Orienteering magazine number one

HALOKEENI

LOKAKUU 3/2016 (142)

WOC, JWOC, EM, MTBOC jne..

Liikkuvuutta ja tasapainoa juoksijalle

Takaluoman salaisuus

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 4. joulukuuta 2016. Aineisto toimitetaan sähköpostitse osoitteeseen: halokeenimagazine@gmail.com

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

Etukansi:
Anni, Lotta, Leo ja Mikko nuorten EM-kisoissa Puolassa
Takakansi:
Ungdomens Tiomilan voittajat 2016

Tämän lehden tekoon osallistuivat:
Lotta Eerola, Mikko Eerola, Anni Haanpää, Kiri Huhtanen, Jukka Kyrölä, Jenni Laine, Juha Lilja, Sami Liponkoski, Teija Liponkoski, Saara Malm, Sami Mustajoki, Tuire Niemi, Venla Niemi, Kaarina Nurminen, Vilho Paju, Satunnainen Suunnistelija, Sami Takaluoma, Heikki Tukiainen, Jyry Tukiainen, Vesterisen Perhe, Jari Yli-Hietanen sekä Saara Yli-Hietanen.

Pääkirjoitus

Syksy on saapunut ja budjettileikkauksia tehdään niin opiskelu- kuin työpaikoillakin. Hallitus leikkaa kaikesta ja kenelläkään ei ole asiat hyvin. Opiskelu, työnteko ja eläminen on mahdotonta näinä muuttuneina aikoina.

Näin huonosti asiat eivät onneksi ole Halokeenin kohdalla, mutta muutoksilta tuskin vältytään. Sekä päätoimittajan että taittajan paikat ovat avoinna vuodenvaihteesta alkaen, kun minä ja Mikko siirrymme uusiin haasteisiin 7 yhteisen Halokeeni-vuoden jälkeen.

Näin 2010-luvulla on myös syytä miettiä, onko paperimedialla enää sijaa. Halokeeni on vuosikausia ilmestynyt neljästi vuodessa, vaikka kisoja käydään keväästä syksyyn lähes joka viikko. Jutut ovat auttamatta myöhässä, kun kisaraportit on julkaistu netissä aikoja sitten vain hetki itse tapahtuman jälkeen. Tietenkin erilaiset haastattelut ja reportaasit ovat mukavaa luettavaa myös paperilehdestä, mutta riittääkö niistä asiaa 128 sivun verran yhden kalenterivuoden aikana? Voisiko Pyrintöläisen päiväkirjaa ja Pyrintöläisperheiden kuulumisia lukea myös ruudulta?

Lehti on mustavalkoinen, vaikka nykyisin kaikki kuvat otetaan värillisinä. Netissä värikuvia voi julkaista kuka tahansa niin paljon kuin haluaa, joten lehteen ehtivät kuvat on luultavasti nähty jo ainakin Facebookissa.

Haluaisitko sinä lukea kisaraportteja ja haastatteluja paperilta neljästi vuodessa vai netistä joka päivä? Olisitko valmis kirjoittamaan niitä? Kuka jatkossa huolehtii vai huolehtiiko kukaan, että lehdessä on tavaraa 32 sivun verran ja että teksti on nätisti luettavissa kuvien välistä? Voisitko se olla sinä?

Päätoimittajan tuolilta toiseksi viimeistä kertaa,

Suvi

HALOKEENI MAGAZINE
tarjolla tänään

s. 4-5	MM-kisat ja ROC
s. 5-8	Nuorten EM-kisat
s. 9-12	O-Ringen
s. 12-15	Ungdomens 10Mila
s. 16	Puheenjohtajalta
s. 17	Nuorten Jukola
s. 18	Liikkuvuutta ja tasapainoa juoksijalle
s. 19-20	Pyrintöläisen päiväkirja Sami Takaluoma
s. 20	Kolumni
s. 21	Pyrintöläisperhe Vesteriset
s. 22	Ootteks kuullu
s. 22-23	Pyöräsuunnistuksen arvokisat
s. 24-26	JWOC
s. 28	Tapahtui 20 vuotta sitten
s. 29	Oravanurkkaus
s. 30-31	MeKaKo-leiri
s. 31	Pyrintö-golf 2016

Ruotsissa Rockaamassa ja MM-kisoja seuraamassa

Tuire Niemi

Kun vie lapsensa oravapolkukouluun, ei aavista, että sen seurauksena alkaa käydä suunnistuksen MM-kisoissa – sekä tuon entisen oravan että omissaan.

Pyrinnön järjestämän Viroon suuntautuneen veteraanien MM-kisareissun jälkeen lähdimme Ruotsiin oikeisiin MM-kisoihin, siis katsojiksi. Matkajärjestelyt vältimme taas valitsemalla suunnistusmatkoja tarjoavan yrityksen matkan. Majoituimme Norjassa Haldenissa, siellä missä kehitytään huippusuunnistajiksi. Matkaa Ruotsin Strömstadiin MM-kisapaikoille oli n. 15 - 40 km.

Itse osallistuin katsojille tarkoitettuihin ROC-kisoihin (Rocky Orienteering Circus). Aikataulut oli sovitettu niin, että ehti seuraamaan MM-kisoja ja osallistumaan yleisökisoihin. Viikko alkoi lauantaina tiiviillä ohjelmalla: MM-sprintin karsinta, ROC-sprint, MM-sprintin finaali. Finaalin kisapaikkana oli Strömstadin satama. Yleisöä oli paljon ja tiiviissä. Pyrintöläisiä maajoukkuelaisia oli kannustamassa isiä ja äitejä, valmentajia, kilpailijan kummilapsen isovanhempia jne. Tunnelma oli korkealla, Suomen liput liehuivat muiden maiden lippujen joukossa. Kisan etenemistä pystyi seuraamaan screeniltä ja myös livenä, koska kilpailijat juoksivat kisakeskuksen läpi (varvaus).

Sunnuntaina yllätykseksemme pappi kutsui meidät kirkkokahveille ja niinpä rupattelimme Strömstadin seurakuntalaisten kanssa syöden sen seitsemää sorttia kakkuja (sju sorters kakor). Iltapäivällä oli jännittävää seurattavaa: sprinttiviesti, joka juostiin samassa paikassa kuin sprintin finaali.

Tiistaina oli MM-keskimatkan kisan vuoro ja minulla myös ROC:n keskimatka. Maastokisoissa kisakeskukset muodostivat luonnostaan hyvän katsomon ja joka kisassa oli käytössä varvaus. Mikäs siinä oli nauttiessa hellepäivästä!

Torstain pitkän matkan kisaa seurattiinkin sitten kaikki sadevarusteet päällä ja kurkittiin screenille sateenvarjojen lomasta. ROC-kisani oli keskimatka ja koska meidät tavalliset pulliaiset haluttiin pitää poissa MM-maastosta, matkat ROC:n lähtöön ja maalista kisakeskukseen olivat yhteensä pidemmät kuin itse suunnistusrata.

Lauantaina kisaviikko huipentui viestiin. Ensin juoksin oman ROC:n pitkän matkan kisani – 3,5 km. Naisten MM-viesti oli todella jännittävä, koska Suomen joukkue juoksi niin kärjessä, että kultamitalikin näytti jossain vaiheessa mahdolliselta. Suomen miestenkin mitali oli ihan hilkulla.

ROC-yleisökisojen taso oli minusta aika mukava. Sijoitukseni eivät olleet hullumpia. Suomessa on selvästikin enemmän kovempia kilpakumppaneita.

Heikki ja Tuire Niemi.

Matkan aikana välipäivinä tutustuimme Haldenin molempiin nähtävyyksiin ja Fredrikstadin erikoiseen vanhaan kaupunkiin. Löysimme myös rannikkopolun (kuststigen), jota olisi voinut lähteä pidemmällekin seuraamaan. Kolusimme Strömstadin ja Haldenin valtavat ja jyrkät kalliot ja sievät vanhat kaupungit sekä muutaman hyvän ravintolan.

Hyvä reissu. Oli hienoa saada olla mukana. Hyvä Aleksi! Hyvä Flo! Hyvä Venla! Hyvä Saikku!

Kinnin porukka.

Strömstadin MM-kisojen mitalistit ja pyrintöläiset

WOC sprintti

H

1 Jerker Lysell SWE 14:28.6 +00:00.0
2 Matthias Kyburz SUI 14:31.4 +00:02.8
3 Daniel Hubmann SUI 14:37.2 +00:08.6
…
24 Aleksi Niemi FIN 15:33.6 01:05.0

D

1 Maja Alm DEN 14:27.9 +00:00.0
2 Judith Wyder SUI 14:53.6 +00:25.7
3 Anastasia Denisova BLR 15:10.6 +00:42.7

WOC sprinttiviesti

1 Denmark
Cecilie Friberg Klysner 13:30
Tue Lassen 26:19
Soren Bobach 39:25
Maja Alm 52:35

2 Switzerland
Rahel Friederich 13:36
Florian Howald 26:42
Martin Hubmann 39:43
Judith Wyder 52:51

3 Sweden
Lina Strand 13:25
Gustav Bergman 26:32
Jonas Leandersson 39:13
Helena Jansson 53:36
...
7 Finland
Merja Rantanen 13:46
Topi Raitanen 27:20
Marten B Bostrom 40:31
Venla Harju 54:44

WOC keskimatka

H

1 Matthias Kyburz SUI 37:09
2 Olav Lundanes NOR 37:23 +0:14
3 Daniel Hubmann SUI 37:32 +0:23
…
21 Florian Howald SUI 40:54 +3:45

D

1 Tove Alexandersson SWE 33:57
2 Heidi Bagstevold NOR 34:32 +0:35
3 Natalia Gemperle RUS 34:35 +0:38
...
21 Saila Kinni FIN 38:05 +4:08

WOC pitkämatka

H

1 Olav Lundanes NOR 1:33:27
2 Thierry Gueorgiou FRA 1:35:13 +1:46
3 Daniel Hubmann SUI 1:35:32 +2:05

D

1 Tove Alexandersson SWE 1:26:24
2 Natalia Gemperle RUS 1:26:50 +0:26
3 Anne M. Hausken Nordberg NOR 1:28:25 +2:01
...
5 Saila Kinni FIN 1:34:14 +7:50

WOC viesti

D

1 Russian Federation
Anastasia Rudnaya 34:59
Svetlana Mironova 1:10:05
Natalia Gemperle 1:48:21

2 Denmark

Signe Klinting 36:13
Ida Bobach 1:12:34
Maja Alm 1:48:53

3 Finland
1. Sari Anttonen 34:55
2. Marika Teini 1:10:04
3. Merja Rantanen 1:49:41

H

1 Norway
Carl Godager Kaas 34:57
Olav Lundanes 1:09:47
Magne Daehli1:47:44

2 Switzerland
Fabian Hertner 35:51
Daniel Hubmann 1:11:35
Matthias Kyburz 1:49:38

3 Sweden
Fredrik Bakkman 38:12
Gustav Bergman 1:13:33
William Lind 38:50 1:52:23

Nuorten EM-kisat Puolassa

Anni Haanpää ja Mikko Eerola

Kesä-heinäkuun vaihteessa käydyissä nuorten EM-kisoissa Puolassa oli mukana pyrintöläisiä sankoin joukoin. Suomen joukkueseen oli kevään katsastuskisojen perusteella valittu **Anni Haanpää, Lotta** ja **Mikko Eerola** sekä **Leo Matinheikki.** Jokainen toi vuorollaan menestystä hyvillä juoksuillaan, mutta niin kuin lajin luonteeseen kuuluu, ei reissussa kaikki aina mennyt kuin Strömsössä, ja näin oli kotiin tuotavana huikeiden saavutuksien lisäksi myös katkeria pettymyksiä, joista ottaa oppia.

Kilpailut lähtivät käyntiin pitkällä matkalla, jota varten olimme juosseet edellisinä päivinä malliharjoituksia tyyppimaastoissa. Mäkinen maasto, runsas vihreä väri kartalla sekä hellelukemia rikkova lämpötila tekivät olosuhteista haastavat. Tämä ei kuitenkaan haitannut Lottaa, joka nappasi lähes ylivoimaisen Euroopan mestaruuden 16-vuotiaissa tytöissä.

Millä mielin lähdit ensimmäisiin arvokisoihisi ja millaisia odotuksia ja tavoitteita olit asettanut?
Fiilis oli yllättävän rauhallinen, mutta odotin tosi paljon reissua! Olin tosi innoissani ja oli kiva lähteä ekaa kertaa edustamaan Suomea. Tavoitteina oli lähteä tekemään omantasoiset suoritukset joka matkalla ja nauttia reissusta ja tietysti hakea sitä kuuluisaa arvokisakokemusta.

Lotta Eerola

Mitä olit saanut irti edeltävinä päivinä juostuista malliharjoituksista?
Modeleista sai hyvän kuvan ennalta tuntemattomasta maastosta. Sain aika hyvin irti informaatiota esim. kulkukelpoisuudesta, näkyvyydestä ja kartasta.

Minkälaisia ajatuksia päässäsi liikkui varvauksessa juostessasi yleisön ohi?
En oikeastaan muista kauheasti mitään varvauksesta, koska olin aika keskittynyt ja käytin viitoituksen hyväksi lukien seuraavat tosi pahat välit.

Mitkä olivat fiilikset suorituksen aikana? Entä heti kisan jälkeen?
Fiilis juostessa oli samanlainen kuin missä tahansa kisassa eli aika rauhallinen ja rento. Vähän takaraivossa jyskytti tulleet virheet ja lopussa hiipunut kulku. Heti kisan jälkeen fiilis oli ihan hyvä ja olin iloinen, että suoritus pysyi kasassa. Kuulin, että menin kärkeen mutta aikaisesta lähtöpaikasta jouhtuen ajattelin, että tottakai siltä tulee vielä tyttöjä ohi, kun suorituskaan ei ollut mitään parasta Lottaa.

Millainen merkitys tällä voitolla on sinun suunnistusurasi kannalta?
Ainakin tämä antoi tosi paljon hyvää kokemusta ja lisäbuustia harjoitteluun! En usko, että sen merkittävämpää merkitystä voitollani on, mutta tulevaisuuden kannalta varmasti tärkeä välietappi ja kokemuksen lähde!

Jos edellinen kisapäivä oli ollut kuuma, seuraava oli lähes sietämättömän kuuma. Pitkän matkan suoritukset oli pystyttävä nollaamaan yhdessä yössä, sillä nyt olivat vuorossa viestit. Viestien maasto oli huomattavasti miellyttävämpää, kuin aikasemmat kokemukset puolalaisista metsistä, vaikka radat tarjosivatkin tuttuun tapaan runsaasti penkkaa ja tarkkuutta reitinvalinnoissa. Viestipäivä oli suomalaisittain menestys, sekä 18-vuotiaat tytöt että pojat nappasivat mestaruuden ja 16-vuotiaat pojat olivat neljänsiä. Tyttöjen voittojoukueessa juoksivat Anni, Amy Nymalm ja Leenukka Hanhijärvi. Anni avasi viestin hyvin tullen vaihtoon toisena puolisen minuuttia kärjen perään.

Millä mielin lähdit arvokisoihin ja millaisia odotuksia ja tavoitteita olit asettanut?
Lähdin kisoihin todella odottavin ja innokkain mielin, ei sitä joka päivä saa pukea ylleen Suomi-paitaa. Olin asettanut tavoitteekseni ottaa reissusta kaiken irti, säilyttää rauhallisuuden suoritusta tehdessäni sekä juosta aivan samalla tavalla kuin juoksisin vaikkapa kansallisia kisoja tai iltarasteja, yrittämättä sen enempää mitään ihmeellistä ja katsoa mihin oma tasoni riittää.

Millä keinoin nollasit pitkän matkan pettymyksen?
Kuvittelin sen yhtenä kisana muiden joukossa ja sain siitä jopa buustia ja halua näyttää viestiavauksessa mihin tekemiseni riittää. Tietenkin aina vieläkin se kalvaa mieltä kun sitä palaa pohtimaan.

Minkälaisia odotuksia sinulla oli joukkueesi suhteen? Entä oman osuutesi?
Odotukset olivat korkealla sekä oman suorituksen, että joukkueen suorituksen suhteen. Perussuorituksilla mitali olisi otettavissa, ja mikäs sen hienompaa kun kaikkien onnistuessa osuuksillaan, kotiin oli vietävänä kultainen sellainen.

Anni Haanpää

Mitä mietit varvauksessa? Saitko jotain ohjeita?
Varvauksessa sain kuulla olevani Venäjän kanssa kaksin karussa, mistä en ollut tietoinen metsässä. Huutoa ja ohjeita sateli jos jonkinlaista, sain siitä hurjasti tsemppiä loppu radalle!

Minkälaiset fiilikset jäivät kisareissusta? Mikä jäi kirkkaimpana mieleen?
Tälläiset reissut ovat urheillijalle yhtä juhlaa, joista riittää muisteltavaa pitkäksi aikaa. Itselle kirkkaimpana jäi mieleen Suomen tiimin huippu yhteishenkin, omat suoritukset; onnistumisineen ja epäonnistumisineen, sekä tunteet, joita näissä tilanteissa koin.

Poikien viesti sai kohtuullisen alun Miika Talan tullessa vaihtoon 2.30min kärjestä. Mikko juoksi upeasti toisella osuudella osuuspohjat, ollen koko viestin nopein, ja nostamalla samalla joukkueen reilulle piikkipaikalle. Kuitenkin, ankkuri Topias Arolan omin sanoin, hän pummasi radan jokaista rastia, ja loppusijoitus oli lopulta neljäs.

Millä mielin lähdit arvokisoihin ja millaisia odotuksia ja tavoitteita olit asettanut?
Lähdin tosi hyvällä ja odottavaisella mielellä arvokisoihin. Olin asettanut tavoitteet podiumille pitkillä ja viestissä. Sprinttiä en ollut ajatellut niinkään tavoitteellisesti. En lähtenyt ensimmäisiin arvkisoihini, joten minua ei jännittänyt lähtö niinkään.

Mikko Eerola

Mitä odotuksia oli joukkueesi suhteen? Entä oman osuutesi?
Tiesin, että joukkueemme tulee olemaan kova riippumatta siitä kuka tiputetaan pois joukkueesta. Miikan tiesin hyväksi aloittajaksi ja Topiaksen pitkän jälkeen puolalaisten maastojen taitajaksi ja muutenkin varmaksi suunnistajaksi. Tiesin, että kakkososuudelle ei yleensä muilla mailla ole laittaa yhtä kovaa jätkää kuin minä, joten odotin juoksevani kärjen tuntumassa tai sen välittömässä läheisyydessä.

Mitä päässäsi liikkui ennen starttia? Entä varvauksessa?
Olin erittäin keskittynyt ennen starttia. Jännitystä ei niinkään ollut. Kun Miikaa ei kuulunut varvauksessa, tiesin, että lähden vähän perään, mutta se ei häirinnyt keskittymistäni. Olin hyvin itsevarma koko suorituksen ajan. Varvaukseen tultaessa en tiennyt olinko kärjessä vaiko 3 min perässä. Vasta kuulutus ja Örnin karjunta paljasti sijoitukseni. Loppulenkki näytti helpolta, joten olin rauhallinen varvauksessa.

Tiesitkö, että olit kärjessä?
En nähnyt ketään koko suorituksen aikana, joten en tiennyt olevani kärjessä.

Minkälaiset fiilikset jäivät kisareissusta? Mikä jäi kirkkaimpana mieleen?
Kisareissusta jäi loistavat fiilikset. Huikea porukka pakko myöntää. Kirkkaimpana mieleen jäi viestin varvaus ja maaliintulo ja se tunne, mikä siinä hetkessä oli.

Jatkuu seuraavalla sivulla..

Anni Haanpää, Lotta Eerola, Leo Matinheikki ja Mikko Eerola.

Viimeinen matka oli sprintti Jaroslawin keskustassa, jonne sääolosuhteet vaihtuivat helteestä suomalaisille varsiin tuttuun viileään sadesäähän. Päivän pyrintöläismenestyksestä vastasi tiukkaakin tiukemmassa kisassa Leo “Leksa “ Matinheikki, joka murjaisi ronssin kylkeen. Leo oli tehnyt viisaan päätöksen ja jättänyt edellisen päivän viestin kokonaan juoksematta, panostaen sprinttiin tekemällä välipäivänä sprinttitreenin.

Millä mielin lähdit ensimmäisiin arvokisoihisi ja millaisia odotuksia ja tavoitteita olit asettanut?
Lähdin kisoihin todella hyvin mielin kun sain edustaa Suomea. Reissu ei jännittänyt vasta kun lentokentällä. Ajattelin vain, että nyt olen valmistautunut kisoihin hyvin ja menen tekemään sinne oman parhaani mihin pystyn ja katsomaan mihin se riittää.

Koetko saaneesi välipäivästä joitain hyötyä? Mitä?
Ensimmäisen päivän pettymyksen jälkeen isäni sanoi minulle, että jos Topias pystyy moiseen, eli ottamaan mitalin, niin pystyn minäkin. Panostin siis täysillä sprinttiin ja siinä kohtaa ajattelin pääseväni kymmenen tai kuuden parhaan palkittavien joukkoon. Tiesin, että välipäivä toisi minulle etuja, kun sain keskittyä koko päivän sprinttiä varten ja tekemällä vielä sprinttiharjoituksen naapurikaupungissa, tiesin olevani valmis. Samalla ajattelin, että muut ovat läkähtyneet kuumissa oloissa ja säästeltyäni olisin paremmassa iskussa sprintissä.

Olitko valmistautunut eniten sprinttiin vai tasaisesti kaikille matkoille?
Valmistauduin jokaiseen starttiin/matkaan tasapainoisesti.

Tullessasi maaliin, mitkä olivat fiilikset? Uskoitko mitaliin?
Sprintin maaliintulon jälkeen olin onnellinen, että homma pysyi edessä. Taisin vähän tuulettaakkin maalissa. Tämän jälkeen seurasi reissun jännin aika, kun odotin mitalia. Uskoin koko ajan mitaliin maaliintulon jälkeen.

Leo Matinheikki

Millainen merkitys tällä saavutuksella on suunnistusurasi kannalta?
Tietenkin EM-pronssi oli todella tärkeää minulle ja se toi lisää puhtia harjoitteluun ja lisäsi itseluottamusta rutkasti.

Suomalaismenestys ei rajoittunut ainoastaa pyrintöläisiin, sillä huikeita juoksuja nähtiin koko joukkueelta. (Inka Nurminen pitkä 3. ja sprintti 1., Topias Arola pitkä 2., Akseli Ruohola sprintti 2. sekä plakettisijoja) Suomen joukkue nappasi enemmän mitaleita, kuin se on koskaan nuorten EM-kisoista voittanut ja valittiin vielä kisojen loputtua parhaaksi maaksi. Joukkuehenki oli huikea ja reissu antoi varmasti upeita muistoja ja paljon eväitä tulevaisuuteen.

noname
UKK-instituutti
PIRKAN INNOITUS OY

O-Ringen 2016

Heikki Tukiainen sekä Sami Mustajoki ja Teija Liponkoski
Kuvat: Jari Yli-Hietanen

Valmistelut

Vuoden 2016 O-Ringenin tarina sai alkunsa jo vuotta aiemmin, kun Teija Liponkoski aloitti majoituspaikkojen järjestämisen paluumatkalla Boråsin O-Ringeniltä. Ensin varattiin kaksi 17 hengen taloa läheltä Sälenin kisapaikkaa, ja vähitellen pyrintöläisten porukka alkoi muodostua. Lieneekö pyrintöläisten suuri kiinnostus vakuuttanut paikalliset majoittajat lisätilantarpeesta, sillä uusia taloja rakennettiin Kläppenin rinteeseen neljä lisää talven aikana. Lopputuloksena kaikissa tien pätkän kahdeksassa talossa asui pyrintöläisiä. Tiesipä jo Jukolassa malungilainen kertoa, että joku suomalainen suunnistusseura on kuulemma varannut ison joukon taloja O-Ringeniltä. Röyhistin rintaa ja näytin P-kirjainta t-paidassani: ”Se olemme me - Tampereen Pyrintö!”

O-Ringen järjestettiin Sälenissä heinäkuun 23.-29. päivänä. Suurin osa pyrintöläisistä majoittui Kläppenin laskettelukeskuksessa noin 20 kilometriä kisapaikoilta etelään. Kaikkiaan pyrintöläisiä oli lähtöviivalla 99. Jos mukaan lasketaan perheenjäsenet ja muut hangaroudit, niin ainakin sydämeltään punavalkoisten osallistujien määrä oli selvästi yli sata. Onkohan tämä kaikkien aikojen ennätys O-Ringenillä?

Sälen lupasi unelmasuunnistusta tunturissa (”Drömorienteering i fjällen”). Sitä myös saatiin. Lammikko korosti tyyppimaastoihin tutustumista ennen ensimmäistä kisapäivää - maastot olisivat kuulemma niin vieraita. Jo kartasta näki, että avotunturia olisi luvassa reilusti. Mäkien alla oli tiivistä, pienipiirteisten notkojen ja kukkuloiden täyttämää metsää. Ja välissä oli paljon soita raskastamassa matkan tekoa.

Liikkellelähtö

O-Ringenin taika oli selvää jo ensimmäisistä hetkistä. Viikko avattiin Ruotsin kansallislaulun (”Du gamla du fria”) kera seisoen yhteislauluna, ja ensimmäiset suunnistajat otettiin maaliin isojen taputusten ja kuuluttajien tunteellisten saatesanojen (”u-uu vilken känsla”) kera. Riikosen pellavapäät Aatos ja Eevert pääsivät palkintosijoille tässä ”kisassa” - he taisivat tulla järjestyksessä toisena ja kolmantena maaliin ensimmäisessä osakilpailussa.

Ensimmäinen päivä näytti, ettei Lammikko ollut turhaan puhunut viisauksiaan rastiviikkosuunnistuksesta. Pummeja tuli kaikkein kokeneimmalle kaartille - tässä muutama historiankirjoihin menevä.

◢ Lammikko ei lukenut kuin rastikoodin kaksi ensimmäistä numeroa - ja nehän täsmäsivät. Olikohan kuitenkin kartta vähän huonosti tehty vai oliko rasti jotenkin väärin laitettu? No maalissa Lammikko ohjattiin johonkin ihmeelliseen käsittelyyn. Hylsyhän siitä tuli. Koodi 134 on eri rasti kuin koodi 133, vaikka rastit vierekkäin olivatkin.

◢ Annika Viilo pummasi. Kaikki eivät tienneet tämän edes olevan mahdollista. Olikohan hyvän valmistautumisen kautta syntynyt vahva itseluottamus mennyt jo ylivarmuuden puolelle?

◢ Konsta Puranen pummasi ensimmäistä rastia muutaman minuutin. Tästä muutaman minuutin pummaamisesta muodostui Konstalle koko viikon takaa-ajo kohti H18 Elit 2 -sarjan kärkeä. Sinänsä pientä virhettä ei pystynyt korjaamaan edes kolmen seuraavan osakilpailun voitoilla. Rastiviikon sävyn pystyy siis muuttamaan jo ensimmäisellä rastivälillä. Mielen ja suunnistuksen pitää pysyä siinäkin kasassa.

Muutamille muillekin ensimmäinen päivää tunturissa osoittautui ratkaisevaksi koko rastiviikon kannalta. Opeiksi viisaudet Lammikon suusta:

◢ Käy tutustumassa mallimaastoihin ennen ensimmäistä starttia. Aivan kokeneimmallekin kaartille ensimmäinen päivä oli haasteellisin, vaikka takana oli monipäiväinenkin valmistautuminen paikan päällä.

◢ Puhu muiden suunnistajien kanssa heidän kokemuksistaan mallikartoista ja vastaavista kisoista. Näin osaaminen jaetaan, ja oma oppimisesi syvenee keskustelujen kautta.

◢ Lähde harkiten ja ajatus mukana varsinkin ensimmäisille rastiväleille. Rastiviikkoa ei voiteta ensimmäisinä päivinä, mutta häviämään sen kyllä helpostikin pystyy.

Matkavauhti

Päivät lähtivät sujumaan hyvässä rytmissä. Suunnistajan perusrytmi on vaativa. Metsässä ajatus on 100 % tekemisessä - häiriötekijät suljetaan pois omasta suorituksesta. Tosin joskus fokus saattaa olla niinkin herkässä, että eräänkin monta MM-mitalia saavuttaneen naissuunnistajan flow sekosi oman seuran äänekkäästä kannustuksesta suon yliliitämisen jälkeen. Suunnistus on herkkä laji. Suorituksessa on aina parannettavaa. Jo paluumatkalla mieli kääntyy ihmettelyn ja hämmästelyn puolelle: Miten minä nyt noin tein? Syytöksiäkin saattaa esiintyä: Miksi olin noin tyhmä? Hetken pohdinnan jälkeen tullaan analyysiin ja järjetönkin toiminta muuttuu loogiseksi ajatusketjuksi syy-seuraussuhteineen. Tehdään kovia päätöksiä ja lupauksia - ainakin itselle - seuraavan kisan toimintatavasta: Ajattelen taaksepäin. Otan kolme kävelyaskelta epäröinnin hetkellä. Kyllä näin teen.

Hyvin nukutun yön jälkeen voimaa riittää ja ajatus tuloslistalla kiipeämisestä saa vallan. Viimeistään kisapaikan kuuluttajan kannustus ja ruotsalaispopin biitti saavat mielen innostumaan. Opit ja syvät vannonnat tahtovat unohtua ja suorituksen kasassa pitäminen on vaikeaa. Viimeistään pari kiivettyä tunturinkylkeä ja muutama näyttävä kanssakisaajan ohitus saavat mielen sen tasoisesti sumeaksi, että suunnistajan analyysimoottoriin riittää työtä seuraavaksi vuorokaudeksi. Eteenpäin on kuitenkin menty - vähitellen ja varmasti.

O-Ringen on maailman suurin suunnistustapahtuma. Skaala on eri, ja asenne on suunnistukseen huomattavan vapaamielinen ja kokeilevampi verrattuna Jukolan kotimaahan. Esimerkkinä laajuudesta O-Ringenin sarjojen kirjoa tältä vuodelta:

- Eliittisarjat (D/H 18, 20, 21) – Neljä 4 pitkää kisaa. Miesten ja naisten eliitissä sprintti, muilla yksi keskimatkan kilpailu. Yleisen sarjan eliitin voittajille 80 000 SEK kokonaisvoitosta ja 4000 SEK jokaisesta osakilpailuvoitosta. Esimerkiksi Tove Aleksandersson kahmi koko potin - reilu 11 000 euroa viikossa. Siinä jäävät Suomen huippuliigat toiseksi.
- ”Normaalit” kisasarjat (D/H11 - 95). Suomalaisen tyyppiset ikäluokkasarjat. Neljä pitkän matkan kisaa, yksi keskimatka. Arvottu väliaikalähtö. Takaa-ajo viimeisenä päivän alle 90 minuuttia kärjestä jääneille.
- Lyhyet radat D/H12 - 70K (Kort). Lapsilla vähän helpommat radat kuin varsinaisessa kisasarjassa, aikuisilla yhtä vaikeat mutta lyhyemmät. Viimeisenä päivänä takaa-ajo. Aikuisilla oli myös vapaat lähtöajat, mikä teki sarjoista suositun, jos oli lapsia saatettavana lähtöön.
- Ikäkausikuntosarjat D/H21-80M (Motion). Hieman helpommat radat kuin Kort-sarjoissa. Vapaat lähtöajat.
- Open eli Ö-sarja (Öppet). Kaikille avoimet kuntosarjat, etukäteisilmoittautuminen ei ollut välttämätön. Vaikeusasteen ja pituuden mukaan oli valittavissa 12 eri rataa, vapaat lähtöajat. Hyvin suosittuja mm. kuntoharrastajien keskuudessa, esimerkiksi Open 5- sarjassa oli 881 osallistujaa.
- Challenge-sarjat. (D/H 5 ja 10 km) Suunnistuksen ja polkujuoksun välinen malli. Helppoa suunnistusta hyväkuntoisille. Kahtena päivänä yhteislähtö. Viimeisenä päivänä takaa-ajo. Rahapalkinnot. Osallistujia lähes 400.
- Pyöräsuunnistus MTB-O. Kolme kisaa. Osallistujia lähes 1000, ikäluokka- ja kuntosarjat.
- Lasten oheisohjelma. Esim. labyrinttisuunnistus mellakka-aitojen seassa ja Tough Viking Sweden -temppurata.

◢ Tarkkuussuunnistus. Kukaan pyrintöläinen ei tainnut tänä vuonna osallistua.

O-Ringen lähti rullaamaan hyvin. Sijoituksina ensimmäisenä päivänä mm.
◢ Mikko Eerola (H16) 3., Anton Kuukka (H20E) 7., Ilona Tikkakoski (D13) 9., Antti Huostila (H21K) 5. ja Konsta Puranen (H18E-2) 6:s.

Kuten nimilistastakin voi päätellä, ensimmäinen päivä oli hyvin haasteellinen koville ja kokeneillekin pyrintöläisille.

Tasainen tahti

Ruotsalainen rastiviikko-elämä on letkeää ja mukavaa. Siitä kertovat seuraavat esimerkit:
◢ Ystävällisyys ja hyvä palvelu. Radan hyväksyntä ilmoitetaan mukavasti ”Heikki du har godkänt” ja päälle iloinen hymy. Kisataan kovin eri sarjassa Jukolan teknisesti täydellisen ”OK” kanssa. Bussit kulkevat ja toimitsijat ovat hyvällä meiningillä liikenteessä. Isoista massoista huolimatta ruuhkia ei oikeastaan ole.
◢ Tunnelma. Palkintojen jaot järjestetään hyvällä showmeiningillä ja isolla lavalla. Tove Alexanderssonin ja Thierry Gueourgioun kanssa samassa rivissä seisominen yleisön hurratessa on varmasti hieno kokemus. Myös loppusuoran juokseminen sykähdytti joka päivä. Rokki soi ja kuuluttaja nostatti tunnelmaa. Aurinkoakin riitti erinomaisesti!
◢ Järjettömän kova taso. Jos Suomessa itsevarmuus pääsee liian kovaksi, niin Ruotsi opettaa. Jokaisen sarjaan riittää raudankovia suunnistajia vähintään 20. Pienikin pummi rangaistaan isolla pudotuksella tuloksissa. O-Ringen on useille yksi kesän pääkisoista, joten tikissä ollaan.
◢ Raha, volyymi, tuotteistus. Esimerkkeinä muutamia suunnistajalle näkyviä asioita - Web-TV, radiokanava (jota kuunneltiin bussimatkoilla kisakeskukseen), O-Ringen-lehti, mobiilisovellus. Taustalta löytyy vahva isäntäorganisaatio, joka kehittää konseptia eteenpäin ja varmistaa sen laadukkuuden.

Rastiviikkoon kuuluu olennaisesti myös majoituselo. Elämäntilanteessaan juniorin ja perhe-elämän väliin sijoittuneet järjestivät jo tiistain sprintin jälkeen vahvaa iltatoimintaa. Mäyräkoiralaatikoita käytettiin kuntopiiripainoina. Illalla juostiin yösuunnistusharjoituksia talojen ympäri. Kannustushuutoja kerrattiin aamuyöhön saakka. Ikuistuipa paljussa kameralla lähes koko nuorten MM-joukkueen kerma. Varmaan pidettiin taktiikkapalaveria tai toteutettiin lihasrentoutusta. Onneksi kuvat ja tarinat eivät ole päätyneet keltaiselle lehdistölle.

Varttuneemmat perheet tutustuivat ja sopeutuivat jokaisen perheen omaan rytmiin. Esimerkkinä pyrintöläisten mukana majoittuneen Kangasala SK:n Olkkosen isän dieetti hillittömine ilta-annoksineen herätti vahvaa kateutta iltasyömisestä kieltäytymään opetelleille ja linjoistaan huolehtiville keski-ikäisille isille. Kananmunien käyttö taisi lisääntyä siinä mökissä muillakin loppuviikkoa kohden - sitä vahvaa argumenttia Olkkosen isältä tuli ruokavaliosta.

Vähitellen O-Ringenin elämärytmi löytyi. Palkintosijoja ja voittojakin tuli.
◢ Tiistaina Aleksi Niemi lähti miesten eliitissä ihan ensimmäisenä metsäpitoiselle sprinttiradalle uria avaamaan. Tästäkin huolimatta Aleksi sijoittui hienosti sijalle 9.
◢ Lotta Eerola otti voitot tiistaina ja torstaina D16-sarjassa.
◢ Konsta Puranen (H18 Elit 2) otti voitot sunnuntaista sisuuntuneena maanantaina, tiistaina ja torstaina.
◢ Anni Haanpää (D18 Elit) voitto torstaina.
◢ Mikko Eerolalla (H16) osakilpailuvoitto jäi harmittavasti sekunnin päähän.
◢ Annika Viilo (D50) sija 2 maanantaina ja takaa-ajon osuusajassa.
◢ Inka Mustajoki (D16K) oli loppusuoralla ainakin kahtena päivänä Tovea (D21E) nopeampi. Muutenkin nähtiin paljon hienoja punavalkoisia loppukirejä.
◢ Raino Pesu (H40) voitti torstaina sekä Jani Lakasen että Kim Fageruddin ollen omassa sarjassaan tuona päivänä neljäs.
◢ Pyöräsuunnistuksessa pyrintöläisiä oli palkintopallilla useita. Aapo Liponkoski (H12) ei jättänyt mitään epäselväksi vaan voitti kaikki osakilpailut. Kolmannelle sijalle kokonaiskisassa ylsivät Silja Yli-Hietanen (D14) sekä Antti Paasi (H20). Hiiltomiehiä pyöräsuunnistuksessa edustanut Pesun perhe menestyi myös mainiosti. Akseli (H12) oli kokonaiskisan kolmonen, Vilma (D14) kakkonen, Mervi voitti naisten pääsarjan, vaikka ei viimeisen osakisan maalisuoralla ollut sitä itsekään uskoa ja Raino oli H40-sarjassa kolmas. Pirkanmaalaismenestystä täydensivät kokonaiskisavoitoillaan Veera Olkkonen (D12, Kangasala SK) sekä Pihla Häkkinen (D14, Hiiltomiehet)

Opettavaista oli myös seurata Mikko ”Lammikko” Eskolan kokovuorokautista sitoutumista lajipäällikkyyteen. Tehtävässä on monta kulmaa: ainakin autonkuljettaja, suunnistusvalmentaja, logistiikkamestari, palautteen antaja ja analyytikko. Toistaminen myös onnistuu: Muistakaa 3 askelta ja taaksepäin ajattelu. Lammikko ohjasi taitavasti nuoria paitsi suunnistuksessa myös pokerin pelaamisen alkeissa. Pelimerkkeinä olivat suklaapastillit. Neljän tunnin pelaamisen jälkeen osa pelimerkeistä oli syöty, mutta kaikki jäljellä olevat olivat Lammikon hyvässä hallussa ja valmiina seuraavaan pelituokioon.

Unelmasuunnistus - mikä se oli?

Unelmasuunnistus Sälenissä 2016 koostui ainakin seuraavista osista:
◢ Tunturin päällä juoksut. Kun tunturin oli ensin kivunnut ylös, katsonut tulevaa rastiväliä ja todennut sen olevan seuraavan tunturin takarinteessä, niin oli aika ottaa koneesta kaikki irti. Tunturin päälliset olivat vahvan sammalen ja varvikon peitossa. Kun tuohon lisäsi sopivan pitkän loivan ylämäen, niin aerobinen kapasiteetti ja treeni (tai sen tekemättömyys) tuli vahvasti testattua ja palaute nykytasosta saatua.
◢ Upottavat suot. Useat löysivät muutaman lähes pohjattoman suon reitin varrelta. Annika kiisi ne pinnalla juosten, mutta aloittelevammat putosivat syvemmälle. Onneksi käsien avulla suosta päästiin ylös. Järjestäjätkin auttoivat junioreita ylös jostakin suonsilmästä. Laura Karholakin pääsi esittelemään omaa suo-suoritustaan O-Ringen-TV:ssä laajalle yleisölle.

◢ Vaikeat alaosien rastipisteet. Kun ylämäessä jalat ja mieli oli juostu pehmeiksi, oli aika muutamalle vaikealle pisteelle ennen maalia. Peitteiset notkot soiden reunustamina olivat auttaneet ratamestareita varmistamaan analysoinnin tarpeen iltaisin monelle meistä amatöörisuunnistajista. Ihanan haasteellista.

◢ Torstain hissilähtö. Melkein 20 000 suunnistaja siirrettiin kolmen hiihtohissin voimalla mäen päälle, jossa lähdöt sijaitsivat. Tämä takasi vauhdikkaan alamäen maaliin. Harvoissa kisoissa pääsee pudottelemaan reilun 20 käyrän verran laskettelurinnettä viimeisen kilometrin matkalla. Alarinteen rastit eivät olleet helppoja nekään.

Mitä jäi käteen?

Upeita suorituksia oli paljon, mutta kovassa kisamielessä ainakin seuraavat suoritukset ansaitsevat maininnan.

◢ Lotta Eerola 4. (D16). Ykköspaikalta takaa-ajoon, mutta takaa tultiin kovaa. Sara Kurth oli 8:s.

◢ Konsta Puranen 2. (H18 Elit 2). Kova takaa-ajo ei aivan tuonut ykköspaikkaa. Sarjan menestyksen täydensi Taavi Mustajoki sijalla 6.

◢ Annika Viilo 3. (D50). Annikallakin haastava viikko sunnuntain tuloksen jälkeen.

◢ Mikko Eerola 3. (H16)

◢ Anni Haanpää 5. (D18 Elit). Tahti parani loistavaksi loppuviikkoa kohden. Loppuiko viikko kesken?

◢ Mervi Pesu 6. (D40). Takaa-ajoon 3. paikalta, mutta pienten mutkien jälkeen muutama askel takapakkia viimeisessä kisassa.

Oppimis- ja kokemusmielessä matkaan tarttui ainakin seuraavaa:

◢ Maastopankki kertyi isosti. Avotunturia. Tuntureiden teknisiä alamaastoja. Ruotsalaista karttaa.

◢ Fysiikkaa. Jokainen sai 5 kunnon kisaa. Jos edes viimeisen päivän suojuoksu loivaan ylämäkeen ei vienyt kaikkia voimia, niin ihme on.

◢ Vahvempi seura. Tutustumista uusiin ihmisiin ja perustekijöihin paremmalla tasolla. Hetket yhteisen ruokapöydän äärellä tai viimeisen illan miesten nuotiolla ovat tärkeitä hetkiä kutomaan seuraamme entistä vahvemmin kasaan.

◢ Ruotsin suunnistuskulttuurista ja elosta oppia. Ruotsi on Suomen isoveli monessa suhteessa. Rahaa, ihmisiä, asennetta, tuotteistamista ja tunnelmaa tahtoo olla napsautus enemmän kuin joskus hieman totisessa suomalaisessa suunnistuskulttuurissa. Meidän varmasti kannattaa poimia parhaat Ruotsin suunnistustekemisestä.

O-Ringen 2016 oli upea kokemus. Drömorientering i fjällen on ohi - ihania muistoja ja jumia jaloissa. Hieman univelkaa, mutta isosti elämää. Suunnistusta parhaimmillaan. Osa porukasta jäi suoraan Ungille, osa palasi Ruotsiin lyhyen vaatteiden pesureissun jälkeen Ungille seuraavana viikonloppuna. Vanhemmista useimmat jatkoivat kesälomaa. Ruotsi on hieno maa.

Kiitokset kaikille reissussa olleille hyvästä asenteesta ja suunnistustekemisestä. Erityiskiitokset reissuisännyydestä Teija Liponkoskelle matkajärjestelyistä ja Lammikolle kokonaisvaltaisesta coach-roolista.

PS. Huomasin yllätyksekseni kiittäväni seuraavilla Tampereen iltarasteilla ojennetusta leimastimesta sanalla ”Tack”. O-Ringen vaikutus ei unohdu hetkessä.

En vacker sommarnatt vann vi Ungdomens 10mila

Kiri Huhtanen

Kuva: Severi Eerola

Heinät ovat alkaneet lakastua, illat pimentyä ja yöt viilentyä. Kesäloman viimeiset päivät ovat käsillä, ja ilmassa on suuren urheilujuhlan tuntua. Kun Rion olympiakisojen avajaisiinkin on vielä tovi aikaa, on koko urheilumaailma kääntynyt seuraamaan mittelöä parhaan junnuseuran tittelistä. Kisaisäntä Ruotsi on taannut hienot puitteet kisoille; maasto ja radat ovat priimakunnossa.

Ungdomens 10mila on valmiina alkamaan.

Me nuoret aloimme valmistautumisen Ungiin jo hyvissä ajoin. Ensimmäiset spekuloinnit joukkuevalinnoista, radoista ja kisataktiikoista elokuiseen suurviestiin käytiin jo talvikaudella. Kesä tuli, ja pyrintöläisjunnut napsivat kisa toisensa perään huippusijoituksia niin kansallisilla kuin kansainvälisillä areenoilla.

Joukkuevalintoja tehdessä päättäjien päänvaivaksi muodostuikin runsaudenpula. Kun tunkua H18-sarjan ykkösjoukkueeseen riitti, järjestettiin noin kuukausi ennen h-hetkeä katsastus. Joukkueeseen valikoitui 12 kovan luokan tekijää, ja viimeistään katsastusillan päättäneen palaverin jälkeen mieleen iskostui ajatus: On aika palauttaa Pyrintö voittokantaan.

- Jätkät, te osaatte homman. Mennään nauttimaan.

Seuratelttapalaverin jälkeen tibrolaiset perhoset ovat viimeistään lehahtaneet vatsanpohjalle. Lammikon sanojen saattelemana meillä on kuitenkin täysi luottamus itseemme ja kaikkiin joukkueen jäseniin.

Pakkaan tavarat kisarinkkaan, täytän juomapullon valmiiksi ja hyppään makuupussiin. Onhan piilarit repussa? Onko varakompassi housujen taskussa? Kello näyttää 20:00, suljen silmät ja kuuntelen teltan ohi kävelevien ihmisten puheensorinaa. Hiljalleen sekin vaimenee.

Seuraavan kerran havahdun luottoherättäjä Juhan kirkkaaseen otsavaloon. Kivenkova härdellitriomme kömpii teltasta ulos ja alamme taittaa matkaa kohti kilpailukeskusta. Parisataa metriä ennen seuratelttaa kuuluu pamahdus, kannustusta ja ryskettä. Hetken kuluttua tielle hyppää kurainen jänis perässään nälkäinen joukko

suunnistajia. Nämä saalistavat tosin riistan sijasta vain rasteja.

Pyrinnön väreissä lippuja metsästi Taavi. Aloitusosuuden konkari toi punavalkoiset hyvissä asemissa vaihtoon. Erikoismaininta myös kakkosjoukkueen Leeville, joka tykitti ykkösosuuden Taaviakin rivakammin.

EM-kisaliemissä keitetty yökettu Leo paahtoi kakkososuudella kärjen kiinni. Leksa tosin heltyi antamaan vähän tasoitusta muille, kun hänen lamppunsa simahti puolivälissä rataa.

Kolmososuuden spesialisti Konsta paineli pitkään osuutensa kärkisijoilla. Loppupuolella KP jatkoi reilun pelin linjaa, vaikka kolmen minuutin pummikaan ei juuri tiputtanut Pyrinnön sijoitusta.

Långa dagenin terminaattori Mikko nosti Pyrinnön jälleen aivan kiivaimpaan kärkitaistoon. Toisin kuin muut kärkijoukkueet, Mikko osasi suunnistaa aina vikalle rastille asti.

Perhosten seurana mahassa on nyt myös aamupuuro. Lähden verkkaamaan Artun ja Akselin kanssa. Välillä käymme seurateltalla kuuntelemassa väliaikoja. Mikko tykittää väliaikoja kärkiporukassa, eli on aika mennä sisään lähtöportista.

Vaihto.

Saan kartat käteeni ja jaan ne Artulle ja Akselille. Lähdemme puomilta kuudentena, mutta jo 50 metrin jälkeen on sijoituksemme parantunut kaksi pykälää. Kartanjaon harjoittelu tuottaa tulosta.

Alun hurjastelu hapottaa jo K-pisteellä. Härdellin pataässä Arttu painaa jo kaukana horisontissa. Patakurkon, päätä lyhyemmän ex-kooveelaisen, Konttilan kanssa vauhti on sentään suunnilleen samaa luokkaa. Noustessa vikalle rastille Akselin kantapäät vilkkuvat kuitenkin jonkin matkan päässä, ja näin ollen piippaan maalileimauksessa triosta kolmantena. Joukkueen sisäisen kamppailun tappiota lievittää tosin se, että vaihdan ennen HS:n ja Parman ensimmäistäkään juoksijaa.

Vitososuudella tai sen jälkeen armoa ei siis enää annettu. Arttu nosti pyrintöläiset puolentoista minuutin piikkiin.

Kutososuuden keisari Juha paahtoi osuuden (ja koko viestin) pohjat ja seiskan superstara Akseli sekä kasin killer Lasse kasvattivat kaulaa entisestään.

Ysin ylipäällikkö Konsta ”Nalle” Puranen petasi huippujuoksullaan viiden ja puolen minuutin eron seuraavaan juoksijaan, ja peli oli muiden joukkueiden osalta finito.

Teemu varvaa kuuden minuutin kärjessä. Juoksemme Pyrinnön seurateltalle ja nappaamme mukaan kaikki Pyrinnön viirit, jotka käsiimme suinkin saamme. Hyppelemme K-viitoituksen poikki ja jäämme odottamaan viimeiselle rastille. Aika kuluu hitaasti. Lopulta kenttäkuulutus alkaa pauhata:

- Och nu har Tampperen Pyrinto stämplat i förvarningen!

Teemu ottaa leiman vikalta rastilta ja juoksee kunniakujan läpi. Kamerat räpsivät, yleisö hurraa ja kuuluttaja hehkuttaa.

Voitto.

Satamassa teimme vielä perinteisen retken Stadsgårdshamnin viereiselle kalliolle. Pääsimme kaikki poseeraamaan Pojan kanssa.

Aurinko alkaa hiipiä alaspäin. Taivas on lähes pilvetön. Amorella puksuttaa kohti satamaa. Voiton kunniaksi Leksa kuohuttaa muumisamppanjaa niskaamme.

Näille karkeloille eivät olympialaiset pärjää.

Tyttöjen Ungdomens tiomila -viesti

Lotta Eerola

Tänä vuonna yhdestä nuorten suurimmista suunnistusviesteistä, Ungdomens tiomilasta tuli Pyrinnölle kannettavaksi kotiin läjäpäin hyvää kokemusta ja menestystä. Aamun hämärinä tunteina, poikien tehdessä uskomatonta viestisuoritusta, myös me tytöt juoksimme huikean viestin! Maasto Tibrossa oli epätyypillistä ruotsalaista kangasmetsää, supikkoineen ja polkuverkostoineen. Kello 5.30 startannut tyttöjen viesti sisälsi perinteiseen tapaan 5 osuutta, joista kolmasosuus oli ns. härdelliosuus. Pyrinnöllä starttasi aamutuimaan matkaan peräti kolme joukkuetta, joista jokainen sai tuloksiin hyväksytyn suorituksen! Pyrinnön ykkösjoukkueen tytöt raivasivat kaikki ruotsalaisjoukkueet tieltään, ja sijoittuivat tiukassa viestissä upeasti toisiksi, niukasti Espoon Suunnan nuorelle joukkueelle hävinneenä. Kokosimme alle tyttöjen kovempaakin kovemman ykkösjoukkueen kommentit koko Ungi-reissusta.

Kysymykset:

1. **Millä fiiliksillä lähdit reissuun?**
2. **Mitä odotuksia sinulla oli oman suorituksen ja joukkueen suhteen?**
3. **Toteutuivatko ne?**
4. **Millainen fiilinki oli juostessa?**
5. **Miltä nyt tuntuu?**
6. **Millaisia ajatuksia ensi vuoden Ungiin?**

Kaisa Haanpää 1. osuus

1. Reissuun lähdettiin hyvillä fiiliksillä. Sain tietää jo hyvissä ajoin, että aloitusosuus on viime vuoden tapaan tulossa, joten valmistautumisaikaa oli siis riittämiin.
2. Halusin tulla kärkiletkassa vaihtoon. Lähdin tekemään virheetöntä kovaa suoritusta. Ensimmäiselle rastille pyrin menemään erityisen tarkasti. Tiesin, että joukkueestamme löytyy erittäin kovia menijöitä, jotka pystyvät nostamaan joukkueemme aivan kärkitaisteluun, pienestä takaa-ajoasemasta huolimatta.
3. Suurta riemua metsässä sain siitä, että ensimmäinen rasti löytyi ongelmitta. Oikea jono oli siis löytynyt. Lopussa kuitenkin käytännössä lopetin suunnistamisen ja se kostautuikin heti noin 5 minuutin virheellä... Kärkiletkat saivat siis odottaa ensi vuotta.
4. Kärkipaikka K-pisteelle oli ehkä pieni virheliike. Nimittäin koko loppumatkan olin kuin valtava kivireki. Kyynärpäätaktiikka oli minulla hyvin hallussa ja sitä myös rohkeasti käytin tarpeen vaatiessa. Suunnistus kuitenkin meni aikas mukavasti, lopun isoa virhettä lukuun ottamatta.
5. Nyt tuntuu hieman pettyneeltä kun mietin Ungia. Olisin todellakin halunnut tehdä paremman juoksun joukkueellemme. Kaikilla oli selvästi tavoitteena voittaa, ja niukasta kakkossijastamme syytänkin hiukan itseäni.
6. Ensi vuoden Ungiin lähden uudella innolla taistelemaan kauan himoitusta voitosta

Lotta Eerola 2. osuus

1. Lähdin reissuun todella hyvin mielin, sillä omista kesän viestisuorituksista oli jäänyt hyvä maku suuhun. Tiesin, että on kova jengi kasassa ja kiva reissu tiedossa. Valmistautuminen sujui hyvin leireillen Ruotsin ja Norjan kauniissa maisemissa.
2. Rapian kahden viikon leiritaipaleen jälkeen olin hieman epävarma omasta vireystilasta treenituntien ansiokkaan keräilyn takia. Mutta toisaalta olin luottavainen oman perustekemiseni tasoon ja tiesin että vauhti riittäisi heikompanakin päivänä. Odotin itseltäni siis normivarmaa viestisuoritusta. Koko joukkueen sisällä oli rento ja mukava fiilis, ja olivathan ne odotuksetkin korkealla. Hyvänä päivänä ja kaikkien tehdessä oman suorituksen tiesimme, että mahdollisuudet olivat vaikka liimata TP-laatta tyttöjen palkinnon kylkeen.
3. Oma suoritus meni vauhdikkaasti ja varmasti. Lähdin juoksemaan alusta asti kovaa ja se tuotti tulosta selkien tullessa lujaa vastaan. Vielä hampaankoloon jäi muutama rastiväli, mutta kokonaisuudessaan hyvä osuus. Joukkueen panos oli loistava. Kaikki tsemppasivat niska limassa loppuun asti ja niukka hopea jäi toki hymyilyttämään, mutta myös hiukan kaiverruttamaan.
4. Juostessa fiilis oli hyvä: hieno maasto, hyvä kartta ja mainio kulku. Oli myös hienoa lähteä maastoon kaikkien kannustaessa ja huutaessa!
5. Jälkikäteen jäi tosi kiva fiilis reissusta ja etenkin meidän juoksuista! Oli mahtavaa olla osa tätä jengiä ja päästä niin lähelle sitä himoittua pyttyä…
6. Ensi vuoden Ungiin meidän tiimistä vanhenee muutama, mutta toisaalta myös me nuoremmat saadaan vuosi lisää kokemusta! Uskon että ens vuonna pankki räjähtää!

Saara Yli-Hietanen 3. osuus

1. Hyvillä ja ilosilla fiiliksillä
2. Polkuralli Sallan ja Ilonan kanssa oli odotuksissa ja tavoitteena oli yhteistyöllä selvitä siitä kunnialla läpi. Joukkueelta odotukset olivat varmaan kaikilla aika kovat.
3. Joo toteutuivat. Oma osuus suju ihan hyvin ja joukkueenkin suoritus oli hyvä.
4. Kivaa oli suunnistaa, vaikka fyysisesti ei ollutkaan kovin ihanaa...
5. Oli taas hiano reissu joten ihan hyvältä tuntuu :)
6. En varmaan itse pääse mutta olisi varmaan kiva reissu kaikin puolin!

Salla Pitkänen 3. osuus

1. Todella hyvällä fiiliksellä, sillä oli hyvin valmistautunut olo ja koko joukkue oli täysillä mukana.
2. Joukkue oli paperilla jo todella kova, joten kaikki oli mahdollista. Omana haaveena oli saada ainakin palkintosija ja itselle hyvä ehjä suoritus.
3. Kyllä, sillä palkintosija saavutettiin hienon taistelun ansiosta. Vaikka voitto olikin lähellä, kakkossija maistuu hyvälle.

4. Tämä oli mielestäni yksi parhaista härdelliporukoista, jossa olen juossut, joten fiilis oli ihan mahtava. Kaikilla oli kunnon taisteluasenne ja yhteispeli toimi. Ainoa miinus siitä, että en löytänyt omaan juoksuuni minkäänlaista rentoutta. Toisin sanoen: pää nautti, mutta jalat ei.
5. Kaikin puolin ihan hyvälle, vaikkakin vähän haikealta, sillä Ungit on nyt omalta osalta ohi.
6. Onnea kaikille, jotka pääsee vielä mukaan. Pitäkää Pyrinnön lippua korkealla. :D

Ilona Tikkakoski 3. osuus
1. Tosi hyvillä ja jännittyneillä fiiliksillä.
2. Odotin tekeväni pummittoman suorituksen ja odotin että jaksan juosta hyvin. Joukkueesta tiesin, että on todella hyvät mahdollisuudet Top3:seen, jos tulee onnistuneita suorituksia.
3. Kyllä toteutuivat :)
4. Hyvä fiilis, koska juoksu kulki ja rata ei ollut vaikean näköinen ja aika alussa ohitimme jo yhden joukkueen, niin siitä sai lisätsemppiä.
5. Nyt tuntuu hienolta, koska sija oli todella hyvä.
6. Toivottavasti päästään hyville sijoituksille, vaikka pari 18-vuotiasta lähtee pois.

Sara Kurth 4. osuus – no comments

Anni Haanpää 5. osuus
1. Lähdin Ungiin loistavilla fiiliksillä, sillä kyseessä oli viimeinen mahdollisuuteni nauttia tämän suurviestin tunnelmasta sekä ankkuriosuudesta, joka on harvinaista herkkua.
2. Joukkueemme oli paperilla älyttömän kova, minkä ansiosta olin asettanut myös sijoitustavoitteet korkealle. Jokaisen tehdessä oman perussuorituksen, uskalsin toivoa, että vihdoin nappaisimme sen kauan hamutun voiton. Itseltäni odotin rauhallisuutta ja malttia omalla osuudellani. Vaikka mikä olisi lähtötilanne tai vaikka kuinka monta ruotsalaista pyörisi metsässä ympärillä, pystyisin silti tekemään omaa pomminvarmaa suunnistusta.
3. Oman suoritukseni kohdalla sanoisin toteutuneen. Loppulenkin muutamasta pienestä haparoinnista huolimatta pystyin tekemään lähes virheettömän suorituksen ja nauttimaan mitä hienoimmasta takaa-ajosta. Joukkueemme teki alun pienen notkahduksen jälkeen huikeaa nousua ja monia osuuden nopeimpia aikoja. Oli hieno seurata, ettei kukaan antanut periksi missään vaiheessa ja että loppuun asti taisteltiin.
4. Lähtiessäni metsään en ollut aivan varma sijoituksesta tai erosta kärkeen, ja taivaltaessani yksin eteenpäin, päätin olla sitä sen enempää pohtimatta. Kuitenkin varvauksessa, kuullessani olevani toisena reilun puoli minuuttia johtavaa Espoon Suuntaa perässä, tuntui kuin olisin saanut siivet selkääni ja viitoitus yleisön ohitse meni kuin lentäen. Tuo reilu sadan metrin mittainen pätkä huutavan yleisön ohi jää varmasti mieleeni yhtenä kirkkaimmista hetkistä nuorten viesteissä.
5. Fiilikset maaliin tultua olivat ristiriitaiset. Toinen sija on kova juttu, mutta…niin lähellä oli se voittokin. Reissusta kotiuduttuani, aloin heti tutkia mistä olisin voinut ne viimeiset sekunnit nipistää pois ja mietin, miksen juossut kovempaa, kun aivan radan lopussa sain Essun paidan näkyviin. Nyt kuitenkin, kun aikaa viestistä on jo kulunut vähän aikaa, osaan olla tyytyväinen omaan suoritukseeni ja todeta, että sen parempaan en olisi pystynyt. Joukkueemme panos oli hyvä ja viimeiseksi Ungdomens Tiomilaksi reissu oli aivan huikea!
6. Aivan varmasti ensi vuosikin tarjoaa jännittävää kilpailua ja pyrintöläismenetystä! Itse tulen seuraamaan sitä peukut pystyssä kotisohvalta.

VIKING LINE

Puheenjohtajan katsaus

Voittamisen vaikeus

Sami Liponkoski

Kesä 2016 on ollut tähän asti aivan upeaa menestystä Pyrinnön suunnistajille. Läpi kesän kansainvälisillä kentillä ovat eri ikäiset tähdet tuikkineet kovilla suorituksilla. Lisäksi meillä on ollut suuri joukko suunnistajia metsässä, jotka ovat tehneet omaa parasta suoritustaan. Louna Jukolassa oli mielenkiintoinen slogan: ”jokainen on voittaja”. Kuitenkin aina jää parannettavaa, täydellistä suoritusta ei varmaankaan ole olemassa. Voittajan ei kuitenkaan tarvitse tehdä täydellistä suoritusta, pitää olla nopeampi kuin kaveri. Tämä tarkoittaa eri asioita eri tasoilla. Tuloslistoja selatessa voin kuitenkin todeta, että meillä on tosi kova tiimi!

Mens sana in corpore sano on latinaa ja tarkoittaa terve mieli terveessä ruumiissa. Kuntourheilijalle tämä tarkoittaa, että on koko elämänsä hyvässä kunnossa, ja jaksaa painaa sekä arjen että urheilun haasteista läpi omalla tasollaan. Korkeimmalla tasolla tuossa kuuluisassa mietteessä on enemmän syvyyttä. Kropan pitää olla huippuunsa viritetty, jotta mieli jaksaa keskittyä siihen suoritukseen, jolla saavutetaan se kaikkein kirkkain. Treenaamisessa pitää olla laatua, mutta myös suoritukseen pitää saada voittajameininki päälle.

Miten voittamiseen voi oppia? Suunnistussuoritus on monimutkainen kokonaisuus, jossa parhaaseen tulokseen tarvitaan kovaa henkistä kanttia. Rutiinit auttavat keskittymään. Valmentajan ja muun yhteisön tuki on tärkeää. Lisäksi itsellä pitää olla halu voittaa. Itsensä. Muut. Olla paras. Lisäksi pitää osata hävitä. Pitää osata käsitellä tappio ja saada kaikki mahdollinen oppi mukaan kehittääkseen itseään parempaan suoritukseen.

Grano Gamesin aikana kävin juttelemassa pysäköinninvalvojien ja kahvilan pitäjien kanssa. Kaikilla oli hymy huulilla ja hyvä meininki päällä. Granossa oli kuulemma parhaat rastipukit mitä koskaan on ollut. Kun Amerikkalaiset valmistelivat kuuhun menoa, NASA:n siivooja vastasi Kennedyn kysymykseen: ”Mitä teet työksesi?”. ” autan Ameriikkalaisia menemään kuuhun”, siivooja vastasi. Sama asenne näkyi Granossa, kaikki talkoolaiset auttavat omalla tavallaan Punahilkkoja ja Punakonetta menestymään. Lisäksi talkooporukka auttaa 9-vuotiasta oravaa pääsemään läpi elämänsä ensimmäisestä Rastireitistä yksin. Iso kiitos kaikille, jotka omalla panoksellaan auttavat Pyrintöä niin talkoissa kuin muissa pienissäkin tehtävissä.

Me voimme kaikki auttaa Pyrinnön ykköstykkejä heidän haaveessaan -Olla Maailman parhaita. Tämän kerran haasteena onkin kaikille: Kannustetaan omamme voittoon. Punakone ja Punahilkat muistavat tsempata nuoria ja oravia heidän suorituksissaan, muut heiluttavat Pyrinnön lippua loppusuoralla kun Punaista vilkkuu metsässä. Yläfemman taika on yllättävän iso silloin, kun tähtäimenä on voitto.

AAMULEHTI

GRANO

NuJu - historian ensimmäinen kaksoisvoitto

Konsta Puranen

Jokavuotinen Nuorten Jukola juostiin tänä vuonna Nurmijärven risurikkaissa avokalliomaastoissa. Pyrintö oli valmistautunut kilpailuun peräti kahdeksan joukkueen voimin. Menestystä tuli odotettuun tapaan ja hieman jopa enemmänkin.

Ykkösjoukkue oli tuttuun tapaan hurjan kova. Joukkueen seitsemästä juoksijasta peräti viisi oli kilpaillut nuorten EM-kisoissa. Jäljelle jäänet kaksi eivät olleet päässeet edustamaan Suomea nuoren ikänsä puolesta. Pyrinnön ykkösjoukkueen ylivoimaista suoritusta kuvastaa hyvin sijoitus viestin edetessä. Joukkue nimittäin hallitsi viestiä ensimmäisestä väliajasta kalkkiviivalle asti.

Seuran näkyvyys ei kuitenkaan jäänyt pelkästään ykkösjoukkueen voiton varaan, sillä Pyrintö ylsi ensimmäistä kertaa historiassa kaksoisvoittoon kakkosjoukkueen ollessa toinen +6:43 erolla voittajajoukkueeseen.

Suurin yllättäjä kilpailussa oli Kouvolan Suunnistajat sijoittuessaan kolmanneksi. Vastoin kaikkia ennakkoodotuksia Kouvolan Suunnistajat kykeni tekemään ehjän viestin ja jättämään taakseen suuret seurat kuten MS Parma ja Helsingin Suunnistajat.

Yksikään seura ei ole kyennyt aikaisemmin ottamaan kaksoisvoittoa Nuorten Jukolasta. Tuplavoiton lisäksi ykkösjoukkueen ankkuri Teemu Eerola lisättiin kolminkertaisten NuJu-voittajien joukkoon, joita löytyy Suomesta vain 3 Teemun lisäksi. Kun ennätyskirjat viimein oli saatu lyötyä uusiksi, siirtyi iloinen pyrintöläiskansa kohti bussia ja SM-pitkälle valmistavaa leiriä.

Liikkuvuutta ja tasapainoa juoksijalle

Jenni Laine

Ohjeet Jenni ja mallina Venla

Trikonasana

1. Ota leveä haara-asento, varpaat osoittavat suoraan eteenpäin, kädet sivuille.
2. Käännä toisen jalan varpaat sivulle 45 astetta ja venytä saman puolen kädellä.
3. Laskeudu varovasti alas ”kahden seinän välissä”. Alakäsi jää tukemaan asanaa lattiaan (jalkaterän viereen tai säärelle oman liikkuvuuden mukaan) ja yläkäsi osoittaa kattoon. Katse seuraa yläkättä ja aukaisee rintarangan. Hengittele rauhassa noin viiden hengityksen ajan ja pura asana.

Tasapaino

1. Seiso lantion levyisessä haarassa ja nosta toinen jalka ylös. Varpaat nivuseen ja polvi alas. Vastakkainen käsi pitää kiinni varpaista (etu- tai takakautta oman liikkuvuuden mukaan).
2. Tasapainoile taittaen alas ja ota kiinni tukijalan isosta varpaasta. Hengittele rauhassa noin viiden hengityksen ajan ja pura asana. Toista toinen puoli.

Liikkuvuus

1. Ota haara-asento ja käännä vartalo 45 astetta sivulle. Jalkaterät saavat kääntyä liikkeen mukana. tarkasta, että lantiosi osoittaa suoraan lähtöasennosta katsoen sivuille.
2. Tuo kädet selän taakse. Valitse jompikumpi ote oman liikkuvuuden mukaan. Käsiotteen on tarkoitus pitä rintaranka auki asanan aikana.
3. Taita alas ja venytä reiden takaosan lihakset. Tarkkaile etujalan polvea ja varo yliojennusta. Hengittele rauhassa noin viiden hengityksen ajan ja pura asana.

Pyrintöläisen harjoituspäiväkirja

Sami Takaluoma

Monkki Mähönen syötti hienosti suoraan lapaan haastaessaan allekirjoittaneen pitkästä aikaa kirjoitushommiin Halokeeniin. Harmi vaan, että a) lapa ei ollut jäässä ja b) erkkanauha oli päässyt pahasti hapertumaan. Siitäkin huolimatta Remington kaivettiin naftaliinista ja samasta muuttolaatikosta löytyi myös vanhoja treenipäiväkirjoja.

Elin urheilu-uraani Pyrinnössä siitä onnellisessa vaiheessa, että sain imeä vaikutteita sekä 80-luvun maantiemättömiehistä että 90-luvun maastotaitureista. Kummatkin koulukunnat olivat omalla tavallaan nerokkaan uniikkeja. Nuorisoketjun kannattaa tässä vaiheessa muistaa, että aina vuoteen 1991 saakka oli suunnistuskilpailuissa joka viikonloppu tarjolla yksi matka: 15km. Keskimatkasta ei oltu kuultukaan, saatika sprintistä. Viestit oli siitä kivoja, että siellä oli yleensä ainakin yksi lyhyt siivu tarjolla: 10km.

Oma kolmiloikkaan luotu kroppa ei koskaan taipunut ongelmitta niihin 200km tieviikkoihin, joten risukoissa rivakasti pomppiva maastomalli toimi mulle harjoitusmuotona erittäin paljon paremmin. Siihen ihastuminen aiheutti ainakin sen, että Pyynikin testijuoksun ennätyslistoilta on turha nimeä hakea parilta ekalta A4-liuskalta. Toisaalta koordinaatio maastossa kehittyi hyväksi ja mahdollisti karttakontaktin ylläpitämisen reippahassakin vauhdissa.

Fyysisesti pääsin lähes koko urani Pyrinnössä harjoittelemaan itseäni kovempien kanssa. Siitä saan kiittää paljon. Tämä nimittäin takasi sen, että omaa punaisen rajaa tuli työnnettyä useasti ja monta kertaa eteenpäin. Muistan vieläkin hyvin ne lukuisat kerrat kun olin yhteislenkillä ahtaalla, mutta fasaadin piti vaan pitää ja letkeän jutun lentää silti. Kotona lysähdin sitten eteiseen ja hyvä jos jaksoi illalla suihkussa käydä. Juna kun ei koskaan pysähtynyt edes kusitauolle. Liekö sitten maastosta kaivettu koordinaatio vai mikä, mutta lamppulenkeillä oli aina paras kulku. Silloin pääsin joskus satunnaisen poikkeuksellisesti itsekin nauttimaan siitä, kun saa antaa muille ahdasta aikaa ja kuunnella kevyttä nurinaa jonon hänniltä. Ehdottomasti ei varmaankaan minkään akateemisen harjoitusoppaan mukaista toimintaa, mutta nämä lukuisat ”kynnyslenkit” olivat varamasti yksi iso tekijä fyysisten ominaisuuksieni kehittymisessä.

En ollut koskaan mikään himoharjoittelija – enemminkin minimum input – maximum output miehiä. Lajin nimi on kuitenkin kilpasuunnistus ja se oli minun etu. Maastosta haettu etenemisvarmuus yhdistettynä siihen, että olin keskimääräistä nopeampi jantteri rastitehtävien kanssa oli hyvä kombo. Mitä pimeämpi metsä ja mitä bingompi rasti sitä parempi mulle. Kompassi oli kaiken A ja O ja siksi huonohko karttakaan ei jarruttanut menoa liikoja. Lisäksi minulle kehittyi vuosien varrella yksi Suomen nopeimmista ”kiinniottokyvyistä” – pystyin latomaan summittaisella suunnalla rastin tuntumaan ja lukemaan

sitten itseni kiinni nanosekunnissa ennen rastinottoa. Tätäkään tekniikkaa ei taida löytyä mistään akateemisesta suunnistusoppikirjasta? Silti hakkasin lähes ysikasia läpi kaikki huippuvuoteni. Sitä edesauttoi myös minä-peili: Olin hyvin tietoinen ja erittäin rehellinen itselleni omasta tasostani.

Tässä vaiheessa valveutuneempi lukija jo ymmärtääkin että tämä mieshän oli kuin luotu viestisuunnistajaksi! Ja sieltähän ne kieltämättä suurimmat kicksit ja motivaatiot tulikin. Ja varsinkin loppuvaiheessa uraa viestiprojekteista kumpusi myös tarvittava perseellepotkimisefekti raahata ruho taas kerran nastarit jalassa tekemään punaisen rajalle menevä maastolenkki lamppu päässä äijien kanssa. Oli ne hienoja aikoja!

Oheinen harjoitusviikkoni 90-luvulta ei ole muuten ihan todellinen. Sikäli on, että kaikki nuo treenit on kyllä tehty ja osa moneenkin kertaan, mutta sikäli ei totta että ne eivät koskaan osuneet samalle viikolle. Halusin kuitenkin jakaa nyt näin nostalgiapolulle eksyttyäni sieltä löytyneitä hetkiä.

Maanantai
Iltarastit 7km / 42 min / täysiä / ei turhia verryttelyjä. Firmaliiga oli kulta-aikanaan tärkeääkin tärkeämpi juttu. Maanantai nyt ei aina ollut ihan optimi kun oli rankat kisat tai treenit alla viikonlopulta eikä tarjolla olleet maastotkaan aina ihan priimaa, mutta se ei poistanut intensiteettiä tuumaakaan. Nimi piti saada lehteen. Ei aina ihan helppo homma kun vertailupisteet oli SM-kisojen luokkaa.

Tiistai
Yhteislenkki maantiellä 25km / 2h. Ns. kokoava Kaupin puomin lenkki jossa pikkuporukka starttasi Hervannasta ensin Kauppiin, nappasi sieltä köörin puomilta kyytiin ja itä-Tampereen kautta takaisin Hervantaan. Parikymmentä ukkoa parhaimmillaan paikalla. Kovat oli jutut aina.

Keskiviikko
Aamulla klo 7:15 unihiekat silmistä ja Mähösen kanssa tunniksi Lukonmäkeä hinkkaamaan ylös. Metsän puolella tällä kertaa nastareilla. Kynnyksen kutittelua ylämäkeen ja alamäet rennosti polkua alas. Illalla Pirkkahallissa intervalleja. Perussetti 5 x 1000m. Tykkäsin yleensä intervalleista. Teki hyvää se pikku paussi vetojen välissä.

Torstai
Julkujärven lamppulenkki 20km. Harjuun innostuin riuhtomaan ylämäkinyppyjä Haanpään perässä ja taas punaiselle paukuteltiin. Vastapainoksi suppiin laskettelua täydellä kaasulla lantiota avaten. Köörillä oli kauttaaltaan kulkupäivä ja siksi kiihtyvä loppu ja vika kilsa ihan täysiä.

Perjantai
Illalla 30min lamppujuoksua poluilla + päälle UKK-jumppa kevyesti. Saunassa taas perinteisesti kovat jutut.

Lauantai
Testijuoksu Pyynikillä. Ei kulkenut ja aivan liian kova startti kärkiryhmän vanavedessä eli heti Varalassa oltiin punaisella. Piti juosta kaksi kierrosta, mutta yhteen jäi. Kepa Viilo meni lopussa ohi. Ketutti.
Sunnuntai
Saarijärvellä vaellus: Kartan kanssa pienellä porukalla 4,5h tarpomista. Sitkoa sitkoa!

Haastan seuraavaksi Punakoneen monivuotisen luottopakin **Elmeri ”Ema” Vähäsen** valottamaan taustoja sille, miten kummassa miehestä kypsyi maajoukkueessakin kirmannut suurviestien osuusvoittaja.

Innostajia ja innostujia

Satunnainen suunnistelija

Satunnainen suunnistelija on saanut taas seurata innoissaan pyrintöläisten hienoja suorituksia kesän ja syksyn suunnistuskisoissa. Menestystä on tullut laajalla rintamalla niin arvokisoissa kuin pienemmissäkin mittelöissä. Itseäni on eniten sykähdyttänyt kaksoisvoitto Nuorten Jukolassa, joka antaa lisää uskoa siihen, että voimme odottaa pyrintöläisten menestyvän tulevinakin vuosina. Nyt on lupa iloita onnistuneesta kaudesta, vaikka muutamia kisoja onkin vielä jäljellä. Tässä menestyshuumassa kannattaa pitää mielessä, että tulokset eivät ole tulleet sattumalta vaan niiden taakse kätkeytyy pitkäjänteinen työ niin seuran kuin yksittäisten suunnistajienkin kohdalla.

Mähösen Jouni nosti edellisessä Halokeenissa omaa harjoituspäiväkirjaa esitellessään esille, kuinka tärkeää innostus on menestymisen kannalta. Innostus ei kuitenkaan synny tyhjästä vaan siihen tarvitaan innostajia ja ennen kaikkea innostujia. Innostuksella on tapana tarttua toisiin. Muistan vieläkin, kuinka Jouni itse oli innostamassa nuoria suunnistajia valtakunnallisella oravapolkuleirillä Tanhuvaaran urheiluopistolla vuonna 1990. Eipä Jouni silloin tainnut olla kovin vanha itsekään, mutta innostus lajiin oli jo silloin nähtävissä. Useat meistä ovat saaneet alkuinnostuksen lajiin Puronurmen Penan, Liljan Katrin, Viilon Annikan, Lammikon ja lukuisten muiden lajistaan innostuneiden opastuksella. Monilla innostus lajiin on syntynyt vanhempien, sisarusten ja kavereiden suunnistusharrastuksen myötä. Toisille innostus on enemmän sisäsyntyistä, toiset tarvitsevat enemmän muiden kannustusta ja tukea.

Luonnollisestikin menestys ja onnistumiset ruokkivat innostumista. Kun kehittyy ja saavuttaa asetettuja tavoitteita, saa uutta intoa treenata lisää. Mutta sekin voi synnyttää innostusta, kun huomaa seurakavereiden tai muiden kilpakumppaneiden pärjäävän paremmin ja saa siitä uutta intoa harjoitteluun. Esikuvien merkitys innostuksen lähteenä on keskeinen varsinkin nuorille suunnistajille. Onneksi pyrintöläisillä on aina löytynyt esikuvia omastakin seurasta, jolloin on päässyt läheltä seuraamaan, mitä menestyminen vaatii. Kun pääsee vaikkapa samalle suunnistusleirille oman esikuvansa kanssa, niin se antaa varmasti uutta potkua harjoitteluun. Sen vuoksi onkin todella tärkeää, että seuran juniorit pääsevät osallistumaan ainakin osaan samoista harjoituksista ja leireistä kuin huippusuunnistajat. Myös viestit, aina leiriviesteistä Jukolan viestiin, ovat omiaan lisäämään intoa kehittyä suunnistajana.

Suunnistus on onneksi niin innostava laji, että siitä on helppo innostua, vaikka ei tavoittelisikaan kärkisijoja saati maailman huippua. Jokainen voi innostua omalla tasollaan ja omin tavoittein. Vaikka suoritus ei ehkä aina olisikaan ihan optimaalinen, voi ainakin hetkittäin saada onnistumisen ja innostumisen elämyksiä. Joskus innostuu hyvästä fyysisestä vireestä, joskus siitä, että lippu löytyy ilman lisäkaarroksia. Ja suunnistuksen jälkipelit, spekuloinnit ja väiaikojen vertailu vasta innostavaa touhua onkin. Siinä vaiheessa, kun innostus omaan suunnistussuoritukseen alkaa hiipua, on aika siirtyä innostamaan ja kannustamaan muita suunnistajia.

Kirjoittaja innostuu jo siitä, kun saa hyväksytyn suorituksen ja selviää ehjin nahoin pois metsästä.

Pyrintöläisperhe

Vesteriset

HM: Keitä perheeseenne kuuluu?
Arttu 17v, Perttu 8v, ikinuoret vanhemmat Kimmo ja Ulla sekä Ropsu-kissa.

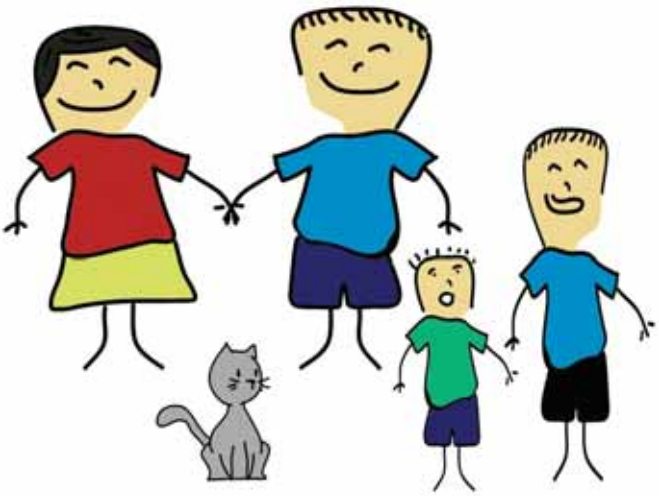
HM: Mikä on perheenne yhteinen harrastus?
Lenkkeily.

HM: Millainen on teidän unelmaloma?
Eriävät mielipiteet, mutta jossakin lämpimässä.

HM: Miten vietätte tavallista viikonloppuanne?
Kotosalla hääräillen ja huilien tai Artun suunnistus- ja Pertun futistouhuissa.

HM: Kuka perheestänne on:
Terveysintoilija... Ei kukaan
Siivooja ... Ulla
Herkuttelija... Kaikki
Sarjakuvasankari... Ei kukaan
Himosaunoja... Arttu
Pataässä... ?
Järjestelmällisin... Kimmo
Esiintyjä... Perttu
Vipottaja... Ropsu

HM: Kuka teillä laittaa ruokaa?
Kimmo itselleen ja Ulla lopuille.



HM: Mitä muuta kukin teistä harrastaa suunnistuksen lisäksi?
Kimmo soittaa kitaraa ja sienestää, Perttu pelaa futista ja sählää, Ulla hölkkää ja jumppaa.

HM: Kenet haastatte seuraavaksi pyrintöläisperheeksi ja mihin haastatte heidät?
Perhe **Avelin**: Kevään ensimmäisissä kisoissa koko perhe ellei kilpasarjaan, niin kuntosuunnistamaan.

RAKENNUSRASTI KY

PIRKANMAA

Ootteks kuullu!?

Maailman cupin finaaliin matkaavat pyrintöläisistä Elias ja Saikku.

Nuorten Trimtex-joukkueeseen valittiin peräti viisi pyrintöläistä: Matinheikin Leksa, Haanpään Anni sekä Eerolan koko nuorisoketju Lotta, Mikko ja Teemu.

Niemen Aleksi muutti Jutan luo Tukholmaan.

Reetta liittyi city-hilkkojen kasvavaan joukkoon ja muutti Helsinkiin.

Anton aloittaa valtion poikaleirillä Santahaminan urheilukoulussa kohtapuoliin.

Laakkosen Leksa ja Kyrden Sonja on menneet kihloihin!

Pyöräsuunnistuksen arvokisat 2016

Kaarina, Saara ja Juha

Pyöräsuunnistuksen 17-vuotiaiden EM-kisat sekä 20-vuotiaiden ja aikuisten MM-kisat käytiin Portugalissa heinäkuun lopussa. Pyrintöläisiä 17-vuotiaiden sarjoissa oli jopa 3: Kaarina Nurminen, Saara Yli-Hietanen ja Juha Lilja.

Reissuun lähdettiin mukavasti Helsingistä 4.45 lähteneellä koneella. Pyörät matkustivat teitä pitkin maajoukkueen päävalmentaja Jukka Niemen kyydillä. Perillä ajeltiin hotellille Fermentelosiin ja vielä samana päivänä karttaharjoitukseen. Matkustaminen, kuumuus (n. +35°C) ja pehmeä maastopohja takasivat aika raskaan reissun. Seuraavana päivänä käytiin sprintin ja viestin model eventissä ja viriteltiin pyöriä kuntoon kisoja varten sekä tietysti nautittiin elämästä hotellilla. Kaikki palvelut oli hoidettu hyvin: päästiin käymään kaupassa, ruoka hotellilla ja muuallakin oli ihan syötävää ja hieroja/fysioterapeutti piti huolen että lihakset oli hyvässä vireessä kisoissa. Hotellin uima-allas ja muut aktiviteetit, kuten polkuveneily takasivat illoiksi ja välipäiviksi hyvin tekemistä. Iltaisin oli myös aina seuraavan päivän kisaa koskeva palaveri. Ilmapiiri niin Suomen joukkueen kesken kuin muidenkin maalaisten kanssa oli koko viikon ajan tosi hyvä ja ainakin me saatiin paljon uusia kavereita niin Suomesta kuin ulkomailtakin.

Maanantaina 25.7. oli ensimmäinen kilpailu, matkana sprintti. Se kisattiin Cantanheden kaupungin vieressä. Radan alussa ja lopussa oli muutama rasti asfaltilla, mutta suurin osa kisasta käytiin kuitenkin maaston puolella, jossa korkeuseroja ei juuri ollut. Suunnistustehtävät eivät kovin vaativia olleet, mutta kyllä siellä virheitä silti saattoi tehdä. Kaarina teki pari huonoa reitinvalintaa, mutta ajoi muuten virheettömästi ja sijoittui 6:nneksi. Saaran suunnistus sekos noin puolivälissä rataa ja pari aika isoa virhettä edellytti sijaan 12. Juha oli mitalissa kiinni, mutta loppuun tuli iso virhe ja sijoitus putosi 16:nneksi. Suomelle sprintistä tuli 5 mitalia ja kukkia sai sijoille 4-6 päässeet, eli Kaarinan lisäksi 2 suomalaista.

Tiistaina suomalaiset eivät osallistuneet epäviralliseen yhteislähtökisaan vaan ajoimme ainoastaan keskimatkan ja pitkän matkan model eventin.

Keskiviikkona 27.7. kisattin keskimatka Aguedan läheisyydessä. Maasto oli aika samanlainen kuin sprintissä eli nopea, ei kovin tekninen, mutta tässä maastossa oli myös korkeuseroja. Suurin osa reitinvalinnoista oli aika helppo tehdä, mutta oli myös joitakin haastavampia välejä. Kaarinan suoritus kaatui kahteen todella huonoon reitinvalintaan ja yhteen risteyksestä ohi ajoon radan alkupuolella. Sijoitus oli 13. Saaran suoritus alkoi heikosti ja muutama hätäily ja risteyksistä ohi ajaminen koitui kohtaloksi. Sijoitus oli 9. Myös Juha teki heti alussa pari virhettä, mutta sen jälkeen lähti sujumaan paremmin. Loppuun kuitenkin vielä yksi huono reitinvalinta ja sijoitus taas 16. Suomalaisille päivä oli vähän sprinttiä huonompi, sillä saldona 2 mitalia.

Välipäivänä käytiin lähimmässä isommassa kaupungissa Aveirossa veneajelulla ja jätskillä.

Perjantaina 29.7. oli vuorossa pitkä matka. Maasto oli sama kuin keskimatkalla, osittain käytettiin jopa samoja

alueita. Matkan varrella oli muutama aika tiukka nousu, kovin pitkiä välejä ei ollut, eikä reitinvalinnat taaskaan kovin hankalia olleet. Muilla paitsi W17 sarjalla rata oli kahdella puolella karttaa, mutta maali ja lähtö oli kuitenkin samalla puolella, joten karttaa joutui kääntämään kahdesti. Kaarina teki heti alussa aika ison virheen ja joutui loppujen lopuksi keskeyttämään takavaihtajan korvakkeen katkeamisen takia. Saara onnistui tällä kertaa pitämään homman hallinnassa koko matkan ja reitinvalinnat oli yhtä lukuunottamatta hyvät. Sijotus oli 6. Juha teki hyvän suorituksen yhtä virhettä lukuunottamatta ollen myös 6. Suomalaisille pitkältä matkalta yhteensä 2 mitalia ja 4 kukitussijaa.

Lauantaina 30.7. kilpailtiin viimeisenä viesti Mealhadan keskustan läheisyydessä. Maasto oli taas hyvin samanlaista kuin aikaisemminkin, mutta korkeuseroja ei paljoa ollut. Koko radan nousu tuli käytännössä yhdellä rastilla käytäessä. Lopussa oli yleisörasti kilpailukeskuksen vieressä, jonka jälkeen kaikilla radoilla oli vielä lyhyt puistoosuus, josta oli kartan kulmassa suurennos. Tyttöjen viesti alkoi Kaarinan hyvällä aloitusosuudella ja hän tuli vaihtoon sijalla 3., mutta toisella osuudella ero kärkeen kasvoi Eveliina Välimaan pyöräongelmien takia. Ankkuriosuudelle Saara lähti aika pitkältä takamatkalta ja hyvä suoritus varmisti sijan 4., eron pronssiin ollessa vain ärsyttävät 30 sekuntia. Poikien joukkueesta jokainen oli ollut edellisen päivän pitkällä matkalla palkinnoilla. Juha aloitti viestin ihan hyvällä suorituksella, vaikka kerran lähtikin yhtä uraa liian aikaisin. Radan alkupuolella viinitarhassa meni takarattaisiin jotain rehuja niin, että neljää pienintä ratasta ei pystynyt käyttämään, mikä haittasi hieman etenkin lopussa, missä oli nopeaa pohjaa alla. Vaihtoon Juha tuli kolmantena vain muutaman sekunnin kärjen jälkeen. Viestiä jatkoi Teemu Kaksonen, joka nosti joukkueen kärkeen. Ankkuri Eerik Nurminen taisteli lopussa Venäjän kanssa voitosta ja toi joukkueen lopulta Euroopan mestariksi. Suomalaiset ottivat mestaruuden kolmesta sarjasta ja kolmessa muussakin sarjassa suomalaiset olivat viiden joukossa.

Viestin jälkeen oli illalla banketti. Bankettiin suomalaiset päättivät pukeutua safari teeman mukaan joten päätösjuhlaan suunnattiin oikein tyylikkäinä… Banketissa meitä pidettiin vähän nälässä, sillä ruoka tuli hitaasti ja kakku jäikin meiltä syömättä.

Yöllä banketin jälkeen vikat yöuinnit ja loput kamat kassiin. Jotkut jopa nukkui ennen kuin aamuyöstä lähdettiin hotellilta kohti kotia. Helsinkiin saavuttiin Arlandan kautta illalla. Onnekkaimmat saivat jopa matkalaukut mukaansa mutta jotkut saivatkin odotella niitä jonkun aikaa.

Innolla odotetaan ensi vuoden kisoja ja Portugalin reissu toi taas lisämotivaatiota kehittyä!!

JWOC

Anton Kuukka

Tämän kesän nuorten MM-kisat eli JWOC pidettiin heinäkuun alkupuolella Sveitsin alpeilla Engadinin laaksossa. Kisoihin osallistui kilpailijoita peräti 39 eri maasta.

Pyrintöläisistä mukana kirmasivat allekirjoittaneen lisäksi sveitsiläiset Tobia Pezzati, Simona Aebersold ja Valerie Aebischer sekä britti Julie Emmerson. Niin ikään pyrintöläiset Anni Haanpää ja Pascal Buchs jäivät harmittavasti varapaikoille. Pyrintöläisten joukkue oli jo kokenut arvokisaporukka sillä vain Valerie oli JWOC-ensikertalainen.

Kisat alkoivat sprintillä joka juostiin Scuolin vanhassa vuoristokaupungissa. Kilpailu oli kovavauhtinen (3:27 min/km) vaikka nousuakin kertyi 100 m. Vauhtia lisäsi runsaan alamäen lisäksi myös radan simppeliys, sillä rata tarjosi vain pari reitinvalintaväliä.

Kilpailun voitti Simona viime vuoden tapaan:
- Se oli todellakin unelma joka kävi toteen voittaa maailmanmestaruus kotiyleisön edessä. Olin todella paljon jännittyneempi kuin viime vuonna ja minulla oli paljon enemmän paineita koska kaikki olettivat että teen hyvän suorituksen. Täten se oli entistä hienompi tunne voittaa kaikkien tuntemani ihmisten edessä, kertoi Simona, jonka tavoitteena kisoissa oli voittaa ainakin yksi mitali ja samalla nauttia JWOC-kotikisoista.

Viimeisinä päivinä ennen h-hetkeä Simona ei tehnyt mitään sen kummempaa:
- Harjoittelin ihan normaalisti tiistaihin asti. Keskiviikkona matkustin St. Mortiziin joukkueen kanssa ja siellä harjoittelu oli aika suunniteltua. Mutta jokainen urheilija oli vapaa päättämään mitkä treenit tekee kovaa tai mitkä mieluummin hitaammin tai lyhyemmin. Itse tein hyviä ja lyhyitä harjoituksia ennen ensimmäistä kilpailua.

Tobia Pezzati uusi niin ikään viime vuotisen palkintopallipaikkansa sijoittuen täpärästi kuudenneksi.
- Luulen että suoritukseni sprintissä oli tosi hyvä. En tehnyt yhtään isoa virhettä tai reitinvalintavirhettä. Yhdessä kohtaa jouduin pysähtymään kun en huomannut yhtä pientä kulkureittiä. Tämän jälkeen tein kaksi tai kolme pientä reitinvalintavirhettä mutta kaiken kaikkiaan luulen etten olisi voinut tehdä paljoa parempaa suoritusta. Fyysisesti olisin toki toivonut olevani lähempänä kärkeä.

- Valmistautumiseni sprinttiin ei ollut mitenkään erikoinen. Aivan kuten melkein kaikki muutkin juoksijat pyrin hahmottamaan maaston valmistautumista varten tehdyillä kartoilla ja katsomalla street viewiä. Katselin myös joitakin rastivälejä mutta koska kartta olisi voinut olla erilainen sitten kisassa en keskittynyt siihen kovin paljoa. Minun ennakoinnit melko helposta maastosta missä pitää juosta todella kovaa osuivat oikeaan joten luulen että valmistauduin melko hyvin. Pyrin myös juoksemaan joitain sprinttitreenejä ennen JWOC-viikkoa treenatakseni rutiineja.

Tobia Pezzati rynnisti palkintosijoille kisaviikon alkajaisiksi. (Kuva: Rémy Steinegger)

JWOC sprintin mitalistit ja pyrintöläiset:

H20
1 Joey Hadorn SUI 12:47 0:00
2 Thomas Curiger SUI 12:56 +0:09
3 Isac von Krusenstierna SWE 13:04 +0:17
…
6 Tobia Pezzati SUI 13:20 +0:33
…
15 Anton Kuukka FIN 13:36 +0:49

D20
1 Simona Aebersold SUI 13:13 0:00
2 Anna Dvorianskaia RUS 14:05 +0:52
3 Anna Haataja FIN 14:08 +0:55
…
10 Valerie Aebischer SUI 15:07 +1:54
…
50 Julie Emmerson GBR 16:21 +3:08

Seuraavana päivänä kisattiin pitkämatka Sveitsin ainoassa kansallispuistossa Pass Dal Fuornin alppimaisemissa. Nousua oli kilpailijoille siunattu vähintäänkin riittävästi ja olon teki erityisen tukalaksi korkea ilmanala, sillä kisat käytiin noin 2000 metrin korkeudessa. Mikäli sprintissä pidettiin kovaa vauhtia, niin pitkällä vauhti oli harvinaisen hidas. Poikien sarjassa voittajan km-vauhti oli 7:23 ja tyttöjen peräti 8:52.

Valerie taisteli itselleen ensimmäisen MM-mitalinsa heti voittaja Anna Haatajan jälkeen. Myös Simona oli aivan voittotaistelussa mukana kunnes teki kohtalokkaan virheen juosten yhden pitkän ylämäen kahdesti. Tämä oli sääli myös siksi, että Simona kertoi pitkurin olevan hänen lempimatkansa.

Valerie valmistautui Sveitsin maajoukkueen kanssa hyvin kotikisoihin ja mitali oli erittäin positiivinen yllätys:
- Hopea oli kyllä iso yllätys! Ajattelin ennakolta että täydellisellä juoksulla voisin juosta top10:een tai top15:sta ja nyt minulla ei ollut täydellistä juoksua, mutta hyvä kylläkin, ja saavutin mitalin!

- Leireilimme ensimmäiset harjoitusleirit kaksi vuotta sitten ja kaiken kaikkiaan teimme neljä harjoitusleiriä ja joitakin viikonloppuja lisäksi. Matkustin viikkoa ennen kisoja vuorille mutta minulla ei ollut mitään sen kummempaa valmistautumista korkeaan ilmanalaan.

Valerie Aebischer antoi parhaimman vastuksen Anna Haatajalle. Haataja oli kisojen ainoa ei-sveitsiläinen voittaja, mikä kertoi isäntämaan ylivoimasta. (Kuva: Roland Güdel)

JWOC pitkän mitalistit ja pyrintöläiset:

H20
1 Hadorn Joey SUI 1:05:01 0:00
2 Curiger Thomas SUI 1:05:53 +0:52
3 von Krusenstierna Isac SWE 1:07:05 +2:04
…
10 Kuukka Anton FIN 1:12:08 +7:07
…
26 Pezzati Tobia SUI 1:16:02 +11:01

D20
1 Haataja Anna FIN 57:37 0:00
2 Aebischer Valerie SUI 59:27 +1:50
3 Bachmann Sofie SUI 1:00:31 +2:54
…
12 Aebersold Simona SUI 1:06:07 +8:30

Pitkän jälkeen vietettiin ansaittua välipäivää ennen keskimatkan karsintaa, josta muuten kaikki pyrintöläiset pääsivät kirkkaasti jatkoon.

Keskimatkan finaali kinnattiin jyrkässä rinnemaastossa Susch ja Lavin nimisten kylien välimaastossa. Kansainvälisen suunnistusliiton (IOF:n) sääntöjen mukaan nousua tulisi olla enintään 4%, mutta eipä tätä pykälää ole tarkasti ennenkään noudatettu, jotenka nousua tässä kisassa oli suhteessa eniten, peräti 6,8 % poikien sarjassa ja 6,1 % tyttöjen sarjassa.

Voiton vei sprintin tapaan Simona varmalla suorituksella, mutta täysin virheetön se ei ollut:
- Tein pari rastinottovirhettä jossa jouduin kääntymään ympäri. Suurin virhe oli kuitenkin viimeiselle rastille jossa melkein juoksin varvaukseen loppusuoran sijasta, kertoi Simona, jonka tavoitteena on ensi kaudella niin ikään JWOC. Tampereen JWOC tulee olemaan uudestaan eräänlainen kotikisa, ja sieltä hän tavoittelee taas uutta mitalia.

Simona Aebersold palasi keskimatkalla kultakantaan kolmen päivän tauon jälkeen. (Kuva: Rémy Steinegger)

JWOC keskimatkan mitalistit ja pyrintöläiset:

H20
1 Curiger Thomas SUI 24:21
2 Hadorn Joey SUI 25:10 +0:49
3 Heimdal Audun NOR 25:32 +1:11
…
7 Kuukka Anton FIN 26:08 +1:47
….
29 Pezzati Tobia SUI 28:14 +3:53

D20
1 Aebersold Simona SUI 24:06 0:00
2 Hornik Aleksandra POL 25:56 +1:50
3 Oberg Johanna SWE 26:17 +2:11
...
10 Aebischer Valerie SUI 28:20 +4:14
…
58 Emmerson Julie GBR 44:29 +20:23

Kisaviikon päätti viesti joka juostiin Taraspin rinnemaastossa. Maapohja oli kauttaaltaan pelkän ruohon peitossa ja näkyvyys oli erinomainen. Myös tämä sopi Sveitsin joukkueille ja he voittivat ylivoimaisesti molemmat sarjat. Valerie olisi todella halunnut juosta Sveitsin ykkösjoukkueessa viestin (ja olisi sen pitkän hopeamitalin takia ansainnutkin), mutta Sveitsin valmennusjohto teki viestivalinnat jo ennen kisoja katsastusten perusteella.

Sveitsin ykkösjoukkueen ankkuroinut Simona oli syystäkin tyytyväinen suoritukseensa:
- Olen kyllä tyytyväinen. Sain lähteä yli minuutin ennen muita jolloin minulla oli aikaa omaan suunnistukseen. Joten en tehnyt yhtään virhettä. Tällälailla sain nostettua johtoni viiteen minuuttiin varvaukseen mennessä. Varvauksessa kuulin että nyt on vähintäänkin tarpeeksi aikaa loppulenkille joten pystyin ottamaan sen vielä enempi varman päälle. Tarkistin karttaa jatkuvasti ja minulla oli mahdollisuus todellakin nauttia tästä tämän vuoden JWOC:in viimeisen kisan viimeisistä metreistä.

Miesten sarjassa Suomi onnistui tasaisella suorituksella pronssin kylkeen ja Pyrtsän brittivahvistus Julie Emmerson saavutti hienon viidennen sijan vaikeasta kaudesta ja alkuviikosta huolimatta:
- Kaiken kaikkiaan tämä ei ollut hyvä JWOC minulle. Olen viettänyt suurimman osan viime vuodesta loukkaantuneena ja en ole pystynyt treenaamaan paljoa, joten en ollut niin hyvässä kunnossa kuin olisin halunnut olla. Sprintissä kärsin fyysisesti ja tein virheitä kun olin väsynyt. Minulla oli keskitason keskimatkan karsinta ja pääsin A-finaaliin mutta se meni todella huonosti. Koska minulla oli vieläkin vammaa en juossut pitkää ollenkaan, mutta oli kyllä hienoa nähdä muiden Pyrinnön juoksijoiden saavuttaneen mahtavia tuloksia!

- Viesti oli ehdottomasti minun paras matkani. Luulen että viestien jännittävyys mahdollistaa sen että unohtaa huonot valmistautumiset. Tein todella virheettömän suorituksen ja ankkuroin joukkueemme viidenneksi mikä on paras brittinaisten JWOC viestitulos tähän mennessä.

Ensi kaudesta kysyttäessä Julie on odottavin mielin:
- Olen silloin ensi kertaa pääsarjassa joten en oikein tiedä mitä odottaa. Suunnitelmana on vain pitää hauskaa treenatessa ja katsoa mitä se tuo tullessaan!

Julie Emmersonin kelpasi tuulettaa onnistuneen ankkuriosuuden jälkeen JWOC-kisaviikon päättäneessä viestissä. (Kuva: Roland Güdel)

JWOC viestin mitalistit ja pyrintöläiset:

H20
1. Switzerland
Curiger Thomas 33:57 2 +0:01
Rancan Riccardo 1:07:40 +0:00
Hadorn Joey 1:41:26 +0:00
2. Sweden 1:43:54 +2:28
Forsberg Anton 37:04 12 +3:08
Hector Simon 1:09:56 4 +2:16
von Krusenstierna Isac 1:43:54 2 +2:28
3. Finland
Ahola Topias 35:25 7 +1:29
Kuukka Anton 1:10:27 5 +2:47
Ojanaho Olli 1:45:07 3 +3:41

D20
1. Switzerland
Gross Paula 33:28 3 +0:35
Bachmann Sofie 1:06:41 1 +0:00
Aebersold Simona 1:39:01 1 +0:00
2. Finland
Hanhijarvi Leenukka 35:25 11 +2:32
Jalava Enni 1:11:43 7 +5:02
Haataja Anna 1:43:54 2 +4:53
3. Norway
Lundanes Ingrid 33:30 4 +0:37
Lome Anine 1:07:58 2 +1:17
Eide Ingeborg 1:44:08 +5:07
… 5. Great Britain (huom. virallisissa tuloksissa on virheellinen juoksujärjestys Megan-Julie-Sarah)
Carter Davies Megan 33:43 6 +0:50
Jones Sarah 1:10:32 5 +3:51
Emmerson Julie 1:46:24 5 +7:23

1896-2016

120 VUOTTA

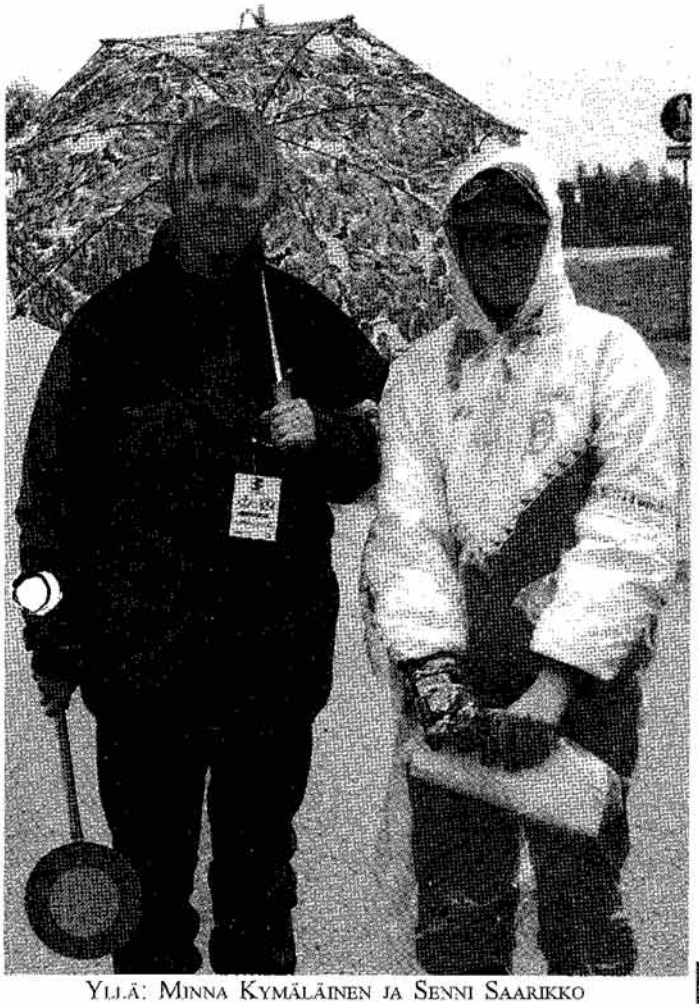
Kuntoklubi ALBATROSS

TAMPEREEN URHEILUHIEROJAKOULU

INSTA

TILAUSLIIKENNE Atro Vuolle

KALEVAN KISOISSA TAPAHTUNUTTA

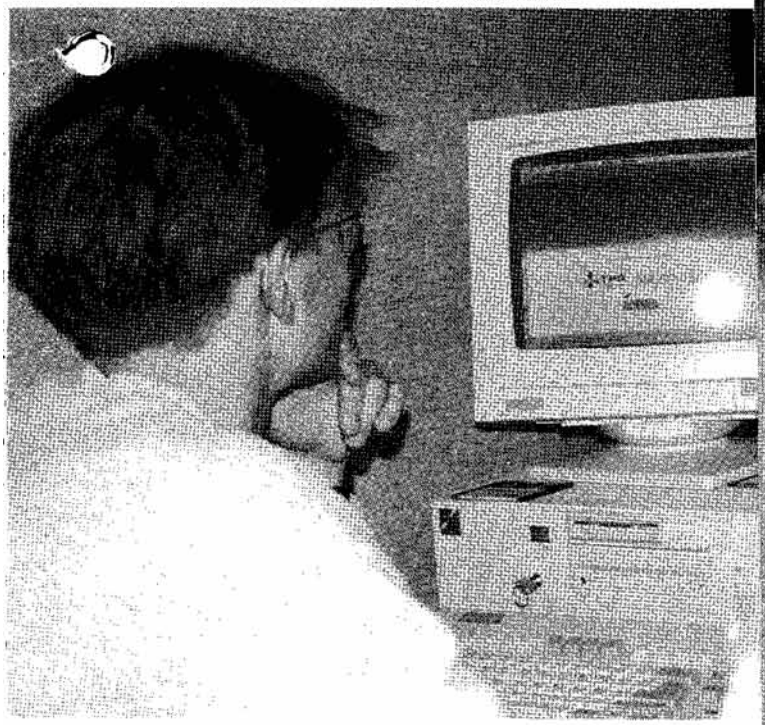


Yllä: Heli Vainio ja Anna Vilpo sponsoriteltan tiukkoina järjestysmiehinä.

Alla: Teppo Järvinen ja Keijo Viilo tutkivat naisten pituushypyn internet -tuloslistaa.

Yllä: Minna Kymäläinen ja Senni Saarikko parkkeerauksen opastuksessa.

Alla: Kisojen WWW-tulospalvelun guru, Severi Eerola ja TPO:n kisasivu osoitteessa http://www.tpo.fi/Kalevankisat



Oravanurkkaus

Oravien ystäväkirja

Nimi: **Saara Malm**
Ikä: 6 vuotta
Ryhmä: Metsäkoulu
Paras suunnistuskokemus: Pyrinnön mestaruuskisat 2015 ja 2016
Unelma-ammatti: Päiväkodin täti
Kesäloman paras juttu: Uiminen
Esikuvani: Niitä on monia
Muut harrastukset: Ratsastus ja viulunsoitto
Kenet haastan seuraavaksi: Anni Lauronen

Nimi: **Jyry Juhani Tukiainen**
Ikä: 13
Ryhmä: Taitokoulu
Paras suunnistuskokemus: Seikkailujen Yö 2014
Unelma-ammatti: Tällä hetkellä en unelmoi mistään ammatista, varmaankin jokin jota tekee mielellään.
Kesäloman paras juttu: Varmaankin Ungdomens Tiomila 2016
Esikuvani: Ei minulla ole esikuvia
Muut harrastukset: Uinti ja kalastus silloin kuin ehtii
Kenet haastan seuraavaksi: Aarni Laine

JOHN DEERE

dimen GROUP

MeKaKo-leiri 28.8.2016

Vilho Paju 8v
Karttakoulu

MeKaKo-leiri pidettiin 28.8 Nokian urheilijoiden majalla. Sää suosi leiriläisiä ja mukaan mahtui tällä kertaa 60 innokasta suunnistajaa. Leiripäivä koostui kahdesta harjoituksesta ja muusta iloisesta puuhasta, kuten rastien askartelusta, leimausradan kiertämisestä ja muista peleistä ja leikeistä. Mutta antaa itse leiriläisen kertoa päivän kulusta:

Aamulla saavuimme Nokian urheilijoiden majalle leiriä viettämään. Uusi paikka tuntui mahtavalta, ja keinut tuntuivat kuukeinuilta. Leiri alkoi. Ensimmäinen harjoitus oli rastireitti. K-1-2 välit olivat vaikeita, upottavaa suota ja tiheätä metsää. Muuten kohtalaisen helppo rata. Lounaalla oli kinkkukiusausta joka maistui erinomaiselle varsinkin treenin jälkeen. Sitten leikittiin ja juostiin leimausrataa, joka on leirin ehdoton klassikko myös aikuisilla.

Välipalalla oli hedelmiä ja leipää joka oli hyvää ulkoilun jälkeen. Toinen harjoitus oli suora rata joka oli helppo kokeneille, jossa oli matkan varrella kuvaajakivi*. Harjoitusten jälkeen syötiin nakkisoppaa joka oli kyllä erinomaista. Syömisen jälkeen jatkettiin ulkoilua ja kohokohdan odotusta eli saunaa ja uintia, joka oli hauskaa. Saunan jälkeen tietty uimaan ja valloittelemaan saarta. Vesi oli lämmintä, ja saunassa saimme kylmän kylvyn huppusuunnistajalta**.

Oli loppupiirin aika, jossa leikimme tuttua Apinan klimppiä. Yleiset mielipiteet leiritä olevat erinomaista ja lempipuuhia olivat tietty uiminen ja leimausrata.

*Tiina Jussila kivellä kuvaamassa :)
**Juho Nieminen

PYRINTÖ - GOLF 2016

JUKKA KYRÖLÄ

Suunnistusjaostomme perinteiset golf-kilpailut pidettiin 26. heinäkuuta Lakeside Golfin Pirunpelto kentällä. Osanottajia oli vain 10 kappaletta. Päällekkäisiä suunnistustapahtumia oli valitettavasti tuona aikana paljon. Sää oli helteisen kuuma. Sää suosi hyvää tuloksentekoa, mutta suunta oli päinvastainen; tulostaso oli melko kehno. Lämpö pehmensi pelaajia! Palloja hukkui lähimetsiköihin huomattava määrä; varmasti yli 50 kappaletta! Ei osattu suhteuttaa vaikeaa kenttää omiin taitoihin. Toisaalta voidaan sanoa, että eihän tämä kilpaileminen niin vakavaa ole; pääasia on mukava tapahtuma tuttujen Pyrintöläisten seurassa.

Tulokset olivat seuraavat:

1.	Jukka Kyrölä	34 pistettä
2.	Pekka Turtiainen	25 pistettä
3.	Hilkka Kankaanpää	25 pistettä
4.	Petteri Kähäri	22 pistettä
5.	Kaj Andresen	22 pistettä
6.	Jorma Laine	22 pistettä
7.	Jari Kymäläinen	22 pistettä
8.	Seppo Väli-Klemelä	21 pistettä
9.	Kari Ylikoski	19 pistettä
10.	Keijo Viilo	16 pistettä

Parhaat lyöntitulokset: Petteri Kähäri 99 , Seppo Väli-Klemelä 105 , Jukka Kyrölä 106 lyöntiä.

Pyrintögolfia on järjestetty vuodesta 1993 lähtien. Alkuvuosina tapahtumaan liitettiin suunnistusosio. Paikkana oli Virtain kenttä. Sittemmin on siirrytty nykyiselle kentälle. Tapahtuman perustajana on ollut jaostomme pitkäaikainen puheenjohtaja, Ulf Andresen. Ensi vuoden kisa on järjestyksessä 25. ja sitä on tarkoitus juhlistaa hieman isommalla tapahtumakokonaisuudella. Toivotaan runsasta osanottoa heinäkuussa 2017.

Hienoon kiertopalkintopokaaliin on eniten nimiä saaneet seuraavat:

Jari Kymäläinen 6 voittoa. Aulis Yli-Sirniö ja Jukka Kyrölä 3 voittoa. Sari Saarijärvi 2 voittoa. 1 voitto seuraavilla aikajärjestyksessä: Jarkko Kerkola, Saga Andresen, Janne Märkälä, Sami Takaluoma, Ulf Andresen, Pekka Turtiainen, Kari Ylikoski, Jyri Ylikoski, Mika Vuorela ja Jorma Salovaara.

Kepan tilastoimaa maratonpistetaulukkoa johtaa Ulf Andresen 654 pisteellä. Seuraavina ovat Jari Kymäläinen (540), Keijo Viilo (533), Aulis Yli-Sirniö (528), Jukka Kyrölä (477) ja Janne Märkälä (403).

1896-2016

120 VUOTTA

Halokeeni Magazine