





PÄIJÄT-HÄMEEN
Osuuspankki

Sisällysluettelo

2	Puheenjohtajan palsta
3	Toimituksen palsta
3	Seuran parhaat
4	V11, ensikertalaiset Venlojen viestissä
6	Nuorten talviharjoittelu
8	Uusia naamoja
10	Tunnetko seuralaisesi?
11	Syntymäpäivät
12	Skottilainen joulunaika
13	1993 MM-maasto testattu
15	Parhaita paloja menneiden vuosien Puskarasteista
17	Seurapiiri uutiset

Puheenjohtajan palsta

Seikkailuja ja tunnustuksia

Suunnistaja kokee lajia harrastaessaan usein seikkailuja, isompia tai pienempiä, jotka saattavat jäädä pysyvästi mieleen ja toisille kerrottuna jopa saada liikettä aikaan. Tytti kirjoitti seuran sivuille seikkailuistaan Sveitsissä ja mainitsi, miten urheiluhullun perheen 72 vuotias isoisäkin harjoittelee yli 600 tuntia vuodessa. Innostuin jutusta niin, että lähdin heti sen luettuani lenkille, ensimmäistä kertaa moneen viikkoon. Kello oli kuusi illalla, joten lamppu päähän, suunnistussaappaat jalkaan ja eikun metsään. Lunta ei ollut, joten märkä metsä oli täysin pimeä. Koskaan ennen en ole huomannutkaan miten hirvien silmät hehkuvat suunnistuslampun valossa. Heti kyllä näki, että isoista eläimistä on kyse, sen verran kaukana silmät olivat toisistaan. Mäenrinteessä hirvet olivat Matin 4 vuotta sitten istuttamia koivun taimia katkoneet ja syöneet. Aika lähelle päästivät, ennenkuin ottivat jalat alleen. Tällä kertaa tuli yhdistettyä taimikonhoito ja yösuunnistus. Saunan jälkeen katselin ensi vuoden kilpailukalenteria ja huomasin, että kesäsuunnistuskauden alkuun on enää nelisen kuukautta ja Jukolan ilmoittautuminenkin on jo avattu. Viimeistään nyt kannattaa aloittaa harjoittelu, sillä suunnistus on kivempaa, jos jaksaa edes kohtuullisesti juosta.

Tunnustuksena laadukkaasta nuorisotyöstä Suomen Suunnistusliitto luovutti seurallemme Sinettiseuratunnuksen kauden päättäjäsissä. Liiton mukaan ”Sinetti kertoo seuran toiminnan laadukkaasta toteutuksesta ja toiminnan sisällön eettisistä linjauksista. Sinettiseurana rakentama arvopohja rakentuu lapsen ja nuoren parhaan edistämiseksi. Sinettiseurassa kaikki halukkaat pääsevät mukaan toimintaan. Jokaista osallistujaa kohdellaan tasavertaisesti. Toiminta on lapsilähtöistä, monipuolista ja kasvatuksellista. Toiminnasta vastaavat koulutetut ohjaajat ja seura huomioi vapaaehtoistyötä tekeviä seuratoimijoita. Sinettiseurat ovat sitoutuneet jatkuvaan toiminnan kehittämiseen. Sinettiä voi hyödyntää seuran ulkoi-

sen imagon kehittämisessä ja seuran toiminnan markkinoinnissa”.



Rastitreffeillä saimme sinettiseuratunnukseen liittyen apurahan käytettäväksi lasten ja nuorten liikunnan tukemiseen ja edistämiseen Suunnistussäätiön Kaakon rahastolta ja muutakin merkittävää tukea olemme syksyn kuussa saaneet. Seuran syyskokous hyväksyi ensi vuodelle huomattavan korotuksen nuoriso- ja valmennusjaoston budjettiin. Jaostolla on selvät suunnitelmat toiminnan kehittämistä. Kun nyt tehty suunnitelmat toteutetaan, on lupa odottaa myös näkyviä tuloksia lähivuosien aikana.

Seuramme aktiivisten jäsenten tekemä työ on siis monellakin taholla huomattu ja palkittu. Kiitos kuuluu kaikille niille, jotka ovat oman panoksensa toimintaan antaneet, tavalla tai toisella. Tätä työtä tehdään rakkaudesta lajiin ja yhteiseksi hyväksi. Mukanaolijat saavat jostain sellaista, mitä ei rahalla saa.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!

Kari Valonen



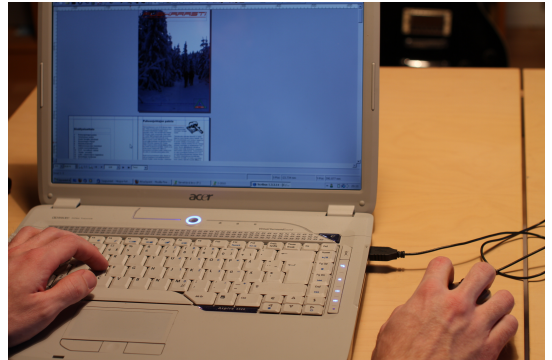
Toimituksen palsta

Alkuun voisin siteerata itseäni vuoden takaa "Tiukkaa teki, mutta tulipahan toinen Puskis tänä vuonna julki". Sillä erolla, että nyt lupasin sen julki ennen joulua. Toivottavasti nyt edes joku ehtii tämän lukeakin ennen "valon" (viitaten ulkona vallitsevaan keliin) juhlaa.

Tällä kertaa lehdestä löytyy monipuolista antia. On mm. uusien kasvojen haastattelua, monikansallisella yhteistyöllä tuotettua visaa, ensikertalaisen näkemystä Jukolasta ja ote hiukan iäkkäämmästä Puskiksesta. Kiitokset jälleen kaikille kirjoittajille!

Kuten PJ tuossa edellä kertoi, on kauden alkuun vain n. 4 kk. Eräät ottaa jälleen varaslähdön ja suuntaa Portugalin mielenkiintoisilta näyttävien maastojen kimppuun helmikuun lopulla. Viimeistään joulun jälkeen kannattaa tosiaan aloittaa se tossujen ulkoiluttaminen tiheämpään jos ei halua hyytyä ensi kaudella heti ensimmäiseen kahden käyrän kinkamaan matkalla k-pisteelle. Ja vaikka monet meistä jo kaipaileekin suksien päälle, niin kannattaa käyttää kohtalaisen harvinainen tilaisuus vetäistä vaikkapa kunnon suunnistusharjoitus sulassa metsässä. Allekirjoittanut ja muutama muu lähtee joulun pyhinä katsastamaan, miltä Pääsinniemen maastot näyttää 11 v Finin jälkeen.

Iloisia lomia, niinkuin Ameriikan maalla on nykyisellään tapana sanoa!
Kimmo Hirvonen



Seuran kauden päättäjäsissä palkittiin parhaiten menestyneitä henkilöitä:

Seuran paras: Lotta Kirvesmies
Paras nainen: Taija Jäppinen
Paras mies: Pekka Huusari
Paras nuori (16–20 v): Aleksi Anttolainen
Paras veteraani: Matti Kotilainen
Paras tyttö: Lotta Kirvesmies
Paras poika: Lauri Huotari
Vuoden tulokas: Claudia Kantola
Vuoden valmennusteko: Arvo Kantola

Onnittelut vielä kerran!



V11, ensikertalaiset

Venlojen viestissä

Sanna Lahtinen



Aikaa Salpa-Jukolasta on vierähtänyt jo tovi. Silti aivan upea kokemus on edelleen kirkkaana mielessä kuin eilinen päivä. Minulla oli ilo ja kunnia olla mukana projektissa nimeltä V11, vuodessa Venlaksi.

Projekti sai alkunsa LS:n järjestämän Aikuisten suunnistuskoulun jälkeen syksyllä 2010. Suunnistuskoulun päätyttyä Hapsulta tuli kysely halukkuudesta lähteä mukaan V11 projektiin. Projektista innostuneita löytyi niin paljon, että meistä piti tulla kaksi kokonaista joukkuetta. Erilaisista syistä johtuen Virolahdelle saakka meitä selvisi kuusi. LS:n 6. Venla joukkue muodostui kokonaisuudessaan projektin jäsenistä. Seitsemännessä joukkueessa kilpailivat aloittajan roolissa Anu ja toisen osuuden viejänä Sari.

Suunnistuskoulun loputtua harjoittelimme syksyn iltarasteilla saamiamme oppeja. Hapsulta saadut harjoituskartat olivat myös ahkerassa käytössä, kun kävimme maastossa etsimässä karttaan merkittyjä kohteita. Talven aikana tutustuimme toisiimme käymällä jumpalla ja hiihtämässä. Teimme lihaskuntoharjoituksia sekä erilaisia karttatarjoituksia. Jotta käytännönharjoittelu ei olisi unohtunut kuivaharjoituksia tehdessä, kävimme tammikuusta alkaen korttelirasteilla.

Huhtikuussa pidetyssä palaverissa saimme eväitä tulevaan tapahtumaan. Projektin todellisuus iski tajuntaan. Kisafiilistä hakeaksemme katsoimme palaverissa edellisvuoden Jukolan viestiä, kävimme läpi toiminta- ja kilpailuohjeita ja mikä tärkeintä päätimme juoksujärjestyksen. Pää oli pyörällä kuin Haminan kaupunki.



Kevään ensimmäisillä iltarasteilla alkoi olla jännitystä ilmassa. Perhoset alkoivat kuitenkin lennellä vatsassa todenteolla vasta kisaviikolla. Jännitystä lieventääksemme menimme joukkueemme ankkurin Katjan kanssa kisapaikalle Virolahdelle tutustumaan paikkoihin kisaa edeltävä iltana.

Kisapäivän aamuna heräsimme vesisateeseen. Ilma oli kurja, mutta ei kuitenkaan vaikuttanut kisafiilikseemme. Mielessä pyöri vielä paljon kysymyksiä. Kuinka näen maastoa, kun siellä on niin paljon naisia? Kuinka löydän seuraavan viestinviejän muiden joukosta jne.

Pari tuntia ennen lähtöä tapasimme muut, jaoimme kilpailumateriaalin ja saimme vielä Hapsulta viime hetken ohjeita. Nastarit jalkaan ja menoksi. Jännitys hälveni, kun kävelimme Anun kanssa tarkastusportista sisään verryttelyalueelle. Alueelle päästyä tutkimme mallikarttaa ja ihmettelimme, miten muistaisimme karttaan tehdyt muutokset.

Tuli lähdön aika ja meidät komennettiin aloituspaikoille. Luvan saatua puristin molemmilla käsillä lujasti kartasta, jottei se singahtaisi lähdössä ilmaan. Lähtölaukaus pamahti! Oli mielettömän hieno fiilis, kun ryntäsimme jyrkkää rinnettä ylös kohti metsien uumenia. Metsässä ei tarvinnut olla yksin, mutta silti siellä näki hyvin ympärilleen.

Alussa kaikki tekivät tarkasti omaa työtään, mutta jo muutaman rastin jälkeen alkoi kuulua koodikieltä ja yhteistyö kilpailijoiden kesken alkoi pelata. Saman havainnon tekivät myös muiden osuuksien viestinviejät. Näin ensikertalaiselle oli sinänsä yllätys, että metsässä edettiin rastilta toiselle suurissa letkoissa.

Oma osuus tuntui menevän yllättävän nopeasti, vaikka en ennen ollut suunnistanut niin pitkää rataa. Vaihtoalueelle tullessa yritin muistella kuinka tuli toimia; oikean karsinan valinta, kartan nouto ja numeron tarkastus. Pienestä koostaan huolimatta seuraavan osuuden juoksija Tuija löytyi helposti muiden kilpailijoiden seasta. Toivottelin hänelle onnea matkaan ja niin Tuija lähti kohti omia rasteja.

Seurasimme online palvelun kautta Tuijan määrätietoista etenemistä maastossa. Palvelu päivittyi viiveellä ja huomasimme, että kolmannen osuuden viejälle Ellemme tuli kiire lähteä vaihtoalueelle vastaanottamaan omaa karttaansa. Eipä Ellen kauaakaan tarvinnut odotella, kun hän pääsi matkaan omalle osuudelleen.

Maastossa Elle teki tarkkaa työtä, sillä hän nosti joukkuettamme noin sata sijaa ensimmäisellä väliaikapisteellä rastin leimattuaan. Hienosti hän jatkoi virheitä rastilta toiselle. Kannustimme katsomossa Elleä hänen saapuessaan vaihtoalueelle. Vaihtoon tullessa sijoitus oli samaa tasoa mitä se oli ensimmäiseltä osuudelta lähtien ollut.

Ankkurillemme Katjalle oli suuri helpotus, kun hän pääsi matkaan joutumatta yhteislähtöön. Katjan suurin huoli ennen kisaa oli ollut, että joutuisi yhteislähtöön, eikä radan suorittamiseen olisi tarpeeksi aikaa. Huoli osoittautui turhaksi, sillä suoritus meni nappiin ja Katja ehti maaliin reilusti ennen maalin sulkeutumista.



Katja maalisuoralla

Projektin tavoitteena oli saada hyväksytty suoritus, joka saavutettiin upeasti molempien joukkueiden osalta. Kaikki olivat projektiin sitoutuneita alusta loppuun saakka. Yllättävää oli, että suunnistaminen on paljon muutakin, kuin pelkkää rastien etsimistä maastossa. Kartta- ja mielikuvaharjoitukset ovat iso osa tärkeää harjoittelua.

Suuret kiitokset vielä kerran V11 projektin mahdollistaneelle Hapsulle! Ilman kannustustasi ja oppejasi emme olisi saaneet näin mahtavaa kokemusta. Yksi hienoimmista kokemuksista, joka saa jatkoa.

Nähdään Valio-Jukolassa Vantaalla!



Kuvassa vasemmalta Tuija, Anu, Sanna, Sari, Elle ja Katja

Nuorten talviharjoittelu

Kuten asian omaiset tietävät osin sinettiseurain tuomin painein on seurallamme muodostettu "nuorten reenirinki". Tarkoituksena on motivoida ja luoda yhteishenkeä seuramme yli 12-16 vuotiaille nuorille (nuoremmat ja vanhemmatkin toki tervetulleita). Ringin vetäjiksi on seuloutunut armottoman laadukas nuorien ohjaajien kolmikko (Allu, Paxi ja Joni), jotka vielä itsekin kuuluvat juniorisarjoihin sopien porukkaan varsin mukavasti.

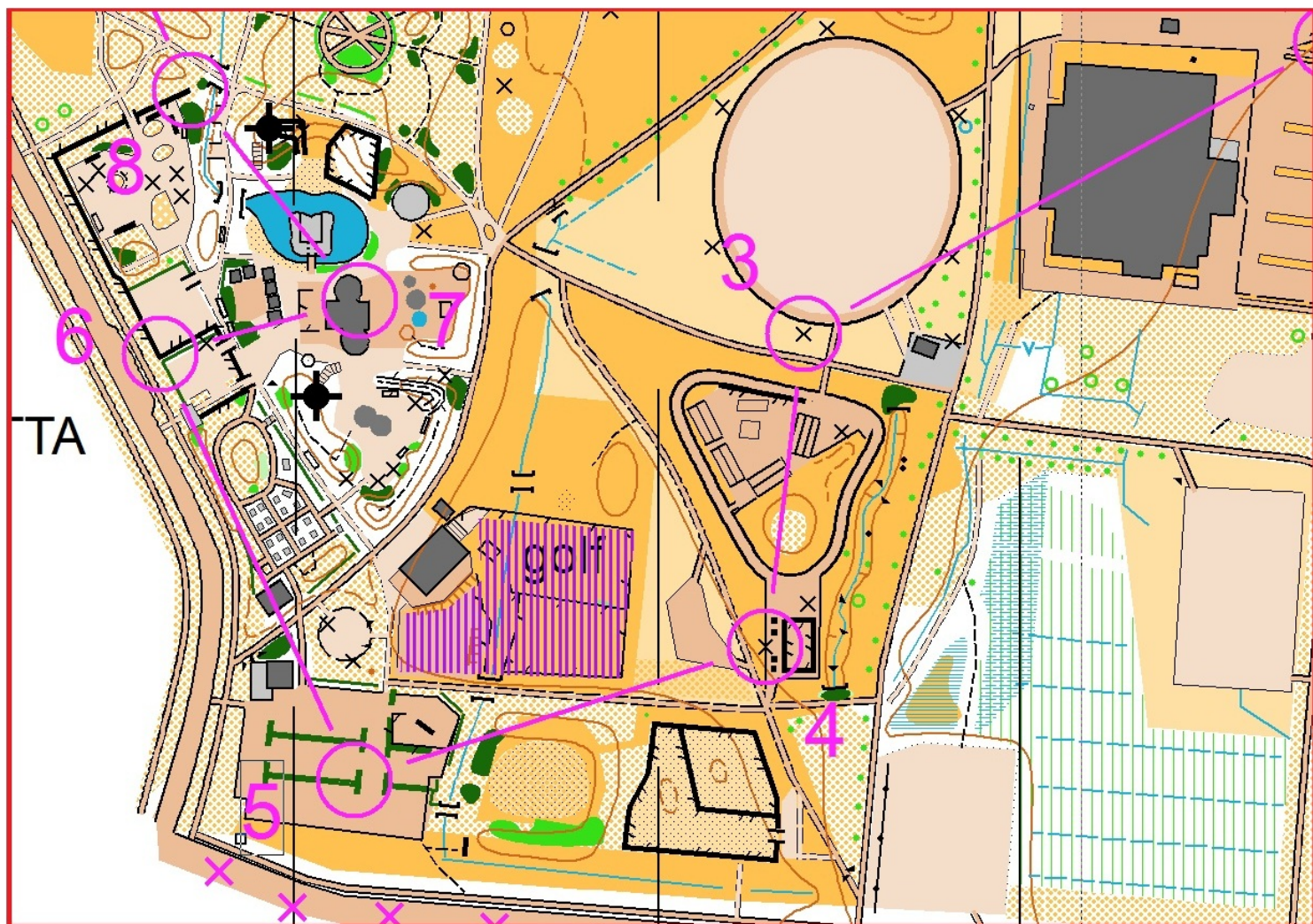
Viime keväinen yhteisharjoitusten kokeilu ei varsinaisesti kantanut hedelmää, sillä harjoituksiin ei tullut kuin maksimissaan neljä osallistujaa, joskin yksi oli todennäköisempi. "Ohjaajia oli siis yleensä enemmän kuin "ohjattavia" :). Tämän syksyn alussa harjoituksissa on käynyt keskiverrosta yhtä paljon porukkaa, mikä keväällä osottautui maksimiksi. Parhaimmillaan on harjoitukseen tupsahtanut lupaavat seitsemän suunnistajaa. Reenit ovat olleet monipuolisia ja jokainen on voinut suorittaa harjoitukset omalla tasollaan (Paulin räpältäessä aina pahnun pohjimmaisena). On ollut mäkireeniä, pitkää peruskestävyys harjoittelua, käyrä suunnistusta, loikkia, voimaa ja mäkireeniä alaspäin sekä juoksutekniikkaa. Ensi vuoden puolella tullaan tekemään harjoituksia myös sukset jalassa, jos kuuraukko viitsisi poiketa Lahden seudulla hiukan useammin.

Ohjaajat ovat myös pyrkineet huomioimaan rakastamamme urheilulajin toisen puolen eli pummaamisen. EIKU, siis pummaamisen välttämisen, sillä sehän ei tunnetusti kuulu suunnistussuoritukseen. Suunnistustaidon opettaminen mielessään ohjaajat ovat loihittaneet erilaisia taitoharjoituksia karttakuvan, reitinvalinnan ja oleellisen hahmottamisen harjoittamiseen. Karttoja on tiirailtu iltamyöhään silmät sikkurassa, ohjaajien vaatimuksen takia - jokainen rastiväli pitää opetella ulkoa ja seuraavana kesänä käydä juoksemassa ne paikan päällä. Karttahaarjoitukset on yritetty ujuttaa fyysisten harjoitusten yhteyteen, kaikkien suosikkiharjoitteen ollessa Paxin lanseerama "päälläseisoon palloa jalkojen päällä tasapainoitellen peilikuvakäyräkarttaa lukien samalla suunnistusajattelun ydinajatus SEHViä hokien". Ilmeisesti harjoitukset ovat olleet nuorille harvinaisen selviä, sillä kyselyt niistä ovat jääneet vähiin. Vai onko ollut niin, ettei kukaan ole ymmärtänyt kartoista yhtään mitään? Se selvinnee keväällä, kun päästään taas tositoimiin metsään itse suunnistuksen pariin. Ei muuta kuin suksia jalkaan ja ladulle, jos käyrät alkavat hyppiä nenille. Ohjaajine mielestä tätä nimittäin tapahtuu liian usein.

Ohjaajat suosittelevat nuoria käymään myös perjantain saliharjoituksiin sekä keskiviikkon korttelikupissa ja testijuoksuissa, kuten suosittelemme kaikkia muitakin tämän tekstin lukeneita. Toivottavasti nuorten treeni-into jatkuu ja syvenee, jotta hyviä harjoituksia päästään painelemaan hyvässä seurassa (ja toivottavasti myös säässä).

Ohjaajat Allu, Paxi ja Joni joulua toivottaen ja pahoitellen nuorille aiheuttamaansa päänvaivaa... Aiheutamme sitä ilolla lisää :)





Yksi nuorten mentaaliharjoitusten kartoista. Tulevaisuudessa Perhepuistossa tullaan myös ihan suunnistamaan.

Fazer
-Fazer Mylly-

 **TRIMTEX**
do it with style

Uusia naamoja

Syksyn loppusuoralla (kalenterin, ei kelien perusteella) alkoi suunnistus.nettiä myöten pyörimään huhua, että eräs nuorukainen Mäntsälästä saattaisi olla suuntamaassa pohjoista kohti. Halikossa rupesi myös toimittajan silmin näyttämään siltä ja vähän ajan päästä miehen alku olikin ilmestynyt LS-37:n Attackpoint-ryhmään. Otetaanpa hiukan enempi selvää.

Mikäs mies?

Nimi on Teemu Niskanen, syntynyt Järvenpäässä, mutta lähes koko iän asunut Mäntsälässä. Loppuvuodesta tulee ajokortillisen verran ikää täyteen.

Suunnistustausta (missä/milloin/miten alkoi)?

Viidennellä luokalla oli mahdollista mennä koulujen välisiin (oma kylä) kisoihin. Nuoren pojan oli käytettävä mahdollisuus hyväksi, ettei kouluun tarvinnut mennä. Suunnistustaitoa vaan ei ollut ja sitä lähdettiin hakemaan suunnistuskoulusta (toim. huom. Eli kouluun joutui kuitenkin). Sille tielle on jääty.

Mieleenpainuvien kisa?

Ei ole kovin kaukaa. Tämän vuoden NuJussa MU saavutti historian parhaan sijoituksen (14.). Oma panos ei ollut vakuuttava (7. -> 14.), mutta tulokseen ei voi olla kuin tyytyväinen.

Kisa jossa onnistuit parhaiten?

SM-sprintti vuonna 2010. Omassa karsintasarjassa 12. ja finaalissa 33. Huono kunto, pienet virheet.

Muut harrastukset / vapaa-ajan - vietteet?

Jääkiekkoa 10 vuotta, mutta viime talvi oli viimeinen. Viime kesä golfia.

Kuinka monta kertaa voitat Aleksin virallisessa kisassa ensi kaudella ja muut tavoitteet?

Realistisesti sanottuna jää yhden käden sormiin nuo voitot. Muut tavoitteet SM-sprintissä ja kova luotto viestiin.

Itse itseä valmentaen vai löytyykö piiskuria?

Valmentajakokelaina ollut pari Mäkisen veljestä (tapani ja Lauri), mutta sen verran itsepäinen poika, että yritykseksi jäi.

Miksi LS-37? Ja jatkokysymyksenä, onko odotukset täyttyneet?

Uusi motivaatio, viestiporukka ja harjoituskaverit. Hyvältä näyttää tähän mennessä.

Vaikkaet Lahdessa asustakkaan, täytyy lahtelaista seuraa edustaessa jotain tietää kaupungista. Määritellään siis lahtelaisuus/LS-37-asteesti (ilman googlea ja wikipediaa):

1. Nimeä yksi katu Lahdesta.

Aleksanterinkatu (isoäiti asuu varrella)

2. Lahti on tullut tutuksi kulinaristisesta herkusta nimeltä:

a) kasviskuksa

b) lihamuki (oikea vastaus)



- c) kalalasi
d) Kana teriyaki-tuoppi (Teemun vastaus)

3. Nimeä kaksi FC Lahden tai 20 Pelicansin paidassa pelannutta henkilöä.
Rafael ja Litti. (Pelikaaniluettelo jäi neljään)

4. Tästä on tullut jo vakikysymys tulokkaiden osalta: Monta perustajajäsentä Suomen vanhimmalla suomenkielisellä suunnistuksen erikoisseuralla oli?
5 (oikea vastaus: 37)

Mies siis tietää missä on kun seisoo Kauppakeskus Käävän edessä ja tunnistaa Lahden toiseksi hienoimman seuran kaikkien aikojen kaksi parasta pelaajaa. Teemusta on siis hyvää vauhtia tulossa ihan käypä etälahtelainen.

Marraskuun alussa oli harvinaislaatuinen hetki LS:n salivuorolla, kun joukossa oli kaksi tulokasta: edellä mainittu Teemu ja suunnistusta vasta aloitteleva Eeva. Seuraavassa pitkälti nettisivuilta tutuksi tulleeseen kuukauden kasvo-pohjaan nojautuva haastattelu.

Lyhyt esittely itsestäsi (nimi, ikä, mistä päin lahtea, ym.)

Olen Eeva Linkovuori, 13v. ja asun Mukkulassa.

Mikä sai aloittamaan suunnistuksen ja miten tutustuit LS-37:n toimintaan?

Olin pitkään halunnut aloittaa uuden harrastuksen ja ajattelin, että suunnistus voisi olla kivaa. Selailin netistä suunnistusseuroja ja LS-37 oli ensimmäinen, joka tuli eteen.

Mitä muita lajeja harrastat ja miten vietät muuten vapaa-aikaa?

Olen vapaa-ajalla kavereiden kanssa, luen, hiihdän, lenkkeilen sekä pelaan futista ja korista. En virallisesti harrasta mitään muuta lajia kuin suunnistusta.

Kuvaile itseäsi kolmella sanalla.

Tyhmä, naurava ja innokas.

Jos olisit eläin, mikä eläin olisit?

Delfiini.

Koulun lempiaineet?

Liikunta ja kotitalous.

Mitä omalla TV-kanavallasi esitettäisiin /lempisarjat?

Simpsonit, Putous, X-Factor USA ja hyviä leffoja!!

Huhujen mukaan suunnistuskengät on jo hankinnassa, joten ilmeisesti olet tykännyt lajista/seurasta/kavereista? Aiotko osallistua ensi kaudella jo kisoihin?

Suunnistus on hauskaa, mutta en aio mennä kisoihin, koska en ole vielä hyvä...



Tunnetko seuralaisesi?

-Tytti & Kimmo

Useampi vuosi sitten, Kotilaisen Reetta arvuutteli Reijo Salmisen konseptilla seuramme jäseniä. Kansainvälisellä yhteistyöllä syntyi päivitetty versio.

Vastaukset seurapiiriutisten alla.

Henkilö	1. vihje (5p)	2. vihje (3p)	3. vihje (1p)
Henkilö 1	Miehen alku on lanseerannut oman ismin	Tykkää punnertaa	Klaanin arvonimi: Paroni
Henkilö 2	Jo miltei 30v sinipunavalkovärejä kantaneen suvun nuorin jäsen	Venladebyytti nähtäneen 2024	Nuoren neitosen setä toimii Puskiksen päätoimittajana
Henkilö 3	"En oo reenannu taas yhtään", mutta kuitenkin on	$L^3 \cdot S^7 = 1$	Seuran toiseksi paras miessuunnistaja (ranki 2011)
Henkilö 4	Haluaisi suomalaisten omaavan keskieurooppalaiset ruokatavat	Löysi Ameriikoista kultaa kalliimpaa	Kukat ja mehiläiset ovat kiinnostaneet tätä henkilöä jo kauan
Henkilö 5	Yksi, risti, kaksi - pennit markaksi!	Maailmanmestarin ex-valmentaja	Seuramme kultakurkku
Henkilö 6	Ei ime tuttia, vaikka joku voisi luulla	Ruuaksi kelpaavat kaikki muiden lautasilta makkaroista sähköjohtoihin	Maminsa valmistui äskettäin poliisiksi
Henkilö 7	Saa Mannamatkoilla nuorempien hyttikavereiden korvat kuumottamaan ja posket punottamaan	Edustanut Päijät-Rastia	Asustelee Padasjoella
Henkilö 8	Äiti opettaa Salppurissa	Oli Halikon ensikertalainen tänä vuonna	Vanhemmat edustaa toista alueen seuraa, onneksi tämä henkilö ymmärtää sentään hyvän päälle
Henkilö 9	Aina kartta ja kompassi matkassa	Pukeutuu päästä varpaisiin sinisiin	Kaverin kuva löytyy lehden alkupäästä
Henkilö 10 Bonus 20p/5p/3p	Hänen entiset mononsa ovat kiertäneet Puskiksen päätoimittajan jaloissa Tapanilan kilpa-kolmosen viidenneksi nopeimmassa ajassa Lahden koulujen välisissä mestaruuskilpailuissa	Kotoa löytyy tulevien presidenttivaalien ehdokas	Suunnisti menestyksellä vuotensa seitsemästä veljeksestä tutussa seurassa

Ja sitten suunnistaja, oikeat vastaukset tarkastettuaan laskee totuudenmukaisesti pisteensä ja lukee tulokset.

0-15 pistettä:

Häpeä! Et tunne omia seuralaisiasi juuri ollenkaan. Vika löytyy luultavasti sinusta itsestäsi, joten nyt on aika jättää poikaystävät, vaimot, lapset ja muut tekosyyt vähemmälle huomiolle. Marssi äkkiä seuran toimistoon ilmoittautumaan kaikkiin mahdollisiin kilpailuihin, tilaisuuksiin ja tapahtumiin. Niihin mennessäsi otat tietenkin muistiinpanovälineet ja nauhurin mukaan ja haastattelet sekä tutustut LS:läisiin. Toivottavaa olisi, että uusien tietojesi pohjalta kirjoittaisit vähintään 250 sanaisen esseen, jonka voit jättää seuran toimistoon arvosteltavaksi.

16-35 pistettä:

Nojoo...perussuoritus. Olet selkeästi lukenut seurapiiriuutiset, vierailut tiistaisaunassa tai ähkinyt perjantai-iltana Salppurin liikuntasalissa. Tämä on oikeastaan aika passeli määrä tietää seurakavereistaan. Ei ole vaaraa nuuskijan maineesta, mutta pystyy nauramaan mukana jos joku heittää jonkun vanhan Paxismin.

36-50 pistettä:

Mitä tämä on? Luuletko olevasi joku salapoliisi (tai juuri valmistunut poliisi), jonka pitää tietää kaikki asiat!? Jos et huijannut testissä millään tavalla, sinulla täytyy olla todella kieroutunut luonne. Sinun kohdalla edellisen kohdan toisen lauseen "tai" muuttuu "ja":ksi ja vielä tämän lisäksi olet haalinut koko Etelä-Suomen suunnistajakunnan Facebook-kavereiksesi, ettei mikään juoru pääse ohi silmien. Vähemmän olisi enemmän.

50<

Epäilen, ettei edes Koikka pääse tähän kategoriaan.



Syntymäpäiväonnittelut

Saadun negatiivisen palautteen johdosta tämä palsta jää toistaiseksi "hyllylle". Toimituksella ei ainakaan tähän lehteen ollut aikaa/viitseliäisyyttä tarkistaa jokaisen suostumusta julkaista merkkipäivänsä.

Onnittelut nyt kuitenkin näin kollektiivisesti!



Skottilainen joulunaika

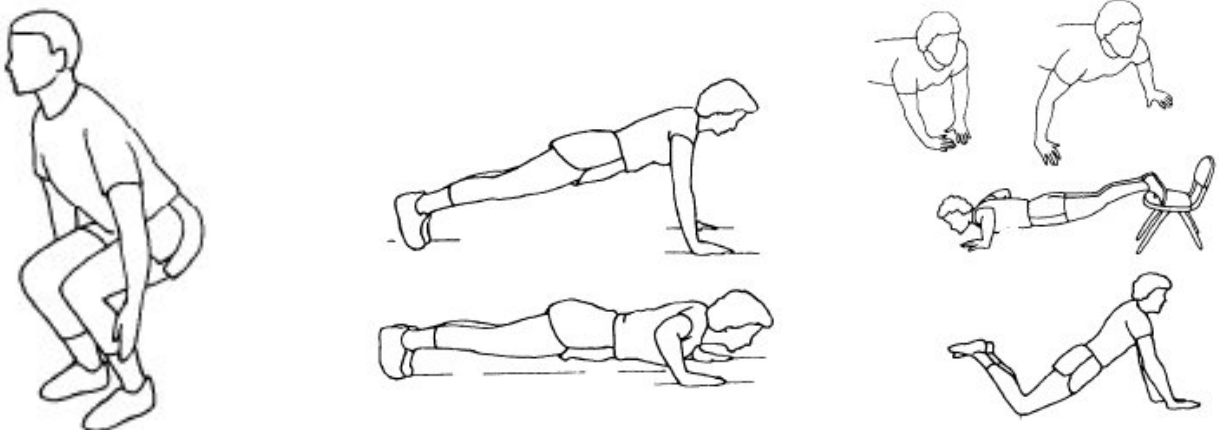
Yleisön pyynnöstä (yksikössä kylläkin..) julkaistakoon hapsun joskus Jalkarannan koululla jakama joulunajan kuntopiiriohje.

Salivuorot on taas lomailemassa (alkaa 13.1., tod.näk melkoisella spesiaalilla) ja ohjatuissa kuntopiireissä siis myös ammittava aukko. Niinpä Pukki on valmistellut teille juoksijalle sopivan skottilaisen kuntopiirin. jokainen liike aloitetaan 30:llä toistolla, ja parin viikon totuttelun jälkeen voi liikesarjan pituutta lisätä 40:ään.

1.
Joustokyykky reidet vähintään vaakatasoon, selkä suht. pystyssä ja joustokyykky käy 10-15cm vaakatasoa syvemmällä. Tasapainoa voit parantaa pitämällä käsiä rinnan edessä: 800-1000 toistoa (salivuorotauon aikana)
2.
Päkiöiden varaan nousu, kevyt jousto yläasennossa. 800-1000 toistoa
3.
Vatsaliike kädet niskan takana, jalat koukkuasennossa ilman tukea. Liikkeessä kyynärpää koskettaa polvea. Liike suorana ja kummallekin puolelle kiertäen. 600-800 toistoa.
4. Selkäliike vatsallaan maaten, eli kaarijännitys. Ojennetut kädet ja jalat nousevat, murto-osan pidätys ja alaslasku. 600 toistoa.
5.
Etunojapunnerrus koko vartalo suorana tai naisten punnerrus polvelta, vartalo suorana tässäkin. Rintakehä koskettaa maata, kädet sivulla, kämmenien asentoa voi vaihdella. 600 toistoa.

Yht. 3400-4000 toistoa

Kuntopiirin voi toteuttaa sellaisenaan, jolloin aikaa 3 kierrosta varten kannattaa varata 30-40 min. Tai sitten juoksutreenin osana ensin kuntopiiri, sitten juoksu.



1993 MM-maasto testattu

-Kimmo H

Syyskuussa kaksi maailmanmatkaaja päätti lähteä katsastamaan minkälaisesta maastosta se Karppinen sen hopealäpyskänsä oikein kävi noukkimassa. Suorat lennot Harriman State Parkiin oli vähissä, joten pojat päättivät lentää heti viereiselle kentälle San Franciscoon.

Maastosta oli kuullut jos jonkinlaista juttua. Olipa se päässyt myös 101 karttaa joilla pitää suunnistaa ennen kuolemaansa -listaukseenkin ja MM-status ei ainakaan laimentanut odotuksia. Suunnistussuoritteeseen päätettiin siis varustautua viimesen päälle. \$15 Starter lenkkarit ja \$4 t-paita Walmartista ja eikun menoksi.

Suunnitelmana oli juosta miesten ja naisten normaalimatkan rastivälejä ja vieläpä niin, että k-pisteeltä lähtö. Kolmion keskellä pitikin pitää harras hetki ja kuvitella 18 vuoden takaisia lähtötunnelmia, kun Karppinen on naurattanut supliikkimiehenä sujuvalla englannilla kanssakilpailijoitaan.

Jo k-pisteelle juostessa ja varsinkin sen jälkeen oli hiukan ihmeteltävä, mistä kaikki kohu oli peräisin. Maastohan oli kulkukelpoisuudeltaan melkenpä heikkoa. Kunnes parivaljakko ymmärsi, ettei mäen päällystät olleetkaan suomalaisen tapaan parasta antia, vaan nimenomaan isojen puiden katveessa olevat laaksot ja notkelmat.



Heikohko osuus

Alun totuttelun jälkeen piti kiskaista kisamainen rastiväli, jossa yllekirjoittanut pääsi kyllä paremmalla reitinvalinnalla ympyrään ensiksi, mutta Jape kuittasi rastinotossa.

Kisailun jälkeen alkoi paras anti. Puiden oksien läpi kun siristi silmiään, niin näki miltei Manhattanille asti, mutta siltikin tuntui kuin olisi korvessa taivaltanut. Useat peurahavainnot vahvasti tunnetta. Parhaan alueen keskelle oli



Mikä rasti?

joku mennyt rakentamaan tukevan kokoisen laavun, jonka sisäkattoja koristi vähintäänkin muutaman sataa nimikirjoitusta. Olihan tuo omakin puuhun kaiverrettava, jotta voi parin kymmenen vuoden päästä käydä sitä päällistelemässä.

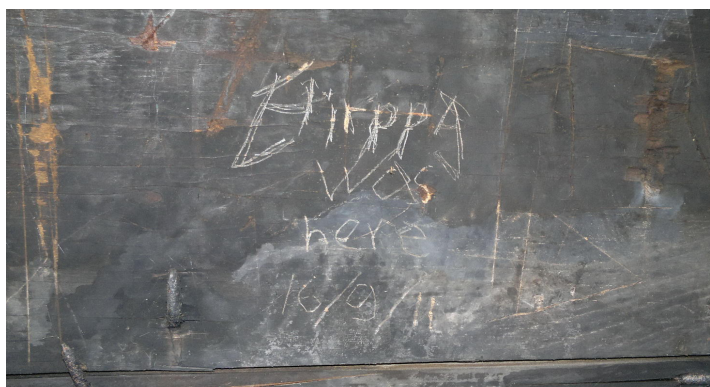
Laavulta autolle lasketeltiin vielä muutaman rastin kautta ja yritettiin saada peuroja tallennettua videolle, laihoihin tuloksin.



Hyvä osuus

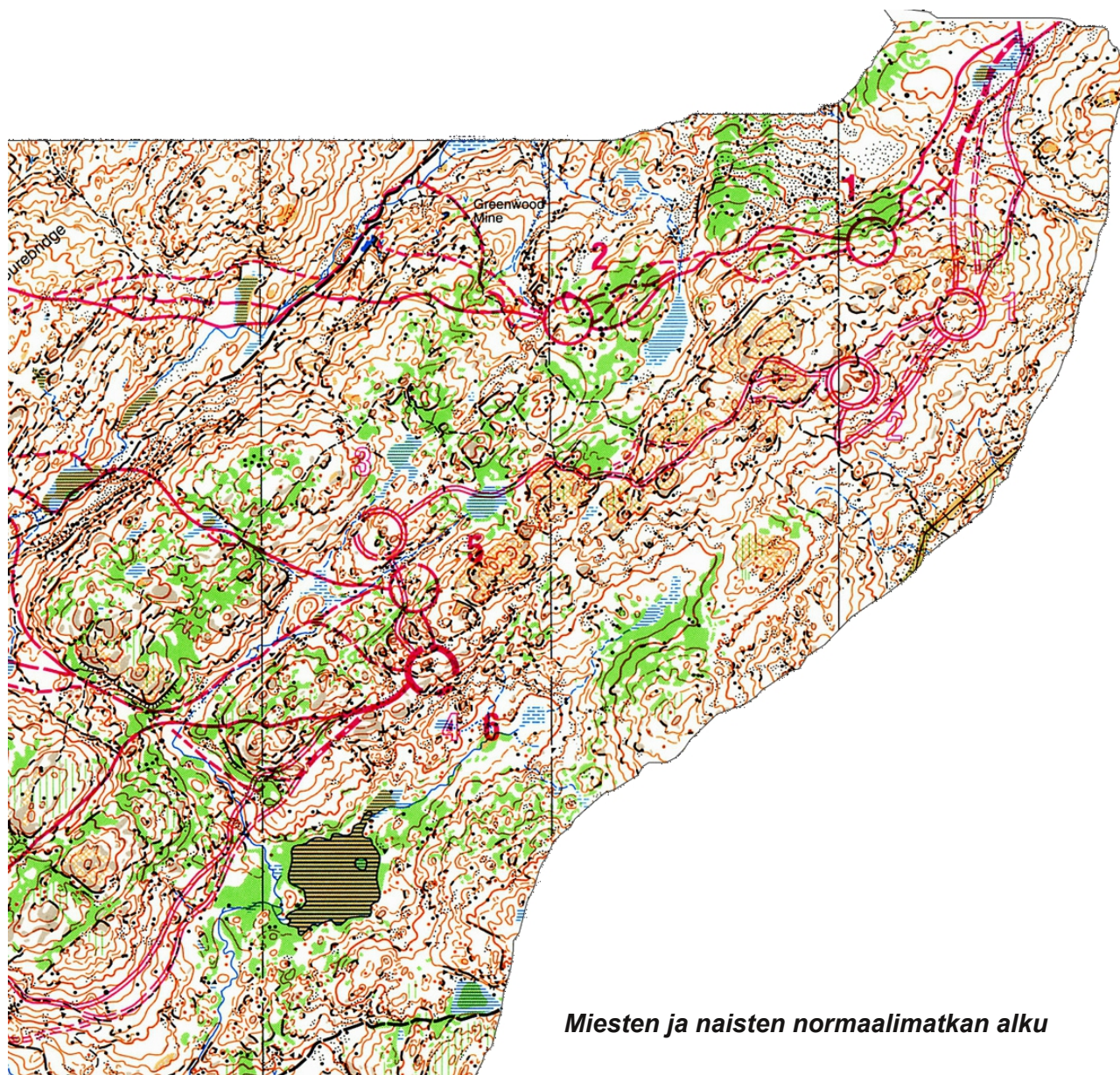
Juoksun jälkeen päätettiin vielä

suunnistukselliseen tapaan käydä peseytymässä viereisessä järvessä (Lake Tiorati). Pyyhkeitä, saati uikkareita ei ollut, joten pyrimme vetäytymään hiukan sivummalle. Paikalliset Park Rangerit bongasivat kuitenkin kaksi albiinoa kekkaloimasta vastarannalta ja kurvasivat pick upillaan lähemmäksi kertoakseen kovaäänisestä, että "This is a no-swimming area! This is a no-swimming area!". Taktinen vitkastelu pukeutumisessa pelasti kuitenkin lähemmältä kanssakäymiseltä virkavallan kanssa.



Eli referoituna voinee sanoa, että ei se maasto ihan miksikään legendaksi noussut (kuten -84 NOM maasto Norjasta), mutta ompahan taas useampi MM-rastiväli tullut juostua.

Jos joku matkaa samalle seudulle ja kaipaa suunnistushaastetta, Blue Mountain saattaisi olla vieläkin parempi valinta. Kartat meille tarjonnut henkilö mainosti sitä kovasti (mutta me haluttiin MM-maastoon) ja nytkin se on vuoden rata-ehdokkaana World of O:ssa.



Miesten ja naisten normaalimatkan alku

Parhaita paloja menneiden vuosien Puskarasteista

Johdatus suunnistustermologiaan

Puskarasti N:o 3/1986

Suunnistuspiireissä esiintyy erinäinen määrä sisäpiirin termejä ja jopa slangia, jota kielitieteilijä voisi helposti kuvailla harvinaiseksi savolaisslangiksi. Aloitteleva suunnistaja seuraa huuli pyöreänä vanhojen partojen keskustelua ja on ymmärtävinään mistä puhutaan. Nyt vaikeudet ovat ohi. Suunnistuksen terminologiatutkimuksesta: "Die Termen in Orientierungslauf kennen zu lernen" on Suomen kielelle saattanut lyhennelmän Onni Nääppä. Tästä Suomen Suunnistusliiton julkaisusta no 13452/z julkaisemme tässä malliksi tärkeimmät ja maallikolle hankalimmat käsitteet:

Kilpailun järjestäminen

Kilpailun suojelija

Pienimmät kilpailut jätetään herran huomaan, suuremmat maaherran.

Ratamestari

Ratamestari kuhkii metsässä kuin mäyrä itseään säästelemättä ja käy viemässä rastit mäkien päälle ja lettosoille. Usein kilpailujen jälkeen kuulee ratamestaria kiitettävän. Se on suunnistajille ihan kunnia-asia.

Kilpailujen valvoja

Jos ennen kilpailujen alkua näet punasilmäisen miehen kilpailukeskuksessa pureskelevan kynsiä ja mumisevan jotain epäselvää jostain prikoista, katselet kilpailujen valvojaa. Epänormaali käyttäytyminen johtuu liiallisesta valvomisesta.



Suunnistustermit

Pummi

oli yli pitäjän- ja lääninrajan eksynyt suunnistaja, joka kerää rahaa kotiin tai edes kilpailukeskukseen pääsemiseksi.



Suppa

on luonnon muovaama kuoppa erotukseksi kuopasta, joka on ihmistyön aikaansaama keinotekoinen tapa.

Rastinotto

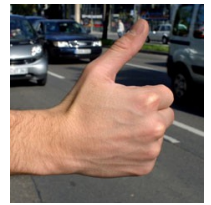
on kiellettyä. Jätä se ratamestarin huoleksi, vaikka ilta alkaisikin jo tummua ja tietäisit olevasi taatusti ainoa metsässä etsintäpartion lisäksi.

Kilpailuohjeet

Kilpailupaikalla jaetaan kilpailijoille moniste, jossa kerrotaan, että hakkaukset ovat laajentuneet ja polkukuvaus on osittan epätarkka. Monisteita saa Suunnistusliitosta.

Peukalosuunnistus

Käytetään vilkasliikenteisillä tieväleillä.

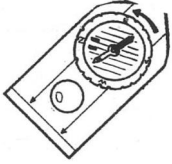


Maasto

on suurennettu kartan kuva. Kartan valmistumisen jälkeen maastoa pyritään muuttamaan karttaa vastaavaksi, missä yleensä osittan epäonnistutaan.

Ratamestarikilpailu

Yleensä ystäväni Nikusen kanssa naureskelimme ratamestarikilpailulle. Kuinka voi kilpailla lajissa, jossa ei voi kilpailla.



Kompassi

on apuväline, joka näyttää mihin suuntaan suunnistajan täytyy edetä. Kääntäen se yleensä vain näyttää suunnan, josta olisi pitänyt tulla, jos nyt ei olisi eksyksissä. Kompassiin ei pidä luottaa liikaa, sillä se on nimittäin Kiinalaisten keksimä.

Rikollinen rasti

on rasti, joka ei yleensä löydy kuin tarkalla suunnassakululla ja matkamittauksella. Rikolliseksi sen tekee se, että kyseinen suunnistustehtävä on useimmiten liian vaikea.

Reittisuunnistus

on lapselle turvallinen tapa oppia suunnistus "pehmeästi". Monista näin alottaneista tulee isoina kuitenkin hyviä reittisuunnistajia.

Yösuunnistus

on hyvä selitys perheelliselle. Muista liata suunnistusvaatteet!





Hämikselle ja Satulle on syntynyt potra pikkuveijari Aapo Elmeri, Onnittelut vielä ja toivottavasti nimi meni oikein! (toim. huom. Elmeri on kutsumanimi)

Kari V:n mieleen on jäänyt lähtemättömästi sohjossa polkupyöräillyt nainen. Kysykää mieheltä miksi!

Hymy perheineen on siirtänyt luunsa Järvenpäähän, mutta mies suunnistaa edelleen luonnollisesti LS:ssa. Perheellä on tontti jo ostettuna ja siihen tuleva talo suunnitteilla.

Anu on vaihtanut työpaikkaa!!! Jee :D sanoo seurapiiritoimittaja.

Ville Remahl satsaa suunnistukseen ensi kaudella ja äitinsä on suunnitellut pojalle harjoitusohjelman. Ville on myös nähty perjantaisin jumpalla ja lauantaisin sauvarinteessä.

Seuraamme tullut uusi tyttövahvistus Eeva on osoittautunut yhdessä Sundqvistin Idan kanssa tuleviksi naisvahvistuksiksi muutaman vuoden päästä Pommarin sähköturnaukseen.

Paxi on saanut ajokortin! Onnittelut!

Lotta on ikävoinyt Tyttiä Tytin ollessa Sveitsin maisemissa, vaikka ei sitä ääneen myönnä.

Krisse on käynyt pelaamassa Las Vegasin Casinolla ja matkan jälkeen kärsinyt motivaatiovaikeuksista harjoittelun suhteen. Paljonkohan mies siellä oikein voitti...

Lumileirejä on ehtinyt jo pitää ainakin Sundqvistit, Iitu ja Kuntsi, Lauri, Kirvesmiehet, joista viimeiset on sivakoineet jo ensilumilla

Heinsuolla. Ei ole siis maailma sen suhteen mihinkään muuttunut.

Teuvo on ahkera koiranulkoiluttaja.

Seuramme uusi MU:sta vaihtanut Teemu on innostunut mm. saliharjoituksistamme niin, että junailee Lahteen ihan niitä varten.

Miia on saanut erikoistumisopinnot päätökseen ja hänestä on nyt tullut talouden asiantuntija. Vipe on myös saanut gradunsa valmiiksi Jyväskylän yliopistolle ja valmistujaisia juhliitaan vuoden vaihtuessa. Anulla puolestaan on erityispedagogiikan opinnot loppusuoralla.

Tänä vuonna Pexi ei ole poistunut maksapihvit taskussa pöydästä?!

Tömäys on käynyt tutustumassa seurapiiritoimittajan, Krissen ja JJ:n kanssa mäntsäläläiseen Jussilan tilaan.

Jos haluat Paxin hymyilevän maireasti, ehdota punnerruksia!

Timpuri on Vipen peittävä. Siihen ei kyllä tosin hirveitä tarvita.

Suomennoksia Seurapiiri uutisissa esiintyvistä lempinimistä epätietoisille:

Hämis = Jani Hämäläinen

Hymy = Tomi Hyttinen

Krisse = Kristian Leppänen

Iitu = Claudia Kantola

Kuntsi = Mika Kantola

Vipe = Virpi Remahl

Pexi = Pekka Huusari

Tömäys = Tomi Lehmusvuori

JJ = Janne Järnstedt

Paxi = Pauli Huusari

Timpuri = Juha Kirvesmies

1. Pauli Huusari, 2. Saara Hirvonen, 3. Pekka Huusari, 4. Kari Valonen, 5. Kari Käyhkö, 6. Pöysti, 7. Jukka Luukko, 8. Oskari Arvela, 9. LS-37 logo-mies 10. Virpi Remahl

2

PUSKARASTIN TOIMITUS

PÄÄTOIMITTAJA:

KIMMO HIRVONEN

040-5588317

LS37.LEHTI@DNAINTERNET.NET

TOIMITUSSIIHTEERI:

PETTERI MOILANEN

045-1341428

MOTTERI@LUUKKU.COM

LAHDEN SUUNNISTAJAT -37

HIIHTOMAJANTIE 98

15950 LAHTI

(03) 751 2405

TOIMISTO@LS37.FI

TILINUMERO

POP-TRIO 561211-2322562

TOIMISTON AUKIOLOAJAT (TOISTAISEKSI)

ARKISIN

08.00 - 12.00

VAHTIMESTARIT PAIKALLA

MA-PE

15.00 - 20.30

LA-SU

09.00 - 17.00