

1/2020

KYS siläinen



Kymin Suunnistajien jäsenlehti

1.5.2020



Yhdessä edistämme ympäristö- ystävällisiä valintoja

Me Kotkamillsillä olemme jo astuneet muutokseen valmistamalla täysin kierrätettäviä pakkausmateriaaleja.

Teemme jatkuvaa kehitystyötä kuluttajien ja ympäristön tarpeita kunnioittaen.

Ota tulevaisuus haltuusi. Valitse täysin kierrätettävät ja käännteentekevät OEGLE® ja ISLO® -kartongit.



**Kestäviä ratkaisuja
puun uusiutuvasta
voimasta.**

KOTKAMILLS.COM

 **KOTKAMILLS**

Korona, suunnistuksen kulta-aikaa?



Korona-pandemian vuoksi elämme monella tavalla poikkeuksellista aikaa, mutta juurikin sen vuoksi halusimme tarjota teille jotain perinteistä sillä kädessäsi (tai ruudullasi) on perinteinen Kysiläinen. Seuran oma lehti, joka päätettiin tehdä näinä poikkeusaikoina tuomaan jotain tuttua ja turvallista. Pandemian rantautuessa Suomeen näytti, että myös Kyssin toiminta lamaantuu. Johtokunta kokoontui maaliskuun puolivälissä etäyhteyksillä keskustelemaan mitä pystytään järjestämään valtion määräykset huomioiden. Kevätkokous siirrettiin, Hippon koulu siirrettiin, Rannarit siirrettiin... Kuitenkin omatoimirasteista ja -harjoittelusta myös puhuttiin ja pian sen jälkeen seuran aktiivit alkoivat testaamaan norjalaisten UsynligO sovelusta. Eikä aikaakaan kun Kaakon Rastittomat -konsepti oli pystyssä! Myös valmennusjaoston omatoimitreenit alkoivat kiitettävällä innolla.

Kevään vuosikokous siirrettiin turvallisempaan aikaan, koska seuran säännöt eivät salli etäkokouksen järjestämistä. Toivotaan että voidaan pitää kokous viimeistään syyskokouksen yhteydessä.

Suunnistajan joulu eli Jukola siirrettiin myös vuodella eteenpäin. Minusta ainoa oikea päätös tässä tilanteessa, tällöin myös kaikki seuraavat Jukolat siirtyvät vuodella. Tilanteen myötä myös KotkaJukolan prosessissa on otettu aikalisä ja maastokatselmus sekä päätöksen julkaisu siirtyvät eteenpäin.

Toki jotain saatiin valmiiksi ennen pahinta Koronaa, nimittäin hiihtosuunnistuskautsi. Menestystä tuli jälleen monella saralla. Neljän SM keskimatkan mitalin lisäksi tehtiin seurahistoriaa, kun Väinö, Aapo ja Tuomas voittivat pääsarjan SM kultaa. Tuomas Kotro totesi kisan jälkeen: "On hienoa toteuttaa tavoite viestin Suomenmestaruudesta lapsuuden kasvattiseurassa. Reilu 10 vuotta sitten aloitin hiihtosuunnistamaan ja silloin ei paljoa kavereita ympärillä ollut. Nyt meillä on kasassa Suomen paras viestijoukkue pääsarjassa ja lupaavat juniorit oppimassa perässä!" HiSu-kauden annista lisää lehden sivuilla Tuomaksen käsialalla. Rovaniemellä asuva Tuomas on toimii myös Kyssin HiSu valmentajana urheilun ohella tarjoten mm. harjoitusmahdollisuuksia pohjoiseen.

Myrskyn laannuttua ja elämän tasaannuttua hyvinkin KOTI-keskeiseksi näyttää, että suunnistus lajina elää omanlaista kulta-aikaa? Vaikka kilpailut, Jukola mukaanlukien on peruttu tai siirretty, on suunnistus yksi harvoista liikuntaharrastuksista josta saamme nauttia tässä tilanteessa. Otetaan tilanteesta täysi hyöty irti ja pyritään houkuttelemaan myös uusia harrastajia mukaan!

Keväisin terveisin,
Pauli Kainiemi
Puheenjohtaja

PS. Niin on kotikeskeistä, että valokuva on kotitoimistosta seurapaitapäivänä 31.3. :)



Lehden tulosti
Kopioklubi Oy

Aineistoa toimittivat

Miina Hietala
Pauli Kainiemi
Sari Kaitainen
Tuomas Kotro
Antti Seppä
Kalle Tarhonen
Riikka Turunen
+ kuvaajat

Yhteen kokosi

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

Kiitos!

Kyssin hisukausi 2020

Tuomas Kotro



Talveen lähdetessä kirjattiin Kyssin hiihtosuunnistuksen tavoitteiden painopisteeksi treenata lajitaitoja ja -tekemistä heti alkukaudesta ensilumenleirillä, tätä myöten olla valmiimpana kilpailusuorituksiin jo kilpailuviikon tai -viikonlopun ensimmäiseen kisaan. Lisäksi tavoitteena oli oppia tunnistamaan erilaisia kilpailutilanteita.

Hisu kausi aloitettiin porukalla joulukuun alussa Sodankylässä. Ensilumenrastit olivat samalla myös jo ensimmäinen katsastus talven arvokisoihin. Kisat startattiin ennakkoluulottomasti reilun mittaisella pitkän matkan kilpailulla. Kuten monesti ensimmäisissä kisoissa kaudella, ensimmäisissä kisoissa kisaviikolla tai ensimmäisessä kisassa viikonlopulla, niin täälläkin korostui itseluottamus tehdä asiat huolellisesti. Itse ainakin huomannut, että tätä itseluottamuksen rauhaa pääsee joskus häiritsemään asiat, kuten näyttämisen halu, mielessä pyörivät tavoitteet, liika yrittäminen. No Kyssin porukassa häyttytelimme heti kärkisijoituksia, joten perustekemisen taso antoi lupauksia, etenkin kun meno sen kuin parani suunnainta.

Ensilumenrasteilta siirryimme suoraan Ylläkselle, jossa pääsimme urhoollisen maajoukkuevalmennuksen teke- mälle harjoitusurastolle treenaamaan ja keskittymään yksittäisiin lajielementeihin ajatuksen kanssa. Otimme jokaiseen karttatreeniin pienen yksittäisen lajiteeman, johon keskittyä. Teemoina oli mm. vauhdin rytmitys tihe-

ässä urastossa, terävien kulmien leikkaus, kärjessä suunnistaminen, takaa-ajotilanteessa suunnistaminen, kartan laitto telineeseen (tuulessa). Lisäksi käytiin läpi tekniikkadriillejä hisun erikoisuuksista hiihtotekniikassa. Tällaisen leiriviikon ollessa heti kilpailuviikonlopun jälkeen on jatkossakin erityisen tärkeää muistaa hyvä palautuminen heti seuraavalla viikolla.

Alkupalven katsastuskisat jatkuivat loppiaisena Kuusamossa sekä pari viikkoa myöhemmin Sonkajärvellä. Kokonaisuudessaan alkupalven kisoissa koettiin kolmet varsin erilaiset kilpailut olosuhteiden puolesta. Niitä onkin ehkä hyvä pohtia ensi kautta ajatellen nyt kauden jälkipyykkejä pohtiessa, missä olosuhteessa oli meno helppointa, missä vaikeinta. Sodankylässä pakkaslumella tasaisessa maastossa, Kuusamossa päästiin oikojen makuun, kun pinta rupesi kantamaan alamäissä ja Sonkajärvellä taas koettiin hyydyttävän vetinen pitkämatka sekä lennokka ja paikoin jäinen keskimatka. Kyssin urheilijoilta nähtiin vaihtelevan vahvoja suorituksia, ehkä suurin vahvuus olosuhteiden puolesta oli kuitenkin pehmeällä ja mukavalla pakkaslumella, jos katsoo suoraan tuloksia Sodankylästä sekä Haapavedeltä. Tästä löytyikin jo ehkä yksi tavoitteen teema ensitalvelle.

Kuusamon kisojen jälkeen oli maajoukkueen taitoleiri sekä suuntahuipulle juniorileiri, jossa päästiin treenaamaan päivittäin kartan kanssa sekä jäsensimpiä olosuh-



teita. Yhtenä leirin ohjelmanumerona toteutimme myös maajoukkueessa "arvokisasimulaation" leirikisan ympärille, missä edellisillan palaveri, huoltotiimin toiminta sekä kisarutiinit toteutettiin, kuin kisareissulla. Mielestäni hyvä konsepti, etenkin nuoria urheilijoita ajatellen. Miksipä ei joskus toteuttaisi harjoituskaudella koko kisaviikkoakin.

Tammi-helmikuun vaihteessa saimme kokea kotimaassa historiallisen televisoidun SM-kilpailun, kun

Kontiolahdelta tehtiin hyvä lähetys kompaktista "näytös-kisasta". Samalla jaettiin ensimmäiset SM-mitalit takaa-ajossa. Seuraavien parin vuoden aikana myös takaa-ajo tulee näyttämään suurta roolia arvokisoissa, joten olisi mukava nähdä tätä kisaa myös kotimaan tulevassa kilpailukalenterissa.

Kansainvälisiin karkeloihin tiensä selvitti Tuomas K, Aapo sekä Väinö, eikä ollut Tuomas Outisenkaan kisapaikka kaukana H20-sarjassa katsastuksien kolmella 4. sijalla. Helmikuun lopulla koitti Umeåssa junioreiden kansainvälinen kauden huipentuma, kun jaossa oli alle 20- ja alle 17-vuotiaiden mestaruudet. Samalla käytiin pääsarjoissa maailmancupin kisaviikko. Väinö taisteli tiukasti top10 sijoista kruunaamalla kisaviikkonsa viestissä nuorten MM-hopeaan. Aapo ja Tuomas taas väläyttivät osaamistaan, etenkin kisaviikon loppupuoliskolla. Täällä lisää tarkempaa pohdintaa Umeåsta aiemmalta: <https://www.kyminsuunnistajat.fi/2020/02/24/umeassa-taidot-testissa/>

<https://www.kyminsuunnistajat.fi/2020/02/28/kyminsuunnistajien-kolmikko-saalisti-karkisijoja-ruotsissa/>

SM-keskimatka ja -viesti kisattiin helmi-maaliskuun vaihteessa Haapavedellä, jonne Kyssin urheilijat saapuivat hyvin levänneinä ja suorastaan lumennälkäisinä Etelä-Suomen leudoista oloista. Olosuhteiden pitäessä jännityksessä myös Haapavedellä, koettiin lopulta kuitenkin SM-kisat priima olosuhteissa. Nuori väki osoitti



heti lauantaina valmiutensa ja keskittymiskykynsä viikonlopun ensimmäiseen kisaan. Tähtihetkinä koettiin Aapon ensimmäinen aikuisten SM-mitali, Väinön ensimmäinen H20-Suomenmestaruus, Katariinan ensimmäinen SM-mitali sekä Onnin jo kolmas SM-mitali H15-sarjassa. Komean viikonlopun kruunasi vielä sunnuntain viestin Suomenmestaruus. Oli myös mukava kuulla urheilijoiden omia analyyseja viikonlopulta, joissa nousi esiin erilaisia kilpailutilanteita ja miten niihin oli reagoitu onnistuneesti. Vaikka SM-kisasesonki jäikin lopulta kesken lumirastien

peruuntuessa, onnistuimme silti Haapavedellä laajalla rintamalla kahmimaan yhdessä viikonlopussa 5 SM-mitalia!

Kevättalven typistytessä vähän lyhyemmäksi jäi kaikilla varmasti vielä nälkää vaikka kuinka. Nyt Koronakevään laittaessa hieman jarruja päälle koko yhteiskunnassa, muistakaa myös hiihtosuunnistajat nauttia mahdollisuudesta levätä! Huhtikuun voi kerrankin pyhittää levolle ja rauhalliselle ulkoilulle. Toukokuussa kun aloittaa taas suunnitelmalliset treenit ja nostaa tempoa kohti syksyä, voi syyskuussa kesäkisatkin kulkea ja lujaa.

Yhteenveto EM-kisat

Tuomas Kotro



Seuraavassa vielä jälkipuraisu EM-kisoihin ja Khanti Mansiyskin maastoihin. Koko kaudelle tavoite oli olla paremmin valmiina ensimmäiseen starttiin, niin se oli minullakin ja erityisesti EM-sprinttiin. Aikaisempinakin vuosina on tullut oltua hyvässä kunnossa juuri arvokisoissa, mutta silti ensimmäinen kisa on usein ollut tukkoinen. Tähän suunnittelin seuraavanlaisen reseptin viimeisille hermoilupäiville ennen kisaviikon alkua:

- 3 päivää ennen kisoja aamulenkki + core sekä itäpäivällä vk-harjoitus. Tällä kertaa teimme porukalla 5x5min nousevalla vauhdilla ensimmäisessä vedossa vauhdin ollessa aerobisella kynnyksellä ja viimeisessä ana-kynnyksellä.
- 2 päivää ennen kisaa pidin kokonaan hiihdottoman päivän ja tein vain pari ulkoilua jalkaisin, aamulla kauppaan ja iltapäivällä kuljetuksen mukana training

centeriin ja 75 min sauvakävelyä nahkabootsit jalassa.

- Model event päivänä tein kisarutiinien mukaisen suksitestauksen, jonka jälkeen vk:lla noin 8min rata model-kartalla. Illalla kävin vielä hotellin juoksumatolla 3x5min 5.00/km hölkkäillen + lyhyet jumpat/ heilutellut välissä.

Huom! Näillä muutamalla päivällä ei kuntoa kisoihin tehty, vaan heräteltiin vain hyväkuntoinen ja levännyt mies ja tällä kertaa se vihdoon onnistui. Hyvä esimerkki, että kun asettaa konkreettisen tekemiseen liittyvän tavoitteen kaudelle, on sen kehittyminen kauden aikana jopa todennäköistä.

Sprintti sisälsi kisana heti alkuun miehekkään nousun, jonka jälkeen oli paljon lyhyehköjä välejä ja 50/50-valintoja. Tasaista toteuttamista siis, mutta kun laitetaan 12 valintaa putkeen alkaa lopulta eroja tulla. Itse onnistuin

vetämään hyvällä itseluottamuksella kaikki rastit ja valinnatkin osui 9/12 optimiin. Tästä tuloksena 3. sija ja uran ensimmäinen henkilökohtainen arvokisamitali. Aapo veti myös tasapainoisen vedon debyyttisprintissään sijalle 22. Suorituksena näytti ainakin ihan hallitulta tekemiseltä. Jos fyysisesti ensimmäinen kisa on aina haaste, niin myös pääkoppa pitää saada sopivasti hereille kisaan kaiken latauksen keskellä. Paljon puhutaan urheilussa flow-tilasta, minusta termi on varsin yksinkertainen. Flow-tilassa ajattelet sekä teet samaa asiaa samanaikaisesti. Tähän päästäkseen on toki keinoja varmasti yhtä monta, kuin on urheilijoitakin. Minä rukouilen. Päästän irti hallinnan tarpeesta ja lausun asiat mielestäni, jotka milläkin hetkellä mieltä askarruttaa. Tämän jälkeen unohdan vain kaiken ja annan asioiden tapahtua. Toteutan ajattelematta juuri niitä asioita, joita vuosien saatossa treeneistä ja kisoista olen saanut oppia.

Yhteislähtö keskimatka oli vuorossa seuraavana. Pari viikkoa aikaisemmin tuli Umeässä todettua hyväksi taktiikaksi seuraava. Ensimmäiset 30s taistelee paikka porukassa. Sen jälkeen hyväksyy paikka jonossa ja ala suunnistaa, porukka hälvenee kyllä. Kurinalaista suunnistamista ja ohitukset vain tarvittaessa. Loppulenkillä sitten kunnon runtua, viisaissa paikoissa. Ympärillä sattuu ja tapahtuu. Tällä kertaa sorruin kuitenkin alun nousupätkän jälkeen isoon samaistuvirheeseen ja kukas mukaan mukana oli, kuin joukkueoveri Viippolan Aapo. No emme antaneet tämän kisan turhaan masentaa. Itse ainakin ajattelin: "kauden surkein kisa, mutta silti sitä hilasi loppusijan top 10 maailmassa, taitaa sitä ihan hyvässä kunnossa olla".

Sprinttaviestiin Suomen joukkeet muodosti minä & Marjut, Ville-Petteri & Salla sekä Eevert & Liisa. Itse ajattelin kilpailuun taktiikan: 1. veto porukan vauhdissa, mutta omassa kuplassa omalle hajonnalle. Kaikki jaksaa yhden vedon, joten turha liikaa yrittää ohitella. 2. veto saa ohitella jo, mutta edelleen suunnistus omassa kuplassa omalle hajonnalle. 3. veto (ankkurisuus) katso tilanne screeniltä ja ketä vastaan kamppailla. Mitä lähemmäs maalia tullaan, sitä vahvemmilla ollaan. Noh taktiikka onnistui yhtä rastiväliä lukuunottamatta ja siinä lipsahti mitali huolellisemmalle kaverille. Tämä, jos mikä kärvensi otsalohkoa tovin kisan jälkeen, mutta ruoan jälkeen oli asiaan jo uusi näkökulma: "3 kpl kv. sprinttiviestejä takana, yksi hyvä, kaksi huonoa, silti sijat 2. 4. 4. Sanoisin kehityskelpoinen".

Pitkä matka oli vuorossa lepopäivän jälkeen. Lepopäivänä tein lyhyen treenin suksilla (50min), josta viimeiset 10min AerKilla. Tämän olen todennut hyväksi tavaksi palautumisen kannalta, vaikka olo tuntuisikin veltolta edellisistä kisoista. Tarkoituksena on saada kuonat kropasta liikkeelle.

Väliaikalähtö pitkällä matkalla tärkeintä on tehdä sujuvaa suunnistamista rasti kerrallaan ja luottaa, että oma vauhti on kohdillaan sekä pitää huolta, että energiatasot pysyvät ylhäällä mahdollisimman pitkään. Pitkien kisojen aikana ehtii sattua ja tapahtua ja monesti jossittelua on, kuin SM-yössä konsanaan: "olisi vauhti riittänyt, mutta piti tuokin mennä sähläämään". Haasteena on, että kuka jaksaa keskittyä ja olla tekemättä ihmeempiä 90 minuuttia. Itse en siihen tällä kertaa pystynyt. Ajatus karkasi vähän liikaa vauhdinpitoon ja 15 sekunnin pieniä huolimattomuusvirheitä alkoi kertyä. Sain kuitenkin loppupään lähtijänä tietää matkan varrella, että silti ei olla kaukana mitalikamppailusta. Lisäksi



takaa lähteneen Gorlanovin nähtyäni totesin, että nyt on hyvää vetoapuakin tarjolla. Oli itseasiassa ihan mielenkiintoista seurata, miten sitä hisua vedetään Venäläisittäin. Joku voisi kutsua tätä peesaamiseksi, mutta otin kyllä yhden eri reitinvalinnankin! No ehkä lopputulos sija 4 ja +17 sekuntia mitalista oli oikeutettu tällaisella tyylillä, ei harmittanut.

Viimeinen kisapäivä koitti ja oli viestin vuoro. Pääsin suosikkipuuhaani, eli hyvässä kunnossa ankkuriosuudelle. Viestiin Venäjän joukkue oli paperilla selvä ennakkosuosikki, muodostuihan heillä joukkue maailmancupin kolmen

kärjestä. Meillä taas oli nälkäinen joukkue, koska emme hetkeen olleet viestissä onnistuneet. Kuitenkin tiesimme, että mitaliin on enemmän kuin hyvät saumat. Aloitusuosuudella Venäjä pääsi karkaamaan, mutta myös meidän asetelmat oli loistavat ykkös- ja kakkosjoukkueen tullessa peräkanaa seuraavina vaihtoon. Kakkososuudella Terolla oli selvästi mono syönnillään, mutta miehen lähestyessä yleisörastia vain yhdellä sauvalla sai sivustaseuraajatkin sykkeensä ylös. No Tero tuli lopun yhtä periksi-antamattomasti kuin aina ja vaihdossa eroa mitaliin, eli tällä kertaa meidän kakkosjoukkueeseen ja seuratoveri Aapo Viippolaan +45 sekuntia. Vaihtolueella kävimme jo Aapon kanssa pientä nokkapokkaa sekä kannustaen että uhoten toisillemme. Aapo: "voitan sut loppukirissä". Tuomas: "no nähdään loppusuoralla".

Tällä kertaa ei nähty.

Kuntosuunnistusta poikkeusoloissa

Antti Seppä

Normaalisti kevään korvilla kirjoitellaan Rannikkorastikauden kuulumisia, ja odotellaan tulevaa suunnistuskessää kieli pitkällä. No, tänä vuonna tilanne on hieman toisenlainen, mutta ei surkutella asiaa tässä sen enempää. Mennään niillä ehdoilla jotka tässä kohtaa meille on mahdollisia ja onneksi suunnistus lajina tarjoaakin siihen meille paljon erilaisia keinoja.

Nyt kun normaali kuntosuunnistustoiminta on pandemian takia tauolla, seura ylläpitää kuntosuunnistustoimintaa lähinnä omatoimisilla kuntorasteilla. Sikäli mikäli tilanne jatkuu näin läpi kesän, yritämme järjestää omatoimirastien lisäksi myös jotain muuta kivaa, mutta palataan näihin kauden edetessä. Sen verran tässä kevään mittaan on huomattu, että vaikka luottavaisena tulevaisuuteen katsookin, liian pitkälle ja tarkasti on turha tässä vaiheessa suunnitella.

Kuntosuunnistajalle toiminta on haluttu pitää mahdollisimman yksinkertaisena: lataa ja tulosta kartta, maksa haluamallasi tavalla ja käy suunnistamassa. Tarkemmat ohjeet löytyvät Kymin Suunnistajien nettisivuilta www.kyminsuunnistajat.fi/kaakon-rastittomat (suora linkki Kaakon rastittomat löytyy seuran nettisivujen valikosta).

Jotta "leikkimielinen" kilpailuhenkisyys on saatu säilytettyä, suunnistuksen voi suorittaa myös UsynligO-sovelluksen avulla. Tällöin suorituksesta kirjautuu sovellukseen/rastilippuun tulokset normaalilla tavalla. Sovellusta on kuitenkin turha liikaa pelästyä, rasteilla pärjää vallan mainiosti myös pelkällä kartalla ja kompassilla.

Ratamestaritoiminta

Kerran viikossa järjestettävät omatoimirastit kaipaavat myös ratamestareita. Omatoimirasteilla ratamestarin työ poikkeaa muutamassa kohtaa merkittävästikin (toimintaa helpottavasti) normaalisti totutuista rutiineista. Ensimmäinen helpotus lähtee jo tapahtuman suunnittelusta, eli nyt tapahtumakeskus ja lähtöpaikka voidaan kerrankin valita paremmin maaston ja ratojen ehdoilla kuin parkkipaikkojen ja tapahtumakeskuksen ehdoilla. Eli nyt rohkeasti miettimään karttojen käyttämistä normaalista poikkeavalla tavalla.

Toinen merkittävä helpotus on se että rastipisteitä voi viljellä metsään huomattavasti enemmän ja eri radoilla yhteisten rastipisteiden käyttäminen ei ole enää niin merkittävässä roolissa. Toki kaikille rastipisteille pitää viedä nauha tai rastilippu, mutta keppejä ja leimasimia ei oma-

toimirasteilla ratamestarin tarvitse kantaa mukana taikka raahata pois metsästä. Ratatarjonta omatoimirasteilla on tyypillisesti A, B, C ja D, mutta tästä voidaan poiketa tilanteen niin vaatiessa.

Nyt kannustankin kaikkia kynnelle kykeneviä suunnittelemaan ratoja omatoimirasteja varten ja ylläpitämään tärkeitä ratasuunnittelutaitoja.

Kalenteri

Tässä omatoimien alustava kalenteri keväälle, muutokset mahdollisia. Ennakot ja muut lisätiedot julkaistaan niin seuran nettisivuilla kuin perinteisillä some-kanavilla.

13.5.	Jumalniemi
19.5.	Petäjäpirtti
26.5.	Heinlahti

Suunnistusratoja perheille

Lasten suunnistuskoulua ei voida tänä vuonna järjestää totuttuun tapaan. Mikäli kokoontumisrajoituksia lievennetään kesällä, järjestetään elo-syyskuussa lyhyt suunnistuskoulu.

Onneksi kuitenkin suunnistamaan pääsee. Kaakon Rastittomien ratavalikoimasta löytyy yleensä lapsille sopiva D-rata. Sen lisäksi järjestämme omatoimisia perherasteja touko-kesäkuussa Kaakon Rastittomien toimintatavalla. Tapahtuma ja radat löytyvät n. kahden viikon ajan UsynligO:sta, josta voi myös tulostaa kartat koko perheelle. Kalenteri julkaistaan lähiaikoina: seuraa Kymin Suunnistajien kotisivuja sekä sosiaalisen median kanaviamme.

Sari Kaitainen



Jännitysnovelli: Mies ja näkymätön rasti

Kirj. Repo Otsolán

Tapahtumasta oli kulunut jo miltei neljä viikkoa. Sen muisteleminen teki pahaa, mutta suurin tuska oli jo helppottanut. Vielä silloin tällöin karttalaatikkoa katsoessa, tai Muukkosen blogia seitsemättä kertaa läpi lukiessa muistot kuitenkin nousivat pintaan, kuin Pyhtäläinen kivi nilkan alle. Kuinka olisinkaan voinut arvata laittaessani joulukuun alussa nastarini kaappiin, että tulisivat ne pölyttymään loppuikänsä tennismailan, joogamaton, märkäpuvun ja kahvakuulan tavoin.

Kaikki oli alkuun ihan normaalisti. Olihan Rastit olleet poissa ennenkin, mutta aina ne olivat palanneet. Joskus erosimme paremmissa tunnelmissa, usein kumminkin kirosanojen kera ja ovet paukkuu. Erotessa tuli joskus sanottua jotain ajattelematonta, kuten *"kartta oli piirretty väärin!"*, tai *"Ei tuollaiset tulitikkuvälit ole oikeaa suunnistusta!"* Mutta aina lyhyen eron jälkeen mieleen nousi meillä molemmilla se yhteinen vala, jonka teimme jo aikoja sitten:

"Ens kauel"

Mutta tällä kertaa jokin oli muuttunut. Yleensä *Rastit* antoivat kuulla itsestään viimeistään maaliskuussa. Nyt oli hiljaista kuin omalla hyvällä reitinvalinnalla Uuperissa. Ei kalenteria, ei ennakoja, ei edes Katariinan Sprinttisuunnistusta! Mieleen alkoi hiipiä ajatus että jotain pahempaa oli tapahtunut. Ehkä auto-onnettomuus? Corolla risteyksessä? Jokin tuntematon virus? Pelolla odotin jokaista facebook-päivitystä mikä Rannikkorastitiltä tuli. Mikä tahansa uutinen olisi ollut parempi kun epätietoisuudessa eläminen. Kunnes se päivä koitti. Perjantai kolmastoista päivä maaliskuuta, jolloin luin edellisenä päivänä tulleen päivityksen.

Rastit olivat poissa.

Koska surussa vellominen ei auttanut ketään, päätin lähteä muistelemaan menneitä hyviä aikoja vielä kerran suunnistuksen muodossa. Luonnollisesti valitsin Karhuvuoren, jossa yhteinen matkamme alkoi - sillä pidinhän vieläkin sormusta, johon oli ensimmäisen rastivälimme muistoksi kaiverrettu 6-28.19 / 13.5.2008. Ulkona oli uhkaavan synkkää, ja vettä vihmoi vaakatasoon; sillä eihän nyt kun *Rastit* olivat poissa ollut enää väliä lähtökellonajalla. Yhteisen taipaleen kunniaksi olin tulostanut kartan, jonka ajattelin hölkätä missing man -muodostelmassa, ja lopuksi kaataa Hartsport- pullon maalin kohdalle.

Lähtöpaikalla oli rauhallista. Ei automerta, ei stressiä parkkipaikan löytämisestä. Ei epäluontevaa small talkia

tai kartan jonottamista. Laittaessani nappikuulokkeita korvaan ja valitessani muisteluun sopivaa kappaletta (Eli Scooterin Fire, kuin Valio-Jukolan lähdössä), huomasin puhelimeeni ilmestyneen uuden sovelluksen. UsynligO... mitä ylikuonnollisuutta tämä on? Todennäköisesti olin epähuomiossa asentanut jonkun norjalaisen villapaitasovelluksen. Laitoin urheilukellon päälle ja vilkaisin ensimmäistä väliä, kun olin kuulevani ajanottokellon piip-pauksen. Eihän tässä biisissä tällaista introa pitänyt olla? Selkäpiitäni kylmäsi kun muinoin Jukolan lähtösuoralla kaatuessani. Kuulenko jo omiani? Päätin kuitenkin jatkaa. Salamat iskivät jo vaakatasossa, ja en ehtinyt edes ihmettelemään Jodelissa että *"mikä pamahti"*, kun jo leimasin ekalla rastilla. Harha-aistimukset jatkuivat. Olisin voinut miltei vanhoa että joku soitti todella naurettavan kuul-loista fanfaaria korvissani. En voinut kuin juosta taakseni katsomatta. Eikä tarvinnutkaan, sillä nautin suunnistuksesta enemmän kuin vuosiin. Ei ketään muita radalla. Saa edetä aivan yksin. Tällaista suunnistuksen tulisi olla, voi kun saisi jotenkin vielä väliajat!

Kiihdytin vauhtiani joka rastivälillä, samalla kun oudot äänet lisääntyivät. Olisin voinut vanhoa että suunnistusta seurasi joku näkymätön voima, aivan kun lukien missä rastilla minut on viimeksi nähty. Ilta synkkeni synkkene-mistään kun viimein pääsin maaliin; ja aivan kun mielen-terveyteni, muuttui fanfaaritkin vaan hullummiksi. Lopulta päätin soittaa apua.

Kun kohotin sirpaleisen puhelimeni näytön kohti salaman valaisemia kasvojani, en voinut enää pidättää kauhua sisälläni. Näytölle piirtyivät tulokset, jotka vain *Rastit* voisivat tietää. Ennen tajuntani häviämistä maitohapon täyttämät aivoni ehtivät vielä muodostaa viimeisen järke-vän ajatuksen, samalla kun suuni huusi äänetöntä huutoa kohti Peippolan kankaita:

Rastit olivat muuttuneet näkymättömiksi.



Valmennusryhmä 2020

Kysymykset:

1. Nimi?
2. Ikä?
3. Tavoite tulevalle kaudelle?
4. Paljonko treenaat viikossa?
5. Kuka on idolisi?
6. Mieleenpainuvin pummi?
7. Venytteletkö koskaan?



1. Anni Värynen.
2. 25v.
3. Nostaa tasoa edellisiin kausiin verrattuna. Konkreettisenä tavoitteena vakiinnuttaa paikka SM-kisoissa B1-finaaliin sekä Venlojen viestissä osuus-sijoitus selvästi 200 joukkoon.
4. Keskimäärin 7-10 tuntia. Kevyellä viikolla vähän vähemmän.
5. Suunnistuksessa Minna Kauppi ja Simone Niggli.
6. Taisi olla 18 tai 20-sarjan AM-pitkä Anttolassa, kun pyöräytin molemmat nilkat ennen kakkosrastia ja eksyin samalla kartan ulkopuolelle. Kun viimein keksin missä olin, oli sieltä pitkä ja raskas matka (tai siltä se ainakin tuntui) raahustaa kisakeskukseen.
7. Aikaisemmin venyttelin lähes päivittäin. Tällä hetkellä tulee venyteltyä liian harvoin.



1. Aapo Viippola.
2. 20v.
3. Opiskelioiden mm ja aikuisten arvokisat.
4. Viikosta riippuen 5-25 tuntia.
5. Janne Häkkinen.
6. 2019 nuorten mm keskimatkan 1. Rastin pummi: kisa käytiin yhteislähtönä ja olin viimeisten joukossa ensimmäisellä rastilla.
7. Melko harvoin, mutta silloin ku sille tuntuu.



1. Onni Vepsäläinen.
2. 15v.
3. Pärjätä kansallisissa kisoissa.
4. 6-7krt.
- 5.-
6. Joskus pienenä kot-ham-cupissa.
7. Välillä.



1. Mette Soini.
2. 17v.
3. Tavoitteena kehittyä suunnistajana mahdollisimman paljon, sekä saada puhtaita suorituksia erityisesti SM-kisoissa ja sitä kautta myös päästä hyville sijoille.
4. 7-9h vko.
5. Ehkä Tove Alexanderson.
6. Viime vuoden Sm-pitkällä tuli pummittua karsinnassa kolmosrastilla niin paljon, että taisi mennä koko kisa sen jäl-

keen huonosti.

7. Venyttelen ainakin 5 kertaa viikossa.



1. Matias Seppälä.
2. 13v.
3. Kehittää suunnistustani sujuvaksi ja saada virheettömiä suorituksia.
4. Harjoittelen eri lajeja yhteensä noin kuusi kertaa viikossa.
5. Lauri Markkanen, joka on kovalla harjoittelulla päässyt huipulle.
6. Pummeja on ollut

paljon, mutta Turun Nuorten Jukola jäi mieleen pummittomana suorituksena.

7. Enemmänkin voisi venytellä.

1. Titta Paavola.
2. 15- vuotias.
3. Tavoitteeni tulevalle kaudelle on päästä sm- kisoissa 10 parhaan joukkoon.
4. Viikossa treenaan noin kuusi- kahdeksan kertaa.
5. Suunnistus idolini on tietysti Tove Alexandersson.
6. Mieleen painuvin pummini on varmaankin viimevuoden Kaakon Am-yö, kun juoksin noin suurinpiirtein kilometrillä ohi k- pisteestä.
7. Venyttelen suurin piirtein 2-3 kertaa viikossa.



1. Katariina Outinen.
2. 15v.
3. Tavoite ensi kaudelle on saada onnistunut kausi ja pääkisoissa plaketeille tai mitaleille.
4. Harjoittelen noin 8-11 kertaa viikossa.
5. Ei ole idolia.
6. SM-sprintin hylsy (jos lasketaan).
7. Pitäisi venytellä enemmän.



1. Venla Kääriä.
2. 21.
3. Päästä sisälle pääsarjaan, kerätä paljon kilpailuja ja treenejä jalkojen alle, kehittyä suunnistajana.
4. Noin 5 kertaa viikossa, tuntimäärä vaihtelee koulukiireiden takia aika paljon. Kesällä tavoite treenata enemmän.
5. Äiti.

6. Sm erikoispitkä 2015, lähdin yhteislähdössä k-pisteeltä 90 astetta väärään suuntaan, jonka jälkeen matkasin koko radan täysin yksin.
7. Pari kertaa viikossa.



1. Väinö Kotro.
2. 20.
3. Kehittyä urheilijana ja hiihtää entistä kovempaa ensi talvena.
4. 10-25h.
5. Petter Northug.
6. Junnu EM kisoissa 2016 pitkällämatkalla kun olin menossa oikeaan suuntaan mutta luulin meneväni väärään suuntaan ja lähdin hiihtämään takasin päin pitkän matkaa kunnes tajusin että nyt tuli jäätävä virhe.
7. En.



1. Tuomas Kotro.
2. Ikää 26 vuotta.
3. Erikoistua vielä enemmän tuleville arvokisamatkoille. Vetää 30 leukaa.
4. Treeniviikolla teen 2-3 kovempaa harjoitusta, joista yksi yleensä voimatreeni, yksi lyhyempiä

vetoja ja yksi pidempiä vetoja. PK-lenkit ja coret ajatelen huoltavana verryttelynä. Tunteja treeniviikoilla tulee 15-25h.

5. Northug, Gueorgiou.

6. KySsin leiriviesti Luovissa. Ikää oli silloin ehkä 10 vuotta. Vedin oijolla ykköselle ja ekasta pellon reunasta olisi pitänyt poiketa mettään rastille. Minä juoksin tietä pitkin ainakin kilometrin pitkäksi..

7. Teen ehkä enemmänkin kevyitä lihaskuntoliikkeitä.



1. Aliisa Kiiski.

2. 15v.

3. Tavoitteeni tulevalle kaudelle: ensisijaisesti saada kisoihin onnistuneet suoritukset ja parantaa suunnistustaitoa, mutta myös saada hyviä sijoituksia tärkeissä kisoissa.

4. Treenaan viikossa paljon ja monipuolisesti eri lajeja.

5. Minulla ei ole varsinaisesti ketään idolia.

6. Mieleenpainuvin pummi on varmaan ensimmäisistä hiihtosuunnistuskisoista, kun hiihdin pari kilometriä väärään suuntaan.

7. Venyttelen lähes joka päivä, sillä sitä tulee paljon voimisteluharjoitusten yhteydessä.

1. Lassi Kaitainen.

2. 16.

3. Saada mahdollisimman paljon virheettömiä suorituksia.

4. n.4-5krt.

5. Ei ole.

6. Koko viime vuoden Jukola suoritus.

7. Jos joku paikka on jumissa.



1. Miina Hietala.

2. 30.

3. Napapiiri-Jukolaa olen odottanut valtavasti. Toivottavasti se vielä joskus järjestetään. Tavoitteena tulla nopeammaksi ja kestävämmäksi juoksijaksi sekä tarkemmaksi suunnistajaksi. Kausi ilman suuria vammoja olisi myös tervetullut.

4. Keskimäärin 5 treeniä viikossa.

5. Ihailen monia urheilijoita ja täydellä sydämellä omaan juttuunsa panostavia henkilöitä.

6. Mieleen on painunut kyllä monta. Eniten harmittamaan on jäänyt viime kesän SM-sprintin reitinvalintasekoilut.

7. Liian harvoin ja liian vähän.

Tarkennuksia osanottomaksujen korvausperiaatteisiin

Kilpailujen korvaaminen valmennusryhmäläisille sekä nuorten sarjalaisille (H/D20 ja nuoremmat)

Seura korvaa valmennusryhmäläisten ja nuorten sarjalaisten osallistumismaksut Suomen Suunnistusliiton (SSL) alaisiin SM-kilpailuihin, AM-kilpailuihin, kansallisten kilpailuiden kilpasarjoihin, rastiviikkojen kilpasarjoihin, Nuorten rasticupin osakilpailuihin sekä viestikilpailuihin Kymin Suunnistajien joukkueessa. Viestikilpailuiden osalta poikkeuksena Jukolan ja Venlojen viesti, jossa seura korvaa lähtökohtaisesti osallistumismaksun vain yhteen viestiin (Jukolan viesti tai Venlojen viesti). Mikäli suunnistaja kuitenkin täydentää muuten vajaaksi jäävää joukkuetta, maksaa seura osallistumismaksun myös tähän viestiin.

Mikäli suunnistaja ilmoittautuu kilpailuun varsinaisen ilmoittautumisaajan sulkeuduttua, ei seura korvaa jälki-ilmoittautumisesta koituvia lisäkuluja, vaan lisäkulut tulevat suunnistajan itse maksettavaksi. Rastiviikot korvataan 2. ilmoittautumisportaan mukaisesti. Mikäli suunnistaja ilmoittautuu rastiviikolle 2. ilmoittautumisportaan sulkeuduttua, maksaa hän itse ylimenevän osuuden.

Mikäli suunnistaja ei osallistu kilpailuun muun syyn kuin loukkaantumisen tai sairastumisen vuoksi, on hän velvollinen ilmoittamaan asiasta sekä maksamaan seuralle takaisin kyseisen kilpailun osanottomaksun.

Seura velvoittaa suunnistajia edustamaan seuraa SM-kilpailuissa parhaansa mukaan. Mikäli suunnistaja osallistuu SM-kilpailussa vain karsintaan, mutta ei A- tai B-finaaliin muun syyn kuin sairastumisen tai loukkaantumisen vuoksi, tulee hänen korvattavakseen 50 % kilpailun osallistumismaksusta.

Seura ei korvaa osallistumismaksuja kansallisten kilpailuiden kuntosarjoihin eikä ns. "höntsäkisoihin" eli kilpailuihin, joista ei saa rankipisteitä. Poikkeuksena Nuorten Rasti Cup, jonka osallistumismaksun seura maksaa.

Aikuisille (H/D21 ja vanhemmat)

Seura korvaa kilpailujen osanottomaksuja täysi-ikäisille suunnistajille (H/D21->) seuraavasti, kun edustaa Kymin Suunnistajia seuraavissa kilpailuissa:

– SSL alaisissa kilpailujen kilpasarjoissa 65 euroon saakka (IRMA-maksukatto)

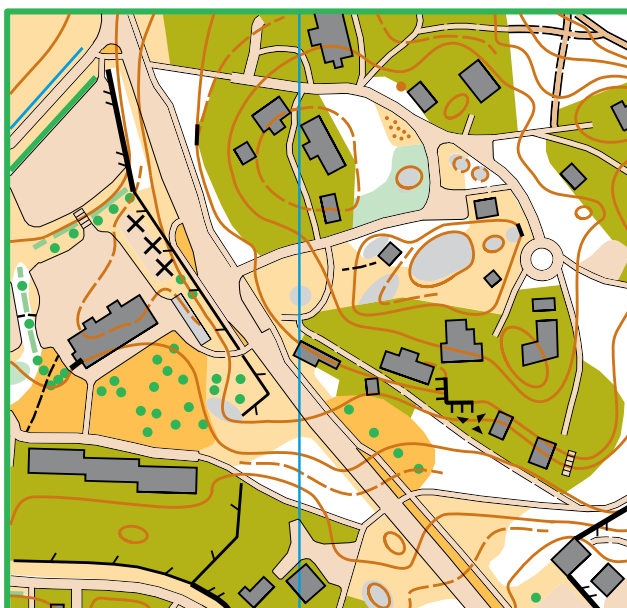
– Viestikilpailujen osanottomaksut Kymin Suunnistajien joukkueessa. Viestikilpailuiden osalta poikkeuksena Jukolan ja Venlojen viesti, jossa seura korvaa lähtökohtaisesti osallistumismaksun vain yhteen viestiin (Jukolan viesti tai Venlojen viesti). Mikäli suunnistaja kuitenkin täydentää muuten vajaaksi jäävää joukkuetta, maksaa seura osallistumismaksun myös tähän viestiin.

Korvauksia vastaan seuran jäseniä toivotaan osallistumaan seuratyöhön. Esimerkiksi seuran vastuutehtävät, Rannikkorastien järjestäminen, kilpailujen ja tapahtumien järjestäminen, talkoot ym. seuratyö.

Periaatteet matkakorvauksista

Seura maksaa kilometrikorvauksen valmennusryhmäläisille ja nuorten sarjalaisille 0,05 EUR/km/autokunta SM-kilpailuihin. Suunnistavista lisämatkustajista ei makseta lisäkorvausta. Autokunnat sopivat tarvittaessa keskenään kulujen jakamisesta. Kilometrikorvauksia maksettaessa lähtökohtana on, että autot ovat mahdollisimman täynnä kilpailijoita.

Johtokunta 19.2.2020



OTE SPRINTTISUUNNISTUSKARTASTA 071852



© PARGAS IF

Tehtävä: Etsi sprinttikartasta 10 eroavaisuutta.

Kyssiläinen lähikuvassa

Teksti Sari Kaitainen, Kuvat Riikka Turunen



Riikka Turunen on pyhtäläinen perheenäiti, röntgenhoitaja, kunnallispoliitikko, triathlonisti ja suunnistaja. Suunnistuksen pariin hänet johdatti kohtaaminen työpaikalla: Riikka työskenteli sädehoito-osastolla KOKSissa ja eräs potilas kertoi Kalevan Kierroksesta, kuuden ulkoilmalajin klassikosta. Ajatus osallistumisesta jäi itämään. Kierroksen lajeista muut (pikaluistelu, juoksu, pyöräily, soutu ja hiihto) olivat enemmän tai vähemmän hallussa, mutta Riikka ei ollut sitten kouluaikojen suunnistanut. Onneksi Kymin Suunnistajat järjesti keväällä 2012 aikuisten suunnistuskoulun, josta lajin perusteet sai ammennettua. Samana vuonna Riikka osallistui Kalevan Kierrokselle sekä ensimmäiseen Venlojen viestiinsä Vantaalla.

Riikka on pohjimmiltaan kestävyysurheilija. Hän on juossut ensimmäisen puolimaratoninsa 18-vuotiaana isän innostamana ja harjoittelu sai uuden suunnan, kun Riikka asui miehensä kanssa Ruotsissa usean vuoden ajan. Siellä hän kävi uinnin tekniikkakurssin sekä löysi kivan pyöräilyporukan. Nyt oli paketti kasassa triathlonia varten ja Ruotsissa asuessaan hän suoritti ensimmäisen puolimatkan triathloninsa. Tyttörien syntymät 2007 ja 2008 vähän lykkäsivät täyden matkan triathlonin haavetta. Kalmarin triathlon siinsi kuitenkin haaveissa. V. 2009 perhe muutti Suomeen.

Suunnistus on tuonut Riikan elämään hienoja kokemuksia, mm. Jukolat sekä ikimuistoiset yösuunnistusharkat. Lisäksi se on tuonut varmuutta metsässä liikkumiseen. Riikalle suunnistus on tällä hetkellä hieno harrastus, ja

kestävyyslajina tukee hänen muuta harjoitteluaan. Koska kuntopohja on hyvä, hän nauttii metsässä juoksemisesta. Kuten kaikessa harrastamisessa, kiva porukka on tärkeää. Hyvässä seurassa harjoittelu maistuu, koska matka maaliin on tärkeintä, ei pelkkä maalin saavuttaminen. Näin myös triathlonissa, jossa kova työ ja suunnitelmallisuus siivittivät hänet maaliin täyden matkan triathlonissa v. 2018 Tallinnassa sekä 2019 Kalmarissa.



Riikka on myös Pyhtään kunnanvaltuutettu ja kunnanhallituksen jäsen. Hän näkee politiikan ja kestävyysurheilun hyvin samanlaisina: tavoitteet ovat pitkällä ja niiden saavuttamiseen tarvitaan hyvä strategia ja toteutus. Joskus käy niin, että tulee mutkia matkaan ja suunnitelmia on muutettava matkan varrella, mutta viisautta on myös se, että uskaltaa muuttaa suunnitelmia.

Riikka sommittelee harjoittelunsa työn ja perheen lomaan. Hän pyrkii pyörittämään työmatkansa ja yhteensä harjoittelua on tällä hetkellä n. 6 – 10 h/viikko. Riittävä uni ja lepo sekä hyvä ruoka ovat tärkeitä. On tärkeää myös muistaa, että jos töissä on rankkaa tai muuten kokonaiskuorma elämässä on iso, niin urheilu joustaa. Urheilu on omaa aikaa ja se tuo elämyksiä ja onnistumisia. Se on omien odotusten täyttämistä omista lähtökohdistaan. Se on paitsi fyysisten, myös päänsisäisten rajojen koettelua.



Kymin Suunnistajien stipendirahasto

Suunnistus ei lajina ole kalleimmasta päästä, määrätietoinen valmentautuminen ja huipulle tähtääminen vaatii isoja taloudellisia panostuksia. Leirimatkat, varustehankinnat ja mahdolliset maajoukkue-edustusmatkojen omavastuut nostavat yksittäisen nuoren urheilijan kustannukset tasolle, johon kaikilla perheillä ei välttämättä ole taloudellisia edellytyksiä. Kymin Suunnistajien Stipendirahasto on perustettu täydentämään seuran ns. normaalitukea ja muualta yksittäisen urheilijan mahdollisesti saamaa lisätukea.

Stipendirahaston tarkoitus: Täydentää seuran ns. normaalitukea ja muualta (järjestöt, Suunnistussäätiö jne.) mahdollisesti yksittäisen urheilijan saamaa lisätukea. Rahastolla mahdollistetaan erityisesti niiden seuramme nuorten (15-25 -vuotiaiden) suunnistajien tavoitteellinen valmentautumis- ja kilpailutoiminta, joiden perheillä ei ole taloudellisia edellytyksiä kattaa mainitusta toiminasta syntyviä kuluja.

Miten rahastoon lahjoitetaan rahaa?

Kymin Suunnistajien stipendirahastoon voi lahjoittaa haluamansa summan yksityinen henkilö/yhteisö tai yritys. Lahjoitettava summa on täysin lahjoittajan valittavissa. Käytännössä lahjoittaminen tapahtuu maksamalla haluamansa summan Kymin Suunnistajien tilille (FI77 5172 0220 0249 22) ja merkitsemällä viestiosaan "Stipendirahasto". Ilmoita myös lahjoitukseksi pj. Pauli Kainiemelle ja ilmoita samalla, voidaanko nimesi mainita lahjoittajien listalla. Yksittäisten lahjoitusten määrät eivät ole julkisia ja kyseisiä tietoja käsitellään täysin luottamuksellisesti seuran taloushallinnosta vastaavien henkilöiden toimesta.

Miten tukea jaetaan?

Stipendejä haetaan vapaamuotoisella hakemuksella. Haku on kaksi kertaa vuodessa, kesäkuussa (15.6. mennessä) ja joulukuussa (15.12. mennessä). Hakemuksessa tulee perustella stipendin taloudellista tarvetta ja eritellä kustannukset, joihin stipendiä haetaan. Työryhmä käsittelee hakemukset täysin luottamuksellisesti. Stipendien maksatus tapahtuu aina stipendin hakijan esittämiä maksukuitteja vastaan. Tällaisia kuluja voivat olla:

- Varustehankinnat
- Leirikulut
- Kilpailumatkakulut (esimerkiksi arvokilpailujen omavastuut)

Stipendityöryhmän kokoonpano

Työryhmän yhteyshenkilö on seuran pj., muut jäsenet ovat valmennusjaoston pj. sekä nuorisajaoston pj. Työryhmän kokoonpano v. 2020:

- Pauli Kainiemi (yhteyshenkilö, ottaa vastaan hakemukset ja on lahjoittajien yhteyshenkilö) pauli.kainiemi@gmail.com puh. 050 458 7445
- Anni Väyrynen (jäsen)
- Sari Kaitainen (jäsen)

Stipendirahaston julkisuus

Stipendityöryhmä tiedottaa jäsenille vuosittain, mihin eri asioihin (ei henkilötasolla) tukea on annettu ja minkä verran.

Monessa mukana

www.steveco.fi



CAD- ja 3D-suunnitteluohjelmistot kolmelle toimialalle:
Marine, Process & Industry ja Construction

www.cadmatic.com

Feel Empowered