

Nettipuskis



Puskarasti 1/2007

Lahden Suunnistajat 37 ry:n jäsenlehti

PUHEENJOHTAJAN PALSTA

Lumikki ja kuusi jättiläistä

Taas on kevätkokous takana - menneen vuoden toiminta ja tilit katselmoitu. Monen katseet ja odotukset ovat jo tulevassa kesässä. Mieli palaa iltarasteille, ja talven treenit antavat keveän askeleen. Kesä tuo rasti tullessaan.

Olitko mukana kevätkokouksessa? Entä viime syyskokouksessa? Moni ohittaa tylsiksi koetut yhdistysrutiinit, joita on seuramme sääntöjen ja yhdistyslain mukaan pidettävä. Ymmärrän täysin kaikki syyt olla jossakin muualla kuin yhdistyskokouksessa, enkä haluakaan syyllistää ketään tällä kirjoituksella. Haluan vain valottaa yhdistyksen toimintavuotta, jos se saisi useamman kiinnostumaan yhteisistä seuramme asioista.

Yhdistyskokouksissa päätetään kaikki yhdistyksen tärkeät asiat. Tärkeitä päätöksiä ovat syyskokouksen henkilövalinnat, sillä valitut henkilöt vastaavat tehtävänsä mukaisista velvoitteista kunnes heidät aikanaan vastuusta vapautetaan. Syyskokous vahvistaa ja jättää valituille vastuuhenkilöille toteutettavaksi toimintasuunnitelman ja budjetoidun rahan sen toteuttamiseksi. Kevätkokous saa aikanaan niin toimintakertomuksen kuin tuloslaskelmankin hyväksyttäväksi. Tilintarkastajat tarkkailevat seurantoimintaa, ja antavat siitä lausunnon kevätkokoukseen. Tästä selviää suunnitelmien toteutuma, sekä rahankäyttö ja hallinto. Onnistuessaan hallinto saa vastuuvapauden menneestä vuodesta, jonka kevätkokous myöntää.

Varsinaisia seuratoiminnan keskuksia ovat jaostot, joilla on rajattu ja tärkeä toimialansa. Jaostolla on valta oman toiminta-alansa puitteissa luoda toimintasuunnitelma ja hakea budjettiin oma korvamerkitty summansa. Kellään muulla taholla ei tätä valtaa ole. Jaoston toimihenkilöt ovat kaikki syyskokouksessa valittuja vastuunkantajia, ja heillä on seurantoimintasuunnitelman ja luotto toimilleen.

Fiksut jäsenet hoksaavat jatkuvasti uusia ideoita seurantoimintaan. Tulee hetken kestäviä innostuksia ja kestävämpiäkin ideoita, joita kannattaa jalostaa eteenpäin. Oli idea sitten suuri tai pieni, se kannattaa kertoa eteenpäin.



Paras kanava asian eteenpäin saattamiseksi on viedä se asianmukaisen jaoston käsiteltäväksi. Asia voi päättyä nopeaan toteutukseen jaoston harkinnassa, tai se voi pisimmillään kiertää seurantoimintasuunnitelman ja budjetin kautta.

Ota siis jatkossa rohkeasti yhteyttä jaostojen toimihenkilöihin kun jokin asia mietityttää. He ovat valittuja ja valtuutettuja seurantoimintasuunnitelman palvelijoita omalla tontillaan. Jaostoja on seitsemän ja jokaisella oma toimialansa. Kannattaa tutustua jaostojen toimintaan ja toimihenkilöihin. Jaostojen puheenjohtajat muodostavat seurantoimintasuunnitelman hallituksen, joten kitka hallinnossa on pieni. Seurantoiminnan jättiläisiksi nimeäisin nämä jaostojen puheenjohtajat: Arjan, Joukon, Juhan, Juhanin, Karin, Mikon ja Pekan joista yhtä kutsuisin mieluummin Lumikiksi.

Niin, olihan vaalitkin. Kävitkö äänestämässä? Jollet, niin turha valittaa. Sama koskee seurantoimintasuunnitelmaa. Toimi – Älä valita. Ryhdy jo nyt kirjaamaan ideoitasi, viemään niitä eteenpäin ja vaikuttamaan toimintasuunnitelmaan. Aseta itsesi ehdolle vastuunkantajaksi, tai hae sopiva edustajaksesi.

Jouni

Teron urheilukuvia:



**Kuurojen SM suunnistus 2006
Hollolassa**



**Kuurojen Olympialaiset 2007
Salt Lake Cityssä, USA**



**Kuurojen EM-suunnistus 2004
joukkueenjohtajana Latviassa**



Curling - maajoukkue 2007



PÄÄTOIMITTAJAN PALSTA

Ensimmäinen askeleeni Puskarastissa

Moi. Harvat tuntevat minut, joten haluan kertoa jotain itsestäni.

Olen kuuro, 36-vuotias, Lahden Kuurot Urheilijat ry:n johtokunnan puheenjohtaja.

Ensimmäinen kieleni on viittomakieli, mutta osaan lukea huulilta ja pystyn kommunikoimaan ihmisten kanssa. Kanssani voi puhua.

Harrastan iltarasteja. Kuntosuunnistus on intohimoni ja on aina mukava lähteä ulos. Harrastan lisäksi monenlaista muutakin urheilua, mm. keilailua ja curlingia. Matkustelen aika paljon ulkomailta kuurojen urheilutapahtumissa ja lomilla.

Olen tosi iloinen, että pääsin mukaan Puskarastia tekemään. Minulle on suuri haaste ja iso kunnia, että saan olla mukana. Kiva juttu, että Jouni pyysi minut mukaan. Kiitos hyvästä työstä kiiresselle Anniinalle, joka teki vuoden Puskarastia; nyt on minun vuoroni jatkaa.

Anniina oli oikeassa, että ensimmäisen lehden tekeminen ei kuitenkaan ole helppoa. Kiitos Keijolle suuresta avusta. Hän opetti minulle kuinka lehteä tehdään.

Nähdään ensimmäisillä iltarasteilla 17.4. Jalkarannan koululla.

Hyvät lukijat; kirjoittakaa rohkeasti erilaisia juttuja ja tapahtumia lehteen. Puskarasti tarvitsee teitä.

Yhteystietoni on Puskarastiin: lehti@ls37.fi tai suominen@lkury.net

Voit ottaa yhteyttä myös tekstiviestillä 045-6735642.

Tero Suominen

PÄIJÄTHÄMÄLÄISET ILTARASTIT 2007

Opastus alkaa mainitulta tieltä ilmoitetun matkan päästä Lahdesta. Lähtöaika tiistaisin klo 17-19. Paluu viimeistään klo 20.30. Lähtöaika lauantaisin 10-12.

No	Aika	Paikka	Opastus
1)	ti 17.4.	SK Jalkarannan koulu	Jalkarannantie, 4 km
2)	ti 24.4.	Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
3)	ti 1.5.	SK Urheilukeskus, Teivaala	Jalkarannantie, 1 km
4)	ti 8.5.	Tiirismaa, Salpakangas	VT 12, 6 km länteen
5)	ti 15.5.	Hälvälä, Vihattu	VT 12, 15 km länteen
6)	ti 22.5.	SK Tiirismaa, Messilä Laaso	Jalkarannantie, 8 km
7)	ti 29.5.	Pesäkallio	Tie 140, 6 km pohjoiseen
8)	ti 5.6.	Tuohijärvi	Tie 140, 9 km etelään
9)	ti 12.6.	Hirvikallio, Salpakangas	VT 12, 7 km länteen
10)	ti 19.6.	Tapanila, Messilä	VT 12, 6 km länteen
11)	ti 26.6.	SK Santaveräjä, Tennilä	VT 12, 12 km länteen
12)	ti 3.7.	Ahtiala	Ahtialan tie, 10 km
13)	ti 10.7.	Vaaviala, Tennilä	VT 12, 12 km länteen
14)	ti 17.7.	Likolampi	VT 12, 5 km länteen
15)	ti 24.7.	Salalammi	Tie 140, 7 km pohjoiseen
16)	ti 31.7.	SK Hälvälä, Lentokenttä	VT 12, 12 km länteen
17)	ti 7.8.	Hahmajärvi, Herrala	Herralan keskustasta
18)	ti 14.8.	Sairakkala, Tennilä	VT 12, 12 km länteen
19)	ti 21.8.	Hälvälä, Lentokenttä	VT 12, 12 km länteen
20)	ti 28.8.	SK Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
Esan muistorastit			
21)	ti 4.9.	Hirvikallio	Tie 54, 11 km länteen
22)	ti 11.9.	Tiirismaa, Salpakangas	VT 12, 13 km länteen
23)	ti 18.9.	Hälvälä	VT 12, 12 km länteen
24)	ti 25.9.	SK Takkula	Tie 140, 6 km pohjoiseen
25)	la 29.9.	Takkula	Tie 140, 7 km pohjoiseen
26)	la 6.10.	SK Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
27)	la 13.10.	Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
28)	la 20.10.	Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
29)	la 27.10.	Tapanila, päättäjäiset, saunat, kahvit, palkintojen jako, arvontaa	Jalkarannantie, 4 km

P= pyöräsuunnistus

T= taitosuunnistusrata

SK= Suunnistajan Kauppa



Finlandiahihto

24-25.2.2007 Hälvälä

Lauantai:

Taas oli se aika vuodesta, että seuran talkoolaisten oli aika kokoontua Hälvälän latuasemalle huoltamaan urheita Finlandia-hiihtäjiä. Paukkupakkaset olivat jo taakse jäänyttä elämää ja nyt miinusasteita oli vain n. 14. Aamuvirkkumme Koivuniemen Lassi laittoi juomavedet lämpiämään jo totutulla rutiinilla varhain aamulla. Pilkkomista ja kuorimista riitti kaikille innokkaille talkoolaisille. Appelsiinin kuoriminenkin sujui vaihatta, kun niitä ensin liotettiin hiukan lämpimässä vedessä. Heikilläkin on tästä kokemusta. Tänä vuonna oli appelsiinia, banaania, leipää ja levitettä, suolakurkkuja, urheilujuomaa, mehua ja vettä edellisvuosien tapaan. Lumiolosuhteista johtuen matka oli lyhennetty 50 km pituiseksi, mutta olihan siinäkin hiihtämistä.

Kärkijoukkohan ei pöydän antimista piitannut. Vauhti oli niin hurjaa, että juomaan juuri ja juuri ehti. Jonkin ajan kuluttua alkoi hiihtäjille myös leivät, banaanit, suolakurkut ym. maistua. Näillä hiihtäjillä oli enemmän aikaa nautiskella, koska voitto ei ollut päätavoite vaan maalin hiihtäminen ja itsensä voittaminen. Ruokaa ja juomaa riitti kaikille, mitä nyt suolakurkut ja leivät tupsasi vähän jäätymään.

Nuoriso hoiti innokkaasti täydennyksen sisätiloista pöydille ja kaikki talkoolaiset olivat töissä mukana reippain mielin ja muistivat myös kannustaa hiihtoladulla rehkijöitä. Seuramme edustuksesta vastasivat mm. Matti, Anniina ja Sanni, jotka ohittivat huoltopisteen erittäin hyväkuntoisena.

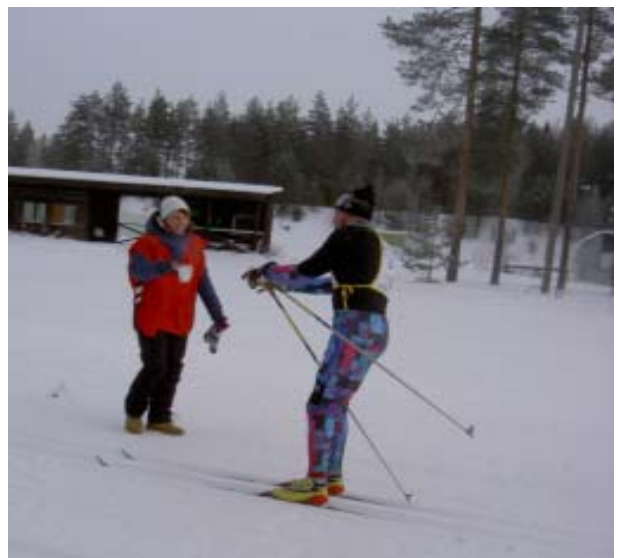
Suksihuolto sai kaikessa rauhassa hoidella asiakkaitaan, eikä juuri ruuhkaa syntynyt. Johtuko kenties ripeistä voitelijoista vai oliko hiihtäjillä osunut oma voitelu kohdilleen? Reilusti ennen kahta olivat kaikki hiihtäjät ohittaneet Hälvälän, joten pääsimme lauantai-illan viettoon ja sunnuntain koitosta valmistelemaan.

Sunnuntai:

Aamu valkeni kelin suhteen suunnilleen samantapaisena kuin lauantainakin. Talkooväki alkoi pikkuhiljaa kokoontua taas Hälvälään, katsottuaan ensin yhdistetyn joukkuekisan Sapporosta, jossa Suomi voitti kultaa!! Meillä, jotka olimme tulleet vähän aikaisemmin, oli oikein kiva kisastudio Teuvon autossa.



Lassi Koivuniemi tutussa puuhassa



Matti Kotilainen juomarasilla



Salla Tiuhonen ja Markus Palo työn touhussa

Tänään olikin hiihtäjiä mukana vain n. 600, joten talkoolaisiakin oli vain puolet lauantaista. Kari Varishan se pyyhälsi sunnuntaina ensimmäisenä huoltopisteen ohi, kuten lauantainkin.

Pääjoukon tullessa Hälvälään, oli ajoittain pientä ruuhkan poikasta, mutta hyvin selvittiin sillä talkoolaismäärällä mitä meitä oli.

Voiteluryhmä selvisi päivästä kevyesti.

Hyvissä ajoin ennen kahta hiihtäjät olivat ohittaneet huoltopisteemme, joten aloitimme latuase-
man purkamisen ja siistimisen.

Kaunis kiitos vielä kerran kaikille mukana olleille talkoolaisille mukavasta viikonlopusta.

Talkoolaisten kesken arvottu viisi tuotepalkintoa. Onni suosi seuraavia:

Tapio Irri	kylmäkassi
Riikka Penttinen	toilett-laukku
Lassi Koivuniemi	kahvipaketti
Heidi Solonen	sukat
Lea Railo	juomapullo



Annina Niiranen tankkaamassa

Palkinnot voi noutaa toimistolta.



Jouni ja Jatta Sievälä, sekä Teuvo Kämäräinen työn touhussa

Ohjaajatapaaminen Vierumäen urheiluopistolla

Nuorisajaosto päätti, että Maria Palo ja Atte Sievälä lähtevät Vierumäelle. Nyt on reissu tehty ja kerrotaan kuulumisia. "Viikonloppu oli mukava, vaikka ennen opistolle saavuttua oli mielessä, että mitäs sinne pappojen kanssa luentoa kuuntelemaan kun vois tehdä jotakin muuta." Atte ilmoittaa. Marian ensi ajatukset olivat että, "olemme Aten kanssa varmaa nuorimmat koko purukasta."

Lauantai 3.2 Ohjelmana oli tiedossa luentoja ja harjoituksia. Heti alussa oli tietenkin kahvi tarjoilu ja toisiin tutustumista, "Ei sillä kovin vanhaa väkeä ollutkaan" Atte mietti. Maria oli oikeassa siinä että olisimme nuorimpia koko porukasta. Kahvit juotuamme alkoi luentosalissa Lastenpsykologi (Tuovi Keränen) kertomaan lasten tunteista ja tavoista. Sitä kesti reilut kaksi tuntia ja tämän jälkeen marssittiin joukolla syömään lounasta.

Lounaan jälkeen alkoi maailmanmestari Jani Lakasen luennointi, kaikki kuuntelivat korvat höröllä mitä mestarilla oli sanottavanaan. Jani kertoi miten harrastamisen pitäisi kehittyä ja millä keinoin, tietenkin omat kokemukset olivat myös mukana.

Lakasen luennon jälkeen, mikä oli täynnä uutta asiaa, menimme vaihtamaan varusteet ja söimme sämpylät. Aluksi kaikki luuli meitä joksikin muuksi porukaksi kun menimme hakemaan sämpylöitä, eikä se jäänyt viimeiseksi kerraksi. Nyt näimme ja opimme, miten Jani harjoittelee pienissä tiloissa valtavia lihaksia. Oli siis vuorossa käytännön harjoitukset. Jani näytti ja kertoi liikkeen vaikutuksesta ja me matkimme parhaamme mukaan.

Harjoitukset olivat pilates liikkeitä ja erilaisia juoksua kehittäviä liikkeitä. Hikisten tuntien jälkeen sai (eli oli pakko) lähteä suunnistusharjoitukseen, jossa olimme tavallaan lapsia ja ohjaajat (eli "luotsit") näyttivät millä tavoin voi palautetta antaa. "Suunnistusharjoitus oli suhteellisen helppo. Ainut ongelma oli, että ulkona oli satanut lunta ja eteneminen oli märkää ja täten hauskaa." Kylmästä ulkoilmasta pääsimme nauttimaan saunan lämmöstä ja uinnista. Pesulla olikin syytä käydä kuntiedossa oli "Päivällinen" (klo.20.00) Country Clubilla.

Joillakin oli jopa juhlalliset vaatteet päällä, kun astui Clubin kynnyksen yli. "Olimme jo Marian kanssa hyvissä ajoin pöydän ääressä nauttimassa talon herkkuja (pippuripihvistä => kääretorttukakkuun) Huoneita oli porukalle varattu kaksi ja pöytiä oli yhteensä reilut 15 kpl.

Marian kanssa päätimme istua neljänhengen pöytään lähelle ikkunaa. Istuimme siinä aivan rauhassa ja katselimme pöytien täytymistä. Olimme päälautasellisemme syöneet, kun suureksi yllätykseksemme **MAAILMANMESTARI JANI LAKANEN ISTUI MARIAN VIEREEN.** Toinen huone oli lähes tyhjä ja Jani vaimoineen istuutui "meidän" pöytäämme, siinä on Marialla leijumista.

Siinä sitten rupesi juttu kulkemaan (tasapainolaudasta => Lahden kaupungin hiihtolatuihin) Jani suositteli yleisesti, että ryhtikone on kannattava ostos, koska se on yksi Janin lempilaitteista. Juttu kulki niin nopeasti, että Jani ei kerinnyt edes ruokaansa maistamaan." Kun olimme ruokamme syöneet alkoi vielä iltaohjelma. "Olisi kaivannut enemmän hiontaa." Atte kertoi. tämä ohjelma oli selvästi suunnattu vanhemmalle ikäryhmälle.

Ohjelman jälkeen lähdimme Marian kanssa nukkumaan, kun jotkut jäivät vielä rupattelemaan. Marialle otti loppu ilta koviin, koska Maria ei ole tottunut siihen että nukkumaan mennään vasta 23.30.

Sunnuntai 4.2 Oli aikainen herätys koska aamupalalle alkoi jo klo. 8.00, mutta menimme Aten kanssa jonottamaan vasta 8.15. Väsyneinä rauhauimme Aten kanssa syömään. Maria valittelei että yö oli mennyt huonosti, koska helsinkiläinen nainen, joka nukkui Marian kanssa samassa, oli kuorsannut.

Runsaan aamupalan jälkeen lähdettiin kuplahalliin jumppaamaan. Harjoituksen jälkeen käytiin suihkussa ja luovutettiin huoneet. Tämän jälkeen menimme taas luennolle, mutta tämä luento oli vähän erilainen. Koko porukka jaettiin 5 eriryhmään (saman seuran edustajia ei saanut olla samassa ryhmässä) Ryhmissä kierrettiin 5 eri kohdetta joissa puhuttiin lasten ja nuorten, si nettiseuroista, kilpailutoiminnan kehittämisestä, nuorten harrastetoiminnasta, ohjaajakoulutuksista ja seurojen välisistä yhteistöistä.

Jokaisessa pisteessä oltiin 15 minuuttia ja Pauli Nokelainen huusi 15 minuutin kuluneen. Sen jälkeen lähdettiin lounaalle, jossa Marialla ei ollut muuta syötävää kuin riisiä, koska allergiat unohdettiin ilmoittaa. Atelle runsaan aterian jälkeen oli viimeinen luento, jonka piti Johanna Hakala-Kähäri.

Se kertoi mitä tehdä jos nuori tai vähän vanhempikin lopettaa suunnistuksen. Tämän kaiken jälkeen oli enää loppu yhteenveto ja päätöskahvit. Oli kyllä kaikin puolin mukava ja opettavainen ohjaajatapaaminen.

Tehnyt: Atte ja Maria





* Kari "Karkka" tunnetummin KooKoo on lomailut Sirkan kanssa Thaimaassa.

* Mitä isä edelleä, sitä poika perässä: Japekin lomaili Pattayalla, Portugalin leirin VeVen pojat joutuivat harjoittelemaan ilman Japea.

* Minnan autossa on karvanopat! Samainen nainen on ostanut yhdessä Anttinsa kanssa Sopenkorvesta talon, jota remontoivat parhaillaan.

* Tomi on myös ostanut asunnon, tietenkin keskustasta, ja kasvattanut itselleen remonttiparran. Jos remontit jatkuvat kauankin, saadaan jouluna, jos ei useampanakin tilata mies joulupukiksi.

* Tomi ja Pasi olivat jumpalla valkokultaiset kihlasormukset sormissaan, sillä erotuksella, että Tomin sormuksessa on timantti. Hetken epäilyksen jälkeen selvisi, että Tomi on kosinut Johannaa ja Pasi Tiitua.
Onnittelut molemmille kihlapareille!

* Myös Hazardi on kihlautunut! Onnittelut!

* Moisku on tamperelaistunut!

* Timpuri ja Vuokko ovat olleet ESS:n mukaan yhdessä hiihtämässä!

* Palstatilaa seuralaisistamme ESS:n Katu-liitteessä on saanut Samu.

* Eikä tässä vielä kaikki. Hollolan Sanomat puolestaan kertoi Valosen hunajatilän tulleen valituksi vuoden hunajatilaksi. Onnittelut!

* Paxi ei lue Sannin ajatuksia?!

* Kimmo H. on päässyt valtakunnallisiin iltapäivälehtiin hengenpelastajana kolaritilanteessa.

* Viipin salmiakkihimo tuntuu housuissa.

* Remahlin perheeseen on saatu uusi perheenjäsen, Lipponen.

* Salla ja Juha saavat perheenisäystä huhtikuussa.

* Markuksen Escort on saanut kuskin, kun Markus sai ajokortin. Myös Samu ja Timo ovat saaneet inssin onnistuneesti läpi. Onnittelut pojille!

* Jounilla on Koiviston auton lyhyt mittatilaustakki. Ja jos ette ole miestä nähneet, niin hyvää kuulemma kuuluu.

* Kenen kanssa Sohvi puhui J-rannan koulun näyttämön takavasemmalla puhelimessa?

* Penttisillä on saksalainen nuorten MM-tasoinen meloja-Annika vaihto-oppilaana. Hyvin sujuu tytöltä myös sähly.

* Juha H. määrää kaapin paikan? Uskokoon, ken haluaa...

* Minna täytti pyöreitä. Juhlat olivat ikimuistoiset, joista kukaan ei muista mitään.

* Anniina on aloittanut sairaanhoitajaopinnot.

* Karilla ja Hapsulla on yhteiset lukulasit?!?

* Hapsu voi pitää luennon, jos joku haluaa tietää, mitä muuta mielessä on

* Karin kuuluisa pressi-kortti toimii edelleen

* Sundqvistien tupareissa kovakuntoisimmat taistelivat SingStarin paremmuudesta aamukuuteen asti.

jatkuu....

NUORISUUNNISTAJAN KUULUSTELUA...

Ammatti: lukiolainen

Ikä: 18 vuotta

Mikä lajissasi viehättää?

Suunnistuksessa on parasta kokea se tunne metsässä, kun tietää koko ajan missä on, pysyy samalla juoksemaan kovaa ja rastiin vain tulevat vastaan. Koska tällaista ei kuitenkaan usein tapahdu, niin silti lajia jaksaa harrastaa sen monipuolisuuden ja sosiaalisen ilmapiirin takia.

Paras suunnistussää?

Säällä ei ole mielestäni väliä suorituksen aikana. Sade on virkistävää, kylmyys ei juostessa haittaa ja hellekin menettelee, kun maalissa saa vettä. Kisapaikalla on kuitenkin mukavampaa, jos ei sada ja on lämmintä.

Miten vietät kesäsi?

Nautiskelen, vietän aikaa ystävien kanssa, teen kaikkea mitä ei kouluaikana ehdi ja urheilen. Saatan myös harkita syksyn ylioppilaskirjoitukseen valmistautumista.

Mitä tehdä kun suunnistus ei toimi?

Täytyy mennä niin hitaasti, että suunnistus toimii. Ja jos ei siltikään toimi, niin täytyy harjoitella lisää. Itse kyllä siinä vaiheessa lopettaisin koko lajin...



Sanni Kotilainen

Anna suunnistusvinkki?

No tällainen harjoitusvinkki: Kartan lukemista vauhdissa voi harjoitella myös saksan rektioverbien opiskelulla (lapusta ääneen hokien iltailloilla otsalampun kanssa).

Suunnistajaidolisi?

En ole aiemmin ajatellut asiaa, mutta kyllähän tuo Minna Kaupin meno on ihailtavaa.

Seurapiiri uutiset jatkuu...

* Jape on luetettavan tahon mukaan kova naistenmies. (Sehän me kyllä jo tiedettiin.) Mies on ollut aivan naisten piirittämänä...

* Juha syö todistettavasti salaattia. Tapaus on ikuistettu valokuvamalla, mutta tähänkään lehteen kuva ei nyt ehtinyt.

* Jari on voittanut seuranmestaruushiihtokisoissa H35-sarjan! Lisäksi mies on maksanut kilpailevan jäsenmaksun sekä lisenssin. Vaatimattomasti henkilökohtaisista kisoista tähtäimessä ovat ensimmäisenä Kuusamon MM-kisat.

* Pekka ja Avikaiset kävivät kaksi kertaa Palmi Tanen 80:llä. Onnittelujen jälkeen selvisi, että juhlat olivatkin vasta viikon päästä ja silloin sitten uudelleen. Onnittelut Tanelle!

SENIORISUUNNISTAJAN KUULUSTELUA...

Ammatti: oloneuvos
Ikä: 61 ja risat

Mikä lajissasi viehättää?

Metsäluonto, monipuolisuus; ajattelu ja eteneminen, erinomainen sopivuus kuntoiluun. Liitteessä on tarkemmin! Lajin parissa voi olla oma itsensä, eikä siinä haluta "näyttäytyä".

Paras suunnistussää?

Pilvipouta, n 15 astetta C.

Miten vietät kesäsi?

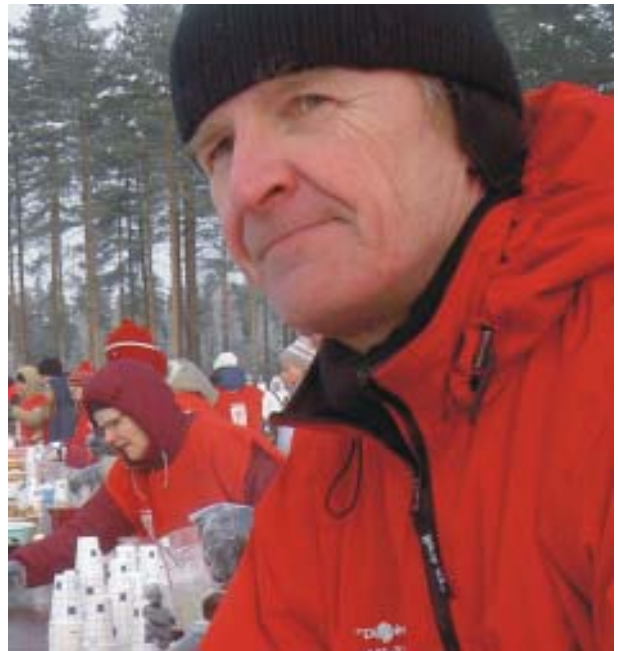
Mökillä, metsissä, Kuusamossa -07.

Mitä tehdä kun suunnistus ei toimi?

Hiljennä vauhtia. Yksinkertaista toimintaa: Olen tässä, reitinvalinta kiintopisteiden kautta, koko ajan kartalla, mitä lähempänä rastia, sitä tarkemmin havainnoidaan. Viimeinen kiintopiste ennen rastia! Mikä pysäyttää, jos menee ohi?...

Anna suunnistusvinkki?

Enemmän taitoharjoittelukertoja ja vähemmän tavallisia helpohkoja viikkorasteja tutussa maastossa.



Juhani Örn

Suunnistajaidolisi?

Ei oikeastaan ole. Haluaisin, että oltaisiin avoimempia toisia kohtaan kilpailutilanteissakin, ja varsinkin harjoituksissa, eikä liian tiukkapipoisina puskettaisi eteenpäin toisista välittämättä. Kisan jälkeen olisi kiva kuulla toisten oivalluksista tai mokista rehellisesti kerrottuna. Miksi niitä pantataan?

TÄRKEÄT KISAT TULOSSA:

- | | |
|----------------------------|---------|
| * Jukola - ja venlaviestit | 16-17.6 |
| * Kainuun rastiviikko | 01-06.7 |
| * Veteraanien MM | 07-14.7 |
| * FIN5 | 15-20.7 |
| * Lahti - suunnistus | 28-29.7 |

Muista ilmoittautua toimistoon!



JUHANI ÖRNIN HAASTATTELU

Olen ollut kohta kaksi vuotta eläkkeellä Hollolan opetustoimesta. Pidän työstäni, mutta eipä ole valittamista oloneuvoksenakaan. Ehkä parasta siinä ollut se, kun voi lähteä metsiin hiihtelemään tai lenkkeilemään oman aikataulun mukaan, vaikkapa keskipäivällä, kun nuoremmat ovat hikoilleet työpaikoillaan. Usein kuitenkin olen jo ikävöinyt työkavereita, lapsia ja tilanteita työssä. Nyt on saanut tehdä kaikkea sitä, mitä aikaisemmin ei ole ehtinyt tai jaksanut työkiireiden vuoksi.

Kansalaisopiston käsityö- ja kielipiirit, lukeminen ja ennen kaikkea liikunta ovat täyttäneet päiväni. Suunnistuksen kipinän sain rajavartioston sissikoulutuksen metsäjätköksillä vuonna -70, joilla huomasin, että säästäisi hikeä ja aikaa, jos osaisi suunnistaa.

Kun sitten muutin Asikkalaan ja kolme poikaani menivät alakouluun, läksin heidän mukaansa Raikkaan viikkorasteille. Innostuin heti tästä hienosta lajista, mutta nopeasti totesin, että poikani oppivat lajin paljon nopeammin kuin minä. (”Pojasta polvi parempi”-sanonta piti paikkansa.) Se ei kuitenkaan minua lannistanut, vaan olen jatkanut lajin parissa. Tänä kesänä tulee 30v suunnistusta täyteen, ja aioin kyllä jatkaa niin kauan kuin jalka vähänkin nousee.

Raikkaan aikoihin vedin Oravapolkukoulua 80-luvulla ja toimin Lahden piirin Oravapolku-ohjaajana piirileireillä. Niistä ajoista on kivoja muistoja. Koikka, Sari, Päivi ja monet muut nykyiset seuramme suunnistajat varmaan muistavat Vierumäen tai Salusjärven leiritapahtumia.

Suunnistus viehättää minua siksi, kun saa olla luonnossa ja aina on uusi, erilainen tehtävä edessä. ”Kallion kuvetta, suon laitaa, oikea ihminen tarpoa taitaa...” Itselleni suuri haaste on aina se, että osaanko mennä radan juuri omien taitojeni ylärajoilla. Usein kuitenkin joudun huomaamaan luulleeni liikaa itsestäni ja tehneeni virheitä. Myös se, että kilpailee itseään eikä toisia vastaan, on vähitellen auttanut minua rauhallisiin suorituksiin.

Olen tyytyväinen silloin, kun tiedän tehneeni puhtaan oman suorituksen riippumatta sijoituksesta. Muutaman kerran kesässä se on myös onnistunut. Raikkaassa ollessani kävin myös suunnistuksen valmentajakursseja, ja niistä oli todella paljon hyötyä omaan suunnistukseen, seuratyöhön. sekä koulutyössä, kun jouduin laatimaan useita opetussuunnitelmia, joissa etenkin suunnistuksen osuus liikunnan osiossa oli lempiaiheeni.

Muuttaessani -92 Lahteen liityin tietysti LS-37:n riveihin, mutta en ollut juuri muuten mukana kuin suunnistamalla. Opettajan työ on niin hektistä, että halusin rauhoittaa vapaa-aikani ihan itselleni. Myöskin kesämökkitontin osto ja rakentaminen vei monta kesää.

Nyt minulla on taas enemmän aikaa myös seuratyöhön ja seniorijaoston ensimmäiset ideat on jo toteutettu. Suunnistaminen on erinomainen tapa hoitaa ja pitää yllä kuntoaan ja uskon, että se ainakin hidastaa vanhenemisen mukanaan tuomia vaivoja ja rappeutumista.

Suunnistuksen voi luontevasti kytkeä myös matkailuun. Itsekin on saanut olla suunnistamassa Suomen lisäksi mm. Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa, Saksassa, Unkarissa ja Venäjällä.

Parhaiten järjestetty rastiviikko, jossa olen ollut mukana oli v. 1997 Ruotsin Uumajassa. Kartat ja maastot olivat laadukkaat ja järjestelyt kaikki puolin moitteettomat. Vaikka osanottajia oli toistakymmentätuhatta, ei ilmennyt mitään negatiivista. H 20 E- sarjan voitti siellä silloin eräs nuori suomalainen, nimeltään Jani Lakanen ja H50M-sarjan LS-37:n JÖ.

Olen säilyttänyt mappeihin juoksemani suunnistusradat ja numeroinut ne juoksevalla numerolla vuosittain. Seuraava kartta saa numeron 1704 ja toivon saavani ainakin 2000:n rajan rikki tulevina vuosina. On sitten hoivakodin keinuolissa materiaalia, kun suurennuslasia käyttäen tihrustelen karttojani ja kerron simpsakalle hoitajatyölle: ”Katsopas! Tuossa mustan v:n kohdalla Savolaisen Jukka kysyi minulta, että oletko varma, missä ollaan?”

Ai kartta? Saako sen syödä?

Kevät ja kesä lähestyvät jo kovaa vauhtia ja samoin ensimmäiset iltarastit, leirit, ja kilpailut. Jos koko talvena ei ole vilkaissutkaan karttaa, saattaa ensimmäisillä iltarasteilla tuttuakin tutummassa maastossa tehdä mahtavan pummin. Eihän se vielä mitään, mutta jos seuran kevätleirillä muut joutuvat odottamaan sinua puoli tuntia mahtavan pummisi takia, ei tunnu enää kivalta. Saati sitten ensimmäisissä kilpailuissa, jos vedät jonkun rastinvälin puoli kilometriä liian pitkäksi. Nämä tapahtumat välttääksesi kannattaa ottaa nyt kartta käteen ja ruveta tutkimaan sitä. Tässä muutama tapa joilla suunnistustaitoa voi kohentaa.

Tutki viime kesän karttoja

Etsi käsiisi viime kesän karttojasi, esim. kilpailuista. Jos olet harrastanut kisojen jälkeen reitin piirtämistä karttaan, on niitä nyt mukava tutkia. Mieleesi ehkä tulee, että miksi ihmeessä olen kiertänyt tuolta, ja mitäköhän olen ajatellut tehdessäni tuon pummin. Parempia reitinvalintoja saattaa löytyä paljon, ja niistä kaikista oppii! Tämä harjoitus sopii kaikille.

Askartele karttamuistipeli

Etsi jostakin kaksi samanlaista karttaa, laita ne päällekkäin ja leikkaa niistä esim. 5cm x 5cm paloja. Halutessasi voit vielä liimata nämä palat omille kartonki palasilleen, jolloin pelistä tulee kestävämpi. Sitten vain pelaamaan karttamuistipeliä!

Tämä peli sopii erityisesti nuoremmille, mutta vaativuus tasoa voi tietysti säätää valitsemalla erilaisen kartan. Esim. paljon polkuja ja teitä ja erikoisia yksityiskohtia sisältävä kartta on helpompi, kuin täynnä käyriä oleva.

Katso, muista ja piirrä

Tämä harjoitus kehittää karttamuistiasi. Ota esille joku kartta, jossa on valmis rastinväli, tai johon voit piirtää sellaisen. Tutki karttaa hetki. Kiinnitä huomiota vain tärkeimpiin asioihin, joihin suunnistaessakin kiinnittäisit huomiota. Rastiympyrässä ja sen läheisyydessä voit kiinnittää huomiota myös pienempiin kumpareisiin yms. Kun olet tutkinut karttaa mielestäsi tarpeeksi, käännä se nurinperin ja laita pois. Tämän jälkeen ota eteesi puhdas paperi, ja piirrä siihen rastinväli yksinkertaisuudessaan, mukaan siis vain tärkeimmät asiat kuten isot polut, mäet, supat ja jyrkänteet, pellot, tiet, järvet ja lähempänä rastia olleet vähän pienemmätkin maastonmuodot ja yksityiskohdat.

Yritä piirtää kartasta sellainen, että selviäisit kyseisen rastinvälin sen avulla. Tämä harjoitus sopii vähän vanhemmille, rastinvälin vaikeutta ja pituutta säätelemällä voi vaikuttaa piirtämisen vaikeuteen.

Hahmota ja piirrä

Tässä harjoituksessa on hyvä olla kaveri mukana. Ottakaa esille erilaisia kulhoja, kippoja, pullon korkkeja, ruokailuvälineitä ja tarjottimia keittiön kaapeista, tietenkin äidin luvalla. Toinen teistä rakentaa näistä "maaston". Esim. keltainen tarjotin voi toimia peltona, haarukoista voi rakentaa polkuja ja tiet syntyvät laittamalla kaksi haarukkaa tai veistä vierekkäin. Mäet syntyvät kulhoista ja jos kulhon päälle laittaa vielä pullon korkin, syntyy mäki jonka päällä on kumpare. Sininen kulho voi toimia esim. järvenä ja sininen pullon korkki vaikkapa kaivona. Musta korkki voi olla kivi. Vain mielikuvitus on rajana!

Maaston rakentanut kertoo sitten kaverilleen mitä on tavaroilla tarkoittanut, jos toinen ei muuten ymmärrä. Tämän jälkeen kaverin, joka ei ole rakentanut maastoa, tehtävänä on piirtää alueesta kartta. Mittasuhteiden olisi hyvä olla oikein, ja hahmottamista tarvitaan. Tämä harjoitus sopii ehkä vähän nuoremmille ja siinä oppii karttamerkkejäkin hyvin. Jos leikkimaaston piirtäminen tuntuu liian helpolta, voi lumien vähän sulettua lähteä tekemään karttaa omasta lähimaastostaan. Talvella tämä tietenkin onnistuu lumikengillä!

Mahdollisuuksia kuivaharjoittelulla suunnistusta talvella on vielä monen monta erilaista. Näistäkin ehdotuksista voit soveltaa itsellesi kivan harjoituksen. Pääasia on kuitenkin, ettei suunnistustaitosi katoa talven lumien myötä. Taitoharjoituksia tekevät huiputkin!



MERKKIPÄIVIÄ

Kauniit onnittelut

Antti Kopra 23.4.2007 75 vuotta

Myöhästyneet onnittelut

Juhani Nuorala 11.1.2007 70 vuotta

Tauni Palmi 9.2.2007 80 vuotta

UUSIA JÄSENIÄ

Tomi Lehmusvuori
Juuso Lehtinen
Antti-Olli Taipale



PUSKARASTI 2007

Lehti ilmestyy vuonna 2007 seuraavasti:

Ilmestymisaika		Aineiston jättöpäivä
1/07	vko 14	vko 12
2/07	vko 23	vko 21
3/07	vko 37	vko 35
4/07	vko 51	vko 49

SENIORIAOSTO

1) KIMPPAKYYDIT:

Kustannus-, ilmansuojelu- ym. syistä suositellaan kilpailumatkoilla käytettäväksi yhteisiä matkoja, ns. kimppakyytejä. Kustannusten jako olisi seuraava. Auton käytöstä maksetaan kuljettajalle 20 senttiä kilometriltä, mikä jaetaan seuraavasti:

* yksi matkustaja	kuljettajan lisäksi	10 snt/km
* kaksi matkustajaa		7 snt/km
* kolme matkustajaa		5 snt/km
* neljä matkustajaa		4 snt/km

Matkoista, lähtöpaikoista, ja lähtöajoista sovitaan kuljettajan kanssa. Joustava yhteydenpito edellyttää, että seuran toimisto laittaa kansallisiin- ja aluemestaruuskilpailuihin ilmoittautuneiden nimet seuran ilmoitustaululle internettiin. Edelleen suositellaan, että auton omistajat, jotka haluavat osallistua kimppakyyteihin, ilmoittavat nimensä ja puhelinnumeronsa seuran toimistoon, joka laittaa ne ilmoitustaululle internettiin.

Viestien ym. suurien kilpailujen yhteiskuljetuksista ilmoitetaan erikseen.

Seniorijaosto suosittelee, ettei H/D 20 ja sitä nuorempien sarjojen kilpailijoilta otettaisi edellä mainittuja matkakorvauksia, vaan kyseessä olisi kuljettajan sponsorointi nuorelle suunnistajalle.

Vielä korostan, että em. käytäntö on täysin auton omistajan / kuljettajan harkinnassa.

2) SENIORIAOSTO järjesti 16.3.2007 viestihiihdot lahtelaisille rakennusyhtiöille Tapanilan maastoissa ja sai seuralle hieman sponsoriapua.

3) KARTTAILTA suunnistajille: 3.4. -07 tiistaina lenkkisaunan jälkeen hiihtomajan yläkerran tiloissa. Ota mukaasi karttoja kilpailuistasi joissa esim. oli erikoisen hyvä rata / kartta, onnistuit hyvin, teit megapummin tai sattui jotain erikoista. Myös kartat eri maiden kilpailuista voisivat olla kiinnostavia. (JÖ)

4) SEURAKILPAILU kaikille seuran suunnistajille. Kisa suunnitellaan touko- tai elo-syyskuulle. Kaikki suunnistaisivat saman radan ja iän mukaan kukin saisi tietyn hyvityksen taulukon mukaan. Kisaan pyritään varaamaan pieni alue uudelta kartalta. Tarkempaa tietoa saatte heti, kun asiat selviävät.

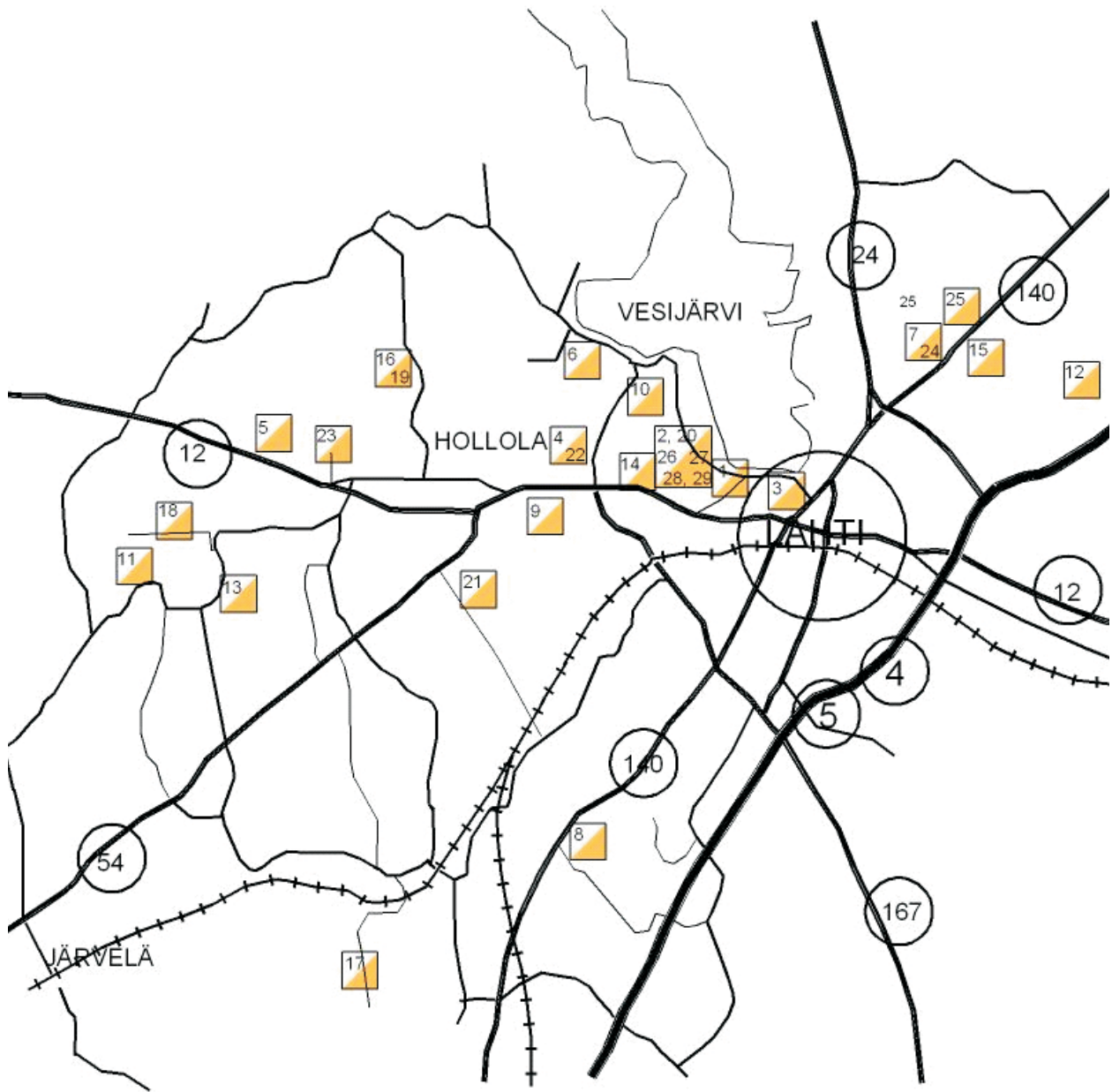
5) TAITOHARJOITUSIAKO? Keskustelimme siitä, kannattaisiko järjestää taitoharjoituksia kevään / kesän aikana ja ottaisivatko suunnistajat niihin osaa. Seuraa seuran ilmoituksia, ja tule mukaan mahdollisesti aikaansaatuihin taitoharjoituksiimme!

5) ONKO SINULLA URHEILUVAMMOJA? Seuran toimistolla on tulostettavanasi fysioterapeutti Jussi Kirjavaisen pitämä esitys em. aiheesta. Siinä oli käytännön ohjeita tavallisimpiin suunnistajan vammoihin.

6) ANNA IDEOITASI seniorijaostolle! Miten kehittäisimme seuramme käytännön toimia.

Seniorijaoston puolesta Jussi Örn

Päijäthämäläiset iltarastit 2007



Padasjoen
Säästöpankki

www.padasjoen.sp.fi