

KYS siläinen



Kymin Suunnistajien jäsenlehti

16.4.2019



Karttaakon palveluihin kuuluu mm.

- Kaavoitus ja muu maankäytön suunnittelu.
- Kaavoituksen edellyttämät selvitykset ja vaikutusarvioinnit.
- Kaavoitukseen liittyvä asiantuntijaneuvonta.
- Verkottumalla monipuolinen asiantuntemus koko kaavoituksen sektorilla sekä kaavojen internetsovelluksissa.
- Pienen organisaation kulurakenne ja kohtuulliset hinnat.
- Henkilökohtainen palvelu ja vahva ammattitaito pitkäaikaisen kokemuksen ja pysyvien henkilösuhteiden seurauksena.

Vuodesta 1990 alkaen

- Asema- ja yleiskaavoja yli 40 kunta-asiakkaalle, joista valtaosassa jatkuvasti toimeksiantoja
- Asiakkaina useat kunnat, yritykset ja yksityiset.
- Vuosittain runsaasti yksityisiä toimeksiantoja



KOTKA TRAIL

Matkat:
16, 10 ja 6 km
sekä lasten juoksu

salomon S

26.5.2019

lisätiedot <https://www.kotkatrail.fi>

@hkuokka



Aineistoa toimittivat

Miina Hietala
Sari Kaitainen
Pauli Kainiemi
Mikko Kiiski
Tuomas Kotro
Sinikka Rantanen
Kaisa Snell
Jussi Virtanen
+ osin tuntemattomaksi jääneet valokuvaajat

Yhteen kokosi

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

Lehden tulosti

Kopioklubi Oy

Kiitos!

Kohti uusia rasteja



Tätä kirjoittaessa on hiihtosuunnistuskauti paketissa ja lumet sulaa kovaa vauhtia. HiSu rastien lisäksi on päästy nauttimaan jo useista Korttelirasteista, siitä isot kiitokset Rannari-jaostolle! Lumirikkaasta talvesta huolimatta, puheenjohtajan sukset ovat kuluneet kovin vähän talven aikana, mutta sentään olen ehtinyt parit Korttelirastit juosta :)

Kesän suunnistuskauden valmistelu on jo täydessä vauhdissa niin kilpailujen kuin harjoitusten sekä muunkin toiminnan osalta. Luvassa on myös kuntosuunnistajalle entistä enemmän. Rannikkorastit kokevat historiallisen uudistuksen yhteistyön merkeissä, kun ne järjestetään kaikkien Eteläisen Kymenlaakson suunnistusseurojen kanssa (KyS, VeVe, EKSu, KaaRa ja PyVo). Suunnistajan kannalta tämä tarkoittaa entistä monipuolisempia maastoja Pyhtää - Kotka - Hamina akselilla, sekä yli viitäkymmentä laadukasta Rannikkorastit kuntsaria kauden aikana. Superkiitokset Rannarijaoston porukalle tämän mahdollistamisesta! Uskon että kova työ palkitaan kasvaneella kävijämäärällä. Osallistumisen lisäksi, Tervetuloa talkoilemaan Rannikkorasteille! Lisätietoa lehden sivuilla.

KySsin tulevaisuuden voimavara, lasten Hipposuunnistus pidettiin aktiivisena myös talvella Rastikerhon merkeissä. Ensi kesän Hipot suunnistetaan maanantaisin, koska laajentuneet Rannikkorastit ovat tiistaisin ja torstaisin.

Panostus hiihtosuunnistukseen on tuottanut myös menestystä. Talven aikana tuli useita mitaleja henkilökohtaisissa sarjoissa ja myös viesteissä. KyS-historiaa tehtiin voittamalla hopeaa miesten pääsarjan viestissä Lemillä. KySsin pojat niittivät mainetta myös maajoukkueetasolla Piteän MM ja EM kilpailuissa Ruotsissa. Tuomas Kotron toimiminen KySsin joukkueenjohtajana on selvästi tuonut

nuorille HiSuttajille lisää intoa ja motivaatiota tekemiseen.

Talven aikana on myös ponnisteltu KySsin ja seutukunnan tulevaisuuden kannalta merkittävän projektin eteen. Edellisen Jukola hakukierroksen pettymyksestä toivuttua, aloitettiin syksyllä keskustelemaan uudelleen jos kuitenkin vielä haettaisiin Jukolan järjestely oikeutta Kotkaan vuosille 2024-2025. Tarkoituksena on hakea samalla konseptilla kuin viimeksi eli VeVen kanssa yhdessä. Talven aikana tein kotiläksyjä mm. lukien Lahti-Jukolan loppuraporttia (vastaava ympäristö kuin meillä) ja keskustelin asiasta niin seuran sisällä kuin ulkopuolella. Näen että ponnistus on suuri, mutta toisaalta se on myös suuri mahdollisuus niin seuralle kuin koko seutukunnalle. Uskon, että seuran toiminnan ja tekemisen se nostaa uudelle tasolle kaikilla osa-alueilla. Myös Etelä-Kymenlaakson kehittämiseen tapahtumalla on suuri merkitys. Sen vuoksi meillä on vahva tuki ja apu seudun toimijoilta, päättäjiä talkoolaisiin. Asiaa on viety eteenpäin ajatuksella: Turvaamme seuran perus tekemisen, etenkin nuorisotoiminnan. Järjestelyorganisaation johtotehtäviin on kysytty tekijöitä seurarajoja katsomatta, jotta saadaan oikeat ihmiset oikeille paikoille. Tervetuloa keskustelemaan ja päättämään Jukolan hakemisesta kevätkokoukseen 15.4. Kumppanuustalo Viikariin. Ensin juodaan mitalikahvit HiSu menestyjille klo17 ja sitten aloitetaan vuosikokous klo17.30. Sääntömääräisten asioiden lisäksi käsitellään siis Jukolan uudelleen hakeminen vuosille 2024-2025.

Pauli Kainiemi

Puheenjohtaja

PS. Muistakaahan ilmoittautua tämän vuoden Kangasala-Jukolaan. Ohjeet löydät KySsän nettisivulta hakusanalla "Kangasala". Mennään yhdessä bussilla ja tehdään taas ikimuistoinen reissu!



RANNIKKO RASTIT

www.rannikkorastit.fi



Kangasala-Jukola 15.-16.6.2019

Joko kuulet korvissasi Jukolan kutsun? Seuraa sitä ja klikkaa itsesi seuran nettisivuilta ilmoittautumislomakkeelle (<https://goo.gl/forms/k6SLGLfKqIfk0an43>). Sillä voit 30.4. mennessä ilmoittautua Kymin Suunnistajien joukoissa mukaan koko suunnistuskansan suurimpaan yhteiseen kokoontumiseen Jukolan viestiin.

Tänä vuonna Jukolan viesti kokoaa suunnistajat - niin maailman huiput kuin kuntoilijatkin - Kangasalle 15.-16.6.2019.

Kymin Suunnistajat lähtee tapahtumaan mukaan jälleen yhteiskuljetuksella, johon voit ilmoittautua samalla kun ilmoittaudut juoksemaan venloihin tai jusseihin. Bussilla pääset mukavassa seurassa näppärästi perille ja turvallisesti takaisin kotimaisemiin. Myös seuran yhteiset tavarat saadaan helpoiten yhdessä kuljetettua majoitusalueelle, kun meitä on monta roudaria liikkeellä. Kuljetuksen aikatauluista ja maksusta tulee lisää tietoa myöhemmin.

Seuralta tulee Jukolaan jälleen kahvilateltoa, jossa on tarjolla itsepalveluperiaatteella evästä läpi päivän ja yön. Teltalla voi myös porukalla seurata ja jännittää viininpu-naisten paitojen etenemistä Venlojen ja Jukolan viestissä.

Tehkäämme yhdessä ikimuistoinen Jukola-reissu Pirkanmaalle!

71. Jukolan viesti

Osuuspituudet	Aika-arvio	Noususumma
1. 10,9 km hämärä/pimeä	69 min	280 m
2. 10,5 km pimeä	70 min	290 m
3. 13,2 km pimeä/hämärä	87 min	340 m
4. 7,3 km hämärä/valoisa	47 min	210 m
5. 7,8 km valoisa	48 min	230 m
6. 11,1 km valoisa	68 min	330 m
7. 12,9 km valoisa	77 min	350 m
Yhteensä 73,7 km	7 h 46 min	2030 m

Matkoihin sisältyy n. 1200 –1300 m viitoitusta.

42. Venlojen viesti

Osuuspituudet	Aika-arvio	Noususumma
1. 6,0 km	40 min	140 m
2. 5,7 km	37 min	130 m
3. 7,3 km	50 min	150 m
4. 7,9 km	53 min	160 m
Yhteensä 26,8 km	3 h 00 min	580 m

Matkoihin sisältyy n. 1200 –1300 m viitoitusta.



Myös perheen pienimmät voivat osallistua Jukolajuhlaan vaikkapa kannustusjoukoissa. Tässä huoltaja Tiina Vepsäläisen viime hetken Jukolaohjeita kuulemassa eräs yksin metsäänkin jo uskaltautuva perheen pienin... , tai no, ainakin nuorin, Väinö Kotro. Kuva Lahti-Hollola Jukolasta.



Ajatuksia Äänekosken keväthangilta

13 ei ollut epäonnen numero tänä talvena, ainakaan KYSSiläisille. 13 on nimittäin SM-mitaleiden lukumäärä, jonka KYSSin viininpunaiset voittivat talven 2019 aikana. Unohtamatta tietysti junioreiden arvokisamitaleja! Nyt kuitenkin kun arvokisat ovat ohi ja voitot sekä pettymykset ovat tuoreessa muistissa kannattaa itselleen kirjoittaa pari motivaatiolausetta paperille, jota katsoa syksyllä, kun jonain pimeänä päivänä vähän väsyttää. Tässä olin hyvä.., tässä haluan olla parempi.., tässä joku toinen oli hämmästyttävän hyvä.., tänä kesänä tavoitteeni on.., tuossa kisassa kulki, mitä tein oikein?..

Kausi alkoi loppiaisena Ylitornion Ainiovaaralla katsastuskisojen parissa. Yhteisessä majoituksessa oli mukava seurata KYSSin nuorten letkeää menoa ja intoa kauden ekoihin startteihin. Hyvä lataus näkyi myös tulostilalla ja tarttui porukassa laajana rintamana onnistumisina. Onneksi myös minuun sunnuntaina. Lauantaina oli vielä tahmeaa, kun meinasin myöhästyä sprintin lähdöstä.. No tästä sain kuitenkin idean, johon valmennuksellisesti voisi heti kilpailukaudella vaikuttaa. Arvokisoissa maajoukkueella on tapana pitää aina kisaa edeltävänä iltana lyhyt palaveri seuraavan päivän kisasta ja käytännön asioista. Samaan tapaan aloitimme me KYSSissä tästä eteen päin palaveeraamaan kisapaliksia, jos ei muualla niin what-sappissa.

Talven aikana olimme moneen kisaan valmiita, kuten 13 SM-mitalia osoittaa, vaikka pieniä kommervenkkejäkin matkalle sattui. Kilpailukauden aikana en halunnut mentorin roolissa alkaa hirveästi kommentoimaan har-

joittelua itsessään, koska kestävyysurheilussa ja hiihtosuunnistuksessa ei ole lyhyen tähtäimen ”taikatemppuja”, joilla kilpailuja yhtäkkiä voitettaisiin. Enemmän halusin kilpailukaudella painottaa juuri valmiutta kilpailuihin ennakkotietojen kautta, jolloin epäolennaista jossiteltavaa jäisi mahdollisimman vähän. Tulevaa kesää varten voisin nyt kuitenkin jakaa muutaman pointin ja esimerkiksi treeneistä hiihtosuunnistusta ajatellen. Tarkoituksena ei ole, että kenenkään tarvitsisi ruveta näitä orjallisesti kopioimaan, vaan että tästä saisi nuoret ideoita ja intoa omaan harjoitteluun.

Karkeasti oma vuosirytmini harjoittelussa jakautuu noin kuukauden jaksoihin, jona aikana tehotreeneissä keskitytään haluttuun ominaisuuteen 2-3 kertaa viikossa. (Esimerkiksi toukokuussa ”tehotreenit” oli kolme voimatreeniä viikossa.) Jaksojen välillä pidin aina yhden palauttavan viikon, jossa tehoharjoittelua oli vähemmän tai ei lainkaan. Viime vuonna teemajaksot ajoittautuivat seuraavanlaisesti:

Toukokuu	maksimivoima
Kesäkuu	testit ja Jukola
Heinä/elokuu	PK/VK
Syys/lokakuu	testit ja tehojakso
(Tasuri-vetoja, sauvarinnettä, syksyn SM-suunnistukset)	
Marraskuu	lihaskest./lumelle siirtyminen/PK
Joulukuu	kilpailuihin valmistava
Tammi/helmikuu	kilpailukausi + lyhyempi treeni-
	jakso kilpailukauden keskellä
Maaliskuu	MM-kisat

Tässä esimerkki treeniviikostani viime kesältä. Tällä viikolla pääharjoituksia on 3kpl. (VK-suunnistus, voima sekä VK-rullavedot)

Ma

ap. pitkä helppo (esim. 3h RH pertsä tai combilenkki matkat+suunnistus)
ip. lepo

Ti

ap. kevyt rullahiihto
ip. verryttelyt + VK 30-60min (esim. iltarastit)

Ke

ap. kevyt rullahiihto, loppuun 10x30s kiihdytykset (2-3min tauoilla)
ip. kevyt rullahiihto tai juoksu

To

ap. juoksu + core 30min (60s liike/15s tauko)
ip. kevyt rullahiihto

Pe

ap. Voima esim. leuanveto, pull-over, ylätalja eteen (3x6 sarjoja mahdollisimman isoilla painoilla, Verryttele!)
ip. kevyt rullahiihto tai juoksu

La

ap. VK interalleja (esim. 7x 5min vuorotellen TT/wassu)
ip. kevyt lenkki

Su

lepopäivä

Itselläni treeni painottuu jo voimakkaasti kesälläkin hiihtopuolelle. Nuorille suosittelen kuitenkin reilusti juoksua ja suunnistusta kesäisin. Kesäsuunnistus on mielestäni parasta menttaalitreeniä myös hiihtosuunnistukseen, koska suorituksenhallinta tomiii täysin samalla idealla: täytyy olla itseluottamusta tehdä asiat hyvin. Samalla totean kuitenkin, että jos haluaa talvella käsissä olevan puhtia suosittelen kirjaimellisen vahvasti lajinomaista voimaharjoitusta vähintään kerta viikossa. Lisäksi pidempi rullahiihto pertsan rullilla toimii hyvänä palauttavana lenkkinä myös kesäsuunnistajalle.

Tuomas Kotro

Hisumenestyjämme riehakkaissa tunnelmissa mitalit kaulassa. Vasemmalta oikealle, Tuomas Kotro Aapo Viippola, Väinö Kotro, Akseli Virtanen, Tuomas Outinen ja Onni Vepsäläinen

Suomen yksi johtava hisuseura

Kulunut talvi oli Kymin Suunnistajille huippuvuosi monessa mielessä. Menestyksen myötä Kyssi on nousut Suomen yhdeksi johtavaksi hiihtosuunnistusseuraksi. Tämän vuoden SM-kisoista kyssiläiset kahmivat yhteensä 13 mitalia ja 3 plakettisijaa. Tämän lisäksi neljä kyssiläistä pääsi edustamaan Suomea Piteån MM- ja EM-kilpailuihin, josta mukaan matkasi kaksi mitalia ja kolme plakettisijaa. Tämä on valtavan upea juttu. Menestyksen lisäksi hiihtosuunnistajien sekä lajista kiinnostuneiden määrä on ollut kovassa nousussa niin nuorissa kuin aikuisissa. Menestys luo menestystä ja menestys tuo mukanaan uusia lajin harrastajia. Tämä on näkynyt muun muassa siinä, että kyssiläisistä kilpailuihin tänä talvena on osallistunut viime vuotista enemmän ensikertalaisia.

Tuomas Kortton mukaan tulo seuraamme on ollut yksi todella merkittävä juttu niin menestyksen kuin laadukkaan toiminnan takaajana. Hänen ammattimainen ja vahva lajituntemus sekä pitkä kokemus kilpaurheilusta on nostanut toimintamme aivan uudelle tasolle. Tämä on varmasti ollut yksi menestystekijä. Tuomas on luotsannut kehittyviä huippunuoriamme upealla ja kokemusta uhkuvalla asenteella. Tämä samainen asenne sekä ammattimaisuus on jo nyt tarttunut nuoriimme.

Tulevaisuus näyttää siis seuramme kannalta erittäin hyvältä. Hiihtosuunnistuksen mukana tuoma menetyks on jo nyt noteerattu niin suunnistuspiireissä kuin paikallisessa lehdistössä. Ja kun seura saa näkyvyyttä, sataa se ennen pitkää myös rahallisesti seuramme kassaan. Uskonkin, että menestyksen kautta meidän on mahdollista saada entistä paremmin tukijoita ja yhteistyökumppaneita tukemaan seuratoimintaa sitä kautta mahdollistamaan laajapohjaisen seuratyön, jossa on toimintaa jokaiselle.

Jussi Virtanen





Lasten Hippo-suunnistuskoulu alkaa to 25.4.2019 klo 18

Suunnistuskoulu on tarkoitettu n. 7 - 10 -vuotiaille suunnistajille, niin aloitteleville kuin jo aiemmin suunnistuskoulussa käyneille. Alle kouluikäiset suunnistavat yhdessä huoltajan kanssa omassa Pesukarhujen ryhmässä. Yli 11-vuotiaille on harrasteryhmä, joka on tarkoitettu suunnistusharrastuksen aloittaville sekä sellaisille jatkaville, jotka eivät välttämättä halua kilpailla. Tällä kaudella suunnistuskoulu kokoontuu pääasiassa maanantaisin, mutta varsinkin alkukaudesta myös muutamana torstaina.

Suunnistuskoulun ryhmät:

- Pesukarhut - Alle kouluikäisten perhesuunnistusryhmä, jossa lapsi suunnistaa yhdessä huoltajan kanssa
- Pörriäiset - n. 7 - 10 v aloittavat suunnistajat
- Maahiset - n. 7 - 10 v aiemmin suunnistuskoulussa käyneet suunnistajat, jotka osaavat suunnistamisen perusasiat. Ryhmässä vahvistetaan taitoja ja rohkaistetaan itsenäiseen suunnistamiseen
- Harrasteryhmä - yli 11-vuotiaat aloittavat ja harrastusta jatkavat

Ilmoittautuminen suunnistuskouluun on avattu www.kyminsuunnistajat.fi -sivulla. Klikkaa Hipon kuvaa, niin pääset siitä suoraan sivulle, josta löytyy lisätietoja ja ilmoittautumislinkki. Tervetuloa mukaan!

Suunnistuskoulun rastikerho

Kuten jo useana vuonna, myös viime kauden päätteeksi lähetettiin palautekysely suunnistuskoululaisten huoltajille. Eräissä palautteissa toivottiin rastikerhoa talvikaudelle. Pyörittelin ajatusta jonkin aikaa mielessäni ja päätin että lähdetään kokeilemaan. KYSsillä on toki aina ollut talviharjoittelua, mutta itse en ole aiemmin ollut vetovastuussa. Paikka piti jostain keksiä kesken kauden ja tähän saatiin kiva seurayhteistyö Kymin Koskenpoikien kanssa.

Kerho kokoontui Honkalan vanhassa päärakennuksessa tammikuun loppupuolelta lähtien aina maaliskuun loppuun asti. Maaliskuussa oltiin ulkona.

Suunnitelmani oli, että jokaisella kerralla pääosassa on vaihteleva suunnistusharjoitus, sen lisäksi alkulämmittelynä hippa ja lopuksi lihaskuntoa ja venyttely. Eniten mietitytti, että miten sitä keksii joka kerralle jotain vähän erilaista suunnistusjuttua? Mitä me oikein tehtiin? Ainakin kartiosuunnistusta kartan kanssa ja muistisuunnistuksena, numeroituja kartioita eli rastikoodin tarkistuksen harjoittelua, kartioiden pujottelua kartan kanssa, kartta-palapelejä, rastien piirtäminen tyhjälle kartalle niin että rastikartta oli salin toisessa päässä, sisäsuunnistusrata, paikan kuvailua kartasta sekä paljon muuta. Suunnistus on niin monipuolinen laji, että harjoituksissa vain mielikuvitus on rajana.

Kysyin palautteita muutamilta rastikerholaisilta ja selvästi hauskinda oli alkulämmittelynä joka kerralla ollut hippa, ja varsinkin se kerta kun oltiin hippaa vähän pehmenneessä paksussa lumihangessa.

Rastikerho oli niin kivaa, että se jatkuu taas kesäsuunnistuskauden päätyttyä.

Sari Kaitainen



Rannikkorasteilla uusia tuulia

Tälle kaudelle Rannikkorastit laajentaa toimintansa koko eteläisen Kymenlaakson alueelle, kun Rannikkorasteja suunnistetaan Pyhtään, Kotkan, Haminan, Virolahden sekä Miehikkälän metsissä ja kortteleissa. Talven aikana olemme yhdistäneet voimavaramme kaikkien alueen suunnistusseurojen kesken (KyS, VeVe, EKSu, KaaRa, PyVo ja MiVi) ja Rannikkorastikausi järjestetään siis yhteisin voimin, yhteisillä pelisäännöillä.

Seurayhteistyön laajentamisen taustalla on muutamia syitä: kävijämäärien tasainen lasku useana vuonna peräkkäin sekä toimintaa pyörittävien vapaaehtoisten väheneminen. Lisäksi suunnistajien palaute mm. käytössä olevista maastoista on aika selkeä, eli maastoihin kaivataan vaihtelua. Kuntosuunnistuksen lisäksi lasten ja nuorten suunnistuskoulut sekä valmennusryhmät eri seuroista voivat hyödyntää yhteistyötä erilaisten harjoitusten muodossa.

Rakentamalla yhdessä laadukkaat Rannikkorastit pystymme tarjoamaan kaikille, niin lapsesta ikäihmiseen kuin aloittelijasta aktiivisuunnistajaan, paremman suunnistuskokemuksen. Hyvien kokemusten ja laadukkaiden tapahtumien ansiosta pystymme pitämään mukana nykyiset harrastajat ja varmasti saamaan joukkoon mukaan myös uusia suunnistuksen harrastajia. Varsinkin uusien harrastusta aloittelevien suunnistajien kohdalla on tärkeää, että tapahtumat on järjestetty selkeästi ja yhdenmukaisesti. Vanhat konkarit kyllä puhuvat sujuvasti paikoista karttojen nimillä, kuten Pertontuuri tai Kirkkokalliot, mutta kaikille nämä eivät varmasti avaudu samalla tavalla. Tämän vuoksi viestinnässä ja järjestelyissä tulee panostaa siihen, että myös lajin alkutaipaleella olevat tuntevat Rannikkorastit helposti lähestyttäviksi tapahtumiksi.

Suunnistajan kannalta moni asia muuttuu jatkossa paljon yksinkertaisemmaksi, kun kaikki alueen suunnistustapahtumat löytyvät yhdestä kalenterista. Ratamestarien ennakot, tulokset, reittihärvelit ovat yhdessä paikkaa, Rannikkorastien nettisivulla sekä linkit tutuissa somekanavissa. Myös maksaminen helpottuu huomattavasti, kun kaikissa tapahtumissa on sama hinta ja yhteiset sarjaliput ja kausikortti.

Meidän järjestävien seurojen kesken toimintamalleja on hiottu yhdessä pitkin talvea ja erilaisia asioita on tullut eteen yllättävänkin paljon. Toimintaohjeita on päivitetty ja kaikki avoimet asiat on saatu ratkaistua sopivasti ennen kauden alkua. Toki varmasti on asioita joita emme ole osanneet huomioida riittävän tarkasti tai jokin toimintamalli ei toimi kuten on ajateltu ja näitä sitten hienosäädetään tarpeen mukaan.

RANNIKKO RASTIT

Kun ohjeet, yhteinen tapahtumakalenteri ja suurin osa ratamestareista saatiin maaliskuun lopussa selville, Kotkassa ja Haminassa pidettiin kaksi info-tilaisuutta, joissa käytiin läpi niin tuttuja perusasioita kuin seurayhteistyön mukana tuomia uudistuksia. Jatkossa vastavia info-tilaisuuksia pidetään tarpeen mukaan (ainakin keväisin ennen uuden kauden alkua), jotta jokaisella toimintaan osallistuvalla olisi selkeä kuva omasta tehtävästään.

Viime kaudella merkittävän osan KySin ratamestarin tehtävistä vastanneet ”kesäratamestarit” jäivät tällä kaudella pois, mutta toisaalta kesäksi saamme huomattavaa apua oman seuran valmennusryhmältä.

Rannikkorastitapahtumia on tällä kaudelle yli 50 ja kaikki tapahtumat järjestetään samalla sapluunalla. Jokaisessa tapahtumassa on yhteinen Rannikkorasteilta jo viime kaudella tuttu ratatarjonta, mutta pienillä nimimuutoksilla. Radat jakautuvat vaativuustason mukaisesti kolmeen eri kategoriaan: vaativa, keskivaikkea ja helppo. Jokaisesta vaativuustasosta on sekä pitkä että lyhyt rata. Ratojen nimen mukainen vaativuustaso ja ohjepituudet pyritään pitämään tapahtumasta toiseen mahdollisimman yhtenäisenä, kuitenkin huomioiden kunkin maaston ominaispiirteet.

Tuttuun tyyliin tapahtumista julkaistaan ratamestarin ennako jossa ratamestari kuvaa sekä maastotyyppiä että ratojen pituuksia, sekä tuo esiin suunnistajan kannalta muita oleellisia tietoja.

Tapahtumakalenteri löytyy tutusti Rastilipusta ja kaikissa tapahtumissa käytetään tuloslaskennassa samaa Navisport-ohjelmistoa. Tulosten lisäksi tarjolla on Reittihärveli, Winsplits-tuloksia unohtamatta.

Firmaliigaa suunnistetaan tälläkin suunnistusjauhdella. Toiminnan laajentuessa pyrimme saamaan mukaan joukkueita myös Haminan suunnalta ja siten lisäämään kilpailun jännittävyttä. Tarkemmin Firmaliigasta toukokuun puolella kun asia on ajankohtaisempi.

Erikoistapahtumina tälle kaudelle järjestetään muutamia pyöräsuunnistuskertoja sekä muutaman vuoden tauon jälkeen Heinäviesti. Viestiä juostaan Saariportin maastossa, joka soveltuu hyvin viestin järjestämiseen.

Palaute

Palautetta, millaista tahansa, otetaan mielellään vastaan. Rannikkorastien nettisivuilla on yhteydenottolomake tai vaihtoehtoisesti palautetta voi antaa suoraan

Facebookissa, Twitterissä, joko julkisesti tai yksityisesti. Varsinkin nyt kun meitä toimijoita on useita, kaikki palaute toiminnan kehittämiseksi on tervetullutta.

Toimitsijahaku

Yhtään Rannikkorastit-tapahtumaa ei järjestettäisi ilman teidän apuanne. Niin myös tänäkin vuonna tapahtumien järjestämiseen, tulospalveluun ja ratamestareiksi tarvitaan vapaaehtoisia. Avaa linkki <https://goo.gl/ICTKSX> ja käy valisemassa itsellesi sopiva tapahtuma ja tehtävä.

Jokaiseen tehtävään löytyy selkeät ohjeet Rannikkorastien nettisivuilta kohdasta Toimitsijoiden ohjeet.

Mukaan Rannikkorastit-jaoston toimintaan

Kuten kaikissa seuran jaostoissa, niin myös Rannikkorastit-jaostossa on paikka sinulle, joka haluat olla mukana toiminnan kehittämisessä. Jaoston jäsenenä sinulla on eturivin paikka Rannikkorastien tulevaisuuden rakentajana.

Kevätterveisin,
Rannikkorastit-jaosto

1. ja 2. Jukola- ja Venla-joukkueiden valintaperiaatteet

Suunnistajien jouluun Jukolan ja Venlojen viestiin on enää vajaat 10 viikkoa aikaa. Kaikki treenavat armottomasti ja havittelevat paikkaa Kymin Suunnistajien 1. ja 2. joukkueissa. Viestivalintatiimille (Pauli Kainiemi, Mikko Kiiski, Toni Soini, Jarno Saarela, Jussi Virtanen) näyttöjä kyvykkyydestään voi antaa seuraavissa kilpailuissa:

- 1.5. VeVe Kevätkansalliset – H/D21 -sarja
- 18.5. KS Kevätsuunnistus – pitkämatka – omat sarjat (kilometriaika soveltaen)

Lisäksi viestivalintatiimin oma näkemys vaikuttaa valintoihin. Joukkueet ilmoitetaan mahdollisimman pian näyttökilpailuiden jälkeen. Edellä mainitut valintaperiaatteet koskevat vain Jukola ja Venla 1. ja 2. joukkueita.

Mukaan vapaaehtoistoimintaan!



Vapaaehtoinen
pelastuspalvelu

Kymin Suunnistajat on mukana Vapaaehtoisen pelastuspalvelun etsintäryhmässä, joka avustaa viranomaisia maastoetsinnöissä. Ryhmään liittyminen on vapaaehtoista eikä se vielä sido sinua yksittäiseen etsintään. Tällä hetkellä hälytysryhmään kuuluu reilut 20 henkilöä. Etsintöihin osallistuminen edellyttää kuitenkin kykyä liikkua maastossa ja etsintämenetelmien tuntemusta.

Kymin Suunnistajien Vapepa-ryhmään kuuluvat ovat avustaneet viranomaisia etsinnöissä tyypillisesti muutaman kerran vuodessa sekä kesä että talviaikaan.

Vapepa järjestää 28.4.2019 Honkalassa kurssiin jossa voit hankkia tarvittavat perustiedot etsinnöistä. Harjoituspainotteisella kurssilla pääset tutustumaan kadonneen ihmisen etsintään maastossa. Kurssin käytyäsi tunnet mm. seuraavat perusasiat:

- Etsintävalmius ja etsintäryhmän hälyttäminen
- Etsintämenetelmät
- Käytännön toiminta maastossa

Lisätietoa ja ohjeet liittymisestä Kymin Suunnistajien hälytysryhmään saat Kaisa Snelliltä tai Mikko Kiiskiltä. Vapaaehtoisen pelastuspalvelun tuottama apu maastoetsinnöissä on viranomaiselle tärkeä ja meille helppo tapa olla mukana ja auttaa.

Vapepa maastoetsintävideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ih49rAV3ACA>

Kaisa Snell, 040 8287 321

Mikko Kiiski, 0500 655 071

Seuran kauden avajaiset 7.5.2019 Karhulan Ladun latumajalla

Polkaiskaamme joukolla alkava suunnistuskauti käyntiin tiistaina 7.5.2019. Kello 17 alkaen on mahdollisuus ottaa metsätuntumaa Honkalassa Rannikkorastien mainioilla radoilla. Kello 18 lähtien jälkipelejä käydään sekä tulevaa kautta spekuloidaan Karhulan Ladun latumajalla Laajakoskella (Koskipoukamantie). Tarjolla seuran jäsenille pientä iltapalaa jutustelun lomassa. Saunakin on kuumana, joten uima-asu mukaan. Huom! Saunomme sekasauna-periaatteella.

Ilmoittautumiset tarjoilun arvioimisen helpottamiseksi Nimenhuutoon (<https://kyminsuunnistajat.nimenhuuto.com/events>).

Mahdolliset ruokarajoitteet (muut kuin laktoositon) voi ilmoittaa sähköpostilla osoitteeseen pia-maria.ahlfors@kymp.net.

Kaikki kyssiläiset tervetuloa!
Seuratoimintajaosto

Jäsenedut

Kymin Suunnistajien jäsenenä saat alla olevat edut. Valmennusryhmän kilpailijoiden edut urheilijasopimuksen mukaisesti.

Seura maksaa osanottomaksusi kilpailuihin seuraavasti, kun edustat KySsiä aikuisten sarjoissa (H/D21 ->):

- Yksilösarjoissa 5 kilpailua, kaikki suunnistuslajit
- Viestikilpailuissa, kaikki osallistumiset

Pääset mukaan vuosittaiseen seuramatkaan Jukolan viestiin (telttapaikka, kahvio, edullinen bussikuljetus)

Voit osallistua seuran kaikkeen suunnistus- ja hiihtosuunnistustoimintaan: taitoharjoituksiin, yhteislenkeille, leireille, kilpailu- ja rastiviikkomatkoille

Voit osallistua monipuoliseen muuhun seuratoimintaan: kauden avajaiset ja päättäjaiset, saunarastit, ruskaretket, pikkujoulut, kuutamohiihdot, talkoot yms.

Olet tervetullut mukaan erilaisiin järjestelytehtäviin nauttimaan yhteisestä tekemisestä ja seurahengestämme

Voit hankkia seura-asumme ja suunnistuspukkumme omakustannushintaan

Saat seuralehti KySsiläisen kotiisi 2 kertaa vuodessa

Kilpailuja

Kaakon alueen kansallisia:

- 1.5. VeVe kevätkansalliset
 - 4.5. RaKaS -rastit
 - 18.5. KS Kevätsuunnistus pitkämatka
 - 19.5. KS Kevätsuunnistus keskimatka
 - 2.6. LuuRa Luumäkirastit
 - 3. - 4.8. Rinkelirastit, LR
 - 31.8. KuUS Tuplakeskimatka
 - 1.9. KS Tuplasprintti
- Kansallisten kilpailujen yhteydessä yleensä myös kuntosuunnistumahdollisuus

AM-kilpailut (ei vaadi lisenssiä)

- 12.5.2019, InkTe keskimatka
- 10.8.2019 Pitkä, LuuRa
- 11.8.2019 Viesti, LuuRa
- 1.9.2019 Sprintti, KS

Kymenlaakson NRC osakilpailut 2019 alustavasti:

- Ma 27.5. Kouvola, KS
- Kaakon alueen ANRC mahdollisesti kesäkuussa
- Ma 10.6. Kotka, KyS

Ma 29.7. Kaakon alueen nuorten viesti ANRV Lappeenranta, RaKaS

??8. Kymenlaakson NRC (finaali) Hamina, VeVe
Henkilökohtaisten kilpailujen lisäksi neliosuuksinen viesti 10-16 sarjalaisille

Muita kilpailuja:

- 15.-16.6. Jukolan- ja Venlojenviesti, Kangasala
- 24.8. Nuorten Jukola, Turku
- 5.10. Nuorisoviesti, Turku
- 6.10. Oravatonni, Mynämäki
- 12.10. 25manna, Tukholma
- 26.10. Halikkoviesti

Kilpailuihin ilmoittautuminen IRMA -järjestelmän kautta, ohjeita ilmoittautumiseen löytyy kotisivuiltamme.



Jukolan lisäksi lähdemme tänäkin vuonna "seuramatkalle" 25manna-viestiin Ruotsiin. Iskukykyisen joukkueen kokoamiseksi tarvitaan kaikenikäisiä seuramme suunnistajia, lähde siis mukaan jo perinteiselle kauden päätösmatkalle mukavassa seurassa!
Kisasivut: <http://www.25manna.se>

TRI OUTOSUUNNISTAJA

Eli kuinka lakkasin olemasta suunnassa ja opin rakastamaan pummiä.

Pummatako vai eikö, siinä pulma: jalompaa onko kärsiä ja sietää kaikk' iskut oksien, kannot julman maaston, vai kompassein käydä tuskain metsää vastaan, kiertää kaikki? - Juosta - kävellä, ei muuta. Tietää maaliss' että päättyy lihasten kipu, tuhannet nuo tuskat, nuo lajin perinnöt - se täytyminen ois pyyntö hartain. Juosta, kävellä; niin kävellä! Ja kenties uneksia? Kas siinä vastus. (Shakespeare, suom. Jylhä, edit. Selja)

Pummaus on suunnistajalle tuttua. Ei maailman parhaimmistokaan siltä ole välttynyt; kukaan ei ole tematiikalle immuuni. Siispä lyhyt tunnelmointi pummauksen anatomian parissa sallittakoon.

Hymyä, katse rastin suuntaan

Kello on käynnissä ja itseluottamus kohdillaan. Tuntuu varmalta. Kosketus on rohkea ja kuitenkin herkkä. Oikeassa suunnassa mennään. Voittoa kohti, jipii! Nyt on helppo tuudittautua väärään, vähintäänkin hauraaseen tunteeseen ja kulkea ajatuksissaan käsikynkkää yhdessä muiden menestyjien kanssa. Yhtäkkiä jännittää ja mieleen tunkee liikaa ajatuksia. Nyt ei ole aika analysoida. Tulee edetä kohti vain seuraavaa etappia. Alkaa kuitenkin tulla hapuilua ja pieniä koukkuja. Varmuus rupeaa rakoi- lemaan. Ehkä luulee itsestään liikoja.

Paniikki, paniikki!

Äh, pitäisi tajuta pysyä oikeassa sarjassa. Miten sitä lähteekään niin takki auki kokeilemaan rajojaan. Suutarikin pysyy lestissään, joten keskinkertaisuuden on tajuttava pitäytyä poissa eliittisarjoista. Väkisinkin tuntee itsensä idiootiksi, hölmöksi nyt ainakin. Toisaalta eräskin valtakunnantason mestarisuunnistaja kirjoitti Twitter-tilillään, että ei voi epäonnistua, jos ei edes yritä. No, tulipa todistettua tuokin vääräksi. Hyvin onnistuu epäonnistuminen yrittämättä. Olisikin rohjennut yrittää - oikeasti. Lopputulos olisi todennäköisesti sama, mutta tietäisi ainakin sen itse saavuttaneensa. Hmm...

*%+?=(?!)=0!!!!, plääh!

Pieleen menee. Suorituksenhallinta pettää täysin. Itseluottamus luiskahtaa nilkkoihin ja sieltä varpaiden kautta liukenee rämevesiin. Liikayrityksestä seuraa täysi lamaannus, mikä vaikuttaa ulospäin totaalisenä kiinnostuksen puutteena. Tuijotetaan karttaa mitään näkemättömin silmin. Sääntäilyä sinne tänne, sillä vauhtisoikeus vaivaa. Päässä suhisee. Korjataan jalalla, kyllä tästä vielä hyvä tulee. Mutta pummiä pukkaa toisensa perään. Kartalta tulee karautettua ulos korkealta ja kovaa. Silti sitä onnistuu pitämään itsensä illuusiassa: tuossahan sitä mennään, on notkoa ja oikean korkuista käyräsyheröä.

Kohta ollaan rastilla. Vaan käännetäänpä selkä. Ollaan näkevinään kartalla jotain sellaista, mitä siellä ei ole. Tämä herättää väärää toivoa. Vielä polkua totaalisen päinvastaiseen suuntaan ja koktaili on valmis: täysin eksyksissä. Vauhti hidastuu yhdessä järjen valon himmetessä. Onneksi! Keskeyttäminen tuntuisi lähes kunniakkaamalta, mutta fiasko viedään loppuun. Pysäytetään kello.

Hyl. Ei jatsoon

Kaiken kattavan virheiden tekemisen kruunaa lopulta hylkäys. Kenties vikana ei ollutkaan sarja eikä rata, vaan se, että liikaa mietti muiden tekemisiä tai mielipiteitä. Olisi vain ollut parasta luottaa itseensä, omaan tekemiseen ja siihen, että tietää, missä mennään. Sen sijaan tuli annettua liikaa valtaa muille vaikuttaa omaan tahtoon. Mitä niistä ympärillä pyörivistä poroista välittämään. Toisaalta miksi piti lähteä omaan suuntaan juuri silloin, kun mitään muuta ei halunnut enemmän kuin peesata oikealle rastille. Käsittämättömän itsepintaisesti sitä vain suoritti suunnitelmaa, vaikka jotain parempaa vaihtoehtoa olisi tullut vastaan. Ei ymmärrä itsekään, mikä tuli - perus kokovartalokipsi kai, napit korvissa...

Olihan upea rata!

Mitä parhaimpia maaston osia, kaunis myös paperilla, tarkkaa kartanlukutaitoa vaativia pienpiirteisiä alueita, vauhdikkaalle etenemiselle mahdollistavia välejä, riittävästi kivikon särmää jne. Kokonaisuudessaan kivasti siis haasteita ja vaihtelevuutta, ei yksitoikkoista tai tyhjäpäistä puurtamista. Kunpa olisi ne rastitkin vielä osuneet kohdalle. Tai erityisesti se yksi!

Mitäpä sitä vatvomaan

Jälkiviisaus on helppoa, mutta hyödytöntä. Ei se muuta tosiasioita. Hylkäys on hylkäys. Surraan tätä nyt. Seuraavalla kerralla sopivampi rata ja sarja sitten. Vielä tulee mahdollisuus selvittää haasteista virheittä ja hyväksytysti. Ehkei nyt kiinnosta kierrellä ratoja, mutta tulee aika, jolloin virhe unohtuu, kun toinen isompi suistaa sen historiaan. Turha kuvitella, että viimeiseksi jää. Aivan kuin tämä olisi se elämää suurempi pummi. Ehkä oli ainutlaatuinen ja luokassaan verraton sillä hetkellä, mutta tiedetään, että asiaan kuuluu mokailu. Tekemättömät virheet ovat niitä, joita ei muisteta, eli epäonnistumiset kertovat todellisesta suorittamisesta. Sitä paitsi onhan se oltava yksi pummi ylitse muiden. Se, jota ei ikinä unohda. Se, jota vaalii mielessään vielä elämän ehtoopoolella, kun ei enää kykene uusia pummeja tekemään. Se, joka saa itkemään ja joka saa nauramaan. Se, joka vei yönnet viikoiksi. Se, joka oli vain yksinomaan itselle hetken niin merkityksellinen, vaikkei siitä mitään sen kummempaa seurannutkaan. Se

kaikkein kaunein. Se, joka yhä vaikuttaa, vaikkei kukaan huomaa.

Mitä suurempi pummi, sitä laveammat jälkipelit

Voi laskeskella, paljonko kuluu aikaa siitä, kun homma lähtee lapasesta siihen, kun taas ollaan kartalla. Tai voi puntaroida, onnistuisiko sama pummi uudestaan. Onko kenties löytänyt aivan uuden tavan pummata? Luultavasti moni muu ei osaisi tehdä juuri kyseistä virhettä, ei ainaakaan yhtä virheellisesti. Ehkäpä juuri on löytynyt täydellinen pummi. Mitäpä jos pummaisi kaikista eniten. Mitenkä onnistuisi vielä suurempi pummaus? Kisa, kuka ehtii pummata ensimmäisenä. Ei se pummi, vaan millainen pummi. Joka päivä on uusi mahdollisuus tehdä virheitä metsässä. Olisihan se tylsää, jos ei yhtään pummaisi.

Oi, niin paljon melua pummaamisesta

Kuka keksi pummaamisen? "Ilman pummeja en olisi juuri se suunnistaja, joka nyt olen." Pummien avulla on ollut mahdollista löytää itsestään niin paljon uutta: "Jollen pummaisi, en olisi keksinyt niin monia tapoja kiroilla." Pummaaminen on tehnyt suunnistajasta juuri sen, mitä hänestä pitikin tulla: "Tie maaliin kulki niin monen pummin kautta." Juuri ne virheet oli tehtävä, jotta pääsi siihen, missä nyt on: "Mitä muutakaan sitä tekisi kuin pummaisi rasteja luonnonhelsingissä?" Pummaus on tie oivallukseen: "Polku tää ei vie mihinkään, nyt sen nään, kun silmät vihdoinkin aukaisen." Miksi mennä suoraan rastille, kun pummauskäyrän tuijottaminen gps-seurannassa on niin viihdyttävää: "Jos en ole metsässä pummaamassa, olen luultavasti kirjoittamassa tai puhumassa siitä." Täytyyhän radalla olla koko rahan edestä: "Mikä kiire valmiissa maailmassa on?" Käännä tappio voitoksi ja pummi ystäväkseksi: "Ei ole olemassa täydellistä pummiä, on vain monia mahdollisuuksia yrittää täydellistä pummiä." Jos pummaat, pummaa siis kunnolla. Kysymys kuuluukin: "Kenet valitsisit autiolla saarelle kanssasi pummaamaan?"

Selja

Lähteet

Selja-pummit:

Seljan pummit. Pummaamme Seljalla. Suunnistaja-Seljan yksityispummi. Tuntematon pummi.

Pummi-trilogia:

Suunnistajat jotka vihaavat pummeja.
Suunnistaja joka leikki pummeilla.
Pummilinna joka romahti.

Klassikoita:

Jumalainen pummi.

Pikku pummeja.
Pummauksen sietämätön helppous.
Pummin viemää.
Pummit suviyössä.
Se tavallinen pummi.
Tuhat ja yksi pummiä.

Pummi-sarjan valikoituja teoksia:

Enkelipummi. Moukanpummi. Kuoleman pummi. Liian kaunis pummi. Pitkä pummi. Pimeyden pummi. Pahan pummi. Pummin maku. Kolmastoista pummi. Huhtikuun pummi. Nuoruuspummi. Ehtoopummit. Uhkapelipummi.

Luokittelemattomat:

Ennen pummiä.
Hiljaiset pummit.
Juhannuspummit.
Kahden vuoden pummausaika.
Maailman paras pummi.
Menneisyyden pummi.
Paras pummausaika.
Pirunpummi.
Pummaajan päiväkirja.
Pummauksen maantiede.
Pummeista parhain.
Pummien kesä.
Pummien lista.
Pummin aika.
Pummin nimi.
Pummiuhrit.
Vuosien pummit.
Yöpummi.

Vieraskieliset:

Bommas I.
Bommas II.
Brave New Mistake.
Cien años de faltas.
Der Fehltritt und seine Beziehung zum Umbewußten.
Fehler, Fehler!
Keep The Error Flying.
Les trois orienteurs perdus.
On the Origin of Faling.
Populärbommande från Vittula.
Underbara bommar vid vatten.

Valmennusryhmähaastattelu

1. Nimi
2. Ikä
3. Kauden 2019 tavoitteet
4. Tärkeä/hyvä suunnistusmuisto
5. Lempi(suunnistus)maasto
6. Parasta just nyt



1. Antti Väyrynen.
2. 21 vuotta.
3. Tavoitteena on suunnistussuoristusten parantaminen.
4. Nuorten Jukola 2014 Hanka-salmi.
5. Avokalliomaasto.
6. Opiskelu.



1. Anni Väyrynen.
2. 24 vuotta.
3. Tavoitteena nostaa tasoa tulevan kauden aikana -> Venlojen viestin osuussijoitus alle 200 ja SM-kisoissa B2 -finaali -paikka.
4. Fin5 -rastiviikko 2014 Kuusamossa.
5. Nopeakulkuinen kangasmaasto.
6. Auringon paiste ja sulavat hanget



1. Aino Väyrynen.
2. 23 vuotta.
3. Parantaa omaa suoritusvarmuuttani.
4. Syötteen pitkän matkan SM-kilpailut, jossa onnistuin tekemään ensimmäistä kertaa hallitun kilpailusuorituksen ja sijoituin ensimmäistä kertaa kymppi sakkiiin ja heti hopealle.
5. Kangasmaastot.
6. Auringonpaisteiset päivät.



1. Akseli Virtanen.
2. 17 vuotta.
3. Joka SM-kisoissa 10 sakkiiin,

- käyräkuvauksen kehittäminen ja maastovauhdin lisääminen.
4. Kesältä ensimmäinen Jukolan viesti. Talvelta hiihtosuunnistuksen EM-keskarin voitto.
 5. Joensuu-Jukolaleirin yksi maastoista oli kyllä ainutlaatuisen upea.
 6. Hisu-kauden loppumisen jälkeinen kuume keskellä koeviikkoa.



1. Aapo Viippola.
2. 19 vuotta.
3. Nousta hisussa aikuisten maajoukkueeseen ja arvokisoihin.
4. Viime vuoden nuorten MM-kisat Bulgariassa.
5. Paljon korkeuseroja ja hurjia laskuja (hisussa).
6. Kauden jälkeinen lepoviikko.



1. Onni Vepsäläinen.
2. 14 vuotta.
3. Kehittyä suunnistajana.
4. Sm-viestikulta 20-vuotiaiden sarjassa.
5. Kangas.
6. Lapin loma.



1. Mette Soini.
2. 16 vuotta.
3. Tavoitteena kehittyä mahdollisimman paljon kohti oman ikäluokan kärkeä ja saada mahdollisimman paljon hyviä kisasuorituksia.
4. Kaikki, mikä liittyy suunnistukseen, on kivaa, mutta yksi mieleenpainuvimmista kokemuksista on ollut suunnistuksen yläkoulu-leirit ja ensimmäinen Venlojen viesti viime vuonna.
5. Tasainen kangasmaasto.
6. Kohta alkaa kilpailukausi ja lumet sulavat, niin pääsee metsään juoksemaan.



1. Titta Paavola.
2. 14 vuotta.
3. Varmuutta menoon.
4. Kotham-Cupin voitto.
5. Pimeä kymiläinen risukko.
6. Elämä.



1. Tuomas Outinen.
2. 17 vuotta, sarja H18.
3. Puhtaita suorituksia SM-kisoista, ainakin plaketeille.
4. Oikeastaan kaikki yhteislähtö-aloitukset ovat parhaita muistoja.
5. Tasainen kangasmaasto.
6. Ehjänä pysyminen.



1. Katariina Outinen.
2. 14 vuotta.
3. KLL-kisoissa palkinnoille, hiihtosuunnistuksen SM-kisoissa kolmen parhaan joukkoon.
4. Sveitsin rastiviikot.
5. Pienipiirteinen nopea maasto.
6. Suunnistuskauti alkaa.

1. Aaro Ojala.
2. 16 vuotta.
3. Tavoite seuraavalle hiihtosuunnistuskaudelle on onnistua SM-kilpailuissa.
4. Parhaat suunnistusmuistot ovat lukuisilta leireiltä.
5. Nopea kangasmaasto
6. Alkava suunnistuskauti ja sen tuomat haasteet.



1. Ilari Nokka.
2. 15 vuotta.
3. Tavoitteeni on kehittyä suunnistajana ja juoksijana.
4. Parhaita muistoja on, kun voitettiin Leimausleiri ja tottakai Jukola.
5. Kangasmetsä.
6. Nukkuminen.



1. Sarita Mäkelä.
2. 17 vuotta.
3. Onnistuneet suoritukset kilpailuissa.
4. Venlojen viesti 2017.
5. Kangasmetsä.
6. Kevätaurinko.



1. Venla Kääriä.
2. 20 vuotta.
3. Kehittyä suunnistajana.
4. Nuju palkintosija.

5. Kangasmaasto.
6. Kevät.



1. Väinö Kotro.
2. 19 vuotta.
3. Parantaa suorituskykyä, vauhtia ja taitoa 19-20 talvelle.
4. Bulkaarian eksoottiset Hisun junnu MM-kisat.
5. Kangasmaasto.
6. Kohta pääsee taas kunnolla reena!



1. Tuomas Kotro.
2. 25 vuotta.
3. Vetää 30 leukaa.
4. 10mila Göteborgissa.
5. Norjalaiset rinnesuot.
6. Offseason & Ainiovaaran 50 km.



1. Aliisa Kiiski.
2. 14 vuotta.
3. Saada SM-kisoihin onnistunut suoritus ja päästä hyvälle sijalle.
4. Paras kisamuisto on tämän vuoden hiihtosuunnistuksen SM-kisat lisalmella.
5. Kangasmetsä.
6. Pian alkava kilpailukausi.

1. Matias Kavakko.
2. 15 vuotta.
3. Olla loukkaantumatta.
4. Nuorten Jukola.
5. Kangas.
6. Kevät, kun lumet sulaa.



1. Lassi Kaitainen.
2. 15 vuotta.
3. Parantaa omaa tasoani ja menestystä hyvin kilpailuissa.
4. Kaikilla leireillä on ollut aina mukavaa.
5. Paras maasto on haastava mutta hyväkulkuinen.
6. Kevät.



1. Miina Hietala.
2. 29 vuotta.
3. Saada lisää itsevarmuutta ja vauhtia metsässä kulkemiseen. Venlojen viestissä onnistunut ehjä suoritus.
4. Vuoden 2016 Lappee-Jukolassa olin äärimmäisen onnellinen, kun pääsin pitkästä aikaan juoksemaan Venloja. Sää tietysti vahvisti muistijälkeä, heh.
5. Viime kaudella koetut suppamaastot olivat haastavia mutta kiehtovia.
6. Koko talven olen ollut koukussa avantouintiin ja nyt voi taas hullaantua suunnistuskauden alkamisesta.

Tiesitkö?

Valmennusryhmän ulkopuoliset voivat osallistua ryhmän harjoituksiin 50 € kausimaksulla tai 5 € kertamaksulla (sisältävät myös vaihtoharjoitukset)

Monessa mukana

www.steveco.fi



**“KAIKKI PITÄISI TEHDÄ
NIIN YKSINKERTAISEKSI
KUIN MAHDOLLISTA,
MUTTA EI YHTÄÄN SITÄ
YKSINKERTAISEMMAKSI”**

- Albert Einstein -

Yksinkertaisuus palvelee helppoa käytettävyyttä.
Ja helppo käytettävyys työsi sujumista ja nopeutta.
Tutustu alan ammattilaisten CAD-suunnitteluohjelmistoihin
www.cads.fi

**Yes,
I CADS.**

Sähkö- ja automaatio • Arkkitehti- ja rakenne • LVIA

CADS