

# PUSHKAASTI





# **Sisällysluettelo**

- 1 Puheenjohtajan palsta**
- 2 Toimituksen palsta**
- 3 Leimaus 2012 Vuokatti**
- 5 Suunnistustaidon harjotteita**
- 8 Valio-Jukolan katsaus**
- 11 Jukolan karttahahmotelma**
- 13 Kabul**
- 17 Košiceen koslakuksiksi**
- 20 Seurapiiri uutiset**

# Puheenjohtajan palsta

Hollolan Pitkospolulla ei ole ruutia tuhlattu, kun Timpuri ja Vuokko ovat suunnistajaperhettä kasvattaneet ja valmentaneet. Molemmat tyttäret ovat nyt maajoukkuesuunnistajia. Lämpimät onnitelut koko perheelle!

Katsastusvoittaja Tytti lähtee heinäkuussa Slovakiaan edustamaan Suomea nuorten MM-kisoissa jo kolmatta kertaa. Tänä keväänä SM-kultaa ja -pronssia voittanut pikkusisko Lotta otti myös katsastusvoiton ja edustaa Suomea Ranskassa nuorten EM-kisoissa. Lotta juoksee sarjassa D18 vaikka kisoissa on myös Lotan oma sarja eli D16, mutta 16-vuotiaiden maajoukkuetta ei Suomi kisoihin lähetä vielä tänä vuonna, valitettavasti. Venlojen viestissä seuramme ykkösjoukkueessa suunnistaa Vantaalla vain maajoukkuesuunnistajia, kun Zsuzsanna ja Dorottya ovat Unkarin maajoukkueessa.

Varsin lähellä maajoukkuepaikkaa oli myös Alekski otettuaan kevään SM-kisoista kaksi neljättä sijaa, mutta epäonnistui sen verran katsastuksissa, että nuorten MM-kisat jäivät tällä kertaa haaveeksi. Lupaavia suorituksia on nähty monelta muultakin, joten mielenkiinnolla odotamme kauden etenemistä.

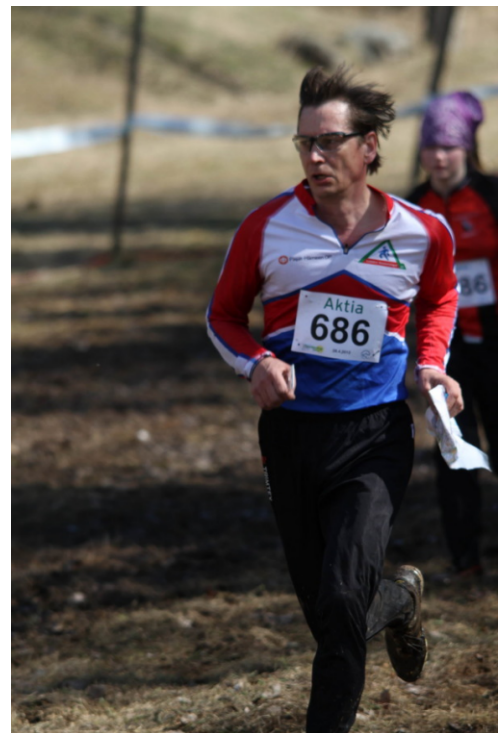
Melkoinen vilinä on maanantai-iltaisin seuramme Hippo-suunnistuskoulussa, jossa runsaslukuinen ja iloinen joukko nuoria suunnistajia opettelee lajin alkeita. Ohjaajat ovat tehneet erinomaista työtä lasten ja nuorten toimintaa vetäessään. Yhtenä osoituksena tästä alueen oravapolkukisoissa kilpaili peräti 33 seuramme nuorta, jotka saavuttivat 6 mestaruutta ja 17 palkintosijaa. Turhaan ei myöskään ole aikuisten suunnistuskoulussa aherrettu, kun Venlojen viestiinkin lähtee seurastamme peräti yhdeksän (9) joukkuetta. Jukolassakin joukkueita on 5, mikä on ihan hyvä luku sekin. Kun vielä muistetaan, että Päijät-Hämäläiset iltarastit pyörivät joka tiistai, toukokuussa

seuramme järjesti Vierumäkisprintin ja heinäkuun lopulla on vuorossa Lahti Suunnistus, niin ihailta täytyy sitä ahkeruutta ja osaamista, jota seuramme jäsenet käyttävät hienon lajimme parissa. Kiitos kaikille mukana oleville jo kauden tässä vaiheessa. Hyvältä näyttää!

Tekemistä riittää jatkossakin, sillä seuramme hallitus on tehnyt päätöksen hakea Jukolan viestiä järjestettäväkseen yhdessä Asikkalan Raikkaan kanssa jonakin vuosista 2018, 2019 tai 2020. Maailman suurimman suunnistusviestin järjestäminen tulee olemaan todella suuri voimainponnistus seuroillemme, mutta tuo onnistuessaan paitsi hyvää mieltä myös pelimerkkejä toimintaan monien vuosien ajaksi.

Toivotan kaikille hienoa suunnistuskesää!

Kari Valonen

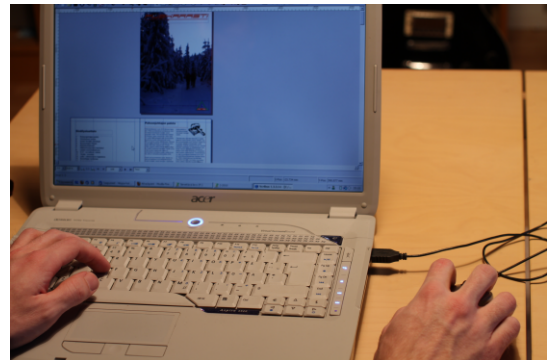


# Toimituksen palsta

Näin alkuun onnittelut täältäkin (vieläkin) Kirvesmiesten perheeseen!

Tulipahan valittua aika julkaista tämä lehti taas. Futiksen EM, Jukola, Slovakian katsastusreissu, Suunto-Games... Tosin totuuden nimissä vain ensimmäinen noista on haitannut tekemistä. Mutta mikäs tässä tehdessä minkäänlaista toimitusta seuran (jäsenten) aikaan saannoksista kun joka toisessa uutisessa on voitettu jotain, tai vähintään päästy mitaleille. Jatkakaa vaan samaan malliin, niin uutisointikin on helpompaa!

Se olisi se suuri ja kaunis sitten viikonloppuna edessä. Enkä puhu nyt sunnuntain Portugali – Hollanti –ottelusta. Keski-Euroopan ystävämme/vahvistuksemme ovat kaikki saapuneet maahan ja Moisku on virittänyt läppärit jo mökin laiturille. Keskiviikkona kilpailukeskuksen tarkastaneena voin sanoa, että huipputapahtuma on taas tulossa.



---

*Fazer*  
-Fazer Mylly-

 **TRIMTEX**  
*do it with style*



PÄIJÄT-HÄMEEN  
**Osuuspankki**

# Leimaus 2012 Vuokatti

-Pauli ja Joni



On tiistaiaamu. Kello lyö 5.30 ja Pekolan talleilta kaartaa linja-auto kohti Orimattilaa. Bussissa on väsyneitä mutta innokkaita pääosin lahtelaisia ja hollolalaisia nuoria. Rastivarsat haetaan Orimattilasta. Vladislav Kolkanov, Eeva Linkovuori, Claudia Kantola, Camilla Kalenius, Oskari Arvela, Ville Remahl, Pauli Huusari ja Joni Solonen ovat päättäneet tänä vuonna suunnata kohti Leimaus-leiriä, joka on siis Vuokatissa. Hetken ajon kaikki ovat jo untenmailla. Kuitenkin ennen Orimattilaa kuuluu säpsähtäneen Vladin varovainen kysymys: "Ollaanko jo perillä?" Perillä ollaan kuitenkin vasta seitsemän tunnin kuluttua. Suurin osa matkasta menee monelta nukkuessa ja ihmetellessä, kuinka ihmeessä Rastivarsojen junnuilla on niin paljon virtaa - linja-auton perältä kuuluu taukoamaton puheensorina.

Kun bussi lopulta kaartaa leirikeskukseen pihaan Vuokatin urheiluopistolle, syöksyy linja-autosta riehakas joukko. Seuraamme liittyy Anniina Niiranen ja Virpi Remahl, joka tosin joutui lähtemään kesken leirin. Majoittuminen Sokos Hotelliin sujuu erittäin hyvin, vaikka huoneet saatiin vasta ensimmäisen harjoituksen jälkeen. Ensimmäisessä harjoituksessa harhaillaan Vuokatin rinteiden erikoisessa maastossa ja päästellään ensimmäisiä höyryjä pihalle. Kaikilta harjoitus menee erinomaisesti, eikä kukaan eksynyt (ainakaan pahasti). Harjoituksen ja huoneiden vastaanottamisen jälkeen on vuorossa ensimmäinen ruokailu. Se sujuu ongelmitta ja ruokakin on herkullista kinkkukiusausta (toim. huom. :-). Illalla tiikusateen maustamassa leiriavajaisissa leiriläiset näkevät ilmiömäisiä silmäkääntötemppeja. Kaneja ei sentään nostettu hatusta. Nukkumaan mentäessä noin kello 23 kaikki ovat vielä aivan täpinöissään. Uni tulee kuitenkin nopeasti. Levon merkityksen ymmärsi vasta leirin loppupuolella, sillä Leimaus-leiri oli tiukkaa harjoittelua aamusta iltaan.

Päivän valjetessa ja herätyskellon soidessa noin kello 7.30 jokainen herää virkeänä uuteen päivään ja sen haasteisiin. Ensimmäinen niistä on päästä pois hotellista ruokailuun. Kaikkialla hotellissa nimittäin tarvitaan avainkorttia, joka ei ollut aivan jokaiselle tuttu kapine. Onneksi siitäkin selvittää kunnialla ja nopeasti asia opitaankin. Aamupäivän harjoituksessa Vladi käy juoksemassa ampumaradalla perhoslenkit ja muut opiston sprintin, jossa ei hirveästi virheitä tule. Muutama olisi kuitenkin ollut lähellä diskausta - myös eräs ohjaajista. Sprintin jälkeen osalla on vuorossa norsupallo. Se on normaalia jalkapalloa isommalla pallolla. Aika rientää kuin siivillä yrittäessä saada pallo maaliin, ja kohta onkin aika mennä syömään erittäin hyvä lounas (toim. huom. :-)<sup>2</sup>). Muutaman tunnin tauon jälkeen suunnataan kohti Tekniikkarinnettä, jossa on päivän toinen harjoitus. Harjoitus on mukavassa kangasmaastossa. Joni käy rykäsemässä Pölyvaaran käyräharjoituksen ja kommentti maastosta on: "Aivan upea maasto."



jälkeen muutamat lähtevät kokeilemaan metsägolffia, joka on todella mukavaa. Päivällinen syödään kuuden maissa. Sen jälkeen on hieman pidempi tauko, koska hämäräsuunnistus alkaa vasta 22.00. Kaikki lahtelaiset pitivät siitä, vaikka suunnistuksen aikana on jopa valoisampaa kuin Tekniikkarinteen harjoituksessa. Illalla kevyttä venyttelyä. Nukkumaan mennään noin 23.00.

Torstaina herätään kahdeksan maissa. Jälleen suunnataan kohti Vuokattihallia aamupalalle. Tällä kertaa koko konkkaronkka

(paitsi Joni) suuntaa Pöllyvaaraan, jossa on käyräharjoitus. Maasto on todella hienoa. Bussikuljetuksen jälkeen huolletaan varusteita, ja yhdeksi mennään odotetulle lounaalle, sillä nälkä on kova. Seuraava harjoitus on puoli neljän aikaan. Ohjaajat Pauli ja Joni suuntaavat Tolhonvaaraan, jossa odottaa haastava suunnistus. Tolhonvaaralla kikkailua ja päätteeksi pitkä väli. Nuorempien lähtö on Sokos hotellin takapihalla. Claudian (ja vähän kaikkien) mielestä radat olivat liian helpot. "Pelkkää polkujuoksua" on yleisin kommentti. Ilmeisesti lahtelaiset ovat niin taitavia, että tavalliset radat ovat aivan lällyjä. Hyvä näin. Jälleen pidempi tauko, sillä päivällinen on vasta seitsemän aikaan. Vlad, Eeva, Anniina, Pauli ja Oskari lähtevät golfailemaan metsään. Upea kokemus lyödä palloa keskellä metsää. Suositellaan kokeilua. Päivällisen jälkeen on Opiston kentällä leirikarnevaali, jossa tarjoillaan makkaraa ja lettua. Hiljaisuus kello 23.30. Väsynyt olo monilla.



*Vlad pelaa metsägolffia*

Perjantaina aikainen herätys 6.30. Aamupalalle seitsemältä ja valmistautumista leirikilpailuun. Lahtelaiset saavat täydennystä joukkueisiinsa Viitasaaren Suunnalta. RR-radat juoksevat komeasti Viitasaarelaiset. Yhtä hienosti selviytyvät lahtelaiset omista radoistaan. Leirikilpailu oli partiosuunnistus, jossa jokainen saa siis kiertää rastit haluamassaan järjestyksessä. Päättäjäisiin ei Lahden porukka ehtinyt, mutta lounaalle kyllä. Leiri päättyi siis lounaaseen, joka oli perunamuusia ja lihapullia. Todella maukasta. (toim. huom. :-)<sup>3</sup>



Valitettavasti Claudia joutui testaamaan Leimauksen ensiavun ja Sotkamon terveydenhuollon. Pahasti murtunut käsi ei kuitenkaan estänyt häntä juoksemasta leirikilpailussa loppusuoran alkuun asti. Tämän seurauksena oli piinallinen odotus ja arvailu mitä kädelle oikein oli tapahtunut. Kuitenkin Claudia ilmestyi ihan kohtuukunnossa linja-autolle jossa oli käyty jo pohdintaa jatkon kannalta. Kun sitten linja auton nokka lopulta pitkän päivän päätyttyä suuntasi kohti Orimattila-Lahti-Hollola linjaa monet päät painautuivat ikkunalasiin, eikä Pauli "Paxi" Huusari ollut ainoa.

Leimaus-leiri 2012 on suunnistettu. Yeah!



# Suunnistustaidon harjoitteita

(Suunnistustaitoa ja suorituksen hallintaa -työ; Virpi Remahl & Anna Wahren-Cederberg; kappale 3)

## 3.1 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu on osa suunnistajan taitoharjoittelua. Mielikuvaharjoitteita voi tehdä milloin tahansa; makuulla, istuen, seisten, liikkuen, yksin tai ryhmissä. Mielikuvaharjoitteita voi tehdä joko valvetilassa tai rentoutuneena. Yleensä mielikuvaharjoituksia tehdään rentoutusharjoitusten yhteydessä, koska se auttaa keskittymään ja purkamaan mahdollisia jännitystiloja. Mielikuvaharjoitukset aloitetaan yleensä pienistä suunnistussuorituksen osatekijöistä ja oppimisen ja keskittymisen edistyessä mennään kohti kokonaissuoritusta. (mm. Nikulainen 1994; Nikulainen ym. 1995.)

Seuraavassa on esitelty muutamia esimerkkejä suunnistajien mielikuvaharjoittelusta.

1. Mielikuvien luominen. Suunnistaja katsoo suunnistuskarttaa ja kuvittelee sen avulla millaiselta kyseinen maasto näyttää. Kartan elementtejä hyväksi käyttäen suunnistaja luo itselleen toimintamalleja maaston eri kohtiin. Voidaan miettiä, mitkä ovat omat vahvuudet kyseisessä maastossa. (Nikulainen ym. 1995, 5-25.)

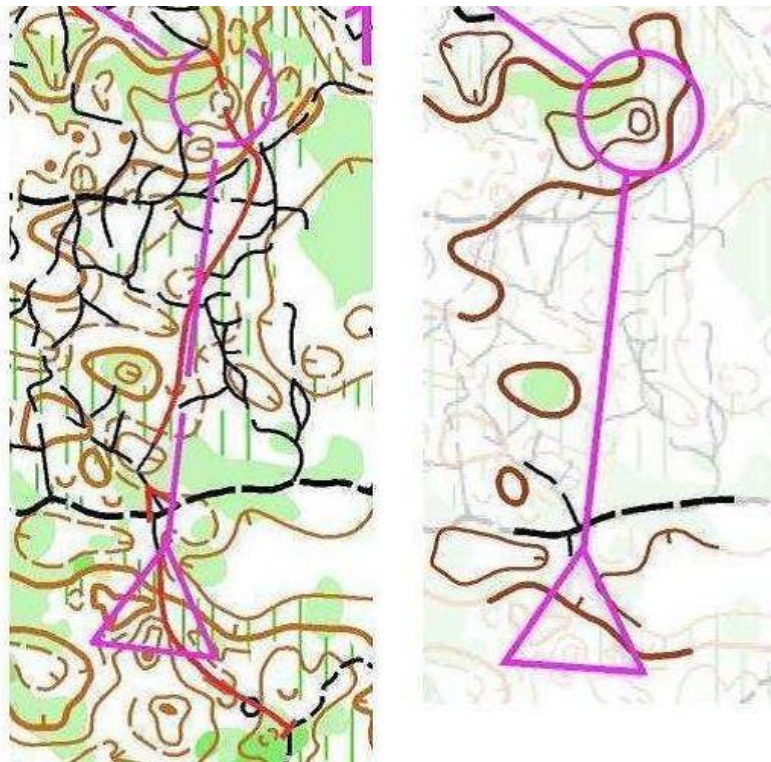
Kuvaa 6. hyväksi käyttäen mielikuvaharjoitus voisi edetä seuraavasti: ”Kartan käyrästä on hyvin mannermaista, joten mäkijuoksu korostuu tässä maastotyyppissä. Reitinvalintoihin tulee myös keskittyä, jotta osaan välttää ylimääräisen nousun, enkä ajaudu vihreille alueille. Maastotyyppi sopii minulle, sillä olen hyvä mäkijuoksija. Voin siis kaikessa rauhassa keskittyä perusteellisten suunnitelmien tekoon ja selvillä alueilla antaa jalkojen tehdä työtä. Suunnan kanssa on oltava tarkkana, ettei ajaudu väärään notkoon tai väärälle nenälle, sillä maasto on suuripiirteistä. Näkyvyys maastossa on varmasti hyvä, joten pidän katseen koko ajan mahdollisimman kaukana.” (Wennman & Sorvisto 2009, 40.)



**KUVA 6. Esimerkkikartta mielikuvien luomisen harjoitukseen (Wennmann & Sorvisto 2009, 40)**

2. Tavoitteena virheetön suoritus. Vanhan onnistuneen kilpailusuorituksen tai unelmasuorituksen avulla käydään läpi kuvitteellisesti, kuinka hyvin sujuva suunnistussuoritus etenee rastilta rastille. Suunnistaja pyrkii tiedostamaan, mitkä sisäiset mallit ovat milloinkin käytössä suorituksen aikana. (Nikulainen 1994, 92.) Mielikuvissa tulisi keskittyä myönteisiin ajatuksiin. Ei-sanan käyttöä tulisi välttää, koska siitä ei synny mitään mielikuvia. (Nikulainen ym. 1995, 5-24.)





**KUVA 7. Esimerkki onnistuneen suorituksen mielikuvaharjoituksesta (Wenmann & Sorvisto 2009, 41).**

Kuvassa 7. vasemmanpuoleiselle kartalle on piirretty kisassa juostu, onnistunut reitti. Oikeanpuoleinen karttanäyte kuvaa reitiltä havaittuja ja suunnistukseen apuna käytettyjä oleellisia kohteita eli ennakoita, jotka on kisa jälkeen piirretty tyhjälle paperille. Mielikuvissa onnistunut rastiväli voidaan purkaa seuraavasti: "Lähtöhetki lähestyy ja ajatukseni ovat jo tulevassa suunnistustehtävässä. Huomaan tuskin ympärilläni muita lähtijöitä, oloni on hyvin keskittynyt. Kun lähtösignaali kaikuu, nappaan kartan ja teen lyhyen silmäyksen koko rataan ja sen jälkeen etsin nopeasti siitä ykkösvälin. Teen K-pisteelle (kartan kolmio) juostessani suunnitelman ykkösrastivälille. K-pisteeltä seuraan ajouraa ison polun yli ja siitä edessä näkyvän kumpareen oikealta puolelta kohti kauempana edessä näkyvää korkeampaa mäkeä. Tarkastan etenemissuunnan kompassista ja suuntaan ajopolun yli kohti etuvasemmalla siintävää kumpareen reunaan. Huomaan, että juoksu kulkee ja kun ohitan ensimmäisen kumpareen, luottamukseni kasvaa ja tiedän kulkevani oikeassa suunnassa. Tämän jälkeen odotan edessä isompaa mäkialuetta ja pian näenkin sen jo edessäni. Vilkaisen vielä karttaa ja varmistan rastipisteen, mäen huipulla oleva kumpare. Rastinotto tulee olemaan helppo, mutta en sorru vielä ylivauhtiin. Nousen mäen huippua kohti ja tarkistan rastinmääritteistä lipun sijainnin ja koodin. Huippu näkyy jo, mutta rastia ei vielä näy. Tiedän lipun sijaitsevan kumpareen takana, joka hämöttää aivan edessäni. Ennen leimausta vilkaisen seuraavaa väliä ja teen karkean suunnitelman ja katso ensimmäiset ennakoitavat kohteet välillä. Lippu näkyy nyt kumpareen takajuurella ja tarkistan koodin rastipukista ennen leimausta. Koodi 68, täsmää! Käänny välittömästi seuraavan välin suuntaisesti ja etsin kakkosvälin ensimmäiset ennakot eli takarinteen suunnan. Lähtösuunnan varmistus vielä kompassista. Hetken ajaksi valtaa hyvän olon tunne. Riski-informaatio: ajatukset takaisin itse suunnistukseen." (Wenmann & Sorvisto 2009, 41.)

3. Valmistautuminen kilpailusuoritukseen. Rentoutumisen jälkeen käydään mielikuvissa läpi kilpailutilanne. Aloitetaan miettimällä miten alkuverryttely tehdään, jatketaan miettimistä lähtökarsinaan siirtymisestä, toimenpiteistä 3 min ennen lähtöä: emitin tarkastus, 2 min ennen lähtöä: rastinmääritteiden luku, 1 min ennen lähtöä: siirtyminen kartan viereen ja keskittyminen

ensimmäiseen rastiväliin, lähtöhetki: ajatusmylly käyntiin, suunnitelma, lähtösuunta, ennakointi, havainnointi.. jne. Kuvitellaan suorituksen kulku, rastinotto, rasteryöskentely, toiminta mahdollisen virheen jälkeen, häiriötekijöiden ilmaantuminen esim. väsymys lopussa, kansakilpailijat... jne. Suunnistusajattelua jatketaan viimeiselle rastille asti ja kuvitellaan vielä maaliviitoituksella juokseminen. Mielikuvaharjoituksen voi käydä läpi esim. huoneessa kilpailua edeltävänä iltana, jossa ajatusten ankkurointi tapahtuu siirtymällä askel eteenpäin kuinkin tilanteen jälkeen. (Nikulainen ym. 1995, oma sovellus Honkala & Remahl 1996.) Esimerkiksi suunnistuksen MM-kilpailut 2011 ovat Ranskassa. Liitteessä 1. on kartta ranskalaisesta maastotyyppistä ja esimerkkiradasta, jota voidaan käyttää mielikuvaharjoittelun apuna (liite 1.).

4. Keskittymisen säätely.. Suorituksen aikana keskittymisen on oltava mahdollisimman jatkuvaa. Ensimmäiset rastivälit ovat suorituksen kannalta tärkeitä, koska hallittu toiminta radan alussa antaa varmuutta ja kontrollin tunteen koko suoritukselle. Suorituksen kuluessa keskittymisen syvyyttä on kyettävä säätämään. Esimerkiksi vaativalla pienipiirteisellä alueella ajatukset pitää tarkentaa sujuvaan etenemiseen, keskittymisen huipun ollessa rasterympyrän alueella, kuten esimerkissä 2. kuvattiin. Pitkäkestoisessa suorituksessa keskittyminen saattaa herpaantua erinäisistä syistä. Hyvä tapa keskittymisen syventämiseen on itsepuhelu, jossa suunnistaja puhuu itsekseen ja suuntaa samalla toiminnan oleelliseen. ”Oikealla jyrkänne, rinne alkaa kaartua vasempaan, nouse pari käyrää, kumpare kohta etuoikealla, näkyy – pysyä rinteän reunalla, nenää eteenpäin ja ennen kiveä viistosti alas. Kivi näkyy, koodi 45. Seuraava väli tarkasti, tiukka vasen, rinnettä ylös...” (Nikulainen ym. 1995, 5-18.)

### 3.2 Harjoitteita maastossa

Suurin osa suunnistajan taitoharjoittelusta tehdään maastossa kartan kanssa. Suunnistajan valmistautuessa taitoharjoitteluun, tulisi harjoituksen tavoite ja tarkoitus olla selvillä. Suunnistajan tunnetilat vaikuttavat toimintaan kilpailtaessa, joten taitoharjoituksissa tulisi valmistautua mielikuvien avulla erikoistilanteisiin. (Nikulainen ym. 1995, 5-21.)

Suunnistuksen vahvuutena on luonto ja sen moninaisuus. Metsään saadaan helposti luonnonmukainen tempurata ja suunnistusrata voi olla myös tempurata (Karvanen 2001.) Näin suunnistajan fyysisiä ominaisuuksia voidaan harjoitella lajinomaisesti luonnossa. Seuraavassa keskitytään taitoharjoitteluun.

1. Keskittymisharjoitus. Viivasuunnistus on tyypillinen keskittymisharjoitus, jossa karttaan on piirretty viiva, jota suunnistaja maastossa pyrkii seuraamaan. Karttaan on merkitty vain lähtö ja maali. Maastoon on sijoitettu rasteja, jotka viivaa seuraamalla löytyvät. Suunnistaja merkitsee rastit omaan karttaansa kynällä. Harjoitus vaatii keskittymistä ja jatkuvaa ennakointi – havainnointi – myllyn pyörintää. (Nikulainen ym. 1995, 5-22.)

2. Erikoistilanteiden harjoittelu. Viestisuunnistusharjoitukset ovat tyypillisiä harjoituksia, jossa erikoistilanteita voidaan harjoitella käytännössä. Muiden suunnistajien läsnäolo ja yhteislähtö vaikeuttavat keskittymistä ja oman vauhdin säätelyä. Harjoituksessa on pyrittävä sulkemaan muut pois ja keskittyttävä omaan suoritukseen. Harjoitus kehittää myös hyödyntämään muita suunnistajia esimerkiksi rastinotoissa ja oman vauhdin säätelyssä. Viestiharjoitukset voi yhdistää esimerkiksi ratajuoksuharjoituksiin, jossa juostaan ensin Cooperin testi tai 5 x 1000 metrin maksimikestävyys harjoitus ja heti perään viestisuunnistusharjoitus, jolloin pitää pystyä ajattelemaan väsyneenä ja puristamaan vielä vähän enemmän itsestä muiden avulla. (Nikulainen ym. 1995, 5-22.)

3. Arvokilpailuihin valmistavat harjoitukset. Arvokilpailuja alla on mahdollisuus tehdä

tyyppimaastossa mallisuunnistusharjoituksia, joissa tutustutaan maastotyyppiin, testataan reitinvalintoja, tutkitaan rastien sijoittelua maastossa, kartan luettavuutta eli kartanpiirtäjän käsialaan tutustumista ja viritellään oma suoritus kilpailukuntoon. Mallisuunnistus voi olla pariharjoitus joukkuekaverin tai valmentajan kanssa, jolloin vaihdetaan mielipiteitä kartasta, rastinotoista tai reitinvalinnoista. Rasteilla voi rauhassa pysähtyä ja miettiä erilaisia ratkaisumalleja ja oman suunnistuksen sujuvuutta. Lopuksi voi suunnistaa tiukasti keskittyen kilpailunomaisesti muutaman rastivälin kilpailuvauhtia. (Nikulainen ym. 1995, 5-22.)

4. Harjoitusten analysointi. Suunnistuksen taitoharjoitukset jatkuvat fyysisen suorituksen jälkeen, kuten kaikissa taitolajeissa. Suoritusten analysointi on kehittymisen kannalta ensiarvoisen tärkeää. Analysointi kohdistuu harjoituksen tavoitteen suuntaisesti. Missä onnistuin? Miksi? Hyvin sujuneiden tilanteiden käsittely antaa tärkeän palautteen onnistumisesta ja varmuuden tunteen. (Nikulainen ym. 1995, 5-24.) Yksinkertaisimmillaan harjoitusten analysointi tapahtuu piirtämällä kuljettu reitti karttaan. Poikkiviivalla voi merkitä pysähdykset ja eri väreillä vauhdin säätelyt. Tavallista onkin, että kilpailupaikoilla eri-ikäiset suunnistajat käyvät ns. jälkipelin keskustellen kanssakilpailijoiden kanssa reitinvalinnoistaan ja vertailemalla rastiväliaikoja keskenään. Nykyisin suunnistajilla on yleistynyt myös rannetietokoneet, joissa on gps-seurantalaite. Harjoitusten jälkeen laite kytketään tietokoneeseen, jolloin netistä ladattava kartta ja harjoitus ovat nähtävissä ja analysoitavissa useilla eri grafiikoilla. Muutamat huippusuunnistajat käyttävät myös päähän kiinnitettävää kameraa, joka kuvaa etenemisen maastossa. Jälkikäteen kuvan avulla voi tutkia mm. sitä mitä silmä ei havainnoinut maastossa ja oliko eteneminen optimaalista. Erilaisista analysointitavoista huolimatta tärkeintä on, että jokainen suunnistaja löytää itselleen kehittävimmän tavan harjoitusten ja kilpailusuoritusten analysointiin.

---

## Valio-Jukolan katsaus

-Moisku

Puolipilvinen kesäkuun aamu. Tänään suunnistettaisiin Jukolan- ja Venlojen viesti.

Aamu alkaa kropan herättelevällä lenkillä, jonka ensiaskeleet jännittävät. Ne paljastavat miten juoksu kulkee tänään. Suunnistajilla on siitä hauska sanontansa: onko tossu syönnillä vai ei.

Lenkistä tulee luottavainen olo, tänään ei tarvitse puristaa, vaan voi mennä eikä meinata. Hiihtotermein, fyysisesti edessä on hyvinkin pöljäpäivä.

Puuroa, pientä tankkailua, pakkailua. Vanha kisakartta sängyn vierestä mukaan ja edessä on aamun täysistunto. Pyhänpaikan suunnistusajattelun keskeyttää perheenjäsenen tarve aamutoimille, tällä kertaa ihan sopivasti sillä malliradallani olinkin jo loppuviitoituksella. Muutama tsemppi tekstari tutuille ja matka kisapaikalle on valmis alkamaan.

Kisapaikalla tunnelma nousee aivan uudelle levelille, sitä on vaikea kuvailla, se pitää itse kokea. Kisahälinästä huolimatta olo on hyvin keskittynyt. Pientä venyttelyä ja niissäkin kroppa tuntuu edelleen hyvältä. Tankkaus, jännitys ja aineenvaihdunnan kiihtyminen lisäävät painetta rakossa, joten vessassa on hypättävä.



Viimein tulee aika laittaa jumalaiset kisatykit jalkaan. Yksi tavallinen solmu ja verkan päätteeksi vielä toinen ja kolmaskin päälle. Vain kisoissa käytettävät lempitykit kruunaavat ajatuksen juoksun helppoudesta.

Tykin lähtölaukaus jysähtää. Sinipunavalkoinen uhka hakee asemiaan.

## Venlat

Seurastamme on tänä vuonna peräti yhdeksän Venla joukkuetta tulella. Ymmärtääkseni kyseessä on seurahistorian isoin Venla joukkue määrä. No tänä vuonnahan muutenkin pistetään ennätyksiä uusiksi, sillä Valio Jukolasta puhutaan tämän jälkeen maailman suurimpana viestinä 16 866 juoksijan voimin. Teemme myös toisen ennätyksen seurahistoriassa, sillä tänä vuonna, ykkösjoukkueessa juoksee mitä ilmeisimmin neljä maajoukkue pimua! Kaiken järjen mukaan Tytti ja Lotta karsintavoitoillaan ovat itseoikeutettuja maajoukkueisiin, vaikkakaan niitä ei vielä ole julkistettu (toim.huom. Nyt on julkistettu ja molemmille paikka lohkesi). Unkarin Susa ja Dorka ovat jo aiemmin maajoukkueessa esiintyneetkin.

Eli varsin hyvällä kalustolla ykkönen on liikkeellä, samoin mukavia sijoja nuo muutkin kokoonpanot tulevat napsimaan.

Tarkentaaksemme odotusarvoa, niin haastattelimme taustajoukoista Timpuria ja ykkösestä toisen osuuden Lottaa sekä valitsijoista Leenaa.

Timpuri: Tuolla joukkueella ensisijainen sijatavoite voisi olla 2000 luvun uusi ennätys, eli 2008 olimme Katjan ankkuroinnin myötä sijalla 63. Oikein hyvillä suorituksilla voisi joku 30-50 haarukkakin olla mahdollista, miksi ei allekin, mikäli kärkijoukkueet pahasti pummaisivat.

Leena: Virallisia sijatavoitteita ei ole, mutta viimevuotisen sijan(89.) alle menee ykkösellä kuitenkin. Kokonaisuuden osalta olemme tyytyväisiä, että saamme kaikki yhdeksän joukkuetta hyväksytyksi maaliin. Kaksi meidän joukkueista on kivasti aikuisten suunnistuskoulun satoa.

Lotta:

1. Minkä osuuden juoksisit, jos saisit valita: Ehkä aloittaisin, mutta Tytti(isosisko) ei anna. Se sanoo, että sit ku oot parempi ni voit päästä aloitukseen ;)
2. Tuntuuko tuo 6km osuus sopivalta: Vähän pitkältä se tuntuu, sillä normaalistihan sarjassani on 3-4km ratoja. Kyllä mun kunto sen varmaan kestää ja eihän siellä yksin tarvitse mennä.
3. Millainen keli sopisi sinulle parhaiten: Sade tai ainakin viileä olisi osuudelle mieluisin. Yö voisi olla sellanen lämmin, kun ainakin pari ekaa osuutta Jukolasta tulee paikan päällä seurattua.
4. Minkälaisia odotuksia osuudellesi: Ei isoja. Tytti avaa varmaan hyvin kärjen tuntumassa ja siitä olisi kiva päästä osuudelle, menihän se viime vuonna ekakertalaisenakin jo ihan hyvin.



## Jukola

Viime vuonna näihin aikoihin puskiksen kautta hehkuteltiin sitä 20 vuoden korpivaelluksen loppumista ja samalla ennakoitiin sen satasen rajapyykin rikkoutumista. Silloin tuomisina oli mukava 93. sija. Nyt ykkösessä on ilmeisesti kaksi uutta jäsentä, joista lopuksi hieman lisää. Muuten runko pysyi samana. Vakio runko on mennyt jälleen vuodella eteenpäin, joten

joukkueelle tuskin riittää enää satasen alitus. Ainut murhe on Janin kantapää, joka on selkeästi rajoittava tekijä hänen juoksu vauhtiinsa, mutta suunnistus on sitä kautta hyvin kasassa. Kysytään miesten vastaavalta tarkemmin tavoitteista:

Pexi: Puhtaalla suorituksella viimevuotiseen verraten, meillä on mahdollisuudet jopa 70 alitukseen. Tosin se vaatii jokaiselta 9,5-10 suorituksen. Se ei kestä esimerkiksi yhtään 5min pumppia. Osuudet 1-3 ovat ratkaisevassa roolissa, sillä juoksuvoima ei riitä isoihin nostoihin loppuosuuksilla. Mikäli III-osuuden jälkeen olemme alta 50, niin pystymme kamppailemaan alta 70 sijoista. Vastaavasti III-osuuden jälkeen sijan pyöriessä 60 paikkeilla niin loppusija pyörii silloin enää himpun alta 90. Käytännössä osuudet IV-VII pitää sujua virheettä kummankin kaavan laskelmiin.

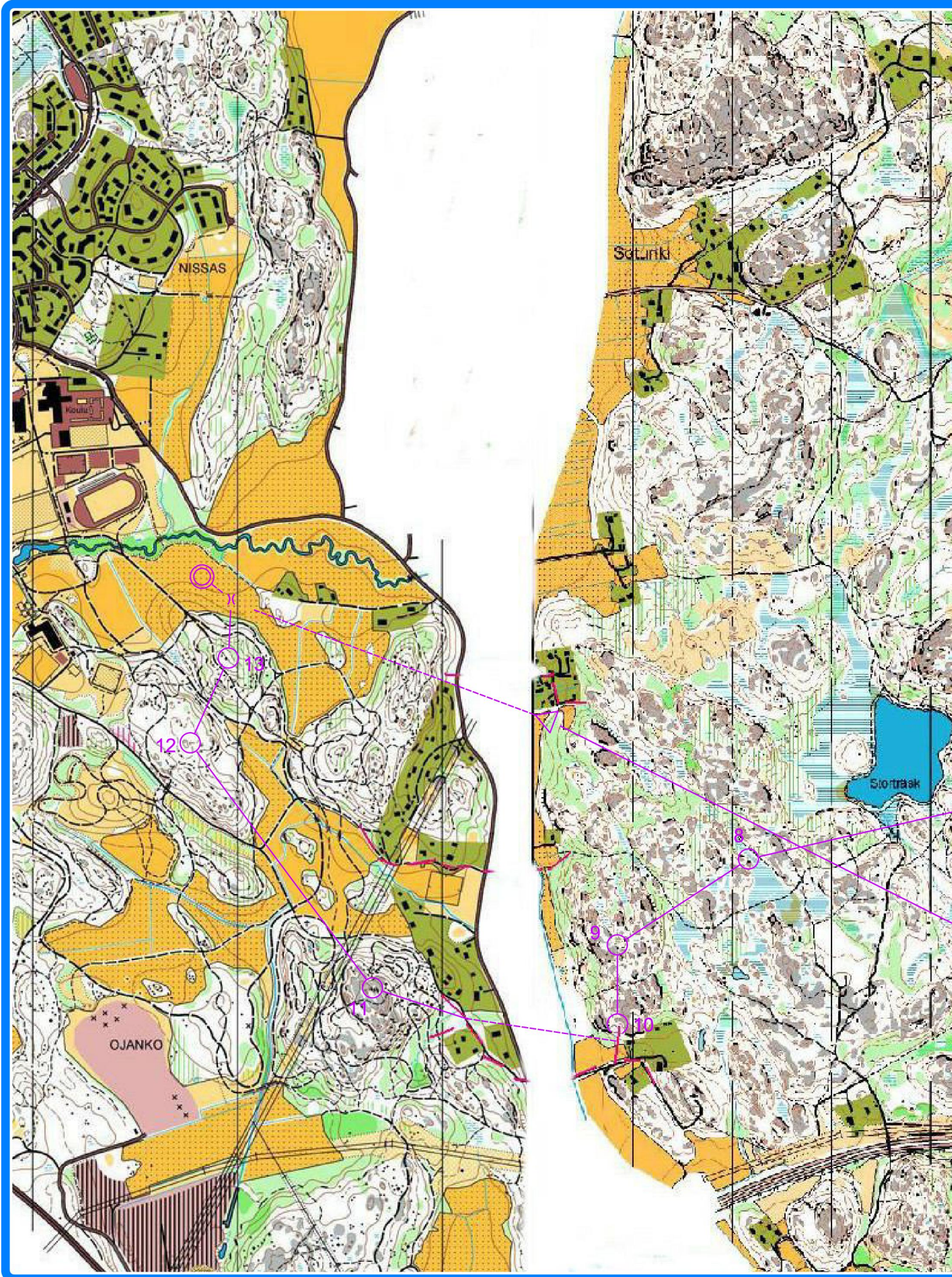
Lopuksi: Nuo kaksi muutosta joukkueeseen ovat ilmeisesti Kristian Leppänen ja Philipp von Arx. Molemmat ovat esiintyneet edukseen kauden koitoksissaan. Krissekin sai takaisin muutaman vuoden jo ehkä kadoksissaan olleen vauhtinsa. Talvella aloitettu tiukka ruokavalio yhdistettynä laadukkaaseen harjoitteluun, kevensi olotilaa lupauksensa mukaisesti. SuuntoGamesin neljänneksi nopein maalisuora kielii poikkeuksellisen hyvistä jaloista Jukolan alla.

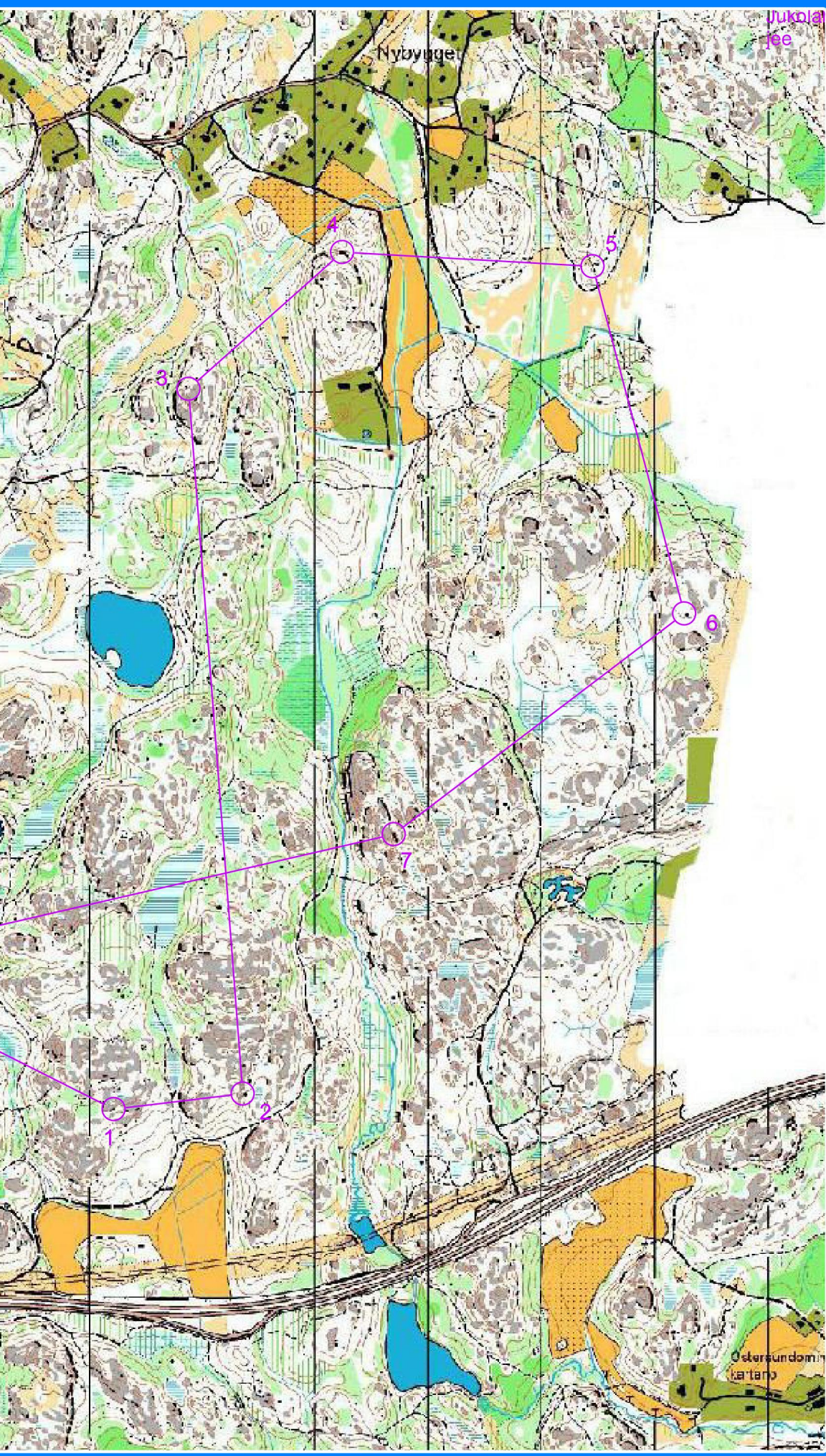
En myöskään malta olla kertomatta Philipin viimeisimmän viestin tapahtumista. Tuossa viestissä oli 104 joukkuetta, käytännössä Sveitsi parhaat. Tässä aloituksessa, minkä tulokset alla, oli maailman luokan kaverit Philipin kanssa samalla viivalla. Hertner ankkuroi tänä vuonna Jukolassa todennäköisesti KR:n, Howald ei esittelyjä kaipaa, Jonasson maailman mestari muutaman vuoden takaa, Kyburz arvokisakävijä, muut käressä Sveitsin nuorten maajoukkuemiehiä. Lopun niitty pätkillä Philipp karkasi Jonassonilta ja noi kax mankeloi loppusuoralla. Hertner karkasi ihan lopussa lyhyemmän hajonnan turvin.



1. Fabian Hertner	85	OLJG Holde	1:02:15
2. Florian Howald	91	OLG Herzogenbuchsee	1:02:35
3. Alain Denzler	92	Winterthur/Welsikon	1:02:36
4. Philipp von Arx	92	Olten Böucheböuzer	1:02:48
5. Sven Aschwanden	92	Swiss O Week Zermat	1:02:49
6. Andreas Kyburz	88	OLK Fricktal 1	1:02:51
7. Niclas Jonasson	76	OLG Bern - NLZ	1:02:55
8. Andreas Rüedlinger	85	OLC Kapreolo 1	1:11:11

Muiden miestemme hyvistä suorituksista on voinut jo aiemmin lukea tuoreeltaan etusivulta.





Jukolaratahahmotelma	
jee	13,3 km
▷	
○	---925 m---
▷	
1	31
2	32
3	33
4	34
5	35
6	36
7	37
8	38
9	39
10	40
○	--- 50 m --->
○	---450 m---
11	41
12	42
13	43
○	< > ○
○	---100 m---

www.comdes.net/8.2.19  
jukolaratahahmotelma

**Paikallisen  
asiantuntijan Janne  
Järnstedtin laatima  
Jukolarata-  
hahmotelma.**

## Kabul 4.6.2012

-Raine

Terveiset Afganistanista !

Tervehdys taalta Keski-Aasian liikenneympyrasta LS:lle.

Lahdin tammikuussa tänne Afganistaniin ulkomaan hommiin, takaisin Eupol-Afg yksikköön, sillä olinhan jo ehtinyt ollakin Suomessa puolitoista vuotta. Tama lienee varmuudella viimeinen keikka, tällä tiedolla, kun katselen seinakalenterista tuota päivämäärää 4.6.12.

Paikkahan on vanha tuttu, vaikka en aiemmin työskennellytkään tässä kenties maailman saastuneimmassa kaupungissa, eli Kabulissa. Aiemmin työskentelin pohjoisessa RC North:ssa,

Mazar e Sharifissa lähellä Turkmenistania/Uzbekistania.

Tällä hetkellä työskentelen koulutus komponentin ns. reppuryhmässä, mobile-training team, johon kuuluu lisäksi suomalaisia, ruotsalaisia, hollantilaisia ja tšekkejä. Yhteensä meitä on 16

reppumiestä ja yksi nainen. Lahdemme tarpeen mukaan kouluttamaan maan eri osiin, ns. PRT



keskuksiin . Itse olin askettain viiden viikon reissun Bamyan nimisessä paikassa, Kiiwien porukoissa. Ja oli todella hieno keikka. Kävin vetämässä siellä FTEO-C koulutuksen paikallisessa RTC:ssa, mutta asuin PRT:puolella EUPOL:in kormyissa.

Eupolilla on toimistoja aika tasaisesti ympäri maan, aina isoimmista PRT tukikohtissa, joskin

liikkuminen joillakin alueilla on vahan hankalaa. Niin kuin Kabulissakin, liikenne ja muitakin hairioita on aika ajoin.

**Kiwi leirin paaportti Bamyanissa**



Bamyan, jossa olin, on maan rauhallisimpia paikkoja ja siellä pystyi jopa käymään vaelluslenkeillä leirin ulkopuolella ja yleensä kävimmekin kuntosalin jälkeen ns. PT-hill lenkin, eli kiipesimme viereisen kumpareen päälle, jonne nousua oli 700 m.. Huipulla gepsi näytti noin 3600 m korkeutta.

Ekat lenkit vahan hapotti ja pienet kivetkin oli suuria. Etenkin jos heitti vielä liivit niskaan.

**Yllättäen tapasin kylan lapsia leikkimässä PT-hillin huipulla.**





**Bamyantin kouluttajakurssin priimus Fatima (oik) ja kirjoittaja (vas)**

tulla kaikkia varoja ja joskus joudutaan lock downiin ja siinahan sita ollaan ja onkin joskus naurussa pitelemista. Pisin aika meidan porukalla on ollut kolme päivää vieraassa leirissa. No sita vartenhan sita hinataan grap backia mukana, etta evaat, vesi vaatteet ja patruunat riittaa.

Liikenne on taalla aivan selviytymispelaa, saantona on, etta, jos katsot sivulta tulevaa autoa, se tarkoittaa, etta annat tietä ja loppu onkin Ins Allah.

Ollaankin kehitelty seuraavaksi koulutusohjelmaksi koulutuspakettia tyonimella: rules for no rules in traffic.

Ajoneuvokalusto on aika hyvaa. Maasturi Mersuja, B6 mallia, eli taysi panssarointi muualla paitsi

pohjassa ja katossa. Kestaa keveiden aseiden kuulat ja pienet tienvarsipommit ja miinat, mutta RPG:n kranaantti tulee lapi, jos sattuu osumaan. Ihan turvallisia ja hyvia vehkeita. Mutta aika raskaita vankkureita. Kun mittarissa on 32 000 km, niin auto on entinen, kun panssarointia rakennettaessa ei ole vahvistettu jousitusta yms.

Viihtynyt olen tosi hyvin. Onhan tahan jo oppinut. Taitaa olla jo 7. keikka menossa ja toinen tanne

Afganistaniin.. Onhan taalla ollut kaikenlaista tupenrapinaakin. Meidan asuinleiriin hyokattiin tossa kuukausi sitten. Rajayttivat ensin autosuikkaripommilla ulkoportin ja sitten sisaportin ja paasivat tohon aidan taakse, missa joutuivat ristituleen ja noin 4 tunnin paukuttelun jalkeen tilanne oli ohi. Pahoja poikia meni vissiin 7 ja meidan puolelta kaatui 2 turvamiesta ja 2 haavoittui. Rakenteelliset vahingot oli aika isot, kun mm. autotallit ja pesula lensi ilmaan siina



**Pesula meni just epakuntoon (2.5.12)**

Nyttemmin tyoskentelen johtamistaidon, poliisietiikan ja rikospaikkatutkinnan kouluttajana, joko STC:ssa tai CTC:ssa. Taalla Kabulissa. STC on aika hankala paikka, kun sinne on matkaa 18 km ja toihin pitaa lahtea jo setseman aikaan, jotta ehtii paikalle puoli yhdeksaksi. Matka vie 35 minuutista 2 tuntiin. Tuo toinen paikka on vain kilometrin paassa ja on sen puolesta ihan Ok.

Tyo-ajan alkamisajankohta on aina varma, 0830 hrs, ja paattyminen 1700 hrs, mutta kampille paasy saattaa aika usein vahan venahtaa, kun paivarukouksen jalkeen alkaa



## **Tauolla. Mitahan seuraavaksi ? (2.5.12)**

kahinassa.

Oli aikamoinen aamuhieritys, olin just avaamassa ikkunaa, kun nain pollahdyksen ja sitten lentelikin kamat pitkin kamppaa, kun paineaalto tuli. Ensin luulin, että tuli ohjus seinään, kun sirpaleita tuli niin että ropina kavi. Ihmeen akkia saa vaatteet paalle ja muistaa, että kaikki varusteet on

toimistossa. Elamani nopein pukeminen, 100 m pikataival varusteiden luo ja bunkkeriin. Loppuhan menikin sitten suojatessa tata omaa kamppakompleksia. Bunkkerit on tosi hyvät ja helposti suojattavissa.

Kolutustehtäviini kuuluvat mm. rikospaikkatutkinta, kuulusteluoppi, kouluttaja koulutus, poliisietiikka ja johtamistaito ja mitä muuta nama meidän pomot nyt milloinkin keksivät. Paivat on aika rankkoja. Talvella luokissa oli lamminta reilut 6 astetta, mutta onneksi tämä kesä nostaa keskiarvon tyosuojelun arvojen tasolle, kun nyt on luokissa on lamminta 35-40 astetta.

Leiri jossa sun, on Green Village niminen "pensionaatti", niin kuin lehdissä kerrottiin. Tämä on semmoinen iso parakkileiri lentokentän lähellä, jossa asuu tällä hetkellä n. 2000 kansainvalista siviilia ja Eupoliisia, joille on rakennettu oma oma osasto.

Ulkona voisi käydä lenkillä, mutta ilmansaasteet on niin kovat, niin että paras olla menemättä. Kuntosali on ihan hyvä ja siellä sitä juoksumatolla yms. harveleilla vasaillaan jotain. Kormyt, joissa asumme ovat hyvää tasoa, pieniä kaksioita kylpyhuoneineen. Naissa on jopa toimiva ilmastointi ja kunnon ilmanpuhdistimet. Ja tietysti netti ! Ja keittiosyvennys



**"Koulutus syö miestä" Kollegoja lounastauolla.**



***”Kasistaan kateva” rakentaa keittiosyvennyksen hetkessä !  
Alinna talvivaatevarasto , keskella toimisto yms. tarvikkeet, ylinna tyo- ja liesitaso***

Olooni olen aika tyytyväinen. Hommat on mielekkaita ja päivittäisissä tohuissa on oma viehätöksensä ja varinansa. Ja onhan taalla maksettava korvauskin ihan siedattavaa tasoa. Jos olisin koto Suomessa, niin olisin jo kolmea viikkoa vaille eläke-ukko eli päivät katselisin kissani kanssa ulos ikkunasta odottaen, että paasisi Iltarasteille.

Jukolassa nahdaan ! Ins Allah !!

Raine

Lyhenteet:

LS = Lahden Suunnistajat -37

RC= Regional Command

PRT= Provincial Reconstruction Team (meidän slangilla: Prvoncial Rocket Target)

FTEO-C= Field Training Education Occifer Course

RTC= Regional Training Component

EUPOL= European Union Police Mission

STC= Staff College

CTC= Central Training Center

PT = Perosnal Traning

RPG= Rocket Probelled Granede

Kormy = Paikka ,jossa asustellaan, vaihtelee teltasta konttiin

## Košiceen koslakuskiksi

Sattuman, heikon bussien tilauskannan ja uuden suunnistusmaan metsästyksen nimissä – Puskarastin toimittaja lähti katsastamaan Slovakian nuorten katsastuskisoja. Sivutyönä tuli ajettua minibussia, jonka penkit oli täytetty liiton valintojen ulkopuolelle jääneillä MM-kisapyrkyreillä; yhden näistä ollessa Aleksii.

Matka lähti käyntiin Helsinki-Vantaalta, välipysäkki Riikassa ja jälkimmäinen lasku Budapestiin. Jollekin neljäs suunnistusaiheinen laskeutuminen kentälle reilun vuoden sisään. Toissa vuoden POMmista tuttu korotettu Transit (kasettimankalla, lämpömittarittomuudella ja manuaalilasinnostimilla) alle ja kohti Slovakiaa. Tai kova aikomus oli päästä sitä kohti, mutta heti alkumatkasta juutuimme motarilla ruuhkaan, joka ei lähtenytäkään avautumaan ihan hetkessä. Soitto hiukan edellä menneisiin liiton autoihin vahvasti epäilyjä, mitä piennarta ohi pyyhältänyt nosturi ja bussin kokoinen hälytysajoneuvo oli tajuntaan luonut: edessä oli käynyt pahanlaatuinen kolari. Viisi kilometriä vei kolme tuntia, joista viimeinen seisottiin pientareella katsomassa kun unkarilaiset palomiehet yrittää tupakantumpeilla sytyttää ruohikkopaloa. Illaksi suunniteltu treeni-ruoka-”chillaus”-levytys vaihtui siis mikrolla lämmitetty ruoka-levytykseksi.



Toinen päivä oli toivoa täynnä. Matka ei ollut lähtenyt parhaalla tavalla käyntiin, mutta Slovakiassa kaikki oli sujunut toistaiseksi mallikkaasti. Edes sateen uhka ei lannistanut LS:n nuoria (niin kuin ei muitakaan), jotka uhkui näyttöhaluja.



Rastintäyteinen keskimatkan karsinta ei kuitenkaan mennyt aivan odotuksien mukaan. Ei LS:n eikä autokuntamme osalta. Tytti hävisi kolmisen minuuttia MU:n Elisa Mäkiselle ollen viides ja Allu vajaat neljä minuuttia RR:n Miika Suomiselle ollen yhdeksäs. Ilmeisesti kovat näytön halut purkautui monella nuorella yliyrittämisenä ja myös märkänäkin erittäin nopeapohjainen/tempoinen kisa oli ehkä sen verran erikoista suoraan Suomesta, että pummiä tuli.

Student hostellin lounaan kautta kohti uusia maastoja ja uutta kirkaampaa päivää.

Matkalla seuraavaan majoitukseen, automme pysähtyi pitkän matkan karsinnan mallisuunnistukseen, joka oli muutamalle kyytiläiselle jo hyvinkin tuttu. Kuljettajalle taasen kyseessä olisi tulikaste slovakialaisessa maastossa ja täten myös yksi uusi suunnistusmaa vyölle. Tinkimisen jälkeen sain luvan viipyä noin tunnin maastossa. Rata näytti kovalta urakalta tuntiin, mutta yrittämään lähdettiin.

Alku oli mukavaa isojen suppien sävyttämää rinnejuoksua. Liiton valmentajan Jarno Parkkisen varoittelut/mainostamiset kyseisen kansallispuiston eläinkannasta realisoitui komeasti kolmosvälillä, kun tuli juostua kilpaa 30m päässä menneiden kolmen saksanhirven kanssa. Hävisin. Mutta vasta tämän jälkeen alkoi vielä enemmän mainostettu pätkä. Näytti kun karttaa painettaessa olisi vihreän ja keltaisen värisäiliöt räjähtäneet, mutta kyllä se maastossakin samalta näytti. Vähän aikaa keltaisia käytäviä mennessä tuli ensimmäiseksi mieleen: 1) onneksi

en ole kartoittanut tätä ja toisekseen 2) tähän on ihan kuin sprinttiä (mistä pääsee läpi ja mistä ei). Harvoin olen vihreästä kartalla tykännyt, mutta nyt siinä oli kerrankin pointtinsa. Loppumatka olikin taas alun kaltaista, joskin ehkä vähän pyöreämmillä muodoilla ja kivikkoisemmalla pohjalla.

Hiukan tasokkaammassa - joskin meidän tapauksessa pirun kuumassa - hotellissa nukutun yön jälkeen oli seuraava paikka näyttää. Autoilla ajettiin keskelle korpea, jossa puhelimetkaan ei aina enää toimineet. Keli oli eilisestä parempi, ainakin kuvaajan kannalta.

Tällä kertaa tulostakin tuli. Neljännelle rastille juostessa paparazzin silmään kylläkin näytti, että ”jahas, ei oo sitte Tytti välttämättä kisakoneessa” (3-4 välillä kävi leimaamassa toiseksi viimeisen supassa) , mutta onneksi loppumatkalla homma oli hanskassa. Tai sanotaanko, oli paremmin hanskassa kuin muilla. Voiton myötä kisalippu oli kutakuinkin selviö.



Allun, niin kuin ei muidenkaan kyytiläisten, suunnistus ei ollut aivan uomissaan. Virhettä tuli jokaiselle ja jo mainitulle toiseksi viimeiselle rastille tuli lenkkeilijöiden näköisiä kavereita toinen toisensa jälkeen. Näin jälkeinpäin helppo sanoa, mutta näin haastavassa maastossa ei olisi kannattanut

alkupään virheiden takia vielä ihan loppuverkaksi laittaa.

Kisan jälkeen nuorukaiset takaisin majoitukseen, lounas naamaan ja takaisin kisamaastoon. Aluksi oli uskalias tarkoitus juosta poikien rata, mutta autokunnan tavoiteaika 1½h käänsi ajatukset tyttöjen rataan.

Alku jälleen isojen suppien ja erinäisten kasvillisuuksien sävyttämää tulitikkuväliä. Olin viettänyt koko aamupäivän melkein nelosrastin vieressä (mutta en ollut nähnyt sitä) ja siinä katosi yksi tavoitteista: eilen onnistunut virheettömyys. Musta v oli itse kisassakin ollut ehkä eniten pummiminuutteja plakkariin kerännyt piste, joten vajaan minuutin koukku ei tuntunut missään. Varsinkin ylärinteestä rastikuoppaan piti vahingossa tipahtaa, että sen löysi.

Tämän jälkeen olikin monella keskeytykseen johtaneen kelta-vihreän alueen valloitus edessä. Alue ei ollut ehkä yhtä haastava kuin eilisen vastaava, mutta erikoisuudessaan ja ihan kauneudessaan pääsi sinne -84 PM-kisojen maaston rinnalle. Aiemmin päivällä kuullut suden kuopat auttoi ehkä omaa tekemistä ja pummeilta vältyttiin. Alueelta poistuttua vilkaisu kelloon kertoi, että kolmantena toiseksi viimeisellä leimanneen tytön väliaikaan oli 5min. Vauhdin uskalsi nyt nostaa tappiin, koska rasti oli tuttu. Jalat vain ei riittäneet ja väliaika ehkä minuutin perässä kolmatta. Seuraava väli ei asiaa auttanut, kun nokkoset ja 10 käyrää pimensi pään ja treenin (lue: kisan) pahin pummi tuli viimeiselle. Tulos: vaikka olisin tyttö ja 10v nuorempi -> ei aihetta palata Slovakiaan ainakaan liiton järjestämällä matkalla (7min tappiota Tytille).

Illalla vielä käytiin koko porukalla läpi päivien saldoa. Äänessä eniten nuorten maajoukkuevalmennusvastaava Markus Lindeqvist. Analyysissä käytiin läpi molempia päiviä ja katsottiin gps-käyristä parhaita reitinvalintoja. Jotka muuten – kröhöm – joku saattoi käyttää kaikki hyväkseen.





Kaikkihan me tiedetään, että Savolaisen Jukka on ikäluokassaan huippusuunnistaja, mutta vain harva meistä tietää, että miehessä on myös taiteellista lahjakkuutta. Jukka on taitava runoilija!

Pexin kaksoisolento on nähty Hälvälän latuasemalla Russia-pipo päässä!

Hirpan selkä on jäänyt pahimmillaan pariiksi päiväksi sänkyyn!

Kilpailuhenkiset ihmiset saavat kisan aikaan mistä vaan :D Irrin Tapsa, Harjun Leena, Allu ja Kuntsi kävivät kovaa kisaa Finlandia-hiihdon mehupöydissä siitä, kenen jakamat juomat menevät parhaiten kaupaksi. Kuntsi taisi niukasti viedä voiton.

Tänä talvena seuralaisistamme bongattiin Finlandiahihtoladulta: Rantasen Jyrki, Niemisen Pekka ja Jukka Turva. Lehmusvuoren Tomppa taisi unohtaa, että kilpailu päättyy maaliin, kun ilmestyi lauantain jälkeen myös sunnuntaina tankkaamaan



asemalle.

Samu ja Atte ovat aloittaneet Åke Blomqvistin tanssikoulun :D

Palmin Elias halusi lähettää Tanskasta käsin terveisiä vanhoille tutuilleen seurapiiriuutisten kautta!!

Vanha seuralaisemme Korhosen Teemu on myös bongattu vuosien tauon jälkeen osallistumasta Vierumäki-sprinttiin. Teemu tarinoi, että lapset ja työ ovat pitäneet hänet poissa lajin parista pitkään. Tähän seurapiiritoimittaja ja Vipe totesivat, että kyllä meilläkin on lapset ja työ ja harrastaminen jatkunut silti :D

Jatketaan entisten seuralaisten kuulumisilla sillä Vauhosen Markusta on tullut isoisä!

Lehtosen Timppa on kyselty, mistä saa ostettua nykyään suunnistuskenkiä...

Petri Eppi Niemisen vanhempi tytär on suunnistuskoulussa. Suunnitteleeko Eppi kaikessa hiljaisuudessa come back'a, kun Pekka-pappa on tähän asti hoitanut lapsenlapsensa suunnistuskoulut ja rävyttää piikkarit jalassa joku kerta paikalle.

Edelliset uutiset lienevät Klingan Villen mieleen, kun mies SG:ssa totesi, ettei tunne nykyisiä seuralaisia kuin lähinnä +H50-sarjalaisia.

Honkalan Katja ja miehensä Jussi ovat saaneet Rikulle pikkusisko-Ronjan. Onnittelut koko perheelle!

Seurapiiriuutisia kirjoittaessa uusia seuralaisia on tiedettävästi tuloillan lisää ainakin kaksin "kappalein" (toim. huom. enää yksi. Sallalle ja Juhalle syntyi nelikiloinen poika).

Paxi pesi Pexin matematiikassa ainakin kirjoitusten osalta. Paxi veti 66/60 pistettä ainoana Lahden alueella Pexin saadessa aikanaan "vain" reilut 50 pistettä.

Palojen Ford perhe on lisääntynyt Johannan Ford Pumalla.

Iitulla kulkee kuulemma paremmin, kun on pieni

hätä

Yksi tekijä Lotan menestyksen takana vaikuttaisi olevan herkkuaähkytankkaus kisaa edeltävinä päivinä!

Armeijan harmaat odottavat urheilujoukoissa (toim. huom. ei vielä varmaa) Allua, Vekaralla Teemua sekä erikoisjoukoissa Paxia.

Palon Sirpalla on piileviä floristin kykyjä. Sen



verran hienoja kukka-asetelmia Sirpa oli loihtinut Johannan juhliin pihakukista.

Valosen Esa valmistui suurtalouskokiksi! Onnittelut Esalle ja menestystä työelämään!

Palon Johanna puolestaan valmistui lähihoitajaksi ja tällä hetkellä tekee töistä mummojen parissa. Onnittelut myös Johannalle vielä!

Valkoisen lakin puolestaan saivat painaa päähänsä Tytti, Allu, Teemu ja Paxi. Onnea vielä heillekin!

Lene on saanut kukkia ja suklaata

Kimmo K. kävi kirmaisemassa koleaan sateisessa säässä Tukholman maratonin.

Vipe ahdistuu Viherpiha-lehden lukemisesta, koska saa siitä huonon omatunnon puutarhansa suhteen, mutta on kuitenkin tilannut ko. lehden?!?

Juuso on mennyt kihloihin pääsiäisen aikoihin ja muuttanut morsmaikkunsa kanssa yhteen 1,5 vuotta sitten! Oliko tämä enää uutinen kenellekään muulle kuin ak:lle, joka puolestaan olisi oman uutisensa arvoinen...

Sundqvistin Jarin kuolematon lause menee näin: Ei naamalla niin väliä, pääasia että pärjää!

Minttu Juhola ja Heidi Solonen pääsevät ripille tänä kesänä. Onnittelut!

Alkaako Rujalan Emmaa näkyä enemmän rasteja etsimässä, kun Messilän tallien toiminta lopetetaan?!?

Mitä Pasasen Pekka näkikään pari viikkoa ennen ratamestaroimiaan iltarasteja...

Valosen Matti on ammattimehiläistarhaajalla töissä kesän Itävallassa(ko se oli...) ja syksystä alkaen vuoden vaihdossa Espanjassa.

Velimies Valosen Jussi puolestaan on lähdössä espanjalaisen tyttöystävänsä kanssa Intiaan.

# 2

## PUSKARASTIN TOIMITUS

**PÄÄTOIMITTAJA:**

**KIMMO HIRVONEN**

**040-5588317**

**KIMMO.HIRVONEN@LIVE.FI**

**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 AUKIOLAJAT (TOISTAISEKSI)**

**ARKISIN**

**8.00 - 16.00**