

# PUSKARASTI 1/2008



**Lahden Suunnistajat -37 ry:n jäsenlehti**

# PÄÄTOIMITTAJAN PALSTA

**Moi!**

**2007 on takana.**

**Tänä talvena on tapahtunut paljon: Sääet ovat sekavat, urheilukisoja on peruutettu ynnä muuta.**

**Lumi sulaa melkein pois. Odotamme kevättä.**

**Jäsenlehdessä on kivoja juttuja ja nyt voit lukea iltarastien pitopaikat. En tahdo malittaa odottaa iltarasteille pääsyä. Ei ole enää kuin reilu kuukausi aikaa.**

**Pääsiäinen saapuu pian ja toivottavasti hyvät sääet antavat meille ulkoilumahdollisuuksia. Voi hiihdellä ja sauvakävellä. Elämästä pitää nauttia.**

**Minut on alustavasti valittu kuurojen EM-suunnistusmaajoukkueeseen. Se on minulle yllätys. Pitää vaan treenata paljon ja käydä ulkona. Karttoiden kanssa pitää oppia paljon. Haluan oppia enemmän.**

**Nähdään iltarasteilla ja hymyä huuleen!**

**Tero**

**PS: Digimaailma on tekninen, mutta typerä.**

## PUSKARASTI 2008

Lehti ilmestyy vuonna 2008 seuraavasti:

Ilmestymisaika

1/08 vko 12

2/08 vko 22

3/08 vko 37

4/08 vko 51

Aineiston jättöpäivä

vko 9

vko 21

vko 35

vko 49

# PUHEENJOHTAJAN PALSTA

## Kumpi osapuoli saa kummalta?

Kotiuduun tässä juuri 10 vuorokauden kertausharjoituksesta. Kertaus taisi olla osaltani viimeinen, sillä vuoden alusta voimaantullut laki kieltää kutsumasta 100 kertausharjoituspäivää omaavia reserviläisiä. Minulla tuli 13 harjoituksesta täyteen 113 päivää.

Päällimmäiseksi harjoituksesta jäi mieleeni kotiuttaneen kapteenin lämmin puhe. Hänen pohdintansa meille kolmelle vanhalle ja kokeneelle reserviläiselle antoi varmasti pohdittavaa muillekin paikalla olleille. Kapteeni oli omalta näköalapaikaltaan seurannut meidän reserviläisten toimintaa ja pohtinut harjoituksen aikana sitä, kumpi osapuoli saa ja oppii kummalta. Harjoituksen varsinainen tarkoitushan oli päivittää ja harjoittaa virkaupseerien toimesta uusimmat toimintatavat ja tekniikat meille kolmelle reserviläiselle. Kapteenin puhe kuitenkin toi esille eri sukupolvien välisen kanssakäymisen rikkauden ja sen kysymyksen, että kumpi osapuoli sai kummalta.

Kun sovellan edellisiä ajatuksia oman seuramme jäsenistöön, huomaan monia yhtymäkohtia. Joukossamme on suuri joukko menestyneitä ja osaavia jäseniä, joilla on oman aktiiviuran lisäksi jopa kymmenien vuosien päivitykset ja vastuunkanto pääomanaan. Jos unohdamme tai laiminlyömme tämän pääoman joukossamme, niin ponnistelut entiseen suuruuteen on huomattavasti vaikeampia.

Jos me otamme katsontakannaksemme tuon kapteenin avaran katseen, jossa virka-aseman, arvon ja näennäisen pätevyyden edelle menee virkaikä ja kokemus, voimme kukin saada osan tuosta valtavasta pääomasta, joka joukossamme on. Tästä saamme oivan kokemuksen katsoessamme dokumenttia seuramme 70-vuotisesta historiasta. Tässä kokemuksessa on hyvä alku tulevalle. Katsotaan kukin kohdaltamme kuinka saisimme ammennettua seurassamme piilevän pääoman paremmin tuottavaksi. Tässä asiassa on vain kekseliäisyys rajana ja ylpeys kompastuksena.

Reservin ylivääpeli Sievälä



# PÄIJÄTHÄMÄLÄISET ILTARASTIT 2008

Opastus alkaa mainitulta tieltä ilmoitetun matkan päästä Lahdesta.

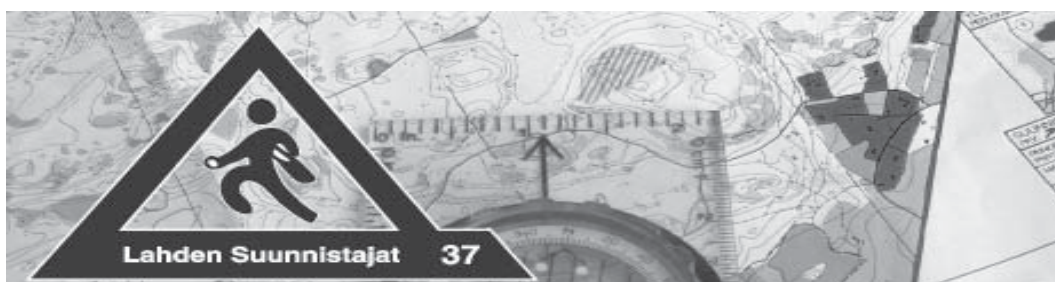
Lähtöaika tiistaisin klo 17-19. Paluu viimeistään klo 20.30.

Lähtöaika lauantaisin 10-12. Tiistaina 14.10. klo 19.00.

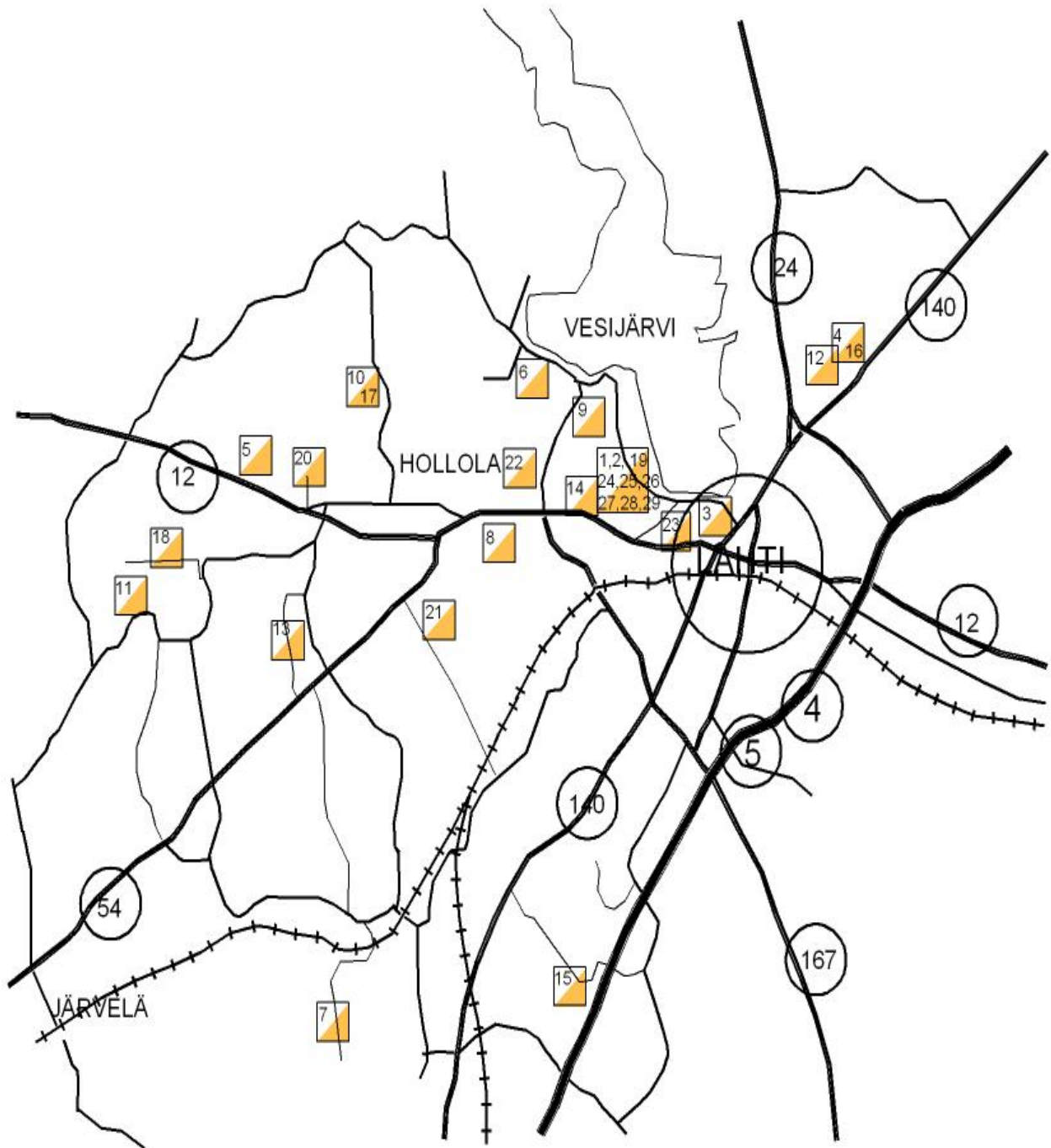
Matkat: 2,5-3 km helppo, noin 3 km vaativa, 4,5-5 km helpohko, noin 6 km.

No	Aika		Paikka	Opastus
1)	ti 22.4.	SK	Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
2)	ti 29.4.		Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
3)	ti 6.5.		Urheilukeskus, Teivaala	Jalkarannantie, 1 km
4)	ti 13.5.	SK	Takkula	Tie 140, 6 km pohjoiseen
5)	ti 20.5.		Hälvälä, Vihattu	VT 12, 15 km länteen
6)	ti 27.5.	P	Tiirismaa, Messilä Laaso	Jalkarannantie, 8 km
7)	ti 3.6.	SK	Hahmajärvi, Herrala	Herralan keskustasta
8)	ti 10.6.		Hirvikallio, Salpakangas	VT 12, 7 km länteen
9)	ti 17.6.		Tapanila, Messilä	VT 12, 6 km länteen
10)	ti 24.6.		Hälvälä, Lentokenttä	VT 12, 12 km länteen
11)	ti 1.7.		Santaveräjä, Tennilä	VT 12, 12 km länteen
12)	ti 8.7.	SK	Pesäkallio	Tie 140, 6 km pohjoiseen
13)	ti 15.7.		Vaaviala, Tennilä	Tie 54, 16 km länteen
14)	ti 22.7.		Likolampi	VT 12, 5 km länteen
15)	ti 29.7.		Palannesilta	Tie 140 10 km etelään
16)	ti 5.8.	SK	Takkula	Tie 140, 6 km pohjoiseen
17)	ti 12.8.		Hälvälä, Lentokenttä	VT 12, 12 km länteen
18)	ti 19.8.		Sairakkala, Tennilä	VT 12, 12 km länteen
19)	ti 26.8.	SK	Tapanilan ulkoilumaja	Esan muistorastit
				Jalkarannantie, 4 km
20)	ti 2.9.		Hälvälä, Kukonkoivu	VT 12, 12 km länteen
21)	ti 9.9.		Hirvikallio	Tie 54, 11 km länteen
22)	ti 16.9.	SK	Tiirismaa, Salpakangas	VT 12, 6 km länteen
23)	ti 23.9.		Vanha ravirata	VT 12, 2 km länteen
24)	la 27.9.		Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
25)	la 4.10.		Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
26)	la 11.10.		Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
27)	ti 14.10.	P	Tapanilan ulkoilumaja, pimeä	Jalkarannantie, 4 km
28)	la 18.10.		Tapanilan ulkoilumaja	Jalkarannantie, 4 km
29)	la 25.10.		Tapanila, päättäjäiset, saunat, kahvit, palkintojen jako, arvontaa	Jalkarannantie, 4 km

P=pyöräsuunnistus SK=Suunnistajan Kauppa



# Päijäthämäläiset iltarastit 2008



# Suunnistava salibandynpelaaja

Yksi seuramme nuorista suunnistajista on Sanni Kotilainen. Keväällä ylioppilaaksi kirjoitava 19-vuotias Sanni aloitti suunnistuksen kymmenisen vuotta sitten perheensä kannustamana. Suunnistuksesta hänellä on palkintokaapissaan toki aluemestaruusmitaleja, mutta myös esimerkiksi Koululiikuntaliiton suunnistusmestaruuskilpailujen 4. sija muutaman vuoden takaa.

Salibandyn hän taas aloitti noin viisi vuotta sitten yhdessä kaverinsa kanssa. Joukkuelaji kiinnosti ja niinpä valituksi tuli salibandyn pelaaminen lahtelaisessa seurassa nimeltä Sbandy.

Yhteisiä piirteitä suunnistuksesta ja salibandysta ei hirveästi löydy, mutta silti Sanni näkee lajien tukevan toisiaan. - Suunnistuksessa kehittyvät peruskunto ja kestävyys, jotka auttavat salibandyssä jaksamaan. Salibandyssä taas kehittyy nopeus ja kimmoisuus joita voi suunnistuksessa käyttää hyväkseen, Sanni kertoo. Hyvästä kunnostaan Sanni taitaakin olla joukkueensa tunnettu, sillä Sbandyn sivuilla Sannilla kerrotaan olevan joukkueen ehdottomasti paras kunto.

Keväällä Sanni hakee Jyväskylään opiskelemaan liikunnanopettajaksi. Ainakin nämä kaksi lajia ovat hänellä jo hyvin hallussa. Tulevaisuudessa hän aikoo satsata salibandyyen enemmän kuin suunnistukseen. - Se on vaan jollain lailla kivempaa. Joukkueen kanssa harjoittelu on mukavampaa ja sopii varmaan paremmin itselleni. En kuitenkaan ole suunnistustakaan lopettamassa, Sanni sanoo. Ammattilaiseksi salibandyssä ei ainakaan Suomessa Sannin ja hänen kavereidensa mukaan voi edetä, mutta haastetta Suomen kärkitasollekin pääsemisessä vielä hetkeksi riittää.



Sanni pelaa säbää



Sanni suunnistaa

# TIEDOTTEET

## **Iltarastien ajanotossa muutamia huomioitavia kohtia.**

- Kun joku suunnistaa lainakortilla, niin merkitkää pukki kohtaan lainakortti. Silloin kortin tiedot eivät tallennu väärin eikä osallistuja tule merkittyä myöhemmin väärälle nimellä.
- Edelleen on ollut puutteita alle 19-vuotiaiden tilastoimisessa. Niiden nuorten osalta, joiden tiedot on otettu SSL:n rekisteristä, tilastot tallentuvat oikein. Sellaisten nuorten osalta, joita ei ole SSL:n rekisterissä, eikä ole vielä lisätty henkilörekisteriin, tulee syöttää syntymävuosi ja sukupuoli.
- Läppärissä mahdollisesti sattuvien häiriöiden varalta luetaan kaikkien kortit MTR:ään, vaikka kirjoitin ei toimisikaan. MTR:stä voidaan tarvittaessa purkaa tiedot, mikäli läppärin kanssa on ollut ongelmia.

Jouko

\*\*\*

**Iltarastien ensi kauden kausikortit on tilattava seuran toimistolta maaliskuun loppuun mennessä.**

\*\*\*

# SYNTYMÄPÄIVÄSANKARIT

<b>Lehtinen Olavi</b>	<b>15.4</b>	<b>75v</b>
<b>Haapaniemi Aimo</b>	<b>14.5</b>	<b>70v</b>
<b>Anjala Marjatta</b>	<b>17.4</b>	<b>65v</b>



# Interland-viikonloppu Hollannissa

Pääosissa:

Juha – matkanjärjestelyvisiointi ja kuski

Kimmo – matkanjärjestelyvisiointi ja kartturi

Koikka - D35

Janne – padot ja luostarit

Salla – kansainvälisten voittojen hankkiminen

Jape – kansainvälisten voittojen hankkiminen ja tuotekehittely maasto-olosuhdetoilettikäynteihin

Matilainen – saksan kieli ja historia sekä huoltaja-kameramies

TuukkaTravelsin kanssa johtavasta päijäthämäläisestä budjettisuunnistusmatkanjärjestäjän tittelistä kamppaileva Hirvosten Harhamatkat järjesti tämän kevään reissunsa läntisen Euroopan savanneille. Pääkohteena oli Hollannin, Englannin, Saksan Nordrhein-Westfalenin osavaltion ja Belgian hollannin- ja ranskankielisten suunnistusliittojen välinen maaottelu. Kompaktissa tapahtumassa oli perjantaina yöstartti, lauantaina pikamatka ja sunnuntaina varsinainen maaottelu, jossa juoksimme katsojakisan puolella varsinaisen maaottelun ratoja.

Keskiviikko 27.2.

Seitsemän hengen retkue kokoontui keskiviikkoamutuimaan Harhamatkojen hovilento-yhtiön Ryanairin terminaaliin Pirkkalaan. Edellisenä päivänä Järvenpäästä kantautuneiden huonojen uutisten toteuma oli tosi, kun seuran kovimman alle 50 vee maantiejuoksijan tittelistä talven mittaan kamppailleen Matilaisen Jarnon kinkkausta katsoi kohti terminaalia. Tiistai-illan futispelissä Järvenpään Maradonan polvi vääntyi pallontavoittelutilanteessa ja mies voitti aktiiviuran jälkeen kohta vetää polviosuuden yhdessä Jari Litmasen kanssa toteutettavassa koulutuskiertueessa aiheena “Jalkapallovammat ja niistä toipuminen”. Vammasta huolimatta Matikka lupautui reissuun ja miehelle lankesikin reissun aikana moninainen sovittelija saksaa taitavan huoltaja-kameramiehen rooli.

Lentomme suuntautui Saksan puolelle Bremeniin, jossa meitä piti odottaa ahdas pakkautuminen VW Touraniin. “Ikäväksemme” kyseistä koslaa ei kentältä löytynyt ja Harharetkien perinteen mukaisesti jouduimme tyytymään paremman luokan prameaan VW Multivaniin. Pienet hermopummit Bremenissä johtuivat pitkälti siitä että kartturi ei löytänyt K-pistettä kartalta, mutta kohta oli autobahn alla ja matka kohti Hollantia saattoi toden teolla alkaa. Ennen Hollannin rajaa kävimme syömässä ja saimme todeta että jos ruokalista lukee ½ kana niin se myös tarkoittaa puolikasta kanaa. Pöstit täynnä jatkoimme matkaa kohti Amsterdamia ja matkaa taitoimme Pohjanmeren rannalla mm. 32 km pitkällä Afsluitdijk -nimihirviöpadolla.

Amsterdamissa jakauduimme kahteen huoneeseen ja kiertelimme illalla pakolliset nähtävyydet lävitse ja kaksi vuotta peräkkäin Hollannin parhaiksi ranskalaisiksi äänestetyt perunat saivat meidän äänemme. Amsterdamin piilomerkitykselliset sanat alkoivat illan mittaan avautumaan myös tytöille. Mystiset mushroomit eivät aina tarkoittaneet mystisen herkullisia kanttarelleja ja coffeeshopista saa kyllä kahvia, mutta “kahvilan” sisältä kantautunut imelä savu ei johtunut siitä että Cappulattepressomacchiato-kone olisi polttanut supersokeroidut keitokset pohjaan.

Torstai 28.2.

Aamu käynnistyi toisen huoneen osalta puistosuunnistusprintillä itse internetistä tulostetulla kartalla, Amsterdamin pääpuistossa Vondelparkissa. Toinen huoneisto taas ihmetteli muiden palatessa puistosuunnistuksesta että miksei lämmitys ole toiminut. Asiaan saattoi vaikuttaa että miehet olivat nukkuuneet koko yön ikkuna auki.



Edellisiltana hyvin suunniteltu ostoskierros onnistui aamupäivästä hyvin Kimmon, Sallan ja Koikan kantaessa vastuun jo ennestään täysien laukkujen edelleen täyttämisestä.

Iltapäivällä Multivan olikin jo matkalla kohti Belgiaa ja Antwerpeniä. Belgian puolelle tehty rajanylitys johtui pitkälti seuraavan päivän mahdollisuudesta päästä juoksemaan Belgian armeijan suunnistustapahtumassa lähellä Antwerpeniä.

Antwerpenissä meitä oli vastassa paikallinen suunnistaja Jan Delobel, joka oli tarjoutunut meille oppaaksi. Kiertelimme nähtävyydet, kävimme pitsalla ja vierailimme myös pubissa josta sai 500 eri olutta. Oppaan miltei nimikaima Jannen löytämän Lambic-oluen maku (olut jota valmistetaan vain Senne-joen laaksossa, sieltä ilmassa löytyvän "villihiivan" voimalla) oli niin mielenkiintoinen että se sai Janin ylistämään jopa suomalaisia oluita.

Perjantai 29.2.

Antwerpenin hostelli ei ollut yöpymisfasiliteeteiltään aivan samaa luokkaa kuin edellisen yön Amsterdamin hotelli. Itse asiassa siellä ei ollut fasiliteettejä ollenkaan, mutta kaikki saivat nukuttua edes muutaman tunnin vaikka lämpötila lähenteli + 10c. Aamutuimaan olimme kuitenkin jo matkalla kohti Leopoldsburgin kasarmia josta oli lopulta bussikuljetus itse kartan reunalle. Maasto oli varsin vauhdikasta mäntykangasta, josta eivät etenkään Janne ja Juha selvinneet ilman virheitä. Salla juoksi poikien perässä väärälle rastille, josta tosin tällä kertaa vain sakotettiin pisteitä eikä täysin hylätty. Pisteiden saamisperuste jäi kaikille hieman epäselväksi, mutta tärkeintä kai oli, että niitä tuli. Juoksun jälkeen kasarmilla odotti maittava spagettiannos olut- ja viinitarjoiluineen. Tämä koko paketti maksoi vain 7 euroa ja Kimmon kysyessä miksi suunnistus on niin halpaa Belgia-Hollannin suunnalla, vastaukseksi annettiin suunnistus on niin pieni laji ettei siellä ole varaa pitää korkeita hintoja. Tulosten selvittyä selvisi että Varno Kauhko oli pitänyt kovinta vauhtia pitkällä radalla ja veljespari Kimmo-Juha olivat neljäs ja viides kahden sekunnin erolla. Koikka voitti 5,5 km:n radan.

Suunnistuksen jälkeen oli vuorossa reissun hengellinen osuus, kun suuntasimme kohti Achelin luostaria. Motiivi kohteelle ei ollut pelkästään päästä hiljentymään luostariympäristöön, vaan luostarin trappist-olutta valmistava olutpanimo. Trappist on suojattu nimi, jota voidaan käyttää vain benediktiiniläisten trappistiluostareiden munkkien valvonnassa tehdystä luostarioluesta. Lisäksi vaatimuksena on, että olut pannaan luostarin tiloissa, ja että panimon tuotto käytetään luostarin ylläpitoon ja sosiaalityöhön (lähde: Wikipedia ja Janne)

Kun eräille autokunnan jäsenille tärkeä pyhiinvaellusmatka oli tehty, jatkoimme muutaman kilometrin Hollannin puolelle Interland-viikonlopun ensimmäiseen suunnistukseen. Uhoajia yösuunnistuksen voittajiksi autossa riitti, mutta lopulta siihen pystyi vain Jape. Maasto oli suomalaisille perin harvinaista hiekkasavannia jota rikkoivat metsäsaarekkeet. Muutenkin perin haasteelliseen kahden metrin käyräväliin ja outoon maastotyyppiin toi lisämaustetta viuhuva sade ja keski-Eurooppaa viikonloppuna myllertänyt Emma-myrsky. Juha oli A-radalla neljäs, Janne 6:s ja Kimmo 11. Koikka pummaili B-radalla muutamaa rastia kunnolla ja oli kuudes. Salla oli maastotyyppistä hukassa kuin pieru Saharassa ja kiersi vain osan radasta. Perjantaina Jape teki hollolaista ellei jopa suomalaista suunnistushistoriaa ottamalla kahdeksan tunnin sisään kaksi kansainvälisen kisan voittoa kahdessa eri maassa.

Lauantai 1.3.08

Yön aikana pahin myrsky oli ohittanut Hollannin. Liekö myrsky vai mikä valvottanut porukkaa, mutta majapaikkanamme toimineesta NATO-kasarmilta heräsi yksi jos toinenkin väsynyt matkalainen. Väsymyksestämme huolimatta suuntasimme kohti Phillipsin kotikaupunkia Eindhovenia. Aamupäiväksi ohjelmaan kuului jalkapallostadioniin tutustumista ja keskustassa kiertelyä. Puolen päivän jälkeen lähdimme jälleen kohti eilistä kilpailukeskusta, jossa iltapäivällä

järjestettiin keskimatkan harjoituskilpailu seuraavan päivän maaottelua varten. Maasto oli paljon helpompaa päiväsaikaan ja kaikki selvisivät urakasta suuremmitta virheittä. Japen

ruuansulatuskanavisto ei tosin kestänyt kolmatta kisastarttia 26 tuntiin ja hän joutui käymään armeijatermein (ei NATO-koodistoa) SiPa:lla maastossa. Tuttua ja hyväksi havaittua rahkasammalta ei kuitenkaan Serlaksi hiekka-arolta löytynyt, mutta onneksi "häätä" keinot keksii. Savannin mäntytaimikot olivat varsin pehmeäneulaisia ja sen oksalla oli kuulemma parempi pyyhkäistä myötäneulaan kuin Lambilla konsanaan. Maaston nopeakulkuisuudesta kertoo päivän nopeimman ajan tehneen ruotsalaisen alle 5 minuutin kilometrivauhti.

Sunnuntai 2.3.08

Viimeisenä päivänä oli vuorossa varsinainen pääkilpailu: Interland-"maaottelu" viiden maajoukkueen kesken. Ottelun jälkeen päästettiin katsojat maastoon, jolloin mekin pääsimme juoksemaan samoja ratoja. Maasto oli hyvin edellispäivien kaltaista, tosin paljon metsäisempää. Naisissa Salla teki yhden parhaista suorituksistaan ja oli katsojakisan nopein ja maaottelussakin vain kaksi belgialaista oli nopeampia. Karvaasti Sallalle hävinnyt Koikka oli tulosliuskan seuraavana, mutta onneksi helpotusta tappioon toi ennen lähtöä lukkoon lyödyn vedon voitto: kerrosateria, jos mies ei ole viiden joukossa. Vedon pääosassa oli yleensä tyhmiin "lose-lose situation" vetoihin erikoistunut Jape joka jäi kuusi sijaa tavoitteesta ollen 10,3 km:n radalla 11. nopein. LS:n poikien Interland-mestaruudesta käytiin vielä puolimatassa kovaa vääntöä, mutta lopulta nopein oli comebackiä kolmen vuoden "tauon" jälkeen tekevä Kimmo. Toiseksi tuli samaan aikaan maaliin tullut Janne ja kolmanneksi juuri puolimatassa olemattomalle kolmannelle perhoslenkille lähtenyt ja siten pelin menettänyt Juha.

Neljä suunnistusta kahden vuorokauden sisään oli ohi ja multiwagenin keula osoitti taas kohti Korkeavuorenkadun ja Erottajan välissä sijaitsevaa Bremeniä. Matkan varrelle saatiin osuaan myös mm. Hirvonen nuoremman kovasti kaipaama Burger King ja samaisella stopilla saatiin pikakoulutus saksalaiseen sekavampaakin sekavampaan pullonpalautusjärjestelmään. Sekavaa oli myös Bremenin tiestö, sillä muuten kohtalaisesti matkan varrella oikeita teitä arponut kartturi oli tiukan paikan edessä kun Saksan tiehallinto oli päättänyt jättää yhdestä tiestä liittymät tekemättä, yksi Bremenin Weser-joen ylittävistä kolmesta sillasta oli poikki ja yksi katu oli päätetty portittaa vain ratikkaliikenteelle. Kolme kertaa muutettujen reitinvalintojen jälkeen viimeinen majapaikka kuitenkin löytyi. Matkan naispuoleisten jäsenien usko keskieuroopalaisiin hostelleihin palautui kun huoneessa oli valot, huonetta ei lämmittänyt hämytakka ja kraanan käytön oppimiseen ei mennyt yli viittä minuuttia.

Lyhyehkön yön jälkeen oli aamutuimaan kotiinpaluun aika. Kentällä oltiin jo viiden maissa, joka oli kansainvälisiä voittoja napanneen "Pro Luonnolliset Paperin Korvikkeet" ry:n puheenjohtajan mielestä aivan liian aikaista. Koneeseenhan noustiin vasta kuudelta... Menomatkan pomppuisesta matkanteosta ei ollut tietoaakaan (toim. huom. Menomatkan laskeutuminen muistutti läheisesti uutisistakin tutuksi tullutta Lufthansan koneen laskeutumista Hampuriin), vaan jopa Koikan penkin käsinojatkin säilyi sormien muotoisilta painaumilta vapaina.

Kokemuksena suunnistusmatka Hollantiin oli hieno ja erityisesti täytyy kehua niin belgialaisten kuin hollantilaisten kilpailujärjestyjä ja vieraanvaraisuutta.

-Juha Hirvonen-

Executive Producer: Kimmo Hirvonen

Storry by: Hirvos Bros, Hirvosten Harharetket

# LASTEN SUUNNISTUSKOULU 2008

Lasten suunnistuskoulu alkaa jälleen 14.4. Koulu pidetään maanantai-iltaisoin klo 17.30-n.19.00.

Suunnistuskoulu on tarkoitettu aloittelijoille ja jo pidemmälle ehtineille tytöille ja pojille, pienempien kanssa voivat osallistua myös vanhemmat. Suunnistuskoulun aikataulu ja paikat:

- 14.4. Tapanilan hiihtomaja
- 21.4. Tapanilan hiihtomaja
- 28.4. Tapanilan hiihtomaja
- 05.5. Urheilukeskus
- 12.5. Urheilukeskus sarjakilpailu
- 19.5. Urheilukeskus
- 26.5. Heinsuo, Salpakangas
- 02.6. Heinsuo, Salpakangas
- 09.6. Heinsuo, Salpakangas
- 16.6. Tapanilan hiihtomaja sarjakilpailu
  
- 11.8. Urheilukeskus
- 18.8. Urheilukeskus sarjakilpailu
- 25.8. Urheilukeskus
- 01.9. Tapanilan hiihtomaja
- 08.9. Tapanilan hiihtomaja
- 15.9. Tapanilan hiihtomaja sarjakilpailu
- 22.9. Tapanilan hiihtomaja

LS-37:n nuorten sarjakilpailu käsittää neljä osakilpailua: vähintään kolmeen sarjakilpailuun osallistuneet palkitaan kauden päätteeksi.

Nuorten harjoitukset jatkuvat suunnistuskoulun päätyttyä viikoittaisilla saliharjoituksilla ja yhteisillä retki- ja leiripäivillä. Lasten ja nuorten kauden päättäjäiset ja palkintojenjako pidetään joulukuussa.

## MUISTA NUORTEN AKTIIVISUUSKILPAILU 2008

Pyydä lomake ohjaajilta tai tulosta se seuran nettisivuilta materiaalisalkusta.

***TULE MUKAAN – SUUNNISTUS ON KIVAA!***

# RIIMITYKSIÄ

## RUNOILUSTA

*Tehtäisiinkö runo oma?  
Pienikin voi olla soma.*

*Aluksi on ensi vaihe,  
kehittele jokin aihe.*

*Sanoja on hirmu määrä,  
monta hyvää, jokin väärä.*

*Ajatukses yhteen liitä,  
niistä Luojaasi sä kiitä!*

*Terävä on sulla polla.  
Kannata ei olla nolla!*

*Älä anna tulla hoppu,  
muuten tulee runoon loppu!*

*Kehittele oma tyyli,  
et kai ole tyhmä Lyyli!*

*Muita älä apinoi,  
muuten joku kapinoi!*

*Runoja on hauska luoda,  
ajatukset esiin tuoda.*

## LIISAN PÄIVÄNÄ

*Tuttu on Liisalle talo tämä,  
olethan täällä emäntänä.*

*Pesit ja puunasit, lattiat lakaisit,  
harmisi joskus toisille kakaisit.*

*Laittelit ruoat, puurot ja vellit,  
toisella kädellä lapsia hellit.*

*Aaltosen Erkit, Rantion Taiijat,  
luokissa melskasi Matit ja Maijat.*

*Margit, Päivi, Ulla ja Jussi,  
tyhjänä koskaan ei Liisan pussi.*

**"sinha vassi Tahmajärven tokaa"**



- \* Salla on ensi-ihmetyksen jälkeen alkanut säilyttää itsekin mehuja ulkosalla?!
- \* Olli-Pekka on saanut ajokortin! Onnittelut!
- \* Sohvin kirjoitukset ovat neidin itsensä mukaan sujuneet odotusten mukaisesti.
- \* Topi puolestaan on keskittynyt ainakin harjoitteluun ja on hirmu iskussa!
- \* Klingan Ville on palaamassa seuran väreihin.
- \* Pasi "takavuosien sekä viime vuoden Tiomilavahvistus" ja Tiitu ovat saaneet poikavauvan. Onnittelut!
- \* Pekka Nieminen on jäänyt eläkkeelle! Joutilaita päiviä!
- \* Jari "Kuntotien Kultainen ääni" Sundqvist ja Juha "Harjutien Hoopi Hänninen" Hirvonen ensi vuoden Finlandiahihtokuuluttajat?
- \* Puheenjohtajan ja vaimon kerrospukeutuminen talvella: kahdet kertakäyttöhanskat pakkasella paljaisiin käsiin. Tätä kokeili muutama muukin. Kysehän on tietysti Finlandia-hiihdon latuaseman pukeutumistyylistä.
- \* Finlandia-hiihdossa nähtiin suksivan seuralaisistamme Anniina, Matikka, Rantasen Jykä ja Niina-vaimo, Juuso, Reetta sekä Anatoli.
- \* Toisten hiihtäessä Finlandiaa kävi Essi heittäessä hiihtolenkkiä, niin missä Essi kävikään? Yleensä, jos Essin tapaisi kyselemässä Messilässä, missä päin on Tapanila, ajattelisi Essin vain taas olevan eksyksissä, mutta tällä kertaa oli tosi kyseessä. Muisti meni, mutta onni onnettomuudessa aivan kamalan pahasti ei käynyt, mies löysi kotiin ja pääsi nopeasti lääkäriin. Pikaista paranemista!
- \* Hapsu ja Jari ovat muuttaneet Renkomäkeen. Onnea Uuteen kotiin!
- \* Lea ja Aleksi ovat muuttaneet myös Renkomäkeen... Onnea Uuteen kotiin!
- \* Raine on lentänyt sipulisäkkien kanssa?!

\* Mutta missä oli Japen suunnistuskengät kaksi viikkoa...?

\*Spring break-tourneella kuultuja sattuvia sanontoja: Yhdistä oikeat sanonnat, sanoja sekä tilanne.

### Yhdistä viivoilla henkilöt, sanonnat ja tapahtumat

- |  |         |   |
|--|---------|---|
| * Sattu pikku äksidentti!  | Salla   | Kysyttäessä sanonnoista   |
| * Paljon asiaa, vähän puhetta!   | Matikka | Jäätelöbaarille mennessä  |
| * It helps!  | Jape    | Miesten suihkussa   |
| * I've been there with our guys!   | Juha    | Amsterdmissa  |
| * Se oli siinä!  | Koikka  | Perhoslenkille lähtiessä  |
| * Se on varmaan siinä liikenne-, ympyrässä kun se sano, että se on siinä liikenneympyrässä | JJ      | Aamulla huoneen ovella  |
| * Eihän meiltä mitään puhetta tule!  | Hirppa  | Amsterdmissa  |
| * Mennääks tohon kahvilaan?  |         | Päivällisen jälkeen   |
| * Koko 4 •:n edestä!   |         | Mies ajoi 42 km moottoritietä väärään suuntaan, selvitessä, että alkoholin vaikutuksen alaisena |



## LÄHDE TALKOISIIN MAALIPALLON EM-KISOIHIN 27.–29.6.2008 PAJULAHTEN

Maalipallo on näkövammaisten Paralympialaji, jossa suomalaiset ovat menestyneet erinomaisesti. Pajulahdessa järjestetään lajin EM-kisat 27.–29.6.2008. Kisojen pääjärjestäjä on Näkövammaisten Keskusliitto / liikuntatoimi. EM-kisoihin osallistuvat maat ovat Suomi, Turkki, Iso-Britannia, Slovenia, Tanska, Tsekki, Ukraina ja Italia.

LS-37:läisillä tarjoutuu oiva tilaisuus tutustua lajiin ja tehdä talkootyötä kisojen onnistumiseksi. Aikaisempaa kokemusta ei vaadita ja kaikkiin tehtäviin annetaan koulutus.

### **Talkootehtävät ja henkilötarve:**

Torstai 26.6. klo 18-19 Kisojen avajaiset

- maiden kylttien kanto joukkueiden marssissa – min. 8 hlöä
- homma sopii junnuille!

Perjantai 27.6. klo 9-18 Turnaus alkaa, 8 peliä Liikuntahallissa – min. 8 hlöä

- pöytäkirjan pitäjät 2 hlöä
  - kello 2 hlöä
  - linjatuomarit 4-6 hlöä / kenttä
- klo 18-20 - 2. kentän rakentaminen Paloillusaliin

Lauantai 28.6. klo 9-18 Turnaus jatkuu, 16 peliä Liikuntahallissa ja Palloilusalissa – min. 16 hlöä

- pöytäkirjan pitäjät 2 hlöä / kenttä, yht. 4 hlöä
  - kello 2 hlöä
  - linjatuomarit 4-6 hlöä / kenttä, yht. 8-12 hlöä
- klo 18-19 - 2. kentän purku Palloilusalista

Sunnuntai 29.6. klo 9-18 Turnaus jatkuu, 8 peliä Liikuntahallissa – min. 8 hlöä

- pöytäkirjan pitäjät 2 hlöä
- kello 2 hlöä
- linjatuomarit 4-6 hlöä
- heti viimeisen pelin jälkeen kentän purku

Ilmoittaudu pikaisesti mukaan seuran toimistolle [toimisto@ls37.fi](mailto:toimisto@ls37.fi)

14.3.08 mennessä ilmoittautuneet saavat toimitsija-asun ja parhaat tehtävät.

Ilmoittautuessa muista mainita nimi, T-padan koko, päivät / kellon ajat, jolloin pystyt olemaan mukana.

**Talkoolaisille järjestetään tehtäviin koulutus torstaina 12.6. klo 17–19 Liikuntakeskus Pajulahdessa maalipallon naisten maajoukkueleirin yhteydessä.**

Talkoisiin osallistuvat henkilöt saavat toimitsija-asun, toimitsijakoulutuksen, lounaan ja kahvit talkoopäivinä sekä mahdollisuuden treenata Pajulahdessa kisojen lomassa.

Erityisesti talkoopanosta odotetaan nuorten, naisten ja miesten aktiivijoukolta.

Lisätietoja tehtävistä ja kisoista:

Virpi Remahl, [virpi.remahl@pajulahti.com](mailto:virpi.remahl@pajulahti.com), p.k. 044–2820990 tai p.t. 044–7755 350.

## **Valmennusjaosto tiedottaa**

### **HYVÄLLÄ ASEENTEELLA KOHTI KAUDEN ALKUA**

Kaudelle 2008 valmennusjaostoon saatiin kokeneen kaartin joukkoon uusia kasvoja. Kymmenen hengen aktiivisen tiimin kesken on jaettu vastuutehtäviä, jolla tavalla seuran valmennus- ja kilpailutoimintaa toivottavasti saadaan laadukkaammaksi ja laajemmaksi. Tavoitteena on tarjota tasokkaita harjoituksia läpi koko kauden, tiivistää urheilijoiden harjoittelun seuranta ja kehittää tukitoimia, jotta saadaan tavoitteellisesti harjoitteleville urheilijoille taattua mahdollisimmat hyvät olosuhteet harjoitteluun ja kilpailuihin. Tulevaisuus näyttää olla oikealla menestyksen tiellä.

### **Kausi käyntiin vauhdikkaasti**

Varaslähtö otettiin jo viime vuoden puolella Tapaninpäivänä yhteisellä kinkunsulattelu – lenkillä, jossa mukana oli sekä isoja että pieniä yli 20 henkeä. Vielä ennen vuoden vaihtumista suunnistettiin lumettomassa Tapanilan maastossa Pexin tekemiä tasokkaita taitoharjoituksia, joissa innokkaita pihkaniskoja oli mukana noin 20 henkeä/harjoitus.

Harjoituskalenterissa on lähes joka viikon päivälle seuran ja alueen tarjoamia harjoituksia. Korttelikupissa keskiviikkoiltaisin on moni tehnyt viikoittaisen kovan harjoituksen kartan kanssa, mikä on erittäin hyvä juttu! Kevättä kohden toivoisi useammankin LS:läisen näkyvän lähtöviivalla. Alueen testijuoksut ovat tarjonneet kerran kuussa hyvän hapenotto treenin.

Maanantai ja tiistai-iltaisain on ollut sekä alueen että seuran pitkiä yhteislenkkejä Urheilukeskuksesta ja Tapanilasta, joissa on liikkunut vakioporukka innokkaita suunnistajia ja pyöräsuunnistajia. Yhteislenkit ovat sosiaalisia tapahtumia ja kivaa vaihtelua yksinäiseen puurtamiseen, joissa tosin vauhti saattaa ryöstäytyä käsistä, jos kärkeen päästetään kovin kilpailuhenkinen kaveri. Yhteislenkit toimivat myös oikein onnistuessaan viikonlopun jälkeen huoltavina ja palauttavina harjoituksina. Sykemittari onkin yhtä tärkeä lenkillä kuin se naapurin lenkkikaverikin. Hiihtosuunnistuskisat ja seuran sarjahiihdot ovat kärsineet vähä lumisesta talvesta. Vähä lumisuus ei kuitenkaan ole kaikkia haitannut. Kirvesmiehen Lotta, Tytti ja iskä Timpuri ovat ilahduttavan vauhdikkaasti liukuneet talven kisaaladuilla.

Perjantaisin seuran salivuoro on aika-ajoin pursunut innokkaita sählääjiä. Liekö syksyn salibandymenestys laittanut uutta potkua joukkueeseen pyrkiviin? Perjantai-illan sählyssä hiki virtaa ja monella syke pompottaa vauhtikestävyystasolla. Suunnistajalle tärkeä lihaskuntoharjoittelu on jäänyt jokaisen urheilijan omalle kontrolle, kun saliharjoitukset ovat painottuneet pallon perässä juoksemiseen. Kuinka moni onkaan omasta lihaskunnostaan huolehtinut, jää nähtäväksi kesän kisoissa? Lihaskunnon heikkous ja voiman puute näkyy erityisesti juoksutekniikassa, joka vaikuttaa juoksun taloudellisuuteen ja sitä kautta juoksuvauhtiin.

### **Treenipäiviä ja Alueen taitoharjoituksia**

Tammikuussa aloitetut Treenipäivät ovat tulleet tarpeeseen. Kerran kuussa on kokoonnuttu koko päiväksi tekemään kaksi hyvää harjoitusta ja keskustelemaan ajankohtaisista asioista. Seuran treenipäivät ovat olleet avoimia myös muille, ja Aluevalmennusryhmäläiset ovatkin olleet innokkaasti mukana Örnin Antin johdolla.

Tammikuussa kokoonnuttiin Tapanilaan, jossa juostiin aamupäivällä pitkä mäkiharjoitus ja hiihrettiin iltapäivällä pitkä hiihtolenkki. Välissä syötiin eväitä ja pidettiin palaveria naisten ja miesten ryhmien vetäjien johdolla kauden suunnitelmista.

Helmikuun Treenipäivä pidettiin Vierumäellä, jossa juoksuradalla oli hapenottoharjoitus 5 x 1000m vedoilla.

Iltapäivällä osa lähti keräämään kilometrejä Ilvesreitille hiihtäen ja osa jäi tekemään demoharjoitusta uudenlaisesta lihaskuntoharjoituksesta. Vierumäellä oli SSL:n II-tason valmentajakoulutus, jonka luennolle suunnistajamme osallistuivat.

Maaliskuussa Treenipäivä pidetään Sipoon vaativissa avokalliomaastoissa. Luvassa on kaksi hyvää valmista taitoharjoitusta, joilla on hyvä aloittaa valmistautuminen kevään koitoksiin. Vielä maaliskuun alussa Sipoon maastot ovat lumettomat ja suorastaan odottavat lahtelaisia paikalle.

Huhtikuun Treenipäivänä suunnistetaan jo Hollolan maisemissa Palon Juhan johdolla.

Treenipäivien runsas osanotto on osoittanut, että tarvetta säännöllisille kokoontumisille ja laadukkaille harjoituksille on olemassa. Kerran kuussa tehty tehoviikonloppu rytmittää myös viikkoharjoittelua ja antaa nuorille uusia ideoita erilaisten harjoitusten tekemiseen.

Alueen aktiivisten seurojen kanssa on yhdessä päätetty järjestää muutamia kaikille avoimia taitoharjoituksia. Seuran jäsenille taitoharjoitukset ovat ilmaisia. Seuraa kalenteria ja osallistu harjoituksiin!



## Leiritystä tehostetaan

LS:n iskujoukko Hirvosen veljesten ja Koikan johdolla leireilevät ja kilpailevat parhaillaan Keski-Euroopassa Belgiassa ja Hollannissa. Muutama seuran aktiivi on lähdössä myös alueen pääsiäisleirille Ahvenanmaalle. Tulevalla kaudella valmennusjaosto pitää kolme viikonloppuleiriä. Ensimmäinen leiri pidetään SM-erikoispitkänmatkan maisemissa Suomusjärvellä 9.-11.5. Leirin organisoinnista vastaa Valosen Kari. Leirillä on luvassa hyviä taitoharjoituksia, Prisma-rastit Lohjalla ja yhdessäoloa.

Toinen leiri pidetään Timpurin johdolla 6.-8.6. Itä-Suomen vaativissa maastoissa. Leiri toimii hyvänä valmistautumisena Jukolan ja Venlojen viestiin.

Vuoden kolmas leiri pidetään 22.-24.8. Uudellamaalla. Leiri valmistaa LS:n suunnistajat kohti syksyn SM-kisaputkea.

Leirit ovat avoimia kaikille seuran jäsenille. Leirien omakustannusosuuden hinnoittelu määräytyy sen mukaan, mihin valmennusryhmään urheilija on nimetty.

## Maastotestijuoksut käynnistyvät

Suunnistajalle tärkeää suunnistusjuoksukykyä voi testata keskiviikkoisin 7.5., 28.5., 6.8. ja 2.9.

Hapsu on suunnitellut Hakalaukun suon liepeille vaihtelevan, erilaisia maastotyyppisiä tarjoavan 1,3 km testijuoksuradan. Jokainen voi juosta kuntonsa mukaan 1-4 kierrosta. Tapanilasta lähtöpaikalle on matkaa noin 2 km. Reipas jaloittelu lähtöviivalle toimii hyvin alkuverryttelynä. Maastotestijuoksut käynnistyvät klo 17.00, jonka jälkeen on lyhyt taitoharjoitus hieman rasittuneena. Tulee mukaan tekemään todellinen suunnistajan tehotreeni!

## Uudet lenkkiasut kauden alkuun

Nonamen lenkkiasu saadaan huhti-toukokuussa. Jos et vielä ole asua hankkinut, niin vielä ehtii. Seuran toimistolle on tilattu pieni erä eri kokoja. Tiedustelut Anu Tahvanainen [anu.tahvanainen@phnet.fi](mailto:anu.tahvanainen@phnet.fi) tai p. 040-7002937.

## Valmennusjaoston yhteystiedot ja vastualueet:

Virpi Remahl [virpi.remahl@phnet.fi](mailto:virpi.remahl@phnet.fi), p. 044-2820990, pj, yleisjohto, talous  
Tauno Haapasaari [hapsu@pp.inet.fi](mailto:hapsu@pp.inet.fi), p. 040-5468298, maastotesti, kartat, harjoitukset  
Juha Hirvonen [jusbelius@hotmail.com](mailto:jusbelius@hotmail.com), p. 040-7175900, miehet  
Juha Kirvesmies [juha.kirvesmies@phnet.fi](mailto:juha.kirvesmies@phnet.fi), p. 040-553339, nuoret  
Kirsi Koivuniemi [koikka@phnet.fi](mailto:koikka@phnet.fi), p. 041-5022037, naiset & tytöt, alueyhteistyö  
Matti Kotilainen [matti.kotilainen@phnet.fi](mailto:matti.kotilainen@phnet.fi), p. 0400-510664, seuranmest. kisat, talviharj.  
Juha Palo [juha.palo@phnet.fi](mailto:juha.palo@phnet.fi), 040-5167499, nuoret  
Anu Tahvanainen [anu.tahvanainen@phnet.fi](mailto:anu.tahvanainen@phnet.fi), p. 040-7002937, naiset & tytöt, asut  
Mikko Tommola [mikko.tommola@tietoenator.com](mailto:mikko.tommola@tietoenator.com), p. 040-7260112, pyöräsuunnistus  
Kari Valonen [k.valonen@phnet.fi](mailto:k.valonen@phnet.fi), p. 040-5177266, miehet

## Seuran valmennusryhmät ja urheilijat:

**PRO:** Tytti Kirvesmies, Päivi Tommola, Mikko Tommola

**TOP-TEN:** Sanni Kotilainen, Anniina Niiranen, Kirsi Koivuniemi, Topi Penttinen, Timo Huusari

**RACE:** Anu Tahvanainen, Pauli Huusari, Pekka Huusari, Aleksi Anttolainen, Matti Valonen, Samu Sievälä

**ACTIVE:** Janne Järnstedt, Jarno Matilainen, Kimmo Hirvonen, Ville Kauppi, Tomi Lehmusvuori, Jenni Rajala, Sohvi Penttinen, Salla Tiihonen, Elisa Niiranen, Maria Palo, Markus Palo, Johanna Palo, Juuso Lehtinen, Juha Hirvonen, Harri Hytönen, Geza Molnar, Olli-Pekka Elonen, Atte Sievälä

Valmennusryhmiä voidaan täydentää kauden kuluessa.

## Aluevalmennusryhmäläiset:

Sanni Kotilainen, Anniina Niiranen, Tytti Kirvesmies, Topi Penttinen, Matti Valonen.

Lisäksi Samu Sievälä on oikeutettu osallistumaan av-ryhmään omalla kustannuksella.

\* Seuran hallitus päätti 25.2., että av-ryhmäläiset saavat osallistua maksutta seuran Iltarasteille.