



HUHTIKUU 2006



SUOMUSJÄRVEN SISUN  
SUUNNISTUSJAOSTON  
TIEDOTUSLEHTI

# Sisällys

Suunnistusjaoston terveiset .....	3
Ilmoittautumisohjeet vuodelle 2006 .....	5
Suunnistuskoulu .....	7
Pukuasiaa .....	9
Kauden kuvia ... ..	10
Ykkössuunnat 2006 .....	13
Kilpailukalenteri .....	15
Talven AM-kisat .....	17
Salo-Jukola 2006 .....	18
Suomusjärven Sisun suunnistusjaosto .....	20

# Suunnistusjaoston terveiset

Talvi on loppusuoralla ja sukset ovat saaneet kiitettävästi kilometrejä alleen. Toivottavasti kaikki ovat pystyneet hyödyntämään tavalla tai toisella vällinneita jää- ja lumiolosuhteita.

Jaostossa on uuden toimivuoden johdosta hieman kierrätetty jäseniä, osin mukaan on tullut uusia kasvoja ja osin konkareita on jatkanut arvokasta työtään. Nuija on tosin siirretty ulkopaikkakuntalaiselle. Näinkin radikaalin muutoksesta huolimatta jaoston toiminta jatkuu samoilla hyväksi koetuilla linjoilla kuten edellisenkin jaosto tuloksellisesti teki. Ja tässä yhteydessä haluan vielä erityisesti kiittää, niin Jyrkiä puheenjohtajan tehtävien hoitamisesta kuin myös jaostossa toimineita jäseniä sekä heitä kaikkia, jotka ovat suunnistusjaoston toiminnassa jollakin tapaa mukana olleet.

Kesäinen suunnistuskauti lähestyy ja se tuo tietysti mukaan oman miellyttävän lisämausteen harjoitteluun ja liikuntaan. Sisu järjestää tänäkin vuonna muutamia kilpailuja sekä tietysti olemme voimakkaasti pyörittämässä Ykkössuuntia. Nyt maaliskuussa olivat AM-latusuunnistukset, työpaikkojen SM-kilpailut ovat toukokuussa, AM-viestit järjestetään elokuussa ja syyskuulta löytyy vielä Salon seudun seuran mestaruuskilpailujen normaalimatkat. Ja Ykkössuuntienkin osalta on koko suunnistuskauden pituudelta mahdollisuus saada kokemusta järjestelytehtävistä. Vielä kun lasketaan kaikki ne kilpailut/tapahtumat missä sisulaiset ovat itse osallistumassa tai vaikuttamassa, voidaan todeta että jälleen meillä on tänäkin vuonna erinomainen mahdollisuus näkyä ja edustaa Sisua erittäin laajalla rintamalla.

Tulevaan kauteen oman erityisen mausteen tuo tietenkin kotinurkilla juostava Salo-Jukola. Maasto tulee alkumetreistä antamaan haasteellisen tehtävän niin huipuille kuin hieman vähemmän tosissaan suunnistaville. Järjestäjien tiedotteiden mukaan tulossa on kaikkien aikojen suurin ja parhaiten järjestetty Jukola. Alustavien suunnitelmien mukaisesti Sisun toimesta on Jukolaan ilmoitettu 4 joukkuetta ja Venloihin 3 joukkuetta. Haastankin kaikki sisulaiset ja sisumieliset mukaan kokemaan ainutlaatuinen Jukola-tunnelma, niin itse viestiin osallistujina kuin kannustajinakin. Tuodaan esille sisulaisuutta sekä vahvalla pohjalla toimivaa ja elinvoimaista suunnistusseuraamme.

Menestyksestä ja pummitonta suunnistuskautta toivottaen

*Petteri*



# Ilmoittautumishjeet vuodelle 2006

## Yleiset ohjeet

Ilmoittautumisvastaavana jatkaa Arto Sinnelä. Ilmoittautumisten pitää olla perillä Artolla viimeistään vuorokausi ennen varsinaisen ilmoittautumisajan päättymistä. Kaikki perille tulleet ilmoittautumiset kuitataan saapuneiksi.

Ilmoittautua voi seuraavilla tavoilla:

- Sisun kotisivujen kautta käyttäen Netti-ilmoa (<http://suomusjarvensisu.fi/ilmoittautumiset/2006/index.html>)
- Sähköpostilla, arto@suomusjarvensisu.fi tai arto.sinnela@tut.fi
- Puhelimella, 050 359 3860

Jälki-ilmoittautumiset jokainen hoitaa itse suoraan kilpailun järjestäjille heidän ohjeidensa mukaisesti.

## Erikoisohjeet viesteihin

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. Paljon sisulaisia sisältävien sarjojen H50, H55 ja H60 osalta vastuu on jaettu viime vuodesta poiketen useammalle henkilölle, jotka tekevät yhteistyötä joukkueiden kokoamisessa.

Vastuuhenkilöt ovat:

Nuoret: Jouni Anttila ja Eero Nurminen

H21: Kimmo Vuorela

H35-H40: Mika Kerkola

H45-50: Mauri Sinnelä

H55: Lasse Kataja

H60: Jouko Visa

D21-40: Tiina Kerkola

D45-55: Pirjo Karvonen

D60->: Seija Määttänen

## **Lisenssit ja osanottomaksut**

Jokaisella kansallisissa kilpailuissa kilpailevalla pitää olla maksettu lisenssi. 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 kovinkaan 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 544103–56132.



# Suunnistuskoulu

Tule tutustumaan karttaan ja oppimaan suunnistus-seikkailua!  
Tule kehittämään jo olemassa olevia suunnistustaitojasi!

Enemmän suunnistaneille pyritään tekemään jokaiseen harjoitukseen teemoiltaan erilaisia, vähän vaativampia suunnistusharjoitteita.

Kaikenikäiset ja –taitoiset ovat tervetulleita!

Suunnistusharjoituksista vastaa Suomusjärven Sisu

## Lisätietoja:

Jouni Anttila puh. 040 802 2916

Eero Nurminen puh. 040 509 7526

Terhi Sinnelä puh. 044 012 0100

**Tule seikkailemaan rasteille ja ota kaverisikin mukaan!**



## Harjoitukset

- Su 7.5. klo 16.00 Pihasuunnistus, Suomusjärven koulu  
Tutustutaan yhdessä karttaan ja karttamerkkeihin.
- Su 21.5. klo 16.00 Rastireitti ja tukireitti, Suomusjärven yleisurheilukenttä  
Harjoitellaan yksin tai yhdessä.
- Su 28.5. klo 16.00 Rastireitti ja tukireitti, Sisumaja  
Harjoitellaan yksin tai yhdessä.

## Ykkössuunnat

Ykkössuunnilla on tarjolla monentasoisia ratoja. Jos haluat kokeilla yksin suunnistamista, niin 1,5 km:n reitti on hyvä siinä. Jos olet arka menemään metsään yksin, sinulla on käytettävissä opastaja klo 18.00.

- Ke 10.5. klo 18.00 Ykkössuunnat, Vähänummi  
Ke 17.5. klo 18.00 Ykkössuunnat, Ojamäenkallio  
Ke 24.5. klo 18.00 Ykkössuunnat, Sisumaja

Jos sinua kiinnostaa kilpaileminen, seuraavista on hyvä aloittaa:

- Ti 23.5. Kuntasuunnistus, Perniö  
Ke 31.5. Nuori Suunta, Lieto  
13.-15.6. Suunnistusleiri yli 10-vuotiaille (lisätietoja Jouni Anttilalta)  
To 17.8. Nuori Suunta –viesti





# Pukuasiaa

## Suunnistuspaidat

Uutta viime vuonna käyttöön otettua suunnistuspaidaa löytyy vielä varastosta. Kokoja löytyy S:stä XXL:ään. Hinta on 37 •. Varastosta löytyy myös muutama vanhemman mallinen suunnistuspaida sekä Sisun väreissä olevia pipoja. Kaikkia näitä voi tiedustella Merja Sinnelältä (02-738 1269).

## Tuuli- ja lenkkipuvut

Uuden lenkkipuvun sekä vanhemman tuulipuvun tilaustarvetta kartoitetaan syksymmällä. Jos jompikumpi puku kiinnostaa, kannattaa siitä ilmoittaa Artolle sitten syksyllä (050-3593860).

Sähköinen versio tästä tiedotuslehdestä 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](mailto:arto@suomusjarvensisu.fi) niin emme turhaan lähettele sellaista.

## Kauden kuvia ...



Tulospalvelu työn touhussa, V-S rastipäivät 2005



Viime hetken valmistautuminen, Jouko, Jouni ja Mauri, 25manna 2005



Riston Hölkön -05  
virallinen lähettäjä



Näinkin voi jalkojaan säästää  
Minna ja Harri, 25manna 2005



Hiihdon seuramestaruuksiin osallistujia 12.3.2005





Tunnelmia Sippu-Jukolasta 2005, Teemu, Tiina ja Rauno



Jälkipeliä 25mannassa, Harri, Eetu ja Jouni

# Ykkössuunnat 2006

Sisun toimitsijatehtäviin tarvitaan taas Sisun suunnistajia. Joka tapahtumaan tarvitaan ratamestari, tulospalveluhenkilö sekä toimitsijoita. Alla on lista Sisun tapahtumien toimihenkilöistä. Ensimmäisen henkilön listassa on suunniteltu olevan tapahtuman ratamestari, muut toimitsijoita. Jos oma toimitsijatehtävä on huonoon aikaan, tulee sopia vaihdosta jonkun toisen kanssa itse. Tarkemmat ohjeet tapahtumien järjestämisestä julkaistaan ennen kauden alkua Sisun kotisivuilla.

<b>Pvm Paikka</b>	<b>Järjestäjä</b>	<b>Toimitsijat</b>
12.4. S.järven koulu *	SuSi	Mauri, Jääskeläiset
19.4. Muurlan koulu *	MuurVi	
26.4. Kiskon kuntorata	KisKi	
3.5. Lentokenttä *	SuSi	Tuula, Raili, Tauno
10.5. Vähänummi pohj*	SuSi	Seija, Asko, Tero M.
17.5. Ojamäenkallio *	SuSi	Jyrki, Jarkko, Sanna
24.5. Sisumaja *	SuSi	Aare, Tuomo
31.5. Lemula *	SuSi	Kimmo, Vuorelat
7.6. Peltoniemi *	SuSi	L. Kataja, L. Kallio
14.6. Sisumaja *	SuSi	Jouni H., Hakalat
21.6. Kaskisto *	SuSi	Raimo, Pirjo
28.6. Sikojärvi *	SuSi	Esko, Matti M.
5.7. Komisuo *	SuSi	Ulla, Luikki
12.7. Jyly	KisKi	
19.7. Rasinkorpi	MuurVi	
26.7. Lemula *	SuSi	Kerkolat, Petri
2.8. Kalatie *	SuSi	Timo, Laaksot
9.8. Hyypärä *	SuSi	Sauli, Riitta Y.
16.8. Kurkela *	SuSi	Reino S., Reino K.
23.8. Korkianummi *	SuSi	Keijo, Linnakosket
30.8. Kaskisto *	SuSi	Hannu, Lietzénit
6.9. Varisjoen saha *	SuSi	Lasse La., Eero F.
13.9. Urheilukenttä *	MuurVi	
20.9. Sisumaja *	SuSi	Petteri, Jouni J.

Tulospalvelun edellä mainituissa Sisun tapahtumissa hoitaa tulospalveluryhmä (Eero, Jouni A., Arto, Aku-Pekka, Iiro) paitsi 17.5. Jyrki ja 16.8. Harri.

### **Ratapituudet**

2,5-3 km, 4-5 km ja 6-7 km. Lisäksi \*:llä merkityissä tapahtumissa on 1,5 km todella helppo rata.

### **Karttamaksu:**

4 •, alle 18 v ilmaiseksi. Sisun tapahtumissa 20-vuotiaat ja nuoremmat sisulaiset ilmaiseksi.

### **Lähtöaika:**

Keskiviikkoisin klo 17.00 - 19.00.

### **Yhteyshenkilöt:**

SuSi	Kimmo Vuorela	puh. 040 746 7821
KisKi	Heikki Vainio	puh. 050 074 4284
MuurVi	Mika Juva	puh. 040 053 8743

### **Tulokset**

Sisun kotisivuilla, Salon Seudun Sanomissa, Ykkössanomissa sekä Salon Intersportissa.

### **Tarkemmat tiedot:**

Salon Seudun Sanomien 'Urheilussa tapahtuu'-palstalla sekä <http://suomusjarvensisu.fi/>

### **Arvonta/palkinnot**

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



# Kilpailukalenteri

## Huhtikuu

16. Paimion Rasti, Silja-rastit
22. Pargas IF, Saaristorastit
23. OK Raseborg, Kevätkansallinen + EM-katsastus
26. Espoon Suunta, Kevätkansallinen
29. Rasti88, AM-erikoispitkä
30. Akilles OK, Kansallinen

## Toukokuu

1. Tuusulan Voima-Veikot, Vappurastit
6. Keravan Urheilijat, FinnSpring
7. Keravan Urheilijat, FinnSpring-viesti
10. Lynx, Ilvesten kevätkarkelot
13. Mynämäen Suunnistajat -52, AM-keskimatka
- 13.-14. Riihimäen Suunnistajat, Uudenmaan rastipäivät
20. Juvan Urheilijat, Olavin Rasti, Sulkavan Urheilijat -41, SM-erikoispitkä
21. Ulvilan Suunnistajat, Kultaharkkorastit
25. Hiidenkiertäjät, Prisma-rastit
27. Karkki-Rasti, Karkkirastit
28. Rasti-Jyry, Jyry-rastit
31. Liedon Paarma, Nuori Suunta

## Kesäkuu

4. Tuusulan Voima-Veikot, SM-sprintti
6. Sauvon Urheilijat, Salon Seudun Rastiviesti
- 10.-11. Tampereen Pyrintö, Tampere Games
- 10.-11. Helsingin Suunnistajat, Suunto Games
15. Lounais-Hämeen Rasti, Forssa Games
- 17.-18. Angeliemen Ankkuri Salon Viesti Salon Vilpas, Salo-Jukola
29. Auran Vannas, AM-partio

## Heinäkuu

1. Karjaan Ura, Karjaa-rastit
2. Punkalaitumen Kunto, Kesälaitumen rastit
- 3.-8. Kuhmon Peurat, Kainuun rastiviikko
- 9.-14. Kalevan Rasti, Fin5
- 29.-30. Turun Suunnistajat Yläneen Kiri, Varsinais-Suomen rastipäivät

## **Elokuu**

- 5.-6. Kokemäen Kova-Väki Suunnistus, KKV-rastit
- 5.-6. Espoon Suunta Rastihaukat, eGames
- 5.-6. 43-Kavlen, Ruotsi
- 12. Rastipiikkiö, AM-pitkä
- 13. Suomusjärven Sisu, AM-viesti
- 17. Rasti-Perniö, Nuori Suunta -viesti
- 19. Ulvilan Ura, Ura-rastit
- 27. IF Sibbo-Vargarna, Husqvarna-pika

## **Syyskuu**

- 2.-3. Rajamäen Rykmentti, SM-pitkä R1
- 2.-3. Epilän Esa, SM-pitkä R2
- 10. Pertelin Peikot, Peikkorastit
- 11. Liedon Parma, AM-yö
- 16. Turun Metsänkävijät, SM-keskimatka R1
- 16. Helsingin Suunnistajat, SM-keskimatka R2
- 17. Turun Suunnistajat, SM-viesti R1
- 17. Hiidenkiertäjät, SM-viesti R2
- 23. Paimion Rasti Sauvon Urheilijat, SM-yö
- 30. Turun Suunnistajat, Nuorisoviesti

## **Lokakuu**

- 1. Mynämäen Suunnistajat -52, Oravattonni
- 7. 25manna, Ruotsi
- 14. Angelniemen Ankkuri, Halikko-viesti
- 15. Rasti 88, Rastijahti

Huom!: Matkojen nimet uudistettiin täksi vuodeksi. Entinen pitkä matka on nykyään erikoispitkä, normaali pitkä ja pika keskimatka.

## **Linkkivinkkejä**

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

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

Suunnistusliiton kilpailukalenteri

Alueen mestaruuskilpailut





# Talven AM-kisat

## 28.1. AM-hisu

Varsinais-Suomen edustus oli kohtalaisen vähäinen, vaikka sisulaisia ainakin oli paikalla runsaasti. AM-mitaleja ropisi sisulaisille melkoisen komeat 11 kappaletta. Onnittelut kaikille!

Kultaa:

Lasse Kataja (H55), Tuula Tulokas (D60), Seija Määttänen (D65)

Hopeaa:

Matti Yliluikki (H40), Raimo Karvonen (H60), Tarja Anttila (D35), Pirjo Karvonen (D50)

Pronssia:

Toni Anttila (H12), Jouni Anttila (H35), Lasse Laaksonen (H50), Ulla Mellin (D40)

## 29.1. AM-hisu –viesti

Varsinais-Suomen osalta vähäisiin osanottajamääriin oli jo etukäteen reagoitu sarjoja karsimalla. Niinpä aikuisten puolella sarjajako noudatti kymmenen vuoden välejä. Sisulta kilpailuun osallistui kolme joukkuetta, jotka voittivat kukin oman sarjansa.

Kultaa siis joukkueille:

- Lasse Laaksonen, Lasse Kallio, Lasse Kataja (H50)
- Jouko Visa, Matti Mäkirinne, Raimo Karvonen (H60)
- Pirjo Karvonen, Seija Määttänen, Tuula Tulokas (D50)

### 5.3. AM-latu

AM-latusuunnistus kilpailtiin Sisumajalla. Sisulaisista kilpailemassa oli neljä 12-sarjalaista, joista jokainen pääsi palkinnoille.

H12LV-sarjassa Toni Anttila oli sekä nopein että tarkin, minkä ansiosta Tonille kultainen mitali. Samassa sarjassa pronssille hiihti Jyri Määttänen. Tyttöjen puolella D12LV-sarjassa Tiina Anttila nappasi hopeaa ja Henna Yliluikki pronssia.

## Salo-Jukola 2006

Salo-Jukolan maasto on varsinaissuomalaiseen tapaan melko rikkonainen, mutta erittäin vaativa ja raskas, sillä korkeuseroja on paljon; jopa yli 50 metrin mäkiä löytyy. Maastopohja on kuitenkin pääosin hyväkulkuisen. Ratamestareiden mukaan (Jukola Ilkka Saarimäki ja Venlat Matti Mäkinen) radat ovat viime vuosikymmenien vaativimmasta päästä. Lähinnä radat muistuttavat Siuntion Juhla-Jukolan ratoja vuonna 1998. Ratavalvojana oli muuten tuolloin niin kuin nytkin sisulainen takavuosien huippusuunnistaja Risto Nuuros. Ratamestarit ovat myös vieneet Venlojen ja Jukolan viestien reitit maastoon niin, ettei samoja rasteja käytetä (paitsi tv- ja online-rastit) ja radat on suunniteltu ylittämään toisensa ristikkäin, jolloin jo muodostuneita polkuja ei voi hyödyntää.

Kilpailukeskuksesta on hyvä näkyvyys viimeisille rasteille, joten varsinaisia yleisö-rasteja ei tänä vuonna ole. Viitoituksia on ensimmäisellä osuudella sekä Venlojen että Jukolan viestissä n. 900 m ja muilla osuuksilla noin 500 – 600 m.

### Kilpailumatkat

Venlat

Osuus	Pituus (km)	Tavoiteaika (min)	Nousu (m)
1.	5,6	41	245
2.	5,9	45	265
3.	5,3	38	270
4.	7,8	55	330



## Jukola

Osuus	Pituus (km)	Tavoiteaika (min)	Nousu (m)
1.	11,2	70	530
2.	11,1	72	530
3.	13,0	82	600
4.	7,7	49	370
5.	7,8	47	360
6.	9,3	57	495
7.	14,3	85	690

Tämä Jukola on muuten 40. Juhla-Jukola Reino ja Mauri Sinnelälle. Sisulaisista Mäkirinteen Matti suunnisti 40. Jukolansa jo edellisvuonna Jämällä. Viime vuonna Sisun venlajoukkueiden sijat olivat 172., 327. ja 583. ja jukolajoukkueiden 162., 490., 515. ja 779. On mielenkiintoista nähdä kumpi Sisun ykkösjoukkue, Venlojen vai Jukolan, on tämän vuoden Jukolassa tulostilastalla korkeammalla.

Muista suunnistaa myös jättisuureen 800 neliön **Salon Intersport-kisamyymälään!** Siellä voit bongata Miksun sekä muut Salon Intersportin myyjät, jotka ahertavat töissä koko Jukola-viikonlopun. Parhaat tavarat vie-dään ensin eli kannattaa tulla ostoksille jo perjantaina.

Mäkiharjoitusterveisin

*Tiina ja Miksu*



# Suomusjärven Sisun suunnistusjaosto

Suunnistusjaoston kokoonpano vuonna 2006:

Petteri Lindblom (puheenjohtaja)	050 486 7761
Sanna Karjalainen (sihteeri)	040 049 3043
Arto Sinnelä (ilmoittautumiset)	050 359 3860
Mauri Sinnelä (matkat)	044 537 5551
Jouko Visa	050 523 5272
Tuomo Ratia	040 538 1117
Kimmo Vuorela	040 746 7821
Aare Virta	040 825 3467

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

Taitto:	Lasse Lehtinen
Toimittaja:	Sanna Karjalainen
Painos:	80

Avustajat:	Arto Sinnelä
	Petteri Lindblom
	Tiina Kerkola
	Mika Kerkola
	Jouni Anttila

**Suomusjärven Sisu**  
**Perustettu 1948**

