

# KYS siläinen



Kymin Suunnistajien jäsenlehti

18.12.2019



## 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



**Lehden tulosti**  
Kopioklubi Oy

### Aineistoa toimittivat

Pia Ahlfors  
Pauli Kainiemi  
Sari Kaitainen  
Annukka Kiiski  
Jarmo Mäkelä  
Sinikka Rantanen  
Antti Seppä  
Kaisa Snell

Anu Soini  
Kalle Tarhonen

### Yhteen kokosi

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

**Kiitos!**



## Puheenjohtajan terveiset



Tätä kirjoittaessa syksy on jo pitkällä ja lunta odotetaan. Kauden päättäjäiset pidettiin 22.11. ja palkittiin jälleen lapsia ja nuoria menestyksestä vuoden varrella, sekä vähän vanhempiakin seuratyöstä. Vuoden suunnistajaksi valittiin toista kertaa peräkkäin Akseli Virtanen, joka oli sekä Tossu että HiSu puolella kokonaisuutena menestynein urheilijamme. Palkitut löydät seuran nettisivuilta.

Ennen päättäjäisiä pidettiin syyskokous, jossa erityisesti budjetista keskusteltiin. Ihan syystäkin, koska ensi vuodelle esitetty budjetti on noin 7000e tappiollinen. Moni saattaa ajatella että hiihtosuunnistus syö rahat, mutta kyse ei ole pelkästään siitä. Kaikkien osa-alueiden kulut ovat nousseet ja samaan aikaan tulopuoli on supistunut. Seuratoiminta elää murroksessa, erityisesti tulojen kannalta. Kumppanuuksia on yhä vaikeampi saada ja sitä kautta rahaa kattamaan kuluja. Siihen pyritään panostamaan jatkossa. Kulujen karsimiseksi johtokunta teki lukuisia toimenpiteitä, jotta budjetti saatiin kohutuulliselle tasolle. Siihen kuului myös kilpailukorvausten tiukentaminen. Ensi vuonna seura korvaa kolmen kilpailun osallistumismaksut yksilösarjoissa SM tai AM kilpailuissa. Viestikilpailut Kyssin joukkueissa korvataan kuten aikaisemmin. Tätä varten on myös tarkoitus rajata seuran maksu suoraan Irmassa, jolloin kolme ensimmäistä ilmoittautumista menee seuran piikkiin automaattisesti. Vastineeksi kisamaksuista Kyssiläisiä kannustetaan talkoilemaan esimerkiksi Rannarien toimitsijoina, kisojen järjestelyissä ja ylipäättään missä tahansa seuratyössä. Teitä kaikkia tarvitaan jotta säilytetään Kyssin hyvä tekemisen henki. Pidetään yhdessä huolta, että tämäkin harrastaminen on hauskaa!

Johtokunta uudistui myös hiukan, kun Anni Väyrynen otti Valmennusjaoston vetovastuun Jussin Virtaselta. Kiitokset Jussille ja tervetuloa Anni Kyssän ytimeen! Myös seuratoimintajaoston vastuita kierrätettiin Pia-Maria Ahlforsin otettua vetovastuun ja Sinikka Rantasen jatkaessa jaostossa. Kiitokset molemmille!

Rannikkorastien menestystarina jatkui ja laajeni myös

tänä kesänä. Brändin ja alueen laajennus muihin seuroihin on tuonut, näkyvyyden lisäksi, niin uusia maastoja kuin uusia tekijöitä toimintaan. Alustavan tuloslaskelman perusteella näyttää että Rannarien tulot pysyivät samalla tasolla edelliseen vuoteen verrattuna. Tämä on erittäin tervetullut ja hieno onnistuminen seuran vaikeassa taloustilanteessa.

Suuri ja kunnianhimoinen projekti nimeltä Kotka Jukola etenee myös. Kotkan kaupungilta saatiin budjetin ennakokovarausta 100 000 euroa, sekä edellisen hakemuksen kompastuskivenä ollut toisen tieyhteyden puuttuminen näyttäisi etenevän myös. Eli tämä hanke jatkaa kulkuaan VeVen Ari Kukkosen johdolla. Kyssin puolelta Arin tukena hakemusvaiheessa ovat olleet ainakin Salla Töyrylä, Mikko Niskanen, Mika Nokka, Mikko Kiiski, Mika Kilpinen... Kilpailu järjestelyoikeudesta tulee olemaan tiukka, koska hakijoita eteläisestä Suomesta on useita.

Ensi kesän Rovaniemen Jukolaan siis lähdetään suunnistamisen lisäksi jännittämään Kotka Jukolan päätöstä. Mikäli saadaan lähtijöitä bussiin, on tarkoituksena mennä VeVen kanssa kimpfabussilla. Seuratkaa tiedottamista ja ilmoittautukaa ajoissa, niin saadaan kyyti aikaiseksi.

Vähän pienempi Jukola, mutta sitäkin tärkeämpi on Nuorten Jukola 2022 joka järjestetään samalla periaatteella eli VeVen kanssa yhdessä. Ensi vuonna tämä alkaa näkyä pikkuhiljaa suunnittelun ja talkoovastuiden sopimisten muodossa. Tässä on hieno tilaisuus päästä mukaan harjoittelemaan ja oppimaan kilpailun järjestämistä. Kaikille riittää varmasti hommaa omien kykyjen ja ajankäytön mukaan. Tervetuloa mukaan!

Erityiskiitos uskollisille yhteistyökumppaneille, Kymdata, Steveco, sekä Karttaako. Olette meille tärkeitä! Tarkoituksena on uudistaa ja kehittää toimintaa myös kumppanien kanssa vuodelle 2020.

Muistakaa että talvesta huolimatta Kyssi ei hiljene. Tarjolla on lukuisten harjoitusten lisäksi, esimerkiksi seuran sähkövuoro lauantaisin, sekä Ruonalan hallin juoksuvuoro keskiviikkoisin. Ilokseni katsoin Nimenhuudosta, että Jouluaaton lenkkeilyä sekä muuta kivaa on tiedossa kaamosmasennusta taltuttamaan. Surffaa netissä seuran tapahtumakalenteriin [kyminsuunnistajat.nimenhuuto.com](http://kyminsuunnistajat.nimenhuuto.com) sieltä löydät seurahenkeä myös talvella! Voit ilmoittautua tapahtumiin vaikka et olisi kirjautunut nimenhuutoon. Tapahtuman alalaidasta löydät Ilmoita joukkueen ulkopuolinen pelaaja.

Talviterveisin,  
Pauli Kainiemi  
Puheenjohtaja



**NAPAPIIRI**  
Jukola 2020

Lähde mukaan yöttömän yön Jukolaan Rovaniemelle 13-14.6.2020. Voit ilmoittautua seuran joukkueisiin Nimenhuudon kautta. Nimenhuudossa on myös alustava ilmoittautuminen yhteiskuljetukseen, joka järjestetään yhteistyössä Vehkalahden Veikkojen kanssa, mikäli ilmoittautuneita on tarpeeksi. Kuljetuksen aikataulusta ja hinnoista tulee tietoa myöhemmin. Pitkän matkan takia kyyti starttaa jo perjantaina 12.6.20. Nyt jos koskaan kannattaa valita yhteiskyyti. Pääset perille turvallisesti ja edullisesti. Hyvää seuraa ja joukkuehengen nostatusta on myös luvassa. Seura varaa tuttuun tapaan oman telttä-alueen, jota kaikki seuralaiset ovat tervetulleita käyttämään. Telttä-alueesta tulee tietoa myöhemmin. Telttä-alueelle järjestetään myös jonkinlainen kahvio itsepalveluperiaatteella. Ota oma kuppi mukaan, niin säästetään luontoa! Tehdään yhdessä ikimuistoinen Jukola reissu!

## 72. Jukolan viesti

Alustavat osuuspituudet

- 12,9 km valoisa
- 12,9 km valoisa/hämärä
- 16,6 km hämärä/valoisa
- 9,1 km valoisa
- 8,9 km valoisa
- 11,0 km valoisa
- 16,4 km valoisa

## 43. Venlojen viesti

Alustavat osuuspituudet

- 7,3 km
- 5,4 km
- 9,1 km
- 8,5 km



## LEIMAUS 2020



### Nyt kaikki mukaan matkaan!

**Leimausleiri on Suomen Suunnistusliiton lajitapahtuma 8-18-vuotiaalle. Leirin majoitus- ja tapahtumakeskuksena on Vuokatti Sport.**

**Leiri alkaa ti 2.6 iltapäivällä ja päätty pe 5.6 leiriviestiin.**

### Leimaus 2020 harjoitukset

Leiriviikko alkaa tiistaina 2.6. sprinteillä ja illan yhteislähtöharjoituksella. Leirin aikana kaikki tasoryhmät pääsevät harjoittelemaan Sotkamon ja Vuokatin alueen monipuolisissa maastoissa: tarjolla on kaikkea avoimista kangasharjuista vaativiin vaaran rinteisiin. Myös MM2013 maastoja on hyödynnetty monipuolisesti.

RR, TR ja Taso 1 -tasoryhmät harjoittelevat pääasiassa helppokulkuisissa kangasmaastoissa, mutta mukana on myös muutama treeni vaaramaastossa. Nuorimmille suunnistajille on luvassa useampi viuhkasuunnistusharjoitus ja rogaining harjoitus. Taso 2, Teho ja Pro -tasoryhmillä on luvassa multitraining harjoituksia erilaisissa maastotyypeissä sekä vaativaa suunnistusta Vuokatin vaaroilla. Kaikilla tasoryhmillä on harjoitus, jossa noustaan tuolihissillä Vuokatinvaaran päälle ja suunnistetaan vaaranrinteitä pitkin alas. Tämä tulee olemaan varmasti yksi leirin mieleenpainuvimmista treeneistä. Leiriviikko huipentuu perjantaina 5.6 järjestettävään 4-osuukiseen leiriviestiin.

KyS on varannut hotelli-tasaisen majoituksen leiriviikolle, jonka laatu ja hinta selviää tarkemmin keväällä.

Alustavasti ilmoittautumiset pe 31.1.2020 mennessä, mutta viimeinen mahdollisuus päästä mukaan on to 16.4.2020. Kaikki tiedot (etu- ja sukunimi, syntymävuosi, tasoryhmä, mahdolliset allergiat) Anulle.

anu.soini@kympp.net , p. 050 4001504, WhatsApp

*Luulot pois ja nöyränä uuteen kauteen?!*

**SIKASUUNNISTUS**

4.1.2020 SANTALAHTI

*Lisätiedot ja ilmoittautumiset Nimenhuudossa.*

## Kuulumisia Rannikkorasteilta

Mennyt kausi oli Rannikkorasteille uudistumisen aikaa. Edellisenä talvena suunniteltu seurayhteistyö näki vihdoin keväällä päivänvalon. Pitkin kevättä suunniteltiin yhteisiä toimintatapoja, laadittiin ohjeistuksia ja ohjeita ja yleisesti yritettiin jo ennalta varautua mahdollisiin ongelmatilanteisiin. Huhtikuussa kun Rannikkorastit pyörähti käyntiin, kaikki voitava oli tehty, niin hyvässä kuin pahassa.

Luonnollisesti pitkin kauden alkua oli erilaista säätämistä, ohjeiden tarkentamista, mutta näistäkin selvittiin. Meidän seuran puolella muutoksia perustoimintaan oli kohtuullisen vähän: pankkikorttilaitteen käyttöönotto sekä tapahtumakohtainen kirjanpito. Varsinkin kirjanpidossa oli aluksi hieman opettelua, mutta kauden edessä paransimme kirjanpitolomaketta ja vastaavasti mm. kausikorttien ja sarjalippujen myynti väheni (asiat joiden kirjaus koettiin haasteellisimmaksi). Kaiken kaikkiaan kauden päätteeksi sain kasaan yli 50 lomaketta ja näiden perusteella saatiin seurojen välinen tulonjako toteutettua ilman ongelmia.

Tulevalle kaudelle ei merkittäviä muutoksia ole tiedossa, joten sekä tuloslakijan että tapahtumanjärjestäjän tehtävät tulevat pysymään samanlaisina.

Ennakkoluuloja seurayhteistyöhön on varmasti liit-



tynyt, niin positiivisia kuin negatiivisiakin ajatuksia. Seurayhteistyön tavoitteita oli saada laadukkaat ja laajemmat Rannikkorastit, jossa tason nostolla alueen suunnistuskertojen kokonaiskävijämäärä saadaan nousuun, mutta vastaavasti kunkin seuran järjestelyvastuita kevennettyä.

Ensimmäisen yhteisen kauden jälkeen voidaan kyllä sanoa, että kausi toteutui jopa paremmin kuin osasimme odottaa. Tästä kielii niin kävijämäärä kuin kauden aikana ja jälkeen annettu palaute:

*"Erittäin tervetullut uudistus joka mielestäni nosti Rannikkorastien profilia huomattavasti!"*

*"Seurayhteistyö on erittäin hyvä asia! Toivottavasti jatkuu ensi kaudellakin."*

*"Hyvä uudistus, suorastaan fantastinen."*

Yhteenvedon voidaan varmaan sanoa ettemme onnistuneet tällä uudistuksella pilaamaan Rannikkorasteja, päinvastoin. Kauden päätteeksi käymieni keskustelujen perusteella kaikilla mukana olevilla seuroilla filis kaudesta oli erittäin positiivinen.

Oman seuramme osalta kävijämäärää saatiin hieman nostettua ja talouspuolikin pysyi hyvin suunnilleen edellisvuoden lukemissa. Tosin tapahtumien määrää emme saaneet pudotettua, eli olimme järjestelyvastuussa 22 kokonaan omassa tapahtumassa ja lisänä mukana PyVOn ja EKSun rasteilla. Talkooväen vähyyden takia tulemme todennäköisesti pudottamaan 1-2 tapahtumaa omilta vastuuiltamme, joka valitettavasti syö hieman tulostamme (yhden tapahtuman tuotto vaihtelee yleensä välillä 200-700€).

### Tilastofaktaa

Kävijämäärä 2019: 6105 (54 tapahtumaa), 113 kävijää / tapahtuma

2018: 5216 (69 tapahtumaa), Rannikkorastit + Kymen Kuntorastit

Kävijämäärä KySin vastuutapahtumissa

2019: 3708, 113 kävijää / tapahtuma

2018: 3511, 130 kävijää / tapahtuma

Kausikortteja myytiin 2019 yhteensä 57 kappaletta (muutama edellisvuotta enemmän).

### Palautekyselyn antia

Vastauksia kauden palautekyselyyn saatiin yhteensä yli 30, iso kiitos näistä. Ilman teiltä saatua palautetta emme



pysty kehittymään. Ja palautetta saa antaa ja pitääkin antaa jo kauden aikana, myös negatiivista, vaikka sen antaminen voi tuntua välillä vähän ikävältä.

### Vapaata tiivistelmää palautteesta:

- Uudistukset ovat olleet hyviä ja seurayhteistyötä on kiitely
- Kausikorttia pidetään luksuksena ja sen hinta on koettu sopivaksi
- Suurin osa pitää nykyisestä ratatarjonnasta, tosin neljännes halusi palata vanhaan perinteisempään malliin (jaoston huom. että ratatarjonnasta ja nimeämistävoista keskustellaan vielä ennen uuden kauden alkua)
- Ennakot väillä liian myöhässä (kyllä, välillä ennakko julkaistiin vaista tapahtumapäivän aamuna)
- Toivotaan että metsään jäisi esim. kreppipaperi ja jossain olisi kartat saatavilla (esim. ratojen PDF ladattavissa nettikaupasta)
- Kahvia ja muuta tarjottavaa suosituimpiin tapahtumiin
- Toivotaan erilaisia tapoja kannustaa seuraväkeä talokotoimintaan mukaan
- Tapahtumassa teltalla välillä ruuhkaa, tulijat ja menijät samassa jonossa
- Parempaa laatua ratamestarityöskentelyyn ja parempia maastoja
- Kesällä metsäsuunnistusta ei sprinttejä, tosin yleisesti sprinttisuunnistukselle on kysyntää enemmän kuin aiemmin
- Toivotaan viikonlopputapahtumia

### Mietteitä tulevasta kaudesta

Vuodenvaiheen jälkeen käynnistellään perinteistä Rannikkokorttelit-nimeä kantavaa talvitapahtumasarjaa. Viime vuonna kävijämäärä oli iloisesti kasvussa ja vähintään samaan pyritään tulevanakin keväänä.

Kevään aikana aktivoidutaan alueen muiden seurojen kesken, tarkistellaan viimeiset viilaukset tulevaan kauteen ja maaliskuun loppuun mennessä pitäisi sitten tulevan kauden kalenteri olla jo valmiina. Ennen kauden alkua pidämme kaikille avoimen tilaisuuden, jossa käydään läpi eri osa-alueen ohjeistusta ja kussakin roolissa toimimista. Ratamestareiden kesken tullaan jakamaan ohjeistusta, jotta kaikkien tapahtumien ratojen suunnitteluperiaatteet ovat kaikilla samat. Tähän liittyen kannustankin kaikkia ratamestariksi aikovia osallistumaan tammikuussa pidettävään ratamestarikoulutukseen. Itse kävin kurssin muutama vuosi sitten ja sieltä saa kyllä hyvää oppia niin vastaalkajat kuin kokeneemmatkin jo ratamestarihommissa kouliintuneet tekijät.

Rannikkorastien talous on budjetoitu ensi vuonna tämän vuoden lukujen tasolle, eli taloudellista painetta kävijämäärän kasvamisesta ei ole. Hyvällä laadukkaalla toiminnalla kuitenkin pystymme pitämään nykyiset harrastajat lajin parissa ja laajemmalla yhteistyöllä saamaan lajin pariin varmasti lisää harrastajia.

Rannikkorastien tärkein voimavara olette te seuran väki, ilman teidän panosta tämä ei luonnollisestikaan onnistu. Toivonkin että jokainen teistä tulee rohkeasti kauden aikana ainakin kerran käymään "tiskin toiselle puolelle". Omat kokemukset teltalla puuhaamisesta ovat olleet pelkästään positiivisia.

Koulutusta ja tukea tehtäviin on varmasti saatavilla, ensikertalaista tai muuten vaan epävarmaa ei jätetä yksin. Ja harvoin on enää tilannetta että teltalla olisi kahta vastaalkajaa talkoilemassa. Ja apua saa usein myös tiskin "väärältä" puolelta, jos vaikka joku asia ei nyt suoraan löydykään tulokoneen valikoista. Ja nyt kun keväällä jaoston väelle jää toivottavasti enemmän aikaa (viime kevääseen verrattuna kausihan syntyy suorastaan itsestään), tulemme olemaan moneen teistä suoraan henkilökohtaisesi yhteydessä.

Terveisin,

Antti ja Rannikkorastit-jaosto



*Kukkapenkin kiertelyä vai suunnistuksen kuninkuusmatka? (Jälkimmäinen, latoja huomauttaa). Sprinttisuunnistus herättää tunteita puoleen ja toiseen, mutta ainakin lehden toimituksessa toivotaan edes muutamaa sprinttiä myös tulevalle rannarikaudelle.*

## Five days of Italy – Suunnistusta Dolomiiteilla



Heinäkuun alussa järjestetään Pohjois-Italian vuosittainen rastiviikko, Five days of Italy. Osallistuimme siihen viime kesänä kuusihenken perheemme voimin: neljä perheenjäsentä kilpaili, ja nuorimmainen kävi suunnistamassa avoimessa saattajasarjassa. Tapahtuma järjestettiin Tre Cime –luonnonpuiston alueella Venetossa.

Neljäntenä kisapäivänä oli vuorossa keskimatkan kilpailu Valgrandessa. Kilpailu käynnistyi aurinkoisissa merkeissä, mutta osa suunnistajista sai suunnistaa kunnon kaatosateessa mutavellissä. Kuusivuotiasta kisaajaa muta ei hidastanut yhtään!

Rastiviikolla on viisi osakilpailua, jotka tänä vuonna olivat peräkkäisinä päivinä ilman välipäiviä. Suunnistusviikon avasi sprintti Auronzo di Cadoressa. Kilpailijat kiersivät kauniissa pikkukaupungissa lukuisten kirkkojen ympäristössä ja järven rannalla.

Kaksi seuraavaa päivää oli metsäsuunnistusta Misurina-järven ympäristössä. Siellä kilpailijat saivat juosta lehmien seassa Dolomiittien rinteillä. Toisena kisapäivänä pitkän matkan kisan aikana oli hellettä ja raesadetta jyrkillä rinteillä ja tiheissä mäntymetsissä, kolmannen kilpailupäivän keskimatkan suunnistettiin aurinkoisessa säässä helppokulkuisessa maastossa.





Rastiviikon päätti keskimatkan kilpailu, joka starttasi Padolan alueen metsästä ja päättyi kaupungin keskustaan. Kisan jälkeen voittajia juhlistettiin asianmukaisin menoin ja palkitsemisin.

Tapahtuman järjestelyt olivat erittäin toimivat ja onnistuneet. Sekä kilpa- että kuntosuunnistuksen lähdöt olivat selkeitä löytää lapsillekin ja toimivat hyvin. Eri päivien radat olivat eri henkilöiden tekemät, ja niissä oli vaihtelua: osa lasten radoista oli enemmän polkujuoksua, osa taas tarjosi hyviä suunnistushaasteita. Erityisesti aikuisten radoilla pääsi nautiskelemaan jyrkistä nousuista ja laskuista Dolomiittien rinteillä. 10-vuotiaiden sarjassa lapsen perään sai lähteä saattaja, mikä vähensi huomat-

tavasti kymmenvuotiaan jännitystä kisailla ulkomailla. Palkinnoksi eri osakilpailuista jaettiin mm. paikallisten tuottajien parmesan-juustoa, espressoja, hedelmiä ja viinejä.

Kilpailijoita oli useista maista, suurin osa pohjoismaista ja Sveitsistä, ja kisassa pääsi hyvään kansainväliseen kisatunnelmaan. Kuuluttajat ja muut järjestäjät innostivat ja kannustivat kaikkia osallistujia. Sekä viikon osallistumismaksut että isommankin perheen elinkustannukset ovat Pohjois-Italiassa varsin edulliset, joten tapahtumaa voi lämpimästi suositella muillekin matalan kynnyksen ulkomaankisailusta kiinnostuneille. Matkan aikana tuli todettua, että kyllähän sitä itikkaisessa Itä-Suomessakin suunnistelee, mutta olihan tämä mukavaa vaihtelua sille!

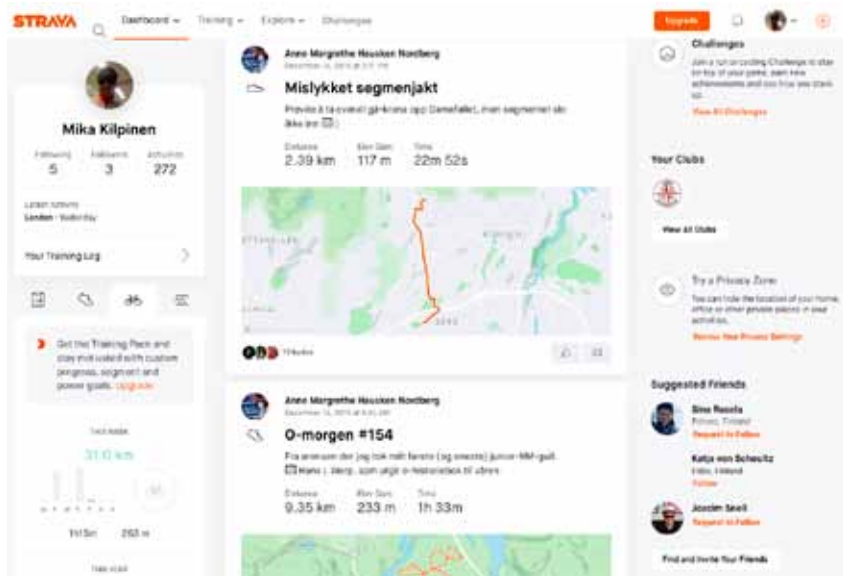
Ensi kesän 2020 tapahtuman sivut löytyvät täältä: <https://www.5daysitaly.it/>







## Strava - urheilijan some



Näkymä Stravan selainversiosta. Selain- ja mobiiliversion näyttämät tiedot poikkeavat hieman toisistaan. Esim. harjoituksen kokonaisaika näkyy selaimella mutta ei mobiiliversion, joka näyttää liikkeelläoloajan. Omaan "feediinsä" saa eloa ottamalla esim. AM Hausken Nordbergin seurantaan, näkyy hänelle kertyneen 62 suoritusta viimeisen 4 viikon aikana.

Strava on sekä mobiililaitteella että selaimella toimiva urheilu-sovellus, joka on täysin riippumaton siitä millaisella urheilukellolla/laitteella urheilu-suorituksesi tallennat.

Stravan käyttöönotto on helppoa: asenna Strava sovelluskaupasta matkapuhelimeesi, luo tili ja käy liittämässä kelloasi urheilu-sovellus Stravaan. Kaikissa yleisimmin käytetyissä urheilu-sovelluksissa, kuten Suunto, Polar, Garmin tai vaikkapa pyöräilijöiden suosimasta Zwiftistä, löytyy kytkentä Stravaan. Kytkenään jälkeen kun tallennat esim. kellollasi uuden urheilu-suorituksen, siirtyy se halutessasi automaattisesti Stravaan. Stravan käyttö ja suoritusten vienti palveluun on mahdollista myös pelkästään selainversiolla, mutta ehdottomasti näppärämpää mobiilisti.

Stravassa on mahdollisuus liittyä johonkin "seuraan" ja seuran kesken on mahdollista nähdä toisten harjoituksia, kommentoida ja tykätä ("kudos") niitä ja käydä keskustelua seuran yleisellä foorumilla.

Yleisesti saman merkin kellon omistajilla on ollut mahdollisuus liittyä toistensa "kavereiksi" ja nähdä kaverin

suoritusten tietoja. Tässä on ollut se ongelma, että mahdollisuus on ollut vain saman laitemerkin omaaville. Strava on tosiaan laiteriippumaton, eli on sinulla Polar, Suunto tai Garmin, kaikki pääsee samaan yhteisöön mukaan.

Urheilu-suoritusten näkyvyys on säädettävissä kuten muissakin vastaavissa sovelluksissa, eli voit itse hallita kenelle suorituksesi näkyy.



Teksti: Antti Seppä 97 %, Mika Kilpinen 3 %

Suorituksesta voit myös piilottaa halutessasi omat syketietosi. Myös omat seuraajasi ovat täysin itsesi hallittavissa, eli tietoja ei tarvitse laittaa julkisesti näkyville.

Kuvassa ohjelman näkymä omia suorituksia selatessa. Ylimmästä valikosta voidaan valita oma syöte (eli kaikkien seuraamieni henkilöiden suoritukset), vain omat suoritukset tai oman seuran suoritukset.

Stravan hyötyjä on monia ja tottakai ne riippuu miten itse urheilee ja mitä arvoa yhteisössä näkee. Itselleni parhainta antia on seuran oma yhteisö, informaatio missä muut harjoittelee (vinkkejä reiteistä, poluista jne.) ja luonnollisesti erilaiset saavutukset ja segmentit. Sovellukseen voi lisätä urheiluvarusteita, kuten kengät ja pyörä, ja kunkin suorituksen voi liittää oikealle urheiluvälineelle. Tämän seurauksena saadaan tarkka tilasto kunkin varusteen käytöstä, eli tiedät yhdellä vilkaisulla pyörääsi tai lenkkareillesi kertyneet kilometrit. Myös Suunto-kellojen ja reittihärvelin käyttäjille Strava on loistava ratkaisu: Stravan Internet-sivuilta voi ladata reittihärveliin ladattavan gpx-tiedoston ja siirtää sen reittihärveliin (joka todella toimii ilman manuaalisia säätötarpeita).





Ohjelma kerää automaattisesti erilaisien matkojen ennätysaikoja ja informaatiota suhteessa muihin aiempiin suorituksiin. Oman profiilin tilastoissa on kullekin matkalle omat ennätyskset. Myös segmenteille saa ajat automaattisesti GPS-jäljestä.

Segmentit ovat kenen tahansa luomia lyhyitä tai pidempiä etappeja, joissa kaikki voivat kilvoitella keskenään sijoituksesta kyseisellä segmentillä ja tavoitella KOM/QOM-titteliä (King/Queen of Mountain). Jos ja kun kilpailuhenkisyttä on, varsinkin teillä nuoremmilla, tehkää omat segmentit ja haastakaa sovelluksen välityksellä kaverisi kisaan segmentin mestaruudesta.

| Segment                                                                               |      | Leaderboard |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------|
| ATHLETE                                                                               | TIME |             |
| 1    | 2:37 |             |
| 2  | 2:39 |             |
| 3  | 2:45 |             |
| 4  | 2:55 |             |
| 4  | 2:55 |             |
| 6  | 3:03 |             |
| 7  | 3:06 |             |

"Kauden 2019 kärki erällä segmentillä. "Jonkin verran" kilpailuhenkisyttä siis löytyy myös seuran veteraaniosastosta... tervetuloa haastamaan!

Lisämaksullisella Strava Summit (2-5€ kuukaudessa) lisäosalla tavoitteellisempi aktiiviurheilija saa käyttöönsä mm. mukautettuja tavoitteita, tarkempia suoritusanalyyskejä, valmennusohjelmia jne.

Toivottavasti Mika, Kalle ja Antti saavat sovelluksessa seuraa ja Kymin Suunnistajat "klubi" saa monta uutta jäsentä.



## Strava vs. Attackpoint?

Mika Kilpinen

Kymin Suunnistajilla on tällä hetkellä toimituksen tietojen mukaan ryhmät netin harjoituspäiväkirjasovelluksista Attackpointilla ja Stravassa. Näihin ryhmiin voi jokainen vapaasti liittyä harjoittelun ilosanomaa jakamaan Muihinkin palveluihin noita on mahdollista luoda ja ja näin voikin kuka tahansa halutesaan tehdä. Mitään seuran "virallisia" palveluja nämä eivät ole. Attackpointin puolesta puhuu sen suunnistuspainotteisuus kun taas Stravan vahvuutena on sen laiteriippumattomuus. Itselläni on ollut Attackpointilla vähäiset treenini jo vuosia ja Stravassakin nyt jonkin aikaa. Alla listattuna joitakin ko. palveluiden ominaisuuksia ja eroja. Kokemusta kirjoittajalla on huomattavasti enemmän Attackpointista, kannattaakin tämä huomioida ja perehtyä myös omatoimisesti asiaan.



- Perusversio ilmainen, lisäominaisuudet 25\$/vuosi
- Suunnistajille ja rogaajille suunniteltu, rastimäärät kirjattavissa, laskee onnistumisprosentin jne.
- Lajeja voi lisätä vapaasti.
- Sivustolla myös keskustelualue
- Kommentointimahdollisuus
- vuosiraportti
- ei kuvien lisäystä suoraan. Upotus, videoiden linkitys, html-koodin upotus kuitenkin onnistuu
- hieman vanhakantainen käyttöliittymä
- ei tykkäysnappia!
- ei mobiilisovellusta
- varusteiden käytön seuranta

### Maksullisessa versiossa:

- harjoitusten tuonti eri laitteista ja ohjelmista TCX, GPX, FIT, PWX, Polar HRM, Suunto SML/XML/XLSX -muodoissa
- ei mainoksia
- yksityiset muistiinpanot
- tehoalueet harjoituksiin



- Perusversio ilmainen, lisäominaisuudet 2-5€/kk (vuositilaus), 3-8€/kk (kuukausitilaus)
- ei laiteriippuvainen, lukuisat ohjelmat tukevat
- yhteydenpito muihin ja toisten urheilijoiden seuranta.
- omien harjoitusten jakaminen helppoa (Instagram, Facebook, Twitter WhatsApp jne.)
- tykkäys ("kudos"), kommentointi sekä kuvien lisäys helppoa.
- ei mahdollisuutta lisätä omaa lajiaan.
- haasteet, vertailu aiempiin suorituksiin, reittiennätyksiin ja harjoitusmääriin.
- koukuttavat ja kannustavat segmentit, CR, KOM/QOM

### Maksullisessa versiossa:

- tarkemmat analyysit, tehoalueet, harjoitusrasituksen ja -vaihtelun seuranta
- valmiita harjoitusohjelmia.
- tavoitteiden ja harjoitusreittien luominen
- "beacon", oman sijainnin jakaminen esim. turvallisuussyistä
- live segments!

## Älykello suunnistuskäytössä – käyttäjän kokemuksia



Käytössäni on viime keväästä ollut Apple Watch älykello. Mikään kaiken kattava testi tämä ei ole vaan jaanpa tässä joitakin huomioita ja kokemuksiani laitteesta suunnistajan näkökulmasta. Laitteen varmasti riittäviin älyominaisuuksiin en tässä sen tarkemmin puutu.

Laitteen rannesykemittaus toimii ainakin omassa ranteessani luotettavasti. Peruslenkeiltä ja suunnistuksesta saamani lukemat ovat linjassa aiemmin käyttämäni sykevyyden kanssa. Sen sijaan laitteen tallentama GPS-jälki askarrutti. Quickroutessa suoritustani tutkaillessani kiinnittyi huomio sen ilmoittaessa 180 metrinrastivälillä kuljetuksi matkaksi 183 metriä. Suunnassakulku on kyllä vahvuuteni, mutta olisiko tuo jo hieman epäuskottavaa? Kun vielä Jumalniemen megapummini (kuva alla) jäi laitteelta rekisteröimättä, oli asiaa ryhdyttävä tutkimaan.



Laite tuntuu siis oikovan ja siistivän reittiviivaa melko rajusti, ainakin Applen omaa treenisovellusta käytettäessä. Siivottu reitti härvelissä näyttää kyllä hienolta, pyrkisikö valmistaja näin miellyttämään laitteen käyttäjää? Tämä sama pyrkimys sujuvaan käyttäjäkokemukseen (?) näkyy muuten myös harjoitussovellusta käynnistäessä, nopean kolmen

sekunnin lähtölaskennan jälkeen kello näyttää kaiken olevan valmista. Näin ei kuitenkaan ainakaan useimmiten ole, sateliittien ja myös sykkeen löytämiseen kannattaa varata hetki. Itselläni onkin tapana käynnistää sovellus noin minuuttia ennen varsinaista liikkeelle lähtöä.

Latasin myös Strava -sovelluksen kelloon ja huomasin yllätyksekseni sen tallentavan hieman tarkemmin kuljettua reittiä. Riittävän tarkka ei ole suunnistussuoritusten analysointiin sekään, mutta havainto herätti uteliaisuuteni.

Ensimmäiseksi ratkaisukseni löysin WorkOutDoors -apin, joka tallentaa reitin huomattavasti tarkemmin. Muutenkin monipuolinen sovellus, johon en kyllä ole tutustunut kuin pintapuolisesti. Miinuksena on sen maksullisuus, muistaakseni 5,99€. Jälki vaikuttaa käyttökelpoiselta, mutta tarkemmin en ole asiaan perehtynyt. Havaitsin nimittäin että jo omistamani mainio Control -sovellus tallentaa myös GPS-reitin ja siitä löytyy jopa asetuksia tallennuksen hienosäätöön.

Tuo Control on jonkinlainen Quickroute puhelimesi, sillä saat reittisi karttakuvalle vaikka kisapaikalla suorituksen jälkeen ja analysoitavaksi.



Kotimaista tuotantoa olevan Control -apin säätömahdollisuuksia. Tekijän haastattelu: <https://orienteering.design/interview/petritilli>

Reitin voit tallentaa apilla itsellään tai tuoda muualta gpx-tiedostona. Molemmista sovelluksista saat saat myös gpx-tiedoston vietyä muualle tutkittavaksi, WorkOutDoorista saat suoritukseksi myös jaettua suoraan Stravaan.

Pikku säätöjen jälkeen taipuneen kelloni siis myös suunnistuskäyttöön. Helpommalla kenties pääsee hankkimalla Suunnon, Polarin tai Garminin urheilukellon, mutta ne taas eivät älyominaisuuksissa ja monipuolisuudessa pärjää. Apple Watchin vahvuutena on mielestäni myös tuo mahdollisuus kolmansien osapuolien sovellusten käyttöön, jos jotakin puuttuu siihen on appi! Erittäin näppäräksi olen kokenut myös mahdollisuuden maksaa osallistumiseni mm. Rannikkorasteilla kellolla. Ei tarvitse kantaa kortteja, kolikoita tai lippusia mukanaan, riittää kun on kello mukana. Ja tukka hyvin? Oma säästönsä oli tässäkin, jotta sain maksut toimimaan, mm. pankin vaihto n. 50 vuoden asiakkuuden jälkeen. Vaan mitäpä sitä ei suunnistuksen vuoksi tekisi?

Mainittakoon tähän loppuun vielä yksi käyttämäni sovellus, jota käytän kellon tallentaman harjoitusdatan esiin kaivamiseen. Normaalisti urheillessani tallennan harjoitukset kellon omalla Treeni -sovelluksella, mutta tutkin niitä sitten HealthFit -nimisellä sovelluksella (hinta 2,99€). Siitä saa suorituksen jaettua napin painalluksella mm. Stravaan, Training Peaksiin, iCloudiin, Googlen Driveen, Sheetsiin, s-postiin jne. jne. Ja mitä tietoa harjoituksista sitten löytyy? No edellä käsitellyn reitin lisäksi mm. ajat, matkat, kalorit, sykkeet, askelpituus ja -määrä, askeltiheys,  $VO_{2max}$ , väliajat, noususumma, sää, uintimatka, uintityyli, vedot/allasväli, vedon pituus, swolf, METs...

Monipuolinen laite kysessä, jatketaan harjoittelua!

Mika Kilpinen

Vanhoillis-Jobsilainen, Apple fanboy



# KYMIN SUUNNISTAJAT RY SYYSKOKOUS

Aika: Torstaina 21.11.2019 Klo 17.00

Paikka:Seurantalo Tapiola, Kotka

## 1. Kokouksen avaus

Pauli Kainiemi avasi kokouksen klo 17:04

## 2. Valitaan kokoukselle

- Puheenjohtajana toimii Pauli Kainiemi
- Sihteeri: Mikko Kiiski
- Pöytäkirjan tarkastajat: Anni Väyrynen, Miina Hietala
- Pöytäkirjan tarkastajat toimivat myös ääntenlaskijoina

## 3. Todetaan läsnäolijat ja äänioikeus

Läsnäolijat kirjattiin erilliseen nimilistaan. Paikalla oli 14 seuran jäsentä, jotka kaikki ovat äänioikeutettuja jäseniä. Mikko Niskanen saapui kohdassa 5.

## 4. Kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus

Kokous on kutsuttu koolle sääntöjen mukaisesti. Todettiin kokous lailliseksi ja päätösvaltaiseksi.

5. Vahvistetaan toimintasuunnitelma ja talousarvio  
Puheenjohtaja esitteli toimintasuunnitelman yleisen osuuden koskien koko seuran toimintaa. Jaostojen vastuuhenkilöt esittelivät omat osuutensa toimintasuunnitelmasta.

Vahvistettiin toimintasuunnitelman tulevalle toimintakaudelle 2020.

Kaisa Snell esitteli tulevan kauden 2020 talousarvion ja taustoitti siihen liittyviä asioita. Esitetty talousarvio on 7 725 EUR tappiollinen.

Keskusteltiin talousarviosta ja siihen liittyvistä kuluista. Esitettiin johtokunnalle pohdittavaksi kulujen karsimista Kyssiläisen julkaisusta ja hiihtosuunnituksesta syntyneistä kuluista. Lisäksi erityisen tärkeänä koettiin se, ettei seuran talousarviot voi vuodesta toiseen olla tappiollinen.

Yksi läsnäolija vastusti talousarvion hyväksymistä ja vaatii hiihtosuunnistuksen ja sen kulujen poistamista seuran toiminnasta.

Äänestettiin talousarvion hyväksymisestä:

- Kukaan ei kannattanut esitystä budjetin hylkäämisestä.
- Puheenjohtaja esitti budjetin hyväksymistä. Läsnäolijoista 11 kannatti hyväksymistä, 3 tyhjää. Puheenjohtaja esitti, että hiihtosuunnistuksen roolista seuran toiminnassa keskustellaan laajemmin seuran kevätkokouksen yhteydessä.

## 6. Johtokunnan puheenjohtajan valinta

Valittiin Pauli Kainiemi

## 7. Johtokunnan jäsenten valinta

Esitettiin vuoden 2020 johtokunnaksi:

|                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| Seppä Anna        | Sihteeri                     |
| Snell Kaisa       | Kirjanpitäjä                 |
| Währn Hannu       | Rahastonhoitaja              |
| Ahlfors Pia Maria | Seuratoimintajaoston pj      |
| Kiiski Mikko      | Kartta- ja kilpailujaosto pj |
| Seppä Antti       | Rannikkorastit-jaosto pj     |
| Kaitainen Sari    | Nuorisajaoston pj            |
| Väyrynen Anni     | Valmennusjaoston pj          |

Johtokunnan jäsenet hyväksyttiin kaudelle 2020 hallituksen esityksen mukaisesti

## 8. Toiminnantarkastajien valinta ja varatoiminnantarkastajien valinta

Valittiin toiminnantarkastajiksi Heikki Hinttula ja Heikki Lehmus, sekä varalle Anu Soini ja Tiina Paavola.

## 9. Vahvistetaan jäsenmaksun suuruus

Johtokunta esitti jäsenmaksujen pitämistä ennallaan, jota kannatettiin.

Aikuiset 40€, Nuoret (16v tai alle) 25€, Perhemaksu 100€

## 10. Valitaan edustajat alueen ja liiton kokouksiin tai annetaan johtokunnalle valtuudet henkilöiden valintaan

Annettiin johtokunnalle valtuudet henkilöiden valintaan

## 11. Käsitellään johtokunnan esittämät tai jäsenten

11§:n mukaisesti vireille panemat asiat

Ei käsiteltäviä asioita

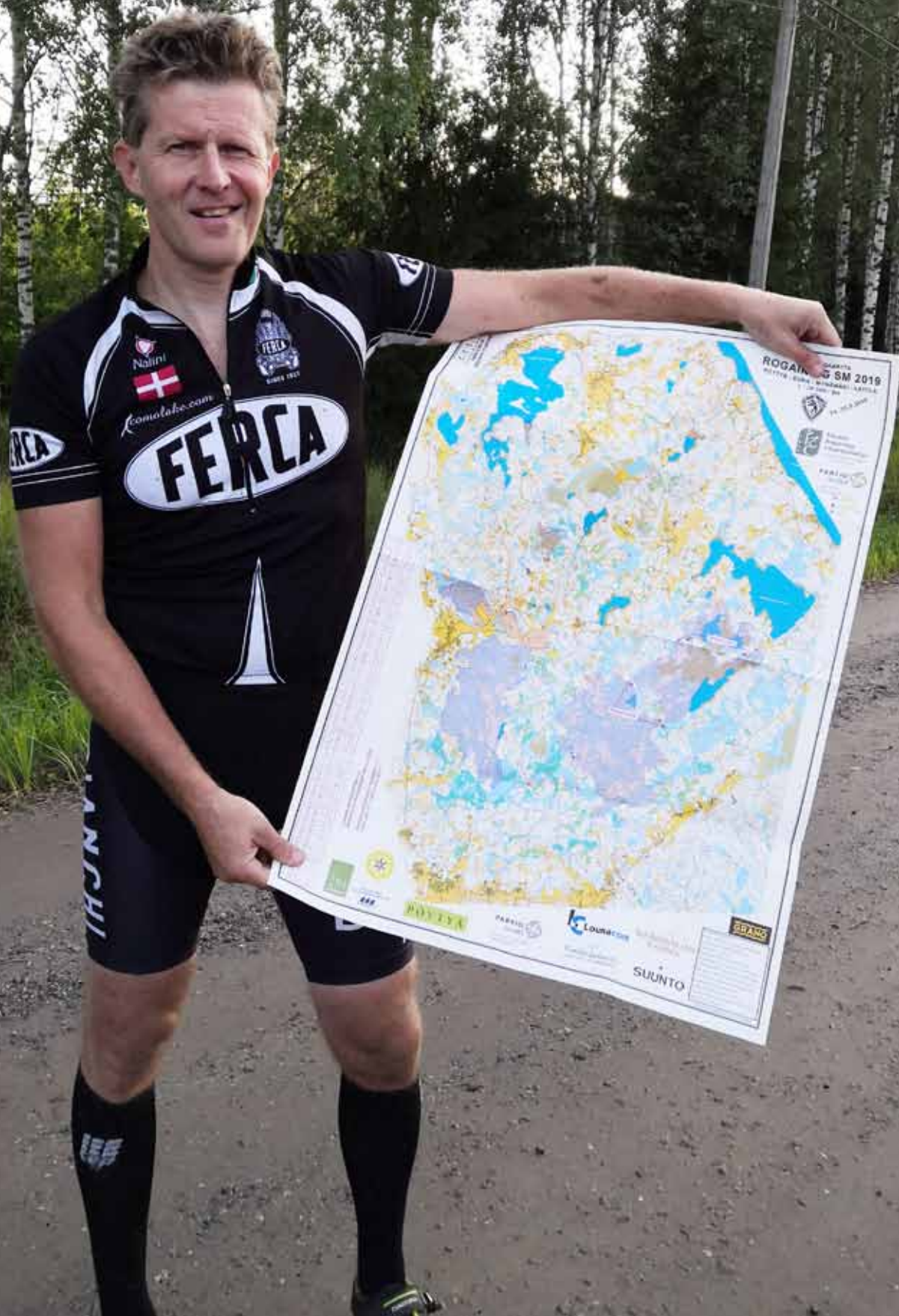
## 12. Kokouksen päättäminen

Päätettiin kokous 18:02





# SEIKKAILU VASKIJÄRVELLÄ





Rogainingin SM-kisojen ratamestarin blogista alustuksena seuraavalle tarinalle: *Perinteinen suunnistus on Rogaan verrattuna lopultakin aika operatiivista suorittamista: suunnistuksessa 95% fokuksesta on kulloisellakin suorituksenalaisella rastivälillä. Rogaining on ihan toisen tason strateginen peli, joka sisältää paljon enemmän analysoitavaa ja päätettävää, esimerkiksi 1) paljonko jaksan edetä ajallisesti annetussa ajassa, 2) missä liikun yöllä pimeään aikaan, 3) miten suorituksen loppu hanskataan väsyneenä, ja 4) millä tavalla suunnittelen mahdollisen lisälenkin / matkan lyhennyksen. Tähän päälle tulee sitten vielä juomisen ja syömisen suunnittelu ja toteutus. Älyllisenä ja fyysisenä haasteena pitkä Roga-kisa eroaa todella paljon perussuunnistuksesta. Ja tämä tuli monellakin tapaa ilmi taas viikonlopun SM-kisoissa.*

Elokuun lopun aamu valkenee Pöytyän Vaskijärven luonnonpuiston laidalla aurinkoisena, mutta erittäin kosteana edellisen päivän rankkasateen jäljiltä. Kaksihenkisen tiimimme ennakkotunnelmissa viime vuoden mahalasku Jämin SM-kisoissa painaa takaraivossa, mutta onhan niitä hyviäkin tuloksia tehty parin vuoden aikana. Mielenkiinnolla odotamme karttoja ennalta täysin vierassa ympäristössä.

Ennakkosuunnittelu voi alkaa. Kiskartta 1:30 000 mittakaavassa on niin järkyttävän iso lakana, ettei ikinä ennen ole tullut kisoissa vastaan. Hetken ihmettelyn ja päähäilyksen jälkeen jäljelle jää kaksi päävaihtoehtoa, kierros etelän tai pohjoisen reunan kautta ja keskeltä maalia kohti. Aika ei yksinkertaisesti riitä koko kartan laitojen isoille pisteille. Harryn painostuksesta ja edellisen vuoden kisojen suorämpimisten muisteluiden jälkeen päädyimme enemmän ”kylämäiselle” pohjoiselle kierrolle, mikä osoittautuu myöhemmin täysin oikeaksi ratkaisuksi. Pääreitti on piirretty aikataulussa ja juuri ennen lähtöä suttaan tussilla reitin loppuun vielä muutaman optiorastin varalle.

Maastopyöräsarjan lähtöviivalla on noin 40 joukkuetta, yksi yleinen sarja. Jokunen vieras on saapunut Suomenlahden eteläpuoleltakin. Porukka säntää heti paukusta liikkeelle tolkutonta vauhtia siihen nähden, että kyseessä on kahdeksan tunnin urakka. Salon ABC:llä aamuyöllä tankattu riisipuuro pyrkii takaisin kurkun päähän ja yritän vain pysyä pystyssä liukkailla poluilla. En ehdi lukemaan karttaa ja koko kärkeletka vetää hermopummin väärälle ajouralle ajautuessamme. Pienen säättämisen jälkeen ensimmäinen lippu 47 löytyy, nyt pitää rauhoittua ja keskittyä omaan tekemiseen.

Ensimmäisen tunnin lopulla meno tasaantuu ja suunnistukseen löytyy hyvä rytmi. Porukka harvenee ja hajaantuu, pian teemme jo täysin yksin matkaa. Ensimmäinen riskioikominen rastilla 59 onnistuu hyvin ja filis nousee.

Harry vetää seuraavalla kylän raitilla tiukkaan vastatuuleen ja luen peesissä tulevia välejä ennakkoon. Oma fyysinen vire tuntuu nyt erinomaiselta, mutta vielä on melkein kuusi tuntia matkaa jäljellä.

Ensimmäiselle juottopisteelle saavumme noin vartin suunnitelmasta etuajassa. Koskeljärven rannassa rastilla 101 otamme isot pisteet, mutta polkujen ulkopuolella myös riskin joka vie paljon energiaa. Pusikko on välillä niin tiivistä, että fillareita pitää repiä kaksin käsin irti oksista. Rastit löytyy silti hyvin näilläkin kulmilla.

Rastin 40 jyrkännettä lähestyttäessä Harry karjuu tuskissaan, takareisi kramppaa pahasti. Rannan pusikoissa rehkeminen kostautuu nestehukkana, ensiavuksi koko juomapullollinen urheilujuomaa. Eteenpäin hieman himmaillen, ollaan vasta puolimatassa. Kaveri vetää seuraavalla suolla perässään pyörää ja toista jalkaakin. Hyvin menee kuulemma, vaikka naama on aivan harmaana. Takaisku sotkee keskittymistä ja seuraavilla helpoilla rasteilla 31 ja 30 tulee kisan ainoat todelliset pummit huolimattomuuden seurauksena. Pummittelevat myös kylän miehet juottopaikalla, seuraavat kisa suorana kännyköiltä gps-seurannasta. Ukkojen repuista voisi levottomien turinoiden perusteella löytyä tiukempaakin lääkettä kramppiin.

Valitaan pitkä tiepätkä rastille 86, rauhoitetaan tilanne ja kramppikin helpottaa pikitiellä rullatessa. Loistavat kisa järjestelyt (mukana mm. TuMe) pettävät tämän yhden kerran, juomarastilla on vedet loppu. Kriisipalaveri rastilla eväitä syöden ja pikaisella laskutoimituksella optimoidaan loppumatkan kahdelle tunnille jäljellä olevat nesteet.

Suunnitellun reitin loppuun on jäänyt turhan paljon riskipitoisia välejä, nyt pitää todella keskittyä. Pääkopasta löytyy sopiva flow-tila vielä vaikeille rasteille 77, 94 ja 68. Jokainen käyrän mutka, suon laita ja tien pää tulee vastaan kuin määräyksestä ja homma pysyy hyvin paketissa. Viimeisellä tunnilla porukkaa alkaa maalin lähestyessä taas kasaantumaan, kuka mistäkin suunnasta.

Viimeiset kilometrit kohti maalia ovat vielä tuskaisia, kun ajoura rastin 35 jälkeen on täysin tukossa ja viimeisen metsätien pitäjä on päättänyt ryhtyä yllättäen tien ”kunnostukseen”. Koko tien leveydeltä on nyrkin kokoisesta sepeliä. Matkan teko muuttuu mateluksi ja koko kroppa huutaa jo tuskasta. Pienetkin nousut ovat lähellä kramppa pohkeet. Mainitsen ääneen, että rengasrikko voisi tuoda mukavasti vielä lisäväriä kisaan. Harry ei naura jutulleni yhtään.

Saavumme lopulta kuitenkin maaliin juuri määrättyssä ajassa, eikä sakkoja ole luvassa. Juon suoraan kaivosta



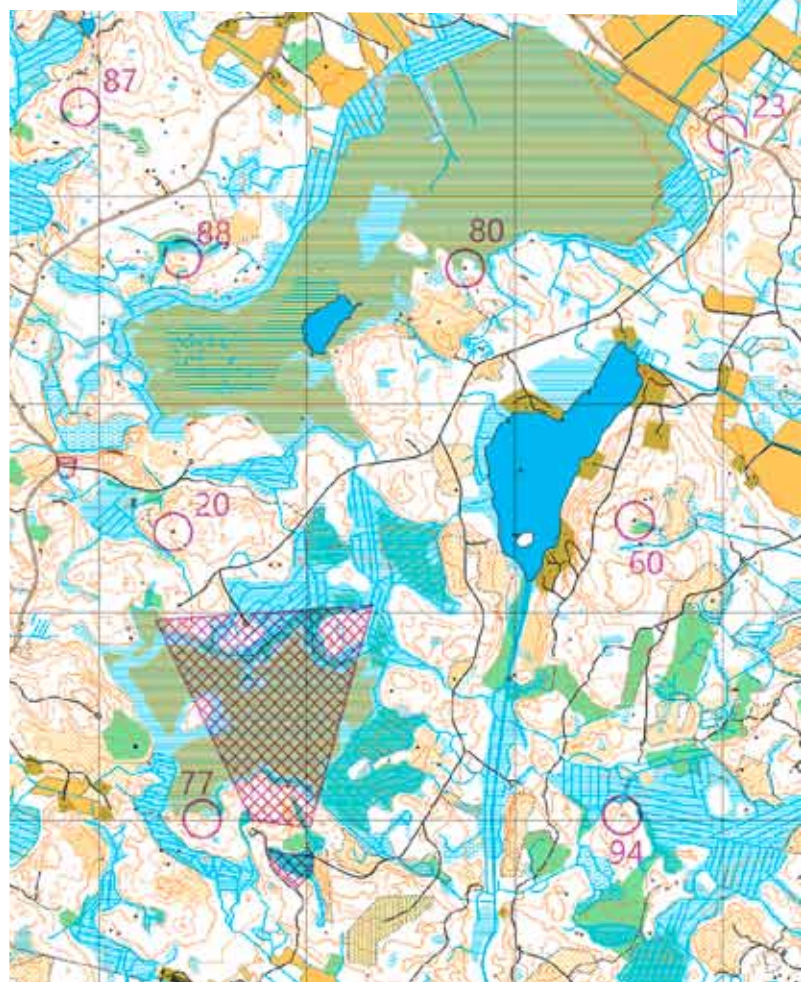
jääkylmää vettä kolmisen litraa, taju meinaa lähteä. Kanervikossa suon laidalla makaillessa tyytyväisyys ja epäilyys hyvästä suorituksestakin nousee pintaan. Kahdeksan tuntia, yli 30 rastia ja hieman alle sata kilometriä peruskartalla, varsinaiset pummit jäi alle kymmeneen minuuttiin. Ennakkosuunnitelma toteutui lähes sataprosenttisesti, melkein kaikki optiotkin haettiin. Fyysisesti irti saatiin juuri se, mitä näistä ikälopuista palkeista ja pohkeista oli annettavissa. Myös kalusto toimi täydellisesti ja isommilta haavereilta vältyttiin. Pesupaikalle ajaessamme Harry löytää jo tulokset kännykältä, Viides! Edellä pääosin vain nykyisiä ja entisiä maajoukkuemiehiä.

Kotimatka sujuu kahdelta vanhalta mieheltä myhäillen, jos ensi vuonna ne pari pientä pummiä pois ja vähän lisää treeniä. Olisihan se SM-mitalikin vielä jotain...

Jarmo M ja Harry P

Avventura Club Lago di Nero / KyS

Ohessa osa kisakarttaa, koko lakana gps-seurannan kanssa löytyy osoitteesta: <http://www.tulospalvelu.fi/gps/2019smroga8mtb/>





# ROGAININGKARTTA ROGAINING SM 2019

PÖYTYÄ - EURA - MYNÄMÄKI - LAITILA

1 : 30 000 / 5m



24.-25.8.2019

-  JUOMAPISTE  
WATER STATION
-  NUOTIOPAIKKA  
PLACE FOR CAMPFIRE
-  PUUCEE  
TOILET

1 km

1 km



## Kuntosuunnistelijan harjoittelemattomuusohjelma

Kilpasuunnistajillehan on harjoitusohjelmia lehdet ja kirjat täynnä. On TABATAa, HIITiä, Fartlekiä, VK:ta, PK:ta ja EVVK:Ta. Mutta missä viipty harjoittelemattomuusohjelma noille suunnistuseuran kantaville voimille, kuntosuunnistajille? Tässä se tulee, puhtaasti omakohtaisiin kokemuksiini perustuen.

Ensin täytyy määrittää tavoitteet. Kaikki lisenssin vaativat kisat on kuntosuunnistajien ulottumattomissa, joten täytyy keskittyä johonkin pienempään.

Päätavoite täytyy olla oman suunnistaja-statusen vahvistaminen. Jokaisen täytyy työpaikalla ja naapurustossa tietää mitä sitä harjoitellaan ja miten. Suunnistuksella on hyvä maine, ja moni ei tajua lajista mitään joten kaikki triathlon- ja crossfit-ihmiset jäävät helposti työpaikan kahvipaikan keskusteluissa kakkoseksi, sekä ammattilaisen esittäminen on varsin helppoa. Crossfit-ihmisen tulee uskottava ollakseen olla hieman lihaksikas, mutta suunnistajasta menee kuka tahansa kynäniskainen toimistorotta.

Toissijainen tavoitehan tulee tämän mukana tukien ensimmäistä tavoitetta, ja se on tarunhohtoinen nimi Kymäriin. Suurelle osalle lehtien lukijoista kaikki urheilun tulossivuilla esiintyvät nimet ovat ammattiurheilijoita; joten höntsäilyjen mukana sinne uiminen on suunnistajien etuoikeus, josta on otettava kaikki irti. Vai milloin olette nähneet siellä uutista tyyliin:

### Kuntosählytuloksia:

XAMK sähly 1- XAMK Sähly 2.

Pirtilä 0+1.

Ette koskaan.

### Vaihe 1. Ylimenokausi.

Yleensä kuntosuunnistelijan todellinen suunnistuskausi päättyy loka-marraskuussa, jolloin viimeiset yösuunnistukset on käyty keskeyttämässä. Tästä alkavan ylimenokauden aikana on hyvä rauhoittua ja keskittyä tekniikan harjoittamiseen ja tulevaa fyysistä harjoittelua tukevaan toimintaan. Painoa olisi hyvä saada noin 5 kg lisää ennen seuraavaa vaihetta harjoittelussa. Monethan juoksee jopa painovyön kanssa, mutta tällä keinoin pärjää ilmainkin. Tekniikkaa voi harjoittaa mielikuvaharjoittelujen kautta. Reittihärvelistä on hyvä käydä katsomassa viime kauden kovimmat pummit, ja visualisoida rastilipun löytäminen. Tässä auttaa pienen rastilipun kiinnitys taustapeiliin, jolloin voi harjoitella samalla vilkaisulla sekä rastinottoa, että peesaajien kytäystä. Tämä tukee myös päätavoitetta, kuten myös kivojen suunnistuskuvien ja videoiden jakaminen sosiaalisessa mediassa.

Varustehankinnat tulee ajoittaa myös tähän aikaan. Tärkein on tuki mahdollisimman tekninen urheilukello,

joka suorastaan huokuu ajokoiramaista kestävyysurheilunnostusta.

### Vaihe 2. Harjoittelun aloittaminen. Fyysinen puoli.

Tulokset tehdään talvella. On hyvä aloittaa rauhallisesti. Uusien lenkkien haku netistä käy lenkistä, kuten myös työpaikalla portaiden kävely, vaikka vain alaspäin. Varsinaisten juoksulenkkien alkaessa on tärkeä olla itselle armollinen. Huippusuunnistajien "Ens Kauel" on hyvä muuttaa muotoon "Ens lenkil". Aina jos väsyttää, voit sanoa itsellesi että tällä lenkillä vasta totutan jalkoja juoksuun. Jos seuraavallakin lenkillä väsyttää, kyseessä on palauttava lenkki. Näin etenemällä ei koskaan tule pakottavaa tarvetta mennä mukavuusalueen ulkopuolelle. Muista että Paavo Nurmikin teki suurimman osan treenesistään kävellen! Säättämällä aktiivisuustavoitteet minimiin älykellosta saa itselle hyvän mielen, eikä lihavammoista ole huolta. Pitkäksi lenkiksi riittää 1 h 5min, josta alkuverytely ottaa 15 min ja jäähdytely 15 min. Jokaisen lenkin saa VK-lenkiksi tekemällä loppuun pienen vedon lyhtypylväiden välillä.

### Vaihe 3. Kesään valmistautuminen.

Jotta nimi saadaan Kymäriin, on hyvä valita kauden pääkisa. Kaikki kovat suunnistajat menee Jukolaan. Huippusuunnistaja ei sitä tee, sillä siellä mitataan absoluuttinen taso huippuja vastaan; ja ei näytä hyvältä työpaikalla suunnistusmaineen kannalta, jos jäät huipuista 2 tuntia. Tekosyyksi käy "Tykkään katsoa sitä netistä", tai "Ei se ole oikeaa suunnistusta". Joten pääkisan tulee olla Jukolan jälkeinen kisa. Yleensä Jukolassa käyneet ovat sieltä joko poissa, tai jäähdyttelemässä, joten silloin on aika iskeä. Toinen vaihtoehto on riskialttiimpi. On ympyröitävä jo kisakalenteriin ilmestyessä hirveimmissä perämetissä olevat kuntsari, ja toivottava rankkasadetta. Sisu korvaa kunnon.

### Vaihe 4. Suoritus.

Kuntosuunnistelijan ykköstavoite on pitää kulissit kunnonssa. Kuten Sun Tzu sanoi: "jos olet vahva, näytä heikolta; ja jos olet heikko, näytä vahvalta". MISSÄÄN NIMESSÄ ei saa osallistua yhteislähtökilpailuihin, jotka paljastavat kunnon brutaalin varmasti. Kuntosuunnistuspaikalle tulee mennä varhain, tai sitten todella myöhään jotta saa tehtyä suorituksen omassa rauhassa. Voit kasvattaa suunnistusmainettasi tulella paikalle pyörällä tai juosten, auton voi näissä tapauksissa jättää kilometrin päähän. Kannattaa jättää aina kerran kesässä reittihärvelin kunnon kiemurapummit, jolloin ihmiset eivät huonoja aikojasi ihmetellessään ainakaan luule sinua heikkokuntoiseksi.

Tiukoin tilanne tulee kun joku lähtee rastilta samaan aikaan, jolloin todellinen taso on vaarassa paljastua. Tällöin kiihdytys ja sitä seuraava "Oma hyvä valinta" rei-



tinvalinnassa pelastaa, ja voit ottaa alkuspurttin jälkeen ne helpottavat kävelyaskeleet. Toinen vaara on lähdössä, jolloin kannattaa tuijottaa GPS-kelloa idioottimaisesti, muka signaalia etsien jotta saa varmasti lähteä omassa rauhassa. Kenkien solmimisessa ei saa hukattua tarpeeksi aikaa.

### Vaihe 5. Epätoivoiset keinot.

Kun pää tavoite on saada nimi lehteen, on kaikki keinot sallittuja. Työpaikalla ei tavallinen Turakainen tajua A, B, VL, HL ja HV- -radoista mitään, joten rohkeasti vaan lyhyimmille ja helpoimmille radoille ottamaan helppo nimi lehteen.

Jos ei millään tahdo tavoitteet täyttyä, niin tässä pro tip: voit ottaa saman nimen kun samalla seudulla suunnistavalla huippusuunnistajalla! Näin löydät nimesi aina Jukolan kärkipaikoilta, AM-mestaruuskisojen kärjestä ja hyvällä tuurilla polkujuoksukisoistakin. Itse voit tämän jälkeen keskittyä vaikka kuittailemaan kaikkensa antaneille kavereille järjestäjänä tyyliin "Ei se paljon huonomminkaan voinut mennä" :-). (Tosin kaikki tuntemani tämän konstin käyttäjät ovat tosin rajukuntoisia huippusuunnistajia itsekin). Tämä konsti tosin vaatii hieman ennakkoharkintaa, ja paras konsti lienee suostutella joku sukulainen antamaan jälkikasvulleen saman nimen kun sinulla, ja kannustaa junioria harrastukseensa.

Näillä ohjeilla toivon että jokainen löytää harjoitteluun tarvittavan motivaation vaikka joulusuklaiden ääreltä. Hyvää tulevaa suunnistuskautta kaikille huipuille ja myös meille retkeilijöille.

(Jutussa esiintyvät henkilöt ja tapahtumat ovat täysin fiktiivisiä, ja yhtymäkohdat reaali maailmaan ovat vahingossa ja hyvällä tarkoituksella tehtyjä)

Kalle Tarhonen

## Periaatteet kilpailujen korvaamisesta jäsenille vuonna 2020 (muut kuin valmennusryhmäläiset)

Johtokunnan päätöksen mukaisesti seura korvaa kilpailujen osanottomaksuja täysi-ikäisille suunnistajille (H/D21->) seuraavasti, kun edustaa Kyssiä seuraavissa kilpailuissa:

- Kolme ensimmäistä osanottomaksua AM- ja SM-kilpailujen yksilösarjoissa kaikissa suunnistulajeissa yhteensä. Seura ei korvaa jälki-ilmoittautumisesta koituvia lisäkuluja.
- Kaikkien suunnistulajien viestikilpailujen osanottomaksut Kymin Suunnistajien joukkueessa.

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



## Suunnistuskoulun rastikerho

Rastikerhossa on tänä syksynä jo harjoiteltu karttamerkkejä ja kartan värejä, lisäksi on ollut erilaisia versioita tötsäsuunnistuksesta, ilmansuuntiakin on opeteltu. Salin ja pukuhuoneiden kartta on juuri valmistunut ja sitä aiotaan hyödyntää sisäsuunnistuksessa. Keväällä päivien pidentyessä ollaan myös ulkona.

Rastikerho kokoontuu Ruonalan koulun salissa tiistaisin klo 18 – 19. Syyskauden viimeinen kerta on 10.12.2019 ja kevätkauden ensimmäinen kerta 7.1.2020

Kerho on tarkoitettu kaikille n. 6 – 11 -vuotiaille suunnistuksesta innostuneille lapsille. Vanhemmat ovat myös erittäin tervetulleita mukaan kerhoon, aivan kuten suunnistuskouluunkin. Ryhmään voi tulla mukaan vaikka kerho onkin jo alkanut. Sisäliikuntavaatteet päälle, myös kengät sekä jumppapatja.

Lisätiedot: vastuuhajaaja Sari Kaitainen sari.kaitainen@gmail.com

# Monessa mukana

[www.steveco.fi](http://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](http://www.cads.fi)**

**Yes,  
I CADS.**

Sähkö- ja automaatio • Arkkitehti- ja rakenne • LVIA

**CADS**