

Uuden kauden kynnyksellä



Puheenjohtajakauteni alkoi herkullisesta tilanteesta. Hyvä seura-projektin myötä sekä nuoris- että kuntosuunnistuksen kehittämisprojektit olivat käynnissä. Seuramme ydintoimintojen kehittämiseen uhrattiin aikaa ja vaivaa. Nyt on alkamassa suunnistuskautsi, jolloin yhteisten ponnistelujen tuloksia päästään kokeilemaan käytännössä. Tuleva kausi osoittanee sen, että olemme onnistuneet. Toisaalta se osoittaa varmasti myös kohtia, joita täytyy edelleen tarkentaa ja viilata. Suunnitelmat ovat hyviä, nyt on aika edetä sanoista tekoihin. Tekeminen puolestaan edellyttää kyssiläistä henkeä, yhteen hiileen puhaltamista ja iloa yhteisestä tekemisestä ja onnistumisesta.

Suunnistuskoulu on se kanava, jolla olemme saaneet lapsia ja nuoria seuraamme ja harrastuksen pariin. Toimintamalliin on projektin myötä tulossa uudistuksia. Seuran järjestämän ohjaajakoulutus tuonee mukaan uusia ohjaajia. Silloin yhdessä tehdyt suunnitelmat saadaan toteutettua. Suunnistuskoulun lisäksi on tärkeää pitää huolta myös nuorista kilpasuunnistajista. He ovat asettaneet tavoitteensa korkealle ja ovat osoittaneet olevansa valmiita työskentelemään ympärivuotisesti tavoitteidensa saavuttamiseksi.

Kuntosuunnistustapahtumat ovat uudistumassa. Projektin myötä tuleamme kesällä näkemään uudenlaisia kuntosuunnistustapahtumia, jotka osaltaan ovat ohjaamassa ihmisiä jalon lajimme pariin. Haastan jokaisen kyssiläisen tuomaan vähintään kaksi uutta ihmistä tutustumaan kuntosuunnistukseen. Anjalankosken kaupungilta on jo tulossa keski-ikäisistä rouvista koostuva vanhustyön johdoryhmä rastien etsintään. Porukan lähtötilanne on se, että kaikki ovat liikunnasta kiinnostuneita. Suunnistustaustaa ei ole kenelläkään. Kokemukset

suunnistuksesta rajoittuvat lähinnä kouluaikaisiin ”ei niin mukaviin muistoihin”.

Kymin Suunnistajat järjestää 2.7.2008 maakuntaviestin ja sen lisämausteena nuorisoviestin. Kilpailun kokeneena johtajana toimii Lauri Helminen. Jukolan Jussit ja Venlat kokoontuvat tänä vuonna Tamperelle. Kyssistä on ilmoitettu neljä Venlajoukkuetta ja saman verran Jussijoukkueita. Joukkueiden kokoaminen on täydessä vauhdissa, mutta vielä on hyvää treeniaikaa jäljellä ennen kesän huippupahtumaa. Toukokuussa (21.5.) pyörähtää käyntiin jälleen Oravacup, jossa Kyssillä on puolustettavanaan toinen sija viime vuodelta. Tänä vuonna on mukana sarjat myös 8-vuotiaille tytöille ja pojille. Veteraanioravina jatkavat tänäkin vuonna 18-vuotiaat daamit ja herrat.

***”Kun pelaan lätkää NHL:ssä ja
korista NBA:ssa, niin saanhan
sieltä molemmista varmasti lomaa,
kun lähden voittamaan Kyssin
joukkueessa Jukolan?”***

Suunnistus kilpailee harrastajista mm. joukkuelajien kanssa. Monelle nuorelle parinkin harrastuksen yhteensovittaminen on ainakin ajoittain haasteellista. Eräs pienimmistä suunnistajistamme mietiskeli seuraavaa: ”Kun pelaan lätkää NHL:ssä ja korista NBA:ssa, niin saanhan sieltä molemmista varmasti lomaa, kun lähden voittamaan Kyssin joukkueessa Jukolan?”

Rasteilla tavataan, minut löytää tosin myös pummeilta.

Puheenjohtaja

SALLA HALINEN

**Tekstit**

Jyrki Metsola
Kaisa Snell
Salla Halinen
Timo Väyrynen
Mika Kilpinen

Kuvat

Jyrki Metsola
Salla Halinen
Mauno Rapo

Taitto ja tulostus

Kopioklubi Oy

Senioreitten

SUUNNISTUS- JA SAUNARETKI

torstaina 26.6.2008 klo 17.00 –

Mahdollisuus osallistua ensin KaaRan kuntosuunnistuksiin Lupinmäen Saksankankaalla (Haminan itäp., pikamatkat), minkä jälkeen Kaisan mökille Vilniemen Vimpasaareen saunomaan ja iltaa viettämään. Suunnistus ei ole pakollinen osio, mökille voi suunnata jo suoraan Haminasta. Kuntsarit alkavat klo 17 ja saunanlämmityspartioon osallistuvat voivat kokoontua samoihin aikoihin mökille.

Ajo-ohje mökille:

Ajetaan Haminan ohi kohti Vaalimaata. Heti kaupungin jälkeen käännetään oikealle Vilniemen tielle. N. 5 km jälkeen ohitetaan Pitkienhiekkosen leirintäalue, minkä jälkeen heti oikealle ja välittömästi vasempaan Vimpasaarentielle. Reilun kilometrin jälkeen sillan yli saareen, minkä jälkeen vasemmalle Vimpasaarentietä ja n. 700 m päästä yläviistoon oikealle Selkärannantielle, mistä n. 300 m. mökille. Matka Haminasta yhteensä n. 10 km. Kuntosuunnistuksista tulevat ajavat Lupinmäeltä pikkutietä Vilniemen suuntaan ja kääntyvät ennen leirintäaluetta vasemmalle.

Omat makkarat ja saunajuomat mukaan. Talo tarjoaa salaattia ja pullakahvit.

Ennakkoi ilmoittautuminen toivottavaa, muttei välttämätöntä.

Kaisa 040 8287 321

.....

Senioreille + kaikille muille seuralaisille!

SUOKÄVELY to 28.8.2008 klo 18.00

Anjalankosken Kajansuolla.

Lähtö patikointiin Sikosaaren parkkipaikalta. Kokoontuminen Karhulan torin Tapulin puoleisessa päässä, mistä lähdetään täysin autoin eteenpäin klo 17.30. (Voit tulla myös itse suoraan Sikosaaren parkkipaikalle)

Varusteet:

Kumisaappaat

Kävelysauvat (tai lyhyet hiihtosauvat)

Juotavaa vyölaukuun tai reppuun

Kuiva paita

Tarpominen suolla tapahtuu kokeneen oppaan johdolla, kuntoiluvauhtia, ”lajiin” opetellen. Suokävelyn jälkeen voimme istua iltaa parkkipaikan läheisyydessä olevalla kodalla nuotiota pitäen. (Omat makkarat ja muut eväät).

Tiedustelut Pirjo Pönni p. 040-5541 153 tai Kaisa Snell p. 040-8287 321

Tervetuloa joukolla mukaan!!

Seniorijaosto

Pukuasiaa!

Ennakkotilausten perusteella (+muutama puku ylimääräisiä) on seuraavaksi jätetty tilattu NoNamelta. Saanemme puvut joskus toukokuun maisemissa. Pukujen hinnat:

Suunnistuspuku (housut+paita)

- aikuisilta 55 euroa
- 20-sarjalaiset ja alle (lisenssin lunastavat): 28,- euroa
- pelkkä paita tai housut: puolet yllä olevista hinnoista

Combat-kilpailupaita

- aikuisilta 50 euroa
- 20-sarjalaiset ja alle (lisenssin lunastavat): 30 euroa

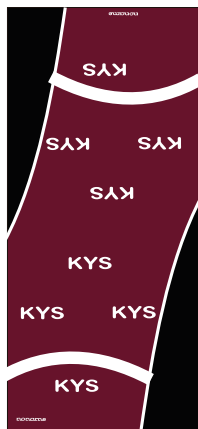
Seura-asu (housut+takki)

- kaikille 80 euroa

Uutuutena Buff -huivi 15,-

Pukujen design entisellään. Vanhoja asuja myydään edelleen ulosheittohintaan, siis varastot tyhjäksi!

Pukuasioita hoitaa Tiina Väyrynen p. 0400 763 245.



Seuratkaa nettisivujen tiedotteita pukuasioiden suhteen!

Käytettyjä, pieneksi jääneitä tai muuten käyttöä vailla olevia varusteita voit tarjota myyntiin keskustelupalstan Myydään/Ostetaan osiossa.



KySsin senioreitten ruskamatka Kolille 25-28.9.2008



Tervetuloa KySsin aikuisten yhteiselle syysreissulle Kolille !

Matka on tarkoitettu kaikille ja kaikenkuntoisille seuramme aikuisille – naisille ja miehille. Seuran jäsenten lisäksi kelpuutamme joukkoomme myös jäsentemme kumppaneita. Lähdemme reissuun varhain torstai-aamuna ja palaamme sunnuntai-iltana.

Matkat

Omilla autoilla täysin lastein, kuskeille kulut korvaten.

Majoitus

Käränkävaaran länsirinteellä Matkailutila Paimentuvan hyvin varustetussa hirsisessä vaaramajassa (www.paimentupa.fi – Kotkanpesä).

Ohjelma:

Patikointia, marjastusta, sienestystä yms. yhdessäoloa.

Ruokailut

Itse kokaten, yhteistyössä - kukin osallistuu kykyjensä mukaan.

Hinta

Ruoka ja matkat omakustannushintaan. Kämpä maksaa 610 €, mikä jaetaan osanottajamäärällä (esim. 10 henk. 61 €/henk.).

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Kaisa Snelli (040-8287321) tai Manu Rapo (040-5576965). Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä (kämppään mahtuu enint. 14 henk.).

Aikuisten suunnistuskoulu, Starttikurssi 2 starttaa Katariinassa 27.5!

Starttikurssi 2 käynnistyy Rannikkorastien yhteydessä tiistaina 27.5 kello 17. Kaksiosaisella Starttikurssilla (toinen osa 10.6) käydään läpi niin suunnistuksen perustaitoja kuin myös lajin harrastamiseen tarvittavia muita tietoja. Teoriaosuuden jälkeen kierretään rata ohjaajien opastamana.

Tervetuloa ja kerrothan myös kaverillesi!

KyS:n jäsenmaksut vuonna 2008

Tämän KySsiläisen mukana on tullut erillinen liite, jossa on ohjeet jäsenmaksun maksamisesta vuodelle 2008. Alaosassa on myös tilisiirtolomake niille, jotka eivät maksa automaattilla tai netissä.

Eräpäivä on 27.5.2008.

Tilinumero 517202-224922 ja maksut ovat:

Aikuiset	30 €
16-vuotiaat ja nuoremmat	20 €
Perhemaksu	60 €

Uudet jäsenet, osoitteenmuutokset yms. seuran jäsensihteerille Jyrki Metsolalle,

Puh. 0400 427 796 tai sähköposti: jyrki.metsola@kyndata.fi.

KyS:n maksuliikenne

Maksuliikenteen hoidosta vastaa edelleen Kaisa Snell (Silmupolku 11, Aittakorpi, p.k. 2282 908, 040-8287 321).

Kaikki laskut tulee toimittaa Kaisalle maksutukseen jaostojen tai ryhmien vetäjien hyväksymismerkinnällä varustettuina.

Periaatteet kulukorvauksista

21 E tai 21 A-sarjalaisille + nuoremmille

Seura maksaa osallistumismaksun kansallisiin kilpailuihin, SM-kisoihin, aluemestaruuskilpailuihin, Orava-cuppiin ja erilaisiin viesteihin. Lisäksi seura maksaa osallistumismaksun yhdelle rastiviikolle.

21 B tai 21 C-sarjalaiset + vanhemmat

Seura maksaa osallistumismaksun SM-kisoihin, erilaisiin viesteihin, aluemestaruuskilpailuihin sekä viiteen (5) kansalliseen kilpailuun.

Kilometrikorvaus

0,2 euroa/kilometri + 0,01 euroa/km/lisämatkustaja (=kilpailija)

Maksetaan SM-kisojen sekä erikseen sovittavien kilpailujen osalta.

Huom! Kilometrikorvausta maksetaessa edellytetään, että autot ovat täynnä kilpailijoita – mahdollisuuksien mukaan!

Kilpailuihin ilmoittautuminen

Mattilan Maisa jatkaa edelleen ilmoitussihteerinä. Päätyökaluna ilmoittautumisissa käytetään edelleen Verkkovihkopalvelua.

Verkkovihkopalvelu

Verkkovihkopalvelun avulla jokainen Internet-yhteyden omaava kysiläinen voi ilmoittaa itsensä haluamiinsa kisoihin. Samalla hän voi nähdä myös, keitä muita kysiläisiä on ilmoittautunut kyseiseen kisaan. Ilmoittautumisen lisäksi voi järjestelmään syöttää viestin, esim. kyselyn kyydistä. Näihin tarpeisiin on KySsin keskustelufoorumi ehkäpä kuitenkin parempi työkalu.

Ilmoitussihteerin syöttää Verkkovihkopalveluun myös ne ilmoittautuneet, jotka ovat ilmoittautuneet puhelimitse tai kirjeitse. Palvelusta saa nimittäin lähetettyä suoraan sähköpostilla ilmoittautumiset kilpailun järjestäjälle.

Perinteiset ilmoittautumismenetelmät edelleen käytössä!

On myös hyvä muistuttaa, että perinteiset ilmoittautumismenetelmät, eli puhelimitse ja kirjeitse ilmoittautumissihteerille ovat edelleen käytössä. Toivotaan kuitenkin, että jos Verkkovihkopalvelua voitte käyttää, niin käyttäkää ihmeessä. Näin säästetään Maisan aikaa!

Pelisäännöt Kymin Suunnistajien ilmoittautumisissa

- 1 Ilmoita osallistumisestasi tiettyyn kilpailuun Maisa Mattilalle viimeistään viikkoa ennen kyseisen kilpailun viimeistä ilmoittautumispäivää Verkkovihkopalveluun, puhelimitse (228 6352 tai 050 313 7336), postitse osoitteella Vuorikatu 12 A 1, 48100 Kotka tai sähköpostitse osoitteeseen: maisa.mattila@kymp.net.
- 2 Maisa ei ole tavoitettavissa juhannuksesta heinäkuun loppuun, joten ilmoita osallistumisesi Maisalle ennen juhannusta ainakin niihin kisoihin, joiden ilmoittautumisaika on Maisan poissaolon aikana. Voit toki myös ilmoittautua kyseisiin kisoihin itse.

Suunnistuskoulu

Kymin Suunnistajien suunnistuskoulu järjestetään kesällä 2005 kaikkiaan 18 kertaa. Koulu alkoi 5.5 Mussalossa ja päättyi 18.9 torstaina Honkalassa, jossa vietetään suunnistuskoulun päättäjäisiä. Päättäjäisten yhteydessä kaikille suunnistuskoululaisille jaetaan diplomit ja ahkerimmat koululaiset palkitaan.

Suunnistuskoulu pidetään pääasiassa torstaisin, poikkeuksena Rannikkorastien yhteydessä pidettävät harjoitukset, jolloin päiväksi vaihtuu tiistai. Suunnistuskoulu alkaa klo 18.00 ja kestää n. tunnin.

Suunnistuskoulu on tarkoitettu noin 7-12-vuotiaille aloittelijoille ja suunnistukseen jo tutustuneille. Suunnistuskoulun rehtorina toimii Timo Väyrynen.

Suunnistuskoulun hinta on 30 euroa (sisältää haluttaessa Kymin Suunnistajien jäsenmaksun vuodelle 2008, Nuori Suunta -kortin). Sisäralennus 10,-. Seuran jäsenille suunnistuskoulu on maksuton.



Kymin Suunnistajien SUUNNISTUSKOULU OHJELMA 2008

Pvm	Paikka	Lisätietoja
1 Ma 5.5.	Mussalon koulu	Info ja ilmoittautuminen
2 To 8.5.	Saaripirtti	
3 To 15.5.	Karhuvuori	RR ja TR
4 Ti 20.5.	Santalahti	Rannikkorastien yhteydessä
5 To 29.5.	Langinkoski	
6 To 5.6.	Jäppilä	RR ja TR
7 To 12.6.	Honkala	
8 Ti 17.6.	Valkmusa	Rannikkorastien yhteydessä
9 Ti 24.6.	Kokkovuori	Rannikkorastien yhteydessä
10 Ti 22.7.	Kukksaarengo	Rannikkorastien yhteydessä
11 To 31.7.	Santalahti	
12 To 7.8.	Jumalniemi	
13 To 14.8.	Pahalampi	
14 To 21.8.	Honkala	RR ja TR
15 To 28.8.	Lentokenttä	
16 To 4.9.	Langinkoski	
17 To 11.9.	Metsola	
18 To 18.9.	Honkala	Päättäjäiset

Jos et pääse mukaan heti ensimmäisellä kerralla, mukaan voit tulla toki myöhemminkin.



Lisätiedot: Timo Väyrynen 0400 211 045



Osallistuako Orava-Cupiin...

Mikä on Orava-Cup?

Orava-Cup on 8-18-sarjalaisille tarkoitettu, 5 henkilökohtaista osakilpailua sisältävä suunnistuskilpailu. Cupissa kilpaillaan sekä henkilökohtaisista että seurojen välisistä sijoituksista. Seurojen sijoitukseen vaikuttaa myös Orava-Cup-viesti.

Henkilökohtaisen kilpailun yhteispisteissä otetaan huomioon neljä parasta kilpailuasi.

Kuka voi osallistua Orava-Cupiin?

Orava-cupin osakilpailuihin voit osallistua, vaikka olisit "vasta-alkaja" (muutama suunnistuskoulukerta takana). Sarjoja ovat: 8RR, 9RR, 10RR (rastireitti), 12TR (tukireitti), jotka ovat vaikeusasteeltaan aikalailla samanlaisia kuin suunnistuskoulusakin. 13 - 18 -vuotiaille on normaalit radat.

10-vuotiaiden sarjaan voivat osallistua kaikki alle 10-vuotiaat. RR-radalla on siis 'siima': Voit halutessasi juosta radan siimaa pitkin, jos taidot eivät vielä riitä 'oikaisuihin'. Rastit ovat aivan siiman vieressä.

Miten kilpailuihin ilmoittautaan?

Orava-Cup-kisoihin voit ilmoittautua KySsin ilmoitussihteeri Maisa Mattilalle, puh. 228 6352 tai sähköpostitse (maisa.mattila@kypm.net).

Voit tehdä myös "pysyväisilmoittautumisen", eli jos osallistut kaikkiin Orava-cup-kisoihin, niin Maisa laittaa sinut "vakioilistalle".

Kuten muissakin suunnistuskilpailuissa, niin myös Oravacup-kisoissa käytetään EMIT-leimausta, joten jokaisella osallistujalla tulee olla EMIT-kortti. Jos sinulla ei sellaista ole, voit alkuvaiheessa lainata sellaisen joko seuralta tai kilpailun järjestäjiltä.

Oravacupin osakilpailut kesällä 2008

20.5.	Oravacup 1, KouRa
11.6.	Oravacup 2, VeVe
17.6.	Alueen Oravapolkukilpailu, KaaRa
12.8.	Oravapolkuviesti, ORa ja SU-41
16.8.	Aluemestaruuskilpailu, KuUS
26.8.	Oravacup 3, SipRa

...tai kenties kansallisiin?

Huhti- lokakuun välisenä aikana järjestetään Suomessa lähes joka viikonloppu kansallisia suunnistuskilpailuja. Kilpailut sopivat erinomaisesti kuntosuunnistuksissa jo kannuksensa hankkineille suunnistuksen harrastajille. Kansallisissa kisoissa pääsee testaamaan taitojaan uusilla kartoilla ja erilaisiin maastoihin. Kisat tarjoavat hieman kuntosuunnistusta tasokkaampaa palvelua, pesupaikkoineen ja kisamakkaroineen. Suuremmissa kilpailuissa on Rastirallia perheen pienimmille, muksula, suunnistusvarusteiden ym. myyntiä jne. Sarjoja löytyy 10 - 80 vuotialle, niin tosissaan suunnistukseen panostaville kuin vain suunnistuksen iloista nautiskeleville. Näissäkin kisoissa voit siis ottaa rennosti, tavata tuttuja jne.

Kansallisia ja muita kilpailuja

1.6.	Luumäkirastit, kansallinen, LuuRA
14.-15.6.	Jukolan Viesti
28.-29.6.	Rinkelirastit, kansallinen, LappRi
6.7.	Maakuntaviesti ja Nuorisoviesti, KyS
6.-11.7.	Kainuun Rastiviikko
13.-18.7.	FIN5
26. - 27.7.	Kansallinen Lahti-Suunnistus
10.8.	Kansallinen, KouRa
16.-17.8.	Kaakon AM-päivä ja AM-viesti
24.8.	Kansallinen Iitti-suunnistus, IitPy
4.10.	Nuoriso ja Sprinttiviesti, TuS
5.10.	Oravatoni, MS-52
18.10.	Halikkoviesti, AngA

Kilpailuihin osallistuaksesi sinulla tulee olla kilpailulisenssi tai NuoriSuunta -kortti maksettuna, sekä oltava suunnistusseuran (=Kymin Suunnistajien!) jäsen. Poikkeuksena Jukolan viesti, jonne osallistumisoikeus on vapaa.

Lisätietoja:

kisaweb.ssl.fi, seurojen nettisivut, www.kaakonsuunnistus.fi



Suunnistuksen kultainen sääntö

teksti: Magnus Davidson

Tervehdys suunnistajat! Tämän artikkelin tarkoituksena on opettaa sinut ajattelemaan kuten mestari. Kaikkihan haluavaisivat mestariksi. Mutta mikä oikeastaan tekee mestarista mestarin?

He voittavat jatkuvasti!

Täsmälleen. He voittavat jatkuvasti. Jokainen meistä onnistuu silloin tällöin, mutta mestarit onnistuvat jatkuvasti.

Onnen Pekat!

Niin, mutta kyse ei ole onnesta.

No mikä sitten on heidän salaisuutensa?

No, joku kysyi joskus moninkertaiselta Formula 1 maailmanmestarilta Niki Laudalta: "Mikä tekee mestarista mestarin?"

Mitä hän sanoi?

Hän vastasi: "Kyky voittaa ajamalla mahdollisimman hitaasti".

Typerää! Voittajajienhan pitäisi mennä mahdollisimman lujaa!

Lujaa kyllä, mutta vain tarpeeksi lujaa voittaakseen. Itsensä ääri rajoille pakottaminen sisältää aina riskin rajan ylittämisestä ja epäonnistumisesta. Mestarit eivät epäonnistu.

No, tuo voi sopia Niki Laudalle. Mutta mitä tekemistä tällä on suunnistuksen kanssa?

No, kuunnellaanpas mikä on suunnistuksen maailmanmestarin mielipide asiasta. Øyvind Thon on kirjoittanut: "Jokainen tietyn tason saavuttanut suunnistaja pystyy suunnistamaan radan virheittä. Vaikeutena on tietää, kuinka kovaa vauhtia on pidettävä voittaakseen. Jos vauhti on liian kova, tulee virheitä. Riittävän vauhdin, jossa virheitä ei tule, löytäminen on todella vaikeaa.

Väität siis, että jokainen kohtalainenkin suunnistaja pystyy kiertämään radan virheittä, jos vain vauhti on tarpeeksi hiljainen?

Juuri niin.

Ja mitä kovempi vauhti, sitä suuremmaksi kasvaa pummin mahdollisuus?

Kyllä. Ja kilpailuissa on pidettävä vauhtia. Jutun juoni onkin löytää oma optimaalinen vauhti, joka on aavistuksen hitaampi kuin vauhti jossa alat tehdä virheitä.

Hyvä on. Mutta herra Maailmanmestarin optimaalinen vauhti on huomattavasti kovempaa kuin minun vauhtini! Kuinka löydän oman optimivauhtini? Eikö tähän olisi jotain, tuota, yksinkertaista "kultaista sääntöä"?

No, on kyllä olemassa kultainen sääntö ...

SOVITA VAUHTISI NIIN ETTÄ PYSYT KOKO AJAN KARTALLA

Hmm, kuulostaa järkevältä, mutta mitä tuo "kartalla

pysyminen" oikeastaan tarkoittaa?

No se tarkoittaa montaakin asiaa. Kolme tärkeintä asiaa ovat: (1) Kykyä verrata karttaa ja maastoa nopeasti; (2) kykyä poimia sujuvaan suunnistukseen tarvittava olennainen tieto kartasta; ja (3) Kykyä lukea karttaa vauhdissa.

Vai niin! Etpä paljoa vaadikkaan?

Kartanluku on suunnistuksen perusta. Ja kaikkia edellämainittuja osa-alueita voi harjoitella. Harjoittelu parantaa kartanlukutaitojasi ja siten lisää optimivauhtiasi ja parantaa suunnistustaitoasi.

Asia selvä, voin siis parantaa kartanlukutaitoani. Mutta en vielä tiedä kuinka nopeasti karttaa on luettava.

No, karttaa on luettava niin että missä tahansa reitin varrella (1) tiedät missä olet ja (2) tiedät mihin olet menossa.

Ensimmäinen kohta onkin melko itsestäänselvä - jos en tiedä missä olen, silloin olen eksyksissä!

Juuri niin. Kartalla pysyminen on todella tärkeää.

Kuinkas temppeu sitten tehdään?

Tässä tarvitaan kaikkia suunnistustaidon osa-alueita joista olet kuullut puhuttavan. Kuten esimerkiksi kompassin käyttöä, matkanarviointia ja korkeuskäyrien lukua. Taitoja, joita oppii vain harjoittelemalla. Aiheesta saat ohjeita valmentajilta, harjoitusoppaista, internetistä ym. jotkaa neuvovat kuinka taitoa voi kehittää.

No entäs tämä "tiedät mihin olet menossa" sitten? Kyse on kai reitinvalinnasta.

Osittain. Karttaa on luettava etukäteen. Tämä vähentää ajanhukkaa rasteilla, kun tiedät heti leimattuasi minne olet menossa. Se antaa myös mahdollisuuden valmistautua etukäteen radan vaativiin osiin, mäkialueisiin tai pienipiirteisiin alueisiin.

Hetkinen! Minä yritän vain löytää seuraavan rastin ja nyt pitäisikin tutkia koko rata!

Ei nyt sentään. Ei ole tarkoitus ylikuormittaa itseään kartanluvulla. Jotkut haluavat silmäillä koko rataa kerralla. Mutta alustavan reitinvalinnan teko seuraavalle rastivälille luultavasti riittää hyvin.

Kuinka siis harjoitella reitinvalintaa?

Hyviä uutisia, tätä voit harjoitella kotisohvalla alan kirjallisuuteen ja valmennusoppaisiin tutustumalla. Erittäin hyödyllistä on myös vanhojen kisakarttojen tutkiskelu tyyliin "entäs jos olisinkin mennyt tuota kautta?"

Kuulostaa helpolta. Mutta eihän sohvalla sentään voi suunnistaa!

Tietenkin reitinvalintojen teko vauhdissa on hieman eri asia. Tutki oman suoritukseksi onnistumista - jälkipui suoritukseksi muiden suunnistajien kanssa, tutki rasti-
väliaikoja.

Karttaa on siis luettava etukäteen ja harjoiteltava reitinvalintaa.

Juuri niin. Ja lue myös rastimääritteet.

Tietysti!

Hyvä juttu. Yllättävän moni ei lue, ei ainakaan ennenkuin rastilla.

Mitä vikaa siinä on?

Yllättävän paljon aikaa saa hukattua siihen, kun ei tiedä mihin tarkkaan ottaen on rastipisteellä menossa. Epäröinnissä kulunut aika, tai kumpareen päälle kiipeäminen rastin ollessa sen juuressa tms. saattavat lisätä loppuaikaasi jopa minuuteilla 20:n rastin radalla.

Okei okei. Hyviä neuvoja kaikki. Mutta palataksemme pääasiaan, kuinka löydän optimivauhtini?

Aluksi voisit hidastaa vauhtiasi.

Hidastaa?! Pelleiletkö!

Ei, olen ihan tosissani. Hidasta vauhtiasi ja treenaa kartanlukutaitosi niin hyväsi että pystyt kiertämään radat ilman suuria virheitä. Virheitä tekemällä opit - kokemuksen karttuessa - tekemään virheitä. Kun et tee virheitä, opit olemaan tekemättä virheitä. Koeta oppia löytämään rastit ensi yrityksellä.

Entä seuraavaksi?

Lisää vauhtia vähitellen. Jos virheitä alkaa tulla, hidasta vauhtia, harjoittele lisää kartanlukua ja lisää jälleen vauhtia vähitellen.

Entä jos pystyn juoksemaan täyttää vauhtia ilman virheitä?

Onneksi olkoon! Selvästikin tarvitset sitten vain lisää harjoittelua juoksuvauhtisi parantamiseksi. Mutta älä unohda taitoharjoituksia, jottei vauhti kasva liian kovaksi taitoosi nähden.

Luulenpa nyt ymmärtäväni mitä ajat takaa. Vähän vaikealta tuo tosin tuntuu.

Ei se niin vaikeaa ole. Muistat vain kultaisen säännön - **SOVITA VAUHTISI NIIN ETTÄ PYSYT KOKO AJAN KARTALLA**. Optimivauhtisi vaihtelee maastosta toiseen, rastiväli rastiväliltä ja jopa rastivälin aikana. Onko "liikennevalosääntö" sinulle tuttu? Rastivälin alussa (vihreä valo) voit pitää kovempaa vauhtia, koska tarvitsee vain "karkeasuunnistaa". Rastia lähestyttäessä vauhtia on hidastettava (keltainen/punainen valo) koska karttaa on luettava tarkemmin. Vauhtia siis vain sen verran että pysyt koko ajan kartalla.

Ahaa. Loppujenlopuksi siis aika yksinkertaista.

Niin tosiaan on. Tässä vielä muistutukseksi:

Sovita vauhtisi niin että pysyt koko ajan kartalla

Tiedä missä olet

Kartankukutaito

Tiedä mihin olet menossa

Reitinvalinta

Rastimääritteet

Alkuperäinen artikkeli "Golden Rule of Orienteering" löytyy internetistä: <http://myweb.tiscali.co.uk/magnus/indexorienteering.html>, josta voi tarkistaa mitä kömpelössä suomennoksessani ajettiin takaa. Käännöksen virheistä vastaa siis Mika Kilpinen.

Muuta netistä löydettyä:

Jos joskus mietityttää onko tässä touhussa mitään järkeä tai muuten kaipaa piristystä päivään, voi vierailla Pasi Kurkilahden nettisivuilla (jos enää toimivat), www.pasinjuoksusivut.net. Ihan kaikkea sivuilla esitettyä ei kannattane itse kokeilla, ja kuten sivuillakin sanotaan:

"Onnea ei voi löytää muiden perässä kulkemalla. Etsi oma tiesi."

Motivaatiosta sivuilta löytyi seuraavaa, jonka ainakin itse koin selittävän omaa toimintaani suunnistuksen parissa:

MOTIVAATIESTA

"Ihminen joka tahtoo, keksii keinot.

Ihminen joka ei tahdo, keksii selitykset"

MODERNI MOTIVAATIOKÄSITYS

- ihminen tuottaa itse oman motivaationsa
- huomio kääntynyt yksilön motivoinnista motivoitumisen kannalta optimaalisen oppimisympäristön luomiseen

ULKONEN / SISÄINEN MOTIVAATIO

- ulkoinen motivaatio ei kestä pitkään, koska toimintaan osallistutaan palkkioiden tai pakotteiden vuoksi (laihtuminen, tupakoinnin lopettaminen, fyysisen kunnon parantaminen, sosiaalinen painostus, pätemisen tarve)
- ulkoinen motivaatio voi kuitenkin hetkellisesti parantaa sisäistä motivoitumista
- sisäinen motivaatio koostuu siitä riemusta ja tyydytyksestä, jonka käyttäytyminen itsessään tuottaa

Henkilön sisäisen motivaation voidaan todeta koostuvan kolmesta henkilökohtaiseen kokemukseen liittyvästä tekijästä:

- koettu pätevyys (luottamus omiin kykyihin)
- koettu autonomia (mahdollisuus tehdä valintoja)
- koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus (side ryhmään).

On hommassa siis järkeä tai ei, mutta jos asian oikein ymmärsin (esimerkiksi) suunnistusta ja kaikkea siihen liittyvää voi siis harrastaa ihan vain suunnistuksen takia, se nyt vaan on niin kivaa.

Nuorisoprojektin tavoitteet käytännön seuratyöhön

Talven aikana saatiin Nuorisoprojekti päätökseen ja uusia toimintamalleja alamme ottamaan käyttöön nyt heti keväällä.

Projektin tavoitteenahan oli kehittää 7-18-ikäisten lasten ja nuorten ohjaaja- ja valmennustoimintaa, lisätä seuran ohjaajien ja valmentajien määrää, luoda edellytyksiä seurahengen kasvattamiselle ja mukavan yhdessä olon ilmapiiriin kohottamiselle. Meillä oli Suunnistusliiton tarjoama kahden päivän koulutus tammikuun yhtenä viikonloppuna Mussalon koululla. Siellä mukana oli noin 20 seuralaista tason 2 ohjaajakoulutuksessa. Vetäjänä oli Katri Lilja Lempäälästä.

Kävimme kurssin aikana läpi lasten ja nuorten erilaisten harjoitusten suunnittelua kuten talvisen jumppavuoron pitoa sekä suunnistusratojen tekoa lapsille ja nuorille. Selkeänä asiana tuli esiin sosiaalisten näkökulmien huomioiminen. Eli sen lisäksi, että meillä on hyvä suunnistusharjoitus, niin harjoituksissa pitäisi olla myös leikkejä ja pelejä. Näin lapsille tulee aikaa ja mahdollisuutta tutustua toisiinsa ja saada kavereita. Suunnistuskouluun tai nuorten harjoituksiin ei tulla pelkästään suunnistamaan vaan myös tapaamaan kavereita. Yhdessä todettiin myös, että seuran järjestämät leirit ovat lapsille ja nuorille ikimuistoisia hetkiä, joita muistellaan pitkään.

Valmentajarintamalla on talven aikana Kilpisen Mika käynyt 3/4 Tason2 valmentajakoulutuksesta. Täytyy todeta, että lasten kevät leirillä Mikan suunnittelemat radat olivat huippuhyviä. Jokaisessa harjoituksessa oli mietittynä oma teema, jota harjoituksessa toteutettiin.

Lasten ja nuorten ohjauksessa siirrytään enemmän pienryhmäohjaukseen. Se tarkoittaa käytännössä sitä, että esim. suunnistuskoulussa lapset jaetaan iän ja taitotason perusteella omiin ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle tulee 2 vastuuvetäjää. Nämä vetäjät ohjaavat omaa ryhmäänsä apuohjaa-

jien avulla läpi kesän. Ryhmäohjaajat suunnittelevat ryhmänsä kanssa omaa toimintaansa suunnistuskoulun ja seuran järjestämien kuntorastipahtumien mukaan.

Yhteistyö koulujen kanssa on myös tärkeää. Harvoilla kouluilla on hyvä suunnistuskartta omasta pihasta tai lähimetsästä. Korven Pekka piti kevään aikana suunnistuskoulua Kyminkartanon koululla. Innokkaita lapsia oli mukana toistakymmentä. Kevät näyttää miten suunnistuskärpänen on lapsiin puraissut.

Nuorten yli 12-vuotiaiden harjoitukset koostuvat seuran omien harjoitusten lisäksi Kymenlaakson nuorten yhteisharjoituksista. Kymenlaakso-laisten suunnistusseurojen kesken on sovittu yhteisten harjoitusten pitämisestä kerran viikossa. Jokainen seura pitää vuorotellen nuorille harjoitukset, joihin voi naapuriseurojen suunnistajat tulla mukaan.

Toiminta lasten ja nuorten parissa jatkuu aktiivisena. Aika näyttää tuoko uudet päivitetty tavoitteet nuorten ja lasten toimintaan lisää uusia suunnistajia ja heidän vanhempiaan mukaan seuran toimintaan. Nähdään ras-teilla!

Timo Väyrynen



Kymen Suunnistajat johtokunta vuonna 2008

Puheenjohtaja:
Salla Halinen

Marjamiehentie 36, 48400 Kotka
040 7515 671 (gsm)
salla.halinen@anjalankoski.fi

Sihteeri: Sanna Mattila

Kallinpolku 16, 48710 Karhula
044 355 0101 (gsm)
sanna.mattila@steveco.fi

Rahastonhoitaja:
Kaisa Snell

Silmupolku 11, 48400 Kotka
05-2282 908(koti), 05 219 9576 (työ),
040 8287 321 (gsm)
kaisa.snell@maistraatti.fi

Kartta- ja kuntosuunnistus-jaosto:
Hannu Pönni

Myrskykatu 15 A, 8910 Kotka
05-2257 238(koti), 040 569 1141 (gsm)
hannu.ponni@kotka.fi
hannu.ponni@kympp.net

Tiedotusvastaava, varapj:
Mika Kilpinen

Lammashaantie 30, 48410 Kotka
0500 551 986 (gsm)
mika.kilpinen@kopioklubi.fi

Suunnistuskoulujaosto:
Timo Väyrynen

Vähäpellonpolku 8, 48400 Kotka
05-2286445, 0400 211 045 (gsm)
timo.vayrynen@storaenso.com

Jäsen: Jukka Matilainen

Suontaustankatu 39, 48720 Kotka
0400 709 897
jukka.matilainen@projectcontrol.fi

Uusia karttoja

Karttarintamalla tapahtuu, talven aikana on valmistunut Lentokentän eteläpäästä täysin uudistunut kartta "Peippola".

Katariinan kartta on laajentunut, ajantasaistettu ja piirretty uudelleen sprinttimerkein. Karttaa on kuntsareillakin jo testattu ja hyväksi havaittu. Samoin sekä Valkmusan että Karhuvuoren kartoista on saatu päivitetyt versiot, jotka saavat kasteensa tämän kesän kuntsareilla. Suuret kiitokset kartantekijöille!

Kilpailuja

Kymin Suunnistajat on saanut tänä vuonna järjestettäväkseen Kymenlaakson Maakuntaviestin. Viestin yhteydessä järjestetään myös Nuorisoviesti alle 12 sarjalaisille. Viesti järjestetään 2.7. ja järjestelytehtäviin pääsevät kaikki halukkaat, ilmoittautua voi kilpailunjohtaja Lauri Helmiselle, keskustelupalstalla tai vaikkapa johtokuntalaisille.

Vahvistamattomat huhut kertovat myös tullilaitoksen kesämestaruuskilpailujen järjestelytehtävien myöntämisestä suunnistuksen osalta seurallamme. Alustava päivämäärä on 30.8. lisää asiasta keskustelupalstallamme www.kyminsuunnistajat.fi.

Kumpikaan kilpailuista ei nouse osanottajamääriltään aivan kesän suurimpien suunnistustapahtumien joukkoon, mutta toivon silti seuramme jäsenistöltä aktiivista osallistumista tapahtumien järjestelyyn. Näin voimme taata seurallamme jo perinteeksi muodostuneiden laadukkaiden kilpailujen saavan jatkoa. Lisäksi tässä on oiva mahdollisuus uusille kisajärjestelytehtäviin halajaville hankkia kokemusta toimitsijatehtävistä ja valmistautua tulevien vuosien mahdollisten suurempien, jopa arvokisojen haasteisiin.

Rannikkorastit

Kymin Suunnistajien uudistuneet ja kasvojenkohotuksen saaneet kuntorastit tottelevat tätänykyä nimeä "Rannikkorastit". Ohjelma lehden takasivulla, lisätietoa www.rannikkorastit.fi.

Ohjaajia aikuisille!

Kyssin järjestämällä kuntorasteilla – Rannikkorasteilla – on paikalla aloittaville aikuisille ohjaaja. Tähän ohjaajatiimiin tarvitaan väkeä, jotta voisimme olla isommalla porukalla ohjaamassa starttikursseilla sekä vuorotella muilla kuntsareilla. Näin mukaan lupautuneet ohjaajatkin pääsevät vuorollaan sitten itse kuntoilemaan rasteille...

Ohjaajaksi sopii suunnistuksen perusasiat hallitseva henkilö, joka osaa neuvoa, miten kunto-suunnistustapahtumassa toimitaan. Siis huippuosajista ja rastikonkareista aivan tavan kuntsaritallaajaan – olette kaikki tähän hommaan juuri sopivia! Tarvittava materiaali on valmiina hienoja ohjaaja-liivejä myöten! Ohjauskertoja tulee pari – kolme. Jokainen ohjauskertasi helpottaa kokonaisuutta – voit siis halutessasi olla pienemmälläkin panoksella mukana. Mitä useampi ohjaaja meitä on, sitä vähemmän homma kuormittaa kenenkään harteita!

Nyt kun huomaat tilaisuutesi koittaneen ja haluat olla mukana opastamassa uusia aikuisia hienon kuntoilulajimme pariin, ota pikaisesti yhteyttä Strengin Marjaan, puh. 044 3111 242.

Tampere-Jukola 14.-15.6.2008!

Tampere Jukola lähestyy, joukkueissa vielä joitakin hajapaikkoja jäljellä! Kymin Suunnistajat on ilmoittanut 4 joukkuetta sekä Jukolan että Venlojen viestiin. Jos mielit mukaan niin ilmoittaudu pikaisesti keskustelupalstalla tai suoraan Matilaisen Jukalle, puh. 0400 709 897.

Majoitusta on varattu kolmen sotilasteltan verran ja EKSun kanssa on järjestetty yhteiskuljetus perinteiseen tapaan linja-autolla.



Alustavat osuuspituudet ja -ajat Preliminära banlängder och sträcktider

Jukolan viesti / Jukola kavlen			Venlojen viesti Venla kavlen		
osuus sträcka	pituus/km längd/km	aika/t:min tid/t:min			
1	11,4-11,6	1:11	1	6,8-6,9	0:49
2	12,4-12,6	1:17	2	6,8-6,9	0:48
3	13,0-13,2	1:20	3	5,7-5,8	0:37
4	7,8-7,9	0:45	4	7,8-7,9	0:51
5	7,8-7,9	0:44			
6	9,7-9,9	0:55			
7	14,0-14,2	1:18			

www.jukola2008.net

RANNIKKORASTIT

20 laadukasta kuntosuunnistustapahtumaa
Vasta-alkajasta himosuunnistajaan



Rannikkorastit-tapahtumakalenteri 2008

N:o	Päivä	Aika	Seura	Paikka	Kartta	Opastus	Muuta
1	ti	29.4	KyS	Katariina	4000/08	Kotkansaari, Puistola	Starttikurssi 1
2	ti	6.5	KyS	Honkala	10000/07	VT 7, Karhula	Starttikurssi 1
3	la	10.5	KyS	Heinlahti	10000/03	VT 7, Heinlahti	klo 14.00
4	ti	13.5	KyS	Karhuvuori	10000/08	VT 7, Sutela	Firmaliiga
5	ti	20.5	KyS	Santalahti	10000/02	Mussalontie	Firmaliiga
6	la	24.5	KyS	Keihässalmi	10000/06	VT 7, Purola	Partio, klo 14.00
7	ti	27.5	KyS	Katariina	4000/08	Kotkansaari, Puistola	Firmaliiga, pika, Starttikurssi 2
8	ti	10.6	KyS	Honkala	10000/07	VT 7, Karhula	Yhteislähtö, Starttikurssi 2
9	ti	17.6	KyS	Valkmusa	10000/08	VT 7, Siltakylä	
10	ti	24.6	KyS	Kokkovuori	10000/00	VT 7, Siltakylä	
11	ti	1.7	KyS	Tonttuvuori	10000/03	VT 7, Siltakylä	
12	ti	8.7	KyS	Kymin lentokenttä	10000/08	VT 7, Karhula	
13	ti	22.7	KyS	Kukkarsaarenko	10000/00	VT 7, Sutela	
14	ti	29.7	KyS	Keihässalmi	10000/06	VT 7, Purola	
15	ti	5.8	KyS	Heinlahti	10000/03	VT 7, Heinlahti	Firmaliiga
16	ti	12.8	KyS	Kymin lentokenttä	10000/08	VT 7, Karhula	Firmaliiga
17	ti	19.8	KyS	Suurivuori	10000/97	VT 15, Tavastila	
18	ti	26.8	KyS	Valkmusa	10000/08	VT 7, Siltakylä	
19	ti	16.9	KyS	Karhuvuori	10000/08	VT 7, Sutela	Rastirikas
20	la	27.9	KyS	Kymin lentokenttä	10000/08	VT 7, Karhula	Ruskajuoksu, kello 10

Ohjeelliset ratapituudet:

A-rata	6-8 km	C-rata	n. 3 km
B-rata	4-5 km	D-rata	1,5-2,5 km

- Starttikurssi 1 ja 2: kaksi erillistä aikuisten suunnistuskoulua.
- Lähtöaika 17.00-18.30, ellei listassa ole toisin ilmoitettu.
- Erikoistapahtumissa (partio, yhteislähtö...) myös aina normaali kuntosuunnistus (yksittäislähtö)
- Jokaisessa tapahtumassa laadukkaat tulostekartat valmiine ratapainatuksineen.
- Jokaisessa tapahtumassa ohjaaja opastamassa vasta-alkajia.
- Karttamaksu 4€/kerta, alle 16v. ja varusmiehet maksuton).
- Voit maksaa myös liikuntasetelillä.

**TAPAHTUMAKALENTERI OPASTUKSINEEN • TIETOA SUUNNISTUSKOU-
LUSTA • OHJEITA OSALLISTUJILLE • TIETOA FIRMALIIGASTA • TULOKSET
VÄLIAIKOINEEN • UUTISIA.... SIIS KAIKKI MITÄ OLET HALUNNUT TIETÄÄ
RANNIKKORASTEISTA**

WWW.RANNIKKORASTIT.FI