



2/2006

KYSsiläinen

6.11.2006



Millainen on Sinun Hyvä Seurasi?



"Nyt Sinulla on loistava tilaisuus vaikuttaa siihen, mihin suuntaan seuraamme yhdessä viemme"

Kesäsuunnistuskausi 2006 alkaa olla takanapäin. Mielestäni se on ollut Kymin Suunnistajille varsin hyvä kausi. Ja en nyt tarkoita etusijassa kilpailumenestyksiä, vaikka niitä tulikin. Lehdon Jamppa ja Töyrylän Teuvo nappasivat SM-hopeaa kumpainenkin, Jamppa yössä ja Teuska pitkällä matkoilla. Pitkillä matkoilla Töyrylän Marja "säesti" upeasti ollen viides. Erikoispitkillä Teuska suunnisti pronssia ja Vuorisen Lauri oli tiukassa H18-sarjassa loistavasti viides! Oravaviestiin saatiin pitkästä aikaa tyttöjoukkue kasaan. Tytöt kiittivät kunniasta ja nappasivat hopeaa, poikien pokatessa pronssimitalit omassa sarjassaan. Oravacupissa saatiin 7 mitalisijaa. Kotron Tuomas oli KLL:n kisoissa hienosti kolmas, jääden mestaruudestakin ainoastaan kuusi sekuntia! Teuska voitti FIN5:n ja Metsolan Roosa Kainuun Rastiviikon. Tässä muutamia keskeisimpiä saavutuksia, varmasti jotakin jäi luettelematta.

Menestyminen kilpailuissa on yksi osa suunnistusta, mutta vain yksi osa. Tärkeämpää mielestäni on kaikki se muu, jota seurassa tapahtuu. Kesän suunnistuskoulussa kävi yhden tai useamman kerran peräti 68 lasta. Keskimäärin yhdessä tapahtumassa lajin alkeita opiskeli runsaat kolmisenkymmentä suunnistuskoululaista! Harjoitukset olivat varsin monipuolisia. Kiitos siitä ohjaajille, Halisen Sallalle etunenässä!

Mieltäni lämmitti suuresti suunnistuskoulun ns. "jatkoluokan perustaminen". Vankan suunnistustaustan omaavat Mika Kilpinen, Timo Väyrynen ja Jyrki Rikka pistivät luokan pystyyn, tarkoituksena kädestä pitäen opettaa 12-sarjalaisille ja sinne ensi kaudella siirtyville suunnistusta. Tästä mieleeni tulivat kertomukset KyS:n nuorisotoiminnan kultaisesta 70-luvusta. Mielestäni ilmassa on nyt samaa värinää...

KyS järjesti Kaakon alueen Oravamestaruuskilpailut kesäkuun lopulla. Hoidimme jälleen homman tyylikkäästi ja kehuja saimme Sippu-Jukolan kilpailunjohtajaa myöten. Erityiskiitos meidän nuorille toimitsijoille, etunenässä Antti, Lauri ja Tolsan Sanna! Hoiditte upeasti ja vastuullisesti tärkeät tehtävät!

Kuntosuunnistuksia tarjottiin meille jälleen 44 tapahtuman verran. Osanottajamäärät ovat viime vuosina tippuneet uhkaavasti. Perussyynä on varmaankin vanhentunut karttakanta. Tätä tukee myös viestit Kouvolan suunnalta, jossa uusilla kartoilla kuntsareilla käy pitkälti toistasataa henkeä per tapahtuma. Uusien karttojen lisäksi jatkossa kannattaa panostaa erilaisiin erikoistapahtumiin, joista erinomaisena esimerkkinä käy syksyllä järjestetty Ruskajuoksu. Kiitokset Pönnin Hannulle ja Teuskalle laadukkaasta tapahtumasta!

Mutta kartoituspuolella valoa on ikkunassa ja kirkasta sellaista! Kartoitus suunnitelmia on tehty ja kartoja tullaan lähivuosina tekemään niin ulkopuolisten kuin KyS:n karttaporukankin voimin. Näyttää todella hyvältä.

Niin, millainen on se Sinun Hyvä Seurasi? Nyt Sinulla on loistava tilaisuus vaikuttaa siihen, mihin suuntaan seuraamme yhdessä viemme jatkossa. KyS on pilottiseurana mukana Suunnistusliiton Hyvä Seura-projektissa. Tavoitteena on yhdessä miettiä, millaista toimintaa seurassamme haluamme toteuttaa ja millaisia tavoitteita sille halutaan asettaa. Vastaathan seurakyselyyn, josta tarkemmat ohjeet toisaalla tässä lehdessä! Merkkaathan kalenteriin jo nyt 9.12.2006, jolloin kokoonnumme seurakonsulttimme kanssa yhdessä purkamaan kyselyn tulokset ja innovoimaan tulevaa toimintaa.

Yhdessä teemme tästä seurasta juuri oman näköisemme! Merkit ovat jo varsin lupaavat...

Hyvää Joulun odotusta,

Jyrki Metsola
Puheenjohtaja

KyS pilottiseurana suunnistusliiton Hyvä Seura-projektissa

Kymin Suunnistajat on mukana suunnistusliiton Hyvä Seura-projektissa, yhtenä kuudesta pilottiseurasta. Tätä SLU:ssa kehitettyä seuran kehittämisprojektia pilotoidaan nyt Suunnistusliitossa tulevan talvikauden aikana. KyS:n ohella pilottiseuroina ovat Paimion Rasti, Lynx, Kuopion Suunnistajat, VeVe ja Hiidenkiertäjät.

Käynnistyy seura-analyysillä

Hyvä Seura-projekti on jo käynnistynyt osaltamme. Kehittämistoiminnan pohjana käytettävä seura-analyysi on jo ollut seuralaisten täytettävänä Internetissä. Viimeinen vastauspäivä on 24.11.2006. Tarkemmat ohjeet alkaen sivulta 6.

Tulevaa toimintaa suunnitellaan Hyvä Seura-kehittämispäivänä 9.12.2006

Lauantaina 9.12.2006 kokoonnumme Kotkan Laulumiesten talolle ideomaan seuran toimintaa. Työtämme ohjaa kaksi Suunnistusliiton Hyvä Seura-vetäjää, Antti Örn (Kärkölän Kisa-Veikot) ja Hannu Karstunen (Yli-

vieskan Kuula). Tarkoituksena on tehdyn seura-analyysin pohjalta miettiä yhdessä, millaista toimintaa haluamme seurassamme nyt ja jatkossa olevan. Kehittämispäivässä pyritään nimenomaan konkreettisuuteen, luomaan ehdotuksia muutamalle kehittämisprojektille. Haluammeko esimerkiksi kehittää kuntosuunnistusta voimakkaasti eteenpäin? Olisiko mukavaa tavata kerran kuukaudessa seuralaisten kesken? Onko päämääränämme mahdollisimman monta Jukolan Viesti- tai Nuorten Jukolajoukkuetta?

Kehitystyön tukena kolme ilmaista koulutusiltaa

Kehitysprojekti on seura-analyysin ja konsulttien osalta seurallamme täysin maksuton. Tämän lisäksi Suunnistusliitto tarjoaa KyS:lle projektiin liittyen kolme maksutonta koulutusiltaa. Tarvittaessa saamme paikalle meitä kouluttamaan tulevan talven aikana esim. ratamestari-, kartoitus- tai nuorisotoimintakouluttajan. Koulutusvalinnat teemme sen mukaan, mihin yhteisesti päätämme panostaa.

Talkoot!

Osuuskauppa Ympyrä on jälleen tarjonnut meille inventaariotalkoohommaa S-Market Karhulaan. Inventaario tapahtuu tällä kertaa sunnuntaina 31.12.2006 kello 5-11 (uudenvuodenaatto). Inventaarioon tarvitaan 16 henkilöä, jolloin seura saa korvausta 800 €!!!

Mukavan homman lisäksi tarjolla on jotakin palanpainiketta kahveineen.

Homma sopii myös nuorille, sovitaan, että rajana on ensi kaudella 16-sarjaan siirtyvät ja sitä vanhemmat henkilöt (yläikärajaa ei ole). Hommahan on sinänsä helppoa, mutta tarkkuutta vaativaa inventaariotalkoohommaa. Eli lasketaan tavaroiden määriä ja kirjataan ne keltaiselle lapulle. Itse viime vuonna perehdyin mm. naisten hiusväreihin ja nakkimakkaroihin hyvinkin perusteellisesti! Siis siistiä sisähommaa!

Ilmoittautumiset joko:

- sähköpostilla: jyrki.metsola@kymdata.fi
- puhelimella Jyrkille: 0400-427796
- netissä Kyssin keskustelufoorumissa

16 ensimmäistä henkilöä otetaan mukaan, loput jäävät pysäkillä!

Jyrki Metsola



Tavoitteena Venlojen-/Jukolan viesti?

Seuran sisällä on herännyt ajatus aktivoida ja innostaa entisistä, nykyisiä ja tulevia suunnistajia, joilla on tavoitteena tai haaveena Jukolan/Venlojen viesti. Eli nyt on aika käynnistää

Jukola/Venla 2007 projekti

Aloitetaan joukolla valmistautuminen ensi vuoden Jukolan ja Venlojen viesteihin. Projektin tavoite voisi olla 1-2 uutta joukkuetta mukaan sekä Venlojen että Jukolan viesteihin. Jukolan joukkueita viime kesänä oli vain kaksi, samoin Venloja, kun parhaimmillaan Jukolassa on juossut 8, Venloissa 3 Kymin Suunnistajien joukkuetta.

Kiinnostaako? Onko toiveita tai ideoita projektin toteuttamiseksi? Ryhdytään yhdessä suunnittelemaan ohjelmaa syksylle ja talvelle kunnon kohottamiseksi ja keväällä taitopuolen harjaannuttamiseksi, harjoitellaan yhdessä!

Kaikki mukaan, ei pääsyvaatimuksia! Ilmoittautumiset, kyselyt, toiveet, ideat projektin alkuunpanemiseksi ym. Kyssin keskustelufoorumille netissä.

KyS:n syyskokous 27.11.2006

Kymin Suunnistajien sääntömääräinen syyskokous pidetään 27.11.2006 alkaen kello 18. Käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Paikkana on Kymdata Oy:n toimitilat, Tornatorintie 3, Kotka (5. kerros). Jos alaovi on kiinni, niin soita Jyrkille (0400 427 796).

Tervetuloa kaikki Kyssiläiset!

Johtokunta

Suunnistuskarttaa tekemään



on maastotyön ja piirtämisen mit-takaava. Käyräväliksi valitaan tule-van kartan käyräväli. Vieressä on stereokartta, joka on aivan uuni-tuore. Tälläkin alalla kehitys kehity-tyy. (Kuva 3)

Jos haluaa katsella uudempaa ilmakuvaa alueelta, sellainen löytyy esimerkiksi Kotkan internet-sivuilta: www.kotka.fi ja sieltä oikeasta alakulmasta karttapalvelu ja sitten valitaan ortokuva. Suunnistus-karttojen valmistusta varten on vuosi sitten ilmakuvaattu pääosat Kotkan seudun suunnistusmaas-toista Äijönvuoresta Hurukselaan.

Suunnistuskartan valmistus on muut-tunut huomattavasti viimeisen parin-kymmenen vuoden aikana. Yllä on kuva kaikille tutusta Kiviniemen kartan piirustusmuoveista vuodelta 1989. Se on piirretty käsin valopöydällä. Puhtaaksi piirrosmittakaava on 1:7500. Kartta on mittakaavassa 1:15000. Karttamuoveja siinä on päällekkäin 11 kappaletta. Kaikki karttaan tulleet värit ja erilaiset alueet olivat omalla kalvolla. Karttapaino sitten raste-roi ne ja painoi väri kerrallaan kar-taksi. Erikseen sitten painettiin kar-toihin ratapainatukset. Kartalla pidet-tiin suuret ns. Bonus-kisat. Töyrylän Teuvo on pääosin tämän kartan poh-jalta ajantasaistanut ne lukuisat kartat, jotka ovat olleet viime vuosina suun-nistajien ahkerassa käytössä.

Ilmakuva ja stereokartta

Uuden kartan valmistus alkaa aina ilmakuvasta. (Kuva 1). Tämä ilmakuva on Heinlahden veistämön seudulta. Se on vuodelta 1982. Ilmakuvia tulee olla aina pareittain, jotta niistä voidaan saada aikaan stereokuva. Tästä ilma-kuvasta on tehty stereokartta. (Kuva 2) Stereotulkinnan tekee aina siihen erikoistunut yritys. Stereokartta teh-dään mittakaavaan 1:7500, joka sitten



Kuva 1. Ilmakuva



Kuva 3. Stereokartta

Maastotyö

Suunnistuskartan maastotyö on kar-tanteon aikaa vievin vaihe. Se on myös vaikeimmin opittava asia tässä prosessissa. Stereokartan päälle tei-pataan piirustusmuovi ja sille piir-retään väreillä se, mitä halutaan lopul-lisessa kartassa esittää. Kaikki piir-rokset piirrellään jo lähes lopullisilla karttamerkeillä. Monilla maastotyön-tekijöillä on käytössään omia merkin-tätapoja. Maasto käydään tarkasti läpi. Maastotyön tekijän pitää olla tark-kana sijainti- ja suuntatarkkuudesta. Lisäksi pitäisi kiinnittää huomiota koh-teiden minimimittoihin. Esimerkiksi liian matalia ja lyhyitä jyrkanteita ei



Kuva 2. Stereokartta

kannata ottaa mukaan, koska niitä ei pysty piirtämään lopulliseen karttaan selkeästi. (Kuva 4). Maastotyömuo-ville pitää myös piirtää kohdistus-ruudukko, jolla piirrospalat sidotaan kartan koordinaatistoon.

Kartan piirtäminen

Karttoja ei nykyisin piirretä enää eri-paksuisilla tussipiirtimillä ja tarra-merkeillä. Nykyisin kaikki piirtäminen tapahtuu tietokoneella. Lähes kaikki maailman suunnistuskartat piirretään sveitsiläisellä OCAD-kartanpiirto-ohjelmalla. Nykyisin on jo menossa OCAD9. Ohjelmasta on olemassa

myös suomenkielinen versio. Ohjelmaa voi opetella netistä ladattavalla kokeiluversiolla. Osoite on www.ocad.com. Sieltä sitten valitaan Support, Downloads. Alhaalta löytyy freeware-versio: OCAD 6 for Windows Free Full Version/Finnish. Laajempaa ohjelmaa (OCAD8) voi kysellä karttoja seurallemme piirtäneiltä. Kymin Suunnistajilla on ohjelmaan niin sanottu seuralisenssi.

Ohjelman lisäksi pitäisi laitteistoon kuulua skanneri, jolla maastotyön piirrokset skannataan kuvaruudulle taustakuvaksi. Taustakuva asetellaan kuvaruudulle määriteltyyn ruudukoon. Yleensä ruudun kooksi eli ns. paperikoordinaateiksi kannattaa valita vähän outo luku: 16,6667 mm.

Koordinaattiviivat karttaan saadaan tällä tavoin piirrettyä helposti oikeisiin paikkoihin jokaiselle pystyviivalle. Ne tulevat kymppitonnin kartassa 250 metrin välein. Kaikkein tärkein asia alkusäättöjä tehdessä on se, että kartan mittakaava pitää olla 1:15000. Se on OCAD-ohjelmaan ”sisäänrakennettu” ominaisuus. Mittakaavan muuttaminen toiseksi voi aiheuttaa myöhemmin yllättäviä hankaluuksia. Esimerkiksi ratapainatusten yhteydessä ratojen pituuden mittausta saatetaan näyttää virheellisiä lukuja.

Kannattaa harjoitella hiiren kanssa piirtelyä kaikilla erilaisilla työkalurivin piirtotyökaluilla. Erityisesti käyrän viivan piirtämistä kannattaa opetella. Samoin erilaisten alueiden piirtelyä,

leikkausta ja olemassa olevan kohteen seuraamista on kannattavaa harjoitella.

Piirroksesta kartaksi

Kartan voi painaa joko kirjapainossa, tulostaa jossain kopiointilaitoksessa, tai miksei tulostaa kotonakin. (Kuva 5) Jos sattuu omistamaan värilaserin, niin lähes oikean näköisiä karttoja voi tulostaa kotikonstein. Ohjelmassa on tulostamiseen valmis opastava toiminto. Siellä voi sitten valita kartan tulostusmittakaavaksi esimerkiksi 1:10000.

OCAD8-versiosta lähtien ohjelmassa on ollut näppärä ratapiirtomahdollisuus. Sillä voi helposti muodostaa kartalle radat ja määritteet vaikkapa kuntosuunnistuksiin. Sitä ennen kuntosuunnistuksen ratamestari on tietenkin hiukan korjaillut kartan puutteita klikaten alueelle ilmaantuneen uuden aukon karttapohjalle.

Ei muuta, kuin rohkeasti kokeilemaan.

Teksti ja kuvat: Hannu Kainlauri



Kuva 4. Maastotyömuovi



Kuva 5. Valmis suunnistuskartta

KyS:n kartoitustoiminta

Kartoitustoiminta KyS:ssä on viime vuosina hiljentynyt. Yhtenä syynä ollut se, että karttoja ei ole aikaisemmin lähdey tekemään ilman järjestettävää kilpailua. Nyt on kuitenkin ymmärretty, että niin kuntosuunnistuksen kuin myös harjoitusten takia uudet kartat ovat elinehto ja kartantekosektorilla onkin havaittavissa selvää piristymistä. Lisäksi kaupungilta on saatu rahoitusta kartoituksiin. Nyt KyS:llä onkin ”näytön paikka” kaupungille, eli jäljellä olevalla kartoitusrahalla tulee saada lopputuloksia, eli karttoja aikaan.

Kartoitussuunnitelma 2007–2010

Lentokentän alue
Lentokenttä 1&2: v. 2008
Lentokenttä 3&4: v. 2009
Lentokenttä 5 (Huruksela): v. 2010

Kymin kirkon sprinttikartta
Syksyllä 2007 käytössä.

Karhuvuori
Käytössä 2008 keväällä.

Honkala
Syksyllä 2007 käytössä.

Jäppilä
Koulukartta 1:5000 ajantasaistus
2006, lisäosa 2007.

Päikinkallio

Muut alueet
Tuuskin ja Huutjärven karttojen uusiminen.

Ole kehittämässä Kys:stä juuri sellainen seura, kuin sinä sen haluaisit olla!

1. Vastaa seura-analyysiin!

Vastaa seura-analyysiin Internetissä osoitteessa <https://83.102.26.140/osa/kysely.php> (mahdollisiin selaimen avaamiin, suojaukseen liittyviin kysymyksiin dialogeissa vastaa aina "Kyllä")

Vastausaikaa on 24.11.2006 saakka.

Kyselyssä vaadittava salasana on: oikeasuunta

Jos sinulla ei ole mahdollista vastata Internetissä, täytä oheinen lomake, postita/tuo se Kopioklubille (Ruukinkatu 11 B, 48100 KOTKA), jossa ne syötetään Kilpisen Mikan toimesta (anonymisti) Internetiin.

Vastaathan vain kerran!

2. Osallistu kehittämispäivään 9.12.2006 Laulumiesten talolla!

Tule miettimään yhdessä, millaista toimintaa haluat KyS:ssä tulevaisuudessa olevan!

KyS:n Hyvä Seura-kehittämispäivä pidetään 9.12.2006 Kotkassa Laulumiesten talolla (Korkeavuorenkatu 11).

Seuran kehittämistä ideoimme Hyvä Seura-vetäjien johdolla kello 9-15.

Välillä nautimme seuran tarjoamasta sopasta!

Kehittämispäivä on suunnattu aikuisille sekä 14-sarjalaisille ja sitä vanhemmille junioreille.

Ilmoittauduthan kehittämispäivään 1.12.2006 mennessä seuran sihteerille, Sanna Mattilalle, sanna.mattila@steveco.fi, GSM 044-3550101 . Ilmoittautuminen on tärkeää, jotta voimme mitoittaa mm. lounastarjoilut.

3. Jatka kehittämispäivää kauden päättäjaisillä 9.12.2006 kello 15-18!

Kymin Suunnistajien kauden päättäjaiset (koko seura) pidetään kehittämispäivän jatkoksi Laulumiesten talolla kello 15-18.

Ohjelmassa on kahvi- ja mehutarjoilun lisäksi palkitsemiset sekä ainakin seniorijaoston Ruskaretken kuvia.

Erillisiä nuorten päättäjäisiä ei tänä vuonna pidetä, vaan nämä päättäjaiset kattavat senkin puolen.

Kymin Suunnistajien tiedotus- ja keskustelufoorumi:

www.kyminsuunnistajat.fi

Kymin Suunnistajien menestys Jukolassa ja viestinviejien osuustuloksia aina vuodesta 1953:

www.jukola.com/tulokset/fi/haku



Mitä tällä hetkellä seurassa teemme ja kuinka hyvin toimimme?

Oman Seuran Analyysi -kyselyllä kerätään tietoa seurasi tilasta ja toiminnasta. Samalla selvitetään toiminnan kehittämistarpeita. Toivottavasti Sinulla on noin 15 minuuttia aikaa vastaamiseen. Kysely jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa kerätään vastaajan taustatiedot. Toisessa osassa arvioidaan seurasi toiminnan nykytilaa erilaisten väittämien avulla. Kolmannessa osassa arvioidaan samojen väittämien avulla seurasi toimintojen tärkeyttä. Nykytilan ja toiminnan tärkeyden arvioinnissa voi vastata myös avoimiin kysymyksiin seuran toiminnan mahdollisuuksista ja heikkouksista.

Vastausohjeet:

Osa 1: Taustatiedot:

Vastaa kaikkiin kysymyksiin valitsemalla sopivin vaihtoehto.

Osa 2: Seuran nykytilan arviointi:

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten mielipidettäsi seuran nykytilasta kyseisen väittämän osalta.

Vaihtoehdot ovat:

1. Olen eri mieltä
2. Olen jokseenkin eri mieltä
3. Vaikea sanoa
4. Olen jokseenkin samaa mieltä
5. Olen samaa mieltä

Jos et halua vastata, tai et tunne toimintaa mielestäsi riittävän hyvin sitä arvioidaksesi, vastaa "EOS".

Osa 3: Seuran toimintojen painotukset:

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten sitä, miten tärkeä kyseinen toiminto mielestäsi on.

Vaihtoehdot ovat:

1. Toiminta ei ole tärkeää
2. Toiminta ei ole kovin tärkeää
3. Vaikea sanoa
4. Toiminta on melko tärkeää
5. Toiminta on tärkeää

Vastaajan tiedot

Vastaajan ikä (täysinä vuosina pelkin numeroin):

Vastaajan sukupuoli: ☐ nainen ☐ mies

Toimintavuodet nykyisessä seurassa (täysinä vuosina pelkin numeroin):

Vastaajan asema seurassa: ☐ Johtokunta ☐ Aktiivinen jäsen/kilpailija
☐ Ohjaaja tai valmentaja ☐ Lapsen vanhempi/huoltaja ☐ Silloin tällöin osallistuja
☐ Talkoolainen ☐ Katselija ☐ Muu

Seuran nykytilan arviointi

Pohdi hetki seurasi nykyistä toimintaa ja arvioi sitä seuraavien väittämien perusteella:

Seurasi toiminnan perustat

	1	2	3	4	5	EOS
1. Seura järjestää tarpeeksi laadukasta toimintaa alle 13-vuotiaille junioreille.	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Seura järjestää tarpeeksi laadukasta toimintaa 13-20 vuotiaille junioreille.	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Seura järjestää tarpeeksi tapahtumia/toimintaa ns. "tavallisille harrastajille" (ei lisenssiurh.)	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Seuran kilpaurheilulliset tulokset ovat riittävät suhteissa odotuksiin.	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Seura järjestää toimintaa molemmille sukupuolille ja toimintakyvyltään erilaisille ihmisille	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Seura järjestää tarpeeksi jäsenten haluamia tapahtumia (talkoot, kulttuuri, viihde tapahtumia)	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐

Seurasi toiminnan puitteet

7. Seuran järjestötoiminta on hyvin organisoitua (kokoukset, toimisto, toimihlöt/luottamushlöt)	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Seuran jäsenrekisterit ovat ajan tasalla sekä pöytäkirjat ja muu paperityö on huolella hoidettu	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Seura tiedottaa toiminnasta aktiivisesti, säännöllisesti ja oikeille kohderyhmille seuran sisällä	Nykytila ☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys ☐	☐	☐	☐	☐	☐



		1	2	3	4	5	EOS
10. Seuran jäsenistö osallistuu riittävästi erilaiseen seuraväelle tarkoitettuun koulutukseen	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Jäsenten on helppo osallistua seuratoiminnan kehittämiseen ja suunnitteluun	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Seuran talouden tulopohja on ensi vuodeksi järjestyksessä	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Seuran johtokunnan kokoonpano vastaa seuran kohderyhmien erilaisia tarpeita (mm. sukupuoli, ikä)	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Seuralla on toimintaan nähden tarpeeksi yhteistyökumppaneita	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Seura ottaa toiminnassaan ympäristöasiat huomioon	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Paikalliset asukkaat, yhteistyökumppanit ja muut kohderyhmät tuntevat seuran toiminnan hyvin	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Seurasi toiminnan määrä ja laatu

17. Seura osaa järjestää tapahtuman kuin tapahtuman niin että kaikki sujuu suunnitelmien mukaan	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Seuran jäsenet ovat tyytyväisiä seuran toiminnan määrään	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Seuran jäsenet ovat tyytyväisiä seuran toiminnan laatuun	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Uusien ihmisten on helppoa tulla mukaan seuran toimintaan	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Seuran jäsenmäärä kehittyy suunnitelmien/tavoitteiden mukaisesti	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22. Seuran jäsenmäärä on sopiva toiminnan määrään ja tavoitteisiin suhteutettuna	Nykytila	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tärkeys	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Seuran vahvuuksia ovat:

Seuran heikkouksia ovat:

Seuran vielä käyttämättömiä mahdollisuuksia ovat:

Seuran mahdollisia uhkatekijöitä ovat:

Sana on vapaa

Kerro oma näkemyksesi seuran toiminnan kehittämisestä. Millainen seuran pitäisi olla viiden vuoden päästä?

Kiitos arvokkaista vastauksistasi!

Seniorien ruskaretki Saariselälle



Lauantaina syyskuun 9. päivänä starttasi joukko innokkaita KyS:n senioreita kahdella autolla kohti Saariselkää -viikoksi kokemaan Lapin ihmeellistä ruskaa. Matkaa oli suunniteltu vuoden verran matkanjohtaja KAISAN kokeuksella. Mukaan lopulta lähtivät: Karhun Esa, Eeriksonin Pirkko, Kääriän Vappu, Kavakon Merja ja Timo, Snellin Kaisa, Engströmin Rolle ja Mattilan Maisa ja Sakari. Etukäteen oli Sepän Ossi mennyt asuntoautolla tarkastamaan kelin ja kalapaikat sekä samalla pudotti kumppaninsa Kääriän Maran rinkkoineen johonkin saariselän tunturipolun varteen.

Perillä, 14h yhtämittaisen ajon jälkeen meitä olikin vastassa upea ruska, hieno tilava "mökki" Kaunispään rinteellä ja Ossi tulokahvien kera. Kaikki oli aivan "exelent", paitsi kalavedet jotka olivat kuivuneet ja niin Ossi lähti parin päivänä kuluttua etsimään vetisempiä maisemia.

Kaksi ensimmäistä päivää vaelimme Saariselän kivisiä tunturipolkuja, ihailimme kaunista ruskaa ja keräilimme "päitä": Kaunispää, lisäkipää, Palopää ja Urupää olivat ensimmäisen päivän saaliit ja vähän eri kokoonpanoilla. Ennen mökille tuloa sade kasteli porukan, paitsi Pirkon ja minut. Me ehdimme suojaan Tunturi-

hotelliin, josta Sakke haki meidät, kun perunat oli kuorittu!

Hyvin nukutun ensimmäisen yön jälkeen: Kiilopää, Niilanpää ja Rautupään kautta Rautulammelle makaran paistoon. Tämä ei ollutkaan mikään turha retki, sillä matkalla Rautulammelle keräsimme Kaisan johdolla repullisen herkkutatteja tuntureiden laelta, jotka sitten nautimme eri muodoissa loppuviikolla.

Kolmas päivä tiistai oli vähän sateinen ja siksi sopiva kotiseuturetkelle Inariin. (Täytyy myöntää, että edellisten päivien retket tuntuivat jaloissa ja kropassa). Matkalla tutustuimme karhunpesäkiveen – onpa ihme mitä jää ja vesi ovat saaneet aikaan – upean pesäluolan karhulle! Retken pääkohde oli saamelaismuseo Siida, jossa oli paljon mielenkiintoista nähtävää aikojen alusta tähän päivään. Loppupäivä kului siellä, toinen tavoite Pielpajärven erämaakirkko jääkin seuraavaan kertaan. Paluumatkalla Saariselälle kävin (ainoana porukasta) uimassa Inarinjärvessä, vesi oli "lämmintä" n. 7 astetta.

Keskiviikkona pääjoukko starttasi yliyönretkelle Suomenruotkun varaus-
tuvalle, kotimiehiksi jäivät hotellimajoitukseen mieltyneet Maisa ja Sakke sekä flunssainen Vappu. Hienoon ret-

keen toi jännitystä matkalla tullut viesti tuvan tuplavarauksesta ja ketkä ehtivät ensin ja saavat petipaikat. Mutta loppu hyvin, kaikille löytyi petipaikka ja ilta sujui rattoisasti. Paluumatkalla lappi näytti luontonsa – ilma muuttui kylmäksi, tuuliseksi ja räntääkin vähän vihmoi.

Viimeisenä vaelluspäivänä pääjoukko katsasti kuinka ruma Rumakuru on ruska-aikana ja onko Laanilan monotanssit vauhdissa. Rumakuru oli ruskaisen upea ja monotansseissa tuttu meno. Minä ja Sakke tutustuimme Urupäähän ja kuvasimme poroja sekä keltapunaista maaruskaa.

Kun päivät vaellettiin aamupuuron, retkieväiden ja upean väriloiston voimalla, niin illalla saunomisen jälkeen panostimme ruokailuun. Päivällinen oli aina pitkän kaavan mukaan: alkupalat, pääruoka ja jälkiruoka. Oli poroa, lohta, broileria, Inarin savusiikaa, herkkutatteja – unohtamatta perinteisiä mummon lihapullia muusilla. Sanonta: mitä useampi kokki sen huonompi soppa ei pitänyt paikkaansa, tämä poppoo koostui loistavista kokeista (mitä nyt jääkaappiin unohtuneista juustoisien herkkutatti-porokeiton poroista). Illat kuluivatkin ruokailun, levon, pelien ja mahdollisten revontulien tarkkailussa ja yöelämä oli hiljaista, jos ei nyt joku kuorsannut - en tiedä, kun nukuin.

Tämä oli minun ensimmäinen ruskaretki Lapissa ja luulen, että ei viimeinen. Oli UPEAA HAUSKAA!! Lähtiskö seuraavaksi vaikka kultaa huuhtomaan Lemmenjoelle??

Mietteitä kirjasi Maisa ja Sakarikin

PS.

Ruskaretkeläiset kokoonnutaan muisteluihin Hyvä Seura -tapaamisessa 9.12.2006.





Suunnistuskoulussa mukava meininki

Suunnistuskouluun osallistui kuutisenkymmentä 4 – 12 -vuotiasta lasta. Harjoituskertoja oli yhteensä 12 ja Orava-cupiin osallistuttiin ilahduttavan ahkerasti. Harjoituksissa pyrittiin huomioimaan eritasoiset suunnistuskoululaiset, joten ratamestari teki aina sekä RR- että TR- tasoiset radat. Harjoituksissa pyrittiin monipuolisuuteen ja opettelemaan myös ilman siimaa menoa polkujen ja helppojen rastipisteiden avulla.

Päättäjäiset pidettiin Mussalon Niinilahdessa ja siellä kerättiin kirjallinen palaute kesän suunnistuskoulusta sekä lapsilta että heidän vanhemmilta. Saadun palautteen perusteella suunnistuskoulussa oltiin onnistuttu kaiken kaikkiaan hyvin. Kyselyn tarkemmat vastaukset löytyvät Kymin Suunnistajien nettisivuilta.

Suunnistuskoulun loputtua TR-ikäisten suunnistajanalkujen on ollut mahdollista jatkaa harjoittelua Mika Kilpisen, Jyrki Rikan ja Timo Väyrysen vetämässä jatkoryhmässä. Tavoitteena on syventää suunnistuskoulussa opittuja asioita ja antaa lapsille eväitä suunnistusharrastuksen jatkamiseen.



Suunnistuskoulun päättäjäiset. Yllä myös aktiivisuudestaan palkittu Roosa Metsola vastaanottaa suunnistuskoulun kunnia-kirjan, vas. makkaramestari Timo Väyrynen

Innokkaita suunnistuskoululaisia oli paljon, mutta haasteena on saada mahdollisimman moni heistä pysyvämmin lajiin mukaan. Itse olen tullut lajin pariin oman lapsen myötä ”täysin pystymetsästä”. Silloin tarvitsi paljon neuvoja jo ihan perusasioissa. Kaikkea ei osannut edes itse kysyä ja suuri merkitys oli niillä ihan perustason neuvoilla ja vinkeillä, joita silloin saatiin. Nyt meidän jokaisen Kyssiläisen olisi hyvä panostaa siihen, että uusien



Sauli Jääskeläinen, yksi Kymin Suunnistajien hiomattomista timanteista

ihmisten olisi edelleenkin helppo tulla mukaan meidän kivaan porukkaan.

Suunnistuskoulun ohjaajat tekivät hyvää työtä. Ratamestarit tekivät loistavia harjoituksia ja oppaat ohjasivat suunnistuskoululaisia ammattitaidolla. Meillä jokaisella on kiireemme. Se tekee erityisen arvokkaaksi sen ajan, vaivan ja työn, jonka ohjaajat ja oppaat ovat antaneet suunnistuskoululle. Kiitos teille jokaiselle. Tervetuloa taas ensi vuonna mukaan.

Salla Halinen
suunnistuskoulun rehtori



Nuorisoryhmän toimintaa

Kymin Suunnistajien nuorisoryhmän suunnistusharjoitukset alkoivat huhtikuun alkupuolella poikkeuksellisen lumisissa olosuhteissa, sillä kevät oli melkoisesti myöhässä. Omia harjoituksia ei runsaan lumen johdosta ehditty juurikaan pitää ennen Varsinais-Suomen kevätleiriä. Huhtikuun toisena viikonloppuna pidetyn leirin harjoitukset pidettiin Paimion seudulla ja majoittuminen tapahtui Tuorlan maatalousoppilaitoksen soluasunnoissa. Leirille osallistui 13 nuorta suunnistajaa ja viisi aikuista. Myös Paimion seudun lumisuus aiheutti hieman päänvaivaa harjoitusten suunnittelussa ja toteutuksessa. Viikonloppu saatiin kuitenkin toteutettua varsin onnistuneesti ja harjoituksia tehtiin useita.

Kevätleirin jälkeen päästiin vauhtiin myös kotikonnuilla ja harjoituksia pidettiin keväällä viikoittain. Lisäksi seuran juniorit osallistuivat Kymenlaakson suunnistusseurojen yhteisharjoituksiin. Harjoituksia teemoitettiin jonkun verran tulevien kilpailuiden mukaan, mm mittakaava- ja sprinttiharjoituksin.



Kymin Suunnistajien edustajat Leimaus -leirillä

Kesäloman alkuvuoroilla suurin osa nuorisoryhmäläisistä osallistui Leimaus- tai VOL-leirille. Leimaukseen osallistuivat nuorisoryhmäläisistä Vilma, Tuomas, Miika, Jerry ja Jussi. Karjaalla valtakunnalliseen VOL-leiriin oli valittu Ville ja Anni. Vanhimmat ryhmäläisistä olivat tietysti myös seuran Jukola- ja Venla-joukkueissa Salossa. Jukolan jälkeen jokainen keskittyi omaan harjoitteluun ja kilpailemiseen. Joillakin nuorista oli kilpailuohjelmassa mm FIN 5-rastiviikko Joensuussa.

Syyskauden harjoitukset jatkuivat koulujen alettua ja ne olivat lähinnä Kymenlaakson seurojen yhteisharjoituksia. Viikonloput sujuivat suurimmalla osalla pääpiirteittäin kilpailemisen merkeissä. Lokakuussa pidettiin Laineen Kimmon ja Kotron Petrin vetäminä pimeäharjoituksia kerran viikossa. Lisäksi lokakuun puolen välin jälkeen aloitettiin juoksuharjoitukset Karhuvuoren pururadalla. Myös osa suunnistuskoulun jatkoryhmäläisistä on osallistunut näihin harjoituksiin.

Miika Laineen lennokasta menoa kohti Orava-cupin päätös- ja kokonaiskilpailun hopeasijaa.

12-vuotiaan suunnistus Kaarniemestä Sunilaan.

Aloitin maailman jaloimman urheilulajin, suunnistuksen, harrastuksen Sunilan Sisussa. Opetusta antoivat Pekka Savia ja Akseli "Aksu" Korppi. Aksu oli Kymin Suunnistajien (1953) perustaja, mestarisuunnistaja ja seuran alkuvuosien sihteerinä (1954–1963) kokoava voima.

Ensimmäinen kilpailuni oli Sisun jäsentenväliset syksyllä 1949. Olin 12-vuotias. Sunila-yhtiön sosiaalipäälliköltä Veli Autiolta sain lahjaksi "Suunto"-marssikompassin, joka oli ollut käytössä Karjalan metsissä sota-aikana. Yhtiön kuorma-auton lavalla suunnistajat kuljetettiin lähtöpaikoille.

Miesten lähtö oli Eskolassa vanhalla Viipurintiellä. Poikien kartanjako-paikka sijaitsi Kaarniemen tienhaarassa. Pelonsekaisin tunnelmin lähdin kompassisuunnalla kohti 1.rastia, minulle täysin tuntemattomaan met-

sään. Ilo oli unohtumaton, kun näin rastilipun korkealla mäellä. Löytämisen riemun koin myös seuraavilla rasteilla. Radan loppuosa oli paljolti maantiejuoksua.

Maali oli Sunilan koulurakennuksen perustuksilla. Sen rakennustyö oli sodan vuoksi ollut keskeytettynä usean vuoden vielä sotien jälkeenkin. Radan pituus oli linnuntietä 6 km ja rasteja 4, kuten oheisesta kartasta näkyy.

Suunnistuskärpänen oli purrut ja se tuntuu vielä lähes 60 vuoden jälkeenkin. Varsinkin nyt kun kartanlukutaidon tärkeys on korostunut huipputarkkojen karttojen johdosta. Tosin oma tarkkuus on vähentynyt ja sekoilu lisääntynyt. Samoin juoksu-vauhtini muistuttaa vahvasti kävelyä.

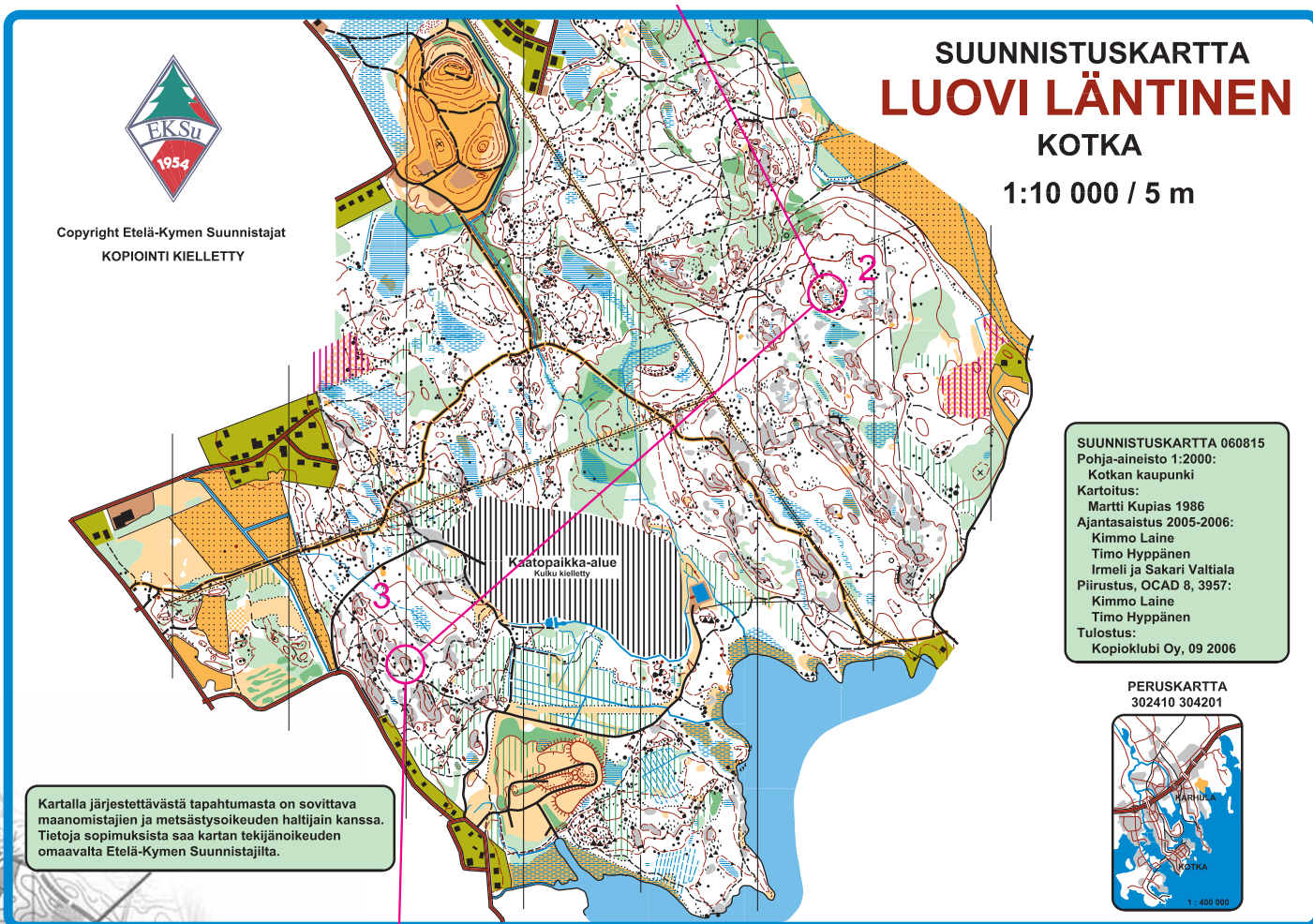
Nyt 70-kymppisenä ihmettelen, miten silloin nuoria juoksutettiin kohtuuttoman pitkillä radoilla. Kun kartta

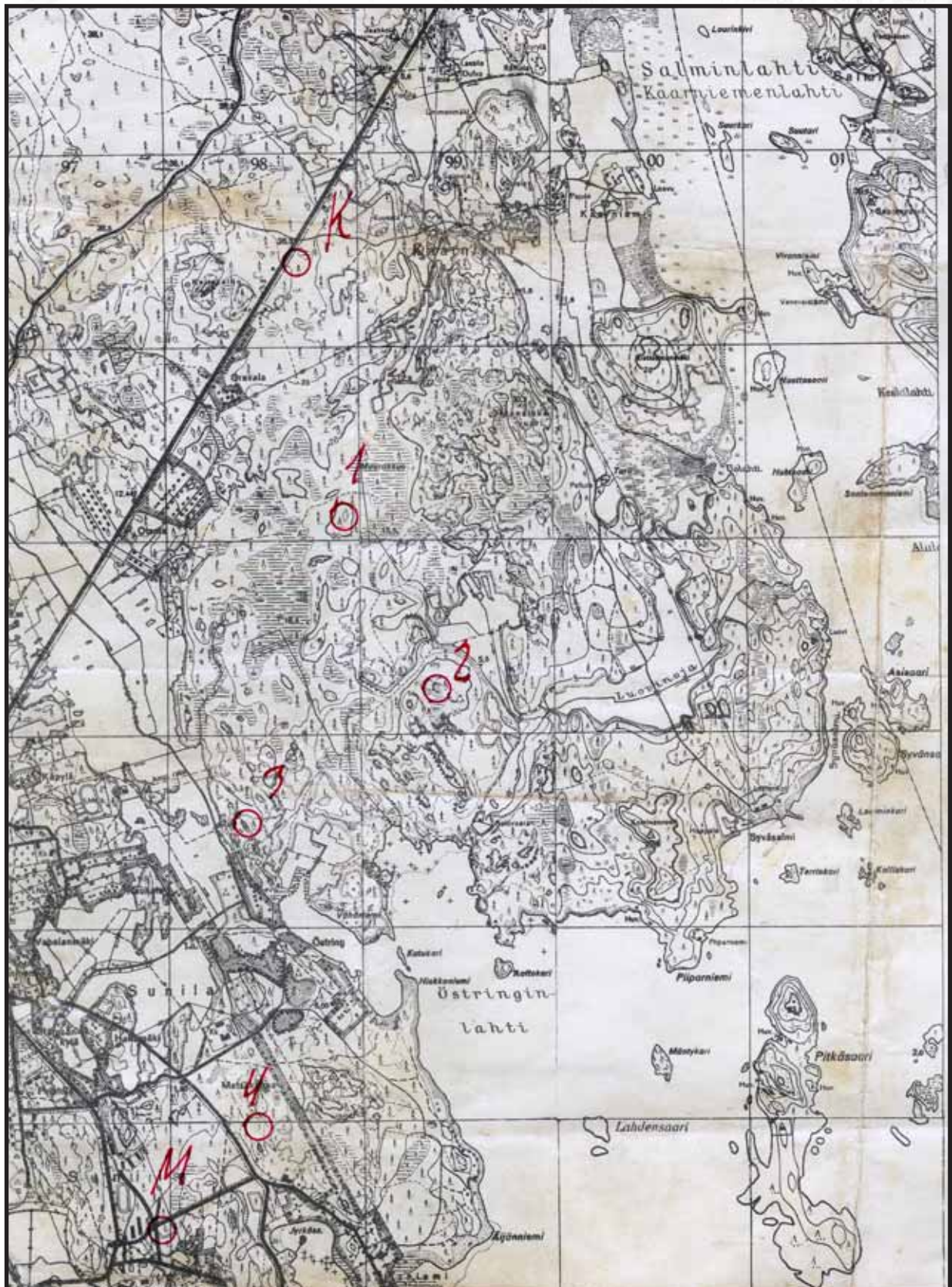
oli 1:30.000 ja suurpiirteinen, niin oli luotettava kompassiin. Oli edettävä suunnassa juosten. Ei silloin tiedetty mitään "siimarista" eikä luonnollisestikaan RR- ja TR-radoista.

Oheisesta kartasta näkyy myös, miten ympäristö on muuttunut 60 vuodessa. Ykkösrasti on jäänyt Mäntykankaan asutuksen alle. On rakennettu Tapiontie, jolta erkanee Itärannankatu kohti kolmosrastia. Nelösrastin paikoilla on Suulisniemen uusia asuintaloja (Honkakatu) ja maalin kohdalle on noussut koulurakennus.

Oheisessa Luovin kartassa näkyy kilpailuni 2. ja 3. rastipiste. Melko vaikea on todeta, että kysymyksessä on sama maasto.

Raimo P. Korhonen
KyS'in puh.joht. 1967





Yllä arkistojen aarteita v. 1949, Raimo P. Korhosen ensimmäinen suunnistus. Viereisellä sivulla 2. ja 3. rasti nykyiselle kartalle sijoitettuna (Kartta pienennetty mittakaavaan 1:15000). Kartat ovat noista ajoista parantuneet, mutta suunnistuksen idea on säilynyt samana, lajisääntöjä lainaten:

“Suunnistuksen perusluonne:

- 1.11 Suunnistustehtävä on voitava selvittää kilpailukartan, rastinmääritteiden ja kompassin avulla.
- 1.12 Suorituksen on koetettava kilpailijan etenemiskykyä ja -taitoa sekä suunnistustaitoja siten, että viimeksi mainittu muodostuu ratkaisevaksi”.

KyS:n kilpailujen järjestämiskyky loisti jälleen!

Kaakon alueen Oravamestaruuskilpailut järjestettiin nuoruuden voimalla

KyS otti järjestettäväkseen kesäksi 2006 Kaakon alueen Oravamestaruuskilpailut. Kisat pidettiin Karhulan Mäntykankaalla sijaitsevassa Kumparepuistossa. Yhteistyö yli seurarajojen toimi erinomaisesti, kun saimme käytettäväksemme Laineen Kimmon EkSulle uudistaman Luovin Läntisen kartan. Kimmo teki suuren työn viimeistellessään karttaa kisakuntoon. Suurkiitos Kimmolle yhteistyöstä!

Kisaorganisaatiota kasattaessa katse suunnattiin seuramme nuoriin. Ja hyvin he ottivatkin haasteen vastaan. Metsolan Antti otti vastatakseen ns. normaaliratojen ratasuunnittelun ja Tolsan Sanna hoiti RR- ja TR-radat. Vuorisen Lauri otti vastatakseen tuloslaskennan ja Lindqvistin Thomas saatiin mikrofoniin varteen. Hienoa vastuunottoa!

Tarpeeksi vaativat radat

Luovin maasto asetti omat haasteensa ratasuunnittelulle. Maasto ei ole erityisen polkurikas. Lisäksi se sisältää runsaasti kiviä. Sivusta seuranneena voikin todeta, että monet kerrat ratamestarit Antti ja Sanna maastossa vierailivat ja ratoja hienosäätivät. Kilpailijoilta saadun palautteen perusteella homma hoitui hyvin. Mestaruuskilpailujen vaatima vaikeustaso saavutettiin, kärkiaikojen 16-sarjoissa oltua 28-36 min ja RR-radoilla noin 17 minuuttia.

201 suunnistajaa starttasi

Kilpailuun starttasi kaikkiaan 201 suunnistajaa. Eniten osanottajia keräsi pienimpien tyttöjen D8RR-sarja, 23 suunnistajan alkua.

KyS sai omaan kilpailuun liikkeelle peräti 29 suunnistajaa. Mitalisijoille ylsivät tällä kertaa Miika Laine (H14, 2.), Sauli Jääskeläinen (H12TR, 2.), Vilma Kotro (D14, 2.), Aino Väyrynen (D12TR, 2.), Roosa Metsola (D9RR, 1.) ja Miisa-Maria Leinonen (D9RR, 2.).



Aino Väyrynen maalissa onnistuneen suorituksen jälkeen "median" tentattavana.

Kumparepuisto toimi mainiosti kilpailukeskuksena

Kilpailukeskuksena toiminut Kumparepuisto täytti erinomaisesti paikkansa kilpailukeskuksena. Alkuillan tuulisuutta ja siitä johtuneita telttojen kaatumisia lukuun ottamatta kansa viihtyi entisestä kaatopaikasta muotoillussa puistossa hienosti. Buffetti Mattilan



Sannan johdolla tarjosi mahantäytettä ja kartutti samalla seuran kassaa merkittävällä summalla.

Nostalgiaa organisaatiossa

Vaikka nuoret olivatkin pääosassa järjestelyissä, oli KyS:n vanha kaarti jälleen "kympeinä" mukana. Korven Pekan liikenneporukka hoiti jälleen hommansa taatulla rutiinilla. Kilpisen Mikan vetämässä maaliporukassa oli jo nostalgiaa ilmassa; vanhempaa Kilpistä ja Rikkaa oli hommissa! 70-luvun tunnelmat nousivat pintaan! Hienoa!

Lehdon Jonne jakamassa palkintoja

Seuramme kasvatti ja tuore Jukolan Viestin sankari Jonne Lehto oli jakamassa tuleville nuorille lupauksille palkinnot. Samalla Jonnea itseäänkin muistettiin menestyksestä muhkealla Maglitella. Kiitos Jonnelle!

Jyrki Metsola

Ajatuksia kestävyysharjoitteluun

Ohessa joitakin ajatuksia vaikkapa tulevan talven kestävyysharjoitteluun. Kommentit ovat lähinnä juoksemisen näkökulmasta, mutta soveltunevat toivottavasti myös esimerkiksi hiihtoon.

Rytmitä harjoittelua

Älä tee harjoittelustasi "tasapaksua pötköä" tekemällä kaikki viikon harjoitukset samanlaisina.

Tee harjoitusviikon aika muutama pitkäkö harjoitus. Lisäksi yhdestä kahteen reipas-tai kovavauhtista treeniä. Muut päivät kevyttä palauttelua mm lihaskuntoa kehittäen.

Tee myös harjoitusviikoista erilaisia: välillä kovempia viikkoja, välillä koko viikko kevyesti harjoitellen.

Vauhtiskaala laajaksi

Älä juokse tai hiihdä kaikkia harjoituksia samalla vauhdilla. Harjoittelustasi tulee "puuroa", joka ei kehitä!

Harjoittele erilaisilla vauhdeilla ja sykkeillä. Välillä pitkään, välillä lyhyesti. Toisinaan tasaisella vauhdilla, toisinaan loppua kohden kiihdyttäen.

Ota käyttöön sykemittari, nykyaikainen tai vanha "peukku kaulassa", ja "pakota" itsesi hitaaseen ja välillä kovaankin vauhtiin.

Keskivartalo kuntoon

Laita vatsa- ja selkälihakset kuntoon, sillä vahva "keskivartalopaketti" on lähes kaikkien lajien edellytys.

Saat tehoa suorituksiisi lihaskunnon ja tekniikan parantuessa ja urheiluvai-
vatkin vähenevät.

Harjoitella voi kotosalla ja vain mielikuvitus on liikkeiden keksimisen rajana.

Muista monipuolisuus

Tee muutakin kuin "omaa" lajiasi: juokse, hiihdä, pelaa, ui, ...

Vaihda harjoitusmaastojasi: välillä mäkestä maastoa, välillä tietä, välillä polkua,...

Harjoittelu pysyy mielekkäänä ja kehittävänä.



Treeniterveisin
Hannu Vuorinen

Esimerkkiviikko

Treeniviikko voisi olla vaikkapa tällainen.

Ma	Kevyttä, lihaskuntoa / huilia
Ti	Lyhyt reipas-/kovavauhtinen
Ke	Pitkähkö
To	Kevyttä, lihaskuntoa
Pe	Huilia / kevyttä
La	Pidempi reipas-/kovavauhtinen
Su	Viikon pitkä lenkki

Kesän 2006 kuntosuunnistuksista



Kesän aikana järjestettiin suistokymien alueella 32 kuntosuunnistustapahtumaa. Järjestäjinä olivat Kymin Suunnistajat, Etelä-Kymen Suunnistajat ja Pyhtään Voima. Näissä kuntosuunnistuksissa kävi vähän yli 200 suunnistajaa, lähinnä Kotka-, Pyhtää- ja Hamina-alueelta. Pohjoiskymenlaaksosta oli vähän kävijöitä. Kuntosuunnistustapahtumaa kohti kävijämäärä on pudonnut edellisiin vuosiin verrattuna. Tänä vuonna suunnistajia oli tapahtumaa kohti keskiarvolla 36, tosin kaikista tapahtumista ei saatu suunnistajamäärää. Vähiten oli Stockforsissa vain 9 suunnistajaa ja eniten Karhuvuoressa 55 suunnistajaa. Kotkan keskusta siis Katariinakaan ei vetänyt suunnistajia kuin vain 27 yhteensä. Mistäköhän moinen suunnistajien kato voi johtua? Jos siihen on selviä syitä, niin ensi kesän kuntosuunnistuksia voisi suunnata sinne missä on enemmän vetovoimaa. Suuri puute meillä on uusien ajantasalla olevien karttojen puuttuminen, johon on tulossa ensi kesäksi parannuksia ja seuraaville kesille vielä lisää parannuksia.

Ruskajuoksukaan ei vielä saavuttanut sitä suunnistajamäärää, joka on tavoitteena eli yli sata suunnistajaa kesän lopetustapahtumaan. Nyt jäätin

reilusti alle 50 suunnistajan, vaikka Keihässalmen kartta oli uusi ja maastokin hyvää suunnistusmaastoa. Ensi kesän kuntosuunnistuksista pidetään uudella Keihässalmen kartalla ainakin muutama. Allekirjoittanut kävi itse juoksemassa ruskajuoksun jälkeen radan läpi. Maasto ja kartta oli todella suunnistajan kannalta nautittavaa, suosittelen kaikille, käykää koke-massa Keihässalmen avokalliot, suot, pusikot, polut, aukot ja jyrkänteet.

Uusia karttoja on suunnitteilla ainakin lentokentän eteläpäähän, suunnistussellisesti hyvään maastoon. Maasto on kumpareista osittain pienipiirteistä, pohjaltaan tasaista, ei niin kivistä kuin Kotkassa yleensä. Toinen kartta-alue on lentokentän koillispuoli, jossa on paljon avokallioita ja maastopohja hyväkulkuisia. Edellisten lisäksi uutta karttaa suunnitellaan Hurukselantien ja lentokentän välimaastoon, entinen FIN 5 alue. Toivottavasti näillä uusilla kartoilla saadaan paljon uusia suunnistajia.

Kuntosuunnistuspuuhastelija
Hannu Pönni



Ruskajuoksun lähtö