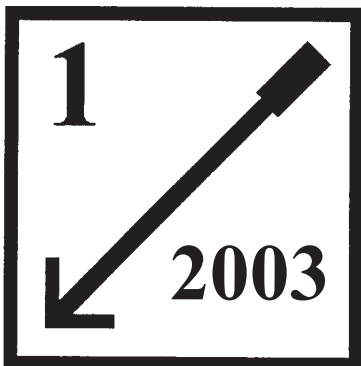


SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTON TIEDOTUSLEHTI



HUHTIKUU
2003

Sisällysluettelo

SEURAN PUHEENJOHTAJALTA	3
Ilmoittautumisohteet vuodelle 2003	4
Kauden 2003 kilpailukalenteri	6
Maurin mietteitä.... ..	8
26. Venlojen viesti ja 55. Jukolan viesti	9
Sisukasta talviharjoittelua	10
Aluemestaruuskisojen tuloksia talvelta	12
Salon Seudun Rastiviesti (6-10)	13
Ykkössuunnat 2003	14
Urheiluasusteet.....	15
Harjoitellaan... ..	16
ja kilpaillaan... ..	16
Kuntorasteista... ..	17
Suunnistajan kevätharjoittelu	18
Viestisuunnistus ja keskittyminen	20
Varsinais-Suomen mestaruuskilpailu	21
Vuoden 2003 miesten pääsarjan viesteistä.	22





SEURAN PUHEENJOHTAJALTA

Kesän suunnistuskausi lähestyy. Harjoitusten kannalta tärkein vaihe on edessä kun siirrytään teiltä ja laduilta maaston puolelle. Kokonaisrasituksen määrän arviointi on vaikeaa kun innoissaan pyritään jo alkuvaiheessa hyvin suorituksiin. Nyt kaivataan malttia, että nousujohteisuus säilyisi.

Suunnistusliitto ja Varsinais-Suomen alue järjestävät erilaisia ja eritasoisia koulutustilaisuuksia, joihin toivoisin meiltäkin runsaslukuisesti osallistuttavan. Niistä tilaisuuksista aina jotain vinkkiä saa seuratoiminnan ja sekä kilpailun, harjoitus-että valmennustoiminnan tehostamiseksi. Uskon nimittäin, että koulutuksen avulla parhaiten pysymme teknisen ja muun kehityksen mukana.

Kuntorastien ratamestareita muistutan siitä, että ykkössuunnat on säilyttänyt asemansa suuressa tarjonnassa kohtalaisen hyvin. Osallistujamäärät ovat jopa nousseet kun muilla järjestäjillä on ollut pientä laskua. Jotta saisimme suunnan pysymään entisellään, niin tehkäämme radat harkiten ja huolellisesti. Tällä tavoin saamme varmistua ettei tulisi rastien koodivirheitä tai sijoitettua rastia jopa väärään paikkaan.

Elokuussa järjestämme alueen mestaruuskilpailut urheilutalon maastossa. Rata-mestarit ovat jo käyttäneet paljon aikaa ratojen suunnitteluun. Muu talkooväki laittakaa asia muistiin koska silloin tarvitaan toimihenkilöitä moniin eri tehtäviin. Kilpailupäivä on lauantaina elokuun 16 päivä.

MATTI



Ilmoittautumisohjeet vuodelle 2003

Minä, eli Arto, jatkan vielä tämän vuoden ilmoittautumisten hoitajana. Entiseen tapaan on tällekin kaudelle ilmoittautumisohjeita hieman uusittu. Muutokset koskevat lähinnä viestejä, mutta ohjeet kannattaa muutenkin lukea huolella.

Henkilökohtaisiin kilpailuihin ilmoittaudutaan entiseen tapaan minulle. Ilmoittautua voi seuraavilla tavoilla:

- Sähköpostilla osoitteeseen arto@suomusjarvensisu.fi tai Sisun kotisivuilta löytyvällä lomakkeella
- Soittamalla tai tekstiviestillä. Kotinumero on (02) 738 1269 ja kännykän vastaava 050 359 3860
- Kirjallisesti kisoissa tai muualla

Kaikki tekstiviestillä tai sähköpostilla perille asti tulleet ilmoittautumiset kuitataan saapuneiksi. Sisun sivujen sähköisen lomakkeen kautta tulleet ilmoittautumiset kuitataan, jos sähköpostiosoite on ilmoitettu.

Ilmoittautumisten tulee olla perillä viimeistään kaksi päivää ennen varsinaisen ilmoittautumisajan umpeutumista. Jälki-ilmoittautumiset jokainen sekä hoitaa että maksaa itse suoraan kilpailun järjestäjille heidän jälki-ilmoittautumisia koskevien ohjeidensa mukaisesti.

Viestien osalta ohjeita on uusittu, jotta ikäviltä sekaannuksilta vältyttäisiin. Minulle ilmoitetaan ainoastaan kiinnostus osallistua niin sanottuihin massaviesteihin, joita ovat seuraavat tapahtumat (suluissa ilmoittautumisen takaraja):

- 3.6. Salonseudun rastiviesti Salossa (18.5.)
- 14.6. Venlojen & Jukolan viesti Sulkavalla (3.5.)
- 4.10. Halikko-viesti (30.8.)
- 11.10. 25manna Ruotsissa (31.7.)

Joukkueiden lukumäärä sekä kokoonpano päätetään vain ajoissa ilmoittautuneiden perusteella. Ilmoittautuminen tapahtuu aivan samalla tavalla kuin henkilökohtaiseenkin kilpailuun ilmoittautuminen.

Osuustoiveensa voi halutessaan myös ilmoittaa. Selvyiden vuoksi olisi suositeltavaa ilmoittaa myös siitä, jos ei ole käytettävissä.

Muiden viestien osalta halukkuus osallistua ilmoitetaan oman ikäluokan vastuuhenkilölle, joka ilmoittaa lopulliset joukkueet minulle. Vastuuhenkilöiksi ovat lupautuneet seuraavat henkilöt, jotka ovat jo kaikki käytännössä kyseistä tehtävää hoitaneetkin viime kaudella:

>>>

- Nuoret: Eero Nurminen
- H21: Kimmo Vuorela
- H35-H40: Visa Koponen ja Mika Kerkola
- H45-H60: Jouko Visa
- D21-D45: Tiina Kerkola
- D50-D60: Seija Määttänen

Joukolle ilmoitetaan myös halukkuus osallistua 43-kavleniin Ruotsissa.

Osanottomaksujen suhteen ei muutoksia ole tapahtunut. Seura maksaa kaikki osanottomaksut lukuun ottamatta seuraavia poikkeuksia:

- Henkilökohtaiset kilpailut ulkomailla
- Suomen rastiviikot: yli 21-vuotiaat
(seura siis maksaa alle 20-vuotiaiden maksut)

Lisäksi Jukolan bussimatkasta sekä Ruotsin-matkoista peritään omavastuuosuus, joka Jukolan osalta on 10 • (alle 20-vuotiaille joukkueessa juokseville matkat ovat ilmaisia).

Koska Sisu maksaa lähes kaikki osanottomaksut, olisi suunnistusjaoston mielestä vähintäänkin kohtuullista, että kilpailuun ilmoittautunut henkilö, joka täysin aiheetta jää pois kilpailusta, maksaisi tämän turhan osanottomaksunsa Sisun tilille (SOP 544103-56132) ilman erillistä huomautusta. Muistakaa, että ilmoittautumisen voi vielä perua ennen kuin se on lähetetty eteenpäin.

Onnea ja menestystä kaikille minunkin puolestani tämän vuoden koitoksiin!

Arto



Kauden 2003 kilpailukalenteri

Ohessa muutamia poimintoja vuodelle 2003. Täydellinen kilpailukalenteri linkkeineen järjestäjien kotisivuille AM-kisoja lukuun ottamatta löytyy Internetistä osoitteesta <http://www.ssl.fi> (kisaweb-nimellä). Varsinais-Suomen mestaruuskisat löytyvät puolestaan osoitteesta <http://www.suunnistus.net/vss> Viesteistä etenkin Salonseudun rastiviestiin toivotaan runsasta osanottoa.

Henkilökohtaisia kilpailuja:

18.4	Paimion Rasti, Silja-rastit
19.4	Angelniemen Ankkuri, FinnSpring
27.4.	Rasti-Lukko, Kevätkansallinen
1.5.	Tuusulan Voima-Veikot, Vappurastit
3.5	Kimito SF, Saaristorastit
3.5. – 4.5.	Rastikarhut, Karhurastit
4.5.	Rasti-Jyry, Jyry-rastit
10.5. – 11.5.	Rajamäen Rykmentti, Uudenmaan rastipäivät
17.5.	Piikkiön Kehitys, AM-pikamatka
18.5.	Karkki-Rasti , Karkkirastit
24.5.	Kyrös-Rasti, SM- pitkä matka
29.5.	Hiidenkiertäjät, Prisma-rastit
1.6.	Liedon Parma, SM-sprint
5.6.	Lammin Säkiä, Haku-Veikon rastit
7.6.	Someron Esa , Esarastit
7.6. – 8.6.	Helsingin Suunnistajat, Suunto Games
12.6.	Lounais-Hämeen Rasti , Forssan kännykkäkisat
18.6.	Paimion Rasti, Nuori Suunta -kilpailu
29.6. – 4.7.	Kajaanin Suunnistajat, Kainuun Rastiviikko
6.7. – 11.7.	Riihimäen Suunnistajat, FIN5
26.7. – 27.7.	Hirvensalon Heitto , Varsinais-Suomen rastipäivät
5.8.	Perttelin Peikot, AM-pitkä matka
9.8.	Espoon Suunta , eGames
10.8.	Ulvilan Ura, Kansallinen
16.8.	Suomusjärven Sisu, AM-normaalimatka
24.8.	Salon Vilpas , Kansallinen
30.8. – 31.8.	Kalevan Rasti, SM-normaalimatka, R1
30.8. – 31.8.	Hämeenlinnan Suunnistajat, SM-normaalimatka, R2

- 6.9. Leppävaaran Sisu , Sisurastit
- 9.9. Laitilan Jyske, AM-yösuunnistus
- 13.9. Pargas IF , SM-pikamatka, R1
- 13.9. Vehkalahden Veikot , SM-pikamatka, R2
- 20.9. Hinnerjoen Yritys , SM-yösuunnistus
- 28.9. Mynämäen Suunnistajat -52 , Oravatonni

5.10 Rasti 88, Rastijahti

Viestejä:

- 20.4. Angelniemen Ankkuri, FinnSpring

- 3.6. Salonseudun Rastiviesti
- 14.6. Venlojen viesti
- 14.6. Jukolan viesti
- 24.6. Loimaan Jankko, partiosuunnistus

- 2.8. Jämsän Retki-Veikot, Keski-Suomen viesti
- 9.8. Liedon Parma, Varsinais-Suomen viesti
- 17.8. Auran Vannas, AM- viesti
- 20.8. Turun Suunnistajat, Nuori Suunta –viesti

- 14.9. Paimion Rasti, SM- viesti, R1
- 14.9. Sippurasti , SM- viesti, R2
- 27.9. Pihkaniskat, Pihkaniskaviesti
- 27.9. Turun Suunnistajat, Nuorisoviesti

- 4.10. Angelniemen Ankkuri, Halikko- viesti
- 11.10. 25manna, Ruotsi

- 15.11. Lynx , Maroc- viesti

Maurin mietteitä....

- * Tuli takatalvi, näytti jo kivalta kun FinnSpring-viesti rasteja tarkastelin Halikossa 2 edellistä viikonloppua.
- * Talvi sinänsä meni mukavasti, vaikka lunta oli se mitä oli mutta Sisun suunnitelmat hiihdot saatiin pidettyä. Pelloilla lunta oli tosin vähän niin, että esim. yhdyslatu koulu-Sisumaja ei ollut käytössä.
- * Suomusjärvi laturetki ?! Näin hiihtojaoston puheenjohtajana se on haave!
- * Sisun suunnistajat mm. Rauno Hakala ja Laakson sisarukset ovat liikkuneet suksilla koko talven runsaasti palkintoja keräen ja vahvaa peruskuntoa ke sän suunnistuksiin luoden. Laturetkillä on näkynyt runsaasti Sisulaisia joten pohjaa on luotu laajalla Rintamalla.
- * Sisun kotisivut ovat vakiintuneet hyvänä tiedotuskanavana ja Artolla tuntuu olevan kilpailuasiat hyvin hanskassa, joten huolehtikaamme me omamme minne ollaan menossa ja milloin on este esim. viestisuunnistuspäivinä.
- * Tässä lehdessä toisaalla "juttu" SSRV, joka jatkuu 2003-2007.
- * Eetu ja Visa ovat miettineet alkukauden harjoituksia ja niistä on ohjelma jo olemassa.
- * Ti 20.5. Tervetuloa kaikki Maurilaan. Olen suunnitellut 3 x 1,5 km:n sprinttiradat. Tarjoan kahvit ja jos ilma sallii istutaan laavulla tarinoiden ja kesää suunnitellen.

Me olemme Sisu – hyvää Sisuhenkistä suunnistuskautta 2003!

Mauri



26. Venlojen viesti ja 55. Jukolan viesti

Sulkavalla 14. – 15.6.2003

Soututapahtumastaan kuuluisa Sulkava saa tänä kesänä kunnian toimia maailman suurimman viestisuunnistustapahtuman pitopaikkana. Järjestäjinä toimivat Juvan Urheilijat, Olavin Rasti sekä Sulkavan Urheilijat-41. Järjestäjät toivovat pääsevän osanottajamäärissä viime vuoden tasolle. Viime vuonnahan Vesivehmaalla kisaan ilmoittautui Jukolan viestin osalta 1268 joukkuetta ja Venloihinkin 737 joukkuetta, mikä siis vastaa lähes 12000:a suunnistajaa. Kun tähän lisätään vielä yleisö, ollaan jo melko suurissa luvuissa.

Järjestäjät kuvailevat maastoa sivuillaan näin: “Jukolan kilpailumaasto on savolaista kangasta, paikoin helppokulkuista, asumatonta, mutta hoidettua talousmetsää. Tästä vaihtelevasta mutta myös haasteellisesta maastosta olemme tehneet kilpailukartan ja sinne rakennamme rasti”. Samojen sivujen mukaan odotettavissa olisi tuossa maastossa tällaisia matkoja:

Venlojen viesti: 1. 4.9-5.1 km
 2. 4.7-4.9 km
 3. 5.1-5.3 km
 4. 6.5-6.7 km

D15-16 –sarjaan kuuluvat saavat osallistua osuuksille 1, 2 ja 3.
D17- ja vanhemmat saavat osallistua kaikille osuuksille.

Jukolan viesti: 1. 11.3-11.6 km hämärä
 2. 11.7-12.0 km hämärä/pimeä
 3. 13.2-13.5 km pimeä/hämärä
 4. 6.6-6.7 km hämärä
 5. 6.6-6.7 km valoisa
 6. 10.1-10.3 km valoisa
 7. 14.3-14.5 km valoisa

H15-16 –sarjaan kuuluvat saavat osallistua osuuksille 4, 5 ja 6.
H17- ja vanhemmat saavat osallistua kaikille osuuksille.

Kaikilla osuuksilla on molemmissa viesteissä hajonta. Matkoihin myös sisältyy 750 metriä viitoitusta.

Viime vuonna Sisua edusti naisissa kolme joukkuetta ja miehissä viisi joukkuetta. Lisäksi Sisun miehiä juoksi muun muassa Eliaksen Eksyjissä. Tänäkin vuonna yritetään saada mahdollisimman monta joukkuetta kasaan. Osallistumisesta kiinnostuneiden on ilmoittauduttava Artolle viimeistään toukokuun kolmantena päivänä. Ilmoittautumiseen voi halutessaan lisätä osuustoiveen.

Selvyyden kannalta olisi suotavaa, että ennen viestiä jokainen ilmoittaisi, tuleeko seuran bussilla vai omalla kyydillä. Bussimatkan hinta on 10 euroa kaikille muille paitsi alle 20-vuotiaille joukkueen jäsenille, joille matka on ilmainen. Bussilla tulevien "turistien" on myös ilmoitauduttava etukäteen.

Asuntoautojen ja -vaunujen osalta maksettava 30 euron pysäköintimaksu pitää järjestäjien toivomuksesta maksaa ilmoittautumisen yhteydessä, joten sellaisella kulkuneuvolla paikalle tulevan pitäisi ilmoittaa tästä Artolle toukokuun neljänteen-toista päivään mennessä. Maksu perittäneen sitten Sisun toimesta parkkilipun tultua postissa. Lisätiedot ja tiedustelut asian tiimoilta Artolta.

Minimitavoite kaikilla joukkueilla on varmastikin viime vuoden sijoituksen parantaminen. Tavoite on vähintäänkin realistinen. Normaaliin tapaan ykkösjoukkueisiin pyritään valitsemaan parhaimmassa iskussa olevat. Viime vuosina Finlux-rasteja on käytetty eräänlaisena karsintakilpailuna, joten myös tänä vuonna siellä, nyt tosin Prisma-rastien nimellä, on hyvä näyttää kuntoaan.

Kaikki mukaan nauttimaan Suomen (toivottavasti) lämpimästä kesästä suunnistuksen merkeissä!

Sisukasta talviharjoittelua

Perinteiseen tapaan sisulaisille on ollut tarjolla kaksi kertaa viikossa yhteisiä harjoituksia. Keskiviikkoisin on kokoonnuttu Sisumajalle juoksemaan, saunaan ja uimaan; perjantaisin taas Suomusjärven koululla on jumpattu ahkerasti.

Keskiviikkoisin on siis juostu. Yhteislenkin suosio on vaihdellut viikoittain suuresti. Parhaimmillaan reilu kymmenen hurjapäätä on lähtenyt uhmaamaan pakkasta, pimeyttä sekä liukkautta.

Varsin vaihtelevat olosuhteet, joita Suomen talvi on tarjoillut loskasta ennätyspakkasiin asti, vaikuttavat aina lenkin pituuteen, joten lenkin luonne on vaihdellut suuresti. Jotkin piirteet kuitenkin ovat yhteisiä kaikille lenkeille. Esimerkiksi tänä talvena on lähinnä pysytty tiellä eikä viime talven tapaan olla menty tutustumaan pakkasella märkään suohon. Vauhtikin on pysynyt sen verran inhimillisenä, että keskustelu on sujunut luontevasti. Henkilökohtaisten kuulumisten lisäksi niin paikalliset kuin maailmanlaajuisetkin aiheet ovat nousseet esille lenkin aikana. Jutustelu on yleensä kuitenkin jäänyt hieman vähemmälle, jos joku on päättänyt lisätä vauhtia. Viimeisissä mäissä onkin usein kulutettu lähes viimeisetkin voimanrippeet. Kaveriahan ei päästetä ohitse edes yhteislenkillä.

>>>

Lenkin jälkeen sauna tekee aina hyvää. Rohkeimmat ovat myös käyneet testamassa Sisumajan suurikokoista avantoa. Parinkymmenen pakkasasteen ilmalla kyseessä onkin jo pienoinen uroteko, joka on allekirjoittaneelta jäänyt tänä talvena väliin. Sauna ja avanto ovatkin houkutelleet viikoittain paikalle paljon muitakin saunoja kuin juoksijoita. Saunassa on ollut välillä jopa ahdasta. Kiitokset saunan viikoittaisesta lämmittämisestä, siivouksesta sekä muusta työstä menevät oikeutetusti Mellinin Urpolle ja Leenalle sekä Vuorelan Taunolle ja Hilkkalle. Myös Nurmiset ovat osallistuneet työhön aktiivisesti meidän muiden vain nautiskellessa palvelusta.

Syksyllä Ykkösuuntien loputtua aloitetaan taas. Runsaampi osanotto yhteislenkille ei olisi lainkaan pahitteeksi.

Jos keskiviikon lenkin jälkeen energiaa on tuntunut vielä varastossa olevan, on sen voinut käydä kuluttamassa perjantain jumpalla. Tälle Suomusjärven uudehko koulu liikuntasaleineen tarjoaa hyvät mahdollisuudet.

Sisun kuntopiiri, tai jumppa, on säilyttänyt suosionsa hyvin. Kävijämäärät ovat edelleenkin samaa luokkaa kuin esimerkiksi seitsemisen vuotta sitten. Kasvot tosin ovat ehtineet vaihtua jonkin verran tällä aikavälillä. Päävastuun vetäjän roolista ovat ottaneet Heinosen Upi, Nurmisen Eetu sekä Nuuroksen Risto, joille on syytä antaa täysi tunnustus, sillä niinä kertoina, kun kukaan heistä ei ole ollut paikalla, on paikalla olleilla mennyt sormi suuhun.

Mitä itse jumppaan tulee, lienee sana tehokas riittävä. Kaikkia lihaksia rasitetaan kunnolla ja lopuksi venyttelyssä käydään vielä kaikki lihakset lävitse. Venyttelystäkin huolimatta etenkin syksyn ensimmäisten kertojen jälkeen lauantaia sängystä noustessa saattoi tuntea jumpan vaikutuksen. Hyvä puoli on myös se, että jumppa sopii kaikenikäisille. Tänä talvena kävijöiden ikä on ollut välillä 10 - 60 vuotta, mikä on varsin kunnioitettava saavutus.

Luulisi, että raskas työviikko, tai meillä nuoremmilla kouluviikko, ja reilun tunnin jumppa saisi ylimääräisen energian katoamaan. Jos näin uskoo, saattaa jumpan jälkeinen sähly tulla melkoisena järkytyksenä. Vauhtia ei yleensä pelistä puutu, mikä tietenkin on hyvä asia kuntoilun kannalta. Taidosta ja järjestä voidaankin sitten olla montaa mieltä. Hauskaa on kuitenkin ollut eikä ruumiitakaan ole toistaiseksi tullut, vaikka esimerkiksi allekirjoittaneelle on annettu nimeksi Viikatemies pelin tiimellyksessä.

Jumppakin alkaa tämän kevään osalta olla ohi. Syksyllä kilpailukauden loputtua kuitenkin jatketaan taas. Kannattaa itse kunkin harkita Sisun jumpan ottamista omaan talviharjoitteluohjelmaansa.

Arto

Aluemestaruuskisojen tuloksia talvelta

Hiihtosuunnistus Ulvilassa 8.2.2003

H45

4. Lasse Laaksonen

D50

1. Pirjo Karvonen

H50

1. Lasse Kataja

5. Mauri Sinnelä

6. Lasse Kallio

D60

1. Tuula Tulokas

D16

2. Kaisa Jääskeläinen

3. Paula Jääskeläinen

H55

1. Raimo Karvonen

5. Jouko Visa

H60

5. Rauno Visa

Hiihtosuunnistusviesti Ulvilassa 9.2.2003

H45

2. Lasse Kallio, Lasse Laaksonen, Lasse Kataja

H55

3. Rauno Visa, Matti Mäkirinne, Jouko Visa

Latusuunnistus Sauvossa 1.3.2003

H55

2. Jouko Visa

H60

5. Rauno Visa

D55

3. Raili Laaksonen

D60

1. Tuula Tulokas

Salon Seudun Rastiviesti (6-10)

2003, 2004, 2005, 2006, 2007

- Säännöt Salon Seudun Sanomien kiertopalkintoon.
- Pisteet lasketaan lähteneiden mukaan, pisteitä kaikille maaliin saapuneille hyväksytyille joukkueille.
- Voittaja saa 3 pistettä enemmän kuin osanottajia, toiseksi tullut saa yhtä paljon kuin on lähtijöitä. Kolmas saa 2 pistettä vähemmän kuin kakkonen. Loput aina yhtä pistettä vähemmän.
- Viestin voittaja saa kiertopalkinnon vuodeksi. Vuonna 2007 syksyllä kiertopalkinto luovutetaan seuralle, joka on keränyt eniten pisteitä viiden vuoden aikana.
- Viestin johtoryhmä: Mauri Sinnelä pj. (valvoja)
Anssi Saarinen, Esko Salminen
päättää järjestäjät, kilpailun tuomarineuvosto
- Kilpailu käydään iltakilpailuna, kesäkuun tiistai-ilta. Tavoiteaika 2 tuntia.
- Viestissä 6 osuutta sarjarajoituksin:

osuus	osanotto-oikeus	tavoiteaika
1	H 21 tai D 21	20 min
2	- H 14 tai H 55 - - D 16 tai D 45 -	20 min putkiosuus
3	- D 18 tai D 40 - - H 16 tai H 50 -	20 min
4	D 21	20 min
5	D 21 tai - H 18 tai H 40 -	20 min
6	H 21 tai D 21	20 min

Osuudet 3, 4 ja 5 saa juosta halutussa järjestyksessä, kunhan ikävaatimukset täyttyvät.

- Vuoden 2003 viestin järjestäjä: Viesti - Vilpas
- Muita tapahtumia voi anoa johtoryhmältä (uudet maastot etusijalla). Valinta julkaistaan viimeistään edellisenä syksynä.
- Järjestävä seura hoitaa kilpailun järjestelyn kaikkine osa-alueineen.
- Osanottomaksusuositus: Seurasta 1 - 3 joukkuetta 30 euroa/joukkue, joukkueet 4 ja enemmän 25 euroa/joukkue.
- Suositus palkinnoista: 3 parasta + 1 arvalla.

SSRV, hyvä tuote

Ykkösuunnat 2003

AIKA	PAIKKA	JÄRJ.	Ratamestari - aikuisten radat - lasten radat	Toimitsijat	
1	16.4.	Suomusjärven koulu	SuSi	Matti Yliuikki Ulla Mellin	Jouni Jaarinen Timo Himberg
2	23.4.	Urheilukenttä, Muurla	MuVi		
3	30.4.	Kakarlampi	SuSi	Matti Mäkirinne Jouko Iso-Markku	Mikko Mäkirinne Jorma Hietalahti
4	7.5.	Kuntorata, Kisko	KisKi		
5	14.5.	Sikojärvi	SuSi	Jyrki Kuusisto Outi Kuusisto	Jouni Anttila Rauno Hakala
6	21.5.	Komisuo	KiU		
7	28.5.	Rasinkorpi	KTU		
8	4.6.	Peltoniemi	SuSi	Kimmo Vuorela Kimmo Vuorela	Vuorelat
9	11.6.	Rasinkorpi	KisKi		
10	18.6.	Jyly	KTU		
11	25.6.	Varisjoen saha	SuSi	Tuula Tulokas Raili Laaksonen	Heikki Salama Tauno Laaksonen
12	2.7.	Sisumaja	SuSi	Seija Määttänen Arna Ahvenniemi	Lasse Ahvenniemi Tero Määttänen
13	9.7.	Jyly	KisKi		
14	16.7.	Vehanen	MuVi		
15	23.7.	Seulavaha	SuSi	Raimo Karvonen	Petri Riikonen Pirjo Karvonen
16	30.7.	Kirkkomäki	SuSi	Eero Nurminen Antti & Janne Nurminen	Nurmiset
17	6.8.	Kettula	SuSi	Sauli Hyytiäinen Sanna Karjalainen	Reino Koski Jouni Iso-Markku
18	13.8.	Hyppärä	KiU		
19	20.8.	Urheilutalo Suomusjärvi	SuSi	Jukka Kärkäs Mauri Sinnelä	Sinnelät
20	27.8.	Ojamäenkallio	SuSi	Mika Kerkola Tiina Kerkola	Sakari Parttimaa, Maippi Antikainen
21	3.9.	Heinäsuu	MuVi		
22	10.9.	Peltoniemi	SuSi	Lasse Kataja Olli Kallio	Lasse Laaksonen, Lasse Kallio
23	17.9.	Vuossuo	KTU		
24	24.9.	Sisumaja	SuSi	Hannu Koisti Elise Lietzen	Markku Lietzen Ritva Koisti

Ratapituudet	2,5 - 3 km, 4 - 5 km ja 6 - 7 km.		
Karttamaksu	4 •, alle 18 v ilmaiseksi (alle 21 v Sisulaiset ilmaiseksi)		
Lähtöaika	Keskiviikkoisin klo 17.30 - 19.00		
Yhteyshenkilöt	SuSi:	Eero Nurminen	puh. 040 - 509 7526
	KTU:	Reijo Lindqvist	puh. 040 - 828 3797
	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 www.suomusjarvensisu.fi		
Arvonta/palkinnot	Viikoittain kaikkien osallistujien kesken rastimukit (3 kpl). Uskollisimmat kävijät palkitaan viimeisessä tapahtumassa.		

Urheiluasusteet

Tämänhetkinen varastotilanne hintoineen:

Suunnistuspaidat 35 • / kpl

Pitkähihaiset: M (7 kpl), XS (1 kpl), Lyhythihaiset: XS (2 kpl)

Suunnistushousut 17 • / kpl

Mustat: XS (1 kpl), Vihreät: XS (1 kpl)

Värivalliset suunnistuspaidat 10 • / kpl

Jäljellä olevat koot: XS, M

Vanhanmalliset suunnistuspaidat poistohintaan 5 • / kpl

Jäljellä olevat koot: 140, XS, S, M

Vanhanmalliset suunnistushousut poistohintaan 5 • / kpl

Jäljellä olevat koot: 140, 160, XS, S, M, L

Sisun väreissä olevat pipot 6 • / kpl

Jos kiinnostuneita on tarpeeksi, tilataan suunnistuspaidoja lisää vielä tänä keväänä. Jos siis tarvitset uutta paitaa, ota yhteyttä pian Artoon (puh. 050 359 3860). Housuja ei tilattane enää.

Lenkkipukuja tilataan taas syksymmällä, jos vähintään kymmenen halukasta löytyy.

Pipoja voi tiedustella Nurmisen Eerolta (puh. 040 509 7526). Muita asusteita voi tiedustella Arto tai Merja Sinnelältä (puh. 02 738 1269).

Harjoitellaan...

Tulevalla kaudella pyrimme järjestämään kuntorastien lisäksi harjoitukset viikoittain. Harjoituspäiväksi on sovittu pääsääntöisesti tiistai. Tiistai siksi, että se on Salon seudulla ainoa arkipäivä jolloin ei ole kuntorastitapahtumia. Harjoitusten alkamisajankohta on klo 18.00 jos muuta aikaa ei ole ilmoitettu. Alempana on listaa kevätkauden harjoituksista. Syyskauden yksityiskohtainen aikataulu tehdään myöhemmin. Seuraa netin ilmoitustaulua, josta saat yksityiskohtaisemmat tiedot kustakin harjoituksesta lähempänä sen toteutumisajankohtaa (mm opastus). Periaatteena on, että Visa järjestää noin puolet harjoituksista Perttelin suunnalla ja minä 'koordinoin' toisen puolen Suomusjärven suunnalla. Harjoitukset on suunnattu ensisijaisesti nuorille. Toki mukaan saa (pitää !) tulla kaikki asiasta kiinnostuneet, mutta harjoitukset toteutetaan ensisijaisesti nuorten ehdoilla.

ja kilpaillaan...

Nuorten kanssa tähtäämme tulevalla kaudella viesteihin joista mainittakoon Nuorten Jukola, SM-viestit ja HD16 -sarjan viestiliiga, joka sisältää 5 osakilpailua. Ensimmäinen osakilpailu on jo Pääsiäisenä Halikossa juostavan FinnSpringin yhteydessä. Tuohon HD16-sarjaan lähdemme kahdella joukkueella. Pelin henki on se, että joukkueessa täytyy olla vähintään yksi tyttö. Viestien lisäksi nuoret tähtäävät henkilökohtaisiin SM mittelöihin, joihin lähtee tällä kaudella erittäin iskukykyinen porukka. Tosin on aina muistettava, että menestys tulee jos on tullakseen, väkisin sitä on vaikea ottaa, eritoten kun kyseessä on niinkin vaativa laji kuin suunnistus.

harjoittelemisiin Eero

Kevätkauden treenikalenteri (huom ! muutokset mahdollisia, seuraa netin ilmoitustaulua !!!)

PVM	Paikka	Vastuuhenkilö	Huom !
Huhtikuu			
Tiistai 1.4.	Sisumaja	Risto/Eetu	Mäkiharjoitus
Tiistai 8.4.	Sisumaja	Eetu	Testijuoksu (7,8 km)
Tiistai 15.4.	Hanhilampi	Visa	Rastinotto
Tiistai 22.4.	Vehanen	Visa	Käyräkartta
Keskiviikko 30.4.	Kettula	Eetu	Pitkä harjoitus
Toukokuu			
Tiistai 6.5.	Sisumaja	Eetu	Testijuoksu (7,8 km)
Tiistai 13.5.	Sammaloja	Visa	1. rasti

Tiistai 20.5.	Maurila	Mauri	Sprintti
Tiistai 27.5.	Ei harjoituksia		Kuntasuunnistus
Kesäkuu			
Tiistai 3.6.	Ei harjoituksia		VOL-leiriviikko, SSRV
Tiistai 10.6.	Kajala	Visa	Viestiharjoitus
Tiistai 17.6.	Sikojärvi	Eetu	Viiva
Tiistai 24.6.	Ei harjoituksia		AM-partio, Loimaa

TAUKO 2.7. – 22.7.

Kuntorasteista...

Kuntorastikausi pyörähtää käyntiin pääsiäisviikolla. Teemme totuttuun tapaan kuntorasteja yhteistyössä naapuriseurojen (KisKi, KiU, KTU, MuVi) kanssa Ykkössuuntien nimellä.

Meillä on 13 tapahtumaa ja muilla 11 eli tapahtumia on yhteensä 24. Aloitustapahtuma on 16.4. Suomensjärven koululla ja viimeinen tapahtuma on perinteisesti Sisumajalla 24.9.

Ratamestari- ja toimitsijalistan on tällä kertaa laatinut trio Seija, Jyrki, Mauri. Lista löytyy tästä esitteestä sekä Sisun nettisivuilta. Lisäksi aikuisten ratojen ratamestareille on lähetetty aiheesta postia. Sisun järjestämästä tapahtumasta vastaa aikuisten ratojen ratamestariksi nimetty henkilö. Sovi lasten radan ratamestarin kanssa työnjaosta. Sinänsä on suositeltavaa, että helpon radan tekisi eri henkilö kuin muut radat. Näin saataisiin useamman henkilön näkemys huomioitua ratojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Rastireittiratoja tehdään tulevana kautena vain muutama. Sen sijaan panostamme edelleen opastukseen helpolla radalla. 'Opastetut kierrokset' lähtevät liikkeelle meidän tapahtumissa noin klo 17.30. Jos olet kiinnostunut tämän tyyppisestä opetustehtävästä niin lähde rohkeasti mukaan opettamaan lapsille suunnistuksen jaloa taitoa. Yksityiskohtaiset ohjeet sisulaisen kuntorastitapahtuman järjestämisestä on julkaistu Sisun nettisivuilla. Lisäksi ohje on postitettu aikuisten ratojen ratamestareille.

Sisu on hankkinut uuden kannettavan tietokoneen, jolla hoidellaan mm. kuntorastien tulospalvelu. Tulospalveluohjelmakin on vaihdettu uuteen. Hoidan keskitetysti tulosten toimittamisen nettiin ja lehteen vaan en aio olla jokaisessa tapahtumassa 'koneenkäyttäjänä'. Ohjelman käyttökoulutusta annetaan ennen kuntorastikauden alkua. Seuraa netin ilmoitustaulua !

Tehdään taas tänä vuonna hyviä kuntorastiratoja !!! Maastoista homman ei pitäisi olla kiinni, sillä uudehkoa karttaa löytyy todella runsaasti. KIITOS jo etukäteen kaikille sisulaisille, jotka muilta kiireiltään ehtivät paneutumaan myös kuntorastitoimintaan.

kuntosuunnistusterveisin

Eero

Suunnistajan kevätharjoittelu

Risto Nuuros

Olen useasti vuosien varrella (ainakin 25 vuoden ajan – huh) puhunut suunnistajan kevätharjoittelusta erilaisissa tilaisuuksissa niin nuorille suunnistajille kuin vähän varttuneemmillekin. Kun Arto pyysi, että voisinko taas kirjoittaa jotain tiedotuslehtiseen niin katselin muistiinpanojani vuosien varrelta. Seuraavanlaisia ajatuksia siirtyi luettavaksi.

Erityisesti keväällä muistettavaa

Vuoden tavoite on uskallettava pitää selkeästi mielessä koko kevätjakson ajan, jolloin varsin lyhyessä ajassa siirrytään lumilta maastoon. Edelliseltä kaudelta selvitettyjen heikkouksien vahvistamiseen ja puutteiden poistamiseen on keskiyttyvä normaalien maastoon siirtymistä helpottavien harjoitusten lisäksi. Monipuolisuus kevään harjoitteissa on tärkeitä, jotta kaikki suunnistuksen osa-alueet tulevat mukaan.

Suunnistustekniikan testausta maastossa on painotettava keväällä, jotta mahdolliset tyylirokot saadaan kuriin. Urheilija pitää saada myös oivaltamaan ne asiat, joita harjoitellaan. Koko kevätharjoittelussa niin kuin muussakin, on yritettävä aina yksinkertaistaa ja pelkistää suunnistussuoritusta, jotta tiukan paikan tullen ne todella tärkeät ja välttämättä osattavat asiat pysyvät mielessä.

Kuormitus

Kevään harjoitusten suunnittelussa on myös otettava huomioon, että fyysisen kunnan harjoittaminen on määrällisesti kovaa ja kokonaisrasitus tulee helposti liian suureksi, jos määrät pyritään pitämään samansuuruisina kuin helpommissa olosuhteissa on totuttu. Palautumiseen on kiinnitettävä tämän takia erityistä huomiota ja muutenkin tiedostettava kylmän kevätmaaston aiheuttamat lisärasitukset. Näin voidaan välttää turhat vammat kesken tärkeintä harjoituskautta.

Kilpailut

Kilpailut on sovittava ohjelmaan siten, että ne sopivasti palvelevat kilpailuharjoituksina, tehoharjoituksina tai testusharjoituksina päätavoitetta ajatellen. Kilpailemista kilpailemisen vuoksi on keväällä vältettävä ja on myös pyrittävä säästämään talven aikana hankittua latausta myöhempää kautta varten. Kilpailuuhneudelle ei keväällä saa antaa valtaa ja kilpailusuunnitelmassa pitää toukokuulle varata ainakin pari tyhjää viikonloppua rauhallista harjoittelua varten. Kaudelle päätetty tavoite on oltava selkeästi mielessä ja sitä palvelevat suunnitelmat on tehtävä mahdollisimman realistisiksi.

Urheilijan tilanne

Valmennettavien tilanne on usein hyvin erilainen. Jos tarkastellaan kahden eritasoisen suunnistajan kevätharjoittelua, on niissä melkoisesti eroja. Huippusuunnistajalla tilanne usein näyttää seuraavalta:

- Suunnistustaidot ovat hyvät ja kokemustakin on riittävästi
- tavoite on useimmiten selkeä ja harjoittelu tähtää kauden pääkilpailussa menestymiseen.
- kevään kilpailut otetaan enemmän tuntuman hakemisena ja edistymisen seuraamisena
- harjoittelua voidaan muuttaa tilanteen mukaan mutta runkosuunnitelmasta ei kuitenkaan paljoa voi poiketa
- tarkoituksena keväällä on vain suunnistushalun etsiminen ja perusvalmiuksien palauttaminen
- pyritään pääsemään samoihin kilpailuihin pahimpien kilpakumppanien kanssa, jotta opitaan tuntemaan vastustajat. Tämän jälkeen heidät voi unohtaa ja keskittyä pahimpaan vastustajaan-itseensä.

Huipulle pyrkivän kansallisen tason suunnistajan tilanne on usein hieman toisenlainen:

- On harjoiteltava puutteellisia osa-alueita ja hankittava kokemuksia uusista maastotyypeistä ja niihin soveltuvista suunnistustekniikoista. Lisäksi olisi saatava kansainvälistä kokemusta
- samalla on yritettävä nostaa kilpailuvirettä ja antaa näyttöjä
- sorrutaan helposti yrittämään liian montaa asiaa liian lyhyessä ajassa
- kun menestystä alkaa tulla heittäytyään helposti ahneeksi ja seurauksena on loppuunpalaminen ennen kauden pääkilpailuja
- suurimpana ongelmana yleensä on kilpailemisen ja kuitenkin riittävän harjoittelun yhteensovittaminen.

Harjoituksia

Harjoitusten on oltava säännöllisiä ja yhteen asiaan kerralla paneutuvia. On huomattavasti parempi tehdä muutama harjoitus kunnolla keskittyen kuin paljon hosumalla. Määrä ei tässä korvaa laatua.

Siirtymäkaudella erilaisten karttojen tutkiminen lenkin aikana on hyvää silmä/käsi koordinaation harjoittamiseksi. Maastoon pääsemisen jälkeen on paikallaan juoksutekniikan harjoittaminen erilaisilla maastopohjilla maastossa juoksemalla. Hyviä taitoharjoituksia ovat erilaiset tarkan kartanluvun harjoitukset, yleiskartanluvun harjoitukset, rastinotto- ja rastinjättöharjoitukset sekä reitinvalinta-harjoitukset.

Kaikki edellämainitut harjoitukset kevätkilpailuineen ovat perusharjoittelua, johon yksittäisiä harjoitteita löytyy valmennuskirjallisuudesta jokaisen tarpeen ja tilanteen mukaan. Kun kilpailuvirettä halutaan nostaa, voidaan teettää vetoharjoittelua kartan avulla käyttäen helpohkoja rastivälejä ja näkyviä rasteja erityyppisissä maastoissa. Lisäksi voidaan harjoitella rytminvaihtoja pitkä väli/lyhyt väli/pitkä väli sekä käyttää avustajaa ja nauhuria suunnistustekniikan seuraamiseen.

Suunnistuksen sujuvuutta voidaan parantaa melkoisesti pelkästään ajatusharjoittelun avulla. Käydään mielessä lävitse sujuvaa ja tehokasta suunnistus-suoritusta uudelleen ja uudelleen ja näin saadaan sen rytmie mieleen. Tämä on varsin tehokas kilpailuvalmiuden kohottaja siinä vaiheessa kun muut valmiudet alkavat olla kunnossa.

Lopuksi

Tärkeintä suunnistustekniikan ja taidon harjoittelussakin on säännöllisyys ja harjoituksiin paneutuminen sekä sen sovittaminen mielekkäästi muuhun harjoitteluun. Harjoitteiden ei sinänsä tarvitse olla kovin erikoisia. Keväällä riittävät aivan perusharjoitukset. Myöhemmin kesällä voi sitten käyttää näistä poikkeaviakin vaikkapa vain mielenkiinnon ja vaihtelun tuomiseksi. Pääasiassa menestyminen on kuitenkin kiinni siitä, että jksaa tehdä riittävästi oikeita harjoituksia oikeaan aikaan.

Viestisuunnistus ja keskittyminen

Kaikki juoksemme joitakin viestejä kauden aikana ja silloin joukkueen menestys on päätavoite ja jokaisella on oma tehtävänsä sen saavuttamiseksi. Löysin mapistani joskus aiemminkin jaetun vinkkilistan, joka ei ole minun tekemäni, mutta siinä oli niin hyviä juttuja, että palautetaan ne taas kerran mieliimme.

Vinkkien lähtökohta on realismiin pohjautuva henkilökohtainen taktiikka

- Fyysinen valmistautuminen on tapahtunut aikaisemmin, siitä ei tarvitse huolehtia kisan aikana (jälkeen ehkä kyllä?)
- Juoksuvauhdin lisäämiseen ei saa keskittyä
- Tilanne ei ole kuitenkaan niin vakava että kannattaisi yrittää liikaa
- Kukaan ei ole epäonnistunut sen takia, että olisi ottanut liian rennosti ja varman päälle
- Onnistuminen viestisuunnistuksessa on sitä, ettei epäonnistu
- Tehdään oma juoksu ei välitetä muista joukkueista
- Jalat saa vauhottaa, pää ei

- Itseluottamus suunnistuksessa on sitä, että tyytyy siihen mihin omat kyvyt riittävät
- Itsensä ylittäminen ei onnistu
- Alussa on vaarana liika yrittäminen, lopussa väsymys ja keskittymisen herpaantuminen
- Rasti löytyy työtä tekemällä, ei leikkimällä
- Tsemppiä ei tarvita suunnistuksessa silmittömään puristukseen vaan siihen, että jaksetaan joka sekunti keskittyä ja tehdä töitä virheettömän suorituksen hyväksi
- Yhdelläkään rastivälillä ei tarvitse tehdä parasta aikaa pärjätäkseen. Siihen riittää tasainen, rauhallinen virheetön juoksu. Aika otetaan vasta maalissa. Riskirajalla juokseminen kostautuu jossakin vaiheessa, ja tulos jää alle normaalin suorituksen.
- Samoin yhdelläkään osuudella ei tarvitse tehdä "kanuunajuoksua", jos jokainen tyytyy omaan suoritukseensa. Hosumattomuus (rauhallisuus) vähentää henkisen paineen aiheuttamaa fyysisen rasituksen lisäystä, ja voimia on jopa enemmän käytössä
- Kysymys viestissä ei ole siitä, mikä joukkue onnistuu parhaiten, vaan siitä, mikä joukkue epäonnistuu vähiten.

Menestyksiä tulevan kauden aikana kaikille toivottaa

Risto

Varsinais-Suomen mestaruuskilpailu (normaalimatka)

Kesän loppupuolelle sijoittuvat normaalimatkan mestaruuskilpailut ovat jälleen kerran suotu seuramme järjestettäväksi.

Kilpailukeskus tulee sijaitsemaan aivan Suomusjärven "keskustassa" eli Urheilutalolla, samassa paikassa, jossa viime vuonna järjestimme Kalevankierroksen suunnistusosakilpailun.

Kilpailukartta on myös sama, jota käytimme viime vuoden kilpailussa, tosin teemme siihen pieniä korjauksia, että saamme kaikki uudet hakkuut ja polut kartalle mukaan.

Kilpailujen pääratamestarina toimii Reino Sinnelä, apunaan Mauri Sinnelä ja Jukka Kärkäs. Ratamestariryhmä onkin jo tehnyt alustavaa tutkimustyötä metsissä etsien sopivia rastipisteitä.

Toivomme, että jokainen sisulainen laittaa taas kalenteriinsa kilpailupäivän 16.8.2003, sekä kilpailua edeltävän viikon talkootyövarauksella, koska silloin on sillä vain yhdessä saamme hyvät kilpailut aikaiseksi.

Kilpailuja ja kesää odotellen :

Jouni

Vuoden 2003 miesten pääsarjan viesteistä.

Nyt kun Sisussa miehet vanhenee ja siirtyy ikämiehiin, on joukko harventunut virallisesti pääsarjaan kuuluvien osalta. Minusta kuitenkin tulevaisuudessakin tulisi pääsarjajoukkueet rakentaa parhaista miehistä ja mahdollisimman hyvään tulokseen pystyviksi. Tällä tarkoitan lähinnä nyt 35 sarjassa juoksevia miehiä, toivon, että olisitte mahdollisuuksien mukaan mukana H21 viestijoukkueissa. Myös nuorten sarjoissa menestystä niittävät miehet olisivat varmasti vahvistus. Tietenkään ei saa unohtaa ikämiesjoukkueiden mainioita menestys mahdollisuuksia kuin myöskään nuorten viestijoukkueita.

Olen ajatellut viestijoukkueiden kasauksessa seuraavanlaista järjestelyä. Asiaa kiinnostuneet katsovat kilpailukalenterista viestin johon ovat halukkaita osallistumaan ja ilmoittavat siitä minulle. Samalla kerrotaan mahdolliset osuus toiveet. Jos ei halukkaita löydy riittävästi, niin sitten minä rupean soittelemaan ja suostuttelemaan. Osuudet jaetaan joukkueen kanssa yhteisesti sopimalla, mikä kenellekin parhaiten sopii. Uskon, että jokaiselle löytyy sopiva osuus.

Ohessa on lista tulevan kauden viesteistä. Tavoitteena olisi, että ensiksi mainittuihin kilpailuihin saataisiin kasattua ainakin yksi joukkue. Kuitenkin osuus määrän ollessa näinkin pieniä, uskon ettei kaksikaan joukkuetta ole mahdottomuus. Tämän lätyksen ilmestymistä ennen on jo juostu Kevätkirmaus. Siihen ei kylläkään osallistuttu ja taitaa toi Kevätyönviestin ilmoittautuminen olla mennyt jo umpeen.

- | | | | |
|--------------------------|---|------------------|-----|
| 1. Kevätyönviesti | lauantai 12.4. Raisio | 5 osuutta 7.0 km | |
| | 1. osuus valoisa 2. hämärä 3 - 5. pimeä | | |
| | viim. ilmoitt. 4.4. | | |
| 2. Finn Spring | sunnuntai 20.4. Halikko | | |
| | H17A 4 osuutta 7.5 km | | |
| | H17B 3 osuutta 5.5 km | VL- osakilpailu | |
| | viim. ilmoitt. 9.4. | | |
| 3. Varsinaissuomenviesti | lauantai 9.8. Paattinen | | |
| 4. AM- Viesti | sunnuntai 17.8. Aura | | |
| 5. SM- Viesti | sunnuntai 14.9. Paimio | VL- osakilpailu | >>> |
| 6. Pihkaniskaviesti | lauantai 27.9. Sipoo | VL- osakilpailu | |
| 7. Maroc- viesti | lauantai 15.11. Veikkola | | |

Lisäksi: (nämä vain tiedoksi, että tällaisiakin löytyy)

Eukkoviesti	18.5.	Ruokolahti	VL
Keskipohjanmaanviesti	29.5.	Veteli	VL
Lakeudenviesti	7.6.	Kortesjärvi	VL
Kalevan rastiviesti	28.6.	Kalajoki	VL
Keskisuomenviesti	27.7.	Merijärvi	VL
Hämeen rastiviesti	7.9.	Ylöjärvi	VL

Jätin Jukolan-viestin listasta pois tarkoituksella, koska sinnehän on erilainen ilmoittautumissysteemi, johon mää en puutu.

Näiden lisäksi on vielä yksi joukkuekilpailu, eli AM- partio 24.6. Loimaa.

kirjoitti: Kimmo 040-7467821

SUOMUSJÄRVEN SISUN SUUNNISTUSJAOSTON KOKOONPANO 2002

Mika Kerkola	(02) 7331383 / 040 5100930
Tiina Kerkola	(02) 7331383 / 040 5100930
Jouko Visa	050 5235272 / (02) 7482872
Seija Määttänen	(02) 7381132 / 050 5622627
Jyrki Kuusisto	(02) 7381138 / 040 7183845
Eero Nurminen (kuntorastit, harjoitukset)	040 5097526 / (02) 7381105
Arto Sinnelä (ilmoittautumiset)	050 3593860 / (02) 7381269

Matkavastaava: Mauri Sinnelä	044 5375551 / (02) 7381 422
Karttavastaava: Matti Mäkirinne	0400 523258
Kotisivuista vastaava: Harri Sinnelä	050 3250701
	harri.sinnela@hut.fi

Kotisivujen osoite: <http://www.suomusjarvensisu.fi/>

Suomusjärven Sisu Perustettu 1948

Julkaisija: Suomusjärven Sisun suunnistusjaosto
Toimittajat: Arto Sinnelä

Julkaisun sivutaitto: Lasse Lehtinen

Julkaisumäärä: 80

Avustajat:
Matti Mäkirinne
Visa Koponen
Eero Nurminen
Risto Nuuros
Kimmo Vuorela
Jouni Anttila
Mauri Sinnelä

