



HUHTIKUU 2005



SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTON TIEDOTUSLEHTI

Sisällys

| | |
|---|----|
| Suunnistusjaoston kuulumisia | 3 |
| Ohjeet suunnistuskaudelle 2005 | 5 |
| Kilpailukalenteri | 7 |
| Suunnistusjaoston toimintaa | 10 |
| Kauden kuvia | 12 |
| Tuloksia | 15 |
| Kilpailunjohtajat muistuttavat | 16 |
| Jukola 2005 | 17 |
| Suunnistuskoulu ja harjoitukset | 18 |
| Suunnistuspuvut | 19 |
| Opiskelu Urheilulukiossa | 21 |
| Ykkössuunnat 2005 | 22 |
| Suomusjärven Sisun suunnistusjaosto | 24 |

Suunnistusjaoston kuulumisia

Vielä tätä kirjoitellessa on ulkona ”hanget, korkeat nietokset”, mutta toki aurinkokuntamme keskuksen lämmön voi jokainen jo tuntea kasvoillaan lisääntyneen varsin voimakkaasti, joten eiköhän kevät liene tulossa. Hyvä niin.

Vaikkakin toisaalta, kun hiihtokelit lyhyen sesongin aikana ovat olleet aivan mainiot, niin näin on juoksemiselle saatu tervetullutta vaihtelua. Todennäköisesti on vältytty myös rasitusvammoilta ja motivaation lopahtamiselta pitkän ja pimeän talven kuluessa.

Harjoittelu talven viimoissa vaatii tiettyä luonteenlujuutta ja sinnikkyyttä, ettei pelkästä mukavuudenhalusta jää se ”päivän lenkki” tekemättä. Peruskuntoa on jaksettava uutterasti rakentaa kohti kevättä ja uutta kilpailukautta. Ainakin yhteislenkillä on tietty ydinryhmä jaksanut viikosta toiseen käydä, toki mukaan olisi mahtunut huomattavasti suurempikin ryhmä. Siitäkin huolimatta on ollut mukava seurata kanssakulkijoiden kuntokäyrän positiivista kehitystä vai lieneekö oma kääntynyt laskuun, kun vauhti tuntuu toisinaan aika hurjalta ;-)

Kuntopiirejäkin on säännöllisesti pidetty yllä aina perjantaisin, mutta ikäväkseni täytyy todeta, että siellä on varsinainen kato käynyt osallistujarintamalla. Aikaisempien talvien porukoista ja ”ompeluseuroista”, kuten eräs aktiivi asian ilmaisi, ei ole jäljellä kuin muisto vain. Tähän lienee monia syitä, osa perusteltujakin, mutta toki se vetäjällekkin olisi mieluisampaa, kun ryhmää olisi sali täynnä. Sisun kuntopiireissä tarkoitus on kuitenkin ollut kehittää sitä niin tärkeää lihaskuntoa, jota jokainen juoksi- ja varsinkin suunnistaja tarvitsee, mutta tietysti omaan tahtiin! Elikkä mitään ”pakkopullaa” ei ole. Tämä kannattaa laitta korvan taakse kevättä ja erityisesti ensi talvea silmällä pitäen. Pelkällä juoksuharjoittelulla ei huipulle pääse.

Kuten aikaisemminkin on jo mainittu, haasteita järjestötoiminnalle on varattuna myös ensi kesälle. Elikkä Rastipäivät suurimpana, SSRV ja tietysti Ykkössuunnat. Joten puuhaa riittää varmasti kaikille ja jokaisen pienikin panos on luonnollisesti hyvin tärkeä ja arvokas. Myös jo seuraavaa kautta ajatellen on kilpailuhakemuksia pöydällä, mutta niihin palaillaan sitten tuonnempänä. Ilmoitustaulua kannattaa muutenkin seurata aktiivisesti, sieltä yleensä löytyvät viimeisimmät tiedot ja päivitykset.

Massaviesteihin Sisu tulee taas osallistumaan laajalla rintamalla ja ainakin Jukolan osalta asia on jo pöydällä. Joten muistakaahan ilmoittautua Artolle, niin saadaan joukkueet ajoissa kasaan. 25mannaan ehtii vielä myöhemminkin.

Siinähan sitä ”porinaa” taas, joten mukavaa kevättä ja nähdään!

Jyrki



Ohjeet suunnistuskaudelle 2005

Yleiset ohjeet

Vuonna 2005 suunnistuksen ilmoittautumisvastaavana toimii Arto Sinnelä. Koska Sisussa on paljon aktiivisia suunnistajia, on ensiarvoisen tärkeää, että kaikki tapahtuu seuraavien ohjeiden mukaisesti. Jos ohjeisiin tulee muutoksia tai täsmennyksiä, tiedotetaan niistä vain Sisun kotisivuilla, josta myös löytyy aina ajan tasalla olevat ohjeet. Mikäli ohjeissa ilmenee jotain epäselvyyttä tai muuta vastaava, ota yhteys Artoon.

Ilmoittautumisten pitää olla perillä Artolla viimeistään kaksi päivää ennen varsinaisen ilmoittautumisajan päättymistä. Yksinkertainen syy tälle on, että on täysin mahdotonta päivystää aina viimehetken asti koneen ääressä. Kaikki perille tulleet ilmoittautumiset kuitataan saapuneiksi.

Ilmoittautua voi seuraavilla tavoilla:

- Sisun kotisivujen kautta käyttäen Internet-lomaketta (<http://suomusjarvensisu.fi/ilmoittautumiset/kilpailut.html>)
- Sähköpostilla, arto@suomusjarvensisu.fi tai arto.sinnela@tut.fi
- Kirjallisesti esimerkiksi kilpailuissa
- Puhelimella, 050 359 3860

Jälki-ilmoittautumiset jokainen hoitaa itse suoraan kilpailun järjestäjille heidän ohjeidensa mukaisesti. Ilmoittautumisen voi perua ennen kuin seuran ilmoittautumiset ovat lähteneet kilpailun järjestäjille.

Erikoisohjeet viesteihin

Perusajatuksena viestien osalta on se, että kenellekään ei soiteta ja kysytä halukkuutta osallistua.

Viestien, joissa ei ole sarjoja, osalta oman halukkuuden ilmoittaminen tapahtuu aivan normaalisti yllämainittujen ohjeiden mukaisesti. Tällaisia viestejä ovat Jukola, Salon Seudun Rastiviesti, 25manna sekä Halikko-viesti. Vain ajoissa ilmoittautuneet otetaan huomioon joukkueita koottaessa.

Kaikkien muiden viestien osalta Artolle ilmoitetaan vain valmiit joukkueet. Varsinaisen ilmoittautumispäivän lisäksi on ehdottoman tärkeää tarkistaa, koska juoksujärjestykset pitää ilmoittaa. Oma halukkuus osallistua tulee ilmoittaa hyvissä ajoin oman sarjan vastuuhenkilölle, joka kokoaa joukkueet.

Vastuuhenkilöt ovat:

- Nuoret: Eero Nurminen
- H21-40: Kimmo Vuorela ja Visa Koponen
- H45 ->: Jouko Visa
- D21-40: Tiina Kerkola
- D45-55: Pirjo Karvonen
- D60 ->: Seija Määttänen

Lisenssit ja osanottomaksut

Jokaisella kansallisissa kilpailuissa kilpailevalla pitää lajisääntöjen mukaan olla maksettu lisenssi. Ilman sitä ei välttämättä pääse metsään. Seura maksaa 20-vuotiaiden ja sitä nuorempien lisenssit, joiden laskut tulee toimittaa rahastonhoitajalle, Merja Sinnelälle.

Seura maksaa kaikki osanottomaksut lukuun ottamatta seuraavia poikkeuksia:

- Henkilökohtaiset kilpailut ulkomailla
- H21-sarjalaisten ja vanhempien osanottomaksut rastiviikoilla



Rastiviikkojen osanottomaksut maksetaan järjestävälle seuralle keskitetysti Sisun toimesta. Aikuisten osanottomaksut laskutetaan tämän jälkeen osallistuvilta.

Jälki-ilmoittautumiset kilpailija maksaa itse suoraan kilpailun järjestäjille heidän ohjeidensa mukaisesti. Sisun viitenumero on 5021, jota tulee käyttää osanottomaksuja maksaessa.

Koska seura maksaa lähes kaikki osanottomaksut, mikä ei nykyään ole niin yleistä, pitää suunnistusjaosto varsin kohtuullisena käytäntöä, jonka mukaan kilpailuun ilmoittautunut ja siitä aiheuttomasti poisjäänyt kilpailija maksaa osanottomaksunsa takaisin seuralle ilman erillistä huomautusta. Seuran tili: SOP 544 103 – 56 132.

Kilpailukalenteri

Toukokuu

1. Rastikarhut, FinnSpring-viesti
1. Tuusulan Voima-Veikot, Vappurastit
5. Hiidenkiertäjät, PRISMA-rastit
7. Liedon Parma, Kansallinen
7. Rajamäen Rykmentti, Uudenmaan Rastipäivät, 1.pv
8. Kimito SF, Saaristorastit
8. Rajamäen Rykmentti, Uudenmaan Rastipäivät, 2.pv
14. Oriveden Ponnistus, SM-pitkä
21. Järvenpään Palo, Palo-rastit
22. OK Raseborg, Kansallinen
28. Laitilan Jyske, AM-Pika
29. Piikkiön Kehitys, AM-Pitkä

Kesäkuu

5. Raja-Karjalan Suunnist., SM-sprintti
5. Loimaan Jankko, Nuori Suunta –kilpailu
7. Suomensjärven Sisu, Salon Seudun Rastiviesti
11. Helsingin Suunnistajat, Suunto Games, 1.pv
12. Helsingin Suunnistajat, Suunto Games, 2.pv
16. Lounais-Hämeen Rasti, Forssa Games
18. Sippurasti, Jukola, Venlojen viesti
21. Someron Esa, AM-partio
29. Mynämäen Suunnistajat -52, Nuori Suunta –viesti

Heinäkuu

2. Karjaan Ura, Karjaa-rastit
3. Punkalaitumen Kunto, Kesälaitumen rastit
- 3.-8. Puolangan Ryhti, Kainuun Rastiviikko
- 10.-15. Hiisirasti, Fin5
23. Suomensjärven Sisu, Varsinais-Suomen rastipäivät, 1.pv
24. Suomensjärven Sisu, Varsinais-Suomen rastipäivät, 2.pv

Elokuu

6. Espoon Suunta OK77, eGames, 1.pv
6. Nakkilan Wisa Ulvilan Ura, Kansallinen, 1.pv
7. Espoon Suunta OK77, eGames, 2.pv
7. Nakkilan Wisa Ulvilan Ura, Kansallinen, 2.pv
13. Vakka-Rasti, AM-kilpailut, normaalimatka
14. Hirvensalon Heitto, AM-kilpailut, viesti
20. Rasti-Lukko, Nuorten Jukola
21. Perttelin Peikot, Peikkorastit
26. Yläneen Kiri, AM-yö
27. Lynx, Kansallinen
28. Rasti-Jyry, Pihkaviesti
28. Valkeakosken Haka, Walkirastit, nuorten alueottelu
- 30.-31. 43-Kavlen, Ruåtsi

Syyskuu

3. Jämsän Retki-Veikot, SM-normaalimatka R1, karsinta
3. Lapuan Virkiä Karstulan Kiva, SM-normaalimatka R2, karsinta
4. Jämsän Retki-Veikot, SM-normaalimatka R1, finaali
4. Lapuan Virkiä Karstulan Kiva, SM-normaalimatka R2, finaali
11. Helsingin Poliisi-Voim., Kansallinen
17. Pihkaniskat, SM-pika R1
17. Alajärven Ankkurit Vetelin Urheilijat, SM-pika R2
18. Karjaan Ura, SM-viesti R1
18. Kaustisen Pohjan-Veikot, SM-viesti R2
24. Navi, SM-yö

Lokakuu

1. Karkki-Rasti, Karkkirastit
1. Turun Suunnistajat, Nuorisoviesti
2. Mynämäen Suunnistajat -52, Oravatonni
8. 25manna, Ruåtsi
15. Angelniemen Ankkuri, Halikko-viesti
16. Rasti 88, 28. Rastijahti

Marraskuu

13. Lynx, Maroc-viesti

Linkkivinkkejä

<http://kisaweb.ssl.fi/>

Suunnistusliiton kilpailukalenteri

<http://www.suunnistus.net/vss/>

Alueen mestaruuskilpailut

Suunnistusjaoston toimintaa

Sisun kotisivuilla ilmoitustaululla on aina säännöllisin väliajoin ilmoitus suunnistusjaoston kokoontumisesta Sisumajalla. Kaikki asiasta kiinnostuneet ovat aina tervetulleita paikan päälle seuraamaan kokousta, mutta harvemmin kokouksissa näkyy muita kuin jaoston jäseniä tai henkilöitä, joita kulloinkin käsiteltävät asiat koskevat. Useimmille seuramme jäsenistä suunnistusjaoston kokouksissa käsiteltävät asiat saattavat olla hämärän peitossa, vaikka kokousten pöytäkirjat eivät salaisia tiedostoja olekaan. Niitä vain ei useimmiten jaeta muille kuin seuran suunnistusorganisaatioon kuuluville.

Suunnistusjaosto hoitaa käytännössä Suomusjärven Sisun suunnistukseen liittyvät hallinnolliset tehtävät, joihin ylin sananvalta on luonnollisesti urheiluseuramme johtokunnalla. Kilpailujen järjestäminen ja muu toiminta levittäytyy laajalle seuran jäsenten keskuudessa, mutta avainhenkilöiden nimeäminen ja asioiden eteenpäin vieminen tapahtuu suunnistusjaoston kokouksissa. Asioita hoidetaan jaoston jäsenten voimin ja tarvittaessa delegoidaan useammalle käsiparille.

Jaoston kokoukset käsittävät yleensä pari tuntia kestäväen kokoontumisen Sisumajalla. Kokouksen aikana käydään läpi puheenjohtajan etukäteen jäsenille lähettämä esityslista kohta kohdalta, sekä jokaiseen kokoukseen kuuluvat säännölliset aiheet, kuten Suunnistusliiton ja alueen posti. Viimeisimmässä kokouksessa tapetilla olleita aiheita olivat muun muassa kauden avaustilaisuus, ensi vuodelle haettavat AM-kilpailut sekä seuran jäsenilleen järjestämä ratamestarikoulutus.

Suunnistusjaosto toimii nykyisessä kokoonpanossaan jo toista vuotta. Vuoden 2004 alussa jaoston rakenne muuttui pidempään jäsenenä toimineiden jäädessä ansaitulle tauolle ja nuorempien seuraajien astuessa heidän saappaisiinsa. Suunnistusjaoston toiminta on pysynyt menestyksellä käynnissä tukeutuen vanhempien ja viisaampien tietotaitoon, kokemuksiin ja hyväksi havaittuihin menetelmiin.

Suunnistusjaoston kokoonpanon ja sisäisen tehtäväjaon löydät takakannesta.

Sanna

Suunnistusjaosto 2005



Kauden kuvia ...



Sisun junioreja Riston Hölkässä 2004



Sanna Karjalainen, Tarja Anttila ja Iiro Lindén, Riston Hölkä 2004



Mauri Sinnelä AM-hiihtosuunnistuksessa



Häikäisevä ratamestarikurssi 3.4.2005



Jarkko Sainio, Jouni Anttila, Matti Yliiluikki ja Jyrki Kuusisto,
Jukola 2000



Toni Anttila, Riikka Ajalin, Aki Ajalin ja Riitta Ajalin,
Oravattonni 2004

Tuloksia

Mitalistit AM-hiihtosuunnistuksessa

H40: 2. Matti Yliluikki

H55: 1. Lasse Kataja

H60: 3. Rauno Visa

D35: 1. Ulla Mellin

D50: 2. Pirjo Karvonen

D60: 1. Tuula Tulokas

D65: 1. Seija Määttänen

D20: 1. Elina Laakso

Viesti:

H55: 1. Jouko Visa, Matti Mäkirinne, Lasse Kataja

H60: 1. Rauno Visa, Aare Virta, Raimo Karvonen

D45: 1. Pirjo Karvonen, Tuula Tulokas, Seija Määttänen

Seuranmestaruudet, hiihtosuunnistus

Suomusjärven Sisun hiihtosuunnistusmestaruuskisat käytiin hankikilpailuna Kiikalan lentokentän upeissa maisemissa. Lunta oli riittävästi, ja hanki kantoi melkein joka paikassa, ainakin ”kevyemmät” menijät. Vaativan 7,2 kilometrin radan oli laatinut Jouko Visa. Rata oli kaikille sama.

H21

1. Jouni Anttila 1.00.24

D21

1. Ulla Mellin 1.13.00

H40

1. Eero Nurminen 48.31

2. Matti Yliluikki 52.27

D50

1. Raili Laaksonen 1.18.16

H50

1. Lasse Kataja 48.05

2. Jouko Visa 49.07

3. Matti Mäkirinne 53.28

4. Mauri Sinnelä 1.15.24

- Rauno Visa Ei aikaa

D18

1. Elina Laakso 1.14.02

Kilpailunjohtajat muistuttavat

Ykkössuuntien ja yhteisöiden sekä seuran mestaruuskilpailujen ohella Sisun järjestettävänä on kaksi suurempaa tapahtumaa. Salon Seudun Rastiviesti tiistaina 7. kesäkuuta ja Varsinais-Suomen rastipäivät heinäkuun 23. ja 24. päivä. Nyt on aika varata edellä mainitut päivät seuratyön talkoisiin.

Sisulla on kilpailujärjestäjänä hyvä maine ja siitä osoituksena on, että olemme saaneet anomamme kilpailut järjestää. Siksi meidän pitää panostaa kilpailuiden yleisjärjestelyihin.

Rauno ja Jouko ovat täydentäneet Rastiviestin kilpailukartan ja toimivat myös ratamestareina Ullan johtamassa kilpailussa. Rastiviesti on 6-osuuskainen iltakilpailu, ja uskoakseni myös Sisu kokoaa useampiakin joukkueita kisailemaan. Kilpailukeskus sijaitsee Oinasjärventien varrella.

Varsinais-Suomen rastipäivien kilpailukeskus pystytetään Koorlaan Paakan tilan pihapiiriin. Risto, Jouko, Rauno ja Markku ovat jo kymmeniä tunteja ahertaneet maastossa, jotta kilpailijoilla olisi hyvä kartta kisapäivinä käytössään. Ratamestariryhmä, Risto, Visa ja Mauri, on tutkinut maastoa jo useita kertoja suunnitellessaan kilpailuratoja. Ettei edellä mainitut työt mene hukkaan, ja maineemme säilyy, niin meidän muiden pitää huolehtia sitten muista asiaankuuluvista tehtävistä kilpailukeskuksessa.

Haasteita asettaa 800-1000 kilpailijan siirtäminen paikasta A paikkaan B hallitusti ja vielä antaa heille mielekkäitä tehtäviä matkan varrella. Näitä tehtäviä riittää kun ajatellaan, että kilpailijat pitää syöttää, juottaa, pesettää ja niin edelleen. Kaikki vaan rohkeasti mukaan, sillä järjestelyissä on monenlaista hommaa. Järjestelytalkoita pidetään iltaisin ennen kisaviikonloppua. Seuratkaa netti-ilmoittelua ja antakaa sanan kiertää, ettei tiedon puutteen vuoksi kukaan jäisi osallistumatta.

Runsaasti osallistujia talkoihin toivovat

Ulla ja Matti



Jukola 2005

Ensi vuonna saadaan taas pitkän tauon jälkeen Jukolan viesti Salon seudulle. Sinne on itse kunkin sopiva ajoittaa kuntoaan. Tuntumaa Jukolaan kannattaa lähteä hakemaan jo tänä vuonna Anjalankoskelta, jossa järjestetään vaihtoehtotapahtuma tylsille rock-festivaaleille 18.–19. kesäkuuta eli Sippu-Jukola.

Viime vuonna juostiin tykkimiesten kotimaisemissa Niinisalon ja Jämin suunnalla melkoisen nopeakulkuisessa maastossa niin kovaa kuin jaloista lähti. Tänä vuonna olisi tarjolla Reserviupseerikoulusta parikymmentä kilometriä pohjoiseen sijaitseva Sippolan seutu Anjalankoskella. Sielläkään ei pitäisi olla rämettä rämeen perään, vaan järjestäjät lupailevat vaihtelevaa ja ”hyvä- tai kovapohjaista” metsämaastoa.

Matkat ovat hieman viimevuotisia lyhyempiä. Alustavat matkat:

| | Osuus | Pituus (km) | Tavoiteaika (min) |
|---------------|--------------|--------------------|--------------------------|
| Venlat | 1. | 5,2 – 5,4 | 36 |
| | 2. | 5,2 – 5,4 | 35 |
| | 3. | 6,2 – 6,3 | 41 |
| | 4. | 7,7 – 7,8 | 51 |
| Miehet | 1. | 13,3 – 13,5 | 80 |
| | 2. | 11,3 – 11,5 | 65 |
| | 3. | 14,2 – 14,4 | 84 |
| | 4. | 7,3 – 7,6 | 42 |
| | 5. | 7,3 – 7,6 | 41 |
| | 6. | 9,7 – 9,8 | 54 |
| | 7. | 15,1 – 15,2 | 83 |

Jämällä kilpailun päätyttyä Sisun kaksi naisjoukkuetta löytyivät sijoilta 200 ja 315. Miesten neljä joukkuetta päätyivät sijoille 121, 462, 569 ja 829. Lienee jälleen sanomattakin selvää, mihin suuntaa sijoituksia on tänä vuonna tarkoitus muuttaa.

Kaikkien osallistumisesta kiinnostuneiden tulee ilmoittautua Artolle viimeistään 8.5. Vain siihen mennessä ilmoittautuneet otetaan huomioon joukkueita koottaessa. Oman osuustoiveensa voi esittää, ja se otetaan mahdollisuuksien rajoissa huomioon. Lisäksi Artolle tulee ilmoittaa viimeistään 14.5., mikäli aikoo saapua paikalle asuntoautolla tai -vaunulla, sillä se vaatii hieman järjestelyjä järjestäjien ohjeiden vuoksi.

Eräänlaisena ”Jukola-katsastuksena” käytetään OK Raseborgin kansallisia kilpailuja 22.5., jonne tietysti toivotaan runsasta osanottoa pääsarjoihin.

Sisulta lähtee normaaliin tapaan bussi tapahtumaan. Matkan hinta 21-vuotiaille ja vanhemmille on 10 euroa. Tarkemmat tiedot matkasta aikatauluineen ilmestyvät Sisun kotisivuille heti, kun sellaisia on saatavilla.

Jälleen kerran suositellaan kaikille osallistumista kesän suurimpaan tapahtumaan. Järjestelythän ovat vuosi vuodelta parantuneet eikä osanottoennätysten rikkoontuminen jälleen kerran olisi mikään ihme. Koska Hammin metsät ovat suhteellisen lähellä, kannattanee harkita melkoisen hyttyskarkotearsenaalin mukaan ottamista...

Suunnistuskoulu ja harjoitukset

Tule tutustumaan karttaan ja oppimaan suunnistus-seikkailua tai kehittämään jo olemassa olevia suunnistustaitojasi! Sinulla on myös mahdollisuus osallistua kilpailuihin, jos haluat!

Enemmän suunnistaneille pyritään tekemään jokaiseen tapahtumaan teemoiltaan erilaisia, vaativimpia suunnistusharjoitteita, joten kaikki Sisun aikuisetkin suunnistajat mukaan.

Kaikenikäiset ja -taitoiset ovat tervetulleita!

>>>



Ohjelma ja suunnistuskoululaisten harjoitusten teemat:

| | |
|--------------------|--|
| Su 24.4. klo 16.00 | Suunnistuskauden avajaiset, Sisumaja Tutustutaan yhdessä karttaan ja karttamerkkeihin |
| Su 1.5. klo 16.00 | Pihasuunnistus, Suomusjärven koulu |
| Ke 11.5. klo 17.30 | Ykkössuunnat, Sisumaja Suunnistetaan yksin tai yhdessä ja opitaan |
| Su 22.5. klo 16.00 | Rastireitti ja tukireitti, Urheilutalo Harjoitellaan yksin tai yhdessä |
| Su 29.5. klo 16.00 | Rastireitti ja tukireitti, Häntäläntie, Maurila Suunnistusta, suunnitelmia ja laavulla oloa |
| 24.5. | Salossa kuntasuunnistus |
| 5.6. | Nuori Suunta |
| 14.–16.6. | Suunnistusleiri, Nauvo |
| 29.6. | Nuori Suunta- viesti |

Suunnistusharjoituksista vastaa Suomusjärven Sisu

Jouni Anttila p. 040-8022916

Eero Nurminen

Tero Määttänen

Petteri Lindblom

Outi Kuusisto

Terhi Sinnelä p. 0440-120100

Tule seikkailemaan rasteille ja ota kaverisikin mukaan!

Suunnistuspuvut

Suunnistuspuvujen osalta varasto on ollut melkoisen tyhjä viime vuosina. Alkutilavesta aloitettiin uuden tilauksen suunnittelu pääasiassa Kerkoloiden aktiivisuuden ansioista. Myös paidan mallia päätettiin tässä yhteydessä muuttaa vastaamaan yleistä trendiä suunnistuspuvujen maailmassa. Valinta kohdistui norjalaisen Trimtexin Extreme-paitaan, jota tilattiin 101 kappaletta. Merkittävin ero vanhaan malliin on se, että tämä uusi paita on suunniteltu huomattavasti vartalomyötäisemmäksi kuin aiemmat mallit. Housuja ei tilattu, koska niitä saa helposti oman makunsa mukaisina esimerkiksi Suunnistajan Kaupasta.

>>>

Uutta on myös se, että tämän uuden mallin paitoja lainataan 14-vuotiaiden sekä sitä nuorempien käyttöön täysin ilmaiseksi. Seura tulee muutenkin suunnistajia vastaan tässä varustehankinnassa, mistä johtuen paidan hinta on tänä vuonna 30 euroa. 1.1.2006 eteenpäin hinta on 37 euroa. Paitoja myydään ensimmäistä kertaa Sisumajalla sunnuntaina 24.4. järjestettävässä kauden avaustapahtumassa (mieluiten käteisellä). Tämän jälkeen uusien paitojen perään kannattaa kysellä Arto Sinnelältä (050 359 3860). Aluksi paitoja pyritään myymään vain erinäisten tapahtumien ja kilpailujen yhteydessä.

Varastosta löytyy vielä vanhempia varusteita seuraavanlaisesti:

Viimevuotisen mallisia paitoja, 20 euroa

XS- ja M-kokoisina, lyhyt- sekä pitkähihaisia

Viimevuotisen mallisia väriävällisiä paitoja, 10 euroa

Pitkähihaisena XS- ja M-kokoja

Suunnistushousuja, 17 euroa

XS- ja M-kokoisia housuja

Vielä vanhempia paitoja ja housuja, 5 euroa

Kokoja: 140, 150, XS, S, M

Pipoja, 6 euroa

Näitä varusteita voi kysellä Merja Sinnelältä (02 7381 269).

Sähköinen versio tästä tiedotuslehdessä on aina saatavilla Sisun kotisivuilta (<http://suomusjarvensisu.fi/>). Jos sinulle riittää aina sähköinen versio etkä siis halua paperi-versiota itsellesi, pistä postia osoitteeseen arto@suomusjarvensisu.fi niin emme turhaan lähettele sellaista.

Opiskelu Urheilulukiossa

Aloitin viime syksynä Turussa Aurajoen urheilulukiossa. Halusin yhdistää harjoittelun ja opiskelun paremmin. Viiden kilometrin matka koululle Runosmäestä kulkee hyvin pyörällä. Nyt alun jännitys ja sompailu eri luokkien välillä on alkanut muuttua rutiiniksi ja suunnistusporukka Laura, Olli, Mikko, Antero, Hanna, Heini, Pekka, Touko ja Antti ovat tulleet tutuiksi.

Koulussamme järjestetään aamuvalmennusta neljä kertaa viikossa, ja treenit alkavat yleensä kahdeksalta. Viikko-ohjelmassa on useimmiten kovaa juoksua, suunnistusharjoitus ja kuntopiiriä. Viikonloppuna on aikaa PK-lenkeille. Suunnistuspuolen valmentajana toimii Janne Salmi, jolta löytyy hyvää kokemusta. Janne on pyrkinyt tuomaan harjoituksiin uusia asioita, joita ei seurojen harjoituksissa yleensä tehdä. Harjoittelun suunnistajien kanssa hiihtoa kuitenkin unohtamatta. Koulussa ei ole varsinaista hiihton valmennusta, ja välillä teen oman aamuharjoituksen koulun treenien sijaan. Silloin menen yleensä hiihtämään ja joskus teen iltaisin toisen harjoituksen, joka on yleensä PK-lenkki. Talvella viikonloput ovat vierähtäneet kisamatkoilla ympäri Suomea.

Harjoittelupaikkoina käytämme koulun omaa punttisalia, eri osista Turkua löytyvää maastoa ja Kupittaaan urheiluhallia, joka tarjoaa talvella hyvät olosuhteet sisällä juoksemiseen. Treeneissä on rento meininki, mutta jos alkaa näkyä liikaa löysäilyä, saa Janne taas porukan ruotuun. Kuntoa kontrolloidaan ajoittain tasotesteillä, jotka saavat osan porukasta tärisemään ja jopa pyörtymään – sormenpäistä otettavien verikokeiden takia. Tytöt juoksevat ensimmäisen kilometrin aloittaen 5.30 minuuttivauhdista ja parannamme aikaa jokaisella kilometrillä vetäen viimeisen täysillä kunnon riippuen. Maitohappojen mittaus tehdään jokaisen kilometrin jälkeen. Juostavien kilometrien määrä vaihtelee viiden ja seitsemän välillä.

Syksyllä käytimme myös ahkerasti Kupittaa kahta punttisalia, joista löytyy kaikki tarvittavat välineet. Katsomon ah niin ihanat portaat, joita juostaan maitohapot jaloissa jylläten ja mielessä ajatus tulevasta kilpailukaudesta, ovat tulleet tutuiksi pienenä harjoituksen loppukevennyksenä. Maastossa teemme monipuolisia harjoituksia. Syksyllä harjoittelimme suunnanottoa, reitinvalintaa, vauhdikasta juoksua maastossa ja teimme pariharjoituksia keskittymisen edistämiseksi. Nyt keväällä maastoon on jo onneksi päässyt muutaman kerran juoksemaan käyräkartalla, ja harjoittelu painottuu vähän enemmän nopeuteen kuin kestävyYTEEN jokaisella osaluella.

Tervetuloa uudet tulokkaat Aurajokeen!

Elina

Ykkössuunnat 2005

Ykkössuuntien järjestäminen on yksi Sisun tärkeimmistä kesätalkoista. Tämän takia jokainen Sisun suunnistustoiminnassa mukana oleva on nimetty Ykkössuuntien järjestelytehtäviin.

Alla on lista eri tapahtumiin nimetyistä henkilöistä. Listassa aina ensimmäinen on kaavailtu päävastuulliseksi, joka pitää huolta siitä, että kokonaisuus kyseisessä tapahtumassa toimii. Jos oma nimi löytyy kohdasta, joka ei omaan kalenteriin sovi, tulee itse sopia vuorojen vaihtamisesta jonkun toisen kanssa henkilökohtaisesti.

| Aika | Paikka | Järjestäjät |
|-------------|-------------------------|------------------------------|
| 13.4. | Suomusjärven koulu * | Jouni A, Tarja, Asko, Iiro |
| 20.4. | Hyyppärä * | Raimo, Pirjo, Merja, Rauno H |
| 27.4. | Kiskon kuntorata * | KisKi |
| 4.5. | Muurlan urheilukenttä * | MuVi |
| 11.5. | Sisumaja * | Terhi, Tero M, Jukka, Timo |
| 18.5. | Komisuo | KiU |
| 25.5. | Kalatie * | Kataja, Kallio, Jääskeläiset |

>>>



| | | |
|-------|----------------------------|--|
| 1.6. | Vähänummi pohj. * | Jyrki, Petteri, Jarkko, Jouni J |
| 8.6. | Kaskisto * | Visat, Mauri, Luikki, Ulla |
| 15.6. | Peltoniemi * | Hietsu, Reino K, Jouko I-M, Sauli, Mikko M |
| 22.6. | Sisumaja * | Reino S, Harri, Arto |
| 29.6. | Vähänummi et. * | Lasse La, Matti L, Riitta Y, Sanna |
| 6.7. | Yltäkylä pohj. * | Miksu, Tiina, Sakke, Petri |
| 13.7. | Jyly | KisKi |
| 20.7. | Rauramäki | MuVi |
| 27.7. | Koorla * | Rastipäivien rtm, Risto, Mauri, Visa |
| 3.8. | Yltäkylä kesk. * | Fagerholmit, Juha A, Laaksot |
| 10.8. | Korkianummi | KiU |
| 17.8. | Sikojärvi * | Jouni H, Rami, Esko, Hannu K |
| 24.8. | Kaskisto * | Tuula, Raili, Tauno L, Matti M |
| 31.8. | Kalatie * | Kimmo, Mika V |
| 7.9. | Suomusjärven urheilutalo * | Aare, Tuomo, Tero L, Seija |
| 14.9. | Muurilan urheilukenttä * | MuVi |
| 21.9. | Sisumaja * | Nurmiset, Ajalinit |

Ratapituudet:2,5 - 3 km, 4 - 5 km ja 6 - 7 km. Lisäksi *:llä merkityissä paikoissa on 1,5 km todella helppo rata.Karttamaksu:4 •, alle 18 v ilmaiseksi. Sisun tapahtumissa 20-vuotiaat ja nuoremmat sisulaiset ilmaiseksi.

Lähtöaika: keskiviikkoisin klo 17.30 - 19.00.

Yhteyshenkilöt:

| | | |
|-------|------------------|-------------------|
| SuSi | Kimmo Vuorela | puh. 040-746 7821 |
| KisKi | Heikki Vainio | puh. 0500-744 284 |
| KiU | Keijo Linnakoski | puh. 044-536 6546 |
| MuVi | Mika Juva | puh. 0400-538 743 |

Tarkemmat tiedot:

Salon Seudun Sanomien ”Urheilussa tapahtuu” -palstalla sekä Internetissä osoitteessa <http://suomusjarvensisu.fi>, josta löytyy myös tarkemmat ohjeet sisulaisille tapahtuman järjestämisestä.

Arvonta/palkinnot:

Viikoittain kaikkien osallistujien kesken arvotaan 3 kpl rastimukeja. Uskollisimmat kävijät palkitaan viimeisessä tapahtumassa.

Suomusjärven Sisun suunnistusjaosto

Suunnistusjaoston kokoonpano vuonna 2005:

| | |
|----------------------------------|--------------|
| Jyrki Kuusisto (puheenjohtaja) | 040 718 3845 |
| Sanna Karjalainen (sihteeri) | 0400 49 3043 |
| Visa Koponen (rtm-kurssi) | 044 569 2290 |
| Mauri Sinnelä (matkat) | 044 537 5551 |
| Kimmo Vuorela (ykkössuunnat) | 040 746 7821 |
| Jouko Visa (kartat) | 050 523 5272 |
| Jouni Anttila (lapset ja nuoret) | 040 802 2916 |
| Arto Sinnelä (ilmoittautumiset) | 050 359 3860 |

Seuran kotisivut <http://suomusjarvensisu.fi/>

Taitto: Lasse Lehtinen

Toimittaja: Arto Sinnelä

Painos: 80

Avustajat: Karjalainen Sanna

Koponen Visa

Kuusisto Jyrki

Laakso Elina

Mäkirinne Matti

Sinnelä Terhi

Suomusjärven Sisun

Perustettu 1948

