

KYS silmäinen

Kymin Suunnistajien jäsenlehti

20.12.2017



Reitillä on väliä.

Steveco on Suomen suurin
ahtaaja, joka tuottaa ja kehittää
ensiluokkaisia logistiikkapalveluita
pieniin ja suuriin tarpeisiin.

Toimintaa ohjaa vahva vastuullisuus, oli kyse
sitten asiakkaan lastista, ympäristöstä tai
ammattitaitoisesta henkilöstöstä.

Hyvät viranomaisyhteydet, palveluvarmuus säässä
kuin säässä ja toiminnallisesti loistava sijainti lähellä
Venäjää tekevät toiminnasta tehokasta ja
ehdottoman turvallista.



Steveco Logistics

www.steveco.fi



HELSINKI • KOTKA • PIETARI •



Lehden tulosti
Kopioklubi Oy

Aineistoa toimittivat

Sari Kaitainen
Annukka Kiiski
Mikko Kiiski
Maria Kurhinen
Jyrki Metsola
Pia Outinen
Sinikka Rantanen

Timo Pirtilä
Kaisa Snell

Yhteen kokosi

Mika Kilpinen,
p. 040 481 4291
mika.kilpinen@kopio-klubi.fi

Kiitos!

Kiitos KyS. Ja "puolinäkemiin"

Vuonna 1989 muutin Espoosta takaisin kotikuntaani Pyhtäälle. Kuten Kaisa Snell kiitospuheessaan kauden päättäjäsissä totesi, seuratoimintaan päädytään eri kautta, minun ensimmäinen rastini KySiin oli avioituminen vuonna 1987 nuoren entisen kilpasuunnistajan, nykyisen Riikka-vaimoni kanssa, jonka koko perhe jo silloin "ui syvissä KyS:n vesissä". Joten nuorelle vävypojalle seuratoimintaan mukaan tuleminen oli hyvin luontevaa.

Sillä tiellä olen nyt ollut 28 vuotta. Ikää on tullut lisää, valitettavasti painoakin, vauhti on maastossa hiljentynyt ja kartasta yritän saada selvää moniteholaseillani. Mutta sydän sykkii edelleen vahvasti KyS:lle. Kiitospuheessaan Kaisa kuvaili minua "tulisieluiseksi Kyssiläiseksi". Tunnistan luonnehdinnan oikeellisuuden. Se on osaltaan vienyt minua eteenpäin tässä seuratoiminnassa, mutta myös välillä aiheuttanut "harmaita hiuksia", kun eteen tullessiini asioihin on reagoinut liikaa tunteella. Ehkäpä suhdettani hienoon seuraamme voi kuvailla yhden KyS:n menestyneen nuorten ryhmän, itsensä Rusiksi nimenneen tunnuslause "KYSSÄ ON PYHÄ".

Olen monesta asiasta ylpeä KyS:ssä. Aloitetaan nuorisotoiminnasta. Se on aina ollut seurassamme laadukasta ja myös menestyksellistä. Suunnistuskoulun kautta on suunnistuksen pariin saatu lapsia ja nuoria, osa saaden siitä elinikäisen kuntoharrastuksen, osa kilpalajin, jossa ovat halunneet tähdätä aina maailman huipulle asti. Suunnistuksen hienous onkin juuri se, että sitä voi harrastaa eri tasoilla.

Myös menestys on yksi seuratoiminnan suola. Ei sitä ole kieltäminen. Nuorisotoiminnassa tämä on tarkoittanut ennen kaikkea Rasticupia, KLL:n kilpailuja ja vanhemmilla nuorilla myös SM-kilpailuja. Ja tietysti Nuorten Jukolaa, jossa omalla kohdallani tähtihetki on ollut vuosi 2015, jolloin KyS:n hieno seitsikko suunnisti joukkueemme palloille, sijoittumalla upeasti sijalle 11, joka toistaiseksi (painotus sanalla toistaiseksi) on seuran paras saavutus Nujussa.

KySiä on pidetty, myös valtakunnan tasolla vahvana kasvattajaseurana. Onhan seuramme kasvattanut useita kovan luokan huippusuunnistajia, jotka ovat sitten jatkaneet uraansa muissa seuroissa, Jukolan Viestin voittajina tai maajoukkue-edustajina. Tunnustan tässä kohtaa "tulisieluisuuteni" toteamalla, että seurasiirot ovat tehneet sielussani kipeää. Haaveissani on ollut ja on edelleen, että miksei KyS voisi olla myös yksi aikuissuunnistuksen huippuseura, jolloin nuori huipulle tähtäävä voisi jatkaa omassa kasvattajaseurassaan. Nyt kun siirryn ns. rivijäseneksi KyS:ssä, jätän hyvillä mielin nämä linjaukset teille kaikille tulevaisuuden KyS:n tekijöille. Ehkäpä tässä kohtaa on hyvä muistaa suuresti kunnioittamani

seura-aktiivin Mika Kilpisen toteamus valmennustoiminnan kehittämisillansa: Kuunnellaan, mitä urheilijat haluavat. Toisin sanoen, kaikki lähtee kuitenkin urheilijoista ja heidän haluistaan ja tarpeistaan.

Jos pitäisi nimetä yksi asia, josta olen omalla KyS-urallani erityisen ylpeä, niin se ei olisi 10 minuutin kilometriajan alittaminen Kainuun Rastiviikolla (sellainenkin on todistetavasti tapahtunut), vaan ehdottomasti Rannikkorastit. Vuoden 2007 lopulla heräsimme seurassa siihen, että "jotain tarttis tehdä", kun kuntosuunnistuksissa kävi 40-50 suunnistajaa ja esimerkiksi uusien harrastajien oli hyvinkin vaikeaa päästä juttuun sisään. Lähdimme työstämään tuotetta nimeltä Rannikkorastit ja nimenomaan yrityselmästä tutulla tuotteistusajattelulla: tasalaatuinen tuote (järjestelyt, maastot, radat, toiminta tapahtumapaikalla), tuloslaskenta, viestintä jne. Onnistuimme tässä erinomaisesti ja tänä päivänä olemme keskeinen alueemme ihmisten liikuttaja. Muistan hyvin, kun useampikin kuntoliikunnan harrastaja on sanonut minulle, että "miksi kukaan ei kertonut, että kuntoa voi nostaa mielekkäämmiin kuin pelkästään tiellä lenkkeilemällä?". Tänä päivänä Rannikkorastit liikuttaa viikoittain 150-250 ihmistä ja se on myös keskeinen tekijä seuran toiminnan rahoittamisessa.

Rannikkorastit on ollut myös keskeisessä roolissa uusien ihmisten saamisessa seuramme toimintaan. Suunnistus on mitä parhain perhelaji ja ilokseni voin todeta, että kokonaiset perheet ovat innostuneet suunnistuksesta, joko suunnistuskoululaisen lapsensa tai Rannikkorasteilla suunnistukseen hurahtaneen isän tai äidin kautta. Hienoa!

Ilmainen ja yhteisöllistävä seuratoiminta onkin yksi KyS:n peruspilareista. Samalla kun haluamme panostaa esim. valmennustoimintaan, on hyvä muistaa, että valtaosa seuramme jäsenistä on suunnistusta mukavana harrastuksena pitäviä ihmisiä. Yhtenä yksityiskohtana rohkaisenkin kaikkia seuralaisia lähtemään joukolla rastiviikoille. Omassa KyS-elämässäni ne ovat olleet yksi searayhteisöllisyyden hedelmistä. Nähdäänkö ensi kesänä Kajaanissa Kainuun Rastiviikolla?

On tullut aika vetää asiat yhteen, olisiko sitten kyse jonkinlaisesta "KyS-testamentin" loppuyhteenvedosta:

- Löytäkää hyvä tasapaino seuran eri toimintojen välillä: nuoriso, valmennus, kuntosuunnistus, seuratoiminta
- Pitäkää hyvää huolta meidän kruununjalokivistä, eli Rannikkorasteista
- Tulkaa rohkeasti mukaan seuratoimintaan, pienikin apu (toimitsija Rannikkorasteilla, yhden nuorten harjoituksen suunnittelija, kahvilatyöntekijä kilpailuissa jne.) on aina plussaa

Vetäydyn nyt rivijäseneksi, mutta toimiminen seurassa (puoli) aktiivisena rivijäsenenä varmastikin jatkuu. Jos ei muuta, niin eiköhän me Rannikkorastien tapahtumaltassa ensi kesänä tavata. Ja myös siellä metsän puolella, sainhan läksiäislahjaksi upean Rannikkorastit 2018 -vapaakortin, joka jo itsessään velvoittaa ensi kesänä aktiiviseen osallistumiseen!

Lopuksi haluankin lämpimästi kiittää kaikkia tästä matkasta. Ja samalla toivottaa uudelle puheenjohtajalle Pauli Kainiemelle hyvää menestystä uudessa tehtävässään. Ja kiitos Pauli, että otit tehtävän vastaan. Olen täysin vakuuttunut, että tuot KyS:n toimintaan uutta potkua.

Hyvää joulua ja menestyksellistä Uutta Vuotta teille kaikille,

Jyrki Metsola

Puheenjohtaja, evp



Pauli Kainiemi KyS:n uudeksi puheenjohtajaksi!



Kymin Suunnistajien syyskokous 30.11. valitsi seuran uudeksi puheenjohtajaksi Pauli Kainiemen. Onnittelut ja kiitos Pauli! Olen täysin vakuuttunut, että Pauli luotsaa KyS:iä hyvään tulevaisuuteen, jossa yhtenä keskeisenä tekijänä on vahva seurayhteisöllisyys. Syyskokouksen jälkeen Virtasen Jussin johdolla käytiin hyvää keskustelua KyS:n valmennustoiminnasta ja myös nimettiin laaja työryhmä speksaamaan toimintaa tarkemmin. Hyvältä näyttää!



Kymin Suunnistajien johtokunta 2018:

- Pauli Kainiemi, puheenjohtaja
- Anna Seppä, sihteeri
- Kaisa Snell, kirjanpitäjä
- Hannu Währn, rahaliikenne
- Sari Kaitainen, nuorisajaoston puheenjohtaja
- Jaana Pirttilä, seuratoimintajaoston puheenjohtaja
- Peter Svahn, Rannikkorastit-jaoston puheenjohtaja
- Jussi Virtanen, valmennusjaoston puheenjohtaja
- Mikko Kiiski, Kartta- ja kilpailujaoston puheenjohtaja

Lisenssin lunastaminen vuodelle 2018

Lisenssin lunastaminen vuodelle 2018 tapahtuu 4.1.2018 alkaen Suomisport-palvelussa (www.suomisport.fi), joka on koko suomalaisen urheilun yhteinen palvelu. Licenssejä ei siis lunasteta enää IRMAssa.

Kilpailuihin ilmoittautuminen ja muut entiset toiminnot säilyvät edelleen IRMAssa, vain lisenssimyynti siirtyy Suomisportiin.

Lisenssin lunastamista varten tulee käyttäjän tehdä muutamia toimia:

- rekisteröi itsesi Suomisport-palveluun
- tallenna Suomisportista saamasi sportti-id-numero omiin tietoihisi IRMAssa

Lisätietoja:

<https://www.suunnistusliitto.fi/2017/12/lisenssin-lunastaminen-uusiutuu-vuodelle-2018/>



Kauden päättäjäisissä palkitut

Aluemestaruuskilpailussa, Nuorten Rasticupin yhteiskilpailussa tai Alueen Nuorten Rasticup-mestaruuskilpailuissa kolmen joukkoon sijoittuneet, kun yli kolme osanottajaa:

Väinö Kotro/H18
Tuomas Outinen/H16
Akseli Virtanen/H16
Ilari Nokka/H14
Matias Kavakko/H13
Onni Vepsäläinen/H13
Matias Seppälä/H12TR
Rasmus Töyrylä/H10RR
Olavi Kiiski/H10RR
Ossi Saarela/H10RR
Mette Soini/D14
Emilia Pätäri/D13
Katariina Outinen/D13
Aliisa Kiiski/D12TR
Venla Hyvölä/D9RR
Ilona Kiiski/D8RR

Ensi kertaa kilpailutoimintaan osallistuneet

Juho Kääriäinen
Mico Kokko
Onni Hyvölä
Helmi Labbas
Elli Saarela (saattaja)
Kaisa Kajander (saattaja)
Selina Mäkelä (saattaja)
Aliisa Tani (saattaja)
Emilia Kiiski (saattaja)
Ines Hienonen (saattaja)
Milka Hurri (saattaja)
Ciia Kokko (saattaja)
Ilona Seppä (saattaja)
Emil Rantanen (saattaja)

SM- ja KLL-kisoissa 10 joukkoon sijoittuneiden eli mitalistien ja plaketistien erityishuomioiminen

Ryhmä 1: Useita SM-mitaleita

Väinö Kotro (1. SMP-h, SMEP-h sekä SM-sprinttiviesti-hisu, 2. SMS-h. Lisäksi 5. SM-viestissä)

Akseli Virtanen (2. SMEP-h, 1. SM-sprinttiviesti-hisu. Lisäksi 4. SMEP, 6. SMS-h, 6. SMP, 6. SMS ja 10. SMY sekä 7. SM-viesti)

Ryhmä 2: SM-mitali (+ plakettisija/-sijoja)

Daniel Koivisto (3. SMK, 5. SM-viesti, 10. SMP)

Ryhmä 3: Useita plakettisijoja

Tuomas Outinen (4. SMEP, 7. SM-viestissä)

Ryhmä 4: Yksi plakettisija

Antti Pasi (5. SM-viesti)
Evert Gango (7. SM-viesti)
Olavi Kiiski (10. KLL)
Katariina Outinen (8. KLL)
Aliisa Kiiski (9. KLL)
Salla Töyrylä (10. SMS, D35)

Kauden tulokas

Juho Kääriäinen (H9RR)

Ilopilleri

Titta Paavola

Vuoden rastiväli

Olavi Kiiski

(KS KevätSuunnistus su 14.5. 2017/H10RR: 2.-3. rasti-väli. Olavin GPS-käyrä löytyy <http://www.tulospalvelu.fi/gps/2017ksRRsu/>)

Vuoden tsempparit/NuJu

Mette Soini ja Lassi Kaitainen

**Venlojen ja Jukolan viestin parhaat suoritukset
Parhaat kilometriajat**

Aino Väyrynen 8:41 min/km
Daniel Koivisto 6:30 min/km

Suurimmat sijoituksen nostot

Pia Outinen ja Mia Nokso - 95 sijaa
Timo Pirttilä - 174 sijaa

Seuratoiminnasta palkittavia

Peter Svahn - Rannikkorastitoiminta
Mika Kilpinen - "mitä me tehtäis ilman Mikaa"
Jarmo Mäkelä - "Vuoden harjoituttaja"
Sari Kaitainen - "Vuoden rehtori"
Jouni Ruotsalainen - Rannikko Rogaining kilp.johtaja
Maria Kurhinen
Jyrki Metsola

Kauden parhaat nuoret suunnistajat

Parhaat alle 14-vuotiaat tytöt:

Emilia Pätäri, Aliisa Kiiski, Katariina Outinen

Parhaat alle 14-vuotiaat pojat:

Ilari Nokka, Rasmus Töyrylä, Olavi Kiiski

VUODEN SUUNNISTAJA

Väinö Kotro

KyS:n nuoriso HiSu-kisoissa ja -leirillä Ylläksellä 2.-8.12.2017



KyS:n junnuille tarjoutui taas hieno mahdollisuus lähteä harjoittelemaan Ylläksellä pidettyjen hiihtosuunnistuksen maailmancupin kisojen 26.-30.11. hiihtourille ja harjoitus-kartoille. Samoilla urilla järjestettiin myös hiihtosuunnistuksen Ensilumen rastit -HiSu-kisa 2.-3.12.

KyS:n nuorten HiSu maajoukkueen junnut Väinö Kotro ja Aapo Viippola osallistuivat myös aikuisten maailmancupin kisoihin. Poikien suorituksia kisoista voi katsoa kisojen kotisivuilta livestreamistä.

Ensilumen rasteilla ja harjoitusleirillä olivat Väinön ja Aapon lisäksi H17-sarjassa HiSuttavat Akseli Virtanen ja Tuomas Outinen sekä H13 Onni Vepsäläinen ja D13 Aliisa Kiiski ja Katariina Outinen. Leirin HiSu-valmennuksesta vastasivat Petri Kotro ja Ari Heinola. Kisakokemuksien lisäksi viikkoon kuului erilaisia HiSu-harkkoja, kuten mm. alamäki- ja ylämäkiharkkaa, yö-HiSu-harkkaa ja rasti- jahtia. HiSun lisäksi tehtiin hiihtoharkkoja mahtavassa Ylläksen latuverkostossa ja rinteilläkin.



Nuorisoläksyjen parissa



Väinö ja Aapo

Harjoitusleiriläiset olivat kaikki saaneet koulusta luvan poissaoloon ja tekivät koulutehtävät harjoitusten välissä.

Leirisää Äkäslompolossa mökillä pysytteli koko ajan -20 - -26 C. Ylhäällä rinteessä HiSu-uraston kohdalla harjoittelutilanteen olivat mitä parhaat: pilvetön taivas ja -10- -12 C. Lunta ei satanut koko viikkoon, joten hiihtosuunnistuksen edellyttämä latu-urasto pysyi auki. KUVA



Aliisa, Petri-valmentaja ja Katariina saapuivat HiSu-harkasta mökille, -24°C

Pikkujunnujen henkilöhaastattelut

- Kuinka kauan harrastanut hiihtosuunnistusta?
- Mikä on lempi-HiSu-harkka?
- Mikä HiSu:ssa on hauskinta?
- Mikä vaikeinta?
- Mikä on seuraava kisa?
- Muuta

Akseli Virtanen, 15v

- 3 vuotta
- Alamäki-/reitinvalintaharkka
- Kokonaisuus
- Uraverkostot
- Syötteen katsastuskisat
- Kauden tavoitteena päästä nuorten EM-kisoihin.

Onni Vepsäläinen, 12v

- 3 vuotta (9-vuotiaana)
- Alamäkiharkka
- Kaikki on hauskaa
- Pienillä urilla hiihtäminen
- am-kisat

Aliisa Kiiski, 12v

- Yksi harjoitus viime vuonna näiden kisojen ja leirin lisäksi
- Alamäkiharkka tai kisarata-harkka
- Melkein kaikki
- Kapeilla urilla hiihtäminen
- Ehkä ensi vuoden Ensilumen rasti

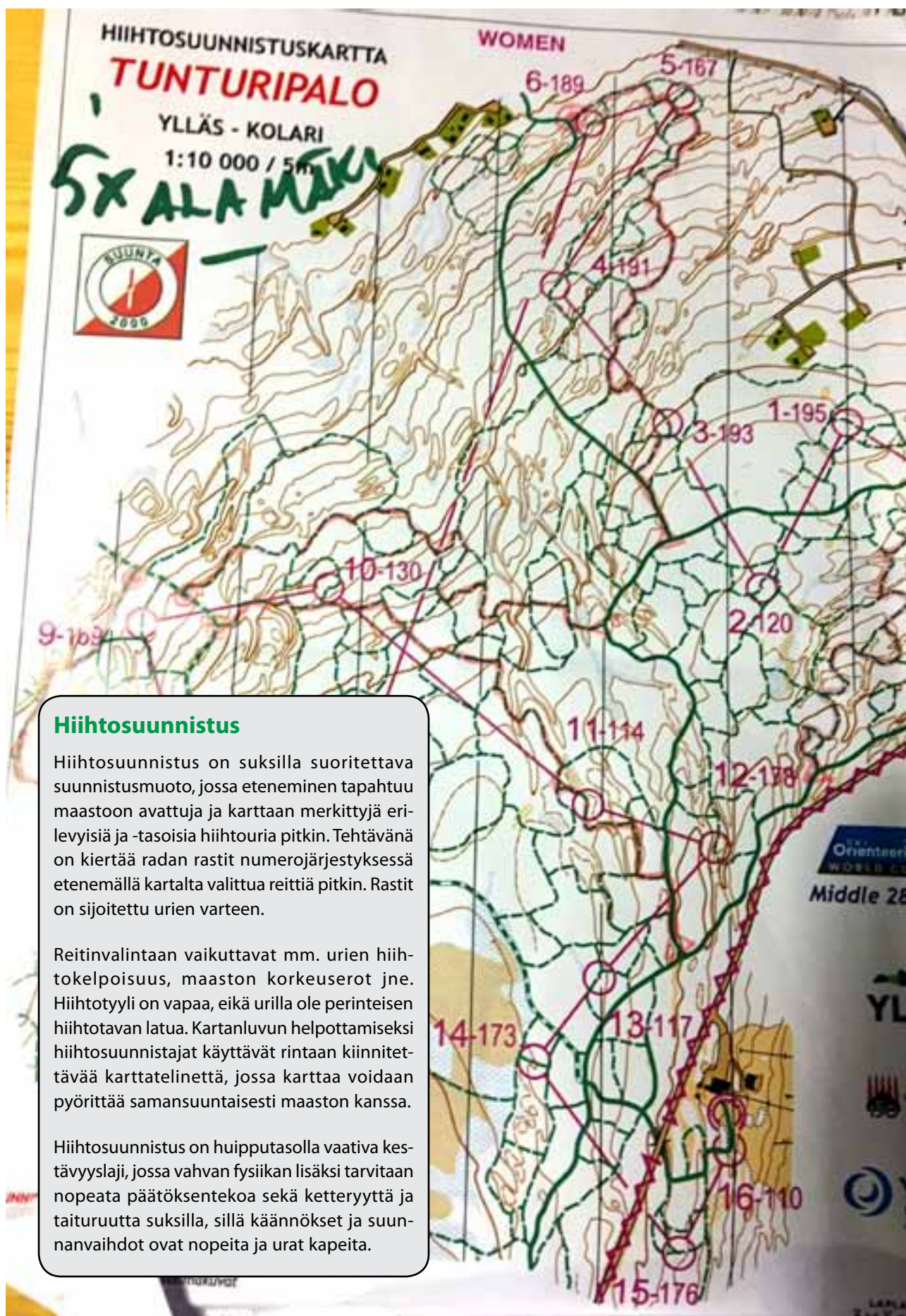
Tuomas Outinen, 16v

- Aloitin tänä vuonna
- Alamäkiharkka
- Kaikki
- Kartan lukeminen kovassa vauhdissa
- Syötteen katsastuskisat

Katariina Outinen, 12v

- Aloitin tänä vuonna
- Alamäkiharkka
- Suunnistaminen
- Kartan lukeminen kovassa vauhdissa
- am-kisat





Hiihtosuunnistus

Hiihtosuunnistus on suksilla suoritettava suunnistusmuoto, jossa eteneminen tapahtuu maastoon avattuja ja karttaan merkittyjä erilevyisiä ja -tasoisia hiihtouria pitkin. Tehtävänä on kiertää radan rastit numerojärjestyksessä etenemällä kartalta valittua reittiä pitkin. Rastit on sijoitettu urien varteen.

Reitinvalintaan vaikuttavat mm. urien hiihtokelpoisuus, maaston korkeuserot jne. Hiihtotyyli on vapaa, eikä urilla ole perinteisen hiihtotavan latua. Kartanluvun helpottamiseksi hiihtosuunnistajat käyttävät rintaan kiinnitettävää karttatelinettä, jossa karttaa voidaan pyörittää samansuuntaisesti maaston kanssa.

Hiihtosuunnistus on huipputasolla vaativa kestävyyslaji, jossa vahvan fysiikan lisäksi tarvitaan nopeata päätöksentekoa sekä ketteryyttä ja taituruutta suksilla, sillä käännökset ja suunnanvaihdot ovat nopeita ja urat kapeita.

Nuorten Jukolassa Porvoossa - 2017



Kymin Suunnistajat oli taas saanut kolme joukkuetta kasaan huolimatta viime hetken sairastumisista, ulkopuolisia vahvistuksia oli tällä kertaa kaksi, Ulvilan Urasta ja Kouvolan Suunnistajista 3-joukkueen 5.- ja 6.-osuuksilla.

Perinteisesti kisoihin lähdettiin bussilla ja se saapui kisa-paikalle hyvissä ajoin ennen viestiä. Telttapaiikka oli tänä vuonna kätevästi telttä-alueen reunassa lähellä lähtöä ja vaihtopaikkaa ja seurateltoa talkoiltoin nopeasti pystyyn.

Ensikertalaiset sekä useimmat muutkin ”NuJu-veteraanit” kävivät seuraamassa viestidemon, jossa järjestävän seuran nuoret esittivät viestin aloituksen ja vaihdot, ja sen jälkeen joukkueet pääsivät keskittymään viestiin.

Kyssin aloitusosuuksien juoksijat – Akseli, Ile ja Otto - olivat teipanneet suunnistuskenkien nauhat kiinni ja tarkistusliuskat emit-korttiin sekä kiinnittäneen numerolaput ja siirtyneet verryttelyalueelle. Lähtöjännitys tiivistyi ja lähtölaukauksen pamahdettua aloittajat pinkaisivat metsään kannustushuutojen saattelemina.

Metsästä tuli live-kuvaa ja heti viestin alussa jännitys tihentyi KyS-leirissä, kun Akseli ilmestyi kuviin kärkijoukoissa. Väliajoista nähtiin, että KyS-1 oli hyvin viestissä mukana ja Akseli tuli vaihtoon sijalla 24. Kakkos- ja kolmos-joukkueissa olivat ensi kertaa aloittajina Ile ja Otto, jotka antoivat ikähyvitystä pari vuotta osuuden vanhimille kilpakumppaneille. Hienosti pojat selvisivät kovassa seurassa ja tulivat vaihtoon sijoilla 74 ja 117.

Toiselle osuudelle lähtivät Tuomas 1-joukkueessa sekä nuoret Matias K (NuJun ensikertalainen) ja Onni V. Tuomas jatkoi KyS-1:n hienoa menoa, ja sekoitti hieman kuuluttajankin ”pasmoja”, kun ei näkynyt GPS-seurannassa ja oli kuitenkin mukana viestin kärjen tuntumassa. Toisella väliaikarastilla Tuomas leimasi yhdeksäntenä ja piti sijoituksen vaihtoon saakka. Vaihdossa kuuluttaja noteerasi sisarusparin peräkkäisillä osuuksilla, kun Katariina ampaisi kolmannelle osuudelle. Osuutensa Tuomas suoritti kymmenenneksi nopeiten.

Kakkosjoukkueen Matias K. suoriutui hienosti vanhempien kilpakumppaneiden seurassa ja toi joukkueensa vaihtoon sijalla 78. Viime hetken sairastumisten vuoksi toiselle osuudelle nostettu Onni (ikähyvitystä 4 vuotta vanhimpiin kilpakumppaneihin) teki tasaisen varmaa suoritusta ja nosti joukkueen sijalle 98.

Kolmas osuus oli ensimmäinen lyhyistä osuuksista ja KyS-1:n Katariina vei viestiä hienosti tullen vaihtoon sijalla 11. Mainittakoon, että toiseksi viimeiseltä rastilta viimeisellä rastille Katariina viiletti hajontaratansa nopeinta vauhtia. Kakkosjoukkueen Aliisa piti yllä myös hyvää vauhtia ollen 6-7 rastivälillä hajontaratansa kolmanneksi nopein. Aliisa ohitteli kilpakumppaneita metsässä ja toi joukkueensa vaihtoon sijalla 65. Kolmosjoukkueen Titta oli tällä kertaa KySGirls:ien nopein kolmannella osuudella (ratojen hajontoja ei ole vertailtu) ja nosti sijoitusta 19 sijaa ollen vaihdossa 79.

Toinen Nuorten Jukolan lyhyistä osuuksista oli neljäs osuus, jolle KyS-1:n Evert pääsi viimeistä kertaa ikänsä puolesta. Evert laitto tossu toisen eteen ollen mm. 1-2 rastivälillä toiseksi nopein ja viimeiselle rastille nopein omalla hajontaradallaan. Kaiken kaikkiaan Evert oli osuuden seitsemänneksi nopein ja toi myöskin KyS-1:n vaihtoon sijalla 7. Kakkosjoukkueessa nuorten suurviestikokemuksia kävi suunnistamassa Jesse. Vielä toistaiseksi lyhyen kilpailukokemuksen vuoksi yksi NuJu-rasteista tuotti hieman enemmänkin päänsävyä ja Jesse joutui laskemaan kilpakumppaneita ohitse. Loppurastit löytyivät tasaisesti ja vaihtosijoitus oli lopulta 104. Kolmosjoukkueessa tykitti nuori Olavi (myös NuJun ensikertalaisia), rastit löytyivät hyvin ja vain yksi kilpakumppani pääsi joukkueen juniorin ohi, vaihtosijoitus 80.

Viides osuus NuJussa on putkiosuus ja sille lähti (muutaman päivän varoitusajalla sairastapauksen vuoksi) Emilia. Hän ei vanhempia kilpasiskojaan kunnioittanut vaan juoksi osuutensa kymmenenneksi nopeimman ajan ja lähetti seuraavan viestinviejän metsään sijalla 6. KyS-2:ssa vitososuutta vei Pinja, joka tasaisella suorituksella ohitteli kilpasiskojaan tullen vaihtoon sijalla 96. KyS-3:ssa vitososuutta vei vahvistus Ulvilan Urasta, Susanna, joka valitettavasti pyöräytti nilkkansa. Meno ei onneksi kokonaan katkennut, vauhti vain vähän hidastui ja KyS-3:n vaihtosijoitus oli 101.

Kutososuutta KyS-1:ssä vei nuori Mette. Jopa neljä vuotta vanhemmat kilpasiskot, joista osa maajoukkueetasoa, pitivät kovaa kyytiä. Mette taisteli hienosti ja tuli vaihtoon sijalla 21. KyS-2:ssa juoksi Sarita, joka myös antoi ikähyvitystä kilpasiskoilleen. Sarita juoksi tasaisesti ollen mm. 10-11 rastivälillä 11. nopein omalla hajontaradallaan, vaihtosijoitus 97. KyS-3:n kutososuutta vei toinen vahvistuksista, KS:n Riikka, joka tiukassa 2- ja 3-joukkueen välisessä kisassa tuli vaihtoon hieman ennen kakkosjoukkuetta, sijalla 90.

Viime vuoden loppusijoituksen perusteella KyS-1 ei ollut GPS-joukkueiden joukossa alun perin, mutta hienosti menneiden alkuosuuksien myötä ankkuri-Antti P:lle annettiin GPS-seurantalaita (GPS-käyrä <http://www.tulospalvelu.fi/gps/2017nuju7/>). Joukkueoverit ja muut kyssiläiset seurasivat jännittyneinä Antin suoritusta kännyköillään ja tableteillaan, niin kisapaikalla kuin kotikatsomoissa. Antti ylitti maaliviivan hienosti sijalla 20. Seuran toiseksi paras sijoitus Nuorten Jukolassa tällä vuosituhannella ja taitaa olla neljänneksi paras kautta Nuorten Jukolan historian.

Kakkosjoukkueessa 7-osuutta vei Jonatan, joka pääsi ikänsä puolesta viimeistä kertaa NuJuun (kuten Anttikin). Tasaisella suorituksella Jonatan ylitti maaliviivan sijalla 91. Kolmosjoukkueen ankkuriksi pääsi Lassi yhden yön varoitusajalla. Nuorta suunnistajaa ei vanhemmat kilpakumppanit (joihin ikähyvitystä 4 vuotta) häirinneet, maaliviivan tasaisella suorituksella väsynyt mutta hymyilevä Lassi ylitti sijalla 98.

Kaikki kyssin joukkueet olivat 100 parhaan joukossa (vahvistuksia vain kahdelle vanhimpien tyttöjen osuuskilpailuissa kolmosjoukkueessa). Vaikkei ikä kaikkea taidosta ja vauhdista kerrokaan, kyssin joukkueet suoriutuivat hienosti kilpailusta itseään vanhempien kanssa: KyS-1:n ikähyvitys 10 vuotta verrattuna osuuksien max-ikiin. KyS-2:lla 13-vuotta ja KyS-3:lla 16 vuotta (tästä puuttuu vielä vahvistusten mahdolliset ikähyvitykset). Vain neljän osuuden viestinviejät pääsivät juoksemaan ikänsä puolesta optimi-osuuden. Tulevaisuudessa meillä on siis tiedossa hienoja viestejä, kun kokemusta karttuu ja useammat viestinviejät pääsevät kisaamaan ikäisiään vastaan. Toisaalta aina vuositain tulee yli-ikäisiä, jotka eivät enää pääse mukaan seuraavien vuosien viesteihin.

”Maalisuorakisalla” on kyssissä pitkät perinteet, tällä kertaa KySsin nopeimmat suoritukset viimeiseltä rastilta maaliin:

Tytöt	Aika	Pojat	Aika
Aliisa	1:29	Tuomas	1:16
Emilia	1:30	Evert	1:19
Katariina	1:37	Ilari	1:21

Todettakoon, että pojista neljänneksi nopein, Otto, jäi vain sekunnin Ilarista. Tyttöissä oli tasaista kolmen nopeimman jälkeen: Sarita, Titta, Pinja ja Mette juoksivat maaliviitituksen kuuden sekunnin sisään.



Kuvasuunnistus 2017

Tehtävänä on paikallistaa valokuvissa esiintyvien rasti-
lippujen paikat kartalla. Rastien paikallistamisessa ovat
tärkeänä apuna rastimääritteet. Rastimääritteen lisäksi on
ilmoitettu kuvaussuunta kamerasta rastilipulle. Suunnat
ovat 360-jakoisen kompassin asteina. Radan pituus on 5,7
km. Kuvat tulevat myös seuran nettisivujen kuvagalleriaan.

Tämän lehden liitteenä olevalle Moronvuoren kartalle tai
sen kopiolle tulee merkitä lähtö, rastit numeroineen, ras-
tivaliivit ja maali. Lisäksi tietysti kilpailijan nimi ja osoi-
tetiedot. Vastaukset tulee postittaa tai muuten toimittaa
ratamestarille 31.1.2018 mennessä osoitteeseen Timo Pirttilä,
Risuniityntie 35, 48410 Kotka tai timo.pirttila@gmail.com.
Myös sähköpostivastaukset siis hyväksytään.

Parhaat ja onnettaren suosikit palkitaan. Rata on viimevu-
oista haastavampi ja maastotarkistukset ovat jopa suotavia.
Valkmusan kansallispuiston maisemia ei voi kuin suositella!



Rasti 2, 260°, notko



Lähtö, 195°, Sillan pohjoisreuna



Rasti 3, 270°, jyrkänne



Rasti 1, 320°, nenä





Rasti 4, 40°, luola



Rasti 6, 170°, kuopan itäreuna



Rasti 7 145°, avokallion lounaisosa



Rasti 5, 330°, jyrkänte



Rasti 8, 120°, ojan pää



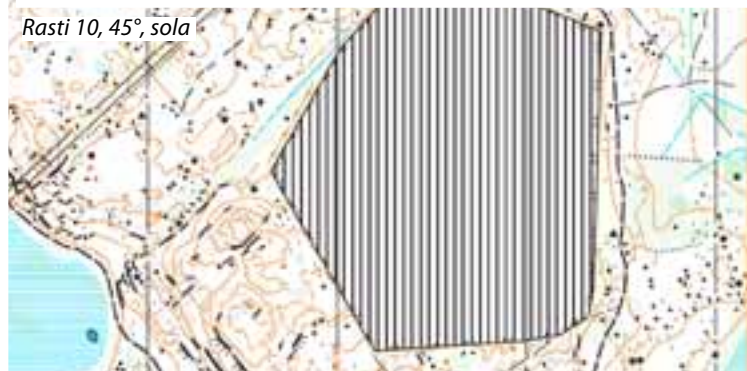
Rasti 9, 85°, suon eteläosa



Rasti 10, 45°, sola



Rasti 11, 200°, laakea kumpare, päällä



Maali, 210°, polun risteys

KyS kuvasuunnistus 2017				
Rata	5,7 km			
▷ 195	↗			○
1 320	↘			
2 260	↖			
3 270	↙			
4 40	↘			
5 330	↖			
6 170	↗			○
7 145	↘			○
8 120	↙	Pää		
9 85	↖			○
10 45	↘			
11 200	↙			
○ 210	↘			×

Rastinumero: 08 20
 hja-aineisto: serketlausaineisto
 toilmakuva 4L, Ladattu 12/16
 lastokarttoitus (2017)
 ine Weckman
 rustot: ine Weckman
 lastus: pioklubi Oy, Kotka

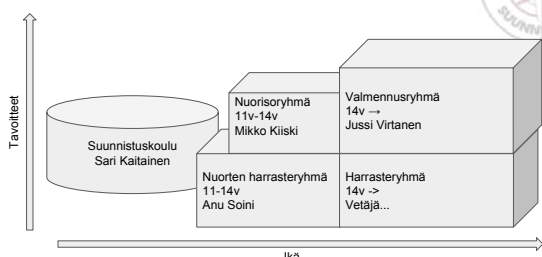
Valmennustoimintaan hienosäätöä ja uusia vetäjiä

Vuosikokouksen jälkeen pidetyn valmennustoiminnan kehityksillän innoittamana kokoontui Jussi Virtasen kutsusta joukko asiasta innostuneita henkilöitä miettimään

Kymin Suunnistajien valmennus

- Valmennusta ja harjoituksia tuottavat Kymin Suunnistajissa seuraavat ryhmät:
 - Suunnistuskoulu (Sari Kaitainen + Tiina Paavola, Riikka Turunen, Anu Soini)
 - Nuorisoryhmä (Mikko Kiiski + Jarno Saarela, Salla Töyrylä,)
 - Valmennusryhmä (Jussi Virtanen + Jarmo Mäkelä, Toni Soini, Pia Outinen, Mika Kilpinen)
 - Harrasteryhmä (Anu Soini+ muut tiimivalmentajat)
- Valmennuspäällikkö ohjaa valmennuksen ja harjoitusten tuottamista laatimalla vuosisuunnitelman yhdessä tiimivalmentajien kanssa.
- Vuosisuunnitelmassa määritellään toiminnan painopistealueet ja sisällöt.
- Kaikki perusharjoitukset ja valmennus tuotetaan niin, että sitä voidaan hyödyntää vapaasti eikä osallistuminen ole sidottu urheilijan ryhmään.
- Vaativimmat harjoitukset ja leiritykset voidaan kohdentaa tietyille ryhmälle, jotta ne saadaan toteutettu tarkoituksen mukaisesti.

Harjoituksia tuottavat seuraavat ryhmät



Hiihtosuunnistus nostaa päätään Kymin Suunnistajissa Väinön hienon menestyksen innoittamana. Kuvassa Akseli ja Tuomas kauden aloitusleirillä reitinvalintoja pohtimassa.

käytännön toimia valmennuksen organisoimiseksi. Oheisista kuvista löytyy toiminnan kaavaillut raamit ja vastuuvetäjiäkin ryhmille löydettiin. Tältä pohjalta on tarkoitus lähteä suunnittelemaan käytännön harjoitustoimintaa. Tammikuun aikana on tarkoitus kokoontua suunnittelemaan tarkemmin käytännön toimia sekä esitellä valmennusryhmien toimintaa ja käynnistää haku niihin.

Tarkemmin tulevasta toiminnasta tiedotetaan nettisivuillemme ja some-kanavissa. Kaikki harjoitukset löytyvät jatkossa nimenhuudosta. Linkki nimenhuudon kalenteriin on myös lisätty nettisivuillemme, korvaten aiemmin käytössä olleen oman kalenterimme. Jatkossa siis kaikki seuran tapahtumat nimenhuutoon, niitä voi jokainen palveluun kirjautunut sinne itse lisätä.



Kymin Joulurastijahti

Monilajisen rogainingin erikoisseuran, Repolan Raittiusseuran tontuilla on kunnia järjestää yhteistyössä Kymin Suunnistajien kanssa Rastijahti. Kyseessä on äärimmäisen matalan kynnyksen tapahtuma, ja se tapahtuu aikavälillä 20.12.2017-07.01.2018. Eli voit lähteä kyseisellä aikavälillä aivan milloin haluat, pimeällä, valoisalla, kylläisenä, nälkäisenä etc. Eli aivan milloin huvittaa. Vaikka kaksi kertaa.



Lisätiedot: <https://sites.google.com/site/saaristoroga/>

Route Choice Game

Sprinttispesialisti Tuomo Mäkelän luoma mainio ohjelma printtisuunnistusreitINVALINTOJEN harjoitteluun:

<https://www.routechoicegame.com>

Kyssiläisen toimituksessa ollaan tästä kovasti innoissaan ja haaveena ovatkin avoimet KyS:n mestaruuskilpailut RCG:n tiimoilta.

Kymin Suunnistajien aikuisten valmennusryhmä

Oletko kaivannut lenkkiseuraa tai pohtinut, miten kehittyä paremmaksi reitinvalintojen tekijäksi? Nyt sinulla on mahdollisuus tulla mukaan innokkaaseen suunnistustoitintaan, jossa liika hammasten kiristely jätetään muiden huoleksi.

Kenelle:

Aikuisten valmennusryhmän toiminta on tarkoitettu kaikille halukkaille seuran jäsenille, ei vain tavoitteellisesti suunnistusta harjoitteleville ikään, sukupuoleen tai taitotasoon katsomatta. Mukana olo ei edellytä kilpailuihin osallistumista, mutta mahdollistaa kilpailuihin valmentautumisen kansallisista kilpailuista aina veteraanien MM-kilpatasolle asti.

Tavoite:

Tarjotaan seuran jäsenille mahdollisuus taidolliseen kehittymiseen myös ns. veteraanisarjoissa. Houkutellaan jo seurassa olevien suunnistajien lisäksi myös sekä kunto-suunnistus- että SM-tasolla suunnistavia veteraaniturheilijoita seuraan tasokkaalla harjoitus- ja valmennustoiminnalla sekä hyvällä yhteishengellä. Toiminnan rajana on vain mielikuvituksemme rajat.

Mitä:

Järjestetään vaellus- ja yhteislenkkejä tai sauvakävelyä vähintään kerran viikossa. Suunnistus- ja muita taitoharjoituksia tehdään nuorten valmennusryhmän kanssa yhdessä ja erikseen. Muutenkin tehdään tiivistä yhteistyötä valmennusryhmien kesken, sillä pienessä seurassa resursseja ei ole tarkoituksenmukaista hajottaa moneen suuntaan. Tämä tarkoittaa mahdollisuuksien mukaan yhteisiä leirityksiä, valmennusluentoja, taitoharjoituksia, yhteislenkkejä jne.

Kuka vetää:

Valmentajiksi ovat lupautuneet Mika Kilpinen ja Maria Kurhinen. Myös muita voidaan pyytää mukaan valmennustoimintaan. Oma osaamistaan saa ehdottomasti tarjota valmennusryhmän käyttöön. Organisoituvastuu toiminnan käynnistyessä on Sinikka Rantasella. Harjoituksilla on omat kulloinkin sovitut vastuuhenkilönsä. Toiminta on valmennusjaoston alaisuudessa.

Maksu:

Valmennettavat maksavat itse leiri- sekä muut matka- ja kisakulut. Mahdollinen valmennusryhmämaksu mukana

oleville asetetaan nuorten valmennusryhmän maksun suuruuden määrittämisen yhteydessä.

Tiedotus:

Kaikista taito- ja kuntoharjoituksista, leireistä ja luennoista ilmoitetaan Nimenhuuto-ohjelmassa. Nämä ovat kaikille seuran jäsenille avoimia. Seuraa tapahtumia Nimenhuudosta <https://kyminsuunnistajat.nimenhuuto.com/events>. Mahdollisista maksuista tiedotetaan aina kunkin harjoituksen kohdalla erikseen. Muu viestintä tapahtuu aikuisten valmennusryhmän WhatsApp-ryhmässä tai tarvittaessa sähköpostilla.

Liittyminen:

Jos haluat liittyä Kymin Suunnistajien aikuisten valmennusryhmään, ole yhteydessä Sinikka Rantaseen puh. 050 301 7665 tai sinikkarantanen123@gmail.com. Näin pääset mukaan aktiiviseen suunnistusharjoitustoimintaan. Nyt ei kuin viidakkorumpu soimaan, jotta yhteisharjoittelun ilosanoma leviää seurarajojen ulkopuolellekin.

Kiinnostu, innostu ja tule rohkeasti mukaan!

Aikuisten valmennusryhmän puolesta

Sinikka Rantanen





Jukolan viestiä 2022 tai 2023 haetaan Kotkaan

Loppukesästä 2017 tehtiin Kymin Suunnistajien ylimääräisessä kokouksessa päätös vuoden 2022 tai 2023 Jukolan viestin järjestämisoikeuden hakemisesta. Tapahtuma on suunniteltu järjestettäväksi yhdessä Vehkalahden Veikkojen kanssa ja se tulisi olemaan ensimmäinen Kotkassa järjestettävä Jukolan viesti. Vuosien 2022 ja 2023 viestien hakijoina ovat mukana vielä Kotkan lisäksi Porvoo ja Kauhava.

Kotkan Jukolan viestin kilpailukeskus tulee sijoittumaan Kymin lentokentälle ja sen lähiympäristöön. Suunnistuskilpailumaasto rajoittuu lännessä Hurukselan tiehen (MT357), etelässä ja idässä Kotka-Kouvola rautatiehen sekä pohjoisessa Tuohikorpi - Nälkäsuu - MT357 - linjaukseen.

Syyskuussa Kaukametsäläisten johtoryhmän edustajat tekivät toisen vierailun Kotkaan. Kymin lentokentän metsässä tehdyn maastokierroksen jälkeen vieraat totesivat alueen "Jukola-kelpoiseksi."

Lokakuussa pidettiin alueen maanomistajille, metsästyseuroille ja muille asianosaisille tiedotus- ja keskustelutilaisuus, johon saapui noin 40 maanomistajaa ja metsästyseurojen edustajat. Keskustelu oli vilkasta ja kysymyksiä tuli paljon.

Varsinainen hakemus valmisteltiin VeVe-KyS-työryhmällä VeVe:n Ari Kukkosen johdolla ja jätettiin irmaan loka-kuun lopussa, josta se alueen lausunnon jälkeen meni Suunnistusliiton käsittelyyn. Päätös järjestämispaikasta saadaan Lahti-Hollola-Jukolassa kesäkuussa 2018.

Jos Jukolan viesti myönnetään Kotkaan, tarvitaan järjestävistä seuroista paljon talkooväkeä erilaisiin tehtäviin. Suunnittelussa ja hakemuksen valmistelutyöryhmässä ovat KyS:n puolelta olleet mukana Jyrki, Mika, Mikko K, Salla ja Pia.

Suunnistusta Pihkoon kou- lulla

Suunnistuskoulukauden päätteeksi rastiliput pyörivät jaloissa ja sen sijaan että olisin paketoanut ne talvisäilytykseen, ajattelin, että käytetäänpä vielä kerran. Kysyin nuoremman pojan opettajalta, että sopisiko hänelle, että tekisin valinnaisen 4-5-luokan liikunnanryhmälle suunnistusharkan. Ilokseni opettaja innostui ehdotuksestani.

Koululta n. kilometrin päässä on oikein hyvä metsäalue Hirsipolun päässä ja sinne tein radat, pari lyhyttä polkuhihin tukeutuvaa perhoslenkkiä. Kahdelle suunnistuksen harrastajalle vein muutaman rastin vähän kauemmas. Ennen tuntia käytiin pikaisesti läpi kartan värit ja joitain karttamerkkejä: alueelle tyypillisiä kivi, isompi kivi, jyrkänne jne. Oppilaat tuntuivat osaavan ne jo valmiiksi aika hyvin, vaikka eivät olekaan yleensä käyneet koulussa metsässä suunnistamassa.

Lapset lähtivät radoille pareittain ja menin yhteen risteukseen vähän katsomaan millä filiksellä siellä ollaan. Iloisissa tunnelmissa rasteja etsivät ja kun käännettiin kartat oikeaan suuntaan, niin rastit löytyivät vieläkin paremmin. Hiukan harhailua suon reunalla ja vähän muuallakin, mutta kaikki löysivät kaikki rastit.

Kysyin kommentteja tunnin jälkeen ja mieltä lämmitti, kun lapset sanoivat, että paljon hauskenpaa kuin normaalisti koulussa suunnistus. No, mikä oli hausainta? Se kun oltiin oikeassa metsässä!

Sari Kaitainen



WWW.KOTKATRAIL.FI



Suunnistin, pummasin, hävisin

- Se erilainen kisakertomus

Fin5 Tampere 10.-15.7.2017

Sinikka Rantanen



Odotukset eivät olleet korkealla menestyksen osalta alkavan suunnistusviikon kynnyksellä. Sarja oli liian kova, kunto/terveys epämääräinen ja mieli aivan muualla, mutta kun kerran oli ilmoittauduttu skabaan, sitä ei väliin jätetty. Majoituskin oli arvoitus. Autoon oli pakattu erävermeet, joten edessä oli joko huikea seikkailu tai täyskatastrofi. Pirkanhovichin lyötiin reissukaverin kanssa hynttyyt yhteen Corollaan, ja niin sitä mentiin nokka kohti tuntematonta.

Viitapohja

Ensimmäinen jännitysmomentti oli se, että ehdittäisiinkö kilpailupaikalle ajoissa. Hyppäsin kyydistä kisakuvutusten kohdilla. Kapusin mäen yli suunnistustapahtuman sydämeen ja etsin kuumeisesti kilpailunumeroita. Apua piti kysyä. Numero rintaan, nastarit jalkaan ja hurja lähes kolmen kilometrin kiritus lähtöpaikalle. Kiireessä jäi toilettikoppi huomaamatta, mutta onneksi metsää riitti ympärillä. Neljä minuuttia olisi vielä ollut pelivaraa. Ystäväni ei ollut yhtä onnekas. Parkkeeraus vei sen verran aikaa, että hän kiristeli k-pisteellä

kengät sopiviksi ja matkalla sinne muita varusteita.

Itse suunnistuksesta voi sanoa, että samaa virhettä ei tee kahdesti yhden kisan aikana kuin tosi hölmö, tai kenties vain toteutin sanontaa kertaus on opintojen äiti. Muuta kartoitusta toki vielä vähän kaupan päälle ja kyllä oli mukava virhekokoelma kasassa. Mutta oli sitä jokunen muukin kilpatoveri ehtinyt puuhastella radalla ties mitä, joten enpä ollutkaan ihan viimeinen. Kunto oli positiivinen yllätys. Huolellisemmalla tekemisellä olisi sijoitus noussut korkeaksi, joten taidolla siis jäätin eikä jalalla, kuten olin ennalta kuvitellut. Loppuviitoituksen sadattelusarja ei sentään ikuistunut ystäväni puhelimeen. Piti juosta ketutus mielestä.

Majoitus löytyi mukavasti, sillä nettisurffailuun viehtynyt ystäväni oli laavun meille jo hyvissä ajoin katselut. Lähi Apsilta evästä hakemaan, ja ei kun leiri pystyyn. Sää oli mitä mainioin. Nuotiokin piti hyttyset mukavasti loitolla, joten lokoiset olivat olot. Vaan yötä kohti tultaessa kävi

selväksi, että etäisyys vilkkaaseen maantiehen ei ollut riittävä. Uni jäi lyhyeksi rekoja mielessään laskiessa. Teltan seinät ovat niin kovin ohuet...

Majoituksen plussat

- + Järvimaisema
- + Uudehko laavu
- + Nuotiopuita tarjolla
- + Mainio seura

Majoituksen miinukset

- Maantien meluhaitat

Majoituksen hinta

- 0 euroa

Uutta kisapäivää kohti

Huonomminhan ei paljon voinut enää suunnistaa. Tai niinhän sitä luuli. Viitapohja osoittautui varsinaiseksi Vihtahännäksi. Kiertelyä ja kaartelua kertyi lähes joka rastivälillä, ja kyseessä kun oli pitkä matka, aikaa säättämiseen oli tarjolla. Keskittyminen oli kenties tuomittu epäonnistumaan, sillä lähdimme ystäväni kanssa samaan aikaan rinta rinnan metsään. Heti ykkösrastilla alkoi edellispäivän kaksoisvirhe kalvaa mieltä, ja eikös se pitänyt palata taaksepäin varmistamaan, ettei taas tule samaa kerrattua eli tultua omalle rastille ja ihmeteltyä, ettei se sittenkään ollut oma. Koodi oli tullut nimittäin vilkaistua väärältä riviltä, ja vieläpä kahteen eri otteeseen kisan edetessä. No ei. Ainoastaan keskittymättömyys oli aivan huipussaan. Kartoitukseen mitä ilmeisimmin tyytymättömänä tein kartantekijän työt yhdellä rastilla aivan uusiksi. Urakkaan sain upotettua rapiat kymmenen minuuttia, joten ei siitä kisasta sen enempää. Vaan oli joku tainnut olla vielä tyytymättömämpi karttaansa, ja näin ollen en tälläkään kertaa komeillut viimeisellä sijalla.

Soppaa siemaillessa ja virheitä puidessa koetimme toverini kanssa myös suunnitella tulevaa yötämme.



Selvää oli, ettei edellisyön mootto-roitu melusaaste saanut enää haitata yöunia. Maisemista olimme valmiit tinkimään, joten aloimme tutkia laavukarttaa hiljaisuuden ehdoilla. Sade päätti sitten lisätä yhden muuttujan lisää suunnittelu-yhtälöön. Lisää ideoita yhden hylätyn laavupaikan jälkeen haimme Kessan baarin hampurilaisten äärellä. Huikeaa, miten nuo autenttiset kyläkievarit ovatkin inspiroivia: Nukkuuhan sitä vaikka auton etupenkeillä. Ja voi vain myhäillä ironissävyytteisesti sille, että maantien tuutulauluhan se taas soi korvissa yli neljään asti aamulla. Kaiken autosurffailun jälkeen olimme nääs onnistuneet parkkeeraamaan mobiili-

lin yösjamme uimarannalle vain muutaman kivenheiton päähän juurikin samaisesta maantiestä, joka oli meitä jo yhden yön verran valvottanut. Valmistautuminen sprinttikisaan oli siis hikinen, vähäuninen ja varsin jäykistävä. Saimme empiirisesti tuta, kuinka mitä kummallisimmat kehonosat voivatkaan puutua varsin lyhyessä ajassa.

Majoituksen plussat

- + Autoon ei sada sisälle.
- + Autoradio pitää mielen korkealla.
- + Hurtti seura

Majoituksen miinukset

- Maantien meluhaitat
- Rauhattomuus: Uimarannalla snorklataan vielä hyvin myöhään.
- Ahtaus
- Hiostava

Majoituksen hinta

- 0 euroa

Pispala

Kolmas kisapäivä ei tuntunut oikein valkenevan. Vettä vihmoi siihen tahtiin, että olisi lähes voinut astua ulos autosta suoraan suihkuun. Emme kuitenkaan tehneet niin. Emme myöskään halunneet saippuoida uimavettä, vaan etsiydimme leirintäalueelle. Tässä voisi heittää jälki- viisauden, että olisiko kannattanut jo edellisiltana hakeutua kyseisten palveluiden ääreen. Mutta sittenpä olisi jäänyt yksi ikimuistoisimmista kisavalmistautumisista kokematta ja viisaus jakamatta. Nimittäin suunnittaja älköön milloinkaan missään olosuhteissa nukkuman autossa ennen kilpailua, jotta hyvin menestyisi ja terveenä kisaisi.

Kaikessa säätämisessä onnistuimme kuitenkin navigoimaan itsemme aivan kisapaikan kylkeen. Onnittelimme itseämme hyvästä tuurista ja saa-



pastelimme (minä kirjaimellisesti) keskelle nuorten MM-sprinttiä. Suunnistimme soppajonoon ja aikaa kuluttamaan. Suomen kultajuoksu tuli todistettua ja menestyjien kuki-tus seurattua. Aurinkokin oli alkanut pilkistellä. Ystävääni odottelin maaliin loppuviitotuksen varrella, vaan liekö hän niin salamannopea tai sitten oli yksi vessareissu liikaa, tiedä häntä, mutten onnistunut näkemään tove-rini ensi esiintymistä hänen sano-jensa mukaan "Lidlin naisten jooga-housuissa". Sangen miehekästä!

Lähdin itse kuoriutumaan omaan sprinttiasusteeseeni. Pöksyillä oli mitä todennäköisimmin tuotu kotiin SM-pronssia kymmeniä vuosia aikai-semmin, joten ajattelin, että nyt kyllä homma sujuu. Lähtöpaikalle ja läh-töpaikalla verrytellessäni keräilinkin katseita. Hyvältä vaikutti, pro-meininki. Lyhyet housut ja tyylikäs seuran sprinttitoppi tekivät tehtävänsä. Nyt minun piti vain hoitaa oma osuuteni. Aurinkokin hymyi. Akilles mokoma alkoi ärsyttävästi muistutella olemas-saolostaan. Onneksi sentään ystäväni jo säikäyttäneet terveyshaasteeni olivat tiessään. Pitikin mennä niistä ääneen puhumaan. No, se toimi aiemmassakin kilpailussa, että kun päätin olla ajattelematta asiaa, kipua ei enää ole. Tosi tervettä muuten!

Pian sainkin muuta murhetta. Kartta kouraan, miesryhmän perään ja "Hel...sinki sentään, missä minä oikein olinkaan?" Reilun minuutin murehti-minen sprinttiradan alkuun takaa sen, että kisatunnelma on tiessään. Väkinäisen pusertamisen ja pappojen perässä kapealla uralla hammasten kiristelyn jälkeen onneksi sentään radan lopussa tuli miellyttäviä sprint-tikokemuksia ja vauhdin hurmaa. Sijoitus oli lähes viimeinen. Joku oli kenties joutunut pidemmäksi aikaa pappojen saartamaksi tai sitten kaa-tunut kunnolla yhteentörmäyksessä. Itse vältin sentään kaatumisen tai loukkaantumisen. Tosin eipä olisi sekuntien tai edes minuuttien mene-

tys harmittanut, jos olisi joku komis-tus vienyt jalat alta. Olisin vallan teko-hengityksen tarpeeseen heittäytynyt. Mutta ei siis tuonut onnea perintö-suunnistusshortsit (silläkään rinta-malla). Aurinko kuitenkin paistoi, ja edessä oli reissun ainoa hotelliyöpy-minen, siis hymyä! Ystävänikin oli viimein päihittänyt minut loppusuo-ralla, joten rauha kaikilla välipäivän koittaessa. Tosin väliaikojen tarken-nusten jälkeen ilmeni, että sama aika-han meillä kuitenkin oli ollut maaliin juoksussa, jälleen.

Majoituksen plussat

- + Sauna- ja kylpymahdollisuus
- + Runsas aamiainen
- + Kaikkein rakkain seura

Majoituksen miinukset

- Kuorsaus ympärillä

Majoituksen hinta

- 153 €: 4, tosin yhä maksamatta...

Särkänniemi

Välipäivänä kieputtiin, pyörittiin, roikuttiin, törmäiltiin ja kastut-tiin. Rekkaralliakin seurailin. Tämä kaikki tällä kertaa huvipuistossa. Perhevierailun päätyttyä ja yksin vielä jonkin aikaa kieputtuani, pyö-rittyäni, roikuttuani, törmäiltyäni ja kastuttuani aloin pohtia nukku-mistani. Taidenäyttelystä hain inspi-raatiota. Lopulta asia järjestyi kuin johdatuksesta. Ylöjärveläistynyt mansekitaristiystäväni soitti - liekö sattumalta - ja niinhän sain jälleen majoitusasiat järjestymään kutsu-malla itseni yökylään. Hymyilevä sohva jopa päihitti hotellin vuode-sohvan mukavuudessa. Lyhydestä oli jo toisen kerran reissun aikana hyötyä. Autossakin yöpyessä se oli ollut silkka valttikortti. Surkuhupaisaa puolestaan oli se, että ystäväni asui hyvinkin likellä Vaasantietä. Kyseessä oli juurikin samainen tie, joka oli jo kahteen otteeseen ollut väliillisesti tylsyttämässä suunnistus-suorituksen terävyyttä. Joten jos päivällä olin vain seuraillut rekkarallia, yöllä sain kuun-

nella sitä verekseltään, taasen.

Majoituksen plussat

- + Ystävän tapaaminen
- + Rockhenkinen syvälinen seura

Majoituksen miinukset

- Maantien meluhaitta

Majoituksen hinta

- Nottbeckin torttu 2 €

Särkänperä

Yllättävän kunnollisten yöunien jäl-keen pistelin tyytyväisenä puuroa poskeen, ja ei kun treffeille ABC:lle, josta suunnistusviikon matka-kumppanini noukkisi minut kyytiin kotona viettämänsä välipäivän jäl-keen. Pysäköinnissä olimme taasen onnekkaita, joten tavaramme pysyivät autossa kuivina kisan ajan ja ehdin lähtöönikin ajoissa. Kilpailumenestystrendini oli osoit-tautunut laskevaksi, suorastaan flop-paavaksi. Niinpä kulutin metsässä kallisarvoista aikaa tälläkin kertaa tumpelointiin. Pettymys oli kova, kun tajusin, että olin liian hyväkuntoinen huonokuntoiseksi. Ajatus ei pysynyt mukana. Mietitytti, missä vauhdissa olisinkaan, jos kaikki olisi ollut hyvin. No, jossittelu ei ole rakentavaa, joten pesupaikalla pesin pettymyksen pois hankkiakseni uutta hiekeä pintaan ystäväni pyytäessä vielä verkkaile-maan. Mikäpä sitä toistamiseen lähti-essä, sillä jäihän päivän suorituksesta paljon menohalua, kuten sain kuulla.

Hyvä olikin, että puhtia oli jäänyt käyttämättä, koska majapaikka piti vielä löytää. Nyt varmistimme, ettei liikenne enää häiritsisi nukkumis-tamme, joten päädyimme suun-taamaan Ruovedelle. Ensin teimme tuttavuutta kirkonkylän kanssa ja hankimme retkimuonat. Sitten korpi kutsui ja komiasti kutsuikin. Maisemat olivat huikeat ja mieliala korkea kuin maasto, jossa olimme. Välttääksemme homealtistumisen nukuimme ulkosalla. Leirissämme

ollut maja sai seistä puolestamme aivan rauhassa. Nuotio rätsi pirteästi, teltta nousi varvikoon ja huumori hukutti suunnistuspettymykset. Käsillä oli viimeinen yö, josta nautiskelimme täysin siemauksin. Tulevaa koitosta ei paljon murehdittu. Aamulla hieman tutisutti, mutta unia eivät ainakaan olleet minkäänlaiset ihmisten aiheuttamat äänet verotaneet. Leiri kasaan ja viimeiseen kisaan.

Majoituksen plussat

- + Korkeanpaikanleiri
- + Hiljaisuus ja mentaalipalauttelu
- + Valio seura

Majoituksen miinukset

- Putoamisvaara matalalennossa

Majoituksen hinta

- 0 €

Takaa-ajoa tarjolla

Ykköstä pyörien ja kaikki muut kisajat kadonneet metsästä. Keskeytystä aprikoin hyvinkin vakavasti, sillä suussa maistui vain katkera kanerva ja aatteet velloivat syvissä vesissä (exige, ac suspende te, sensuroitu kuolleelle kielelle). Mutta sisulla jatkoin eteenpäin tai masokistisyyttäni. Vauhtia ei tosin kiinnostanut pitää. Koska olin pistänyt aivot lepotilaan, kapusin aivan väärään suuntaan ja tamppasin tannerta edestakaisin epäuskoisena puuhistani. Nyt jos koskaan olisi leikin keskenjättämissenpaikka. Vaan ei, ja sainpahan johdateltua itsensä reitiltä kadottaneen pojan takaisin vauhtiin. Siinä olikin sen osakilpailun paras anti. Muistoleima vielä reiteen graniitista - muuta memoriaa kun ei jaettu koko suunnistusviikolla - ja vaikeuksien kautta voimasanoja syljeskellen maaliin. Ruma sana sanottiin niin kuin se on, ja viimeinen sija oli kuin olikin valloitettu musertavalla marginaalilla. Toisaalta sitä olin uumoillutkin pidemmiltä matkoilta kyseenalaisesti saavuttavani, joten sitä saa, mitä tilaa.

Kilpailun viimeinenkin voi olla ylpeänä, jos on parhaansa antanut, mutta kun ei sinnepäinkään. No, pillit pusiin, nastarit kassiin ja kaverille kiitos ja hei. Hyvä oli reissu kuitenkin. Ensi vuonna uudestaan.

Summa summarum

Viikko lyhyesti: suunnistin, pummasin, hävisin. Kaikesta huolimatta ensimmäinen päivä olikin paras ainakin tulostilalla. Tämä ei vielä toteutunut: fabricando fit faber. Ens kaulsitten. Eeppisen suunnistusmatkan konsepti on kuitenkin luotu:

- Suunnittele lennossa (pätee sekä kilpailu- että majoituspuoleen).
- Yövy vaikka oksasella.
- Lähde reissuun yhdessä tosiystävän kanssa.
- Ole avoin luoville ratkaisuille.
- Pakkaa rinkkaan erityisen paljon huumoria.
- Jätä liika särmä kotiin.

Hard core -pakettiin lisäksi:

- Ilmoittaudu liian vaatimaan sarjaan.

Hinta on juuri sellainen kuin sen haluat olevan. Majoituskuluissa on valinnanvaraa ja osanottomaksu on sitä pienempi, mitä aikaisemmin

ilmoittaudut. Riski on siinä, että kisa voi jäädä syystä tai toisesta kokonaan väliin tai kuntokertymä on ilmoittautumishetkellä aivan toinen kuin tapahtumien realisoituessa, sillä ilmoittautuminen alkaa jo reilu puoli vuotta ennen itse kilpailuajankohtaa. Huomioithan sen, että vapaavalintaiset oheistuotteet voivat lisätä kustannuksia yllättävästi. Konsepti sopii seikkailunhaluisille tuntematonta pelkäämättömille suunnistajille, välttämättä ei huippusuorituksiin pyrkiville tai itseironiaa kammoaville taitureille.

Lisäksi tämä konsepti tarjoaa hyvät tilaisuuden testata ystävyttä. Mikäli mahdutte vielä viimeisen kilpailusuorituksen jälkeen samaan pikkuautoon, tosiystävyyttä on kyseessä. Tai jos puolisonne tai reissukumppaninne siippa vielä laskee uudelle reissulle, kaikki on mennyt hyvin. Suosittelen ennakokuluulottomasti kokeilemaan! "Toisinaan on suloista hullutella" vailla menestystä ja glorioa. Ensi vuonna haastan muitakin lähtemään improvisaatioreissulle.

Kainuussa tai Pohjanmaalla toivottavasti nähdään!



Ens kael sitten

Varoitus: Aneemisia ajatuksia alkamassa, toisaalta luokatonta liioittelua luvassa. Lukeminen lääkärin määräyksellä. Sallittua määrää ei saa ylittää. Mahdollisia haittavaikutuksia ovat tylsistyminen, hermostuminen, samaistuminen tai täydellinen välinpitämättömyys. Erittäin harvinaista on nauruhermojen liiallinen kiristyminen tai kyynelkanavan aktivoituminen. Muista tarkistaa viimeinen käyttöpäivä ennen nauttimista.

No ei mennyt aivan kuin Strömsössä. Käyttökausi nimittäin. Pienen tilityksen paikka on selvästi tarpeen. Into oli kova, tekemisen meininkiä riitti ja tahtotaso oli viritetty viimeisen päälle. Sitten se iski, mutta ei onneksi sentään yhtä kipeästi kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kyllä se kuitenkin sattui - enemmän ehkä henkisesti kuin fyysisesti. Fyysisen kivun aina sietää, henkinen puoli on hankalampi juttu.

Pieninä herättelykipuina ne alkoivat. Ei niitä edes noteerannut. Mitäs moisista rytmimuljahduksista. Kaikillahan niitä jonkin sorttisia silloin tällöin on. Sitten tuli muita kipuja - niveliin, keuhkoihin ja kurkkuun. No, klassisia flunssan oireitahan ne. Ei siis huolta. Mutta kun vauhti alkoi hiipua alle eläkesarjalaisten, rupesi ketuttamaan. Mainittuihin sarjoihin on kuitenkin vielä matkaa. Pihinää ja puhinaa riitti, mutta muuta ei koneesta irronnut. Flunssakaan ei oireista huolimatta ole vielä tähän päivään mennessä puhjennut, mikä siis mätti? Pisti hieman totiseksi.

Terveystenhuollon ammattilainen vain stressiä mietti ja rankkaa elämäntilannetta ynnä kaikkea siihen liittyvää historiaa kaiveli. Ei mitään laboratoriotutkimuksia tarvittu, burn out se vain kuulemma pukkasi päälle. Terapeuttia siis etsimään ja lisää unta, ravintoa ja stressinhallintaa vain. Sitä normisettä siis. Niillä menttiin. Vaan kun ei kulkenut. Rappusissa piiputti, metsässä ahdisti. Levossa sykki niin kuin olisi reiveissä riekkinut viimeiset viikot. Jokin oli pielessä.

Tosi käyttäjähän siis käyttää lisää, entistä kovemmin. Huonosta treenistähän oli kyse, koska ei mitään ollut syytä tutkiakaan. Juostiin, hölkättiin, käveltiin, könkättiin. Kun sprinttiharjoitukseen kului tunti, loppui liike. Järjestäjiltä meinasi jo usko pettää, että kotiin pääsevät vappua viettämään, sivuhuomautus vain. Sitten ei enää liikuttu, ei jumpattu, pumpattu tai humpattu. Senioriseurassa koetin vielä pururadalla hiipiä, mutta kun hitaasti katsoivat, tuli lepo - pakkoloma. Teoriaan oli nyt aikaa paneutua ja henkistä puolta vaalia. Ajatukset oli siirrettävä ensi kauteen, mikä oli kova paikka. Sitä oli itseltään salaa asettanut tavoitteita korkeammalle kuin halusi myöntääkään. Kun

oma nimi täysin odotetusti puuttui juoksujärjestyksistä, itku oli lähellä, vaikka itse oli ollut päätöstä tekemässä yhdessä muiden viisaampien kanssa. Yksi käyttökauden päätapahtumista olisi osaltani reissu turistiluokassa, onneksi sentään hyvässä seurassa.

Käyttökiksejä piti hakea menneistä. Kun kurjisti pahasti pitkän lenkin kaipuussa, nauratti muistelu mm. siitä, kun matkalla harjoitukseen tuli useiden kilometrien pummi. Suorinkin pyöräreitti olisi ollut 11 kilometriä. Mutta innokkaasti aloin peesata ketä lie satunnaista polkijaa, jonka kuvittelin suunnistajaksi (en tänä päivänäkään ymmärrä kyllä, minkä vuoksi), mutta joka kuitenkin palaili luultavasti töistä kotiin landelle. Ei auttanut kuin viimein nöyrytyä ja kaivella puhelin repusta ja kilauttaa kaverille toiselle laidalle Suomea ja pyytää koordinaatteja. Kasitietä olin sitten intopiukalla painanut ties minne, kun koko tien lähimaillakaan ei olisi pitänyt olla missään vaiheessa. Tämä tapahtui siis silloin, kun älypuhelimet tai muut paikantimet eivät vielä olleet yleisessä huudossa. Löysin oikeaan osoitteeseen "etsivä löytää ja kysyvä ei tieltä eksy" -tyylisesti, kiersin ratani ja poljin kotiin, suorinta reittiä sillä kertaa.

Sykkeenoston tarpeessa tarvitsi vain hymistellä vuodentakaiselle moottoritiespurtille, josta seuraava selostus:

"Kipitettiin sillalla harmaassa, hienoisessa tihkusateessa moottoritien yli, kun jostain karkasi minitrombi ja pyyhkäisi kartan kädestä. Ensin luulin onnen pysäyttäneen karkulaiskartan matkan sillan laitaan, mutta eihän tässä olisi mitään kerrottavaa, jos niin olisi käynyt. Kartta peijakas nousi iloiseen lentoon ja kaarteli vilkkaan moottoritien yllä. Siinä sitä sitten tuumasi, että: 'Juku, kun ei ole loppu reitti ihan muistissa, milläs päästään pois?'; kun kartan lento onkin lyhyt ja se laskeutuu, ainakin hetkeksi, bussipysäkkirampille. Ei muuta kuin tuhoton muutaman sadan metrin spurttaus alas rampille kartan pelastukseen. Lisävastuksina rapsakat toistakymmentä kiloa selässä. Ei ole eukko usein sitä treeniä maistellutkaan... Kanssakäyttäjät varmasti kummeksuivat outoa intervalliharjoitusmuotoa, mutta ei se tyyli, vaan tulos. Kartta ehdittiin noukkia talteen, ennen kuin se keksi liidellä keskelle rekkoja ja äkäisiä työmatkapendelöijä. Pikkuisen kyllä sykkeet nousivat yli turvallisten rajojen, mutta loppu hyvin, kaikki hyvin. Kyytiläinenkin hytkyi tyytyväisenä selässä. Nou hätä siis!"

Kaipuuta sai kevennettyä katselemalla uusia kisaläheyyksiä televisiosta tai vanhoja Yle Areenasta. Oi siunattu netti! Livenä ei uskaltanut lähteä käyttöä seuraamaan. Siitä olisi voinut olla seurauksena vakavia terveydellisiä takapakkeja - henkisesti vähintään. Ja sanotaanhan, että kunto kasvaa levätessä, joten silkkää nousukuntoa elettiin. Lääketiedekin viimein otti asiasta kopin.

Päivystykseen passitti kesken työpäivän; verensiirto toimitettiin. Alkusaikähdyksen jälkeen onneksi mistään sen vakavammasta ei ehtinyt olla kyse. Myöhemmin muuta suonensisäistä toimintaa toistettiin. Pientä säätöä, lisälaitteiden asennusta, nappia naamaan ja kontrolleja kalenteriin. Päästiinpä normaalin kirjoihin, ala-arvoisin lukemin toki, mutta elämä alkoi jälleen vähitellen hymyillä. Enää ei tarvinnut nurkissa lymyillä ja koettaa psyykätä itseään liikunnan totaali kieltäytyjäksi.

Nyt on kotvan aikaa taas käyttöä kokeiltu. Pidempään käyttöön kerrallaan ei oikein vielä riitä rahkeet, mutta lyhyitä kokemuksia on jo keräilty. Kivaa on, vaikkei aina niin hyvältä maistukaan. Parempaa kohti kuljetaan kuitenkin. Kunhan kroppa vielä pysyisi kasassa. Roskasäkkiin toista jalkaa jo ensiavun tädit virittelivät, mutta josko tuo nyt vielä mukana roikkuisi jonkun tovin. Ens kaulen olen

sitten kova. Tai no, ainakin ilmoittaudun aina in; vaikka piruuttani, jos en muuten.

Mukavia ja mieleenpainuvia käyttöhetkiä vain kaikille muillekin, jotka tähän asti pääsivät tai oikaisivat!

Selja

PS. Mietityttämään jäivät kysymykset: Mitä seuraa, jos käyttää lajia aivotärähdyksen vaikutuksenalaisena? Eli paraneeko vai heikkeneekö suoritus? Tähän palataan ehkä vielä joskus.



Kuva ei liity artikkeliin



Neuvotteluaikoja klo 8-20

Nyt tarjolla neuvotteluaikoja arkisin klo 8-20. Verkkoneuvottelu omalta kotisohvaltasi, puhelinneuvottelu vaikka lounastunnin aikana tai tapaaminen konttorilla - miten sinulle parhaiten sopii. Ajanvarauksen teet kätevästi **uusi.op.fi/kymenlaakso**.
Lämpimästi tervetuloa!

OP Kymenlaakso



CADSILLÄ ASIAT TUPPAAVAT HOITUMAAN
AAVISTUKSEN HELPOMMIN.

Toimialakohtaiset CADS-suunnittelu-ohjelmistot **www.cads.fi**