

1/2011

KYSsiläinen

Kymin Suunnistajien jäsenlehti

21.4.2011



HOVI & NIKKI

ARKKITEHTITOIMISTO



MORE POWER FOR ENGINEERING

NYT ON AIKA NOSTAA KUNTO KOHDILLEEN.

Tutustu toimialakohtaisiin Cads Planner -ohjelmistoihin ja huomaa niiden tuoma tehokkuus.

Janoitko uusia ratkaisuja? www.cads.fi


Tekstit

Jyrki Metsola
Kaisa Snell
Hannu Währn
Sanna Villikka
Marja Streng
Mika Kilpinen

Kuvat

Jyrki Metsola

Toimitus, ulkoasu ja taitto

Mika Kilpinen,
p. 040 481 4291
mika.kilpinen@kopioklubi.fi

KyS kasvaa ja kehittyy

Meitä kyssiläisiä oli vuoden 2010 lopussa **267!** Vähän yli 100 meistä oli alle 19-vuotiaita. Jäsenmäärämme on lisääntynyt kahden viimeisen vuoden aikana 120:llä ja nuorten määrä on tuplaantunut. Tästä on hyvä jatkaa...

Jäsenkysely

Johtokunta teki viime vuoden lopulla jäsenkyselyn, koska se haluaa

- kehittää seuramme toimintaa jäsenistömme toivomaan suuntaan
- lisätä seuramme yhteisöllisyyttä ja näkyvyyttä
- tarjota jokaiselle seuralaiselle hänelle sopivaa, mukavaa puuhaa yhteisen toimintamme pyörittämisessä.

Saimme vastauksia kyselyyn noin kuudennekselta seuran jäsenistä (45 vastausta). Kiitokset kaikille vastanneille! Johtokunta on käsitellyt vastausten yhteenvedot tammikuussa ja kaikki numeraalinen ja sanallinen materiaali on annettu myös jaostojen hyödynnettäväksi.

Kyselyn ensimmäisessä osiossa seuralaiset arvioivat seuran nykytilaa numeerisesti (ohessa yhteenvedo). Rannikkorastien järjestelyt ja seuralehti KySsiläinen saivat parhaimmat pisteet. Vähän vaatimattomammille pisteille jäivät seuran nuorisotoiminta, valmennustoiminta, seuran mestaruuskilpailut sekä seuran näkyvyys paikkakunnalla. Nuorisotoiminnassa pidettiin ongelmana lähinnä sitä, että kilpailevan nuorison joukko on vuosien saatossa päässyt määrällisesti kutistumaan menneistä parhaista päivistä.

Numeraalisten arviointien ohella saimme runsaasti sanallisia kommentteja, jotka olemme tutkineet tarkasti ja jotka aiomme ottaa huomioon tulevaa toimintaa suunnitellessamme. Kysyimme vastaajilta lopuksi myös heidän halukkuuttaan tulla mukaan seuran toiminnan pyörittämiseen. Monet vastaajista ovat jo ennestään mukana seuran touhuissa, mutta myös uusia kasvoja ilmoittautui mukaan seuratoimijoiksi, mistä olemme erityisen tyy-

jatkuu seuraavalla sivulla

Kymin Suunnistajat, jäsenkysely, 12/2010
Keskiarvotaulukko, N=43, Julkaistu: 12.12.2010

	Kaikki vastaajat N=43
Arvioi Kymin Suunnistajien toiminnan nykytilaa asteikolla 1-5 (1=Erittäin huono, 2= Melko huono, 3=Keskinkertainen, 4 =Melko hyvä, 5= Erittäin hyvä). Jos et pysty vastaamaan yksittäiseen kysymykseen (esim. asia ei mitenkään kosketa sinua), valitse 'En osaa sanoa'.	3,88
Rannikkorastit	4,71
Aikuisten suunnistuskoulu	4,06
Nuorisotoiminta	3,10
Lasten suunnistuskoulu	4,00
Suunnistusvalmennus ja -taitojen opettaminen	3,14
Yhteiset matkat kilpailuihin (esim. Jukola ja muut viestit)	3,81
Seuran kartoitustoiminta/kartat	4,16
KySin järjestämät kilpailut (niiden taso jne.)	3,80
Seuran mestaruuskilpailut	3,35
Koko seuran väen yhteiset tapahtumat (yhteislenkit, salivuoro, kauden avajaiset/päättyjäiset, kuutamohiihto, saunaillat, teatteriretket yms.)	3,84
KySsiläinen-lehti	4,34
Seuran nettisivut	4,18
Jäsenmaksun suuruus	4,08
Seuran näkyvyys paikkakunnalla	3,32
Seurahenki	3,93
Uusien jäsenten vastaanottaminen mukaan toimintaan ja tehtäviin	3,76
Yhteenvedo	3,88

Ri-Pe
sport
Sportia

1,00–1,79 1,80–2,59 2,60–3,39 3,40–4,19 4,20–5,00

Jäsenkyselyn taulukko toiminnan nykytilasta.

jatkoa edelliseltä sivulta

tyväisiä. Tulevan kesän toiminta on niin monipuolista ja runsasta, että tekijöitä tarvitaan paljon. Jos et vastannut jäsenkyselyyn, etkä ole sitä kautta tai muuten tullut kiinnitetyksi mihinkään tehtävään, ehdit vielä ilmoittautua halukkaaksi! Erityisesti nuorisopuolella ja Rannikkorasteilla on mahdollisuus kantaa kortensa kekoon yksittäisissä tehtävissä (Jyrki Metsolan ja Kauko Salosen yhteystiedot löytyvät tästä lehdestä).

Panostusta nuorisoon

Alkavalla kaudella tullaan seurassamme aloittamaan suuri satsaus nuorisotoiminnan puolelle. Jyrki Metsolan aloitteesta ja johdolla on käynnistetty KyS 2015 Nuorisotoiminnan kehittämisprojekti. Eri-ikäisille lapsille ja nuorille tullaan järjestämään jo tulevana kesänä yhteistä ohjelmaa pari kertaa viikossa -yksi oma harjoitus ja toinen Rannikkorastien yhteydessä. Harjoitusten lisäksi panostetaan yhteisiin kilpailumatkoihin, leireihin, kilpailumyönteisyyteen, lajiopetukseen ja valmennukseen, ohjaajien kouluttamiseen sekä ympärivuotiseen toimintaan. Projekti tulee vaatimaan koko seuran panostusta niin varojen kuin tekijöittenkin suhteen. Lasten ja nuorten toiminnan kehittämiseen yritetään hakea avustusta myös valtakunnallisista urheilun kehittämisrahoista. Ulkopuolisen kehittämisrahan saaminen saattaisi myöhemmin mahdollistaa sen, että tavoitteesi voitaisiin asettaa Nuori Suomi Sinettiseuraksi pääsemisen.

Joukolla Jukolaan ja Venloihin

Tammikuussa aloitettu Jukolakoulu on ollut mainio osoitus suunnistuksen nosteesta urheilulajina. Yhteensä yli 40 naista ja miestä on tullut mukaan perehtymään suunnistuksen saloihin. Osa jukolakoululaisista juoksee Salpa-Jukolassa omissa työpaikka- tai kaveriporukoissaan, mutta moni heistä tulee mukaan KySsin joukkueisiin. En tiedä, mikä on KySsin aikaisempi ennätys joukkueitten määrässä, mutta uskon, että tämänkertainen joukkuemäärä (ainakin 7 Venlojen joukkuetta ja 4 Jukolan joukkuetta) tulee olemaan uusi ennätys!

Tehokkaampaa tiedottamista

Seuramme jäsensihteeri on lähettänyt vuoden alusta lähtien viestejä erilaisista tapahtumista jäsenten sähköposteihin. Jos et ole vielä postituslistalla, voit ilmoittaa sähköpostiosoitteesi jäsensihteerille.

Seuramme nettisivut ovat uudistumassa ennen kesää. Tavoitteena ovat selkeämmät ja helpommin päivitettävät sivut, jotka palvelisivat entistä paremmin tiedon välittämisessä ja jäsenistön keskinäisessä keskustelussa. Pian pääsemme kokeilemaan.

Puuhakasta suunnistuskesää odotellen ja rastien löytämisen iloa toivotellen

Kaisa Snell

puheenjohtaja/seniorisuunnistaja

Jäsenkyselyyn vastanneiden kesken arvottiin pari KyShiirimattoa sekä lippuja Rannikkorasteille. Arvan suosiossa olivat Antti Väyrynen, Minni Halinen ja Mirja-Liisa Pasi.

Kesän Suunnistuskilpailuja lähialueella:

- 7.5. Jukola-kenraali, kansalliset KaaRa
- 11.5. AM-sprintti, LappRi
- 23.5. Maakunta-, Nuoriso- ja Puulaakiviesti, InkTe
- 2.6. AM-keskimatka, MiVi
- 5.6. Luumäki rasti, LuuRa
- 18.-19.6. Jukolan ja Venlojen viesti, VeVe
- 2.-3.7. Rinkelirastit, LappRi
- 13.8. Am-pitkä, Navi
- 14.8. AM-viesti, Navi
- 24.9. KuUS-rastit (SM-yö esikisa) ja AM-yö

SUUNNISTUSKAUDEN AVAJAISET 3.5.

Suunnistuskauden avajaiset KySsin koko jäsenistölle ja heidän perheilleen tiistaina 3.5.2011.

- Rannikkorastit Mussalon Santalahdessa klo 17.00 alkaen, minkä jälkeen saunailta Maijanrannassa (noin 1 kilometri Santalahdesta)
- Erilliset saunat naisille ja miehille – uimaankin pääsee, jos uskaltaa ja jäät ovat sulaneet.
- Jutustelua tulevan suunnistuskauden asioista: Salpa-Jukolasta, yhteisistä reissuista ja tapahtumista, nuorisotoiminnasta.
- Iltapala (seura tarjoaa)
- Seuran pukuja sovitettavana ja ostettavana.

Tervetuloa!
Johtokunta



Salpa-Jukola -Lähi-Jukola!

Jukolanviesti juostaan Vehkalahdella Harjun Oppimiskeskuksen maastossa 18-19.6.2011. Kymin Suunnistajilla on tänä vuonna ennätysrunsa osanotto Jukolaan. Alkukeväästä alkaneen Jukolakoulun myötä on saatu paljon uusia suunnistajia kokemaan viestisuunnistuksen riemua. Ennakkoon on kiitettävästi ilmoittaututtu seuran nettikeskustelupalstalla ja 13.3.2011 mennessä on saatu ilmoittautuneita niin paljon, että saamme ainakin 7 Venla-joukkuetta ja 4 Jussi-joukkuetta Salpa-Jukolaan. Koska tapahtuma on nyt lähellä, on erittäin toivottavaa, että KySsin jäsenet perheineen tulevat paikalle seuraamaan ja kannustamaan omiemme suorituksia, sekä tutustumaan suunnistuksen suur tapahtumaan ja nauttimaan kisatunnelmasta.

Majoitusta varten on esitetty Salpa-Jukolaan varaus 6:sta sotilasteltasta. Lisäksi kisapaikalle tulee KySsin oma (iso) kahvilateltta. Teltalla on kyssiläisten tulosseuranta, suoritusten jälkipuinnit ja kommentit. KyS tarjoaa

Maisa Mattilan johdolla lämmintä juotavaa ja pikkupurtavaa koko tapahtuman ajan juoksijoilleen ja faneilleen. Tässä vaiheessa ilmoitan myös, että ajattelemme "luontoarvoja vihreästi" ja jokainen varaa mukaansa oman kestokäyttömukin! Erittäin tarpeelliseksi ovat osoittautuneet myös kokoontaitettavat retkijakkarat, eli sellaisia mukaan. Yhteisvoimin autamme tietenkin Maisaa kaikkien tarvittavien tavaroiden kantamisessa yms. askareissa.

Omaa linja-autokuljetusta Jukolaan ei tänä vuonna ole. Menemme omilla autoilla ja kimppakyytejä järjestellään tarpeen mukaan. Paikalle pääsee myös Haminasta kisa-järjestäjien linja-autokyydityksillä.

Kymin Suunnistajien joukkueisiin voi vielä ilmoittautua 17.5.2011 saakka. ILMOITTAUTUMISET keskustelupalstalle tai hannu.wahrn@kympp.net tai 044-2233287. Kookoonpanot ja juoksujärjestykset miettii ryhmä, Marja Streng, Mika Kilpinen, Timo Väyrynen, Hannu Wahrn. Lopulliset juoksujärjestykset ilmoitetaan kisa-järjestäjille vasta kesäkuussa.

KySillä on viimeistelyharjoitukset Jukolaan "paikan päällä" Harjussa 14.5. Osallistumme tietenkin suurella joukolla! Tarkoitus on, että silloin on jo lähes lopulliset joukkuekokoonpanot ja juoksujärjestykset omassa tiedossa. Näin tulevat joukkuekaverit tutuiksi ja saamme tuntuman Jukolamaaston ominaispiirteisiin.

Tarkkoja ja onnistuneita suunnistuselämyksiä kaikille!
Hannu



JUKOLAKOULU TÄYDESSÄ VAUH- DISSA



Viime vuoden aikana virisi ajatus Jukolakoulun järjestämisestä suunnistuksen pariin sekä Jukolan viestiin halajaville aikuisille. Jukolakoulutiimissä ovat puuhamineet syksystä lähtien Timo Kavakko, Mika Kilpinen, Anu Soini, Marja Streng, Jukka Tani ja Hannu Währn. Koulu käynnistyi tammikuussa reilun 40 kurssilaisen voimin.

Tähän mennessä on ollut kolme kovaa lauantai-iltapäivää luentojen ja korttelisuunnistusten merkeissä. Tietoa, neuvoa ja opastusta on jaettu suunnistuksesta lajina ja harastuksena, Jukola-tapahtumasta, varusteista, reittihärvelistä, kuntoliikunnan kestävyysharjoittelusta kohti Jukolaa sekä huippusuunnistajan suunnistusajattelusta, nykyaikaisesta kartanteosta sekä Jukolan ratamestarin haasteista. Luennoitsijoina ovat toimineet huippusuunnistaja, kartantekijä, Jukolan ratamestar Janne Weckman, Salpa-Jukolan pääsihteeri Salla Töyrylä, valmentaja, kestävyysurheilija, suunnistaja Hannu Vuorinen sekä Jukolatiimin jäsenet.

Koulu jatkuu Rannikkorastikauden käynnistyessä suunnistusharjoituksilla. Tutustumme myös tulevaan Jukola-maastotyyppiin Virolahden Harjussa lauantaina 14.5. Salpa-Jukolan harjoitusmaastoissa ja radoilla. Tuonne toivomme mahdollisimman monen kyssiläisen tulevan mukaan!

Huipentumana on tietenkin osallistuminen Salpa-Jukolaan 18.-

19.6.2011. Suurin osa jukolakoululaisista on jo ilmoittanut osallistuvansa karkeloihin kilpailijana. Koululaisista muodostuu omat joukkueet niin Stevecon kuin Kymen Sanomienkin työpaikkajoukkueisiin. Suuri joukko on ilmoittautunut myös jo tässä vaiheessa Kyssin joukkueisiin.



63. Jukolan viesti, Osuuspituudet

1. 11,6 km valoisa/hämärä 68 min
2. 11,3 km pimeä 68 min
3. 13,6 km pimeä 79 min
4. 8,3 km hämärä/valoisa 47 min
5. 8,6 km valoisa 47 min
6. 10,6 km valoisa 59 min
7. 15,4 km valoisa 84 min
- Yht. 79,4 km Yht. 7 h 32 min

Vuonna 1995-1996 syntyneet saavat osallistua osuuksille 4-6. Vuonna 1994 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 18.6. klo 22.55 yhteislähdöllä.

34. Venlojen viesti, Osuuspituudet

1. 7,1 km 47 min
2. 6,3 km 43 min
3. 5,2 km 35 min
4. 8,6 km 57 min
- Yht. 27,2 km Yht. 3 h 02 min

Vuonna 1995-1996 syntyneet saavat osallistua osuuksille 1-3. Vuonna 1994 ja aiemmin syntyneet saavat osallistua kaikille osuuksille. Kilpailu alkaa lauantaina 18.6. klo 14.10 yhteislähdöllä. HUOMIOI AIKAISTUNUT LÄHTÖAIKA!

Molemmissa viesteissä matkoihin sisältyy 600-800m viitoitusta. Hajautus on kaikilla osuuksilla.

Suunnistusta ja lomailua kauniissa luonnossa

- Kainuun Rastiviikko on must!



Rastiviikot ovat yksi suunnistuksen herkuista. Useille tuhansille suunnistajille ja suunnistusperheille se on jokaisen kesän ehdoton juttu. Jo vuosia täällä Suomessa me suunnistajat olemme saaneet tai joutuneet valita kahden hienon tapahtuman välillä. Ovatpa jotkut sinänsä jättäneet valinnan väliin ja osallistuneet molemmille!

Suomalaisista rastiviikoista FIN5 on eri puolilla Suomea kulloinkin järjestettävä, viisi osakilpailua käsittävä kokonaisuus. Tyypillisesti se toteutetaan kuutena päivänä, jolloin välipäiviä on yksi. Kainuun Rastiviikko on pidemmät perinteet omaava, Suomussalmi-Puolanka-Kajaani-Sotkamo-Kuhmo -akselilla järjestettävä suunnistusviikko, jossa neljän osakilpailun kokonaisuus viedään läpi nykyään kahdella välipäivällä.

Metsolan perheessä molemmista rastiviikoista on koke-musta. Eikä kummastakaan ole mitään pahaa sanottavaa. Mutta, kieltämättä "sydän sykkii" hieman enemmän Kainuun suuntaan. Tässä artikkelissa pyritään tuomaan esiin niitä seikkoja, miksi Kainuun Rastiviikko vetää meitä puoleensa, myös jälleen tulevana kesänä Kuhmoon.

Upeaa luontoa...ilman kiviä!

Jos olet Pyhtään maastoissa rakastunut kivikoihin ja erityisosaamistasi on juuri sen oikean kivirastin löytäminen kahdestakymmenestä 50 metrin säteellä olevasta vaihtoehdosta, Kainuun Rastiviikko ei ehkä ole sinua varten...

Kainuussa nimittäin kiviä on tosi harvakseltaan. Ja jos sellainen on maastoon ja näin myös karttaan eksynyt, niin tyypillisesti se on hyvin pieni. Muutoinkin kainuulainen suunnistusmaasto on jotakin ihan muuta kuin täällä meillä. Juuri tässä on Kainuun Rastiviikon yksi "suola".

- Upeat suoalueet, yleensä hyvinkin helppokulkuiset metsät jäkäläkankai-neen ja hienot kainuulaiset vaaramai-

semat, luettelee kainuulaisen luonnon herkkuja Riikka Metsola, jonka Kainuun Rastiviikko -käynnit alkoivat jo 1970-luvulla.

Soista Riikalla onkin myös yksi mieleen painunut muisto, kun hän nuorena putosi suonsilmään vyötäröön asti!

- Myös jokia on tullut ylitettyä uimalla, toteaa Riikka, joka muistelee Kainuun Rastiviikolla olleen aina läm-pimät ilmat.

Paitsi Ukkohallassa 2008, jolloin satoi vettä, tuuli kovasti ja lämpötila taisi olla vain joitakin asteita plussalla.

Ei juoksukilpailuja vaan vaativuutta

- Ukkohallasta muistan hyvin ratojen haasteellisuuden verrattuna oman alueemme vastaaviin, muistelee Metsolan perheen kilpaileva suunnistaja Roosa, joka tuolloin kilpaili ensimmäistä vuotta D12-sarjassa.

Kun etelän kisoissa oli totuttu, liiankin usein, polkuja pitkin käytäviin "juoksukilpailuihin", oli Ukkohallassa tarjolla jotakin ihan muuta, joka yllätti monet.

- Polkumahdollisuuksia ei juurikaan ollut, sen sijaan



Suota ja korkeuskäyriä... Esimerkki Ukkohallan laskettelukeskuksen alueella pidetyn vuoden 2008 rastiviikon A-lyhyt-kuntosuunnistusradasta.

soita ja tiheikköä kylläkin. Oli oikeasti suunnistettava tarkasti, muistelee Roosa, jonka mielestä Kainuun radat ovat yleisesti olleet vaativampia kuin mitä esim. Kymenlaaksossa on tottunut.

Edellä oleva ei tarkoita sitä, etteikö Kainuussa olisi tarjolla pienille lapsille turvallisia ratoja. Itse asiassa, joinakin vuosina järjestäjät ovat ajaneet mönkijöillä kisa-keskuksen läheisyyteen polkuja turvatakseen riittävän helpot radat lapsille.

Perhesarjasta kaikki alkoi

Kainuun Rastiviikolla on tarjolla valtava määrä eri sarjoja, iän ja taitotason mukaisesti. Aivan pienemmille on tarjolla ns. Perhesarja, jossa radan voi turvallisesti kierittää isän, äidin tai vaikkapa mummin kanssa. Varsinaisia kilpasarjoja on 8-vuotiaasta lähtien aina miesten 95-vuotiaiden ja sitä vanhempien sarjaan asti! Rastiviikko onkin todellinen kaikkien suunnistajien ”sulatusuuni”. Paikalla on eri ikäisiä ja eri tasoisia suunnistajia, Suomen huippusuunnistajista aina omaksi ilokseen kuntosuunnistaviin ihmisiin.

Perhesarjasta Roosankin Kainuu-ura alkoi Riikka-äidin

kanssa. Nyt 14-sarjassa suunnistavalle Roosalle Kainuun Rastiviikko kuin myös FIN5 on paikka mitata oma tasonsa.

- Molemmilla rastiviikoilla on ikäisissäni tytöissä todella hyvä osanotto ja myös taso on korkea, toteaa Roosa.

Yhteistä lomaa perheen ja seurakavereiden kanssa

Kun Kainuun Rastiviikolla on tyypillisesti paikalla 3000-4000 suunnistajaa, tapaa siellä aina paljon kilpakumppaneita ympäri Suomea ja muuten vain suunnistuksesta tuttuja ihmisiä. Ja omien seurakavereiden kanssa yhteiselo niin kisa- kuin myös välipäivinä on yksi rastiviikon mukavista asioista.

Kuhmon 2011 rastiviikolla ”ympyrä sulkeutuu”, kun kyssiläiset ovat majoittumassa yhteiseen paikkaan, kisa-keskuksen lähetyville sijaitsevaan mökkikylään.

- Nuoruudessani 1970-luvulla meitä kyssiläisiä oli aina Kainuussa paljon ja majoittauduimme teltoihin samalle leirintäalueelle. Kerran välipäivänä meillä oli Kyssin omat leiriolympialaiset, muistelee Riikka.



Näkymä Ukkohallan kilpailukeskuksesta. Onnekkaita ovat kaartamassa loppusuoralle, osa vasta aloittaa kiipeämistä rinteen huipulle lähtöpaikalle!



Kainuun Rastiviikon välipäivät tarjoavat mahdollisuuden tutustua rauhallisemmalla vauhdilla Kainuun upeaan luontoon. Tässä ollaan Hiidenportin kansallispuistossa (lähellä Sotkamo).

Välipäivät ovatkin Kainuun Rastiviikon yksi vahvuus. Aikaisemmin niitä oli jokaisen kilpailupäivän jälkeen, nyt kolmas ja neljäs osakilpailu suunnistetaan peräkkäisinä päivinä. Välipäivät tarjoavat hienon mahdollisuuden rentoutua suunnistussuorituksen jälkeen. Kainuun upea luonto, monipuoliset harrastusmahdollisuudet (mm. Vuokatti), kulttuuritarjonta (esim. kesäteatterit) ja erilaiset tutustumisen arvoiset paikat yhdistettynä kainuulaiseen kiireettömään elämänmenoon varmistavat sen, että loma tuntuu lomalta!

Toki välipäivät voi hyödyntää myös suunnistukseen. Ensi kesän rastiviikolla tarjolla on ainakin kuntosuunnistussprinttiä, "Kainuu Extreme O-runia" ja Nuorten Jukola-viestiharjoitusta.

Pelottavan hyvät kuntosuunnistukset!

Jo useita vuosia Kainuun Rastiviikolla on ollut mahdollisuus myös kuntosuunnistukseen. Itselleni, jonka tavoitteena ei monestakaan syystä (lue: kunto, taito) ole ollut pärjääminen kilpasarjoissa, Rastiviikon kuntosuunnistukset ovat erinomainen tapa osallistua tapahtumaan.

Otsikon "pelottava"-sana tulee siitä, että Rastiviikon kuntosuunnistukset tarjoavat käsittelemättömän hyvän ja houkuttelevan paketin. Vai mitä sanot siitä, että 1) saat itse valita, milloin lähdet metsään (sopii erinomaisen hyvin lapsiperheiden hyvin isille ja äideille), 2) voit päivittäin valita sinulle sopivan radan kaikki-



Keskeinen osa rastiviikkoja on yhdessäolo seurakavereiden kanssa. Ja tietysti... reitinvalintojen analysointi yhdessä! Tässä Roosa ja Väyrysen Aino pohdintojen äärellä Ukkohallassa 2008.

aan kuudesta eri vaihtoehdosta (ja bonuksena: näet radat ennakkoon, kuten esim. Rannikkorasteilla), 3) lähdöt ovat yleensä lähempänä kisakeskusta kuin kilpasarjoilla, 4) palkinnot arvotaan päivittäin (hyvä esim. minulle, joka on vailla menestymismahdollisuuksia), 5) osallistumismaksu on halvempi kuin kilpasarjoissa, mutta 5) käytössä ovat samat maastot ja rastit kuin kilpasarjoissa.

Ei olekaan ihme, että Rastiviikon kuntosarjoihin osallistuu vuosittain satoja suunnistajia. Niille, jotka haluavat kilpailla rastiviikolla, on tarjolla eritasoisia ja pituisia sarjoja eri ikäluokissa, esim. H40A (pitkä ja vaativa), H40AL (vaativa, mutta lyhyempi) ja H40B (ei niin vaativa).

Rentoa meininkiä, "Kainuu-spirit"

Yksi asia, jota on vaikea selittää, vaan se täytyy jokaisen kokea, on kainuulainen henki, "Kainuu-spirit". Vaikka paikalla (tyypillisesti pellolla, metsäaukealla, hiihtokeskuksessa) on 3000-4000 suunnistajaa sekä suuri määrä huoltajia/perheenjäseniä/toimitsijoita, on Kainuun Rastiviikolla aina jotenkin hyvin "kotoinen" tunnelma. Keskeisiä vaikuttimia tähän ovat varmasti kainuulainen rento meininki, ystävällisyys ja mukava murre. Kun tähän yhdistää osallistuvien suunnistajien/perheiden lomafiilikset, on täydellisen paketti koossa!

Monista kansallisista kisoista poiketen Rastiviikolla ei myöskään seurata eliittisarjoja ylitse pursuvan tarkasti muut sarjat unohtaen, vaan esimerkiksi lasten sarjat huomioidaan mukavasti. Esimerkiksi joka kilpailupäivänä ensimmäinen maaliin tullut lapsi haastatellaan kisakuulutuksessa. Tästä muistui mieleeni mukava muisto, kun Jaakko-poikamme tuli, varmaankin reilusti alle 10-vuotiaana ensimmäisenä maaliin. Legendaarinen Pekka

Porukalla Kainuun rastiviikolle 3-8.7.2011 Kuhmoon



Majoituspaikkoja vielä vapaana rennolle rastivikkoreissullemme

Seuratoimintajaosto järjestää kyssiläisten yhteisen reissun Kainuun Rastiviikolle, joka juostaan 3-8.7.2011 Kuhmossa. Rastiviikko on neljän kilpailun suunnistus- ja lomaviikko, jossa on pari välipäivää kilpailujen lomassa. Kilpasarjoihin ilmoittaudutaan etukäteen, kuntosarjoihin vasta metsään lähdettäessä. Lisätietoja viikosta www.krv.rastiviikko.fi.

Mattilan Sakke on ottanut selville kilpailukeskusten paikat ja varannut meille kolme kuuden hengen mökkiä kilpailukeskusten suunnasta Syväjärven virkistyskalastusalueelta. Kyydit Kainuuseen tullaan organisoimaan lähtijöiden kesken omilla autoilla kimppekyydein.

- Tiedot mökeistä löytyvät osoitteesta www.villipohjola.com
- Mökit M399 Puolukka, M403 Lakka ja M404 Karpalo
- Mökkien kokonaishinta on 1.381 € - eli sänkypaikka maksaa vajaa 80 €/viikko
- Jos varatut 18 paikkaa eivät riitä, voidaan kysyä, saisiko pihalla nukkua teltoissa tai sisällä lattioilla. Tavoitteena on yhteinen majoituskeskittymä, mutta tietysti kukin voi tehdä omiakin majoitusvalintoja ja -varauksia.

Iltaisin ja välipäivinä selitetään, saunotaan, retkeillään ja puuhastellaan muuta mukavaa.

Ilmoittautumiset Maisa Mattilalle, p. 050-3137336 tai maisa.mattila@kymp.net. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Oksala (vanhimmat muistavat Pekan kuiskimasta Jukolan yössä) otti Jaakon haastatteluun ja kysyi pieneltä pojalta ainakin kahta asiaa:

- Et ilmeisesti juossut tuossa lopusuoralla ihan täysillä?, kysyi Pekka.
- En jaksanut, kun juoksin metsässä koko ajan kovaa!, totesi Jaakko.

Oksala noteerasi myös Jaakon otsasta valuvan verta ja tiedusteli syytä siihen.

- Metsässä tuli kivi vastaan, totesi Jaakko tyynesti.

Siispä, kaikki mukaan sankoin joukoin kesäiselle Kainuun Rastiviikolla Kuhmoon!

Jyrki Metsola

Rannikkorastit 2011

- jotain uutta, jotain vanhaa...



Rannikkorastien 4. kausi käynnistyy 26.4. Tarjolla on jälleen Kymin Suunnistajien järjestämiä laadukkaita kuntosuunnistustapahtumia jokaisena tiistai-iltana aina 13.9. asti. Metsään saa lähteä 17:00 – 18:30. Karttamaksu täysi-ikäisiltä on tänä vuonna 5 €, alle 20-vuotiaat ja varusmiehet suunnistavat ilmaiseksi. Emit-kortin voi vuokrata hintaan 1 €. Myytävänä on myös 10:n tapahtuman sarjalippuja hintaan 45 € (Kymin Suunnistajien jäseniltä 40 €). Maksuvälineenä voi käyttää myös Liikunta-, Kulttuuri-, Virike- tai Tyky-seteliä.

Radat

Normaalisti jokaisessa Rannikkorastitapahtumassa on mahdollisuus suunnistaa n. 2 km helpolla D-radalla, n. 3 km helpohkolla C-radalla tai jo kohtuullisen hyviä suunnistustaitoja vaativilla eri pituisilla BL-, B- ja A- radoilla noin 2,5-3,5 km, 4-5 km tai 5-7 km. Rannikkorastien ratamestarien tavoitteena on laatia jokaiseen maastoon radat, jotka antavat eri tasoisille suunnistajille sopivia haasteita ja kaikille miellyttäviä suunnistuselämyksiä. Kauden aikana järjestetään myös muutamia sprinttisuunnistuksia, joissa ratoja on vähemmän ja matkat ovat normaalia lyhempiä.

Kauden uutuus, Syys-Cup

Syys- ja lokakuussa on myös mahdollisuus yösuunnistukseen kolmena tiistai-iltana sekä viikonloppu-

kuntosuunnistukseen kolmena lauantaina. Näistä yksi on perinteinen Ruska-juoksu, jossa on tarjolla myös yhteislähtönä juostavia, normaalia pidempiä matkoja. Yö- ja viikonlopputapahtumat muodostavat erityisen Syys-Cupin, jossa parhaiten menestyneet tullaan palkitsemaan myöhemmin kerrottavalla tavalla. Jos säät jatkuvat hyvinä, voidaan järjestää myös yö- ja viikonloppu-Extroja.

Firmaliiga kehittyä – mukana viesti

Kaudella 2011 suunnistetaan jälleen työpaikka-, kaveri-, perhe- tms. porukoissa Firma-liigaa Pro- ja Fun-sarjoissa. Tällä kertaa Firma-liigan sääntöjä on selkeytetty siten, että kuhunkin joukkueeseen voi kauden aika kuulua Pro sarjassa korkeintaan 8 ja Fun -sarjassa korkeintaan 12 suunnistajaa. Toki vain kolme parasta kerrallaan laskeetaan tuloksiin, joten mukaan voi tulla vähemmälläkin väkimäärällä. Säännöt ovat kokonaisuudessaan nähtävissä Rannikkorastien Internet-sivuilla Firma-liigan uutuutena on 9.8 Jumalniemessä järjestettävä 3-osuukkinen viesti. Viestiin saavat osallistua myös Firmaliigaan kuulumattomat joukkueet. Kerää siis oma kaveri- tai kyläjoukkue ja haasta Firmaliigalaiset viestissä!

Perhesuunnistus

Eräs uutuus kaudella 2011 ovat tapahtumat, joissa on ns.



RANNIKKORASTIT

2011

Päivä Paikka opastus (matka opastuksen alusta)

1. ti 26.4. **Karhuvuori** Mussalontie, Sutela (2 km)
2. ti 3.5. **Santalahti** Mussalontie, Sutela (8,7 km)
3. ti 10.5. **Petäjäsuo** Sutelantien liikenneympyrä (2 km)
4. ti 17.5. **Peippola** Mt 357, lentokentän rist. (1,5 km) **FL**
5. ti 24.5. **Katariina** Kotkansaari, Merituulentie (2 km)
6. ti 31.5. **Keihässalmi** VT 7, Purolan risteys (7,5 km) **FL**
7. ti 7.6. **Honkala** Mt 357 Peippola (3,5 km)
8. ti 14.6. **Uuperi** Mt170 Reitkallin rist. (8 km) **FL**
9. ti 21.6. **Itäranta** Hurukselantie Vt7 rist. (4 km)
10. ti 28.6. **Valkmusa** Vt7 Siltakylä (4 km)
11. ti 5.7. **Lentokenttä pohj.** Mt 357 lentokent.rist.(3,5 km)
12. ti 12.7. **Räski** Mussalontie, Sutela (5,2 km)
13. ti 19.7. **Tavastila** Mt 170, Tavastilan rist. (5,3 km)
14. ti 26.7. **Itäranta** Hurukselantie Vt7 rist. (4 km)
15. ti 2.8. **Mussalo** Mussalontie, Sutela (1 km)

RANNIKKORASTIT

Rannikkorastit sopii niin vasta-alkajille kuin myös aktiivi-suunnistajille. Voit suunnistaa kelloa vastaan tai myös ilman aikaa. Valinta on sinun. Jokaisessa tapahtumassa on tulospalvelu ja tulokset mielenkiintoisine rastiväliaikoinen ovat luettavissa tapahtuman jälkeen Internetissä. Tarjoamme myös Reittihärvelin, joten voit myös piirtää oman reittisi ja vertailla sitä muiden reitteihin! Metsään pääset normaalisti klo 17.00 - 18.30, maali sulkeutuu klo 20.00. Lauantaitapahumat alkavat klo 14.00, Ruskajuoksu yhteislähtönä klo 11.00.

Ratavaihtoehdot:

A-rata: n. 5-7 km kuntoa ja taitoa jonkin verran vaativa.

B-rata: 4-5 km, suunnistuksen perustaidot osaaville.

B-lyhyt: 2,5-3,5 km, lyhyempi rata suunnistuksen perustaidot osaaville.

C-rata: 2,5-3,5 km helppo suunnistusrata.

D-rata: n. 2 km, helppo polkurata aloittelijoille

Vapaa rata: Kartalle painettu kaikki eri radoilla

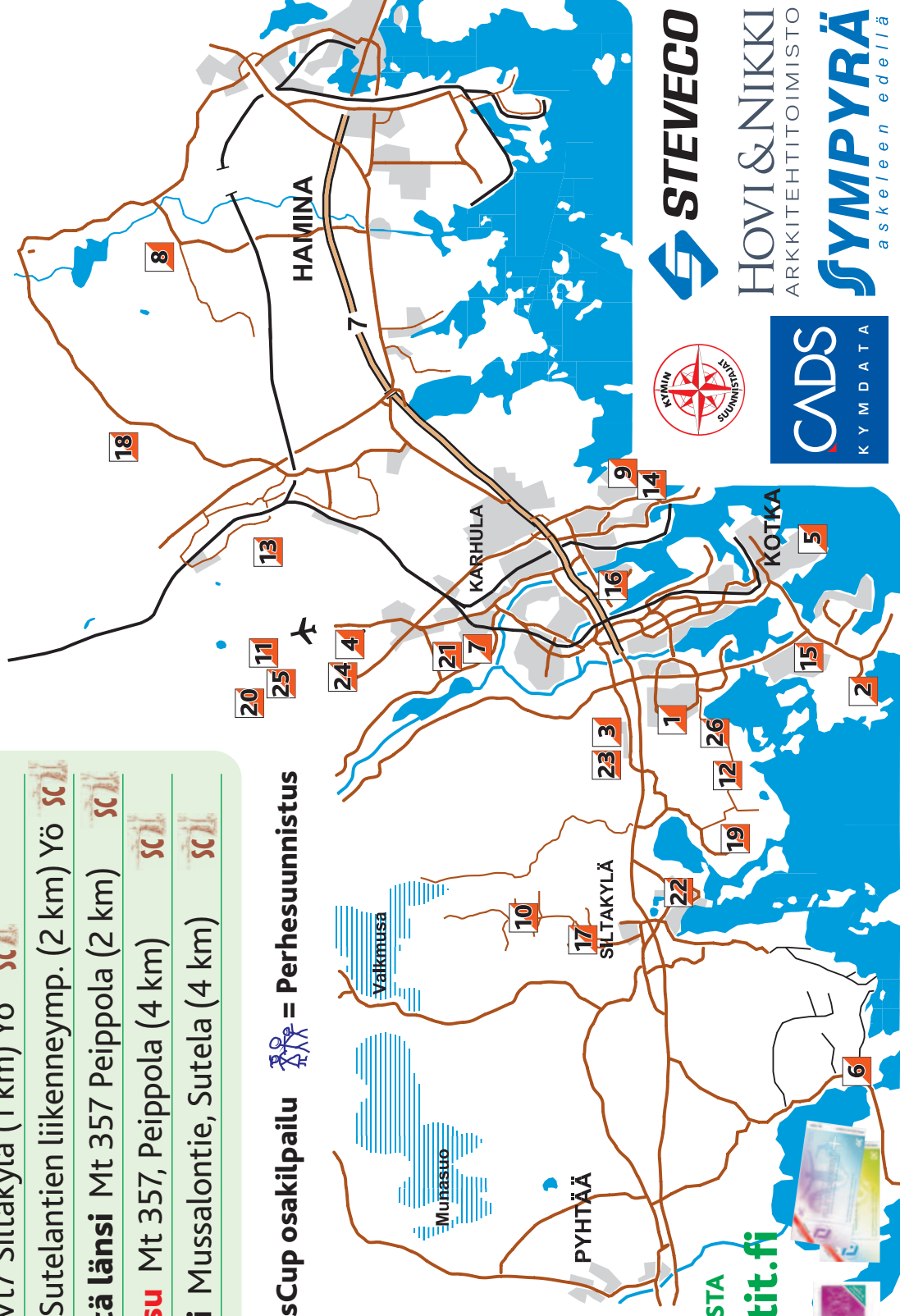
15. ti 2.8. Mussato Mussatorinte, Sutela (4 km)
16. ti 9.8. Jumalniemi Kyminsuuntie (0,5km) **FL**
17. ti 16.8. Siltakylä Vt7 Siltakylä (1,3 km)
18. ti 23.8. Suurivuori VT 15 Ylänummi (3,4 km) **FL**
19. ti 30.8. Heinlahti Vt7 Mokran risteys (5 km)
20. ti 6.9. Suljento Mt 357, Peippola (7,5 km) **FL**
21. ti 13.9. Honkala Mt 357 Peippola (3,5 km) Päivä + Yö **SC**
22. ti 20.9. Huutjärvi Vt7 Siltakylä (1 km) Yö **SC**
23. ti 27.9. Petäjäsuo Sutelantien liikenneymp. (2 km) Yö **SC**
24. la 1.10. Lentokenttä länsi Mt 357 Peippola (2 km) **SC**
25. la 8.10. **Ruskajuoks** Mt 357, Peippola (4 km) **SC**
26. la 15.10. Karhuvuori Mussalontie, Sutela (4 km) **SC**

FL = Fimaliiga **SC** = SyysCup osakilpailu  = Perhesuunnistus

- TAPAHTUMAKALENTERI
- OPASTUKSET
- OHJEITA OSALLISTUJILLE
- TIETOA FIRMALIIGASTA
- TULOKSET VÄLIAIKOINEEN
- REITTIHÄRVELI
- TIETOA AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULUSTA
- UUTISIA....

SIIS KAIKKI MITÄ OLET HALUN-
NUT TIETÄÄ RANNIKKORASTEISTA

www.rannikkorastit.fi



...pää... rata... kartasta... paimetta... kaikki... en... rasteja...
käytetyt rastit – suunnittele oma ratasi tai “bongaa”
rasteja mielesimukaan!

Osallistumismaksut:

5 €/tapahtuma (alle 20-vuotiaat ja varusmiehet
ilmaiseksi). Sarjalippu 45 € (Kymen Suunnistajien jäse-
niltä 40 €).

Voit maksaa myös Liikunta-, Kulttuuri-, Tyky tai Virike-
seteilillä!

perhesuunnistus. Perhesuunnistukseen kuuluu helppokulkuinen 1-2 km:n suunnistusrata, joka sopii hyvinkin pienille metsässä liikkujille yhdessä isän, äidin tai muun saattajan kanssa kierrettäväksi. Radan rasteilta voi löytyä myös pieniä tehtäviä tai muita yllätyksiä.

Kartat

Rannikkorastien kartat ovat pääosin uusia tai uudehkoja. Kaudelle 2011 saadaan uusia karttoja Itärannasta ja Kangasmäestä. Kartat ratoineen saa tietenkin jo totuttuun tapaan valmiiksi painettuna.

Kalenteri

Rannikkorasti-kalenterista ilmenevät mm. suunnitelman mukaiset Rannikkorastien pitopaikat, opastuksen lähtöpiste ja matka lähtöpisteestä kilpailukeskukseen. Ennen rasteille lähtöä kannattaa kuitenkin tarkistaa mahdolliset muutokset Rannikkorastien Internet-sivuilla. Internet-sivuille pyritään saamaan myös ratamestarin ennakokommentteja maastosta ja radoista.

Tulokset

Totuttuun tapaan tulokset väliaikoinen pyritään saamaan Internet-sivuille luettavaksi vielä saman illan aikana. Mukana on myös Reittihärveli, jossa voi verrata omaa suunnistustaan muiden suorituksiin. Toivomus on, että mahdollisimman moni piirtää reittinsä muiden katsottavaksi. Samalla voi kirjoittaa myös kommentteja omista kokemuksista radan varrelta. Luonnollisesti radan voi kiertää myös ilman ajanottoa.

Rannikkorastit netissä

Rannikkorastien nettisivut löytyvät osoitteesta www.rannikkorastit.fi. Sieltä löydät edellä mainittujen kalenterin ja tulosten lisäksi enakkotietoa tapahtumista, tarkat opastukset ynnä muuta opastusta tapahtumiin ja Rannikkorasteihin liittyen.

Tervetuloa Rannikkorasteille 2011!



Rannikkorastien karttamyynti, ilmoittautuminen ja tuloslaskenta löytyvät tänäkin vuonna tutun sinisen telttakatoksen alta.



Petäjäpirtillä toimitsijoita hemmotellaan tukevammalla katoksella, suurkiitos Kotkan Ladulle yhteistyöstä.



Suunnistus sopii kaiken ikäisille, Rannikkorasteilta löytyy sopiva rata jokaiselle.

KyS:n nuorille tarjolla monipuolinen ja tapahtumarikas kesä 2011!

Kymin Suunnistajien nuorisosaasto on talven aikana KyS 2015 –kehittämiprojektin hengessä punonut kasaan kesän 2011 toimintakokonaisuutta. Tämän lehden ilmestyessä kaikki ajankohdat (mm. Rastocupin osakilpailut) eivät ole vielä vahvistuneet, joten varsinaista toimintakalenteria emme julkaise tässä lehdessä, vaan se toimitetaan seuran nuorille vielä huhtikuun aikana. Seuran toukokuun alussa uudistuville internet-sivuille ([HYPERLINK "http://www.kyminsuunnistajat.fi"](http://www.kyminsuunnistajat.fi) www.kyminsuunnistajat.fi) tulee myös kalenteri, jota päivitetään kauden aikana. Seuraa siis aktiivisesti nettisivuja koko kauden aikana! Tässä kirjoituksessa nuorella tarkoitan minkä ikäistä tahansa, alle 20- vuotiasta lasta tai nuorta.

Hippo-suunnistuskoulu starttaa 28.4

Hippo-suunnistuskoulu 7-14 -vuotiaille käynnistyy torstaina 28.4. Mussalon koululla. Tänä vuonna suunnistuskoulu järjestetään 5-osaisena "starttikurssina" (28.4, 2.5, 5.5, 9.5, 12.5), jonka jälkeen suunnistusopetus ja -harjoittelu jatkuu tiistaisin ja torstaisin nuorten harjoituksissa 19.5. lähtien. Tarkempaa tietoa Hippo-suunnistuskoulusta oheisessa jutussa.

Kahdet harjoitukset viikossa, tiistaisin ja torstaisin

Alkavalla kaudella kaikki KyS:n nuoret kokoontuvat kahdesti viikossa yhteisiin harjoituksiin. Tiistaisin hyödynnämme seuramme maanmainioita Rannikkorastikuntosuunnistuksia. Jokaisella Rannikkorasteilla on aina helppo D-rata, jonka voi aloittelijakin mennä turvallisesti isän tai äidin seurassa. Samalla voi käydä niin, että "suunnistuskärpänen" puraisee myös isää tai äitiä! Rannikkorasteilla KyS:n nuorta on aina vastassa seuramme ohjaaja, joka kertoo tarjolla olevista radoista ja opastaa häntä metsään lähdössä. Joissakin tapahtumissa pyrimme myös siihen, että mukaan lähtee kokeneempi seuramme suunnistaja antamaan hyviä vihjeitä vaikkapa reitinvalinnoissasi! Rannikkorastit käynnistyvät 26.4.

Muistutamme, että Rannikkorasteilla korostuu lasten vanhempien oma aktiivisuus. Pienempien lasten osalta on välttämätöntä, että joku vanhemmista lähtee lapsen kanssa metsään!

Torstaisin kokoonnumme yhteen nuorten omiin harjoituksiin, joissa on tarjolla aina eritasoisia ratoja ja

harjoituksia sekä nuoren taitotason mukaista suunnistusopetusta. Edellisiin vuosiin uudistuksena on siis se, että kaiken ikäiset nuoret kokoontuvat torstaisin harjoittelemaan, aivan pienemmistä suunnistuskoululaisista SM-ikäisiin nuoriimme asti. Torstaiharjoitukset alkavat 19.5. Heinäkuussa pidämme torstaiharjoitusten osalta lomaa.

Luonnollisesti hyödynnämme myös Kymenlaakson Seurojen yhteisharjoituksia, joiden tarkemmat aikataulut selviävät lähiviikkojen aikana.

Särkänniemeeseen, Särkänniemeeseen!

Heti viimeisen suunnistuskoulukerran jälkeen onkin aika hypätä linja-autoon ja suunnata nokka kohti Tampereen Särkänniemeä! Nimittäin KyS järjestää kilpailu- ja huviretken Särkänniemi-suunnistukseen lauantaina 14.5.2011.

Särkänniemi-suunnistus on tosi mukava tapahtuma, jossa voi turvallisesti tutustua suunnistusharrastuksen yhteen keskeiseen osaan, eli kilpailemiseen. Suunnistus tapahtuu nimittäin huvipuistoalueella tai sen välittömässä läheisyydessä. Sarjoja on 5-14- vuotiaille. 5-,6- sekä 7-vuotiaiden sarjassa on saattaja sallittu! Kaikki saavat palkinnon ja tietysti mikä parhainta... kilpailun jälkeen on tietysti vuorossa hauskanpitoa Särkänniemen laitteissa!

Tämän hetken suunnitelman mukaan lähdemme matkaan lauantaiamuna Kotkasta tuossa kello 6 pintaan. Saavuttuamme Särkänniemeeseen pääsemme seuraamaan huippusuunnistajien Huippuliigasprinttiä. Kello 11.30 lähtien käynnistyvät varsinaiset lasten Särkänniemisuunnistukset. Myös aikuisille on tarjolla mahdollisuus sprinttisuunnistukseen kello 14 alkaen. Huvipuiston huveista otammekin sitten täydet irti, eli starttaamme kotimatkalta huvipuiston sulkeuduttua kello 20.

Matka Särkänniemeeseen maksaa 50 euroa (sisältää Elämysavaimen), 45 euroa (Ipana-avaimen) tai 20 euroa (pelkkä matka). Ilmoittautumiset Jyrki Metsolalle (jyrki.metsola@cads.fi, GSM:0400-427796) 30.4. mennessä. Mukaan mahtuu 50 ensimmäiseksi ilmoittautunutta! Matka toteutuu, jos saamme kokoon riittävästi ilmoittautuneita! Ilmoittauduthan siis ajoissa!

Yhteisiä kilpailumatkoja ja yhteistä toimintaa

Keskeistä KyS:n nuorisotoiminnassa on yhteinen tekeminen! Kesän 2011 aikana tulemme järjestämään useita yhteisiä kilpailumatkoja. Suunnitteilla ovat matkat aina-

kin Koululiikuntaliiton mestaruuskilpailuihin Lapualle, Nuorten 10-milaan Ruotsiin, Nuorten Jukolaan ja "Turku-viikonloppuun" (Nuorisoviesti+Oravatonni). Luonnollisesti osallistumme sankoin joukoin myös Nuorten Rasticupiin Kymenlaakson alueella. Matkasioihin palaamme kauden aikana.

Ryhmien vetäjät ovat tukena

KyS:n nuorisotoimintaan on nimetty joukko eri ikäryhmien ryhmänvetäjiä. He ovat nuorelle monin tavoin tukena kauden aikana harjoituksissa ja kilpailuissa. Tätä artikkelia kirjoittaessani selvillä olivat seuraavat ryhmän vetäjät:

Alle 10-vuotiaat: Ryhmän vetäjät määritellään Suunnistuskoulun aikana.

10-12-vuotiaat: Petri Kotro, Maria Kurhinen, Sanna Villikka

13-vuotiaat ja sitä vanhemmat: Riikka Metsola, Timo Väyrynen, Mika Kilpinen.

Kylläpä on halpa harrastus!

Suunnistus on lajeista yksi edullisimmista. Kymin Suunnistajien toiminnassa tämä korostuu entisestään, sillä tänä vuonna Hippo-suunnistuskoulu on täysin maksuton! Kaikki nuoret, jotka jatkavat tätä hienoa harrastusta suunnistuskoulun jälkeen yhteisissä harjoituksissa, maksavat jäsenmaksun (20 euroa tai perhemaksu) lisäksi 20 euron suuruisen kausimaksun, joka sisältää myös hienon KyS:n T-paidan ja Nuori Suunta -kortin (sisältää vakuutuksen ja oikeuden osallistua kansallisiin kilpailuihin)! Ja perinteiseen tapaan seura maksaa kaikki osallistumismaksut lasten ja nuorten osalta.

Vanhempien rooli on merkittävä!

Lopuksi haluan erityisesti korostaa nuorten vanhempien roolia. Hieno lajimme vaatii nuorten vanhemmilta moneen muuhun lajiin verrattuna suurempaa panostusta, erityisesti kuljetusten osalta. Rannikkorasteilla pienempien lasten kohdalla vanhempien mukanaolo myös metsässä on tärkeä asia. Haluan muistuttaa myös nykyaikaisen tiedonvälityksen roolista. KyS:n nuorisotoiminnasta tullaan tiedottamaan kauden aikana erittäin aktiivisesti seuran internet-sivuilla. Käykää sivuillamme päivittäin, ilmoittautukaa aktiivisesti tapahtumiin ja kilpailuihin! Näin me toiminnan mahdollistajat pääsemme parhaiten keskittymään itse toiminnan järjestämiseen!

Eli pähkinän kuoressa...

Sinä nuori. Ota tavoitteeksesi osallistua kaksi kertaa vii-

kossa yhteisiin harjoituksiimme. Opit suunnistusta ja tapaat mukavia seurakavereitasi. Osallistu rohkeasti kilpailutoimintaan. Tässä asiassa mm. ryhmänvetäjäsi on tukenasi. Lähde mukaan yhteisille matkoillemme. Pyydä kaverisikin mukaan toimintaamme. Sillä... suunnistus on laji, joka vie positiivisessa mielessä mukanaan... läpi elämän!

Suunnistusterveisin,

Jyrki Metsola

Nuorisosaoston pj.

Sähköposti: jyrki.metsola@cads.fi

GSM:0400-427796



HIPPO

-suunnistuskoulu



7-14-vuotialle tytöille ja pojille.

Ensimmäinen kokoontuminen to 28.4. klo 18
Mussalon koululla, Rajakalliontie 10.
Seuraavat kerrat 2.5., 5.5., 9.5. ja 12.5.

Ilmoittautumiset 21.4. mennessä
sanna.villikka@kotka.fi tai puh. 0400 698 912.
Hipponen-suunnistuskoulu on maksuton.
www.kyminsuunnistajat.fi



Osuuspankki



TERVETULOA HIPPO-SUUNNISTUSKOULUUN 2011!

Kymin Suunnistajien perinteinen suunnistus-koulu jatkuu viime kesäiseen tapaan HIPPO-suunnistuskouluna. HIPPO-suunnistuskouluja ovat suunnistusseurojen kanssa toteuttamassa ja kehittämässä Suomen Suunnistusliitto, Nuori Suomi ja OP-Pohjo-laryhmä.

Kymin Suunnistajien suunnistuskoulu käynnistyy 28.4.2011 kello 18.00 Mussalon koululla. Viime kau-desta poiketen KyS:n HIPPO-suunnistuskoulu toteu-tetaan kaudella 2011 viiden kerran tapahtumakokonai-suutena torstaisin ja maanantaisin. Suunnistuskoulun jälkeen toiminta jatkuu koko seuran nuorten yhteishar-joituksina tiistaisin ja torstaisin.

Kenelle suunnistuskoulu on tarkoitettu?

Suunnistuskoulu on tarkoitettu 7-14-vuotiaille suun-nistuksesta ja luonnossa liikkumisesta kiinnostuneille lapsille. Suunnistuskoulu sopii niin aloittelijoille suun-nistuksen alkeiden opetteluun kuin useamman vuoden suunnistaneille taitojen hiomiseen ja harjaannuttami-seen. Suunnistuskoululaiset jaetaan eri ryhmiin iän ja taitotason mukaan, jotta jokaisella olisi mahdollisuus harjoitella suunnistusta omalla taitotasollaan.

Suunnistuskouluun ovat tervetulleita myös suunnis-tuskoululaisten vanhemmat. Mukanaolo ei edellytä aiempaa lajikokemusta, sillä vanhemmat voivat toimia suunnistuskoulussa omien taitojensa mukaan eri teh-tävissä. Vanhempi voi toimia suunnistuskoululaisen ohjaajana tai pienen suunnistajan tukena ja turvana. Suunnistuskoulussa vanhempi voi myös lapsen kanssa yhdessä opetella suunnistustaitoja ja löytää näin per-heelle mukavan yhteisen harrastuksen.

Mitä suunnistuskoulu maksaa ja mitä sillä saa?

Kymin Suunnistajien viiden opetuskerran HIPPO-suunnistuskoulu on veloitukseton! Pääset siis tutustu-maan tähän hienoon lajiin täysin ilman kustannuksia!

Tämän jälkeen voit jatkaa suunnistusta osallistumalla seuran nuorten harjoituksiin, joissa kunkin lapsen ja nuoren taitotason mukainen opetus jatkuu läpi kesän. Tiistaisin hyödynnämme Rannikkorasteja ja torstaisin keskitymme nuorten omiin harjoituksiin. Tällöin maksat Kymin Suunnistajien jäsenmaksun (20 euroa, perhe-maksu 60 euroa) lisäksi koko kauden kattavan nuorten harjoitusmaksun (20 euroa), joka sisältää vakuutuksen sisältävän Nuori Suunta -kortin sekä hienon T-paidan!

Vakuutus!

Suunnistuskoululaisilla pitää olla tapaturmavakuutus. Vanhempien vastuulla on varmistaa, että lapsella on tapaturmavakuutus, joka korvaa myös urheiluharrastuk-sessa mahdollisesti sattuvat tapaturmat. Suunnistajille sopivan vakuutuksen saa helposti ja edullisesti hankki-malla Nuori Suunta -kortin, joka on 14-vuotiaiden ja sitä nuorempien kilpailulupa. Nuori Suunta -kortti sisältyy harjoitusmaksuun.

Lisätietoja Kymin Suunnistajien suunnistuskoulusta antaa sekä suunnistuskouluun ilmoittautumisia vas-taanottaa Sanna Villikka (puh. 0400-698 912) sanna.villikka@kotka.fi

Tervetuloa mukaan suunnistuskouluun kaikki uudet ja vanhat suunnistuskoululaiset!

Suunnistuskouluterveisin Sanna



HIPPO-suunnistuskoulun kalenteri kaudella 2011

to 28.4 klo 18.00 Mussalon koulu
ma 2.5 klo 18.00 Katariinan urheilukenttä
to 5.5 klo 18.00 Huutjärvi
ma 9.5 klo 18.00 Langinkoski
to 12.5 klo 18.00 Saarijärvi Mussalontie



KyS:n JÄSENKORTIT ja JÄSENALENNUKSET vuonna 2011

KySsiläisen mukana on lähetetty jäsenkortit kaikille tämän vuoden jäsenmaksunsa maksaneille. Ne uudet tai vanhat jäsenet, jotka maksavat jäsenmaksunsa myöhemmin kauden aikana, saavat jäsenkorttinsa jäsensihteeriltä.

Jäsenkortilla saa tällä kaudella seuraavia alennuksia

Ri-Pe Sport -urheiluliike
Kauppakeskus Pasaatissa:

15 %:n alennus normaalihintaisista tuotteista. Alennus ei koske sykemittareita eikä muuta elektroniikkaa, Leatherman-tuotteita eikä polkupyöriä.

Wieru-Hierojat Timo Paakkanen
Kirkkokatu 8 B 2. kerros, Kotka, p. 0400-635 333, www.wieruhierojat.fi:

10 %:n alennus normaalihinnoista.

KyS:n maksuliikenne

Maksuliikenteen hoidosta vastaa edelleen Hannu Währn (Koivutie 4, 48130 KOTKA, p. 044 223 3287, Sähköposti: hannu.wahrn@kymp.net).

Kaikki laskut tulee toimittaa Hannulle maksutukseen jaostojen tai ryhmien vetäjien hyväksymismerkinnällä varustettuna.

Periaatteet osanotto-maksuista ja matkakorvauksista

21E- tai 21A-sarjalaisille + nuoremmille

Seura maksaa osallistumismaksut kansallisiin kilpailuihin, SM-kilpailuihin, aluemestaruuskilpailuihin, Nuorten RastiCupiin ja erilaisiin viesteihin. Lisäksi seuraa

maksaa osallistumismaksun yhdelle rastiviikolle.

21B- tai 21C-sarjalaisille + vanhemmille

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

HUOM!!

Kun ilmoittaudut suunnistuskilpailuun ja seura maksaa osanottomaksusi, mieti, aiotko varmasti osallistua. Koska viime vuosina seura on maksanut paljon osanottomaksuja kilpailuihin, joihin ilmoittautuneet eivät ole osallistuneetkaan, ”kiristämme” linjaamme poisjäämisiin. Seura sponssaa vain juostuja kilpailuja! Jos olet ilmoittautunut kilpailuun, etkä sitten osallistukaan siihen, ilmoita Maisa Mattilalle syy poisjääntiin. Jos syy ei ole ”hyväksyttävä”, Maisa laskuttaa osanottomaksun sinulta itseltäsi.

Matkakorvaukset

Seura maksaa alle 20-vuotiaille nuorille matkakuluja SM-kilpailujen sekä muiden erikseen sovittavien kilpailujen osalta seuraavasti:

10 snt/kilometri/ensimmäinen suunnistava kyytiläinen + 5 snt/jokainen suunnistava lisämatkustaja.

Huom! Kilometrikorvausta maksettaessa edellytetään, että autot ovat täynnä kilpailijoita – mahdollisuusien mukaan!

Kilpailuihin ilmoittautuminen

Maisa Mattila jatkaa edelleen ilmoitussihteerinä. Päätyökaluna ilmoittautumisissa käytetään edelleen Verkkovihkopalvelua KyS:n nettisivuilla.

Ilmoita osallistumisestasi tiettyyn kilpailuun Maisa Mattilalle viimeis-

tään 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: maisamattila@kymp.net.

Maisa ei ole tavoitettavissa heinäkuussa, joten ilmoita osallistumisesta Maisalle kesäkuun loppuun mennessä ainakin niihin kisoihin, joiden ilmoittautumisaika on Maisan poisolon aikana. Voit tuki myös ilmoittautua kyseisiin kisoihin itse. Muista maksaa tällöin itse myös osallistumismaksu (sen voit periä sitten seuralta myöhemmin, jos olet siihen oikeutettu).

SÄHKÖPOSTIA?

Olemme ottaneet käyttöön uuden tiedonvälityskanavan entisten lisäksi. Koko jäsenistölle suunnataan tiedotteita nyt myös sähköpostin välityksellä. Jos et ole saanut tässä alkuvuoden aikana Kymin Suunnistajien tiedotteita sähköpostiisi, johtuu se siitä, ettet ole vielä ilmoittanut omaa osoitettasi jäsenihteerille. Toimi nyt siis saman tien! Laita viesti osoitteeseen marja.streng@kymp.net.

Talkooapua tarjolla!

Seuramme hankkii rahaa tekemällä talkoita. Meillä on muutamia, jo perinteiksi tulleet talkookohteita, joista saamme vuosittain mukavan lisän seuramme tuloihin.

Olemme valmiit ottamaan vastaan lisää talkoohommia, jos jollakulla olisi niitä tarjolla. Kertaluontoisesti sovittavaa korvausta vastaan voimme kerätä porukoita hoitamaan muuttoa, siivouksia, tarjoiluja, yritysten suunnistustapahtumia tms.

Jos kaipaavat talkooapua, ota yhteys Seuratoimintajaosto/Kaisa Snell, p. 040-8287 321.

KERÄTÄÄN VANHOJA KOTKAN JA PYHTÄÄN ALUEEN SUUNNIS- TUSKARTTOJA

Seuratoimintajaostossa olemme keskustelleet karttakokoelman keräämisestä Kotkan ja Pyhtään alueelta. Käynnistämme nyt vanhojen kuntosuunnistus- ja kilpailukarttojen keräyksen. Kartoissa saisi mielellään olla radat näkyvillä. Jos karttoihin liittyy joku mukava tarina tai tapahtuma, niin kirjoita siitä erilliselle paperille.

Näitä karttoja olisi mukava porukalla katsella seuran yhteisissä tapahtumissa ja varmaan monta tarinaakin kuulla.

Myös karttojen ja eri alueiden muuttumista olisi helppo seurata, kun kartat on alueittain arkistoitu.

Jos laatikkosi pohjalta löytyy vanhoja karttoja, jotka olisit valmis luovuttamaan Kymin Suunnistajien arkistoon, niin ota yhteyttä Tiina Väyryseen, puh. 0400 763245 tai ota kartat mukaan Rannikkorasteille.

Viesti ja kilpailumatkojen vastuuhenkilöiden yhteystietoja:

Hannu Währn
p. 044 2233 287,
hannu.wahrn@kympp.net

Miikka Kaira (43-kavlen)
p.040 5609 502,
miikka.kaira@suomi24.fi

Petteri Nikki (Halikkoviesti)
p. 050 594 5785,
petteri.nikki@hovi-nikki.fi



<http://www.43.lok.se>

YHTEISTÄ SEURATOIMINTAA KAIKENIKÄISILLE

Toiminta on tarkoitettu kahdella tapaa kaikenikäisille – sekä nuorille että vanhoille ja toisaalta sekä kauan aikaa seuran jäsenenä olleille että vasta seuraan liittyneille. Myös suunnistajien perheenjäsenet ovat tervetulleita tapahtumiin. Haluamme, että emme vain ”juoksentele itseksemme pus-kissa”, vaan tulemme tutuiksi keskenämme ja voimme jakaa yhteisiä suunnistuksen iloja porukalla.

ti 3.5. Suunnistuskauden avajaiset: Rannikkorastit Santalahdessa ja niiden jälkeen saunailta Maijanrannassa

3.-8.7 Yhteinen reissu Kainuun rastiviikolle

to 28.7. Osallistumme porukalla **Meripäiväjuoksuun/kävelyyn**

ti 16.8. Seuran mestaruuskilpailu Rannikkorastien yhteydessä Kangasmäellä **to 1.9.2011 Rastijahti** Luovissa. Kaikenikäisistä kyssiläisistä (11-90 –vuotiaat) muodostetaan joukkueita, jotka jahtaavat tunnin ajan rasteja ja yrittävät kerätä mahdollisimman paljon pisteitä rasteilta. Nuoremmille oma suunnistusharjoitus. Suunnistuksen jälkeen sauna ja uinti sekä iltapala.

la 29.10.2011 Suunnistuskauden päättäjäiset Saaripirtillä Mussalossa **pvm avoin Aikuisten pikkujoulut**

Laita päivämäärät jo kalenteriisi ja seuraa nettisivuiltamme tarkempia tietoja tapahtumista.

YHTEISIÄ MATKOJA/OSALLISTUMISIA KILPAILU-, VIESTI- YM. TAPAHTUMIIN

Olemme valinneet seuraavat viestit ja tapahtumat, joihin lähdemme isolla joukolla mukaan ja joista osaan järjestämme yhteisiä kuljetuksia. Tapahtumat eivät ole vain kilpasuunnistajille tarkoitettuja, vaan myös kuntoilijat voivat osallistua niihin oikein mainiosti. Osassa tapahtumia on omat sarjansa kuntoilijoille.

Reissujen järjestäjinä toimii useimpien reissujen osalta Hannu Währn, 43-kavlenin osalta Miikka Kaira ja Halikkoviestin osalta Petteri Nikki. He tiedottavat reissuista nettisivuilla, heille ilmoittaudutaan ja he huolehtivat yhteisistä järjestelyistä.

Viestijoukkueitten valinnoista vastaavat kaudella 2011 Mika Kilpinen, Marja Streng, Timo Väyrynen ja Hannu Währn. Nuorisajaosto vastaa nuorten joukkueitten valitsemisesta.

23.5. Maakuntaviesti, Inkeroinen

18.-19.6. Jukolan ja Venlojen viestit Vehkalahdella.

6-7.8.2011 43-kavlen eli pappa/mammatiomila Ruotsissa. Reissun järjestämisestä huolehtii Miikka Kaira .

su 14.8.2011 Aluemestaruusviestit Mikkeliissä

pvm avoin Kymen Rastiviesti

la 22.10.2011 Halikkoviesti, Angelniemen Ankkurit järjestävät Varsinais-Suomessa. Reissun järjestämisestä huolehtii Petteri Nikki.

la 5.11.2011 (?) Raatojuoksu Sipoossa. Pitkänmatkan kuntosuunnistus yksilösuorituksin. Matkoista valittavana 5 km – 20 km.

Seuraa tarkempia ohjeita ja mahdollisia uusia tapahtumia nettisivuiltamme.

Kymin Suunnistajien jäseneksi?

Kymin Suunnistajien tavoitteena on olla jäsenistönsä tarpeita palveleva virkeä ja iloinen suunnistusseura. Jäsenmaksunsa maksaneita jäseniä meillä on tällä hetkellä noin 270.

Oma toimintamme koostuu kolmesta keskeisestä kokonaisuudesta:

- Rannikkorastit, joiden yhteydessä järjestetään myös aikuisten suunnistuskoulu
- lasten suunnistuskoulu ja nuorisotoiminta
- muu yhteinen seuratoiminta koko jäsenistölle.

Lisäksi jäsenistömme osallistuu muiden seurojen alueellisesti ja valtakunnallisesti järjestämiin kilpailuihin - osa ahkerasti harjoitellen menestys tavoitteenaan ja osa kuntoilumielessä.

Miksi jäseneksi?

Kymin Suunnistajien jäsenenä:

- voit osallistua seuran kaikkeen suunnistustoimintaan: taitoharjoituksiin, yhteislenkeille, leireille, kilpailu- ja rastiviikkomatkaille
- voit osallistua monipuoliseen muuhun seuratoimintaan: kauden avajaiset ja päättäjäiset, saunarastit, ruskaretket, pikkujoulut, teatteriretket, kuutamohiihdot, talkoot yms.
- olet tervetullut mukaan erilaisiin järjestelytehtäviin nauttimaan yhteisestä tekemisestä ja seurahengestämme

- voit hankkia seura-asumme ja suunnistuspukumme omakustannushintaan (lapsille 40 %:n alennus, aikuisille tarjouksia tietyistä tuotteista)
- saat yhteistyökumppaniltamme Ri-Pe Sportilta 15 %:n alennuksen kaikista urheiluvälineistä
- saat yhteistyökumppaniltamme Wieru-Hierojilta 10 %:n alennuksen heidän palveluksistaan
- seura maksaa valtaosan osanottomaksuistasi kilpailuihin ja viesteihin (kts. periaatteet nuorten ja aikuisten osalta toisaalla lehdessämme)
- saat seuralehti KySsiläisen kotiisi 1-2 kertaa vuodessa

Miten liityt?

Ilmoita halustasi liittyä seuramme jäseneksi jäsenihteerillemme Marja Strengille (marja.streng@kymp.net, p. 044-311 1242, os. Ulpuukapolku 36, 48310 KOTKA). Jäsenrekisteriä varten tarvitsemme nimesi, osoitteesi, puhelinnumerosi, sähköpostiosoitteesi ja syntymäaikasi.

Jäsenmaksut:

Aikuiset 30 €, 16-vuotiaat ja nuoremmat 20 € ja perhemaksu 60 €.

Ilmoittauduttuasi jäseneksi jäsenihteeri lähettää sinulle viimeisen KySsiläisen, ohjeet jäsenmaksun suorittamiseksi sekä seuran jäsenkortin.

Toivotamme Sinut ja perheesi tervetulleeksi seuraamme!

Johtokunta



VARUSTEASIAA

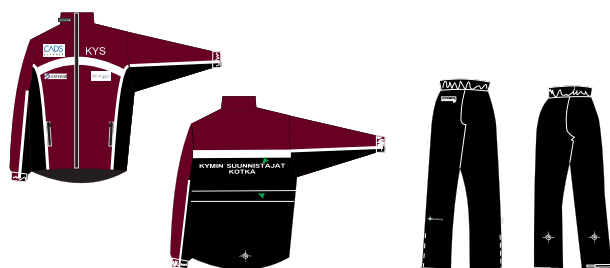
Täksi kesäksi hiukan uudistuneet suunnistusasuusteet saapuvat viikolla 19. Uutena asuna on seuran väreissä oleva mikrokituliivi.

Tuon varusteita Rannikkorasteille, suunnistuskouluun ja niitä voi hakea myös meiltä suoraan osoitteesta Vähäpellonpolku 8, Lankila.

Seuratkaa siis varusteasioissa seuran nettisivuja.

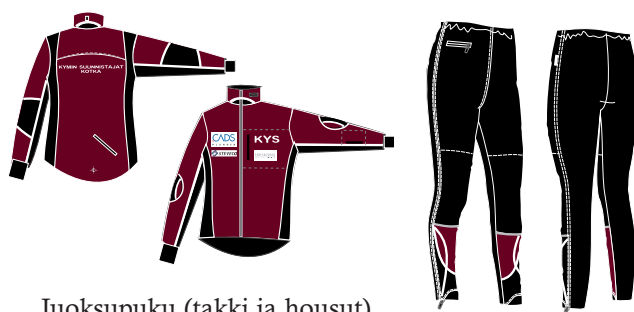
Rahaa en ota vastaan, vaan varusteet maksetaan suoraan seuran tilille, 517202-224922.

Varastosta löytyy tälläkin hetkellä hajakokoja seura-asuja, suunnistuspukuja, juoksupukuja, combat-paitoja ja putkihiuveja. Näitä varusteita voit kysellä Tiina Väyryseltä puh. 0400-763245.



Seura-asu (takki ja housut)

aikuiset	129 €
nuoret	72 €



Juoksupuku (takki ja housut)

aikuiset	129 €
nuoret	78 €



HINNASTO VUODELLE 2011

Asusteiden hinnat muodostuvat seuraavasti.

18-sarjalaiset ja nuoremmat maksavat 60 % kaikista varusteista. Aikuisille seura tarjoaa 20 % alennuksella uutta mikrokituliiviä, suunnistuspuseroa ja combat-paitaa.



Suunnistuspusero		Suunnistushousut	
aikuiset	36€	aikuiset	31 €
nuoret	27€	nuoret	18 €



Mikrokituliivi	
aikuiset	39 €
nuoret	29 €

Putkihuivi	20 €
------------	------



Combat-paita	
aikuiset	37 €
nuoret	28 €

Terminator suunnistushousut (vain ennakkoon tilanneille) pitkät 29 € , polvipituus 27 € .

HAASTETTA HAKEMASSA - A-Rata ilman karttaa

Viimevuotisilla Extra-Rannikkorasteilla ilman karttaa suunnistamiseni on herättänyt jonkin verran kiinnostusta, viime vuonna joku siitä kyseli ja tänä vuonna jo toinen. Avaanpa tässä nyt suoritustani rasti-väleittäin, kuinka siis olin asian ajatel-

lut ja kuinka toteutus onnistui:

L-1: Tuttua kuntorataa kohti mäkeä joka näkyy selvästi lähtöpaikallekin., suuri jyrkkäne ohjaa rastille.

1-2: Rastilta tuttuun kuntoradan ris-

teykseen, josta ensin mäen vasenta ja sitten oikeaa reunaa seuraillen nenän kautta rastille.

2-3: Tässä en muistanut aivan oikein rastilta lähtöä, vaan säntäsin vain kohti lähintä näköpiirissä olevaa avokalliomäkeä. Onneksi oikea mäkikin näkyi ja rastin suuntaan vievä polku löytyi. Rastinotto oli mietitty niin, että polun mutkasta vain oikeassa kulmassa kallioiden kautta rinteeseen jossa rasti. Iso kivi polun reunassa oli myös painettu mieleen varmuuden vuoksi. Hieman väärin oli mieleen rastinotto painunut, mutta rasti löytyi kuitenkin kun osasi oikeaan suuntaan polulta lähteä. 40 sek. pummi.

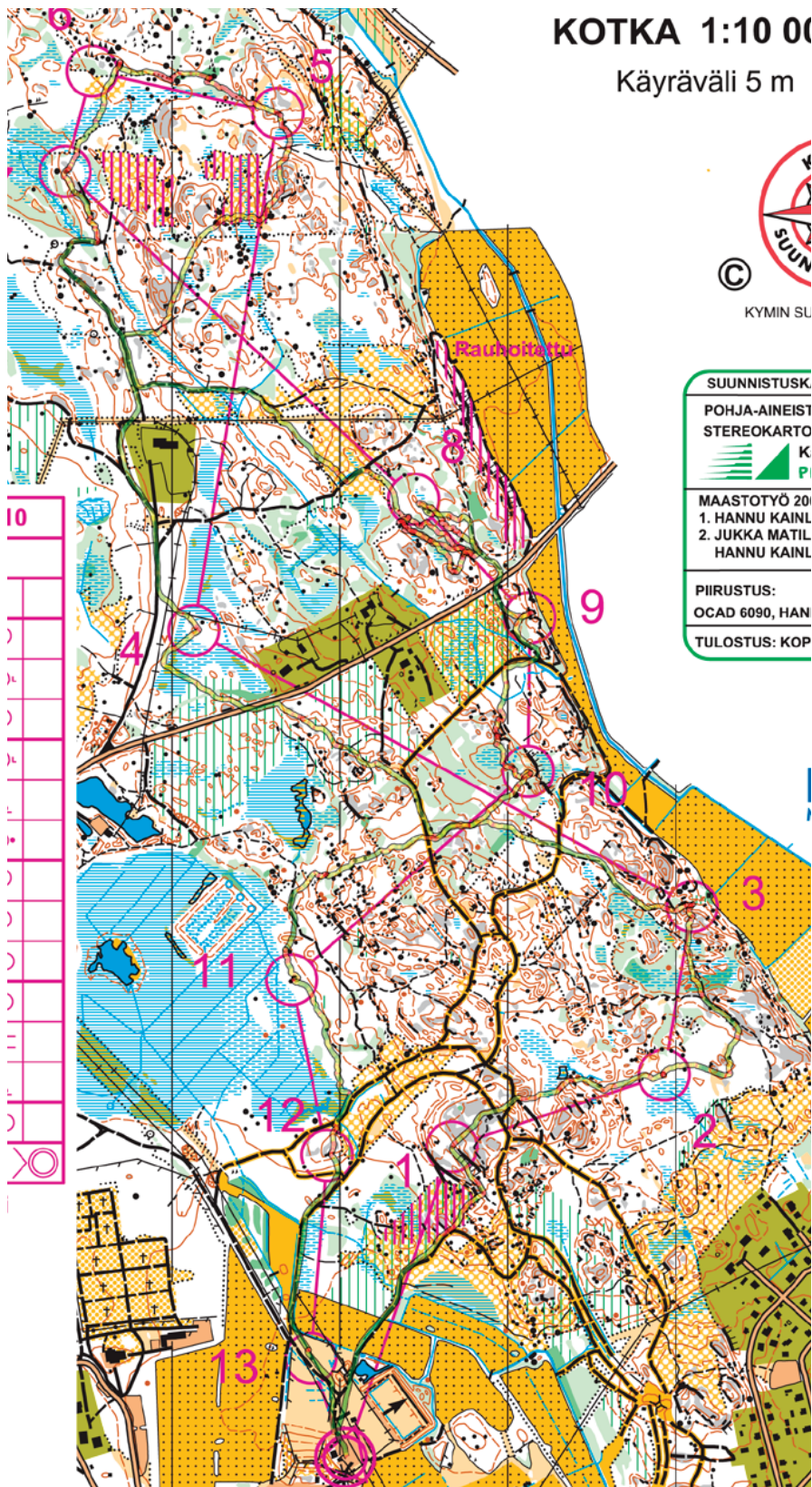
3-4: Polkua pitkin rinteeseen, jota tarpeeksi jyrkästi ylös hyväkulkuisempaa avokalliota hakien. Tuttu kuntopolku, josta tutulle tielle. Tieltä lähtökulma oli yritetty painaa mieleen, siitä kohti aiemmilta suunnistuskerroilta tuttua rastipistettä. Tästä tuttuudestako johtui, keskittyminen herpaantui ja tuli juostua pysäyttäjäksi aiottun suon vikapuolelle. 30 sek. virhe.

4-5: Talon jälkeen mäkien kautta oikeassa kulmassa notkon yli rastimäkeen, jossa rasti mäen kulmassa.

5-6: Väli jota etukäteen pelkäsin eniten, maasto täysin ennalta tuntematonta. Jälleen olin yrittänyt painaa mieleen lähtökulmaa rastin jälkeiseen rinteeseen jotta johdatteleva notko ja kuvioraja tulisivat vastaan. Kuviorajan reunaa taapertaessani väärässä paikassa ollut rasti sattui silmiini ja löytyi siis ongelmitta! Tällä välillä olisi voinut hyödyntää myös rastivii-van eteläpuolella olevan avokalliorinteen, joka erottui selvästi.

6-7: Kuviorajalta kohtisuoraan kohti toista kuviorajaa josta oikeassa kulmassa kohti mäkeä jonka takareunalla rasti.

7-8: Rastilta mäen suuntaisesti, sen jälkeen kohti jossakin oikealla olevaa polkua. Tässä olisi ollut oikopolku-kin tarjolla, mutta rajallisen muistini



SUUNNISTUSK
POHJA-AINEIST
STEREOKARTO
MAASTOTYÖ 20
1. HANNU KAINL
2. JUKKA MATIL
HANNU KAINL
PIIRUSTUS:
OCAD 6090, HAN
TULOSTUS: KOP

takia asiat on pidettävä mahdollisimman yksinkertaisina. 30 sek. tappiota. Rastia edeltävä hakkuuaukea oli tuttu paikka, siitkö johtui että muistin aukolta lähdon ja rastin oton hieman väärin. Tarkoitus oli vain lähteä aukean alueen kulmasta oikeaan suuntaan, lähdinkin kuviorajan kulmasta. 8 min harhailun jälkeen, juuri kun oli usko loppumassa rasti löytyi.

8-9: Kohti polkua, tien yli ja avokallio-kumpareen kohdalta kohti jyrkänteen päässä olevaa kiveä, nappisuoritus!

9-10: Jälleen tutut kuntopolun mutkat, rinteeseen jota seuraten kunnes rasti tulee

vastaan. Hieman tuli tiheikössä ajauduttua liian ylös, mutta ei sen kummempaa virhettä tässä.

10-11: Mäkeä oikealta kiertäen ja rinnettä seuraillen polulle. Polun mutkasta kohti kumpareta ja samaan suuntaan jatkoisistuvan reunaan kunnes rasti tulee vastaan.

11-12: Rastilta suon reunaan polulle, josta tutulle rastijyrkänteelle.

12-13-M: Homma selvä, tuttu viimeinen rasti ja maaliin!

Radan pituus oli 5,5 km, aikaa meni n. 1.02. Pummattua tuli reilu 9 min. joten alle 10 min./km vauhti olisi ollut mahdollista nappisuorituksella saavuttaa. Teoriassahan vauhti voisi tällaisessa ilman karttaa suunnistamisessa olla vähintään samaa kuin kartan kanssa, kartanlukuunhan ei aikaa tarvitse tuhlaa! Kompassia tosin ei apuna pystynyt käyttämään ja se toikin epävarmuutta suoraan kulkemiseen.

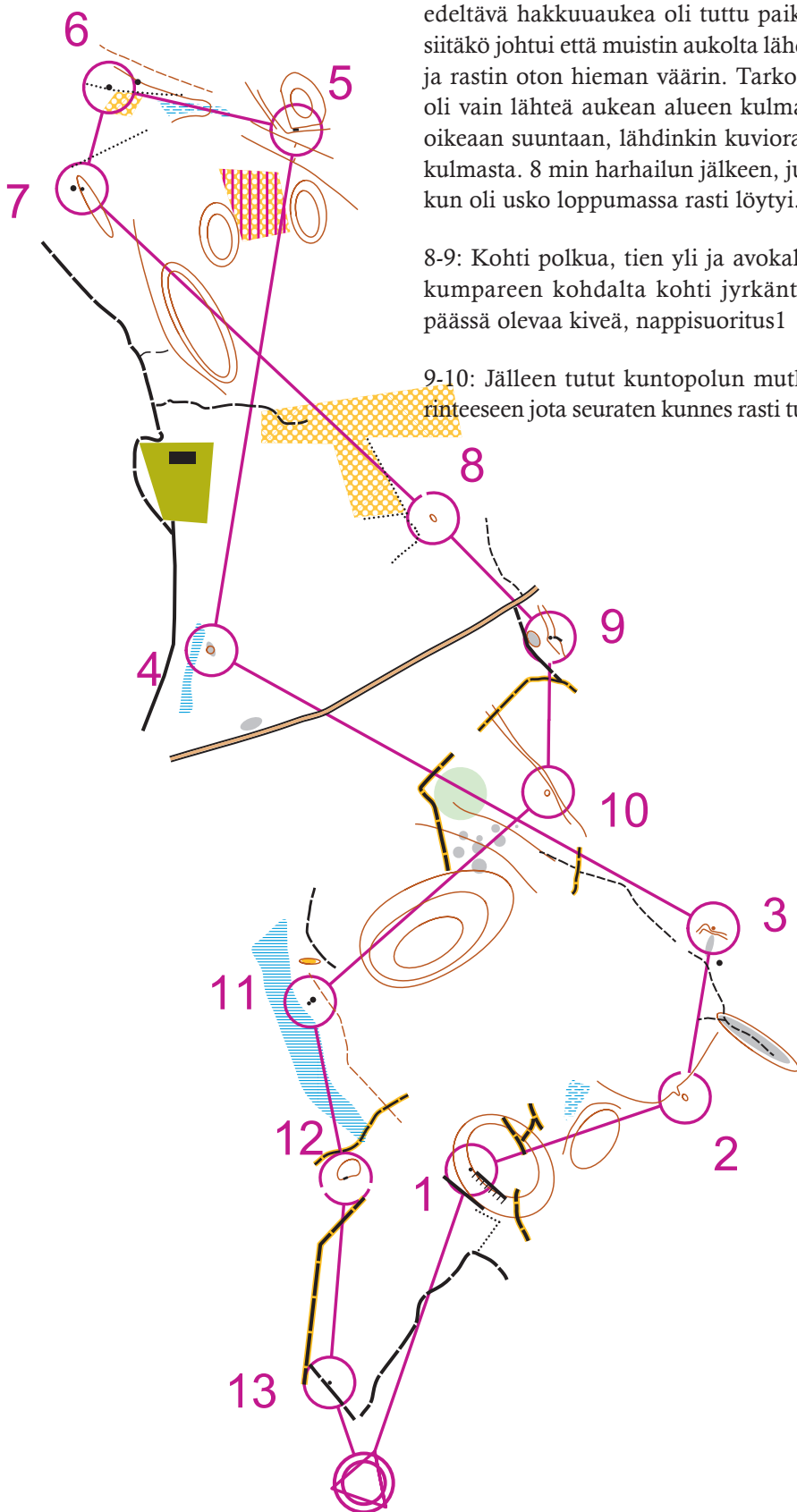
Kaikenkaikkiaan mukava kokemus ja hyvä harjoituskin. Ja onnistuminen on aina mukavaa, tässähan voi vain onnistua tai epäonnistua, jos putoat ”kartalta” niin homma kaatuu sitten siihen. Tosin varmuuden vuoksi oli minulla karttakin taskussa mukana, mutta siihen ei tällä kertaa tarvinnut turvautua.

Oikeat asiat piti löytää ja pitää mielessä ja luoda niiden perusteella mielikuva tulevasta. Pelkistäminen ja oleellisten kohteiden oivaltaminen olivat avainasiat jotka mahdollistivat suorituksen.

Tätä suunnistajan hahmotuskykyä, reitinvalintataitoja sekä oleellisten kohteiden ymmärtämistä ja käyttöä rastivälin toteuttamisessa voit harjoitella myös kotona pöydän ääressä. Ota esiin mikä tahansa kartta ja rastiväli, katso sitä esim. 15 sek. ja sen jälkeen piirrä muistinvaraisesti rastivälin toteutukseen tarvittavat yksityiskohdat puhtaalle paperille. Tämä ”Table-O” on myös suunnistusmaajoukueen suosima harjoittelumuoto.

Mika Kilpinen

Yllä kartasta poimimani tieto ”oleelliset kohteet”, siten kuinka olin sen päästäni tallentanut. Tämän mielikuvan avulla rastit siis löytyivät. Viereisellä sivulla rata ja kartta alkuperäisasussaan sekä toteutunut reittini. Reitin vihreät ja keltaiset kohdat juoksua tai hölkkää, punaiset kävelyä.



KYMIN SUUNNISTAJIEN MESTARUUSKILPAILUT 2011

Seuran mestaruudet ratkotaan Rannikkorastien yhteydessä 16.8.2011 Kangasmäellä.

Sarjat: alustavan suunnitelman mukaan D/H 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, yleinen, 40, 50, 60 ja 70. Nuorimpien sarjoissa rastireitti- ja tuki-reittiradat.

Sarjojen parhaat palkitaan kauden päättäjäisissä syksyllä.

AIKUISTEN SUUNNISTUSKOULU

Kymin Suunnistajat järjestää toukokuussa Aikuisten suunnistuskoulun kaikille, jotka kaipaavat opastusta suunnistuksen perusteisiin. Koulu alkaa teoriaosuudella 2.5. klo 18:00 Langinkosken koululla. 5.5 on vuorossa perustaitojen harjoittelua Langinkosken maastossa ja 10.5. mennään Rannikkorasteille Karhuvuoren maastoon kokeilemaan oikeaa suunnistusta opastettuna pienissä ryhmissä. Suunnistuskoulun hinta on 20 €.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Kauko Salonen (kaukot.salonen@kymp.net), p. 040-587 6402.

Wieru-hierojat
Kunnon hierojat.

Urheiluhieronta, klassinen hieronta

Kirkkokatu 8 B

48100 Kotka

www.wieruhierojat.fi

