

PUSKARASTI 2/2009



Lahden Suunnistajat -37 ry:n jäsenlehti

HYVÄÄ JUHANNUSTA!

Päätoimittajan palsta

Hei!

Kesä tuli!

Tämä on toinen jäsenlehti ja kaikilla on kiireitä, ei ole aikaa kirjoittaa juttuja puskarastiin.

Kiva, että LS-37:n suunnistajat lähtevät pian Jukolaan ja venlaan.

Tänään on aika hiljaista ja aurinko ei paista.

Pian lehti valmistuu ja seuraava puskarasti 3 on vasta viikolla 37. Materiaalit suoraan minulle viikolla 35-36.

Onko sinulla kesätoiveita? Minulla ei ole, koska olen töissä melkein koko kesän.

Pääsen mukaan FIN5-viikolle.

Myöhästyneet onnittelet ylioppilaille ja valmistuneelle.

Tero

Jukolan Hajatelmia

Viestinviejän kovuus on suoraan verrannollinen leivän pehmeuden kanssa.

Jos näyttää siltä, että kaikki menee hyvin, olet varmasti unohtanut jotain.

Jos tulet aikaisin vaihtoon, joudut odottamaan. Jos myöhästyit, tulet liian myöhään.

Kuka tahansa osaa tehdä viestissä päätöksiä, jos hänellä on riittävästi tietoa.

Viestissä monimutkaisiin ongelmiin on olemassa yksinkertaiset, helposti ymmärrettävät väärät vastaukset.

Moisku

VENLA 2009

C="kapteeni", mahdolliset muutokset hänen kautta.

Venlat:

I

Tytti Kirvesmies C, 0400-512186

Sanni Kotilainen

Kirsi Koivuniemi

Miia Karetjoki

II

Virpi Remahl C, 044-7755350

Anu Tahvanainen

Salla Tiihonen

Taija Jäppinen

III

Johanna Palo C, 0400-469795

Päivi Einonen

Vuokko Kirvesmies

Lea Anttolainen

IV

Sari Sundqvist C, 0400-637778

Sohvi Penttinen

Henni Elonen

Jaana Elonen

1. vara: Anniina Niiranen

2. vara: Minna Friman

3. vara: Eliisa Niiranen

JUKOLA 2009

I

Jani Hämäläinen

Janne Järnstedt

Ville Kauppi

Kimmo Hirvonen C, 040-5588317

Jarno Matilainen

Mate Baumholczer

Pekka Huusari

II

Samu Sievälä

Tomi Lehmusvuori

Juha Hirvonen C, 044 313 8088

Aleksi Anttolainen

Juuso Lehtinen

Tomi Hyttinen

Miklos Antal

III

Matti Kotilainen C, 0400-510664

Kristian Leppänen

Kari Valonen

Juha-Antti Sorsa

Geza Molnar

Juha Kirvesmies

Harri Hytönen

IV

Timo Huusari C, 040-5372096

Atte Sievälä

Matti Valonen

Olli-Pekka Elonen

Pauli Huusari

Eetu Hyyppä

Janne Tuhkalainen

Varalla:

Jari Huhta ja Olli Hyyppä

Suomen suunnistaja-liiton kotisivulta:

Tämän vuoden Rastitreffit järjestetään 14.-15.11.2009 Tallinnassa Hotelli Virussa.

Rastitreffien teemana on "Aikuisliikkujat - mahdollisuus suunnistusseuroille". Tarkoituksena on pohtia kuinka suunnistusseurat voisivat saada osan tuhansista suunnistusseuroihin kuulumattomista kuntosuunnistajista mukaan seuratoimintaan ja mitä toimintaa heille voitaisiin tarjota.

Rastitreffien ohjelma:

Lauantai 14.11.2009

09.30 Kokoontuminen Länsisataman terminaalissa (Tallink Silja)
10.30 Laiva lähtee satamasta (M/S Star)
- laivalla meriaamiainen
12.30 Laiva saapuu Tallinnaan, siirtyminen omatoimisesti Viru-hotelliin
14.00 - 16.00 Rastitreffiseminaari
- kahvitarjoilu klo 13.30 alkaen
Seminaarin aiheena "Aikuisliikkujat - mahdollisuus suunnistusseuroille".
Ohjelma tarkentuu elo - syyskuussa.
16.30 Rastitreffit-sprintti Tallinnan Vanhassa kaupungissa. Kartalla juostiin vuonna 2008 Viron sprinttisuunnistuksen mestaruuskilpailu. Järjestäjä SK Tallinna Kompass.
19.30 Rastitreffit-gaala Viru-hotellin juhlatiloissa. Ohjelmassa illallinen, laadukas gaalaohjelman ja vuoden parhaiden palkitseminen.

Sunnuntai 23.11.2009

08.00 Aamiainen hotellissa
10.00 Kokoontuminen satamassa D-terminaalissa
11.00 Laiva lähtee satamasta (M/S Superstar)
13.00 Laiva saapuu Helsinkiin Länsisatamaan
14.00 Liittovaltuuston syyskokous, jossa päätetään mm. liiton budjetti ja toimintasuunnitelma vuodelle 2010.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Rastitrefeille Tallinnaan voit ilmoittautua tästä. Rastitreffipakettien hintatiedot löydät ilmoittautumislomakkeesta.

Lisätietoa: info(a)ssl.fi tai (09) 3481 2421.

SYNTYMÄPÄIVÄSANKARIT

Toukokuun synttärit:

MYÖHÄSTYNEET ONNITTELUT

Ilonen Aimo	3.5	75v
Tahvanainen Pertti	20.5	70v
Tjäder Tuula	5.5	55v

UUDET JÄSENET

Rekola Pekka
Sorsa Juha-Antti
Tuhkalainen Janne
Tozur Sergey
Männistö Jyrki

UUDET YLIOPPILAAT

Sievälä Samu
Lehtinen Juuso
Elonen Olli-Pekka
Palo Markus

VALMISTUNEET

Palo Maria

TULLAAN TUTUMMAKSI

1. **Kuka olet?** Jani Hämäläinen
2. **Ikä ja Ammatti:** 33 v., Koneteknikko
3. **Lempinimet:** Hymy, Jamppa, Jänis, Havis, Hämis
4. **Seurahistoria:** Suolahden Urho (myös salibandyssä), Rasti E4 perustamisesta lähtien, LS-3
5. **Valmentajasi(kaikki):** Matti Kotilainen 2009->
6. **Mieli musiikki:** Radiosta tuleva (YleX, NRJ, Voice ja Nova)
7. **Harrastukset:** Elokuvat, lintujen bongaus, vaellus
8. **Erityistaitosi:** Kikkailemaan tietokoneiden kanssa
9. **Vaikuttavin urheilija:** Tero Pitkämäki, Minna Kauppi
10. **Lempitreeni:** Testijuoksut
11. **Inhotreeni:** Kuntopiiri ja venyttely
12. **Vahvempi kätesi:** Oikea
13. **Jukolan voittaja 2009?** Vehkalahden Veikot
14. **Viimeinen ateriasi:** Karjalanpaisti
15. **Mitä tekisit 100 eurolla?** Säästäisin ☺
16. **Jukolan mieluisin osuus:** 2- ja 3-osuus
17. **Jukolan All Star joukkueen jäsenet:** Valentin Novikov, Chris Terkelsen, Øystein Kristiansen, Emil Wingstedt, Pasi Ikonen, Jani Lakanen, Thierry Gueorgiou
18. **Jatka lausetta: "Kun minulla on kartta kädessäni,...":** rymistelen kuin hirvi metsässä.
19. **Karmein suunnistusmuistosi:** SM-pitkä karsinta Kytäjällä 2006, hylkäys viimeisellä rastilla.
20. **Annatko mieluummin syötön vai teetkö maalin?** Syötön ehdottomasti. Ilman hyvää syöttäjää ei tehdä maaleja.
21. **Onko Jukolassa joukkuetta, jotka sytyttävät erityisesti?** KR, VeVe ja VaajTe
22. **Oudoin rutiiniisi ennen kisaa?** En myönnä, että olisi sellaista.
23. **Viritetyin suunnistus varusteesi?** GPS-tallentimen hakaneula kiinnitys ettei kotelo löysty ja siten valahda käsivarresta.
24. **Ennätyksesi?(Cooper, yleisurh. lajit tai jms.)** Tapanilan ylimääräinen testijuoksu 29.07 29.3.2009
25. **LS-37:n paras sija Jukolassa/Venloissa?** Jukolassa 2./Venloissa voitto yksin, joukkue 2.?
26. **Parasta suunnistus reissuissa?** Kaverit, ystävät ja uudet tuttavuudet sekä erilaiset maastot
27. **Mitä teet Juhannuksena?** Vaellan Repoveden kansallispuistossa
28. **Miten löysit LS-37:n?** Tutkailin Lahden alueen suunnistusseuroja ja eksyin Tapanilan salivuorolle.
29. **Paras suunnistusmuistosi?** S-JKL:n kansalliset 27.8.2005. Kaaduini ja hajotin peukalokompassini. Sain Variksen Pekan kiinni ja hän lupasi katsoa suuntaa, mutta pummasimme. Kaikkien kohelluksien jälkeen kisassa toinen. PS. Pekka ei pysynyt kartalla reittihärvelin perusteella.
<http://www.suuntajyvaskyla.fi/kilpailut/kansalliset2005/?file=tulokset.htm>
30. **Jukolan sijatavoitteesi 2009:** Päästä osuussijoituksessa sadan joukkoon ja auttaa joukkueet parhaalla mahdollisella tavalla.

Janin Pelaajakortti Jukolan Viesteissä

	Janin arvio	Valmentajan arvio	Fakta
Pallolliset hyökkäykset (osallistumiskerrat)	17	7	17
Laukaus (avausosuudet)	1	2	1
Yö -kontrolli ahdistettuna (Yö osuudet II ja III osuus)	11	1	11
Syöttö maalintekosektoriin (montako VI-osuutta)	0	1	0
Rangaistuslaukaukset (ankkuriosuudet)	1	1	2
Merkaaminen maalille ajoissa (vaihto myöhästymiset)	0	0	0
Taklaus loppuun asti (hylkäykset: oma osuus/joukkueesta joku muu)	0/0	0/1	0/0
Syöttötarjous eteen/taakse (osuuksien yhteenlasketut sijamuutokset +/-)(vuodet 1992-2008)	1956/250	400/56	1088/41

Valmentajan muotokuva Janista

Vahvuudet

Itsenäisyys On valmistautunut hyvin suoritusten alkuihin, heti kartalla. Suoritusten taso ei heittele.

Paineensietokyky On niin kokenut viestimies, että pitää tasonsa viesteissäkin.

Syöttötaito Tuo viestiä hyvin. Varma viestimies. 2 min tarkkuudella voi odottaa vaihtoon.

Nopeus Ei vaikeuksia irtaantua vastustajista, nopea kaveri. Ilmiömäinen irtiottokyky yhdistettynä nopeuteen on vaarallinen yhdistelmä vastustajan näkökannalta. Halu ja taito saada itsestä kaiken irti on iso etu.

Itseluottamus Hänen positiivinen asenne tekemiseen ja halu kehittyä on kasvattanut hänet hyvälle pohjalle. Lähes aina tyytyväinen tulokseensa. Ote ei herpaannu virheeseen.

Suunnitelmallisuus metsässä Janilla on selkeä kaava rastiväli toteutukseen. Ilman reitin valintaa, väli vedetään reippaasti yleissuunnalla. Matkalla 2-3 tsekpointtia, jos niitä ei näy niin hidastetaan vauhtia ja tarkastetaan tilanne. Isoja pummeja tosi harvoin.

Heikkoudet

Kestävyys Pitkät osuudet eivät vielä tuo etua. Kuitenkin hyvä keskimatkan mies.

Lihaskontrolli Hivenen jäykkä. Saa silti kengän nauhat solmittua ilman valmentajan apua.

-moisku-

Joko nyt palkitaan kahdeksantoista pitkän vuoden odotus?

Suunnistuksen joukkuepeli kulminoituu 13-14.6.2009 kolmeen sähköiseen mittelöön Mikkelin Jukolan viestissä. Viimevuoden Jukolan voittaja tulee pomminvarmasti muuttumaan, sillä Deltan juoksuvoima joukkueena ei yksinkertaisesti riitä tämänvuotisessa kilpailumaastossa. Suomalaisten joukkueiden mitalisijojen tavoittelu onkin vuoren varmasti kahden kauppa. Tässä kiihkeässä otteluparissa, josta ei taatusti kipinöitä puutu, kohtaavat VeVe ja KR.

Toisessa mittelössä ulkomaiset joukkueet haastavat tiukasti edellä mainitut kotimaiset tähtisikermämme kolmen joukkueen voimin. Halden, Ok Linne ja Kristianstad ovat joukkueet, joilla on jokaiselle osuudelle sijoittaa riittävän ison moottorin omaava tykinkuula. Kristianstad on varmasti äärettömän nälkäinen vielä Jukolaan, 10-mila voitostaan huolimatta. Tampere Jukolan menestystähän heiltä vesittyi katastrofaaliseen aloitukseen. Kyseinen aloittaja oli mahdollisesti juuri tästä epäonnistumisesta johtuen siirretty kylmästi sivuun tämänvuotisesta 10-milan voittaja joukkueesta. IFK Göteborg pysyy myös sen kuusi osuutta mukana, mutta Mats Haldin ankkurina ei maistu epävarmoista ankkuroinneista johtuen.

Kolmas draama on Päijät-Hämeen mestaruus. Seuraltamme on lähettää viestiin kuntoutunut ja vahvistunut joukkue, jolle bonuksena ja panoksena ei ole vähempää, kuin paikka sadan joukkoon ja alueen mestaruus.

Olen itse mukana LS-37:n draamassa, tosin vain penkkiurheilijana. Tiedän myös hyvin, että on itsekästä kirjoittaa viestistä, johon itse osallistuu. Aion sen kuitenkin tehdä aukaistakseni Jukolan draamaa sillä kokemuksella, jonka joukkueesta putoaminen ja siihen nousu on minulle antanut.

Dramaattisin kokemukseni Jukolasta oli Kraateri Jukola 1991. Seuraan oli saatu vahvistukseksi Reijo Mattinen liki maailman huipulta ja hänen lisäkseen Heikki Peltola etunenässä. Oheen oli koottu valmentajamme Pentti Rautavuon avustuksella lähiseuroista menestysnälkäisiä sunnistajia Jukolan menestyminen mielessä.

Kevään kansallisissa oli luonnollisesti karsintoja ja viikkoa ennen Jukolaa maastotestijuoksu, joiden pohjalta Pena sitten joukkueen kasasi. Kevään suorituksillani pidin paikkaani ykköseen varmana, joten päätin vetäistä mäkipetoja Tiirismaan laskettelurinteellä viimeistelyksi, testijuoksun sijaan. Loistin siis poissaolollani viimeisestä näytönpaikasta, joten aivan oikein, ammattivalmentajan oli reagoitava tilanteeseen ja jätti täten minut valitsematta.

Käyrä oli todella korkealla, varsinkin kun kukaan ei tiennyt tai kysynyt korvaavasta viimeistelystäni, missä tein vielä viimeiseen mäkipetoon uuden ennätykseni. Valinnoista tuohtuneena soitin Penalle ja hän lupasi vielä miettiä kokoonpanoa, mikäli juoksen tiistaina maastotestin. Testin jälkeen hän ilmoitti joukkueelle yhdestä muutoksesta, joten sain alkaa keskittymään ykkösjoukkueen toiselle osuudelle. Itse testissä pakaroita ja reisiä särki vielä se Tiirismaan yhdeksän vetoa, mutta se riitti, taisin olla neljänneksi nopein sillä könkkäämisellä. Valmentajalle en piruuttakaan puhunut jumista mitään vaan sisällä kyti jo silloin valinnoista johtuen kostajan kipinä, vaikkakin ihan oma sooloiluni sählingin aiheutti.

Perjantaina lepopulssi oli painunut jo 36:een, joten kaikki alkoi näyttää hyvältä. Samalla sain varmuuden, että normaali viikon superkompensaatio vaiheeni ei ainakaan pahasti häiriintynyt siitä ylimääräisestä testijuoksusta.

Viestissä homma hoidettiin joukkueena kotiin 27-1060. Suurimmat tähtemme onnistuivat vain puolittain, joten jossiteltavaa jäi niiden kahden osalta 7minuuttia. Kentällisemme Haapasalmi-Moilanen-Vantaala-Vilko-Lahtinen-Peltola-Mattinen hoiti Päijät-Hämeen draamassa Rastivarsat 27-117, joten yksi voitto rikkaampana kotiin.

Verrytellessä oli jo tunne, että on lentoon lähdössä. Oma osuus lähti sitten käyntiin Eeron hyvästä syötöstä 4.01 kärjen perään. Ykkönen näytti hankalalta tasaisen maaston vuoksi. Käyriä ei ollut luettavaksi vaan rastinotto piti suorittaa hiljentäen ja epämääräisiä tiheikön reunoja lukien. Naps,

rasti siinä missä pitikin. Väkeä pyöri paljon epätietoisena, joten hajontaa ja pummia näkyi tulevan. Ekalla väliaikarastilla olin sijalla 13 ja luultavasti kärki painui aukonreunasta metsään siinä 150m päässä. Harva letka piti tuntuman yllä kärkeen ja niitä oli helppo imuttaa kiinni, kun näkyvääsiisyyttä riitti kokoajan ja tossukin oli todella kevyt. Ennen puolimatkan väliaikapistettä oli pitkä jyrkkä rinne ja sitä vietti vieritysten kaksi selkeätä notkomuodostelmaa alas, joista toisessa kartassa oli polku. Käytännössä eka osuus oli polkenut siihen toiseenkin vahvan polun, joten samaistus virheeni oli valmis. 3minuutin pummi ja hitosti ukkoja äskeisen viiden porukkamme sijaan. Siinä pummissa palautui hyvin, joten alkoi armoton takaa-ajo. Takaisinpäin oli mielettömän pitkä rastiväli ja survoin sitä aika yksikseen, sillä lähes kaikki pikkuhiljaa kääntelivät loivasti oikealle. Lähestyessäni rastia, oikealta tulee pitkä letka ja jyrkän teeltä hyppään rastille letkaan kolmanneksi. Samalla rastimies sanoo, että olette kärki. Enää kolme rastia katson, kun ohitan kaksi hitaampaa ja hetken johdan viestiä. Viimeinen jyrkkä nousu on alkamaisillaan, kun Kattainen puhalttaa ohi aivan eri vauhtia. Onneksi oli niin vaikea se loppu, niin pysyin jotenkin sen puserossa, harmikseni huomaa sen ison letkan leimaavan sata metriä alempana. Ero kärkeen venähti 1.59.

Tästä on helppo siirtyä LS-37:n taisteluun. Tuo Kraateri Jukola 1991 oli viimeisin, missä hyväksytyillä suorituksilla seuramme oli alueemme paras seura. Näin ollen kyseessä on 18 vuoden jälkeen todellista draamaa isoilla panoksilla. Kahdeksantoista pitkää vuotta ovat penkkiurheilijat ja itse kilpailijatkin odottaneet tätä alueen herruuden takaisin saamista. Sitä samaa herruutta, jonka aikoinaan loihti esiin seuramme edesmennyt suuri Jälleen kerran on tilanne, että on muutama lupaava nuori. Nähtäväksi jää nouseeko heistä uusia lippulaivoja seuraan vai liikkeuko tulevaisuudessa Tapanilan hiittisuorilla enempi hevosvoimia ratsusuunnistajien vallatessa seuralta elintilaa perinteisen suunnistuksen sijaan.

Kuuluu latinan kielinen lausahdus o tempora, o mores (oi aikoja, oi tapoja) tuli tutuksi antiikinajalta Roomalaisen filosofin Marcus Tulcius Ciceron suusta ja nuo sanat kävisivät hyvin tuohon jälkimmäiseen osioon.

Asetelma kiihkeään draamaan on kiistatta herkullinen. Mikä seura vie Jukolan? Vastakkain on seuroja joiden resurssit on kohdennettu viestimenestykseen. Oman seuran kiihkeään kamppailun seuraaminen on myös ehdoton osa tuota kesäyön draamaa parhaimmillaan.

Käy viestissä miten tahansa, kolme asiaa on takuuvarmaa:

1. LS-37:n viesti kiinnostaa yli maakuntarajojen.
2. Väärästä leimauksesta hylätään.
3. 13-14.6 Mikkelin raviradalla on ruuhkaa.

Kaiken tämän bonuksena jättiyllätyksellekin on varattava oma tila!

Moisku