osakisa
Ke 6.1.2016 klo 11 Tampereen Yliopisto, 4. osakisa

Matkat: 2.3 – 3.3 km
Ilmoittautuminen: paikan päällä.
Hinnat: 6 €, TP+AV 5 €, H/D18 ja alle 3 €.
Lähdöt: Iltarastityyliin klo 11-12 välillä.
Lisätiedot: http://pyrinto.tk/keskustelu/viewforum.php?f=2
Tiedustelut: mikkoeskola@kolumbus.fi; 0400-568693

Tervetuloa suunnistamaan välipäivinä!

Tampereen Pyrintö

Lisätietoja: www. tampereenpyrinto.fi/suunnistus

Pyrintöläisperhe

Pitkäset

Viime Halokeenissä Yli-Hietasten perhe haastoi Pitkäset seuraavaan Halokeeniin. Yli-Hietasten haaste Pitkäsille oli kerätä mahdollisimman monta pyöräilykilometriä. Pitkäset saivat kerättyä muhkeat 1261 kilometriä. Halokeeni haastatteli Pitkästen perheen tuttuun tapaan.

HM: Ketä perheeseenne kuuluu?
Juhani, Irma, Jonne ja Salla

HM: Mikä on perheenne yhteinen harrastus?
Suunnistus ja vaeltaminen

HM: Millainen on teidän unelmaloma?
Vaellusretkeilyä Lapissa

HM: Kuka perheestänne on:
Aamuvirkku... Juhani
Taiteellisin... Salla
Siivooja... Juhani
Unikeko... Jonne
Järjestelmällisin... Irma
Supersankari... Irma
Woody Allen... Jonne
Taitavin suunnistaja... Salla
Herkuttelija... Irma
Matikkanero... Salla
Hannu Hanhi... Salla
musiikillisesti lahjakas... Ei kukaan

HM: Mikä shakkinappula kukin teistä olisi?
Juhani: hevonen, Irma: torni, Jonne: sotilas, Salla: lähetti

HM: Mitä kaikkea kuuluu tavalliseen arkipäiväänne?
Koulua, työtä, liikuntaa ja löysäilyä

HM: Mitä huudatte kotiovesta sisään astuessanne?
Mooooi

HM: Mitä kukin teistä harrastaa mahdollisesti suunnistuksen lisäksi?
Juhani tietotekniikkaa, Irma käsitöitä, Jonne lentosimulaattoreita ja Salla piirtämistä

HM: Kierrätetäänkö teillä?
Kyllä

HM: Kuvailkaa perhettänne kolmella adjektiivilla.
liikunnallisia, luontoihmisisä ja vaeltelijoita

HM: Kenet haastatte seuraavaksi pyrintöläisperheeksi ja mihin haastatte heidät?
Roiniset rakentamaan lumesta (olosuhteet huomioiden) olennon, johon olisi mukava törmätä suunnistaessa.

JOHN DEERE

NG LI

HALOKIILASSA

MARTINA PALUMBO

HM: Who are you and where do you come from?
MP: I'm Martina Palumbo, I'm 19 and I come from Trento, a city in the North of Italy, in Trentino region. Last year in my hometown was held the first WOC Sprint Relay and was amazing for me.

HM: Why are you representing Tampereen Pyrintö for this season?
MP: This year my dream to spend one year abroad become true and I moved to Finland. I'm currently living in Lempäälä and I would like to do a lot of orienteering and to meet new friends. So I hope to do so with TP :)

HM: What else do you do besides orienteering?
MP: I graduated in June at the Scientific High School, and I came to Finland in order to work as an au pair. I like reading, hiking (in Trentino we have the Dolomites so I love to get on the top of them or climbing on 'Via Ferrata') and I would like to study Sport Science at University to become a PE teacher.

HM: What is your orienteering background?
MP: My father brought me to orienteering when I was young, like 10 years old, my first club was Orienteering Crea Rossa, and now my club in Italy is Trento Orienteering (Trent-O). In Trentino there is more orienteering than in the rest of Italy so here we have races quite every weekend (I also tried MTB orienteering and SKI orienteering but I'm not good in riding a bike and skiing so I prefer running).

HM: What are your best achievements in orienteering?
MP: Some podiums in national competitions like Italian Cup and Italian Championship (long). In 2012 I went to EYOC in France and in 2013 to WSOC in Portugal.

HM: What are your future goals in orienteering? How about in life?
MP: My goals are to improve both in technique and running, and maybe become a better ski-orienteer. My boyfriend Stefano is, like me, in love with orienteering so we will for sure come to Finland a lot in the next years to enjoy beautiful forests, maybe not too hilly like in Trentino. I also hope to return back and study in a Finnish university.

HM: How do you usually train?
MP: I used to train in running by myself, or with some guys from Trento doing long runs, uphill runs, interval training.

Last year with my club we did one forest training per week and that was so good for me because it was the first time after years that we had orienteering trainings during the week, that was my favourite training! We were too few, but my favourite O-Training is One man relay training because you have to concentrate on your own orienteering but also to push hard and 'fight' against the other runners.

HM: Tell our readers something about orienteering in your home country.
MP: Here in Italy all began in 1975 so this year is the 40th anniversary of orienteering. We had good ski-orienteers and now we have good mtb-orienteers, but there are not a lot of participants in those races in Italy. About Foot-O in Trentino are rising a lot of good juniors (maybe you know Riccardo Scalet) cause we did regional training camps when we were youth. Next year we will have a 5 Days of Italy in Trentino, maybe in forests not amazing like here in Finland but at least we have good food!

HALOKIILASSA

TOBIA, PASCAL JA VALERIE

Halokeeni Magazine proudly presents three young Swiss elite orienteers who will represent Pyrintö next summer. For our club it is really great to offer the best orienteering environment for our new friends and you are very welcome Tobia, Pascal and Valerie!

HM: Who are you?
TP: I am Tobia Pezzati, I am born on the 15th of September 1996 and I come from the very little town (300 people) of Sagno in the southest part of Switzerland, that means I am from Ticino, the biggest italian speaking region of Switzerland. I am born in an o-family and I have always done orienteering as my parents and my sister who is also good, she won a medal in sprint at EYOC this year.
PB: I'm Pascal Buchs and I'm 18 years old. I'm from Neuchâtel in Switzerland. It is in the French part of Switzerland so I speak French! I train in a small club. But we have a lot of very good orienteers like Baptiste Rollier or Marc Lauenstein.
VA: Valerie Aebischer, 18 years old, I live in Fribourg, Switzerland.

HM: What else do you do than orienteering?
TP: In June 2015 I finished the high school with specific subject physics and application of mathematics. Since then I'm a profi. This year I can do the military service for elite athletes which has just 5 weeks of morning military formation and from April will be just training. From September 2016 I would like to start to study, probably geography and environment science in Zürich or Bern. My hobbies are much about sport, I practice and watch many different sports. I also like reading books.
PB: I finished my study in watchmaking last year and now I'm doing a professional maturity. Then I want to learn in a watchmaking engineering school. Outside the school I love training and doing sport! In winter I do ski mountaineering in the Swiss Alps. And in summer I like doing long running session or races in the mountains!
VA: Meeting friends, train together, eating, sleeping... and sometimes I go to school too.

HM: What is your orienteering background?
TP: As I said I have done orienteering since I was born ;). My first real race alone was in the summer of 2003 since then I have always done more and more of it, although the first time was not very successful. When I was about 10-12 years old I was successful at national level, then I had some difficulties but I could enter to the regional team and when I was 16 I came back in the good positions. So I could take part at EYOC 2013

Tobia Pezzati.

winning some medals and then two years in a row at JWOC with a medal and a diploma. Tampereen Pyrintö is my second club in Scandinavia, I have been running two years for Eksjö SOK where I could be second at U10Mila.
PB: I run since I'm very young. Then I discovered orienteering at the age of 11. After that I progressed year by year. EYOC 2013 in Portugal was my first European competition where I won a diploma in sprint and a third place in relay. This year I took part in EYOC and JEC with good results (three medals and 2 diplomas). I'm in the Swiss junior team since last year.
VA: My whole family does orienteering so I started as a little girl. In this time I took a lunch with me so that I could eat during the race. Only at the age of 16 I started to train seriously for orienteering, before my focus was on athletics.

HM: How do you train usually?
TP: I generally train alone, one time per week I have a training with the regional team but also there I am almost alone in the speed training. In the winter I like doing cross country ski. I like also longruns because I can go to very nice place and also on the top of mountains where I can enjoy the view.
PB: I love orienteering in the Jura terrain which is not far from my house! My favourite running sessions are the long one in the Alps with my friends! I try to do strengthening once or twice per week but I don't like that very much!

Pascal Buchs.

VA: I have a trainingsprogramme that I (try to) follow strictley. There are some intervalls, orienteering trainings and long runs every week. The most special training I do is rowing on a rowing machine.

HM: How the season 2015 went? What was your all the best race from last summer? Tell us a little about this competition.
TP: The last season was good. In the first part of the year I had some difficulties combining the end of the school and the sport. After that I could reach many of my top goals and the diploma at JWOC, the medals at JEC and at the Swiss Champs are surely the highlights. The win at the last national race in ME was also not bad. The best race for the result was the sprint at JWOC. I knew it could have been my best discipline, but more than a top10 I was not expecting. The race was interesting and hard because of the warm temperature. I didn't do a perfect race and it is a pity because the medal could have been really possible, but I was happy to be on the podium with my teammate Thomas and my new clubmate Aleksi ;).
PB: I'm very satisfied with my season. Last year I couldn't imagine what I managed to do this year. My best race this summer is probably the relay at the JEC. I had the opportunity to run the last leg in the second Swiss team. I started in 10th position and I managed to finish in second place after a big battle against the best nations. And the first team was the one of Tobia…!
VA: I'm very happy with my season. But even if I did good races at EYOC and JEC my best race was in a trainingscamp in Davos, Switzerland. It was a preparation for JWOC 2016. The goal was to go slowly and concentrate on technical things but it was such a great terrain and I was so motivated I couldn't stop and I was a lot too fast. But it was the best race this year, from the starting point until the finish I managed to be in the famous "flow".

HM: Future plans and goals?
TP: In the next season the main goal is JWOC on my home ground. It will be already difficult to get selected to the Swiss team, because we have many good runners, but I know that if I can run it, I will be able to run for top positions, and hopefully for a medal. JEC and Swiss champs are also important in order to enter the elite team at the end of the season. I would also like to help Tampereen Pyrintö during the relays.

Valerie Aebischer.

PB: My goal for next year is of course the JWOC in Switzerland! But first I have to qualify! Because the Swiss will be very strong next year! And then my big goal will be the JWOC in Tampere! This will be very important for me and I want to do everything to do the best. And of course I'm delighted at running my first Jukola!
VA: JWOC 2016 and JWOC 2017, Simona and me will come to Tampere next summer for about 10 months to prepare for JWOC.

HM: And the traditional last question: Tappara or Ilves? (choose between two ice hockey teams in Tampere)
TP: Clear TPS Turku, because of the best player ever: Petteri Nummelin (HC Lugano legend).
PB: I didn't know these ice hockey teams but I made some research on Internet and I will say Ilves! Because its logo is very cool! ;)
VA: Tappara because it sounds funny - but no idea of anyone of them :)

Esittelyssä: TTY:n suunnistuskerho KeparDI

Iris Saarenpää, KeparDIn Presidentti 2015

Kevään yhteishaku lähestyy ja moni pyrintöläinen miettii mitä tehdä peruskoulun, lukion tai ammattikoulun jälkeen. Peruskoulun jälkeen suurin suunnistajayhteisö löytyy Tampereella tietenkin Sammon keskuslukiosta, mutta lukion jälkeen vaihtoehtoja on useita. Tampereella eniten suunnistajia löytyy Tampereen teknilliseltä yliopistolta Hervannasta, jossa majaansa pitää suunnistuskerho KeparDI. TTY:n lisäksi suunnistuskerhoja löytyy ainakin Otaniemestä ja Jyväskylästä. KeparDI on myös Halokeenin yhteistyökumppani, joten annetaan kerhon hieman markkinoida itseään ja toimintaansa.

KeparDI on vuonna 1989 perustettu suunnistuskerho Tampereen teknillisessä yliopistossa opiskeleville suunnistajille ja muillekin kestävyysurheilun ystäville. Jäseniä meillä on noin 60. Jäseniä meillä löytyy tunnetusti aina maailmanmestareista niihin, joidenka täytyy aina ennen Jukolaa pohtia, että vieläköhän se Emit toimii. TTY:n opiskelualoistakin on edustettuna melkein kaikki.

Toimintamme keskipisteessä on ikioma kerhohuoneemme TTY:llä, ”Kerhis”. Jokaisen kunnon KeparDIn koulupäivään kuuluu yhteinen lounas, kahvit Kerhiksellä ja kortinpeluuta yksi, kaksi tai kaksikymmentä kierrosta. Joskus on myös vietetty iltaa Kerhiksellä, esimerkiksi pystyttämällä ampumahiihdon kisakatsomo. Vuoden aikana järjestetään myös useita saunailtoja, usein urheilutapahtumien jälkilöylyinä.

Urheilullisen puolen rungon muodostaa lukuvuoden kestävä KeparDI-cup. joka koostuu kymmenestä erilaisesta osakilpailusta. Kilpailusarja sisältää juoksua, suunnistusta, hiihtoa ja muutaman erikoisemman osakilpailun. Esimerkiksi seuraavana vuorossa olevassa Pikkujoulusuunnistuksessa ei pelkällä juoksuvauhdilla pärjää. Kilpailussa arvataan oma aika ja etsitään vihjeiden avulla rasteja, joissa on erilaisia tehtäviä. Pisteitä saa rastien suorituksesta ja siitä, kuinka lähelle arvattu aika osuu oikeaa.

Vuoden aikana urheillaan myös muuten. Tammikuussa KeparDI-lauma lähtee perinteisesti hiihtoleirille. Tällä kertaa kohteena on Ruka ja tavoitteena on taas kerran hiihtää tuhansia kilometrejä. Toimintaamme kuuluu lisäksi mm. standardi-yhteislenkit ja satunnaiset leirit.

KeparDI on aikaisemmin ollut tunnettu sählyturnauksesta, mutta sählyn kokiessa inflaatiota olemme pyrkineet uudistamaan tapahtumavalikoimaamme. Tänä syksynä järjestimme ensimmäistä kertaa Ruskoyöviestin. Saimme idean KeparDI-cupin perinteisen kamalasta Ruskotuska-osakilpailusta, joka käsittää pitkän matkan yösuunnistusta Ruskossa. Peruskartalla. Kerhon hallitusta, joka on pitkälti vastuussa toiminnan järjestämisestä, harmitti se, että Ruskotuska on vain kerran vuodessa ja päätimme järjestää viestin samalla periaatteella. Joillekin lajin vaikeus tuli hieman yllätyksenä ja osa joukkueista hylättiin parhaimmillaan kolmesti, joka osuudella. Kaikki löysivät kuitenkin metsästä pois ja lopulta kaikilla oli mukavaa.

Toivottavasti mahdollisimman moni Halokeenin lukijoista löytää tiensä TTY:lle ja sitä kautta Kerhiksen sohville!

Seuraa: http://kepardi.cc.tut.fi
Facebook: KeparDI
Twitter: Keijo Kepardi

Suunnistajan joululahjavinkit

- lämpökerrasto talven hiihtoihin ja kevään suunnistuksiin
- uusi nopeampi kompassi
- rastimääritekotelo pilalle menneen tilalle
- nastalenkkarit liukkaille keleille
- foam roller lihaskalvojen aukaisuun
- kansio, jotta kartat pysyvät järjestyksessä
- sormikkaat lenkille tai suunnistamaan
- hiihtohanskat
- Kestävyysurheilu+ -tilaus
- uusi sykemittari
- lahjakortti Tampereen Urheilijahierojakouluun
- jäsenyys tai 10krt –kortti Kuntoklubi Albatrossille
- Nonamen raitasukat + Ultimate-alusasu

Oikeat vastaukset seuraavan aukeaman arvoituksiin (kilpailu, päivä, järjestäjä):
Tehtävä 1: Grano Games, 6,6,2015, Tampereen Pyrintö
Tehtävä 2: SM-keskimatka R1 ja R2, 24.5.2015, Ikaalisten Nouseva-Voima
Tehtävä 3: AM-keskimatka, 19.5.2015, Oriveden Ponnistus
Tehtävä 4: SM-sprintti, 19.9.2015, Epilän Esa
Tehtävä 5: Fin5, 28.6.-3.7.2015, Liedon Parma, Mynämäen Suunnistajat -52
Tehtävä 6: Mikonpäivän suunnistus, 12.9.2015, Tampereen Pyrintö
Tehtävä 7: Kultainen kompassi 13.9.2015, Tampereen Pyrintö
Tehtävä 8: SM-pitkä R2, 5.-6.9.2015, Rasti88
Tehtävä 9: Rautia-rastit, 31.5.2015, Valkeakosken Haka
Tehtävä 10: Oravatonni, 27.9.2015, Mynämäen Suunnistajat -52

Pyrinnölle omat sivut Internettiin

Pyrinnöllä on ollut tietoja Internetissä jo SM-pikan ajoilta, mutta joulukuun alusta Harri Hollo apunaan Severiano pystyttävät ajankohtaisemmat ja toivottavasti luetut sivut verkkoon. Sivujen sisältöä emme paljasta enempää, surffaa itse!

www-sivu voi näyttää vaikka tältä!

Mukaan tulee ainakin:
- Jaostot
- Harjoitukset
- Jäsenet
- **Oletteko kuulleet OnLine**
- Iltarastit
- **Punakone** jyrää

Tarvitset:

Internet yhteydet	Telen iNetOpen:ei liittymistä tai rekisteröitymistä, sen kun surffaa n.70p/min TAI esim. Scifi 35mk/kk + 1mk/h +ppm TAI koululla/työssäsi on yhteys
Modeemin	nopeus vähintään 14'400, maksaa noin 500mk
Tietokoneen	Severillä on 486SX/25, hyvin rullaa
Surffailuohjelman	Esimerkiksi NetScape, saatavissa verkosta useasta paikasta. Esim
Seikkailumieltä	Älä lähde etsimään "erittäin hyödyllistä ja tärkeää" tietoa. Lähde surffaamaan.

Seilaa osoitteeseen

http://www.sci.fi/~pyrinto

Pyrintö verkossa

Näiltä poluilta löytyy se viimeinen rasti

Jarno Riikonen

Vuoden 2015 suunnistuskilpailut on kisailtu. Osa suunnistajista haluaisi jo unohtaa viime kauden ja kääntää katseet kohti ensi kesän haasteita. Osa taas muistelee vielä onnistuneita kesän suorituksia toivoen silti ensi kesän olevan parempi. On tilanteesi kumpi tahansa, aiemmat suoritukset ja niiden muistelu auttavat luonnollisesti suunnistajaa parantamaan suoritusta tulevaisuudessa.

Kilpailussa viimeinen rasti poikkeaa huomattavasti muista rasteista. Viimeisen rastin paikan voi selvittää ja rastinoton suunnitella jo ennen kilpailua toisin kuin muilla rasteilla. Yleensä viimeinen rasti ei ole kisan vaikein, mutta usein viimeistä rastia lähestytään hieman ajatus sumeana, eivätkä muistikuvat viimeseltä rastilta ole välttämättä kirkkaita.

Nyt on kuitenkin tarkoitus muistella näitä viime kesän viimeisiä rasteja ja loppusuoria. Viimeinen rasti -kilpailussa täytyy tietää tai arvata, mistä kilpailusta on kysymys. Koska valokuvista kilpailun päättely voi olla haasteellista, olen lisännyt kilpailua helpottavia vihjeitä.

Kilpailun säännöt ovat seuraavat: Jos tiedät kuvan perusteella valokuvassa olevan kilpailun, saat 3 pistettä. Ensimmäisestä vihjeestä oikean kisan arvanneelle tulee 2 pistettä ja toisen vihjeen jälkeen 1 piste. Oikeat vastaukset löytyvät edelliseltä aukeamalta. Muistellaanpa siis vielä kerran kesää 2015.

Tehtävä 1
3 pistettä:

2 pistettä:
Tässä kolmipäiväisessä kilpailussa oli viimeisenä päivänä mahdollisuus osallistua rogainingiin.

1 piste:
Kilpailu on nimetty nykyisen Kopijyvän ja tämänkin lehden painopaikan mukaan.

Tehtävä 2
3 pistettä:

2 pistettä:
TP:lle 4 kultaa, 1 hopea, 4 pronssia.

1 piste:
Kilpailumaasto käytössä myös ensi kesän Leimaus leirillä.

Tehtävä 3
3 pistettä:

2 pistettä:
Kilpailun järjesti isätön ja äiditön seura.

1 piste:
Kisakeskuksena Metsä- ja Karttakoulun viimekesän leiripaikka.

Tehtävä 4
3 pistettä:

2 pistettä:
Alle 10 km Keskustorilta

1 piste:
Sprintin arvokisa

Tehtävä 5
3 pistettä:

2 pistettä:
Tämä tapahtuma kilpailukalenterissa vuodesta 1984 alkaen.

1 piste:
Kilpailun nimen alkuosa kertoo kilpailumaan ja loppuosa osakilpailujen lukumäärän.

Tehtävä 6
3 pistettä:

2 pistettä:
Kilpailun isänä sininen karttamerkki, joka on korkeintaan 5 metriä leveä.

1 piste:
Nimensä mukaan kisa pitäisi olla 29. syyskuuta.

Tehtävä 7
3 pistettä:

2 pistettä:
Alkuaineesta valmistettu suunnistusväline.

1 piste:
Yhteislähtökilpailussa Hämeen nuorille kaksoisvoitto.

Tehtävä 8
3 pistettä:

2 pistettä:
K-35 2 päivää.

1 piste:
Nuoremmat samaan aikaan Karjaalla.

Tehtävä 9
3 pistettä:

2 pistettä:
Kisajärjestäjän lyhennettä voi laittaa hiuksiin, puupinnalle ja autoon.

1 piste:
Kilpailu nimetty rautakauppaketjun mukaan.

Tehtävä 10
3 pistettä:

2 pistettä:
Kilpailun nimi pienistä suunnistajista käytetty eläimen nimi + 1000 kg.

1 piste:
Lopputulos:

Opintomatka Suomen kärkeen

Sonja Kyrölä

Sain päätoimittaja-Suvilta ”palkinnoksi” SM-erikoispitkämenestyksen johdosta kyselyä, josko saisin aikaiseksi sepustusta hopeisesta SM-erikoispitkäreissustani. Ehkäpä tässä kirjoitellessani tulee itsekin vähän pohdittua, mitkä tekijät johtivat niin fyysisesti kuin suunnistuksellisesti melkoisen onnistuneeseen suoritukseen. Kirjoitan tarinaa niin sanotusti siis oma lehmä ojassa kisa-analyysin muodossa, mutta saattaapa se jollekulle lukijallekin herättää ajatuksia onnistuneen kilpailusuorituksen osatekijöistä.

Kilpailukausi oli jo aivan loppusuoralla, ja myöhäinen ajankohta aiheutti sen, ettei olo kisaviikolla muistuttanut lainkaan nälkäistä laitumilla laukkaavaa varsaa. Onnistunut Pirkan hölkkä toi lisäksi mukanaan orastavan jalkaterätulehduksen, mutta toisaalta myös itseluottamusta omaan jaksamiseen (mikä näin jälkeenpäin ajatellen oli keskeinen tekijä itseluottamuksen rakentamisen kannalta). Viimeistään tämän kisan jälkeen olen todennut, että hieman epävarma mieli ennen kisaa tuo sopivaa nöyryyttä suoritukseen. Tällöin matkaan voi lähteä A. Viilon sanoin kuin ”nöyrä koira”, eikä usein esteenä onnistuneelle suoritukselle ollut jännittäminen pilaa kisaa. 25 rastivälin tarkkaan analyysiin ei motivaatio riitä, mutta alla kuitenkin tärkeimpiä ajatuksia ja suunnistusteknisiä juttuja koottuna.

K-1: Ensimmäinen rasti oli juuri sellainen, mitä menomatkalla kisoihin olimme porukalla analysoineet. Piti valita, kiertääkö järven vasemmalta vai oikealta puolelta riippuen omasta hajonnasta. K-pisteellä oli siis heti oltava tiedossa suunnitelma, jotta ajautumista väärään letkaan ei tapahdu. Erikoispitkällä matkalla suunnistaminen juuri ykkösrastille on avainasemassa tulevaa taivalta ajatellen. Niin kuin usein aiemminkin, lähtölaukauksen tapahtuessa asiat kuitenkin tuppaavat unohtumaan ja enköhän lähtenyt kiertämään järveä väärältä puolelta väärän letkan mukana. Tästä tuli taas oppia sen verran, että ehkä jatkossa ajatukset pysyvät taas vähän paremmin kasassa.

1-2: Pieni aikatappio edellisellä välillä oli tosiasia. Tajusin, että jos haluaa hyviin letkoihin vielä tämän kisan aikana, kannattaa tulevalla välillä tehdä tosissaan töitä sekä fyysisesti että suunnistuksellisesti. Fyysinen itseluottamus toi mukanaan sen, että uskalsin edetä välin erittäin kovaa. Tästä palkintona oli kärkiletkan kiinni saaminen, mitä pidän lopputuloksen kannalta merkittävänä juttuna. Letkassa sai onneksi hetken hengähtää ja kerätä tulevien vaativien hajontarastien varalle voimia.

2-7: Tarkkaa, itsenäistä työskentelyä. Keskittyminen oli huipussaan, ja jonkinmoinen flow-tila alkoi olemaan päällänsä.

7-8: Jes, nyt tuli eteen väli, jossa oli mahdollista hengähtää hetki. Pari muuta suunnistajaa tuli hetkeksi porukkaan mukaan, mutta oman flown siivittämänä en juurikaan heistä välittänyt.

Seuraavaksi edessä oli kartanvaihto. Oli hienoa, että Lammikko oli huutelemassa väliaikatietoa tässä kohtaa. Kärkeen oli Lammikon mukaan muutamia minuutteja matkaa, mikä aiheutti hetkellisen epätoivon kun luulin olevani huomattavasti lähempänä keulaa. Tässä vaiheessa tuli myös pieni lamaannus kun tajusin, kuinka paljon töitä oli vielä tehtävänä. Onnistuin kuitenkin sulkemaan ikävät ajatukset pois lähes saman tien.

9-10: Juoksu uudella kartalla K-pisteelle. Tiesin, että nyt on pidempi hajonta, joten rastiväli oli toteutettava yksin ja kovaa mikäli meno kärkiletkassa loppuradalla kiinnostaa.

10-13: Letkaa, hajontarasteja ja flowta. Tajusin, kuinka hienoa suunnistus on.

13-14: Tulimme kolmen hengen porukassa rastille ennen kilpailun pisintä väliä. Punnitsin pitkään reitinvalintaa suoran ja kiertävän reitin välillä. Lopulta totesin, että valitsen saman kiertävän reitin kuin M. Rantanen. Tämä oli mainio päätös. Pitkää tieväliä jolkotellessa mietin taktiikkaa loppuradalle ja opettelin lopun ratkaisuvälit ulkoa mahdollisimman hyvin. Ennen rastia tuli vastaan Sailan selkä, minkä olen ennenkin todennut tietävän hyvää. Ja kärjessähän sitä siitä lähtien edettiinkin.

14-16: Köpöttelyä kiltisti porukassa. Näillä väleillä ei ollut järkeä lähteä tekemään omia ratkaisuja.

16-18: Vaativia hajontarasteja. Muistelin, kellä oli tulossa samat hajontarastit. Olo oli virkeä, mikä mahdollisti paikka paikoin hyvinkin tarkkaavaisen suunnistamisen.

18-19: Lopun putkipätkä edessä. Flow edelleen päällä ja suunnistus maistui hyvältä. Totesin SM-pitkiltä oppineena, että näin hyvin menneen kilpailun loppurasteilla ei voi muuta kuin hävitä. Tuli muutenkin rauhallinen olo, kun tiesin, että hajontarastit on takana päin ja on sija mikä hyvänsä on siihen oltava tyytyväinen mikäli homma pysyy hanskassa loppuun asti.

19-20: Merjan kanssa työskentelyä. Vaikka kaksi tuntia suunnistusta alkoi olla takana, oli vielä riittävästi jaksamista tehdä asiat niin hyvin kuin osasin.

20-22: Nämä välit etenin nöyrän koiran tapaan melko varovaisesti mutta keskittyneesti. Rytmitin suunnistusta niin, että alkuväleillä annoin Merjan vetää jotta itsellä jäi aikaa lukea paria kolmea viimeistä rastia.

22-23: Köpöttely alkoi hiljalleen muuttua juoksuksi. Vaikka voimavarat alkoivat olemaan vähissä, pysyin kuitenkin kyydissä ja onnistuin kuittaamaan Merjan pienen rastinottovirheen. Tässä oli hyvä opetus siitä, kuinka loppuvälejä kannattaa lukea ”varastoon” vielä silloin, kun vauhti on maltillista ja voimia riittää.

23-24: Kolmanneksi viimeiseltä rastilta lähtö jännitti, sillä sain muutamien sekuntien etumatkan Merjaan nähden. Tiesin, että takaa tuleva saalistaja valitsee joka tapauksessa eri reitin kuin meikäläinen, joten työ oli tehtävä yksin. Kuulutus kisakeskuksesta alkoi kuulua ikävästi, ja ajatus katkesi hetkeksi aiheuttaen pari vilkaisua taaksepäin. Pieni varmistuskaarros oli tosiasia. Rastille tulimme yhtä aikaa.

24-25: Niin kuin useimmissa muissakin loppuratkaisuissa, yritin vielä viimeisellä metsävälillä antaa kaikkeni ja saada etumatkaa takaa-ajajaan. Kun sitä ei tullut, oli peli oman loppukirikykyni tuntien eittämättä menetetty.

25-M: Pelin menettäminen ei enää haitannut. Loppusuoran toki vielä juoksin täysiä kaikkeni antaen, mutta tyytyväisyys omaan suoritukseen oli jo vallannut ajatukset. Palataan asiaan vuoden päästä taas muutama harjoituskilometri kestävämpänä.

Pitkä matka mielenkiintoisine reitinvalintaväleineen on aina kiinnostanut, ja erinomainen suoritus juuri erikoispitkällä matkalla lämmittää mieltä. Suorituksen aikana mielessä kävi mitä erilaisimpia ajatuksia, ja Suomen kärjen menoa oli hienoa seurata välillä hyvinkin lähietäisyydeltä. Viimeistään nyt ymmärrän, kuinka suuri merkitys Itseluottamuksella omaan fysiikkaan on. Alla vielä tämän kisan perusteella tekemäni lista onnistuneen suorituksen elementeistä:

1. Itseluottamus omaan suunnistustaitoon
◢ Ylivauhdille ei ole tarvetta
◢ Keskittyminen on helpompaa, kun ei tarvitse vilkuilla muiden tekemistä.

2. Itseluottamus omaan juoksuvauhtiin ja kykyyn ylläpitää tätä
◢ Ylivauhdille ei ole tarvetta
◢ Kun koko ajan ei tarvitse olla ns. jojon päässä ja kulkea hampaat irvessä, kulkee suunnistusajatus paremmin. Kyseisessä kisassa ajatus pysyi sen verran virkeänä koko matkan, että pystyin rytmittämään menoa sopivasti, tekemään taktisesti järkeviä liikkeitä ja tarpeen tullen lukemaan karttaa erittäin intensiivisesti.

3. Nälkäinen mieli
◢ Mikäli rastin löytämiseen ei ole kiinnostusta, ei kartanlukumotivaatiota jaksa pitää yllä. Lyhyen keskimatkan kisassa vähemmänkin nälkäisen mielen voi pakottaa vähäksi aikaa lukemaan karttaa, mutta tällainen pakottaminen ei erikoispitkän matkan kisassa välttämättä toimi. Jos karttaa ei lue, ainakin allekirjoittaneella on lähes poikkeuksetta edessä virhe.

4. Positiivinen mieli
◢ Korvaa huonommankin kisavalmistautumisen ja vastoinkäymiset. Mukavasta suunnistustapahtumasta nautiskelu kasvattaa suunnistusnälkää, vaikka menestyksen ja voittamisen halu ei olisikaan jostain syystä aivan kohdallaan.

5. Pitkiin reitinvalintaväleihin panostaminen
◢ Monien minuuttien voittaminen ”helpolla”. Tämänkin kisan ratkaisuvälit olivat nimenomaan pitkiä reitinvalintavälejä, joiden toteutuksen suunnitteluun käytin matkan aikana paljon voimavaroja.

Osaltani mukavasti ja tasaisesti sujunut kilpailukausi sai siis hienon päätöksen, ja se antoi itseluottamusta omaan tekemiseen ja harjoitteluun tulevaa talvea ajatellen. Se, että tietää tekevänsä oikeita asioita motivoi ainakin allekirjoittanutta niin paljon, että ehkä vuoden päästä tossu nousee tuon tarvittavat viitisen sekuntia vilkkaammin. Vajaan 20km pituinen opintomatka Suomen kärkeen oli tulevia vuosia ajatellen mitä antoisin.

Sonjan **kartat** löytyvät takakannen molemmin puolin.

SM-viestit 2015

H20
1. Tampereen Pyrintö 1
Anssi Huostila
Anton Kuukka
Aleksi Niemi

H18
2. Tampereen Pyrintö 1
Konsta Puranen
Pyry Mustonen
Teemu Eerola

H16
1. Tampereen Pyrintö 1
Vili Mähönen
Lasse Viilo
Mikko Eerola

9. Tampereen Pyrintö 3
Juha Lilja
Akseli Kauppi
Miska Saarnijoki

D21
1. Tampereen Pyrintö 1
Venla Harju
Sonja Kyrölä
Saila Kinni

D20
5. Tampereen Pyrintö 1
Salla Saarijärvi
Jutta Jussila
Johanna Viilo

D50
2. Tampereen Pyrintö 1
Sari Saarijärvi
Sirkka Oikarinen
Annika Viilo

Aikuisten suunnistuskoulusta hyvät opit metsään

Pyrinnön suunnistusjaoston Nuorten ryhmä toteutti viime keväänä jo viidettä kertaa Aikuisten suunnistuskoulun. Kurssi keräsi ennätysosanoton - mukana oli 90 kurssilaista.

Aikuisten suunnistuskoulu tullaan järjestämään myös keväällä 2016. Ensimmäinen kurssi-ilta on 11.4.2016. Kurssin tiedot päivittyvät viimeistään maaliskuussa osoitteeseen tampereenpyrinto.fi/suunnistus/aikuissuunnistuskoulu/

Kuva: Jari Yli-Hietanen.

Aikuisten suunnistuskoulu sopii monen tasoisille suunnistajille aloittelijoista kokeneempiin pihkaniskoihin. Osallistujat jaetaan ryhmiin taitotason ja vauhtitoiveen mukaan. Tarvittaessa ryhmää voi vaihtaa kurssin edetessä. Moni kurssilainen on käynyt suunnistuskoulun useampanakin keväänä ja saanut tällä tavoin yhä enemmän kokemusta ja oppia suunnistustekniikan saloihin.

Kurssilla Pyrinnön nuoret suunnistajat toimivat kurssilaisten ohjaajina. Nuoresta iästään huolimatta heillä on paljon suunnistuskokemusta ja innostusta opastaa lajin saloihin. Mukana on myös iso määrä aikuisia ohjaajia.

Saimme mukavasti palautetta viime kevään kurssista ja palautetta oli mukava lukea. Kiitos kaikille kurssilaisille. Saimme myös hyviä kehittämisehdotuksia, joita pyrimme huomioimaan seuraavan kurssin suunnittelussa.

Tervetuloa Aikuisten suunnistuskouluun huhtikuussa 2016!

Anna Aikuisten suunnistuskoulu joululahjaksi
Täytä lahjakortti huolellisesti ja anna se joululahjaksi. Kurssimaksu on alustavasti 110 euroa.

LAHJAKORTTI

_____

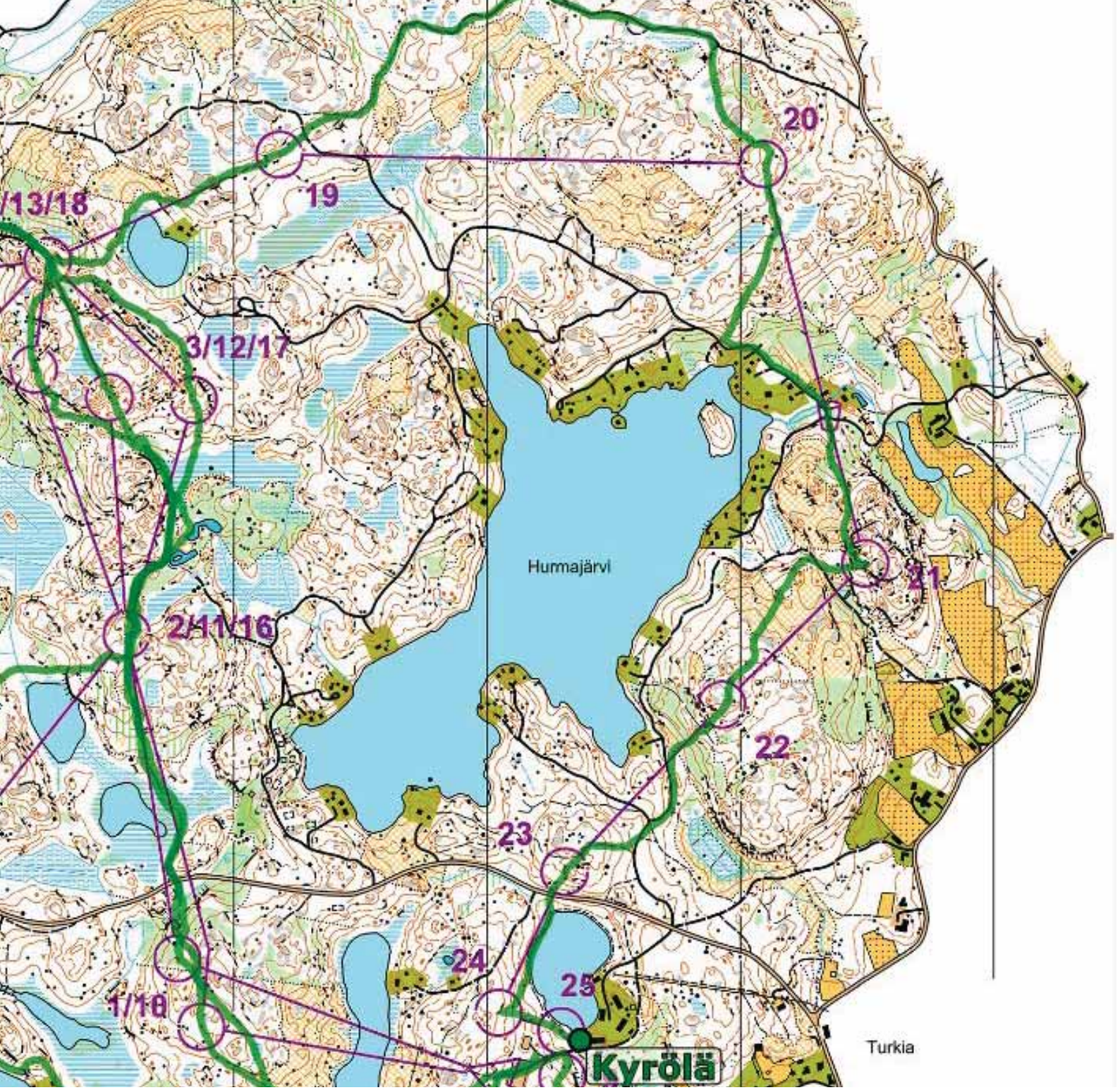
Lahjan saajan nimi

on saanut lahjaksi Tampereen Pyrinnön Aikuisten suunnistuskoulun kurssin huhti-kesäkuussa 2016. Kurssi käsittää yhteensä 10 kurssi-iltaa.

Aikuisten suunnistuskoulu alkaa maanantaina 11.4. klo 18.
Tarkemmat tiedot:
tampereenpyrinto.fi/suunnistus/aikuissuunnistuskoulu/

Lahjan laskutusosoite:

Nimi _____
Osoite _____
Sähköposti _____
Puhelinnumero _____



Voisiko sinusta tulla KUMMI?

Tampereen Pyrinnön oravaplkukoulu on yksi Suomen suurimmista lasten suunnistuskouluista. Pyrinnön oravapolkukoulu on perustettu jo 1980-luvulla. Oravapolulla suunnistaa vuosittain noin 150 reipasta 4-13 vuotiasta lasta neljässä eri ryhmässä.

HAEMME NYT ORAVAPOLULLE

KAHTA KUMMIURHEILIJAA
kaudelle 2016.

Kummin päätehtävänä on esiintyä oravapolkukoululaisten esikuvana. Kummin tehtäviin kuuluu käydä oravapolun harjoituksissa kolme kertaa kauden aikana ja jakaa palkintoja päättäjäistapahtumassa. Myös yleinen oravien kannustus harjoituksissa ja kisoissa on kummin tehtävä.

Jos olet iloinen, reipas ja positiivinen Pyrinnön edustusurheilija, hae meille kummiksi. Tarjoamme sinulle kivojen työtehtävien lisäksi inspiroivan työympäristön ja harjoittelustipendin omaa urheilu-uraasi varten.

Lisätietoja tehtävästä antaa Maija Yli-Hietanen. Lähetä hakemuksesi viimeistään 1.1.2016 osoitteeseen maija.ylihietanen@gmail.com.

1 ms

sto ja

/13
(2013–2015):