

KYS siläinen

Kymin Suunnistajien jäsenlehti

29.4.2015



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
Mikko Kiiski
Väinö Kotro
Maria Kurhinen
Jyrki Metsola
Tiina Paavola
Päivi Pirtilä
Kaisa Snell

Peter Svahn
Tiina Vepsäläinen
+ KyS kuvagallerian
kuvaajat

Kiitos!

Yhteen kokosi

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

Jotain uutta, vanhaa, viininpunaista ja lainattua!

Viktoriaanisesta englannista peräisin olevaa, morsiamen hääpukeutumiseen ohjeistusta antavaa lorua hieman mukaillen (sininen => viininpunainen) johdathan teidät hyvät seuraystävätkä kaudelle 2016. Kyllä, se on jälleen alkanut!

Jo käynnistyneet Rannikkorastit katetaan meidän "suunnistaja-loversien" pöytiin pitkälti edellisvuosien kattausten mukaisesti. Ja hyvä niin, eipä hyvää reseptiä kannata väkisin muuttaa. Mutta uudistuksiakin on tulossa. Esimerkiksi tuloslaskentaa on kehitetty ja alkavalla kaudella voimmekin nauttia täysin reaaliaikaisista tuloksista netissä. Kiitos tästä naapuriseura Kouvolan Suunnistajille, josta Rannikkorastit-tiimi on saanut asiantuntijakonsultointia! Olipa mukavaa kauden avauksessa Koivulassa oman suorituksen jälkeen katsoa kännykstä, miten meni. Vanhaa, uutta ja lainattua...

Nuorisopuolella on jo talvella käynnistynyt 11-14 -vuotiaiden oma ryhmä. Huhtikuussa käynnistyvän Hippo-suunnistuskoulun myötä starttaa myös nuorten harrastesuunnistustoiminta. Kun tähän yhdistetään valmennusryhmätoiminta, niin paketti on ns. valmis => Kaikille suunnistuksesta kiinnostuneille nuorille on paikkansa! Tämä on todella tärkeää, liian moni nuori on vuosien varrella lopettanut suunnistuksen. Muistetaan, että suunnistus on aika poikkeuksellinen laji: sitä voi harastaa läpi elämänsä halutulla vakavuudella.

Kausi 2016 tarkoittaa myös uusia seura-asusteita. Vaihdoimme alkavalle kaudelle pukutoimittajaa Trimtexiin ja tätä kirjoittaessani ensimmäinen tilauskierros on ohi ja runsaan kuukauden päästä pääsemme ihailemaan uusia pukuja, joiden designin on suunnitellut Lauri "Lavigaattori" Lavikainen. Kiitos Lauri! Ja kiitos Turusen Riikka ja Währnin Marja, olette tehneet ison työn pukutoimittajavaihdon johdosta! Viininpunainen... checked!

Alkavaan kauteen mahtuu kolme tapahtumaa, jotka KyS järjestää tai on mukana järjestämässä: Kotka Trail, Rasticup-osakilpailu ja FIN 5 -oheistapahtumasprintti. Kotka Trail -polkujuoksutapahtuma kokoaa 22.5. Santalahteen tämän hetken arvion mukaan n. 500-600 osallistujaa sekä varmastikin ison katsojajoukon. 18-vuotiaiden ja sitä nuorempien suunnistajien Rasticup-kausi käynnistyy 30.5. KyS:n järjestämällä osakilpailulla. Heinäkuussa (12.7.) Rannikkorastit-tiimi järjestää naapuriseura VeVen FIN 5 -rastiviikkoon kuuluvan oheistapahtumasprintin. Kiitos tällä kertaa toiselle naapuriseuralle tästä mahdollisuudesta!

Lähellä olevan rastiviikon lisäksi meitä hemmotellaan myös toisella lähitapahtumalla. Lappee-Jukola on

kerännyt tässä vaiheessa runsaat 70 kyssiläistä KyS:n eri joukkueisiin. Lisäksi varmastikin meitä kyssiläisiä suunnistaa myös muissa joukkueissa. Näin tulee poikkeuksellisesti tapahtumaan myös itseni kohdalla, aloitusosuus CADS Teamin joukkueessa odottaa...

Kun vuosi sitten ennustin, että yksi tai useampi KyS:n suunnistaja edustaa maamme EM- tai MM-kisoissa, niin tämän vuoden osalta tuo ennustus olisi jo vanhentunut. Hiihtosuunnistushirmumme Kotron Väinö lunasti lipun EM-kisakoneeseen ja kävi nappaamassa viestihopeaa Itävallassa. Onnittelut Väinölle ja taustajoukoille!

Otetaan vielä lopuksi yksi kauteen liittyvä vanha asia: Laadukas ja monipuolinen seuratoiminta vaatii tekijöitä. Puheenjohtajana minulla on ollut erityinen ilo seurata johtokunnan ja jaostojen ahkeraa ja vastuullista tekemistä valmistauduttaessa tulevaan kesäkauteen. Mutta... arjen tekemiseen tarvitaan runsaasti talokoolaisia, niin nuorisopuolelle (ratamestarit, ohjaajat) kuin myös Rannikkorasteille (ratamestarit, tuloslaskijat, tapahtumajärjestäjät). Myös edellä mainitut kesän tapahtumat eivät synny ilman tekijöitä. Joten.... ole aktiivinen ja ilmoittaudu hommiin! Yhteystiedot eri jaostojen vetäjistä löydät KyS:n nettisivuilta. Ole mieluiten proaktiivinen, niin jaostojen vetäjät voivat nukkua yönsä rauhassa!

Toivotan kaikille kyssiläisille mitä mukavinta suunnistuskesää!

Jyrki Metsola
Puheenjohtaja
Kymin Suunnistajat



Mitä tumman vihreä kartalla oikein tarkoittaa? Miten me hurahdettiin suunnistukseen?



Sari liikkuu sen verran liukkaasti ettei häntä saatu filmille tarttumaan. Antti sentään saatiin kuvaan juuri ja juuri vangittua, tässä mennään letkan keulassa Jumalniemen Rannikkorasteilla.

Silmäilin useana keväänä KySsin houkuttelevia aikuisten suunnistuskoulumainoksia, mutta en sitten kuitenkaan tullut lähteneeksi. Kunnes vaihdoin työpaikkaa loppuvuodesta 2010 ja pääsin osaksi hienoa tiimiä, josta löytyi ilokseni monta suunnistajaa. Keväällä 2011 minut houkutteltiin osallistumaan firmaliigaan ja ensimmäisenä kesänä rämmin ensin työkaverin avustuksella rasti toiselle ja myöhemmin houkuttelin mieheni Antin rasteja etsimään. Tai houkuttelu ei ehkä ole oikea sana, ehkä se eniten oli ota tai jätä -tilanne: en ehkä löydä enää takaisin kotiin jos et tule oppaakseni. Antti on saanut suunnistamisoppinsa armeijassa.

Keväällä 2012 oltiin jo Antin kanssa Jukolakoulussa opettelemassa suunnistusta. Eräs ahaa-elämyksistä oli, että kartalla syvän vihreä tarkoittaa tosi tiheää pusikkoa. Siitä meille olikin jo kertynyt yhteisiä kokemuksia edelliseltä Jumalniemestä, vieläpä vesisateen ryydittämänä.

Lassi taisi olla samana kesänä ensimmäistä kertaa lasten suunnistuskoulussa ja sen jälkeen homma olikin jo aika selvä: tämä on meidän perheen yhteinen harrastus. Siitäkin huolimatta, että Antin jokainen keskiviikko lähtee käyntiin irtivityksen kera, kun vanha työtapaturma vaivaa

nilkassa rannikkorastien jälkeisenä aamuna. Ottokin tuli mukaan rasteille ja pian myös suunnistuskouluun.

Mukaan myös seuratoimintaan

Olen toiminut muutamissa yhdistyksissä erilaisissa tehtävissä koko aikuisikäni. Oli siis luontevaa, että lähdin mukaan myös KySsin seuratoimintaan. Siihen sopivasti tuupittiin ja houkuteltiin. Mallin ja innostuksen seuratoimintaan olen saanut kotoa, isältäni Paavo Ollilta. Hän oli yksi Honkalan hiihtokeskuksen rakentajista ja toimi pitkään ratamestarina Kymen Koskenpojissa. Olin lapsena monen monta kertaa isäni mukana talkoissa ja kokouksissa Honkalassa.

Isäni teki seuratyötä vuosikymmenet siksi, koska hän halusi luoda puitteet ja mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen kaikenikäisille, aivan erityisesti lapsille. Sillä samalla ajatuksella haluan itsekin toimia: innostaa ja mahdollistaa hyviä liikunta- ja luontokokemuksia mahtavan lajin parissa. Kilpaileminen on hienoa, mutta aivan yhtä hienoa on jokainen harjoitus ja oivallus jonka lajin parissa saa.

Sari Kaitainen
KyS nuorisajaoston pj.

Tervetuloa lasten HIPPO- suunnistuskouluun ja nuorten harjoituksiin!

Lasten Hippo-suunnistuskoulu toteutetaan tänä keväänä ja kesänä suunnilleen samalla, hyväksi havaitulla tavalla kuin muutamana edellisenäkin kesänä. Suunnistuskoulu alkaa to 21.4. Seuraavat kerrat ovat to 28.4. ja ma 2.5. Aloituskertojen jälkeen suunnistuskoulu jatkuu läpi kesän nuorten torstaiharjoitusten yhteydessä, paitsi heinäkuussa rannikkorasteilla tiistaisin.

Suunnistuskoulu on tarkoitettu n. 7 - 10 -vuotiaille suunnistajille sekä aloitteleville n. 12-vuoteen asti. Suunnistuskoulussa on oma ryhmänsä alle kouluikäisille lapsille, jotka suunnistavat huoltajan kanssa.

Samoissa harjoituksissa kokoontuu myös 11-14-vuotiaiden kilpailevien nuorten ryhmä.

Uutena aloittaa harrasteryhmä yli 11-vuotiaille, jotka ovat kiinnostuneita suunnistuksesta harrastuksena,

mutta eivät välttämättä tähtää kilpailuihin. Tähän ryhmään ovat tervetulleita myös suunnistuksen aloittavat yli 13-vuotiaat.

Suunnistuskoulussa vanhempien mukanaolo on usein tärkeää: aikuisten esimerkkiä ja ohjausta tarvitaan monissa harjoituksissa. Saattaapa lapsen suunnistuskoulu antaa kipinän myös vanhempien suunnistusharrastukselle. Suunnistaminen on hieno koko perheen harrastus, joka antaa sopivasti haastetta luonnossa liikkumiseen kaikentyyppisille.

Lasten suunnistuskoulun hinnat: KyS:n jäsenet 45 €, ei-jäsenet 75 € (sis. kuluvan vuoden jäsenmaksun). Sisarusalennus -10 €.

Lisätietoja seuran nettisivuilta sekä Sari Kaitainen puh. 050 562 6779 (iltaisin) ja sari.kaitainen@kym.net



Hippo-suunnistuskoulun kalenteri v. 2016

pvm	klo	paikka
to 21.4.	klo 18	Saaripirtti
to 28.4.	klo 18	Tavastilan koulu
ma 2.5.	klo 18	Langinkoski
ke 11.5.	klo 18	Honkala
ke 18.5.	klo 18	Tikkamäki (VeVe)
to 26.5.	klo 18	Kangasmäki
ti 31.5.	klo 18	Vehkovuori
to 9.6.	klo 18	Huutjärvi pohjoinen
to 16.6.	klo 18	Äijönvuori
to 23.6.	klo 18	Katariina

28.6. - 26.7. Rannikkorasteilla

pvm	klo	paikka
to 4.8.	klo 18	Itäranta
to 11.8.	klo 18	Lentokenttä (Peippola)
to 18.8.	klo 18	Pahalampi
to 25.8.	klo 18	Santalahti
to 1.9.	klo 18	Teippari pohjoinen
to 8.9.	klo 18	Iivarinmäki
to 15.9.	klo 18	Kirkkovuoret
to 22.9.	klo 18	Sydänsuo / Kauden päättäjäiset



www.kyminsuunnistajat.fi
lisätietoja Sari Kaitainen
puh. 050 562 6779 sari.kaitainen@kym.net



Lappee-Jukola 18.-19.6.2015



Suunnistajien joulu lähestyy taas! Kolmen vähän kaukaisemman Jukolan viestin jälkeen suunnistetaan tänä vuonna lähes kotikonnuilla, Lappeenrannassa. Kilpailukeskus rakentuu metsien ympäröimälle peltoaukealle Raipon kyläkeskuksen läheisyyteen. Majoittautuminen tapahtuu omissa teltoissa teltta-alueella, jonne pystytetään tänäkin vuonna myös Kyssin oma kahvilateltta. Kahvilateltalla on tarjolla pientä purtavaa ja juotavaa, suotavaa on varata oma muki mukaan. Telttaläisiä on varattu niin, että jokainen halukas mahtuu varmasti pystyttämään oman telttansa alueelle.

Joukkueita on ilmoitettu 1.4. mennessä 4 Jukolaan ja 6 Venloihin, mukaan mahtuu vielä! Ilmoittautuminen päättyy 11.5., jonka jälkeen otetaan mukaan enää mahdollisia täydennyksiä jo ilmoitettuihin joukkueisiin. Ykkös- ja kaksojoukkueisiin halajaville valitsijaryhmä (Maria Kurhinen, Mikko Töyrylä, Hannu Währn) on julkaissut ohjeet näytökilpailuista ja valintaperiaatteista (lisätään jutun yhteyteen?). Muistutetaan kuitenkin, että muissa joukkueissa on tilaa kaiken tasoille suunnistajille!

”Ilmoittautuminenhan hoidetaan tänä vuonna lomakkeella, johon löytyy linkki keskustelupalstalta. Palstalta löytyy myös lisäohjeita ilmoittautumiseen ja muuhun liittyen (mm. kilpailumaaston vanha kartta) ja tietoa lisätään sinne tapahtuman lähestyessä. Ilmoittautumislomakkeella voi myös ilmoittautua bussikuljetukseen, joka järjestetään tänäkin vuonna. Bussi onkin suositeltava matkustusmuoto. Annetaan ammattilaisen hoitaa ajaminen, jolloin voidaan itse keskittyä tärkeimpiin asioihin: suunnistukseen, fiilistelyyn, jälkipyykkiin ym. Myös pelkkään busikyytiin voi ilmoittautua (huoltajat, omissa joukkueissa suunnistavat) ja myöhemmin paikkoja on mahdollisesti jaossa myös muille kuin Kyssin jäsenille, jos bussi ei jo ole täynnä.”

Nähdään Lappee-Jukolassa!
ST-jaosto

**HUOM! Ilmoittaudu
11.5 mennessä!**

68. JUKOLAN VIESTI

Seitsenosuuksinen viestisuunnistuskilpailu suunnistusseurojen ja muiden yhteisöjen joukkueille.

Alustavat osuuspituudet

1. 10,6 km
2. 12,7 km
3. 14,1 km
4. 8,4 km
5. 8,6 km
6. 12,4 km
7. 16,4 km
- Yht. 83,2 km

Matkoihin sisältyy n. 720 – 1270 m viitoitusta. Kaikilla osuuksilla on hajonta. Aurinko laskee 18.6.2016 klo 22.47 ja nousee 19.6.2016 klo 03.30. Kilpailu alkaa yhteislähdöllä lauantaina 18.6.2016 alustavasti klo 23.00.

39. VENLOJEN VIESTI

Neliosuuksinen viestisuunnistuskilpailu suunnistusseurojen ja muiden yhteisöjen naisjoukkueille.

Alustavat osuuspituudet

1. 7,0 km
2. 6,7 km
3. 5,9 km
4. 9,0 km
- Yht. 28,6 km

Matkoihin sisältyy n. 720 – 1000 m viitoitusta. Kaikilla osuuksilla on hajonta. Kilpailu alkaa yhteislähdöllä lauantaina 18.6.2016 alustavasti klo 14.00.

Mahdolliset muutokset ilmoitetaan Lappee-Jukolan internetsivuilla www.jukola.com/2016.



RANNIKKO RASTIT



Rannikkorastit Honkalassa 19.5.2015 - Anu Soini ja Mikko Kiiski palvelevat suunnistajia jälkikasvunsa tukemina.

Suunnistuskausi on saatu käyntiin ja näin myös Rannikkorastien kunto-suunnistukset. Innokkaimmat suunnistajat ja kilpasuunnistajat tosin aloittivat kautensa hyvissä ajoin, jos ei muualla, niin ehkä jossain korttelisuunnistuksessa.

RR jatkaa samoilla tutuilla linjoilla. Eli joka tiistai järjestetään kunto-suunnistustapahtuma Kotkan ja Pyhtään alueella klo 17 - 20 ja kun syksy on edennyt niin pitkälle että päivänvalo ei riitä pidetään muutama yö- ja sunnuntaitapahtuma. Jos Rannikkorastien kuntosuunnistus on sinulle uusi asia, nettisivuillamme löytyy tarkempaa tietoa (www.rannikkorastit.fi). Samoilta sivuilta löytyy myös seuraavien tapahtumien tiedot.

Kehitykseen satsataan. Pyrimme joka kausi panostamaan kehitykseen ja päivittämään jotakin osaluetta. Tänä vuonna olemme kehittäneet ja päivittäneet ajanottosysteemiämme. Tulokset siirtyvät nyt suoraan nettiin heti kun suunnistaja on tullut maaliin ja EMIT-kortti on luettu. Tähän saimme apua Kouvolan Suunnistajien, Vesa Vainikaiselta,

suuret kiitokset hänelle ja KS:lle.

Uusia alueita on kartoitettu karttajaoston toimesta. Saamme käyttöömmekin ainakin kolme uutta tai osittain uutta maastoa: Vehkovuori (Hurukselantien länsipuolella), pohjoiseen ja itään laajennettu Teippari, ja Karhulan (Keskuskeskettä - Helilä) sprinttikartta. Kauden aloituksessa pääsimme heti uudelle EKSun laajentamalle Koivulan kartalle. Tänä vuonna järjestämme yhteistyössä EKSun kanssa neljä tapahtumaa. Pyöräsuunnistus (PySu) on mukana ohjelmassa kolmesti.

Erikoistapahtumista voimme mainita että pidämme FIN5:in yhteydessä kuntosprintin 12.7. (FIN5 suunnistusviikko on tänä vuonna Haminassa, VeVe:n järjestämänä). Odotamme tapahtumaan tavallisesta enemmän osanottajia, joten RR-tiimi tarvitsee järjestelyihin paljon apua seuralaisilta. Enemmän tietoa tästä tapahtumasta tulee myöhemmin.

Lisäksi pidämme perinteisen Ruskajuoksun sunnuntaitapahtumana yhteislähdöllä Teipparin laajennetulla

kartalla. Firmaliiga jatkuu tänäkin vuonna kahdella sarjalla, PRO ja FUN. Firmaliiga on oiva tilaisuus kerätä kaveri- tai firmaporukka ja haastaa leikkimielisesti muita kisaan.

Hinnat pysyvät ennallaan sillä muutoksella, että lapset ja nuoret (alle 20 v) suunnistavat ilmaiseksi. Pyrimme myös yksinkertaistamaan asiointia tapahtumapaikalla. Aikaisempina kausina toimitsijoilla on turhaan monta listaa tarkasteltavaksi (tietysti hyvällä tarkoituksella). Tarkoitus on nyt pärjätä yhdellä listalla, kausikorttilistalla.

Elektroniset Smartum-kortit ovat yleistyneet ja ne korvaavat vähitellen Smartum-kuntosetelit. Rannikkorasteille on nyt avattu Smartum-tili, jonka kautta sarjaliput ja kausikortit voi maksaa. Kausikortti tai sarjalippu lunastetaan esittämällä kuiti toimitsijoille.

Viime vuoden kokeilusta, polkujuoksesta olemme luopuneet heikon kiinnostuksen vuoksi. Järjestimme polkusuunnistuksen yhtenä ratavaihtoehtona jalkasuunnistuksen kanssa. Totesimme, että tässä muodossa polkujuoksu kilpailee liikaa samoista juoksijoista. Sen sijaan KyS on tänä vuonna mukana järjestämässä isompaa polkujuoksutapahtumaa toukokuussa. Tästä Kotka Trail -tapahtumasta enemmän muualla tässä lehdessä.

RR-ohjelma löytyy oheisena liitteenä. Ottakaa se talteen ja kiinnittäkää se vaikkapa jääkaapin oveen, muiden tärkeiden lippusten ja lappusten joukkoon. Ja jos suunnistuskärpänen puraisee oikein kunnolla, intohimoisimmat pääsevät todennäköisesti jatkamaan loppusyksyllä kauttaan yösuunnistuksella tutun Kotham-Cupin merkeissä.

Peter Svahn

Hiihtosuunnistus EYSOC 2016



Yllä EM-hopeajoukkue Niilo Ojanaho, Pyry Hyppölä ja Väinö Kotro. Viereisellä sivulla Väinö täydessä vauhdissa. Kuvat SSL / Pirjo Valjanen

Hiihtosuunnistuskausi 2016 ampaisi käyntiin Ylläsjärvellä joulukuun alussa. Sijoitukseni H-16 sarjan avausstarteissa olivat ihan hyvät: ensimmäinen ja kolmas. Tammikuun alussa olikin sitten jo ensimmäiset karsintakilpailut helmikuun lopussa järjestettäviin EM- kisoihin 17- vuotiaiden sarjassa, tämän talven unelmaani. Kuusamossa pidetyissä kilpailuissa oli kaksi karsintalähtöä: sprintissä olin viides ja keskimatkalla neljäs. Ihan mukava aloitus siis.

Seuraava karsintakisa olikin sitten SM- sprintti, josta tuli hopeaa H16- sarjassa. Siinä vaiheessa pohdin, että pystynköhän laittamaan kampoihin vuotta vanhemmille pojille ja pääsemään EM- kisoihin ylipäättänsä mukaan. Neljäs karsintakilpailu oli pitkänmatkan kilpailu Joutsenossa. Viimeiseen kisaan lähtiessä pohdin, että pitäisi tulla huippusuoritus, jos vielä haluaisi päästä joukkueeseen. Kisastahan tulikin nappisuoritus ja voitin kilpailun. Seuraavana päivänä koitti ilouutinen, kun nuorten maa-joukkueen "koutsit" oli laittanut viestiä, jossa ilmoitettiin pääsystäni EM -kilpailuihin.

Kisoihin lähdettiin lauantaina 27. helmikuuta aamulla Helsingin lentokentältä. Kisahotelliin saavuttiin lauantai- iltana. Sunnuntaina käytiin testaamassa sukset maanantain kisaa varten. Testauksien jälkeen oli vielä mallisuunnistus itävaltalaiseen hiihtosuunnistusmaas-

toon. Maanantai -aamun koittaessa kävimme aamu- lenkillä. Aamupalan jälkeen alkoi kisaan keskittyminen. Kisapaikalle tultuamme huomasimme, että lunta oli sata- nut kisamaastoon puolisen metriä yön aikana. Lumen takia lähtöjä siirrettiin myöhäisemmäksi ja lähdöt olivat- kin sitten 20 -sarjalaisten kanssa samaan aikaan. Toiminta lähtöpaikalla oli täyttä kaaosta ja urheilijoita lähetettiin ihan miten sattui radalle. Kisa meni suorituksellisesti minun osaltani kohtuullisen hyvin ja sijakin olisi ollut 6. tai 7. , mutta kisa "diskattiin" ja päätettiin uusia seuraava päivänä, tiistaina.

Tiistain kisavalmistelut menivät hyvin ja suksikin valikoitui nopeasti alle. Lähtöjärjestelyt sujuivat paremmin ja sain hyvän lähdön kisaan. Suorituksena kisa ei kuitenkaan mennyt ihan nappiin, tuli muutamia turhia kaatumisia hangen puolelle sekä lopussa tuli huono reitinvalinta karttaa turhan nopeasti vilkaistua. Sijoitus oli 15, joka ei ollut tavoitteeni mukainen.

Keskiviikkoamuna teimme normi kisa-aamurutiinit ja lähdimme kisapaikalle. Valmistelut sujuivat hyvin. Keskimatkan kilpailu menikin paremmin kuin olin odottanut - sijoitukseni oli viides. Kilpailu oli fyysisesti todella rankka ja hiihtobaanavoittainen. Maaliin tulta- essa, maahan kaatuneena, ei tiennyt itkeä vai iloita kun



OBERTULLIACH - AUSTRIA
28.02. - 05.03. 2016



kehossa tuntui niin pahalta. Osansa tuntemukseen oli varmaan myös ohuehkolla ilmalla 1500 m:ssä merenpinnasta. Maasta noustuani fiilis oli mitä mahtavin ja olin todella iloinen 5. sijasta. Illalla oli hienoa päästä edustamaan Suomea palkintojenjaossa kun vielä pääsimme kaikki neljä suomipoikaa palkintosijoille.

Torstaina olikin välipäivä ja silloin levättiin ja kävin myös vähän hiihtelemässä.

Perjantaina oli sitten pitkänmatkan päivä. Kilpailu sujui kohdallani aina kartanvaihtoon asti oikein hyvin. Olin siinä vaiheessa neljäntenä. Kartanvaihdon jälkeen kuitenkin pääkoppa tyhjeni kokonaan ja tuli sorruttua aivan turhaan virheeseen, joka maksoi sillä välillä melkein 4 minuuttia. Maaliin tullessani vähän kieltämättä harmitti, mutta sijoitus oli kumminkin hyvä 10.

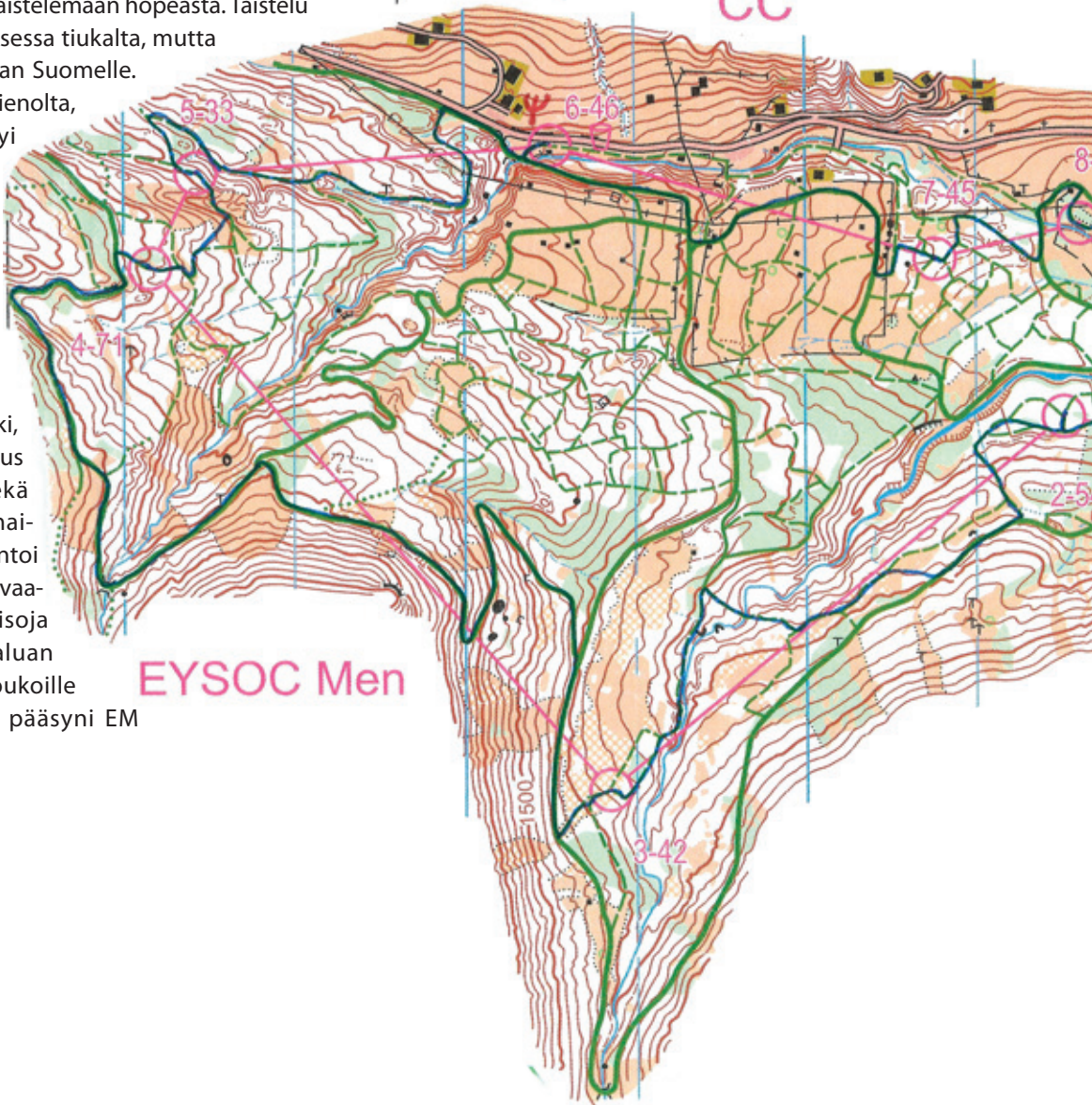
Lauantaina oli vuorossa viesti. Sain kunnian toimia aloittajana Suomen joukkueessa. Osuus meni suorituslisisesti kohtuullisen hyvin ja vaihtoon tulinkin piikissä. Niilo Ojanaho lähti kärjessä kakkososuudelle ja saapui vaihtoon aivan kärjen tuntumassa - toisena. Pyry Hyppölä lähti jahtaamaan kultaa, mutta Venäjä meni menojaan keulassa. Sveitsi tuli vielä taistelemaan hopeasta. Taistelu hopeasta vaikutti varvauksessa tiukalta, mutta Pyry hoiti kuitenkin hopean Suomelle.

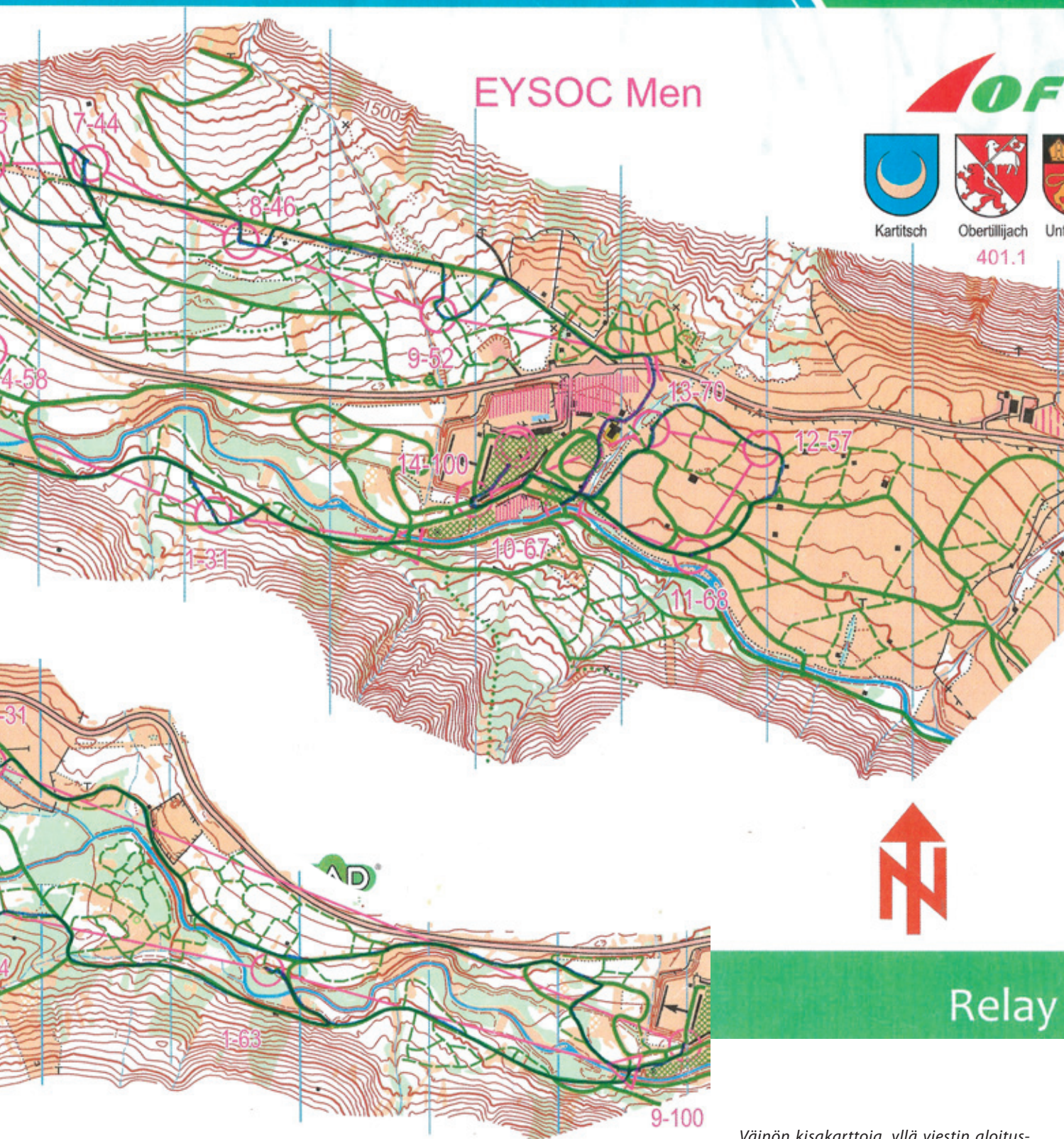
Maalissa tuntui erityisen hienolta, kun joukkueemme pystyi venymään toiseksi, varsinkin kun Sveitsin ankuri oli kolminkertainen kultamitalisti henkilökohtaisilta matkoilta näistä kisoista.

EM-reissu oli mieletön kokemus. Siellä näki ja koki, minkälaista hiihtosuunnistus on Keski-Euroopassa sekä millainen on taso ulkomaisilla kilpapelijillä. Reissu antoi lisäpotkua harjoittelumotivaatioon ensi vuoden kotikisoja varten. Suurkiitoksen haluan antaa seuralle ja taustajoukoille tuesta, joka mahdollisti pääsyni EM kisoihin.

Ystävällisin terveisin,
Väinö

Obertilliach - Gosten

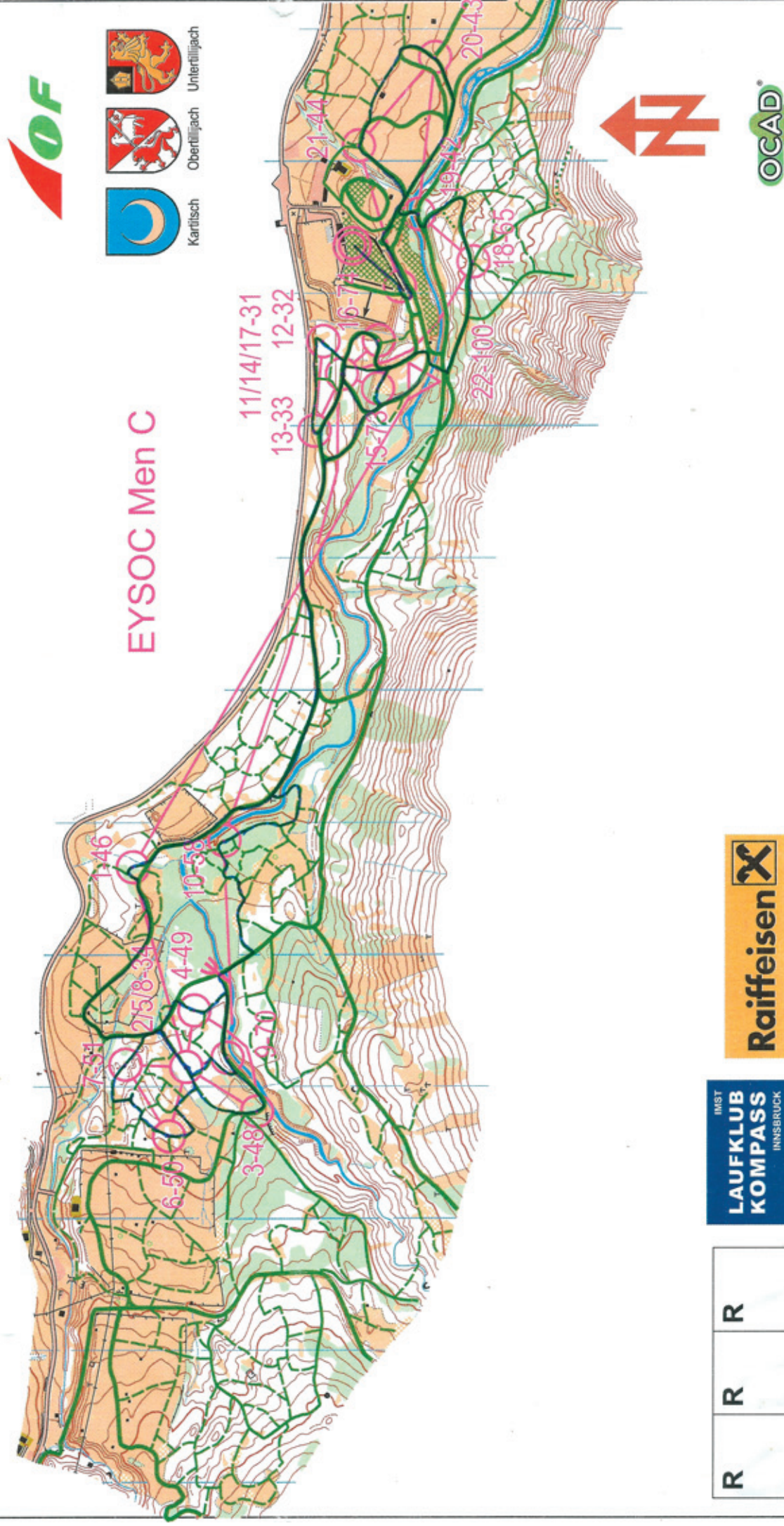




Väinön kisakarttoja, yllä viestin aloitus-
osuus, alla pitkän matkan ensimmäinen
lenkki. Seuraavalla sivulla keskimatkan
säksätyksiä.

Obertilliach - Leiten

Scale 1:10.000
Equidistance 5m
Mapping 02/2016



EYSOC Men C

R	R	R
---	---	---

To be used ONLY if Sport Ident fails

IMST
LAUFKLUB
KOMPASS
INNSBRUCK

Raiffeisen

SKIO2016

Middle distance



Valttikortit kisakauteen

Kevät on suunnistajan parasta aikaa ikään ja sukupuoleen katsomatta. Pitkä mutta vähäluminen rannikoseudun talvi alkaa hellittämään aivan kuten jumi liukastelun tulehduttamissa lonkankoukistajissa. Matkalla Silja-Rasteille laitetaan lähtölistoista sosiaalisen median välityksellä talven aikana tihekuneiden tietojen perusteella urheilijat järjestykseen, povataan yllätyksiä ja uuden sukupolven esiinmarssia. Oma muistikuvani on kuitenkin se, että lopputulos on aina sama: Huovila voittaa ylivoimaisesti.

Kevät on samalla myös haastavaa aikaa varsinkin nuorille urheilijoille. Viikonloput täyttyvät kilpailuista, joista jokainen on näyttökilpailu johonkin. Varsinais- Suomeen matkustetaan lähes joka viikonloppu ja siinä välissä otetaan loppukiriä koulussa ja suoritetaan talven leirityksen jäljiltä rästiin jääneitä esseitä. Sanomattakin selvää, että kokonaiskuormitus ja sen myötä riski sairastumiselle tai/ja loukkaantumiselle kasvaa. Kevätkausi antaa paitsi suunnata niin myös määrittelee jo pitkälti tulevan kesän tapahtumia. Jos keväällä putoaa kyydistä on kauden aikana jäljellä enää hyvin vähän pysäkkejä ja vielä vähemmän lippuja, kohti menestystä puksuttavaan junaan.

Avain onnistuneeseen kevätkauteen on kokonaiskuormituksen seuraaminen ja kylmähermoinen reagointi tarvittaessa. Kilpailuihin valmistautumisessa, niistä palautumisessa ja niiden välisessä harjoittelussa on siis syytä olla erityisen huolellinen. Loppujen lopuksi kaikissa edellä mainituista on kyse itselle sopivan kaavan ja toimintatapojen löytämisestä ja niiden toistamisesta. Kilpailuun valmistautuessa tee suunnitelma: mihin aikaan herään, mitä syön ja juon ennen kilpailua (myös kilpailun aikana), kuinka paljon ennen starttia aloitan verryttelyn ja miten sen käytännössä suoritatan ollakseni parhaassa mahdollisessa vireessä lähtöhetkellä. Mikä tulevassa kilpailussa on oleellista ja kuinka pääsen henkisesti juuri itselleni oikeaan mielentilaan, jossa tiedän onnistuvani mutten kuitenkaan pelkää epäonnistumista. Kirjaa suunnitelma ylös, havainnoi tekemiäsi ratkaisuja ja niiden vaikutuksia kilpailun jälkeen, kirjaa havainnot ylös ja tee seuraavaan kilpailuun tarvittavat muutokset.

Samat lainalaisuudet pätevät myös kilpailuista palautumiseen. Laadukkaaseen ravintoon, riittävään unen määrään ja huolelliseen lihahuoltoon tulee kiinnittää erityistä huomiota. Palautumiseen vaikuttaminen alkaa välittömästi maaliintulon jälkeen. Polttoainetta on saatava hieman tankkiin välittömästi suorituksen jälkeen, vaihdettava jälkiverryttelyyn kuivat vaatteet, peseydyttävä tämän jälkeen mahdollisimman pian ja vaihdettava taas kuivat ja puhtaat vaatteet (kaikki). Kahden tunnin sisällä maaliintulosta olisi saatava vatsa täyteen laadukasta ruokaa ja mikäli seuraavana päivänä on myös kilpailu on syytä käydä illalla vielä vähän ainakin kävelemässä, samoin seuraavana aamuna. Unta on saatava palautumisen kannalta riittävästi tai ainakin siihen on tarjottava keholle mahdollisuus. Mikäli uni ei tule vaan lakanat kastuvat hiestä ja syke pysyttelee sadan tienoilla, kannattanee seuraavan päivän kilpailu unohtaa ja antaa keholle aikaa palautua. Tee suunnitelma (kirjaa) -> havainnoi ja analysoi (kirjaa) -> päivitä suunnitelma (kirjaa) -> helppoa.

Kilpailuiden välinen harjoittelu tarkkaa puuhaa. Viikon ensimmäisinä päivinä on syytä kuunnella kehoa tarkoin, varsinkin jos on seuraava startti odottaa jo tulevana viikonloppuna. Suunnitelma on hyvä olla, mutta siihen pitää olla valmis tekemään muutoksia mikäli keho laittaa muutoshakemuksen vetämään. Yksi terävämpi ja yksi pidempikestoinen harjoitus lienee paikallaan, mutta tässäkin testaus ja huolellinen havainnointi yhdistettynä sinikantiseen vihkoon kirjaukseen ei voi viedä pahasti ainakaan pieleen. Mikäli voimaharjoittelu on tuttua ja keho on siihen tottunut, voi jopa seuraavaa kilpailua edeltävänä aamupäivänä terävä ja lyhyt iherättelevä voimaharjoitus antaa siivet seuraavan päivän koitokseen varsinkin jos kyseessä on keskuuri eli keskimatka. Pitkiä lenkkejä kannattaa kilpailukaudella hieman lyhentää kestoltaan ja samalla ottaa myös vauhdista napsu pois.

Erot toimintatavoissa ovat usein hyvinkin yksilölliset, joten uskalla kokeilla ja etsiä itselle sopivia toimintamalleja, mutta älä tee isoja muutoksia ennen tärkeitä kilpailuja. Talvi on hyvä aika testaamista varten ja suosittelenkin valmistautumaan, niin henkisesti kuin fyysisesti, harjoituskaudella tärkeimpiin koviin harjoituksiin kuin ne olisivat kesän tärkeimmät kilpailut. Tämän jälkeen sinulla on seuraavana keväänä kilpailukauden alussa jo todennäköisesti hyvinkin toimiva sapluuna niin kilpailuun valmistautumista-, siitä palautumista- kuin kilpailuiden välistä harjoittelua varten.

Onnistunutta kotimaisen kisakauden alkua,

Jonne

Nuorten ryhmä

Nuorisotoiminnan kehittäminen 2015 –projektin päättymisen jälkeen nuorisotoiminta uudistui, kuten edellisessä kyssiläisessä oli jo juttua. Nuorten ryhmän (11-14v.) vetäminen ja toiminnan koordinointi tuli vastuulleni, toiminnan suunnittelussa on aktiivisesti mukana vahvan suunnistusosaamisen omaavia, mm. Mika Kilpinen, Toni Soini ja Joonas Kavakko. Lisäksi toimintaa pyörittämässä (esim. ohjaajina harjoituksissa) on suuri joukko ryhmäläisten vanhempia ja huoltajia. Nuorten ryhmässä on tällä hetkellä lähes parikymmentä 11-14 –vuotiaasta nuorta.

Ryhmän toiminta aktivoitui talvella, kun järjestettiin kaksi suunnistus- ja karttailtaa ryhmäläisille sekä heidän vanhemmilleen/huoltajilleen. Helmikuussa Kumppanuustalo Viikarin alakerran kokoustilan täytti reilut 20 innokasta suunnistajaa (nuoria + ohjaajiaan); tulevan viikon hiihtoloma karsi muutamia osallistujia. Illan aikana kävimme läpi nuorten ryhmän toimintaa sekä SSL:n määrittelemää Suunnistajan polkua tälle ikäryhmälle. Illan varsinaisena aiheena oli suunnistusajattelu: suunnitelma – ennakointi – havainnointi sekä varmistus. Tätä aihetta käytiin läpi ensin teoreettisesti ja sen jälkeen tehtiin erilaisia karttaharjoituksia.

Toinen karttailta pidettiin maaliskuun lopussa ja koulutustila on ääriään myöten täynnä, paikalle oli päässyt lähes kolmekymmentä innokasta suunnistajaa. Toisella kerralla kävimme läpi tarkemmin reitinvalintoja ja rastinottoa ("kirkontorni"-käsitettä ja rastipisteen laajentamista) sekä vauhdin jakoa ja kartanluvun tarkkuutta (ns. "liikennevalot") teoreettisesti, erilaisilla karttaharjoituksilla ja esimerkeillä. Reitinvalinta/rastinottoharjoituksissa kuului iloinen puheensorina ja töiden läpikäynneissä kaikki nuoret osallistuivat innoissaan harjoitusten läpikäyntiin. Tulipa illan aikana ohjaajillekin uutta tietoa: "kalastajan polku" ei ollutkaan niin tuttu rannikkoseudun suunnistajille kuin sisämaassa paljon suunnistaneelle. Oppia ikä kaikki.

Ryhmän nimi jäi vielä valitsematta, hyviä ehdotuksia tulikin useampia ja niistä äänestellään ensimmäisissä harjoituksissa. Nähtäväksi jää, millä voimanimellä tämä ryhmä tulee näkymään ja kuulumaan ensi kesänä.

Nuorten ryhmä harjoittelee tuttuun tapaan suunnistuskoulun kanssa samoissa paikoissa. Harjoitusten teemat ja tavoitteet on poimittu suunnistajan polusta. Uutena nuorten ryhmäläisille ja ohjaajilleen tulee ennakkoihmoittautuminen harjoituksiin Nimenhuudon kautta. Nimenhuuto on ollut käytössä jo seuran muissa harjoituksissa ja myöskin Pihkoon salivuoron harjoituksissa, joten ihan uusi juttu se ei ole.

Alkavaa suunnistuskautta innokkaasti odottaen,
Maria Kurhinen

Nuorten Jukola 2016 –projekti



Kymin Suunnistajilla on vuodesta 2007 saakka ollut yhtäjaksoisesti vähintään yksi joukkue mukana Nuorten Jukolassa. Pari kertaa tuona aikana on

joukkue jäänyt vajaaksi eli omasta seurasta ei löytynyt riittävästi oikean ikäisiä nuoria, toisella kerralla kyseessä oli seuran 2-joukkue eli mukana oli kuitenkin 12 seuran nuorta. Kolmena edellisenä (2013-2015) vuonna meillä on ollut kaksi joukkuetta, joissa ovat kaikki jäsenet olleet kyssiläisiä.

Viime vuoden Nuorten Jukolassa tuli puhetta ensimmäisen kerran, pitäisikö seuraavan vuoden NuJuun Nurmijärvelle kokeilla osallistumista kolmella joukkueella. Ajatus haudutteli talven yli, ja keväällä päätimme, että lähdetään kolmella joukkueella mukaan.

Meillä on 15-18-vuotiaita nuoria vajaat kymmenen sekä nuorten ryhmässä (11-14v.) parisenkymmentä innokasta suunnistajaa, jotka odottavat paikkaa joukkueessa. Nuorten Jukola on tarkoitettu n. 11 – 18 –vuotiaille tytöille ja pojille, ja osuudet on määritelty seuraavasti:

- osuus H/D16 (taitotaso H14)
- osuus H/D16 (taitotaso H/D14)
- D14 (taitotaso D12)
- H/D14 (taitotaso H/D12)
- D16 (taitotaso D14), putkiosuus
- D18 (taitotaso D16)
- H18 (taitotaso H16)

Tavoitteena on antaa mahdollisimman monelle kiinnostuneelle mahdollisuus osallistua Nuorten Jukolaan. Joillakin osuuksilla tulee hieman ikähyvityksiä, mutta kokemusta ja iloista seurameininkiä on tarjolla senkin edestä. Ja niille nuorille, jotka eivät mahdu KySsin joukkueisiin (eli ei ole sopivan osaamis-/taitotason osuuksia tarjolla), neuvotaan mahdollisuus osallistua suunnistajapankin kautta muiden seurojen joukkueissa viestiin. Tästä on esimerkkinä viime vuodelta Vepsäläisen Onni, joka juoksi jo 10-vuotiaana Vaasan Suunnistajien 3-joukkueessa neljännen osuuden. Tarvittaessa tukeudumme suunnistajan pankkiin tai muiden seurojen apuun, jos kyssin joukkueisiin vanhimpien ikäluokkien osuuksilla meinaa jäädä vajausta seuran omista nuorista.

Projektiin liittyen on suunnitteilla mm. osallistuminen nuorten kanssa lähialueen viesteihin, Nuorten Alueen Rastiviestiin (ANRV) Imatralla sekä viestiharjoituksiin.

Nuorten Jukolasta löytyy lisätietoja:
<http://www.jukola.com/nj2016/>

Näin ilmoittaudut kilpailuihin ja näin seuraa maksaa jäsentensä osallistumista kilpailuihin

Suunnistuskilpailuihin ilmoittaudut Suomen Suunnistusliiton IRMA-järjestelmässä. Suunnistusliiton Internet-sivuilta (www.suunnistusliitto.fi) löydät tarkemmat ohjeet IRMA-järjestelmän käytöstä.

Tässä keskeisiä asioita IRMA:n käyttöön liittyen:

- Jokaisen kilpailevan suunnistajan on kirjauduttava henkilökohtaisesti IRMA-tietojärjestelmään. Tämä koskee myös lapsia ja nuoria. Hoida oma kirjautumisesi tai rekisteröitymisesi kuntoon hyvissä ajoin ennen kilpailukauden alkua.
- Huom! Älä rekisteröi itseäsi uutena käyttäjänä, jos sinulla on jo lisenssinumero. Se voi hyvin olla olemassa, vaikka olisit maksanut lisenssin viimeksi 20 vuotta sitten. Voit tarkistaa lisenssinumerosi IRMA:n kirjautumiskohdassa painamalla "Tarkista lisenssinumero".
- Kirjautumiseen tarvitset käyttäjätunnuksen ja salasanan.
- Käyttäjätunnus on oma lisenssinumerosi (toimii siis, vaikka maksua ei olisi maksettu). Salasana on henkilötunnuksesi loppuosa tai toissijaisesti syntymäaikasi (ppkkvv). Kirjaudu sisään "Suunnistajana".
- Uudet käyttäjät, joilla ei ole aiempaa lisenssinumeroa, kirjautuvat rekisteröitymällä, jolloin he saavat itselleen lisenssinumeron.
- Kun kirjaudut ensimmäisen kerran IRMAAN, käy heti tarkastamassa, että "Omat tietosi" ovat oikein (mm. Emit-korttisi numero).
- Kilpailuihin voi ilmoittautua vasta, kun lisenssi on maksettu. Järjestelmä ei siis hyväksy ilmoittautumista muuten. Tämä ei luonnollisestikaan koske ns. lisenssitömiä kilpailuja tai sarjoja (esim. AM- kisat, jotkut lasten kilpailut, kuntosuunnistussarjat kisoissa, Jukola jne.)

Aikuisille ja 15-19 -vuotiaille nuorille on erihintaiset lisenssit, vakuutuksella ja ilman. Alle 14-vuotiaille lunastetaan vastaavasti Nuori Suunta-kortit, vakuutuksella tai ilman. Meillä alle 14-vuotiaatkin lunastavat Nuori Suunta-korttinsa itse IRMAsta. Tarkempaa tietoa lisenssistä löydät Suunnistusliiton lisenssisivuilta.

Kukin suunnistaja ilmoittautuu itse kilpailuihin (mm. kansalliset, AM-kilpailut, SM-kilpailut, rastiviikot) IRMAssa. Erilaisten viestien ilmoittautumiset hoidetaan seuran puolesta ja ohjeistetaan erikseen myöhemmin. Kun kunkin kilpailun ilmoittau-

tumisporras päättyy, seuramme IRMA-vastaava Tiina Vepsäläinen (tai hänen tuuraajansa) maksaa seuran osanottomaksukertymän kilpailun järjestäjän tilille. Kauden päätyttyä seura laskuttaa kilpailijoilta ne osanottomaksut, jotka eivät kuulu tässä lehdessä julkaistujen periaatteiden mukaisesti seuran maksettaviksi.

Jos haluat jostain syystä maksaa ilmoittautumismaksusi itse, se on mahdollista. Huomaa tuolloin maksusta sinulle aiheutuvat kustannukset, etenkin luottokortilla maksaminen on kallista. Itse maksaessasi jätä ruksaamatta kohta: seura maksaa.

Jos sinulla on oma Emit-kortti, tarkista, että sen numero on IRMA-tiedoissasi, jotta korttisi numero menee automaattisesti ilmoittautumisesi mukana kilpailun järjestäjälle. Jos sinulla ei ole omaa Emit-korttia, kilpailun järjestäjä varaa sinulle laina-Emitin, jonka saat haltuusi kilpailupaikalla, kunhan ensin maksat kortin vuokran. Laina-Emitien vuokrien maksamisesta jokainen kyssiläinen vastaa itse. Nuorten RastiCupeissa ja viesteissä on seuran jäsenten mahdollista käyttää myös Kymen Suunnistajien omia Emit-kortteja, mistä tiedotetaan aina erikseen.

Viestihalukkuuden ilmoittaminen

Irma palvelee seuraa myöskin erilaisten viestijoukkueitten kokoamisessa. Kukin seuralainen voi Irmassa ilmaista halukkuutensa lähteä johonkin viestiin ja nähdä myös, ketkä muut olisivat lähdössä samaan viestiin. Kokeilkaamme tätäkin mahdollisuutta. Palvelu auttaa varmasti joukkueitten muodostamisessa ja valitsemisessa. Lukekaa tarkemmat ohjeet toiminnon käytöstä SSL:n Irma-ohjeista.

Jos Sinulla on jotain IRMAan liittyviä kysymyksiä tai ongelmia, ota yhteys seuramme IRMA-pääkäyttäjiiin:

tiina.vepsalainen@portofloviisa.fi p. 044-531 0105
kaisasnell@gmail.com p. 040-8287 321
hannu.wahrn@kymp.net p. 044-223 3287
jyrki.metsola@cads.fi p. 0400-427 796



Periaatteet osanottomaksuista kaudelle 2016

20-sarjalaisille ja nuoremmille sekä pääsarjojen ykkösluokan suunnistajille

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

Pääsarjojen (H21, D21) ykkösluokan suunnistaja tarkoittaa suunnistajaa, jolla on ykkösluokka edellisen kauden suunnistuksista. Luokkarajat on kerrottu Suunnistusliiton sivuilla: http://www.suunnistusliitto.fi/kilpailu/ranki/luokkarajat/#Suunnistus_kaikki.

Aikuisille

Seura maksaa osallistumismaksut SM-kilpailuihin, erilaisiin viesteihin sekä viiteen (5) aluemestaruuskilpailuun/kansalliseen kilpailuun (voivat olla myös rastiviikon osakilpailuja).

Periaatteet matkakorvauksista

Seura maksaa 20-vuotiaille ja sitä nuoremmille matkakuluja SM-kilpailujen sekä muiden erikseen sovittavien kilpailujen osalta seuraavasti:

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

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

Viestivalinnat ja Venlojen & Jukolan viestien näytöt 2016

Viestivalintojen periaatteet on laadittu, jotta jokainen suunnistaja ja huoltaja/valmentaja voi huomioida ne etukäteen. Viestivalintojen periaatteilla pyritään takaamaan mahdollisimman reilut ja tasapuoliset valinnat.

Alla mainittuja valintaperiaatteita sovelletaan seuraaviin viesteihin:

- Jukolan ja Venlojen viesti
- SM-viestit
- Halikko-viesti

Nuorten viestit:

- Nuorten Jukola
- AM-viestit
- ANRV

Näistä viesteistä lähdetään tavoittelevaan mahdollisimman hyvää sijoitusta 1. joukkueilla.

Periaatteet:

-Suunnistajan tulee ilmoittaa halukkuutensa viesteihin IRMA -järjestelmään, KyS:n keskustelupalstalle tai valitsijaryhmälle, ja viestijoukkueet kootaan viestihalukkuutensa ilmoittaneista

- Valitsijaryhmä käyttää omaa harkintaansa ja näkemystään suunnistajien valitsemiseksi ottaen huomioon mm. viestin vaatimukset.
- Valitsijaryhmä voi keskustella etukäteen suunnistajan ja tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kanssa.
- Valitsijaryhmälle annetaan työrauha, eikä jälkikäteen asiatoita spekulointia harrasteta.
- Viestinäytöt annetaan suunnistuskilpailuissa ja viesti-valinnoissa painotetaan näyttökilpailuja.
- Näyttökilpailut julkaistaan seuran kotisivuilla.
- Jos suunnistaja on valinnan jälkeen estynyt osallistumaan viestiin (esim. sairastumisen tai loukkaantumisen takia), on siitä välittömästi ilmoitettava valitsijaryhmälle.

Valitsijaryhmä 2016:

Mikko Töyrylä, Hannu Währn, Maria Kurhinen

Näyttökilpailut Venlojen ja Jukolan viesteihin:

23.4. FinnSpring (pitkän matkan kilpailu)

7.5. KevätSuunnistus/KS (H/D21-sarja, pitkän matkan kilpailu)

5.6. SM-keskimatka (R1)

12.6. LuuRa (H/D21-sarja, tarvittaessa)

Ensimmäiset valinnat Venlojen ja Jukolan viestiin tehdään 15.5. ja toiset valinnat SM-keskimatkan jälkeen. Tarvittaessa käytetään vielä LuuRan kisoja. Tavoitteena on nimetä joukkueet riittävän ajoissa ja siten antaa suunnistajille keskittymisrauha.

Syyskokouksessa valittu seuran johtokunta vuodelle 2016

Jyrki Metsola, puheenjohtaja

Heidi Haavisto sihteeri

Hannu Währn rahaliikenne

Kaisa Snell kirjanpitäjä

Jaana Pirtilä seuratoimintajaoston puheenjohtaja

Mikko Kiiski kartta- ja kilpailujaoston puheenjohtaja

Peter Svahn Rannikkorastit-jaoston puheenjohtaja

Sari Kaitainen Nuorisajaoston puheenjohtaja

Maria Kurhinen 11-14- vuotiaat, nuorisajaosto

Anu Soini harrastesuunnistus, nuorisajaosto

Mikko Töyrylä valmennusjaoston puheenjohtaja

Kymenlaakson Nuorten Rasticupin 1. osakilpailu



Maanantaina 30.5.2016 klo 18, Kymin Suunnistajien järjestämänä Hurukselan suunnalla (uusi kartta).

Sarjat H/D8RR – H/D18.

Kilpailukutsu ja ohjeet ilmoittautumisesta myöhemmin KySsin kotisivuilla.

Organisaatioon nimetyt vastuuhenkilöt hankkivat tarvitsemansa määrän toimitsijoita seuran aikuisista. Voit myös olla itse aktiivinen ja ilmoittautua Kaisa Snellille kaisa.snell@gmail.com tai 040-8287321.

Kaikki KySsin nuoret mukaan kisailemaan!

Sprinttikuntosuunnistus Karhulassa 12.7.



Järjestämme 12.7. sprinttirannikkorastit Karhulan keskuskentällä. Paikalle odotamme runsaasti osanottajia mm. Fin5 rastiviikon kävijöitä. Tästä ja tapahtuman luonteesta johtuen tarvitsemme normaalia enemmän myös talkoolaisia tapahtumaa järjestämään. Mukaan siis kaikki kynnelle kykenevät!



Kotka Trail polkujuoksutapahtuma su 22.5.

Kymin Suunnistajien ja Karhulan Katajaisten järjestämä polkujuoksutapahtuma Kotka Trail on herättänyt suurta kiinnostusta ja mukaan on jo ilmoittautunut lähes 400 juoksijaa. Santalahti tarjoaa tapahtumalle upeat puitteet merellisine maisemineen. Alueen ainutlaatuisuuden vuoksi juoksijamäärä rajataan 600 osallistujaan.

HAASTETTA KAIKEN TASOISILLE JUOKSIJOILLE

Kotka Trail -tapahtuman reitit kulkevat rantoja myötäillen ja pidemmällä matkalla pääsee tutustumaan myös alueen korpimaisiin metsiin. Aikuisilla on valittavana kaksi matkaa 6 ja 16 km. Lapsille on tarjolla oma 1,5 km reitti. Alle 6 vuotiaille suositellaan huoltajaa mukaan matkaan.

Kotka Trail sopii kaiken tasoisille juoksijoille. Jokainen voi valita omaan kuntoon sopivan matkan ja lähtöryhmän. Sirulliset juoksunumerot mahdollistavat henkilökohtaisen ajanoton. *"Ratoja on suunniteltu ja testijuostu jo viime kesästä. Reitille saimme alueen parhaita paloja, kallioita ja hienoja rantamaisemia. Kokeneemmat juoksijat on huomioitu vauhdikkailla pätkillä ja teknisillä osuuksilla"*, kertoo ratamestari Mikko Kiiski. Kilpailun ilmoittautumiset Eventio-palvelun kautta. Lisätiedot ja linkki löytyvät tapahtuman nettisivuilta www.kotkatrail.fi

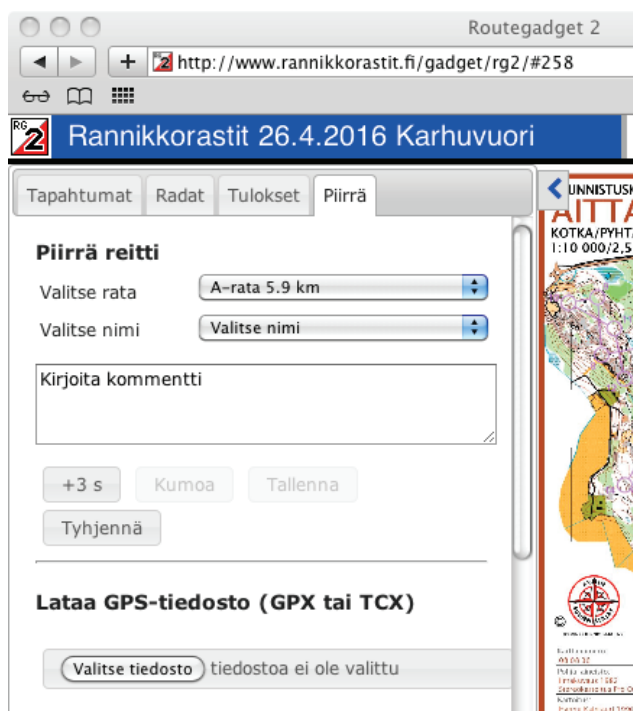
Onnistuneen tapahtuman eteen on tehty runsaasti työtä läpi talven. Kotka Trail -tiimi on vienyt ideointia ja toteutusta eteenpäin. Tapahtumaan tarvitaan avuksi vielä paljon kyssiläisiä. Ilmoittaudu mukaan tiimiin kilpailun johtaja Jyrki Metsolalle 0400 427 796 tai ratamestari Mikko Kiiskille 0500 655 071.

kotkatrail@gmail.com, www.kotkatrail.fi, www.facebook.com/KotkaTrail

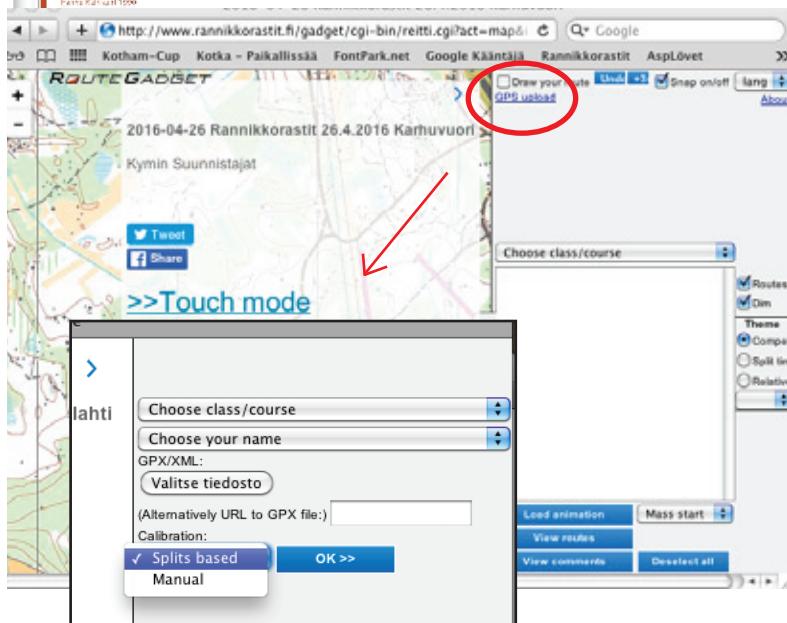


Reitit reittihärveliin ja analysoitavaksi GPS-mittarista

GPS-reitin tallennusominaisuus alkaa olla enemmän sääntö kuin poikkeus moderneissa sykemittareissa. Suunnistussuorituksen analysointiin tämä sopiikin mainiosti ja tarjolla onkin useita tapoja reittien analysointiin. Yhteistä näille on että reitti siirtyy näihin palveluihin tutkittavaksi yleisesti gpx-tiedostona. Rannikkorastien nettisivuilta löytyy hieno reittihärvelipalvelu jonne jokainen Rannikkorastikävijä voi piirtää tai siirtää reittinsä ja tutkia sitten omia ja muiden suorituksia vaikkapa animaatio-ominaisuutta hyväksikäyttäen. Helpoimmin reitti siirtyy tähänkin palveluun gpx-tiedostona. Ohessa ohjeet tuon tiedoston esiinkaivamiseen Polarin, Suunnon ja Garminin "urheilutietokoneista".

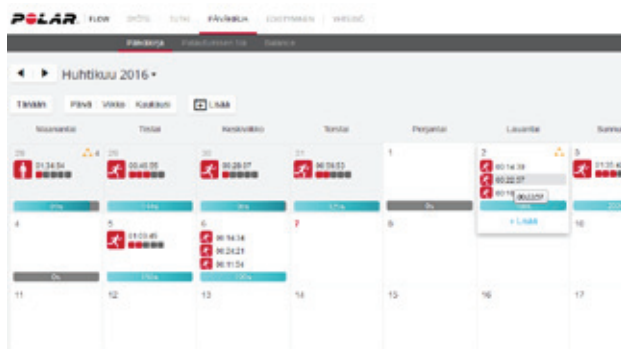


Rannikkorastien nettisivuilta löytyy peräti kaksi versiota reittihärvelistä. Siirrä reittisi kumpaa tahansa käyttäen, se näkyy ja on katsottavissa molemmissa versioissa samalla kertaa. Reittihärvelissä (kuva oikealla) pääset lataamaan reittisi klikkaamalla GPS-upload kohtaa. Avautuvassa ikkunassa valitse nimesi, ratasi ja valitse tiedosto. Jos juoksit ilman aikaa valitse Calibration kohdassa "manual", tuloksen saaneiden kannattaa valita "splits based". RG2 versiossa (kuva yllä) gpx-tiedoston lisäys tapahtuu samoin kuin edellä valitsemalla piirrä reitti -välilehdeltä ratasi, nimesi ja klikkaamalla "Valitse tiedosto" ja sovittamalla tämän jälkeen reitti kohdalleen.



Ohje gpx-datan kaivamiseen Polarin mittareista

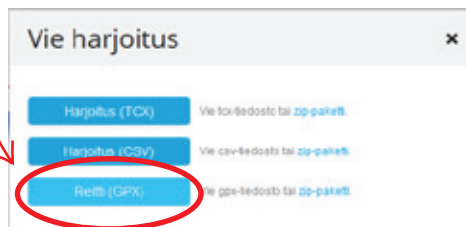
Siirrä harjoitus mittarista Polar Flow-palveluun Polarin ohjeiden mukaisesti. Harjoitukset näet "Päiväkirja"-kohdasta, valitse sieltä haluttu suunnistussuoritus klikkaamalla.



Harjoitus avautuu ja aivan sivun alalaidasta löytyy toiminto "Vie harjoitus".

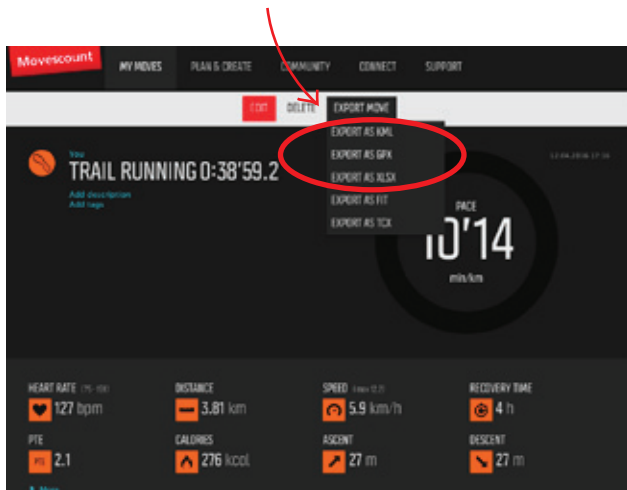
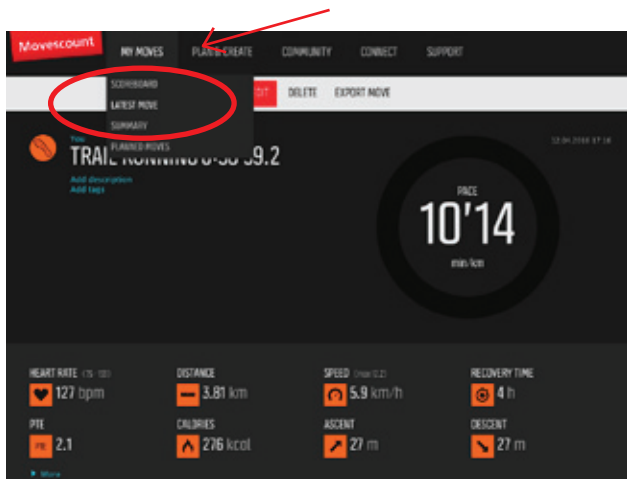


Klikkaa sitä, valitse Reitti (GPX) ja tallenna tiedosto koneelle esim. reittihärvelikäyttöä varten.



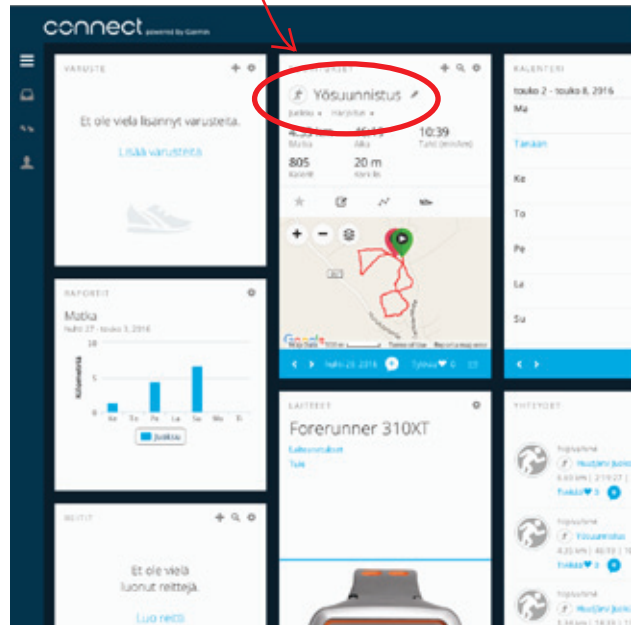
Suunnon ja Movescount.com -palvelun ohjeet:

1. Tallenna suorituksen reitit gps-laitteella
2. Synkronoi laite movescount.com -palvelun kanssa esimerkiksi Moveslink2 -sovelluksella.
3. Kirjaudu movescount.com -palveluun
4. Valitse suoritus movescount.com -palvelusta, esimerkiksi viimeisin suoritus -linkistä
5. Valitse "vie" -valikosta GPX
6. Tallenna tiedosto tietokoneelle

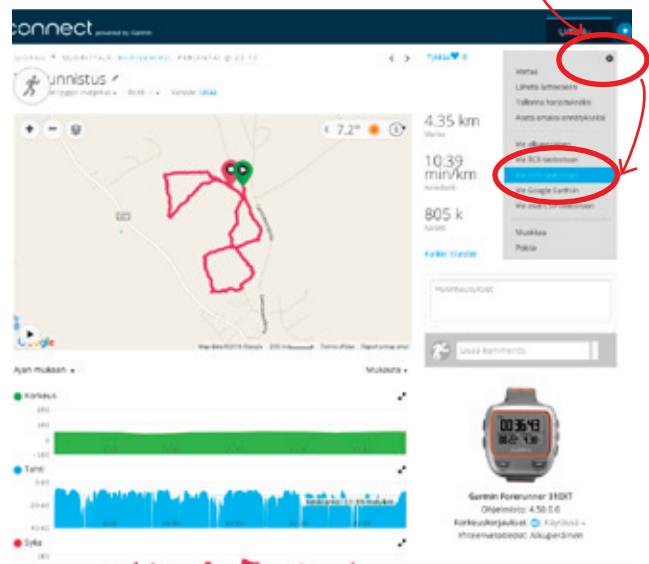


Gpx-data esiin myös Garminin mittareista

Siirrä harjoitus mittarista Garmin Connect-palveluun Garminin ohjeiden mukaisesti. Valitse suoritukset -kohdasta haluamasi suunnistussuoritus suorituksen nimeä klikkaamalla. Myös toimintojen listanäkymästä pääset suorituksen tarkempaan näkymään nimeä klikkaamalla.



Avautuvan ikkunan oikeasta yläkulmasta löytyy "lisää" pylpyrä (⚙️), jota klikkaamalla avautuu valikko josta voit viedä suorituksen gpx-tiedostoksi.



SE TUNNE,
KUN ASIAT
LOKSAHTAVAT
PAIKOILLEEN...



PANKKI- JA
VAKUUTUS-
PALVELUT
YHDESSÄ

op.fi/keskita

OP Kymenlaakso



CADSILLÄ ASIAT TUPPAAVAT HOITUMAAN
AAVISTUKSEN HELPOMMIN.

Toimialakohtaiset CADS-suunnitteluohjelmistot www.cads.fi