

KySsiläinen

2/1998



Kesäleirillä juostiin Nassikka-Jukola ja muutenkin oli mukavaa...



Kymin Suunnistajat 12:ksi Nuorten Jukolassa

Tuomas Mattila SM-pronssille ja KLL:n tuplamestariksi

Tässä numerossa - Tiedotussivut - Nuorten Jukola - Valmennusryhmän kuulumisia suunnistuskaudesta 1998 - Valmennusryhmätoimikunta 1998 - 2001 - Petri Kotro, Kuntoillen se talven selkä taittuu - Kymin Suunnistajien nuorten kesäleiri - Töyrylän Mikon matkassa Italian leirillä - Matti Mattila KyS:n puheenjohtajaksi

PÄÄTOIMITTAJA PUHISEE

Seuratoiminta takaisin kunniaan!

Appivanhempieni muuttoa tehtäessä sattui käteeni vanha Rastiainen. Niille uudemmille jäsenille, joille sana "Rastiainen" ei sano mitään, kerrotakoon, että KyS keräsi vuosia sitten säännöllisesti rahaa julkaisten kerran vuodessa lehden, joka sisälsi mainosten lisäksi myös runsaasti suunnistusaiheisia juttuja. Kyseisessä käsiini osuneessa numerossa oli Eskelisen Reijon muistelo kartan teon alkua-joista KySissä. Artikkelista jäi mieleeni se mahtava talkoohenki, joka seuran piirissä oli noihin aikoihin ollut. Jutun mukaan karttoja piirrettiin puhtaaksi yötä myöten Eskelisten alakerassa!

Sattuipa kyseinen lehti käteeni juuri samoihin aikoihin, kun omassa perheessäni oltiin pahimman "KyS-burnoutin" käsissä. Alkukevät ja kesä oli mennyt seuratoiminnan suhteen niin sanotusti "yli". Itse asiassa kierrokset olivat korkealla jo talvella, kun uuden edustuspukujen hankinta oli jotenkin "kaatunut" meidän perheen niskaan. Ei pitäisi valittaa. Eihän se ole hullu, joka odottaa, että muut tekevät. Vaan se, joka ei malta odottaa, että muut tekevät, vaan ottaa homman itselleen!

Tuorein esimerkki ainakin omasta "hulluudestani" on tämä uusi KySsiläinen. Se tehtiin tällä kertaa nelivärisenä versiona, kiitos ennen kaikkea

Kotkan Kirjapainon, joka halusi sponsoroida meitä niin vahvasti, että lisävärit eivät aiheuttaneet tällä kertaa lisäkuluja. Kaiken lisäksi tekivät vielä lehden taiton, eli loivat sen ulkoasun samaan hintaan! Kiitos! Talven suun-

den vastuulleen. Valmennusryhmä ja varhaisnuorisotoiminta (alle valmennusryhmäikäiset) jaetaan selkeästi erillisiksi osa-alueiksi. Metsolan Riikka jatkaa pienempien vetäjänä, ja valmennusryhmästä tulee vastaamaan seuraavat kolme vuotta Sami Grönholm. Kuntosuunnistusasiat siirtyvät Yliknuussin Matille.

Laivan päällystö on siis valittu, mutta jotta pääsisimme kauden päätyttyä kunnialla satamaan, tarvitaan erilaisiin tehtäviin TEITÄ JÄSENET. Siispä ilmoita mielenkiintosi jollekin yllämainituista. Haluaisitko touhuta pienten lasten parissa, hakea kuntosuunnistusras-
teja pois metsästä tai

vaikkapa kokata herkullisia ruokia nuorten leirillä? Jokainen pienikin panos on kullannarvoista!

Voimaa tässä työssä ainakin itselleni antaa tieto siitä, että Kymen Suunnistajat on Suomenkin mittakaavassa erinomaista nuoris- ja kuntosuunnistustoimintaa harjoittava seura.

Se on jotain se.

Rauhallista Joulua ja menestyksellistä suunnistusvuotta 1999!

Jyrki Metsola



nitelmissä on myös KyS:n omien internet-sivujen tekeminen, ja yhdessä Yliknuussin Matin kanssa meillä onkin jo hurjat suunnitelmat niiden hyödyntämisestä kuntosuunnistuksen saralla...

Miksi, miksi ja miksi? Siksi, että en henkilökohtaisesti hyväksy nykypäivän trendiä, jossa aina vedotaan kiireisiin ym. seikkoihin, kun puhutaan seuratoiminnasta. Muistakaa, että seura on yhtä kuin me. Jakamalla työt pienempiin osiin, meillä on toimiva seura, jossa ketään ei ahdistu, kukaan ei pala loppuun... ja tuloksia syntyy!

Tämän lehden ilmestyessä seuran syyskokous on takanapäin ja laivan kapteeni on vaihtunut. Mattilan Matti on ottanut seuran puheenjohtajuus-

Sisällys:

Seuratoiminta takaisin	
kunniaan!.....	2
Hyvät Kyssiläiset!.....	3
Tiedotussivut.....	4-5
Nuorten Jukola.....	6
Valmennusryhmän kuulumisia suunnistuskaudesta 1998.....	8
Valmennusryhmätoiminta 1998-2001.....	9
Petri Kotro, Kuntoillen se talven selkä tahtuu.....	10
Kymin Suunnistajien nuorten kesäleiri 22.-25.6.1998 Turkian Lintukodossa.....	11
Kiitosta ja kuivaa!.....	13
Yli-Knuussin Antti tarinoi:	
MIETTEITÄ RASTEILLA!.....	15
Varaudu tulevaan kauteen!.....	16
OravaCup 1998.....	17
Töyrylän Mikon matkassa Italian leirillä.....	18
Nuorten päättäjäiset.....	19
Matti Mattila KyS:n puheenjohta- jaksi.....	20
Vielä muutamia poimintoja kauden kisoista.....	21
Kuntosuunnistukset vuonna 1998.....	22
Mattilan Tuomaksen matkassa KLL:n voitokkaalla reitillä.....	23
KySSiläinen on Kymin Suunnistajat ry:n jäsenlehti. Se ilmestyy kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyl- lä.	

Päätoimittaja:
Jyrki Metsola

Toimituksen osoite:
Kaislakuja, 49200 Heinlahti

Sähköpostiosoite:
jyrki.metsola@kydata.fi

Painopaikka:
Oy Kotkan Kirjapaino Ab

Taitto:
muotoari tmi

Puheenjohtajan palsta Hyvät Kyssiläiset!

Suunnistuskauden 1998 kilpailut on kilpailtu ja kuntorastit haaskeltu. Seurassamme oli aktiivista toimintaa monella eri taholla - kiitokset siitä kaikille mukana olleille.



Timo "klaarasi" Jukolan Viestin yöosuuden jälleen loistavasti.

Nuorisopuolella alkoi toimia valmennusryhmä kilpasuunnistukseen panostaville nuorille. Kehitystä ja menestystä on tullut ilahduttavan laajasti. Tason laajuutta kuvaa parhaiten hieno menestys Nuorten Jukolassa (12.) - onnea koko joukkueelle.

Tänäkin vuonna saimme nauttia kokeneiden kartantekijöidemme uudesta taideteoksesta eli Iivarinmäen kartasta. Suunnitelmien mukaan myös ensi kaudella valmistuu uusia karttoja eli urheilupaikkoja alueellemme.

Kuntorasteja seuramme järjesti kulu-neella kaudella parisenkymmentä. Osallistujia tapahtumissa oli aikaisempien vuosien tapaan 50-120 suunnistajaa/tapahtuma. Yksi mielenkiintoisimmista kuntotapahtumista oli Tullan Matin järjestämä yhteislähtökilpailu. Vastaavista "kisoista" saanemme nauttia tulevinakin kesinä.

Jo nyt alkaa olla aika valmistautua tulevaan kauteen kaikilla sektoreilla. Alkavan kesän ja kevään aikana suunnitellaan ja valmistellaan seuramme ensikauden tapahtumat. Näihin valmistelutalkoisiin toivotaan jatkuvasti uusia ideoita ja virikkeitä. Mikäli Sinä Kyssiläinen tunnet mielenkiintoa nuorisotoimintaan, kartoitukseen, kuntosuunnistukseen tai vaikkapa varainhankintaan, ota reilusti yhteyttä jaostojen vetäjiin, puheenjohtajaan tai sihtteeriin, niin Sinulle varmasti löytyy mielenkiintoisia tehtäviä seuratoiminnassamme.

Rasteilla tavataan!

Timo Eskelinen

Tiedotuksia...

Kiitos Talkooväelle!

KyS oli mukana järjestämässä poliisien SM-kisojen suunnistusosuutta menneenä kesänä. Ilman talkooväen ponnisteluja olisivat kisat jääneet pitämättä, joten SUURKIITOS ainakin seuraaville ahertajille (joku saattaa puuttua): Helmisen Lauri ja Korven Pekka, Hinttulan Heikki, Valjuksen Hannu, Hakkaraisen Jouni, Syrjäsen Jukka, Kavakon Timo, Niemisen Veikko, Hukkasen Vili, Korven Samuli, Valkosen Veikko ja Osolan Osmo.

Varastotalkoot 9.1.1999

KyS:n varastoa pistetään uuteen uskoon talkoilla 9.1.1999 alkaen klo 10. Ohjelmassa on ainakin varastohyllyjen rakentamista, joten timpuritaitoisia jäseniä odotetaan paikalle! Varastohan sijaitsee Karhulassa ja lisätietoja saa Korven Pekalta.

Kuntonaiset! kaikenlaiset; Juoksevaiset Käveleväiset

KUNNOLLISET JA KUNNOTTOMAT

SAUNALENKKI ALKAA KAISA SNELLIN PIHASTA (Silmupolku, Aittakorpi) 4.1.1999 KLO 18.

SEURAAVAT LENKIT SOPIMUKSEN MUKAAN.

TERVEMENOA!



Kevään Suunnistuskoulu

Nuorisosaosto järjesti keväällä kolmena eri iltana suunnistuskoulun, jossa menttiin suoraan "itse asiaan", eli lapset pääsivät heti tutustumaan rastireititai tukireittisuunnistuksiin. Ohjaajina toimivat pääasiassa valmennusryhmäläiset ja myös joukko seuran aikuisempaa väkeä. Yhteensä osallistujia kirjattiin 50. Muistoksi osallistumisesta kaikki lapset saivat kunniakirjan sekä tietoa suunnistuskauden 1998 tapahtumista Kyssiläisen muodossa.

Nuori Suunta-koulutus keväällä 1999

Suunnistusliitto järjestää keväällä 1999 täällä Kaakkoisessa Suomessa, tarkemmin sanoen Ruissalossa Nuori Suunta, Taso 1 -koulutuksen. Koulutus on tarkoitettu alle 16-vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaamisesta kiinnostuneille. Koulutus tapahtuu kahtena viikonloppuna, tarkemmin ottaen 30.-31.1.1999 ja 24.-25.4.1999. Molempina viikonloppuina koulutus kestää lauantai-aamusta iltaan ja sunnuntaina aamusta iltapäivään.

Kenelle koulutus on tarkoitettu?

Kurssiesitteen mukaisesti Taso 1-koulutus on tarkoitettu aloitteleville ohjaajille. Kurssi on erinomainen tilaisuus perehtyä lajin opetusmetodeihin esim. sellaisille suunnistavien lapsien vanhemmille, joilla itsellään ei ole vahvaa kokemusta suunnistuksesta lajina. Kurssille osallistuminen ei edellytä suunnistusosaamista.

Kurssille on tulossa osallistujia KyS:n lisäksi ainakin VeVestä ja KaaRasta. Kurssi onkin erinomainen tilaisuus vaihtaa kokemuksia muiden seurojen edustajien kanssa hyväksi katsottuista nuorisotoimintamuodoista.

Kurssin sisältö

Koulutus kurssilla rakentuu seuraavien aiheiden ympärille:

- * Suunnistus lasten ja nuorten harrastuksena: lajin ja lasten tuntemus
- * Minä ohjaajana, oppimiskäsitys
- * Seuran nuorisotoiminnan käynnistäminen/tehostaminen
- * Kokemusten vaihto
- * Osallistujien toiveet

Kurssilaisille jaetaan tarvittava opiskelumateriaali järjestäjän toimesta. Kurssi ei maksa itse osallistujille mitään. Kurssimaksun maksaa seura, joka pyrkii myös saamaan kurssitukseen taloudellista avustusta kaupungilta. Kurssimaksuun sisältyvät myös ruokailut koulutuksen aikana.

Ilmoittautuminen

Kurssista oli virallinen kutsu Suunnistajalehden joulukuun numerossa. Jos olet kiinnostunut osallistumaan koulutukseen, ei sinun tarvitse kumminkaan ilmoittautua itse suoraan, vaan soita Riikka Metsolalle, puh. 2201424, niin Riikka ilmoittaa kaikki Kyssiläiset kerralla. Ilmoittaudu mielellään jo joulukuun aikana !!

Kaikki nuorisotoiminnasta kiinnostuneet rohkeasti mukaan !

Talven salivuorot

KyS:llä on käytössään talven aikana seuraavat salivuorot:

Tiistaina	klo 17.30-18.50
Pihkoon koulu	Sähly
Keskiviikkona	klo 18-19.30
Langinkosken koulu	Kuntosali
Lauantai	klo 15-16.30
Pihkoon koulu	Valmennusryhmä

Tiistain sählyvuorolle ovat tervetulleita kaikki kyssiläiset, niin pienet kuin isommatkin. Keskiviikon kuntosalivuoro on tarkoitettu yli 12-vuotiaille. Lauantai vuoro on tarkoitettu valmennusryhmän sisäiseen käyttöön.

Nuorten Jukola

Nuorten Jukola suunnistettiin tällä kertaa Äetsässä, Vammalan lähetytyllä. KyS lähti matkaan viimevuotiseen tapaan kahdella joukkueella. Viime vuoden hienon sijoittumisen (23.) perusteella tavoitteet tähän kilpailuun olivat korkealla. Kisa menikin upeas-

la valmiina lähtöön. Ainoastaan Mattilan Tuomasta ei näkynyt. Kello 5.28 allekirjoittaneen GSM pärisi ja isä Matti ilmoitti hyvin rauhallisena, että juuri on herätty, syöty ei vielä ole, joten he tulevat autolla perässä. Liekö juuri rauhallisuus yksi niistä ominai-

levat joukkueet. No, tähän liittyen voisi todeta, että itselleni ensimmäinen seuraamani Nuorten Jukola toi selkeästi esiin sen seikan, että seuramme nuorisotoiminta on ollut korkea-tasoista ja että monilla seuroilla terävimmässä kärjessä on muutama suunnistaja, mutta sitten sen takana ei olekaan mitään.



Iloinen Nuorten Jukolan 12:ksi sijoittunut KyS1: Annika Hemmilä, Salla Lehto, Marjo Hakkarainen, Jussi Taussi, Mikko Töyrylä, Tuomas Mattila ja Jonne Lehto.

ti. KyS:n ykkösjoukkue saavutti loistavan 12:n sijan ja pääsi näin mitalisijoille. Myös kakkosjoukkue teki hyvän suorituksen ollen lopulta 58:s vajaan 200:n joukkueen kilpailussa.

Aamulla varhain, kun aurinko nousee

Matkaan lähdimme varhain kilpailupäivän aamuna, linja-autokuljetuksella yhdessä KouRan ja VeVen kanssa. Huolimatta varhaisesta heräämisestä, olivat nuoret suunnistajamme kello 5.30 lauantaiaamuna Leikarin pihal-

suuksista, joka toi Tuomakselle ne täysosumasuoritukset, joista saamme lukea toisaalla tässä lehdessä...

Matkalla kohti Äetsää käytiin vilkasta keskustelua, ehkä sitä voisi sanoa jopa henkiseksi taisteluksi, siitä miten kisassa tulee käymään. Yli seurarajojen luottamus KyS:n ykkösjoukkueeseen tuntui olevan korkealla. Se tuli esiin myös kyydissä oleville tehdyssä "perinteisessä" veikkauskisassa, jossa kukin sai arvata KyS 1:n ja 2:n, VeVe 1:n ja 2:n ja KouRan joukkueiden sijoitukset. Itse sain nuhteita siitä, että olin arvioinut kakkosjoukkueen sijoittuvan sadan pintaan. Esitänkin tässä julkisen anteeksipyyntöni kakkosjoukkueen suunnistajille. Puolustuksena toteaisin, että pikemminkin yliarvioin kilpai-

Taussin Jussi ja karttapalapeliä

Kilpailukeskukseen saavuimme kohtuullisen hyvissä ajoin, vaikkakin pienen "maaseutukierroksen" kautta. Itse kilpailukeskus sijaitsi urheilukentällä ja loppujen lopuksi aika pienellä alueella. Siitä huolimatta kilpailujärjestelyt sujuivat ihan moitteettomasti. Tulospalvelumiehenä ihmettelin hie- man alussa sitä, että käytössä oli vain yksi vaihto/maali, mutta hyvin näytti tulospalvelu sujuvan.

Kisan aloittivat 16-sarjalaiset pojat. Ykkösjoukkueesta matkaan lähti Tuomas Mattila ja kakkosesta Töyrylän Matti. Pituutta radalla oli n. 3,5 km ja keulassa vaihtoon tuli Hauhon Sisun Jaakko Liukkala ajalla 22.53. Viestin tässä vaiheessa poikia tuli vaihtoon sen verran tiuhasti, että ajalla 23.34 vaihtaneen Tuomaksen sijoitus oli 31. ja hänestä vain 17 sekuntia jäljessä vaihtanut KyS 2:n Matti 41. Eli pullat olivat hyvin uunissa ja toinen, 16-sarjalaisten poikien osuus oli edessä.

Toiselta osuudelta ei KyS 1:n suhteen dramatiikkaa puuttunut. Taussin Jussin kartta tippui jo ensimmäisillä ras-teilla karttamuovista, kastui ja matkan aikana lopulta repesi useammaksi palaseksi. Sinänsä ihmetellä täytyy,

että tämän tasoisessa kisassa ei tätä asiaa oltu varmistettu sulkemalla pusseja! Kun tätä asiaa sitten tiedustelin kisan liiton nimeämältä kisan TA:lta (tekninen asiantuntija), otti tämä sen kovinkin henkilökohtaisesti ja epäili minun syyttävän häntä oikein henkilökohtaisesti! Tämän jälkeen vetäydin "takavasemmalle" ja annoin Lehdon Jampan hoitaa tyylikkäästi keskustelut järjestäjien kanssa siitä, löydetäänkö kartan palasista tarpeelliset leimat. Ja löytyiväthän ne lopulta ja kilpailu sai urheilullisen lopun.

Sitten itse toiseen osuuteen. Keulaan oli jo tässä vaiheessa siirtynyt kisan lopullinen voittaja, Tampereen Pyrintön ykkösjoukkue viestinviejänään Lauri Viitanen tehden samalla osuutensa toiseksi parhaan yksityisajan. Kyssiläisistä ensimmäisenä tuli vaihtoon kakkosjoukkueen Pekka Tolonen, joka toi viestin vaihtoon sijalla 21 tehden samalla upeasti 19 parhaan yksityisajan osuudellaan! Karttavaikeuksista huolimatta Taussin Jussi hoiti osuutensa mallikkaasti ja vaihtoi sijalla 31 (henkilökohtainen osuusaika 33.). Mitä Jussi olisikaan tehnyt, jos kartta olisi pysynyt yhtenä osana?

Nuoret tytöt

kunnostautuivat

Kolmas osuus oli varmaankin kisan jännittävin osuus. Ainakin, jos asiaa mitataan sillä, miten paljon KyS:n viestinviejät ennalta jännittivät omaa suoritustaan. Olivathan D11-14-sarjan juoksijamme Hemmilän Annika ja Koivupuron Heta-Kaisa ensimmäistä kertaa Nuorten Jukolassa. Mutta piut paut tytöt välittivät jännityksestä, vaan tekivät huimat suoritukset! Annika toi KyS 1:n 6.07 keulasta jäljessä yhdeksäntenä vaihtoon. Annikan oma osuusaika 18.23 oli myöskin yhdeksänneksi nopein! Myös Heta-Kaisa hoiti homman hienosti tuoden kakkosjoukkueen vaihtoon sijalla 33 (henkilökohtainen osuusaika 25.45 102. nopein). Keulaan oli siirtynyt

Lahden Suunnistajat -37 Mia Karetjoen erinomaisella juoksulla. Tampereen Pyrintö oli tässä vaiheessa toisena, 1.37 Lahtea jäljessä.

Merkillepantavaa kolmannessa osuudessa oli, että tällä osuudella eroja alkoi syntyä huomattavankin paljon, vaikka matkana oli vain n. 2 km.

Jonne tykitti pohjat

Neljäs osuus ja 11-14 vuotiaat pojat matkassa. KyS 1:n Jonne Lehto "ajoi pohjat" ja tuloksena oli paras osuusaika 14.22 ja vaihtoon kolmantena 3.15 johtavasta Tampereen Pyrintöstä jäljessä! Kakkosjoukkueen Mikko Rinne vaihtoi hienosti sijalla 26 (osuusaika 18.11, sija 48).

Viides osuus oli 13-16-vuotiaiden tyttöjen, 3.6 km:n ns. putkiosuus, eli kaikki juoksivat saman hajonnan. Ykkösjoukkueen viestinviejänä oli vuorossa Marjo Hakkarainen, jonka henkilökohtainen osuusaika 34.51 siivitti KyS:n vaihtoon sijalla 15. Tässä vaiheessa eroa kärkeen (Tampereen Pyrintö) oli tullut 11.37, mutta esim. kolmanteen sijaan vain 4.24! Kakkosjoukkueen Noora Kavakko toi joukkueensa vaihtoon sijalla 33, Marjoa vain 11 sekuntia huonommalla osuusajalla.

Ja taas palattiin

kolmanneksi

Kuudes osuus palautti KyS:n jälleen kolmanneksi. Lehdon Sallan upea suoritus D15-18-tyttöjen n. 4,5 km:n osuudella oli sitä taattua Sallaa, johon olemme vuosien varrella jo tottuneet. Keulassa vaihtoi edelleen Tampereen Pyrintö, vaikkakin heidän viestin viejänsä Katri Kerkola hävisikin Sallalle osuusajassaan runsaat 4 minuuttia! Kakkosjoukkueen osuutta juoksi Saarisen Emma, jonka epäkiitolliseksi tehtäväksi oli langennut juokseminen

jopa kolme vuotta vanhempien kanssa samalla osuudella, mutta Emma toi hienosti viestin sijalla 53 päästään Olle Järvin viimeiselle osuudelle.

Hermopeliä ankkuriosuudella

Töyrylän Mikko pääsi siis matkaan n. 5.8 km:n ankkuriosuudelle kolmantena. Voi vain kuvitella niitä ajatuksia, mitä Mikon päässä liikkui, tulihan takaa heti sellaisia nimiä kuin Jari Sillman (IF Sibbo-Vargarna), Jarno Parkkinen (Rasti-Saimaa) ja mm. Lynxin Märten Boström! Ensimmäisillä radioasteilla sijoitus oli vielä säilynyt, mutta sitten Mikolle tuli isompi haku. Maaillassa sijoitus oli kuitenkin upea, KyS:n historian paras saavutus, eli 12. sija. Järvin Olle tasainen suoritus toi kakkosjoukkueen sijalle 58!

Rakkaista kilpakumppaneista Vehkalahden Veikot 1 sijoittui sijalle 21 ja Kouvolan Rasti -72 sijalle 27, joten takaisintulomatalla olimme seurastamme varsin ylpeitä!

Ensi vuonna Kirkkonummen maiseissa, Rasti-Jyryn isännöimissä kisoissa samanlainen parannus sijoitukseen olisi erinomainen (23. => 12 => laskekaa itse!)

Jyrki Metsola

Valmennusryhmän kuulumisia suunnistuskaudesta 1998

Kymin Suunnistajien nuorten valmennusryhmän ensimmäinen toimintavuosi on takanapäin varsin valoisissa merkeissä. Tavoitteet menneelle kaudelle olivat kovat ja niihin pystyttiin vastaamaan varsin hyvin.

Nuorten valmennusryhmä perustettiin syksyllä -97 tarpeesta luoda lupauville nuorille suunnistajille, joita seurassa tällä hetkellä todella on, hyvät puitteet ja mahdollisuudet harjoitteluun nykyaikaisen kilpaurheilun vaatimusten mukaisesti.

Valmennusryhmän tavoitteiksi perustamisvaiheessa asetettiin:

1. Taata lahjakkaille nuorille huipulle tähtäävä valmennus
2. Luoda hyvälle valmentautumiselle olosuhteet
3. Harjoittelumotivaation kehittäminen ja ylläpitäminen
4. Aikaansaada imua KyS:n junioreihin (kykyjen etsintä)
5. KyS kohti valtakunnan huippua

Seura sitoutui tarjoamaan urheilijoille valmennusta, olosuhteita valmentautumiselle, tukea valmennettavien aineellisiin/rahallisiin tarpeisiin sekä erilaisia yhteishengen kohotustilaisuuksia. Vastaavasti nuori urheilijan-alku sitoutui noudattamaan joitakin yhdessä sovittuja pelisääntöjä oman ja seuran edun mukaisesti.

Tuloksellisesti mennyt kesä oli loistava. Mitali- ja pistesijoja tuli useissa kansallisissa arvokilpailuissa, useamman suunnistajan voimin. Myös kesän rastiviikoilla väläyteltiin osaamista, joka herätti varmasti kiinnostusta/hämmästyä muuallakin päin Suomea. Enemmän näistä hienoista tuloksista muualla tässä lehdessä.

Valmennusryhmän "käynnistysvuoden" ohjelman toteutumisen voisi katsoa sujuneen kohtuullisen hyvin. Monen nuoren kohdalla vuosi meni totutteluna säännölliseen ja ohjelmoi-

tuun harjoitteluun. Harjoittelu- ja kilpailutuntumaa pyrittiin tietoisesti hakeemaan myös Kymenlaakson ulkopuolelta, jatkossa tämä osa-alue tulee vain korostumaan.

Suurin puutos ohjelmassa oli varmaankin kesällä ns. "lomakauden"



aikana, jolloin ohjelmallisesti oli keskitytty vain kilpailuihin (kilpailuja paljon eri puolilla Suomea => nuoret ja heidän perheensä reissussa). Tässä vaiheessa oli kaivattu joitakin yhteisiä harjoituksia/tilaisuuksia. Tällä tavoin olisi pystytty hyödyntämään vielä enemmän yhteishenkeä koko ryhmän eduksi. Samoin olisi voitu jakaa tietoa ja vaihtaa kokemuksia onnistumisista/epäonnistumisista.

Tulevalla kaudella on aika ja tarve paneutua ryhmän osalta myös valmennuksen erityiskysymyksiin, kuten fyysisen valmennuksen hienosäätöön suunnistuksen osalta, taktisiin/strategisiin kuvioihin, psyykkisen valmennuksen saloihin sekä mm. ravintovalmennukseen.

Myös valmennusryhmän vastuuhenkilöt muuttuvat kaudelle 1999. Allekirjoittanut vetäytyy kotona varttuvien pikku suunnistajien pariin ja tekee tilaa nuorille ja rohkeille ideanikkareille.

Valmennusryhmästä ottaa vastuun Sami Grönholm. Hän vastaa ryhmän toiminnasta kokonaisvaltaisesti myös käytännön valmennuksen osalta (muitakin valmentajia ryhmäläisillä toki saa olla ja tulee olemaan). Valmennusryhmällä säilyy taustaryhmä, joka pyrkii luomaan olosuhteita te-

hokkaalle harjoittelulle ja toiminnalle.

Sami tekee ryhmän toiminnasta opiskeluihinsa liittyen seurantaraporttia Pajulahden urheiluopistolle, jossa hän opiskelee liikunnan ohjaajaksi. Jatkossa ryhmän toiminta/harjoittelu tulee olemaan hyvissä käsissä ja erilaisten yhteistyökumppaneiden (esim. Pajulahden urheiluopisto) käyttö valmennuksen apuna tehokasta.

Kymin Suunnistajien valmennusryhmä suuntaa uudelle vuosituhannele uusin haastein, varsin hyvässä suunnassa. Haluan kiittää kaikkia ryhmäläisiä ja tukijoukkoja hienosta työstä suunnistusurheilun eteen. Pekka Korvelle erityismaininta väsymättömästä valmennustyöstä. Myös valmennusryhmän yhteistyökumppaneille suuri kiitos tuesta, joka on mahdollistanut suunnistusharjoittelun eteenpäin viennin. KIITOS!

Petri Kotro

Valmennusryhmätoiminta 1998-2001

Valmennusryhmän päättäjäsissä 7.11.1998 Yritystalon edustustiloissa katsottiin vahvasti myös tulevaisuuteen. Ryhmän uusi vetäjä Sami Grönholm linjasi seuraavan kolmivuotisen projektin tavoitteita ja sisältöä seuraavasti:

Syksyllä 1998-keväällä 1999 on tarkoitus parantaa varsinkin nuorimpien eli H/D 16-18 -sarjalaisten henkilökohtaisia taitoja ja ominaisuuksia parantamalla suunnistustaitoja ja varmuutta.

Talven aikana 1998 on tarkoituksena juosta testijuoksua ja pitää yhteisiä iltoja, joissa on aina jokin valmennukseen liittyvä teema, kuten esim. ravinnosta, lihashuollosta, vaatetuksesta, rasitusvammojen ennaltaehkäisystä ja hoidosta. Pidämme myöskin yhden lihaskuntotestit. Lauantaisin Pihkoon koululla (ei kuitenkaan aina) on valmennusryhmällä omaa erikoista ohjelmaa.

Keväällä 1999 on tarkoituksena jatkaa testijuoksujen pitämistä, niin tiellä kuin maastossakin. Pääsiäisen aikana on tarkoituksena leireillä. Leiripaikka päätetään myöhemmin talvella.

Kilpailukauden aikana on tarkoitus pitää yhteisiä kilpailuanalyysipalaveria ja leireillä niin kesäleirillä, kuin myös ennen Nuorten Jukolaa.

Ensi vuonna on tarkoituksena hankkia kansainvälistä kilpailukokemusta muutamalla joukkueella syksyn Smålandskavlenista, sekä mahdollisesti myöskin muista kansainvälisistä kilpailuista.

Tavoitteista

KySSin edustusryhmän yhtenä päämääränä on saavuttaa vuoteen 2005 mennessä Jukolan Viestissä sekä Venloissa sijoitus 10:n joukkoon. Päämääränä on myös saada seuran edustajia nuorten niin MM- kuin PM-kilpailuihin.

Välitavoitteena pidetään Nuorten Jukolan voitto vuoteen 2001 mennessä sekä saavuttaa Suomen mestaruuksia.

Samin terveiset suunnistajille

Aloittaessani nyt tämän Kymin Suunnistajien edustusryhmän täysipainoisen valmentamisen, toivon että jokainen teistä asennoituu sen mukaisesti, että toiminta saattaa hieman muuttua aikaisemmasta. Tuon ryhmään varmasti uusia tuulia ja harjoitteita joita ei ole aikaisemmin kokeiltu. Teen samalla päättötyöni valmennusryhmän kehittämisestä ja toiminnasta. Joten ainakin seuraavat 3 vuotta olen intensiivisesti mukana kaikessa toiminnassa. Uskon, että yhdessä pääsemme asetettuihin tavoitteisiin ja saamme kaikki nauttia toistemme menestyksestä.

Me tuemme valmennusryhmää

Kotkan Seudun Osuuspankki
Vaasanmylly Oy
KymData Oy
Säkkiväline Oy
Starkki (Rakentajan Starckjohann Oy)
Rakennus-Paletti/
Kymenlaakson Kastelli
Ecopump Oy
ABB Service Oy
Lasivuorimaa Ky
Xyrofin Oy
Kehä-Vuokraus Oy
Are Oy

Kymin Suunnistajat kiittää nuorisourheiluamme tukevia yhteistyökumppaneitamme!

Valmennusryhmään kuuluvat edustussuunnistajat 1998

Pojat:

Joonas Kavakko	H21
Ville Taussi	H20
Kalle Rosenblad	H20
Mikko Töyrylä	H18
Olle Järv	H18
Tuomas Mattila	H16
Matti Töyrylä	H16
Jussi Taussi	H16
Pekka Tolonen	H16
Mikko Rinne	H16
Jonne Lehto	H16

Tytöt:

Salla Lehto	D20
Sanna Taina	D20
Sanna Tolsa	D18
Noora Kavakko	D18
Kati Kujala	D18
Emma Saarinen	D16
Marjo Hakkarainen	D16
Annika Hemmilä	D14
Heta-Kaisa Koivupuro	D14
Hanna Kaipiainen	D14

Seuran valmennusryhmä tullaan jatkamaan vuodenvaihteen jälkeen kahden osaan: A- ja B-ryhmään. Edustussuunnistajan velvollisuuksiin kuuluu osallistua valmennusryhmän toimintaan täysipainoisesti. Tärkeintä hän kuitenkin on systemaattinen harjoittelu ja pelko pois!! B-ryhmään ei "putoa" kukaan, joka harjoittelee ja osallistuu valmennustoimintaan säännöllisesti.

Seuran edustusryhmän valmentaja tulee tarkastamaan jokaisen harjoituspäiväkirjan säännöllisin väliajoin.

Sami Grönholm

Petri Kotro

Kuntoillen se talven selkä taittuu

Joskus kuntoilijankin on hyvä istua hetkeksi alas ja uhrata muutama ajatus sille, mistä harjoittelussa oikein on kysymys.

Harjoittelu, mitä se oikeastaan on?

Harjoittelu saa ihmisen elimistössä aikaan suorituskyvyn nousua vain silloin, kun noudatetaan tiettyjä periaatteita. Kolme tärkeintä ovat: 1) toistamisen ja jatkuvuuden periaate, 2) oikea rasituksen ja levon suhteen periaate ja 3) rasituksen lisäämisen periaate.

Ajallisesti oikea rytmi rasituksen ja levon välillä on äärettömän tärkeä asia harjoittelun tehokkuuden kannalta. Harjoitteluärsykkeet häiritsevät elimistön biokemiallista tasapainoa. Tämä saa aikaan ohimenevän suorituskyvyn heikkenemisen, mutta harjoittelua seuraavan lepoaiheen aikana energiavarastot täyttyvät uudelleen.

Elimistö jopa ylireagoi rasitusärsykeeseen ihan kuin haluaisi muodostaa suojamekanismin uutta väsymystä vastaan. Täten urheilija saavuttaa ohimenevästi aikaisempaa korkeamman suoritustason. Tätä tapahtumaa nimitetään superkompensaatioksi. Se on sopivin ajankohta uudelle harjoitukselle ja taas uuden sopeutumistapahtuman aloittamiselle.

Harjoittelun myötä suoritustaso nousee jatkuvasti, joten myös rasituksen intensiteettiä tulee hitaasti nostaa. Tämä siksi, että saataisiin aikaan koko ajan tehokkaasti vaikuttava harjoitusärsyke.

Harjoittelun suunnittelu

Omat harjoittelumahdollisuudet on syytä arvioida realistisesti. Huomioon on otettava miten usein on mahdollista harjoitella työn/opiskelujen ja perheen puolesta. Jokaiseen harjoitukseen kuluu oma aikansa ja se on aina pois jostakin muusta.

Harjoituskertojen määrällä on ratkaiseva vaikutus ohjelman luonteeseen. Karkeasti sanoen tämä tarkoittaa sitä, että kaksi kertaa viikossa harjoittelevan tulisi ensimmäisenä muutoksena pyrkiä lisäämään kolmas harjoitus viikkoon ennen kuin alkaa nostaa harjoitusten tehoa.

Harjoitusohjelma

Kolme kertaa viikossa harjoittelevan kannattaa tehdä kerran viikossa kuormittava harjoitus, yksi pitkä rauhallinen lenkki ja yksi lyhyempi rauhallinen harjoitus. Kuormittavan harjoituksen idea on kestävyyskehittäminen sykkeellä 130-150 ja kestoaltaan tällainen harjoitus on 40-60 min.

Pitkä rauhallinen lenkki tulee tehdä aina riittävän hitaasti sykkeen ollessa 120-130 (jutteluvauhti). Tällä harjoitteella pyritään kestävyyskehittämisen ohella totuttamaan elimistöä rasvojen käyttöön. Lyhyen rauhallisen harjoituksen tarkoitus on toimia palauttavana harjoitteena elimistölle.

Kun viikossa on neljä tai useampia harjoituksia, silloin on järkevää tehdä kaksi kuormittavaa harjoitusta, yksi pitkä lenkki ja yksi lyhyt rauhallinen harjoitus. Tällä tavalla harjoittelussa saavutetaan maksimaalinen tehokkuus.

Energiavarastojen uudelleen täyttyminen vaatii noin 48 tuntia. Superkompensaatioperiaatteen mukaisesti vaativa rasitus on suositeltavaa tehdä vain joka kolmas päivä. Tästä seuraa, ettei kolmea useampaa kovavauhtista harjoitusta kannata tehdä viikossa.

Jos harjoitellaan viisi tai useamman kerran viikossa, on ohjelmaan mahdollista lisätä vielä toinen pitkä lenkki. Kaikki muut harjoitukset palvelevat ensisijaisesti aktiivista palautumista (riittävän hiljaisella vauhdilla).

Harjoittelussa kannattaa käyttää eri harjoitusmuotoja ja lajeja vaihtelevasti hyväksi. Kehoa tulee kehittää monipuolisesti ja mielekkäiden harjoitusmuotojen avulla. Talvella suunnistajan on syytä tehdä juoksun ohella kuntopiirityyppisiä voimaharjoituksia, hiihtolenkkejä ym. harjoitteita omien mieltymysten mukaisesti. Näin harjoittelu tuntuu myös psyykkisesti mielekkäältä ei siitä tule vastenmielistä "pakkopullaa".

Lihashuolto ja venyttely kuuluvat myös kuntoilijan harjoitusohjelmaan. Nämä toimenpiteet kannattaa ajoittaa lepopäiville tai helpolle harjoittelujaksolle, jolloin niistä saadaan paras hyöty irti.

Muistakaa kuunnella kehoanne. Tuntemuksenne ovat paras kuntomittarinne, jota tulee opetella käyttämään. Eikä lepoaikaan parane unohtaa. Se on vähintään yhtä tärkeä suorituskäkyä nostava tekijä kuin rasitus.

Edelleen pilkettä silmäkulmassa.

Petri Kotro.

Tässä kirjoituksessa on lainattu Isabelle Baumannin ja Martin Gruningin kirjoitusta Juoksija-lehdessä (numero 6, 1998) "Täydellinen kymppi".

PS. Suositelen edellä mainittua lehteä kuntoilusta kiinnostuneille.

Kymin Suunnistajien nuorten kesäleiri 22.-25.6.1998 Turkian Lintukodossa

Viimevuotiseen tapaan kokoonnuimme nuorten kesäleirin merkeissä jälleen Vehkalahden Turkian Lintukodossa. Leirille osallistui tällä kertaa 26 nuorta kyssiläistä, eli isompien ryhmässä Marjo Hakkarainen, Emma Saarinen, Jonne Lehto, Pekka Tolonen, Matti Töyrylä, Tuomas Mattila ja Jussi Taussi sekä "pienten" ryhmässä Liisa Peltonen, Heta-Kaisa Koivupuro, Juulia Pohjanlehto, Ilkka Mattila, Antti Metsola, Jaakko Metsola, Jarkko Tolsa, Olli Tolonen, Matias Soini, Thomas Lindqvist, Lauri Vuorinen, Anni Vuorinen, Teemu Korpas, Lauri Timonen, Ida Autio, Aino Autio, Pia Autio, Ville Töyrylä, Ari Hellström ja Jarno Ollikainen.

Leirin johtajana toimi Metsolan Riikka. Ruokahuollosta vastasi erinomaisen kokonaisvastuullisesti Snellin Kaisa, jolla oli apulaisinaan Enni "Juulian pikkusisko" Pohjanlehto ja Kääriän Sinikka. Ruoka oli monipuolista, hyvää ja kaiken lisäksi terveellistä! Leirillä oli myös kiosk, jossa käytiin aina päivällisen jälkeen, joskus myös muulloinkin...

Pienten ohjaajina toimivat leirin johtajan lisäksi Metsolan Jyrki ja Vuorisen Hannu ja isompien ryhmän päävastuullisia olivat Töyrylän Mikko ja Taussin Ville apulaisinaan Lehdon Salla ja Tolsan Sanna.

Säiden valti as unohti välillä meidät

Varsinkin tiistaipäivä oli säiden puolesta lohduton. Vettä tuli taivaalta kohdalaisen runsaasti. Aamupäivällä harjoitukset vietiin läpi vielä suunnitelmien mukaisesti. Pienet etsivät rajatulta alueelta kymmentä rastia. Käytössään heillä oli ainoastaan kartta, mutta karttaan ei ollut merkitty rasteja! Alue oli teiden rajaama, joten eksymisen vaaraa ei ollut.

Iltapäivällä vettä tuli jo sen verran rajusti, että pienten ohjelmassa siirryttiin sisätilatyoşkentelyyn, piirtämään upeita suunnistuskarttoja. Illalla oli vuorossa haasteviesti ohjaajat vastaan leiriläiset, jossa lajeina olivat nassikan

(Ari ja Ville toimivat nassikoina) kan-to selässä, pallon koriinheitto, soutu, järven ympäri juoksu ja 1 km:n suunnistus kahdella osuudella. Tiukassa kilvassa voiton veivät ohjaajien joukkue, jossa kilpailivat Sinikka, Jyrki, Salla, Hannu, Taussin Ville ja ankkurina

kona aamupäivällä "Nassikka-Jukola". Tämä viisiosuuksinen viesti käytiin seuraavin osuuksin: 1. osuus leimaurata, 2. ,3. ja 4. osuus rastireitti ja ankkurit kiersivät tukireittiradan. Joukkueita oli neljä: Ensimmäisessä juoksivat Anni, Ida, Ari, Teemu ja



Voittajajoukkueen on helppo hymyillä. Nassikkajukolan voiton nappasivat Heta-Kaisa, Thomas, Liisa, Jarno ja Lauri.



rina Töyrylän Mikko, joka sai erittäin tiukan vastuksen Mattilan Tuomakselta. Haasteviestin jälkeen vietettiin iltaa nuotion ääressä.

Ensimmäinen perinteinen Nassikka-Jukola

Todennäköisesti ensimmäistä kertaa kesäleirin historiassa käytiin keskiviik-

Jarkko. Toisen joukkueen muodostivat Pia, Olli, Matias, Ilkka ja Antti. Kolmannessa kirkasivat Juulia, Aino, Ville, Jaakko ja Vuorisen Lauri. Neljännen ja voittaneen joukkueen viestiporukkaan kuuluivat Timosen Lauri, Jarno, Liisa, Thomas ja ankkurina Heta-Kaisa.

Viesti alkoi n. klo 10. Ensimmäinen osuus leimausradalla ei vielä synnyttänyt suuria eroja ja toisen osuuden viejät pääsivät suht' tasaisesti omalle rastireittiosuudelleen. Rastireittiosuudet tuottivatkin sitten sen verran ha-

si matkaan Tolsan Jarkko ja viimeisenä Metsolan Antti.

Viestin loppuratkaisut eivät kalpene isojen Jukolan rinnalla ainakaan jännityksen suhteen. Toiseksi viimeisellä

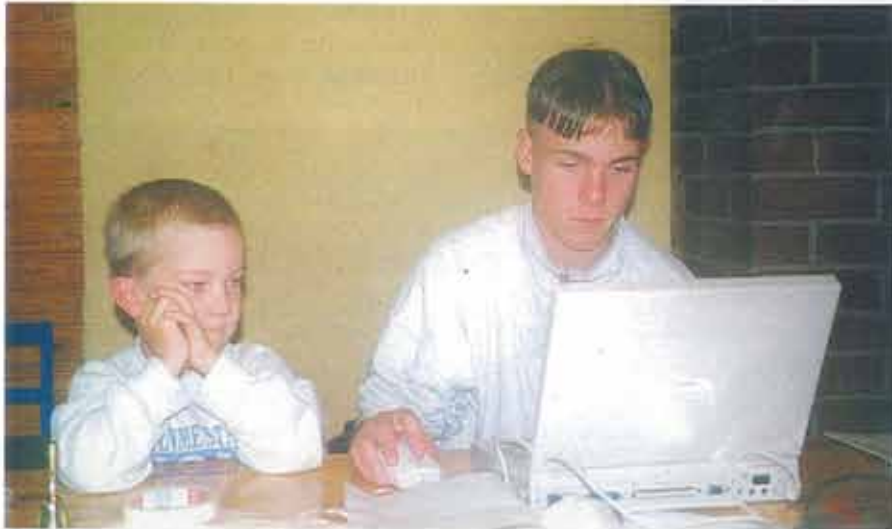
taja kerkesi hyvin käyttäen hyväksi ratamestarin "ihanneoikaisua" polkua pitkin, tuli parivaljakko jälleen peräkkäin. Rasti oli lentopallokentän reunassa pikkujyrkänteen alla. Heta-Kaisa leimasi ensimmäisenä Laurin odottaessa herrasmiesmäisesti vieressä omaa vuoroaan ja lopun 50 metriä molemmat säntäsivät lievää mäkeä alaspäin hurjaa vauhtia. Heta-Kaisa ylitti maalilinjan muutama metrin erolla Laurin ja vei joukkueensa voittoon.

Satasia koirankopissa yöpymisestä

Illalla olivat vuorossa leiriolympialaiset, jotka tällä kertaa vietiin läpi joukkuekilpailuna. Lajeina olivat ainakin (muisti jo pettää tässä vaiheessa syksyä) koriinheitto, kiven kanto, kasvilajien tunnistaminen, "mitä pussin sisällä on"-arvoitus ja "montako käpyä pussissa". Viimeksimainitun tehtävän hoidi Mattilan Tuomas koirankopista käsin! Kaverit (ilmeisesti Rusin jäseniä) olivat muuten luvanneet Tuomakselle yöpymisestä kyseisessä kopissa joitakin satoja markkoja, mutta tällä kertaa se jäi toteuttamatta. Viimeisenä lajina olympialaisissa oli tarkkuuskävely (tai juoksu), jossa osallistujan tuli kulkea sama matka kaksi kertaa niin, että kulutettu aika olisi mahdollisimman sama. Töyrylän Ville osoitti tässä tehtävässä huimaa osaamista tehden täsmälleen (kymmenesosasekunnin tarkkuudella) saman ajan suorituksissaan! Ja millä tyyliä! Aluksi muutama metri hitaasti kävellen, sitten hieman nopeuttaen ja lopuksi kevyttä hölkkää maaliin. Ja sama toisen kerran!!!

Leirin ohjelmaan kuului myös mm. tietokoneella suunnistamista, pesistä ja jalista ja tietenkin saunomista ja uimista. Kaiken kaikkiaan, mukava leiri. Nähdään taas ensi kesänä!

Jyrki Metsola



Helströmin Ari seuraa silmä tarkkana, josko Töyrylän Mikon ATK-reittivalinnoista voisi jotain oppia...



Keittiöhommat sujuvat ainakin Korpaksen Teemulta ja Mattilan Tuomakselta.

jontaa, että viimeiselle ankkuriosuudelle säntäsivät melkein yhtäaikaan Heta-Kaisa ja Vuorisen Lauri. Jonkin verran ja ratkaisevasti jääneenä pää-

rastilla n. 300 metriä ennen maalia Heta-Kaisa ja Lauri leimasivat aivan peräkkäin. Molemmat valitsivat alapuolisen reitin kohti lammen rantaa. Viimeiselle rastille, jonne jutun kirjoit-



Jukolan yössä on tunnelmaa...

Kiitosta ja kuivaa!

Kauden paras paatti...

...oli kyllä osteopaatti! Menin lopulta viisaan äitimuorin patistelemana Häkisen Jarille näyttämään nilkkojani, kun ei voi kivutta kunnolla juosta. Siis voisiko niille tehdä jotain muuta kuin leikellä? Jari antoi rauhoittavaa toteamalla, että laitetaanpas nyt kuitenkin ensiksi selkä kuntoon ja katsotaan sitten niitä nilkkoja...!? Kolmella käynnillä sitten käyttökuntoon - laita. Seläin vahinko tapahtui, että taas lanne pyöri ja nilkat liikkuu! Ammattimiehet ne kyllä osaavat hommansa - tätä ammattilaista voin vilpittömästi suositella!

... ja merellä paras oli se kummisedän purjepaatti.

Takaisin Jukolan viestiin

Mukana olleille: kiitos osallistumisesta! Tahdon nähdä samaa väkeä mukana ensi kesänäkin!

Hymistelin taas kesän aikana mielesäni kaikelaista, millä muistaa mukana olleita. Ja toisaalta myös miten saada aktivoitua lisää väkeä mukaan. Aikaa kun ei voi ostaa lisää, niin puutteellinen organisointikyky hyppäsi pöydälle ja ideat ovat vieläkin toteuttamatta.

Tänäkin vuonna oli suurehko työ saada joukkueita kasaan. Puhelinrumba auttoi ja halukkaat pääsivät maastoon. Itseni ängin mukaan III -joukkueeseen, mutta ruumis ei ollut yhtä mieltä mielen kanssa: nilkka heitti voltia viikkoa ennen kisaa. Kahdeksan kuukauden kuluessa molemmat nilkat remonttiin, hiisi vie! Paikan luovutin paremmalleni, mutta mukaan lähdin huoltajaksi. Jukolan yö kului unetta - ei siellä nukkua malttanut.

Vaan lopulta asiaan: ensi vuonna on mielestäni kaksi vaihtoehtoa. 1) Kaikki vähänkin mielenkiintoa tuntevat todellakin ilmoittavat kiinnostukses-

taan viimeistään sovittuna päivänä. Tällöin saadaan mukaan myös uutta ja erittäin tervetullutta väkeä. 2) Ilmoitamme vain sen verran joukkueita, että varmasti saadaan täydet joukkueet kasaan. Tällöin osa porukasta joutuu suoraan varamiehiksi. Itse en todellakaan toivo tätä vaihtoehtoa; siitä kärsivät eniten nuorimmat ja harrastelijat.

Olen kyllä itsekkin aikoinani ajatellut, että ei kai ne tarvitse minua kun eivät kerran pyydä. Vaan kun kyseinen ajattelutapa on väärä. Emme voi tietää, keillä on kiinnostusta mukaan, ellei itse tarjoudu. Tavoitteena on edelleen, että saamme tuleviin Jukolan ja Venlojen viesteihin selkeät kunto- ja harrastusjoukkueet sekä varsinaiset kilpailujoukkueet.

Katselkaa oheisia taulukoita osallistujista; tuttuja nimiä löytynee listalta.

Suunnistuskartat

Olen havainnut, että seurassamme on kummallista väkeä. Ollessani kartta-jaoston vastaavana minulta on muutamana kerran kysytty, että "kuule, voitko hoitaa kartoitusluvut ym. paperit kuntoon, kun olen tuossa tehnyt maastotyön uudelle kartalle ja se on jo melkein piirrettykin". Jaa niin, että ihan oma-aloitteisesti ja vapaaehtoisesti, ilman mitään aneluita, pyyntöjä tai uhkailuja!?

Toivotaan, että homma jatkuu myös näin; ainakaan se ei ole minun ansiotani. Tietysti uusia kiinnostuneita olisi hyvä saada asialle. Tällä hetkellä voisi tehtäviin saada jopa pehmeän las-kun.

Viime vuosina on uusia karttoja tullut käyttöömmme vähintään yksi kesä-sä. Ensi vuosi näyttää jo nyt aika uhkaavalta: saatamme jälleen saada uuden kartan! Enpä kerro vielä mistä.

Kartoista kilpailuihin

Muuten olen sitä mieltä, että kilpailuja on järjestettävä.

Anotaan kisat, sidotaan pääurakoitsijat mukaan, pilkotaan tehtävät pieniin palasiin, jaetaan kaikille jäsenille oma pikku helppo hommeli joka suunnitellaan yhdessä, ja vedetään tapahtuma läpi.

Kilpailujen järjestämisestä saamme harjoitusta, kokemusta, mainetta ja mainosta seuralle – sekä usein myös tuloja. Kassan pohja alkaa muuten lähivuosina jo häämöttää.

Lepokausi

Ensilumi on jo satanut tännekin. Ja taas jäi pihatytöt kesken tai jotkut kokonaan tekemättä. Levätköön vaah-

tera, kirsikkapuu ja vielä tuomipihlajakin rauhassa pihamaalla kevääseen asti. Niinhän se muukin luonto tekee. Ollaan jo melkein vuoden pimeimässä ajankohdassa, joka ei kuitenkaan kauan kestä. Hetken aikaa hämäryyttä ihmeteltyämme alkaa tuo häikäisevä mollukka viihtyä kanssamme päivä päivältä pidempään.

Syksy ja talvi ovat myös hienoja aikoja liikkuu luonnossa. Syksyn upeista väreistä ja raikkaista ilmoista saa kummasti voimaa ja talvinen metsä on niin

hiljainen, että korvissa soi. Käykääpä muuten kevättälvella jonain kuulakkaana iltana kuuntelemassa pöllöjä; esimerkiksi Kankaan koulun ympäristössä on hyviä paikkoja kuulostella ukulien uhuilua.

Taitaa meidän perheelle tuleva talvi olla jotain muuta kuin lepokausi, näin perheenlisäystä odotellessa...

Hauskaa talvea!

Matti.

Kymin Suunnistajat Venlojen ja Jukolan joukkueet 1998 ja Joukkueiden lopulliset sijoitukset 16.6.1998

Venlat					
KyS 1 [170]	Sija	Aika	Kok. aika	Matka [km]	Noususumma [m]
1. Sanna Tolsa	457	1:06:39	1:06:39	6,0	150
2. Sanna Taina	288	0:52:57	1:59:36	6,0	150
3. Elina Hietala	241	0:46:58	2:46:35	4,7	155
4. Salla Lehto	224	1:20:13	4:07:14	7,7	220
	224		4:07:14	24,4	675
KyS 2 [425]	Sija	Aika	Kok. aika	Matka [km]	Noususumma [m]
1. Marjo Hakkarainen	561	1:13:16	1:13:16	6,0	150
2. Emma Saarinen	579	1:33:33	2:46:50	6,0	150
3. Noora Kavakko	581	1:17:27	4:04:17	4,7	155
4. Ulla Lehto	526	1:27:04	5:31:21	7,7	220
	526		5:31:21	24,4	675
KyS 3 [482]	Sija	Aika	Kok. aika	Matka [km]	Noususumma [m]
1. Marja Töyrylä	409	1:03:22	1:03:22	6,0	150
2. Sinikka Käärä	435	1:14:07	2:17:29	6,0	150
3. Vappu Käälä	373	0:52:23	3:09:53	4,7	155
4. Tiina Mikkola	368	1:34:43	4:44:36	7,7	220
	368		4:44:36	24,4	675

Jukolan Jussit					
KyS 1 [450]	Sija	Aika	Kok. aika	Matka [km]	Noususumma [m]
1. Antti Maasilta	497	1:32:22	1:32:22	10,0	370
2. Timo Eskelinen	356	1:31:22	3:03:44	10,0	370
3. Teuvo Töyrylä	362	1:59:48	5:03:32	12,8	500
4. Ville Taussi	349	0:58:33	6:02:05	6,8	215
5. Tuomas Mattila	316	0:51:45	6:58:51	6,8	215
6. Mikko Töyrylä	291	1:43:58	8:37:49	11,9	405
7. Matti Tulla	280	2:07:03	10:44:53	13,1	510
	280		10:44:53	71,4	2585
KyS 2 [710]	Sija	Aika	Kok. aika	Matka [km]	Noususumma [m]
1. Petri Kotro	164	1:18:27	1:18:27	10,0	370
2. Joonas Kavakko	526	1:55:46	3:14:13	10,0	370
3. Timo Kavakko	743	2:34:38	5:48:52	12,8	500
4. Matti Töyrylä	654	1:00:35	6:49:28	6,8	215
5. Pekka Tolonen	631	1:09:14	7:58:42	6,8	215
6. Jyrki Metsola	777	2:53:39	10:52:21	11,9	405
7. Veli-Matti Labbas	674	2:08:54	13:01:16	13,1	510
	674		13:01:16	71,4	2585
KyS 3 [735]	Sija	Aika	Kok. aika	Matka [km]	Noususumma [m]
1. Juhani Tolonen	940	1:51:02	1:51:02	10,0	370
2. Pekka Nurmiainen	782	1:43:43	3:34:45	10,0	370
3. Sami Majander	707	2:10:11	5:44:56	12,8	500
4. Pekka Korpi	768	1:24:14	7:09:11	6,8	215
5. Antti Salovaara	739	1:09:53	8:19:04	6,8	215
6. Hannu Pönni	737	2:20:44	10:39:49	11,9	405
7. Petri Paasikunnas	723	2:30:31	13:10:20	13,1	510
	723		13:10:20	71,4	2585

Yli-Knuussin Antti tarinoi: MIETTEITÄ RASTEILLA!

15.9.98. Heinlahti, seurojen mestaruuskilpailut, lämpöä 18, 4.4 km, 12 rastia, 1.35.42.

Näin lukee kartassa. Säilytän ne vuosittain, merkkään paikan, ajan ja muutamia kommentteja. Valitsin tarkoituksella tämän tapahtuman, kerron minäkalaisia ajatuksia rasteilletulo synnyttää.

RASTI 1=kumpare

Koodina tuo pieni pallukka, vasta suunnistaessa huomaa, miten paljon niitä metsässä on. Löytyi hyvin.

RASTI 2=notko

"Joka niemeen notkohon saaremaan", niinpä, mutta antaa laulujen olla. Kallioiden välistä löytyi.

RASTI 3=nenä

Tottakai tämä oma leveä, "kintaalla niistettävä", kuten Siiri Rantasella. Koodimerkkinä hyvin kuvaava, kuitenkin tuppaaan sekoittamaan tuon edellisen koodin, notkon kanssa.

Uuto juttu, varmaankin hallituksen vika.

RASTI 4=kumpare

Pitkän välin jälkeen suoraan rastille, on kuin henkseleitä olisi tiukattu, jalka nousee niin kevyesti, mutta...

RASTI 5=kumpare

Kumpare, kaksi samankokoista vierekkäin. Luonnollisin mielikuva olisi Linda Lampenius, mutta ajatus juoksee arkisesti, liian hyvin tähän asti, tämä ei taida tietää hyvää!

RASTI 6=kumpare

Taas tuo ruskea pallero, kumpare, takana erittäin korkea jyrkänne, ohi ei pääse, mutta sivusuunnassa tilaa riittää. Sahaan hetkisen edestakaisin ja jo löytyi.

RASTI 7= notko

Vaikea paikka, kivien ja kallioiden lomassa pieni uurros. Kuutoselta lähtiesäni teen mielestäni varman ratkai-

sun, vähän kiertäen, mutta varmojen pisteiden kautta. Jokin minussa sanoo, että suoraan vaan, hup heijaa ja olen kadottanut itseni. Väkeä juoksee edestakaisin ja kuin vahingossa



Mahtoiko Antti tarkoittaa Hannu Pönniä, kun puhui todella hyvästä suunnistajasta ?

soluttaudun oikeaan letkaan!

RASTI 8=jyrkänne

Koodi on hyvin kuvaava, kamman tai haravankaltainen yksinkertainen merkki. Edellisen sekoilun jälkeen kävelen suoraan vaikka "Helvetin tuleen" ja osunkin tarkasti kohteeseen.

RASTI 9=kumpare

Jälleen ruskea pyöröylä, kuitenkin erilainen. Jyrkän kallion rinteessä, käyrää myöten kohteeseen ja itsetunto alkaa palata.

RASTI 10=kumpare

Kumpare kallion sivussa. Ovelasti laitettu koska lähellä on muitakin. Kuinka ollakaan, käyn tutkailemassa juuri ne muut. Otan vauhtia sähkölinjalta, 180 astetta takaisin ja tuossa.

RASTI 11=pieni jyrkänne

Reppuun on kertynyt jo melkoisesti epäonnistumisia, joten hukkaan tärkeän polun. Mielikuvitus työntää oletuksiaan, tunnen olevani Jukolan poikain mukana lukkarin koulussa! Laskeudun alemmaksi ja siinä se on -

suo! Eihän minun suolla pitäisi olla, "suo, kuokka ja JUSSI."

Nyt pysähdyn, katselen suomalaista luontoa, alan tajuta, miten pienistä

huolista on kysymys. Kunnioittamani, tosi hyvä suunnistaja, ilmestyy paikalle ja kysyy, "missä on maali?"

Otteissani on Suuren Tietäjän merkkejä kun näytän kädelläni suuntaan, josta kuuluu kellon piippaus!

Minulle paljastuu taas suunnistuksen filosofia. Meidän tavallisten sekoilut Luojan kämmenellä on kuitenkin se voima, joka vetää metsään.

RASTI 12=kumpare

Hyvästelen viimeisen kohouman ja maaliin hölätessäni tuntuu hyvältä. Olen mudassa, hiessä, hirvikärpäsissä, mutta olen selvittänyt radan. Tuloksissa olin viimeistä edellinen, kuitenkin olen myös voittaja!

Aikani, 1.35.42. Elokuvalippukin maksaa 50 mk, sain lähes saman ajan mainiota viihdettä kymppillä, se on karttamaksun hinta!

Kiitokset kauden yhteisistä hetkistä, olkaa hyvällä mielellä!

Syysterveisin Antti.



Uusissa kilpapuvuissa on haettu entistä raikkaampaa ulkoasua, tässä malleina Metsola/Mattila-suun FIN5-edustusjoukkue.

Varaudu tulevaan kauteen!

Hanki KyS:n uusi kilpa- ja tuulipuku!

KyS:n uudet kilpa- ja tuulipuvut otettiin kuluneella kaudella hyvin vastaan. Uudet, hieman raikkaammat värit ja laadukkaat materiaalit takasivat, että uuteen pukuun oltiin tyytyväisiä. Mutkia matkan varrella oli kylläkin aivan tarpeeksi, eikä vähiten pukujen valmistajan Keminmaan Asusteen (ARIES) johdosta! Välillä tuntui siltä, että kyseisessä yrityksessä ei joko ole työnjohtoa ollenkaan tai sitten he olivat saaneet liikaa tilauksia samaan aikaan. Kankaiden värit vaihtuivat, milloin resorit olivat löysät jne. Yhtä kaikki, nyt olemme jo paremmassa tilanteessa ja mikä olennaisinta, KYS:N VARASTO ON TÄYNNÄ UUTUUTTAAN HOHTAVIA PUKUJA!

Kilpapuvun omistajaksi 200 mk:lla!

Uusi sini-viininpuna-valkoinen kilpapuku vaihtaa omistajaa 200 mk:lla.

Kokoja on lehden painoon mennessä ainakin seuraavia: 150 cm, 160 cm, 170 cm, S, M, L ja XL. Pukuja tilataan lisää keväällä, mutta jos olet pukua vailla, niin nyt talvella on erinomainen tilaisuus hankkia puku ja varmistaa, että kevään ensimmäisissä kisoissa on mitä laittaa päälle! Pukujen mitoituksesta sen verran, että paita on kohtuullisen leveää mallia, kun taas housut ovat hyvinkin kapeat. Housuja on tilattu sen verran paitoja enemmän, että mahdollisuuksia "sekapariin" valitsemiseksi on olemassa. Kilpapukuihin on painettu valmennusryhmän sponsorien mainokset.

Ja tuulipukuun riittää 390 mk.

Tuulipuvun omistajaksi pääsee 390 mk:lla. Uusi tuulipuku on saanut paljon kiitosta käyttäjiltään erityisesti sen hyvän materiaalin ansiosta. Väritys on kilpapuvun tavoin sini-viininpuna-val-

koinen. Selässä painatus KYMIN SUUNNISTAJAT KOTKA ja edessä KyS, jonka lisäksi neljän valmennusryhmän pääsponsorin mainospainatukset. Kokoja on XXL:stä S:ään ja lisäksi yksi 140 cm puku pienemmille junioreille. Kilpapuvusta poiketen tuulipuvussa housut ovat olleet ainakin naispuolisille ihmisille pitkäkökö mallia.

Miten pukuja saa?

Puvut ovat KyS:n varastolla. Niitä voi kysellä aluksi Metsolan perheeltä, puh. 2201424. Painotettakoon tässä vaiheessa riittävän selkeästi, että KYSSÄ ON HAUSSA PUKUVASTAAVA! Metsolan perhe ei tule hoitamaan ensi vuoden puolella pukuprojekteja. Konsultoimme kyllä mielellämme uutta pukuvastaavaa antamalla tarvittavat lähtötiedot ja kokemukset siitä, miten projekti menee kunnialla läpi!

OravaCup 1998

Tavoite on täyttymässä

Nuorisajaosto asetti kuluneelle kaudelle tavoitteeksi olla paras seura Oravacupissa. Tähän tavoitteeseen ei ihan vielä päästy, mutta suuntaus on hyvä: KyS saavutti VeVeä lähes 100 pistettä ja viime vuoden 184:n pisteen ero kaventui 86 pisteeseen!

Cupvoittoja tuli tällä kertaa 3 kappaletta. Hakkaraisen Marjo voitti D16-sarjan, Lehdon Jonne maksimipisteillä H14-sarjan ja Tolsan Jarkko H10-sarjan. Merkilläpantavaa on myös se, että useissa sarjoissa 6:n joukossa oli useita kyssiläisiä, mm. H16- ja H10-sarjassa 6:n joukossa 4 seuramme edustajaa!

Tulevaisuutta ajatellen lupaavaa on H10-sarjan runsas "materiaali". Kyssiläisiä pikku miehiä oli kauden oravacup-kisoissa juoksemassa peräti 14 H10-sarjalaisista! Toisaalta tyttöjen puolella samassa sarjassa kirjattiin vain yksi suoritus! Joten ensi vuoden projektina nuorisajaostossa onkin saada tyttöjä lisää mukaan toimintaan.

Ja sitten tuloksiin. Joka sarjasta on mainittu kolme parasta ja lisäksi kaikki kyssiläisten sijoitukset.

H16

1. Mertanen Simo	KouRa	42
2. Mattila Tuomas	KyS	37
3. Töyrylä Matti	KyS	33
5. Taussi Jussi	KyS	29
6. Tolonen Pekka	KyS	22

H14

1. Lehto Jonne	KyS	44
2. Pakkala Joonas	VeVe	34
3. Ivakko Ville	VeVe	30
4. Rinne Mikko	KyS	26

H12

Sarjassa ei juossut kyssiläisiä.



KyS järjesti Oravacup-osakilpailun Laajakosken Honkalassa. Buffetin pidosta vastasivat Taussin Liisa ja Töyrylän Marja.

H10

1. Jarkko Tolsa	KyS	39
2. Antti Metsola	KyS	37
3. Tani Jukka	SipRa	31
4. Vuorinen Lauri	KyS	23
6. Metsola Jaakko	KyS	21
11. Lindqvist Thomas	KyS	9
13. Koivupuro Tatu-Pekka	KyS	7
15. Hellström Ari	KyS	6
16. Peltonen Eetu	KyS	5
18. Töyrylä Ville	KyS	5
19. Kujala Juuso	KyS	4
20. Tolonen Olli	KyS	3
20. Mattila Ilkka	KyS	3
22. Korpas Teemu	KyS	2
29. Soini Matias	KyS	1

D16

1. Hakkarainen Marjo	KyS	39
2. Ivakko Milla	VeVe	29
3. Kavakko Noora	KyS	26
4. Saarinen Emma	KyS	25
10. Kujala Kati	KyS	7

D14

1. Puhakka Mari	SipRa	42
2. Fincke Anni-Maija	VeVe	38
3. Timperi Riikka	VeVe	35
4. Hemmilä Annika	KyS	25

D12

1. Posti Veera	VeVe	44
2. Rantala Enna	VeVe	27
3. Koivupuro Heta-Kaisa	KyS	22
7. Kavakko Vilma	KyS	14
8. Kaipiainen Hanna	KyS	14

D10

1. Vanhalakka Katja	KouRa	40
2. Hautamäki Niina	VeVe	35
3. Timperi Mira	VeVe	30
13. Peltonen Kaisa	KyS	1

Seurojen pisteet

Suluissa viime vuoden pisteet

1. VeVe	660 (694)
2. KyS	574 (510)
3. KouRa	359 (425)
4. SipRa	256 (207)
5. KaaRa	80 (62)
6. KuUs	27 (6)
7. PyhtVo	5 (-)
8. MiehVi	1 (-)
9. EKSu	1 (-)

Töyrylän Mikon matkassa Italian leirillä

Töyrylän Mikko pääsi aluevalmennusryhmään kuuluvana viime kesänä mieleenpainuvalle Italian leiri-matkalle. Tässä Mikon kommentteja matkasta.

Maastot ja harjoittelu

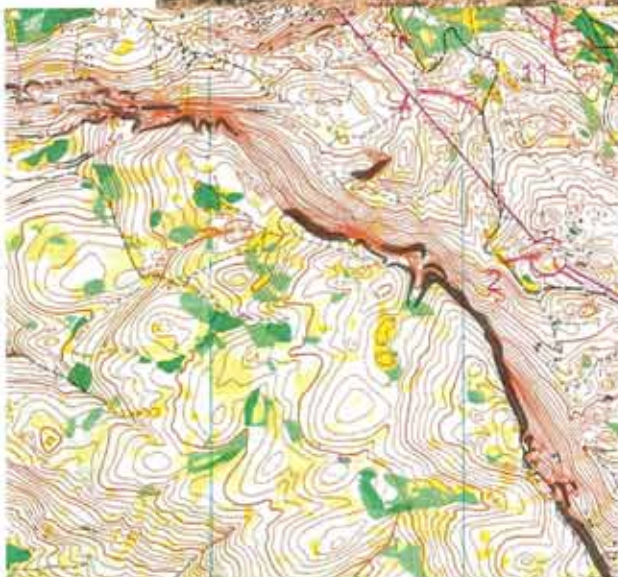
Leirillä tutustuttiin paljon toisistaan eroaviin maastoihin. Suomen puusikoista aina Ruotsin etelärannikon dyneille saakka. Koko leirin maastoja sitoi toisiinsa suuri korkeusero, jota Italiasta löytyi kuitenkin enemmän kuin muualta. Italiassa ensimmäinen harjoitus masensi heti miehen, kun huomasi, että ykkösrastille on nousua jo yli 60m.

Ensimmäinen harjoituksemme oli Ruotsissa IKHP:n seuramajalla. Kevyt maastolenkki, josta löytyi kuitenkin 500 metrin matkalla 100 metriä nousua. Koko leirin aikana kertyi juosten tehtyä nousua useampi kilometri, ehkä enemmän kuin koko kesänä Suomessa. Ruotsissa harjoituksia oli aina 2 päivässä, juoksua tai suunnistusta. Italiassa ei rastiviikon aikana tehty kuin yksi harjoitus ja sekin pelkkää alamäkisuunnistusta.

Raskain ja ehkä jopa paras harjoitus leirillä oli vaellus 6,5h jossa kiivettiin n. 700m hieman yli 2 km:n matkalla. Italian maastot olivat vaihtelevia, osa kilpailuista juostiin puoliksi niityllä ja välillä juostiin umpimetsässä. Tarkoitus oli ottaa rastiviikon kaikki 5 kisaa harjoituksen ja kokemuksen haun kannalta, mutta se unohtui kisan aikana. Viiden perättäisen kisapäivän jälkeen oli niin lopussa, että matkalla Saksassa

tehdyn harjoituksen aikarajan alittamiseen oli väkisin juostava, ettei myöhästyisi kyydistä. Harjoitukset onnistuivat kohtalaisen hyvin koko matkalla, lukuunottamatta Italian kilpailun sijoituksia.

tään hyvää. Riisit narskuivat suussa kuin pienet kivet. Italiassa ruoka oli hyvää, mutta sitä samaa oli koko viikon, tosin kahdella eri kastikevaihtoehdolla. Bussissa tuli matkustettua enemmän kuin koko talven koulumatkoilla yhteensä. Parhaimmillaan 19h vuorokaudessa.



Jyrkäniteitä, jotka ovat hyvin, hyvin paksulla mustalla...

Näköalat olivat todella upeat, majoituksen ikkunasta näki suoraan yli 4km:n korkuisen vuoren. Tosin kylä, jossa majoituimme oli pieni, muutama kauppa ja kirkko. Lähin suurempi kaupunki oli Bolzano, jossa kävimme kerran, mutta juuri siestan aikaan. Leimausjärjestelmä oli uusi Sport-Ident-leimasin joka kiinnitetään sormeen. Kisan jälkeen sai hakea väliajat ja verrata muihin.

Leiri oli kokonaisuudessaan onnistunut. Kokemusta maastosta ja maan tavoista kertyi hieman. Matkustaminen ja leireily kesti kolme viikkoa. Kokeilin vielä Finillä että jaksako juosta, mutta ei tullut mitään. Aina-kin tuli leiristä otettua kaikki irti, ehkä hieman liikaakin.

Italialaista ruokaa kahdella kastikevaihtoehdolla

Ruuassa ei muuten ollut mitään vikaa, mutta Ruotsissa jouduttiin kokkaamaan itse, eikä siitä voi seurata mi-

Mikko Töyrylä



Nuorten päättäjäiset Leporannassa sujuivat palkitsemisen ja syömisen merkeissä.

Nuorten päättäjäiset

KyS:n nuorten päättäjäisiä vietettiin perinteiseen tapaan Santalahden Maijanrannassa, tällä kertaa sunnuntai 15.11.1998. Vaikka lumi oli jo peittänyt maan, tuli osa nuorista tapahtumaan suoraan suunnistuskilpailusta! Kyseessä eivät olleet kauden ensimmäiset hiihtosuunnistuskilpailut, vaan Maroc-viesti Kirkkonummella.

Saarisen Elina oli jälleen hankkinut meille upeat tilat käyttöön ja monipuolisen tarjoilun olivat junailleet Töyrylän Marja apulaisinaan Taussin Liisa ja Hellströmin Arin äiti.

Perinteisesti olivat nuoret myös keräilleet kauden aikana suunnistusharjoitus-, kilpailu- ja leiriosallistumisiaan suorituspistekorttiin, jonka perusteella arvottiin erilaisia tuotepalkintoja. Pisteitä olivat keränneet Jussi Taussi (118), Matti Töyrylä (117), Tuomas Mattila (111), Pekka Tolonen (109), Marjo Hakkarainen (83), Jarkko Tolsa (77), Antti Metsola (69), Annika Hemmilä (68), Jaakko Metsola (66), Ville Töyrylä (65), Lauri Vuorinen (56), Thomas Lindqvist (43), Heta-Kaisa Koivupuro (41), Vilma Kavak-

ko (38), Ari Hellström (28), Tatu-Pekka Koivupuro (18) ja Jussi Töyrylä (8), joka toimikin onnettarena varsinaisessa arvonnassa.

Seuran mestaruuskilpailujen palkinnot jaettiin nuorten osalta kyseisessä tilaisuudessa.

Kauden parhaimman nuoren valinta oli tänä vuonna varsin helppo tehtävä. Mattilan Tuomaksen meriitit tällä kaudella olivat vakuuttavat: SM-normaalmatkoilla H15-sarjassa pronssia ja Koululiikuntaliiton upea tuplamestaruus H15-sarjassa ja viestissä yhdessä Taussin Jussin ja Saarisen Emman kanssa.

Hyvät menestykset kauden päätapahtumissa palkittiin elokuvalipuun ja hampurilaislahjakortein. Taussin Jussi palkittiin SM-normaalmatkan seitsemännestä tilasta ja Töyrylän Matti kahdeksannesta tilasta. Siis huomioikaa hyvät Kyssiläiset! Kolme seuramme nuorta kahdeksan joukossa! Saarisen Emma yhdessä Tuomaksen ja Jussin kanssa palkittiin KLL:n viestimestaruudesta ja koko Nuorten Ju-

kolan Joukkue, eli Jussi, Tuomas, Hemmilän Annika, Lehdon Jonne, Hakkaraisen Marjo, Töyrylän Mikko ja Lehdon Salla "tienasivat" 12:sta sijastaan elokuvaliput.

Myös muita kesällä menestyneitä palkittiin. Perusteena palkitsemiseen olivat sijoittuminen Orava-cupissa kuuden parhaan joukkoon ja muitakin hyviä suorituksia. Rahapalkinnon saivat Pekka Tolonen, Mikko Rinne, Jarkko Tolsa, Antti Metsola, Jaakko Metsola, Lauri Vuorinen, Noora Kavakko ja Heta-Kaisa Koivupuro, muutamien jo edellä muita palkintoja saaneiden lisäksi.

Videolta katseltiin näkymiä sateiselta kesäleiriltä, Nuorten Jukolasta, Oravacupin viestistä niin tältä vuodelta kuin myös vuodelta 1993, jolloin mm. tämän vuoden 15-sarjalaiset menestyjäpoikamme- ja tyttömme olivat 10-vuotiaita rastireittiläisiä!

Jyrki Metsola

Matti Mattila KyS:n puheenjohtajaksi

Kymin Suunnistajien syyskokous pidettiin Kotkan Seudun Osuuspankin kokoustiloissa 16.11. Erinomaista ruokaa salaatteineen ja ruokajuomineen olisi ollut isommallekin väelle tarjolla, mutta kaikesta huolimatta kokous vietiin läpi suunnitelman mukaisesti. Kiitos Kotkan Seudun Osuuspankille erinomaisista järjestelyistä!

Salla palkittiin hiihtosuunnistusmenestyksistä

Aluksi palkittiin seuran paras suunnistaja, joka tänäkin vuonna oli Lehdon Salla, jonka meriitit kuluneella kaudella olivat erityisesti hiihtosuunnistuksen puolella (pikamatkojen SM 1., pohjoismaiden mestaruuskilpailuiden viestihopea ja 6. sija henkilökohtaisissa). Hiihtosuunnistus oli myös syynä siihen, että Salla ei päässyt henkilökohtaisesti pokaalia noutamaan, sillä hiihtosuunnistusmaajoukkueen leiritys oli menossa samaan aikaan.

Puheenjohtajuudessa siirryttiin rakentamisesta teollisuuteen

Eskelisen Timon väistyessä puheenjohtajan paikalta (Mussaloon alkaa nousta uusi koti Timon ja Paulan perheelle...) meillä kokoukseen osallistu-

jilla oli ilo todeta, että Mattilan Matti tulee luotsaamaan seuraamme vähintäinkin seuraavan vuoden. Matti totesi kokouksessa ottavansa tehtävän vastaan hyvällä mielellä. Siviilissä Matti vastaa Vaasanmyllyjen tuotantojohtajana siitä, että terveellistä näkileipää saadaan tuotettua ruokapöytiimme. Suunnistuspuolella Matin meriitteihin kuuluu ainakin tuoreimpana menestyksenä Kyssiläisen päätoimittajan voittaminen H21-rankinglistalla! Päätoimittajan tuoreessa muistissa on myös tiukat jäsentenväliset kilpailut Matin kanssa Kainuun Rastiviikolla Kuhmossa 1997 H21C-sarjassa. Tämän kisan lopputuloksista voitte kysyä lisätietoja vaikka Matilta! Perhepiirissä suunnistus on muutenkin keskeisellä sijalla, sillä perheen lapsista Tuomas palkittiin tänä vuonna KyS:n parhaana nuorena, meriiteistä tarkemmin toisaalla tässä lehdessä!

Johtokunnassa jatkavat viimevuotisista Kaisa Snell, Riikka Metsola, Elina Saarinen, Matti Yliknuussi ja Ville Taussi. Uusina jäseninä johtokuntaan valittiin Jyrki Metsola ja Pekka Korpi. Vaikka johtokunta järjestäytyy vasta ensimmäisessä kokouksessaan, on nyt jo tiedossa ainakin seuraavat tehtäväkuvat: Riikka jatkaa nuorisosaaston vetäjänä, kuitenkin niin, että tulevana kautena nuorisosaasto vastaa alle 12-vuotiaiden toiminnasta ja valmennusryhmä yli 12-vuotiaista. Yliknuus-

sin Matti ottaa päävastuualueelleen kuntosuunnistuksen ja Jyrki vastaa tiedotuksesta (Kyssiläinen, KyS:n internet-sivut, lehdistösuhteet). Korven Pekka edustaa johtokunnassa valmennusryhmää.

Tilintarkastajiksi valittiin Lauri Helminen ja Pentti Mättö ja varatilintarkastajiksi Maisa Mattila sekä Elvi Eskelinen.

Seuran taloudellinen tilanne aiheutti keskustelua

Kokouksessa keskusteltiin myös seuran taloudellisesta tilanteesta. Todettiin, että seuran talous ei kestä montaa vuotta menneiden lähivuosien kaltaisia budjetteja. Ratkaisu ongelmaan, ainakin yksi ratkaisu, olisi kilpailujen järjestäminen. Johtokunta tuleekin käsittelemään ensi vuonna kilpailujen anomista vuodelle 2000. Hyvin ajoitetut, markkinoidut ja järjestetyt kansalliset kilpailut toisivat jo mukavan lisän tuloihin.

Yhtenä parannuksena taloudelliseen tilanteeseen syyskokous päätti johtokunnan esityksen pohjalta korottaa KyS:n jäsenmaksuja niin, että ensi vuodesta lähtien ne ovat seuraavat: aikuiset 150,- (ennen 100,-), alle 16-vuotiaat 100,- (50,-) ja perhejäsenmaksu 250,- (200,-). Syyskokous totesi yksimielisesti, että jäsenmaksut eivät ole vuosiin olleet "linjassa" esim. muiden urheiluseurojen maksujen kanssa ja näin päätös oli helppo tehdä.

Vielä muutamia poimintoja kauden kisoista...

26.4 Isotonic-viesti, Seinäjoki

Tuomas Mattila, Jonne Lehto ja Jussi Taussi H16-sarjan voittoon! Taakse jäivät mm. Rajamäen Rykmentti ja Tampereen Pyrintö!

30.-31.5 Suunto-Games Espoossa

"Mitalisijoille" Töyrylän Mikko H18A-sarjassa (3.).

7.6 SM-pitkät

Töyrylän Teuvo kahdeksas 69:n lähteneen joukosta. Lehdon Salla seitsemäs (63 lähtijää).

26-28.6 Tampere Games

Lauantain kisassa Lehdon Jonne toinen H14-sarjassa, sunnuntaina voitto! Sunnuntaina Kavakon Joonas 2. H21B-sarjassa, Taussin Jussi 3. H16-sarjassa

6.-11.7 Kainuun Rastiviikko Kajaanissa

Kyssiläisiä oli kisilemassa tämän vuoden Kainuun Rastiviikolla 11 suunnistajaa. Yhteiskilpailussa parhaiten pärjäsi Metsolan Jaakko H8RR-sarjassa sijoittuen lopulta toiseksi. Tolsan Sanna ylsi pronssitilalle D18E-sarjassa. H10RR-sarjassa kyssiläiset sijoituivat peräkkäin, Metsolan Antti viidenneksi ja heti Antin perässä Tolsan Jarkko kuudenneksi.

Rastiviikon "KyS:n tähtihetki" koettiin heti ensimmäisessä osakilpailussa, jossa sekä Tolsan Jarkko H10RR-sarjassa että Metsolan Jaakko H8RR-sarjassa pääsivät pokkaamaan ensimmäiset palkinnot illan palkitsemistilaisuudessa Kajaanin torilla itse Juha Miedolta! Jarkko jatkoi varmaa työtä myös toisena kilpailupäivänä voittaen jälleen sarjansa ja saman teki Jaakko viimeisessä osakilpailussa.

Fin5-tulokset olivat jo kadonneet Internetistä, mutta ainakin mukavaa meillä siellä oli!

20.-24.7 Ruotsin rastiviikko, O-ring, Gävle

Ruotsin rastiviikolle matkasivat tänä vuonna Kyssistä Lehdon perhe vahvistuksenaan Taussin Jussi. Makeimpana tuliaisena matkalta oli Lehdon Jonnen tasaisen varman suorituksen (ei yhtään osakilpailuvoittoa) tuoma rastiviikkovoitto H14-sarjassa!!! Voiton arvoa nostaa mm. se, että koko viikon läpikävi kyseisessä sarjassa peräti 145 suunnistajaa!

25-26.7 Lahti-suunnistus

Molempien päivien osakilpailuvoittoiin ja näin tietysti myös kokonaisvoittoiin ylsivät Veikko Väyrynen H75-sarjassa ja Jarkko Tolsa H10RR-sarjassa!

1.8 Bonuskilpailu, Keravan Urheilijat

Töyrylän Teuvo toinen H40-sarjassa, Matti samasta perheestä 4. H16A-sarjassa, Tolsan Jarkko 2. H10RR-sarjassa

15.-16.8 Pihkarastit ja -viesti Porvoon lähistöllä

Lehden päätoimittaja ylitti itsensä pääsemällä kolmanneksi H21C-sarjassa. "Vihdoinkin sarjassa oli oikean tasoisia kansakilpailijoita", totesin ensikomenttina kisan jälkeen. H16-sarjassa Mattilan Tuomaksen 5:s sija, Töyrylän Matti 9:s sija ja Taussin Jussi 10:s sija tiesivät odotuttaa sunnuntain viestiltä hyvää sijoitusta, joka olikin sitten hienosti toinen!

22.-23.8 SM-normaalmatkat, Kuopio

H17 Mikko Töyrylä 12/46, H15 Tuomas Mattila 3/35, Taussin Jussi 7., Töyrylän Matti 8:s!!!! Lehdon Salla D18-sarjassa 4/

35, Tolsan Sanna 8/23 D17-sarjassa. Lopputulokseen pääsemättömistä Saarisen Emma voitti hienosti D15B-sarjan!

29.8 SM-pikamatkat, ryhmä 1, Joutseno

Parhaana Kyssiläisenä D18-sarjassa Lehdon Salla yhdeksäs 40:n joukosta.

29.8 SM-pikamatkat, ryhmä 2, Lieto

Väyrysen Veikko H75-sarjassa upeasti pronssille!

30.8 SM-viesti, ryhmä 1, Anttola

H16-sarjan kolmikko (Jonne, Jussi ja Tuomas) hienosti 12:ksi 44 joukkueen joukossa. "Ikähyvitys muille" huomioiden on ensi vuodelta lupa odottaa palkintopallille pääsyä...

18.-19.9 KLL:n kisat Nilsiässä

Mattilan Tuomaksen täysosuma! H15-sarjan voitto ja lisäksi upea voittoisa ankkurosuus Taussin Jussin ja Saarisen Elinan hienon esityön päätteeksi! Kaksi kultamitalia Kotkaan!

Muista sijoituksista mainittakoon Tolsan Jarkko 7/88 H10RR-sarjassa, Jonne Lehdon myöskin 7/88 H14-sarjassa. Mattilan Tuomaksen menestystä täydensi H16-sarjassa Töyrylän Matti upealla 6:lla sijallaan ja Taussin Jussi sijalla 8. Myös Saarisen Emma sijoittui D15-sarjassa hienosti sijalle 12/64. Lehdon Salla oli veljensä tavoin seitsemäs D18-sarjassa

26.9 SM-yösuunnistus Lapualla

Taussin Jussi oli kahdeksas 68:n lähteneen joukossa, Mattilan Tuomas 13.

Ja paljon jäi vielä mainitsematta...

Kuntosuunnistukset vuonna 1998

Vuonna 1998 Suistokymmin kuntosuunnistajat eli Poijurastit koostuivat edellisen vuoden tapaan 39:stä tapahtumasta, joita olivat toteuttamassa tuttuun tapaan alueemme viisi seuraa: KyS (18 tapahtumaa), PyVo (6), EkSu (5), PIK (5) ja RuRi (5).

Uudet kartat vetivät väkeä!

Tänä vuonna pyrittiin kuntosuunnistustapahtumia järjestämään enemmän uudemmilla kartoilla. Ja tilastojen valossa näyttääkin, että tämä suuntaus oli oikea. Yli sadan kävijän tapahtumia olivat nimittäin Leporan Nuoret ratamestarit-tapahtuma (3.5, osallistujia 112), Karhuvuoren 12.5 (osallistujia 113), Kotkan Rastipäivien Suurvuoren ensimmäinen päivä 28.7 (osallistujia 105) ja uudella Heinlahden kartalla pidetyt 15.9 suunnistukset (113 osallistujaa). Eli uusilla kartoilla oli vientiä!

Suorituksia tehtiin vuonna 1998 yhteensä 2339 kpl, joka on 37 suoritusta enemmän kuin vuonna 1997. Eli tarkasti mentiin viime vuoden tahtiin. Suorituksia oli tekemässä yhteensä 482 suunnistuksen ystävää. Keskimäärin tapahtumissa oli väkeä n. 60 kpl, jota voitaneen pitää hyvänä saavutuksena. Muutenkin olkaamme ylpeitä kuntosuunnistustoiminnan tasosta verrattuna esim. lähiseudun tilanteeseen...

Yli 10:n kerran kävijöitä oli tänä vuonna 72, joten edelleenkin kävijöistä suurin osa käy suunnistuksissa melko harvaksen. Yhden kerran kävijöitäkin on todella runsaasti. Miten saisimme heidät käymään uudestaan?

C-rata kasvatti suosiotaan

Mielenkiintoinen piirre tarkasteltaessa eri ratojen osallistumismääriä on se, että C-rata on lohkaissut B-radalta osallistujia melko selkeästi. Vuonna 1998 B- ja C-radat olivat lähes tasoisissa B-radon voittaessa vain kahdella suorituksella! Kieliikö tämä asia mm. siitä, että kauden aikana varsinkin varttuneemmilta suunnistajilta

kuului kommentteja, että B-radat olivat useissa tapahtumissa liian pitkiä?

D-radon alamäki jatkuu, sen osuuden ollessa vuonna 1998 enää 3,3%. Mitä D-radalle olisi tehtävissä? Sen merkitys aloittelijoiden turvallisena rata-vaihtoehtona on suuri, mutta toisaalta sen tekeminen on usein suuren työn takana, kun on suunniteltava se riittävän helpoksi ja käytettävä usein täysin omia rastipisteitä. Tässä asia, jota varmaan kuntosuunnistusjaostossa mietitään talven ja kevään aikana.

Vaihtelua tapahtumiin

Tänäkin vuonna hieman perinteisestään poikkeavat tapahtumat saivat kiitosta osakseen. Tullan Matin jättiurakka, eli yhteislähtösuunnistukset useina lenkkeineen Suurivuoren upeilla kallioilla ovat erinomainen esimerkki tapahtumasta, joka vetää väkeä ja tuo vaihtelua kuntosuunnistukseen. Myös PIK:n Väisäsen Markun järjestämistä pikarasteista Kiviniemessä kuului positiivisia kommentteja.

Ensi vuonna kuntosuunnistusasioissa vetovastuun ottaa Matti Yliknuussi. Kiitos Hannu Pönnille monivuotisesta vetämisestä! Keskustelutuokioiden Matin kanssa ovat tuoneet esille, että Matilla on mielessään erilaisia uusia ideoita kuntosuunnistustapahtumien monipuolistamiseksi. Mutta entiseen tapaan kuntosuunnistusten järjestämisen vaatii meidän kaikkien panosta. Joten kun olet halukas tekemään ratoja tai esim. hakemaan rasteja metsästä, niin ilmoita siitä Matille!

Kunniataulukossa samoja nimiä

Kun katselee tämän vuoden kunniataulukkoa, eli eniten tapahtumissa käyneitä, niin on helppo todeta, että käyminen kuntosuunnistustapahtumissa on 'pysyvä olotila'. Viime vuoden TOP 10-listalta peräti kahdeksan henkilöä ovat tämänkin vuoden vastavalla listalla!

Oheisessa kunniataulukossa ovat tälläkin kertaa kaikki yli 10 kertaa suunnistaneet. Tällä kertaa heitä oli 72 kappaletta. Onnittelut heille ja kaikil-

le meille, jotka saamme nauttia halu-essamme kahdesti viikossa hyvin järjestetyistä harrastustapahtumista!

Jyrki Metsola

Taulukko:

72 aktiivisinta

Metsola	Samuli	39
Norrmén	Kaj	38
Seppälä	Jaime	38
Yli-Knuussi	Antti	37
Auervuolle	Asser	32
Vahtokari	Riitta	32
Tulla	Matti	31
Lammi	Lassi	29
Väisänen	Ritva	29
Hinttula	Heikki	28
Streng	Pentti	28
Hyppänen	Timo	27
Nieminen	Veikko	27
Paasikunnas	Petri	27
Korpi	Matti	24
Hukkanen	Viljo	23
Mättö	Pentti	23
Hemmilä	Annika	21
Korpi	Samuli	21
Maikkola	Esa	21
Hintsanen	Alpo	20
Labbas	Veli-Matti	20
Salovaara	Antti	19
Valkonen	Veikko	19
Kavakko	Timo	18
Puhakainen	Ismo	18
Suihko	Ari	18
Tausti	Jussi	18
Tolonen	Juhani	18
Kaurio	Raimo	17
Kotro	Petri	17
Kovasin	Kari	17
Puhakainen	Niina	17
Pönni	Hannu	17
Väisänen	Markku	17
Mäntynen	Ari	16
Hjelm	Kalevi	15
Soini	Timo	15
Tolsa	Sanna	15
Kaipainen	Hanna	14
Kavakko	Joonas	14
Koivupuro	Heta-Kaisa	14
Lehto	Jarmo	14
Pasi	Mirja	14
Töyrylä	Matti	14
Yli-Knuussi	Matti	14
Eskelinen	Timo	13
Hampaala	Heikki	13
Harju	Timo	13
Koivula	Eila	13
Korpi	Pekka	13
Naakka	Eija	13
Naakka	Tuomas	13
Nyberg	Arne	13
Kavakko	Noora	12
Kavakko	Vilma	12
Lehto	Ari	12
Lindqvist	Thomas	12
Metsola	Jaakko	12
Peltonen	Marjukka	12
Suntio	Heino	12
Tolonen	Pekka	12
Tolsa	Jarkko	12
Hemmilä	Harri	11
Koivula	Aimo	11
Koskivirta	Eero	11
Laine	Kimmo	11
Naakka	Tiina	11
Syrjänen	Jukka	11
Töyrylä	Mikko	11
Valjus	Hannu	11
Valtiala	Sakari	11

Mattilan Tuomaksen matkassa KLL:n voitokkaalla reitillä

Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailuissa H15-sarjassa voitokkaasti juossut Tuomas Mattila muisteli Kyssiläisen pyynnöstä, miten rastilta toiselle matka kulki.

K-1

Ykkösväli näytti kartalta yllättävän vaikealta KLL:iin. Senpä takia suunnistin tarkasti ja aika hiljaa. Aika yllätys oli, kun rasti näkyi ainakin 50 metrin päähän ja oli jyrkänteen päällä. Siitä lähtien pystyi juoksemaan paljon kovempaa ja enemmän riskillä, kun tiesi, ettei rasteja oltu piilotettu mihinkään kivenkoloon.

1-2

Lähdin kiertämään tummanvihreää tiheikköä liikaa oikealta. Tiheikön rajoja oli vaikea erottaa. Ajauduin suole, joka oli huonopohjaista. Aikaa meni n. 15 sekuntia. Itse rasti löytyi hyvin.

3-4

Helppo rastiväli. Ei tarvinnut muuta kuin katsoa aukosta suuntaa ja tykittää niin paljon kuin lähti. Maastokin oli tähän sopivaa kangasta.

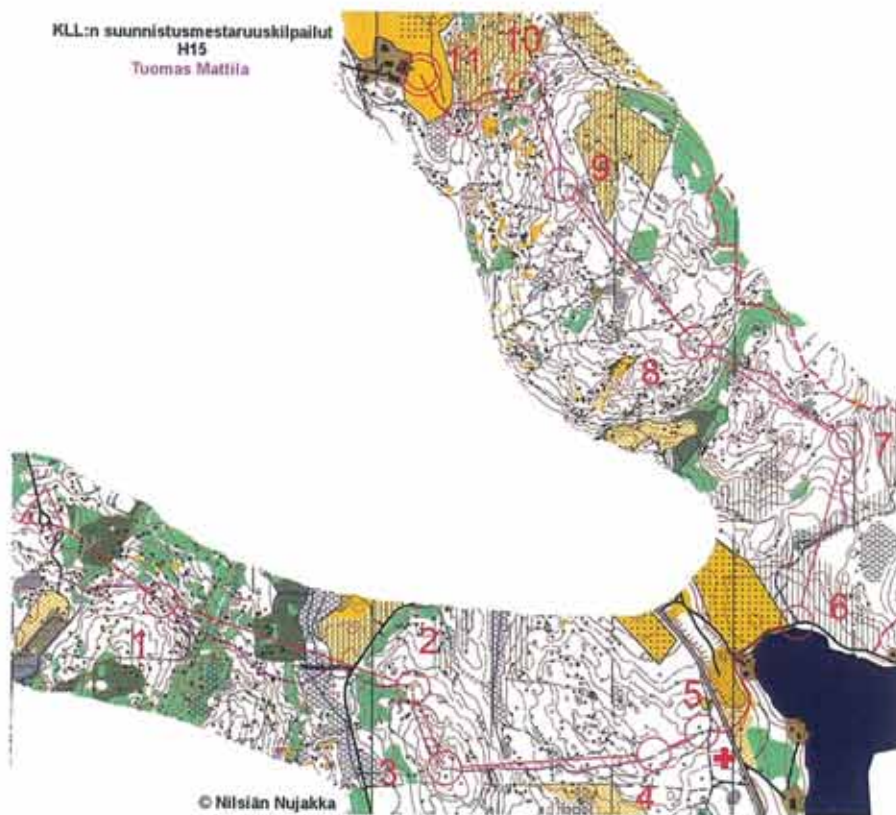
4-6

Tykitystä

6-7

Suunnistuksen kannalta helppo. Polkua pitkin vain ja suon jälkeen pohjoiseen. Juoksu vaan ei tahtonut parin tykitysvälin jälkeen enää kulkea ja rastilla olin aivan puhki.

KLL:n suunnistusmestaruuskilpailut
H15
Tuomas Mattila



7-8

Oli pakko hiljentää juoksuvauhtia, että jaksoi loppuun saakka. Menin suunnalla.

8-9

Aika helppo väli. Aukosta sai sopivasti korjattua suuntaa. Puolella välissä alkoi juoksukin taas helpottaa ja vauhti kasvoi.

9-10

Vilkasin karttaa ja lähdin suurinpiirtein pohjoiseen. Aukko oli jotenkin epäselvä ja meinasin juosta rastin ohi. Radan toinen 15 sekunnin virhe.

10-maali

Aika kovaa siinä tuli vimpolle ja maaliin juostua.

Rata oli monta kertaa vaikeampi kuin yleensä KLL:ssä. Rastien laittaminen erittäin näkyville kuitenkin helpotti rataa huomattavasti.

HUIPPUTEKNOLOGIAA MUSTANA JA 4-VÄRISENÄ NOPEASTI JA TEHOKKAASTI

DIGITAALIPAINATUS



**NYT KANNATTAA
PIENETKIN PAINOKSET:**
kirjat, vihkot, luettelot, manuaalit,
opinto- ja mainosmateriaalit ym.



Myyntikonttori Tikkurila:

Puh. (09) 873 3088
Fax (09) 873 6055
mauri@nettilinja.fi

Kirjapaino ja myynti:

Puh. (05) 354 2780
Fax (05) 354 2883
kotkaset@kotkaset.com

Kotisivut: www.kotkaset.com

SOITA JA KYSY!

KOTKASET
OY KOTKAN KIRJAPAINO AB
Tikkurila 2 49400 HAMINA

digitaalisesti

Meiltä laadukkaat standardinmukaiset lomakkeet 38 vuoden kokemuksella