

**Kaarle Häkkä keskusteli Olavi Hietasen kanssa  
tunturisuunnistuksen aikana Lapissa vuonna 1950.**



# **PUSKARASTI 2/2007**

Lahden Suunnistajat -37 jäsenlehti



# PUHEENJOHTAJAN PALSTA

## Pyyteetöntä seuratyötä

### parhaimmillaan

Kun Juhani Örn oli saanut helmikuulla omalle idealleen varauksettoman tuen, soitti Juha Palo kuukautta myöhemmin valmiita suunnitelmia tietooni, ja tekijälle oli töitäkin tarjolla. Juhani oli saanut ajatuksen tarjota naapurikoululle Jalkarannassa suunnistusopetusta ja –harjoitusta, jos koulu olisi siitä kiinnostunut ja halukas yhteistyöhön. Yhteistyö koulun kanssa poiki koko Jalkarannan koulua koskevan liikunnallisen suunnistuspäivän.

Hyvissä ajoin oli yli 30-päinen toimitsijajoukko kokoontunut vastaanottamaan vieraamme Tapanilan majan maastoihin.

Seuralaistemme lisäksi vahvistusta joukkoon antoivat Lity ja Pajulahti. Toimitsijat edustivat koko ikäjakaumaa aloittelijasta Jukolan voittajaan.

Asioita oli mietitty ja niihin oli panostettu. Kun itse paimensin suuren joukon kanssa aamupäivällä 1-2 luokkalaisia neljässä eri toimintapaikassa, oli kokenein miesveteraanikalustomme viimeisissä valmisteluissaan 3-6 luokkalaisten vaativampaa iltapäivää varten.

Nelisen sataa koululaista temmelsi intoa täynnä pitkin tantereita. Varsinkin pienimmässä päässä into oli käsin kosketeltavaa. Opettajat olivat ihmetystä täynnä kun lapsilla oli niin kivaa ja vauhti päällä.

Voiko parempia puitteita saada lasten koululiikunnalle, kuin olivat veteraani- ja nuorisajaosto saaneet suunnistuksen ympärille tuona päivänä. Mielestäni ei.

Lupauduttuani toimitsijaksi tiesin ajan ja paikan kuukautta ennen. Minut perehdytettiin omalle tontilleni tunteja ennen lapsien tuloa, ja sain olla osa tätä hyvin organisoitua ja mietittyä kokonaisuutta. Sain osaltani jakaa suunnistuksen iloa näille lapsille, ja koin itsekin saavani heiltä paljon.

Kiitos Teille kaikille jotka olitte osana tätä prosessia – pidetään kone rasvattuna.

*Jouni*





# Lumen olomuodoista, sohvista, mummoista ja uppopallosta Ote pyöräsuunnistajan harjoituspäiväkirjasta

*By Päivi Tommola*

Intro:

Karin toivomuksesta kirjoitan seuraavassa ajatuksiani lähestyvän pyöräsuunnistuskauden kisoista ja omista tavoitteistani niissä.

Ensin asia: Ensi vuonna kisataan pyöräsuunnistuksen EM-mitaleista kesäkuun alussa Italiassa ja MM-mitaleista elokuussa Tsekissä. Toivottavasti menee kivasti.

Sitten aiheesta sivuun: (sori Kari!)

**Talvi on taas täällä.** Se valkoinen, poskipäiden ja varpaiden kipuristelyä aiheuttava vuodenaika, jolloin monen suunnistajan rakastamat sammalmättäät ja neulaspolut peittyvät hyiseen massaan. Siihen koiran reviirimerkkien kirjomaan valkoiseen jääpeitteeseen, jonka olomuoto vaihtelee kevyestä pakkaslumesta upottavaan sohjoon, tai muuten vaan inhottavaan peilijäähän. Pentele sentään, mikä meininki!

Nyt on kilpasuunnistajan aika levätä, arkistoida kokkareiset suunnistustossut kaapin pohjalle homesieniä kasvattamaan ja vetäytyä sohvan nurkkaan ottamaan lunkisti. Tasata tilannetta kaikkien kesän kisareissuilla menetettyjen TV-iltojen jäljiltä ja mättää pizzaa napaan. Talvihan nyt on, joten mitä tässä rehkimään. Seuran jumpassa kun käy kerran viikossa ja lyhyttä iltalenkkiä heittää silloin tällöin, niin kyllä sillä pysyy kunnossa. Ehtiihän sitä kesällä sitten puurtaa vähän enemmän, kun ne kuntorastitkin taas alkaa ja kisat lähestyy.

Kuulostiko tutulta, ehkä jopa uskottavalta?

Jos näin kävi, et taida lukeutua ainakaan ihan suurimpiin suosikkeihin ensi kesän koitoksissa. Mitenköhän mahtaakaan käydä sen aluemestaruusmitalin kanssa? Juuri nyt on nimittäin se aika vuodesta kun moni kovemmin panostava kilpakumppanisi luo kestäväää kuntopohjaa kesän koitoksia varten. Siis mättää tossua toisen eteen, suihkii suksilla ylös alas laaksoja ja kukkuloita, vääntää kampea rullalle, tai, jopas nyt sentään, saattaa harrastaa myös monenmoista vähän oudompaa fyysisiä voimavaroja kuluttavaa ja samalla kasvattavaa toimintaa.

Kyllä vain, lenkillä ne käyvät! Kuten seuramme ilmoitustaululla bongattavana olleesta harjoituspäiväkirjakeskustelusta on itse kukin saattanut havaita, tämä on asiantila jopa LS-37:ssä (tämä toteamus hieman karrikoiden). Hyvä ne (!) ja hyi minä, joka tunnustan itsekin käyväni silloin tällöin lenkillä, mutta en silti ole vaivautunut osallistumaan kiinnostavaan keskusteluun. Olen nimittäin ollut hieman skeptinen sen suhteen olisiko minun harjoitteluni seuraamisesta kenellekään mitään oikeaa hyötyä, enkä ikävänä (ja laiskana) ihmisenä saa itseäni motivoitua julkiharjoittelemaan pelkästään muiden viihdyttämistarkoituksessa. No, nyt sitten tulin Karille luvanneeksi kirjoittavani tämän jutun, joten se niistä uskomuksista.

Back to business. Joku valistunut yksilö näyttää mainitussa keskustelussa todenneen; että **monipuolisuus** on harjoittelussa hyvä asia, eli vaihtelu virkistää. Kahdeksan eri lajin SM-mitalistina (kaikkein sitä lusikkani olenkin tullut työntäneeksi) on pakko olla tästä samaa mieltä. Täydentäisin huomiota kuitenkin muistuttamalla siitä, että monipuolisuus ei silti tarkoita sitä, että kannattaisi pyrkiä treenaamaan mahdollisimman montaa eri lajia unohtaen samalla, mihin harjoittelullaan pyrkii. Uskaltaisin mennä ennustamaan pelkästään juoksemalla harjoittelevan ihmisolion kaikesta huolimatta saavuttavan parempia tuloksia kuin lajitoveri, joka luottaa enimmäkseen yhdistelmään curling-koripallo-aerobic.

Monipuolisuus ei nimittäin myöskään tarkoita sitä, että suunnistuksen SM-mitali olisi jo melkein taskussa sen jälkeen kun harjoitusohjelma on täytetty erilaisilla pelailuilla ja uusimman muodin mukaisilla jumppaohjelmilla, niin hienoilta kun ne kuulostavatkin. Vaikka kaikenmoista kivaa oheisliikuntaa kuuluu myös monen niin sanotun huipun harjoitusohjelmaan (ja puolustaa siellä usein myös hyvin paikkaansa), ei silti ole päästy mihinkään siitä, että suunnistus kaikissa kolmessa jalossa muodossaan on yhä edelleen kestävyysurheilua, ja kestävyysurheilussa menestyminen vaatii **toistoja**, eli siis määrää. Ikävä kyllä, lopputuloksen kannalta ei ole yhdentekevää onko toistettu liike ollut useimmiten juoksuaskel, suksen eteenpäin liu'utus, kammen pyöräytys vai kenties ehkä hauiskääntö tai kuperkeikka.

No niin, siis järkevää monipuolisuutta ja riittävää määrää, mutta vieläkö löytyisi jotakin muutakin oleellista? Kyllä; **rytmitys** on kolmas ainakin omasta mielestäni keskeinen asia harjoittelussa. Lyhyesti kiteyttäisin sen niin, että ensinnäkin vuositasolla eri harjoitusjaksoille on löydyttävä teemat, eli keskeiset ominaisuudet, joita kunakin ajanjaksona pyritään kehittämään. Toiseksi; harjoittelusta tulee löytyä rytmitystä myös viikkotasolla, eli määrä- ja tehoerusteinen rasitus tulee olla järjestetty järkevästi suhteessa palauttavaan harjoitteluun ja lepoon. Kolmanneksi on tietysti avuksi, jos koko paketti on rakennettu järkevästi ajatellen sitä, milloin on tarkoitus kisata ja millä intensiteetillä. Kannattaa ehkä miettiä kahdesti, onko sittenkään järkevää kesäsuunnistajan vedellä maksimikestävyysvetoja marraskuussa, tai keskittyä palauttavaan makkaransyöntiin elokuussa – olkoonkin, että silloin voisi olla makkaranpaistoon kelit kohdallaan.

It is as simple as that.

Kaiken tämän hörinän jälkeen esittelen seuraavassa, mitä itse tein viime viikolla. Ei sillä, että tämä nyt olisi mikään malliesimerkki, josta kaikkien tulee heti nyt äkkiä ottaa oppia, mutta menköön tämä yksi viikko nyt vaikka siinä viihdetarkoituksessa. Siellä sohvanurkassa nauraa käkättäessään ja ihmetellessään voi itse kukin samalla vaikka miettiä, millaisen treenin itse tekisi huomenna. Kävisikö nyt se uppopallo?

### **Päkän treeniviikko helmikuussa 2007:**

Taustaa:

Kyseessä on minulle melko tavanomainen hyvin onnistunut harjoitusviikko talven peruskestävyys –kaudella. Pakkasta oli reilusti alkuvuikosta, joten siksi ulkoilut olivat tuolloin melko lyhyitä. Selvyyden vuoksi todettakoon vielä, että omassa harjoittelussani näkyy sitkeä selkävaiva, joka on pakottanut minut huolehtimaan keskivartalon tukilihasten kunnosta jonkun mielestä ylettömältä vaikuttavalla aktiivisuudella. Olkoonkin, että viime kuukausina kyseinen lottomekanismi on ajoittain (ainoastaan ajoittain) ollut jopa niin hyvässä kunnossa, että olen kahden vuoden totaalisen tauon jälkeen saanut tilaisuuden jopa opetella uudestaan juoksemaan.

#### **MA**

Kevyttä vesijuoksua 30 min ja keskivartalon voimaa 30 min. Palauttava löhöpäivä.

#### **TI.**

Pyöräilyä harjoitusvastuksella 40 min. PK1 + muutama sähkö 30s veto.  
Kuntopiiri 60 min. PK1

#### **KE**

Ergosoutua 90 min. PK.  
Sisäpyöräilyä yhteensä 2 h 30 min. Ensimmäinen 90 min 100 % PK tai alle, lopussa VK1-intervalleja.

#### **TO**

P- hiihtoa 1h 5 min (n. 12 km). Palauttava mummonvedätysteho.

#### **PE**

V- hiihtoa 1 h 50 min (n. 27 km). PK1-2  
Kuntopiiri 30 min. PK + hölkkää verryttelyksi 20 min (4 km)

#### **LA**

V- hiihtoa 1h 40 min (n. 23 km). PK1.  
P- hiihtoa 1h 10 min.(n. 15 km) PK1-2. Hiuksenhienoa vedätystä ylämäissä, muuten rauhallisesti.

#### **SU**

V-hiihtoa 2 h 10 min (n. 33 km), josta 40 min AerK, loput PK1-2.  
Hölkkää poluilla 40 min (n. 7,5 km). Kevyt PK.

Yhteensä: Jos kiinnostaa, laske itse.

# Kaarlo Häkki on poissa.

*Teksti: Pauli Riihelä*

*Kuvat: Kristiina Eerolan arkistosta*

Viimeinen, ainakin aktiivisesti toimineista seuramme perustajajäsenistä, jätti maalliset suunnistuspolut.

Kaarlo tai tuttavallisemmin Kalle kuoli pitkällisen rairauden murtamana Lahden kaupunginsairaalassa 21.4. Kalle oli syntynyt 5.12.1922 Padasjoen Maakeskessä. Jo 2 vuotiaana Kalle muutti Lahteen. Isänsä hän meneti jo 5 vuotiaana.

Sota sotki sittemmin opintoja. Keskkoulu ja kauppaopisto tuli sentään suoritettua, vaikka Kalle lähtiikin vapaaehtoisena talvisotaan jo 17 vuotiaana.

Sotareissu olikin sitten pisin mahdollinen aina 1945 asti. Kalle, liekö suunnistustaito vaikuttanut, olikin jatkosodassa kaukopartiomiehiä.

Sitä ennen jo 14 vuotiaana Kalle oli perustamassa seuramme 11.11.1937 kolmenkymmenenseitsemän muun joukossa. Kalle toimi aktiivisesti seuratoiminnassa aina hallitustasoja myöten. Tällöin alkoi suunnistusharrastus.

Sota-aikana kilpailutoiminta jatkui Suomessa mahdollisuuksien mukaan toimeliikkeenä.

Vuosina 1948-49 Kalle oli Ruotsissa käytännön oppia hakemassa. Hämeen Kapan toimitusjohtajaksi Kalle valittiin 1949. Käytyään vielä 1954 opinmatkalla Englannissa oli Kalle perustamassa Lahteen Vesavaate Oy tekstiilitehdasta yhdessä Asko Avoituksen kanssa. Kalle toimikin sitten 20 v. yhtiön toimitusjohtajana, jonka jälkeen tehdas pian lopetettiin kokonaan. Suunnistajana Kalle oli ahkera kilpailija piirin- ja kansallisella tasolla. Jo sota aikana 1943 tuli nuorten 21v tasolla pronssimitalli sm-kiisoissa. 1945 tuli piirin mestausuus. Ura jatkui vaihtelevalla menestyksellä kansallisella tasolla henkilökohtaisesti ja luotettava viestimiehenä.

Myös tunturisuunnistus oli Kallen ohjelmassa ja kaukopartiomiehelle sopiva kilpailumuoto. Yhdessä seuratoveri SS-mies Olavi Hietasen kanssa 1950 irtosi Haltiatunturilla toinen sija. 1949 Kalle toi Suomeen uutuuden Ruotsista kilpailutavan, jossa kilpailija itse piirsi rastit karttaan lähdössä tai jopa yhden rastivä-

lin kerrallan. Järjestelmä on edelleen käytössä useilla iltarasteilla.

Lahti-suunnistusten järjestelytehtävissä

Kalle oli vielä vuosia mukana ennen sairastumistaan liikuntarajoitteiseksi. Sairaus vei sitkeän sissin autuaimmille suunnistusarenoille 21.4.07.

Kallen kaunis siunaustilaisuus oli lauantaina 19.4 Mustankallion hautausmaan siunauskappelissa, jossa myös seuramme edustus oli läsnä.



Rippikuva 1930-luvulta.



\* Kirvesmiehen Juha ja Vuokko ovat seuranneet kahdeksikon jalanjälkiä ja vierailleet Lontoossa. Juha ei sielläkään päässyt suunnistuksesta eroon, vaan seurasi tiiviisti kännykän kautta kotimaan kisoja.

\* Anu kohtasi jälleen Viiltäjä-Jack'n.

\* Sallan ja Juhan perheenlisäys onkin siirtynyt tulevaksi juhannukseksi... Uusi asunto on myös etsinnän alla.

\* Kuka on Pajarisen Rane, Vilho?? Tietämättömät odottavat vastausta.

\* Jape sai jännittää Iitin kisoissa viimeiseen asti, saako "ton mä haluun"-retro-perunakattilan palkinnoksi. Hyvin kävi ja kattila matkasi onnellisen omistajan kanssa Salpatielle. Kerran on jo perunatkin keitetty.

\* Onnexi Niemisen Pexi on karttajaostossa.

\* Hirpan formulaprojekti on loppuillaan. Viimeiset kisat käytiin lähiaikoina Jenkeissä. Kohta miestä nähdään varmasti enemmän suunnistuspailla päällä kuin jakoavain kädessä.

\* Japen mietelause: "Elämä on liian lyhyt hukattavaksi työntekoon!"

\* Ei omena kauas puusta putoa... Tällä kertaa Remahl'n perheestä Ville on esittänyt parhaita paloja: Voihan kyy paritella ruohonkorren kanssa ja siit voi tulla vihreä. Vanhemmille suositeltiin vielä pikku biologian kertauskurssin antamista.

\* Onnistuneesti inssin ovat suorittaneet myös Sohvi

ja jo alkuvuodesta

\*Sanni. Sannin kyydissä on ehditty istumaan ja hyvin on Masa ajo-opettajana toiminut, ajo sujuu mallikkaasti. Sohvia taas ei ole näkynyt enää missään, liekö vain autosuunnistaa jossain päin?!

\* Miia ja Jouni ovat solmimassa avioliiton. Tarina ei vielä kerro, minkä sukunimen Jouni ottaa? Onnittelet parille!

\* Jape saa tässä ensimmäisen tilastomerkinnän vuonna 2005 alkaneeseen tilastoonsa niistä muista, jotka eivät tiedä, mihin tarkoitukseen WC:ssa on tulituikut. Tilastoihin voi kirjoittaa nyt myös Topin nimen!

\* Pasi on tehnyt come backin!

\* Lehmusvuoren Tompalla on alkanut kahden peräkkäin rakennetun talon jälkeen uusi elämä ja nyt pitäisi olla aikaa suunnistaa! Rohkeasti vaan nimeä viestijoukkuelistoihin ja rasteille mukaan!

\* Elosen Jaana lupasi aloittaa jälleen syksyllä yökupin kiertämisen, koska lähdöt on paljon aikaisemmin kuin keväällä. Nukkuminen voittaa vielä tuon metsässä juoksemisen.

\* Jukka Le. on "herkistellyt" kuntoaan pyytämällä suurhaukia, mistäpä muualta kuin Haukijärvestä. Parhaana päivänä taisi tulla kymmenen haukea, ei kuitenkaan yhtään jättiläistä. Samainen mies on ehtinyt olla myös lapissa mm. koirahoitolassa töissä. Palkaksi on ollut jopa koiria tarjolla?!

\* Kiurun Sepillä on sävysävyyn vaatteet ja auton sisustus!

\* Sundqvistin Jari juoksi voittoa kautta aikain ensimmäiset kansalliset suunnistuskilpailunsa! Parit kisat täytyy juosta alle vielä ennen varsinaista vaatimatonta kauden päätavoitetta: MM-kisoja!

\* Samu, Topi, Timppa ja Hirppa harjoittelivat käärmeen lumoajan hommia Tiomilassa. Liekö suomalainen kyy saanut vihiä lumoajista ruotsalaisilta serkuilta, kun luikerteli leirimme läpi FinnSpringissä?



- \* Onko Jenni vielä uhkarohkea vesipeto?
- \* Johanna on ollut kohta vuoden karkkilakossa. Juuso puolestaan päätti vuoden kestäneen lakkonsa, mihinkäs muuhun kuin pussilliseen karkkia.
- \* Juha P. puolestaan söi kaksi vuotta sitten niin kyllikseen Jukolassa karamelleja, ettei ole karkin karkkia sen jälkeen suuhunsa laittanut.
- \* Kun nyt karkista puhutaan, niin Viipi ei ole pystynyt pitämään karkkipäivästä kiinni!
- \* Finlandia-hiihdossa on Hälvälän latuasema valittu jälleen parhaaksi latuasemaksi! Kiitos hyvien talkoojärjestelyjen ja talkootyöntekijöiden!
- \* Markus on shoppaillut kauppakeskus-Jumbossa. Ainakin uudet kengät olivat löytyneet.
- \* Tuomas LENKILLE!!!
- \* Atte on tavattu keilaamasta koulujen välisessä keilaturnauksessa. Tuloksesta ei ole tietoa.
- \* Pexi on palauttanut kandityönsä: sileän pinnan suunnistuvuus.
- \* Maria täytti 17.5. 17-vuotta ja vaikka tyttö itse oli laittanut kaikkiin seurasto:n kalentereihin merkinnän synttäreistään, ei yksiäkään onnitteuja tullut. Kummitkaan eivät muistaneet merkkipäivää! Mutta tässä tulee nyt kaikkien puolesta MYÖHÄS-TYNEET ONNITTELUT!
- \* Mariasta vielä: Timpurin mukaan Maria on tapaturma-altis. Saldo tältä keväältä/kesältä on jo lupaa: pari kertaa nilkka ympäri ja sormi kerran pake-tissa. Lisäksi on diagnosoitu araknofobia ja paha sellainen!
- \* Kun Pexi kerran on kesän taas maisemissa ja samalla suunnalla Anniinan kanssa, voisi Pexi antaa Anniinalle hieman lisätukiopetusta lääkelaskennasta. Saadaan sitten oikea määrä pillereitä, kun osastolle joskus joudutaan.
- \* Tytti on aktiivinen Suunnistaja-lehden toimittaja. Kisapaikoilla kynä sauhuaa jatkuvasti ja haastatte-luja sekä juttua syntyy.

\* Nälkä yllätti puoli km ennen maalia SM-erikois-pitkillä Masa V:n niin pahasti, ettei jaksanut koodia tarkistaa. Tuli sitten käytyä väärällä rastilla ja seurauksena luonnollisesti hylkäys, mutta pääasia, että pääsi syömään.

\* Nälkä ei kuitenkaan yllättänyt samoissa kisoissa Rajalan Essiä, joka viihtyi metsässä ilman eväitä 4 tuntia 51 minuuttia ja 43 sekuntia! (Eikä ollut edes viimeinen!) Sitkeä sissi meni koko radan läpi, vaikka maratooninkin juoksisi nopeammin. Tästä hyvästä olisi pitänyt mitali jakaa.

\* Reitin Mikko esitti ko. SM-kisoissa Anatoli Örn-oville yksilaulua: "I'm a loser baby...", kun Anatoli lähtöviivan sijasta seisoskeli katsomoalueen nauhan takana.

\* Ja viimeisimpänä, mutta ei todellakaan vähäisimpänä uutisten uutinen: Jape on ostanut AUTON! Volkkaria kasailaan parhaillaan vielä Saksassa, mutta eiköhän uusi kulkupeli ole pian omistajansa alla. Ja kaikki soittelemaan Japelle seuraavan 10 vuoden ajan: "Tiedät varmaan, mitä asiaa..." Onnea ensimmäisen auton johdosta! Mitähän pyörälle nyt käy?

\* Ja todellinen uutinenhan on vielä se, että seurapii-ritoimittaja sai vihiä asiasta vasta aikojen päästä, aika monen jo tietäessä asiasta...

#### **UUDET JÄSENET:**

Jaakko Huotari  
Lauri Huotari  
Jaana Elonen  
Juha Mikkola  
Krista Tuominen  
Simo Laine  
Juho Wennqvist  
Arto Malmberg

#### **SYNTTÄRISANKARIT:**

Risto Aarnio 24.5.2007 60v.  
Riikka Penttinen 19.7.2007 50v